

วิธีฝึกกรรมฐานด้วยตนเองแบบง่าย ๆ

มีท่านพุทธศาสนิกชนมากท่านได้มีจดหมายมาขอวิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบง่ายๆ เพื่อฝึกด้วยตนเอง อาตมาจึงเขียนวิธีฝึกกรรมฐานด้วยตนเองขึ้นเป็นแบบฝึกในหมวด **สุขวิปัสสนา** คือฝึกแบบง่ายๆขอให้ท่านผู้สนใจปฏิบัติตามนี้

สมาธิ

อันดับแรก ขอให้ท่านผู้สนใจจงเข้าใจคำว่าสมาธิก่อนสมาธิ แปลว่า ตั้งใจมั่น หมายถึง การตั้งใจแบบเอาจริงเอาจังนั่นเอง ตามภาษาพูดเรียกว่า เอาจริงเอาจัง คือ ตั้งใจว่าจะทำอะไร ก็ทำอย่างนั้นอย่างเคร่งครัดไม่เลิกล้มความตั้งใจ

ความประสงค์ที่เจริญสมาธิ

ความประสงค์ที่เจริญสมาธิก็คือ ต้องการให้อารมณ์สงบและเยือกเย็น **ไม่มีความวุ่นวายต่ออารมณ์ที่ไม่ต้องการ** และความประสงค์ที่สำคัญกว่านั้นก็คือ **อยากให้พ้นอบายภูมิ** คือ ไม่เกิดเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกายสัตว์เดรัจฉาน อย่างต่ำถ้าเกิดใหม่ขอเกิดเป็นมนุษย์และต้องการเป็นมนุษย์ชั้นดี คือ

๑. เป็นมนุษย์ ที่มีรูปสวย ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ไม่มีอายุสั้นพลันตาย
๒. เป็นมนุษย์ ที่มีความสมบูรณ์ด้วยทรัพย์ ทรัพย์สินไม่เสียหายด้วยไฟไหม้, โจรเบียดเบียน, น้ำท่วม หรือลมพัดทำลายให้เสียหาย
๓. เป็นมนุษย์ ที่มีคนในปกครองอยู่ในโอวาทไม่คือด้านคันทุรัง ให้มีทุกข์เสียทรัพย์สิน และเสียชื่อเสียง
๔. เป็นมนุษย์ ที่มีวาจาไพเราะ เมื่อพูดออกไปเป็นที่พอใจของผู้รับฟัง
๕. เป็นมนุษย์ ที่ไม่มีอาการปวดประสาท คือปวดศีรษะมากเกินไป ไม่เป็นโรคประสาท

ไม่เป็นบ้ำคลั่งเสียสติ

รวมความว่าโดยย่อก็คือ ต้องการเป็นมนุษย์ที่มีความสงบสุขทุกประการ เป็นมนุษย์ที่มีความอุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพย์สินทุกประการ ทรัพย์ไม่มีอะไรเสียหายจากภัย ๔ ประการคือ ไฟไหม้ ลมพัด โจรรบกวน น้ำท่วม และเป็นมนุษย์ที่มีความสงบสุข ไม่เดือดร้อนด้วยเหตุทุกประการ ฯลฯ

ประสงค์ให้เกิดเป็นเทวดาหรือนางฟ้าบนสวรรค์

บางท่านก็ต้องการไปเกิดบนสวรรค์เป็นนางฟ้าหรือเทวดาที่มีร่างกายเป็นทิพย์ มีที่อยู่และสมบัติเป็นทิพย์ไม่มีคำว่าแก่, ป่วยและยากจน (ความปรารถนาไม่สมหวัง) เพราะเทวดาหรือนางฟ้าไม่มีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย มีความปรารถนาสมหวังเสมอ

บางท่านก็อยากไปเกิดเป็นพรหม ซึ่งมีความสุขและอานุภาพมากกว่าเทวดาและนางฟ้า บางท่านก็อยากไปนิพพาน

เป็นอันว่าความหวังทุกประการตามที่กล่าวมาแล้วนั้นจะมีผลแก่ทุกท่านแน่นอน ถ้าท่านตั้งใจทำจริง และปฏิบัติตามขั้นตอน

แบบที่บอกว่าง่ายๆ นี้ถ้าปฏิบัติได้ครบถ้วน ท่านจะได้ทุกอย่างตามที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด โดยใช้เวลาไม่นานนัก จะช้าหรือเร็วอยู่ที่ท่านทำจริงตามคำแนะนำหรือไม่เท่านั้นเอง

อารมณ์ที่ต้องการในขณะที่ปฏิบัติ

สำหรับอารมณ์ที่ต้องการในขณะที่ปฏิบัติ ท่านต้องเข้าใจเสียก่อนว่า เวลานั้นต้องการอารมณ์สบาย ไม่ใช่อารมณ์เครียด เมื่อมีอารมณ์เป็นสุขถือว่าใช้ได้ อารมณ์เป็นสุขไม่ใช่อารมณ์ดับสนิทจนไม่รู้อะไร เป็นอารมณ์ธรรมดาแต่มีความสบายเท่านั้นเอง ยังมีความรู้สึกตามปกติทุกอย่าง

เริ่มทำสมาธิ

เริ่มทำสมาธิใช้วิธีง่าย ๆ ไม่ต้องมีพิธีรีตองมาก ใช้รูปเทียนเท่าที่มีบูชาพระ ใช้เครื่องแต่งกายตามที่ท่านแต่งอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องแต่งตัวสีขาว ฯลฯ เป็นต้น

เพราะไม่สำคัญที่เครื่องแต่งตัว ความสำคัญจริง ๆ อยู่ที่ใจ ให้คุณอารมณ์ใจให้อยู่ตามที่เราต้องการก็ใช้ได้

อาการนั่ง

อาการนั่ง ถ้าอยู่ที่บ้านของท่านตามลำพัง ท่านจะนั่งอย่างไรก็ได้ตามสบาย จะนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ นั่งห้อยเท้าบนเก้าอี้ หรือ นอน ยืน เดิน ตามแต่ท่านจะสบาย ทั้งนี้หมายถึงหลังจากที่ท่านบูชาพระแล้ว เสร็จแล้วก็เริ่มกำหนดรู้ลมหายใจเข้า และหายใจออก คำว่า กำหนดรู้ คือหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ถ้าต้องการให้ดีมาก ก็ให้สังเกตด้วยว่าหายใจเข้ายาวหรือสั้น หายใจออกยาวหรือสั้น ขณะที่รู้ลมหายใจนี้ และเวลานั้นจิตใจไม่คิดถึงเรื่องอื่นๆ เข้าแทรกแซง ก็ถือว่าท่านมีสมาธิแล้ว การทรงอารมณ์รู้เฉพาะลมหายใจเข้าออก โดยที่อารมณ์อื่นไม่แทรกแซง คือไม่คิดเรื่องอื่นในเวลา นั้น จะมีเวลามากหรือน้อยก็ตาม เชื่อว่าท่านมีสมาธิแล้ว คือตั้งใจรู้ลมหายใจโดยเฉพาะ

ภาวนา

การเจริญกรรมฐานโดยทั่วไปนิยมใช้คำภาวนาด้วย เรื่องคำภาวนานี้เอาตามไม่จำกัดว่าต้องภาวนาอย่างไร เพราะแต่ละคนมีอารมณ์ไม่เหมือนกัน บางท่านนิยมภาวนาด้วยถ้อยคำสั้น ๆ บางท่านนิยมใช้คำภาวนายาว ๆ ทั้งนี้ก็สุดแล้วแต่ท่านจะพอใจ เอาตามจะแนะนำคำภาวนาอย่างง่ายคือ "พุทโธ" คำภาวนาบทนี้ ง่าย สั้น เหมาะแก่ผู้ฝึกใหม่ มีอานุภาพและมีอานิสงส์มาก เพราะเป็นพระนามของพระพุทธเจ้า การนึกถึงชื่อของพระพุทธเจ้าเฉย ๆ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในเรื่อง มัชฌิมนิกายสิทธัตถะว่าคนที่นึกถึงชื่อท่านอย่างเดียว ตายไปเกิดเป็นเทวดาหรือนางฟ้าบนสวรรค์ไม่ใช่นับร้อยนับพัน พระองค์ตรัสว่านับเป็นโกฏิ ๆ เรื่องนี้จะนำมาเล่าข้างหน้าเมื่อถึงวาระนั้น

เมื่อภาวนาควบคู่กับรู้ลมหายใจจงทำดังนี้ เวลาหายใจเข้านี้เรียกว่า "พุท" เวลาหายใจออกนี้เรียกว่า "โธ" ภาวนาควบคู่กับรู้ลมหายใจตามนี้เรื่อย ๆ ไปตามสบาย ถ้าอารมณ์ใจสบายก็ภาวนา

เรื่อย ๆ ไป แต่ถ้าเกิดอารมณ์ใจหงุดหงิดหรือฟุ้งจนตั้งอารมณ์ไม่อยู่ก็จงเลิกเสีย จะเลิกเฉย ๆ หรือดูโทรทัศน์ หรือฟังวิทยุหรือหาเพื่อนคุยให้อารมณ์สบายก็ได้ (เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์) อย่ากำหนดเวลาตายตัวว่าต้องนั่งให้ครบเวลาเท่านั้นเท่านี้แล้วจึงจะเลิก ถ้ากำหนดอย่างนั้นเกิดอารมณ์ฟุ้งซ่านขึ้นมาจะเลิกก็เกรงว่าจะเสียสัจจะที่กำหนดไว้ ใจก็เพิ่มการฟุ้งซ่านมากขึ้น ถ้าเป็นเช่นนี้บ่อย ๆ ก็จะเกิดเป็นโรคประสาทหรือเป็นโรคบ้า ขอทุกท่านจงอย่าทนทำอย่างนั้น

ขณิกสมาธิ

อารมณ์ที่ทรงสมาธิระยะแรกนี้จะทรงไม่ได้นาน เพราะเพิ่งเริ่มใหม่ ท่านเรียกสมาธิระยะนี้ว่า **ขณิกสมาธิ** คือสมาธิเล็กน้อย ความจริงสมาธิถึงแม้ว่าจะทรงอารมณ์ไม่ได้ นานก็มีอันสังสัทมาก

ฝึกทรงอารมณ์

อารมณ์ทรงสมาธิ ถึงแม้ว่าจะทรงไม่ได้นานแต่ท่านทำด้วยความเคารพก็มีผลมหาศาล แต่ถ้ารักษาอารมณ์ได้นานกว่า มีสมาธิดีกว่าจะมีผลมากกว่านั้นมาก การฝึกทรงอารมณ์ให้อยู่นาน หรือที่เรียกว่ามีสมาธินานนั้น ในขั้นแรกให้ทำดังนี้

