

หนังสือแนวคำสอนสมเด็จพระโต สมานธิ ทางสงบ ถอดจิต

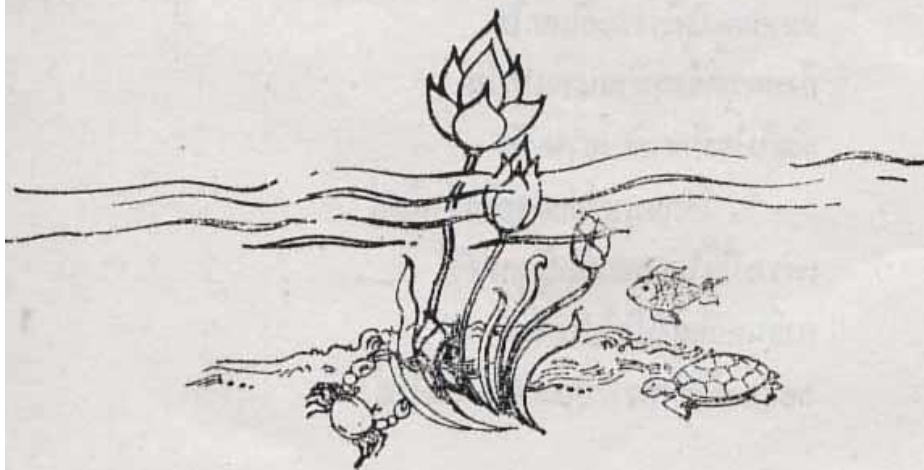
แนวคำสอน  
สมเด็จพระโต



สมานธิ ทางสงบ ถอดจิต

รวบรวมจากประสบการณ์โดย

แสง อรุณกุศล





## ทรงพระเจริญ

### พระราชดำรัสคุณธรรมสี่ประการ

" การรักษาอิสรภาพและความเป็นไทยให้ดำรงมั่นคงยืนยาวไป ถือว่าเป็นกรณียกิจอันสำคัญสูงสุด นอกจากต้องอาศัยการบริหารประเทศที่ฉลาดสามารถ และสุจริตเป็นธรรมแล้ว ยังต้องอาศัยความร่วมมือสนับสนุนจากประชาชนทั้งประเทศด้วย คือประชาชนแต่ละคนจะต้องชวนช่วยสร้างสรรค์ประโยชน์ และดำรงอยู่ในคุณธรรมอันสมควรแก่ฐานะของตน คุณธรรมที่ทุกคนควรจะศึกษาและน้อมนำมาปฏิบัติมีอยู่สี่ประการ

**ประการแรก** คือการรักษาความสัจ ความจริงใจต่อตัวเอง ที่จะประพฤติปฏิบัติ แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม

**ประการที่สอง** คือการรู้จักข่มใจตนเอง ฝึกใจตนเองให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความสัจ ความดีนั้น

**ประการที่สาม** คือการอดทน อดกลั้น และอดออมที่จะไม่ประพฤติล่วงความสัจสุจริต ไม่ว่าจะด้วยเหตุประการใด

**ประการที่สี่** คือการรู้จักละวางความชั่ว ความทุจริตและรู้จักสละประโยชน์ส่วนน้อยของตน เพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง

คุณธรรมสี่ประการนี้ ถ้าแต่ละคนพยายามปลูกฝังและบำรุงให้เจริญงอกงามขึ้นโดยทั่วกันแล้ว จะช่วยให้ประเทศชาติบังเกิดความสุข ความร่มเย็น และมีโอกาสที่จะปรับปรุงพัฒนาให้มั่นคงก้าวหน้าต่อไปดังประสงค์ "

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ในพระราชพิธีบวงสรวงสมเด็จพระบูรพมหากษัตริยาธิราชเจ้า งานเฉลิมสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ครบรอบ 200 ปี ณ พลับพลาพิธีท้องสนามหลวง วันจันทร์ที่ 5 เมษายน พุทธศักราช 2525

## ถวายกุศล

หนังสือเล่มนี้ ผู้เขียน เขียนขึ้นมาจากประสบการณ์ของการอ่าน เรียน ฟังรู้และปฏิบัติและเก็บประสบการณ์จากการอบรมสั่งสอนตามแนวคำสอนของครูอุปัชฌาย์อาจารย์ทุกๆพระองค์ ทุกๆท่าน ท่านที่ได้กรุณาถ่ายทอดแก่ผู้เขียน

ส่วนใดที่เป็นความดีที่เป็นกุศล ผู้เขียนขอถวายแด่ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ทุกๆพระองค์ ทุกๆท่าน

ส่วนใดที่มีผิดตกบกพร่องล้วนอาจเกิดขึ้น เพราะผู้เขียนเรียนแล้วไม่จำ หรือยังรู้ไม่ถ่องแท้จากบทเรียนผู้เขียนขออน้อมรับความผิดแต่ผู้เดียว และขอขอบคุณคณะผู้ร่วมจัดพิมพ์ ฝ่ายโรงพิมพ์ ฝ่ายเผยแพร่ และคณะฝ่ายวิชาการทุกท่าน ณ โอกาสนี้ด้วย

กุศลจากการเผยแพร่ หนังสือนี้ ขออุทิศ แต่ผู้ให้กำเนิด ผู้เลี้ยงดู มา ผู้อุปถัมภ์ตลอดจนเจ้ากรรมนายเวรทุกท่านด้วยเทอญ ฯ

แสง อรุณกุศล

## คำนำ

ตามที่พระยุกุทอง (แสงอรุณกุล) ยุทธวโธ  
ได้รวบรวมหนังสือแนวคำสอนสมเด็จพระโต เรื่อง  
สมาธิ ทางสงบ ถอดจิต จักพิมพ์โดยชมรมธรรมไมตรี  
เพื่อเผยแผ่พุทธธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเทศนา  
สอนไว้ให้พุทธศาสนิกชนได้รู้และนำไปปฏิบัติ เพื่อให้  
ความสุขความเจริญแก่ตนเองต่อไป

อาทมภาพได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าเป็นประโยชน์  
แก่ท่านที่ได้รับไปและปฏิบัติตาม

จึงขออนุโมทนาให้ผู้จัดทำได้ดำเนินไปตาม  
ความประสงค์

พระพรหมวิมล  
๒๕๖๓

# บทนำ

ทุกวันนี้ มนุษย์เราเกือบจะเรียกได้ว่า อยู่ในยุคแห่งกลียุคอย่างแท้จริง จะเห็นได้จากภาวะสังคมที่วุ่นวายยิ่งขึ้นทุกๆวัน บรรยากาศในสังคมโลกมนุษย์จึงทวีความตึงเครียดยิ่งขึ้น โดยเฉพาะคนที่อยู่ในป่าคอนกรีตกำลังถูกบรรยากาศดังกล่าวบีบรัดให้เสียสุขภาพทางจิตอย่างใหญ่หลวง

คณะผู้จัดทำได้เล็งเห็นความสำคัญในอันที่จะต้องช่วยกันแก้ไขภาวะอันเลวร้ายนี้ให้ดีขึ้นด้วยการหาวิธีการอย่างง่ายๆ เพื่อแนะนำทางปฏิบัติให้จิตสงบ รักษาผ่อนคลายความตึงเครียดของจิตและเป็นจุดแห่งการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ ก่อเกิดปัญญา ก่อเกิดพลังภายในกายช่วยเสริมสร้างซ่อมแซมให้ผู้ปฏิบัติมีร่างกายแข็งแรง มีผลนามัยสุขสมบูรณ์สืบต่อไป

ในขณะเดียวกัน ผู้หวังการฝึกสมาธิสูงขึ้นก็จะได้ศึกษาเรื่องการถอดจิตอีกเรื่องหนึ่งเพื่อจะได้เข้าใจเรื่องการพิจารณา ภายในกาย จิตในจิต ญาณในญาณ ให้รู้ซึ่งเข้าใจมากขึ้น อันจะมีผลต่อเนื่อง เข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรม วัฏสงสาร ญาณมีจริงหรือไม่

สุดท้าย ศึกษาเรื่องผลพลอยได้จากการฝึกสมาธิด้วย อันจะเป็นการเพิ่มพูนความรู้อีกแนวหนึ่ง ซึ่งท่านสามารถพิสูจน์ได้ด้วยการทดลองปฏิบัติ

หนังสือนี้ไม่ใช่เป็นเพียงทฤษฎี แต่เป็นหนังสือภาคปฏิบัติที่ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ดีด้วยตนเอง โดยปราศจากอันตราย เพราะเขียนด้วยภาษาต่างๆเป็นไปตามขั้นตอนของการปฏิบัติตลอดเล่ม จึงหวังว่า หนังสือนี้จะช่วยให้ท่านฝึกจิตให้สงบได้อย่างแท้จริง

## หลักการอ่านหนังสือเล่มนี้

ขอให้อ่านตลอดตามลำดับให้จบเล่มเที่ยวหนึ่งก่อนแล้วจึงอ่านอีกเที่ยวจนเข้าใจความหมายของแต่ละขั้นตอนเพื่อเป็นแผนที่ประกอบการเดินทาง ให้รู้ว่าที่ใดมีหลุมมีบ่ออันอาจจะทำให้เกิดอันตรายได้ แล้วปฏิบัติตามลำดับ ไม่กระโดดข้ามขั้นตอน ก็จะได้ปฏิบัติดำเนินไปด้วยดี

# ตักเตือนตน

ตนเตือนตน	ของตนให้พันผิด
ตนเตือนจิตตนได้	ใครจะเหมือน
ตนเตือนตนไม่ได้	ใครจะเตือน
ตนแซ่เขื่อน	เตือนตนให้พันภัย
สลัดความชั่วได้	เป็นผล
ประกอบชอบแก้ตน	แนวไว้
ใจบริสุทธิ์ปราศมูล	ทินโทษ
ตั้งฟอกผ้าขาวให้	เพื่อย้อม สีสวย
	(ของเก่า)

จากสุภาษิตและคำพังเพยของไทย

หน้า1

หยุดพิจารณา

ดวนตัดสิ้นใจ โง่เขลาเบาปัญญา

ไม่เอาอะไรเสียเลย เกิดมาไร้ค่า

.....

เชื่อมั่นตัวเองมากเกินไปเกิดอันตรายึดมั่นถือตน

จะมองไม่เห็นความคิดเห็นคนอื่น

ทำให้เกิดช่องว่างได้ง่าย

.....  
ศรัทธาแก่กล้าจัดเกินไปโดยไม่ใช้สติปัญญาพิจารณา  
จะลุ่มหลงเชื่ออย่างงมงายไร้เหตุผล ทำให้เสียการได้  
.....

ขอเชิญท่านหยุดพิจารณากับเรา แล้วเดินไปสู่  
"ทางสงบ "

หน้า2

ท่านเครียดมาทั้งวัน มาพักผ่อนกับทางสงบสักวันละ 10 นาที

พิจารณาก่อนนอน

ก่อนหลับ ก่อนนอน ให้กราบบนหมอน 5 ครั้ง

ด้วยกราบระลึกถึง พระพุทธ 1 พระธรรม 1

พระสงฆ์ 1 บิฑามารดา 1 ครูอุปัชฌาย์อาจารย์และผู้มี

พระคุณทุกๆท่าน 1

แล้วรวมจิตนั่งสงบครู่หนึ่ง นึกพิจารณาทบทวน

ย้อนหลังตั้งแต่เข้าถึงก่อนนอนว่า ท่านทำผิดศีลข้อไหน

บ้าง และบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมหรือยัง

ขอให้ท่านพิจารณาทบทวนแล้วปรับปรุงตนเอง

สู่ทางดีสมกับที่เขาเรียกมนุษย์ว่า " สัตว์ประเสริฐ "



## ภาคโลกียวิสัย

เพื่อขรवास สามัญชน ที่ยังอยู่ในโลกียะ  
และเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตให้สูงขึ้น  
วิธีฝึกสมาธินี้เป็นวิธีง่ายๆ ที่ไม่เร้นลับซับซ้อน  
เป็นวิธีที่เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย  
ช่วยรักษาให้ร่างกาย และจิตใจมีสุขภาพพลานามัยดี  
เพียงแต่ท่าน

**“ ศรัทธาเชื่อมั่น จริ่งใจ หมั่นฝึกฝนตน ”**

การฝึกสมาธินี้ได้ประโยชน์ทั้งการพัฒนาร่างกาย  
และพัฒนาจิตใจดังต่อไปนี้

ประโยชน์จากสมาธิเพื่อพัฒนาร่างกาย

โครงสร้างอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายคนเรานั้น พอจะแบ่งเป็นกลุ่ม  
ใหญ่ๆ คือเส้นประสาท กล้ามเนื้อ และกระดูก

อวัยวะเหล่านี้แบ่งวงจรการทำงานหลักๆ ดังนี้

1. การหายใจและการย่อยอาหาร เพื่อดูดซึมไป หล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ  
ของร่างกาย
2. การโคจรหมุนเวียนของมวลสาร ที่ถูกดูดซึม เข้าไปในร่างกาย
3. การขับถ่ายของเสียที่ร่างกายไม่ต้องการออกไป



การทำงานของร่างกายเรานั้น ไม่ว่าจะคิดคำนึงหรือเคลื่อนไหวก็ต้อง  
สิ้นเปลืองอาหารที่กินเข้าไปและเผาผลาญอากาศดี คือออกซิเจนให้เกิด  
พลังงาน

การที่เราต้องกินอาหารเพื่อย่อย และดูดซึมไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ  
ของร่างกายนั้น แม้เราไม่กินอาหารหลายวันหรืออดน้ำเป็นวัน เรายังมีชีวิต  
อยู่ได้

## หน้า5

แต่ถ้าเราอดกลั้นไม่หายใจ ไม่ถึง10 นาที เราก็ต้องตาย

คนเรานั้น ตั้งแต่เกิดมารองอุแวก ก็ต้องการลมหายใจ จะเห็นได้ว่า  
คนเราเมื่อเริ่มมีชีวิตตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนคลอดออกมา ก็ต้องการ  
อากาศหล่อเลี้ยง ร่างกาย แสดงว่ามนุษย์ สัตว์หรือสิ่งมีชีวิตตราบเท่าที่ยังมี  
ชีวิตอยู่ก็จำเป็นต้องการลมหายใจ ถ้าขาดลมหายใจก็ไม่มีชีวิตอยู่ แม้ลม  
หายใจเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายไม่เพียงพอ ร่างกายของคน สัตว์และพืช ก็  
จะเกิดอาการเจ็บป่วยหรือไม่เจริญเติบโตตามปกติ

ดังนั้น ลมหายใจจึงมีความสำคัญ มีค่ามหาศาลเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับ  
สิ่งมีชีวิตอย่างยิ่ง ถ้าเราฝึกให้ร่างกายเรามีการหายใจดูด อากาศดีเข้าไป  
หล่อเลี้ยง ร่างกายอย่างเต็มที่สมบูรณ์ และฝึกหัดให้อวัยวะภายในมีการบีบ  
รัดผลักดันให้เลือดที่ตกค้างอยู่ในส่วนต่างๆให้มีการหมุนเวียนดีขึ้น ก็  
จะผลักดันถ่ายเทอากาศเสียออกมามากด้วย การหายใจนี้ก็จะได้ใช้เป็น  
ประโยชน์ในการฝึกสมาธิต่อไป

## หน้า6

**ประโยชน์จากสมาธิเพื่อพัฒนาร่างกายมีมากมาย เช่น**

### 1. คลายความตึงเครียดของประสาท

การฝึกสมาธิเป็นการฝึกให้จิตใจสงบระงับจากความวิตก กังวล ทำจิตใจให้  
เป็นหนึ่ง ตั้งมั่นมีสติไม่คิดฟุ้งซ่าน จิตใจละจากความพยายามท้อท้อมา  
ร้าย เมื่อนั้น ร่างกายเราก็จะแข็งแรงไม่เจ็บป่วย

สมองและประสาทส่วนต่างๆก็ได้รับการพักผ่อน จากความสงบนั้น  
คลายความตึงเครียดจากการที่ต้องทำ งานหนักอยู่ตลอดเวลา หัวใจก็ไม่  
ต้องสูบฉีดโลหิตมาก เป็นการให้ออกสภาวะที่สคัญเหล่านี้ได้พักผ่อน  
บ้างและยืดอายุการทำงานต่อไปได้นาน ไม่เสื่อมสลายก่อนอายุขัยของการ

เป็นคนที่เกิดมาใช้กรรม ทำให้ไม่เป็นโรคปวดหัวข้างเดียว มีนิสัยระโรคประสาท โรคนอน

ไม่หลับ โรคหืดหอบ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงโรคกระเพาะอาหาร โรคปวดท้องเพราะประสาทเครียดโรคท้องผูก เป็นต้น

## หน้า7

2. มีสติสัมปชัญญะ คือเมื่อฝึกสมาธิแล้ว จะทำให้มีอารมณ์ เยือกเย็นสุขุม มีสติกำกับให้รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติงาน มีความรับผิดชอบต่อการงานสูง สามารถแก้ปัญหาการงานและปัญหาชีวิตได้อย่างถูกวิธี เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดความผิดพลาดเสียหายต่องาน จึงทำให้เป็นคนที่มีประสิทธิภาพในการทำงาน

ขณะเดียวกัน ไม่เป็นคนเผอเรอ เหม่อลอย สติเลือนไหลไม่อยู่กับตัว เป็นการพัฒนาบุคลิกภาพของคนให้มีจิตใจสบาย สงบ เป็นปกติสุข หน้าตาผ่องใส มีความสง่างาม น่าคบหาสมาคม

## 3.มีจิตใจที่เข้มแข็งหนักแน่นไม่ลังเลสงสัย

คือ สามารถสงบจากความคิดที่ฟุ้งซ่านด้วยความคิดที่เป็นหนึ่งที่จะวิเคราะห์พิจารณาความเหมาะสมของงาน ทำให้มีเป้าหมายที่แน่นอนจึงเกิดความมุ่งมั่นเพียรพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จอย่างแน่วแน่ ด้วยความว่องไว กระฉับกระเฉง และเมื่อพบปะปัญหาเฉพาะหน้า ก็สามารถมีสติยังคิดด้วยอาการที่ไม่ตื่นตระหนกตกใจ จึงทำให้สามารถแก้ไขเหตุการณ์คับขันจากร้ายให้เป็นดีได้

## หน้า8

### ประโยชน์ของสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใจ

การเกิดเป็นคนนั้นเป็น "ทุกข์" ความทุกข์เกิดขึ้น โดยไม่เว้นกับคนรวยหรือคนจน คนมียศฐาบรรดาศักดิ์ หรือชนชั้นกรรมาชีพ ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องหา "ทางสงบ" มาเป็นโอสภะระงับและรักษาตนให้พ้น "ทุกข์"

"ความทุกข์" เกิดขึ้นเพราะคนเราไม่มีคำว่า "พอ" อันการพอนั้นจะเกิดขึ้นต่อเมื่อคนๆ นั้นรู้จักวางตัวไว้ในทาง "สายกลาง" แต่จิตใจคนเรานั้นส่วนมากจะเต็มไปด้วยความยึดถืออย่างตาบอด ในความทะยาน อยากได้อย่างเห็นแก่ตัว จึงยากที่จะเกิดคำว่า "พอ"

คำว่า "พอ" จะเกิดขึ้นต่อเมื่อคนเรารู้จัก "หยุด" ท่านจะค้นพบ  
สัจจะแห่งความจริง รู้จักควบคุมอารมณ์ ขัดเกลาความคิดให้ใสสะอาด  
ไม่ให้อัจฉริยชาติ พยาบาท และอยากได้ของคนอื่น ความโลภ ความโกรธ  
ความหลง ย่อมลดละค่อยๆ เบาบาง ท่านย่อมมีความสุขบนรากฐานของการ  
ที่รู้จัก "พอกิน พอใช้ พออยู่"

## หน้า9

แต่การหยุดของคนเรานั้นยากมาก นอกเสียจากท่านได้ควบคุมจิตให้  
สงบระงับไม่กระวนกระวาย จิตเป็นสมาธิ ท่านจึงจะมีการ "หยุด" แล้วท่าน  
ก็จะพบ "ทางสงบ" ส่งผลให้ท่านเกิดปัญญาสังวรเห็น เมตตา กรุณา  
มูทิตา อุเบกขา เป็นการลดละกิเลส และคำจูนเพื่อนมนุษย์ชาติด้วยกัน

โลกทุกวันนี้ถ้าทุกคนมีเมตตา กรุณา มูทิตา อุเบกขาแล้ว ย่อม  
สามารถควบคุมอารมณ์แห่งโลก โกรธ หลง ได้อย่างแน่นอน

### สังคมปัจจุบันเราสามารถแบ่งได้เป็นสองสาย

**สายหนึ่ง โลกียะ** มีตัวโกรธเป็นกิเลสที่ร้ายที่สุด ถ้าท่านปล่อยสติ  
เมื่อใด โกรธง่าย โมโหร้ายมาก เท่าใดแล้ว ท่านยังมีโอกาสเป็นพวกของ  
ปีศาจ ซึ่งเป็นฝ่ายอธรรมมากขึ้น และยิ่งเดินเข้าใกล้ปากเหวที่จะตกสู่ห้วง  
นรกอันมืดมนไร้สติที่มองเห็นธรรมแห่งการทำความดีหรือยับยั้งใจในการ  
กระทำความชั่ว ตัวโกรธก็จะบันดาลให้ก่อกรรมชั่วได้นานาประการ สายนี้จึง

## หน้า10

จำเป็นต้องการการฝึกสมาธิให้มีสติรู้สึกตัวอยู่เสมอ ที่จะควบคุมอารมณ์  
โกรธไม่ให้เกิดขึ้น

**สายสอง โลกุตระ** มีตัวหลงเป็นกิเลสที่สำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่ง  
หลงยึดในภพ ในชาติสกุล ลาก ยศ ตินินินทา สรรเสริญ พยาบาท กาม  
ฉันทะ และในการตัดกิเลสนี้ก็ต้องมีสมาธิเป็นพื้นฐานเช่นกัน คือเมื่อจิตพบ  
ทางสงบแล้ว จึงใช้ช่วงเวลาสงบ ซึ่งเปรียบเสมือนกิเลสที่เป็นคลื่นลมใน  
ทะเลแห่ง ความคิดของเรานั้นนิ่งสงบไปชั่วขณะหนึ่งจะเกิดภาวะผิวน้ำทะเล  
นิ่งเรียบเงียบสงบคล้ายแผ่นกระจกเงาพร้อมที่จะสะท้อนความจริงแห่งสัจจะ  
ได้ ก็จะใช้บทปลงอสุภะปลงสังขารจนรู้แจ้งเห็นจริงตามกฎแห่งอนิจจัง ทุก  
ขัง อนัตตา และทุกข์ของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เห็นภัยแห่งวัฏฏะสงสาร  
เมื่อนั้น ท่านก็จะเดินทางสู่มรรคผล นิพพาน

ทั้งโลกียะ และโลกุตระนั้น มาดแมนผู้ใดเคยลิ้มรสทางสงบแล้ว ท่านจะพบว่าแม้เงินล้านก็จะหาซื้อทางสงบไม่ได้ เพราะทางสงบคือความสุขสุดยอดที่ต้องปฏิบัติด้วยการควบคุมจิต ให้เป็นสมาธิจึงจะได้ประสบ

## หน้า11

ด้วยตนเอง และทางสงบเท่านั้น ที่จะช่วยยกระดับจิตของท่านให้สูงขึ้นพ้นจากการเกาะกินของตัว โลก โกรธ หลง และเป็นการซ่อมสร้างให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงด้วย

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านที่มุ่งหาความสุขอันแท้จริง เดินทางไปกับเราไปสู่ทางสงบ ณ บัดนี้

**วิธีที่จะปฏิบัติต่อไปนี้เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดซึ่งท่านเพียงแต่อ่านหนังสือออก และปฏิบัติตามก็จะได้ผลแน่นอน**

ซึ่งไม่มีอันตรายหรือผลร้ายกับผู้ปฏิบัติแต่อย่างไร

## หน้า12

### คำบูชาพระรัตนตรัย

### ก่อนการปฏิบัติกรรมฐาน

พุทฺธบุชา ธรรมบุชา สังฆบุชา ปฏิบัติตฺตฺนุชายะ

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ ภาคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ บริสุทธิหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย ได้ตรัสรู้ถูกต้องแล้ว

อิเมหิ สักกาเรหิ ตัง ภาคะวันตัง อะภิปุชเยยามิ ข้าพเจ้าขอบูชา ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ด้วยเครื่องสักการะเหล่านี้

(กราบหนึ่งครั้ง)

สวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม

พระธรรมคือศาสนา อันพระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงไว้ดีแล้ว

อิเมหิ สักกาเรหิ ดัง ธัมมังอะภิปุชเยยามิ

หน้า13

ข้าพเจ้าขอบูชา ซึ่งพระธรรมเจ้านั้นด้วยเครื่องสักการะเหล่านี้

(กราบหนึ่งครั้ง)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโตะ สาวะกะสังโฆ

หมู่พระสงฆ์ผู้เชื่อฟังคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าปฏิบัติดีแล้ว

อิเมหิ สักกาเรหิ ดัง สังฆัง อะภิปุชเยยามิ ข้าพเจ้าขอบูชา ซึ่งหมู่  
พระสงฆ์เจ้านั้นด้วยเครื่องสักการะเหล่านี้

(กราบหนึ่งครั้ง)

นะโมตัสสะ ะคะวะโตะ ะระหะโตะ สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

นะโมตัสสะ ะคะวะโตะ ะระหะโตะ สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

นะโมตัสสะ ะคะวะโตะ ะระหะโตะ สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

หน้า14

ศีลเบื้องต้นที่ต้องจดจำ

**กายกรรม 3 คือ**

1. ห้ามฆ่าคนหรือสัตว์ด้วยมือของตนเอง หรือสั่งคนอื่นฆ่า
2. ห้ามทำการลักทรัพย์ด้วยมือของตนเอง หรือ สั่งคนอื่นลักทรัพย์  
แทนตน
3. ห้ามทำชู้ด้วยคู่เมียคู่ฟัวเขา

**วจีกรรม 4 คือ**

1. ห้ามกล่าวคำเท็จ

2.ห้ามกล่าวคำเพื่อเจ้า

3.ห้ามกล่าวคำนินทา

4.ห้ามกล่าวคำหยาบช้า

### มโนกรรม 3 คือ

1.ห้ามมีจิตอิจฉาริษยาเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีกว่าตน

2.ห้ามมีใจพยาบาท อาฆาต เบียดเบียน ผู้อื่น

3.ห้ามเห็นคนอื่นเป็นคนไม่ดีขึ้นทั้งหมด

### หน้า15

( กรรมทั้ง10 อย่างนี้ คือศีลเบื้องต้นอันเป็นข้อเตือนสติไม่ให้กระทำในสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายทั้งกาย วาจา และใจควรแก่การสังวรของมนุษยชาติ ทุกขณะจิตผู้มีศีลหรือรับศีลแล้ว ต้องไม่พยายามละเมิดและเมื่อทำผิดศีลแล้วจะต้องรู้จักสำนึกผิด เกิดความละอายเกรงกลัวต่อบาป มีความอดทนเพียรพยายามที่จะใช้สติพิจารณารู้เท่าทันกิเลส ไม่ให้กระทำความชั่วร้ายเหล่านี้ และไม่คอยจับผิดผู้อื่น เพื่อเป็นการชำระล้างให้มนุษย์ผู้นั้นสะอาดและบริสุทธิ์ทั้งกาย วาจา และใจ ปราศจากมลทินอันเป็นอุปสรรคกีดขวางกั้นจิต ในการเจริญสมาธิเพื่อยกระดับจิตให้สูงขึ้น

เนื่องจาก การสำรวมในศีล คือการสำรวมกาย วาจา ใจ ให้งดเว้นจากการคิดคะนอง คิดฟุ้งซ่าน และจิตใจว้าวุ่น จึงเกิดความสงบเป็นพื้นฐานเบื้องต้นดังที่ว่า

“ ศีลที่บุคคลรักษาดีแล้ว ย่อมเป็นรากฐานที่ดีของการปฏิบัติสมาธิ ” )

หมายเหตุ ในวงเล็บไม่ต้องสวด

หน้า16

### คำขอขมาโทษต่อพระรัตนตรัย

กายกรรม 3 วลีกรรม 4 มโนกรรม 3 กรรมทั้ง 10 อย่างนี้

กรรมอันหนึ่งอันใดที่ข้าพเจ้าอาจจะได้มีความสับสนประมาทพลาดพลั้ง  
ต่อหน้าก็ดี สืบหลังก็ดี ต่อพระรัตนตรัย ทั้ง กาย วาจา และใจ

ขอพระรัตนตรัยจงอโหสิกรรมนั้นให้แก่ข้าพเจ้าด้วยเทอญฯ

พุทชัง วันทามิ ภันเต (กราบ)

ธัมมัง วันทามิ ภันเต (กราบ)

สังขัง วันทามิ ภันเต (กราบ)

พุทชัง สະระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สະระณัง คัจฉามิ

สังขัง สະระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทชัง สະระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สະระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังขัง สະระณัง คัจฉามิ

หน้า17

ตะติยัมปิ พุทชัง สະระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ธัมมัง สະระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังขัง สະระณัง คัจฉามิ

อุกาสะ อุกาสะ ข้าพเจ้าจะขอถือสัตย์รับศีลต่อองค์พระโพธิญาณ จะ  
ขอรับเอาพระสมาธิมาเป็นธงชัย จะระลึกถึงพระพายมาเป็นอารมณ์ กาย  
อย่างหนึ่ง วาจาอย่างหนึ่ง มโนอย่างหนึ่ง จะไม่ให้เป็นการแก้สัตว์และ



มนุษย์ทั้งหลาย ด้วยข้าพเจ้าจะไม่นิยมไปด้วยบุตรและคุณ สัมผัสถูกต้องรูป เสียงกลิ่นรสโภชนาหาร น้ำฉันและน้ำใช้ พระให้พิจารณาเป็นของปฏิกุศล เปื่อยเนาไปทั้งสิ้น เครื่องไม่จริงนี้ เป็นของพระยามัจจุราชที่ได้หลอหลอม รูปนี้มาตั้งแต่เนกชาติ รูปนี้แตกดับไป จะขอวางซากอสุภะนี้ไว้เหนือพื้น พระปฐพี ส่วนนามธรรมของพระนี้ ขอให้แม่พระธรณีจงมาช่วยแบกหาม อุหนุนค้ำจุนข้ามส่งองค์พระพวย จะเสด็จเข้าไปในโลกใหญ่ ขอให้มีความสุข อยู่ในห้องพระนิพพาน นิพพานะปี้จะโยโหด

หน้า18

## บทแผ่เมตตา

หมู่สัตว์ทั่วทั้ง พรหมโลก เทวโลก มนุษย์โลก นรกโลก และทั่วทุก อบายภูมิทุกรูปทุกนามจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย

ขอให้ทุกรูปทุกนามจงมีแต่ความ สุขกาย สุขใจ อย่าได้มีความทุกข์ กายทุกข์ใจเลย

ขอให้ทุกรูปทุกนามจงมีแต่ความสบายกาย สบายใจ รักษาตนให้พ้น จากทุกข์ภัยพิบัติทั้งหลายนั้นเทอญฯ

(ขอให้ภาวนาสมาเสมอ ทุกโอกาสที่อำนวย จนพึงแนบตั้งใจประทับ อยู่ในความทรงจำเกิดความเคยชินจนเป็นนิสัย ฝึกจนรู้สึกว่ แม่ไม่ได้ ภาวนา ใจก็ยิ่งแผ่เมตตาอยู่ จะทำให้ท่านพ้นจากจิตใจพยายามหาอาฆาต มี แต่นิสัยที่อ่อนโยน มีจิตใจโอบอ้อมอารี มีใจกว้าง ไม่เห็นแก่ตัว ไปไหนก็จะ มีแต่คนเอ็นดูและเมตตา ทั้งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ก็ปราณีช่วยคุ้มครองภัยด้วย)



## มอบตัวเป็นศิษย์

ท่านที่สนใจในการเรียนกรรมฐานนั้น ควรที่จะมอบตัวเป็นศิษย์แต่ครูอาจารย์ผู้อบรม ในการมอบตัวนี้ไม่ต้องการอาภิมอบบูชา คือลาภสักการะแม่แต่ ดอกไม้ ธูป เทียน และสิ่งของทั้งปวง ขอเพียงแต่ท่านตั้งจิตแน่วแน่วด้วยใจจริง ที่มีศรัทธาต่อแนวทางตามหนังสือนี้

(ตั้งใจให้ดี) ระลึกถึงสมเด็จพระพุฒาจารย์(โต) พรหมรังสี

พนมมือสวดมนต์ไหว้พระก่อนแล้ว น้อมนำ จิตใจกล่าวเป็นวาจาต่อหน้าพระพุทธรูปดังนี้

“ พนมนี้ว่าต่างรูปเทียนเหนือเศียรนี้

น้อมศีรษะอัญชูลีแทนบัวขาว

ใต้แสงธรรมล้ำพิสุทธิ์ผุดผ่องพราว

ประนมกรจรดเกล้าภาวนา

ขอถวายกายใจไว้เป็นศิษย์

ยึดพระพุทธรูปด้วยจิตศรัทธากล้า

ยึดพระธรรมคำสอนชี้มรรคา

ปฏิบัติทาพระสงฆ์ผู้ส่งทาง

ขอให้ครูอบรมบ่มนิสัย

นำศิษย์ให้รู้คิดทำจิตว่าง

ลดกิเลสภายในให้เบาบาง

ใจสว่างทางสงบพบนิพพาน ”

การมอบตัวนี้ มีประโยชน์ในการปฏิบัติจิตเรียนกรรมฐานคือ

1. เกิดความเชื่อมั่นตัวเองมากขึ้นที่มีครูอาจารย์เป็นที่พึ่งทางใจ และปราศจากความลังเลสงสัยในการเรียนกรรมฐาน
2. ลดความยึดมั่นถือตน เพื่อมิให้เป็นคนดื้อด้าน จะได้สงบกาย สงบใจ พร้อมทั้งจะรับคำบรรยายของครูอาจารย์ด้วยความเคารพยำเกรงเป็นการเพิ่มความศรัทธา
3. สายสัมพันธ์แห่งธรรมนี้ ครูอาจารย์ย่อมสงเคราะห์ให้ท่านแจ้งในอริยมรรคอริยผล ตามควรแก่อัธยาศัย และปกป้องคุ้มครองให้พ้นจากภัยอันตรายทั้งปวง

หน้า22

## บทอธิษฐานก่อนปฏิบัติฝึกสมาธิ

ขอน้อมระลึกถึงพระคุณของสมเด็จพระพุฒาจารย์(โต) พรหมรังสี ( ด้วยคาถา อัมมังอรณัง ) ผู้ประพันธ์พระคาถาอาราธนาบารมี คุณพระศรีรัตนตรัย บทนี้

พุทธังบังข้างซ้าย	อัมมังบังข้างขวา
สังขังบังกายา	อรหันต์บังเกศา
อะหังพุทโธ	ธามะนะโม
พุทธาเย	นะมะพะทะ
มะอะ อุ	อุอะมะ
อะมะอะ	สาธุฯ

ขอบารมีคุณพระศรีรัตนตรัย คุณบิดามารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน เจ้าที่ เจ้าทาง เจ้าเขาเจ้าป่า เจ้าเรือน และสิ่งศักดิ์สิทธิ์โปรดช่วยคุ้มครองให้ตัวข้าพเจ้าพ้นจากภัยพิบัติอันตรายทั้งปวง และโปรดส่งเสริมให้สติปัญญาของข้าพเจ้าเจริญยิ่งขึ้น

## หน้า23

(แล้วแผ่เมตตาตามบทแผ่เมตตาหลังบทสวดมนต์)

(ระหว่างกล่าวคำอธิษฐานคาถาบทนี้ ขอให้จินตนาการ น้อมนำ จิตใจไปตามความหมายของบทคาถาคือ

ได้เห็น บารมีพระพุทธกำลังเข้าบังข้างซ้าย ของร่างกาย

บารมีพระธรรมกำลังเข้าบังข้างขวาของร่างกาย

บารมีพระสงฆ์กำลังครอบคลุมบังทั้งร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดทั่วทั้งร่างกายของเราลงมา

บารมีพระอรหันต์บังเกศที่อยู่ที่เรา

จากนั้นระลึกถึงพระพุทธเจ้า 5 พระองค์

ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ บังหน้า บังหลัง)

คาถาบทนี้ ยังเหมาะกับการใช้ทุกวันก่อนออกจากบ้านก่อนเดินทาง และภาวนาไปจนเกิดความเคยชิน ก็จะฝังแน่นในใจ

## หน้า24

**บทแผ่เมตตาหลังจากฝึกปฏิบัติสมาธิจิตแล้ว**

ในขณะที่จิต " นิ่ง " จิตใจของผู้ปฏิบัติจะไม่มีอคติจิตใจเกิดกุศล ดังนั้น หลังจากการปฏิบัติจิตแล้ว ควรกล่าวอธิษฐานดังนี้

" ด้วยกุศลผลบุญ ที่ข้าพเจ้าได้ทำจิตสงบไปชั่วขณะหนึ่งนี้

ขอถวายกุศลนี้แด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกโพธิเจ้าทุกๆพระองค์ พระอรหันต์ทุกๆพระองค์ พระโพธิสัตว์ทุกๆพระองค์ เทพ พรหม ผู้สำเร็จทุกท่าน บิดามารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ญาติมิตร เพื่อนสาราสาตว์น้อยใหญ่ เจ้ากรรมนายเวร

ขอบารมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก จงช่วยปกป้องคุ้มครองมวลมนุษยทั้งโลกให้รอดพ้นจากภัยพิบัติทั้งหลาย ผลร้ายที่จะเกิดแก่ประเทศไทย จงกลายเป็นผลดี

และโปรดแผ่พลังจิต แผ่บารมี ช่วยให้ข้าพเจ้าเกิดปัญญาเห็นธรรม ด้วยเทอญ ”

หน้า25

## ข้อควรปฏิบัติก่อนปฏิบัติฝึกสมาธิ

ข้อความต่อไปนี้เป็นสิ่งสำคัญที่ท่าน ต้องจำและปฏิบัติในระหว่าง การปฏิบัติเดินสู่ทางสงบ และจะชนะกิเลสเบื้องต้นด้วยความเพียร และความอดทน

1) ต้องนอนให้เพียงพอ คือร่างกายต้องได้รับการพักผ่อนพอสมควร แต่ไม่นอนมากเกินไป เมื่อตื่นแล้ว ไม่ควรนอนต่ออีกโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ไม่ควรนอนกลางวัน เพราะการนอนมากจะทำให้เกิดอาการเคลิบเคลิ้มมัวงงเหงา หาวนอนอยู่ตลอด ไม่มีเรี่ยวแรง

2) พยายามหาโอกาส อาบน้ำ หรือ เช็ดตัวชำระร่างกาย เพื่อให้ ร่างกายสะอาด จะช่วยเสริมให้จิตใจสดชื่น

3) หาเครื่องแต่งตัวและสถานที่ที่เหมาะสม ถ้าเป็นไปได้ควรรหา เครื่องแต่งกายสีขาวที่ไม่คับแคบไว้

หน้า26

ใส่ในระหว่างปฏิบัติจิต เพื่อให้หายใจสะดวก เลือดลมเดินหมุนเวียนได้ คล่อง

และหาสถานที่ที่เหมาะสมแก่การฝึกจิต คือเรียบง่าย เงียบ อากาศ ถ่ายเทสะดวก รมเย็นพอสมควร

สองประการนี้ เป็นการช่วยสนับสนุน ให้จิตใจสะอาดสบายตา สงบ ได้สมาธิเร็ว

4) ข้อควรระวังเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

4.1 หลังจากรับประทานอาหาร แล้วต้องรอให้ผ่านพ้นไปครึ่งชั่วโมง เป็นอย่างน้อยจึงจะนั่งสมาธิได้ มิฉะนั้นแล้วจะทำให้ท่านเป็นโรคกระเพาะ อาหาร เพราะหลังจากรับประทานอาหารแล้ว เลือดจะนำธาตุไฟมารวมกลุ่ม ที่กระเพาะอาหาร มากขึ้นเพื่อย่อยอาหาร ในเวลาเดียวกัน ถ้าเราเข้านั่งฝึก

สมาธิ เลือดจะถูกดึงขึ้นเลี้ยงสมองมากขึ้นทันทีที่เราใช้ความคิด จึงทำให้ ทั้งกระเพาะอาหารขาดธาตุไฟฟ้าย่อยอาหาร จะทำให้อาหารไม่ย่อยหรือย่อย ได้ไม่ดี จึงเป็นโรคกระเพาะได้ง่าย

## หน้า27

ขณะเดียวกัน สมองก็ขาดเลือดมาหล่อเลี้ยง จึงเกิดอาการง่วงเหงา หาวนอน นิ่งไม่ได้สติ จิตไม่สงบ

### 4.2 ควรที่จะมีเวลา รับประทานอาหารที่แน่นอน และรับประทาน อาหารพอสมควร

บางท่านรับประทานอาหารเดียว 3 มื้อ เดียว 2 มื้อ เดียว 1 มื้อ จะ เป็นโรคกระเพาะอาหารได้ง่าย ควรที่จะรับประทานเป็นที่แน่นอนว่า จะ รับประทานวันละกี่มื้อและควรจะต้องรับประทานให้ตรงตามเวลาทุกวันด้วย โดยเฉพาะสมณเพศแล้วป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหารมาก อาการหนักถึงขั้น เข้าโรงพยาบาลและเสียชีวิตได้

เพราะว่า " เมื่อถึงเวลารับประทานอาหาร อวัยวะภายในก็จะทำการ ส่งน้ำย่อย น้ำดี และกรดในกระเพาะอาหารก็จะรวมตัวกันเพื่อย่อยอาหาร ถ้า ไม่มีอาหาร น้ำย่อยน้ำกรดเหล่านั้น ก็จะย่อยเนื้อหนังของกระเพาะอาหาร และลำไส้ถึงขั้นทะลุได้

อนึ่ง ควรที่จะรับประทานอาหารพอเหมาะ เพื่อให้ร่างกายโปร่งสบาย เพราะถ้ามากเกินไป ก็จะทำให้แน่นอึดอัด ง่วงนอน น้อยไปก็ทำให้หิวง่ายจิตใจ ฟุ้งซ่าน

## หน้า28

### 4.3 สำหรับท่านที่มุ่งหวังโลกุตรธรรมที่จะงดเว้นหรือหลีกเลี่ยง อาหารบางประเภท

ควรงดเว้นอาหารรสจัดทั้งหลาย ที่จะกระตุ้นกามตัณหา จำพวกพริก ผัก กุยช่าน และดอก (ไม้กวาด) กระเทียม หัวหอม และรับประทานอาหาร เนื้อสัตว์ให้น้อยลง แต่ก็ควรรับประทานอาหารโปรตีนพวกถั่ว ถั่วเหลือง เพิ่มเติม ถ้าเป็นไปได้ ควรรับประทานอาหารมังสวิรัตก็จะได้

4.4 ควรงดเว้นสิ่งเสพติดและมึนเมา ตั้งแต่ยาเสพติดทั้งหลายจน เหล้า บุหรี่หมากพลู ยานัตถ์ ตลอดจนจนชา กาแฟที่จะทำให้เกิดความรู้สึกว่า ขาดเสียมิได้เมื่อนึกอยากขึ้นมา เพราะจะทำให้เกิดความหงุดหงิดอารมณ์ เสีย

5) ขอให้ท่านตีมน้ำ 1 แก้ว ก่อนเวลาปฏิบัติจิตและหลังออกจากสมาธิอีก 1 แก้ว เพื่อเสริมให้ร่างกายสดชื่น น้ำนั้นควรที่จะเป็นน้ำอุ่นหรือน้ำสะอาดที่ไม่มีความเย็นด้วย เช่น ไม่ควรแช่เย็น หรือ ใส่น้ำแข็ง

## หน้า 29

6) รักษาความสนใจไว้ให้ดีด้วยการปฏิบัติจิตให้สม่ำเสมอทุกวัน และเป็นเวลาเดียวกันได้ยิ่งดี ต้องไม่มีการนัดกับใครทั้งก่อนและหลังเวลาที่จะฝึกปฏิบัติจิต เพราะจะทำให้เราเกิดความกังวล

7) ถ้าจิตรีบเร่ง " อยาก " ได้แล้วท่านจะไม่ได้ เพราะตัว " อยาก " คือกิเลสที่ทำให้ประสาทตื่นเต้นเครียด เป็นการบีบรัดให้ประสาท มีนชา ไม่ทำงานอย่างที่เราหวังได้

\* ขอให้ท่านวางตัวเป็นกลางในการปฏิบัติ ด้วยการระครองความเพียรไม่ให้หย่อนเกินไป และไม่ตึงเกินไป เดินไปเรื่อยๆ ค่อยเป็นค่อยไปด้วยความอดทนไม่ท้อแท้

\* ถ้านั่งแล้วรู้สึกเวียนหัว ด้วยสาเหตุใดก็ตาม มีอาการปวดเสียว หัวใจ หายใจเหนื่อย ปลายมือปลายเท้า เย็น ชืด มีเหงื่อเย็นๆ ซึมออกมา นั้น คงจะมีเหตุจากการที่เลือดขึ้นไปหล่อเลี้ยงสมองน้อย อาจจะเป็นเหตุให้เป็นลมหมดสติได้

## หน้า 30

ท่านไม่ต้องตกใจ ขอให้ค่อยๆถอนออกจากการฝึกสมาธิแล้วนอนราบกับพื้นทำให้สบาย ปล่อยให้เลือดเข้าไปหล่อเลี้ยงสมองสักครู่ นอนนานประมาณ 5 นาที ร่างกายก็จะหายเป็นปรกติ

### 8) วิธีการถอนออกจากการปฏิบัติจิตทุกครั้ง

ขอให้ค่อยๆ คลายออกจากสมาธิ ด้วยการหายใจตามปรกติซ้ำๆ 10 ครั้ง แล้วถอนหายใจลึกๆ ซ้ำๆ ตามแบบการฝึกลมปราณ (หน้า 79 ) สัก 10 ครั้ง ปล่อยให้ลมออก และตื่นจากภวังค์แล้วค่อยๆขยับร่างกายให้เคลื่อนไหวเล็กน้อย ถอนฝ่ามือที่ซ้อนกันอยู่นั้นออกแล้วมาวางบนหัวเข่า สัมผัสเล็กน้อย มองลาดต่ำใกล้ตัวใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างคลึง เบาๆ ซ้ำๆ ที่ตาสักครู่ แล้วจึงสัมผัสที่เต็มที และถูฝ่ามืออีกครั้งจนร้อนแล้วนวดคลึงตั้งแต่ขมับ ท้ายทอยลงมาต้นคอ ไหล่ แขน หน้าอก หน้าท้อง เอว หลัง ต้นขา แล้วจึงค่อยๆยืดขาออกกระดิกปลายเท้าให้ยืดออกพักหนึ่งจนรู้สึกหายจากอาการขาแข็งกระด้าง



## หน้า31

ปรับเปลี่ยนนี้ จนจิตใจและร่างกายคืนสู่สภาพปรกติ รับรู้สิ่งแวดล้อม เต็มที่แล้วจึงลุกขึ้นจากที่นั่ง

แม้จะมีคนรีบด่วนมาเรียก ก็ขอให้ท่านใจเย็นๆ ค่อยๆ ขานรับ ค่อยๆ คลายออกจากสมาธิเพื่อให้พ้นจากการสะดุ้งหวาดกลัว อันเป็นเหตุให้ สะเทือนกายทิพย์

เมื่อถอนออกจากการปฏิบัติสมาธิแล้ว ไม่ให้รีบถอดเสื้อผิงลมหรือรีบ ไปล้างหน้าอาบน้ำ เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นหวัด เพราะขณะที่นั่งฝึกสมาธิ จนจิตสงบธาตุทั้ง4 เสมออยู่นั้น ต่อมเหงื่อและรูขุมขนทั่วร่างกายจะเปิดกว้าง กว่าปรกติเพื่อขับเหงื่อ เมื่อออกจากสมาธิแล้ว เช็ดเหงื่อให้แห้งและรอ จนกว่า ร่างกาย ปรับอุณหภูมิให้เสมอกับอากาศแวดล้อมก่อน จึงควรจะไป ล้างหน้าอาบน้ำได้

9) เติ่นจงกรมหลังจากฝึกปฏิบัติสมาธิแล้วทุกครั้ง ขอให้ท่าน เติ่นจงกรมอย่างน้อย 15 นาที เพื่อ

## หน้า32

เป็นการบริหารร่างกายให้เลือดลมที่คั่ง ค้างตาม เอ็นตามข้อเดินสะดวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งขาจะได้ไม่เสียสุขภาพด้วย

10) บูชาและน้อมระลึกถึงพระรัตนตรัย ตามบทสวดมนต์ข้างต้น ( หน้า 12 ) เพื่อส่งเสริมเกื้อกูลให้ผู้ปฏิบัติสมาธิเกิดความเลื่อมใสศรัทธา บารมีพระรัตนตรัยที่ภาวนาเป็นการสนับสนุนเสริมพื้นฐานของจิตไม่ให้หดหู่ เกิดความหนักแน่น กล้าหาญ เข้มแข็ง สงบ พร้อมทั้งจะเริ่มตันฝึกปฏิบัติจิต ต่อไป

และอธิษฐานตามบทก่อนปฏิบัติฝึกสมาธิ

## หน้า33

### คำเตือนขณะปฏิบัติสมาธิ

เพื่อไม่ให้ตกใจขณะปฏิบัติสมาธิ จะต้องพยายามควบคุมอารมณ์ ไม่ให้ตกใจจนเกิดความกลัว ถ้าเกิดตกใจจากเหตุใดๆก็ตาม ห้ามลุกขึ้นจาก ที่นั่งอย่างเด็ดขาด

ถ้านั่งหลับตาอยู่พบเห็นเป็นนามธรรมคือ พวกวิญญาณแล้ว ให้ตั้งจิตถามไปว่าท่านเป็นใคร มาจากไหน ต้องการอะไร ถ้าวิญญานนั้นมาดี ก็จะได้รับคำตอบ ถ้าวิญญานนั้นมาร้ายคือมาเป็นมารผจญหรือว่าเป็นภาพอุปาทานที่ลวงตา หรือว่าเสียงอุปาทานที่ลวงหูจากความคิดจิตใจสำนึก หรือว่านิมิตที่น่าหวาดกลัวตื่นเต้น ขอให้ท่านวางจิตใจให้นิ่งๆ ระลึกถึงพระรัตนตรัยครูบาอาจารย์ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ทำใจดีสู้เสือ และอุทิศกุศลให้อโหสิกรรม แล้ววิญญานหรือรูปเหล่านั้นก็จะหายไปเป็นที่สุด

### หน้า34

แต่ถ้าเป็นการตกใจเพราะเหตุอื่น เช่นเสียงดังหรือจิตใจตกว้างค์สะดุ้งทำให้ตกใจ ให้ค่อยๆ สืบตามขึ้น เมื่อพบว่าเหตุนั้นแม้จะถึงขั้นคอขาดบาดตายก็ต้องทำจิตใจให้สบายก่อนแล้วค่อยลุกจากที่ได้

การปรับจิตหลังภาวะตกใจ ในสภาวะที่จิตใจสงบอยู่ในสมาธิที่นิ่งนั้น ทะเลแห่งความนึกคิดของเรานั้น จะนิ่งเรียบเงียบสงบ ผิวน้ำเรียบเสมอดกอยู่ในภวังค์แห่งความว่างเปล่า

เพียงสะดุ้งหวาดกลัวจากเหตุใดก็ตาม เสียงดังที่แทรกขึ้นในท่ามกลางความเงียบนั้น จะทำให้ตกใจเหมือนใครเอาก้อนหินปาลงในน้ำอันนิ่งเงียบนั้น หินยิ่งก้อนใหญ่ เสียงยิ่งดัง ยิ่งจะทำให้ผิวน้ำแตกกระจาย กระเซ็นแผ่ซ่านเป็นวงคลื่นออกเป็นระลอกๆ มากขึ้น จากศูนย์กลางที่หินปาลงไป และจะสงบลงอีกครั้งด้วยการปรับจิตให้สงบคืนสู่สภาพปรกติ ผิวน้ำทะเล แห่งความคิดของเราก็คืนสู่สภาพเรียบเงียบอีกครั้ง และเมื่อเราตกใจในระหว่างฝึกสมาธินั้น หัวใจจะเต้นแรงผิดปกติ และปวดเสียวเป็นระยะๆ หน้าจะซีด นิ้วหัวแม่มือ

### หน้า35

ที่จรดชนกันนั้น พอเกิดการตกใจก็จะถูกสลัดออก ขอให้จดจรดชนกันใหม่ และค่อยๆ หลับตาลง ถอนหายใจลึกๆ ช้าๆ ประมาณ 5 ครั้ง แล้วเริ่มต้นตั้งจิตใจส่งไปที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วใหม่ หายใจเข้าว่า " พุท " หายใจออกว่า " โธ " ปฏิบัติเช่นนี้อยู่ประมาณ 15 นาที หรือนานกว่านี้ จนหัวใจที่เต้นแรงผิดปกตินั้นคืนเข้าสู่ภาวะปกติ ความกลัวก็หายไป แล้วจึงค่อยๆ คลายออกจากการฝึกสมาธิได้

ภาวะตกใจ เรียกว่า กายทิพย์สะเทือน

ภาวะตกใจแล้วลุกขึ้นวิ่งหนีจากที่นิ่ง เรียกว่า กายทิพย์ถูกสะเทือนถึงขั้นแตกกระจาย

ภาวะปรับจิตให้หายตกใจ เพื่อรักษากายทิพย์สะอาด เรียกว่า ปรับ  
ธาตุของกายทิพย์ที่สิ้นสะอาดนั้นให้นิ่งและคืนสู่สภาพปกติ

อย่าลืมหลักการปรับจิตหลังภาวะตกใจนี้ มีความสำคัญต่อผู้ที่ฝึกจิตมาก  
เพราะหลักการนี้ จะทำให้ท่านพ้นจากการเสียดสีเพราะนั่งสมาธิ

หน้า36

### อาการของคนที่ป่วยเพราะกายทิพย์สะอาด

1 ) คนที่ป่วยชนิดเบาๆ คือหลังตกใจแล้ว ไม่ได้สมาธิกายทิพย์ จะมี  
อาการเบื่อหน่ายชีวิต เมื่อยๆ ซากๆ ไม่ค่อยมีจิตใจจะทำงาน และพอดกบายก็  
จะมีอาการง่วงเหงาหาวนอน มีน้ตึรชะ ปวดหัวเล็กน้อยจนปวดหัวมาก

### วิธีรักษา

พยายามหาเวลานั่งสมาธิให้มากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนบายที่  
ง่วงนอนไม่ควรไปนอน แต่ไปนั่งฝึกสมาธิปฏิบัติเช่นนี้ 7 วัน ก็จะหายเป็น  
ปกติ

2) คนที่ป่วยอาการหนัก อาการของคนที่ยุ่หนักนี้ คือ หลังตกใจ  
แล้ว กายทิพย์ที่ถูกสะอาดจนแตกกระจาย จะมีอาการควบคุมสติไม่อยู่  
เช่น จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัวเหม่อลอย หรือพูดจาไม่สมประกอบ บางขณะ  
ไร้สติอย่างที่เรียกว่า คนบ้านั่นเอง

หน้า37

### วิธีรักษาขั้นต้น

การพอกกายทิพย์เพื่อรักษากายทิพย์ที่ถูกสะอาด ถึงขั้นแตก  
กระจาย เป็นวิธีรวมจิตที่แตกแยกกระจายให้สมาธิคืนรูปเดิม

หาพีเลี้ยงใจเย็นๆ มีมหาเมตตา พูดจาดีๆ มาช่วยควบคุมให้เขา  
ปฏิบัติสมาธิจิตเริ่มต้นใหม่ด้วย การเพ่งพระพุทธรูปเป็นนิมิตดังนี้คือ

หาห้องสะอาดปราศจากความรุงรัง ที่ฝาห้องติดผ้าขาวหรือกระดาษ  
ขาว และตั้งพระพุทธรูปองค์ไม่ใหญ่นัก ประมาณหน้าตัก 5 นิ้วก็พอ ตั้งสูง  
ประมาณพอดี กับระดับสายตาของผู้ที่จะปฏิบัติฝึกสมาธิจิต แล้วแนะนำ  
คนไข้นั่งในท่าสมาธิ ( ตามบทในการนั่งสมาธิ ) ห่างจากองค์พระพุทธรูป  
พอสมควร แล้วให้คนไข้เพ่งไปที่พระพุทธรูปนั้นจนจำภาพได้ และให้ปิด

หนังตาลง พยายามให้นึกเห็นภาพ พระพุทธรูป นั้นอีกจนกว่าภาพพระจะชัด เป็นรูปสมบูรณ์แต่พอภาพหายไปให้ลืมตาใหม่

### หน้า38

เพ่งแล้วหลับตาอีก ปฏิบัติหมุนเวียนเช่นนี้จนกว่าหลับตาเห็นพระพุทธรูป

สำหรับคนไข้ที่ไม่มีสติของตัวเองเลยนั้น ขอให้เขานั่งอยู่กับที่เพ่งองค์พระพุทธรูปไปเรื่อยๆ เมื่อยก็พักสายตาแล้วก็เพ่งไปอีก จนกว่าจะจำภาพได้

จากการที่หลับ ตาแล้วจำภาพพระพุทธรูปได้นั้น เรียกว่า "เริ่มมีสติรู้สึกตัว ควบคุมตัวเองได้แล้ว "เป็นการรักษาขั้นต้น

จากนั้นให้ฝึกด้วยวิธีพอกกายทิพย์

### หน้า39

#### วิธีรักษาขั้นสูง

การพอกกายทิพย์ให้สมบูรณ์ เมื่อการรักษาขั้นต้นนั้นจะมีความรู้สึก ว่า " หลับตาจำพระพุทธรูปได้ " แต่พระพุทธรูปนั้นจะยังเลื่อนกลางลอยอยู่ เบื้องหน้าแล้วเราก็ค่อยๆ ส่งความรู้สึกนึกคิดเพ่งส่งเข้าไปที่พระพุทธรูป เหมือนเก็บรวบรวมเอาสรรพความคิด สรรพกำลังในร่างกายรวมตัวเป็นธาตุพลัง ยิ่งออกจากคันธนูคือ ร่างกายเราไปที่เป้า คือพระพุทธรูป ฝึกเช่นนี้ครั้งแล้วครั้งเล่าภาพพระพุทธรูปจะค่อยๆ ชัดขึ้นจนเห็นทุกสัดส่วนชัดเหมือนเห็นด้วยการลืมตา เพ่งต่อไปอีก

### หน้า40

พระพุทธรูปจะค่อยๆ เปล่งแสงสว่างจนเป็นวงกลมล้อมรอบพระพุทธรูปที่เราเรียกกันว่าดวงจิตหรือดวงแก้ว แรกๆ ตรงกลางดวงแก้วยังมีพระพุทธรูปอยู่ เมื่อฝึกขึ้นไปอีกชั้น พระพุทธรูปจะหายไป คงเหลือแต่ดวงแก้วหรือดวงจิตอย่างเดียว และเมื่อเพ่งไปอีก ดวงแก้วนั้นก็กลมและสว่างจนเรารู้สึกเกิดความปีติสงบสุข

นั่นละ " ท่านหายเป็นปกติแล้ว "

ระหว่างฝึกนั้นให้หลับตาลอด แต่ถ้าภาพพระพุทธรูปจับไม่อยู่หายไป ก็ลืมตาขึ้นมาเพ่งจับภาพพระพุทธรูปใหม่อีกครั้งแล้วดำเนินตามวิธีข้างต้นอีก

( หมายเหตุ การฝึกนี้จะต้องไม่เกร็งบีบประสาท ถ้ามีอาการมีนชาหรือปวดขมับให้ดูวิธีการคลายความตึงเครียดในบทที่3 )

วิธีการพอกกายทิพย์ให้สมบูรณ์นี้ ก็คือการดึงเก็บรวบรวมเอามวลสาร ของอะตอมในโมเลกุลซึ่งเป็นส่วนละเอียดที่สุดของส่วนประกอบดวงจิตที่เหมือนดวงแก้วที่แตกกระจายออกไปนั้นมารวมตัวสมานกันอีก ครั้งพระพุทธรูปที่เราเพ่งนั้นเป็นนิมิตหรือศูนย์กลางของ

## หน้า41

การเพ่ง เมื่อการเพ่งจับนิมิตจน จิตรวมเป็นหนึ่งก็จะเกิดอำนาจดึงดูดเหมือนแม่เหล็ก ยิ่งส่งความนึกคิดเข้าไปในองค์พระพุทธรูปมากเท่าใดแล้วเหมือนเสริมพลังให้กับแม่เหล็ก อำนาจแม่เหล็กที่ศูนย์กลาง คือพระพุทธรูปจะยิ่งเพิ่มพลังดึงดูดมากขึ้น จึงเกิดกำลังทวีคูณ ดึงดูด เก็บรวบรวมชิ้นส่วนอันละเอียดของดวงจิต ( ดวงแก้ว) ที่แตกชานกระจายนั้นรวมตัวเข้าเป็นวงกลม (ดวงแก้ว) ที่สมบูรณ์ (ใหม่ๆดวงแก้วอาจจะไม่ค่อยสว่างและไม่ค่อยกลมด้วย)

สุดท้าย อำนาจดึงดูดสูงยิ่งขึ้นๆ เศษส่วนต่างๆของดวงแก้วก็จะติดแน่นสมานจนไม่มีรอยตำหนิ

## หน้า42

วิธีพอกกายทิพย์นี้ ไม่ใช่มีไว้สำหรับรักษาคนเสียสติเท่านั้น แต่ยังมีไว้สำหรับช่วยเหลือรักษาคนที่กายทิพย์แตก เพราะป่วยเป็นโรคประสาทขนาดหนักถึงขั้นเสียสติ และพวกเกจิอาจารย์ที่ถูกฝ่ายตรงข้ามทำลายผังรูปผังรอย หรือวาล์วยไสยคุณมาทำลายด้วยมีอาการคือเหมือนคนป่วยหนักใกล้จะตาย อ่อนเพลียและหายใจติดขัด ขอให้เขาระลึกถึงครูบาอาจารย์ทันที และขอน้ำพระพุทธรูปมนต์หน้าหิ้งพระนำมาอาบและดื่มจากนั้นอาการจะค่อยยังชั่ว แล้วให้รีบปฏิบัติตามวิธีพอกกายทิพย์นี้ เขาก็จะพ้นจากการเสียสติ หรือวายนรกก่อนอายุขัยได้อย่างดี

## หน้า43

# เวลาที่เหมาะสมควรกับการฝึกสมาธิ

สำหรับท่านที่เริ่มฝึกใหม่ๆควรที่จะเริ่มกำหนดเวลาดังแต่ 5 นาที เป็นจุดเริ่มต้นและค่อยๆเพิ่มขึ้นเป็น10 , 20 และ 30 นาที เป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุด ไม่ควรฝึกให้มากกว่านี้ เพราะจิตยังไม่คุ้นเคย จะทำให้เกิดความอึดอัด

และปวดเมื่อยได้ง่ายต้องค่อยเป็นค่อยไปเหมือนตัดไม้ ให้ค่อยๆตัด จะได้ผลในไม่ช้า ถ้ารีบด่วนหักโหมจะตัดไม้ได้ พาลจะพาให้เสีย คือทำให้ไม้หัก เหมือนจิตที่ถูกตัดเช่นกัน

สำหรับผู้ฝึกจนเกิดความชำนาญแล้วจะนั่งเข้าฌานเป็นเวลาหลายๆ ชั่วโมงก็ได้ตามแต่กำลังจะศรัทธาและเวลาจะอำนวยให้

เวลาที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติจิตในวันหนึ่งคือ ตอนเช้า

หลังจากตื่นนอนชำระร่างกายแล้ว ส่วนสมณเพศควรจะปฏิบัติ หลังจากทำวัตรเช้า(ตี 4 )แล้วสำหรับ

#### หน้า44

ท่านที่ต้องออกทำงานนั้น ควรกำหนดเวลาแต่น้อยหรือเป็นเวลาที่ไม่วัดกับ เวลาที่จะต้องออกงาน จะได้ไม่เกิดความกังวล

เหตุที่ว่าตอนเช้าดีนั้น เพราะว่า เวลากลางคืนนอนเต็มที่แล้ว เข้าตื่นขึ้นมาย่อมมีจิตใจสดชื่น ไม่อ่อนเพลีย จึงเสริมให้การนั่งสมาธิสงบและเข้าที่ได้เร็วก็จะส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์

สำหรับท่านที่มีเวลาและสถานที่ที่เหมาะสม เช่น รุ่งอรุณที่ริมฝั่งทะเล หรือ บนเขาที่มองไปเห็นขอบฟ้ากว้างเขาเขียว ยิ่งถ้ามีพระอาทิตย์ขึ้นตอนเช้าๆ ที่มีแสงอ่อนๆหรือเป็นดวงยิ่งดี จะได้เป็นนิมิตแห่งการฝึกสมาธิบรรยากาศที่มีลมโชย พัดผ่าน ปะทะกับร่างกาย จะทำให้เย็นสบาย จิตใจสดชื่น ไร่แรงใจ สิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นสิ่งสนับสนุนให้จิตสงบ และเป็นการได้สมาธิเร็วยิ่งขึ้น

แต่ถ้าคนที่ฝึกใหม่ๆ ควรจะหาเสื้อผ้าหาคุมกันความหนาวเย็นตอน เช้ามืด และถ้าน้ำค้างลงควรจะหาหมวกใส่ เป็นการป้องกันเป็นไข้หวัด

#### หน้า45

ตอนเย็น

ควรจะเป็นเวลาก่อนนอน หลังจากสวดมนต์ไหว้พระแล้ว หลังจากปฏิบัติจิตแล้วจะช่วยให้นอนได้อย่างสบาย มีสติ ไม่กระสับกระส่าย และตื่นได้ตามกำหนดเวลาที่เรที่ตั้งเป้าหมายไว้ในใจ

