

หลวงพ่อปัญญานันทะ

## สมาธิในอริยมรรคอริยผล

- สงบละเอียดเร็วไปเหมือนปลายเข็ม •

ที่นี้ถ้าหากว่า จิตย้อนมามองรู้เห็นอย่างนี้ จิตของผู้ที่นั้นเดินทางถูกต้องตามแนวทางอริยมรรคอริยผล ถ้าหากว่า สงบ สว่าง นิ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน ร่างกายตัวตนหาย แล้วก็สงบละเอียดเร็วไปเหมือนปลายเข็ม อันนี้เรียกว่า สมาธิขั้นฌานสมาบัติ ไปแบบฤๅษีไซไฟร ถ้าหากจิตของผู้ปฏิบัติไปติดอยู่ในสมาธิแบบฌานสมาบัติ มันก็เดินฌานสมาบัติ ที่นี้ฌานสมาบัตินี้มันเจริญง่ายแล้วก็เสื่อมง่าย ในเมื่อมันเสื่อมไปแล้วมันก็ไม่ทำอะไรเหลือ แต่ถ้าหากสมาธิแบบอริยมรรค อริยผลนี้ ในเมื่อเราได้สมาธิซึ่งเกิดภูมิความรู้ความเห็น เช่น เห็นร่างกายเน่าเปื่อยผุพังสลายตัวไปแล้ว ภายหลังจิตของเราก็จะบอกว่าร่างกายเน่าเปื่อยเป็นของปฏิภูล ก็ได้**อสุภกรรมฐาน** เนื้อหนังพังลงไปแล้วยังเหลือแต่โครงกระดูก ก็ได้**อัฐิกรรมฐาน** ที่นี้เมื่อโครงกระดูกสลายตัวแหลกไปในผืนแผ่นดิน จิตก็สามารถกำหนดรู้ ได้**ธาตุกรรมฐาน** แต่เมื่อในช่วงที่จิตเป็นไปนี้ จิตจะไม่มีความคิด ต่อเมื่อถอนจากสมาธิมาแล้วสิ่งรู้หายไปหมด พอรู้ว่ามีมาสัมพันธ์กับกายเท่านั้นเอง จิตตรงนี้จะอธิบายให้ตัวเองฟังว่านี่คือการตาย ตายแล้วมันก็ขึ้นอืด น้ำเหลืองไหล เนื้อหนังพังไปเป็นของปฏิภูลนำเกลียดโลโครก ในเมื่อเนื้อหนังพังไปหมดแล้วก็ยังเหลือแต่โครงกระดูก ที่นี้โครงกระดูกมันก็แหลกละเอียดหายจมลงไปใผืนแผ่นดิน ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะเหตุว่าร่างกายของคนเรานี้มันมีแต่ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไหนเล่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเรามีที่ไหน ถ้าจิตมันเกิดภูมิความรู้ขึ้นมาอย่างนี้ ภาวนาในขณะที่เดียวความเป็นไปของจิตที่รู้เห็นไปอย่างนี้ ได้ทั้งอสุภกรรมฐาน อัฐิกรรมฐาน ธาตุกรรมฐาน ประโยคสุดท้าย ไหนเล่าสัตว์ บุคคล ตัวตนเราเรามีที่ไหน จิตรู้อนัตตา เรียกว่า**อนัตตานุปัสสนาญาณ** ภาวนาที่เดียวได้ทั้งสมณะ ได้ทั้งวิปัสสนา

## ความเกี่ยวเนื่องแห่งมรรคและผล

- เมื่อไม่มีสมาธิ ไม่มีฌาน ไม่มีฌาน ไม่มีวิปัสสนา •

การกำหนดหมายสิ่งปฏิภูลนำเกลียดหรือกำหนดหมายรู้โครงกระดูก แล้วก็กำหนดหมายรู้ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นสมถกรรมฐาน ส่วนความรู้ที่ว่าสัตว์ บุคคลตัวตนเราเรามีที่ไหน เป็นวิปัสสนากรรมฐาน เพราะฉะนั้นท่านนักปฏิบัติทั้งหลาย สมถกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐานเป็นคุณธรรมอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อไม่มีสมาธิ ไม่มีฌาน ไม่มีฌาน ไม่มีวิปัสสนา เมื่อไม่มีวิปัสสนาก็ไม่มีวิชาความรู้แจ้งเห็นจริง เมื่อไม่รู้แจ้งเห็นจริงจิตไม่ปล่อยวางก็ไม่เกิดวิมุตติความหลุดพ้น สายสัมพันธ์มันก็ไปกันอย่างนี้ อันนี้เป็นแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานในสายของ หลวงปู่เสาร์

เพราะฉะนั้น เราอาจจะเคยได้ฟังว่า ภาวนาพุทโธ แล้วจิตได้แต่สมถกรรมฐานไม่ถึงวิปัสสนาอนุสติ ๑๐ พุทธาอนุสติ ธรรมาอนุสติ สังฆาอนุสติ สีลาอนุสติ จาคาอนุสติ อุปสมาอนุสติ ภาวนาแล้วจิตสงบหรือบริกรรมภาวนา เมื่อจิตสงบแล้วถึงแค่สมถกรรมฐาน เพราะว่าภาวนาไปแล้วมันทิ้งคำภาวนา เพราะ



