

# เรื่องของสมาธิ

พระเทพสิงหนุราชาจารย์

P16004

การนั่งสมาธิบำเพ็ญจิตภาวนาช่วยท่านได้เยอะเลย แต่มันทำยาก ถ้าท่านทำจริงๆ แล้วคิดอะไรมันก็ได้ เรียกว่าแก้สารพัดนึกของชีวิต ชีวิตที่มีแก่นสาร สมาธินี้ถ้าพูดโดยเหตุผล มีอยู่ด้วยกัน ๔ ประการ

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

การช่วยตัวเองนั้น ถ้าไม่เจริญสมาธิสติปัญญาฐานสี่ ก็ไม่สามารถช่วยตัวเองได้ เงินก็ช่วยไม่ได้ เงินช่วยได้แต่ความสะดวกเท่านั้น

การตั้งศาลพระภูมิ พระภูมิ ต้องหมายความว่า พระภูมิสี่ คือ พระภูมิรู้ พระภูมิธรรม พระภูมิฐาน พระภูมิปัญญา ตั้งศาลพระภูมิอย่างนี้ได้บ้านนั้นไม่ทะเลาะกันหรือ ถ้าท่านตั้งให้ได้ ๔ ศาลนี้ จะไม่ทะเลาะกันแน่ มันไม่มีความรู้จึงได้ทะเลาะกัน

ความสุขนี้ได้จากความทุกข์แท้ๆ ทุกข์ทรมานหลายอย่าง ถ้าเราค่อยๆ กำจัดทุกข์ออกจากตัวเรา ความสุขถึงจะมาแทนที่ได้ เพราะความในตัวเรานั้นหลากหลายมาก อะไรๆ ในโลกนี้หาความสุขที่แท้จริงได้เลย ความสุขที่แท้จริงหาได้จาก บางคนเลี่ยมทองพระเครื่อง ใส่คอเต็มไปหมด หวังให้พระเครื่องคุ้มครองรักษา ไปเพิ่มทุกข์ไปนอนที่ไหนก็ต้องกำพระทองไว้ กลัวจะหาย แล้วไปเลี่ยมทองทำไม เอาพระมาไว้ในใจไม่ได้หรือ ทำอย่างนั้นไม่ใช่พระมาปกป้องรักษาเรานะ เรากลับต้องไปปกป้องรักษาพระแทน เพราะกลัวหาย การนั่งกัมมัฏฐานเป็นการนำพระมาไว้ในใจเป็นพระใจประเสริฐ มีแต่ความสุขไม่มีความทุกข์ ความสุขที่แท้จริงต้องไม่มีความทุกข์เจือปน เหมือนอย่างที่ท่านสร้างความสุขอยู่เดี๋ยวนี้ คือ ที่เราสร้างทุกวันนี้ เป็นความสุขทั้งนั้น ที่เรา

ปฏิบัติธรรมกันทุกวันนี้เพื่อต้องการจะขัดเกลา ความเศร้าหมองและความไม่พอใจ  
ออกไปจากจิตใจ ให้ใสสะอาดความสุขที่แท้ต้องไม่เจือปน ด้วยความทุกข์  
นานาประการ การปฏิบัติธรรมเป็นการกลั่นกรอง และพัฒนา มาบำบัดน้ำเสียในหัวใจ  
ให้ออกไปให้หมด ให้เหลือแต่น้ำใจที่ใสสะอาด ปราศจากมลทิน นี่แหละถึงจะมี  
ความสุข แต่ก็ยังเข้าใจผิดกันหลายคนที่คิดว่ามานั่งขำข่มขาวแล้วสบาย ที่ไหนได้นั่ง  
ไปแค่เพียงชั่วโมงเดียวหน้าเบี้ยวหน้าบูด ใครยังไม่เคยทำก็แย่ คนที่เคยทำมาแล้วก็ยัง  
เป็นเวทนา บางคนบอกว่าทำมาแล้วไม่เป็น นั่นไม่จริง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อ  
เกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องตั้งอยู่แล้วก็ดับไป เวทนาต้องเป็นทุกครั้ง แต่มันจะเปลี่ยนที่ เช่น เรา  
เดินจงกรม แล้วมานั่ง แล้วก็เดิน มันก็จะเปลี่ยนไปปวดตั่งนั้นตรงนี้ มันไม่ปวดซ้ำ  
และจิตก็คิดอย่างนั้น คิดอย่างนี้ ไม่เหมือนกัน เพราะในตัวเรามีวิญญูะสงสาร เวียน  
ว้ายตายเกิดในตัวเรา และในจิต มาหลายชาติ หลายกัป หลายกัลป์แล้ว เมื่อสมาธิ  
แล้วสติดี สัมผัสัญญะปองดองกัน เมื่อกายสามัคคี จิตสามัคคีแล้ว จะเกิดผลเกิด  
อานิสงส์ในการปฏิบัติธรรม ถึงจะรู้ว่าของจริงอยู่ตรงนี้ ตรงนี้ของปลอม

มันมีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น ญาติโยมทั้งหลาย มีบ้านหลังใหญ่โตมโหฬาร แต่ก็หา  
ความสุขใจไม่ได้หรอก โบราณท่านว่าไว้ คับที่อยู่ได้คับใจอยู่ยาก เปรียบเหมือน เจ้า  
เงาะกับบรรณา อยู่กระท่อมปลาย ยังมีความสุข เพราะเขามีปัญญา เขาจึงแก้ปัญหาได้  
ที่ว่าเงาะเป็นสังข์ทอง คำว่าสังข์ นั้น หมายถึงมงคล ทองนั้น คือตัวปัญญา เขาอยู่ดีมี  
สุข เขาไม่มีอะไรต้องทุกข์เลย เขาเปรียบเทียบไว้ชัดเจน อาตมานี้ถึงทำได้อย่างไรก็  
ต้องปวด อาตมาเคยเข้าพลสมาบัติ มาหลายปีแล้ว ครั้งละ ๑-๒ ชั่วโมง แต่มาตอนนี้  
มันแทบจะทำไม่ได้ ได้แค่ ๕-๑๐ นาที เพราะไม่ได้ทำนาน ต้องฝึกกันตลอด ต้องทำ  
ให้เสมอดันเสมอปลาย แล้วเราจะรู้ว่ามีทั้งสุขมีทั้งทุกข์ อยู่ในตัวเราครบ มันสลับเปลี่ยน  
ไปเรื่อย เวียนว้ายตายเกิด ทุกข์แล้วก็สุข สุขแล้วก็ทุกข์ ดีใจแล้วก็เสียใจ เราร้องให้  
ในชั่วโมงนี้ แต่ก็ไปหัวเราะในชั่วโมงหน้า มันเกิดขึ้น ไม่มีอะไรแน่นอน ความสุขที่ได้  
จากความทุกข์ ต้องลำบากลำบาก ความดีของเราว่าจะได้มา บางแห่งบางที่ชอบ  
ฟัง ไม่ชอบทำเพราะทำแล้วมันเมื่อย ของจริงไม่ค่อยชอบกัน ไปชอบของที่ไม่จริง

การเจริญกัมมัฏฐานเป็นการแก้ปัญหาชีวิตหลายอย่าง ทำให้เรามีวินัยในตัว เพราะสติสัมปชัญญะ กัมมัฏฐานเน้นอยู่ ๔ ข้อ

ข้อ ๑. ยืนหนอห้าครั้ง ต้องพยายามทำซ้ำๆ เป็นบทบาทที่ต้องแก้ปัญหาและรู้กฎแห่งกรรม

ข้อ ๒. เน้นการเดินจงกรมให้ได้จังหวะ

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

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

เวทนา มันปวด พอเราจะ พองหนอ ยุบหนอ กำลังคล่องดี เกิดอาการปวดอีกแล้ว ปวดแล้วทำให้จิตฟุ้งส่าน จิตแตกกระจายไปคิดอะไรต่ออะไร เราก็ต้องกำหนดปวดหนอๆ เมื่อยหนอๆ จนน้ำตาร่วง และเมื่อเราศึกษาจิตเข้าใจแล้ว เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จิตก็ไม่ไปพะวง พะวง จิตมันก็กลับมาที่เดิม ส่วนอาการปวดมันจะหายหรือไม่หาย จิตก็ไม่ไปสนใจ มันก็ไม่รู้สึกปวด ถ้าเราไม่เข้าใจตรงนี้มันจะสับสนไปหมด พอเราทำที่ยากๆ ได้แล้ว เรื่องอื่นก็เลิกไป พอยืนหนอห้าครั้งแล้ว ก็มีสติดี ก็จะไม่ค่อยเคยกับความดี พอไปเห็นคนอื่นเข้า ก็พิจารณา ศรีชะลง ปลายเท้า ปลายเท้าขึ้นศรีชะแล้ว ก็จะได้รู้ว่าเขามีนิสัยเป็นอย่างไร กว่าที่จะรู้ตรงนี้ได้ ต้องหมดจากเวทนา และคลายอารมณ์ร้ายเป็นอารมณ์ดี พออารมณ์ดีแล้วจะมีปัญญาถึงจะรู้จริง เวทนามีอยู่ ๓ อย่าง คือ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ซึ่งก็คืออุเบกขาเวทนา คือจิตมันออกไปเลยไม่สุขไม่ทุกข์ วางเฉย จิตเลยเที่ยวไป ต้องกำหนดรู้หนอๆ จิตถึงจะกลับมาถึงจะรู้ว่าจิตนี้มันมีอย่างไร จิตมันไวเหมือนลิง ถ้าเราจะให้มันอยู่กับที่ได้ ต้องทำให้คุ้นเคยกับจิตนานๆ ใช้เวลานานมาก เหมือนไปจับไก่ป่ามา พอเราจับมันขังมันจะเดินเลาะสุ่ม จนกว่าจะเชื่อง ฉันทาก็ฉันทันนั้น เราต้องทำนาน ทำไปเรื่อยๆ และ

