

หลวงปู่สิงห์ ขนตยาคโม

โดย ผู้จัดการออนไลน์ 2 ตุลาคม 2545 16:15 น.

ชาติกำเนิดและชีวิตปฐมวัย

พระอาจารย์สิงห์ ขนตยาคโม เกิดที่บ้านหนองขอน ต.

หัวทะเล อ.อำนาจเจริญ จ.อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 27 มกราคม

พ.ศ.2432 ตรงกับวันจันทร์ ขึ้น 7 ค่ำ เดือน 4 ปีฉลู ท่านมี

นามเดิมว่า สิงห์ บุญโท บิดาชื่อ เพี้ย อัครวงศ์(อ้วน) (เพี้ย

อัครวงศ์ เป็นตำแหน่งข้าราชการหัวเมืองลาวกาว-ลาวพวน มี

หน้าที่จัดการศึกษา และ การพระศาสนา)มารดาชื่อ หล้า บุญ

โท การศึกษาในสมัยที่ท่านเป็นฆราวาส ท่านได้ศึกษาจนเป็นครูสอนวิชาสามัญได้ดีผู้
หนึ่ง



ชีวิตสมณะ การแสวงหาธรรม และปฏิบัติ

พระอาจารย์สิงห์ ได้บรรพชาเป็นสามเณรเมื่อ พ.ศ.2446 ในสำนักพระ
อุปัชฌาย์"ป๋อง" ณ วัดบ้านหนองขอน ต.หัวทะเล อ.อำนาจเจริญ จ.อุบลราชธานี เมื่ออายุ
ครบบวชก็ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ พัทธสีมาวัดสุทัศน์ฯ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี
เมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ.2452 โดยมีสมเด็จพระมหาวิรวงศ์ (อ้วน ติสโส) สมัย
เมื่อดำรงสมณศักดิ์เป็นพระศาสนคิลก เจ้าคณะมณฑลอีสาน เป็นพระอุปัชฌาย์ นับว่า
เป็นสิทธิวิหาริกอันดับ 2 ของสมเด็จพระมหาวิรวงศ์ ภายหลังอุปสมบทท่านได้ปฏิบัติและ
เจริญรอยตามโอวาทแห่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงประทานไว้โดยย่อว่า รุกขมูล
เสนาสนะ เป็นต้น ท่านได้มุ่งสู่วิชาปฏิบัติตามเยี่ยงพระอริยเจ้าทั้งหลายที่เคย
ปฏิบัติมา ด้วยความวิริยะอุตสาหะพยายาม ด้วยวิสัยพุทธบุตร พระอาจารย์สิงห์ สามารถ
รอบรู้เล่าให้เลื่อมกลอุบายของกิเลสตัณหา ได้อย่างแยบยล ด้วยสติปัญญาและกุศโลบาย
อันยอดเยี่ยมเข้าพิชิตจิตตามฆ่าเสียซึ่งอาสวกิเลสต่างๆที่เข้ามารุมเร้าจิตใจของท่านได้
อย่างภาคภูมิใจจนสามารถรอบรู้ นำคณะพระกรรมฐานแห่งยุคนั้นออกเที่ยวอบรมสั่งสอน
ประชาชนผู้โง่เขลาเบาปัญญาให้หันมานับถือพระพุทธศาสนา ยึดมั่นในพระไตรสรณ

คมนี น้อมจิตให้หันมาประพฤติปฏิบัติธรรม

พระอาจารย์สิงห์ ได้เข้าถวายตัวเป็น หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และได้ฝึกอบรมสมาธิภาวนากรรมฐานอยู่กับหลวงปู่มั่น จนมีกำลังอันแก่กล้าแล้ว และเนื่องจากท่านเป็นศิษย์ที่ได้รับความไว้วางใจจากท่านหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เป็นอย่างมาก หลวงปู่มั่น จึงได้แยกย้ายไปอบรมสั่งสอนประชาชน พระอาจารย์สิงห์ ท่านเป็นพระที่สามารถให้อุบยาธรรมแก่บรรดาลูกศิษย์โดยไม่ว่าผู้ใดติดขัดปัญหาธรรมแล้ว ท่านจะแนะนำอุบายให้พิจารณาจนกระจ่างแจ่มใสเลยทีเดียว ด้วยอำนาจญาณวิเศษ สามารถรู้วาระจิตของศิษย์เป็นเยี่ยมเป็นบางเวลาที่ศิษย์กลับเข้ามาหาท่านและขออุบายธรรมและขอให้ท่านแก้ไข ฉะนั้นท่านอาจารย์สิงห์ จึงต้องรับภาระหน้าที่แทน หลวงปู่มั่น นับว่าหนักหนาพอสมควรทีเดียว พระอาจารย์สิงห์ มักจะฝึกให้ศิษย์ทั้งหลายได้อุสภกรรมฐานจากชาศพทที่ชาวบ้านเขานำเอามาฝังบ้าง เผาบ้าง หรือไม่กี่โลงไม้อย่างง่ายๆ เก็บเอาไว้รอวันเผา บางครั้งท่านจะพาลูกศิษย์ไปเปิดโลงศพหรือขุดขึ้นมาดูเพื่อฝึกพระลูกศิษย์ของท่าน ดังที่พระญาณสิทธิจารย์ (หลวงปู่สิม พุทธาจาโร) ได้กล่าวถึง พระอาจารย์สิงห์ ซึ่งเป็นพระอาจารย์ของท่านไว้และเมื่อท่านเห็นว่า คณะศิษย์องค์ใด พอฝึกสมาธิภาวนาแก่กล้าตามวาระความสามารถแล้วท่านจะแยกให้ไปอบรมธรรมเป็นแห่งๆ โดยลำพัง ท่านได้เคยพาคณะศิษย์ของท่านไปปักกลดโดยยึดเอาสถานที่เป็นป่าช้าเก่าแก่เรียกว่า ป่าช้าบ้านเหล่างา จังหวัดขอนแก่น ซึ่งในกาลต่อมาเป็นวัดชื่อว่า วัดป่าวิเวกธรรม อุปมาเป็นกองบัญชาการฝ่ายประพฤติปฏิบัติธรรมส่งเสริมสาธุชนศิษย์ทั้งมวลออกเผยแผ่ธรรมไปตามอำเภอต่างๆ จนได้รับความนิยมน้อย่างแพร่หลายในกาลต่อมา พระลูกศิษย์ของพระอาจารย์สิงห์ อีกองค์หนึ่งซึ่งในกาลต่อมาท่านได้มีชื่อเสียงโด่งดังมากที่สุดท่านหนึ่งคือ หลวงปู่ฝั้น อาจาโร ซึ่งเคยธุดงค์ในคณะหรือกองทัพนั่นที่มีพระอาจารย์สิงห์ เป็นพระหัวหน้าคณะ

ต่อมาหลวงชาญนิคม ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความเลื่อมใสในธรรมของพระพุทธเจ้า และเลื่อมใสในพระอริยสงฆ์ธรรมฐานมาก มีประสงค์เป็นอย่างยิ่งที่จะฟื้นฟูจังหวัดนครราชสีมาให้เป็นศูนย์รวมของพระผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบจึงได้นิมนต์ พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม ให้ไปช่วยสร้างวัดป่าสาละวัน เพื่อเป็นวัดป่าตัวอย่างของฝ่ายวิปัสณาธุระซึ่งพระอาจารย์สิงห์ก็รับนิมนต์ตามคำขอร้องของหลวงชาญนิคมก่อร่างสร้าง"วัดป่า

