โมหะสมาธิ

หลวงปู่สิม พุทธาจาโร

บัดนี้ถึงเวลาปฏิบัติบูชานั่นสมาธิภาวนา การนั่งสมาธินี้ให้พากันนั่งขัดสมาธิเพชร การนั่งขัดสมาธิเพชรนั้น ให้เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาก่อน แล้วก็เอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย เอามือข้างขวาวางทับมือข้างซ้าย ตั้งกายให้เที่ยงตรง แล้วก็หลับตานึกภาวนาพุทโธ รวมจิตใจเข้าไปภายใน กำหนดพุทโธพร้อมกับลมหายใจ พร้อมกับการได้ยินได้ฟัง รวมจิตใจเข้ามาภายใน

คำว่าสมาธิๆนั้น คนเราไม่ค่อยเข้าใจ การนั่งสมาธิไม่ใช่นั่งหาวนอน ไม่ใช่นั่งให้มันหลับ ไม่ใช่นั่งให้มันสบาย นั่งหาวนอนนั้นเรียกว่าไม่ใช่นั่งสมาธิ เป็นโมหะสมาธิ ตราบใดถ้านั่งภาวนาหลับไปได้ เรียกว่า**โมหะสมาธิ** ไม่ใช่สมาธิในทางพุทธศาสนา สมาธิที่พระพุทธเจ้าของเราตรัสสอนไว้ ไม่ใช่สมาธินอนหลับ นั่งหลับ เป็นสมาธิที่เรียกว่านึกนองถึงบริกรรมภาวนา หรือกำหนดความทุกข์ความเดือดร้อนในโลกเรา มันเต็มไปด้วยภัยอันตราย

เรายังจะมาง่วงเหงาหาวนอน ฟุ้งซ่านรำคาญอยู่ไม่ได้ ต้องตั้งใจใหม่ อย่าให้ความง่วงเหงาหาวนอนมาทับถมจิต

การหลับนอน **ถีนมิทธะ** ความง่วงเหงาหาวนอน นิวรณ์ทั้ง ๕ กามฉันท์ ความรักใคร่พอใจในกามารมณ์ทั้งหลาย พยาบาท ความอิจฉาพยาบาทกัน ถีนมิทธะ คือความง่วงเหงาหาวนอน มันพวกนิวรณ์ทั้งนั้น อุทธัจจะ กุกกุจจะ จิตฟุ้งซ่าน คือว่าจิตไม่สงบ จิตไม่หยุด จิตไม่อยู่ จิตไม่รู้กิเลสของตัวเอง เลยมาหลงอยู่แค่ความสุข สงบ สบาย สบายในการหลับการนอนอยู่ เอาตัวนอนลงไปเรียกว่านอน แม้เราจะนั่งสมาธิอยู่ ถ้าขาดสติ จิตมันง่วงเหงาหาวนอนไปได้ อันนั้นก็คือว่านอน เรียกว่านอนแบบลิง

ลิงน่ะมันไม่ได้นอนเหมือนคน มันนั่งหลับ แต่คนเราไม่ได้ไปดูลิงนอน แต่ว่าเรียนกับลิงได้ ที่เรานั่งภาวนาเป็นง่วงเหงาหาวนอนได้ คือว่าเรียนสมาธิจากลิง ลิงมะกอกที่มันมากินใบไม้ตามข้างถ้ำผาปล่องเรา นั่นน่ะมันนั่งสมาธิลิง หาวนอน อย่าไปเรียนอย่างนั้น เมื่อนั่งสมาธิแล้ว ท่านให้ยืดตัวให้เที่ยงตรง ไม่ให้นั่งส่อมส่อลงไป ไม่ให้ก้มนัก ไม่ให้เงยนัก เรียกว่าตั้งใจ ตั้งตัว

คำว่าตั้งใจน่ะตั้งหมดตัว ถ้าใจมันยังหลงลืมไปง่วงเหงาหาวนอน ให้เตือนจิตของเราเวลานี้ให้ได้ ว่านี้มันสมาธิวานรวานรก็แปลว่าลิง ลิงก็แปลว่าวอก วอก ๓๒ ภาษาเหนือเค้าว่าวอก ๓๒ ลิงนั้นเค้าว่าวอก เค้าก็ว่าลิง มันเหนือคำว่าวอก มันวอกแวก ถ้าใครเห็นลิงจะรู้ได้เข้าใจ ไม่มีเวลาสงบ จิตใจของคนเรานี้ก็คล้ายกันกับวานร คล้ายกันกับลิง คือมันวอกแวกหวั่นไหวอยู่เสมอ ไม่ว่าเสียงอะไรดังก๊อกแก๊กกุ๊กกิ๊ก รุนแรงเบาก็ตาม จิตนั้นมันจึงวอกแวกไปแล้ว ไปตามเสียง เสียงดีก็อยากฟัง เสียงเค้าดุด่าว่าร้ายป้ายสีให้ไม่ชอบ โกรธเกลียดขึ้นมา นั่นแหละคือว่าจิตไม่สงบตั้งมั่นในสมาธิภาวนา

