

เรื่องของสมาธิ

พระเทพสิงหนราจารย์

P1604

การนั่งสมาธิบำเพ็ญจิตภาวนาช่วยท่านได้เยอะเลย แต่มันทำยาก ถ้าท่านทำจริง ๆ แล้วคิดอะไรมันก็ได้ เรียกว่าแก้วสารพัดนึกของชีวิต ชีวิตที่มีแก่นสาร สมาธินี้ ถ้าพูดโดยเหตุผล มีอยู่ด้วยกัน ๔ ประการ

๑. ทำสมาธิเพื่อให้เกิดความสงบสุขในปัจจุบัน ไม่ใช่ต้องการสุขในชาติหน้า
๒. ทำสมาธิเพื่ออบรมจิตให้เกิดแสงสว่าง ต้องการให้เกิดปัญญา
๓. ทำสมาธิเพื่อควบคุมให้สติกับสัมปชัญญะอยู่กับจิตให้ได้
๔. ทำสมาธิเพื่อทำลายอาสวะกิเลส ให้เบาบางลงไป

การช่วยตัวเองนั้น ถ้าไม่เจริญสมาธิสติปัญญาขั้นสูง ก็ไม่สามารถช่วยตัวเองได้ เงินก็ช่วยไม่ได้ เงินช่วยได้แต่ความสะดวกเท่านั้น

การตั้งศาลพระภูมิ พระภูมิ ต้องหมายความว่า พระภูมิ
สี่ คือ พระภูมิรู้ พระภูมิธรรม พระภูมิฐาน พระภูมิปัญญา
ตั้งศาลพระภูมิอย่างนี้ ได้บ้านนั้นไม่ทะเลาะกันหรือ ถ้าท่าน
ตั้งให้ได้ ๔ ศาลนี้ จะไม่ทะเลาะกันแน่ มันไม่มีความรู้จึงได้
ทะเลาะกัน

ความสุขนี้ได้จากความทุกข์แท้ๆ ทุกข์ทรมาณหลายอย่าง
ถ้าเราค่อยๆ กำจัดทุกข์ออกจากตัวเรา ความสุขถึงจะมาแทนที่
ได้ เพราะความในตัวตนนั้นหลากหลายมาก อะไรๆ ในโลกนี้
หาความสุขที่แท้จริงได้เลย ความสุขที่แท้จริงหาได้จาก บาง
คนเลียมทองพระเครื่อง ใส่คอเต็มไปหมดหวังให้พระเครื่อง
คุ้มครองรักษา ไปเพิ่มทุกข์ไปนอนที่ไหนก็ต้องกำพระกำทองไว้
กลัวจะหาย แล้วไปเลียมทองทำไม เอาพระมาไว้ในใจไม่ได้
หรือ ทำอย่างนั้นไม่ใช่พระมาปกป้องรักษาเรานะ เรากลับต้อง
ไปปกป้องรักษาพระแทน เพราะกลัวหาย การนั่งกัมมัฏฐาน
เป็นการนำพระมาไว้ในใจเป็นพระใจประเสริฐมีแต่ความสุขไม่มี
ความทุกข์ ความสุขที่แท้จริงต้องไม่มีความทุกข์เจือปน
เหมือนอย่างที่ท่านสร้างความทุกข์อยู่เดี๋ยวนี้ คือ ที่เราสร้างทุก
วันนี้ เป็นความทุกข์ทั้งนั้น ที่เราปฏิบัติธรรมกันทุกวันนี้เพื่อ
ต้องการจะขัดเกลา ความเศร้าหมองและความไม่ผ่องใสออกไป