ศาลวัน"จนเป็นที่เรียบร้อยแล้วบริเวณวัดป่าศาลวันนั้นเป็นป่ารกและมีต้นไม้ที่เป็น
มงคลอยู่ต้นหนึ่งซึ่งมีความสำคัญในทางพระพุทธศาสนา คือ ต้นสาละ ภายหลังสร้างวัด
ป่าศาลวันเสร็จสิ้นแล้ว บรรดาลูกศิษย์ที่เป็นยอดขุนพลทางธรรมทั้งหลายได้เดินทางมา
อยู่จำพรรษากับท่าน ต่อมาท่านได้พาคณะออกเดินธุดงค์ภายหลังจากออกพรรษาผ่านป่า
เขาผ่านไปในที่ต่างๆจนมาถึง อำเภอจตุรัส จังหวัดชัยภูมิ ท่านได้พักปักกลดลง ณ
บริเวณป่าช้า รกร้างว่างเปล่า ท่านพระอาจารย์สิงห์ และบรรดาพระลูกศิษย์ต่างก็ออกไป
ยังหมู่บ้านต่าง ๆ นำธรรมะของพระศาสดาเข้ามาสู่ประตูบ้าน ให้ชาวบ้านที่ยังติดขัดใน
ความประพฤติดีชั่วในสิ่งที่ไร้ประโยชน์ต่างๆหันมารับพระไตรสรณคมน์ พระอาจารย์
สิงห์ ท่านได้ตั้งใจว่าจะพยายามสร้างวัดป่าขึ้นที่นี้เพื่อเป็นปูชนียสถานสำหรับผู้มีความ
สนใจในการประพฤติปฏิบัติปฏิบัติธรรม แต่ท่านก็ได้ถูกชาวบ้านส่วนใหญ่คัดค้านอย่าง
รุนแรง และข่มขู่ท่านว่า "ถ้าหากมีการสร้างวัดป่าขึ้นพวกเราจะฆ่าท่าน" ท่านมา
พิจารณาด้วยสติปัญญาอันรอบคอบ ไม่เกรงกลัวต่อคำขู่ ไม่เกรงว่าจะต้องตายด้วยน้ำมือ
ชาวบ้าน ชีวิตนี้พระอาจารย์สิงห์ ได้มอบกายถวายชีวิตไว้กับพระพุทธเจ้าแล้ว และด้วย
กระแสแห่งพรหมวิหารธรรมของท่าน ซึ่งมีพลังอำนาจได้แผ่ไปยังบุคคลที่ประสอภัย
ต่อท่านจึงสามารถเปลี่ยนใจ เขาเหล่านั้นให้รับฟังธรรมะที่ท่านแสดงยกเหตุผลอันสุขุม
อ่อนโยนป้อนเข้าสู่จิตใจจนระลึกถึงความผิดของตนที่คิดชั่วร้ายต่อพระสงฆ์ ผู้มีความ
บริสุทธิ์ด้วยศีลธรรม และในที่สุดนอกจากยอมรับธรรมะอันวิเศษแล้ว ยังช่วยกันสร้าง
ถ้ำนักสงฆ์เพื่อถวายแก่พระอาจารย์สิงห์ และคณะด้วยจนสำเร็จ

พระอาจารย์สิงห์ ท่านได้มีโอกาสพบกับพระผู้สหาย ซึ่งต่อมาเป็นพระเถระผู้ใหญ่
แห่งจังหวัดสุรินทร์ นั่นคือ หลวงปู่ดุลย์ อตุโล หลวงปู่ดุลย์ เองสมัยนั้นท่านก็ยังอยู่ใน
ฝ่ายมหานิกายยังไม่ได้ญัตติเป็นธรรมยุติกนิกาย ดังนั้นพระอาจารย์สิงห์เมื่อได้พบพระ
สหายคือ หลวงปู่ดุลย์ อตุโลแล้ว ท่านเกิดชอบอัธยาศัยไมตรีของหลวงปู่ดุลย์ และได้
เห็นปฏิบัติในการศึกษา ประพฤติปฏิบัติกิจในพระศาสนาอย่างจริงจังจึงมีความตั้งใจจริง
ท่านพระอาจารย์สิงห์ จึงได้จัดการช่วยเหลือพระสหาย คือ หลวงปู่ดุลย์ ได้ญัตติเป็นพระ
ธรรมยุติกนิกายได้เป็นผลสำเร็จเมื่อปี พ.ศ.2461

พระอาจารย์สิงห์ ท่านมีน้องชายที่สนใจทางด้านปริยัติธรรมจนสามารถสอบได้
เป็นมหา นั่นคือ พระอาจารย์มหาปิ่น ปัญญาพโล แต่ท่านพระอาจารย์สิงห์ มีความ

ประสงค์ให้พระผู้น้องได้ประพาศในทางปฏิบัติธรรมท่านจึงได้ปรารภเรื่องนี้กับ หลวงปู่ดูลย์ และได้เชิญหลวงปู่ดูลย์ให้ช่วยทรมานและชักนำพระมหาปิ่นให้มาสนใจในทางธุดงค์กรรมฐานการทรมานมิได้ใช้วิธีอื่นที่เรียกว่า รุนแรง แต่เป็นการทรมานให้เห็นความสำคัญและปฏิบัติในการปฏิบัติ ในที่สุด พระอาจารย์สิงห์และหลวงปู่ดูลย์ ท่านก็ค่อยสามารถทรมานโน้มน้าวความคิดจิตใจของท่านพระอาจารย์มหาปิ่น ให้เลื่อมใสในกิจธุดงค์ได้จนหมดสิ้น

ต่อมา พระอาจารย์สิงห์ พระอาจารย์มหาปิ่น และบรรดาพระอาจารย์ฝ่ายปฏิบัติต่างๆหลายท่าน เดินทางผ่านมาถึงจังหวัดปราจีนบุรี ท่านได้เปิดสำนักปฏิบัติธรรมขึ้นแห่งหนึ่ง ซึ่งบริเวณนั้นเป็นป่าช้า หรือ เรียกว่า ป่ามะม่วง การมาอยู่จำพรรษาที่นี้ท่านได้นำธรรมะปฏิบัติสอนให้บรรดาชาวบ้านโดยทั่วไป ประพาศปฏิบัติจนปรากฏว่าชื่อเสียงในการสั่งสอนและแสดงพระธรรมเทศนาของท่านลึกล้ำซึ่งจับใจ ฟังแล้วเข้าใจง่าย คนที่ได้สดับรับฟังแล้วนำไปประพาศปฏิบัติตามจนเกิดสติปัญญารอบรู้ แต่ด้วยเหตุนี้เอง ทำให้สร้างความไม่พอใจแก่คนเลวบางคนเป็นยิ่งนักถึงขนาดจ้างมือปืนมาฆ่าท่าน แต่ก็เกิดปาฏิหาริย์ขึ้นในขณะที่มือปืนเล็งปืนขึ้นหมายยิงท่านนั้น ต้นไม้ทุกต้นในบริเวณป่าช้าแกว่งไกวเหมือนถูกลมพัดอย่างรุนแรงขนาดต้นไม้โตๆ ล้มระเนระนาดหมดทำให้มือปืนใจชั่วตกใจเหลือกำลังจะวิ่งหนีแต่ข้ากาวไม่ออก ปืนที่หมายจะยิงพระอรหันต์เจ้าผู้ปฏิบัติชอบได้ตกลงอยู่บนพื้นดินมือปืนจึงก้มลงกราบพร้อมกับกล่าวคำสารภาพผิด พระอาจารย์สิงห์ได้อบรมจิตใจของมือปืนรับจ้างด้วยความเมตตา และปล่อยตัวไป ซึ่งต่อมาผู้มีอิทธิพลซึ่งจ้างมือปืนฆ่าพระอาจารย์สิงห์ได้สำนึก และ ได้รับฟังธรรมะโอวาทจากพระอาจารย์สิงห์ เกิดปิติในธรรมอย่างสิ้นพันเลื่อมใสศรัทธาด้วยจิตใจบริสุทธิ์ จึงพร้อมใจกันฝากตัวเป็นลูกศิษย์ของท่านพระอาจารย์สิงห์ และได้ชักชวนกันสร้างสำนักสงฆ์อันถาวรถวายพระอาจารย์สิงห์ เพื่อเป็นเครื่องระลึกถึงคุณของท่านที่ได้เปิดตาเปิดใจพวกเขาให้ได้รับแสงสว่างในธรรมะ และได้ตั้งชื่อไว้ว่า"วัดป่ามะม่วง"หรือวัดป่าทรงคุณแห่งจังหวัดปราจีนบุรีในปัจจุบันนี้

ปี พ.ศ. 2463 พระอาจารย์สิงห์ ท่านได้เดินทางผ่านมาพักจำพรรษา อยู่ที่วัดบ้านนาสีดา ตำบลกลางใหญ่ อำเภอบ้านฝาง จังหวัดอุดรธานี ท่านได้พบกับเด็กหนุ่มรุ่นๆ คนหนึ่ง มีความเคารพนับถือพระอาจารย์สิงห์มากเป็นพิเศษเข้ามารับใช้อุปฐากทุกสิ่ง

