

การปฏิบัติธรรมถูกทาง

โดย

พระนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาจารย์

(เทศก์ เทศรังสี)

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

วันที่ ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑



“

การทำทาน การรักษาศีล การเมตตาภาวนา
การที่อบรมสมาธิ ปัญญา มั่นติดไปหลายภพหลายชาติ
จึงจะเป็นไปเพื่อเจริญก้าวหน้า

”

การปฏิบัติธรรมถูกทาง

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑



ข้อปฏิบัติในสมัยนี้ครูบาอาจารย์หลายท่านหลายองค์ ท่านฝึกฝนอบรมตามมติของตน โดยที่คิดว่ามันจะเป็นไปเพื่อความเจริญของงาม ต่างคนก็อธิบายไปต่าง ๆ นานา เพื่อให้เข้าใจแล้วจะได้ปฏิบัติให้เป็นไป ความประสงค์และเจตนาอันนั้นดีเหมือนกัน แต่ว่ายากที่พุทธบริษัทจะรับไปปฏิบัติฝึกหัดได้ทั่วถึง เพราะอาจารย์ทุกองค์ปฏิบัติเป็นไปแล้วจึงค่อยนำมาสอนต่าง ๆ กันไป แล้วคราวนี้ผู้ที่ฟังก็ลังเล ไม่ทราบว่าจะเอาอะไรมาเป็นหลัก เหตุนี้จึงขออธิบายข้อใหญ่ใจความ ที่จะปฏิบัติเป็นทางถูกทางที่สมควร แต่มันก็ไม่แน่นอน ท่านทุกองค์ที่สอนก็เข้าใจว่าถูกต้อง จะลองดูตามที่จะอธิบายนี้มันจะถูกต้องหรือไม่ มีเหตุผลเพียงพอหรือไม่ ก็ได้

ธรรมะที่ท่านแสดงสอนนั้นกว้างขวาง ก็มีหลักฐานที่ท่านสอนไว้มี ๔๐ ประการ ได้แก่ **อนุสติ ๑๐** คือระลึกถึงสิ่งที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ ๑๐ ประการ มีพุทธานุสติเป็นต้น **อสุภะ ๑๐** พิจารณาของไม่งาม **ธาตุวิภูฐาน ๔ อาหาเรปฏิกูล ๑** และอื่น ๆ อีกหลายอย่างที่ท่านแสดงไว้ ล้วนแต่เป็นประโยชน์แก่การภาวนากัมมัฏฐานทั้งนั้น เรื่องที่ท่านแสดงนั้น สรุปรวมใจความลง ก็เรียกว่า**ให้จิตรวมเป็นอันหนึ่ง** ถ้าจิตไม่รวมก็ใช้ไม่ได้ทั้งหมด จิตรวมแล้วไม่ต้องใช้มาก ใช้อารมณ์อันเดียวก็พอ ความประสงค์ก็คือ **อยากจะเอาจิตตัวนั้นแหละให้รวมเป็นหนึ่งลงไปได้**

ถ้าจิตรวมเป็นหนึ่งแล้วไม่ต้องเอามากมาย ถูกหมด ถ้าหากว่าจิต

ไม่รวมเสียแล้ว มากลักรู้เท่าไรที่ไม่มีประโยชน์ แม้ที่สุดไม่ใช่กัมมัฏฐาน ๔๐ อย่างนี้ก็ได้ เช่นพระองค์หนึ่งไปเจริญกัมมัฏฐานอยู่ที่ริมสระแห่งหนึ่ง เห็นนกยางกินปลา ก็เอามาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน คือพิจารณาเอามาเป็นอารมณ์ว่า นกยางกินปลา นกยางกินปลา เท่านั้นจิตก็ยิ่งรวมลงไปได้ แล้วนับประสาอะไรกับกัมมัฏฐาน ๔๐

หมายความว่า **อารมณ์อันนั้นเอามาล่อให้จิตเข้ามารวม เหมือนกับเหยื่อเราล่อปลา ตืดเบ็ดไว้ให้ปลากินเบ็ด เมื่อปลากินเบ็ดแล้วเขาไม่ต้องการเหยื่อ เขาเอาปลาตัวนั้นไปใช้ประโยชน์ เอาไปต้มไปแกง เขาเอาปลาตัวนั้นต่างหาก**

