



วิธีทำสมาธิเบื้องต้น



www.dhamma4u.com

BIA ธรรมะใกล้มือ
ลำดับที่ ๗ ปี ๒๕๕๔

ธรรมชาติเล็กน้อย

เป็นหนังสือธรรมชาติขนาดพกพา ทยอยเดือน ๑๒ เล่ม ๑๒ เดือน เพื่อเจริญสติและแสวงหาปัญญาเบื้องต้น สำหรับคนไม่มีเวลาดึกษาเนื้อหาโดยละเอียดสามารถมีส่วนร่วมได้โดย.

๑. ผู้ที่อ่านแล้วคิดว่าดีมีประโยชน์ โปรดส่งมอบให้แก่อื่นต่อ เปรียบตั้งให้ท่าน.

๒. สนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือธรรมชาติเล็กน้อยตามกำลัง.

๓. เลือกจัดพิมพ์หนังสือธรรมชาติเล็กน้อย เพื่อเผยแพร่ในวาระต่าง ๆ เช่น งานวันขึ้นปีใหม่ งานวันเกิด งานสมรส งานเฉลิมฉลอง งานบุญ งานศพ ฯลฯ โดยสามารถเลือกเอาเฉพาะส่วนที่เป็นธรรมบรรยาย และพิมพ์บางส่วนเพิ่มเติมได้.

ร่วมเป็นเจ้าของภาพพิมพ์ธรรมะเล่มน้อยได้ที่
หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
โทร ๐-๒๕๓๖-๒๕๐๐

รายชื่อหนังสือธรรมะเล่มน้อย

๑๒ เล่ม เมื่อปี ๒๕๕๒ ประกอบด้วย

๑. ปีใหม่ ต้องดีกว่าปีเก่า ๒. นำพริกถ้วยเดียว แก้ปัญหาได้ทั้งหมด ๓. กรรมในพระศาสนา ๔. นิพพานสำหรับทุกคน ๕. มาเป็นพุทธศาสนิกชนเถิด ๖. กาดามสูตรช่วยด้วย ! ๗. ศึกษาวิจารณ์ ๘. โลกอาจรอดได้เพราะกตัญญูกตเวที ๙. ตับไม่เหลือ ๑๐. เสียงแห่งความไม่มีทุกข์ ๑๑. เสียงแห่งความสงบ ๑๒. อาหารใจ.

๑๒ เล่ม สำหรับปี ๒๕๕๓ ประกอบด้วย

๑. ความสุขปีใหม่...ก็ทำให้ดีกว่าปีเก่า ๒. เข้าหมายชีวิตและสังคม ๓. อุคมคติของโพธิสัตว์ ๔. ยอดแห่งความสุข ๕. การเป็นพุทธบริษัทที่ถูกต้อง ๖. วิปัสสนาระบบลัดสั้นสำหรับประชาชนทั่วไป ๗. ทำบุญ ๓ แบบ ๘. แม่คือผู้สร้างโลก ๙. บุตรที่ประเสริฐที่สุด ๑๐. ดำรงจิตไว้ได้อย่างถูกต้อง ๑๑. ทุกอย่างเป็นเช่นนั้นเอง ๑๒. คอกสัตว์เผยแสดงธรรม ๒๔ ฉากของชีวิต.

๑๒ เล่ม สำหรับปี ๒๕๕๔ ตามลำดับเดือนประกอบด้วย

๑. ชีวิตใหม่เมื่อปีใหม่ ๒. ความรักผู้อื่น ๓. โลกบ้าหรือธรรมะบ้า ๔. การชนะโลก ๕. อริยมรรคมีองค์แปด ๖. การศึกษาและการรับปริญญาในพระพุทธศาสนา ๗. วิธีทำสมาธิเบื้องต้น ๘. สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเคารพ ๙. อิศรภาพหรือเสรีภาพในทางธรรม ๑๐. การเมืองเรื่องศีลธรรม ๑๑. ปัญญาดีกว่าศาสตร์อาวุธ ๑๒. ผู้ทรงเปิดให้สัตว์โลกเห็นทั่วกันหมด.



BUDDHADĀSA INDAPAÑO ARCHIVES

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

วิธีทำสมาธิเบื้องต้น

พุทธทาสภิกขุ

www.dhamma4u.com

อบรมทหารกองบิน ๗ สุราษฎร์ธานี

วันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๒๗.

ณ ลานหินโค้ง สวนโมกขพลาราม ไชยา

ถอดเทปโดย ธรรมภาคีผู้ไม่ประสงค์ออกนาม

ตรวจทานโดย หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

(วิลาวัลย์ สุนันทวดี ผู้ตรวจทาน)

(กิตติศักดิ์ รุ่งเรืองวัฒน์ชัย ผู้ตรวจสอบ)

วิธีทำสมาธิเบื้องต้น

บัดนี้เรามา นั่งกันอยู่ในสถานที่นี้
 ในลักษณะอย่างนี้ ขอให้ทำในใจถูกต้อง
 ว่ามานั่งอยู่ที่อันศักดิ์สิทธิ์คือพื้นดิน
 พระพุทธเจ้าประสูติกลางดิน พระพุทธเจ้า
 ตรัสรู้กลางดิน พระพุทธเจ้าสอนกลางดิน
 พระพุทธเจ้าอยู่กลางดิน กุฎิพื้นดิน และ
 พระพุทธเจ้าก็นิพพานกลางดิน.

นี่ถือว่าแผ่นดินเป็นที่นั่ง ที่นอน ที่
 ประทับของพระพุทธเจ้า หรือจะมองอีก
 ทางหนึ่งก็ว่า พระพุทธเจ้าท่านประสูติที่
 โคนต้นไม้-ต้นสาละ ตรัสรู้ที่โคนต้นไม้-ไม้
 อัสสัตถะ สอนคนทุกๆ ไปอยู่ใต้ต้นไม้เป็น

ส่วนมากแล้วก็นิพพานใต้ต้นไม้.

บัดนี้เราได้มานั่งกันอยู่ในสถานที่
เช่นนั้น ที่ใต้ต้นไม้และกลางดิน ขอทำใน
ใจถึงพระพุทธเจ้าให้เป็นอย่างยิ่ง เอามือ
ลูบดินดูและจิตใจนี้ก็ถึงพระพุทธเจ้าจะ
ได้เกิดความรู้สึกผิดไปจากธรรมดา คือจะ
รู้จักธรรมะได้ง่ายเข้า ขอให้คิดว่าไม่มี
ศาสดาองค์ใดของศาสนาไหนที่จะตรัสรู้
ในโรงเรียน ในมหาวิทยาลัย ล้วนแต่ตรัสรู้
กลางดิน ขอให้เสพคบเสนาสนะดินนี้ให้
เป็นพิเศษ และมีจิตใจเหมือนแผ่นดิน คือ
หนักแน่นและเป็นที่ยอมรับวิชาความรู้อัน
จะพึงมีพึงได้.

วันนี้จะได้พูดกันถึงเรื่องการทำ

สมาธิหรือวิธีทำสมาธิตามที่ได้ปรารภไว้ นี้ ก็เป็นเรื่องที่สมควรอย่างยิ่ง เป็นเรื่องที่มี เหตุผลอย่างยิ่งในการที่จะศึกษา เพราะ ว่าทางรอดหรือการศึกษาในพระพุทธ- ศาสนานั้นก็มีอยู่ ๓ ขั้นตอน คือ คีล สมาธิ และปัญญา ความถูกต้องทางกายทางวาจา ไม่มีอะไรเป็นที่ตำหนิก็เรียกว่า คีล ความ ถูกต้องทางจิตไม่มีอะไรเศร้าหมองก็เรียก ว่า สมาธิ ความถูกต้องทางปัญญาก็เรียก ว่า ปัญญา ซึ่งเป็นสิ่งที่จะต้องอบรมศึกษา กันเรื่อยไป วันนี้จะพูดถึงเรื่องสมาธิอัน เป็นสิกขาส่วนที่ ๒ เพื่อประโยชน์แก่การ ทำหน้าที่ทั่วๆ ไปด้วย เพื่อประโยชน์แก่ การประพฤติธรรมในพระพุทธศาสนาด้วย.

เรื่องสมาธินี้ได้รับความสนใจน้อย คือคนยังสนใจเรื่องสมาธิกันน้อย ไม่คุ้มค่าที่มันเป็นสิ่งที่มีความหมายมาก มันเป็นเรื่องที่มีความหมายมากแต่คนก็สนใจกันน้อย แต่ด้วยเหตุใดก็สุดแท้ จึงขอบอกกล่าวว่าเป็นสิ่งที่ควรสนใจอย่างยิ่ง เพราะว่าการทำกิจกรรมใดๆ ที่ทำด้วยจิตอันเป็นสมาธิ นั้นย่อมได้ผลดีถึงที่สุดเสมอไป.