เหตุนั้นถ้าจิตเราทุกคนผู้ใดก็ตาม ถ้ายังง่วงเหงาหาวนอน **นิวรณ์ทั้ง ๕ กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะ กุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญ วิจิกิจฉา** ถ้าจิตยังมีสงสัยนั้นว่าสงสัยนี่คือจิตออกนอกทั้งนั้นแหละ จิตขาดสติสัมปะชัญญะ จิตไม่มีความระลึก อยู่ในตัวอยู่ในใจ เรานั่งสมาธิภาวนา มันก็ได้

แต่เพียงระเบียบ ระเบียบนั่ง แต่จิตไม่เป็นสมาธิให้ มันหลงมันลืม หลงลืมภาวนาขาดสติ

สตินั้นท่านว่า ต้องใช้ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ ทั้งกายจะเคลื่อนไหวไปมา ทำกิจกรรมการงานใดๆก็ต้องมีสติในสิ่งที่ตนทำ คำว่าการงานทางกาย กายถ้าเคลื่อนไหว เคลื่อนจากนั่งไปยืน เคลื่อนจากยืนไปเดิน เคลื่อนจากเดินมานั่ง ชื่อว่าการงานทางกายต้องมีสติ คนที่ขาดสติ และไม่ขาดสติจะรู้ได้เข้าใจในเวลาทำ ทำอะไรก็ตามต้องมีสติ ถ้าไม่มีสติมันเป็นอย่างไร ทำงานจับนี่ ผ่าขวานทำงานก็มักจะถูกแข้ง ถูกขา ถูกตีน ถูกมือ เดินไปก็ตำตอ ตำไม้ ทำอะไรมีแต่ผิดพลาดทั้งนั้น นี่คือว่าขาดสติ อย่าไปคิดว่าเราเป็นนักภาวนา ยังไม่ใช่นักภาวนาที่ดี นักภาวนาที่ดีต้องมีสติ อะไรควรทำ ทำแล้วเกิดผลประโยชน์มาอย่างไร สิ่งที่เราทำนั้นเป็นบุญหรือเป็นบาป ต้องมีสติระลึก

ถ้าเราฟังเท่านี้ยังไม่พอ เราต้องทำ ต้องทำ ต้องมีสติความระลึก ระลึกอยู่ในตัวในกายวาจาจิตของเรานั่นแหละ ถ้าไม่ระลึกอย่างนั้น มีแต่ความผิดพลาด นั่งก็ง่วงเหงาหาวนอน ถ้าไม่

นั่งสมาธิ นั่งธรรมดาก็ชอบเป็นคนเล่นคนคุย ไม่สนใจในการเดินจงกรม ไม่สนใจอยู่ในที่สงบระงับของตัวเอง มักจะไปขึ้นกุฏินั้นลงกุฏินี้ ไปคุยท่านั้นคุยท่านี้ ยิ่งใกล้จะออกพรรษาก็คุยเรื่องไปเที่ยวไปเตร่ ไปวิเวกภาวนาในป่าบ้าง คิดในเรื่องสึกหาลาเพศบ้าง เหล่านี้ล้วนแล้วแต่ไม่เข้าในหลักเกณฑ์สมาธิทั้งนั้น ที่เราพูดก็ดี ทำก็ดี มันเป็นไปเพื่อเรื่องภายนอกนั้นให้พากันคอยระวังทำอะไรให้มีสติ ถ้าเราฟังเท่านี้ยังไม่พอ เราต้องทำแล้วก็มีสติหรือไม่ ถ้าไม่มีก็หัดให้มันมีขึ้น ต้องเอาสติธรรมดานี้ก่อนให้ได้

เมื่อสติธรรมดานี้แหละยังไม่ได้ มันจะไปได้สมาธิภาวนาที่ไหน คือจิตมันลอยอยู่ ไม่มาสงบตั้งมั่น ไม่มาสงบในที่บริกรรมภาวนาพุทโธนั้น มันลอย คำว่าลอยเลื่อน จิตมันเลื่อนที่อยู่ เราทุกคนคงได้พบได้เห็นว่า อสรพิษคืองูทั้งหลาย ไม่ว่าตัวเล็กตัวใหญ่ งูมีพิษไม่มีพิษ มันไปทางไหน มันลอยไป ที่ได้ (เสียงไม่ชัด)ที่ลอยของงู คือจิตเรามันลอยเหมือนงู เรานั่งที่นี่ ภาวนาที่นี่มันไม่อยู่ที่นี่ มันลอยไปที่อื่น คิดอะไรต่อมิอะไร อันเป็นเรื่องฟุ้งซ่านรำคาญทั้งนั้น ไม่เป็นความสงบระงับเยือกเย็นสบาย