อย่าง เด็กหนุ่มคนนั้นคือ หนุ่มเทศก์ เรี่ยวแรง ซึ่งก็คือ พระราชนิโรจรังสีคัมภีร์ ปัญญาวิศิษฐ์(หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี)นี่เอง ซึ่งในขณะนั้นมีอายุ 16 ปี พระอาจารย์สิงห์ ได้มองเห็นบุญญาธิการของหลวงปู่เทศก์ตั้งแต่แรกพบ เมื่อคณะชุดงค์ของท่านจะออกจากวัดบ้านนาสีดา หลวงปู่เทศก์ (ในขณะนั้นคือ หนุ่มเทศก์ เรี่ยวแรง)ได้ขอติดตามพระอาจารย์ไปด้วย พระอาจารย์สิงห์ จึงได้ให้ไปขออนุญาตบิดามารดาเสียก่อน และก็ได้เป็นไปตามสภาพกุศลเกื้อกูลทุกประการ ท่านได้พาคณะชุดงค์เดินตัดตรงไปทางอำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย ได้พักจำพรรษาโดยปักกลดในบริเวณป่าช้าแห่งหนึ่งซึ่งปัจจุบันได้กลายเป็นแหล่งปฏิบัติสมาธิภาวนาธรรมชื่อว่า"วัดป่าอรัญญาสี่ "อำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย ท่านได้พำรสอนลูกศิษย์รัก คือ หนุ่มเทศก์ เรี่ยวแรงให้รู้จักเจริญพรหมวิหารธรรม ต่อมาท่านได้มอบหมายให้พระอาจารย์ลุยเป็นอุปัชฌาย์ บรรพชาสามเณรเทศก์ขึ้นที่วัดบ้านเคิ่งใหม่ จังหวัดอุบลราชธานี

ในการทดแทนพระคุณวันสูงล้ำของบิดามารดา พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม ได้เดินทางไปโปรดบิดามารดาจนมีจิตใจแจ่มใสเบิกบานในธรรม ท่านได้ให้บิดามารดาเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยการแนะนำไปที่ละน้อยๆซึ่งเป็นหน้าที่ของบุตรพึงกระทำเป็นอย่างยิ่ง

พระอาจารย์สิงห์ ได้รับพระราชสมณศักดิ์ขึ้นเป็น พระราชาคณะชั้นสามัญฝ่ายวิปัสสนาธุระมีนามว่า พระญาณวิศิษฐ์สมิทธิวิราจารย์ เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2500 และเมื่อวันที่ 8 กันยายน พ.ศ.2507 เวลา 10.20 น.ท่านได้จากไปเพราะอาพาธด้วยโรคมะเร็งเรื้อรังในกระเพาะอาหาร ณ วัดป่าสาละวัน จ.นครราชสีมา รวมสิริอายุ ได้ 73 พรรษา

โอวาทธรรม

พระอาจารย์สิงห์ และพระมหาปิ่น ปญฺญาพโล

ได้เรียบเรียงแบบถึงพระไตรสรณคมน์กับแบบวิธีนั่งสมาธิภาวนา ตามที่ค้นหาบุญมาไชย์ ปลัดขวาอำเภอพระลับ จังหวัดขอนแก่นอาราธนาให้เรียบเรียงไว้เมื่อ ปี พ.ศ. ๒๕๓๔ ดังนี้

คำปรารภของพระญาณวิศิษฐ์

ในการพิมพ์หนังสือพระไตรสรณคมน์และสมาธิวิธีหนังสือพระไตรสรณคมน์นี้เป็นวิธีประกาศปฏิญาณตนถึงพระไตรสรณคมน์แสดงตนเป็นพุทธมามกะด้วย ทั้งได้ใช้เป็นวิธีไหว้พระทุกวันด้วย ตามระเบียบธรรมเนียมของพระพุทธศาสนาในครั้งพุทธกาลก็มีพระบาลีแสดงให้ปรากฏอยู่แล้วว่า บรรดาประชาชนทั้งหลายผู้มีศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใส ได้ตั้งตนเป็นพุทธบริษัทมาแล้ว ล้วนแต่ได้ประกาศปฏิญาณตนถึงพระไตรสรณคมน์ทั้งนั้น อุทาหรณ์ข้อนี้พึงเห็นมารดาบิดาแห่งยสกุลบุตรแลสังคัลลมาณพเป็นตัวอย่างวิธีปฏิญาณตนถึงสรณะนี้ ดูเหมือนขาดคราว ไม่ได้ใช้ทำกันมานาน จนพากุบาสกอุบาสิกากลายเป็นมิชฌาทีฏฐิถือผิดเป็นชอบคือ นับถือภูตผีปีศาจนับถือเทวดาอารักษ์หลักคุณกันไปหมด ผู้ที่จะตั้งใจนับถือพระไตรสรณคมน์จริงๆ ไม่ใคร่มีเลยถึงแม้มีก็น้อยที่สุด จึงเป็นเหตุให้ข้าพเจ้าปรารภถึงพระพุทธศาสนาบ่อยๆ แลได้ช่วยแนะนำสั่งสอนให้ประชาชนพลเมืองทั้งหลายได้ประกาศปฏิญาณตนถึงพระไตรสรณคมน์แสดงตนเป็นพุทธมามกะก็มากมายหลายคนแล้ว แต่ยังไม่เห็นหนังสือแจกจึงได้พิมพ์หนังสือ "พระไตรสรณคมน์" นี้ขึ้น

อีกประการหนึ่ง ในพระพุทธศาสนาแสดงว่าบุญกับบาปสงเคราะห์เข้ากันไม่ได้ บุคคลที่ได้ทำบาปทำอกุศลไว้แล้วจะทำบุญแก้บาปก็แก้ไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้ที่ละบาปบำเพ็ญบุญนั้น จะต้องทำอะไรกัน ก็ต้องตอบได้ง่ายๆ ว่า ไม่มีวิธีอย่างอื่น นอกจากวิธีแก้จิตเพราะเหตุว่าวิธีแก้จิตเป็นหัวใจแห่งพระพุทธศาสนา แลเป็นหัวใจแห่งสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีในพระบาลีก็แสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าก็ดี พระอรหันตสาวกเจ้าก็ดี ล้วนแต่ได้ทรงแก้จิตมาแล้วทั้งนั้นจึงสำเร็จพระโพธิญาณแลสาวกบารมีญาณพ้นจากทุกข์ในวัฏฏสงสารไปได้ เมื่อบุคคลมาแก้ไขซึ่งจิตของตนให้บริสุทธิ์เรียบร้อยแล้ว บาปอกุศลที่ตนทำไว้ทั้งหลายก็หลุดหายไปเอง อุทาหรณ์ข้อนี้ถึงเห็นองค์อุลลิมมาลเป็นตัวอย่าง

วิธีแก้จิตก็คือวิธีนั่งสมาธินี้เอง แต่ก็เป็นของที่ขาดคราวมานาน จนผู้ศึกษาพระพุทธศาสนาเข้าใจผิดไปหมดว่าหมดคราวหมดสมัย หมดเขตมรรคผลธรรมวิเศษ

เสียแล้ว จึงทำตนให้เป็นคนจนท้อแท้ปราศัย ไม่สามารถหาอุบายแก้ไขซึ่งจิตของตน
ต่อไปได้ มีข้อเหล่านี้แลเป็นเหตุทำให้ข้าพเจ้าได้รับความสังเวชมามาก จึงปรารถนา
พระพุทธรูปปางยืน คุณหา บุญมาชัย ปลัดขวา อำเภอพระลับ จังหวัดขอนแก่น
อาราธนาให้ข้าพเจ้าเรียบเรียงวิธีแก้จิตคือ สมาธินี้ขึ้น เชื่อว่าคงเป็นประโยชน์แก่เหล่า
พุทธบริษัทผู้นับถือพระพุทธรูปปางยืนอยู่ในพระไตรสรณคมน์ได้ปฏิบัติสืบไป
อุบาสก อุบาสิกาที่มีศรัทธาบริจาทรพีย์พิมพ์ไว้ในพระพุทธรูป

พระอาจารย์สิงห์ ขนุตยาโคโม
วัดป่าตาลวัน จังหวัดนครราชสีมา

พระไตรสรณคมน์

วิธีปฏิบัติตนถึงพระไตรสรณคมน์ เป็นพุทธมามกะคือ เป็นอุบาสก อุบาสิกาใน
พระพุทธรูปปางยืน

คำปฏิบัติตนถึงพระไตรสรณคมน์ เมื่อน้อมตนเข้ามานั่งเฉพาะหน้าพระสงฆ์ทั้งปวงแล้ว
ถวายเครื่องสักการะ มีดอกไม้ ธูป เทียน เป็นต้น

กราบ ๓ หน

น้อมคุกเข่าประนมมือ เปล่งวาจาว่า

อรหัง สมฺมาสมฺพุทฺโธ ภควา, พุทฺธํ ภควนตํ อภิวาเทมิ.