ฉะนั้น คำว่า พุทฺโธ ๆ ๆ นี้มันไม่ได้ติดตามไปกับสมาธิ พอจิตสงบเป็นสมาธิแล้วมันทิ้งทันที ทิ้งแล้วมันก็ได้ แต่สงบนิ่ง แต่อนุสติ ๒ คือ กายคตานุสติ อานาปานสติ ถ้าตามหลักวิชาการท่านว่า ได้ทิ้งสมณะทิ้งวิปัสสนา ทีนี้ถ้าเราภาวนาพุทฺโธ เมื่อจิตสงบนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ถ้ามันพุ่งออกไปข้างนอกไปเห็นภาพนิมิต ถ้าหากว่านิมิตนิ่งไม่มีการเปลี่ยนแปลงก็เป็นสมถกรรมฐาน ถ้าหากนิมิตเปลี่ยนแปลงก็เป็นวิปัสสนากรรมฐาน ทีนี้ถ้าหากจิตทิ้งพุทฺโธ แล้วจิตอยู่นิ่งสว่าง จิตวิ่งเข้ามาข้างใน มารู้เห็นภายในกาย รู้อาการ ๓๒ รู้ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งร่างกายปกติแล้วมันตายเน่าเปื่อยผู้ฟังสลายตัวไป มันเข้าไปกำหนดรู้ความเปลี่ยนแปลงของสภาวะคือกายกับจิตมันก็เป็นวิปัสสนากรรมฐาน มันก็คลุกเคล้าอยู่ในอันเดียวกันนั้นแหละ

แล้วอีกประการหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเราจะเคยได้ยินได้ฟังว่าสมาธิขั้นสมณะมันไม่เกิดภูมิความรู้ อันนี้ก็เข้าใจผิด ความรู้แจ้งเห็นจริง เราจะรู้ชัดเจนในสมาธิขั้นสมณะ เพราะสมาธิขั้นสมณะนี้มันเป็นสมาธิที่อยู่ในฌาน สมาธิที่อยู่ในฌานมันเกิดอภิญญา ความรู้ยิ่งเห็นจริง แต่ความรู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ในขณะที่จิตอยู่ในสมาธิขั้นสมณะ มันจะรู้เห็นแบบชนิดไม่มีภาษาที่จะพูดว่าอะไรเป็นอะไร ลึกแต่ว่ารู้ ลึกแต่ว่าเห็น เช่น มองเห็นการตาย ตายแล้วมันก็ไม่ว่า เน่าแล้วมันก็ไม่ว่า ผู้ฟังสลายตัวไปแล้ว มันก็ไม่ว่า ในขณะที่มันรู้อยู่นั้น แต่เมื่อมันถอนออกมาแล้วยังเหลือแต่ความทรงจำ จิตจึงจะมาอธิบายให้ตัวเองฟังเพื่อความเข้าใจทีหลังเรียกว่าเจริญวิปัสสนา

## หลวงปู่เสาร์ทิพยจักษุ

- กรรมฐานนี้ เครื่องรางของขลัง รูปเหรียญหมู่นี้ไม่มี •

มีผู้บอกว่าเคยได้ฟังมาว่าหลวงปู่ฝันดูหมอกแง หลวงพ่อแก้วว่า..ไม่มีน้ำ..ไม่เคยหрок เหมือน ๆ กับมีพระองค์หนึ่งว่าหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ไปตัดเหล็กไหลที่ถ้ำสระบัว ภูเขาควาย มันไม่ตรงกับความจริงเลยแม้แต่นิดหนึ่ง พระองค์นั้นชื่อพระอาจารย์จันทร์ เดียวนี้ก็ยังมีชีวิตอยู่ เขาบอกว่าตั้งแต่เขาเป็นเณรโน่น ทีนี้เหล็กไหลมันเป็นทรัพย์ในดินลินในน้ำท่านผู้เคร่งต่อพระธรรมวินัยท่านจะไปทำได้อย่างไร

ขนาดหลวงพ่อเอาสีผึ้งใส่มาในยามนี้ท่านยังว่าเอา ๆ ยั่งงยั่งกะโก่ตาแตกเลย.. โอ๊ย! หลวงปู่นี้มาค้นดูยามเราตั้งแต่เมื่อไร ตลับสีผึ้งนี้มิโยมเขาทำให้ตั้งแต่เป็นเณรอยู่บ้านนอก เขาบอกว่าอันนี้จะไปเรียนหนังสือ มันเรียนหนังสือดี ก็เลยเอามา.. หลวงปู่เสาร์ดู จะมาภาวนาเอามรรคผลนิพพาน ยังเอาตลับสีผึ้งใส่ยามมาด้วยมันจะไปได้อย่างไร..ว่า หลวงปู่นี้มาค้นยามเราตั้งแต่เมื่อไร พอตื่นเช้ามาก็เอามัดติดก่อนอิฐปา ลงแม่น้ำมูลเลย.. ไม่มีหрокกรรมฐานนี้ เครื่องรางของขลัง รูปเหรียญหมู่นี้ไม่มี

