

เรื่องของ

ลม

ชุมนุมโรจนุสรณ์ ๒๕๔๔

# เรื่องของ กรม

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์  
( ท่านพ่อลี ธรรมโร )

ธรรมบรรยายในงานบำเพ็ญกุศล  
ครบรอบวันมรณภาพปีที่ ๔๐  
พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์  
( ท่านพ่อลี ธรรมโร )

วันที่ ๒๔ – ๒๖ เมษายน พ.ศ.๒๕๕๕

วัดอโศการาม ถนนสุขุมวิท (กม.๓๑) อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๘๐  
โทร.๓๘๕-๒๒๕๕ , ๓๐๓-๘๔๐๕

## เรื่องของ กรม

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ ( ท่านพ่อลี ธมฺมธโร )

---

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๒๕ เมษายน ๒๕๔๔ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม  
พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ๒๒ ธันวาคม ๒๕๔๘ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม  
พิมพ์ครั้งที่ ๓ : ๒๒ กันยายน ๒๕๕๐ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปก : สุดิษฐา ปรีชม  
รูปเล่ม : พรสิทธิ์ อุดมศิลป์จินดา

---

พิมพ์ที่ : หจก. สามลดา โทร ๐๒-๔๖๒-๐๓๐๓ , ๐๘๖-๘๕๕-๒๓๐๐

# คำปรารภ

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ หรือท่านพ่อลี ธรรมโชติ ผู้ให้กำเนิดวัดอโศการาม แม้จะได้ล่วงลับ  
ดับขันธไปเป็นเวลาถึง ๔๐ ปีแล้วก็ตาม แต่ข้อวัตรปฏิบัติและระเบียบการอบรมทั้งภาคปริยัติและด้านปฏิบัติ  
ธรรมซึ่งท่านพ่อได้วางมาตรฐานไว้แล้วด้วยดี ยังคงเส้นคงวายุ่เสมอ ส่วนความเจริญความเสื่อมของวัดนั้น  
ย่อมขึ้นอยู่กับผู้ที่เข้าไปอยู่ผ่านทั้งบรรพชิตและอุบาสก อุบาสิกาเพื่อศึกษาและปฏิบัติธรรมว่าจะตั้งใจ  
ประพฤติปฏิบัติชอบแค่ไหนเพียงไร

ในวันบำเพ็ญกุศลอุทิศถวายท่านพ่อลี เนื่องในโอกาสคล้ายวันมรณภาพของท่านประจำปี ๒๕๔๔ ที่  
เวียนมาบรรจบครบรอบอีกครั้งหนึ่ง ทางวัดจึงจัดพิมพ์โอวาทบางประการของท่าน แจกเป็นธรรมบรรณาการ  
เช่นเคย เพื่อให้ท่านสุขนทั้งหลาย เกิดจิตสำนึกความสำคัญของการปฏิบัติธรรม และความปรารถนาดีของท่าน  
พ่อ จะได้เจริญรอยตามให้เกิดความรุ่งเรืองของพระศาสนา ของวัดวาอาราม และความร่มเย็นเป็นสุขของตนเอง  
ตลอดไป

พร้อมนี้ก็ขออนุโมทนาต่อท่านผู้ใจบุญทั้งหลายเป็นอย่างยิ่ง ที่มีส่วนช่วยอุปถัมภ์ค้ำจุนวัดอโศการาม  
เสมอมา และที่ได้ให้ความร่วมมือในการจัดงานบำเพ็ญกุศลครั้งนี้ ให้สำเร็จลุล่วงลงด้วยดี

คณะศิษยานุศิษย์

๒๕ เมษายน ๒๕๔๔

# สารบัญ

ลมกับจิต .....	๑
โลกกับกรรมฐาน .....	๑๑
การทำสมาธิภาวนา .....	๒๓
เจริญอิทธิบาท ๔ ในการดูแล .....	๒๗
ฉลาดปรับแต่งลม .....	๒๙
สมบัติสาม .....	๓๑
เรื่องของลม .....	๓๓

“

ถ้าเรารู้เรื่องธรรมดาของโลก และรู้จักความเป็นจริงของธรรมแล้ว  
เราก็จะไม่ต้องมีความยุ่งยากในการเป็นอยู่  
เรื่องภายนอกนั้น ถึงเราจะศึกษาให้มีความรู้สักเท่าไร ๆ  
ก็ไม่ทำให้เราพ้นจากทุกข์ได้  
ผู้การเรียนรู้จิตใจของตนอยู่ในวงแคบๆ นี้ไม่ได้

”

## ลมกับจิต

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์

( ท่านพ่อลี ธมฺมธโร )

๗ สิงหาคม ๒๕๐๑ ณ วัดอโศการาม

ในการนั่งภาวนาให้ทำลมให้แคบที่สุด อย่าให้จิตไปอยู่นอกตัว ถ้าเราเอาจิตไปอยู่กับคนอื่นสิ่งอื่น เราก็จะต้องได้รู้แต่เรื่องของคนอื่นสิ่งอื่น ส่วนเรื่องของตัวเองก็เลยไม่ได้รู้ได้เห็นอะไรเลย

เราอยู่ใกล้กับสิ่งใดจะต้องสนใจกับสิ่งนั้น เราอยู่ใกล้กับคนใด ก็จะต้องสนใจกับคนนั้นให้มากที่สุด คนใดนั่งใกล้เรา ต้องสนทนาปราศรัยกับเขา อย่างนั่งเป็นไป ทำความคุ้นเคยสนิทสนมกับเขาไว้ ถ้าเราไม่พูดคุยทำไมตรีกับเขาไว้บ้าง เขาก็จะต้องไม่ชอบเรา และกลายเป็นศัตรูของเราไป นี่ฉันใด เรื่องร่างกายของเรานี้ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ธาตุเหล่านี้ ก็ย่อมเปรียบเหมือนกับญาติหรือมิตรสหายของเรา เพราะเรานั่งนอนยืนเดินไปทางไหน เขาก็ติดตามเราไปทุกแห่ง ฉะนั้นเราต้องสนใจทำความรู้จักคุ้นเคยกับเขาไว้มากกว่า คนอื่น เมื่อสนิทสนมกันแล้ว นานๆ ไปเขาก็จะรักเราและช่วยเหลือเราได้ทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อเรามีมิตรที่ดีและซื่อตรงเช่นนี้ เราก็ย่อมจะปลอดภัยและมีความสุข

---

\* บันทึกโดยแม่ชีอรุณ อภิวิมล

ถ้าเรารู้เรื่องธรรมดาของโลก และรู้จักความเป็นจริงของธรรมแล้ว เราก็จะไม่ต้องมีความยุ่งยากในการเป็นอยู่ เรื่องภายนอกนั้น ถึงเราจะศึกษา ให้มีความรู้สึกเท่าไร ๆ ก็ไม่ทำให้เราพ้นจากทุกข์ได้ ผู้ที่เรียนจิตใจของตนอยู่ภายในวงแคบๆนี้ ไม่ได้

เรื่องของโลกยิ่งเรียนก็ยิ่งกว้าง เรื่องของธรรมยิ่งรู้ก็ยิ่งแคบ และรู้แคบเท่าไรก็ยิ่งดี ถ้ารู้กว้างออกไปมักฟุ้งซ่าน เป็นเหตุให้เกิดความไม่สงบ ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับการเดินไปในหนทางที่แคบๆ ย่อมจะไม่มีใครเดินสวนทางเข้ามาชนกับเราได้ ส่วนคนเดินตามหลังนี้ช่างเขา เมื่อไม่มีใครสวนทางเข้ามาข้างหน้าแล้ว คนที่จะเดินบังหน้าเราก็ไม่มี เราก็จะมองเห็นสิ่งที่อยู่ข้างหน้าออกไปได้ไกลที่สุด จันใด ผู้ทำจิตใจให้แคบเข้าละเอียดเข้าก็จะเกิดความวิเวกสงบ เกิดแสงและเกิดวิปัสสนาญาณ มองเห็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ได้ทุกอย่าง

เหตุนี้ ท่านจึงว่าผู้มีวิปัสสนาญาณ เป็นผู้มีสายตาอันไกล คนที่ส่งจิตออกไปอยู่นอกตัว เปรียบเทียบกับคนที่เดินไปตามถนนกว้างๆ ถนนกว้างนั้น อย่างว่าแต่คนจะสวนทางเข้ามาได้เลย แม้แต่สุนัข และสัตว์ตัวโต ๆ มันก็เดินสวนเข้ามาได้ ฉะนั้น จึงไม่ปลอดภัย จิตผู้นั้นก็จะมีแต่ความฟุ้งซ่าน เต็มไปด้วยนิเวศธรรมหาคความสงบมิได้

การทำจิตให้แคบ เปรียบอีกอย่างหนึ่งก็เหมือนกับการขุดหลุม ถ้าเราขุดหลุมเล็กๆ ก็ย่อมจะขุดได้ลึก และเร็วกว่าหลุมกว้างๆ ความเหน็ดเหนื่อยก็มีน้อย กำลังก็ไม่สึกหรอ ย่อมได้ผลดีกว่ากัน หรือจะเปรียบอีกอย่างหนึ่งก็เหมือนกับแม่น้ำ ถ้ากว้างมากก็มักไหลช้า และไม่แรง ถ้าแคบก็จะไหลเร็วและแรงด้วย หรือน้ำฝนที่ตกลงใน



ที่กว้างย่อมกระจายไปทั่วในที่ต่างๆ น้ำก็จะไม่ขังในพื้นที่เหล่านั้นได้เท่าไร ถ้าตกลงมาเฉพาะในที่แห่งใดแห่งหนึ่งแต่เพียงแห่งเดียว แล้ว มีซ้ำก็อาจจะท่วมทันหัวคันทันได้ ฉะนั้น **อำนาจแห่งจิต** ก็เช่นเดียวกัน **ถ้ายิ่งแคบ และละเอียดมากเท่าไรก็ยิ่งมีกำลังแรงและคุณภาพสูงยิ่งขึ้น**

ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้เอาจิตมาจดจ่ออยู่กับลมหายใจอย่างเดียว ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องราวอื่น ๆ ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่ในลมหายใจอย่างเดียว ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องราวอื่นๆ ให้มีสติสัมปชัญญะ อยู่ในลมเท่านั้น มันจะไม่ดี จะโง่ จะมีดี จะหนาอย่างไรก็ช่างมัน มุ่งดูลมอย่างเดียวจนจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ต่อไปความรู้ก็จะผุดขึ้นในตัวของมันเอง ไม่ต้องไปนั่งคิดถึงว่าอะไรมันจะเป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา ความรู้เขาจะบอกเรื่องราวเหล่านี้ แก่เราเองอย่างแจ่มแจ้ง ชัดเจน ไม่ใช่ความรู้ตามสัญญาที่ได้ยินเขาบอกเล่า แต่เป็นความรู้ซึ่งเกิดจากวิปัสสนาปัญญา

### **จิตและลมของเรานี้มีอยู่ถึง ๕ ชั้น**

- ชั้นที่ ๑ ลมหายใจสุดก็ได้แก่ลมที่เราหายใจเข้า “**พุท**” หายใจออก “**โธ**” อยู่ขณะนี้
- ชั้นที่ ๒ ลมที่หายใจผ่านลำคอเข้าไปแล้วเชื่อมต่อกับธาตุต่างๆ ภายในเกิดความสะดวกหรือไม่สบาย
- ชั้นที่ ๓ ลมหยุดนิ่งอยู่กับที่หมด ไม่วิ่งไปมา ทุกๆ ส่วนในร่างกายที่เคยวิ่งขึ้นบนลงล่างก็หยุดวิ่ง ที่เคยไปข้างหน้า มาข้างหลังก็ไม่ไปไม่มา ที่เคยพัดในลำไส้ก็ไม่พัด ฯลฯ หยุดนิ่งสงบหมด