แต่ในชั้นแรกขอให้ทราบว่ เรื่องสมาธิก็เป็นเรื่องที่ธรรมชาติมอบให้มา ในธรรมชาติแห่งชีวิตจิตใจ สิ่งที่มีชีวิตสามารถที่จะทำสมาธิได้ตามสมควรแก่ฐานะของตน แต่ว่าสมาธิเท่าที่ธรรมชาติมีให้ นั้น ไม่พอ คือยังไม่ถึงขีดสุด ต้องทำให้

มาถึงที่สุด ที่ว่าธรรมชาติทำให้สิ่งที่มีชีวิตมี
สมาธิ นั้น อย่างคนเรานี่ พอเราตั้งใจจะทำ
อะไร มันก็เป็นสมาธิขึ้นมาเอง อย่างทหาร
จะยิงปืน เมื่อประทับปืนยิงมันก็เรียก
สมาธิขึ้นมาเอง แล้วแต่จะเรียกมาได้มาก
หรือน้อย ถ้าเรียกมาได้มากมันก็ทำได้ดี
หรือเมื่อเต็กๆ เขาจับก้อนอิฐขึ้นจะขว้าง
อะไรสักอย่างหนึ่ง จะขว้างนกขว้างสัตว์
มันก็เรียกหาสมาธิขึ้นมาเอง มันจึงขว้าง
ถูก แม้แต่ว่าจะเล่นหยอดหลุม ทอยกอง
ให้ลงหลุม มันก็เรียกสมาธิตามธรรมชาติ
ขึ้นมาเอง แล้วมันก็โยนลงหลุม แต่ถ้ามัน
ได้ฝึกสมาธิให้มากกว่านั้น ให้มากกว่าที่
ธรรมชาติให้มานั้น มันก็ดีกว่ามาก มาก

หลายเท่าทีเดียว คือจะเป็นผู้ประสบความสำเร็จ จะขว้างปาให้ถูกเป้า หรือจะโยนหลุม ทอยกอง หรือจะยิงหนึ่งสตีกหรือว่าจะยิงปืน แม้เรื่องอื่นๆ ถ้าทำด้วยจิตเป็นสมาธิก็ย่อมได้ผลดีกว่าด้วยจิตที่เลื่อนลอย ดังนั้นเราจึงฝึกการทำสมาธิ.

ที่นี้อยากจะให้ทราบว่าการทำสมาธิ ทำในหน้าที่โดยตรงก็มี และทำในกิจกรรมต่างๆ ไปก็มี ที่ว่าทำในหน้าที่โดยตรงก็ผู้นั้นมีหน้าที่ทำสมาธิ ต้องการจะทำสมาธิ ตั้งใจทำสมาธิ อยู่ในที่ที่ทำสมาธิ นี้ก็ทำอย่างหนึ่ง ที่นี้ทำในที่ทั่วไป ไม่ว่าจะทำอะไรก็ทำด้วยสมาธิ ขอให้สังเกตดูให้ดี แม้แต่จะล้างจานข้าว ลองล้างด้วยจิตที่

เป็นสมาธิตลอดเวลาจะมีประโยชน์อย่างยิ่งทั้งสองฝ่าย คือล้างสะอาดที่สุดและจิตเป็นสมาธิ เป็นคุณธรรมที่จะมีเพิ่มขึ้นๆ ในตน จะกวาดเรือน จะถูบ้าน จะซักผ้า กำลังซักผ้าอยู่ทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิ อยู่แต่กับผ้าที่ซัก กับสบู่ที่ซัก หรือทุกอย่างที่กำลังทำอยู่ด้วยจิตอยู่แต่อย่างนั้น มันก็กลายเป็นคนมีจิตเป็นสมาธิ และงานนั้นก็ดีด้วย แล้วกลายเป็นว่าคนคนนั้นมีจิตใจก้าวหน้า ดีในทางที่จะมีสมาธิยิ่งๆ ขึ้นไปในทุกกรณี.

นี่แหละขอให้สนใจสิ่งที่เรียกว่าสมาธินี้ไม่ใช่สำหรับคนอยู่ป่าบางคน หรือคนที่จะไปนิพพานแต่บางคน แต่มี

ประโยชน์สำหรับทุกคนแม้ว่าจะอยู่ในโลกนั้น ถ้าอยู่ด้วยจิตที่เป็นสมาธินั้น ข้อที่หนึ่ง-สบายมาก ข้อที่สอง-ป้องกันกิเลส และป้องกันความฟุ้งซ่านทางจิต ป้องกันที่จะเป็นโรคประสาท ป้องกันที่จะเป็นโรคนอนไม่หลับ เป็นต้น ทำให้มีความสุข ขอให้รู้จักการทำสมาธิให้สมกับที่ว่าเราเป็นพุทธบริษัท นับถือพระพุทธศาสนา สิ่งใดจะพึงได้จากพระพุทธศาสนา ขอให้ได้ จะไม่เสียทีที่เป็นมนุษย์ได้พบกับพุทธศาสนา.

บางคนเมื่อหงุดหงิดหรือกลุ้มใจก็หาวิธีแก้ด้วยเอาบุหรี่ยาสูบ ยิ่งไปกว่านั้นก็เอาเหล้ามาดื่ม ยิ่งกว่านั้นก็ทำมากกว่านั้น

ที่จะแก้ความหงุดหงิดใจ อันนั้นเป็นความ
เขลาเพราะมันไม่ได้แก้ความหงุดหงิดแห่ง
ใจ เพียงแต่มันกลบเกลื่อนๆ ปิดทับ กดเอา
ไว้เป็นการกลบเกลื่อน พอพ้นจากการกลบ
เกลื่อนมันก็แรงขึ้นกว่าเดิม นี่เป็นเหตุให้
ต้องสูบบุหรี่มากขึ้น ดื่มเหล้ามากขึ้น หรือ
ทำอะไรๆ ชนิดที่เป็นอบายมุขเพิ่มขึ้น ขอ
ให้นึกถึงวิธีของพุทธบริษัท ถ้าว่าหงุดหงิด
รำคาญใจ กลุ้มใจ หรืออะไรก็ตามที่มักจะ
เป็นกันอยู่ ขอให้ขจัดไล่ไปเสียด้วยการ
ทำสมาธิ ซึ่งไม่ต้องเสียค่าบุหรี่ ไม่ต้องเสีย
ค่าเหล้า สูบบุหรี่เข้าไปก็เอาควันไฟไปรม
ปอด ปอดเสียเร็ว มันจะตายเร็ว กินเหล้า
ก็เหมือนกัน สิ่งเหล่านั้นเข้าไปทำร้าย

อวัยวะภายใน เสียเร็วแล้วก็ตายเร็ว ถ้าขับไล่ไปอย่างที่ไม่ต้องทำอย่างนั้น เพียงแต่ว่าทำสมาธิ ความกลมุ่มใจ ร้อนใจ หงุดหงิด กระวนกระวาย ไม่สบายใจโดยประการใดๆ ก็ตามก็ถูกขจัดเกลี้ยงไป นี่มันดีกว่าไม่ต้องเสียเงิน และไม่ทำอันตรายแก่จิตใจ และร่างกาย และก็ยังได้รับผลดีกว่า คือ ขจัดความรู้สึกไม่สบายใจกลมุ่มใจนั้นได้สนิทสนมกว่า จึงขอให้มองเห็นในข้อนี้ก่อน.

คนธรรมดาทั่วไปไปตามธรรมดานั้น จะต้องมีความรู้สึกที่เรียกว่า**รบกวนจิตใจ** ให้ใจคอไม่โปร่ง ใจคอไม่เย็นนี้ ที่เรียกกันในวัดว่า**นิเวรณํทั้ง ๕** เราอยากจะมีจิตใจ

โปรง เย็น ทำอะไรได้ดีที่สุดหรือสบายใจที่สุด นิเวศน์อย่างใดอย่างหนึ่งในห้าอย่างนั้นก็รบกวน เช่นความคิดถึงเรื่องทางเพศรบกวน มันก็ไม่อาจจะทำอะไรที่จะต้องทำให้ดีได้ แม้จะเขียนจดหมายสักฉบับก็เขียนไม่ได้ หรือมิฉะนั้นก็มีความรู้สึกหงุดหงิดขัดใจอะไรๆ เกลียดชังอะไรอยู่เกิดขึ้น ใจก็ไม่สบาย ทำอะไรให้ดีก็ไม่ได้.

ที่นี้บางทีก็ใจเหี่ยวแพบ มินชาไปหมดก็ทำอะไรให้ดีไม่ได้ หรือบางทีก็ฟุ้งๆ ฟูฟุ้งมากเกินไปจนทำอะไรไม่ได้ บางทีก็รู้สึกแวงไปหมด คือล้งเลไม่แน่ใจไปหมด ว่าทุกอย่างถูกต้องทุกอย่างเรียบร้อยอย่างนี้ทำไม่ได้ และนี่เป็นสิ่งที่มียู่เป็น

ธรรมดาทั่วไปในหมู่คน เรียกว่าเครื่อง
รบกวนจิตหรือกั้นจิตไม่ให้ได้รับความสงบ
เราอย่าสับสนหรือเพื่อขับไล่สิ่งเหล่านี้เลย
อย่ากินเหล้าเพื่อขับไล่สิ่งเหล่านี้เลย หรือ
อย่าทำอะไรๆ ที่เป็นอบายมุข แม้แต่ไปดู
หนังดูละครเพื่อให้สบายใจอย่างนี้มันเป็น
เรื่องที่ผิดต่อธรรมชาติ แล้วมันจะเป็นเรื่อง
ร้าย เลวร้ายยิ่งขึ้นไป.