เวลาปฏิบัติจิตนั้น ถ้าสามารถทำได้วันละ 2 ครั้งก็จะควบคุมอารมณ์ ต่อเนื่องได้ดีมาก

เช้า ก็สร้างอารมณ์ที่ดีก่อนที่จะออกไปต่อสู้ กับการงาน

เย็น ก็คลายความเมื่อยล้าและนอนได้สงบ หลับสนิท

สำหรับท่านที่มีเวลาว่าง ควรจะฝึกวันละหลายๆครั้ง เป็นการอบรมบ่มนิสัย จิตให้เกิดความเคยชินให้เกิดความสงบง่ายขึ้นกว่าทุกครั้งที่เราฝึกสมาธิ

#### หน้า46

สำหรับท่านที่มุ่งหวังโลกุตรระ ควรจะฝึกตลอดสม่ำเสมอ มีการเปลี่ยน อิริยาบถบ้างเมื่อเกิดความจำเป็นอย่างนั้น เพราะเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถครั้งหนึ่ง เหมือนต้องตั้งต้นครั้งหนึ่ง ในขณะที่ต้องทำกิจวัตรประจำวันหรือทำงานนั้น ก็ รักษาอารมณ์แห่งการมีสติสมาธิเสมอก็คจะเป็นการดีมาก เพื่อให้อารมณ์สงบ สืบทอดต่อเนื่องจนกระทั่งเข้านอนก็พยายามให้นอนอย่างมีสติด้วย

## หน้า47

ฝึกสมาธิด้วยอิริยาบถที่เหมาะสมกับท่าน

วิธีฝึกสมาธิให้จิตสงบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอานาปานสติที่มุ่งในการ ฝึก ด้วยลมหายใจนี้มีจุดเด่นและคุณวิเศษยอดเยี่ยมสืบทอดมานานแล้ว ด้วยวิธีนี้สามารถป้องกันและรักษาโรคภัยไข้เจ็บทั้งกายและใจ เป็นการ เสริมสร้างให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง โดยเน้นหนักในการฝึกลมหายใจเข้า ออก

ในการฝึกหายใจเข้าออกให้จิตสงบนี้ มีอยู่หลายอิริยาบถต่างๆ กัน โดยปรกติกการออกกำลังบริหารร่างกายและการฝึกหายใจเข้าออกให้เกิด สมาธิมีอิริยาบถหลักอยู่ 4 อย่าง

วิธีแรก " เดิน " ก็คือการบริหารท่อนล่างของร่างกายระหว่างเดินนั้น จิตใจย่อมเคลื่อนไหวสั่นคลอน ไปกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย จิตจึงไม่ นิ่งเท่าที่ควร

## หน้า48

วิธีที่สอง " หยุด " ก็คือยืนอยู่กับที่ จิตใจต้องคอยพะวงควบคุมการ ทรงตัวของร่างกาย และรับรู้สิ่งแวดล้อมมากจนจิตไม่ค่อยสงบ

วิธีที่สาม " นอน " กล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย ได้หย่อนยาน คลายจากการเหนียวรัดตึง เมื่อนอนแล้ว เลือดจะคั่งอยู่ที่สมอง เกิดความ ง่วงเหงาหาวนอน จิตเคลิ้มหลับง่าย หาสติได้ยาก

วิธีที่สี่ " นั่ง " เป็นท่าที่เหมาะสมกับการฝึกจิตคือ กล้ามเนื้อของ ร่างกายได้ยึดรั้งให้อยู่ในท่าที่มั่นคงโดยธรรมชาติ จิตใจไม่ต้องพะวงเป็น ห่วงอยู่กับกายเนื้อมากนักจึงทำให้จิตสงบนิ่งได้เร็วกว่าท่าอื่น ดังนั้น วิธีฝึกสมาธิส่วนมากจึงนิยมใช้ท่านั่ง เรียกกันทั่วไปว่า " นั่งสมาธิ "

แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติฝึกจิตก็สามารถที่จะเปลี่ยนอิริยาบถเมื่อ เกิดความจำเป็นจริงๆเข้า จะได้เป็นการฝึกจิตอย่างต่อเนื่อง หรือ ตามสภาพ สังขารตนที่จะทนอยู่ได้ในอิริยาบถนั้นๆ

## หน้า49

การฝึกนี้ ไม่จำเป็นต้องใช้ท่าใดท่าหนึ่ง อย่างตายตัว เพื่อปฏิบัติจิต ควรพิจารณา ท่าที่มั่นคงและสบายตามความเหมาะสมกับสังขารของ ตนและเลือกท่าที่จะช่วยสนับสนุนให้การปฏิบัติจิตของเราสงบได้เร็วและดี



พยายามอย่าฝืนอารมณ์ ฝืนสังขารที่จะทนอยู่กับท่าฝึกสมาธิที่คิดว่าตนชอบแต่ด้วยความไม่เหมาะสมจากเหตุต่างๆ จึงทำให้ออกจากการปฏิบัติจิตแล้วแทนที่จะสงบกาย สบายใจ กลับทำให้เกิดอารมณ์หงุดหงิดหัวเสีย พาลพาให้เสียสุขภาพกายและจิต

ผู้มีสมาธิดีแล้ว ย่อมสามารถควบคุมรักษาอารมณ์ให้ดีอยู่ในสมาธิ ได้ทุกอิริยาบถไม่ว่าจะตื่นหรือนอน

โรคประสาทเสื่อม อ่อนเพลีย โรคหัวใจ ควรที่จะใช้ท่านั่งสลับกับท่าเดินจงกรม และมีการออกกำลังกายเบาๆ อย่างพอเหมาะสมด้วย

โรคกระเพาะอาหารย่อยหย่อนยาน

โรคกระเพาะอาหารเป็นแผล โรคมดลูกหย่อนควรจะใช้ท่านอนตะแคงข้างขวา

## หน้า50

โรคนอนไม่หลับ ใช้ท่านั่งและสลับกับท่านอนและควรจะมีการออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ เพื่อให้ประสาทคลายความตึงเครียด สนับสนุนให้นอนหลับได้สนิท

โรคปอด โรควัณโรค ห้ามหายใจแรงและหายใจกระแทก ควรหายใจแบบช้าๆยาวๆ พักหายใจสักครู่หนึ่ง ให้อากาศที่หายใจเข้าไปนั้นหมุนเวียนอยู่ ภายในร่างกายสักพักหนึ่ง แล้วจึงค่อยๆปล่อยลมหายใจออกมา วิธีนี้ปอดก็จะได้ทำงานน้อยลงอาการเจ็บปวดก็จะบรรเทา โรคก็จะหายเร็วขึ้นกว่าปรกติ

โรคนี้ควรจะใช้ท่านอนตะแคงข้าง และเมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้น แล้วก็สลับกับท่านั่งขัดสมาธิแบบธรรมชาติดบ้าง แล้วผสมด้วยการเดินจงกรมบ้าง จะได้ทำให้ร่างกายปลอดโปร่ง และข้อห้ามสำหรับโรคนี้ คือ ห้ามออกกำลังกายหักโหม

โรคความดันโลหิตสูง ควรที่จะใช้ท่านอนตะแคงข้างสลับกับการเดินจงกรมการฝึกปฏิบัติไม่ควรให้เหนื่อยเกินไป เพราะจะทำให้ความดันเพิ่มสูงขึ้นได้

## หน้า51

โรคความดันโลหิตต่ำ ควรใช้ท่าเดินจงกรม เพื่อออกกำลังกายพอเหมาะกระตุ้นหัวใจสูบฉีดโลหิตดีขึ้น เมื่อเดินพอสมควรแล้ว สลับกับท่านอนราบขนานกับพื้นก็จะดี แต่ทั้งนี้ ต้องพิจารณาความเหมาะสมตามสถานการณ์ด้วย



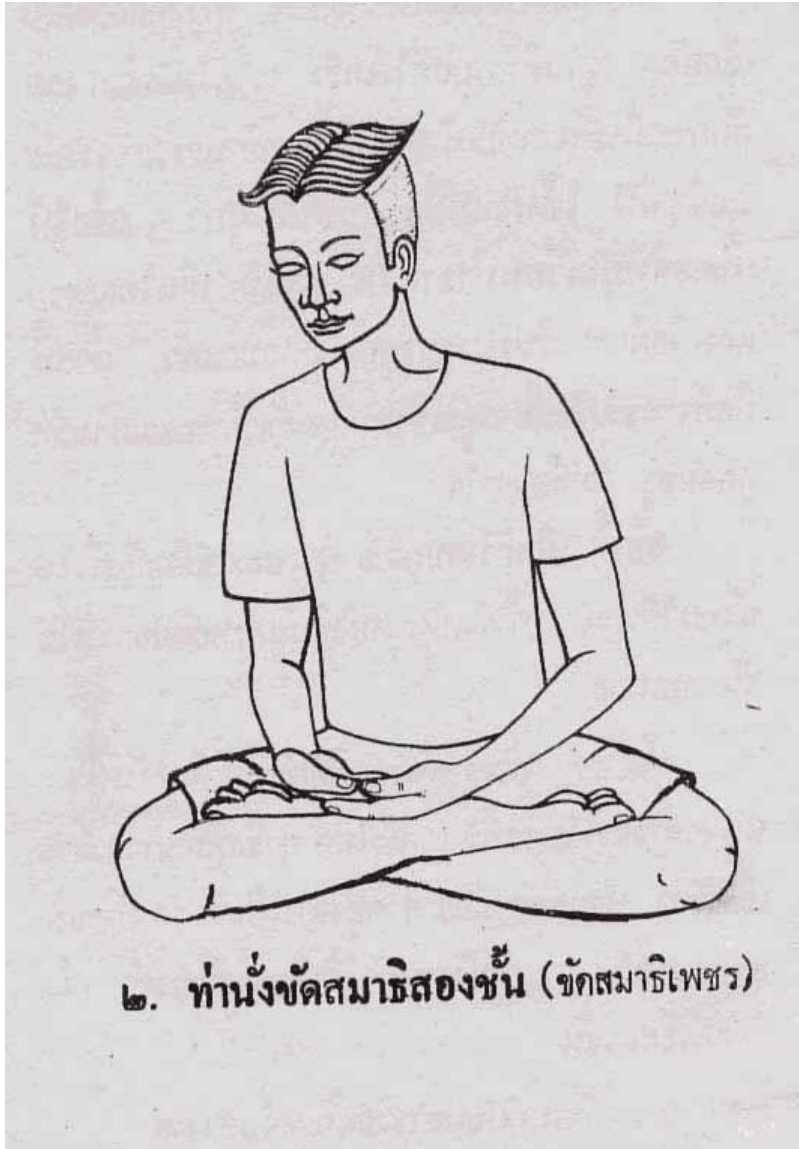
## หน้า53

### 1. ทำนั่งขัดสมาธิชั้นเดียว

คือนั่งอกผายไหล่ผึ่งศีรษะตรง คางหดและกดลงเล็กน้อย อยู่ในอิริยาบถที่ไม่เกร็ง จะได้ไม่เครียด เริ่มต้นด้วยนั่งเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย(วางมือบนฝ่าเท้า) ให้หัวแม่มือจรดชนกันเบาๆ เพื่อให้เลือดที่หมุนเวียนนำธาตุไฟ ถ่ายเท เดินได้สะดวก และเมื่อฝึกสมาธิปรับธาตุทั้ง 4 เสมอแล้ว หัวแม่มือที่จรดชนกันนั้นจะดูเข้าหากันคล้ายมีกระแสแม่เหล็กดูดกันอยู่ ไม่ต้องตกใจ

ข้อดี เป็นอิริยาบถง่ายๆ และใช้ฝึกกันทั่วไป นั่งทนได้นาน ทั้งยังเป็นท่าที่มั่นคงพอสมควรที่ไม่สั่นคลอนง่าย

ข้อเสีย หัวเข่านั่งแนบติดกับพื้นเพียงข้างเดียวหัวเข่าข้างขวาไม่ติดพื้น นั่งใหม่ๆจึงรู้สึกว่าร่ากายเอียงขวา ท่านก็ต้องค่อยๆพยุงร่างให้นั่งตรงก็จะแก้อุปสรรคนี้ได้ และนั่งทรงตัวได้มั่นคงเทียบเท่าท่านั่งขัดสมาธิสองชั้น ขาขวาที่พับทับบนขาซ้ายนั้นเหน็บข้าง่าย

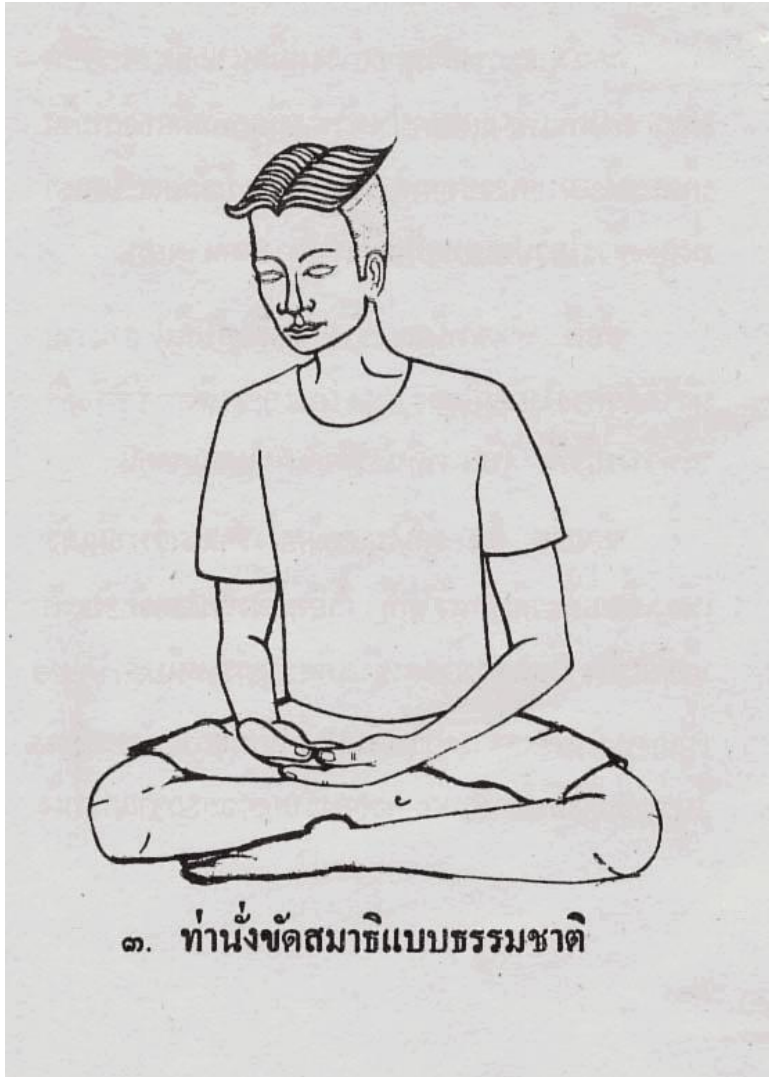


## หน้า54

### 2 ทำนั่งขัดสมาธิสองชั้น (ขัดสมาธิเพชร)

คือนั่งและวางตัวทุกอย่างเหมือนท่าขัดสมาธิชั้นเดียว ต่างกันเพียงแต่เอาฝ่าเท้าซ้ายที่ถูกทับติดอยู่กับพื้นนั้นสอดขึ้นมาขัดในซอกพับของเข่าขวา มีลักษณะโคนขาทั้งสองข้างไขว้ประสานกันเป็นรูปหางนกนางแอ่น ข้อดี หัวเข่าทั้งสองข้างแนบติดกับพื้น สามารถนั่งได้ตัวตรงไม่โยกโคลงเคลง เอนเอียง เสียการทรงตัว ระหว่างปฏิบัติ เป็นทำนั่งได้มั่นคงไม่สั่นคลอน

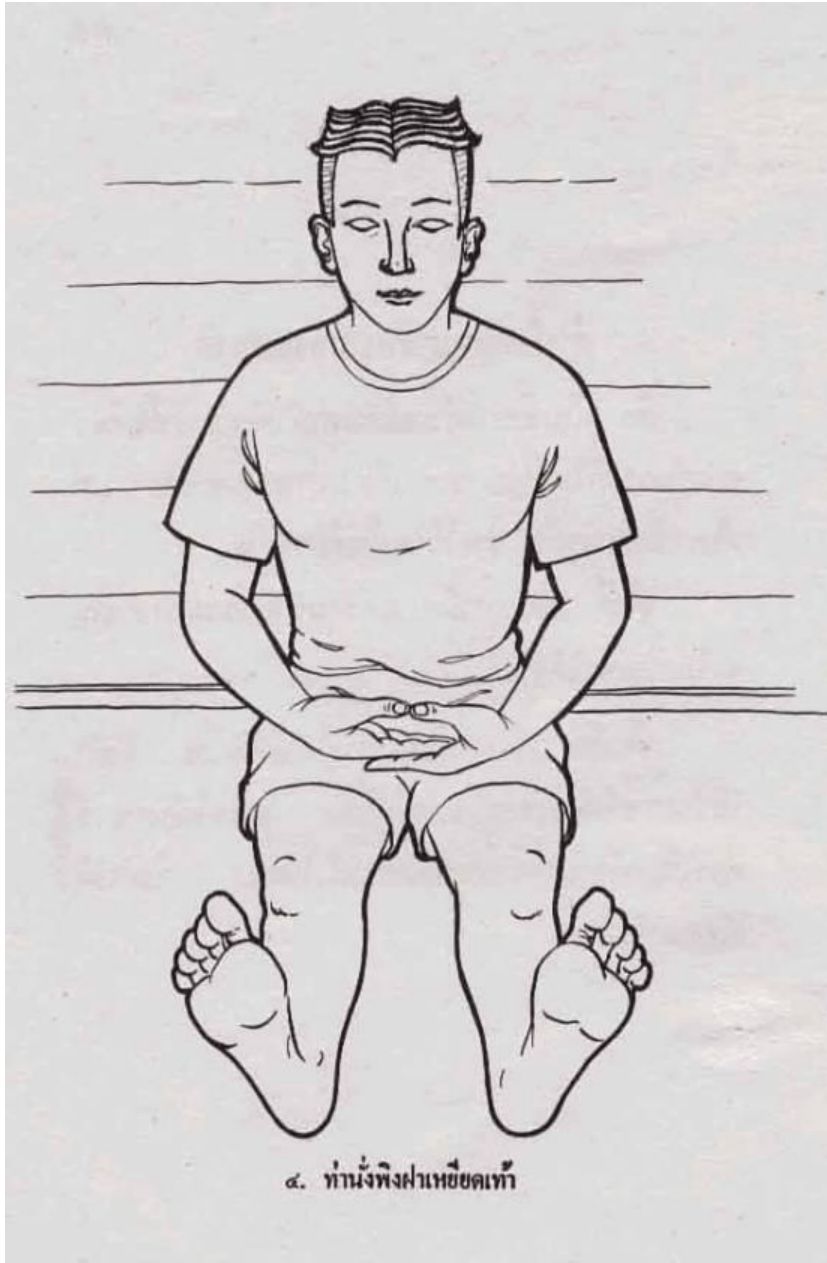
ข้อเสีย คือ ผู้ที่ไม่เคยฝึกนั่งขัดสมาธิทำนี้แล้ว เพียงเดี๋ยวเดียวที่เข้านั่งได้ก็เกิดอาการปวดขัดข้อเท้าทั้งสองข้าง และเท้าทั้งสองข้างเกิดอาการเหน็บชาได้ง่าย เป็นการทรมาณสร้างความเจ็บปวดให้เกิดการกังวลกับจิตในขณะที่ปฏิบัติสมาธิมาก จะต้องรีบคลายออกจากการนั่ง



## หน้า55

### 3 ทำนั่งขัดสมาธิแบบธรรมชาติ

คือนั่งและวางตัวเหมือนทำนั่งขัดสมาธิขั้นเดียวต่างกันตรงที่ไม่ต้องยกขา  
ขวาขึ้นไปพาดบนขาซ้าย แต่พับขาขัดชิดลำตัว วางไว้บนพื้นติดขาซ้าย  
ข้อดี เป็นการนั่งแบบธรรมชาติธรรมดา สามัญหาไม่เมื่อยขาได้ง่าย  
ข้อเสีย เมื่อขาทั้งสองข้างไม่ชิดกันเลย จึงทำให้ร่างกายไม่ตั้งรัดอยู่ในท่าที่  
มั่นคง จิตใจก็ต้องพะวงที่จะใช้สติกำกับให้ร่างกายนั่งทรงตัวให้ตรง จึงทำ  
ให้เกิดสมาธิได้ยาก



## หน้า56

### 4 ทำนั่งพิงฝาเหยียดเท้า

เป็นท่านั่งที่นิ่งสบาย คือเอาหลังพิงฝาบานหรือฝาห้องยึดตัวให้ตรง แล้วเหยียดขาออกไปนาบติดกับพื้น ขาคับลำตัวนั่งแล้วเกิดเป็นมุมฉาก มือทั้งสองข้างซ้อนกันเหมือนท่านั่งขัดสมาธิชั้นเดียวแล้ววางไว้บนตัก

ข้อดี เป็นท่าที่เหมาะสมควรกับคนแก่ และท่านที่ทุพพลภาพ ไม่สมประกอบ ก็สามารถที่จะใช้ท่านั่งนี้กำหนดจิตได้

ข้อเสีย การนั่งวิธีนี้ไม่มีหลักค้ำยันให้ตัวตรงได้ดี ร่างกายจะค่อยเลื่อนไหลลงมาเป็นท่านอน ทำให้จิตต้องคอยควบคุมให้ร่างนั่งตรง และเป็นท่าที่มีโอกาสง่วงนอนมากจึงเสียสมาธิได้ง่าย



## หน้า57

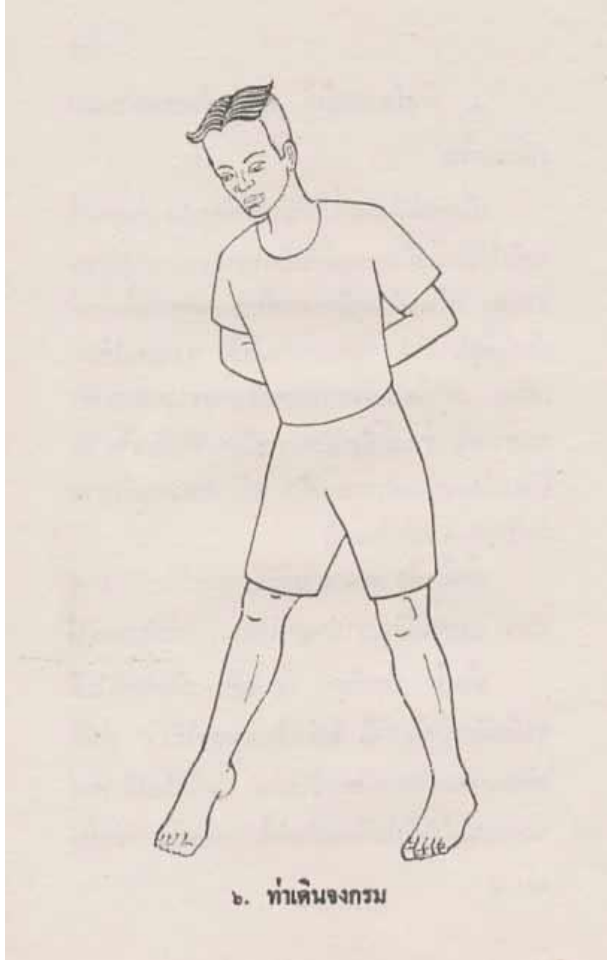
### 5 ทำนั่งบนเก้าอี้ แล้วทอดขาลงเหยียบพื้น

เป็นท่าที่นั่งบนม้านั่งที่มีพนักพิงสูงพอ ประมาณที่จะพิงได้สบายหรืออาจจะ  
มีที่เท้าแขน เมื่อนั่งแล้วให้ทอดขาลงมา เท้าจะต้องเหยียดลงมาตั้งฉาก  
เหยียบถึงพื้นพอดี ถ้าเก้าอี้สูงเกินไป จะต้องหาม้านั่งเล็กๆมารองให้เท้า  
เหยียบ เท้าทั้งสองข้างกางออกเป็นการช่วยการทรงตัวของร่างกาย ส่วนฝ่า  
มือก็ยังคงวางมือขวาทับมือซ้าย หัวนิ้วแม่มือชนกันแล้ววางบนดัก หลับตา  
ภาวนาบริกรรมกำกับตามแบบนั่งขัดสมาธิ

**ข้อดี** คือ เหมาะกับผู้มีอาการปวดขา ปวดหัวเข่า และคนที่มีรูปร่างใหญ่ที่  
ไม่สามารถนั่งขัดสมาธิได้



**ข้อเสีย** ท่านที่สุขภาพขาไม่ดี นั่งทรงตัวไม่ดีจำเป็นต้องนั่งพิงเก้าอี้ จึงทำให้  
ง่วงนอนได้ง่าย ทำให้สติคลายออกจากการมีสมาธิได้ง่าย ถ้าเป็นไปได้ ควร  
จะพยายามนั่งแล้วไม่พิงพนักเก้าอี้ นอกเสียจากจำเป็นจริงๆ



หน้า59

## 6 ทำเดินจงกรม

การเดินจงกรมเป็นวิธีฝึกสมาธิแบบหนึ่ง และเป็นวิธีออกกำลังกาย  
ร่างกายด้วย

### ความดีของการเดินจงกรม

1. หลังจากการปฏิบัติจิตแล้ว เลือดลมจะขัดตามข้อตามเอ็นต่างๆ  
และเหน็บชาท่านควรที่จะเดินจงกรมเพื่อคลายเส้นเอ็นให้เลือดลมเดินได้  
สะดวก ซึ่งเป็นวิธีออกกำลังกายที่จะระบาย และขับโรคออกไปด้วย ช่วย  
ไม่ให้เกิดเสียสุขภาพทั้งขาและกล้ามเนื้อส่วนต่างๆจะได้ไม่เป็นอัมพาตและเป็น  
การเสริมให้สุขภาพสมบูรณ์มีโรคภัยไข้เจ็บน้อยด้วย

2 .หลังจากรับประทานอาหารแล้ว ไม่ควรเข้านั่งสมาธิ ควรที่จะเดินจงกรมอย่างน้อย 15-30 นาที เพื่อช่วยให้อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วนั้นย่อยง่าย ไม่ให้เกิดอาการอึดเฟื้อ แน่น เรอเปรี้ยว

3 .เป็นผู้อดทนต่อการทำงาน และเดินทางไกล คือ เมื่อท่านฝึกเดินจงกรมบ่อยๆ สม่่าเสมอ จะเกิดความเคยชินจนเป็นนิสัยเพื่อฝึกให้หัวใจได้ทำงาน สุขฉืด

## หน้า60

โลหิตอย่างสม่ำเสมอไม่เป็นโรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูงและต่ำ เป็นผลให้การเดินทาง หรือ ทำงานไม่เหน็ดเหนื่อย และช่วยลดไขมันในร่างกายไม่ให้อ้วนเกินควรด้วย

4. เกิดความเพียร สร้างความอดทนให้กับผู้ปฏิบัติจิต เพราะเมื่อนั่งสมาธิในอิริยาบถอื่นใดแล้ว อาจเกิดอาการเมื่อยขบที่ทนอยู่ไม่ได้นานก็ควรที่จะใช้การเดินจงกรมภาวนาสลับกับการนั่งบำเพ็ญจิต จะช่วยสงบได้ผลไวกว่าปรกติ และเมื่อได้สมาธิจากการเดินจงกรมภาวนาจะเป็นอารมณ์ที่อยู่ได้นาน ไม่เสื่อมง่าย

5.เมื่อฝึกเดินจงกรมภาวนาสม่ำเสมอ เป็นการฝึกให้มีสมาธิแบบสัสมิตา จึงมีผลฝึกให้มีสมาธิในระหว่างเดินและระหว่างทำงานอีกทางหนึ่ง

สถานที่ที่เหมาะสมกับการเดินจงกรม

สถานที่ที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการเดินจงกรม คือสนามหญ้า และโดยเฉพาะอย่างยิ่งยามเช้าที่น้ำค้างประปรบนใบหญ้า ยิ่งเป็นการดี เพราะน้ำค้างตาม

## หน้า61

ใบหญ้านั้นเป็นธาตุน้ำบริสุทธิ์ของธรรมชาติ เมื่อเท้าเราก้าวสัมผัสน้ำค้างบนใบหญ้า ธาตุน้ำค้างนั้นจะเป็นองค์ประกอบสำคัญในการปรับธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายเราให้เสมอกันอันเป็นเหตุสำคัญที่จะลดการเจ็บป่วย

(ถ้าหาสถานที่อย่างนี้ไม่ได้ ที่ไหนๆก็ฝึกเดินได้)

### วิธีปฏิบัติ

#### เป็นไปตามขั้นตอนดังนี้

1. ยืนในท่าสงบ ออกผายไหล่ผึ่ง มือประสานกันโดยมือขวาทับมือซ้ายอยู่บริเวณเอวด้านหลัง นิ้วหัวแม่มือชนกัน เพื่อให้เลือดที่หมุนเวียนนำธาตุไฟในร่างกายถ่ายเทได้ดี

ระหว่างเดินจงกรมนั้น จะต้องใช้สติกำหนดรับรู้การก้าวเท้า ก้าวเท้าซ้ายก็รู้ ก้าวเท้าขวาก็รู้ ยืนหยุดอยู่กับที่ก็รู้ว่ายืนอยู่

2. เดินก้าวแบบธรรมดา โดยเท้าอยู่ในลักษณะตรงไม่งอ ปลายเกร็ง ลาดต่ำกว่าส้นเท้า เขยียดให้เต็มที่



## หน้า62

เพื่อให้เส้นเอ็นคลาย แล้วใช้ปลายเท้าชี้ลงแตะพื้นก่อนส้นเท้า พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าปอด กำหนดจิตว่า " พุท " สายตารวมเพ่งไปที่หัวแม่เท้าซ้าย ก้าวเท้าขวาออกไปข้างหน้าพอสมควร โดยเท้าอยู่ในลักษณะเช่นเดียวกับการก้าวเท้าซ้ายพร้อมกับระบายลมหายใจออก กำหนดจิตว่า " โธ " สายตารวมเพ่งไปที่หัวแม่เท้าขวา

การเดินวิธีนี้เดินก้าวไปข้างหน้าแบบธรรมดา

3. เดินก้าวแบบจัดขาเดินในเส้นตรง วิธีนี้เหมาะกับคนที่ขาแข็งแรง เดินสะดวก วิธีการเดินและการวางมือนั้นเหมือน ข้อ 2 ต่างกันเพียงแต่ว่าเมื่อยกเท้าออกไปนั้นขณะที่เท้ากำลังจะเหยียบ ลงดินถึงพื้นนั้น ปกติเราจะใช้ฝ่าเท้าด้านนอกตัวสัมผัสพื้นก่อนแต่วิธีนี้จะพยายามใช้ฝ่าเท้าด้านในสัมผัสพื้น และเหยียบลงไปตามเส้นตรงกับเท้าที่ก้าวเหยียบไปก่อนแล้ว คือเดินเป็นเส้นตรงตลอดทาง ถึงที่เลี้ยวก็ยืนหยุดแล้วเลี้ยวเดินต่อไป

## หน้า63

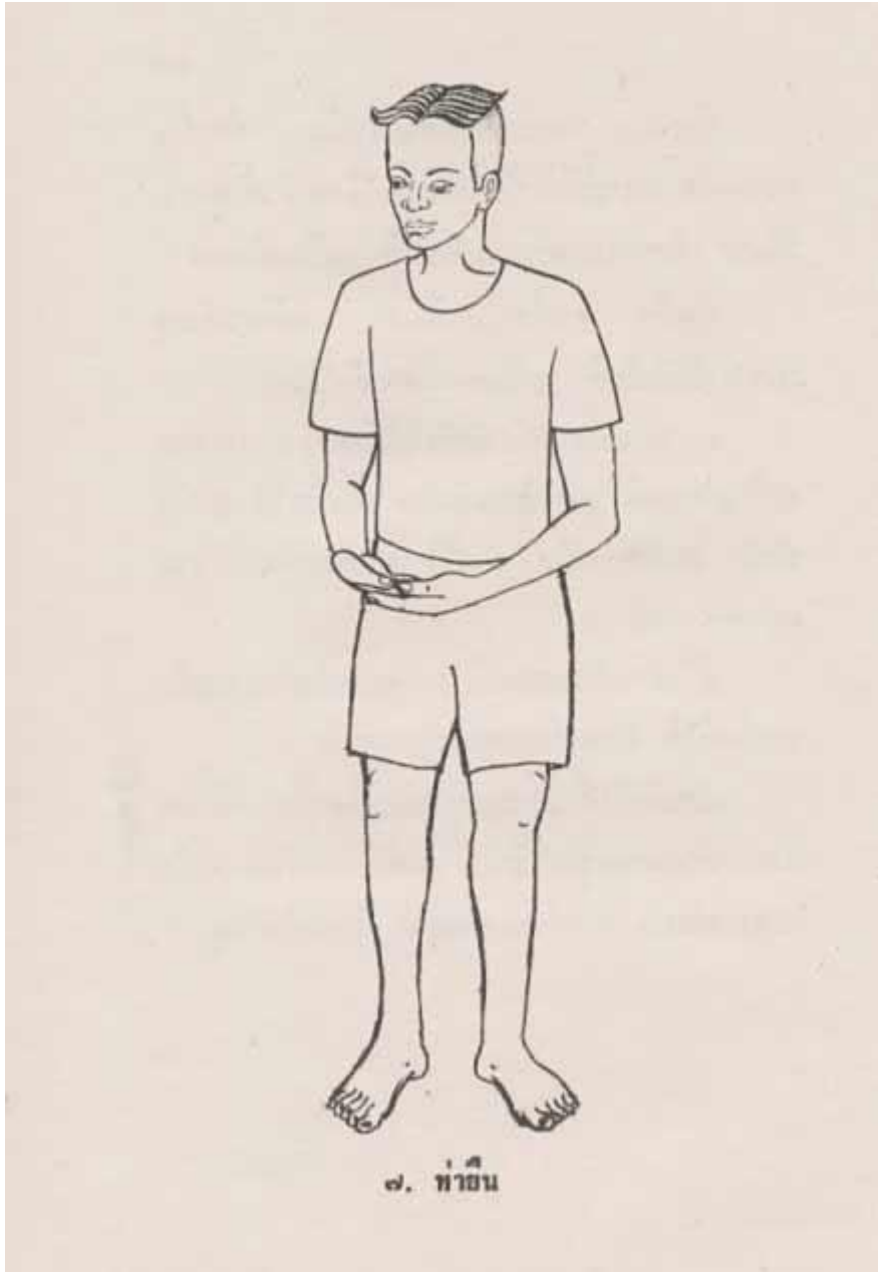
ข้อสังเกต ระยะเท้าก้าวออกไปนั้น ก้าวตามความถนัด เพราะวิธีนี้ต้องเดินแบบใช้สมาธิ สติ สูงกว่าวิธีแรก เพื่อการทรงตัวและจัดขาเดินให้เป็นเส้นตรง

ข้อเสีย คนที่ขาไม่แข็งแรง หรือคนมีอายุไม่ควรใช้เดินวิธีนี้ ระวังจะพาให้หกล้มได้ง่าย

4 .ก้าวเท้าเช่นนี้สลับไปเรื่อยๆ ก้าวเท้าควรจะทำยาวพอดี อย่าให้ยาวเกินไป สั้นเกินไป อย่าให้ช้านัก อย่าให้เร็วนัก ควรใช้เวลาอย่างน้อยประมาณ 15-30 นาที

5. การเดินจงกรมนี้ จะเดินในวงแคบหรือ วงกว้างก็ได้ แล้วแต่สถานที่ที่อำนวยให้

เมื่อเดินไปถึงปลายสุดทางที่จะเลี้ยว นั้น ต้องยืนนิ่งก่อนกำหนดจิตรู้ว่า ยืนแล้วจึงหันตัวเดินต่อไป ระหว่างหันตัว ก็ให้กำหนดจิตรู้ว่า กำลังหันตัวอยู่



## หน้า63

### 7 ท่ายืน

ยืนในท่าทางสงบ เท้าทั้งสองข้างยืนห่างกันประมาณ 1 คืบ ปลายเท้ากางออกเล็กน้อย ยึดตัวตรงหลังไม่ค่อมงอ คางหดและกดลงเล็กน้อย ยืนอยู่ในท่าสงบสบายไม่ถึงเครียด สายตามองทอดต่ำลงที่พื้นห่างจากลำตัวไม่ควรเกิน 1 ก้าว ส่วนฝ่ามือนั้นให้ใช้นิ้วประสานกันวางไว้หน้าท้อง นิ้วหัวแม่มือชนกัน วิธีบริหารภาวนากำกับนั้น เหมือนวิธีภาวนาทั่วไป ต่างกันที่ลืมตาขึ้นเล็กน้อย

ข้อดี เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถอีกแบบหนึ่ง เพื่อฝึกสมาธิให้ต่อเนื่อง และเหมาะสมอย่างยิ่งในการยืนปลงสังขาร และสรรพธรรม เช่น ปลงสังขารทั้งหลายจนเห็นความจริงแห่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป ล้วนไม่เที่ยงแท้

ข้อเสีย ทำยีนนี้ยีนอยู่ไม่ได้นาน เมื่อยล้าได้ง่าย จิตต้องคอยพะวง การทรงตัวให้ยีนอยู่ให้ได้ ทำให้ความเพียรเสื่อมถอยได้ง่ายกว่าการเดินจงกรม และไม่เหมาะสมกับท่านที่มีร่างกายไม่แข็งแรงเพราะในขณะที่ยีนนั้น

#### หน้า64

เลือดจะคั่งค้างอยู่ในส่วนท่อนล่างของร่างกายมาก จึงทำให้เลือดขึ้นไปเลี้ยงสมองน้อยกว่าปรกติ ยืนนานๆ เข้า จะเกิดอาการเวียนหัว มึนศีรษะ เมื่อมีอาการเช่นนี้ ควรรีบงดเว้นการปฏิบัติ แล้วลงนั่งพักผ่อนก่อนที่จะเป็นลม หกล้มหัวฟาดพื้นได้ จึงเป็นข้อควรระวังสำหรับท่านที่สุขภาพไม่แข็งแรง

เลือดจะคั่งค้างอยู่ในส่วนท่อนล่างของร่างกายมาก จึง  
ทำให้เลือดขึ้นไปเลี้ยงสมองน้อยกว่าปรกติ ยืนนานๆ เข้า  
จะเกิดอาการเวียนหัว มึนศีรษะ เมื่อมีอาการเช่นนี้  
ควรรีบงดเว้นการปฏิบัติ แล้วลงนั่งพักผ่อนก่อนที่จะ  
เป็นลม หกล้มหัวฟาดพื้นได้ จึงเป็นข้อควรระวัง  
สำหรับท่านที่สุขภาพไม่แข็งแรง



๘. ท่าอนาสีทไสยาสน์

### 8 ท่านอนสี่เหลี่ยม

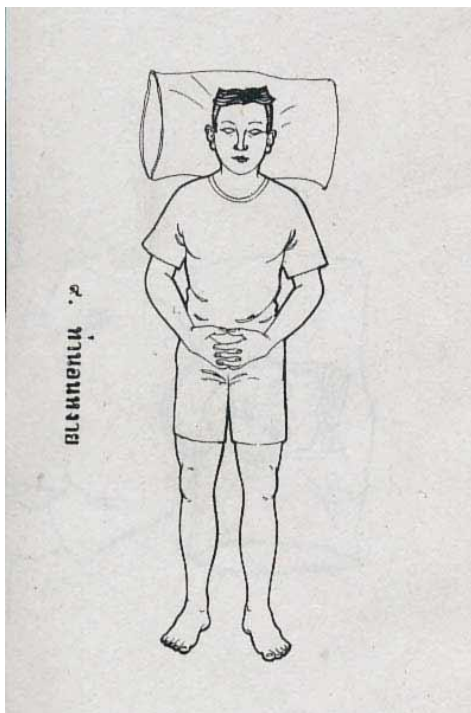
นอนด้วยท่าทางสงบ นอนตะแคงขวาเพื่อไม่ให้บีบทับหัวใจมากเกินไป มือขวาวางหงายไว้บนหมอนข้างแก้มขวา มือซ้ายวางราบไปตามลำตัว ขาขวาวางเหยียดไปแบบธรรมชาติไม่ต้องเกร็งให้ตรงเกินไป โคนขาซ้ายทับขาขวาอย่างพอเหมาะ เข่าซ้ายพับงอเล็กน้อย ปลายเท้าซ้ายวางลาดต่ำไว้หลังเท้าขวา เป็นการช่วยพยุงร่างให้ทรงตัวในท่านอนได้นาน

ส่วนการกำหนดบริกรรมลมหายใจนั้น กำหนดเหมือนบทเดิม จนกว่าจะหลับไป หรือว่าบริกรรมเพื่อพักชั่วคราว และเมื่อตื่นขึ้นมากก็ต้องมีสติ กำหนดบริกรรมกำกับลมหายใจอีกจนกว่าจะลุกขึ้น เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถใหม่

ท่านที่เป็นโรคกระเพาะอาหารย่อยหย่อนยาน ควรนอนท่าตะแคงข้างขวา เพื่อไม่ให้กระเพาะอาหารย่อยถ่วงลงมามากกว่าเดิม และเมื่อฝึกสมาธิก็พยายามขับลมหายใจลงสู่เบื้องต่ำเป็นการบีบรัดและเร่งให้กล้ามเนื้อนั้นมีการกำลัง กระเพาะอาหารก็จะค่อยๆคืนสู่ตำแหน่งเดิม

ข้อดี เป็นท่าที่เหมาะสมกับคนแก่ หรือท่านที่เจ็บป่วย หรือมีร่างกายอ้วนมากจนไม่เหมาะกับการที่จะใช้ทำอื่นเพื่อการฝึกปฏิบัติจิต เป็นท่านอนที่มีสติอยู่ได้นานกว่าท่านอนหงาย

ข้อเสีย ท่านอนทุกท่า เมื่อวางตัวนอนแล้วศีรษะจะอยู่ในลักษณะระดับลาดใกล้เคียงกับลำตัวที่นอนขนานกับพื้นหรือเตียง เลือดจึงไหลขึ้นไปค้างอยู่ที่สมองมากกว่าปรกติ เดี่ยวเดียวที่เข้านอนได้ที ส่วนมากก็จะหลับ บางครั้งจะหลับก่อนที่จะได้สมาธิที่สมบูรณ์



9 ท่านอนหงาย

ท่านี้เหมาะกับคนที่มีร่างกาย อ้วน หรือไม่สะดวกในการใช้ท่าฝึกสมาธิท่านอื่น

ในขณะเดียวกัน ท่านอนทุกท่าเป็นอริยาบถของการเตรียมตัวหลับนอน ดังนั้น จึงเป็นการฝึกสมาธิก่อนนอนโดยปริยาย แม้ว่าจะฝึกจิตยังไม่ทันหลับสติความระลึกรู้ก็จะดับไปพร้อมกับนอนหลับสนิท



ท่านอนหงายรักษาโรคปวดหลัง ท่านี้เหมาะกับคนที่ปวดหลัง คือนอนหงายเหยียดตรงไปบนพื้นหรือพื้นห้องที่ไม่มีพุกหรือที่นอนอ่อนนุ่มรองรับอยู่ แล้วเอาผ้าบางๆพับให้เป็นเส้นหนาพอควร ความหนาของผ้านี้อาจจะใช้ความหนาไม่เท่ากันทุกคน ขอให้พิจารณารองแล้วนอนไม่อึดอัดเกินไปก็ใช้ได้ ผ้าที่พับนั้น เมื่อพับแล้วต้องยาวกว่าความกว้างของแผ่นหลังท่านเล็กน้อย พับแล้วจึงนำผ้านั้นสอดขวางกับลำตัววางไว้อยู่ใต้บั้นเอวพอดี ส่วนฝ่ามือนั้นให้นิ้วประสานกัน นิ้วหัวแม่มือจรดชนกันวางอยู่ที่หน้าท้อง ไม่ควรวางไว้หน้าอก เพราะธาตุไฟที่ถ่ายเทผ่านฝ่ามือ จะเผาผลาญอวัยวะภายในอก เช่น ตับ ปอด หัวใจ ทำให้ตื่นขึ้นมาเหมือนคนมีไข้ และจะมีอาการหิวน้ำ

ส่วนลมหายใจนั้นก็กำหนดบริกรรมกำกับเหมือนทุกท่าของการปฏิบัติ

ถ้าอากาศเย็นควรรหาผ้าคลุมร่างให้อบอุ่นไว้ด้วย

ข้อดี ท่านอนทุกท่าที่นอนแล้วภาวนาปฏิบัติจิตนั้นเป็นการฝึกแบบเก็บเล็กผสมน้อยก่อนนอนหลับ แม้จะเพียงวันละ 5 นาทีก็ยังมีดี และเป็นผลพลอยได้ คือ จะหลับได้สบายอย่างมีสติด้วย

ข้อเสีย มีเวลาน้อยมากที่จะภาวนาให้เกิดสมาธิเพราะหลับก่อน แต่ก็ยังเป็นประโยชน์แก่คนที่นอนหลับยากที่จะใช้เวลาก่อนนอนหลับนั้น ภาวนาจนกว่าจะหลับสนิทไปเป็นการแก้ไขการทรมานกระสับกระส่าย ไม่เกิดอาการกระวนกระวายก่อนหลับนอน

## สมาธิรักษาโรคนอนไม่หลับ

ข้อแนะนำสะกดตนเองให้นอนหลับ

คนที่คิดมากเกิดความกังวลใจ ห่วงนั้น ห่วงนี้ ห่วงลูก ห่วงหลาน ห่วงสมบัติ หรือห่วงว่าจะไม่มีกินคิดแล้วไม่หยุดยั้งซึ่งใจให้สงบบ้าง จึงเกิดเป็นโรคประสาทอ่อน หรือโรคประสาทมากๆ นั้น ส่วนมากจะมีอาการอย่างหนึ่ง คือนอนไม่หลับ อันเป็นทุกข์อย่างยิ่งจึงควรปฏิบัติดังนี้

9.1 อย่านอนหลับกลางวัน กลางวันถ้าเกิดอาการง่วงนอน พยายามอย่าไปนอนหลับหรือนั่งพักผ่อน ควรจะหางานทำที่ต้องใช้กำลังกายบ้าง หรือว่าเดินให้หายง่วง อาจจะใช้ทำเดินจงกรมเดินไปแผ่เมตตาไปตามทุกลมหายใจ จะช่วยให้จิตใจสบายปลอดโปร่งคลายความหงุดหงิดได้

9.2 กลางคืนอย่านอนหลับหิวค้ำเกินไป ให้นอนหิวค้ำที่สุดประมาณ 21.00 น. หรือว่าดึกกว่านี้หน่อยเวลานอนจะได้นอนหลับที่เดียวจนถึงเช้า

9.3 ทำจิตใจให้มีอารมณ์สบายๆ ก่อนนอน สวดมนต์ไหว้พระ แผ่เมตตา ระลึกถึงกุศล ความดีที่เคยทำมา แล้วอุทิศผลบุญเหล่านั้นให้กับผู้มีพระคุณทุกท่าน และเจ้ากรรมนายเวร แล้ววางอารมณ์ทุกอย่างลึ้มเสี้อย่างให้หมด เช่น ดีใจจนตื่นเต้น เสียใจจนเศร้าโศก ความอาฆาตมาดร้ายพยาบาท หรือว่า ความคิดที่ว่าทำอะไรจึงจะได้มีสมบัติมากๆ เป็นต้น

9.4 สะกดใจให้สงบอยู่กับที่ นอนในท่าที่รู้สึกสบายหลับตาแล้วภาวนา หายใจเข้าว่า "พุท" หายใจออกว่า "โธ" หรือสวดมนต์ในใจบทใดบทหนึ่งก็ได้ ส่วนจิตใจนั้นต้องส่งความรู้สึกทั้งหมด ไปตามคำภาวนาหรือบทสวดมนต์นั้นๆ ไปเรื่อยๆ ภาวนาจนกว่าจิตใจ จะสงบและหลับไป

9.5 ปลดปล่อยวางภาระทุกอย่าง นอนในท่าที่รู้สึกสบาย หลับตาแล้วระลึกถึง กุศลความดีที่ได้ทำมา แล้วอุทิศให้ผู้มีพระคุณทุกท่าน และเจ้ากรรมนายเวร แล้วภาวนาแผ่เมตตาไป จนจิตใจสงบหลับไปในที่สุดระหว่างภาวนาแผ่เมตตานั้น จิตใจจะต้องน้อมนำไปตามความหมายของบทแผ่เมตตา ถ้ายังไม่หลับ ให้ระลึกว่า กายเรานี้สึกแต่ร่างกายเป็นเพียงก้อนธาตุก้อนหนึ่ง ที่วิญญานเราอาศัยอยู่ เพื่อใช้กรรม รอเวลาให้หมดวาระตามอายุขัยที่มีอยู่ หรือตามกรรมที่กระทำไว้ในอดีต ที่จะส่งผลมาปัจจุบันชาติให้เราอาจจะตาย เมื่อใดก็ได้ บางทีเดี๋ยวก็อาจจะตาย

ร่างนี้พร้อมแล้วที่จะแตกดับไป กายนี้พร้อมแล้วที่จะแปรธาตุสลายไปสู่ธาตุ เดิมคือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่อยู่ตามธรรมชาติ ไม่เป็นแก่นสารสาระอะไรที่เราจะ มายึดมั่นถือมั่นให้ทุกข์กาย ทุกข์ทั้งใจ เราไม่มีอะไรที่จะยึด เราไม่มีอะไรที่จะ หลง เมื่อนั้นเราจึงไม่มีทุกข์ใดๆ ที่จะมาทำให้เราต้องกังวลจนนอนไม่ หลับ คิดไปภาวนาไปเรื่อยๆ แล้วทำใจสบายๆ ไม่เครียดแบบเอาจริงเอาจัง ทำใจให้ได้ว่า การนอนหลับของเราก็คือ การตายแบบหนึ่งที่เราปล่อยใจ วางภาวะทุกอย่างเตรียมพร้อมแล้วที่จะตาย เพราะทุกอย่างของคนเรานั้น สิ้นสุดที่ " ตาย "

## หน้า72

### 10 ทำฝึกสมาธิแบบอิสระ

เป็นการฝึกปฏิบัติสมาธิจิตที่ไม่จำกัดท่าฝึกสถานที่เพียงแต่มีเวลา ช่วงขณะหนึ่ง หรือว่า ยามที่ไม่ต้องใช้ความคิดท่านก็หาโอกาสนั้นที่จะ ภาวนาได้แม้จะไม่หลับตาก็ภาวนาได้ เช่น ขณะนั่งรถ เดินทาง หรือว่า นั่ง ชักเสื้อผ้า เก็บกวาด ทำความสะอาด ท่านเพียงแต่ภาวนา " พุท " " โธ " ควบคุมอารมณ์ให้สงบ ก็เป็นการฝึกจิตให้สงบอย่างเบื้องต้นที่ดีแล้วแม้จะเป็นระยะเวลาสั้น

#### ทำอิสระอีกแบบหนึ่ง

เป็นวิธีฝึกสมาธิปฏิบัติจิต ที่เหมาะสำหรับท่านที่ไม่มีเวลาว่างจริงๆ เพียงแต่ท่านใช้เวลาให้จิตสงบครั้งละ 5 นาที

เมื่อท่านเมื่อยล้าจากการงาน การใช้สายตา ประสาทเครียด มีน ศีรษะ หรือกำลังโมโหอยู่ ขอให้ท่านนั่งหรือนอนในอิริยาบถที่สบาย หลับตานิกรถึง พระพุทธเจ้า หายใจเข้าท่องว่า " พุท " หายใจออกท่องว่า " โธ "



เมื่อครบกำหนดเพียงประมาณครึ่งหนึ่งหรือ 5 นาที แล้วออกจากสมาธิ ร่างกายก็จะรู้สึกสดชื่นขึ้น พร้อมที่จะทำงานต่อไป ตาก็ได้พักสายตาคลาย ความเมื่อยล้าของประสาทตา ประสาทต่างๆ ก็คลายความเครียดลงสมองก็จะปลอดโปร่ง ความโมโหโทโสก็หยุดชะงักลงเกิดสติยังคิดทันก่อนที่จะทำอะไรผิดพลาดไปได้

นี่ละ “ อานิสงส์ของสมาธิเพื่อชีวิตประจำวัน ”

หน้า74

### **การฝึกสมาธิที่ดี**

ต้องเน้นหนักทั้งการออกกำลังกายที่พอเหมาะและการพัฒนาจิตใจอย่างสม่ำเสมอ

“ ท่ามกลางความสับสนวุ่นวายของสังคม ท่านสามารถอยู่อย่างสงบกาย สงบใจ ท่านก็คือยอดคนที่มีสมาธิอันยอดเยี่ยม ”

หน้า75

### **รักษาอารมณ์ให้ดีก่อนปฏิบัติฝึกสมาธิจิต**

ถ้าท่านเป็นคนเจ้าโทสะ โมโหร้าย ด้วยเหตุที่เอาแต่ใจตัวก็ตามหรือ ภาวะแวดล้อมเป็นเหตุก็ตาม ที่ทำให้ท่านไม่พอใจ

ในขณะที่จิตใจปั่นป่วนนั้น ชาติภายในร่างกายก็พลอยปั่นป่วนด้วย เป็นเหตุให้การปฏิบัติสมาธิจิตสงบได้ยาก

ท่านควร นั่งเงียบ หยุดโมโหโทโสสักครู่แล้วพิจารณาว่า โมโหแล้วจะได้มีอะไรดีขึ้นเพราะโมโหแล้วมีแต่ทำให้สุขภาพกายและจิตเสื่อมท่านก็จะหยุด พ้นจากกิเลสเหล่านี้ที่คอยเกาะกุมอยู่เหนือเรา คอยบัญชาเราแล้ว ท่านก็จะรักษาอารมณ์ให้สงบลงมา มีจิตใจสงบสดชื่น ราเริงทุกครั้งก่อนที่จะเข้าปฏิบัติ

ท่านต้องไม่ใช่ฝึกเพราะถูกบีบบังคับ หรือจำใจที่จะต้องฝึก แต่ฝึกเพราะความสมัครใจที่หวังความสงบและหลุดพ้นจากวิภวสังสาร ด้วยใจที่สมัครเข้าฝึก

หน้า76

นี่เอง จึงทำให้ท่านไม่เกิดความท้อแท้ เบื่อหน่ายรังเกียจที่จะเข้าฝึกครั้งต่อไป

เริ่มต้นฝึกด้วยความตั้งใจ วางจิตใจ ร่างกายให้อยู่ในอารมณ์สบายๆ ตัดความกังวลทั้งหมดวางไว้นอกกาย เช่นกังวลเรื่องที่อยู่อาศัย งาน การเรียน หมู่คณะครอบครัวและญาติ สำหรับผู้มุ่งหวังโลกุตระแล้วไม่ควรกังวลถึงเรื่องตระกูล ชื่อ เสียง ลาภ เกียรติยศ สรรเสริญ ที่ตนเคยมีอยู่และหวังกลัวว่าจะไม่ได้ในอนาคต ห่วงการเดินทาง ห่วงการเจ็บป่วย ห่วงเรื่อง



อิทธิฤทธิ์ ควรตัดความกังวลเหล่านี้ออกจากใจชั่วขณะหนึ่งที่ปฏิบัติไม่คิดถึงเรื่องในอดีตแม้มลมหายใจที่ผ่านไปและไม่คิดถึงเรื่องอนาคตแม้มลมหายใจที่ยังมาไม่ถึง แต่ให้คิดถึงภาวะปัจจุบันคือ

“ ภาวะที่กำลังฝึกปฏิบัติสมาธิจิตให้สงบอยู่ ”

หน้า77

### **ฝึกสมาธิควรสนใจฝึกลมปราณ**

ท่านที่จะฝึกปฏิบัติสมาธิตันนั้น ก็ควรจะศึกษาวิธีฝึกลมปราณด้วย เพื่อประโยชน์ในการฝึกต่อไป เพราะฝึกสมาธิกับฝึกลมปราณต่างกันเพียงเล็กน้อย

คือ เริ่มต้นเหมือนกันที่ “ ต้องทำใจให้สงบก่อน ”

แล้วจึงไปแยกทางดังต่อไปนี้ แต่ผลจากการปฏิบัติยังคงมีหลายสิ่งหลายอย่างเหมือนกันหรือใกล้เคียงกันมา

ฝึกปฏิบัติสมาธิตันนั้น

เน้นหนักในด้านความสงบ

โดยหายใจตามปรกติแล้วไปเน้นการฝึกจิตให้สงบเพื่อเป็นพื้นฐานในการอบรมจิตให้รวมเป็นหนึ่ง สืบเนื่องจนถึงขั้นวิปัสสนา

หน้า78

ฝึกลมปราณเน้นหนักในด้านสร้างกำลังภายใน

โดยเน้นไปบริหารลม หายใจที่เข้าออก ให้หายใจ ลึกๆ ช้าๆ ต่อเนื่องจนจิตสงบเป็นพื้นฐานการสร้างกำลังภายใน เพื่อรักษาร่างกายให้แข็งแรง และรักษาโรคที่เกิดกับร่างกายบางชนิดได้

ฝึกสมาธิและฝึกลมปราณจนถึงจุดหนึ่ง เหมือนกับจะสงบจนคล้ายตกอยู่ในภวังค์ มีตัวตนเหมือนไม่มีความนึกคิดเหมือนไม่มี

ถ้าจะพิจารณาสภาวะธรรมคือ วิปัสสนา หรือว่าการใช้อ่านาจิตก็ต้องฝึกให้ได้สมาธิขั้นกลาง ไม่ตกสู่ภวังค์แล้วใช้สติพิจารณาสภาวะธรรมนั้นๆ ส่วนเรื่องการใช้อ่านาจิตก็ใช้ภาวะจิตนี้ ส่งกระแสอ่านาจิตไปตามที่ ต้องการ

แต่ถ้าจะเดินลมปราณก็ต้องไม่ให้จิตตกภวังค์เช่นกันแล้วส่งความนึกคิดไปจับที่กองลมหายใจ ให้ไปลงที่จุด “ ตั้งข้าง ” หรือนำพาลมปราณเดินทั่วกายต่อไป

หน้า79

### **ฝึกลมปราณสร้างกำลังภายใน**

วิธีการฝึกลมปราณนี้ เป็นวิธีฝึกการหายใจให้เกิดความเคยชิน และสืบเนื่องจนเป็นนิสัยที่ดีของการหายใจ เพื่อใช้นำการหายใจในการฝึกปฏิบัติสมาธิจิตทุกๆ ครั้ง และหลังจากออกจากสมาธิแล้ว

อนึ่งเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในระหว่างฝึก "ลมปราณ" พร้อมทั้งข้อปฏิบัติระหว่างฝึกนั้นมีส่วนคล้ายคลึงกับเหตุที่จะเกิดขึ้นในระหว่างฝึกปฏิบัติจิตด้วย

ส่วนท่าฝึกใช้ร่วมกันได้

ด้วยเหตุนี้ จึงได้เขียนรวมไว้ในที่นี้

ฝึกลมปราณสร้างกำลังภายใน

ก่อนอื่น ใจเย็นๆ นั่งลงหายใจตามปรกติก่อน สัก 1 หรือ 2 นาที ถ้าเหนื่อยมาจากงาน หรือเพ็ง

## หน้า80

เดินทางมาถึง นั่งพักสักครู่ก่อน เพื่อให้ใจสงบลงพร้อมที่จะฝึกต่อไป

จากนี้ เลือกท่าฝึกที่เหมาะสมกับสังขารท่านท่าใดท่าหนึ่ง

โดยปกติคนเราจะหายใจช่วงสั้นและตื้น

ไม่ได้ใช้ความสามารถของปอดที่สามารถขยาย และหดอย่างเต็มที่ จึงทำให้ปอดไม่ได้หายใจเอาอากาศดีเข้าและขับอากาศเสียออกจากร่างกายอย่างเต็มที่ ปอดจึงไม่สามารถฟอกโลหิตให้สดใสสมบูรณ์ดีเท่าที่ควรเป็นผลให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ง่าย

การฝึก " ลมปราณ " ต่อไปนี้จะช่วยป้องกันและรักษาท่านหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้

ฝึกลมปราณก็ต้องอาศัยการฝึกจิตให้สงบก่อน

การฝึกนี้ไม่ต้องใจร้อนรีบเร่ง ไม่ฝืนสังขารและฝืนจิตใจ ทำใจสบายๆ ค่อยๆ ฝึก และฝึกจนจิตรวมเป็นหนึ่ง จึงจะเป็นพื้นฐานที่ดีของการฝึกลมปราณต่อไป

## หน้า81

1. ทำใจให้สงบแล้วค่อยๆ หลับลง หุบปากแล้วใช้ปลายลิ้นค้ำแตะเพียงเบาๆ ที่เพดาน

2. หายใจตามปรกติวิสัยจนกว่าจะสงบ รวมจิตเป็นหนึ่งก่อน แล้วจึงหายใจเข้าค่อยๆ ลึกขึ้นด้วย วิธีถอนหายใจลึกๆ จนสุดแรงดูดลม ลมหายใจนั้นจากหยาบให้ค่อยๆ ปรับให้ละเอียดมากขึ้น จากการหายใจตื้นให้ค่อยๆ ลึกจากการหายใจช่วงสั้นให้ค่อยๆ เป็นช่วงยาวขึ้น ค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละขั้นอย่างช้าๆ ตามลำดับ

แล้วค่อยๆ ผลักดันนำส่งลมหายใจที่ดูดเข้ามานั้นให้ต่ำลงๆ จนกว่าจะเลยสะดือลงไป 3 นิ้วเป็นตำแหน่งที่ตั้งของจุด " ตั้งข้าง "

การนำส่งลมหายใจให้ต่ำนี้ ไม่ควรจงใจใช้แรงบีบเกร็งกล้ามเนื้อให้ดันลมหายใจต่ำลงไป แต่เป็นการทำงานที่เรียกว่าจิตสำนึกกว่า ความรู้สึกของจิตใจไปจับที่กองลม จึงสมมุติว่าเห็นกองลมที่หายใจเข้านั้นเป็นกลุ่มลมสีขาวกำลังถูกนำผ่านรูจมูก ผ่านหลอดลม ผ่านปอดแล้วผ่านช่องท้องและลงต่ำจนถึงท้องน้อย ซึ่ง

## หน้า82

ที่ตั้งของจุด " ตั้งข้าง " เมื่อลมหายใจถึงจุด " ตั้งข้าง " แล้วค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออก ช่วงที่ลมหายใจเข้าและออก จะต้องฝึกให้ใช้ระยะเวลายาวเท่าๆกัน จิตใจก็จะค่อยๆสงบลงมา

การหายใจเข้าออกตามวิธีนี้ จะต้องเป็นลักษณะธรรมชาติ หายใจไม่มีเสียง ไม่ใจร้อนรีบเร่ง การหายใจเป็นไปอย่างมั่นคง เชื่องช้า ต่อเนื่องไม่ขาดช่วง ละเอียดนิมนวล ลึก ยาว

ลักษณะการฝึกการหายใจที่ถูกต้อง คือหายใจแล้วไม่รู้สึกลำบาก และเหนื่อย ประสาทผ่อนคลายความตึงเครียด จิตใจสงบว่างเปล่า จึงเป็นการถูกต้อง

3. เมื่อฝึกลมหายใจแบบนี้ผ่านไประยะหนึ่งจะ รู้สึกว่าลมหายใจเข้านั้น มีกระแสลมพัดจากเบื้องบนลงสู่เบื้องต่ำจนถึงจุด " ตั้งข้าง " เหตุที่รู้สึกว่ามีการไหลนั้นก็เพราะว่าเวลาถอนหายใจเข้านั้น กล้ามเนื้อซี่โครงจะหดตัวดึงกระดูกซี่โครงให้ยกขึ้นและบานออก ทรวงอกจะพองโตขึ้นซ้ำๆ ท้องน้อยก็จะค่อยๆหดเข้าช่วงนี้ปอดก็จะขยายพองตัวออกดูดอากาศดีเข้าเต็มที่

## หน้า83

ปอดจึงขยายตัวพองโตตั้งแต่ใต้ซี่ปอดลงมาจนถึงปลายกีบของปอด และที่ใต้ปอดนั้นมี " กระบังลม " ที่มีโครงสร้างคล้ายฟองผิวดกั้นขวางระหว่างทรวงอก กับ ช่องท้อง เมื่อปอดขยายตัว ก็จะผลักดันให้กระบังลมหดตัวขยับลดต่ำลงมา พอดอนที่ปอดคลายลมหายใจออกนั้น กล้ามเนื้อซี่โครงและกระบังลมจะคลายตัวออกก็จะแฟบลงท้องน้อยก็จะพองคืนสู่สภาพปกติ

การหายใจเข้าและออกเช่นนี้ จึงเกิดการบีบรัดและผ่อนคลายของอวัยวะภายในทรวงอก และที่ช่องท้องเป็นการเพิ่มการเคลื่อนไหวภายในมากขึ้น จึงรู้สึกว่าเป็นกระแสลมวิ่งตามลมหายใจที่เรียกว่า " กระแสพัดพาภายในร่างกาย " นั้น การเคลื่อนไหวเช่นนี้จึงเป็นการบริหารภายในร่างกายกำลังภายในเคลื่อนไหวภายในร่างกาย

หลังจากฝึก ลมปราณ หรือ ฝึก สมาธิ ไปได้ระยะหนึ่งแล้ว ท่านอาจจะรู้สึกว่าท้องน้อยที่เป็นที่ตั้งของจุด " ตั้งข้าง " มีกลุ่มความร้อนเกิดขึ้น