ชั้นที่ ๔ ลมที่ทำให้เกิดความเย็นและเกิดแสง

ชั้นที่ ๕ ลมละเอียดสุขุมมากจนเป็นปรมาณู แทรกแซงไปได้ทั่วโลก มีอำนาจ ความเร็วและแรงมาก

รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส นี้ก็อยู่อย่างละ ๕ ชั้น เหมือนๆ กัน เช่น เสียงหยาบ ชั้นที่ ๑ ก็ได้แก่ เวลาพูดจบแล้วดับไป ชั้นที่ ๒ พูดไปแล้วยังดังอยู่ถึง ๒-๓ นาที จึงจะดับ ชั้นที่ ๓ อยู่ได้นานมากแล้วจึงหายไป ชั้นที่ ๔ พูดแล้วถึงพรหมโลก ยมโลก และชั้นที่ ๕ เป็นเสียงทิพย์ พูดแล้วได้ยินอยู่เสมอ พูด ๑๐๐ ครั้ง ก็มีอยู่ถึง ๑๐๐ ครั้ง เสียงไม่สูญไปจากโลก เพราะอำนาจแห่งความละเอียดจึงสามารถแทรกแซงได้อยู่ได้ทุกปรมาณูในอากาศ

ฉะนั้น ท่านจึงว่า รูป รส กลิ่น เสียง ไม่สูญไปจากโลก เพราะโลกนี้เปรียบเหมือนกับงานเสียงที่อัดเสียงอะไรๆ ไว้ได้ทุกอย่าง รูป รส กลิ่น เสียง หรือกรรมดี กรรมชั่วอันใด ก็ดีที่เรากะทำไว้ในโลก มันย่อมจะย้อนกลับมาหาเราเมื่อตายทั้งหมด เหตุนั้น ท่านจึงว่า “บุญบาป” ไม่สูญหายไปไหน คงติดอยู่ในโลกนี้เสมอ จิตละเอียดที่สุด ซึ่งเปรียบเหมือน “ปรมาณู” นั้น มีอำนาจความแรงเหมือนกับดินระเบิดที่จมลงในพื้นแผ่นดิน แล้วก็สามารถระเบิดทำลายมนุษย์ให้ย่อยยับพินาศไปได้ ฉะนั้น จิตละเอียดที่จมลงในลมก็สามารถระเบิดคนสัตว์ให้พินาศย่อยยับเช่นเดียวกัน คือ เมื่อจิตละเอียดถึงที่สุดถึงขั้นนี้แล้ว ความรู้สึกในตัวคนของเราก็จะดับสิ้นไปไม่มีเหลือ จิตนั้นก็หมดความยึดถือในอภิปาร่างกายตัวตนคนสัตว์ใดๆ ทั้งสิ้นจึงเหมือนกับ “ปรมาณู” ที่ทำลายสัตว์ทั้งหลายฉนั้น

“**วิตก**” คือ การกำหนดลมหายใจ เปรียบเหมือนกับเราป้อนข้าวไปในปาก “**วิจาร์**” คือขยาย แต่ง ปรับปรุงลมหายใจ เปรียบเหมือนกับเราเคี้ยวอาหาร ถ้าเราเคี้ยวให้ละเอียดๆ แล้วกลืนลงไป อาหารนั้นก็ย่อยง่าย และเป็นประโยชน์ แก่ร่างกายได้มาก การย่อยนั้นเป็นหน้าที่ของธรรมชาติร่างกาย ส่วนการเคี้ยวเราต้องช่วย จึงเกิดผล ถ้าเรากลับกรองละเอียดได้ทำไรก็ยังไม่ผลดีขึ้นเท่า นั้น เพราะของสิ่งใดละเอียดสิ่งนั้นย่อมมีคุณภาพสูง

การทำลมละเอียดนั้นจิตก็ต้องละเอียดตาม และกายก็ละเอียดด้วย ฉะนั้น พระบางองค์ที่นั่งเจริญกรรมฐานอยู่จนลมละเอียดจิตละเอียด และกายของท่านจึงละเอียดเล็กๆ จนสามารถลอดซี่กรงหน้าต่างเข้าไปนั่งอยู่ใน โบสถ์ หรือวิหาร ได้ทั้งๆ ที่ปิดประตูหน้าต่างอยู่ดังนี้ก็มี นี่ก็เป็นอำนาจของลมละเอียดอย่างหนึ่ง

วัตถุใดที่มีความสามารถมากๆ ย่อมเป็นเหตุให้คุณภาพสูงขึ้นกว่าเดิม เช่น เกลื่อนี้ถ้าเรานำมากลั่นกรองมากๆ เข้า รสเค็มของเกลื่อนั้นจะกลายเป็นรสหวานไปได้ หรือน้ำตาลซึ่งเค็มรสหวานและเปรี้ยว ๆ นิดหน่อย แต่ถ้ากลั่นมากเข้าๆ ก็จะกลายเป็นรสขม ไปได้ เหตุนั้น ท่านจึงว่าไม่มีอะไรเป็นของเที่ยง แต่อะไรจะเที่ยงหรือไม่เที่ยงนี้ เราก็ไม่ต้องไปนึกถึงมัน เพราะเมื่อเราทำจิตใจแคบและละเอียดจนเกิดเป็นญาณความรู้ขึ้นในตนแล้ว อาการทั้งหลายจะบอกให้เรารู้เห็นเองในสิ่งเหล่านี้ เพียงตั้งใจทำจริงอย่างเดียว แล้วในที่สุดก็ต้องเห็นผลแห่งความจริง

“

การไม่ทำจริง เป็นเหตุให้ไม่เกิดผล  
เมื่อไม่เกิดผลก็ย่อมเกิดสนิมขึ้นในใจ คือ ความเบื่อหน่าย  
ท้อถอย เกียจคร้าน แล้วในที่สุดก็เลิก ...  
ถ้าทำจริงแล้วย่อมจะเกิดผลเป็นกำลัง (พลัง) ๕ ประการ  
คือ ศรัทธา...วิริยะ...สติ...สมาธิ...ปัญญา

”

มีบางคนเชื่อว่าคนที่มานั่งหลับตาทำสมาธิว่า “การมานั่งหลับตานั้นจะได้ผลอะไร แต่คนที่เขามีความรู้มาก ๆ สูง ๆ ลืมตาอยู่ยังไม่เห็นผล นี่รู้ก็ไม่เท่าไร แล้วมานั่งหลับตานิ่งๆ อย่างนี้ จะได้ผลอะไร” เราก็ควรจะตอบได้ว่า “ผลอันแท้จริงนั้น ไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้มาก หรือการศึกษาตำรับตำราบาลี เป็นมหาเปรียญอะไรดอก ผลความดีนั้นเกิดจากการกระทำจริง เมื่อใครทำจริงแล้วผลก็ต้องได้จริง” คนที่มานั่ง “พุทโธ ๆ” แต่จิตคอยผลอบบ้าง แลบไปข้างหน้าหลังบ้าง โกง่วงบ้าง อย่างนี้เดี๋ยวก็ลืมลมหมด นั่ง ๑๐ ปี จนแห้งไปกับที่ ก็ไม่เกิดผล

การไม่ทำจริง เป็นเหตุให้ไม่เกิดผล เมื่อไม่เกิดผลก็ย่อมเกิด สนิมขึ้นในใจ คือ ความเบื่อหน่าย ท้อถอย เกียจคร้าน แล้วในที่สุดก็เลิกวางทิ้งเลย พวกเราก็มักเป็นอย่างนี้กัน โดยมาก การเจริญสมาธินี้ ถ้าทำจริงแล้ว ย่อมจะเกิดผลเป็นกำลัง (พลัง) ๕ ประการ คือ **ศรัทธา** ความเชื่อ เมื่อเกิดความเชื่อเห็นผล ในการกระทำของตนแล้ว **วิริยะ** ความขยันก็จะเกิดตามขึ้นมาเองโดยไม่ต้องมีใครบังคับ ต่อจากนี้ **สติ** ก็จะมีครบรอบคอบ ในการกระทำ **สมาธิ** ก็ตั้งมั่นในสิ่งนั้น จึงเกิด**ปัญญา** ความรู้พิจารณา ความถูกผิดทั้งหลายได้ นี้รวมเรียกว่า **“พลัง”**

**ปัญญา** ที่เกิดจากการเจริญสมาธินี้ มีความครบถ้วนเหมือนกับจักรเลื่อยวงเดือน ที่ตั้งอยู่บนแท่นแกนของมันคือตัวจิต เลื่อยวงเดือนที่ตั้งอยู่บนแท่น แกนของมันคือตัวจิต เลื่อยวงเดือนนี้เมื่อมีอะไรส่งเข้ามา ก็สามารถจะบั่นทอนตัดขาดได้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง จะส่งเข้ามาทางด้านไหน วงเลื่อยก็หมุนไปตัดได้ทุกด้าน ส่วนแกนในของมันคือดวงจิต ก็ตั้งเที่ยงอยู่บนแท่น ไม่หมุน

ไปตามตัวเลื่อย ใครอยากได้ไม้ซุง ไม้เสา ไม้ฝา ไม้พื้น หรือตงรอดอย่างไร ก็สามารถจักหั่นให้ได้ทุกชนิดตามความต้องการ

ปัญหานี้หมุนไปทางกายกรรมก็เป็นการงานที่ชอบ ก็สามารถประกอบกิจการต่างๆ ให้สำเร็จประโยชน์ได้ทุกประการ หมุนไปทางวจิกรรมก็สามารถ กล่าวคำอันเป็นคุณประโยชน์แก่ผู้ฟังได้ทุกอย่างพูดดีก็เป็นน้ำตกล น้ำอ้อย พูดไม่ดีก็เป็นน้ำร้อนลวกเผาใจเขา เมื่อประกอบด้วยปัญญา แล้วจะเทศนาหรือพูดให้คนฟัง ก็สามารถกลั่นกรองให้ถูกกับอัธยาศัยของคนได้ ทุกชั้น ทุกเพศ ทุกวัย หมุนไปทางมโนกรรม ก็สามารถพิจารณาในความคิดความชั่ว และบุญบาปทั้งหลายได้ถูกต้อง เมื่อเป็นดังนี้ก็จะมีแต่คุณประโยชน์แก่ตนและผู้อื่นหาเวรภัยมิได้

**วิตก วิจารณ์** ในลมหายใจนี้ ท่านเปรียบอีกอย่างก็เหมือนกับช่างแก้รถยนต์ ตัวจิตคือนายช่าง เมื่อเราขับรถไปนั้น เราจะต้องมีสติคอยสังเกตและหมั่นตรวจดูเครื่องยนต์ของเราว่า มีสิ่งใดชำรุดขัดข้องบ้าง เช่น พวงมาลัย ล้อ แหนบ เหล่านี้เป็นต้น ถ้าสิ่งใดขัดข้องเสียหาย ก็ต้องรีบจัดการแก้ไข เปลี่ยน ปรับปรุงเสียทันที แล้วรถของเราก็จะแล่นไปได้ตลอดสุดที่หมายปลายทางโดยไม่มีอันตราย

การทำสมาธิต้องคอยสังเกต สำรวจตรวจตราคุณลมหายใจของตนที่ผ่านเข้าไปนั้นเสมอว่าสะดวกหรือขัดข้องอย่างไร แล้วก็ขยับขยาย ปรับปรุงให้เป็นที่สบาย สมานของเราจักเจริญขึ้นเป็นลำดับจนถึงที่สุดแห่งโลกุตระ ฉะนั้น

