

## การสะสมหน่วยกิต

พระเทพสิงหนุราจารย์

P16011

เวลานั่งปฏิบัติกัมมัฏฐาน ให้หายใจให้ลมละเอียด ให้เสมอดันเสมอปลาย ให้สติเรานี้ไปกับอารมณ์ที่หายใจเข้าออก ถ้าสมาธิเราดี สติก็ยึดมั่นอยู่ในจุดของสมาธิ มีทั้งรู้ทั้งเข้าใจมันทำให้เราเก็บหน่วยกิตไว้ในจิตใจได้มาก เมื่อเก็บไว้ได้มากแล้ว ก็จะมีพลังสูง หมายความว่าเราเก็บไว้ได้มาก เราจะแผ่เมตตาไปให้ใครก็จะได้รับผล เพราะมีพลังสูง บางที่เราทำใหม่ๆ ไม่ได้ทำทุกวันมันทำให้จิตใจจางแล้วก็หายไป ถ้าเราทำทุกวันเสมอดันเสมอปลาย จะทำให้เรามีความคิดแปลกกว่าเดิม เมื่อก่อนเรามีความคิดไม่มากนัก คิดธรรมดาตามปกติ แต่จะมีแปลกออกมาที่เป็นความถูกต้อง สภาวะที่เราพอทนอ ยุบหนอ บางทีมันมีเวทนามาก เวทนาที่เกิดขึ้นนี้เราต้องกำหนดให้รู้ให้เข้าใจ หนักเข้าก็จะคลี่คลายไปตามลำดับ อันนี้สำคัญอย่าไปปล่อยตามใจไม่ได้ ตัวกำหนดปวดหนอ ปวดหนอเป็นตัวศูนย์กลาง มันฝืนใจให้เราไปสู่จุดมุ่งหมายนั้นๆ ที่เราตามตามอารมณ์ตามใจตัว เป็นการปล่อยไปตามเรื่อง จิตจะไปทางไหนก็ปล่อยไม่ได้ฝืนใจและตั้งขึ้นมา เราจึงไม่รู้ความจริงของชีวิต ไม่ใช่ของง่าย เราจึงต้องทำความเข้าใจ การฝึกกำหนดยุบหนอ พองหนอ นี้มันเหมือนกันหรือไม่ และพองหนอยุบหนอนั้น มันเป็นอันเดียวติดต่อกันหรือไม่ แล้วเราจะรู้จะแยกได้ว่าจิตมันมีกี่ดวง เหมือนขว้างหนอ ข้างข้างหนอ จิตกำหนดขว้างจิตกำหนดข้างมันดวงเดียวกันหรือไม่ แล้วขว้างข้างข้าง ดูซิมันเป็นอันเดียวกันหรือไม่ เราจะรู้สภาวะธรรมของเรา มันจะแยกแยะออกไป จากความดีความเลว จากการมีปัญญา กับไม่มีปัญญา มันจะแยกออกไปเหมือนเครื่องบำบัดน้ำเสีย มันจะแยกอะไรเป็นอะไร เหมือนวัตถุใส่เข้าไปในเครื่องมันจะแยกออก เช่น เครื่องปลูกข้าว พอเกี่ยวแล้วมันจะแยกออกก เมล็ดข้าวไปแห่งหนึ่ง เม็ดลีบมันก็จะไปอีกแห่ง และฟางข้าวก็ไปอีกแห่ง ก็เหมือนกันกับเราปฏิบัติธรรม มัน

จะแยกรูปแยกนาม แยกเวทนาออก มันจะปวดเหมื่อย จิตไม่กังวล เมื่อจิตไม่เป็น  
กังวลแล้ว ความปวดเหมื่อยมันก็จะหายไป มันจะไม่เกิดอีกแล้ว แต่พอเราทำใหม่ มัน  
ก็จะเกิดอีก เราก็ต้องแยกอีก พอหนักเข้ากิเลสมันจะเบาบางลง ความโลภ ความโกรธ  
ก็จะเบาบาง ใจเศร้าหมอง เคยจิตตกกังวล มันก็จะน้อยลงไป ที่เราใจร้อน ก็จะเย็นลง  
เรื่อยๆ แต่จะมากด้วยปัญญา เราจะคิดอ่านอะไร อยากจะทำงานให้มันเสร็จไป ไม่ให้  
งานมันค้างค้ำไว้ มันจะบอกเราเองโดยชัดเจน ก็ขอให้ผู้ปฏิบัติ ตั้งใจจริง เสียกับหู ให้  
แยกกัน ตากับรูป ก็ให้แยกกัน