กราบ ๓ หน

สวากุขาโต ภควตา ธมฺโม, ธมฺมํ นมสฺสวามิ.

กราบ ๓ หน

สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสงโฆ, สงฺฆํ นมามิ.

กราบ ๓ หน

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส. (๓ จบ)

ว่าองค์พระไตรสรณาคมน์

พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ.

ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ.

สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ.

ทตฺติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ.

ทตฺติยมฺป ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ.

ทตฺติยมฺป สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ.

ตตฺติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ.

ตตฺติยมฺป ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ.

ตตฺติยมฺป สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ.

ปฎิญาณตนว่า

เอสาหํ ภนฺต, สุจิรปรินิพฺพุตมฺปิ, ตํ ภควนฺตํ สรณํ คจฺฉามิ, ธมฺมมฺลจ ภิกฺขุขมฺลจ.อุ
ปาสกํ (อุปาสิกํ) มํ สงฺโฆ ชาเรตุ อหฺมตฺตกุเค ปาณฺุเปตํ สรณํ คตํ.พุทฺติยมฺปาหํ ภนฺเต, สุจิร
ปรินิพฺพุตมฺปิ, ตํ ภควนฺตํ สรณํ คจฺฉามิ, ธมฺมมฺลจ ภิกฺขุขมฺลจ.อุปาสกํ (อุปาสิกํ) มํ สงฺโฆ
ชาเรตุ อหฺมตฺตกุเค ปาณฺุเปตํ สรณํ คตํ.ตตฺติยมฺปาหํ ภนฺเต, สุจิรปรินิพฺพุตมฺปิ, ตํ ภควนฺตํ
สรณํ คจฺฉามิ, ธมฺมมฺลจ ภิกฺขุขมฺลจ.อุปาสกํ (อุปาสิกํ) มํ สงฺโฆ ชาเรตุ อหฺมตฺตกุเค ปาณฺุเปตํ
สรณํ คตํ.

แปลว่า

ข้าพเจ้า ขอถึงพระผู้มีพระภาคเจ้า แม่ปริพพานานแล้ว พร้อมทั้งพระธรรม และ
พระอริยสงฆ์สาวก ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก ที่นับถือของข้าพเจ้า ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป
ตราบเท่าสิ้นชีวิตของพระสงฆ์ทั้งปวงจงทรงจำไว้ ซึ่งข้าพเจ้าว่าเป็นอุบาสก (อุบาสิกา)
ในพระพุทธศาสนาตลอดชีวิตแห่งข้าพเจ้านี้แลฯ

เจริญพุทธคุณ

อิติปิ โส ภควา อรหํ สมมาสมพุทฺธो, วิชาจรณสมฺปนฺโน สุกโต โลกวิทู, อนุตต
โร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺसानํ พุทฺธो ภควาติ.

(กราบลง หมอบอยู่ว่า)

กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา, พุทฺธะ กุณฺหมํ ปกตํ มยา ยํ, พุทฺธो ปฏิกุณฺณหตุ อจฺจนตํ,
กาลนตเร สํวริตุ ว พุทฺธะ

(เงยขึ้น)

เจริญธรรมคุณ

สวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม, สนฺทิภูจฺฉิโก อกาลิโก เอหิปสฺสุสิโก, โอปนยิโก ปจฺจุตฺตํ
เวทิตพฺโพ วิญญูหิติ.

(กราบลง หมอบอยู่ว่า)

กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา, พุทฺธะ กุณฺหมํ ปกตํ มยา ยํ, พุทฺธो ปฏิกุณฺณหตุ อจฺจนตํ,
กาลนตเร สํวริตุ ว ธมฺเม.

(เงยขึ้น)

เจริญสังฆคุณ

สุปฺปนิฺนโน ภควโต สวากฺสงฺโฆ, อชฺชุปฺปนิฺนโน ภควโต สวากฺสงฺโฆ, ญายปฺปนิฺน
โน ภควโต สวากฺสงฺโฆ, สามิจิปปนิฺนโน ภควโต สวากฺสงฺโฆ, ยทิทํ จตฺตาริ ปริสฺสุคานิ

อภฺฐปฺริสฺสํคฺคฺลา, เอส ภควโต สาวกสงฺโฆ อาหุเนยฺโย ปาหุเนยฺโย ทกฺขิณฺเนยฺโย อณฺชลิ
กรณฺิโย,อนุตฺตรธ ปุณฺณกฺุเขตฺตํ โลกสุตฺตํ

(กราบลง หมอบอยู่ว่า)

กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา,พุทฺธ กุณฺมํ ปกตํ มยา ยํ,พุทฺธ ปฏิกฺคณฺหตุ อจฺจนตํ,
กาลนฺตเร สํวริตุ ว สงฺเข.

(เงยขึ้น กราบ ๓ ครั้ง)

นั่งพับเพียบ ประณมมือ ฟังคำสั่งสอนในระเบียบ วิธีรักษาและปฏิบัติพระไตร
สรณคมน์ต่อไป

ผู้ที่ได้ปฏิญาณตนถึงคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์แล้วเชื่อว่าเป็นพุทฺธบริษัท
ชายเป็นอุบาสก หญิงเป็นอุบาสิกาในพระพุทฺธศาสนา มีหน้าที่จะต้องปฏิบัติ
พระพุทฺธศาสนาสืบต่อไป

วิธีรักษาพระไตรสรณคมน์ไม่ให้ขาดและไม่ให้เศร้าหมอง ดังนี้คือ :-

๑. เป็นผู้ตั้งอยู่ในความเคารพ ๖ ประการ คือ เคารพในพระพุทฺธเจ้า ๑ เคารพใน
พระธรรม ๑ เคารพในพระอริยสงฆ์สาวก ๑ เคารพในความไม่ประมาท ๑ เคารพใน
ไตรสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ๑ เคารพในปฏิสันถารการต้อนรับ ๑ ต้องเป็นผู้มี
ความเชื่อ ความเลื่อมใส นับถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกของตนจริงๆ ถ้า
ประมาทเมื่อไรก็ขาดจากคุณพระรัตนตรัยเมื่อนั้น

๒. เว้นจากการนับถือพระภูมิต่างๆ คือ ไม่นับถือภูตผีปีศาจ พระภูมิเจ้าที่ เทวนุตร
เทวดา มนต์ คาถา วิชาต่างๆ ต่อไป ถ้านับถือเมื่อไรก็ขาดจากคุณพระรัตนตรัยเมื่อนั้น

๓. ไม่เข้ารีตเดิยฺรถิยฺ นิกฺคณฺฐํ คือ ไม่นับถือลัทธิ วิธี ศาสนาอื่น ภายนอก
พระพุทฺธศาสนาเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกของตนสืบต่อไป ถ้านับถือเข้ารีตเดิยฺรถิยฺ
เมื่อไรก็ขาดจากคุณพระรัตนตรัยเมื่อนั้น

๔. ไม่นับถือลัทธิศาสนาพราหมณ์ คือไม่คู่ไม่คูหมอ แต่งแก้แต่งบูชา เสียเคราะห์
เสียขวัญ เป็นต้น ถ้านับถือเมื่อไรก็เศร้าหมองในคุณพระรัตนตรัยเมื่อนั้น

๕. เป็นผู้เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม เช่น เชื่อว่า ทำชั่วได้ชั่ว ทำดีได้ดี เป็นต้น
ตลอดจนเชื่อความตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่สุด ไม่เชื่อบงกตคตินขาว ข้อนี้
ต้องเป็นผู้มีสมาธิเสมอ ถ้าขาดสมาธิเมื่อไรก็ขาดศรัทธาความเชื่อมั่นนั้น ถ้าขาดศรัทธา
ความเชื่อเมื่อไรก็เศร้าหมองในคุณพระรัตนตรัยเมื่อนั้น

วิธีปฏิบัติพระไตรสรณคมน์ท่านสอนให้ปฏิบัติใจของตนเอง เพราะคุณ
พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ทั้งสามนี้สำเร็จด้วยใจ ล้วนเป็นคุณสมบัติของใจทั้งนั้น
ท่านจึงสอนให้ปฏิบัติใจของตนเองให้เป็นคนหมั่น คนขยัน ไหว้พระทุกวัน นั่งสมาธิทุก
วัน