การเจริญสมาธินี้ ควรเจริญใน “**อารักขกรรมฐาน**” ด้วยคือ

๑. **พุทธานุสสติ** ทำกายจิตให้เป็นศีลก่อน ทำใจให้พ้นจากนิर्वณ แล้วตั้งใจหายใจจริง ๆ ด้วยการระลึก “พุทโธ ๆ”

๒. **เมตตญ** เมตตาตนเองโดยนึกถึงตัวว่า เราเกิดมาไม่มีอะไรเลย ช่างน่าสงสารจริง ๆ หนอ ร่างกายก็ไม่ใช่ของตน ไม่ได้เอาอะไรมา แล้วก็ไม่ได้เอาอะไรไป ผ่าซี่รื้อผืนเดียวก็ไม่ได้ติดตัวมา เราจะต้องหาอริยทรัพย์คือ ทำบุญกุศลไว้ จะได้นำติดตัวไปได้ เราเกิดมาตอนแรกมันก็แข็งแรงสวยงามดี ต่อไปมันก็จะแก่ไป ๆ แล้วก็เจ็บแล้ว ในที่สุดเขาก็จะหามขึ้นเขียงตะกอน

๓. **อสุภ** ทำความคุ้นเคยกับธาตุขันธ์ในตัวไว้ พิจารณาให้เห็นความไม่สะอาดในกาย ตั้งแต่ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ มันจะต้องเปื่อยเน่าผุ พังไปตามสภาพของมัน

๔. **มรณสุสติ** ลมหายใจเข้าไม่ออก หรือออกแล้วไม่กลับเข้า เราก็ต้องตาย ชีวิตความตายเป็นอยู่อย่างนี้แหละ จะทำดวงจิต ให้ถึงความสงบและสิ้นทุกข์ได้



“

ขณะที่เราวิ่งไปตามโลก เราจะมองไม่เห็นโลกได้ถนัด  
ฉะนั้น เราจำเป็นต้องหยุดวิ่งเสียก่อน  
แล้วเราจึงจะมองเห็นโลกได้ชัดเจน  
เมื่อโลกก็หมุนและเราหมุนด้วยอย่างนี้  
จะมองเห็นกันอย่างไร

”



# โลกกับกรรมฐาน

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์

( ท่านพ่อลี ธมฺมธโร )

๕ สิงหาคม ๒๕๐๑ ณ วัดอโศการาม

ในคน ๆ หนึ่งมีทั้งวิชาและอวิชา เหมือนนายแพทย์ที่เรียนรู้โรคต่างๆ โรคใดที่ได้ศึกษามาแล้ว ก็รู้ได้ในโรคนั้น แต่ส่วนโรคใดที่ไม่ได้เรียน ก็หาความรู้ในโรคนั้น ๆ ไม่ คนเราก็มีทั้งมืด ทั้งสว่าง ความมืดคือ “อวิชา” ความสว่างก็คือ “วิชา” สิ่งใดที่เป็นความรู้แล้วสิ่งนั้นก็ เป็น วิชา ๆ

เรื่องของโลก มีความเป็นไปได้ด้วยความหมุนเวียนเหมือนวงจักร ฉะนั้น คนเราซึ่งอาศัยอยู่ในโลกจึง มีทั้งสุขและทุกข์ เป็นไป ตามอาการของโลก คือ “สังสารจักร” คราวใดที่คนเราหมุนไปถูกวงทุกข์ ก็รู้สึก ว่า โลกนี้ช่างแคบเสียดเหลือเกิน ถ้าคราวใดหมุนไปถูกวงสุข ก็รู้สึกว่าโลกนี้กว้างขวางสดชื่นเป็นที่น่าอยู่อย่างยิ่ง

ที่เป็นดังนี้ ก็เพราะตัวเราไปหมุนตามโลกจึงยังไม่รู้จักโลก ที่แท้จริง ถ้าเราหยุดหมุนเมื่อไร เราก็จะรู้จัก ธรรมดาของ “โลก” และรู้จักความเป็นจริงของ “ธรรม”

---

\* บันทึกโดยแม่ชีอรุณ วชิรญาณ

ขณะที่เราวิ่งไปตามโลกเราจะมองไม่เห็นโลกได้ถนัด ฉะนั้น เราจำเป็นต้องหยุดวิ่งเสียก่อน แล้วเราจึงจะมองเห็นโลกได้ชัดเจน เมื่อโลกก็หมุนและเราก็หมุนด้วยอย่างนี้ จะมองเห็นกันอย่างไร เปรียบเหมือนคนวิ่งกับคนวิ่ง ย่อมยากที่จะมองเห็นหน้ากันได้ เราหยุดไม่วิ่ง แต่เขาวิ่ง ก็ยังพอมองเห็นกันบ้างแต่ไม่ชัดเจน ถ้าสองคนต่างวิ่งแล้ว ก็ยังไม่แลเห็นกันเลย ตัวอย่างเช่น เรานั่งหรือยืนอยู่เฉยๆ มีคนๆหนึ่ง แอบวิ่งมาตีหัวเรา แล้วก็วิ่งหนีไป อย่างนี้เราก็จับตัวได้ยาก ฉะนั้น ถ้าเราหมุนหรือแทรกแซงในความหมุนของโลก เราก็จะยังไม่รู้ไม่เห็นอะไรเลย ในทางธรรมท่านจึงสอนให้เราเป็นผู้หยุดหมุน **“สังสารจักร”** เพื่อจะได้ทราบโลกแจ้งชัดๆ

**ใบพัดเครื่องบินหรือใบจักรใดๆ ก็ตาม** เมื่อมันยังหมุนอยู่ เราจะมองไม่เห็นว่าเป็นรูปร่างลักษณะอย่างไร และมีที่ใบพัดหรือใบจักรนั้นมีความหยาบละเอียดอย่างไร ถ้ายังหมุนเร็ว เราก็ไม่เห็นรูปร่างอะไรเลย ต่อเมื่อหมุนช้าลง หรือหยุดหมุนแล้ว เราจึงจะมองเห็นได้ถนัดชัดเจนว่า รูปร่างของมันเป็นอย่างไรมาก่อน นี่เป็นข้อเปรียบเทียบอย่างหนึ่ง ในการหมุนตามกระแสของโลกโลกีย์ ซึ่งเป็น **“โอกาสโลก”** กับตัวเราที่อาศัยอยู่ในพื้นโลก

**“โอกาสโลก”** ได้แก่พื้นแผ่นดินที่เราอาศัยอยู่ ส่วน **“มนุษย์โลก”** นั้นได้แก่ตัวของเรา คือ **กาย** และ **จิต** ซึ่งมันก็เป็นคนละอย่างไม่เหมือนกัน แต่ก็ต้องอาศัยกันอยู่ เหมือนโลกกับคนซึ่งเป็นคนละอย่าง แต่ต้องอาศัยกันอยู่ มีกายแต่ไม่มีจิตก็ไม่ได้ เพราะจะทำสิ่งต่างๆ ย่อมไม่สำเร็จ มีจิตแล้วไม่มีกายก็ไม่ได้ เช่นเดียวกัน

ฉะนั้น ดวงจิตจึงเปรียบเสมือนคนที่อาศัยโลก ดวงจิตเป็นนายช่าง ส่วนกายเป็นจิตรกรรม จิตเป็นผู้สร้างรูป หรือสร้างโลก ถ้าดวงจิตเข้าไปสู่ภวังค์ที่ดีก็สร้างรูปได้สมบูรณ์ แล้วกายนั้นก็เจริญขึ้นด้วยภาวะของมันเองบ้าง ด้วยการตกแต่งของดวงจิตบ้าง เหมือนพ่อแม่ที่เลี้ยงลูก เดิมทีมารดาก็กินอาหารไปบำรุงเลี้ยงทารกในครรภ์ก่อน แล้วทารกนั้นก็ค่อย ๆ เจริญเติบโตขึ้นเป็นผู้หญิงผู้ชาย เป็นเด็กจนโตเป็นผู้ใหญ่ต่อ ๆ มา ทารกนั้นที่แรกก็มีแต่ กุศลจิต อกุศลจิต แต่ไม่มีกุศลกรรม อกุศลกรรมบ้าง คือมีกรรมขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ผลของกรรมดีและ กรรมชั่ว มันก็แข่งกันเจริญขึ้น แล้วก็ชักดึงบุคคลนั้นๆ ไปในทางบุญและบาป

ถ้าใครศึกษาในทางธรรม ท่านจึงกล่าวว่า **“อเสวนา จพาลานํ ปญฺทิตานญฺจ เสวนา”** ถ้าจิตไปทางใด กรรมก็ดึงไปทางนั้น ฉะนั้น คน ๆ หนึ่งจึงมีหลายใจ บางทีก็ไปอยู่กับโจร กับบัณฑิตกับคนพาล กรรมจึงดึงชัก คะเย่อกันไปมา บางทีขณะทีขณะที่กำลังทำความชั่วอยู่ก็ไม่วายคิดในทางดี บางทีกำลังทำความดีอยู่ก็ไม่วายที่จะ คิดชั่ว แต่ความคิดมันมักจะมิกำลังน้อย ด้านทางความคิดชั่วไม่ใคร่ไหว ก็ต้องล้มไปทางชั่วเสียโดยมาก ๆ

**“โลก”** เป็นของกว้างขวาง และหมุนอยู่เสมอ หากที่จะมองเห็นได้ง่าย **ท่านจึงสอนให้เราหยุดหมุน ตามโลก ให้มองแต่ตัวของเราอย่างเดียว** แล้วเราก็จะมองเห็นโลกได้ ตัวของเราเป็นของเล็กน้อย เพียงยาว วา หน้าคืบ กว้างสอกท่ามาเท่านั้น เสียก็แต่พุงมัน

ใหญ่ กินเท่าไร ๆ ก็ไม่รู้จักอิมจักพอ หมายถึงความโลภแห่งดวงจิตของคนเราเหตุนี้จึงทำให้เกิดความทุกข์ เพราะความไม่พอ ความอยาก ความหิวกระหาย

การที่จะมองดูตัวของเรา หรือมองให้เห็นโลกนั้น ท่านสอนให้สำรวจตัวเราเองตั้งแต่ ศรีษะ ลงไป จนถึงปลายเท้า ตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมาถึงศรีษะ เหมือนกับการปลูกต้นไม้ เราจะต้องสำรวจตั้งแต่พื้นดินขึ้นมา จนถึงยอดของต้นไม้ พื้นดินนั้น ก็ได้แก่ **“อาชีวะปริสุทธิศีล”** ให้สำรวจว่าพื้นดิน นั้นมีตัวปลวก ดินหุน หรือสัตว์อะไรหรือเปล่า ที่มันจะเป็นศัตรูมาทำลายรากต้นไม้ของเราให้เสียไป

แล้วก็ต้องคอยดูใส่ปุ๋ยให้พอดีพอควร ไม่มากเกินไป น้อยเกินไป ให้เลี้ยงปริมาณตัวให้ถูกต้อง เช่น ศีล ๕ จะต้องรักษาให้บริสุทธิ์อย่างไร ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ จะต้องรักษาให้บริสุทธิ์ อย่างไม่ผิด ค้อใดผิด ไม่ควรทำ ข้อใดควรกระทำนี้เรียกว่า **“สัมมาอาชีวะ”**

