



จิตตภาวนา

สมเด็จพระญาณสังวร

หนังสือธรรมะ โดย สมเด็จพระญาณสังวร

แนวทางแห่งความสุข	เล่มละ ๓ บาท
ความสุขอันไพบูลย์	เล่มละ ๓ บาท
จิตตภาวนา	เล่มละ ๓ บาท

หนังสือมีจำหน่ายที่สำนักงานมูลนิธิธรรมมหาธาตุฯ
วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ
ส่งช่องทางไปรษณีย์ เพิ่มค่าส่งอีกเล่มละ ๑ บาท
ธนาคารส่งจ่ายไปรษณีย์หน้าพระลาน
ในนาม “มูลนิธิธรรมมหาธาตุฯ”



จิตตภาวนา

โดย

สมเด็จพระญาณสังวร

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิอภิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย

วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ทำพระจันทร์

กรุงเทพมหานคร

โทร. ๒๒๑๕๘๑๘, ๒๒๒๑๙๗๙, ๒๒๒๘๐๐๔

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๒๔ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

โรงพิมพ์อักษรสมัย

๓/๑-๓ เบื้องสมาคมพ่อค้าไทย ถนนราชบุรี เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๒
นายอิทธิพล อนสัมพันธ์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา โทร. ๒๒๒๔๐๔๐, ๒๒๒๒๗๔๔





ส.ค.ส.

อภินันทนาการ

แต่

.....

.....

จาก

..... /

คติธรรมอำนวยการ

การระลึกถึงพระพุทธโอวาท เป็นเหตุให้จิต
ผ่องใส เป็นสุข ไม่มากก็น้อย

ถ้าความระลึกถึงพระพุทธโอวาท มีมากขึ้นทุก ๆ วัน ก็
จะทำให้ผู้ระลึกถึง ลดบาป เพิ่มบุญ หนุนใจให้ผ่องใสมากขึ้น
ทุกวัน

ฉะนั้น ในโอกาสขึ้นปีใหม่ ๒๕๒๕ นี้
จึงขอให้ท่านทั้งหลายเริ่มต้นปีใหม่ ชีวิตใหม่ การ
กระทำใหม่

ด้วยการระลึกถึงและปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ถือเป็นการอำนวยการคือ ก่อสร้างประเสริฐแก่
ตนเอง อันจะนำไปประสບสุขตลอดปี และ ตลอดไป

สมเด็จพระญาณสังวร

(สุวฑฺฒโน)

วัดบวรนิเวศวิหาร

๑ มกราคม ๒๕๒๕

คำนำ

หนังสือธรรมปฏิบัติเรื่อง “จิตตภาวนา” นี้ ได้นำ
มาจากคำบรรยายเรื่อง “จิตตภาวนา” โดย ท่านเจ้า-
พระคุณสมเด็จพระญาณสังวร (วัดบวร ฯ)

ซึ่งท่านบรรยายออกอากาศทางวิทยุยานเกราะ-
๓๕๒ เป็นประจำทุกวัน ตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐-๐๖.๑๕ น.

เนื้อหาสาระในหนังสือ “จิตตภาวนา” นี้ คงจะเป็นที่
ชื่นชมของท่านที่ฝึกฝนในธรรมปฏิบัติทั้งหลาย

มูลนิธิอิทธิธรรมมหาธาตุ ฯ ขออนุโมทนาต่อท่าน
ที่ขอไปอ่านเอง และเออเฟอขอไปแจกแก่บรรดาญาติ
สนิทมิตรสหายอีกด้วย

มูลนิธิอิทธิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย

๑ มกราคม ๒๕๒๕

มูลนิธิอิทธิธรรมมหาธาตุ ฯ วัดมหาธาตุ ฯ

ท่าพระจันทร์ กทม. ๒

โทร. ๒๒๒-๑๙๗๙, ๒๒๒-๘๐๐๔, ๒๒๑-๕๘๑๘

สติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน แม้ว่าจะตั้งชื่อว่า
สติปัฏฐาน แต่ก็ประกอบด้วยปัญญา และเป็นไปเพื่อปัญญาด้วย
ต่างแต่เพียงว่า สติปัฏฐานในเบื้องต้นสติจะนำปัญญา แต่เมื่อ
ปฏิบัติให้สูงขึ้น ปัญญาก็จะนำสติ แต่ก็ต้องมีทั้งสองอย่าง
ประกอบกัน