## หน้า84

ระยะเวลาที่ฝึกแล้วจะเกิดกลุ่มความร้อนนี้ใช้เวลาไม่เท่ากันทุกคน ต้องแล้วแต่ความสมบูรณ์ของสังขารและความพร้อมของจิตใจที่ได้ฝึกมาถูกต้อง เข้าหลักได้ดี เพียงใดก็จะเกิดผลเร็วเพียงนั้น บางท่านฝึกไปในทางจิตสงบ หลายท่านตั้งแต่เริ่มฝึกใหม่ๆ จนถึงขั้นจิตสงบอาจจะไม่มีกลุ่มความร้อนนี้เกิดขึ้นก็ได้

กลุ่มความร้อนนี้เราเรียกกันว่า " กลุ่มกระแสกำลังภายใน " เป็นพลังงานที่เกิดจากการฝึก ลมปราณ

กลุ่มความร้อนนี้เมื่อเกิดขึ้นใหม่ๆ อาจจะทำให้ขึ้นชั่วคราวหนึ่งหรือเกิดความรู้สึกเพียงบางครั่งบางคราวของการฝึก แต่เมื่อใดที่เราจับจุดที่จะเกิดความสำเร็จนี้ได้แล้ว เมื่อคราวใดที่เกิด " กลุ่มความร้อน " นี้แล้วใจเย็นๆ อย่าเพิ่งลุกจากที่ไม่ตื่นเต้นดีใจ ไม่เสียใจ ที่เพิ่งจะสำเร็จ ทำใจสบายๆ วางตัวเป็นกลาง คงฝึกกลมปราณธรรมดาต่อไป โดยไม่ต้องเพิ่มแรงบีบรัดกดดันหรือว่า เกร็งบีบประสาท ไม่ช้า กลุ่มความร้อนนั้นก็ร้อนมากพอสมควรที่เรียกว่า " ไออุ่น " (แต่ไม่ใช่รู้สึกถึงความร้อนมากจนกระวนกระวาย)

## หน้า85

วิธีนำส่ง " กลุ่มไออุ่น " ให้พัดพาโคจรไปทั่วร่างกาย " กลุ่มไออุ่น " นี้เมื่อเกิดขึ้นแล้ว อาจจะมีโอกาสโคจรไปตามร่างกายเอง โดยเราไม่ต้องนำพาก็ได้ แต่เขียนไว้เป็นลักษณะแผนที่ การเดินทาง ของกลุ่มไออุ่น เพื่อว่าถ้าเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นที่ใดและจุดใดแล้ว ควรที่ทำอะไรต่อไป จะได้ไม่ต้องตกใจ ถ้าประสบกับเหตุการณ์นั้นๆ เมื่อเกิด " กลุ่มไออุ่น " ที่จุด " ตั้งข้าง " แล้วยังคงฝึกกลมปราณไปตามปกติ

ตั้งสมมติฐานจินตนาการว่า เมื่อฝึกกลมปราณจนกระแสกำลังภายในทับถม เสริม เพิ่มเติม ที่กลุ่ม ไออุ่น มากขึ้นๆ กลุ่มไออุ่นก็เพิ่มจำนวนหนาแน่นรวมกลุ่มใหญ่มากขึ้นหนักขึ้น (ทั้งนี้เป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น ไม่ใช่แสรังออกแรงบีบรัดบังคับกล้ามเนื้อ) หลังจากนั้นจึงรวบรวมความสนใจเพื่อใช้เสริมความรู้สึกมากขึ้น จะมีอาการคล้ายๆกับ กำลังถ่ายอุจจาระอยู่ และเมื่อฝึกไปๆอาจจะรู้สึกว่าการถ่ายออกมาจริงๆ ขอให้ย้อนกลับไว้

## หน้า86

ก่อนฝึกต่ออีกกระยะหนึ่ง " กลุ่มไออุ่น " ก็ไหลผ่านจุด " ฝ่าเย็บ " (ตำแหน่งนี้อยู่ระหว่างช่องถ่ายเบากับทวารหนัก) มีข้อสังเกต คือ มีกลุ่มไออุ่นไหลผ่านต่อเนื่องหรือเหมือนกระแสไฟฟ้าไหลกระโดด ข้ามทวารหนักอยู่ตลอดเวลา ไปสู่จุดกันกบ (ตำแหน่งนี้อยู่ที่ปลายสุดของกระดูกสันหลัง) เมื่อกลุ่มไออุ่น รวมถึงจุดกันกบแล้ว ก็จินตนาการต่อว่า นำกลุ่มไออุ่น ส่งต่อขึ้นไปกระดูกสันหลัง (การนำส่งช่วงนี้ จะรู้สึกว่ามีอาการหดช่องทวารหนักขึ้นไป) กระแสกลุ่มไออุ่นก็จะผลักดันขึ้นสันหลังเอง (โดยไม่ต้องแสรังชักนำ)

ระหว่างที่ไออุ่น ยังเคลื่อนไหวโคจรไปสู่ทั่วร่างกายนั้น ก็ยังคงหายใจฝึกกลมปราณเสริมทับถมให้กับจุด " ตั้งข้าง " ต่อไป เหมือนกับว่าเรากรอกน้ำเต็มใส่ที่กรวยอยู่ตลอดเวลา เป็นการผลักดันน้ำที่ไหลไปก่อนและนำ(กลุ่มไออุ่น) นั้นก็จะไหลไปตามท่อ คือ ผ่านตามจุดต่างๆของร่างกาย " กลุ่มไออุ่น " ก็ไหลขึ้นตามกระดูกสันหลัง ผ่าน " จุดบั้นเอว " ผ่านขึ้นไปที " จุดคอพับ " (จุดนี้อยู่ระหว่างกระดูกสันหลังช่วงระหว่าง

## หน้า87

กระดุกตันคอดต่อกับไหล่พอดี สังเกตได้จากเวลาพับคอ จะมีกระดุกนูนขึ้นมาตรงจุดนั้น ) ขึ้นผ่าน " จุดท้ายทอย " (จุดที่กระดุกคอดต่อกับหัวกะโหลก) ขึ้นไปสู่จุดกระหม่อม (ตรงกลางของหัวกะโหลกตำแหน่งนี้สังเกตได้จากตอนที่เด็กยังอ่อนๆอยู่ กลางกระหม่อมนั้น จะผุดขึ้นลงตามกระแสพลังต้นของเลือดที่หัวใจสูบฉีดขึ้นมา หล่อเลี้ยงจุดนั้น) จากนั้น ก็เคลื่อนผ่านกระหม่อม มาถึง " จุดหน้าผาก " (กึ่งกลางระหว่างคิ้ว) ลงสู่ " จุดลิ้นไก่ " (จุดนี้อยู่รอยต่อระหว่างโคนลิ้นกับลิ้นไก่ที่เพดานปาก )และไหลผ่านลงมา "จุดกึ่งกลางของกระดุกหน้าอก " (อยู่กึ่งกลางของกระดุกใหญ่ลำราหรือเรียกว่าใต้จุดคอหอย)ลงสู่จุดกลางอก (จุดผากกลางระหว่างหัวนมทั้งสองข้าง) ผ่านสะดือและลงสู่ " จุดตั้งข้าง " อีกครั้ง โคจรหมุนเวียนอยู่ตลอดเวลาที่นิ่งฝึกอยู่

ยังมีอีกกระแสหนึ่ง เรียกว่า " กระแสขวาง "หรือเรียกว่า " กระแสเข็มขัดรัดเอว" ฝึกลมปราณไปพักหนึ่งแล้ว อาจเกิดกระแสขวางนี้ขึ้นมาเมื่อใดก็ได้ คือเมื่อเริ่มมี " กลุ่มไออน " นั้น บางครั้งไม่วิ่งขึ้นสู่ศีรษะ

## หน้า88

แต่กลับจะวิ่งเป็นแนวขวางบนเอว ครอบรอบเป็นลักษณะ เข็มขัด ซึ่งบางครั้งก็จะวิ่งอ้อมจากซ้ายไปขวา บางครั้ง ก็จะวิ่งจากขวาไปซ้ายอย่างมีระเบียบ โดยประมาณวิ่งรอบครั้งละ36 รอบ

และเมื่อฝึกไปอีกระยะหนึ่ง กระแสไออนก็จะกระจายไปทั่วถึงปลายเท้า ปลายมือ

การเคลื่อนโคจรของไออนนี้ อาจเคลื่อนโคจรผ่านไปทีละจุด และอาจจะต้องใช้เวลาอีกระยะหนึ่งจึงสามารถผ่านอีกจุดหนึ่งจนถึงชั้นโคจรครบทุกจุดทั่วกาย

บางท่านฝึกเป็นปีๆ จึงจะสามารถโคจรครบรอบกาย

ในระหว่างที่ " กลุ่มไออน " จากลมปราณกำลังโคจรผ่านจุดต่างๆของร่างกาย อยู่ นั้น เกิดมีความจำเป็นต้องออกจากสมาธิในขณะที่ไออนยังโคจรไม่ครบรอบใดรอบหนึ่ง ก็ค่อยๆ คลายออกสมาธิได้ และเมื่อเสร็จธุระแล้ว ควรหาโอกาสฝึกต่ออีกในระยะเวลาที่ใกล้เคียงได้ยิ่งดีซึ่งก็เท่ากับเริ่มต้นใหม่ เพื่อเดินลมปราณให้คล่องสะดวก

## หน้า89

ฝึกลมปราณที่ไหนก็ได้

การฝึกลมปราณนี้ก็คล้ายกับการฝึกสมาธิ ซึ่งฝึกจนคล่องตั้งแล้ว ขำนาญในการเจริญก็สามารถฝึกได้ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่งรถเดินทางหรือยามที่ว่าง

ต่างกันเพียงแต่ฝึกสมาธิทั่วไป ไม่ได้เน้นหนักให้หายใจลึก แต่ฝึกลมปราณ เน้นหนักให้หายใจลึกๆ ด้วยใจที่เป็นสมาธิ

พอมีจังหวะ 5-10 นาที เราก็สามารถเดินลมปราณ โดยไม่จำเป็นต้องหลับตาเพียงแต่ค่อยๆ ถอนหายใจให้ลึกตามแบบฝึกลมปราณ ด้วยสมาธิ อันจดจ่อกับลมหายใจเข้าออก

เมื่อฝึกจนคล่องตัวแล้ว เวลาอากาศหนาวๆ เราก็เดินลมปราณสักครู่หนึ่ง ก็จะเพิ่มความอบอุ่นในร่างกายขึ้น ทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เป็นหวัดได้ง่ายด้วย

การฝึกลมปราณอยู่เสมอ ยังเป็นการรักษาโรคปวดเมื่อยตามเอ็นตามข้อ

## หน้า90

“ มีดดาบจะคมต้องหมั่นฝน  
คนจะฉลาดต้องหมั่นเรียน  
ฉานจะแก่กล้าต้องหมั่นฝึก ”

## หน้า91

### วิธีแก้ไขอาการที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างฝึกลมปราณและฝึกสมาธิ

#### 1. อาการเจ็บท้องน้อย แน่นหน้าอก

ท่านที่ฝึกใหม่นั้น ปฏิบัติแล้วรู้สึกปวดเสียวหน้าอกเกร็งหน้าท้อง แต่พอผ่านพ้นการปฏิบัติ 3 ครั้งแล้วท่านจะรู้สึกว่ปฏิบัติแล้วโล่งออก ร่างกายสดชื่น

ขณะเดียวกัน ระหว่างหายใจเข้าออกนั้น จิตใจรีบเร่งใช้แรงบีบประสาทเกร็งกล้ามเนื้อเบ่งออกอย่างแรง เมื่อหายใจเข้ารวมทั้งเกร็งกล้ามเนื้อท้องน้อยตั้งอย่างกับหน้ากลองแล้ว จะเกิดอาการแน่นหน้าอกปวดชายโครงทั้งสองข้าง ศีรษะมึนชา เหน็ดเหนื่อยง่าย

วิธีแก้ไข ขอให้ท่านผ่อนคลายการบีบเกร็งกล้ามเนื้อ หายใจตามปรกติสักครู่หนึ่ง ก็จะหายจากอาการปวด และรองจนกว่าหายจากอาการเครียดทางประสาทก่อนจึงปฏิบัติต่อไป

## หน้า92

ต้องเข้าใจว่า การฝึกลมปราณนี้ มีพื้นฐานจากการฝึกสมาธิให้ใจสงบ และใช้กระแสความนึกคิดเป็นสื่อชักนำอากาศเข้าออกอย่างมีระเบียบ ไม่ได้ใช้แรง(กำลังคน ) ชักดึงลาก โดยมีสูตรว่า ใช้กระแสจิตแห่งความนึกคิดชักนำลมหายใจ โดยให้กระแสจิตแห่งความนึกคิด ผสม ผสานกลมกลืน ร่วมกับลมหายใจกรอกเต็มสุด “ ตั้งข้าง ”



## 2. เหงื่อออก

ระหว่างที่ฝึกสมาธิเริ่มเข้าสู่ความสงบ หรือ ระหว่างฝึกลมปราณ กระแส " กลุ่มไออุ่น " โคจรนั้นธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายได้ ปรับจนเริ่มเสมอกันและจะขับเหงื่อออกมา หลายท่านจึงรู้สึกเหงื่อออก เริ่มตั้งแต่กระดูกสันหลังขึ้นไปจนถึงศีรษะ ถ้าฝึกจนครบรอบการโคจรการ หมุนเวียนของลมปราณหลายรอบแล้ว จะมีเหงื่อออกท่วมทั่วตัวและในการ ฝึกจิตให้สงบ ก็อาจจะมีเหงื่อออกเหมือนกัน ร่างกายจะรู้สึกอบอุ่นสบาย มี ไออุ่นระเหยออกรอบตัว จนรู้สึกตัวเบาเย็นสบาย นี้ เป็นการปรับธาตุจน สามารถขับโรคออกได้ เมื่อออกจากการฝึก

### หน้า93

ปฏิบัติจิตแล้ว ต้องเช็ดเหงื่อทั่วตัวให้แห้ง รอจนกว่าอุณหภูมิร่างกายปรับคืนสู่สภาพปกติ กลมกลืนกับอากาศภายนอกก่อน จึงจะออกไปสัมผัสต้องลม ได้ มิฉะนั้นจะเป็นไขหวัดได้ง่ายๆ

## 3. เกิดอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย

บางท่านฝึกสมาธิถึงขั้นสงบจุดหนึ่ง จะเหมือนกับการฝึกลมปราณ เมื่อสงบถึงจุดอิมตัวจุดหนึ่งที่เรียกว่า "ท่ามกลางความสงบจะเกิดอาการ เคลื่อนไหวท่ามกลางการเคลื่อนไหวยังมีจิตสงบที่มีสมาธิ " เลือดลมจะเดิน ผ่านจุดต่างๆตามเอ็น ตามข้อ ในร่างกายเกิดอาการเนื้อเต้น เอ็นกระตุก

" ท่านที่ฝึกแนวสมาธิเพื่อจิต " จะเกิดอาการโยกซ้าย โยกขวา หรือ โยกหน้า โยกหลัง การหายใจก็จะแรงขึ้นและหายาบ ขอให้ท่านทำใจสบายๆ ตามอาการไปเรื่อยๆ แล้วหลังจากเกิดอาการประมาณ 15-30 ครั้ง หรือนานกว่านี้ อาการก็จะหายไปเอง แต่ถ้าท่านเบื่อหน่ายกับอาการเขย่าเช่นนี้ ขอให้ท่านพิจารณาจนรู้ถ่องแท้กับอาการนี้ ว่ามีอาการกระทำ

### หน้า94

อย่างไรแล้วจึงเริ่มสะกดตัวให้อยู่ในท่าปรกติได้ด้วยการใช้สติค่อยๆ ควบคุมลมหายใจให้สงบละเอียดลงมาอาการโยกย้ายของร่างกายก็จะหยุดลงได้

" ท่านที่ฝึกแนวลมปราณ " นั้น จากการทำสมาธิที่นำส่งกระแสพลัง ลมปราณทับถมเต็มที่สุด " ตั้งข้าง " ตลอดเวลา จึงเป็นการเพิ่มแรงกระตุ้น ให้ร่างกายเคลื่อนไหวมากขึ้น บางครั้งสันโยกรุนแรงถึงกับกางแขนออกว่า เป็นท่ามวยจีนแบบต่างๆอย่างมีระเบียบ การเคลื่อนไหวจะสัมพันธ์ กับลมหายใจที่เข้าออก ซึ่งการเคลื่อนไหวเองโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจหรือแกล้งให้ร้ายรำ การเคลื่อนไหวอย่างนี้จะเป็นอยู่ประมาณ 36 วัน อาจจะมีเสียงกระดูก

ลั่นไปทั่วร่างกาย แล้วร่างกายก็จะค่อยๆกลับคืนสู่ความสงบอีกครั้ง เวลานั้นจะรู้สึกว่ ตัวเบา เหมือนนกพร้อมที่จะบิน และเมื่อเดินทางจะก้าวไวกลองเหมือนวิ่งอย่างไม่เหนื่อย

ในระหว่างเกิดการเคลื่อนไหวอยู่นั้น ไม่ต้องตกใจ ยังคงทำใจให้สงบ (สำหรับฝึกแนวจิตสงบ ) และ

## หน้า95

ยังคงนำส่งพลังลมหายใจเข้าสู่จุด " ตั้งข้าง " ต่อไป ที่เรียกว่า ท่ามกลาง การเคลื่อนไหวยังมีสมาธิอยู่

อาการเคลื่อนไหวนี้ เกิดขึ้นเมื่อใดหรือว่าจะหยุดเมื่อใด หรือว่าเคลื่อนไหวท่าใดนั้น จะเกิดไม่เหมือนกันทุกคน แต่เขียนไว้เพื่อเตือนสติไม่ให้ตกใจถ้ามีอาการอย่างนี้เกิดขึ้น

หลังจากเกิดอาการเคลื่อนไหวสั่นโยกแล้ว จิตใจจะไม่ค่อยปรกติ คือใจสั่นหายใจแรง ควรที่จะเข้าสมาธิปรับจิตใจสบายแล้ว จึงค่อยคลายออกจากสมาธิจะได้ไม่สะเทือนกายทิพย์

### 4. รักษาอาการซ่าใน

บางท่านที่เคยพลัดตกหกล้ม หรือถูกตีซ้ำในที่ใดที่หนึ่ง เลือดก็จะค้างค้ำเป็นก้อนอยู่ที่จุดนั้น เวลาอากาศเปลี่ยนแปลงจะมีอาการเจ็บปวดมากตรงจุดนั้น (คนหนุ่มสาวอาการอาจจะยังไม่กำเริบส่วนมากจะมาเป็นตอนที่มียายุมากขึ้น หรือว่าสังขารเสื่อมลง ) แต่เมื่อฝึกลมปราณ

## หน้า96

เดินทั่วผ่านไปยังจุดที่ซ้ำในนั้น ก็จะพยายามทำลายเลือดคั่งค้ำก้นั้น จึงเกิดอาการปวดมากกว่าเก่าอยู่พักหนึ่ง เป็นการพยายามเดินผ่านของลมปราณ และแล้ว เมื่อผ่านไปได้ ก็จะเป็นการรักษาให้ท่านหายขาดจากโรคซ้ำใน

### 5. เกิดอาการตัวพองโตและเบาอยากจะลอย

เมื่อฝึกสมาธิหรือฝึกลมปราณจนจิตสงบ อาจจะมีความรู้สึกว่า ตัวเองกำลังพองโตๆ มากขึ้น จนตัวโต ยันตึก และกำลังพองจนเกือบจะระเบิดออก หรือบางที่รู้สึกว่ ตัวเองเบาอย่างไร้น้ำหนัก กำลังลอยขึ้นจากที่นั่งจนร่างอยู่ไม่ติดที่ และจะลอยออกไปนอกร้าน ขอให้ท่านทำใจสบายๆ ไม่ต้องตกใจ เพราะที่จริงแล้วร่างท่านไม่ได้พอง ไม่ได้ลอยเลย เพียงแต่ว่ ภาวะ



นั้น จิตเริ่มสงบ และธาตุทั้ง 4 เริ่มปรับตัวจนรวมตัวเสมอกัน ลมหายใจก็จะละเอียดเหมือนไม่ปรากฏ จิตของท่านได้ตกวงค์สติไม่อยู่กับตัว ตามระลึกไม่ทันกับความสงบนั้น สติคลายออกจากสมาธิชั่วแวบหนึ่ง

## หน้า97

ไม่ได้จับอยู่กับตัว จึงเกิดอาการอุปาทานรู้สึกเป็นอาการเหล่านี้ได้

### 6. วิธีปรับถ่ายธาตุไฟให้หายปวดหัวตัวร้อนเป็นไข้

บางท่านรู้สึกว่า หัวแม่มือที่จรดชนกันอยู่นั้นร้อนมากจนรู้สึกวาคลายจะลุกเป็นไฟ และ ศีรษะก็ร้อน ประสาทตึงเครียด ปวดขมับ แม้ว่าจะพยายามปลงตกข่มเวทนาว่า กายนี้สักแต่กาย จะเจ็บจะปวดก็เรื่องของกาย จิตใจไม่เจ็บปวด ไม่สนใจ ด้วยขันติ ความอดทนอย่างเต็มที่แล้ว อาการธาตุไฟยังคงกำเริบโชติช่วงร้อนไปทั่วสรรพางค์กาย ยังปวดหัวไม่หายแทบจะระเบิดอยู่ให้ปฏิบัติตามวิธีแก้อาการดังนี้

#### วิธีแก้ไข

ค่อยๆ ถอยออกจากสมาธิอย่างช้าๆ และคลายความนึกคิด ที่รวมจิตใจ ให้เป็นหนึ่ง ที่ตั้งความรู้สึกอยู่ที่ศีรษะนั้นออก เรียกว่า

“ ไม่คิดอะไรอีกที่จะรวมจิต ” แล้วค่อยๆ สิ้นตาสี้นมองราดต่ำลงที่พื้น หายใจให้สบายๆตามปรกติก่อน แล้วค่อยๆ ถอนหายใจลึกๆ

## หน้า98

ช้าๆ และคลายมือที่ซ้อนกันนั้นออกมากุมที่หัวเข่าทั้งสองข้าง พอหายใจเข้า ก็เอาจิตใจไปจับที่กองลมที่ดูดเข้ามาแล้วผลึก แผ่ข่านคลายออกไปทั่วทั้งตัวพร้อมกับลมหายใจที่ปล่อยออกไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเน้นหนักในการคลายออกทางฝ่ามือทั้งสองข้าง ก็จะรู้สึกว่า “ มีลมร้อนวิ่งออกทางปลายนิ้ว ”

นี่คือ “ การคลายธาตุไฟออกจากร่างกาย ”

ปฏิบัติอย่างนี้ประมาณ 15-30 นาที ก็หายปวดหัว และตัวไม่ร้อนเป็นไข้อีก

### 7. อาการคัน

ระหว่างฝึก เมื่อธาตุปรับตัวหรือปรับจนเริ่มจะเสมอนั้น จะมีอาการคัน เหมือนแมลงตอมหรือปลาดูด สร้างความรำคาญรบกวนสมาธิ ท่านไม่ต้องกลัว และไม่สนใจอาการนั้น สักประเดี๋ยวก็จะหายไปเอง

## 8. เกิดอาการท้องเสีย

บางท่านที่ฝึกลมปราณแล้ว อาจจะมีอาการท้องเสีย ท้องร่วง ให้ย้ายความสนใจจากที่จุด " ตั้งข้าง " เคลื่อนย้ายลงไปที่ปลายหัวแม่เท้าข้างใดข้างหนึ่ง เมื่อ

## หน้า99

ถึงความสนใจไปที่หัวแม่เท้าแล้ว อาการท้องเสียก็จะหายไป

ทั้งนี้ด้วยเหตุว่า การตั้งจุดอยู่ที่จุด " ตั้งข้าง " นั้นบางท่านเกิดการบีบรัดทางประสาทรู้สึกว่ เกรียดหรือว่าเป็นการบีบรัดลำไส้มากเกินไป เมื่อย้ายความสนใจไปที่จุดอื่นเสีย ก็ทำให้อาการท้องเสียหายได้

## 9. อาการกลืนน้ำลาย

ระหว่างฝึกสมาธิหรือว่าฝึกลมปราณใหม่ๆ ที่จิตยังไม่สงบ อาจจะมีน้ำลายออกมามากพอสมควร ควรที่จะค่อยๆ กลืนเข้าไปอย่างช้าๆ ไม่ต้องบ้วนทิ้ง เพื่อจะได้ช่วยเป็นน้ำย่อยอาหารด้วย และเมื่อจิตสงบแล้วจะรู้สึกว่าน้ำลายนั้นไม่ไหลออกม่อีก จนเราไม่ต้องคอยพะวงกลืนน้ำลาย แต่พอจิตคลายออกจากสมาธิเมื่อใด น้ำลายก็จะเริ่มไหลท่วมท่วมปากอีก

เป็นที่น่าสังเกต ดังนี้

## หน้า100

ข้าขอปฏิญาณกับตัวข้าเองว่า

" ด้วยเจตนาอันแน่วแน่ไม่เสื่อมถอยของข้า

ขอให้ข้าสำเร็จลุล่วงสู่ทางสงบเร็ววัน "

คิดดีแล้ว

ตั้งใจมั่นคงแล้ว

เป็นการดำริชอบแล้ว

ก็เริ่มต้นลงมือปฏิบัติต่อไป

## บทที่1 ฝึกกำหนดจิตกับบริเวณตัวเอง

### สมาธิ

สมาธิคือการฝึกจิตใจให้สงบมุ่งมั่น มีสติรวบรวมกำลังใจให้เกิดพลัง อันเข้มแข็ง ดำรงตั้งอยู่กับตัวในจุดเดียว อารมณ์เดียว อย่างสม่ำเสมอทุกขณะ ทุกอิริยาบถ จะต้องระลึกรู้สึกตัวคิดได้ก่อนทำ ด้วยอำนาจสมาธิจะระงับความคึกคะนองของจิต ใจอันจะส่งผลถึงการควบคุมกายและวาจาให้สงบระงับด้วย

ปรกติเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี ลงมา ส่วนมากจะปฏิบัติจิตได้ผลดีกว่าผู้ใหญ่ เพราะว่าส่วนมากจิตใจยังไม่วุ่นวาย แต่คนที่อายุตั้งแต่ 15 ปี ขึ้นไปนั้น ส่วนมากชอบคิดมากจนเรียกว่า " จิตฟุ้งซ่าน "

ผู้ฝึกใหม่ควรที่จะหาสถานที่ที่ปลอดภัย อากาศถ่ายเทได้ดี ไม่รกรุงรังอยู่ห่างไกลจากเสียงรบกวน

คนที่ฝึกใหม่อาจจะพบว่า ไม่เข้าฝึกปฏิบัติจิตแล้ว ไม่มีความคิดฟุ้งซ่าน แต่พอเข้าปฏิบัติจิตแล้ว ความคิดฟุ้ง ซ่าน สับสนวุ่นวายร้อยแปดอย่างเรียงแถวเข้ามาอย่างไม่หยุดหย่อน

ความจริงก็คือ เวลาปรกตินั้น ความนึกคิด ฟุ้งซ่าน มีอยู่เสมอตามประสาของคนที่ยังมีกิเลสอยู่เพียงแต่ความนึกคิดเหล่านั้นถูกดึงความสนใจให้กระจายไปสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมจึงทำให้จิตใจไม่รู้สึกรู้คิดมาก

เป็นธรรมดาที่ท่านที่เข้าฝึกปฏิบัติจิตใหม่ๆ จะรู้สึกว่า ความนึกคิดนี้ดับไป ความนึกคิดอีกอย่างหนึ่งก็ผุดแทรกขึ้นมาแทนที่ จับไม่ได้ ตามไม่ทัน เกิดดับอยู่ตลอดเวลา เป็นการก่อกวนจิตใจให้สงบได้ยาก

ท่านไม่ต้องกังวล

ขอให้ท่านหยุดคิดคำนึงอื่นใด ค่อยๆหาจุดยึดเหนี่ยว ฝึกตามวิธีต่อไปนี้นานๆเข้า จิตย่อมสงบเอง

เลือกทำฝึกปฏิบัติจิตที่เหมาะสมกับสังขารของท่านทำใดทำหนึ่งแล้วปฏิบัติดังนี้

## หน้า103

ถอนหายใจลึกๆ ซ้ำๆ 10 ครั้ง ตามแบบการฝึกลมปราณ (หน้า79) ก่อน และหลังออกจากฝึกสมาธิทุกครั้ง เพื่อเป็นการปรับธาตุภายในร่างกาย ให้ปรกติแล้วค่อยๆปิดหน้าต่างลงให้สนิท เพื่อไม่ให้ตาสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม เป็นการป้องกันไม่ให้กระแสภายนอกผ่านเข้ามาก่อวุ่นปรุ่งแต่งให้จิตใจ ฟุ้งซ่าน พอปิดหน้าต่างแล้วต้องจำไว้ว่าต้องไม่ลืมตาขึ้นอีก

หลังจากหลับตาแล้ว ให้ภาวนาในใจเมื่อหายใจเข้าว่า " พุท " และเมื่อหายใจออกว่า " โธ " เป็นการน้อมจิตใจให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า แม้จะสงบหรือไม่สงบก็ยังคงบริกรรมภาวนาไปเรื่อยๆ โดยจิตใจจับอยู่กับคำภาวนาว่า " พุท " และ " โธ " อยู่เสมอ

ถ้ามีการพลั้งพลาดจากคำภาวนา ในใจแล้วไปคิดเรื่องอื่นก็ค่อยๆตั้งสติขึ้นมา ตั้งความนึกคตินั้นกลับมา ท่อง " พุท " " โธ " ใหม่อีก สลับอยู่อย่างนี้จนจิตใจเคยชินกับคำภาวนา จิตใจก็จะค่อยๆ จดจ่อลงสู่คำภาวนาจนเกิดความสงบได้ไม่มากก็น้อย

## หน้า104

ท่านจะต้องไม่ลุกจากที่นั่งโดยเด็ดขาดก่อนเวลาที่กำหนดไว้อย่างน้อยครั้งละ 5 - 15 นาที แม้จะเกิดความหงุดหงิดหรือถูกเสียงอะไรรบกวนหรือปวดเมื่อยก็ตาม ขอให้ท่านอดทนรอจนครบเวลากำหนด ( โดยเราใช้นาฬิกาปลุก ให้เข็มนาฬิกาเล็กน้อยก็พอ ป้องกันเสียงนาฬิกาทำให้ตกใจ) ปฏิบัติเช่นนี้ทุกวันอย่างน้อย 7 - 15 วัน หรือนานกว่านี้ จนเกิดความเคยชินกับการกักบริเวณตัวเอง โดยขอให้ปฏิบัติบ่อยๆแต่ใช้เวลาครั้งละน้อยๆ

ในขั้นนี้

" จิตมนุษย์เราเปรียบเหมือนกับลิงที่อยู่ไม่เป็นสุข

เราก็พยายามฝึกลิงคือ " ใจ " ให้อยู่เฉยๆสบายๆเป็นสุขได้

และมองเห็นความวุ่นวายไม่หยุดเป็นทุกข์ "

## หน้า105

บทที่หนึ่งนี้ เหมาะกับผู้ไม่เคยฝึกมาก่อน และใช้ฝึกกับเด็กเล็กๆได้

แต่ควรจะศึกษาวิธีป้องกันภาวะการตกใจจากการฝึกสมาธิ

ถ้าเป็นเด็กก็ควรให้ผู้ใหญ่อยู่ใกล้ๆ และบอกให้เด็กเข้าใจว่า ถ้าพบเห็นอะไร หรือตกใจเพราะได้ยินเสียงดัง หรือเหตุอื่นที่จะทำให้ตกใจนั้น ไม่ต้องตกใจครหรือผู้ใหญ่เป็นเพื่อนอยู่ใกล้ตัวเด็กแล้ว

ถ้าพบเห็นเด็กตกใจจะลุกจากที่ ก็บอกให้นั่งต่อ ปล่อยให้คลายจากอาการตกใจ และฝึกต่ออีกสักครู่จนจิตใจคืนสู่สภาพปกติแล้ว จึงออกจากสมาธิได้

## หน้า106

หัวใจของความสำเร็จในการฝึกสมาธิ

ความสำเร็จของงานชิ้นหนึ่งไม่ใช่สำเร็จด้วยเวลา 5 หรือ 10 นาที ก็จะลุล่วงด้วยดี จึงขอให้ปฏิบัติเดินไปเรื่อยๆ ไม่ช้าก็จะสำเร็จ

ได้ก็ไม่ดีใจ	ไม่ได้ก็ไม่เสียใจ
ไม่รีบไม่เร่ง	ไม่ทะยานอยากได้
ถึงก็ช่าง	ไม่ถึงก็ช่าง
เดินไปเรื่อยๆ	มุ่งสู่ทางสงบ
เหนื่อยก็พัก	หิวก็กิน
แม้วันนี้ไม่สงบ	พรุ่งนี้ก็ต้องสงบ
พรุ่งนี้ไม่สงบ	วันหนึ่งข้างหน้าก็ต้องสงบ

## หน้า107

### บทที่2 หาจุดยึดให้จิตสงบขั้นต้น

เพื่อให้การฝึกปฏิบัติจิตให้สงบ จึงแนะนำให้มีการยึดในบทนี้ การยึดนี้ เป็นการหาหลักให้จิตที่ลอยแคว่งนั้นจับไว้ แล้วค่อยๆ พยุงเข้าสู่เป้าหมายต่อไป

ดังนั้น จึงฝึกด้วยวิธีต่อไปนี้

เลือกท่าฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับสังขารของท่านหายใจลึกๆช้าๆยาวๆ 10 ครั้ง ตามแบบการฝึกลมปราณหน้า (79)

เริ่มฝึกด้วยอานาปานสติ คือฝึกจิตใจให้สงบมีสติด้วยการยึดลมหายใจ วิธีฝึกนี้ เป็นกรรมฐานที่ทุกคนสามารถฝึกปฏิบัติให้เกิดความสงบได้ดี ใช้ได้ทั้งในการฝึกสมถกรรมฐาน คือ ฝึกจิตใจสงบได้สมาธิ และใช้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือฝึกให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งแห่งการเกิดดับไม่เที่ยงแท้ตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ได้ไม่นาน ทยอยไม่ได้ ดับไป ไม่ใช่

## หน้า108

ตัวตน เราเขา ไม่เป็นตัวตนที่จะให้ยึดมั่นถือมั่นของเรา

การฝึกตามแนวนี้ เป็นที่นิยมใช้ฝึกกันมากเพราะเมื่อฝึกจนจิตสงบจะเกิดความปีติ และมีมิตลักษณะดีไม่น่าหวาดกลัว เป็นการเพิ่มพูนความพอใจรักใคร่และขยันหมั่นเพียรที่จะประกอบการฝึกปฏิบัติจิตมากขึ้นซึ่งการฝึกวิธีนี้ลมหายใจเป็นอารมณ์ที่มีอยู่แล้วในร่างกายของเราทุกคน

เข้าอิริยาบถทำฝึกแล้ว ค่อยๆหลับตาลง

วิธีหายใจเข้าออกที่ถูกต้อง คือหายใจเข้าออกอย่างละเอียด สม่ำเสมอต่อเนื่อง หายใจเป็นธรรมชาติตามธรรมชาติไปเรื่อยๆ โดยไม่หายใจหยาบมีเสียงดังและขาดหายเป็นช่วงๆ

เมื่อเข้าฝึกใหม่นั้น กายและใจยังกระสับกระส่ายไม่สงบ คิดฟุ้งซ่านกวัดแกว่ง ดิ้นรน กระทบกระวาย สมองต้องทำงานหนัก หัวใจต้องสูบฉีดโลหิตไปหล่อเลี้ยงร่างกายมาก จึงต้องการอากาศดีไปหล่อเลี้ยงร่างกายมาก ทำให้ปอดต้องหายใจแรง หยาบถี่

## หน้า109

ขอให้ทำใจสบายๆค่อยๆฝึกไป ด้วยเมื่อหายใจเข้าท่องว่า " พุท " และเมื่อหายใจออกว่า " โธ " ดังต่อไปนี้

" หายใจเข้า "

ระหว่างที่หายใจเข้านั้น ให้ตั้งสติรู้ว่า " ลมหายใจกำลังเข้า " และบริกรรมภาวนาในใจว่า " พุท " สมมติว่าเห็นตัว ( หนังสือหรือเสียง ) " พุท " กำกับจับอยู่กับลมหายใจที่เกิดขึ้นเริ่มกระทบเข้าสู่จมูก ( สมมติว่าข้างขวา ) และถูกดูดดึงลงไปสู่ปอดที่ทรวงอกลงช่องท้องสลายกับเม็ดเลือดแดงวิ่งไปทั่วร่างกาย

ตัว " พุท " ที่กำกับจับมากับ " ลมหายใจเข้า " ก็ละลายหายไปกับลมหายใจ

" ลมหายใจออก "

เมื่อลมหายใจที่ถูกใช้งานแล้ว ก็จะก่อตัวมารวมกันที่ช่องทาง ให้ตั้งสติรู้ว่า " ลมหายใจกำลังจะออก " และบริกรรมภาวนาในใจว่า " โธ " กำกับจับอยู่กับลมหายใจที่ก่อตัวขึ้นที่ช่องทางนั้น คลายส่งไปยังปอดที่ทรวงอกและสุดท้ายออกสู่อากาศ (สมมุติว่าข้างซ้าย)

หน้า110

ตัว " โธ " ที่กำกับจับมากับลมหายใจออกนั้นก็ละลายหายไปกับลมหายใจที่สลายไปในอากาศ

ภาวนาบริกรรมท่อง " พุท " " โธ " กำกับหมุนเวียนไปเห็นการเกิดดับของลมหายใจอยู่ตลอดเวลา คือ เกิดแล้วก็ดับสลายไปในที่สุด ทนอยู่ไม่ได้ เพราะไม่เที่ยงแท้ ไม่ยั่งยืนจริง ไม่มีตัวตนที่จะให้ยึดมั่นถือมั่นอยู่ได้ ฝึกเช่นนี้ไป ฝึกจนจิตรู้เห็นแจ้งการ " เกิด " " ดับ " การสลายของลมหายใจ

วิธีที่ดีที่จิตจะจับตัว " พุท " " โธ " การจับนี้จับแค่ออยู่ ไม่ใช่จับด้วยความยึดมั่นถือมั่นจนประสาทเครียด จิตจับที่ " พุท " " โธ " เบาๆเหมือนเกาะด้วยการใช้มือแตะเพียงเบาๆไม่ขำนัก จิตใจที่คิดนานาประการนั้นก็มารวมอยู่ที่ " พุท " " โธ " และเมื่อภาวนาต่อไปอีก จิตใจก็จะค่อยๆลดการพยศลงและค่อยๆสงบลงไปตามลำดับ การหายใจก็จะค่อยๆละเอียดลงไปตามลำดับ การหายใจก็ค่อยๆเบาลงตาม คำบริกรรม " พุท " " โธ " ก็จะค่อยๆเลื่อนหายไป เราไม่ต้องพะวงไขว่คว้าหาตัว " พุท " " โธ " ก็จะค่อยๆเลื่อนหายไป เราไม่ต้องพะวงไขว่คว้าหาตัว " พุท " " โธ "

หน้า111

มายึดเกาะไว้อีก เพราะจุดหมายของเราต้องการไปยังที่ลมหายใจ คำบริกรรมเป็นเพียงแต่เหมือนเชือกที่สนตะพายวัว(จิต) ที่พยศให้อยู่กับหลักคือกายเพื่อให้สงบลงไป

เมื่อฝึกจิต(วัว) จนหายพยศแล้ว จิต (วัว)นั้นก็สงบระงับลงอยู่กับที่ โดยไม่จำเป็นต้องใช้เชือก (คำบริกรรมพุทโธ)

เมื่อจิต " ละ " จากการท่องคำภาวนา " พุท " " โธ " แล้ว

ให้ตั้งสติมั่นอยู่กับใจของท่าน กำหนดระลึกอยู่ตลอดเวลาไปจดจ่อแนบติดลมหายใจเข้าออก รู้ตามทันลมหายใจที่กำลังเข้าและออก รู้ชัดว่า ลมหายใจเข้าออกนั้นยาวหรือสั้น เมื่อกำหนดจิตใจให้มีสติติดตามจนรู้ชัดไม่

คลาดเคลื่อนแล้ว ด้วยการจดจ่อลมหายใจนี้ก็จะดึงเอาสติให้วิ่งแนบอยู่กับ  
อารมณ์ของลมหายใจ จิตใจก็สงบมากขึ้น ลมหายใจก็จะค่อยๆละเอียด  
สมาธิก็ค่อยๆปรากฏขึ้นตามลำดับ และในที่สุด กำลังความคิดของจิต  
ทั้งหมดก็จะดึงไปสู่ลมหายใจแห่งเดียว

### หน้า112

เมื่อจิตเพ่งจับที่ลมหายใจนั้นจดจ่อมากขึ้น เพ่งจนเกิดนิมิตภายในใจ มี  
ความรู้สึกว่า ลมหายใจนั้นเป็นกลุ่มไอสีขาวๆใสๆวิ่งเข้าออก แต่ยังไม่แจ่ม  
ชัดนิมิตนี้เป็นนิมิตหมายที่ได้จากการบริกรรมที่เรียกว่าเกิด " บริกรรม นิมิต "  
ระหว่างเข้าสมาธินั้น จะต้องตื่นตัวคอยควบคุมจิตให้อยู่ในอารมณ์เดียวเสมอ  
อย่าปล่อยให้ใจให้เตลิดไปนอกกลุ่มนอกทางไปตามความคิดต่างๆ จิตใจเหม่อ  
ลอยหรือเคลิบเคลิ้มอยากนอน จนบางครั้งจิตใจอาจจะพลาดคลาดออกจาก  
การจดจ่อแล้วคิดฟุ้งซ่านจนเกิดอาการวิตกกังวลท่านจะต้องพยายาม  
ควบคุมจิตเหมือนควบคุมม้าให้วิ่งอยู่แต่ในทางที่เราต้องการเท่านั้น  
ถ้าม้า (จิต) วิ่งออกนอกเส้นทางที่เราต้องการสติเริ่มค่อยๆเลื่อนหาย ว่าง  
เหงาหาวนอน

แก้ไขอาการนี้ด้วย การค่อยๆยืดดอกขึ้น หายใจลึกๆยาวๆช้าๆหลายๆครั้ง จิต  
ก็จะสดชื่นตื่นจากภวังค์อีกครั้ง และเข้าสู่สมาธิต่อไป เริ่มต้นพิจารณา  
ติดตามลมหายใจเข้าออกใหม่ สลับกันเช่นนี้จิตก็จะมีสติ

### หน้า113

แล้วค่อยๆ สงบอีกครั้ง ด้วยปรกตินั้นจิตใจของเรานั้นถูกตามใจไปตาม  
อารมณ์ของคนที่ต้องการ เหมือนม้าป่าที่ไร้การฝึกอบรม เมื่อนำจิต(ม้า) นั้น  
เข้ารับการฝึกอบรมให้สงบหายพยศเพื่อใช้งานได้นั้น อาจจะต้องใช้เวลา  
มากหรือน้อยต่างกัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับพื้นฐานนิสัยของจิตที่อบรมมาจากชาติ  
ปางก่อนและชาตินี้ ขอเพียงแต่ท่านมีความเพียร อุตสาหะ วิริยะ ไม่ท้อถอย  
ไม่ขี้จิตก็จะสงบอย่างแน่แท้

เมื่อปฏิบัติฝึกจิตจนสงบเกิดความเคยชิน และคล่องแคล่วแล้วจะรู้จัก รู้วิธี รู้  
ขั้นตอนที่จะหาความสงบให้กับจิตใจของท่านได้ทุกเวลาที่เข้าสมาธิ  
จิตใจสงบเมื่อใดแล้ว ก็ารู้สึกว่าห้วงแห่งความนึกคิดของตนวางเรียบสบาย  
จิตก็จะค่อยๆคลายออกจนหยุดการยึดมั่นถือมั่นลมหายใจที่เข้าออก คือ  
จิตใจขณะนั้นจะไม่ไปตามจับแนบอิงกับลมหายใจที่ " กำลังเข้าและออก "  
แต่ตั้งสติระลึกอยู่ที่ริมฝีปากบน (หรือรูจมูก) ตอนนี่จิตเหมือนนายทวารที่  
เฝ้าประตู รู้เสมอว่า " ยังมีลมหายใจเข้าออกอยู่ " (แต่ไม่ได้

### หน้า114

ตามเข้าไปดูว่าไปไหน) จิตจึงได้รับความอิสระลอยอยู่ท่ามกลางความนิ่ง  
สงบรู้สึกว่าง โล่งใจ เกิดความปิติ สงบจิต สบายกาย พอใจ รักใคร่  
ในอารมณ์นั้น

ขณะนั้น ห้วงทะเลแห่งความนึกคิดของเรานั้นเข้าสู่ภาวะคลื่นลมสงบเรียบ  
เรียบ เหมือนผิวน้ำอันไร้คลื่นและ เมื่อฝึกจนเกิดความสงบมากขึ้นตามลำดับ



แล้วผิวน้ำนั้นก็ค่อยๆ สว่างเรืองแสงเกิดขึ้นมาตามธรรมชาติของจิตที่ได้มีความสงบ จิตยิ่งสงบเพียงใด ยิ่งเปล่งแสงมากเพียงนั้นแม้นิ่งอยู่ในที่มืดหรือเวลากลางคืนก็ตามหลับตาจะมีความรู้สึกเห็นความสว่างอยู่เฉพาะหน้าความสว่างนี้ไม่ได้เกิดขึ้นด้วยอุปาทาน และการจินตนาการของความนึกคิด ซึ่งท่านปฏิบัติฝึกถึงขั้นระดับนั้นแล้วก็จะสว่างเอง เห็นความสว่างทั่วท้องฟ้า และเมื่อจิตคลายออกจากสมาธิ หรือคิดฟุ้งซ่าน ทำให้จิตเกิดอาการขุ่นมัวด้วยการวิตกกังวลใดๆ แสงสว่างนั้นก็หายไ

### หน้า115

แสงสว่างนั้น เราจะได้เห็นอีกครั้งต่อเมื่อเราฝึกสมาธิให้จิตสงบใหม่ ก็จะได้เห็นแสงสว่างนั้นอีก แสงสว่างจะเกิดดับเป็นเช่นนี้ตลอดไปที่จิตเรายังไม่นิ่งดี จนกว่าเราจะฝึกจิตจนเกิดความชำนาญนิ่งดี สติตั้งมั่นอยู่ในความสงบได้นานแล้ว ก็จะได้เห็นแสงสว่างนั้นคงอยู่เสมอไปด้วยความรู้สึกทุกครั้งที่เราหลับตา

แต่ถ้าท่านฝึกจิตใจสงบแล้ว ไม่พบเห็นแสงสว่าง ก็ไม่มีความจำเป็นต้องไปดิ้นรนไฝหาแสงสว่างเพราะนิมิตนี้เป็นเพียงสัญญาณอย่างหนึ่งเท่านั้น มีอยู่หลายท่านที่ฝึกจนจิตสงบในระดับนี้ อาจจะไม่มีความสว่างเกิดขึ้นก็ได้ จึงไม่ต้องไปวิตกกังวลกับนิมิตนี้

สมาธิระดับนี้เขาเรียกว่า " ขณิกสมาธิ "

คือสมาธิที่ได้จากอารมณ์ของจิตที่ได้ฝึกให้สงบลงเพียงระยะเวลาสั้นๆ ช่วงหนึ่ง คือจิตใจจะมีสติตั้งมั่นสงบดำรงอยู่ได้ชั่วคราว แล้วจิตก็คลายถอนขึ้นมา

ดังนั้น สมาธิระดับนี้ จึงเรียกว่า " ได้สมาธิขั้นต้น "

### หน้า116

ภาวะขณะนี้จิตใจเริ่มสงบไม่ฟุ้งซ่าน มีธรรมารมย์เป็นเป้าหมายให้กับจิตใจ ยึดเหนี่ยวเป็นอารมณ์ และเริ่มรู้จักวิธีการหาความเจียบสงบ ท่ามกลางความวุ่นวายของจิตและสังคม

ท่านจะต้องขยันหมั่นเพียร ฝึกจนเกิดความชำนาญเพื่อความเจริญในสมาธิผลให้มั่นคงทนอยู่ เพื่อเป็นบันไดไต่ไปสู่สมาธิระดับสูงต่อไป

### หน้า117

สีของแสงคือสัญลักษณ์ของกิเลส

แสงที่เกิดขึ้นจากการฝึกจิตในขั้นต้นนี้ เกิดได้ด้วยเหตุที่ธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายเราปรับรวมตัวเข้ากันเสมอ จิตนิ่งสงบ แล้วจึงเปล่งแสงออกมาทางจิตใจ ความรู้สึก และแสงนั้นจะมีสีต่างกัน

สีเหล่านี้ เป็นปรากฏการณ์จากอารมณ์ภายในของจิตใจ ไต่แผ่ออกมาเป็นไปตามสัญลักษณ์ตัวแทนของกิเลส 3 กอง คือ โลก โกรธ หลง

ท่านที่ฝึกจิตให้สงบในขั้นนี้ใหม่ๆ แสงสีนั้นจะปรากฏเป็นสีขาว อันหมายถึง ความบริสุทธิ์ ของจิตเฉพาะในสภาวะขณะนั้นที่นิ่งสงบสะอาดอยู่ชั่วขณะหนึ่งแล้วก็จะเปล่งสีที่แท้ อันเป็นธาตุแท้ของจิตออกมา

หน้า118

## วิธีแยกพิจารณาสีที่ปรากฏในขั้นนี้

### 1. โลกจрит (ราคะจрит)

ตระกูลสีเขียวหม่นหมอง คือมีสีเขียวเป็นหลักแต่เป็นสีที่ไม่สดใส คือเป็นสีที่ดูแล้วหม่นหมองขุ่นมัว มีสีแก่อ่อนลดหลั่นลงไปตามลำดับแบบขั้นบันได เช่น สีเขียวใบไม้แก่ใกล้จะร่วง สีเขียวใบไม้เฒ่า สีเขียวตองอ่อน สีเหลืองขุ่นมัว เป็นต้น เป็นสัญลักษณ์ปรากฏให้รู้ว่า คนประเภทนี้ มีโลกจритเป็นเจ้าเรือน มีอารมณ์โลกอยากได้ มักติดอกติดใจ มีอารมณ์หนักเบาตามสีแก่อ่อนที่แสดงออกมา

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เป็นสีแสดงออกของคนที่มีเลือดบ้าไฟใจถึงกามตัณหา โดยเน้นหนักไปในด้านความกำหนัดเพศสัมพันธ์สภาวะ

วิธีแก้

ต้องหมั่นฝึกจิต ให้สงบเพื่อมองเห็นผลร้ายของกิเลส เจริญปลงอสุภะ พิจารณาถึงความที่ร่างกายคนเรานั้นเป็นสังขารที่ไม่เที่ยงแท้ เปลี่ยนแปลงไปตามภาวะที่ทุกคนต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ว่าคนที่เรารัก

หน้า119

หรือตัวเราเองต่างก็ต้องตายเมื่อใดก็ได้ เนื้อหนังผุพัง เน่าเปื่อย ความสวย ความงามที่น่ารักที่เคยมีอยู่ก็จะสลายไปตามกาลเวลา ไม่ยั่งยืนจริง

จิตได้ปลงจนสงบระงับลง ปลงจนทุกครั้งที่เรานึกคิดถึงหรือเวลาที่เราได้พบปะเห็นเพศฝ่ายตรงข้ามที่เราเคยสัมพันธ์ หรือความอยากได้ทั้งปวงว่าเป็นของไม่เที่ยงแท้ เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ แล้วก็ผุพังเน่าไปโดยไม่มีอะไรให้ยึดมั่นถือมั่น จิตปลงเช่นนี้ทุกครั้งที่จิตเรานึกคิดกามราคะ จิตปลงบ่อยๆ เข้า จิตก็จะคลายออกจากกามราคะ

## 2. โทสจริต (โกรธ)

ตระกูลสีแดง คือสีที่มีส่วนผสมของสีแดงตั้งแต่ สีแก่ลดหลั่นลงไป ตามลำดับแบบขั้นบันไดเช่น สีแดงแก่ แดงม่วง แดง ส้มแดง ส้ม เป็นต้น เป็นสัญลักษณ์ปรากฏให้รู้ว่าคนประเภทนี้มี โทสจริต เป็นเจ้าเรือน มีอารมณ์ ขี้โมโห โทโส เลือดขึ้นหน้าบ่อยมีอารมณ์หนักเบาตามสีแก่อ่อนที่ แสดงออก

### หน้า120

อนึ่ง ถ้ามีสีขุนมัวเข้าผสม ที่เรียกว่า ข้ำเลือด ข้ำหนอง สีน้ำตาลเนื้อเข้าผสม ในสีแดงที่มีอยู่แล้ว แสดงว่า คนๆนี้ เป็นคนโทสะโกรธง่ายแล้วยังเป็นคนขี้ โกรธอย่างไร้เหตุผล เอาแต่อารมณ์ของตนเป็นใหญ่ เวลาโกรธขึ้นมาไม่ พึงใครคัดค้านหรือหักห้ามทั้งนั้น

### วิธีแก้

ต้องหมั่นอบรมฝึกใจเพ่งเล็งไปยังนิสัยที่ตรงกันข้ามกับความโกรธ ปลูกฝัง ความโอบอ้อมอารี ความเห็นใจ ความสงสารให้เกิดขึ้นในจิตใจ สร้างพลัง แห่งกุศลธรรมด้วยการให้ได้ครองพรหมวิหารธรรม 4 ประการคือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และ

หมั่นเจริญแผ่เมตตาที่ประกอบด้วยเจตนาดีจากส่วนลึกของจิตใจอุทิศกุศล ถึง พรหมโลก เทวโลก มนุษย์โลก นรกโลก เจ้ากรรมนายเวร และเพื่อแผ่ ไปยังสิ่งมีชีวิตทั้งปวงอย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย

ด้วยอารมณ์ เมตตา เป็นคนใจดีชอบแผ่ช่วยเหลือคนอื่นอย่างไม่เห็นแก่ ตัว

### หน้า121

กรุณา เกิดความสงสารที่เห็นคนอื่นได้รับทุกข์

มุทิตา ยินดีด้วยกับคนอื่นที่ได้รับความสุข

อุเบกขา การควบคุมจิตใจให้สม่ำเสมอวางเฉยไว้ได้ ไม่ไปยินดียินร้ายและ ไม่เหยียบย่ำซ้ำเติมกับกรรมวิบากของสัตว์โลกที่เราไม่สามารถช่วยอะไรเขา ได้

### 3. โมหจริต (ความหลง)

ตระกูลสีดำ คือสีที่มีส่วนผสมของสีดำตั้งแต่สีเข้มแก่ลดหลั่นลงไป ตามลำดับแบบขั้นบันไดเช่น สีดำสนิท สีเทาแก่ เทาอ่อน เป็นต้น เป็นสัญลักษณ์ปรากฏให้รู้ว่า คนประเภทนี้มี โมหจริตเป็นเจ้าของเรือน และ อกุศลกรรมกำลังวิบาก ดวงกำลังมืด ได้เข้าปิดบังปัญญา ให้เห็นผิดเป็น ขอบ จิตใจฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญ และบางครั้งมองไม่เห็นภัยอันตรายใน ภาวนานั้น จึงอาจจะกระทำสิ่งไม่ดีที่คิดไม่ถึง หรือประสบเหตุการณ์อันไม่คาด ฝันมาก่อน เช่น บาดเจ็บเล็กน้อยถึงขั้นสาหัสหนักๆอาจจะถึงตายได้ ทั้งนี้ หนักเบาตามแต่อกุศลกรรมที่กำลังวิบากแล้วแสดงออกมาเป็นสัญลักษณ์ ตามความแก่อ่อนของสี

#### หน้า122

##### วิธีแก้

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การประพฤติดนเป็นคนดี หมั่นถือศีล สวดมนต์ ไหว้พระทำสมาธิให้ใจสงบเกิดปัญญาระลึกชอบ พิจารณาจนแจ้งซึ่งเหตุผล อันดีที่ควรประพฤติปฏิบัติต่อไปด้วยการ แผ่เมตตาอุทิศกุศล อย่าง สม่ำเสมอทุกขณะจิต ขอให้เจ้ากรรมนายเวรจงอโหสิกรรมและฝึกเป็นคนใจ กว้าง พร้อมอภัยให้กับคนอื่นและตนเอง สร้างจิตใจให้มีอภัยทานเป็นสรณะ และช่วยเหลือคนอื่นโดยไม่เห็นแก่ตัว

จิตใจที่มีดมนและอกุศลกรรมที่วิบากก็จะค่อยๆคลายจากหนักเป็นเบาได้จิต ก็ค่อยๆสว่างขึ้น

#### หน้า123

##### ทานยาสมุนไพรมช่วยรักษาอาการปวดเมื่อยเอว

ปรกติ ท่านฝึกสมาธิถึงระดับขั้นนี้แล้ว แม้จิตใจเริ่มสงบ สมองไม่คิด ฟุ้งซ่าน บางครั้งใจก็เริ่มปล่อยวางไม่รับรู้อาการปวดเมื่อย อาจเกิดอาการ ปวดเอวตรงบริเวณชายโครงของร่างกาย แม้จะฝึกปฏิบัติสมาธิจิตสงบแล้ว ทำใจปลงอนิจจังว่า ความทุกข์จากการปวดนี้เกิดได้ตั้งอยู่แล้วก็ต้องทนอยู่ ไม่ได้ สุดท้ายต้องดับหายไป ฝึกไปบ่มจนจิตใจรู้แจ้งอาการแห่งอาการทุกข์ เวทนาครั้งแล้วครั้งเล่ามานานวันแล้ว ท่านยังไม่หายปวดหรือเบาบางจาก โรคแล้ว ขอให้ท่านเข้าใจว่า " ใด " ของท่านอาจจะมีอาการบอบช้ำมาก จนพลังจากการนั่งสมาธิไม่สามารถช่วยรักษาซ่อมแซม ขอให้ท่าน รับประทานยาสมุนไพรมเกี่ยวกับการแก้กษัย ควบคู่กับการเข้าสมาธิอาการ

ของท่านก็จะดีขึ้นตามลำดับ เพราะปกติแล้ว พลังจากการเข้าสมาธิจะช่วยรักษากายเนื้อให้หายเจ็บปวดได้

## หน้า124

ถ้าสังขารนั้นไม่ร่วงโรยเกินไป ซึ่งท่านคงจะเคยได้ยินเรื่องกำลังภายในซึ่งมีพื้นฐานมาจากการฝึกสมาธิเช่นกันที่สามารถนำพลังภายในกายไปรักษาโรคต่างๆไปได้

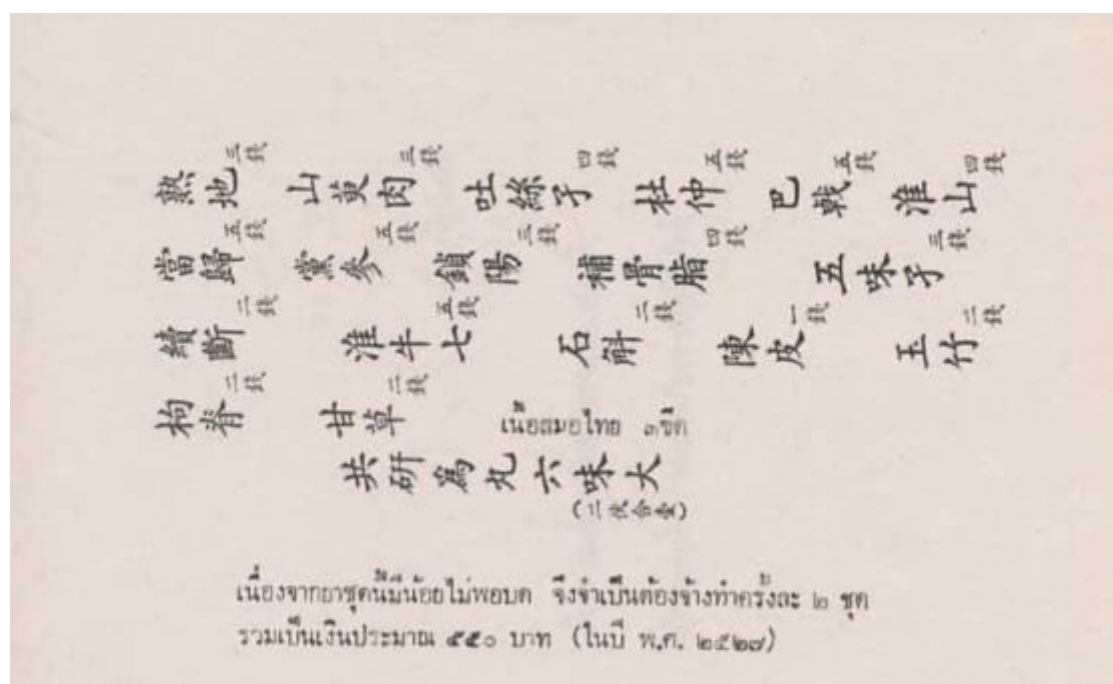
ระหว่างที่รักษาโรคไตเสื่อมปวดหลังนี้ ไม่ว่าหญิงชาย ห้ามมั่วในกามอย่างเด็ดขาด การรักษาโรคเหล่านี้จะได้ผลต่อเมื่อท่านไม่ทรยศต่อสัจจะของตัวเองที่ตั้งไว้ที่จะพยายามฝึกจิตสมาธิเสมอ เพื่อรักษาโรคภัยไข้เจ็บของตัวเอง ขอให้สังวรว่า " ใครกินใครอิม " เวลาเจ็บปวด ไม่มีใครมาเจ็บปวดแทนท่านได้ ยาชุดนี้เป็นตำหรับยาจากหมอจีน ที่ต้องการเผยแพร่เป็นวิถียาทาน โดยมีได้หวังผลตอบแทนใดๆทั้งสิ้น

ยานี้สั่งซื้อที่ร้านขายยาจีน ให้เขาปั้นเป็นลูกกรอนเท่าเม็ดถั่วเขียว ทานก่อนนอนคินละ 10 เม็ด ถ้ามีอาการร้อนใน คือคอแห้ง มีเสมหะเหนียว กัดนอนยลงมาเหลือคินละ 5 เม็ด (ระหว่างทานยาห้ามกินน้ำแข็งน้ำเย็น)

สตรีมีครรภ์คนมีไข้ตัวร้อนห้ามรับประทาน

สรรพคุณ

บำรุงเลือด แก้ปวดหลัง แก้หัวเข่าและขาไม่มีแรง



## หน้า126

ด้วยจิตที่มุ่งมั่น

เต็มเปี่ยมด้วยศรัทธาอันแรงกล้า

จึงไม่มีอุปสรรคใดที่จะขวางกั้นจิตเราได้

## หน้า127

บทที่3 ฝึกจิตให้สงบมากขึ้นในชั้นกลาง

วิธีการฝึกบทนี้เป็นบทฝึกต่อเนื่องจากบทที่2

ดังนั้น

ถ้าท่านไม่ได้ฝึกต่อเนื่องมาตลอดก็ควรที่จะฝึกตั้งแต่บทที่1,2,แล้วจึงมาลงฝึกบทที่3 นี้ ซึ่งการฝึกนั้น อาจจะใช้เวลาเพียงเล็กน้อยก็สามารถบรรลุขั้นตอนตามบทที่1,2,แล้วเข้าสู่บทที่3นี้ เป็นการทบทวนความจำเพื่อนำมาเรียนต่อเนื่องบทนี้

ท่านที่ฝึกจากบทที่2 แล้ว เห็นแสงสว่างอยู่หรือท่านที่ฝึกจนสงบถึงระดับนี้ แต่ไม่เห็นแสงสว่างนั้น

ขอให้ฝึกต่อด้วยการภาวนา " พุท " " โธ " โดยคำภาวนาในที่นี้ไม่ได้ให้ใช้กำกับลมหายใจ แต่ใช้เป็นตัวสมมติแทนกองลมหายใจเข้าออก เพราะวาลมหายใจนั้นหาจับตัวให้เห็นยาก จึงหาวิธีใช้ " พุท " " โธ " ให้

## หน้า128

ภาวนาต่อเนื่อง เมื่อหายใจเข้าท่องว่า " พุท " และเมื่อลมเข้าสุดแล้วจะออกมาก็ท่องต่อด้วย " โธ " ออกพร้อมกับลมหายใจออกมาส่งไปที่กึ่งกลางระหว่างคิ้ว

สำหรับท่านที่ฝึกเห็นแสงสว่าง แล้วก็ส่งไปที่ศูนย์กลางของแสงสว่างนั้น

เมื่อภาวนาจนชำนาญแล้วไม่ต้องท่อง " พุท " " โธ " ก็ได้ แต่เป็นการส่งจิตใจความนึกคิดไปตามกองลมหายใจเข้าแล้วออกไปเสริมเต็มใสที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วหรือศูนย์กลางของแสงสว่าง

ฝึกอย่างนี้จนจิตใจมุ่งมั่นเป็นสมาธิสงบได้นาน

อารมณ์สมาธิจะค่อยๆสงบดีขึ้น แต่อารมณ์สมาธิขณะนี้ยังรวมได้ไม่สนิทเต็มที่จึงยังไม่นิ่งแน่นอนสมบูรณ์ดี จิตใจยังยึดเอาอารมณ์แห่งการภาวนา มาเป็นอุปาทานเครื่องยึดมั่นถือมั่นอยู่ ภาวะนั้นจิตกำลังจะรวมเข้ามาเป็นหนึ่ง จิตใจความนึกคิดจะตั้งอยู่เฉพาะที่ศูนย์กลางแสงสว่างหรือกึ่งกลางระหว่างคิ้วนั้น แล้วจะค่อยๆสงบมากขึ้นอีกสู่ความสงบและเสวยอารมณ์นี้อยู่ภายในจิตตนเอง

หน้า129

สมาธิระดับนี้ มีกำลังสามารถผลักดันข่มกิเลสนิวรณ์ 5 อันเป็นกิเลสที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดีเป็นอกุศลที่ท้อใจให้กระวนกระวายใจเศร้าหมองและขมปัญญาให้อ่อนกำลัง