ตัวเรานั้น ถ้าบำรุงความสุขมากเกินไป มักไม่มีใครเกิดความดี เหมือนต้นไม้บางต้นที่งามมาก ๆ กิ่งก้านใหญ่โตสาขา ใบเขียว ชุ่ม แต่มักไม่มีใครจะมีผล เหมือนคนที่กินมากนอนมากกังวลแต่ในเรื่องการ กินการนอน ร่างกายมันก็จะอ้วนใหญ่ เหมือนต้นไม้ที่ลำต้นใหญ่ ใบใหญ่ กิ่งใหญ่ แต่ผลไม่งาม คือไม่ค่อย จะตก คนเราถ้าร่างกายสมบูรณ์ ด้วยอาหารมากนั้ จะมานั่งฟังเทศน์หรือนั่งสมาธิ ก็มักจะโง่งงเพราะ สมบูรณ์มากเกินไป นั่งนานก็อึดอัด ฟังเทศน์ก็ไม่รู้เรื่องเพราะง่วง เสียความดีของตนเอง

คนบำรุงตัวมากเกินไปมักเกิดความเกียจคร้าน มั่งง่าย และติดสุข ทำสมาธิก็มึนชา เห็นคเห็น้อย ว่างจน  
ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้รักษาอุโบสถ ๘ ระเบียบ เป็น **“มัชฌิมา ปฏิปทา”**

กินอาหารแต่เพียงครึ่งวัน ครึ่งท้องก็พอแล้ว เรียกว่า **“โภชนมัตตัญญูตา”** ไม่ต้องกั๊ก กัก คุณ  
ไม่ต้องเพ้อมือเย็น กินแต่พอดี พอกว่า **“วิกาลโภชนา ฯ”** ตอนบ่ายก็ไม่ต้องกิน เพราะใจมันจะบ้ายไปตาม  
ตะวันตามโลก นี่ก็เปรียบเหมือนกับเราใส่ปุ๋ยต้นไม้ แต่พอดี พอกว่า **“นัจจตีตวาฯ”** ท่านไม่ให้บำรุงดูได้  
ด้วยน้ำอบของหอมและตกแต่งประดับประดาร่างกายด้วยเพชรนิลจินดาให้สวยงาม นี่ก็เปรียบเหมือนให้รดน้ำ  
แต่พอดี อย่าให้พื้นดินชุ่มชื้นเกินไป รากต้นไม้มันจะเน่า คือถ้าเราติดอยู่ในเครื่องหอมและความสวยงามเหล่านี้  
แล้ว ก็จะเป็นเหตุให้เพลินหลงตัวจนเสียความดี

ข้อนี้เปรียบเหมือนเรานำของโสโครก มีข้าวสุกและเศษอาหาร เป็นต้น ไปโปรยไว้ที่พื้นดินตรงโคน  
ต้นไม้ สุนัข ไก่ และมดคันไป มันจะมาเหยียบย่ำจิกคอกใบ และกัดรากต้นไม้ของเราให้แห้งเฉาหรือตายไป  
ความยุ่งยากมันจะมาเบียดเบียนตัวเรา **“อุจจาसन महासनाฯ”** การนอนท่านก็ไม่ให้นอนบนเบาะฟูกอ่อนนุ่ม  
ที่สบายเกินไป เพราะถ้าสบายมากแล้วก็จะนอนมากไม่อยากจะตื่นทำความสะอาดดี ผลในการทำสมาธิก็ได้  
น้อย ตัวเกียจคร้านก็จะกำเริบขึ้น เปรียบเหมือนกับตัวบุงตัวหนอน ที่มันแทรกแซงอยู่ในพื้นดิน มันก็จะคอย  
กระชิบกระชาบสอนเราต่าง ๆ นานา ในที่สุดก็สอนว่าให้หยุดเลิกเสียเถิด แล้วเราก็เลิกเลย

นี่ก็เหมือนกับตัวแมลงที่มันไต่ขึ้นมาจากพื้นดิน และเกาะกินซึ่งลำต้นไม้ ค่อย ๆ กินสูงขึ้น จนถึง “ยอด” นี้ก็ได้แก่ **ดวงจิต** ในที่สุดต้นไม้ก็ยอดขาด เมื่อยอดขาดก็ไม่มีดอก เมื่อดอกไม่มี ผลก็ไม่เกิด นี่ฉันใด ถ้าเราไม่รู้จักในการเลี้ยงสัตว์ตัว ก็ไม่เป็น “สัมมาอาชีวะ” ไม่รู้จักบำรุงปรุแต่งร่างกายให้พอดีพองาม มันก็ต้องเสื่อมเสีย ไป ถ้าใครรู้จักบำรุงแต่งให้พอดีพองามแล้ว ร่างกายก็ต้องเจริญด้วยความบริสุทธิ์ แล้วดวงจิต ก็จะต้องเจริญตามเป็นลำดับๆ

**โลก** นั้นมีสูงๆ ต่ำๆ คีๆ ชั่วๆ ตัวเราก็เหมือนโลก ร่างกายนี้ถึง แม้จะบำรุงให้อิ่มหมีพีมันอย่างไร สวยงามอย่างไร สุขสบายอย่างไร มันก็จะต้องมีเสียหายบ้าง คีบ้าง **สำคัญแต่ดวงจิตของเรา ต้องคอยระวังอย่าให้มันเสีย** คืออย่าให้มันแตกแยกออกไปตามอารมณ์ ต่างๆ คือ จิตที่คิดดี คิดชั่วในอารมณ์ทั้งหลาย ก็ย่อมจะทำให้ดวงจิตของบุคคลผู้นั้นก้าวขึ้นสู่ระดับสูงได้ ฉะนั้น เราจะต้องทำให้มันเป็นยอดเดียว คือเป็นสมาธิตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว อย่าให้อารมณ์มันมาบังคับจิตของเรา เราต้องตัดออกไปเสียจาก รูปารมณ์ สัททารมณ์ คันธารมณ์ รสอารมณ์ และ โสณัฐพารมณ์ ให้เหลือแต่ **ธรรมารมณ์** อันเดียว คือให้กุศลธรรมเกิดขึ้นในดวงจิต อย่าให้มีมโนทุจริตเกิดขึ้นได้ๆ

**“มโนทุจริต”** ก็คือ ๑. โลภะ ได้แก่ความเพ่งเล็งปรารถนาในรูป เสียง กลิ่น รส ฯลฯ ๒. พยาบาทะ ได้แก่ ความเพ่งเล็งในเรื่องนั้น หรือบุคคลนั้นว่าไม่ดี แล้วก็เกิดความอาฆาต จะต้องโต้ตอบหรือทำร้ายเขาให้ได้ ๓. วิหิงสา คือตัว **“มิจฉาทิฐิ”** เห็นว่าทำอะไร ๆ

ไป ก็ไม่เกิดผลดีแต่ตน เช่น ทำทาน รักษาศีล ภาวนา ก็ไม่เห็นร่ำรวย หรือมีความสุขสบายอย่างไร ก็เลยหยุดทำความดี เราควรจะต้องขับไล่มนุทุจริต ๓ ตัวนี้ไปให้พ้นจากจิตใจ เมื่อใจพ้นจากทุจริตแล้ว ก็จะเดินเข้าสู่ “มโนสุจริต” เป็น “กุศลจิต” เกิด “สัมมากรรมันตะ” การงานชอบ คือ **“กรรมฐาน”** ๑

การทำ **“กรรมฐาน”** นี้ ต้องเป็นการทำงานจริงๆ จึงจะได้ผล คือต้องจริงทั้งกาย จริงทั้งวาจา และจริงทั้งใจ กายก็นั่งตัวตรงขัดสมาธิไม่เคลื่อนไหว วาจาก็สงบนิ่ง ไม่กล่าวสิ่งใด ๆ ใจที่ตั้งเที่ยง ไม่วอกแวกไปตามสัญญาอดีตอนาคต ถ้าเราทำได้จริงดังนี้ การงานของเราจะต้องสำเร็จและเห็นผล ถ้าเราทำจับจดการงานก็ย่อมไม่สำเร็จ ท่านจึงว่า **“อนาถา จ กมมนตา เอตมมกคฺคมุตตม”** ๑

การทำ **กรรมฐาน** นั้น จิตเป็นผู้สั่งงาน คือให้มี **สติปัฏฐาน** พิจารณาลมหายใจของตนให้ละเอียด เพราะของยิ่งละเอียดเท่าไร ก็ยิ่งมีคุณภาพดีเท่านั้น ลมหายใจของเรานี้ก็มีอยู่ถึง ๕ ชั้น

จำพวกที่ ๑ ลมพัดจากศรีษะลงสู่ปลายเท้า

จำพวกที่ ๒ ลมพัดจากปลายเท้าขึ้นสู่เบื้องบนถึงศรีษะ

ลม ๒ จำพวกนี้ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปมา เหมือนกับสายพานที่สาวขึ้นสาวลง

จำพวกที่ ๓ ลมที่พัดทั่วร่างกาย เป็นลมสนับสนุนและถ่ายเท เปรียบเหมือนลมรับแขก ที่คอยชิมซาบอบอยู่ในผิวหนัง คอยส่งลมนอกเข้าไปใน ขับลมในออกนอก คือเก็บลมดีบริสุทธิ์ที่เป็นประโยชน์

เข้าไว้ในร่างกาย และถ่ายลมที่เสียเป็นโทษออกไปจากตัวทางขุมขนและผิวหนัง

**จำพวกที่ ๔** ลมในท้องกั้นอยู่ระหว่างหัวใจ ตับ ปอด ส่วนหนึ่ง กับกระเพาะอาหารและลำไส้ ส่วนหนึ่ง คือคอยรับอวัยวะส่วนบนไว้ให้เบา ไม่ให้ลงมาทับส่วนล่าง และคอยดันอวัยวะส่วนล่างไว้ไม่ให้ขึ้นไป เบียดส่วนบน ลมจำพวกนี้เราต้องคอยสังเกตให้รู้ว่ามันจะหนักไปทางซ้าย หรือขวามากน้อยอย่างไร

**จำพวกที่ ๕** ลมพัดในลำไส้ คือช่วยเตโชธาตุให้เกิดความร้อนความอบอุ่นขึ้น เหมือนกับเรานั่งปลา หรือนั่งอาหารมิให้เกิดความบูดเสีย เมื่ออาหารเป็นของสุกแล้วก็จะเปลี่ยนเป็นประโยชน์เหมือนกับไอน้ำที่ขึ้นไปจับฝ้ามื้อ ก็จะกลายเป็นโลหิตส่งไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ส่วนใดที่ควรไปเป็น ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ อย่างไรก็ดี ก็ส่งไปยังส่วนนั้น ๆ

ลมจำพวกนี้คอยพัดโบกไปมาในลำไส้อยู่เสมอ เพื่อถ่ายเทความร้อน เมื่อเวลารับประทานอาหารเข้าไป นั่นก็เปรียบเหมือนกับการนำอาหารใส่หม้อไปวางไว้บนเตาแล้วปิดฝา ถ้าไม่มีการถ่ายเทอากาศเข้าออกบ้างแล้ว สุข แต่ไฟอย่างเดียว ไม่ช้ากระเพาะก็ต้องแตก ลำไส้ก็ต้องพังเพราะปิดฝาไว้ แล้วไม่มีการถ่ายเทลมอากาศให้เข้าออกได้ ไฟก็จะร้อนจัดเกินไปจนทำให้อาหารแห้งหรือไหม้เกริบเลยไม่เกิดประโยชน์ หรือมีละอุน ถ้าไฟอ่อนเกินไปทำให้อาหารไม่สุกทั่วก็เกิดการบูดเน่าท้องเสียไม่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายได้อีก ลมจำพวกนี้จึงช่วยทำให้ธาตุไฟอบอุ่นพอดีแก่ร่างกาย



