

พุทโธอยู่ที่ใจ

หลวงปู่แบน ธนากโร

...แต่ชีวิตของคนที่เกิดมาเราๆท่านๆนี้ หมดไปทุกวัน หมดไปทุกวัน สิ้นเข้ามา น้อยลงไป น้อยลงไป ทั้งหมดจะต้องเป็นอย่างนี้ จึงว่าการที่จะรีบเร่งทำความดี ต้องพากันรีบเร่งให้เต็มกำลังเต็มความสามารถ เพราะชีวิตของเราไม่ได้หยุดยั้งในการที่จะหมดไปสิ้นไป หรือชีวิตของเราไม่ได้หยุดพักในการที่จะเดินก้าวไปหาความตาย

การทำใจของเราให้อยู่กับพุทโธ การทำใจของเราให้อยู่กับธัมโม การทำใจให้เราอยู่กับสังโฆ จึงมีความจำเป็นจะต้องรีบทำ ใจอยู่กับพุทโธ มีความสุข ใจอยู่กับธัมโม ใจมีความสุข ใจอยู่กับสังโฆ ใจก็มีความสุข การกระทำที่จะทำให้ใจของเราอยู่กับพุทโธ ธัมโม สังโฆ ต้องรีบทำ ใจของเราอยู่กับพุทโธ ธัมโม สังโฆมีประโยชน์อย่างไร ขณะใจอยู่กับพุทโธ ใจมีความสุข ขณะใจอยู่กับพุทโธ ความวุ่นวายในใจไม่มี ใจอยู่กับธัมโม ใจมี

ความสุข ความวุ่นวายไม่มีในขณะที่ใจอยู่กับธัมโม ใจอยู่กับสังโฆ
ใจมีความสุข ความวุ่นวายไม่มีในเมื่อใจของเราอยู่กับสังโฆ

ความวุ่นวายก็คือใจของเราออกไป ออกไปเกี่ยวข้องกับอะไรต่อ
มิอะไร เจออะไรของสิ่งนั้นไม่รู้เรื่องราว ก็ไปชอบใจสิ่งนั้น ชอบ
ใจไม่ชอบใจในสิ่งนั้น คำว่าสิ่งนั้นไม่รู้เรื่องราว ที่ดินที่ดอนมัน
จะรู้เรื่องราวอะไร เรือนชานบ้านช่องก็รู้เรื่องราว แม้แต่ผม
ขน เล็บ ฟัน หนังก็นไม่รู้เรื่องราว ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ไม่รู้เรื่องราว
อะไร ใจที่ไม่สงบออกไปเกี่ยวข้องกับแล้วก็ไปว่าเขาดี ว่าเขาไม่ดี ว่า
เขาชอบใจ ว่าเขาไม่ชอบใจเรา

เรื่องของใจไม่อยู่กับพุทโธเป็นอย่างนั้น ใจอยู่กับพุทโธ ใจไม่
ออกไปเกี่ยวข้องกับ ใจไม่ออกไปสมมุติ ใจไม่ออกไปหมายเขาว่า
เป็นสิ่งชอบใจ ไม่ชอบใจอะไร ปัจจุบันก็มีความสุข นั่งอยู่ก็
สบายใจ นอนอยู่ก็สบายใจ อยู่ตามลำพังคนเดียวก็มีความสุข
อยู่กับหมู่กับเพื่อนก็มีความสุข เพราะเรามีพุทโธเป็นธรรมชาติของ
อยู่ของใจ ในเมื่อสรีระเขาแตกเขาพังไปตามกฎของสังขธรรม ใจ
ของเราที่มีพุทโธเป็นธรรมชาติอยู่ ร่างกายตายแต่พุทโธที่อยู่

กับใจไม่ได้เสียหายไปไหน ใจก็ไม่ได้ตายตามร่างกายไป พุทฺโธที่อยู่กับใจก็ไม่ได้ตายจากจิตจากใจ

