



วิถีทำสมาธิแบบหลวงพ่อมั่น

เล่าโดย

ท่านพระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน

(พระธรรมวิสุทธิมงคล) วัดป่าบ้านตาด อ.เมือง จ.อุดรธานี



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีอันดับที่ ๓๗

วิธีทำสมาธิแบบหลวงปู่มั่น

เล่าโดย : ท่านพระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน
(พระธรรมวิสุทธิมงคล) วัดบ้านตาด
อ.เมือง จ.อุดรธานี

จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชา - อาริยบูชาโดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง
จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทร. ๐๒-๗๐๒๗๓๕๓ และ ๐๒-๖๓๕๓๙๙๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : จำนวน ๕,๕๐๐ เล่ม : สิงหาคม ๒๕๕๐

รูปเล่ม-จัดพิมพ์ : ก้อนเมฆแอนดักันย์กรุ๊ป โทร. ๐๘๙ ๑๐๓-๓๖๕๐

ISBN : 978-974-7660-55-5

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะ ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com



คำนำจากชมรมกัลยาณธรรม

เป็นที่ยอมรับกันว่า เราไม่อาจเข้าถึงธรรมได้ด้วย การอ่าน การดู การฟัง แต่ต้องลงมือปฏิบัติจริง ๆ เพื่อให้ประจักษ์แจ้งแก่ใจตนในความศักดิ์สิทธิ์วิเศษสุดของ พระธรรม การเดินทางสู่ความรู้แจ้ง มีหลากหลายวิธี ทางใดที่ถูกจริต ช่วยให้จิตสงบ นำไปสู่การพัฒนาปัญญา อันแท้จริง ล้วนเป็นทางที่ชอบทั้งสิ้น

วิธีการทำสมาธิแบบหลวงปู่มั่น เป็นอีกแนวทางที่ ชมรมกัลยาณธรรม น้อมใจจัดพิมพ์เพื่อถวายเป็นพุทธบูชาและอาจริยบูชา ในปัญญาประจักษ์แจ้งของพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ที่เคยผ่านเส้นทางแห่งการแสวงหามาก่อน แล้ว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้อ่านจะได้รับประโยชน์ใน แนวทางการปฏิบัติ ในมรรคาแห่งมหาสติปัฏฐานสี่ อัน เป็นทางสายเอกที่พระบรมศาสดาได้รับรองผลการ ปฏิบัติมาแล้ว

บุญกุศลใดเกิดจากการจัดทำหนังสือนี้ คณะผู้ จัดทำขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา และกราบบูชาอาจริย บูชาคุณบูรพคณาจารย์ทุกท่าน เทอญ.

สารบัญ

หน้า

ปกหน้า ๕

วิธีเดินจงกรม ๑๑

การเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา ๒๑

วิธีนำคำบริกรรมภาวนา ๓๖

ข้อควรสังเกตและระวังในขณะภาวนา ๓๙

ภาวังคจิต ๕๓

การออกจากสมาธิภาวนา ๖๓





บทนำ

ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ผู้รู้เห็นธรรม
ประจักษ์ใจด้วยปฏิบัติอันราบรื่นดั่งลม ที่ควรเรียกว่า
มัชฌิมาปฏิบัติได้อย่างเต็มปากเต็มใจองค์หนึ่ง ในสมัย
ปัจจุบัน แต่มิได้เขียนวิธีเดินจงกรมที่ท่านเคยดำเนินมา
ลงในประวัติท่านว่าท่านทำอย่างไร กำหนดทิศทาง
อย่างไรบ้างหรือไม่ ทางจงกรมสำหรับเดินทำความเพียร
ในท่าเดินสั้นและยาวเพียงไร ก่อนจะเริ่มทำความเพียรใน
ท่าเดินท่านทำอย่างไร ผู้เขียนสืมลงไว้ขณะที่เขียน
ประวัติของท่าน จึงขอนำมาเขียนลงในปฏิปทาสายของ

ท่าน เพื่อท่านผู้สนใจจะได้ยึดเป็นหลักฐานต่อไป ความจริงพระธรรมวินัยเป็นแบบฉบับของมัชฌิมาปฏิปทาสำหรับท่านผู้สนใจดำเนินตามอย่างถูกต้องตายตัวก็มีอยู่แล้ว ดังนั้น ท่านอาจารย์มั่นจึงยกแบบฉบับนั้นเป็นเครื่องดำเนินอย่างหาที่ต้องติมิได้ ทั้งอิริยาบถธรรมดาและอิริยาบถแห่งความเพียรในท่าต่าง ๆ แต่จะอธิบายวิธีเดินจงกรมก่อนวิธีอื่น

ทิศทางและความสั้นยาวของทางสำหรับเดินจงกรมมีดังนี้

ทางเดินจงกรมตามที่ท่านกำหนดรู้ได้และปฏิบัติตามเรื่อยมานั้นมีสามทิศด้วยกัน คือตรงไปตามแนวตะวันออก... ตะวันตก หนึ่ง ไปตามแนวทิศตะวันตกเฉียงใต้ หนึ่ง และไปตามแนวตะวันออกเฉียงเหนือหนึ่ง การเดินจงกรมก็เดินไปตามแนวทั้งสามที่กำหนดไว้ในแนวใดแนวหนึ่ง

ความสั้นยาวของทางจงกรมแต่ละสายนั้น ท่านว่าตามแต่ควรสำหรับรายนั้น ๆ ไม่ตายตัว กำหนดเอาเองได้ตามสมควร แต่อย่างสั้นท่านว่าไม่ควรให้สั้นกว่าสิบก้าว สำหรับเวลาอยู่ในที่จำเป็นหาทางเดินมิได้ ทาง



จงกรมขนาดธรรมดายาวราวยี่สิบก้าว ขนาดยาวราว ยี่สิบห้าถึงสามสิบก้าวเป็นความเหมาะสมทั่ว ๆ ไป เฉพาะ ทิศทาง ท่านถือเป็นแบบฉบับและปฏิบัติตามนั้นจริง ๆ ไม่ ให้เคลื่อนคลาดในเมื่อจำเป็นจริง ๆ และสั่งสอนพระ เณรให้ปฏิบัติตามนั้นด้วย บางครั้ง ท่านเห็นพระเดิน จงกรมผิดทางท่านยังเรียกมาดุคำสั่งสอนเอาบ้างว่า ที่ สั่งสอนหมู่คณะจะเป็นทางธรรมก็ดี ทางวินัยก็ดี ได้ สอนตามแบบฉบับเรื่อยมาไม่เคลื่อนคลาด แม้การเดิน จงกรมซึ่งเป็นทางธรรม ก็มีแบบฉบับไปตามธรรมเช่นกัน

การเดินจงกรมในครั้งพุทธกาลท่านมีกำหนด ทิศทางกันอย่างไรบ้างหรือไม่ได้ทราบว่ามีทิศทางอยู่สาม ดั้งที่เคยอธิบายให้ฟังเสมอมา หมู่คณะจึงไม่ควรถือว่าเป็นเรื่องไม่สำคัญ แล้วไม่สนใจปฏิบัติตาม ก็แสดงว่าไม่ได้ตั้งใจมาศึกษาด้วยความสนใจ แม้สิ่งอื่น ๆ ก็จะทำให้เห็นว่า เป็นของไม่สำคัญ ดั้งที่เป็นมาแล้วและผ่านไป ๆ โดยไม่ เห็นอะไรสำคัญ ความเป็นทั้งนี้จึงส่อให้เห็นความไม่ สำคัญของผู้มาอบรมศึกษาอย่างเต็มตาเต็มใจเวลาออก จากที่นี่ไป ก็จะต้องนำลัทธินิสัยความไม่มีอะไรสำคัญนี้ไป ใช้กลายเป็นเรื่องไม่สำคัญในตัวของผู้ปฏิบัติไปเสียสิ้น การ

มาอยู่กับครูอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ ยังไม่เห็นความสำคัญในคำตักเตือนสั่งสอนอยู่แล ก็เท่ากับจะเริ่มสร้างสิ่งทำลายตนขึ้นในเวลาเดียวกันนี้แล เป็นสิ่งที่ไม่ทำให้สนิทตายใจกับหมู่คณะที่มาอาศัยว่าจะได้สิ่งที่เป็นสาระอะไรบ้างไปเป็นหลักข้อปฏิบัติในกาลต่อไป เห็นมีแต่ความไม่สำคัญไปเสีย ความจริงธรรมที่นำมาสั่งสอนหมู่คณะทุก ๆ แขนงได้พิจารณาถ้อยแถลงแล้วถ้อยแถลงเล่า จนเป็นที่แน่ใจมิได้สอนด้วยความพรวดพราด หลุดปากก็พูดออกมาทำนองนั้น แต่สอนด้วยความพิจารณาแล้ว ทั้งสิ้น เคยได้อธิบายให้หมู่คณะฟังมาหลายครั้งแล้ว จนน่ารำคาญ ทั้งผู้สอนผู้ฟัง แทนที่จะพากันพิจารณาตามบ้างพอเป็นพยานแห่งการมาศึกษา แต่ทำไมความฝ่าฝืนจึงโผล่ขึ้นมาอย่างไม่อายครูอาจารย์และใคร ๆ ที่อยู่ด้วยกันบ้าง การพิจารณาทิศทางของความเพียรทำต่าง ๆ นี้ ผมเคยพิจารณามานานและทราบมานานแล้ว จึงกล้านำมาสั่งสอนหมู่คณะด้วยความแน่ใจ เมื่อเห็นความฝ่าฝืนจึงทำให้อดสลดสังเวชใจไม่ได้ว่า ต่อไปจะเห็นแต่ของปลอมเต็มวัดเต็มวาเต็มศาสนา และเต็มพระเถรเถรซี พุทธบริษัท เพราะความชอบใจ ความสะตวกใจพาให้เป็นไป มิใช่



ความไตร่ตรองดูเหตุดูผลด้วยดีพาให้เป็นไป ศาสนานั้นจริง
ไม่มีที่ตองติ แต่ศาสนาจะต้องถูกติ เพราะผู้ปฏิบัติ ดึง
ศาสนามาเป็นเครื่องมือของกิเลสที่มีเต็มหัวใจ ผมนะ กลัว
ตรงนี้เอง เพราะเห็นอยู่กับตาดังที่ว่าอยู่ขณะนี้แลดังนี้ ซึ่ง
ผู้เขียนได้เห็นท่านเรียกพระมาตุสั่งสอนอย่างเข้มข้นด้วย
ตาตัวเอง จึงจำไม่ลืมตลอดมา เมื่อมีโอกาสจึงได้นำมา
ลงไว้บ้าง ฉะนั้น ทางเดินจงกรม เฉพาะท่านอาจารย์มั่น
ท่านมีแบบฉบับจริง ๆ ดังกล่าวมา

ท่านอาจารย์มั่น

กำหนดรู้ทิศทางของทางเดินจงกรม

การกำหนดรู้ทิศทางของสายทางเดินจงกรม ท่านอาจารย์มั่นกำหนดดูตามอริยประเพณีในครั้งพุทธกาลท่านทราบว่ามีกำหนดกฎเกณฑ์มาแต่ดั้งเดิม ท่านเองจึงได้ปฏิบัติตามแบบนั้นเรื่อยมา การเดินจงกรมจะครองผ้าก็ได้ ไม่ครองก็ได้ ตามแต่สถานที่ควรปฏิบัติอย่างไรเหมาะสม ทั้งทิศทางของสายทางสำหรับเดินจงกรม ทั้งวิธีเดินจงกรม ทั้งการครองผ้าหรือไม่ครองในเวลาเดินจงกรม ทั้งขณะยืนรำพึงที่หัวจงกรมเวลาจะทำความเพียรในท่าเดินจงกรม ท่านอาจารย์มั่นกำหนดดูตามอริยประเพณีทราบโดยละเอียดและได้ปฏิบัติตามที่กำหนดทราบแล้วเรื่อยมา คือการเดินจงกรมท่านสอนให้เดินไป ตามตะวัน หรือเยื้องตะวันไปทางทิศเหนือหรือทิศใต้ ท่านว่า การเดินตามตะวันเป็นที่หนึ่ง เยื้องตะวันทั้งสองสายเป็นอันดับรองลงมา ส่วนการเดินตัดตะวัน หรือไปตามทิศเหนือทิศใต้ไม่เห็นท่านเดินเลย นอกจากไม่เห็นท่านเคยเดินแล้ว ยังได้ยืนท่านว่าไม่ควรเดินด้วย แต่จะเพราะเหตุไรนั้น ลืมคำอธิบายของท่านเสียสิ้น



วิธีเดินจงกรมภาวนา

การเดินจงกรมกลับไปกลับมาไม่ช้าไม่เร็วนัก พองามตางามมรรยาท ตามเยี่ยงอย่างประเพณีของพระ ผู้ทำเพียรทำเดินในครั้งพุทธกาลเรียกว่าเดินจงกรมภาวนา เปลี่ยนจากวิธีนั่งสมาธิภาวนามาเป็นเดินจงกรมภาวนา เปลี่ยนจากเดินมายืนเรียกว่ายืนภาวนา เปลี่ยนจากยืน มาเป็นท่านอนเรียกว่าทำสีหไสยาสน์ภาวนาเพราะตั้งใจว่าจะภาวนาด้วยอิริยาบถนอนหรือสีหไสยาสน์ การ ทำความเพียรในท่าใดก็ตามแต่ความหมายมันปั้นมือก็ เพื่อชำระกิเลสตัวเดียวกัน ด้วยเครื่องมือชนิดเดียวกัน มิได้ เปลี่ยนเครื่องมือคือธรรมที่เคยใช้ประจำหน้าที่และนิสัยเดิม

ก่อนเดินจงกรม พึงกำหนดหนทางที่ตนจะพึงเดินสั้นหรือยาวเพียงไรก่อนว่า เราจะเดินจากที่นี่ไปถึงที่นั่นหรือถึงที่โน้นหรือตกแต่งทางจงกรมไว้ก่อนเดินอย่างไรเรียบร้อย สั้นหรือยาวตามต้องการ

วิธีเดินจงกรม ผู้จะเดินกรุณาไปยืนที่ต้นทางจงกรมที่ตนกำหนดหรือตกแต่งไว้แล้วนั้น พึงยกมือทั้งสองขึ้นประณมไว้เหนือระหว่างคิ้ว ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์ ที่ตนถือเป็นสรณะคือที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวของใจ และระลึกถึงคุณของบิดามารดา อุปัชฌาย์อาจารย์ ตลอดท่านผู้เคยมีพระคุณแก่ตน จบลงแล้ว รำพึงถึงความมุ่งหมายแห่งความเพียรที่กำลังจะทำความตั้งใจเพื่อผลนั้น ๆ เสร็จแล้วปล่อยมือลงเอามือขวาทับมือซ้าย ทาบกันไว้ใต้สะดือตามแบบพุทธรำพึงเจริญพรหมวิหาร ๔ จบแล้วทอดตาลงเบื้องต่ำ ทำสำรวมตั้งสติกำหนดจิตและธรรมที่เคยนำมาบริกรรมกำกับใจ หรือพิจารณาธรรมทั้งหลายตามแบบที่เคยภาวนามาในทำอื่น ๆ เสร็จแล้วออกเดินจงกรม จากต้นทางถึงปลายทางจงกรมที่กำหนดไว้ เดินกลับไปกลับมาในทำสำรวมมีสติอยู่กับบทธรรม หรือสิ่งที่



พิจารณาโดยสมำเสมอ ไม่ส่งจิตไปอื่นจากงานที่กำลังทำ
อยู่ในเวลานั้น การเดินไม่ฟังเดินไกวแขน ไม่ฟังเดินเอา
มือขัดหลัง ไม่ฟังเดินเอามือกอดอก ไม่ฟังเดินมองโน้น
มองนี่อันเป็นทำไม่สำรวม



การยืนกำหนดรำพึงหรือ พิจารณาธรรมนั้น ยืนได้
โดยไม่กำหนดว่าเป็นหัวทางจงกรมหรือย่านกลางทาง
จงกรม ยืนนานหรือไม่ ตามแต่กรณีที่ควรหยุดอยู่หรือ
ก้าวต่อไป เพราะการรำพึงธรรมนั้นมีความลึกตื่นหยาบ
ละเอียดต่างกันว่าควรอนุโลมตามความจำเป็นจนกว่า
จะเข้าใจแจ่มแจ้งแล้วก้าวเดินต่อไป บางครั้ง ต้องยืน
พิจารณากว่าร่วมชั่วโมงก็มี ถึงจะเข้าใจแจ่มแจ้งแล้วก้าว
เดินต่อไป การเดินกำหนดคำบริกรรมหรือพิจารณาธรรม
ไม่นับก้าวเดิน นอกจากจะถือเอาก้าวเดินนั้นเป็นอารมณ์
แห่งความเพียรก็นับก้าวได้ การทำความเพียรในท่าใด สติ
เป็นสิ่งสำคัญประจำความเพียรทำนั้น ๆ การขาดสติไป
จากงานที่ทำเรียกว่าขาดความเพียรในระยะนั้น ๆ ผู้
บำเพ็ญพึงสนใจสติให้มาก ๆ เท่ากับสนใจต่อธรรมที่นำ
มาบริกรรม การขาดสติแม้คำบริกรรมภาวนาจะยังติดต่อกัน
ไปเพราะความเคยชินของใจก็ตาม แต่ผลคือความ
สงบของจิตจะไม่ปรากฏตามความมุ่งหมาย