ถ้าเราบริหารลมทั้ง ๕ จำพวกนี้ได้ถูกต้องแล้ว ก็จะต้องให้ผลเป็น ๒ อย่างคือ ๑.ทางกาย ผู้ที่มีโรคมามาก ก็จะกลายเป็นโรคน้อย ผู้ที่มีโรคน้อยก็อาจจะหายเลย ส่วนโรคที่ยังไม่เกิดก็เกิดได้ยาก และ ๒.ทางใจ ก็จะเกิดความอึดมั่นสำราญเบิกบาน สดชื่น

ฉะนั้น การทำกรรมฐานนี้ จึงทำให้เราหมดเวรหมดกรรมด้วย เพราะตัวอกุศลไม่มีโอกาสที่จะเข้ามาแทรกแซงในดวงจิตของเราได้อายุก็จะยืนนาน สัตว์ขาก็สมบูรณ์

ถ้าเราหมั่นเจริญกรรมฐานให้สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป ธาตุทั้งสี่ในตัวเราก็จะกลายเป็นธาตุสีขาวบริสุทธิ์ เหมือนพระพุทธเจ้าของเรา นั้น พระองค์ก็ได้ทรงถ่มกรองธาตุชั้นของพระองค์อย่างละเอียดที่สุด จนกลายเป็นของบริสุทธิ์ สะอาดและศักดิ์สิทธิ์ เช่น พระบรมสารีริกธาตุ ที่ปรากฏให้เราเห็นอยู่ทุกวันนี้ แม้จะถูกเตโชธาตุเผาผลาญพระสรีระ หมดสิ้นแล้ว แต่พระบรมสารีริกธาตุของพระองค์ก็ยังมิได้สูญหายไปจากโลกแม้แต่ส่วนเดียว ยังเป็นของอัศจรรย์ยิ่งอยู่จนทุกวันนี้

ถ้าเราเจริญกรรมฐาน ด้วย **อานาปานสติ** จนลมละเอียด ลมหยุดนิ่ง จิตสงบนิ่งแล้ว เราจะสามารถมองเห็นร่างกายและดวงจิตของเราได้ดี กายและจิตมันจะแยกออกจากกัน ต่างคนต่างอยู่เหมือนคนนอกก็ไม่เข้าไป คนในก็ไม่ออกนอก วิชาความรู้ก็จะเกิดขึ้นในตัวเราเองว่ากายนี้เป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร กายของเราเนื้อมันมาอย่างไรหนอ เราก็รู้แล้วมันจะไปอย่างไรหนอ เราก็รู้ที่มาที่ไปของมันอยู่ที่ไหน เราก็จะรู้ได้ตลอด

เราทำกรรมอันใดไว้ในอดีตชาติที่ผ่านมา จึงส่งผลให้มาเกิดในสภาพอย่างนี้ ๆ เราจะรู้ นี้เรียกว่า “ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ” อย่างหนึ่ง

๒. มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายจะไปเสวยสุขหรือทุกข์อย่างไร ที่ไหน เราก็อาจจะติดตามส่งกระแสจิตไปคอยดูคอยช่วยเหลือเขาได้ เรียกว่า “จุตูปปาตญาณ” อย่างหนึ่ง

๓. จะมองเห็นกายและจิตของตนเองว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนเกิดความเบื่อหน่ายก็จะเป็นเหตุให้ปล่อยกายได้ พ้นจากสังโยชน์ความติดข้อง สังโยชน์นี้ก็มีตัวอย่างเช่น คิดใน **โลกธรรม** อย่างหนึ่ง คือ เมื่อมีลาภ ยศ สุข สรรเสริญก็ชอบใจไม่คิดอะไรกับ “มัจจุราช” เขามัดมือเราไว้แน่น พอเขาเอาแส้วหวดเข้าที่เดียว คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ เป็นทุกข์ ถูกนิทานล้ามกลิ้งเลย อีกอย่างหนึ่ง **สักกายทิฏฐิ** คิดในตัวเองเห็นเป็นเราเป็นเขา ก็ทำให้เกิดความยึดมั่นสำคัญผิดแล้วอีกอย่างหนึ่ง **วิภิจฉา** ก็เกิดความลังเลสงสัยวิ่งกันไปวิ่งกันมาไม่รู้ว่าจะไปข้างไหนดี ก็เลยหมุนไปหมุนมาอยู่ตามโลกนี้เอง เมื่อเรารู้ความเป็นไปของกายและจิตดี เราก็จะพ้นจากเครื่องข้องดังกล่าวมาแล้ว จิตก็จะหลุดจากกาย และจิตดี เราก็พ้นจากเครื่องข้องดังกล่าวมาแล้ว จิตก็จะหลุดจากกาย ละเสียได้ซึ่งกิเลสอาสวะ เรียกว่า “**อัสวัภยญาณ**” ดวงจิตเข้าถึง วิปัสสนาญาณ ก็จะไหลเข้าสู่กระแสธรรมถึงพระนิพพาน อันเป็นที่สุด ๆ

เมื่อเราหยุดหมุนตามโลก เราก็จะมองเห็น “**โลก**” คือตัวของเราได้ชัดเจน คือจิตของเราหยุดเราจึงมองเห็นกาย ฉะนั้น เรา

ทั้งหลายจึงควรจะพากัน **สกัดความหมუნแห่งกายให้້น้อยลง** คือ กลั่นกรองในธาตุทั้งสี่ ให้ละเอียดมาก ๆ **สกัดวาจาให้สงบ** และ **สกัดใจให้ตั้งเที่ยง** โดยการเจริญสมาธิ วิตกวิจารณ์อยู่ในลมหายใจของตน เมื่อจิตของเราหยุดหมუნไปตามสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ กาย วาจา ก็จะหยุดตาม เมื่อต่างคนต่างหยุดก็จะมองเห็นกันได้ถนัด จิตก็จะรู้เรื่องของกายได้ตลอด เกิด **วิปัสสนาญาณ** เป็นการสกัดความหมუნเวียนแห่ง **“สังสารจักร”** ให้ช้าลง ชาติภพก็จะน้อยเข้า ๆ จนในที่สุดเราก็จะไม่ต้องกลับมาอยู่ในโลกอีก ๆ

การเจริญกรรมฐานเป็นอาหารของใจอย่างหนึ่ง อาหารของร่างกายนั้นไม่ถาวร กินเช้า กลางวัน หิว ปายกิน เย็นหิวอีก กินวันนี้อิ่ม พรุ่งขึ้นก็หิวอีก กินไปถ่ายไปอย่างนี้ ไม่มีวันพอเพียงต้องหามาให้กินกันอยู่เรื่อย ส่วนอาหารของใจนั้น ถ้าทำให้ดี ๆ ชั่วเวลาเพียงนิดเดียวจะอิ่มไปจนตลอดชีวิต ๆ



“

การเจริญกรรมฐานเป็นอาหารของใจอย่างหนึ่ง  
อาหารของร่างกายนั้นไม่เป็นของถาวร  
กินเช้า กลางวันหิว บ่ายกิน เย็นหิวอีก  
กินวันนี้อิ่ม พอรุ่งขึ้นก็หิวอีก กินไปถ่ายไปอย่างนี้  
ไม่มีวันพอเพียง ต้องหามาให้กินกันอยู่เรื่อย

ส่วนอาหารของใจนั้น ถ้าทำให้ดี ๆ ชั่วโมงเพียงนิดเดียว  
จะอิ่มไปจนตลอดชีวิต ฯ

”

# การทำสมาธิภาวนา

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์

( ท่านพ่อลี ชมฺมชโร )

ให้พยายามใช้สติกำหนด ตามลมหายใจเข้าออกไม่ให้ผลอ ไม่ให้ลืม พยายามปลดปล่อย สัญญาอารมณ์ทั้งหมดทั้งอดีต อนาคต แล้วภาวนาในใจว่า “พุทโธ ๆ” ให้ “พุท” ตามเข้าไปกับลมหายใจเข้าทุกครั้ง และ “โธ” ก็ตามออกมาพร้อมกับลมหายใจออกทุกครั้งไป จนกว่าใจจะหยุดนิ่งจึงค่อยทิ้งคำภาวนา

ต่อจากนี้จึงสังเกตดูลมหายใจเข้าออก ว่าช้า-เร็ว , ยาว-สั้น หนัก เบา, กว้าง-แคบ, หยาบ-ละเอียดอย่างไร ถ้าอย่างใดดีเป็นที่สบาย ก็จงรักษาลมนั้น ๆ ไว้ให้คงที่ ถ้าอย่างใดไม่ดีไม่สะดวก ไม่สบาย ก็จงปรับปรุงแก้ไข และตกแต่งให้พอดี ใช้ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นหลักพิจารณา (ตอนที่ขยับขยายเปลี่ยนแปลงนี้ ไม่ต้องใช้คำภาวนา ทิ้งคำว่า “พุทโธ” เสียได้)

ต้องคอยระวังจิตอย่าให้วอกแวก หวั่นไหว และแผ่สายไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอก วางตัวเฉย เหมือนกับมีตัวเรานั่งอยู่คนเดียวในโลก กระจายลมหายใจออกไปให้ทั่วทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายมือ ปลายเท้า ข้างหน้า ข้างหลัง ทรวงอก ส่วนกลาง ช่องท้อง ตลอดถึงดำไส้ และกระเพาะอาหาร ไปตามเส้นโลหิตทะเล็ดผิวหนังออกขุมขน

สублиมหายใจให้ยาว ๆ เข้าไปในตัวจนเต็มอิม กายก็จะเบาโปร่งโล่ง เหมือนกับรั้งบวบที่อมน้ำไว้ได้ชุ่ม และบีบเอาน้ำออก ก็จะไหลกลับออกมาได้ทั้งหมดโดยง่ายไม่ติดขัด ตอนนี้ง่ายก็จะรู้สึกเบาสบาย ใจก็จะเย็นเหมือนกับน้ำที่ซึมซาบไปตามพื้นดิน หรือที่เข้าไปหล่อเลี้ยงในลำต้นไม่ให้สดชื่น จิตก็จะตั้งตรงเที่ยง ไม่มีอาการเอียงไปทางซ้าย เอียงไปทางขวา หรือเอียงไปข้างหน้า เอียงมาข้างหลังคือ ไม่ยื่นออกไปในสัญญาอารมณ์ใด ๆ

สัญญาทั้งหมดเป็นตัว “สังขาร” คือ จิตคือนึกไปในเรื่องราวต่างๆ ทั้งอดีต อนาคต แล้วก็เกิด ความปรุงแต่งเป็นดีไม่ดี ชอบไม่ชอบ ถ้าเป็นเรื่องที่ดีก็ชอบใจ เพลิดเพลินไปเป็นตัวโมหะ ถ้าเป็นเรื่องไม่ดีก็เกิดความไม่ชอบใจ ทำจิตให้ขุ่นมัวเศร้าหมอง หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ กลายเป็นตัวพยายาม