ขอให้ขจัดสิ่งเหล่านี้ออกไปด้วย
การทำสมาธินี้ เรียกว่าโดยพื้นฐานทั่วไป
ไม่ว่าที่ไหน ไม่ว่าอยู่บ้านหรืออยู่วัด ไม่ว่า
มีอาชีพอะไร ล้วนจะต้องมีความรู้ลึกซึ้งชนิด
ที่รบกวนใจอย่างใดอย่างหนึ่ง อย่าได้ทำ
ด้วยเครื่องอบายมุข แก้ไขด้วยอบายมุขเลย

ด้วยวิธีที่ดีที่สุดที่ผู้มีปัญญาได้ค้นพบได้
สอนกันเรื่อยๆ มาจนมาถึงเราสมัยนี้.

ทีนี้ถ้าต้องการจะคิดอะไรให้ดีกว่า
ธรรมดา จะตัดสติใจอะไรให้ถูกต้องกว่า
ธรรมดาก็ทำสมาธิเถิด แล้วจึงลงมือคิด
ลงมือตัดสติใจ คิดแก้ปัญหาอะไรต่างๆ
เพราะว่าพอจิตเป็นสมาธิแล้วมันผ่องใส
มันปลอดโปร่ง มันเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวง
ตามสิ่งที่เป็นจริงได้ ตามหลักพระบาลีว่า
เมื่อจิตเป็นสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมเห็น
สิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริง ที่จริงมันควรจะ
เห็นอยู่ตามธรรมชาตินั้นแหละ แต่มันเห็น
ไม่ได้เพราะความที่มีสิ่งที่มาปิดกั้น อย่าง
ที่เข้ามาแล้ว ที่เรียกว่านิรอรณทั้ง ๕ ที่จริง

เป็นสิ่งที่พอจะเห็นได้ไม่ยากนัก แต่ก็เห็นไม่ได้เพราะมีนิวรรณเหล่านี้มาปิดกั้นมารบกววน ถ้าขจัดนิวรรณเหล่านี้ออกไปเสียได้ มันก็เห็น หรือถ้าจะยิ่งขึ้นไปก็ทำให้มากขึ้นไปก็จะเห็นลึกกว่าธรรมดา นี่การตรัสรู้ของพระศาสดาหรือพระอรหันต์ทั้งหลาย สำเร็จได้ด้วยอำนาจของสมาธิ.

ทีนี้ถ้าอยากจะพักผ่อน คำว่าพักผ่อน มันเป็นเรื่องที่จำเป็น ถ้าพักผ่อนไม่พอก็จะเป็นโรคภัยไข้เจ็บ พักผ่อนไม่ถูกวิธีก็เป็นอันตราย บางคนคิดว่าจะพักผ่อนทางจิตใจ ให้จิตพักผ่อน กลับไปทำอะไรรชนิดที่เป็นการกระตุ้น มันพักไม่ลง เช่นว่าจะไปดูหนัง จะไปดูละคร จะไปฟัง

คนตรีอะไรเพื่อให้จิตพักผ่อน ฉะนั้นโดยแท้จริงแล้วจิตไม่ได้พักผ่อนเพราะจิตต้องไปรับรู้อารมณ์ที่เราอย่างยิ่ง รบเราอย่างยิ่ง มันเพียงแต่ลืมอารมณ์เก่าแล้วก็มาวุ่นง่วนอยู่กับอารมณ์ใหม่ ไม่ใช่การพักผ่อน ถ้าว่าอยากจะพักผ่อนก็ทำสมาธิเถิด พอทำสมาธิแล้วกายก็จะระงับ กายก็พักผ่อน จิตก็ระงับ จิตก็พักผ่อน.

และถ้าพูดเลยไปถึงความสุข ถ้าต้องการจะมีความสุขเรื่อยๆ บ่อยๆ ทุกวันๆ สิ่งที่เราหาได้ง่ายที่สุดก็คือความสุขที่เกิดมาจากสมาธิ ไม่ต้องใช้เงินซื้อหา แต่ทำจิตให้เป็นสมาธิ หยุดพฤติทางจิตทุกอย่างเสีย ก็เกิดการพักผ่อนลึกซึ้ง แล้ว

ก็รู้สึกเป็นสุข มันเป็นการหลับด้วยจิตซึ่งมีผลมากกว่าการหลับด้วยกาย ฉะนั้นการหลับหรือพักด้วยสมาธินั้น ตื่นขึ้นย่อมมีกำลังวังชาเพิ่มขึ้นมากกว่า กว่าการพักผ่อนทางกาย ถ้าพักผ่อนทางกาย ถ้าจิตไม่พักผ่อน คุณจะไม่ได้ผลอะไร จะนอนสะดุ้งอยู่นั่นแหละ แม้จะนอนหลับ เรียกว่านอนหลับแต่ว่าภายในไม่หยุด ก็มีฝัน ละเมออะไรต่างๆ นานา มันไม่เป็นการพักผ่อนทั้งกายและทั้งจิต เพราะฉะนั้นขอให้ทำสมาธิเถิด แล้วจะมีความสุขที่แท้จริง ไม่ใช่สุขหลอกลวง แล้วก็มีความสุขที่ไม่ต้องเสียเงินข้อนี้จะพูดได้เลยว่า สุขแท้จริงไม่ต้องใช้เงิน สุขหลอกลวงยิ่งหลอกลวง ยิ่งต้องใช้เงิน

มาก เงินไม่พอต้องคอร์รัปชั่น ทำจิตให้เป็นสมาธิจะได้รับความสุขแท้จริงและก็ไม่ต้องเสียเงินอะไร และยังได้ผลได้กำไรก็คือว่าเงินเหลือ.

ที่นี้ก็จะดูกันต่อไปถึงเรื่องการทำการงาน ถ้าจะทำการงานใดๆ ก็ตาม ให้ดีที่สุด ขอทำจิตเป็นสมาธิอยู่กับการทำงานนั้นๆ การงานนั้นละ คือหน้าที่ที่สิ่งที่มีชีวิตจะต้องทำ เรียกว่า “หน้าที่” เป็นภาษาไทย แต่ถ้าเป็นภาษาบาลีก็เรียกว่า ธรรม ธรรมะ หรือธรรม คำว่าธรรม นี้มาแปลว่าคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า นั่นมันหลับตาพูด เพราะคำว่า ธรรม มีอยู่ก่อนพระพุทธเจ้าเกิด คือหน้าที่ ที่มนุษย์จะ

ต้องทำ เมื่อมนุษย์คนแรกได้สังเกตเห็นสิ่งมีชีวิตจะต้องทำแล้วเรียกอันนั้นว่า ธรรม คือหน้าที่ ถ้าเรียกเป็นภาษาไทยก็เรียกว่าหน้าที่ เรียกเป็นภาษาบาลีก็ว่าธรรม ธรรมะ ก็เลยสนใจเรื่องหน้าที่เรื่องธรรม คำว่าธรรมหรือหน้าที่ ได้รับการปรับปรุง ขยับขยายให้ดียิ่งขึ้นๆ ทุกยุคทุกสมัยแล้ว ก็สอนสืบกันมาจนถึงเกิดพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ปรับปรุงสิ่งที่เรียกว่าธรรม หรือหน้าที่ให้เต็มความหมายถึงกับบรรลุมรรคผลนิพพานได้เรียกว่า ธรรม.

ปทานุกรมอินเดียสำหรับเด็กๆ เรียน มีคำว่า ธรรมะ แปลว่า duty แปลว่า หน้าที่ ปทานุกรมเมืองไทยเด็กๆ เรียน

ธรรมะแปลว่าคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
มันถูกครึ่งเดียว ธรรมะนั้นคือหน้าที่
หน้าที่คือสิ่งที่ทรงชีวิตไว้ ขอให้คิดดู หน้าที่
ตัวที่ดำรงทรงชีวิตให้รอดอยู่ได้ ลองไม่ทำ
หน้าที่ก็ตาย ไม่กิน ไม่อาบ ไม่ถ่ายอุจจาระ
ปัสสาวะ ไม่บริหารกายที่เป็นหน้าที่ก็ตาย
เพราะฉะนั้น หน้าที่ก็คือสิ่งที่ทรงชีวิตไว้
มีลักษณะเหมือนกับพระเจ้าหรือพระเป็น
เจ้า คือทรงเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ไว้ไม่ให้ตาย
แล้วก็ให้เป็นสุขให้เจริญ ฉะนั้นเมื่อเราจะ
ทำกิจการงาน จงนึกถึงคำว่าธรรม คือหน้าที่
คือพระธรรม คือสิ่งสูงสุด แล้วก็พอใจ
ในสิ่งที่เรียกว่าธรรม ก็ทำสนุกทั้งนั้น ถ้า
ทำงานด้วยความรู้สึกว่าเป็นการปฏิบัติ

ธรรม ธรรมะคือหน้าที่ เมื่อทำหน้าที่ก็รู้สึก
ว่าปฏิบัติธรรม ก็มีจิตใจเป็นสุขเพราะว่า
เป็นธรรม เป็นสิ่งสูงสุด มีเกียรติที่สุดที่
ช่วยมนุษย์ให้รอดจากปัญหาทั้งปวง เมื่อ
ทำงานสนุกและเป็นสุขเมื่อกำลังทำงาน นี้
เป็นสมาธิอันละเอียด กำหนดเอาหน้าที่
การงานนั้นแหละเป็นธรรม แล้วก็ทำด้วย
ความพอใจสนุกสนานเบิกบานรื่นเริงก็
ทำได้มาก ก็เป็นสุขตลอดเวลา.