## อุปฐากหลวงปู่เสาร์

- ประณิบัติท่าน ไม่ได้ติดสอยห้อยตาม •

ได้พบท่านเวลาท่านมาพักวัดบูรพาฯ ก็ได้ประณิบัติท่าน ไม่ได้ติดสอยห้อยตาม ผู้ติดสอยห้อยตาม



หลวงปู่ขาว ปณณภาโส

ที่ยังมีชีวิตอยู่จนกระทั่งหลวงปู่ท่านสิ้นนี้ยังเหลือหลวงปู่ขาวองค์เดียว จากกันไป ๓๐ ปี พอท่านเห็นก็วิ่งมากอด “โอ๊ย..บักทำ..กูนี้กว่ามึงตายไปแล้ว” ท่านว่า “ที่อยู่ใกล้ชิดครูบาอาจารย์เสาร์นี้มีแต่เฮาสองคนได้เหลืออยู่”

งานที่ทำถวายท่าน ก็อุปฐากกวาดพื้น ชักสรงจีวรแล้วก็ปิดกวาดที่นอน เทกระโถน อะไรทำนองนั้น เวลาแขกมาหาท่าน ก็คอยดูแลรับแขก

หลวงปู่เสาร์นี้เพียงแต่เวลาท่านไปมาพักนี้เราก็ได้อุปฐากท่านเท่านั้นเอง แต่ก็ครูบาอาจารย์ในสายนี้เขาถือว่าใครที่เป็นหัวหน้าใหญ่เขาถือว่าเขาเป็นลูกศิษย์องค์นั้นแหละ รong ๆ ลงมาอาจารย์เป็นลูกศิษย์ของอาจารย์ใหญ่ เราก็มาเป็นลูกศิษย์ของอาจารย์รองลงมา แต่ศูนย์รวมจิตใจมันอยู่ที่อาจารย์ใหญ่

## หลักปฏิบัติที่ครูบาอาจารย์ให้ไว้

- อาศัยอยู่ตามถ้ำบ้าง ตามโคนต้นไม้บ้าง •

พระบูรพาจารย์ของเรา เราถือว่าพระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล เป็นพระอาจารย์องค์แรกและเป็นผู้นำหมู่คณะลูกศิษย์ลูกหา ออกเดินธุดงค์กรรมฐาน ชอบพักพิงอยู่ตามป่าตามที่วิเวก อาศัยอยู่ตามถ้ำบ้างตามโคนต้นไม้บ้าง และท่านอาจารย์มั่นก็เป็นอีกท่านหนึ่งซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์เสาร์ หลวงพ่อสิงห์ ขนดะยากโม ก็เป็นลูกศิษย์ของท่านอาจารย์เสาร์และท่านอาจารย์มั่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระอาจารย์สิงห์เปรียบเสมือนหนึ่งว่าเป็นเสนาธิการใหญ่ของกองทัพธรรม ได้นำหมู่คณะออกเดินธุดงค์ไปตามราวป่า

พระอาจารย์สิงห์



พระอาจารย์สิงห์ ฆนตยาโคโม (สมัยยังหนุ่ม)

ตามเขา อยู่อ้อพโภกาส อยู่ตามโคนต้นไม้ อาศัยอยู่ตามถ้ำ พักพิงอาศัยอยู่ในราวป่าห่างจากหมู่บ้านประมาณ ๕๐๐ เมตร การรุดงค์ของพระอาจารย์เสาร์ พระอาจารย์มั่น พระอาจารย์สิงห์จะไม่นิยมที่จะไปปักกลด อยู่ตามละแวกบ้าน ตามสนามหญ้า หรือตามบริเวณโรงเรียน หรือใกล้ ๆ กับถนนหนทางในที่ซึ่งเป็นที่ ชุมชุมชน ท่านจะออกแสวงหาวิเวกในราวป่าห่างไกลกันจริง ๆ

บางทีไปอยู่ในป่าเขาที่ไกล ตื่นเช้าเดินจากที่พักลงมาสู่หมู่บ้านเพื่อบิณฑบาต เมื่อบิณฑบาตเสร็จแล้ว กลับไปถึงที่พักเป็นเวลา ๑๑.๐๐ น. หรือ ๕ โมงก็มี อันนี้คือหลักการปฏิบัติของพระรุดงค์กรรมฐาน ในสายพระอาจารย์มั่น พระอาจารย์เสาร์ ซึ่งบางทีอาจจะผิดแผกจากพระรุดงค์ในสมัยปัจจุบัน ซึ่งไปปักกลดอยู่ตามสนามหญ้า หรือตามสถานีรถไฟ ตามบริเวณโรงเรียนหรือศาลเจ้าต่าง ๆ พระอาจารย์เสาร์ พระอาจารย์มั่น พระอาจารย์สิงห์ ไม่นิยมทำเช่นนั้น ไปรุดงค์ก็ต้องไปป่ากันจริง ๆ ที่ใดซึ่งมีอันตราย ท่านก็ยิ่งไปเพื่อเป็นการทดสอบความสามารถของตัวเอง และเป็นการฝึกฝนลูกศิษย์ลูกหาให้มีความกล้าหาญเผชิญต่อภัยของชีวิต ทะล่อมจิตให้ยึดมั่นในคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างแน่วแน่

