



วิธีการฝึกสมาธิ ขั้นพื้นฐาน จนถึง ขั้นสูง

โดย อ.กั๋ง พรหมบุตร

อุทิศให้.....

.....พิมพ์บริจาค

เป็นทานครั้งแรก โดย.....อ.กั๋ง.พรหมบุตร.....วันที่...31/12/2552

ไฟล์นี้เป็นไฟล์ไว้สำหรับอ่านนะคะ... ถ้าอยากได้ไฟล์ที่จัดเรียง
หน้า และรูปเล่มไว้สำหรับพิมพ์แจกติดต่อมาทางเมลล์ได้เลยนะ
คะ

ใครที่พิมพ์แจกก็ อนุโมทนาด้วยนะคะ

พอดี อ กิ่ง (ผู้เขียน) อยากให้ทำเป็นหนังสือ ปกกระดาษสีเขียวคะ
ต้องขอขอบคุณ พี่อ้อยที่ช่วยแก้คำผิดให้ด้วยคะ

วियรินทร์ ชนากุลพิสิทธิ

wiyarin@windowslive.com

คำนำ

ข้าพเจ้าจัดทำหนังสือธรรมและการปฏิบัติธรรมนี้ มิได้มุ่งหวังชื่อเสียงและค่าชมใดๆ ข้าพเจ้าก็เป็นผู้หนึ่งที่กำลังแสวงหาทางหลุดพ้นเหมือนพวกท่านทั้งหลาย จึงได้เขียนผ่านกระซู่เพื่อให้คนอื่น ๆ สามารถคัดลอกและจัดเก็บไว้ได้ง่าย ข้าพเจ้าทำการเขียนและเรียบเรียงใหม่ เป็นการเรียบเรียงง่าย ๆ ไม่มีบาลีมากนักและอ่านสนุก ภาษาที่ใช้ก็เป็นภาษาพูดมากกว่าภาษาเขียน มีแทรกมุขตลกบ้างเพื่ออรรถรสในการอ่านและไม่ให้เซ็ง เนื้อหาน้อยแต่เป็นแก่นทั้งสิ้น สามารถปฏิบัติได้จริง วันนีพิมพ์คำนำก่อนเพราะหนังสือจำเป็นต้องมีคำนำ ใครที่พิมพ์ก็รีบเก็บไว้ไว้ไม่หลงจะแจก จะพิมพ์หรือทำให้สวยงาม หรือ ก็เชิญ จะขายก็ไม่ว่าขอให้ทำเพราะการเขียนที่ได้จากคนนั้นมันน้อย ส่วนใหญ่จะเอามาจากตำราและบอกสืบทอดกันมา ข้าพเจ้าเรียนมาหลายสำนัก และเอาแต่ส่วนดีของแต่ละสำนักมาถ่ายทอด ไม่ได้ตีตนเสมอพระอิริยาเด๋า หรือเสมอครูบาอาจารย์แต่อย่างใด

ขอภัยหากมีการกล่าว วิธี ที่คล้ายบางสำนัก ข้าพเจ้าขอรับผิดชอบเพียงผู้เดียว และถึงที่ตี...ยกให้ พ่อแม่ และอาจารย์ อ่ำพล ซึ่งเป็นผู้ที่ทำให้ข้าพเจ้า เห็นดวงตาธรรม แม้จะเรียนมาหลายสำนัก แต่ก็ไม่บรรลุนั้น จนมาพบ อ.อ่ำพล กลับเข้าใจ ท่านคงเป็นเพื่อนบุญของข้าพเจ้า วิธีปฏิบัติทุกตอนได้พิสูจน์ด้วยตัวข้าพเจ้าแล้วว่า "ได้ผล

จริง สามารถอยู่ในโลกใบนี้อย่างมีความสุข" โดยไม่ต้องแสวงหาความวิเวกที่อื่น ที่บ้านก็สามารถนิพพานได้ ดังนั้น หนังสือเล่มนี้มีความภาค ให้ถ่ายทอดกันไป และไม่ยึด ไม่หลงฤทธิ์ อำนาจ ฌาน และญาณ จะทิ้งทุกอย่าง อยู่กับความเป็นจริงเท่านั้น ขอให้ผู้ที่ได้เจริญธรรม ใช้วิจารณ์คุณพิจารณาประกอบด้วย และกราบขออภัยสำนักต่างๆ ที่อาจไม่เข้าใจ

ข้าพเจ้ายินดีรับคำตำหนิทุกอย่าง ขอเชิญท่านสถาบันอ่านเรื่องราวของวิธีปฏิบัติ สภาภิ ธรรมฐาน ตั้งแต่ไม่มีพื้นฐานใดๆเลย จนสามารถเข้ามรรคได้ภายในเล่มนี้ บางๆ แต่เมื่อๆ ม้วนเดียว จบ ครับ

ขอแสดงความนับถือ

อ.กั๋ง พรหมบุตร (ชินเสถาวดา)

17 ธันวาคม 2552



วิธีฝึกกรรมฐานขั้นพื้นฐานจนสูงสุด ฉบับปรับปรุง อ.กัง

วันนี้เป็นวันแรกในการพิมพ์ และงดการตอบ ดวง กรรม ทั้งหลายเพื่อให้หนังสือชุดนี้ ปึก ด้วยคุณภาพ ไม่เน้นปริมาณ บางๆ แต่ได้ใจความ คุณภาพคับแก้วครับ ดังนั้น ทบทวนต้องฝึก ครั้งละ 1 เดือน หรือ 1 สัปดาห์ เป็นอย่างน้อย ครับ เอาหละมาว่า กันเลยครับ

สมาธิ แปลอย่างง่าย ๆ คือทำให้หนึ่ง จิตเมื่อนิ่งย่อมเกิดพลังงาน พลังงานนี้เรียกว่า พลังจิต ครับ วิจัยง่าย ๆ ที่ทำกันทุกสำนักคือ การ กำหนดลมหายใจเข้าออกครับ บางคนงงว่า กำหนดอย่างไร ก็จะไม่ สอนแบบง่าย ๆ เข้าใจเลย

เริ่มแรก หากภาวนาที่ตัวเองชอบ เช่น พุทโธ พองหนอ ยุบหนอ สัมมาอรหัง นะโม นะมะพะ ะ อะไรก็ได้ ที่ตัวเองชอบ หรือกำหนดเองก็ได้ ไม่มีผลแต่อย่างใด แต่ตามจริตที่ชอบครับ ถ้า รู้สึก ไม่ชอบก็เปลี่ยนจริตเอาเองตามอารมณ์

1. ออบน้้ำชำระร่างกายทุกครั้งที่จะเริ่มกรรมฐาน เพื่ออะไร เพื่อปรับสมดุลในร่างกาย เพราะเมื่อจิตนิ่ง ๆ นำในร่างกายจะคงที่ ไม่ ขึ้นลงตามดวงจันทร์ ไล่ลื้อผ้าแบบสบายๆ ได้ดียิ่งยติ ไม่มีไม่มี เป็นไร

2. สวดอิติปิโส (อิติปิโสภควา อะระหังสัมมา ถึง โลกะสาคิ) สรรเสริญพระพุทธเจ้าทุกครั้ง แล้วภาวนาว่า “บัดนี้ข้าพเจ้าจะ

