

# วิธีทำสมาธิในอิริยาบถทั้งสี่

## และอานิสงส์ของสมาธิ

หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย

อันนี้ประเสริฐฟังแล้วก็ซาบซึ้ง แหม ดีจริงๆ ดีมาก อันนี้  
แสดงว่าพวกเรานี้มีอุปนิสัยพอสมควร ถ้าไม่เช่นนั้นพวกเราก็คง  
จะไม่อธิษฐานอะไรเพื่อเป็นบารมีให้มากมายถึงขนาดนี้ แสดง  
ว่าพวกเรานี้คงเกิดมาเป็นมนุษย์กันหลายชาติ แล้วก็คงเจอ  
ศาสนามาแล้วหลายหน ก็คงจะได้สร้างบารมีนี้ติดต่อกันมานาน  
จึงมีอุปนิสัย จนถึงขนาดกล้าเสียสละ และอธิษฐานละหลายสิ่ง  
หลายอย่าง เพื่อเป็นการป้องกันความชั่ว กำจัดความชั่ว อันนี้  
เป็นสิ่งประเสริฐที่สุด

ต่อไปพวกเราก็จะได้ภาวนากัน แยกย้ายกันไปภาวนา  
คณะแม่ชี คณะหญิงก็ลงไปข้างล่าง คณะผู้ชายและพระอยู่  
ข้างบนนี้ ส่วนพระอยู่ข้างบนนี้วันนี้อย่าให้มาก เพราะมีญาติ  
โยมฝ่ายชายเยอะ ตามคุณนี่จะไม่สะดวก อยากจะให้แยกไปที่

โบสถ์บ้างชุดหนึ่ง แยกไปจุดธัมมวิจัยบ้างชุดหนึ่ง ปริมาณมันจะได้  
น้อยลงนะ

ที่นี้การทำสมาธินี้ บางท่านบางคนก็อาจจะไม่เข้าใจ คือการ  
ทำสมาธินี้คุณค่าประโยชน์มากเหลือเกิน เฉพาะผู้ที่ทำใหม่ๆตั้งๆ  
ก็มีคุณค่ามาก วันนี้จะเล่าเฉพาะผู้ทำใหม่ๆตั้งๆให้ฟังว่า คุณค่า  
อันสูงส่งนั้นมีอย่างไรบ้าง

การบำเพ็ญภาวนาที่เราทำอยู่นี้ พวกเราก็ย่อมทราบดีว่า  
เบื้องต้น เราเดินจงกรมก็ดี นั่งทำสมาธิก็ดี ยืนทำสมาธิก็ดี นอน  
ทำสมาธิก็ดี ทั้งสี่อิริยาบถนี้ มุ่งหวังเพื่อจะบังคับให้สติและจิตรับ  
รู้อยู่ในจุดที่เราต้องการ เช่นเราเดินจงกรม เราก็สัมผัสการก้าว  
เหยียบลงที่พื้น ก้าวขาขวาไป"พุท" อย่างที่เราทำอยู่นี้ ขาซ้ายไป  
"โธ" แต่ไม่ใช่ก้าวซ้ายจนเกินไปนะ พอดิบพอดี จังหวะการบริกรรม  
ก็ให้พอดิบพอดี แต่ไม่เร็วเกินไป ไม่ช้าเกินไป

เรายืนตรงมองไปในทิศทางที่เราจะเดินแล้ว เราพนมมือขึ้น  
นึกในใจพุทโธ ธัมโม สังโฆ ฯ ๓ หน ระลึกถึงพระพุทโธ พระ  
ธรรม พระสงฆ์ แล้วก็ยกมือขึ้น ดึงศีรษะน้อมลง นมัสการ

พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ แล้วก็วางมือลงไป วางมือห้อย  
ลงไป เอามือขวาวางก่อน มือซ้ายวางทับ แล้วคว่ำมือเข้าไปหา  
ท้อง เอออย่างนั้นก็แล้วกัน พอยืนตรงดีแล้วก็ก้าวขาขวาออก  
ก่อน เหยียบลงไปก็พื้นก็มีบริกรรมประกอบเลยทันที "พุท" ตาม  
ด้วยขาซ้าย เหยียบลงไปก็พื้น ก็มีบริกรรมภาวนาประกอบอีก  
"โธ" เออสองจังหวะ ก้าวขาขวาเหยียบไป "พุท" ขาซ้ายเหยียบไป  
"โธ" ไม่ช้าจนเกินไป ไม่เร็วจนเกินไป พุท โธ พุท โธ ให้สติและจิต  
รับรู้อยู่ที่สัมผัสที่ก้าวเหยียบลงไปก็พื้น และบริกรรมภาวนา  
ประกอบด้วย ผูกมัดจิตใจและสติให้รับรู้อยู่ในสัมผัสนั้นๆตลอด  
พอเราเหนื่อยเดิน เราอาจจะยืน เวลายืนถ้าหลับตา มันโยก  
ก็ล้มตา ทอดสายตา ลงให้พอดี กำหนดลมหายใจเข้าออก มี  
บริกรรมภาวนา พุทกับโธ หายใจเข้า "พุท" หายใจออก "โธ"  
ต่อจากนั้นไป เราก็อาจจะนั่งสมาธิอย่างเราทำกัน ก็รับรู้  
แล้ว ก็กำหนดลมหายใจเข้าออกเช่นกัน และนอนทำสมาธิ ก็  
กำหนดลมหายใจเข้าออกเช่นกัน แต่การทำสมาธิทั้งสี่  
**อิริยาบถนี้ เราอย่าบังคับอะไรทั้งสิ้น คำว่าบังคับยังงี้ คือ**

**ไม่บังคับ ไม่แต่ง นี่ไม่ได้หมายถึงจิตนะ หมายถึงกิริยา**

นอกเช่น การหายใจเข้าออก เราอย่าไปแต่งเค้า ให้สั้น ให้ยาว ให้หนัก ให้เบา ไม่แต่ง ปล่อยโดยธรรมชาติ ธรรมดา แต่เราให้จับจุดรับรู้ อยู่ที่เป้าที่เราต้องการกับปลายจมูก แล้วก็มีปฏิกิริยาภาวนาประกอบ พุทโธๆ แต่อธิบายวิธีที่สร้างคลื่นธรรมะหรือคลื่นของตปธรรม เพื่อจะประคองสติและจิตให้อยู่ในจุดที่ตั้ง และจุดที่เราตั้งเป็นเป้าหมายไปได้อยู่ตลอด ถ้าเราทำนานๆ เข้า นานๆ เข้า ชินๆ เข้า นานๆ เข้า เราจะรู้ในตัวของเราเองว่าการกระทำนั้น เราจะมองเห็นเรื่องสติกับจิต การวิ่งต่ออารมณ์ภายนอกนั้นมันจะน้อยลง ค่อยหมดลงๆ น้อยลง คลื่นหรืออำนาจส่วนสร้างขึ้นมาสมบูรณ์ ประคองสติกับจิตให้รู้อยู่ที่เป้าได้อย่างสมบูรณ์ ดีขึ้นๆ เป็นลำดับ

ต่อจากนั้น...(เทพชาตตอน) หลายอย่าง เอาเฉพาะตื่นๆ ผู้ทำตื่นๆ นั้น โห! ประเสริฐเหลือประมาณ อันดับแรก เราจะมองเห็นกิริยาการสงบของจิต จะมีลักษณะวูบลงไป อันนี้หมายถึงหลักสมณะหรือภวังคตาจิต วูบลงไปอันดับแรก พอลง

