



## นั่งสมาธิ

โดย หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

วัดหินหมากเป้ง

ด.พระพุทธบาท อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

การทำสมาธิทำให้จิตแก่กล้า แล้วมันทำให้ร่างกายสมบูรณ์สุขภาพดีได้เหมือนกัน ถึงแม้เราไม่ต้องการว่าจะสมบูรณ์หรือไม่สมบูรณ์ก็ตาม แต่มันเป็นของมันเอง

กาย เป็นของรองรับซึ่งทุกข์ทั้งหลาย อยากอยู่นานๆ อยากได้อายุยืนนาน ก็อยากทุกข์นี่ซี อายุ 80 ปี 90 ปี 100 ปี อายุนานเท่าใดมันก็ทุกข์นานเท่านั้น คนปรารถนาทุกข์เหลือเกิน เหตุนั้นเรามาทำภาวนาสมาธิดีกว่า ฝึกอบรมสมาธิให้สุขภาพจิตมันดียิ่งขึ้นไป ส่วนร่างกายเราไม่อาลัยอาวรณ์มันหรือก นั่งลงไปมันจะเจ็บปวดรำวด้วยประการต่างๆ ไม่ต้องอาลัยกังวลเกี่ยวข้องกับมัน ขอให้จิตอยู่นิ่งก็แล้วกัน เมื่อจิตสงบแล้วกายมันก็นิ่งของมันเอง จิตว่างกายแล้วไม่ปรากฏเลยว่า นอนหรือเป็นอะไรต่างๆ มันไม่ปรากฏ มันปรากฏเพียงจิตอันเดียว นั่นแหละจิตทั้งกายแล้ว ทีนี้มันค่อยสบายเป็นสุข

การทำสมาธิมีอาณิสงส์มากมายหลวงหลาย ทำสมาธิให้เป็นเสียก่อนแล้วจึงจะค่อยรู้เรื่อง หากไม่ทำเองใครจะพูดอย่างไร เท่าใดมันก็ไม่รู้เรื่องหรือก ต้องเห็นประจักษ์ด้วยตนเองเสียก่อนจึงจะรู้จะเข้าใจ เช่นว่าเราไม่เคยนั่งเลย นั่งที่แรกมันก็ต้องเจ็บต้องปวดอะไรต่างๆ ครั้งฝึกหัดนั่งสมาธิจนเห็นความสุขสงบ หรือจากการยืนหรือเดินก็ตาม เมื่อจิตปล่อยวางกายหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ได้ความสงบอย่างยิ่งแล้ว จะชอบอกชอบใจอยากทำ ทีแรกมันต้องบังคับฝืน ครั้นภาวนาเป็นสมาธิแล้ว ทีนี้ไม่ต้องบังคับหรือก มันอยากทำ มันขยันเอง

การทำสมาธิต้องฝึกหัดจิตตัวนี้แหละ ไม่ต้องทำอย่างอื่นฝึกฝนอบรมจิตอันเดียวนี้ แต่ไหนแต่ไรมาจิตไม่เคยฝึกฝนอบรมจิตนี้หากเราไม่ฝึกฝนอบรมก็ไม่มีวันเป็นสมาธิได้สักที แล้วไม่มีใครทำให้ได้ด้วย ไม่เหมือนสิ่งอื่น วัตถุอื่น เช่น

ทำเรื่องสวนไรนาทำการงานต่างๆ คนอื่นทำให้ได้ แต่ทำสมาธิคนอื่นทำให้ไม่ได้ ตนเองทำจึงค่อยได้ แล้วเห็นด้วยตนเองคนอื่นไม่เห็น