เรียนกรรมฐานแล้ว ขอพระองค์มีเมตตา ช่วยแบ่งบารมีธรรมให้ ข้าพเจ้า ฝึกฝนสำเร็จ ฌาน ไต ฌาน หนึ่งในบารมีของ ข้าพเจ้า” หลายนคนของขำการอธิษฐานจิตตัวนี้ไป เพราะไม่รู้จริง หากอธิษฐานต่อพระพุทธเจ้าแล้ว มันเหมือนมีพลังเสริมคอย ช่วยแก้ปัญหาให้รายมติดัดเองจริงๆ จากนั้นภาวนาตามลมหายใจ เช่น พองหนอ ก็ภาวนาว่าพองหนอ หรือหายใจเข้า (ปอด พอง ท้องพอง) ยุบหนอหรือพองหายใจออก (ปอดยุบ ท้องยุบ) หายใจช้าๆๆๆๆ ให้รู้สึกเลยว่า อากาศกำลังผ่าน จุกลงปอด หากพิจารณาถึงอากาศด้วย จะได้พิจารณาไปในตัว.....จนจิตนิ่ง จะได้ ฌกณาน ก็อณานที่ยังไม่นิ่งมาก ถ้ามีบารมีมากจะเกิดปิติสุข ตัว

เบา การกำหนดจิตให้ตั้ง ฐานแรก คือ ระหว่างคิ้ว เรียก ฐานพระ พุทธ กำหนดให้เป็นวงกลมๆ ที่แสกหน้า (แทนที่จะกำหนดที่ ปลาชยูก)..... แล้วภาวนาไปเรื่อยๆๆๆๆๆ เนื่องจากที่ระหว่าง คิ้ว มีตาที่ตามอยู่..จะเห็นนู่นเห็นนี่ การเห็นจะมี 2 แบบ ถ้าเห็น เรื่องการสร้างกุศลหรือสิ่งที่ดีๆๆๆๆ แสดงว่ามีองค์กรรมฐาน มา แต่อดีตเยอะ ถ้าเห็นหายหรืออะไรที่เดือดร้อนกิเลส ท่านว่ามานิมีติดังนั้น ไม่ว่าจะเห็นอะไรดีมันจะไม่ต้อไปใส่ใจกะมันเดย... คิดว่าเป็นของแถม หนุกๆๆ แค่นั้นพอ... เมื่อจิตนิ่งแล้ว การภาวนา จะ ค่อยๆแผ่ว ดมหายใจจะหายห้ามตกใจ มันไม่ได้หาย เพียงแต่มัน ไปอยู่ที่ภาวนาแทน จิตหายใจแทนปอด เพราะในร่างกายเรา มี

วิญญา ๓ วิญญา ๔ วิญญา ๕ เพราะถึงเท่านั้นเห็นจาก วิญญา ไม่ใช่ที่ร่างกาย ร่างกาย เป็นเหมือนกล่องกระจก ตัวเห็นจริงๆ คือ วิญญา นั่นเอง (จริงหรือ?) จริงๆ เพราะ ๓ ถ้าตัว ออกมาวาง มันจะมองไม่เห็นด้วยตัวมันเอง มันมีจิตรับรู้อีกที่ ดังนั้น บัดนี้ท่านกำลังจะสัมผัสกับความรู้สึกของจิต ถ้าฟังท่านก็ ให้นำจิตฟังท่านไปเรื่อยๆ จนมันจบเรื่อง แล้วค่อยๆ กลับมาใหม่ อย่างรีบกลับมาที่สมาธิ สำหรับมือใหม่ ถ้าพูดทบทวนให้ทวน ว่า “รู้หนอ” หมายถึงรู้ตัว ถ้าง่วง ให้มาเดินจงกรม เดินจงกรมแบบ ง่ายๆ ไปก่อน คือกำหนดซ้ายหน้าขวาเดินก้าวทำซ้าย ขวา หนอ ระหว่างเดินก้าวทำขวา เดินแก่ง่วงไป.. ถึงตรงนั้นจิตกำลัง ออกมา ขยับแข้ง ขยับขา มันดิ้นจี้ที่มีคนมาปลุกมัน มารับมันก็เริ่ม รู้ตัวแล้วว่า กำลังจะหนีมัน ก็เดิน มันจะส่งมุนนี่มา เช่น การ มองเห็นนิมิต การไปโดยผู้วิเศษ อย่านำไปทำตามมัน กลับมาที่เดิม คือ ปถอชวา....แค่นี้ เพื่อนๆ จะได้ ขณิกสมาธิ ที่สมบูรณ์ ครับ ... จึงจำไว้ว่าทุกครั้งที่จะออกจากสมาธิ กรรมฐาน พุทธังนี้ “ บัดนี้ ข้าพเจ้าขอออกจากสมาธิ กุศลนี้ ให้เจ้ากรรมนายเวรและ พระพุทธเจ้า ”จากนั้น ออกกรรมฐาน ... จิตจะเปี่ยมสุข ไปด้วย มันให้มันมีสุขบ้าง เพราะมัน ไม่ได้สุขมานานนอนหลับฝันดี ครับ

วิธีฝึกกรรมฐานขั้นพื้นฐานจนสูงสุด ฉบับปรับปรุง อ.ก่ง

ตอน 2

เมื่อเพื่อนๆ ได้อารมณ์ ขณิกสมาธิ แล้ว ภาวนายังไม่นิ่งพอ ถ้าจะ รอท่านานๆ คงใช้เวลา เปรื่องหนักดูทรเลียดกว่าครับ...เมื่อตาม ลมหายใจแล้ว จะได้สติ และ ความเบาหาวิเวกของจิต ...แต่ยังไม่แน่น ต้องหา ตัวเร่งเชื้อ คือ กสิณไฟ เหตุใด ต้องใช้กสิณ เพราะมัน ง่ายที่สุดที่จะเร่ง ตบะ ภาวนา ให้แก่กล้า กสิณมี 10 อย่าง แต่เราๆ ท่านๆ แค่นี้ ง่าย ไฟ ก็ไหวแล้ว ที่เลือก เอากสิณ ไฟ เพราะมัน ง่าย เห็นง่ายและพิจารณาได้ง่าย วิธีการฝึกก็ง่ายครับทำดังนี้

เหมือนเดิม ภาวนา ให้เรียบร้อย ครับแล้วสวดอิติปิโส จากนั้น ภาเวียน ของหนังกหนึ่งบาท(ถ้ามี) จุดที่หน้าโต๊ะพระหรือที่ห้อง แล้วมองไปที่ไฟ ให้เพลิงที่ปลายของไส้เทียน ขณะที่เพลิงส่องในใจว่า “เตโช” ซึ่งแปลว่าไฟนั่นเอง ทั่วไปเรื่อยๆครับ จนเมื่อถูกตา (จนกว่าจะเมื่อย) จำไว้ว่าพยายามอย่าให้เปลวไฟไหว ดังนั้น พัดลมต่างๆหนอยครับ เมื่อมองไป จงพิจารณาว่า ไฟมีการตั้งไขของ ไขผึ้ง เภาที่ใส่ให้แสงสว่าง และความร้อน เหมือนชีวิต กำลังมอดลง ทั้งร่างกาย และ จิต ที่กำลังมอด ทุกอย่างล้วน อนิจจัง เหมือน การไหม้ของไฟ กิดอย่างนี้ จะได้ วิปัสสนาเป็นตัวครับ แต่ถ้าไม่ กิดจะได้ ภาวนาพระฤทธิตาไฟ ไปทำฤทธิ์ เมื่อเมื่อยตาแล้วก็ดับไฟ

