

การนั่ง

พระเทพสิงหนราจารย์

P1609

การนั่งก็เหมือนกัน ขัดสมาธิ ชั้นเดียว ขัดสมาธิ สองชั้น ขัดสมาธิเพชร แล้วหายใจยาวๆ เมื่อหายใจยาวๆ ได้แล้วสติ จะดีขึ้นไวขึ้น ถ้ามีสมาธิจะไวมาก คนที่หายใจสั้นจะอารมณ์ ร้อน ทำอะไรไม่ได้ดี ถ้าพระในป่าจะนั่งขัดสมาธิเพชร ไม่นั่ง อย่างพวกเรา นั่งอย่างนั้นครั้งแรกปวดจนน้ำตาร่วง แต่ต่อไป จะไม่ปวด เพราะได้ผ่านการปวดแล้ว ต้องกำหนดหมดทุกอย่าง

ขัดสมาธิสากล คือ **ขัดสมาธิสองชั้นธรรมดา** คือ ขาขวาทับขาซ้าย ขัดสมาธิชั้นเดียวก็ได้ ถ้าปวดก็ให้กำหนด ชั้นเดียวก็เอาขาขวาลงจากขาซ้าย ถ้าเมื่อยจัดกำหนดไม่ได้จริงๆ ก็อนุโลม ค่อยๆ กำหนด ยกหนอ ยกหนอ (เอามือค่อยๆ ยกขาขวา) แล้วก็วางหนอ วางหนอ

เวลานั่งขวาทับซ้าย ให้หลับตา อย่าไปดูลมหายใจ ให้ดูลมหายใจที่ท้อง หายใจยาวๆ หายใจเข้าให้ยาวๆ เลย แล้วหายใจออกยาวๆ สัก ๔-๕ ครั้ง พอได้ ๔-๕ ครั้งแล้ว เริ่มตั้งสติไว้ที่ท้อง หายใจเข้าท้องจะพอง แล้วก็ว่าพองหนอ หายใจออกยาวๆ ท้องจะยุบ แล้วก็ว่ายุบหนอ ถ้าหากว่าไม่ได้จังหวะ เราก็เอาพองสัก ๑ หนอสัก ๓ **“พองหนอ.....ยาวๆ”** ได้แน่ ถ้าหากเราบอกรพองยังไม่ทันหนอยุบเลย พอยุบยังไม่ทันหนอพองขึ้นมาอีกแล้ว เลย พองยุบ พองยุบ เร็วๆ มันจะได้เรื่องอะไร

“หนอ” ตัวนี้เป็นตัวรังสติ เหมือนหลอดนีออน ต้องมีสตาร์ทเตอร์ ถ้าไม่มีสตาร์ทเตอร์ ไฟนีออนจะไม่ติด ตัวหนอเปรียบเสมือนสตาร์ทเตอร์ หนอทำให้สติและจิต ติดไฟเกิดแสงสว่าง คือ ตัวปัญญา จิตนี้มันเกิดดับไว้มาก เหมือนไฟนีออนมันเกิดดับ เกิดดับ ไว้มาก เรามองไม่เห็น ถ้าเรายุบหนอ.... พองหนอ..... ซ้ำๆ ไปตามท้อง อย่าไปดูลมหายใจ พอหายใจยาวๆ แล้ว มันจะเกิดปัญญา ทำให้เรารู้หลักเกณฑ์ วิธีการเกิดความฉลาดในตัวเอง หายใจให้ยาวไว้ คนที่หายใจยาว จะมีสติไว้มาก หายสั้นมันไม่ได้จังหวะ ใหม่ๆ จะอึดอัด เพราะเรา