นิวรณ์ 5 คือ

- 1 ความพอใจรักใคร่ในกาม รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
- 2.ความพยาบาท คิดปองร้าย
- 3.ความหดหู่ท้อแท้เกียจคร้านง่วงเหงาเคลิบเคลิ้ม
- 4.ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ
- 5.ความลึกลับสงสัย

ด้วยกำลังสมาธิเกือบจะถึงระดับฌานนี้ จึงมีแรงผลักดันข่มให้นิวรณ์ทั้ง 5 ประการ หลุดพ้นไปออกจากจิตใจได้ชั่วขณะหนึ่ง แต่องค์ฌานระดับนี้ กำลังของสมาธิยังไม่แข็งแกร่งพอที่จะสามารถ " ละ " วางอารมณ์แห่งการภาวนาได้ และบางครั้งจิตยังรู้ว่ามีอารมณ์จากภายนอกเข้ามากระทบสัมผัสประสาททั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจบ้าง อย่างเช่นเสียงที่เข้ามา

หน้า130

รบกวนทางประสาทหู รูปที่เกิดขึ้นในมโนภาพเป็นแต่จิตใจในขณะนั้น ยังคงรวมเป็นหนึ่งที่ไม่ฟุ้งซ่าน ออกจากสมาธิไปรับรู้อารมณ์ภายนอกที่มากระทบนั้น จิตใจสามารถวางเฉยไม่ปรุงแต่ง



เมื่อฝึกจนเกิดความชำนาญมากขึ้นด้วยการสืบทอดเนื่อง จิตใจก็จะสงบมากยิ่งขึ้นจิตยังคงยึดอยู่กับการบริกรรมภาวนา แต่ก็ค่อยๆปล่อยวางกายเนื้อของตนไม่มีอาการ ปวดเมื่อย ชาขา เหน็บ ไม่รับรู้อารมณ์ภายนอก ครั้งทุกข์เวทนาเหล่านี้ ไม่เกิดขึ้นก็ไม่มีอาการทุกข์เวทนาคอยก่อกวนจิตใจให้ต้องคอยพะวงกับอาการเจ็บปวดเมื่อย จนทำให้สมาธิตก จิตจึงมีสมาธิดี ค่อยๆมั่นคงแน่นแน่ ในภาวะขณะนั้น ที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วหรือที่ตรงกลางแสงสว่างนั้น จึงค่อยๆเปล่งแสงสว่างจ้ามมากขึ้นแล้วรวมเป็นวงกลมอย่างเรื่องราวก่อน เราค่อยๆประคองจับวงกลมนั้น อย่างสุขุมแผ่วเบา แล้วส่งจิตใจความนึกคิดที่รวมเป็นหนึ่งนั้นเข้าไปมากขึ้น ด้วยอารมณ์ที่ไม่สอดส่ายไปในที่อื่น

### หน้า131

คราวนี้ ส่งเข้าไปที่ศูนย์กลางวงกลมนั้น

วงกลมที่เป็นเป้าของจิตนั้นก็ค่อยๆ ชัดขึ้นและเนื้อที่ภายในวงกลมนั้นก็จะเต็ม เกิดเป็น " ดวงสีขาว " สว่างที่ผุดขึ้นเฉพาะหน้าจำได้แม่นยำ แจ่มชัดติดตา เหมือนดวงวงกลมของจริงที่ขีดเขียนขึ้น นิมิตวงกลมนี้เรียกว่า " อุคหนิมิต " คือ นิมิตที่ติดตามองเห็นได้ชัดเจน เป็นนิมิตที่เกิดขึ้นจากการรวมพลังกำลังจากสมาธิ ไม่ใช่นิมิตที่นึกขึ้นมาจากมโนภาพ

### หน้า132

ความสำเร็จของการฝึกสมาธิ

“ ยิ่งฝึก ยิ่งคล่อง ยิ่งคล่อง ยิ่งชำนาญ

ทั้งคล่อง ทั้งชำนาญ ย่อมควบคุมอารมณ์ได้ทุกเมื่อ ”

### หน้า133

## ยึดอุคหนิมิตเป็นอารมณ์

อุคหนิมิต เมื่อได้ปรากฏเป็นดวงเช่นนี้แล้ว จิตจึงเอานิมิต " ดวงสีขาว " นั้นให้สติยึดมั่นเป็นอารมณ์อยู่ได้พักหนึ่ง ก็จะตกสู่ภวังค์เสียอีกพักหนึ่งจิตยังขึ้นๆลงๆไม่แน่นอนแท้เรียกตามภาษาชาวบ้านว่า " นิมิตนั้น ยังปรากฏแบบผุดๆโผล่ๆ "

นิมิต " ดวงสีขาว " นี้เป็นของแปลกใหม่สำหรับนักปฏิบัติ เมื่อได้พบเห็นนิมิตแล้ว จิตก็ต้องวางใจเป็นกลางคือ อุเบกขาวางเฉยด้วย

สติสัมปชัญญะ ไม่ลึงโลด ดีใจในอารมณ์ตื่นเด่นจนฟังชานเสียสมาธิ และ ไม่ยินร้ายเสียใจที่ได้นิมิตเข้าไป ให้ค่อยๆส่งความนึกคิดไประคองกำหนด ระลึกรู้จับอยู่ที่ศูนย์กลางของดวงสีขาวนั้นต่อ และ ส่งกระแสจิตใจความนึก คิดเข้าเสริมทับถมที่ดวงสีขาวนั้นต่อไปอย่างต่อเนื่อง " ดวงสีขาว " นั้นก็จะ ค่อยๆตั้งมั่นอยู่และจะแจ่มใสชัดเจน ไม่หนีหายไปแต่ถ้านิมิต " ดวงสีขาว " นั้นหายไปด้วยเหตุที่สมาธิตกลง

## หน้า134

เพราะตื่นเด่นจากความดีใจหรือเสียใจจนคิดฟังชานเกิดความวิตกกังวล หรือจิตใจหลงไหลในนิมิตมากไปจิตคลายออกจากการมั่นในสมาธิ นิมิตจึง หายไป จิตใจก็ไม่ต้องเสียใจ เศร้าโศก หดหู่ ท้อถอย เชื่องซึม คลายออก จากสมาธิ ละทิ้งการฝึกจิต

ท่านตั้ง " สติ " ให้ดีทบทวนพิจารณาสังเกตว่า " ดวงสีขาว " ที่ เคยเกิดนั้น เกิดในภาวะใดของอารมณ์ขณะฝึกจิต ลักษณะไหน นิมิตจึง เกิดขึ้นก็ให้ย้อนกลับไปฝึกเริ่มต้นใหม่ จนจิตสงบแล้วก็จะได้พบดวงสีขาว ปรากฏในบริเวณที่เคยปรากฏอีกครั้งหนึ่ง

เมื่อฝึกได้พบเห็นนิมิต " ดวงสีขาว " ใหม่อีกครั้ง

ต้องผูกจิตไว้ให้ยึดมั่นติดในอารมณ์กำหนดจิตจดจำไว้เป็นอย่างดี ด้วยความหวงแหนและเชื่อมั่นว่านิมิตนี้เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องไม่ปล่อยปลະ ละเลยให้เสื่อมไปอีก เพราะนิมิตนี้เป็นจุดนำทางเราไปสู่สมาธิที่สูงขึ้น

## หน้า135

จิตใจในขณะที่ได้สมาธินี้เกิดความพอใจตั้งมั่นไม่ฟังชาน นิ้วหัวแม่มือที่จรดกันนั้นจะรู้สึกว่ามีอำนาจเหมือนกระแสพลังแม่เหล็กดูดจน ติดแน่น ร่างกายจะนั่งอยู่เป็นสุขสบายไม่เคลื่อนไหว และมีความรู้สึกที่กาย เเบาเหมือนไม่มีรูปร่างคงอยู่ จึงไม่รู้สึกปวดเมื่อย ศีรษะคล้ายหนักอึ้งแผ่ดัง สุ่มครอบลงมาทั้งร่างกาย หนึ่งตาจะหนักๆและไม่มีอาการกลืนน้ำลายซึ่ง เกิดจากจิตสงบนิ่งทำให้ต่อมน้ำลายในปากไม่บีบน้ำลายออกมา ขณะเดียวกันจะรู้สึกว่ามีเหงื่อซึมออกมา โดยส่วนมากจะเริ่มที่ตลอดแนว กระดูกสันหลัง และฝ่ามือก่อน และบางครั้งอาจจะมีอาการเหมือนมีความ ร้อนอุ่นๆเกิดขึ้นภายในร่างกายและวิ่งไปทั่วร่างกายช่วงนี้เหงื่อจะถูกขับออก มาก จนท่วมตัวเป็นการขับโรคภัยไข้เจ็บออกมาด้วย

ที่เป็นเช่นนี้ เพราะจิตใจความนึกคิดขณะนี้จับอยู่ที่ดวงนิมิต ไม่ได้ ออกมารับรู้อาการภายนอกนิมิต

สมาธิระดับนี้ เขาเรียกว่า " อุปจารสมาธิ " คือ สมาธิที่ได้จาก  
อารมณ์ของจิตรวมเข้าเป็นหนึ่งสู่ความสงบมั่นคงจวนเจียนจะแน่วแน่ เฉียบเฉย  
ฉานแล้ว

## หน้า136

ดังนั้น สมาธิระดับนี้ จึงเรียกว่า " ใต้สมาธิชั้นกลาง " ภาวะจิตใจที่  
ได้สมาธิระดับชั้นกลางนี้ การฝึกนี้สามารถรวมอารมณ์แห่งความนึกคิด ให้  
เป็นหนึ่ง ที่จวนเจียนจะแน่วแน่ ลมหายใจจึงละเอียดสงบเจียบและซาบซึ่ง  
ปราณีตกว่าเดิมเกิดอำนาจปราโมช อิมเอิบใจเล็กน้อย อุเบกขาความวาง  
เฉยก็ตั้งขึ้น ธาตุย่อมจะเสมอ จิตใจก็จะรู้สึกมีความเยือกเย็นสงบสุขมากขึ้น  
แม้ออกจากการปฏิบัติฝึกสมาธิ ก็ยังพอจะมีสติปัญญาควบคุมจิตใจไม่ให้ลุ่ม  
หลงกับกิเลสแห่ง โลก โกรธ หลง เป็นบางขณะได้

ด้วยการมุ่งมั่น เอาดีในสมาธิผลที่สูงขึ้นกว่านี้ท่านต้องฝึกตามบทนี้  
จนเกิดความชำนาญ และต้องไม่หลงยึดติดอยู่กับความสงบสุขเล็กน้อย  
ต้องมุ่งพัฒนาจิตให้สงบมั่นคงแน่วแน่ต่อไป

## หน้า137

ระวังจิตกับวิญญานจะรวมจับพลัน

ในการฝึกสมาธิระดับชั้นกลางจนถึงขั้นสูงนั้น อาจจะมีเหตุบังเอิญคือ  
จิตเกิดรวมจับพลันกับวิญญานเป็นลำแสงพวยพุ่งขึ้นสู่ท้องฟ้า ไม่ต้องตกใจ  
ทำจิตใจให้มันจับไปกับลำแสงนั้นเหมือนพบเสือแล้ว ไม่กลัวเสือ ทำใจดีๆ  
จับหางเสือวิ่งตามเสือไปจนได้จังหวะโอกาสที่จิตเราหายตื่นตกใจแล้ว ก็  
สามารถกระโดดขึ้นนั่งหลังเสือใจก็จะค่อยๆสงบลงได้

รายละเอียดบทนี้ ให้ศึกษาเพิ่มเติมได้จากบทการถอดจิต (ข้อ ก) ในภาค  
อิทธิฤทธิ์-บุญฤทธิ์

## หน้า138

### คำเตือนการฝึกจิต

คนใดเคยที่ประกาศขอฝึกจิต

เราขอเตือนระวังภัยกิเลสตน

โดยเฉพาะผู้มุ่งหวังโลกแห่งธรรม

โลกียะคือทางโลกที่คนหลง

หลงอยู่ในโลกโกรธหลงภัยมหันต์

กิเลสสัตว์ตัณหาคนกามฉันทะ

จิตรุ่มร้อนกายเสื่อมทรมเสียพลัง

กามดึงจิตกามดึงกายดึงนรก

ไม่มีวันหลุดโผล่ขึ้นมุ่งทางธรรม

นอกเสียจากท่านปลงชั้นธูปปลงให้แตก

เห็นความจริงอนิจจังไม่เที่ยงหนอ

ปลงทุกเมื่อเมื่อจิตหลุดกามอารมณ์

ปลงเช่นนี้หมุนเวียนไปย่อมได้ผล

จิตสบายไม่หลงเริงเยี่ยงสัตว์ป่า

และเมื่อนั้นท่านจะหลุดกามฉันทะ

หน้า139

### วิธีตั้งอารมณ์ให้จิตยึดจับอยู่ที่กึ่งกลางระหว่างคิ้ว

ท่านที่ฝึกจนสงบแล้วไม่มีแสงสว่างเกิดขึ้นนั้น ต้องอาศัยวิธีนี้เป็นพื้นฐานในการฝึกจิตให้เจริญสู่สมาธิที่ดีขึ้น คือ เมื่อหายใจนั้นจิตใจจับตามกองลมหายใจเข้า ทางจมูกนั้นท่องว่า " พุท " และพอลมหายใจเริ่มออกก็ท่องว่า " โธ " พร้อมกับลมหายใจออกมาถึงจมูก

ระหว่างนั้นสมมติว่า จิตใจเราที่จับติดกับกองลมหายใจพร้อมตัว " โธ " นั้นถูกนำสูงขึ้นไปอีก ผ่านเพดานปากและผ่านตั้งจมูก และส่งออกไปทับถมที่กึ่งกลางระหว่างคิ้ว เป็นการรวบรวมจิตใจความนึกคิดทั้งหลายให้ไปรวมเป็นหนึ่งตั้งอยู่ที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วนั้น

### อีกวิธีหนึ่ง

คือ ลืมตาขึ้น แล้วมองไปที่ปลายนิ้วของท่านซึ่งยกขึ้นชี้มาที่ตา นิ้วตั้งสูงเสมอระดับตามองแล้วจะเกิดความรู้สึกเสียวที่ตั่งจุมกดตรงกึ่งกลางระหว่างคิ้วนั้น สถานที่รู้สึกเสียว คือตำแหน่งที่วางจิตใจ เมื่อจับจุดนี้ได้แล้ว จึงค่อยๆปิดหนังตาลงมา แต่ตาในยังคงมองไปรวมเป็นจุดเดียวกันที่ตำแหน่งเสียวนั้น

### เท่าที่เคยทดลองมา

ยกนิ้วชี้ให้ตาตัวเองเพ่ง ส่วนมากไม่รู้สึกเสียว แต่พอให้คนอื่นชี้ตาเรา จับจ้องเพ่งดูกลับมีความรู้สึกเสียวเร็ว

ระหว่างการรวมจิตนี้ ท่านอย่าเร่งรีบบีบรัดความนึกคิดให้เครียดนัก เพราะการบีบรัดจะทำให้ท่านปวดขมับ ถ้ามีอาการปวดขมับ ให้ศึกษาวิธีแก้ปวดประสาทสองข้างขมับ

และท่านที่ฝึกมาถึงระดับนี้แล้ว ฝึกต่อไปจิตก็สงบดี แต่ถ้าไม่ได้นิมิต วงกลมนั้น ขอแนะนำให้ฝึกบทเพ่งกสิณตั้งนิมิตให้แข็งแรง เพื่อนำนิมิต วงกลมมาเป็นอุคหนิมิต

## เพ่งกสิณตั้งนิมิต

ประติษฐ์กสิณขึ้นด้วยการตัดกระดาษสีขาว ให้เป็นดวงวงกลม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 นิ้ว ตัดไว้ในกึ่งกลางของกระดาษดำ หรือกระดาษสีดำที่กว้างอย่างน้อย 50 ตารางเซนติเมตรหรือใหญ่กว่านี้ก็ได้ แล้วนำมาตั้งหรือแขวนไว้ตรงข้างหน้าของเรา อยู่ในระยะที่ไม่ไกลหรือใกล้เกินไป คือ ดูความพอเหมาะสมที่ตั้งหรือแขวนแล้ว ต้องมองเห็นจุดสีขาวได้ชัดเจน และดวงสีขาวนั้นต้องอยู่ในระดับเสมอตาในขณะที่เรานั่งลงแล้ว

### เหตุที่ใช้ดวงสีขาว

เพราะว่า เมื่อมองเพ่งจนจำได้แล้ว จะได้นิมิตเหมือนของจริงที่ปรากฏขึ้นตอนที่จิตสงบ

ซึ่งนิมิตที่เห็นในความรู้สึกเมื่อฝึกถึงขั้นอุคหนิมิต ดวงนิมิตนั้นจะเป็นดวงวงกลมสีขาวสดใสที่ไม่มีสีอื่นเจือปน

## หน้า142

ส่วนที่ใช้กระดานดำหรือกระดานดำ เพื่อเน้นให้ดวงสีขาวชัดเจน  
สร้างภาวะการรวมสมาธิได้ดี

เมื่อเตรียมการพร้อมแล้ว

ปฏิบัติดังนี้

วิธีการจับ " ดวงสีขาว " นั้นใหม่ๆสำหรับจิตให้มัน " มอง " ไปยัง  
เป้าหมายนั้นด้วยสายตาตามปกติธรรมดา มองเพียงแค่ว่าได้

เพราะถ้าเพ่งจ้องด้วยการตั้งใจแรง มองอย่างบีบรัดรุนแรงหวังผลเร็ว  
แล้ว ก็จะเกิดอาการเครียดถึงขั้นปวดขมับ ขอให้ท่านมองจนจำดวงสีขาว  
ได้เมื่อใดเมื่อนั้นก็ปิดหนังสือมา แต่ตาในไม่ได้หลับ ยังคงส่งความรู้สึก  
เพ่งเล็งไปยังจุดเดียวคือ " ดวงสีขาว " ที่จำติดตาได้นั้น นึกนิมิต " ดวงสี  
ขาว " นั้นให้ปรากฏเหมือนของจริงที่สัมผัส

เมื่อหลับตาจับ " ดวงสีขาว " อยู่เฉพาะหน้าเราได้แล้ว หายใจเข้า  
ภาวนา " พุท " แล้วหายใจออกต้องท่องต่อด้วยการภาวนาว่า " โธ " พอค่า  
ว่า " โธ " จะออกพร้อมลมหายใจสลายไปในอากาศนั้น เราสมมุติว่า นำตัว " โธ " พร้อมด้วยลมหายใจส่งเข้าที่ศูนย์กลาง

## หน้า143

ของ " ดวงสีขาว " นั้น ทบถมไปจนกว่าดวงนั้นจะสว่างและชัดเจน

ถ้าท่านฝึกจนชำนาญแล้ว ไม่ต้องภาวนา " พุท " " โธ " ก็ได้ แต่ใช้  
ส่งกระแสจิตใจความนึกคิดเข้าไปที่ศูนย์กลาง " ดวงสีขาว "

เมื่อจำดวงสีขาวนั้นได้ดีแล้ว ก็หิ้ววงไว้อยู่ครู่หนึ่ง ดวงนิมิตนั้น ก็  
อาจจะเสื่อมคือเลื่อนรางจนมองไม่ชัด ก็สัมผัสตามองดูใหม่อยู่พักหนึ่ง จนกว่า  
จะจำภาพดวงสีขาวนั้นได้แล้วก็หลับตาบริกรรมภาวนาต่อไป ทำสติให้มี  
ความไม่หลงลืมนิมิตหมายอันที่ถือเอาได้แล้ว

บริกรรมภาวนาสลับไปอย่างนี้จนกว่าเมื่อใดหลับตาแล้ว พอนึกห้วง  
ดู ก็จะเห็น " ดวงสีขาว " ทุกครั้งอย่างชัดเจนก็จะเป็น " อุคหนิมิต " เพื่อใน  
การฝึกปฏิบัติให้ดีอีกต่อไป

การมองจับดวงสีขาวนั้น คนที่เหลือกตาจ้องดู ตาก็จะเมื่อยล้าเร็ว " ดวงสีขาว " ที่เพ่งมองนั้น เมื่อหลับตาแล้วมองไปจะปรากฏใหญ่โตเกินกว่าความจริง ทำให้ไม่เกิดนิมิตแท้

#### หน้า144

คนที่หรีตาดู จะมองเห็น " ดวงสีขาว " ไม่ชัดหลับตาแล้วก็จับ " ดวงสีขาว " ไม่ติดตา ทำให้จิตใจเกิดการหลุดลอย จึงทำให้ไม่เกิดนิมิตแท้ อีกเช่นกัน

เมื่อฝึกจนเกิดความชำนาญ ฝึกจนหลับตาเมื่อใด มองไปข้างหน้าทุกครั้ง ในจิตใจความนึกคิดขณะนั้น ก็จะเห็นดวงสีขาวปรากฏขึ้นเหมือนของจริงที่เวลาลืมตาดู

ก็ให้เอาแผ่นกระดาษหรือกระดาษดำที่ติดดวงสีขาวนั้นออกไปให้พ้นจากสายตาแล้วฝึกต่อไป โดยไม่ต้องมีเป้าให้เพ่งมองอีก ฝึกจนหลับตาแล้วยังคงพบเห็นดวงสีขาวติดตาอย่างสนิทอยู่เฉพาะหน้าอีก หลับตานึกภาพดูทุกครั้ง ภาพก็จะเป็นมาทันที ฝึกจนจำได้แม่นยำ เช่นนี้แล้ว " อุคหนิมิต ย่อมเกิดขึ้น " ที่เรียกว่าได้ " สมาธิชั้นกลาง "

#### หน้า145

##### วิธีการแก้ปวดประสาทสองข้างขมับ

ขอให้ท่านวางจิตใจให้สบายๆ แล้วรวมจิตใจความนึกคิดให้เป็นหนึ่ง สมมติว่าตั้งไว้ที่ท้ายทอย แล้วค่อยๆส่งจิตใจความนึกคิดนั้นให้ผ่านสองข้างของขมับแล้วมารวมกันที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วแล้วจึงค่อยๆผ่อนคลาย ออกสู่นอกศีรษะ ปฏิบัติเช่นนี้ประมาณ 15 -30 นาที ก็จะหายปวด คื่นสู่อสภาพปกติ

ถ้าท่านรักษาตัวด้วยวิธีนี้แล้วยังไม่หายปวดและประสาทยังมีความตึงเครียดมีนชา งงไปหมด ไม่ต้องตกใจ คือ ทำใจสบายๆ งดเว้นการฝึกสมาธิในวันนั้นแล้วเดินจงกรมแผ่เมตตา หรือหาทางออกด้วยการไปทำงานที่ต้องออกกำลังให้เพลินกับงาน กลางคืนก็จะได้หลับสบาย พรุ่งนี้ค่อยมาฝึกสมาธิต่อไปใหม่

#### หน้า146

คบปราชญ์ชาติเชื้อ  
จักสุญไปสวรรค์  
คบพาลประทุษร้าย  
จักได้ทนทุกข์แล้

ชาญธรรม์  
สวัสดีแท้  
หินชาติ  
เปลื้องพลังเสียดน ๗

(สำนวนเก่า)  
(จากประชุมโคลงโลกนิติ)



## นิมิตภาพและเสียงจากสมาธิขั้นกลาง

เมื่อท่านฝึกจนได้อุคหนิมิตแล้ว รวมจนจิตนิ่งตกสู่ภวังค์จิต จิตใจ  
ขณะนั้นจะไม่มี การรับรู้อารมณ์ภายนอกแล้วรวมเป็นหนึ่ง ปล่อยวางความจำ  
และการยึดมั่นในสิ่งต่างๆทั้งอดีตและอนาคต จะมีแต่อารมณ์รู้ปรากฏเฉพาะ  
เวลานั้น คือ นิ่งสงบสบายเคลิ้มอยู่ในอารมณ์คือมีอาการคล้ายครึ่งหลับครึ่ง  
ตื่น แต่ยังมีสติควบคุมสังขารอยู่ หรือภาวะที่ถอนจิตจากภวังค์ขึ้นมาเล็กน้อย

ภาวะเช่นนี้ อาจจะมีนิมิตภาพหรือนิมิตสัญญาเกิดขึ้นได้

แต่ก็ไม่เกิดกับทุกคนเสมอไป

ก.ท่านที่ฝึกจิตให้สงบด้วยวิธีใช้หลักวิปัสสนาไตรตรองให้เกิดปัญญา อบรม  
จิตให้เห็นความเกิดดับความไม่เที่ยงแท้ของสังขารที่มีภาวะธรรมทนอยู่  
ไม่ได้แล้วก็สลายไปในที่สุดเป็นการใช้ปัญญาให้เหตุผล

เพื่อตัดต้นเหตุของความฟุ้งซ่าน อบรมให้จิตสงบ สมาธิประเภทนี้ส่วนมาก  
จิตมีปัญหาแฝงกับสมาธิคอยหว่านล้อมจิตให้สงบ เรียกว่าเป็นคนคิดมาก  
ด้วยปัญญา แต่เมื่อสงบแล้ว สมาธิจะมั่นคงกว่าประเภทที่ฝึกสมาธิให้จิต  
สงบจนเกิดปัญญา

ดังนั้นสมาธิประเภทนี้ ส่วนมากจะไม่ค่อยมีนิมิตภาพหรือสัญญานที่เกิดขึ้นมา

ข.ท่านที่ฝึกจิตให้สงบด้วยสมาธิ

สายนี้คนที่ฝึกส่วนมากจะมีศรัทธาแก่กล้า มีนิสัยเชื่อง่ายไม่คอยระวังเฉลียว  
ใจที่จะใช้ปัญญานึกพิจารณาถึงเหตุผล จิตจึงมุ่งพุ่งตั้งด้วยความเชื่อที่ไม่  
ลังเลสงสัยเวลาจิตจะเข้าถึงจุดสงบ ระหว่างนั้น จิตจะไม่คิดระวังกังขา จึง  
เหมือนคนตกบ่อตกเหวรอดเดียวตกถึง " ความสงบ " คือที่พักของจิต เป็น  
การเข้าสู่ภวังค์เหมือนภาวะที่คนกระโดดลงน้ำนั้นจะจมดิ่งลงไป แล้วจึงลอย  
ขึ้นมาใหม่ และเมื่อคนที่สติเหมือนคนหัดว่ายน้ำเป็นแล้ว ก็สามารถลอยคอ  
พิจารณาสิ่งแวดล้อมและสามารถว่ายน้ำไปตามทิศทางที่ตนต้องการ

## หน้า149

ภาวะนั้น จิตจึงค่อยๆ ถอนขึ้นมารับรู้เหตุการณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏเป็นนิमितขึ้นแล้วพิจารณาหาเหตุผลที่เกิดในสภาวะธรรมนั้น เรียกว่า เป็นการฝึกรวมจิตเป็นสมาธิให้เกิดปัญญา คนประเภทนี้มักปัญญาอ่อนไหวสัมผัสสติเปลืองได้ง่าย และมักยึดด้วยอุปาทาน จิตจึงปรุงแต่งขยายเรื่องราวให้เกินขอบเขต หลงจนถอนตัวได้ยาก

นิमितที่เกิดขึ้นนั้น แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ นิमितในที่เกิดจากตัวเราเอง และนิमितนอกที่เกิดจากสิ่งภายนอกเข้ามาสัมผัส นิमितทั้งสองประเภทนี้มีทั้งที่เป็นจริงและไม่จริง

## หน้า149

**นิमितในที่เกิดขึ้นจากตัวเราเอง**

นิमितประเภทนี้ ส่วนมากจะปรากฏเป็นภาพที่สวยงาม ไม่สวยงาม เช่น เห็นตัวเองนั่งบ้าง นอนบ้าง บางทีท่านที่ฝึกปลงอสุภะ อาจจะได้เห็นตัวเองเป็นซากศพที่กำลังเน่าเปื่อยมีกลิ่นเหม็น

## หน้า150

บางครั้งอาจจะได้ยินเสียงผู้ที่เรานับถือมากเตือนให้ตนทำดีปฏิบัติธรรมบ้าง หรือเกิดสัญญาเตือนขึ้นในใจ (ในสมอง) เป็นการเตือนภัยบ้างเตือนเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นบ้าง เหมือนใครมาคอยกระซิบเตือนเป็นคำสั่งหรือให้รู้ล่วงหน้า

บางครั้งรู้สึกว่าตัวเบาเหมือนจะลอย ตัวพองโตเหมือนระเบิด หรือได้ยินเสียงดนตรีทิพย์ แสดงน่านบ้างหรือสั้นบ้าง เป็นต้น

## หน้า150

**นิमितนอกที่เกิดจากสิ่งภายนอกเข้ามาสัมผัส**

บางท่านจะไปจิตสงบ ใจสบาย กระแสจิตอาจจะออกไปสัมผัสพบเห็นตัวเองเดินอยู่ในหมู่แมงไม้สวนดอกไม้ร่มรื่นเหมือนดินแดนสวรรค์ มีทางเดินไปไม่สุดสาย บางคนเห็นเป็นทะเลกว้างสุดขอบฟ้า บางคนเห็นเหมือน ตัวเองยืนอยู่ท่ามกลางหมู่เมฆที่ลอยผ่านตัวอย่างนิมโนวลและเมฆนั้นมีลักษณะรูปร่างต่างๆกัน เรียกว่า สวยจนดูแล้วเพลิดเพลิดหลงติดอยู่กับ

บรรยากาศภาวะนั้น บางทีเห็นเป็นคน สัตว์ เทวดา พอนึกอยากจะเห็นอะไร ก็เห็น อยากจะเห็นพระอินทร์ก็เห็น อยากจะเห็นพระพรหมก็เห็น และได้ พุดคุยกับเทวดาอินทร์พรหม

## หน้า151

บางทีอยู่ ๆ ก็มีเทวดาพาไปเที่ยววรกภูมิเห็นผีเปรต ปีศาจ อสุรกาย ปรากฏเข้ามาในนิมิตนั้น อาจจะทำให้ตื่นตกใจกลัวจนเป็นบ้าได้เหมือน เราได้ ออกไปสัมผัสพูดคุยพบเห็นเหตุการณ์เหล่านั้นจริงๆรู้สึกว่าเป็นเรื่อง เป็นราวเหมือนภาพยนตร์เรื่องยาวบ้างสั้นบ้างปรากฏขึ้น พาให้เพลินหลงยึด อยู่ในนิมิตที่เป็นของแปลกใหม่ เป็นปรากฏการณ์ที่มหัศจรรย์มากของคน ที่ฝึกพบเห็นใหม่ๆ จึงคิดเอาเป็นจริงเป็นจัง ทึกทักว่าแน่แล้วเราได้ฉนวนวิเศษ ภาพนิมิตเหล่านั้นจึงเข้าไปประทับในความทรงจำติดตาตลอดเวลา เกิดการ หลงผิดเข้าไปยึดมั่นอย่างเหนียวแน่นจนลืมตัวเสียสติไปก็ได้

แต่แท้จริงนิมิต ส่วนมาก เป็นเพียง ความทรงจำในอดีตที่สมองปรุง แต่งขึ้นภายในจิตด้วยอำนาจอุปาทานที่ฝังอยู่ในจิตสำนึกเท่านั้น

## หน้า152

### วิธีถอนจิตออกจากนิมิตเพื่อเข้าสู่สมาธิต่อไป

ไม่ว่าท่านจะได้พบนิมิตใน ที่เกิดจากตัวเราเองหรือนิมิตนอกที่เกิด จากสิ่งภายนอกเข้ามาสัมผัส

#### เบื้องต้นนั้น

ท่านที่ฝึกจิตยังไม่แข็งแรง และไม่เคยประสบพบเห็นเหตุการณ์ อย่างนี้มาก่อน คือ ยังไม่มีความเคยชิน ในเหตุการณ์ที่นิมิตภาพหรือเสียง เกิดขึ้น เหมือนคนไม่ชำนาญเส้นทางเดินผ่านป่าที่อาจจะพญากับสัตว์ ร้าย หรือพบความเจ็บปวดที่น่ากลัว

#### พึงปฏิบัติดังนี้

ตั้งสติให้มั่นตั้งใจความรู้สึกให้อยู่กับตัวกายเนื้อไม่ให้ส่งกระแสจิต ออกไปสัมผัส และไม่รีบไปสนใจปรุงแต่งเหตุการณ์นั้น ทำใจให้ดีๆให้รู้ พร้อมด้วยสติสัมปชัญญะที่วางเฉยด้วยอุเบกขา ไม่ยินดียินร้ายกับเหตุการณ์ ที่กำลังเกิดขึ้น ไม่ตื่นตกใจ ไม่สะดุ้งหวาดกลัว ขวัญเสีย ทำใจดีสู้เสือ เมื่อสติมั่นคงอยู่ ปัญญาก็เกิดขึ้น

## หน้า153

พิจารณาด้วยอารมณ์หนักแน่นรอบคอบ ทำให้ไข่มแข็ง กล้าหาญ พิจารณาภาพนิมิตที่เคลื่อนไหวหรือไม่นั้นศึกษาให้รู้ชัดว่านิมิตนั้นคืออะไร และเป็นมาอย่างไรแล้วจะเป็นไปอย่างไร เมื่อพิจารณาเห็นความเป็นจริง แจ่มชัดแล้ว ก็ปล่อยวางเสียด้วยไม่หลงไหลเพลิดเพลिनมัวเมาคล้อยตามไป ยึดมั่นถือมั่นในนิมิตเหล่านั้น

ซึ่งนิมิตเป็นเพียงทางผ่าน อย่าไปติดใจยึดมั่น

เพราะว่า ถ้าเราไปยึดมั่นแล้ว จะปรุงแต่งเป็นกิเลสปกปิดปัญญาให้ อารมณ์สมาธิขณะนั้นขาดสติ จิตใจฟุ้งซ่านขาดสายกวัดแกว่งเป็นอุปสรรคแก่ การทำให้สงบ ทำให้เสียสมาธิ คือ สมาธิจะเสื่อมถอยลงไป

ท่านพึงตั้งสติโดยเร็ว

ตั้งจิตกลับเข้าที่ คือ " ให้นึกถึงดวงสีขาว " ที่เป็นนิมิตให้ปรากฏ ขึ้นมาใหม่อีกครั้ง เอาจิตใจความนึกคิดจับจลจลอยู่กับนิมิตดวงสีขาวนั้น เริ่ม บริกรรมภาวนา " พุท " " โธ " ใหม่ กำหนดจิตอยู่กับการบริกรรมภาวนา แล้ว กำหนดจิตตั้งมั่นรู้ให้ทันเหตุการณ์นั้นว่าภาพที่เกิดขึ้นนี้ ล้วนแต่เป็น อุปาทานจากสัญญาความ

## หน้า154

ทรงจำในอดีตที่เก็บค้างอยู่ในสมอง จึงไม่น่ายึดมั่นถือมั่น เพราะไม่มีแก่น สารสาระที่จะเป็นประโยชน์กับการเจริญสมาธิ

เมื่อจิตใจเรที่ตั้งมั่นอยู่ และจับจลจลอยู่กับนิมิต " ดวงสีขาว " แล้ว ภาพที่เกิดขึ้นนั้น ก็จะเลื่อนรางเสื่อมหายไป

ถ้าภาพนิมิตเหล่านั้นยังไม่หายไป

ให้ตั้งสติให้มั่นอีกครั้ง น้อมเหตุการณ์เหล่านั้นลงไปสู่พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่า สิ่งที่เกิดขึ้น ไม่เที่ยงแท้เป็นทุกข์ ทนอยู่ ไม่ได้ เป็นเพียงรูปสังขารที่อุปาทานปรุงแต่งที่ไม่มีตัวตน มิใช่ตัวตนเราเขา ไม่สามารถจะยึดได้ เป็นเพียงสภาวะธรรมหนึ่งเท่านั้น รูปเกิดขึ้นแล้วก็ แดกดับสลายไปตามสภาพที่เกิดขึ้นมาอย่างไรก็สลายเป็นไปอย่างนั้น ไม่ ยั่งยืนจริง

เมื่อพิจารณารูปนั้นไป จิตก็จะแก่กล้าขึ้น รูปนั้นก็ทนอยู่ไม่ได้สลาย หายไป โดยไม่มีตัวตนรูปร่างอะไรเหลืออยู่

## หน้า155

ถ้าเหตุการณ์นั้นเป็นนิมิตที่หลอกหลอนขึ้นมา รูปนั้นก็ค่อยๆสลายไป เพราะกำลังปัญญาแก่กล้าขึ้นก็สามารถรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวะธรรม รูปเสียงเหล่านั้นก็จะเสื่อมไปด้วยเหตุที่ว่า ภาพนิมิตนั้นเกิดขึ้นด้วยอุปาทานของจิต ถ้าเราไปยึดหลงอยู่ในอารมณ์นิมิตนั้นนานๆ ครั้ง เมื่อคลายออกจากสมาธิแล้ว ก็จะไม่เกิดปัญญา หรือไม่เป็นกำลังหนุนให้สมาธิแข็งแกร่งขึ้น เพราะเป็นเพียงภาพหรือเสียงที่เกิดขึ้น เหมือนนอนหลับฝันไปเท่านั้น บางครั้งตื่นขึ้นหรือออกจากสมาธิแล้ว อาจจะไม่ค่อยพอใจสิ้นเหมือนไปพบปะเหตุการณ์นั้นจริงๆ

## หน้า156

แต่ถ้าภาพเหล่านั้นปลงอนิจจังเท่าใดก็ยังไม่หายไป ไม่ต้องตกใจ

ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย ระลึกถึงหลวงพ่อดโต น้อมระลึกว่าตัวเรานี้ได้ถวายตัวแด่พระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ หลวงพ่อดโต แล้ว ตายเป็นตายแล้วพยายามตั้งสติให้ดีภาวนา " พุท " " โธ " แผ่เมตตา อุทิศกุศลไปให้กับภาพหรือเสียงเหล่านั้นไปเรื่อยๆ อย่างไม่ตกใจ

ภาวะที่จิตต่อสู้กับความกลัวนั้นจะเกิดเป็นกำลังหนุนให้สมาธิแน่นหนาแข็งแกร่งยิ่งขึ้น จิตก็จะค่อยๆมั่นคงแข็งแกร่งแน่วแน่มากขึ้น สามารถพัฒนาจิตให้ถึงในระดับสูงได้

ในภาวะนั้นเหมือนอย่างคนที่ไปฝึกในป่าช้าหรือที่เปลี่ยว เพราะต้องการอบรมจิตในภาวะที่รู้สึกกลัวให้กล้าเผชิญต่ออารมณ์น่ากลัวจนไม่กลัว จิตก็จะนิ่งสงบแข็งแกร่งมีสติปัญญาคมกล้าขึ้นเป็นลำดับ

## หน้า157

ด้วยเหตุเดียวกันนี้ การฝึกจิตแบบนี้จึงต้องใช้สติปัญญาที่มั่นคง ความรู้แจ้ง ความกล้าหาญ ควบคุมความนึกคิดอยู่ตลอดเวลา

จิตที่ได้สงบในภาวะเช่นนี้ จึงมีกำลังแน่นหนามั่นคงมาก

อนึ่ง ท่านควรพิจารณาเหตุการณ์เช่นนี้ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ในวิธีการตั้งสติ และรักษาสมาธิให้มั่นนี้เพื่อเป็นประโยชน์ในคราวฝึกต่อไป

ซึ่งวิธีการฝึกแบบนี้เป็นข้อห้ามสำหรับคนขลาดดังต่อไปนี้

### **วิธีการฝึกแบบนี้เป็นข้อห้ามสำหรับคนฉลาด**

การฝึกแบบนี้เป็นข้อต้องห้ามสำหรับคนที่รู้ตัวว่าตัวเองเป็นคนขี้ฉลาดตาขาว จิตยังไม่แข็งแกร่ง ไม่ให้ไปฝึกในป่าช้าสุสานหรือที่เปลี่ยวที่ไม่มีคนคอยควบคุม เพราะเมื่อพบเห็นเหตุการณ์น่ากลัวแล้ว จะตั้งสติไม่อยู่ถึงกับเป็นบ้าได้ ให้ศึกษาเพิ่มเติมวิธีพอกกายทิพย์ในภาวะตกใจ (หน้า37 )

จึงขอแนะนำว่า

เมื่อพบเหตุการณ์นั้นเข้า ใจไม่สู้ ปรานไม่อยู่ไม่ต้องตกใจ ทำใจดีๆ ไม่ให้ลุกลจากที่นิ่ง ค่อยๆ ลืมตาขึ้น แล้วคลายออกจากสมาธิอย่างช้าๆ ไม่เข้าสู่การภาวนาด้วยการหลับตาอีก ลืมตาไว้เดินจงกรมแผ่เมตตา หรือหางานทำที่ต้องออกกำลังกายให้เหนื่อยจนรวมสมาธิไม่ติด ไม่นิ่งสงบ จิตใจยังคงมุ่งว่าุ่นกับงาน เมื่อนั้น จิตใจก็จะไม่หวนกลับไปนึกคิดปรุงแต่งภาพหรือเสียงที่พบในนิมิตนั้นอีก รอจนกว่าข้ามวันหรือไปปรึกษาอาจารย์ผู้ควบคุมแล้วค่อยมาฝึกต่อ

### **วิธีส่งจิตเข้าไปสัมผัสกับนิมิตรูป เสียง**

เมื่อเราฝึกจิตแล้วเกิดพบเห็น นิมิตภาพเหล่านั้นจนเป็นของเคยชิน เหมือนนายพรานผู้ฝึกการเดินป่าจนคล่องแล้ว ก็จะทำให้เกิดความเคยชินกับความเงิบวังเวงที่น่ากลัว แม้พบเห็นสัตว์ร้ายต่างๆ ก็ไม่กลัว สามารถตั้งสติมั่นอยู่กับตัว มีปัญญาพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาโดยหลบหลีกหรือกำจัดภัยนั้นได้

เมื่อนั้น

จงปล่อยจิตออกไปสัมผัสกับเหตุการณ์ที่ปรากฏอยู่นั้น ด้วยการตั้งสติสัมปชัญญะให้มั่นคงทนอยู่กับตัว ไม่หลงไหล ประมาทกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นจนถอนตัวไม่ขึ้น แล้วส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปเสริมที่ภาพนั้นมากขึ้นพยายามบังคับให้ภาพนั้นชัดเจนมากขึ้น ตั้งสติแล้วส่งจิตใจเข้าไปคลุกคลีไตร่ตรองสารทุกข์สุขดิบก็จะได้เป็นประโยชน์ในการศึกษาเรื่องราวในอดีต ปัจจุบัน อนาคตได้ดี

## หน้า160

แต่ทั้งนี้ ฟังสำรวจจิตระวังแล้วตั้งสติพร้อมพิจารณาญาณที่สมบูรณ์ ด้วยการทบทวนตรีกตรองหาเหตุผลอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ด่วนตัดสินปักใจ เชื่อแนสนิทและอย่าไปปรุงแต่งขยายเรื่องราวในนิมิตให้มากจนเกินขอบเขต จะทำให้ลืมหัดจนเสียสติได้เป็นการหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดกหลุมอันตราย เพราะ นิมิตเหล่านั้น มีทั้งจริงและไม่จริง ที่เหล่ามารสามารถเนรมิตขึ้นมาหลอก หลอนเราได้ ด้วยอำนาจแห่งการบำเพ็ญมาที่ ไม่ได้คิดหวังดีต่อคนอื่นตาม วิสัยของวิญญานที่มีโทษจริตอยู่ในอนุสัย

## หน้า161

### บทที่4 ฝึกจิตสงบในชั้นสูงให้ได้มาน

ในการฝึกสมาธิบทนี้ เป็นการฝึกสมาธิต่อเนื่องจากบทที่ 3 ซึ่งถ้า ท่านฝึกจนเกิดความชำนาญแล้ว ก็นำสมาธิจิตระดับกลางมาเข้าฝึกต่อเนื่อง บทนี้ได้

แต่ถ้ายังไม่เข้มแข็งพอแล้วควรฝึกบทที่ 1 , 2 , 3 ให้ชำนาญและ หนักแน่นมั่นคงก่อนแล้วค่อยมาเรียนต่อบทนี้

## หน้า162

เพราะว่า

ถ้าพื้นฐานสมาธิไม่แข็งแรงแล้ว เมื่อฝึกต่อไปสมาธิเบื้องต้นที่ได้มาก็พลอยจะเสื่อม เพราะมีแต่คิดฟุ้งซ่านปรุงแต่ง ในความอยากได้มาน ระดับสูง ดังนั้นสมาธิระดับสูงก็ไม่ได้ เรียกว่า ต้นทุนก็หาย ถ้าไรก็ไม่มีความเพียรละลายนเหมือนสร้างบ้านลงรากฐานไว้มันไม่แข็งแรง สมบูรณ์ เมื่อสร้างต่อเติมต่อไปสูงๆขึ้น ผลปรากฏว่าบ้านยุบหายจมลงไปดินทั้งหลัง เกิดการเสียหายอย่างใหญ่หลวง ไม่ได้แล้วยังเสียหายอีก

วิธีการฝึกจิตจากบทที่ 3 คือได้สมาธิในชั้นกลางแล้วจะขึ้นสู่การ เจริญสมาธิชั้นสูงให้ได้มานั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องการคุณธรรมอัน นำไปสู่ความสำเร็จ 4 ประการ และเตรียมพร้อมหลายๆสิ่ง ทั้งวัตถุและจิตใจ เพื่อเกื้อหนุนให้การฝึกสมาธิเจริญสู่ความนิ่งสงบแนวแน่ดีขึ้น

จึงขอแนะนำให้พิจารณาปฏิบัติตามบทต่อไปนี้



## หน้า163

คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ

การฝึกจิตสงบขั้นสูงให้ได้มานไม่ใช่ว่าฝึกชั่วโมงเดียว วันเดียวก็สำเร็จ ผลไม้จะสุกงอมก็ต้องใช้เวลาในการเติบโต

มานจะปฏิบัติทำให้แก่กล้า ก็จำเป็นต้องประกอบด้วยอิทธิบาท 4 คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ แห่งผลที่มุ่งหมาย 4 ประการ คือ

1. ฉันทะ ความพอใจใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆขึ้นไป
2. วิริยะ ความขยันหมั่นเพียร ประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็งอดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง
3. จิตตะ ความคิดที่ตั้งจิตมั่น ทำในสิ่งนั้น ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป
4. วิมังสา ความไตร่ตรองด้วยการหมั่นใช้ปัญญาใคร่ครวญพิจารณาทบทวนตรวจหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผนวัดผลคิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง

## หน้า164

บุญกรรมก่อเกิดด้วย	ดวงใจ
ผลเพิ่มเพื่อเชื่อไตร	รัตนแก้ว
บุญบาปมากน้อยใน	จะติด ตนนนา
ดังจักรเกวียนเวียนแล้ว	ไหลเลี้ยว ตื่นโคฯ

(สำนวนเก่า)

(จากประชุมโคลงโลกนิติ)

## หน้า165

กุศลที่จะเกื้อหนุนให้สมาธิแน่วแน่ดีขึ้น

“ กุศล ” ในที่นี้หมายถึง “ ความดีทั้งปวง ” ที่ควรกระทำและสรรหาไว้ในวัตถุที่จำเป็นแก่การครองชีพรวมทั้งบุคคลที่ควรคบค้าสมาคม เป็นการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องซึ่งเป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับเกื้อหนุนให้สมาธิแน่วแน่ดีขึ้น

เพราะว่า ถ้าสิ่งหนึ่งสิ่งใดขาดตกบกพร่องแล้ว ก็อาจจะเป็นเหตุให้เกิดอุปสรรคกีดขวางทางแห่งความเจริญของสมาธิให้สำเร็จตามเป้าหมาย

ดังนั้น

ท่านที่หวังฝึกสมาธิแก่กล้าแน่วแน่สู่ระดับฌานจึงควรเตรียมการและปฏิบัติตามกุศล 10 ประการนี้คือ

## หน้า166

### 1. ทำวัตถุในตัวเองและสิ่งแวดล้อมรวมทั้งสถานที่อยู่ให้เหมาะสม

คือ พิจารณาร่างกายให้มีความพร้อม เช่น ตัดเล็บ ตัดผม ใส่เสื้อผ้าที่สะอาดและการอาบน้ำชำระร่างกาย เพื่อจิตใจจะได้สดชื่นปลอดโปร่งเหมาะสมในการเจริญสมาธิ

สิ่งแวดล้อมในที่อยู่อาศัยรวมหมายถึง สถานที่ที่เหมาะสม คือ เงียบสงบ ไม่รกรุงรัง ปลอดโปร่ง อากาศถ่ายเทดี และอยู่ในแวดล้อมของคนที่คอยแต่สนับสนุนการปฏิบัติจิตของเรา ซึ่งเมื่อเข้าฝึกในที่นั้นแล้ว จะได้สมาธิจิตสงบได้เร็ว

### 2. การเดินทางสะดวก

คือ สถานที่อยู่ในบริเวณที่จะเดินทางไปไหนมาไหนสะดวก เช่น สะดวกแก่การเดินทางไปธุระอันจำเป็นทั้งปวง ในการหาयरักษาโรค หาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น

### 3. การพูดคุยที่เหมาะสม

คือ ควรที่จะสนทนาแต่เรื่องที่จะส่งเสริมให้นิมิตมั่นคงทนอยู่ โดยหลีกเลี่ยงถ้อยคำที่กล่าวเพื่อเจ้อ นินทา

## หน้า167

อาฆาตมาดร้าย และคำพูดอื่นอันจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่านรวมทั้งการโต้เถียงอันไร้ประโยชน์ ที่มีผลทำให้มีมิตเสื่อมหาย

แม้จำเป็นต้องพูดคุย ก็สนทนาแต่น้อยเท่าที่จำเป็นเท่านั้น เพราะคนพูดมากไม่ว่าพูดเรื่องดีหรือไม่ดี ล้วนแต่ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน ทั้งนั้นและการพูดมากก็สิ้นเปลืองพลังภายในกายโดยไม่จำเป็นด้วย

### 4.บุคคลที่ควรคบค้าสมาคม

คือ ควรคบหาเฉพาะบุคคลที่มีจิตเป็นสมาธิที่มั่นคง คลายจากความยึดมั่นถือตน พูดแต่สิ่งดีทำแต่สิ่งดี เมื่อคบหาด้วยก็มีแต่ช่วยชักจูงน้อมไปในทางที่ดี ให้จิตสงบเกิดสมาธิเร็วและดีขึ้นเป็นลำดับ

อนึ่ง ควรหลีกเลี่ยงคบหาบุคคลที่มีจิตใจโลเลไม่เป็นสมาธิ ชอบคุยฟุ้งซ่าน เพื่อแจ้อกล่าววินินทา ใส่ร้าย อาฆาตผู้อื่น ซ้ำยังเป็นบุคคลที่เต็มไปด้วยการยึดมั่นถือมั่นหลงยกตนข่มท่าน เมื่อคบแล้วจะทำให้จิตใจเสื่อมทราม ตกต่ำ เสียสมาธิ

## หน้า168

### 5.การได้รับอาหารที่เหมาะสม

คือ การได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าอย่างสมบูรณ์พอควรแก่ความจำเป็นที่ร่างกายต้องการ ไม่ให้หิวหรืออึดเกินไป เรียกว่า " กินด้วยความหิว ปฏิภูลบำรุงปฏิภูล เพื่อให้สังขารอยู่ใช้กรรม ไม่ใช่อยู่เพื่อกินด้วยความอยาก " บำเรออาหารแก่ร่างกายสมบูรณ์เกินความจำเป็นจนอ้วนท้วมเกิดโรคต่างๆเป็นการไม่สะดวกในการปฏิบัติจิต ทั้งยังสร้างภาวะให้จิตลุ่มหลงห่วงกินจนจิตใจเสื่อมถอยจากสมาธิ

### 6. อยู่ในฤดูที่อยู่สบาย

คือ พยายามหาที่อยู่ที่จะมีอากาศร่มรื่นพอควรอันไม่ร้อน ไม่หนาวเกินควรจนร่างกายทนไม่ได้ ก็เป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมให้เกิดสมาธิดีขึ้น

### 7.อยู่ในอิริยาบถที่เหมาะสม

คือ ควรจะพิจารณาเลือกอิริยาบถที่เหมาะสมที่ตน เลือกเข้าฝึกแล้ว ได้สมาธิเร็ว จิตสงบ เห็นนิมิต

และควรงดเว้นอริยาบทที่ฝึกแล้วรู้สึกว่ ทรมานสังขารทำให้สมาธิตก นิमित  
เสื่อมถอย

หน้า169

## 8. พละกำลังที่จะเสริมให้สมาธิ จิตสงบ

คือ ทำให้อินทรีย์ทั้ง 5 ให้มีพละกำลังเท่ากันเพราะถ้าอินทรีย์ใดแก่  
กล้าหรือยิ่งหย่อนกว่ากันก็จะทำให้จิตใจเกิดความไม่สมดุลย์ในการปฏิบัติ  
ความคิดและกำลังสมาธิก็จะเสื่อมถอย

### อินทรีย์ 5 ได้แก่

8.1 ศรัทธาอินทรีย์ ความเชื่อมั่นเลื่อมใสผลแห่งการปฏิบัติสมาธิจะได้  
สำเร็จมรรคผล

8.2 วิริยะอินทรีย์ ความขยันหมั่นเพียรอย่างสม่ำเสมอที่ไม่ดิ่งหรือหย่อน  
เกินไปในการปฏิบัติเจริญสมาธิให้จิตสงบเป็นอำนาจแห่งความพอใจใคร่จะ  
ทำการปฏิบัติ

8.3 สติอินทรีย์ ความระลึกได้ที่คอยควบคุมให้จิตอยู่ในอารมณ์ปฏิบัติ  
สมาธิให้จิตสงบ

8.4 สมาธิอินทรีย์ ความตั้งใจให้มั่นอยู่ในอารมณ์สมาธิที่รวมเป็นหนึ่ง

8.5 ปัญญาอินทรีย์ ความรู้ชัดแจ้งในวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องที่จะอบรมจิต  
ให้สงบ

หน้า170

## 9. ความฉลาดในนิमित

เป็นข้อเตือนสติให้เป็นคนช่างสังเกตพิจารณาในภาวะที่นิमितเกิด  
ปรากฏแล้ว มีวิธีใดที่เคยใช้ในการเจริญให้นิमितมั่นคงยิ่งขึ้น จงจดจำ  
นำมาใช้ และควรมีใจเฉลียวเมื่อเหตุที่นิमितเสื่อมหายไปแล้วปฏิบัติ  
อย่างไรนิमितจึงเกิดอีก และรักษาไว้ให้คงอยู่

ซึ่งวิธีต่อไปนี้ เป็นวิธีเสริมให้นิमितคงอยู่และสมาธิเจริญยิ่งขึ้น

### 9.1 ยกจิตในสมัยที่ควรยก

ในขณะที่จิตใจหดหู่เกิดความเบื่อหน่าย ไม่อยากฝึกจิต พึงเจริญด้วยความขยันหมั่นเพียรมองพิจารณาฝึกสมาธิเป็นการปฏิบัติที่จะได้ความปีติอิ่มเอิบใจ

เมื่อนั้น ก็จะเป็นการสร้างภาวะที่ดีประคองให้จิตสบาย ยกระดับจิตให้สูงขึ้นเพื่อเกิดศรัทธาที่จะฝึกต่อไป

## หน้า171

### 9.2 ขมจิตในสมัยที่ควรข่ม

ในขณะที่จิตใจเกิดอาการฟุ้งซ่าน คิดมากจนรวมสมาธิไม่ติด เราก็ต้องใช้สมาธิปัญญาพิจารณาเหตุที่ทำให้เกิดอาการฟุ้งซ่าน

เช่น

ค้นพบว่า เพราะความอยากได้คิดเลยไปในอนาคตว่าทำอย่างไรจึงจะได้มานสูงๆขึ้นไป ก็ต้องข่มจิตด้วยการวางใจในอุเบกขาเฉยๆเสีย

การข่มจิตนี้ ควรจะค่อยๆ โนม่น้าวดึงจิตให้เข้าที่ละน้อยๆ ท่านควรพิจารณาให้รู้ถ่องแท้ว่า เมื่อฝึกถึงมานสูงๆ สมาธิก็จะเจริญไปถึงเอง ไม่ต้องดิ้นรนฝืนคว่าจนเสียสมาธิ

### 9.3 ทำใจให้ร่าเริงในสมัยที่ควรร่าเริง

ในโอกาสใดที่จิตใจมีปัญหาอ่อนแรงลง พิจารณาปลงสังเวชเศร้า สลดกับกายสังขารหรือมองไม่เห็นความสุขอันพึงได้จากการปฏิบัติก็ควรปลุก สร้างจิตใจให้เกิดความปลื้มปิติเลื่อมใสศรัทธาเคารพนบนอบระลึกถึง

## หน้า172

คุณแห่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ผู้นำความสุขอันเที่ยงแท้มาเผยแผ่ให้เราได้พบกับความจริง ที่ว่า "ทุกข์ทั้งหลายก็อยู่ในกฎแห่งอนิจจัง ที่ไม่เที่ยงแท้ ทนอยู่ไม่ได้ ไม่มีตัวตนที่ควรแก่การยึดมั่น "

เมื่อปัญญาเราเจริญแก่กล้าขึ้นเป็นลำดับ ก็จะทำให้เกิดความร่าเริงขึ้นบานดูดีเป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น หมดยินจากภาวะจิตใจที่ต่ำต้อยหดหู่

### 9.4 คมจิตในสมัยที่ควรคม

คือ ในขณะที่จิตใจไม่หดหู่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ทุกข์โศก ดำเนินปฏิบัติจิต ไปตามวิถีแนวทางแห่งการฝึกสมาธิแล้ว

เราก็คุมเชิงอยู่เฉยๆ ดุจิตให้ปฏิบัติไปเรื่อยๆ เหมือนม้าลากรถที่เดิน ไปสูบนถนนที่ราบรื่นแล้ว คนขับรถมาเพียงแต่จับเชือกเฉยๆ ไม่ต้องกระตุก หรือกระชกเชือกจิดก็จะพาไปถึงเป้าหมายแห่งความสงบเอง

หน้า173

## 10. โดยน้อมจิตไปในสมาธิในจังหวะที่เหมาะสม

คือ เมื่อจิตใจเริ่มสงบนั้น ก็พยายาม ค่อยๆ น้อมนำวตะล่อมจิตใจให้ หนองลงสู่ในสมาธิมากขึ้น โดยพิจารณาในจังหวะที่จิตใจพร้อมแล้วจากการ ปฏิบัติตามข้อที่กล่าวข้างต้น

เมื่อนั้น จิตก็จะฝังลงในความคิดที่จะเจริญมุ่งสู่ความสงบแน่วแน่มั่นคงอย่าง แน่นนอน

หน้า174

น้ำใจสุขเลิศล้ำ	เสนาหา
ยากยิ่งจะนำมา	กล่อมใช้
ความสุขแห่งใจพา	สุขกว่า
ความสุขอื่นหาได้	ไม่แท้สุขใจ

หน้า175

ยึดอุคหนิมิตฝึกต่อเนื่องให้ได้ปฏิภาคนิมิต

เมื่อท่านฝึกได้สมาธิขั้นกลาง ก็ได้นิมิต " ดวงสีขาว " เป็น เครื่องหมายที่จำติดตาแล้วขอให้ฝึกต่อดังนี้

หลับตาลง

เจริญสมาธิให้จิตสงบแล้วมองไปที่กึ่งกลางระหว่างคิ้ว อุคหนิมิต " ดวงสีขาว " ก็จะปรากฏเกิดขึ้นตั้งอยู่เฉพะหน้าเรา แล้วส่งจิตใจความนึก คิดเข้าไปประคองจับอยู่ที่ศูนย์กลางของดวงสีขาว

คือ

เหมือนถือดินสอด่เข้าไปจุดเป็นสีดำที่ศูนย์กลางของวงกลม เพื่อเป็นเป้าหมายของจิตใจที่จะส่งเข้าไปทับถมที่จุดนั้น

หน้า176

เมื่อสร้างจุดเสร็จแล้ว

หายใจเข้าภาวนาว่า " พุท " แล้วหายใจออกก็ท่องต่อเนื่องด้วยคำภาวนาว่า " โธ " พอคำว่า " โธ " จะออกจากร่างกายพร้อมลมหายใจสลายไปในอากาศนั้น เราก็สมมติว่า นาดัว " โธ " พร้อมด้วยลมหายใจส่งเข้าไปที่จุดสีดำศูนย์กลางของดวงสีขาวนั้น

ถ้าท่านฝึกจนชำนาญแล้ว

ไม่ต้องภาวนา " พุท " " โธ " ก็ได้ แต่ใช้ส่งกระแสจิตใจความนึกคิดเข้าไป เป็นการฝึกต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ไปยังศูนย์กลางดวงสีขาวนั้นให้มากขึ้นๆ อย่างช้าๆ เรื่อยๆ วางตัวเป็นสายกลางเหมือนน้ำในลำธารไหลรินเอื่อยๆ เข้าไปสู่ศูนย์กลางดวงสีขาวอย่างไม่ขาดสาย

ฝึกไปเช่นนี้ด้วยความขยันหมั่นเพียร ที่ไม่รีบเร่งอยากได้อันเป็นกิเลสที่จะทำให้ปวดขมับ และทำให้ไม่บรรลุผลสำเร็จ เพราะว่าภาวะรีบเร่งนั้นทำให้เกิดความเครียดถึงกับปวดศีรษะ มึนชา และสองข้างขมับมีอาการปวดเส้นประสาทจนกระตุก

หน้า177

ถ้าท่านมีอาการเช่นนี้แล้ว ขอให้คลายออกจากการจดจ่อแล้วถอยไปอ่านวิธีการรักษาด้วยวิธีการแก้ปวดประสาทสองข้างของขมับ(หน้า145)

ขณะเดียวกัน

ท่านก็ต้องฝึกอย่างไม่ย่อหย่อน จนจิตใจหลุดหลุดลอย เสียกำลังใจจนไม่มีแรงพอที่จะเดินก้าวหน้าไปสู่มรรคผล

สรุปก็คือ

ใช้วิธีเดินสายกลาง บำเพ็ญด้วยสติ ควบคุมจิตให้เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ



หน้า178

### ฝึกเจริญสมาธิไประยะหนึ่ง

ความสว่างรอบๆดวง อนุคคหนิมิตจะค่อยๆวิ่งเข้าไปรวมที่จุดศูนย์กลางของ " ดวงสีขาว " เนื้อในดวงสีขาวก็จะค่อยๆรวมเข้าไปอยู่ในจุดศูนย์กลาง คงเหลือแต่ดวงแหวนอนุคคหนิมิตล้อมรอบจุดศูนย์กลางนั้น

เราไม่ไปสนใจการเปลี่ยนแปลงนั้น

แต่เรายังคงปฏิบัติเหมือนแต่ต้นต่อไป

จุดศูนย์กลางนั้นจะค่อยๆรวมตัวเป็นแก้วใสๆเท่าหัวเข็มมุดที่สวยงาม เกิดซ้อนขึ้นในศูนย์กลางของ " ดวงสีขาว " แล้วค่อยๆเปล่งรัศมีรอบตัวแผ่เป็นแสงออกโดยรอบดวงแก้ว

ด้วยกำลังของการภาวนา ลมหายใจขณะนั้นจะละเอียดยิ่งขึ้น จิตใจก็จะสงบระงับมากขึ้นโดยลำดับจนลมหายใจไม่ปรากฏว่ามีหรือไม่มี

หน้า179

แสงจากดวงแก้วจะค่อยๆสว่างจ้ามมากขึ้น ขณะนี้ดูไปเหมือนมองเห็นพระอาทิตย์ตอนกลางวัน แต่แสงจากดวงแก้วนี้อ่อนนุ่มสุขุมดังแสงจันทร์ แสงนั้นเจิดจ้าแต่ไม่แสบตาแบบแสงจากอาทิตย์ และจะมีอารมณ์ไหวๆ ในตอนแรกๆเท่านั้น

ขณะนี้อนุคคหนิมิตที่เป็นวงแหวน ล้อมรอบดวงแก้วอยู่นั้นก็จะค่อยๆเลื่อนรางจางหายไป

ในที่สุด

ก็จะเหลือแต่ดวงแก้วที่เปล่งแสง ที่เรียกว่า " ปฏิภาคนิมิต " คือนิมิตเทียบเคียงเขยิบใกล้เข้าสู่ความแน่วแน่

" ปฏิภาคนิมิต " นี้เป็นการรวมสมาธิได้กำลังแรงกว่าอนุคคหนิมิต จนกิเลสไม่สามารถที่จะขึ้นมารบกวนกระทบกระเทือนจิตใจขณะนั้นได้

หน้า180

คนใดมีกนน้อยโลก

โลโก

ระดับโอรุโธ

แชน้ช้

พยบอทวหิงโส

สุญดับ ใด้แฮ

พักตรเพียงจันทรแฉ่มฟ้า

เพริศแพรวไพบูลย์

(สำนวนเกอ)

จกประชุมโคลงโลกนิต

หน้า181

### ยัดปฏิภคณิมิตฝีกตอเนื่องใด้ปลฐมณน

เมือได้ฝีกจนปฏิภคณิมิตเกิดขันตั้งอยู่แล้ว แสงสว่างที่อยูรอบๆดวงแก้ว ก็จจะแนบนิ่งไม่หวั่นไหว จิตก็จจะผละออกจกการรับรู้ลมหยใจ แล้วมมาตั้งอยู่ที่ " ปฏิภคณิมิต "

จิตประคองจับเฉพาะ " ดวงแก้ว " ไว้ ไม่สนใจสีแสงรอบดวงแก้ว เพราะบงครังสีแสงเหล่านันอจจะเปล่งออกมาเป็นสีรุ้งแผร์ศมีเป็นขันๆ หรือเป็นสีสันที่น่สนใจ น่รักใคร่ที่จจะทำให้หลงยัดติดอยู่

เมือจิตประคองจับ " ดวงแก้ว " แล้วก็ตั้งเป็นเป้าหมย ให้ส่งกระแสจิตใจควมนึกคิดเข้าไปที่ศูนย์กลางของดวงแก้วอย่างสม่าเสมอตอเนื่อง ฝีกเช่นนี้ไปฝีกจนเข้สมาธิทุกครังก็จจะเห็น " ดวงแก้ว " แล้วฝีกให้เห็นเสมอ และเร็วขันกว่าเกอ คือฝีกจนข้านาญที่จจะใช้ระยยะเวลาลันลงๆที่จจะใด้ให้เห็น " ดวงแก้ว "

