



เคล็ดปฏิบัติสมาธิ

โดย หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ

วัดอรัญบรรพต อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย



นั่งสมาธิฟังพากันตั้งสติให้แน่วแน้อยู่ภายใน พยายามควบคุมจิตอย่าให้มันหลงคิดนึกไปใน อารมณ์ที่มันเคยคิด เคยนึก เคยเกาะ เคยข้องมาแต่ก่อนให้กำหนดลงเอาปัจจุบันนี้เป็นที่ตั้งเลยทีเดียว ชีวิตนี้จะมีอยู่เฉพาะลมหายใจเข้าหายใจออก อยู่ที่ปัจจุบันๆนี้เท่านั้น ให้กำหนดจำกัดลงเลย เพราะว่าที่ ล่วงมาแล้ว มันก็ล่วงมาแล้วนะชีวิต แล้วอนาคตก็ยังไม่ไปถึง มันก็ยังไปไม่ถึง ไม่ต้องไปคำนึงหา มัน การงานอะไรที่ล่วงมาแล้วผิดหรือถูกมันก็ได้ล่วงมาแล้วไม่ต้องไปคำนึงหา มัน

เวลานี้เป็นเวลาพักผ่อนของจิตใจ ขอให้เตือนตนอย่างนี้ เวลานี้เป็นเวลาพักผ่อนของจิตใจใน ขณะนี้ เบื้องต้นนี้ ก็อยากคิดอยากรู้นั้น รู้นี้ เห็นนั้น เห็นนี้ก่อน คือพยายามตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก อธิษฐานจิตถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตนแล้ว ก็พยายาม ประกอบจิตนี้ ให้หยุดคิดหยุดนึก ให้กำหนดรู้เฉพาะแต่ลมหายใจเข้าหายใจออกเท่านั้นก่อน เพราะเวลานี้ ให้เข้าใจว่าเราพักผ่อนจิตใจ คำว่าพักผ่อนคือหยุดคิดหยุดนึกในการงานต่างๆเลย วางจิตลงให้สบาย สบาย ไม่ต้องกังวลข้างหน้าข้างหลังอะไรเลย กำหนดรู้ตั้งแต่ปัจจุบันเท่านั้น เอาปัจจุบันนี้เป็นหลักเลย ชีวิตนี้ก็ให้กำหนดว่ามีอยู่แค่ปัจจุบันๆนี้เท่านั้นแหละ

ในเบื้องต้นเราก็รู้ไม่ได้ว่าจะไปถึงไหน เบื้องหลังมันก็ล่วงมาแล้ว ดังนั้นเราต้องกำหนดรู้ เฉพาะปัจจุบันเท่านั้นเองคือการทำสมาธินี้ สำคัญอยู่ที่สตินั้นแหละขอให้ได้พากันจำเอาไว้ให้ดี สติแปลว่า ความระลึกได้คือระลึกเข้าไปในจิตเลยทีเดียวระลึกให้หยั่งเข้าไปให้มันถึงจิตอย่าให้มันระลึกเฉไปทางอื่น จิตนี้ตั้งมันอยู่ไม่ได้ก็เพราะมันขาดสติ สติไม่ได้เข้าไปควบคุมอยู่ใกล้ชิด สตินั้นระลึกออกไปจากจิต เมื่อ จิตนี้ ปราศจากสติแล้ว มันก็ว่าเหว เร่ร่อนหาอารมณ์อย่างอื่นคิดส่ายไปตามความชอบใจ มันก็เป็นอย่าง นั้น แต่จิตนี้แหละ ถ้ามีสติเป็นเครื่องสอนอยู่แล้ว ไม่ไปไหนแล้ว ที่มันอยากคิดเพราะคิดอะไรมาแต่ก่อนนั้น สติห้ามไว้แล้วมันก็หยุด

ขอให้สติมันเข้มแข็งเสียอย่างเดียวหายใจเข้าก็กำหนดรู้ หายใจออกก็กำหนดรู้อยู่ในปัจจุบัน นั้นเลย อย่างนั้น ไม่ได้รู้สิ่งอื่นๆใดทั้งหมด ถ้าหากใครสามารถที่จะฟังเข้าไปภายในให้เกิดแสงสว่าง เหมือนอย่างเราฉายไฟเข้าไปในถ้ำมืดๆอย่างนี้ แสงไฟฉายนั้นมันจะเป็นลำสว่างเข้าไปภายในจะมีอะไร อยู่ในนั้นก็มองเห็นได้เลยอันนี้ก็เหมือนกันแหละ ถ้าเราสามารถที่จะกำหนดตั้งสติ แล้วฟังตามลมหายใจ เข้าออกเข้าไปภายในให้มันสว่างเข้าไปถึงจิตใจและก็มองเห็นอัฐภาพร่างกาย อวัยวะน้อยใหญ่ภายในร่าง กายได้ยิ่งดีเลยถ้าทำได้แบบนี้