เจตสิก คือ ตัวอยาก เช่น อยากหยิบหน่อๆ เป็นต้น พอหยิบไปแล้ว ตัวอยากนั้น  
มันก็หายไป ซึ่งตัวอยากนั้นก็เรียกว่า เจตสิก ถ้าเรากำหนดได้มันก็ได้ผล เพราะการ  
กำหนดจิตนั้น เราต้องการตั้งจิตให้อยู่ติดกับสติให้ได้ พอจิตกับสติอยู่ร่วมกันแล้ว ทำ  
อะไรก็คล่องไปหมด หายใจเข้าพอง หายใจออกยุบ มันจะคล่องขึ้น มันจะไม่ติดขัด  
เวทนาที่เรากำหนดนั้น มันก็จะเบาบางไป เสียกับหูมันก็จะเบา เสียคำหรือเสียงอะไร  
ก็ตาม หู จะเบา ซึ่งเบาตัวนี้ก็คือ ไม่รับของหนักมากอีก และจะไม่เข้ามาในจิตของเรา  
จิตของเราก็จะมันคงขึ้น จะอดทนมากขึ้นดังนี้ เป็นต้น

ให้เราทำสมาธิเสมอ สมาธิต้นเสมอปลาย มันจะทำให้เรารู้ของจริงได้ แต่จะทำ  
ให้เรารู้ได้หลายๆ อย่าง เดินเซ เพราะสติน้อยไป เวลานั่งก็นั่งตัวไม่ติด ขาดสติไปบ้าง  
ถ้าเราทำเราก็จะตั้งตัวติด ตั้งสติไว้ได้ ความรู้ก็จะเกิดขึ้นได้ด้วยตัวปัญญา รอบรู้หา  
เหตุผลได้ชัดแจ้ง เมื่อสมัยพุทธกาล พระมี ๒๐ องค์ ผลัดกันเข้ากัมมัฏฐานกันทีละ  
๑๐ องค์ อีก ๑๐ องค์ ไปบิณฑบาต นำข้าวมาเลี้ยงกัน ไม่ต้องลำบากญาติโยม พอ  
ออกจากกัมมัฏฐานแล้ว พวกที่บิณฑบาต ก็เข้ากัมมัฏฐานบ้าง พวกที่ออกจาก  
กัมมัฏฐาน ก็ไปบิณฑบาต มาถวาย

