

## การสะสมหน่วยกิต

พระเทพสิงหนราจารย์

P1611

เวลานั่งปฏิบัติกัมมัฏฐาน ให้หายใจให้ลมละเอียด ให้  
เสมอตื้นเสมอปลาย ให้สติเรานี้ไปกับอารมณ์ที่หายใจเข้าออก  
ถ้าสมาธิเราดี สติก็ยึดมั่นอยู่ในจุดของสมาธิ มีทั้งรู้ทั้งเข้าใจมัน  
ทำให้เราเก็บหน่วยกิตไว้ในจิตใจได้มาก เมื่อเก็บไว้ได้มากแล้ว  
ก็จะมีพลังสูง หมายความว่าเราเก็บไว้ได้มาก เราจะแผ่เมตตา  
ไปให้ใครก็จะได้รับผล เพราะมีพลังสูง บางที่เราทำใหม่ ๆ  
ไม่ได้ทำทุกวันมันทำให้จิตจางแล้วก็หายไป ถ้าเราทำทุกวัน  
เสมอตื้นเสมอปลาย จะทำให้เรามีความคิดแปลกกว่าเดิม  
เมื่อก่อนเรามีความคิดไม่มากนัก คิดธรรมดาตามปกติ แต่จะ  
มีแปลกออกมาที่เป็นความถูกต้อง สภาวะที่เราพอหงอ ยุบ  
หงอ บางที่มันมีเวทนามาก เวทนาที่เกิดขึ้นนี้เราต้อง  
กำหนดให้รู้ให้เข้าใจ หนักเข้าก็จะคลี่คลายไปตามลำดับ อันนี้  
สำคัญอย่าไปปล่อยตามใจไม่ได้ ตัวกำหนดปวดหนอ ปวด  
หนอเป็นตัวศูนย์กลาง มันฝืนใจให้เราไปสู่จุดมุ่งหมายนั้น ๆ ที่

เราตามตามอารมณ์ตามใจตัว เป็นการปล่อยไปตามเรื่อง จิตจะ  
ไปทางไหนก็ปล่อยไม่ได้ฝืนใจและดึงขึ้นมา เราจึงไม่รู้ความ  
จริงของชีวิต ไม่ใช่ของง่าย เราจึงต้องทำความเข้าใจ การฝึก  
กำหนดยุบหนอ พองหนอ นี่มันเหมือนกันหรือไม่ และพองหนอ  
ยุบหนอนั้น มันเป็นอันเดียวติดต่อกันหรือไม่ แล้วเราจะรู้จะ  
แยกได้ว่าจิตมันมีกี่ดวง เหมือนขว้างหนอ ช้าย่างหนอ จิต  
กำหนดขว้างจิตกำหนดช้าย่างมันดวงเดียวกันหรือไม่ แล้วขว้าง  
ช้าย่าง ดูซิมันเป็นอันเดียวกันหรือไม่ เราจะรู้สภาวะธรรมของ  
เรา มันจะแยกแยะออกไป จากความดีความเลว จากการมี  
ปัญญา กับไม่มีปัญญา มันจะแยกออกไป เหมือนเครื่องบำบัด  
น้ำเสีย มันจะแยกอะไรเป็นอะไร เหมือนวัตถุใส่เข้าไปใน  
เครื่องมันจะแยกออก เช่น เครื่องปลุกข้าว พอเกี่ยวแล้วมันจะ  
แยกออก เมล็ดข้าวไปแห่งหนึ่ง เม็ดลีบมันก็จะไปอีกแห่ง และ  
ฟางข้าวก็ไปอีกแห่ง ก็เหมือนกันกับเราปฏิบัติธรรม มันจะ  
แยกรูปแยกนาม แยกเวทนาออก มันจะปวดเหมื่อย จิตไม่  
กังวล เมื่อจิตไม่เป็นที่กังวลแล้ว ความปวดเหมื่อยมันก็จะหายไป  
มันจะไม่เกิดอีกแล้ว แต่พอเราทำใหม่ มันก็จะเกิดอีก เราก็  
ต้องแยกอีก พอหนักเข้าก็เลสมันจะเบาบางลง ความโลภ  
ความโกรธ ก็จะเบาบาง ใจเศร้าหมอง เคยจิตตกกังวล มันก็