สิ่งที่ทำให้ดวงจิตเกิดความไม่สงบวุ่นวายเหล่านี้จัดเป็นตัวนิเวศธรรมทั้งสิ้น เป็นตัวสังขารที่ปรุงแต่งใจ เป็นตัวที่ทำลายคุณความดี ในการเจริญสมาธิ เพราะฉะนั้นเราจำเป็นจะต้องขจัดทิ้งให้หมด ตัวสังขารนี้ ถ้าคิดนึกไปในเรื่องของโลก ก็เป็นสังขารโลก ถ้าคิดนึกไปในเรื่องของธรรม ก็เป็นสังขารธรรม ทั้งสองอย่างนี้ ย่อมเกิดจาก “อวิชชา” คือความไม่รู้ ถ้าตัวไม่รู้นี้ดับก็จะเกิด “วิชชา” ขึ้นแทนที่ ฉะนั้น เราต้องพยายามเพิ่มกำลังแห่งสมาธิขึ้นอีก จนสังขารเหล่านี้ดับไป เมื่อนั้น อวิชชา ก็จะดับไปด้วย คงเหลือแต่ “วิชชา” คือตัวรู้ ตัวรู้ตัวอันนี้เป็นตัว “ปัญญา” แต่เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นในตัวเอง ไม่ใช่เกิดจากครูบาอาจารย์สั่งสอน เกิดขึ้นจากความสงบนิ่งของดวงจิตที่ตั้งอยู่ในปัจจุบันธรรมเป็นตัวความรู้ที่ลึกซึ้งมาก แต่ตัวรู้นี้ยังเป็นโลกีย์ปัญญา ไม่ใช่โลกุตตปัญญา เพราะเป็นความรู้ที่เกิดจากสัญญา ยังเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องแก่ชาติภพอยู่ บางทีก็รู้ไปในเรื่องอดีต รู้เห็นชาติภพของตัวเองที่เป็นมาแล้ว เรียกว่า **บุพเพนิวาสญาณ**

บางที่ก็รู้ไปในอนาคต รู้เรื่องของคนอื่น รู้ถึงการเกิดการตาย ของเขา เรียกว่า **อตุปปาตญาณ** ความรู้ทั้งสอง อย่างนี้ ยังมีความยึดถือเข้าไปเจือปนเป็นเหตุให้ดวงจิตหวั่นไหวไปตามเรื่องที่ชอบและไม่ชอบเป็นตัว “วิปัสสนูปกิเลส” บางคนได้รู้เห็นไปในเรื่องอดีตของตัวเองที่เป็นชาติภพที่ดี ก็เกิดความเพิดเพลินยินดี ตื่นเต้น ไปกับเรื่องนั้นๆ ถ้าไปพบเรื่องราวที่ไม่ดี ก็เกิดความน้อยใจเสียใจก็เพราะจิตยังมีความยึดถืออยู่ในชาติในภพของตัวเอง

ชอบในเรื่องที่ดี ที่ถูกใจ ก็เป็นกามสุขัลลิกานุโยค ไม่ชอบในเรื่องที่ไม่ดีไม่ถูกใจ ก็เป็นอัตตakilมณานุโยค จัดเป็นมิจฉามรรคทั้ง ๒ อย่าง ไม่ใช่ดำเนินตามทางที่ถูกต้อง คือ **สัมมาทิฏฐิ** เรื่องอดีตที่ดี ถึงแม้จะเป็นธรรมก็ยังเป็นสังขารใช้ไม่ได้

ฉะนั้น ต่อจากนี้จะต้องพยายามใช้อำนาจสมาธิเพิ่มกำลังจิตขึ้นอีก จนดับโลกีย์ปัญญานี้ได้ จิตก็จะก้าวขึ้นสู่โลกุตตรปัญญา เป็นปัญญาที่สูงขึ้น เป็นความรู้ที่นำมาให้จิตหลุดพ้นจากความยึดถือ เป็นสัมมาสติ สัมมามรรค ก็ถึงจะรู้เห็นในเรื่องดี เห็นในเรื่องดีหรือไม่ดีของตัวเอง หรือ ของคนอื่น ก็ไม่ติใจเสียใจ แต่มี **นิพพิทา** เกิดความเบื่อหน่าย สลดสังเวชในการเกิดการตายของสัตว์โลก เห็นเป็นของไม่มีสาระแก่นสาร อะไรเลย หมดความยินดียินร้าย หมดความยึดถือในตัวของตน และสิ่งทั้งหลาย จิตก็มีความมรรยัสถ์เป็นกลางวางเฉย เป็น **ฉัพพังคฺเชกข** ปล่อยเรื่องราวที่รู้ ที่เห็น ที่เกิดขึ้น ให้เป็นไปตามสภาพธรรมดาโดยไม่คิดใจ ระดับของจิตก็จะเลื่อนขึ้นสู่วิปัสสนาญาณ

ต่อจากนี้ จึงเพิ่มอำนาจแห่งกำลังจิตให้สูงขึ้นอีกจนพ้นจากความยึดถือ แม้แต่ในความรู้ความเห็น ที่ตัวมีตัวได้ รู้ก็สักแต่ว่ารู้ เห็น ก็สักแต่ว่าเห็น กันจิตไว้คนละทาง ไม่ให้ตามออกไปกับความรู้ รู้ก็รู้ เฉยๆ เห็นก็เห็น เฉยๆ ไม่ยึดถือว่าเป็นของเรา จิตก็จะมีอำนาจเต็มที่

เกิดความสงบขึ้นโดยลำพัง ไม่เกี่ยวเกาะกับสิ่งใด ๆ สังขารดับสนิทเหลือแต่สภาพธรรมล้วนๆ คือ ความไม่มีอะไร เป็นวิสังขารธรรม เป็นวิมุตติธรรม จิตก็จะเป็นอิสระ พ้นจากโลก ตกอยู่ในกระแสธรรมฝ่ายเดียว ไม่มีการขึ้นลงก้าวหน้าหรือถอยหลัง เจริญขึ้นหรือเสื่อมลงใจเป็นหลักปักเป็นแน่นอยู่ที่เดียว เหมือนกับเชือกที่เขาผูกต้นไม้ไว้กับหลัก พอตัดต้นไม้โคนเชือกก็ขาด แต่หลักยังคงมีอยู่ ใจที่คงที่ย่อมไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ใดๆ เป็นจิตของพระอรหันต์ผู้พ้นแล้วจากอภิสวกิเลสบุคคลใดปฏิบัติใจให้เป็นไปตามที่กล่าวมาแล้ว ก็ย่อมจะประสบความร่มเย็นสันติสุข ปราศจากความทุกข์เดือดร้อนใด ๆ

ได้อธิบายมาโดยย่อพอเป็นแนวทางที่จะให้น้อมนำไปปฏิบัติจิตใจของตนให้พ้นจากทุกข์ในโลกนี้ ผู้ใดสนใจก็เป็นประโยชน์แก่ตนต่อไปในภายภาคหน้า





## เจริญอิทธิบาท ๔ ในการคลุม

พระสุทธิธรรมรังสีคมภริเมชาจารย์

( ท่านพ่อลี ชมธร )

การทำสมาธิ ต้องประกอบด้วย อิทธิบาท ๔ ดังนี้

๑. **ฉันทะ** พอใจรักใคร่ในลมหายใจของเรา ตามคำว่าเวลาที่เราหายใจเข้า เราหายใจเอาอะไรเข้าไปบ้าง ถ้าหายใจเข้าไปไม่ออก ก็ต้องตาย หายใจออกไม่กลับเข้าก็ตาย , มองดูอยู่อย่างนี้ **ไม่เอาใจไปดูอย่างอื่น**

๒. **วิริยะ** เป็นผู้ขยันหมั่นเพียรในกิจการหายใจของเรา ต้องทำความตั้งใจว่าเราจะเป็นผู้หายใจเข้า เราจะเป็นผู้หายใจออก เราจะให้มันหายใจยาว เราจะให้มันหายใจสั้น เราจะให้หนัก เราจะให้เบา เราจะให้เย็น เราจะให้ร้อน ฯลฯ **เราจะต้องเป็นเจ้าของลมหายใจ**

๓. **จิตตะ** เอาจิตเพ่งจดจ่ออยู่กับลมหายใจ คลุมภายนอกที่ มันเข้าไปเชื่อมต่อประสานกับลมภายใน ลมเบื้องสูง ท่ามกลาง เบื้องต่ำ ลมในทรวงอกมีปอด หัวใจ ชีโครง กระดูกสันหลัง ลมในช่องท้อง มีกระเพาะอาหาร ตับไต ไส้ พุง ลมที่ออกตามปลายมือ ปลายเท้า ตลอดจนทุกขุมขน

๔. วิมังสา ใคร่ครวญ ตำรวจ ตรวจสอบว่าลมที่เข้าไปเลี้ยงร่างกายเรานั้น เต็มหรือพร่อง สะดวกหรือไม่ สะดวก มีส่วนขัดข้องที่ควร จะปรับปรุงแก้ไขอะไรบ้าง คุณลักษณะ อาการ ความหวั่นไหวของลมภายนอกที่เข้าไปกระทบกับลมภายในว่ามันกระเทือนทั่วถึงกันหรือไม่ ลมที่เข้าไปเลี้ยงธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟนั้น มีลักษณะเกิดขึ้น ทรงอยู่และเสื่อมสลายไปอย่างไร

ทั้งหมดนี้ ชัดเข้าใจใน **รูปกัมมัญฐาน** และเป็นตัว **มหาสติปัฏฐาน** ด้วย จิตที่ประกอบด้วยอิทธิบาท ๔ พร้อมบริบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ ก็จะเกิดความสำเร็จรูปในทางจิตให้ผลถึงโลกุตตระ เป็นโสดา สกิทา คา อนาคา และอรหันต์ สำเร็จรูปทางกายให้ผลในการระงับเวทนา



# ฉลาดปรับแต่งลม

พระสุทธิธรรมรังสีกัมภีรเมธาจารย์  
( ท่านพ่อลี ธมฺมชโร )

ในการกำหนดลมหายใจนี้ เราจะต้องใช้ความสังเกตพิจารณา เป็นข้อใหญ่ และรู้จักการปรับแต่ง ขยับขยาย ลมหายใจให้เป็นไปโดยความเหมาะสมพอดีจึงจะได้ผลเป็นที่สบายกาย สบายจิต คือ สังเกตการเดินลมหายใจ ตั้งแต่ปลายจมูก จนถึงที่สุดของลมหายใจ นับแต่จากคอหอยผ่านไปทางหลอดลม หัวใจ ปอด ลงไปจนถึงช่องท้อง มีกระเพาะอาหาร และลำไส้ เบื้องบน ตั้งแต่ศีรษะเลื่อนลงมาถึงบ่า ทั้งสอง ช่องซี่โครง กระดูกสันหลัง จนถึงก้นกบ ลมที่ออกตามปลายมือ ปลายเท้า ตลอดทั่วสรีระร่างกายทุกขุมขน

ให้สมมุติตัวเรานี้เหมือนกับเทียนหรือตะเกียงเจ้าพายุ ลมเหมือนกับไส้ตะเกียง สติเป็นตัวเชื้อเพลิงที่ทำให้เกิดแสง ร่างกายของเราตั้งแต่โครงกระดูกจดผิวหนัง เหมือนกับเนื้อของเทียนที่หุ้มไส้เทียนอยู่ เราจะต้องพยายามทำให้ดวงจิตของเราเกิดแสงสว่าง เหมือนกับดวงเทียนจึงจะนับว่าเป็นผลดี.....