ปฐม ยาม จุกามาย นิสหข อวารณียะ ฌมเมหิ จิตตัม ปริโสเชติ

เวลาก่อนเข้านอน ตอนหัวค่ำให้เดินจงกรม แล้วทำพิธีไหว้พระ เจริญพรหมวิหาร
นั่งสมาธิภาวนา ทำจิตสงบและตั้งมั่นเป็นสมาธิก่อนเข้านอน

อหุตฺตรตฺตัม จุกามาย นิสหข อวารณียะ ฌมเมหิ จิตตัม ปริโสเชติ

เวลาที่ตื่นนอน นอนตื่นขึ้นเป็นเวลาที่ดีให้เดินจงกรม ทำพิธีไหว้พระ
เจริญพรหมวิหารนั่งสมาธิภาวนา ทำจิตใจให้สงบและตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่วแน่ จึงนอน
ต่อไปอีก

ปจฺฉิม ยาม จุกามาย นิสหข อวารณียะ ฌมเมหิ จิตตัม ปริโสเชตฯ

เวลาปัจจุสมัย จวนใกล้รุ่ง ให้ลุกขึ้นแต่เช้า ล้างหน้า เช็ดหน้าเรียบร้อยแล้วทำพิธี
ไหว้พระเจริญพรหมวิหาร นั่งสมาธิภาวนาทำจิตให้สงบและตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่วแน่
แล้วเดินจงกรมต่อไปอีกจนแจ้ง เป็นวันใหม่ จึงประกอบการทำงานต่อไป

สมาธิ

พระญาณวิศิษฐ์ (พระอาจารย์สิงห์ ขนดะยาโคม)

๑.นั่งสมาธิวิธี

ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาวางทับมือซ้าย

อุชฺ ภาย ปณิธาย ตั้งกายให้ตรง คือ ไม่ให้เอียงไปข้างซ้าย ข้างขวา ข้างหน้า ข้างหลัง และอย่างก้มนักเช่นอย่างหอยนาหน้าดำ อย่างเงยนักเช่นอย่างนกกระแต้ (นกกระต่ายตีวิด) นอนหงายถึงดูพระพุทธรูปเป็นตัวอย่าง อุชฺ จิตฺตํ ปณิธาย ตั้งจิตให้ตรงคืออย่าส่งใจไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และอย่าส่งใจไปข้างหน้า ข้างหลัง ข้างซ้าย ข้างขวา พึงกำหนดรวมเข้าไว้ในจิตฯ

๒.วิธีสำรวจจิตในสมาธิ

มนสา ลวโร สาธุ สำรวจจิตให้ดี คือ ให้นึกว่าพระพุทธรูปเจ้าอยู่ที่ใจ พระธรรมอยู่ที่ใจ พระอริยสงฆ์อยู่ที่ใจ นึกอยู่อย่างนี้จนใจตกลงเห็นว่า อยู่ที่ใจจริงๆ แล้วทอดธุระเครื่องกังวลลงได้ว่า ไม่ต้องกังวลอะไรอื่นอีก จะกำหนดเฉพาะที่ใจแห่งเดียวเท่านั้นจึงตั้งสติกำหนดใจนั้นไว้ นึกคำบริกรรมรวมใจเข้าฯ

๓.วิธีนึกคำบริกรรม

ให้ตรวจจิตเสียก่อน ว่าจิตคิดอยู่ในอารมณ์อะไร ในอารมณ์อันนั้นเป็นอารมณ์ที่น่ารัก หรือน่าชัง เมื่อคิดใจในอารมณ์ที่น่ารัก พึงเข้าใจว่าจิตนี้ถ้าเอียงไปด้วยความรักเมื่อคิดในอารมณ์ที่น่าชัง พึงเข้าใจว่าจิตนี้ถ้าเอียงไปด้วยความชัง ไม่ตั้งเที่ยง พึงกำหนดส่วนทั้งสองนั้นให้เป็นคู่กันเข้าไว้ที่ตรงหน้าซ้ายขวา แล้วตั้งสติกำหนดใจตั้งไว้ในระหว่างกลาง ทำความรู้เท่าส่วนทั้งสอง เปรียบอย่างถนนสามแยกออกจากจิตตรงหน้าออก ระวังไม่ให้จิตแหวะไปตามทางเส้นซ้าย เส้นขวา ให้เดินตรงตามเส้นกลาง แต่ระวังไม่ให้ไปข้างหน้า ให้กำหนดเฉพาะจิตอยู่กับที่นั่นก่อน แล้วนึกคำบริกรรมที่เลือกไว้จำเพาะ

พอเหมาะกับใจคำใดคำหนึ่งเป็นต้นว่า"พุทโธ ธัมโม สังโฆ๐๐" ๓ จบ แล้วรวมลงเอาคำเดียวว่า "พุทโธฯฯ" เป็นอารมณ์แห่งจำเพาะจิต จนกว่าจิตนั้นจะวางความรักความชังได้ขาดตั้งลงเป็นกลางจริงๆ แล้วจึงกำหนดรวมทวนกระแสประหลุมลงในภวังค์ ตั้งสติตามกำหนดจิตในภวังค์นั้นให้เห็นแจ่มแจ้งไม่ให้เผลอๆ

๔. วิธีสังเกตจิตเข้าสู่ภวังค์

พึงสังเกตจิตใจเวลากำลังนึกคำบริกรรมอยู่นั้น ครั้นเมื่อจิตตั้งลงเป็นกลางวางความรัก ความชังทั้งสองนั้นได้แล้ว จิตย่อมเข้าสู่ภวังค์ (คือจิตเดิม) มีอาการต่างๆ กัน บางคนรวมพับลง บางคนรวมบีบลง บางคนรวมวับแวมเข้าไปแล้วสว่างขึ้นลืมคำบริกรรมไป บางคนก็ไม่ลืม แต่รู้สึว่าเบาในกายเบาในใจที่เรียกว่า กายลหุตา จิตลหุตา กายก็เบา จิตก็เบา กายมฤตา จิตมฤตา กายก็อ่อน จิตก็อ่อน กายปสุสพธิ กายก็สงบ จิตก็สงบ กายชุกตา จิตชุกตา กายก็ตรง จิตก็ตรง กายกมฺมญฺญตา จิตกมฺมญฺญตา กายก็ควรแก่การทำสมาธิ จิตก็ควรแก่การทำสมาธิ กายปาคุญญตา จิตปาคุญญตา กายก็คล่องแคล่ว จิตก็คล่องแคล่ว หายเหน็ดหายเหนื่อย หายเมื่อย หายหิว หายปวดหลังปวดเอว ก็รู้สึว่าสบายในใจมาก ถึงเข้าใจว่าจิตเข้าสู่ภวังค์แล้วให้หยุดคำบริกรรมเสียและวางสัญญาภายนอกให้หมด ค่อยๆ ตั้งสติตามกำหนดจิตจนกว่าจิตนั้นจะหยุด และตั้งมันลงเป็นหนึ่งอยู่กับที่ เมื่อจิตประชุมเป็นหนึ่งก็อย่าเผลอสติ ให้พึงกำหนดอยู่อย่างนั้น จนกว่าจะนั่งเหนื่อย นี่แหละ เรียกว่าภาวนาอย่างละเอียดๆ

๕. วิธีออกจากสมาธิ

เมื่อจะออกจากที่นั่งสมาธิภาวนา ในเวลาที่รู้สึกเหนื่อยแล้วนั้น ให้พึงกำหนดจิตไว้ให้ดีแล้วเพ่งเล็งพิจารณาเบื้องต้นเบื้องต้นปลายให้รู้แจ้งเสียก่อนว่า เบื้องต้นได้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างไร พิจารณาอย่างไร นึกคำบริกรรมอะไร น้ำใจจึงสงบมาตั้งอยู่อย่างนี้ ครั้นเมื่อใจสงบแล้ว ได้ตั้งสติอย่างไรกำหนดจิตอย่างไรจึงไม่ถอนจากสมาธิ พึงทำในใจไว้ว่า ออกจากที่นั่งนี้แล้ว นอนลงก็จะกำหนดอยู่อย่างนี้จนกว่าจะนอนหลับ แม้ตื่นขึ้นมาก็จะกำหนดอย่างนี้ตลอดวันและคืน ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อทำในใจเช่นนี้แล้วจึงออกจากที่นั่งสมาธิ เช่นนั้นอีกก็ถึงทำพิธีอย่างที่ทำมาแล้วๆ