การเดินจงกรม จะเดินเป็นเวลานานหรือไม่
เพียงไร ตามแต่จะกำหนดเอง การทำความเพียรในท่า
เดินก็ดี ท่ายืนก็ดี ท่านอนก็ดี ท่านั่งก็ดี อาจเหมาะกับ
นิสัยในบางท่านที่ต่างกัน การทำความเพียรในท่าต่าง ๆ นั้น
เพื่อเปลี่ยนอริยาบถไปในตัวด้วย ไม่เพียงมุ่งกำจัดกิเลส
โดยถ่ายเดียว เพราะธาตุขันธ์เป็นเครื่องมือทำประโยชน์
จำต้องมีการรักษา เช่นการเปลี่ยนอริยาบถท่าต่าง ๆ เป็น
ความเหมาะสมสำหรับธาตุขันธ์ที่ใช้งานอยู่เป็นประจำ ถ้า
ไม่มีการรักษาด้วยวิธีต่าง ๆ ธาตุขันธ์ต้องกลับมาเป็น
ข้าศึกแก่เจ้าของจนได้ คือ ต้องพิกลพิการไปต่าง ๆ นานา
สุดท้ายก็ทำงานไม่ถึงจุดที่มุ่งหมาย



พระธุดงค์ ท่านถือการเดินจงกรมเป็นงานประจำ ชีวิตจิตใจจริง ๆ โดยมากท่านเดินครั้งละ ๑ ชั่วโมงขึ้นไป ตอนเช้าหลังจั่งหันแล้วท่านเริ่มเข้าทางจงกรมกว่าจะออกมาที ๑๑ นาฬิกาหรือเที่ยง แล้วพักเล็กน้อย ป่ายหนึ่งโมงหรือสองโมง ก็เข้าทางและเดินจงกรมต่อไปอีก จนถึงเวลาปิดกวาดที่พัก อาบน้ำ เสร็จแล้วเข้าเดินจงกรมอีกจนถึงหนึ่งทุ่มสองทุ่ม ถ้าไม่ไขหน้าหนาวก็เดินต่อไปจนถึงสี่ทุ่มห้าทุ่ม ถึงจะเข้าที่พักทำสมาธิภาวนาต่อไป อย่างไรก็ตามการเดินจงกรมกับนั่งสมาธิ ท่านต้องเดินนานนั่งนานเสมอเป็นประจำ ไม่ว่าจะพักอยู่ในที่เช่นไรและฤดูใด ความเพียรท่านเสมอตัวไม่ยอมลดหย่อน



ผ่อนตัว ให้กิเลสพ้นผ่านก่อวนทำความรำคาญแก่ใจ
ท่านนักร ท่านพยายามทำหั้นอยู่ทุกอิริยาบถจึงพอเห็นผล
จากความเพียรบ้าง ต่อไปก็เห็นผลไปโดยลำดับ ชั้นเริ่มแรก
ที่ฤทธิ์กิเลสกำลังแข็งแรงนี้ลำบากอยู่บ้าง ดีไม่ดีถูกมัน
จับมุดลงหมอบสลบครอกไปไม่รู้สึก กว่าจะรู้สึกตัวขึ้นมา
มันเอาเครื่องในไปกินจนอึดและหนีไปเที่ยวรอบโลกได้
หลายทวีปแล้ว จึงจะงัวเงียตื่นขึ้นมา และบ่นให้ตัวเองว่า
เปลोटัวหลับไปงีบหนึ่ง วันหลังจะเร่งความเพียรให้เต็มที่
วันนี้ความโง่กวงงทำพิช จึงทำให้เสีย ความจริงคือกิเลส
ทำพิชนั่นเอง วันหลังยังไม่มองเห็นหน้ามันเลย ถูกมัน



จับมัดเข้าอีกแต่ไม่เข็ด เจ็บก็เจ็บแต่ไม่เข็ด คือกิเลสเขียน
คนนี่แล นักภาวนาเคยถูกมันดัดมาพอแล้ว บ่นกันยุ่งว่า
ลวดลายไม่ทันสมัย สมกับมันเคยเป็นอาจารย์ของคนและ
สัตว์ทั้งโลกมาเป็นเวลานาน ตอนเริ่มฝึกหัดความเพียรที่
แรกนี่แล ตอนกิเลสโมโหพยายามบีบบังคับหลายด้าน
หลายทาง พยายามทำให้ขี้เกียจบ้าง ทำให้เจ็บที่นั่นปวดที่
นี่บ้าง ทำให้วังเหงหาหวนอนบ้าง ทำหาเรื่องราวยุ่ง ไม่มี
เวลาภาวนา บางวันกระวนกระวายนั่งภาวนาไม่ได้บ้าง
บุญน้อยวาสนาน้อยทำไม่ได้มากนั่งไม่ได้นานบ้าง ทำให้
คิดว่ามัวแต่นั่งหลับตาภาวนาจะไม่แยะไปละหรือ อะไร ๆ
ไม่ทันเข้า รายได้จะไม่พอกับรายจ่ายบ้าง (ราวกับว่า ก่อน
แต่ยังไม่ได้ฝึกหัดภาวนา เคยมีเงินเป็นล้าน ๆ) พอจะเริ่ม
ภาวนาเข้าบ้าง ตัว “เริ่มจะ” เอาไปกินเสียหมด ยิ่งถ้าได้
ภาวนาเข้าจริง ๆ ตัวกิเลสจะไม่ท้องใหญ่ปากกว้างยิ่ง
กว่ายักษ์ใหญ่เอาไปกินหมดล่ะหรือ พอถูกกิเลสเท่านั้นเข้า
เกิดคันกายเจ็บปวดระบมไปทั้งตัว สุดทำยยอมมันพา
เถลไถลไปทางที่เข้าใจว่าไม่มียักษ์มีมาร แต่เวลากลับ
กระเป๋ามีเท่าไรเรียบบูธ ไม่ทราบอะไรมาเอาไป คราวนี้
ไม่บ่น เพราะไม่รู้จักตัวผู้มาขโมย ไม่ทราบว่าเป็นใคร
เพราะกระเป๋าก็ติดอยู่กับตัวไม่เปลือยโผล่วางทิ้งไว้ที่ไหน

พอขโมยจะมาลักไปได้ เป็นอันว่าเรียบร้อยตามเคย โดยไม่รู้
 จักต้นสายปลายเหตุ วันหลังไปใหม่ก็เรียกกลับมาอีก แต่
 จับตัวขโมยไม่ได้ นี่แหละทางเดินของกิเลส มันชอบเดิน
 แต่มสูง ๆ อย่างนี้แหละจึงไม่มีใครจับตัวมันได้ง่าย ๆ แม้
 พระรุดงค์ไม่มีสมบัติอะไรก็ยิ่งถูกมันขโมยได้ คือ ขโมย
 สมาธิจิต จนไม่มีสมาธิวิปัสสนาติดตัวนั้นแล ท่านเคยถูก
 มาแล้ว จึงได้รับเตือนพี่น้องชาวพุทธทั้งหลายโปรดพากัน
 ระวังตัว เวลาเริ่มเข้าวัดเข้าวา หาศีลหาธรรมหาสมาธิ
 ภาวนา กลัวว่ามันจะมาขโมยหรือแย่งเอาตัวไป ต่อหน้า
 ต่อตาแล้วจับตัวไม่ได้ ไล่ไม่มีวันจน ดังพระท่านถูกมาแล้ว
 ถ้าทราบไว้ก่อนบ้าง จะพอมีทางระวังตัวไม่สิ้นเนื้อ
 ประดาตัวไปเปล่า แบบไม่มีปี่มีขลุ่ยขับกล่อมให้อาณัติ
 สัญญาณว่า กิเลสมากอบโกยเอาของดีไปใช้ไปทานเสีย
 จนหมดตัว

ท่านที่เริ่มฝึกหัดใหม่ กรุณากำหนดเวลาในการ
 เดินจงกรมเอาเอง แต่กรุณากำหนดเพื่อไว้บ้าง เวลา
 กิเลสตัวร้อยเล่ห์พันลวงมา แอบขโมยเอาสิ่งของ จะได้
 เหลือคำภาวนาติดตัวไว้บ้าง ขณะเดินจงกรม พึงกำหนด
 สติกับคำบริกรรมให้กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ประคอง
 ความเพียร ด้วยสติสัมปชัญญะ มีใจแน่วแน่ ต่อธรรมที่



บริกรรม เช่นกำหนดพุทโธให้จิตรู้อยู่กับพุทโธทุกระยะที่ก้าวเดินไปและถอยกลับมา เชื่อว่าผู้มีความเพียรในทำนั้น ๆ ไม่ขาดวรรคขาดตอนไปในระหว่างตามที่ตนเข้าใจว่าบำเพ็ญเพียร ผลคือความสงบเย็น ถ้าจิตไม่พลอตตัวไปสู่อารมณ์อื่นในระหว่างเสียก่อน ผู้ภาวนาต้องหวังได้ครองความสงบในขณะนั้น หรือขณะใดขณะหนึ่งแน่นอน ข้อนี้กรุณาเชื่อไว้ก่อนก็ได้ว่า พระพุทธเจ้าและครูอาจารย์ที่



ท่านสอนจริงๆ ด้วยความเมตตาอนุเคราะห์ ท่านไม่โกหกให้เสียเวลาและเปล่าประโยชน์แน่นอน ก่อนท่านจะได้ธรรมมาสั่งสอนประชาชนท่านก็คือผู้ล้มลุกคลุกคลาน มาด้วยความลำบากทรมาณผู้หนึ่งก่อนเราผู้กำลังฝึกหัด จึง

ไม่ควรสงสัยท่านว่าเป็นผู้ล้างมือคอยเปิบมาก่อนทำเดี่ยว โดยไม่ลงทุนลงรอนมาก่อน ทูนของพระพุทธเจ้าก็คือ ความสลับสไลไปสามหน ทูนของพระสาวกบางองค์ก็คือ ฝ่าเท้าแตก และเสียจักขุไปก็มีต่าง ๆ กัน แต่ได้ผลที่พึงใจ ทั้งเลิศทั้งประเสริฐทั้งอัศจรรย์เหนือโลก เป็นเครื่องสนอง ตอบแทนสิ่งที่เสียไปเพราะความเพียรอันแรงกล้า นั้น ๆ ท่านข้ามโลกไปได้โดยตลอดปลอดภัย ไร้ทุกข์ทั้งมวล ทั้งนี้เพราะการยอมเสียสละสิ่งที่โลกรักสงวนกัน ถ้าท่าน ยังมัวหึงหวง ห่วงความทุกข์ความลำบากอยู่ก็คงต้อง งามทุกข์บุกโคลนโดนวิฎฎะอยู่เช่นเราทั้งหลายนี้ และจะ ไม่มีใครแปลกต่างกันในโลกมนุษย์ เราจะเอาแบบไหน ดิ้น วิธีใดบ้าง จึงจะหลุดพ้นจากสิ่งไม่พึงปรารถนาทั้งหลายที่มีเกลื่อนอยู่ในท่านในเราเวลานี้ ควรฝึกหัดคิดอ่านตัว เองบ้างในขณะที่พอคิดได้อ่านได้ เมื่อเข้าสู่ที่คับขันและ สุดความสามารถจะดิ้นรนได้แล้ว ไม่มีใครสามารถเข้าไป นั่งทำบุญให้ท่านรักษาศีลทำสมาธิภาวนาอยู่ในกองพิน กองพอนในเตาแห่งเมรุได้ เห็นมีแต่ไฟทำงานแต่ผู้เดียว จนร่างกายเป็นเถ้าเป็นถ่านไปถ่ายเดียวเท่านั้น เราเคย เห็นอยู่ต่อหน้าต่อตาด้วยกัน ซึ่งควรสลดสังเวชและนำ ฝังใจไปนาน



การเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา

คือการกลั่นกรองหาสิ่งที่เป็นสารคุณในตัวเรา ซึ่งเป็นงานสำคัญ และมีผลเกินคาดยิ่งกว่างานอื่นใด จึงไม่ควรยอมให้กิเลสตัณหาวิชชามาหลอกล่อให้เห็นเป็นงานล่อลวงลุ่มจมปนปีไม่มีขึ้นดี ความจริงก็คือตัวกิเลสเสียเองนั่นแลเป็นผู้ทำคนและสัตว์ให้ฉิบหายปนปีเรื่อยมาถ้าหลงกลอุบายมันจึงมีสำนักตัวบ้าง การกลั่นกรองจิตด้วยสมาธิภาวนา ก็คือการกลั่นกรองตัวเราเป็นสัดส่วนเพื่อทราบว่ายอันไหนจริงอันไหนปลอม อันไหนจะพาให้เกิดทุกข์ อันไหนจะพาให้เกิดสุข อันไหนจะพาไปนรก

อันไหนจะพาไปสวรรค์ และอันไหนจะพาไปนิพพาน ล้วน
ทุกข์ทั้งมวลนั่นเอง

ความจำเป็นที่เราทุกคนจะต้องเผชิญนี้ มิใช่งาน
ของพระพุทธเจ้า มิใช่งานของพระสาวกองค์ใด และมีใ
งานของศาสนาจะพึงโฆษณาให้คนเชื่อและนับถือเพื่อ
หวังผลจากการนั้น ธรรมประเสริฐสามดวงที่กล่าวถึงนั้น
เป็นความสมบูรณ์ตลอดกาลอยู่แล้วไม่มีส่วนได้ส่วนเสีย
จากใครและอะไรแม้แต่น้อย งานนั้นจึงตกเป็นงานของ
เราของท่านผู้ต้องเผชิญกับความจำเป็นอยู่เฉพาะหน้า จะ
แสวงหาทางหลบหลีกปลีกตัวเต็มสติกำลังความสามารถ
ของแต่ละราย เพื่อแคล้วคลาดไปได้เป็นพัก ๆ มิใช่จะนั่ง
นอนคอยสิ่งน่ากลัวทั้งหลายอยู่โดยไม่คิดอ่านอะไรบ้างเลย
ราวกับหมูกอยขึ้นเขียงด้วยความเพลิดเพลินในแกลบร่า
เพราะเห็นแก่ปากแก่ท้องเพียงเท่านั้น เพราะชาติมนุษย์
กับชาติสัตว์ตัวไม่รู้จักคิดอ่านไตร่ตรองอะไรเลยนั้นผิดกัน
ลิบลับราวกับฟ้ากับดิน ไม่ควรอย่างยิ่งที่จะปล่อยให้
ร่างกายจิตใจไปทำหน้าที่ระคนคละเคล้ากันกับสัตว์ที่ไม่มี
ความหมายในสารคุณอะไร นอกจากกระเทียมและหัว
หอมที่เป็นของคู่ควรกันกับสัตว์เหล่านั้นเท่านั้น



การกล่าวทั้งนี้ มิได้มุ่งติเตียนทำลายท่านสุภาพ
ชนทั้งหลายด้วยอรรถธรรมที่กล่าวมา แต่กล่าวมาเพื่อ
ช่วยพยุงส่งเสริมจิตใจกายวาจาที่กำลังถูกสิ่งลามกตกโคลน
มาทำหน้าที่ เป็นนายเชียงสับย่ำเป็นอาหารอันร่อยของ
มันต่างหาก เพื่อสติปัญญาจะได้สะอาดตัว ทราบว่าเวลา
นี้เรตกอยู่ในสภาพเช่นไร จึงพยายามด้วยอุบายที่เห็นว่า
จะพอเป็นเครื่องช่วยให้พ้นภัยจากมันบ้าง สมเป็นพุทธ
ศาสนิกชน ทางที่พอจะทราบได้ก็คือการหัดอ่านตัวเอง
ด้วยสมาธิภาวนาซึ่งเป็นอุบายที่ควรทราบได้ง่ายกว่าวิธีอื่น
เพราะกิจนี้อยู่กับตัวทำหน้าที่ที่อยู่ในตัว และคิดอ่านเรื่อง