จึงว่าใจอยู่กับพุทฺโธ มีชีวิตอยู่ก็มีความสุข ถึงร่วงไปแล้วก็ยังมีมีความสุขเพราะมีพุทฺโธเป็นธรรมให้ความสุขแก่จิตแก่ใจ เพราะมีพุทฺโธ ให้ความร่มเย็นแก่จิตแก่ใจ จึงว่ามีประโยชน์ทั้งในระหว่างมีชีวิตอยู่หรือล่วงลับไปแล้วพุทฺโธก็ยังเป็นประโยชน์แก่ใจ จึงให้พากันสนใจเอาพุทฺโธมาเป็นหลักจิตหลักใจ เอาพุทฺโธมาประจำไว้ในจิตในใจของเรา

เรามีโอกาสเมื่อไร มีโอกาสขณะไหน มีโอกาส ณ สถานที่ใด ให้นึกขึ้นทันทีว่าพุทฺโธอยู่ที่ใจ พุทฺโธอยู่ที่ใจ พุทฺโธอยู่ที่ใจ แล้วก็บริกรรม พุทฺโธๆ แล้วก็ให้ทำความเข้าใจว่า พุทฺโธอยู่ที่ใจของเราแค่นี้เอง ไม่ใช่อยู่ที่อื่น นี่เป็นการฝึกหัดจิตใจให้มีธรรมะเป็นธรรมเครื่องอยู่ของใจ เป็นการฝึกหัดใจของเราให้อยู่กับธรรมะในเมื่อใจของเรามีธรรมะเป็นเครื่องอยู่ ใจของเราก็มีความสุขในการอยู่ ในเมื่ออยู่ก็มีความสุข ใจก็ไม่เลื่อนลอยไปแสวงหาความสุขข้างนอก

การที่เลื่อนลอยไปหาความสุขข้างนอกนั้น ส่วนมากเจอแต่
ทุกข์ และมีโอกาสจะเจอแต่ทุกข์เท่านั้น ที่พระพุทธเจ้าท่านว่า
ความสงบเป็นสุข ความไม่สงบก็เป็นทุกข์ ใจของเราอยู่กับใจ ใจ
ของเราอยู่กับใจอยู่กับพุทโธที่อยู่ไนใจ เรียกว่าใจของเราสงบ ใจ
ของเราสงบไป เลื่อนลอยไป เรียกว่าใจของเราไม่สงบ นั่น มันก็
เจอแต่ทุกข์ ต้องการไปหาความสุข แต่ผลลัพธ์เจอแต่ทุกข์ สุขไม่
อยู่กับการส่งจิตส่งใจไปแสวงหา สุขอยู่กับการพักจิตพักใจ ให้
ใจของเราอยู่กับใจ ใจของเราอยู่กับใจ นี้เรียกว่าใจของเราอยู่กับ
พุทโธ

ใจของเราก็คือความรู้ ความรู้อยู่กับความรู้ ใจอยู่กับใจ
ความรู้อยู่กับความรู้ คำว่าพุทโธ พุทโธ ก็เป็นธรรมชาติใจที่รู้ที่
ตื่น พระพุทธเจ้าตรัสรู้เป็นองค์พุทโธ พระพุทธเจ้าก็ตรัสรู้ใจของ
พระพุทธเจ้านั่นเอง ตรัสรู้ใจที่บริสุทธิ์ พระพุทธเจ้ารู้เห็นชัดใจที่
บริสุทธิ์ เรียกว่าพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ นับเป็นองค์พุทโธขึ้นมา ใจ
ที่บริสุทธิ์ที่ปรากฏขึ้นชัดเจนชัดในองค์พระพุทธเจ้า แล้วเรียกว่า
ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ก็ใจดวงที่ไม่บริสุทธิ์นั่นเอง ในเมื่อมี

การขัดการเกลา มีการชักการฟอก มีการอบรมด้วยอรรถ ด้วย
ธรรม ใจที่ไม่บริสุทธิ์ ก็จะกลายเป็นใจที่บริสุทธิ์ขึ้นมา ใจที่
บริสุทธิ์ก็คือใจที่ไม่บริสุทธิ์นั่นเอง เรียกว่าใจดวงเดียว