ไปแล้วเนี่ย เค้าจะยังได้ยินเสียงอยู่ เสียงที่ได้ยินในหู แต่ไม่  
รำคาญ ไม่มีการรำคาญในเสียง ไม่รำคาญ อารมณ์กลมกล่อม  
สบาย อิ่มอกอิ่มใจ มันอิมมันสุข เหมือนได้ยาทิพย์ชะโลมไป  
หมดทั้งตัว ซาบซ่านไปหมด ใจโหย เหลือประมาณจริงๆ นั่ง  
ชั่วโมงหนึ่งไม่รู้เรื่อง สองชั่วโมงไม่รู้เรื่อง บางที ถึงสามสี่ชั่วโมง  
ไม่รู้จักเหนื่อย เพราะมันเสมือนหนึ่งยาทิพย์ชะโลมหมดทั้งตัว  
มันหนักเย็นมันหนักสบายไปหมด

แต่ว่ามันไม่พันเสียง มีเสียงอะไรดังๆ โป้ง! เข้าไปเนี่ย เค้า  
ออกจะวูบออกมา แต่ประคองอีกก็ค่อยวูบเข้าไปอีก เค้ามักจะ  
เป็นอย่างนั้น แต่จุดนี้มีอันสังสัยยิ่งใหญ่คือ ความเมตตาอารี  
สัตว์ ความสงสารสัตว์ ความเป็นห่วงสัตว์และบุคคลและตัวของ  
เราเอง รู้จักอกเขา รู้จักอกเรา อันนี้เป็นอันสังสัยสำหรับอันดับนี้

ถ้าเราทำให้เกิดชำนาญสูงขึ้นไป จนอาการของสติของเรา  
พาจิตวิ่งต่ออารมณ์สัญญาภายนอกมันค่อยๆห่างเข้าๆ การ  
กำหนดของเรามาเนือง่ายหน่อย ดีหน่อย ก็สามารถประคองก็  
ลึกลงไปอีก เข้าไปสู่อันดับแรกนี้ เค้าจะย่อกลงไปวูบลงไปอีก

นิดหนึ่ง พอวบลงไปจุดนี้มัน โอ้โฮ พ่อพระคุณ! หาประมาณมิได้  
มีความสุขเหลือเกิน มีความสบายเหลือเกิน เข้าไปอยู่จุดนี้มัน  
สามารถที่จะทำให้เรามองจิตของเราได้ชัดขึ้น สามารถระลึก  
อะไรได้ดีขึ้น แถมไม่พอ ทำให้เราระลึกชาติหนหลังได้เสียด้วย  
อันนี้มันจึงประเสริฐ

ถ้าต่อเข้าไปอันดับที่สาม ก็ลึกเข้าไปอีก สู่อันดับที่สามนั้น  
ซักจะเกิดมีปัญญารู้เท่าทันอารมณ์ อะไรควร/ไม่ควรนี่เข้าใจจริง  
การตัดบทนี้เข้าใจ เพราะมันต่ออารมณ์มาน พอเข้าไปถึงจุดนี้  
นั้น สามารถมองเห็นหมู่คณะที่รวมอยู่ เพราะมันมาอย่างไรบ้าง  
เนี่ย ชัดเจนขึ้นมาเราพูดกันแค่สามอันดับนี้ก็เหลือประมาณ  
แล้วสำหรับฆราวาส ดีที่สุดแล้ว อันนี้นะ ส่วนอานิสงส์อันนี้

แต่สำหรับท่านที่ท่านสมมุติเอาไว้ เป็นอย่างนี้ อันดับต้น  
ท่านเรียกว่า **ขณิกะ** ขณิกะตามตำราเราไม่พูด เราไม่เอา เรา  
เอาขณิกะจริงๆมาพูด ถ้าขณิกะตามตำรานั้น เค้าว้าเหมือนคนสิ้น  
กระตบฝั่ง วาบวาบๆ ไม่จริง ขณิกะที่ถูกต้อนั้น ไม่มีคำว่าwab  
วาบๆ หนึ่งเงียบลงไป แต่เสียงกระตบยังมีอยู่ ได้ยินเสียงอยู่ ไม่

