

หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺม

## เป็นเนรขอบสาวชื่อ “ประยูร”

- เลยเอาชื่อมันมาบริกรรมภาวนาซะเลย •

สมัยเป็นเนรขอบอยู่เมืองอุบลฯ นี้ หลวงตาพรท่านสอนให้นั่งบริกรรมทุกวัน ท่านให้ท่อง พุทโธ ๆ ในช่วงนั้นจิตมันชอบสาวอยู่คนหนึ่ง ชื่อมันว่า ประยูร เราภาวนา พุทโธ มันทิ้งพุทโธไปมันก็ท่องว่า ประยูร ๆ จะตายเพราะยายประยูรนี่ละ เลยเอาชื่อมันมาบริกรรมภาวนาซะเลย มันติดอยู่ตั้งเดิมแล้ว เราภาวนาทุกวัน ทีนี้เวลาจิตมันอยู่คงที่แล้วคำว่าประยูรมันก็หายไป หนัก ๆ เข้าร่างกายตัวตนของเรามันก็หายไป พอจิตสงบ เกิดนิมิตภาพแม่ประยูรปรากฏขึ้น พิจารณาว่าผมสวย ผมก็ร่วงหลุดลงมา ว่าตาสวย ตาก็หลุดออกมา นึกว่าคนสวยนี้แม้แต่กระดูกก็ยังสวย กระดูกก็ร่วงหลุดสูญสลายไปกับแผ่นดิน พอตื่นจากสมาธิร่างกายตัวตนของเธอก็หายไปแล้ว ชื่อของเธอก็หายไปแล้ว มันก็หายไปหมดแล้ว

## ฝึกหัดนิสัยจากครูบาอาจารย์

- การกราบพระเป็นสิ่งที่ครูบาอาจารย์ของเรานี้ถือเคร่งครัดนัก •

เราจะได้เครื่องวัดว่าความประพฤติของเราในปัจจุบันนี้มันไม่ย่อหย่อนหรือว่ามันตึงขึ้น เท่าที่สังเกต โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว บรรดาพระภิกษุสามเณรที่อุปสมบทมาอายุพรรษายังไม่ครบ ๕ ระเบียบวินัยยังไม่รู้ การแสดงอาบัติก็ยังไม่ถูก แล้วก็เที่ยวสะพายบาตรเดินธุดงค์จากเหนือไปได้ จากใต้ไปเหนือ ในฐานะที่เรายังไม่เข้าใจระเบียบวินัยเพียงพอ ไม่ได้ฝึกหัดนิสัยจากครูบาอาจารย์ เราก็นำลัทธิการปฏิบัติผิด ๆ ไปให้ชาวบ้านทั้งหลายเขาเข้าใจว่าเราเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แท้ที่จริงแล้วเรายังไม่ได้ฝึกฝนอบรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกราบพระเป็นสิ่งที่ครูบาอาจารย์ของเรานี้ถือเคร่งครัดนัก ท่านจะต้องฝึกสอนให้กราบให้ไหว้ให้ถูกต้องตามระเบียบเบญจางคประดิษฐ์ โดยเอาหัวเข่ากับข้อศอกต่อกัน วางมือลงราบกับพื้น นิ้วมือไม่ถ่าง เว้นระยะพอห่างพอหน้าผากลงได้ ระหว่างคิ้วกับหัวแม่มือจรดกัน ทำหลังให้ตรง ไม่ทำไก้โค้ง แสดงกิริยามารยาทอันเรียบร้อยงดงาม อันนี้เป็นวิธีการของครูบาอาจารย์ของเราถือนัก

มาสมัยปัจจุบันนี้ เท่าที่ชำเลืองดูแล้ว การกราบการไหว้นี้ห่างไกลจากครูบาอาจารย์เหลือเกิน สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ก็ไม่น่าจะนำมาพูด แต่ว่าโอกาสนี้เราจะมาประชุมกันมาก ๆ เพื่อหากว่ามันจะเป็นประโยชน์แก่หมู่คณะของเราบ้าง ถ้าหากใครจะนึกว่าเป็นเรื่องประจานต่อหน้าธารกำนัลก็ไม่ควรอาย เพราะเราหวังดีต่อกัน เพื่อมันจะได้เป็นประโยชน์แก่ญาติโยมผู้มาพึ่งเทคนพึ่งธรรมกันบ้าง

- วินัยเรื่องการรับประเคน •

อันดับต่อไปก็คือการว่าอักขระฐานกรณ์ให้ถูกต้องตามอักขระภาษาบาลีให้ถูกต้องตามสำเนียงมคธภาษา แล้วรอง ๆ ลงไปก็เรื่องระเบียบวินัยเล็ก ๆ น้อย ๆ เกี่ยวกับการรับประเคนสิ่งของ ของอันใดที่เป็นยาวกาลิก ยามกาลิก สัตตาทกาลิก ยาวซีวิก ให้รู้จักระเบียบวินัยในการใช้และปฏิบัติให้ถูกต้อง

หลวงพ่อสีทอง

**ยาวกาลิก** คือ ของที่รับประทานมีพวกอาหารต่าง ๆ เป็นต้น ฉันได้ตั้งแต่อรุณขึ้นมา คือหมายความว่าสว่างพอที่จะมองออกกว่าเป็นผู้ชายหรือผู้หญิง หรือมองดูลายมือได้อย่างชัดเจน อาหารประเภทที่เป็นยาวกาลิกนี้ฉันได้ตั้งแต่เช้าถึงเที่ยง