ให้ท่านภาวนาควบกับรู้ลมหายใจเข้าออก หายใจเข้านี้เรียกว่า "พุท" หายใจออกนี้เรียกว่า "โธ" ดังนี้ นับเป็นหนึ่ง นับอย่างนี้สิบครั้งโดยตั้งใจว่าในขณะที่ภาวนาและรู้ลมเข้าลมออกอย่างนี้ ในระยะสิบครั้งนี้เราไม่ยอมให้อารมณ์อื่นเข้ามาแทรก คือไม่ยอมคิดอย่างอื่นจะประคองใจให้อยู่ในคำภาวนา และรู้ลมเข้าลมออกทำครั้งละสิบเพียงเท่านี้ ไม่ช้าสมาธิของท่านจะทรงตัวอยู่นานน้อยสิบนาทีหรือถึงครึ่งชั่วโมง จะเป็นอารมณ์ที่เจียบส่งคมมากอารมณ์จะสบายจงพยายามทำอย่างนี้เสมอๆ ทางที่ดีทำแบบนี้เมื่อเวลานอนก่อนหลับและตื่นใหม่ๆ จะดีมากบังคับอารมณ์

เพียงสิบเท่านั้นพอใช้เวลาประมาณหนึ่งเดือนจะสามารถทรงอารมณ์เป็นฌานได้เป็นอย่างดี

อย่าฝืนอารมณ์มากนัก

เรื่องของอารมณ์เป็นของไม่แน่นอนนัก ในกาลบางคราวเราสามารถควบคุมได้ตามที่เราต้องการ แต่ในกาลบางคราวเราก็ไม่สามารถควบคุมได้ เพราะกระสับกระส่ายเสียจนคุมไม่อยู่ ในตอนนั้นควรจะยอมแพ้มัน เพราะถ้าขึ้นต่อสู้อาจจะเกิดอารมณ์หงุดหงิดหรือเครียดเกินไป ในที่สุดถ้าฝืนเสมอๆ แบบนั้นอารมณ์จะกลุ่ม สมာธิจะไม่เกิด สิ่งที่จะเกิดแทนก็คือ อารมณ์กลุ่ม เมื่อปล่อยให้กลุ่มบ่อยๆ ก็อาจจะเป็นโรคประสาทได้

ข้อที่ควรระวังก็คือ ทำแบบการนับดังกล่าวดำแล้วนั้น สามารถทำได้ถึงสิบครั้ง หรือบางครั้งทำได้เกินสิบก็ทำเรื่อยๆ ไป ถ้าภาวนาไปไม่ถึงสิบอารมณ์เกิดรวนเรกระสับกระส่าย ให้หยุดพักประเดี๋ยวหนึ่งแล้วทำใหม่ สังเกตดูอารมณ์ว่าจะสามารถควบคุมภาวนาไปได้ใหม่ ถ้าสามารถควบคุมให้อยู่ภายในขอบเขตของภาวนาได้ และรู้ลมหายใจเข้าออกควบคุมกันไปได้ดีก็ทำเรื่อยๆ ไป แต่ถ้าควบคุมไม่ไหวจริงๆ ให้พักเสียก่อน จนกว่าใจจะสบายแล้วจึงทำใหม่หรือเลิกไปเลย วันนั้นพัก ไม่ต้องทำเลยปล่อยอารมณ์ให้รื่นเริงไปกับการคุย หรือชมโทรทัศน์ หรือฟังวิทยุ หรือหลับไปเลยเพื่อให้ใจสบายให้ถือว่าทำได้ทำไรพอใจเท่านั้น ถ้าทำอย่างนี้ไม่ช้าจะเข้าถึงจุดดีคือ อารมณ์ฌาน

คำว่า ฌาน คือ อารมณ์ชิน ได้แก่ เมื่อต้องการจะรู้ลมหายใจเข้าออกเมื่อไร อารมณ์ทรงตัวทันที ไม่ต้องเสียเวลาดังทำตั้งทางเลย ภาวนาเมื่อไรใจสบายเมื่อนั้น แต่ทว่าอารมณ์ฌาน-โลกีย์ที่ทำได้นั้น เอาแน่นอนไม่ได้ เมื่อร่างกายปกติ ไม่เหนื่อย ไม่เพลีย ไม่ป่วยมันก็สามารถคุมอาการภาวนา หรือรู้ลมหายใจเข้าออกได้สบาย ไม่มีอารมณ์ขวาง แต่ถ้าร่างกายบกพร่องนิดเดียวเราก็ไม่สามารถคุมให้อยู่ตามที่เรต้องการได้

ฉะนั้น ถ้าหลงระเริงเล่นแต่อารมณ์สมาธิอย่างเดียว จะคิดว่าเราตายคราวนี้หวังได้สวรรค์, พรหมโลก นิพพานนั้น (เอาแน่นอนไม่ได้) เพราะถ้าก่อนตายมีทุกข์เวทนา มาก จิตอาจจะทรงอารมณ์ไม่อยู่ ถ้าจิตเศร้าหมองขุ่นมัวเมื่อก่อนตาย อาจจะไปอบายภูมิ คือ นรก,เปรต,อสุรกาย,

สัตว์เดียรัจฉานได้ ถ้าหลงทำเฉพาะสมาธิ ไม่หาทางเอาธรรมะอย่างอื่นเข้าประดับประดา ถ้าเมื่อเวลาตายเกิดมีอารมณ์เศร้าหมองเข้าครองใจ สมาธิก็ไม่สามารถช่วยได้ จึงต้องใช้ธรรมะอย่างอื่นเข้าประคองใจด้วยธรรมะที่ช่วยประคองใจให้เกิดความมั่นคงไม่ต้องลงอบายภูมิมีนรกเป็นต้นก็ได้แก่ **กรรมบถ ๑๐ ประการ** คือ

กรรมบถ ๑๐ ประการ

๑. ไม่ฆ่าสัตว์ หรือไม่ทรมาณสัตว์ให้ได้รับความลำบาก
๒. ไม่ลักทรัพย์ คือไม่ถือเอาทรัพย์ของผู้อื่นที่เขาไม่ให้ความเต็มใจ
๓. ไม่ทำชู้ในบุตรภรรยาและสามีของผู้อื่น
(ขอแถมชนิดหนึ่ง ไม่ดื่มสุราและเมรัยที่ทำให้มึนเมาไร้สติ)
๔. ไม่พูดจาที่ไม่ตรงความเป็นจริง
๕. ไม่พูดจาหยาบคายให้สะเทือนใจผู้รับฟัง
๖. ไม่พูดต่อเสียดยุให้ร้ายทำให้ริ้ว ทำให้ผู้อื่นแตกร้างกัน
๗. ไม่พูดจาเพื่อเจือเหลวไหล
๘. ไม่คิดอยากได้ทรัพย์ของผู้อื่นที่เขาของเขาไม่ยกให้
๙. ไม่คิดประทุษร้ายใคร คือไม่จงล้างจงผลาญเพื่อทำร้ายใคร
๑๐. เชื่อพระพุทธเจ้าและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของท่านด้วยดี

อานิสงส์กรรมบถ ๑๐

ท่านที่ปฏิบัติในกรรมบถ ๑๐ ประการนี้ ท่านเรียกชื่อเป็นกรรมฐานกองหนึ่งเหมือนกัน คือ ท่านเรียกว่า **สถานุสสติกรรมฐาน** หมายความว่า เป็นผู้ทรงสมาธิในศีล

ท่านที่ปฏิบัติในกรรมบถ ๑๐ ประการได้นั้น มีอานิสงส์ดังนี้

๑. อานิสงส์ข้อที่หนึ่ง จะเกิดเป็นคนรูปสวย ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีอายุยืนยาว ไม่อายุสั้นพลันตาย

๒. อานิสงส์ข้อที่สอง เกิดเป็นคนมีทรัพย์มาก ทรัพย์ไม่ถูกทำลายเพราะโจร , ไฟไหม้ ,

น้ำท่วม , ลมพัด จะมีทรัพย์สมบัติสมบรูณ์บริบูรณ์ขึ้นมหาเศรษฐี

๓. อานิสงส์ข้อที่สาม เมื่อเกิดเป็นคนจะมีคนที่อยู่ในบังคับบัญชาเป็นคนดี , ไม่คือด้าน อยู่ภายในคำสั่งอย่างเคร่งครัด มีความสุขเพราะบริวาร

และการไม่ดื่มสุราเมรัยเมื่อเกิด เป็นคนจะไม่มีโรคปวดศีรษะที่ร้ายแรง, ไม่เป็นโรค เส้นประสาท, ไม่เป็นคนบ้าคลั่ง จะเป็นคนที่มีสติสัมปชัญญะสมบรูณ์, มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด

เรื่องของวาจา

๔. อานิสงส์ข้อที่สี่, ข้อห้า, ข้อหก และข้อเจ็ด เมื่อเกิดเป็นคน จะเป็นคนปากหอม หรือมีเสียงทิพย์ คนที่ได้ยินเสียงท่านพูด เขาจะไม่อิมไม่เบื้อในเสียงของท่าน ถ้าเรียกตามสมัย ปัจจุบัน จะเรียกว่าคนมีเสียงเป็นเสน่ห์ก็คงไม่ผิด จะมีความเป็นอยู่ที่เป็นสุข และทรัพย์สินมหาศาลเพราะเสียง

เรื่องของใจ

๕. อานิสงส์ข้อที่แปด , ข้อเก้า และข้อสิบ เป็นเรื่องของใจ คืออารมณ์คิด ถ้าเว้นจากการคิดลักขโมย เป็นต้น ไม่คิดจองล้างจองผลาญใคร, เชื่อพระพุทธเจ้า และปฏิบัติตามคำสอนของท่านด้วยความเคารพ, ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ จะเป็นคนมีอารมณ์สงบ, มีความสุขสบายทางใจ ความเดือดเนื้อร้อนใจในกรณีใดๆ ทุกประการจะไม่มีเลย มีแต่ความสุขใจอย่างเดียว