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกจะต้องมีของที่เป็นคู่กันเสมอ เช่น มีมืดก็ต้องมีสว่าง มีพระอาทิตย์ ก็มีพระจันทร์ มีเกิดก็มีดับ มีเหตุก็มีผล ฉะนั้น ในการทำลมนี้ ก็มีจิตเป็นตัวเหตุ มีสติเป็นตัวผล คือจิตเป็นผู้ทำ มีสติเป็นผู้รู้ สติจึงเป็นผลของจิต ส่วนธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็เป็นของกาย เหตุของกายคือ ธาตุลม เมื่อจิตเป็นผู้ทำเหตุดี ผลทางกาย

ก็เกิดรัศมีจากธาตุทั้ง ๔ ร่างกายก็สบายแข็งแรงปราศจากโรค ผลที่จะเกิดขึ้นจากทางกาย และจิตนี้ก็เนื่องด้วยการกระทำเป็นเหตุการณีสงเกตเป็นผล ขณะที่นั่งสมาธินี้ เราจะต้องสังเกตุลมที่หายใจเข้าและหายใจออกนั้นว่า ลักษณะของลมที่เดินเข้าไปมีอาการอย่างไร เกิดความไหวสะเทือนแก่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างไรและเกิดความสบายอย่างไรบ้าง เช่น หายใจเข้ายาว หรือหายใจสั้น ออกยาวสะดวกสบาย? หายใจเข้าเร็ว ออกเร็ว สบาย หรือหายใจเข้าช้าออกช้าสบาย? หายใจหนักสบาย หรือหายใจเบาสบาย? ฯลฯ

เหล่านี้เราจะต้องใช้ความสังเกตพิจารณาด้วยตนเอง และรู้จักปรับปรุงแก้ไข ลดหย่อน ผ่อนผันให้ลมคงที่เสมอกันพอเหมาะพอดี เป็นต้นว่าเข้าไปไม่สะดวกสบาย ก็แก้ไขเปลี่ยนให้เร็วขึ้น, ถ้ายาวไปไม่สบายก็เปลี่ยนให้เป็นสั้น ถ้ามออ่อนไป เบาไป ไม่ดี ทำให้ง่วงให้ผลอ ก็เปลี่ยนให้เป็นลมหนักและแรงขึ้น เหมือนกับเราสูบลมเข้าไปเลี้ยงน้ำมันให้พอดีกับนมหนูในไส้ตะเกียง ถ้าได้ส่วนกับลมแสงไฟก็มีกำลังเต็มที่เป็นสินวนสว่างจ้า สามารถส่องรัศมีไปได้ไกล ฉะนั้นก็ดี ถ้าเรามีสติกำกับแน่นกับลมหายใจเข้าออกอยู่เสมอ และรู้จักบริหารให้ถูกต้องกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จิตของเราที่จะมีอาการเที่ยงตรงเป็นหนึ่งไม่วอกแวกไปในสัญญาอารมณ์ใดๆ และมีอำนาจชนิดหนึ่งเกิดขึ้นเป็นแสงสว่าง คือ ตัวปัญญา หรือจะเรียกว่าเป็นผล คือวิชา ก็ได้ วิชาอันนี้เป็นความรู้พิเศษอย่างหนึ่งไม่ใช่เกิดจากครูบาอาจารย์สั่งสอน หรือมีใครแนะนำแต่เป็นความรู้ความเห็นพิเศษที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญเรียกว่า “สัมมาทิฐิ” ความเห็นอันนี้ ประกอบไปด้วย สติสัมปชัญญะ เป็นสัมมาสติ เป็นสัมมาสมาธิด้วย จิตที่เป็นสัมมาสมาธินี้เมื่อมีกำลังกล้าแข็งยิ่งขึ้น ก็เกิดผลเป็น “วิปัสสนาญาณ” เป็น “ญาณทัสนะ” ถึงวิมุติธรรมเป็นที่สุดปราศจากความสงสัยใดๆ

# สมบัติสาม

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์

( ท่านพ่อลี ชมฺมชโร )

การกำหนดรู้ ลม เป็น “วัตตสมบัติ” ติดอยู่กับลมตามเข้าออก ไม่เปลวเป็น “เจตนาสมบัติ” ความไม่สกดลม กลับลมไว้ ปล่อยไปตามสบายให้ใจเป็นอิสระ หายใจโปร่งใส เบิกบาน เป็น “คุณสมบัติ” กิริยาที่ นั่งขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรงตาหลับเป็น “กิริยา” ทั้งหมดนี้เรียกว่า “บุญญกิริยาวัตร”

๑. เจตนาสมบัติ หมายถึง ความตั้งใจ คือเราตั้งใจว่า เราจะพยายามปลดปล่อยสัญญา อารมณ์ที่เกี่ยวข้อง เรื่องของโลกทั้งหมด ไม่เก็บมานึกคิดเลย สัญญาใด ๆ ที่เป็นอดีตก็ดี เป็นเรื่องของโลกไม่ใช่เรื่องของธรรม สิ่งที่เราตั้งใจจะทำในเวลานี้ขณะนี้ คือ กิจของพระศาสนาอย่างเดียวกับท่านั้น คือ ปัจจุบันธรรม นี้เป็นตัว “เจตนาสมบัติ”

๒. วัตตสมบัติ หมายถึงสถานที่ตั้งของดวงจิต ในที่นี้หมายถึง “ธาตุวัฏฐาน” หรืออธิบายตาม พยัญชนะได้แก่ “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” คือ ธาตุ ๔ ซึ่งประกอบขึ้นแห่งร่างกายของเรา ได้แก่ ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ธาตุดินก็เป็นกระดูกที่แก่นแข็ง ธาตุน้ำก็เป็น น้ำมูตร น้ำลาย น้ำเลือด น้ำหนอง ธาตุไฟ ก็คือ ความร้อน ความอบอุ่นในร่างกาย ธาตุลมก็คือ ส่วนที่พัดไปมา ทั้งหมดนี้ส่วนที่สำคัญที่สุดกว่า ส่วนใดอื่นคือธาตุลม เพราะร่างกายนี้ถึงแม้ว่าตาจะบอด หูจะหนวก แขนขาจะหักก็ยังมีชีวิตอยู่ได้ แต่ถ้าขาดธาตุลมอย่างเดียว ร่างกาย

จะตั้งอยู่ไม่ได้ ต้องตาย ฉะนั้น ลมหายใจจึงเป็นตัววัตถุสำคัญเพราะเป็นสถานที่ตั้งของดวงจิต

๓. คุณสมบัติ หมายถึง ความสบายหรือไม่สบายที่เกิดขึ้นแก่ร่างกาย ในการบริหารลมหายใจเข้าออกให้เดินไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนี้ได้เกิดผลอันใดขึ้นบ้าง ต้องสังเกตดูร่างกายและจิตใจของเรา ได้รับความดีหรือไม่ดี ร่างกายเบาสบาย โปร่งโล่งหรืออึดอัด คับแคบ ใจสงบ สบาย เย็น หรือหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย ถ้ากายสบาย จิตสบาย ก็เป็นผลดี ถ้าตรงกันข้าม ก็เป็นผลร้าย ฉะนั้นเราจะต้องรู้จักการปรับปรุงลมหายใจ และแก้ไขตกแต่งให้เป็นที่สบายคุณสมบัติของจิตก็คือ สติ กับ สัมปชัญญะ

ให้พยายามรักษาหลักสั้น ๆ ทั้ง ๓ ประการ นี้ไว้ในการเจริญสมาธิทุกครั้งไป จึงจะมีผลเป็นไปโดยถูกต้องสมบูรณ์ ส่วนอานิสงส์ในการนั่งสมาธินั้นมีมากมาย ก็จักเกิดขึ้นตามกำลังของดวงจิต แห่งผู้บำเพ็ญภาวนานี้



# เรื่องของลม

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์  
( ท่านพ่อลี ธมฺมธโร )

หน้าที่ของเราในการทำสมาธิมีอยู่ ๔ อย่าง คือ ๑. รู้ลมเข้าออก ๒. รู้จักปรับปรุงลมหายใจ  
๓. รู้จักเลือกว่าลมอย่างไรสบาย ไม่สบาย ๔. ใช้ลมที่สบายสังหารเวทนาที่เกิดขึ้น

รู้ภายในกาย นี้เป็น **กายคตาสติ** คือ รู้ลมในร่างกายของเราตั้งแต่เบื้องสูงจดเบื้องต่ำ เบื้องต่ำขึ้นไปหา  
เบื้องสูง กระจายลมให้เต็มทั่วร่างกายเหมือนกับน้ำที่เต็มอ่าง ก็จะได้รับคามเย็นตลอดทั่วร่างกาย

**สติ** เป็นชีวิตของใจ    **ลม** เป็นชีวิตของกาย

การที่เรารักษาลมหายใจไว้ด้วยความมีสตินี้ เหมือนกับเราได้รักษาความเป็นอยู่ของเราไว้ทั้ง ๓ วัย คือ  
เมื่อเป็นเด็กก็รักษาความเจริญของวัยเด็กไว้ เมื่อเติบโตขึ้นก็รักษาความเจริญของความเป็นผู้ใหญ่ไว้และเมื่อแก่  
ก็รักษาความเจริญของวัยชราไว้อีก ให้เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ทำอย่างนี้ให้  
ติดต่อนี่มาเรื่อยๆ ตลอดวันคืนทุกอิริยาบถ

**ลม เหมือน สายไฟ , สติ เหมือน ดวงไฟฟ้า** ถ้าสายไฟดี ดวงไฟก็สว่างแจ่ม

**ลม** ปราบเวทนา **สติ** ปราบนิเวรณ

การทำสมาธิ ต้องตั้งจิตของเราให้เที่ยง ตรงแน่วอยู่กับลมหายใจ เหมือนนายพรานที่เลี้ยงธนู จะต้องเลี้ยงให้  
แม่น จึงจะยิงได้ตรงถูกจุดหมาย



การเชื่อมประสานลม ขยายลมไปตามธาตุต่าง ๆ ตลอดทั้งอวัยวะเส้นเอ็นทุกส่วนในร่างกาย ก็เหมือนกับเราทำการตัดถนนสายต่าง ๆ ให้ติดต่อถึงกัน ประเทศใดเมืองใด ที่มีถนนหนทางมาก ก็ย่อมมีตึกร้านบ้านเรือนแน่นหนาขึ้น เพราะมีการคมนาคมสะดวก บ้านนั้น เมืองนั้นก็ย่อมจะมีความเจริญมากขึ้น ฉะนั้นใด ร่างกายของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเรามีการปรับปรุงแก้ไขลมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ได้อยู่เสมอแล้ว ก็เปรียบเหมือนกับเราตัดถนนต้นไม้ส่วนที่เสียให้กลับงอกงามเจริญขึ้นฉนั้น

ลมภายนอกกับภายในนั้นต่างกัน ลมภายนอกนั้นแต่งไม่ได้ ต้องเป็นไปตามธรรมชาติ ลมภายในนั้นแต่งได้ ปรับปรุงแก้ไขได้ เพราะเป็นลมที่อาศัยวิญญาณหรือจะเรียกว่า วิญญาณอาศัยลม ก็ได้

รู้ลมเป็น “วิตก” รู้ลักษณะของลมเป็น “วิจารณ์” ปลอຍให้กระจายซาบซ่านไปทั่วเป็น “ปิติ” สบายกายสบายจิต เป็น “สุข” จิต อยู่กับลมเป็นอันเดียว ขาดจากนิรันดร เป็น “เอกัคคตา” (เข้าในสติสัมโพชฃงค์)

ลมหนักหายใจแคบก็ได้ ถ้าลมเบาต้องหายใจให้กว้าง ถ้าเบามากจนละเอียด ไม่ต้องหายใจทางจมูกเลย จะรู้ลมเข้าลมออกได้ทุกซอกซอมนทั่วสรรพางค์กาย

