



กัณฑ์ธรรม



พระญาณสิทธิอาจารย์ (หลวงปู่สิม พุทฺธาจาโร)
สำนักสงฆ์ถ้ำผาปล่อง อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่

จัดพิมพ์เป็นบรรณาการ
เนื่องในวันมรณภาพครบรอบ ๒๑ ปี ของ
หลวงปู่สิม พุทธาจาโร (พระญาณสิทธาจารย์)
๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๖



กัถวานธรรม

สิงหาคม ๒๕๕๖

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

หนังสือนี้ จัดทำเพื่อแจกเป็นธรรมทาน มิได้จำหน่ายแต่อย่างใด
ท่านใดประสงค์ จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดติดต่อขออนุญาต ท่านเจ้าอาวาส วัดถ้ำผาปล่อง
อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน



พระญาณสิทธาจารย์
(หลวงปู่สิม พุทธาจาโร)

พ.ศ.๒๔๕๒ - พ.ศ.๒๕๓๕

หลวงปู่อยู่ ทุกที่ ที่คิดถึง ในธรรมซึ่ง ล้ำเลิศ ประเสริฐศรี
อยู่ทุกครั้ง เมื่อเรามั่น ทำความดี อยู่ทุกที่ ให้เรารัก ผักไฟธรรม



วัดถ้ำผาปล่อง ตำบลบ้านถ้ำ อำเภอเขียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

คำนำ

กังวานธรรม เป็นธรรมะของหลวงปู่สิม พุทธาจารย์ (พระญาณสิทธาจารย์) ผู้ก่อตั้งวัดถ้ำผาปล่อง ตำบลบ้านถ้ำ อำเภอเขียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ท่านเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ดำรงตนอยู่ในสมณธรรม อั่นงดงาม และ ได้ทำประโยชน์ เป็นเนืองนาบุญให้ส่วนรวมเป็นอย่างยิ่ง ธรรมะของท่าน ทรงคุณค่าควรที่พุทธศาสนิกชนจะน้อมนำไปศึกษาและปฏิบัติ เพื่อความเป็นมงคลสูงสุด

คณะศิษยานุศิษย์ ได้เลือกธรรมะ จากซีดีพระธรรมเทศนาทั้งหมด จำนวน ๑๕ แผ่น ที่ได้จัดทำแจก โดยสำนักสงฆ์ ถ้ำผาปล่อง เป็นเสียงธรรมะของหลวงปู่โดยตรง เป็นการบรรยายธรรม ด้วยเสียงกังวานใส แจ่มชัด จากหลวงปู่ ในถ้ำ และถอดเทป คำต่อคำ มาเป็นอักษรธรรม อันเป็นที่มาของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเป็นการเผยแผ่ คุณงามความดี ทั้งเป็นการรักษา มรดกธรรม ของหลวงปู่ เป็นกังวานธรรมนำใจ ให้ผู้อ่าน เกิดความเคารพและศรัทธา เพื่อให้ถึงในคุณพระรัตนตรัย เป็นที่พึงได้อย่างแท้จริง สืบไป

ความดีใดๆ จากหนังสือนี้ ขอถวายเป็นพุทธบูชา เป็นธรรมบูชา เป็นสังฆบูชา และ อาจารย์บูชา แต่ หลวงปู่ ด้วยน้อมสักการบูชาอย่างสูงสุด และขอถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ขอทรงมีพระพลานามัยที่แข็งแรงอยู่เป็นมิ่งขวัญของประชาชนชาวไทย ตลอดไปทั้งขอให้มีแก่ท่านผู้อ่านทุกท่าน ขอความเจริญในธรรม จงมีแต่ทุกท่านเทอญ

คณะศิษยานุศิษย์
สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๖

สารบัญ

๑. กิเลสอยู่ที่ใจ.....	๑
๒. เลิกละบาปประกอบบุญ.....	๑๓
๓. โลกเราไม่เที่ยง.....	๒๓
๔. ให้อใจอยู่กับสติ.....	๓๕
๕. ความโกรธเหมือนไฟ.....	๔๗
๖. จิตไม่เอาถ่าน.....	๖๑
๗. ทางพ้นทุกข์คือ ทางจิตทางใจ.....	๗๓
๘. ทุกข์เป็นของจริง.....	๘๓
๙. ปฏิบัติของหลวงปู่มั่น.....	๙๕
๑๐. ปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า.....	๑๑๑
๑๑. ปฏิบัติให้รู้จริง.....	๑๒๑
๑๒. ภาพ-ชาติ.....	๑๓๕
๑๓. ภาวนาล้างใจให้สะอาด.....	๑๔๓
๑๔. รุกขมูตร่มไม้เป็นเสนาสนะ.....	๑๕๗
๑๕. สูดยอดของคำสนทนา.....	๑๗๓
๑๖. อย่าเลี้ยงกิเลส.....	๑๘๓

กิเลสอยู่ที่ใจ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
 นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
 นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
 พระองค์นั้น

ณ บัดนี้เป็นต้นไป เป็นโอกาสอันดีที่เราจะได้นั่งสมาธิภาวนา
 ปฏิบัติบูชา พร้อมกับการได้ยินได้ฟังธรรม คำสั่งสอนในทางพุทธศาสนา
 การนั่งสมาธินี้ให้พากันนั่งขัดสมาธิเพชร ให้เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวา
 ก่อน แล้วก็เอาขาขวามาทับขาซ้าย เอามือข้างขวาวางทับมือข้างซ้าย
 ตั้งกายให้เที่ยงตรง แล้วก็หลับตา ตานี้ไม่ต้องดูอะไรแล้ว ใจของเรา
 ดีกว่า เมื่อเราหลับตาเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็ระลึกถึงพระรัตนตรัย
 คุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ ที่ว่า พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ
 นั้นนะ เมื่อเรานึกเจริญทั้งสามรอบแล้ว ก็ให้นึกเอา พุทฺโธ คำเดียว

พุทฺโธ คำเดียวก็ให้ถือว่า ใน พุทฺโธ ที่เรานึกนั้นแหละ มีพระพุทธ
 พระธรรม พระสงฆ์ ก็รวมกันอยู่นั้น คือเป็นอุบายไม่ให้จิตใจเราแผ่สลาย
 ไปภายนอก ให้จิตใจมารวม มาสงบตั้งมั่น อยู่ในกาย วาจา จิต ของเราเอง
 ธรรมดาใจของคนเรายังมีกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ อยู่นั้น มันชอบ

คิดนึกปรุงแต่งอะไรต่อมิอะไรไปภายนอก ไม่ค่อยจะได้รวมจิตรวมใจ เข้ามาภายใน เมื่อถึงเวลานั่งสมาธิภาวนา ท่านให้ปล่อยวางเรื่องราว อารมณ์ภายนอกออกไปให้หมดสิ้นแม้มันจะมีความเจ็บปวดทุกขเวทนา อันใดบังเกิดมีขึ้นในร่างกายสังขารนี้ก็ตาม ให้จิตใจเราเฉย ๆ ไว้ อย่าไปเป็นทุกข์เป็นร้อนว่า เราเจ็บ เราปวดแข่งขาหน้าหลังอะไรไม่ต้อง เกี้ยว อันนั้นมันเป็น ชั้นธมาร

คำว่า ชั้นธมาร มารคือ ชนธ ได้แก่ ตัวของคนเรานั้นแหละ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มันเป็นตัวมารสำคัญ ถ้าร่างกายอยู่ดี สบาย ก็เพลิดเพลิดไปอีกอย่างหนึ่งว่า เราคงไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ไข้ และไม่ตาย ที่นี้ ถ้ามันเกิดเจ็บปวดทุกขเวทนาขึ้น ก็เอาละ กลัวมันเจ็บมากเกินไป หรือ โรคภัยไข้เจ็บเก่าที่มีอยู่แล้ว เรานั่งสมาธิภาวนา มันจะกำเริบขึ้นมา อันนี้ ล้วนแล้วแต่ สังขารมาร ก็เลสมาร ไม่ให้จิตใจไปปรุงแต่ง ทำใจให้เป็น



หนึ่งแล้วว่า พุทโธ แปลว่า จิตผู้รู้ ดวงจิตผู้รู้อยู่ที่ไหนในปัจจุบันนี้ ก็ให้รวมจิตใจดวงนี้เข้ามาภายใน การนึก การน้อม พุทโธ นั้น ท่านก็ให้กำกับ ที่ลมหายใจเข้าออก เป็นนิมิตรหมาย และว่า พุทโธ ทุกลมหายใจเข้า พุทโธ ทุกลมหายใจออกเอาลมหายใจเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวด้วย และเอา คำว่า พุทโธ หรือธรรมต่าง ๆ ที่ท่านอธิบายไว้ นั้น ก็เป็นอุบายอันหนึ่ง เพื่อจะได้แก้ไขจิตใจที่มีความลึกลงลึกลงในข้ออรกฏ ข้อธรรมใด ๆ ก็จะได้ รู้จักการปล่อยวาง เลิก ละออกไป คือต้องการจิตใจสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ภาวนาเสียก่อน ถ้าจิตมันยังชานไปฟุ้งไป เรียกว่า จิตไม่รวมไม่เป็นหนึ่ง เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้ใจลุ่มหลงมัวเมา ฟุ้งชาน รำคาญไปตามอารมณ์ ต่าง ๆ มันจะเป็นอะไร ๆ ก็ต้องยอมตายไว้

ดูพระพุทธรูปของเรา วันพระองค์นั่งได้ร่มไม้โพธิ์นั้น พระองค์ ตั้งใจว่าจะไม่รบไปมาในชาติใด ๆ อีกแล้วการนั่งสมาธิภาวนาครั้งนี้แล้วว่า เอาตายสู้ ถ้าไม่ได้ตรัสรู้ เป็นพระพุทธรูปเจ้าก็จะเอาที่นั่งนั้นเป็นที่ตาย จะไม่รบไปแสวงหาอาหารบิณฑบาตมาเลี้ยงชีพอีกต่อไป เว้นเสียแต่ จิตใจสามารถอาจหาญต่อสู้กับกิเลสมาร สังขารมาร ให้เด็ดขาดลงไป จนได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธรูปเจ้า เมื่อนั้นแหละ จึงจะไป จึงจะรบไปมาได้ แม้เลือดเนื้อเชื้อไขจะเหือดแห้งไป เหลือแต่หนังหุ้มกระดูกก็ตามที่ มันจะตายพระองค์ก็ยอมตายแต่ด้วยกำลังจิตใจของพระองค์ตั้งมั่นเป็น สมาธิภาวนา ในคืนวันนั้นเอง พระพุทธรูปเจ้าของเราก็ได้ตรัสรู้พระอนุตรตรัสสัมมา สัมโพธิญาณเสร็จสิ้นไปคือ ไม่หลงไปตามมารกิเลส ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความเป็นความตาย ฟุ้งชานรำคาญ ไม่เอาทั้งนั้น เลิกทั้ง ละทั้งหมด จิตใจของพระองค์ก็แน่วแน่มั่นคง ไม่หลงไหลไปตามกิเลสตาม

วัตถุประสงค์ของโลกไม่มีที่ใดที่พระองค์จะเลิกละไม่ได้ พระองค์ตัดละหมดสิ้นลงไป จิตใจของพระองค์ก็เรียกว่า รู้แจ้งพระนิพพาน ถึงนิพพาน อยู่ในนิพพาน อันเป็นสถานที่ปลอดภัยอันตราย หลังจากนั้นแล้ว พระองค์ก็เรียกว่าเป็น ผู้หมดกิเลส ละกิเลส พร้อมทั้งवासนาได้หมดสิ้น เรื่อง ฟุ้งซ่านรำคาญอย่างแต่ก่อนมา ก็หมดไปสิ้นไป

เราทุกคนถ้าหากว่า เราตั้งใจภาวนา เอาจริงเอาจังแล้ว ทุก ๆ คืบ ก่อนจะหลับจะนอนนั้น เราต้องไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิภาวนา รวมจิตรวมใจ อย่างน้อยให้จิตใจสงบ ระงับ เยือกเย็นสบายเสียก่อน จึงค่อยนอน หรือจะเอาให้มันเสร็จสิ้นลงไปก็กิเลส ราคะ มีอยู่ที่ไหน เลิกละ ปล่อยวางให้หมดสิ้น กิเลส โทสะ ความซัดเคืองในจิตใจยังมีอยู่ที่ไหน ก็เลิก ละ ให้มันหมดสิ้น กิเลส อวิชชา ความไม่รู้ ความหลงใน



จิตมีอยู่ที่ไหน ก็เลิกละให้มันหมดสิ้นลงไป เรื่องต่าง ๆ มันก็สงบจิตสงบใจลงไปได้หมดทุกอย่างทุกประการแต่ว่าภาวนาทำความเพียรละกิเลส กิเลส กิเลส นั้นมันไม่ได้อยู่ที่อื่น กิเลสมันอยู่ที่ใจ ใจคนเรา ใจดวงผู้รู้ ผู้คิด ผู้นึกนั้นแหละมันเป็นตัวกิเลสอันสำคัญ กิเลสทั้งหลายมันก็แทรกซึม อยู่ในใจนั้น ใจอันนั้นมันก็มายึดหน้าถือตา ยึดตัวถือตน ยึดร่างยึดกาย ยึดชาติ ยึดตระกูล ยึดถือไปหมดทุกอย่างทุกประการ ไม่ให้มันไปยึดถืออะไร พุทโธอยู่ที่ใจ ธัมโมอยู่ที่ใจ สังโฆอยู่ที่จิตที่ใจนี้ รวมกำลังตั้งมันลงไป ในจิตใจดวงเดียว ทำความเพียรเพ่งอยู่ในใจอันนี้ตลอดเวลา ร่างกาย ยืนก็ภาวนาพุทโธได้ ร่างกายเดินก็ภาวนาพุทโธได้ ร่างกายนอนยังไม่หลับก็ภาวนาพุทโธนั่นแหละ

คำว่า พุทโธ หรือว่าอุบายอื่นใด ก็เหมือนกัน คือ เป็นอุบายเพื่อความยึดเหนี่ยวในจิตใจของผู้ปฏิบัติ ไม่ให้หลงไหลไปตามเรื่องต่าง ๆ สงบกายลงไป สงบวาจาลงไป สงบจิต ดับสังขาร วิญญาน กิเลส ตัณหา มานะ ทิฐิทั้งหลายแหล่ออกไปให้หมดสิ้น จิตใจเอามั่นแข็งใสสะอาดอยู่ภายใน อย่างนั้นทุกคืน ทุกคืน ทุกวัน ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ว่าตาหูหูป้องอะไรก็ตาม จิตต้องมีสติอยู่เสมอ จิตต้องมีสมาธิตั้งมั่นอยู่เสมอ จิตต้องมีปัญญา ความรอบรู้ในกองสังขารในใจของตนอยู่ตลอดเวลา กิเลสมารทั้งหลายมันจะเอาอะไรมาหลอกหลวงก็ไม่ให้ลุ่มหลงไป เรียกว่าวางเฉยทุกอย่าง แม้มันจะตายเวลานี้ ก็ให้ใจมันเฉยได้ ธาตุดินมันตาย ช่างมันปะไร ธาตุน้ำมันตายช่างมันปะไร ธาตุไฟ ธาตุลม มันตายช่างมัน แม้มันจะไม่ตายเดี๋ยวนี้มันก็ต้องไปตายข้างหน้า อายุไม่ถึงพันปี ร้อยปีก็ไม่ค่อยจะถึง อย่างมาห่วงอะไรอะไรอีก พุทโธอยู่ในใจ

ธัมโมอยู่ในใจ สังโฆอยู่ในตัวในใจนี้ ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก
จิตใจดวงผู้รู้ที่อยู่ภายในใจนี้ตลอดเวลา อะระโอะอะไรที่มีมันเกิดขึ้น ก็อย่าได้
หวั่นไหว ลุ่มหลง มัวเมา ไปกับคน สัตว์ วัตถุธาตุทั้งหลายในโลกนี้ก็คือ
ว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม อากาศธาตุ วิญญาณธาตุ มันเรื่อง
ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม จิตอย่าได้มาหลงสมมติอันนี้

โลกนี้เป็นโลกสมมติ เมื่อมนุษย์เกิดขึ้นมากก็สมมติว่า ตัวเราของเรา
กายเราจิตเรา เราเป็นนั่นเราเป็นนี่ไปตามเรื่อง คือว่า มันเป็นการหลง
สมมติ โลกเขาสมมติให้อย่างไรก็หลงไปอย่างนั้น อย่าได้หลงมัวเมาไป
พุทโธอยู่ที่ใจ ธัมโมก็อยู่ที่ใจผู้รู้นี้ สังโฆก็อยู่ที่ใจผู้รู้นี้ ลมหายใจเข้า
ลมหายใจออก ก็อยู่ที่จิตใจดวงผู้รู้ที่อยู่ภายใน มันเจ็บปวดทุกข์เวทนาอันใด



ก็อย่าไปคิดว่าเราเจ็บ ปวดแสบก็แสบมันเจ็บ ช่างมัน ปวดชาก็ช่างมัน
ขามันปวด มันมันชาอะไรก็ตาม เหยไว้ทีเดียว พุทโธอยู่ในใจ พุทโธะรู้
รู้ละ รู้ถอน รู้ปล่อย รู้วาง รู้ไม่ยึดหน้าถือตา ไม่รู้ ไม่ยึดตัวถือตน ไม่ยึด
เรายึดของ ๆ เรา วัตถุข้าวของใด ๆ ที่เป็นของเรา ไม่ให้มันไปหลงไปยึด
เรียกว่า เลิก ละ ออกไปให้หมดสิ้น เหลือแต่จิตใจดวงผู้รู้ผู้แจ้ง
อยู่ภายใน มีความสงบตั้งมั่นอยู่ในจิตใจของตัวเอง คนอื่นผู้อื่นเขาจะเกิด
เป็นเรื่องของเขา เขาจะแก่ เจ็บไข้ ตาย เป็นเรื่องของเขา จิตใจของเรา
ให้อยู่ที่ตัวเราที่แหละ ใจเราที่สงบอยู่ที่นี้ ตั้งมั่นอยู่ที่นี้ มีปัญญารอบรู้อยู่
ในกองสังขารนี้ ไม่ให้จิตใจดวงนี้ลุ่มหลงมัวเมาดิ้นรนไปตามกามตัณหา
ภวตัณหา วิภวตัณหา ไม่เอาทั้งนั้น เอวัง จิตตั้ง เอาจิตเป็นดวงเดียว เป็น
หนึ่งอยู่ภายใน เอโก ธัมโม เอาธรรมอันเดียว เอวัง จิตตั้ง เอาจิตอัน
เดียวให้สงบระงับอยู่ที่นี้ แปลว่า ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ วิญญูชน
ทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย พึงมารู้แจ้ง ปัจจัตตัง จำเพาะจิตใจดวงผู้
อยู่ภายใน ร่างกายสังขารมันจะเจ็บปวดทุกข์เวทนาอันใด ช่างมัน อย่า
ไปยึดไปถือ มันเจ็บมันก็ไม่เลยตายไปหรอก มันแก่มันก็ไม่เลยตายไปได้
จิตอย่าไปหลงยึดถืออะไรทั้งนั้น แล้วว่าจิตใจดวงผู้รู้ก็จะแจ้งใสสะอาด
อยู่ภายในจิตใจของตัวเอง ความทุกข์ความเดือดร้อนตามคน สัตว์
วัตถุธาตุทั้งหลาย ไม่ต้องไปเกี่ยวข้องพัวพัน ตามรู้ที่อยู่ทุกลมหายใจเข้า
ทุกลมหายใจออก ลมเข้าไปใครเป็นก็รู้ จิตใจดวงผู้รู้เป็นรู้วาลม ลมออกมา
ใครเป็นก็รู้ จิตใจดวงเดียวมันแหละมันเป็นผู้รู้ที่อยู่ภายใน

จงตั้งใจรวบรวมกำลังจิตกำลังใจดวงนี้ ให้มีสติ ความระลึกได้
ให้มีสมาธิ ตั้งมั่นลงไปในหัวใจ ให้มีปัญญา ความเฉลียวฉลาดในจิตใจ

อันนั้น แก้วใสสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งหมดไม่ให้มันมายุ่งเหยิง จิตใจไม่ไป
ยุ่งกับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ คน สัตว์ วัตถุธาตุทั้งหลาย
จิตใจภาวนาอยู่ในใจนั่นเอง เป็นจิตใจที่แน่วแน่ มั่นคง ไม่หลงไหล
ไปตามเรื่องต่าง ๆ เมื่อจิตไม่หลงไหลไปกับสิ่งใด ๆ จิตใจก็เย็นสบาย
นั่งก็สบายอยู่ในใจ ยืนก็สบายอยู่ในใจ เดินไปมาที่ไหนก็สบายอยู่ในใจ
มีเรื่องที่จะพูดจะทำอะไร จิตใจก็ไม่ไปทุกข์ไปร้อนกับสิ่งทั้งหลาย มีสติ
อยู่ในตัว มีสติอยู่ในใจ มีสมาธิอยู่ในตัวในใจ มีปัญญา มีญาณอันวิเศษ
ละกิเลส ราคะ ให้หมดไป ละกิเลส โทสะ ให้หมดไปสิ้นไป ละกิเลส
โมหะ อวิชชา ตัณหา ให้หมดไปสิ้นไป ไม่ให้มีกิเลสกองไหนมายุ่งเหยิง
อยู่ภายในใจนี้ เรียกว่า ภาวนาทำความเพียร ละกิเลส กิเลสอย่างหยาบ
ก็ละทิ้งเสียแล้ว กิเลสอย่างกลางก็ละทิ้งเสียแล้ว กิเลสอย่างละเอียดล่อ
อย่างไรก็เลิกละทิ้งทั้งหมด

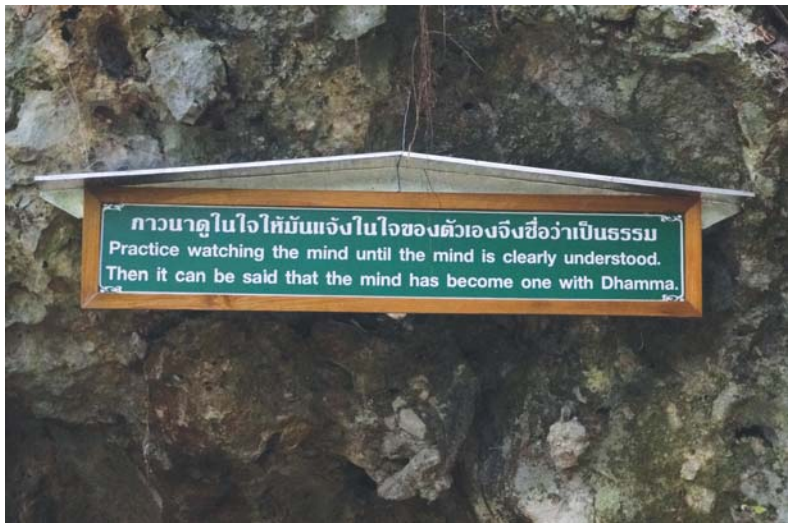
พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงตรัสไว้แล้ว รูป เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ สิ่งเหล่านี้ จิตใจอย่าได้มาหลงยึดเอาถือเอา เขาเป็นเพียงธาตุ
สี่ ชั้นห้า ตามธรรมดาอยู่อย่างนั้นเอง เมื่อจิตใจดวงนี้ไม่มาเกี่ยวเกาะ
กักร่วงนวล ร่วงกายสังขารเขาก็สบายอยู่ตามหน้าที่ของเขา กิเลสमार
สังขารมาร ในจิตในใจนั้นก็ไม่มีนวลนระ เพราะจิตตั้งมั่นเป็นดวงหนึ่ง
ดวงเดียวอยู่ภายในจิตนั้น เมื่อจิตสงบ แน่วแน่นั่นคง อะไร ๆ ก็สงบหมด
ถ้าจิตนี้ไม่สงบ ว่าวุ่นไปตามอารมณ์ต่าง ๆ แล้ว ก็จะมีนวลนระตลอดกาล
เพราะจิตกิเลสมันพาไป จิตกิเลสมันพาอยู่ จิตกิเลสไม่เลิกไม่ละ
ไม่วาง เวลาภาวนา สร้างคุณงามความดีให้เกิดมีในจิตใจของเรา นี้ ท่านว่า
ให้ไม่ไปที่ไหน ช่างหน้าก็ไม่ไป ช่างหลังก็ไม่ไป เบื้องบนเบื้องต่ำไม่ไป

ไหน จิตใจดวงผู้รู้พึงธรรมอยู่ที่ไหนก็รวมจิตใจลงไปที่นั่น เรียกว่า สงบ
นิ่งอยู่ แน่วอยู่ มั่นอยู่ คงอยู่ เหมือนแผ่นดิน เรียกว่า จิตใจไม่หวั่นไหว
เหมือนแผ่นดินแผ่นดินที่เราอยู่อาศัยนั่งอยู่นี้เขาไม่ได้มีความทุกข์ความ
ร้อนประการใด เขาเป็นธาตุดินอยู่อย่างนั้นเอง ใครจะเอาสิ่งโสโครก
ปฏิกูลมาทิ้ง ทิ้งใส่ กองเท่าภูเขา ใหญ่กว่าภูเขา ก็เป็นเรื่องของเขา จิต
เราไม่ต้องไปยึดไปถือ เรียกว่า เเฉยอยู่ในใจ เมื่อวางเฉยเหมือนแผ่นดิน
เหมือนภูเขา เหมือนแผ่นดินแล้ว จิตมันก็จะสบาย เป็นสุขอยู่ภายใน
เอวัง จิตตั้ง เป็นจิตดวงเดียว เอโก อัมโม เป็นธรรมดวงเดียว ระลึกอยู่
ภายในตัวภายในใจนี้ แน่วแน่นั่นคงไม่หลงไหล มีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิ
จิตตั้งมั่น มีปัญญา รอบรู้ในโลก รอบรู้ในกองสังขาร ไม่ได้เก็บเอาอะไร
มาเป็นเหยื่อในจิตใจอีก เรียกว่า จิตมันกล้าหาญชาญชัย ระลึกและอยู่
ได้ในตัวในใจของตนเอง คนอื่นไม่เกี่ยว เป็นเรื่องของแต่ละบุคคล

การปฏิบัติภาวนานั้น คนอื่นจะมาช่วยภาวนาให้ไม่ได้ พระพุทธเจ้า
ของเราพระองค์ก็ทรงตรัสว่า เราตถาคต ไม่ได้ไปภาวนาละกิเลสให้สาวก
สาวกทั้งหลายได้ยินได้ฟังแล้ว ก็ไปภาวนาละกิเลสของตนให้เบาบาง
หมดสิ้นไปก็แล้วกัน ไม่ใช่ว่า พระพุทธเจ้าไปละกิเลสความโกรธให้
ละกิเลสความโลภ ละกิเลสความหลงไม่ได้ อุปมาเหมือนคนเราหิว
อาหาร เราจะให้คนอื่นรับประทาน ตัวเราไม่รับประทานมันก็หิวอยู่นั้น
การภาวนาละกิเลสนี้ก็คล้ายกันเราต้องเลิก ต้องละ ต้องปล่อย ต้องวาง
ออกไป อย่าได้ดิ้นรนไปตามอำนาจกิเลส ตัณหา ธรรมดากิเลสในใจของ
คนเรานั้น ท่านว่า ตัณหา ความดิ้นรนไม่มีเพียงพอ นัตถิ ตัณหา สมานที่
แม่น้ำจะเสมอด้วยตึกหินไม่มี แม่น้ำล้นล้นยังเต็มในฤดูฝน แต่ตึกหิน

ในจิตใจมนุษย์คนเรามันไม่พอ ไม่อิม ไม่พอ ลุ่มหลงแล้วก็ลุ่มหลงอีก
วนเวียนอยู่อย่างนี้ ไม่มีที่จบที่สิ้น ท่านจึงว่า ตัณหาอย่าได้ตามมันไป สงบ
กาย สงบใจ สงบวาจา อยู่ภายในจิตใจดวงผู้รู้^๑ อยู่ในตัว จิตใจก็จะ
เยือกเย็นสบาย คนเราถ้าใจสบายแล้ว กายมันไม่ว่าอะไร รูปขันธ์ร่างกายเขา
ไม่ว่าอะไร เขาไม่มีจิตมีใจประการใด ที่มันว่าวุ่น วุ่นวายอยู่ มันเรื่องของ
จิตใจไม่สงบทั้งนั้น

ถ้ามาภาวนา ทำใจของตนให้สงบระงับ เยือกเย็น สบาย แน่วแน่
มั่นคง ไม่หลงไหลแล้ว นั่งที่ไหนที่นั่นก็เป็นที่ภาวนาชุ่มเย็น เป็นสุข
ทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งจิตทั้งใจทั้งนั้น ไม่ว่าจะทำกิจกรรมการงานใด ๆ
เป็นหน้าที่ของมนุษย์ มีมือก็ทำงานเขียนหนังสือ มีเท้าก็เดินทาง มีตา



ก็ดู มีหูก็ฟัง ฟังแล้วพิจารณาลงสู่หลักอนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง หลักทุกขัง
ร่างกายสังขารของคนเรา^๒ เต็มไปด้วยความทุกข์ ความเดือดร้อน
อย่างนี้แหละ เกิดมาก็ภพก็ชาติแล้ว มันก็ยังทุกข์อยู่อย่างนี้แหละ ถ้าเรา
ไม่ภาวนาตัดละกิเลสราคะโทสะโมหะในใจนี้ให้หมดสิ้นก็จะมาเดือดร้อน
วุ่นวาย ไม่จบไม่สิ้น จงเลิก ละ ปลดปล่อย ตัดกระแสต่าง ๆ ออกไป
ตัวกูไม่มี ตัวข้าไม่มี ตัวเราของเราไม่มี อะไรทั้งหมดมันเป็นของโลกเขา
โลกเขาลุ่มหลงมัวเมาอย่างนี้ต่างหาก จิตใจของเรา อย่าได้มาลุ่มหลง
มัวเมาตามเขาอีกต่อไป มีความสงบตั้งมั่นอยู่ในจิต มีจิตใจอันไม่ไหว
หวั่นพร่นพรึง เปรียบเหมือนอย่างว่า พื้นพสุธาหน้าแผ่นดิน อะไรก็ตาม
จิตใจไม่หวั่นไหวเหมือนแผ่นดินแล้วก็สู้กิเลสมารสังขารมารได้หมด ละ
กิเลสออกไปได้หมด แต่ถ้าไม่สงบระงับ ว้าวุ่นไปกับอารมณ์กิเลสแล้ว
ก็ได้แต่ว่าหลงไหลอยู่อย่างนั้นเอง

บัดนี้เวลานี้แม้จิตใจดวงไหนมาลุ่มหลงมัวเมาในรูป ในนาม ในกาย
ในจิตของเรา จงปล่อยวางเรื่องราวทั้งหลายออกไปให้หมดสิ้น ยังจิตใจ
ดวงผู้รู้ภายใน ให้รู้แจ้งแทงตลอดในธรรม ไม่ให้จิตใจดวงนี้ เร่ร้อน
วุ่นวาย ดิ้นรนไปตามกิเลสกาม วัตถุกาม จงรวบรวมกำลังจิตกำลังใจ
ของตนให้มีกำลัง มีความสามารถ อาจหาญ ไม่ให้มีความท้อแท้อ่อนแอ
ในหัวใจแต่ประการใด

พระพุทธเจ้าท่านไม่กลัวตาย เราจะมากลัวตายอยู่หรือ พระพุทธเจ้า
ท่านวางเฉยได้ทุกอย่าง เราจะมาไม่วางเฉย ยึดหน้ายึดตา ยึดตัวถือตน
ยึดเรา ยึดของ ๆ เรา ยึดถือแล้วเอาไปได้แคไหน คนเขาที่ตายไปก่อน

พวกเราเขาเอาอะไรไปเหนือหน้่มงสา กระจุกเส้นเอ็นของเขาตายแล้วก็ทิ้งไว้ในโลกนี้ เมื่อถึงเวลาเราท่านทั้งหลายแตกดับตายก็เหมือนกันเอาอะไรไปไม่ได้ทั้งนั้น

เหตุนั้น บัดนี้ เวลานี้ จงปล่อยวาง รู้เท่าทัน อย่าได้มายึดหน้าถือตา ยึดตัวถือตนเลย ยังจิตยังใจให้่องใสสะอาด ตั้งมั่นเที่ยงตรงคงที่ อยู่ในธรรมะปฏิบัติ เมื่อจิตใจของพระโยคาวจรเจ้าทั้งหลายอยู่ในธรรมปฏิบัติแล้ว ก็จะเป็นทั้งกาย ทั้งวาจา เป็นทั้งจิตทั้งใจ เรื่องราวเร่าร้อน ย่อมไม่มี มีแต่ความสุขจิตสุขใจเท่านั้นเอง นี่แหละ เราท่านทั้งหลาย การปฏิบัติบูชาภาวนา ละกิเลสนั้น เป็นหน้าที่ของเราทุกคน จะต้องประกอบกระทำให้เกิดให้มีขึ้น เมื่อว่าเราท่านทั้งหลายพากันได้ยินได้ฟังแล้ว ขอให้กำหนดจดจำนำไปประพฤติปฏิบัติ ก็คงได้รับความสุขความเจริญ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

สัพพีติโย วิวัชชันตุ
มา เต ภาวัตวันตะราโย
อะภิวาทะนะสึลิสสะ
จัตตาโร อัมมา วัทฒันติ
อายุ วัฒนโณ สุขัง พะลัง ๫

สัพพะโรโค วินัสสะตุ
สุขี ที่ฆายุกุ ภาวะ
นิจจัง วุฑฒาปะจาโยโน

เลิกละบาปประกอบบุญ

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์นั้น

ต่อแต่นี้ไป เป็นโอกาสอันดีที่ชีวิตของเราเย็นยาวคราวไกลมาถึงวันเวลานั่งสมาธิ ภาวนา การนั่งสมาธินี้ ให้พากันนั่งขัดสมาธิเพชร เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาก่อน แล้วก็เอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้เที่ยงตรง ตั้งใจฟังธรรม ตั้งใจภาวนาจริงๆ ในช่วงเวลาที่เรากำลังฟังธรรมอยู่ การฟังธรรมนี้ ถ้าจิตใจเราจดจ่ออยู่ในการได้ยินได้ฟัง ก็เป็นเหมือนหนึ่งเป็นบริกรรมภาวนาอันหนึ่ง ไม่ให้จิตใจเราไปที่อื่นได้ ด้วยการฟังธรรม การฟังธรรมนี้ ท่านว่าเป็นบุญเป็นกุศลอันสำคัญยิ่ง เพราะว่าสิ่งใดที่เราลึกลงในใจ ในทาน ในศีล ในภาวนา อันใดอยู่ ช่วงขณะที่เรากำลังฟังธรรมนั้น จะแก้ความลึกลงในใจของเราได้ ด้วยการฟังธรรม การฟังด้วยดีย่อมเกิดสติปัญญา คำว่าฟังด้วยดี ในเวลาที่เรากำลัง ให้มีสติ ความระลึกได้อยู่เสมอ ไม่ให้จิตพลั้งเพลอ ถ้าเรานึกบริกรรม ภาวนาพุทฺธ ก็ให้นึกได้ทุกกลมหายใจเข้าออก ให้

จิตใจสงบระงับแนวอยู่ในบริกรรมนั้น อุปายธรรมใด ๆ ก็ตาม ถ้าหากว่า กำหนดจริง ๆ นำมาตักเตือนจิตใจของตนแล้วก็มีประโยชน์ทุกอุปาย ธรรม ท่านเปรียบอุปมาเหมือนอาหารที่มนุษย์คนเราบริโภค อาหาร นั้นไม่เป็นพิษเป็นภัย เราบริโภคอาหารชนิดใดก็ตาม ย่อมยังชีวิตให้เป็นมาโดยลำดับคนเราทุกคนนั้นตั้งอยู่ได้ด้วยอาหารเกิดมาหลายสิบปี แล้วก็มี ชีวิตที่เป็นมาได้ต่อวัน ต่อคืน ต่อเดือน ต่อปี ต่อหลายสิบปีมานั้น อาหารเป็นเครื่องจุนเจือชีวิตให้เป็นมา การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน เราจะต้องอาศัยการนึก การเจริญ ท่านให้ชื่อว่าบริกรรม นึกน้อม สิ่งที่เรา นึกน้อมให้ต่อเนื่องกันไป เพื่อตัดอารมณ์ สัญญา กิเลส ตัณหา ในใจของเรานั้นแหละ ให้มันขาดสะบั้นลงไป

ธรรมดากิเลสที่ท่านว่า กิเลสมาร ลังขารมาร จิตที่ปรุงแต่งก็เป็น มาร เป็นกิเลส ลังขารมาร กิเลสมารนี้แหละ มันเป็นเหตุ เป็นปัจจัยอยู่



คือมันคอยหลอกลวงให้คนเราพลั้งเพลอ ลุ่มหลงขาดสติ ขาดสมาธิ ขาดปัญญา ขาดวิชาความรู้ในทางพุทธศาสนา ก็เพราะกิเลสมาร ลังขารมาร จิตลังขาร ชันธมาร รูปร่างกายธาตุ ๔ ชั้นธ ๕ นี้ก็เป็น ตัวมารอันสำคัญ ถ้าใครรู้ไม่เท่าเอาไม่ทันตัวชันธมารนี้ เวลาอยู่ดีสบาย มันก็พาให้เพลินเพลินอย่างหนึ่ง ก็เป็นทางหลงไปได้ ทีนี้ถ้าเกิดเจ็บไข้ ไม่สบาย ออกๆ แอดๆ มันก็เป็นอุปสรรค คือมันเอาความไม่สบายมาเป็นอารมณ์ แทนที่จะเอาพุทโธพระพุทเจ้าเป็นอารมณ์ ไม่เอา เอาความไม่สบาย ความเจ็บไข้ได้ป่วยมันเกิดขึ้นนิดหน่อย มันก็ปรุงแต่ง เรื่อยเปื่อยไปจนถึงขั้นว่าจะถึงความแตก ความตายแน่ละคราวนี้ มัน ปรุงไปแต่งไป พระพุทเจ้าพระองค์จึงไม่ให้เชื่อ ไม่ให้หลง อันธรรมดา รูปนาม กาย ใจของมนุษย์นั้น ท่านว่ามันมีกฎเกณฑ์มาจากกรรมเป็น ของของตน คนเราถ้าหากว่าทำกรรมชั่ว มีการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตไม่เว้นวาง ไม่เว้นวาง แต่ภพก่อนหนหลัง บุคคลผู้มียุสสิ้นพลันตาย ก็มาจาก เหตุนี้ คือทำลายชีวิตผู้อื่นก็พลอยให้ชีวิตของตนสิ้นพลันตาย การที่เรา มีชีวิต ลมหายใจอยู่ในขณะนี้ เวลานี้ เชื่อว่าเป็นผู้มีบุญมีกุศล เราจะได้ นั่งสมาธิภาวนาบริกรรมพุทโธในใจ หรือจะนึกอาการ ๓๒ อย่างที่สวด ไปเมื่อตะกี้ก็เป็นอุปายอันหนึ่ง คือจิตมันหลงกาย หลงรูปชั้นธ แต่ละ ชั้นแต่ละอัน เมื่อจิตมันหลงแล้ว แม้สิ่งนั้นจะไม่มันคงถาวรก็ตาม จิต มันก็หลอกลวงให้หลงไหลไปว่า รูปชั้นธอาการ ๓๒ นี้เป็นของเที่ยง มันถาวรยั่งยืนตลอดไป ไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย มันโกหกปกคลุม ทั้งหมด เราจะหยิบยกอันใดมาพิจารณาในกายคตาสติกรรมฐานได้ทุก อย่าง ถ้าจะเอาคำว่าปฏิกุศลไม่สวยงาม ในร่างกายของเราเติมไปด้วย ของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ก็เติมตัว

เราทุกคน กำหนดไปเถิด เราจะรู้ได้เข้าใจ แต่ว่าเมื่อไม่กำหนดไม่
เพ่งดู มองแต่ผิวเผิน อาการภายนอกก็มักจะให้สำคัญผิดคิดว่าตัวเรา
นี้มันคงถาวรยั่งยืน ไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีไข้ และไม่มีตาย เมื่อเวลา
มันเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาแล้ว เอาละทีนี้ละยุ่งยากที่สุด เพราะจิตที่มัน
สังขารมาร กิเลสมารนั้น มันเอาสังขารมาเป็นเหตุเป็นปัจจัย เอาสิ่งนี้
แหละมากระตุ้นเตือน เมื่อคนเราเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่อยู่ดีสบาย จิตมัน
ก็วิตก วิจารณ์ไปทุกแง่ทุกมุม เพราะว่าจิตไม่สงบ ถ้าจิตสงบแน่วแน่
มันคง ปลงกรรมฐานตก อันความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่ใช่เฉพาะแต่มนุษย์
แม้สัตว์สิ่งเดรัจฉาน เขาก็เจ็บไข้ได้ป่วย หรือเขาก็ต้องตายด้วยมือมนุษย์
ไปเก็บมาเป็นอาหารการกินมนุษย์ เรียกว่า บังคับบัญชาธาตุชีวิตของ
สัตว์ทั้งหลายมา

แต่มนุษย์คนเรานั้น ไม่ได้สำนึกระลึกขึ้นมาในใจของตัวเอง สิ่งใด
ที่ตนชอบพอใจ ก็ทำไปตามอำนาจนั้นๆ ฉะนั้นบาปกรรมต่างๆ มัน
จึงให้ผล แม้จิตใจของคนมุ่งหวังเพื่อจะให้ได้ความดีมีบุญกุศลก็ตาม แต่
สิ่งที่มนุษย์ประกอบกระทำอยู่ มันเป็นไปเพื่อบาปอกุศลอยู่ในตัว
ภายในกาย วาจาจิตนั้น ก็ได้รับผลของบาป ทีนี้เมื่อได้รับผลของบาป
มากจนกระทั่งปรากฏการณ์ออกมา แล้วก็มาเสียอกเสียใจ บางคนเกิด
มาตาบอดตั้งแต่กำเนิดเกิดมา ไม่เห็นฟ้า เห็นดินอะไรเลย เพราะว่า
จะ กุบออกก็มาเป็นทุกข์เป็นร้อน ว่าตนเป็นคนตาไม่เห็น บางคนก็มีมือเท้า
อวัยวะร่างกายทุกส่วนเสียไป หูเสียไป ตาเสียไป จมูกเสียไป ปากลิ้น
ตัวเสียไป บางคนจนพูดไม่ได้ ยิ่งกว่านั้นไป ท่านว่าจิตเป็นใบ้ จิตเป็นบ้า
เสียจริตผิดมนุษย์ ก็ยิ่งร้ายไปอีก แม้ร่างกายจะเป็นรูปมนุษย์ก็ตาม

แต่จิตใจนั้นเหมือนกับว่าตกอยู่ในหม้อนรก เตือดร้อนวุ่นวายทั้งพ่อแม่
ญาติกาวงศ์ ร้องไห้ตลอดวัน ตลอดคืน นี่แหละคือว่าบาปที่มนุษย์ทำ
มันไม่ฟังละ เวลามันจะทำละ ข้าจะทำแล้วใครจะมาขัดขวางไม่ได้ ทำ
ไปตามอำนาจ กิเลสความโกรธ กิเลสความโลภ กิเลสความหลง แล้ว
ผลมันให้มาแล้วก็ไม่พอใจ เป็นทุกข์

นี่แหละพระพุทธเจ้าของเรา พระองค์จึงได้ตักเตือนสั่งสอนว่า
อย่าทำบาป ตั้งใจทำบุญ ตั้งใจรักษาศีล ภาวนา ดี ชั่ว บาป บุญ คุณโทษ
ประโยชน์และมิใช่ประโยชน์อันมันเกิดขึ้นในกาย วาจา จิตของคนเรานี้
ไม่มีคนอื่นใดจะมาทำให้ตัวเราเอง ทำเอาเองทั้งนั้น ใจคิดอยู่ในสิ่ง
ที่เป็นบาป จะทำบาปอยู่ตลอดเวลา อันนั้นก็ได้อีกว่า ทำกรรมทาง
จิตทางใจอยู่ ไม่ว่าจะอย่างไร คนเราชอบพูดแต่วาจาที่ไม่ดี ไม่งาม มัน
ก็ชื่อว่าทำบาป พูดบาป กล่าวบาปอยู่ตลอดเวลา ความประพฤติกการ
กระทำก็ทำไปในสิ่งที่เป็นบาปเป็นอกุศล แต่คนเรารู้ประกอบกระทำ
มันไม่รู้สึกรู้ตัว มักจะมาเห็นว่าตัวเราพูดดีว่าดี ถูกต้อง หาได้รู้ไม่ว่า จิตใจ
ของเราภายในนั้นมันร้อนหรือมันเย็น มันผิดหรือมันถูก สงบหรือไม่สงบ
ตั้งมั่น เทียงตรง คงที่ไหม ขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติบูชาภาวนาไหม
หรือมีอาการอันใดเป็นเครื่องอยู่อาศัยภายในใจของตน สิ่งเหล่านี้
เราต้องภาวนาทั้งนั้นจึงจะเข้าใจ จิตใจสงบระงับจึงจะเข้าใจได้ ไม่ใช่
ว่า คิดปรุงแต่งไปอะไรต่อมิอะไร หลักการในทางคำสอนทางพุทธศาสนา
ท่านสอนกันไว้มานานแล้วว่า อันโทษของคนอื่นเห็นได้ง่าย แต่ว่า
ฝ่ายของตัวเองเห็นได้ยาก สิ่งที่เราทำผิดอยู่ไม่รู้สึกรู้ตัว แต่คนอื่นทำเล็กๆ
น้อยๆ ก็รู้ได้เข้าใจ นี่คือการใจส่งนอก ใจไม่สงบตั้งมั่น ใจไม่นึกถึงความ

ตายที่จะมาถึงตน จิตมันก็วุ่นวาย แส่สายไปในแต่เรื่องภายนอก ไม่มา
รู้แจ้ง รู้จัก รู้จริง ภายในตัวของตัวเอง ปล่อยให้ความประมาทมัวเมาเข้า
ทับถม จิตใจก็มีตมิดปิดบัง เมื่อมีตมิดปิดบังมากเข้าเท่าไร ไม่มีทาง
รู้สึกตัวได้ เวลาที่เรายังมีสติอยู่พอจะตั้งจิตตั้งใจบริกรรมภาวนาพุทโธ
ให้ใจของเราสงบระงับก็ให้พากันรีบทำ รีบทำรีบปฏิบัติ เพราะว่าวัน
เวลาไม่ได้รอทำใคร ชีวิตของคนเรานั้นมันไหลไปสู่ความแก่ ความชรา
ความเจ็บไข้และความตายอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้หยุดหย่อน ถ้าผู้ปฏิบัติ
ธรรมทั้งหลายมาเลือกกาล เลือกเวลาอยู่ หมายถึงข้างหน้าเราจะทำ
อย่างนั้น อย่างนี้ทั้งหมดนั้นแหละ อย่าไปเชื่อ ไปหลง เวลาปัจจุบันเป็น
เวลาสำคัญ อดีต อนาคต ไม่สำคัญ อดีต อนาคต มันปัจจุบันมันผ่าน
มา ปัจจุบันจะไปถึง ดวงจิตดวงใจในเวลาปัจจุบัน สติก็จิตผู้รู้ตัวเอง
เป็นผู้ระลึกขึ้นมา ระลึกละเอียด



ในมหาสติปัฏฐานพระองค์สอนไว้ให้ระลึกทุกเวลา และให้ระลึก
ให้มากด้วย สตินั้นให้มากที่สุดก่อนจะนั่ง นั่งภาวนาแล้วก็ให้มีสติ
ระลึก ระลึกละเอียดอยู่นั่นเองตั้งให้มันเอาให้มันจริงจังลงไป คอยระวัง
สังขารมาร กิเลสมาร มันเป็นอุปสรรคคอยฆ่าคอยทำลายอยู่เสมอ
มันก็อ้างความไม่สบายบ้าง อ้างความสบายบ้าง พาให้หลงลืมขาด
สติสัมปชัญญะ ขาดสติความระลึกได้ มันลอยออกไป อารมณ์อื่น
พุทโธพระพุทเจ้าอยู่ที่นี่ จิตมันไม่เห็น ไม่มาอยู่ที่นี้ พุทโธพระพุทเจ้า
คือ จิตดวงที่รู้อยู่เดี๋ยวนี้ ขณะนี้แหละ ผู้จะเข้าถึงพุทโธ พุทโธแปลว่ารู้
รู้จัก รู้จักผิด รู้จักถูก รู้จักบาปละบาป รู้จักบุญทำบุญ รู้จักการนั่งสมาธิ
ภาวนา ปฏิบัติบูชา ภาวนาในใจ ถ้าไม่รู้รู้จักเหล่านี้แล้ว ประกอบกับทำ
ไปโดยความไม่รู้ ผลที่สุดแทนที่มันจะสงบระงับ เลยได้รับความไม่สงบ
ระงับ ไม่ใช่เป็นความสุข มันเกิดความทุกข์ขึ้นมาแทนที่