**ยามกาลิก** คือ ของที่รับประทานแล้วฉันได้ตลอดยามมีพวกน้ำกล้วย น้ำฝรั่งและน้ำผลไม้ต่าง ๆ ที่มีผลไม้ใหญ่ไม่โตไปกว่าผลมะตูม สามารถนำผลไม้ชนิดนั้น ๆ มาคั้น กรองด้วยผ้าขาวบางประมาณ ๓ ครั้ง เป็นอย่างน้อย ยามกาลิกนี้รับประทานแล้วฉันได้ตั้งแต่เช้าจนถึงก่อนอรุณขึ้นมาใหม่ (วันหนึ่งกับคืนหนึ่ง)

**สัตตาทกาลิก** คือ ของที่รับประทานแล้วฉันได้ ๗ วันมี เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย น้ำตาล

**ยาวชีวิก** คือ ของที่รับประทานแล้วฉันได้ตลอดเพราะจัดเป็นจำพวกยารักษาโรคไม่มีกำหนดเวล่ำเวลา เช่น สมอ มะขามป้อม กระเทียม รากไม้ เกลือ หรือยารักษาโรคชนิดอื่น ๆ

อดีตเรกลาภผลอันใดที่มันเกิดขึ้นมา ครูบาอาจารย์ท่านเคยเฉลี่ยแจกแบ่งสงเคราะห์พระภิกษุสามเณรไม่ขาดตกบกพร่อง เพราะเราถือว่าเป็นสมณศากยบุตรด้วยกัน

สมัยเมื่อก่อนอยู่กับครูบาอาจารย์ ข้อวัตรปฏิบัตินี้เคร่งครัด แต่มาสมัยปัจจุบันนี้มันเปลี่ยนแปลงไป เมื่อก่อนนี้เราอยู่ในวัด เราได้อยู่ในกฎกติกาของวัดเท่านั้น รองจากวินัยที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ให้ปฏิบัติ ตามจารีตประเพณี วัฒนธรรมนอกวัดนี้เราจะไม่เอามาขัดแย้งกับมติของครูบาอาจารย์ **สมัยนั้นครูบาอาจารย์พูดแล้ว พูดคำไหนเป็นคำนั้น ไปฝ่าฝืนไม่ได้** มาในสมัยปัจจุบันนี้ ถ้าสมมติว่าวัดเราควรจะเป็นอย่างนี้ ๆ ๆ ไปทำอย่างนั้น ๆ ไม่ได้ เขาจะบอกว่าจะอย่างวัดอื่นเขายังทำได้

## หลวงปู่เสาร์ อาจารย์สอนภาวนาของหลวงพ่อ

- ลักษณะจิตเยือกเย็น มีพรหมวิหาร ทำจิตดุจแผ่นดิน •

ท่านเกิดที่บ้านท่าโคม ตำบลหนองซอน อำเภอเมือง (ปัจจุบันอำเภอเชียงใน) จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๔๐๒ ท่านเป็นพระคณาจารย์ใหญ่ของพระกรรมฐานทั้งหมด

ท่านอุปสมบทที่วัดใต้ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ต่อมาได้เป็นเจ้าอาวาสวัดใต้ และได้ปฏิบัติเป็นพระธรรมยุตที่วัดศรีทอง (วัดศรีอุบลรัตนาราม) มีพระครูทา โชติปาโล เป็นพระอุปัชฌาย์ เจ้าอธิการสีทา ชยเสโน เป็นพระกรรมวาจารย์ ภายหลังมาอยู่วัดเลียบและเปิดสำนักปฏิบัติธรรมขึ้น ณ วัดเลียบ ลูกศิษย์ที่มีชื่อเสียงของท่านคือพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

ท่านได้มรณภาพในอิริยาบถขณะกราบครั้งที่ ๓ ในอุโบสถวัดอำมาตยาราม อำเภอวารณไวทยาภรณ์ นครจำปาศักดิ์ ประเทศลาว เมื่อวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๔๘๔ ตรงกับ วันจันทร์ขึ้น ๗ ค่ำ เดือน ๓ ปีมะโรง เชิญศพมา ณ วัดบูรพาราม อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ทำพิธีเผาในเดือนเมษายน ๒๔๘๖ สิริอายุ ๘๒ ปี ๓ เดือน ๑ วัน

นิสัยท่านอาจารย์เสาร์ นิสัยชอบก่อสร้าง ชอบปลูกพริกหมากไม้ ลักษณะจิตเยือกเย็น มีพรหมวิหาร ทำจิตดุจแผ่นดิน มีเมตตาเป็นสาธารณะ เป็นคนพูดน้อย ยกจิตขึ้นสู่องค์เมตตาสุกใสรุ่งเรือง เป็นคน



เอื้อเพื่อในพระวินัย ทำความเพียรเป็นกลางไม่ยิ่งหย่อน พิจารณาถึงขั้นภูมิธรรมละเอียดมาก ท่านบอกให้เราภาวนาเปลี่ยนอารมณ์แก้อาพาธได้