๖. มรรคสมังคี

มรรคมืองค์อวัยวะ ๘ ประการ ประชุมลงเป็นเอกมรรค คือ ๗ เป็นอาการองค์ที่ ๘ เป็นหัวหน้า อธิบายว่า สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ก็คือจิตเป็นผู้เห็น สัมมาสังกัปป ความดำริชอบก็คือจิตเป็นผู้ดำริ สัมมาวาจา กล่าววาจาชอบ ก็คือจิตเป็นผู้นึกแล้วกล่าว สัมมากัมมันโต การงานชอบ ก็คือจิตเป็นผู้คิดทำการงาน สัมมาอาชีโว เลี้ยงชีวิตชอบก็คือจิตเป็นผู้คิดหาเลี้ยงชีวิต สัมมาวายาโม ความเพียรชอบ ก็คือจิตเป็นผู้มีเพียรมีหมั่น สัมมาสติ ความระลึกชอบ ก็คือจิตเป็นผู้ระลึกทั้ง ๗ นี้แหละเป็นอาการ ประชุมอาการทั้ง ๗ นี้ลงเป็นองค์สัมมาสมาธิ แปลว่าตั้งจิตไว้ชอบก็คือความประกอบกำหนัดจิตให้เข้าสู่ภวังค์ได้แล้ว ตั้งสติกำหนดจิตนั้นไว้เป็นเอกัคคตาอยู่ในความเป็นหนึ่ง ไม่มีไป ไม่มีมา ไม่มีออก ไม่มีเข้า เรียกว่า มรรคสมังคี ประชุมมรรคทั้ง ๘ ลงเป็นหนึ่ง หรือเอกมรรคก็เรียก มรรคสมังคินี้ประชุมถึง ๔ ครั้ง จึงเรียกว่า มรรค ๔ ดังแสดงมาฉะนั้น

๗. นิमितสมาธิ

ในเวลาจิตเข้าสู่ภวังค์และตั้งลงเป็นองค์มรรคสมังคีแล้วนั้น ย่อมมีนิमितต่างๆ มาปรากฏในขณะจิตอันนั้น ท่านผู้ฝึกหัดใหม่ทั้งหลายพึงตั้งสติกำหนดใจไว้ให้ดี อย่าตกประหม่ากระดากและอย่างทำความกลัวจนเสียสติและอารมณ์ ทำใจให้พุ่งช่านรั้งใจไม่อยู่ จะเสียสมาธิ นิमितทั้งหลาย ไม่ใช่เป็นของเที่ยง เพียงสักว่าเป็นเงาๆ พอให้เห็นปรากฏแล้วก็หายไปเท่านั้นเอง

นิมิตที่ปรากฏนั้น คือ อุคคหนิมิต ๑ ปฏิภาคนิมิต ๑

นิมิตที่ปรากฏเห็นดวงหทัยของตนใสสว่างเหมือนกับดวงแก้ว แล้วยึดหน่วงเหนี่ยวรั้ง ให้ตั้งสติกำหนดจิตไว้ให้ดีเรียกว่า อุคคหนิมิต ไม่เป็นของน่ากลัว

นิมิตที่ปรากฏเห็นคนตาย สัตว์ตาย ผู้ไม่มีสติย่อมกลัว แต่ผู้มีสติแล้วย่อมไม่กลัว ยิ่งเป็นอุบายให้พิจารณาเห็นเป็นอสุชะแยกส่วนแบ่งส่วนของกายนั้นออกดูได้ดีทีเดียว

และน้อมเข้ามาพิจารณาภายในกายของตนให้เห็นแจ่มแจ้ง จนเกิดนิพพิทาญาณ เพื่อ
หน่ายสังเวชสลดใจ ยังน้ำใจให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิมีกำลังยิ่งขึ้น เรียกว่า ปฏิภาคนิมิตฯ

๘. วิธีเดินจงกรม

พื้ที่ตั้งกำหนดหนทางสั้นยาวแล้วแต่ต้องการ ยืนที่ต้นทาง ยกมือประนม ระลึกถึง
คุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ แล้วตั้งความสัตย์อธิษฐานว่า ข้าพเจ้าจะตั้งใจ
ปฏิบัติเพื่อเป็นปฏิบัติบูชาคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระอริย
สงฆ์สาวก ขอให้หัวใจของข้าพเจ้าสงบระงับตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีปัญญาเฉลียวฉลาดรู้แจ้ง
แทงตลอดในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทุกประการเทอญ แล้ววางมือลง เอามือขวาจับ
มือซ้ายไว้ข้างหนึ่งเจริญพรหมวิหาร ๔ ทอดตาลงเบื้องต่ำ ตั้งสติกำหนดจิตนึกคำ
บริกรรมเดินกลับไปกลับมาจนกว่าจิตจะสงบรวมลงเป็นองค์สมาธิ ในขณะที่จิตกำลัง
รวมอยู่นั้น จะหยุดยืนกำหนดจิต ให้รวมสนิทเป็นสมาธิก่อนจึงเดินต่อไปอีกก็ได้ในวิธี
เดินจงกรมนี้กำหนดจิตอย่างเดียวกันกับนั่งสมาธิ แปลกแต่ใช้ิริยาบถเดินเท่านั้นฯ

เพราะฉะนั้น ท่านผู้ฝึกหัดใหม่ทั้งหลายพึงเข้าใจเถิดว่า การทำความเพียรคือ
ฝึกหัดจิตในสมาธิวิธีนี้ มีวิธีที่จะต้องฝึกหัดในอิริยาบถทั้ง ๔ จึงต้องนั่งสมาธิบ้าง เดิน
จงกรมบ้าง ยืนกำหนดจิตบ้าง นอนสันทิยาสน์บ้าง เพื่อให้ชำนาญคล่องแคล่ว และ
เปลี่ยนอิริยาบถให้สม่ำเสมอฯ

๙. วิธีแก่นิมิต

มีวิธีที่จะแก่นิมิตได้เป็น ๓ อย่างคือ

วิธีที่ ๑ ทำความนิ่งเฉย

คือ พื้ที่ตั้งสติกำหนดจิตนั้นไว้ให้มั่นคง ทำความสงบนิ่งแน่วเฉยอยู่ในสมาธิ แม้มี
นิมิตอะไรๆ มาปรากฏ หรือรู้เห็นเป็นจริงในจิตอย่างไรไม่ต้องหวั่นไหวไปตาม คือ ไม่
ต้องส่งจิตคิดไป จะเป็นความคิดผิด ที่เรียกว่า จิตวิปลาสแปลว่า ความคิดเคลื่อนคลาด

แปลกประหลาดจากความจริง นิ่งอยู่ในสมาธิไม่ได้ ให้บังเกิดเป็นสัญญา ความสำคัญผิด
ที่เรียกว่า สัญญาวิปลาส แปลว่า หมายถึงไปตามนิมิตเคลื่อนคลาดจากจิตผู้เป็นจริง
ทั้งนั้น จนบังเกิดถือทิวฏฐิมานะขึ้นที่เรียกว่า ทิวฏฐิวิปลาส แปลว่า ความเป็นเคลื่อนคลาด
จากความเป็นจริง คือเห็นไปหน้าเดียว ไม่แลเหลียวดูให้รู้เท่าส่วนในส่วนนอก ชื่อว่าไม่
รอบคอบ เป็นจิตลำเอียง ไม่เที่ยงตรง เมื่อรู้เช่นนี้จึงไม่ควรส่งจิตไปตาม เมื่อไม่ส่งจิตไป
ตามนิมิตเช่นนั้นแล้ว ก็ให้คอยระวังไม่ให้จิต เป็นตัณหาเกิดขึ้นคือไม่ให้จิตคิดนินยินดี
อยากเห็นนิมิตนั้นแจ่มแจ้งยิ่งขึ้นก็ดี หรือยินร้ายอยากให้นิมิตนั้นหายไปก็ดี หรือแม้ไม่
อยากพบไม่อยากเห็นซึ่งนิมิตที่น่ากลัวก็ดี ทั้ง ๓ อย่างนี้ เรียกว่า ตัณหา ถ้าเกิดมีในจิตแต่
อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก็ให้รีบระงับดับเสีย คือถอนความอยากและความไม่อยากนั้นออก
เสีย เมื่อนิมิตมีมาก็อย่ายินดี เมื่อนิมิตหายไปก็อย่ายินร้าย หรือเมื่อนิมิตที่น่ากลัวมีมาก็
อย่าทำความกลัวและอย่าทำความคดโกง อยากให้หายไปก็ไม่ว่า ไม่อยากให้หายไปก็
ไม่ว่า อยากเห็นก็ไม่ว่า ไม่อยากเห็นก็ไม่ว่า ให้เป็นสันตทิวฏฐิโกคือเห็นเอง อย่างรู้ก็ไม่ว่า
ไม่อย่างรู้ก็ไม่ว่า ให้เป็นปัจเจกตัง รู้จำเพาะกับจิต ตั้งจิตไว้เป็นกลางๆ แล้วพึงทำความ
รู้เท่าอยู่ว่าอันนี้เป็นส่วนจิต อันนั้นเป็นส่วนนิมิต แยกส่วนแบ่งส่วนตั้งไว้เป็นคนละอัน
รักษาเอาแต่จิตกำหนดให้ตั้งอยู่ เป็นฐิติธรรมเที่ยงแน่ว ทำความรู้เท่าจิตและนิมิตทั้งสอง
เงื่อนไข รักษาไม่ให้สติเคลื่อนคลาดจากจิต ทั้งไม่ให้เพลิดเพลินได้เป็นดี สติมาเชื่อว่าเป็นผู้มี
สติ วินยยุ โลก อภิขุฌาโทมนสฺส ถอนอกขฌาและโทมนัสในโลกเสียได้แล้ว ก็เป็นผู้
ตั้งอยู่ในวินัย เมื่อประกอบข้อปฏิบัติอันนี้อย่างนี้ สติก็ตั้งมั่น จิตก็ตั้งมั่นประชุมกัน
เป็นสมาธิดังนี้ เรียกว่า ฌาตปริยญาแปลว่า รู้เท่าอารมณ์ฯ

