

พระวิจิตรธรรมมารักษ์ (ทอด ญาณวชิโร)

สมาธิ

เบื้องต้นสำหรับชาวบ้าน



วิธีฝึกสมาธิด้วยตนเองสำหรับผู้ที่ไม่รู้จักสมาธิ



สมาธิเบื้องต้นสำหรับชาวบ้าน

วิธีฝึกสมาธิด้วยตนเอง สำหรับผู้ที่ไม่รู้จักสมาธิ

พระวิจิตรธรรมากรณ์
(เทอด ญาณวชิโร)

สมาธิเบื้องต้นสำหรับชาวบ้าน

เขียนโดย พระวิจิตรธรรมภากรณ์ (เทอด ญาณวิชิโร)

ภาพประกอบ กวิน วิริยะรังสฤษฏ์

คณะผู้จัดทำ สมุลกรี วิริยะรังสฤษฏ์/ ธนิต วิริยะรังสฤษฏ์/

บุญญา อรมุต/ จามรี แยมกระจ่าง/ ตฤณี สว่างกัลป์/

สาวิตรี บันแพทย์/ อภิวันท์ นาคประดิษฐ์

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2552

ราคา 50 บาท

พิมพ์ที่ บริษัท สยาม เอ็ม แอนด์ บี พับลิชซิง จำกัด

โทร. 0-2690-0919-23 แฟกซ์. 0-2690-0924

เจ้าของ บริษัท อินเตอร์เนชั่นแนล วินเทจ จำกัด

42/35 ซอยโชคชัยร่วมมิตร ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจอมพล

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทร. 0-2691-4126-30

แฟกซ์. 0-2690-0504

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พระวิจิตรธรรมภากรณ์ (เทอด ญาณวิชิโร).

สมาธิเบื้องต้นสำหรับชาวบ้าน.- - กรุงเทพฯ : แม็บบุด,
2552. 102 หน้า.

1. สมาธิ 2. วิปัสสนา. I. ชื่อเรื่อง.

294.3122

ISBN 978-616-90133-0-3

คำนำสำนักพิมพ์

ที่มาของหนังสือเล่มนี้ เริ่มตั้งแต่ตอนที่ผมได้รู้จักกับพระครูเทอดเมื่อครั้งบวชเป็นพระใหม่ อยู่ที่วัดสระเกศฯ โดยมีท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (สมเด็จพระเถลิง) เมตตาเป็นผู้ทำพิธีอุปสมบทให้ ตามปกติพระใหม่จะได้อยู่ที่คณะ ๗ เพราะมีพระพี่เลี้ยงคอยดูแลให้ความช่วยเหลือ และผมได้มีโอกาสอาศัยอยู่ที่ห้องของพระครู ซึ่งท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ทางพุทธศาสนาอย่างมาก ได้แต่งหนังสือเล่มต่างๆ ไว้หลากหลายเล่มทีเดียว

เนื่องจากกิจประจำวันของสงฆ์อย่างหนึ่ง คือ การทำวัตร วันละ 3 ครั้ง รวมทั้งการนั่งสมาธิ ระหว่างที่นั่งสมาธิแต่ละครั้ง ประสบการณ์ทางจิต ทำให้ผมเกิดความสงสัย จึงถามพระครูเพื่อให้ได้คำแนะนำที่ถูกต้อง ซึ่งพระครูได้ยื่นหนังสือที่แต่งเล่มนี้มาให้อ่านเป็นแนวทางปฏิบัติ ผมจึงพบว่าภายในวัดยังมีหนังสือดีๆ อยู่อีกมากที่ไม่ได้เผยแพร่

ออกไปสู่ข้างนอก โดยส่วนใหญ่ วัดจะพิมพ์แจก สำหรับญาติโยมที่เข้าวัด หรือไม่ก็บริจาคให้แก่ พระวัดอื่นๆ แต่จะไม่มีวางให้เห็นอยู่ตามร้าน หนังสือทั่วไป

จึงเสียดายว่า หลายๆ คนไม่มีโอกาสได้อ่านหนังสือที่แต่งโดยพระผู้มีความรู้ลึกซึ้งอย่าง พระครูเทอด ดั่งนั้น ผมได้ขออนุญาตพระครูเพื่อนำหนังสือ “สมาธิเบื้องต้นสำหรับชาวบ้าน” จัดทำเป็นเล่มและพิมพ์เผยแพร่ทั่วประเทศให้หลายๆ คนได้อ่านด้วยราคาที่ไม่มุ่งเน้นกำไร นอกจากนี้แนวคิดที่ผมได้จากวัดคือ ถ้าเราไม่ทำบาปแต่ไม่ทำบุญ ก็เหมือนกับเรากินอาหารดีแต่ไม่ออกกำลังกาย ผมขออนุโมทนากับท่านผู้อ่านที่จะได้สร้างผลบุญจากการนั่งสมาธิด้วยครับ

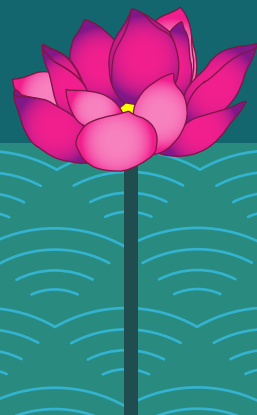
ธนิต วิริยะรังสฤษฏ์

คำนำพู่ชียน

การนั่งสมาธิเป็นที่สนใจสำหรับประชาชนอย่างกว้างขวาง เพราะต่างก็เห็นความสำคัญของจิตที่เป็นสมาธิ **สามารถหักห้ามการกระทำที่จะนำไปสู่ความตกต่ำของชีวิตได้** แต่ที่จะมีโอกาสไปฝึกสมาธิในสำนักปฏิบัติต่างๆ นั้น ดูจะเป็นเรื่องยากสำหรับชีวิตชาวบ้าน ด้วยเหตุผลหลายๆ อย่าง

การฝึกนั่งสมาธิด้วยตนเองในบ้านจึงน่าจะ เป็นวิธีที่เป็นไปได้มากที่สุดสำหรับชีวิตชาวบ้านในปัจจุบัน

ผู้เขียนจึงมุ่งที่จะให้หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือสำหรับนั่งสมาธิประจำบ้านที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยได้อธิบายวิธีปฏิบัติไว้อย่างกระชับ รวบรัด มุ่งการลงมือปฏิบัติจริง มากกว่าเนื้อหาวิชาการ พ่อแม่ใช้เป็นหลักเบื้องต้นในการแนะนำลูกให้ฝึกนั่งสมาธิ ครูใช้เป็นคู่มือในการ



แนะนำให้นักเรียนนั่งสมาธิในห้องเรียน ทุกองค์กร
ทุกหน่วยงาน และทุกโครงการฝึกอบรม สามารถ
ใช้เป็นคู่มือในการฝึกปฏิบัติสมาธิได้

สำหรับวิธีนั่งสมาธิด้วยตนเองในเบื้องต้น

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว ให้ทดลอง
นั่งสมาธิตามคำแนะนำ นั่งที่ไหน เวลาใดก็ได้
โดยยังไม่ต้องใส่ใจว่า จิตจะเป็นสมาธิหรือไม่
เพียงแค่ทดลองนั่งดูก่อนเท่านั้น แล้วก็กลับมา
อ่านหนังสือทบทวนดูอีกครั้ง จากนั้นจึงค่อยนั่ง
สมาธิอย่างตั้งใจ โดยมุ่งที่จะให้จิตเป็นสมาธิ

ทุกครั้งที่เกิดความสงสัยในการปฏิบัติ
ให้เปิดหนังสือออกอ่านทบทวน

เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ก็จะรู้สึกว่าจะสามารถนั่ง
สมาธิได้นานและนั่งขึ้นกว่าเดิม

ที่จริงการนั่งสมาธิเพื่อให้เกิดสงบ มุ่งให้
เกิดประโยชน์สำหรับชีวิตอย่างชาวบ้าน ไม่ว่าจะ



เป็นประโยชน์ต่อการเรียนหรือการทำงาน ไม่ใช่เรื่องยากอย่างที่คิด หากทำความเข้าใจก่อนลงมือปฏิบัติ ก็จะสามารถทำให้จิตสงบได้โดยไม่ยาก

การนั่งสมาธิที่ดูเป็นเรื่องยากสำหรับชาวบ้าน เนื่องจากผู้ปฏิบัติไปมุ่งหวังให้เกิดสมาธิแบบพระอรหันต์บุคคล ไม่ได้มุ่งหวังให้เกิดสมาธิแบบชาวบ้าน เพื่อประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตแบบชาวบ้าน

หากเป็นสมาธิที่สูงขึ้นไป เพื่อตัดกิเลส ตัดภพ ตัดชาติ แบบพระอรหันต์บุคคล ก็จะมีวิถีปฏิบัติที่ละเอียดขึ้นไปอีก ซึ่งมีบูรพาจารย์อธิบายไว้กว้างขวางอยู่แล้ว ผู้สนใจปฏิบัติสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้

พระวิจิตรธรรมาภรณ์
(เทอด ญาณวชิโร)
พุทธศักราช ๒๕๕๒



สารบัญ



สมาธิ
สำหรับชาวบ้าน

๑๑

กรรมฐาน ๒

๑๖

อารมณ์
พระกรรมฐาน ๔๐

๒๔

ธรรมชาติ
ของจิต

๓๓

กระบวนการ
ทำงานของจิต

๓๗

สติปัฏฐาน
ฐานกำหนดจิต ๔

๔๔

การฝึกสมาธิ
ด้วยตนเอง

๔๘

การแผ่เมตตา
หลังออกจากสมาธิ

๖๘

๔๙

ทำนั่งสมาธิ

๕๐

วิธีลดระดับความเร็วของจิต

๕๖

การกำหนดกายและ
สภาพแวดล้อมทางกาย

๖๐

การกำหนดเวทนาและ
การทะลุมิติแห่งเวทนา

๖๕

การกำหนดสภาวะธรรมและความประณีตของสภาวะธรรม

การเดินจงกรม
สำหรับชาวบ้าน

๗๕

การกำหนดยืน

๗๙

การกำหนด
เดิน

๗๙

การกำหนด
กลับ

๘๑

จุดตั้ง
ที่ชาวบ้านควรรู้

๘๕

ประวัติผู้เขียน

๙๙

จุดตั้ง ๑๓ อย่าง

๘๙

การถือธุดงค์

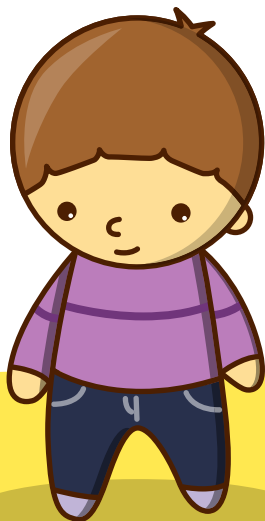
๙๒



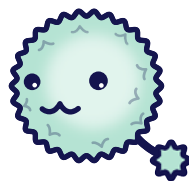


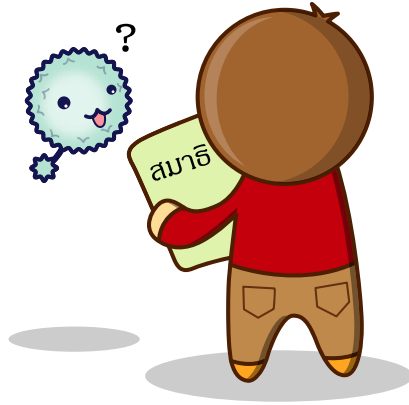
สมาธิ

สำหรับชาวบ้าน



จิต





เกี่ยวกับคำและ ความหมายของสมาธิ

ทุกวันนี้ สิ่งที่ทำให้เกิดความสับสน
ในหมู่ชาวพุทธเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ คือ
การนำหลักวิชาการมาอธิบายวิธีลงมือปฏิบัติ
เช่น ชาวพุทธมักจะถามกันว่า เคยไปปฏิบัติ
สมาธิตามแนววิปัสสนาหรือเปล่า หรือเคยไป



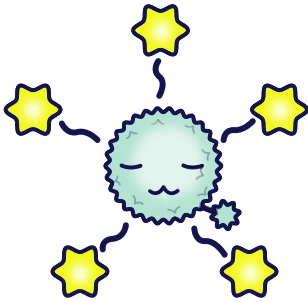
ปฏิบัติสมาธิตามแนวสมณะหรือเปล่านั้น ซึ่งก็
หมายความว่า มีความเข้าใจว่าสมณะต้องแยก
จากวิปัสสนา