เราฝึกหัดจิตอบรมจิต ถ้าหากจิตรวมได้แล้ว เราไม่ต้องเอาเหยื่อ คือไม่ต้องเอาคำบริกรรม ทั้งเสียคำบริกรรมนั้น หรืออาจจะทิ้งเองโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจจะทิ้ง มันหากทิ้งเอง อันนั้นเรียกว่าเป็น**สมาธิ**แล้ว ขณะที่รวมลงไปนั้นสมาธิถึงขั้นแล้วจึงค่อยวางคำบริกรรม จิตรวมเรียกว่ารวมลงไปเป็นหนึ่ง มันทิ้งคำบริกรรมเองหรือหากไม่ทิ้งลองสังเกตดู **ถ้าจิตรวมลงไปแล้วรู้สึกว่ายสบายเยือกเย็น อารมณ์ทั้งปวงหมดไม่เกี่ยวข้อง อันนั้นก็เรียกว่ารวมเหมือนกัน ให้อยู่กับอารมณ์อันเดียวนั้น นี่แหละเรียกว่าสมาธิ** ใครจะว่าอย่างไรก็ไปเถิด ถ้าหากไม่รวมเป็นหนึ่งไม่เป็นสมาธิ สมาธิอยู่ตรงนี้ส่วนปลีกย่อยนอกนั้นแล้วแต่จะพิสดารออกไป

บางคนอาจจะเห็นโน่นเห็นนี่เห็นอะไรต่าง ๆ ที่เห็นก็ใจคนเดียวนั้นไปเห็น บางทีอาจเกิดแสงสว่าง ใจนั้นแหละสว่าง แต่หากว่าใจนั้นส่งออกไปตามแสงสว่าง ใจส่งออกไปตามอารมณ์ อันนี้เรียกว่า “ส่งโน” จิตส่งโนคือส่งไปตามอาการของใจเห็น แต่ทันเห็นชัดด้วยใจของมันเอง หากมีคนไปถามว่า “ส่งโนใช่ไหม” เขาจะตอบ “ฉันไม่ได้ส่ง ฉันจิตรวมแล้วจึงค่อยเห็น”

ถูก จิตรรวมแล้วจึงค่อยเห็น แต่เห็นแล้วมันส่ง เหมือนกับเราเข้าไปอยู่ในห้อง จุดไฟหรือเปิดสวิทช์ไฟฟ้านั้นนะ เห็นสิ่งสารพัดทั้งปวงหมด มองดูกับสิ่งทั้งหลายนั้น เพลินกับสิ่งทั้งหลายนั้น แต่ไม่ได้ส่งออกนอก เรียกว่า “ส่งใน”

การหัดภาวนาทำสมาธินี้ ค่อยทำค่อยเป็น จะไม่ทำเลยไม่ได้ **เราเป็นพุทธมามกะ เราต้องสำรวมรักษาใจของตนให้ได้ ศาสนาอยู่ที่ใจแห่งเดียว ถ้าใจสงบแล้วนั้นแหละชื่อว่าเข้าถึงศาสนาแล้ว** จะเพียงแต่ว่า **ทำทานการกุศล แล้วรักษาศีล** นั้นเป็นเพียงเปลือก เพียงเฟิน ๆ เพียงเปลือกยังไม่ใช้กระพี้ **รักษาศีลก็ยังเป็นเปลือกอยู่** สำหรับหล่อเลี้ยง**กระพี้**นั้นแหละ

ศีล เป็นเหตุส่งเสริมให้ทำสมาธิแน่นแน **ศีล คือ การรักษา กาย วาจา ใจ งดเว้นจากโทษนั้น ๆ** ศีลก็อันเดียวอีกนั้นแหละ ครั้นถ้าหากศีลลงอันเดียวแล้ว ไม่ต้องไปรักษามาก ศีล ๕ ศีล ๘ ไม่ต้องไปรักษา รักษาที่ตัวใจ ใจที่งดเว้นจากความชั่วนั้น เรียกว่า **ศีล ศีลเป็นเครื่องวัดของผู้ถึงพระรัตนตรัย คือ ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** ศีลนั้นแหละเป็นเครื่องวัด