หน้า182

### ฝีกจนล้บตาทุกครังก็จจะเห็นดวงแก้วทันที่

#### ฝีกจนใด้เห็นทุกครัง ที่จิตใจนีกตอองการจจะเห็น

ฝีกจนล้มตา ก็ยังรู้สึกมีนิมิตดวงแก้วอยู่เฉพาะที่ข้งหน้าของหน้าผก ตั้งอยู่เสมอกับระดับกึ่งกลางระหว่งคิ้วนัน แล้วล้มตาส่งจิตใจควมนึกคิดเข้าไปอย่งตอเนื่องอีก ด้วย การอศัยควมมีดของเวลากลางคิน ล้มตาไว้แล้วมองไปข้งหน้าส่งจิตใจควมนึกคิดรวมเป็นหนึ่ง สงเข้าไปกึ่งกลางระหว่งคิ้วแล้วค้อยๆผลักดันนิมิต " ดวงแก้ว " นันให้ไปปรากฏข้ดที่ข้งหน้าเรอในระยยะที่สยตามองเห็นใด้ ใด้ถนัดเมือ " ดวงสีขาว

“ เคลื่อนออกตั้งเป็นเป้าแล้วใหม่ๆจะเลื่อนรางและเคลื่อนไหวไม่อยู่กับที่ ให้อ่อยๆประคองจับไว้ให้นิ่งและบังคับให้อยู่กับที่ สงจริตใจความนึกคิดเข้าไปตรงศูนย์กลางของนิมิตที่พอจะเห็นได้นั้น สงกระแสความนึกคิดเข้าไปอยู่ระยะหนึ่ง ดวงแก้วที่เห็นด้วยการลืมนั้นก็จะค่อยๆชัดและเป็นจริงขึ้นมา จึงเป็นการฝึกที่เรียกว่า ฝึกจนลืมนตาเห็นได้แม้ในเวลากลางคืน

หน้า183

### ฝึกจนลืมนตาเห็นนิมิตในเวลากลางวัน

เมื่อฝึกเห็นดวงแก้วในเวลากลางคืนจนชำนาญแล้ว ก็มาฝึกให้เห็นในเวลากลางวัน

ใหม่ๆควรจะฝึกในห้องที่มีผ้าดำหรือกระดานดำอยู่หน้าห้อง ภายในห้องเปิดประตูหน้าต่างให้แสงสว่างเข้ามาได้เต็มที่ แล้วสงจริตใจความนึกคิดตั้งภาพนิมิต “ ดวงแก้ว ” ให้ไปปรากฏที่หน้ากระดานดำ

เมื่อตั้งเป็นเป้าได้แล้ว ก็สงกระแสจริตใจความนึกคิดเข้าไปที่เป้า “ ดวงแก้ว ” นั้น จนมองเห็นได้ชัด

แล้วก็เปลี่ยนจากกระดานดำเป็นผ้าขาวผืนใหญ่หรือเป็นกระดานขาวตั้งเป้าฝึกเหมือนวิธีแรก ด้วยการตั้ง “ ดวงแก้ว ” ที่เป็นสีขาวให้ไปปรากฏบนผ้าขาว จึงเป็นวิธีที่ยากขึ้นในการฝึกให้เห็นชัด แต่ไม่พ้นความพยายาม

ในไม่ช้า ก็จะสามารถฝึกจนลืมนตาเห็นได้ในเวลากลางวัน

หน้า184

### เมื่อฝึกจนคล่องชำนาญแล้ว

ก็ฝึกลืมนตาทกำหนดให้นิมิต “ ดวงแก้ว ” เกิดให้เห็นได้ในทุกสถานที่ และพยายามฝึกด้วยการเพ่งโดยการสงจริตใจความนึกคิดเข้าไปที่เป้าคือ “ ดวงแก้ว ” จนมองเห็นได้ชัดเจน ด้วยนิมิต “ ดวงแก้ว ” นี้ก็จะแจ่มชัดขึ้นตามลำดับต่อไปโดยไม่ต้องย้อนกลับไปอาศัยกสิณเพ่งวงกลมหรือดวงสีขาวอีก

หน้า185

ได้ปฏิบัติจนหมดแล้วควรหมั่นเจริญสมาธิ

ท่านที่ฝึกบรรลุได้ปฏิบัติใหม่ ๆ ควรจะขยันหมั่นเข้าฝึกอยู่ใน  
อารมณ์สมาธิบ่อยๆ

จะก่อให้เกิดความเคยชินทางจิตใจให้สงบ

สร้างความชำนาญในการบำเพ็ญฌาน

แต่อย่าใช้เวลาเกินไป เพราะถ้าใช้เวลาพิจารณานานไป จิตใจก็จะ  
เมื่อยล้า องค์ฌานคือ " ดวงแก้ว " ก็จะปรากฏหายากเป็นผลให้กลายเป็น  
องค์ฌานที่ไม่แข็งแกร่งพอที่จะไปบรรลุฌานขั้นสูงต่อไป

ในขั้นนี้มีลักษณะเหมือนกินข้าวให้บ่อย แต่กินครั้งละไม่ต้องมาก  
เพราะถ้ากินมาก จะจุกเสียดอึดอัดเกินไปไหนมาไหนไม่ได้อีก

ฝึกปฏิบัติต่อไปอีก

ฝึกจนสามารถบังคับให้จิตนิ่งทุกขณะที่เราต้องการ " ดวงแก้ว " ถูก  
บังคับให้อยู่เฉพาะหน้าเห็นชัดติดตาได้นานตามที่เราต้องการ ฝึกจนเป็น  
นิมิตที่ปรากฏอยู่ในใจที่ไม่เลื่อนจางหายไป

ฝึกถึงขั้นนี้แล้ว

หน้า186

## ฝึกขยายและหดนิมิต

ท่านก็ฝึกตั้งนิมิต " ดวงสีขาว " นั้นไว้เฉพาะหน้าเอาจิตใจความนึก  
คิดไปจับอยู่ที่ศูนย์กลางของดวงแก้วทำให้สงบสำรวมเป็นหนึ่งอยู่กับที่  
กายเนื้อ ฝึกขยายและหดดังนี้

### 1. ฝึกจับจากดวงเล็กขยายให้เป็นดวงใหญ่

ส่งจิตใจความนึกคิดจากกายเนื้อเข้าไปที่ศูนย์กลางของดวงแก้ว ส่ง  
เข้าไปเรื่อยๆ ด้วยใจที่คิดว่าเหมือนเป่าลมเข้าไปที่ปากลูกโป่งให้ค่อยๆ  
โตขึ้นทีละน้อยๆ จิตใจจะได้ละเอียดไม่ทำให้สมาธิหายากด้าน ค่อยๆขยายที  
ละครั้งเช่นนี้ ทีละนิ้ว จนเป็นคืบเป็นศอก ขยายจนใหญ่ที่สุดที่เราสามารถ

มองเห็นก็พอ การขยายนี้จะต้องขยายตรงศูนย์กลางออกไปเท่ากันทุกด้าน แม้ขยายออกไปกว้างเท่าใดก็ยังเป็นวงกลมที่ไม่บิดเบี้ยว

ระหว่างที่กำลังขยายอยู่นั้น จิตใจมีอารมณ์สบายๆ ไม่ตื่นเต้นรีบเร่ง จะได้ไม่เปลืองพลังภายในกาย ทำให้เมื่อออกจากสมาธิแล้วไม่เหนื่อยอ่อนเพลีย

หน้า187

## 2. ฝึกจับจากดวงใหญ่ให้หดเป็นดวงเล็ก

เมื่อฝึกจนนิมิตขยายเป็นดวงใหญ่ตามที่ต้องการแล้ว

ทำให้ใจให้สงบรวมอารมณ์เป็นหนึ่ง ตั้งอยู่ที่กายเนื้อส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปที่ศูนย์กลางของดวงแก้ว

เหมือนจุ่มหลอดกาแฟเข้าไปใจกลางดวงแก้วด้วยใจที่คิดว่า เหมือนดูดน้ำออกจากดวงแก้วกลับมาที่กายเนื้อ ดูดไป ๆ อย่างช้าๆ ดวงแก้วก็จะค่อยๆ หดลงมาทีละน้อยๆ จนคืนสู่สภาพเดิมที่โตเท่าหัวเข็มมุด

## 3. ดวงนิมิตที่อยู่ไกลให้ออกไปอยู่ที่ไกลและถอยกลับมาอยู่ที่เดิม

เมื่อตั้งดวงนิมิตที่อยู่เฉพาะหน้าเรานั้นได้แล้ว ก็ส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปที่ศูนย์กลางของดวงแก้วค่อยๆ ส่งไป เหมือนค่อยๆ ผลักให้ดวงแก้วถอยออกห่างไปอย่างช้าๆ ค่อยๆ ห่างออกไปจนถึงระยะไกลพอที่เราจะจับตามองเห็น ระวัง อย่าผลักให้ถอยเร็วไปจะทำให้ตั้งสติตามไปไม่ทัน เกิดอาการตกใจได้

หน้า188

เมื่อดวงแก้วถูกผลักออกไปไกลตามที่เรต้องการแล้ว

ตั้งใจให้จิตสงบรวมเป็นหนึ่งที่กายเนื้อ ส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปที่ศูนย์กลางของดวงแก้วที่อยู่ไกลนั้น แล้วค่อยๆ ดึงลากดวงแก้วให้กลับเข้าใกล้มาจนอยู่ในตำแหน่งเดิม คือ อยู่เฉพาะหน้าเรา

## 4. ที่อยู่ต่ำให้เลื่อนสูงขึ้นไป

ตั้งใจให้สงบรวมเป็นหนึ่งอยู่ที่กายเนื้อ ส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปที่ศูนย์กลางของดวงแก้ว แล้วค่อยๆ หิ้วขักรอกให้ดวงแก้วสูงขึ้นๆ จนสายตาเราสามารถมองเห็นได้และตั้งอยู่คงที่ในความสูงนั้น

เมื่อตั้งดวงแก้วอยู่ที่สูงได้แล้ว ก็ส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปที่ ศูนย์กลางดวงแก้วตั้งดวงแก้วให้ดวงแก้วนั้นเลื่อนต่ำลงมาสู่ตำแหน่งเดิม และค่อยๆกดให้ต่ำลงไปอีก แล้วจึงค่อยๆดึงขึ้นมาคืนตั้งอยู่เฉพาะหน้าเรา อีกครั้ง

## 5. อยู่ภายนอกให้เข้ามาปรากฏในตัวเรา

ดวงนิมิตที่ได้ฝึกจนพบเห็นนั้น ปรกดีจะมีความรู้สึกว่าอยู่ภายนอก ภายเราตั้งอยู่เฉพาะหน้าคือ ตรงข้ามกับหน้าเรา โดยอยู่ในระดับเสมอกับ กึ่งกลางระหว่างคิ้ว ห่างประมาณ 1 ฟุต หรือ 1 คืบ

เราตั้งใจให้สงบรวมเป็นหนึ่งอยู่ที่กายเนื้อ แล้ว ส่งจิตใจความนึกคิด เข้าไปที่ศูนย์กลางของ " ดวงแก้ว " แล้วค่อยๆดึงลากเข้ามาที่กึ่งกลาง ระหว่างคิ้ว แล้วค่อยๆดึงต่ำลงมาที่หน้าอก หน้าท้อง แล้วก็วกผ่านทวาร หนักขึ้นบนเอน ไปตามกระดูกสันหลังขึ้นไปผ่านท้ายทอย กลางกระหม่อม แล้วคืนสู่กึ่งกลางระหว่างคิ้วใหม่อีก ให้ฝึกหมุนเวียนอยู่หลายรอบจน ข้านาญ แล้วก็ค่อยๆส่ง " ดวงแก้ว " นั้นคืนสู่กึ่งกลางระหว่างคิ้ว ส่งคืน ออกไปอยู่เฉพาะหน้าอีกครั้ง

ฝึกจนชำนาญแล้ว ก็จะสามารถตั้งดวงแก้วให้เคลื่อนไปไว้ที่ไหนก็ได้ ตามความต้องการที่จิตใจความนึกคิดในขณะนั้นจะสั่งการ ผู้ฝึกก็จะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงความคิดเห็นให้ดีขึ้นด้วยการพิจารณาโดยปัญญาตามลำดับ

## หน้า190

เมื่อฝึกจนสมาธิคมกล้าแข็งแกร่งมากขึ้นด้วยการตั้งปฏิภาคนิมิตอยู่ เฉพาะหน้าแล้ว ยังคง ส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปที่ศูนย์กลางของดวงแก้ว ดวงแก้วจะเจิดจ้าสว่างยิ่งขึ้น สว่างจนท้องฟ้าแจ่มไปหมด ดวงแก้วที่เป็น ปฏิภาคนิมิต ก็จะถูกความสว่างกลืนหายไป

แต่ทั้งนี้ ไม่ได้หายไปไหน

ดวงแก้วยังคงอยู่เฉพาะหน้าเรา เพียงแต่ขณะนั้นมีลักษณะเหมือน ดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน มองไปไม่มีพระอาทิตย์ แต่ต่อเมื่อเราอยากเห็น นิมิต " ดวงแก้ว " โดยเราส่งจิตใจความนึกคิดมองผ่านกึ่งกลางระหว่างคิ้ว ออกไปก็จะพบดวงแก้วตั้งอยู่เฉพาะหน้าเราอีก

ขณะนี้ จิตใจความนึกคิดได้รวมอารมณ์เข้าเป็นก้อนเดียวที่สมาน อย่างสนิทแนบแน่นผ่องใส สว่างไสวเจิดจ้าอยู่ลำพังดวงเดียว ตั้งอยู่ที่ กึ่งกลางระหว่างคิ้วสภาพจิตได้ละเอียดลงไปจนสลัดอารมณ์ อุปาทาน

ทั้งหมด ไม่เกาะเกี่ยวสัมพันธ์กับอารมณ์ทั้งภายในและภายนอกที่มากกระทบ  
จิตใจปลอดโปร่งเข้มข้นอัมเอิบ เกิดความ

## หน้า191

เชื่อมั่นขยันหมั่นเพียรพยายามจะปฏิบัติสมาธิต่อไป สติจึงได้รวมกำลัง  
จากสมาธิที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่ ผนึกกำลังอันน้อยนิดให้เกิดเป็นพลังกำลัง  
มหาศาลอย่างสมบูรณ์ในดวงจิต จิตนิ่งสงบผ่องใส ใจสว่าง ปัญญาย่อมเกิด  
เต็มเปี่ยม สมบูรณ์เต็มที่ ที่รู้ชัดเด่นอยู่ภายในดวงจิตโดยไม่ตกสู่ภวังค์ ไม่  
หวั่นไหวกายเนื้อ จึงทำให้ร่างกายที่เคยปรากฏก็เหมือนหายไป ลมหายใจก็  
ละเอียดสุขุมปรากฏอยู่เฉพาะแต่ในใจ ส่วนกายเนื้อนั้นเหมือนไม่หายใจ

เมื่อเจริญสมาธิต่อไป

ขณะนี้ แม้จิตจะอยู่ในสมาธิ แต่ก็เป็นผู้รู้ ผู้ตื่นอยู่

จิตใจอยู่ในภาวะที่ละเอียด สุขุม แน่วแน่ แน่นหนามั่นคงมากขึ้น ไม่  
โยกคลอนไม่ฟุ้งซ่านสอดส่ายออกไปภายนอก ยังคงรวมเข้านิ่งตั้งลงสู่ภวังค์  
แล้วก็ถอนขึ้นมา มีสติสมบูรณ์พร้อมเป็นการตัดภวังค์ครั้งเดียวแล้วจิตก็ตั้งอยู่  
ได้นานเป็นวันเหมือนคนหัดว่ายน้ำมาดีแล้วกระโดดลงน้ำ จะต้องจมตั้งลง  
เพียงครั้งเดียวก่อน แล้วจึงลอยขึ้นมาอีกครั้ง สามารถลอยคอ

## หน้า192

ลอยตัวอยู่ได้นาน มีเวลามีโอกาสที่จะพิจารณาสภาวะสิ่งแวดล้อมหรือ  
พิจารณาธรรมต่อไป เหมือนเด็กที่เจริญสมบูรณ์โตเต็มที่แล้ว เมื่อลุกขึ้นจาก  
ท่านั่งได้แล้ว ก็สามารถยืนตั้งหลักอยู่ได้นานเป็นวันก็ได้

อารมณ์ขณะนี้ เป็นสมาธิที่อบรมดีแล้ว ที่จะรวมให้ตั้งอยู่ได้นาน จะให้  
รวมหรือถอนขึ้นมาเมื่อใดก็ได้ตามที่ต้องการ

สมาธิระดับนี้ เขาเรียกว่า " อัปปนาสมาธิ " คือ สมาธิที่ได้จาก  
อารมณ์ของจิตรวมเข้าเป็นหนึ่ง สู่ความสงบมั่นคงแน่วหนานิ่งได้อย่างแน่ว  
แน่น

ดังนั้น สมาธิระดับนี้

จึงเรียกว่า " ได้สมาธิขั้นสูง "

สมาธิระดับนี้ ย่อมมีกำลังแก่กล้า กำลังปัญญาย่อมเกิดแก่กล้าขึ้น  
ตามกำลังสมาธิ



เมื่อจิตสงบนิ่งแน่วแน่เต็มทีเพียงนี้แล้ว สติก็อาศัยกำลังสมาธิ และ  
ความคิดเห็นแจ่มแจ้งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เป็นกำลังปัญญาารวมเป็นพลังที่  
เข้มแข็งสามารถขจัดนิวรณ์ธรรมที่เป็นกิเลสขัดขวางกั้นจิต

## หน้า193

ไม่ให้พัฒนาถึงธรรมแห่งการทำความดี ภาวะนี้เป็นการขัดเกลาจิตใจให้  
ใสสะอาดบริสุทธิ์

จิตขณะนี้อยู่ในภาวะผู้รู้ตื่นอยู่ มีสติสัมปชัญญะโพบูลย์ที่สูงเฉียบ  
แหลมกว่าเก่า คงอยู่ตลอดเวลาที่จะพิจารณาตัดนิวรณ์ธรรม

1. ด้วยความไม่หลงใหลยินดี จึงได้พิจารณาเห็นโทษในรูปในสีที่ตาเห็น  
ว่าสวยงาม เสียงที่หูได้ยินว่าไพเราะ กลิ่นที่จมูกได้ดมว่าชวนติดตาม  
รสชาติที่ลิ้นได้ชิมว่าอร่อย การสัมผัสทางกายกับสิ่งของและเพศตรงข้ามที่  
รู้สึกว่าย่อนนุ่มน่ารัก น่าใคร่น่ายินดี และจิตใจที่ปรองดองหลอกล่อให้เราก้าว  
ไปไคว่คว้าใฝ่ใจแสวงหาเพื่อบำเรอความสุขอันไม่เที่ยงแท้

จิตจึงสลัดละทิ้ง จากความพอใจรักใคร่ในกามฉันทะ

2. ด้วยความไม่ยินร้าย ในสิ่งไม่พอใจที่เข้ามากระทบกระทั่งจิตใจ จึงไม่  
โกรธแค้นเกรี้ยวกราดคิดอาฆาตเกลียดชังที่จะไม่พอใจทุกรูปทุกนามที่มี  
กรรมของตนเป็นที่ตั้ง เพราะเราเจริญพร้อมด้วยพรหมวิหารสี่ คือ

## หน้า194

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาที่จะให้อภัยแก่เขา ในขณะที่เดียวกัน ถ้าไม่มี  
ใครรู้ใจเราอภัยให้กับเรา เราก็สามารถตั้งจิตอภัยให้ตัวเองกับความคิดที่  
ไม่ดีในอดีตมันใจที่จะตั้งต้นใหม่ในการบำเพ็ญความดีที่ไม่ผูกใจเจ็บคิด  
อาฆาตแค้นจองเวรคนอื่นและเหยียดหยามตนเอง

จิตจึงละทิ้งจากความพยายามคิดปองร้าย

3. ด้วยความขยันหมั่นเพียรเป็นกำลังเสมอต้นเสมอปลาย ที่ประคองจิต  
ให้พยายามปฏิบัติจิตจนถึงความสงบทั้งกายและใจ

จิตจึงละทิ้งจากความหุดหู่ท้อแท้ความเกียจคร้านง่วงเหงา  
เคลิบเคลิ้ม

4. ด้วยจิตใจที่ฝึกจนสงบ ได้สมาธิ จิตตั้งมั่นคงอยู่ จึงผูกจิตยึดอารมณ์แห่งความสงบนั้นไว้ได้ จิตจึงละทิ้งจากความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

5. ด้วยภาวะจิตที่ฝึกได้สำเร็จมรรคผลแห่งสัมมาสมาธิที่ตั้งจิตมั่นชอบ โดยได้รวมความเห็นชอบวิสุทธิ เจรจาชอบ กายสุจริตกระทำชอบ ความเลี้ยงชีพชอบ ด้วยการเว้นจากมิจฉาชีพ พยายามชอบ

## หน้า195

คือมีความเพียรชอบ ความระลึกชอบคือที่ตั้งกำหนดจิตพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความจริงของสิ่งนั้น

เมื่อได้บรรลุเช่นนี้แล้ว

จึงเกิดความเชื่อมั่นศรัทธาในคุณพระรัตนตรัยที่นำไปสู่ความสงบสุขอันแท้จริง จิตจึงละทิ้งจากความลังเลสงสัย

สภาวะจิตที่ปฏิบัติอยู่ขณะนี้ จิตได้สงบมาก

เพราะ ได้รับความอิสระจากการสละหลุดพ้นจากกามและอกุศลทั้งปวง ขีตติจิตใจดำเนินไปโดยความบริสุทธิ์ ไม่เห็นแก่ตัวที่จะเบียดเบียนผู้อื่น จิตใจจึงอยู่ในสภาวะได้ฟังพินิจรู้เด่นชัดอยู่ด้วยปัญญาที่แก่กล้าขึ้น เกิดความคิดเห็นแจ่มแจ้งที่ผุดขึ้นภายในจิตใจ ด้วยจิตที่ผ่องแผ้วสงบสุขเป็นสมาธิแน่วแน่ที่ไม่วุ่นไหวต่ออารมณ์ ปัญญาย่อมเกิดเป็นหนึ่งประภัสสร ย่อมผ่องใสอย่างอิมเอบิที่ได้ ปฐมฌาน อันเป็นภาวะจิตอันปลานปลัมปีติ สะอาด บริสุทธิ์ที่สมบูรณ์ครบพร้อมด้วยองค์ 5 คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

## หน้า196

และมีอินทรีย์ 5 เป็นพลังกำลังที่สนับสนุนอยู่คือ

1. ความศรัทธาเชื่อมั่นเลื่อมใส
2. ความขยันหมั่นเพียรอย่างสม่ำเสมอ
3. ความระลึกได้ที่มีสติคอยควบคุมอยู่ทุกเมื่อ
4. ความตั้งจิตให้มั่นในอารมณ์สมาธิที่รวมเป็นหนึ่ง
5. ความรู้ชัดแจ้งด้วยปัญญา

### ปฐมฌานประกอบด้วยองค์หรืออารมณ์ 5 ประการคือ

1. วิตก (ใช้เวลาช่วงสั้น ) คือการตรึกหรือการครุ่นคิดระลึกอยู่ (ไม่ใช่วิตกกังวล ) เป็นสภาวะที่จิตกำลังนึกคิดสัมผัสกับนิมิต เห็นได้ด้วยใจอยู่ จิตจะไม่พรากจากนิมิต

2. วิจารณ์ (ใช้เวลาช่วงยาว ) การตรองใคร่ครวญทบทวนพิจารณาตรวจสอบนิมิต เพื่อหาข้อเท็จจริงในอารมณ์ภาวนา กำหนดรู้ด้วยใจกับภาวนานิมิตคงอยู่ในสภาพอย่างไร เป็นการผูกจิตวนเวียนกับอารมณ์ที่กำลังนึกถึงอยู่นั้นคอยระมัดระวังไม่ให้สติเกิดการกวัดแกว่ง

3. ปีติ คือ ความรู้สึกยินดีอิ่มเอิบ เบิกบาน ปลอดปลื้มใจจากการที่จิตได้นิมิตแห่งความสงบ สันติ สันโดษ (มีอารมณ์คล้าย ดีใจ ที่ได้ดื่ม น้ำหวาน )

4. สุข คือความรู้สึกที่เสวยอารมณ์ชุ่มชื่นสุขสำราญเพลิดเพลินสบายใจที่ได้ประสบในสมาธิ

(มีอารมณ์ คล้าย ดื่มน้ำหวานแล้วรู้สึกอโรยชื่นใจ )

5. เอกัคคตา คือ อารมณ์จิตดำเนินรวมเข้าอยู่ในอารมณ์เดียวที่ตั้งมั่นรวมเป็นหนึ่งแนวแน่ ซึ่งปรากฏในนิมิตเป็นดวงแก้วที่แวววาวกว่ามุก และมีความแข็งแกร่งแน่นหนาเหลือกล้า

ภาวะแห่งการที่จิตฝึกจนนิ่งสงบได้แนวแน่ ทำให้จิตใจมีสมาธิแข็งแกร่งแนวแน่ดีนี้เมื่อจิตนิ่งพักอยู่ได้นานพอสมควรแล้ว ควรจะใช้กำลังปัญญาไตร่ตรองพิจารณาสภาวะธรรมให้เห็นธรรม ก็จะเกิดเป็นกำลังในการเพิ่มพูนสติปัญญาและความคิดมากขึ้น

ในขณะที่นั่งปฏิบัติจิตอยู่ จะพบว่าที่มีความสุขที่สุดก็คือ ตอนที่ไม่มีตัวตน ไม่มีอารมณ์แห่ง โลภ โกรธ หลง และยิ่งตอนที่รู้สึกเหมือนไม่มีลมหายใจแล้ว ยิ่งพบว่า ความสุขที่แท้จริง คือ เมื่อเราสามารถปรับปรุงตัวเองให้เกิดเป็นบุคคลที่ว่าง เปล่าพ้นจากสรรพสิ่งนั้นคือ " ความสุข " ไม่ใช่ความสุขจากการยึดวัตถุที่เป็นความสุขจอมปลอมที่ไม่เที่ยงแท้

## หน้า199

ซึ่งในขณะที่คลายออกจากการปฏิบัติจิต ขอให้ท่านมีหิริโอตตัปปะคือ ความเกรงกลัวละอายต่อบาป แล้วท่านจะพบว่า จิตใจท่านมีสติสัมปชัญญะ รวมเป็นหนึ่งอยู่เสมอ รู้ทันอายตนะของกิเลส โลก โกรธ หลง อยู่ตลอดเวลา ท่านจะสามารถมีความสุขอย่างแท้จริง เมื่อท่านพบความจริงว่า ท่านสามารถยืนอยู่เหนือความทุกข์แห่งกิเลส โลก โกรธ หลง

ในขณะเดียวกัน

ถ้ามีอาการกิเลสจากการรุ่มร่าม ภายนอกเข้ามาทดสอบ

ขอให้ท่านเข้าใจว่า นั่นคือข้อสอบที่มาทดสอบภาวะจิตของเราว่า สมาธิจิตเรานี้ แข็งแกร่งควบคุมอารมณ์ที่เป็นหนึ่งในเอกะได้หรือไม่ จาก การที่เราสามารถรวบรวมจิตใจให้เป็นสมาธิ

แล้วใช้อารมณ์แห่งความนิ่งที่เรียกว่า

“ อารมณ์ธรรม ” พิจารณาสภาวะธรรม

โดยไม่หลงกิเลส “ โลก โกรธ หลง ”

ก็แสดงว่าสมาธิเราดีพอไปได้แล้ว

## หน้า200

ในเวลาเดียวกัน

ถ้าท่านยังมีผลพลั่งตกอยู่ในอารมณ์ โลก โกรธ หลง จะมากหรือน้อยก็ตาม แสดงว่า ท่านยังไม่ได้สอบผ่านบทเรียนบทที่ 4 นี้ ขอให้ท่านกลับไปเริ่มต้นเรียนใหม่ได้ เพราะคนที่มีสมาธิดี ไม่ใช่มีสติเฉพาะตอนที่นั่งหลับตาเท่านั้น

ใครว่าใครทำผิดศีลหลงเข้าไปในกิเลส “ โลก โกรธ หลง ” แล้วอ้างว่า “ ตัวไม่รู้ตัวผิดที่หลงไปตกในความ โลก โกรธ หลง ” นั้น ขอเรียนให้ทราบว่า “ ท่านไม่มีหิริโอตตัปปะ ความเกรงกลัวละอายต่อบาป ” ดังนั้น ถ้าท่านหมั่นคิดคำนึงว่า “ คนเราเกิดมาเพื่อพัฒนาตัวเองให้เบาบางจากกิเลส ” “ โลก โกรธ หลง ” แล้วท่านจะต้องมี “ หิริโอตตัปปะ ความเกรงกลัวละอายต่อบาปทุกวินาทีแห่งการมีชีวิตอยู่แล้ว ท่านจะพบทางสงบสุขสันติธรรมอย่างแน่นอน ”

## หน้า201

พระธรรมดุดจแก้ว	จินดา
ให้เกิดเขาวปัญญา	เลิศด้วย
ให้ตระกูลยศถา	ใหญ่ยิ่ง
เกิดสวัสดิ์เท้ามวย	มุ่งฟ้าเสวยสวรรค ๗

(สำนวนเก่า)

จากประชุมโคลงโลกนิติ

## หน้า202

เพราะทำความดีทั่วไป

ทำดีไปเลือกเว้น	ผู้ใด ใดเอย
แผ่ผูกไมตรีไป	รอบข้าง
ทำคุณอดหนุนใน	การชอบ ธรรมนา
ไว้ศัตรูปองมล้าง	กลับช่องสรรเสริญ

(พระราชนิพนธ์พระพุทธเจ้าหลวง)

จากสุภษิตและคำพังเพยของไทย

## หน้า203

### ฝึกหาความชำนาญ(วสี)ในฉาน

ท่านที่ฝึกสมาธิจนได้บรรลุปฐมฉานแล้ว ควรศึกษาวสี ความชำนาญในฉาน 5 ประการ ดังนี้

1. อารักษนวลสี ชำนาญในการนึกหน่วงถึงนิมิต คือ เมื่อตั้งใจนึกถึงนิมิต นิมิตก็จะปรากฏทันที

2. สมาธิชนวนวสี ขำนาญในการเข้าฌาน คือ พอนึกถึงนิมิตของฌาน จิตก็เข้าอยู่ในฌานนั้นทันที

3. อธิฐานวสี ขำนาญในการยับยั้งไว้ให้อยู่ในฌาน คือ เมื่ออธิษฐานตั้งใจให้อยู่ในฌานนานเท่าไรก็ได้

4. วุฏฐานวสี ขำนาญในการออกจากฌาน คือ สามารถออกจากภาวะที่อยู่ในฌานได้ทันทีที่อยากจะออก

5. ปัจจเวกขณวสี ขำนาญในการพิจารณา(ทบทวน) คือ มีสติปัญญาอันแหลมคมสามารถมองเห็นเหตุที่เป็นอุปสรรคและเหตุที่จะส่งเสริมให้จิตสำเร็จบรรลุฌาน

หน้า204

ไม่ได้พูดร้ายต่อใครเลย

เห็นहांโมหะร้อน	ริษยา
สละสอเสียดมารสา	ใส่ร้าย
คำหยาบจาบจ้วงอา	ฆาต ชูขึ้นแฮ
ไม่หมิ่นนินทา ป้าย	โทษให้ผิด

(พระราชนิพนธ์พระพุทธเจ้าหลวง)

จากสุภาษิตและคำพังเพยของไทย

หน้า205

### โทษของอุปกิเลสจากนิมิตและวิธีแก้ไข

ท่านที่ฝึกสมาธิบรรลุขั้นตอนมาตลอดนั้น จิตใจอาจจะหลงใหลยึดเหนี่ยวขังอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ซึ่งเป็นภาวะกิเลสที่เป็นเหตุให้เกิดอุปสรรคขัดขวางกันจิตไม่ให้ก้าวหน้าเจริญต่อไปถึงฌานที่สูงขึ้น เพราะจิตเกิดหลงเข้าใจผิดว่า ตนบรรลุมรรคผลแล้ว จิตจึงยึดแน่นติดอยู่กับอารมณ์นั้น

1. โอบาส แสงสว่าง ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นในขณะที่จิตนิ่งชั่วขณะหนึ่งเห็นเป็นสีแสงต่างๆ หรืออาจจะเห็นภาพก็ได้ อย่าเพิ่งไปสนใจและปักใจว่าต้องเป็นของเที่ยงแท้ เพราะภาวะนี้ จิตยังไม่ได้บรรลุญาณปัญญาโดยแท้

2. ปีติ ความรู้สึกยินดีอันฉ่ำเอิบเบิกบานใจ จนลืมหิว

3. ปัสสัทธิ ความสงบสบายรับจากอารมณ์ภายนอก ที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน จิตก็ปรุ่งแต่งหลงนึกว่าถึงนิพพาน

หน้า206

4. สุข ความรู้สึกที่เสวยความชุ่มชื่นสุขสำราญเปลือยใจ ซึ่งเป็นผลจากการฝึกสมาธิก็อย่าหลงยึดไว้เพราะเป็นของไม่เที่ยงแท้

5. อธิโมกข์ ความปลงใจเชื่อด้วยศรัทธาอันแก่กล้าโดยไม่มีเหตุผล จะทำให้กิเลสทั้งหลายกำเริบหลงมากยิ่งขึ้น

6. ปัดคาหะ ความขยันหมั่นเพียรที่ไม่ย่อหย่อนท้อทอย ก็อย่าหลงเข้าใจผิดว่าภาวะนี้เป็นภาวะได้สำเร็จมรรคผล

7. ญาณ ความหยั่งรู้ที่เป็นผลพลอยได้จากการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นโลกียญาณยังเป็นของไม่เที่ยง ก็อย่าหลงว่าได้บรรลุความรู้แจ้ง

8. อุปัญฐาน สติเข้าไปตั้งมั่นแก่กล้าอยู่เฉพาะอารมณ์นั้นเกิดภาวะจิตสงบเยือกเย็น ทำให้หลงว่าได้บรรลุนิพพาน

9. นิกกันติ ความยินดีพอใจจนเกิดการติดใจ ในผลแห่งการปฏิบัติจิต จึงทำให้จิตข้องอยู่ในขั้นนั้น ไม่ก้าวหน้าต่อไป

10. อุเบกขา ความมีจิตเป็นกลาง ด้วยการวางเฉยที่เป็น อารมณ์หนึ่งจากการฝึกสมาธิโดยเข้าใจผิดว่า ภาวะนี้ บรรลุนิพพาน ไม่ต้องทำอะไรต่อไปอีก

พึงเข้าใจว่ากิเลสเหล่านี้ เกิดขึ้นในภาวะการฝึกสมาธิให้เกิดฌาน ซึ่งยังอยู่ในภาวะระดับโลกียะที่อยู่ในสามัญลักษณะที่ไม่เที่ยงแท้ถาวร ทนอยู่ในสภาพไม่ได้และต้องแตกดับไปในที่สุด จึงไม่น่ายึดมั่นถือมั่นจนหลงตนยึดตนว่าเป็นผู้วิเศษ

**อันเป็นเหตุทำให้สติวิปลาสคือบ้าได้**

**วิธีแก้ไข**



1. ระหว่างที่ฝึกสมาธินั้น ต้องมีสติสัมปชัญญะ คือ จิตตั้งมั่นคงอยู่รู้ตัวอยู่เสมอที่ไม่เผลอตว์ ไปหลงไหลคลั่งไคล้กับความรู้สึกในสภาวะนั้น จนเกิดการยึดมั่นถือมั่น

2. ถ้ารู้สึกว่ ตนเองเริ่มสนใจหลงเข้าไปยึดกับสภาวะนั้นแล้ว ก็พยายามหาเหตุผลมาลบล้างด้วยการปฏิบัติตามอริยสัจ 4 พิจารณา ว่ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้นที่ทนอยู่ในสภาพไม่ได้ ด้วยเหตุที่เราเข้าไปยึดจึงทำให้เราเป็นทุกข์ จึงต้องหาวิธีปฏิบัติให้พ้นจากทุกข์นี้ ด้วยมรรควิธี

## หน้า208

3. พอรู้ตัวว่ ตนเอง ยึดติดกับอารมณ์เหล่านี้อย่างเหนียวแน่นจนถอนตัวไม่ขึ้นแล้ว ก็ต้องถอนตัวออกจากสมาธิไม่ฝึกสมาธิด้วยการหลับตาอีก เพื่อไม่ให้จิตสงบรวมเข้าสู่ภวังค์หลงเข้าไปในอารมณ์นั้นอีก

เปลี่ยนการบำเพ็ญใหม่ ด้วยการทำงานให้มากให้หนักจนจิตเป็นสมาธิร่วมกับงานเพื่อให้ลืมอารมณ์ต่างๆที่ปรากฏ

### หมายเหตุ

คนเหล่านี้ที่หลงติดอยู่ในอารมณ์เหล่านี้ ส่วนมากจะลืมตัว จึงจำเป็นต้องการผู้อยู่ใกล้คอยเตือนสติ หรือ มีครูอาจารย์คอยแนะนำให้ตั้งสติให้ดี

การฝึกสมาธินั้น จะต้องไม่มีอุปาทาน ที่เข้าไปยึดมั่นในอารมณ์ที่ได้ ขณะนั้นโดยนึกเอาเองว่ จะต้องเป็นไปอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะผู้ฝึกจิตโดยแท้ล้วนต้องการ " ละ " ทั้งจากการยึดมั่นถือมั่นกิเลสเหล่านั้น เพราะเข้าใจดีว่ นิमितหมายเหล่านั้นเป็นเพียงทางผ่านไปสู่โลกแห่งการมีชีวิตอันประเสริฐบริสุทธิ์ จึงตั้งสติพร้อมพิจารณาสละสลัดกิเลสเหล่านี้

## หน้า209

### คิดเสียก่อนจึงพูด

พาทิมีสติรั้ง	รอคิด
รอบคอบชอบแลผิด	ก่อนพร้อม
คำพูดพลงลิขิต	เขียนร่าง เรียบแฮ
ฟังเพราะเสนาะต้อง	โสดร้ทั้งห่างภัย (พระราชนิพนธ์พระพุทธเจ้าหลวง) จากสุภาษิตและคำฟังเพยของไทย

ถามฟังความก่อนตัดสิน

ยินคดีมีเรื่องน้อย	ใหญ่ใจน ก็ดี
ยังบ่ลงเห็นไป	เด็ดด่วน
ฟังดอบสอบคำไข	คิดใคร่ ครวญนา
ห่อนตัดสินห้วนห้วน	เหตุด้วยเบาความ

(พระราชนิพนธ์พระพุทธเจ้าหลวง)

จากสุภาษิตและคำพังเพยของไทย

วิธีแก้เหตุที่ทำให้จิตไม่สงบ

การฝึกสมาธิอาจจะเป็นของใหม่ สำหรับชีวิตของท่านก็ได้ จึงยังไม่เกิดความคุ้นเคยจนเกิดเป็นความเคยชินขึ้นในนิสัยสันดานของท่าน

ขอให้เข้าใจว่า " การมุ่งหวังทำความดีต้องใช้ความอดทน "

ด้วยเหตุนี้ จึงจำเป็นต้องแนะนำเพิ่มเติมวิธีแก้เหตุที่ทำให้จิตไม่สงบ

1. สวดมนต์ภาวนา ด้วยน้อมตามเสียงและความหมายของบทสวด จนจิตใจค่อยๆ สงบลงมาแล้วจึงเข้าสมาธิ

หรืออาจจะใช้วิธีภาวนา " พุท " " โธ " อยู่เนืองๆในทุกโอกาสที่อำนวยจนสืบเนื่องติดเป็นนิสัย แม้ปากหยุดการภาวนา ใจก็ยังคงภาวนา ก็จะทำให้ใจไปยึดเหนี่ยวกับ " พุท " " โธ " สงบได้อีกแบบหนึ่ง

2. ถ้าท่านมีจิตยังยึดตัวยึดตนว่าเป็นอัตตราตัวตนอยู่ ขอให้ท่านปลงอสุภะด้วยการอ่านบทปลงอสุภะ

## หน้า212

อย่างช้าๆ อัดลงในม้วนเทปบันทึกเสียง (คนที่ไม่มีเครื่องบันทึกเสียงให้หาคนมานั่งอ่านให้ฟัง) แล้วนั่งหลับตาฟังสร้างภาพจินตนาการตามไปเรื่อยๆ ใครครวญพิจารณาทบทวนเช่นนี้หลายๆครั้ง แล้วจะพาให้จิตใจท่านสงบ สงบลงมาอย่างได้ผล เพราะคนเราสิ้นสุดทุกอย่างตรงที่สิ้นสุดคือ "ตาย"

3. ท่านที่มีความกำหนดหมกหมุ่นติดอกติดใจในกาม ก็ให้ปลงอสุภะตามข้อที่ 2 ถ้าเป็นฆราวาสให้บ่มเพียงอาทิตย์ละครึ่งก็พอ ก็จะช่วยลดความกำหนดให้เบาบางลง แต่ถ้าท่านที่มุ่งหวังโลกุตระธรรมแล้ว ท่านต้องบ่มเข้าเย็นวันละสองครั้ง หรือทุกครั้งที่มีมองเห็นเพศตรงข้ามแล้วเกิดอารมณ์หลงไหลในรูปแห่งความสวยงามและรสแห่งการสัมผัสแล้ว ให้ปลงให้เห็นแจ้งรู้ชัดว่า รูปที่เราหลงนั้นก็เหมือนรูปที่เราเคยปลงในบทปลงอสุภะ คือเห็นตัวเองได้ตายแล้ว ร่างกายกำลังละลายผุพังเน่าเปื่อย น้ำเหลืองเยิ้มเนื้อเละๆ ตาโบ๋ กลิ่นเน่าเหม็นฟุ้ง เป็นต้น และคนที่เราเห็นก็อยู่ในลักษณะเช่นนี้ซึ่งขณะนั้นมองเห็นตัวเราและฝ่ายตรงกันข้าม มีลักษณะ

## หน้า213

เช่นนี้แล้วตัวเราคงหมดแรงที่จะรัก ทำให้รักคนนั้นไม่ลงเป็นการทวนกระแสความอยาก ไม่ให้ไปติดไปเกาะเกี่ยวจิตจึงปล่อยวางได้โดยลำดับ

ท่านปฏิบัติเช่นนี้สม่ำเสมอทุกวินาที แห่งการมีลมหายใจอยู่ จะเป็นอุบายถ่วงถอนความกำหนดไม่ให้รุ่มลุ่มจิตใจ ท่านก็จะมีอารมณ์กามตายด้าน ไม่สนใจในเรื่องเพศสัมพันธ์อีก

4. ท่านที่จิตใจโมโหร้าย ผูกโกรธที่จะจ้องล้างจ้องผลาญ ทั้งนี้ เพราะท่านมีพื้นเพนิสัยใจคอคับแคบ จึงรู้สึกอารมณ์ต่างๆล้วนไม่ถูกใจไปหมด ไม่ว่าจะเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็เก็บขึ้นมาปรุงแต่ง ให้รู้สึกอึดอัดน่าโมโหที่จะต้องโกรธแค้น

ดังนั้น ท่านจึงต้องหัดนิสัยใหม่ขมใจเอาชนะตนเองให้ได้ด้วยการแผ่เมตตาจนเกิดความซาบซึ้งตัดนิสัยให้ใจกว้างโอบอ้อมอารีเกื้อกูลช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่เห็นแก่ตัว แล้วก็ให้บ่มปลงอสุภะด้วยการปฏิบัติตามข้อ 2 รับรองว่า ท่านจะลดความโมโหร้ายลงได้ เพราะคนเรานั้น ถ้าอยู่ในอารมณ์แห่งการเห็นสังขารไม่เที่ยงแท้ ไม่ยั่งยืนจริงๆบอ่อยๆแล้ว ใจก็เกิดสังเวช อ่อนโยนลงมาก

## หน้า214

5. ท่านที่ถือชั้นวรรณะ ชอบเอาความรู้ความสามารถความมั่งมีและยศฐาบรรดาศักดิ์ ไปข่มเหงผู้อื่นให้เจ็บใจ และไม่รู้จักพอกิน พอใช้ พออยู่ " สมองคิดแต่วิธีหาเงินหาเกียรติเพื่อบำเรอสนองตัณหา " ก็ขอให้บ่มจิตตามบทปลงอสุภะตามข้อที่ 2 แล้วท่านจงคิดถึงมรณังสติ คือ " ความตาย " ว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนหนีไม่พ้นไม่ว่าใหญ่โตแค่ไหน มั่งมีรวยมหาศาล ล้วนต้องตาย ท่านก็จะหยุด " โลก " มากทันที โลกมากก็แบกทุกสิ่งที่เป็นรูปธรรมกลับไปปรกพไม่ได้ เพราะว่า ท่านอาจจะตายเมื่อไรก็ได้ มีเพียงความชั่วความดีที่เป็นนามธรรมติดตามไปเท่านั้น

โดยที่โลงศพมีไว้ใส่ศพคนตาย

ไม่ใช่มีไว้ใส่เฉพาะคนแก่เท่านั้น

## หน้า215

เพราะอดพูดในเวลาโกรธได้

สามารถอาจห้ามงด	วาจา ดนเอย
ปางเมื่อยังโกรธา	ขุนค้ำ
หยุดคิดพิจารณา	แพ้นะ ก่อนนอ
ชอบผิดคิดเห็นมั่น	ไม่ยังเสียความ

(พระราชนิพนธ์พระพุทธเจ้าหลวง)  
จากสุภาษิตและคำพังเพยของไทย

## หน้า216

เพราะได้กรุณาต่อคนที่ถึงอับจน

กรุณานรชาติ	พ้องภัย พิบัติเอย
ช่วยรอดปลอดภัย	สว่างร้อน
ผลจักเพิ่มพูนใน	อนาคต กาลเฮย
ชนจักชูขึ้นช้วน	ปางเบื่อง ปัจจุบัน

(พระราชนิพนธ์พระพุทธเจ้าหลวง)

## หน้า217

ทุดิยฦาน ตตติยฦาน จตตถฦาน

เมื่อท่านได้ฝึกปฐมฦานจนคล่องแคล่วแล้ว ก็จ้ะรู้ว่า

“ ปฐมฦาน ” ยังอยู่ใกล้กับนิวรรณธรรมอันจะมีโอกาสทำให้ฦานเปลี่ยนแปลงเสื่อมได้ง่าย จึงจ้ะเป็นต้อพยายามฝึกจิตต้อไปให้สูงขึ้นโดยลำดับ

ปฐมฦานยังเป็นฦานที่ประกอบด้วยองค์ 5 คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา จิตขณะนั้นยังมีวิตก วิจารณการตริกตรองนึกคิดพิจารณาพอใจ นารักใคร่อยู่กับปฐมฦาน ซึ่งเป็นอารมณ์ฟุ้งซ่านที่เป็นธรรมยังหยาบอยู่ก็จ้ะลอยขึ้นมาก่อน

เมื่อจิตใจเฟ่งพินิจไปที่นิมิตด้วยอุเบกขาเฝ้าสังเกต

อาการตริกตรองมีรูปร่างและอาการที่เกิดขึ้นกับจิตใจอย่างไร โดยไม่เข้าไปรับรู้อารมณ์นั้น จิตใจท่านก็ค่อยๆ ประณีตละเอียดยิ่งขึ้น ปลอ่ยวางความพอใจในปฐมฦานเข้าสู่ “ ทุดิยฦาน ”

ทุดิยฦานประกอบด้วยองค์ 3 ปีติ สุข เอกัคคตา คือเครื่องยังใจให้ผ่องใส

## หน้า218

โดยไม่ถูกวิตก วิจาร เข้าครอบงำ ปีติเด่นชัดกว่าระดับปฐมฦาน

เมื่อได้ทุดิยฦานแล้วต้อเจริญตามวสีความขำนาญ 5 ประการดั่งที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจนขำของ ก็จ้ะเห็นโทษว่า ทุดิยฦานยังอยู่ใกล้กับวิตก วิจารณซึ่งเป็นขำศึกขององค์ฦานระดับนี้

จิตใจเฟ่งพินิจต้อไปนี้อีกด้วยอุเบกขาจึงเกิดความสงบระงับยิ่งขึ้นอีกหนอย ก็จ้ะได้เห็นด้วยปัญญาว่า “ ปีติ ” ความดีใจนี้ก็ไม่เที่ยงแท้ต้อสลายไปในที่สุด จึงเกิดความไม่ยินดีปีติในทุดิยฦาน ปีติที่เป็นธรรมหยาบกว่าเพื่อนก็ลอยขึ้นและดับสูญไป จิตก็จ้ะเข้าสู่ตติยฦาน

ตติยฌานประกอบด้วยองค์ 2 คือ สุข เอกัคคตา คือ ผู้วางเฉยมีสติสัมปชัญญะเสวยสุขอยู่ ซึ่งภาวะนี้ จิตใจและร่างกายจะมีความสุขกายสบายใจมากที่ต้องควบคุมด้วยสติสัมปชัญญะไม่ให้หลงระเริงดีใจ มิฉะนั้นจิตก็จะตกลงไปสู่ทุติยฌาน

เมื่อสติควบคุมจิตใจได้แล้ว จิตก็เพ่งพินิจต่อไปอีกด้วยอุเบกขาความวางเฉยได้จิตก็ได้สติสงบระงับยิ่งขึ้น

## หน้า219

พิจารณามองเห็นว่า " สุข " นี้ก็ไม่เที่ยงแท้ ต้องสลายไปในที่สุดและถ้าตราบใดจิตยังยึดติดในสุข ก็ยังต้องมาเกิดอีก เมื่อเห็นโทษของ " สุข " แล้ว " สุข " จึงไม่เป็นเครื่องดึงเหนี่ยวจิตให้ติดข้องอยู่ในตติยฌาน

ดังนั้น จิตจึงละ " สุข " ได้เข้าสู่จตุตถฌาน

จตุตถฌาน ประกอบด้วยอารมณ์ 2 ประการ คือ อุเบกขา และ เอกัคคตา

คือ ความบริสุทธิ์ของจิตใจที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข ไม่เสียใจ ไม่ดีใจ ไม่รู้สึกยินดีไม่รู้สึกยินร้ายเมื่อเห็นรูป เป็นต้น

เอกัคคตา คือ สมาธิสงบมาก

อุเบกขา คือ จิตใจวางเฉยตั้งมั่นอยู่กับที่ พินิจดูสภาพจิตของตนในขณะนั้นด้วยอารมณ์สงบ เหมือนแมลงมุมทำรังเสร็จแล้วนั่งอยู่ตรงกลางรัง แม้มืออะไรเกิดขึ้นก็เพ่งพิจารณาดูว่าเป็นอะไร ทำไม รับรู้แล้วไม่นำเหตุการณ์เหล่านั้นมาปรุงแต่งที่จะทำให้จิตใจเกิดสะท้อนอารมณ์

## หน้า220

คล้ายกับอุเบกขาในพรหมวิหาร 4 คือ เคารวะกรรมอันใดซึ่งสุดวิสัยที่เราจะช่วยให้ อันเกิดกับคนรัก เราก็ไม่เศร้าโศกเสียใจ แม้เกิดกับศัตรู เราก็ไม่เหยียบย่ำซ้ำเติมเพราะพิจารณาได้ว่า ทุกคนมีกรรมของตนเป็นที่ตั้ง ผู้ใดก่อกรรมอันใด กรรมย่อมสนองผู้นั้น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

ท่านที่ได้ฝึกบำเพ็ญจนบรรลุฌานต่างๆตามลำดับแล้ว พึงเจริญอยู่เนื่องๆ ฌานจะได้ไม่เสื่อมถอย

หน้า221

อดกลั้นต่อผู้อื่นได้ทุกคน

ขันติมีมากหมั่น	สันดาน
ใครเกะกะระราน	อดกลั้น
ไปฉุนเฉียบเฉกพาล	พาเดือด ร้อนพ้อ
ผู้ประพடுத்தตั้งนั้น	จัดได้ใจเย็น

(พระราชนิพนธ์พระพุทธเจ้าหลวง)

จากสุภาษิตและคำพังเพยของไทย

หน้า222

เพราะขอโทษที่ได้ทำผิดทั้งหมด

ใดกิจผิดพลาดแล้ว	ไปละ ส้มเอ๋ย
หอนทีลีมานะ	อ่อนน้อม
ขอโทษเพื่อคารวะ	วายบาดหมางแฮ
ดีกว่าปดอ้อมค้อม	คิดแก้โดยโก่ง

(พระราชนิพนธ์พระพุทธเจ้าหลวง)

จากสุภาษิตและคำพังเพยของไทย



## หน้า223

### บทส่งท้ายภาคโลกีย์วิสัย

สาธุชนผู้มุ่งหวังความก้าวหน้าของจิตที่ต้องการหลุดพ้นจากกิเลส จะไม่หลงยึดกับภาวะที่จิตรู้สึกปลอดโปร่ง ปลื้มปิติที่เป็นความสุขเล็กน้อย อันได้จากการปฏิบัติฝึกจิตได้บรรลุ " อานาจมาน "

เพราะว่า การฝึกสมาธิจนได้บรรลุ " อานาจมาน " เหมือนได้ก้อนหินก้อนใหญ่นำไปทับหญ้า ทับกิเลสเป็นการระงับการเจริญเติบโต และการกำเริบของกิเลสได้ชั่วคราวเท่านั้น

วันใดที่สมาธิอ่อนแรงลง เหมือนก้อนหินได้ถูกยกขึ้น หญ้าก็จะงอกออกจากใต้ก้อนหิน กิเลสก็งอกงามขึ้นมาใหม่อีก

ลำพัง " อานาจมาน " เพียงอย่างเดียวยังไม่เที่ยงแท้ ยังไม่จีรัง ยั่งยืน ยังไม่สามารถฝึกจิตให้หลุดพ้นได้ เพราะอานาจมานเป็นเพียงพละกำลังที่ใช้ควบคุมให้สงบเท่านั้น

## หน้า224

ท่านต้องตั้งมั่นที่จะเดินไปสู่ชีวิตที่บริสุทธิ์ด้วยการปฏิบัติตามหลักวิปัสสนา ที่ฝึกจิตให้เกิด " ญาณปัญญา " เกิดปฏิภาณเห็นแจ้งในสภาวะธรรมเพื่อการประพฤติปฏิบัติตนให้หลุดพ้นจากกิเลส โลก โภคะ หลง มุ่งสู่แดนนิพพานอันเป็นแดนแห่งการมีชีวิตบริสุทธิ์

เพราะไม่เชื่อคำเล่าลือหรือบอกเล่าเป็นข่าวร้าย

อีกอึ่งไปเชื่อถ้อย

คำคน ลือเอย

บอกเล่าชาวเหตุผล

เรื่องร้าย

สืบสวนประกอบจน

แจ่มแท้จ จริงนา

ยังบดวนยักษ์ย้าย

ตื่นเต้นก่อนกาล

(พระราชนิพนธ์พระพุทธเจ้าหลวง)

จากสุภาษิตและคำพังเพยของไทย

## หน้า226

ชาติ เกิดรูปพร้อม	อาการ
ชรา ร่างสาธาณ	เหี่ยวแห้ง
พยาธิ บันดาล	ต่างต่าง
มรณะ กาแรง	แย่งยึดกันกินๆ

(สำนวนเก่า)

(จากประชุมโคลงโลกนิติ)

## หน้า227

พุทธศาสนา เป็นศาสนาสอนให้เชื่อในกฎแห่งกรรมว่า " ทุกคนมีกรรมของตนเป็นที่ตั้ง มีกรรมของตนเป็นเผ่าพันธุ์ ใครทำดีก็ได้ดี ใครทำชั่วย่อมได้ชั่ว กรรมย่อมตามสนองไปทุกภพทุกชาติ ซึ่งมีทั้งกุศลและอกุศลหนุนเนื่องให้ชีวิตรุ่งเรืองหรือตกอับ ทั้งนี้ กรรมเหล่านี้ย่อมวิบากในเวลาใดเวลาหนึ่ง "

ในขณะเดียวกัน

พุทธศาสนา เป็นศาสนาที่ไม่บังคับให้ใครเข้านับถือ ศาสนิกชนแห่งชาวพุทธต้องเชื่อในสิ่งที่เขาสามารถพิสูจน์โดยอาศัยการสังเกตอย่างถี่ถ้วน ในสภาพลักษณะ และศึกษาให้เข้าใจในทฤษฎีแล้วนำมาปฏิบัติค้นคว้าสืบสวนจากมูลเหตุไปหาผลจนรู้แจ้งเห็นจริงตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างถ่องแท้เพราะความจริงที่ได้ประจักษ์กับตนเอง ย่อมเป็นความคิดที่แจ่มใสฉายรัศมีให้จิตกระจ่างแจ้งเป็นการอบรมบ่มจิตให้เกิดปัญญาที่สามารถชำระล้างจิตที่โง่เขลาให้สะอาดบริสุทธิ์ผุดผ่อง

## หน้า228

สำคัญมากกว่า ในการเชื่อมั่นด้วยจิตใจที่สวามิภักดิ์ต่อศาสนาตามความจริงที่คนอื่นค้นพบโดยสืบเนื่องจากความศรัทธาในตำราที่ได้เล่าเรียนมา โดยเชื่อชาติ โดยสัญชาติ โดยวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมาที่ตนกำเนิดมาในสิ่งแวดล้อมนั้น

เพราะการเชื่อแบบนี้ เป็นไปในลักษณะเชื่อโดยปฏิบัติตามๆกันไปที่ไม่ได้ปฏิบัติตามคำสอนในศาสนานั้นอย่างจริงจังจริงใจเป็นการมองไม่เห็น

ประโยชน์และความสำคัญของศาสนา ภาวะเช่นนี้ ย่อมเป็นการสร้างภาวะอันตรายที่จะทำลายตนเองและศาสนาที่ตนนับถืออยู่อย่างจงใจหรือทำโดยแกล้งไม่รู้

ดังนั้น ท่านที่ฝึกต่อเนื่องอย่างจริงจังมาทุกบทแล้ว ย่อมเป็นข้อพิสูจน์กับตนเองว่า

“ สมาธิ ” มีประโยชน์มากมาย

สำหรับคนที่โรคร้ายไข้เจ็บ ก็สามารถจะรักษาโรคให้เบาบางหรือหายขาดได้

หน้า229

สำหรับคนที่ไม่เป็นโรคร้ายไข้เจ็บ ก็ได้ผลคือ จิตใจได้พบ “ ทางสงบ ” ไร้ควบคุมอารมณ์ต่างๆแห่งการเป็นขรราวาสวิสัยที่มี “ อารมณ์แห่งโลก โกรธ หลง ” นั้นไม่ให้อารมณ์เหล่านี้ชุ่มช้ำมากเกินไปเกินควรแห่งการที่เรียกว่า “ สัตว์ประเสริฐ ”

มิฉะนั้นแล้วท่านจะถูกเรียกว่า มีอารมณ์รุนแรงยิ่งกว่าสัตว์เดรัจฉาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “ สัตว์ป่า ” ประเภทที่มีความอาฆาตมาดร้าย ดุดันโมโหจัดเป็นต้น

คนที่ฝึกสมาธิพบทางสงบนานๆเข้า จะมีอารมณ์ใจเย็น ไม่สะเทือนต่อคำด่า สรรเสริญ นินทา ไม้ริบเร่งจนเครียด ดำเนินชีวิตไปแบบเรื่อยๆ ที่มีพร้อมด้วยความคิดที่วิวัฒนาการดีแล้วที่ไม่เจือปนไปด้วยความทะยานอยาก ได้อย่างเห็นแก่ตัวที่จะก่อให้เกิดคนอื่นเดือดร้อนและเกลียดชังตนจนคนบางพวกบางเหล่าว่า “ ท่านมีวิสัยพ้นเพื่อนผิดจากปรกติ ” ก็ขอให้ท่านทำจิตใจให้เข้มแข็งดำเนินต่อไป แต่ขอให้ปฏิบัติภารกิจกิจการต่างๆโดยให้รู้จักหน้าที่ของตนตามขรราวาสวิสัยแล้วปฏิบัติตามหน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบ อย่าพึงทำเป็น

หน้า230

ปฏิบัติซึ่งทางธรรมจะริบทั้งทางโลกียะ ภรรยา ก็อยากจะบวชชี สามีก ก็อยากจะบวชพระ ท่านควรสังวรว่ายังไม่ถึงเวลา อารมณ์แห่งความนิ่งนี้เป็นเพียงอารมณ์แห่งความนิ่งชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น ในฐานะที่ท่านยังอยู่ในโลกียะวิสัยขอให้ท่านดำเนินตามสายกลางรักษาน้ำใจและใช้อารมณ์ธรรมแห่ง “ ทางสงบ ” ควบคุมการเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันก็พอ ถ้าท่านไม่เชื่อตามคำแนะนำนี้แล้ว อนาคตแห่งชีวิตของท่านจะไม่มีความสุข เพราะท่านไม่รู้จักคำว่า “ สายกลาง ” คนที่ไม่ตั้งสติประมวลงชีวิตตัดสินอนาคตให้

ดีว่า จะเตรียมตัวเดินทางไหนแล้วจะทำให้บุคคลนั้นเสียใจตลอดชาติ " โลกก็ไม่ได้ดี ธรรมก็ไม่ได้ดี " เลยอดกสภาพเป็นบุคคลที่ไม่มีหลักให้กับจิตใจ อนาคตเลยต้องเคว้งคว้างอยู่กลางอุปสรรคนานาประการอย่างแนนอน เพราะจิตใจหาที่ยึดเหนี่ยวเป็นสรณะไม่ได้ คนที่อยู่ทางโลกียะ

ท่านควรจะต้องมุ่งหวังลาภ เกียรติยศ สรรเสริญ ให้อยู่ในชั้นเอาตัวรอดได้และใช้อารมณ์ธรรม ประกอบควบคุมจิตใจให้รู้จักจุดอิมตัว คือ " พอกินพอใช้ พออยู่ " ท่านที่มุ่งหวังยังคงอยู่ทางโลกียะก็ขอจบบทเรียนเพียงเท่านี้

หน้า231

ท่านที่ตัดสินใจจะมุ่งหวังปฏิบัติจิตปฏิบัติตนมุ่งสู่โลกุตระแล้ว

ท่านจะต้องเข้าใจว่า ทางสายนี้ให้ " ละ " จนถึงที่สุดแห่งการพ้นจากการลุ่มหลงกิเลส " โลก โกรธ หลง " โดยทุกๆนาที่แห่งการมีชีวิตอยู่มีค่าสำหรับการปฏิบัติธรรมทั้งสิ้น

เริ่มต้นด้วยการให้คำมั่นสัญญาตั้งเป้าหมายให้กับตนเองเป็นการปฏิญาณให้สัจจะแล้วค่อยๆเดิน โดยบ่มนิสัยในระหว่างการเป็นฆราวาสนั้นให้อยู่ในภาวะแห่งการตื่นรู้แจ้งตามทันอายตนะของตนในกิเลส โลก โกรธ หลง และบ่มให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ว่าชีวิตนี้เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน และเปลี่ยนแปลงไปสู่ความสลายทุกขณะ แล้วรักษาศีล 5 ให้บริสุทธิ์อย่างน้อย 5 ปี แล้วจึงค่อยได้ไปปฏิบัติรักษาศีล 8 จนถึงศีล 10 ศีล 227 เป็นต้น เมื่อนั้น ศีล สมาธิ ปัญญาพร้อมเปิดทางพาท่านสู่นิพพานแน่นอน

เชิญท่านเดินตามหลัก การวิปัสสนา

หน้า232

มนุษย์เกิดมาประเสริฐแท้โดยชาติกำเนิด

จิตสำนึกสูงกว่าสัตว์ทุกเหล่าเดรัจฉาน

เปิดโอกาสอันดีเลิศให้บำเพ็ญลดกิเลส

เพื่อจะได้หลุดพ้นทุกข์ภัยวิญญะ

มนุษย์เอ๋ยจึงได้ชื่อ

“ สัตว์ประเสริฐ ”

สังคมธรรมจะไม่มัวหลงอยู่กับ กาม เกียรติ ลาภ ยศ สรรเสริญ  
นินทา อาฆาต พยาบาท ใส่ร้ายอิจฉาริษยาผู้อื่น

หน้า233

ภาคโลกุตรวิสัย

ผู้มุ่งเดินไปสู่โลกุตระคือ ผู้ที่เกิดความเบื่อหน่ายในการเคล้าคลุกคลี  
จมปลักอยู่กับโลกีย์วิสัย

จึงได้ตัดสิ้นใจอย่างเด็ดเดี่ยวที่จะปลดเปลื้องจิตให้พ้นจากการยึด  
เหนี่ยวกับกิเลสแห่ง โลก โกรธ หลง

ปณิธานอันแน่วแน่เด็ดขาดนี้ได้กระชับจิตให้มั่นคง แน่ใจว่า การมุ่งสู่  
จุดหมายที่ดี ย่อมนำพาให้หลุดพ้นจากทุกข์ที่จะต้องมาเกิดอีก

เพราะรู้ว่า

ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้น และมองเห็นภัยแห่งการ  
เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร

จึงพยายามลดละกิเลสโดยเลิกล้มความต้องการที่จะพอกพูนกิเลส  
ตามคนที่อยู่ในโลกีย์วิสัย

ความนึกคิดริเริ่มที่ดีนี้ เป็นอุดมคติที่สำคัญที่สุดของผู้ปฏิบัติธรรม

หน้า234

สุขใดไปสุขเถา

นฤพาน

พ้นจากแก่งกัณดาร

สี่ได้

คือชาติชราพยาธิกาล

มรณะ ทุกข์แสบ

สร้างกุศลใดให้

มุ่งมั่นเมืองเขษมฯ

(สำนวนเก่า)