สมาธิมีชื่อเรียกหลายอย่าง จะเรียก
ว่า “สมาธิ” “กรรมฐาน” “การปฏิบัติ
ธรรม” หรือ “การเจริญภาวนา” ก็ได้ แต่
โดยรวมก็เป็นวิธีการที่จะทำให้จิตสงบนั่นเอง
โดยทั่วไปนิยมเรียกการทำสมาธิว่า “กรรม-
ฐาน”

สมัยพุทธกาล พระอุปัชฌาย์ต้องให้
พระภิกษุผู้บวชใหม่เวียนพระกรรมฐานเบื้องต้น
ก่อนเสมอ เนื่องจากพระภิกษุผู้บวชใหม่ยังไม่รู้
วิธีฝึกหัดขัดเกลาควบคุมจิตใจ อาจทำให้เกิด
ความรุ่มร้อน กระทบกระวาย จึงต้องให้กรรม-
ฐานไว้ก่อน



กรรมฐานที่ให้เรียนเป็นเบื้องต้น เรียกว่า “มูลกรรมฐาน” โดยปริกรรมว่า



เกสา โลมา นะชา ทันตา

ตะโจ (อนุโลม)

ตะโจ ทันตา นะชา โลมา

เกสา (ปฏิโลม)

หรือจะนั่งนึกแยกองค์ประกอบต่างๆ
ของร่างกายว่า

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

ปริกรรมกลับไปกลับมาเพื่อให้จิตผูกพัน
อยู่กับคำปริกรรมข้างต้น เมื่อจิตไหลไปตาม



คำบริกรรมเป็นกระแสน้ำไม่ขาดสาย ก็ไม่ปล่อย
ให้จิตคิดฟุ้งซ่านไปต่างๆ

พระกรรมฐานข้างต้นเป็นกรรมฐานที่
พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้พระอุปัชฌาย์ใช้
สอนพระภิกษุผู้บวชใหม่ บวชในวันนั้นต้อง
เรียนกรรมฐานชนิดนี้ในวันนั้น ที่เรียกว่า
มูลกรรมฐาน เพราะเป็นพระกรรมฐานแบบแรก
ที่พระภิกษุสามเณรต้องเรียนรู้ ฝึกปฏิบัติ และ
เมื่อบวชไปแล้วค่อยเรียนรู้กรรมฐานอย่างอื่นที่
พิสดารกว้างขวางออกไปตามอัธยาศัย



กสสมฐาน ๒

กรรมฐาน หรือวิธีทำให้จิตใจสงบตาม
หลักพระพุทธศาสนา มี ๒ วิธี คือ



สมถกรรมฐาน

กรรมฐานที่มุ่งให้จิตเกิดความสงบ



วิปัสสนากรรมฐาน

กรรมฐานที่มุ่งให้จิตเกิดปัญญา



สมถกรรมฐาน กรรมฐานที่มุ่ง ให้จิตเกิดความสงบ

สมถกรรมฐานเป็นวิธีการข่มจิตให้สงบ
จิตอยากคิดก็ไม่คิด จิตอยากขยับก็ไม่ขยับ จิต
อยากลุกก็ไม่ลุก คั่นก็ไม่เกา จิตอยากทำอะไร
ก็ไม่ทำตาม ผันจิตทวนกระแสสิ่งที่จิตอยากคิด
อยากทำ การไม่ทำตามใจอยาก เรียกว่า
ข่มจิตให้สงบระงับ

วิธีการของสมถกรรมฐาน คือ การเอา
จิตไปผูกเพ่งไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือคำใดคำ
หนึ่ง หากเพ่งดิน น้ำ ลม หรือไฟ ก็ให้จิตผูก
เพ่งอยู่ที่ดิน น้ำ ลม หรือไฟ เพียงอย่างเดียว
ไม่ใส่ใจสิ่งอื่น ไม่ใส่ใจความคิด จิตอยากคิด
เรื่องอื่นก็ไม่คิด ไม่เอา หากเป็นคำปริกรรม
ก็ผูกเพ่งอยู่ที่คำปริกรรม



กล่าวได้ว่า สมาถกรรมฐานเป็นวิธีการ
ทำให้จิตสงบระงับโดยไม่ใส่ใจรายละเอียด
ของจิตว่าเป็นอย่างไร จิตจะเป็นอย่างไร
มีพฤติกรรมอย่างไร ชอบอะไร เกลียดอะไร
ไม่ต้องการรู้ ต้องการเพียงอย่างเดียว คือ
จิตต้องหยุดคิด จิตต้องสงบ ต้องทำให้จิต
สยบยอมอยู่กับที่ให้ได้

โดยวิธีนี้จิตจะอ่อนล้า ในที่สุดก็ทำให้
ผู้ปฏิบัติเกิดความสงบนิ่งเป็นสมาธิ





วิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานที่มุ่ง ให้จิตเกิดปัญญา ตามรู้ว่จิตเป็นอย่างไร

วิธีการทำให้จิตสงบด้วยการตามดูจิตว่า
คิดอะไร มีพฤติกรรมอย่างไร ชอบอะไร เกลียด
อะไร ทำไม่จึงเกลียด จิตจะคิดบ้างก็ปล่อยให้
คิด เพียงให้รู้ว่จิตกำลังคิดอะไร



โดยวิธีนี้ ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา
รู้เท่าทันจิต เป็นเหตุให้เข้าใจตัวเอง แล้ว
เกิดความสะดวกเป็นสมาธิ

แม้การปฏิบัติสมาธิจะมีสองวิธี แต่ทั้ง
สองวิธีก็ไม่สามารถแยกออกจากกันได้อย่าง
เบ็ดเสร็จ เรียกว่าสมถะเจือวิปัสสนา

เมื่อเราพูดว่าเราปฏิบัติวิปัสสนากรรม-
ฐาน แท้จริงเราก็ปฏิบัติสมถกรรมฐานด้วย
นั่นเอง เพราะจิตที่สงบเป็นสมถะได้ในระดับ
หนึ่ง จึงจะมีสติปัญญาพอที่จะตามรู้จิตของ
ตนเอง ที่เรียกว่า “วิปัสสนา” ได้

ในขณะที่เดียวกัน จิตที่เป็นวิปัสสนา
จนสามารถตามรู้จิตได้ทุกขณะนั้น ก็จะต้อง
ก้าวเข้าไปสู่ความสะดวกเป็นสมถะในระดับหนึ่ง
เช่นกัน



สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แยกเป็น ๒ คำก็เฉพาะในหลักวิชาการเท่านั้น เพื่อให้เห็นความละเอียดของจิต แต่ในการปฏิบัติไม่สามารถแยกกันออกได้อย่างเบ็ดเสร็จ เพราะทั้ง ๒ วิธีต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ในการปฏิบัติ หรืออาจจะเรียกได้ว่าทั้งสมถะ และวิปัสสนาแยกกันในหลักวิชาการ แต่เป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกันในการปฏิบัติ

หากจะเปรียบเทียบก็เหมือนคนเดินทางเส้นเดียวกัน แต่มุมมองในขณะที่เดินทางต่างกัน และปลายทางก็ไปสู่เป้าหมายเดียวกัน คือ ความสงบแห่งจิต

หากเปรียบเทียบสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานกับการเดินทาง สมถกรรมฐานเหมือนคนที่เดินทางอย่างรีบเร่ง พอออก

สมถกรรมฐาน เหมือนคนที่เดินทางอย่างรีบเร่ง พอออกเดินทางแล้วก็กับหน้ากับตาเดินตุ่มๆ มุ่งไปสู่จุดหมายปลายทาง เพียงอย่างเดียว



เดินทางแล้วก็ก้มหน้าก้มตาเดินดุ่มๆ มุ่งไปสู่
จุดหมายปลายทางเพียงอย่างเดียว โดยไม่
ใส่ใจสิ่งรอบข้างว่ามีอะไร แล้วก็ไปถึงจุดหมาย
ปลายทาง แต่ยังไม่รู้เส้นทางว่าเป็นอย่างไร
มีอะไรบ้างอยู่ระหว่างทาง แต่เมื่อถึงปลายทาง
แล้ว ภายหลังจะกลับมาสำรวจเส้นทางใหม่
ก็ได้เช่นกัน



ส่วนวิปัสสนากรรมฐานเหมือนคน
ศึกษาเส้นทาง ในขณะที่เดินทางก็ไม่ได้รีบร้อน
พยายามเรียนรู้และทำความเข้าใจเส้นทาง
ดูทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ข้างทางว่ามีอะไรบ้าง
จนเกิดความรู้ความเข้าใจ จดจำเส้นทางได้
แม่นยำ แล้วก็ไปถึงเป้าหมาย

วิปัสสนากรรม
ฐานเหมือนคน
ศึกษาเส้นทาง
ในขณะที่เดินทาง
ก็ไม่รีบร้อน
พยายามเรียน
รู้และทำความเข้าใจ
เส้นทาง



อารมณ์พระกรรมฐาน ๔๐

การปฏิบัติสมาธิต้องมีที่ให้จิตยึด-
เหนี่ยว เรียกว่า “คำบริกรรมภาวนา” เช่น
พุทโธ พองหนอ ยุบหนอ และ สัมมา
อะระหัง

บางครั้งเรียกว่า “อารมณ์พระกรรม-
ฐาน” คือ สิ่งที่จะให้จิตผูกติด ผูกเพ่ง หรือ
เกาะเกี่ยว อยู่นั่นเอง

สิ่งที่จะนำมาบริกรรมหรือเป็นอารมณ์
พระกรรมฐานนั้นมีมากอย่าง อาจเรียกได้ว่า
ทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นอารมณ์กรรมฐานได้

ตามหลักการปฏิบัติที่พระพุทธรองค์ทรง
แนะนำไว้มีถึง ๔๐ อย่าง เรียกว่า กรรมฐาน
๔๐ อย่าง คือ



กสิน ๑๐ ได้แก่ การเพ่งดิน น้ำ ลม ไฟ
สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว แสงสว่าง และ
โอกาสที่ว่างเป็นคำบริกรรมหรือเป็นอารมณ์
กรรมฐาน

อสุภะ ๑๐ ได้แก่ การเพ่งซากศพโดย
ความเป็นของไม่สวยไม่งามอยู่ในอาการต่างๆ
เช่น ศพเน่าพอง ศพมีสีเขียวคล้ำ ศพที่มีน้ำ
เหลืองไหลออก ศพที่ขาดกลางตัว ศพที่สัตว์
กัดกิน ศพที่มีมือ เท้า และศีรษะขาด ศพที่มีตัว
หนอนคลาคล้ำเต็มไปหมด และซากศพที่
ยังเหลือแต่โครงกระดูก

อนุสติ ๑๐ นึกถึงพระพุทธเจ้า นึกถึง
พระธรรม นึกถึงพระสงฆ์ นึกถึงศีลที่ตนรักษา
นึกถึงทานที่บริจาค นึกถึงคุณที่ทำให้คนให้เป็น
เทวดา นึกถึงความตายที่จะต้องเป็นธรรมดา



พิจารณาภายในให้เห็นว่าไม่งาม ตั้งสติกำหนด
ลมหายใจเข้า-ออกที่นิยมเรียกกันในปัจจุบัน
ว่า “อานาปานสติ” คือ ระลึกถึงธรรมเป็นที่
สงบ ระงับกิเลสและความทุกข์ คือ นิพพาน

พรหมวิหาร ๔ นึกไปถึงทางเมตตา
กรุณา มุทิตา อุเบกขา แผ่กว้างออกไปในสรรพ
สัตว์ทุกจำพวก ทุกหมู่เหล่า ไม่มีประมาณ
ไร้ขอบเขตขีดขั้น ไร้เชื้อชาติศาสนา

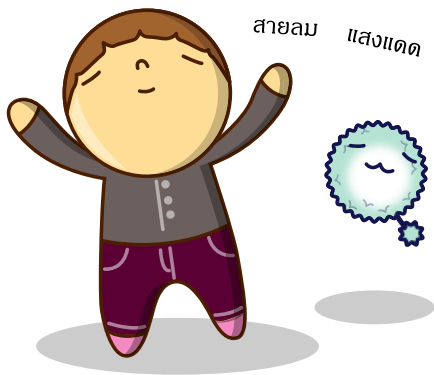
อาหารแปฏิกูลสัญญา ๑ การพิจารณา
อาหารว่าเป็นเพียงธาตุที่ตั้งอยู่ตามธรรมดา
มิใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นของแปฏิกูล
มีความเนาเปื่อยเนาไปเป็นธรรมดา และกำลัง
เปื่อยเนาไปตามเหตุปัจจัย เมื่อมาอยู่ใน
ร่างกายซึ่งเปื่อยเนาอยู่แล้วก็ยิ่งเป็นของ
เปื่อยเนาเข้าไปอีก จึงไม่ควรยึดถือว่าเป็นสัตว์