แล้วหลับตา ภาวนาต่อ ภาพดวงไฟระยิบระยับที่ ทาวิญญาณเป็นสีแสด ม่วง ม่วงมั่ง เตียวมั่ง ตามจรตอามณ์ แล้วก็กำหนด มันให้อยู่เบื้องหน้าเรา ภาวนาไปเรื่อยๆ “เตโชฯ” จนกว่า ดวงไฟ นั้นจะดับ เมื่อดับแล้วอยากฝึกต่อก็มอเทียนต่อ รักษาระดับของดวงไฟให้คงที่เสมอๆ แต่นั่นก็ได้กำลังฌานที่เต็มและบริสุทธิ์ ดบะ จะแก้กัด้ขึ้น ปีติทั้งหลายจะกลายเป็นพลัง หรือภูมิธรรม จะมีเกราะป้องกันเชื้อกิเลสของครับ มารมันก็จะรู้ว่าเราฝึกกสิณไฟ มันจะกลายเป็นไฟที่เราใช้เป็นไฟระยิบระยับเข้ามาทางไฟเช่นกัน ผู้ฝึกจึงต้องควบคุมเรื่องกาม ถ้าเป็นปุณฺณคนคนธรรมดา คือ อย่ายอมกามนัก คอยมีสติตลอด ถ้าเป็นพระอ่านอยู่รักษาพรหมจรรย์ให้ได้ครบ เวลามองคนสวยให้คิดว่า เพราะเขาทำบุญมาดี อย่ายึดไปเป็นเค้าเด็ดขาด แต่นักเลศทางไฟจะค่อยๆหายไปครับ เมื่อกสิณนี้จึงจิตจะแยกกว่าเค้าและเหมือนมีพลังอย่างบอกไม่ถูกผู้ฝึกจะรู้เองครับ.....แต่.....ความก้าวหน้าจะอยู่ที่ฌาน1 กำลังเต็มพิกัด สามารถต่อทานกิเลส บางตัวสบายๆ ครับ... ห้อยใจมีกำลังแล้ว ที่นี้ทำรัยก็คุ้มกันไปหมด ท่านก็จะรู้สภาพความเสื่อมของสรรพสิ่งจากไฟนั่นเอง ว่าต้องเสื่อมไปตามความเป็นจริงครับ ดังนั้น ฝึกให้ได้...ไม่ต้องกลัวเอ้อ ครับ เพราะเราแค่เพิ่มกำลัง ดบะ มาช่วยสมาธิ ครับ บทหน้าเราต้องทิ้งมันแล้วตั้งมั่น ฝึกมากๆ ครับ จิต จะแจ้งขึ้น ครับ ต่อคราวหน้า ปลูกจิตได้ถ้านึก ออกมาทำงานครับ

วิธีฝึกกรรมฐานขั้นพื้นฐานจนสูงสุด ฉบับปรับปรุง อ.กัง ตอน 3

เมื่อผ่านมาสองบทแล้ว เพื่อนๆ ก็จะมีกำลังฌาน เต็มกำลัง เริ่มนิ่งไม่ไหวติงแล้วสมาธิมีกำลังพอ จิตอยู่กับไฟ ใจอยู่กับตัว ทุกอย่างดูลงตัวแต่ยังขาดสติ ต้องทำยังไงถึงมี ก่อนอื่นต้องหาจุดสติสัมปชัญญะ ให้เจอก่อน มันอยู่ที่ไหนบ้าง มีดังนี้

ด้านหน้า ที่ไหล่ซ้ายขวา กลางอก ขอบเอวซ้ายขวา หัวไหล่ ซ้ายขวา หน้าแข้ง สามจุด หลังเท้าหนึ่งจุด

ด้านหลัง สะบักซ้ายขวา กลางหลัง ขอบเอวด้านหลัง ซ้ายขวาก้นที่สุด ข้อพับเท้าด้านใน ฝ่าเท้า

ถ้าไม่เราต้องเปิดจุดเหล่านี้ คอบ เพราะจิตมันหล่นมาทำอายุของเรา ไม่เคยออกมาออกกำลังเลย เมื่อมันออกมาเดินแล้วจะได้สติและเห็นกิเลสชัดเจน ครับ...ดังนั้น ต้องฝึกครับ

วิธีนี้ ภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ และ ถูกหนอ ใช้ตรงที่กล่าวมา ถูก ก็ไปถูก ณ จุดที่บอก ให้เริ่มจาก ก้นด้านข้างซ้าย ก้นด้านข้างขวา ก้นด้านบน ซ้าย ขวา และ ไปที่ ขอบเอวด้านหลัง ซ้ายขวา กลางหลัง และสะบัก จากนั้นมาที่ ฝ่าด้านหน้า ซ้ายขวากลางอก และ ขอบเอวซ้าย ขวา หัวไหล่ หน้าแข้งสามจุด ขาซ้ายก่อน จำไว้ว่าต้องซ้ายก่อนทุกครั้ง วนจนครบ ทั้งหมด จะถึงแถว

พอเราถามว่า ถูกหนอ จิตนั้นจะโดนจุดนั้น จุดนั้นมันจะกระตุก (กล้ามเนื้อกระตุก) แสดงว่ามันถูกจริงๆ ทำไปเรื่อยๆ จานกว่าจะพอใจ แต่ก็ จิตออกมทำงาน ตะกอนของกิดสติจะเริ่มตีวน ชุ่นในใจ ให้ดูว่ามีอะไรมากระทบ เช่น รัก โลก โกรธ หลง ถ้ารัก มีกามเป็นเจ้าเรือน ถ้าโลก จะเห็นการอวยกรวย ถ้าโกรธ จะเห็นศัตรู ถ้าหลง จะเห็นสิ่งที่เราคิดว่า มันวิเศษ หรือ มีฤทธิ์ รับเอามันออก วิธีเอ้อออก ถ้าเป็นกามให้คิดว่า ทำไปเพราะดำรงเผ่าพันธุ์มนุษย์ ถ้าโลกให้คิดว่า ทำไว้ใช้ไปนิพพานเอาพอควร ถ้าโกรธให้นับ 1 ถึง 10 แล้วให้หายโกรธให้ได้ ถ้าหลงไม่รู้จริง ให้หากรรมมาอ่าน คำนะนี่เพื่อน ๆ จะหาจากกิดสติเองต้นทันที และ รู้จิตด้วยว่า มีกิดสติอะไรอยู่ในใจเรา และจะเห็นกิดสติตนเองชัดเจน แค่นี้ก็จะรู้ได้ ความเป็นอย่างนี้เรียกว่า “ธรรม ” “เห็นธรรมนั่นเอง ” ที่นี้จิตจะไม่แน่นอนแล้ว จะเห็นธรรม ก่อนจะเดินธรรมต่อ มารู้จักกับเจ้าหน้าตาความทุกข์ก่อน ดีมีครั้ง ว่ามันมีหน้าตาเป็นอย่างไร

1. ทุกข์ตัวตน เห็นเขาสวสยห่อล่อว่า ก็น้อยเนื้อต่ำใจ
2. ทุกข์ร้อน ได้แก่พวกคิดหวังความรัก ห่วง กิดถึงประมาณนี้
3. ทุกข์ประจำ ก็พวก กัด แก่ เจ็บ ตาย
4. ทุกข์จรรยา ก็พวกพัดพรากจากสิ่งรัก เช่น ลูกตายอันนี้โคตรหนักแล้ว นักปฏิบัติสูง ๆ โคนตัวนี้ สติแตกมาแล้ว
5. ทุกข์สาหัส ก็พวกล้มหมอนนอนเสื่อ เจ็บไข้ ปกติ
6. ทุกข์ ช้ำชาก ก็พวก ช้ำช้ำถ้าย หิว

7. ทุกข์ธรรมดา ถาภยศ ต่างๆ ที่เสื่อมไป
8. ทุกข์ผลกรรม ขึ้นศาล พิจารณา ต่างๆ
9. ทุกข์อาหาร ก็หาของมากินทุกวันนี้ปกติ
10. ทุกข์วิชา ก็ในเรื่องที่มันแพ้ กัดแล้วตามแก้แก่นทำนองนี้