รำคาญ แต่ถ้าเสียงดังๆ โป่ง! ก็จะมีเสียงขึ้นมา นั่นน่าจะยังพูดได้อยู่  
คนก็เลยมาเขียนตำราขึ้นมาในทางที่ไม่ถูกต้อง พูดวาทะคือขณิ  
กะ

อันดับที่สองท่านเรียกว่า **อุปจาระ** อุปจาระนี้ว่าตามตำรา  
เรียกว่า ฉะยดลงๆ มันหมายความว่าอย่างไร แต่แท้ที่จริงอุปจาระนี้  
มันไม่ฉะยดลง คือเคঁาตั้งลงไปสู่ฐานลึก เสียงไม่มีเลย เจียบ เสียง  
ไม่มีรบกวน สามารถอ่านจิตของตนเองได้พอสมควร จน  
สามารถระลึกชาติหนหลังได้ ประเสริฐหาประมาณไม่ได้

อันดับที่สามท่านเรียกว่า **อัปนาสมาธิ** ตามหลักทาง  
ภาคทฤษฎีหรือปริยัตินั้นท่านบอกว่า เจียบนิ่ง ไม่มีคำว่าเจียบนิ่ง  
เคঁาไม่เจียบ เคঁาไม่นิ่ง แต่ว่าเสียงภายนอกไม่กระเทือน และ  
อารมณ์ภายนอกเคঁาไม่สว เข้าไปรับรู้อารมณ์ของจิตได้อย่าง  
ชัดเจน สามารถคัดเลือกอารมณ์ได้ดี ห้ามจิตได้ดีพอสมควร ชัก  
จะเริ่มมีปัญญาดีขึ้น เกิดขึ้น สามารถอ่านและไล่ตามอันดับของ  
จิตได้พอสมควร จนสามารถมองหมู่คณะที่เกี่ยวข้อง รู้ว่าผู้ใดมี  
ความเกี่ยวข้องกันมาตั้งแต่เมื่อใดมา ได้ชัดเจนขึ้น

ส่วนอนิสงส์ที่สูงลิ่วไปกว่านั้นอีก เราเลือกภพได้ตาม  
ปรารถนา เพราะก่อนเราจะตายนี้ จะมีทุกขเวทนาท่วมทับ และ  
จิตจะต้องระส่ำระสายสำหรับผู้ไม่มีสมาธิ จับอารมณ์อะไรไม่ถูก  
วุ่นวาย อันนี้มันเป็นหลัก ต่อจากนั้นไป สุดแท้แต่อารมณ์  
อารมณ์อะไรเกิดขึ้นมากก็เกาะอารมณ์นั้นเป็นหลัก ถ้าเกิด  
อารมณ์ไม่ดีขึ้นมา เราก็เพื่อนไม่เป็น ถ้าไม่ได้ทำสมาธิ ก็ยอม  
สามารถให้เราไปสู่ทุกคติภพกับนรกได้ ถ้าเกิดตอนนั้นระลึกได้ถึง  
ความดี จิตเกาะอยู่ในความดีเช่น ให้ทาน รักษาศีล เจริญเมตตา  
ภาวนาก็ตาม ในเมื่อเกาะอยู่เช่นนี้นั้น สุกคติภพเป็นที่ไป อันนี้ไม่  
แน่นอน

แต่สำหรับผู้บำเพ็ญภาวนา แน่นอน คือรู้จักเพื่อนอารมณ์  
ฉลาดในการแก้อารมณ์ อารมณ์ที่ไม่ดี ชุมนมัว หงุดหงิดงุ่นง่าน  
อะไรเกิดขึ้นก็ตาม ฉลาดในการแก้การแต่ง ฉลาดในการเลือก  
อารมณ์ ปรับจิตใจของตัวเองเข้าสู่อารมณ์ได้ดี แล้วก็สามารถ  
รู้เท่าถึงเรื่องทุกขเวทนาต่างๆ จนไม่มีความวุ่นวายกังวลใน  
ทุกขเวทนาทั้งหลายทั้งปวง สามารถจับจิตของตัวเองได้อยู่เป็น