จะน้อยลงไป ที่เราใจร้อน ก็จะเป็นลงเรื่อย ๆ แต่จะมากด้วยปัญญา เราจะคิดอ่านอะไร อยากจะทำงานให้มันเสร็จไป ไม่ให้งานมันค้างค้ำไว้ มันจะบอกเราเองโดยชัดเจน ก็ขอให้ผู้ปฏิบัติตั้งใจจริง เสี่ยงกับหู ให้แยกกัน ตากับรูป ก็ให้แยกกัน

**เจตสิก** คือ **ตัวอยาก** เช่น **อยากหยิบหน่อ ๆ** เป็นต้น พอหยิบไปแล้ว ตัวอยากนั้นมันก็หายไป ซึ่งตัวอยากนั้นก็เรียกว่าเจตสิก ถ้าเรากำหนดได้มันก็ได้ผล เพราะการกำหนดจิตนั้นเราต้องการตั้งจิตให้อยู่ติดกับสติให้ได้ พอจิตกับสติอยู่ร่วมกันแล้ว ทำอะไรก็คล่องไปหมด หายใจเข้าพอง หายใจออกยุบ มันจะคล่องขึ้น มันจะไม่ติดขัด เวทนาที่เรากำหนดนั้น มันก็จะเบาลงไป เสี่ยงกับหูมันก็จะเบา เสี่ยงดำหรือเสี่ยงอะไรก็ตาม หู จะเบา ซึ่งเบาตัวนี้ก็คือ ไม่รับของหนักมากอีก และจะไม่เข้ามาในจิตของเรา จิตของเราก็จะมันคงขึ้น จะอดทนมากขึ้น ดังนี้ เป็นต้น

ให้เราทำสมาธิเสมอ เสมอต้นเสมอปลาย มันจะทำให้เรารู้ของจริงได้ แต่จะทำให้เรารู้ได้หลาย ๆ อย่าง เดินเซ เพราะสติน้อยไป เวลานั้น ก็นั่งตัวไม่ติด ขาดสติไปบ้าง ถ้าเราทำเราก็จะตั้งตัวติด ตั้งสติไว้ได้ ความรู้ก็จะเกิดขึ้นได้ด้วยตัวปัญญารอบรู้หาเหตุผลได้ชัดเจน เมื่อสมัยพุทธกาล พระมี ๒๐ องค์

ผลัดกันเข้ากัมมัฏฐานกันทีละ ๑๐ องค์ อีก ๑๐ องค์ ไป  
บิณฑบาต นำข้าวมาเลี้ยงกัน ไม่ต้องลำบากญาติโยม พ้อออก  
จากกัมมัฏฐานแล้ว พวกที่บิณฑบาต ก็เข้ากัมมัฏฐานบ้าง พวก  
ที่ออกจากกัมมัฏฐาน ก็ไปบิณฑบาต มาถวาย  
หลักสำคัญ ๓ ข้อ

### **การปฏิบัตินี้ อาตมาเห็นอยู่ ๓ ข้อคือ**

๑. ยืนหนอ ๕ ครั้ง

๒. การเดินจงกรมให้ช้าที่สุด มันจะได้สติรวบรวมไว้ได้ดี

๓. หายใจเข้าออก เอาสติยึดเข้าไปตามลมหายใจ ให้ได้

### **จงหว่า**

นอกจาก สามอย่างนี้ เราจะต้องไม่เกียจคร้าน ต่อการงาน  
และหน้าที่ รับผิดชอบในกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐาน นี้ เป็นการ  
กระทำให้ฐานะ ดีขึ้น นิ่งแต่ครั้งจะเหมือนกัน นิ่งแต่ครั้ง  
อาจจะไม่เหมือนกัน ถ้าเราทำไปนานๆ แม้เราจะอายุมากก็  
ตาม โรคภัย ไข้เจ็บก็จะหายไปอย่างน่าอัศจรรย์ แต่มันยาก  
มาก ต้องลำบาก มันมีเวทนามากมาย เช่น คนเป็นอัมพาต  
นอนป่วยอยู่ ๕ ปี เป็น ผู้อำนวยการอยู่ที่สกลนคร อาตมา  
บอกให้สวดมนต์ พาหุง มหาภา และหายใจเข้าออกให้มีสติ  
ให้เห็นสภาวะ มันก็เกิดปวดมากจนน้ำตาาร่วง แทบจะทนไม่