ของสัตว์โลกไปในตัวโดยตรง ผิดกับถูก ตีกับชัว สุขกับทุกข์ก็มีอยู่กับตัวเมื่ออ่านบ่อย ๆ ก็ค่อยทราบไปเอง เมื่อทราบตัวเองก็ต้องทราบเรื่องทุกข์ที่เกิดกับตัวจิตใจก็นับวันจะเด่นดวง และมีคุณค่าขึ้นราวกับสินค้าขึ้นราคานั้นแลใครหัดคิดหัดอ่านตัวเองมากๆ ผู้นั้นจะทราบหนทางหลบหลีกปลีกทุกข์ไม่เหมือนกันไปตลอดกาลดังที่เคยเป็นมา ความเห็นภัยในทุกข์ที่มีอยู่กับตัวก็นับวันจะเห็นไปโดยสม่ำเสมอมีหนทางหลบหลีกภัยไปเรื่อยๆ ฟันไปได้โดยลำดับ การเห็นทุกข์ก็เห็นอยู่กับตัวไปทุกระยะที่ทุกข์เกิดขึ้น แม้การพ้นทุกข์ก็ทราบว่าพ้นอยู่กับตัวด้วยกำลังสมาธิสติปัญญา พุดถึงความทุกข์ ความเป็นความตายและภพชาติที่จะเผชิญกันมากน้อยเพียงไร ก็ไม่วิตกกังวล เพราะได้ประมวลมารู้เห็นในชั้นนี้ เฉพาะหน้าที่ร่วมรับรู้ อยู่กับดวงใจดวงเดียวที่กำลังฝึกซ้อมตัวอยู่ขณะนี้แล้ว ยังเป็นอยู่ก็เย็นใจ เพราะคุณธรรมอยู่กับตัว แม้ตายไปก็มีสุคติเป็นที่อยู่สวย นี่คือผลของการทำสมาธิเดินจงกรมภาวนาสามารถยังผู้บำเพ็ญให้เกิดความรื่นเริงอาจหาญได้ ผิดคาดผิดหมาย จึงเป็นกิจที่ควรทำเพื่อตัวเราเอง ไม่ควรประมาท ซึ่งอาจเป็นภัยอย่างคาดไม่ถึง

การกำหนดจิตตั้งสติในเวลาเดินจงกรม กรุณาทำ



เป็นล่ำเป็นสัน สมที่เจตนามุ่งหน้าหาของดี การเดิน
จงกรมภาวนาเป็นการแสวงหาของดีที่ถูกทาง ไม่มีข้อ
ควรตำหนิ นักปราชญ์ชมเชยกันทั่วโลก ควรพยายามทำ
จิตใจให้สงบในเวลานั้น จงได้อะไรสักแต่จะทำ จะเห็น
ความประเสริฐอัศจรรย์ของตัวเอง คือจิตที่ถูกห่อหุ้ม
ด้วยของเศษเดนทั้งหลาย จนขาดความสนใจคิดว่าสิ่งที่
ถูกห่อห่อนั้นไม่สำคัญยิ่งกว่าสิ่งเศษเดนที่หุ้มห่อ จึงมักพา
กันหลงไปกับสิ่งนั้นจนลืมสำนึกตัวความจริง พระพุทธ พระ
ธรรม พระสงฆ์ ที่กระเด็นเลื่องลือในไตรภพตลอดมานั้น
ก็ออกจากของเศษเดนทั้งหลายออกมาแล้วนั้นแล ที่มี
พระนามว่า พระพุทธบ้าง พระสงฆ์บ้าง ตามอาการ
ของผู้ทรง เมื่อปราศจากผู้ทรงแล้วก็เป็นธรรมล้วน ๆ ไม่มี
คำว่าจิตว่าพระพุทธเจ้าอันเป็นสมมติขั้นสูงสุดอยู่ในนั้น
อีกเลย เหลือแต่คำว่า “ธรรม” พระนามนี้ ก็เป็นสมมติ
ขั้นสูงสุดอีกพระนามหนึ่ง แต่จำต้องทรงพระนามนี้ไว้
เป็นหลักใหญ่ของโลกผู้หวังพึ่งธรรม จนกว่าได้บรรลุถึง
ความไม่หวังพึ่งสิ่งใดแล้ว คำว่าธรรมกับผู้นั้นก็ทราบ
กันเองไม่มีทางสงสัย แม้ไม่เคยทราบมาก่อน ดังนั้นคำว่า
“จิต” ทั้งจิตท่านจิตเราย่อมเป็นเช่นเดียวกันทั้งโลก แต่
สิ่งที่ทำให้จิตผิดกันไปต่างๆ จนคาดไม่ออกบอกไม่ถูก



มองไม่เห็น พิสูจน์ไม่ได้ในสังคมสามัญของคนมีกิเลสนั้น เพราะสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย ซึ่งมีมากและต่าง ๆ กันจน พรรณนาไม่จบเข้าเกี่ยวข้องกับพัวพันจิตที่ถูกสิ่งเหล่านั้น ปกคลุมคละเคล้าจนเป็นอันเดียวกัน จึงเป็นจิตที่ผิดกันมาก จนไม่อาจทราบได้ว่า จิตนั้นมีความหนาบางจากสิ่งดังกล่าวมาน้อยเพียงไรและพิสูจน์ไม่ได้ว่าจิตของผู้นั้นเดิม มาจากภพชาติอะไรบ้าง มีอะไรปกคลุมหุ้มห่อมากที่สุด บรรดาที่มีนามว่ากิเลสหรือของเศษแดนแห่งท่านผู้วิเศษทั้งหลาย ท่านผู้ใดพยายามชำระแก้ไขสิ่งดังกล่าวออก ได้มากน้อยเพียงไร ย่อมได้รับความสุขมากน้อยตามเหตุที่ชำระได้ถึงขั้นบริสุทธิ์ก็เป็นผู้สิ้นทุกข์ทางใจในท่ามกลาง แห่งชั้นที่กำลังครองอยู่ ดังพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ท่านที่ตรัสรู้และบรรลุธรรมแล้วย่อมเสวยวิมุตติสุข



ในขณะนั้นโดยไม่อ้างกาลสถานที่เลย ขอแต่กิเลสที่เป็นตัวข้าศึกแก่จิตใจได้สิ้นสูญไปก็พอแล้ว ฉะนั้น จึงมีเพียงกิเลสอย่างเดียวกันทางขวางมรรคผลนิพพาน ไม่ให้จิตบรรลุถึงได้ นอกนั้นไม่มีอะไรหรือผู้ใดมีอำนาจกั้นทางได้ การสอนธรรมจึงสอนลงที่จิตซึ่งเป็นทางที่ช่องสุขของกิเลสทั้งหมด ด้วยธรรมเนียมปฏิบัติ คือ ศิล สมาธิ ปัญญา อันเป็นหลักใหญ่ในบรรดาธรรมแก้ไขขุกเบิก

การเดินจงกรม จึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะสามารถทำกิเลสให้หลุดลอยออกจากใจได้ เช่นวิธีทั้งหลาย มีการนั่งสมาธิภาวนาเป็นต้น จึงควรฝึกหัดในใจทำแต่บัดนี้เป็นต้นไป เช่นเดียวกับงานทางโลก อันเป็นงานอาชีพและงานเพื่อเกียรติ แห่งสังคมมนุษย์ที่นิยมกัน ส่วนงานคือการทำความดีมีการเดินจงกรมเป็นต้นดังกล่าวมา เป็นงานพยุงตนทั้งภายในและภายนอก และเป็นงานพยุงเพื่อนมนุษย์และสัตว์ในโลกอีกด้วย ตามแต่กำลังความดีของแต่ละท่านละคนจะแผ่ความสุขให้โลกได้รับมากน้อยเพียงไร เช่นพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ ทรงทำความร่มเย็นแก่โลกทั้งสามได้มากมามาก ไม่มีท่านผู้ใดกล้าเป็นคู่แข่งได้ พระอรหันต์แต่ละองค์ทำความร่มเย็นให้แก่โลกได้มากพอประมาณรองพระพุทธเจ้าทั้งหลายลงมา และมาก



กว่าสามัญชนทำต่อกัน สุภาพชนถ้าเป็นผู้ใหญ่มีอำนาจ
วาสนามากก็ทำประโยชน์แก่ประชาชนราษฎรได้มาก
ราษฎรเคารพนับถือและยกย่อง เป็นพ่อพระแม่พระผู้หนึ่ง
และรักมากกว่ากับพ่อแม่ของตนจริงๆ ยังมีผู้ใหญ่นี้เป็นคนที่
ดีจำนวนมากเพียงไรก็เป็นโอกาสแสดงออกแห่งความเจริญ
รุ่งเรืองของหมู่ชนมากเพียงนั้น ศาสนาและผู้ประกาศ
สอนธรรมการสงเคราะห์โลกด้วยวิธีต่าง ๆ โดยไม่คิดค่า
ตอบแทนในทางอาภิสและสินจ้างรางวัลใด ๆ ชื่อว่าผู้
สร้างความกระหึ่มปรี่มด้วยความเมตตาวิหการธรรม
และจงรักภักดีแก่ประชาชนได้รับไม่มีวันจิตจาง หรืออ้อม
พอหลับและตื่นเขาย่อมระลึกบุญชา เป็นขวัญตาขวัญใจอยู่



ตลอดเวลา ไปที่ไหนไม่เป็นภัยแก่โลกนอกจากสร้างบุญ
สร้างคุณแก่ผู้อื่น เต็มต้นไปด้วยความปิติยินดีโดยทั่วกัน
ถ่ายเดียวเท่านั้น ศาสนา กับผู้สงเคราะห์โลกด้วยธรรม
และอามิส จึงเป็นเหมือนนายแพทย์ และนางพยาบาลที่
มีความสงสารเมตตา เทียวแจกยาและรักษาโรคให้หมู่ชน
ผู้จำเป็นที่ชีวิตอยู่กับยาและหมอ แม้เขาหายโรคแล้ว แต่
บุญคุณที่เขาระลึกต่อหมอผู้มีคุณนั้นจะไม่มีวันลืมเลย นี้
แลอำนาจของความดี ไม่เลือกชาติชั้นวรรณะ ย่อมมี
ความปรารถนาทั่วหน้ากัน ความดีและศาสนาจึงมิได้
เป็นของล้าสมัย ดังที่บางคนเข้าใจ ทั้งที่เขาก็ยังหวังพึ่ง

คนอื่นอยู่ด้วยความกระหายต่อความเมตตาอารีของท่าน ผู้ใจบุญทั้งหลายอันมีศาสนาเป็นแหล่งผลิตคนดี เพราะ ศาสนาเป็นแหล่ง แห่งความดีทั้งมวล **ถ้ามิใช่คนดี จะนำ ศาสนาออกสอนโลกไม่ได้แน่นอน** หลักศาสนาอย่างน้อยก็คือหัวใจของคนดีนั้นแล ยิ่งกว่านั้นก็คือหัวใจของท่านที่บริสุทธิ์วิมุตติธรรมทั้งดวง ดังศาสดาของศาสนา พุทธเป็นต้น จะเป็นใครอื่นมาจากที่ไหนที่จะมีแก่ใจและความสามารถ ใครบ้างที่มีแก่ใจ เสียสละเพื่อหมู่มชน เหมือนหัวใจของเจ้าของศาสนา ผู้นำธรรมออกสอนโลก ดังพระพุทธเจ้าทั้งหลายที่ทรงเสียสละเต็มพระทัยแล้วและ พระอรหันตสาวกของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ที่ทำ ประโยชน์แก่หมู่มชน ถ้าไม่ใช่ท่านผู้มีใจขาวสะอาดปราศ





จากความเห็นแก่ตัวแล้วจะยอมเสียสละทุกอย่างเพื่อโลกไม่ได้แล้ว ข้อนี้น่าเชื่อเหลือเกิน แม้ไม่มีใครเชื่อด้วย ก็ยอมเິงเชื่อคนเดียว เพราะเราท่านเกิดมาในโลกนี้ก็นานพอจะทราบความคับแคบ ความกว้างขวาง ความเห็นแก่ตัว ความเห็นแก่ผู้อื่น เพื่อนฝูงที่เป็นมนุษย์ด้วยกันได้ดี เพราะต่างก็อยู่โลกอันเดียวกัน ความทุกข์สุขติดเกี่ยวเนื่องกันอยู่ทุกวันเวลาอย่างแยกไม่ออก จะไม่ทราบเรื่อง



ของกันนั้นเป็นไปไม่ได้ ต้องทราบแน่นอน คนที่เบื่อหน่ายเกลียดชังกันก็เพราะทราบเรื่องของกัน คนที่รักชอบชอบใจตายใจเชื่อสนิทต่อกัน ก็เพราะทราบเรื่องของกัน การแสดงออกแห่งศาสนา ของศาสดาแต่ละองค์ ซึ่งเป็นภาระสะท้อนโลกธาตุเพราะการปลุกปลอบใจสัตว์ทั้งหลายให้ตื่นจากหลับที่เคยจมอยู่ในกองกิเลสทั้งหลาย ให้ฟื้นตื่นด้วยธรรมจักรที่หมุนไปด้วยอริยสังขของจริงอัน

ประเสริฐ ทำไมจะทราบไม่ได้ว่าบุคคลเช่นไรเป็นผู้ประกาศ และประกาศด้วยอหยาศัยที่สัมปยุตด้วยอะไร ถ้าไม่สัมปยุตด้วยพระเมตตามหาคุณล้นโลกแล้ว ผู้เขียนก็ไม่ทราบจะเรียนอย่างไรจึงจะสนใจของท่านผู้ผ่านทั้งหลาย ถ้าเป็นท่านเป็นเสมียนเรา ๆ ท่าน ๆ ที่ขุดคั่นดูในตัวในใจเห็นแต่ความคับแคบตีบตัน ความเห็นแก่ตัวแบบเข้ากับใครไม่ได้นี้แล้ว ศาสนาและศาสนาจะไม่มีวันอุบัติขึ้นมาให้โลกกราบไหว้บูชาเป็นขวัญตาขวัญใจได้เลย เท่าที่โลกยังเป็นโลกและมีคนตีคนฆ่าสับปนกันอยู่ก็ไม่สูญปราษฎร์ราชบัณฑิตไปจากพันธุ์มนุษย์ ก็เพราะอาศัยรุมเงาแห่งใจที่ขาวสะอาดของท่านผู้ไม่เห็นแก่ตัวกลัวคนอื่นจะติกว่ามาซุบเสีียง ซโลมไว้ด้วยศาสนธรรมนั่นเอง จึงพอมิคนตีไปประดับโลก การเกิดมาเป็นมนุษย์จึงไม่ควรคิดเอาง่าย ๆ ว่าเป็นภพที่เกิดได้ง่ายและตายยาก แต่อาจเป็นภพที่เกิดง่ายตายง่าย และเกิดยากตายง่ายเช่นเดียวกับสัตว์ทั่วไป เพราะชีวิตเป็นอยู่กับธาตุขันธ์เหมือนกัน ลมหายใจหยุด หหมดความสืบต่อ ก็คือคนตายสัตว์ตายนั่นและจะเรียกอย่างไรให้ยิ่งกว่านั้นไปอีกได้ จะมีความเที่ยงทนถาวรที่ไหนพอจะประมาทนอนใจไม่คิดอ่านเรื่องของตัวเอง พอเป็นสุคตินิสัยสืบไปในอนาคต



วิธีนั่งสมาธิภาวนา

การกล่าววิธีเดินจงกรมมาก็มาพอควร จึงขอเริ่มอธิบายวิธีนั่งสมาธิภาวนาต่อไปพอเป็นหลักฐานของผู้เริ่มฝึกหัด เพราะงานทุกแขนง ทุกชนิดย่อมมีแบบฉบับเป็นเครื่องดำเนินงานสมาธิภาวนาก็จำเป็นต้องมีแบบฉบับเป็นหลักเกณฑ์ วิธีนั่งสมาธิภาวนาท่านสอนไว้ว่า ฟังนั่งขัดสมาธิคือนั่งขัดสมาธิตามแบบพระพุทธรูปองค์แทนศาสดาเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้ายวางมือทั้งสองไว้บนตักหรือบนสมาธิ ตั้งกายให้ตรงธรรมดา อย่าให้ก้มนักเงยนัก อย่าให้เอียงซ้ายเอียงขวาจนผิดธรรมดา ไม่กดหรือเกร็งอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งอันเป็นการบังคับ

