

## สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม - ๓

สุทฺธสสา อ่อนค้อม

ธันวาคม ๒๕๓๗

S00003

๓...

พระบัวเหี่ยวกลับกุฏิด้วยความเอิบอิ่มใจ ท่านจัดการล้างมือล้างเท้าให้สะอาดเรียบร้อย แล้วจึงสวดมนต์ทำวัตรเย็น พระวัดนี้จะลงไปสวดมนต์ทำวัตร เช้า - เย็น และสวดปาติโมกข์ พร้อมกันก็เฉพาะในวันพระเท่านั้น และหากรูปใดทำผิดวินัยเล็ก ๆ น้อย ที่ไม่ใช่อาบัติขึ้นปาราชิก ก็จะปลงอาบัติกันในวันนี้ ส่วนวันอื่น ๆ ที่ไม่ใช่วันธรรมสวนะ ต่างคนก็ต่างปฏิบัติอยู่ในกุฏิของตน มีปัญหาหรือสงสัยในเรื่องใดที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ ก็จะไปเรียนถามท่านเจ้าอาวาส

พระมหาบุญมอบนาฬิกาปลุกขนาดเล็กให้พระบวชใหม่หนึ่งเรือน

“เอาไว้จับเวลา ตอนแรก ๆ ต้องอาศัยนาฬิกาปลุก แต่พอปฏิบัติไปนาน ๆ จิตมันรู้ตัวเอง อย่างผมเดี๋ยวนี้ไม่ต้องพึ่งนาฬิกา อยากปฏิบัติก็ชั่วโมงก็กำหนดจิตเอาไว้เหมือนกับการตั้งนาฬิกาปลุก พอถึงเวลาที่กำหนด จิตมันบอกเอง มันก็ปลุกนะคุณบัวเหี่ยว ตอนปฏิบัติใหม่ ๆ ท่านพระครูก็บอกผมอย่างนี้ ตอนนั้นผมไม่เชื่อ ผมมันคนหัวรั้น ไม่ยอมเชื่อใครง่าย ๆ แต่ก็ชอบลองชอบพิสูจน์และผมก็ได้พิสูจน์แล้วทุกสิ่งทุกอย่าง”

ท่านสอนวิธีใช้ให้ด้วย พระบัวเหี่ยวตั้งเวลาไว้หนึ่งชั่วโมง แล้วจึงเริ่มต้นเดินจงกรมอาศัยที่ความจำดี จึงเดินได้ถูกต้องตามขึ้นตอนทุกประการ ท่านเดินไปเดินมาในกุฏิซึ่งมีความยาวประมาณสามเมตรด้วยความเปล็ดเปล็นกระทั่งเสียงกริ่งนาฬิกาดังขึ้น กดปุ่มนาฬิกาให้หยุดคำรามแล้วตั้งใหม่ให้ปลุกตอนตีสี่

หยิบเครื่องนอนซึ่งมีเสื้อ หมอนกับผ้าห่ม มาจัดการปูที่นอนข้าง ๆ พระมหาบุญ คลี่ผ้าออกคลุมกายด้วยอากาศเริ่มหนาวเย็น เพราะย่างเข้าฤดูเหมันต์ ปิดไฟแล้วจึงเอนกายลงใช้มือขวาวางบนท้อง สังเกตอาการ พอง - ยุบ พร้อมกับบริกรรม “พอง - นอน ยุบ - นอน” ตามที่พระอุปัชฌาย์สอน สักครู่ก็มอยหลับไปโดยจับไม่ได้ว่า หลับไปตอนพองหรือตอนยุบ

เสียงกริ่งนาฬิกาดังขึ้นเมื่อเวลาตีสี่พร้อม ๆ กับเสียงพระตีระฆัง ตามด้วยเสียงเห่า  
หอนของสุนัขซึ่งจะพากันหอนเห่าทุกครั้งที่ได้ยินเสียงเหง่งห่างของระฆัง ซึ่งดังก้องกระหึ่ม  
ไปทั่วบริเวณ พระบัวเหี้ยวสะดุ้งตื่นแต่ยังงัวเงียเพราะหลับไม่เต็มอิ่ม