สมาธิ นั้นจะต้องมีเป็นหลัก

ข้อที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้กำหนด พิจารณากาย
เวทนา จิต ธรรม อันเป็นสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั้น ก็เป็นการ
สอนให้นำจิตน้อมเข้ามาตั้งอยู่ในภายใน เรียกว่า “ภายในตน”
ก็ได้

ในการที่จะน้อมเข้ามาตั้งอยู่ภายในนั้น ก็จะต้องมีที่
ตั้ง จะตั้งไว้ที่ส่วนไหนของตน จึงได้ตรัสสอนให้ตั้งไว้ที่ส่วน
อันเรียกว่า กาย เวทนา จิต และธรรม

ในส่วนที่เป็น กาย นั้นเป็นของ หยาบ เป็น วัตถุ
กำหนดที่ตั้งได้ง่าย จึงได้ตรัสสอนกายไว้ก่อน แต่แม้ว่าจะตั้ง
สติไว้ที่กายส่วนไหน เวทนา จิต และธรรม ก็ย่อมรวมอยู่
จึงจะเป็นสติ และเป็นปัญญา เพราะว่า เวทนา จิต และ
ธรรมนั้น ย่อมประกอบอยู่กับกาย ที่เป็น อุปาทินะ คือ มี

ใจครอง^๕น้อย^๖ด้วยกัน จะเป็นกายเปล่า ๆ ไม่มีเวทนาไม่มีจิต ไม่มี
มรรค หาได้ไม่นอกจากกายที่เป็นศพ เป็น **อนุปาทินะ**
ไม่มีใจครองแล้ว จึงจะเป็นกายเปล่า ๆ ซึ่งก็เหมือนอย่างท่อน
ไม้ ไม่มีความรู้สึกอะไร

ส่วนกายที่เป็น “อนุปาทินะ” มีใจครองย่อมจะมี เวทนา
มีจิต มีมรรค ประกอบอยู่ทุกขณะ ทุกขณะที่หายใจเข้า หาย
ใจออก ก็มี เวทนา มีจิต มีมรรค ประกอบอยู่ จึงจะเป็น
ลมอัสสาสะ บัสนาสะ

และการที่ตั้งจิตกำหนดลมอัสสาสะ บัสนาสะ ลมหายใจ
เข้าออก ก็มีเวทนา มีจิต มีมรรครวมอยู่ด้วย เป็นแต่เพียงว่า
เมื่อตั้งจิตกำหนดที่ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก ลมหายใจก็
เป็นที่ตั้งของสติที่แรก เรียกว่า “ออกหน้า” และในกายข้อ
อื่น ๆ ก็เป็นเช่นเดียวกัน เมื่อตั้งจิตกำหนดในกายข้อไหน กาย
ข้อนั้นก็ออกหน้า

แม้ว่าจะตั้ง จิต กำหนด เวทนา หรือว่าตั้ง จิต
กำหนด จิต หรือว่า ตั้ง จิต กำหนด ธรรม ที่ตั้งที่กำหนด
นั้นก็ออกหน้า ข้ออื่น ๆ ก็ประกอบกันอยู่

ลุกขึ้น ในเวลาที่หลับนั้น ก็คือการหลับ แต่เมื่อมี**อนุฐาน-**
สัญญา คือมีความกำหนดหมายในการที่จะตื่นลุกขึ้น หัดทำ
 บ่อย ๆ ก็อาจจะตื่นขึ้นได้เอง ในเวลาที่กำหนดตั้งใจไว้ว่าจะตื่น
 ดังนี้ เรียกว่าทำ **สัมปชัญญะ** คือความรู้ตัว

อัน “สัมปชัญญะ” คือความรู้ตัวนี้ แสดงคู่กับ “สติ”
 ทั้งที่แสดงถึงธรรมที่มีอุปการะมาก ๒ อย่างคือ