ภายให้ลำบากปล่อยวางอวัยวะทุกส่วนไว้ตามปกติธรรมดา แต่เวลาทำหน้าที่ภาวนาต่อไปแล้ว กรุณาทำความเข้าใจกับหน้าที่นั้นอย่างเดียว ไม่พึงกลับมาทำความเข้าใจ รักษาทำสมาธิที่กำหนดไว้เดิม โดยเกรงทำนั่งนั้นจะเคลื่อนจากอาการเดิมเป็นการก้มเกินไปหรือเงยเกินไป เอียงซ้ายเกินไปเอียงขวาเกินไป ซึ่งเป็นกัณฑ์กับอาการทางกายมากกว่าทางจิต สมาธิภาวนาจะดำเนินไปไม่สะดวก ดังนั้น พอเริ่มต้นทางจิตภาวนาแล้ว จึงไม่ควรเป็นกัณฑ์กับทางกาย ตั้งหน้าทำงานทางจิตต่อไปจนถึงวาระสุดท้ายแห่งการออกจากสมาธิภาวนา การเริ่มต้นทางจิตภาวนา พึงต้องทำความรู้สึกคือจิตลงเฉพาะหน้าที่เรียกว่า ปัจจุบันธรรม อันเป็นทางรู้ความเคลื่อนไหวของจิตของธรรมารมณ์ต่าง ๆ ดีชั่วได้ดีในเวลาอันมากกว่าเวลาอื่น ๆ คือ ตั้งจิตลงเฉพาะหน้า มีสติคือความระลึกอยู่กับใจ อันเป็นการเตือนตนให้รู้ว่าจะเริ่มทำงานในขณะนั้น กรุณาระวังไม่ให้จิตส่งออกไปสู่อารมณ์ต่าง ๆ ทั้งอดีตอนาคต ทั้งดีและชั่ว ที่นอกจากงานบริกรรมภาวนา ซึ่งกำลังทำอยู่ในเวลานั้น

วิธีตั้งสติเฉพาะหน้าจิตเป็นผู้รู้โดยธรรมชาติเท่านั้น ไม่มีความแยกกายใคร่ครวญในตัวเอง เป็นเพียงรู้คิด รู้นึก



รู้เย็น รู้ร้อน จากสิ่งสัมผัสต่าง ๆ เท่านั้น ไม่มีความ
แยกกายใคร่ครวญ ไม่รู้การพิจารณาและตัดสินใจว่า
อะไรถูกอะไรผิดลงไปได้ คือไม่รู้จักคิดถูกผิดชั่วดีโดย
ลำพังตนเอง จึงต้องอาศัยสติและปัญญาตัวรู้ตัววินิจฉัย
ใคร่ครวญกำกับรักษา เพราะสติปัญญามีอำนาจเหนือจิต
นั้นมาไว้เฉพาะหน้า ทำหน้าที่กำหนดรู้และรักษาจิตไม่ให้
ส่งไปอื่นจากอารมณ์ที่ภาวนา การมีสติรักษาจิตอยู่ทุก



ขณะนั้น สติสัมปชัญญะจะถึงเป็นสมมติที่ควรได้รับใน
วาระนั้นหรือวาระต่อไปแน่นอน การภาวนาด้วยบริ
กรรมกับธรรมบทใดบทหนึ่งนั้น พึงให้เป็นไปตามจริต ไม่
ควรฝืน ธรรมบทใดเป็นที่สบายใจในเวลานั้น พึงนำ
ธรรมบทนั้นมาบริกรรมภาวนาสืบต่อไปดังที่เคยอธิบาย
มาแล้ว



วิธินำคำบริกรรมภาวนา

การนึกคิดบริกรรมภาวนานั้น จะนึกกับธรรมบทใดบทหนึ่งตามนิสัยชอบดั่งกล่าวมาแล้วก็ได้ เช่น พุทโธ ธัมโม สังฆโม ๑ ๑ ๓ จบ แล้ว กำหนดเอาเพียงบทเดียวติดต่อกันไปด้วยความมีสติ แต่จะกำหนดธรรมบทใดก็ตาม นอกจากสามบทนี้ ก่อนจะเจริญธรรมบทนั้น ๆ ทุกครั้ง ควรเจริญรำลึกธรรมสามบท คือ พุทโธ ธัมโม สังฆโม ๓ ครั้ง อันเป็นองค์พระรัตนตรัยก่อน จากนั้นค่อยยบริกรรมบทที่ตนต้องการต่อไป เช่น อาณาปานสติฯ หรืออัฐิจฯ หรือตะโจฯ เป็นต้น การที่ท่านให้มีคำบริกรรมภาวนาเป็นบท ๆ กำกับใจในเวลานั้นหรือเวลาอื่น ก็เพื่อเป็น



อารมณ์เครื่องยึดของใจในเวลาต้องการความสงบ เพราะใจเป็นของละเอียดตามธรรมชาติ ทั้งยังไม่สามารถพึ่งตัวเองได้ เนื่องจากจิตยังไม่เป็นตัวของตัวเองโดยสมบูรณ์ ดังพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ท่านจำเป็นต้องมีบทเป็นคำบริกรรมเพื่อผูกใจหรือเพื่อเป็นอารมณ์ของใจเวลานั้น การ



บริกรรมภาวนาในธรรมบทใดก็ตาม กรุณาอย่าคาดหมายผลที่จะพึงเกิดขึ้นในเวลานั้น เช่น ความสงบจะเกิดขึ้นในลักษณะนั้น นิमितต่างๆ จะเกิดขึ้นในเวลานั้น หรืออาจจะเห็นนรกสวรรค์ขุมใดหรือชั้นใดในเวลานั้น เป็นต้น นั้นเป็นการคาดคะเนหรือเดา ซึ่งเป็นการก่อความไม่สงบให้แก่ใจเปล่า ๆ ไม่เกิดประโยชน์อะไรจากการวาดภาพนั้นเลย และอาจทำให้ใจให้ทอดลอยหรือหวาดกลัวไปต่างๆ ซึ่งผิดจากความมุ่งหมายของการภาวนาโดยถูกทางที่ท่านสอนไว้ ที่ถูกต้องตั้งจิตกับสติไว้เฉพาะหน้ามีคำบริกรรมเป็นอารมณ์ของใจเพียงอย่างเดียวเท่านั้น โดยมีใจกับสติสืบท่ออยู่กับคำบริกรรม เช่น พุทโธ ๆ สืบเนื่องกันไปด้วยความมีสติและพยายามทำความรู้สึกตัวอยู่กับคำบริกรรมนั้น อย่าให้จิตพลอยตัวไปสู่อารมณ์อื่น ระหว่างจิตสติกับคำบริกรรมมีความสืบท่อกลมกลืนกันได้เพียงไร ยิ่งเป็นความมุ่งหมายของการภาวนาเพียงนั้น ผลคือความสงบเย็นหรืออื่น ๆ ที่แปลกประหลาดไม่เคยพบเคยเห็นอันจะพึงเกิดขึ้นให้ชมตามนิสสัยवासนาเวลานั้นจะเกิดขึ้นเอง เพราะอำนาจของการรักษาจิตกับคำบริกรรมไว้ได้ด้วยสติแน่นแล จะมีอะไรอื่นมาบังนตาลให้เป็นขึ้นไม่ได้

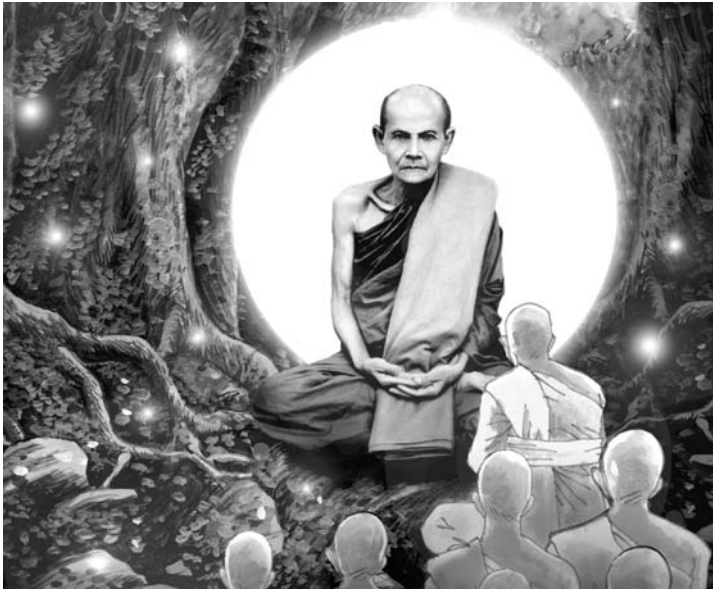


ข้อควรสังเกต

และระวางในขณะภาวนา

โดยมากมักคิดและพูดกันเสมอว่าภาวนาคือนรทสวารค์ ดูกรรมดูเวรของตนและผู้อื่น ข้อนี้ ท่านมิได้มุ่งต่ออรรถธรรมสำหรับตัวจริง ๆ กรุณาสังเกตขณะภาวนาว่าจิตได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับเรื่องดังกล่าวนี้บ้างหรือไม่ ถ้ามีควรระวางอย่าให้มีขึ้นได้สำหรับผู้ภาวนาเพื่อความสงบเย็นเห็นผลเป็นความสุขแก่ใจ โดยถูกต้องจริง ๆ เพราะสิ่งดังกล่าวเหล่านั้นมิใช่ของดี ดังที่เข้าใจ แต่เป็นความคิดที่ริเริ่มจะไปทางผิด เพราะจิตเป็นสิ่งที่โน้มเอียง

ต่าง ๆ ที่ตนชอบได้แม้ไม่เป็นความจริง นานไปสิ่งที่น้อม
 นึกนั้นอาจปรากฏเป็นภาพขึ้นมาราวกับเป็นของจริงก็ได้
 นี้รู้สึกแสบๆ แม้ผู้สนใจในทางนั้นอยู่แล้ว จนปรากฏสิ่งที่
 ตนเข้าใจว่าใช่และชอบขึ้นมาด้วยแล้วก็ยิ่งทำความมั่นใจ
 หนักแน่นขึ้น ไม่มีทางลดละ จะไม่ยอมลงกับใครง่าย ๆ
 เลย จึงได้เรียนไว้ก่อนว่าควรสังเกตระวังอย่าให้จิตนึก
 น้อมไปในทางนั้นจะกลายเป็นนักภาวนาที่น่าทุเรศเวทนา
 ทั้งที่ผู้นั้นยังทะนงถือความรู้ ความเห็นของตัวเองว่าเป็นสิ่ง
 ถูกต้องอยู่และพร้อมจะสั่งสอนผู้อื่น ให้เป็นไปในแนว
 ของตนอีกด้วย จิตถ้าได้นึกน้อมไปในสิ่งใดแล้ว แม้สิ่งนั้น
 จะผิดก็ยังคงเห็นว่าถูกอยู่นั่นเอง จึงเป็นการลำบากและ
 หนักใจ แก่การแก้ไขอยู่ไม่น้อย เพราะจิตเป็นของ
 ละเอียดมากยากที่จะทราบได้กับบรรดาอารมณ์ที่จิตเข้า
 เกาะเกี่ยวว่าเป็นอารมณ์ดีหรือชั่วประการใด นอกจาก
 ท่านที่เชี่ยวชาญทางด้านภาวนาซึ่งเคยผ่านเหตุการณ์ต่างๆ
 มาแล้วอย่างโชกโชก เช่น “อาจารย์มัน” เป็นต้นนั้น ท่าน
 พอตัวเสียทุกอย่างไม่ว่าภายในภายนอก ท่านคลี่คลายดู
 โดยละเอียดทั่วถึงไม่มีทางสงสัย จึงสมนามที่ท่านเป็น
 อาจารย์ หรือครูชั้นเอกในการสอนธรรมกรรมฐานแก่
 บรรดาศิษย์ ท่านผู้ใดจะมีความรู้ความเห็นในด้านภาวนา



มากน้อยทั้งภายในภายนอกมาเพียงไร เวลาเล่าถวายท่านจบลงแล้ว จะได้ยินเสียงท่านแสดงออกด้วยความเข้มขันมั่นใจในความรู้ความเห็นของท่านเองอย่างจับใจ และหายสงสัยทั้งท่านที่มาเล่าถวายและบรรดาศิษย์ที่แอบฟังอยู่ที่นั่นทั้งเกิดความรื่นเริงในธรรมนั้นสุดจะกล่าว แม้ผู้นั้นจะยังสงสัยในบางแขนง ขณะท่านอธิบายจบลงแล้ว ได้แยกแยะเรียนความรู้ความเห็นของตนให้ท่านฟังซ้ำอีก ท่านจะชี้แจงเหตุผลของสิ่งนั้น ๆ ให้ฟังทันทีด้วยความมั่นใจที่ท่านเคยผ่านมาแล้ว ท่านจะว่าท่านองค์

นั่นว่าท่านลงไปมกของมูตรกองคุณอยู่ทำไม ผมเคยงมมาก่อนท่านแล้วและล้างมือด้วยสิ่งซักฟอกต่าง ๆ ตั้งสามวันก็ยังไม่หายกลิ่นและท่านยังขยันทิ้งสิ่งนั้นมาทาตัวชโลมศีรษะโดยเข้าใจว่าเป็นน้ำหอมอยู่หรือ นั่นคือกองมูตรคุณที่เขาถ่ายมาได้สองสามวันแล้ว ซึ่งกำลังส่งกลิ่นฉุนเต็มที่ ท่านอยากกล้ำหาญอวดเก่งไปสุดดมเล่น เต็มวุ้นน้ำในป่องจะหมด แต่สิ่งที่ท่านนึกว่าหอมนั้นจนบัดนี้ยังไม่หายกลิ่น จะว่าผมไม่บอก ผมเคยโดนมาแล้วจึงได้เข็ดและรีบบอก กลัวท่านจะโดนเข้าไปอีก ถ้าไม่มีน้ำล้างอาจร้ายกว่าผมที่เคยโดนมา ทั้งที่มีน้ำล้างยังแยะและเข็ดอยู่จนปานนี้ ดังนี้ ซึ่งเป็นคำที่ออกรสอย่างยิ่งสำหรับผู้เขียนซึ่งมีนิสัยหยาบ ท่านผู้มีนิสัยละเอียดอาจเกิดความขยะแขยงไม่น่าฟัง แต่การที่ท่านแสดงเช่นนั้นเป็นคำยืนยันอย่างหนักแน่นแม่นยำในใจ ทั้งทางผิดและทางถูกที่ท่านเคยผ่านมา ให้ผู้มาศึกษาฟังและหายสงสัยในสิ่งที่ตนยังเห็นว่าถูกว่าดีนั้น แล้วพยายามติดตามท่าน ด้วยความแน่ใจจะไม่โดนกองมูตรกองคุณอีก ซึ่งร้ายกว่าคำที่ท่านชี้แจงให้ฟัง ที่คิดว่าเป็นคำหยาบเสียอีก การยกธรรมท่านมาแสดงบ้างก็เพื่อท่านนักรบธรรมทั้งหลายจะได้นำไปเป็นข้อคิดว่า ความรู้ทางด้านภาวนานี้ ไม่สิ้นสุดอยู่



กับผู้ใดที่พอจะยืนยันได้ทีเดียว โดยมีได้ไตร่ตรอง หรือ ไต่ถามผู้รู้มาก่อน นอกจากที่ท่านที่ชำนาญมาอย่าง เต็มภูมิแล้ว นั้นไม่นับเข้าในจำพวกที่กำลังเห็นกอง มูตรคุณ ที่ท่านตำหนิว่าเป็นของดี แล้วชื่นชมในความรู้ เห็นของตน แม้ผู้เขียนเองก็เคยอวดเก่งในความทางอึ้ง ของตนและถกเถียงท่านแบบตาแดงมาแล้ว จนไม่อาจ นับได้ว่าก็ครั้งก็หนเพราะทำอยู่เสมอ รู้ขึ้นมาอยู่เสมอ และสำคัญตัวว่าถูกอยู่เสมอ คำถกเถียงท่านทุกประโยค ที่ตนเข้าใจว่าถูกต้องดีแล้ว เหมือนยื่นไม้แต่ละชิ้นให้ท่าน ดีเอา ๆ จนแทบศรัทธาไม่มีผมเหลือค้างอยู่นั้นแล จึงจะ ได้ความฉลาดอันแหลมคมและความดีจากปัญหาขุขุมไม้ไฟ (ปัญหาฆ่าตัวเอง) ของตนที่ถือว่าถูกว่าดีมาจากที่ไหน นอกจากท่านดีเอาอย่างถนัดมือ แล้วก็ยื่นยาใส่แผลที่ถูก ดีมาให้ใส่แผลเอาเองเท่านั้น จะได้ติกรื้ออะไรมาจากความ ฉลาดทางอึ้งนั้นเล่า ที่ว่าท่านยื่นยามาให้ไปใส่แผลเอาเองเท่านั้น ได้แก่ท่านแก้ความรู้ความเห็นทางด้านภาวณา ที่ตนสำคัญผิดไปนั้นแล้ว เรากลับยอมเห็นตามท่าน กว่า จะยอมลงได้ด้วยเหตุและผลที่ถูก ท่านเช่นเอาเจ็บพอ เข็ดหลาบที่เรียกว่าถูกดีนั้นแล ฉะนั้นจึงเรียนไว้เพื่อ ทราบว่าคนที่รู้แล้วกับคนที่ยังหลงอยู่ในกองกิเลสนั้นผิด