ทำชั่วทำผิดอะไรต่าง ๆ มันผิด ๕ ข้อ งดเว้นเสีย ๕ ข้อ เมืองดเว้น ๕ ข้อได้แล้ว จนเป็นปกตินิสัยแล้วก็พ้นจากการรักษาศีล คือไม่ต้องคอยรักษาศีล ศีลรักษาเราแล้วคราวนี้ ที่แรกเรารักษาคอยระวัง ข้อ ๑ ข้อ ๒ ข้อ ๓ ข้อ ๔ ข้อ ๕ เราตั้งใจตั้งใจ รักษาสำรวมระวัง วันไหนถึงวันพระ วันศีลอุตสาห์ไปวัดไปรักษาศีล เจตนางดเว้นเบื้องต้น เมื่อศีลเข้าถึงตัวถึงใจจริงแล้ว ศีลนั้น ๆ ไม่ต้องรักษา ศีลรักษาเรา หมายความว่า **ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เห็นตัวใจอันนั้น งดเว้นเสียจากความชั่ว เห็นตัวใจนั้น**

ละอายต่อบาปกรรมต่าง ๆ คีลก็เลยเป็นการรักษาตัวเราอยู่ในนั้น คือรักษาใจตัวเดียวทั้งหมดเรื่องกัน นี่แหละจึงว่ายังเป็นเปลือกอยู่

กระพี้ คือสมาธิ จิตแน่วแน่เป็นสมาธิภาวนา จิตเป็น **เอกัคคตา** จิตแน่วแน่เลย อยู่ในอารมณ์อันเดียว อันนี้เรียกว่า**กระพี้** ยังเป็นเพียง**กระพี้** ยังไม่ใช่แก่นแท้ เนื่องจากว่าสมาธิ อาจจะกลับกลายเป็นสัญญาอารมณ์ อาจจะเหลวไหลไปก็ได้ อาจจะพลั้งเผลอไปก็ได้ **สมาธิไม่อยู่คงที่** วันนี้ดี วันพรุ่งนี้ไม่ดี วันนี้ดีวันมะรืนไม่ดี แม้แต่ในขณะเดียวนั้นก็เหมือนกันเบื้องต้นดี แต่ตอนปลายนั้นไม่ดี มันเหลวไหลไป ส่งไปตามอารมณ์ความคิด ความนึก ความปรุงความแต่ง นั่นจึงว่ายังเป็น**กระพี้**อยู่

ถ้าหากกระพี้ที่เหละหนักแน่นไม่มีการหวั่นไหวเป็นอาจาลศรัทธา กระพี้มันเลยกลายเป็น**แก่น** ทำให้มันคงถาวรต่อไป **เกิดอุบายเกิดปัญญา ได้ความรู้ความเข้าใจชัดเจนขึ้นมาในอารมณ์อันเดียวนั้น** จึงเรียกว่าเป็น**แก่น**

ถ้าได้**คีล** ได้**สมาธิ** ได้**ปัญญา** ครบบริบูรณ์ทั้ง ๓ นี้แล้ว ได้ชื่อว่าต้นไม้นั้นทรงอยู่ ต้นไม้นั้นไม่ตาย ถ้ามีแต่**เปลือก**ก็เหมือนต้นกล้วย ย่อมหักเร็ว ถ้ามีแต่**เปลือก**และ**กระพี้**ก็เหมือนต้นทองหลาง มันก็หักเร็วเหมือนกัน ถ้ามีทั้ง**เปลือก**ทั้ง**กระพี้**ทั้ง**แก่น** เหมือนไม้ประดู่ หักยาก ถึงคนฟันก็ยากที่จะขาด คนตัดโค่นลงไปก็ยากที่จะล้ม คนไม่มีกำลังจริงจังแล้วไม่ได้ ถ้ามีแต่**แก่น**อย่างเดียว ไม่เอาละ **สมาธิ คีล ทาน** ไม่ต้องละ มีแต่**แก่น**อย่างเดียว เขาเรียกว่าต้นไม้ตาย

ต้นไม้ตายอยู่ไม่ได้นาน ถ้าหากพระอริยเจ้าท่านถึงอรหัตตมรรคอรหัตตผลแล้ว ทั้งหมด คีล สมาธิ ไม่ต้องรักษา ท่านดับขันธเข้าสู่นิพพานแล้วก็หมดเรื่อง พวกเรามาเกิดที่หลังเลยไม่รู้เรื่องราว ธรรมะไม่มีอะไร