สุขนี้เป็นความสุขที่แท้จริงไม่
หลอกลวงแล้วก็ไม่ต้องใช้เงิน ทำให้เงิน
เหลือ เพราะว่าทำหน้าที่การงานนี้ก็ทำสิ่ง
ที่เป็นเหตุให้เกิดเงินเกิดผลขึ้นมาอยู่แล้ว
พอทำเข้าและเป็นสุขด้วยเพราะว่าผู้นั้นมี

สติปัญญา รู้จักสิ่งที่เรียกว่าธรรมหรือหน้าที่ ทำด้วยจิตเป็นสมาธิอย่างยิ่ง ทำหน้าที่ ได้ดี มีความสุขเมื่อทำ ผลงานก็เป็นเงิน ทองเหลืออยู่เยอะแยะ ส่วนความสุขที่ว่า เอาเงินไปซื้อหาตามสถานเรีงรมณ์นั้นไม่ใช่ ความสุข มันเป็นการกระตุ้นอันหลอกลวง เป็นความเพลิดเพลिनอันหลอกลวง ยิ่งไป ทำเข้ายิ่งเสพติดจนเงินไม่พอใช้จนต้อง คดโกง ถ้าหากว่าจะทำงานให้ได้ผลดีและมี ความสุขอยู่ในการงานแล้ว จงทำงานด้วย สมาธิเถิด มีสมาธิในการงานนั่นเอง ว่าเป็น ตัวธรรมแท้ที่จะช่วยให้รอด นี่เข้าใจว่าจะ พอสมควรแล้ว คือว่าเราขจัดสิ่งที่รบกวน จิตใจภายใน ความไม่สบายใจอะไรต่างๆ ก็

ด้วยสมาธิ แล้วเราก็จะทำงานให้สนุกและ จะมีความสุขในการทำงาน ไม่มีอะไรที่จะ ทำให้เกิดปัญหายุ่งยากลำบากด้วยอำนาจ ของความมีสมาธิ.

เมื่อมีความพอใจสนใจที่จะมี สมาธิก็ฝึกบ้าง ก็กล่าวมาแล้วว่าเท่าที่ ธรรมชาติมีให้เองมันไม่พอ เราต้องรู้จัก ปรับปรุงความเป็นสมาธิให้มากกว่าเดิม เช่นเด็กจะทอยกองโยนหลุม มันก็มีสมาธิ แต่ถ้าเป็นเด็กที่ได้ฝึกสมาธิโดยตรงมันจะ ทำได้แน่นกว่า ทำได้ดีกว่า แม้แต่เด็กจะ ยิงหนังสติ๊ก หรือทหารจะยิงปืน ถ้าทำด้วย จิตที่เป็นสมาธิก็ย่อมทำได้ดีกว่า เรียกว่า ในการทำหน้าที่การงานทุกอย่างนั้น ถ้ามี

สมาธิเข้ามาเกี่ยวข้องกับแล้วย่อมจะทำได้ดีกว่าที่เรียกว่าสมาธิเพื่อหน้าที่การงานเป็นสมาธิทั่วไป ทุกเวลาทุกคนไม่ว่าจะทำอะไร แม้แต่จะล้างจานข้าว แม้จะกวาดบ้าน จะถูบ้าน จะอาบน้ำ ทุกอย่างถ้าทำด้วยจิตเป็นสมาธิ จะมีความสุขชนิดที่แท้จริง หล่อเลี้ยงชีวิตนั้นให้เยือกเย็นกว่าธรรมดา อย่าทำด้วยจิตที่ฟุ้งซ่าน เช่นว่าล้างจาน มือล้างจานแต่จิตไปอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ หรือว่าซักผ้า มือซักผ้าแต่จิตอยู่ที่ไหนไม่รู้แบบนี้ มันเป็นเรื่องผิดมาก มันได้ผลงานไม่ดี ทำให้ไม่เป็นความพอใจ เย็นอกเย็นใจอยู่ตลอดเวลาด้วย.

เป็นอันว่าเรามองเห็นประโยชน์

ของสมาธิเพียงพอ แล้วเราก็ตั้งใจที่จะฝึกสมาธิ คำว่าสมาธิก็กล่าวแล้วว่าเป็นเรื่องธรรมชาติชนิดหนึ่ง ธรรมชาติหรือสัญชาตญาณก็ตามให้สิ่งเหล่านี้มาพอสมควร สัตว์ทั้งหลายที่มีชีวิตรอดอยู่ได้ ถ้ามันไม่มีสมาธิ ไม่มีสติอะไรพอสมควร แล้วมันก็จะต้องตายหมด สังเกตดูให้ดีว่าธรรมชาติได้ให้สิ่งที่เรียกว่าสติ สมาธิ ปัญญา มาบ้างแล้วพอสมควร พอให้รอดชีวิตอยู่ พออยู่ได้อย่างธรรมดา ที่นี้เราอยากจะทำให้ได้มากกว่านั้น เราก็อบรมสติ สมาธิ ปัญญา หรืออะไรก็ตามให้มากกว่าที่ธรรมชาติมอบให้มา.

ที่นี้สมาธิแปลว่าความตั้งมั่นแห่ง

จิต คือจิตธรรมดาไม่ตั้งมั่นส่ายไปตาม
 อารมณ์ หรือส่ายไปตามธรรมชาติของจิต
 ถ้าทำให้ไม่ส่ายไปตามอารมณ์ นั่นแหละ
 คือเป็นสมาธิ คือหยุด นิ่ง ตั้งทับลงที่สิ่งใด
 สิ่งหนึ่งซึ่งจิตกำหนด ในภาษาธรรมะที่สูง
 เกินไปก็จะสูงเกินไป เช่นให้บทนิยามของ
 คำว่าสมาธิไว้ว่า **เอกัคคตาจิตที่มีนิพพาน**
เป็นอารมณ์นั้นคือสมาธิ สมาธิคือเอกัคคตา
จิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ก็ใช้ประ-
 โยชน์ได้ว่าเรามีความมุ่งหมายคือการดับ
 ทุกข์สิ้นเชิง ดับทุกข์ถึงที่สุดเป็นเป้าหมาย
 อยู่ตลอดเวลา ทั้งวันทั้งคืน ทั้งหลับทั้ง
 ตื่น มีความมุ่งหมายอยู่ที่ความดับทุกข์นั้น
 แหละเป็นอารมณ์ ที่นี้พอทำให้แรงเข้าๆ ก็

เป็นสมาธิมากเข้า แต่ในที่สุดก็ต้องกำหนด
สิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์เหมือนกัน จิตชนิด
นั้นจึงจะสามารถมีนิพพานเป็นอารมณ์ได้
เต็มที่ เรียกรวมความหมายด้วยกันได้ จิต
ที่มีเป้าหมายต่อความดับทุกข์อย่างยิ่ง
เป็นอารมณ์กระทำกำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่
เรียกว่าเป็นสมาธิ.