เรียกว่าจิตมันลอยไปเหมือนงู แต่มันเป็นงูในใจ มันไม่ใช่งูภายนอก งูในใจนั้น ถ้าขาดสติเมื่อใดเวลาใด มันก็ลอยไปอย่างนั้นน่ะ ทีนี้เราจะมาจำกัดอย่างไร…

จะต้องจำกัดว่า พระพุทธเจ้าสอนสาวกทั้งหลายให้ภาวนาทุกลมหายใจเข้าออก หรือว่าให้ได้นึกถึงความตายให้ได้ทุกลมหายใจเข้าออก สิ่งเหล่านี้เป็นการเตือนสติ ให้เรานึกให้เราเจริญเอาให้ได้ ถ้าไม่ได้แล้วมันก็ลอยไปหมด เลื่อนลอย เรียกว่าเป็นคนเรียกว่าคนเลื่อนลอย จิตเลื่อนลอย พระ เณร แม่ขาว นางชี จิตใจเลื่อนลอย ไม่สงบตั้งมั่น แล้วก็ว่าตัวเองภาวนา มันภาวนาแบบไหนก็ไม่รู้ ทำไมจึงนั่งภาวนาก็ง่วงเหงาหาวนอนไปหมด ต้องตั้งใจใหม่ แก้ไขตัวเองให้ได้ ไม่มีใครจะไปแก้ไปไขตัวเองให้เราได้ พระพุทธองค์ท่านทรงตรัสว่า อัตตาหิ อัตตโน นาโถ ตน เป็นที่พึ่งของตน คำว่าตนเป็นที่พึ่งของตนนั้น เราต้องทำเอง ปฏิบัติเองให้มันเกิดแก้ไขความง่วงเหงาหาวนอนนี่ ข้อเดียวให้มันได้ก่อน ถ้าแก้ไม่ได้แล้ว อย่าไปหวังเอาที่อื่นอีกไม่ได้

คำว่ามีสติ ถ้าจิตมันอยู่ในอารมณ์นิวรณ์ทั้ง ๕ อยู่ มันถอนออกมาไม่ได้ จะจัดว่าเป็นสมาธิภาวนาไม่ได้ กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธิ อุทธัจจะ กุกกุจจะ วิจิกิจฉา ยังมีอยู่ในใจ ปุถุชนคนเราตราบใด ชื่อว่ายังไม่ตั้งใจภาวนาทั้งนั้นแหละ ยังไม่ตั้งใจ ยังไม่เอาจริง จะไปเอาเมื่อไรเวลาใดให้มันจริงลงไป ถ้าเราไม่เอาเดี๋ยวนี้ ไม่ภาวนาเดี๋ยวนี้ ไม่นึก ไม่เจริญ ไม่วิวัฒน์พัฒนาการตัวเองในเวลานี้ นี่ ไม่มีเวลา เดี๋ยวก็เข้าใจว่าหมดเวลาแล้ว หาเวลาไม่ได้ เวลาชั่วโมงนาทีมันหมดที่ไหน มันไม่หมด มันวนอยู่ในอาการอันเก่า ให้เราแก้ไขตัวเองให้ใหม่ขึ้นมา อารมณ์เก่าๆ เคยคิด เคยนึก เคยพูด เคยทำอะไรมาในสิ่งฟุ้งซ่านรำคาญทั้งหมดนั่นแหละ

ถ้าจิตนี้มันขาดสติเมื่อใด เราพูดอะไรก็เรียกว่าไม่สมบูรณ์แบบ เลื่อนลอยไปเรื่อย เมื่อขาดสติแล้ว สมาธิมันก็ขาดไป เมื่อขาดสติ ขาดสมาธิ ปัญญามันก็เกิดไม่ได้ ญาณอันวิเศษยิ่งห่างไกล จะเกิดขึ้นอย่างใด คือข้อแรกมันก็ทำไม่ได้แล้ว เรียกว่าสติ สติความระลึกไม่มีในจิต สมาธิก็ฟุ้งซ่านอยู่ไม่ได้ ความ