ปกติ เพื่อนอารมณ์อยู่เป็นปกติ สามารถเลือกอารมณ์ที่ดีมาหล่อ  
เลี้ยงจิตอยู่ตลอดเวลา อันนี้มีสุคติภาพแน่นอน เลือกภาพได้ตาม  
ปรารถนา อันนี้ดีมากที่สุด

อันนี้วันนี้เล่าสู่กันฟัง เรื่องคุณค่าอานิสงส์แห่งสมาธิ ว่ามี  
คุณค่าประโยชน์แค่ไหน ขนาดไหน เป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่สุดในโลก  
อัศจรรย์ที่สุด ขอให้ใครเข้าไปถึงเถอะ ว่านี่เหมือนว่าเล่นนะ ให้  
เข้าไปถึงเสียก่อนจะรู้ว่าประเสริฐแค่ไหน ให้เราเข้าไปซะก่อน ใน  
เมื่อเราเข้าไปถึงแล้วก็เหมือนพระพุทธรเจ้า พระอริยเจ้าทั้งหลาย  
ได้คุณธรรมแล้ว ไม่มีถอยหลังแต่องค์เดียว ดมด้าอยู่ในธรรมะ  
อยู่ตลอดชีวิตของท่านทุกคน อันนี้เป็นอย่างนั้น

ฉะนั้นพวกเราผู้บำเพ็ญก็เช่นกัน ขอให้ดำเนินในทางที่ถูกต้อง  
ต้อง แล้วสามารถจะได้ผลของสมาธิที่ถูกต้อง อันนี้วันนี้เล่าสู่  
กันดังนี้ ขอให้พวกเราตั้งใจกัน ตั้งใจกันจริงๆ อย่าทำเล่น

อาจารย์เวลานี้เฝ้าดีใจกับลูกศิษย์อย่างที่สุด ใจเวลาเฝ้ามัน  
อยากจะออก มันเบื่ออะไรชอบกล มันเบื่อเอามากที่สุด เบื่อ  
อย่างที่เรียกว่าทุกวันนี้แทบจะทนไม่ไหว มันเบื่ออย่างไรก็ไม่รู้ มัน

เมื่อความเป็นอยู่ มันเบื่อสารพัดทุกอย่าง มองความเป็นอยู่มัน  
เบื่อ แล้วพร้อมทั้งอายุมันมาถึงขนาดนี้แล้ว มันน่าจะไปสงบสติ  
อารมณ์ ไม่น่าจะมารุ่นวายกับสิ่งอย่างนี้ แต่เวลานี้ก็มองเห็น  
ที่ว่าลูกศิษย์กำลังตั้งอกตั้งใจ แล้วจะทิ้งไปได้ยังไง

อันนี้เวลานี้ปลุกระดมตัวเองอยู่ในเนี่ย เราจะทิ้งเค้าได้หรือ  
ในเมื่อลูกศิษย์ดีอย่างนี้จะทิ้งได้หรือ ลูกศิษย์พร้อมเหลือเกินนะ  
ทำให้เราทุกสิ่งทุกอย่าง เราต้องการอะไร ลูกศิษย์พร้อม เรา  
ต้องการจะบำเพ็ญกุศล ลูกศิษย์พร้อม ทุกสิ่งทุกอย่าง ลูกศิษย์  
ไม่เคยปฏิเสธอาจารย์ ใจความดีของลูกศิษย์นี้มันผูกมัดอยู่  
แหละ มันจงเหลือเกิน อยากให้อยู่เพื่อต้องการที่จะอุ้มชูให้พวก  
เราผู้ปฏิบัติทั้งหลายเนี่ยได้ประพฤติปฏิบัติให้เห็นคุณธรรมกัน  
บ้าง อันนี้เป็นสิ่งที่ปรารถนา