เหล่านี้มีต้นเหตุจากการเกิด ดังนั้นข้อดับที่ตัวเกิด คือ นิพพาน ไม่มาเกิด ก็ไม่ทุกข์ ที่นี้มาพูดว่าทำไม่ต้องมาเกิด เกิดมีต้นเหตุมาจาก “ภพ” ภพมีต้นเหตุมาจาก “ยึดถือ” ยึดถือมีต้นเหตุมาจาก “อยาก” อยากมีต้นเหตุมาจาก “รู้สึก” รู้สึกมีต้นเหตุมาจาก “กระทบ” กระทบมีต้นเหตุมาจาก “เครื่องต่อ” เครื่องต่อมีต้นเหตุมาจาก “รูปนาม” รูปนามมีต้นเหตุมาจาก “วิญญาณ” วิญญาณมีต้นเหตุมาจาก “ปรุง” (อันนี้ เกี่ยมาก เพราะปรุงแต่ง มัน ปรุง เร็วกว่าตัวอื่น ขำพเจ้าเขื่อง่ายมาก) ปรุงแต่งมีต้นเหตุมาจาก “หลงไม่รู้จริง” เหล่านี้ หากดับตัวได้ตัวหนึ่งได้ ก็ดับได้หมด เมื่อเพื่อนๆ ได้รู้จักกับพวกมันแล้วอย่าเกลียดมัน เพราะมัน (ทุกข์) นี้แหละทำให้เราหลุดพ้น สุๆทำให้เราทกนรก และหลงทาง จงรักมัน จงเดินกับมัน จงถอดคอมัน เสมือน หนึ่งในมิตรรักแฟนเพลง เพราะอะไร จึงต้องรักมันขนาดนั้น เพราะหนีมันไม่ได้ เมื่อหนีไม่ได้ ก็อยู่กับมันไว้ได้ เทวดา พรหม เทพ นิพพานไม่ได้ เพราะไม่รู้จักรักทุกข์ ครับ ดังนั้น จงภูมิใจกับมันครับ และหาทางดับให้ได้ ครับ เอาทะเลไปตีเคินจุดสติสัมปชัญญะก่อน ครับ แล้วมาด้วยกัน ต่อ พิจารณาร่างกายบที่ครับ

วิธีฝึกกรรมฐานขั้นพื้นฐานจนสูงสุด ฉบับปรับปรุง อ.กัง

ตอน 4

เมื่อเพื่อนๆ มาถึง การเปิดจุดสติสัมปชัญญะแล้ว จะทำอะไร กล่าวคือ จะได้ยินเสียงกุสลดิต (ผ้ายืด) คอยห้ามไม่ให้เพื่อนๆ ทำชั่ว เป็นเสียงที่คอยทำให้เรายังคิด ไม่ว่าจะมีความหมาย มันจะคอยห้ามเสมอ แต่ถ้ามันห้ามแล้วเรายังทำ แสดงว่า สภาวะร่างกาย ยังแพ้กุสลดิตครับ เป็นกันเยอะมากแม้ตัวผมก็เคยเป็น บางทีถูกตำมาร้องให้ใจอ่อน ไปยุ่งในสิ่งที่เราไม่อยากจะ (เรื่องหัวเมีย) เพราะสภาวะร่างกายยังไม่แกร่ง ทำอย่างไรให้แกร่ง ตอบ “ไม่มี” มีทางเดียวคือ ทั้งสภาวะความมีตัวตน ยึดว่ามีตน ยึดมานานะตน ถือดี ถือตน ทำอย่างไร ตอบ พิจารณาร่างกาย ทำอย่างไร ก่อนอื่นเพื่อนๆ ต้องลืม การพิจารณาร่างกายของสำนักอื่นก่อน เพราะมันถูกน้อย ถ้ายึดของเก่าและสิ่งที่นำมาเสนอวันนี้จะไม่ก้าวหน้าครับ ดังนั้น ลืมมันซะ เฮ้อ!! มาริเริ่มของเราดีกว่า ครับ

1.นั่งสมาธิตามปกติ แต่ที่นี้ พอดีหนึ่ง ปี..ให้หมโนจิต พิจารณาคำภาวนาใหม่ ว่า “เดี๋ยว ผม ขน หนึ่ง เหนือ กลับอีกทีว่า เหนือ หนึ่ง ขน ผม เดี่ยว” ไปมาจนหนึ่ง ย่ำ จนหนึ่ง แล้วให้คิดว่า เอาหนึ่งออกจากหัว เห็น กะ โทถก เลือด ตา ฟัน เอาตาออก เห็น โป้ ค่อยๆ ขำแหละ ร่างกายด้วยจิตออกทีละชิ้นๆ ตั้งแต่หัวไปถึงเท้า จนเหลือใจใครง

กระดุก พอเห็นโครงกระดูกแล้วก็ พิจารณาต่อว่า กระดุกค่อยๆ ปลงเป็นฝุ่น จากฝุ่นก็ปลิวไปตามอากาศแค่นี้ พอถึงปลิวหายแล้ว ก็ตั้งกลับจากฝุ่น ประกอบเป็นเราใหม่ ทำอย่างนี้ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนชำนาญการทำลายและการประกอบ จิตจะไม่ยึดร่างกายอีกต่อไป จิตจะแยกออกจากกายโดยทันที และคิดใหม่ว่า มันไม่ได้ เป็นของเรา ของเราก็คือจิต ร่างกายเชื่อมเข้ามาแล้วก็ต้องคืน จบ ทำได้ อย่างนี้ จะดีอย่างไร หลายคนงง ตอบ เพราะสาเหตุที่แท้จริง จิตเราพาร่างกายไปทำบาป บาป จึงครอบงำกับนั้นๆ ดังนั้นตัดสัญญา ทางกาย คือไม่ยึดมันแล้ว มีหน้าที่ดูแลให้มันสะอาด มีสุขอนามัย แค่นี้พอ ไม่เอาพิษหรือของไม่ดี ให้มันกินและคิดว่า มีไว้ใช้ทำดี นั่งสมาธิ ทำมาหากิน และดำรงความเป็นคนที่ต้องมีขั้น 5 คำว่าขั้น 5 หลายคนไปสับสน กับร่างกาย ที่ชอบให้กัน อันนั้น มันเป็นการรับเทพ ซึ่งนักปฏิบัติไม่ควรทำ เพราะจะไม่เป็นตัวของตัวเองครับ บารมีเรา..เทพจะได้ครับ เราได้แค่ลาภ พอเทพไป หมดตัวทุกกราย และบุญก็อ่อนครับ บุญจะอาศัยจิตอยู่ ก็แสดงจะอาศัยร่างกาย เมื่อไม่มีร่างกาย ก็แสดงจะคว้างไม่มีที่ยึด ดังนั้น ต้องไม่ยึดร่างกายอีกต่อไป นับจากวันฝึกครับ คือ ดูเด็มนตามอัธยาศัยครับ ที่นี้เพื่อนๆ จะเห็นการคิดเป็นทุกข์ การเจ็บเป็นทุกข์ การแก่ เป็นทุกข์ การตาย เป็นทุกข์ และ เห็นทุกอย่างที่เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เมื่อร่างกายเรา คนที่เรารัก อื่นๆฯฯฯ ไม่มีจริง กลับไปสู่สามัญทั้งสิ้น คือ มาจากดิน ก็ไปกับดิน เป็นดินเหมือนเดิม การฝึกแบบนี้จะได้ ทั้งกรรมฐาน