ระลึกอยู่ในจิต เวลาภาวนาท่านให้ระลึกอยู่ในจิต ในจิตนั่นแหละก็ต้องมีอยู่ในกาย ในกายในจิตนั่นแหละก็ต้องอยู่ที่วาจา กาย วาจา จิตนั่นน่ะมันเป็นอันเดียว ไม่ใช่หลายอัน เวลามันยังครองชีวิตอยู่ กายทำอย่างไรจิตมันก็ไปอย่างนั้น วาจาพูดอย่างไร จิตมันก็ไปอย่างนั้น วาจาเป็นอย่างไร จิตมันก็คิดลุ่มหลงมัวเมาอย่างคนเราทำพูดคิดนั่นแหละ

ดังนั้นสติความระลึกได้ ดูสิท่านครูบาอาจารย์เจ้าทั้งหลาย เวลาภาวนาท่านจึงให้อุบายย่อๆ อย่างว่านึกถึงความตายที่จะมาถึงตน นึกถึงพุทโธ คุณพระพุทธเจ้า นึกถึงธรรมเจ้า นึกถึงพระสังฆเจ้า สิ่งเหล่านี้ถ้าตั้งใจนึกจริงๆ จนเอาจิตใจของตนหายความง่วงเหงาหาวนอนได้ จิตมันจะสว่างไสวขึ้นมา เรียกว่าจะประพฤติดี ปฏิบัติชอบได้ ถ้าขั้นโลกๆธรรมดานี่แหละก็เอาไม่อยู่ เวลากิเลสความโกรธมันเกิดขึ้น ก็มาเห็นเวลามันโกรธ มันก็ระงับไม่อยู่ พอขาดสติ ความโลภมันเกิดขึ้น มันขาดสติ เอาไม่อยู่ ความหลงมันเกิดขึ้น มันขาดสติ เอาไม่อยู่ ต้องรวมจิตรวมใจเข้ามาภายใน ที่พระพุทธเจ้าพระองค์เตือนว่า ภาวนาให้มัน

ได้ทุกลมหายใจเข้าออกนะ ท่านว่าอย่างนี้ แล้วจิตใจเราทำได้มั้ย นึกพุทโธได้ทุกลมหายใจเข้าออกมั้ย นึกถึงความตายที่จะมาถึงตนให้ได้ทุกลมหายใจเข้าออกนั้น จิตเราทำได้มั้ย ใจเราตั้งมั่นได้มั้ย นึกได้เจริญได้อย่างท่านสอนมั้ย ต้องดูในจิตในใจ ดูความประพฤติความกระทำของเราเอง

ตัวเราของเราที่ไหน ร่างกายสังขารนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมประชุมกันอยู่เท่านั้น เราจะมายึดมาถือว่าเป็นตัวเราของเรา จริงๆไม่ได้ ธาตุแท้มันไม่ใช่ตัวเรา ธาตุแท้ก็คือธาตุดิน เอาดินมาปั้นเป็นตัวคนเรา เมื่อได้ธาตุดิน ก้อนดินก้อนนี้มาแล้วเราไม่ประพฤติปฏิบัติให้ดี ขาดสติ ไม่ระลึกที่จะพิจารณา กิเลสโลเลในใจมันก็โลเลละ เพราะไม่ภาวนาดูให้รู้แจ้งด้วยปัญญา เมื่อรูปผ่านตา ไม่ว่ารูปคน รูปสัตว์ รูปวัตถุข้าวของอะไรต่อมิอะไร เจ้าโลภะจิตมันก็เกิดขึ้น เจ้าโมหะอวิชชาตัณหามันก็เกิดขึ้น คือมันมีอยู่แล้ว กิเลสๆนั้นท่านว่าเป็นไฟ ท่านจัดว่าไฟความโกรธ ไฟความโลภ ไฟความหลง คือมันจิตใจร้อนระอุอยู่ด้วยอำนาจของกิเลสนั้น ท่านว่ามันเป็นไฟ ไฟไหม้หัวใจมนุษย์

และสัตว์ทั้งหลาย เพราะมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายขาดสติ ขาดสมาธิ ขาดปัญญา ขาดวิชาความรู้ในทางพุทธศาสนา เมื่อมันขาดแล้วมันก็บกพร่องไปหมด