การนั่งสมาธิภาวนามันเป็นความสุข ความสบาย เรียกว่า เป็น
เวลาหยุด กายกรรม สิ่งที่ทำกรงานด้วยกายก็ไม่มี เรียกว่านั่งขัดสมาธิ
ภาวนาสงบระงับหมด นั่นคือว่า กิจกรรมที่จะให้เป็นบาป เป็นอกุศลก็
ไม่มีแล้ว วจกรรม คำพูดต่างๆ ก็ไม่มี มโนกรรมจิตใจเราก็ก็นิ่งนอนอยู่
ในบริกรรมภาวนา นิ่งนอนอยู่ในกายคตาสติกรรมฐาน นิ่งอยู่ เจริญ
อยู่ในศาสนธรรม คำสอนพระพุทเจ้า ทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งจิตตั้งใจ ก็
ทำความดีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไปโดยตลอด จิตที่เศร้าหมองขุ่นมัว
ก็ยอมหายไป จิตที่เบิกบานยิ้มแย้มแจ่มใสในทาน ศีล ภาวนาก็บังเกิด
มีขึ้น ความท้อแท้อ่อนแอในดวงจิต ดวงใจก็หมดไป มีแต่ศรัทธาภาษา
พระ ความเชื่อความเลื่อมใสในทางพุทธศาสนา โมโหโทโส ฟุ้งซ่าน
รำคาญ ดับไป จิตใจก็เหมือนว่า ประทีปขวาลาส่องทางสว่างไสว

ทำอะไรรู้ รู้ปุ๊บอะไรรู้ รู้ปุ๊บ คิดอะไรรู้ รู้ปุ๊บ บาบจะเกิดขึ้นก็รู้ ละได้ก่อนมันเกิดขึ้น บุญกุศลก็รู้จักประกอบกระทำ มันมีอยู่ในดวงใจนี้ทั้งนั้น ไม่ต้องไปหาที่อื่น จึงว่ามีอยู่ในพุทธโอ คุณพระพุทเจ้า

พุทธโอพระพุทเจ้านั้น พระองค์ตั้งอกตั้งใจบำเพ็ญบารมีมา ๔ อสงไขยแสนมหากัป จึงได้มาตรัสรู้เป็นพระพุทเจ้าขึ้นในโลก เราทุกคนก็ให้เป็นผู้มีสติ ระลึกถึงพุทองค์ ว่าทำไมพระองค์จึงมีความพากเพียร ความอด ความทน ความขยันหมั่นเพียรไม่ทอดทิ้ง ทำไมใจของเราจึงมีแต่ที่จะท้อแท้ อ่อนแอ ท้อถอยอยู่เสมอ เวลาจะทำคุณงามความดี ไม่ค่อยเสียสละชีวิตสู้ ฉะนั้น ลังขารมาร ก็เลสมารอันใดที่มันจะมาทำให้จิตใจเราหลงก็ต้องระลึกถึงพระบรมศาสดาในวันที่พระองค์จะได้ตรัสรู้ พระองค์เสียสละทุกสิ่งทุกประการ แม้ชีวิตเลือดเนื้อเชื้อไข พระองค์ก็เสียสละ นั่งสมาธิภาวนา พระองค์ไม่ จะไม่ลุกไปมาในที่ใดๆ แม้ชีวิตจะแตกดับก็ช่างมันเถอะ ถ้าไม่ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทเจ้า จึงไม่ทอดทิ้ง แสดงถึงน้ำพระทัยใจพระพุทเจ้าหนักแน่นเหมือนแผ่นดิน พื้นปฐาหน้าแผ่นดินมีความหนักแน่นอย่างไร น้ำพระทัยใจพระพุทเจ้าของเราก็หนักแน่นอย่างนั้น

อันเราทุกๆ คนทุกดวงใจ ถ้าเราไม่ทำใจเหมือนแผ่นดินแล้ว ก็จะมาหัวโนหัวสั่นสะเทือนอยู่ในโลกนี้ ถ้าโลกที่เรายืนนี้ท่านให้ชื่อว่า โลกธรรม ๘ ประการ มีลาภก็ต้องมีเสื่อมลาภเป็นคู่กัน มียศก็ต้องมีเสื่อมยศเป็นคู่กัน มีสุขก็ต้องมีทุกข์เป็นคู่กัน มีสรรเสริญเยินยอ ก็ต้องมีความติเตียนนินทาเป็นคู่กัน ถ้าใครจะไปเลือกเอาข้างใดข้างหนึ่งมันก็ได้ทั้ง ๒ อย่างนั้นแหละ เพราะธรรมดาโลกมันเป็นอยู่อย่างนี้ ให้ชื่อว่า โลกธรรม กระทบกระเทือนใจมนุษย์คนเราอยู่ตลอดเวลา แต่คนเราผู้ไม่

ภาวนา จิตใจไม่สงบ มันก็จะเลือกเอาแต่ความสรรเสริญเยินยอเทิดทูน ว่าดีว่าเด่น หารู้ไม่ว่า ถ้าจิตเราไปหลงอยู่ในแง่แห่งความดี ความสรรเสริญ เมื่อความติเตียนนินทาว่าร้ายป้ายสี จิตหลงอันนี้มันก็ออกไปยึดเอา ก็เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา ถ้าอะไรมันเกิดขึ้น ให้รู้เท่าทันไว้ว่าเราภาวนาทำความเพียรเพื่อละกิเลสให้มันหมดไปสิ้นไป ไม่ใช่ภาวนาเอาทุกข์ เอากิเลส เรื่องต่างๆ มันก็ตกออกจากจิตใจไป จิตใจก็ยอมแจ้งสว่างไสวอยู่ภายในใจของตัวเอง ไม่ว่าจะนั่ง จะนอน จะยืน จะเดิน ไปมาที่ไหน ทุกอิริยาบถก็บำเพ็ญภาวนาได้ตลอดเวลา สบายก็ภาวนาได้ ไม่สบายก็ภาวนาได้ ยิ่งไม่สบายเท่าไร ยิ่งภาวนาให้มาก เพราะว่าความไม่สบายนั้นมันแสดงทุกข์ ผู้ใดเห็นทุกข์ เห็นโทษ เห็นภัยในการมาเกิด มาตายในโลกนี้ ผู้นั้นก็จะรีบเร่งสร้างคุณงามความดีของตน ให้เจริญก้าวหน้าไป ไม่ปล่อยให้จิตใจเลอะเทอะฟุ้งซ่านรำคาญไปในที่อื่น ผู้นั้นจะต้องสังวรระวังรักษาจิตใจของตนให้มาสงบตั้งมั่นอยู่ภายในกายวาจาจิต จนระลึกได้ เจริญได้ทุกกลมหายใจเข้า-ออก ในจิตใจให้มันมองเห็นอยู่เสมอ

พระพุทเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ทาน ศีล ภาวนา การสดับรับฟัง พระธรรมคำสั่งสอนเพื่อเอาจิตใจของเราให้มารู้จัก รู้แจ้ง รู้จริง รู้อยู่ในภายในจิตของตัวเอง ไม่ให้จิตประมาทมัวเมา เข้ามาย่ำยีจิตใจของตัวเอง จนกระทั่งหาเวลานั่งสมาธิ ภาวนา สงบกาย สงบจิตไม่ได้ มีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อนในหัวใจตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้มันไม่ใช่คนอื่นจะแก้ให้ได้ ผู้อื่นคนอื่นก็เป็นผู้แนะนำ ตักเตือน บอกเล่า สั่งสอน ตามกำลังความสามารถเท่านั้นเอง แม้องค์พระศาสดาสัมมาสัมพุทเจ้าของเรา เมื่อพระองค์ยังทรงมีพระชนม์ชีพอยู่ พระองค์ก็ทรงตรัสว่า

เราตถาคตนั้นเป็นผู้ตรัส เป็นผู้ชี้แจงแสดงตามหลักพระธรรมวินัย แต่
สาวกต่างหากจะต้องนำไปประพฤติ ปฏิบัติ ชำระกิเลสราคะ โทสะ
โมหะของตนเอง ไม่ใช่เราตถาคตไปละกิเลสให้ท่านทั้งหลาย คือก็ได้
ความว่า เราต้องปฏิบัติภาวนา เราต้องบำเพ็ญทาน รักษาศีลภาวนา
ไม่ใช่มุ่งให้ผู้อื่นทำ ให้มันเป็นเรื่องของจิตใจ พุทฺโธในดวงใจจึงต้อง
เจริญอยู่เป็นนิตย์ ติดต่อกันไปไม่ให้ขาดระยะ เมื่อจิตใจของเรามีคุณ
พระพุทฺธเจ้าเป็นอารมณ์ ก็คือมีพระธรรม พระสงฆ์เป็นอารมณ์ เมื่อ
อารมณ์ในคุณพระพุทฺธเจ้ามีอยู่ จิตใจก็เสื่อมใสศรัทธาเต็มที่ ท่านว่า
บุคคลผู้ใดก็ตาม ไม่เลือกว่าหญิง ชาย คฤหัสถ์ และบรรพชิต มีความเชื่อ
เสื่อมใสในคุณพระพุทฺธเจ้าเป็นอารมณ์ ผู้นั้นแตกดับตายไปก็ยอมไปสู่
สวรรค์ เทวโลก พรหมโลก ไม่ไปสู่อบายภูมิด้วยอำนาจเสื่อมใสศรัทธา
ในคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์นี้ จึงเป็นอุบายธรรมอันสำคัญยิ่ง

ฉะนั้น เมื่อว่าเราท่านทั้งหลายทุกคนได้สดับแล้วให้จดจำนำไป
ประพฤติ ปฏิบัติตนก็จะมีแต่ความสุข ความเจริญในทางพุทฺธศาสนา
ดังแสดงมาก็สมควรด้วยกาลเวลา เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

สัพพีตโย วิวัชชนตุ	สัพพะโรโค วินัสสะตุ
มา เต ภาวัตวันตะราโย	สุขี ทีฆายุกุ ภาวะ
อะภิวาตะนะสีลิสสะ	นิจจิง วุฑฺฒาปะจาโยโน
จัตตาโร ธัมมา วัฑฒันติ	
อายุ วัฒนโน สุขัง พะลัง ฯ	

โลกเราไม่ใช่เที่ยง

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าอรหันตสัมมาสัมพุทฺธเจ้า
พระองค์นี้

ณ บัดนี้ได้เวลาฟังธรรม ถึงเวลานั่งสมาธิภาวนา ปฏิบัติบูชา ใน
ทางพุทฺธศาสนา การนั่งสมาธินี้ให้พากันนั่งขัดสมาธิเพชร การนั่งสมาธิ
เพชรนี้ ให้เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาก่อน แล้วก็เอาขาขวามาทับขา
ซ้าย มือข้างขวามาวางทับมือข้างซ้าย ตั้งกายให้เที่ยงตรง หลังตาคัน
บริการภาวนาพุทฺโธเป็นอารมณ์นึกอยู่ เจริญอยู่ ทุกลมหายใจเข้าออก
เมื่อถึงเวลานั่งสมาธิภาวนา ปฏิบัติบูชา อย่าให้อารมณ์ที่ล่องแล้วมา
เป็นอุปสรรค จงตั้งจิตเจตนาลงไปในเวลาปัจจุบันธรรม คือ ธรรมที่เป็น
ปัจจุบัน รูปขันธ์ ร่างกายของเราก็อยู่ในปัจจุบัน ชีวิตของเราที่มีอยู่เดียว
นี้ก็ปัจจุบัน เรานึกพุทฺโธ ระลึกถึงคุณพระพุทฺธเจ้าอยู่ทุกลมหายใจ
ก็เป็นปัจจุบันธรรมอยู่ ส่วนว่าอนาคตกาลข้างหน้ามันเป็นเพียงอารมณ์
เท่านั้นเอง อย่าได้หลงไหลไปกับสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นท่านก็ว่ามันมา

ไม่ถึง ไม่ควรเอาความคิด มาปรุง มาแต่งจิตใจอันมีอยู่ในเวลาปัจจุบันนี้ ตัวเราก็อยู่ในปัจจุบัน คนเราเกิดในปัจจุบัน แก่อยู่ในปัจจุบัน เจ็บไข้ได้ป่วยในเวลาปัจจุบัน เวลาชีวิตจะแตกดับที่เรียกกันว่าตายก็ตายในเวลาปัจจุบันนั้น ๆ

จิตใจของเราให้สังเกตเข้ามา อย่าได้แผ่ส่ายไปภายนอก จิตใจเป็นของมีอยู่ภายในจิต ภายในตัวนี้เอง ที่คนเรามีปริณทลหนึ่งหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ ดวงจิตอยู่ภายในนี้ ดวงจิตนี้ท่านให้ชื่อว่า ดวงจิตผู้รู้อยู่ ดวงจิตดวงนี้มีความรู้ที่อยู่ในจิต ในใจ ในตัวคนเราทุกคน ถ้าเรากำหนดลมหายใจเข้าออกให้ดี ให้ใจสงบ ตั้งมั่นลงไป จะเห็นว่า ดวงจิตดวงใจนั้น มีอยู่ภายในจริง มีความรู้สึกอยู่ตลอดเวลา แต่สังขารจิต ตัณหาในจิต มันพาให้ดิ้นรน วุ่นวาย กระสับกระส่าย แล่ออกไป หลงออกไปภายนอก จนไม่มีที่สิ้นสุด ยุติลงไปได้ แล้วร่างกายสังขารที่จิตใจมาอยู่อาศัยนี้ ก็มักจะมียุบสรรคอยู่เสมอ เพราะว่าร่างกายนี้ ถ้าอยู่ดี สบาย ความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่บังเกิดมีขึ้น จิตมันก็เพลิดเพลिनไปตามอารมณ์ของคนเด็ก คนหนุ่ม เพราะว่าอารมณ์เหล่านี้ พาให้ใจหลงไหลไปตามอาการภายนอก ต้องทวนกระแสเข้ามาภายในว่า จิตใจดวงที่รู้อยู่นี้ รู้จักว่าร่างกายเราสบาย ร่างกายไม่สบาย มีความรู้สึกอยู่ตลอดเวลา ถ้าร่างกายไม่สบาย มันก็เป็นอุปสรรคอย่างหนึ่ง จิตนั้นก็มายึด มาถือว่าเราไม่สบาย ไอ้ความจริง ก็คือ ร่างกาย ชาติดิน เขาไม่สบายต่างหาก ช่างมันเถิด จิตใจเราก็ให้ภาวนาได้อยู่ ชาติดิน น้ำ ไฟ ลม ธาตุ ๔ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ เขาเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นเรื่องของเขา จิตเราให้ตั้งจิตอยู่ ณ ภายในหัวใจ ทำใจให้เย็นสบายอยู่ในเวลาปัจจุบันนี้

อดีต อนาคต ไม่เกี่ยว คนอื่น สัตว์อื่น สิ่งอื่น ภายนอกก็ไม่ต้องไปห่วง ไปดีใจ เสียใจกับเขา เมื่อเขามาเกิด คนอื่น ผู้อื่นเขาก็เกิดมาเอง เมื่อเขาแก่เขาก็แก่ไปเอง เวลาเขาเจ็บไข้ได้ป่วยเราก็ช่วยไม่ได้ เวลาเขาตาย เขาก็ตายไปเองเขา

ฉะนั้นการภาวนา ปฏิบัติบูชา ในจิตใจของเราสำคัญกว่า ให้รวมจิตใจเข้ามาสู่ระยะนี้ เดียวนี้ เวลานี้ให้ได้ทุกเวลา ใจคนเราถ้าสงบ ย่อมรู้ได้เข้าใจทุกคน ถ้าใจมารวม มาสงบอยู่จะมีปรากฏการณ์ ว่าในใจไม่มีความทุกข์ ความเดือดร้อน เป็นจิตใจที่เย็นสบาย นั่งอยู่ก็สบาย ยืนอยู่ก็สบาย เดินไปที่ไหน มาที่ไหนก็สบาย ไม่รู้ว่าอะไรกระทบตา กระเทือนหู ก็มีจิตใจเย็นสบายอยู่ในตัว ในใจนี้เอง นี่คือนั่งจิตใจมันสงบอยู่ ตั้งมั่นอยู่ ถ้าหากว่าใจนี้ไม่สงบ ตั้งมั่นแล้วมันก็แผ่ส่ายไปนั้น แผ่ส่ายไปนี้ จิตใจของบุคคลผู้นั้นก็สันตะเทือนด้วยอารมณ์ต่างๆ คือว่ากามตัณหา มันพาไป ภวตัณหาพาไป วิภวตัณหาพาไป นั่งมันก็ไปอยู่ นอนมันก็ไปอยู่ ยืนมันก็ไป เดินมันก็ไป เรื่อยไป คือไม่สงบ ระงับ ตั้งมั่นอยู่ในดวงใจ คือไม่ถือเวลานี้ เดียวนี้เป็นหลัก มารสังขารมันโกหกปกคลุม คนเราอยู่ตลอดเวลา นั่งอยู่นี้มันก็ไม่อยู่ที่นั่น เดินอยู่นี้มันก็ไม่อยู่ที่เดิมนั้น มันวุ่นวายไปตามอารมณ์กิเลส เวลาภาวนาท่านจะให้หนักน้อม เพียรเพ่งดูร่างกาย สังขารของตัวเองนี้ ว่ามันมีความชำรุดทรุดโทรม เป็นไปอยู่เสมอ คนเราทุกคนนั้นไม่ใช่อยู่อายุดีสบาย แต่เราก็เข้าใจว่าเดี๋ยวนี้ เวลาที่เราไม่ เราอยู่ดีสบายอยู่ ความเจ็บไข้ได้ป่วยอันรุนแรงยังไม่มาถึง เราก็ว่าเราสบาย แต่ความสบายของรูปขันธ์นี้ อย่าเข้าใจว่ามันสบายแล้วก็สบายเรื่อยไป ถ้ามันไม่สบายขึ้นมา ความทุกข์ก็เกิดขึ้นใน

จิต เพราะความไม่สบายนั้น มันเป็นการเจ็บปวดทุกขเวทนา ไม่ว่าโรคชนิดใด มันบังเกิดมีขึ้นในร่างกายตัวตนคนเราแล้ว มันก็เสียดแทงอยู่อย่างนั้นเอง ทีนี้เมื่อความสบายมาถึงเข้า ก็เหมือนกับว่าเราไม่เคยเจ็บไข้ได้ป่วยประการใด เพราะความสบายกายมันบังเกิดมีขึ้นจิตก็พลอยมาอาศัยอยู่ในร่างกายที่ว่างสบายนั้น

อันความจริงแล้ว ท่านว่า ความสุขสบายนั้น มันไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่ยั่งยืน ไม่เป็นอยู่อย่างนั้นตลอดไป เพราะว่าในโลกเราเห็นพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า นามรูปัง อนิจจัง นามเป็นรูปไม่เที่ยง คือว่านามเป็นรูปไม่เที่ยง นาม ก็หมายถึง จิตใจดวงที่มีความรู้ อยู่ คตินึกอยู่ นี้เอง ประจวบแต่อยู่ที่นี่แหละ เรียกว่า นามขันธ์ รูป ก็หมายถึง ร่างกายสังขาร ตัวเราท่านทั้งหลาย ที่นั่งฟังธรรมอยู่นี้ นั่งสมาธิอยู่นี้แหละ รูปนี้ก็ไม่ใช่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่เป็นอยู่อย่างนี้ตลอดไป ดู เวลาเราเกิดมาที่แรกเป็นอย่างหนึ่ง เจริญขึ้นมาเป็นอย่างหนึ่ง เมื่อแก่ชรา ก็จะเปลี่ยนรูป



เปลี่ยนโฉม ไปอีกอย่างหนึ่ง ก็ย่อมแสดงถึงความไม่เที่ยงทั้งหมด อย่างไรก็ตามแต่ตัวตนคนเรา สิ่งภายนอกจะมีวิญญูณครองได้แก่ มนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ไม่มีวิญญูณครองได้แก่ ต้นไม้ เถาวัลย์ ดินทั้งหลายมันก็ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะทุกเวลา แต่ว่าคนเรามันก็กำหนดไม่ได้ มองไม่เห็นว่าเป็นสิ่งเหล่านั้น มันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอส่วนมากอย่างคนเราก็เห็นเพียงแต่ว่า มนุษย์คนเราไม่เป็นที่ไหนเกิดมาแล้ว มันก็ดิ้นรน วุ่นวาย แสวงหาการกิน การนอนไปตามภาษามนุษย์แล้วมันก็จะเอาความสุข ความสบายในการที่เกิดมา แต่หาว่าไม่รู้ว่าความตายนั้นมันรออยู่ มันคอยอยู่ รอกาลเวลาได้จังหวะเมื่อใดมันก็ตาย นั่นก็คือว่า มันไม่เที่ยงมันจึงตาย มันไม่เที่ยงจึงมีความทุกข์ เมื่อไม่เที่ยงก็มีทุกข์ ไม่เที่ยงก็ไม่ใช่ตัวตนของเรา จิตอย่าได้หลงไหลออกไปรับเอา ให้นึก ให้ภาวนาเพียรฟัง อยู่ในจิตใจอันมีความสงบตั้งมั่น เพราะสิ่งทั้งหลายในโลกเราเห็น ทุกสิ่งทุกอย่างที่มันเป็นอยู่นั้น ถ้าเราดูผิวเผินก็เหมือนกับว่ามันจะเป็นอยู่อย่างนั้น คนเราที่เกิดมาที่แรกเป็นเด็ก เป็นทารก ถ้าเราดูไม่ถี่ถ้วนก็เข้าใจว่าจะเป็นทารกอย่างนั้นตลอดไป อีกไม่นานความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มันก็เปลี่ยนแปลงขึ้นมาโดยลำดับ แรกไปไหนมาไหนไม่ได้ก็เคลื่อนไหวไปมาได้ แรกตัวเล็กนิดเดียว ต่อมามันก็เจริญวัยใหญ่โตขึ้นมาโดยลำดับ เมื่อเจริญวัยใหญ่โตขึ้นไปหมดอีก ก็แสดงความซำรุดทรุดโทรม ตาไม่ดี หูไม่ดี ฟันไม่ดี เนื้อหนังมังสาโรคร้ายไข้เจ็บ ก็ตามเบียดเบียนเข้ามาอีก นี่แหละมันแสดงหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ทั้งในตัวเรา ทั้งในตัวบุคคลผู้อื่น ทั้งมนุษย์โลก สัตว์โลกทั้งหลายมันก็แสดง แสดงความไม่เที่ยงเป็นทุกข์อยู่ในโลกอย่างนี้เอง

เมื่อมันแสดงอย่างนี้แล้วจิตใจให้ภาวนา ปล่อยให้เข้าใจพระพุทธรูปเจ้า ทรงตรัสว่า รูป นาม กาย ใจ ตัวตน สัตว์ บุคคลทั้งหลาย เมื่อเกิดขึ้น มาแล้ว มีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีความเป็นทุกข์ มีความไม่ใช่ตัวตน ของบุคคลผู้ใด แต่จิตใจคนเราก็มักจะยึดเอาถือเอาว่า ตัวข้าของข้า ตัวกูของกู ตัวเราของเรา เราเป็นนั่น เราเป็นนี่ มันก็เป็นได้ชั่วระยะ หนึ่ง ไม่คงที่ ไม่เป็นอยู่อย่างนี้ตลอดไป เพราะอะไรเล่า ก็เพราะว่า รูปขันธ์คนเรานั้นมีชรา ความแก่ มีพยาธิ ความเจ็บไข้รอกาลเวลาอยู่ มีมรณะ คือความตายที่จะมาถึง สัตว์ ตัวตน บุคคลที่อยู่นี้ ไม่มีใครจะ พ้นไปจากความแก่ชรา เจ็บไข้ได้ป่วย แดกดับ ตายไปได้เลย เมื่อหนี ไปไม่ได้ พระพุทธรูปพระองค์เป็นผู้เฉลียวฉลาดสามารถ สัพพัญญูพุทธะ พระองค์ก็รู้ว่าทางที่จะหลบหลีกก็มีอยู่ ทางภาวนา ทางรักษาศีล บำเพ็ญทานภาวนาตัวเอง เมื่อภาวนาอยู่จิตใจ ตั้งมั่นอยู่อะไรๆ เมื่อใจ เราตั้งมั่นใจ ไม่ไปทุกข์ ไปร้อนกับสิ่งทั้งหลาย ใจสงบ ใจเย็น ใจสบาย ใจเป็นดวงหนึ่งดวงเดียวอยู่ นี่แหละความสงบระงับนี้แหละ เป็นทาง หลบหลีก หลีกออกจากความทุกข์ ความเดือดร้อนต่างๆ สมมติว่า ร่างกายเราไม่สบาย จิตดวงหนึ่งมันก็มายึด มาถือเอาเราไม่สบาย น้อย เนื้อต่ำใจเพราะว่าเราเป็นคนมีโรค มีภัยจิตมันวิตกวิจารณ์ไป แต่จิต หนึ่ง ถ้าเราภาวนาให้ดีแล้วธรรมดารูปขันธ์อันนี้ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ไม่มีทางหลบหลีกไปได้ จะไม่ให้มันเจ็บไข้ได้ป่วยนั้น เป็นไปไม่ได้ ต่าง แต่ว่า มากบ้าง น้อยบ้างตาม ตามแต่ร่างกายของบุคคลนั้นๆ

เมื่อเวลาอยู่ที่สบายจิตก็อย่าได้ประมาท ประมาทว่าเราไม่มีโรค มีภัยก็ไม่ได้เพราะว่า มันเจ็บได้ทุกเวลา มันเกิดขึ้นมาได้สิ่งที่เราว่า

มันไม่คงไม่เกิดขึ้นมา มันก็เกิดขึ้นได้ สิ่งที่เราคิดว่ามันคงไม่เป็นไปได้ แต่มันเป็นไปได้ก็มี เมื่อเป็นเช่นนี้ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติธรรมนั้นจะต้อง ภาวนา มุ่งมองให้เห็นในร่างกาย สังขารของเราทุกคนนี้แหละ ภายใน เป็นอย่างไร เราเห็นแต่ผิวนอกร่างกาย ภายในหนังหุ้มอยู่เข้าไป ถ้า มีอะไรมาถูก มาตำเข้าถึงหนังขาดถลอกปอกเปือกไป จะมีน้ำเลือด น้ำเหลืองไหลออกมา แสดงว่าในร่างกายของคนเรานี้ เราไม่ค่อยได้ พึ่งพิจารณาดู กายคตาสติกรรมฐาน การกำหนดกายของตัวเองมักจะ หลงลืม คือ คิดไปตั้งแต่อารมณ์ที่มันเคยลุ่มหลง มัวเมาอยู่ส่วนร่างกาย สังขารอันเต็มไปด้วยเนื้อหนัง มังสัล เส้นเอ็น กระดูก กระดูก ๓๐๐ ท่อนของตัวเองไม่ดู ไม่กำหนดพิจารณา จิตจึงได้ไปหลงกระดูก ๓๐๐ ท่อนของบุคคลผู้อื่น บุคคลผู้อื่นมันก็มีกระดูก ๓๐๐ ท่อนด้วยกัน มันรอ เวลาหลุด เวลาทำลายอยู่ ตัวเราก็เหมือนกันกระดูก ๓๐๐ ท่อน มันรอ กาลเวลา มันจะหลุดออกเมื่อใด เวลาใด ไม่มีใครรู้ ระหว่างกระดูกเท้า และกระดูกแข้ง มันจะหลุดออกเมื่อใด เวลาใดมันก็รอเวลา ระหว่าง กระดูกขากับกระดูกแข้งท่อนบน มันก็รอเวลามันจะหลุด เดียวนี้ เนื้อหนังมังสัล ยังห่อหุ้มอยู่ ถ้าหมดลมหายใจวันไหน เวลาใดก็หลุด มัน อยู่ไม่ได้ เพราะร่างกายสังขารนี้ มันมีความชำรุดทรุดโทรม มีความแก่ ความชรา มีความชำรุดทรุดโทรม มีความเสื่อมไป ลื่นไปเป็นธรรมดา อยู่อย่างนั้น

การมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ ก็คือว่าซ่อมแซมอยู่เสมอ เข้าโรงอยู่เสมอ เข้าโรงซ่อมอยู่เสมอ ที่เราบริโภคอาหารกันทุกวันๆ กินไม่หมดซั๊ก กินไม่แล้วซั๊กก็ ก็คือว่า โรงซ่อมนั่นเอง ร่างกายสังขารนี้มันเป็นของ

โสโครกปฏิภูม ได้มาจากสิ่งปฏิภูมโสโครก เมื่อได้มาแล้วก็ต้องซ่อมด้วย คุณแลรักษาด้วยของโสโครกปฏิภูม คุณอาหารมนุษย์ที่เราบรีโภคส่วนมากนั้น มักจะมีสิ่งที่ปฏิภูม หรือเครื่องดองของหมักอยู่เสมอ มาหล่อเลี้ยงร่างกายอันเต็มไปด้วยของปฏิภูม เรียกว่า ซ่อมอยู่อย่างนั้น ซ่อมแซมอยู่ตลอดเวลา แต่ด้วยอำนาจวิชา จิตไม่รู้ค้นหา จิตดีนรน จึงไม่ได้กำหนดพิจารณา มาดูสังขารร่างกายที่ตัวเองซ่อมมันอยู่ตลอดเวลา หนาวมาก็หาผ้าผ่อน ท่อนสไบมานุ่งมาห่ม มันก็ซ่อมแซมอยู่เสมอ ที่หลับที่นอน ที่อยู่อาศัย ก็ต้องมีกุฏิ วิหาร บ้านเรือน เป็นที่อยู่อาศัย ก็คือว่าเป็นโรงพยาบาล เป็นโรงรถที่ซ่อมอยู่ตลอดเวลา นั่นเอง ดูร่างกายสังขารของเราให้ดี จะเห็นว่าเราซ่อมแซมอยู่ตลอดเวลา เตียวก็ปวดหัว ตัวร้อนเป็นไข้ ไม่สบายกินยาแก้ปวด หรือ มีโรคชนิดใด หมอโกหกอย่างไรแล้วเราก็ต้อ หลงไปหายาอย่างนั้นมากิน อันยานี้ให้เราเข้าใจให้ดี โรคภัยไข้เจ็บที่มันเกิดขึ้นมานี้ โรคบางอย่าง



นั้นเมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่กินยา ก็หายได้ก็มี ที่นี้โรคบางอย่างเมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้วต้องกินยาจึงหาย คำว่าหายนั้นอย่าเข้าใจว่าหายขาดมันเพียงแต่บรรเทาลงไปช่วงระยะหนึ่งแล้วมันก็เกิดขึ้นมาใหม่ เป็นอยู่อย่างนี้ที่เราว่ามันหาย ที่นี้โรคอย่างหนึ่งนั้น เมื่อเกิดมีในร่างกาย สังขารของมนุษย์แล้ว กินยาก็ไม่หาย ไม่กินยาก็ไม่หาย ตายแล้วก็หาย นี่แหละโรคภัยไข้เจ็บมันเกิดขึ้นมัน มีอยู่ ๓ หลัก ดังกล่าวนี

เมื่อโรคภัยไข้เจ็บอันใดบังเกิดมีขึ้นในรูปขันธ์ จิตใจผู้อยู่อาศัยนี้ จะต้องกำหนดพิจารณา อย่าไปคิดว่าเกิดโรคขึ้นมา เจ็บไข้ได้ป่วยก็ว่า แต่ตัวเองจะตายอยู่ทุกเวลา มันไม่ตายตลอดไป มันก็ยังมีอยู่ ถ้าใครเจ็บไข้ได้ป่วยตาย มันจะมีคนอยู่ในโลกหรือ มันก็ยอมไม่มี ใครเจ็บแล้ว ก็ตายก็ไม่มีคน ที่นี้ที่มันมีอยู่ก็คือว่ามันทนไปได้ชั่วระยะหนึ่ง ร่างกายสังขารนี้จึงได้เสียหาย พยาบาลอยู่ทุกเวลา ความทุกข์ทั้งหลายแหล่ที่มนุษย์มีความทุกข์อยู่ ก็ดูเกิดขึ้นรน วุ่นวายในเรื่องอาหารการกินตลอด ตั้งแต่เกิดมาตัวเองเสียหายพยาบาลตัวเองไม่ได้ผู้อื่นก็ช่วยดูแลรักษาให้ เมื่อเราใหญ่แล้วก็เลี้ยงดูรักษาตัวเองมาตลอดเวลา ก็เป็นอยู่อย่างนี้ ให้ดูเรื่องที่มีมันเป็นอยู่ มีอยู่ ในตัวนี้แหละ อย่าไปดูที่อื่น ร่างกาย สังขารมันมีความชำรุดทรุดโทรมอยู่อย่างนี้ จึงต้องมีเสียหาย พยาบาล กินยา บ้าง อะไรต่อมิอะไร ความทุกข์ ความเดือดร้อน ที่มันจะบังเกิดมีขึ้นในรูปร่างกายนี้มากมายหลายอย่างหลายประการ สิ่งที่จะมาสังหารชีวิตของเราให้แตกให้ทำลาย ให้ตายหนีจากโลกนี้มัน มันมีอยู่ทุกที่ทุกฐาน มันเกิดขึ้นจากคนเราด้วยกันก็มี เกิดขึ้นจากวัตถุ ยวดยาน พาหนะที่พาไปมาก็มี ถ้าไม่อย่างนั้นโรคภัยไข้เจ็บในในร่างกายสังขาร

โรคลม โรคอะไรก็เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา มันเอาให้ตายได้ตลอดเวลา อย่าไปรอให้มันตาย ทำดีไว้ก่อน ภาวนาพุทโธไว้ก่อนสงบจิตสงบใจ ของเราให้ได้ ไม่ให้ใจฟุ้งซ่าน รำคาญ รัวไหลไปอยู่ใต้อำนาจกิเลส แต่เป็นกฎธรรมดาอยู่ว่าถ้าใจของผู้ใดไม่ภาวนา ไม่เห็นแจ้งในหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่เสมอแล้ว เมื่อเหตุการณ์สิ่งต่างๆ บังเกิดมีขึ้น จิตปุถุชน คนเหล่านั้นเรียกว่า เอาไหนไม่ได้ ฟุ้งซ่านไปหมด เป็นทุกข์ เป็นร้อนไปหมด มีแต่โมโหโทโส ฟุ้งซ่านขึ้นมา นั่นคือว่า ความสงบไม่มีในใจ ความตั้งมั่นในตัว ในใจไม่มี ผู้ที่จะมีปัญญา พิจารณา เห็นแจ้งในหลักแห่งความไม่เที่ยง ในหลักแห่งความเป็นทุกข์ที่เกิดมานี้เมื่อไม่พิจารณา ไม่เพียรเพ่งดูให้ดี แล้วจิตมันก็มาเป็นทุกข์ เป็นร้อน กระวนกระวายอยู่ ไม่รู้ว่าอะไรเป็นตัวเราของเรา มายึดเอาหมด มายึดสบาย ก็ยึดว่าเราสบาย แต่มีเมื่อเวลาสบายมันก็ดูไม่มีทุกข์เท่าไรหรอก เพราะว่า มันสบาย ไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วยรุนแรง มันเจ็บเล็กๆ น้อยๆ ทีนี้ ครั้นมาถึงเวลา มันเจ็บปวด ทุกขเวทนาโรคอะไรต่อมิอะไรมันเกิดมีขึ้น ยิ่งโรคชนิดใดที่มนุษย์รังเกียจ โรคซึ่งทุตถุคถึง อันมนุษย์ไม่ชอบ เมื่อมันเกิดมีขึ้น ก็เอาแหละทำให้จิตใจเสียไปว่าเราเป็นโรค โรคที่เขารังเกียจ อันโรคมันมีอยู่ที่ร่างกาย ดวงจิตดวงใจที่เราภาวนาพุทโธอยู่ มันไม่ใช่โรคอย่างนี้จะมาอยู่ในจิตในใจได้ ใจนั้นถ้าภาวนาให้ดี ทำจิตใจให้ขาวสะอาด ไม่ให้ขุ่นข้องหมองใจด้วยอารมณ์ใดๆ ใจของผู้นั้น ก็ย่อมตั้งมั่น เย็นสบายอยู่ภายใน

มีธรรมะ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เตือนจิตใจอยู่ เพราะว่า ธรรมวินัย คำสอนพระพุทธเจ้านั้น มันมีอยู่ทั้งในกาย ภายในกายก็มี

ภายนอกกายก็มี ภายในวาจาก็มี นอกวาจาก็มี ภายในจิตก็มี นอกจิตออกไปก็มี ภายนอกก็มี ภายในก็มี หยาบ ละเอียดมันมีหมดทุกอย่าง ถ้าหากว่าจิตของผู้ปฏิบัติภาวนาตั้งมั่น เย็นสบาย ไม่หลงไหล ไม่คลาดเคลื่อน ไม่หลงออกจากที่ตั้ง ทุกสิ่งทุกอย่างนั้น เขาจะแสดงให้ปรากฏ ทั้งคน ทั้งสัตว์ ที่มีวิญญูญาณครอง ทั้งวัตถุ ธาตุทั้งหลาย ต้นไม้ ป่าดงพงพี ภูเขา เขาก็จะแสดงให้ปรากฏอยู่ ไปไม้แต่ละใบที่มันร่วงหล่นลงมา เขาก็เทศนาสอนเราท่านทั้งหลาย ว่าไปไม้ยังมีเวลา หลุดหล่น ไปไม้มันยังตายได้ ตัวเราจะไม่ตายเอาไปไว้ที่ไหน ตัวเราไม่แก่มันมีแต่ที่ไหนเล่า เมื่อไปไม้ร่วงหล่นลงมาให้ปรากฏ และกิ่งไม้เล็กๆ น้อยๆ จนถึงกิ่งใหญ่ บางแห่งบางต้นก็โค่นลงมาเป็นต้นเป็นลำ แสดงให้ปรากฏแก่คนเราทั้งหลายอยู่ ก็แสดงให้ปรากฏการณ์อย่างนี้ บางคน ต้นไม้ยังหักทับได้หรือกิ่งไม้ข้างบนมาถูกร่างกายของคนเราจนเจ็บปวด ทุกขเวทนามี นั่นก็คือว่า มันเตือนนั่นเอง เตือนว่าในโลกเราไม่เที่ยงนะ ในโลกเราไม่มันไม่ ไม่ใช่สุขสบายอย่างจิตใจเราคิดเห็น จิตนั้น มันมักจะมองไปในแง่ที่เรียกว่าสุขสบาย แต่ว่าความทุกข์มันมองไม่เห็นอย่างมนุษย์ คนเราในโลกเมื่อเวลาไม่สบายก็ดี สบายก็ดีแล้วเมื่อเวลา บัจจัยทั้ง ๔ มันขาดตกบกพร่อง มนุษย์ก็มักจะมองไปในแง่ว่ามันขาด ทรัพย์สินเงินทอง ถ้ามีทรัพย์สินเงินทองแล้ว จะมีความสุขอย่างเดียว ตลอดกาล อันนี้เราว่าความคิด ชั้นความคิดก็มองไปอย่างนั้น แต่ว่าไ้ชั้นความจริง มันไม่ได้เป็นไปอย่างว่า อย่างนั้นตลอดไป

อันทรัพย์สิน เงิน ทอง วัตถุ ข้าวของ ที่มนุษย์หลงอยู่อยาก ได้อยู่ ไม่มีที่สิ้นสุดนั้น ไม่ใช่มันให้ความสุขอย่างเดียว มันให้ความ

ทุกข์ก็มีตลอดกาล แต่ว่าเราพิจารณาไม่ทัน ก็เข้าใจว่าจะให้ความสุข
บุคคลที่มีทรัพย์สิ้นเงินทอง เป็นเศรษฐี มหาเศรษฐี ในโลกสมัยนี้
มันก็มีเยอะเยอะ แต่ว่าเมื่อไม่มีก็อยากให้มี เมื่อมีแล้วการรักษา
พยาบาลไม่ให้ทรัพย์สมบัติเหล่านั้นเกิดวิกลวิกาล ก็เป็นการลำบาก
บางอย่างบางประการ บางบุคคล การมีทรัพย์สิ้นเงินทองก็เป็น
ภัยอันตรายให้ผู้อื่น โจร ผู้ร้าย อ้ายขโมย มาฆ่า มาฟันตัวเอง
ให้ตายหรือว่าจับไปเรียกค่าไถ่ อะไรต่อมิอะไร บางคนเพ็งมีมากเข้ามา
จะทำบุญสุนทานก็ไม่ได้ จะต้องนั่งเฝ้านอนเฝ้า ทรัพย์สิ้นเงินทอง
ตลอดกาล มีความทุกข์ไปอีกแห่งหนึ่ง

ฉะนั้น ผู้ภาวนาจงเพ่งเล็งให้เห็นแจ้งว่า ความสุขอันแท้จริงนั้น
ไม่ใช่เกี่ยวกับสิ่งภายนอก ความสุขสงบจริง ๆ มันเกี่ยวกับภายใน ถ้าใจ
ภาวนา พิจารณาเห็นแจ้งว่า อะไรทั้งหมดในโลกเรา นี้ มันไม่เที่ยงแท้
แน่นอนอย่างนี้เอง ทำไมมันจึงเจ็บไข้ได้ป่วย ก็เพราะว่ามันไม่เที่ยงแท้
แหละ มันเป็นทุกข์นั้นแหละ มันไม่ใช่ตัวตนของเรา คือว่า บอกว่าอย่า
มาเจ็บไข้ได้ป่วยในร่างกายสังขารของข้าพเจ้าเลย ข้าพเจ้าไม่ชอบ แต่
ว่ามันก็ไม่ยอม

ลัทธิพีติโย วิวัชชันทุ	ลัทธิพะโรโค วินัสสะตุ
มา เต ภาวัตวันตะราโย	ลูซี่ ที่ขายโก ภาวะ
อะภิวาทะนะสีลิสสะ	นิจจิง วุฑฒาปะจาโยโน
จัตตาโร ธัมมา วัฑฒันติ	
อายุ วัฒนโณ ลูซัง พะลัง ฯ	

ให้ใจอยู่กับสติ

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์นั้น

ณ บัดนี้ ถึงกาลเวลานั่งสมาธิภาวนา ให้พากันนั่งขัดสมาธิ เอา
ขาขวาทับขาซ้าย เอามือข้างขวาวางทับมือข้างซ้ายตั้งกายให้เที่ยงตรง
แล้วก็หลับตา นึกบริกรรมภาวนาพุทโธ รวมจิตรวมใจเข้ามาภายใน ให้
จิตใจสงบระงับ เย็นสบาย ใจของคนเรานั้น ถ้าไม่สงบ เป็นใจที่เราร้อน
อยู่ด้วยกิเลสราคะ โทสะ โมหะ ไม่สงบระงับ เย็นสบาย ถ้าใจผู้ใดมา
รวม มาสงบอยู่ เป็นจิตใจที่เรียกว่า เย็นสบาย พุทฺธะ พุทฺโธ จริง ๆ
หมายถึง จิตใจเราเย็นสบายนั่นเอง ฉะนั้น จึงให้รวมจิต รวมใจเข้ามา
ภายใน เรื่องอะไรที่มันยุ่งเหยิงอยู่ในใจของเราทุกคน ก็ให้ปลดปล่อย
ออกไปให้หมดสิ้น ถือเวลาการปฏิบัติบูชา นั่งสมาธิภาวนานี้แหละ
เป็นการสำคัญ เรียกว่าปัจจุบันธรรม ธรรมที่เป็นปัจจุบัน คือเป็นธรรม
ที่จะต้อง ยกจิต ยกใจของเราให้สูงขึ้น ไม่ให้ไปหมอบอยู่ใต้กิเลส ความ

โกรธ ความโลภ ความหลง กิเลสราคะ โทสะ โมหะ อย่าเก็บมาไว้ในหัวใจ ทำใจของเราให้สูง คือว่า ไม่ตกไปอยู่ฝ่ายกิเลส สูงกว่ากิเลส คือรู้เท่าทันกิเลส กิเลส กิเลส นั้น รวมแล้วก็มากมายหลวงหลาย ที่มันผูกมัด รััดตรึง ทำให้จิตใจของคนเราติดอยู่ข้องอยู่ ภาวนาไม่ได้ ก็เพราะกิเลส กิเลสความขี้เกียจ กิเลสความขี้คร้าน กิเลสความมักหลั้มักนอน กิเลสเหล่านี้ เราต้องยกใจให้สูงขึ้น อย่าให้มันมาทับถมจิตใจ อันความสุขความทุกข์อันใดที่มีอยู่ในโลกนี้ ทุกคนมันก็ผ่านมา โดยเฉพาะความทุกข์นั้น เราเกิดมาในโลกหลายปีหลายสิบปี ความทุกข์ย่อมได้ผ่าน ไม่ว่าจะทุกข์กาย คือเจ็บไข้ได้ป่วย มีโรคภัยไข้เจ็บบังเกิดมีขึ้น ทุกข์ใจ ได้แก่ ความอึดอันตันใจ หรือจิตใจเป็นทุกข์เป็นร้อนอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ย่อมมีเป็นธรรมดา เพราะว่าทุกข์เหล่านี้ เป็นทุกข์ประจำโลก ประจำมนุษยโลก ใครเกิดมาเป็นคน ความทุกข์ในเรื่องคน มันก็มีขึ้นในตัว มีขึ้นในใจ ของแต่ทุกๆคน แต่ว่าถ้าเราไม่ภาวนาให้ดี พุทโธ อัมโม สังโฆ ไม่อยู่ในใจ เมื่อความทุกข์เหล่านี้ มันพั่งเข้ามา มันกระทบเข้ามา แล้วจิตนี้มันก็จะหลง หรือจิตมันจะเกิดเป็นจิตมืด จิตดำขึ้นมา พิจารณาธรรมกรรมฐานไม่ได้ เพราะว่ามันมืด เหมือนกลางคืน กลางคืน ถ้าไม่มีไฟ เดินไปมันก็ดำตันไม้ เหยียบชวากหนาม เพราะว่ามันมืด ใจคนเราไม่ภาวนา ปล่อยปละละเลยให้จิตใจคิดไปปรุงไปตามอำนาจกิเลสราคะตัณหา อันนี้แหละมันพาให้ใจคนเรามีมืด มันมืดมน อนธกาล อยู่ในตัวในใจ ความจริงนั้นตามันก็ไม่มืด เว้นเสียแต่คนตาบอด คนตาบอดนั้นเรียกว่ามืดนอก คนตาไม่บอด แต่ไม่ภาวนา ไม่ละกิเลสอันมีอยู่ในใจของตน อันนี้ เรียกว่า มันบอดใน ใจมันบอด ตาหนึ่งนี้ไม่บอด แต่ตาในมันบอด ตาไม่ภาวนา ตาไม่รักษาศีล ตาไม่อยู่ภายใน ตาไปอยู่

ภายนอก หลงไหลไปตามรูป หลงไหลไปตามเสียง ตามกลิ่น ตามรส นั้นเรียกว่ามันมืดใน ใจมันมืด อย่าไปให้ใจมืด ให้ใจแจ้งใสหมดจด สะอาด คำว่าแจ้งใส นั้นอย่างไร ดูกายของตัวเองก็ให้เห็นว่า รูปชั้นธ อันนี้มันมีชราพยาธิมรณะคอยเบียดเบียนอยู่เสมอ ไม่ใช่ว่าเมื่อมันเจ็บไข้ได้ป่วยนั้น ช่างหน้ายังไม่มาถึงนั้น จึงว่าเบียดเบียน ดูชราความแก่ มันเบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา แต่มันเป็นของลึกลับ ซับซ้อน ถ้าใจเราไม่สงบ ก็มองไม่เห็น ใจไม่หยุด ไม่อยู่ ก็มองไม่เห็น ใจมันก็เข้าใจว่าเราอยู่ดีสบาย ไม่แก่ ไม่ชรา โดยเฉพาะผู้ตกอยู่ในปฐมวัยมัชฌิมวัย คือวัยใน การเป็นเด็กเป็นหนุ่ม มักจะมองไม่เห็น ว่าเราไม่แก่ ไม่ชรา หารู้ไม่ว่า ความแก่ความชรา นั้นมันไม่มีวันไหนเวลาใดหยุด เหมือนกับจุดไฟจุดเทียนจุดธูปแล้วมันก็ไหม้ไป อย่างนั้นแหละ อีกไม่นานมันก็หมดไป แหละ คำว่าแก่ชรา หรือเจ็บไข้ได้ป่วย คำว่าตาย นี้ก็เหมือนกัน มันไม่ได้หยุด ไม่ได้อยู่ มันติดแล้ว ลุกขึ้นมาแล้ว มันก็ไหม้เรื่อยไป แก่ไปทุกวัน ทุกคืน ทั้งยืน ทั้งเดิน ทั้งนั่ง ทั้งนอน ทุกอิริยาบถ ทุกชั่วโมง นาที วินาที มันเลื่อนไปอยู่ มันแก่ไปอยู่ มันเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่ตลอดเวลา แต่เป็นของละเอียด มันปิดบัง เรามองไม่เห็น ต้องภาวนาในใจ เมื่อจิตใจสงบระงับตั้งมั่น จะมองเห็นรู้ได้เข้าใจความทุกข์เหล่านี้ ทุกคนมันต้องผ่าน ความทุกข์ใจ ความทุกข์ใจนี้มันมาก มากเหลือล้นพัน ประมาณ เมื่อท่านตัดให้มันรวมๆแล้ว ท่านว่า กิเลสความโกรธ กิเลส ความโลภ กิเลสความหลง กิเลสราคะ กิเลสโทสะ กิเลสโมหะ ก็กิเลส อันเก่า นั้นแหละ มันเต็มอยู่ในตัว เต็มอยู่ในใจ แล้วก็ว่า กิเลสพันห้า ตัณหาร้อยแปด มันก็อยู่ในใจ อยู่ในใจ อยู่ในตัว อยู่ในอายตนะทั้งหลาย เมื่อนับให้มันมากก็มาก นับมันให้น้อยก็น้อย รวมเข้ามาในจิตใจ