เดี๋ยวนี้อยากจะเสนอวิธีการทำ
สมาธิที่เอาตัวเองพอใจ เลือกแล้วพอใจ ที่
จริงก็ไม่เชิงเลือกอะไรนักหรอก พระพุทธ-
เจ้าท่านได้ตรัสไว้ด้วยว่า อานาปานสติเป็น
สมาธิที่เหมาะสมที่สุด ที่ไม่มีความวุ่นวาย
ไม่ฉุกฉะหุกขลุกลักอะไร แล้วเราดูตาม
พระพุทธประวัติว่าพระพุทธองค์ก็เจริญ

อานาปานสติตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าและ
ทรงสรรเสริญอานาปานสติไว้อย่างยิ่ง
เรื่องปลีกย่อยยังมีอยู่ว่าเมื่อพระพุทธเจ้า
ยังเป็นเด็ก ๆ ก็ได้เคยทำอานาปานสติเมื่อ
วันแรกนาขวัญอะไรเหล่านั้น ก็เป็นที่
แน่นอนว่าพระองค์ทรงสรรเสริญ พอใจ
แนะนำอานาปานสติ คือกำหนดลมหายใจ
มีลมหายใจเป็นอารมณ์สำหรับกำหนด ที่
จริงนั้นกำหนดอารมณ์อะไรก็ได้ เพียง
แต่เป็นสมาธิบ้างก็กำหนดอารมณ์อะไร
ก็ได้ ในหนังสือชั้นหลัง เช่นวิสุทธิมรรค
มีตั้งสี่สิบอย่าง ห้าสิบอย่าง แต่ก็ไม่มีอย่าง
ไหนดีไปกว่าอานาปานสติ เพราะว่ามันมี
อยู่แล้วในภายใน ลมหายใจมีอยู่แล้วใน

ภายใน พอจะกำหนดก็กำหนดได้ ถ้าจะ
ไปกำหนดกสิณ กำหนดอสุภ หรือกำหนด
อะไรที่ต้องไปหาต้องไปทำขึ้นมาต้องหอบ
ต้องหิ้ว เทียบหิ้วดวงกสิณอยู่นี้ ลองดู ดู
ชอบกล.

อารมณ์ของสมาธิที่สะดวก มีอยู่
แล้วภายในก็คือลมหายใจนั่นเอง กำหนด
ลมหายใจจึงเป็นวิธีที่สะดวกที่สุด ประหยัด
ที่สุด ได้ผลดีที่สุด สงบระงับ เจียบไม่
โกลาหลวุ่นวายที่สุด จิตทำหน้าที่เป็นสติ
จิตที่เป็นสติ กระทำเป็นสติ จิตนี้จะเป็นตัว
กำหนดลมหายใจ ธรรมดาจิตจะรู้สึกอยู่ต่อ
อารมณ์รอบด้านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
หรือทางจิตใจนั่นเองอยู่เป็นธรรมดา เลิกๆ

จับตัวมากำหนดลมหายใจที่หายใจ เข้า-
ออก เข้า-ออก อยู่ ลมหายใจเหมือนกับวิ่ง
หรือเล่นอยู่ในท่อที่หายใจ เราสมมติเอา
ว่ามันตั้งต้นที่จมุก ที่ปลายจมุก สุดข้างใน
ก็สมมติเอาว่าที่สะอาด ไม่ใช่เรียนวิทยา-
ศาสตร์ ไม่ต้องว่ามันจริงแท้ที่สะอาดหรือว่า
อะไร แต่เอาตามความรู้สึกที่พอจะรู้สึกได้
ง่ายๆ ว่าข้างในสุดที่สะอาด ข้างนอกสุดที่
จงอยจมุก มีลมหายใจวิ่งอยู่ระหว่างสอง
จุดนี้ วิ่งไปวิ่งมา วิ่งเข้าวิ่งออกอยู่ระหว่าง
สองจุดนี้ แล้วก็กำหนดจิตเหมือนกับวิ่ง
ตาม เหมือนกับวิ่งตาม เข้าก็กำหนดว่า
เข้าๆ ๆ ๆ หยุดแล้ว ออกๆ ๆ ๆ แล้วสุด
แล้วก็ เข้าๆ ๆ ๆ แล้วก็สุด วิ่งตาม สมมติ

เรียกให้จาง่ายๆ ว่าวิ่งตาม.

ในระยะแรกเรียกว่าวิ่งตามจนทำได้ อย่าตั้งใจให้มากให้เครียดเกินไป และอย่าปล่อยจิตใจให้หลวมเกินไป ตั้งใจพอดีๆ มันจะกำหนดได้ แล้วก็ฝึกไปจนกว่าจะทำได้ในขั้นต้นคือวิ่งตามถ้ามันกำหนดยากก็หายใจแรงๆ ก็ได้ หายใจมีเสียงก็ได้ มันจะได้มีเสียงช่วยได้อีกแรงหนึ่งในการหายใจ เข้า-ออก เข้า-ออก เรียกว่าจิตเกาะอยู่แต่กับลมหายใจ ไม่ได้วิ่งไปในทิศทางไหน อย่างนี้ถ้าทำได้ก็เริ่มเป็นสมาธิ ก็เป็นสมาธิในขั้นริเริ่ม บางคนสักว่าทำแล้วเลิก ทำไม่ได้แล้วเลิก บอกว่าเหลือวิสัย ทำไม่ได้ เหลือวิสัยของเขา นี่คือ

คนโง่ พอสักแต่จะทำเข้าแล้วก็ว่าเหลือวิสัย
มันก็ต้องพยายามๆ จนให้มันได้.

ตอนแรกที่สุดไม่ได้ยุ่งยากลำบาก
อะไร เพียงกำหนดลมหายใจ เหมือนกับ
วิ่งตาม ไล่ตาม วิ่งเข้าวิ่งออก ถ้ามันพลาด
หรือมันเหลว จิตไปอยู่ที่อื่นเสีย ก็ทำใหม่
เท่านั้นไม่ต้องมีอะไร ทำใหม่แล้วมันหนีอีก
พลาดอีกก็ทำใหม่ พลาดอีกก็ทำใหม่ ขอ
ให้รู้เสียเลยว่ามันอย่างนั้นเอง มันอย่างนั้น
เอง ไม่ใช่ที่เราไม่มีบุญไม่มีนิสัย ทำไม่ได้
อย่าไปคิดอย่างนั้น นั่นมันโง่ มันจะทำได้
ทุกคนแหละ ถ้าให้เปรียบเทียบเหมือนอย่าง
ว่า ชีรรถจักรยาน มีใครเอารถจักรยานมา
จับแล้วขี่ไปได้เลยทีเดียวครั้งแรก ก็ไม่มี

มันจะต้องจับแล้วซี แล้วก็ล้มนี่เป็นธรรมดา
ทีนี้มันก็พยายามอีกก็ล้มนี่อีก พยายามอีก
ก็ล้มนี่อีก แต่มันล้มนี่ยากเข้าๆ จนมันไม่ล้มนี่
จนมันไปก็กกกๆ ไปได้ แล้วพยายามอีกๆ
จนมันซีเรียบไปได้ จนปล่อยมือก็ได้ นั่น
คืออุปมาที่พอจะเปรียบเทียบกันได้กับว่า
ในการที่จะจับจิตมาเป็นอารมณ์สำหรับ
สมาธิแล้วฝึก มันต้องล้มนี่อย่างนั้นแหละ
มันจะล้มนี่ไม่ใช่เจ็บปวดเหมือนกับขี่รถ
จักรยานล้มนี่ ขี่รถจักรยานล้มนี่หน้าแข็ง
ถลอกปอกเปิก แต่ว่ากำหนดลมหายใจล้มนี่
เหลวไปบ้างนั้นไม่เป็นไร ก็เรียกมาใหม่
ทำใหม่ กำหนดใหม่ก็ทำได้ หายใจแรงขึ้น
หายใจดัง จนมันหนียาก ถ้าเราหายใจแรง

ตั้งขึ้นจิตมั่นหนียาก แล้วมันก็ค่อยๆ เบาลง
 ค่อยๆ ละเอียดลงได้ ค่อยๆ ละเอียดลงได้
 จนกระทั่งเหมือนไม่ได้หายใจแต่กำหนดได้
 อยู่ว่าหายใจเข้าหรือหายใจออก นี่แหละ
 ขั้นตอนแรกที่สุดคือวิ่งตามทำได้ เพียง
 เท่านั้นก็เป็นคนที่มีร่างกายที่สงบระงับ มี
 จิตใจสงบระงับ คุ่มค่าไปแล้ว.

ทีนี้ว่าต้องทำต่อไป ถ้าทำแบบวิ่ง
 ตามๆ ได้แล้ว ต่อไปก็ขยับบทเรียนให้มัน
 ยากขึ้นอีกหน่อย คือไม่วิ่งตามแต่จะเฝ้าดู
 อยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง จุดที่เหมาะสมที่จะเฝ้า
 ดูเพียงที่เดียวก็คือที่จงอยจุมูกนั่นเอง ทีนี้
 กำหนดที่มันผ่านจงอยจุมูกจะเข้าหรือออก
 ก็ตาม รู้ว่ามันผ่านมาสุด ผ่านเข้าสุด ผ่าน

ออกสุด เรียกว่าจุดเดียวอยู่ที่จุดเดียวไม่ได้วิ่งตาม มันทำได้ยากขึ้นอีกหน่อย คือมันประณีตอีกหน่อย มันทำยากขึ้นอีกหน่อยแต่แล้วก็ทำได้ เพียงเท่านั้นก็เรียกว่าสงบระงับกว่าธรรมดา.