ไหว แสดงว่าหายแล้ว การที่เราปวด มันเป็นเวทนา ทำให้เลือดลมเดินขึ้น ดีด้วย แต่ทุกคนไม่ทราบ แต่ถ้ามันไม่ปวดเลย ขามันชา เลือดลมเดินไม่สะดวก นับวันจะเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ ถ้าเรานั่งแล้วปวดจนทนไม่ไหว และเดินจงกรม จะปวดที่ไหล่มาก เราก็กำหนดตัวนี้ ให้ได้ แล้วเราก็จะอดทนต่อความลำบาก อดทนต่อความเจ็บใจได้ เราจะต้องทำให้จิตเคย เข้าไปคิดมีสติปัญญา ถึงเราจะแก่ชรา อย่างไรก็ตาม จะมีสติอยู่เสมอ และเวลาตายจากโลกนี้ไปนั้น จิตนี้จะเป็นกัปตัน นำทาง เดินทางไปสู่ที่หมาย ตามจุดมุ่งหมาย และจุดประสงค์ จะไม่ย้อนกลับมาอีก ดวงจิตที่ตายแล้วย้อนกลับมาอยู่ในบ้าน เพราะหวังสมบัติ กลายเป็นโลภะ เป็นเปรตอยู่ในบ้านนั้น ถ้าเรามีสติดี ปลงตกแล้ว เราจะตัดภาวะได้ ของในบ้าน ที่เป็นของที่รักจะจากกันไป ไม่มีวันกลับมาแล้ว ในตัวเราก็ไม่มีอะไรดีเลย มีธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม มีแต่ของเน่าเปื่อย ช้างในไม่มีอะไรดีเลย ถ้ายออกมาเป็นมูด กูด และต่อไปก็เป็นเถาถ่าน เป็นธาตุดิน แต่จิตที่เราทำกัมมัฏฐานไม่ตายแน่ เป็นอมตะ จะอยู่สถานะใด ก็รู้อยู่ตลอดเวลา

ความว่ารู้อยู่ นั้น หมายถึงว่าเราฝึกสตินี้เอง ให้มันได้ จังหวะ ได้บ้างเสียบ้าง ถูกบ้างผิดบ้าง ก็ยังดีกว่าเราไม่ทำ

เราจะให้มันขาดทุนเวลาไปทำไม เวลาที่หมดไปแล้ว เราก็  
ไม่ได้ทำอะไรเลย อยู่เฉยๆ ถ้าเรามีสติตลอดเวลา เราจะหลับ  
สมาธิ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ใครเรียกก็ตื่นทันที

ญาติโยมอาจเห็นอาตมาอยู่เฉยๆ คิดว่าไม่ได้ทำ  
กัมมัฏฐานหรือ มันไม่ใช่อย่างนั้น อาตมา หายใจ เข้า-ออก มี  
สติอยู่เสมอ จะหยิบอะไรก็มีสติ เพราะเคยแล้ว ชำนาญแล้ว  
หูได้ยินเสียงสติบอกทันที คนมาโกหกแท้ๆ อาตมาบอกก็ไม่  
เคยผิดพลาด แต่อย่างไรก็ตามก็ต้องทำให้ชำนาญ เชี่ยวชาญ  
ชำนาญการ มองเห็นอะไรสติจะบอกเลยว่า ของนี้ดีหรือชั่ว  
ประการใด คนนี้คบได้หรือไม่ หรือพูดเชื่อถือไม่ได้ ไม่เคย  
พลาด ที่เราพูดเล่นกันนั้นอีกเรื่องหนึ่งมันคนละอย่างกัน

อาตมากล่าวสั้นๆ ไม่ต้องไปถึงญาณอะไร ญาณมันจะขึ้น  
เองโดยสมาธิภาวนา ไม่ต้องรู้ล่วงหน้า ถ้าไปรู้ล่วงหน้าแล้วมัน  
เป็นวิปัสสิก นี้ก็เห็นไปเลยเป็นช่องเป็นทาง เพราะฉะนั้น  
การปฏิบัตินี้ เป็นของยาก ถ้าเราทำความดีให้เคยชิน ความชั่ว  
ไม่เข้าตัวแน่ ทั้งนี้ก็สร้างฐานะให้ถึงลูกหลาน ลูกหลานไป  
เที่ยวเกเร ไม่เรียนหนังสืออยู่ที่ไหน พ่อแม่เจริญธรรม แปลว่า  
รุ่งเรืองในธรรม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สติมาสัมมะชาโน  
แปลว่า สติเป็นยาโชติช่วง เกิดแสงสว่างเป็นหนทาง มิฉะนั้น