อยู่ที่ไหน ก็เพียรละกิเลสในใจของเราให้แหละให้ได้ ความอยากความ
ดิ้นรนในอารมณ์ใดๆ เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว ท่านให้ชื่อว่า ตัณหา จะ
เป็น กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ตัณหาอะไรก็ตาม เมื่อมันเกิด
ขึ้นในใจมนุษย์ปุถุชนคนเราแล้ว มันลุกไหม้เหมือนไฟไหม้ ธรรมดาไฟ
เมื่อมันลุกขึ้นที่ไหน ก็เผาที่นั่น ทำที่นั่นให้วอดวายไป กิเลสราคะกิเลส
โทสะอันมันเกิดขึ้นในจิตใจมนุษย์คนเรา นี่ก็คล้ายกัน มันไหม้ขึ้นมา
ที่ไหนแล้ว มันวอดวายไปหมด จึงให้ภาวนาทุกกลมหายใจเข้าออก
อะไรๆทุกอย่างมันเป็นเครื่องเตือนใจ เตือนใจของเราได้ทุกอย่าง ถ้า
เราน้อมนึกรำลึกเข้ามา อย่างความตาย ก็ให้เอามาเตือนตาใจของตน
อยู่เสมอ ถ้าไม่เอามาเตือนใจแล้ว มันทำให้จิตใจคนเราหลงได้ง่ายๆ
คือว่า สឹมตาย สឹมว่าเราไม่ตาย คนเด็กคนหนุ่ม สឹมว่าตัวไม่ตาย เราจะ
ต้องหาความสุขความสบายในทางโลกให้พอ เมื่อใกล้เข้าพรรษา ผู้
เตรียมบวชก็มาบวช ที่นี้หลวงพี่หลวงเณร ยังจะบวชแล้วก็เตรียมสีก



อย่างนี้ก็มี เตรียมสีกพระพุทธเจ้าไม่ได้สอน กิเลสในใจของเรามันสอน
มันบอกมันหลอกลวง มันผีหลอก กิเลสในใจคนเรานี้ ผีมันหลอก ผี
นอกมันไม่มี ผีใจเรานั้นแหละมันหลอก หลอกว่าเราไม่ตายง่าย ๆ
หลอกว่าเรายังไม่แก่ รอให้แก่เสียก่อน มันแก่แล้วตาไม่ดี หูไม่ดี ไป
ไหนมาไหนก็ไม่ไหว ลุกขึ้นก็โอบปวดหัวเข่า นั่งลงก็โอบปวดหัวเข่า นั่น
แหละทำอะไรได้ วุ่นวายขึ้นมาแล้ว ให้รีบทำ เมื่อเรายังเด็กยังหนุ่มให้
รีบเร่ง อย่าไปรอให้แก่ชรา แก่ชราแล้ว มัน อะไรๆมันแก่ไปหมด ตาก็
แก่ อ่านหนังสือไม่ได้เพราะว่าตามันแก่ จะใส่แว่นที่ ชักมันก็ลำบากอยู่
นั่นแหละ ฉะนั้น ให้รีบเร่ง เร่งรีบ ไม่ต้องไปรอให้มันแก่ชรา แล้วไม่ต้อง
รอให้มันตาย ตายมันจะทันอย่างไร เอาก่อน ภาวนาก่อน นั่งภาวนา
สวดมนต์ ไหว้พระ ทำจิตใจของตนให้มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา ไม่ให้ใจ
ท้อแท้ อ่อนแอ มั่งง่าย จงเจริญอยู่ในจิตในใจ ร่างกายจะไม่ได้ทำอะไร
ใจก็ให้ภาวนา วาจาไม่ได้พูดอะไร ใจก็ให้ภาวนา ใจก็ให้นึกอยู่ใน
คุณพระคุณธรรม ให้มีธรรมะคำสอนอยู่ในตัวอยู่ในใจ เมื่อธรรมะคำสั่ง
สอนของพระพุทธเจ้าอยู่ในใจ ใจมันก็เกิดปีติธรรม มีความสุขอยู่
ภายใน ใจไม่โกรธให้ใคร ใจไม่โลภเอาของใคร ใจไม่อิจฉาพยาบาทใคร
คนเราเมื่อใจ กิเลสมันเกิดขึ้น กิเลสตัณหามันเกิดขึ้น เมื่อตัวเองผิดพลาด
ก็ตาม คนอื่นผิดพลาดก็ตาม มักจะไม่มองเห็นความผิดของตัวเอง
มองเห็นว่าคนอื่นนั้นผิดอย่างโน้นอย่างนี้ ทำไม่ถูกต้อง แต่ที่ว่าตัวเอง
ทำไม่ถูกต้องไม่รู้ ตนเองพูดผิดไม่รู้ ตนเองคิดผิดไม่รู้ ตนเองเป็น
มิจฉาทิฎฐิไม่รู้ทั้งนั้น นี่คือการขาดปัญญา ขาดภาวนา แล้วก็อยากได้
ปัญญา อยากได้วิชาความรู้ ความรู้มันมาจากไหน ความรู้มันก็มาจาก
จิต เมื่อเราเอาจิตเอาใจภาวนาน้อมนึกรำลึกอยู่ในทาน ในศีล ใน

ภาวนา แม้สิ่งใดเราไม่ได้ทำ ก็ให้นึกให้ได้เจริญให้ได้ ให้มันเข้าใจถูกต้องตามทำนองคลองธรรมไว้ เมื่อเราถึงคราว ทำจิตทำให้สงบระงับเมื่อใด เวลาไหนให้มันได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะกลางวัน กลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน ทุกอิริยาบถ ตั้งใจลงไปให้ได้ เพราะว่าเมื่อมีภัยอันตรายมาถึงเข้าใจจิตใจเราจะได้ทันท่วงที เพราะเราเตรียมอยู่ ภาวนาอยู่ในใจนี้ แม้ยังไม่แก่ เราก็นึกได้ว่า เราต้องมีความแก่เป็นธรรมดา หนีความแก่ไม่พ้น แม้ยังไม่เจ็บ เราก็เตือนใจของเราว่า เราต้องมีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา หนีความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่ได้ เมื่อเรานึกอย่างนี้ ใจของเราก็ให้ซาบซึ่งลงไปในพระธรรมคำสั่งสอนนั้นๆ ไม่ใช่เพียงแต่ว่าเป็นภาษาคำพูดก็ใช้ได้ ใจไม่ถึง ใจไม่รู้ เอาให้ใจมันรู้ ใจมันถึง ใจมันอยู่ในธรรม คำสอนพระพุทธเจ้า มันอยู่ในธรรมนั้น อยู่ในธรรม อยู่ในคำ อยู่ในใจ เมื่ออยู่ในกาย พิจารณากายอยู่ อยู่ในใจ ภาวนาอยู่ จิตใจมีความเชื่อ ความเลื่อมใส ไม่ให้ใจหลงลืม คือใจให้มีสติอยู่ทุกขณะตลอดเวลา ทุกลมหายใจ จนเป็นมหาสติ เรียกว่ามหาสติ มหาสมาธิ มหาปัญญา เรียกว่าใหญ่ สติใหญ่ ปัญญาใหญ่ สมาธิมั่นคงใหญ่ คือใจไม่ท้อแท้อ่อนแอ ใจเพียรพยายามที่จะเอาชนะกิเลสในจิตในใจให้ได้ แม้ผู้ที่ยังเอาชนะไม่ได้ ก็ไม่ต้องท้อถอย ตั้งใจไว้อยู่เสมอ เพียรพยายามอยู่ตลอดเวลา เพียรพยายามอยู่ทุกลมหายใจ ลมเข้าลมออก ก็พิจารณาธรรมกรรมฐาน รวมจิตรวมใจเข้ามาภายใน ความจริงนั้น จิตใจมันอยู่ภายในนี้แล้ว ไม่ได้ไปไหน แต่ว่าสังขารมาร กิเลสมาร มันดึงดูดให้ไปเห็นดีเห็นชอบตามอำนาจกิเลส ราคะ โทสะ โมหะโน้น ไม่มารวมไม่มาสงบภายใน ไม่อยู่ในหัวใจ มันอยู่นอกหัวใจ เมื่ออยู่นอกเกินไป อยู่นอกนานเท่าไรมันก็ยังแข็งกระด้าง กระด้างกระตือรือร้น กระด้างคือว่า เคลื่อนไหวไปมาใน

สติปัญญาไม่ได้ จิตใจจะระลึกในสิ่งที่ดี มันไม่ยอมให้นึก จิตใจที่กระด้างกระตือรือร้นอยู่ใน ภาวนาไม่ได้ ภาวนาไม่ลง กัมพวัฏฐะไม่ได้ อันนี้ท่านว่า มันเป็นความหลงของจิต ผู้ไม่พินิจพิจารณาผู้ไม่ภาวนาอยู่ทุกลมหายใจ มันยอมเกิดมีขึ้นมาได้ แล้วในใจนั้นมันก็เป็นใจกระด้างด้วย คิดอ่านธรรมะคำสั่งสอนไม่ได้ ถ้าว่าคิดจะไปโกรธ ไปโลภ ไปหลงภายนอกนั้นมันสว่างไสว มันจะพาให้ตาย อย่านำไปทำตามมัน สังขาร วิญญาณ กิเลส รวมจิตรวมใจเข้ามา พุทโธในใจ พุทโธ ทุกลมหายใจเข้าออก นึกพุทโธ พุทโธ มันจะได้อะไร มันมีได้อยู่ ให้นึกไปก่อนเจริญไปก่อน จนกระทั่งพุทโธนั้นมันรวมตัวรวมใจ ลงไปอยู่ในใจได้ จนเป็นองค์พุทธะ อัมมะ สังขะ อยู่ในจิตในใจแล้ว นั้นแหละมันอยู่ที่นี้ เมื่ออยู่ที่นี้ มาสงบที่นี้ มาแจ้งที่นี้ มารู้จัก รู้แจ้งรู้จริง รู้ อยู่ ในจิตในใจนี้ตลอดเวลา ส่วนภายนอกมันก็ห่างไปเอง อารมณ์ สัญญา กิเลส ตัณหา ความมุ่งมาดปรารถนา ตามกิเลสของตนนั้น ความอยากได้อยากมีอยากเป็นอยากมีอะไร ยกไว้เสียก่อน มาทำจิตใจของเราให้มันหลุดให้มันพ้นออกจากกิเลส ให้ได้เสียก่อน จึงจะเข้าใจถูกต้อง ถ้าหากว่าไม่ภาวนา ไม่ทำความเพียรภายใน ปล่อยให้โมโหโทโส ฟุ้งซ่านรำคาญเข้ามาทับถม จิตใจของตัวเอง จนจมลงไป ท่านว่า จมลงไปเหมือนช้างตกหล่ม สัตว์ทั้งหลายตกลงไปในหล่มมันจมดูดเข้าไปในในดิน ไปตายในใต้ดิน ฉะนั้นกิเลสความโกรธ โลภ หลง ที่จิตใจของมนุษย์เข้าใจผิดคิดว่า เป็นความสุขความสบาย เห็นรูปว่าสบาย ฟังเสียงว่าสบาย ดมกลิ่น ลิ้มรส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มันสบาย มันสบาย แต่ว่ามันพาให้เราเกิดมาตาย ในโลกนี้ นับไม่ถ้วนแล้ว พระพุทธเจ้า พระองค์ผู้พ้นไปแล้ว ว่า ทุก ๆ คนมาหลงอยู่ติดอยู่ ช้องอยู่ การมาเกิดในโลกเป็นมนุษย์ เป็นสัตว์

เดรัจฉาน ตกนรก อเวจี ขึ้นสวรรค์ชั้นฟ้าเป็นไปมาเหล่านี้ ท่านว่านับ
ไม่ถ้วน นับเป็นเอนกชาติ เรียกว่านับภพนับชาติไม่ถ้วน มันมากมายจะ
นับเป็นอย่างไรอย่างไรมันก็นับได้ คนเรามันเกิด มันตายอยู่ตลอดเวลา
เกิดตายนี่เขาหมายถึง รูปขันธ์ร่างกายมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วระยะเวลา
และมันก็แตกตายไป อันจิตใจที่เต็มไปด้วยกิเลส มันเกิดมานานแล้ว
นับไม่ถ้วนแล้ว แต่มันปิดบังไว้ ไม่ให้เรารู้ ถ้าไปรู้ เสียมันก็จะ เสียท่า
กิเลสมาร สังขารมาร มันจะได้ไม่ได้นำมาใช้อีก เหมือนพระพุทธเจ้า
ของเรา พระอริยสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลายท่านรู้ เมื่อท่านรู้แล้ว เอาท่าน
มาใช้ไม่ได้ เอามาหลงในโลกนี้อีกไม่ได้ ที่นี้ปุณฺณคนเรามันหลงอยู่แล้ว
มันมืดอยู่แล้ว มันดำอยู่แล้ว เมื่อกิเลสเหล่านี้ มีอยู่แล้ว มันหามาเพิ่ม
ได้ หามาให้หลงได้ เพราะว่ามารกิเลสกิเลสในใจ ของแต่ละบุคคลนั้น
มันอยู่ในใจเรา มันอยู่ในตัวของเรา มันอยู่ที่กาย วาจา จิต มันรู้ ว่าเรา



เป็นจิตอะไร จิตราคะตัณhamันก็เอาเรื่องราวคะตัณhamาหลอกลวง
หรือใครเป็นโทสะจิต ศรัทธาจิต พุทธะจิต จิตอะไรก็ตาม มันรู้ รู้
แล้วมันก็เอาเรื่อง เอาเรื่องเหล่านั้น มาหลอกลวง ให้หลง เราไม่
ภาวนาให้ดี ตั้งใจไม่มั่นคง ก็จะหลงไปตามมารกิเลสเหล่านี้ เวลาใด
ไม่ดี เท่ากับเวลานี้ เดียวนี้ขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ มีลมหายใจอยู่ วัน
ข้างหน้า ไม่มีใครรู้ เรารู้แต่เวลานี้ยังมีชีวิตลมหายใจอยู่ ต่อไปข้างหน้า
ไม่มีใครรู้ มันจะตายเมื่อใด เวลาใด ไม่มีใครรู้ มันตายแล้วโน้นแหละ
จึงรู้ว่า คนนั้นตายแบบนั้น คนนี้ตายแบบนี้ เมื่อมันยังไม่ตายนี้มันยัง
หากินได้อยู่ ไม่ค่อยรู้ จึงจำเป็นต้องมีวิธีการปฏิบัติบูชา นั่งสมาธิ
ภาวนา อย่าได้มีความท้อถอย ให้มีความพากความเพียรความพยายาม
อยู่ในหัวใจ จิตใจท่านไม่ให้หนึ่งนอนใจ จิตใจที่ไม่หนึ่งนอนใจ ระลึกอยู่
อันนี้ท่านว่า เป็นสติ เป็นสติปัญญา ระลึกอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต
ในธรรม ระลึกอยู่ในกายในจิต ให้มันรู้ ให้มันเข้าใจ อย่าไปเข้าใจว่า
เรานึกนิด ๆ หน่อย ๆ ก็พอแล้ว มันยังไม่พอ นึกจนมันรู้มันเข้าใจ เดียวนี้
นึกเจริญเล็ก ๆ น้อย ๆ มันไม่พอกับเหตุการณ์ ไม่พอกับความหลง แก่
ความหลงในใจไม่ได้ นึกเจริญภาวนาจนมากท่วมทัน ความหลงทั้ง
หลายมันจึงหมดไปสิ้นไปได้ ถ้าเราเจริญเล็ก ๆ น้อย ๆ น้อย ๆ มันก็
ไม่พอ จึงจำเป็นต้องรวบรวมกำลังจิตกำลังใจให้เป็น พลังงานอัน
สามารถอาจหาญ ไม่มีความท้อแท้ อ่อนแอในดวงใจ ศีลที่เรารักษา ก็
รักษาให้มันดีเจริญขึ้นไป สมาธิที่ตั้งจิตตั้งใจได้บ้างแล้ว ก็ให้ตั้งจิตตั้งใจ
ให้มันเจริญก้าวหน้า อย่าให้มันถอยหลังเข้าคลอง ถอยหลังเข้าคลอง
ถอยหลังคืนบ้าน มันได้มันไม่ไปไหนแหละ แต่ว่ามันปั่นทุกซ์ตัวเอง
กว่าจะมาศึกษาธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาได้ กว่าที่เราจะได้

มานั่งสมาธิภาวนาหลับตา นึกพุทโธ ให้ใจสงบระงับ ทำสมาธิภาวนา
มันยากอยู่ แต่เมื่อเราได้มาถึงมาพบแล้ว เราก็ไม่ต้องอยากทำ ปฏิบัติ
เรื่อยไป ภาวนาอยู่ทุกวัน ยืน เดิน นั่ง นอน ไม้ให้ประมาท มีสติอยู่ทั้ง
นั้น เตือนใจของตนอยู่ทั้งนั้น อย่าได้ประมาท คนประมาทมัวเมา หรือ
ว่าใจเราประมาทมัวเมา มันเป็นมาแล้ว วุ่นวายในโลกนี้ ไม่มีที่จบที่สิ้น
เป็นทุกข์เป็นร้อน ทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งจิตทั้งใจ มันมีความทุกข์มาแล้ว
ทุก ๆ ดวงใจ เมื่อความทุกข์เหล่านี้มี เราก็มาเปลี่ยนให้จิตใจดวงนี้
ภาวนาพิจารณา รูปนามกายใจ ของตัวเอง ให้รู้ ให้เข้าใจ สิ่งเหล่านี้
มันมีอยู่ แต่ว่าจิตของเราไม่สงบตั้งมั่น ไม่มาพิจารณาพิจารณา เลยเป็น
จิตหลง จิตเมา จิตไม่รู้ ก็เลยมัวเมาไปอย่างนั้นเอง ถ้าเรารู้สึกสำนึกขึ้น
มาได้ว่า ทุกวัน คืบ เดือน ปีที่เราเป็นอยู่นี้ ความแก่ ความชรา บังคับ
บัญชาร่างกายสังขารเราอยู่ตลอดเวลา เราไม่รู้ได้ว่าความเจ็บความไข้
ความตายมันจะมาถึงเราเมื่อใดเวลาใด ยังไม่เจ็บมันก็เจ็บได้ เจ็บแล้ว



มันก็เจ็บเพิ่มไปอีก มันหายก็ได้ ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ แน่นนอน ในโลกเรานี้
จะเที่ยงแท้แน่นอนดีที่สุด ก็คือว่าตั้งใจปฏิบัติบูชาภาวนา ละกิเลส
ความโกรธ ความโลภ ความหลงนี้แหละ ให้เบาบางหมดสิ้นไป เมื่อ
กิเลสหมดสิ้นไป แล้วมันเที่ยงแท้แน่นอนแหละนะ เที่ยงแท้แน่นอนต่อ
พระนิพพาน นิพพานัง ปรมังสุญญัง นิพพานัง ปรมัง สุขขัง นิพพาน
เป็นสุข ก็คือใจเป็นสุข ใจสบาย ใจทำความเพียร ใจภาวนา ใจไม่ลดละ
ในการประพฤติปฏิบัติชอบ ประกอบในสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล ฉะนั้น
หน้าที่ของเราทุกคน ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ได้พบพุทธศาสนาแล้ว ก็
มีหน้าที่ จะต้องประพฤติปฏิบัติ สิ่งใดที่เราได้ผ่านมาแล้วได้เลิกได้
ละมาแล้ว อย่าให้มันกลับไปอีก ให้มันไปสู่ทางสูงทางเจริญ ทางต่ำนั้น
มันตกไปเองไหลไปเอง ธรรมดากิเลส ท่านเปรียบเหมือนอย่างน้ำ
มันไหลลงไปที่ต่ำ ใจคนเราถ้าใครปล่อย ให้มันไหลไป คิดไป พุดไป ทำไป
ทำไปในทางที่ต่ำทราม มันก็ไปได้นั้นแหละ เพราะว่ามันชอบอย่างนั้น
เมื่อเราเห็นว่าอย่างต่ำ มันพาความทุกข์ ความเดือดร้อนให้บังเกิดขึ้น
เราก็อย่าไปตาม ตั้งใจของเราให้ดีขึ้น ให้เจริญขึ้น ให้รู้จัก รู้แจ้ง รู้จริง
รู้อยู่ในกาย ในจิต ในตัวของเราเอง อย่าไปมัวหาความรู้ทางนอก
เอาความรู้ภายในในอันมันมีเต็มอยู่ในกาย วาจา จิต ของเรานี้ ให้เป็น
ไปเพื่อความสงบตั้งมั่นในธรรมะปฏิบัติ ไม่ใช่ว่าหลับตาอย่างเดียว
ลืมตาก็เห็น หลับตาก็มีอยู่ จะหลับจะลืม ให้เป็นเรื่องของตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ จิตใจของเราภายในให้มีความตั้งมั่นภาวนาอยู่ในหัวใจของ
ตน ให้ได้ตลอด ทั้งกลางวัน กลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน ทุกอิริยาบถ
เมื่อทำอยู่เสมอ เจริญอยู่ทุกเมื่อชั่ววัน สิ่งที่ไม่รู้จักหายไป สิ่งที่ยึด รู้แจ้ง
ก็บังเกิดมีขึ้นในตัวในใจของเราทุกคนนั้นแหละ ฉะนั้น เมื่อว่าเราท่าน

ทั้งหลายพากันได้ยินได้ฟังแล้ว ก็ให้กำหนดจดจำนำไปประพฤติปฏิบัติ ก็คงได้รับความสุขความเจริญ เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

สัพพีติโย วิวัชชันตุ	สัพพะโรโค วินัสสะตุ
มา เต ภาวัตวันตะราโย	สุขี ทีฆายุกุ ภาวะ
อะภิวาทะนะลีสลิสสะ	นิจจัง วุฑฒาปะจาโยโน
จัตตาโร ธัมมา วัฑฒันติ	
อายุ วัฒนโน สุขัง พะลัง ฯ	



— ความโกรธเหมือนไฟ —

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์นั้น

ณ บัดนี้ ถึงเวลานั่งสมาธิภาวนา ให้พากันนั่งขัดสมาธิทุก ๆ คน การนั่งสมาธิ การนั่งกรรมฐานนี้ ให้เอาขาขวารั้งมาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้เที่ยงตรงและกึ่หลับตา ตานี้ไม่ต้องลืม หลับเสีย เพราะว่าไม่ต้องการให้จิตใจดูโลกภายนอก เมื่อหลับตา ภายนอก ตาในตาใจ ท่านเรียกว่า ตาภาวนา เอาดวงจิตดวงใจผู้รู้ ผู้เห็น ผู้มีความเชื่อ ความเลื่อมใสภายใน มานึกน้อมเอาคุณพระพุทฺธเจ้าเป็น อารมณฺ์ ได้แก่ พุทฺธ ภาวนาในจิต

พระธรรมคำสอนของพระพุทฺธเจ้าที่เราเรียกว่า พุทฺธศาสนา นี้ ที่จะรู้ได้เข้าใจกัน ต้องเป็นธรรมปฏิบัติ ในสมัยครั้งพุทฺธกาล มีพระภิกษุ องค์หนึ่ง ตั้งแต่มาบวชมาเรียนแล้ว ก็จดจำธรรมะคำสอนของ พระพุทฺธเจ้า จนจำได้หมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ และเคยท่องจำ

มาอย่างนี้ หลายพระพุทธรูปเจ้ามาแล้ว ก็ไม่ได้สำเร็จมรรคผล เพราะไม่ตั้งใจปฏิบัติ เพียงแต่ว่า จดจำธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จึงไม่เข้าใจในธรรมปฏิบัติ

คำว่าธรรมปฏิบัติ เมื่อท่านจะรู้มัน ไปหาสามเณรน้อยแต่เป็นพระอรหันต์ ท่านแสดงนิมิตหมายว่า มีหัวปลวกอยู่หัวหนึ่ง แต่มีเหี้ยมีตะกวด เข้าออกอยู่ในหัวปลวกนั้น มีรูเข้าออกอยู่ ๖ รู แล้วให้ปิด ๕ รู ปิดให้แน่น อย่าให้มันออกมาได้ แล้วก็เปิดทางใจ ชุตเข้าไป และก็จะได้เหี้ย ได้ตะกวดนั้น เมื่อท่านทำตาม ไม่เพียงแต่จดจำ ทำตามจริง ๆ ผลที่สุด จิตใจของท่านจะได้สำเร็จมรรคผล คือว่า ได้ด้วยการทำการปฏิบัติ แม้เราทุกคน ทุกรูป ทุกนาม ไม่ว่าจะหญิง ชาย เด็ก คนแก่ คนทุพพลภาพ บรรพชิต คำว่า หัวปลวก ก็คือตัวเราท่านทั้งหลายนี้แหละ เมื่อเวลาเรานั่ง ก็เหมือนแต่จะจ่อมปลวก หรือหัวปลวก จิตมันเข้าออกอยู่ในตัวในใจเราทุกคน ออกมาทางตา หลงในรูป ออกมาทางหู หลงในเสียง ออกมาทางจมูก หลงในกลิ่น ออกมาทางลิ้น หลงในรสอาหาร ออกมาทางกาย หลงไหลใน โสภณัญจะ เย็นร้อน อ่อนแข็ง เมื่อจิตนี้ยังส่อสายลุ่มหลงไปยังอายตนะทั้งหลาย ไม่ปิดไว้ ไม่สังวรระวังในอินทรีย์ทั้ง ๖ ก็ไม่มีทางที่จะเข้าใจในธรรมปฏิบัติ จะปฏิบัติอย่างไร ยังไงก็ตาม ถ้าปล่อยให้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ลุ่มหลงมัวเมาไปตามอำนาจกิเลส ไม่สังวรระวังในอินทรีย์ทั้งหลาย ไม่ปิด ไม่กั้น ท่านให้ปิดกันหมด ให้ชุตลงไปทีใจ คือ ภาวนาบทใจบทหนึ่งนี้ ภาวนาพุทโธ พุทโธ อยู่ในใจนี้แหละเอาให้มันแน่นแน่มั่นคง มีตาก็ทำเป็นคนตาบอด มีหูก็ทำเป็นคนหูหนวก มีจมูกก็ทำเป็นคนจมูกไม่รู้สึกลิ่น มีลิ้นก็ไม่ติดในรสอาหาร

มีกายก็ไม่หลงไหลในสิ่งที่มาสัมผัส ถูกต้อง เมื่อเป็นผู้ตั้งใจมีสติ คอยระวังจิตใจอยู่ใน ชุตค้นเข้าไปที่จิตที่ใจ ที่ภาวนาพุทโธอยู่ในดวงใจนี้เอง เมื่อผู้ปฏิบัติทั้งหลาย พุทธรูปในสมัยก่อนนั้น ท่านตั้งใจชุตค้นเข้าไปภายใน เรียกว่า ธรรมะ ธรรมปฏิบัติ ปฏิบัติธรรมะ คือเอากาย วาจา จิต เอาตัวของเรา ปฏิบัติลงไปทีเดียว อย่าไปจำแต่ว่า ธรรมะ อัมโม อย่างนั้นอย่างนี้ พระสูตร พระวินัย พระปรมาตม์ มากมายเท่าไร เท่าไรก็ตาม เมื่อจิตไม่สงบตั้งมั่น จิตไม่หยุดไม่อยู่ จิตไม่สลดสังเวช จิตไม่เป็นดวงหนึ่งดวงเดียว ชื่อว่าอยู่ในขั้นปริยัติธรรม คำสอนคำบอกนี้ สมมติมีโยมในโลกอันนี้เอง

คำว่าปฏิบัติที่ว่า ตั้งตัว ตั้งใจขึ้นมา เมื่อเรานั่งสมาธิภาวนาฟังธรรม ขอให้ทำใจของเราด้วย จำเอาดวงใจของเรา มันอยู่ที่ไหน ใจมีอยู่ในตัวนี้แหละ แต่ใจ จิตใจคนเรานี้ เป็นธาตุนามธรรม คือว่าไม่มีรูปร่าง สี สัตถฐาน หมายถึง จิตใจจริง ๆ แต่จิตใจดวงผู้รู้ อยู่ในตัวในใจนี้แหละ มันพารูปร่างกายนี้ ยืน เดิน นั่ง นอน พุดจาปราศรัย ตาคูหูฟัง หลงไหลไปกับคน กับวัตถุธาตุทั้งหลาย เพราะไม่ตั้งใจภาวนา ไม่รวมจิตใจ เข้าไปสู่ดวงใจ คือไม่ประกอบกระทำ ปล่อยปละละเลย ขาดสติสัมปชัญญะ ขาดสมาธิ ความตั้งมั่น ขาดปัญญา ความสอดส่องในธรรม เมื่อขาดสิ่งเหล่านี้แล้ว จิตก็หละหลวม ท้อแท้อ่อนแอ ไม่ตั้งใจให้เต็มที่ คือว่า การปฏิบัติมัน ย่อหย่อน ท้อถอย มั่งง่าย ไม่เอาจริง ปล่อยปละละเลย คือไม่ตั้งใจทำจริง ๆ ไม่ชุตค้นลงไปจริง ๆ จะไปหาที่ไหนในโลกนี้ ก็ไม่เห็นหรอก เพราะว่าจิตใจมันอยู่ภายใน จิตใจนี้มันไม่มีรูปร่างเหมือนตัวคนเราด้วย จะเอาอะไรมามัดมาผูกไว้ ให้มันอยู่กับที่ตั้ง

ใจหวัง ก็ไม่ได้เหมือนกัน เพราะมันไม่มีตัว ตัวคือร่างกายของเรา ที่มี
ขาสอง แขนสอง ศีรษะหนึ่งนี้ อันนี้เป็นเพียงว่า เป็นที่อยู่อาศัยของจิต
ในชั่วระยะที่ยังไม่แตกไม่ตาย มาอาศัยครองร่างอันนี้เป็นเครื่องอยู่ เมื่อ
มาอาศัยแล้ว ส่วนมากก็เรียกว่าอาศัยอยู่ เพื่อกิเลสในใจ กิเลสทางตา
ได้แก่ จิตหลงไหลในรูป กิเลสทางหู จิตหลงไหลในเสียง หลงไหลในกลิ่น
หลงไหลในรสอาหารการกิน หลงไหลในโผฏฐัพพะ หลงไหลใน
ธรรมารมณ์ เมื่อหลงไหลออกไปเท่าไร ๆ ก็ยิ่งห่างไกลออกไป ไม่อยู่ใน
ภายในจิต เรียกว่า ห่างไกลพุทธธรรมคำสั่งสอนพระพุทธเจ้า

พุทธธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น คำว่า พระไตรปิฎก ภาย
คือตัวเรานี่แหละ เป็นตัวพระไตร เป็นตัวพระธรรม วาจาคือสิ่งที่พูด
ที่เปล่งออกมา เป็นพระธรรมคำสั่งสอนพระพุทธเจ้าอยู่ที่นี้ พระสูตร
พระวินัย พระปรมาัตถ์ ก็ดวงจิต ดวงใจนี่แหละ ตัวเราทุกคน ก็ให้
เข้าใจเถิดว่า นี่คือ ตัวพระธรรม ตัวพระไตรปิฎก ตัวพระไตร หอพระไตร



หอพระธรรม เมื่อได้กาย วาจา จิตมาแล้ว เชื่อว่า เราได้พระธรรม แต่เป็น
พระธรรมที่ยังไม่ได้เปิดอ่าน ยังไม่ได้ปฏิบัติ ปฏิบัติชอบ ยังไม่ได้เจริญ
ธรรมกรรมฐาน มียุก็เหมือนกับไม่มี เพราะยังเอามาใช้การอะไรไม่ได้
เหมือนกับว่า นั่งเฝ้าตู้พระธรรมอยู่ แต่ไม่รู้พระธรรม นั่งเฝ้าตู้พระไตรอยู่
แต่ไม่รู้พระไตรปิฎก อาศัยอยู่ในตู้พระธรรมวินัย วัตถุประสงค์คำสั่งสอน
ของพระพุทธเจ้า แต่ไม่รู้ไม่เข้าใจ กิเลสมันก็พาไป กิเลสมันพานั่ง
กิเลสมันพานอน กิเลสมันพากิน กิเลสมันพาวุ่นวาย ตั้งแต่เกิดมาจน
ตาย ทุกภพทุกชาติ คือไม่สังวรระวัง ไม่ตั้งใจปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติรักษา
จิตใจของตัวเอง กาย วาจา จิต ปล่อยให้ กาย วาจา จิตนี้ หลงไหล
ไปตามรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เมื่ออะไรกระทบ
มา ก็ไม่มีปัญญาพิจารณา เป็นต้นว่า ตาเห็นรูป รูปนั้นมันจะเป็น
รูปเรา รูปเขา รูปคน รูปสัตว์ รูปวัตถุข้าวของ รูปต้นไม้ ภูเขา ท้องฟ้า
อากาศ รูปอะไรก็ตาม เมื่อมันมาปรากฏในสายตานั้นแล้ว ต้องกำหนด
พิจารณา อย่าให้มันหลงไหลไปอย่างเดียว

รูปทั้งหลายแหละ ส่วนมากจิตใจหลงนี้ มันก็ชอบแต่ส่วนที่รูปดี
รูปดีที่จิตมันเห็นว่าดี มันก็ต้องการรูปดี ๆ รูปที่สวยงามดังตาม
สมมติภาษานั้น แล้วมันหาว่าไม่รู้ ในรูปที่ว่าดีนั้น มันจะมีสิ่งที่ไม่ดีอยู่
ในนั้น อย่างว่ารูปร่างกายของเราทุกคน ที่มันมีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุครอบ
พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า เป็นก้อนอสุภกรรมฐาน หรือท่านว่า ตัวคนเรา
ทุกคนนี่ เป็นก้อนอสุภะ ยังมีชีวิต ยังไม่ตาย ก็ให้ชื่อว่าเป็นผีดิบ ไม่ใช่
ผีตาย ไม่ใช่ผีสุกผีดิบ ผีดิบนี้ เมื่อมันยังไม่ตาย มีเรื่องราวมากมายหลาย
อย่างหลายประการ แม้คำแนะนำสั่งสอน จะสอนว่าให้ภาวนาพุทโธ

ตั้งใจบริกรรมภาวนาหรืออุบายใดก็ตามจิตใจที่มันอยู่ในร่างฝึติดบนั้น มันไม่ได้เชื่อ มันมีแต่จะหลงไป คำว่าหลง คือไม่สงบ ไม่ตั้งมั่น ไม่เห็นก่อนอนุสฺสกรรมฐาน ไม่เห็นชากศพ ชากศพ ชากฝึติดบ เมื่อจิตไม่เพ่งดูกาย ดูตัวของเราให้เห็นแจ้งด้วยสติปัญญา ก็มาลูปคล้ำสำคัญผิด คิดว่า ตัวเรานี้ไม่ ไม่เป็นอะไร มีแต่ความสุขความสบาย ความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่มี มีแต่ความสะอาด แต่เราหาวิธีไม่ทำ ทำไม่จึงอาบน้ำชำระล้าง เมื่อนุ่งผ้าผ่อนท่อนสไบ ปกปิดร่างกายแล้ว เครื่องนุ่งห่มนั้น จะแสดงสิ่งปฏิภูล ให้ปรากฏการณ์นั้นมาจากไหน ไม่ใช่มันมีอยู่ในตัวในก่อนกรรมฐานนี้หรือ นี่แหละต้องดู กำหนดพิจารณาให้ดี ถ้ายังมีชีวิตอยู่ ยั่งยืน เดิน นั่ง นอน ไปมาพูดจาปราศรัย ทำดีทำชั่วได้อยู่ ก็พอทำเนา แต่หากว่าเกิดแตกดับ เกิดตายขึ้นมา อะไรจะเกิดขึ้นที่นี่ ยังไม่ตาย มันก็เจียนตาย ยังไม่เนาไม่เปื่อย มันก็เจียนเนาเจียนเปื่อยอยู่แล้ว ในร่างกายสังขารนี้

พระพุทธเจ้าพระองค์จึงเตือนไว้ว่า รูปขันธ์นี้ก็คือว่า ก้อนอนุสฺสาคำว่า อนุสฺสาค ก็คือว่าสิ่งไม่สวย ไม่งาม เต็มอยู่ในร่างกายสังขารอันนี้ ที่มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ จิตใครจะมาหลงว่า เราสะอาดสะอาดอันอย่างไรก็ตาม ต้องตรองดู พิจารณาให้เข้าใจ ว่าเราได้ถ่ายปัสสาวะทุกวันไหม ก็ยอมตอบได้ว่า ปัสสาวะทุกวัน ปัสสาวะที่เราถ่ายออกมามันหอมหรือมันเหม็น คิดดูให้เห็นด้วยตนเอง หรือเราถ่ายมูลตรูอยู่ทุกวัน มันหอมหรือเหม็น ให้ดูเข้าไปข้างใน ที่พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า อนุสฺสกรรมฐาน ถ้ากำหนดให้เห็น เป็นของไม่งาม เต็มไปด้วย พุทโธโลहित เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่าง ๆ เมื่อกำหนดได้ใจก็สงบ ใจก็สลด สังเวช

ในรูปขันธ์อันนี้ ถ้ากำหนดไม่ได้ใจมันก็เพลิดเพลิด ไม่เห็นความแค้น ความชรา ไม่เห็นความเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่เห็นธรรมกรรมฐาน เมื่อไม่เห็นก็คือว่าจิตมันบอด จิตมันมืด จิตไม่ภาวนา เมื่อจิตไม่รู้ จิตไม่แจ้ง จิตไม่เห็น จิตมืด จิตมืด จิตบอด เหมือนคนตาบอด ธรรมตาคนตาบอด หรือสัตว์ตาบอดก็ตาม อะไรก็ตามันบอดแล้ว ไปไหนมาไหนย่อมมีภัยอันตรายมาก ถ้าเดินไม่ระมัดระวัง ตกหลุม ตกบ่อ ตกเหว ตกน้ำบ่อเอาถึงตายได้ นั่นเพราะว่าจิตมันมืด จิตไม่ภาวนา จิตไม่เป็นดวงหนึ่งดวงเดียว ที่ท่านตักเตือนให้เราทุกลมภาวนา ทุกลมหายใจเข้าออก เพื่อให้จิตมันแจ้ง มันใส รู้จักผิดถูกชั่วดี ดีชั่ว ละชั่วบำเพ็ญบุญ จิตใจนั้นจึงจะสว่างแจ้งขึ้นมา ถ้าปล่อยไปตามยถากรรมนั้น ๆ แล้ว เหมือนคนตาบอด จะมากเท่าไรก็ตาม ขึ้นชื่อว่าคนตาบอด หรือเอาคนตาบอดจูงคนตาบอด นั้นแหละ จะเกิดภัยอันตราย เพราะว่าผู้จูง ผู้แนะนำ ผู้พาไปก็ตาบอด ไม่เห็นทาง ไม่เห็นทาง มันก็ผิดทาง เมื่อผิดทางมันก็โดนภัยอันตรายต่าง ๆ เพราะจิตมันบอด ถ้าจะมีหลายคนตาบอด แต่ว่ามีคนตาดีจูง คนตาบอดทั้งหลายจับเชือกจับไม้ ก็ยอมไปได้ อันนี้ได้แก่เราทุกคน ทุกดวงใจ แม้จะมีตมาแล้วตั้งต่อเนกชาติ นับภพนับชาติไม่ถ้วน เมื่อมาถึงชาติปัจจุบันนี้ ก็ให้เชื่อต่อพระธรรมวินัยพระพุทธศาสนา คำสอนของพระพุทธเจ้า ตั้งใจปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ประกอบในสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล ไม่เป็นคนถือด้านหยาบคาย ทำตามอำนาจ กิเลส ความโกรธ โลก หลง ของตน แบบว่าเลิกละกิเลสต่าง ๆ ออกไป

ในกาย วาจา จิตของเราให้ถือว่าเป็นผู้พระธรรม ผู้พระไตรปิฎก เราจะต้องดู นั่งก็ดูกาย วาจา จิต นอนก็ดูกาย วาจา จิต ภาวนา

อยู่ภายใน ยืนเดินไปมาที่ไหน ก็ภาวนาอยู่ในกาย วาจา จิตอันนี้ ไม่ยอมขาดสติ ไม่ให้ขาดสมาธิ ไม่ให้ขาดปัญญา ให้เกิดความรู้ความ เข้าใจ ตั้งอกตั้งใจอยู่ภายใน รูปขันธ์กายอยู่ที่ไหน จิตก็ให้อยู่ที่นั่น ไม่ใช่ อยู่เฉย ๆ อยู่ด้วยการภาวนา อยู่ด้วยการพิจารณา ว่ารูปธรรม นามธรรม ตัวตนอันนี้ มันมีอายุยืนยาว คราวไกลขนาดไหน เป็นของ มันคงถาวร ยิ่งยืนชั่วฟ้าดินสลายหรือ ให้มองเห็นว่า มันรอความตาย อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก พระพุทธเจ้าพระองค์จึงเตือนว่า ให้ภาวนาอยู่ ทุกลมหายใจเข้าออก อย่าได้ประมาท คนอื่นประมาทมัวเมาเป็นเรื่อง ของเขา จิตใจเราผู้ภาวนาผู้ตั้งใจไม่ประมาท โดยต้องทำ ไม่ใช่เพียง แต่ว่าจำ จดจำได้แต่ว่าได้เท่านั้น ยังไม่สมบูรณ์แบบ คือต้องลงมือทำ คำว่าลงมือทำ คือเอาตัวทำ เอากาย วาจา จิตทำ นั่งสมาธิภาวนา ก็ เอากาย วาจา จิตนั่ง ใจภาวนา ร่างกายก็นั่ง อยู่ในท่าสงบ อยู่ในท่า ความตั้งใจ ตั้งใจ ตั้งในใจ ตั้งในกาย ตั้งทุกอย่าง ไม่ยอมให้มันลุ่มหลง มัวเมา



ไปอยู่ใต้อำนาจกิเลส ไม่ว่าจะ เป็นกิเลสความโกรธ ก็ไม่ยอมให้มันเข้ามาเหยียบย่ำได้ กิเลสความโลภ กิเลสราคะตัณหา ก็ไม่ยอมให้มันเข้ามา ย่ำย่ำหัวใจได้ กายระลึกภาวนาอยู่ มองเห็นทุกข์ เห็นโทษ เห็นภัยใน โลก ในวิภังคสารอยู่ การที่คนเราเกิดมามีตัวตน รูป นาม กาย ใจ อยู่ อย่างทุกวันนี้ ธรรมดารูปขันธ์ มีภัยอันตรายรอบด้าน มีภัยอันตรายได้ ทุกเวลา ภัยอันตรายเกิดขึ้นภายในรูปขันธ์นี้ก็มี ภัยอันตรายมันเกิดมา จากภายนอกก็มี ไม่ควรนิ่งนอนใจ จงมองเห็นชราความแก่ มองให้เห็น พยาธิความเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่ตลอดเวลา นึกเตือนใจให้ได้ว่า ความตาย นั้น มันใกล้เข้ามา คืบคลานเข้ามา เกิดขึ้น มีขึ้น ได้ตลอดเวลา

ความตายของพระพุทธเจ้า ท่านเตือนไว้ว่า ท่านว่ามันตายได้ทุก ลมหายใจเข้าไป ตายได้ทุกลมหายใจออกมา เพราะมันตายได้ทุกเวลา เรากันไม่ได้ แก่ไม่ได้ จิตใจมันก็แก่ทั้งนั้นแหละ บริโภคอาหาร บริโภค เพื่อกันตาย กินหยุดยาแก้โรคภัยไข้เจ็บ ก็คือว่ากันไว้ไม่ให้มันตาย นุ่งห่มผ้าผ่อนชอนสไบ ก็กันไม่ให้มันตาย มีบ้านเรือน กุฏิ วิหารเป็นที่อยู่ อาศัย ก็กันไม่ให้มันตาย แต่เมื่อถึงเวลามันจะแตก จะตายจริง ๆ แล้ว ไม่ว่าจะโรคชนิดใด ถ้ามันเล่นแรง มันตายได้ทุกอย่าง นั่งอยู่ดี ๆ ตายก็มี นอนอยู่ดี ๆ ตายก็เยอะ เดินไปไหนมาไหน เกิดภัยพิบัติ ตายได้ทุกเวลา ยิ่งสมัยยวดยานพาหนะ หรือสมัยที่มนุษย์ เขี่ยมโหศ มีศาสตราอาวุธ ประหัตประหารกัน ยิ่งมีภัยอันตราย เรียกว่าตายได้ทุกลมหายใจ ฉะนั้น อย่าประมาท จงพากันเร่งรีบ รีบเร่ง คำว่าเร่งก็คือว่า ตั้งใจไม่ให้ ตกอยู่ในความประมาท ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก ประมาท ไม่ได้ ใครประมาท ผู้นั้นชื่อว่าตาย ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ไม่

รักษา ไม่ภาวนาไว้ คือว่าประมาท ประมาทเลินเล่อ เพอเรือ ปล่อยให้ชีวิตความเป็นอยู่มันหมดไป หมดไป ตามวันคืนเดือนปี ผลที่สุด ชีวิตก็จบลงไปด้วยมรณภัย คือความตาย มันตายแล้วเอาทำอะไรไม่ได้ เมื่อคนมันกินไม่ได้ ทำปลาร้ากินก็ไม่ได้ ย่างไว้เหมือนเนื้อสัตว์กินก็ไม่ได้ มันรังเกียจ

นี่แหละให้เราคิดตามพิจารณาภาวนาคูให้ดีเรียกว่าธรรมเรียกว่าศึกษา ไม่ใช่จำ คำสั่ง คำสอน คำบอก คำเล่า แต่เวลาเราเอามาประพฤติ ปฏิบัติ เอามาละกิเลสความโกรธก็ไม่ออก มาละกิเลสความโลภก็ไม่ออก จากใจ จากกาย เอามาละความหลงในใจก็ไม่ได้เรื่อง อันนี้คือว่า ไม่ใช่ธรรมปฏิบัติ มันเป็นความจดจำไว้เท่านั้น ธรรมปฏิบัติ คือเอามาปฏิบัติ เอามาแก้ไข พินิจพิจารณาในจิตใจของตัวเองให้ได้ ไม่ได้ไปยอมมันเลย นั่งก็ภาวนาพิจารณา ในหลักอนิจจัง คือความไม่เที่ยง ในหลักทุกขัง คือความเห็นทุกข์ ในหลักอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตนของเรา ทำไม่จึงมายึดมาถือว่าตัวข้า ของข้า ตัวกู ของกู ตัวเรา ของเรา เป็นของเราที่ไหน บอกได้ว่าฟังหรือ ถ้ามันบอกได้ว่าฟัง คนมันก็ไม่แก้ใข อยู่ในวัยไหนที่ตัวเองชอบ ก็ให้อยู่ในวัยนั้นตลอดไป อันนี้มันเป็นไปได้ บอกเล่าสั่งสอนบอกได้ แต่ว่าแก่ชรา มันบอกไม่ฟัง บอกไม่ทำให้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ให้มีพยาธิโรคบอกได้แต่มันไม่ฟัง มันก็เจ็บไข้ได้ป่วยเต็มโรคอยู่อย่างนี้ ทีนี้ถึงเวลาบวมมันจะแตกจะตาย จะมีโรค ไม่มีโรคอะไรก็ตาม แต่ว่าถ้ามันมีเกิดแล้ว มันต้องมีตาย มันคู่กันอย่างนี้ เวลามันจะแตกจะตายเราบอกได้หรือ พ่อแม่ ครูบาอาจารย์บอกได้หรือ ว่าไม่ให้ตายนะ ให้อยู่นะ มันอยู่ได้ที่ไหน เขาตายกันทั้งโลก กำหนดพิจารณา

ให้ดี เมื่อมันตายแล้วอะไรแสดงออกมา ตายแล้วมันก็น่า ยังไม่ตายมันก็น่า ก็ همین แต่เมื่อเราไม่พิจารณาก็มายึดมาถือ ปิดบังไว้ ปิดไว้ บังไว้ ห่อไว้ หุ้มไว้ ไม่พินิจพิจารณาให้มันแจ้งใจ จิตมันก็มาลุ่มหลงมัวเมา เข้าใจผิดคิดหลงไป

ฉะนั้น ท่านก็ให้นึกอยู่เสมอ เมื่อเห็นสัตว์อื่นตาย ก็ให้น้อมเข้ามาให้เอามาเตือนใจของเรา ว่าเมื่อตัวเราตายก็เหมือนกัน เหมือนสัตว์ตาย เหมือนคนโน้นตาย คนนี้ตาย ไม่ว่าจะศฤงคารและบรรพชิต เกิดมาแล้วต้องตาย คนอื่นตายก็เอามาเตือนใจ เตือนจิตนี้ ไม่ให้หนึ่งนอนใจ เมื่อถึงเวลาเราตาย เราจะทำอย่างไร ถ้าเราไม่ทำ ไม่ปฏิบัติในขณะที่ยังอยู่ดี สบายอยู่ ตายแล้วมันจะทันหรือ ตายแล้วจะเอาอะไรไปได้ ไม่เห็นหรือ ไม่ว่าใคร ๆ ในโลกนี้ ตายแล้วมันก็ทิ้งร่างกายไว้ที่นั่น เอาไปเผาผี ฉีกกระดูกด้วยตนเองได้ที่ไหน ตายก็ทิ้งไว้ที่นั่นเอง มนุษย์ที่เขายังไม่ตาย ก็เอาไปฝัง ไปเผาตามหน้าที่ เราจะมาอวดดีบอวดดีว่าเราดี ดีที่ไหน ตายแล้วมันเนา ตายแล้วมันเปื่อย ตายแล้วมันเหลือ แต่กระดูกร้อน เผาไฟก็ไหม้หมด ฝังดินก็จมเป็นดิน ตายในน้ำก็จมลงไปใต้น้ำ มันดียังไง กำหนดพิจารณาภาวนาให้มันเห็นแจ้ง ออย่ามัวทำซิม ๆ ง่วงเหงาหาวนอน ฟุ้งซ่าน รำคาญ หัวเราะ ร้องไห้ ไม่ตั้งใจ ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา ตัวแกไม่รู้สีกตัว ตัวเจ็บไข้ได้พยาธิไม่รู้สีกตัว รูปขันธ์มันรอวันแตก วันทำลายอยู่ไม่รู้สีกตัว ทีนี้เมื่อถึงคราวมันแตกมันทำลาย เออละวุ่นวาย ร้องไห้ น้ำตาไหล ร้องหาพ่อหาแม่ หาพี่หาน้อง หาอะไรต่อมิอะไร วุ่นวายไปหมด ภาวนาพุทธโธอยู่ในใจไม่ได้ วิ่งไปโรงพยาบาล เข้าใจว่าโรงพยาบาลมันจะแก้ได้ทุก