ที่นี้จุดที่กำหนด จุดที่กำหนดนี้แหละ กำหนดให้เกิดนิमितขึ้น ซึ่งไม่ใช่ของจริง แต่กำหนดด้วยจิต สร้างขึ้นด้วยจิต ที่ว่าจุดนั้นมันมีดวงสีเขียว สีแดง สีเหลือง สีขาว ดวงอะไรก็ได้ มันโชติช่วงอยู่ตรงจุดนั้นก็แล้วกัน ถ้ารักษาภาพหรือดวงนั้นไว้ได้ก็เรียกว่าสูงขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ละเอียดประณีตขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ความสงบ ความระงับก็มากขึ้นอีกชั้นหนึ่ง คือกำหนดดวงนั้นไว้ได้ตามที่

ต้องการ สมายังยิ่งลึกขึ้นไป สร้างนิมิตขึ้นมา
ได้แล้วอย่างนี้ ทีนี้ก็เลื่อนขึ้นไปถึงขั้นที่ว่า
บังคับนิมิตนั้นให้เปลี่ยนรูปเปลี่ยนสี เปลี่ยน
ขนาด เปลี่ยนอิริยาบถอะไรก็ได้ เช่นว่าดวง
ขาว ใหญ่ออกไปแล้วเล็กเข้ามา ลอยออกไป
ไปแล้วลอยกลับมา น้อมจิตไปอย่างไรก็เห็น
ภาพอย่างนั้น.

นี่เรียกว่าละเอียดขึ้นถึงขั้นที่มัน
ละเอียด แล้วเลือกเอาว่าอย่างไรเหมาะสม
สมที่จะเอาเป็นกำหนดถาวร เช่นว่าได้ภาพ
อย่างนี้ ได้ดวงอย่างนี้ เป็นภาพถาวรแล้วก็
กำหนดแน่แน่เพื่อจะเป็นอารมณ์สำหรับ
เป็นที่ตั้งแห่งจิตและเกิดความรู้สึกหรือชิน
ทำให้เกิดความรู้สึกว่ากำหนดอารมณ์คือ

วิตก พิจารณาอารมณ์คือวิจารณ์ ปีติ-พอใจ
 ในความสำเร็จ สุข-มีความสุขอยู่ในขณะนั้น
 และเอกัคคตา คือการที่จิตมีอารมณ์เดียว
 อย่างนั้นเพียงอย่างเดียว เมื่อพิจารณา รู้สึก
 อยู่ทั้งห้าอย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นสมาธิในระดับ
 ที่สูงขึ้นก็คือชั้นฌาน เป็นรูปฌาน ต่อไป
 ก็ทำยิ่งๆ ขึ้นไปละเอียดขึ้นก็ลดห้าอย่างให้
 เหลือน้อยลงๆ จนถึงขั้นทุติยฌาน ตติยฌาน
 จตุตถฌาน.

แต่เราอย่าเพิ่งพูดถึงเรื่องนั้นกัน
 เลย มันยังมากไปสำหรับคนธรรมดาทั่วไป
 เอาแต่เพียงว่าสมาธิขั้นไหนกำจัดความรู้สึก
 กระทบกระชวยเลวร้ายที่ทำให้นอนไม่หลับ
 เป็นต้นไปได้ เอาเท่านั้นก็พอ ที่จริงเพียง

แค่ว่าวิ่งตามลม เข้า-ออก เข้า-ออก อยู่ได้ เป็นชั่วโมงก็มากพอแล้ว มากพอในข้อที่ว่า เดี่ยวนี้จิตอยู่ที่อำนาจของเรา ตอนนี้จิต ไม่อยู่ที่อำนาจของเรา มันเที่ยวตามสบาย เดี่ยวนี้จิตอยู่ในอำนาจของเรา เราบังคับให้ รู้สึกอยู่แต่อย่างนี้ อย่างเดียวมันทำได้ นี่ก็เป็นสมาธิในขั้นที่เรียกว่าเป็นสมาธิเกินกว่า ที่คนธรรมดาจะเป็นได้เอง ที่ต้องทำแล้ว แม้เพียงเท่านี้ก็เข้าขีดที่เรียกว่า อุดริมนุสสรธรรมก็คือเกินกว่าที่มนุษย์ธรรมดาทำแต่ยังขั้นต้นขั้นแรก แต่พอทำไปๆ จนถึงกับว่าเป็นฌาน ไปถึงขนาดเป็นอุดริมนุสสรธรรม คือการปฏิบัติที่เกินกว่าวิสัยคนธรรมดากระทำกันอยู่ นี่คือความเป็นสมาธิ.

ขอให้ลองดูจนพบว่ามิประโยชน์
แล้วมันก็จะสมัครทำเอง จะชอบทำเอง จะ
ชอบทำจนเป็นนิสัย อย่าคิดว่าทำนี้เพื่อให้
มีฤทธิ์มีเดชมีปาฏิหาริย์เหาะได้อะไรได้ มัน
ไม่จริง อย่าไปคิด จะเป็นบ้าก็ได้ จะคิด
เลยเถิด ไม่ต้องไปคิดว่าทำนี้แล้วจะมีฤทธิ์
มีเดช มีปาฏิหาริย์ หรือว่าจะมีหุทิพย์ตา
ทิพย์ มีล่องหนหายตัวอะไร อย่าไปคิดดี
กว่า เพราะว่าอันนั้นมันไม่มีประโยชน์อะไร
ประโยชน์อยู่ที่ว่ามันสงบจิตเย็น เย็น เป็น
ความหมายของนิพพาน แม้สมาธิมันก็ได้
รับผลเป็นความเย็นใจในความหมายของ
นิพพานน้อยๆ นิพพานล่องหน้า นิพพาน
ตัวอย่าง ในครั้งพุทธกาลหรือก่อนพุทธกาล

มีคนหลงบัญญัติมานแบบนี้ว่าเป็นนิพพาน
มาแล้วก็มี มีปรากฏอยู่ในพระคัมภีร์ ที่จริง
ยังไม่ถึงนิพพานโดยสมบูรณ์ แต่ว่าได้รับรส
คล้ายกัน เป็นรสของตัวอย่าง มันเย็นกว่า
ธรรมดามาก เย็นกว่าที่มีชีวิตตามธรรมดา
มาก เรียกว่าชิมรสนิพพานเป็นตัวอย่าง
น้อยๆ ไปก่อน.

เดี๋ยวนี้เราต้องการจะมีชีวิตชนิดที่
เยือกเย็น เป็นพุทธบริษัทต้องการชีวิต
ชนิดที่เยือกเย็น ไม่ร้อน เป็นจิตใจชนิดที่
ว่านิวรรณ์ตามธรรมดาก็ไม่รบกวน ถ้าจะ
เข้าใจเรื่องนี้ดีก็ต้องรู้จักนิวรรณ์กันเสียก่อน
เดี๋ยวนี้ไม่สนใจ หรือไม่มีใครชวนให้สนใจ
ว่านิวรรณ์ทั้งห้ามันมีอยู่เป็นประจำแก่ทุก

คนทุกหนทุกแห่ง คือความคิดน้อมเอียงไป
ทางกามารมณ์ ความคิดน้อมเอียงไปทาง
พยาบาทโกรธแค้น จิตแพบ จิตฟู แล้วก็จิต
ลิ่งเล ให้อย่างนี้ทุกคนมี มีด้วยกันทุกคน
แต่ไม่เคยมีใครรังเกียจหรือตั้งข้อรังเกียจ
แล้วมันก็นำรังเกียจนะ เพราะเมื่อนิรวรณ
เหล่านี้มาจิตก็กระสับกระส่ายไม่เป็นสุข
นั่งก็ไม่เป็นสุข นอนก็ไม่เป็นสุข จะทำอะไร
ก็ทำไม่ได้ดี จิตที่มีนิรวรณขับไล่ นิรวรณไปได้
ด้วยการทำสมาธิ เเท่านี้ก็มีประโยชน์เหลือ
หลาย เป็นสุขภาพทางจิตอย่างยิ่ง สุขภาพ
ทางกายก็เป็นเรื่องทางกาย แต่นี้เป็นสุข
ภาพทางจิตก็ดีขึ้นไปยิ่งขึ้นไป ทำให้มีศีล มี
สมาธิแล้วก็ทำให้มีปัญญาได้ง่ายขึ้น.