เมื่อไปในสถานที่ที่คิดว่ามีอันตราย ไปอยู่ในที่ห่างไกลพี่น้อง เพื่อนฝูงสหธรรมิกก็ไปอยู่บริเวณที่ห่าง ๆ กัน ในเมื่อจิตใจเกิดความหวาดกลัวภัยขึ้นมา จิตใจก็วิ่งเข้าสู่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ยึดเอา

หลวงพ่อเทียน

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะอย่างเหนียวแน่น เพราะในขณะนั้นไม่มีใครอีกแล้วที่จะเป็นเพื่อนตาย ดังนั้น ท่านจึงมีอุบายให้ไปฝึกฝนอบรมตัวเอง ฝึกฝนอบรมบรรดาลูกศิษย์ลูกหา ผู้ติดตาม ในสถานที่วิเวกห่างไกลเต็มไปด้วยภัยอันตราย เพื่อให้ลูกศิษย์ลูกหามีความกล้าหาญชาญชัย ในการที่จะเสียสละเพื่อบูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อบูชาพระรัตนตรัยอย่างแท้จริง การฝึกฝนอบรมหรือการอบรมสั่งสอนของครูบาอาจารย์ดังกล่าวนี้ ท่านยึดหลักที่จะพึงให้ลูกศิษย์ปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวันดังนี้

ท่านจะสอนให้พวกเราประกอบความเพียรดังกล่าวตั้งแต่หัวค่ำ จนกระทั่งเวลา ๔ ทุ่ม พอถึง ๔ ทุ่ม แล้วก็จำวัดพักผ่อนตามอัธยาศัย พอถึงตี ๓ ท่านก็เตือนให้ลุกขึ้นมาบำเพ็ญเพียร เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา หรือทำวัตรสวดมนต์ก็ตามแต่ที่จะถนัด แต่หลักที่ท่านยึดเป็นหลักที่แน่นอนที่สุดก็คือว่าในเบื้องต้นท่านจะสอนให้ลูกศิษย์หัดนอน ๔ ทุ่ม ตีตี่ ๓ ในขณะที่ยังไม่ได้นอนหรือตื่นขึ้นมาแล้วก็ทำกิจวัตร มีการสวดมนต์ ไหว้พระ เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา ท่านก็จะสอนให้ทำอย่างนี้ อันนี้เป็นหลักสำคัญที่ท่านจะรีบเร่งอบรมสั่งสอนและฝึกลูกศิษย์ให้ทำได้ ถ้าหากยังทำไม่ได้ท่านก็ยังไม้อบรมสั่งสอนธรรมะส่วนละเอียดขึ้นไป เพราะอันนี้เป็นการฝึกหัดตัดนิสัยให้มีระเบียบ นอนก็มีระเบียบ ตื่นก็มีระเบียบ การฉันทก็ต้องมีระเบียบ คือ ฉันทคนเดียวเป็นวัตร ฉันทในบาตรเป็นวัตร บิณฑบาตฉันทเป็นวัตร อันนี้เป็นข้อวัตรที่ท่านถือเคร่งนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อฉันทในบาตร ฉันทคนเดียว อันนี้ท่านยึดเป็นหลักหัวใจหลักของการปฏิบัติกรรมฐานเลยทีเดียว

## หลักสมถวิปัสสนาของหลวงปู่เสาร์

- พิจารณากายแยกออกเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ •

หลักการสอนท่านก็สอนในหลักของสมถวิปัสสนา ดังที่เราเคยได้ยินได้ฟังกันมาแล้วนั้น แต่ท่านจะเน้นหนักในการสอนให้เจริญพุทธคุณเป็นส่วนใหญ่ เมื่อเจริญพุทธคุณจนคล่องตัวจนชำนาญแล้ว ก็สอนให้พิจารณากายคตาสติ เมื่อสอนให้พิจารณากายคตาสติ พิจารณาอสุภกรรมฐาน จนคล่องตัวจนชำนาญแล้ว ก็สอนให้พิจารณาธาตุกรรมฐาน ให้พิจารณากายแยกออกเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็พยายามพิจารณาว่าในร่างกายของเรานี้ไม่มีอะไร มีแต่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมกันอยู่เท่านั้น หาสัตว์ บุคคลตัวตนเราเขาไม่มี ในเมื่อฝึกฝนอบรมให้พิจารณาจนคล่องตัว จิตก็จะมองเห็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน คือเห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นอนัตตาทั้งนั้น จะว่ามีตัวมีตนในเมื่อแยกออกไปแล้ว มันก็มีแต่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขาไม่มี แต่อาศัยความประชุมพร้อมของธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ มีปฏิสนธิจิตปฏิสนธิวิญญาณมายึดครองอยู่ในร่างอันนี้ เราจึงสมมติบัญญัติว่า สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