๑. สติ ความระลึกได้

๒. สัมปชัญญะ ความรู้ตัว

และได้แสดงของความหมาย โดยอธิบายมาครั้งหนึ่ง
 แล้ว อาจารย์บางท่านเข้าใจ สัมปชัญญะเป็นตัวปัญญา และ
 อธิบาย สัมปชัญญะคือความรู้ตัวนี้ แยกออกเป็น **สาทกะ**
สัมปชัญญะ ความรู้ตัวในสิ่งที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะใน
 ๖๕๘๘ ในอริยาบถที่มีประโยชน์ เมื่อจะผลัดเปลี่ยนอริยาบถ
 อันใดก็ย่อมรู้ประโยชน์ในอริยาบถอันนั้นว่า “เพื่ออะไร”
 และ “ทำไม”

สปปายะสัมปชัญญะ ความรู้ตัวในสิ่งที่สบาย เฉพาะ
 ในที่นี้ก็คือ ในอริยาบถที่สบาย ว่าการผลัดเปลี่ยนอริยาบถ
 อย่างนี้ เป็น **สปปายะ** คือ สบาย ขั้วว่า สบายนั้น ก็
 มีความหมายถึงว่าเป็นความผาสุกของร่างกายอย่างหนึ่งด้วย เป็น

ความสบายแก่ ธรรมปฏิบัติด้วย คือ สบายแก่สมาธิ จะต้อง
ประกอบกันทั้งสองอย่าง

ถ้าเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งก็ไม่สะดวก บางที
สบายแก่ร่างกาย เช่นอริยาบถนอน แต่ว่าไม่สบายแก่
สมาธิ ก็มักจะหลับง่าย

ส่วนอริยาบถนั่ง ที่นั่งขัดบัลลังก์ตั้งกายตรง ค็นับว่าเป็น
การสบายแก่ร่างกายด้วย เป็นการสบายแก่สมาธิด้วย คือการ
ปฏิบัติสมาธิเป็นไปสะดวก และก็อาจจะจงกรมคือ เดิน เป็น
การผลัดเปลี่ยน เป็นการเปลื้องจิตจาก “นิวรณ์” ทั้งหลาย

โคจรสัมปชัญญะ ความรู้ตัวในโคจร คือ ที่เที่ยว
ไป ที่จะไปข้างไหนก็ต้องมีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวในการ
ไปนั้น ในที่ไปนั้น ๆ หรือเรียกเฉพาะในที่นี้ว่า มีความรู้ตัว
ในที่เดิน ที่ยืน ที่นั่ง ที่นอน ว่าที่อันใดควรเดิน ที่อันใด
ควรยืน ที่อันใดควรนั่ง ที่อันใดควรนอน ก็ เดิน ยืน นั่ง
นอน ในที่อันสมควรที่จะยืน เดิน นั่ง นอนนั้น

อสมโมหะสัมปชัญญะ ความรู้ตัวในความไม่หลง
คือ มีความรู้ตัวด้วยความไม่หลง มีสติ มีปัญญา ประกอบอยู่
ในความรู้ตัวนั้น เพราะว่า ถ้าเพียงแต่มีความรู้ตัวแต่ยังประ-

กอบด้วย โมหะ คือ ความหลง ดังนั้นยังไม่สำเร็จประโยชน์
ต่อเมื่อมีความไม่หลง คือมีตัวปัญญาประกอบอยู่ด้วย จึงจะ
สำเร็จประโยชน์ ท่านอธิบายไว้ดังนี้ หนักไปในทางปัญญา

แต่อันที่จริงนั้น ก็คงได้กล่าวมาแล้วในเบื้องต้น ว่า
“สติปัฏฐาน” นั้นก็ต้องประกอบ “ปัญญา” แต่ในเบื้องต้น
“สตिकอกหน้า” เมื่อปฏิบัติสูงขึ้น ๆ ก็ “ปัญญาออกหน้า” แต่
ก็ต้องมีสติประกอบอยู่ สัมปชัญญะนั้นต้องประกอบอยู่กับสติ