อานิสงส์รวม

เมื่อกล่าวถึงอานิสงส์รวมแล้ว ผู้ที่ปฏิบัติกรรมฐานในขั้นนี้ ถึงแม้ว่าจะทรงสมาธิไม่ได้ นาน ตามที่เรียกว่า **ขณิกสมาธิ** นั้น ถ้าสามารถทรงกรรมบถ ๑๐ ประการได้ครบถ้วน ท่านกล่าวว่า เมื่อตายจากโลกนี้ไปแล้ว ไม่ต้องไปเกิดในอบายภูมิอีกต่อไป บาปที่ทำไว้ตั้งแต่สมัยใดก็ตาม ไม่มีโอกาส นำไปลงโทษในอบายภูมิ มีนรกเป็นต้น อีกต่อไป

ถ้าบุญบารมีไม่มากกว่านี้ ตายจากคนไปเป็นเทวดาหรือพรหม เมื่อหมดบุญแล้วลงมา เกิดเป็นมนุษย์ จะบรรลुเป็นพระอรหันต์ในชาตินั้น แต่ถ้าเร่งรัดการบำเพ็ญเพียรดี , รู้จักใช้ปัญญา อย่างมีเหตุผล ก็สามารถบรรลุมรรคผลเข้าถึงพระนิพพานได้ในชาตินี้

แนววิธีการรักษากรรมบถ ๑๐ ประการ

การที่จะทรงความดีเต็มระดับตามที่กล่าวมาให้ครบถ้วน ให้ปฏิบัติดังนี้

๑. คิดถึงความตาย ไว้ในขณะที่สมควร คือไม่ใช่ทุกลมหายใจเข้าออก เมื่อตื่นขึ้นใหม่ ๆ อารมณ์ใจยังเป็นสุข ก่อนที่จะเจริญภาวนาอย่างอื่น ให้คิดถึงความตายก่อน คิดว่าความตายอาจ จะเข้ามาถึงเราในวันนี้ก็ได้ จะตายเมื่อไรก็ตามเราไม่ขอลงอบายภูมิ ที่เราจะไปคือ อย่างต่ำไป สวรรค์ , อย่างกลางไปพรหม ถ้าไม่เกินวิสัยแล้วขอไปนิพพานแห่งเดียว คิดว่าไปนิพพานเป็นที่ พอใจที่สุดของเรา

๒. คิดต่อไปว่า เมื่อความตายจะเข้ามาถึงเราจะเป็นเวลาใดก็ตาม เราขอยึดพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต คือไม่ สงสัยในความดีของพระพุทธเจ้า ยอมเคารพด้วยความศรัทธา คือความเชื่อถือในพระองค์ ขอ ปฏิบัติตามคำสอน คือกรรมบถ ๑๐ ประการโดยเคร่งครัด ถ้าความตายเข้ามาถึงเมื่อไร ขอไปนิพพานแห่งเดียว

เมื่อนึกถึงความตายแล้ว ตั้งใจเคารพ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์สาวกแล้วตั้งใจ นึกถึงกรรมบถ ๑๐ ประการว่ามีอะไรบ้าง ตั้งใจจำ และพยายามปฏิบัติตามอย่าให้พลังลลาดคิด ติดตามข้อปฏิบัติเสมอว่า มีอะไรบ้าง ตั้งใจไว้เลยว่า วันนี้เราจะไม่ยอมละเมิดสิกขาบทใด สิกขาบทหนึ่งเป็นอันขาด เป็นธรรมดาอยู่เองการที่ระมัดระวังใหม่ๆ อาจจะมีการพลังลลาด พลังผลอในระยะต้นๆ บ้างเป็นของธรรมดา แต่ถ้าตั้งใจระมัดระวังทุกๆ วัน ไม่นานนักอย่าง ซ้ำไม่เกิน ๓ เดือน ก็สามารถรักษาได้ครบ มีอาการชินต่อการรักษาทุกสิกขาบทจะไม่มี การผิดพลาดโดยที่เจตนาเลย เมื่อท่านใดทรงอารมณ์กรรมบถ ๑๐ ประการได้โดยไม่ต้องระวัง ก็เชื่อว่าท่านทรงสมาธิขั้นฌณิกสมาธิได้ครบถ้วนเมื่อตาย ท่านไปสวรรค์หรือพรหมโลกได้แน่นอน ถ้าบารมียังอ่อนเกิดเป็นมนุษย์อีกชาติเดียว ไปนิพพานแน่ ถ้าขยันหมั่นเพียรใช้ปัญญา

แบบเบา ๆ ไม่เร่งรัดเกินไป รักษาอารมณ์ใจให้เป็นสุขไม่ติดในความโลภ ไม่ห่วงวายเป็นความ
โกรธ มีการให้อภัยเป็นปกติ ไม่เฝ้าในร่างกายเรา และร่างกายเขาไม่ซำก็บรรลुพระนิพพาน
ได้แน่นอน เป็นอันว่าการปฏิบัติขั้นขณิกสมาธิจบเพียงเท่านี้

อุปจารสมาธิ

อุปจารสมาธิ หมายถึง สมาธิเนียดฉาน คือ ใกล้จะถึงปฐมฉาน มีกำลังใจเป็นสมาธิ
สูงกว่าขณิกสมาธิเล็กน้อยต่ำกว่าปฐมฉานนิดหน่อยเป็นสมาธิที่มีอารมณ์ชุ่มชื้นเอิบอิมผู้ปฏิบัติ
พระกรรมฐานถ้าอารมณ์เข้าถึงอุปจารสมาธิแล้ว จะมีความเอิบอิมชุ่มชื้นไม่อยากเลิก ท่านที่มี
อารมณ์เข้าถึงสมาธิขั้นนี้ จึงต้องระมัดระวังตัวให้มาก เคยพักผ่อนเวลาเท่าไร เมื่อถึงเวลานั้น
ต้องเลิกและพักผ่อน ถ้าปล่อยอารมณ์ความชุ่มชื้นที่เกิดแก่จิตไม่คิดจะพักผ่อน ไม่ซำอาการ
เพลียจากประสาทร่างกายจะเกิดขึ้น ในที่สุดอาจเป็นโรคประสาทได้ ที่ต้องรักษาประสาทก็

เพราะปล่อยให้เพลิดเพลินเกินไปจนไม่ได้พักผ่อน ต้องเชื่อคำเตือนของพระพุทธเจ้าที่ท่าน
แนะนำ ปัญจวัคคีย์ฤๅษีทั้ง ๕ มี ท่านอัญญาโกณฑัญญะ เป็นประธาน โดยที่พระพุทธเจ้า
ท่านตรัสว่า เธอทั้งหลายจงละส่วนสุดสองอย่างคือ

๑. ปฏิบัติเครียดเกินไป จนถึงขั้นทรมาณตน คือเกิดความลำบาก

๒. ความอยากได้เกินไป จิตใจวุ่นวายเพราะความอยากได้ จนอารมณ์ไม่สงบ

ถ้าเธอทั้งหลายติดอยู่ในส่วนสุดสองอย่างนี้โดยวิธีใดอย่างหนึ่ง ผลในการปฏิบัติคือ
มรรคผลจะไม่มีแก่เธอเลย ขอให้ทุกคนตั้งอยู่ใน มัชฌิมาปฏิปทา คืออารมณ์ปานกลางได้แก่
อารมณ์พอสบาย

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้อย่างนี้ ก็ยังมีบางท่านฝ่าฝืนปฏิบัติเพลิดเพลินเกินไป
ไม่พักผ่อนตามเวลาที่เคยพักผ่อน จึงเกิดอารมณ์ฟุ้งซ่านวุ่นวายจนเป็นโรคประสาท ทำให้
พระพุทธศาสนาต้องถูกกล่าวหาว่าการปฏิบัติพระกรรมฐานทำให้คนเป็นบ้า ฉะนั้น
ขอท่านนักปฏิบัติทุกท่าน จงอย่าฝืนคำแนะนำของพระพุทธเจ้า จงรู้จักประมาณเวลาที่เคย
พักผ่อน ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ และปฏิบัติแค่อารมณ์สบาย ถ้าเกินเวลาพักที่เคยพักก็ดี
อารมณ์ฟุ้งซ่านวุ่นวายคุณไม่อยู่ก็ดีขอให้พักการปฏิบัติเพียงแค่นั้น พักให้สบาย พอใจผลที่ได้
แล้วเพียงนั้น ปล่อยอารมณ์ใจให้รื่นเริงไปตามปกติ

นิมิตทำให้บ้า

มีเรื่องที่จะทำให้บ้าอีกเรื่องหนึ่งคือ นิมิต นิมิตคือภาพที่ปรากฏให้เห็นเพราะเมื่อกำลัง
สมาธิเข้าถึงระยะอุปจารสมาธินี้ จิตใจเริ่มสะอาดจากกิเลสเล็กน้อย เมื่อจิตเริ่มสะอาดจาก
กิเลสพอสมควรตามกำลังของ สมาธิที่ตกกิเลสไว้ ยังไม่ใช้การตัดกิเลส อารมณ์ใจเริ่ม
เป็นทิพย์นิด ๆ หน่อย ๆ ยังไม่มีความเป็นทิพย์ตรงตัวพอที่จะเป็นทิพจักขุญาณได้ จิตที่สะอาด
เล็กน้อยนั้นจะเริ่มเห็นภาพนิด ๆ หน่อย ๆ ชั่วแว็บเดียวคล้ายแสงฟ้าแลบคือ ผ่านไปแว็บหนึ่งก็
หายไป ถ้าต้องการให้เกิดใหม่ก็ไม่เกิดเรียกเรื่องอ้อนวอนเท่าไรก็ไม่มาอีก ท่านนักปฏิบัติต้อง
เข้าใจตามนี้ว่าภาพอย่างนี้เป็นภาพที่ผ่านมาชั่วขณะจิตไม่สามารถบังคับภาพนั้นให้กลับมาอีก
ได้ หรือบังคับให้อยู่นานมาก ๆ ก็ไม่ได้เหมือนกัน