เพราะฉะนั้นให้ตั้งตัวตั้งใจขึ้นมา ระลึกขึ้นมา อย่าให้ขาดสติ นั่งก็ภาวนาอยู่ให้ได้ **มรณัง เม ภาวิสสติ** นึกเตือนใจของตนให้ได้ว่า เรานั่งอยู่ เราก็นั่งรอวันตาย ถ้าความตายมาถึงเข้า เรานั่งอยู่ก็ตายได้ เราพูดอยู่ก็ตายได้ อย่าไปเข้าใจว่าปลอดภัย อันตราย มีแต่ภัยอันตรายทั้งนั้น ภัยอันตรายที่เราจะต้องระวังต้องระวังจิต มันเป็นที่จิต เป็นที่ใจ ให้ใจของเรานั้นมีคุณพระอยู่ในใจ ให้ใจอยู่ในพระ คำว่าพระนั้นจิตสงบ จิตตั้งมั่น จิตมีสติ มีความระลึกสอนจิตสอนใจของตัวเองอยู่ ไม่หลงไม่ลืม นั่นแหละเรียกว่าจิตอยู่ในคุณพระ ไม่ใช่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ที่เป็นรูปเป็นร่างโน่น พระในจิต พระในใจ พระในความประพฤติปฏิบัติของเราทุกคน จึงจัดว่าเป็นพระแท้ ละกิเลสความโกรธ บรรเทากิเลสความโกรธได้ นั่นแหละ องค์พระอยู่ที่นี่ บรรเทา

ความโลภ โลภะจิตในจิตในใจออกให้ได้ ละความหลงออกจากจิตใจให้ได้นั่นแหละ เป็นพระ

ไม่ใช่ว่าบวชเป็นพระเป็นเณร นุ่งเหลืองห่มเหลืองแล้วใจมันจะเหลืองเหมือนผ้า มันไม่ได้ ต้องละความโลภ ความโกรธ ความหลง ตัดความโกรธ ความโลภ ความหลงของตนให้ได้ ไม่ใช่ว่าบวชแล้วก็เป็นพระแล้วก็แล้วไป ไม่ภาวนาละกิเลส มันก็ได้แค่สมมุติว่าพระเท่านั้นหละ นุ่งผ้าเหลือง ผ้าเหลืองใครก็นุ่งได้ ในร้านค้าของเจ๊กของจีน เค้าขายเขียนว่าผ้าเหลืองน่ะ เยอะแยะไป ไม่ใช่ผ้าเหลืองมันดี จิตคนเราที่ละเว้นจากความชั่วต่างๆ เว้นจากฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม กล่าวมุสาวาท เว้นจากดื่มกินสุราเมรัยเป็นต้น เราเลิกละสิ่งที่ไม่ดีได้เนี่ยแหละ ท่านเรียกว่าคุณพระ พระพุทธเจ้าอยู่ที่ใจ พระธรรมคำสอนพระธรรมวินัย พระธรรมพระวินัยก็อยู่ที่ใจ คุณพระอริยสงฆ์สาวกก็อยู่ที่จิตนั่นแหละ อยู่ที่ใจของเรา ใจนี้ท่านจึงว่าให้ตั้งใจขึ้นมา ระลึกขึ้นมา

ใจโลเลให้พาละกันทิ้ง ใจโลเลได้แก่อะไร ใจขี้พูดขี้คุย ใจไม่สงบ พูดเก่งคุยเก่ง เล่นเก่ง นั่นแหละตัวใจกิเลส ใจอันนี้แหละมันพาให้เกิดให้แก่ให้เจ็บให้ไข้ให้ตาย มาเกิดแก่เจ็บตายอยู่ในโลกนี้ ไม่จบไม่สิ้น เพราะเราไม่รู้เล่ห์เหลี่ยมกลมารยาของกิเลส พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์รู้เล่ห์เหลี่ยมของมาร สังขารมาร มันไม่ใช่อยู่ที่อื่น มันก็อยู่ที่ใจมนุษย์คนเราที่ไม่เลิกไม่ละกิเลส นั่นแหละ จิตอันเก่านั่นแหละ เมื่อมันหลง มันก็เป็นสังขารมาร เป็นมารคือสังขาร เป็นกิเลสมาร กิเลสราคะ โทสะ โมหะ มันก็จิตนั่นแหละ เหตุนั้นกิเลสโลเล พระองค์สอนให้ละ เราละได้หรือยัง เราตั้งใจจะละมันหรือยัง ต้องเตือนตนเตือนใจให้มันได้ ภัยอันตรายเกิดขึ้นได้ทุกเวลาผู้ประมาท

คำสอนของพระพุทธเจ้านั้นมันยังมีวิเศษอยู่ เข้มข้นอยู่ ตั้งแต่พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วเทศน์สอนไว้ ปฐมเทศนาจนถึงปัจฉิมวาจาสุดท้ายดับขันธ์เข้าสู่นฤพาน พระธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นยังเข้มข้นอยู่ แต่มันเป็นที่จิตใจของผู้ปฏิบัติสาวกทั้งหลาย ไม่ตั้งใจ ไม่ทำจริง ไม่ปฏิบัติจริง ต้องให้รู้เล่ห์