บุคคลตัวตนเราเขา อาหารทุกอย่างให้พิจารณา เป็นเพียงธาตุ ไม่ให้แบ่งแยกชนิดว่าเป็นนั่น เป็นนี่

จตุธาตุวัตถถาน พิจารณาร่างกายว่า เป็นที่รวมแห่งธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มิใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นของปฏิภูม มีความเน่าเปื่อยไปเป็นธรรมดา และกำลัง เปื่อยเน่าไปตามเหตุปัจจัย

อรุป ๔ เป็นอารมณ์ของผู้เข้าถึงฌาน แล้ว แต่ยังต้องให้จิตมีที่ยึดเหนี่ยวต่อไป คือ กำหนดความไม่มีที่สิ้นสุดของความว่างเปล่า กำหนดความไม่มีที่สิ้นสุดของวิญญาน กำหนดความมีตัวตนที่แท้จริงของสรรพสิ่ง และกำหนดสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่



หากพิจารณาสิ่งที่จะนำมาเป็นอารมณ์พระกรรมฐาน ทั้ง ๔๐ อย่างข้างต้น ทุกอย่างที่อยู่รอบตัวสามารถเก็บมาเป็นอารมณ์พระกรรมฐานได้ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ไม้ แสง สี เสียง อากาศ หนาวร้อน ข้าวของเครื่องใช้

สภาพแวดล้อมรอบตัว ความรู้สึกนึกคิด เหตุการณ์ที่ผ่านมา อาการเจ็บปวดสุขสบาย สิ่งเหล่านี้ใช้เป็นอารมณ์พระกรรมฐานได้ทั้งหมด

รวมความคือ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอารมณ์พระกรรมฐานได้ทั้งนั้น ขึ้นอยู่ว่าจะให้จิตผูกเพ่งอยู่กับสิ่งใด



ในสมัยพุทธกาล มีพระภิกษุรูปหนึ่งไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ จนพระพี่ชายเห็นว่าน้องชายไม่มีบุญที่จะบวชเป็นพระภิกษุอยู่ต่อไป ควรที่จะลาสิกขาไปทำบุญอย่างฆราวาส ส่วนพระน้องชายก็คิดว่าตนเองอาภัพ ตั้งใจปฏิบัติธรรมมานานนับปีก็ไม่มีผล ไม่เห็นจะมีอะไรดีขึ้น จึงคิดจะลาสิกขาตามที่พี่ชายสั่ง แต่ก่อนจะลาสิกขา ท่านได้ไปกราบทูลลาพระพุทเจ้า

พระพุทเจ้าองค์ให้ท่านนั่งทำกรรมฐาน โดยให้นั่งลูบผ้าขาว พร้อมกับบริกรรมภาวนาว่า “ระไซหะระณังฯ” แปลเป็นไทยว่า “เศร้าหมอง เศร้าหมอง”

ตอนแรกท่านก็สงสัยว่าผ้าสีขาวบริสุทธิ์ ทำไมพระพุทเจ้าให้ว่าเศร้าหมอง แต่ด้วย



ความเคารพพระพุทธรูปเจ้า ท่านก็นั่งบริกรรมแต่โดยดี ขณะที่ท่านไปพบพระพุทธรูปเจ้านั้นเป็นเวลาเช้าตรู่ ครั้นสายแดดแรง ผ้าขาวบริสุทธิ์ถูกเหงื่อที่ฝ่ามือก็เปลี่ยนเป็นเศรำหมองตามที่บริกรรม พลันนั้นท่านก็เห็นความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง เกิดความเข้าใจในธรรม

ในที่สุดท่านก็ได้บรรลุธรรม เพราะคำบริกรรมว่า “เศรำหมอง (ระโฆหะระณัง)”

พระอีกรูปหนึ่ง ท่านเดินทางผ่านทุ่งนา ได้ยินเสียงเด็กชาวบ้านเลี้ยงควายไปร้องเพลงไปอย่างสบายอารมณ์ ท่านจึงหยุดยืนฟังเอาจิตไปผูกพันอยู่กับกระแสเสียงของเด็ก เนื้อความเพลงนั้นพูดถึงความรักที่ไม่เที่ยงแท้ เปลี่ยนแปรเพราะคนหลายใจ เหมือนสรรพสิ่งไม่เที่ยงแท้แน่นอน พระรูปนั้นท่านพิจารณา



เห็นความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งจริงตามเนื้อเพลง พลันก็ได้บรรลุธรรม

ข้อนี้เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่า สิ่งใดก็สามารถนำมาเป็นอารมณ์พระกรรมฐานได้ คำบริกรรมหรืออารมณ์พระกรรมฐานเป็นเพียงเครื่องมือให้จิตเกาะเกี่ยวอยู่ที่เท่านั้น เป็นพาหนะที่จะนำจิตก้าวข้ามจากสภาวะทางกายเข้าไปสู่สภาวะทางจิต เมื่อจิตก้าวข้ามจากสภาวะทางกายเข้าไปสู่สภาวะทางจิตแล้ว คำบริกรรมก็จะหายไป เป็นการทิ้งคำบริกรรมไว้ข้างนอก เหลือเพียงสภาวะจิตเท่านั้น

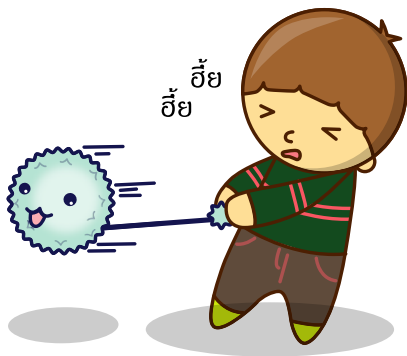
แต่อารมณ์พระกรรมฐานที่ทราบและถูกสอนอยู่ในปัจจุบัน คือ แบบ “พุทโธ” แบบ “พองหนอ ยุบหนอ” แบบ “สัมมา อะระหัง”

สิ่งใดก็สามารถนำมาเป็นอารมณ์พระกรรมฐานได้ คำบริกรรมหรืออารมณ์พระกรรมฐานเป็นเพียงเครื่องมือให้จิตเกาะเกี่ยวอยู่ที่เท่านั้น



และแบบ “อานาปานสติ” (แบบกำหนดลมหายใจ)

กรรมฐานทั้งหมดที่กล่าวมาให้เลือกปฏิบัติตามจริต คือ ความชอบใจ และเป็นเรื่องของหลักการที่วางไว้เป็นกรอบ แต่วิธีปฏิบัติในชีวิตจริงก็มีข้อปลีกย่อยที่ควรทำความเข้าใจ



ธรรมชาติของจิต

การทำสมาธิ คือ การจับจิต หรือควบคุมจิตของตนให้อยู่กับที่ หรือให้อยู่กับตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งที่เรากำหนด ผู้ปฏิบัติต้องทำติดต่อกับตนเองว่าจะเอาอะไรเป็นตำแหน่งที่จะให้จิตผูกติดอยู่

จะกำหนดเอาพุทโธกำหนดเอาลมหายใจเข้า-ออก หรือกำหนดเอาพุทโธสัมผัสกับลมหายใจก็ได้ กำหนดเอาพองหนอยุบหนอ



สัมมาอะระหัง หรืออื่นใดในบรรดากรรมฐาน
๔๐ ที่กล่าวมาแล้วอย่างใดอย่างหนึ่ง

**ข้อสำคัญของสมาธิ ผู้ปฏิบัติจะต้อง
รู้จักธรรมชาติของจิตก่อนว่าเป็นอย่างไร
หากรู้จักธรรมชาติของจิตแล้วจะสามารถ
กำหนดจิตได้ง่ายขึ้น**

เมื่อจะจับจิต ต้องรู้จักลักษณะของจิต
จึงจะจับได้ถูก เหมือนคนจับไก่ ต้องรู้จัก
ลักษณะของไก่อ่อน หากบอกคนไม่รู้จักไก่ไป
จับไก่ อาจจับผิดได้เปิด ได้ห่าน ได้หมา หรือ
แมวก็ได้ เพราะยังไม่รู้ว่าไก่เป็นอย่างไร





พระพุทธเจ้าจึงตรัสถึงธรรมชาติของ
จิตไว้ว่า

ณฺหณํ จปลํ จิตฺตํ ทฺรุษํ ทฺนฺนิวารยํ
สฺสุทฺทสฺสํ สฺสุนิปฺปลํ ยตฺถ กามนิปาตินํ

แปลว่า

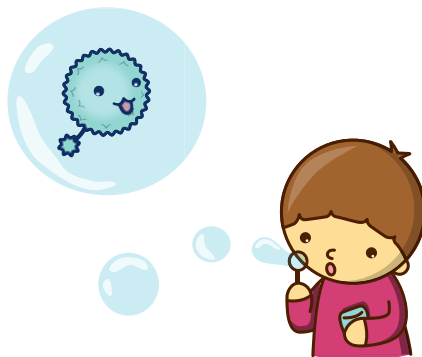
จิตนั้นมีธรรมชาติดีนรน อ่อนไหว
รักษาได้ยาก ห้ามได้ยาก จิตนั้นกำหนดให้
เห็นได้แสนยาก ละเอียดอ่อนยิ่งนัก มักตก
ไปหาอารมณ์ที่ปรารถนา

นี่คือธรรมชาติของจิต เพราะความ
ดีนรน อ่อนไหว รักษายาก ห้ามยาก กำหนด
ได้ยาก มีความละเอียดอ่อน มักคิดถึงอารมณ์
ที่ชอบ ที่พอใจ



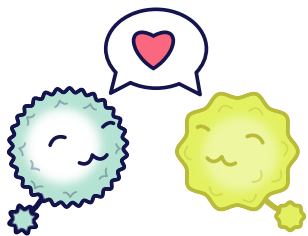
หากเราคิดจะจับจิตที่ดิ้นรน ประดับ
ประคองจิตที่อ่อนไหว รักษาจิตที่รักษายาก
ห้ามจิตที่ห้ามยาก ซอบคิดแต่เรื่องของอนาคต
หมกมุ่นแต่เรื่องอดีต แม้แต่จะเห็นก็ยังเห็นได้
แสนยาก มีความละเอียดอ่อนประณีตยิ่งนัก
จะทำอย่างไร

แค่เราห้ามไม่ให้เด็กดิ้น บอกเด็ก
ว่านี่ๆ ยังห้ามได้แสนยาก ทั้งๆ ที่เด็กก็เป็นตัว
เป็นตนมองเห็นได้ แต่นี่ห้ามจิตซึ่งมองไม่เห็น
ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่ให้จิตดิ้นรนฟุ้งซ่าน จะทำ
ได้อย่างไร



ทำความเข้าใจ กระบวนการทำงานของจิต

การทำสมาธิ คือ การจับจิตที่กำลังคิด หลักการนี้ ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดไว้ในใจเสมอ เพราะจะเป็นฐานในการกำหนดจิต ต้องตามจับจิตเท่านั้น ไม่ว่าจะจิตจะไปที่ไหน คิดอะไร เมื่อจิตคิดก็อย่าเข้าใจผิดไปว่าตนเอง ฟุ้งซ่าน ไม่เป็นสมาธิ



**การคิด คือ ธรรมชาติของ
จิต** หากจิตไม่คิดก็ผิดธรรมชาติ
ต้องตั้งข้อสังเกตว่าทำไมจิตไม่คิด
แสดงว่าต้องมีอะไรผิดปกติ โดยปกติ
จิตนั้นมีกำลังมากมายมหาศาล

มากจนทุกครั้งที่เราต้องการ
ฝันจิตว่า **อย่ารักคนนี้นะ จิตก็รัก อย่า
เกลียดคนนี้นะ จิตก็เกลียด อย่าโกรธคน
นี้นะ จิตก็โกรธ อย่าโมโหคนนี้นะ จิตก็
โมโห อย่ามองคนด้วยความดูหมิ่นนะ จิต
ก็ดูหมิ่น อย่าทำอย่างนี้นะ จิตก็ทำ** เราต้อง
พ่ายแพ้ให้แก่จิตอยู่ร่ำไป จิตมีกำลังมาก
มากมายมหาศาลเช่นนี้แหละ



จิตนั้นมีกระบวนการทำงานอยู่ ๓ ทาง
คือ

ทางกาย ได้แก่ เวลาเรายืน เดิน นั่ง นอน หรือทำนั่น ทำนี่ จิตก็เคลื่อนไปตาม อิริยาบถต่างๆ เหล่านี้