ภาพที่ปรากฏนี้จะทรงตัวอยู่นานหรือไม่ขึ้นอยู่กับสมาธิของท่าน เมื่อภาพปรากฏ ถ้ากำลังใจของท่านไม่ตกใจพลัดจากสมาธิ ภาพนั้นก็ทรงตัวอยู่นานเท่าที่สมาธิทรงตัวอยู่ ถ้าเมื่อภาพปรากฏท่านตกใจ สมาธิก็พลัดตกจากอารมณ์ ภาพนั้นก็หายไปในส่วนใหญ่มักจะลืมความจริงไปว่า เมื่อภาพจะปรากฏนั้นเป็นอารมณ์สังขไม่มีความต้องการอะไรจิตสังขจากกิเลส นิดหน่อยจึงเห็นภาพได้ ครั้นเมื่อภาพปรากฏแล้ว เกิดมีอารมณ์อยากเห็นต่อไปอีก อาการอยากเห็นนี้แหละเป็นอาการฟุ้งซ่านของจิต จิตตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส จิตมีความสกปรกเพราะกิเลส อย่างนี้ต้องการเห็นเท่าไรก็ไม่เห็น เมื่อไม่เห็นตามความต้องการก็เกิดความกั๊กมึน ยิ่งกั๊กมึนความฟุ้งซ่านยิ่งเกิด เมื่อความปรารถนาไม่สมหวังในที่สุดก็เป็นโรคประสาท (บางรายบ้าไปเลย) ที่เป็นเช่นนี้เพราะไม่เชื่อตามคำแนะนำของพระพุทธเจ้า ที่ทรงแนะนำไว้ว่าจงอย่ามีอารมณ์อยากหรืออยากให้ความอยากได้เข้าครอบงำบังคับบัญชาจิต

เมื่อนิมิตเกิดขึ้นควรทำอย่างไร

คำว่า นิมิต มี ๒ ประเภทคือ นิมิตที่เราสร้างขึ้น กับ นิมิตที่ลอยมาเอง

๑. นิมิตที่เราสร้างขึ้น จะแนะนำในระยะต่อไป นิมิตประเภทนี้ต้องรักษาหรือควบคุมให้ทรงอยู่ เพราะเป็นนิมิตที่สร้างกำลังใจให้ทรงสมาธิได้นาน หรืออาจสร้างกำลังสมาธิให้ทรงอยู่นานตามที่เราต้องการ

๒. นิมิตลอยมาเอง สำหรับนิมิตประเภทนี้ในที่บางแห่งท่านแนะนำว่า ควรปล่อยไปเลย อย่าติดใจจำภาพนั้น หรือไม่สนใจเสียเลย เพราะเป็นนิมิตที่ไม่มีความแน่นอนถ้าขึ้นจำหรือจ้องต้องการภาพ ภาพนั้นจะหายไป กำลังใจจะเสีย แต่บางท่านแนะนำว่าเมื่อนิมิตเกิดขึ้นจะปล่อยให้เพลิดเพลิดไปในนิมิตนั้นก็ไม่ได้ เพราะใจจะได้เป็นสุข จะมีความชุ่มชื่นในนิมิตนั้น เป็นเหตุให้ทรงสมาธิได้ดี แต่จงอย่าหลงในนิมิตถ้านิมิตหายไปก็ปล่อยใจไปตามสบาย ไม่ติดใจในนิมิตนั้น คงภาวนาไปตามปกติ

ทั้งสองประการนี้ ขอให้ท่านนักปฏิบัติเลือกเอาตามแต่อารมณ์ใจจะเป็นสุข แต่ขอเตือนไว้ชนิดหนึ่งว่าเมื่อนิมิตปรากฏขึ้น ถ้าปล่อยใจให้เพลิดเพลิดไปกับนิมิต ท่านอย่าลืมนึกว่าเมื่อนิมิตหายไปนั้นเพราะใจเราพลัดจากสมาธิ ให้เริ่มตั้งอารมณ์โดยจับลมหายใจและภาวนาไปใหม่

ไม่สนใจกับภาพนิมิตที่หายไปจงอย่าลืมนานิมิตเกิดขึ้นมาเพราะจิตมีสมาธิ และเราไม่อยากจะเห็นจึงเป็นไปได้ และ นิมิตนั้นไม่ใช่ทิพจักขุญาณ เมื่อหายไปก็เจริญหายไปเราไม่สนใจกับนิมิตอีกเราจะรักษาอารมณ์ใจให้เป็นสุขจากคำภาวนาและรู้ลมหายใจต่อไป ถ้าความกระวนกระวายเกิดขึ้นให้เลิกเสียทันที

สร้างนิมิตให้เกิดขึ้น

เรื่องสร้างนิมิตนี้ ในที่นี้ไม่มีการบังคับ ท่านต้องการสร้างก็สร้าง ท่านไม่ต้องการสร้างก็ไม่สร้าง สดแล้วแต่ความต้องการ ขอแนะนำผู้ที่ต้องการสร้างไว้ดังนี้

การสร้างนิมิตมีหลายแบบ แต่ทว่าในหนังสือนี้แนะนำกรรมฐานหลัก คือ พุทธานุสสติกรรมฐาน จึงขอแนะนำเฉพาะกรรมฐานกองนี้ อันดับแรกขอให้ท่านหาพระพุทธรูปที่ท่านชอบใจสักองค์หนึ่ง ถ้าบังเอิญหาไม่ได้ก็ไม่ต้องหา ให้นึกถึงพระพุทธรูปที่วัดไหนก็ได้ที่ท่านชอบใจที่สุด ถ้านึกถึงพระพุทธรูปแล้วใจไม่จับในพระพุทธรูป จิตจดจ่อในรูปพระสงฆ์องค์ใดองค์หนึ่งที่ท่านชอบก็ได้ เมื่อนึกถึงภาพพระพุทธรูปที่ดี ภาพพระสงฆ์ที่ดี ให้จำภาพนั้นให้สนิทใจแล้วภาวนาว่า "พุท โธ" พร้อมกับจำภาพพระนั้น ๆ ไว้

ถ้าท่านมีพระพุทธรูปให้ท่านนั่งข้างหน้าพระพุทธรูป ลืมตามองดูพระพุทธรูปแล้วจดจำภาพพระพุทธรูปให้ดี รูปพระพุทธรูปนั้นเป็นกรรมฐานได้สองอย่างคือ เป็นพุทธานุสสติ นึกถึงพระพุทธรูปก็ได้ และเป็นกสิณก็ได้ เมื่อท่านมีความรู้สึกว่ารูปร่างที่ตั้งอยู่ข้างหน้าเรานี้เป็นพระพุทธรูป ความรู้สึกอย่างนั้นของท่านเป็นพุทธานุสสติกรรมฐาน ถ้ามีความรู้สึกตามสีของพระพุทธรูป เช่น พระพุทธรูปสีเหลือง เป็น ปิตกสิณ ถ้าพระพุทธรูปเป็นสีขาว เป็น โอทาทกสิณ ถ้าพระพุทธรูปสีเขียว เป็น นิลกสิณ ทั้งสามสีนี้ สีใดสีหนึ่งก็ตามเป็นกสิณระงับโทสะเหมือนกัน

เมื่อท่านจะสร้างนิมิตให้ทำดังนี้ อันดับแรกให้ลืมตามองดูพระพุทธรูป จำภาพพระพุทธรูปพร้อมทั้งสีให้ครบถ้วน ในขณะที่นั้นเมื่อเราเห็นสีพระพุทธรูปไม่ต้องนึกว่าเป็นกสิณอะไรตั้งใจจำเฉพาะพระพุทธรูปเท่านั้น เมื่อจำได้แล้วหลับตานึกถึงภาพพระพุทธรูปนั้นภาวนาควบกับลมหายใจเข้าออกไปตามปกติ เมื่อภาวนาไปไม่นานนัก ภาพพระพุทธรูปจะเลื่อนจากใจ เรื่องภาพ

เลื่อนจากใจนี้เป็นของธรรมดาของผู้ฝึกใหม่ เมื่อภาพเลื่อนไปก็ลืมตาคุณภาพพระใหม่ทำอย่างนี้ สลับกันไป เมื่อเวลาจะนอนให้จำภาพพระไว้ตั้งใจนึกถึงภาพพระ นอนภาวนาจนหลับไป ทั้ง ๆ ที่จำภาพพระไว้เช่นนั้น แต่ถ้าภาวนาไปเกิดมีอารมณ์วุ่นวายนอนไม่ยอมหลับ ต้องเลิกจับภาพพระและเลิกภาวนาปล่อยใจคิดไปตามสบายของใจมันจนกว่าจะหลับไป

อานิสงส์สร้างนิมิต

การสร้างนิมิตมีอานิสงส์อย่างนี้คือ ทำให้ใจเกาะนิมิตเป็นสมาธิได้ง่าย และทรงสมาธิ ได้นานตามสมควร สามารถสร้างจิตให้เข้าถึงระดับฌานได้รวดเร็ว

ขั้นตอนของนิมิต

นิมิตขั้นแรกเรียกว่า อุกหนินิมิต อุกหนินิมิตนี้มีหลายขั้นตอน ในตอนแรกเมื่อจำภาพพระได้จนติดใจแล้ว (ไม่ใช่ติดตา) ต้องเรียกว่า ติดใจ เพราะใจนึกถึงภาพพระจะนั่ง นอน ยืน เดิน ไปทางไหน หรืออยู่ที่ใดก็ตาม ต้องการนึกถึงภาพพระ ใจนึกภาพได้ทันทีทันใดมีความรู้ในภาพพระนั้นครบถ้วนไม่เลื่อนลางอย่างนี้เรียกว่า "อุกหนินิมิตขั้นต้น" เป็นเครื่องพิสูจน์อารมณ์สมาธิได้ดีว่าการนับ ถ้าสมาธิยังทรงอยู่ ภาพนั้นจะยังทรงอยู่กับใจ ถ้าสมาธิสลายตัวไป ภาพนั้นจะหายไปจากใจถ้าท่านทำได้เพียงเท่านี้ อานิสงส์ คือบุญบารมีที่ท่านจะได้

อุกหนินิมิตขั้นที่สอง เมื่อสมาธิทรงตัวมากขึ้น ภาพพระจะชัดเจนมากขึ้นจะใสสะอาด ผุดผ่องกว่าภาพจริงถ้าท่านนึกขอให้ภาพพระนั้นสูงขึ้นภาพนั้นจะสูงขึ้นตามที่ท่านต้องการ ต้องการให้อยู่ข้างหน้าหรือข้างหลัง เล็กลงหรือใหญ่ขึ้นจะเป็นไปตามนั้นทุกประการ อย่างนี้จัดเป็นอุกหนินิมิตขั้นที่สองสมาธิจะทรงตัวได้ดีมาก จะสามารถทรงเวลาได้นานตามที่ต้องการ

อุกหนินิมิตขั้นที่สาม เป็นขั้นสุดท้ายของอุกหนินิมิต เมื่อภาพนิมิตคือภาพพระปรากฏให้ถือเอาสีเหลืองเป็นสำคัญ ความจริงสีอื่นก็มีสภาพเหมือนกันแต่จะอธิบายเฉพาะสีเหลือง เมื่อสมาธิทรงตัวเต็มอัตรา ภาพสีเหลืองหรือสีอื่นก็ตาม จะค่อย ๆ คลายตัวเป็นสีขาวออกมา