เมื่ออธิบายถึงสัมปชัญญะอย่างสูง ว่าเป็นปัญญา
ก็เป็นการไม่ผิดเหมือนกัน และในการปฏิบัติก็พึงทราบ
ว่า สัมปชัญญะคือความรู้ตัวในอิริยาบถนี้ย่อมเป็น
ประโยชน์ แม้ในการทำ “อานาปานสติ” ดังกล่าว
มาแล้ว

เมื่อมีความรู้ตัวอยู่ว่า “เรานั่ง” และก็นั่งทำ “อานา-
ปานสติ” ดังนั้นจิตก็จะรวมอยู่ และ “สติ” กับ “สัมปชัญญะ”
ที่ละเอียดย่อมจะบังเกิดขึ้นในอิริยาบถที่ละเอียด คือ อิริยาบถ
ของลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเอง คือความเป็นไปของลม
หายใจที่เข้าที่ออก ตลอดจนถึงความเคลื่อนไหวของอวัยวะร่าง

กาย ที่ทำการวิจัย ก็เป็นอิริยาบถอย่างหนึ่งเหมือนกัน เป็น
อิริยาบถอย่างละเอียด

ฉะนั้นเมื่อรู้อิริยาบถอย่างหยาบภายนอก เช่นรู้ว่าเรานั่ง
อยู่ ทำอานาปานสติ ก็ย่อมจะรู้อิริยาบถอย่างละเอียด คือ
อิริยาบถลมหายใจเข้า-ออก และรู้ในอวัยวะร่างกายที่ทำการ
หายใจทั้งที่เคยปรารภมาแล้ว

ก็เป็นที่เห็นว่า จิตตั้งอยู่ในกายในเรียกว่าจิตนั่งอยู่ กาย
ก็นั่งอยู่ จิตนั่งอยู่ กายหายใจเข้าหายใจออก จิตก็หายใจ
เข้าหายใจออก ถือว่า จิตรวมอยู่ กายนั่ง จิตก็นั่ง กาย
หายใจ จิตก็หายใจ คือมีความรู้อยู่ เมื่อรวมเข้ามามีที่ตั้ง
ขึ้นแหละ เป็นสมาธิ และเป็นสมาธิลมหายใจเข้าลมหายใจ
ออก และย่อมรู้ในอิริยาบถของจิตด้วย คือจิตที่เป็นตัวรู้ลม
หายใจเข้า-ออกนั้น ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า “กายหายใจ
จิตก็หายใจ” คือจิตรู้ “กายนั่ง จิตนั่ง” “กายหายใจ
จิตก็หายใจ” จึงเป็นอันว่ารู้อิริยาบถของกาย รู้อิริยาบถ
ของจิต

เมื่อรู้^๒อิริยาบถของกาย อิริยาบถของจิตรวมกันอยู่^๕กัน
จิตจึงจะเป็นสมาธิ คือว่ากายหนึ่ง จิตหนึ่ง กายหายใจจิตหายใจ
ไม่ใช่หายใจกันข้างเดียว ทั้งสองกายและจิตประกอบกัน

คราวนี้ในการทำสมาธิ ยกเอาลมหายใจเข้า-ออกเป็นที่
กำหนด และมีความรู้ในอิริยาบถประกอบ ดังที่กล่าวมานี้ใน
เบื้องต้นก็ยังมีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติ มีสุข และ มีเอกัคคตา
ในเมื่อจิตเป็นสมาธิ วิตกนั้นก็ได้แก่การที่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของ
สมาธิ หรือว่ายกอารมณ์ของสมาธิมาตั้งไว้ในจิต ดังที่ยกจิตตั้ง
อยู่ในลมหายใจเข้า-ออก หรือยกเอาลมหายใจเข้า-ออกมาตั้ง
ไว้ในจิต

ด้วยว่าหน้าที่ของหายใจนั้นเป็นเรื่องของกาย
จิตไม่ได้หายใจด้วย จิตจึงจะอาจตั้งอยู่หรือไม่ตั้งอยู่ใน
ลมหายใจด้วยก็ได้