และวิธีสืบสวนไปในตัว ทูอินวัน เลยเฮ้!! ลองทำดู เมื่อเห็น
ดังนี้ จะมีสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นทันที คือ "ไทรลักษณ์" ไทรลักษณ์ คือ
อะไร ทำไมเราต้องรู้จักมัน มันเกี่ยวข้องกับอะไร กับกรรมฐานของ
หน้า บท 5 ตามต่อ ...ห้ามพลาด เพราะมันคุณธรรมทุกตัวครับ ...
โชคดี

วิธีฝึกกรรมฐานขั้นพื้นฐานจนสูงสุด ฉบับปรับปรุง อ.กง ตอน 5

อัน5แล้วครับ ต้องเร่งให้จบก่อนปีใหม่ครับ เพราะเพื่อนฯ
อยากเอาไปแจกกัน เขามาว่ากันเลย ถ้าเพื่อนฯได้ศึกษาก็ยิ่งดี
แล้วและพิจารณาภายหลังจะมองทุกอย่างว่าเป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง แต่
อนิจจัง อย่างที่เราเข้าใจนั้น ยังไม่ถูกมันมีอีกตัวหนึ่ง ถ้าผ่านตัว
นี้ไปได้ จะได้ ฌาน 3 แบบ สบายๆฯฯ หรือเรียกว่า ได้ กำลัง
ฌานเต็มกำลัง และได้ธรรม เรามาเดินธรรมกันดีกว่า ครับ
การภาวนานี้มีข้อยุติ สรุปเมื่อได้ อรูปฌาน (ฌานที่ไม่มีรูป)
ต้องทำ วิปัสสนา แต่ การเดินธรรม ทุกคนลืม ทุกท่านลืม สาเหตุ
เพราะเขาคิดว่า "ไม่จำเป็น แท้จริงมันคือ หัวใจ แห่งการปฏิบัติโดย
เดินธรรมเดินอย่างไร ที่นี้ แห่งเดียวครับ

1. ท่านเลือก เขาธรรม บทที่ท่านพอใจก่อน เช่น อนิจจัง ทุกข
ัง อนัตตา หรือ มีโลกเสื่อมถก มีศเลื่อมยศ ก่อนก็ได้ ภาวนา
แทนแต่..... ที่นี้ ภาวนา กรรมฐาน 3 จุด ซึ่งเป็นกรรมฐาน
ใน อรหันต์ หรือ อริยะเจ้า เขาทำกัน จำเอาไว้ว่าสุดยอด ของ
กรรมฐานนั้น จะเป็นเส้นตรง ...จุดแรก ที่ระหว่างคิ้ว อนิจจัง จุด
สองที่อก ทุกข์ขัง จุดที่สาม เหนือสะดือสองนิ้ว อนัตตา ...
กำหนดให้มัน โคน จุดทั้งสาม ตามคำ ที่ภาวนา จะได้ ฐานทั้งสาม

กรรม ก็คือการกระทำ **ฐานคือที่ตั้ง** หากเพื่อน ๆ เหนื่อยที่เพิ่งแล้วจะมีจุดยึดของกรรมฐานครับภาวนาไปก็คิดว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป ทุกอย่างไม่ว่า คน สิ่งของ อื่นๆ ต้องแตกสลายตามกาลเวลา จำไว้ว่า ต้องคิดแบบนั้นตามไปด้วย ธรรมจึงจะเดิน ถ้าเพื่อน ๆ เข้าใจกฎไตรลักษณ์ แล้ว มันจะคลุมธรรมทุกตัว เพื่อน ๆ จะไม่หลงจะทิ้งการภาวนา โดยสิ้นเชิง และหันมาทำ ธรรมให้เป็นอารมณ์แท้จริงการพิจารณาที่ต้องทำให้เป็นอารมณ์ในชีวิตประจำวัน หากทำได้ ก็ เห็นคนแก่เดินมา อ้อ แก่เป็นทุกข์ เห็น ใครผ่านมาแล้วอนิจจัง และก็เห็นตัวเอง (ในที่นี้ก็คือ เห็นว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่เช่น ขึ้นอยู่ นั่งอยู่ คิดอยู่) แค่นี้เพื่อน ๆ จะผ่าน ฉะนั้น 3 เต็มกำลัง และ มีองค์ธรรมในจิต จิตจะยอมรับ ไม่นิยัติน ร้าย ต่อ สิ่งที่เกิด ไม่ว่าจะตาย เมียเจ็บ หรือ โดนคน โกง เพราะทุกอย่างต้องดับไป ไม่ว่าจะทุกข์ หรือสุข นั่นเอง.....ดังนั้น อย่าไปสนใจทุกอย่างที่เกิดขึ้น และเอา ไตรลักษณ์เป็นตัวดับมันทุกสิ่งอย่าง แค่นี้จบลองฝึกดู หรือใครชอบ ภาวนา เวทนา จิต ธรรม ก็ภาวนาตามชอบ สุดท้าย ไตรลักษณ์ มันจะกลมอีกที ลองดูครับ.....จิตจะเข้าใจธรรม ๆ จะเดินแล้วสมาธิจะเปลี่ยนกำลังเป็น วิปัสสนาแบบอัตโนมัติ.....ไม่มีที่หนอนครบต้องนั่งฝึกเท่านั้น ได้ตรงนี้แล้ว รับรองครับ จะเห็น **การเกิด เป็นทุกข์ และเมื่อตัวเอง.....ห้ามเมื่อคนรอบข้าง ถ้าเมื่อรอบข้างเป็นญาติ ถ้าเมื่อตัวเองในการ**

เกิด.....มาถูกทางครับ ดีใจด้วย.....ฝึกไป ฟุ้งนี้ บทที่ 6 เข้าสภาวะอารมณ์ภาวนาอรหัตต์ถ้าใครครับ ห้ามพลาด

วิถีกิจกรรมฐานขั้นพื้นฐานจนสูงสุด ฉบับปรับปรุง อ.กษ

ตอน 7

เมื่อเพื่อนมาถึง การไม่ยึดแล้ว หลายคนก็มีเรื่องทุกข์แฉะ
นั่นไม่ได้ ด้วยจิตไม่นิ่งหรือมีเรื่องให้กังวล เช่น หนี้สิน นิ่งไม่ได้
นั่นแสดงว่า จิตยังรับรู้และยินร้ายต่อความเครียดนั้นๆ ที่นำมาถึงวิธี
รับกับความเครียดแบบ ซึ้งๆ หน้า จะๆ กันไปเลย ถ้าทำได้ จะมี
ห้องว่าง ของฉนวนเพิ่ม เรียกสภาวะ สุญญตา คือความไม่มีตัวตน
ครับ “1 ภาวนาที่เราเซ่ง เหนื่อย ง่วง เพลีย ระเหยใจมาวันหนึ่ง 2
ภาวนาอะไรก็ได้ ตามจริตนั้นๆ แต่ในใจให้คิดว่ามาพักผ่อน หรือ
หลับในฉนวน ต้องคิด นะครับ แล้ว ภาวนาไปเรื่อยๆๆๆๆ จน
ไม่มีคำภาวนา แล้วให้รู้สึกว่ายากอยู่ในนี้ไม่อยากออก เพื่อการ
พักจิต จิตจะไม่ยึดภาวนา คมหายใจจะขาดอย่าตกใจ เพราะ
ร่างกายต้องการออกซิเจนน้อยลง... แล้วให้รู้สึกว่ายากนึ่งให้นาน
ที่สุด เท่าที่เคยนึ่ง และ ต้องระลึกเสมอว่า ต้องกลับมาได้ ทุกครั้งที่
อยากกลับ จำไว้..... ห้ามหลับ จริงๆๆๆๆ ให้หลับในฉนวน หรือไป
หาที่อยู่ใหม่ ของจิต ห้องนั้นมันช่างละม้าย กล้ายนิโรทจริงๆ แต่
พระผู้รับบอกว่าไม่ใช่ มันคือ สุญญตา สภาวะ ไม่มีตัวตน เมื่อทำได้
แล้วคืออย่างไร 1. ร่างกายแข็งแรง 2. จิตได้พัก 3. จัดเรื่องศรั้าได้
ทุกเวลา 4. ฉนวนแก่ 5. มีฤทธิ์ 6. กำตั้งฉนวนจะเข้าอริยัตถ์แล้ว ลอง
ทำดู อธิบายสั้นๆๆๆๆ แต่ได้ใจความ ทำได้หรือไม่ได้แบบนี้ยัง