ยังไม่เคยทำ พอนานเข้าจะไม่อึดอัด พองหนอยุบหนอ จะ
คล่องแคล่ว แล้วปัญญาจะเกิด

ถ้าเกิดเวทนา ให้หยุดภาวนา พองหนอ ยุบหนอหยุดก่อน
เอาจิตปักตรงที่ปวด และภาวนาว่า ปวดหนอ ช้าๆ แล้วตั้งสติ
ไว้ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ในที่สุดปวดหนัก ก็ต้องเรียนให้รู้เป็น
สมณะ **สมณะแปลว่าต้องศึกษาให้เข้าใจ** พอเข้าใจแล้วความ
ปวดหายไปเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่แน่นอน เกิดขึ้น
ตั้งอยู่ดับไป จิตจะไม่ตกกังวล พอจิตไม่ตกกังวล ก็จะไม่ปวด
อีก แต่พอมานั่งใหม่ ก็ปวดอีก พอปวดก็ศึกษาอีก พอมี
สมาธิหนักเข้าก็แก้ปัญหาได้ทุกอย่าง พอมีสมาธิขึ้นมามันจะ
คิดแต่เรื่องเก่า ตั้งแต่ครั้งโบราณมันจะคิดออก

ให้กำหนดที่ลิ้นปี หายใจยาวๆ ไว้ คนเราแก้ปัญหาไม่ได้
เพราะไม่ได้กำหนด แต่ถ้าไม่มีสมาธิ กำหนดอย่างไรก็ไม่เกิด
ประโยชน์ ไม่มีสติกำหนดไม่ได้

ถ้าเสียใจ ก็กำหนดที่ลิ้นปี แล้วภาวนา **“เสียใจ หนอ... ๑”**
จะเกิดสติ บวก หนึ่ง ขึ้นมา จะบอกให้ทราบที่เสียใจเรื่องสามี
เรื่องลูก ปัญญาตัวนี้ คือ ตัวที่สะสมไว้มันจะบอกวิธีแก้ แล้ว
เราก็แก้ไปตามนั้น นี่เป็นวิธีแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

ถ้าโกรธก็ กำหนดที่ลิ้นปี หายใจยาวๆ ไว้ เต็มหายใจโกรธ ถ้าทำงานในเวลาโกรธจะเสียหายหมด ภาวนาว่า “**โกรธ หนอ ...๑**” ให้ยาวๆ เต็มสติบอกว่าโกรธใคร พอสติบอกว่าโกรธใครแล้ว ตัวปัญญาาก็จะเกิดขึ้นเลย ว่าควรจะทำอย่างไร แล้วเราก็แก้จากการที่ได้กัมมัฏฐาน

ใครหายใจเข้าออก ยังไม่สะดวก พยายามหายใจช้าๆ ไม่ต้องไปเบ่งท้องให้เกินไป แต่สภาวะที่เราต้องเห็นด้วยจิตมันชัดอย่าให้เลื่อนกลาง ถ้าเราสมาธิดี สติดี จิตเราก็ไม่คิดหลายเรื่องแล้วพองยุบจะชัด ถ้าเราคิดหลายอย่าง หลายเรื่องรวมกันแล้วสมาธิมันจะหมด สติจะไม่ดี พองยุบจะไม่ชัด หายใจเข้าหายใจออก ช้าๆ ค่อยๆ ทำไป จิตจะแกว่งไป แกว่งมา บางทีพอสมาธิดี ท่านจะสังเกตได้ว่า จิตจะเริ่มออก คิดถึงเรื่องที่ผ่านมา ถ้าเป็นเรื่องหนัก มันจะคิดก่อน ถ้าเป็นเรื่องเบา มันจะคิดทีหลัง บางครั้งสมาธิดี ขาดสติ จะคิดซ้อน มันจะมีเรื่องซ้อนขึ้นมา ทำให้เราขาดสติไป และทำให้เรากำหนดไม่ได้ จังหวะ บางครั้งมันจะหนักแล้วจะวูบ บางครั้งมันจะเบา และบางครั้งกำหนด พองหนอ ยุบหนอได้ แต่จิตอีกดวงหนึ่งมันคิด จิปาถะ ที่เราได้กังวลอยู่ เขาเรียกว่า มันธรรมชาติของจิตที่