จากจิตใจ ให้ใสสะอาดความสุขที่แท้ต้องไม่เจือปน ด้วยความ
ทุกข์นานาประการ การปฏิบัติธรรมเป็นการกลั่นกรอง และ
พัฒนา มาบำบัดน้ำเสียในหัวใจ ให้ออกไปให้หมด ให้เหลือแต่
น้ำใจที่ใสสะอาด ปราศจากมลทิน นี้แหละถึงจะมีความสุข แต่ก็
ยังเข้าใจผิดกันหลายคนที่คิดว่ามานั่งขาวหม่นขาวแล้วสบาย ที่
ไหนได้นั่งไปแค่เพียงชั่วโมงเดียวหน้าเบี้ยวหน้าบูด ใครยังไม่
เคยทำก็แย่ คนที่เคยทำมาแล้วก็ยังเป็นเวทนา บางคนบอกว่า
ทำมาแล้วไม่เป็น นั่นไม่จริง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้น
แล้ว ก็ต้องตั้งอยู่แล้วก็ดับไป เวทนาต้องเป็นทุกครั้ง แต่มันจะ
เปลี่ยนที่ เช่น เราเดินจงกรม แล้วมานั่ง แล้วก็เดิน มันก็จะ
เปลี่ยนไปปวดตรงนั้นตรงนี้ มันไม่ปวดซ้ำ และจิตก็คิดอย่าง
นั้น คิดอย่างนี้ ไม่เหมือนกัน เพราะในตัวเรามีวิภวภูษะสงสาร
เวียนว่ายตายเกิดในตัวเอง และในจิต มาหลายชาติ หลายกัป
หลายกัลป์แล้ว เมื่อสมาธิดีแล้วสติดี สัมปชัญญะปรองดองกัน
เมื่อกายสามัคคี จิตสามัคคีแล้ว จะเกิดผลเกิดอานิสงส์ในการ
ปฏิบัติธรรม ถึงจะรู้ว่าของจริงอยู่ตรงนี้ ตรงนี้ของปลอม

มันมีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น ญาติโยมทั้งหลาย มีบ้านหลัง
ใหญ่โตมโหฬาร แต่ก็หาความสุขใจไม่ได้หรอก โบราณท่านว่า
ไว้ คับที่อยู่ได้คับใจอยู่ยาก เปรียบเหมือน เจ้าเงาะกับบรรณา

อยู่กระท่อมปลายนาน ยังมีความสุข เพราะเขามีปัญญา เขาจึง
แก้ปัญหาได้ ที่ว่าเงาะเป็นสังข์ทอง คำว่าสังข์ นั้น หมายถึง
มงคล ทองนั้น คือตัวปัญญา เขาอยู่ดีมีสุข เขาไม่มีอะไรต้อง
ทุกข์เลย เขาเปรียบเทียบไว้ชัดเจน อาตมานี้ถึงทำได้อย่างไร
ก็ต้องปวด อาตมาเคยเข้าพลสมานัตติ มาหลายปีแล้ว ครั้งละ ๑-
๒ ชั่วโมง แต่มาตอนนี้มันแทบจะทำได้ไม่ได้ ได้แค่ ๕-๑๐ นาที
เพราะไม่ได้ทำนาน ต้องฝึกกันตลอด ต้องทำให้เสมอต้นเสมอ
ปลาย แล้วเราจะรู้ว่ามีทั้งสุขมีทั้งทุกข์ อยู่ในตัวเราครบ มัน
สับเปลี่ยนไปเรื่อย เวียนว่ายตายเกิด ทุกข์แล้วก็สุข สุขแล้วก็
ทุกข์ ดีใจแล้วก็เสียใจ เราร้องไห้ในชั่วโมงนี้ แต่ก็ไปหัวเราะใน
ชั่วโมงหน้า มันเกิดขึ้น ไม่มีอะไรแน่นอน ความสุขที่ได้จาก
ความทุกข์ ต้องลำบากลำบาก ความดีของเราว่าจะได้มา
บางแห่งบางที่ชอบฟัง ไม่ชอบทำเพราะทำแล้วมันเมื่อย ของ
จริงไม่ค่อยชอบกัน ไปชอบของที่ไม่จริง

การเจริญกัมมัฏฐานเป็นการแก้ปัญหาชีวิตหลายอย่าง ทำ
ให้เรามีวินัยในตัว เพราะสติสัมปชัญญะ กัมมัฏฐานเน้นอยู่ ๔
ข้อ

ข้อ ๑. ยืนหนอห้าครั้ง ต้องพยายามทำซ้ำๆ เป็นบทบาท
ที่ต้องแก้ปัญหาและรู้กฎแห่งกรรม

ข้อ ๒. เน้นการเดินทางจนจนให้ได้จังหวะ

ข้อ ๓. เน้น พองหนอ ยุบหนอ หายใจให้ยาวๆ มันมีประโยชน์ ถ้าไม่เคยมันจะอึดอัดมาก แล้วมันจะเบื่อก่อน มันไม่พองไม่ยุบ ถ้าหายใจยาวๆ จะทำให้ใจเย็นลงทันที