บางคนไปถึงโรงพยาบาล ยังไม่ถึงมันก็ตายเสียก่อน กินหยูกกินยา เข้าใจว่ามันจะหาย แทนที่จะได้กลับมาวัด มาบ้านตัวเอง รวบไปป่าช้า ไปเลย นั่นเพราะอะไร ก็เพราะร่างกาย ลังขาร รูปขันธ์ อันนี้ มันมีชรา พยาธิมรณะครอบงำอยู่ตลอดเวลา เราอย่าเข้าใจว่ามันจะแก้ได้ แล้วอย่าไปเข้าใจว่ามันหาย กินหยูกกินยาหรือไม่กินก็ตาม มันหายไป หายแล้ว ถ้ามว่าสบายดีไหม สบายดี ถ้ามันสบายดีคนนั้นมันไม่ตายหรือต่อไปมันก็ตายได้ คำว่าสบาย มันเพียงแต่เป็นภาษาสมมติเท่านั้น มันระงับลงไปชั่วระยะหนึ่ง เหมือนกินยาระงับความเจ็บปวด มันจะระงับไปนิด ๆ หน่อย ๆ เท่านั้น อีกไม่นาน มันจะเจ็บปวดขึ้นมาอีก ผลที่สุดมันเอาตายว่า เรายังจะมานั่งนอนใจ ว่าเราสบาย เรายังเด็ก ยังหนุ่มไม่เป็นไร มีอะไรเป็นเครื่องอ้าง อ้างได้ที่ไหน ไม่มีใครจะมากั้นกลางได้ เกิดที่ไหนต้องมีตายที่นั่น ไม่ว่าจะคนไหน จะเป็นชาติใด ภาษาใดก็ตาม เป็นเด็กก็ตายได้ เป็นหนุ่มก็ตายได้ เป็นหญิง เป็นชายตายได้ คฤหัสถ์ และนักบวชตายได้เหมือนกัน ไม่มีใครวิเศษกว่ากัน สิ่งเหล่านี้กั้นไม่ได้



เยียวยา พยาบาล บรรเทาไปเท่านั้นเอง แก้วราคาญไป มันเอาจริง ๆ แล้วไม่เหลือ ท้าวพระยามหากษัตริย์ ก็ตาย พระภิกษุสงฆ์ สามเณร ผัวขาว นางชี ฤๅษีก็ตาย เราทุกคนที่นั่งฟังธรรมอยู่นี้ ก็ต้องตายภายใน ๑๐๐ ปีหรือเลย ๑๐๐ ปีไปก็ไม่พ้นความตาย

เรา仍将มาสงสัยอยู่หรือ มัวหลับมัวนอน ไม่ภาวนาละกิเลส นอนไปถึงไหน นอนในห้องแม่ ๙ เดือน ๑๐ เดือน จึงคลอดออกมา ยังมาหลงหลับหลงนอนต่อไป ไม่ภาวนาพุทโธในใจไม่ได้ ที่ฟังในใจ ยังไม่มี ในใจนี้มันยังมีแต่กิเลสโลเล ตาเห็นรูปก็โลเลในรูป หูฟังเสียงก็โลเลในเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรสก็โลเลกันทั้งนั้น ยังไม่มีอะไรข้ามพ้น เป็นอย่าง ๆ ไปเลย ทำอะไรก็ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสความโกรธ พุดทำอะไรก็ตกอยู่ในกิเลสราคะตัณหา คิดอ่านอะไรก็ตกอยู่ในอวิชชา ตัณหา จิตไม่รู้ จิตไม่รู้ จิตหลง จิตหลง จิตเมามันก็ไม่ว่าอะไร เหมือนคน หูหนวกหูตึง ฟังเสียงไม่ได้ยินอย่างนั้น เสียงฟ้าร้องก็ไม่ได้ยิน เหมือนคนตาบอดตั้งแต่กำเนิดเกิดมา ดวงอาทิตย์ พระจันทร์ มีอยู่ในโลกก็ไม่เห็น เพราะอะไร เพราะตาบอด คนไม่ภาวนา ไม่ละกิเลส ชื่อว่า ตาใจมันบอด พุทโธ ธัมโม สังโฆ ในใจ นึกไม่ได้ เจริญไม่ได้ แต่จิตใจที่คิดว่า ร้ายป้ายสีให้แก่บุคคลผู้อื่น เข้าใจ พุดได้ คำได้ ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตอะไร ทุกอย่างทำได้ นี่แหละที่เรียกว่า คนใจบอด คนใจมืด คนใจดำ ใจไม่ภาวนา ใจไม่ละความโกรธ ใจไม่ละความโลภ โลภะตัณหา โลภไปถึงไหน โลภไปถึงวันตาย ตายแล้วก็เกิดมาใหม่ โลภไปอีก นี่แหละมันจะมาโลเลอยู่ทำไม ให้ลุกขึ้น ตื่นขึ้น ลุกขึ้น ภาวนา สร้างคุณงามความดี ให้เกิดขึ้นในจิตในใจ ในกายวาจาจิตของเรา จงเห็นตัวพระธรรม กราบ

ไหว้ผู้พระธรรม เอาผู้พระธรรมไหว้พระ เอาผู้พระธรรมสวดมนต์ เอา
ผู้พระธรรมภาวนา รักษาผู้พระธรรมคำสอนให้ยืนยาวคราวไกล ด้วย
การปฏิบัติบูชาภาวนาไม่ทอดยอ สร้างศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใส
ให้เกิดขึ้นในดวงใจ ในการประพฤติปฏิบัติ ปฏิบัติชอบ ประกอบในสิ่งที่เป็น
บุญเป็นกุศล ไม่ให้จิตใจมันท้อแท้อ่อนแอ ให้จิตใจมันรู้ ฉลาด สามารถ
คนเราเมื่อมีศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใส จิตใจมันคงหนักแน่น
ในธรรมปฏิบัตินั้น ทำดีได้ตลอดเวลา พุทดีได้ตลอดเวลา คิดดีได้ คิด
ภาวนาได้ตลอดเวลา ส่วนศรัทธาความเชื่อ ศรัทธาความเลื่อมใสใน
พุทธธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ศรัทธาตั้งมั่นในธรรมปฏิบัติ เมื่อ
ศรัทธาตั้งมั่นในธรรมปฏิบัติ เต็มดวงจิตดวงใจของตนอยู่แล้ว นั้น
แหละ สาวโก สาวกพระพุทธเจ้า มีอยู่ที่กาย วาจา จิต ของตัวเอง
ทุกคน ดังแสดงมาก็สมควรด้วยกาลเวลา เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้



จิตไม่เอาถ่าน

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์นั้น

ณ โอกาสนี้ไปเป็นโอกาสที่เราทั้งหลายจะได้นั่งสมาธิภาวนา การ
นั่งสมาธินี้ให้พากันนั่งขัดสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือข้างขวา
วางทับมือข้างซ้าย ตั้งกายให้เที่ยงตรง หลับตานึกบริกรรมภาวนา
พุทโธทุกลมหายใจเข้าออก การภาวนานี้เมื่อถึงเวลาเรานั่งสมาธิ
ภาวนาแล้วก็ให้ปล่อยวางอารมณ์ภายนอก จะเป็นความดีอกดีใจก็ตาม
เสียอกเสียใจทุกโทมนัสคับแค้นแน่นใจอันใดก็ตาม เมื่อถึงเวลานั่งภาวนา
แล้วจงทำใจของเราให้สบาย ตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้าออก พุทโธ
พระพุทธเจ้าเตือนใจของเราอยู่ตลอดเวลาเพราะว่า พระพุทธเจ้านั้นมีความ
มุ่งหวัง ปรรณนาจะให้เราทั้งหลายได้มีความสุขกายสบายใจไม่ให้
ใจเดือดร้อนวุ่นวาย พระพุทธเจ้านั้นพระองค์ได้ตรัสรู้แล้วยังสอนผู้อื่น
ให้สำเร็จมรรคผล ถึงซึ่งนิพพานด้วย พระพุทธเจ้านี้จึงให้พากันรำลึก

ถึงอยู่ทุกขณะทุกเวลา คุณพระพุทธรูปเจ้านั้นไม่มีประมาณ ผู้ใดระลึกถึง พระพุทธรูปเจ้าอยู่ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญทั้งทางโลก และทางธรรม ผู้ใดขาดคุณพระพุทธรูปเจ้าจิตใจของบุคคลผู้นั้นก็มักจะมีแต่ความเร่าร้อน ในหัวใจ และจะมีภัยอันตราย สิ่งที่ตนเองไม่ปรารถนามักจะบังเกิดมี ขึ้นได้ด้วย เพราะว่าคุณพระไม่คุ้มครอง พระพุทธรูปเจ้าที่เราภวนารำลึก ถึงคุณพระแล้วว่าครอบครองปกป้องรักษาไม่ให้มีภัยอันตรายต่าง ๆ นานา พระพุทธรูปเจ้านี้จึงควรสักการบูชาทั้งกาย กราบไหว้บูชาพระพุทธรูปเจ้า วาจาก็ไหว้พระพุทธรูปเจ้า ดวงใจไหว้พระพุทธรูปเจ้าได้แก่ ดวงใจที่มีความ สงบตั้งมั่น ไม่ลังเลสงสัยในที่ต่างๆ ระวังระดับความสงสัยในใจของตน ออกไปให้หมดสิ้น ตั้งใจบริกรรมภาวนาพุทธรูปในดวงใจในจิตใจดวงผู้รู้ อยู่ภายในใจของเราทุกคนนี้ให้ชุ่มชื้นอยู่ด้วยพุทธรูป พุทธรูป พระพุทธรูปเจ้า ใจของผู้ใดถึงคุณพระพุทธรูปเจ้า จิตใจของผู้นั้นย่อมมีความสุข พุทธรูป



พระพุทธรูปเจ้านั่งอยู่ก็พุทธรูปในใจ ยืนอยู่ก็พุทธรูปในใจ เดินไปมาที่ไหนก็ พุทธรูปในใจ นอนอยู่ยังไม่หลับก็ พุทธรูปในใจ ตื่นขึ้นมาก็พุทธรูปในใจ ใจ อธิงญา ใจพยายาม ใจอาฆาตจองเวรไม่ให้มีในใจของเราผู้ภวนาพุทธรูป เพราะว่าพระพุทธรูปเจ้านั้นความโกรธ ท่านก็ไม่มี ละทิ้งแล้ว ความโลภ ความอยากได้ท่านก็ไม่มีท่านละทิ้งแล้ว ความหลงไม่ว่าหลงในที่ใดๆ พระองค์ก็ละทิ้งได้หมด ผู้ใดไหว้คุณพระพุทธรูปเจ้าอยู่ย่อมอยู่เย็นเป็นสุข ความทุกข์ในใจก็หายไป การเจริญสมณะภวนาก็เจริญก้าวหน้า เพราะว่าด้วยอำนาจคุณพระพุทธรูปเจ้านั้นเป็นไปเตชานุภาพเป็นอนุภาพมาก ผู้ใดภวนาอยู่เจริญอยู่จึงเป็นไปเพื่อความเจริญถ่ายเดียว บุคคลผู้ใด มาเลื่อมใสในคุณของพระพุทธรูปเจ้ายังมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ก็เป็ชีวิตที่มีความ สุข บุคคลผู้นั้นถึงเวลาแตกกายตายไปแล้วก็ไปสู่สวรรค์เทวโลก ด้วยอำนาจความเลื่อมใสศรัทธาใน คุณพระพุทธรูปเจ้า พุทธรูปพระพุทธรูปเจ้า ที่เรารำลึกถึงอยู่จึงเป็นผู้ตีวิเศษได้ละกิเลสพร้อมทั้งवासนาหมดไปแล้ว ลื่นไปแล้ว ยังเหลือแต่พวกเราทั้งหลายกำลังเจริญภาวนาอยู่กำลังตั้งใจ ที่จะเดินทางอยู่เราก็ต้องตั้งอกตั้งใจตั้งแต่วาระนี้ปัจจุบันนี้เป็นต้นไป ไม่ให้จิตใจของเราอ่อนแอคลอนแคลน ตั้งใจลงไปให้มันแน่นแน่ว คน เราทำอันใดนั้นแม้ว่าทำจริง ๆ ภาวนาจริง ๆ ปฏิบัติบูชาภาวนาให้แน่น แน่ในดวงใจ ถ้าใจของเราแน่นแน่วอะไรๆ ก็จริงหมดความอยากได้ อยากดี อยากเป็นในที่ไหนก็ตามจะสำเร็จจุล่งไป มันอยู่ที่ความแน่นแน่ว ความตั้งใจมั่นในจิตใจของเราแต่ละดวงจิตดวงใจนี้เอง เวลาภาวนา ท่านจึงว่าให้ตั้งอกตั้งใจรวมจิตรวมใจเข้ามาภายในให้ได้จริงๆ เพราะว่าดวงใจนั้นมันอยู่ในจิตใจของคนเรา ไม่ได้อยู่ภายนอก แต่อารมณ์ ของใจ สังขารมาร กิเลสมาร มันติดต่อกันตามหน้าที่ของกิเลสเท่านั้นเอง

จิตใจผู้รู้ได้อยู่เราได้ยินเสียงอยู่ตลอดเวลา นั่นแหละดวงจิตดวงใจดวงนี้ อยู่ภายใน จะไปไหนก็หอบหิ้วเอารูปขันธ์นี้ไปด้วย คือจิตใจหายนั่นเอง เป็นผู้ครอบครองอยู่ในตัวในกาย วาจา จิตนี้ เวลาภาวนาเมื่อเรา หลับตาแล้วก็ให้ใจแจ้งภายใน ตานอกไม่ต้องดูอะไร ตาในนั้นดูภายใน ดูจิต ดูภาวนาของเรา ในจิตใจนั่นเอง เมื่อตาในแจ้งใสหมดจดสะอาดก็จะมองเห็นทั้งทางโลก และทางธรรม อันใดพาไปสู่ทุกข์อันใดสู่สุขก็รู้ในจิตใจอันนั้น ดังนั้นจิตดวงนี้ บัดนี้ เวลาไม่ได้อยู่ที่อื่น หากมีอยู่ภายใน ปริณทลหนั่งหุ้มอยู่เป็นที่สุทธอบนี้ ไม่ต้องไปหาที่อื่น หาที่อื่นไม่พบ ไม่เห็นท่านให้โอปนยิโก้น้อมเข้ามารวมเข้ามาสงบเข้ามา ครั้นรวมเข้ามาสู่ดวงจิตดวงใจผู้รู้ ผู้เห็นอยู่ภายในนี้ จงให้มาตั้งมั่นอยู่ในที่นี้ ที่นี้แหละถ้าตั้งใจให้มั่นก่อนจิตใจจะลงสู่ความสงบไม่นาน แต่ต้องตั้งใจ



นึกน้อมเจริญให้ดีไม่ต้องไปหาที่ไหน ตามดูที่เรานึกพุทโธทุกลมหายใจ เข้าออก ใครเป็นผู้รู้ว่าลมหายใจออกลมหายใจเข้ารู้สึกลมหายใจใคร เป็นผู้รู้ถ้าจิตใจดวงนี้ไม่อยู่ในสารพังร่างกายนี้ออกหนีไปแล้วเหมือน คนตาย เราฟังธรรมก็ไม่ได้ยินร่างกายสังขารก็มีแต่จะเปื่อยเน่าพุพังไป ถ้าดวงจิตอันนี้ไม่อยู่ในร่างกาย ในขณะนี้ เวลานี้ บัดนี้ เดียวนี้ จิตใจดวงนี้ครองอยู่ในร่างนี้ใจนี้เป็นใหญ่เป็นประธานสำเร็จแล้วด้วยดวงใจ ถ้าใจคนเราดี ใจภาวนาก็ทำบุญให้ทาน รักษาศีล ภาวนา ปฏิบัติบูชาไม่ทอดอน ถ้าใจดวงนี้ไม่เอาถ่าน ศีลก็ไม่รักษา ภาวนาไม่เกี่ยว จิตดวงนี้ จะฟุ้งซ่านรำคาญหาเวลาพักผ่อนไม่ได้เท่ากันก็ว่าจิตดวงนี้มันดิ้นรนไปตามอำนาจของตัณหา กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ดิ้นรนร่นวายไปสู่ความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งนั้น ในโลกเราที่มันร้อนเป็นไฟ คำว่า ร้อนเป็นไฟ หมายถึง ไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะ จิตผู้ใดไม่ปล่อยไม่วางไปยึดไปถืออยู่ในอำนาจราคะ ตัณหา ใจตัณหามานะ ทิฐิอันนี้มันก็เผาให้ร้อนระอุอยู่ภายใน คือ มันเผามาแล้วตั้งแต่อเนกชาติ นับภพนับชาติ นับกัปนับกัลป์ไม่ได้แล้ว ก็เลสความโกรธ โลก หลง อวิชชาตัณหา นี้ไฟราคะ โทสะ โมหะ มันไหม้หัวใจ ไหม้จิตใจคนเราอยู่ตลอดเวลา เวลาเราภาวนาพุทโธ ทำใจให้สงบ ถ้าใจไม่สงบไฟก็ไหม้ ถ้าใจสงบลงไปได้แล้วก็ได้ชื่อว่าไฟไหม้ไม่ถึงใจของบุคคลผู้นั้นก็ภาวนาได้ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก เพราะว่าจิตใจไม่พัวพันเปลือไม่ลุ่มหลง มัวเมาไปในที่ต่างๆ ใจมันมาหยุดมาอยู่ภายในใจไม่ได้หนีจากร่างกายสังขาร ถ้าใจออกหนีจากร่างกายสังขารแล้ว ตัวเราของเรา ที่เป็นรูปขันธ์นี้จะอยู่อย่างนี้ไม่ได้จะต้องทับถมซึ่งแผ่นดินไม่มีอะไรดี ท่านว่าจิตไม่อยู่ในร่างกายแล้วร่างกายของบุคคลเราเหมือนกันท่อนไม้ ไม่มีอะไร

เป็นสาระแก่นสาร คนเราที่ว้าตึกก็เพราะมีดวงใจอยู่ในนี้เอง ถ้า ดวงใจออกจากร่างไปแล้วร่างกายที่เรามองเห็นนั้นนับวันเวลาแต่จะ เปลี่ยนแปลงไป จากปกติธรรมดาที่จะมาเป็นเชิงกระด้าง เมื่อมาแข็ง กระด้างอยู่วัน สองวัน สามวันไปสรีระอันนี้จะค่อยพองขึ้น จะเปลี่ยนสี จากสีเขียวนี้เป็นสีเขียวซีดดำไปตามเรื่อง รอพองจะแตกออกมาเป็นน้ำเหลือง ไหลไปนี้แหละ อันความสวยงามที่เราว่าสวยว่างาม มีความรักใคร่ พื่อใจในรูป รส กลิ่น เสียง นั่นคือความไม่รู้นั่นเอง คนเรานั้นถ้ารู้เข้าใจ แล้วก็ไม่ได้เอาจิตใจไปเกี่ยวเกาะกังวล เหมือนกับเรามองเห็นถ่านไฟเราก็ ไม่เหยียบย่ำถ่านไฟนั้น เรามองเห็นข้างหน้าเป็นขวากเป็นหนามเป็น ของแหลมที่จะมาทิ่มแทงเข้าของเรา เราจะหลีกเลี่ยงที่ไม่ให้ขวากหนาม ต้าถ้าว้าตึกได้ เพราะว่าเมื่อต้าเข้าไป และมันจะเป็นทุกขในร่างกายนั้น ฉันทใจของคนเราไม่ภาวนาพุทโธในใจไม่รวมจิตใจของตนเอง



ปล่อยให้อ่อนนุ่ม แต่เรื่องภายนอกมันก็ร้อนในใจ เมื่อใจร้อนแล้ว อย่า ว่าร้อนในใจมันร้อนเต็มโลก นั่งที่ไหนก็ร้อนที่นั่น เพราะว่าใจมันร้อน นะร้อนหมด ยืนอยู่ที่ไหนก็ร้อนที่นั่น เดินไปที่ไหนก็ร้อนที่นั่น เพราะ มันมีไฟอยู่ในใจ ไฟความร้อน คือ ไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะ เมื่อกิเลส ๓ กองนี้ยังมีอยู่ในจิตใจของผู้ใด ผู้นั้นก็ร้อนไหม้อยู่อย่างนั่นเอง เรา ต้องการความเย็นสบายใหม่ ทุกคนก็ต้องการ เมื่อเราต้องการความ เย็นสบายในใจก็ให้รวมจิตรวมใจเข้ามาสงบตั้งมั่นอยู่ในตัว ตั้งมั่นอยู่ใน ใจทุกลมหายใจเข้าออก คือ ไม่ให้ใจหนีจากร่างกายสังขาร ไม่ให้ใจ หลงลืมหืมคำภาวนาพุทโธในใจ หรือบทธิดที่เราเอามาภาวนาก็ให้นึกบท นั้นไม่ให้หลงลืมหืม ส่วนร่างกายสังขารนี้จำเป็นจะต้องพิพิพิจารณาให้ เข้าใจ บทที่เราจะพิจารณานั้นมากมายหลายอย่างหลายประการ ถ้า หากว่าจิตใจของผู้ใดถูกกับร่างกาย ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ให้กำหนดพิจารณา ตามที่เมื่อนึกเมื่อเจริญแล้ว ซาบซึ้งในใจเห็นจริงเห็นแจ้งตามสภาวะที่ มันเป็นอยู่ท่านก็ให้กำหนดอย่างนั้น อย่างบางคนว่ากำหนดอย่างอื่นไม่ สงบ กำหนดอัฐิถึง ๓๐๐ ท่อน จนมองเห็นร่างกายสังขารของตัวเอง กระตุก ๓๐๐ ท่อนเป็นท่อนๆ อยู่ นั่งก็เห็นกระตุกของตัวเอง ยืนก็เห็น กระตุกตัวเองอยู่ตลอดเวลา เดินไปมาที่ไหนก็เห็นกระตุกของตัวเอง เมื่อเห็นในกระตุกตัวเองแล้ว คนอื่น ผู้อื่นก็เหมือนๆ กัน เราจะไปหลงไหล กับรูปคนอื่นทำไม รูปของเรานี้แหละพิจารณาให้ดี ถ้าเราพิจารณาอัฐิ ถึงกระตุก ๓๐๐ ท่อนของเราได้ดีแล้ว ก็จะมองเห็นคนทั่วไปไม่ว่าเพศ หญิง เพศชาย ศฤหันธ์ และบรรพชิต เด็กหนุ่มแก่ก็เหมือนๆ กัน เมื่อยังมีชีวิตอยู่กระตุก ๓๐๐ ท่อน ยังต่อกันอยู่ก็ยืน เดิน นั่ง นอน ไป มาตามประสากระตุกยังไม่หลุด ดันรนุ่นวายไปตามอำนาจของกิเลส

ค้นหาในใจของแต่ละบุคคลอย่างนั้นเอง เมื่อคืนรณรงค์หน่วยไปมันสุดขีดสุดเหวี่ยงสุดที่มันจะอยู่ได้กระดูก ๓๐๐ ท่อนหมดลมหายใจเมื่อใดเวลาใดกระดูก ๓๐๐ ท่อนก็จะลงกองแผ่นดิน ถ้ามนุษย์เห็นมนุษย์ก็จะเอาไปฝังดินบ้างเอาไปเผาไฟบ้างอันนี้เป็นเรื่องของมนุษย์ ส่วนตัวเราท่านทั้งหลายนั้นไม่มีสิทธิใดจะมาเผาผีกระดูกตัวเองได้ มีอยู่อย่างเดียวหน้าที่ในเวลานี้ก็ภาวนาทำใจของเราให้มีความสงบตั้งมั่นอย่าให้อ่านาจกิเลสฝ่ายต่ำมาดึงดูเอาจิตใจของเราเอาไปตามอารมณ์กิเลส จงพิจารณาอัฐิกระดูก ๓๐๐ ท่อนของตัวเองให้ได้ ผู้ใดพิจารณากระดูก ๓๐๐ ท่อนของตัวเองได้จิตใจก็จะเย็นสบายลงไปตั้งแต่ขณะนี้เลยนี้เวลานี้ แล้วในร่างกายสังขารของเรานี้ท่านให้ชื่อว่ามีอาการ ๓๒ อยู่ นับตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ตับ ไต ไข้พุงลงไป เกอะมันได้ ๓๒ ชิ้น ๓๒ ชิ้นนี้แหละมันเป็นอุบายภาวนาได้แต่ละชิ้นละ ชิ้นไม่ว่าจิตใจของผู้ใด กำหนดส่วนใดเห็นแจ้งเห็นจริงตามสติปัญญาของตนก็ให้กำหนดสิ่งนั้นก่อน เพราะว่าเมื่อกำหนดสิ่งนั้นจนจิตตั้งมั่นได้ดีแล้ว จะกำหนดอะไรมันเห็นแจ้งในจิตในใจทุกอย่างนั้นแหละ แต่ไม่ใช่ว่าแจ้งเหมือนเราเห็นของภายนอก แจ้งในใจ คือ ใจมันเห็นว่าเป็น อย่างนั้นผลที่สุดมันไม่เป็นอย่างอื่น มันเป็นอย่างนั้นตามความเป็นจริง ความเห็นแจ้งไม่ได้เหมือนแจ้งเหมือนดวงอาทิตย์พระจันทร์ส่อง เหมือนดวงไฟส่อง คือว่าแจ้งในใจของตัวเอง ไม่สงสัยว่าเป็นอย่างอื่นนั้นแหละเรียกว่าแจ้ง เมื่อเห็นอย่างนั้น คนอื่นก็เหมือนกัน สัตว์อื่นก็เหมือนกัน เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ถ้าเห็นแจ้งในใจแล้วบางคนพิจารณาร่างกายสังขารของตัวเองไปเรื่อย ๆ พอไปถึงลำไส้ไปถึงไข้พุง อาหารใหม่ อาหารเก่า ยังเกิดจะไม่กินข้าวกินน้ำเสียแล้ว

เพราะว่ามันเป็นของปฏิภูลโสโครก บางคนเมื่อเห็นแจ้งอย่างนั้นถ้าไม่รู้จักเข้าใจให้ดี มันจะไม่กินข้าวจะปล่อยให้ตัวเองตาย เพราะว่าร่างกายสังขารมันไม่งาม ไม่เหมือนเมื่อเวลาจิตหลง จิตหลงมันดูภายนอกอะไรๆ ก็สวยสดงดงาม น่ารัก ใคร่พอใจ ทีนี้เมื่อเห็นดับไตไข้พุงร้อยเป็นพวงเหมือนกันเขาไปหาปลาแล้วเอาเชือกเอาหยั่งร้อย ปลาเป็นพวงอย่างนั้นแหละ ตับไตไข้พุงของเราก็คู ถ้าดูตั้งแต่ลำไส้ใหญ่รับเอาอาหารตั้งแต่ปาก แต่คอลงไปแล้วร้อยเป็นพวงอยู่ที่เดียว จิตใจก็จะได้สงบระงับ ไม่เห็นว่าเป็นของมันคงถาวรประการใด เห็นว่าเป็นของที่ไม่สวย ไม่งาม เป็นของที่ไม่คงทนเป็นของใช้ชั่วคราวชั่วครวเท่านั้นเอง ไม่ใช่รูปร่างกายนี้จะไม่มีการมีชราเลยจะไม่เจ็บไม่ไข้ แล้วจะตั้งอยู่อย่างนี้ไม่แตกไม่ตายเป็นไปไม่ได้ เพราะร่างกายนี้เต็มไปด้วยชรา ความแก่เต็มไปด้วยพยาธิโรคความเจ็บไข้ได้ป่วย มรณภัย คือ ความตายมันรอทำอยู่เสมอ มันจะมาถึงเมื่อใดเวลาใด เราก็ตายไปเมื่อนั้นเวลานั้น เราจะคิดว่าเรายังไม่เจ็บไข้ได้ป่วยคงไม่ตายแน่ๆ ไม่ได้ พระพุทธเจ้าเตือนไว้ว่า อันความตายนั้นมันไม่ได้อยู่ที่อื่น มันอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกนี่เอง ชีวิตอายุของคนเราจริงๆ ก็มีอยู่ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้ายังสุดลมหายใจเข้าไปถึงท้อง ถึงไส้ ถึงปอดอยู่ ก็ยังมีอายุอยู่ ถ้าลองสุดลมหายใจเข้าไปออกมาไม่ได้ ออกไปแล้วเข้าไปอีกไม่ได้ ชีวิตของคุณคนผู้นั้นก็จบลงไปด้วย มรณะ ก็มมฐานนั่นเอง จึงให้มองเห็นชีวิตของตัวเองทุกลมหายใจเข้าออกว่า มันเสื่อมไปสิ้นไปเกิดขึ้นมาแล้วมันหมดไปไม่ใช่อยู่ มันหมดไปสิ้นไป จิตไป จางไป ตามหน้าที่ของสังขารธรรมอย่างนั้นเอง ถ้าจิตใจมารู้แจ้งอยู่ภายในว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มันไม่เที่ยงแท้แน่นอน ทั้งหมด ทั้งส่วนย่อย ส่วนตัวทุกคน จน

กระทั่งถึงพื้น แผ่นดิน ท้องฟ้า อากาศ ดวงอาทิตย์ พระจันทร์ในโลก
มันก็ไม่เที่ยงแท้แน่นอนมันเหมือนกัน แต่ว่ามันสิ่งใดมันใหญ่ หรือว่า
มันคงก็อยู่ไปนานหน่อย ถ้าสิ่งใดมันไม่มันคงมันก็แตกไปดับไปสิ้นไป
เป็นธรรมดาอย่างนั้น ผู้ภาวนาจึงตามรู้ตามเห็นอยู่ ในดวงจิตดวงใจ
ให้เห็นว่าร่างกายสังขารอันนี้เต็มไปด้วยทุกข์เต็มไปด้วยโทษด้วยภัย จะ
นั่ง นอน ยืน เดินไปมาที่ไหนก็เต็มไปด้วยความลำบาก เพราะว่าชรา
พยาธิ มรณะมันคุกคามอยู่ในตัวมนุษย์คนเราไม่ว่าใครๆ ถ้าจะว่าถึง
ความจริงท่านว่าไม่มีคนสบายในโลก เรานี้มีแต่คนทุกข์ทั้งนั้น คนเจ็บ
คนไข้ คนไม่สบาย เต็มทั้งโลก ถ้าเราถามดูในใจคนเรามากคนเล่านั้นเขา
จะตอบว่าอย่างไร อยู่ดีสบายดีไหม ไม่มีเจ็บไข้ได้ป่วยประการใดไหม
สิ่งที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยทั้ง ๔ มีทรัพย์สิ้นเงินทอง มีความมุ่งมั่นปรารถนา
ต่างๆ นานา สมบูรณ์บริบูรณ์ไหม มีแต่ความสุขอย่างเดียวไหมในตัวใน



ใจในครอบครั้ว ในโลกมนุษย์นี้ไม่มีใครจะไปตอบไปอย่างอื่น ก็ตอบว่า
มันเต็มไปด้วยทุกข์ นั่งก็เป็นทุกข์ นอนก็เป็นทุกข์ ยืนไปมาที่ไหนก็เป็น
ทุกข์ ไม่มีสตาจ่าย ก็เป็นทุกข์ กินไม่อิ่มก็เป็นทุกข์ กินอิ่มมากก็
เป็นทุกข์อีก สบายก็เป็นทุกข์ไปอย่างหนึ่ง ไม่สบายก็เป็นทุกข์อย่าง
หนึ่งด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าของเราพระองค์จึงทรงตรัสว่า “ชาติความ
เกิดเป็นทุกข์ ชราความแก่เป็นทุกข์ พยาธิเจ็บไข้เป็นทุกข์ มรณะความ
ตายเป็นทุกข์” ทั้งคนทั้งสัตว์ทั้งวัตถุธาตุทั้งหลายมันเต็มไปด้วยความ
ทุกข์ในโลกนี้ พระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลาย ท่านจึงไม่
อยู่ในโลกนี้ปล่อยให้เราเป็นคนหลงคนพาลคนไม่รู้ก็มาอยู่ก็เป็นทุกข์
เป็นร้อนอย่างนี้แหละ จงพากันเจริญภาวนาอย่างได้ทอดย พุทโธในใจ
อย่าได้หลงลืม จงนึก จงเจริญอยู่ในใจของเราถือเสมือนหนึ่งว่าพุทโธ
เป็นแสงประทีป เป็นแสงไฟส่องทางส่องให้แจ้งให้สว่างเหมือนดวง
ไฟฟ้าดวงไฟ ถ้าพุทโธในใจของเรานั้นแหละ ติดต่อนื่องจนเอาจิตใจ
ของตนได้จริงๆ เห็นจริงเห็นแจ้งในธรรมะ ปฏิบัติผู้นั้นจะนั่งจะนอนจะ
ยืนจะเดินจะไปที่ไหนก็ย่อมมีความสุขจิตสุขใจ แม้ชีวิตจะแตกดับ
ทำลายไปแล้วก็สุขสบายอยู่ทั้งนั้น ไม่มีเรื่องทุกข์เพราะว่าใจมันหมด
ทุกข์ ตอนที่ใจมันไม่หมดยังไม่หมดทุกข์นี้มันจึงเป็นทุกข์เป็นร้อนเป็น
ธรรมดา อย่างนี้เองแต่ไม่มีทางอื่นใดที่จะแก้ไขดีเท่ากับการภาวนา ทำ
ความเพียรละกิเลสสงบจิตสงบใจลงไป ความทะเยอทะยานในใจอันใด
มีก็ปล่อยวางออกไปให้มันลดน้อยถอยลงไปจนเหลือแต่จิตใจพุทโธอัน
เดียว แจ้งใสหมดจดสะอาดปราศจากมลทินโทษ ไม่หลงไหลในรูป
ไม่หลงไหลในเสียง ไม่เหลวไหลในกลิ่นในรส ในโณภูมิจัณณะธรรมารมณ์
เป็นผู้ปฏิบัติภาวนาจริงๆ แล้วว่าจิตใจคนเราเมื่อมันจริงมันแจ้งแทง

ตลอดอยู่ในหัวใจของเราอยู่แล้วที่นี่ และท่านว่าเป็นที่เจริญภาวนาเป็นที่ทำความเพียร เพื่อละกิเลส ฉะนั้นเมื่อเราทำทั้งหลายพวกนี้ได้ยินได้ฟังแล้วก็ให้กำหนดจดจำนำไปประพฤติปฏิบัติก็คงได้รับความสุข ความเจริญ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

ลัทธิพีติโย วิวัชชันตุ	ลัทธิพะโรโค วินัสสะตุ
มา เต ภาวัตวันตะราโย	สุขี ที่ฆายโก ภาวะ
อะภิวาทะนะสีลิสสะ	นิจจัง วุฑฒาปะจาโยโน
จัตตาโร อัมมา วัฑฒันติ	
อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง ฯ	



ทางพ้นทุกข์คือ ทางจิตทางใจ

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์นั้น

ณ โอกาสนี้ไป เป็นโอกาสพึงธรรม เป็นโอกาสที่เราจะได้นั่งสมาธิภาวนากัน การนั่งสมาธินี้ ให้พากันนั่งขัดสมาธิเพชร การนั่งขัดสมาธิเพชรนี้ ให้เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาก่อน แล้วก็เอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย เอามือข้างขวาวางทับมือข้างซ้าย ตั้งอกตั้งใจรวมกำลังจิตใจเข้ามาภายใน ไม่ให้จิตใจเราแผ่ส่ายไปตามร้อนหนาวภายนอก เรื่องคนอื่น ผู้อื่น ไม่ต้องเกี่ยว เมื่อเรานั่งเรียบร้อยแล้ว ก็ตั้งใจระลึกถึง คุณพระพุทฺธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณพระศรีรัตนตรัย ทั้งหมดทั้งมวลก็ให้รวมเข้ามาสู่จิตใจของเรานั่งภาวนา พุทฺโธ พุทฺโธ อยู่ที่นี่ ตัวเราใจเราอยู่ในที่นี้ ไม่ต้องไปที่อื่น สิ่งนั้นก็คือ จิตดวงผู้รู้ มีอยู่ในภายในจิตของเราทุกคน ให้รวมกำลังจิตใจอันนี้ เข้ามาตั้งมาสงบนิ่งแน่วเป็นดวงเดียว อะไรสู่ใจของเราไม่ได้ ใจของเราทุกคนนั้นแหละ เป็นที่พึงพา

อาศัยได้ทั้งทางโลกและทางธรรม ถ้าเรายิ่งภาวนาทำใจให้สงบ แน่วแน่มั่นคงได้ดีเท่าไร ชื่อว่าเป็นผู้ไม่จน ภาวนาพุทโธ อยู่ในใจ ไม่จนใจ จนสิ่งภายนอกไม่สำคัญ จิตใจเราไม่จน ภาวนาพุทโธ ได้ทุกลมหายใจ จนเลิกละกิเลส ความโกรธ ความโลภ ความหลงในใจนี้ให้หมดสิ้นไป นั่นแหละสำคัญ

ในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นมมนุษย์โลก เทวโลก พรหมโลก เปฏาโลก โลกใดก็ตามให้ชื่อว่าโลกที่มีดวงจิต ดวงวิญญาณของสัตว์ทั้งหลายอยู่อาศัย ให้พากันรวมจิตใจให้สงบ ตั้งมั่น ไม่ต้องไปลุ่มหลงมัวเมา ตามเรื่องราวภายนอก รูปขันธ์ ร่างกายของเราที่นั่งนี้ ภาวนาพุทโธ อยู่ที่นี่ก็ให้จิตใจเย็นสบายในที่นี้ ไม่ต้องไปเป็นทุกข์เป็นร้อนกับเรื่องอดีตอนาคต แม้เราจะทำอะไร จะไปทางไหน จะอยู่อย่างไร เป็นเรื่องของวิปากขันธ์ คือรูปขันธ์ของคนเรายังมีอยู่ ก็ต้องมีกิจกรรมการงาน ไม่เป็นบุญ ก็เป็นบาป แต่เวลานี้เป็นเวลารวมกำลังตั้งใจให้มันคง ไม่ให้หลงไหลหวั่นไหวไปตามโลกธรรม

โลกธรรมมีอยู่ ๘ ประการ โลกธรรม ๘ ประการ มันกระทบกระเทือนจิตใจของคนเราและสัตว์โลกอยู่เสมอ ที่มันกระทบได้ก็เพราะมีความยึดถืออยู่ ถ้าไม่ยึดถือแล้วท่านว่า มันก็หลุดลุ่ยได้ทุกอย่างทุกประการ อย่ามีความยึดถือในเรื่องราวภายนอก อดีต อนาคต ให้รวมกำลังจิตใจเข้ามาอยู่ในปริมณฑลหนึ่งหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ คือรูปกับใจ รูปกับนาม ตัวตนของเราทุกคนนั่นแหละ อันรูปขันธ์นี้ เป็นเรือนร่างของจิตใจ จิตใจมาเกิดในโลกนี้ก็มาอาศัยร่างกายอันนี้เป็นอยู่ เหมือน

คนเราที่เกิดรูปกายมาแล้วจะต้องมีบ้านเรือนเป็นที่อยู่อาศัย กันลม กันฝน กันแดด กันภัยอันตราย ไม่ว่าจะเกิดจากคน จากสัตว์ เกิดอะไรก็ตาม ถ้ามีบ้านเรือนเป็นที่อยู่อาศัย กำบังป้องกันภัยแล้ว ส่วนมากพวกภัยอันตรายก็ไม่ค่อยจะถึง เพราะมีบ้านเรือนเป็นที่อยู่สบายแล้ว อะไรมาก็บ้านเรือนเป็นที่กำบัง คนเราที่เกิดมาเป็นมนุษย์ชาติหนึ่งก็ได้ สรีระร่างกายอันนี้ครบทุกส่วน ทุกประการแล้ว คนเราที่มีตาดี ตาไม่บอด หูดี หูไม่หนวก จมูกดี ลิ้นดี กายดี ใจดี มันก็เท่านี้แหละ เมื่อเราได้ดีมาแล้ว ครบตามอาการ ๓๒ เป็นธรรมดาของรูปนามคนเราต้องมัน ก็แค่นี้

ที่นี้จะให้ดีขึ้นไปอีก ก็มีหลัก ทาน ศีล ภาวนา ทาน ศีล ภาวนา นี้คือว่า ย่อเข้ามาให้มันสั้น ให้มันน้อย ทาน การทำบุญให้ทานหนึ่ง การรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ขึ้นไปหนึ่ง การปฏิบัติภาวนาไม่ให้จิตใจเราไปดีใจ เสียใจตามอารมณ์ต่าง ๆ ตั้งใจให้มัน พุทโธให้ดี พุทโธภายใน ไม่ใช่พุทโธภายนอก พุทโธภายนอกนั้น ใคร ๆ ก็พุทโธได้ เต็กอมมือมันก็ว่าได้ พุทโธ พุทโธ แต่มันไม่รู้ความหมาย ผู้ปฏิบัติให้รู้ความหมาย ตั้งใจให้ถูก ทำใจให้อ่องอาจ กล่าวหาญ ไม่ต้องเป็นคนทุกข์ร้อนในใจ อันโลกธรรมนั้น ความสรรเสริญเยินยอ คนเราชอบ แต่ว่าความติเตียน นินทาว่าร้าย ป้ายสีนั้นคนไม่ชอบ แล้วมันก็ได้เท่า ๆ กันนั่นแหละ เมื่อเรายังมีชีวิตอยู่ในโลก สรรเสริญกับนินทามันก็เหมือนกันว่า เราหาบอยู่นั่นแหละ มีลาภเสื่อมลาภ ก็เป็นธรรมดาของโลก เวลาเมื่อลาภดีใจ เวลาลาภเสื่อมหมดไปสิ้นไปก็ไม่ดี ความจริงมันก็เท่าเท่านั้นแหละ มีลาภก็ต้องเสื่อมลาภ มียศก็ต้องเสื่อมยศ จะไม่เสื่อมอย่างไร เป็นอันว่า

อยู่ไม่ได้ ขึ้นชื่อว่าโลกแล้ว ไม่ว่าจะวัตถุเล็กน้อย ปริมาณก็ช่าง ใหญ่ที่สุดเท่าที่พื้นแผ่นดิน ท้องมหาสมุทร ท้องฟ้า ก็มีเกิดมีดับ เปลี่ยนแปลง อยู่เสมอ จะเอาแน่นอนไม่ได้ แน่แน่นอนที่สุดก็คือว่า จิตใจผู้รู้ที่อยู่ภายในใจของเรา อย่าได้หวั่นไหว ภาวนาในใจไว้ นึกน้อมเอา พระพุทธเจ้า เป็นอารมณ์ พระธรรมเป็นอารมณ์ พระอริยสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลายเป็นอารมณ์ เอาทาน ศีล ภาวนา ที่เราประพฤติปฏิบัติเป็นอารมณ์ จิตใจก็ย่อมโล่ง โปร่ง เย็นสบาย พุทโธอยู่ในดวงใจ ให้จิตใจเราเย็นสบาย เหมือนอากาศในถ้ำผาปล่อง อากาศในถ้ำผาปล่องเวลานี้ไม่หนาวเกินไป เรียกว่า เย็นสบาย เมื่ออากาศเขาเย็นสบาย ใจเราเย็นสบายหรือไม่ ถ้าใจไม่สบายก็รีบภาวนาเข้า ที่ใจนี้มันคอยไปทุกข์ไปร้อนแทนผู้อื่น ไม่ได้มาพิจารณาธรรมกรรมฐานให้แน่นอน ถ้ามากำหนด ธรรมกรรมฐานให้แน่นอนแล้ว จิตใจจะได้เย็นตลอดวัน เย็นตลอดคืน ยืน เดิน นั่ง นอน ทุกอิริยาบถ



ในโลกนี้มีสุขก็มีทุกข์อย่างนี้ มีหนาวก็มีร้อนตามธรรมดาของโลก ขึ้นได้ชื่อว่า โลก มันเป็นทุกข์ นำความทุกข์ให้เกิดมีขึ้น มีรูปนาม กายใจ ตัวตน ลัทธิ บุคคล ที่ไหนก็มีทุกข์ที่นั่น ทางพ้นทุกข์คือ ทางจิต ทางใจ มารู้จักจิตใจ รู้จักเอาใจของตนให้มีความสงบตั้งมั่น ให้ใจรู้จัก รู้แจ้ง รู้จริงในลักษณะ ๓ อากาโร คือ หลักรณิจจัง หลักรุกขัง หลักรอนัตตา เป็นของมีอยู่ประจำในโลกเราขึ้นชื่อว่าโลก ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ภพใดชาติใดก็ตาม ก็ตกอยู่ในหลักรณิจจัง รุกขัง อนัตตา ตลอดเวลา ฉะนั้นใจที่ภาวนาอยู่ เพียรเพ่งอยู่ในจิตใจดวงผู้รู้ที่อยู่ในจิต จนเห็นว่า รูปนาม กายใจ ตัวตน ลัทธิ บุคคล ตัวเรา ตัวเขา นี้ ไม่มีสิ่งใดจะเที่ยงแท้แน่นอนยั่งยืน มีเกิดขึ้นก็ดับไป เป็นอยู่อย่างนี้แหละ ดูแต่มนุษย์คนเราที่เราเห็นกันอยู่ในโลกสมัยนี้ เวลานี้ วันนี้ คืนนี้แหละ มันก็ชั่วระยะหนึ่งมันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ถ้ามันเกิดได้มันก็ตายได้ เกิดได้มันก็ดับได้ ไม่ว่าจะเป็วัตถุไม่มีจิตใจครองก็ตาม มันก็เกิดดับอยู่ตามหน้าที่นั่นเอง ยิ่งเมื่อมีจิตวิญญาณครองอยู่ในร่างกาย สังขาร อย่างมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ก็ย่อมมีความทุกข์เพราะว่า เมื่อมันเกิดทุกขเวทนาขึ้นมา มันก็ย่อมได้รับผล หรือสุขเวทนาสบายก็ได้รับผลในนี้แหละ

เวลานั่งภาวนา ปฏิบัติบูชาภาวนานั้น ท่านจึงให้รำลึกอยู่ในใจเสมอ พุทโธอยู่ในดวงใจ ยังดวงจิตดวงใจของเรา ให้มีความเยือกเย็นสบาย ไม่ให้ไปทุกข์ร้อนแทนผู้คนผู้ใด จงให้รู้ให้เข้าใจว่า ตัวเราของเราจริง ๆ นั้นมันไม่ใช่ของภายนอก แต่เป็นของภายใน ตัวเราคือ รูปร่างกาย ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม นี้ เราจะใช้มันได้ก็ในเมื่อเวลามันอยู่ดีสบาย ธาตุทั้ง ๔ ชั้นทั้ง ๕ ยังสม่าเสมอกันอยู่ก็ใช้งานได้ เมื่อใช้ได้ก็

เหมือนกับว่า เป็นตัวเราของเรา แท้ที่จริงน้ำมันไม่ใช่ แต่มันใช้ได้ชั่ว ระยะเวลาหนึ่งเท่านั้นเองทีนี้ถ้ามันเกิดใช้ไม่ได้ขึ้นมาเราจะไปใช้มันได้ที่ไหน ใช้ไม่ได้ จงภาวนาทำให้สงบระงับ ตั้งมั่น เย็นสบายอยู่ในหัวใจ นั่งอยู่ก็ภาวนาในใจ ยืนอยู่ก็ภาวนาในใจ เดินไปมาที่ไหนก็ภาวนา ในใจ พุทฺโธ พุทฺธะ จิตผู้รู้อยู่ที่ไหน ก็ให้รวมกำลังมาสู่จิตใจดวงผู้รู้ อยู่ สิ่งอื่นใดนอกจากจิตใจดวงผู้รู้นี้ออกไปทั้งโลกแหละ ไม่มีอะไรจะเที่ยง แท้แน่นอน ยั่งยืน เป็นอยู่อย่างนี้ตลอดไป ย่อมเป็นเรื่องทุกข์ ใครไม่รู้ ไปยึดถือก็เป็นทุกข์ การที่ใจมายึดว่า ตัวกูของกู ตัวข้าของข้า ตัวเราของเรา ฟุ้งซ่านรำคาญไปตาม รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ นั้น อย่าได้ลุ่มหลงมัวเมาไป รวมกำลังมาตั้งมั่นในจิตใจดวงผู้รู้ อยู่ในตัว ในใจนี้ให้ได้ทุกลมหายใจเข้าออก เมื่อรวมกำลังเข้ามาที่นี้แล้ว อะไรๆ มันก็มารวมที่ใจ ที่จิตใจดวงผู้รู้ที่อยู่ภายในนี้แหละ ถ้านอกนี้ไปแล้วอย่า ได้หวัง เดี่ยวก็สุข เดี่ยวก็ทุกข์ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะมันเป็นกระแสของโลก ไม่ใช่กระแสของธรรม