จะต้องทำความเข้าใจกับกิเลสต่างๆ ที่มันมาหาเรา ความโลภ ความโกรธ ความหลง เราทำให้จิตอยู่กับที่เมื่อไร เราจะรู้ได้ว่าเป็นอย่างไร ถ้าจิตไม่อยู่นิ่งเราจะไม่รู้เรื่องอะไรเลย

แค่ พองหนอ ยุบหนอ จิตก็คิดไปหลายเรื่อง แล้วเราก็ยังไม่ว่ารู้เลยว่าจิตมันออกตรงไหน จิตออกไปเมื่อไรก็ไม่รู้ เราต้องกำหนดว่า รู้หนอๆ ให้คุ้นเคย พอรู้แล้ว จิตมันจะออกเราก็จะรู้เลยจิตกำลังจะออก ทางหลังบ้าน หรือหน้าบ้าน ถ้าเราเพลนไปจิตจะหนีออกไปเลยโดยไม่รู้เลย ปากก็พองหนอ ยุบหนอต่อไป แต่จิตอีกดวงก็ไปคิดเรื่องอื่นๆ ถ้าเรารู้คุ้นเคยแล้วเราจะรู้ได้เลยว่าจิตมีหลายดวง ถ้าจิตเป็นกุศลจะคิดแต่เรื่องดีที่เราทำไว้ในชาติก่อน ถ้าจิตเราเสียเราจะคิดแต่เรื่องร้ายที่ไปทะเลาะกับเขา และพองหนอ ยุบหนอ ถ้าได้จังหวะเมื่อไร ได้กำหนดเมื่อไร นั่นแหละเราจะรู้จริง ที่สำคัญต้องหายใจให้ยาว พอง แล้ว หนอ ยาวๆ พอเราหายใจยาวจนคุ้นเคยกับลมหายใจแล้วจะสังเกตตัวเองได้ อารมณ์จะเย็นลง

หายใจยาวๆ แล้วตั้งสติ ทำให้คุ้นเคย กับเหตุการณ์ของการนั่งกัมมัฏฐาน ถ้าเราคิดหนอขึ้นมาได้ ถ้าเราสำรวจจิตได้เปอร์เซ็นต์จะสูง ๘๐-๙๐ คิดออกมาแล้วจดไว้เลย จะคิดไม่เหมือนใคร คิดแบบแยกแยะออกมาเลย อะไรดี อะไรชั่ว เป็นฝ่ายดี ฝ่ายชั่ว อะไรเป็นกุศล อะไรไม่เป็นกุศล เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มันจะคิดออกมาได้แบบนี้ แต่กว่าจะทำได้ต้องใช้เวลา ดังนั้นจึงควรปฏิบัติให้เสมอต้น เสมอปลาย มากบ้าง น้อยบ้าง แต่ต้องทำเป็นประจำ

ฉะนั้นการปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นการแก้ปัญหาชีวิตโดยเฉพาะ และรับรองได้ว่าท่านทั้งหลายจะไม่ไป นรก เป็นเปรต อสุรกาย แนนอน กัมมัฏฐานเป็นบุญให้เกิดความสุข ช่วยให้เราไปเกิดอย่างต่ำก็โลกมนุษย์ ถ้าหากเราไม่เจริญกัมมัฏฐานขาดสติไป เกิดโลภขึ้น หรือโกรธขึ้นมาแล้วตาย ก็จะไม่ไปเมืองมนุษย์ ต้องลงนรก เกิดมีโมหะ จริตขาดสติปัญญา ต้องไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานแนนอน กัมมัฏฐานช่วยให้เราเกิดมีร่างกายสมบูรณ์ อากาโรค ๓๒ ถ้าเราเจริญกัมมัฏฐานเป็นการต่ออายุได้ ให้เป็นคนแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีโรคภัยไข้เจ็บจะหายอย่างน่าอัศจรรย์

ถ้าเราทำกรรมฐานมา ๗ ชาติ จะทำให้เกิดความฉลาดตั้งแต่เป็นเด็ก คนมีสติ  
นั่นเองที่ทำให้ฉลาด และบุญกุศลจากกรรมฐานทำให้เราอยู่ที่ไหนดีที่นั่น ช่วยให้เรา  
ได้ลาภต่างๆ อย่างน่าอัศจรรย์ และทำให้เรามีความเจริญรุ่งเรืองมีผู้คนเคารพนับหน้า  
ถือตามากมาย และบูชาสิ่งทั้ง ๗ นักกรรมฐานจะบูชาสิ่งทั้ง ๗ ไม่เคยขาด สิ่งทั้ง ๗  
มีดังนี้

๑. กตัญญูเลี้ยงดูบิดามารดา
๒. เคารพบูชาผู้ใหญ่ในตระกูลของตน
๓. มีวาจาอ่อนหวาน น่าฟัง
๔. ไม่ยุยงส่งเสริม ไม่ส่อเสียดใคร
๕. กำจัดความตระหนี่ได้ ช่วยเหลือใครโดยมีศรัทธาในตัว
๖. มีความซื่อสัตย์
๗. ชุ่มความโกรธได้

อย่างนี้เรียกว่า คุณสมบัติของพระอินทร์ อยู่ในกรรมฐาน