ข้อ ๔. อายตนะ ธาตุอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ต้องกำหนด ให้พร้อม จิตมันเกิดตรงไหนให้กำหนด ตรงตา ตรงหู ตรงจมูก ตรงลิ้น ตรงกายสัมผัส จิตเกิดจะได้รู้ คิดหนอ โกรธหนอ เสียใจหนอ ไม่สบายใจหนอ ให้กำหนดที่ลิ้นปี

เวทนา มันปวด พอเราจะ พองหนอ ยุบหนอ กำลังคล่องดี เกิดอาการปวดอีกแล้ว ปวดแล้วทำให้จิตฟุ้งซ่าน จิตแตกกระจ่ายไปคิดอะไรต่ออะไร เราก็ต้องกำหนด ปวดหนอๆ เมื่อยหนอๆ จนน้ำตาร่วง และเมื่อเราศึกษาจิตเข้าใจแล้ว เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป จิตก็ไม่ไปพะวง พะวง จิตมันก็กลับมาที่เดิม ส่วนอาการปวดมันจะหายหรือไม่หาย จิตก็ไม่ไปสนใจ มันก็ไม่วู้สึกปวด ถ้าเราไม่เข้าใจตรงนี้มันจะสับสนไปหมด พอเราทำที่ยากๆ ได้แล้ว เรื่องอื่นก็เลิกไป พอเย็นหนอห้าครั้งแล้ว ก็มีสติดี ก็จะคุ้นเคยกับความดี พอไปเห็นคนอื่นเข้า ก็พิจารณา ศีรษะลงปลายเท้า ปลายเท้าขึ้นศีรษะแล้ว ก็จะรู้ว่าเขามีนิสัยเป็นอย่างไร กว่าจรรู้

ตรงนี้ได้ ต้องหมดจากเวทนา และคลายอารมณ์ร้ายเป็น
อารมณ์ดี พออารมณ์ดีแล้วจะมีปัญญา ถึงจะรู้จริง เวทนามีอยู่
๓ อย่าง คือ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ซึ่งก็คืออุเบกขาเวทนา
คือจิตมันออกไปเลยไม่สุขไม่ทุกข์ วางเฉย จิตเลยเที่ยวไป
ต้องกำหนดรู้หนอๆ จิตถึงจะกลับมาถึงจะรู้ว่าจิตนี้มันมี
อย่างไร จิตมันไวเหมือนลิง ถ้าเราจะให้มันอยู่กับที่ได้ต้องทำ
ให้คุ้นเคยกับจิตนานๆ ใช้เวลานานมาก เหมือนไปจับไก่ป่ามา
พอเราจับมันขัง มันจะเดินเลาะสุม จนกว่าจะเชื่อง ฉันทใดก็ฉันท
นั้น เราต้องทำนาน ทำไปเรื่อยๆ และจะต้องทำความคุ้นเคย
กับกิเลสต่างๆ ที่มันมาหาเรา ความโลภ ความโกรธ ความ
หลง เราทำให้จิตอยู่กับที่เมื่อไร เราจะรู้ได้ว่าเป็นอย่างไร ถ้า
จิตไม่อยู่หนึ่งเราจะไม่รู้เรื่องอะไรเลย

แค่ พองหนอ ยุบหนอ จิตก็คิดไปหลายเรื่อง แล้วเราก็ยัง
ไม่รู้เลยว่าจิตมันออกตรงไหน จิตออกไปเมื่อไรก็ไม่รู้ เราต้อง
กำหนดว่า รู้หนอๆ ให้คุ้นเคย พอรู้แล้ว จิตมันจะออกเราก็จะรู้
เลยจิตกำลังจะออก ทางหลังบ้าน หรือหน้าบ้าน ถ้าเราเพลिन
ไปจิตจะหนีออกไปเลยโดยไม่รู้เลย ปากก็พองหนอ ยุบหนอ
ต่อไป แต่จิตอีกดวงก็ไปคิดเรื่องอื่นๆ ถ้าเราคุ่นเคยแล้วเราจะ
รู้ได้เลยว่าจิตมีหลายดวง ถ้าจิตเป็นกุศลจะคิดแต่เรื่องดีที่เรา