อันนี้เป็นแนวการสอนของพระอาจารย์เสาร์ พระอาจารย์มั่น และพระอาจารย์สิงห์ การพิจารณาเพียงแค่ว่าพิจารณากายคตาสติก็ดี พิจารณาธาตุกรรมฐานก็ดี ตามหลักวิชาการท่านว่าเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน แต่ท่านก็ย่ำให้พิจารณาอยู่ในกายคตาสติกรรมฐานกับธาตุกรรมฐานนี้เป็นส่วนใหญ่ ที่ท่านย่ำ ๆ ให้พิจารณาอย่างนั้น ก็เพราะว่าทำให้ภูมิจิตภูมิใจของนักปฏิบัติก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนาได้เร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพิจารณากายคตาสติ แยก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น



ออกเป็นส่วน ๆ เราจะมองเห็นว่าในกายของเรานี้ก็ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน มันเป็นแต่เพียง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกเท่านั้น ถ้าว่ากายนี้เป็นตัวเป็นตน ทำไมจึงจะเรียกว่าผม ทำไมจึงจะเรียกว่าขน ทำไมจึงจะเรียกว่าเล็บ ว่าฟัน ว่าเนื้อ ว่าเอ็น ว่ากระดูก ในเมื่อแยกออกไปเรียกอย่างนั้นแล้ว มันก็ไม่มีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา นอกจากนั้นก็มองเห็นอสุภกรรมฐาน เห็นว่าร่างกายนี้เต็มไปด้วยของปฏิภวน่าเกลียดโลโครก น่าเบื่อหน่าย ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นว่าเป็นอัตตาตัวตน แล้วพิจารณาบ่อย ๆ พิจารณาเนื่อง ๆ จนกระทั่งจิตเกิดความสงบ สงบแล้วจิตจะปฏิวัติตัวไปสู่การพิจารณาโดยอัตโนมัติ ผู้ภาวนาก็เริ่มจะรู้แจ้งเห็นจริงในความเป็นจริงของร่างกายอันนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพิจารณาธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ พิจารณากายแยกออกเป็น ส่วน ๆ ส่วนนี้เป็นดิน ส่วนนี้เป็นน้ำ ส่วนนี้เป็นลม ส่วนนี้เป็นไฟ เราก็มองเห็นว่าร่างกายนี้สักแต่ว่าเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไม่มี ก็ทำให้จิตของเรามองเห็นอนัตตาได้เร็วขึ้น เพราะฉะนั้น การเจริญกายคตาสติก็ดี การเจริญธาตุกรรมฐานก็ดี จึงเป็นแนวทางให้จิตดำเนินก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนาได้

และอีกอันหนึ่งอานาปานสติ ท่านก็ยึดเป็นหลักการสอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรรมฐานอานาปานสติ การกำหนดพิจารณากำหนดลมหายใจนั้น จะไปแทรกอยู่ทุกกรรมฐาน จะบริกรรมภาวนาก็ดี จะพิจารณาก็ดี ในเมื่อจิตสงบลงไป ปล่อยวางอารมณ์ที่พิจารณาแล้ว ส่วนใหญ่จิตจะไปรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ในเมื่อจิตตามรู้ลมหายใจเข้าออก กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอยู่เป็นปกติ จิตเฝ้าลมหายใจเป็นสิ่งรู้ สติเฝ้าลมหายใจเป็นสิ่งระลึก ลมหายใจเข้าออกเป็นไปตามปกติของร่างกาย เมื่อสติไปจับอยู่ที่ลมหายใจ ลมหายใจก็เป็นฐานที่ตั้งของสติ ลมหายใจเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องเนื่องด้วยกาย สติไปกำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก จดจ่ออยู่ที่ตรงนั้น วิดกถึงลมหายใจ มีสติรู้พร้อมอยู่ในขณะนั้น จิตก็มีวิตกวิจารณ์อยู่กับลมหายใจ เมื่อจิตสงบลงไป ลมหายใจก็ค่อยละเอียด ๆ ลงไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งในที่สุดลมหายใจก็หายขาดไป เมื่อลมหายใจหายขาดไปจากความรู้สึก ร่างกายที่ปรากฏว่ามีอยู่ก็พลอยหายไปด้วย ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าหากว่าลมหายใจยังไม่หายขาดไป กายก็ยังปรากฏอยู่ เมื่อจิตตามลมหายใจเข้าไปข้างใน จิตจะไปสงบนิ่งอยู่ในท่ามกลางของกาย แล้วก็แผ่รัศมีออกมาทั่วทั้งกาย จิตสามารถที่จะมองเห็นอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายได้หมดทั้งตัว เพราะลมย่อมวิ่งเข้าไปที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ลมวิ่งไปถึงไหนจิตก็รู้ไปถึงนั้น ตั้งแต่หัวจรดเท้า ตั้งแต่เท้าจรดหัว ตั้งแต่แขนซ้ายแขนขวา ขาขวาขาซ้าย เมื่อจิตตามลมหายใจเข้าไปแล้ว จิตจะรู้ทั่วกายหมด ในขณะที่ใดกายยังปรากฏอยู่ จิตสงบอยู่ สงบนิ่ง รู้สว่างอยู่ในกาย วิดก วิจาร คือจิตรู้ที่อยู่ภายในกาย สติก็รู้พร้อมอยู่ในกาย ในอันดับนั้นปีติและความสุขย่อมบังเกิดขึ้น เมื่อปีติและความสุขบังเกิดขึ้น จิตก็เป็นหนึ่ง นิรวรณ ๕ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิฉณา ก็หายไป จิตกลายเป็นสมณะ มีพลังพอที่จะปราบนิรวรณ ๕ ให้สงบระงับไป ผู้ภาวนาก็จะมองเห็นผลประโยชน์ในการเจริญสมถกรรมฐาน