กระแสของธรรม ของธรรม ก็คือให้รู้ อยู่ เห็น อยู่ ในจิตใจภายในนี้ ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งคน ทั้งสัตว์ ทั้งวัตถุธาตุทั้งหลายในโลกนี้ มีความไม่เที่ยงแท้แน่นอนยั่งยืนอยู่เลย เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาทั้งนั้น ขึ้นชื่อว่าสังขารทั้งหลาย มีความไม่เที่ยงทั้งหมดทั้งมวล ทั้งคน ทั้งสัตว์ ทั้งวัตถุทั้งหลาย ที่จิตใจมาลุ่มหลงมัวเมาอยู่นี้หมดนี้แหละ จงปล่อยวาง เลิกละ อาการทั้งหมดต่อไป นั่งก็ภาวนารู้ใจของเราเอง กิเลส อันใดมันจะเกิดขึ้นก็เลิกละออกไปหมดสิ้น เตือนใจของตัวเองให้ได้ ว่า ความตายนั้นมันใกล้เข้ามา หรือว่ามันตายไปโดยลำดับ ลำดับ แต่

ปัญญาวิชาเราไม่ทัน ก็เข้าใจว่า มันไม่แตก ไม่ทำลาย ชีวิตของคนเรานั้น มันเปรียบเหมือนอย่างเราจุดธูป จุดเทียน เมื่อจุดแล้วไฟมันก็ไหม้ เมื่อไฟไหม้แล้วมันไม่ได้อยู่ที่เก่า เทียนที่ยาวประเดี๋ยวก็สั้นลงไป สั้นลงไป ผลที่สุดก็หมด หมดก็ดับ ชีวิตของคนเราแต่ละบุคคลมันก็เหมือนไฟไหม้ธูปไหม้เทียนอย่างนั้น มันเสื่อมไป สั้นไป หมดไป

พระพุทฺธองค์ ทรงตรัสว่า ขึ้นชื่อว่าสังขารทั้งหลายที่มีความเกิดขึ้น เป็นรูปสังขารคือตัวของคนเรา นามสังขารคือจิตใจของคนเรา เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว มันก็ตั้งอยู่ชั่วระยะเวลาเดียว มันก็เสื่อมไป สั้นไป หมดไป ดับไป ผลที่สุดก็ไม่มื่ออะไรเหลือ ธาตุดินก็เป็นธาตุดินไป ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุ ลม มันก็เป็นไปตามหน้าที่ของเขา จิตกิเลส จิตตัณหา ก็พาเวียนไหว วนตายเกิดต่อไป จิตผู้ใดเลิกละ ปล่อยปล่อย หยุดนิ่ง ไม่ไปที่ไหน มีความรู้แจ้งเห็นจริงอยู่ในหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็แล้วว่า หยุดเกิด แก่ เจ็บ ตาย วนวายต่อไปอีก มีความสงบตั้งมั่น จิตใจเยือกเย็นสบาย ไม่ได้หมายความว่า กายสบาย กายนี้จะหาความสบายได้ยาก เพราะว่าร่างกาย ทุกชิ้นส่วนมันเต็มไปด้วยพยาธิ คอยรอวันแต่กวันทำลายอยู่อย่างนั้นเอง แต่จิตใจผู้รู้ผู้เห็นแจ้งในธรรมปฏิบัติ ไม่ท้อแท้อ่อนแอในหัวใจ เป็นที่อยู่อาศัยของผู้ปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะยุคใดสมัยใด ไม่มีอะไรเสื่อมไปสิ้นไปเลย ธรรมปฏิบัติ ขอให้ตั้งใจปฏิบัติทุกลมหายใจเข้าออก พระพุทฺธองค์ ทรงตรัสว่า ถ้าผู้ใดภาวนา บทใด ข้อใดก็ตาม หรือว่า นึกถึงความตาย ที่จะมาถึงตนให้ได้ทุกลมหายใจเข้าออก ย่อมตัดบ่วง ห่วงอาลัย กิเลส ตัณหาในจิตใจนั้นได้หมดสิ้น ไม่ต้องสงสัย มรณัง เม ภวิสสติ เราต้องตายภายใน ๑๐๐ ปี แม้จะเลย ๑๐๐ ปี ไปก็ไม่พ้นความตาย

คำว่าตาย ตายนี้ มันเป็นเรื่อง ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ที่มันประชุมกันอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วมันก็แตกสลายไปตามหน้าที่ของเขา อย่างนั่นเอง จิตใจผู้ไม่ตายมีอยู่ภายในกายนี้แหละ เวลานี้ ที่มันตาย มันเกิดก็ด้วยอำนาจ กิเลสราคะ ตัณหา กิเลสโทสะ กิเลสโมหะ มันห่อหุ้มจิตใจ พาให้ดิ้นรน วุ่นวายเกิดตาย เกิดตายอยู่ไม่จบสักที เมื่อมานั่งภาวนา ทำความเย็น ทำใจให้บริสุทธิ์ หลุดพ้นออกจาก รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ไม่มายึดหน้าถือตา ไม่มายึดตัวถือตน ไม่มายึดเรา ยึดของของเราในโลกนี้ ทั้งโลกนี้แหละไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา ไม่ใช่ของใครทั้งนั้น เขาเกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ เขาก็ดับไปตามหน้าที่ของเขาอย่างนั่นเอง เมื่อผู้ปฏิบัติมาเห็นแจ้งว่า โลกนี้ไม่ใช่ของเราไม่ใช่ของเขา เป็นของโลกธรรมดา จิตให้รู้เท่าทัน อย่าได้มาดีใจ เสียใจไปตาม



เรื่องราวเหล่านี้ จึงทำความรู้แจ้งในจิตใจของผู้ปฏิบัติ ในใจของผู้ปฏิบัติ นั้นและเห็นแจ้งด้วยปัญญา เมื่อเห็นแจ้งด้วยปัญญา ความยึดตัวยึดตน ยึดเรา ยึดของ ๆ เราก็คลายออกไปโดยลำดับ จนหมดไปสิ้นไปในวันเวลาหนึ่งจนได้

จงรวมกำลังเข้ามาตั้งภายใน อย่าให้จิตใจวุ่นวายภายนอก ให้ใจมีความเยือกเย็นสบาย ตั้งมั่นอยู่ในตัวในใจ อะไรผ่านตา ผ่านหู ผ่านจมูก ผ่านลิ้น ผ่านกาย ก็ให้เห็นว่า สิ่งที่มีมันผ่านอยู่นั้น ให้ระวังจิตใจ อย่าไปยึดมั่นถือมั่น เมื่อมันผ่านได้มันก็ดับไปได้ เมื่อมันผ่านได้มันก็แก่ชรา ชำรุด ทรุศโทรมไปได้ อย่าไปยึดไปถือให้มากเกินไป พุทโธ จิตผู้รู้อยู่ที่นี้ จงให้รู้ให้แจ้งอยู่ในจิตในใจของตัวเอง เมื่อคนอื่นพูดอะไรไม่สงบกับหู กับใจ ก็อย่าไปยึดไปถือ ปล่อยให้มันผ่านไปเสียมันก็หมดเรื่องไม่ต้องมาทำใจให้วุ่นวายกับรูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ให้เห็นว่าอะไร ๆ มันเกิดมันมีขึ้น มันก็ยอมมีความเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดาอย่างนั่นเอง หน้าที่ของผู้ปฏิบัติธรรม ก็ต้องปฏิบัติเรื่อยไป ภาวนาเรื่อยไป จนถึงซึ่งนิพพาน ถึงนิพพานอยู่ที่ไหน นิพพานก็อยู่ในจิตในใจทุกคนนั่นแหละ เดี่ยวนี้กิเลสมันห่อหุ้มไว้จึงไม่รู้พระนิพพาน จึงมีหน้าที่ ปฏิบัติบูชาในการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ภาวนา ปฏิบัติบูชา อย่าให้มีจิตใจขุ่นหมอง เศร้าหมอง ชั่วระยะหนึ่งที่เราตั้งใจภาวนาอยู่ ดวงจิตดวงใจผู้รู้อยู่ที่ไหนให้รู้แจ้งอยู่ในที่นี้ สงบอยู่ในที่นี้ จงให้เห็นในจิตผู้ผู้นั้นอยู่เสมอว่า สิ่งใดมันเกิดขึ้นมาแล้ว อย่าเข้าใจว่ามันจะอยู่อย่างนั้นตลอดไป ความสรรเสริญเยินยอ ยกย่อง เทิดทูนมันก็เกิดขึ้นชั่วระยะหนึ่งแล้วมันก็ดับไป ทุกคน ทั้งสัตว์ ทั้งวัตถุธาตุทั้งหลาย ไม่มี

อะไรที่ยิ่งแท้แน่นอนยังยืนอยู่เลย จงรวบรวมกำลังจิตกำลังใจของเรา
 ภายในให้มีความสงบตั้งมั่น จนรู้แจ้งในหลัก ๓ ประการ คือ อนิจจัง
 ทุกขัง อนัตตานั้นแหละ ฉะนั้นเมื่อว่าเราท่านทั้งหลาย พากันได้ยินดี
 ฟังแล้ว ก็ให้กำหนดจดจำ นำไปประพฤติปฏิบัติ ก็คงได้รับความสุข
 ความเจริญ เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

สัพพีตโย วิวัชชนตุ	สัพพะโรโค วินัสสะตุ
มา เต ภาวัตวันตะราโย	สุขี ทีฆายุกุ ภาวะ
อะภิวาตะนะลีลิสสะ	นิจัจัง วุฑฒาปะจาโยโน
จัตตาโร ธัมมา วัฑฒันติ	
อายุ วัฒนโณ สุขัง พะลัง ฯ	



ทุกขเป็นของจริง

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
 นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
 นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
 พระองค์นั้น

ณ บัดนี้ถึงเวลาปฏิบัติบูชา นั่งสมาธิภาวนา ให้พากันนั่งขัดสมาธิเพชร
 ให้ได้ทุก ๆ คน การนั่งขัดสมาธิเพชร นั้นแสดงถึง ความองอาจ กล้าหาญ
 คือ แสดงออกว่าเราจะต่อสู้กับ กิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ให้ได้ชัยชนะ
 เหมือนกับอย่างพระพุทธเจ้านั่งสมาธิภาวนาได้ร่มไม้โพธิ์ พระองค์
 เอาชนะได้

เราทุกคนก็ได้มาสู่สถานที่วิเวกภาวนา ถ้าผาปล่องนี้เป็นที่วิเวก
 เป็นที่ภาวนา เราทุกคนก็ได้มาถึงสถานที่นี้ และได้รำร้องมานานว่า
 เมื่อใดหนอ ข้าพเจ้าจะได้ที่เสียบสังัดภาวนา บัดนี้สถานที่ภายนอกนั้น
 ก็เรียกได้ว่าพร้อมบริบูรณ์ ห่างไกลจากที่ชุมนุมชน ไม่มีเสียงรบกวน
 ที่ว่าเสนาสนะสัปปายะ ที่อยู่อาศัยเป็นที่สบาย เมื่อเรามาอยู่ในที่
 สบาย จิตใจเราไม่ต้องฟุ้งซ่าน รำคาญ รวบรวมกำลัง

จิตกำลังใจ ปล่อยวางเรื่องราวภายนอก จะมีอารมณ์เรื่องราวอะไร
ชัดซึ้ง สงสัยก็ตามไม่ต้องเป็นห่วง เมื่อเรานั่งขัดสมาธิเพชรเรียบร้อย
แล้ว กลับตานึกภาวนา “พุทโธ” พุทโธนี้ เป็นคุณพระพุทธเจ้า เรียกว่า
พุทธคุณ คุณพระพุทธเจ้าในพุทธศาสนา ถ้าไม่มีพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้ามาตรัสรู้ในโลก อะไรทั้งหมด เราเห็นอยู่ในประเทศ บ้านเมืองเรา
จะไม่มีวัดวา ศาสนาโบสถ์ วิหาร เจดีย์ ศาลาการเปรียญ วิหาร เราจะ
ไม่เห็น ไม่เห็นพระสงฆ์องค์เจ้า ห่มผ้ากาสาฬภพัทธ์ ผ้าเหลือง ผ้าขาวจะ
ไม่มี ที่เราเห็นนี้ ก็คือว่า มาจากพระพุทธเจ้า พระองค์นั่งสมาธิ ภาวนา
เดินจงกรม รวมจิต รวมใจของพระองค์ในวันวิสาขบูชา เดือนหกเพ็ญ
พระองค์ไม่ปล่อยปละละเลยให้จิตใจกิเลสนั้นๆ เข้ามารบกวนจิตใจ
ของพระองค์ได้



บทภาวนาของพระพุทธเจ้าของเราก็ไม่ใช่อื่นไกลที่ไหนเอาลม
หายใจเข้าออกเป็นอุบายภาวนา แต่จิตใจของพระองค์กล้าหาญที่สุด
เรียกว่า สละชีวิต สละตาย ถ้าไม่สละตายแล้วสู้มันไม่ได้ มารกิเลส
กิเลสราคะ กิเลสโทสะ โมหะ มันเป็นเจ้าใหญ่ นายโต อยู่ภายในของ
มนุษย์ ปุถุชนคนเรา เราต้องลุกขึ้นมาบำเพ็ญภาวนา อันพระพุทธเจ้า
นั้น พระองค์เอาชนะได้แล้ว สละชีวิตลงไปได้แล้ว ตัดกิเลสความโกรธ
ได้แล้ว ตัดกิเลสความโลภได้แล้ว ตัดกิเลสความหลงได้หมดสิ้นแล้ว
ละกิเลสพร้อมทั้งवासนา ในเดือนหกเพ็ญเสร็จเรียบร้อย แต่พวกเรา
นี้ยังอยู่ ยังห่วงหน้าห่วงหลัง วิตก วิจาร์ณไปต่างๆ นานา เพราะยัง
ไม่เสียสละเต็มที่ ความจริง ก็คือว่า นั่งสมาธิภาวนาแล้ว จิตใจไม่ควร
ให้ไปที่อื่น ให้จิตใจน้อมเข้า มารวมเข้ามา ใจคนเราไม่ให้มันอยู่นอก
ร่างกาย ไปที่เราเห็นต้นไม้ ภูเขา นั้น อันนั้นมันลูกตา มันมองออกมา
ทางสายตา ก็เห็นต้นไม้ ภูเขา แล้วใครเป็นผู้มองมา คิดออกมา นั้น
ท่าน เรียกว่า “จิตดวงผู้รู้” อยู่ในตัวเราทุกคน จงรวมกำลังจิตใจ ให้
มาอยู่ในดวงจิตที่รู้อยู่ที่นั่น ดวงจิตที่รู้อยู่ที่นั่นก็ใช้ลึกลับซึ่งจนกระทั่งมองไม่
เห็นเรา หูตีฟังเสียงได้ยิน เสียงนี้มันจะลอยไปในอากาศ กระทบโสต
หูไปรู้ที่จิต จิตนั้นไม่ต้องไปหาเป็นก้อน เป็นหน่วย เป็นสี่ส้น วรรณะ
เหมือนคน เหมือนลูกแก้วไม่มี เหมือนเรามองไปในอากาศไม่มีอย่าง
นั้น แต่มันมีความรู้อยู่ในตัวในใจอันนั้น เวลารวมจิตใจดวงนี้เข้ามาเป็น
ดวงหนึ่งดวงเดียวให้ได้เสียก่อน จึงจะรู้จักรู้แจ้งเมื่อภายหลัง ว่ากิเลส
นั้นมันซึ่มซาบอยู่ในจิตใจดวงนี้แหละ กิเลสความโกรธมันก็อยู่ที่จิตใจ
ดวงผู้รู้ ผู้คิด ผู้นึกนี้ กิเลสความโกรธ ความโลภ ความหลง มันไม่ได้
มากมายเหมือนอยู่ในใจ ถ้าจิตใจของเราตั้งมั่นลงไป ไม่หวั่นไหว พุทโธ

ลงไปหัวใจ จิตดวงที่รู้อยู่ที่ไหนก็ตั้งลงไปให้มันมั่นคง ความยึดหน้า ยึดตา ยึดตัวยึดตนไม่ให้มี

ตัวตนของเรานั้น เพียงธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ไป ประชุมกันอยู่เท่านั้นเอง ไม่ใช่ของเราแท้ เรียกว่ายึดโลกเขามา เพื่อ ปฏิบัติธรรม เพื่อบำเพ็ญบุญบารมีของเราให้แก่กล้า ทานบารมียังไม่ แก่กล้า เราก็ต้องละต้องทำทานบารมี ศิลบารมียังไม่บริสุทธิ์ ยังไม่ แก่กล้า เราก็จะได้บำเพ็ญศิลบารมี นับตั้งแต่หลักศีลห้าขึ้นไป เว้น จากการฆ่าสัตว์ เว้นจากลักขโมย วัตถุ ข้าวของ ของบุคคลผู้อื่น เว้น จากการประพฤตินอกใจ เว้นจากการกล่าวมุสาวาจา เว้นจากการดื่ม กินสุราเมรัย แล้วว่าหลักศีลห้า หลักศีลแปด ศีลสิบ ศีลสองร้อยยี่สิบ เจ็ดข้อขึ้นไป เป็นการฝึกจิต ฝึกใจ สังวรระวัง กายวาจา ได้แล้ว ก็เหลือ จิต จิตนั้นมีอารมณ์ เป็นเครื่องอยู่ มันอยู่เฉยๆ ไม่ได้ มันมีอารมณ์ เป็นเครื่องอยู่

อารมณ์ของจิตนั้น มันมีอยู่ ๕ อย่าง ได้แก่ รูป เมื่อเห็นรูปแล้ว รูปนั้นแหละมาเป็นอารมณ์ในจิต ถ้ารูปนั้นดีก็ชอบพอใจ ถ้ารูปนั้น ชั่วร้าย ชั่วเลวก็เกลียดชัง อยากให้มันตายไปเสีย อันนี้นับเป็นอารมณ์ อยู่ในจิต เสียงดีเสียงเพราะก็ชอบใจ ร้องรำทำเพลง ถ้าเสียงเขาดูต่ำ ว่าร้ายป้ายสีให้ ก็ไม่พอใจ จิตมีอยู่ตรงนี้ กลิ่นเหม็นก็ไม่ชอบ ถ้ากลิ่น หอมแล้วชอบใจ ถ้าเป็นดอกไม้ก็เอามาดม เอามาเห็บหู ให้มัน ไกล่จุมูก อันนี้มันเป็นเรื่องกิเลสในใจ แล้วใจนี้แหละ เมื่อรสอาหาร มันผ่านลิ้น โดยที่ไม่พิจารณาธาตุกรรมฐาน อสุภกรรมฐาน ไม่ได้

พิจารณาว่า การบริโภคนั้น เพื่อเป็นประโยชน์อะไร จิตมันก็ไปหลงติดอยู่ใน รสอาหารการกิน

เวลาเราภาวนานี้ เป็นเวลาสงบ เป็นเวลา ละ วางไม่ให้เรื่อง เหล่านี้มาเป็นอารมณ์อยู่ในจิต เย็นร้อนอ่อนแข็งกระทบร่างกาย ก็ไม่ ให้จิตใจมายินดียินร้าย ที่ท่านให้นึกบริกรรม พุทโธ อยู่ในตัวในใจนั้น เพื่อรวมกำลังให้ตั้งมั่นภายในจิตนั้น แน่วแน่นคง ไม่ให้หลงไหล มี สติสัมปชัญญะ สติความระลึกได้ สตินี้เป็นการฝึกให้เจริญมากๆ แล้ว จะไม่หลง สติ ก็คือ จิตใจดวงผู้รู้ที่วางนี้แหละ ตั้งมั่นลงไป แล้วก็ระลึก ไม่ให้มันหลง เวลาร่างกายรูปขันธ์ นิ่ง สติก็ต้องระลึกอยู่ว่านั่งแบบ ไหน สติความระลึกได้ ต้องดูตัวเองนั่งให้รอบคอบ จิตรู้ จิตรู้ใจอยู่ ภายใน ไม่ให้พลั้งเพลอ ลุ่มหลง มัวเมา ไปตามอายตนะภายนอก คนที่ ขาดสติไม่ว่านั่งสมาธิ ภาวนา ก็หลับไหลไป ก็คือว่า ขาดสติ ขาดสมาธิ ขาดปัญญา ขาดหมดทุกอย่าง ทุกประการ

คำว่า สติ ความระลึกได้ ก็จิตใจดวงผู้รู้ อันเดียวกันนี้ระลึกขึ้น มา ที่นึกบริกรรม พุทโธ ก็คือว่า หัดสติ หัดจิตใจ ให้มีสติระลึกอยู่ ไม่หลงไหลไปกับเรื่องใดๆ ทั้งหมด เตือนจิตใจดวงนี้อยู่ตลอดเวลา ธรรมดาจิตใจคนเรานั้น ท่านอุปมาเหมือนดังทารกที่เกิดขึ้นมาใหม่ ไม่รู้ อะไร ถ้าบิดามารดาผู้บังเกิดเกล้าไม่ดูแล ทารกนั้นจะต้องเกิดอันตราย มันยังไม่วู้อะไร พลัดตก คอหัก ที่คนเราเหลือมานี้ อาศัยบิดามารดา พี่เลี้ยง นางนม ช่วยดูแลให้ มันจะตกเขาก็จับไว้ ไม่ให้ตกไป แต่ว่าเมื่อ มันใหญ่แล้ว คนเราก็มักจะลืมบุญคุณของผู้คนที่เคยดูแลให้

เมื่อเราภาวนาก็ให้ตั้งใจขึ้นมา ระลึกขึ้นมา ดวงสติ คือ จิตระลึก อยู่ ท่านให้ระลึกอยู่เรียกว่า “สติปัฏฐานสี่” ระลึกพิจารณาอยู่ในกาย ในกาย หมายถึง ขาสอง แขนสอง ศีรษะหนึ่ง มันมีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุด รอบ ท่านให้เอาสติมาระลึกดูกายนี้ ภายในหนังหุ้มเข้าไปมีอะไร เต็มไปด้วยน้ำเลือด น้ำเหลือง เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ แต่เมื่อเราไม่กำหนด พิจารณา จิตมันก็ประมาท มัวเมา เห็นเป็นของสวย ของงาม ของมันคงถาวร แท้ที่จริงไม่มีอะไรเลย มันรอความแตกดับ อยู่ตลอดเวลา จงรวมจิตรวมใจลงไป ระลึกพิจารณาในร่างกายสังขาร อันนี้ว่า ระลึกอยู่ในกาย จนแจ่มแจ้งแล้ว ทุกส่วน ทุกประการใน ร่างกายสังขารนี้ จนไม่หลง ไม่คิดไปในทางหลง คิดไปในทางรู้ ส่วน เวทนามีต้องระลึก สุขเวทนามาถึงเข้า ทุกขเวทนามาถึงเข้า เฉยๆ เวทนามาถึงเข้า ท่านก็ให้ใช้สติ ความระลึกได้ ไม่ให้หลงไหลไปตาม เวทนา สุข ทุกข์ เฉยๆ นั่นแหละว่า องค์สติระลึก ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ความคิดนึกปรุงแต่งอะไรต่อมิมะอะไร ก็ต้องเอาจิตใจ ดวงผู้รู้มาคิด มานึก มาภาวนานั้นเอง ให้สงบระงับตั้งมั่นลงไป



คำว่า ธรรม หรือ ธรรมารมณ อารมณเรื่องราวที่มันผ่านมา ที่มาเป็นอารมณอยู่ในจิต กาย เวทนา จิต ธรรม สี่อย่างนี้ เรียกว่า สติ ต้องระลึก พิจารณา เห็นแจ้ง ตามความเป็นจริง ไม่ให้เพียงแต่ว่า มายืดหน้าถือตา มายืดตัวถือตน มายืดเรายืดของเรา จะกำหนด พิจารณาอะไรไม่ได้ อันนี้เป็นความผิด ความหลง พระพุทธเจ้าพระองค์ เตือนมา ให้มีสติ ความระลึกได้ ข้อแรกท่านก็ทำให้ระลึกถึง พุทโธ ตั้งจิตให้มั่นในใจ มันก็ตั้งมั่น ถ้าไม่ฝึกไม่ฝน ปล่อยให้มันไปตามอารมณ ที่กิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ก็เมาไปอย่างนั้น ไม่มีความรู้สึกตัว ต้องตั้งใจ ขึ้นมาและก็ระลึกอยู่ใน กาย เวทนา จิต ธรรม รวบรวมเอาดวงจิตดวงใจ ดวงผู้รู้ที่อยู่ใน ให้อยู่ที่นี้ ไม่ให้แส่สายไปที่อื่น ที่อื่นไม่ใช่ที่อยู่ของจิต จิตคนเรานั้นอยู่ในกาย ในรูปขันธ์นี้ ก่อนที่จะได้เนื้อหนังมังสา ตัวตน อันนี้มา ต้องไปนอนอยู่ในท้องแม่ ตั้ง ๑๐ เดือน จึงได้ร่างกายสังขาร นี้มา เมื่อได้มาแล้วก็จะมาลุ่มหลง มัวเมา เพลิดเพลิน ไปตามอันนี้ ไม่ได้ เพราะร่างกายสังขารนี้เป็นของเครื่องใช้ ชั่วคราว มนุษย์ยุคนี้ สมัยนี้ อายุไม่ค่อยถึงร้อยปีก็ต้องตายแล้ว เราจะมาเพลิดเพลิน ลุ่มหลง มันเมา ไปตามรูปนามไม่ได้ ต้องภาวนาทำใจให้สงบตั้งมั่นเป็นดวง หนึ่งดวงเดียวให้ได้ ที่เราจะทำได้ ก็ต้องตั้งใจ แต่บัดนี้ เตี้ยวนี้เป็นต้น ไป ไม่ปล่อยปละละเลย หนึ่งก็มีสติระลึกอยู่ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็มีสติ ความระลึกได้ คำบริกรรมในใจมีอยู่ มันคง หนักแน่นอยู่ในหัวใจ พุทโธ อยู่ที่นี่ ธัมมโก็อยู่ที่นี่ สังฆโก็อยู่ที่นี่ อยู่ที่ดวงจิตดวงใจผู้รู้ที่อยู่ ส่วน สังขารมาร จิตปรุงแต่ง คิดนึกเรื่อยเปื่อยไปไม่ต้องตามมันไป ตามไป ไม่มีที่ สุดทั้งสิ้น ตามกิเลสตัณหาที่ตั้งแต่อกชาติ นับภพนับชาติ ไม่ถ้วนแล้ว มาบัดนี้ เตี้ยวนี้เป็นต้นไป เราจะไม่ตามไป เราจะภาวนา

พิจารณา สงบจิตใจดวงนี้อยู่ เมื่อจิตใจดวงนี้อยู่แล้ว ก็จะต้องกำหนดให้รู้จักหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาสอนจิตใจดวงนี้ให้รู้จัก ความรู้ ความฉลาด ความสามารถ อาจหาญขึ้นมา จิตใจท้อแท้อ่อนแอ กลัวตายไม่ให้มี ตั้งใจภาวนารวมจิตรวมใจลงไป ให้เป็นดวงหนึ่งดวงเดียวให้ได้ วันไหนคืนไหน ใจไม่สงบ ข้างจะไม่นอน ข้างจะนั่งภาวนา หากจิตมันยังดีอยู่ เราจะนั่งให้มันตายไป เหมือนพระพุทธเจ้าของเรา ทรงว่า ถ้าตรัสรู้ไม่ได้ พระองค์จะไม่ลุกขึ้นไปแสวงหาอาหาร หรือบิณฑบาตมาเลี้ยงชีพอีกต่อไป พระองค์ท่านจะนั่งภาวนาให้มันตายในร่มไม้ นั้น เราทุกคนทุกดวงใจ ก็ต้องมีจิตใจแน่วแน่เหมือนพระพุทธเจ้าจึงจะตัดได้ ละได้ ปล่อยได้ วางได้ ไม่ทำตามอำนาจกิเลสความโกรธบอกให้ทำ ไม่ทำตามอำนาจกิเลสความโลภ โลภจิตบอกให้ทำ ไม่หลงไปตาม อวิชชา ตัณหาในจิตใจ ที่เต็มไปด้วยกิเลสบอกให้หลง เราจะภาวนาทำให้แล้วซึ่งนิพพาน อันเป็นสถานที่ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ใช่ไม่ตาย มันมีอยู่ในใจนั้นแหละ แต่ถ้าไม่รวม ไม่สงบลงไป มันก็ไปทั่ว ถ้ารวมสงบลงไปแล้ว มันก็มีใจดวงเดียวแล้ว เอ็งจิตตั้ง ต้องทำจิตให้เป็นดวงเดียว เอโกธรรมโม ทำใจให้เป็นดวงเดียว ไม่ให้แผ่สาย ลุ่มหลงไปในที่ใดๆ เอาจิตใจดวงนี้ มัดจิตใจดวงนี้ด้วยสมถกรรมฐาน จิตสงบระงับไว้ เอาวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณา รูป นาม กาย ใจ ตัวตน สังขารทุกคนทั้งภายนอกภายใน ทั้งสอนตน และบุคคลผู้อื่น จนสิ่งที่จิตเคยลุ่มหลง มัวเมา มาแก้ไขไม่ให้ลุ่มหลงมัวเมาอีกต่อไป เรียกว่า ตัดใจให้มันขาด อะไรกระทบตา กระเทือนหู ก็ทำใจให้ว่าง ให้มันเฉย ไม่ต้องไปลุ่มหลง มัวเมาไม่มีที่สิ้นสุด จิตใจดวงผู้รู้อยู่ที่นี้ เห็นจริง เห็นแจ้งอยู่ที่นี้ ไม่ต้องให้มันมาหลอกหลวงอีกต่อไป จิตใจของผู้ปฏิบัติ

จะได้มันคงลงไป เกิดแล้วมันต้องเป็นอย่างนี้ แก่ ชรา เจ็บไข้ได้ป่วย ผลที่สุดมันก็แตกดับ ตายไป ตายไปแล้วจะได้อะไร ไม่มีอะไรได้ เมื่อยังมีชีวิต ลมหายใจอยู่อย่างนี้ เราจะต้องปฏิบัติบูชา นั่งสมาธิ ภาวนา เติบงกรรม ขำระจิตใจดวงนี้ ให้ผ่อนคลายสะอาดอยู่ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก เราจะไม่เป็นคนประมาทมัวเมาอีกต่อไป

ทุกขัง อริยะสังขัง ทุกข์เป็นของจริง มีอยู่ในรูปนาม ตัวตนของเราทุกคน อย่าได้มาหลง ยึดหน้าถือตา ยึดตัวถือตน ยึดเรายึดของเรา ยึดชาติ ยึดตระกูลของกู ตัวข้าของข้า ตัวเราของเรา ของเราที่ไหน ของโลกเขา โลกกิเลสมันสร้างขึ้นมา สร้างขึ้นมาเป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล หลอกหลวงให้ลุ่มหลง มัวเมา วนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร ไม่มีที่สิ้นสุด ยุติลงไปได้ เราจะต้องทำความเพียร ภาวนาในจิตใจดวงนี้ ให้มันคง หนักแน่นลงไป มีสติทุกเวลา มีสมาธิ จิตตั้งมั่นอยู่ตลอดเวลา มีปัญญาเฉลียวฉลาดสามารถ อาจหาญ รอบรู้ในกองสังขาร ไม่ให้จิตใจ หวั่นไหวสั่นสะเทือน ไปตามรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อารมณ์ เอาจิตใจดวงนี้ให้ว่าง วางเฉยลงไป เป็นดวงหนึ่งดวงเดียว กิเลสอะไร มันยังข้องผ่านอยู่ในใจ ก็ตัด ละลงไป ให้มันหมดสิ้น เหลือดวงจิตที่บริสุทธิ์ ผ่องใส สะอาด ไม่เจือปนด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ประกอบส่วนที่เป็นกุศล อยู่ในจิตใจของตน ทำความเพียรเพ่งอยู่ภายใน ภายนอกไม่เกี่ยว ไม่ไปยึด ไปถือ อะไรทั้งหมด ดวงจิตดวงใจไม่ใช่ไปอยู่ที่อื่น มันอยู่ในกายนี้ เราได้ยินเสียงนี้ ก็คือ ใจนั้นแหละอยู่ที่นี้ ถ้าใจมันออกจากร่างนี้ไป เหมือนคนตายทำอะไรไม่ได้ คนเราจะประพฤติปฏิบัติได้ก็ในเมื่อเวลามันยังอยู่

ในรูปขันธ์นี้แหละ เมื่ออยู่ในรูปขันธ์ มันจะได้รู้จักว่า มันสุข มันทุกข์ สบาย ไม่สบาย สบายอย่างไร ร้อนหนาวมันรู้อยู่ ที่นี้แหละทำความเพียร ปฏิบัติบูชา สิ่งอื่นใด นอกจากดวงผู้รู้ ออกไปทั้งหมดไม่ต้องไปหลง ต้องให้รู้ว่า อนิจจัง ไม่เที่ยงทั้งหมดทั้งมวล ทุกขัง ใครไปยึดถือไปหลง ก็เป็นทุกข์จิตทุกข์ใจ อนัตตา คือ ลำคัญผิด คิดว่าตัวเราของเรา ความจริงมันไม่ได้เป็นของเรา ของธาตุโลกเขา อาศัยกิเลส ตัณหา มานะ ทิฐิ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้ติด ให้ข้อง ให้หลงอยู่ต่างหาก เวลาตายจากโลกนี้ แยกหามอะไรไปได้บ้าง ทั้งไว้ทั้งนั้น ต่อไปเราจะได้ไม่ต้องไปวุ่นวายกับสิ่งใดๆ เรียกว่า พุทฺโธ จิตใจดวงผู้รู้ที่อยู่ที่นี่ ตามรู้ ตามละ ตามปล่อยวาง กิเลสตัณหา มานะทิฐิ ให้หมดสิ้นไปในคืนวันนี้ ตั้งใจลงไปจริง ๆ เมื่อตั้งใจเต็มที่ ได้ จิตใจก็ยอมสงบ ระวังตั้งมั่น เทียงตรงคงที่ อยู่ในใจ ใจร้อนก็จะได้หายไป ใจเย็นก็จะได้เกิดขึ้นมาแทนที่ เพราะจิตดวงผู้รู้ มีอยู่ในตัวเราทุกคน จิตสังขาร จิตกิเลส จิตตัณหา มานะทิฐิ



ไม่ต้องเกี่ยวข้อง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า นัตถิ ตัณหา สมานที แม่น้ำจะเสมอด้วยตันทาไม่มี ตัณหา ความอยาก ความวุ่นวาย ในมนุษย์ ปุถุชน คนเรา มันวุ่นวายที่สุดเล็ก ละ ปล่อยปล่อย ออกไปให้หมดสิ้น

เอกัจจิตตัง เออจิตให้เป็นดวงเดียว

เอโกธรรมโม เออจิตให้เป็นธรรมดวงเดียว

แนวแน่มั่นคง ไม่หลงไหล ไม่ไปข้างหน้า ข้างหลัง ข้างซ้าย ข้างขวา เบื้องบน เบื้องต่ำ ไม่หนีจากที่นี่

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ วิญญูชนทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติตนทั้งหลาย จงรู้แจ้ง รู้จริงอยู่ในจิตใจของตนนี้ให้ได้จึงชื่อว่า สาวโก สาวก ของพระพุทธเจ้า ท่านภาวนา ทำความเพียร ละกิเลส เราทุกคนผู้เป็นสาวกในทางพระพุทธศาสนา ก็ให้เลิกละ ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ลงไปสู่จุดดวงผู้รู้ อยู่ในจิตใจนั้นให้ได้ ไม่ได้ไม่ต้องถอยความเพียร เอาความเพียรเป็นที่ตั้ง นี้แหละ เราท่านทั้งหลายจงพากันปฏิบัติบูชา ในจิต ในใจ ให้มันแน่วแน่มั่นเด็ดขาดลงไป แสดงมาสมควรด้วยเวลา เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

สัพพีติโย วิวัชขันตุ

สัพพะโรโค วินัสสะตุ

มา เต ภาวัตวันตะราโย

สุชี ที่ขายโก ภาวะ

อะภิวาทะนะสีลิสสะ

นิจจัง วุฑฒาปะจายโน

จัตตาโร อัมมา วัชฌันติ

อายุ วัณเณ สุขัง พะลัง ๙



ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ

พ.ศ. ๒๔๑๓ - พ.ศ. ๒๔๘๒

ปฏิปทาของหลวงปู่มั่น

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์นั้น

ณ บัดนี้ถึงเวลานั่งสมาธิภาวนา อย่ามัวคิดฟุ้งซ่านไปที่อื่น ตั้งใจ
ขึ้นมา ตั้งใจ ตั้งตัว ตั้งกาย ตั้งทั้งหมดทุกอย่าง ตั้งแต่ดวงจิตดวงใจขึ้น
มา ใจของคนเรากับรูปร่างกาย ให้มันเป็นสามัคคี ทำอะไรให้มันพร้อม
อยู่ในใจ เมื่อใจต้องการอย่างไร กายก็ให้เป็นไปอย่างนั้น

ดูพระสาวกเจ้าทั้งหลายในครั้งพุทธกาล ทั้งที่บวชเรียนเขียนอ่าน
เป็นภิกษุ ภิกษุณี สามเณร สามเณรี ทั้งที่เป็นอุบาสก อุบาสิกาสมัย
โน้น ท่านมีความหมั่น ความขยัน ไม่ทอดยอ คำว่า พุทฺโธ หรือพุทฺธคุณ
ไม่ว่าอยู่ที่ไหน เพ็งเจริญอยู่ในใจ สวดอยู่ในใจ สวดทั้งนอกทั้งใน ท่าน
เจริญธรรมกรรมฐาน มีศรัทธาแก่กล้า อย่างสมัยพระพุทฺธเจ้าของเรา
เมื่อยังมีชีวิตจิตใจอยู่ ท่านไปเทศน์ ไปแสดงธรรมที่เมืองกุรุราช แสดง

มหาสติปัญญา มหาสติปัญญา สี่ กาย เวทนา จิต ธรรม พระองค์ไป
ตรัสเทศนา สอนคนเมืองนั้น เมืองกุรราชนั้น เป็นเมืองไม่ใหญ่เท่าไร
เป็นเมืองยังไม่เจริญ เหมือนเมืองใหญ่ต่าง ๆ ในสมัยนั้น แต่ศรัทธา
ญาติโยม เลื่อมใสศรัทธาในมหาสติปัญญา ตามตำนานญาณ
หลวงปู่มั่น ท่านว่า หลวงปู่มั่นในเวลานั้น ท่านก็ยังอยู่ที่อินเดีย ยังเป็นแขก
อินเดียอยู่ เป็นคนเมืองกุรราช แต่เป็นคนชั้นกลาง ได้เห็นพระพุทธเจ้า
ได้กราบ ได้ไหว้ ได้เห็นรัศมีหกประการ ได้ฟังธรรม เกิดศรัทธา ปสาทะ
ความเชื่อความเลื่อมใสอันสูงสุดในเวลานั้น จนได้ตั้งใจว่า จะเอาให้
ได้เป็นพระพุทธเจ้าอีกองค์หนึ่งในอนาคตกาล แต่ก็บำเพ็ญทาน รักษา
ศีลภาวนาร่วมมา จนกระทั่งเกิด ตาย เกิด ตาย มาสองพันสี่ร้อยปี
จนมาเกิดในประเทศไทย อุบลราชธานี มาชาติปัจจุบันหรือหลายชาติ
มาแล้ว ท่านก็ได้บวชในพระพุทธศาสนา

เมื่อได้มาบวชในศาสนาแล้วภาวนา จิตใจสงบระงับ ตั้งมั่นใน
ภาวนาดีขึ้นโดยลำดับ จึงมาถอนคำปฏิญาณในใจตนเองว่า จะเอาเป็น
พระพุทธเจ้านั้นมันกินเวลานาน จะไปนิพพานในภพนี้ในชาตินี้ไม่ได้
ท่านก็เลยหยุดไม่เอา เมื่อบุญบารมีแก่กล้า เห็นทุกข์เห็นโทษ เห็นภัย
ในวิภวสงสารแล้ว ตั้งใจปฏิบัติภาวนา เอาพันทุกข์ ภายในโลกปัจจุบันนี้
เสีย เราจึงได้เห็นหลวงปู่มั่น ขยันหมั่นเพียร มีความสามารถอาจหาญ
การที่ท่านได้มาเกิดในสมัยนี้ มาพาพระสงฆ์องค์เจ้าประพฤติ ปฏิบัติ
ในการปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ตลอดจนถึงข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ แต่ก่อน
นี้มันเลื่อมไปจนกว่า วัดป่าก็ไม่มี ยังเหลือแต่วัดบ้าน วัดบ้านก็รื้อแร่เต็มที

เมื่อหลวงปู่มั่นมาบวชในศาสนา เจริญภาวนา ท่านก็แก้ไข แก้ไข
ให้มีวัดป่าขึ้น ไม่ว่าไปที่ไหนก็อยู่ในป่า สร้างวัดป่าขึ้นมา แต่ก่อนนี้ก็มี
แบบพระอุตุรงค์ ภาคกลาง เวลาจำพรรษา ก็จำพรรษาวัดบ้านธรรมดา
ออกพรรษาแล้ว ดินแห้ง ก็ออกอุตุรงค์ แบกกลดใหญ่ สะพายย่าม ไป
ภาวนาตามที่ชอบใจ จะไปอุตุรงค์ที่ใดก็ไป แต่ก่อน ๆ มีอย่างนั้น เมื่อ
หลวงปู่มั่น ท่านขยันภาวนา ท่านไม่เอาอย่างนั้น ใกล้จะเข้าพรรษา ก็
ให้จัดเสนาสนะ ไม่ต้องเอาหุหุหุ เอาพอกันแดด กันฝน กันลม เป็น
ที่จำพรรษา ชั่วระยะไตรมาสสามเดือน ให้ญาติโยมมาปลุกกระต๊อบ



กุฎิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ (พระอาจารย์พักที่นี้ประมาณปี ๒๔๕๖) ณ วัดป่าบ้านนามน
(วัดป่านาคนิมิตต์) ต.ตองโขบ อ.โคกศรีสุพรรณ จ.สกลนคร เป็นกุฎิเก่าสมัยหลวงปู่มั่น ได้
รับการซ่อมแซมบูรณะให้คงสภาพเดิม วัดนี้เป็นที่กำเนิดโอวาท 'มุตโตทัย' ของพระอาจารย์
มั่น ภูริทัตตเถระ

ปลูกกุญ้อยให้อยู่ มีศาลาโรงฉัน มุงหญ้า มุงคากีพอแล้ว ที่นี้เมื่อท่าน มาวิวัฒน์พัฒนาการมาได้ สมัยนี้ ทางภาคอีสาน ถ้าไปที่ไหนก็มีวัด ป่าอย่างว่านี้แหละ แบบง่าย ๆ แต่สมัยนี้ก็แบบใหญ่โตมากขึ้นมาแล้ว ลำบากหน่อย ถ้าออกพรรษาแล้ว ท่านก็พาเดินจงกรม พาไปธุดงค์ ไม่ให้ อยู่ ไปหาที่ภาวนา ที่ภูเขา ที่ถ้ำ ที่วิเวกที่ไหนมีก็ไปเจริญภาวนา ไม่ให้ ไปมาก ไปองค์สององค์ เพื่อจะได้ปฏิบัติบูชา ภาวนาจริง ๆ เมื่อขัดข้อง อย่างไม่รู้ ก็มาหาท่าน มาหาครูบาอาจารย์ ให้แนะนำตักเตือนแก้ไข ในช่วงชีวิตของท่านนี้แหละ ก็เรียกว่า เจริญรุ่งเรืองขึ้นมาได้ ให้ชื่อว่า พระ วัดป่าหรือพระกรรมฐาน พระธุดงค์ทั่วไป หรืออย่างเชียงใหม่ แต่ก่อน ยังไม่มีพระกรรมฐาน พระธุดงค์ก็ขยายไม่ออก พระทางวัดบ้านเขาไม่



กุฎิพระอาจารย์มั่น ณ บ้าน ห้วยหีบ ใกล้วัดป่าห้วยหีบ ใกล้วัดป่าบ้านนามน (พระอาจารย์พักที่นี้ประมาณปี ๒๔๕๖ เวลาใกล้กับบ้านนามน)

ยอม ไม่ยอมให้มี กลัวจะไปทำลายลาภสักการะของเขา แต่เมื่อหลวงปู่มั่น และลูกศิษย์หลวงปู่มั่นมา มันก็ขยายออกไปได้ มีวัดป่ากรรมฐานมาก วัดต่อไป นี้แหละ อาศัยหลวงปู่มั่นท่านขยัน สมัยท่านยังมีชีวิตจิตใจ อยู่ ท่านไม่ทอดทิ้ง ภาวนาในป่าในถ้ำที่วิเวก อี้อ้อมมอเซอร์ ที่ไกล ๆ สูง ๆ ภูเขาสูงที่สุดท่านก็ไปอยู่ได้ เพราะท่านมีความอดทน ท่านไม่ถือ ความสุข ความสะดวกสบาย แม้ภูเขาสูงขนาดไหน เวลาเย็น ๆ ค่ำ ๆ ท่านไปสร่งน้ำ ก็เอาบั้งไม้ไผ่สะพายลงไป ไม้ลำใหญ่ ๆ ไม้หก ไม้ชาง นอกจากสร่งน้ำแล้ว ก็เอาน้ำมาใช้ในที่พักอาศัย สะพายขึ้นมา ถ้ามีลูกศิษย์ที่จะช่วย ถ้าไม่มี องค์ท่านก็ห่ม ขยันทำได้ คือมีความ เพียร ความหมั่น ความขยันเท่านั้นแหละ มันทำได้ทั้งนั้น คือท่านไม่มุง เอาความสะดวกสบาย มุงเอาประโยชน์ ที่ไหนก็ตามให้มีที่ภาวนา เดิน จงกรม ปฏิบัติบูชาภาวนา ให้ได้เต็มทีเต็มฐาน ท่านเอาการปฏิบัติเป็น หลัก ถ้าหากว่าเกิดเจ็บไข้ได้ป่วย ท่านก็มักสอนว่า ไม่ให้นอนมากเกินไป ให้เดินจงกรมให้มาก นั่งสมาธิภาวนาแล้วก็เดินจงกรม เดินจงกรม แล้วก็ไหว้พระสวดมนต์ นั่งภาวนา สลับเปลี่ยนแปลงไป เมื่อร่างกายจะ ได้อยู่ดีสบาย จะได้ปฏิบัติภาวนาต่อไป

อย่างที่เคยได้เล่าว่า ท่านเดินจงกรมก่อนสองชั่วโมง ขึ้นไหว้พระ สวดมนต์นั่งสมาธิสองชั่วโมง ก็พอดีสี่ทุ่ม สี่ทุ่มท่านก็จำวัด จำก็อยู่ใน สี่ชั่วโมงเท่านั้นแหละ ตีสองท่านก็ลุกขึ้นมาเดินจงกรมสองชั่วโมง นั่ง สมาธิไหว้พระสองชั่วโมง ก็พอดีแล้วสว่าง ไปบิณฑบาต อันนี้นับว่าท่าน ทำได้ เราก็ให้ตั้งใจขึ้นมา มีขาสองขาเหมือนท่าน มีมือสองมือเหมือน ท่าน มีตาสองตา มีหูสองหู มีจมูกสองปล่อง มีกายมีจิตเหมือน ๆ

กับท่าน ท่านทำได้ เราก็ทำได้ โดยเฉพาะแล้วต้องการละกิเลส ความโลภ ความหลง กิเลสราคะ โทสะ โมหะ ในจิตใจของเรา ให้มันเบาไป บางไปหมดไปสิ้นไป ไม่ใช่เพิ่มขึ้น ธรรมดาหลวงปู่มัน สมชื่อ ชื่อก็มัน มันคง เวลาท่านทำอะไรก็มันคง หนักแน่น ไม่ทอดถอย มีจิตใจแน่น เด็ดขาด คุรุรูปที่ท่านยื่นให้เขาถ่ายนะ ถ้ามองแสงตาคุรุสายตาของท่าน จิตใจแข็งไม่ย่อท้อ ไม่กลัว ที่นี้ลูกศิษย์สมัยนี้ เมื่อยังมีชีวิตอยู่อย่างนั้น ไม่ค่อยมีใครจะไปอยู่ใกล้แหละ ถ้าทำไม่ถูกท่านก็ไล่หนี ไล่ไป ไม่ให้อยู่ คือท่านต้องการผู้ตั้งใจปฏิบัติ ไม่ใช่เพียงแต่ว่าจะอยู่สบาย ไม่ภาวนา ไม่ละกิเลส หลวงปู่มันท่านภาวนา ท่านละกิเลส ท่านมีความหมั่น ความขยัน เติบงกรม ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ กรรณฐานภาวนา มี กิจวัตรอันใดเกิดขึ้น ท่านก็ทำได้

อันเราทุกคนที่เกิดมา สุดท้ายแล้วก็ให้ตั้งอกตั้งใจภาวนา ภาวนา อย่างเดียว นั่งสมาธิอย่างเดียวก็น่าพอ ให้เติบโตงกรมบ้าง การเติบโตงกรมนั้นเป็นการเปลี่ยนอริยาบถ นั่งนาน ๆ แล้วยืน ยืนนาน ๆ แล้วก็เดิน เดินกลับไปกลับมา ภาวนาพุทโธ ในใจ ตั้งใจอยู่เสมอ ไม่ยอมอยู่ใต้อำนาจกิเลส ความโกรธ ความโลภ ความหลง พยายามฝึกฝนจิตใจของตน ให้มีความแก่กล้าสามารถ ในการที่จะประพฤติปฏิบัติตาม พระธรรมวินัยคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ในสมัยเมื่อหลวงปู่มันท่านยังอยู่ ความเจริญรุ่งเรืองในทางปฏิบัติบูชา จึงมีมาก เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ลูกศิษย์ภายหลังก็ไม่ขยันเหมือนท่าน อันนี้เราต้องตั้งใจขึ้นมา มันอยู่ที่ ความตั้งใจของผู้ปฏิบัติ เมื่อเรานึกถึง พุทโธ คุณของพระพุทธเจ้า ใน