อยู่ข้างนอกวุ่นวาย เข้าไปหาท่านจิตสงบดี เป็นอัครรรยปาฏิหาริย์หลายอย่าง จิตของท่านชอบสันโดษ ไม่มักใหญ่ใฝ่สูง หมากไม่กินบุหรี่ปั๊มป์ ท่านแดดั่ง (พระครูทา โชติปาโล) เป็นอุปัชฌายะ เดินจงกรมภาวนาเสมอไม่ละกาล น้ำใจดี ไม่เคยโกรธซึ่งให้พระเณรอุบาสกอุบาสิกา มักจะวางสังฆทานอุทิศในสงฆ์สันนิบาต แก้วปีสสนุๆแก่สานุศิษย์ได้ อำนาจวางจิตเฉย ๆ เรื่อย ๆ ชอบดูตำราเรื่องพระพุทธเจ้า รูปร่างใหญ่ สันทัด เป็นมหานิกาย ๑๐ พรรษา จึงมาปฏิบัติเป็นธรรมยุตฯ รักเด็ก เป็นคนภูมิใหญ่กว้างขวาง ยินดีทั้งปริยัติปฏิบัติ ลักษณะเป็นคนโบราณพร้อมทั้งกาย วาจา ใจเป็นโบราณทั้งสิ้น ไม่เห่อตามลาภยศ สรรเสริญ อาหารชอบเห็ด ผลไม้ต่าง ๆ ชอบน้ำผึ้ง

#### • ฉันทเห็ดเป็อ •

หลวงปู่เสาร์นี้ เห็ดมันเกิดขึ้นตามวัด บอกเณรไปเก็บ เณรเก็บเห็ดอันนี้ไปหมกไฟให้กิน เณรก็ไปเก็บได้ประมาณเต็มถ้วยถ้วยเดียวหนึ่ง เอามาห่อหมกเสร็จแล้วก็ไปถวายหลวงปู่ หลวงปู่ก็ฉันจนหมด ทีนี้ไอ้เราพวกเณรนี้ก็ทำห่อหมก เณร ๕-๖ องค์ตักแจกกันคนละช้อน ๆ ๆ ฉันทอาหารยังไม่ทันอิมเลย สลอบเหมือดทั้ง ๖ องค์ ทีนี้ อู๋ย! เณรเป็นอะไร ๆ งามมันดูซิว่ามันเป็นอะไร เณรก็กินเห็ดเป็อ รู้ว่าเห็ดเป็อ ทำไม่ถึงไปกินล่ะ ท่านอาจารย์พากิน ข้าไม่ได้กินเห็ดเป็อ ถ้าข้ากินเห็ดเป็อข้าก็เมาตายสิ หลวงปู่เสาร์ ฉันทเป็นชามนั่งอิมเฉย แต่เณรฉันทคนละช้อนฉันทข้ายังไม่อิมเลยสลอบเหมือดไปเลย อันนี้จิตของเราฉันทมันปรุงแต่งได้ จะให้มันแพหรือมันชนะมันก็ทำได้

### หลวงปู่เสาร์แก้สัญญาวิปลาสให้หลวงปู่มั่น

#### • แก้สัญญาวิปลาสจนสำเร็จเป็นอัครรรย •

ท่านอาจารย์เสาร์ มีเมตตาแก้สัตว์เป็นมหากรุณาอย่างยิ่ง วางเป็นกลาง เยือกเย็นที่สุด เมตตาของท่านสดใส เห็นปาฏิหาริย์ของท่านสมัยขุนบำรุงบริจาคที่ดินและไม่ทำสำนักแม่ขาวสาริกา วัดสุทธาวาส จังหวัดสกลนคร

แก้สัญญาวิปลาสท่านอาจารย์มั่นกับท่านเจ้าคุณหนูวัดสระปทุมในสมัยนั้น จนสำเร็จเป็นอัครรรย เรียกว่าเป็นพ่อพระกรรมฐานภาคอีสาน นี่ท่านอาจารย์เสาร์เล่าให้ฟัง สมัยที่เรา (หลวงปู่หลุย) อยู่กับท่าน เดินธุดงค์ไปด้วย ท่านปรารถนาเป็นพระปัจเจก กับปรารถนาเป็นสาวกสำเร็จอรหันต์ในศาสนาสมณโคตม พุทธเจ้าของเรา ท่านอาจารย์มั่นเคารพท่านอาจารย์เสาร์มากที่สุด เพราะเป็นเณรของท่านมาแต่ก่อน ท่านมักเรียกท่านอาจารย์มั่นเป็นสรรพนามว่า “เจ้า ๆ ซ้อย ๆ”

(คัดมาจากหนังสือประวัติหลวงปู่หลุย จันทสาโร)