เหตุนี้จึงว่า การทำสมาธินั้นจะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย ที่ว่ายากคือจิตใจของเรานั้นอยากให้เป็นสมาธิ ทำอย่างไรจึงจะเป็นสมาธิ ก็ตั้งรณกระเสือกกระสนด้วยประการต่างๆ ก็เลยไม่เป็นซ้ำ นั้นแหละเรียกว่ามันยาก ที่ว่าง่ายนั้นก็คือ มันไม่ต้องการอะไร ไม่อยากอะไร ปล่อยวางเฉยๆ ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องต่างๆ เรื่องราวต่างๆ มันก็อยู่ตามเรื่องของมัน เอาแต่จิตของเรา เมื่อจิตมันวางอารมณ์ต่างๆ แล้ว มันสงบนิ่งก็เป็นสมาธิ ไม่ได้นึกได้คิดว่าจะเป็น แต่มันเป็นเอง นั้นแหละที่ว่าง่ายก็ง่าย

เหตุนี้การทำสมาธิคือ หาอุบายที่จะจับจิตให้ได้ จิต คือผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุงแต่งสารพัดทุกอย่างนั้นแหละ มันไม่อยู่กับที่ เมื่อมันไม่อยู่นิ่งก็เดือดร้อน ตั้งรณกระสับกระส่าย ของเหล่านั้นล้วนแต่จิตทั้งนั้น มันส่งสายไปในที่ทั้งปวงหมด ถ้าเราเห็นโทษ ก็ปล่อยวางอันที่มันวุ่นวายอยู่นั้นทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่เอาแล้ว ปล่อยไปตามเรื่องของมัน เมื่อปล่อยวางหมดแล้ว มันจะมีอะไรอีก ? มันก็ยังเหลือแต่จิตเท่านั้น มันก็สงบอยู่ในที่เดียวมัน มีแต่ความนิ่ง อันนั้นคือ ความรู้ หรือ ชาติรู้ ก็เรียกหรือจะเรียก ผู้รู้ ก็ได้ นั่นได้ชื่อว่าถึงตัวของเราแล้ว รักษาตัวได้แล้ว ตัวของเราอยู่กับตัวแล้ว นั้นแหละจึงเห็น "ตัวแท้" คือชาติรู้นั้นเอง เมื่อเข้าถึงตรงนั้นแล้ว ที่นี้ใครจะทำอะไร ใครจะคิด ใครจะพูดอะไร ก็ไม่กระทบกระเทือนแล้ว ใครจะตีหัว หรือถูกผิดก็ไม่กระทบกระเทือน ไม่ว่าอะไรหรือจะ เข้าถึงตรงนั้นแล้วมันไม่มองดูใครทั้งนั้น เอาเฉพาะแต่ตัวของมันเอง

หัดให้มันได้แบบนี้บ่อยๆ ได้ชื่อว่าทำจิตของเราให้มันแก่กล้า ทำจิตของเราให้เป็นคนแก่คนเฒ่า มันจะหมดเรื่องแล้วคราวนี้ ไม่มีกังวลเกี่ยวข้องกับอะไรทั้งปวง มันอยู่สงบเฉย ทำถึงสมาธิแล้วมันหมดเอง เข้าของเงินทองสมบัติพัสถานอะไรทั้งปวงหมดไม่มีในที่นั้นเลย ยังอยู่แต่ ผู้รู้ ผู้เดียว ไม่คิดไม่นึก ที่สุดของพุทธศาสนายู่ตรงนั้นแหละ อย่าไปหาที่อื่นเลย ไปเห็นตรงนั้นแล้วมันหมดที่ไป

จึงว่าการไม่คิด ไม่นึก ไม่ปรุง ไม่แต่ง อันนั้นแหละเป็นที่สุดของโลก การปรุง การแต่งนั้นเป็นเรื่องของโลก การคิดการนึกก็เป็นเรื่องของโลก ไม่คิด ไม่นึก ไม่ปรุง ไม่แต่ง แต่ว่ารู้ตัวอยู่เฉยๆ อันนั้นมันก็เหนือโลก เรียกว่า โลกุตระ ทำได้อย่างนั้นแล้วจะเอาอย่างไรนอกเหนือจากนั้นอีก

เอาละ ทำภาวนากัน.

**พระธรรมเทศนา ของหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี**  
วันที่ 3 มกราคม พ.ศ.2527