อากาศตอนเช้ามีดหนาวเย็นน่าที่จะชุกกายอยู่ภายใต้ผ้าห่มอันอบอุ่น ท่านจึงเอื้อมมือ  
ไปกดปุ่มนาฬิกาหมายจะนอนต่อ แต่เสียงที่ตั้งอยู่ริมหูทำให้ท่านหายง่วงเป็นปลิดทิ้ง

“บัวเหี้ยว ถ้าเจ้าเกียจคร้านเห็นแก่หลับแค้นนอน ไม่รีบเร่งทำความเพียร เจ้าก็จะไม่  
สามารถแก้กรรมได้ เจ้าเดินมาถูกทางแล้ว ขอให้เดินต่อไปอย่าท้อถอย ตื่นขึ้นเดินจงกรม  
เดี๋ยวนี้”

จำได้แม่นยำว่าเป็นเสียงลึกลับที่เคยได้ยินเมื่อปีที่แล้ว พระบวชใหม่รีบลุกขึ้นล้างหน้า  
แปรงฟัน สวดมนต์ทำวัตรเช้าแล้วเดินจงกรม พระมหาบุญลูกออกไปปฏิบัติที่หน้าพระ  
อุโบสถ เพื่อเปิดโอกาสให้พระบัวเหี้ยวได้ปฏิบัติอย่างอิสระ

ไถ่ป่าที่ส่งเสียงขันประชันกับเสียง “กาเว้า กาเว้า” ของเจ้านกกาเหว่านั้นมิได้สร้าง  
ความรำคาญให้กับผู้บวชใหม่ เพราะท่านรู้จักกำหนดว่า “ไถ่ขันหนอ” “นกร้องหนอ” และเมื่อ  
ได้ยินเสียงสุนัขเห่า ท่านก็กำหนดว่า “หมาเห่าหนอ”

เดินจงกรมได้สักครู่หนึ่ง ก็รู้สึกว่่าต้องร้องโครกครากด้วยไม่ชินกับการอดข้าวมือเย็น  
สักครู่เสียง “ปู้ด ๆ ปาด ๆ” ก็ดังขึ้นเป็นระยะ คราวนี้พระบวชใหม่ต้องใช้เวลาขบคิดว่าจะ  
กำหนดอย่างไร ก็ท่านพระครูสอนเพียงให้กำหนดยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ถ่ายอุจจาระ  
ปัสสาวะ แต่ตอนผายลมท่านไม่ได้บอกไว้ ภิกษุคนชื้อเลยกำหนดเอาเองว่า “ตด – หนอ”  
แล้วก็มีอันต้องกำหนดอย่างนี้บ่อยครั้ง

ท่านไม่เข้าใจระบบการทำงานของร่างกายว่า เมื่อไม่มีอาหารอยู่ในกระเพาะ ลมที่อัด  
อยู่ในช่องท้องก็ปั่นป่วนและหาทางระบายออก อาการเช่นนี้มิได้เกิดขึ้นเฉพาะกับพระบัว  
เหี้ยวเท่านั้น ผู้เริ่มปฏิบัติกรรมฐานทุกคนไม่ว่าจะเป็นบรรพชิต คฤหัสถ์ ไม่ว่าจะ เป็นบุรุษ  
หรือสตรี เด็กหรือผู้ใหญ่ ย่อมมีอาการแบบเดียวกันนี้ แท้จริงมันเป็นเพียงการปรากฏของ  
สภาวะธรรมเท่านั้น

เดินจงกรมเสร็จท่านก็เอนกายลงนอน เอามือวางบนท้อง ครั้งนี้ท่านลง “หนอ” ไม่ทัน  
จึงได้แต่ “พอง – ยุบ พอง – ยุบ” เท่านั้น