ทีละน้อย ๆ ในที่สุดจะเป็นสีขาวสะอาดและหนาที่บอย่างนี้ถือว่า เป็นอุคหนิมิตขั้นสุดท้าย ถ้าประสงค์จะใช้เป็น ทิพจักขุญาณก็ใช้ในตอนนี้ได้ทันที แต่ต้องมีความฉลาดและอาจหาญพอ ถ้าไม่ฉลาดและอาจหาญไม่พอก็จะสร้างความละเอะให้เกิดขึ้น วิชาทิพจักขุญาณ เป็นหลักสูตรของวิชาสาม ในที่นี้แนะนำในหลักสูตรสุขขวิปัสสโก จึงขออธิบายเพราะจะทำให้เฝือและวุ่นวายว่าไปตามทางของ สุขขวิปัสสโก ดีกว่า

อุคหนิมิตนี้เป็นนิมิตของ อุปจารสมาธิ จึงยังไม่อธิบายถึง อัปปนาสมาธิ

อาการและอารมณ์ของอุปจารสมาธิ

อาการของอุปจารสมาธิคือ ปีติได้แก่อารมณ์ความอิมใจเมื่อทำมาถึงตอนนี้อารมณ์จะชุ่มชื่นมาก อารมณ์สะอาดเยือกเย็น มีความเป็นสุขอย่างยอดเยี่ยม ไม่เคยพบความสุขอย่างนี้มาก่อนเลยในชีวิต ตอนนี้เวลาภาวนาลมหายใจจะเบาว่าปกติมาก อารมณ์เป็นสุขร่างกายของนักปฏิบัติที่เข้าถึงระดับนี้ ผิวหนังจะนวลขึ้นเพราะอารมณ์ที่มีความสุขแต่อาการทางร่างกายนี้สิ่งที่ทำให้นักปฏิบัติตกใจกันมากนั่นก็คือ

๑. อาการขนลุกชูซ่า เมื่อเกิดอาการอย่างนี้หรืออย่างอื่นที่กล่าวถึงต่อไปจะมีอารมณ์เป็นสุข ขอให้ทุกท่านปล่อยอาการอย่างนั้นไปตามสภาพของร่างกาย จงอย่าสนใจ เมื่อสมาธิสูงขึ้น หรือลดตัวลงต่ำกว่านั้น อาการอย่างนั้นก็จะหมดไปเอง อาการขนลุกพองถ้ามีขึ้นพึงควรภูมิใจว่า เราเข้าถึงอาการของปีติระดับหนึ่งแล้ว อย่ากังวลอาการของร่างกาย

๒. อาการของปีติขั้นที่ ๒ ได้แก่อาการน้ำตาไหล

๓. อาการของปีติขั้นที่ ๓ คือร่างกายโยกโคลง โยกไปข้างหน้าข้างข้างหลังข้างบางคราวโยกแรง จนศีรษะใกล้ถึงพื้น

๔. อาการของปีติขั้นที่ ๔ ตามตำราท่านว่าตัวลอยขึ้นบนอากาศ แต่ผลของการปฏิบัติไม่แน่นอน บางรายก็เด่นเหมือนปลุกตัว บางรายก็ตัวลอยขึ้นบนอากาศ เมื่อลอยไปแล้ว ถ้าสมาธิคลายตัวก็กลับมาที่เดิมเอง (อย่าตกใจ)

๕. อาการของปีติขั้นที่ ๕ คือ มีอาการแผ่ซ่านในร่างกายชูซ่าเหมือนมีลมไหลออก ในที่สุดเหมือนตัวใหญ่และสูงขึ้น หน้าใหญ่แล้วมีอาการเหมือนลมไหลออกจากกาย ในที่สุด

ก็มีความรู้สึกที่ตัวหายไปเหลือแต่ท่อนหัว

อาการทั้งหมดนี้ เมื่อเกิดขึ้นอารมณ์ใจจะมีความสุข ฉะนั้น นักปฏิบัติให้ถืออารมณ์ใจเป็นสำคัญ อย่าตกใจในอาการตามที่กล่าวมาแล้วนั้น พอสมาธิสูงถึงระดับฌานก็จะสลายตัวไปเอง ปีตินี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วอารมณ์จะเป็นสุข คือถึงระดับที่สี่ ที่จะเข้าถึงปฐมฌาน ต่อ ไปก็เป็นปฐมฌานเพราะอยู่ชิดกัน

อัปปนาสมาธิหรือฌาน

ต่อไปนี้จะพูดหรือแนะนำใน อัปปนาสมาธิ คำว่า อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิใหญ่ มีอารมณ์มั่นคง เข้าถึงระดับฌาน ตั้งแต่ฌานที่หนึ่งถึงฌานที่สี่ แต่ก่อนที่จะพูดถึง อัปปนาสมาธิ ขออธิบายถึงอุปจารสมาธิเล็กน้อยก่อน การที่พูดมาแล้วเป็นการพูดในเรื่องของนิมิตโดยตรง ท่านที่ไม่นิยมนิมิตจะไม่เข้าใจ

อุปจารสมาธิระดับสุดท้าย

เมื่อจิตเข้าถึงอุปจารสมาธิขั้นสุดท้าย ถ้าผู้ปฏิบัติไม่สนใจในนิมิต หรือสร้างนิมิตให้เกิดขึ้นไม่ได้ ให้สังเกตอารมณ์ใจดังนี้ อารมณ์นี้มีเหมือนกันทั้งท่านที่ถือนิมิตหรือไม่ถือนิมิต คือจะมีความรู้สึกว่ามีอารมณ์ตั้งมั่นทรงตัวดี มีความชุ่มชื้น ไม่อึดไม่เบื่อในการปฏิบัติ มีอารมณ์เป็นสุขเยือกเย็นมาก ซึ่งไม่เคยพบมาเลยในชีวิต และมีอารมณ์เป็นหนึ่ง กำหนดอารมณ์ไว้ได้อย่างไร อารมณ์ไม่เคลื่อนจากที่ตั้งอยู่ได้นาน ตอนนี้เป็น ฌาน อารมณ์ที่สังเกตได้คือ

๑. รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก คำภาวนาทรงตัว ไม่ลืมไม่เผลอไม่ฟุ้งไปสู่เรื่องอื่น นอกเหนือจากที่คิดจะภาวนา มีอารมณ์เต็มเปี่ยมด้วยกำลังใจไม่อึดไม่เบื่อไม่อยากลุกออกจากที่มีความสุขหยรษาเป็นพิเศษ ซึ่งไม่เคยมีความสุขใดในชีวิตที่เคยพบมาก่อนเลยมีอารมณ์ตั้งมั่นตั้งอยู่ในที่เดียวเป็นพิเศษ (ข้อหานี้เป็นฌาน) หูได้ยินเสียงทุกอย่างชัดเจนมากที่เข้ามากระทบประสาทหู เสียงคนหรือเสียงสัตว์ธรรมดาไม่ใช่เสียงทิพย์ แม้แต่เสียงเครื่องขยายเสียงที่มีเสียงดังมาก ตอนนี้ได้ยินทุกอย่างชัดเจนตามปกติแต่ไม่รำคาญในเสียงนั้นเลย คงภาวนาหรือกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกได้เป็นปกติเหมือนไม่มีเสียงรบกวนลมหายใจจะเบากว่าเวลาปกติจนสังเกตได้ชัด

อาการอย่างนี้ท่านเรียกว่า ปฐมฌาน คือ ฌานที่หนึ่ง

๒. เมื่อจิตเป็นสมาธิในฌานที่สองมีความรู้สึกดังนี้คือจะรู้สึกว้าก้าวนาหายไป บางท่านหรือหลายท่านควรจะพูดว่า มากท่านก็คงไม่ผิดเมื่ออารมณ์เข้าถึงฌานที่สองใหม่ๆ อารมณ์ยังไม่ชิน เมื่อขณะที่จิตทรงอยู่ในฌานนี้ จะมีความอึมเิบสุขสบาย จะเปลอตัว เมื่อจิตมีสมาธิลดลง เพราะกำลังจิตถอยสมาธิ จะลดลงอยู่ที่อุปจารสมาธิ ตอนนี้อารมณ์คิด คือความรู้สึกก็เกิดขึ้น เมื่อจิตตั้งอยู่ในฌานจะไม่สามารถคิดอะไรได้ เพราะเอกัคคตารมณ์คืออารมณ์เป็นหนึ่งไม่มีอารมณ์คิดจะทรงตัวเฉยอยู่และไม่มีว้าก้าวนา ว้าก้าวนานี้ตั้งแต่ฌานที่สองถึงฌานที่สี่จะไม่มีว้าก้าวนาเมื่อรู้สึกตัวว่าไม่ได้ว้าก้าวนาก็จะคิดว่าตนเองหลับไปหรือเปลอไป ความจริงไม่ใช่ ซึ่งเป็นอาการของฌานที่สอง

๓. เมื่อจิตมีสมาธิเข้าถึงฌานที่สาม ตอนนี้จะรู้สึกว้า ลมหายใจเบาลงมากเกือบไม่รู้สึกรว้าหายใจ แต่ความจริงยังรู้สึกถนัดอยู่แต่เบาเท่านั้นเอง อาการทางร่างกายจะรู้สึกเหมือนเกร็งไปทั้งร่าง แต่ความจริงร่างกายเป็นปกติ แต่ที่มีความรู้สึกอย่างนั้นเป็นอาการของสมาธิ เสียงภายนอกที่เข้ามากระทบหูเกือบไม่ได้ยินเสียงนั้นเลยได้ยินแต่เบามาก จิตทรงอารมณ์เป็นหนึ่งสงบดีมากเป็นพิเศษ อย่างนี้เป็นอาการของฌานที่สาม

๔. อาการของฌานที่สี่ เมื่อจิตเข้าถึงฌานที่สี่ ฌานสี่นี้มีสองชั้นคือ หยาบ กับ ละเอียด สำหรับฌานหนึ่ง สอง สาม นั้น แต่ละฌานมีสามชั้นคือ หยาบ กลาง ละเอียด ที่ไม่อธิบายไว้ ก็เพราะกลัวจะเฟือ เพราะเมื่อฝึกได้ใหม่ยังไม่มีความตั้งใจที่แน่นอน ประเดี๋ยวได้ประเดี๋ยวลายตัว อธิบายละเอียดเข้าแทนที่จะเป็นผลดี จะกลายเป็นอาหารผสมยาพิษไปจุกจิกใจเข้าเลยเลิกคิดว่า