คิดตลอดเวลา เวลานี้จะเป็นสมาธิตลอดไม่ได้ มันทำไมต้องคิด เพราะสติจะดีอย่างไรมันก็ต้องคิด แต่จะทำอย่างไรถึงจะไม่คิด ขอเจริญพรว่า ต้องเข้าขั้นสูง มันจะไม่คิดอะไร มันจะดี นิ่ง เรายังต่ำ หรือเรายังอยู่ในระหว่าง จิตสับสนไปมาอยู่เสมอ มันจะคิดไปมา อะไรต่างๆ ถ้าหากว่ามันสับสนไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร ในขณะที่กำหนด ให้กำหนดว่า **“รู้หนอ”** รู้หนอ ให้ตั้งสติให้ได้ก่อน ที่ลึ้นปี เมื่อตั้งสติได้แล้ว ก็กำหนดต่อไม่อย่างนั้นสับสนไปตลอด มันจะไม่เกิดอะไร มันจะไม่เกิดสภาวะธรรม เราจึงต้องทำให้มันติดต่อกันไป ถ้าเราไม่ทำติดต่อกันไปแล้ว มันจะสับสน และสภาวะจะไม่เกิด สภาวะตัวนี้ คือ เกิดจากญาณ ที่มันเป็นสภาวะ เป็นขั้นตอน ต้องให้กำหนดอย่างนั้น อันนี้ยากมาก ที่เราบอกจะให้จิตมันอยู่ที่ นั้น มันเป็นไปไม่ได้หรอก มันจะต้องคิดโน้น คิดนี้ จิปาถะ แต่จะคิดอะไรก็ตาม ให้เอาสติยึดเข้าไป โดยการกำหนดว่า **“คิดหนอ”** ที่ลึ้นปี ไม่ใช่เราแต่ยุบหนอ พองหนอ เวลาทำอะไรก็ไม่คิด ไม่กำหนดไม่ได้ นะ

การกำหนดจิต นี้เพื่อต้องการให้เราไม่ลืม ไม่หลง ถ้าไม่ลืม ไม่หลง เกิดขึ้น สติดีแล้ว จิตนี้เดี่ยวเราจะเข้าใจผิดคิดว่าเรา

ทำแล้วไม่ได้ผล มันไม่เป็นสมาธิก็คิดโน้น คิดนี้ แต่ปัญหา
มันมืออยู่อันหนึ่ง ที่มันคิดอะไรเกิดขึ้นแล้ว เอาสติตามเลย ก็คือ
การคิดหนอ การเดินจงกรมก็เหมือนกับการนั่ง อันเดียวกัน
เราก็เอาสติตาม แต่เราจะให้สมาธิมันตั้งอยู่ตลอดรายการ มัน
เป็นไปไม่ได้ ถ้ามันเข้าขั้นสูง เข้าขั้นมีสภาวะเกิดขึ้น จิตมัน
ก็จะดึงลงไป มีแต่สมาธิ ซึ่งก็หมายความว่า ตั้งอยู่เฉยๆ ไม่มี
นิमितเกิดขึ้น แสดงว่ามีสมาธิมากไป แต่ขาดสติ วิธีทำก็คือ
ถอยสมาธิออก ให้ยัดสติไป วิธีทำ คือ ก็ภาวนาว่า “รู้หนอ ๆ ๆ
” พอรู้เหตุการณ์นั้นแล้ว สมาธิก็จะถอยจะจางออกไป พอ
จางออกไป ก็ยัดสติเข้าไป คือการคิดหนอ การทำเช่นนี้ ไม่ใช่
หมายความว่าไม่กำหนดอะไรเลย เราจะไม่รู้อะไรเลย ค่อยๆ
รู้ไป จิตนี้มันละเอียดอ่อนมาก จิตมันไม่อยู่กับที่ จะให้มันอยู่
ตั้งไปสัก ๕ นาที มันก็ไปได้ยาก อย่างนี้เดี่ยวเราจะเข้าใจผิด
คิดว่าไม่ได้ผล ข้อเท็จจริงได้ผล เป็นการสะสมทีละเล็ก ทีละ
น้อย แล้วเราก็จะกำหนดจุดตั้งสติไว้ ตรงนี้สำคัญมากต้องให้
ละเอียด ถ้าให้ละเอียดเข้าไป เราจะรู้จริง ว่าอะไรมันเกิดก่อน
เกิดหลัง เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ไหม มันจะดับไปตรงไหน เห็นขวา
ย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ให้ช้าๆ หน้อย ถ้าสติดี สมาธิดี จะ