ทางวาจา ได้แก่ เราพูดสิ่งนั้น พูดสิ่งนี้ พูดกับคนนั้น คนนี้ จิตก็เคลื่อนไปตามคำพูด

ทางใจ ได้แก่ เราคิดเรื่องราวต่างๆ มากมายในชีวิต วางแผนการทำงาน วาดภาพ คิดฝันไปต่างๆ



ที่เราเห็นจิตได้แสนยาก เพราะในชีวิตประจำวันจิตทำงาน ๓ ทาง เฉลี่ยการคิดไปทั้ง ๓ ทางนั้น จึงไม่ค่อยได้เห็นจิต แต่เมื่อใดที่เรารวมจิตไว้ในตำแหน่งเดียว ก็สามารถเห็นจิตได้ง่ายขึ้น

จะเห็นได้ว่า ขณะนั่งลงทำสมาธิจิตจะวุ่นวายสับสน แรงและเร็ว จนเราบอกกับตนเองว่านั่งสมาธิไม่ได้เลย มีแต่ความฟุ้งซ่านไม่รู้ทำไมความคิดร่อยแปดพันอย่างเต็มสมองไปหมด สุดท้ายต้องเลิกทำสมาธิ

ความคิดเปรียบเหมือนสายน้ำ หากไหลออกหลายทางจะทำให้ไม่มีแรงดันไหลเพียงเอื่อยๆ แต่หากปล่อยให้ไหลออกทางเดียว จะทำให้น้ำไหลแรง ยิ่งทางออกเล็กเท่าใดน้ำก็ยิ่งมีพลังมากเท่านั้น และเราสัมผัสถึงความแรงของน้ำได้



การที่เรานั่งสมาธิแล้วเห็นจิตเปลี่ยนแปลงเร็วอย่างนี้ เพราะจิตมีโอกาสดงออกทางเดียว คือ แสดงออกทางความคิดเท่านั้น

ขณะนั่งสมาธิ กายไม่ได้เคลื่อนไหว ไม่ได้เดินไปไหนมาไหน จิตก็ไม่มีโอกาสได้ทำงานทางกาย เมื่อไม่ได้พูดกับใครจิตก็ไม่ได้แสดงออกทางวาจา มีทางเดียวที่จิตทำงานได้ คือ ทางใจ

จิตจึงคิด คิด แล้วก็คิดไม่รู้จักจบสิ้น เหมือนในสมอเต็มไปด้วยขยะแห่งความคิด เป็นผลทำให้ผู้ปฏิบัติสมาธิคิดว่าตนเองฟุ้งซ่านรำคาญ เกิดความเบื่อหน่าย จึงเลิกปฏิบัติ

การที่เรานั่งสมาธิแล้วเห็นจิตเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ เพราะจิตมีโอกาสดงออกทางเดียว คือ แสดงออกทางความคิดเท่านั้น



นั่งสมาธิแล้ว
ยังไม่เห็นความ
ฟุ้งซ่านของจิต
โอกาสที่จิตจะ
เกิดสมาธินั้น
ยาก เพราะเรา
เองยังไม่รู้ว่า
กำลังวังไสจับ
อะไรอยู่ ใต้แต่
พุทธะ อยู่ร่ำไป

แท้จริงเมื่อนั่งสมาธิแล้วเราเห็นจิต
กำลังคิดฟุ้งซ่าน คิดนั่นคิดนี่ แสดงว่าทำสมาธิ
ถูกทาง เพราะเรากำลังเห็นจิต รู้จักจิต เราเห็น
สิ่งที่เรากำลังตามจับ เห็นจิตที่กำลังดิ้นรน
อ่อนไหว รักษาได้ยาก ห้ามได้ยาก ละเอียดย
อ่อนยิ่งนัก มักตกไปหาอารมณ์ใคร่ ตามที่
พระพุทธรองค์ตรัสไว้ เราก็ฟุ้งเป้าหมายไปที่จิต
ได้ง่าย

แต่ถ้านั่งสมาธิแล้วยังไม่เห็นความ
ฟุ้งซ่านของจิต โอกาสที่จิตจะเกิดสมาธินั้นยาก
เพราะเราเองยังไม่รู้ว่ากำลังวังไสจับอะไรอยู่
ได้แต่ พุทโธ อยู่ร่ำไป โดยที่ไม่มีโอกาสได้
เห็นจิต เมื่อไม่ได้เห็นจิตก็ไม่ได้สัมผัสสมาธิ
จึงได้แต่นั่งบ่น พุทโธ ซึ่งเป็นเพียงรูปแบบ
อย่างเดียว เหมือนคนรู้จักไก่ก็จับไก่ได้ถูก



เราหมดความสนใจสัตว์ประเภทอื่น ไม่ว่าจะ
เป็นเปิด น่าน หมา หรือแมว แต่จะพุ่งความ
สนใจไปที่ไก่ทันที

ความพุ่งซ่าน คือ บันไดที่จะนำเข้าไป
สู่ตัวจิต เมื่อเห็นความพุ่งซ่านก็คือเห็นจิต
เพราะความพุ่งซ่าน คือ ธรรมชาติของจิตที่
กำลังตื่นรนกวัดแกว่งทวนทวน ในขณะที่เรา
กำลังวิ่งไล่จับ จิตยิ่งพุ่งซ่าน เป้าหมายยิ่ง
ชัดเจน เหมือนนกหากจับนิ่งๆ อยู่ที่กิ่งไม้ เราก็
เห็นได้ยาก แต่เมื่อนกกระโดดจับกิ่งไม้กิ่งนั้น
กิ่งนี้ไปเรื่อย เราก็เห็นนกได้ง่าย



สติปัญญา ฐานกำหนดจิต ๔

เมื่อรู้จักธรรมชาติของจิตแล้ว สิ่งที่ต้อง
ทำความเข้าใจต่อไป คือ **สถานที่คุมขังจิต** เมื่อ
รู้จักจิตและจับจิตได้แล้ว จากนั้นจะคุมขังจิตไว้
ที่ใด

เนื่องจากพระพุทธรูปองค์ทรงทราบ



ธรรมชาติของจิตว่า ดิ้นรน กวัดแกว่ง ชัดขึ้น
ทำการจับกุมได้ยาก จึงได้วางกับดักคุมขังจิตไว้
๔ จุด เพื่อให้จิตได้มีโอกาสเปลี่ยนแปลงสถานที่
คุมขังบ้าง เรียกว่า **สติปัฏฐาน ๔** แปลว่า
ที่ตั้งของสติ ๔ ตำแหน่ง คือ

กาย คือ ให้จิตคิดอยู่กับร่างกายของ
เราและสิ่งที่อยู่รอบกายเรา ซึ่งก็คือสภาพ
แวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวนั่นเอง ทั้งอากาศเย็น
หนาว ร้อน อบอุน เสียงดังโกล้ง-โกลด ให้รับรู้
สภาพแวดล้อมทางกายเหล่านี้ โดยที่สติให้ยึด
เอาลมหายใจเข้า-ออกซึ่งสัมพันธ์อยู่กับกาย
เป็นจุดหลัก เรียกว่า “ฐานกาย”

หายใจเข้ารู้ อาจกำหนด **พุท** กำกับ
ลงไป หายใจออก **โธ** อาจกำหนด **พุทโธ**
กำกับตามไปได้ หรือจะกำหนดรู้เพียงว่ามี



ลมหายใจเข้า-ออกอยู่ตลอดเวลา โดยไม่มี
พุทโธก็ได้

เวทนา คือ ความรู้สึกทั่วทุกข์ เจ็บคัน
ปวดเมื่อย เหน็บชา สุขสบาย เอาจิตไปเพ่ง
พิจารณาอยู่กับเวทนาเหล่านี้ เรียกว่า “ฐาน-
เวทนา”

จิต คือ ความรู้สึกนึกคิดซึ่งมีอยู่เป็น
ธรรมดา และเป็นธรรมชาติของจิตที่ต้องคิดนั้น
คิดนี้ แต่เมื่อคิดแล้วให้เปลี่ยนจิตกลับมาซึ่งไว้
ที่ลมหายใจเหมือนเดิม เรียกว่า “ฐานจิต”

ธรรม คือ อากาารต่างๆ ที่เกิดขึ้นทาง
จิต ตั้งแต่หยาบจนถึงละเอียด ธรรมอย่าง
หยาบที่เป็นอาการทางจิต คือ รัก โกรธ
หลง หงุดหงิด เบื่อหน่าย อาฆาตพยาบาท
อิจฉาริษยา จนถึงอาการที่เกิดจากผลของ



สมาธิ เช่น ตัวหนัก ขาหายไปเหมือนถูกกลืน
กินสูงขึ้นมาเรื่อยจนถึงเอว ออก คอ ปาก
สุดท้ายเหลือเพียงลมหายใจ วูบวาบ ตัวเบา
ตัวลอย ดิ่งลงหมุนคว้าง แสงสว่าง เป็นต้น
ให้กำหนดรู้ตามอาการของสิ่งเหล่านี้ เรียกว่า
“ฐานธรรม”

สติปัฏฐานทั้ง ๔ เป็นตำแหน่งคุมขัง
จิต แม้สติปัฏฐานจะมีถึง ๔ ตำแหน่ง แต่ก็ต้อง
มีตำแหน่งคุมขังจิต คือ ตำแหน่งกาย พระพุทธ
องค์ให้กำหนดเอาลมหายใจเป็นตำแหน่งหลัก
ซึ่งเป็นตำแหน่งที่จะนำเราก้าวข้ามโลกทาง
กายเข้าไปสู่มิติแห่งโลกทางจิตในที่สุด

ต้องมีตำแหน่ง
คุมขังจิต คือ
ตำแหน่งกาย
พระพุทธรองศ์
ให้กำหนดเอา
ลมหายใจเป็น
ตำแหน่งหลัก



การฝึกสมาธิด้วยตนเอง

เมื่อทราบข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับจิตแล้ว ไม่ว่าจะจะเป็นความหมายของสมาธิ ธรรมชาติของจิต และสถานที่ที่จะใช้ในการควบคุมจิต จากนี้ต่อไป คือ การลงมือปฏิบัติด้วยตัวเอง

แท้จริงสิ่งที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นเป็นหลักการหรือวิชาจากหนังสือ แต่การปฏิบัติเป็นเรื่องของจิตที่จะไปตรวจสอบวิชาการจากหนังสืออีกชั้นหนึ่ง

การนั่งสมาธิไม่จำเป็นต้องขึ้นกรรมฐานกับใครที่ไหน ขอให้เราทำความเข้าใจวิธีการและตั้งใจปฏิบัติโดยมีพระพุทธรูปองค์เป็นที่ระลึกเสมอ

ทำนั้งสมาธิ

เบื้องต้นกำหนดสถานที่ที่นั้ง จะนั้งที่ไหน ทำได้ก็ได้ ไม่ใช่ข้อจำกัดตายตัว ขออย่าให้อึดอัด ให้เอาสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ เมื่อนั้งลงแล้วหากทำนั้งไม่สบาย จะขยับให้ทำนั้งเข้าที่เข้าทางก็ได้ แต่โดยมากการนั้งสมาธิท่านกำหนดทำนั้งเป็นแบบไว้ว่า

ให้นั้งขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายตรงดำรงสติให้มั่น มีสติเป็นไปเฉพาะหน้า

แม้การนั้งสมาธิจะไม่ได้กำหนดแบบตายตัว โดยให้ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล





ผู้สนใจควรทราบวิธีการนั่งสมาธิตามแบบ อย่างน้อยเมื่อได้ทำนั่งตามแบบแล้วก็สามารถที่จะขยับขยายไปทำสมาธิในอิริยาบถอื่นได้ และสามารถแนะนำผู้อื่นให้นั่งสมาธิตามแบบได้

วิธีลดระดับความเร็วของจิต

เมื่อนั่งขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายตรงดำรงสติให้มั่น มีสติเป็นไปเฉพาะหน้าแล้ว จากนั้นผู้ปฏิบัติสมาธิกำหนดสภาวะแวดล้อมทางกายเพื่อลดระดับความเร็วของจิต เมื่อนั่งในท่าที่ไม่อึดอัด ขยับตัวให้เข้าที่เข้าทางแล้ว อย่าเพิ่งหลับตา อย่าเพิ่งกำหนดอะไรทั้งนั้น ปล่อยให้ตัวปล่อยใจให้สบายๆ ให้ใช้จิตสำรวจสิ่งที่อยู่รอบตัวเราก่อนว่ามีอะไรบ้าง