จากประชุมโคลงโลกนิติ

## หลักวิปัสสนา

วิปัสสนา คือ การปฏิบัติฝึกอบรมจิตให้ปัญญาเจริญพิจารณาจิตใจตัวเราเองที่เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ ค้นตัวสังขจะแห่งพุทธะ จนเกิดความรู้แจ้งแทงตลอดตามความเป็นจริงในแก่นแท้ของชีวิต รู้เท่าทันต่อความเป็นไปในการเกิดดับของกิเลสในภาวะปัจจุบันล้วนไม่เที่ยงแท้ เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ ไม่มีแก่นสารอัตราดำรงให้หลงใหลยึดมั่นถือมั่น เป็นการกำจัดต้นเหตุแห่งทุกข์ที่ทำให้จิตใจเศร้าโศกขุ่นมัวเร่าร้อนอย่างเด็ดขาด แล้วตั้งจิตมุ่งหมายสู่ชีวิตอันบริสุทธิ์ในแดนนิพพาน

### ดำเนินเรื่องตามหลักวิปัสสนา

เมื่อท่านฝึกต่อเนื่องมา 4 บทแล้ว เป็นการฝึกสมาธิจนได้ฌาน ย่อมสามารถควบคุมจิตให้แน่วแน่สร้างสติปัญญาอันหลักแหลมสอดส่องแสวงหาทางดับทุกข์ที่นำไปสู่การปฏิบัติตนให้หลุดพ้นจากวิญญะสงสาร มุ่งสู่แดนนิพพาน โดยศึกษาปฏิบัติตามหลักวิปัสสนาง่ายๆที่เป็นไปตามหลักธรรมชาติ

เริ่มแรกแนะนำให้รู้จัก รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน ที่รวมแล้วมีเพียงรูปกับนามเท่านั้น

เมื่อเข้าสู่ บทปลงอสุภะ ด้วยการ ถอดจิต ก็จะพบว่าวิญญานมีจริง โลกหน้ามีจริง กฏแห่งกรรมมีจริง เมื่อปลงอสุภะแล้ว จะได้พิจารณาเห็นว่ารูปกับนามล้วนอยู่ในสภาพสามัญลักษณะคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ ไม่เป็นอัตราดำรงที่จะให้ยึดมั่นถือมั่น เป็นการตัดต้นเหตุแห่ง อวิชชา ตัณหา อุปาทาน

เมื่อตัดกิเลส 3 กองนี้ได้แล้วจิตก็จะพ้น โลกธรรม8ที่เป็นโลกียวิสัย ดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐ มีจิตใจที่สงบสุข บริสุทธิ์มุ่งสู่แดนนิพพานด้วยการปฏิบัติตามหลัก อริยสัจ 4

บทส่งท้าย สังโยชน์ 10 กิเลสที่ดึงเหนี่ยวร้อยรัดให้ตกอยู่ในวิญญะ เพื่อเป็นตารางเปรียบเทียบกับภาวะการปฏิบัติจิตที่ได้ลดละกิเลสแล้ว

## หน้า238

สังขารหวิฬ์ผู้ว่า	ตนทรนง
ทรัพย์ยอมหวิฬ์คนจง	ว่าเจ้า
หญิงหวิฬ์แก่ชายปลง	ชมลูก
มัจจราชหวิฬ์ผู้เฝ้า	บรูวันตาย

(สมเด็จพระยามะยาเดชาดิศร)

จากประชุมโคลงโลกนิติ

## หน้า241

ทุกวันนี้ท่านที่ว่า จิตใจท่านคงวุ่นวายอยู่เพราะว่า ท่านยังคงอยู่ในสภาพยึดตน หลงตน จิตจึงอยู่กับตน โดยไม่สามารถยกจิตให้พ้นจากกิเลสภัยในกายได้

ด้วยเหตุนี้แล้ว

จึงให้ศึกษาบทนี้เพื่อให้มองเห็นว่าร่างที่เรายึดนี้ก็ไม่สวย ไม่งาม ไม่น่ารักใคร่

ตั้งแต่เข้าจรดเย็น เราก็คือ ซากศพเดินได้ ที่ตกอยู่ภายใต้การครอบงำของอิทธิพลแห่งความนึกคิด โลก โกรธ หลง ที่ผุดขึ้นและดับลง สลับกันอยู่ตลอดเวลาไม่มีแก่นสารสาระแน่นอน กิเลสเหล่านี้จึงเบียดบังธาตุแท้แห่งปัญญา มองไม่เห็นสัจจะว่า เหตุใดเราจึงต้องมาเกิดและควรเตรียมตัวว่าจะตายเมื่อใด ตายแล้วไปไหน ด้วยเหตุประการนี้ จึงจำเป็นต้องบำเพ็ญฝึกจิตให้เกิดสมาธิเป็นปัญญา พิจารณาเหตุและปัจจัยการเกิดดับของกิเลส

## หน้า242

ซึ่งกิเลสเปรียบดังพายุฝุ่นที่พัดพาเอาฝุ่นผงขึ้นปกคลุมจิตอยู่ตลอดเวลาเมื่อใดที่จิตเราสงบชมกิเลสไว้ได้ชั่วขณะหนึ่งเหมือนพายุฝุ่นนั้นเงียบสงบลงทันใด จิตที่เหมือนตะเกียงก็พ้นจากการปกคลุมของฝุ่นผง ย่อมเปล่งแสงเจิดจ้า ส่องทั่วพื้นปฐพีแห่งความ นึกคิด เกิดปัญญามองเห็นสัจจะแห่งความจริงว่า ทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นทุกข์ทั้งสิ้น เป็นหลักแห่งการ



พิจารณาพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจังความไม่เที่ยงแท้ ทุกขังการทนอยู่ไม่ได้ อนัตตาเป็นของไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

ตัวเรานี้หนอ ทุกวันนี้ที่เราหลงยึดตัวเองว่ารูปหล่อหรือว่าสวยงาม ซึ่งความจริงมันเป็นเพียงเรือนสังขารที่จิตวิญญาณอาศัยสิงสถิตอยู่เพื่อใช้กรรม เมื่อตายลงหรือผลิกร่างกายเอาข้างในออกข้างนอก จะได้เห็นว่าเป็นของไม่สวยไม่งามเป็นปฏิภูลที่น่าเกลียด โสโครก สกปรก

กายของเรา นี้ ก็คือการรวมตัวของธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก่อตัวเป็นก้อนธาตุก้อนหนึ่งเท่านั้น ถ้าตายลง ธาตุที่รวมตัวอยู่ก็จะแตกดับ กายเนื้อก็จะสลาย

## หน้า243

ไปตามธรรมชาติ คั้นสู่สภาพเดิมอีกครั้ง คือ เป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ หาใช่ตัวตนเราเขาไม่

“ ขึ้นชื่อว่าเกิดแล้วเป็นทุกข์ทั้งสิ้นการเกิดนั้นเป็นการเริ่มต้นของการสลาย ”

มนุษย์ขณะที่ยังอยู่ในครรภ์มารดา ก่อน คลอดออกมาก็ต้องนั่งทนทุกข์ทรมานอยู่นานถึง 9-10 เดือน

พอคลอดเกิดออกมาก็เป็นทุกข์อีก คือ ต้องรับภัยธรรมชาติตั้งแต่หนาว ร้อน ความหิว ความกระหาย โรคภัยไข้เจ็บ

พอโตขึ้นรู้ความก็เริ่มทุกข์อีก เพราะถูกเหล่ากิเลสโลก โกรธ หลง รุมทำร้ายป้ายสีเบียดเบียน ตอนนั้นมนุษย์ก็ป่วยเจ็บทั้งกายและใจไปตามปกติ ร่างกายก็ต้องเสื่อม โทรมคลายจากสภาพเดิมภายใต้กฎแห่ง

## หน้า244

ธรรมชาติที่ทุกอย่างเริ่มเกิดก็เริ่มสลาย ไปในตัวซึ่งเป็นของไม่เที่ยงแท้ เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ แต่เมื่อโรคภัยไข้เจ็บทั้งกายและใจเสริมทับร่างกายเข้า ยิ่งทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมรวดเร็วยิ่งๆขึ้นเป็นลำดับ

ความแก่ของท่านเริ่มปรากฏชัด คือ ตาฟาง ฟันหลุด ผมหงอก หนึ่งเหยี่ยวบน ตัวงอ

ร่างกายเรานี้เต็มไปด้วยโรค หมักหมมเต็มไปด้วยสิ่งปฏิภูลโสโครก เน่าเหม็นมากไปด้วยซี่ทั้งหลายตั้งแต่ ซี่หัว ซี่หู ซี่ตา ซี่ฟัน ซี่มูก ซี่ลิ้น ซี่ในท้อง มูตร อุจ และซี่ไคล สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่เน่าเปื่อยผุพังมาตลอด

ชั่วชีวิตของท่าน เป็นความไม่เที่ยงแท้ของร่างกายที่ปรากฏในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่เป็นการให้เข้าใจถึงความไม่คงทนถาวร เป็นเหตุที่จะนำมาดับตัณหา

ในภาวะที่ท่านเริ่มแก่นี้ ถ้าท่านไม่เริ่มรักษาร่างกายด้วยสุขอนามัย และรักษาใจด้วยยาธรรมะแล้ว ท่านก็ต้องตายเร็วก่อนที่จะสิ้นอายุขัย อย่างแน่นอน เห็นได้จากคนบางคนทีเปรียบพร้อมด้วยปัจจัย 4 แล้วยังทุกข์ใจ อยู่ไม่เป็นสุข ก็เหมือนตายทั้งเป็น

หน้า245

ท่านต้องเข้าใจว่า “ ชีวิตเป็นของสั้น ”

โดยอย่าประมาทชะง่อนตน นี้กว่ายังมีชีวิตอีกยาว รอให้ตัวแก่แล้ว ค่อยเข้าหาธรรมะ

แล้วท่านเคยคิดบ้างไหมว่า ขณะนี้หรืออีกสักครู่ท่านอาจจะตายได้ทันที โดยที่ท่านไม่เคยคิดอยากจะตายเดี๋ยวนี้

เมื่อท่านตายไป สังขารย่อมแตกสลายไปตามบทปลงอสุภะ เป็นช่วงเวลาที่ต้องพลัดพรากจากลูกจากสามีภรรยา ญาติพี่น้องและทรัพย์สมบัติไป

มนุษย์ทุกคนเมื่อมีเกิด ก็ต้องประสบกับความแก่ ความเจ็บ ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ความดีใจ แล้วยังต้องเศร้าโศก ลำบาก รำพัน คร่ำครวญ เสียใจและถึงแก่ความตาย เป็นการจบสิ้นในที่สุด

หน้า246

ดังนั้น ท่านไม่ควรหลง ไม่ควรติด ในความศิวิไลซ์ของโลก ซึ่งเป็นกิเลสนอกกาย และไม่ควรถองระเริงกำเริบเสิบสานตามกิเลสภายในคือ โลก โกรธ หลง เมื่อท่านรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ควรที่จะเสาะแสวงหาช่องทางให้พ้นโลก เป็นการปลดเปลื้องทุกข์ให้พ้นจากวิญญูะ คือ ตื่นตามทันและอยู่เหนืออารมณ์กิเลส โลก โกรธ หลง

เมื่อนั้น

ท่านย่อมยืนอยู่ตรงสายกลางเดินไปสู่นิพพานได้แน่นอน

## หน้า247

พิจารณากายในกาย

กายในกายในที่นี้

หมายถึงกายทิพย์จิตวิญญาณ

กายทิพย์นี้ แยกออกจากกายเนื้อด้วยวิธีถอดจิตซึ่งเสนอให้ฝึกใน  
ภาคผลพลอยได้จากการฝึกสมาธิ

กายทิพย์เมื่อถอดจากกายเนื้อแล้ว จะมีหน้าตารูปร่างเหมือนกายเนื้อ

เมื่อถอดจิตได้แล้ว เราก็บังคับให้มานั่งหันหน้าเข้าหากายเนื้อ และ  
ให้กายทิพย์นั้นเป็นร่างที่ผูกเนาเปื่อย เป็นภาพให้กายเนื้อพิจารณาปลงอสุ  
ภะ เห็นความไม่สวยงามของร่างกาย เมื่อพิจารณาจนถึงวาระสุดท้ายแล้ว  
เราก็สามารถถอดกายทิพย์ออกมาใหม่อีกครั้งแล้วครั้งเล่าให้ปลงอสุภะได้  
เป็นการพิจารณากายในกาย จิตในจิต วิญญาณในวิญญาณ เป็นการซักฟอก  
ล้างกิเลสอันละเอียดทั้งปวง ซึ่งเป็นอนุสัยที่ยึดติดอยู่กับวิญญาณใน  
วิญญาณ ซักฟอกล้างจนจิตใจสะอาด สดใส

## หน้า248

ผ่องแผ้ว บริสุทธิ์เหลือแต่ดวงจิตที่รู้แจ้งโลก คือเป็นผู้รู้ ผู้ตื่นอยู่เหนือกิเลส  
ทั้งปวง เพราะไม่หลงยึดอะไรอีก

ความรู้สึกของกายเนื้อระหว่างปลงอสุภะ

ความรู้สึกขณะนั้น กายทิพย์จิตวิญญาณที่ถอดออกมานั้นเหมือน  
กล่องโทรทัศน์วงจรปิด ทำหน้าที่สอดส่องและเป็นตัวกระทำการ แล้วจึงส่ง  
เหตุการณ์เหล่านั้นมาตามสายแก้วทิพย์ที่เป็นความรู้สึกติดต่อกับกายเนื้อ  
ซึ่งกายเนื้อทำหน้าที่เหมือนจอโทรทัศน์พร้อมเป็นเครื่องบันทึกเสียงและ  
ภาพให้อยู่ในความทรงจำ

กายทิพย์มีความรู้สึกเจ็บ กายเนื้อก็เจ็บตามไปด้วย แต่เป็นความรู้สึก  
เท่านั้นไม่ได้เจ็บที่เนื้อหนัง และความรู้สึกนั้นจะฝังติดอยู่ในส่วนลึกของ  
จิตใจ

ดังนั้น การปลงอสุภะนี้ กายเนื้อจึงเก็บข้อมูลความรู้สึกเหล่านี้ไป  
ฟอกล้างจิตใจซึ่งเป็นภาวะความจริงที่เกิดขึ้นเป็นภาพยนตร์ให้พิจารณา  
เหมือนดำเนินเป็นไปตามบทปลงอสุภะ ไม่ใช่ภาพเกิดแบบจินตนาการ (ซึ่ง

คนที่ยังไม่ได้ฝึกถอดจิตจึงจำเป็นจินตนาการตามความรู้สึกที่จะสร้างขึ้นในจิตใจความนึกคิด)

หน้า249

สิ่งที่ต้องเตรียมตัวเพื่อให้ชาวซึ้งเห็นภาพให้ชัดเจนในการปลงอสุภะ  
(สำหรับท่านที่ยังถอดจิตไม่ได้)

**ก. ภาพ** เพื่อสนับสนุนให้เกิดความทรงจำในการจินตนาการ

1. แม้ว่าจิตท่านรวมเป็นหนึ่ง จากการฝึกผ่านบทเรียนมา 4 บทแล้ว ถ้ายังไม่สามารถนึกสร้างภาพเห็นตัวเรากำลังนั่งสมาธิอยู่ตรงข้ามกับเรา ให้ซื้อกระจกบานใหญ่มาตั้งไว้ตรงข้ามตัวท่าน ส่องดูหน้าตารูปร่างตัวเองหลายๆ ครั้ง จนหลับตาสามารถเห็นภาพตัวเองเกิดขึ้นในภาพแห่งความทรงจำ
2. จัดหารูปเกี่ยวกับโครงสร้างของร่างกายมาดูให้รู้ตำแหน่งของอวัยวะส่วนต่างๆ
3. จัดหารูปโครงกระดูกมาเพื่อเน้นให้เห็นกระดูก

หน้า250

**ข. สัมผัสรูปร่าง** เพื่อสนับสนุนให้เห็นจริงเห็นจัง

1. ใครที่ยังไม่เคยเห็นอวัยวะภายใน ให้ไปดูเครื่องในหมูที่ตลาดรวมทั้งสมองด้วย แล้วลองจับดูซิว่านิ่มหรือแข็ง
2. ใครที่ไม่เคยเห็นกล้ามเนื้อให้ไปดูเนื้อหมูได้
3. ใครที่ไม่เคยสัมผัสรูปเนื้อหนังมังสาต้อนเนาเปื่อยให้ซื้อเนื้อหมูสามชั้นมาครึ่งกิโลกรัม (หรือรวมทั้งอวัยวะภายในทั้งหมด มาห้อยให้ต่อกันตามโครงสร้างเดิม) แขนงเอาไว้แล้วให้ค่อยๆเนาเปื่อย สังเกตเห็นสีสังการเปลี่ยนแปลงผุพังเนาเปื่อย
4. ใครที่ไม่เคยเห็นโครงกระดูกคน ให้ไปขอจับดูที่โรงพยาบาล
5. ถ้าเป็นไปได้ ควรจะจัดเป็นห้องปลงอสุภะเต็มไปด้วยเครื่องเตือนใจเหล่านี้ มิฉะนั้นแล้ว ถ้ากลับไปรบกวนชาวบ้าน คงจะต้องถูกต่อว่าอย่างแน่นอน

หน้า251

**ค. กลิ่น** เพื่อสนับสนุนให้สัมผัสกับกลิ่นให้เห็นจริงเห็นจัง

1. กลิ่นเหม็นเนาของซากศพ พิสูจน์ได้ตอนที่เห็นหมาเนาและข้างถนน มีแมลงวันตอมเป็นฝูง มีอึกาคอยจิกเศษเนื้อ หรือเนื้อที่เราซื้อมาเก็บจนเนา (ตามข้อ ข. ตอน 3)

2. กลิ่นเลือด คิดว่าทุกท่านคงจะเคยเลือดออกจากลื่นควาได้

3. เรื่องกลิ่นนี้มีส่วนเตือนสติให้ท่านตั้งสติปลงให้ตกได้เพราะกลิ่นเหม็นทั้งปวง ประสาทคนไวต่อการรับรู้มากแต่จ่ายต่อการลืมกลิ่น ท่านจะต้องฝึกจนหลับตาจากกลิ่นได้ และเมื่อปลงจนเห็นความไม่จริงยังยืนของกายเนื้อที่กำลังเนาเปื้อย กลิ่นเหม็นเนาทั้งปวงกำลังคุกรุ่นเต็มที่แล้ว ท่านจะต้องเฉยเมยต่อกลิ่นและภาพได้ โดยไม่มีอาการเคลื่อนไหวนอาเจียน แม้ลืมตามองเห็นภาพและได้กลิ่นเนาทั้งปวงก็ต้องฝึกจนเดินผ่านได้อย่างปรกติ

หน้า252

หมายเหตุ

ระหว่างฝึกนี้ ให้ทำจิตใจสบายๆไปเรื่อยๆตามสายกลาง โดยต่อไปนี้ให้จำไว้ว่าจะเป็นการใช้ความนึกคิดจินตนาการภายในให้เห็นจริงเห็นจังเหมือนหนึ่งเกิดกับตัวเราเองที่กำลังละลายทั้งรูปและนาม ระหว่างนี้กายเนื้อจะต้องอยู่ในสภาพปกติ ไม่มีการเคลื่อนไหวทุกส่วน ไม่มีอาการเกร็งและบีบประสาทส่วนใดๆทั้งสิ้น

## บทพิจารณาปลงอสุภะ

หน้า255

ต่อไปนี้เรากำลังจะมาพิจารณาร่างกายของเราว่าการที่ทำไมเที่ยงนั้นเป็นอย่างไร เพื่อเป็นเครื่องเตือนสติเราให้ตื่นตัวรีบสร้างแต่ความดี ปลดเปลื้องจากการหลอกลวงของสังขารที่ยึดว่าเป็นตัวตน

สำหรับคนที่ไม่ได้ฝึกถอดจิตมา ก็จินตนาการให้ภาพค่อยๆเกิดทีละชุด

สำหรับท่านที่ถอดจิตได้แล้ว ก็ส่งจิตใจความนึกคิดไปที่กายทิพย์ให้เป็นที่ไปตามบทนี้

โดยนึกเห็นภาพร่างกายเราก่อนที่มีเส้นนั้นกรีดไปที่หลอดเลือดตรงข้อมือทั้งสองข้าง ทันใดนั้นกายเนื้อเรารู้สึกมีอาการเจ็บแสบปวดเป็นระยะ ที่ข้อมือทั้งสองข้างทันที เริ่มเห็นเลือดพุ่งไหลออกมาเป็นทางเปลี่ยนสีและกางเกงให้แดงไปเป็นหย่อมๆและจุดๆสีแดงของเลือดมองเห็นแล้ว น่าหวาดกลัว เพราะมันเป็นสิ่งที่น่าบาดใจ กลิ่นคาวเริ่มโชยเข้าจมูก มันคือกลิ่นเดือนใจ

## หน้า256

เรานั้นละเลือดเรากำลังไหลออกจากข้อมือ จากการที่ไหลพุ่งค่อยๆลดลงมาเหลือเป็นหยดๆและเลือดซึกจะไม่แดงสดแต่มันกำลังไหลออกมาเจือจางมากขึ้นจากแดงชมพูที่ปนด้วยน้ำเหลืองจนมันค่อยๆขาวลงเหลือแต่น้ำเหลืองที่หยดลงที่ละหยด

เมื่อเลือดไหลออกจากร่างกายมากขึ้น กายเนื้อที่เคยมีสีเลือดเหลืองแดงผิวพรรณสดใส นั้น บัดนี้ค่อยๆซีดขาวเผือดลงจนเห็นว่ามีเงาไปทีไบหน้าก็ขาวซีดสักครู่หนึ่ง ที่เลือดออกหมดเหลือแต่น้ำเหลืองที่ไหลซึมออกจากร่างกายนั้น สายใยของจิตวิญญาณกับกายเนื้อกำลังจะขาดออกจากกัน ขณะเดียวกันลมหายใจซึ่งเป็นธาตุลมของกายเนื้อนั้นกำลังเบาลงๆครู่หนึ่งต่อมาจากการที่เลือดไม่มีหล่อเลี้ยงกายเนื้อ จึงทำให้กายเนื้อหมดลมหายใจในบัดนั้น จิตวิญญาณได้แยกขาดออกจากกายเนื้อ

## หน้า257

อาการตอนนี้

ขอให้มองเห็นและรู้สึก ว่า ลมหายใจเรานั้นไปเกิดรวมอยู่กับจิตวิญญาณ และจ้องมองดูมาที่กายเนื้อพบว่ากายเนื้อนั้นกำลังเขียวเข้มขึ้นทุกขณะ และเลือดที่ไหลกองเลอะรอบๆ ตัวนั้นจากสีแดงสดได้กลายเป็นสีเลือดหมูเข้ม จนส่วนใดที่ไหลออกมาก่อนก็แดงเข้มจนดำ เมื่อปนกับน้ำเหลืองที่ซึมออกมาคละกัน จึงเกิดกลิ่นคาวคลุ้งไปทั่วรอบๆตัว

ระหว่างที่กายเนื้อกำลังจะหมดลมหายใจนั้น ธาตุไฟเริ่มรวมตัวไม่ติด และแตกกระจายออก จึงไม่สามารถควบคุมประสาทต่างๆได้ อันเกิดผลทำให้ทวารเปิด ปัสสาวะไหลซึมออกมาอยู่อย่างไม่หยุด อุจจาระก็ไหลออกมากองรวมกัน กลิ่นเหม็นแอมโมเนียของปัสสาวะ อุจจาระที่เลอะๆเหลืองๆต่างๆนั้นก็แสนจะเหม็นยิ่งกว่าอุจจาระในวันปกติ ที่เคยถ่ายอยู่เป็นประจำ

## หน้า258

กายเนื้อได้ทรุดโทรมลงตามลำดับ

สามวันผ่านไป กายเนื้อเริ่มอืดบวมพองขึ้นกว่าเดิมซึกจำหน้าตัวเองไม่ได้

เจ็ดวันผ่านไป กายเนื้อยิ่งบวมจุกมากขึ้นจนจำหน้าตัวเองไม่ได้ ไบหน้าที่เคยหล่อเหล่า ที่เคยสวยงามติดตาจิตใจชาวบ้าน บัดนี้ บวมอย่าง

กับลูกแดงโม ตาที่ยึดว่าหวานหยาดเยิ้มก็บวมโป่งนูนขึ้นมา ถลนเกือบจะหลุดออกจากเบ้าตา ลิ้นที่เคยพูดสารพัดสารพันเล่าก็บวมใหญ่คับจุกอยู่ในปาก แลบลลายลิ้นยึดออกมานอกฟันเล็กน้อย ผิวที่เคยสวยเรียบนั้น บัดนี้พองตึงจนใส และเขียวแดงดำเป็นจ้ำๆกลิ่นเหม็นเน่าเริ่มกระจายออก บางที่ก็รู้สึกเหม็นสาบๆโชยเป็นระยะๆบัดนี้ร่างกายที่เคยมีทรวดทรงกระทัดรัดหุ่นงาม ก็ไม่น่ารักแล้วเพราะร่างกายอยู่ในสภาพเหมือนฟักต้มที่พองโต เนื้อฉุฉุ สิบห้าวันผ่านไป ผิวหนังที่เต่งตึงนั้น เริ่มปริออกเป็นทาง น้ำเหลืองเริ่มเกิดทั่วทุกแห่งที่กายเนื้อแตกออก ความเหม็นของกายเนื้อแผ่กระจาย

## หน้า259

ไปไกลจนแมลงวัน แมลงหวี่ต่างมาตอมมากขึ้นๆบินกันว่อนเสียงหึ่งๆดังรอบกายเนื้อ ต่างก็เข้าตอมที่รอยแผลเน่า ช่วยกันชอนไชดูดกินน้ำเหลืองน้ำหนองและช่วยกันไช ใส่กายเนื้อเป็นของแถมนอกรายการกิน

เจ็ดวันผ่านไป หนองตัวสีขาวๆเล็กๆโตไม่กินเมล็ดข้าวสารเริ่มเกิดเป็นจำนวนหมื่นๆแสนๆตัวเกาะทั่วทุกตารางนิ้วของกายเนื้อ รุมชอนไชดูดน้ำเหลืองกินเนื้อเน่าเป็นการใหญ่ ด้วยเหตุที่หนองมากและกินเร็ว จึงเกิดเสียงจากการกิน ยุบยับๆคลานเข้าออกตาหูกมุกปาก และทวารหนัก ทวารเบา

หน้าท้องที่บอบบางนั้น การบวมมากจนเน่าเปื่อยและหนองไหลในท้องในไส้ได้เบ่งจนผิวหนังหน้าท้องได้ระเบิดแตกออกดังปรีฟ ปอด ตับ ไต หัวใจ ม้ามพังผืด มันทันเปลมัน มันทันไชช้อ และลำไส้เป็นขดๆที่เน่าไหลออกมา ปนกับอาหารเก่า อาหารใหม่ที่เป็นปฏิภูมิ กลิ่นเหม็นซากศพยิ่งคลุ้งกันใหญ่ น้ำตา น้ำมูก น้ำลาย เสดด น้ำกาม อุจจาระปัสสาวะ น้ำเหงื่อ น้ำเหลือง น้ำเลือด หนอง

## หน้า260

รอบๆตัวผสมกันเป็นธาตุน้ำที่เมือกๆ ยางๆแมลงวัน แมลงหวี่ ต่างบินว่อนร่อนลงรุมกินกองน้ำเน่ามากขึ้นทันตาเห็น

ชุมชนที่เน่าและนั้น ทำให้ผมและเส้นขนทั่วกายก็หลุดร่วงลงมาหมด

ตอนนี้ท่านจงรวมจิตที่มีลมหายใจนั้นทบทวนไตร่ตรอง พิจารณากายเนื้อทั้งร่างอีกครั้ง ร่างกายเราที่เคยยึดหวงมากนั้น บัดนี้มันเปลี่ยนไปมากดูตั้งแต่ข้างบนลงมา

ศีรษะที่เคยผมดกก็เป็นหัวล้านหมด และหนังหัวที่เน่าเลอะๆมีทั้งน้ำเหลืองและน้ำหนอง หนองชอนไชเข้าออก ใบนางั้นเล่า ตาก็ถลนและจวนจะหลุดออกจากเบ้าตา จมูกก็บีบบบลงไป ช้ำยังแหงๆ ไม่เป็นจมูก ริมฝีปากก็เลอะๆแหงๆไม่เป็นปาก แก้มก็เน่ายุบลงไปและแหงๆหายไปเป็นรูๆ ลิ้นหรือก็เลอะๆอุดอยู่ในปาก ลำตัวทั้งหมดหรือก็เลอะเหลวไปหมดเหมือนหุ่น



ซี่ผึ้งที่กำลังถูกเปลวไฟลนละลายลงมา เนื้อหนังมังสาซึกจะเกาะไม่ติดกับ  
กระดูก กลิ่นซากศพอันเหม็นยิ่งกว่า

หน้า261

สิ่งอื่นใดนั้น โขยไปทั่วสารทิศ เรียกร้องให้เหล่าสัตว์ทั้งหลายเข้ามาเห็น  
สุนัขตามกลิ่นมาแตะซากดิ่งไสยวงๆยาวเป็นเมตรออกไปขาดออกเป็น  
ท่อนๆต่อนๆ แร้งฝูงใหญ่ลงมาจากเนื้อแย่งกินกันฉีกแหะออกลากเอาดับ ใต้  
ปอดหัวใจ ออกมากินอย่างเอร็ดอร่อยมาก มันควักลูกตาข้างหนึ่งออกไปทำ  
ให้มองเห็นเบ้าตาโบลึกเข้าไปเป็นโพลงสีดำ หนอนโตออกมาจากเบ้าตาตั้ง  
หลายตัว แมลงวันยังคงบินว่อนรอบกาย หนูก็ได้ขึ้นโครงร่างกายเนื้อไปยั้ง  
ศิระชะเงาะกินสมองและเศษเนื้อทุกส่วนที่มันสนใจเนื้อหนัง เอ็นค่อยๆและ  
มากขึ้นหลุดลงมากองกับพื้นร่วมด้วยผม ขน เล็บ ฟัน ส่งกลิ่นเหม็นตาม  
สภาพความเน่าเปื่อยของร่างกาย

เนื้อหนังค่อยๆละลายลงมาจนหัวกระดูกไม่มีเนื้อหนังหุ้มอยู่  
อีก มองเห็นเศษเนื้อและเศษเอ็นเส้นประสาทยังคงเกาะติดอยู่บ้าง ที่ไม่มี  
ส่วนเหมือนหน้าตัวเองเลย เบ้าตาที่ไม่มีตา มันเป็นเพียงรูกลมๆที่ลึกเข้าไป  
จมูกก็ไม่มี มันเห็นแต่เพียงรูโพรงสามเหลี่ยมเท่านั้น หูหรือก็เน่าละลาย  
หายไปหมดแล้ว

หน้า262

แก้มก็ไม่มีเหลือ ปากก็ไม่มี มันเห็นเพียงกระดูกกรามที่ขบคู่กับกระดูกแก้ม  
ที่มีฟันๆ ของเราเกาะติดอยู่เป็นแถว มันไม่ต่างอะไรกับกระดูกที่เข  
ล้างป่าช้าเลย ดูมาที่คอหรือ ครึ่งหนึ่งเคยใส่เครื่องเพชรหรือสร้อยทองคำ  
หรือว่าห้อยพระเครื่องนั้น บัดนี้ไม่มีเนื้อเลย เห็นแต่เศษเอ็นเกาะติดอยู่บ้าง  
เท่านั้น มันเห็นเพียงกระดูกคอไม่กี่ข้อที่ต่อลงมาติดกับกระดูกไหปลาร้า  
และมองลงมาอีกเห็นซี่โครงเรียงลำดับเป็นระนาบที่ไม่มีเนื้อเรียงเป็นคูลง  
ไปกับกระดูกแผ่นหลัง ที่มีกระดูกสันหลังต่อลงมาถึงสะโพก หน้าท้องหรือ  
ก็ไม่มีเนื้อห่อหุ้มอยู่เลย มันมีแต่ความว่างเปล่า เห็นแต่กระดูกสันหลังเป็น  
โครงสร้างของคนนั่งขัดสมาธิอยู่ โดยทุกส่วนไม่มีเนื้อเลย แม้แต่มือและ  
เท้าก็มีแต่กระดูกที่เรียงต่อเป็นรูปเท่านั้น

รูปโครงกระดูกนั้น เมื่อเทียบกับรูปคนเราที่มีชีวิตอยู่ จะต่างกันคน  
ละโลก

คนมีชีวิตอยู่ เขาเรียกว่าคน ใครๆก็รัก เมียรักผัว ผัวรักเมีย พ่อแม่  
รักลูก ลูกรักพ่อแม่



## หน้า263

ยามตายจากไป ซากศพเน่าเปื่อยเหลือแต่กระดูก คนเป็นต่างเรียกคนตายว่า " ซากผี " เมียรักก็กลัวผี ผัวรักก็กลัวเมียผี ลูกรักก็กลัวพ่อแม่ผีๆ เพราะมันไม่มีความสวยงามของกายเนื้อให้ยึดหลงว่าสวยเลย เรายังไม่เคยได้ยินใครๆบอกว่า " ซากผี " นั้นน่ารักสักคน เคยได้เห็นได้ยินคนชมคนเป็นว่า รูปหล่อ รูปสวย เท่านั้น

นี่ละหนอ อารมณ์คนที่เรียกว่า " อารมณ์ปุถุชน " ที่ยึดหลงอยู่กับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ล้วนแล้วแต่ไม่เที่ยงแท้ทั้งสิ้น

ดอกไม้มีวันบาน ก็มีวันร่วงโรย มีเกิดก็มีดับแต่การเกิดดับนั้น ไม่ได้จำกัดวันเวลาให้แน่ชัดเท่านั้น โครงกระดูกของเราที่นิ่งขังอยู่ในท่าสมาธินั้น นิ่งอยู่มิได้นานนักก็ค่อยๆ เสื่อมคลายออกและกระดูกส่วนต่างๆก็หลุดกระจายกระจายกองลงมากับพื้น ไม่เป็นรูปเป็นร่างของโครงเดิมเลย มองไกลๆแลเห็นน้ำค้างซึมออกมา

## หน้า264

จากเข้านา มันเหมือนน้ำตาแห่งความเศร้ากับร่างกายที่ได้พังทลายลงไป เสียงพายุยามค่ำคืนพัดสายดั่งหริวๆเหมือนโครงกระดูกนั้น กำลังร้องให้สะอื้นอาลัยอาวรณ์กับการพังสลายของตัวเอง ท่ามกลางความมืดของยามค่ำคืน แห่งการสลายของโครงกระดูกที่กองเรียราดกับพื้นที่ถูกดินฟ้าอากาศกัดกร่อนสลายไป

คืนนั้นเราจำได้

ลมหายใจข้ายึดเกาะติดแน่นกับดวงจิตวิญญาณพยายามพิจารณาเพ่งไปที่โครงกระดูกนั้นขณะหนึ่ง เห็นดวงแสงหิ่งห้อย 2 ดวง ที่บินคววนไปมารอบกองกระดูกเหมือนแวนตาของมันเป็นกำลังรบหรือค่อยๆดับและจางห่างออกไปเป็นสัญญาณบอกอำลาวิญญาณข้าว่า

" ถึงเวลาแล้วที่ต้องจากช่วงละครชีวิตตอนนี้ไปก่อน "

ครู่หนึ่งต่อมา เสียงร้องไห้ของสายฝนและสายลมไว้อาลัยเป็นการใหญ่ สายฟ้าแลบแปลบปลาบชั่วแวบผ่านโครงกระดูกและ ผม ขน เล็บ ฟันที่เป็นธาตุดินนั้น มันกำลังถูกลมฝนและกาลเวลาละลายมันให้ขำรดทรุดโทรม

## หน้า265

ย่อยยับลงอย่างรวดเร็ว กองกระตุนั้นกำลังดิ้นรนที่อยากจะรวมตัวมาเป็น  
คนใหม่ แต่มันสิ้นกาลเวลาแล้ว เพราะมันเป็นวาระสุดท้ายของกฎแห่ง  
กรรมคือ

ตายในภพนี้แห่งการมีกายเนื้อ

เสียงฟ้าผ่าลงมา เปรี้ยง เปรี้ยง เปรี้ยง

เสียงฟ้าผาดังยิ่งกว่าเสียง ระเบิดปรมาณูเป็นการแจ้งเหตุว่า ทุก  
อย่างหมดสิ้นเพียงนี้ สำหรับจกมนุษย์ชาตินี้และแล้วทุกอย่างก็เงียบสงบ  
ตามปกติ

อรุโณทัยค่อยๆสาดส่องมาจากทิศบูรพา

ดวงวิญญาณของข้า ที่มีลมหายใจเกาะติดอยู่ ค่อยๆมองดูที่เดิมที่  
เป็นกองกระดูกของข้ากองอยู่นั้น ทุกอย่างว่างเปล่า ไม่มีพงกระดูก  
เหลืออยู่ ทุกอย่างแปรสภาพคืนสู่สภาพธาตุแท้เป็นดินโดยธรรมชาติไป  
หมด ไม่มีแม้แต่คราบเลือดหนองติดกับธรณี

## หน้า266

ข้าเห็นแต่แสงสว่างของพระอาทิตย์ค่อยๆ จ้าจัดขึ้นมา มันส่องสาด  
มายังใบหน้าของดวงจิตข้า ดวงจิตข้ารู้สึกว่าจะมองไปทิศไหนๆรอบตัวของ  
ดวงจิต เห็นแต่ความสว่างไสวของแสงสีทองโพล่ขึ้นมา ท่ามกลาง  
บรรยากาศที่ขาวบริสุทธิ์

ข้าไม่มีตัว ไม่มีตน ข้าเหลือแต่จิตวิญญาณและลมหายใจ ข้า  
กำลังพ้นจากการใช้กรรมภพหนึ่งชาติหนึ่งแห่งการเกิดเป็นมนุษย์แล้ว

ครู่หนึ่งต่อมา จิตวิญญาณคิดว่า

“ ด้วยกรรมวิบากกุศล และอกุศลของข้ายังใช้ไม่หมด ”

จิตวิญญาณจึงได้รวมกับลมหายใจ กลับมาอาศัยร่างกายเพื่อใช้กรรมอีก  
เพราะยังไม่สิ้นอายุขัยแห่งกายนี้

## หมายเหตุ

1. ท่านที่จะฝึกสมาธิต่อ ก็อาศัยช่วงที่ได้ละลายร่างกายจนหมดสิ้น เห็นแสงสีทองท่ามกลางบรรยากาศที่ขาวบริสุทธิ์นั้น แล้วฝึกสมาธิต่อไป

ถ้าอยู่ในระดับยังยึดนิมิตอยู่ ก็ตั้งนิมิตดวงกลมหรือดวงแก้ว ตรง ศูนย์กลางแสงสว่างนั้นแล้วเจริญสมาธิบทนั้นต่อไป

ฝึกจนชำนาญดีแล้ว

พอนั่งสมาธิเข้าที่แล้วก็ปรับตัวเองให้รู้สึกว่า ร่างกายได้ละลายสูญ หมด เหลือแต่จิตวิญญาณ และลมหายใจจะรู้สึกว่า จิตนิ่งสงบ ไม่มี ร่างกายเป็นภาระให้ยึดเหนี่ยว จิตจึงเจริญสมาธิต่อได้ดี

2. ท่านที่ไม่เจริญสมาธิต่อ ก็เตรียมตัวถอนออกจากการปลงอสุภะ ด้วยการค่อยๆถอนลมหายใจลึกๆ 10 ครั้ง และหายใจแบบปรกติ 10 ครั้ง จึงค่อยๆลืมตาขึ้น ครู่หนึ่งต่อมา จึงลุกขึ้นจากที่นั่งได้

## หน้า269

เมื่อท่านออกจากการปลงอสุภะ

เพ่งการเนาเปื่อยของซากศพตัวเราแล้ว ขอให้ท่านอย่ามีอุปาทาน ที่รู้สึกสะอิดสะเอียนติดอยู่ความทรงจำที่จะหลอกหลอนตนเอง จนใบหน้า แสดงออกซึ่งความเข็งขี้มเศร้าสลดโดยรู้สึกจิตใจรั้งเกี่ยวร่างกายตนเอง เปื่อหนายการเป็นคนต่อไป ขอให้เข้าใจว่า ท่านยังไม่หมดกรรม และยังไม่หมดอายุขัยในชาตินี้

ท่านต้องระลึกอยู่เสมอว่า พุทธศาสนิกชนเป็นผู้กล้าเผชิญกับความ จริง โดยไม่เกรงกลัวต่อความตาย เป็นการเตือนสติให้เลิกการยึดเหนี่ยว ในตัวตน

เพราะเข้าใจอย่างถ่องแท้ ตามหลักความจริงของการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ว่าร่างกายเรานี้ก็คือ รูปที่มาจากการปรุงแต่งของธาตุทั้ง 4 หลอหลอมเป็นตัวเป็นตนให้สมมติเรียกกันว่า " คน " ที่มีกรรมของตน เป็นที่ตั้ง ซึ่งวิญญาณมาเกิดอาศัยอยู่เพื่อใช้กรรมตามวาระ

## หน้า269

กายเนื้อนี้เป็นของไม่แน่นอน ไม่ยั่งยืนจริงพร้อมแล้วที่จะแตกดับ เสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา

เราจึงไม่กลัวความตาย พร้อมแล้วที่จะตาย

เพราะเราเข้าใจว่า " ตายแล้วไม่สูญ โลกหน้ามีจริง " ชีวิตคือ วัฏฏะที่ต้องเดินทางไกล เราจึงไม่ประมาท ได้เตรียมใจโดยการอบรมจิต ให้สูงขึ้นด้วยการไม่ทำความชั่ว ทำแต่ความดี ทำบุญสร้างกุศลและ ขำระจิตให้ผ่องแผ้วด้วยการลดกิเลสให้เบาบางที่สุดเป็นการจัดเสียบึง เตรียมใจพร้อมที่จะตายเดินไปสู่ปรโลกโดยบุญกุศลที่ทำย่อมติดตามไป

หน้า270

ห้ามปากหรือไม่ฟังคำพูดเทศนินทา

ไปฟังคนพูดฟัง	พินเฟือ
เท็จและจริงจางเจือ	คละเคล้า
ถือมิดเทียวกริดเถือ	ท่านท้าว ไปนา
ฟังจะพาลลอบเข้า	พวกเพอรั้งควาน

(พระราชนิพนธ์พระพุทธเจ้าหลวง)

จากสุภาษิตและคำพังเพยของไทย

หน้า271

## วิปัสสนา

ชีวิตมนุษย์

ชีวิตมนุษย์เป็นสิ่งที่ต้องศึกษาให้ละเอียดจนเกิดความเข้าใจ ซึ่ง เป็นการเข้าใจตนเองส่งผลให้รู้จักตนเองและส่วนรวมด้วย

มนุษย์ คือ

สิ่งมีชีวิตซึ่งประกอบด้วยสังขารร่างกายรวมทั้งจิตใจควบคู่กันอยู่โดย สมมติเรียกกันว่า คนหรือสัตว์

ร่างกาย ก็คือ รูปขันธ์ (รูปกลุ่มหนึ่ง)

จิตใจ ก็คือ นามขันธ์ (นามกลุ่มหนึ่ง)

รูปขันธ์ คือ ร่างกายที่มองเห็นได้ด้วยตาที่ประกอบด้วยธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อิงอาศัยซึ่งกันและกันรวมตัวเป็นก้อนธาตุ ถ้าขาดเสียธาตุหนึ่งธาตุใด ร่างกายก็ต้องแตกสลาย

## หน้า272

อนึ่ง พุทธิกรรม และคุณสมบัติต่างๆ เช่น เย็น ร้อน แห้ง อ่อน หนัก เบา สี แสง เสียง กลิ่น รส ซึ่งก็จัดเป็นรูปขันธ์ที่มีลักษณะที่สัมผัสได้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย

นามขันธ์ คือ จิตใจ และตัวการที่ปรุงแต่งจิตซึ่งเป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่างที่จะให้สัมผัสจับต้องได้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่รู้ด้วยความรู้สึกทางจิตใจ

นามขันธ์กลุ่มนี้ประกอบด้วย 4 อย่าง คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

### 1. เวทนาขันธ์ (กองเวทนา)

ส่วนที่เป็นการเสวยรสอารมณ์ในความรู้สึกว่า สุขสบาย หรือ ทุกข์ โศก เสียใจ หรือ ไม่สุข ไม่ทุกข์ คือ รู้สึกเฉยๆ

ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้ผ่านเข้ามาจากการสัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้ใจรับรู้

### 2. สัญญาขันธ์ (กองสัญญา )

ส่วนที่เป็นความกำหนดจดจำแจกแจงได้นัดหมายให้เกิดความจำหมายรู้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ที่ผ่านเข้ามาจากการ

## หน้า273

สัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้ใจรับรู้ว่า ตาดูแล้วจำได้ว่า นี่คือน้ำ ฟังแล้วจำได้ว่าเสียงนี้ของนายแดง เป็นต้น

### 3. สังขารขันธ์ (กองสังขาร)

ส่วนที่เป็นสภาพเจตนาที่เข้าไปประกอบจิตแล้วปรุงแต่งจิตให้คิดดี เป็นกุศล หรือคิดชั่วเป็นอกุศล หรือ คิดเป็นกลางๆอันหมายถึงคุณสมบัติต่างๆของจิต เช่น ศรัทธา หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา โลภะ โทสะ โมหะ มานะ หรือ (กลางๆ) ฉันทะ วิริยะ เป็นต้น

#### 4. วิญญาณชั้น ( กองวิญญาณ)

ส่วนที่เป็นธรรมชาติของความรู้แจ้ง ซึ่งเป็นความรู้สึกของอารมณ์ซึ่งแจ้งทางใจที่ผ่านจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย เข้ามากระทบ เช่น การได้เห็น การได้กลิ่น การได้รส การได้สัมผัส

##### รูปชั้น 1

นามชั้น 4 คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

เมื่อรวมกันเข้าแล้วเรียกว่า ชั้น 5 สรุปลงก็เพียงรูปกับนาม อันประกอบ

#### หน้า274

กันเข้าเป็นสังขารร่างกายที่สมมติเรียกกันว่า นีสัตว์ นั้นบุคคล ตัวตน เราเขา

และเมื่อนำร่างกายเข้าสู่หลักการพิจารณาปลงอสุภะครั้งแล้วครั้งเล่า จนเกิดความเบื่อหน่ายในการครองสังขารที่แบกเป็นภาระอยู่จิตจึงละจากการยึดมั่นถือมั่นในตัวตน จิตเริ่มผ่องใส เกิดปัญญาคิดออกจากกาม และรู้แจ้งเห็นจริงตามปรากฏการณ์แห่งสังขารว่า

“ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในโลกนี้เมื่อรวมแล้วล้วนเป็นสภาวะธรรมหนึ่งเท่านั้น ที่หนีไม่พ้นการทรุดโทรมแปรปรวนไปตามเหตุปัจจัยของกฎแห่งพระไตรลักษณ์ ”

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ซึ่งเป็นสามัญลักษณะที่เกิดขึ้นกับทุกสิ่งเสมอ

สังขารธรรมทั้งปวงเมื่อมีเกิดแล้ว ย่อมไม่เที่ยงแท้ถาวร มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ ต้องสลายไปในที่สุดไม่มีเขา ไม่มีเราไม่เป็นอัตราตัวตนที่น่าจะยึดมั่นถือมั่น

ภาวะเหล่านี้เป็นปรากฏการณ์อันแท้จริงของธรรมชาติที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งรู้จากการศึกษาตาม อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังต่อไปนี้

## หน้า275

### 1. อนิจจัง

ความเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน ซึ่งทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เมื่อเริ่มเกิด ขึ้นย่อมแปรเปลี่ยนแตกดับเสื่อมสลายไปทุกเสี้ยววินาที เราได้เห็น ความไม่แน่นอนอยู่ตลอดเวลาที่สลายไปตามกาลเวลา คือ

อนิจจาทาปัจจัยซึ่งไม่คงทนอยู่ได้ตามสภาพเดิม ที่เป็นรากฐาน มูลเหตุแห่งความทุกข์ของคน ที่ได้หลงยึดเหนี่ยวอยู่กับสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ในความสุขที่เลื่อนลอยยอมเป็นทุกข์

### 2. ทุกขัง

ความทุกข์นี้มีความหมายครอบคลุมทั้งทุกข์ของสิ่งมีชีวิตและ สิ่งไม่มีชีวิต

ทุกข์หมายถึง สภาพของสิ่งทั้งปวงที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปตามลำดับตลอดเวลาเป็นธรรมดา

อาการค่อยๆเปลี่ยนแปลงนี้ คือ " ทุกข์ "

## หน้า276

### 3. อนัตตา

ความเป็นของ ไม่ใช่ตนที่ใครจะบังคับให้อยู่ในสภาพได้ ไม่มีตัว ไม่มีตน

คือ ปราศจากแก่นสารที่เที่ยงแท้ เพราะไม่ใช่ตัวตนที่จะให้บังคับบัญชาได้ตามใจเราได้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่บนโลกนี้ที่ประกอบขึ้นเป็นบุคคล สิ่งของ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็นยอมเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้ เปลี่ยนจากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่งตลอดเวลาที่เกิดขึ้นดับไป จึงไม่มีแก่นสารอะไรที่น่าจะเป็นอัตราตัวตนให้น่ายึด น่ารัก ใคร่ น่าเสียดาย หรือน่ายึดในอารมณ์แห่งความดีใจ เสียใจ สมหวัง หรือ ผิดหวัง

เมื่อคนเราถูกความไม่รู้ลวงหลงไปยึดในสิ่งที่ไม่มีความเป็นตัวตนว่าถาวร จึงตกเป็นทาสแห่งความเปลี่ยนแปลงเกิดทุกข์ใจ เพราะยึดว่า มีตัวตน

เมื่ออบรมอยู่เสมอจนเกิดความเคยชิน รู้แจ้งในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

หน้า277

ความจริงนี้ ก็จะแทรกซึมเข้าไปตั้งมั่นยั่งยืนในชีวิตจิตใจของเรา เป็นการปรุงแต่งจิตอหังการไม่ให้โอบอ้อมเข้าไปยึดเหนี่ยวในรูปนาม และกิเลสที่ล้อมรอบจิตใจ ทำให้จิตเกิดปัญญาอันเฉียบแหลมรู้แจ้งจริงตามสภาวะธรรมหลุดจากการยึดมั่นในความไม่เที่ยงแท้ได้ อันเป็นเหตุปัจจัยในการกำจัดความเห็นแก่ตัวดับทุกข์แห่งกิเลส 3 กอง

คือ **อริขชา ตัณหา อุปาทาน**

หน้า277

### **อริขชา**

ความไม่รู้หรือความโง่เขลาครอบงำ

(ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์)

หมายถึง ความไม่รู้ในอริยสัจ 4 ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เมื่อจิตไม่รู้แจ้งตามอริยสัจ 4

หน้า278

จึงทำให้เกิดตัณหาพาให้ต้องตกอยู่ในวัฏฏะสงสารด้วยเหตุดังต่อไปนี้

1. เข้าใจผิดคิดว่า การทำบุญสร้างกุศลจะเป็นกุศลก้อนหินไปเกิดในภพมนุษย์ โลก เทวโลก พรหมโลก ซึ่งจะเป็นภพที่ดีมีพร้อมด้วย อายุ วรรณะ สุข พละ และสมบัติเป็นสุขที่เที่ยงแท้ โดยมองไม่เห็นว่าเป็น " ชั่วชื่อว่า " เกิด " แล้วเป็นไปเพื่อทุกข์ทั้งสิ้น " เพราะยังไม่สิ้นภพชาติ

2. เพราะความไม่รู้แจ้งในอริยสัจ 4 จึงมองไม่เห็นโทษของอกุศลกรรมเป็นเหตุให้ถึงมลายเข้าใจผิดคิดว่า การทำชั่วสร้างบาปเป็นความสุข เช่นการล่าฆ่าสัตว์ เป็นต้น ซึ่งเป็นการก่อกรรมชั่วที่เป็นเหตุพาให้ทุกข์เพราะต้องมาเกิดใช้กรรมอีก

3. การไม่รู้ข้อปฏิบัติ คือ มรรค มีองค์ 8 ซึ่งเป็นหนทางปฏิบัติดำเนินไปถึงพระนิพพานอันเป็นสภาพพ้นจากทุกข์ จึงมีการบำเพ็ญเพียรให้ถึงอรุปร



ฉาน เพราะเข้าใจว่า " การไปเกิดเป็นอรุปรพรมนั้นเป็นความสุขที่มั่นคง  
แน่นอน เป็นแดนนิพพาน "

หน้า279

ซึ่งตามความเป็นจริง อรุปรพรมยังไม่พ้นทุกข์จากการที่ต้องมาเกิด  
อีก เพียงแต่อายุขัยแห่งการเป็นอรุปรพรมนั้นยาวนานมากเท่านั้น

### ค้นหา

ความดิ้นรนทะยานอยากอย่างไม่หยุดหย่อน 3 ประการ

#### 1. กามค้นหา

ความทะยานอยากได้และชื่นชมชอบ ความยินดี พอใจ ติดใจ  
หลงใหลน่ารักใคร่ เพลิดเพลินในกาม เป็นความสุขแบบโลกียะ คือ  
ความสุขทางเนื้อหนังที่เกิดจากการสัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

กามแบ่งเป็น 2 อย่าง คือ กิเลสกาม และวัตถุกาม

กิเลสกาม คือ กิเลสที่เป็นเหตุทำให้จิตใจหลงยึดมั่นเกิดความอยาก  
เกิดความใคร่ ติดใจพอใจอยากได้กับวัตถุ และเมื่อได้แล้วก็เกิดความรักใคร่  
ยินดีติดใจเพลิดเพลินอยู่กับวัตถุนั้น

หน้า280

วัตถุกาม คือ วัตถุที่ทำให้รู้สึกอยากได้ซึ่งเป็น รูป รส กลิ่น เสียง  
สัมผัส เพื่อสนองความใคร่ ความต้องการของ ตา หู จมูก ลิ้น กาย

แต่ทั้งนี้กามค้นหาที่นี้หมายถึงกิเลสกาม

#### 2. ภวค้นหา

ความทะยานอยากจะเป็นไปในสภาพ ในภพที่ตนต้องการ เช่นอยาก  
เกิดเป็นคนรวย เป็นต้น

#### 3. วิภวค้นหา

ความทะยานอยากไม่เป็นในสภาพ ในภพ ที่ตนไม่ต้องการ ไม่  
ปรารถนา เช่น ไม่อยากเกิดเป็นคนจน เป็นต้น

## อุปาทาน

### การยึดมั่นติดแน่นในกิเลสที่ตนนิยม 4 ประการ

#### 1. กามอุปาทาน

ความยึดมั่นติดใจในกาม แห่ง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสว่า เป็นของน่ารักใคร่นำพอใจ

หน้า281

#### 2. ทิฏฐุปาทาน

ความยึดมั่นถือมั่นตามทิฏฐิหรือ ทฤษฎี ความเห็นหลักคำสอนที่ตนนิยมว่าถูกต้อง เช่น กฎแห่งกรรมไม่มี กรรมที่ทำไปนั้นไม่มีผล ชาตินี้ไม่มี วิญญาณการเวียนว่ายตายเกิดไม่จริง เป็นต้น

#### 3. สีสัพพตอุปาทาน

ความยึดมั่นในศีลและพรตที่ตนนิยม ซึ่งมีใช้ทางนิพพานว่าเป็นทางนิพพาน

คือ ยึดมั่นในหลักความประพฤติ ข้อปฏิบัติ แบบแผน ระเบียบ วิธี ขนบธรรมเนียมประเพณี ลัทธิ พิธีต่างๆ โดยถือว่า จะต้องเป็นอย่างนั้น ที่ตนเชื่อว่าถูก โดยสักแต่ว่า กระทำสืบเนื่องต่อกันมา หรือ ปฏิบัติตามๆกันไป อย่างงมงาย โดยนิยมว่า ขลังศักดิ์สิทธิ์ มิได้เป็นไปด้วยความรู้ความเข้าใจ ตามหลักความสัมพันธ์แห่งเหตุและผลอันถูกต้อง

หน้า282

#### 4. อัถตราอุปาทาน

ความยึดมั่นในวาทะถือว่า มี อัถตาตัวตน

มองไม่เห็นว่ สภาวะของสิ่งทั้งปวงอันรวมทั้งตัวตนว่า เพียงแต่เป็น สิ่งหนึ่งที่มวลสารประชุมประกอบกันเข้า เป็นไปตามเหตุปัจจัยทั้งหลายที่มาสัมพันธ์กัน ไม่ใช่เป็นอัถราตัวตน มีเรา มีเขา

เมื่อจิตได้คลายออกจากกิเลส อวิชชา ตัณหา อุปาทาน

จิตจึงไม่ไฝ่หาความสุขสำราญ ความสนุก คึกคอง ทั้งกาย วาจา ใจ อันเป็นกิเลสที่ผูกมัดสามัญชนให้ตกสู่ห้วงแห่งวิญญูะสงสารการเวียนว่ายตายเกิด

เพราะรู้ตามสภาพความเป็นจริงของกฎแห่งกรรมว่า

“ การกระทำความดีย่อมจำแนกส่งผลให้ผู้นั้นเสวยกรรมนั้น ”

การทำดีย่อมได้ดี

การทำชั่วย่อมได้สิ่งที่ไม่ดี

หน้า283

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมระดับนี้ จึงเพียรพยายามทำแต่ความดี

เว้นจากการทำความชั่วทั้งปวง ที่จะสร้างความทุกข์ พอผูกพันกิเลสให้เกิดขึ้นในภพนี้ ที่จะเป็นเหตุสืบเนื่องให้ไปตามผลจากการกระทำ อันเป็นมูลเหตุที่จะเป็นบ่วงสัมพันธ์ต่อเนื่องส่งผลถึงภพหน้า พัวพันตั้งสายโซ่ปฏิกิริยาก่อภพชาติไม่มีที่สิ้นสุด

หน้า284

เมื่อฝึกถึงตอนนี้แล้ว

ท่านต้องปลุกฝัง

พรหมวิหารธรรม 4

หมายถึงธรรมประจำใจอันเป็นหลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

การอบรมนี้ เป็นการปรับปรุงพัฒนาแก้ไขตนเองอย่างลึกซึ้ง ให้ปัญญาเจริญขึ้นด้วยความสงบสามารถกำจัดกิเลสที่ลอยอยู่ในจิตใจให้ค่อยๆ หมดไป คงเหลือแต่กิเลสที่ติดอยู่ในอนุสัยเดิม เหมือนตะกอนที่นอนนิ่งอยู่ในก้นบึ้งของสันดาน ที่ต้องชำระล้างขูดเกลาดด้วยวิธีการถอดจิตแล้วปลงอสุภะ ครั้นแล้วครั้งเล่าชำระฟอกล้างกิเลสในสันดานให้หมดไปดังที่เรียกว่า

“ พิจารณาภายในกาย จิตในจิต วิญญานในวิญญาน ”

จนเหลือแต่วิญญาณอันบริสุทธิ์ที่ตีเลิศดับจิตที่เป็นอกุศล

หน้า285

เมื่อนั้น

จิตใจของท่านย่อมอยู่อย่างผู้ปฏิบัติโลกุตรธรรมโดยแท้ เป็นสภาวะที่ตั้งจิตปฏิบัติตนสละพ้นจาก

### โลกธรรม 8

อันเป็นโลกียวิสัยอย่างเด่นชัด อันมี

1. ลาก - ใต้อลาก มีลาก
2. อลาก - สูญเสีย เสื่อมลาก
3. ยศ - ใต้อยศ มียศ
4. อยศ - ถอดยศ เสื่อมยศ
5. นินทา - ตีเตียน
6. ปลั่งสา - สรรเสริญ
7. สุข - ความสุข
8. ทุกข์ - ความทุกข์

ทั้งนี้ ผู้มุ่งสู่โลกุตรธรรมย่อมมองเห็นสิ่งเหล่านี้

รวมทั้งปัจจัย 4 อันมี เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยาและอุปกรณ์รักษาโรค ล้วนเป็นเพียง

หน้า286

ปัจจัยปรุงแต่งที่แตกดับได้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา จึงไม่โลภอยากได้และหลงใหลลุ่มหลงหมกมุ่นมัวเมาเคลิ้มลำพองไปตามบารมีอำนาจวาสนายศถาบรรดาศักดิ์ความมั่งคั่งที่ปรารถนาให้มีอยู่ และ จิตไม่น้อยเนื้อต่ำใจ ไม่โทษฟ้า โทษดิน ไม่ขุ่นมัว

หม่นหมองคลุ้มคลั่งไปด้วย เหตุที่ต้องได้พบกับความไม่น่าปรารถนาที่ต้อง  
ได้ทุกข์เมื่อเสื่อมสูญเสียสิ่งที่รัก

สรุปก็คือ จิตใจไม่รู้สึกระทอนกระเทือนหวั่นไหวต่ออารมณ์ของความ  
ดีใจและความเสียใจ คือ จิตพ้นจากเครื่องเร้าความรู้สึกเวทนา สุข ทุกข์  
หรือเฉยๆ

ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมนี้จึงเป็นผู้รู้แจ้งเห็นจริงด้วยปัญญาที่ไม่ไป  
หลงยึดในโลกธรรม 8 ประการ จิตสามารถตั้งสติดำรงมั่นอยู่ในสมาธิ มีจิตที่  
สงบปราศจากทุกข์ ไม่ปล่อยให้โลกธรรม 8 ที่เป็นของสามัญชนวิสัยเข้า  
ครอบงำย้ายจิตใจ เหมือนเป็นม่านแห่งความโง่เขลาปิดบังปัญญาอันแจ่มแจ้งแก่  
เหตุ

หน้า287

ดังนั้น ผู้หลุดพ้นจากโลกธรรม 8 คือ ผู้มีสติปัญญาอันแหลมที่ได้  
แผ้วถางทางผ่านป่าทึบแห่งความโง่เขลา ย่อมมองเห็นทางดับทุกข์ ด้วย  
การปฏิบัติตามอริยสัจ 4 อันได้แก่ความจริง 4 ประการ ที่ทำให้เจริญหลุด  
พ้นจากทุกข์ทั้งปวงอย่างเด็ดขาด ข้ามพ้นจากความเศร้าโศกรำไร ดับความ  
ทุกข์และโทมนัส มีแต่ความกระปรี้กระเปร่า ชื่นบาน สงบกาย สบายใจ  
ปฏิบัติตามทางสายกลาง ดังต่อไปนี้

หน้า288

โดยอาศัยปฏิบัติตาม

### โพชฌงค์ 7

กลุ่มธรรมสามัคคีที่อิงอาศัยเกิดขึ้นด้วยกัน และให้คุณต่อกัน  
นำไปสู่ปัญญาแห่งการตรัสรู้

1. สติ - ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่
2. อัมมวิจย - ความเพียรธรรม สอดส่องสืบค้นธรรม>
3. วิริยะ - ความเพียร
4. ปีติ - ความอิ่มใจ
5. ปัสสัทธิ - ความสงบกายสงบใจ

## 6. สมาริ - ความมีใจตั้งมั่น

## 7. อุเบกขา - ความมีใจเป็นกลางที่รู้สึกเฉยๆต่อสภาวะธรรมทั้งปวง เพราะได้เห็นตามความจริงว่าทุกอย่างที่เกิดล้วนแต่เป็นไปตามกรรม

เมื่อปฏิบัติตามโพชฌงค์ 7 แล้ว ย่อมเกื้อหนุนให้เจริญอริยสัจ 4 ได้ดี

หน้า289

### อริยสัจ 4

#### ซึ่งประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

##### 1.ทุกข์

หมายถึง สภาพที่ทนได้ยากซึ่งทำให้เกิดสภาวะทุกข์กายทุกข์ใจที่เกิดกับสิ่งมีชีวิตเท่านั้น

สภาพทุกข์กาย ที่ทนอยู่ในสภาพอย่างเดียวตลอดไม่ได้ ซึ่งติดมากับสังขาร คือ เมื่อมี เกิดแล้วต้องแก่ แล้วต้องตาย

และสภาพ ทุกข์ใจ ที่เกิดหลังซึ่งเป็น สภาวะที่บีบคั้นให้จิตใจทนได้ยาก จากการที่ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความเศร้าโศกเสียใจ ความคร่ำครวญ ความคับแค้นใจ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความประสพกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก และความไม่สมปรารถนา

หน้า290

##### 2.สมุทัย

รู้มูลเหตุแห่งการเกิดทุกข์ว่ามาจาก " ตัณหา " คือ ความทะยานอยาก เช่น อยากได้นั้นได้นี้ อยากจะเป็นโนนเป็นนี่ อยากไม่เป็นโนนเป็นนี่

##### 3.นิโรธ

ความดับทุกข์ หมายถึง พระนิพพาน

ความดับทุกข์จะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อได้ดับตัณหา ทั้ง 3 ประการ ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์

## 4.มรรค

วิธีปฏิบัติที่เป็นวิธิต่างดำเนินถึงการหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง บรรลุถึงความดับทุกข์คือ

อริยมรรค ประกอบด้วยองค์ 8

ดังนี้ คือ

ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การเจรจาชอบ การทำงานชอบ การเลี้ยงชีพชอบ การทำความเพียรชอบ การระลึกชอบ การตั้งใจชอบ

### หน้า291

มรรค 8 ประการนี้เป็นวิธีการปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์มุ่งสู่นิพพาน อันเป็นเป้าหมายปลายทางของชีวิตซึ่งเอื้ออำนวยส่งเสริมสนับสนุนสัมพันธ์ กันเป็นลูกโซ่ เมื่อจัดเข้าในไตรสิกขาแล้ว มี 3 ระดับ คือ ศील สมาธิ ปัญญา

ระดับต้นได้แก่ศีล

คือ ข้อห้ามในการประพฤติชั่ว แนะนำให้ปฏิบัติตนดำเนินชีพออย่าง บริสุทธิ์ ที่ไม่เป็นภัยอันตรายกับใครเป็นการสำรวมกาย วาจา ใจ ระวังซึ่ง ความคิดคนองทั้งปวง เมื่อปฏิบัติตามแล้ว จะเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะและขยัน ซึ่งรวมเอามรรคข้อที่ 3 การเจรจาชอบ ข้อ 4 การทำงานชอบ ข้อ 5 การ เลี้ยงชีพชอบ