หลักสำคัญ ๓ ข้อ

การปฏิบัตินี้ อาตมาเน้นอยู่ ๓ ข้อคือ

๑. ยืนหน่อ ๕ ครั้ง

๒. การเดินจงกรมให้ช้าที่สุด มันจะได้สติรวบรวมไว้ได้ดี

๓. หายใจเข้าออก เอาสติยึดเข้าไปตามลมหายใจ ให้ได้จังหวะ

นอกจาก สามอย่างนี้ เราจะต้องไม่เกียจคร้าน ต่อการงานและหน้าที่ รับผิดชอบ ในกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐาน นี้ เป็นการกระทำให้ฐานะ ดีขึ้น นั่งแต่ละครั้งจะเหมือนกัน นั่งแต่ละครั้งอาจจะไม่เหมือนกัน ถ้าเราทำไปนานๆ แม้เราจะอายุมากก็ตาม โรคภัย ไข้เจ็บก็จะหายไปอย่างน่าอัศจรรย์ แต่มันยากมาก ต้องลำบาก มันมีเวทนามากมาย เช่น คนเป็นอัมพาต นอนป่วยอยู่ ๕ ปี เป็น ผู้อำนวยการอยู่ที่สกลนคร อาตมาบอก ให้สวดมนต์ พาหุง มหาภา และหายใจเข้าออกให้มีสติ ให้เห็นสภาวะ มันก็เกิดปวด มากจนน้ำตาาร่วง แสบจะทนไม่ไหว แสดงว่าหายแล้ว การที่เราปวด มันเป็นเวทนา ทำให้เลือดลมเดินขึ้น ดีด้วย แต่ทุกคนไม่ทราบ แต่ถ้ามันไม่ปวดเลย ขามันชา เลือด ลมเดินไม่สะดวก นับวันจะเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าเรานั่งแล้วปวดจนทนไม่ไหว และเดิน จงกรม จะปวดที่ไหล่มาก เราก็กำหนดตัวนี้ ให้ได้ แล้วเราก็จะอดทนต่อความลำบาก อดทนต่อความเจ็บใจได้ เราจะต้องทำให้จิตเคย เข้าไปคิดมีสติปัญญา ถึงเราจะแก่ ชรา อย่างไรก็ตาม จะมีสติอยู่เสมอ และเวลาตายจากโลกนี้ไปนั้น จิตนี้จะเป็นกัปตัน นำทาง เดินทางไปสู่ที่หมาย ตามจุดมุ่งหมาย และจุดประสงค์ จะไม่ย้อนกลับมาอีก ดวงจิตที่ตายแล้วย้อนกลับมาอยู่ในบ้านเพราะหวงสมบัติ กลายเป็นโลภะ เป็นเปรตอยู่ใน บ้านนั้น ถ้าเรามีสติดี ปลงตกแล้ว เราจะตัดภาวะได้ ของในบ้าน ที่เป็นของที่รักจะ จากกันไป ไม่มีวันกลับมาแล้ว ในตัวเราก็ไม่มีอะไรดีเลย มีธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม มีแต่ของเน่าเปื่อย ข้างในไม่มีอะไรดีเลย ถ่ายออกมาเป็นมูต คูด และต่อไปก็เป็นแก้ว ถ่าน เป็นธาตุดิน แต่จิตที่เราทำกัมมัฏฐานไม่ตายแน่ เป็นอมตะ จะอยู่สถานะใด ก็รู้อยู่ ตลอดเวลา

ความที่รู้อยู่นั้น หมายถึงว่าเราฝึกสตินี้เอง ให้มันได้จังหวะ ได้บ้างเสียบ้าง ถูกบ้างผิดบ้าง ก็ยังดีกว่าเราไม่ทำ เราจะให้มันขาดทุนเวลาไปทำไม เวลาที่หมดไป แล้ว เราก็ไม่ได้ทำอะไรเลย อยู่เฉยๆ ถ้าเรามีสติตลอดเวลา เราจะหลับสมาธิ รู้ตัวอยู่ ตลอด ใครเรียกก็ตื่นทันที

ญาติโยมอาจเห็นอาตมาอยู่เฉยๆ คิดว่าไม่ได้ทำกรรมฐานหรือ มันไม่ใช่อย่างนั้น อาตมา หายใจ เข้า-ออก มีสติอยู่เสมอ จะหยิบอะไรก็มีสติ เพราะเคยแล้วชำนาญแล้ว หูได้ยินเสียงสติบอกทันที คนมาโกหกแท้ๆ อาตมาบอกก็ไม่เคยผิดพลาด แต่อย่างไรก็ตามก็ต้องทำให้ชำนาญ เชี่ยวชาญ ชำนาญการ มองเห็นอะไรสติจะบอกเลยว่า ของนี้ดีหรือชั่ว ประการใด คนนี้คบได้หรือไม่ หรือพูดเชื่อถือไม่ได้ ไม่เคยพลาด ที่เราพูดเล่นกันนั้นอีกเรื่องหนึ่งมันคนละอย่างกัน

อาตมากล่าวสั้นๆ ไม่ต้องไปถึงญาณอะไร ญาณมันจะขึ้นเองโดยสมาธิภาวนา ไม่ต้องรู้ล่วงหน้า ถ้าไปรู้ล่วงหน้าแล้วมันเป็นวิปัสนิก นิกก็เห็นไปเลยเป็นช่องเป็นทาง เพราะฉะนั้นการปฏิบัตินี้เป็นของยาก ถ้าเราทำความดีให้เคยชิน ความชั่วไม่เข้าตัวแน่ ทั้งนี้ก็สร้างฐานะให้ถึงลูกหลาน ลูกหลานไปเที่ยวเกาะ ไม่เรียนหนังสืออยู่ที่ไหน พ่อแม่เจริญธรรม แปลว่ารุ่งเรืองในธรรม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สติมาสัมมะชาโน แปลว่าสติเป็นยาไซติช่วง เกิดแสงสว่างเป็นหนทาง มิฉะนั้นเราจะไปทางมืด ถ้าเรามีแสงสว่างคือตัวปัญญาแล้วจะไม่มีมืด คิดอะไรมันโปร่งโล่งใส สมองก็จะดีไม่เป็นสมองฝ่อ บางคนเดียวนี้เป็นสมองฝ่อกันมาก และเส้นประสาทแตก ตายกันมาก เพราะเหตุที่ว่าเส้นโลหิตมันเปราะ และตีบตัน คนเราอายุตั้งแต่ ๕๐ ปี ขึ้นไป เส้นโลหิตเริ่มเปราะแล้ว ให้เรามีสติกำหนดไว้ พอแน่นหน้าอกหายใจไม่ออก ก็ให้กำหนดสติไว้ที่เส้นหัวใจ รับรองเดี่ยวเส้นโลหิตจะขยายทันที แล้วก็โล่ง หายใจออก ไม่ต้องไปผ่าตัดเลย