หากนั่งหน้าโต๊ะหมู่บูชาจะ
เพ่งมองพระพุทธรูปก่อนก็ได้ หากไม่
มีพระพุทธรูปจะคิดถึงประวัติของ
พุทธเจ้าก็ได้ เรียกว่า **พุทธานุสสติ**
ไม่คิดถึงพระพุทธเจ้า จะคิดถึงหลัก
ธรรมข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ เรียกว่า
ธัมมานุสสติ ไม่คิดถึงหลักธรรมจะ
ระลึกถึงพระสงฆ์ที่เราเคารพนับถือ
รูปใดรูปหนึ่งก็ได้ เรียกว่า **สังฆานุส-**
สติ หรือจะนึกถึงบุญทานที่ได้ทำ ศีลที่ได้รักษา
วันใดวันหนึ่ง ช่วงใดช่วงหนึ่งก็ได้



หากนั่งในห้องนอนจะมองสิ่งของที่อยู่
ในห้องเราก็ได้ หากนั่งอยู่ท่ามกลางป่าให้
นึกถึงต้นไม้ สายน้ำ ป่าเขาลำเนาไพร



จากนั้นค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ แล้วกำหนดสภาวะแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับกายของเรา ให้นึกดูด้วยจิตจากความทรงจำว่าในสถานที่ที่เรานั่งมีอะไรตั้งอยู่บ้าง ด้านหน้า ด้านหลัง ด้านซ้าย ด้านขวา เบื้องบนศีรษะ มีอะไรบ้าง พยายามกำหนดทุกอย่างให้เห็นอย่างละเอียด

จากนั้นกำหนดอากาศว่าหนาวหรือร้อน อบอุ่นหรือเย็นสบาย สายลมที่โชยพัดกระทบต้องกายเราเป็นลมจากธรรมชาติจากพัดลม หรือจากเครื่องปรับอากาศ ลมกระทบส่วนไหนของร่างกาย จังหวะที่กระทบเบาหรือแรงแตกต่างกันอย่างไร สายลมหอบเอาไออุ่น ไอร้อน หรือไอเย็นมากระทบ มองให้ชัดเจนด้วยจิตกำหนดให้ละเอียดลงไปอย่างนี้



จากนั้นกำหนดเสียงที่อยู่รอบตัวเราว่า เสียงนั้นดังมาจากไหน เป็นเสียงอะไร ทำตัวให้ เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ แล้วแยกธรรมชาติ ของเสียงแต่ละชนิดที่ผ่านเข้ามาทางโสต ประสาทออกจากกัน กำหนดเสียงแต่ละชนิด เสียงพัดลมดัง เสียงเครื่องปรับอากาศมีจังหวะ ของเสียงสม่ำเสมออย่างไร เสียงคนพูดคุยกัน เสียงนก เสียงจิ้งจก ดังแทรกเข้ามาในระหว่าง ความเงียบ เสียงรุดดังกึกก้องจากที่ไกล ฟังแม้ กระทั่งเสียงความเงียบที่ดังก้องอยู่ในช่องหู มองให้ชัดกำหนดให้ละเอียดด้วยจิต

แท้จริงสถานที่ที่เราอยู่นั้น ความเงียบ แผ่ปกคลุมไปทั่ว เราารู้สึกว่าสถานที่นั้นไม่เงียบ เพราะใจเราสัมผัสเสียงต่างๆ โดยความเป็น เสียง ไม่ได้สัมผัสเสียงโดยความเป็นส่วนหนึ่ง



ของธรรมชาติ เมื่อใดก็ตามที่เราสามารถแยกเสียงออกจากความเงียบ แล้วกำหนดรู้โดยความเป็นเสียง กำหนดความเงียบโดยความเป็นความเงียบ เราก็จะเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ

จากนั้นกำหนดที่กาย โดยเอาจิตไปสำรวจทำนอง เครื่องแต่งตัว ส่วนไหนสัมผัสพื้น อ่อนนุ่ม หยวบแข็ง สำรวจจากหัวจรดปลายเท้า จากปลายเท้าจรดหัว โดยทั่วไปเวลานั่ง ยืน หรือนอน เราคิดว่าเราหยุด เวลาเดินทำนอง ทำนองนี้เราคิดว่าเราเคลื่อนไหว ขณะนั่งสมาธิเราคิดว่าเราหยุด เวลาเดินทำนองทำนองนี้เราคิดว่าเราเคลื่อนไหว แต่ขณะที่เรานั่งก็ยังมีส่วนที่เคลื่อนไหว กำหนดกายให้ละเอียด จะเห็นลมหายใจเคลื่อนไหวเข้า-ออก เมื่อหายใจเข้าลม



จะขยายปอดให้พองออก ท้องขยายออก เมื่อหายใจออกท้องจะยุบ ทดลองโดยการค่อยๆ หายใจเข้ายาวลึกจนสุดลมหายใจ และค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกมาจนหมดลมหายใจสัก ๓-๔ ครั้ง เพื่อเป็นการทดสอบลมหายใจ เหมือนช่างยนต์ทดสอบสมรรถภาพของเครื่องยนต์ก่อนนำออกไปใช้จริง

เพราะลมหายใจนี้แหละจะเป็นสะพานนำผู้ปฏิบัติก้าวข้ามโลกทางกายไปสู่มิติแห่งจิต ลมหายใจเป็นสะพานเชื่อมระหว่างโลกทางกายกับโลกทางจิต กำหนดให้เห็นความละเอียดประณีตของลมหายใจที่สัมพันธ์อยู่กับกาย โดยการหายใจเข้าออกยาวลึกจนสุดลมหายใจ





การกำหนดกาย และสภาพแวดล้อมทางกาย

เมื่อกำหนดสภาวะแวดล้อมทางกาย ทดสอบลมหายใจด้วยการหายใจเข้า-ออกยาว ลึกจนสุดลมหายใจ ๓-๔ ครั้งแล้ว จากนั้น กำหนดกายหรือกายคตาสติ หรือกายานุ- บัสนา แล้วแต่จะเรียก โดยรวม คือ กำหนด ร่างกายของเรา เป็นการก้าวเข้าสู่กระบวนการ กำหนดอารมณ์พระกรรมฐานอย่างแท้จริง โดยจะใช้คำใดเป็นคำปริกรรมภาวนาก็ได้ ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ ตามที่กล่าวมาแล้ว จะใช้พุทโธ พองหนอยุบหนอ สัมมาอะระหัง กำหนดลูกแก้ว เปลวเทียน ลูกประคำ หรือจะ กำหนดลมหายใจเพียงอย่างเดียวก็ได้

หากเข้าใจวิธีการกำหนด คำปริกรรม



ก็ไม่ใช้ข้อสำคัญอีกต่อไป เพราะคำบริกรรม เป็นเพียงเครื่องมือเท่านั้น คำบริกรรมแทบ จะไม่มีความหมายอะไรเมื่อก้าวเข้าไปสู่มิติ แห่งจิต

ในมิติแห่งจิตไม่มีพุทธโธ ไม่มีพองหนอ ยุบหนอ ไม่มีสัมมาอะระหัง ไม่มีลูกแก้ว ไม่มี เปลวเทียน และไม่มีลูกประจำ มีแต่สภาวะ แห่งจิตที่เกิดขึ้น ดำรงอยู่ และเปลี่ยนแปลง ตามธรรมชาติของจิต

ในที่นี้ จะแนะนำการกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก หรืออานาปานสติ เพราะเป็นกรรม-ฐานแบบกลางๆ เหมาะสำหรับคนทุกคน อีก อย่างหนึ่งเพื่อจะได้เป็นหลักในการกำหนด หากได้หลักแล้วจะขยับขยายไปทดลองกำหนด แนวอื่นอีกต่อไปก็ได้

ในมิติแห่งจิต
ไม่มีพุทธโธ
ไม่มีพองหนอ
ยุบหนอ ไม่มี
สัมมาอะระหัง
ไม่มีลูกแก้ว
ไม่มีเปลวเทียน
และไม่มีลูก
ประจำ มีแต่
สภาวะแห่งจิต



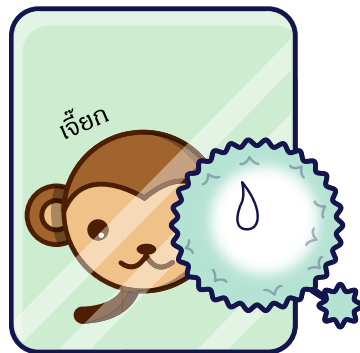
การกำหนดลมหายใจเป็นสิ่งที่สำคัญ อาจจะเรียกว่าสำคัญกว่าตำแหน่งอื่น เพราะลมหายใจเป็นตำแหน่งหลัก ต้องทำความเข้าใจว่าลมหายใจเป็นเหมือนบ้านของจิต ไม่ว่าจิตจะเคลื่อนไปเพ่งอยู่ที่ตำแหน่ง เวทนา จิต หรือธรรม สุดท้ายต้องกลับมาประจำที่ลมหายใจเข้า-ออกเหมือนเดิม

หากเปรียบลมหายใจก็เหมือนบ้านของจิต คนเราไม่ว่าจะไปที่ไหนสุดท้ายก็ต้องกลับบ้าน ไปทำงานเลิกงานกลับบ้าน ไปเรียนเลิกเรียนก็กลับบ้าน ไปเที่ยวเสร็จแล้วก็ต้องกลับบ้าน

เวลาทำสมาธิก็เหมือนกัน จิตไม่ว่าจะไปที่ไหน คิดเรื่องอะไรก็ปล่อยให้คิดบ้าง

แต่เมื่อหยุดคิด ได้สติว่าขณะนี้เรากำลังทำสมาธิ ต้องกลับไปที่ลมหายใจเข้า-ออก การทำสมาธิเหมือนคนพยายามต่อสู้กับจิต จิตไปก็ตั้งกลับมา จิตไปก็ตั้งกลับมา ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ในการตั้งจิตกลับมาไว้ที่ลมหายใจเข้า-ออก ต้องนำจิตกลับบ้านให้ได้

อย่าลืมว่า ธรรมชาติของจิต คือ ดิ้นรน กวัดแกว่ง ห้ามได้ยาก รักษาได้ยาก ไม่ต่างจากจับลิงชังกรง จึงต้องพยายามห้ามพยายามรักษา พยายามประคับประคองให้จิตอยู่กับลมหายใจเข้า-ออก





การกำหนดเวทนา และการทะลุมิติแห่งเวทนา

เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกได้ ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง หากเกิดเวทนา คือ ความเจ็บปวดทางกายขึ้น เจ็บ คัน ปวดเมื่อย เหน็บชา ให้ผู้ปฏิบัติเปลี่ยนการกำหนดจากลมหายใจ เอาจิตไปเพ่งอยู่ที่อาการ เจ็บ ปวด คัน เหน็บชา เพ่งจิตลงไปตรงที่ เจ็บ ปวด คัน เหน็บชานั้น พร้อมกับบริกรรมว่า เจ็บๆๆ ปวดๆๆ คันๆๆ เป็นต้น

คือ แทนที่จะเพ่งลมหายใจก็เปลี่ยนมาเพ่งความเจ็บปวดทางกาย ต้องเพ่งจนกว่าเวทนานั้นจะแตกดับไป เพราะเวทนาตามที่กล่าวมานี้เป็นเวทนาทางกายอย่างธรรมดา แต่ยังมีเวทนาอย่างกล้าแข็งคอยขวางอยู่



ซึ่งจะเป็นด้านที่สำคัญในการก้าวข้ามสภาวะ
ทางกายไปสู่อาณาจักรแห่งจิต

เวทนาดังกล่าวเป็นเวทนาในเวทนา
เวทนาอย่างละเอียดบางครั้งครูบาอาจารย์สอน
ว่า เป็นเวทนาที่เป็นผลมาจากกรรม หากกรรม
แรงก็เจอเวทนาแรง บางครั้งเหมือนกระดูกจะ
แยกออกจากกันเป็นท่อนๆ

โดยมากเชื่อกันว่า ผลที่ดีในการทำ
สมาธิแล้วพบเวทนา คือ เป็นการลดทอน
กรรมในชีวิต เพราะแทนที่เราจะต้องเผชิญ
ความเจ็บปวดทางกาย และความเจ็บปวด
ทุกข์ทรมานใจในชีวิตเพราะผลกรรม เราก็ก
ไปเจอในสมาธิ เหมือนเป็นการลดทอน
กรรมไปเรื่อยๆ นั่นเอง