เอาเป็นว่าได้บอกให้ทราบถึงเรื่อง
ของสมาธิพอสมควรและเป็นเรื่องที่ควร
จะพยายาม แล้วมันก็จะสอนให้ในตัวเอง
ฝึกจนทำได้ และอย่าไปหวังให้คนอื่น
สอน อย่าไปหวังให้คนอื่นสอน หวัง
ให้การกระทำนั้นแหละมันสอน เช่น ชีรธ
จักรยานนี้ ขึ้นก็ล้มๆ คนไหนสอนได้ เหลว
ทั้งนั้นแหละ การล้มนั้นแหละมันสอน การ
ล้มเหลวนั้นมันสอน พยายามให้การล้ม
นั้นแหละมันสอน การล้มเหลวนั้นแหละ
มันสอน ทำไม่ได้ การทำไม่ได้นั้นมันสอน
แล้วมันก็จะทำได้ หรือพายเรือ หัดพาย
เรือ ไม่มีใครสอนได้ เพียงแต่บอกๆ ว่าทำ
อย่างนั้น มันก็หันไปหันมาอยู่นั้นแหละ แต่

ทำไปๆ การที่มันไม่ได้หรือหันไปหันมา มันค่อยๆ สอน จนกว่าจะพ่ายเรือได้ตรงก็กินเวลาหลายวันเหมือนกัน การทำสมาธิ การทำนั่นแหละมันสอน อย่าคิดหวังพึ่งผู้ใดผู้หนึ่งจะมาช่วยสอน ให้พยายามกระทำเรื่อยไป มันล้มนั้นพลาดก็ทำเรื่อยไป แล้วมันก็จะสอนทีละนิดๆ อย่างซีรจกรยาน ล้มทีหนึ่งมันก็สอนนิดหนึ่ง ล้มทีหนึ่งก็สอนอีกนิดหนึ่ง มันก็สอนทุกทีที่ล้ม ไม่เท่าไร มันก็ไม่ล้ม มันก็เปะปะไปได้จนกระทั่งว่าไปได้เรียบ ในการกระทำนั่นแหละมันสอนเอง เช่นซีจกรยานให้เรียบนั้นไม่มีใครสอน การกระทำมันสอนเอง ทำสมาธิก็เหมือนกัน.

การทำสมาธินั้นตามปกติสะดวก
ในอิริยาบถนั่ง แล้วก็นั่งชนิดที่คู้ขาเข้ามา
หาตัว เรียกว่าคู้บัลลังก์ บัลลังก์คือขาที่คู้
ขาที่คู้นี้สำหรับจะรับน้ำหนักกรอบด้าน
ถ้าว่าเป็นสมาธิแล้วมันก็ไม่ล้าเพราะ
ว่ามีฐานขาออกไปรอบตัวมากพอ แม้จิต
เป็นสมาธิขนาดไม่รู้สึกลแล้วมันก็ไม่ล้า มัน
อยู่ได้เหมือนกับพีระมิดสามเหลี่ยมอย่าง
นี้ เพราะฉะนั้นเรานั่งโดยทำนั่งที่มันนั่งอยู่
ได้ แม้จิตเป็นสมาธิแล้วมันก็ไม่ล้า ที่เขามัก
จะพูดกันว่า ขาขวาทับขาซ้ายอะไรก็ตาม ก็
แล้วแต่จะนั่ง ให้มันขัดได้ ถ้าพร้อมหน่อย
ก็ยกขึ้นไว้บนนี้ได้ แล้วมันก็ไม่ล้าหรือ
เหมือนกับหิน เหมือนกับตุ๊กตาหิน พอนั่ง

ตัวตรงมันก็ถูกต้อง นั่งตัวตรงหมายความว่ากระดูกสันหลังตรง เหยียดตรง ไม่กอดไม่ทับข้างใดข้างหนึ่ง เหยียดตรงทำให้ร่างกายสบายให้เลือดลมสะดวก.

จากนั้นก็เริ่มกำหนด ใช้คำว่าเริ่มกำหนด ดำรงสติเพื่อกำหนดลมหายใจที่ผ่านเข้าผ่านออกๆ แล้วก็ทำไปตามลำดับที่ว่าวิ่งตามจนสำเร็จ แล้วก็เฝ้าดูที่จุดใดจุดหนึ่งสำเร็จ สามารถทำให้มีนิมิตที่สร้างขึ้นด้วยจิต ที่ตรงนั้นเป็นดวง แล้วแต่มันจะเกิดได้ ไม่ค่อยเหมือนกัน เป็นดวงบ้าง เป็นเหมือนกับน้ำค้างบ้าง เป็นเหมือนกับใยแมงมุมกลางแดดบ้าง ขอให้เห็นอย่างใดอย่างหนึ่งตรงที่จงอยจมูกก็เลยเป็นสมาธิ

จิตได้รับการฝึกฝนจนถึงกับสร้างนิมิตซึ่งไม่ใช่ของจริงขึ้นมาได้ สำหรับกำหนดได้ บังคับจิตให้ทำได้ ความเป็นสมาธิก็สูงถึงขนาดนี้ นี้เรียกว่าสมาธิ ยังไม่พุดถึงวิปัสสนาที่จะเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นมันอีกขั้นตอนหนึ่ง.

เดี๋ยวนี้เราพูดกันแต่เรื่องสมาธิ จิตอยู่ในอำนาจบังคับได้ หยุดอยู่แต่ที่อย่างนี้ ทำอยู่แต่อย่างนี้ ถ้านอนไม่หลับก็ทำสมาธิอย่างนี้ ก็ช่วยให้นอนหลับ หรือความรำคาญใจอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ก็ไม่ต้องสูบบุหรี่หรือกินเหล้า ทำสมาธิอย่างนี้ ขจัดออกไป หรือว่าจะทำอะไรให้ดี จะเรียนให้ดีหรือแม้แต่เขียนจดหมายสักฉบับให้ดี

ถ้าทำจิตให้เป็นสมาธิเสียก่อน คือสำรวมสติ ให้จิตเป็นสมาธิ เป็นเรื่องที่มีมนุษย์รู้จักกันมาแต่โบราณ การสำรวมจิตให้เป็นสมาธิแล้วจึงทำอะไร เป็นวัฏนธรรมด้วย จะทำอะไรทำ จิตให้เป็นสมาธิเสียก่อน.

สมัยอาตมาเป็นเด็กๆ เห็นเพื่อน เด็กๆ ด้วยกัน มันทำตามๆ กันมา มันจะ ขึ้นต้นไม้ มันพนมมือ หลับตา ว่าอะไรใน ใจเสียก่อนแล้วจึงค่อยขึ้นต้นไม้ สำรวมจิต เป็นสมาธิ หรือจะกระโดดลงน้ำ มันก็พนม มือ หลับตา ว่าอะไรเสียก่อนแล้วจึงกระโดด ลงน้ำ เป็นนักเลงเต็มตัว เป็นนักเลงสมาธิ นักเลงจิต คนโบราณเขาเคยทำกันอย่างนี้ รอดตัวมาได้.

เพราะฉะนั้นขอให้สนใจแล้วก็ไป
ทำให้ได้ในฐานะที่เป็นเรื่องของมนุษย์ผู้มีความ
เจริญในด้านจิตใจหรือเป็นพุทธบริษัท
ที่แท้จริง รู้จักใช้ประโยชน์ในทางจิตใจ แล้ว
ก็จะทำอะไรจะดีทุกอย่าง อย่างที่ว่ามาแล้ว
จะซักผ้าก็จิตเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลาที่ผ้า
ที่ซักนั่นเอง จะล้างจานจิตก็เป็นสมาธิอยู่ที่
จาน จะถูบ้าน สมาธิอยู่ที่ไม้ถูบ้าน จะกวาด
เรือน สมาธิก็อยู่ที่ไม้กวาด คนธรรมดา
ใจลอยตามสบาย จิตใจอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้มีอกก็
ทำไปอย่างนี้ อย่างนี้ก็ทำได้เหมือนกันแต่
มันไม่ดี แล้วมันไม่มีผลทางด้านจิตใจ คือ
ว่าจะเป็นคนที่มีชีวิตจิตมันคงเข้มแข็งเป็น
สมาธิ เพราะฉะนั้นจงทำอะไรด้วยสมาธิ

ตลอดไป จะก้าวเดินสักก้าวหนึ่งก็ด้วย
สมาธิ นี่เป็นชั้นละเอียด จะก้าวแต่ละก้าว
ก็ก้าวด้วยสมาธิ จะนั่งลงก็นั่งลงด้วยสมาธิ
จะลุกขึ้นยืนก็ยืนด้วยสมาธิ จะเอนลงนอนก็
เอนด้วยสมาธิ มีสมาธิทุกอิริยาบถ นี้ก็ยิ่งดี
ให้มีสติรู้สึกตัวอยู่ทุกอิริยาบถที่มันจะ
เปลี่ยนเป็นอะไร ไม่ใช่ใจลอยอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้
นี่มือตีนก็ทำไปอย่างที่ว่าใจไม่ได้รับรู้ด้วย.

อาตมาได้บรรยายประโยชน์ของ
สมาธิและวิธีทำสมาธิในเบื้องต้นมาเป็นที่
เข้าใจพอสมควรที่จะไปฝึกฝนด้วยตนเองได้
แล้ว ก็ขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้เพียงเท่า
นี้ก่อน.