พุทโธ คุณของพระพุทธเจ้านั่นแหละ พระธรรมก็มีอยู่นั้น พระอริยสงฆ์ สาวกก็อยู่ที่นั่น คุณครูบาอาจารย์ก็อยู่ที่นั่น พระสงฆ์สาวกองค์อรหันตาก็อยู่ที่นั่น พุทโธ พระพุทธเจ้านั่นแหละ กว่าจะได้ถึงคำว่า พุทโธ จะต้องภาวนาปฏิบัติบูชา เอาจริงเอาจัง ไม่ใช่ปล่อยไป เหมือนตกไปใน กระแสน้ำ ทำให้น้ำไหลไปไม่ได้ ผู้ภาวนา ผู้ปฏิบัติธรรม ในทวนกระแส ทวนกระแสใจของตนเองอยู่ตลอดเวลา ธรรมดาใจกิเลส มันไหลไปสู่ ทางต่ำ เหมือนฝนที่ตกลงมาจากฟ้า มาบนภูเขา ไหลลงมาเป็นห้วย เล็กน้อย ไปรวมกันเป็นแม่น้ำลำธาร ไหลโตกันขึ้นไปเป็นลำดิ่ง น้ำ นั้นก็จะไหลลงไปสู่ทะเล มหาสมุทร ธรรมดาน้ำไหลลงไปสู่ที่ต่ำฉันใด ใจคนเราทุกคนนั้น ถ้าไม่มีการปฏิบัติบูชา ไม่มีภาวนา ไม่มีทาน ไม่มี ศีล ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา ใจของมันจะไหลไปสู่ทางต่ำเสมอ คำว่า ต่ำเตี้ย คือไหลลงไปสู่ทางต่ำคือกิเลส กิเลสมันอยู่ที่ไหน ใจมันก็ไปซ่อง แวะอยู่ในกิเลสความโกรธ ความขัดเคืองนั้น กิเลสความโลภ หรือว่า ราคะตัณหา เมื่อมันเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว มันก็ไหลไปสู่ที่ต่ำ ถ้าใครทำตามอำนาจกิเลส ความโกรธก็ตี ความโลภก็ตี ความหลงก็ตี ไม่มีทางที่จะดีขึ้นมาได้ มีแต่จะเสื่อมเสีย ใจของมันตกต่ำไป ไม่สูงขึ้น

จึงมีการระลึกถึงพระบรมครูศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธเจ้า ของเราทั้งหลาย นับตั้งแต่พระองค์ตั้งปณิธานความหมายมันบั่นใจว่าจะ บำเพ็ญบารมี ให้ได้ตรัสรู้เป็นพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นในโลก จะบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนาให้เต็มที่ จนให้เต็มเปี่ยมในหลักที่สี่สงขัย แสตนมหากัป ตั้งแต่นั้นมา พระองค์ก็ไม่มี ความทอดถอยประการใด ไม่ว่าจะมาเกิดเป็นคนทุกขีไร้อนาถา แม้ยังเป็นสัตว์สิ่งเดรัจฉานอยู่ก็ตาม

เมื่อถึงวันพระวันศีล จะเป็นนิกขาณกกระทำเป็นสัตว์อะไรก็ตาม ท่านก็รักษาศีล รักษาศีลห้า รักษาศีลแปด ยิ่งถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์เป็นคนแล้วยิ่งเอาใหญ่ ท่าน ศีล ภาวนา ท่านบำเพ็ญอยู่ตลอดเวลา ด้วยอำนาจจิตใจท่านไม่ทอดถอนตัวเอง แม้แต่เกิดมาตายอยู่ในโลก สือสงไชยแสนมหากัป น้ำพระทัยในพระพุทธเจ้าก็แข็งแกร่ง แก่ล้วยกล้าสามารถ ได้ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ตัดกิเลส ขาดสะบั้นหั่นแหลก เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นในโลก แล้วก็ยังมีเมตตาการุณย์แก่มนุษย์และเทวดาอินทร์พรหมทั้งหลาย ช่วยมนุษย์คนเรา



กุฎิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ ที่ วัดป่าบ้านหนองฝื่อ (วัดป่าภูริทัตตถาวรวาส)
ต.นาใน อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร เป็นที่พักที่พระอาจารย์มั่นอยู่จำพรรษานานที่สุดคือใน
ปีพ.ศ. ๒๔๘๘-๒๔๙๒

แม้พระองค์ท่าน มีชีวิตไม่ถึงพวกเราทั้งหลาย ท่านก็ยังวางพระพุทธศาสนาประดิษฐานไว้ห้าพันปี ศาสนาของพระองค์จึงจะหมดจากโลกนี้ เวลานี้ก็ล่วงไปแล้ว ๒๕๒๖ ปีนี้ ก็นับว่าเราทุกคนยังเป็นผู้โชคคืออยู่ เราเกิดมาภพนี้ชาตินี้ ก็ยังได้เข้าสู่พระพุทธศาสนา ยังอยู่ในเขตข่ายศาสนาของพระองค์ แล้วเราทุกคนก็จะได้รับแรงปฏิบัติบูชา ภาวนา สร้างคุณงามความดีต่าง ๆ ให้เกิดมีขึ้น เพราะการอยากได้นั้น มันก็มีอยู่ทุกหัวใจ มีอยู่ทุกคน แต่มันจะดีได้ต้องอาศัย ปฏิบัติบูชา ภาวนา ปฏิบัติบูชาภาวนานี้หมายความว่า ลงมือ ลงมือทำ ลงมือปฏิบัติ ลงมือให้ท่าน ลงมือรักษาศีลห้า ลงมือรักษาศีลแปด ขึ้นไป ลงมือท่องปณ สบายายคำสอนของพระพุทธเจ้า ลงมือไหว้พระสวดมนต์ ตามกาลเวลาของหมู่ของคณะแล้วก็นั่งกรรมฐานภาวนาอย่าไปบ่น ว่ามันเจ็บ เป็นนั่นเป็นนี่ ไม่ต้องว่า ถึงจะไปบ่นให้ ก็ไม่หายเจ็บ ถ้ามันหน้าทีมันต้องเจ็บมันก็เจ็บ ธรรมดารูปร่างกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม จะไม่ให้มันไม่เจ็บไข้ได้ป่วย มันเป็นไปไม่ได้ หรือว่าเกิดมาแล้ว จะเยียวยาพยาบาล ไม่ให้มันแตก มันตายก็ไม่ได้อีก ในทางที่ดี ที่เหมาะที่สมชั่วชีวิตของเราที่ยังมีอยู่

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า อย่าได้ทอดถอน บำเพ็ญภาวนา รักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์ อันศีลบริสุทธิ์นั้น จะไปเฟ่งเล็งเอาตามลิกขาบทวินัย ก็ไม่ค่อยเต็มที่เท่าไรหรอก คำว่า ศีล บริสุทธิ์ทุกครั้งที่เรานั่งสมาธิ ภาวนา นั่งสมาธิเสร็จแล้ว เราก็นั่งภาวนาทุกคืน ระยะเวลาวันก็ตาม ระยะเวลาต่อไปก็ตาม ตลอดระยะเวลาที่เรานั่งภาวนาอยู่ ในขณะนั้นแหละ ให้ถือว่าศีลของเราบริสุทธิ์ สมาทานศีลในใจ คำว่า ศีลบริสุทธิ์ เรา

นั่งบริกรรมภาวนา พุทโธ อยู่ในใจ ไม่ได้ไปฆ่าสัตว์ที่ไหน ไม่ได้ไปลักขโมยใคร ไม่ได้ประพฤติดิคนกาม ไม่ได้กล่าวมุสาวาท ไม่ได้ดื่มกินสุราเมรัย เป็นต้นขึ้นไป นั่นแหละถือว่า เวลาปัจจุบันนั้นแหละ ศีลของเราที่บริสุทธิ์ สมาธิที่ตั้งใจให้มั่นคง ไม่ต้องหลงไหลไปกับคนสัตว์ วัตถุทานทั้งหลาย ตั้งใจภาวนา พุทโธ หรืออุบายใด ถูกกับจริตจิตใจเราก็ให้นึกอุบายนั้น เมื่อนึกอุบายอื่น ๆ มันยังไม่สงบ ก็อย่าลืมอุบายคำว่า ความตาย ความตายนั้นเป็นยอดธรรม ถ้าผู้ใดนึกถึงความตาย จิตใจยังประมาทอยู่ ยังเข้าใจว่าเราไม่ตายไม่ได้ ความตายนั้นไม่มีใครไปแก้ไขได้ ความตายมันไม่ใช่ว่า แก่ชราไปมาไม่ได้แล้วมันตาย เก้าสิบปีกว่าหรือร้อยปีมันจึงตาย ไม่ใช่อย่างนั้น มนุษย์คนเราและสัตว์ทั้งหลายเกิดมาแล้ว ความตายไม่มีเวลา นั่งอยู่ดี ๆ ก็ตาย ไปรถไปเรือก็ยิ่งตายเร็ว เมื่อมันเกิดอุบัติเหตุขึ้นมา ความตายนี้ใกล้ที่สุด ถ้าเราไม่ภาวนาปล่อยปละละเลย มีแต่จิตประมาท ก็คิดเอาเอง หมายเอาเองว่า เราคงไม่ตายง่าย ๆ ความจริงแล้วความตายนี้เร็วที่สุด เวลามาถึงเข้า แทบจะรู้ไม่ทัน ปุบปับก็ตายไปเลย

ทางที่ดี เราต้องรีบทำรีบปฏิบัติไว้ จะภาวนาข้อใดสิ่งใด ก็ให้เริ่มขึ้นตั้งแต่เดี๋ยวนี้แหละ จิตยังไม่สงบ ก็เอาให้มันสงบ จิตยังไม่ตั้งมั่น เอาให้มันตั้งมั่น จิตมันยังไม่แจ่มแจ้งชัดเจน เอาให้มันแจ่มแจ้งชัดเจน จนกระทั่งจิตใจนั้นแหละ เกิดความรู้ความฉลาด ความสามารถอาจหาญตัดบ่วงห่วงอาลัย กิเลสตัณหาใด ๆ ที่เคยยึดมั่นมาก็คลี่คลายออกไปยังจิตใจให้ตั้งมั่น ในธรรมปฏิบัติ ที่นี้เมื่อจิตใจสงบระงับ ตั้งมั่นดีแล้ว

ภัยอันตรายใด ๆ มันเกิดขึ้นมา ตามธรรมดาธรรมชาติ ผู้ภาวนาก็จะต้องรู้เท่าทัน ไม่ให้อำนาจฝ่ายต่ำ มาทับถมจิตใจของตน จงนึกถึงพระบรมศาสดาจารย์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เราเจริญอยู่ว่า พุทโธ พุทโธ นั่นแหละคือว่า องค์พระพุทโธเจ้า

องค์พระพุทโธเจ้า ไม่มีสะทกสะท้าน ยานกล้วต่อภัยอันตราย เพราะว่าจิตของท่านบริสุทธิ์ หลุดพ้นจากกิเลสแล้ว ท่านไม่มีความยุ่งยากใด ๆ ในหัวใจของท่าน ท่านเล็ก ท่านละ ท่านปล่อย ท่านวางได้หมดแล้ว กิเลสความโกรธท่านก็ไม่มีในจิตของพระพุทโธเจ้า กิเลสความโลภความอยากได้อย่างคนเราธรรมดา ท่านก็ไม่มี กิเลสความหลงหลงตามตน หลงตามสัตว์ ตามวัตถุธาตุทั้งหลายก็ไม่หลง จิตใจของพระพุทโธเจ้าจึงแจ่มสว่างกลายเป็นรัศมีหกประการ อันพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ เมื่อมาตรัสรู้ในโลกแล้ว มีรัศมีสี่สังวรระหกออย่างข้างละวา ข้างละวา พระองค์เสด็จไปไหน ไม่ต้องจุดไฟ ไม่ต้องมีไฟฉายเทียนไข มันสว่างในตัว พระองค์นั่งอยู่ พระองค์นอนอยู่ก็ตาม เสด็จไปไหนทั้งกลางคืนกลางวัน จะมีรัศมีหกประการตามไป ซึ่งคนทั้งหลายตลอดจนถึงเทวดา อินทร์พรหม ได้รู้ได้เห็นก็เข้าใจทีเดียวว่านั่นที่มีรัศมีหกประการนั้นแหละ คือพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า กราบไหว้บูชาได้สนิทใจ ที่เป็นเช่นนั้น ก็ด้วยอำนาจทานบารมีของพระองค์ ด้วยอำนาจศีลบารมีของพระองค์ ด้วยบารมีสิบประการ ด้วยบารมีสามสิบทัศที่พระองค์บำเพ็ญมาครบถ้วน ทุกส่วนทุกประการนั่นเอง จิตใจก็ดี กายก็ดี ความทุกข์ ความเดือดร้อนต่าง ๆ นานา ในจิตใจ เป็นอันว่าไม่มี

สบาย ท่านก็ไม่ไปยึดไปถือเอา เมื่อไม่สบายท่านก็ไม่ไปยึดไปถือเอา
กิเลสความโกรธ โลกหลง ท่านสลัดทิ้ง ท่านฆ่ามันทิ้ง มันตายไป
หมดแล้ว ไม่มีกิเลสความโกรธให้ใคร ไม่มีกิเลส ความโลภอยากได้
สมบัติพัสถาน ในโลกนี้ มีกิเลสความหลง จะหลงอยู่ในรูป ในนาม
ในกาย ในจิต เหมือนคนเราธรรมดาไม่มี น้ำพระทัยในพระพุทธเจ้าจึง
ชื่อว่าแจ้งสว่าง

สาวกทั้งหลาย พวกเราทั้งหลาย จึงได้น้อมนึกรำลึกเอา พุทธคุณ
คำว่า พุทฺโธ พระพุทธเจ้า มาผูกจิตผูกใจของเรา น้อมนึกรำลึกอยู่ใน
ตัวในใจของเรา ไม่ว่าจะนั่งก็นึกถึงคุณพระพุทธเจ้า จิตใจก็เย็นสบาย ไม่
ทุกข์ไม่ร้อน ยืนไปที่ไหน เดินไปที่ไหน ก็ระลึกนึกเอาพระพุทธเจ้าเป็น



ลานจงกรม พระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ วัดป่าบ้านหนองฝื่อ

อารมณ์ จิตใจที่เต็มไปด้วยกิเลส ความโลภ ความหลง ไม่ให้มีในใจนี้
พุทฺโธ พระพุทธเจ้ามาอยู่ในกาย ในใจ ในวาจาของเราได้ตลอดเวลา
ด้วยอำนาจคุณพระพุทธเจ้า คุณพระศรีรัตนตรัยนี้แหละ พุทธบริษัททั้ง
หลาย ที่ยังนึกยังเจริญ ถึงคุณของพระพุทธเจ้าอยู่ ภัยอันตรายต่าง ๆ
ก็ไม่เกิดมีขึ้น แม้ว่าจะเกิดมีขึ้นก็น้อยเบาบาง ด้วยเดชานุภาพของ
พระพุทธเจ้า ด้วยเดชานุภาพของพระธรรม ด้วยเดชานุภาพของ
พระอริยสงฆ์ จิตใจของผู้เจริญอยู่ก็มีแต่ความสุข ก็มีแต่ความเย็น มีแต่ความ
สบาย ไปไหนอยู่ไหน ก็ไม่มีภัยอันตราย มีแต่ความสุขกายสบายใจ
ไม่เดือดเนื้อร้อนใจประการใดแล้วว่าบำเพ็ญภาวนาปฏิบัติบูชาในจิตใจ
ของตนได้ตลอดเวลา

ไม่ว่าจะอยู่ในเพศพันธู์วณะใด ๆ ก็ตาม เมื่อจิตใจตั้งได้ก็นึก
ภาวนาได้ รวมเอาจิตใจของตนได้ อยู่ที่ไหนก็มีความสุข ไปที่ไหนก็
มีความสุขความสบาย เรื่องเดือดเนื้อร้อนใจย่อมไม่มี เพราะได้ตั้งใจ
ปฏิบัติ บูชาภาวนา นึกน้อมถึงคุณพระรัตนตรัยอยู่ จิตใจที่เศร้าหมอง
ขุ่นมัว เดือดร้อนวุ่นวายก็จะหายไป จะเป็นจิตใจที่มี ความหนักแน่นใน
ธรรมปฏิบัติ อยู่ที่ไหน ไปที่ไหน นั่งนอนยืนเดินอยู่ที่ใด เมื่อยังไม่หลับ
ก็ภาวนาได้ ปฏิบัติบูชาทำความดีได้ตลอดไป เว้นเสียแต่ นอนหลับ
นอนหลับไปแล้วก็แล้วไป ตื่นขึ้นมา รู้สึกตัว รู้สึกใจขึ้นมา ก็ตั้งอกตั้งใจ
ปฏิบัติบูชาภาวนา รวมจิตรวมใจให้มาสงบตั้งมั่น ในธรรมะปฏิบัติ เรียก
ว่าจิตใจดวงผู้รู้ที่อยู่เห็นอยู่ มีอยู่ในตัวในใจนั้น ไม่ได้หลง ไม่ได้ลืม วัน
ไหนคืนไหน เวลาใดก็ตาม เรียกว่า ตั้งอยู่เสมอ เจริญขึ้นมาในจิตใจของ
ผู้ปฏิบัตินั้น ที่ท่านว่าภาวนาให้ได้ ทุกลมหายใจเข้าออก ลมเข้าไปลม
ออกมา ก็ภาวนาได้อยู่ ไม่หลงไม่ลืม หรือว่า เมื่อเราแก่เฒ่าชราถึงขั้น

แตกดับ จะตายหนีจากโลกนี้ จิตใจดวงที่ภาวนามาจนมีหลักฐานอยู่ในใจในตัวนั้น จะเป็นที่พึ่งพาอาศัยได้ ทั้งในโลกนี้ โลกหน้า โลกใดก็ตาม บุญกุศลที่ตนประกอบกระทำอยู่เนื่องนิรันดร์ติดต่อกันไปอันนี้แหละ จะพาให้จิตใจของเราเดินตามทางถูก ไปทางสวรรค์ เทวโก พรหมโลก ไปสู่ทางนิพพาน ไม่มาหลงไหล ติดข้องพัวพัน อยู่ตามอำนาจ กิเลส จึงเป็นข้อวัตรปฏิบัติอันสำคัญยิ่งในทางพุทธศาสนา ที่เราทุกคนทุกรูปทุกนาม จะต้องตั้งอกตั้งใจปฏิบัติบูชาภาวนา ไม่ให้จิตใจท้อแท้ อ่อนแอ



ศาลาแสดงธรรม ณ วัดป่าบ้านหนองฝือ พระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ ใช้เป็นที่แสดงธรรม แก่พุทธบริษัท และเป็นที่อยู่บรมวงศานุวงศที่ให้แก่พระกรรมฐาน และได้แสดงโอวาท 'มุตโตทัย' ตอนที่สอง ที่นี้เป็นที่กำเนิด โอวาท มุตโตทัยตอนที่สอง ของพระอาจารย์มั่น ได้บันทึกจากในคำสอน

ในดวงใจประการใด พระพุทธเจ้าเตือนว่า ให้ภาวนาจนกระทั่งได้ทุกกลมหายใจเข้า มีความสงบระงับ เมื่อความสงบระงับ บังเกิดมีขึ้นได้ ก็จะต้องเข้าสู่ความรู้อัจฉริยะเห็นจริง ในธรรมะปฏิบัติ เมื่อจิตใจรู้แล้วว่า รูปนามนี้ไม่เที่ยงจริง ๆ เป็นทุกข์ รูปนามก็เป็นทุกข์ รูปนามไม่ใช่ตัวตน สังขารทั้งหลายมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน จิตใจก็จะไม่รุ่มรวยเลื่อนไหลไปอยู่ใต้อำนาจกิเลส สิ่งใดไม่ดีก็เลิกละออกไป สิ่งใดดี มีประโยชน์ไม่มีทุกข์โทษประการใด ก็ให้ริเริ่มทำ แล้วว่า ภาเวตัพพธรรม รีบทำให้เกิดให้มีขึ้น อย่าไปมัวรอท่าคนโน้นคนนี้อยู่ไม่ได้ ใครก็ตามพระพุทธเจ้าตรัสไว้สั่งไว้ สอนไว้แล้ว ให้เราทุกคนจงรีบเร่งภาวนา ทำใจให้สงบตั้งมั่น เมื่อจิตใจสงบตั้งมั่นแล้วก็ให้น้อมนำคำว่า หลักร อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สอนจิตใจของเราอีกทีหนึ่ง เมื่อใจนี้มา รู้จัก รู้แจ้ง รู้จริง อยู่ภายในว่า ในโลกนี้จะไปเกิดที่ไหน อยู่ที่ไหนก็ตาม มันจะต้องตกอยู่ในความไม่เที่ยงแท้แน่นอน แล้วก็เป็นเรื่องทุกข์ด้วย การมีชีวิตจิตใจอยู่ในโลก ถ้าไม่ภาวนาละกิเลส ถ้าตั้งใจภาวนาละกิเลสให้มันหมดไปสิ้นไป จิตใจมองเห็นกิเลส ตัณหา มานะ ทิฐิ อยู่ การเพียรละกิเลส ตัณหา มานะ ทิฐิ อันมีอยู่ในตัวในใจนั้นแหละ ให้มันหมดไปสิ้นไป จนรู้อัจฉริยะนิพพานด้วยตนเอง จิตใจของบุคคลผู้นั้นก็จะไปเพื่อความเจริญงอกงาม อยู่ที่ไหนไปที่ไหนก็เจริญ เจริญรุ่งเรือง เกิดความรู้ความสามารถ อาจหาญขึ้นมาในจิตใจ จิตใจก็ย่อมผ่องใสสะอาด เรียกว่า ใจเย็นใจสบาย ใจเป็นดวงหนึ่งดวงเดียว เพราะผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ภาวนา พุทโธ อยู่ในหัวใจ ไม่ปล่อยปละละเลยให้ใจฟุ้งซ่านราคาญ อยู่ใต้อำนาจกิเลส เมื่อจิตใจมีความสงบตั้งมั่นอยู่ในธรรมะปฏิบัติ ก็มีความสุขจิตสุขใจ

เมื่อจิตใจมีความสุข ภายนอกมันก็สุขได้หมด เพราะว่าจิตใจมันเป็นนายกายเป็นบ่าว ถ้าใจดีกายวาจาจิตมันก็ดีไปหมด ถ้าใจเสียอะไรอะไรก็เสียไปหมด ใจที่ไม่เสียก็คือ ใจที่ภาวนา พุทโธ อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ฉะนั้น เมื่อว่าท่านทั้งหลาย พวกกันได้ยินได้ฟังแล้ว ก็ให้กำหนดจดจำ นำไปประพฤติปฏิบัติ ก็คงได้รับความสุขความเจริญ เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

สัพพัตติโย วิวัชชันตุ
มา เต ภาวัตวันตะราโย
อะภิวาทะนะสึลิสสะ
จัตตาโร อัมมา วัทฒันติ
อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง ฯ

สัพพะโรโค วินัสสะตุ
สุขี ทีฆายุกุ ภาวะ
นิจจัง วุฑฒาปะจาโยโน



ปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์นั้น

ณ โอกาสนี้เป็นโอกาสฟังธรรม เป็นโอกาสปฏิบัติธรรมะไป
ในตัวด้วย การปฏิบัตินั้นคือการกระทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัส
ทรงชี้แจงแสดงไว้ องค์พระพุทธเจ้าของเรานั้น วันที่พระองค์จะได้
ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า พระองค์นั่งขัดสมาธิภาวนา ที่ว่านั่งขัดสมาธิ
เพชรคือพระองค์เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวา แล้วก็เอาขาขวามาทับ
ขาซ้าย มือข้างขวาวางทับมือข้างซ้าย นั่งใต้ต้นโพธิ์หันพระพักตร์ไปทาง
ทิศตะวันออก เมื่อพระองค์นั่งขัดสมาธิเพชรเรียบร้อยแล้วพระองค์ก็
ตั้งสัตย์อธิษฐานในจิตใจของพระองค์ว่า การนั่งสมาธิภาวนาครั้งนี้จะ
ให้เป็นครั้งสุดท้าย จะให้ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เป็นจุดใหญ่สำคัญ
ถ้าหากว่าไม่ได้ตรัสรู้ก็จะไม่ลุกไปมาในที่ไหนๆ ทั้งหมด จะนั่งอยู่ที่นี้ให้
เป็นที่ตาย พุดง่าย ๆ อย่างนั้น เมื่อว่าพระพุทธเจ้าตั้งสัจจะอธิษฐาน
ลงไปว่าจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์กิเลส กิเลส ราคะ โทสะ โมหะ

สังขารมาร กิเลสมาร อะไรทั้งหมดจะไม่หวั่นไหวไปตามเรื่องอะไรทั้งหมด แม้เลือดเนื้อเชื้อไขจะเหือดแห้งไปเหลือแต่หนังหุ้มกระดูกก็ตามที จะไม่ลุกหนีจากการนั่งสมาธิภาวนานี้เป็นอันขาด เว้นเสียแต่ได้ตรัสรู้เป็น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น อันนี้คือว่าพระพุทธรูปเจ้าก่อนจะได้ตัด จากกิเลสตัณหา มาะทิจูในโลกให้ขาดลงไปได้นั้น มีจิตใจอันสูงส่ง แน่วแน่ มั่นคงที่สุด เรียกว่าเด็ดขาดลงไปไม่มีความท้อแท้ อ่อนแอใน หัวใจประการใด รวบรวมกำลังจิตกำลังใจของพระองค์เต็มที่ ยกจิตใจ สูงส่ง เมื่อพระองค์นั่งขัดสมาธิภาวนาเสร็จเรียบร้อยแล้ว พระองค์



ก็เลือกอุบายภาวนาว่าจะเอาอุบายใดเป็นอุบายภาวนา พระองค์ก็ กำหนดได้ว่าลมหายใจเข้าออก เป็นอุบายภาวนาที่ดีที่สุด ลมนี้มันผ่าน เข้าไป สูดเข้าไปเบียดร่างกายก็ผ่านดวงใจเข้าไป เวลาลมออกมาก็ผ่าน ดวงจิตดวงใจ ดวงจิตดวงใจคือ จิตผู้รู้ที่อยู่ พระองค์ตั้งสติระลึกเต็มที่ ใจก็มันคง ไม่ปล่อยปลละละเลยเหมือนแต่เก่า พระองค์ทำสำคัญอยู่ว่า นี่เป็นลมหายใจเข้า นี่เป็นลมหายใจออก อยู่ตลอดเวลาไม่ให้จิตคิดฟุ้งซ่าน ไปที่อื่น ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก พระองค์จดจ่ออยู่ใน ดวงจิต ดวงใจผู้รู้ของพระองค์ สังวรระวังรักษาตั้งใจกำหนดอยู่รู้ อยู่ เห็นอยู่ซึ่งลมหายใจเข้าออก คือว่าเอาลมหายใจยึดเหนี่ยวไว้ไม่ให้ คิดไปอย่างจิตใจธรรมดา ด้วยอำนาจพลังกำลังในน้ำพระทัยใจ พระพุทธเจ้า เชื่อว่าทำจริง เอาจริง และในขณะที่ลมหายใจเข้าไป ลมหายใจออกมา พระองค์ก็กำหนดมรณภัยคือ ความตายไว้ด้วย คนเราทุกคนนั้นพระองค์เองก็เหมือนกัน คือลมหายใจนี้ออกไปแล้ว สูด เข้ามาไม่ได้ก็ตาย หรือหายใจเข้าไปแล้ว ลมหายใจไปติดขัด ออกมา ไม่ได้ก็ตาย ในขณะที่เดียวกันนั้นก็ถึงความตายที่จะมาถึงองค์ของท่าน แน่วแน่มั่นคงใจไม่หลงไหล ไม่สั่น ไม่ขาดสติสัมปชัญญะ น้ำพระทัย ใจพระพุทธเจ้าก็สงบ ระงับ เป็นขณิกสมาธิ เป็นอุปปจารสมาธิ เป็น อัปปนาสมาธิ ที่ว่าจิตสงบตั้งมั่น ไม่ออกไปภายนอก จิตใจดวงผู้รู้ อยู่เรียกว่ามันคงลงไป ในจิตใจของพระองค์ ทุกลมเข้าทุกลมออกไม่ ประมาทมัวเมา เอาจริงทีเดียว เมื่อจิตใจมันคงหนักแน่นไม่โลเล ลังเล สงสัยแล้ว พระองค์ก็กำหนดรูปนามกายใจนี้แหละ ว่านามรูปขันธ์ อนิจจัง นาม และรูป กายใจนี้ไม่เที่ยง ทั้งภายนอกและภายในไม่มีอะไรเที่ยง ทั้งกายทั้งจิต หรือตลอดในโลกนี้จะเป็นพื้นแผ่นดินท้องฟ้าป่าดงภูเขา

ดวงอาทิตย์ พระจันทร์ ที่อยู่ในโลกอันนี้ก็ไม่ใช่ียง ไม่คงที่ไม่เป็นอยู่
อย่างนี้เมื่อหมดอายุขัยของแต่ละอย่าง ละอย่าง ก็ลงสู่ความไม่เที่ยง
ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตนของบุคคลผู้ใดทั้งนั้น เมื่อพระองค์มา
กำหนดกาย วาจา จิต ของพระองค์ เห็นแจ้งทางหลักอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา เกิดขึ้นด้วยญาณ ด้วยปัญญา อันวิเศษ ละกิเลส ตัดกิเลส
ความโกรธ ความโลภ ความหลงได้เด็ดขาด จิตใจของพระองค์ก็ไม่มา
ยึดหน้าถือตา ไม่มายึดตัว ถือตนยึดเรายึดของๆ เรา อีกต่อไป จึงมี
นามว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้พระโพธิญาณได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมา
สัมโพธิญาณ เป็นสัมพัญญพุทธะ เวลารู้แจ้งโลก รู้แจ้งธรรม จิตอวิชชาตัดหา
มัวเมาอยู่ในโลกนี้โลกหน้าโลกไหน ก็ไม่มีในน้ำพระทัยใจพระพุทธเจ้า
จึงได้นามว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้อุบัติบังเกิดขึ้นในโลกแล้ว ตรัสรู้
เป็นองค์พระพุทธเจ้าขึ้นมา เรียกว่าพระองค์ถึงแล้วซึ่งความพ้นทุกข์
ถึงนิพพาน น้ำพระทัยใจพระองค์ไม่หวนไหว กิเลสมาร สังขารมาร
ก็ไม่มา ทำให้พระองค์ได้เดือตร้อนต่อไปอีก นั้นรู้จากพระองค์นั่ง
สมาธิภาวนา แล้วพวกเราทั้งหลายก็ต้องปฏิบัติบูชา นั่งสมาธิภาวนา
จนกว่าจิตใจจะได้สำเร็จมรรคผลถึงซึ่งนิพพาน ถ้ายังไม่เห็นแจ้งพระ
นิพพานด้วยตนเองจะมาหยุดอยู่ไม่ได้ จะต้องเดินจงกรม จะต้องนั่ง
สมาธิภาวนาทางรูปร่างกาย ไม่ว่าจะรูปร่างจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน
จะไปมาที่ไหน ก็ภาวนาทุกกลมหายใจเข้าออก เรื่อยไป จนกว่าจิตใจ
จะได้สงบ ระวัง ตั้งมั่น เห็นแจ้ง ในธรรมะปฏิบัติ เห็นแจ้งในหลัก
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จริงๆ ไม่ใช่เพียงเราจำฟังกันเท่านั้น เป็นความ
ทำในใจให้แจ้งประจักษ์ จะเลิก ละ ตัด ปล่อย วางกิเลส ความโกรธ
ได้เด็ดขาด กิเลสความโลภ ความอยากได้ในใจได้เด็ดขาด กิเลส

ความหลงในใจนั้นได้เด็ดขาด เมื่อสาวกทั้งหลายได้ฟังธรรมคำสอน
พระพุทธเจ้าทำตามที่พระองค์ ทรงตรัสมีปัญจวัคคีย์ทั้งห้า จึงได้สำเร็จ
มรรคผล แสดงชั้นทั้ง ๕ ถึงรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าไม่
เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ในธาตุ ในชั้น ในหน้า
ในตา ในตัว ในตนนี้ ความจริงมันไม่ใช่ตัวตนของเราเลย จิตมาหลง
ยึดเอา ถือเอาความสุข ความทุกข์ จึงบังเกิดมีขึ้นในรูปร่างกาย สังขาร
นี้ ความหลง ความไม่รู้ เมื่อพระองค์รู้แล้วเข้าใจแล้ว ก็นำมาสอน
สาวก สาวิกา ศรัทธาญาติโยมทั่วไปใครมีบุญบารมี กำลังจิตใจพอจะ
รู้ได้ เข้าใจ ไม่เลือกว่าคฤหัสถ์และบรรพชิต ในสมัยครั้งพุทธกาลนั้น
ท่านได้บรรลุมรรคผลเป็นพระโสดา เป็นพระสกิทาคาเป็นพระอนาคา
เป็นพระอรหันตาสุดยอด

เชื่อว่าสมัยนั้นมรรคผลนิพพานเจริญรุ่งเรือง ไม่เหมือนยุคเรา
สมัยเราที่เกิดนี้ เพราะว่าสมัยท่านเจริญ ด้วยความสุขจิตสุขใจ
จิตใจไม่มีความโกรธ ก็เป็นความสุข จิตใจไม่มีความโลภก็เป็นความ
สุข จิตใจไม่มีความหลงไปตามอำนาจ กิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ก็เป็น
สุขยอดโลก เรียกว่าสูงสุดแห่งความสุขทั้งหลาย การเจริญภาวนาใน
ทางพุทธศาสนานี้จึงมีจุดหมายอยู่ที่ตรงนี้ แม้จะเรียนธรรมคำสอน
ของพระพุทธเจ้าถึงแปดหมื่นสี่พันพระธรรมวินัยจบ ถ้าไม่มาปฏิบัติ
ภาวนา ละกิเลสในใจของตัวเอง ก็ไม่รู้เรื่องราวอยู่นั้นแหละ ดังนั้น
พุทธศาสนานี้เป็นศาสนาที่ปฏิบัติตามพระธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้า
ทรงตรัสไว้จึงจะเข้าใจในพระพุทธศาสนาเพราะว่าพระพุทธศาสนานั้น
ถ้าหากว่าไม่มีพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้ามาตรัสรู้เสียก่อน แม้มนุษย์

และเทวดา อินทร์ พรหม คนทั้งโลก ก็ไม่มีใครสามารถที่จะบุกเบิกไปสู่ นิพพานได้ เพราะว่ากิเลส ตัณหา มานะ ทิฐิของสัตว์โลกนั้นมันยึดไว้ ถือไว้ ผูกไว้ มัดไว้ ไม่ให้ไปที่ไหน ไปไม่ได้ เมื่อได้ฟังธรรมคำสอนของ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว สาวกทั้งหลายไม่ว่าหญิง ชาย คฤหัสถ์ และ นักบวชท่านไม่หนึ่งนอนใจ ลุกขึ้น เจริญภาวนา ไม่หลงไหลอยู่ในความ สุข ความทุกข์ อันเป็นธรรมดาโลกนี้ ท่านลุกขึ้นภาวนาทำให้สงบ ตั้งมั่น จนพิจารณา เห็นแจ้งในหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ละกิเลส ความโกรธ ความโลภ ความหลง หมดสิ้นไป เหมือนกับพระพุทธเจ้า



เข้าสู่พระนิพพานได้ นี่แหละเป็นสุดยอดแห่งพระพุทธศาสนา สุดยอด แห่งการภาวนา ถ้ายังไม่เข้าใจตอนนี้แล้ว ก็ได้ชื่อว่า ยังไม่เป็นสาวกของ พระพุทธเจ้า แม้จะบวชก็บวชเพียงแต่ว่าเป็นสงฆ์ สมมุติให้เป็นพระแต่ ว่าจิตมันยังไม่เป็นพระ จิตมันยังเป็นคนอยู่ เป็นสัตว์อยู่ก็มี เมื่อใดตัว เองตั้งใจชำระจิตใจนี้ให้บริสุทธิ์ผ่องใสสะอาดปราศจากมลทินโทษได้ ด้วยสติปัญญา วิชชา ความรู้ภายในนั้น จึงจะเข้าถึงพุทธธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้าจริง ๆ โดยที่ไม่มี ความสงสัยในทาน ในศีล ในภาวนา เมื่อไม่มีความสงสัยแล้วก็ ตั้งใจปฏิบัติเรื่อยไป ไม่ว่าจะวัน คืน เดือน ปี จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม จิตใจของผู้ปฏิบัตินั้นไม่มีเปลี่ยนแปลง มุ่งหน้า เดินหน้าไปเท่าเดียว ตั้งใจบริกรรมภาวนาอยู่ทุกขณะ ทุกเวลา จนกระทั่งทุกลมหายใจเข้าออก ก็ภาวนาได้ มองเห็นภัยอันตรายที่จะ มาถึงตนได้ทุกลมหายใจเข้าทุกลมหายใจออก

น้อมพระทัยใจพระสาวกเจ้าในทางพระพุทธศาสนาท่านจึงรีบ เร่ง เร่งภาวนาปฏิบัติบูชา จนได้สำเร็จมรรคผลเห็นแจ้งพระนิพพาน ตามสมเด็จเจ้าพระพุทธานุเจ้า จึงจัดว่าเป็นผู้เข้าถึงพุทธศาสนา เพราะว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาผู้รู้ไม่ใช่ผู้หลง เมื่อเข้าถึงได้ ละกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ของตนให้เบาบางหมดสิ้นไป จึงชื่อว่าเป็นผู้จบพรหมจรรย์ ไม่มีความล่งเลงสงสัยประการใด ทำให้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมให้ถึงสุดยอด คือว่าเลิก ละ กิเลส ตัดกิเลส จนหมดแล้วมันก็หมดเรื่อง ที่เราทำอยู่ ปฏิบัติอยู่ มันยังไม่จบเรื่อง เรื่องกิเลสมันเยอะแยะที่จะให้ลุ่มหลง มัวเมาติดข้องพันพัวอยู่ มันยังไม่ปล่อยไม่วาง จึงจำเป็น ทุก ๆ คนที่ได้ เกิดมาเป็นมนุษย์ได้พบพุทธศาสนา แม้จะไม่ได้พบองค์สัมมาสัมพุทธเจ้า

ก็ตาม แปลว่าภายในห้าพันปีนี่พระพุทธเจ้าทรงตรัสวางศาสนาของพระองค์ไว้ ให้มนุษย์คนเราพร้อมด้วยเทวดา อินทร์ พรหม ประพฤติปฏิบัติ เลิกละกิเลส ในจิตใจในใจของตนได้ ถ้าทำตามปฏิบัติตาม เราก็มีหน้าที่ทำตามปฏิบัติตามเพื่อว่าให้นั่งสมาธิภาวนาให้ได้ทุกๆ คีน ก่อนจะหลับจะนอนนั้นอย่าประมาทแม้จะเป็นเวลานิดหนึ่งหน่อยหนึ่งก็ยิ่งดีกว่าไม่ทำไม่ปฏิบัติ ทางที่จะเป็นไปก็คือทางภายในไม่ใช่ทางภายนอก ภายในตัวกายเราก็ที่นั่งอยู่ที่นี่จิตก็ผู้รู้ ผู้เห็น ผู้ได้ยิน ได้ฟังอยู่ จิตดวงผู้รู้ได้ยิน ได้ฟังอะไรอยู่ ก็ให้รวมจิตใจเข้าไปตั้งให้มันเอาให้จริง ในจิตใจนั้น จึงจะเข้าใจในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าตามความเป็นจริง ไม่ใช่คิดว่าคิดเอาหมายเอาตามสัญญาอารมณ์ ต้องทำตามปฏิบัติ



ต้องลุกขึ้นทั้งกาย วาจาจิตตัวเราทุกคนแหละจะต้องทำให้สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิภาวนาข้อแรก ข้อต่อมาพิจารณาในหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้จิตใจนี้รู้เข้าใจว่าอะไรๆ ทั้งหมดไม่ใช่ของเรา เป็นของโลกเขา ที่ว่าให้ความสุขนั้นก็ไม่จริง เพราะคนเราถ้าพิจารณาดูความจริงแล้วตั้งแต่เกิดจนแก่ ตั้งแต่แก่จนตายมันหาความสุขสบายไม่ค่อยได้ คนเราเมื่อยังเป็นเด็ก เป็นหนุ่ม ก็มุ่งหมายว่าให้ถึงวัยแก่ วัยชราเสียก่อนจึงจะบำเพ็ญทาน รักษาศีลภาวนา ความจริงชีวิตของคนเราไม่แน่นอน วันนี้อาจจะเป็นวันตายเราก็ได้ คีนนี้อาจจะเป็นคีนตายของเราก็ได้จะเอาอะไรมาแน่นอนได้

ด้วยเหตุนี้ผู้ปฏิบัติภาวนา ท่านจึงให้ลุกขึ้นตื่นขึ้น ตั้งอกตั้งใจภาวนา เอาให้มันเด็ดขาดลงไป กิเลสในหัวใจนั้น ถ้าหากว่าเราตั้งใจภาวนาเอาจิตใจให้แน่วแน่มั่นคงจริงๆ ก็ยอมได้บรรลุมรรคผลไม่ว่ายุคใดสมัยใด เป็นไปได้ทั้งนั้น แต่ต้องอาศัยการประกอบกระทำให้เกิด ให้มีขึ้น ในจิตใจจริงจริงๆ เพราะว่าพระธรรมวินัย ศาสนาคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นจะต้องปฏิบัติบูชาภาวนา ไม่ใช่ว่าอยู่เฉยๆ แล้วก็จะได้จะบังเกิดมีขึ้นก็ไม่ได้ต้องทำตามปฏิบัติ ต้องภาวนาในใจทั้งกาย วาจา จิต ก็ต้องตั้งอยู่ในความสงบแน่วแน่มั่นคงไม่หลงไหล เมื่อใจนี้ไม่หลงไหลไปในที่ใด ๆ มีความเชื่อมั่นในธรรมะปฏิบัติ นั่งก็ปฏิบัติ ยืนก็ปฏิบัติ เดินไปมาที่ไหนก็ปฏิบัติบูชาอยู่ เมื่อทำอยู่ปฏิบัติอยู่อย่างนี้แหละชื่อว่าสาวโก สาวกของพระพุทธเจ้า ผู้จะเข้าไปสู่พระนิพพาน เกียจคร้านไม่ได้จะต้องประกอบให้เกิดให้มีขึ้น ดังนั้นทุกลมหายใจเข้าออก เรา ท่านทั้งหลาย เราอย่าได้ประมาท ตั้งใจปฏิบัติบูชา

ภาวนาเรื่อยไป สิ่งที่เรามุ่งมาดปรารถนาก็จะสำเร็จ ลุล่วงไปได้ ไม่ไกลนัก ฉะนั้นเมื่อเราทำนทั้งหลาย พวกกันได้ยินได้ฟังแล้วก็ให้กำหนดจดจำนำไปประพฤติปฏิบัติ ก็คงได้รับความสุข ความเจริญ เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

สัพพีติโย วิวัชชันทุ
มา เต ภาวัตวันตะราโย
อะภิวาตะนะสีลิสสะ
จัตตาโร ธัมมา วัฑฒันติ
อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง ฯ

สัพพะโรโค วินัสสะตุ
สุขี ทีฆายุกุ ภาวะ
นิจจัง วุฑฒาปะจายิน

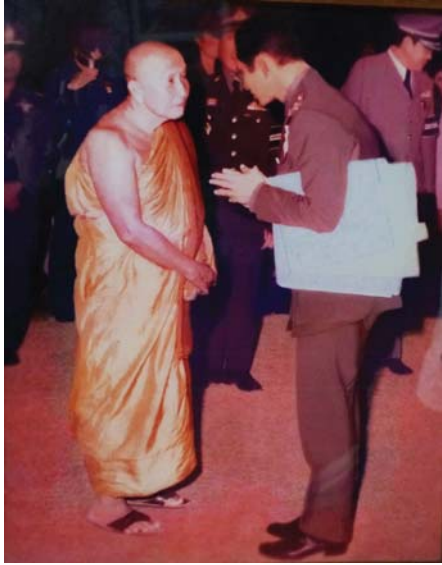


ปฏิบัติให้รู้จริง

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์นั้น

โอกาสนี้ เป็นโอกาสสำคัญที่เราทุกคนทุกดวงใจ จะต้องตั้งใจนั่งสมาธิภาวนา การนั่งสมาธินี้ ให้พากันนั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือข้างขวาวางทับมือข้างซ้าย ตั้งกายให้เที่ยงตรง หลับตานึกภาวนาพุทโธรวมจิตใจเข้าไปภายใน คำว่านั่งสมาธิคือสงบกาย แม้ร่างกายจะเจ็บปวดทุกข์เวทนาอย่างไรเกิดขึ้น ก็ทำใจให้เฉยไว้ อย่าไปยุ่งกับร่างกาย มือ เท้า อวัยวะร่างกายทุกส่วนๆ ให้อยู่ในความสงบไม่ให้มันดิ้นรน วุ่นวายไปในที่ใดๆ ไม่จำเป็นจริงๆ เราจะไม่ลุกหนี จากที่นั่งภาวนานี้ตั้งใจลงไปอย่างนั้น เพื่อเป็นเครื่องฝึกจิตฝึกใจให้ทำจริง นั่งสมาธิจริงๆ สงบกายจริงๆ สงบวาจาจริงๆ สงบจิตจริงๆ เมื่อจิตสงบ กายวาจาทุกอย่างก็สงบ มันเป็นที่จิตใจไม่สงบ เป็นที่จิตใจไม่นึกน้อมภาวนาอยู่ มันแส่ส่าย ลุ่มหลงออกไปภายนอก ไม่อยู่ภายใน คำว่าภายใน ทางรูปร่างกาย ท่านหมายเอาปริมณฑล



หนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ คือตัวเราท่านทั้งหลายนี้ ไม่ให้มันคิดนอกออกไปจากหนังหุ้ม ให้ดูตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ตับ ไต ไล่ฟงอยู่ คุณ้ำเลือด น้ำเหลือง คุณิ่งปฏิภูมิลโสโครกภายในร่างกายนี้ อยู่ ก็เป็นอุบายภาวนา เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เมื่อจิตรู้แจ้ง รู้จริง จิตใจนี้มันจะเลิกละ ปล่อยวาง อารมณ์กิเลสตัณหาทั้งหลายได้ เพราะมารู้แจ้งรู้จริงใน รูปชั้นธัมมนี้ จิตใจนี้มันหลงรูปร่างกายของตัวเอง คือจิตมันเข้าใจว่า ก้อนธาตุดินหนังหุ้มอยู่นี้เป็นตัวเราเป็นของเรา ทั้ง ๆ ที่มันไม่ได้เป็นของใคร จิตหลงอันนี้แหละมันหลงผิดเข้าใจว่าเป็นตัวของเรา เมื่อเข้าใจผิดว่าคิดเป็นตัวของเราแล้ว ทีนี้มันก็วุ่นวาย ความทุกข์ที่เกิดในรูปชั้นธัมมนี้มันก็เข้าใจว่าเราเป็นทุกข์ เพราะตัวเราเจ็บ ตัวเราใช้ตัวเราไม่สบาย มันเข้ามายึดมาถือ มันยึดถือมาตั้งแต่อยู่ในท้องแม่จนบัดนี้ เวลานี้มันก็ยัง

ยึดมัน ถือมันอยู่ แก้วไม่ออก แก้วไม่หลุด หลุดไม่หมดหลุดไม่สิ้นจึงจำเป็นต้องปฏิบัติบูชา ภาวนามาอยู่ทุกวันคืน ยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ทุกอิริยาบถ เราจะต้องภาวนาไปจนถึงวันตาย อย่าเข้าใจว่าเรื่องเล็กน้อย ภาวนาไปปฏิบัติไป รวมจิตรวมใจเข้าไปภายในเอาจนตายว่า ถ้ายังไม่ตายก็ภาวนาอยู่อย่างนี้แหละ จะภาวนาบทใด ข้อใด ก็ให้ตั้งใจนึก ตั้งใจเจริญ ตั้งใจพิจารณาในสิ่งที่ตน ยกขึ้นมาเป็นอุบายภาวนานั้นจนให้รู้จัก รู้แจ้งรู้จริงรู้ให้ตลอดรอดฝั่ง รู้ให้ทั่วถึงจิตใจนั้น จึงจะยอมสงบ ตั้งมั่นได้ คือไม่ให้เห็นเพียงแต่ว่าเห็นผิวเผินดูทางใน ในหนังเนื้อเข้าไปมัน เป็นอยู่อย่างไรมันตั้งอยู่อย่างไร เดียวนี้จิตใจไม่รวม ไม่สงบ มันเห็นแต่เรื่องภายนอกมันอยู่ภายนอกมันไม่ได้อยู่ในใจ ไม่อยู่ภายในไม่อยู่ในตัวไม่อยู่ภายในหนังหุ้มเข้าไป มันโลเลๆ อยู่ข้างนอก ตัวกูตัวข้าตัวเราของเรา ตัวเราที่ไหนของเราที่ไหน ภาวนาเพ่งดูให้ดี วัตถุข้าวของมนุษย์ที่สมมุติว่าเป็นของเราเป็นของมนุษย์ ผลที่สุดมันไปจบลงที่ไหนมันเป็นสมบัติแผ่นดิน ผลที่สุดก็ลงสู่เป็นแผ่นดิน เมื่อมันเป็นแผ่นดินเช่นนี้สมบัติทั้งหลาย ที่จิตนี้หลงผิดคิดว่าเป็นของเรา แม้ที่จริงมันเป็นสมบัติของแผ่นดิน เมื่อมันยังไม่แตกไม่ตายมันก็อยู่บนแผ่นดินนี้ตั้งแต่เกิดจนตายเมื่อตายแล้วก็ถมแผ่นดินไม่ไปไหนเผาไฟก็ลงไปสู่ดิน ไม่มีใครเผาทิ้งไว้นานเข้า มันก็ลุ่มเป็นแผ่นดินภาวนาคูณิกคุณเจริญดูทำให้สงบระงับจึงจะเข้าใจถ้าไม่อย่างนั้นก็ไม่ใช่ใจตลอดกาล คือจิตไม่ยอมรับ รู้ รับเห็นที่ว่ามีใช่ของเรา สมบัติที่มนุษย์หลงอยู่มันลงเป็นแผ่นดินเมื่อไม่ไปสู่แผ่นดินมันไปสู่ที่ไหนคนตายแล้วมันขึ้นไปอยู่บนฟ้า บนอากาศ หรือ รูปชั้นธัมมนี้ ยังไม่ตายมันก็อยู่บนแผ่นดิน สร้างบ้านสร้างเรือนที่อยู่อาศัยมันก็อยู่บนแผ่นดินเอาธาตุดินนั้นแหละมาสร้างที่อยู่อาศัย