ถ้าหากว่าเราไม่สามารถจะทำได้แบบนี้ ก็ตั้งสติฟังเข้าไปหาความรู้อย่างเดียวเท่านั้น รู้อยู่ ตรงไหน สติก็ให้หยั่งไปถึงนั้น ก็ใช้ได้เหมือนกัน เมื่อจิตมันสงบ มันคลายจากอารมณ์ต่างๆออกไปแล้ว



มันปลอดภัยไปร่ง ถึงแม้ว่าจะไม่สว่างไสวเต็มที่ แต่มันก็มีเงาแห่งความสว่างปรากฏอยู่ในจิตนั่นเองแหละ จิตไม่เศร้าหมองหมายความว่าอย่างนั้นแหละเบิกบาน ถ้าหากมันคลายอารมณ์ต่างๆออกไปแล้วนะ ลักษณะของจิตนี้จะเบิกบานผ่องแผ้ว ไม่มีกังวลใดๆ อิมอยู่ภายใน ไม่ปรารถนาอยากจะทำอะไรไปไหนมาไหนแล้วที่นี้ถ้าจิตคลายอารมณ์เก่าออกไปหมดแล้วนะ แต่การที่จิตจะคลายอารมณ์เก่าออกไปได้ ก็ต้องอาศัยสตินั่นแหละ เข้าไปควบคุมจิตไม่ให้คิดไปในอารมณ์ต่างๆ

อันเมื่อจิตนี้ไม่มีโอกาสที่จะคิดไปในอารมณ์ต่างๆแล้วมันก็คลายทิ้งไปหมด อารมณ์ที่เราเก็บเอาไว้เป็นอย่างนั้นเพราะว่ามันไม่มีที่ต่อมันก็คลายออกไปเท่านั้นเอง ดังนั้น อย่าไปเข้าใจวิธีอื่นเลยพระพุทธเจ้าทรงสอนให้กำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ เพ่งกำหนดรู้แต่ลมหายใจเข้าออกนี้แหละ ความคิดฟุ้งซ่านต่างๆจะค่อยเบาไปๆหมดไปลำดับเพราะว่าจิตเราไม่ส่งเสริมมันแล้วนี่ จิตเรามาจ้องอยู่เฉพาะแต่ลมนี้ จิตนี้ไม่ส่งเสริมความคิดเสียแล้ว ที่นี้จะคิดดีคิดชั่วอย่างไรไม่เอา ในขณะที่ปล่อยทิ้งไม่ใช่เวลาคิด เวลาที่เวลาสงบ เวลาเพ่ง เวลาที่กำหนดรู้ ไม่ใช่เวลาคิด ให้มีสติเตือนจิตอย่างนี้เสมอไป จิตนี้เมื่อถูกสติเตือนเข้าบ่อยๆมันก็รู้ตัว รู้ตัวแล้วมันก็คลาย มันก็ปล่อยวางอารมณ์ไม่ส่งเสริม ไม่คิดไม่ปรุงไปอีก มันสำคัญเรื่องสมาธินี้สำคัญมากทีเดียว เรื่องปัญญานั้นมักเกิดจากสมาธิ ดังนั้นเมื่อเราไม่สามารถจะทำได้สมาธิให้บังเกิดขึ้นได้ปัญญานั้นก็เกิดไม่ได้ ปัญญาในที่นี้เกิดจากสมาธิ ปัญญาที่เกิดจากจากสมาธินี้เป็นปัญญาที่แจ้งในธาตุสี่ ชันท์ห้า ในนามในรูปไม่ปรารถนารู้อย่างอื่น

ในการปฏิบัติสมาธิแรกๆอย่าไปสงสัยกลางแกลงใจว่า เอ๊ะ ทำไมเราจึงปฏิบัติไม่ได้ ทำไมจึงไม่สงบ? กำหนดลมหายใจก็กำหนดแล้ว มันก็ยังไม่สงบอย่างนี้ อย่าไปสงสัย ให้นึกว่า เราทำยังไม่พอก็แล้วกันแหละ เราทำยังไม่มากพอ คือว่าเรายังกำหนดลมหายใจเข้า หายใจออกนี้ ยังไม่พอ เราจะต้องทำอีก