วิธีที่ ๒ ตรวจค้นปฏิกากนิมิต

คือ เมื่อเห็นว่าจิตมีกำลังประชุมกันอยู่เป็นปึกแผ่นแน่นหนาดีแล้ว พึงฝึกหัด
ปฏิกากนิมิตให้ชำนาญ คือ เมื่อเห็นรูปนิมิตมาปรากฏในตาในจิตเห็นเป็นรูปคน เด็กเล็ก
หญิงชาย หนุ่มน้อย บ่าวสาว หรือแก่เฒ่าชราประการใดประการหนึ่งก็ตาม แสดงอาการ
แลบลั่นปลิ้นตา หน้าบิดตาเบื่อน อาการใดอาการหนึ่งก็ตาม ให้รีบพลิกจิตเข้ามากลับตั้ง
สติ ผูกปัญหาหรือทำในใจก็ได้ว่า รูปนี้เที่ยงหรือไม่เที่ยง จะแก่เฒ่าชราต่อไปหรือไม่
เมื่อนึกในใจกระนี้แล้วถึงหยุดและวางคำที่นึกนั้นเสีย กำหนดจิตพิจารณานิ่งเฉยอยู่
จนกว่าจะตกลงและแลเห็นในใจว่าเฒ่าแก่ชราได้เป็นแท้ จึงรีบพิจารณาให้เห็นแก่เฒ่า

ชราหลังขดหลังโขสั่นทกๆ ไปในขณะที่ปัจจุบันทันใจนั้นแล้วผูกปัญหาคือว่า "ตาย เป็นไหมเล่า" หยุดนึ่งพิจารณาอยู่อีกจนกว่าจะตกลงเห็นในใจได้ว่าตายแน่ตายแท้ไม่แปรผัน จึงรีบพิจารณาให้เห็นตายลงไปอีกเล่า ในขณะที่ปัจจุบันทันใจนั้น "เมื่อตายแล้ว จะเปื่อยเน่าตายทำลายไปหรือไม่" หยุดนึ่งพิจารณาเฉยอยู่อีก "จนกว่าจิตของเราจะตกลง เป็นว่าเปื่อยเน่าแตกทำลายไปหรือไม่" หยุดนึ่งพิจารณาเฉยอยู่อีก จนกว่าจิตของเราจะตกลงเห็นว่าเปื่อยเน่าแตกทำลายไปได้แท้แน่ในใจจะนี้แล้ว ก็ให้รีบพิจารณาให้เห็น เปื่อยเน่าแตกทำลายจนละลายหายสูญลงไป เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ ไปตาม ธรรมดา ธรรมชาติธรรมฐิติ ธรรมนิยามะ แล้วพลิกเอาจิตของเรากลับทวนเข้ามา พิจารณากายในกายของเราเอง ให้เห็นลงไปได้อย่างเดียวกัน จนกว่าจะตกลงและ ตัดสินใจได้ว่าร่างกายของเรานี้ ก็แก่เฒ่าชรา ทุพพลภาพแตกตาย ทำลาย เปื่อยเน่าไปเป็น เหมือนกัน แล้วรีบตั้งสติพิจารณาเห็นเป็นแก่เฒ่าชราดูทันที และพิจารณาให้เห็นตายลง ไปในขณะที่ปัจจุบัน แยกส่วนแบ่งส่วนออกดูให้เห็นแจ้งว่า หน้งเป็นอย่างไร เนื้อเป็น อย่างเป็นกระดูกเป็นอย่างไร ดับไตไส้พุงเครื่องในเป็นอย่างไร เป็นของงามหรือไม่งาม ตรวจดูให้ดีพิจารณาให้ละเอียดจนกว่าจะถอนความยินดียินร้ายเสียได้ แล้วพิจารณาให้ เห็นเปื่อยเน่าผุพังลงถมแผ่นดินไป ภายหลังกลับพิจารณาให้เห็นเป็นคืนมาอีก แล้ว ฝึกหัดทำอยู่อย่างนี้จนกว่าจะชำนาญหรือยังเป็นผู้มีสติได้พิจารณาให้เนื้อ หน้ง เส้น เอ็น และเครื่องในทั้งหลาย มีตับ ไต ไส้ พุง เป็นต้น เผื่อเน่าผุพังลงไปหมดแล้ว ยังเหลือแต่ ร่างกระดูกเปล่าจึงกำหนดเอาร่างกระดูกนั้นเป็นอารมณ์ทำไว้ในใจ ใคร่ครวญให้เห็น แจ้งอยู่เป็นติงจนกว่าจะนับได้ทุกระดูกก็ยิ่งดีเพียงเท่านี้ก็อันแก่นักมิตได้ดีทีเดียว

คราวนี้ถึงทำพิธีพิจารณาเป็น อนุโลม ถอยขึ้นถอยลง คือตั้งสติกำหนดจิตไว้ให้ดี แล้วเพ่งพิจารณาให้เห็นผมอยู่บนศีรษะมีสีดำ สัตฐานยาว ก็จะหงอกขาวลงถมแผ่นดิน ทั้งนั้นและพิจารณาให้เห็นขนซึ่งเกิดตามชุมชนตลอดทั่วทั้งกายนอกจากฝ่ามือฝ่าเท้า ก็ จะลงถมแผ่นดินเหมือนกัน พิจารณาเล็บที่อยู่ปลายนิ้วเท้านิ้วมือ ให้เห็นเป็นของที่จะต้องลงถมแผ่นดินด้วยกันทั้งนั้น พิจารณาฟันซึ่งอยู่ในปากข้างบนข้างล่างให้เห็นแจ้ง ว่าได้ใช้เคี้ยวอาหารการกินอยู่เป็นนิจ แต่ก็จะต้องลงถมแผ่นดินเหมือนกัน คราวนี้ พิจารณาหน้งเบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมาเบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหลังหุ้มอยู่เป็นที่สุด รอบ ยังชีวิตนี้ให้ตั้งอยู่ได้แล้วเป็นไป ถ้ามลกลหน้งนี้ออกหมดแล้วก็ต้องตาย ตายแล้ว