เวลานี้เสียสละแล้ว ตัวเองจะต้องออกเสวยผลโดยลำพังคน  
เดียวในป่า ไปอาศัยหมู่บ้านเล็กๆ มีถ้ำสวยๆที่ไปเห็นมาแล้ว  
หลายแห่งเหลือเกิน มีหมู่บ้านพออาศัยภิกษุอาจารย์ (การเที่ยวขอ  
อาหาร การเที่ยวบิณฑบาต) บิณฑบาตได้พอสมควรยังชีพของ

อาตมภาพให้เป็นอยู่ได้วันๆ สามารถเจริญสมาธิสมาบัตินี้ไปได้  
ดีที่สุด สามารถตัดภพตัดชาติได้ง่ายที่สุด กิเลสตัวเล็กตัวใหญ่  
เนี่ย สามารถเข้าไปกำจัดได้หมด คิดว่าคงไม่มีอะไรเหลือวิสัย  
แต่ทุกวันนี้ก็มีอยู่นิดเดียวว่าสิ่งที่ผูกพัน ก็ได้แก่ความดีของ

ลูกศิษย์ ความพยายามของลูกศิษย์ แม้นว่าแม่ชานางชีก็  
เช่นกัน มีความพยายามสูง อุบาสกอุบาสิกาทุกท่านมีความ  
พยายามสูง อาจารย์ถึงได้เสียสละประโยชน์ส่วนตนซึ่งจำแนก  
เอาเฉพาะส่วนตน มาเพื่อประโยชน์ส่วนรวมที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ ถ้า  
ไม่งั้นอาจารย์ก็อดทนไม่ได้ ไป เพราะเบื่อจริงๆ เบื่อความเป็นอยู่  
มันสารพัด สุดแท้แต่ปัญหามันจะเกิด มันนับไม่ถ้วน อันนี้มัน  
เป็นอย่างนั้น

ฉะนั้นขอให้พวกเราตั้งอกตั้งใจ อาจารย์อยู่เพื่ออุ้มชู ก็เอา  
กันจริงๆ เอากันพยายามกันจริงๆพวกเรา ชาตินี้ประเสริฐนัก  
เมื่อไรเราจะมาเจอศาสนาอย่างนี้ แล้วเมื่อไรเราจะมาเจอความ  
เป็นอยู่ของเราอย่างนี้ซึ่งไม่สู้จะลำบากนัก แล้วเมื่อไรจะมาเจอ  
หมู่คณะผู้ปฏิบัติอย่างนี้ หากอีกได้มัยชาติต่อไป หากอีกได้มัย

เบื้องหลังเราเคยมีแล้วหรือยังอย่างนี้ คิดว่าคงไม่มีนะ คงไม่ถึง  
ขนาดนี้ แต่ปัจจุบันชาตินี้ประเสริฐเหลือเกิน พร้อมทุกอย่าง  
เพราะฉะนั้นขอให้พวกเรารีบตักรีบตวงเถอะ น้ำขึ้นเต็มที  
เลยตอนนี้ ให้รีบตักรีบตวงกัน พยายามกัน อันนี้เป็นอย่างนั้นนะ  
พูดมากมันก็มากนัก คนพูดมันมาก พูดไปก็มันไปเพราะความดี  
ใจ ดีใจกับลูกศิษย์ลูกหา ดีใจกับญาติโยม ดีใจกับคณะแม่ขาว  
แม่ชี คณะญาติโยมทั้งหลายทั้งปวง ก็อยากจะคุยอะไรต่ออะไร  
ออกมาตามความรู้สึก อยากจะคุยออกมาให้มันมากกว่านี้ แต่  
เวลาที่เราจะบำเพ็ญนะสิ มันจะไม่พอ เพราะฉะนั้นจึงอยากจะ  
ให้เรามีโอกาสจะบำเพ็ญซะเดี๋ยวนี้

ที่มา: <https://youtu.be/N-b1q9dfh8>