หลวงพ่อเทียน

- นั่งสมาธิตัวลอยขึ้น... ลืมตาขึ้นดูตกลงมากันกระแทกกับพื้นอย่างแรง •

ท่านพระอาจารย์มั่นเล่าว่า นิสัยของท่านพระอาจารย์เสาร์เป็นไปอย่างเรียบ ๆ และเยือกเย็นน่า เลื่อมใสมาก ที่มีแปลกอยู่บ้างก็เวลาท่านเข้าที่นั่งสมาธิตัวของท่านชอบลอยขึ้นเสมอ บางครั้งตัวท่าน ลอยขึ้นไปจนผิวดังเกด เวลาท่านนั่งสมาธิอยู่ ท่านเองเกิดความแปลกใจในขณะนั้นว่า “ตัวเราถ้าจะลอย ขึ้นจากพื้นแน่ ๆ” เลยลืมตาขึ้นดูตัวเอง ขณะนั้นจิตท่านถอนออกจากสมาธิพอดี เพราะพะวักพะวงกับเรื่อง ตัวลอย ท่านเลยตกลงมากันกระแทกกับพื้นอย่างแรง ต้องเจ็บเเวอยู่หลายวัน ความจริงตัวท่านลอยขึ้น จากพื้นจริง ๆ สูงประมาณ ๑ เมตร ขณะที่ท่านลืมตาดูตัวเองนั้น จิตท่านถอนออกจากสมาธิ จึงไม่มีสติพอ ยับยั้งไว้บ้าง จึงทำให้ท่านตกลงสู่พื้นอย่างแรง เช่นเดียวกับสิ่งต่าง ๆ ตกจากที่สูง ในคราวต่อไปเวลา ท่านนั่งสมาธิ พอรู้สึกตัวท่านลอยขึ้นจากพื้น ท่านพยายามทำสติให้อยู่ในองค์ของสมาธิแล้วค่อย ๆ ลืมตา ขึ้นดูตัวเอง ก็ประจักษ์ว่าตัวท่านลอยขึ้นจริง ๆ แต่ไม่ได้ตกลงสู่พื้นเหมือนคราวแรก เพราะท่านมิได้ ปราศจากสติและคอยประคองใจให้อยู่ในองค์สมาธิ ท่านจึงรู้เรื่องของท่านได้ดี ท่านเป็นคนละเอียดถี่ถ้วน อยู่มา แม้จะเห็นด้วยตาแล้วท่านยังไม่แน่ใจ ต้องเอาวัตถุชิ้นเล็ก ๆ ขึ้นไปเหน็บไว้บนหญ้าหลังกุฏิ แล้ว กลับมาทำสมาธิอีก พอจิตสงบและตัวเริ่มลอยขึ้นไปอีก ท่านพยายามประคองจิตให้มันอยู่ในสมาธิ เพื่อตัว จะได้ลอยขึ้นไปจนถึงวัตถุเครื่องหมายที่ท่านนำขึ้นไปเหน็บไว้ แล้วค่อย ๆ เอื้อมมือจับด้วยความมีสติ แล้ว นำวัตถุนั้นลงมาโดยทางสมาธิภาวนา คือพอหยิบได้วัตถุนั้นก็แล้วก็ค่อย ๆ ถอนจิตออกจากสมาธิ เพื่อกายจะ ได้ค่อย ๆ ลงมาถึงพื้นอย่างปลอดภัย แต่ไม่ถึงกับให้จิตถอนออกจากสมาธิจริง ๆ เมื่อได้ทดลองจนเป็นที่แน่ใจ แล้ว ท่านจึงเชื่อตัวเองว่า ตัวท่านลอยขึ้นได้จริงในเวลาเข้าสมาธิในบางครั้ง แต่มิได้ลอยขึ้นเสมอไป นี่เป็น จริตนิสัยแห่งจิตของท่านพระอาจารย์เสาร์ รู้สึกผิดกับนิสัยของท่านพระอาจารย์มั่นอยู่มากในปฏิบัติทางใจ

จิตของท่านพระอาจารย์เสาร์เป็นไปอย่างเรียบ ๆ สงบเย็นโดยสม่ำเสมอ นับแต่ขึ้นเริ่มแรกจน ถึงสุดท้ายปลายแดนแห่งปฏิบัติของท่าน ไม่ค่อยล่อแหลมต่ออันตราย และไม่ค่อยมีอุปายต่าง ๆ และ ความรู้แปลก ๆ เหมือนจิตท่านพระอาจารย์มั่น

(คัดมาจากหนังสือ ประวัติพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต)

## หลวงปู่เสาร์เคยปรารภเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า

- เวลาเร่งความเพียรใจรู้สึกประหวัด ๆ ถึงความปรารภเดิม •

ท่านพระอาจารย์มั่นเล่าว่า ท่านพระอาจารย์เสาร์เดิมท่านปรารภเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า เวลา ออกบำเพ็ญพอเร่งความเพียรเข้ามา ๆ ใจรู้สึกประหวัด ๆ ถึงความปรารภเดิม เพื่อความเป็นพระ ปัจเจกพุทธเจ้าแสดงออกเป็นเชิงอาลัยเสียดาย ยังไม่ออกไปนิพพาน ท่านเห็นว่าเป็นอุปสรรคต่อความ เพียรเพื่อความรู้แจ้งซึ่งพระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้ ท่านเลยอธิษฐานของตจากความปรารภนั้น และ ขอประมวณมาเพื่อความรู้แจ้งซึ่งพระนิพพานในชาตินี้ ไม่ขอเกิดมารับความทุกข์ทรมานในภพชาติต่าง ๆ อีก ต่อไป พอท่านปล่อยวางความปรารภเดิมแล้ว การบำเพ็ญเพียรรู้สึกสะดวกแลเห็นผลไปโดยลำดับ ไม่มี