กันอยู่มาก ถ้าไม่ใช่ผู้รู้มาแก้ความรู้ความเห็นผิดนั้น ปล่อยให้เฉพาพวกที่เก่ง ๆ แก่กันเอง ที่นั่นจะต้องกลายเป็นเวทิมวยฝิปากที่ไม่ยอมลงกันได้ แบบไม่มีใครกล้าจ้องตัวเข้าฟังด้วยได้แน่นอน เพราะกลัวจะไปเหยียบน้ำลายของนักมวยฝิปากบนเวทิสืบจนสิ้นและเลอะไปทั้งตัว โดยไม่มีผลดีอะไรติดตัวมาบ้างเลย ทั้งนี้เพราะความรู้ภายในจากการภาวนา เป็นความสลับซับซ้อนมาก ยาก



จะกำหนดได้ว่าอันไหนถูกอันไหนผิด ผู้ปฏิบัติที่ไม่มีครู อาจารย์คอยอบรมสั่งสอน ต้องลูปคลำ ผิดก็คลำ ถูกก็คลำ คลำทั้งน้ำทั้งเนื้อทั้งเปลือก ทั้งกระพี้ ทั้งรากแก้ว รากฝอย ทั้งกิ่ง ทั้งใบ เอาไปทาบ้านเรือน คือเครื่องอยู่ของจิตที่ภาคภูมิใจด้วยไม้ทั้งต้น แล้วก็ชมว่าสวยงามเอาเอง ทั้งที่คนอื่นดูไม่ได้ การปฏิบัติภาวนาที่ไม่ใช้วิจารณ์ญาณก็เป็นทำนองนี้เหมือนกัน อะไร ๆ ก็จะมาเอาเสียว่าถูกไปหมด เวลาระบายออกมาให้ผู้อื่นฟังว่าที่พูดไปนั้นถูกหรือผิดประการใดบ้าง แต่จะเข้าใจว่าถูกแลพูดฟุ้งไปทีเดียว ความเสียหายจึงไม่เบ็ดเสร็จเฉพาะผู้ไม่พิจารณาสำรวจให้รอบคอบและรู้จักประมาณเพียงเท่านั้น ยังมีส่วนแปดเปื้อนเลอะเลือนแกว่งศ์พระศาสนาอันเป็นจุดส่วนรวมอีกด้วย จึงควรสำรวจระวังให้มากเป็นการดี

ขณะนี้คำบริกรรมภาวนาที่เป็นความถูกต้อง ท่านนักภาวนาควรสนใจกับคำบริกรรมของตน โดยเฉพาะในขณะนั่งบริกรรมภาวนาไม่ควรเป็นกังวลกับทำนองที่กำหนดไว้ถูกต้องแต่ต้นแล้วคือ ขณะภาวนาที่กำลังทำความกำหนดจดจ่อกับงานที่ทำนั้น ภายอาจเอียงหน้าเอียงหลัง เอียงซ้ายเอียงขวาไปบ้าง เพราะขาดความสนใจกับกาย เวลานั้นมีความสนใจกับการภาวนาโดยเฉพาะ



ดังนั้น แม้กายจะเอียงไปข้างก็ตาม แต่จิตขออย่าให้เอียงไปจากอารมณ์ภาวนาเป็นการดี เพราะจุดสำคัญที่ต้องการจริง ๆ อยู่กับภาวนา ถ้าจิตมากังวลกับกายอยู่เรื่อย ๆ กลัวจะเอนหน้าเอียงหลัง ทำให้จิตพลอตัวจากคำภาวนาไม่อาจเข้าสู่ความละเอียดเท่าที่ควรได้ตามกำลังของตน เพื่อให้จิตได้ทำหน้าที่เต็มความสามารถของตนในเวลานั้น จึงไม่ควรกังวลกับกายภายนอก แต่ควรทำความจดจ่อต่อคำภาวนาอย่างเดี่ยวจนสติสงบ และรู้เหตุรู้ผลของตนได้ตามความมุ่งหมาย แม้ขณะที่จิตสงบรวมลงสู่ภวังค์คือที่พักผ่อน ตัวความรู้สึกกับสิ่ง



ภายนอก มีกายเป็นต้นก็ตาม เวลาจิตถอนขึ้นมาแล้ว เห็นกายเอนเอียงไปในลักษณะต่าง ๆ ก็ไม่ควรสงสัย ข้องใจว่ากายนั้นไม่เที่ยงตรงตามที่กำหนดไว้ การกังวลทางกายและกังวลทางใจ นอกจากก่อความวุ่นวายให้แก่จิตที่ไม่รู้หน้าที่ของตนแล้ว ผลที่จะพึงได้รับเวลานั้นจึงไม่มีอะไรปรากฏยิ่งไปกว่ากายกับใจเกิดยุ่งกันในเวลาภาวนาโดยไม่รู้สีกตัว จึงควรทำความเข้าใจไว้แต่ขณะเริ่มลงมือภาวนา

ที่ตั้งฐานสูงต่ำแห่งอารมณ์ของจิต กรรมฐานบางประเภทอันเป็นอารมณ์ของจิต ย่อมมีฐานเป็นตัวอยู่แล้ว เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน มีฐานเป็นของตัวอยู่โดยเฉพาะ ส่วนหนึ่งบางส่วนที่ถูกกำหนดเป็นฐานย่อมทราบว่ายู่ในที่เช่นไร สิ่งที่ถูกกำหนดนั้น ๆ พึงทราบไว้ว่ามีอยู่ อารมณ์แห่งกรรมฐานในที่เช่นนั้น ๆ สูงหรือต่ำประการใด สิ่งนั้น ๆ มีฐานของตนที่เป็นอยู่ตายตัว เช่น ฟัน มีอยู่ในทุกทวาร ผมตั้งอยู่บนศีรษะมีส่วนสูงเป็นที่อยู่นอกนั้น เช่นหนัง ผม ขน เอ็น กระดูกมีอยู่ในที่ทั่วไปตามแต่จะกำหนดเอาอาการใดเป็นอารมณ์แห่งกรรมฐานและอาการนั้น ๆ ตั้งอยู่ในที่เช่นไร เวลากำหนดสิ่งนั้น ๆ เป็นอารมณ์ตามฐานของตนที่ตั้งอยู่ สูงหรือต่ำประการใด กรุณาทราบไว้ตาม

ฐานของสิ่งนั้น ๆ เวลากำหนดอาการใดอาการหนึ่งที
กล่าวมาเป็นอารมณ์ในขณะที่ภาวนา พึงกำหนดเฉพาะ
อาการนั้นเป็นสำคัญกว่าความสูงหรือต่ำที่เรากำหนดไว้
เดิมเช่นเดียวกับทำนั่งสมาธิที่เอนเอียงไปข้างไม่สำคัญ
ความสูงหรือต่ำที่เรากำหนดไว้เดิมอย่างไร ก็ปล่อยตาม
สภาพเดิม อย่างกรรมฐานที่เคยกำหนดแล้วว่าอยู่ในที่
เช่นนั้นมาตั้งใหม่เรื่อยๆ โดยเข้าใจว่าเคลื่อนจากที่เดิม
ถ้ายกมาตั้งใหม่ตามความสำคัญของใจ จะทำให้เป็น
กังวลไปกับฐานนั้น ๆ ไม่เป็นอันกำหนดภาวนากับกรรม
ฐานบทนั้นได้อย่างถนัดชัดเจน เช่นกำหนดกระดูก ศีรษะ
และเพ่งสิ่งนั้นเป็นอารมณ์จนปรากฏเห็นเป็นภาพชัดเจน
เหมือนกับดูด้วยตาเนื้อ แต่แล้วเกิดความสำคัญขึ้นว่า





กระตุกศีรษะนั้นได้เคลื่อนจากฐานบนมาอยู่ฐานล่างซึ่ง ผิดกับความจริงแล้วกำหนดใหม่ ดังนี้เป็นต้น ซึ่งเป็นการ สร้างความลุ่มคล้ำสงสัยให้แก่ใจอยู่เสมอ ไม่มีเวลา พิจารณาอาการนั้น ๆ ให้แนบสนิทหลงได้ ที่ถูกควรกำหนด อาการนั้น ๆ ให้อยู่ในความรู้สึกหรือความเห็นภาพแห่ง อาการนั้น ๆ ด้วยความรู้สึกทางสติไปตลอดสาย แม้ภาพ ของอาการนั้น ๆ จะแสดงอาการใหญ่ขึ้น หรือเล็กลง หรือแสดงอาการแตกสลายไป ก็ควรกำหนดรู้ไปตาม อาการของมันโดยไม่คำนึงถึงความสูงต่ำที่เคยกำหนดไว้ เดิม การทำอย่างนี้จะทำให้จิตแนบสนิทและเกิดความ สลดสังเวชไปกับอาการที่กำหนด ซึ่งแสดงอาการแปร สภาพให้เห็นอย่างเต็มใจ

การกำหนดลมหายใจและฐานที่ตั้งของลมก็ เหมือนกัน เมื่อกำหนดลมที่แรกได้กำหนดไว้ในที่เช่นไร เช่น กำหนดที่ตั้งจมูกเป็นต้น เวลาดูลมเพลินไปด้วยความ สนใจอาจเกิดความสงสัยขึ้นมาในเวลานั้นได้ ว่าลมได้ เคลื่อนจากที่ตั้งจมูกไปอยู่ในฐานอื่นเป็นต้น แล้วตั้งลมที่ ตั้งจมูกใหม่ดังนี้ เรียกว่าก่อกรวนตัวเองด้วยความสำคัญ จะไม่เกิดผลได้เลย เพราะความสงสัยมาแย่งเอาไปเสีย หมดเพื่อความถูกต้องและหายกังวลในฐานต่าง ๆ จึง

ควรปฏิบัติตามที่กล่าวมาในอาการอื่น ๆ คือพึงทำความรู้
ชัดในกองลมที่ผ่านเข้าผ่านออกด้วยสติทุกระยะไปจนถึง
ที่สุดของลม แม้ฐานของลมจะปรากฏว่าสูงต่ำ หรือผิด
ฐานเดิมไปตามความเข้าใจก็ตาม จะไม่ทำให้การกำหนด
นั้นเสียไปแม้แต่น้อยเลย ยิ่งจะทำให้จิตกับลมสนิทแนบ
ต่อกันไปตลอดที่สุดของการภาวนาหรือที่สุดของลม

ลมหายใจดับไปในความรู้สึก ขณะภาวนาอานา
ปานสติในบางครั้ง ที่สุดของลมคือดับไป ที่สุดของใจคือ
รวมลงสนิทหมดความรำบผิดชอบกับลม ตั้งอยู่เป็น





เอกจิตคือมีอารมณ์เดียว เพียงรู้อย่างเดียวไม่เกี่ยวกับสิ่งใดต่อไปอีก ที่เรียกว่าจิตรวมสนิททางสมาธิภาวนา แต่ผู้ภาวนาอานาปานสติ เมื่อเข้าถึงลมละเอียดและลมดับไปในความรู้สึกขณะนั้น เกิดตกใจด้วยความคิดหลอกตัวเองว่า “ลมดับต้องตาย” เพียงเท่านั้น ลมก็กลับมีมา และกลายเป็นลมหยาบไปตามเดิม จิตก็หยาบ สุดทำการภาวนาก็ไม่ก้าวไปถึงไหน คงได้เพียงขั้นใกล้ตายแล้ว ถอยจิตถอยลมขึ้นมาหาที่ที่ตนเข้าใจว่าจะไม่ตายนี้เท่านั้น การภาวนาแบบนี้มีมารายในวงปฏิบัติ จึงได้เรียนไว้บ้าง เพราะอาจเกิดแก่ท่านที่ภาวนาอานาปานสติเป็นบางราย แล้วอาจเสียทำให้กับความหลอกลวงนี้ได้

การภาวนาเพื่อเห็นความจริงกับลมในอานาปานสติ กรุณากำหนดลมด้วยสติจนถึงที่สุดของลมและของจิต จะเห็นความอัศจรรย์อย่างเด่นชัดขณะผ่านความใกล้ตาย ในระยะที่เข้าใจว่าลมดับไปแล้วด้วยความกล้าหาญ คือ ขณะเจริญอานาปานสติไปจนถึงลมละเอียดและลมดับไปในความรู้สึกขณะนั้น โปรดทำความเข้าใจว่า แม้ลมจะดับไปจริง ๆ ก็ตาม เมื่อความรู้สึกคือใจยังครองตัวอยู่ในร่างนี้อย่างไรก็ไม่ตายแน่นอน ลมจะดับก็จึงดับไปหรืออะไร ๆ ในกายจะดับไปตามลมก็จึงดับไปตามธรรมชาติ

ของตน สำหรับใจผู้ไม่ดับไม่ตายไปกับสิ่งเหล่านั้นจะกำหนดดูให้รู้ทุกอย่าง บรรดาที่ผ่านเข้ามาในความรู้สึกขณะนี้ แต่จะไม่ใช่เป็นกังวลกับอะไรที่เป็นสภาพเกิด ๆ ดับ ๆ เพียงเท่านั้นจิตจะตัดความกลัวและกังวลต่าง ๆ ที่เคยสั่งสมไว้ออกได้อย่างไม่คาดฝัน และสงบลงถึงฐานของสมาธิโดยไม่มีอะไรมาคิดขวางได้เลย สิ่งที่เป็นอุปสรรคกีดขวางขณะลมจะดับหรือขณะลมดับไป ก็มีเฉพาะความกลัวตายเท่านั้นเอง พอผ่านอุปสรรคนี้ไปได้ด้วยอุบายดังกล่าวเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ครั้งต่อไปความกลัวหายหน้าไปเลยไม่อาจกลับมาหลอกได้อีก เราจึงพอมองเห็นเส้นที่เหลี่ยมของกิเลสได้ชัดเจนนี้แล ครั้นแล้วเราก็ไม่เห็นตายดังความคาดคิด ก็ยิ่งทำให้เห็นตัวมารที่แสนปั่นเรื่องขึ้นหลอกได้ชัดเจน ฉะนั้น ท่านที่ภาวนาอานาปานสติกรุณาจำหน้ามารตัวนี้ไว้ด้วยดี เวลาเจอกันในวันข้างหน้าจะได้ทราบวิธีหลบหลีกแก้ไขและดำเนินไปได้โดยสะดวกจนถึงฝั่งแห่งความปลอดภัยไว้ทุกข์ทั้งมวลตั้งองค์ศาสดาท่านที่ทรงดำเนินธรรมบหนี่มาก่อนจนได้ตรัสรู้ และนิพพานด้วยธรรมบหนี่เป็นบาทฐาน



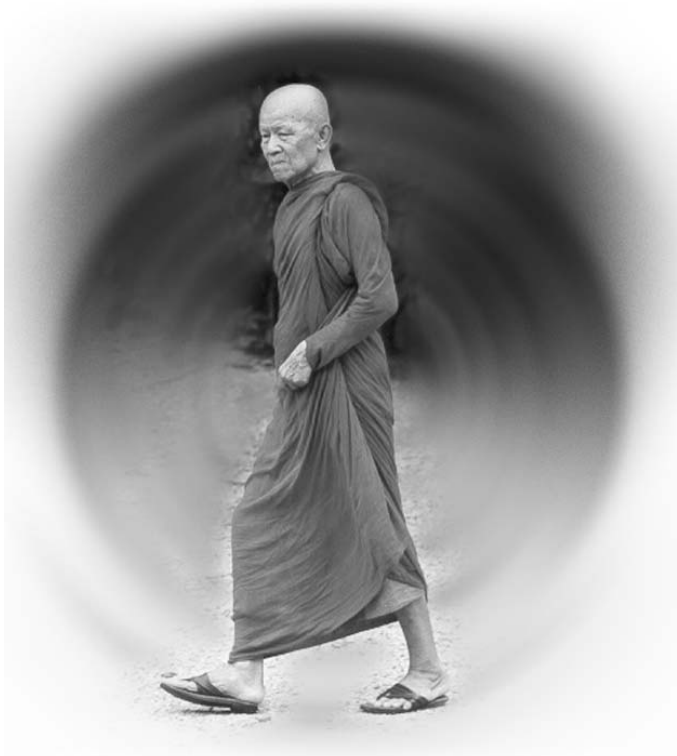
ภวังคจิต

คำว่าจิตตกภวังค์ บางท่านอาจไม่เข้าใจ จึงขออธิบายไว้บ้างเล็กน้อย คำว่า “ภวังค์” แปลอย่างป๊า ๆ ตามนิสัยที่ถนัดใจ จึงขอแปลว่า องค์กรแห่งภพ หรือเรือนพัก เรือนนอนของอวิชชามาตั้งแต่ติกดำบรรพ์แสนกัปนับไม่ถ้วน คำว่าจิตตกภวังค์ คือ อวิชชารวมตัวเข้าไปอยู่ในที่แห่งเดียวไม่ทำงานและไม่ใช้สมุนให้ออกเที่ยวล่าเมืองขึ้น ตามสายทางต่างๆ นั้นแล ทางออกทางเข้าของสมุนอวิชชา คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เมืองขึ้นของอวิชชา คือ รูป ร้อยแปด เสียง ร้อยแปด กลิ่น ร้อยแปด รส ร้อยแปด เครื่องสัมผัส ร้อยแปด ซึ่งล้วนเป็นที่รักชอบของอวิชชาทั้งสิ้น สมุนของ