นับตั้งแต่เกิดมาตาย เกิดมาตาย มากภพมากชาติ ก็ใจดวง
เดียว แล้วพระพุทธเจ้าตรัสรู้ก็ตรัสรู้ก็ใจดวงเดียว ดวงเก่าดวง
เดิมนั่นเอง ท่านจึงว่าจิตเดิม บรรดาเราๆนี่ก็เหมือนกัน จิตของ
เรามีดวงเดียวเท่านั้น แต่จิตของเรายังไม่สะอาด ยังไม่บริสุทธิ์พอ
จะต้องอาศัยธรรมะ ธรรมชาติที่เป็นองค์พุทธโธนั้นแหละมาหล่อ
หลอม มาหล่อหลอมจิตใจ มาเป็นธรรมชักฟอกจิตใจ มาเป็น
ธรรมขัดเกลาจิตใจ ใจของเราที่มีด ใจของเราที่มีมัว ใจของเราที่
ไม่สะอาด ก็จะกลายเป็นใจที่ลดความมืด ลดความเศร้าหมอง
เข้าถึงความสว่างและเริ่มเข้าถึงความสว่างยิ่งขึ้นไป ความมืด
ลดน้อย ความมืดลดน้อย ความสว่างก็ค่อยสว่างยิ่งขึ้นไป

อาศัยธรรมพุทธโธ เป็นธรรมเครื่องอบรม ธรรมคือพุทธโธ
อบรมจิตที่มีดให้เข้าถึงความสว่าง ธรรมที่พุทธโธนี้เป็นธรรมชาติ
ที่สว่าง เป็นธรรมชาติที่สว่างไสว ใจของเราที่มีด ใจของเราที่มีด เอา

พุทฺโธที่สว่างมาไว้ที่ใจ เอาพุทฺโธที่สว่างใสวมาประจำไว้ที่ใจ
ความมืดก็ลดน้อย และความมืดก็ลดน้อยลงไป ในที่สุดเมื่อ
ใจของเรากับดวงพุทฺโธเป็นอันเดียวกัน ใจของเราที่เคยมืดก็จะ
กลายเป็นใจที่สว่างกระจ่างแจ้งขึ้นมา เนื่องจากว่าใจของเรา
อาศัยธรรมพุทฺโธเป็นธรรมที่สว่าง เป็นธรรมเครื่องชักเครื่องฟอก
เครื่องขัดเครื่องเกลา ทำลายความมืด กำจัดความมืด ในที่สุด
ความมืดในจิตในใจก็ลดน้อย และหมดสิ้นไป ตามลำดับของ
การที่น้อมพุทฺโธมาใส่จิตใสใจได้แค่ไหนเพียงไร

จึงว่าพุทฺโธไม่ใช่คำพูด ธรรมชาติพุทฺโธเป็นธรรมชาติที่สว่าง
ใสว ธรรมชาติพุทฺโธเป็นธรรมชาติที่สว่างกระจ่างแจ้ง ธรรมชาติ
เป็นอย่างนั้น ธรรมชาตินั้นจะเรียกว่าพุทฺโธ หรือจะเรียกว่าธัมโม
จะเรียกว่าสังโฆ ธรรมชาตินั้นก็เป็นอันเดียวกันนั่นเอง จึงว่าพุท
โธ ธรรมชาติพุทฺโธไม่ใช่คำพูด เราบวริกรรมพุทฺโธ บวริกรรมพุทฺโธ
พุทฺโธ เราต้องคิดทำความรู้สึก ทำความเข้าใจ ว่าพุทฺโธอยู่ที่ใจ
แล้วก็บวริกรรมพุทฺโธ พุทฺโธๆ บวริกรรมไว้ที่ใจ ใจของเราจึงมี
โอกาสอยู่สงบอยู่กับใจ ใจของเราจึงมีโอกาสรวมอยู่ที่ใจ

เราบริกรรมพุทโธๆไว้ที่ใจ เป็นการน้อมคำบริกรรมมาใส่จิต
ใส่ใจนั้น ขณะที่เราน้อมคำบริกรรมมาใส่จิตใส่ใจนั้น ใจของเรา
ที่เคยเลื่อนลอยออกไปเกี่ยวข้องกับ และออกไปเกี่ยวข้องกับอะไรต่อมิ
อะไร มันก็มีแต่ที่จะน้อยลงไป น้อยลงไป ในที่สุดออกไป
เกี่ยวข้องกับไม่มี ในเมื่อใจของเราออกไปเกี่ยวข้องกับไม่มี ใจของเราก็
สงบ ใจของเราก็อยู่กับพุทโธคืออยู่กับใจ ใจของเราที่ออกไป
เกี่ยวข้องกับก็คือความคิด ความปรุง ความแต่งนั่นเอง ถ้าหากว่าเลิก
ไม่มีการออกไปเกี่ยวข้องกับ ความคิด การปรุง การแต่งก็ไม่มี ใน
เมื่อใจของเราไม่มีความคิด ความปรุง ความแต่ง ใจของเราก็ยัง
อยู่ แต่ยังอยู่เฉพาใจ ยังอยู่เฉพาใจ ใจที่ไม่คิด ใจที่ไม่ปรุง ใจ
ที่ไม่แต่ง เพราะความคิด ความปรุง ความแต่งนั้นได้ดับไปแล้ว
แต่ใจไม่ได้ดับ ความคิดที่เกิดจากใจมันหมดไป ใจก็ยังอยู่
เหมือนเดิม