รู้เลยว่าจิตที่กำหนดนี่มันดับตรงไหน ซ้ายอย่างหนอ ดับ
ตรงไหน ขวาอย่างหนอ จิตมันจะดับไหม ดับอย่างไร เกิด
ดับๆ มันจะไวมาก ทำให้เราไม่รู้ ถ้าเราละเอียด ก็ารู้และจับ
จิตได้ บางทีสมาธิดี มันจะวูบ แต่จับไม่ได้ว่า มันวูบ ตอน
พอง หรือตอนยุบ ตรงนี้สำคัญเหมือนกัน ถ้าคนใดเกิดขึ้น
อย่างนี้ ให้กำหนด รู้หนอๆ ๆ ๆ พอรู้สติดีแล้วเข้าขั้น มันจะ
จับได้เลยว่า วูบตอนไหน

และพองหนอ ยุบหนอ มีกัระยะ มันจะมีขั้นตอนใหม่ มัน
เป็นระยะเดียว หรือกัระยะ ถ้าละเอียดอ่อน สมาธิดี ก็จับได้
ว่ามีกัระยะถ้าเราฝึกยังหยาบอยู่ก็จะจับไม่ได้ว่าจะได้ระยะ
ตรงไหน

วิธีการกำหนดลมหายใจเข้าออก พองหนอ ยุบหนอ ต้อง
ให้ได้จังหวะในปัจจุบัน เอาปัจจุบันเป็นหลัก หายใจเข้ายาวๆ
หายใจออกยาวๆ ถ่ายเทอารมณ์สัก ๓-๔ ครั้ง แล้วเราค่อย
กำหนด พองหนอ... ยุบหนอ... ให้ยาวๆ ถ้าเราทำได้มันจะ
คล่องไปหมด จะทำอะไรก็คล่อง ว่องไวขึ้น และการกำหนด
อิริยาบถต่างๆ ทั้ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทวารหก
อินทรีย์ นั้น ถ้าเรากำหนดได้ จะรับผิดชอบตัวตนเองได้เยอะ

และจะช่วยตัวเองได้มากไม่ต้องไปพึ่งใคร และเราจะแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

การปฏิบัติธรรม อาตมาขอให้ท่านทำติดต่อกัน ท่านจะพบความทุกข์ในตัวเอง ความทุกข์นั้นมีมาก ที่เห็นมาก ๆ ก็คือทุกข์กาย ทุกข์ใจ กายไม่มีสุข จิตก็ไม่มีสุข ความชราเข้ามาแล้วเราก็จะหมดสภาพไปในที่สุด เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีอะไรเหลือ ขอให้ท่านทำด้วยความตั้งใจ จะทำอะไรก็ขอให้ทำด้วยความตั้งใจ อย่าท้อถอย การปฏิบัติธรรมของเราก็จะได้มรรคได้ผล ในตอนแรก ๆ ก็จะคิดว่าไม่ได้ผล เพราะมันปวดเมื่อย จิตใจก็ไม่เป็นสุข มันเป็นเรื่องธรรมดา แต่ท่านก็ต้องสู้ กำหนดเวทนาที่เกิดขึ้นให้ได้ อย่าปล่อยมันให้เลยผ่านไป เราจะบังคับให้จิตอยู่กับที่นั่นเป็นไปไม่ได้ แต่เมื่อจิตมันออกไป เราต้องเอาสติตามไปให้ได้ สติตามก็คือกำหนดรู้หนอ ที่ลึ้นปี มันจะปวดแค่นี้ ก็ให้กำหนดปวดไปแค่นั้น เราจะปวดมากแค่นี้ วันข้างหน้ามันจะปวดมากกว่านั้น เมื่อถึงคราวที่ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยขนาดไหน เราก็จะสามารถอดทนได้