อารมณ์เครื่องเกาะเกี่ยวเหมือนแต่ก่อน สุดท้ายท่านก็บรรลุถึงแดนแห่งความเกษมตั้งใจหมาย แต่การแนะนำสั่งสอนผู้อื่น ท่านไม่ค่อยมีความรู้แตกฉานกว้างขวางนัก ทั้งนี้อาจจะเป็นไปตามภูมินิสัยเดิมของท่าน ที่มุ่งเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า ซึ่งตรัสรู้เองชอบ แต่ไม่สนใจสั่งสอนใครก็ได้ อีกประการหนึ่ง ที่ท่านกลับความปรารถนาได้สำเร็จตามใจนั้น คงอยู่ในขั้นพอแก้ไขได้ ซึ่งยังไม่สมบูรณ์เต็มภูมิแท้

## หลวงปู่เสาร์เป็นคนพูดน้อย

- เราเกิดเป็นมนุษย์ มีความสูงศักดิ์มาก แต่อย่างนำเรื่องของสัตว์มาประพฤติ •

เวลาท่านพระอาจารย์มั่นออกเที่ยวธุดงค์กรรมฐานทางภาคอีสาน ตามจังหวัดต่าง ๆ ในระยะต้นวัย ท่านมักจะไปกับท่านพระอาจารย์เสาร์เสมอ แม้ความรู้ทางภายในจะมีแตกต่างกันบ้างตามนิสัย แต่ก็ชอบไปด้วยกัน สำหรับท่านพระอาจารย์เสาร์ ท่านเป็นคนไม่ชอบพูด ไม่ชอบเทศน์ ไม่ชอบมีความรู้แปลก ๆ ต่าง ๆ กววนใจเหมือนท่านพระอาจารย์มั่น เวลาจำเป็นต้องเทศน์ท่านก็เทศน์เพียงประโยคหนึ่งหรือสองเท่านั้น แล้วก็ลงธรรมาสน์ไปเสีย ประโยคธรรมที่ท่านเทศน์ซึ่งพอจับใจความได้ว่า “ให้พากันละบาปและบำเพ็ญบุญ อย่าให้เสียชีวิตลมหายใจไปเปล่าที่ได้มีวาสนามาเกิดเป็นมนุษย์” และ “เราเกิดเป็นมนุษย์ มีความสูงศักดิ์มาก แต่อย่างนำเรื่องของสัตว์มาประพฤติ มนุษย์ของเราจะต่ำลงกว่าสัตว์ และจะเลวกว่าสัตว์อีกมาก เวลาตกรอกจะตกหลุมที่ร้อนกว่าสัตว์มากมาย อย่าพากันทำ” แล้วก็ลงธรรมาสน์ไปกุฎิโดยไม่สนใจกับใครต่อไปอีก ปกตินิสัยของท่านเป็นคนไม่ชอบพูด พูดน้อยที่สุด ทั้งวันไม่พูดอะไรกับใครเกิน ๒-๓ ประโยค เวลานั้นก็ทนทานนั่งอยู่ได้เป็นเวลาหลาย ๆ ชั่วโมง เดินก็ทำนองเดียวกัน แต่ลักษณะท่าทางของท่านมีความสง่าผ่าเผยน่าเคารพเลื่อมใสมาก มองเห็นท่านแล้วเย็นตาเย็นใจไปหลายวัน ประชาชนและพระเณรเคารพเลื่อมใสท่านมาก ท่านมีลูกศิษย์มากมายเหมือนท่านอาจารย์มั่น

## หลวงปู่เสาร์สอนทำอะไรให้เป็นเวลา

- ให้ทำวัตร นอน ๔ ทุ่ม ตื่นตี ๓ •

ท่านอาจารย์หลวงปู่เสาร์นี้ท่านเป็นสาวกแบบชนิดที่ว่า เป็นพระประเสริฐ ท่านสอนธรรมนี้ท่านไม่พูดมาก ท่านชี้บอกมาให้ทำอย่างนั้น อย่างนี้ แต่การปฏิบัติของท่านนี้ ท่านเอาการปฏิบัติแทนการสอนด้วยปาก ผู้ที่ไปอยู่ในสำนักท่าน ก่อนอื่นท่านจะสอนให้ทำวัตร นอน ๔ ทุ่ม ตื่นตี ๓ นี้ข้อแรกต้องทำให้ได้ก่อน บ้างทีก็ลองเรียนถามท่าน หลวงปู่ทำไม่สอนอย่างนี้ การนอนเป็นเวลา ตื่นเป็นเวลา ฉับเป็นเวลา อาบน้ำ เข้าห้องน้ำเป็นเวลา มันเป็นอุบายสร้างพลังจิต แล้วทำให้เรามีความจริงใจ ที่นี้นักปฏิบัติทั้งหลายไม่ได้ทำอย่างนี้ แม้แต่นักสะกดจิต เขาก็ยังยึดหลักอันนี้ มันมีอยู่คำหนึ่งที่หลวงปู่ไม่เคยลืมหลักปฏิบัติที่เวลาไปปฏิบัติท่าน ท่านจะพูดขึ้นมาลอย ๆ ว่า “เวลานี้จิตข้ามันไม่สงบ มันมีแต่ความคิด” ก็ถามว่า “จิตมันฟุ้งซ่านหรือใจอาจารย์” “ถ้าให้มันหยุดนิ่งมันก็ไม่ก้าวหน้า” กว่าที่จะเข้าใจความหมายของท่านก็ใช้