ระดับกลางได้แก่สมาธิ

คือ การสำรวมตั้งจิตมั่นแน่วแน่ส่งเสริมให้จิตสามารถจดจ่ออยู่กับการ ปฏิบัติอย่างแข็งแกร่งมั่นคง ซึ่งรวมเอามรรค ข้อที่ 6 การทำความเพียรชอบ ข้อ 7 การระลึกชอบ ข้อ 8 การตั้งจิตมั่นชอบ

### หน้า292

ระดับสูง ได้แก่ปัญญา

ซึ่งปัญญานั้นแบ่งได้ 3 ระดับ ดังนี้

1.ปัญญาขั้นต้น

## สุดมยปัญญา

ปัญญาเกิด จากการ สดับตรับฟัง จากการบอกเล่าหรือการศึกษาเล่าเรียนตามตำรา

## 2.ปัญญาชั้นกลาง

### จินตมยปัญญา

เมื่อได้ความรู้เกิดปัญญาจากระดับต้นแล้วนำมาพิจารณาไตร่ตรอง คิดทบทวนหาเหตุผล จนเกิดความเข้าใจมากขึ้นก็เกิดปัญญาชั้นกลาง

## 3.ปัญญาชั้นสูง

### ภาวนามยปัญญา

เมื่อได้เข้าใจมากขึ้นในปัญญาชั้นกลาง แล้วนำมาฝึกอบรมลงมือปฏิบัติจนเกิดปัญญาชั้นสูง เป็นการปฏิบัติจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงที่แท้ต่อกิเลสที่มีอยู่ภายในกาย จิตในจิต จนค้นตนให้รู้จักตน อยู่เหนือตน ซึ่งรวมเอามรรค ข้อ 1 ความเห็นชอบด้วยปัญญา ข้อ 2 ความดำริชอบ ความนึกคิดริเริ่มอันดีงามด้วยปัญญา

หน้า 293

จากนี้ก็ศึกษารายละเอียดในมรรคองค์ 8 ประการดังต่อไปนี้

## 1.สัมมาทิฐิ

### ความเห็นชอบด้วยปัญญา

#### ขั้นพื้นฐาน

คือ ความเห็นซึ่งเป็นความเชื่อ ที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม เห็นชอบตามกฎแห่งกรรม บุญบาปมีจริง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว วิญญาณมีจริง ตายแล้วไม่สูญ โลกหน้ามีจริง ตายแล้วต้องเกิดอีก เป็นต้น

#### ความเห็นชอบในขั้นสูง

คือ เห็นชอบด้วยปัญญา ความรู้แจ้งที่ได้มาจากการพิจารณาหรือกำหนดอารมณ์จนเกิดความเข้าใจอย่างซาบซึ้งมองเห็นตนเองว่า สภาวะ



สังขารธรรมที่ประกอบด้วยรูปและนามล้วนไม่เที่ยงแท้ เป็นทุกขทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และต้องสลายไปในที่สุด ไม่เป็นอัตรา

หน้า294

ตัวตนที่จะให้ยึดมั่นถือมั่น เป็นการเห็นชอบตามความเป็นจริงที่ไม่เคลื่อนแปร่งด้วย อวิชชา ตัณหา อุปาทาน

จึงทำให้จิตใจฟุ้งแผ่ว สงบ เป็นสมาธิ เห็นชอบการปฏิบัติตามอริยสัจ 4 เป็นหนทางที่ถูกต้องที่จะพัฒนาตนเองนำไปสู่การหลุดพ้นจากวัฏฏะ

## 2 . สัมผัสกับปะ

### ความดำริชอบ

หมายถึง ความนึกคิดที่ถูกต้อง 3 อย่าง

คือ

2.1 เนกขัมมสังกัมปะ ความนึกคิดมุ่งหมายริเริ่มอันตั้งงามที่จะสลัดตนคลายออกจากการหมกมุ่นมัวเมาในโลกียวิสัย เป็นความคิดที่จะปลอดจากกาม โดยไม่โลภอยากได้ที่จะปรนเปรอความสุขสำราญ ความเพลิดเพลินสนองความอยากของตน

หน้า295

2.2 อพยาปาทสังกัมปะ ความคิดที่ปราศจากการพยาบาท เกลียดชัง และดุดันคิดปองร้ายผู้อื่น จิตใจมีแต่ความเมตตา เสียสละ ไม่ขัดเคืองเพ่งมองคนอื่นในแง่ร้าย

2.3 อวิหิงสาสังกัมปะ ความคิดที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยความนึกคิดที่ประกอบด้วยกรุณา ไม่คิดร้ายหรือมุ่งทำลาย อุเบกขา ความวางเฉยได้ที่ไม่ไปซ้ำเติม สมานานาคคลที่กำลังประสบเคราะห์กรรมเพราะเชื่อในกฎแห่งกรรมว่าใครก่อกรรมอันใดกรรมนั้นย่อมสนอง

ผู้บำเพ็ญต้องปลุกฝังความดำริชอบซึ่งเป็นความดีเหล่านี้ให้มีในจิตใจให้เกิดความเคยชินในการตั้งสติสังเกตสืบสวน ค้นคว้าให้แจ้งในจุดหมายแห่งความคิดที่ชักจูงให้ทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ซึ่งการหมั่นทบทวนพิจารณาจำแนกแยกแยะดังนี้ ย่อมปลุกฝังส่งเสริมให้สติปัญญาเจริญมีกำลังในการเห็นชอบ

### 3. สัมมาวาจา

#### การเจรจาชอบ

หมายถึงคำพูดที่ถูกต้องดีงาม

ได้แก่ วชิสุจริต 4 อย่าง

3.1 พูดจริงด้วยความซื่อสัตย์ ไม่กล่าวคำเท็จ หมายถึง บรรดาการพูดไม่ตรงกับความจริงทุกสถาน

3.2 พูดแต่คำพูดที่อ่อนหวาน ไม่กล่าวคำหยาบ เช่น ต่ากระเช้า การสบถสาบาน เป็นต้น

3.3 ไม่พูดจានินทา กล่าวกระแทกแตกตั้น ประชดประชัน ส่อเสียด ยุยงให้คนอื่นแตกความสามัคคีซึ่งจะทำให้เกิดการระหองระแหงผิดใจกันระแวงแก่กัน

3.4 ไม่พูดจาเพื่อเจ้อ เหลวไหล ไร้สาระ รวมทั้งกล่าววกยอโป้บั่นจรรยาแก่นสารไม่ได้ ถึงแม้จะเป็นคำพูดที่มีประโยชน์และถ้อยคำที่ไพเราะ ก็ควรจะพูดจาในจังหวะเวลาที่เหมาะสมกับกาลเทศะเท่านั้น

### 4. สัมมากัมมันตะ

#### ความประพฤติที่ถูกต้องดีงาม

ได้แก่กายสุจริต 3 ประการ

อันเป็นการประพฤติดีนำมาซึ่งความสงบ คือ

4.1 มีความเมตตากรุณาเอ็นดูสัตว์ ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต

4.2 มีความซื่อตรง ไม่ลักทรัพย์ ไม่คิดคดทรยศ ฉ้อโกงทุกสถาน

4.3 ไม่ประพฤติผิดในกาม มีความรักสงบสันโดษ พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ด้วยไม่เป็นชู้กับคูเมียะคูฝัวเขา และเว้นจากการเสพด้วยเครื่องตีมีนเมา และสิ่งเสพติดทั้งปวง

## 5. สัมมาอาชีวะ

### การเลี้ยงชีพชอบ

ด้วยการประกอบอาชีพสุจริต และตั้งงามที่ไม่เบียดเบียนก่อให้เกิดคนอื่น สัตว์อื่น เป็นทุกข์ เกิดความเดือดร้อนและอันตราย

หน้า298

## 6. สัมมาวายามะ

### ความเพียรพยายามชอบ

คือความขยันหมั่นเพียรที่ถูกต้อง 4 สถาน

6.1 สังวรปธาน เพียรระวังไม่ให้อกุศล(ความชั่ว)เกิดขึ้น อันเป็นความเพียรอย่างเห็นยวแน่นอนที่จะพยายามระวังควบคุมยับยั้ง และสกัดกั้นความคิด และการกระทำอันไม่ดีที่มุ่งทำลาย อันเป็นความคิดชั่ว(หรือนิเวศน์ 5 ) ที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น คือ ระวังตนมิให้เกิดความชอบใจและความไม่ชอบใจ ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์ที่ผ่านมาจากอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

6.2 ปหาปธาน เพียรพยายามตัดทอนละอกุศล (ความชั่ว) หรือ นิเวศน์ 5 ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป

6.3 ภวานาปธาน เพียรพยายามส่งเสริมอบรมปลูกฝังกุศลจิต (เจริญสติ ปัญญา 4 หรือ โพชฌงค์ 7 ) ความดีที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้นในสันดาน

หน้า299

6.4 อนรักขนาปธาน เพียรพยายามประคองจิตให้ตั้งมั่นรักษากุศล (ความดี ) ที่เกิดขึ้นซึ่งมีอยู่แล้วให้ตั้งมั่นคงอยู่ตลอดไป และเจริญยิ่งขึ้นจนไพบูลย์

## 7. สัมมาสติ

### ความระลึกชอบ

คือ การฝึกอบรมให้มีสติระลึกที่ถูกต้องอยู่ในอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันตามหลักสติปัฏฐาน 4 พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ติดตามการเกิดดับของจิตให้ได้รู้อยู่ทุกขณะ กำหนดสติพิจารณาสังเกตทวนอย่างถี่ถ้วนลึกซึ้งไม่ให้หลงไปกับกิเลสแห่งความพอใจ โลกอยากได้ของเขา และความไม่พอใจ ความทุกข์ใจที่ทำให้จิตใจเร่าร้อน จึงต้องกำจัดกิเลสเหล่านี้ให้พินาศหมดสิ้นไป ด้วยความเพียรพยายาม และสติสัมปชัญญะความระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอ เฟื่องจนสติความรู้สึกตัวกล้าแข็งขึ้นมาไม่มีอารมณ์อื่นแทรก ก็จะเกิดความรู้ภายในขึ้นเห็นชัดแจ้ง

หน้า300

ตามทันกับปรากฏการณ์ ของกิเลสที่เป็นปัจจุบันธรรม ซึ่งเกิดขึ้น และดับไป เป็นการเห็นตามความเป็นจริงว่าในขณะที่กำลังพิจารณาอยู่นั้น มีสภาพอย่างไร เป็นการฝึกจิตเพื่อให้เกิดสมาธิมั่นในทุกสภาวะธรรมปัจจุบัน

เมื่อฝึกจนเคยชินในการตั้งสติอยู่ในอารมณ์ขณะปัจจุบันด้วยสติปัฏฐาน ก็จะสามารแบ่งแยกและวิจารณ์ ทำให้จิตใจสว่าง ความไม่รู้ที่เปรียบดังความมืดก็จะจางหายไป ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็น ที่จะส่งเสริมความเห็นชอบด้วยปัญญา เพื่อการบำเพ็ญอานญาณได้งายขึ้น

### กาย (รูป )

ไม่ว่าท่านจะอยู่ในอิริยาบถใดๆ กำหนดสติให้รู้สึกทันต่ออิริยาบถนั้นว่ากำลังทำอะไรอยู่ เมื่อรู้แล้วให้ตั้งสติพิจารณาว่ากายนี้สักแต่ว่ากาย ซึ่งเป็นปฏิภูลวัตถุธาตุก้อนหนึ่งเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อพิจารณาไป จิตก็จะนิ่งเป็นหนึ่ง ทำให้ไม่หลงยึดมั่นติดในรูปนามว่าเป็นของงาม น่ารักใคร่

หน้า301

### เวทนา (นาม )

เมื่ออยู่ในความรู้สึกอย่างไร ให้เอาสติตั้งลงพิจารณากำหนดให้รู้ชัดที่ความรู้สึก ( เวทนา ) ปัจจุบัน ขณะนั้นที่รู้สึก ว่า ทุกข์ สุข หรือว่า เฉยๆ แยกสติกับใจออกจากเวทนาแล้วก็จะเกิดความรู้สึกว่า เวทนาที่เกิดขึ้นสักแต่ว่าเป็นอาการของความรู้สึกหนึ่งที่ไม่ได้อยู่ในกายและนอกกายเรา ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขาที่น่าจะยึดมั่นถือมั่น ทำให้ไม่หลงยึดมั่นในสุขทั้งปวง

## จิต (นาม )

เมื่ออยู่ในสภาวะใดที่มีสภาพจิตอย่างไร ให้ระลึกถึงจิตใจของตนเอง ขณะนั้น เช่น รากะ โทสะ โมหะ หตหุ่ฟุ้งซ่าน เศร้าหมอง หรือผองแผ้ว ก็ให้เพ่งพิจารณากำหนดสติให้รู้ชัดสภาพอาการของจิต ที่ต้นรณกระสับกระส่าย หรือว่าเป็นสมาธิ พิจารณาอยู่ในอารมณ์เดียวจนเห็นจิตขณะนั้นเป็นเพียงจิตที่เป็นไปในอาการเกิดดับเป็นอนัตตา ไม่มีแก่นสารสาระที่เที่ยงแท้แน่นอน สติก็จะกำหนดรู้อยู่ที่จิตเพียงแห่งเดียว

ทำให้ไม่หลงยึดมั่นว่าทุกสิ่งเป็นของเที่ยงแท้

หน้า302

## ธรรม (นามและรูป )

เมื่อเผชิญกับสภาวะธรรมใดให้ระลึกรู้ถึงสิ่งที่เป็นธรรมารมณ์ที่ผ่านเข้าสูการรับรู้ทางมโนทวาร อันเป็นอารมณ์ของใจที่เกิดในสภาวะนั้นให้ตั้งสติกำหนดตั้งมั่นลง ณ สภาวะปัจจุบันนั้น คือ มีสติพิจารณาจนรู้ชัดการปรากฏการณ์ธรรมทั้งหลาย

1. นิเวศน์ 5 ลักษณะกิเลสที่ครอบงำจิตใจอันเป็นเครื่องขวางกั้นมิให้การปฏิบัติธรรมบรรลุผล คือ 1. กามฉันทะความพอใจในกามสุข 2. พยาบาทผูกโกรธ 3. ความหดหู่หงวเหงาหาวนอน 4. ความฟุ้งซ่าน หวาดหวั่นรำคาญใจ 5. ความเคลือบแคลงสงสัยเลสงสัยใจในธรรม

2. ชันธ์ 5 อุปาทานยึดมั่นถือมั่นในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่าเป็นตัวตน

หน้า303

3. आयตนะ 12 คือ आयตนะภายใน 6 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และ आयตนะภายนอก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์

4. โพชฌงค์ 7 คือ องค์แห่งปัญญาธรรมเครื่องตรัสรู้ 1. สติ 2. ธัมมวิจย 3. วิริยะ 4. ปีติ 5. ปัสสัทธิ 6. สมาธิ 7. อุเบกขา

5. อริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ให้พิจารณาจนรู้ชัดว่า ธรรมเหล่านี้ คืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์และดับไปได้อย่างไร ตามความจริงของธรรม

อย่างนั้น เมื่อรู้แล้วก็ให้สละปล่อยวาง ก็จะเห็นว่าธรรมสักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา ทำให้เห็นได้ว่ารูปนามไม่ใช่ตัวตน

หน้า304

## 8. สัมมาสมาธิ

### สมาธิชอบ

คือ การตั้งมั่นชอบของจิตใจที่เป็นสมาธิที่รวมอารมณ์อยู่ในอารมณ์เดียวที่แน่นอนเป็นเอกัคคตา นำไปใช้ประโยชน์ได้ ซึ่งทำให้จิตใจเข้มแข็งบริสุทธิ์ ผ่องแผ้วเกิดผลกำลัง ส่งเสริมให้จิตเพ่งพิจารณาอารมณ์สติปัญญา 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม อย่างลึกซึ้งได้ดีขึ้น จนจิตเกิดปัญญาเห็นแจ้งในการเพ่งลักษณะโดยวิปัสสนาพิจารณาสังขาร ด้วยพระไตรลักษณ์ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

โดยมรรควิธี ที่ยังกิจแห่งวิปัสสนานั้นให้สำเร็จ

โดยผลที่เพ่งนิพพาน อันเป็นภาวะสัจจะของนิพพานที่ไม่เจือปนด้วยกิเลส มีแต่ความว่างเปล่า

การมีสมาธิแน่นอน ภาวะจิตใจเหมือนน้ำที่เคยขุ่นมันก็จะตกตะกอน น้ำจะใส สามารถมองเห็นกิเลสอันละเอียดอ่อน คือ โลภ โกรธ หลง แล้วจึงใช้สติพิจารณาหาเหตุหาผลที่เกิดที่ดับของอดีต ปัจจุบัน อนาคต จนรู้แจ้ง อยู่เหนือกิเลสเรียกว่า " ผู้มีปัญญา "

หน้า305

ยอมยังจิตที่ดำริชอบ ดำเนินชีวิตอย่างบริสุทธิ์ ค้นคว้าหาอุดมการณ์ที่ถูกต้องเที่ยงแท้ จิตใจก็จะนึกคิดมุ่งหมายไปในส่วนที่ไม่เห็นแก่ตัว สติปัญญายังจะงอกงามขึ้นสามารถควบคุมจิตใจและความรู้สึก ให้อยู่ภายใต้การบังคับบัญชาให้พ้นจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ได้

ผู้ปฏิบัติตามอริยสัจ 4 แล้วยอมแฉ่งแก่ใจว่า ได้เดินทางสู่การดับทุกข์ที่ถูกต้องแล้ว

ผู้ปฏิบัติจิตมุ่งเดินสู่บนเส้นทางโลกุตระนั้นล้วนมีนิสัย รักสันติ สงบ สันโดษ มกน้อย ขยัน ซื่อสัตย์ อุตุน ไม่เห็นแก่ตัว และพึงระวังอยู่เสมอที่จะไม่ยกตนข่มท่านโดยถือว่าตัวเองปฏิบัติดีกว่าคนอื่น แม้ปฏิบัติธรรมฝึกจิตตนให้หลุดพ้น ก็ต้องแบ่งเวลาช่วยเหลืองานส่วนรวมให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

เพราะถ้าหมู่คณะส่วนรวมอยู่ไม่ได้ ตัวเราที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมนั้นก็จะอยู่ไม่ได้เช่นกัน

## หน้า306

ผู้ปฏิบัติธรรมตั้งจิตมั่นแล้วที่ไม่หลงมัวเมาหมกมุ่นพันพันกับการเสพ  
กามสุขทั้งหลายและไม่เคร่งเครียดกับการบำเพ็ญจนเป็นการประกอบการ  
ทรมาณทำตนให้ลำบาก

แต่ปฏิบัติตน ด้วยสัจจะเพื่อตนให้หลุดพ้นตนเดินไปตามทางสาย  
กลางมัชฌิมาปฏิบัติทาอย่างมั่นใจด้วย อริยมรรค 8 ข้อ ซึ่งทุกข้อ ต่างก็  
เกี่ยวพันซึ่งกันและกัน

เป็นการปฏิบัติตาม พุทธโอวาท 3 ประการ คือ

1. ไม่ทำความชั่วทั้งปวง
2. ทำความดีให้สมบูรณ์
3. ขำระจิตใจของตนให้สะอาด บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว

การปฏิบัติที่ถูกต่องอให้เกิดความบริสุทธิ์ทั้งกายและใจ ซึ่งเป็นผล  
จากการปฏิบัติสมาธิจนจิตนิ่งแน่วแนสร้างอำนาจฌานบังคับจิตใจให้สงบตั้ง  
มั่น แล้วพิจารณาธรรมจนเกิดญาณปัญญาเปรียบดังได้จุดดวง

## หน้า307

ประทีปเป็นนิมิตอันแจ่มใสส่องสว่างให้จิตสว่างมองเห็นทางในป่าทึบแห่ง  
ความโง่เขลา เพื่อพิจารณา ธรรมอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้นจนเห็นมูลเหตุและ  
ความหมายแห่งการกระทำของตนเองที่เจือปนด้วยกิเลสธุลีอัน หนาแน่นที่  
สลับซับซ้อนอยู่ในสันดาน ก็จะบรรลุถึงการมองเห็นตนเองอย่างแจ่มแจ้ง  
ทะลุถึงจิตใจภายใน คอยสำรวจตนเองเสมอจนรู้จักตนเอง สามารถตั้งสติ  
อย่างมั่นคง ดำเนินชีวิตอย่างบริสุทธิ์ก็อุปด้วยคุณธรรมอันดีงาม

เลิกเป็นทาสที่ผูกพันกับกิเลส เป็นการปลุกฝังให้เกิดความเคยชินที่ดี  
ให้มีขึ้นในนิสัยสันดานตลอดชีวิต

เมื่อปฏิบัติได้แล้ว

จิตใจก็จะปราศจากความยึดเหนี่ยวในทุกสิ่งของโลกทั้งรูปและนาม  
ปลดปล่อยลงจากการร้อยรัดครอบงำของกิเลสที่เคยยึดสืบเนื่องจากความ  
เคยชิน อันเป็นสภาพพ้นจากกิเลส จิตก็มุ่งพุ่งสู่พระนิพพานอันเป็นอุดมคติ  
จุดหมายปลายทางที่แท้จริง

เป็นการบรรลุถึงความหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งวิภูสงสาร

ขออนุโมทนาสาธุ ฯ มา ณ โอกาสนี้

## หน้า308

บทส่งท้ายภาคโลกุตระ

สังโยชน์ 10

กิเลสที่ดึงเหนี่ยวร้อยรัดให้ตกอยู่ในวิภูสง

ท่านที่ฝึกผ่านหลักวิปัสสนามาแล้ว ก็ยังไม่รู้ว่าจิตใจของตนเองหลุด  
พ้นจากกิเลสมากนักน้อยเพียงใด

ดังนั้น

จึงเสนอบทนี้เพื่อเป็นตารางเปรียบเทียบกับภาวะการปฏิบัติจิตของ  
ท่าน

มากแม้ยังมีกิเลสมากอยู่ ก็ขอให้ท่านพยายามฝึกจิตให้ลดละให้ได้  
เพื่อหลุดพ้นจากกิเลสสังโยชน์ 10 อันเป็นกิเลสที่ดึงเหนี่ยวร้อยรัดให้ตกอยู่ใน  
วิภูสงสารที่ต้องมาเกิดอีก เพราะเป็นกิเลสที่ผูกใจสัตว์มัดไว้กับความทุกข์

“ คนเรากำบาปหนาจิตหยาบ

ก็จะมองไม่เห็นความผิดของตนเอง ”

## หน้า309

สังโยชน์ 10

1. สังกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวเป็นตน คือ ยึดชั้น 5 รูป เวทนา  
สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่สรุปลงเป็นรูป นาม ล้วนมีตัวตนเป็นของเรา



2. วิถีกิจจา ความลึกลับสงสัยไม่แน่ใจในคุณพระรัตนตรัยว่าจะนำพาให้พ้นทุกข์

3. สีสัพพตปริมาส การถือมั่นศีลพรตอย่างไม่จริงจังเคร่งครัด โดยสักแต่ว่าทำตามกันไปอย่างงมงาย

4. กามฉันทะ ความกำหนัดหมกมุ่นติดอกติดใจในกาม

5. ปฏิฆะ การกระทบกระทั่งแห่งจิตได้แก่ ความหงุดหงิดด้วยอำนาจโทสะ ความคับแค้น ความขี้ใจน้อย ซึ่งเป็นอารมณ์ผูกโกรธที่จะจ้องล้างจ้องผลาญ

### หน้า310

6. รูปราคะ ความติดใจยึดมั่นในรูปฌาน ความปรารถนาในรูปภพ โดยถือว่ารูปภพเหล่านี้เป็นสิ่งวิเศษดีเลิศ

7. อรูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌานความปรารถนาในอรูปภพว่า เป็นคุณวิเศษที่จะให้พ้นจากวิภวัญชะ

8. มานะ การมีอารมณ์สำคัญตน คือ ถือตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่มีชั้นวรรณะสูงกว่าคนอื่น

9. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ครุ่นคิดอยู่แต่ในอกุศล

10 อวิชชา ความไม่รู้จริงทำให้หลงคิดว่า ทุกสิ่งของโลกเป็นของเที่ยงแท้

สาธุชนผู้เจริญตามวิปัสสนากรรมฐาน พึงมุ่งหมายที่จะประหารกิเลสด้วยกำลังสมาธิ กำลังปัญญาจากวิปัสสนาญาณเป็นไปตามขั้นตอนของสังโยชน์ 10 ตั้งแต่

### หน้า311

ข้อ 1 ลำดับถึงข้อ 10 ผ่านด่านแห่งสังโยชน์มากยิ่งมีโอกาสหลุดพ้นจากวิภวัญชะมากขึ้น

ทั้งนี้ คนเราไม่จำเป็นต้องรู้ว่า ผ่านได้กี่ข้อ ก็เป็นการสำเร็จมรรคผลขั้นนั้นขั้นนี้ เพราะว่า

เมื่อยึดชั้น ยึดชั้น ก็เป็นการยึดตัวตน

เป็นก้าวแรกของความหลง

เป็นเหตุต่อเนื่องปรุงแต่งให้เกิด " ทุกข์ "

หน้า312

ความดีจงรักษาไว้	ให้คง ตนนา
ประหนึ่งเกลือด่าง	รสหมัน
อันว่าจะถือตรง	ภาสิต นี้ฤา
จาจะตั้งจิตนั้น	แน่วไว้ในธรรม

พระราชนิพนธ์ภาสิต

พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว

จาก พระราชนิพนธ์ภาสิต

หน้า313

อย่าเพิ่งมงาย

ขึ้นชื่อว่า " ฤทธิ " นั้น ไม่ว่าอิทธิฤทธิ บุญฤทธิ

คนที่เชื่อ ก็จะถามอยู่เสมอว่า ท่านฝึกปฏิบัติสมาธิจิตแล้ว เห็นผีसाง เทวดา เห็นนรก สวรรค์ เห็นอะไรต่ออะไรที่เป็นทิพย์หรือยัง

ซึ่งตามความเป็นจริงนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้ก่อตัวขึ้นมาในชั่วพริบตา เด็กไม้ไผ่เกิดมาก็พูดได้ เดินได้ วิ่งได้ ความสำเร็จของงานชิ้นหนึ่งก็ต้องใช้เวลาระยะหนึ่ง

ในทำนองเดียวกัน การฝึกจิตจนบรรลุฌานญาณก็ต้องใช้เวลามากพอสมควรจึงสามารถสัมผัสฤทธิ์ผลที่จะสัมผัสกับเรื่องของทิพย์

คนที่ไม่เชื่อ ก็อย่าเพิ่งดูถูกเหยียดหยามคนที่ศึกษาเรื่องสมาธิปฏิบัติจิตจนได้บรรลุผลแห่งอภิญญา (วิชา 8) ซึ่งเป็นธรรมที่ควรรู้อย่างให้แจ้งว่า

## หน้า314

เป็นเรื่องงมงาย ไร้สาระ ไร้เหตุผลที่จะนำมาอ้างอิงให้เป็นที่น่าเชื่อถือได้

ความจริงของอภิญา ( หรือ วิชา 8) ก็คือ ความรู้แจ้งอันวิเศษในอิทธิฤทธิ์ บุญฤทธิ์ที่เป็นปาฏิหาริย์เป็นเรื่องอัศจรรย์แปลกประหลาดที่ไม่สามารถพิสูจน์ด้วยเครื่องมือวิทยาศาสตร์

เพราะสิ่งเหล่านี้ เป็นเรื่องที่เป็นไปได้ด้วยอำนาจพลังจากจิตใจที่ไม่มีตัวตนให้จับต้องได้

ดังนั้น

ผลผลิตแห่งพลังจิตก็ไม่มีตัวตนให้จับต้องได้เช่นกัน นอกเสียจากท่านได้ฝึกจิตเข้าสู่สัมผัสด้วยตนเองจึงจะรู้ด้วยตนเอง และเป็นเรื่องยากมากที่จะนำมาบอกกล่าวเป็นภาษาให้คนอื่นรู้แจ้งได้ เพราะภาษาเป็นเพียงคำพูด สมมุติหมายแทนอาการกิริยา หรือคุณสมบัติสิ่งนั้น

อย่างเช่น ท่านบอกอีกคนหนึ่งว่า " น้ำตาลมีรสหวาน " คนที่ไม่เคยกินน้ำตาลอธิบายเปรียบเทียบเท่าใดก็ไม่รู้เรื่อง จนกว่าคนนั้นได้กินน้ำตาลจึงรู้ว่าที่ว่า " หวาน " มีรสเช่นนี้เอง

## หน้า315

สรุปก็คือ

ขอให้ท่านวางตัวเป็นกลาง

อย่าเพิ่งงมงาย พิจารณาไปเรื่อยๆ

“ สิบปากว่าไม่เท่าตาเห็น

สิบตาเห็นไม่เท่ามือคลำ ”

ท่านที่เชื่อหรือท่านที่ไม่เชื่อ

ขอเชิญท่านทดลองปฏิบัติฝึกสมาธิจิตตั้งแต่เริ่มต้นจนบรรลุถึงขั้นถอดจิตได้ ท่านก็จะพบว่า เห็นวิญญาณตนเองถูดออกจากตัวเราเอง ทำให้เชื่อเรื่องวิญญาณมีจริง โลกหน้ามีจริง ตายแล้วไม่สูญ กฎแห่งกรรมมีจริง

ทำดีได้ดี

ทำชั่วได้ชั่ว

มนุษย์เกิดมาแล้วมีกรรมของตนเป็นที่ตั้ง

ชั้นชื่อว่าเกิดแล้ว เป็นไปด้วย " ทุกข์ " ทั้งสิ้น

ถ้าท่านคิดว่าโลกมนุษย์นี้ไม่น่าอยู่ ล้วนแต่เป็นทุกข์แล้ว ท่านคงไม่  
อยากจะทำเกิดอีก และอยากจะไปเกิดในภพแห่งที่ดีกว่านี้

หน้า316

ท่านทำบาปก่อกรรมก็ต้องตกนรก และเมื่อขึ้นจากนรก ก็ต้องมาใช้  
กรรมในโลกมนุษย์อีกครั้ง โดยไม่แน่ว่าอาจจะมาเกิดเป็นไอ้ตูป อีต้าง นาง  
เหมียว นายจ๋อก็ได้

แต่ถ้าท่านทำบุญสร้างแต่ความดี ก็จะได้ไปเสวยสุข ณ แดนสวรรค์

คนที่ขึ้นไปสวรรค์ มี 2 แบบ

แบบ 1 ทำบุญสร้างกุศลอยู่เนืองนิจ จนสิ้นอายุขัย ประเภทนี้  
ส่วนมากขึ้นไปอยู่สวรรค์ชั้นที่ไม่สูงนัก ส่วนมากไม่ได้ฝึกสมาธิและวิปัสสนา  
ละลายกิเลส ละลายรูปนาม ทำให้เทวดาประเภทนี้ยังมีการยึดตัวถือตน มี  
โลภ โกรธ หลง เจือปนอยู่ในนิสัยอยู่บ้าง

แบบ 2 ขึ้นไปอยู่บนสวรรค์ด้วยอำนาจฌานญาณ ประเภทนี้ส่วนมาก  
มีการฝึกสมาธิวิปัสสนาละลายรูป นาม และละลายกิเลส โลภ โกรธ หลง  
มากกว่าประเภทที่1 ซึ่งท่านฝึกสมาธิได้ปฐมฌาน ท่านก็มีโอกาสขึ้นไปอยู่ที่  
เทวโลกแล้ว

เทวดาทั้ง 2 ประเภทที่กล่าวมานี้ขึ้นไปอยู่บนสวรรค์แล้วก็ยังมีโอกาส  
บำเพ็ญยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น

หน้า317

ด้วยการค่อยๆลดละกิเลส โลภ โกรธ หลง และฝึกจิตสร้างอำนาจฌานญาณ  
ต่อไปให้แข็งแกร่งสูงขึ้นเรื่อยๆขึ้น มิฉะนั้นเมื่อท่านหมดสิ้นอายุขัยแห่งการ  
เป็นเทวดาชั้นนั้นๆท่านก็ต้องลงมาเกิดอีกในโลกมนุษย์เพื่อใช้กรรมตาม  
วาระหรือกระทำผิดเพียงเกินเส้นยาแดง ก็ต้องลงมาเกิดในโลกมนุษย์เพื่อ  
ใช้กรรมที่ก่อไว้เช่นกัน

ทั้งนี้ การที่วิญญาณได้ขึ้นไปสวรรค์เกิดเป็น พรหม เทพ นั้นยังไม่พ้นที่จะต้องเกิดอีก

ท่านที่หวังหลุดพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง ก็ควรที่จะบำเพ็ญวิปัสสนา ละลายรูป นามจนเกิดญาณปัญญาอันเลิศแล้วพิจารณากำจัดกิเลสจนจิตบริสุทธิ์ สามารถมุ่งสู่แดนนิพพานซึ่งเป็นเป้าหมายอันแท้จริงของผู้หวังฝึกจิตให้ไปสู่ในโลกุตระ

ดังนั้น เพื่อสนับสนุนให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริงในทางแห่งการหลุดพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง จึงขอให้ศึกษาฤทธิ์ต่างๆให้ละเอียดต่อไป และทดลองปฏิบัติ เมื่อฝึกสำเร็จตามขั้นตอนแล้ว ก็จักทำให้ญาณปัญญาเจริญถึงพร้อมได้โดยง่าย

หน้า319

### ภาคอิทธิฤทธิ์ - บุญฤทธิ์

การฝึกฝนภาคอิทธิฤทธิ์ - บุญฤทธิ์ นี้เป็นผลพลอยได้มาจากการฝึกสมาธิ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นโลกียะ เช่น

มโนมยิทธิ ฤทธิ์สำเร็จด้วยใจรวมทั้งการอธิษฐาน คือ นิรมิตกายทิพย์ออกจากกายเนื้อ ดุจขั้วไผ่จากหญ้าปล้อง ชักดาบจากฝัก (หรือเรียกว่า ถอดจิต )

อิทธิวิธี ความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ได้ต่างๆ

ทิพย์โสต ญาณที่ทำให้มีหูทิพย์

เจโตปริยญาณ ญาณที่ทำให้สามารถกำหนดหยั่งรู้วาระจิตคนอื่น

บุพเพนิวาสานุสติญาณ เป็นเหตุระลึกขันธ์ที่อาศัยอยู่ในชาติปางก่อนได้ คือ ระลึกชาติ

จตุรปาตญาณ ญาณที่ทำให้มีตาทิพย์ในการกำหนดรู้เรื่องการจติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย อันเป็นไปตามกรรม เห็นการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ทั้งหลาย

## หน้า320

การฝึกนี้เป็นไปด้วยโลกียฌานที่ยังไม่พ้นกฎแห่ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ไม่จริงยั่งยืน เกิดขึ้นตั้งอยู่ เสื่อมสลายดับไป ไม่ใช่เป้าหมาย ปลายทางอย่างแท้จริงของผู้หวังสู่โลกุตระที่มุ่งหมายความหลุดพ้นจากทุกข์

ดังนั้น ผู้มุ่งสู่โลกุตระโดยแท้จริงไม่ต้องตะเกียกตะกายกระหายโลก อยากรจะใดให้มีในตน

แต่ทั้งนี้ ธรรมชาติของผู้บำเพ็ญฝึกสมาธิจนจิตนิ่งตั้งมั่นหรือเจริญ วิปัสสนาจนจิตบริสุทธิ์สะอาด ไม่มีความคิดไปตามอำนาจปรารถนา และ ปราศจากอุปกิเลสเครื่องทำให้เศร้าหมองขุ่นมัว มีจิตใจที่ตั้งอยู่ไม่ หวั่นไหว มีสติระลึกรู้ทุกขณะ ซึ่งวาระจิตขณะใดขณะหนึ่งในการบำเพ็ญ ฝึกจิตตั้งที่กล่าวนี้ อาจเกิดผลพลอยได้มีอิทธิฤทธิ์ หรือบุญฤทธิ์เกิดขึ้น เป็นไปตามธรรมดาของการปฏิบัติจิต เมื่อเกิดทิพยอำนาจอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้ว ท่านก็ควรจะสนใจศึกษาและฝึกให้เจริญยิ่งขึ้น โดยอาศัยอิทธิบาท 4 คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

## หน้า321

การฝึกจิตนี้ เหมือนธรรมชาติของการปลูกต้นไม้ เมื่อปลูกจนต้นไม้ นั้นเจริญสมบูรณ์แข็งแรงโตเต็มที่แล้ว ก็จะออกดอก และในขณะที่ดอก เริ่มแรกแย้มท่านก็ควรสนใจ เอาใจใส่ต้นไม้ที่ท่านปลูกมากับมือด้วยการ ใส่ปุ๋ยรดน้ำ ให้ต้นไม้เจริญยิ่งขึ้น ถึงขั้นติดผลยังประโยชน์แก่ตนต่อไป

ซึ่งความรู้ความสามารถเหล่านี้ แม้จะอยู่ในส่วนของโลกียะที่ไม่เที่ยงแท้ แต่ ถ้าเราศึกษาอย่างถ่องแท้ด้วยการทบทวนหาเหตุผลอยู่ตลอดเวลาว่างใจ เป็นกลางไม่มีอุปาทานผูกใจ น้อมเอียงไปกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เกิดขึ้น เราก็จะมีสติยังคิดไม่หลงมกมายจนถอนตัวไม่ขึ้นทำให้เกิดความรู้แจ้งในญาณ ปัญญาแห่งโลกุตระโดยแท้และเชื่อมั่นในสังฆธรรมแห่งพุทธยิ่งขึ้น คลายจากความล้งเลงสงสัยได้ เช่น

การถอดจิต เพื่อปลงอสุภะให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นการ พิจารณาภายในกาย ก็จะสามารถละลายกิเลสในสันดานได้

การระลึกชาติ ทำให้เข้าใจในเรื่องภพชาติ ตายแล้วไม่สูญ ผลแห่ง การทำดี ทำชั่วที่ส่งผลมาถึง

## หน้า322

ปัจจุบันตามกฎหมายแห่งกรมเพื่อยืนยันให้เชื่อมั่นอย่างมั่นคงในวัฏจักรแห่งการเวียนว่ายตายเกิด

ญาณแห่งตาทิพย์ สามารถเห็นเรื่องทิพย์ โดยเฉพาะวิญญาณ และยังสามารถมองเห็นที่มาของอุปสรรคที่ขวางกั้นจิตในการเจริญสมาธิ เพื่อจะได้หาทางแก้ไขต่อไป

ผลพลอยได้จากสมาธิเหล่านี้ ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่จะยังการเจริญปัญญาให้ถึงพร้อมได้โดยง่ายตามที่จิตมุ่งหมายสู่ญาณแห่งโลกุตระ ความรู้แจ้งที่เที่ยงแท้แน่นอนที่มนุษย์ชาติต้องศึกษาให้ถึงแก่นแท้อย่างจริงจังคือ

วิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นสังขารคือ เห็นนาม รูป เป็นไปโดยพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ต่างกันออกไปเป็นชั้นๆ ต่อเนื่องกัน

เมื่อฝึกต่อไป ก็จะเจริญถึง

อัสวักขยญาณ ญาณหยั่งรู้ในธรรม เป็นที่สิ้นไปแห่งอัสวากิเลส เครื่องเศร้าหมองทั้งหลายที่หมักหมมอยู่ในจิตสันดาน

## หน้า323

อุปกิเลสเครื่องทำใจให้เศร้าหมองขุนมัว

อุปกิเลสเครื่องทำใจให้เศร้าหมองขุนมัว ซึ่งจะเป็นกิเลสทำให้จิตใจไม่สงบ

อุปกิเลสมี 16 ประการคือ

1. อภิชฌาวิสมโลภะ คิดเพ่งเล็งอยากได้จ้องจะเอาไม่เลือกควรหรือไม่ควร

2. พยาบาท (โทสะ) มีใจเดือดร้อน ความอาฆาต ผูกใจเจ็บ คิดร้ายแก่ผู้อื่น

3. โภคะ ความโกรธ อาการกำเริบปลั่งขึ้นมาในใจจากความไม่ชอบแต่ยังไม่ถึงโทสะ

4. อุปนาหะ ความผูกใจโกรธ เพียงแต่ผูกใจไม่ยอมลืม แต่ไม่ถึงกับคิดทำร้ายเขา เพราะกำลังกิเลสยังอ่อนกว่าโกรธ

5. มักษะ ความลบหลู่คุณท่าน คือใครมีบุญคุณกับเราแล้วไม่นึกถึงคุณท่าน เป็นการลบล้างปิดซ่อนคุณค่าความดีของผู้อื่น

6.ปลาสะ ความดีตัวเสมอ เอาตัวขึ้นตั้งทานไว้ ไม่ยอมยกให้ใครดีกว่าตน

หน้า324

7. อีสสา ความริษยา เห็นใครได้ดีก็ทนอยู่ไม่ได้ ต้องตั้งตัวมุ่งขัดปัดเขาทำให้เขาเสื่อมเสีย

8. มัจฉริยะ ความตระหนี่ เป็นคนหวงที่ไม่อยากให้ง่าย เช่น ตระหนี่ทรัพย์ ตระหนี่ความรู้

9. มายา มารยาเจ้าเล่ห์ คือลวงพูดอะไร ทำอะไรให้เขาเข้าใจผิดพลาด

10. สาถะยะ ความโอ้อวดหลอกเขา

11. ถัมภะ ความหัวดี้อ กระจ่าง เป็นคนหัวแข็ง

12. สारัมภะ ความแข่งดี ไม่ยอมลดละมุ่งแต่จะเอาชนะกัน

13. มานะ ความถือตัว การยึดมั่นถือตน

14. อติมานะ (มานะยิ่ง) ความถือตัวว่า ดียิ่งกว่าเขา ดูหมิ่นเขา ยกตนข่มท่าน

15. มหะ ความมัวเมาก็เลส เช่น บ้ายศ บ้ายอ หลงยึดอยู่กับสิ่งต่างๆ

16. ปมาหะ ความประมาท ละเลย เลินเล่อ ปล่อยสติ



### รากฐานแห่งความสำเร็จบรรลุฤทธิ์

ความสำเร็จอำนาจฤทธิ์นั้นบรรลุด้วยปัญญาความรู้อันแตกฉานจากรากฐานที่จิตไม่หวั่นไหว 16 ประการ

1. จิตที่ไม่ฟูบลง เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความเกียจคร้าน
2. จิตที่ไม่ฟูขึ้น เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความคิดฟุ้ง
3. จิตที่ไม่โอบไฉน เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความกำหนดยินดีในกาม
4. จิตที่ผลึกออก เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความพยายามทอฆาต ผูกใจเจ็บคิดร้ายแก่ผู้อื่น
5. จิตที่ไม่เกาะเกี่ยว เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความตื้อดั่งที่เชื่อในความเห็นของตน
6. จิตที่ไม่ผูกพัน เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความพอใจรักใคร่ยินดีในกามเนื่องด้วย

อารมณ์ที่ซบใจมีรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นต้น

7. จิตที่หลุดพ้น เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความกำหนดความใคร่ด้วยอำนาจกิเลสกามคุณ
8. จิตที่ไม่พัวพัน เพราะไม่หวั่นไหวด้วยกิเลสเครื่องทำให้เศร้าหมองได้แก่ โลก โกรธ หลง
9. จิตที่ทำให้ไม่มีเขตแดนพื้นที่ที่จำกัดกำหนดขีดคั้นไว้ เพราะไม่หวั่นไหวด้วยอำนาจอาณาเขตของกิเลส
10. จิตที่ถึงความมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เพราะไม่หวั่นไหวด้วยกิเลสต่างๆ
11. จิตที่ศรัทธากำกับแล้ว เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความไม่เชื่อ
12. จิตที่วิริยะความขยันกำกับแล้ว เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความเกียจคร้าน

## หน้า327

13. จิตที่สติกำกับแล้ว เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความเลินเล่อ
14. จิตที่สมาธิกำกับแล้ว เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความคิดฟุ้ง
15. จิตที่ปัญญากำกับแล้ว เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความไม่รู้
16. จิตที่ถึงความสว่างแล้ว เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความมืด คือ อวิชชา ความโง่

## หน้า328

ความรู้คู่เปรียบด้วย	กำลัง ภายแธ
สุจริตคือเกาะบัง	ศาสตร์พ้อง
ปัญญาประดุจดั่ง	อาวุธ
กุมสติต่างโล่ห์ป้อง	อาจแกลัวกลางสนาม

พระราชนิพนธ์

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

จากพระราชนิพนธ์

## หน้า329

### ประโยชน์ของพลังจิต

จะได้ผลมากน้อยขึ้นอยู่กับกำลังสมาธิ

พลังจิตเกิดขึ้นจากอำนาจพลังกำลังของการฝึกสมาธิจนบรรลุอำนาจ  
" ฌาน "

พลังจิตจึงเกิดเป็นประโยชน์ได้มากน้อยขึ้นอยู่กับความแน่วแน่  
แข็งแกร่งของจิตใจที่ได้จากการรวบรวมอารมณ์จิตสงบตั้งมั่นคงอยู่ใน  
อารมณ์เดียวของสมาธิที่ฝึกได้ในภาวะนั้นมีประสิทธิภาพอยู่ในระดับสูง  
เพียงใด ขั้นต้น ขั้นกลางหรือขั้นสูง

พลังจิตสูงส่งเพียงใด ก็ยังประโยชน์ให้สิ่งทำไปนั้นสำเร็จผลมากเพียงนั้น

พลังจิตที่ยังอ่อนแอ ย่อมไม่สามารถทำให้เกิดผลสมดังที่ใจปรารถนา

หน้า330

สังวรก่อนฝึกอิทธิฤทธิ์ - บุญฤทธิ์

ใครที่บังอาจใช้อำนาจพลังจิต ในทางผิดศีลธรรม ไม่ว่าจะทำความโลภ โกรธ หลง ขอให้พลังจิตที่ฝึกได้นั้น เสื่อมสลายโดยฉับไวและกรรมจงตามทัน

ท่านควรสังวรว่า การที่ท่านมีพรสวรรค์ในฌานญาณอันวิเศษมากนี้ จงสงวนความดีเหล่านี้ไว้ให้อยู่เพื่อความดี อย่าให้จิตใจหลงตกอยู่ภายใต้พลังอำนาจมืดที่จะใช้พรสวรรค์ในทางที่ผิด

อย่าลืมว่า การกระทำความชั่วร้ายไม่ใช่ความผิดของร่างกาย

จิตใจซึ่งเป็นใหญ่ ความคิดอันชั่วร้ายจะบดบังเบียดเข้ามาที่จิตใจเท่านั้น ท่านจะต้องตั้งสติด้วยดวงจิตอันบริสุทธิ์ที่แกร่งด้วยความดี ติดตามอย่างใกล้ชิดกับภาวะของความชั่วร้ายที่จะเข้าแทรก ในดวงจิตของเราอยู่เสมอ เมื่อรู้ทันต่อเหตุการณ์นั้นแล้ว จิตย่อมคงทนต่อการบังคับของพลังความชั่วร้าย สามารถชนะกิเลสมารเหล่านั้นได้

หน้า331

ข้อห้ามและข้อควรระวังในการฝึกอิทธิฤทธิ์ บุญฤทธิ์

ท่านที่จะศึกษาเรื่องโลกทิพย์ ท่านจะต้องปฏิบัติตามกฎข้อห้ามข้อบังคับ ดังต่อไปนี้อย่างเข้มงวด ซื่อสัตย์ ต่อคำเตือนนี้ ท่านก็จะพ้นจากอันตรายอันอาจเกิดขึ้นกับท่านได้

มิฉะนั้น แล้ว ขอให้ท่านถอยออกไปห่างๆอย่าแตะต้องบทเรียนต่อไปนี้อย่างเด็ดขาด

ข้อห้ามและข้อควรระวัง

1. จะต้องเป็นบุคคลไม่คุยโวโอ้อวด เรียนไม่ถึงจุดแห่งความสำเร็จ แล้วมานั่งทดสอบและอวดดีอาจจะถูกคนอื่นที่เก่งกว่าทดลองก็คงเจ็บไปหลายวันและถ้าอวดดีทั้งๆที่ตนยังเรียนไม่ถึงดี คนจะหาว่าเราบ้ามากกว่าดี เพราะท่านไม่มีความแม่นยำ

หน้า332

2.จะต้องมีความพอใจศรัทธา พากเพียร กล้าหาญ อย่างยิ่ง กล้าต่อสู้กับอุปสรรคอยู่เนื่องเนือง

จะต้องใคร่ครวญพิจารณาในข้อวัตรปฏิบัตินั้นให้ถูกต้อง ท่านก็จะเข้าถึงจุดแห่งความสำเร็จตามเป้าหมายที่ขีดขั้นไว้

3. พิสูจน์อำนาจพลังงานแห่งทิพย์

หลังจากท่านสำเร็จตามข้อ 2. แล้ว เพื่อเก็บข้อมูลสำหรับค้นคว้าต่อไป โดยอย่าได้มีการเปิดเผยตัว ขอให้เป็นการพิสูจน์แบบปิดเงียบรับรู้เฉพาะในหมู่คนสนิทเท่านั้น

4. ทุกครั้งที่มีการใช้อำนาจจิตแล้ว จะต้องเข้าฝึกสมาธิอย่างน้อย ครึ่งชั่วโมง เพื่อสร้างเสริมกำลังภายในกาย เหมือนหม้อเบตเตอร์ที่ใช้ งานแล้วต้องคอยชาร์ตเสริมไฟเพิ่มเติมอยู่เสมอ มิฉะนั้นแล้วหม้อไฟนั้นก็ จะเสื่อมคุณภาพไร้ค่าถึงขั้นเสียหายใช้การไม่ได้อีก ตัวเราก็เหมือนกัน ถ้า ใช้พลังจิตแล้วกายทิพย์จะเสื่อม อ่อนอำนาจพลังลงและถ้าเสื่อมมากๆแล้ว อาจจะถึงตายได้ง่ายๆ โดยตายก่อนอายุขัย

หน้า333

5.ระหว่างพิสูจน์อยู่นั้นพยายามอย่าริอ่านเป็นคนสอดรู้สอดเห็น เต็มไปด้วยความอยากเพราะจะเป็นทางพาท่านไปตายได้ง่ายๆ แม้ว่าท่าน ฝึกจนสำเร็จตามขั้นขีดที่วางไว้ ขอร้องขอวิงวอนว่าอย่าโอ้อวดผลงานแก่ คนทั่วไป มิฉะนั้น ท่านอาจจะได้รับปัญหาบานาประการจากชาวบ้านและ รับการขัดขวางและทำลายจากฝ่ายที่ไม่หวังดีต่อท่าน

อย่าลืมน่า

“ ถ้าตัวเราทรงองอาจ

ครูบาอาจารย์จะไม่ร่วมด้วย ”

หัวเขน	สวมหัว	คนเด่น
หวังเป็น	ลึงยักษ์	สักครุ
ถอดเขน	แล้วคน	เต็มดู
ไขผู้	ยักษ์ลึง	ลึงลวง

## ภาวะความจริงของกายทิพย์

กายทิพย์จิตวิญญาณเป็นรูปขันธ์ในลักษณะนามธรรม เพราะมีสภาพลักษณะคล้ายอากาศที่โปร่งแสง ซึ่งไม่อาจจับต้องได้และตาเนื้อก็มองเห็นได้ยาก

เราจะรู้ว่านี่คือ " อากาศ " ต่อเมื่ออากาศเคลื่อนตัวเป็นลมสัมผัสกับกายแต่จะมองเห็นหรือรู้เรื่องวิญญาณก็ต้องอาศัยจากกระแสอำนาจจิตที่บำเพ็ญจนถึงจุดตกถยานก็จะสามารถสัมผัสได้รู้เห็นเองเข้าใจถึงสภาวะธรรมชาติของโลกวิญญาณซึ่งเป็นสภาพที่รู้เฉพาะตัว

จิตวิญญาณจากโลกวิญญาณที่ต้องมาเกิดนั้น ไม่ว่าจะเป็พรหม เทพ ยม หรือ ผีเปรต อสุรกายล้วนมีกรรมวิบากของตนเป็นที่ตั้ง มีกรรมของตนเป็นเผ่าพันธุ์ปรุงแต่งให้เมื่อเกิดแล้วมีหน้าตาดี หรือรูปอัปลักษณ์ รุ่งเรืองหรืออัปจน

จิตวิญญาณโดยทั่วไปเป็นสภาพกายทิพย์ที่สามารถขยายตัวให้ใหญ่หรือหดลงให้เล็กได้ เมื่อมาเกิดนั้น ก็จะหดตัวให้เล็กเข้าปฏิสนธิผสมรวมตัวกับเซลล์ตัวอ่อนในครรภ์มารดาและจะวิวัฒนาการขึ้นเกาะที่ต่อม " เมดูลลา " ซึ่งเป็นก้านสมอง มีลักษณะเป็นรูปปรีสมิต เป็นที่ตั้งต้นของเส้นประสาทที่แยกจากสมอง ต่อมนี้มีศูนย์ต่างๆตั้งอยู่ได้แก่ ศูนย์ควบคุมการหายใจ การเต้นของหัวใจ การหดขยายของหลอดเลือด คุมการจาม ไอ อาเจียน การขับน้ำย่อยของระบบย่อยอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อม

นี้มีหน้าที่รับความรู้สึกถ่ายทอดไปยังสมองใหญ่ ต่อมนี้ตั้งอยู่เหนือบริเวณท้ายทอย และเป็นส่วนหนึ่งของสมอง

ในขณะเดียวกัน ต่อม " เมดุลลา " จะเป็นจุดศูนย์รวมของกายทิพย์ที่จะผสมกับจิตวิญญาณที่หน้าผากแล้วแยกออกจากกายเนื้อ เมื่อครั้งฝึกการถอดจิต

และที่ต่อมนี้เป็นตำแหน่งที่จะเกิดความรู้สึกรับรู้ในเวลาจิตสัมผัสกับเรื่องทิพย์ แล้วส่งไปปรุงแต่งแปลเป็นความหมายที่สมองใหญ่อีกที

### หน้า337

กายทิพย์เมื่อมาเกิดแล้วจะถูกวัดธาตุ ซึ่งเป็นปฏิภูลปรุงแต่งให้ยึดติดอยู่กับกายเนื้อ เกิดเป็นสภาพกายทิพย์ที่หยาบ

เมื่อฝึกถอดกายทิพย์ออกมาได้แล้ว จะมีสายใยแห่งชีวิตเชื่อมโยงกับกายเนื้อ

กายทิพย์เมื่อถอดออกมาใหม่ๆ นั้น จะโปร่งแสงฝีกต่อไปอีก กายทิพย์จึงจะค่อยๆ ทึบแสง เห็นเหมือนกายเนื้อมากขึ้นเรียกว่ากายหยาบ และเมื่อนำกายหยาบนั้นมาเข้าปลงอสุภะด้วยการถอดจิตครั้งแล้วครั้งเล่า ก็ จะละลายกิเลสภายในกายได้ ทำให้กายหยาบลอกคราบออกไปเป็นชั้นๆ ละเอียดขึ้นๆ ตามลำดับ เมื่อตายลงเมื่อใด กายทิพย์อันละเอียดก็จะแยกออกจากกายเนื้อไปเกิดเป็นเทพพรหม ซึ่งเป็นรูปแห่งความหมาย

สำหรับคนที่ไม่ได้ฝึกถอดจิตละลายกิเลสแล้วกายทิพย์ก็หยาบต้องไปเกิดเป็นเทวดาชั้นต่ำ หรือว่าเป็นผีเปรต อสุรกาย ตามกรรมวิบากของตนที่สร้างมา

กายทิพย์ของเทพ พรหม หรือ ผี เปรต อสุรกาย เวลาจะปรากฏให้คนเห็นได้ด้วยตาเนื้อนั้น ต้องอาศัย

### หน้า338

การรวบรวมพลังจิต ให้ดำรงภาวะจิตขณะนั้นเป็นหนึ่ง อย่างแนบแน่น แน่เนียงเพิ่มพลังให้กับกายทิพย์ จนสามารถแปลงเป็นภาพที่เห็นได้ด้วยตาเนื้อ ที่คนทั่วไปที่เห็นแล้วบอกว่า " ถูกผีหลอก "

กายทิพย์คนเรานั้น เมื่อตายลง กายทิพย์จะแยกกับร่างออกไปเกิดใช้กรรมตามวาระวิบากกรรมของตนที่สร้างมา ไม่ว่าจะกรรมดีหรือกรรมชั่ว ไม่มีวันสิ้นสุด หรือหยุด ต่อเมื่อเข้าสู่แดนนิพพานเท่านั้น จึงไม่ต้องมาเกิดอีกที

เพื่อพิสูจน์เรื่องวิญญาณมีจริง นำไปสู่การเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม โลกวิญญาณ ตายแล้วไม่สูญ

จึงขอเสนอบทต่อไปนี้ ด้วยการฝึกถอดจิต ซึ่งเขียนบรรยายหลายแบบไว้ในนี้เพื่อไว้ให้ศึกษาเผื่อว่าเหตุการณ์นั้นอาจจะเกิดขึ้นกับท่าน ท่านจะได้รู้วิธีป้องกันอันตรายได้

จำไว้ว่า

**“ ความมั่นใจรวมเป็นหนึ่งในเอกะพาท่านรอดจากอันตรายได้ ”**

หน้า339

### **ข้อห้ามในระหว่างการนั่งฝึกถอดจิต**

1. จะต้องฝึกในห้องที่ไม่มีใครรบกวน โดยปิดประกาศไว้หน้าห้องว่า ห้ามรบกวน ห้ามเรียก ห้ามปลุก จนกว่าจะถึงเวลาที่จะกำหนดออกจากสมาธิ

ถ้ามีความจำเป็นต้องปลุกแล้ว ห้ามแตะต้องร่างอย่างเด็ดขาด และห้ามตะโกนเรียก เพราะเมื่อแตะต้องร่างทันที ทำให้ตกใจ หนักๆอาจจะทำให้เสียสติได้(ต้องรักษาด้วยการปรับจิต หนักหน่อยก็รักษาด้วยวิธีพอกกายทิพย์)

เหตุที่จะเป็นเช่นนี้ เพราะว่า คนเราถ้ายังไม่ตายนั้น กายทิพย์เมื่อฝึกจนสามารถแยกกับกายเนื้อได้แล้ว จะมีสายใยทิพย์ติดกับกายเนื้อ เมื่อเกิดเหตุให้กายเนื้อตกใจ กายทิพย์จะรีบกระโจนกลับคืนร่างทันทีเพราะคนยังไม่ตายนั้น กายเนื้อเปรียบดังรังที่จะเกาะอาศัยอยู่เพื่อใช้กรรมต่อไปจนกว่าจะสิ้นอายุขัย หรือว่า

## หน้า340

กายเนื้อแตกสลายก่อนสิ้นอายุขัยด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง ดูตัวอย่างเช่นกายเนื้อเหมือนเปลือกหอย กายทิพย์เหมือนปูเสฉวนตราบเท่าที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องอาศัยเปลือกหอย

2. จะต้องสวดมนต์ไหว้พระก่อนฝึกวิชานี้ แล้วอาราธนาระลึกถึงบารมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ครูบาอาจารย์หลวงพ่อดโต และเจ้าที่เจ้าทางช่วยคุ้มครองร่างท่านในระหว่างฝึกจิตไม่ให้สิ่งเลวร้ายมารมาผจญแผงหรือทำลายร่างท่านได้(อธิษฐานตามบทอธิษฐานก่อนปฏิบัติสมาธิหน้า22)

3.ถ้าเกิดเหตุอะไรที่ทำให้ตกใจให้รีบระลึกถึงครูบาอาจารย์ ท่อง " **ธัมมัง อรณัง** " หลวงพ่อดโตช่วยลูกด้วย ขอบารมีหลวงพ่อดโตช่วยคุ้มครองและสกัดดวงวิญญาณท่านให้คืนสู่ร่าง ก็จะได้รับความปลอดภัยอย่างแน่นอน และถ้าจะใช้พลังจิตรักษาโรค ก็ให้ระลึกถึงครูบาอาจารย์ทุกครั้ง

## หน้า341

4. อয়ারิอ่านถอดจิตไปในที่ต่างๆ ซึ่งท่านไม่ควรไป เช่นนรกโลก หรือที่แปลกถิ่นเพราะท่านอาจจะถูกอำนาจจิตที่แข็งแกร่งกว่ากักคุมไม่ให้คืนร่างได้ ถ้าวิญญาณไม่เข้าร่างเกิน 7 วัน ท่านจะต้องตาย และต้องสัญญาตีไว้ว่า ถ้าพบร่างยังอุณอยู่ ห้ามโยกย้ายร่างผู้ฝึกถอดจิต เพราะอาจจะเป็นเหตุทำให้กายทิพย์กลับคืนร่างไม่ได้ อย่าเพิ่งเก็บศพอย่างเด็ดขาด เพราะยังไม่ตาย คนที่พบเห็น ช่วยจุดธูปหน้าหิ้งพระ เรียกร้องให้ครูบาอาจารย์ของผู้ฝึกช่วยเหลือ วิญญาณก็จะกลับคืนร่างได้

5. จำไว้ว่า ถ้าท่านไม่ทิ้งครูบาอาจารย์หลวงพ่อดโตแล้ว ท่านยอมเมตตาคุ้มครองอยู่ตลอดเวลา

## หน้า342

กรรมใดก่อขึ้นย่อม	ยังผล
ดีชั่วดังที่ตน	ประพฤติ
ทำดีจักได้ผล	ผลเลิศ
ทำชั่วจักเสียจิต	เพราะโทษตามทัน
พระราชนิพนธ์ภาษิต	
พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว	



หน้า343

### (ก) วิธีถอดจิตที่1

#### ภาวะการถอดจิตวิญญานที่เกิดจากการรวมฉับพลันกับกายทิพย์

ปกติแล้วกายทิพย์เป็นอนุปรมาณูเล็กๆละเอียดมากกระจายไปทั่วในร่างกายเนื้อช่อนอยู่กับเซลล์ของกายเนื้อและเมื่อตอนที่เรฝึกปฏิบัติจิตตาม บทที่ 1-5 คือ ทางสงบแล้ว พอนิ่งไปถึงจุดหนึ่งแห่งความสงบนิ่งมากพอแล้ว กายทิพย์จากภายในกายจะวิ่งมารวมตัวที่ท้ายทอยเหมือนมีอาการหนักๆร้อนๆที่ท้ายทอย แล้วค่อยๆวิ่งรวมผ่านสองข้างขมับ มาผสมจิตวิญญานที่หน้าผากรวมกันเป็นลำแสงพุ่งออกจากกายเนื้อ ตรงหน้าผากสู่อวกาศ ตอนนี้จะรู้สึกวูบหนึ่งแล้วกายเบาไร้น้ำหนัก ตอนนี่คนที่จิตไม่แน่วแน่อาจเป็นบ้าได้เพราะกลัวก่อนเหตุ ท่านที่ประสบอาการเช่นนี้ ควรตั้งใจให้มันไม่ต้องตกใจ แล้วเพ่งจิตตามลำแสงนั้นไปด้วยสติสัมปชัญญะ แนบตามติดกับลำแสงไป

หน้า344

จนแสงนั้นนิ่ง แล้วพยายามตั้งสติให้จิตแน่วแน่ ค่อยๆบีบลำแสงนั้นให้รวมเป็นวง ถ้าจิตยังไม่นิ่งดี วงกลมนั้นเปรียบเสมือนหนึ่งดวงใจของเราจะไม่สดใส และไม่แข็งแกร่งพอ แต่เมื่อบ่มจิตให้แน่นหนาขึ้นโดยส่งกระแสจิตใจความนึกคิดมุ่งสู่ศูนย์กลางวงกลมแบบจذبจ่อมากขึ้น จนแน่วแน่นิ่งดีแล้ว ดวงแก้วนั้นก็ค่อยๆสดใสแวววาวขึ้น(จากตอนนี่แล้วฝึกตามข้อ 2 ต่อไป)

ถ้าท่านไม่ฝึกปฏิบัติจิตต่อไป

ท่านต้องตั้งสติที่กายเนื้อ แล้วส่งกระแสจิตใจความนึกคิดผ่านกึ่งกลางระหว่างคิ้วออกไปที่ดวงแก้วแล้วกำหนดจิตค่อยๆดึงกลับเข้าร่างใหม่อีกครั้ง กายทิพย์ก็จะกลับคืนสู่ร่างทันที

เมื่อกายทิพย์คืนสู่ร่างแล้ว อย่าเพิ่งลืมตาขึ้น ค่อยๆถอนหายใจลึกๆ 10 ครั้ง แล้วหายใจละเอียดลงอีก 10 ครั้ง หายใจปกติอีก 10 ครั้ง เป็นการปรับจิตใจให้หายจากภาวะการสั่นสะเทือนของกายทิพย์ แล้วจึงค่อยๆลืมตาขึ้น คลายออกจากสมาธิต่อไป

หน้า345

### (ข)วิธีถอดจิตที่2

## การปรับจิตจากดวงแก้วเป็นกายทิพย์

เมื่อท่านฝึกจนได้ปฐมฌานแล้ว ได้นิมิตแห่งเอกัคคตาเป็นดวงแก้วที่แวววาวแข็งแกร่งซึ่งปรากฏด้วยความรู้สึก แต่เมื่อเราสงจิตใจความนึกคิดมองผ่านกึ่งกลางระหว่างคิ้วออกไปก็จะพบดวงแก้วตั้งอยู่เฉพาะหน้าเรา

(หรือท่านที่เกิด ภาวะจิตวิญญานรวมจับปล้นกับกายทิพย์และได้ปรับจิตตามวิธีการถอดจิตข้อ ก วิธีที่1 แล้วเริ่มฝึกต่อเนื่องจากนี้ไป)