ลองส่งมาคุยกัน เชื่อว่าต้องมีคนทำได้.....อะไรเป็นตัวบอก ความ
นานของสมาธิ จะนานที่สุด เท่าที่เคยนั่งมา ปล่อยมันไป ไม่ต้อง
รีบออก แล้วท่านจะพบ บรรณสุขตรงที่ไม่มี และ ความไม่มี
ตัวตนอีกต่อไปครับอัน 8 รู้ อริยัตถ์ี่ ครับ

วิธีฝึกกรรมฐานขั้นพื้นฐานจนสูงสุด ฉบับปรับปรุง อ.กัง

ตอน 8

เมื่อเพื่อนๆ ผ่านมาถึงบทที่ 8 แล้วจะไม่อยากเลิก เรื่องราวของชาวบ้านทั้งหลาย อยากจะสนทนาธรรม และ ไม่นับหากัน อีกต่อไป ฟังสักว่าแต่ฟัง พูดสักว่าแต่พูด ไม่เก็บมาเป็นอารมณ์ ทั้งทุกข์ของตน และทุกข์ของชาวบ้าน ดังนั้นจิตเมื่อเห็นทางดังนี้แล้ว เรามาศึกษา อริยสัจสี่ แบบคนกันดีกว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วย อริยสัจสี่ จำไว้อย่าไปหลงทาง คือ

1. ทุกข์ เพื่อนๆ มีทุกข์ อะไรเอามาพิจารณาหาเหตุที่ทุกข์
2. สมุทัย (คือเหตุที่ทำให้ทุกข์) ภัยตัวอย่างง่าย ๆ เช่นทุกข์ หนีนอกระบบ สาเหตุ เพราะเจ็อกไปเยี่ยม เงินบริษัท โทตนเอง
3. นิโรธ หลยคนไปยึดกับการภาวนาเข้านิโรธสมบัติ เพราะทุกคนเรียนมาแบบนี้ แต่ความเป็นจริงพวกเขาไม่มีเวลา หรือสามารถทำได้อย่างพระอรหันต์ได้ ดังนั้นการดับแบบง่าย ๆ เช่น เดินนั้นออกระบบ มาทางก็หาสตางค์จ่าย อาจจะเอาของไปจำหน่าย หรือ ทำงานมากขึ้น หรือติดต่อทางเจ้าหน้าที่ นี่คือการดับแบบบ้านๆ ง่ายๆ ของคน ครับ
4. มรรค ทางดับแปดประการ คือ

4.1 ระลึกถูกต้องคือระลึกเสมอว่า ต้องนิพพาน หรือ ทำดี หรือ

ภาวนา

4.2 พิจารณาถูกต้อง คือ พิจารณาว่า ทุกอย่างไม่มีเที่ยง

4.3 สมาธิถูกต้อง คือการฝึกเพื่อการปล่อยวาง ไม่ใช่ทำฤทธิ์

4.4 เพียรถูกต้อง คือ ยืนยัน ผิด สมาธิกรรมฐาน หรือขยันการงาน ก็ได้

4.5 ปรารถนาถูกต้อง คือ ปรารถนา นิพพาน และการหลุดพ้นเท่านั้น

4.6 การงานถูกต้อง คือมีอาชีพสุจริตนั่นเอง

4.7 อริยเหตุถูกต้อง คือ ไม่ผิดกฎหมายหรือศีลธรรม

4.8 วาจาถูกต้อง คือ ไม่โกหก ส่อเสียด เถงใจคำ หยาบคาย (เหมือนดู) ห้ามทำ ไม่มีดี

ถึงเหล่านี้เคยอ่านกันแต่ไม่ยอมทำตามและมองข้ามมรรค 8 ไป หากทำ 8 ประการนี้ ได้ กล่าวคือ รอนิพพาน เหลือแต่ โพชนงค์ 7 ไปศึกษา เอาเองครับ แต่นี้ก็แสดงตนบยต้นบันไดพระนิพพานแล้ว ที่เหลือไปหากันเอง คือ ความเพียรปฏิบัติ เพราะ มารมย์มีที่เด็ดสุดท้าย คือ สุนะมิณะ คือ ความว่างนอน หรือ จีเกิด ครั้น..ดังนั้น ทุกครั้งที่ว่าง จงเดินจงกลม ภาวนาต่างๆ ว่า "ใช้กรรม "ก็พอ ไม่ต้องไปตามจังหวะการเดินที่ละเอียด แต่การเดินจงกลมจะได้บุญมากกว่า 3 เท่า เพราะ รู้ตัวทุกขณะจิต ครับ ไปลองทำดูครับ ไม่มีไรแล้ว หมดภูมิความรู้แล้วครับ ขบกับบทนี้ ที่เหลือเป็นแค่ของแถม ครับ ... โขคิด นึกปฏิบัติธรรม...

วิธีฝึกกรรมฐานขั้นพื้นฐานจนสูงสุด ฉบับปรับปรุง อ.กง

ตอน 9

ก็หมดไปแล้วสำหรับเรื่องกรรมฐานที่นี้ มาฝึกทำอารมณ์ ให้เป็นนัยปฏิบัติครับ

1. อย่างนิทานคน ห้ามเด็ดขาด และเมื่อไปไต่ยีนส์เข้าด้วยกัน ให้เดินออกทันที อันนี้ดูมันเล็กๆ แต่กรรม มันจริงจังๆ ส่งทางโลก หากินไม่คล่อง หรือเป็นไปตามปากที่เราเฝ้าเคา
2. กิน การกินต่อไปนี้ ก่อนกิน พูด ดังนี้ ข้าพเจ้าขอกินอาหารนี้เพื่อเป็นกำลังในการปฏิบัติ มิได้กินเพื่อความอร่อย เมามัน หรือเพิ่มพลังทางเพศ แต่อย่างไร กินเพื่อรักษาสังขารให้ดำรงไว้
3. มีเซ็ก ทุกครั้งที่มิ นึกว่าทำเพื่อสืบพันธุ์ ตามสันดานมนุษย์ เมื่อสัญกษณ์ตอนนั้น แต่เมื่อจบ ห้ามแอบคิดใจ...ไม่มีดี
4. นอน นอนครั้งต่อไป คิดว่า เพื่อให้สังขารพัก และหมั่นตั้งกลางดึก เสมอๆ อย่างหลับม้วนเด็ดขาด เพราะเป็นการขาดสติ
5. หมั่นสนทนาธรรมกัน ทุก สัปดาห์ ๗ ละครั้ง ก็ยังดี
6. ภาวนาตลอดทุกขณะที่จิตว่าง ย้ำ จิตว่าง ขับรถไม่ต้องเพียงแต่ให้มีสมาธิ ในการขับ สมาธิมิได้แปลว่าภาวนาเท่านั้น
7. สวดมนต์ บ้างตามโอกาส
8. เปลี่ยนคำอุทานใหม่ เช่น เคยอุทานว่า สีเทา ให้เปลี่ยนเป็น พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ เพราะอะไร เมื่อเกิดอุบัติเหตุจะได้ภาวนา.... ตัว