เอาธาตุดินนั้นหละมาทำเป็นผ้าห่มผ้าห่ม เอาธาตุดิน ธาตุน้ำ นั้นหละ มากินอยู่บนแผ่นดิน เกิดบนแผ่นดิน เจ็บไข้ได้พยาธิอยู่บนแผ่นดิน ตายแล้วก็ยังเป็นดิน ยังไม่ตายมันก็เป็นธาตุดินอยู่แล้ว ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม มีอยู่อย่างนี้เป็นอยู่อย่างนี้ แม้เจ้าตัวจะยังไม่กำหนดพิจารณา มัวเมาไปตามอำนาจกิเลสอยู่ตลอดเวลาก็ตาม แต่ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม กาย วาจา จิต ของบุคคลเหล่านั้นมันก็อยู่บนแผ่นดิน ธาตุร่างกายที่ เคลื่อนไหวไปมาบนดิน ดิน น้ำ ไฟ ลม จงดูจงรู้เสียในขนาดนี้แล้วก็ตั้งใจ ปฏิบัติภาวนาให้มันแจ่มแจ้งอกแจ้งใจ อย่าให้มีแต่อะไรๆ ก็สงสัย สงสัยโน่น สงสัยนี้ คือจิตไม่สงบก็สงสัยตลอดเวลา จิตไม่เย็นจิตไม่สบาย ไม่เป็น ดวงหนึ่งดวงเดียวมันก็สงสัยอยู่นั้น รวมจิตเข้าไปรวมใจเข้าไป คำว่าจิต คำว่าใจ มันอยู่ที่ไหนใครเป็นผู้รู้ว่าจิต ว่าใจคนเรามีใจ ใจมันเป็นอย่างไร อยู่ที่ไหนตั้งอยู่ที่ไหนทำไมเวลาเสียงกระทบมันจึงรู้สึก เสียงนั้นมันกระทบ เข้าไปถึงในดวงจิตดวงใจผู้รู้ในตัวในใจนั้นเองก็เกิดความรู้สึกนึกคิด ขึ้นมาเรานึกบริกรรมภาวนาขึ้นมาพุทโธ พุทโธ ในใจมันก็ได้ยินอยู่ในใจ นั้นแหละ ถ้าใจไม่คิดไปทางอื่นถ้าจิตไม่รวมไม่สังวรณระวังมัน คิดฟุ้งซ่าน ไปที่อื่นนึกภาวนาอยู่ที่นี้มันก็ไม่อยู่ที่นี้ มันไปที่ไหนไม่รู้เพราะมัน ขาดสติ ขาดสมาธิ ขาดปัญญา ขาดวิชาในทางพระพุทธศาสนา คือ ไม่เข้าใจในการประพฤติปฏิบัติไม่เข้าไปอยู่ในกายคือไม่ดูกายไม่พิจารณา กายของตัวเอง พิจารณาดูเห็นได้แต่ร่างกายนอกออกไปเท่าไรๆ มันรู้เห็น แต่ความรู้เห็นเหล่านั้นมันรู้เห็นไปตามอำนาจกิเลสราคะ ราคะ ตัณhamันพาให้ดิ้นรนวุ่นวายอยู่อย่างนั้นเอง ราคะราศีในใจ คือราคะมันไหม้หัวใจลุกอยู่ตลอดเวลา ไฟโทสะมันไหม้อยู่ตลอดเวลา เพราะไม่ภาวนาดับ ไม่ภาวนาละในใจมันก็ลุกไหม้อยู่ ไฟโมหะ อวิชชา

ตัณhamันก็ไหม้อยู่ทั้งกลางวันกลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน ทุกอิริยาบถ ไหม้อยู่ในใจที่ไม่เล็ก ไม่ละ ราคะ โทสะ โมหะ ให้หมดให้ใสให้ สะอาดนั่นเองเป็นไฟเป็นของร้อนพระพุทธรเจ้าพระองค์ทรงตรัสว่า ร้อนด้วยอะไร ร้อนด้วยราคะกิฬาไฟคือราคะ ร้อนด้วยโทสะกิฬาไฟคือ โทสะ ร้อนด้วยโมหะกิฬาไฟคือโมหะ มันร้อนอยู่ในตัวมันร้อนอยู่ในใจ ไม่เย็นไม่สบายไม่เข้าถึงพุทโธพุทระ พุทโธพระพุทธรเจ้าผู้รู้ในตัวอยู่ในใจนั้นและเมื่อเข้าถึงตั้งมันอยู่ในจิตใจดวงพุทระนี้ สิ่งอื่นใดนอกจาก จิตใจพุทระนี้ออกไปไม่เที่ยง เป็นกองทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของเราจงเลิก ละ ปล่อยวาง ถอดถอนทิวี่มานะเหล่านี้ออกไปให้หมดสิ้น ถอนกิเลส ความโกรธ ความขัดเคืองในใจออกไปให้หมดสิ้น ใครจะว่าร้ายว่าตีให้ ก็เป็นเรื่องของโลกเป็นเรื่องของลมปากจิตอย่าไปรับเอา ภาวนาถอนหน้า ถอนตา ถอนตัว ถอนตน ถอนตัวกูของกู ตัวข้าของข้า ตัวเราของเรา ออกไป พุทโธจิตเป็นหนึ่งใน

พุทโธจิตรู้แจ้ง พุทโธจิตรู้จริง พุทโธอยู่ในตัวในใจ ไม่ใช่พุทโธ นอกกายนอกใจไป *พุทโธไม่ต้องดูที่อื่น พุทโธดูกายให้ทั่วถึง พุทโธ ดูวาจาที่ตัวเอง พุทโธดูใจที่จิตใจมันคิด คิดภาวนาพุทโธในใจหรือ ไม่* มันคิดอิจฉา พยาบาท อาฆาต จองแวงแก่ใครอยู่เดี๋ยวกัโกรธให้ คนนั้น สัตว์ตัวนั้น เดียวกัโลภอยากได้อย่างนั้นอย่างนี้ โลภะ ตัณหา ละทิ้งให้หมด ทำใจให้สงบเป็นหนึ่งไม่ให้เป็นสองจิตสองใจเอาให้ มันจริงแจ้งลงไปในตัวใจของตัวเอง นี้แหละจึงชื่อว่าภาวนาอยู่ในตัว ภาวนาอยู่ในใจ ภาวนาอยู่ในธรรม ภาวนาอยู่ในวินัยสาธูศาสนาคำสอน ของพระพุทธรเจ้า

พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้อยู่ทางนอก พระพุทธเจ้าสอนให้ดู
อยู่ภายในที่ว่าปริมณฑลหนึ่งหุ้มอยู่เป็นที่สุด ดูอยู่ในกายให้เห็นภายใน
ในกาย ไม่ให้ไปเห็นที่อื่น ๆ เป็นเครื่องหลอกลวงเห็นกายอยู่ในกาย
คือมันแจ้งอยู่ในกายว่ามันเป็นอย่างนี้กายคนอื่นมันก็เหมือนอย่าง
นี้ไม่มีอะไรจะวิเศษกว่ากันไป ถ้ามันแตกดับมันตายเมื่อใดเวลาใด
กายนี้มันจะเนาเขียว แตก น้ำเหลืองไหล น้ำหนองออกมา มันจะมี
กลิ่นเหม็นไม่ใช่กลิ่นหอมต่างหาก ว่าถ้าเวลามันเปื่อยเฟะอย่างนั้น
เราจะไปนั่งอยู่ใกล้ก็ไม่ได้ มันเหม็นสาบ เหม็นคาว เหม็นไม่เข้าท่า



หรือจะไปนั่งทานอาหาร กินข้าวที่นั่นก็อาเจียนราดออกก็กินไม่ได้
ตัวเราก็เหมือนกันตัวเขาก็เหมือนกันคนที่เกิดมาในโลกเหมือนกันหมด
เมื่อยังมีชีวิตร่างกายนี้มันจะแตกต่างกัน เปลี่ยนแปลงกันไปบ้าง
แต่ว่าเมื่อแตกตายแล้วเหม็นเนาเหมือนกันหมด มีเกิดขึ้นแล้วก็ดับ
ไปเหมือนกันหมด ท่านจึงให้ว่า พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
ท่านให้น้อมเข้ามาเตือนจิต เตือนใจให้สงบตั้งมั่น จิตใจที่ไม่สงบตั้งมั่น
นั้นคือว่าจิตนั้นไม่ดู ไม่พิจารณาความจริง มันจะพิจารณาไปตามไม่
จริงคือของปลอม ของปลอมของแปลงคือของภายนอกเป็นของหลอกลวง
ของไม่จริง ของจริงมันมีเต็มอยู่ในภายในจิตนี้ทั้งนั้น

นามรูปัง อนิจจัง นามรูป กายใจ ตัวตนสัตว์ทุกคนเหมือนกัน
หมดมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอนอยู่อย่างนี้ เมื่อจิตไม่อยู่ไม่รวมไม่สงบ
มันก็ไม่รู้ ไม่รู้มันไปไหนมันหลง หลงกายตัวเองยังไม่พอ หลงกายคน
อื่น หลงวัตถุภายนอกต่อไป ไม่มีที่สุดที่สิ้น ตายแล้วก็หลงไปตามความ
หลง ความหลงอันนั้นก็พามาเกิดอีก เกิดมาอีกก็แก่ชรา เจ็บไข้ได้ป่วย
ดิ้นรนว่ายน้ำไปเหมือนเมื่อกับเราเกิดมาภพนี้ ชาตินี้เหมือนกันหมด
ผลที่สุดแก่หรือไม่แก่ เด็กก็ตาม ถึงเวลาตายก็แตกดับตายไปอย่างนี้
จงดูจงรู้จงเห็นอยู่ในตัวในใจนี้เมื่อใดวันไหนเวลาใดจะรู้ พระพุทธองค์
ทรงตรัสว่าที่รู้แจ้งรู้จริงมันไม่ใช่รู้อดีต อนาคตเป็นรู้ปัจจุบัน รู้
ปัจจุบันทันปัจจุบัน แจ้งปัจจุบัน เห็นจริงในปัจจุบัน พุทโธในปัจจุบัน
ธรรมโม สังฆโมในปัจจุบัน ไม่ใช่พุทโธ ธรรมโม สังฆโมอดีต อนาคต
อยู่ที่อื่นโน่น พุทโธ ธรรมโม สังฆโม อยู่ในตัวอยู่ในใจภาวนาได้
ทุกเวลาทุกลมหายใจเข้าออกประกอบกระทำอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา
ไม่ว่าร่างกายจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนทุกลมหายใจลมหายใจยัง

มีอยู่ก็ภาวนาอยู่ ภาวนาให้ได้อย่างลมหายใจ เตือนใจดวงนี้อย่าได้
ประมาท เตือนใจให้รู้สึกถึงความตายนั้น มันใกล้เข้ามาขยับเข้ามา
มันมันเข้าไปเรื่อยเข้าไปมันใกล้เข้าไปทุกเวลา อย่าเข้าใจว่าตนเอง
อยู่ห่างไกล เพราะว่ามรณภัย คือความตายมันไม่มีต้นมีต่อมันจะ
ตายเดี๋ยวนี้เลยก็ได้ แต่บุญ กุศลยังรักษาไว้ไม่ให้ตายจะได้ปฏิบัติบูชา
ภาวนาต่อไปอีก ถ้าบุญกุศลหมดเมื่อใดเวลาใดตายแห่งๆ นั้นแหละ
ไปอวดดีไม่ได้ต้องรู้ รีบทำรีบปฏิบัติเอาให้มันลงหลักปักฐานนั่งแบบ
ไหนก็ภาวนาในใจได้ ยืนแบบไหนก็ภาวนาในใจได้ เดินไปมาที่ไหน
ก็ภาวนาในใจได้ไม่ใช่ได้แต่คำพูดให้มันได้ในตัวในใจตลอดเวลาไม่มี
คนอื่นจะมาทำให้ปฏิบัติให้มันเป็นเรื่องของจิตใจของตัวเองเป็นผู้
ประกอบกระทำถ้าไปปล่อยให้มันง่วงเหงา หาวนอน ฟุ้งซ่าน ไร้ศรัทธา
ก็ไม่มีเวลาทำจิตใจที่มันอ้างการอ้างเวลาอย่างเดັกก็ว่าเรายังเดັกอยู่
ทำเมื่อไรก็ได้ ยังหนุ่มแน่นอยู่ก็เข้าใจว่าเรายังหนุ่มแน่น แข็งแรงอยู่คง
จะไม่ตายง่าย ๆ ทำเมื่อไรก็ได้ที่นี้ถ้ามันเจ็บไข้ได้ป่วยกระทันหันขึ้น
มาหรือตายอุบัติเหตุขึ้นมา มันจะทำได้ยังไงเพราะมันอ้างการอ้าง
เวลาอยู่ เข้าก็ว่าเข้านักไม่ภาวนา สายก็ว่าร่อนแล้วไม่ภาวนา
กลางคืนก็ว่ากลางคืนไม่ภาวนา กลางวันก็กลางวันไม่ภาวนา เมื่อไม่
ภาวนากลางคืนกับกลางวัน ไปภาวนาที่ไหนโลกนี้มันมีแจ้งก็ให้ชื่อว่า
กลางวัน มีดึกก็ให้ชื่อว่ากลางคืน กลางคืน มีดแจ้งสองอย่างรวมกันเข้า
ก็เรียกว่าวันหนึ่ง ตามสมมุติ นั้นมันก็มีอยู่เท่านี้เมื่อมีอยู่เท่านี้เราก็เอา
ทั้งกลางวันกลางคืน พระพุทธเจ้าตักเตือนไว้ว่าทุกลมหายใจเข้าออก
นะเปลอไม่ได้ ลืมตัวไม่ได้ ขาดสติไม่ได้ ขาดสมาธิความตั้งใจมันก็ไม่
ได้ขาด ปัญญา วิชชา ความรู้ภายในก็ไม่ได้ ขาดตกบกพร่องไม่ได้ทั้งนั้น

จะต้องบริกรรมภาวนา พิจารณากายอันเป็นรูปขันธ์หยาบหยาบแล้ว
มันเห็นแต่เบื้องต้นมาเกิดท่ามกลางภาวะเป็นอยู่บั้นปลายคือว่าตายลืม
ไม่ได้ ตายเพราะมันจะตายอยู่วันยังค่ำมันรอตายอยู่คืนยังรุ่งตายมัน
ขยับเข้ามาใกล้ทุกเวลา

ร่างกายสังขารนี้ท่านเปรียบเหมือนหม้อดินเขาเอาดินมาปั้นเป็น
หม้อเป็นไห หม้อดินที่ปั้นขึ้นมาใหญ่ เล็ก หนา บาง ประการใดก็ตาม
หม้อดินย่อมมีเวลาแตกรูปขันธ์ รูปนามกายใจของคนเราทุกคนมัน
คอยวันแตก วันทำลายอยู่ตลอดเวลาแต่ได้อาศัยความประมาทมัวเมา
ในใจยังไม่รู้สึกตัวไม่มีความสลัดสังเวช เป็นจิตใจแข็งกระด้าง มีตม
ตลอดกาล ทั้งกลางวันกลางคืนไม่ภาวนา ไม่ชำระจิตใจดวงนี้ให้
ผ่องใส สะอาด ใจอันนี้มันก็หลงอยู่อย่างนี้ มันก็เมาอยู่อย่างนี้ ลืมตัว
ลืมตน ลืมกาย ลืมจิต หลงตาย หลงตายไม่ได้นั่งตาย ก็มีบางคนนั่ง
อยู่ดี ๆ เวลามันจะตายมันก็ตายตายเอาดี ๆ อย่างนั้น เกิดเป็นลม
ขึ้นมา อืออ้านั่งลงอยู่ ๆ ก็ตาย ความตายมันไม่มีกำหนดกฎเกณฑ์
อย่างไร เมื่อถึงเวลาความเป็นเด็กเป็นหนุ่มมันก็สู้ไม่ได้ ตายได้
เหมือนกัน แก่ชราหรือไม่แก่ชรามันก็ตายได้เหมือนกัน ตายไม่ใช่แค่
คำพูดเวลาจะตายจริง ๆ มันเจ็บจนเหลือเจ็บจนมันเรียกว่าตาย ไม่ใช่
ว่าตายสบาย ตายมันไม่มีที่สบายก่อนที่มันจะตาย โรคนางอย่างบาง
ประการนั้น เรียกว่าเจ็บที่สุดเหลือเจ็บ เลยเจ็บไปมันก็เลยให้ชื่อว่าตาย
เดี๋ยวนี้มันยังมีชีวิตอยู่ยังมีลมหายใจเข้าออกอยู่ มันก็ตายไปที่ละเล็กที่
ละน้อย มันตายปิดบัง มันปิดไว้บังไว้ไม่ให้จิตใจรู้เห็นมันตายมาโดย
ลำดับ ๆ

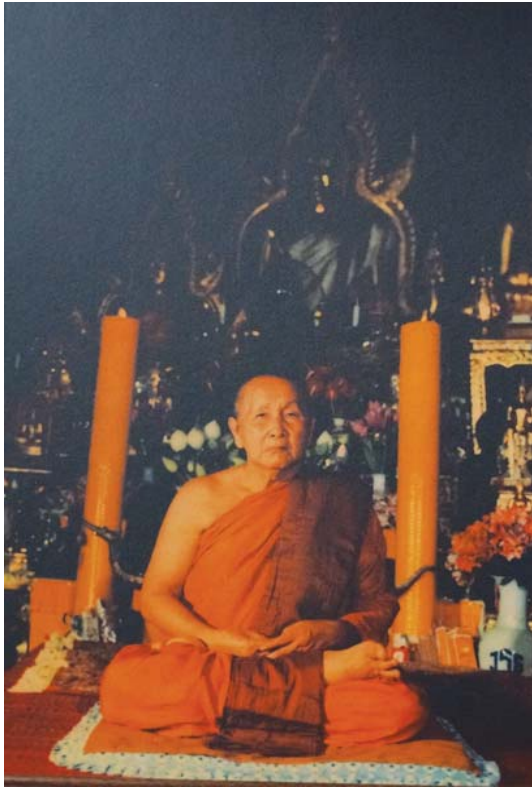
คนเราทุกคนมาปฏิสนธิวิญญูณในท้องแม่แล้วก็คลอดออกมา
คือว่ามันตายออกมา ตายจากท้องแม่มาอยู่ข้างนอก ตายอยู่ข้างนอก
ไม่นานเดี๋ยวมันก็คืบคาน ยืน เดินไปมา มารอวันตายอยู่ข้างนอก
อีกไม่นานมันก็ตายอายุไม่ถึงร้อยปีตายแล้วถ้าใครอายุยืนสักร้อย
ปีเดี๋ยวก็นึกได้ว่าพวกเรานั่งอยู่นั้นและพระองค์นั้นตายไป เณร
องค์นั้นตายไป แม่ชานางชีคนนั้นตายไป แม่ดำแม่ต่างตายไป ถ้า
ผู้ยังไม่ตายมันก็รู้เห็นใครตายมันก็แล้วไปแต่มันไม่ใช่แล้ว ตาย



วันนี้มันก็เกิดมาอีกวันใหม่ เกิดใหม่เดือนปีใหม่อีกมา ก็มาเป็น
ทุกข์เป็นร้อนด้วยการกินการนอนวุ่นวายภายนอกคิดกันเถียงกัน
แย่งกันอะไรต่อมิอะไรมากมายจึงให้ชื่อว่า ภาราหเวปัญจันทา
ขันธทั้งห้า เป็นภาระอันหนักคือกาย วาจา จิตของคนเราทุกคนนี้
แหละขันธ

ขันธก้อนนี้ กองนี้ก้อนนี้ มันเป็นก้อนทุกข์ไม่ใช่สุขที่เราว่าสุขสบาย
มันน้อยเดียว นิดเดียวเท่านั้นทุกข์มันเต็มไปหมด นั่งเป็นทุกข์ในเวลาหนึ่ง
กินเป็นทุกข์ในเวลากิน แสงหามาเป็นทุกข์ในการแสงมาหามา นอน
เป็นทุกข์ นอนตายก็มี นั่งตายก็มี ยืนตายก็มี เดินไปมาตายก็มี มันตาย
ได้วันยังค่ำ ตายได้คืนยังรุ่ง อย่าไปเข้าใจว่าตัวเองสุขสบายมันไม่เป็น
อะไร ไม่เป็นอะไรก็ตายภายในได้ร้อยปี มันเลยไปได้ที่ไหน เลยไปก็
ไปตาย ยังไม่ถึงร้อยปีมันก็ตาย เด็กก็ตาย หนูก็ตาย แกะชราก็ตาย พระ
ก็ตายได้ เณรก็ตายได้ ผ้าชานางชีใครก็ตายได้ เกิดมาแล้วก็ตายทุก
คน เวลาถึงเวลาตายมันไม่ใช่จะภาวนาพุทโธมันวุ่นวายที่สุดวุ่นวาย
ก็คือว่าจิตมันไม่ยอมตายไม่พิจารณาความตายเมื่อไม่พิจารณาความ
ตายเมื่อความตายมาถึงเข้า มันไม่ใช่สบาย นั่งไม่ติดนั่งไม่ได้ นอน
ไม่หลับเมื่อความตายเข้ามาถึงเข้าหรือรู้ว่าเหตุภัยต่างๆ มาจะถึงตัว
ของเราเป็นวันตายขณะวันนี้ คืบนี้เดี๋ยวนี เวลานี้ต่อให้นอนอยู่มันก็ไม่
หลับหลอก เพราะมันจะตาย เหตุการณ์แห่งความตายมันเป็นของร้อน
ของไหม้ ถ้าไม่ภาวนาจริงๆ แล้วก็ทุกข์แทบตายนั่นเอง จึงให้พากันรีบ
เร่งลุกขึ้น ตื่นขึ้นอย่าไปมัวเมาไปตามอำนาจกิเลส

ธรรมดากิเลสไม่ว่ากิเลส ราคะ โทสะ โมหะกิเลสอันใดก็ตามมัน
เป็นของร้อนมันเป็นไฟ ดูแต่ไฟภายนอกใครพลั้งเพลอไปเหยียบย่ำไฟ
ไฟก็ไหม้เอาไหม้เอาถึงตายก็ได้ ไฟ คือกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ จิต
ที่มายึดไว้ถือไว้ ไม่เลิก ไม่ละ ไม่ปล่อยไม่วางนั้นแหละมันไหม้หัวใจ
มันไหม้ทางกายด้วย ไหม้ทางวาจาด้วยมีอะไรมันไหม้หมดแหละ



ไฟภายในมันไหม้ข้ามภพข้ามชาติตายแล้วมันก็กลับไปไหม้ต่อไป
อีกไฟราคะ โทสะ โมหะท่านจึงให้ชื่อว่าไฟหม้อนรก มันไหม้ ทุกคน
ไหม้ทุกหัวใจเมื่อใครไม่ต้องการให้ไฟเหล่านี้มันลุกไหม้ก็คือว่าภาวนา
สงบกายอยู่ในหลักของศีล สงบวาจาอยู่ในหลักของศีล สงบจิตสงบ
ใจอยู่ในหลักสมาธิภาวนา อยู่ในตัวอยู่ในใจอยู่ด้วยการภาวนาไม่ใช่อยู่
เฉยอยู่ภายนอก มันอยู่ภายในอยู่ภายในในตัวในกายอยู่ในหนึ่ง
หุ้มดูก้อนทุกข์ กองทุกข์ของตนอยู่ทุกเวลา วันไหนเวลาใดมันจะเข้า
ถึงวันแตก ความทำลายเราไม่รู้ คือรู้แล้วมันเอาไม่ไหวสู้ไม่ได้ต้องรีบ
เร่งตั้งอกตั้งใจอย่ามัว มาสะทกสะท้านกลัวภัยอันตรายอยู่ ภาวนา
ทำความเพียร ละกิเลส กิเลสราคะ โทสะ โมหะนั้นเองเป็นกิเลสเราร้อน
เผามนุษย์ และสัตว์โลกทั้งหลายเพราะความไม่รู้นั้นแหละมันจึงเป็นทุกข์
เป็นร้อนอยู่ในหัวใจให้มัน วันใดเวลาใดวันไหนคืนไหนให้รีบเร่งไม่ต้อง
ไปรอ รอให้มันเจ็บซะก่อนไม่ได้รอให้มันแก่เสียก่อนก็ได้ รอให้มัน
ใกล้จะตายเสียก่อนก็ได้ ไม่ต้องนั่งรอ ภาวนาเรื่อยไป ละกิเลสความ
โกรธให้มันหมดเสียก่อน ละกิเลสความโลภโลภะตัณหาให้มันหมดเสีย
ก่อนจึงให้ถึงวันตาย ถ้าไม่อย่างนั้นตายแล้วมันก็มาทุกข์ มาเดือดร้อน
ต่อไปอีก ไม่ใช่ฆ่าตายแล้วมันแล้วไป เหมือนเรามองเห็นซากศพผีตาย
มันแล้วแต่เวลานั้นแต่ว่าจิตมันไม่แล้ว จิตราคะ จิตโทสะ จิตโมหะ มัน
ไม่แล้ว มันตื่นอยู่ด้วยกามตัณหา วิภวตัณหาไม่มีที่จบที่สิ้น

ตายเกิดตายเกิดนับไม่ถ้วน แล้วมันก็เกิด ตายต่อไปมันก็อึดไม่พอ
เพราะอำนาจของ กิเลส ราคะ โทสะ โมหะนั้นเป็นอำนาจใหญ่ที่สุด
ต้องภาวนาให้เข้าใจปฏิบัติในจิตในใจของตนให้มันคล่องแคล่วว่องไว

มันทันกาลเวลาอยู่ไม่ยอมลุ่มหลงมัวเมาไปอยู่ใต้อำนาจกิเลสเมื่อ
จิตใจของผู้ปฏิบัติภาวนาไม่มีความท้อถอยไม่ว่าเช้าสายบ่ายค่ำ กลางคืน
กลางวันก็ภาวนาอยู่ในใจพิจารณา คนเกิด คนแก่ คนเจ็บ คนไข้
คนพลัดพลากจากกันต้องให้น้ำตาไหลให้คนตาย ล้วนแล้วแต่เป็น
ธรรมวินัยพระพุทธศาสนาสอนคนพระพุทธเจ้าของเราทั้งนั้น ให้น้อม
นี้กรำลึกอยู่ในตัวในใจให้ได้ จิตใจก็จะสบาย

ฉะนั้นอุบายธรรมต่าง ๆ เหล่านี้ เมื่อว่าเราท่านทั้งหลายพากัน
ได้ยินได้ฟังแล้วก็ให้กำหนดจดจำนำไปพินิจพิจารณาคิดให้ทั่วถึงลึก
ซึ้งก็จะได้รับความสุขความเจริญในทางพระพุทธศาสนา ดังแสดงมาก็
สมควรด้วยกาลเวลา เอวัง ด้วยประการฉะนี้

สัพพีติโย วิวัชชันตุ

สัพพะโรโค วินัสสะตุ

มา เต ภาวัตวันตะราโย

สุขี ที่ขามุโก ภาวะ

อะภิวาทะนะสีลิสสะ

นิจจัง วุฑฒาปะจาโยโน

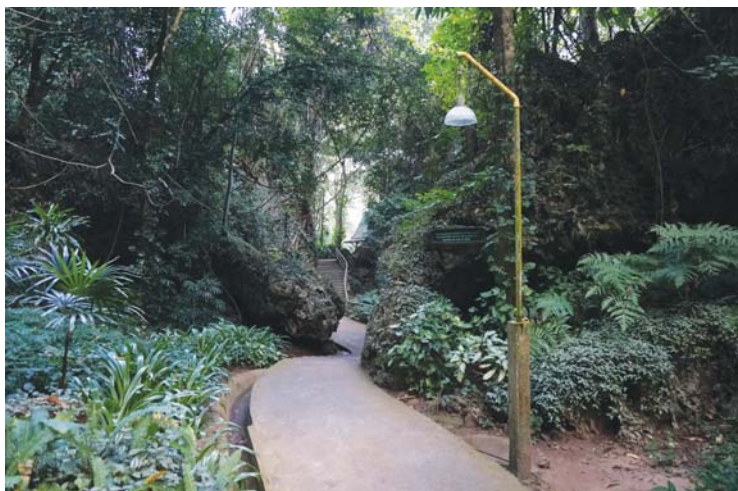
จัตตาโร อัมมา วัฑฒันติ

อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง ฯ

ภาพ - ข้อคิด

พร้อมกันละนะ มานั่งภาวนา เวลานั่งขัดสมาธิเพชร อย่าไป
เป็นทุกข์ เป็นร้อน ให้ถือว่า การนั่งขัดสมาธิเพชรนี้แหละ เหมือนกับ
ขึ้นเมืองสวรรค์ เมื่อขึ้นเมืองสวรรค์ได้ก็ไปพรหมโลกได้ ไปพรหมโลกได้
ก็ไปสุทธาวาสได้ สุทธาวาสมหาพรหม ไปถึงสุทธาวาสแล้วก็เปิดประตู
พระนิพพานเข้าไปพระนิพพานได้ ดังนั้น การนั่งสมาธิ ไม่ว่าจะหญิง ชาย
เด็กหนุ่ม แก่ ไม่ได้เลือกพระ เณร ไม่ได้เลือกว่า อุบาสก อุบาสิกา
ผ้าขาว ผ้าเขียว หยั่งก็นั่งได้ การนั่งนี้ เรียกว่า เราเคารพพระพุทธเจ้า
เพราะพระพุทธเจ้านั่งขัดสมาธิเพชร ใต้ร่มมุขมูลร์ไม้ ต้นไม้โพธิ์ จึงได้
ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า แต่เป็นสถานที่ตัด ส่วนตัดจริง ๆ พระองค์
ตัดในจิตใจ ใจมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายนั้น มันพัฒนาการตัวเอง
มาโดยลำดับ ไม่ว่าจะเมื่อบุญบารมี ยิ่งเล็กยิ่งอ่อนยิ่งน้อย ก็บำเพ็ญ
มาแต่เล็กแต่น้อย เหมือนนมดแมงเล็ก ๆ น้อย ๆ ตั้งแต่สัตว์น้ำ สัตว์น้ำ
บางอย่างก็เล็กที่สุด ถ้าใครได้ไปดูริมทะเล ได้เห็นตัวสัตว์ชนิดหนึ่ง
เขาเรียกว่า เคย ลูกเคยทั้งหลาย ลูกเคยก็คือลูกกุ้ง กุ้งนั้นลูกมันเล็ก ๆ
ถ้าเราไปพ่อในดินทะเลบ่อลูกกุ้งมันอยู่ เป็นฟาร์มเขียว นั้นมัน
พัฒนาการมาตั้งแต่สัตว์เล็กสัตว์น้อย แม้อยู่ในสัตว์เล็กก็ตาม สัตว์ใหญ่
ก็ตามมีดวงวิญญาณดวงจิต

ดวงจิตดวงวิญญาณนั้น มนุษย์ปุถุชนก็สงสัย ว่าดวงวิญญาณมัน มาแต่ไหน มันเกิดมาเรื่อยหรือ ความจริงดวงวิญญาณไม่ได้เกิด มันเกิดมาแล้วก่อนเกิด ก่อนที่จะเกิดมาเป็นคน เป็นสัตว์ มันเกิดมาเป็น ดวงวิญญาณ แต่เป็นดวงวิญญาณยังไม่ฉลาด ยังโง่อยู่ หลงใหลอยู่ในกิเลสราคะ กิเลสราคะนี้ เป็นที่หลงใหลของดวงวิญญาณ ดวงจิต นั้นแหละ ดวงจิตยังต่ำอยู่ตราบไต่ กิเลสราคะ มันมากท่วมหัวท่วมตัวของมันหมดจนไม่รู้สีกตัว กิเลสโทสะ มันก็ทับถม ดวงวิญญาณอันนั้นก็ เป็นขี้ข้าตัณหา เวียนตายเวียนเกิดจนกระทั่งไม่รู้จักว่า ก็ภพก็ชาติ



เพียงนับว่าพระพุทธเจ้าพระองค์หนึ่งจะได้มาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านั้น จะต้องบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา บารมี เป็นจำนวนอสงไขย จนบารมี แก่กล้า หมายถึง ดวงจิตดวงวิญญาณนี้แหละ มันกล้าขึ้น กล้า ทำบุญ ให้ทาน กล้ารักษาศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ สองร้อยสี่สิบเจ็ด กล้าฟังเทศน์ ฟังธรรม นั่งภาวนา กล้าอยู่ในป่า ในเขา ในถ้ำ ไม่กลัวตาย เมื่อดวงวิญญาณอันนี้มันกล้าขึ้นมาโดยลำดับ ลำดับ จนเป็นพื้นฐานตั้งใจบำเพ็ญจะให้ได้เป็นพระพุทธเจ้า ก็ต้องเป็นได้แต่ เป็นเวลานาน

แต่พระพุทธเจ้า พระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น มีอยู่สองนัยยะ คือนัยยะหนึ่ง ตอนปรารถนาด้วยตนเองแล้วก็บำเพ็ญทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรมมาโดยลำดับ จนกระทั่งอินทริบบารมีแก่กล้า จึงจะได้รับการพยากรณ์จากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ใดพระองค์หนึ่ง จึงจะตั้งอกตั้งใจบำเพ็ญไปถึงขั้นเป็นพระพุทธเจ้าได้ ถ้าลำพังแต่ตัว คนเดียว คำว่า บำเพ็ญบารมี ทำบุญให้ทาน รักษาศีล ภาวนานั้นมัน เป็นการหนักหน่วง คือกิเลสในใจนี้แหละ มันไม่ยอมให้ทำให้ปฏิบัติ ดวงจิต ดวงวิญญาณนั้นมันยังต่ำ ฉะนั้น เราต้องบำเพ็ญ ตั้งใจปฏิบัติ บางคนก็ว่า ไม่นั่งขัดสมาธิเพชรก็ได้กระมัง นั่งอย่างไรก็ได้ อันนี้แล้วว่ คนนั้นยังไม่รู้ไม่เข้าใจ เข้าใจว่า ทำตามสบายใจของตัวเองแล้วจะสำเร็จ มักผลไป ไม่มีข้อแก้ไขในใจ ในตัว คนเราจะละชั่วทำดีนั้น จะต้องมีความ เข้มแข็งขึ้นมา ถ้าไม่อย่างนั้นมันก็จะความชั่วไม่ได้ จิตใจมันจม จมไป อยู่ในกิเลสราคะ โทสะ โมหะ อวิชชา ตัณหา ไม่ยอมเงยหน้าดูฟ้าดูดิน มัวหลงไปตามความหลงของตัวเอง ฉะนั้น เมื่อเราได้เกิดมาเป็นมนุษย์

การเกิดมาเป็นมนุษย์นี้เรียกว่า เป็นกรรมดี บุญบารมีแก่กล้าขึ้นมาพอสมควร มนุสสะ ปฏิลลาโก การเกิดมาเป็นคน เป็นมนุษย์ เชื่อว่าเป็นลาภอันประเสริฐ ถ้าได้ลาภอันประเสริฐนี้มาแล้ว เราไม่บำเพ็ญอีกก็อยู่แค่มนุษย์

มนุษย์นี้ก็ยุ่งยากไม่ใช่อะไร เพราะเป็นคนมันก็กิเลสมากกว่าคนมันหลาย ฉะนั้น โบราณท่านยังกล่าวไว้ว่า กิเลสมันมีพันห้า ตัณหาร้อยแปด ท่านว่าอย่างนั้น เพราะมันมีเยอะแยะ ไม่รู้จะว่ายังไง แต่มันจะมากเท่าไร เท่าไรก็ตาม ให้พากันตั้งใจ สมาทานศีลธรรม กรรมฐาน ด้วยจิตใจของตัวเอง ไม่ยอมปล่อยให้ไปทำตามอำนาจ กิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ถ้าปล่อยไปตามนั้นแล้วก็เรียกว่า ตกต่ำ หลง เป็นคนก็กลายเป็นสัตว์ได้ อย่าเข้าใจว่าเป็นคนแล้วก็เป็นคนเรื่อยไป สูงเรื่อยไป แต่ถ้าภพใดชาติใดเมื่อใดเราประพฤติปฏิบัติไม่ดี ทำไม่ดี พูดไม่ดี คิดไม่ดี มีแต่อิจฉาพยาบาทอาฆาตจองเวรแก่มนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ระยะนั้นจะต้องต่ำ ตกเป็นสัตว์ สิ่งเดรัจฉานก็ได้ แม้จะเกิดมาเป็นมนุษย์เป็นคนแล้วก็ตาม ถึงขั้นเป็นมหาเศรษฐีมีเงินแปดสิบล้าน

สมัยโบราณ มีเศรษฐีคนหนึ่งแกไม่ค่อยเลื่อมใสในพระพุทธเจ้าหาเรื่องขัดขามพระพุทธเจ้าอยู่เสมอ ว่าตัวเองเป็นคนมีเงินมีทอง มีทรัพย์มีสิน มีอำนาจวาสนา เห็นพระพุทธเจ้าว่า ไม่ดี ลูตัวไม่ได้ คอยติเตียนพระพุทธเจ้าอยู่ทุกวัน เวลา แล้วก็หาว่าไม่รู้ ว่าตัวเกิดมาเป็นคน มันต้องมีเวลาตาย เมื่อแก่ชรามาก็เกิดตายขึ้นมา เศรษฐีนายนั้นตายแล้วก็ไม่รู้จะไปที่ไหนเลยมาเกิดเป็นสุนัขขามาบ้าน

เฝ้าบ้านให้ลูกเศรษฐี ธรรมดาเศรษฐีนั้นเวลาพ่อแม่ตายแล้ว ก็ผู้ใดเป็นทายาทมีลูก ก็ให้ลูกนั้นแหละเป็นเศรษฐี พอลูกเป็นเศรษฐี หมาตัวเศรษฐีก็มาเกิดเป็นหมาเป็นสุนัข มาเฝ้าบ้านให้ลูกชายอีก แต่ลูกชายก็ไม่รู้ว่าพ่อของตัวเองมาเป็นสุนัขในบ้าน เข้าใจแต่ว่าตายแล้วก็สูญ เหมือนคนสมัยนี้บางคนว่า ตายแล้วมันก็สูญไปเป็นอะไรต่ออะไรไป แล้วไม่ต้องมาอีก ตายครั้งเดียวก็แล้วจะกินจะอะไรก็ทำไปตามเรื่อง อันนี้แหละ คำพูดความเห็นอย่างนี้แล้วเหมือนสุนัขขามาเฝ้าบ้าน ที่วันหนึ่งพระพุทธรูปเจ้าก็มาพิจารณาสัตว์โลกก็ไปเห็นลูกเศรษฐีที่ตายไปแล้วมาเป็นเศรษฐีแทนพ่อ ลูกเศรษฐีเป็นคนมีบุญบารมี พอที่จะสั่งสอนได้ วันหนึ่งพระองค์ไปโปรดสัตว์ ไปบิณฑบาตกลับมาก็พอดีผ่านหน้าหอปราสาทของเศรษฐี หมาเศรษฐีก็เลยมาเห่า เห่า ฮัง ฮัง ตามประสาหมา ที่นี้พระองค์ก็มุ่งหวังเพื่อจะได้โปรดลูกเศรษฐี พระองค์ก็แสดงวาจาออกมาว่า ดูกร เศรษฐี เมื่อท่านยังเป็นมนุษย์เป็นเศรษฐีอยู่บ้านหลังนี้ ก็ทำให้เราตถาคต ไม่รู้จะดำอย่างไร จนตายแล้วก็มาเป็นสุนัข มาเป็นหมา ก็ยังไม่หยุดไม่หย่อน ยังมาดำทำให้เราตถาคตอีก จะกัดจะกัดข่า ยังทุกอย่าง พอว่าอย่างนั้นตรัสอย่างนั้น ชาวนี้ก็ขจรทั่วไปในเมือง เหมือนสมัยนี้ที่เขาพิมพ์หนังสือพิมพ์ออกมา ชาวต่าง ๆ ก็อ่านดูอยู่ในหนังสือพิมพ์ ที่นี้ชาวที่ว่า เศรษฐีของเมืองนั้นตายแล้ว มาเป็นสุนัขมันเป็นไปได้หรือ ที่นี้ชาวนี้ไปเข้าหูลูกชาย ลูกชายก็เกิดไม่พอใจ เอ! พ่อของเราเป็นเศรษฐีจะมาเกิดเป็นหมาได้หรือ ไม่มีทางเป็นไปได้ ที่นี้ก็ทำอะไร ต้องไปถามพระพุทธเจ้าจึงจะรู้ ว่าอย่างนั้น ความไม่พอใจขัดเคืองขึ้นมาในใจ ไปถามพระพุทธเจ้าว่า พระองค์ได้ท่านได้ว่าพ่อของกระผมเป็นสุนัขหรือ เออ! ถูกแล้ว ว่าอย่างนั้น ก็แก

เป็นจริง ๆ วันนั้นพอตีมาหาเราตาคต แต่ว่าข้อเท็จจริง ท่านเศรษฐีต้อง ต้องทำอย่างนี้ ถึงจะรู้จักว่าเป็นพ่อของตัวเอง คือให้ปฏิบัติหมาตัวนั้น เอาใจใส่ จัดที่นอนให้ มีอาหารให้มันกินตามสะดวกสบาย จนมันสนิทสนมคุ้นเคย จึงค่อยกระซิบถามที่หูของหมาว่า พ่อได้เอาทรัพย์สมบัติฝังไว้ในดินที่ไหนบ้าง บอกลูกด้วย จะได้ไปขุดเอามาใช้ ดีกว่าทิ้งไว้ในแผ่นดิน คอยถามดังนั้นก็สนุนขตัวนั้น ที่นี้เมื่อมันคุ้นเคยแล้วมันก็พาไปละ มันไม่พูดหรือหมามันไม่ได้แต่หา มันพาไป ธรรมดาคนโบราณนั้น ทรัพย์สินเงินทองเป็นของไม่เปื่อยเน่า เขาก็เอาไปฝังดินไว้ ใส่ไห



ไว้บ้าง หมามันก็ไปตะกุกที่นั่นที่นี้ให้อีก เศรษฐีก็ไปขุดตามหมาบอกนั้นแหละ มันไม่พูดบอกแต่มันก็เอาเท้าเฉี่ย ๆ พอเศรษฐีมันตายแล้วจิตมันไม่ตาย ยังมีอยู่ มาเป็นหมา เศรษฐีก็ไปขุดได้ของเยอะเยอะ มันตะกุกที่ไหนก็หมายไว้ หมายไว้ ไปขุดได้อีกเป็นเงิน เป็นคำ เป็นถาด โถ โอ่ง ไห อันใดที่มันไม่เสีย จึงรู้ว่า เอ! พ่อเรานี้มาเป็นหมาแท้ โถ เพราะบ่เชื่อคุณพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ไม่ไหว้วพระสวดมนต์ ไม่นั่งกรรมฐานภาวนา ไม่นั่งขัดสมาธิเพชร ผลที่สุดก็มาเป็นสุนัขอย่างนี้หนอ แกก็ตั้งอกตั้งใจใหม่ ต่อมากระทั่งจนได้ตัดบาตร ใส่บาตรพระพุทธรูปเจ้าพระสงฆ์สาวกเป็นประจำ นี่แหละคนเรานะ อย่าไปถือว่เราดีเราเด่นคนเดียวไม่ได้ ต้องมีศีล มีธรรม มีคำสั่งสอน ฟังเทศน์ฟังธรรมแล้วตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ เราเกิดมาเป็นคนถ้าไม่ทำดีมันไปเป็นชั้วก็ได้ ถึงขั้นเศรษฐีไปเป็นสุนัขก็ยังมี มากมาย เป็นสัตว์สิ่งเดรัจฉานตกนรกเหมือนพระเทวทัต อันเรื่องบ่ดีมันเป็นไปได้

ดังนั้น อย่าให้ตัวเราใจเรา ตกไปในอารมณ์ที่ต่ำ ให้มันสูงขึ้น ภาวนาพุทโธ ทุกลมหายใจ เอาจิตเอาใจของเราให้ได้ อย่าปล่อยปละละเลยไปเลื่อนลอยไปตามกิเลส เป็นทุกข์เปล่า ๆ ตายไปเป็นปู เป็นปลา เขาก็เอามากินกันหมดในโลก เป็นหมู เป็นไก่ เขาก็เอามากินเป็นอาหาร มนุษย์มันก็กินไปเรื่อย ถ้าเราทำบ่ดีไปเป็นสัตว์สิ่งเดรัจฉาน ก็ได้ชื่อว่าตายไปให้เขากินเนื้อกินหนังของตัวเอง ก่อนจะกินเขาก็ฆ่าให้ตายก่อน ก่อนจะถึงตายมันบ่ใช่เล่นเลยหน้อ มันเป็นทุกข์ เป็นร้อนเข่าฆ่าหมูไม่ได้ ร้องไปตามเรื่อง ฉะนั้นผู้ใดไม่อยากจะเป็นคนชั้วคนต่ำเป็นสัตว์สิ่งเดรัจฉาน ก็ให้ตั้งอกตั้งใจภาวนาในพรรษาปีนี้ให้มัน

เจริญขึ้น ให้มันก้าวหน้าไป อย่าเพียงแค่พูดเล่นหัวสนุกเพลิดเพลิน
ตลกดีใจอยู่กับหมู่คณะ หรือว่าสิ่งเหล่านี้แหละ มันพาให้จิตใจผูกพัน
อยู่ในวัฏสงสาร ถ้าเราภาวนา พุทฺโธ ภาวนาตาย ทุกลมหายใจ
เข้าออก จิตใจมันก็จะได้ฟื้นฟูขึ้นมา ภาวนาให้จิตใจให้มันดีขึ้น เจริญขึ้น
เมื่อใจมันดีขึ้น เจริญขึ้นแล้ว พ้นจากความเป็นมนุษย์ก็ได้ ให้สู่สวรรค์
เทวโลก พ้นขึ้นไปจนถึงพรหมโลก จนมารู้แจ้งในหลักอริยสัจธรรม
ทั้งสี่ เห็นแจ้งในหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในกาย วาจา จิต ของ
ตัวเอง แล้วจิตใจมันก็จะได้พ้นออกจากรูปนาม กายใจ ตัวตน สรรบบุคคล
อันนี้ให้ได้ ถ้าไม่อย่างนั้นแล้วก็ คิดไปในอารมณ์ต่ำ ไม่ว่าจะผู้บวชใหม่
บวชเก่า นั้นก็ให้ตั้งใจขึ้นมา ไม่เพียงแต่ว่าบวชตามประเพณี พ่อแม่ บวช
ให้พ่อบ้างให้แม่บ้าง ตามใจพ่อแม่อย่างนั้นอย่างนี้ไม่เพียงพอเมื่อเราได้
มาบวชแล้วก็ให้ปฏิบัติให้มันดีขึ้น ดีไม่ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง ถ้าเรา
ปล่อยปละละเลยไม่ภาวนาทุกลมหายใจ จิตมันก็ต่ำไป อารมณ์ต่ำก็คือ
มันก็หลงไปตามกิเลส กิเลสนั้นไม่ใช่ไม่รู้ มันรู้อยู่ แต่มันเลิกไม่ได้ละไม่
ได้ ถ้าไม่ภาวนา ไม่รักษาศีลภาวนา ไม่มองเห็นตัวกิเลส หรือมันเป็น
ตัวตน เป็นตัวเรา ของเรา ตัวกู ของกูเลยนะ บำรุงบำเรอตั้งแต่ร่างกาย
สังขารอันเดียว จิตมันก็ต่ำลงไปเรื่อยไป ฉะนั้น ดวงวิญญาณอันนี้มัน
ก็เลยตกต่ำไป ฉะนั้น ให้พากันตั้งอกตั้งใจ ให้จิตใจมันตื่นขึ้น รู้สึกตัว
ไม่หนึ่งนอนใจ จึงจะเจริญก้าวไปข้างหน้า การทำการปฏิบัตินั้นท่านว่า
ต้องมีความเพียร มีความอดความทน