นี่! ใจดวงนี้แหละ แสงสว่างจะเกิดขึ้นแสงสว่างจะเกิดขึ้นใน
ใจดวงที่พักความคิดในใจที่ไม่มีความคิด และใจที่ไม่มีความคิด
ก็คือใจที่ไม่เกี่ยวข้างนอก ใจพักการคิดก็คือใจเข้ามาเกี่ยวข้องกับ

กับใจ ธรรมชาติใจเขาเป็นธรรมชาติที่สว่างโดยหลักธรรมชาติ แต่การออกไปเกี่ยวข้องกับนั้น ก็คือการออกไปรับกระแสความมืดของโลกทั้งหลายเอามาใส่จิตใส่ใจ ออกไปรับเอามากเท่าไร ใจก็ยิ่งมืดมากเท่านั้น ใจก็ยิ่งมืดมากเท่านั้น เราไม่ต้องการให้ใจของเรามืด ก็พักการที่จะเอาไปรับความมืดของโลกนั้น ให้ใจของเราทวนเข้ามาหาใจ ทวนเข้ามาหาใจ

ถึงเราจะบวกรรมพุทโธ บวกรรมพุทโธ บวกรรมพุทโธ ก็บวกรรมไว้ที่ใจของเรา นี่ อันนี้ก็เป็นหลักอุบายอันหนึ่ง ทำให้ใจของเราสงบ พักการที่จะเลื่อนลอยไปหาเกี่ยวข้องกับ **อวิชฺฐารมณ** **อนิวิชฺฐารมณ** อารมณทั้งหลายล้วนแล้วแต่ทำให้ใจมืด ในเมื่อใจของเราไม่ไปรับความมืด จะไปรับเอาสิ่งมืดภายนอกเข้ามาใจของเรามีพุทโธประจำ ใจของเรามีธัมโมเป็นเครื่องอบรม ใจของเราก็มีแต่สว่างกระจ่างแจ้ง เห็นชัดใจของเราขึ้นมาได้ จึงว่าการปฏิบัติธรรมไม่ใช่ปฏิบัติสิ่งอื่น การปฏิบัติธรรมก็คือการปฏิบัติใจ

คำว่ารู้ธรรม รู้ธรรม ก็คือรู้ใจของเรานี่เอง ใจของเรานี่ถึงเป็น
ธรรมชาติที่มีอยู่ด้วยกันทุกคน แต่ยากที่คนใดคนหนึ่งจะเห็นใจ
ของตนเอง ส่วนมากเห็นแต่ความคิด ความปรุง ความแต่ง เห็น
แต่สิ่งเรื่องราวที่ชอบใจบ้าง เรื่องราวที่ไม่ชอบใจบ้าง อันนี้ไม่ใช่
ใจ เป็นอารมณ์ของใจที่ใจออกไปรับเอา ใจออกไปรับ ใจออกไป
หาเก็บ เก็บมาใส่จิตใส่ใจ เราก็พากันมองใจ และก็มีโอกาสจะ
เห็นใจก็เห็นแต่ความคิด หรือเห็นแต่ความวุ่นวาย ความไม่สงบ
ของใจ เห็นแต่อารมณ์