การเจริญพระกัมมัฏฐานนี้ จะมีผลงานประจำชีวิตเราไม่ใช่น้อย ท่านทั้งหลายอย่าเบื่อหน่าย การที่เราทำสมาธิ ทำสติ ต้องมีกระแสไฟในตัว กระแสไฟในตัวคืออะไร คือพลังงานของชีวิต ในเมื่อพลังงานของชีวิตดีแล้ว สติดีแล้ว ร่างกายท่านจะไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ โรคกายก็ไม่มี โรคใจก็ไม่มี อายุ ๗๐,๘๐ ท่านก็จะเป็นปกติ เลยสมองก็จะดี คิดอ่านอะไรก็จะปรารภอดีตที่ผ่านมาเป็นตำรา ปัจจุบันเป็นการแก้ อนาคตยังมาไม่ถึงอย่าไปปรารภ ให้ปรารภปัจจุบัน คนที่ระลึกชาติได้ จากการทำสมาธิก็ดี ก็เกิดจากการได้สตินั่นเอง ถ้าสติมากเลยร้อยเปอร์เซ็นต์แล้วจะระลึกชาติได้ ชาติที่แล้วมาจะกี่ชาติ ถ้าสติสูงขึ้นจะระลึกชาติได้ถึง ๘ ชาติ ๙ ชาติ ว่าเราเกิดมาเป็นอะไรอยู่ที่

ไหน บ้านเมืองอะไร พอเราไปบ้านเมืองนั้นจะรู้สึกสบาย คล้ายว่าเราเคยมาอยู่  
ข้อเท็จจริงเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นเราปฏิบัติธรรม ก็อย่าได้กังวล ทำให้ชานาญ  
อย่าคิดว่าทำได้แล้วเลิกกันไป เหมือนอย่างที่บางคนบอกว่าทำบุญแล้ว สร้างโบสถ์  
แล้ว สร้างศาลาแล้ว เลยไม่ต้องทำเป็นไปไม่ได้ เราก็ต้องทำอยู่ทุกวัน เพราะการ  
กระทำของมนุษย์นี้ มันเวียนว่ายตายเกิด พระพุทธเจ้าจึงสอนจุดนี้เป็นจุดสำคัญ เป็น  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดจากตรงนี้ ก็ต้องไปอยู่ตรงนั้น เลือกเกิด เลือกตายไม่ได้  
ชัดเจน ถ้าเราทำกัมมัฏฐานได้ปัจจุบันแล้ว อดีตไม่เอา อนาคตไม่เอา ทำกัมมัฏฐาน  
ให้ได้จังหวะ ให้ได้ปัจจุบันนั้นแหละตัวจริงอยู่ตรงนั้น พระพุทธเจ้าจึงห้ามระลึกชาติ  
เพื่อไม่ให้วิตกกังวล ไม่ต้องเอามาคิดอีก ให้มันผ่านไป อนาคตสำคัญมาก ถ้าเราทำ  
อนาคตให้ดี อนาคตรุ่งเรืองแน่นอน ถ้าอดีตไม่ดีเลวมาก ปัจจุบันก็เลว เกิดปัญหาที่  
จะต้องแก้ ก็ต้องแก้ที่ปัจจุบัน เลวมาอย่างไรก็ตาม เอาความดีเข้าไปแก้ ร้ายกลับ  
กลายเป็นดี ในปัจจุบัน อนาคตก็ดีขึ้น ปัจจุบันเราจนแสนจน แล้วเรายังไม่เอาอะไรอีก  
แล้ว ก็จะจนตลอดไป