เวลาหกนาฬิกา พระบัวเหี้ยวออกบิณฑบาตกับพระอีกสี่รูป มีพระมหาบุญนำหน้า  
ส่วนท่านเดินหลังสุดเพราะเพิ่งบวช ท่านพระครูไม่ให้พระในวัดนี้ไปบิณฑบาตทางเดียวกัน  
เกินห้ารูป และให้แบ่งแยกกันไปเป็นสาย ๆ จะได้โปรดสัตว์ได้ทั่วถึง

กลับจากบิณฑบาตจึงไปฉันรวมกันที่หอนฉัน ยกเว้นท่านพระครูซึ่งจะบิณฑบาตเดี่ยว และกลับมาฉันตามลำพังที่กุฏิของท่าน แต่ถ้าเป็นวันพระ หรือในโอกาสพิเศษที่มีคนมาทำบุญเลี้ยงเพล ท่านก็จะไปฉันที่ศาลาการเปรียญพร้อมกับภิกษุอื่น ๆ และวันนั้นท่านก็จะฉันสองมือเพื่อไม่ให้ญาติโยมเขาเสียความตั้งใจ ท่านรู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว ไม่เคร่ง ครัดรัดตัวจนเกินไป แต่ก็ไม่ให้ผิดวินัยของสงฆ์

เมื่อพระฉันเสร็จ พวกลูกศิษย์ก็จะแบ่งอาหารเก็บไว้ถวายเพลส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งพวกเขาที่ตั้งวงรับประทานกัน วันใดอาหารมีไม่พอ ทางโรงครัวก็จะทำขึ้นมาเสริม งานหนักที่สุดเห็นจะได้แก่งานโรงครัว เพราะมีคนมาเข้ากรรมฐานแทบไม่เว้นแต่ละวัน บางครั้งก็มากันเป็นคณะคราวละร้อยสองร้อย ท่านพระครูก็ต้อนรับขับสู้อย่างดี ทั้งเรื่องที่พักและอาหารเท่าที่จะสามารถอำนวยความสะดวกให้ได้ ผู้ที่มาวัดต่างพากันประทับใจในอัธยาศัยไมตรีของท่าน ไม่มีใครที่มาวัดนี้แล้วจะไม่อยากมาอีก

พระบัวเหี่ยวกลับไปกุฏิของท่าน เดินจงกรมให้อาหารย่อยแล้ว จึงสงรงน้ำทำความสะอาดร่างกาย หลังจากนั้นก็ไปหาท่านพระครูเพื่อให้ท่าน "สอบอารมณ์" และสอนวิธีนั่งสมาธิ

"เป็นยังไง เมื่อคืนนอนหลับสบายไหม" ท่านพระครูถามหลังจากที่พระใหม่ทำความเคารพและนั่งในที่อันสมควรแล้ว

"สบายครับ" พระบัวเหี่ยวตอบ แต่มีได้เล่าเรื่อง "เสียงลึกลับ" ให้ฟัง ด้วยเกรงจะถูกท่านดูว่าเกียจคร้าน

"หลับไปตอนยប់หรือตอนพองล่ะ"

"เออ... จะ... จับไม่ได้ครับ" ผู้บวชใหม่สารภาพ คิดว่าคงจะถูกพระอุปัชฌาย์ดู แต่ท่านกลับพูดว่า

"เอาละ ยังจับไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร คืนนี้ค่อยลองอีกที" ภิกษุวัยใกล้สามสิบค่อยโผล่อกแถมยังแอบล้อเลียนท่านในใจว่า "ฮั่นแน่ หลวงพ่อพูด "เอาละ" อีกแล้ว สงสัยท่านคงใช้คำนี้วันละหลายร้อยหน" พระใหม่มิได้รู้ตัวดอกว่าผู้อาวุโส "อ่านใจ" อยู่เจียบ ๆ