เมื่อได้ดวงแก้วตั้งอยู่เฉพาะหน้าเราแล้ว ขอให้ท่านค่อยๆสงกระแสจิตเข้าไปบีบดวงแก้วนั้นให้เล็กลงแล้วก็ขยายให้ใหญ่ได้จนคล่องแล้ว ก็ค่อยๆกำหนดบีบรัดดวงแก้วนั้นให้กลายเป็นรูปคนขึ้นมา (เราจะสร้างรูปตัวเราได้อาจจะสร้างจากความทรงจำ โดยวิธีหา

### หน้า346

กระจกบานใหญ่ๆมาตั้งอยู่ตรงข้ามกับเรา มองแล้วพิจารณาจดจำภาพมาเพื่อในการถอดจิตต่อไป )ใหม่ๆรูปนั้นจะไม่ชัด เลือนลางมาก ตอนนี้ร่างนั้นจะรู้สึกวาดูแล้วมีเพียงโครงร่างแก้วที่โปร่งแสง แสดงว่า ยังถอดจิตไม่สมบูรณ์ ท่านจะต้องค่อยๆสงจิตใจความนึกคิดของท่านเข้าไปที่โครงร่างนั้น โครงร่างนั้นก็จะค่อยๆชัดขึ้นตามกำลังของสมาธิที่สูงขึ้น จนเห็นเป็นรูปร่างมีเนื้อหนังมังสาขึ้นจนกระทั่งมีหน้าตาเหมือนท่านไม่มีผิดท่านจะเห็นว่าท่านได้แบ่งเป็น 2 คน เป็นพี่น้องฝาแฝดหันหน้าเข้าหากัน กำลังจ้องมองกัน ท่านไม่ต้องตกใจ ขอให้เข้าใจว่า นั่นคือ กายทิพย์ของท่าน

(สำหรับท่านที่จะฝึกปลงอสุภะพิจารณาภายในกายก็เริ่มฝึกต่อในตอนนี้) คือ สงจิตใจกำหนดให้กายทิพย์นั้นเป็นไปตามบทปลงอสุภะเมื่อถอดจิตปลงครั้งแล้วครั้งเล่าแล้ว จิตใจก็จะสะอาด กายทิพย์ก็จะละเอียดยิ่งขึ้น จิตใจตัดกิเลสหมดไปเท่าใด กายทิพย์ก็จะละเอียดมากขึ้นเพียงนั้น

### หน้า347

กายทิพย์เมื่อถอดออกมา ถ้าท่านฝึกสงกระแสจิตใจความนึกคิดมากขึ้นจนถึงขั้นสุดยอดแล้ว สามารถรวมเป็นคนออกนอกบ้านเดินให้สามัญชนมองเห็นได้ด้วยตาเนื้อธรรมดา และกายทิพย์นั้นซึ่งอยู่ในสภาพกายหยาบก็สามารถหยิบของได้ เพียงแต่ไม่พูดไม่จาเท่านั้น แต่ถ้าบำเพ็ญจิตสูงขึ้นร่างนั้นก็พูดได้

และกายทิพย์นี้จะเคลื่อนไหวไปไหนมาไหนได้เร็วมาก นึกจะไปไหนก็ไปได้ถึงที่นั่นทันที แต่ถ้าสมาธิอ่อนแรงลงเมื่อใด พลังกำลังก็ตกลง การเคลื่อนที่ก็จะช้าลงด้วย ถ้าท่านฝึกจนเห็นกายทิพย์รวมตัวเป็นคนแล้ว จะต้องมีความสามารถมองเห็นวัตถุธาตุ คือสิ่งก่อสร้างทุกอย่างรวมทั้งมีความถูกต้องทั้งสีและรูปร่าง พร้อมทั้งอ่านหนังสือไม่ผิดด้วย

ส่วนในด้านวิญญาณนั้น ท่านอาจจะถูกหลอกหลวงง่าย เพราะจิตนั้นยังอ่อนหัดและยังไม่แข็งแกร่งพอ จึงขอให้ท่านวางจิตเป็นกลาง พยายามตั้งสติพิจารณาทบทวนหาเหตุผลอย่างต่อเนื่อง แล้วส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปที่ภาพหรือเสียงนั้น จะได้ภาพและเสียงที่เป็น

### หน้า348

ความจริงมากขึ้น แต่ขอให้ท่านอย่าหลงมกมายเชื่ออะไรง่าย ๆ นัก ผู้ใดหลงง่าย ๆ ก็จะเป็นคนบ้างง่าย ๆ คือ กลายเป็นคนหลงไหลเรื่องลมๆแล้งๆที่ไม่ถูกต้องกับเหตุผลของความเป็นจริง ท่านต้องค่อยๆหาประสบการณ์ไปเป็นการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่ระยะหนึ่งก็จะเกิดความเข้าใจมากขึ้น จนกระทั่งจะรู้ถึงความจริงเรื่องจิตวิญญาณอย่างดี เพราะเรื่องวิญญาณเป็นเรื่องละเอียดมาก ๆ ที่น่าศึกษาต่อไป

### หน้า349

#### (ค) วิธีถอดจิตที่3

#### ถอดจิตจากกึ่งกลางระหว่างคิ้ว

ที่จริงไม่อยากเขียน เพราะกลัวว่าจะเกิดอันตรายกับท่าน แต่คิดๆดูแล้วเหตุการณ์เหล่านี้อาจจะเกิดกับท่านที่ฝึกสมาธิทุกท่านได้ จึงเห็นสมควรเขียนไว้ให้ศึกษา เพื่อเหตุการณ์นี้อาจจะเกิดขึ้นกับท่านโดยบังเอิญท่านจะได้รู้วิธีแก้ไข

ในขณะที่ท่านฝึกปฏิบัติจิตผ่านบทที่2 หากจุดยึดให้สงบในขั้นต้นมานั้น ท่านอาจจะเกิดความรู้สึกว่าที่ตั้งจมูกตรงกึ่งกลางระหว่างหัวคิ้วนั้น มีความเสียวปวดตึงเป็นจุดอยู่ แม้มืดตาก็ยังพบว่าตึงเสียวอยู่ เมื่อพบจุดเสียวนั้น ท่านค่อยๆส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปจุดนั้นมากขึ้น จุดเสียวนั้นก็จางหายไปมากขึ้นๆ จนเกิดอาการเหมือนส่วานหมนเจาะไชเข้าไปในสมอง จนท่านรู้สึกว่าคุณนั้นมีการรวมตัวเป็นกลุ่มก้อนแข็งแกร่ง

ไขยั้งลึกๆเข้าไปในสมองหนักเต็มที่แล้ว ขอให้ท่านรวมจิตใจความนึกคิดอีก  
ชั้นหนึ่งตั้งไว้ที่ตำแหน่งท้ายทอยส่วนบนบนทำหน้าที่เป็นที่รวมติดต่อกับไปยังจิต  
ที่รวมเป็นกลุ่มก้อนที่หน้าผากที่จุดเสี้ยวตั้งนั้นอย่างแรง จุดเสี้ยวตั้งนั้นก็จะ  
ถูกติดอย่างแรงหลุดลอยออกจากร่างกายเนื้อตันที่พุ่งเข้าสู่ในอวกาศ ด้วย  
ความเร็วมากจนเหมือนกายเนื้อช็อคไปชั่วขณะหนึ่ง แล้วจึงมีสติอีกครั้ง  
กายทิพย์ก็จะรู้สึกตัวมองเห็นตัวเองกำลังลอยเหาะอยู่บนอวกาศ มีลมผ่าน  
ข้างหูอย่างแรง ไม่เบาไปกว่าที่ท่านนั่งซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์

และเมื่อท่านจะให้กายทิพย์กลับคืนร่าง ก็ตั้งจิตกำหนดนึกถึงกาย  
เนื้อ ทันทีที่ตั้งจิตอยากจะทำกลับคืนร่างกายทิพย์นั้นก็ติดกลับมาเข้าร่าง  
ทันที จะมองเห็นกายเนื้ออยู่ในลักษณะเป็นหุ่นอยู่ไม่เคลื่อนไหว และเมื่อ  
กายทิพย์มาถึง ก็จะค่อยๆกลืนเข้าหากันเหมือนกายซ้อนกาย และค่อยๆ  
กลืนสนิทเข้าเป็นร่างเดียว ถ้าได้สติเต็มที่แล้ว มีอาการใจสั่น ก็ควรที่จะ  
ปรับจิตใจให้สงบก่อนแล้วจึงคลายออกจากการฝึกจิต

## จุดอันตราย

### 1. ระหว่างจะถอดจิตออกด้วยการกระแทกนั้น

จะต้องตั้งเป้าหมายว่าจะไปไหนแล้วภาวนาในใจตลอดเวลา ใหม่ๆขอให้  
ตั้งเป้าหมายระลึกถึงหลวงพ่อดโต ครูบาอาจารย์หน้าหิ้งพระก่อน ก็จะดีมาก  
ฝึกจนชำนาญแล้วค่อยขอให้ครูบาอาจารย์ท่านพาไปที่อื่นต่อไป

2. ระหว่างที่ถอดจิตออกด้วยการกระแทกให้จิตออกไปนั้น ถ้าไม่มี  
เป้าหมายแล้วจิตท่านจะลอยอยู่กลางอวกาศลอยคว้างไปเรื่อยๆ และถ้าพบ  
มารร้ายหรือดวงวิญญาณที่ไม่หวังดีแล้ว จะถูกเขาเหล่านั้นใช้พลังจิตตัด  
สายใยทิพย์ ระหว่างกายทิพย์ที่ติดกับกายเนื้อขาดจากกัน กายทิพย์ท่านก็  
จะลอยลิวเหมือนวาวที่ขาดเชือกกว่าวควบคุม

เมื่อกายเนื้อขาดจากกายทิพย์แล้ว กายเนื้อก็จะหมดลมหายใจไป  
ในไม่ช้า ภาวนานี้ขอให้อย่าตกใจ รวมจิตให้เป็นหนึ่งปฏิบัติตามวิธีแก้ไข  
ดังต่อไปนี้

### วิธีแก้ไข

ภาวะขณะที่กายทิพย์ลอยไป เหมือนวาวที่ไม่มีจุดหมายปลายทาง  
นั้น ให้พยายามรวมจิตให้เป็นหนึ่ง

ไม่ตกใจแล้วน้อมจิตใจระลึกถึงครูบาอาจารย์ โดยท่อง " อัมมัง อรณัง " หลวงพ่อโตช่วยลูกด้วย ท่านก็จะได้รับการช่วยเหลือ จากหลวงพ่อโต ช่วยสกัดวิญญาณให้หยุด แล้วนำพาวิญญาณกลับคืนสร้างอีกครั้งหนึ่ง

### หมายเหตุ

ถ้าวันธรรมดาท่านภาวนาท่องระลึกว่า " หลวงพ่อโต อัมมังอรณัง " อยู่เสมอๆ เป็นกิจวัตรประจำวันทุกขณะที่จิตไม่ได้คิดสิ่งอื่นใด แล้วอุทิศ ถวายกุศลผลบุญที่สร้างบำเพ็ญมา ถวายแด่ครูบาอาจารย์ท่าน เชื่อใหม่ว่า เวลาเกิดเหตุฉุกเฉิน จิตยังไม่ทันคิดหรือจะได้พูดส่วนลึกของจิตใจก็จะ ภาวนาท่อง " หลวงพ่อโต อัมมังอรณัง " ขึ้นมาทันทีทันใดทันกับ เหตุการณ์ที่กำลังรอดคอยความช่วยเหลือจากหลวงพ่อโต

3. การฝึกวิธีนี้ ไม่ได้ตั้งใจเขียนให้ฝึก แต่เขียนบันทึกไว้ในลักษณะ บทเรียนจากประสบการณ์ของผู้เขียนประสบมาก่อน ซึ่งสมควรเขียนให้ ศึกษา

เพราะอย่ารู้อะไรเลยสบาย

ถ้ารู้อะไรแล้วรู้ให้จริงรู้ให้กว้าง

## การเคลื่อนย้ายกายทิพย์

1. ความสัมพันธ์ระหว่างกายทิพย์ที่ถอดออกมาจากกายเนื้อ กายทิพย์ ที่ถอดออกมานั้นเปรียบเสมือนเป็นดวงตาหรือกล้องถ่ายภาพโทรทัศน์วงจร ปิดและดวงตานี้มีสายใย หรือสายโทรศัพท์มาพ่วงติดกับกายเนื้อซึ่งจะคอย รับและบันทึกความรู้สึกทั้งภาพและเสียง กายเนื้อนี้ยังเป็นเสมือนรังหรือบ้าน ของกายทิพย์ เพราะเมื่อตกใจแล้ว กายทิพย์จะต้องรีบวิ่งติดกระโจนกลับ เข้าร่างทันที และกายเนื้อยังเป็นรากฐานสั่งการกายทิพย์ให้ปฏิบัติตาม คำสั่งด้วย

แต่เมื่อถอดกายทิพย์จนแยกออกจากกายเนื้ออย่างสมบูรณ์แล้ว กาย ทิพย์นี้ก็จะแยกออกจากกายเนื้ออยู่ตลอดเวลา อยู่ในลักษณะเป็นเงาตามตัว ของกายเนื้อโดยมีสายใยทิพย์เชื่อมโยงอยู่ และตอนนี้ กายทิพย์จะไม่อยู่ใต้ บังคับบัญชาของกายเนื้อเสมอไป กายทิพย์

## หน้า354

กลับจะเป็นศูนย์เดือนสติป้อนความรู้ให้กับกายเนื้อ ให้รู้จักผิดถูกดีชั่ว

2. เริ่มเคลื่อนย้ายกายทิพย์ กำหนดจิตใจความนึกคิดจากกายเนื้อสั่งการ และบังคับให้กายทิพย์เคลื่อนที่เดินสำรวจภายในห้องก่อนจนถึงสำรวจทั้งบ้านจุดมุ่งหมายพยายามควัดตุลสิ่งก่อสร้างให้ถูกต้องทั้งสีสันทันและรูปร่าง ถ้าผิดจากความเป็นจริงให้ฝึกการส่งกระแสจิตจดจ่อที่กายทิพย์ใหม่ตามวิธีเบื้องต้นที่กล่าวมาแล้วการที่ยังมองอะไรไม่ถูกต้องตามความเป็นจริงนั้น เพราะว่ากายทิพย์ที่กระจายอยู่ในกายเนื้อยังถอดออกมาไม่หมดจึงต้องฝึกเพิ่มเติมใหม่

เมื่อท่านฝึกจนหลับตาเห็นวัตถุขาดไม่ผิดจากความเป็นจริงแล้ว ก็ขอให้เริ่มพิสูจน์เรื่องวิญญานด้วยการเพ่งมองไปที่หน้าโต๊ะหมู่ หรือหิ้งบูชาพระหรือระลึกถึงครูบาอาจารย์ ขอชมบารมีท่าน ถ้าภาพไม่ชัด ให้ค่อยๆส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปที่ภาพนั้น ภาพนั้นก็ค่อยๆชัดขึ้นตามกำลังสมาธิในขณะเดียวกัน ถ้าท่านพบเห็นภาพที่นากลัว ไม่ต้องตกใจ ตั้งใจใหม่ั้นระลึก

## หน้า355

ถึงครูบาอาจารย์ ส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปเสริมเพิ่มเติมภาพนั้นให้ชัดขึ้นแล้วส่งกระแสจิตสนทนากับสิ่งที่เกิดขึ้น ฝึกเช่นนี้จนเกิดความเคยชินและคุ้นเคยกับสิ่งเหล่านี้ แล้วค่อยๆเคลื่อนกายทิพย์ไปสนทนากับเจ้าที่เจ้าบ้านหรือดวงวิญญานอื่นภายในบ้าน

3. ฝึกจนเกิดความเคยชินแล้ว ให้ระลึกอาราธนาครูบาอาจารย์หลวงพ่อดุ ที่เราเคยสนทนาที่หน้าหิ้งพระนั้น โปรดเมตตาพาท่านไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆที่ท่านเห็นว่าสมควร

บางครั้งเราต้องการจะพิสูจน์ว่า กายทิพย์เรามีความแข็งแกร่งและแม่นยำขนาดไหน เมื่อถอดกายทิพย์ไปถึงสถานที่นั้นแล้ว จดจำเหตุการณ์และวันเวลาขณะนั้นไว้ แล้วนำไปเทียบหาความจริงกับเพื่อนคนนั้นที่เราได้ถอดกายทิพย์ไปหา

ทุกครั้งที่ถอดกายทิพย์ไปต่างถิ่น ต้องเคารพสิ่งศักดิ์สิทธิ์เจ้าที่เจ้าทางในถิ่นนั้นด้วยการกราบไหว้ และอย่าทำอะไรที่เป็นการลบหลู่หมิ่นท่านด้วย

## หน้า356

ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์นำพา ห้ามถอดจิตไปไหนอย่างเด็ดขาด ต้องฝึกจนกว่าครูบาอาจารย์จะสอนบทเรียนและชี้แนะจนเอาตัวรอดได้ ท่านก็จะปล่อยให้เราไปไหนมาไหนด้วยความอิสระ

หมายเหตุ

การฝึกถอดกายทิพย์นี้ใหม่ๆ ต้องใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมง หรือ 15 นาที จึงจะสามารถรวมจิตเป็นหนึ่งถอดกายทิพย์ได้ ท่านจะต้องฝึกจน

สามารถรวมจิตใจความนึกคิดให้เป็นหนึ่ง ถอดกายทิพย์ให้ได้ในชั่วพริบตาเดียว จึงจะใช้ได้

หน้า357

## ดาทิพย์

ก่อนอื่นต้องอธิบายให้เข้าใจทิพย์อำนาจก่อน  
ของทิพย์เป็นของละเอียดอ่อนยิ่งกว่าอนุปรมาณูซึ่งเรียกว่า " มวลสาร " ดังนั้น เมื่อเราจะไปมองเห็นของเล็กๆ เราก็ต้องรวบรวมพลังกายในกายจากการฝึกอบรมจิตให้สงบละเอียดลงๆจนอยู่ในสภาพภาวะเดียวกันกับมวลสารที่เราจะสัมผัส เหมือนปรับสภาพตัวเราให้เป็นเครื่องรับภาพโทรทัศน์ เพื่อรับภาพที่เป็นกระแสคลื่นอยู่รอบๆตัวเรา ซึ่งมองไม่เห็นด้วยตาเนื้อ

เมื่อท่านฝึกผ่านบทเรียนที่ 4 คือ ได้ปลุกมณแล้ว ถ้าท่านฝึกต่อไปเรื่อยๆก็มีเพียงสงบอยู่นั้น แม้บางครั้งอาจจะเกิดฤทธิ์เดชบางอย่างขึ้นมาบ้าง ก็ไม่รู้หนทางที่จะศึกษาให้เจริญขึ้น ไต่ไปสู่การที่จะใช้อำนาจพลังจิตนั้นได้

หน้า358

ดังนั้น ท่านควรฝึกบทนี้ต่อไปเพื่อพิสูจน์ความจริงเกี่ยวกับโลกทิพย์จิตวิญญาณ เพื่อเป็นเครื่องเตือนสติ " ตายแล้วไม่สูญ " กฎแห่งกรรมมีจริงและยังสามารถมองเห็นที่มาของอุปสรรคที่ขวางกั้นจิต ในการเจริญสมาธิเพื่อจะได้หาทางแก้ไขต่อไป

เมื่อท่านฝึกปฏิบัติจิตสำเร็จผ่านบทปลุกมณแล้วท่านจะมีจิตใจสบาย เห็นดวงแก้วที่เราจดจ่อนั้นค่อยๆเรืองแสงจนค่อยๆสว่างมากขึ้นถึงขั้นแสงจ้าจัดแรงกล้าไม่แพ้ดวงอาทิตย์และความสว่างนี้จะคงตัวอยู่ได้นานไม่ลดลงไปอีกเมื่อท่านได้ปฏิบัติจิตอย่างสม่ำเสมอ จากนั้นท่านรวมกระแสจิตใจความนึกคิดที่เป็นหนึ่งนั้นค่อยๆบีบรัดให้ปลายแหลมเหมือนเข็มแล้วค่อยๆน้อมนำกระแสจิตนั้น มุ่งไปเฉพาที่ส่งเข้าไปที่ศูนย์กลางดวงแก้วนั้นอย่างช้าๆเรื่อยๆไม่ขาดสาย มีขำมีนาก็จะเห็นภาพค่อยๆเกิดขึ้นอย่างเลื่อนลาง ขอให้ท่านส่งกระแสจิตใจความนึกคิดเข้าเพิ่มเติมที่ภาพนั้นอีกต่อไป ภาพนั้นก็ค่อยๆชัดมากขึ้นตามกำลังของสมาธิ จนเห็นภาพนั้นเหมือนของจริงที่มองด้วยตาเนื้อ คือเหมือนลืมนามองเห็น

หน้า359

คนไม่ฝึกสมาธิจิตจะหยาบ มองเห็นแต่ของหยาบหยาบ

คนฝึกจิตให้ละเอียดสุขุม

ย่อมมองเห็นของละเอียด(ของทิพย์ )ได้

ดาทิพย์นั้น มองเห็นได้ 2 สิ่ง คือ

1. ของทิพย์ เช่น วิญญาณและวิมานหรือนิมิตแห่งทิพย์



2. วัตถุธาตุ คือ วัตถุที่เรามองเห็นด้วยตาเนื้อคือเหมือนลึมตา ดูคนที่ฝึกได้ตาทิพย์ใหม่ๆ ควรจะทดลองด้วยการฝึกหน้าห้องพระขอชมบารมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราบูชาโดยอย่าได้ไปอยากดูสอดรู้สอดเห็นสิ่งอื่นนอกห้องพระ มิฉะนั้นแล้วอาจจะได้รับอันตราย

ภาพที่เห็นครั้งแรกจะเป็นพวกทิพย์ คือ วิญญาณ ส่วนมากเป็นนิมิตที่ยังไม่แน่นอนถูกต้องเสมอเพราะพลังจิตเรายังอ่อน อาจจะเป็นภาพหลอกหลอนหรือภาพเนรมิตมาบังเราได้ ขอให้ท่านวางใจเป็นกลางเฉยๆก่อน แล้วส่งกระแสจิตใจความนึกคิดไปเพิ่มที่

### หน้า360

ภาพนั้น ภาพนั้นก็ค่อยๆชัดขึ้นมา และมองไปโดยไม่ปรุงแต่งแบบไม่มีความอยากรู้ และต้องไม่กลัวภาพที่เกิดขึ้นแม้ว่าจะน่ากลัว

เมื่อท่านฝึกดูเหตุการณ์ในปัจจุบันได้แล้ว และเมื่อฝึกต่อจนเกิดพลังแข็งแกร่งแล้วก็จะสามารถมองไปข้ามทวีปและเรื่องอนาคตได้ แต่เรื่องอนาคตนี้อาจจะไม่แน่นอนเสมอไปเพราะยังมีวิบากกรรมเข้ามาปรุงแต่งให้เปลี่ยนแปลงได้ และมองถอยไปในอดีตได้ แต่ยังไม่ลึกพอที่จะระลึกชาติ ซึ่งส่วนมากจะสามารถมองเห็นเหตุการณ์เฉพาะที่เราอธิษฐานจิต เช่น อยากูร์สาเหตุที่นั่งปฏิบัติจิตแล้วจิตไม่สงบ เมื่อน้อมจิตไปตามคำอธิษฐานก็จะเห็นภาพเหตุการณ์ที่เป็นเหตุบังปัญญาไม่ให้บรรลุทางสงบ

จำไว้ว่า ถ้าได้เห็นเรื่องของโลกวิญญาณแล้วอย่าได้ทำเป็นคนปากเปราะเห็นอะไรก็พูดเพ้อเจ้อให้ใครต่อใครฟังท่านต้องพิจารณาว่าสมควรบอกหรือไม่ เพราะถ้าบอกสุ่มๆไป ท่านอาจจะต้องรับกรรม

### หน้า361

ในฐานะเอาเรื่องของโลกวิญญาณมาเปิดเผย โดยพูดแล้วอาจจะเกิดความเสียหายกับโลกวิญญาณ

เหตุทั้งนี้ เพราะว่า การเอาเรื่องอีกโลกหนึ่งมาบอกเล่าให้คนอื่นอีกโลกหนึ่งฟัง คนส่วนมากจะไม่เชื่อแล้วก็จะกล่าวคำพูดหยาบเข้าสบบประมาทโลกวิญญาณทำให้เกิดภาวะกฎแห่งกรรมลงโทษผู้พูดคำสบบประมาทนั้นได้ ซึ่งก็อาจจะพาให้ท่านเดือดร้อนไปด้วย

ต่อไป พิสูจน์มองวัตถุธาตุด้วยตาทิพย์ คือ เมื่อท่านฝึกจนบรรลุตาทิพย์แล้ว หัดหลับตามองเห็นภาพวัตถุต่างๆให้ชัดเหมือนลึมตา ดูและจะแน่นอน ต้องฝึกจนถึงขั้นหลับตาอ่านหนังสือได้ไม่ผิดแม้สักตัวเดียวแสดงว่าท่านจบหลักสูตรการฝึกตาทิพย์แล้ว

ขอแสดงความดีใจกับท่านมา ณ โอกาสนี้  
ระหว่างฝึกตาทิพย์นี้

1. ใบหน้าและลูกตาจะไม่มีอาการบิตเบียว
2. ประสาททุกส่วนจะไม่มีอาการตึงเครียด
3. จำไว้ว่า นี่คือการฝึกทิพย์อำนาจ ไม่ใช่ฝึกตาเนื้อ



## หน้า362

สวรรค์	แสงสดใส	เสียกรรม
ในอก	อัมบุญธรรม	เที่ยงได้
นรก	รักษาปณา	ไปสู่ ทุกข์แสบ
ในใจ	ให้สุขให้	ทุกข์ด้วยใจเอง

(สำนวนเก่า)  
จากประชุมโคลงโลกนิติ

## หน้า363

### ฝึกรักษาโรค

#### โรคภัยไข้เจ็บนั้นเกิดจากกรรม 2 ประเภท

ประเภทที่1 เกิดจากกรรมในอดีตชาติส่งผลมาตามล้างตามสนองให้วิบากเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

ประเภทที่2 เกิดจากการเสื่อมโทรมของร่างกายที่เป็นไปตามภาวะธรรมชาติ เกิด แก่ เจ็บ หรือ เกิดจากการที่มนุษย์ ไม่รู้จักรักษาพยาบาลร่างกายให้แข็งแรงที่จะไม่ให้อายุขัยสั้นก่อนอายุขัยอันสมควร ดังนั้น การรักษาโรคจึงเป็นการลดกรรมคนป่วยและส่วนมากคนป่วยเล็กน้อยไม่ค่อยจะหาหมอรักษา จะรักษาต่อเมื่อโรคกำเริบจนอาการหนักแล้ว การรักษาโรคนี้ เขาพูดกันว่า " มาเป็นภูเขา ไปเป็นเส้นผม " คือเวลาป่วยขึ้นมาส่วนมากจะมีอาการหนัก

## หน้า364

แต่เวลาจะหายนั้นต้องค่อยๆเป็นค่อยๆไป หายไปที่ละเล็กละน้อย

ถ้าท่านคิดจะสงเคราะห์ ช่วยรักษาโรคให้คนป่วยแล้ว ต้องอาศัย ดา ทิพย์ พิจารณาดูเรื่องกรรมวิบากของเขาก่อน แล้วจึงค่อยๆรักษาให้หายได้ พร้อมกับแนะนำให้คนป่วยหมั่นสวดมนต์ไหว้พระ ฝึกสมาธิทำให้สงบ ควบคู่กับการทำบุญสร้างกุศลช่วยเหลือคนอื่นด้วยกำลัง หรือปัจจัยตามกำลังความสามารถของตนที่จะทำได้ดีที่สุด

#### ต่อไปนี้ ศึกษาวิธีรักษาโรค

1. ตรวจรักษาโรค ถ้าคนป่วยมาหาท่านบอกว่า ปวดตรงนี้ตรงนั้นแล้ว ขอให้ท่านหลับตาจลจิตเป็นหนึ่งให้เป็นดวงแก้วส่องข้ามไปตำแหน่งที่ปวด ท่านจะพบว่า เป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่เห็นกล้ามเนื้อเส้นเลือดอย่างชัดเจนยิ่งกว่าเครื่องเอกซเรย์ และอาจจะพบว่า บริเวณที่ปวดนั้นเส้นเลือดบวมหรือซ้ำ

หนอง หรือมีเนื้องอกที่บอบบนเส้นประสาท ท่านก็บีบดวงแก้วให้เล็กลงแล้ว ค่อยๆละลายบริเวณปวดนั้นให้ค่อยๆคืนสู่สภาพปกติ

### หน้า365

โดยใช้วิธีการนี้กมโนภาพว่า ค่อยๆ หายไปๆ พอเราถอนดวงจิตกลับคืนสู่ร่างแล้ว อาการของคนไข้ก็จะบรรเทาได้ แต่ทั้งนี้จะหายเร็วหรือไม่หาย ต้องพิจารณาขึ้นอยู่กับเจ้ากรรมนายเวรด้วย

2. วิธีส่งกระแสจิตเข้าสัมผัส คนป่วยมีอาการป่วยเหมือนข้อ 1 แต่เราพลังจิตยังไม่แข็งแกร่งพอ ให้สัมผัสร่างกายคนป่วยด้วยมือหรือไม้เท้า มีดหมอกก็ได้ โดยส่งดวงแก้วผ่านไปตามมือหรือไม้เท้า หรือมีดหมอเข้าไปในกายเนื้อคนป่วยแล้วค่อยๆวิ่งไปตามกายเนื้อคนป่วยสู่ตำแหน่งที่ปวด ก็จะพบและรักษาเหมือนข้อ 1

3. วิธีรักษาคนป่วยที่ถูกผีสิง ถ้าบังเอิญหลับตามองไปเห็นผีसाงยักษ์ อสุรกายคุมร่างกายเนื้อคนป่วยอยู่ ไม่จำเป็นแล้วอย่าแตะต้องเขา เหล่านี้จะดีกว่าเพราะถ้าท่านพลังจิตไม่แข็งแกร่งพอท่านอาจจะถูกมารร้ายเหล่านั้นทำร้ายท่านได้ หรืออาจจะถูกทำลายกายทิพย์ให้สะท้อนแตกกระจายถึงตายได้ ควรจะเจรจาพูดกับวิญญาณดีๆ ให้อโหสิกรรมกัน ถ้าต้องการอะไรก็จะให้คนป่วยจัดทำตามประสงค์ที่สามารถปฏิบัติตาม

### หน้า366

คำขอได้และจะทำบุญอุทิศกุศลไปให้ด้วย แล้วขอให้ไปเสียดีจะได้หมดเวรซึ่งกันและกัน อย่าได้จองเวรกันต่อไปอีกเลย

ในขณะเดียวกัน ถ้าท่านคิดว่า ท่านมีความสามารถแล้ว พร้อมทั้งจะส่งเคราะห์ช่วยเหลือคนป่วยแล้ว

เมื่อเจรจาดีไม่ได้ผล ไม่ยอมไป ควบคุมใจให้ตั้งมั่นๆ รวมดวงจิตให้เป็นดวงแก้วที่แข็งแกร่งแผ่รัศมีเข้าไปขับไล่วิญญาณนั้นออกจากกายเนื้อคนป่วยให้ขับออกวันละนิดๆ กายเนื้อคนป่วยจะได้ไม่เสื่อม ขอให้เข้าใจว่าวิญญาณที่เข้ามาแฝงนั้นเปรียบเสมือนต้นไทรที่เข้ามาเกาะงอกรากบนต้นไม้จริงคือกายเนื้อ ยิ่งอยู่นานวัน รากไทรยิ่งชอนไชเข้าไปในกายเนื้อคนไข้มากขึ้น ท่านจะต้องค่อยๆตัดรากไทรไปที่ละรากจนกว่าต้นไทรจะล้มคว่ำออกจากกายเนื้อคนป่วย

ถ้าท่านหวังขับไล่ให้สำเร็จผลโดยเร็ว ระวังคนป่วยจะตายเพราะกายเนื้อเสื่อม กายทิพย์แตก หรือบางครั้งดวงวิญญาณร้ายนั้น ก่อนจะออกไปได้กระชากดวงวิญญาณคนป่วยออกไปด้วย คนป่วยก็จะตายทันที

### หน้า367

ท่านเองระวังจะต้องติดคุกติดตาราง เพราะความประมาท เนื้อไม่ได้กิน หนักไม่ได้รองนั่ง แล้วเอากระดูกไปแขวนคอ

และให้ระวังการไปอาบน้ำมันดีให้คนไข้ที่ป่วยเพราะถูกน้ำมันพราย หากท่านไม่ทำน้ำมันดีอาบน้ำชำระร่างกายแล้ว ท่านจะป่วยเป็นแผลพุพองทั้งตัวกินยาก็ไม่หาย จนกว่าจะรักษาด้วยการอาบน้ำมันดีให้กับตนเอง

หมายเหตุ

การรักษาโรคร้ายไข้เจ็บนั้น ส่วนมากเป็นกรรมเก่าของคนป่วย ท่านจะต้องให้คนป่วยทำบุญใส่บาตรสร้างกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร

ท่านในฐานะผู้รักษาเป็นการดลกรรม ก็ต้องปฏิบัติเช่นเดียวกันตามที่กล่าวมา และเพื่อรักษาอำนาจจิต และความบริสุทธิ์ของจิตใจ ต้องถือศีล 8 อาทิตย์ละ 1 วัน และวันนั้นพยายามเข้าปฏิบัติจิตฝึกสมาธิบ่อยๆด้วย

### หน้า368

การเสพธรรมรสไซ้	ไปมี
ที่จะต้องเสียใจ	สักเทื่อ
เริ่มเสพก็ยินดี	อยากเสพ อิกนา
เสพเสร็จก็สุขเมื่อ	ไมวาย

พระราชนิพนธ์ภาษิต  
พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว

### หน้า369

ญาณหยั่งรู้วาระจิตคนอื่น  
เจโตปริยญาณ ญาณที่ทำให้สามารถกำหนดหยั่งรู้วาระจิตคนอื่น  
การหยั่งรู้นั้นจะหยั่งได้ก็ต้องอาศัยสื่อ เพื่อใช้ในการหยั่งรู้ คือ ชื่อ นามสกุล วัน เดือน ปีเกิด และเวลาเกิด รูปถ่าย หรือบุคคลสิ่งเหล่านี้ยังมีครบบริบูรณ์ทุกประการยิ่งจะช่วยให้สามารถหยั่งรู้ได้ง่ายขึ้น และจะละเอียดลึกซึ้งมากขึ้นตามลำดับ

เมื่อเราได้ฝึกปฏิบัติจิตจนถึงขั้นจตุตถฌานแล้วส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปยังสื่อที่ได้มา แล้วค่อยๆหยั่งลึกลงในสื่อ นั้นเหมือนส่องกล้องเข้าไปสัมผัส และที่กายเนื้อนั้นจะต้องมีความสงบมาก มีจิตใจที่แน่วแน่แต่แผ่วเบา พริ้วอ่อนไหวพร้อมที่จะรับกระแสที่ได้จากการสัมผัส ที่ส่งมาให้รับรู้เป็นเรื่องราว โดยส่งความรู้สึกนั้นจะเกิดที่ท้ายทอยที่ต่อม " เมดูลลา " แล้วส่งต่อไป

### หน้า370

ยังสมองใหญ่ปรุงแต่งแปลรหัสที่ส่งมานั้นว่า หมายถึงอะไร

แต่ทั้งนี้ ความถูกต้องจะไม่แน่นอนเสมอไป เพราะยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่หยั่งถึงได้ยากมาก นั่นคือ วิบากกรรมซึ่งเป็นกุศลกรรม และอกุศลกรรมของคนเรานั้นไม่รู้ว่าจะมาวิบากเมื่อใด ซึ่งอาจจะตามมาส่องวิบากเมื่อใดก็ได้ ทำให้เรื่องราวเปลี่ยนแปลงได้

พลังจิต ก็ยังมีประโยชน์บ้างในการหยั่งรู้นิสัยใจคอ และวิบากกรรม ในระยะใกล้ ๆ ได้ เพื่อช่วยแก้ไขเหตุการณ์บางอย่างที่พอจะช่วยแก้ไข สถานการณ์จากร้ายให้เป็นที่ดีได้

## ระลึกชาติ

ปุปเพนิวาसानุสติญาณ เป็นการใช้พลังจิตเพื่อให้สามารถหยั่งรู้ระลึก  
ขั้นที่อาศัยอยู่ในชาติปางก่อนได้คือ ระลึกชาติ

การระลึกชาติอาจจะเกิดได้ 2 ทาง

1. ระลึกได้โดยนิมิตหมายจากการฝัน หรือเกิดเป็นภาพในภาวะจิต  
นิ่งเหมือนฝัน

2. ระลึกได้โดยอาศัยอำนาจฌาน ก่อเกิดอำนาจญาณ เมื่อท่านฝึก  
บรรลุถึงจุดตถฌาน ทำให้สบายๆ นำกระแสจิตใจความนึกคิดค่อยๆหยั่ง  
ลึกเข้าสู่วงศ์ลีกลงๆค่อยๆย้อนนึกถึงอดีตจากไกลที่สุดนึกจากปัจจุบัน  
ถอยหลังไปถึงเมื่อครั้งเยาว์วัยอยู่ แล้วค่อยๆปล่อยให้ลีกลงไปติดตาม  
กระแสความรู้ที่หยั่งรู้อยู่ในขณะนั้นทำให้เข้าสู่สมาธิระดับเดียวกันกับ  
ภาวะความละเอียดอ่อนนั้น จะเข้าใจภาวะนั้นจากชาติหนึ่ง

ถอยออกไปอีกชาติหนึ่ง ใหม่ๆที่ฝึกนั้น จะเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้น แต่  
เมื่อฝึกจนพลังจิตแข็งแกร่งแล้ว ก็ให้เห็นเป็นภาพได้ชัดเจนเหมือน  
ภาพยนตร์ เมื่อได้พบเห็นเช่นนี้แล้ว ก็จะเข้าใจภาวะนั้นเสียเดิมในชาติก่อนๆ  
อันฝังแน่นเป็นอนุสัยในสันดานของการมีชีวิตในปัจจุบันชาติ ท่านก็จะได้รู้  
อนุสัยที่ไม่ดีนั้นนำมาปรับปรุงให้ดี ส่วนที่ดีก็จะได้นำมาบำเพ็ญสืบเนื่องให้  
เจริญยิ่งขึ้นไป

เมื่อได้ระลึกชาติแล้ว อย่าหลงงมงายดังนี้

ครั้งก่อนเคยเกิดเป็นผู้ยิ่งใหญ่ ก็อย่าคิดว่าจะใหญ่มาถึงชาตินี้

ครั้งก่อนเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานหรือผีเปรตก็อย่านำมาคิดเสียใจ

คนเราถ้าหลงอดีต ก็จะไม่ถึงปัจจุบัน

ถ้าหลงปัจจุบัน ก็จะไม่สามารถหลุดพ้นจากวัฏฏะได้

## ปากทิพย์

เมื่อท่านฝึกจนได้บรรลุฌานอย่างน้อยปฐมฌานแล้ว จะเรียนอะไรก็  
รู้สึกว่าง่าย เพียงแต่ท่านปรับภาวะจิตขณะเรียนนั้นให้คล้อยตามไป ยิ่งการ  
ล้อเลียนตามเสียงที่ได้ยินนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ยากเลย แต่ทั้งนี้เมื่อพูดได้แล้วจะ  
เข้าใจคำพูดนั้นสื่อความหมายอะไร ต้องฝึกหุทิพย์จึงจะเข้าใจคำพูดนั้นที่  
พูดไปหมายถึงอะไร

เมื่อมีเทพพรหมผ่านร่างมนุษย์แล้วพูดเป็นภาษานั้น เรารวมจิตใจให้เป็นหนึ่งปล่อยให้ความคิดขณะนั้นว่างจากสรรพสิ่ง แล้วส่งจิตใจความนึกคิดแนบไปตามคำพูดที่ได้ยินแล้วค่อยๆ หัดพูดตามไป ซึ่งตามไปอยู่ระยะหนึ่ง เราก็มีความอยากจะทำแบบภาษานั้นบ้างก็อย่าห้ามใจไม่ให้พูด จงทำใจเปิดให้สบายๆ ปากอยากจะทำอะไรก็ปล่อยให้พูด เมื่อพูดไปประโยคหนึ่งก็ส่ง

### หน้า374

จิตใจคล่องตามประโยคแรกทีพูดไปแล้ว ปฏิบัติเช่นนี้แล้ว ก็จะค่อยๆ ต่อกระแสคำพูดให้ต่อเนื่องได้

ในทำนองเดียวกันนี้ ก็สามารถนำไปเรียนการพูดภาษาอื่นได้ แต่ทั้งนี้พูดได้ แปลไม่ได้

การพูดภาษาเทพพรหมได้ ก็เป็นประโยชน์อย่างหนึ่งในการรู้เรื่องอดีตได้เมื่อเราสามารถยังรู้ความหมายในคำพูดนั้น เพราะส่วนมากจะพูดได้ด้วยกายทิพย์ของเราเอง

### หน้า375

## หุทิพย์

เสียงแห่งคำพูดนั้นเป็นเพียงภาษาสื่อความหมายให้หูได้ยินว่าเสียงที่พูดนั้นหมายถึงอะไร

ก่อนที่จะพูดนั้น คนเราต้องคิดก่อนที่จะพูด หรือพูดโดยใจอยากจะทำอะไร มองยังไม่ทันคิด ก็พูดออกมา

ดังนั้น ภาวะการพูดนั้นจึงเป็นกระแสคลื่นที่ซ่อนไว้ ซึ่งความหมายทั้งปวงตามที่คนหรือสัตว์ต้องการพูดหมายถึงอะไร

เมื่อท่านฝึกจนบรรลุอำนาจญาณอย่างน้อยปฐมฌานแล้วเมื่อได้ยินใครพูดกันที่เป็นภาษาเทพพรหม ในขณะที่มีดวงวิญญาณผ่านร่างมนุษย์ ท่านก็ส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปในคำพูดนั้น ก็จะรู้ว่าเขากำลังสนทนาหมายถึงอะไร หรือใช้หยั่งรู้ภาษาต่างชาติก็จะรู้ความหมายของการพูดได้

ถ้าฝึกดีๆ ก็ฟังภาษาสัตว์รู้เรื่องได้

ซึ่งการได้ฟังรู้เรื่องนี้ ไม่ใช่แปล แต่เป็นการสื่อความหมายเท่านั้น

### หน้า376

## ประกาศสงวนลิขสิทธิ์

คณะกรรมการชมรมธรรมไม่ตรีได้ดำเนินการเผยแพร่หนังสือแนวคำสอนสมเด็จพระสังฆราช สมมติ ทางสงบ ถอดจิต ตามนโยบายชายบ้าง แจกบ้าง ขอเพียงแต่ได้ทุนหมุนเวียนเผยแพร่พิมพ์เล่มต่อไป ก็เป็นพระคุณยิ่งนักที่ได้รับความร่วมมือสนับสนุนจากสาธุชนผู้ปฏิบัติธรรม ทำให้หนังสือเราได้

เผยแพร่ออกไปอย่างกว้างขวาง เป็นเหตุให้สำนักพิมพ์เห็นเป็นหนังสือขายดี ได้ทำการลอกเลียนหนังสือทั้งเล่มแม้แต่ชื่อเรื่องก็เติมคำว่า คาถา นำหน้า สมาธิ ทางสงบ ถอดจิต ส่วนเนื้อหานั้นก็ได้คัดลอกตัดต่อจากต้นฉบับหนังสือหนา 416 หน้า เหลือเพียง 204 หน้าเป็นการตัดต่อหยิบยกตามใจชอบโดยมิใช่เป็นการรู้แจ้ง เข้าใจหลักปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง แสดงให้รู้ถึงน้ำใจที่แห้งแล้งและโหดร้าย มุ่งหวังแต่ผลประโยชน์ส่วนตัว แต่ฝ่ายเดียวโดยไม่คำนึงถึงการรับผิดชอบต่อผลร้ายอันจะเกิดแก่ผู้อ่านที่ใช้เป็นตำราคู่มือในการฝึกปฏิบัติ นับเป็นเรื่องเศร้าใจยิ่งนัก แม้จะไม่คำนึงถึงว่าผู้คัดลอกตัดตอนของเดิมเช่นนี้เป็นการผิด พรบ. การพิมพ์และเป็นบาปกรรมเพียงใด จึงประกาศเพื่อช่วยให้เกิดความถูกต้องขึ้น

### คณะกรรมการชมรมธรรมไมตรี

หน้า377

## ฝึกอำนาจพลังจิตรักษาตนเองแบบง่ายๆ

คนส่วนมาก มักรอคอยขอรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น น้อยนักที่คิดช่วยตนเองก่อน ท่านควรที่จะฝึกให้เป็นผู้ที่พร้อมจะช่วยเหลือตนเอง

“ ดนเป็นที่พึ่งแห่งตน ”

ขอให้ท่านพยายามหาโอกาสปฏิบัติฝึกจิต นั่งสมาธิวันละชั่วโมง ก็จะสร้างอำนาจพลังจิตเบื้องต้นได้

1. ฝึกจิตรวมเป็นหนึ่ง ถ้าท่านมีจิตใจผวาบ่อยๆหรือจิตใจหงุดหงิด อ่อนเพลียปวดหัวอยู่บ่อยๆ โดยหาสาเหตุไม่ได้ ซึ่งหาหมอลแล้วก็ไม่หาย ท่านอาจจะตกอยู่ภายใต้อำนาจแห่งไสยคุณที่ใครทำมาบังคับท่านให้เกิดมีอาการต่างๆและบังคับให้กระทำสิ่งที่ไม่ดีไม่งามได้โดยปกติแล้วคนไข้ที่ถูกไสยคุณไม่ลืมนั้น จะมีสติเป็นของตนเองไม่มากก็น้อย ท่านจะต้องช่วยตนเองด้วยการ

หน้า378

รวมจิตใจความนึกคิดให้เป็นหนึ่งด้วยการท่อง “ พุท ” “ โธ ” อยู่ตลอดเวลาที่จิตว่าง จะได้ปักใจไม่ให้ไปรับรู้อำนาจอื่นที่มายับประสาทเรา พยายามปลุกใจตนเองว่าเราจะต้องชนะทุกสิ่งทุกอย่าง ความชั่วทั้งหลายต้องไม่สามารถทำอะไรเราได้ เราจะต้องหายจากความเจ็บปวดปฏิบัติเช่นนี้เรื่อยไปเรื่อยๆ ฝึกจนเกิดความเคยชินท่านก็จะได้รวมจิตเป็นหนึ่งแข็งแกร่งขึ้น อยู่เหนือสิ่งเลวร้าย จนไสยคุณเกาะท่านไม่ติด เพราะเรามีจิตเป็นหนึ่งและระลึกบารมีพุทธคุณคุ้มครองเราอยู่ตลอดเวลา

2. ฝึกขับไล่ไสยคุณ ท่านที่มีอาการหงุดหงิดปวดหัว หรือปวดตามตัว แขนงหน้าอก ไม่ว่าท่านรู้ดีว่าถูกไสยคุณหรือไม่ถูกกระทำ ควรปฏิบัติดังนี้

สวดมนต์ไหว้พระแล้วขออารามิสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ครุบาอาจารย์ช่วยรักษา โดยท่านนั่งหันหลังให้กับหิ้งพระแล้วเหยียดเท้าไปข้างหน้า ที่ปลายเท้าจุดเทียนไว้เล่มหนึ่ง เมื่อพร้อมแล้ว ก็เพ่งเทียนจนจำเปลวเทียนได้

### หน้า379

หลับตานำรูปเปลวเทียนขึ้นบนศีรษะ แล้วนำเปลวเทียนค่อยๆ ไล่ลงมาถึง ปลายเท้าปลายแขน

พอรูปเปลวเทียนหายไป ก็ลืมตาเพ่งจนจำเปลวเทียนได้ใหม่ฝึกซ้ำ ไล่ต่อไป

ผู้ที่ฝึกจนชำนาญแล้ว ไม่ต้องจุดเทียนก็สร้างเปลวไฟขึ้นซ้ำไล่ได้ ปฏิบัติเช่นนี้วันละ 15-30 นาที อาการต่างๆก็จะดีขึ้นตามลำดับ

3. ฝึกช่วยสะเดาะเคราะห์ให้กับตนเอง คนเราไม่ว่าจะป่วยหรือว่า การเงิน การงาน ภาวะสิ่งแวดล้อมมีแต่ความติดขัดบ่อยๆติดๆกัน หรือว่าฝันร้ายอยู่บ่อยๆฝันแต่ฝันที่ไม่ดี ขอให้เข้าใจว่า ดวงกำลังไม่ค่อยจะดี อุกศกรกรรมวิบากเริ่มมาหาท่านแล้ว ท่านควรระวังเนื้อระวังตัว ทำอะไรก็อย่าประมาท อย่าให้เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ และหลายๆท่านชอบไปหาคนมาช่วยทำการสะเดาะเคราะห์ ขอแนะนำท่านช่วยเหลือตนเองดังนี้

### หน้า380

พยายามทำบุญด้วยความไม่เห็นแก่ตัว พร้อมทั้งจะช่วยเหลือคนอื่นให้ พันทุกข์เสมอ หมั่นสวดมนต์ไหว้พระฝึกปฏิบัติจิตให้สงบ จะได้ไม่ทำอะไร วู่วาม ปล่อยสิ่งมีชีวิตที่ถูกกักขังให้ได้ความอิสระ โดยเฉพาะปล่อยสัตว์ที่เขา กำลังจะนำไปฆ่ายังดี กระทำเป็นระยะหนึ่งจนกว่าจะพ้นดวงมืด และทุกปีก่อนครบวันเกิด 30 วัน ก็ควรปฏิบัติทำบุญเช่นนี้

ดวงไม่ค่อยดี ส่วนมากเมื่ออายุลงท้ายด้วยเลข 9-0 หรือตรงที่ใกล้จะ ครบวันเกิดในรอบปี หรือเมื่ออายุ 24 จะขึ้น 25 บริบูรณ์ที่เรียกว่า เบ็ญจเพศ เมื่อพ้นกำหนดที่จิ้งหะดวงไม่ดีก็ต้องปฏิบัติสร้างบุญกุศลอีก 30 วัน

เรียกว่า

“ มากี่ทำบุญต้อนรับ ไปก็สร้างกุศลหนุนส่ง ”





# ชมรมธรรมไมตรี

59/303 สุขซอย 15 หมู่บ้าน ป.พาสุข  
ฉ.ปิ่นเกล้านครชัยศรี คลองจั่น กทม.10170

เรียนพระธรรมแก่ผู้  
รวมเหล่าหมู่คนดี  
ชมรมเพื่อเกิดมี  
เผยแพร่วรรณเพื่อรัง

ไมตรี  
ก่อตั้ง  
ในสัจธรรมนา  
แก่นแท้ศาสนา  
(ของเก่า)

ชมรมธรรมไมตรีก่อตั้งขึ้นด้วยความปรารถนาดีของคณะผู้สนใจธรรม  
ที่จะรณรงค์ทุกฝ่ายร่วมกันเผยแพร่วรรณเพื่อสนับสนุนโครงการเผยแพร่ว  
วัฒนธรรม และจริยธรรมอันดี ให้จรรโลงสืบเนื่องต่อไปในมนุษยชาติให้อย  
ร่วมกันอย่างสงบ สันติสุข

ดังนั้น คณะผู้ก่อตั้งจึงได้สำรองจ่ายเงินเพื่อจ้างพิมพ์หนังสือธรรม  
ทั้งหลาย ที่มีเนื้อหาเน้นหนักในด้านคุณค่า และจะพยายามเผยแพรให้  
กว้างขวางที่สุดโดยส่งไปเผยแพร่ตามห้องสมุดโรงเรียนและหอสมุดทั่ว  
ประเทศ

ผู้ใดมีปัญหา มีแรงงาน มีโอกาสก็ขอให้ช่วยกันประชาสัมพันธ์เผยแพรให้  
กว้างขวางยิ่งขึ้น ผู้ใดมีปัจจัยก็สนับสนุนด้วยปัจจัย

อนึ่ง ท่านที่ส่งปัจจัยเพื่อร่วมทำบุญเพื่อในการจัดพิมพ์หนังสือนั้น  
คณะผู้จัดพิมพ์ก็จะจัดส่งหนังสือไปมอบแด่ท่านเพื่อร่วมสร้างกุศลเผยแพร  
ต่อไป ตามคติธรรมที่ว่า

“ รวมแรงลงทุนเผยแพร่วรรณ  
ย่อมผดุงไว้ซึ่งสันติสุขแต่ชาวโลก ”

## โครงการเผยแพร่วรรณของชมรมธรรมไมตรี

เหตุการณ์ปัจจุบันของโลกได้เปลี่ยนแปลงไปมาก วุ่นวาย สับสน แข่งแย่ง  
ชิงดีชิงเด่นมากขึ้น บ้างก็เกิดสงครามด้วยอาวุธ บ้างก็เกิดสงครามทาง  
เศรษฐกิจทำให้ทั่วโลกเกิดสงครามประสาทเครียดกันทั่วหน้าไม่เว้นคนรวย  
หรือคนจน ดังนั้น มวลชนจึงต่างหันเข้ามาพึ่งพิงหาความสงบ จากศาสนา  
มากขึ้นด้วยความรักความเคารพ ต่อศาสนาพุทธอย่างสุดซึ้งซึ่งเรา  
คณะกรรมการชมรมธรรมไมตรี จึงขึ้นอาสาด้วยความปรารถนาดีอันยิ่งใหญ่  
ที่จะเป็นแกนนำในการเผยแพร หลักคำสอนของพุทธองค์ทางสายกลาง  
เพื่อดับทุกข์อย่างถูกวิธีไม่แบ่งแยกนิกาย



จึงขอประกาศเชิญชวนท่านร่วมสละแรงกาย เข้ามาจัดห่อหนังสือส่งออกไป  
เผยแพร่ให้กว้างขวาง สละปัจจัย ตามกำลังศรัทธา เพื่อเข้ามาเป็นกองทุน  
สนับสนุนในการทำงานดังนี้

1. แจกหนังสือ ไปยังวัดทั่วประเทศ ห้องสมุดทุกแห่ง โรงเรียนทุกระดับ  
มหาวิทยาลัย เพื่อหวังให้ความรู้ทางสายกลางที่ถูกต้อง เข้าถึงชาวพุทธ  
อย่างทั่วถึง เป็นการพิทักษ์คุ้มครองให้ศาสนาพุทธเที่ยงตรง เกิดประโยชน์  
แก่ชาวพุทธอย่างแท้จริง

2. จัดอบรมทุกวันอาทิตย์ต้นเดือน ที่บ้านชมรมธรรมไมตรีตั้งแต่ 7.00 น.-  
17.00 น. เริ่มจากศีล สมาธิ วิปัสสนาปัญญาแบบง่ายๆ ให้เข้าใจ เพื่อนำไป  
พัฒนาชีวิตให้สงบสุขทั้งกายและใจ

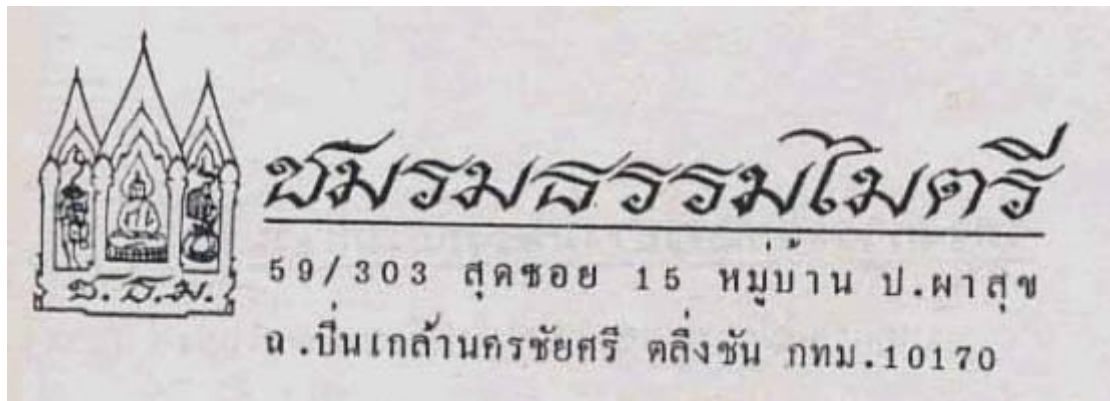
3. จัดบวชพระเณร(ฟรี)ที่วัดธารน้ำตกหลังเหว

ช่วงกลางเดือนมีนาคม-เมษายนทุกปี จัดบวชสามเณรระยะสั้นเพื่อสร้าง  
พื้นฐานในการควบคุมอารมณ์ให้ถูกต้องในการเป็นคนดี

ช่วงเข้าพรรษาจัดบวชพระเข้าจำพรรษา ที่วัดธารน้ำตกหลังเหว ท่านที่  
สนใจบวชพระ-เณร(ฟรี)ติดต่อได้ที่บ้านชมรมธรรมไมตรี ท่านที่จะสละเงิน  
ตั้งกองทุนบวชสามเณรองค์ละ 1,000 บาท บวชพระองค์ละ 2,000 บาท  
หรือตามกำลังศรัทธา

ท่านที่อ่านหนังสือแล้วสงสัยมีปัญหา โปรดเขียนจดหมายเข้ามาถามได้  
หรือร่วมทำบุญเพื่อบวชพระ รับหนังสือไปเผยแพร่โปรดติดต่อมายัง  
อาจารย์ ยุทธพงษ์ แสงอรุณกุล ที่ 59/303 บ้านชมรมธรรมไมตรี สุขซอย  
15 หมู่บ้าน ป.ผาสุข ถนนบรมราชชนนี (ปิ่นเกล้า-นครชัยศรี) บาง  
ระมาด ต.ลี้ซำ อำเภอบางบาล นครปฐม 10170 โทรศัพท์ 02-4483592 (ธนาถิติ  
ส่งจ่าย ปณ.ตลิ่งชัน 10170 )

## หนังสือนี้จัดพิมพ์โดย



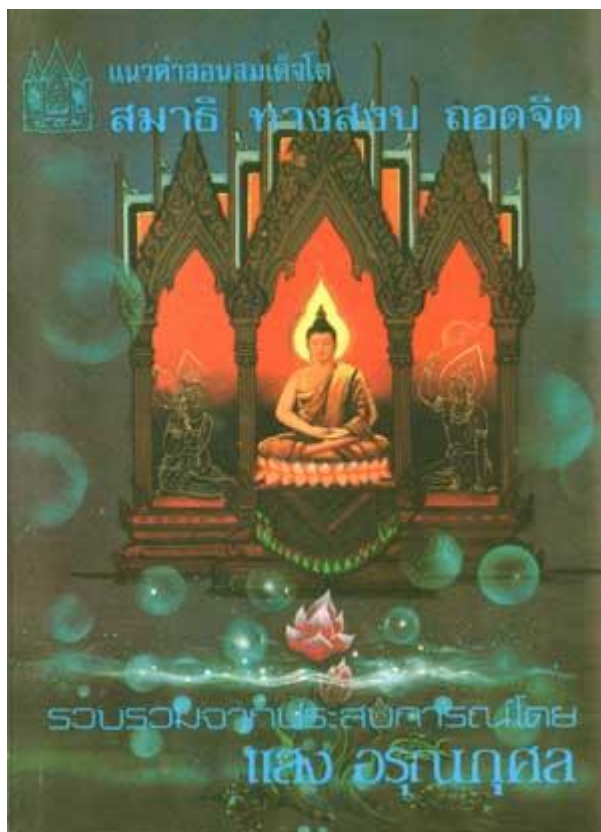
หนังสือเล่มนี้และหนังสืออื่นๆของชมธรรมไมตรีมีโครงการจัดถวายวัดทั่วประเทศ 32,000 วัดต้องใช้จ่ายจำนวนมากขอเชิญร่วมทำบุญสมทบ เพื่อเป็นทุนในการจัดพิมพ์เผยแพร่ต่อไป

ค่าจ้างพิมพ์ปกแข็งกระดาษปอนด์อย่างดี เล่มละ 100 บ.

ปกอ่อนกระดาษปรู๊ฟ เล่มละ 60 บ.

พิมพ์ที่ ห.จ.ก รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์ 93-93/1 ถนนนครสวรรค์ เขตป้อมปราบ กทม. โทร.02-2814291,02-2814283,02-2824520

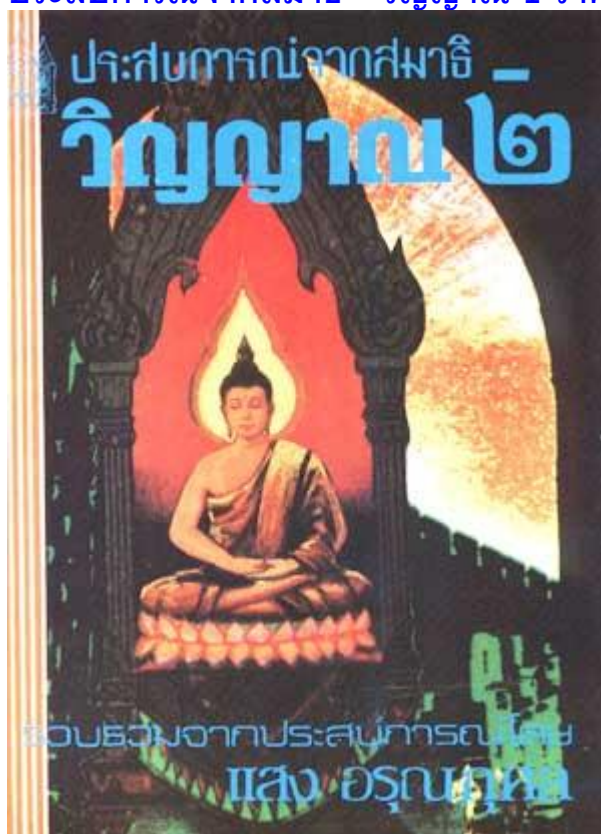
## หนังสือที่พิมพ์ออกจำหน่ายแล้ว



แนวคำสอนสมเด็จพระสังฆราช - สมภาณี ทางสงบ ถอดจิต ราคา 60 บาท



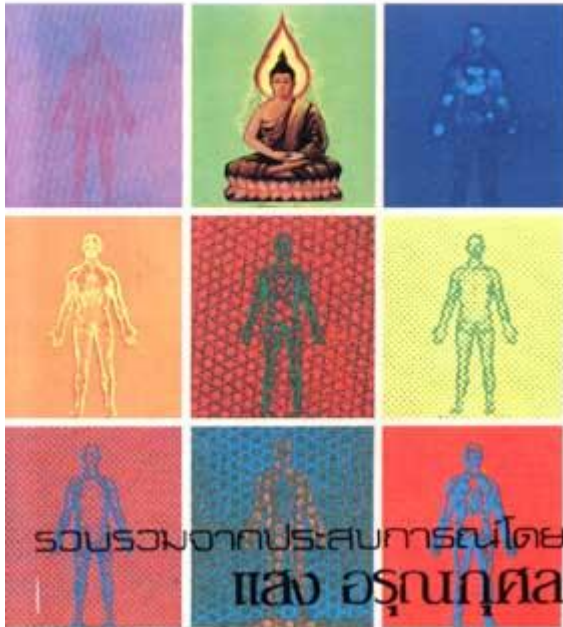
ประสมการณจากสมาธิ - วิทยญาณ 1 ราคา 60 บาท



ประสมการณจากสมาธิ - วิทยญาณ 2 ราคา 60 บาท

ประสพการณจากสมาธิ-วิญญาน ๓

# คู่มือฝึกถอดจิต

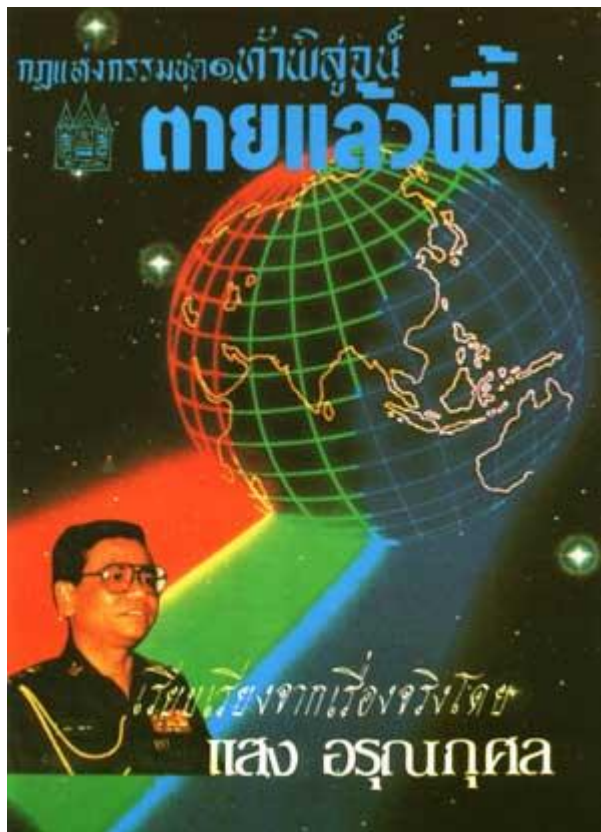


ประสพการณจากสมาธิ - วิญญาน 3 ราคา 60 บาท



ประสพการณจากสมาธิ - วิญญาน 4 เพ่งนิมิตสองใจ  
ราคา 60 บาท





กฎแห่งกรรมชุดที่ 1 ทำพิธีจนตายแล้วฟื้น ราคา 60 บาท



กฎแห่งกรรมชุดที่ 3 คู่มือแก้กรรม ราคา 60 บาท

## สั่งซื้อหนังสือได้ที่

อาจารย์ ยุทธพงษ์ แสงอรุณกุล ที่ 59/303 บ้านชมรมธรรมไมตรี สุดซอย  
15 หมู่บ้าน ป.ผาสุข ถนนบรมราชชนนี (เป็นเกล้า-นครชัยศรี)  
บางระมาด ต.ลี้จั่น กรุงเทพมหานคร 10170 โทรศัพท์ 02-4483592

(ธนาคารดีสง่าจ่าย ปณ.ตลิ่งชัน 10170 )