สำคัญที่พองหนอ ยุบหนอ บางคนไม่พอง หายใจยาว ๆ ให้ท้องพองให้ได้ วิธีฝึกให้เคย โดยการนอนหงายลง แล้วเอา

มือประสานบนท้อง แล้วภาวนาพองหนอ ยุบหนอ นานๆ เข้า
ก็จะเคยเอง พอได้แล้วก็คล่องแคล่วว่องไว

ที่อาตมาบอกให้กำหนดที่ลิ้นปี อาตมาได้ประสบการณ์
จากตอนที่ คอหัก ตอนนั้นจะมีความรู้สึกที่ตรงลิ้นปี ส่วนอื่นๆ
ของร่างกายไม่มีความรู้สึกเลย และลมหายใจที่จมุกไม่มี
เหมือนถูกฟันคอขาดไปแล้ว เพราะกระดูกข้อที่สามมันหลุด
คอก็พับไปแต่หนังมันตึงไว้ เส้นประสาทมันไม่ติดต่อ หัวใจสูบ
ฉีดโลหิตไปเลี้ยงสมองไม่ได้ อาตมาารู้สึกถึงความทรมานที่สุด
อาตมาจึงหายใจทางสะดือได้ สะดือมีความสำคัญกับการยุบ
หนอพองหนอมาก สำคัญมาก สถิติจะรู้ ที่ลิ้นปี มันจะรู้ทุก
ระยะ ตาลืมขึ้นมา มองเห็นเป็นหมอกเต็มไปหมด หูก็ได้ยิน
แว่วๆ คนพูดอยู่ใกล้ๆ เหมือนพูดอยู่ไกลๆ แสดงว่าสังขาร
ตายแล้ว เหตุใดอาตมาจึงหายใจทางสะดือได้ บอกไปอย่างนี้
ใครเขาจะเชื่อ ถ้าไม่ประสบการณ์เองเหมือน นายแพทย์ที่
สิงห์บุรี ถึงได้รู้ว่าอาตมาหายใจทางสะดือ เพราะเลือดเต็มจมุก
เต็มคอ หายใจคล่องคือยุบหนอพองหนอตลอด อาตมาก็ไม่รู้
ว่าหายใจทางสะดือ รู้สึกตัวที่ตรงลิ้นปี เพราะฉะนั้นคนที่
จะตายนั้น ยุบหนอพองหนอยังอยู่ สถิติจะควบคุมจิตอยู่ที่ลิ้นปีนี้

แน่ บางคนบอกว่าตายตั้งแต่หัว หรือตายลง ตายขึ้นนั้น ไม่จริง และลมหายใจที่จมูกไม่มี กลับไปมีที่สะดือ แต่หัวใจยังไม่หยุดเต้น มันยังสูบฉีดโลหิตไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้ แต่ไม่ไปเลี้ยงสมอง เพราะคอหักพับไปแล้ว โลหิตจึงลงไปข้างล่างแล้วไปดันที่สะดือ สะดือจึงหายใจได้