"เป็นศิษย์อย่าหัดล้อเลียนครูบาอาจารย์" ท่านพระครูกล่าวเสียงเรียบ แต่พระบัวเหี่ยวถึงกับสะดุ้ง

"ทำไมหลวงพ่อรู้ครับ" ตามเสียงอ่อย

"ก็ทำไมฉันจะ 모르เล่า ท่านย้อนถาม พระบวชใหม่อดคิดไม่ได้ว่า "ท่านพระครูนี้ยังกับเป็นผู้วิเศษ สงสัยคงเป็นพระอรหันต์"

“ฉันไม่ใช่ผู้วิเศษอะไรหรอก แล้วก็ไม่ได้เป็นพระอรหันต์ด้วย ถ้าจะเป็นก็คงเป็นได้แค่พระอรหันต์” ท่านพูดยิ้ม ๆ คนเป็นศิษย์ยิ่งพิศวงงงวยหนักขึ้น “ไม่รู้ว่าท่านอ่านใจผู้อื่นได้อย่างไร

“อย่าเพิ่งไปสงสัยว่าทำไมฉันถึงทำได้ ถ้าเธอปฏิบัติเคร่งครัดไม่ซ้าก็ต้องทำได้เหมือนกัน ไม่ใช่เรื่องยากเย็นอะไร” ฟังพระอุปัชฌาย์พูดแล้ว พระบวชใหม่ได้กำลังใจขึ้นอีก เป็นกองและคิดว่าจะทำให้ดีที่สุด

“เออละ ทีนี้เรามาเข้าเรื่องกันดีกว่า เธอจับพอง – ยวบ ได้ชัดหรือยัง”

“พองชัดครับ แต่ยวบยังไม่ค่อยชัดแล้วก็ลง “หนอ” ไม่ค่อยทัน บางทีเลยได้แค่ พอง – ยวบ พอง – ยวบ”

“ต้องพยายามลง “หนอ” ให้ได้ เออละ ถ้าจิตไวขึ้นก็จะตัวเอง ไม่ต้องไปเคียดกับมันมาก แต่เรื่องกำหนดนั้น เธอยังทำไม่ถูกนะ เออละ ฉันทิบายสติปัฏฐาน ๔ ให้เธอฟังอย่างคร่าว ๆ สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติ หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม วันนี้จะเอากายก่อน การตั้งสติกำหนดพิจารณากายหรือพิจารณาเห็นกายในกายที่เรียกเป็นภาษาธรรมะว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ต้องการเอาสติตามรู้กาย ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหว การหายใจเข้าออก ยืน เดิน นั่ง นอน ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ อย่างที่ฉันเกริ่นไว้เมื่อคราวที่แล้ว คำว่า “กาย” ในที่นี้จึงหมายถึงร่างกายของเราเท่านั้น นอกเหนือจากนี้ไม่ต้องสนใจ เพราะฉะนั้นเธอกำหนดว่า “ไก่อันหนอ” “หมาเห่าหนอ” นั้นใช้ไม่ได้เพราะมันไม่เป็นกายานุปัสสนา

พระบัวเหี่ยวแปลกใจเป็นครั้งที่เท่าไรของเท่าไรก็ไม่นับไม่ถ่วนเสียแล้ว ท่านพระครูมีอะไร ๆ ให้ท่านพิศวงหลงไหล และทำทลายต่อการพิสูจน์ทดลองไปเสียทุกเรื่อง พลันพระบวชใหม่ก็นึกได้ถึงคำบริกรรมของท่านตอนผายลม นึกหวั่นหวาดในใจว่า ท่านจะรู้หรือไม่หนอ ก็พอดีท่านพูดขึ้นว่า