จึงว่าการที่จะเห็นใจของเราเห็นได้ด้วยยาก จะต้องอาศัย
ความเพียรพยายามมากๆ ในเมื่อมีความพยายามพอแล้ว
ความคิดมันไม่มี ความคิดมันไม่มีในใจ ความวุ่นวายก็ไม่มีในใจ
สิ่งที่ชอบใจ ไม่ชอบใจ ก็ไม่มี มันจะมีได้ยังไง เพราะจิตใจของ
เราไม่สร้างขึ้น มันก็ไม่มี ในเมื่อมันไม่มี เรามองเข้าหาใจ ก็
สามารถที่จะเห็นใจของเราได้ เพราะใจของเราเปิดเผยอยู่เสมอ
ไม่ได้ปิดบัง

แต่เราๆนี่ไปหาอะไรมาครอบงำ ไปหาอะไรมาครอบงำ มา
ปิดบังเอาไว้ เราก็ไม่มีโอกาสที่จะเห็นใจของเรา ในเมื่อเราเอาสิ่ง
ที่เราไปหาเก็บเอามาปิด ไปหาเก็บเอามาครอบ เปิดออกเสีย
แล้วสลัดทิ้ง ใจของเราก็เปิดเผย ใจของเราก็ปรากฏเด่นชัดให้เรา
ได้รู้ได้เห็น อันนี้ก็เรียกว่าใจของเราเห็นธรรม เห็นธรรมก็คือเห็น
ใจอันนี้แหละ ไม่ใช่เห็นธรรมไปเห็นนรก เห็นสวรรค์ที่ไหน เห็น
นรกเห็นสวรรค์อันนั้นมันลักษณะมันพุ่งชาน นี้ รู้เข้าไปข้างนอก
มันไม่สุดเป็น ต้องรู้มาภายใน เหมือนกับการที่เราทวนกระแสน้ำ
ทวนกระแสน้ำอยู่เสมอก็มีโอกาสที่จะถึงต้นน้ำได้ ถ้าหากว่าเรา
ปล่อยไป ปล่อยไป ปล่อยไป ทะเลมหาสมุทรมันกว้างขวาง
มหาสมุทรของโลกมันไม่สุดๆเป็น ในที่สุดตามขนาดไหนมันก็ไม่
สุด

พระพุทธเจ้าท่านจึงไม่ให้ตาม สอนให้น้อมเข้ามา **โอบนโย**
โก น้อมเข้ามาดูธรรม น้อมเข้ามาดูธรรมก็คือดูใจนี้เอง ในเมื่อ
เราเห็นใจของเราแล้ว ใจของเรานี้มีอยู่ นี่! สามารถที่จะเรียกให้
คนอื่นมาดูได้ เพราะใจของเรามีอยู่ ธรรมมีอยู่ ธรรมอันนี้มีอยู่

ด้วยกันทุกคน ไม่มีใครชักคนที่ธรรมะจะไม่มีอยู่ ไม่มีใครชักคนที่
จะไม่มีใจ จึงให้พากันเข้าใจว่าธรรมะที่เราต้องการพบ ต้องการรู้
ต้องการเห็นนั้น ไม่ใช่สิ่งอื่น คือใจของเรานี่เอง ในเมื่อเราเห็น
ใจของเราแล้ว ใจของเรานี้แหละจะเป็นที่พึ่งแก่เรา

คำว่า **ธัมโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารี.** (ธัมโม หะเว รักษะติ
ธัมมะจาริง) ผู้ปฏิบัติธรรม พระธรรมย่อมรักษาผู้นั้น ไม่ให้ตกไป
ที่ชั่ว ผู้ปฏิบัติก็คือปฏิบัติใจ ในเมื่อปฏิบัติใจได้ดีแล้ว ใจที่ปฏิบัติ
ได้ดีนั้นหละมาคุ้มครองรักษาใจ นี้คุ้มครองรักษาได้อย่างดี จะ
ไม่ให้เสียหาย จะตกไปในทางที่ไม่ถูกต้องไม่ชอบธรรม ไปในทาง
ชั่วตกไปไม่ได้ เพราะใจคุ้มครองไว้ดีแล้ว แสดงว่าธรรมคุ้มครอง
ก็คือใจคุ้มครอง ไม่ใช่ธรรมมาจากดินฟ้าอากาศ ธรรมมาจาก
เมืองฟ้าเมืองสวรรค์ที่ไหน ธรรมที่เข้าคุ้มครองจิตใจก็คือใจของ
เรานี้หละสามารถที่จะคุ้มครองเราได้