ดีๆ ไปนิพพาน ถ้า ตัวทะลึ่ง จะไปเกิดเป็น โดน โดนคือสัตว์อาศัยอยู่เพราะเพศอยู่ครับ

9. ไม่ต้องร้องขอไปถึงศักดิ์สิทธิ์องค์ใด ถ้าไม่สุดุดาๆๆ หรือถ้าขอ ต้องนั่งภาวนาใช้คำทุกองค์ อย่างเดิม อย่างขอพรรึๆๆ
10. ทำบุญไม่ต้องหวังอะไร ทำไปเพราะใจอยากจะทำ แค่นี้บุญนั้นจะไปรอที่นิพพานเอง
11. อะไรที่ไม่ดี หากจะต้องการ ต้องรู้สติว่าไม่ดีแต่หากจำเป็น ให้รีบ ปรับจิตกลับมามีที่เดิม อย่างอาศัยอารมณ์ว่า เราแพ้นั้น
12. เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นไม่ดี ให้รีบสรุป เป็นกรรมเก่าแล้วจบเลย
13. เมื่อ โกรธ นับ1 ถึง 10 ต้องหาย
14. เมื่อดีใจอะไรซักอย่าง ให้รีบคิดถึงเรื่องตรงกันข้ามที่ไม่ดีทันทีว่า มันก็ต้องการ หรือเมื่อเสียใจก็คิดว่า สิ่งที่ต้องการกันข้ามก็ต้องการ
15. ใช้ชีวิตตามปกติ อย่าไม่ อดฉวน อดว่าแก่่ง ว่าบรรดู ว่าราย
16. เมื่อขัดสนเงิน ให้ตั้งใจต่อเหตุดาที่สนใจธรรม บอกท่านว่าเป็นนัยปฏิบัติ ท่านจะช่วยเหลือแก่่ง ครับ
17. อย่าเกียจคร้านการทำงาน
18. ความตาย ไม่เป็นเรื่องน่ากลัว ถ้าหมั่นปฏิบัติ ตามไปไม่ขอให้ได้ภาวนา

19. เกือบทุกศาสนาได้ แต่พยายามหลีกเลี่ยงกรรมกับสงฆ์ ที่ทำไม่ถูก เช่น สะเดาะเคราะห์ ต่างๆต่างๆ ไม่ควรไปช่วย คือทางหลง

20. บูชาสงฆ์ดำเนิน ชีวิตสงฆ์ปกติ อย่าไปสรรเสริญ สงฆ์ที่มีฤทธิ์ว่าเหนือกว่าสงฆ์รูปอื่นๆ สงฆ์ที่สูงสุดจริงๆคือสงฆ์ปกติ

จบ

หากทำเช่นนี้ได้เป็นอารมณ์ เพื่อจะ ไม่หลงทางและมีสติ อยู่ตลอดและไม่มีปม ติฐิ ต่อเทพ ทุกอย่างในโลกคิดหมด ทำให้ได้ แล้วจะอยู่บนโลกใบนี้อย่างมีความสุข กระหมัดเงินทางมาถึงวินาที สุดท้ายแล้ว ขอให้เพื่อความสูงและหลุดพ้นกันทุกคน

ครับ ด้วยรัก อ.กัง พรหมบุตร 31/12/2552 โชคดีปีใหม่ทุกคน ครับ

คุยกันท้ายเล่ม (ตอน 10)

ครับ มาถึงหน้าสุดท้ายแล้วก็ต้องจากกัน สาเหตุที่ผมจัดพิมพ์ครั้งนี้ เพราะเห็นหนังสือปฏิบัติหลายเล่มมีความหนา อ่านแล้วง่วงหรือสับสนกับบาลีต่างๆ เคยคิดว่าสักวันจะทำให้คนอ่านเข้าใจง่ายขึ้นด้วยภาษาไทยบ้าน ก็เลยเป็นรูปแบบที่ท่านอ่านอยู่ บางๆ แต่เนื้อหาปึก แน่นเพียง ไม่หลงทางอีกต่างหาก เหมาะแก่การพิมพ์เป็นทานแจกตามวัดวาอาราม หรือให้คนที่สนใจ และก็บางๆ อ่านไม่กิน 15 นาทีก็จบ แต่การปฏิบัติในเล่ม ต้องใช้เวลาจริงอย่างน้อย 1 ปี ครับ ต้องขอขอบคุณผู้ใหญ่ เมืองชล ตั้งสวัสดิ์ และนิพนพานเมืองจันทร์ และนง และหัวจุก ทุกคนที่ไม่ได้เอ่ยนาม ขอพบพระคุณมากครับ ก่อนจากกัน อ. กัจจล่านิทาน พุทธประวัติ สักเรื่องครับ มีบทความหนึ่งอาศัยอยู่ ณ บ่อน้ำ ในวัดพระเชตะวัน โกล้ำๆ กับที่ พระพุทธเจ้าประทับอยู่ เข้ากับน้อยไม่รู้จักพระพุทธเจ้าหรือ เพราะเป็นเดรัจฉาน ทุกครั้งที่มันออกมาจากบ่อมันได้ยิน พระพุทธเจ้าสวดมนต์ มันฟังไม่รู้เรื่องหรอก เพียงแต่มัน ชอบ ในเสียงที่พระองค์ท่อง มันมาฟังทุกวันจนมีวันหนึ่ง เด็กน้อยผู้ชุกชน เดินผ่านมา นึกถึงอาหารเย็นนี้ เลยเอามาให้มันกิน อันิจจากบ่อน้อย กำลังฟังพระพุทธเจ้าสวดเพณินหาระวังไม่ โคนตีชะตาย...กับน้อยตายแล้วได้ขึ้นสวรรค์เพียงแค่อานิสงส์ที่ได้ฟัง พระพุทธเจ้าสวดมนต์ ยังได้เป็นเทพบุตรและมีนางกานัด 1200

นาง มีเนื้อที่ 50000 โยชน์ เสวยอาหารทิพย์ แม้แต่กับ ที่ฟัง
ภาษากันไม่รู้ แต่ฟังบทสวดว่าเพราะ ยังได้ขึ้นสวรรค์ แล้วพวก
ท่านหละ อ่านออกเขียนได้ ฟังภาษากันออก ถ้าไม่ได้ขึ้นสวรรค์
อายุครบมัน ดังนั้น มาสร้างความคิด และ ปฏิบัติกัน สวดมนต์ มาทาง
ธรรมกันบ้าง อย่างน้อยๆ อยู่สวรรค์ก็ดีกว่า กับน้อยตัวนั้นก็ยังดี
จริงมั๊ย ท่านผู้อ่าน

ด้วยรัก และปรารถนาดีจาก

อ.กั๋ง พรหมบุตร ชินเสถาวดา

ภาคผนวก

ความประมาทของการนั่งสมาธิ ๑๑ ประการ

หลังจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเวไนยสัตว์ตลอด
45 พรรษาแล้วทรงเปล่งปัจฉิมวาจาก่อนดับขันชปรินิพพาน ณ
เมืองกุสินารา ว่า"ดูก่อนภิกษุทั้งหลายบัดนี้เราจักเตือนเธอทั้งหลาย
สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยงมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดาเธอ
ทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด"

(มหาปรินิพพานสูตร จี.ม. 10/143/180) ความหมาย "ความไม่
ประมาท"คือการที่สติกำกับตัวอยู่เสมอ "ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำ
สิ่งใดๆ จะไม่ยอมถลำสู่ทางเสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสในการ
สร้างความคิด."