“ทำไมจะไม่รู้ นั่นก็ไม่ถูกอีกเหมือนกัน ไม่มีใครเขาบริกรรมพิลึกพิลั่นอย่างเธอหรอก” พระใหม่รู้สึกอายเป็นกำลัง จึงโอดครวญว่า

“โธ่ หลวงพ่อครับ ก็ผมบริกรรมในใจแท้ ๆ ทำไมหลวงพ่อก็ได้ยินเล่าครับ อีกร่างผมก็ทำอยู่ที่กุฏิผมโน่น”

“ฉันก็กำหนด “เห็นหนอ” นั้นซี จะไว้พระบัวเหี่ยว “เห็นหนอ” นี้มีค่าหลายล้านอย่าไปคิดว่าหนอ ๆ แหน ๆ เป็นเรื่องเหลวไหล ถ้าเธอฝึกสติดีจนถึงขั้นแล้ว เธอจะใช้ “เห็นหนอ” ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างมหาศาลทีเดียว”

“ใช้ดูเลขดูห่วยได้ไหมครับหลวงพ่อ”

“ได้ แต่เขาไม่ทำกันเพราะการปฏิบัติธรรมเป็นไปเพื่อละกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ แต่ถ้าเธอเอาไปใช้ในทางนั้นมันเป็นการเพิ่มกิเลส ผิดจุดประสงค์ที่แท้จริงของการปฏิบัติ”

“ครับ ผมเข้าใจแล้ว หลวงพ่อกุณาอธิบายกายาสนาต่อเถิดครับ”

“กายานุปัสสนา ต้องเรียกให้ถูก เวลาไปสอนคนอื่นจะได้ไม่เลอะเลือน เลื่อนเปื้อน”

“ครับ กายานุปัสสนา” ผู้เป็นศิษย์ทวนคำ

“นั่นแหละถูกต้อง เอละ ก่อนจะเข้าใจกายานุปัสสนา จะต้องเข้าใจอายตนะเสียก่อน อายตนะ แปลว่า **สิ่งที่เชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้** แบ่งเป็นอายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายในทำหน้าที่เป็นตัวรู้ ส่วนอายตนะภายนอกเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณฺ์ สิ่งที่ตาเห็นจะเป็นอะไรก็แล้วแต่ เราเรียกว่า รูป ตาจึงคู่กับรูป หูคู่กับเสียง จมูกคู่กับกลิ่น ไหนลองบอกซิว่าลิ้นคู่กับอะไร”

“อาหารที่กินเข้าไปครับ” ตอบอย่างภาคภูมิด้วยคิดว่าคำตอบนั้นถูกต้องแล้ว

“ผิด ตอบใหม่อีกทีซิ”

“ลิ้นคู่กับฟันครับ” คราวนี้ไม่ค่อยมั่นใจนัก

“ผิดอีก จะลองอีกทีไหม”

“ไม่แล้วครับ”

“เอละ ถ้าอย่างนั้นเวลาที่เรากินอาหารแล้วรู้ว่า เผ็ด หวาน มัน เค็ม เราเรียกว่าอะไร”

“เรียกว่า แซ่บ ครับ” ท่านพระครูรู้สึกอ่อนใจ จึงเฉลยให้ฟังจะได้สิ้นเรื่องสิ้นราว

“เขาเรียกว่า รส จำไว้ ส่วนสิ่งที่มากระทบกายเราเรียกว่า โผฏฐัพพะ เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง และสิ่งที่มากระทบใจ เรียกว่า ธัมมารมณฺ์ เช่น ดีใจ เสียใจ ทุกข์ใจ จำได้หรือยังละ เอละ ไหนลองทบทวนซิ อายตนะภายนอกมีอะไรบ้าง”

“ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ครับ”

“อ้อ... ตาเธอ หูเธอ ลอยอยู่ข้างนอกว่าเงอะ ไหนตอบใหม่ซิ เอาให้แน่ ๆ”

“รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ และกามารมณฺ์ ครับ”