จึงให้พากันเข้าใจให้แจ่มแจ้ง ให้พากันเข้าใจและไม่ให้ลุ่ม
คล้ำ ไม่ให้ลังเลสงสัย แล้วก็พากันมุ่งมั่นที่จะขัดเกลาจิตใจของ
เรา สลักออกสิ่งที่มาครอบงำ สิ่งที่มาปกปิดจิตใจของเรา

ความวุ่นวาย ความยุ่ง ความยาก สิ่งที่ชอบใจ ไม่ชอบใจ
ทั้งหลายนี้ก็ละออกไป ละออกไป ปล่อยวางออกไป เปิดออกไป
แล้วโยนไปทิ้ง เปิดออกไปแล้วก็สลัดทิ้งออกไป

ใจของเราที่ถูกปิดมานาน ในเมื่อมีการพยายามเปิดด้วยข้อ
ปฏิบัติด้วยอรรถด้วยธรรม ด้วยอุบายที่แยบคาย สิ่งที่เปิดสิ่งที่
ปิดนั้น ถึงจะปิดมานานขนาดไหน เราก็สามารถเปิดได้ทั้งหมด
จนสิ้น ในเมื่อเปิดของที่ปิดได้หมดได้สิ้นในขณะใด ใจของเรานี้
สว่างกระจ่างแจ้งอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับดวงพระอาทิตย์อย่าง
นี้ สว่างกระจ่างแจ้งตลอดเวลา กลางคืนอย่างนี้ ดวงพระอาทิตย์
ก็สว่างกระจ่างแจ้ง แต่วามันมืดเพราะโลกบัง นี้ก็เหมือนกัน ใจ
ของเรามีมืด ใจของเรามีมืดเพราะกระแสของโลก เรื่องของโลกมัน
ปิดบัง ใจของเราจึงมืด

การที่จะเปิดออก จะสลัดออกสิ่งที่ครอบงำ ต้องเปิดด้วย
ศีล เปิดด้วย**สมาธิ** และเปิดด้วย**ปัญญา** ศีลก็สามารถที่จะเปิด
ได้ มีความสำรวม มีความสำรวม มีความสำรวมให้มาก ใจ
ของเรา นี้ก็ไม่ออกไปเกี่ยวข้องข้างนอก ไม่ออกไปเกี่ยวข้องข้างนอก

ใจของเราก็เริ่มเห็นใจของเราบ้าง เริ่มเห็นใจของเราบ้าง แต่เห็นใจของเรายังเห็นไม่ชัด ยังลุ่มๆคล้ำๆอยู่ ถ้าหากว่าใจของเราแน่น แน่เป็นองค์สมาธิขึ้นมา อันนี้เห็นใจชัดจริงๆ เห็นใจชัดมากๆ ที่เดียว แต่ใจของเราจะสว่างกระจ่างแจ้ง ใจของเราจะเข้าถึง ความสะอาดบริสุทธิ์นี้ ต้องอาศัยเปิดด้วยปัญญา

ในเมื่อสิ่งที่ครอบงำ สิ่งที่แทรกซึมอยู่ในจิตในใจของเรา อาศัยปัญญาเป็นเครื่องขัดเครื่องเกลา เครื่องซักเครื่องฟอกนี้ สิ่ง ที่มันแทรกซึมอยู่ในจิตในใจ สิ่ง ที่มันครอบงำและแทรกซึมอยู่ใน จิตในใจจะสลายตัวไปด้วยอำนาจของปัญญา ถึงจะละเอียด ขนาดไหนเพียงไรก็ช่าง ปัญญายังมีความละเอียดยิ่งกว่าสิ่งที่ แทรกซึมเจือปนอยู่ในจิตในใจนั้น ในที่สุดใจก็จะเข้าถึงความ บริสุทธิ์สุด สุดส่วนขึ้นมา ด้วยกำลังของ **ศีล สมาธิ และ ปัญญา**

การปฏิบัติธรรมก็คือศีลก็เป็นข้อปฏิบัติ สมาธิก็เป็นข้อ ปฏิบัติ ปัญญาก็เป็นข้อปฏิบัติ ศีลเป็นคำพูด แต่ข้อปฏิบัติทุกสิ่ง ทุกอย่างด้วยในความสำรวม ด้วยความระมัดระวัง กายของเรา