มารยาสาไถของกิเลส คือเดี๋ยวนี้จิตใจคนเรามันไปเชื่อมารกิเลส ไม่เชื่อพระพุทธเจ้า ทั้งที่พระพุทธเจ้านั้น เค้าหล่อเป็นพระพุทธรูปไว้ปางต่างๆ ยืนก็มี นอนสีหไสยาสน์ก็มี นั่งขัดสมาธิเพชรก็มี นั่งแบบธรรมดาก็มี ทีนี้พอเราจะมานั่งขัดสมาธิเพชรอย่างหลวงพ่อเพชร หลวงพ่อขัดสมาธิเพชร ทำไม่ได้ พระพุทธรูปทองท่านยังทำได้ แล้วท่านนั่งได้นานกว่าเราด้วย ท่านนั่งตลอดกาล ไม่มีกาลไม่มีเวลา เราทุกคนให้มีสติต่อไป อย่าได้ขาดสติ

สตินี้มีทั้งอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด สติในเวลาทำงานทำการ สติมีในเวลาพูดจาปราศรัย จะต้องมีสติควบคุมไปว่า มันพูดเรื่องกิเลสความโกรธ ความโลภ ความหลงอย่างไร หรือมันพูดเพื่อละกิเลสความโกรธ ความโลภ ความหลงก็ให้รู้ไป ขาดไม่ได้ ขาดสติไม่ได้ เดี๋ยวนี้จิตใจมนุษย์คนเรามันขาด จึงไม่รู้ว่าทำบาปอย่างไร ทำบุญอย่างไร ไม่รู้จักบาป อาศัยกิเลสเกิดขึ้นอย่างไร ก็ทำไปพูดไป โลกภายนอกจึงได้วุ่นวาย เดือดร้อน เพราะมันขาดสติ โลกภายใน นักพรต นักบวช ผู้

ปฏิบัติ ผู้ตั้งใจ ภาวนาหลับตามันก็ยังมีง่วงเหงาหาวนอน เรานี้แหละคือว่ามันยังไม่ได้เตรียมเลิกละ

ต่อไปให้เราทุกคนเตรียมเลิก เตรียมละมันเสียที อย่าปล่อยให้มันมาย่ำยีหัวใจเรา มันเหยียบย่ำมานานแล้ว กิเลสความโกรธ มันครอบกาย วาจา จิตของเรามาตั้งแต่เอนกชาติมาแล้ว เรายังจะไปโกรธตามมันไปรึ ยังจะถือว่าความโกรธเป็นตัวเป็นตนของเราอยู่รึ ยังไม่เห็นว่าความโกรธนั้นเป็นอำนาจ มีอำนาจใหญ่รึ ต้องภาวนาดูให้รู้แจ้งด้วยสติปัญญาของตัวเอง ไม่ใช่ผู้อื่นพิจารณาให้ ตัวเองต้องพิจารณาตัวเอง ภาวนาดูกายดูใจ ดูความประพฤติปฏิบัติของตัวเอง อะไรผิด อะไรถูก อะไรดี อะไรไม่ดี ส่วนใดไม่ดี ท่านเรียกว่าบาป อย่าไปทำ ส่วนใดทำดีท่านว่าบุญ ให้ทำ นี้ต้องทำประกอบ สิ่งใดที่เป็นบาปเป็นอกุศลเราต้องละต้องเลิก ต้องรู้ไว้ด้วย รู้ไว้ก่อนว่าทำอย่างนั้นเป็นทำอย่างนั้นเป็นบาป พูดอย่างนั้นเป็นบาป คิดอย่างนั้นเป็นบาป ลืมสติเป็นบาป ขาดสติเป็นบาป มีสติเป็นบุญ สติตัวเดียวนั่นแหละสำคัญ ถ้ามีสติขึ้นมาเมื่อใดเวลาใด เวลาปฏิบัติบูชาภาวนา มันมีอยู่ทุก

อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน มีอยู่ทุกลมหายใจ เรียกว่ามีเวลาทำความดีได้ทุกเวลา ชั่วโมง นาที วินาที เป็นเวลาทำความดีภาวนาได้ทั้งนั้น