“ธัมมารมณฺ์เว้ย ไม่ใช่กามารมณฺ์ คนละเรื่องเลย” คนสอนบ่นอุบและเปลอพุดคำว่า “เว้ย” ออกมา

“เอละ ทีนี้อายตนะภายในเธอก็รู้แล้วสินะ ต่อไปจะได้กำหนดได้ถูกต้อง”

“หลวงพ่อกับ กำหนดกับบริกรรมนี้เหมือนกันไหมครับ”

“เหมือนกัน จะใช้ว่ากำหนดก็ได้ หรือจะใช้ว่าบริกรรมก็ได้ ทีนี้เมื่อเธอได้ยินเสียงไก่ขัน สุนัขเห่า หรือเสียงอะไรก็แล้วแต่ที่รับรู้โดยทางหูให้เธอกำหนดว่า “เสียงหนอ” เท่านั้น ไม่ต้องไปใส่ใจ ไม่ต้องไปวิจัยว่ามันเป็นเสียงอะไร ตาเห็นอะไรก็ตามให้กำหนดว่า “เห็นหนอ” แล้วก็จบกัน เวลาผายลม ถ้ามันดังก็กำหนดว่า “เสียงหนอ” ถ้ามันไม่ดังก็กำหนดว่า “รู้หนอ” คือเอาใจไปรู้มัน เอาละทีนี้ ถ้ามันมีกลิ่นด้วย เธอจะกำหนดว่าอย่างไร” พระใหม่ถูกทดสอบอีก

“ถ้าเป็นของตัวเองก็ “หอมหนอ” แต่ถ้าเป็นของคนอื่นก็ “เหม็นหนอ” ครับ” คราวนี้ ท่านพระครูหัวเราะชอบใจ

“เออ เข้าทีดีนี่ เข้าใจตอบ” คนตอบก็เลยหน้าบานด้วยคิดว่าถูกต้องดีแล้ว

“จริง ๆ นะบัวเหี่ยว คนอย่างเธอจะว่าสอนง่ายก็ไม่ใช่ ครั้นจะว่าสอนยากก็ไม่ใช่อีก” ยังไม่ทันที่ท่านจะพูดต่อ พระบัวเหี่ยวก็ขัดขึ้นว่า

“จะว่าสอนง่ายก็ใช่ จะว่าสอนยากก็ใช่ ต่างหากเล่าครับ”

“เอาละ ๆ นี่บอกตามตรงนะบัวเหี่ยว ฉันไม่รู้เลยว่าจริง ๆ แล้ว เธอโง่หรือฉลาดกันแน่”

“จะว่าโง่ก็ใช่ จะว่าฉลาดก็ใช่ ยังงั้นหรือเปล่าครับ”

“ก็ทำนองนั้นแหละ เอาละ เอาเป็นว่าฉันคิดว่าเธอฉลาดก็แล้วกัน ขอให้ฉลาดอย่างนี้ตลอดไปนะ” ท่านตั้งใจประชด

“สมพรปากครับ” พูดพร้อมกับยกมือขึ้น “สาธุ” ท่านพระครูครั้นที่จะต่อปากต่อคำ จึงวกกลับมาเข้าเรื่องเดิม

“เอาละ เมื่อเธอเข้าใจอายตนะภายใน ภายนอก แล้วทีนี้เวลาปฏิบัติจะได้กำหนดได้ถูกต้อง จำไว้ว่าอย่าไปปรุงแต่ง ให้กำหนด “รู้” เฉย ๆ

“ทำไมถึงปรุงแต่งไม่ได้เล่าครับหลวงพ่อกับ”

“ก็ถ้าปรุงแต่งมันก็เป็นกิเลสนะซี อย่างเช่นที่เธอกำหนดว่า “หอมหนอ” มันเป็นโลภะ “เหม็นหนอ” ก็เป็นโทสะ ถ้าทำเฉยไม่กำหนดรู้ มันก็เป็นโมหะ ดังนั้นถ้าจะให้ถูกต้องกำหนดว่า “กลิ่นหนอ” โดยไม่ไปปรุงแต่งว่า มันจะหอมหรือจะเหม็น เข้าใจหรือยังล่ะ”