อวิชา คือ รากะตันทา โดยอาศัยสัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้เป็นเครื่องมือช่วยจัดการงานต่าง ๆ ให้เป็นไปตาม ความหวัง ขณะที่จิตตกวงค์ด้วยกำลังของสมาธิ อวิชา ก็พักงานไปชั่วระยะหนึ่ง พอจิตถอนขึ้นมาก็เริ่มทำงาน อีกตามหน้าที่ของตน แต่ไม่รุนแรงเหมือนที่ยังไม่ถูกหัก แข็งหักขาจากสมาธิภาวนา ดังนั้น สมาธิภาวนาจึงเป็น เครื่องมือตัดพลังของอวิชาได้ดี เพื่อปัญญาจะได้ ทำการกวาดล้างไปโดยลำดับจนไม่มีอวิชาเหลืออยู่ ภายในใจ คำว่าภวังคจิตนี้ เริ่มทราบได้จากการภาวนา เมื่อจิตรวมสงบตัวลงไป พอถอนออกมาเรียกว่าจิตออก จากภวังค์ และเริ่มยุ่งไปกับเรื่องร้อยแปดที่อวิชาเป็นผู้ บงการ ไม่มีวันสำเร็จเสร็จสิ้นลงไป ฉะนั้น จึงไม่มีงานใด จะยืดยาวจนสืบสาวราวเรื่องราวเหตุผลต้นปลายไม่ได้ เหมือนงานของอวิชาที่แผ่กระจายไปทุกแห่งหน ตำบล หมู่บ้าน ตลอดโลกสงสาร และกล้าได้กล้าเสียต้องงาน ของตน รักชังเกลียดโกรธ เป็นงานประจำของอวิชา ไม่มีรังเกียจ พอใจทั้งรัก ทั้งชัง พอใจทั้งเกลียด ทั้งโกรธ แม้จะมีความทุกข์ทรมานแก่ผู้รับใช้เพียงไร อวิชาเป็นไม่ ยอมไม่ถอย ยุให้รักให้ชัง ให้เกลียดให้โกรธจนผู้รับผล เกิดความฉิบหายป่นปี้ไปเพราะสิ่งเหล่านี้ อวิชาก็ไม่



ยอมเห็นใจและสงสาร บังคับให้ทำจนผู้รับใช้แหลกลาญ
ไปกับมันนั่นแหละ คือความเป็นธรรมของอวิชาทุก ๆ อวิชา
ที่มีอยู่ในใจสัตว์โลก งานที่อวิชาพาให้ทำนั้นไม่มีวันสิ้น
เสร็จเหมือนงานอื่น ๆ นอกจากแตกแขนงกว้างขวาง
ออกไปเรื่อย ๆ ไม่มีวันเวลาเป็นกฎเกณฑ์ขอบเขตเท่านั้น
ผู้มีธรรมในใจเช่นผู้มีสมาธิปัญญาบ้าง จึงพอเห็นโทษ



ของอวิชชาที่พาทำงานไม่หยุด ดังนั้น เมื่อจิตรวมลงสู่
 ภาวังก์ที่เรียกว่า อวิชชาพักงานชั่วคราว จึงปรากฏ มี
 ความสุขสบายหายห่วงไปพักหนึ่งตอนที่จิตพักงานนี้แลที่
 พอเห็นโทษแห่งความหมუნของตนที่มีอวิชชาอยู่หลังฉาก
 ซึ่งความหมუნนั้นผิดธรรมดาที่อยู่ในภาวังก์มากมาย ขณะ
 ที่จิตถอนขึ้นมาใหม่ ๆ ใจก็ยังคงมีความสงบเย็นอยู่ด้วย
 กำลังของสมาธิหล่อเลี้ยง จิตมีความสงบ เพราะสมาธิ
 มากเพียงไรก็เห็นโทษแห่งความวุ่นวายของอวิชชาเป็น
 เหตุมากเพียงนั้น ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติจึงมักติดสมาธิจน
 ไม่สนใจจะแก้ด้วยวิธีใด ๆ เพราะเป็นความสงบเย็นมาก
 พอให้ติดได้ สุดท้ายจิตกลับเห็นโทษแห่งความวุ่นวาย
 เพราะอวิชชา แต่ก็ติดในสมาธิซึ่งเป็นบ้านพักเรือนนอน
 ของอวิชชาจนได้ เพราะไม่มีทางออกซึ่งเห็นว่าดีกว่านี้
 แล ผู้ปฏิบัติ จะเห็นคุณของสติปัญญาอย่างถึงใจก็มา
 เห็นตอนพยายามถอดถอนทำลายอวิชชานี้แลเพราะ
 นอกจากสติกับปัญญาแล้วไม่มีเครื่องมือใดสามารถ
 ทำลายได้

ภวังคจิตจะสูญสิ้นไปได้เมื่อไร ภวังคจิตไม่มีวัน
 สูญสิ้นไปโดยลำพัง เพราะเป็นแหล่งสร้างภพสร้างชาติ
 สร้างกิเลสตัณหามานานและทางเดินของอวิชชาคือการ



สร้างภพชาติบนหัวใจสัตว์โลกอยู่ตลอดไป ไม่มีวัน
เกียจคร้านและอึดพอ ผู้ปฏิบัติถ้ายังรักสงวนภวังคจิต
และรักฐานแห่งสมาธิของตนอยู่ ไม่คิดหาทางขยับตัว
เข้าสู่ปัญญา เพื่อสอดส่องดูตัววิชชาที่เปรียบเหมือนนาง
บังเงาอยู่ในจิตหรือในภวังคจิต ในสมาธิ ก็เท่ากับเป็น
สมุนของภพชาติอยู่เรื่อยไปไม่มีวันพ้นไปได้ ถ้าต้องการ
หลุดพ้นก็ต้องสร้างสติปัญญาขึ้นกับใจจนคล่องแคล่ว
แกล้งกล้าสามารถทำลายภวังคจิตอันเป็นตัวภพชาตินั้นเสีย
ภวังคจิตก็สลายหายซากไปเอง ผู้จะทราบภวังคจิตได้
ต้องเป็นผู้มีสมาธิอันมั่นคง และมีสติปัญญาอันหลักแหลม

เข้าเขตป่าแห่งมหาสติมหาปัญญาอันแล นอกนั้นไม่สามารถทราบได้ แม้เรียนจบพระไตรปิฎกก็ไม่พ้นจากความพอกเอาความรู้วิชาไว้อย่างเต็มพุงไปได้ เครื่องมืออันยอดเยี่ยมก็คือ มหาสติมหาปัญญาอันแลเป็นเครื่องสังหารทำลายภวังคจิต ภวังควิชชา พระป่าก็เขียนไปตามนิสัยป่าอย่างนั่นเอง กรุณาอย่าได้ถือสาและยึดเป็นหลักเป็นเกณฑ์นักเลย เพราะพูดไม่มีแบบมีฉบับเป็นเครื่องยืนยันรับรอง เวลาปฏิบัติก็อยู่ในป่า เวลาเรียนก็เรียนในป่า ธรรมจึงเป็นธรรมป่า รวมแล้วมีแต่เรื่องป่า ไม่มีคำว่าคัมภีร์แฝงอยู่บ้างเลย

การอธิบายวิธีเดินจงกรมกับวิธีนั่งสมาธิก็ไม่ค่อยเป็นแถวเป็นแนว เนื่องจากความเกี่ยวโยงแห่งแขนงธรรมต่าง ๆ ที่ควรอธิบายมีสัมพันธ์กันเป็นตอนๆ จึงเขียนวกเวียนซ้ำซากไปตามความจำเป็น ผู้เริ่มฝึกหัดใหม่อาจเป็นปัญหาและทำให้เกิดความรำคาญอยู่บ้าง แต่อาจเกิดผลในวาระต่อไป จึงขอสรุปวิธีการทั้งสองว่า ถ้าเห็นว่าการเดินจงกรมเหมาะกับนิสัยและได้รับความสงบหรือเกิดอุบายต่าง ๆ ขึ้นมากกว่าวิธีนั่งสมาธิ ก็ควรเดินมากกว่านั่ง ถ้าการนั่งจิตได้รับผลมากกว่า ก็ควรนั่งมากกว่าเดิน



แต่ไม่ควรปิดทางของการเปลี่ยนอิริยาบถ ซึ่งเป็นความสำคัญสำหรับกายที่เป็นเครื่องมือทำงานทั้งสองนี้ จะเป็นวิธีใด ก็คือการทำลายกิเลสสิ่งพอกพูนภพชาติและกองทุกข์ทั้งมวลภายในใจอันเดียวกันนั้นแล กรุณาทำความเข้าใจกับจิตซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของโลกด้วย โลกกับเราจะอยู่ด้วยกันเป็นผาสูกไม่อยู่ด้วยความเดือดร้อนนอนครางนั้กเพราะจิตได้รับการอบรมพอ มีเครื่องป้องกันหลบซ่อนบ้างดีกว่าที่ไม่มีอะไรในตัวเอง เวลาดับขันธจะได้อาศัยพึงร่มพึ่งเงาความดีภายในตัวที่สั่งสมไว้ สัตว์โลกเป็นไปกับกรรมดีกรรมชั่วและเสวยผลเป็นสุขบ้างทุกข์บ้างตลอดมาไม่เคยมีสัตว์ตัวใดหรือผู้ใดหลีกเลี่ยง



ไปได้ โดยไม่ยอมเสวยผลที่ไม่พึงปรารถนา แม้ในโลกมนุษย์เราก็รู้เห็นกันอยู่อย่างเต็มตาเต็มใจทั้งท่านและเรา ตลอดจนสัตว์ซึ่งมีความสุขบ้าง ทุกข์บ้างเจือปนกันไปเป็นคราว ๆ ในรายหนึ่ง ๆ การอบรมความดี มีศีล สมาธิ สติ ปัญญาเป็นต้น เพื่อเป็นเรือใจอันเป็นสิ่งที่ผู้บำเพ็ญจะพึงรู้เห็นในปัจจุบันวันนี้ไม่สงสัย เช่นเดียวกับสมัยพุทธกาล ส่วนขณะจิตที่รวมลงเป็นสมาธิซึ่งมีหลายขณะต่าง ๆ กัน ตามนิสสัยนั้นไม่ขอแสดงไว้ ณ ที่นี้เกรงว่าท่านที่เริ่มปฏิบัติจะคิดคาดหมายไปต่าง ๆ ซึ่งมีใช่ความจริงที่เป็นเองจากสมาธินิสัยของตน

ที่อธิบายวิธีเดินจงกรม และนั่งสมาธิภาวนาที่ผ่านมานี้ อธิบายเป็นกลาง ๆ นำไปปฏิบัติได้ทั้งพระและฆราวาส ส่วนผลคือ ความเป็นหนึ่งของจิตที่เกิดจากการเดินจงกรมหรือนั่งสมาธินั้นส่วนใหญ่คือความสงบของจิตเวลารวมลงไปถึงที่แล้ว จิตเป็นหนึ่งมีอารมณ์เดียวกัน ส่วนย่อยที่อาจเป็นไปตามนิสสัยนั้นผิดกัน ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรเป็นกังวลเมื่อได้ทราบจากเพื่อนฝูงเล่าให้ฟังว่า จิตเขาเป็นอย่างนั้น รู้เช่นนั้นเห็นเช่นนั้น และรู้เห็นนิมิตต่างๆ อย่างนั้น โปรดถือหลักใหญ่คือความสงบขณะจิตรวมลงเป็นที่สำคัญนี้เป็นหลักรับรองผลของสมาธิโดยทั่วไป



ท่านที่มีความเพียรพยายามอยู่แล้ว ไม่นิยามว่าเป็นนักบวชหรือสาธุชน ย่อมจะเห็นความอัศจรรย์ของจิตจากสมาธิภาวนาในวันหนึ่งแน่นอน ชาวที่เคยอ่านในประวัติของอริยสาวกทั้งหลายจะกลายมาเป็นชาวของตนในวันหนึ่งจนได้ เพราะสิ่งที่ เป็นกิเลสบาปกรรม และกรรมเครื่องแก้กิเลส นั้นมีอยู่กับทุกคนและทั้งครั้งโน้นครั้งนี้ไม่ลำเอียง ผู้ปฏิบัติเป็นสามิจักรม ชอบในสมาธิวิีผลเป็นที่พอใจเหมือนอริยสาวกในครั้งพุทธกาลได้รับ ตนจะพึงได้รับเช่นกัน ข้อสำคัญอย่าคาดกาลสถานที่ว่าเป็นที่เกิดแห่งมรรคผลนิพานยิ่งไปกว่าการปฏิบัติตนด้วยมรรคโดยชอบธรรมเถิด นี้แลเป็นเครื่องปลดเปลื้องกิเลส กองทุกข์ทางใจออกได้โดยสิ้นเชิง และมรรคคือธรรมแก้กิเลสโดยตรงเรื่อยมา แต่ครั้งโน้นถึงครั้งนี้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง กรุณานำมาแก้จิตซึ่งเป็นที่เกิดที่อยู่แห่งกิเลสทั้งมวลให้เป็นประจักษ์ขึ้นกับใจ ว่าใจได้เปลี่ยนตัวจากความเคยเป็นภาชนะแห่งกิเลสทั้งหลาย มาเป็นภาชนะแห่งธรรมโดยลำดับจนเป็นธรรมทั้งดวงใจถ้าลงได้เป็นธรรมทั้งดวงแล้วอยู่ที่ไหน ๆ ก็อยู่เถิด ความเกิดทุกข์ทางใจจะไม่มีมาเยี่ยมมาผ่านอีกเลย นอกจากธาตุขันธ์อันเป็นเรือนของทุกข์โดยตรงอยู่แล้ว ขันธ์ก็เป็นขันธ์

และทุกข์ก็เป็นทุกข์ไปตามเคยจนถึงวันสุดท้ายปลายแดนแล้วก็สิ้นซากจากความเป็นขั้นธ เป็นทุกข์ไปตามกัน คำว่าอวิชชาที่เคยเรื่องอำนาจบนหัวใจก็สิ้นอำนาจขาดความหมายไป ในขณะที่จิตกลายเป็นธรรมทั้งดวงไปแล้ว นี่ผลงานของธรรมมีความสิ้นสุดยุติและหลุดพ้นไปได้ ไม่เหมือนงานของอวิชชาซึ่งแผ่กระจายไปทั่วโลกสงสารไม่มีประมาณและเวลาจบสิ้นลงได้ จึงพอนำผลมาเทียบกันดูว่างานหนึ่งไม่มีประมาณและเวลาจบสิ้นลงได้ แม้จะทำไปก็กำกบก็กลับ ก็พาให้หมุนเวียนอยู่ตลอดไป แต่งานหนึ่งมีทางเสร็จสิ้นลงได้ไม่ต้องวกรวนวนทุกข์ให้แบกหามอยู่เรื่อยไป ทั้งสองงานนี้ ผู้เคยผ่านมาพอจะทราบผลที่ผิดกันเป็นคนละโลก ถ้าให้เลือกด้วยความเป็นธรรมจะเอางานไหนเพียงเท่านั้นก็พอมีทางออกได้ ไม่ติดจมอยู่กับงานวนเวียนงานนั้นจนลืมนึกถึงธรรมสมบัติเพื่อตนเองในกาลต่อไป





การออกจากสมาธิภาวนา

เวลาจะออกจากที่ภาวนา พึงออกด้วยความมีสติ
ระครองใจ ถ้าจิตยังสงบอยู่ในภวังค์นั้นมิใช่ฐานะจะ
บังคับให้ถอนขึ้นมาแล้วออกจากที่ภาวนา แม้ถึงเวลาจะ
ต้องไปทำงานการหรือออกบิณฑบาตก็ไม่ควรรบกวน
ปล่อยให้รวมสงบอยู่จนกว่าจะถอนขึ้นมาเอง งาน
ภายนอกแม้จำเป็นก็ควรพักไว้ก่อนในเวลาเช่นนั้น เพราะ
งานของภวังค์จิตสำคัญกว่ามากมายจนนำมาเทียบกันไม่ได้
หากไปบังคับให้ถอนขึ้นมาทั้งที่จิตยังไม่ชำนาญในการเข้า
การออกจะเป็นความเสียหายแก่จิตในวาระต่อไป คือจิต
จะไม่รวมสงบลงไปอีกดังที่เคยเป็น แล้วจะเสียใจภายหลัง

