

การนั่ง

พระเทพสิงหนุราชาจารย์

P16009

การนั่งก็เหมือนกัน ขัดสมาธิ ชั้นเดียว ขัดสมาธิ สองชั้น ขัดสมาธิเพชร แล้วหายใจยาวๆ เมื่อหายใจยาวๆ ได้แล้วสติจะดีขึ้นไวขึ้น ถ้ามีสมาธิจะไวมาก คนที่หายใจสั้นจะอารมณ์ร้อน ทำอะไรไม่ได้ดี ถ้าพระในป่าจะนั่งขัดสมาธิเพชร ไม่นั่งอย่างพวกเรา นั่งอย่างนั้นครั้งแรกปวดจนน้ำตาร่วง แต่ต่อไปจะไม่ปวด เพราะได้ผ่านการปวดแล้ว ต้องกำหนดหมดทุกอย่าง

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

เวลานั่งขาขวาทับซ้าย ให้หลับตา อย่านำไปดูลมหายใจ ให้ดูลมหายใจที่ท้องหายใจยาวๆ 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 ถ้าหากเราบอกพองยังไม่ทันหนอยุบเลย พอยุบยังไม่ทันหนอ พองขึ้นมาอีกแล้ว เลย พองยุบ พองยุบ เร็วๆ มันจะได้เรื่องอะไร

“หนอ” ตัวนี้เป็นตัวรังสติ เหมือนหลอดนีออน ต้องมีสาร์ทเตอร์ ถ้าไม่มีสาร์ทเตอร์ ไฟนีออนจะไม่ติด ตัวหนอเปรียบเสมือนสาร์ทเตอร์ หนอทำให้สติและจิต ติดไฟเกิดแสงสว่าง คือ ตัวปัญญา จิตนี้มันเกิดดับไวมาก เหมือนไฟนีออน มันเกิดดับ เกิดดับ ไวมาก เรามองไม่เห็น ถ้าเรายุบหนอ.... พองหนอ..... ซ้ำๆ ไปตามท้อง

อย่าไปคลุมหายใจ พอหายใจยาวๆ แล้ว มันจะเกิดปัญญา ทำให้เรารู้หลักเกณฑ์วิธีการ เกิดความฉลาดในตัวเอง หายใจให้ยาวไว้ คนที่หายใจยาว จะมีสติไวมาก หายสั้นมันไม่ได้จังหวะ ใหม่ๆ จะอึดอัด เพราะเรายังไม่เคยทำ พอนานเข้าจะไม่อึดอัด พองหนอยุบหนอย จะคล่องแคล่ว แล้วปัญญาจะเกิด

ถ้าเกิดเวทนา ให้หยุดภาวนา พองหนอย ยุบหนอยหยุดก่อน เอาจิตปักตรงที่ปวดและภาวนาว่า ปวดหนอย ช้าๆ แล้วตั้งสติไว้ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ในที่สุดปวดหนัก ก็ต้องเรียนให้รู้เป็นสมณะ สมณะแปลว่าต้องศึกษาให้เข้าใจ พอเข้าใจแล้วความปวดหายไปเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่นั่นนอน เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป จิตจะไม่ตกกังวล พอจิตไม่ตกกังวล ก็จะไม่ปวดอีก แต่พอมานั่งใหม่ ก็จะไม่ปวดอีก พอปวดก็ศึกษาอีก พอมีสมาธิหนักเข้าก็แก้ปัญหาก็ได้ทุกอย่าง พอมีสมาธิขึ้นมามันจะคิดแต่เรื่องเก่า ตั้งแต่ครั้งโบราณมันจะคิดออก

ให้กำหนดที่ลิ้นปี หายใจยาวๆ ไว้ คนเราแก้ปัญหาก็ไม่ได้ เพราะไม่ได้กำหนด แต่ถ้าไม่มีสมาธิ กำหนดอย่างไรก็ไม่เกิดประโยชน์ ไม่มีสติกำหนดไม่ได้

ถ้าเสียใจ ก็กำหนดที่ลิ้นปี แล้วภาวนา “เสียใจ หนอ...” จะเกิดสติ บวกหนึ่งขึ้นมา จะบอกให้ทราบว่าจะเสียใจเรื่องสามี เรื่องลูก ปัญญาตัวนี้ คือ ตัวที่สะสมไว้มันจะบอกวิธีแก้ แล้วเราก็ก๊อไปตามนั้น นี่เป็นวิธีแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