“เข้าใจแล้วครับ”

“ดีแล้ว เอาละ ทีนี้บอกมาซิว่า ถ้าได้ยินเสียงนกร้อง จะกำหนดว่าอย่างไร”

“เสียงหนอ ครับ”

“ทำไมไม่กำหนดว่า “นกร้องหนอ” ละ”

เพราะถ้ากำหนดอย่างนั้นมันก็ไม่เป็นกายานุบัสนา มันอยู่นอกกายของเรา เราต้องกำหนดรู้เฉพาะที่อยู่ในกาย”

“ดีมาก ดีมาก เอาละ ทีนี้ก็ฝึกนั่งสมาธิได้แล้ว จงจำไว้ว่าเมื่อเดินจงกรมเสร็จต้องนั่งสมาธิทันที ไม่ใช่ไปทำอย่างอื่นเสียก่อนแล้วจึงค่อยมานั่ง ต้องทำให้มันติดต่อกันจะได้รักษาอารมณ์กรรมฐานเอาไว้ไม่ให้รั่วไหลไปทางอื่น วิธีนี้ก็กำหนด “นั่งหนอ” ก่อนแล้วค่อย ๆ นั่งลงไป การนั่งสมาธิมี ๓ แบบ คือ สมาธิชั้นเดียว นั่งอย่างนี้ กอเข้าขาซ้ายและขาขวาวางบนพื้น ถ้าสมาธิสองชั้นก็ยกขาขวาวางทับบนขาซ้าย ถ้าสามชั้นหรือที่เรียกว่าสมาธิเพชร ก็ยกขาซ้ายทับขาขวาแล้วยกขาขวาทับขาซ้ายอีกทีหนึ่ง”

แล้วท่านก็สาธิตวิธีนั่งทั้งสามแบบให้พระบัวเหี่ยวดู พระใหม่ทำตามได้สองแบบแรกและพยายามจะทำแบบที่สามแต่ก็ทำไม่ได้ เพราะมันรู้สึกเหมือนขาจะหัก

“ทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำ ประเดี๋ยวขาแข็งหักไปจะยุ่งกันใหญ่ ปฏิบัตินาน ๆ เข้าก็ทำได้เอง เอาละวันนี้นั่งสองชั้นไปก่อน นั่งอย่างนั้นถูกแล้ว เอาละ ทีนี้ก็เอามือวางบนหน้าตัก ให้มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ เอาสติไปไว้ที่ท้องเหนือสะดือขึ้นมาประมาณสองนิ้ว รู้สึกหรือยังว่าท้องมันพองแล้วก็ยุบ”

“รู้แล้วครับ”

“มันพองก่อนหรือว่ายุบก่อน”

“พองก่อนครับ”

“นั่นแหละถูกต้องแล้ว คนที่บอกว่า ยุบก่อน แสดงว่ายังจับไม่ได้ โดยธรรมชาติแล้วเราจะจับพองได้ก่อนยุบเสมอ จึงให้ปริกรรมว่า “พอง – หนอ ยุบ – หนอ” แสดงว่ารู้ไม่จริง เอาละ ต่อไปนี้ลองนั่งดูสักสี่สิบนาที อย่าไปคิดเรื่องอื่น พยายามให้สติจับอยู่ที่ พอง – ยุบ ตลอดเวลาได้ยินเสียง ได้กลิ่นอะไรก็กำหนดไปตามจริง ต้องกำหนดให้ทันปัจจุบันด้วย แล้วอย่าไปปรุงแต่ง เอาละนั่งไป ครบกำหนดเวลาแล้วฉันจะบอกเอง”

มีต่อ.....๔