แต่นี่คนเรามันไม่มีความสนใจ ไม่มีความตั้งใจ จึงปล่อยให้ความง่วงเหงาหาวนอนเข้ามาทับถมจิตใจ ทำอะไรก็จะเอาแต่หน้า เอาแต่ตาเอาแต่ชื่อแต่เสียง ไม่เอามรรคผลนิพพาน มรรคผลนิพพานอยู่ที่ไหน มรรคผลนิพพานก็อยู่ที่กาย วาจา จิตของคนเราทุกคน จะไปหามรรคผลนิพพานที่อื่นน่ะไม่มี ไม่เห็น ไม่เข้าใจ มันมีอยู่ที่กายวาจาจิตของคนเรา ถ้าคนเราตั้งอกตั้งใจภาวนาจริงๆ มรรคผลนิพพานมันจึงจะเกิดมีขึ้น เมื่อคนไม่ทำ ไม่ปฏิบัติปล่อยปละละเลย มีแต่พูด มีแต่คุยกัน ในสิ่งที่ไม่เป็นสาระประโยชน์ ทำอะไรสิ่งที่ไม่ดีทั้งมวลนั่นแหละ มันเป็นอวิชชาทำด้วยอวิชชา ความไม่รู้ พูดด้วยอวิชชา ความไม่รู้ เวลาพูด คิดด้วยอวิชชาความไม่รู้ คิดเรื่อยเปื่อยไป ไม่คิดอยู่ในกายในจิต ไม่คิดภาวนาทุกลมหายใจเข้าออก ไม่เตือนใจของตนนั้นให้ได้ทุกลมหายใจเข้าออกว่า เราเกิดมาแล้วน่ะ มันขยับเข้าไปสู่ความ

ตายทุกเวลา เวลาความตายมาถึงเข้า เวลามันจะเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา มันมีได้ทุกเวลา

เพราะเราไม่ตั้งใจ ไม่เจริญภาวนา นั่งอยู่ดีๆก็มีตะขาบมากัด หรือตัวเองไปจับตะขาบ ไม่ระมัดระวัง มันก็กัดเอา จะไปติว่าตะขาบไม่ดี ไม่ได้ ตะขาบมันดี มันยังเตือนให้เรารู้ว่าใครอย่าไปนอนเฉยๆ ไม่สวดมนต์**วิรูปักเข** ไม่ภาวนาพุทโธในใจ จิตใจไม่สงบระงับก็ไปนอน อันนั้นแหละ ตะขาบมันจะกัดทุกคนแหละ เพราะคนเรานอนหลับนั้นเหมือนกับตาย ท่านว่า งูมาก็กัดได้ เสือมาก็กัดกินได้ ตะขาบมามันก็กัดได้ นอนไม่ภาวนา นอนไม่สวดมนต์ นอนไม่เจริญวิรูปักเข วิรูปักเขน่ะเป็นคาถาพระพุทธเจ้าสอนไว้ ถ้าผู้ใดเจริญบ่อยๆ ภัยอันตรายจะไม่มี ไม่ว่าภัยอันตรายจะเกิดมาจากคน จากสัตว์ จากอะไรก็ตาม วิรูปักเข ให้เจริญ ไม่ใช่ว่าตะขาบกัดแล้วเราก็มาเจริญภายหลัง หรือว่าตะขาบกัดมือแล้วมาเจริญ วิรูปักเขหิ เม เมตตัง เป่า มันไม่ได้หละ มันเป็นผลแล้ว ผลเจ็บ ผลทุกข์มาถึงแล้ว ต้องทำไว้ก่อน ระมัดระวังไว้ก่อน เจริญไว้นึกไว้ ว่าต้องหาเวลา นึกได้เจริญได้

เมื่อใดเวลาใดถือว่า เป็นสิริมงคลแก่ตัวเราทุกคน เป็นเกราะแก้วป้องกันเจ็ดชั้น ภัยอันตรายต่างๆเข้ามากล้ำกรายรูปขันธ์ร่างกายไม่ได้ ฉะนั้นคาถาในทางพระพุทธศาสนาเราได้จดจำอะไร ท่านจึงให้สวดให้เจริญไว้ มันเป็นสิริมงคลทั้งตนและบุคคลผู้อื่นด้วย

แต่คนเรามันมองไม่เห็น เข้าใจไม่ถูก จึงไม่มีศรัทธาที่จะเจริญ ที่จะประกอบกระทำให้เกิดให้มีขึ้น เลยมีแต่จะคอยท่าเอา รอท่าเอา เมื่อใดมันจะเกิดมีขึ้น บุญอย่างนั้น ความสุขอย่างนั้น สบายอย่างนั้น เมื่อใดมันจะมาเกิดมีขึ้น เมื่อใดมันจะมีขึ้นในตัวเราเอง มันคอยท่าเอา แบมือรับอย่างเดียวไม่ได้ ต้องประกอบกระทำ สิ่งทั้งหลายมาจากกรรมดีกรรมชั่ว ตัวกระทำทั้งนั้นแหละ แต่ว่าเพราะอวิชชาความไม่รู้ขาดสติ ขาดสมาธิ ขาดภาวนา มันจึงไม่รู้ไม่เข้าใจ เมื่อไม่รู้ไม่เข้าใจ มันก็หลงใหลไปตามอำนาจกิเลส กิเลสอันใดมันผลุบโผล่ขึ้นมา มันก็ไปตามกิเลส เพราะไม่ตั้งใจ ไม่รวมใจลงไปในเวลาปัจจุบันอยู่