ดังผู้ที่มิได้ปฏิบัติกำหนดลมหายใจ โดยมากก็มักจะไม่ว
ว่าเราหายใจเข้าเราหายใจออก เพราะไม่ได้นึกถึง คือว่าจิตมิได้
ตั้งอยู่ แต่เมื่อจะใช้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นที่ตั้งของ
สมาธิที่เรียกว่าเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐาน ของสมาธิขั้น^๕นี้ ก็ยก
จิตตั้งไว้ในลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือยกเอาลมหายใจ

เข้าหาใจออกนอกรั้งไว้ในจิต คือให้จิตรู้ถึงที่ใดกล่าวแล้วว่า
ให้จิตหาใจด้วย

เพราะปกตินั้นจิตไม่ได้หาใจด้วย

คราวนี้เมื่อมาทำสมาธิข้อนี้ ก็ให้จิตมาหาใจด้วยเพื่อให้
รู้ลักษณะดังกล่าวนี้เรียกว่า “วิตก” ที่แปลกันทั่ว ๆ ไปว่า
“ความคิด”

และเมื่อแปลว่า “ความคิด” ก็ต้องเข้าใจว่า “วิตก”
ที่ใช้ในการปฏิบัติในการทำสมาธิ มีความหมายดังนี้ คือนำจิต
เข้ามาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ

“วิจารณ์” ที่แปลกันว่า “ความตรอง” แต่ว่าที่ใช้กัน
ในความหมายของสมาธินั้น หมายถึงว่า ความที่ระคองจิตไว้
ในอารมณ์ของสมาธิ

๕ ๕ คือนำจิตมาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิอันเป็น
วิตก ก็ต้องคอยระคองจิตไว้ไม่ให้ตกไปแต่ให้ตั้งอยู่
ในอารมณ์ของสมาธินั้น นานเท่าที่ต้องการ

ลักษณะที่ระคองจิตไว้ให้ตั้งอยู่นี้ เป็น “วิจารณ์” ที่
แปลว่า “ความตรอง”

ท่านจึงเปรียบ “วิตก” เหมือนอย่างว่า “การตีระฆัง” ที่มีเสียงดังขึ้นมาทีแรกนั้นเป็น “วิตก” แล้วเปรียบ “วิจารณ์” เป็นเสียงครางของระฆัง เพราะการตีระฆังให้ดังขึ้นมาขึ้น ระฆังไม่ได้หยุดทันที แต่ว่า “ครางไป” อาการที่ครางของระฆังนั้นก็ป็นวิจารณ์

ในการปฏิบัติสมาธิที่แรกจะต้องใช้ “วิตก - วิจารณ์” นี้ให้เต็มที่

การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ตั้งจิตกำหนดที่แรกก็เป็นวิตก ประคองไว้ก็เป็นวิจารณ์

เมื่อจิตตกไป ได้สติกลับมาตั้งไว้ใหม่ก็เป็น “วิตก” ประคองไว้ก็เป็น “วิจารณ์” ดังนี้

ฉะนั้นจิตจึงต้องเกาะอยู่กับลมหายใจเข้า หายใจออก ด้วยวิตก ด้วยวิจารณ์ และก็ใช้ “พุทโธ” บ้างใช้วิธีนับบ้าง หรือใช้วิธีอื่น ๆ บ้าง สุดแต่อาจารย์ไหนจะสอนที่เห็นว่าเหมาะสม ดังนี้เรียกว่า “ชั้นวิตก ชั้นวิจารณ์”

ในขั้นนี้ จิตยังไม่ค่อยเป็นสมาธิสักเท่าใด ดังที่เรียกกันว่ายังไม่ค่อยได้สมาธิ

ที่พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบเทียบเหมือนอย่างว่า “จับปลาขึ้นมาจากน้ำ” วางปลาไว้บนบก ปลาที่จับนั้นจะลงน้ำจิตเมื่อจับมาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิที่จับนั้นจะลงน้ำคือกลับไปสู่อารมณ์ที่เป็น “อาลย” คือเป็นที่อาศัยของจิตสามัญ อันนับว่าเป็นขั้น “กามาวจร” คือเป็นอารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย อารมณ์เหล่านี้เป็นอาลยของจิตที่เป็นกามาวจรเหมือนอย่างน้ำเป็น “อาลย” ที่อาศัยของปลา