ถ้าโกรธก็ กำหนดที่ลิ้นปี หายใจยาวๆ ไว้ เดี่ยวหายโกรธ ถ้าทำงานในเวลาโกรธจะเสียหายหมด ภาวนาว่า “โกรธ หนอ...” ให้ยาวๆ เดี่ยวสติบอกว่าโกรธใคร พอสติบอกว่าโกรธใครแล้ว ตัวปัญญาก็จะเกิดขึ้นเลย ว่าควรจะทำอย่างไร แล้วเราก็ก๊อจากการที่ได้กัมมัฏฐาน

ใครหายใจเข้าออก ยังไม่สะดวก พยายามหายใจช้าๆ ไม่ต้องไปเบ่งท้องให้เกินไป แต่สภาวะที่เราต้องเห็นด้วยจิตมันชัด อย่าให้เลื่อนกลาง ถ้าเราสมาธิดี สติดี จิตเราก็ก๊อคิดหลายเรื่อง แล้วพองยุบจะชัด ถ้าเราคิดหลายอย่าง หลายเรื่องรวมกันแล้ว สมาธิมันจะหมด สติจะไม่ดี พองยุบจะไม่ชัด หายใจเข้า หายใจออก ช้าๆ ค่อยๆ

ทำไป จิตจะแหว่งไป แหว่งมา บางทีพอสมาธิดี ท่านจะสังเกตได้ว่า จิตจะเริ่มออก
คิดถึงเรื่องที่ผ่านมา ถ้าเป็นเรื่องหนัก มันจะคิดก่อน ถ้าเป็นเรื่องเบา มันจะคิดทีหลัง
บางครั้งสมาธิดี ชาติสติ จะคิดซ้อน มันจะมีเรื่องซ้อนขึ้นมา ทำให้เราชาติสติไป และ
ทำให้เรากำหนดไม่ได้จังหวะ บางครั้งมันจะหนักแล้วจะวูบ บางครั้งมันจะเบา และ
บางครั้งกำหนด พองหนอ ยุบหนอได้ แต่จิตอีกดวงหนึ่งมันคิด จิปาถะ ที่เราได้กังวล
อยู่ เขาเรียกว่า มโนธรรมชาติของจิตที่คิดตลอดเวลา เวลานั้นจะเป็นสมาธิตลอดไม่ได้
มันทำไมต้องคิด เพราะสติจะดีอย่างไรมันก็ต้องคิด แต่จะทำอย่างไรถึงจะไม่คิด ขอ
เจริญพรว่า ต้องเข้าขั้นสูง มันจะไม่คิดอะไร มันจะตั้ง นิ่ง เรายังต่ำ หรือเรายังอยู่ใน
ระหว่าง จิตสับสนไปมาอยู่เสมอ มันจะคิดไปมา อะไรต่างๆ ถ้าหากว่ามันสับสนไม่รู้
ว่าอะไรเป็นอะไร ในขณะที่กำหนด ให้กำหนดว่า “รู้หนอ” รู้หนอ ให้ตั้งสติให้ได้ก่อน ที่
ลึ้นปี เมื่อตั้งสติได้แล้ว ก็กำหนดต่อ ไม่อย่างนั้นสับสนไปตลอด มันจะไม่เกิดอะไร
มันจะไม่เกิดสภาวะธรรม เราจึงต้องทำให้มันติดต่อกันไป ถ้าเราไม่ทำติดต่อกันไปแล้ว
มันจะสับสน และสภาวะจะไม่เกิด สภาวะตัวนี้ คือ เกิดจากญาณ ที่มันเป็นสภาวะ
เป็นขั้นตอน ต้องให้กำหนดอย่างนั้น อันนี้ยากมาก ที่เราบอกว่าให้จิตมันอยู่ที่ นั้น มัน
เป็นไปไม่ได้หรอก มันจะต้องคิดโน้น คิดนี้ จิปาถะ แต่จะคิดอะไรก็ตาม ให้เอาสติยึด
เข้าไป โดยการกำหนดว่า “คิดหนอ” ที่ลึ้นปี ไม่ใช่เราแต่ยุบหนอ พองหนอ เวลา
มีอะไรก็ไม่คิด ไม่กำหนดไม่ได้นะ