ถ้ารวมจิตรวมใจเป็น**ปัจจุบันธรรม** จะอยู่ที่ไหนก็ตาม อยู่ในกายวาจาจิตของตน ตั้งแต่เกิดจนตายน่ะ ไม่ตายเมื่อใด จะออกร่างกายนี้ไปที่อื่นไม่ได้ ก็ให้ถือว่ามีกาย มีจิต มีชีวิต มีลมหายใจอยู่ ก็นั่นแหละ สมาธิภาวนา ประมาทไม่ได้ อะไรต้องประกอบกระทำอยู่เสมอๆ สติความระลึกได้ ไม่ใช่ว่ามันเป็นตัวเป็นตนเป็นก้อนเป็นหน่วยอยู่ เหมือนวัตถุภายนอก ไม่ใช่อย่างนั้น มันเป็นการเจริญ เป็นการนึก เป็นการน้อม เป็นการกราบ เป็นการไหว้ ไหว้พระพุทธเจ้าในใจ ไหว้พระธรรมในใจ ไหว้พระอริยสงฆ์สาวกในจิตในใจ เรากราบไหว้ภายในจิตใจอยู่ เราเจริญอยู่ นึกอยู่ เตือนใจของเราอยู่ทุกเวลา นั่นจึงชื่อว่า **สาวโก** สาวกของพระพุทธเจ้านั้น ท่านไม่นั่งอยู่ด้วยความประมาท นั่งที่ไหนท่านก็ให้ถือว่าเป็นนั่งภาวนา ยืนอยู่ที่ไหนท่านก็ถือว่าเป็นยืนภาวนา เดินไปมาที่ไหนท่านก็ให้ถือว่า การเดินไปนั้นเป็นการเดินจงกรมภาวนา แม้ไปรถไปเรือไปไหนก็ตาม ก็ต้องภาวนาไปทุกอิริยาบถ คือไม่ให้ใจเราว่างหลงใหลไป ให้ดวงจิตดวงใจมีสติอยู่ทุกเวลา มีสมาธิ มีความตั้งมั่น เป็นตัวเป็นตัวตนของตนอยู่

ทุกเวลา ไม่ให้จิตใจเลื่อนลอย พูดมากปากเปียก คนพูดมากปากเปียกใช้ไม่ได้ จงเป็นคนพูดน้อย พูดด้วยการมีสติ พูดด้วยการมีสมาธิ พูดด้วยการมีปัญญา พูดด้วยการมีความเฉลียวฉลาด ความรอบรู้ในกองสังขาร

เหตุนั้นหัดใจฝึกใจ หัดตัวฝึกตัว คำว่าฝึกฝนอบรม มันหมดทุกอย่างนั่นแหละ กายก็ฝึก วาจาก็ฝึก จิตก็ฝึก ฝึกแหละ ท่านให้นึกพุทโธๆ คือถ้านึกพุทโธได้ทุกลมหายใจ จิตใจมันก็ดีขึ้น สติมันก็ดีขึ้น สมาธิก็ตั้งมั่นขึ้น เมื่อสมาธิตั้งมั่นมันก็มองเห็นในจิตในใจของตัวเอง อะไรผิดอะไรถูก อะไรร้ายดี มันขึ้นอยู่ในจิตใจนั้นทั้งนั้น เหตุนั้นการนั่งสมาธิภาวนา เราจะมาถือการนั่งอย่างเดียวไม่ได้ ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็ภาวนาได้ เหตุนั้นพระพุทธเจ้าพระองค์เป็นสัพพัญญูพุทธะ พระองค์รู้ ท่านว่าไม่ว่าจะภาวนาบทใด ข้อใด ธรรมข้อไหนก็ตาม ถ้านึกได้เจริญได้ทุกลมหายใจ หรือเหมือนกับลมหายใจแล้วนั่นแหละจะเข้าใจในธรรมปฏิบัติ ไม่ใช่มันอยู่ที่อื่น อยู่ที่ประกอบกระทำระลึกอยู่เสมอ

นี่เป็นอุบายในทางพุทธศาสนา เมื่อว่าเราท่านทั้งหลายพากันได้ยินได้ฟังแล้ว ว่าก็ให้กำหนดจดจำนำไปประพฤติปฏิบัติ ก็คงได้รับความสุข ความเจริญ เอวัง ก็มีด้วยประการะฉะนี้

ที่มา: https://youtu.be/feck3wOz-fI