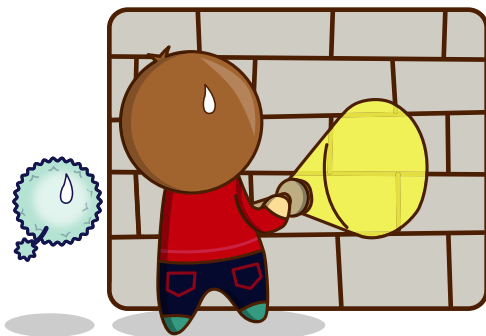
ข้อสำคัญ คือ เมื่อเจอเวทนา คือ ความเจ็บปวดทางกายในสมาธิ อย่าท้อถอยในการต่อสู้กับเวทนา จงตั้งหน้าตั้งตากัดฟันก้าวข้ามไปด้วยความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด ยิ่งฝืนได้มาก ยิ่งเป็นการลดทอนกรรมลงได้มาก ยิ่งฝืนเวทนาได้มาก ยิ่งเข้าใกล้อาณาจักรแห่งจิตได้มาก ต้องฝืนเวทนาจนกว่าจะทะลุกายเข้าไปสู่อารมณ์แห่งจิต

การก้าวข้ามเวทนา บางคนก็ยาก บางคนก็ง่าย บางคนยากเหมือนฉายไฟกระทบกำแพง แสงไม่สามารถทะลุผ่านกำแพงไปได้ บางคนก็ง่ายเหมือนฉายไฟส่องทะลุผ่านกระจก

โดยมากผู้ปฏิบัติสมาธิจะผ่านเวทนา ยาก เหมือนแสงกระทบกำแพง แต่เมื่อ



สามารถทะลุผ่านเขตนาไปได้ในครั้งแรกครั้งต่อไปจะง่าย เมื่อทนก้าวข้ามเขตนาบ่อยๆ จนเกิดความชำนาญ ก็จะถูกกลายเป็นธรรมดา เหมือนแสงทะลุผ่านกระจก





การก้าวข้ามเวทนาต้องให้กำลังสมาธิ
สามารถแยกจิตออกจากเวทนาให้ได้ สามารถ
มองเห็นได้อย่างชัดเจนว่า

**จิตเป็นจิต เวทนาเป็นเวทนา ความ
เจ็บมีอยู่แต่จิตไม่รับรู้ความเจ็บ จิตมีอยู่แต่
ไม่รับรู้เวทนา**



หากจะเปรียบก็เหมือนเรา
เอาเชือกด้านหนึ่งผูกก้อนหิน
อีกด้านหนึ่งผูกฟองน้ำ แล้วนำไป
โยนลงแม่น้ำ ก้อนหินคือเวทนา
เชือกคือสติที่ดำรงอยู่ด้วยกำลัง
แห่งสมาธิ ส่วนฟองน้ำคือจิต จิต
จะรับรู้เวทนาว่ามีอยู่เหมือนหิน
ถ่วงฟองน้ำ



การกำหนดสภาวะธรรม และความประณีตของสภาวะธรรม

เมื่อก้าวข้ามเวทนาได้แล้ว จิตจะรวมที่
ลมหายใจ เห็นลมหายใจชัดเจนโดยความเป็น
ลมหายใจ หายใจออกสั้นก็รู้ว่าออกสั้น หายใจ
เข้ายาวก็รู้ว่าเข้ายาว แล้วลมหายใจจะละเอียด
ขึ้นโดยลำดับ จากที่ออกยาวเข้ายาวก็จะออก
สั้นเข้าสั้น และสั้นเข้าโดยลำดับ จนปริมอยู่
ที่ปลายจมูก เมื่อลมหายใจสั้นเข้าปริมอยู่ที่
ปลายจมูก ลมหายใจปรากฏเหมือนปยุ่นุ่น

หากจะเปรียบให้เห็นอย่างง่าย ๆ ก็
เหมือนคนเป่าควีนเข้าไปที่ปากขวด ควีนจะ
ลอยตัวอย่างบางเบาที่ปากขวด เหมือนลม
หายใจขณะละเอียดมากขึ้นก็จะลอยตัว
บางเบาที่ปลายจมูก



จากนั้นอาการทางจิตต่างๆ จะเกิดขึ้น อันเป็นผลของสมาธิ เช่น ตัวหนัก ขาหายไปเหมือนถูกกลืนกินสูงขึ้นมาเรื่อยๆจนถึงเwok คอ ปาก สูดหายใจเหลือเพียงลมหายใจวูบวาบ ตัวเบา ตัวลอย ดิ่งลงหมุนคว้าง แสงสว่าง เป็นต้น ให้กำหนดรู้ตามอาการของสิ่งเหล่านี้ โดยความเป็นธรรมชาติ แต่เป็นธรรมชาติของจิตมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา

ผู้ที่หลงคิดว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งวิเศษ จะทำให้จิตหลุดตัวเองอยู่ร่ำไป จนกลายเป็นความยึดติดในอาการของจิต อยากให้มี อยากให้เป็น อยากให้เกิด อยากไ้อวดผู้อื่น

เมื่อกำหนดรู้จิตตามอาการของจิตจนเช่นนี้ จิตก็จะดิ่งลึกลงสู่ภวังค์เข้าไปแตะสภาวะแห่งความสงบ



จะเรียกสภาวะเช่นนี้ว่า **ฌาน** หรือ
อย่างไรก็ตาม แต่ภาวะเช่นนี้แหละที่ทำให้จิต
มีพลัง เหมือนชาร์จพลังงานให้กับตัวเองด้วย
ความสงบ จิตจะมีความไวต่อการรับรู้อารมณ์
และความต้องการ สามารถรับอารมณ์ที่เข้ามา
สัมผัสได้อย่างรู้เท่าทันแม่นยำ และตรงตาม
ความเป็นจริง





การแผ่เมตตา หลังออกจากสมาธิ

ภายหลังออกจากสมาธิควรแผ่เมตตาเสมอ โดยทั่วไปครูบาอาจารย์ทางกรรมฐานจะแนะนำว่า สมาธิทำให้จิตมีพลัง หากแผ่เมตตาหลังสมาธิจะเกิดอานิสงส์ตามที่ตั้งเมตตาจิตไป



การแผ่เมตตา คือ การตั้งความปรารถนาดีไปในมวลสรรพสัตว์ตลอดจนเทพเทวาภูมิ ผี ปีศาจทั้งหลาย ไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต ไร้พรมแดน ขีดขั้น ไม่ว่าเขาผู้นั้นหรือสัตว์นั้นจะเป็นเชื้อชาติศาสนาอะไร จะเกี่ยวข้องกับเราโดยความเป็นญาติ โดยความเป็น



ประเทศเชื้อชาติศาสนาหรือไม่ก็ตาม ให้มีจิต
กว้างขวางไร้พรมแดน ไม่มีขอบเขตขีดชั้น ขอให้
เขาได้มีความสุข อย่าได้มีความทุกข์ระทม
ขมขื่นใจ

ตามหลักการแผ่เมตตาในทางพระพุทธ-
ศาสนานั้น ในชีวิตของมนุษย์คนหนึ่ง สิ่งที่ถูก
คนปรารถนาก็คือความสุข และต้องการหลีกเลี่ยง
จากภัยอันตรายต่างๆ ซึ่งจะทำให้ชีวิต
เป็นทุกข์ เราต้องการความสุขอย่างไร คนอื่น
และสัตว์อื่นก็ต้องการความสุขอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เอาความรู้สึก
ตัวเราเองเป็นเครื่องเปรียบเทียบ วัดความรู้สึก
ของคนอื่นและสัตว์อื่น จะได้เห็นอกเห็นใจ
มีเมตตาต่อคนอื่นและสัตว์อื่นมากขึ้น แล้วไม่
เบียดเบียนซึ่งกันและกัน



การแผ่เมตตาจึงควรแผ่ให้ทั้งแก่ตน
และคนอื่น ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย
ตั้งความปรารถนาให้ทุกสรรพชีวิตมีความสุข
เสมอกัน

การแผ่เมตตา
ไม่จำเป็นต้อง
กล่าวเป็นภาษา
บาลีเสมอไป ให้
ตั้งจิตอธิษฐาน
ในสมาธิ แล้ว
นึกเป็นภาษาไทย
แผ่กว้าง
ออกไป ขอให้
เป็นภาษาของ
ความรู้สึก

ในการแผ่เมตตา ไม่จำเป็นต้องกล่าว
เป็นภาษาบาลีเสมอไป ให้ตั้งจิตอธิษฐานใน
สมาธิ แล้วนึกเป็นภาษาไทยแผ่กว้างออกไป
ขอให้ เป็นภาษาของความรู้สึก เรารู้สึกอย่างนั้น
จริงๆ รู้สึกเมตตาสงสารการเกิดของตนเอง ที่
ต้องเผชิญความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจ
ผิดหวัง ล้มเหลว เจ็บป่วยมีโรคภัยไข้เจ็บ และ
ต้องเผชิญกับความแก่ ความเจ็บ และความ
ตาย ไม่รู้จักจบสิ้น

ความรู้สึกนี้ให้เกิดตลอดไปจนถึงสรรพ
สัตว์ทุกจำพวก ทุกหมู่เหล่า ไร้ขอบเขต ไร้



พรมแดน ไร้เชื้อชาติศาสนา แม้แต่ศัตรูที่จ้อง
ทำลายล้างเราก็ให้รู้สึกเช่นนั้น ให้นึกไปถึงสิ่งที่
มองไม่เห็น เช่น เทวาอารักษ์ พระภูมิเจ้าที่ทั้ง
หลายด้วย

คำแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

นิททุกโข โหมิ

ปราศจากความทุกข์

อะเวโร โหมิ

ไม่มีเวร ไม่มีภัย

อภัยาปัสสโม โหมิ

ไม่มีกรเบียดเบียนซึ่งกันและกัน



อะนิโฆ โหมิ

ไม่มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

สุขี อุตตานัง परिहरามิ

มีความสุขกาย สุขใจ และรักษา

ตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิดฯ

คำแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์

เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน

ทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มี

เวรแก่กันและกันเลย



อภัยโทษ โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้
เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มี
ความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อุตตานัง परिहरันตุ

จงมีความสุขกาย สุขใจ และ
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยด้วยกัน
ทั้งสิ้นเทอญฯ

เสร็จแล้ว กราบ ๓ นน

๒

การเดิน จงกรม

สำหรับชาวบ้าน





การเดินจงกรม คือ การที่พระภิกษุเดินอย่างก้าว โดยมีสติกำหนดอยู่ที่เท้าซึ่งกำลังก้าวเดินไป เป็นวิธีการทำสมาธิอย่างหนึ่งในอิริยาบถเดิน ควรศึกษาและทำความเข้าใจการทำสมาธิด้วยอิริยาบถเดินที่เรียกว่า “**เดินจงกรม**” การเดินจงกรมมีหลายวิธี ดังจะแนะนำตามลำดับต่อไปนี้

๑. การเดินจงกรมโดยไม่ต้องมีคำบริกรรมแต่อย่างใด ผู้เดินจงกรมยืนตรงเอามือประสานกันไว้ด้านหน้าหรือด้านหลังก็ได้ โดยมีมือขวาจับที่ข้อมือซ้าย หรือมือซ้ายจับที่ข้อมือขวาตามความถนัด เท้าทั้งสองชิดกันพอประมาณ





จากนั้นกำหนดอาการยื่นให้เห็นด้วย
จิตว่าเรายื่นอยู่อย่างไร ทำอยู่อย่างไร มีอยู่
อย่างไร กำหนดพื้นที่ทำสัมผัสว่าเย็น ร้อน
นุ่ม อ่อน แข็ง อย่างไร กำหนดอากาศรอบๆ
ตัวว่าเป็นอย่างไร แล้วเอาจิตไปไว้ที่เท้าทั้งสอง
พร้อมกับก้าวเท้าออกเดิน จิตกำหนดอาการที่
เท้ากำลังก้าวไปแต่ละก้าวๆ ปล่อยตัวตาม
สบาย ปล่อยกายตามสภาวะของกาย เหมือน
กำลังเดินอยู่กลางจักรวาลอันกว้างไกล ไม่มี
พันธะ ไม่มีสิ่งเกาะเกี่ยว หรือทำความรู้สึก
เหมือนคนกำลังปั่นจักรยาน สิ่งที่กำลังก้าวไป
ไม่ใช่ตัวตนของเรา การเดินโดยไม่มีคำบริกรรม
ภาวนาจะเดินช้าหรือเร็วก็ได้ แต่นิยมเดินเร็ว
พอประมาณ เพราะถ้าเดินช้าจิตจะเปลี่ยนเร็ว
คือ จิตจะไม่อยู่กับอาการที่เท้ากำลังก้าวไป