การกำหนดจิต นี้เพื่อต้องการให้เราไม่ลืม ไม่หลง ถ้าไม่ลืม ไม่หลง เกิดขึ้น สติดี
แล้ว จิตนี้เดียวเราจะเข้าใจผิดคิดว่าเราทำแล้วไม่ได้ผล มันไม่เป็นสมาธิก็คิดโน้น คิดนี้
แต่ปัญหามันมีอยู่อันหนึ่ง ที่มันคิดอะไรเกิดขึ้นแล้ว เอาสติตามเลย ก็คือการคิดหนอ
การเดินทางก็เหมือนกับการนั่ง อันเดียวกัน เราก็เอาสติตาม แต่เราจะให้สมาธิมัน
ตั้งอยู่ตลอดรายการ มันเป็นไปไม่ได้ ถ้ามันเข้าขั้นสูง เข้าขั้นมีสภาวะเกิดขึ้น จิตมันก็
จะดึงลงไป มีแต่สมาธิ ซึ่งก็หมายความว่า ตั้งอยู่เฉยๆ ไม่มีนิมิตเกิดขึ้น แสดงว่ามี
สมาธิมากไป แต่ชาติสติ วิธีทำก็คือ ถอยสมาธิออก ให้ยัดสติไป วิธีทำ คือ ก็ภาวนา

ว่า “รู้หนอ ๆ ๆ ๆ” พอรู้เหตุการณ์นั้นแล้ว สมาธิก็จะถอยจะจางออกไป พอจางออกไป ก็ยึดสติเข้าไป คือการคิดหนอ การทำเช่นนี้ ไม่ใช่หมายความว่าไม่กำหนดอะไรเลย เราจะไม่รู้อะไรเลย ค่อยๆ รู้ไป จิตนี้มันละเอียดอ่อนมาก จิตมันไม่อยู่กับที่ จะให้มัน อยู่ตั้งไปสัก ๕ นาที มันก็ไปได้ยาก อย่างนี้เดี่ยวเราจะเข้าใจผิดคิดว่าไม่ได้ผล ข้อเท็จจริงได้ผล เป็นการสะสมทีละเล็ก ทีละน้อย แล้วเราก็จะกำหนดจุดตั้งสติไว้ ตรงนี้สำคัญมากต้องให้ละเอียด ถ้าให้ละเอียดเข้าไป เราจะรู้จริง ว่าอะไรมันเกิดก่อน เกิดหลัง เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ไหม มันจะดับไปตรงไหน เดินขว้างหนอ ซ้ายอย่างหนอ ให้ช้าๆ หนอย ถ้าสติดี สมาธิดี จะรู้เลยว่าจิตที่กำหนดนี้มันดับตรงไหน ซ้ายอย่างหนอ ดับตรงไหน ขว้างหนอ จิตมันจะดับไหม ดับอย่างไร เกิดดับๆ มันจะไวมาก ทำให้เราไม่รู้ ถ้าเราละเอียด ก็จะมีรู้และจับจิตได้ บางทีสมาธิดี มันจะวูบ แต่จับไม่ได้ว่า มันวูบ ตอนพอง หรือตอนยุบ ตรงนี้สำคัญเหมือนกัน ถ้าคนใดเกิดขึ้นอย่างนี้ ให้ กำหนด รู้หนอ ๆ ๆ ๆ พอรู้สติดีแล้วเข้าขั้น มันจะจับได้เลยว่า วูบตอนไหน

และพองหนอ ยุบหนอ มีที่ระยะ มันจะมีขั้นตอนใหม่ มันเป็นระยะเดียว หรือที่ ระยะ ถ้าละเอียดอ่อน สมาธิดี ก็จะมีจับได้ว่ามีที่ระยะถ้าเราฝึกยังหยาบอยู่ก็จะจับไม่ได้ ว่าจะได้ระยะตรงไหน

วิธีการกำหนดลมหายใจเข้าออก พองหนอ ยุบหนอ ต้องให้ได้จังหวะใน ปัจจุบัน เอาปัจจุบันเป็นหลัก หายใจเข้ายาวๆ หายใจออกยาวๆ ถ่ายเทอารมณ์สัก ๓-๔ ครั้ง แล้วเราค่อยกำหนด พองหนอ... ยุบหนอ... ให้ยาวๆ ถ้าเราทำได้มันจะ คล่องไปหมด จะทำอะไรก็คล่อง ว่องไวขึ้น และการกำหนดอาริยาบทต่างๆ ทั้ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทวารหก อินทรีย์ นั้น ถ้าเรากำหนดได้ จะรับผิดชอบตัวตนเองได้ เยอะ และจะช่วยตัวเองได้มากไม่ต้องไปพึ่งใคร และเราจะแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