หลวงพ่อเทียน

เวลาหลายปี ท่านหมายความว่า เวลาปฏิบัติถ้าจิตมันหยุดนิ่งก็ปล่อยให้มันหยุดนิ่งไป อย่าไปรบกวนมัน ถ้าเวลามันจะคิดก็ให้มันคิดไป เราเอาสติตัวเดียวเป็นตัวตั้งเป็นตัวดี

## ปฏิบัติของหลวงปู่เสาร์ กนตสีโล

- ท่านสนใจเรื่องการปฏิบัติสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน โดยถ่ายเดียว •

หลวงปู่เสาร์ซึ่งเป็นอาจารย์ของหลวงปู่มั่น ออกเดินธุดงค์กรรมฐาน ปักกลดอยู่ในป่า ในดง ในถ้ำ ในเขา องค์แรกของอีสานคือหลวงปู่เสาร์ กนตสีโล หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล นัยว่า ท่านออกมาบวชในพระศาสนา ท่านสนใจเรื่องการปฏิบัติสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน โดยถ่ายเดียว ซึ่งสภธรรมิกคู้หูของท่านก็คือ พระปัญญาพิศาลเถร (หนู) เป็นคนเกิดในเมืองอุบลฯ ท่านออกเดินธุดงค์ร่วมกัน หลวงปู่เสาร์ตามปกติ ท่านเป็นพระที่เทศน์ไม่เป็น แต่ปฏิบัติให้ลูกศิษย์ดูเป็นตัวอย่าง

- เดินจงกรมแข่งหลวงปู่เสาร์ •

สมัยที่หลวงพ่อกับเป็นเณรอยู่ใกล้ ๆ ท่าน ถ้าวันไหนเราคิดว่าเราจะเดินจงกรมแข่งกับท่านอาจารย์ใหญ่ วันนั้นท่านจะเดินจงกรมไม่หยุด จนกว่าเราหยุดนั่นแหละท่านจึงจะหยุด ท่านจะไม่ยอมให้เราชนะท่าน เวลาท่านสอน สอนสมาธิ ถ้ามีใครถามว่า ส่วนใหญ่คนอีสานก็ถามแบบภาษาอีสาน “อยากปฏิบัติสมาธิเฮ็ดจังได้ง่าท่าน” “พุทโธลิ” “ภาวนาพุทโธแล้วมันจะได้ฮียังขึ้นมา” “อย่าถาม” “พุทโธแปลว่าจังได้” “ถามไปหาสิแตกฮียัง ยั้งว่าให้ภาวนา พุทโธ ข้าเจ้าให้พุทแค่นี้” แล้วก็ไม่มีคำอธิบาย ถ้าหากว่าใครเชื่อตามคำแนะนำของท่าน ไปตั้งใจภาวนาพุทโธ จริง ๆ ไม่เฉพาะแต่เวลาเราจะมานั่งอย่างเดียว ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ต้ม ทำ ใจนึกพุทโธไว้ให้ตลอดเวลา ไม่ต้องเลือกว่าเวลานี้เราจะภาวนาพุทโธ เวลานี้เราจะไม่ภาวนาพุทโธ ท่านสอนให้ภาวนาทุกกลมหายใจ

## แม้เข้าห้องน้ำก็ต้องภาวนา

- ไม่บาป ธรรมะ เป็นอกาลิโก •

บางคนก็จะไปข้องใจว่า ภาวนาพุทโธ ในห้องน้ำห้องส้วม มันจะไม่บาปหรือ ไม่บาป ธรรมะเป็นอกาลิโก ไม่เลือกกาล เลือกเวลา พระองค์เทศน์สอนไว้แล้ว ถ้ายังเข้าในห้องน้ำ ห้องส้วมนะ ยิ่งภาวนาดี เพราะมันมีสิ่งประกอบ สิ่งที่จะทำให้เรามองเห็นสิ่งปฏิภูล น่าเกลียด โสโครก มันก็แสดงออกมาให้เราเห็น แล้วเราภาวนา พุทโธ พุทโธ แปลว่ารู้ รู้ในสิ่งที่เราทำอะไรอยู่ในขณะนั้น

ถ้าหากว่าท่านผู้ใดเชื่อในคำแนะนำของหลวงปู่ท่าน ไปภาวนาพุทโธอย่างเอาจริงเอาจัง ส่วนใหญ่จะไม่เกิน ๗ วัน บางคนเพียงครึ่งเดียวจิตสงบ ลว่าง รู้ ตื่น เบิกบานขึ้นมา ทีนี้เมื่อภาวนาจิตเป็นสมาธิเวลามาถามท่าน ภาวนาพุทโธแล้ว จิตของฉันท่อนแรก ๆ มันมีอาการเคลิ้ม ๆ เหมือนกับจะง่วงนอน

ศาสตราจารย์ ดร. วิษณุ เครืองาม

ที่น้ำมันละลิมะสือ เหมือนครึ่งหลักครึ่งตื่น พอเพลอๆ จิตมันวูบลงไปสว่างตุมขึ้นมา เหมือนกับมันมองเห็น  
ทั้งหมดในห้อง จนตกใจว่า แสงอะไรมันมาสว่างไสว พอตกใจแล้วสมาธิถอน ลืมตาแล้วความมืดมันก็มา  
แทนที่ อันนี้เป็นจุดสำคัญ คือถ้าจิตของเราได้สัมผัสกับสิ่งแปลกใหม่ มันจะเกิดความตื่นตกใจหรือเกิด  
อะใจขึ้นมา แต่ถ้าหากว่าเราไม่เกิดการตื่นใจหรือเกิดตกใจเกิดอะใจ จิตของเราสามารถมีสติประคับ  
ประคองรู้อยู่โดยธรรมชาติ จิตมันก็สงบนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน มีปีติ มีความสุข