เราจะไปทางมืด ถ้าเรามีแสงสว่างคือตัวปัญญาแล้วจะไม่มีคิด  
คิดอะไรมันโปร่งโล่งใส สมองก็จะดีไม่เป็นสมองฝ่อ บางคน  
เดี๋ยวนี้เป็นสมองฝ่อกันมาก และเส้นประสาทแตก ตายกันมาก  
เพราะเหตุที่ว่าเส้นโลหิตมันเปราะ และตีบตัน คนเราอายุตั้งแต่  
๕๐ ปี ขึ้นไป เส้นโลหิตเริ่มเปราะแล้ว ให้เรามีสติกำหนดไว้  
พอแน่นหน้าอกหายใจไม่ออก ก็ให้กำหนดสติไว้ที่เส้นหัวใจ  
รับรองเดี๋ยวเส้นโลหิตจะขยายทันที แล้วก็โล่ง หายใจออก  
ไม่ต้องไปผ่าตัดเลย

การเจริญพระกัมมัฏฐานนี้ จะมีผลงานประจำชีวิตเราไม่ใช่  
น้อย ท่านทั้งหลายอย่าเบื่อหน่าย การที่เราทำสมาธิ ทำสติ  
ต้องมีกระแสไฟในตัว กระแสไฟในตัวคืออะไร คือพลังงานของ  
ชีวิต ในเมื่อพลังงานของชีวิตดีแล้ว สติดีแล้ว ร่างกายท่านจะ  
ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ โรคกายก็ไม่มี โรคใจก็ไม่มี อายุ ๗๐,๘๐  
ท่านก็จะเป็นปกติ เลยสมองก็จะดี คิดอ่านอะไรก็จะปรารภ  
อดีตที่ผ่านมาเป็นตำรา ปัจจุบันเป็นการแก้ อนาคตยังมาไม่  
ถึงอย่าไปปรารภ ให้ปรารภปัจจุบัน คนที่ระลึกชาติได้ จาก  
การทำสมาธิก็ดี ก็เกิดจากการได้สตินั่นเอง ถ้าสติมากเลยร้อย  
เปอร์เซ็นต์แล้วจะระลึกชาติได้ ชาติที่แล้วมาจะกี่ชาติ ถ้าสติ  
สูงขึ้นจะระลึกชาติได้ถึง ๘ ชาติ ๙ ชาติ ว่าเราเกิดมาเป็น

อะไรอยู่ที่ไหน บ้านเมืองอะไร พอเราไปบ้านเมืองนั้นจะรู้สึกสบาย คล้ายที่เราเคยมาอยู่ ข้อเท็จจริงเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นเราปฏิบัติธรรม ก็อย่าได้กังวล ทำให้ชำนาญ อย่าคิดว่าทำได้แล้วเลิกกันไป เหมือนอย่างที่บางคนบอกว่าทำบุญแล้ว สร้างโบสถ์แล้ว สร้างศาลาแล้ว เลยไม่ต้องทำเป็นไปไม่ได้ เราก็ต้องทำอยู่ทุกวัน เพราะการกระทำของมนุษย์นี้ มันเวียนว่ายตายเกิด พระพุทธเจ้าจึงสอนจุดนี้เป็นจุดสำคัญ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดจากตรงนี้ ก็ต้องไปอยู่ตรงนั้น เลือกเกิด เลือกตายไม่ได้ ชัดเจน ถ้าเราทำกัมมัฏฐานได้ ปัจจุบันแล้ว อดีตไม่เอา อนาคตไม่เอา ทำกัมมัฏฐานให้ได้ จังหวะ ให้ได้ปัจจุบันนั้นแหละตัวจริงอยู่ตรงนั้น พระพุทธเจ้าจึงห้ามระลึกชาติ เพื่อไม่ให้วิตกกังวล ไม่ต้องเอามาคิดอีก ให้มันผ่านไป อนาคตสำคัญมาก ถ้าเราทำอนาคตให้ดี อนาคตรุ่งเรืองแน่นอน ถ้าอดีตไม่ดีเลวมาก ปัจจุบันก็เลว เกิดปัญหาที่จะต้องแก้ ก็ต้องแก้ที่ปัจจุบัน เลวมาอย่างไรก็ตาม เอาความดีเข้าไปแก้ ร้ายกลับกลายเป็นดี ในปัจจุบัน อนาคตก็ดีขึ้น ปัจจุบันเราจนแสนจน แล้วเรายังไม่เอาอะไรอีกแล้ว ก็จะจนตลอดไป