หลังเพราะเรื่องทำนองนี้เคยมีเสมอในวงปฏิบัติ จึงควรระมัดระวังอย่าให้เรื่องซ้ารอกันอีก การออกถ้าจิตรวมสงบอยู่ที่ต้องออกในเวลาที่จิตถอนขึ้นมาแล้วหรือเวลาที่รู้สึกเหนื่อยขณะออกก็ควรมีสติ ไม่ควรออกแบบพรวดพราดไร้สติสัมปชัญญะซึ่งเป็นธรรมประดับตัวตามกิริยาที่เคลื่อนไหวก่อนออก ควรนึกถึงวิธีทำที่ตนเคยได้ผลในขณะที่ทำสมาธิก่อน ว่าได้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างไร นึกคำบริกรรมบทใด ข้าหรือเร็วขนาดใด ใจจึงรวมสงบลงได้ หรือเราพิจารณาอย่างไร ด้วยวิธีใด ใจจึงมีความแยกกายได้อย่างนี้เมื่อกำหนดจดจำทั้งเหตุและผล ที่ตนทำผ่านมาได้ทุกระยะแล้ว ค่อยออกจากสมาธิภาวนา การที่กำหนดอย่างนี้เพื่อวาระหรือคราวต่อไป จะทำให้ถูกต้องตามรอยเดิมและง่ายขึ้น

เฉพาะนักบวชที่เป็นนักปฏิบัติอยู่แล้วแม้ออกจากสมาธิมาแล้ว สติที่เคยระครองจิตก็ไม่ควรปล่อยวางในอิริยาบถต่าง ๆ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และทำข้อวัตรหรือทำงานอะไรอยู่ที่ควรมีสติกำกับกับคำบริกรรมหรือมีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัวไม่ปล่อยใจให้สายแสบไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ตามนิสัยของจิตที่เคยต่ออารมณ์ การมีสติอยู่กับคำบริกรรมหรือมีสติอยู่กับตัว กิริยาที่



แสดงออกต่าง ๆ ทางกายวาจาข่มไม่ผิดพลาดและเป็นความงาม ไม่แสดงหุแสดงตาผู้อื่น แม้จะมีนิสัยเชิงซ้าหรือรวดเร็วประการใดก็อยู่ในกรอบแห่งความน่าดูน่าฟังและงามตา ขณะทำสมาธิภาวนาจิตก็สงบลงได้เร็ว เพราะสติเครื่องควบคุมใจและงานที่ตนกระทำอยู่กับตัว ถ้าเป็นสัตว์ก็อยู่ในความอารักขา จะจับมาใช้งานเมื่อไรก็ง่าย ภัยก็ไม่ค่อยเกิดได้ง่ายเหมือนปล่อยไปตามยถากรรม จิตที่พยายามรักษาอยู่ทุกเวลา แม้ไม่รวมสงบลงได้ตั้งใจหวังก็ไม่ค่อยเผลวก่อกรรมทำเข็ญใส่ตัวเหมือนที่ปล่อยไปตามยถากรรม การรักษาจิตได้แทบทุกครั้งหรือได้ทุกเวลานั้น เป็นการบำรุงสติและจิต เพื่อควรแก่งานทาง



ด้านสมาธิภาวนาและงานอื่น ๆ ได้ดี งานใดก็ตามที่ผู้ทำทำด้วยความตั้งใจ มีสติจดจ่ออยู่กับงานงานนั้นย่อมเป็นที่น่าดู ไม่ค่อยผิดพลาด ตัวเองก็ไม่ใช่คนเผอเรอเป็นคนหรือพระที่อยู่ในระดับ ไม่ลดฐานะและการทำงานให้เป็นของน่าเกลียดที่ว่า “สติจำต้องปรารภณาในที่ทั้งปวง” นั้นถูกต้องเหมาะสมอย่างยิ่ง หาที่คัดค้านไม่ได้ ทั้งนี้เราจะเห็นความจำเป็นของสติในเวลาทำสมาธิภาวนาหรือการพิจารณาธรรมภาคทั่วไป สติจำต้องตามกิจการนั้น ๆ อยู่ทุกระยะ จึงจะทราบเรื่องราวของจิตของธรรมได้ละเอียดลออสมความมุ่งหมาย ยิ่งผู้มีภูมิจิตภูมิธรรมสูงมากเพียงไร สติก็ยังเป็นธรรมจำเป็นทุกระยะโดยปราศจากสติไม่ได้เลย ปัญญาจะคมกล้าสามารถเพียงไร ย่อมขึ้นอยู่กับสติเป็นเครื่องพยุงส่งเสริมแม้ปัญญาจะก้าวขึ้นสู่ภูมิมหาปัญญา ก็เป็นการแสดงถึงสติว่าต้องก้าวขึ้นสู่ภูมิมหาสติเช่นเดียวกัน เพราะสติเป็นธรรมเครื่องนำทางของงานทุกชนิด คนเราธรรมตาสามัญเพียงขาดสติไปบ้างเป็นบางเวลาภริยาที่แสดงออกไม่น่าดูเลย ยิ่งปล่อยให้ขาดไปมากแบบไม่สนใจเลยแล้ว ก็นับว่าจวนจะบ้าแน่นอนไม่สงสัย

ด้วยเหตุนี้ นักปฏิบัติที่บรรลุธรรมช้าหรือเร็ว แม้

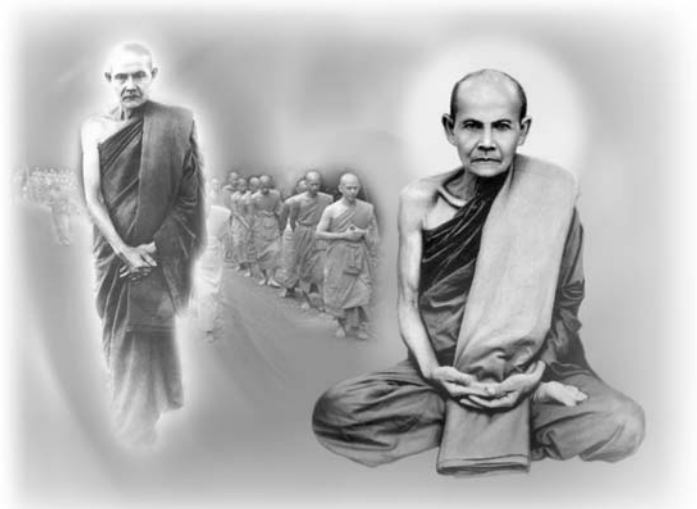


จะต่างกันตามนิสัยวาสนาก็ยังขึ้นอยู่กับสติปัญญาเป็นของสำคัญอยู่ด้วย ผู้เร่งรัดทางสติมาก สมาธิก็ปรากฏได้เร็ว คิดอ่านทางปัญญาาก็ไปได้เร็วผิดกัน เราคิดเพียงงานเขียนหนังสือก็พอทราบได้ คือถ้าวันใดสติเลื่อนลอย เพราะความคิดสับสนมาก วันนั้นเขียนหนังสือก็ผิด ๆ ถูก ๆ ทั้งขีดทั้งฆ่ายุ่งไปหมด แต่ถ้าวันใดใจไม่ยุ่ง สติมีอยู่กับตัวบ้าง วันนั้นเขียนหนังสือก็ถูกดี ไม่ค่อยขีดฆ่าอะไรนักเลย ท่านที่มีชื่อเสียงกิตติศัพท์กิตติคุณในทางจิตทางธรรม โดยมากมักเห็นความสำคัญของสติ ท่านพยายามตั้งสติอยู่ตลอดมา ไม่ยอมให้พลังเปลวไปได้ ยิ่งเวลาทำสมาธิภาวนาพิจารณาธรรมทั้งหลายด้วยแล้ว สติกับปัญญา



ต้องกลมกลืนเป็นอันเดียวกันไปโดยตลอด ไม่ให้ขาดวรรคขาดตอนได้ เช่นผู้้นทำอะไรรู้อยู่ที่ใด ก็คือผู้มีชาครธรรมเครื่องตื่นอยู่กับตัว เป็นผู้มีเครื่องป้องกันตัวอย่างแน่นหนามั่นคง ข้าศึกยากจะเข้าถึงได้ ภัยทางใจจึงไม่มี ผิดกับผู้ไม่มีสติ ซึ่งเป็นพวกกอบโกยทุกข์เป็นไหน ๆ มีเท่าไรรับเหมาจนหมด

ท่านอาจารย์มั่นท่านสั่งสอนเน้นหนักทางสติมาก ไม่ว่าจะความเพียรในทำได้อริยาบถใด ไม่ว่าจะผู้เริ่มอบรมใหม่หรือเก่า ท่านเป็นต้องสอนสติตามไปกับโอวาทเพื่อภูมิจิตภูมิธรรมของผู้มาศึกษานั้นไม่ลดละเลย ท่านว่า ท่านเคยเห็นโทษแห่งความขาดสติและเห็นคุณในความมีสติ ทั้งในระยะเริ่มต้นแห่งความเพียรตลอดไปจนถึงที่สุดจุดหมายปลายทางมาแล้วว่าเป็นสิ่งสำคัญด้วยกันทั้งสองอย่างประมาทไม่ได้ โดยให้ความมั่นใจแก่นักปฏิบัติว่านักปฏิบัติในเพศใดวัยใดก็ตาม ถ้าเป็นผู้สนใจกับสติอยู่เสมอไม่ได้ขาดวรรคขาดตอนในอิริยาบถและอาการต่าง ๆ นักปฏิบัตินั้นจะพึงมีหวังได้ชมสมาธิสมาบัติมรรคผลนิพพานไม่พ่นมือไปได้ เริ่มแรกแต่การอบรม ขอให้มมีสติเป็นพี่เลี้ยงรักษาเกิดความรู้สึกตนและรู้สึกผิดถูกชั่วดีที่เกิดกับตนและผู้อื่นนั้นอย่างไรต้องทราบได้ตามลำดับ ที่สติอยู่



กับตัวไม่ยอมพลั้งเพลอ ปล่อยให้กิเลสจุกดลากและล้างเอาของดีไปกินเสีย ย่อมมีหวังแน่นอน โดยมากผู้ปฏิบัติธรรมกลายเป็นนักตำหนิธรรมว่าไม่ให้ผลเท่าที่ควรหรือไม่ให้ผลแก่ตนในเวลาบำเพ็ญนั้นเพราะกิเลสตัวพาให้เพลอนั้นแลแอบมาทำหน้าที่ก่อนสติ ซึ่งเป็นผู้นำและแอบทำหน้าที่แฝงไปกับจิต ทั้งเวลาประกอบความเพียร และเวลาธรรมดา จึงทำให้ผิดหวังไม่ได้ตั้งใจหมายแล้วแทนที่จะตำหนิตัวผู้เสียทำให้กิเลส แต่กลับไปตำหนิธรรมว่าไร้ผลไปเสีย จึงมีแต่เรื่องขาดทุนโดยถ่ายเดียวในข้อนี้ เป็นเพราะผู้ปฏิบัติไม่สนใจสังเกตกิเลสตัวพาให้เพลอนั้น เป็น



ภัยต่อตนและความเพียร เจ้าตัวนี่จึงได้โอกาสออกหน้า ออกตาอยู่กับนักปฏิบัติ โดยผู้นั้นไม่รู้สึกว่าตนได้ถูกมัน ลากจูงอยู่ตลอดเวลา ถ้าเป็นนักสังเกตอยู่บ้าง จะพอ ทราบได้ในช่วงระยะเวลาไม่ถึงนาทีเลย คือ ขณะเริ่ม ประกอบความเพียรด้วยท่าต่าง ๆ โดยเริ่มตั้งสติต่อ ความเพียรนั้นแล เป็นขณะที่จะทราบได้ว่าความตั้งสติ กับความพลอสติจะรบกันให้ผู้ปฏิบัติดูและไม่นานเลย ความพลอสติ อันเป็นฝ่ายกิเลสที่คอยจ้องจ้องมองที่อยู่ จะเป็นฝ่ายชนะ และจุดลากจิตหายเจ็บไปเลย จากนาที่ นั้นก็มีแต่ร่างของนักปฏิบัติผู้ไม่มีสติทำความเพียรอยู่เปล่าๆ



ถ้าเดินจงกรม ก็สักแต่กิริยาว่าเดิน ถ้านั่งสมาธิอยู่ก็สักแต่กิริยาว่านั่ง ถ้ายืนเป็นท่ารำพึงธรรมก็สักแต่กิริยาว่ายืนอยู่เท่านั้น เหมือนหุ่นหรือตุ๊กตาเราตี ๆ นี้เอง หาเป็นความเพียรตามองค์ของผู้บำเพ็ญอย่างแท้จริงไม่ เพราะสติที่เป็นองค์ความเพียร อันจะยังผลนั้น ๆ ให้เกิดได้ถูกกิเลสตัวเผอเรอเอาไปกินเสียสิ้นแล้ว เหลือแต่ร่างซึ่งเป็นเพียงกิริยาแห่งความเพียรอยู่เท่านั้นนี่แล กิเลสทำลายคนทำลายความเพียรของนักปฏิบัติ มันทำลายต่อหน้าต่อตา และทำเอาอย่างสด ๆ ร้อน ๆ ด้วยวิธีกล่อมให้หลับสนิทขณะกำลังทำความเพียรนั่นเอง ถ้าอยากทราบว่ากิเลสประเภทต่าง ๆ มีความสามารถอาจเอื้อมเพียงไร ย่อมจะทราบได้ทุกระยะ แม้ขณะเริ่มจะทำความเพียรก็ทราบได้ไม่ยากเย็นอะไรเลย แต่โดยมากไม่อยากจะทราบกัน อยากทราบแต่สมาธิสมาบัติมรรคผลนิพพานอย่างเดียว หากทราบไม่ว่าธรรมเหล่านี้จะปรากฏขึ้นมาได้เพราะอะไร ถ้าไม่ใช่เพราะสติกับปัญญาเป็นเครื่องมือบุกเบิกอันสำคัญ หาใช่เพราะความเผอเรอ ไม่พอที่จะไม่สนใจระวังมัน อันเป็นตัวทำลายธรรมทั้งหลายที่ตนพึงประสงค์ดังนี้.