ต้องถมแผ่นดิน พิจารณาเห็นความจริงขณะนี้แล้วเลิกหนั่งออกวางลงไว้ที่พื้นดิน พิจารณา
เส้นเอ็นให้เห็นแจ้งว่า เส้นเอ็นทั้งหลายรัดringกระดูกไว้ให้ติดกันอยู่ เมื่อเลิกเส้นเอ็นนี้
ออกหมดแล้วกระดูกก็จะหลุดจากกันผุพังลงถมแผ่นดินทั้งสิ้น แล้วกำหนดเลิกเส้นเอ็น
นี้ออกเสียกองไว้ที่พื้นดินพิจารณาร่างกระดูกให้เห็นแจ้งว่า กระดูกในร่างกายนี้มีเป็น
ท่อนๆ เบื้องต้นแต่กระดูกกระดูกกระดูกสรีระลงไปเบื้องบนแต่กระดูกพื้นเท้าขึ้นมา เห็นได้
กระจายสมควร แล้วเพ่งเล็งพิจารณาดูเครื่องในทั้งหลายให้เห็นว่า ปอดอยู่ที่ไหน ม้ามอยู่
ที่ไหน ดวงหทัยอยู่ที่ไหน ไชยน์้อยเท่าไร เห็นตับไต ไส้พุง อาหารใหม่ อาหารเก่า
เป็นอย่างไร อยู่ที่ไหน มีรูปพรรณสัณฐานเป็นอย่างไร มีสีสังวรณะเป็นไฉน เครื่องใน
ทั้งแวงนี้ เป็นที่ประชุมแห่งชีวิตก็จริง แต่ก็จะต้องถมแผ่นดิน เมื่อพิจารณาเห็นขณะนี้แล้ว
จึงกำหนดให้ขาดตกลงไปกองไว้ที่พื้นดิน ยังเหลือแต่ร่างกระดูก จึงพิจารณากระดูก
กระดูกสรีระเป็นลำดับลงมา กระดูกคอ กระดูกแขน กระดูกหัวไหล่ กระดูกสันหลัง
กระดูกซี่โครง กระดูกเอว กระดูกตะโพก กระดูกต้นขากระดูกแข้ง กระดูกพื้นเท้า
พิจารณาอย่างนี้เรียกว่าอนุคลมฯ

คราวนี้พึงพิจารณาเป็นปฏิโลม คือพิจารณาถอยกลับขึ้นเบื้องบนตั้งแต่กระดูกพื้น
เท้าขึ้นไปตลอดถึงกระดูกกระดูกสรีระ พิจารณาทบทวนกลับจากสรีระถอยลงมา
ตรงหน้าอกนั้นให้มั่นคงทำในใจว่า ร่างกายทั้งหมดนี้มีจิตเป็นใหญ่ประชุมอยู่ที่จิต จึง
กำหนดรวมจิตเข้าให้สงบ แลตั้งอยู่เป็นเอกัคคตา วิธีที่ ๒ นี้เรียกว่า ศีรปริยญา แปลว่า
ใคร่ครวญอารมณ์ฯ

ขอเตือนสติไว้ว่า ในระหว่างนี้กำลังพิจารณาอยู่นั้น ห้ามไม่ให้จิตเคลื่อนจากที่คิด
ระวังไม่ให้ส่งจิตไปตามอาการ จิตจะถอนจากสมาธิ ถ้าจิตถอนจากสมาธิเป็นใช้ไม่ได้ข้อ
สำคัญให้เอาจิตเป็นหลัก ไม่ให้ปล่อยจิต ให้มีสติเพ่งเล็งให้รอบจิต พิจารณาให้รอบกาย
รักษาใจไม่ให้ฟุ้งจึงไม่ยุ่งในการพิจารณาฯ

วิธีที่ 3 เจริญวิปัสสนา คือ

เมื่อผู้ปฏิบัติทั้งหลายได้ฝึกหัดจิตมาถึงขั้นนี้ มีกำลังพอพิจารณาปฏิภาณนิมิตได้
ชำนาญคล่องแคล่วเป็นประจักษ์ลหิตี ดังที่อธิบายมาแล้ว และกำหนดจิตรวมเข้าไว้

ในขณะที่จิตอันเดียว ณ ที่หน้าอก ตั้งสติพิจารณาให้ผู้รู้รอบจิต เพ่งพินิจให้สว่างแลเห็น
ร่างกระดูกทั้งทั้งกาย ยกคำบริกรรมวิปัสสนาวิโมกขปริวัตรขึ้นบริกรรมจำเพาะจิตว่า

สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา สพฺเพ ธมฺมา อนิจฺจา สพฺเพ ธมฺมา ทุกฺขา

ให้เห็นร่างกระดูกทั้งหมดเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน หม่ควรถือเอา ไม่เที่ยง เป็น
ทุกข์กำหนดให้เห็นกระดูกทั้งหลายหลุดจากกันหมด ตกลงไปกองไว้ที่พื้นดิน คราวนี้ตั้ง
สติให้พิจารณาไว้ซึ่งจิต อย่าให้เผลอ ยกคำบริกรรมวิปัสสนานั้นอีก เพ่งพิจารณาจำเพาะ
จิตให้เห็นเครื่องอวัยวะที่กระจัดกระจายกองไว้ที่พื้นดินนั้น ละลายกลายเป็นดิน เป็นน้ำ
เป็นลม เป็นไฟ ถมแผ่นดินไปหมด กำหนดจำเพาะจิตผู้รู้ เพ่งพินิจพิจารณาให้เห็นพื้น
แผ่นดิน กว้างใหญ่เท่าพรเป็นที่อาศัยของสัตว์ทั้งโลก ก็ยังต้องฉิบหายด้วยน้ำ ด้วยลม
ด้วยไฟยกวิปัสสนาละลายแผ่นดินนี้เสียให้เห็นเป็นสภาวะธรรม เพียงสักว่าเกิดขึ้นแล้วก็
ดับไปเท่านั้น รวบรวมเอาแต่จิตคือผู้รู้ ตั้งไว้ให้เป็นเอกจิต เอกธรรม สงบนิ่งแน่วอยู่ และ
วางลงเป็นอุเบกขาเฉยอยู่กับที่ คราวนี้จะแลเห็นจิตนั้นแจ่มแจ้งยิ่งขึ้นทีละขั้ว ก้างล่งจาก
นิมิตได้ดี มีกำลังให้แลเห็นอำนาจอันสงส์ของจิตที่ได้ฝึกหัดสมาธิมาเพียงขั้นนี้ ก็พอมี
ศรัทธาเชื่อในในของตนในการที่จะกระทำความเพียรยิ่ง ๆ ขึ้นไป

วิธีนี้ 3 นี้ เรียกว่า ปหานปริญญา แปลว่า ละวางอารมณ์เสียได้แล้ว

ปัจฉิมบท

ท่านพระอาจารย์สิงห์ ขนดฺยาคโม นับเป็นลูกศิษย์รุ่นแรก ๆ ของ หลวงปู่ภูริทัตโต
ที่สำคัญยิ่งและมีบารมีธรรมมากองค์หนึ่ง ที่ให้การอบรมพระภิกษุ สามเณร ญาติโยม
โดยสืบต่อจากหลวงปู่มั่น ผู้พระอาจารย์ ถือหลักธรรมสืบทอดมาเป็นลำดับจนถึงสมัย
ปัจจุบัน พระอาจารย์ได้ทำคุณประโยชน์แก่ปวงชนอย่างกว้างขวาง ด้วยความตั้งใจอย่าง
แรงกล้า ไม่ทอดยถ์อุปสรรคใด ๆ ท่านสามารถใช้สติปัญญาแยกแยะอุบายธรรม
แนะนำศิษย์รุ่นน้องให้ได้รับการภาวนาอย่างได้ผล โน้มน้าวจิตใจของบุคคลที่เคยยึดถือ
นับถือผิดต่าง ๆ ให้หันกลับมายึดถือพระไตรสรณคมณ์เป็นที่พึ่งที่ระลึก ธรรมะของ
ท่านมีทั้งอ่อนนุ่มละมุนละไม และเข้มแข็งกระด้างในบางเวลา พระอาจารย์สิงห์ ได้พา

คณะออกธุดงค์ไปโปรดเทศนาธรรมอบรมญาติโยมไปตามถิ่นต่าง ๆ จนเป็นที่ยอมรับ และในที่สุดทุกพื้นที่โคมทองแห่งพระศาสนาสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ได้แจ่มจรัส จนทั่วทุกหนแห่ง ด้วยความสามารถอำนาจบุญบารมีของพระปรมาจารย์ หลวงปู่มั่น พระอาจารย์สิงห์ และ พระอาจารย์มหาปิ่น ผู้น้องชาย ก็ก็สามารถปั้นยอดขุนพลแห่งกองทัพธรรม ได้อีกเป็นจำนวนมาก นับว่าพระอาจารย์สิงห์ ขนดยาคโม เป็นลูกศิษย์ผู้เป็นคู่บารมีของ หลวงปู่มั่นภูริทัตโต โดยแท้จริง

ท่านสาธุชนทั้งหลายที่เดินทางผ่าน จังหวัดนครราชสีมา สามารถแวะเข้าไปกราบระลึกถึงพระคุณท่านได้ ที่ วัดป่าตาลวัน ณ ที่นี้มีรูปเหมือนของ พระอาจารย์สิงห์ ขนดยาคโม ได้สร้างไว้เพื่อให้สาธุชนรุ่นหลังได้มีโอกาสมากราบไหว้บูชา และระลึกถึงพระคุณของพระอาจารย์