



ความเข้าใจของนักสมาธิ มีอยู่ ๒ อย่าง

อย่างหนึ่ง เราภาวนายุบหนอ-พองหนอ ยุบหนอ-พองหนอพอจิตเคลิ้มลงไป ทำท่าสงบลงไป
"สงบหนอ" จิตมันก็ตื่นพอเพล่อๆ ไป เกิดปิติ "ปิติหนอ" จิตมันก็ตื่น
มันก็ไม่เข้าถึงสมาธิตามหลักธรรมชาติสักที

สมาธิที่เป็นไปตามธรรมชาติจริงๆ นั้น เราไม่ได้แตงมันหรอก
เพียงแต่เราทำจิตให้มีอารมณ์สิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก เช่น พุทโธๆๆๆ เป็นต้น
นี่อารมณ์สิ่งรู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ เมื่อเราภาวนาพุทโธไปไม่หยุด
จิตมันทิ้งพุทโธปั๊บ มันวูบลงไป นิ่ง สว่าง นั่นคือสมาธิตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้น
ทีนี้ถ้าหากว่าสมาธิของเรามีพลังเข้มแข็ง ต่อไปมันจะปฏิวัติตัวไปทางไหน

ทางไปของมัน ทางใหญ่มีอยู่ ๒ ทาง

ทางหนึ่ง มันนิ่ง สว่าง แล้วมันก็ว่างๆๆๆ ละเอียดยิบไปจนกระทั่งร่างกายตัวตนหาย อันนี้ท่านเรียกว่าสมาธิในฉานสมาบัติ ภาษาบาลีเรียกว่า **อาร์มมณูปนิชฌาน** จิตสงบแล้วรู้ในสิ่งๆ เดียว ความรู้อื่นมันไม่ปรากฏขึ้น

อีกทางหนึ่ง พอพุทโธๆ ไปพอถึงพุทโธปั๊บ นิ่งว่าง สว่าง ประเดี๋ยวความคิดมันก็เกิดผุดๆๆๆ ขึ้นอย่างกับน้ำพุ อันนี้ท่านเรียกว่า **ลักขณูปนิชฌาน** เป็นสมาธิตามแนวทางแห่งอริยมรรค