1. ไม่ทำกิจโดยเคารพ คือนั่งสมาธิไปอย่างนั้นๆ ไม่ศึกษาว่า
ทำถูกต้อง ถูกวิธีหรือไม่ทำติดใจคิดว่าทำถูก ทำน้อยก็คิดว่าทำมาก
จึงได้รับผลไม่เต็มที่

2. ไม่ทำติดต่อกัน คือนั่งสมาธิแบบเดียวจริงเดียวหยาบ
เหมือนธรรมนำที่ไม่เชื่อมต่อกันก็กลายเป็นร่องน้ำเป็นร่องๆ ไป

3. ทำๆ หยุดๆ คือนั่งสมาธิไปช่วง เลิกนั่งไปอีกช่วงเหมือน
กระแฉ่งที่วิ่งๆ หยุดๆ แม้ช่วงที่ได้นั่งสมาธิจะได้ผลอย่างดี แต่หาก
ทำๆหยุดๆแล้วก็ยากที่จะเอาดีได้เหมือน นักกีฬาที่มีความสามารถ

เฉพาะตัวสูง หากข้อมูลบ้างไม่ข้อมูลบ้าง ก็ยากที่จะก้าวไปสู่ความ เป็นเลิศได้

4. ทำอย่างทอดลอย คือนั่งสมาธิเหมือนคนซึ่งกะตายเหมือน ดูข้างที่ทำงานไม่เต็มแรง

5. ทอดฉันตะ คือทำแบบเลื่อนลอย ทำแบบหมดรัก "ความรัก" จะก่อให้เกิดพลังอย่างน่าอัศจรรย์

6. ทอดสุระ อาการหนักกว่า ทอดฉันตะอีกคือไม่สนใจทำ แล้ว

7. ไม่ติด คือทอดสุระแล้วก็ชะง่า ใจชกนั่งสมาธิไม่ติดแล้ว ผุดผูดผุดนั่ง

8. ไม่คืน คือพอทิ้งไปมากเข้าบ่อยเข้า ครั้นมานั่งสมาธิอีก ก็เหมือนมาเริ่มต้นใหม่ เหมือนไม่เคยนั่งสมาธิมาก่อน รู้ลึกติดขัด ชัดซึ้งไปหมดก็ต้อง อดทน...อดทน... แล้วก็ อดทน ก็จะดีขึ้นไปเรื่อยๆเอง ไม่ควรทอดลอย หรือหมดกำลังใจ

9. ไม่ทำจริงๆ จังๆ คือทำแบบเซ้าเซาม เช่นเซ้า ทำพอได้ชื่อว่า ทำ

10. ไม่ตั้งใจทำ คือทำแบบถูกบังคับให้ นั่ง ทำแบบให้คิดจะเอา ดันที่จริงจะตั้งใจนั่งสมาธิกับไม่ตั้งใจช่วงเวลานั้นก็ใช้เวลา เท่ากันไหนๆ จะต้องเสียเวลาแล้วก็น่าจะทำให้ดีที่สุด

11. ไม่หมั่นประกอบ คือนานๆ ทำที ทำทีก็ทำแต่บ่อย เช่นนั่ง สมาธิปีละ3 ครั้ง ครั้งละ 10 นาทีเป็นต้น พระพุทธองค์ท่านทรง

สอนให้เราถั่งง โดยในป้อจัย 4 แต่ไม่ใช้ถั่งง โดยในการสร้างควม ดีควมดีเป็นถั่งงที่ถั่งงสร้างอย่างไม่มีที่ถั่งงที่สุด เหมือนทะเลไม่ถั่งง ด้วยนำ บัถั่งงไม่ถั่งงด้วยควมดี โดยเฉพาะควมดีที่เกิดจากถั่งงการ นั้งสมาธิเจริญควม

ที่มา :วารสารกัถฉ ฉบบที่ 144 ฉนวาคม 2540

จากยอดออย โดยถั่งงถั่งจถั่ง

อถั่งงถั่งงถั่งงของถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งง

1 ถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งง ถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งง ถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งง ถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งง ถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งง ถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งง

2 ถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งง ถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งง ถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งง ถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งง ถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งง ถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งง ถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งง

ให้ถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งงถั่งง

3 ตามรู้ พองหนอ ยวบหนอ นิ่งหนอ ฝึกแล้วได้ปัญญาครับ
อาการข้างเคียงคือ จิตจะหลงอารมณ์คือ มักเฝ้าดูแต่อารมณ์ทั้งวัน
ครับ การแก้ไข ไม่ต้องคิดว่าจะนั่งได้นานขึ้นวันนี้ คือตามความ
ฉันทะ (ความพอใจ) ไม่ต้องเข้าอธิษฐานจิตครับ เพราะทรงมาน
สังขารครับ

4 พิจารณาภายใต้การปล่อยวางสังขาร อาการข้างเคียง คือ มัก
เมื่อคนรอบข้าง ครับ อันนี้คิด ครับต้องเบียดตัวเอง ครับ แก้ไข จน
กับสังขมห้ามหนีไปวิเวกครับ

5 กำหนดกรรมฐาน (ที่ตั้ง) ได้พลังของกรรมฐาน อาการ
ข้างเคียงคือ มีฤทธิ์ ดังนั้น จะหลงฤทธิ์ การแก้ไขห้ามปลุกเสกทุก
อย่างครับ

6 กำหนดภาวนารับรู้ ปล่อยวาง ได้อารมณ์ฉาน อรหันต์ ครับ
อาการข้างเคียง คือ คิดว่าบรรลุธรรมแล้ว (หลง) การแก้ไข คิดว่า
ยังเป็นมนุษย์ธรรมดาห้ามไปอด ว่าเก่ง ครับ

7 เคนจงกลม ได้การออกกำลังขา และสมาธิ ทุกอิริยาบถ ทำ
ให้ความคมทุกอย่างได้ทุกท่า อาการข้างเคียง ปวดขา แก้ไข ทายา
ครับ และทำซ้ำอีกหลายครับ

8 ภาวนาลืมตา ได้จิตที่เห็นกิเลสชัดเจนตนเองและคนอื่น การ
ข้างเคียงคือ ทำยากกกกมาก มาก แก้ไข คิดว่าไม่เหมาะสมกับเรา
หลับตาต่อ ครับ....

9 รู้ดูๆ เผลอๆๆ ไม่ถามว่าโกธกล้าเร็ว ข้อดี คือไม่ยึด
ครับอาการข้างเคียง คือ คิดว่านิพพานแล้ว จริงๆๆๆๆได้ พรหม
ครับ การแก้ไขคิดว่าพรหม ก็ไม่เอาครับ

10 เสาะโรหิตได้ที่อาศัยแห่งใหม่ของจิต เหมือนบ้านใหม่ อะไร
ประมาณนี้ อาการข้างเคียงไม่มี มีอย่างเดียวคืออยาก เข้าต่อ เข้าได้
ห้ามบอกใคร ทำได้ไปโปรดคน คนที่ไปโปรด จะไม่มีวันจน ให้
พิจารณาว่า เขาเคยช่วยคุณในปางก่อนค่อยไปโปรด ห้ามบอกคน
หวังลาภ หรือหวังให้ตำรวจกันทุกคน แต่ถ้าทำไม่ติดครับ เพราะ
หวังดี มีพระทำได้ที่เชิงใหม่ไปหาเอาเอง สุดยอด !!!!