การเดินจงกรมโดยไม่มีคำบริกรรมภาวนาจึงนิยมเดินเร็ว เพื่อไม่เปิดโอกาสให้จิตได้คิดเรื่องต่างๆ แต่ให้จิตเคลื่อนไปกับเท้าที่กำลังก้าวอย่าง

การเดินจงกรมโดยไม่มีคำบริกรรมภาวนาจึงนิยมเดินเร็ว เพื่อไม่เปิดโอกาสให้จิตได้คิดเรื่องต่างๆ แต่ให้จิตเคลื่อนไปกับเท้าที่กำลังก้าวอย่าง

๒. การเดินจงกรมโดยมีคำบริกรรมภาวนา เช่น พุทโธ หรือ ขวายเป็นหนอ ซ้ายเป็นหนอ หรือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

สำหรับคำบริกรรมว่า พุทโธ นั้นไม่นิยมนำมาใช้ในการเดินจงกรม เนื่องจากการเดินจงกรมจิตและคำบริกรรมต้องสัมพันธ์อยู่กับเท้าที่กำลังก้าวออกไป บุรพจารย์จึงไม่นิยมใช้แต่มีที่ใช้อยู่บางสำนักเท่านั้น เพราะท่านถือว่าการบริกรรมอยู่ที่ใจ



การกำหนดยีน

ก่อนเดินจงกรมให้ยีนกำหนดยีนหนอๆ ๓ ครั้ง โดยเอาจิตตรวจตั้งแต่ศีรษะเคลื่อนลงมาที่ตา จมูก ปาก คาง คอ จนถึงปลายเท้า จากปลายเท้ากลับขึ้นมาจนถึงศีรษะ แล้วกำหนดอยากเดินหนอๆ ๓ ครั้ง

จากนั้นเอาจิตไปอยู่ที่เท้าข้างขวา พร้อมกับกำหนดขวาอย่างหนอ เอาสติไปอยู่ที่เท้าข้างซ้ายพร้อมกับกำหนดซ้ายอย่างหนอ แล้วกำหนดตามเท้าที่กำลังก้าวย่างไปอย่างช้าๆ

การกำหนดเดีน

ขณะบริกรรมว่า “ขวา” แล้วค่อยๆ ยก ส้นเท้าขวาขึ้นอย่างช้าๆ แต่ปลายเท้ายังไม่พ้นพื้น ขณะบริกรรมว่า “ย่าง” ปลายเท้าขวาพ้น



จากพื้นพร้อมกับค่อยๆ เคลื่อนไปข้างหน้า ขณะบริกรรม “หนอ” ปลายเท้าขวาแตะพื้นสุดเสียงคำบริกรรมว่า “หนอ” ฝ่าเท้าขวาวางเรียบเสมอฟื้นอย่างนุ่มนวลแผ่วเบา แต่มันคง

จากนั้นเอาสติไปไว้ที่เท้าซ้ายพร้อมกับบริกรรมว่า ช้าย่างหนอ ขณะบริกรรมว่า “ช้าย” ค่อยๆ ยกส้นเท้าซ้ายขึ้นอย่างช้าๆ เช่นเดิม แต่ปลายเท้ายังไม่พินพื้น ขณะบริกรรมว่า “ย่าง” ค่อยๆ ยกปลายเท้าซ้ายขึ้นให้พินพื้นพร้อมกับเคลื่อนไปข้างหน้าอย่างช้าๆ ขณะบริกรรมว่า “หนอ” ปลายเท้าซ้ายแตะพื้นสุดเสียงคำบริกรรมว่า “หนอ” ฝ่าเท้าซ้ายวางเรียบเสมอฟื้น ให้กำหนดเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ตามเท้าที่ก้าวไป



การกำหนดกลับ

เมื่อถึงปลายทางที่จะกลับ ให้วางเท้าทั้งสองคู่กันพร้อมกับกำหนดบริกรรมว่า “**ยืนหนอ ๆ**” ๓ ครั้งโดยเอาจิตตรวจตั้งแต่ศีรษะเคลื่อนลงมาที่ตา จมูก ปาก คาง คอ จนถึงปลายเท้า จากปลายเท้ากลับขึ้นมาจนถึงศีรษะ แล้วกำหนดบริกรรมว่า “**อยากกลับหนอ ๆ**” ๓ ครั้ง จากนั้นเอาจิตไปอยู่ที่เท้าข้างขวาพร้อมกับกำหนดบริกรรมว่า “**กลับหนอ ๆ**” เป็นคู่ ๓ คู่ คือ กลับหนอ กลับหนอ คู่แรก กลับหนอ กลับหนอ คู่ที่ ๒ กลับหนอ กลับหนอ คู่ที่ ๓ แต่ละคู่ให้เท้าทำมุมหมุนไปข้างขวาประมาณ ๖๐ องศา เมื่อครบทั้ง ๓ คู่ หน้าจะตรงทางที่เดินมาพอดี ในขณะที่เท้าทั้ง ๒ จะวางคู่กัน



เมื่อจะหยุดให้ยื่นบริกรรม “ยื่น
หนอๆ” ๓ ครั้ง แล้วตามด้วย “อยากหยุด
หนอๆ” ๓ ครั้ง หากจะนั่งสมาธิให้บริกรรม
“ยื่นหนอๆ” ๓ ครั้ง แล้วตามด้วย “อยากนั่ง
หนอๆ” ๓ ครั้ง แล้วกำหนดอาการนั่ง

สำหรับการเดินจงกรมโดยกำหนดแบบ
อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์)
อนัตตา (ความไม่มีตัวตน) ก็ไม่มีข้อแตกต่าง
อะไร เป็นแต่เพียงเปลี่ยนคำบริกรรมจากขวา
ย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ มาเป็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตาเท่านั้น โดยเอาจิตไปไว้ที่เท้าข้างขวา
หรือซ้ายพร้อมกับกำหนดดังนี้ ขณะยกเท้าขึ้น
ให้บริกรรมว่า “อนิจจัง” ขณะเท้าก้าวออกไป
ให้บริกรรมว่า “ทุกขัง” ขณะเท้าแตะพื้นให้
บริกรรมว่า “อนัตตา”



ในขณะที่เดินอาจหยุดยั้งแล้วพิจารณา ร่างกายเราหรือสรรพสิ่งว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนที่แท้จริงก็ได้ เมื่อพิจารณา แล้วก็ก้าวเดินต่อไป

นอกจากนั้นยังมีวิธีเดินจงกรมโดยไม่ต้องมีคำบริกรรม เพียงขณะเดินให้เอาจิตไปดูอาการที่เท้ากำลังเคลื่อนไหวยกขึ้น-ลงและสัมผัสพื้น จะเดินช้าหรือเร็วก็ได้ไม่มีข้อกำหนด ขอเพียงให้รับรู้อาการที่เท้ากำลังเคลื่อนไป ให้ทำความรู้สึกว่าวัตถุสิ่งหนึ่งกำลังเคลื่อนไหวยุ่ข้างหน้า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา มองทะลุผ่านความเป็นเรา ความเป็นเขา แล้วเคลื่อนเท้าไปอย่างสิ่งที่ปราศจากชีวิต แต่สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ คมและฉับไวต่อทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้นรอบตัว

ในขณะที่เดินอาจ
หยุดยั้งแล้ว
พิจารณา
ร่างกายเรา
หรือสรรพสิ่ง
ว่าเป็นของไม่
เที่ยง เป็นทุกข์
ไม่มีตัวตนที่แท้
จริงก็ได้ เมื่อ
พิจารณาแล้วก็
ก้าวเดินต่อไป

๓

ชุดงค์

ที่ชาวบ้านควรรู้





ชาวพุทธไทยปัจจุบัน มีความเข้าใจคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับธุดงค์อยู่มาก โดยเข้าใจกันว่า การธุดงค์ คือ การที่พระสงฆ์ห่มจีวร สีเสีร่าหมอง สะพายบาตรแบกกลด แล้วเดินทางจาริกไปในที่ต่างๆ คำที่ไหนก็ปักกลดนอนที่นั่น

ความเข้าใจคลาดเคลื่อนเช่นนี้ เนื่องจากคนไทยเอาเรื่องการจาริก คือ การท่องเที่ยวไปเพื่อโปรดสัตว์ผสมกับธุดงค์ คือ การปฏิบัติขัดเกลากิเลสเพื่อความมักน้อย สันโดษ จนแยกออกจากกันไม่ได้ระหว่างการจาริกกับธุดงค์วัตร

การจาริกสมัยพุทธกาล คือ การที่พระสงฆ์เดินทางท่องเที่ยวไปในที่ต่างๆ เพื่ออนุเคราะห์สัตว์โลก เพื่อประโยชน์สุขแก่ชนเป็น

อันมาก เพื่อเกื้อกูลแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย คำที่ไหนก็ปักกลดนอนที่นั่น เป็นการจาริกตามปกติของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา โดยมีจุดประสงค์หลักเพื่อโปรดสัตว์ ดังพุทธดำรัสในการส่งพระสาวกรุ่นแรกจาริกไปประกาศสังฆธรรมว่า

“ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอทั้งหลายจงเที่ยวจาริกไป เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อความเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย อย่าไปทางเดียวกันสองรูป

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย





พวกเขาจงแสดงธรรมให้ดังงามในเบื้องต้น
ให้ดังงามในท่ามกลาง ให้ดังงามในที่สุด
ลงรอบ จงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้ง
อรรถะพร้อมทั้งพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์
สิ้นเชิง”

แต่การจาริกเช่นนี้ต้องมีกำหนดระยะเวลา
เวลา พระพุทธองค์ทรงอนุญาตเฉพาะ ๘ เดือน
นอกฤดูฝนเท่านั้น

ทูลดงค์ แปลว่า องค์คุณเครื่องกำจัด
กิเลส เป็นข้อปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสให้
เบาบาง มีจุดประสงค์ให้พระภิกษุมีความมัก
น้อยสันโดษ การถือทูลดงค์ไม่จำเป็นต้องจาริก
ท่องเที่ยวไปในที่ต่างๆ พระภิกษุอยู่วัดไหน
ไม่ว่าจะเป็นเมืองหรือเป็นป่าก็สามารถปฏิบัติ
ทูลดงค์ได้ เพราะเป็นเรื่องข้อวัตรปฏิบัติส่วน



ตนไม่เกี่ยวเนื่องกับผู้อื่น

อุดงค์ ๑๓ อย่าง

อุดงค์วัตร อันเป็นข้อปฏิบัติเพื่อ
ขัดเกลาจิตใจที่ พระพุทธองค์ตรัสไว้มี ๑๓
อย่าง ดังนี้

๑. บังสุกุลิ๊งคะ คือการใช้ผ้า
บังสุกุล ไม่ใช่ผ้าสำเร็จรูปที่มีผู้ถวายเป็น

๒. เตจิวริ๊งคะ คือการใช้เพียง
ผ้าไตรจีวร พระภิกษุผู้ถืออุดงค์ข้อนี้ จะใช้
เพียงผ้าไตรจีวร ๓ ที่อธิษฐานเท่านั้น

๓. ปินทปาดิ๊งคะ คือการเที่ยว
บิณฑบาตเป็นประจำไม่รับภิกขณิมนต์ ฉันท
อาหารจากบิณฑบาตเพียงอย่างเดียว

๔. สปทานจาริ๊งคะ คือการ





บิณฑบาตไปตามลำดับบ้าน ไม่ข้ามไปบ้านนั้น
บ้านนี้

๕. **เอกาสนิกังคะ** ถือการฉันมือเดียว
บางครั้งเรียกว่าฉันบนอาสนะเดียว คือ นั่งแล้ว
ก็จะฉันไปจนอิ่ม เมื่อลูกแล้วจะไม่ฉันอีกเลยใน
วันนั้น