## ไปเรียนที่วัดสระปทุม

- หลวงตาพรนี่แหละส่งหลวงพ่อไปเรียนที่วัดสระปทุม •

...หลวงตาพรนี่แหละท่านเป็นคนส่งหลวงพ่อไปเรียนที่วัดสระปทุม เวลาหน้าแล้งหยุดเรียนหนังสือ หลวงพ่อก็ขึ้นไปอยู่กับหลวงตาพร อยู่กับหลวงตาพร ๓ ปี ท่านก็ส่งไปวัดสระปทุม ท่านเป็นลัทธิวิหาริก

หลวงพ่อปัญญานันทมุนี

ของเจ้าคุณปัญญาพิศาลเถร ลัทธิวิหារิกของท่านเจ้าคุณปัญญา ที่ยังเหลืออยู่มี ๒ องค์ คือหลวงพ่อกับกับเจ้าคุณวิริยงค์

ไปอยู่ที่วัดสระปทุม ๒ ปี ๘ เดือน ท่านเจ้าคุณปัญญา เน้นเรื่องการปฏิบัติ...ที่หลวงพ่อบุญสมบถ เป็นพระนี้ ท่านอาพาธ ท่านให้หลวงพ่อก้าวเข้าไปฟังโอวาทท่านเพียงองค์เดียว..ผู้เฒ่าหนุ่มนี้ไม่ใช่ย่อย ๆ วินัยบุพพสิกขามหาชั้นนี้จำได้หมดทุกตัว ยังกับท่องเอาไว้ แต่ท่านไม่ได้สอนนักรธรรมนะ นักรธรรมตรีก็ไม่ได้ แต่ความรู้เรื่องบาลีและวินัยนี้เก่งมาก

การเรียนพระธรรมวินัยจากครูบาอาจารย์โดยตรง นอกจากขยันอ่านแล้ว ครูบาอาจารย์ก็ยังขยันเทศน์ด้วย...ตอนสงครามโลกครั้งที่ ๒ เขามาทิ้งระเบิด ตำรวจเอาท่านไปไว้วัดลาดพร้าว เมื่อก่อนวัดลาดพร้าวเป็นท้องน้ำตั้งแต่ประตูน้ำไป เป็นทุ่งนาทั้งนั้น

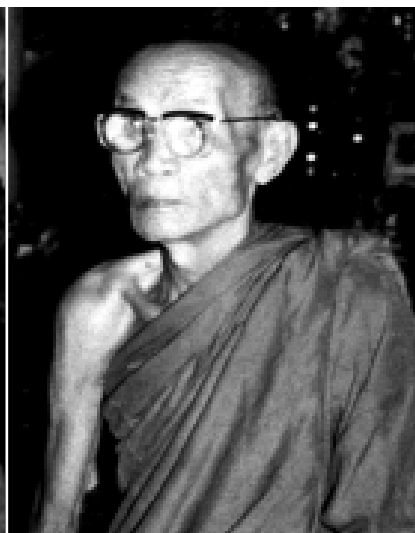
## สายทางแห่งศรัทธา

- ครูบาในวัดให้คนละบาท รวมแล้วเป็น ๒๑ บาท •

หลวงพ่อกับไปจากอุบลฯ จะไปกรุงเทพฯ มีสตางค์ ๒๑ บาท หลวงตาพร สุมนโน กับหลวงพ่อบุญชินวโร ให้ ๘ บาท อาจารย์มहाบุญมี สิทธิโร ให้ ๔ บาท เป็น ๑๒ บาท แล้วก็ขายตุ๋นแม่ยายของเสียตุ๋นให้ ๒ บาท พี่ประกอบให้ ๒ บาท ครูบาในวัดให้คนละบาท รวมแล้วเป็น ๒๑ บาท เป็นค่ารถไฟ รถด่วนชั้น ๒ นั้น ๙ บาทสลึง ชั้น ๓ ไม่มี มีแต่ชั้น ๒ แต่พระมีส่วนลดเหลืออยู่ ๗ บาทสลึง ไปถึงโนนไปซื้อเสื้อผืนหนึ่ง หมอนใบหนึ่ง มุ้งหลังหนึ่ง แล้วก็ปากกาเซฟเฟอร์น้อยอีกด้ามหนึ่ง แล้วก็หนังสือธรรมบทจบหนึ่ง แล้วก็แปลจบหนึ่ง ยังมีสตางค์เหลือ สมัยก่อนถือตังค์ไปตลาดซื้อของนี่ต้องเอาแข่งไป



หลวงปู่มหาบุญมี สิทธิโร



หลวงปู่บุญ ชินวโร



## อุปัชฌาย์ไม่ยอมรับเข้าอยู่ในสำนัก

- เราไม่ยอมถอย จะไปตายดาบหน้า •

ไปตอนแรกเจ้าคุณอุปัชฌาย์ “ไม่รับล่ะ มันต้องติดต่อก่อนซิ กลับไปเมืองอุบลฯ ของเก่านั้น ทีหลังต้องติดต่อก่อน” เราก็เลยจอบ่งตามประสาเด็ก เรียนท่านว่า เราไม่ยอมถอย จะไปตายดาบหน้า พอท่านได้ยินคำพูดคำนี้.. เรียกเอาสุก้า เอามา..