เป็นเครื่องวัดเครื่องอยู่

**เหตุนี้พระพุทธศาสนา มีทั้งเปลือกมีทั้งกระดูกมีทั้งแก่น จึงค่อย
ยืนานมาสองพันกว่าปีแล้ว พวกเราที่จะเป็นพุทธมามกะ ก็ต้องดำเนิน
ตามรอยของท่าน คือท่านวางไว้ต้องปฏิบัติตาม ถ้าไม่ปฏิบัติตาม ไปทิ้งให้
คนโน้นคนนี้ ส่วนเราแล้วไม่ยอมปฏิบัติ ศาสนาจะเสื่อมเร็ว คอมมิวนิสต์จะ
เข้ามาถึงเร็วที่สุด หากต่างคนต่างพากันเข้มแข็งกล้าหาญพยายามทำตาม
ให้มันคง คอมมิวนิสต์เชิญเข้ามาเถอะ ขอให้มันเข้ามาเต็มบ้านเต็มเมือง ให้
มันเข้ามาเถอะ มันเข้ามาก็จะมาเป็นพุทธมามกะ เป็นพุทธศาสนิกชนกับ
พวกเรานี้แหละ คอมมิวนิสต์เลยหายหมด**

**เดี๋ยวนี้เราขี้เกียจทำไม่อยากทำ ส่งให้พระทำเสีย ส่งให้คนเข้าวัด
เข้าวาทา คนแก่หอรกจึงค่อยทำ อยู่บ้านทำไม่ได้ สมาธิภาวนาเลยไม่ทำ แก่
วันแก่เดือนแก่ปีไปเถอะ หมดอายุตายเฉย ๆ คีล สมาธิ ปัญญา ไม่ครบ
สักที**

**ของดี ๆ นั้น พระพุทธเจ้าทรงเอาไว้ให้พวกเราแล้ว เราประสบ
พบเห็นเข้า จะทอดทิ้งได้อย่างไร ควรที่จะเอามาใส่ใจเรา ใจเราก็มี สติ
ปัญญาเราก็มี ความคิดเราก็มี เอาธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาไว้ข้างซี
ทำไม่ได้ก็ทำทีละน้อย ๆ วันหนึ่ง ๆ ให้มีเวลากลางคืนนั้น มันไม่มี
เวลากลางวันก็ให้มีเวลากลางคืน ก่อนจะหลับจะนอน ทำสมาธิสักนิด
หน่อย ได้ทีละนิด ๆ ก็ยังดี ทุก ๆ วัน ได้ทีละนิด ๆ หลายวันมันก็ค่อยมาก
ขึ้น ค่อยมากขึ้น อันนี้ไม่ทำเสียเลย ก็ไม่มี ไม่ได้เลยสักนิดเดียว หมดเรื่อง
เท่านั้น**

**จะเป็นพุทธมามกะ เป็นพุทธศาสนิกชนแท้ต้องฝึกฝน เห็นสิ่งดีที่
พระพุทธเจ้าเอาไว้ให้แล้ว พยายามทำให้เกิดมีขึ้นในตัวของเรา หัดสมาธิ**

ภาวนาอย่างน้อยที่สุดได้ครู่หนึ่งขณะหนึ่งก็ยังมีดี เกจิอาจารย์ท่านสอนไว้ว่า ทำทานตั้งร้อยครั้งพันครั้ง ไม่เท่ารักษาศีลครั้งเดียว รักษาศีลร้อยครั้งพันครั้ง ไม่เท่าภาวนาครั้งหนึ่ง **ขนาดทำจิตให้รวมขณะเดียวเท่านั้น ชั่วช้าง พับหู แลปลิ้น ก็ได้ชื่อว่าประโยชน์ใหญ่หลวงทีเดียว**