๖. **ปัตตปิณฑิกังคะ** ถือการฉัน
เฉพาะในบาตร ไม่ฉันในสำรับที่เขาจัดถวาย

๗. **ขลุปัจฉากัตติกังคะ** ถือการ
ลงมือฉันแล้วไม่รับเพิ่มอีก

๘. **อารัญญิกังคะ** ถือการอยู่ป่า

๙. **รุกขมุลิกังคะ** ถือการอยู่โคนไม้

๑๐. **อัปโภกาสิกังคะ** ถือการอยู่
กลางแจ้ง

๑๑. **โสสานิกังคะ** ถือการอยู่ป่าช้า

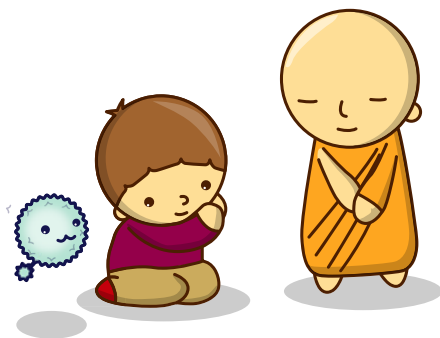


๑๒. ยถาสันถติกังคะ ถือการอยู่แต่
ในที่ที่เขาจัดให้

๑๓. เนสัชชีกังคะ ถือการนั่งไม่นอน

ดุจดงค์นั้นไม่ใช่กิจจำเป็น ตามแต่พระ
ภิกษุรูปใดจะสมัครใจถือปฏิบัติ พระภิกษุจะ
ถือปฏิบัติก็ได้ไม่ปฏิบัติก็ได้ จะถือข้อใดข้อหนึ่ง
ก็ได้ พระพุทธองค์ให้พระภิกษุพิจารณาดู
สุขภาพร่างกายและกำลังสติปัญญาของตน
แล้วสมาทานปฏิบัติตามความเหมาะสม
เพราะหากไม่คำนึงถึงสุขภาพร่างกาย ก็
จะเป็นการทำตนให้ลำบาก อันเป็นการทรมาน
ตนเอง เข้าใกล้การบำเพ็ญทุกกรกิริยา ซึ่ง
พระพุทธเจ้าทรงห้ามพระภิกษุในพระพุท
ศาสนาปฏิบัติ

ดุจดงค์นั้นไม่ใช่
กิจจำเป็น ตาม
แต่พระภิกษุ
รูปใดจะสมัคร
ใจถือปฏิบัติ
พระภิกษุจะถือ
ปฏิบัติก็ได้ไม่
ปฏิบัติก็ได้
จะถือข้อใดข้อ
หนึ่งก็ได้



การถืออุตงค์

พระภิกษุผู้ถือการใช้ผ้าบังสุกุล จะไม่รับจีวรสำเร็จรูปที่ญาติโยมถวาย แต่จะเก็บเล็กผสมน้อยเศษผ้าที่เขาใช้ห่อศพแล้วทิ้งไว้ตามป่าช้า หรือเศษผ้าเหลือใช้ที่เขาทิ้งไว้ตามพื้นดิน ตามขยะมูลฝอย เอามาตัดเย็บจีวรใช้ด้วยมือตัวเอง พระเถระที่ถืออุตงค์ข้อนี้คือ พระมหากัสสปะ จนในที่สุดพระพุทธรองค์เห็นสังฆาภูมิตานเศร้ามองเกินไปจึงเปลี่ยนสังฆาภูมิจำ



ในปัจจุบันพระสงฆ์ไทยบางแห่งก็ยังถือการตัดเย็บจีวรใช้เอง แม้ผ้าจะไม่ได้มาจากการเก็บเล็กผสมน้อยตามป่าช้าอย่างสมัยพุทธกาล ก็นับเข้าในอุดงค์ข้อนี้ได้เช่นกัน เพราะไม่ใช้จีวรสำเร็จรูปที่ชาวบ้านถวาย

ส่วนอุดงค์ข้ออื่นๆ คือ ถือการใช้เพียงผ้าไตรจีวร พระภิกษุผู้ถืออุดงค์ข้อนี้จะใช้เพียงผ้าไตรจีวร ๓ ที่อธิษฐานเท่านั้น

พระภิกษุผู้ถือการบิณฑบาต จะไม่รับอดิเรกลาภซึ่งเป็นกิณนิมนต์ จะฉันเฉพาะอาหารที่บิณฑบาตได้มา

พระภิกษุผู้ถือการบิณฑบาตไปตามลำดับบ้าน คือ รับไปลำดับบ้าน ไม่เดินข้ามไปฝั่งนั้นที่ฝั่งนี้ที่ ตั้งใจว่าจะรับบิณฑบาตตามเส้นทางนี้ก็เดินไปตามลำดับบ้าน จะได้หรือไม่



ได้ไม่กี่ตาม ถ้าไม่ได้วันนั้นก็จะไม่ฉันอาหารเลย
พระภิกษุผู้ถือการฉันมือเดียว บางครั้ง
เรียกว่าฉันบนอาสนะเดียว คือ นั่งแล้วจะไม่ลุก
ขึ้นจนกว่าจะอิ่ม เมื่อลุกแล้วจะไม่ฉันอีกใน
วันนั้น

พระภิกษุผู้ถือฉันเฉพาะในบาตร ไม่ฉัน
ในสำรับที่เขาจัดถวาย ไม่ใช่ภาชนะอย่างอื่น
รองอาหารฉันตั้งแต่ ๒ โใบขึ้นไป ฉันเฉพาะ
อาหารในบาตรเท่านั้น

พระภิกษุผู้ถือเมื่อลงมือฉันแล้วไม่รับ
เพิ่มอีก แม้มีผู้นำอาหารมาถวายที่หลังก็ไม่รับ

พระภิกษุผู้ถือการอยู่ปาย่อมไม่อยู่แรม
คืนในบ้าน แต่จะอยู่ค้างคืนในป่าที่ห่างจาก
บ้านคน เป็นที่วิเวกปราศจากผู้คนพลุกพล่าน
เข้า-ออก ส่วนพระภิกษุผู้ถือการอยู่โคนต้นไม้



ถือการอยู่กลางแจ้ง และถือการอยู่ป่าช้า ก็คือ การถือการอยู่ป่าอย่างหนึ่งนั่นเอง เป็นแต่เพียง กำหนดลงไปอีกว่า เมื่ออยู่ป่าแล้วจะอยู่ในที่ เช่นไร แต่ฤกษ์ข้อนี้มีกำหนดระยะเวลา คือ ต้องอยู่นอกฤดูฝนเท่านั้น เพราะในฤดูฝนต้อง จำพรรษาตามวินัย

ส่วนพระภิกษุผู้ถือการอยู่แต่ในที่ที่เขา จัดให้ยอมไม่มีความอาลัยในเสนาสนะกุฎีที่อยู่ อันเป็นที่สะดวกสบาย แม้ได้เสนาสนะกุฎีที่ไม่ สะดวกสบาย ไม่ถูกใจ ก็ไม่ทำความเดือดร้อน วุ่นวายแส่หาเสนาสนะกุฎีอื่นที่ตนชอบใจ เป็นที่สะดวกสบายอยู่อาศัยในกุฎีตามที่พระ ภิกษุผู้เป็นเจ้าหน้าที่เสนาสนะคาหาปกะ จัดให้ แม้จะถูกย้ายเสนาสนะเพราะเหตุอย่าง ใดอย่างหนึ่งก็ไม่ขัดเคืองขัดขึ้น



สำหรับพระภิกษุผู้ถือการนั่ง จะไม่เอนหลังลงนอน แต่จะอยู่ด้วยการนั่ง ด้วยการยืน และด้วยการเดินเท่านั้น การถืออุตุงค์นี้ สมาทานปฏิบัติเป็นบางครั้งบางคราวได้ หากสมาทานปฏิบัติตลอดจะเป็นการทรมานตน พระพุทธเจ้าทรงห้ามไม่ให้สมาทานเช่นนั้น พระเถระที่สมาทานกรรมฐานข้อไม่เอนหลังลงนอนตลอดพรรษา ๓ เดือน คือ พระจักขุบาลเถระ เป็นเหตุให้ตาบอด

จะเห็นได้ว่าการถืออุตุงค์ตามวิธีการของพระพุทธเจ้าที่กล่าวมาข้างต้น ไม่ว่าจะพระภิกษุจะอยู่เมืองหรืออยู่ป่าก็สามารถถือปฏิบัติได้ตามความเหมาะสม เพราะเป็นข้อวัตรปฏิบัติส่วนตัวของพระภิกษุ ไม่เกี่ยวเนื่องกับบุคคลอื่น และไม่ใช่ว่าสิ่งที่จะไปประกาศให้ใคร



รับรู้ พระภิกษุไม่ว่าจะอยู่เมืองหรืออยู่ป่าจึง
สามารถสมาทานปฏิบัติอุดงค์ได้

การถืออุดงค์สมัยพุทธกาลนั้น พระ
ภิกษุสมาทานจากพระพุทธเจ้า แต่เมื่อ
พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว สมัย
ปัจจุบัน พระภิกษุสามารถสมาทานอุดงค์
ด้วยการอธิษฐานจิตต่อหน้าพระพุทธรูปว่า
จะสมาทานปฏิบัติอุดงค์ข้อใดข้อหนึ่งตาม
กำลังความสามารถ

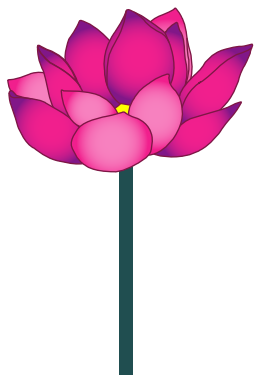


พระวิจิตรธรรมาภรณ์ (เทอด
ญาณวชิโร ; วงศ์ชะอุ่ม, ป.ธ.6.พธ.ม.) ผู้
ช่วยเจ้าอาวาสวัดสระเกศราชวรมหาวิหาร
เกิดที่บ้านปากน้ำ ตำบลกุดลาด อำเภอเมือง
จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์
พ.ศ. 2514 บิดา นายเกิน วงศ์ชะอุ่ม มารดา
นางหนูเพชร วงศ์ชะอุ่ม บรรพชา ณ
วัดปากน้ำ ตำบลกุดลาด อำเภอ
เมือง จังหวัดอุบลราชธานี
อุปสมบท ณ วัดสระเกศ ราชวรมหา
วิหาร กรุงเทพฯ โดยมี **เจ้าประคุณ
สมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว
อุปเสโน)** ประธานคณะผู้ปฏิบัติ
หน้าที่สมเด็จพระสังฆราช เป็นพระ
อุปัชฌาย์ สำเร็จการศึกษาในระดับ
ปริญญาโททางด้านปรัชญา จาก
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประวัติ
ผู้เขียน



ประวัติ ผู้เขียน



นามที่ใช้ในงานเขียน ญาณวชิระ งานเขียน

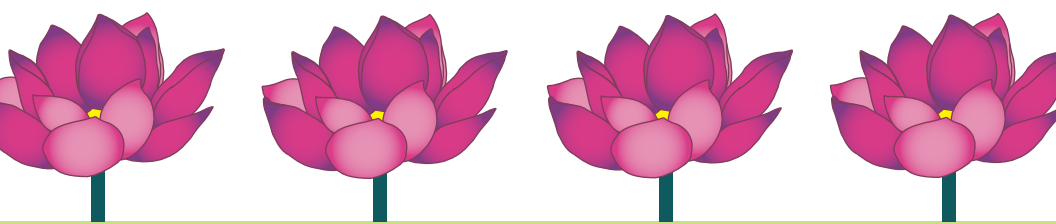
- หลักการทำบุญและปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน (๒๕๕๗)
- พุทธานุภาพ อานุภาพของพระพุทธรองค์ (๒๕๕๘)
- มหาสมัยสูตร (๒๕๕๘)
- ทำวัตรสวดมนต์แปล (๒๕๕๘)
- การ์ตูนแอนิเมชั่น เรื่อง “ปาฏิหาริย์พระบรมสารีริกธาตุ” (๒๕๕๘)
- ทฤษฎีเบื้องต้นแห่งปรัชญาไทย (๒๕๕๙)
- ประทีปธรรมแห่งแม่มูล (๒๕๕๙)
- ทศชาติ ปณิธานมหาบุรุษไม่เปลี่ยนแปลง (๒๕๕๙)

วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร

กรุงเทพฯ







พืชมุ่งที่จะให้หนังสือเล่มนี้ เป็นคู่มือสำหรับนั้งสมาธิ
ประจำบ้าน ที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง โดยได้อธิบาย
วิธีปฏิบัติไว้อย่างกระชับ รวบรัด มุ่งการลงมือปฏิบัติจริง
มากกว่าเนื้อหาวิชาการ พ่อแม่เ้ใช้เป็นหลักเบื้องต้น ในการแนะนำลูก
ให้ฝึกนั้งสมาธิ ครูเ้ใช้เป็นคู่มือในการแนะนำให้นักเรียนนั้งสมาธิ
ในห้องเรียน ทุกองค์กร ทุกหน่วยงาน และทุกโครงการฝึกอบรม
สามารถใช้เป็นคู่มือในการฝึกปฏิบัติสมาธิได้



ISBN 978-616-90133-0-3



9 786169 013303

>>ราคา 50 บาท<<