## โดนไล่ไม่ให้เดินตามบิณฑบาต

- ข้าไม่ให้เดินตาม เอ้า! ไม่เดินก็ไม่เดิน

ไปเรียนหนังสือ พระมหา... เจ้าคณะจังหวัดศรีสะเกษเคยเป็นอาจารย์สอนบาลีอยู่เมืองอุบลฯ พอเราไปกรุงเทพฯ ก็ไปเจอกันอีกเห็นว่าครูบาอาจารย์กำลังเดินบิณฑบาตอยู่ ก็เดินตาม ไปได้ ๒-๓ วันเรียกไป.. “ข้าไม่ให้เดินตาม” เอ้า! ไม่เดินก็ไม่เดิน ทีนี้เราก็พอรู้ทางบ้าง พอตีบ้านโยมบวชนี้น่าออกมาใส่บาตร ท่านเห็นเราพอเห็นแล้วชอบใจ ก็เลยนิมนต์ให้ไปรับบาตรที่บ้าน เดินผ่านไปให้ใคร ๆ ออกมาใส่บาตร

ภายหลังชาวบ้านที่เขาเคยใส่บาตร เขาเห็นพระไปเพิ่มอีกองค์หนึ่งเป็น ๒ องค์ เขาก็ดีใจ โดนหมู่ไล่อีก มันก็มาคิด พระกรุงเทพฯ นี่ขนาดนี้เขี้ยวหรือ บิณฑบาตรร่วมทางก็ไม่ได้ ทีนี้ภายหลังมานี้ท่านมหา... มาอ้อนวอนเราให้ไปอยู่เป็นเลขฯ เราก็ไม่ไป ไปทีนะ จะขอให้เป็นพระครูอย่างนั้นอย่างนี้ เราบอกว่า “ไม่ไป ขนาดข้าวบิณฑบาตทัพพีเดียวท่านยังแบ่งให้ผมกินไม่ได้ ยศฐาบรรดาศักดิ์เหล่านี้ท่านจะให้ผมได้อย่างไร ผมไม่ไป”

## เจอเณรนักเลง

- เราบวชมีผ้าเหลืองแล้วจะมาชกต่อยกันได้อย่างไร •

เมื่อก่อนนี้เข้าไปอยู่กรุงเทพฯ ทีแรกไปบิณฑบาตเขามองหน้า ท่านเป็นไทยหรือเป็นลาว เขายังถามอยู่เลย ใจมันคิด ภาวนาไป ๆ มันหลงทีปหลงแดน นึกว่าตัวเป็นผู้ยิ่งใหญ่ จะปฏิวัติแบ่งแยกดินแดนโน่นแต่ มันคิดไป ไป ๆ มา ๆ เอ้า! ทีจะได้สติ ไปเจอเพื่อนคนหนึ่งมันเป็นนักเลงโต เป็นเณรเหมือนกัน มันชวนต่อยมันชวนชกกัน กลัวมัน กลัวมันด้วย กลัวผ้าเหลืองด้วย เราบวชมีผ้าเหลืองแล้วจะมาชกต่อยกันได้ อยากรู้ มันนึกในใจ มาตอนนั้น มันก็ได้สติคืนมา ความยิ่งใหญ่ทั้งหลายทงตัว มันก็หายหมด ไอ้เพียงแค่นี้คนเดียวนี้ เรายังไม่กล้าสู้มัน แล้วจะไปคิดแบ่งแยกดินแดนได้อย่างไร มันก็เลยหาย

## พบสูตรการทำสมาธิในห้องเรียน

- เราจะเอาตัวอาจารย์นี้แหละเป็นดวงกสิณสำหรับเพ่ง •

หลักและวิธีการอันนี้เป็นสูตรที่หลวงพ่อบรรพชาได้ผลมาแล้วตั้งแต่เป็นสามเณรเรียนหนังสือ หลวงพ่อ



หลวงปู่ศุข

ถือหนังสือเดินท่องไปท่องมาแบบเดินจงกรม อาจารย์สุวรรณ สุจินโณ ลูกศิษย์ต้นของหลวงปู่มัน ท่านเห็น ก็ทักว่า “เณร ถ้าจะเรียนก็ตั้งใจเรียน จะปฏิบัติตั้งใจปฏิบัติ อย่าจับปลาสองมือ มันไม่สำเร็จหรอก”