ทำไว้ในชาติก่อน ถ้าจิตเราเสียเราจะคิดแต่เรื่องบ้าบอที่ไป ทะเลาะกับเขา และพองหนอ ยุบหนอ ถ้าได้จังหวะเมื่อไร ได้ กำหนดเมื่อไร นั้นแหละเราจะรู้จริง ที่สำคัญต้องหายใจให้ ยาว พอง แล้ว หนอ ยาวๆ พอเราหายใจยาวจนคุ้นเคยกับ ลมหายใจแล้ว จะสังเกตตัวเองได้ อารมณ์จะเย็นลง

หายใจยาวๆ แล้วตั้งสติ ทำให้คุ้นเคย กับเหตุการณ์ของการนั่งกัมมัฏฐาน ถ้าเราคิดหนอขึ้นมาได้ ถ้าเราสำรวมจิตได้ เปอร์เซ็นต์จะสูง ๘๐-๙๐ คิดออกมาแล้วจดไว้เลย จะคิดไม่ เหมือนใคร คิดแบบแยกแยะออกมาเลย อะไรดี อะไรชั่ว เป็น ฝ่ายดี ฝ่ายชั่ว อะไรเป็นกุศล อะไรไม่เป็นกุศล เรียกว่า ธรรม มานุสสันนาสติปัฏฐาน มันจะคิดออกมาได้แบบนี้ แต่กว่าจะ ทำได้ต้องใช้เวลา ดังนั้นจึงควรปฏิบัติให้เสมอดัน เสมอปลาย มากบ้าง น้อยบ้าง แต่ต้องทำเป็นประจำ

ฉะนั้นการปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นการแก้ปัญหาวีชีวิต โดยเฉพาะ และรับรองได้ว่าท่านทั้งหลายจะไม่ไป นรก เป็น เปรต อสุรกาย แน่นอน กัมมัฏฐานเป็นบุญให้เกิดความสุข ช่วยให้เราไปเกิดอย่างต่ำก็โลกมนุษย์ ถ้าหากเราไม่เจริญ กัมมัฏฐานขาดสติไป เกิดโลภขึ้น หรือโกรธขึ้นมาแล้วตาย ก็ จะไม่ไปเมืองมนุษย์ ต้องลงนรก เกิดมีโมหะจริตขาดสติปัญญา

ต้องไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานแน่นอน กัมมัฏฐานช่วยให้เราเกิด
มีร่างกายสมบูรณ์ อากาโรคบ ๓๒ ถ้าเราเจริญกัมมัฏฐาน
เป็นการต่ออายุได้ ให้เป็นคนแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
มีโรคภัยไข้เจ็บจะหายอย่างน่าอัศจรรย์

ถ้าเราทำกัมมัฏฐานมา ๗ ชาติ จะทำให้เกิดความฉลาด
ตั้งแต่เป็นเด็ก คนมีสตินั่นเองที่ทำให้ฉลาด และบุญกุศลจาก
กัมมัฏฐานทำให้เราอยู่ที่ไหนดีที่นั่น ช่วยให้เราได้ลาภต่างๆ
อย่างน่าอัศจรรย์ และทำให้เรามีความเจริญรุ่งเรืองมีผู้คน
เคารพนับหน้าถือตามากมาย และบุชาสี่ทั้ง ๗ นัก
กัมมัฏฐานจะบุชาสี่ทั้ง ๗ ไม่เคยขาด สี่ทั้ง ๗ มีดังนี้

๑. กตัญญูเลี้ยงดูบิดามารดา
๒. เคารพบูชาผู้ใหญ่ในตระกูลของตน
๓. มีวาจาอ่อนหวาน น่าฟัง
๔. ไม่ยุยงส่งเสริม ไม่ส่อเสียดใคร
๕. กำจัดความตระหนี่ได้ ช่วยเหลือใครโดยมีศรัทธาใน

ตัว

๖. มีความซื่อสัตย์
๗. ช่มความโกรธได้

อย่างนี้เรียกว่า คุณสมบัติของพระอินทร์ อยู่ในกัมมัฏฐาน