## เล่าเรื่องภาวนาให้หลวงปู่เสาร์ฟัง

• ท่านบอกว่า เร่งเข้า ๆ ๆ •

เมื่อหลวงปู่ไปเล่าเรื่องภาวนาให้ท่านฟัง ถ้าสิ่งใดที่มันถูกต้อง ท่านบอกว่า เร่งเข้า ๆ ๆ แล้วจะไม่  
อธิบาย แต่ถ้าหากว่ามันไม่ถูกต้อง เช่น อยากรู้ว่าสมาธิภาวนามาแล้วมันคล้าย ๆ กับว่า พอจิตสว่าง  
รู้เห็นนิมิตขึ้นมาแล้วก็โน้มเอานิมิตเข้ามา พอนิมิตเข้ามาถึงตัวถึงใจแล้ว มันรู้สึกอึดอัดใจเหมือนหัวใจ  
ถูกบีบแล้ว สมาธิที่สว่างก็มีมืดไปเลย อันนี้ท่านบอกว่าอย่าทำอย่างนั้นมันไม่ถูกต้อง เมื่อเกิดนิมิต  
ขึ้นมา ถ้าหากว่าไปเล่าให้อาจารย์องค์ใดฟัง ถ้าท่านแนะนำว่าให้น้อมให้เอานิมิตนั้นเข้ามาหาตัว อันนี้  
เป็นการสอนผิด แต่ถ้าว่าท่านผู้ใดพอไปบอกว่า ภาวนาเห็นนิมิตท่านแนะนำให้กำหนดรู้จิตเฉยอยู่ คล้าย ๆ  
กับว่าไม่สนใจกับนิมิตนั้น แล้วนิมิตนั้นจะแสดงปฏิกิริยาเปลี่ยนแปลงไปในแง่ต่าง ๆ เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะ  
ดี มีสมาธิมั่นคง เราจะอาศัยความเปลี่ยนแปลงของมโนภาพอันเป็นของนิมิตนั้น เป็นเครื่องเตือนใจให้เรา  
รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นิมิตที่เปลี่ยนแปลงเป็นปฏิภาคนิมิต ถ้าหากว่านิมิตที่  
ปรากฏแล้วมันหยุดนิ่ง ไม่ไหวติง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ บางทีสมาธิของเรามันแน่นแฉะ ความทรงจำ  
มันฝังลึกลงไปในส่วนลึกของจิตไปถึงจิตใต้สำนึก เมื่อออกจากที่นั่งสมาธิมาแล้ว เราไม่ได้นึกถึงเหมือนกับ  
คล้าย ๆ มองเห็นนิมิตนั้นอยู่ นึกถึงมันก็เห็น ไม่นึกถึงมันก็เห็น มันติดตาติดใจอยู่อย่างนั้น อันนี้เรียกว่า  
อุคคหนิมิต

ว่ากันง่าย ๆ ถ้าจิตของเราเฝ้าอยู่ที่ภาพหนึ่ง เป็นอุคคหนิมิต ถ้าจิตเฝ้ารู้ความเปลี่ยนแปลงของ  
นิมิตนั้น เป็นปฏิภาคนิมิต อุคคหนิมิตเป็นสมาธิขั้นสมถกรรมฐาน แต่ปฏิภาคนิมิตนั้นเป็นสมาธิขั้นวิปัสสนา  
เพราะจิตกำหนดรู้ความเปลี่ยนแปลง อันนี้ถ้าหากว่าใครภาวนาได้นิมิตอย่างนี้ ไปเล่าให้ท่านอาจารย์เสาร์ฟัง  
ท่านจะบอกว่า เอ้อ! ดีแล้ว เร่งเข้า ๆ ๆ แต่ถ้าใครไปบอกว่า ในเมื่อเห็นนิมิตแล้ว ผมหรือดิฉันโน้มเข้ามา  
ในจิตในใจ แต่ทำไมเมื่อนิมิตเข้ามาถึงจิตถึงใจแล้ว จิตที่สว่างไสวปลอดโปร่ง รู้ ตื่น เบิกบาน มันมืดมืดลงไป  
แล้วเหมือนกับหัวใจถูกบีบ หลังจากนั้น จิตของเราไม่เป็นตัวของตัวคล้าย ๆ กับว่าอำนาจสิ่งที่เข้ามานั้นมัน  
ครอบไปหมด ถ้าไปเล่าให้ฟังอย่างนี้ ท่านจะบอกว่าทำอย่างนั้นมันไม่ถูกต้อง เมื่อเห็นนิมิตแล้วให้กำหนดรู้  
เฉย ๆ อย่าน้อมเข้ามา ถ้าน้อมเข้ามาแล้ว นิมิตเข้ามาในตัว มันจะกลายเป็นการทรงวิญญูญาณ อันนี้เป็น  
เคล็ดลับในการปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ถ้าผู้ใดมาแนะนำเราว่า ทำสมาธิแล้วให้น้อมจิตไปรับเอาอำนาจเบื้องบน  
หรือเห็นนิมิตแล้วให้น้อมเข้ามาในตัว อันนี้อย่าไปเอา มันไม่ถูกต้อง ในสายหลวงปู่เสาร์นี้ ท่านสอนให้  
ภาวนาพุทธโธ