ที่นี้พอได้ยินคำพูดของท่าน หลวงปู่ก็มาคิดว่า เอ! เราจะทำสมาธิพร้อมกับการเรียนไปนี่ไม่ได้ หรือ เพราะการทำสมาธิคือการทำให้มีอารมณ์สิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก เวลาเราไปเรียนหนังสือ การเรียนมันก็เป็นสิ่งรู้ของจิตสิ่งระลึกของสติ ก็ไปนึกถึงหลักของการเพ่งกลืน กลืนนี่ มันมีกลืนดิน กลืนน้ำ กลืนลม กลืนไฟ อากาศ วิญญาณ ที่นี้ในตัวอาจารย์นี้มีพร้อมทุกอย่าง ดินก็มี น้ำก็มี ไฟก็มี ลมก็มี อากาศก็มี วิญญาณก็มี เราจะเอาตัวอาจารย์นี้แหละเป็นดวงกลืนสำหรับเพ่ง

พอเข้าไปในห้องเรียน อาจารย์มายืนหน้าห้องบ๊ีบเพ่งสายตาไปที่ตัวอาจารย์สงัดไปที่ตัวอาจารย์จ้อง อยู่อย่างไม่ลดละ ในตอนแรก ๆ การเพ่งนี้มันสับสนวุ่นวายหน่อยเพราะมันเป็นเรื่องใหม่ แต่เมื่อฝึกไปจน คล่องตัวชำนาญชำนาญแล้ว ทีหลังพอเห็นใครต่อใครนอกจากอาจารย์ของตัวเอง มันก็เพ่งเอาเพ่งเอา จ้องเอา จ้องเอา ที่นี้เวลาอาจารย์มายืนหน้าห้องไม่ตั้งใจสงัดสายตาและสงัดใจไปอย่างที่เคย แต่มันเป็นโดยอัตโนมัติ บางทีถึงขนาดอาจารย์ตวาดเอาหาว่าไปจ้องท่าน พอเรียนท่านว่า “ผมฝึกสมาธิโดยเอาตัวของอาจารย์ เป็นเป้าหมายของจิตใจและสายตา ผมต้องกราบขออภัยด้วย” ท่านก็บอกว่า “ถ้าเธอฝึกสมาธิก็เชิญจ้องฉัน ให้แหกทะเลเหือดไปฉันก็ไม่ว่า”

ในตอนแรกความรู้สึกและสายตามันไปอยู่ที่ตัวอาจารย์ เพราะภายหลังนี้สายตาอยู่ที่ตัวอาจารย์ ความรู้ทางจิตมันนิ่งมาเตรียมพร้อมอยู่ในตัวของเราเอง มาตอนนี้สิ่งแปลก ๆ ที่มันเกิดขึ้น พออาจารย์สอน ไป พอท่านพูดจบประโยค จิตของเรามันคาดการณ์ล่วงหน้าว่าต่อไปเขาจะพูดอะไร เวลาไปสอบพออ่าน คำถามจบ จิตมันก็วูบวาบลงไปคำตอบมันก็ผุดขึ้นมา เวลาจะไปสอบจริงนี่นอนกลางคืนนี้มันรู้แล้ว เขาจะ ออกอะไรมาให้เราสอบ ตั้งแต่วิชาแปลบาลี สัมพันธบาลี หลักภาษาบาลีไวยากรณ์นี่รู้ก่อนหมด พอตื่นเช้า มาไปเล่าให้อาจารย์ฟัง อาจารย์ก็เรียกให้ไปซ้อมเสียจนจำได้ พอไปถึงมันออกมาจริง ๆ แล้วเวลาไปสอบก็ เขียนเอา ๆ ระวังว่ามันจะตกหล่นแค่นั้นเอง นี่คือผลที่หลวงปู่ได้ปฏิบัติมาแล้ว มันได้ผลอย่างนี้

## เป็นมหาเณร

- เราแปลปีเดียวสอบเปรียญธรรม ๓ ประโยคได้ •

ที่นี้พอเราไปเรียนแปลธรรมบทอยู่ เรียนบาลีแล้วก็แปลธรรมบท ปกติเขาแปลอย่างน้อย ๒ ปี เขาถึงจะสอบได้ เราแปลปีเดียวสอบเปรียญธรรม ๓ ประโยคได้ ทำไมจึงสอบได้ เพราะมันรู้ข้อสอบ ล่วงหน้า พอมันรู้แล้วก็ท่องเอาจนได้ ไปสอบมันก็ได้ ภายหลังมาปรารภ..เฮ้อ..แบบนี้ไม่มีหนังสือให้เรียนแล้ว เราก็เรียนเก่งจริง ๆ แต่ว่าชะตากรรมมันไม่เข้าข้าง มาเป็นวัณโรค มันกำเริบมากขึ้น ที่นี้มาคิดย้อนหลัง คนเราจะอยู่ในฐานะอย่างไรก็ตามขอให้มีความเข้มแข็ง กล้าสู้ แม้จะกำเนิดมาจากตระกูลของท่านมันก็เอา ได้ถ้าตั้งใจจริง ฐานะของหลวงปู่มันเทียบเท่ากับเด็กของท่านกลางบ้าน