รายนามผู้ร่วมสมทบพิมพ์หนังสือ “วิธีทำสมาธิแบบหลวงปู่มั่น”

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	คุณชัยสิทธิ์-คุณธนวรรณ เอกสิทธิพงษ์	๑๐,๐๐๐
๒	คุณพ่อวัชรระ-คุณแม่ทองสุก โลทาร์ักษ์พงษ์ และคุณสมจิตต์ ครองมงคลกุล	๑๐,๐๐๐
๓	นพ.พรชัย-ทพญ.วันรัชดา ลีลานีพนธ์	๑๐,๐๐๐
๔	คุณอัจฉรา ชเล็ท	๙,๐๐๐
๕	คุณอภิชาติ ภาคแก้ว	๗,๘๕๐
๖-๗	คณะศรัทธาบริษัททางจากปิโตรเลียม	๗,๐๐๐
๘	คุณนารี ทิวาสัมฤทธิ์	๕,๒๐๐
๙	คุณนงลักษณ์ ขอบดี	๕,๐๐๐
๑๐	คุณนรินทร์-คุณธีรประภา เศเวตประวิษฐกุล	๕,๐๐๐
๑๑	ดร.ณัฐธูมิ อุทัยเสน	๕,๐๐๐
๑๒	คุณสุนีย์	๔,๐๐๐
๑๓	นพ.วันชัย จันทราพิทักษ์และครอบครัว	๔,๐๐๐
๑๔	รศ.เอี่ยมศรี พงศ์พนรัตน์	๓,๑๕๐
๑๕	คุณประวีณา อาจศิริและคณะ	๓,๑๓๐
๑๖	คุณรัชณี ไม่ทราบนามสกุล	๓,๐๐๐
๑๗	คุณสุนี ไม่ทราบนามสกุล	๓,๐๐๐
๑๘	คุณกฤตยา ชารินทร์	๓,๐๐๐
๑๙	คุณทิพยาภรณ์ ธีระเดช	๓,๐๐๐
๒๐	คุณนำพา นวลศรีฟู	๒,๕๘๐
๒๑	คุณวิชัย โพธิ์นทีไท	๒,๕๐๐
๒๒	คุณมลิวลัย ปานแดง	๒,๒๕๐
๒๓	คุณชุตินา ตันตศิริรัตน์	๒,๒๓๐



๒๔	คุณสุภาพร พนาคร	๒,๑๐๐
๒๕	อาจารย์สมปอง วงศ์สรณน้อย	๒,๐๗๐
๒๖	ผศ.เอกพรธรณ สวัสดิ์ชิตัง	๒,๐๕๐
๒๗	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๒,๐๐๐
๒๘	คุณพิพัฒน์ ศิริธนาวัฒน์	๒,๐๐๐
๒๙	คุณผดุงศักดิ์ เอื้ออารยะมนตรี	๒,๐๐๐
๓๐	คุณสุชาติ เพชรชู	๒,๐๐๐
๓๑	คุณอดิเรก พิพัฒน์ปัทมา	๒,๐๐๐
๓๒	คุณศิริรัตน์ วัฒนกุล	๒,๐๐๐
๓๓	ผู้ไม่ประสงค์ออกนามจากกรพ.เวชศาสตร์เขตร้อน	๒,๐๐๐
๓๔	คุณศศมน ลิ้มปัสสิพันธ์	๑,๖๕๐
๓๕	คุณยุพดี สกุลวัฒนพงษ์	๑,๖๒๐
๓๖	คุณวันทนีย์ ไลหะปะกิตกุล	๑,๕๕๐
๓๗	คุณสุวรรณ สันติกาญจนาร	๑,๕๑๕
๓๘	คุณพานิตนันท์ เจริญชัยชนะ	๑,๕๐๐
๓๙	คุณสมใจ ระวิสะญา	๑,๕๐๐
๔๐	คุณวนิดา ชิวพันธุ์ศรี	๑,๕๐๐
๔๑	คุณหญิงอัจฉรา ภูวนารณรักษ์	๑,๕๐๐
๔๒	คุณพวงทอง ศรีแก้ว	๑,๕๐๐
๔๓	คุณกริยาพร สองเมือง	๑,๔๐๐
๔๔	คุณนวรรตน์ เหล่าขวลิตกุล	๑,๒๕๐
๔๕	คุณภาณุมาศ ไบแสง	๑,๒๕๐
๔๖	คุณอมรรัตน์ ชาวาลา	๑,๒๕๐
๔๗	คุณวิภา งามวงศ์มาศ	๑,๒๐๐
๔๘	คุณมาลินี บุญชูใจ	๑,๑๐๐
๔๙	คุณบรรเจิด สังขริชัย	๑,๐๕๐

๕๐	คุณพงษ์ทิพย์ สุทธิทักษ์	๑,๐๕๐
๕๑	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑,๐๕๕
๕๒	คุณพรทิพย์ วงศ์กระจ่าง	๑,๐๔๐
๕๓	คุณตรีชัย เลิศล้ำพงศา	๑,๐๐๐
๕๔	คุณจินตนา สิทธิสมบูรณ์	๑,๐๐๐
๕๕	คุณผลิตา เกียรติสุขเกษม	๑,๐๐๐
๕๖	คุณวีรวรรณ ของสิริวัฒนกุล	๑,๐๐๐
๕๗	คุณเรวัต-คุณณัชชา-คุณธนัท- คุณชาญชัย-คุณณัฐิตา-คุณฐนิตา สุวรรณกิตติ	๑,๐๐๐
๕๘	รศ.ดร.บัญชา-คุณวิไลลักษณ์-คุณบัญญัติวิชญ์ ขวัญยืน	๑,๐๐๐
๕๘	คุณเอมอร วัฒนโนดม	๑,๐๐๐
๖๐	คุณตัวม๊ก แซ่ล้อ	๑,๐๐๐
๖๑	คุณเรวัต-คุณวัลยา แสงนิลและครอบครัว	๑,๐๐๐
๖๒	คุณวิชา จันทร์เลิศเลขา	๑,๐๐๐
๖๓	คุณนรินทร์ ขาสะอาด	๑,๐๐๐
๖๔	คุณชิวเตียง แซ่จิวและลูกหลาน	๑,๐๐๐
๖๕	คุณอภิรักษ์ คลอวุฒินันท์	๑,๐๐๐
๖๖	คุณทัศนีย์ เจียมรัตนศิลป์	๑,๐๐๐
๖๗	คุณสมถวิล ชูเกียรติวัฒนากุล	๑,๐๐๐
๖๘	คุณกัญญารัตน์ พุ่มโพธิ์	๑,๐๐๐
๖๙	คุณสุตารักษ์-คุณชไมพร รักษ์ศิริวินิช	๑,๐๐๐
๗๐	คุณสมศักดิ์-คุณฐากร วงศ์จันทร์เพ็ญและบุตร	๑,๐๐๐
๗๑	คุณกมลวรรณ ดีช่วย-Fabio Colautti	๑,๐๐๐
๗๒	คุณระวีวรรณ เขมะศิริ	๙๗๕
๗๓	คุณอนพร	๙๕๐
๗๔	คุณอนวรรณ โคตรวงษ์	๘๐๐



๓๕	คุณเพ็ญภรณ์-คุณภักฐธนิชา เบญจบุตร, คุณวิภาวี-คุณณัฐวัฒน์ วงษ์ไชยคณากร	๓๙๐
๓๖	คุณพิมพ์ไไล แพงโลม	๓๖๐
๓๗	คุณสมชาย คักดาทิวากร	๖๕๐
๓๘	คุณบุญเกียรติ แสงนาค	๖๒๐
๓๙	คุณอรวรรณ เดชศิริบุรณ์	๖๐๐
๔๐	คุณศวิตา อิติมาพงศ์	๖๐๐
๔๑	คุณสอิ่ง แซ่โพเราะห์	๕๗๕
๔๒	คุณอุไรวัลย์ พุทธิอมรกุล	๕๗๐
๔๓	คุณธัญพร ภู่บั้งบอน	๕๕๐
๔๔	คุณนงนารถ ม่วงน้อยเจริญ	๕๓๐
๔๕	คุณสุลัดดา สีลาสุธาโรจน์	๕๐๐
๔๖	คุณอัปสร ตั้งมั่นกุล	๕๐๐
๔๗	คุณไกรฤทธิ เกิดกองเกียรติและคุณคชชล จันทร์หลิน	๕๐๐
๔๘	คุณประดิษฐ์ เผ่าพิบูล	๕๐๐
๔๙	คุณชนิดาภา พุ่มโพธิ์	๕๐๐
๕๐	คุณนงลักษณ์ ฟองพิกุล	๕๐๐
๕๑	ด.ช.ชินภัทร เผ่าพิบูล	๕๐๐
๕๒	คุณประเสริฐ กมลนาวิน	๕๐๐
๕๓	คุณศศิธร เหล่ากาญจนอุดม (โยคะวา)	๕๐๐
๕๔	ม.ล.กัญญาภัค นาวิณฤทธิเดช	๕๐๐
๕๕	คุณจุฑาทิพย์ ตियะวัชระพงศ์	๕๐๐
๕๖	คุณภัทรา ขวเดชารัตน์กุล	๕๐๐
๕๗	คุณพจนา อยู่จ้อย	๕๐๐
๕๘	คุณนียดา พงศ์พาข่านาญเวช	๕๐๐
๕๙	คุณแม่เซียม แซ่เท้น	๕๐๐

๑๐๐	คุณเกียรติชัย-คุณระพีพรรณ ศิลจิตสง	๕๐๐
๑๐๑	คุณวสุนน ปัญญาภิสิกุล	๕๐๐
๑๐๒	คุณธีรวัฒน์-คุณรัชดาวรรณ-ด.ช.ธีรภัทร ราชนัน	๕๐๐
๑๐๓	คุณเข็มเอ็ง แซ่ลี	๔๕๐
๑๐๔	คุณกฤตพร อยู่ศรี	๔๐๐
๑๐๕	คุณสุนีย์ อุตมศิริ	๔๐๐
๑๐๖	คุณสุรพิเชษฐ์ มนตรีสุนทร	๔๐๐
๑๐๗	คุณนพรัตน์ ปุณยางกูร	๓๗๐
๑๐๘	คุณกฤษณ์ บุปผาวาณิชย์	๓๖๐
๑๐๙	คุณเกศรา เอกโชติ	๓๐๐
๑๑๐	คุณนิตยา สุริยวงศ์และครอบครัว	๓๐๐
๑๑๑	คุณดารณี ดิน้อย	๓๐๐
๑๑๒	พระชัยพร จันทวโร	๓๐๐
๑๑๓	คุณระวีวรรณ โรจนวานิช	๓๐๐
๑๑๔	คุณสุวิมล ไชยพัฒนะพฤกษ์	๓๐๐
๑๑๕	คุณอรวรรณ พิชญอนันต์กุล	๓๐๐
๑๑๖	คุณมธุรส เตชะศรีสุขโข	๓๐๐
๑๑๗	คุณธัญญาลักษณ์ สุนันท์ชัยการ	๓๐๐
๑๑๘	คุณกัลยา สุนันท์ชัยการ	๓๐๐
๑๑๙	คุณอภิณหพร นิธิสันถวะคุปต์	๓๐๐
๑๒๐	คุณรัตนา เอื้อจิตรบำรุง	๓๐๐
๑๒๑	คุณพ่อบุญทัน-คุณแม่สุภาพร สว่างเรือง	๓๐๐
๑๒๒	คุณบุษมัน ลูติธรรมธาดา	๒๙๐
๑๒๓	พ.ต.อ.บุญเสริม ศรีชมภู	๒๗๐
๑๒๔	คุณไกรวิท พันธุ์เพชร	๒๕๐
๑๒๕	ด.ญ.เวธกา สุขแสนไกรศรี	๒๐๐



๑๒๖ คุณสุทิน อุปกิจ	๒๐๐
๑๒๗ คุณเสรีภาพ ชาธิมา	๒๐๐
๑๒๘ คุณประภาพรพรณ เหมือนเพชร	๒๐๐
๑๒๙ คุณพิศิษฐ์ โภทขงรัก	๒๐๐
๑๓๐ คุณจุฑาทิพย์ สุนทรปาน	๒๐๐
๑๓๑ คุณบุญเรือง พุ่มโพธิ์	๒๐๐
๑๓๒ คุณศรันย์ภัทร แก้วมณี	๒๐๐
๑๓๓ คุณสุวิทย์-คุณพัชราภรณ์ เขียวสุย	๒๐๐
๑๓๔ คุณไชยยา-คุณบุผา ไชยคำ	๒๐๐
๑๓๕ คุณกัญญารัตน์ มีประวัติ	๒๐๐
๑๓๖ คุณโรจน์ สุขุมเสาวลักษณ์	๒๐๐
๑๓๗ ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๒๐๐
๑๓๘ คุณณรงศ์ฤทธิ อุปถัมภ์	๒๐๐
๑๓๙ คุณกัสมาวดี อันโน	๒๐๐
๑๔๐ คุณเพ็ญศรี ต้นทอง	๑๗๐
๑๔๑ คุณชัยวัฒน์ ปิตตาระพา	๑๖๐
๑๔๒ คุณนกรัตน์ ปิยะเนติธรรม	๑๕๐
๑๔๓ คุณเปรมจิตต์ วิกิตานนท์	๑๕๐
๑๔๔ คุณอารีย์ รอดสวัสดิ์	๑๕๐
๑๔๕ คุณต่อม ข้าราชการเขตบางพลัด	๑๓๐
๑๔๖ คุณอนุรักษ์ ทับซ้าย	๑๑๐
๑๔๗ คุณธิดา	๑๐๐
๑๔๘ คุณศิริพร ถาวรฤทธิ	๑๐๐
๑๔๙ คุณณิชาอร สมพงษ์และครอบครัว	๑๐๐
๑๕๐ คุณบุญช่วย อินทรศีล	๑๐๐
๑๕๑ คุณรัตนา บริสุทธิ์และครอบครัว	๑๐๐

๑๕๒	คุณจรินพร สีแสงน้ำและครอบครัว	๑๐๐
๑๕๓	คุณธิดา สิงห์โตแก้ว	๑๐๐
๑๕๔	คุณจิตรา อุดมผลภักดี	๑๐๐
๑๕๕	คุณอุดม พุ่มโพธิ์	๑๐๐
๑๕๖	คุณบุษรินทร์ พุ่มโพธิ์	๑๐๐
๑๕๗	คุณยายแก้ว มีสวัสดิ์	๑๐๐
๑๕๘	คุณสำรวม มีสวัสดิ์	๑๐๐
๑๕๙	ต.ญ.รินรดา มีสวัสดิ์	๑๐๐
๑๖๐	ต.ญ.อนรรฆวี-ต.ข.วสุวัตต์ โภชนกุล	๑๐๐
๑๖๑	ต.ช.ณัฐนันท์ เกื้อนโพ	๑๐๐
๑๖๒	ต.ช.ณัฐดนัย เกื้อนโพ	๑๐๐
๑๖๓	คุณนพมาศ ทิปสว่าง	๑๐๐
๑๖๔	คุณจักรกฤษณ์ วีระกิจพานิช	๕๐
๑๖๕	คุณปวีศรี	๕๐
๑๖๖	คุณเปรมฤดี พุฒพันธ์	๕๐
๑๖๗	คุณสุพัตรา ตีรกานันท์	๔๕
๑๖๘	คุณจิราวุฒิ เจตนะเสน	๔๐
๑๖๙	คุณคันสนีย์ อิมอโนทัย	๓๐
๑๗๐	คุณเพ็ญพัทธ์ ศรีปทุม	๒๐
๑๗๑	คุณเพิ่มพงศ์-ต.ช.เอกสหัส อินพิพัฒน์สังจา	๒๐

รวมศรัทธาททั้งสิ้น

๒๐๕,๖๖๕

ชมรมกัลยาณธรรมขอกราบอนุโมทนาบุญทุกท่าน

การให้ธรรมะเป็นทาน เป็นการให้ที่มีอานิสงส์สูงสุด



เล่าโดยท่านพระอาจารย์มหาบัว : ๑๖/๖

กราบเรียนสาธุชนทุกท่าน

ชมรมฯ มีนโยบายที่จะเผยแผ่ธรรมะสู่สังคม ด้วยการ
จัดงานบรรยายธรรมเป็นธรรมทาน และผลิตสื่อที่ส่งเสริมการ
พัฒนาคุณธรรมจริยธรรม เช่น หนังสือ, เทปคลาสเส็ท, ซีดี, MP3
และบริจาคเป็นสาธารณกุศลไปยังสถานที่ต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก

ท่านสามารถมีส่วนร่วมเป็นสมาชิกชมรมได้ ไม่ว่าจะ
เป็นเพศใด วัยใด ไม่จำกัดความรู้ เชื้อชาติและศาสนาด้วยการ
สละร่างกาย แรงใจ และร่วมบริจาคเพื่อเป็นเจ้าภาพ ในการ
จัดงานธรรมบรรยาย เป็นเจ้าภาพในการบริจาคหนังสือไปยัง
ห้องสมุด หรือวัด ต่าง ๆ เป็นต้น ตามกำลังศรัทธาของท่าน หรือ
เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชมรม โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ

ท่านผู้มีจิตศรัทธาต้องการหนังสือและสื่อธรรมทาน
ของชมรมก็ลาถนธรรม กรุณาติดต่อ

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
๑๐๒๗๐ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
โทรสาร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๘๗๖๓ หรือ

ชมรมกัลยาณธรรม

๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ แขวงสีลม
เขตบางรัก กทม. ๑๐๕๐๐
โทร. ๐๒-๖๓๕-๓๙๙๘
โทรสาร. ๐๒-๒๖๖-๓๘๐๗

ผลงานเล่มอื่น ๆ

ของชมรมกัลยาณธรรม

- ทางสายเอก (ฉบับไทยปกแข็ง, เล่มเล็ก, สองภาษา, และฉบับภาษาอังกฤษ)
- บันทึกสนทนาธรรม ตามรอยพ่อ
- การใช้ชีวิตที่คุ้มค่า
- มาดสดใสด้วยหัวใจเกินร้อย
- สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖ และเล่ม ๗
- อัญมณีแห่งชีวิต , ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น
- อริยมรรค และ การปฏิบัติคือบพิสุจน์
- ชีวิตหลังความตาย ชีวิตใหม่ที่ต้องเตรียมตัว
- วิธีอยู่เหนือดวง และโอวาทสี่ของเหลียวผาน
- อุบายทำให้จิตสงบและกระจกส่องกรรมฐาน
- ดวงดีวิถิปุทธ
- สันติารบถ และอริยธรรม
- รวบรวมรสธรรม
- ตายแล้วไปไหน
- สติ ๕ อย่าง และ บทโคลกแห่งพุทธอิสระ
- บารมีธรรมสู่ความสำเร็จ
- ให้ทานเพื่ออะไร ฯลฯ , พระคิริมานนทสุต

นอกจากนี้มีเทปคำบรรยาย, ซีดี และ MP3

อีกจำนวนมาก ติดต่อได้ที่ชมรมกัลยาณธรรม

โทร. ๐๒-๖๓๕-๓๙๙๘ และ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