อันนั้นมันเป็นนิสัยสืบเนื่องไปตลอดหลายภพหลายชาติ ที่ทำทำเพื่อให้เป็นนิสัย ยังไม่ทันพ้นทุกข์ก็ทำให้เป็นนิสัย นิสัยที่เราทำไว้แล้วนั้น มันไม่หายไปไหน อุปมาเปรียบเหมือนกับคนเราที่เป็นคนไทย ไปอยู่ในต่างด้าวต่างแดน ไปอยู่สักกี่ปีก็ตามเถอะ มีคนไทยไปหาคนสองคน พุดไทย จ้อยไปเลยทีเดียว ฝรั่งเศสเหมือนคนไทย พุดก็ไม่ชัด อันนั้นเพราะอะไร เพราะนิสัยคนไทยติดไป พอกลับมาเมืองไทย ก็พุดง่ายกว่าคนฝรั่ง นิสัยอันนั้นแหละมันติดสันดานไป

การทำทาน การรักษาศีล การเมตตาภาวนา การที่อบรมสมาธิ ปัญญา มันติดไปหลายภพหลายชาติ จึงเป็นไปเพื่อความเจริญก้าวหน้า มีใช้ว่าเกิดแล้วตาย เกิดแล้วตายหลายภพหลายชาติ แล้วมันจะเจริญออกมา มันจะเจริญด้วยสติปัญญาขึ้นมาเองหาได้ **ไม่ทำดี มันจะดีได้อย่างไร** ยังมีหน้าซำยังชั่วเลวทรมานไปอีก ตายไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นเปรตอสุรกาย สามารถที่จะไปเกิดได้ทุกแห่ง **อันนิสัยที่เราอบรมฝึกฝนไว้ดี ๆ นั้น มันติดนิสัยอันนั้นแหละค่อยดีขึ้น ค่อยดีขึ้นไปเรื่อย ๆ** เกิดขึ้นมาในโลกนี้นานนักหนา มันเป็นกับปี่เป็นกล่อปี่ โอ๊ย! กว่าจะพ้นจากทุกข์ได้ แล้วจะไปนอนคอยทำให้มันเจริญเติบโตด้วยคุณธรรม มันไม่ได้หรอก **พากันรีบเร่งชวนชวนทำลายในชาตินี้ ในเมื่อเราได้ยินได้ฟัง ในเมื่อเรามี ศรัทธา จงพากันพยายามทำลายเสีย**

นี่จึงว่า พุทธมามกะ มีการรักษาศีล มีการทำความเพียรภาวนา ทำ

สมาธิ มีการเจริญปัญญา ด้วยประการอย่างนี้

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

การนั่งสมาธิ จะนั่งพักขาที่ตามใจเอาเถอะ ตามสะดวก สะดวกที่ไหนก็เอาไปใช้ได้เหมือนกัน การทำภาวนาสมาธิให้เข้าใจความหมาย อย่าไปเข้าใจว่าการทำภาวนาสมาธิมันเป็นเรื่องเหลือวิสัย หรือว่าไม่ใช่หน้าที่ของเรา แต่ที่จริงทุกคนจะต้องพากันทำ ให้มันเป็นที่มันได้ หมายความว่า **การพักใจ คือทำความสงบของใจ** นี่เป็นความหมายของการทำภาวนาสมาธิ จะเป็นอะไร เห็นอะไร รู้อะไร ไม่ต้องคำนึงถึง ไม่ต้องคิดนึกถึงมันละ ขอให้ใจเราสงบเสียก่อนในเมืองต้น

ใจของเราทำงานตลอดวันยังคำคืนยังรุ่ง คือคิดนึกไม่รู้จักจบจักสิ้น เรียกว่างานของใจ ไม่มีเวลาพักผ่อน ใจก็ไม่มีพลัง อ่อนเพลีย กระทบอะไรเข้าก็หวั่นไหว จิตที่หวั่นไหวกระทบอะไรเข้าก็เกิดความหวั่นไหวง่าย ให้เกิดความเพลินหัวเราะเฮฮา หรือให้เกิดความกลัวใจ เศร้าโศกร้องไห้ร้องห่ม อันนี้ล้วนแล้วแต่พลังใจของเราไม่พอ คือเราไม่หัดพักใจ เหมือนกับคนเราทำงาน งานทางร่างกาย ถ้าหากเราทำตลอดวันยังคำไม่มีการพัก ทำงานมันก็ไม่ค่อยได้ผล เพลียแล้วก็นอนหลับไปเสีย