ขอเจริญพรอีกข้อหนึ่งว่า ทรัพย์สมบัติทั้งหลาย ในอดีตชาติมันเคยเป็นของเรา  
ไม่ว่าจะเป็นทอง เพชรนิลจินดา มันจะต้องกลับมาหาเราแน่นอน ไม่ต้องไปกังวล  
ขอให้สติเจริญสมาธิภาวนา เตียวทรัพย์สมบัติจะคืนมา ถ้าไม่ใช่เป็นของเขา เขาจะ  
รักษาไม่ได้ จะต้องเอามาคืนเรา ถ้าเป็นของเรา จะอยู่ที่ไหนก็ไม่หายแน่นอน ถ้ามัน  
หายก็อย่าไปเสียใจ เพราะมันไม่ใช่ของเรา เหมือนนางวิสาขา มหาอุบาสิกา มารักษา  
อุโบสถ มีพระบางองค์บอกว่า ใส่สร้อยมาทำไม แต่งตัวมาวัดทำไม เข้าวัดไม่ต้อง  
แต่งตัว ไม่จริงเลยนะ พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าสวยนะ สวยก็คือ คีล นางวิสาขา มี  
สร้อยมากมาย แต่งตัวเอาของมาถวายพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าไม่เคยตำหนิเลย  
แต่พระยุคใหม่ตำหนิ ไม่ใช่เลยนะ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้แต่งตัวให้เรียบร้อย นาง  
วิสาขา มหาอุบาสิกา มาตา แปลว่า เป็นแม่ แต่พ่อสามี แม่สามี เรียกแม่ เพราะว่ามัน  
เขาเข้าล้อมใส่ต่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วเขาก็ได้ดิบได้ดีมีปัญญา จึงได้เรียก  
ลูกสะใภ้ว่า “แม่”

แต่เวลาปฏิบัติธรรม รักษาศีลอุโบสถ นางวิสาขาจะถอดออกมากอง เพราะว่า มันเป็นห่วง ก็ไม่ได้คิดอะไร ใครอยากได้ก็เอาไป ปลงตกอย่างนั้นแล้ว ถ้าของเราก็ยัง อยู่ แต่ที่บ้านมีโจรเข้าปล้น เอาทรัพย์สินขึ้นเกวียนไปแล้วทั้งหมด สาวใช้จึงมาบอก นางวิสาขาว่า มีโจรมาปล้นบ้านเอาของไปหมดแล้ว กำลังจะเดินทางไป นางวิสาขา บอกว่าไม่เป็นห่วง แล้วบอกนางสาวใช้ว่า ให้ไปบอกโจรว่า “ถ้าเป็นของเขาให้เอาไป ถ้าของเราก็ควรจะอยู่ คุณแม่ไม่เป็นห่วงแล้ว จะเอาแต่บุญอย่างเดียว” เมื่อนางสาว ใช้กลับไปบอกพวกโจร ตามคำของนางวิสาขา โจรเลยกลับใจ โจรก็มีปัญญา เหมือนกัน เลยคิดได้ ว่าตนเองไม่ได้ทำมาหากิน โจรจึงได้สติเลย ผลสุดท้าย นาง วิสาขา ตัดปลีโพธกังวล ไม่ห่วงสมบัติพัสถาน ด้วยอำนาจบุญกุศล ที่นางวิสาขาแผ่ให้ โจร แผ่ให้ศัตรู ที่มาเอาทรัพย์สมบัติ ขอให้เขาได้คิดเถิด ความดีของข้าพเจ้าที่ได้ ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ขอให้เขาได้คิด ขอให้เขาได้มีสติปัญญา พวกโจรนั้นก็กลับร้าย กลายเป็นดีทันที ขนของเข้าสู่เรือนหมด แล้วโจรนั้นก็กลับไป ของที่ไม่ใช่ของเรา ถ้า ไปโกงเขามา ในไม่ช้าของนั้นก็ต้องหมดไป ถ้าเป็นของเราก็จะต้องเป็นของเรา

สรุปว่า ใครทำใครได้ ใครทำ หรือไม่ทำอย่างไร ก็ไม่ต้องว่าเขา เราทำก็ได้ของ เรา ทำมากได้มาก ทำน้อยได้น้อย