## ทำไมหลวงปู่เสาร์สอนภาวนาพุทโธ

- เพราะพุทโธเป็นกริยาของใจ •

หลวงปู่ก็เลยเคยแอบถามท่านว่าทำไมจึงต้องภาวนา พุทโธ ท่านก็อธิบายให้ฟังว่าที่ให้ภาวนา พุทโธนั้น เพราะพุทโธ เป็นกริยาของใจ ถ้าเราเขียนเป็นตัวหนังสือเราจะเขียน พ - พาน - สระ อุ - ท - ทหาร สะกด สระ โอ ตัว ธ - ธง อ่านว่า พุทโธ อันนี้เป็นเพียงแต่คำพูด เป็นชื่อของคุณธรรมชนิดหนึ่ง ซึ่งเมื่อจิต ภาวนาพุทโธแล้วมันสงบลงไปนิ่งสว่างรู้ตื่นเบิกบาน พอหลังจากคำว่า พุทโธ มันก็หายไปแล้ว ทำไมมัน จึงหายไป เพราะจิตมันถึงพุทโธแล้ว จิตกลายเป็นจิตพุทโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นคุณธรรมที่ทำให้เป็น พุทโธ เกิดขึ้นในจิตของท่านผู้ภาวนา พอหลังจากนั้นจิตของเราจะหยุดนึกคำว่าพุทโธ แล้วก็ไปนิ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน สว่างไสว กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ ยิ่งแถมมีปีติ มีความสุขอย่างบอกไม่ถูก อันนี้มันเป็น พุทโธ พุทโธ โดยธรรมชาติเกิดขึ้นที่จิตแล้ว พุทโธ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นกริยาของจิตมันใกล้กับ ความจริง แล้วทำไมเราจึงมาพรับพ่น พุทโธ ๆ ๆ ในขณะที่จิตเราไม่เป็นเช่นนั้น ที่เราต้องมาบ่นว่า พุทโธ นั้นก็เพราะว่า เราต้องการจะพบพุทโธ ในขณะที่พุทโธยังไม่เกิดขึ้นกับจิตนี้ เราก็ต้องท่อง พุทโธ ๆ ๆ ๆ เหมือนกับว่าเราต้องการจะพบเพื่อนคนใดคนหนึ่ง เมื่อเรามองไม่เห็นเขาหรือเขายังไม่มาหาเรา เราก็เรียก ชื่อเขา ทีนี้ในเมื่อเขามาพบเราแล้ว เราได้พูดจาสนทนากันแล้ว ก็ไม่จำเป็นจะต้องไปเรียกชื่อเขาอีก ถ้าขึ้น เรียกซ้ำ ๆ เขาจะหาว่าเราร่ำไร ประเดี๋ยวเขาตำเอา

ทีนี้ในทำนองเดียวกันในเมื่อเรียก พุทโธ ๆ ๆ เข้ามาในจิตของเรา เมื่อจิตของเราได้เกิดเป็นพุทโธ เอง คือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตของเราหยุดเรียกเอง ทีนี้ถ้าหากว่าเรามีความรู้สึกอันหนึ่งแทรกขึ้นมา เข้า ครอบงำถึงพุทโธอีก พอเรานึกขึ้นมาอย่างนี้สมาธิของเราจะถอนทันที แล้วกริยาที่จิตมันรู้ ตื่น เบิกบาน จะหายไป เพราะสมาธิถอน

ทีนี้ตามแนวทางของครูบาอาจารย์ที่ท่านแนะนำพรับสอน ท่านจึงให้คำแนะนำว่า เมื่อเราภาวนาพุทโธ ไปจิตสงบลงไปนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน แต่ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ท่านก็ให้ประคองจิตให้อยู่ในสภาพปกติ อย่างนั้น ถ้าเราสามารถประคองจิตให้อยู่ในสภาพอย่างนั้นได้ตลอดไป จิตของเราจะค่อยสงบ ละเอียด ๆ ๆ ลงไป ในช่วงเหตุการณ์ต่าง ๆ มันจะเกิดขึ้น ถ้าจิตสงบระส่ำระสายเกิดมโนภาพ ถ้าวิ่งเข้ามาข้างในจะ เห็นอวัยวะภายในร่างกายทั้งหมด ดับ ไต ไล่ พุง เห็นหมด แล้วเราจะรู้สึกว่าการนี้เหมือนกับ แก้วโปร่ง ดวงจิตที่สงบ สว่างเหมือนกับดวงไฟที่เราจุดไว้ในพลบคราบ แล้วสามารถเปล่งรัศมีสว่างออกมา รอบ ๆ จนกว่าจิตจะสงบละเอียดลงไป จนกระทั่งว่ากายหายไปแล้วจึงจะเหลือแต่จิตสว่างไสวอยู่ดวงเดียว ร่างกายตัวตนหายไป ถ้าหากจิตดวงนี้มีสมรรถภาพพอที่จะเกิดความรู้ความเห็นอะไรได้ จิตจะย้อนกาย ลงมาเบื้องล่าง เห็นร่างกายตัวเองนอนตายเหยียดยาวอยู่ขี้นอิดเนาเปื่อยผุพังสลายตัวไป