เป็นอันว่ารู้กันว่าเป็นฌานชั้นที่สี่ก็พอ ฌานอื่นๆ พอรู้ว่าถึงฌานก็พอ จงอย่าลืมนว้าเมื่อถึงฌานแล้วเวลาไม่นานก็พลัดจากฌาน คืออารมณ์ลดลงมาที่อารมณ์ปกติ ให้คิดว่าเราถึงฌานได้แล้ว จะอยู่นานหรือไม่นานก็ช่าง เป็นอันว่าเราเข้าถึงชงชัยแล้วก็ดีถมไป วันนีฌานสลายตัววันหน้าเวลาหน้ายังมีอีก เมื่อเรายังไม่ตายเพียงใด เราก็เล่นเพลิดเพลินในฌานให้อารมณ์เป็นสุข เพื่อเพราะกำลังสมาธิไว้เป็นกำลังช่วยตัดกิเลสในโอกาสหน้าต่อไป

เลอะเทอะมาเสียนาน ตอนนีเข้าตอนฌานสี่กันเถอะ เมื่อจิตเข้าถึงฌานสี่หยาบตอนนั้นจะมีความรู้สึกว้า ลมหายใจหายไป ไม่รู้สึกว้าหายใจ แต่ที่จริงแล้วลมหายใจยังมีตามปกติแต่ทว้าจิตไม่รับทราบว้าร่างกายทำอะไร หายใจหรือไม่ จิตใจยอมไม่รับรู้ตามท่านพูดว้าจิตกับประสาทแยก

กันเด็ดขาด แต่ตอนฉันทึ่งหยาบนี้จิตแยกออกจากประสาทจริงแต่ยังไปไม่ไกลนัก ฉะนั้นเมื่อมีเสียงดังขนาดเครื่องขยายเสียงที่ตั้งมาก ๆ ตั้งอยู่ใกล้หูยังพอได้ยินแว่ว ๆ เหมือนอยู่ไกลกันมาก

เมื่อจิตเข้าถึงฉันทึ่งละเอียด ตอนนี้อย่างสบายมาก เพราะไม่รู้อะไรเลย (ไม่ใช่หลับ) ภายในกำลังของจิตเข้มแข็งมาก มีความสว่าง โพล่ง แต่จิตไม่ยอมรับรู้เรื่องของประสาทเลย ไม่ว่าจะเสียงหรือการกระทบกาย จิตไม่ยอมรับทราบด้วยประการทั้งปวง อาการของฉันทึ่งที่ละเอียดเป็นอย่างนี้

ที่นำอาการของฉันทึ่งมากกล่าวไว้ที่นี้ก็เพราะว่าการปฏิบัติในหมวดสุขขวิปัสสโก ก็ทรงฉันทึ่งเหมือนหมวดอื่นเหมือนกัน เพื่อนักปฏิบัติจะได้ทราบอาการเอาไว้ เพราะมีผู้มาถามเรื่องอาการของฉันทึ่งนี้บ่อยไม่ถ้วน บางรายถามแล้วถามอีกถามบ่อย ๆ ชักสงสัยว่าทำจริงหรือเปล่า เพราะผู้ทำจริงเขาไม่ถามบ่อย เมื่อถามแล้วเอาไปปฏิบัติได้แล้วรู้เรื่องก็ไม่มีเรื่องถามต่อไป

พลัดตกจากฉันทึ่ง

เรื่องอาการพลัดตกจากฉันทึ่งนี้มีผู้ประสบกันมาก แม้ผู้เขียนเองอาการอย่างนี้ก็พบมาตั้งแต่อายุ ๗ ปี ตอนนั้นถ้ามีอาการชอบใจอะไรจิตจะเป็นสุข สักครูก็มีอาการเสียววาบคล้ายพลัดตกจากที่สูง ตอนนั้นเป็นเด็กไม่ได้ถามใครเพราะไม่รู้เรื่องของฉันทึ่ง เป็นอยู่อย่างนี้มานานเกือบหนึ่งปี เมื่อท่านแม่พาไปหา หลวงพ่อปาน หลวงพ่อท่านเห็นหน้า ท่านก็ถามท่านแม่ว่า เจ้าหนูคนนี้ชอบทำสมาธิหรือ ท่านถามทั้งๆ ที่เพิ่งเห็นหน้า ท่านแม่ยังไม่ได้อธิบายเลย หลวงพ่อปานท่านก็พูดของท่านต่อไปว่า เอ..เจ้าหนูนี้มันมี ทิพจักขุญาณ ใช้ได้แล้วนี้หว่า ท่านหันมาถามผู้เขียนว่า เจ้าหนูเคยเห็นผีไหม" ก็กราบเรียนท่านว่า "ผีเคยมาคุยด้วยขอรับ แต่ทว่าเขาไม่ได้มาเป็นผี เขามาเป็นคนธรรมดาต่อเมื่อเขาจะลากลับเขา จึงบอกว่า เขาตายไปแล้วก็ปี แล้วก็สั่งให้ช่วยบอกลูกบอกหลานเขาด้วย"

หลวงพ่อปานท่านก็พูดต่อไปว่า "อาการที่เสียวใจคล้ายหวิวเหมือนคนตกจากที่สูงนั้นเป็นอาการที่จิตพลัดตกจากฉันทึ่ง คือ เมื่อจิตเข้าถึงฉันทึ่งมีอาการสบายแล้ว ประเดี๋ยวหนึ่งอาศัยที่ความเข้มแข็งยังไม่สามารถทรงตัวได้ ก็พลัดตกลงมา"

ท่านบอกว่า "ก่อนภาวนาให้หายใจยาวๆ แรงๆ สักสองสามครั้งหรือหลายครั้งก็ดี หายใจแรงยาวๆ ก่อน แล้วจึงภาวนา ระบายลมหายใจไป เหลือแต่ลมละเอียด ต่อไปอาการหิวหรือเสียวจะไม่มีอีก" ถ้าทำครั้งเดียวไม่หายก็ทำเรื่อยๆ ไป เมื่อทำตามท่านก็หายจากอาการเสียว ใครมีอาการอย่างนี้ลองทำดูแล้วกัน หายหรือไม่หายก็สุดแล้ว แต่เปอร์เซ็นต์ของคน คนเปอร์เซ็นต์มากบอกครั้งเดียวก็เข้าใจและทำได้แต่ท่านที่มีเปอร์เซ็นต์พิเศษไม่ทราบผลเหมือนกัน (ตามใจเถอะ)

เป็นอันว่าเรื่องสมาธิหมดเรื่องกันเสียที เรื่องปฏิภาคนิมิตก็ของดไม่อธิบายไม่รู้จะอธิบายไปทำไม เพราะพูดถึงฉันทแล้วก็หมดเรื่องกัน อธิบายสมาธิเป็นสมาธิขั้นฉันทก็คืออารมณ์ฉันทนั่นเอง ปฏิภาคนิมิตเป็นนิมิตของฉันทมีรูปสวयเหมือนดาวประกายพริ้วเท่านั้นที่แล้วก็แล้วกัน

ความมุ่งหมายในการเจริญสมาธิ

การที่เจริญสมาธิมีความมุ่งหมายดังนี้คือ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีพระพุทธประสงค์ เพื่อให้พ้นจากความทุกข์ มีการเกิดเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดียรัจฉานเป็นต้น ถ้าจะเกิด ก็ต้องการเกิดเป็นมนุษย์ชั้นดี มีรูปสวय เสียงไพเราะ มีโรคน้อย มีอายุยืนยาวนานถึงอายุขัย มีทรัพย์สมบัติมาก มีความสุขเพราะทรัพย์สิน และทรัพย์สินไม่ถูกทำลายเพราะโจร ไฟ น้ำ ลม มีคนในปกครองดีไม่ฝ่าฝืนคำสั่ง มีเสียงไพเราะผู้ที่ฟังเสียงไม่อึดไม่เบื่อในการฟัง พูดเป็นเงินเป็นทอง (รวยเพราะเสียง) ไม่มีโรคประสาท หรือโรคบ้าบกวน มีหวังพระนิพพานเป็นที่ไปแน่นอน

หรือมีฉันทนั้นเมื่อยังไปนิพพานไม่ได้ ไปเกิดเป็นพรหมหรือเทวดาก่อนแล้วต่อไปนิพพาน แต่ความประสงค์ของพระพุทธองค์มีพระพุทธประสงค์ให้ไปพระนิพพานโดยตรง

เกิดดีไม่มีอบายภูมิ

เมื่อยังต้องเกิดก็เกิดดีไม่มีการไปอบายภูมิ ท่านให้ปฏิบัติดังนี้ เราเป็นนักสมาธิ คือมีอารมณ์มั่นคง ถ้ามุ่งแต่สมาธิธรรมดาที่นั่นหลับตาปฏิบัติ ความดีไม่ทรงตัวได้นาน ต่อไปอาจจะสลายตัวได้ มีมากแล้วที่ทำได้แล้วก็เสื่อม และก็เสื่อมประเภทเอาตัวไม่รอด คือสมาธิ

หายไปเลย ในปัจจุบันนี้ที่ได้แล้วเสื่อมก็มีมาก เพื่อเป็นการป้องกันการเสื่อมและเป็นผู้มีหวังในการเกิดที่ดีแน่นอน ท่านให้ทำดังนี้

เกิดดีไม่มีอบายภูมิ (ต่อ)

ท่านให้ทำจิตให้ทรงตัวในอารมณ์ต่อไปนี้คือ

๑. คิดว่าชีวิตนี้ต้องตายแน่แต่เราไม่ทราบวันตาย ให้คิดตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่า **เธอทั้งหลายจงอย่าคิดว่าวันตายจะเข้ามาถึงเราในวันพรุ่งนี้ ให้คิดว่าอาจจะตายวันนี้ก็ได้** เมื่อคิดถึงความตายแล้วไม่ใช่ทำใจห่อเหี่ยว คิดเตรียมตัวว่าเราตายเราจะไปไหน จงตัดสินใจว่าเราต้องการนิพพาน ถ้าไปนิพพานไม่ได้ขอไปพักที่พรหมหรือสวรรค์ ถ้าต้องกลับ
มาเกิดเป็นมนุษย์จะต้องไม่ลงอบายภูมิ แล้วพยายามรักษากำลังใจให้ทรงตัวในความดีที่เป็นที่พึงเพื่อให้เราเข้าถึงได้แน่นอนตามที่เรต้องการ คือ