การปฏิบัติธรรม อาตมาขอให้ท่านทำติดต่อกัน ท่านจะพบความทุกข์ในตัวเอง ความทุกข์นั้นมีมาก ที่เห็นมากๆ ก็คือ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ กายไม่มีสุข จิตก็ไม่มีสุข ความชราเข้ามา แล้วเราก็จะหมดสภาพไปในที่สุด เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีอะไร

เหลือ ขอให้ท่านทำด้วยความตั้งใจ จะทำอะไรก็ขอให้ทำด้วยความตั้งใจ อย่าทอดทิ้ง การปฏิบัติธรรมของเราก็จะได้มรรคได้ผล ในตอนแรกๆ ก็คิดว่าไม่ได้ผล เพราะมันปวดเมื่อย จิตใจก็ไม่เป็นสุข มันเป็นเรื่องธรรมดา แต่ท่านก็ต้องสู้ กำหนดเวทนาที่เกิดขึ้นให้ได้ อย่าปล่อยมันให้เลยผ่านไป เราจะบังคับให้จิตอยู่กับที่นั่นเป็นไปไม่ได้ แต่เมื่อจิตมันออกไป เราต้องเอาสติตามไปให้ได้ สติตามก็คือกำหนดรู้หนอ ที่ลึ้นปี มันจะปวดแค่นั้น ก็ให้กำหนดปวดไปแค่นั้น เราจะปวดมากแค่นั้น วันข้างหน้ามันจะปวดมากกว่านั้น เมื่อถึงคราวที่ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยขนาดไหน เราก็จะสามารถอดทนได้

สำคัญที่พองหนอ ยุบหนอ บางคนไม่พอง หายใจยาวๆ ให้ท้องพองให้ได้ วิธีฝึกให้เคย โดยการนอนหงายลง แล้วเอามือประสานบนท้อง แล้วภาวนาพองหนอ ยุบหนอ นานๆ เข้าก็จะเคยเอง พอได้แล้วก็จะคล่องแคล่วว่องไว

ที่อาตมาบอกให้กำหนดที่ลึ้นปี อาตมาได้ประสบการณ์จากตอนที่ คอหัก ตอนนั้นจะมีความรู้สึกที่ตรงลึ้นปี ส่วนอื่นๆ ของร่างกายไม่มีความรู้สึกเลย และลมหายใจที่จมูกไม่มี เหมือนถูกพันคอขาดไปแล้ว เพราะกระดูกข้อที่สามมันหลุด คอก็พับไปแต่หนังมันดึงไว้ เส้นประสาทมันไม่ติดต่อ หัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงสมองไม่ได้ อาตมา รู้สึกถึงความทรมานที่สุด อาตมาจึงหายใจทางสะดือได้ สะดือมีความสำคัญกับการยุบหนอพองหนอมาก สำคัญมาก สติจะรู้ ที่ลึ้นปี มันจะรู้ทุกระยะ ตาลืมขึ้นมา มองเห็นเป็นหมอกเต็มไปหมด หูก็ได้ยินแว่วๆ คนพูดอยู่ใกล้ๆ เหมือนพูดอยู่ไกลๆ แสดงว่าสังขารตายแล้ว เหตุใดอาตมาจึงหายใจทางสะดือได้ บอกไปอย่างนี้ใครเขาจะเชื่อ ถ้าไม่ประสบการณ์เองเหมือน นายแพทย์ที่สิงห์บุรี ถึงได้รู้ว่าอาตมาหายใจทางสะดือ เพราะเลือดเต็มจมูก เต็มคอ หายใจคล่องคือยุบหนอพองหนอตลอด อาตมาก็ไม่รู้ว่าหายใจทางสะดือ รู้สึกตัวที่ตรงลึ้นปี เพราะฉะนั้นคนที่ตายนั้น ยุบหนอพองหนอยังอยู่ สติจะควบคุมจิตอยู่ที่ลึ้นปีนี้แน่ บางคนบอกว่าตายตั้งแต่หัว หรือตายลงตายขึ้นนั้น ไม่จริง และลมหายใจที่จมูกไม่มี กลับไปมีที่สะดือ แต่หัวใจยังไม่หยุดเต้น

มันยังสูบฉีดโลหิตไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้ แต่ไม่ไปเลี้ยงสมอง เพราะคอหักพับไปแล้ว
โลหิตจึงลงไปข้างล่างแล้วไปดันที่สะดือ สะดือจึงหายใจได้

เพราะฉะนั้นพองหนอ ยุบหนอนั้นแน่นอนที่สุด อาตมาก็สำนักสมัญญาได้ว่า
สิ้นปี สำคัญมาก ตาก็มองไม่เห็น และก็ไม่รู้สึกกว่าปวด อาตมามีความรู้สึกเมื่อตอน
รถเข็นคนไข้ตกร่องประตูทางเข้า ถึงรู้สึก แล้วก็ปวดกันเลย ส่วนหัวนั้นเมื่อตอนที่คอ
หักพับเลือดไม่ไปเลี้ยง จะมีสีดำทั้ง หัว พอเลือดไหลเวียนไปเลี้ยงแล้วกลับขาว

ดังนั้นให้ท่านทั้งหลาย ปฏิบัติ ยุบหนอพองหนอ ให้เคย พองหนอหลับก็จะพอง
หนอยุบหนอเอง มีสติอยู่ตลอดเวลา จะไม่ฝันร้าย ถ้าฝันก็จะเป็นเรื่องจริง ลึนปีนี้
สำคัญมาก ถ้าเราโกรธอย่าลืมตรงนี้ และคนเรานี้ก็ลึนตัวไม่เหมือนกัน ลมหายใจไม่
เหมือนกัน อารมณ์เหมือนกันไม่ได้ เพราะว่ากิเลสไม่เท่ากัน ทิฐิสามัญญาไม่เหมือนกัน
ทุกคน หายใจสั้นยาวไม่เหมือนกัน คนมีโทษจะหายใจสั้นและกระตุกด้วย กลืนตัวก็
เหม็น และพอเราทำกัมมัฏฐานหายใจยาวๆ กลืนตัวจะเปลี่ยน ไม่ใช่กลืนเหงื่อ ซึ่ง
กลืนเหงื่อก็มีเหมือนกันทุกคน คนที่กินเจกินแต่ผัก กลืนตัวจะไม่เหม็น คนที่กินของ
คาวกลืนตัวจะเป็นอีกอย่างหนึ่ง คนที่โมโหร้าย ถ้าไม่นั่งกัมมัฏฐานเลย จะไปกินเลือด
กินเนื้อ เป็นโจรปล้นฆ่าคนอื่น เหมือนตัวอย่าง โจรที่หนีไปอยู่กลางป่าที่สุพรรณบุรี
ตอนนั้นอาตมาเพิ่งบวชใหม่ๆ ก็เกิดไปที่บ้านเสือเข้า เป็นบ้านใหญ่โต และตอนนั้น
ภรรยาเขาก็เอาข้าวไปส่งแต่ไปส่งไม่ได้ เพราะตำรวจล้อมไว้อยู่ เป็นเดือน คนๆ นี้ ใคร
มองเห็นไม่ได้ ต้องฆ่าทันที แล้วโจรคนนี้ก็อยู่ในป่าซึ่งมีแต่ผักหญ้าต่างๆ พอมืดก็จะ
ออกมาเก็บผักนึ่งไปกิน ข้าวก็ไม่มีกิน กินแต่ผัก ก็อยู่ได้เป็นเดือน เขาก็เล่าให้อาตมา
ฟังว่า เมื่อก่อนนี้เขาใจดำอำมหิตมาก พอตอนที่เขาอยู่ในป่า เขาก็ไม่ได้สวดมนต์ไหว้
พระ เขาไม่มีธรรมะ ฆ่าคนตายเป็นจำนวนมาก พอไปอยู่ในป่าไม่ได้กินเนื้อสัตว์เลย
กินแต่ผัก ชุดมันนกกินทุกวัน กินผักนึ่งเป็นกำๆ ตาที่เคยมองไม่ค่อยเห็นเพราะเป็นต้อ ก็
กลับมองเห็นได้ดี และทำให้อารมณ์ดีได้ ความที่เป็นคนใจดำอำมหิต โหดร้ายก็หายไป

เสือคนนี่คือลูกน้องเสือฝ่าย สุพรรณบุรี อุตมาไปบ้านเขามา ตอนนั้นคดีเขาก็
หมดแล้ว เขาก็ง่าให้ฟัง พอต่อมาเขาก็บวชเป็นสมภารเจ้าวัด ขณะนี้ตายไปแล้ว