เพราะฉะนั้นพองหนอ ยุบหนอนั้นแน่นอนที่สุด อาตมาก็สำนักสมัญญาได้ว่า ลึนปี สำคัญมาก ตาก็มองไม่เห็น และก็ไม่วู้สึกว่าปวด อาตมามีความรู้สึกเมื่อตอนรถเข็นคนไข้ตกร่องประตูทางเข้า ถึงรู้สึก แล้วก็ปวดกันเลย ส่วนหัวนั้นเมื่อตอนที่คอหักพับเลือดไม่ไปเลี้ยง จะมีสีดำทั้งหัว พอเลือดไหลเวียนไปเลี้ยงแล้วกลับขาว

ดังนั้นให้ท่านทั้งหลาย ปฏิบัติ ยุบหนอพองหนอ ให้เคยพองหนอหลับก็จะพองหนอยุบหนอเอง มีสติอยู่ตลอดเวลา จะไม่ฝันร้าย ถ้าฝันก็จะเป็นเรื่องจริง ลึนปีนี้สำคัญมาก ถ้าเราโกรธอย่าลืมตรงนี้ และคนเรานี้ก็ลึนตัวไม่เหมือนกัน ลมหายใจไม่เหมือนกัน อารมณ์เหมือนกันไม่ได้ เพราะว่ากิเลสไม่เท่ากัน ทิฐิสามัญญาไม่เหมือนกันทุกคน หายใจสั้นยาวไม่เหมือนกัน คนมีโทษจะหายใจสั้นและกระตุกด้วย กลืนตัวก็

เหม็น และพอเรามาทำกัมมัฏฐานหายใจยาวๆ กลิ่นตัวจะเปลี่ยน ไม่ใช่กลิ่นเหม็น ซึ่งกลิ่นเหม็นก็มีเหมือนกันทุกคน คนที่กินเจกินแต่ผัก กลิ่นตัวจะไม่เหม็น คนที่กินของคาวกลิ่นตัวจะเป็นอีกอย่างหนึ่ง คนที่โมโหร้าย ถ้าไม่นั่งกัมมัฏฐานเลยจะไปกินเลือดกินเนื้อ เป็นโจรปล้นฆ่าคนอื่น เหมือนตัวอย่างโจรที่หนีไปอยู่กลางป่าที่สุพรรณบุรี ตอนนั้นอาตมาเพิ่งบวชใหม่ๆ ก็เกิดไปที่บ้านเสือเข้า เป็นบ้านใหญ่โต และตอนนั้นภรรยาเขาก็เอาข้าวไปส่งแต่ไปส่งไม่ได้ เพราะตำรวจล้อมไว้อยู่เป็นเดือน คนๆ นี้ ใครมองหน้าไม่ได้ ต้องฆ่าทันที แล้วโจรคนนี้ก็อยู่ในป่าซึ่งมีแต่ผักหญ้าต่างๆ พอมีดก็จะออกมาเก็บผักบุงไปกิน ข้าวก็ไม่มีกิน กินแต่ผัก ก็อยู่ได้เป็นเดือน เขาก็เล่าให้อาตมาฟังว่า เมื่อก่อนนี้เขาใจดำอำมหิตมาก พอตอนที่เขาอยู่ในป่า เขาก็ไม่ได้สวดมนต์ไหว้พระ เขาไม่มีกรรมะ ฆ่าคนตายเป็นจำนวนมาก พอไปอยู่ในป่าไม่ได้กินเนื้อสัตว์เลยกินแต่ผัก ขุดมันนกกินทุกวัน กินผักบุงเป็นกำๆ ตาที่เคยมองค้อยเห็นเพราะเป็นต้อ ก็กลับมองเห็นได้ดี และทำให้อารมณ์ดีได้ ความที่เป็นคนใจดำอำมหิต โหดร้ายก็หายไป เสือคนนี้เป็นลูกน้องเสือฝ่าย สุพรรณบุรี อาตมาไปบ้านเขามา ตอนนั้น

คดีเขาก็หมดแล้ว เขาจึงเล่าให้ฟัง พอต่อมาเขาก็บวชเป็น
สมภารเจ้าวัด ขณะนี้ตายไปแล้ว

Luanphor.net