เมื่อจับจิตมาตั้งไว้ในอารมณ์ของ สมาธิ จิตก็ขึ้น ขึ้นที่จะลงน้ำ คือลงไปสู่ กามคุณารมณ์ ที่เป็น กามาวจร อันเป็นวิสัยของจิตสามัญ ฉะนั้นจึงไม่ค่อยจะได้สมาธิ แต่เมื่อได้นำจิตมาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ และคอยระคองติดอยู่บ่อย ๆ กำลังของสติที่เปรียบเหมือนเชือกสำหรับผูกจิตไว้กับหลัก คืออารมณ์ของสมาธินั้นแข็งแรงขึ้น จิตก็จะค่อยเชื่องเข้าตั้งอยู่ สงบอยู่กับหลัก

คืออารมณ์ของสมาธินั้นมากขึ้น ที่ท่านเปรียบเหมือนอย่างว่า ลูกวัวที่ใช้เชือกผูกไว้กับหลักก็จะเดิน แต่ก็ไม่สามารถที่จะดึงเชือกให้ขาดจากหลักได้ ก็เดินวนอยู่กับหลักนั้น แต่ครั้น

เหนื่อยเขาลุกววนนั้นก็จะนอนพักอยู่ที่หลัก ก็แปลว่า “จิตสงบ”
 และเมื่อจิตสงบทั้งนี้ ก็จะเริ่มได้ **ปิติ** อันเป็นผลของ
 สมานีที่แรก คือ ความอิมกาย อิมใจ

ที่แรกก็จะรู้สึกชุ่มซาจนทกายทใจ

และเมื่อปิติละเอียดเข้าก็จะซาบซ่าน ละเอียดเข้าโดย
 ลำดับจนไม่รู้สีกอาการชุ่มซา ดังนั้นเป็น “ปิติ”
 และเมื่อได้ “ปิติ” ในสมาธิขั้นแล้ว อาการที่เป็น
 ทกข์เพราะสมาธิก็จะลดน้อยลงไป ทั้งทางกาย ทั้งทางใจ
 ใจที่เหนื่อยหน่ายก็จะกลับหายเหนื่อยหน่าย การที่เมื่อยขบ
 หรือปวดเมื่อยต่าง ๆ ก็จะค่อยหายปวดเมื่อย

และเมื่อได้ **ปิติ** ขึ้นดังนี้แล้ว ก็จะได้ **สุข** เป็นความ
 สบาย สะดวกกาย-ใจ สาราณุกาย-สาราณูใจ สบายกาย-
 สบายใจ เป็นสุข ซึ่งมีอาการละเอียดกว่า **ปิติ**

เมื่อได้ “สุข” ขึ้นจิตก็จะตั้งมั่นยิ่งขึ้น เพราะว่ามี ความ
 สบาย มีความสำราญ มีความสุข อันเกิดจากสมาธิ ความสุข
 นี้เองจึงเป็นเหตุตั้งของสมาธิ เมื่อได้สุขในสมาธิ สมาธิก็จะตั้งมั่น
 ขึ้น อาการที่ตนรบกวนวุ่นวายกระสับกระส่ายที่แรกก็จะหายไป
 จิตก็จะรวมมาตั้งอยู่เพราะมีความสบายมีความสุข และเมื่อเป็น

ดังนั้นจะได้ “เอกัคคตา” คือความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว
 ประกอบด้วย “อุเบกขา” คือ ความเข้าไปเพ่ง แขนงสนทนอย
 กับเอกัคคตา คือความที่มอารมณ์อันเดียวนั้น

โดยที่สงบปีติ ที่มีอาการเป็นความซาบซ่านต่าง ๆ เสีย
 ได้ ที่แรกก็ยังมีความสุข แต่เมื่อเป็นอุเบกขาที่ละเอียดเข้า
 อาการที่เป็นความสุขในความรู้สึกก็จะหายไป เป็นอุเบกขาที่
 บริสุทธิ์