๒. ยอมรับนับถือพระพุทธเจ้าด้วยความเคารพ โดยปฏิบัติใน พุทธานุสสติ ตามที่แนะนำมาแล้วอย่าให้ขาด

๓. เคารพในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า โดยใจนี้ถึงความตายอย่างไม่ประมาท ทรงอารมณ์ไว้ใน อานาปานุสสติกรรมฐาน และกรรมฐานข้ออื่นๆ ที่ทำได้แล้ว เป็นปกติ อย่าให้กรรมฐานนั้นๆ เลื่อนหายจากใจในยามที่ว่างจากการงาน **เวลาทำงานใจอยู่ที่งาน เวลาว่างใจอยู่ที่กรรมฐาน"**

๔. ยอมรับนับถือพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติตามพระธรรมของพระพุทธเจ้า ที่พระสงฆ์นำมาแนะนำเลือกปฏิบัติตามที่พอจะทำได้

๕. ปฏิบัติและทรงกำลังใจใน ศีลและกรรมบถ ๑๐ อย่างเคร่งครัด ไม่ยอมละเมิด ศีลและกรรมบถ ๑๐ อย่างเด็ดขาดเว้นไว้แต่ทำไปเพราะผลไม่ตั้งใจสำหรับศีลควมกรรมบถ ๑๐ ท่านให้ปฏิบัติดังนี้

อันดับแรก จงมีความเข้าใจว่าการปฏิบัติคือการใช้อารมณ์ให้เป็นสมาธิหมายถึงว่าจำได้เสมอไม่ลืมว่า ศีล และ กรรมบถ ๑๐ มีอะไรบ้าง เมื่อจำได้แล้วก็พยายามเว้นไม่ละเมิดอย่างเด็ดขาด ใหม่ๆ อาจจะมีการพลั้งเผลอละเมิดไปบ้างเป็นของธรรมดา เมื่อชินคือชำนาญที่เรียกว่า จิตเป็นฌาน คือปฏิบัติระวางจนชิน จนกระทั่งไม่ต้องระวางก็ไม่ละเมิด อย่างนี้ท่านเรียกว่าเป็นฌานในศีล และ กรรมบถทั้ง ๑๐ ประการ ผลที่ทำได้ก็มีผลในขั้นต้นก็คือ ไปเกิดเป็น เทวดาหรือพรหม หรือมาเกิดมาเป็นมนุษย์ชั้นดีตามที่กล่าวมาแล้ว

ผลของศีลและกรรมบถ๑๐ มีดังนี้

๑. เว้นจากการฆ่าสัตว์และทรมาณสัตว์ ให้ได้รับความลำบากตลอดชีวิตเว้นอย่างนี้ได้ ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ใหม่จะเป็นคนมีรูปสวยมาก ไม่มีโรคเบียดเบียนอายุยืนยาวครบอายุขัยตายใหม่ไม่ต้องลงอบายภูมิต่อไป จนกว่าจะเข้านิพพาน

๒. เว้นการถือเอาทรัพย์สินที่คนอื่นไม่เต็มใจให้ หรือขโมยของเขาตลอดชีวิตและมีการให้ทานตามปกติ เว้นตามนี้ได้และให้ทานเสมอตามแต่จะให้ได้ ถ้ายังไม่มีพอจะให้ได้ก็คิดว่า ถ้าเรามีทรัพย์เราจะให้เพื่อเป็นการสงเคราะห์ อย่างนี้ถ้าตายไปจากชาตินี้ ก็ ไปเกิดเป็น เทวดาหรือพรหม หมคนบุญจากเทวดาหรือพรหมมาเกิดเป็นคน จะเป็นคน ร่ำรวยมาก มีความปรารถนาในทรัพย์สมหวังทุกอย่าง ทรัพย์ไม่ถูกทำลาย เพราะโจร ไฟ น้ำ ลม และจะรวยตลอดชาติ

๓. เว้นจากการทำชั่ว ถูกเขา ฝ่าเขา เมียเขา ตลอดชีวิต เว้นอย่างนี้ได้ตายจากความเป็นคน ไปเกิดเป็นเทวดาหรือพรหมแล้วลงมาเกิดเป็นคนจะมีคนในปกครองดีทุกคนจะไม่หนักใจเพราะคนในปกครองเลย

๔. เว้นจากการพูดปด

๕. เว้นจากการพูดหยาบ

๖. เว้นจากการพูดยุให้ชาวบ้านแตกร้าวกัน เว้นจากการพูดวาจาที่ไม่เป็นประโยชน์

ตลอดชีวิต เว้นอย่างนี้ได้ หลังจากเป็นเทวดาหรือพรหมแล้ว มาเกิดเป็นคน จะเป็นคนที่มีวาจาเป็นที่รักของผู้รับฟัง ไม่มีใครอึดหรือเบื่อในการฟัง ถ้าพูดตามภาษาชาวบ้านท่านเรียกว่ามีวาจาเป็นมหาเสน่ห์ หรือมีเสียงเป็นทิพย์ คนชอบฟังเสียงที่พูด การงานทุกอย่างจะสำเร็จเพราะเสียงทรัพย์สินต่างๆ จะเกิดขึ้นเพราะเสียง ถ้าพูดโดยย่อก็ต้องพูดว่ารวยเพราะเสียง หรือเสียงมหาเศรษฐีนั่นเอง

๗. เว้นจากการดื่มน้ำเมาที่ทำให้เสียสติทุกประการตลอดชีวิต เว้นได้ตามนี้
เมื่อเกิดเป็นคนใหม่จะไม่มีโรคปวดศีรษะ ไม่มีโรคประสาท ไม่มีโรคบ้ามารบกวน เป็นคนมีมันสมองดีปลอดโปร่งในอารมณ์ (เป็นคนฉลาดมาก)

๘. เว้นจากการคิดอยากได้ทรัพย์สินของผู้อื่นเอามาเป็นของตน ข้อนี้ไม่ได้ขโมยและไม่คิดว่าจะขโมยด้วย เป็นการคุมอารมณ์ใจ

๙. ไม่คิดประทุษร้ายจองเวรจองกรรมจองล้างจองผลาญใคร มีจิตเมตตาคือความรักในคนและสัตว์เหมือนรักตัวเอง

๑๐. ยอมรับนับถือพระพุทธเจ้า และปฏิบัติตามที่พระองค์ทรงสั่งสอนทุกประการไม่สงสัยในคำสอนและผลของการที่ปฏิบัติตามคำสอนแล้วมีผลความสุขปรากฏขึ้น ผลของการเว้นในข้อ ๘, ๙, ๑๐ นี้ เมื่อเกิดใหม่จะเป็นคนมีอารมณ์สงบสุข ไม่มีความทุกข์ทางใจอย่างใดอย่างหนึ่งเลยและเป็นผลที่ทำให้เข้าถึงพระนิพพานง่ายที่สุด

เมื่อท่านเว้นตามนี้ได้ การเว้นควรเว้นแบบนักเจริญสมาธิ คือมีอารมณ์รู้เพื่อเว้นตลอดเวลา เมื่อเว้นจนชิน จนไม่ต้องระวังก็ไม่ละเมิด อย่างนี้ถือว่าท่านมีฉานในศีลและกรรมบถ ๑๐ ประการ ท่านเรียกว่า เป็นผู้ทรงฉานในศีลानุสสติกรรมฐาน

อานิสงส์ที่ได้แน่นอน

อานิสงส์ คือ ผลของการปฏิบัติได้ครบถ้วนและทรงอารมณ์ คือไม่ละเมิดต่อไป ท่านบอกว่าเมื่อตายจากความเป็นคนชาตินี้ ไม่มีคำว่าตกนรก เป็นต้น ต่อไปอีกในระยะแรกก่อนปฏิบัติท่านจะมีบาปหนักหรือมากขนาดใดก็ตาม บาปนั้นหมดโอกาสลงโทษท่านตลอดไปทุกชาติจนกว่าท่านจะเข้า พระนิพพาน

เมื่อไรจะไปนิพพาน

ในเมื่อท่านปฏิบัติได้ตามนี้ครบถ้วนแล้ว จะไปนิพพานเมื่อไรท่านตรัสไว้
ดังนี้คือ

๑. ถ้ามีอารมณ์เข้มข้น คือบารมีเข้มแข็ง บารมี คือ กำลังใจ มีกำลังมั่นคง ปฏิบัติแบบเอาจริง ไม่เลิกลถอนหรือย่อหย่อนแต่ไม่ทำงานเครียดเอาแค่นี้ก็ได้เต็มใจทำจริง อยู่ในเกณฑ์อารมณ์เป็นสุข อย่างนี้ท่านบอกว่าตายจากความเป็นคน ไปเกิดเป็นเทวดา หรือพรหมลงมาเกิดเป็นมนุษย์ชาติเดียว ในชาตินั้นเองเป็นพระอรหันต์ไปนิพพานใน ชาตินั้น

๒. ถ้ามีบารมีคือกำลังใจปานกลาง ทำไปไม่ละแต่การทํานั้นอ่อนบ้างเข้มแข็ง บ้าง อย่างนี้เกิดเป็นมนุษย์อีกสามชาติไปนิพพาน

๓. ประเภทกำลังใจอ่อนแอ ทำได้ครบจริงแต่ระยะการกระตือรือร้นมีน้อยปล่อย ประเภทช่างเถอะตามเดิม จันรักษาได้ไม่ขาดก็แล้วกัน อย่างนี้ท่านว่า มาเกิดเป็นมนุษย์ อีกเจ็ดชาติไปนิพพาน

รวมความแล้ว ประเภทแข็งเปรี้ยะไปนิพพานเร็วประเภทแข็งบ้างอ่อนบ้างไป นิพพานช้าชนิดหนึ่ง ประเภทอ่อนไม่ค่อยจะแข็ง แต่ไม่ยอมทิ้งความดีที่ปฏิบัติได้ เรียก ตามภาษาชาวบ้านว่า ถึงก็ช่างไม่ถึงก็ช่าง อย่างนี้ถึงช้าชนิดหนึ่ง แต่ก็ต้องถือว่าเป็นผู้มี โชคดีเหมือนกันหมดคือองค์โทษบาปที่ทำมาแล้วทั้งหมดมีกำลังเข้าพระนิพพานแน่นอน ถ้ายังไปนิพพานไม่ได้แต่เมื่อมาเกิดเป็นคนก็เป็นคนพิเศษ มีรูปสวยรวยทรัพย์เป็นต้น ตายจากคนก็เป็น เทวดา นางฟ้า หรือพรหม ต้องถือว่าโชคดีมากเป็นอันว่า **กรรมฐาน-ปฏิบัติด้วยตนเองแบบง่าย ๆ** แต่ไปถึงนิพพานได้ก็ยุติกันเพียงเท่านี้