เป็นศีล ใจของเราเป็นศีล เพราะกายของเรามีการสำรวมดี ใจ
ของเราก็มีความสำรวมดี กายของเราก็มีความสำรวมดี นี้ ใน
เมื่อใจของเราก็มีความสำรวม กายของเราก็มีความสำรวม ศีล
อยู่กับความสำรวมในกายในใจนี้ ถึงเราจะไม่พูดว่าศีล จะไม่ว่า
พูดว่าศีล จะไม่พูดว่ารักษาศีล แต่เรามีการสำรวมใจไว้ดี สำรวม
กายของเราไว้ให้ดี นี้ ศีลอยู่ตรงนี้ ศีลคือการสำรวมกาย วาจา
ใจ ในเมื่อเราสำรวมกาย วาจา ใจของเราไว้ดี นี้แหละ! ศีลอยู่
ตรงนี้ เดียวนี้ศีลของเราสมบูรณ์ด้วยกันทุกคน ไม่มีศีลของใคร
ไม่สมบูรณ์ ไม่มีศีลของใครไม่เรียบร้อย กายก็ไม่เรียบร้อย ไม่ไป
กระทำการทางที่เป็นโทษ วาจาก็เรียบร้อย ไม่ไปพูดสิ่งที่ไม่
เรียบร้อย จิตใจก็เรียบร้อย ไม่ไปคิดในทางที่เป็นโทษ นี้เดี๋ยวนี้
เป็นศีลด้วยกันทั้งนั้น แต่จิตใจของเราเรียบร้อย ยังเรียบร้อยยัง
หยาบอยู่ ก็ต้องทำใจของเราที่เรียบร้อยอยู่ในระดับที่หยาบนี้ ให้
มีความเรียบร้อยให้ละเอียดยิ่งขึ้นไป

ในเมื่อมีความเรียบร้อยละเอียดยิ่งขึ้นไป ก็คือปล่อยวางสิ่ง
หยาบๆ ปล่อยวางสิ่งหยาบๆ สิ่งที่ยาบๆทั้งหลายที่มันไม่มีใน

จิตในใจ ใจของเราก็เป็นสมาธิธรรมขึ้นมา เห็นใจเด่นชัด เห็นใจ
แจ่มประกายชัดเจนทีเดียว เพราะไม่มีอะไรที่จะปิดบัง แต่สิ่งที่
มันเจือปนอยู่ในจิตในใจ ท่านจึงเรียกว่า**อนุสัย** อนุสัยเป็นสิ่งที่
แทรกซึมเจือปนที่มีความละเอียดเป็นพิเศษ จะต้องมีการกรอง
ด้วยสติ กรองด้วยปัญญา กรองด้วย**มหาสติ** กรองด้วย**มหา
ปัญญา** สิ่งของมันแทรกซึมอยู่ในจิตในใจ จึงจะสลายหมดสิ้น
ด้วยกำลังของสติและปัญญา จึงให้พากันตั้งอกตั้งใจ ธรรม
เหล่านี้ไม่ใช่ของหมดยุคหมดสมัย ธรรมเหล่านี้เมื่อไปปฏิบัติ
ธรรมเหล่านี้จะมีโอกาสปรากฏที่จิตที่ใจทั้งนั้น ไม่ใช่หมดยุค
หมดสมัย

เอ้า! ให้พากันนั่งสมาธิต่อไปนะ นั่งสมาธิ ทำใจของเราให้
สงบอยู่กับใจ พุทโธอยู่ที่ใจ พุทโธอยู่ที่ใจ นั่งสมาธิกันซะก่อน นั่ง
ยังงั้นสบายนั่งไปเถอะ นั่งสมาธิ นั่งตามสบาย นั่งอย่างไรสบาย
นั่งอย่างนั้น นั่งทำให้สบาย นั่งสำรวมใจ ความคิด ความคิด
ความคิด บริกรรมความคิด บริกรรมความคิด บริกรรมความคิด
บริกรรมมากๆ ใจของเราก็ไม่คิด บริกรรมไม่คิด ไม่คิด ไม่คิด ไม่