ความหมายของการทำสมาธิคือ **การพักใจ** ได้แก่การทำความสงบ เรียกว่า **สมถะ** จะได้มากได้น้อยขนาดไหนก็เอาเถอะ ขอให้มันได้ก็ยังเรียกว่าดี ดีกว่าที่เราเกิดขึ้นมาก็ไม่เคยทำเลยสักที **แม้แต่ใจก็ยังไม่รู้จักว่า ใจคืออะไร มีแต่ส่งสายวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา หาเวลาพักผ่อนไม่ได้** เหตุนี้แหละมาพักใจให้มันสงบลงไป ก็ให้เห็น อ้อ! **ใจ คือความสงบอยู่ตรงนี้เอง**

๓๑๐๗/๒๕๖๓ ๒

ความสงบอยู่ตรงนี้แหละ นี่แหละใจอยู่ตรงนี้เอง เราจะได้รู้จักตัวใจที่แท้จริง

เพราะฉะนั้นในการทำสมาธิภาวนา คือการพักใจ ให้เข้าใจแค่นี้ก็แล้วกัน จะเห็นโน้นเห็นนี่ อยากได้นั้นอยากได้นี้ อย่าไปนึกได้หรือไม่ได้ เห็นหรือไม่เห็น อย่าไปนึกคิดถึงมัน ถ้าคิดก็เรียกว่ามันส่งอยู่นั่นแหละ มันไม่สงบ ไม่ให้ส่งไม่ให้คิดนึก เอาปัจจุบัน

บางทีอาจจะเข้าใจได้ว่า ถ้าหากไม่คิดนึกการงานที่ยังค้าง ๆ คา ๆ จะสำเร็จได้อย่างไร นั่นเอาไว้เสียก่อน ทดลองดูตรงนี้เสียก่อน ไม่นึกไม่คิดลองดู งานมันจะหายไปไหม เวลานี้เราไม่ได้ทำงานนี้ ในเวลาทำงานเราจึงค่อยทำสิ คิดนึกเสียก่อนจึงค่อยทำถูก ในเวลานี้อย่าเพิ่งคิดนึกลองดู ถ้าหากเราทำความสงบได้แล้ว การงานบางทีอาจจะคล่องกว่าเก่าก็ได้ เรื่องเหล่านี้มันต้องเห็นด้วยตนเอง เรายังไม่ทันถึงขั้นนั้น เรายังไม่ได้อย่างนั้น เราต้องทดลองทำดู เมื่อสงบแล้วการงานที่เราจะต้องทำต่อไปจะดีไหม? แบบนี้เรายังไม่ทันเป็น แบบที่เราเป็นแล้วเอากิ่งไว้เสียก่อน

ฉะนั้นจึงว่าหัดทำความสงบ ใจเป็นของกวัดแกว่ง เป็นของเบา มีอะไรกระทบนิดเดียวก็กวัดแกว่งปลิวไปเลย เหตุนี้การที่เราจะทำความสงบ จึงต้องให้มันมันอยู่ในจุดเดียว จิตไปจดจ้องอยู่ในเฉพาะลมหายใจ ปลายจมูกของเรานี่แหละ คือลมมันกระทบอยู่ตรงนี้ พอมันกระทบก็ให้รู้ ลึกว่ามันกระทบ เอาความรู้สึกอันนั้นเป็นใจ แล้วก็สติคุมไว้อยู่ตรงนั้น อย่าให้มันส่งไปที่อื่น หรือเราจะภาวนาพุทโธก็ตามใจ ได้เหมือนกัน ให้อยู่กับพุทโธ นึกพุทโธไม่ต้องพูดออกเสียง

ถ้าหากว่าสติของเรามีกำลังเพียงพอ มันจะคุมจิตนั้นให้อยู่ในที่เดียว จนกระทั่งจิตนั้นแน่วลงไปในที่เดียว **เมื่อสติกับจิตมันไปอยู่ในที่**

เดียวแล้ว มันจะหายวูบลงไป แล้วสติก็ไม่ทราบไปอยู่ไหน ลมหายใจก็ไม่
ทราบไปอยู่ไหน พุทโธก็ไม่ทราบไปอยู่ไหน มันจึงค่อยเป็นอันหนึ่งของมัน
อยู่คนเดียว อันนั้นคือ **สมาธิ**
เออะ นั่งสมาธิเลย