เริ่มเจริญสมาธิ

อันดับแรก ขอให้ท่านที่จะเจริญสมาธิแต่งกายให้เรียบร้อยตามที่พึงจะมี ใช้เครื่อง แต่งกายธรรมดาที่มีอยู่แล้ว แต่จัดให้เรียบร้อยเท่านั้นเอง

เครื่องบูชา

เครื่องบูชาพระ ใช้ดอกไม้ ธูป เทียน ตามที่จะพึงหาได้ ถ้าบังเอิญอย่างใดอย่างหนึ่งหาไม่ได้ก็ไม่ต้องวิตกกังวล ให้บูชาตามที่ของมีอยู่

แต่ถ้าในสถานที่บางแห่งหรือท่านที่อยู่เอง จะหาอะไรก็ไม่ได้ แม้แต่ธูปก็บังเอิญไม่มีก็ไม่เป็นไร ใช้มือกับใจบูชาด้วยความเคารพจริงก็ใช้ได้

บูชาพระ

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วทำใจเคารพในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ให้แน่นอน แล้วกล่าววาจาณ์มัสการพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระอริยสงฆ์ ดังนี้ (การกล่าวนี้ ถ้าออกเสียงเบา ๆ พอได้ยินจะดีมาก แต่ถ้าไม่มีแรงก็ใช้นึกในใจก็ได้มีผลเสมอกัน)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ กล่าวอย่างนี้ ๓ หนแล้ว แปลเป็นไทยดังนี้ (ควรแปลเพื่อความมั่นใจและรู้เรื่องที่เรากล่าว)

ข้าพเจ้า ขอนอบน้อมนมัสการสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เป็นพระอรหันต์พระองค์นั้น ตลอดชีวิต

พุทฺธัง สาระณัง ตัจฉามิ ข้าฯ ขอถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต

ธัมมัง สาระณัง ตัจฉามิ ข้าฯ ขอถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต

สังฆัง สาระณัง ตัจฉามิ ข้าฯ ขอถึงพระอริยสงฆ์สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต

ต่อไปนี้ไปเป็นถ้อยคำที่กำหนดไว้ว่าจะรักษาให้มั่นคง ไม่ยอมให้ขาดตกบกพร่อง ไม่ต้องว่าภาษาบาลีเพราะจะทำให้ฟังเพื่อเอาเพียงคิดในใจกำหนดไว้ว่า เราจะรักษาตลอดวันนี้และคืนนี้ ไม่ให้บกพร่อง และทุก ๆ วันจนกว่าจะตาย

๑. เราจะไม่ฆ่าและทรมานคนและสัตว์ให้ตาย หรือให้ได้รับความเดือดร้อน ตลอดชีวิต

๒. เราจะไม่ลักขโมย คดโกง หลอกหลวง เป็นต้น ในทรัพย์สินของคนอื่นเอามาเป็นของเรา ตลอดชีวิต

๓. เราจะไม่ทำชู้ ลุกเมีย สามี ภรรยา และคนในปกครองของผู้อื่น โดยที่ผู้ปกครองและเจ้าของไม่อนุญาต ตลอดชีวิต

๔. เราจะไม่พูดปด คือวาจาไม่ตรงความจริง ไม่พูดวาจาหยาบให้เป็นที่สะเทือนใจของผู้รับฟัง ไม่ยุหรือนินทาคนอื่นให้เป็นเครื่องบาดหมางหรือแตกร้างกัน ไม่พูดวาจาเหลวไหลไร้ประโยชน์ตลอดชีวิต

๕. เราจะไม่ดื่มสุราและเมรัย ตลอดชีวิต

๖. เราจะไม่คิดอยากได้ทรัพย์ของผู้อื่น เอามาเป็นของตน โดยที่ท่านเจ้าของไม่ได้ให้ด้วยความเต็มใจ ตลอดชีวิต

๗. เราจะไม่จงใจเบียดเบียน จงล้างจงผลาญคิดพยาบาทเพื่อพิชิตแค้นในบุคคลที่ทำให้ไม่พอใจ แต่ถ้าไม่หนักเกินไปเราจะให้อภัยแก่ผู้นั้น ตลอดชีวิต

๘. เราจะไม่ฝ่าฝืนพระธรรมวินัย มีศีล เป็นต้น ตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ จะปฏิบัติตามคำสั่งสอนนั้นด้วยความเคารพตลอดชีวิต

ทั้งหมดนี้ จะกล่าวโดยออกเสียงเบา ๆ พอได้ยิน หรือจะคิดในใจก็ได้ทั้งสองอย่าง เมื่อนมัสการและปฏิญาณตามนี้แล้ว ท่านจะสวดมนต์ต่อตามที่พึงสวดได้ หรือจะไม่สวดมนต์ต่อ จะสมาทานพระกรรมฐานเลยก็ได้ตามใจท่าน มีผลเสมอกัน ถ้าจะสมาทานให้สมาทานดังนี้

ให้ท่านตั้งใจกล่าว นะโม ๗๗ ๓ จบ แล้วกล่าวดังนี้
 อิมายัง ณะคะวา อัตตะภาวัง ตมหากัง ปรัจจขามิ
 แปลว่า ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพระพุทธเจ้า ขอ
 มอภกายถวายชีวิตแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เมื่อสมาทานแล้ว กราบ ๓ ครั้ง ด้วยความเคารพ ต่อก็เริ่มทำสมาธิ การนั่ง
 ท่านจะนั่งขัดสมาธิ หรือพับเพียบก็ได้ ถ้าเป็นที่บ้านของท่านไม่มีคนอื่นอยู่ด้วย จะนั่งเก้าอี้
 ห้อยขาลงหรือนั่งท่าไหนก็ได้ตามแต่ร่างกายจะสบาย จะยืน จะเดิน นอนก็ได้ไม่ห้าม ทำ
 ท่าที่ร่างกายสบายอย่าฝืนให้ร่างกายต้องถูกทรมาน จิตจะไม่เป็นสมาธิ

บทภาวนา

คำภาวนานี้ ในที่นี้ขอแนะนำให้ภาวนาว่า "พุทโธ" เพราะสั้นและง่ายมีอาณิสยสมาก
 หายใจเข้านึกตามว่า พุท หายใจออกนึกตามว่า โธ ใจนึกถึงพระพุทธรูปที่วัดไหนหรือพระ
 ที่บ้านก็ได้ หรือว่าชอบใจพระสงฆ์องค์ใด นึกถึงพระสงฆ์นั้นก็ ได้ ตามแต่ใจจะต้องการและ
 จำภาพง่าย ถ้าพระพุทธรูปอยู่ใกล้ให้ลืมนาดูพระพุทธรูป พอจำได้ดีแล้วลืมนาดู
 พระพุทธรูป ถ้าภาพนั้นเลื่อนไปจากใจให้ลืมนาดูใหม่ แล้วลืมนาดูถึงภาพพระ ทำอย่างนี้
 สลับกันไป ในไม่ช้าจิตจะทรงสมาธิได้ดีไม่ต้องมองภาพพระ จิตสามารถนึกถึงภาพพระได้
 ตลอดเวลาที่ต้องการ อย่างนี้ท่านเรียกว่า จิตเป็นฌาน อารมณ์เข้าถึงขั้นที่ต้องการ

ความต้องการของการเจริญพระกรรมฐาน

การเจริญพระกรรมฐาน ไม่ใช่จะต้องการทำใจให้สบายเฉพาะเวลาที่นั่งสมาธิ
 เท่านั้น การนั่งสมาธิได้ดีขนาดไหนก็ตาม แต่เมื่อเลิกนั่งแล้วใจไม่ทรงการปฏิบัติในกฎ ๘
 ประการ ตามที่กล่าวมาแล้วได้ คือยังผลลลิม ยังละเมียดเป็นบางวาระ ถือว่ายังเอาดีจริง ๆ
 ไม่ได้ เพราะยังเป็นทางเดินลงนรก แต่ละชั่วถ้าละเมียดมีโอกาสลงนรกได้ จึงจำต้องเอา
 สมาธิใช้ในที่นั้นด้วย คำว่า สมาธิ แปลว่า ตั้งใจมั่น เวลานั่งฝึก เป็นการฝึกอารมณ์ให้
 ทรงตัวเพื่อเอามาใช้ตามนี้ เมื่อเลิกนั่งแล้วมีใจ เคารพพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์
 เป็นปกติ ใจต้องระวังไม่ให้สึกขาบท ๘ ประการ ขาดตกบกพร่อง ทรงอยู่ด้วยดีตลอดเวลา
 เรียกว่า มีสมาธิครบถ้วน ถ้าปฏิบัติได้ครบถ้วนตามนี้และทรงได้ไม่ขาดตลอดกาล บาป
 ที่ทำแล้วทั้งหมดไม่ให้ผลต่อไปเลิกไปอบายภูมิจนกว่าจะเข้านิพพาน

ความต้องการของใจ

ความต้องการของใจ คือความปรารถนาให้มีใจต้องการที่ไปจุดเดียว คือ นิพพาน
 เมื่อใจต้องการนิพพานจริงจัง จิตจะเริ่มสงบไม่ทรมานทรมายมาก จิตจะค่อยๆ บรรเทาความรัก
 ในระหว่างเพศ ความโลภ ความโกรธ ความหลงจะค่อยๆ สลายตัวไป จนถึงไม่เหลือ
 อะไรไว้เลย จะมีแต่อารมณ์สบายใจเป็นสุข วางเฉยต่ออารมณ์ที่ทำให้ขัดใจและเฉยไม่สนใจ
 ต่อสิ่งที่ทำให้ชอบใจมีอารมณ์ปกติที่เรียกว่า "สังขารุเปกขาญาณ" เมื่อมาถึงตอนนี้มี
 หวังไปนิพพานแน่นอน

ก่อนทำอะไรทั้งหมดให้นึกถึงความตายไว้ก่อน

การนึกถึงความตายไว้เป็นปกติ ผลที่จะได้รับก็คือกิเลสทั้งหลายสลายตัวเร็ว ความต้องการผลในการเจริญกรรมฐานจะมีรวดเร็วมาก ฉะนั้นขอท่านนักปฏิบัติจงอย่าลืมคิดว่า เราจะตายไว้ และตั้งใจทำความดีตามพระสูตร ท่านจะมีผลตามนั้นแน่นอน