รายชื่อผู้สนับสนุนพิมพ์ธรรมะเล่มน้อย เล่มนี้

๕,๐๐๐ เล่ม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

๑,๐๐๐ เล่ม

บจ. ไทย - มาฮาล แอ็ดวான்ซ์ เทคโนโลยี

๓๐๑ - ๘๐๐ เล่ม

เครือข่ายชีวิตศึกษา

๑๐๑ - ๓๐๐ เล่ม

เดชา - วิลาวรรณย์ สุบิน, ธนิต มาศรีนวล, นงลักษณ์
เกษมไพบุลย์สุข, ปิยวัจน์ - สุกฤษฏี - ชนสิษฐ์ สุบิน,
ปราโมทย์ ศักดิ์กำจร, ปรีชา-สุกัญญา คงธนารัตน์, รื่น-
ฤดี ขำศิริโชคชัย, วิทยา สิทธิวิเศษ, วุฒิชัย - เกียรติ-
สุดา - เพราะรัก เครือองถมยา, ศรัณย์ ศรีพิพัฒน์,
สุนทร เตชะมณีสถิตย์, สุนิสา เจริญทอง และครอบครัว,
สุวิทย์ - นฤมล พงศ์นุกฤต, อนิญธิตา อุ่นทรัพย์,
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม

๑ - ๑๐๐ เล่ม

ครอบครัววงศ์เศรษฐไพศาลและครอบครัววิศาลโลภะ,
ครอบครัวมหาเมฆทัศนีย์, ครอบครัวอัครปรีชาวงศ์และ
ครอบครัวธนะเสวี, กชกร พิสุทธิกุล, กนกนุช สุวรรณโสภา,

กิตติยาภรณ์ โกสุมาลย์, กิมหว่า อุษายพันธ์, เกวลิน พงษ์-
ศักดิ์ศรี, ไกรยศ เกียรติสุนทร, ขวัญจิต มงคลประดิษฐ์,
จรวาย เตชะเลิศ, จรียา พงษ์ประภาพันธ์, จักรพันธ์ุ๋ ข่าย-
สุวรรณ, จันทา สมตน, จันทิมา โปศรี และครอบครัว,
จารุกิตติ รัตนนาคะ, จิณณพัต ภู่งศ์ และครอบครัว,
จิราภรณ์ จรูญชาติ และ ธนาชัย เอราวัฒน์, จิราภา หมื่น-
พันธ์, ญาณภัทร สलगสิงห์, ฌลัท เกตุ, ฌัฐกานต์ แวนแก้ว
และครอบครัว, ฌัฐสุดา พิสุทธิกุล, ฌัฐสุดา สุภรณ์ไพบูลย์,
ดารารัตน์ วัฒนกุลชัย และครอบครัว, ตีรณันต์ แซ่ตัน,
เทอดพงษ์ - เสาวณี พงษ์ศักดิ์ศรี, ธนวัฒน์ พิสุทธิกุล, ธาร-
ทิพย์ ศรีประมวล และครอบครัว, นพคุณ เหล่าวณิชวิทย์,
นรินทร์ทิพย์ วิจิตรแก้ว, นฤมล มีลาภ, นัธมน โพธิ์เกษม,
นันทา ศรีประเวช, นิตยา ปทุมวรรณ และครอบครัว, ปทิตตา
โชติวัฒน์, ประภา เตชะเรืองรอง และครอบครัว, ปัทมา
พฤกษ์วัน, ปาริฉัตร ศรีตนไชย, พงษ์พร วงษ์ประทีปศิริ,
พรรณนิภา เจียมจินตนาภรณ์, พิทักษ์ เปรมปราโมทย์, พิมพ์-
ปภัสสร อุทัยแสงสุข, เพชรรัตน์ กิรติไพบูลย์, เพชรา
แจ้ภรณ์, ภูษิต วงษ์นุ่ม, มยุรี องค์กรมงคล และครอบครัว, ยุพิน
-วรรษสาประเสริฐ, ยุวดีเพ็ชรผดุง, รวีพรรณชยายเสียง, รัชฎา
ศิริระอาภรณ์, รัชนีวรรณ โดดเดี่ยว, รุจิรดา ช่างขวัญยืน,
เรวดี แสงสว่าง, ลัดดา ราศีแสนสุข และครอบครัว, วนิดา

สุขถาวรธรรม, วรรณพร ดีท่า, วรรณวิณา กระจ่างลิขิต,
วรรณาลัย จัตุมาศ, วรรณสินพิเชษฐกร, วัชรรา เจริญจินตนา-
รมย์, วันชัย มงคลสถิตย์ และครอบครัว, วันดา เขื่อนควบ,
วิไลพร พูนพนิช, วิศาล - คุณศศิธร ชื่นโกมล, ศศิการ์ต์
หิรัญธัญญรักษ์, ศิขริน ดอนขำไพรและครอบครัว, ศุวิล -
คุณชื่นโกมล, สวรรชน เจริญธรรม, สออง ไกรฤกษ์, สันติ
คำแปลงตัน และครอบครัว, สุกัญญา นิยมตรุษ, สูดา ผ่อง-
ปิยะสกุล, สุเทพ - สันธยา สันติโชตินันท์, สุนันท์ เอี่ยม-
วิจารณ์ และครอบครัว, สุพัตรา ดีคำ้อย, สุภันตรี มีนาคม,
สุภาณี ศรีไพบูลย์, สุภร สलगสิงห์, เสาวลักษณ์ สิทธิ-
ประยูร, อชิรญาณ์ ธนพงศ์กรสกุล, อดุลย์-จารุณีย์ โพธิสาร,
อัจฉรา - ศิริพร ผดุงสัตยาวัช, อัญชลี ศิริสมแทน, อาารย์
สิทธิถาวรวงศ์, อุไรลักษณ์ เรือนแก้ว และครอบครัว, อพัชชา
ช่างขวัญเย็น, ด.ช.ชวลิตวิทย์ สาคร, พ.อ.หญิง มลิวัลย์ ศรีแฮม

กิจกรรมของสวนโมกข์กรุงเทพ

การบริหารงานทางธรรมให้เกิดการมีส่วนร่วม
ในธรรม ในหลากหลายลักษณะ อาทิ ทำเอง ร่วมมือ
กันทำ และธรรมภาคีทำให้ ทำขึ้นภายในและภายนอก
ทั้งที่เป็นกิจกรรมประจำ และทำเป็นครั้งคราว โดย
กิจกรรมบางส่วนที่เกิดขึ้นภายในประกอบด้วย ดังนี้

**การเจริญสติภาวนา สวดมนต์ทำวัตรและเจริญ
จิตตภาวนา** เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น. (ทุกวัน), **สมาธิ
ภาวนาทุกวันอาทิตย์** เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๗.๐๐ น., **อานา-
ปานสติภาวนากับพุทธทาสภิกขุ** โดยกลุ่มอยู่เย็น
เป็นประโยชน์ เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. (ทุกวันพุธ -
พฤหัสบดี), **เจริญสติแบบเคลื่อนไหว** เวลา ๐๘.๓๐ -
๑๗.๐๐ น. (ทุกวันเสาร์ - อาทิตย์ สัปดาห์ที่ ๒ ของเดือน
ตลอดปี ๒๕๕๔), **วันแห่งสติกับชาวคณะหมู่บ้านพลัม
ประเทศไทย** เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. (ทุกวันเสาร์
สัปดาห์ที่ ๓ ของเดือนตลอดปี ๒๕๕๔)

การบริหารเพื่อจิตตภาวนา โยคะในสวนธรรมกับสถาบัน
โยคะวิชาการ, โยคะบ้านสวนกับกลุ่มบ้านสวนสุขภาพ,
อานาปานสติกับไทเก็ก โดยคณะครูสุพล โล่ห์ชิตกุล.

**อบรมเพื่อพัฒนาชีวิต, สวนโมกข์เสวนา, เพลินธรรมนำชม,
งานบุญ, ธรรมนิทรรศการ, ธรรมนันทนาการ เป็นต้น**

ธรรมะใกล้มือ

โครงการ “ธรรมะ 4U” กับ AIS

- รับฟังธรรมะกด *272 โทรออก
- สมัครรับบริการข้อความธรรมะ *298*272#โทรออก



โครงการชุมชนธรรมะออนไลน์

- ธรรมะ “Twitter”
<http://twitter.com/buddhadasa>
- ธรรมะดีดี (D³)
รับ “ข้อธรรม” และ “เสียงธรรมะ”
- ธรรมะ Facebook
Facebook buddhadasa Archives
www.dhamma4u.com
www.bia.or.th



ธรรมะในสวน ตักบาตรเดือนเกิด

ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน ที่สวนโมกข์กรุงเทพ

- บูชาพระรัตนตรัย รับศีล และ ฟังธรรม ตักบาตรแบบ พุทธกาล แล้วร่วมกรวดน้ำแผ่เมตตา ร่วมกินข้าวกันบาตร
- เจริญสติภาวนา และกิจกรรมมรสพเพื่อปัญญา

“

สมาธิ

แปลว่าความตั้งมั่นแห่งจิต

คือจิตธรรมดาไม่ตั้งมั่น ส่ายไปตามอารมณ์

หรือส่ายไปตามธรรมชาติของจิต

ถ้าทำให้ไม่ส่ายไปตามอารมณ์

นั้นแหละคือเป็นสมาธิ คือหยุด นิ่ง

ตั้ง ทับลงที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งจิตกำหนด

ในภาษาธรรมะที่สูงเกินไปก็จะสูงเกินไป

เช่นให้บทนิยามของคำว่าสมาธิไว้ว่า

เอกัคคตาจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์นั้นคือสมาธิ

”