ลมในกายตัวเรา มีใช้มีแต่เฉพาะที่พุ่งเข้าพุ่งออกจากทางจมูกอย่างเดียว ลมในร่างกายนี้ ระบายออกได้ทั่วทุกซอกซอมน เหมือนกับไอน้ำที่ระเหยออกจากก้อนน้ำแข็ง และมีลักษณะละเอียดมากกว่าลมภายนอก เมื่อมันกระจายออกมากกระทบกันเข้า จะเกิดเป็นผลสะท้อนกลับเข้าสู่ร่างกายอีก เรียกว่า **“ลมอุ้มชู”** เป็นลมที่ช่วยให้จิตใจและร่างกายสงบเยือกเย็น ฉะนั้นเวลาหายใจเข้าไป จึงควรทำลมให้เต็มกว้างภายใน และเวลาหายใจออกก็ให้มันเต็มกว้างทั่วบริเวณตัวเอง

“ควรมีสติ” รู้ลมหายใจเข้าออกนี้อย่างหนึ่งกับ “สัมปชัญญะ” ความสำราจรู้ในกองลมที่เดินขยับขยายไปทั่วร่างกาย รู้ว่ากว้างหรือแคบ ลึกหรือตื้น หนักหรือเบา เร็วหรือช้า ๆ ล ๆ นี้อย่างหนึ่ง ๒ อย่างนี้เป็น **“องค์ภาวนา”**

การที่เรามานั่งตั้งสติ กำหนดอยู่กับลมหายใจด้วยคำภาวนาว่า พุท เข้า โธ ออก ไม่ลืม ไม่เผลอ  
อย่างนี้ก็คือจัดว่าเป็น พุทธคุณ เมื่อจิตของเราไม่มีสัญญาอารมณ์ใดๆ มาเกาะเกี่ยว เกิดความความสว่างไสว อิ่ม  
เอิบ ขึ้นในดวงใจ นี้ก็จัดว่าเป็น ธรรมคุณ การขยับขยายลมหายใจเข้าออก ให้มีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ทั่วตัว  
อันนี้จัดว่าเป็น สังฆคุณ รวมความก็คือ เกิดความรู้ความสว่างเป็นตัว พุทธะ จิตเที่ยงเป็นตัว ธรรมะ  
รักษาความดีและเพิ่มความดีที่มีอยู่แล้วให้มีมากขึ้นเป็นตัว สังฆะ ฯ

ลม เป็นพี่ชายใหญ่ เพราะลมช่วยไฟ ไฟช่วยน้ำ น้ำช่วยดิน มันสงเคราะห์กันเป็นสามัคคีธาตุดังนี้

ทำลมให้มันหนัก แน่น เหนียว เหมือนยางรถยนต์ที่เส้นมันแบบบางนิดเดียว แต่สามารถบรรทุกคน  
ได้ตั้ง ๔๐ – ๕๐ คน นั่นก็เพราะอำนาจของลม ฉะนั้น ลมแน่นจึงมีอำนาจที่จะบังคับอะไร ๆ ได้ทุกอย่าง

การที่เรามานั่งภาวนากันอยู่นี้ เปรียบเหมือนกับเรามาขัดสีข้าวเปลือกในยุ้งของเราให้เป็นข้าวสาร จิตของเราเปรียบด้วยเมล็ดข้าว นิเวศทั้ง ๕ เปรียบเหมือนกับเปลือกที่หุ้มเมล็ดข้าวอยู่ เราจะต้องกะเทาะเอาเปลือกนอกรีนอกจากเมล็ดข้าวเสียก่อน แล้วขัดสีเอาคราบที่ไม่สะอาดออกอีกชั้นหนึ่ง ต่อจากนี้เราจะได้ข้าวสารที่ขาวบริสุทธิ์ วิธีขัดสีนั้นก็ ได้แก่ วิตก วิจารณ์

**วิตก** ได้แก่การที่เรากำหนดจิตให้รู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก ลักษณะอย่างนี้เหมือนกับเรากอบเมล็ดข้าวใส่ลงในพนีส เราก็ต้องคอยดูอีกว่า พนีสของเรานั้นดีหรือไม่ดี ถ้ารู้แต่ลมเข้า ไม่รู้ลมออกเพราะผลอหรือลมเสีย ก็เท่ากับพนีสของเรานั้นกร่อนหรือหักไปต้องจัดการแก้ไขทันที คือเอาสติมาตั้งอยู่ กับลมหายใจปกติสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ ทิ้งให้หมด

**วิจารณ์** ได้แก่โยนิโสมนสิการ คือการสังเกต ตรวจตราลมที่หายใจเข้าไปนั้นว่า มีลักษณะอย่างไร สะดวกหรือไม่สะดวก โปร่งโล่ง หรือขัดข้องอย่างไรบ้าง กระจายลมให้ทั่วเพื่อขับไล่ลมร้ายออกจากตัว ขจัดส่วนที่เป็นโทษออกให้เกลี้ยง เหลือแต่ส่วนที่ดีไว้ ธาตุต่างๆทุกส่วนในร่างกายของเราก็จะกลายเป็นธาตุบริสุทธิ์ จิตก็จะใสใจก็จะแจ่ม ร่างกายก็จะเย็นสบาย มีแต่ความสุข

ลมที่หายใจเข้าไปในร่างกายนี้ เราจะต้องขยับขยายส่งไปเชื่อมต่อกับธาตุต่างๆ ทุกส่วนในร่างกายให้ทั่ว ธาตุลมก็ให้มันไปเชื่อมกับธาตุไฟ ธาตุไฟเชื่อมกับธาตุน้ำ ธาตุน้ำเชื่อมกับธาตุดิน ธาตุดินเชื่อมกับธาตุอากาศ อากาศเชื่อมกับวิญญาน ทำธาตุทั้ง ๖ ให้เป็นสามัคคีกลมเกลียวกัน ร่างกายของเราก็จะได้รับความสุขสมบูรณ์ เหมือนกับเราบัคกรีซัน (จันทร์) ของเราไม่ให้แตกร้าง จันนั้นก็จะบรรจุน้ำได้เต็มทั้งใสและเย็นด้วย **ความเต็ม** นี้ ได้แก่บุญกุศล **ความใส** เกิดจากจิตที่เที่ยง ไม่เอนเอียง **ความเย็น** ได้เพราะจันน้ำ ตั้งอยู่ภายใต้ต้นไม้ที่มีร่มเงา คือพระพุทธรูป ธรรมคุณ และสังฆคุณ

สติปัญญา ๔ คือ ลมหายใจเป็น **กาย** สบายไม่สบายเป็น **เวทนา** ความบริสุทธิ์ผ่องใสเป็น **จิต** ความตั้งเที่ยงของจิตเป็น **ธรรม**

ลมร้อน สร้างโลหิตดำ ลมอุ่น สร้างโลหิตแดง ลมเย็น สร้างโลหิตขาว

“พุทโธ” เป็น คำภาวนา การมีสติรู้ลมหายใจเข้าออก เป็นองค์ภาวนา เป็นตัว “พุทชะ” เมื่อจิตอยู่ที่คำภาวนาได้ คำภาวนาเหมือนเหยื่อหรือเครื่องล่อ เช่นเราอยากให้อั้วเข้ามาหาเรา เราก็หว่านเมล็ดข้าวลงไป เมื่ออั้ววิ่งเข้ามาหาแล้ว เราก็ไม่ต้องหว่านอีกอันใดอีกนั้น

เจ็บตรงไหน ให้เพ่งลมให้เลยไปจากที่นั่นจึงจะได้ผลเหมือนเราเจ็บตรงหัวเข่า ต้องเพ่งให้เลยไปถึงปลายเท้า เจ็บที่ไหล่ต้องเพ่งให้ลงไปถึงแขน

การภาวนา “พุทโธ ฯ” เป็นคำนาม ความรู้สึกตามคำภาวนาเป็น “พุทชะ” สติคือเชือก จิตเหมือนลูกโคลมเป็นหลัก ต้องเอาสติผูกจิตไว้กับลม จิตจึงจะไม่หนีไปได้ สุขลมหายใจให้เหมือนกับชักว่าว ถ้าลมอ่อนต้องดึงเชือกให้สั้น ลมแรงต้องผ่อนให้ยาว หายใจให้เหมือนกับรินน้ำออกจากถ้วยแก้ว ถ้าเราไม่รินมันมันก็ไม่ออก หรืออีกอย่างหนึ่งก็เหมือนกับรดน้ำต้นไม้หรือรดน้ำถนน

พูดถึงการ “ภาวนา” ซึ่งเราจะพากันทำต่อไปนี้ ก็เป็นบุญอย่างยอด เราไม่ต้องลงทุนอะไรมากด้วย เพียงแต่นั่งให้สบาย จะขัดสมาธิหรือพับเพียบก็ได้แล้วแต่จะเหมาะแก่สถานที่และสังคม มือขวาวางทับมือซ้าย แล้วก็ตั้งใจหายใจเข้าออก ด้วยการระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

“ภาวนา” ไม่ใช่เป็นเรื่องของพระชุกงค์ หรือเป็นของพระของเณร เป็นคนโง่คนฉลาดหรือคนมีคนจน แต่เป็นของซึ่งทุกคน ทุกเพศ ทุกชั้น ทุกวัยทำได้ คนเจ็บคนไข้นั่งนอนอยู่กับบ้านก็ทำได้ และทำได้ไม่เลือกกาล เลือกลงเวลา เราเสียสละเพียงเล็กน้อยเพื่อแลกกับความดีอันนี้ คือ เสียสละเวลา สละการนอน สละความเจ็บปวด เมื่อย

ต้องใช้ความอดทนพยายาม สละกายบูชาพระพุทธ สละวาจาบูชาพระธรรม สละใจบูชาพระสงฆ์ เรียกว่า “ปฏิบัติบูชา” ตั้งใจอุทิศตัวของเราให้เป็นกุญแจ แล้วก็นิมนต์พระพุทธเจ้า เสด็จเดินจงกรมเข้าไปใน ช่องจุมุกด้วยลมหายใจเข้า “พุท” ออก “โธ” ทำดังนี้ พระพุทธเจ้าก็ต้องมาอยู่กับตัวเรา ช่วยคุ้มครองรักษาเรา เราก็จะมีแต่ความสุขร่มเย็น และเบิกบานแจ่มใส

ลมร้อนเป็นลมสังหาร ทำเวทนาให้เกิดก่อความทรุดโทรมของร่างกาย ลมเย็นเป็นลมสร้าง ลมอุ่นเป็น ลมรักษา

ลมหายใจ มีลักษณะยาวและช้า ลมละเอียดมีลักษณะสั้น และ เบา สามารถแทรกซึมเข้าไปในตัวได้ทุก  
ต่อมโลหิต เป็นลมที่มีคุณภาพดียิ่ง

การทำลมหายใจไปก็ไม่ดี มักมีนิ่วรณ สั้นมากเกินไปก็ไม่ดี ควรทำให้พอเหมาะพอดีกับตัว เป็น  
มัชฌิมาปฏิปทา จึงจะดี

เมื่อ “จิต” ของเราไม่เกาะเกี่ยวกับสัญญาอารมณ์ใดๆ เพียงเฉพาะอยู่แต่ลมเข้าลมออกอย่างเดียว “จิต”  
นั้น ก็ย่อมจะเกิดแสงสว่างขึ้น คือ “วิชา” เหมือนลูกปืนที่แล่นไปในอากาศ ย่อมจะเกิดเป็นไฟ คือ “แสง  
สว่าง” ขึ้นเช่นเดียวกัน

กายสงบ ก็ได้วิชาจากกาย จิตสงบก็ได้วิชาจากจิต ลมสงบก็ได้วิชาจากลม