ขั้นของสมาธิทั้งที่กล่าวนี้เป็นไปเอง อันเกิดจากการ
 ปฏิบัติ ที่จะพึงได้ไปโดยลำดับ และสำหรับที่จะต้องอาศัยอยู่กับ
 ลมหายใจ ที่เป็นวิตกเป็นวิจารณ์ อาศัยการนับ อาศัยการ
 บริกรรมว่า “พุทโธ” เป็นต้น หรืออย่างอื่นนั้น เรียกว่าอยู่
 ในขั้นวิตก ขั้นวิจารณ์

แต่เมื่อสูงขึ้น “วิตกจะดับ” เหลือแต่วิจารณ์ คืออาการ
 ที่คอยระคองจิตไว้ แต่เมื่ออยู่ตัวแปลว่าไม่ต้องระคอง “วิจารณ์
 ก็ดับ” คือแปลว่า “ทรงตัวเองได้” ยังประกอบด้วยปีติ แต่
 เมื่อละเอียดขึ้นไปอีก “ปีติก็ดับ” มีความสบาย ความสำราญ
 ของอุเบกขา และสูงขึ้น

ในขั้นนี้จิตจะรวมอยู่ภายใน แปลว่าจิตนั่งสงบ เหมือน
 อย่างลูกวัวที่นอนสงบอยู่ที่โคนหลัก ไม่ต้องดึงเชือก เหมือน
 อย่างไม่มีเชือกผูก นอนสงบอยู่ที่โคนหลัก

ก็แปลว่าในขั้นนี้ไม่ต้องอาศัยบริกรรมทั้งหมดที่
 เป็นวิตกวิจารณ์

ไม่ต้องคอยตั้งลมหายใจเข้า - ออกที่เปรียบ
 เหมือนอย่างเชือก คือสติที่ผูก

ไม่ต้องบริกรรมบทใดบทหนึ่ง ไม่ต้องนับอะไร
 ทั้งนั้น

สงบอยู่ภายใน จิตไม่ออก แปลว่าจิตนั่งสงบ นั่งสงบ
 อยู่ภายใน กายนั่ง จิตนั่ง ดังนี้ เป็นสมาธิที่ลึกเข้า เมื่อจะ
 น้อมจิตที่เป็นสมาธิไปพิจารณาทางปัญญา ก็ย่อมทำได้ง่ายสะดวก

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความ
 สงบสืบต่อไป

คำบรรยายธรรมะ โดยสมเด็จพระญาณสังวร

เกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ เพื่อให้จิตสงบ และ เกิดปัญญา
ท่านจะรับฟังได้เป็นประจำทุกวัน ที่วิทยุยานเกราะ ๗๕๒
ศูนย์การเผยแพร่พระพุทธศาสนาของมูลนิธิอิทธิธรรมมหาธาตุฯ
“จิตตภาวนา” จันทร์-อาทิตย์ ๐๖.๐๐-๐๖.๑๕ น.

นอกจากนี้ยังมีรายการธรรมะอื่น ๆ ให้รับฟังอีกมากมาย
ออกอากาศเผยแพร่ธรรมะตั้งแต่ ๐๕.๓๐-๒๓.๐๐ น.
วันละประมาณ ๑๕ ชั่วโมง โดยไม่มีการโฆษณาสินค้าใด ๆ
ประสงค์จะเกิดกุศลการเผยแพร่ธรรมะ ทางวิทยุ
แห่งนี้ ขอเชิญไปบริจาคได้ที่สำนักงานมูลนิธิอิทธิธรรม
มหาธาตุฯ วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ ฯ

“สมาธิ” นั้นเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ปฏิบัติ
ใน “จิตตภาวนา” พึงอบรมให้มีขึ้นให้เป็น
หลักของใจ และเมื่อสมาธิดี การอบรม
ปัญญา ก็ย่อมจะสำเร็จด้วยดี

จิตที่ไม่มีสมาธินั้น ไม่อาจจะอบรม
ปัญญาให้บังเกิดขึ้นได้

และเมื่อมีสมาธิที่แน่นแนบ ปัญญา ก็
เกิดขึ้นได้ง่ายและแจ่มแจ้ง

สมเด็จพระญาณสังวร