ขอเจริญพรอีกข้อหนึ่งว่า ทรัพย์สินสมบัติทั้งหลาย ในอดีตชาติมันเคยเป็นของเรา ไม่ว่าจะเป็นทอง เพชรนิลจินดา มันจะต้องกลับมาหาเราแน่นอน ไม่ต้องไปกังวล ขอให้มืสติเจริญสมาธิภาวนา เต็ยวทรัพย์สินสมบัติจะคืนมา ถ้าไม่ใช่เป็นของเขา เขาจะรักษาไม่ได้ จะต้องเอามาคืนเรา ถ้าเป็นของเรา จะอยู่ที่ไหนก็ไม่หายแน่นอน ถ้ามันหายก็อย่าไปเสียใจ เพราะมันไม่ใช่ของเรา เหมือนนางวิสาขา มหาอุบาสิกา มารักษาอุโบสถ มีพระบางองค์บอกว่า ใส่สร้อยมาทำไม แต่งตัวมาวัดทำไม เข้าวัดไม่ต้องแต่งตัว ไม่จริงเลยนะ พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าสวยนะ สวยก็คือ ศิล นางวิสาขา มีสร้อยมากมาย แต่งตัวเอาของมาถวายพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าไม่เคยตำหนิเลย แต่พระยุคใหม่ตำหนิ ไม่ใช่เลยนะ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้แต่งตัวให้เรียบร้อย นางวิสาขา มหาอุบาสิกา มาตา แปลว่า เป็นแม่ แต่พ่อสามี แม่สามี เรียกแม่ เพราะว่านำเขาเข้าล้อมใสต่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วเขาก็ได้ดิบได้ดี มีปัญญา จึงได้เรียกลูกสะใภ้ว่า “แม่”

แต่เวลาปฏิบัติธรรม รักษาศีลอุโบสถ นางวิสาขาจะถอดออกมากอง เพราะว่ามันเป็นห่วง ก็ไม่ได้คิดอะไร ใครอยากได้ก็เอาไป ปลงตกอย่างนั้นแล้ว ถ้าของเราก็ยังอยู่ แต่ทาง

บ้านมีโจรเข้าปล้น เอาทรัพย์สินขึ้นเกวียนไปแล้วทั้งหมด สาวใช้จึงมาบอกนางวิสาขาว่า มีโจรมาปล้นบ้านเอาของไปหมดแล้ว กำลังจะเดินทางไป นางวิสาขาบอกว่าไม่เป็นห่วง แล้วบอกนางสาวใช้ว่า ให้ไปบอกโจรว่า **“ถ้าเป็นของเขาให้เอาไป ถ้าของเราก็คงจะอยู่ คุณแม่ไม่เป็นห่วงแล้ว จะเอาแต่บุญอย่างเดียว”** เมื่อนางสาวใช้กลับไปบอกพวกโจร ตามคำของนางวิสาขา โจรเลยกลับใจ โจรก็มีปัญญาเหมือนกัน เลยคิดได้ว่าตนเองไม่ได้ทำมาหากิน โจรจึงได้สติเลย ผลสุดท้ายนางวิสาขา ตัดปลีโพธกังวล ไม่ห่วงสมบัติพัสถาน ด้วยอำนาจบุญกุศล ที่นางวิสาขาแผ่ให้โจร แผ่ให้ศัตรู ที่มาเอาทรัพย์สินสมบัติ ขอให้เขาได้คิดเถิด ความดีของข้าพเจ้าที่ได้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ขอให้เขาได้คิด ขอให้เขาได้มีสติปัญญา พวกโจรนั้นกลับร้ายกลายเป็นดีทันที ขนของเข้าสู่เรือนหมด แล้วโจรนั้นก็กลับไป ของที่ไม่ใช่ของเรา ถ้าไปโกงเขามา ในไม่ช้าของนั้นก็ต้องหมดไป ถ้าเป็นของเราก็คงจะต้องเป็นของเรา

สรุปว่า ใครทำใครได้ ใครทำ หรือไม่ทำอย่างไร ก็ไม่ต้องว่าเขา เราทำก็ได้ของเรา ทำมากได้มาก ทำน้อยได้น้อย