คิด ไม่คิด เราบริกรรมอยู่อย่างนี้ ใจของเราก็ไม่คิด ถ้าหากเรา
เพลอเมื่อไหร่ ใจของเราคิดทันที เราบริกรรมพุทโธ พุทโธๆๆๆ พุ
ทโธอยู่ที่ใจ พุทโธอยู่ที่ใจ พุทโธอยู่ที่ใจ

ขณะที่เราบริกรรมอยู่นี้ ภาวนาอยู่นี้ ใจของเราไม่คิด หยุด
ภาวนา พักภาวนา ลืมความตั้งใจมั่น มันคิดทันที พระพุทธเจ้า
ท่านจึงสอน จะทำอะไรใด ให้ทำสิ่งนั้นให้ยิ่ง การบริกรรมพุทโธ
การทำภาวนา ต้องทำให้จริงๆ ใจของเราจึงสงบ ต้องทำให้จริงๆ
จึงได้ผลของการกระทำ เดียวนี้เราไม่มีการไม่มีงานอะไร ถึงเรา
จะไปคิดการงาน มันก็ไม่ได้ทำ นี่แหละใช้เวลาว่างให้เป็น
ประโยชน์ เดียวนี้เราว่างด้วยกันทุกคน

น่าสงสารใจของเรา น่าสงสารใจของเรานี้ การงานก็ว่าง ไม่
มีอะไรจะทำ ใจก็ควรที่จะพักจะผ่อนบ้าง แต่ถูกอำนาจของกิเลส
มันดึงอยู่เสมอ มันจูงอยู่เสมอ ลากอยู่เสมอ ไม่ให้พักผ่อน ใน
เมื่อพักผ่อนการงานทางโลก ใจของเราก็ควรจะมีโอกาสได้
พักผ่อนบ้าง ทำการงานทางโลก ทำการงานทางโลก มันปล่อยให้
ให้ทำอย่างสนุกสนาน การงานทางโลกพัก มันก็ดึงไปทำการ

ทำงานอีกลักษณะหนึ่ง และซ้าๆซากๆ ไม่ได้เรื่องอะไร สิ่งที่ผ่านมา
มามันก็ดึงไปเกี่ยวข้อง แล้วไปตั้งแต่ไหน คนตายไปแล้วก็มี ก็ยัง
เอาสิ่งนั้นมาเป็นอารมณ์ เอาใจ ดึงใจเข้าไปเกี่ยวข้อง

จึงว่าเวลาว่าง ก็ทำใจให้ว่าง ทำใจให้ว่างได้นั้นแหละ เรียกว่า
ใจของเรามีโอกาสได้พัก ถ้าเราว่างการว่างงาน ทำใจให้ว่าง
ไม่ได้ ใจของเราก็ไม่มีโอกาสจะพักผ่อนได้ ไม่มีโอกาสได้พักผ่อน
ได้ ไม่มีโอกาสได้พักผ่อน มันจะพักยังไง มันคิดอยู่เสมอ การ
ภาวนาจึงทำให้ใจมีโอกาสได้พักผ่อน การภาวนาใจสงบได้
เรียกว่าใจมีโอกาสได้พักผ่อน

ใจมีโอกาสได้พักผ่อน ใจมีกำลังมาก ทำอะไรได้ดี ทำ
อะไรรวดเร็ว ทำอะไรคล่องตัว คนมีกำลังกระโดดมันก็เร็ว วิ่งมัน
ก็เร็ว คนมันจะหมดแรง หมดลมหายใจ มันจะไปเคลื่อนไหว
ยังไง เข็นแต่ละที เข็นให้เคลื่อนที่แต่ละที คนเข็นมันก็เหนื่อย
ก่อน นั่น! ใจไม่มีกำลังมันเป็นอย่างนั้น ใจ มีกำลังทำงานได้
รวดเร็ว ทำงานได้คล่องแคล่ว และทำงานมีความรอบคอบใน
การในงานนั้นด้วย ใจมีโอกาสได้พักผ่อน จึงเป็นประโยชน์ทั้ง

ทางโลกและทางธรรม ถ้าใจไม่มีโอกาสได้พักผ่อนอันนี้ ใจเหน็ด
เหนื่อยมาก โรคจิตนับวันที่จะเพิ่มขึ้น เพราะจิตทำงานเกินกำลัง
(เทพจบ)

ที่มา: <https://youtu.be/0IUZrhjuq1E>