ภาวนาล้างใจให้สะอาด

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์นั้น

ณ โอกาสนี้เป็นต้นไป เป็นโอกาสนั่งกรรมฐานภาวนา หรือว่า
นั่งวิปัสสนา นั่งสมาธิ นั่งสมถะกรรมฐาน นั่งวิปัสสนากรรมฐาน ก็คือ
ให้พากันนั่งขัดสมาธิเพชร เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาก่อนแล้วก็เอาขา
ขวาขึ้นมาทับขาซ้าย ตั้งตัวตั้งกายให้เที่ยงตรง หลับตา คือการฟังธรรม
การนั่งสมาธินี้ไม่เกี่ยวกับลูกตา เกี่ยวกับหู คือเสียงนั้นถ่ายทอดไปทาง
เข้าทางหู เมื่อเข้าไปหูแล้วจิตดวงจิตผู้รู้มันคอยฟังอยู่ที่หูนั้น แต่คำว่า
จิตใจนี้เป็นธาตุนามธรรม ในชั้นที่ ๕ พระองค์ทรงตรัสไว้ว่า รูปหมายถึง
ถึง ตัว ขา๒ แขน๒ ศีรษะ๑ นาม หมายถึง จิต มีเวทนาเสวยอารมณ์
สัญญาจำหมาย สังขารคิดนึกปรุงแต่ง เมื่อจิตนึกอะไรแล้วก็มีความรู้สึก
ไปตามอาการนั้น อาการของจิตนั้นมีอยู่ ๔ อย่าง เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ มาอาศัยอยู่ในรูปขันธ์ คือ ตัวนี้ รูปขันธ์นี้ ธาตุทั้ง ๔ ปรถวิ ธาตุ

ดิน อาโป ธาตุน้ำ เตโช ธาตุไฟ ความร้อน ความอบอุ่น วาโย ธาตุลม
เมื่อธาตุทั้ง ๔ นี้ประชุมเป็นก้อนเป็นหน่วยแล้ว ดวงจิตวิญญาณจิต
ผู้รู้อันนี้ ก่อนที่จะมายึดเอารูปร่างกายอันนี้นั้น ถ้าเป็นคนก็ตายจาก
ภาวะเป็นคนแล้วแต่ชาติก่อนโน้น จึงเข้ามายึดถือเอาร่างมนุษย์ที่คน
เราได้มาอยู่เดี๋ยวนี้ ถ้าเป็นสัตว์ก็ตายจากสัตว์แล้วจึงได้มาอาศัยเอา
ซึ่งรูปร่างกายอันนี้ อันการตายมันเคยตายมานับไม่ถ้วนแล้ว แต่มัน
ก็ไม่เซ็ดไม่ไหลบ เพราะเจ้าอวิชชา จิตไม่รู้ เป็นจิตหลง จะเกิดก็ภพก็
ชาติจนเรียกว่าอเนกชาติมันก็จำไม่ได้ เพราะมันหลงลืม ไม่ได้ภาวนา



ไม่ได้ประพฤติ ทาน ศีล ภาวนา ให้พร้อมมูลหละ มันไม่รู้สักหละ
มันมัวเมา เมื่อพระพุทธเจ้าของเราตั้งใจบำเพ็ญบารมีมา ลือสงไชย
แสนมหากัป จนได้มาตรัสรู้ในชาติปัจจุบันใต้ต้นไม้โพธิ์ พระองค์ระลึก
คืนไปข้างหลังตั้งแต่ชาติปัจจุบันนี้ คืนไปข้างหลังว่าพระองค์ได้มาเกิด
มาตายเป็นอะไรต่อมิอะไรมากมายจนนับไม่ถ้วน จะนับเป็นกัปเป็น
กัลป์ จะนับเป็นอะไรก็นับไม่ได้ มากมาย แต่ก็มายุติในปัจจุบันชาตินี้ไม่
ต่ออีก แต่คนเราธรรมดานั้น ยังไม่ได้ปฏิบัติบูชา ภาวนาให้ดี ยังไม่พ้น
ทุกข์นั้น ชาติต่อไปข้างหน้าก็นับไม่ถ้วนอีก เราต้องทำชาติข้างหน้าให้
จบลงไปด้วยการนั่งสมาธิภาวนา เดินจงกรม ไม่ต้องเป็นห่วงหน้าห่วง
หลัง วิตก วิจารณ์ รวมกำลังตั้งมั่นลงไป

แม้เราท่านทั้งหลายทุกคน การเกิดการตายมาในโลกนี้ก็นับไม่
ถ้วนแล้ว ในอดีตถ้าจะนับจากพระพุทธเจ้าเข้าสู่รัตนกัปมานี้ ๒๕๒๖
พรรษาแล้ว ๒,๐๐๐ ปี ๒,๐๐๐ ปีนี้ ถ้าจะคิดเป็นเรามาเกิดมาตายแล้วก็
มากอยู่ ยังไม่พ้นทุกข์ไปได้ แต่พระพุทธเจ้า พระสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลาย
ในครั้งพุทธกาล ท่านพ้นทุกข์ไปแล้ว แต่พวกเราทั้งหลายยังท่องเที่ยว
อยู่ ยังหลงอยู่ ยังสำคัญว่าในโลกนี้ยังมีความสุขอยู่ มันจะเอาความสุข
นั้นแหละ แต่มันไม่มีความสุขในโลกนี้ ในรูปนาม ตัวตน คนเรานั้น
มันมีแต่ความทุกข์ ความทุกข์นั้นพอจะได้ แต่ความสุขจริงจริงนะมัน
ไม่มี พระพุทธเจ้าตรัสว่า คือ มันทุกข์มันมากกว่าสุข สุขที่คนเราสมมติ
ว่าเป็นสุข มันน้อยนิดเดียวแต่ทุกข์นั้นมันเต็มตัวเต็มโลกอยู่ ไม่ว่าจะอยู่
ที่ไหนไปที่ไหนมันก็เรื่องทุกข์ทั้งนั้น เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ เจ็บเป็น

ทุกข์ เจ็บไข้ได้ป่วยเป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ กองทุกข์หะมันเต็มตัวอยู่ทั้งนั้น นอกจากทุกข์ที่เราแก้ได้ บรรเทาได้ด้วยตนเอง อันนี้ส่วนหนึ่งเจ็บไข้ได้ป่วยเล็กๆ น้อยๆ ก็เสียยาพยาบาลพันภัยไป ถ้ามันมากกว่านี้แล้วก็เข้าโรงพยาบาล การที่ไปนอนโรงพยาบาลนั้นก็มันไม่แน่ตลอดไป เราอย่าเข้าใจว่าเข้าไปแล้วหาย เข้าไปแล้วตายนั้นมีเยอะเหมือนกัน ถ้าไม่เข้าก็ไม่เป็นไร เพราะว่าโรคที่เกิดในร่างกายมนุษย์คนเรานั้นโรคบางอย่างเมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้วกีนยา ก็หายไม่กีนยา ก็หาย อันนั้นแหละแบบหนึ่ง แต่มันไม่ใช่หายแท้ มันเพียงบรรเทาเลื่อนที่ไปหน่อยภายใน ๑๐๐ ปีก็กลับมาเจ็บมาใช้มาตายอีก เพราะว่าร่างกายสังขารนี้มันเต็มไปด้วยทุกข์ พระพุทธเจ้าว่าไม่ใช่สุข แต่จิตหลงของคนเรานั้นเข้าใจว่ามันเป็นสุขต่างหาก โรคบางอย่างกีนยาจึงหาย บางอย่างก็ไปผ่าตัดหายก็มี ผ่าตัดแล้วตายก็มี บางคนบางองค์ค้นคว้าพิจารณาไปจนได้เห็นนิวในดี ว่านี่แหละได้แล้ว พยาธิต่อไปนี่ซ้ำจะหายแล้ว มันจะหายอย่างใดคนแก่ชราเอานิวในดีออกแล้วก็ยังตายอยู่นี้แหละ คือว่าพยาธิโรคาที่มันบังเกิดมีขึ้นในร่างกายสังขารนั้นเป็นเรื่องของรูปขันธ์ ส่วนในทางรูปขันธ์นี้พระพุทธเจ้าของเราท่านให้ปลงกรรมฐานว่าถ้าถึงคราวแล้วมันจะต้องเป็นไปอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าของเราสอนเน้นหนักไปในทางจิตใจ คือให้ใจภาวนาให้เกิดปัญญา ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง แก่ไขจิตที่เต็มไปด้วยราคะ ตัณหาให้เบาบางหมดสิ้นไป พระองค์แก้ทางในจิตเพราะต้นตอต้นเหตุมันไปจากนี้ ที่มาเกิดเป็นรูปร่าง ได้เจ็บไข้ได้ป่วย มันมาจากจิต

หลง มายึดมาถือเอาธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ว่าเป็นตัวตนของเรา เมื่อมายึดเอาธาตุเหล่านี้ว่าเป็นตัวเราของเรา มันธาตุเหล่านี้เป็นของแตกของตาย ที่ยังมีชีวิตอยู่ในเวลานี้คือว่าชั่วคราว ท่านจึงเปรียบว่าเหมือนเราไปเยี่ยมของคนอื่นมาทำการงานนิดหน่อย สิ่งใดเราไม่มีไปเยี่ยมเขามาอีกไม่นานเราทำงานแล้วเราก็ส่งเขาส่งเจ้าของเดิมเขา รูปขันธ์ตัวตนคนเราที่ได้มานี้ก็เยี่ยมโลกมนุษย์เขา ถ่ายเทกันมาโดยลำดับลำดับ ตัวเราได้มาจากบิดามารดาผู้บังเกิดเกล้า บิดามารดาผู้บังเกิดเกล้าก็ได้ต่อกันมาอย่างนี้ แต่มันไม่ใช่ของมันคงถาวร จำเป็นเราจะต้องใช้ให้เกิดประโยชน์ เมื่อเราได้กาย วาจา จิต อันนี้มาแล้ว ข้อแรกก็คือว่าเอามาฟังธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ให้จิตใจดวงผู้รู้ที่อยู่ภายในนั้นแหละรู้เข้าใจว่าทางออกจากโลกจากวัฏสงสารนี้ไม่ใช่ที่อื่นต้องออกจากจิตใจนี้ จึงสอนให้ภาวนา บริกรรมทำใจให้สงบตั้งมั่น จะได้แก่ภายในจิตใจนี้ให้หลุดให้พ้นให้ออกไม่ให้หลงยึดอยู่ ถืออยู่ ในรูป ในนาม ในกาย ในจิต ในสมมติโลกอันนี้ เมื่อแก้ได้แก้หมดแล้ว จิตอันนี้ก็ไม่มีมาลุ่มหลงไปตามรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ คือว่าความสุข สะดวก สบายอันใดที่จิตใจเราหลงอยู่ มันเล็กละออกไปได้หมด ใจมันไม่เกี่ยวเกาะกังวล เมื่อจิตใจมันหลุดพ้นนิพพิทาญาณ เบื่อหน่ายคลายออกหมดทุกอย่าง ที่นี้มันก็ไม่ติดไม่ข้อง ไม่ติดใจในอารมณ์ใดๆ เพราะอะไรก็ตาม เป็นรูปท่านก็มองเห็นว่ารูปนั้นมันไม่เที่ยงแท้แน่นอน มันมีชราพยาธิ มีทุกข์ ไม่ใช่รูปของเรา แม้มันจะมีอยู่ที่ตัวเราเป็น ขา ๒ แขน ๒ ตัวเราไปมาทางไหนก็เอาตัวนี้ไป ก็ไม่ใช่ของเรา ยืมเขามาใช้ใช้ดีก็มีประโยชน์ บำเพ็ญทานรักษาศีลภาวนาปฏิบัติบูชาให้เกิดประโยชน์

ถ้าไปทำบาปทำอกุศลต่างๆ ก็ได้โทษ ให้ติดข้องอยู่ในร่างกายสังขาร อันนี้ พระพุทธเจ้าท่านจึงให้เอาดวงจิตดวงใจผู้ได้ยินได้ฟังอยู่เดี๋ยวนี้ ขณะนี้แหละมาภาวนา บริกรรมทำใจให้สงบตั้งมั่น ไม่ให้จิตใจลุ่มหลง มัวเมาไปตามกระแสของโลก โลกนั้นมันไม่ไปถึงไหนมันก็เกิด แก่ เจ็บ ไข้ ตาย เท่านั้นเอง มีความเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นอยู่อย่างนี้ไม่ว่า คนชาติใด ภาษาใด ก็เท่าๆ กัน ไม่มีใครจะอยู่ชั่วฟ้าดินสลาย ไม่เชื่อ ก็ให้ดูอย่างนี้ เราไปบ้านใดให้ถามดูว่าป่าช้าบ้านนี้มีไหม ที่เผาศพมีไหม คำจะตอบว่ามี มีคนตายไหมคำก็จะตอบว่ามี จะเป็นฝรั่งมังค่า เป็นคนไทย คนอะไรก็ตามมันก็ถามคำไปเถอะมันก็ตายเหมือนกัน ตายเหมือนกันเกิดมาใหม่เหมือนกัน เท่าๆ กัน มันวอกแวกวนเวียน



อยู่อย่างนี้ไม่มีที่จบที่สิ้น เมื่อพระพุทธเจ้าของเรามาชี้แจงแสดงให้ บำเพ็ญภาวนา รวมจิตรวมใจให้สงบตั้งมั่นจนไม่หวั่นไหว จนจิตใจของ ผู้้นกำหนดพิจารณาเห็นแจ้งด้วยตนเองว่า การที่คนเรามาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาไข้ มาตาย อยู่นี้เพราะจิตมันหลง จิตอวิชชา จิตไม่รู้ ไม่รู้ ว่ามันเกิดมาแล้วมันต้องเจ็บอย่างนี้ อย่างนี้ เกิดมาแล้วมันต้องแก่ อย่างนี้ อย่างนี้ เกิดมาแล้วมันต้องตายอย่างนี้ อย่างนี้ เหมือนกันหมด เมื่อมันรู้แจ้งอย่างนี้แล้วมันก็ไม่ไปแต่ต้อง ไม่ไปยึดเอา ถือเอา เรียกว่า ภาวนาอยู่ในใจ ชำระจิตใจดวงนี้ให้รู้จัก รู้แจ้ง รู้จริง รู้อยู่ รู้ว่า รูป นาม กาย ใจ ตัวตน บุคคลเหล่านี้ มันเกิด มันแก่ มันเจ็บ มันตาย วุ่นวาย อยู่ตามภาษาของจิตไม่รู้มันเอง เมื่อจิตของผู้ใดรู้ เข้าใจแล้วว่าไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา มันไม่เที่ยงแท้แน่นอน จิตดวงนี้มันก็ไม่ยึดหน้าถือ ตา ไม่ยึดตัวถือตน ไม่ยึดเรายึดของของเรา มีอย่างใดมันก็รู้เท่าทัน ได้ อย่างใดมันก็รู้เท่าทัน เสียไปมันก็รู้เท่าทัน ได้กับเสียท่านไม่ไปทุกข์ไป ร้อน ท่านภาวนาละกิเลส ท่านล้างจิตใจของท่านให้สะอาด ขาวสะอาด เหมือนผ้าขาวสะอาดใหม่อย่างนั้นแหละ ใจที่ขาวสะอาดเป็นใจที่ไม่มี ความโกรธให้ใคร ไม่มีความอิจฉาพยาบาทใคร แม้คนอื่นเขาจะอิจฉา พยาบาทดูว่าร้ายให้อย่างไรก็ตาม ดูตัวอย่างพระพุทธเจ้าของเรา ถ้า เราดูผิวเผินก็ว่าพระพุทธเจ้านั้น มีแต่คนยกย่องสรรเสริญ มันก็มีพวก หนึ่ง พวกสาวกของพระองค์ก็เกิดทวนกราบไว้บูชา พวกอิจฉาพยาบาท มันก็มี บางพวกก็พระพุทธเจ้าไปบิณฑบาตก็จ้างคนมาดำ ไปไหนก็ดำ เก็บมาดำหมดแหละในโลกที่เขาดำกัน พระองค์ก็เฉย ไม่หวั่นไหว บาง คราวไปบิณฑบาตเค้าเอาไม้ เอาหนามทับทางไม่ให้ท่านเดิน พระองค์

ก็เฉยได้ บ่ ต้องไปทุกข์ไปร้อนกับเขา นั้นแหละพระพุทธเจ้า คนทำชั่ว เสียหายให้ก็ไม่เบียดเบียนตอบ ใช้อุเบกขาเฉยเสีย อย่างพระเทวทัต ทั้ง ๆ ที่พระองค์บวชให้ก็ไม่ฟังคำ คอยดูว่าร้ายป้ายสีให้พระพุทธเจ้า อยู่ตลอดเวลา เท่านั้นยังไม่พอยังจะทำลายพระพุทธเจ้า เอาก้อนหินใหญ่ไปเตรียมไว้ที่เขาศิขกูฏ ไปเตรียมไว้เสริจบนทางพระองค์ลงจาก ภูเขามาบ่อนที่ชั้นชั้นนั้น พอพระองค์ผินหลังให้ลงไปก็เทวทัตมันหมอบ อยู่คอยกลิ้งก้อนหินก้อนนั้นลงทับพระพุทธองค์ ทับพระองค์ก็ไม่สั่น หวั่นไหว ไม่หลีก เดินธรรมดา ก้อนหินก็กลิ้งลงไป พอไปใกล้จะถึง พระองค์มันก็เบี่ยงทางไปอีกทางหนึ่ง พระพุทธเจ้านั้นเรียกว่าเป็น ผู้ไม่สะทกสะท้านย่านกล้วต่อภัยอันตราย จนก้อนหินหลีกไปเอง พระเทวทัตก็เสียอกเสียใจจะเอาให้พระพุทธเจ้าตายวันนี้ก็ยังไม่ตาย ไพนราก็หมกไหม้หัวใจพระเทวทัตอยู่ตลอดเวลา อันนี้แหละตัว พระองค์นั้นมีจิตใจภาวนาอย่างแท้จริง เขาอิจฉาพยาบาล เขาจะเอาให้ พระองค์ตายพระองค์ก็ไม่ตอบโต้ ไม่หลบหลีก เอาจนก้อนหินหลีกไปเอง นั้นแหละเป็นภาวนา เพ็นวางขันธทั้ง ๕ ละความหวาดความสะดุ้ง ขนพองสยองเกล้าได้หมด ตัวล้วนกิเลสทั้งนั้นหละ อยากรู้ได้ อยากรู้ดี อยากรู้เป็น อยากรู้มีอะไรต่อมีอะไรพระองค์เลิกละได้หมด ถ้าอยู่ทางโลก ก็จะได้เป็นถึงพระเจ้าจักรพรรดิราชาธิราช พระองค์ก็ไม่เอา ข้าจะเอา เป็นนักบวช ไม่มีสมบัติอะไรเป็นของตัวเท่านั้น ใจของพระพุทธเจ้านั้น จึงควรกราบไหว้บูชาวันยันค่ำ คีนยันรุ่ง เป็นจิตใจอันเสียสละทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อให้มนุษย์และเทวดาอินทร์พรหมทั้งหลายให้มีความสุขอย่างเดียว

พระพุทธเจ้าเกิดมานั้นไม่มีที่จะให้สัตว์ทุกข์ เว้นเสียแต่เขาทำ เขาเอง ทุกข์มันก็ไปสู่เขาเอง ที่จะเกิดจากพระองค์ไม่มีแต่ว่าคนเรา ธรรมดาไม่ภาวนาละกิเลส มันไม่อยู่มันไม่เอาอย่างนั้น เขาต่ำมาก็ต่ำ ตอบ เขาดีประหารเราเราก็ตอบ อาจจะมีเกิดเขาจะมาฆ่าเรา เราก็ฆ่า มันก่อนไปอย่างนั้น คือว่ามันจิตอันนั้นมันไม่สงบ จิตพระอาริยะเจ้า ทั้งหลายท่านไม่มีอย่างนั้น เขาจะมาฆ่าสมมตินะ ก็เขาฆ่าเราไม่ได้ฆ่า ช่างมัน ไม่ทุกข์ไม่ร้อน เขาฆ่าให้ตายก็สบายเหมือนกันจะได้เข้าสู่ นิพพานแล้วให้มันแล้วรู้แล้วรู้รอดไป บ่ ต้องมาปวด หัวข้าว หัวน้ำ มานั่งภาวนापวดหลังปวดเอวยาก นี่เขามาฆ่าให้ตายก็สบาย ไปอยู่ เมืองนิพพานไม่มีใครฆ่า ไปอย่างสบายอยู่ อย่างนั้นเราต้องตั้งอกตั้ง ใจปฏิบัติบูชาภาวนา เอามันจริงเป็นลูกศิษย์สาวกของพระพุทธเจ้า อย่าไปท้อถอย วันไหนก็ตาม คืนไหนก็ตาม ภาวนาในใจให้มันได้ตลอดเวลา คือได้ทุกลมหายใจเข้าออก ไม่ว่าภาวนาบทใดข้อใด ลมเข้าไป ก็ภาวนาให้มันได้ ลมออกมาก็ภาวนาให้มันได้ คือความตั้งใจในใจ นั้นแหละมันมีอยู่ตลอดเวลา ท่านมีสติเตือนจิตเตือนใจ เราทุกคนทุก ดวงใจก็ให้พากันตั้งจิตตั้งใจขึ้นมา อย่าได้มีความท้อแท้อ่อนแอในหัวใจ พระพุทธเจ้าทรงสอนแล้วว่า สาวกของเราตถาคตนั้นต้องเป็นคนมีความเพียร ต้องเป็นคนมีจิตใจความเพียร ความหมั่น ความขยัน ความอดความทน สาวกของพระพุทธเจ้าไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย หมั่นขยันในการ ปฏิบัติบูชา ภาวนาละกิเลส トラบใดเมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่ ท่านก็ภาวนา เรื่อยไป ทำคุณงามความดีเรื่อยไป ไม่ได้มุ่งเอาอะไรต่อมีอะไรในโลกนี้ อีก เอาภาวนาจิตใจ สงบ ตั้งมั่น จิตใจรู้แจ้งเห็นจริง เรียกว่าคลายกิเลส

ค้นหา มานะทิฐิ ออกไปที่ละน้อยละน้อย ผลที่สุดจนกิเลสในจิตใจ
หมดไปสิ้นไปนั้นแหละ จึงจะรู้แจ้งด้วยปัญญาอันชอบด้วยตนเอง ไม่ใช่
ผู้อื่นรู้ให้ เข้าใจให้ การปฏิบัติบูชาในทางพุทธศาสนานี้ จะต้องทำเอง
ละเอง ถอนเอง กิเลสความโกรธ ความโลภ ความหลงในจิตใจนี้ ผู้อื่น
จะมาเลิกมาละให้ไม่ได้ เพราะเวลาเราทำตามอำนาจกิเลสนั้นมาเรา
ทำเอง ความโกรธเราก็โกรธเอง ความโลภเราก็โลภเอง ความหลงเรา
ก็หลงเอง พระพุทธเจ้าท่านเป็นผู้ชี้แจงแสดงให้ พวกเราทั้งหลายอย่า
นั่งนอนใจ นั่งภาวนา หลับตานึกบริการกรรมพุทธโธ นึกถึงมรณะภัยความ
ตายในใจของเราได้ทุกเวลา จนกระทั่งมันเพียงพอ ถอดถอนกิเลส
ราคะ กิเลสโทสะ กิเลสโมหะ ในจิต ในใจ ในกาย วาจาจิตนี้จนออก



หมด ไม่มีกิเลสความโกรธโลภหลงอยู่ในตัวในใจเลย นั้นแหละจึงจะ
เป็นทางพ้นจากทุกข์ ออกจากทุกข์ ไม่มาเวียนว่ายตายเกิดในโลกนี้อีก
เพราะท่านแจ้ง ท่านพอแล้ว ท่านเลิก ท่านละแล้ว ท่านปล่อยทิ้งแล้ว
ท่านไม่เอามาอีกแล้ว เหมือนเซพระน้ำลายที่เราถ่ายออกไป บ้วนน้ำลาย
ไปแล้วหนะไม่ไปเก็บมาอมอีก ไม่ไปเอามากินอีก กิเลสในจิตใจของเรา
ทุกคน ถ้าเราภาวนาให้ดีแล้วมันก็มีแต่จะเลิก จะละ จะถอนออกไป
เท่านั้น เมื่อถอนยังไม่ได้ ละยังไม่หมด ก็เพียรละไปทุกวันคืนเดือนปีไม่
ประมาท ผลที่สุดจิตที่ไม่ประมาทนั้นแหละจะเป็นดวงดีพิเศษ ละกิเลส
ราคะ โทสะ โมหะ ในจิตใจให้หมดไปสิ้นไป ในกายก็ไม่ให้มี ในวาจาก็
ไม่พูด ในใจก็ไม่คิด คิดแต่ภาวนาและกิเลสอย่างเดียว ผลที่สุดกิเลสที่
มันท่วมจิตท่วมใจอยู่มันก็หมดไปได้ พ้นไปได้

พระสาวกในครั้งพุทธกาลท่านไปสู่สวรรค์นิพพานมากมาย เรียกว่า
นับเป็นอสงไขย อสงไขย ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย มากมายถึงกระนั้น
ก็ตาม พวกเราทั้งหลายก็ยังไม่ไปถึง ยังไม่ไปพ้นทุกข์อย่างนั้นอยู่ ยัง
หลงยังอีกอยู่ ฉะนั้นเราต้องตั้งใจในเวลานี้ให้พร้อมมูลบริบูรณ์อยู่ นั่ง
ก็พระพุทธเจ้านั่งอยู่ในนี้ นั่งอยู่ในใจ ภาวนาพุทธโธในใจ ภาวนาจนหลับ
หลับแล้วก็แล้วไป ตื่นขึ้นมาฝันร้ายฝันดีไม่เกี่ยว ภาวนาพุทธโธต่อไป
ภาวนามรรณกรรมฐานในจิตใจต่อไป เร่งทำความเพียรภายในจิต
นั้น ไม่ให้จิตใจท้อถอย ท้อแท้ อ่อนแอในหัวใจ มันเกิดท้อถอยใจขึ้นมา
เมื่อใดเวลาใดเตือนจิตของตัวเอง สอนจิตของเรา คุณค่าให้ พระพุทธเจ้า
ทำไมท่านไม่ท้อแท้อ่อนแอ ทำไมท่านสามารถอาจหาญ ท่านก็เป็นเนื้อ

หนังมนุษย์ได้มาจากท้องแม่เหมือนๆ กัน ทำไมท่านทำได้ จิตเราตัว
เรามันทำอะไร จึงเล็กไม่ได้ ละไม่ได้ ต้องใจมันลุกขึ้นภาวนา ทำความ
เพียรปฏิบัติบูชาไม่ทอดย ั้งกลางวัน กลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน
ทุกอิริยาบถ เมื่อตั้งใจประกอบกระทำอยู่อย่างนี้ตลอดเย็นนตลอด
กาลเวลา มันจะเหลือความเพียรของผู้ปฏิบัติไปได้หรือ ไม่มีอะไรที่จะ
เหลือความเพียรไปได้ เรามีความเพียร ความหมั่น ความขยัน อยู่ใน
ดวงใจ ไม่ท้อแท้ อ่อนแอ จิตใจดวงอยู่ภายในนั้นก็ย่อมมีกำลัง มีความ
สามารถอาจหาญ ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยหิวมันหายไปเอง ความ
ทุกข์ความร้อนใจหายไปเอง เพราะภาวนาทำความเพียร ละกิเลสอยู่
เมื่อกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ทั้งอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด
หมดไป ลื่นไปได้เมื่อใด เวลาใด ความรู้แจ้งแทงตลอดในธรรมก็ย่อม
ปรากฏการณ์ขึ้นมาในจิตใจของผู้ปฏิบัตินั้นๆ ไม่ได้มีใครมาหิบบิ้น
ให้ ไม่ใช่พระพุทธเจ้าโยนให้ ไม่ใช่พระธรรมโยนให้ ไม่ใช่พระสงฆ์โยน
ให้ มันเป็นการปฏิบัติบูชาภาวนา ละกิเลสในจิตในใจในตัวของเราให้
เบา ให้บาง ให้หมดไปลื่นไป มุ่งอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา ตั้งใจให้มันอยู่
ตลอดเวลา ผลที่สุดจิตก็ย่อมสบาย กายก็สบาย จิตก็สบาย เมื่อถึง
คราวเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่ต้องเป็นทุกข์เป็นร้อน จนกระทั่งถึงขั้นจะแตก
จะตายก็ไม่ต้องไปทุกข์ไปร้อน คือไม่ใช่ใจมันตาย ไม่ใช่จิตเราตาย ธาตุ
ดินเขาตาย ธาตุน้ำเขาแตกเขาตาย ธาตุไฟเขาแตกเขาตาย ธาตุลมเขา
แตกเขาตายต่างหาก จิตมันตายได้ที่ไหน จิตมันเหมือนอากาศเหมือน
ลม ลมและอากาศใครจะไปทำลายได้ ดังไฟใส่มันก็มีอยู่อย่างนั้น ลม
และอากาศ ใจของเราทุกคนนี้ก็เหมือนกัน อย่าไปกลัวมันตาย จิตมัน

ไม่ตาย รูปร่างกายนั้นต่างหากมันแตกมันตายอยู่ทนไม่ได้ ส่วนจิตใจ
เมื่อตั้งอกตั้งใจบำเพ็ญภาวนาในทางพุทธศาสนา ไม่ท้อไม่ถอยแล้วก็
ย่อมขยับไปข้างหน้า เรียกว่าเดินหน้าไปเรื่อยๆ คือภาวนาไม่ทอดย
เมื่อภาวนาไม่ทอดยมันก็มีแต่ยังไม่รู้ก็จะค่อยรู้ไป สิ่งใดยังไม่เข้าใจ
ก็จะเข้าใจไป สิ่งใดยังเล็กยังละไม่ได้แต่ถ้ามีความเพียรความหมั่นอยู่
ในใจก็ต้องเล็กได้ละได้ เพราะพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง พระองค์ตรัสรู้
พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ละกิเลสพร้อมทั้งवासนาหมดแล้ว สาวก
เจ้าทั้งหลายสมัยก่อนนั้นเมื่อท่านได้ดู ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ธรรมวินัย
สธุสะ ศาสนาคำสอนของพระพุทธเจ้า ท่านก็ลุกขึ้นปฏิบัติบูชาภาวนา
ไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยหิว ตั้งใจปฏิบัติอยู่ทุกลมหายใจเข้า
ทุกลมหายใจออก มรณัง เม ภวิสสติท่านนึกท่านเจริญได้อยู่ในใจทุก
เวลา ผลที่สุดสิ่งที่ว่ายากมันก็กลายเป็นง่ายขึ้นมา จิตเราไม่สงบเอา
จริงๆ มันก็สงบได้ มันไม่มีปัญหาอะไร ปัญหามันอยู่ที่จิตเราเป็นคน
ซีเกียจซีคร้าน มักง่าย อยากรได้ มีแต่ความอยากได้ การประกอบกระทำ
ไม่กระทำ มันก็ไม่ได้อยู่ดีนั้นแหละ ถ้าว่าใจของเราตั้งใจปฏิบัติบูชา
ภาวนาไม่ทอดย เมื่อจิตไม่ทอดยก็ย่อมได้ย่อมถึงอยู่ในตัว

ฉะนั้นการปฏิบัติบูชาภาวนาภายในจิตใจของตนนั้น อย่าไปโยน
ให้คนอื่นทำต้องโยนให้จิตใจของเราทำ กายวาจาจิตของเราทำ ของเรา
ปฏิบัติจนให้รู้ได้เข้าใจในจิตใจของตนนี้ที่เดียว เมื่อเราทำตาม ปฏิบัติ
ตามก็ย่อมได้รับความสุขกายสบายใจ เรื่องเดือดเนื้อร้อนใจย่อมไม่มี
ดังแสดงมาก็สมควรด้วยกาลเวลา เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

ลัทธิพีโตโย วิวัชชันตุ
มา เต ภาวัตวันตะราโย
อะภิวาพะนะสีลิสสะ
จัตตาโร ธัมมา วัฑฒันติ
อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง ฯ

ลัทธิพะโรโค วินัสสะตุ
สุขี ทีฆายุกุ ภาวะ
นิจจัง วุฑฒาปะจาโยโน



รุกขมุลร่่มไม้เป็นเสนาสนะ

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์นั้น

ณ โอกาสนี้เป็นต้นไป เป็นโอกาสฟังธรรม การฟังธรรมนี้ให้
พวกเราทุกๆ คนนั่งสมาธิภาวนา ชัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอา
มือข้างขวาวางทับมือข้างซ้าย ตั้งตัว ตั้งกายให้เที่ยงตรง แล้วก็หลับตา
นึกภาวนาพุทฺธ พุทฺธ ทุกลมหายใจเข้าออก พร้อมกับการได้ยินได้
ฟัง การฟังนี้ไม่ต้องส่งจิตใจมาฟัง ให้เราทุกคนรวมจิต รวมใจให้เป็น
ดวงหนึ่งดวงเดียวอยู่ภายในใจ จิตใจของคนเรานั้นมีจุดหมายอยู่ คือว่า
ดวงใจดวงจิตที่มีความรู้อยู่ เสียงที่ลอยไปในอากาศ ถ้าคนหูดีมันก็จะ
เข้าไปเอง เข้าไปที่โสตที่หู ที่เรารู้ว่าเสียงนั้น คือว่า จิต ธรรมดาหูเป็น
เครื่องรับเอาเสียง ใครเป็นผู้มารู้ว่าเสียง ว่าเทศน์อย่างงั้นอย่างงี้ สอน
อย่างงั้นอย่างงี้ นั่นคือ จิตแหละ ดวงจิตนี้ไม่ต้องไปหาที่อื่นมีอยู่ในตัวมี
อยู่ในกาย วาจา จิตของเราทุกคน ถ้าเรานั่งภาวนาแล้ว บริกรรมพุทฺธ

อยู่ในดวงใจ ที่เราได้ยินเสียงพุทโธอยู่ในนั้น ก็คือจิตนั่นเอง เป็นผู้รู้ เป็นผู้ได้ยิน ส่วนเสียงที่ว่าพุทโธนี้เป็นชื่อ เป็นนามของ พระพุทธเจ้า เป็นการระลึกถึงพระพุทธองค์ แม้ท่านจะดับขันธเข้าสู่ นฤพานไปนานแล้วก็ตาม ในเวลานี้เชื่อว่าพระพุทธองค์นั้น ยังวางพระ ธรรมวินัยลงในพุทธศาสนาไว้ถึงห้าพันปีหลังจากพระองค์ดับขันธเข้าสู่ นฤพาน เวลานี้ก็สองพันห้าร้อยสี่สิบหกปี ก็นับว่าเราอยู่กึ่งกลาง พุทธศาสนา ถ้าเราทำบุญ ให้ทานก็ดี ก็ได้เต็มเม็ดเต็มหน่วยเหมือน สมัยพระพุทธเจ้ายังมีพระชนม์ชีพอยู่ เรายังรักษาศีลห้าก็มีผลมีอานิสงค์



เท่ากันกับสมัยพระพุทธเจ้ายังมีพระชนม์ชีพอยู่ เราฟังธรรม สงบจิต สงบใจ ยิ่งใจของเราให้เยือกเย็น สบาย ก็มีผลมีอานิสงค์เท่ากับสมัย พระพุทธเจ้า โดยเฉพาะแล้วการสดับรับฟัง การฟังธรรมนี้ เป็นสื่อสาร อันสำคัญที่เราจะต้องกำหนดจดจำไว้ภายใน คือ พระธรรมวินัย ก็คือ ศาสนา คำสอนของพระพุทธเจ้านี้ ที่เราฟังนี้ก็ดี หรืออ่านตำรับตำรา ต่างๆ อันนี้ท่านว่า พระปริยัติธรรม เป็นธรรมที่จะต้องจดจำ นำไป ประพฤติ ปฏิบัติ เมื่อเราฟังแล้วจดจำได้ข้อใด คำใด เอาไปประพฤติ ปฏิบัติ มีการนั่งภาวนาในบ้านเรือนของเราเป็นต้น ทุกๆ คืนก่อนจะ หลับ จะนอนก็ให้ฝึกฝน อบรมจิตใจของเรา โดยวิธีนั่งสมาธิภาวนานั้น ให้ได้ทุกคืน ถ้าเราทำทุกคืน ทุกคืนไป ก็ไม่เหลือวิสัย เพราะว่า จิตใจ ของเราจะคุ้นเคยกับการนั่ง คุ้นเคยกับการบริกรรมภาวนา เมื่อทำซ้ำนี้ ซ้ำนาถุแล้ว จิตใจของเรานั้นแหละ จะได้รับความสงบระงับ เยือกเย็น สบายทุกคืนไป เมื่อใจของเรามีความสงบ ระงับ เย็นสบาย ตั้งมั่นได้แล้ว ก็เป็นต้นทางที่จะกำหนด รูป นาม กาย ใจ ตัวตนคนเรานี้แหละ ให้ เห็นแจ้งในหลักสามประการ ให้เห็นว่ารูปนาม ตัวตนของคนเรานี้ มีความไม่เที่ยงแท้ แน่นนอน เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่ควรประมาท ระลึกขึ้นมาในดวงจิตดวงใจของเราว่า เวลานี้เป็นเวลาปฏิบัติบูชา ภาวนา เตือนใจของเราอย่างนี้ ไม่ให้ใจของเราลุ่มหลงมัวเมา ปล่อยไป ตามอารมณ์กิเลส *ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก อย่าได้หลงลืม คำว่า พุทโธ หรืออุบายอื่นใดก็ได้ สุดแท้แต่ว่าจริง นิสัย จิตใจของเรา นี้ถึง ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความไข้ ความตาย ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารทั้งหลายอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม*

ถ้าเรานึกเช่นนั้นแล้ว จิตใจของเรามีความสงบ ระวัง ก็ให้หนักอบายนั้น ก็เหมือนกันกับพุทธโธ หรือว่า เหมือนกันกับอานาปาลมหายใจ เพราะว่าคนเรานั้นมีจริตนิสัยต่างๆ กันไม่เหมือนกันจะให้เหมือนกันทุกคนไม่ได้ อย่างพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา นั้นเวลาท่านจะเอาจริงเอาจัง ถึงขั้นได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธรูปท่าน ท่านได้นั่งภาวนาได้ ตันไม้โพธิ์ พระองค์กำหนดอานาปาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ท่านเอาลมนี้แหละ มัดจิตใจของพระองค์ไม่ให้คิดฟุ้งซ่านเหมือนแต่ก่อน ลมเข้าไปพระองค์ก็กำหนดรู้ว่านี่เป็นลมเข้าไป ลมออกมาพระองค์ก็ กำหนดรู้ว่านี่เป็นลมออกมา เข้ายาวออกยาว เข้าสั้นออกสั้น จนกระทั่ง ลมละเอียด ท่านก็รู้ รู้ว่าลมมันขาดไปหมดไป แต่ว่าไม่ใช่ลมหมด จิตมันวางลมหายใจก็เหมือนกับว่าเรานั่งอยู่เฉยๆ ไม่หายใจ พระองค์ก็มีสติ ระลึกรู้ ภาวนาเพียรเพ่งอยู่ ในอุบายธรรมอานาปานนั้น ในคืนวันนั้นเองพระองค์ก็ได้สมณธรรมฐานเต็มที สมณธรรมฐาน จิตใจ สงบ ระวังได้ เป็นปากทาง เป็นต้นทางที่พระองค์จะได้ตรัสรู้เป็น พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อพระองค์ได้สมาธิตั้งมั่นแล้ว พระองค์ ก็กำหนดรูป นาม กาย ใจ ของพระองค์ว่านามรูปบังอนิจจัง นามและ รูปนี้ไม่เที่ยง เมื่อของพระองค์ไม่เที่ยง ของคนทั้งหลายก็เหมือนกัน ดูซิเวลาเกิดมาเป็นอย่างไร เป็นหนุ่มมาเป็นอย่างไร แก่ชราเป็นอย่างไร อย่างนี้ก็ย่อมเห็นแล้วว่า รูปขันธ์ รูปนาม กาย ใจ ของคนเรานั้นไม่เที่ยง อย่างนี้ แล้วก็ดับทุกข์ ถ้าหากว่าไม่ภาวนาละกิเลส มันก็มีแต่เรื่องทุกข์ เหมือนคนเราที่เกิดมาแล้วจิตไม่ภาวนา ไม่รวมมันก็เป็นทุกข์ รูป นาม กาย ใจ ของคนเรานี้ ส่วนมากเราจะนับว่าเป็นตัวเราของเรา ความจริง

แล้ว มันไม่ใช่ตัวเรา เป็นอนัตตา คือว่าเวลามันเจ็บไข้ได้ป่วย เราบอกว่าอย่าได้ไปเจ็บไข้ได้ป่วยเลย มันก็ไม่ฟัง ถ้าถึงเวลามันจะแตก จะดับ เราก็บอกมันไม่ได้ อันนี้ท่านให้รู้ว่าจิตใจเราอย่าไปยึดมั่น ถือมั่น ในตัว ในตน ในเรา ในของของเราเกินไป เพราะว่าร่างกาย สังขารของคนเรานี้มัน มีความแก่ ความชรา มีความเจ็บไข้ได้ป่วย มีความตายเป็นผลที่สุด

เมื่อพระพุทธรูปเจ้าตั้งมั่นใจได้แล้วก็ได้มาตรัสรู้เป็นพระพุทธรูปเจ้า ขึ้นในโลกหลังจากนั้นมาพระองค์ก็โปรดบัญญัติจักษุวิคคีย์ทั้งห้า แสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตร แสดงอนัตตลักขณสูตร บัญญัติวิคคีย์ทั้งห้า ก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันตญาณสัพพชรรย หลังจากนั้นก็แล้วพระองค์ก็ส่งสาวกทั้งห้าองค์ไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา ให้ไปองค์ละทิศละทาง ไม่ให้ไปด้วยกัน ส่วนพระองค์ของเราก็โปรดไปอีกทางหนึ่ง เผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศอินเดีย เรียกว่าเจริญรุ่งเรือง ทั่วไปในสังฆมณฑลในประเทศชาติ สมัยนั้นนับว่าพระพุทธศาสนา เจริญมีพระโสดาพระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันตญาณสัพพชรรย และทั้งเทวดา พญาอินทร์ พญาพรหม ทั้งหลายในสมัยนั้น ได้สดับฟังคำสอนของพระพุทธรูปเจ้า พระสาวกพระพุทธรูปเจ้าแล้ว ท่านก็ ตั้งใจปฏิบัติบูชา ภาวนา ไม่ท้อไม่ถอย ได้สำเร็จมรรคผลนิพพาน ทั่วไป นั่นก็เชื่อว่าการประกอบ การกระทำ ส่วนพระพุทธรูปเจ้าของเรา นั้นนับตั้งแต่พระองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธรูปเจ้าแล้ว เรียกว่าอยู่ในพุทธบาท พุทธวงศ์ พุทธประวัติ ประเวณีของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแต่เก่าก่อน ที่มาตรัสแล้ว ท่านประกอบกิจการอันใด พระพุทธรูปเจ้าของเราผู้มีนามว่า

พระพุทธเจ้าโคดม ก็ประกอบสิ่งนั้นๆ เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าแต่
เก่าก่อนมา คือ ตอนเช้าพระองค์ก็โปรดสัตว์ในทางบิณฑบาตทุกวัน
ถ้าไม่มีกิจอื่น เรียกว่า ปุพฺพณฺเห ปิณฑฺปาตญฺจ เวลาเช้าโปรดสัตว์ใน
ทางบิณฑบาต สายัณห์ธรรมเทศนา ตอนบ่ายๆ เย็นๆ พระองค์ก็
ตรัสพระธรรมเทศนา สอนอุบาสก อุบาสิกา เฒ่า พระยา มหาภคฺตรีย
เศรษฐี มหาเศรษฐี อย่างในกรุงสาวัตถี ก็วัดเชตวันมหาวิหาร บ่ายๆ
เย็นๆ ก่อนพระอาทิตย์ตก พระองค์ก็มาตรัสพระธรรมเทศนาสอน
ญาติโยม อย่างนั้นทุกวันมาโดยลำดับ ที่นี่ถ้าตอนค่ำพระพุทธเจ้าก็



ประทานโอวาทแก่พระสงฆ์ พระสาวกทั้งหลายมี ภิกษุ ภิกษุณี สามเณร
สามเณรี ฝ่ายขาว นางชี สอนเน้นหนักไปในทางนั่งสมาธิภาวนา
เดินจงกรม บริกรรมภาวนา ว่าสาวกทั้งหลาย นักบวชเป็นผู้เสียสละทุก
สิ่งทุกอย่างแล้ว ให้หมั่นภาวนา ละกิเลสความโกรธ โลภ หลง ในจิตใจ
ของตนให้หมดไป ลึ้นไปเป็นจุดมุ่งหมาย สาวกทั้งหลายก็ตั้งใจปฏิบัติ
บูชา ภาวนาไม่ทอดทิ้ง จนได้สำเร็จมรรคผลนิพพาน ตามอุปนิสัย
วาสนาของท่าน ทีนี้เมื่อพระสงฆ์องค์เจ้าเลิกกราบไปแล้ว ตอนเที่ยงคืน
พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้หลับไม่ได้นอน เที่ยงคืนก็เรียกว่า ทรงพยากรณ์แก้
ปัญหาของเทวดา พญาอินทร์ พญาพรหมในสิบโลกธาตุ ผู้ใดมีเวลา
ว่าง สงสัยอย่างไร ก็มาถามพระพุทธเจ้าได้ แต่สิ่งนี้นั้นอย่างคน
เราธรรมดาไม่รู้หรือ เพราะกายก็เป็นกายทิพย์ จิตใจของท่านก็
มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็มาพึ่งเทศน์
นั่นเอง พึ่งพระพุทธเจ้าเทศน์ตอนเที่ยงคืน พระพุทธเจ้ามีกิจประจำ
อยู่อย่างนี้ แล้วจวนจะสว่างก็พิจารณาสัตว์โลกว่า มนุษย์และเทวดา
อินทร์ พรหม ทั้งหลาย พຽຽນนี้มนุษย์และเทวดาผู้ใดมีอินทรีย์บารมีแก้
กล้าพอจะโปรด จะสอนมีหรือไม่ พระองค์ก็เข้าสมาธิ เข้าฌาน
เข้าสมาบัติ ถ้ามีก็มาปรากฏ ถ้าไม่มีก็แล้วไป อันนี้เป็นกิจประจำวัน
นับตั้งแต่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แล้ว จนถึงวันนิพพาน ๔๕ ปี หรือว่า
๔๕ พรรษา นับว่าพระพุทธเจ้าของเราเนิ่นมีกำลังกายแข็งแรง ความ
เจ็บไข้ได้ป่วยก็มีน้อย เพราะว่าจิตใจของท่านเข้มแข็ง มีอะไรอะไร
ทุกอย่างที่คนเราทำไม่ได้ พระพุทธเจ้านั้นทำได้ ปฏิบัติได้
ขนาดหนาวร้อนท่านก็ไม่หวั่นไหว อย่างท่านไปภาวนาอยู่ในป่า ในเขา

ในป่าหิมพานต์ ป่าน้ำแข็ง ท่านก็ไปภาวนาได้ บนฟ้า บนสวรรค์ ไปโปรดพุทธมารดาแม่ จำพรรษาอยู่ดาวดึงส์ไม่มีลมหายใจ ท่านก็เอาลมหายใจได้ ไม่มีข้าวน้ำ โภชนาอาหาร ท่านก็ไปเทศนาอยู่นั้น ตั้งสามเดือน จึงกลับลงมามนุษย์โลก สิ่งเหล่านี้แหละ ที่พระพุทธเจ้านั้นเป็นผู้ยิ่งใหญ่ทุกทิศทุกทางไม่มีใครจะตีวิเศษเกินกว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปได้

อันเราทุกคนที่เกิดมายุคนี้ สมัยนี้ ก็อย่ามาท้อแท้ อ่อนแอว่าเราไม่ได้เห็นพระพุทธเจ้า เห็นแต่พระพุทธรูปเห็นแต่พระที่เขียนเป็นรูปเป็นร่างออกมาก็อย่าไปน้อยใจ พระธรรมวินัย พระไตรปิฎกที่เราท่านทั้งหลายทำบุญสุนทานอยู่ทุกวันนี้ ก็ยังมีเป็นหลักฐานพยานอยู่ตลอดจนผู้ปฏิบัติ เจริญสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานก็ยังมียู่ พระสงฆ์องค์เจ้าก็ยังมีอยู่ และวัดวา ศาสนาก็ยังมีอยู่ทั่วไปในประเทศไทย ฉะนั้นใจของเราอย่าได้มีความท้อถอย เมื่อใจเราไม่ท้อถอยแล้ว นอกจากเราทำบุญให้ทานอย่างที่เราทำนี้ก็ดี หรืออย่างอื่นก็ตาม เรียกว่า อามิสทาน ให้ทาน ปัจจัยทั้งสี่ ได้แก่ ถวายอาหาร และบิณฑบาต ถวายผ้าป่าบังสกุล เครื่องนุ่งห่ม ถวายเสนาสนะ ถวายหยูกยาแก้โรคภัยไข้เจ็บ อันนี้ท่านว่า อามิสบูชา ส่วนปฏิบัติบูชาก็เหมือนเราท่านทั้งหลาย เมื่อทำบุญสุนทานแล้วก็พึงธรรมนึ่งกรรมฐานภาวนา อย่างที่นี้ก็เรียกว่า เราได้ที่ อันเรามุ่งมาดปรารถนามานานแล้ว ว่าเมื่อใดหนอข้าพเจ้าจะได้ไปในป่า ไปในเขา ไปในถ้ำ ในคูหา บัดนี้เราก็ได้แล้วสถานที่วิเวก คือว่า เงียบสงัด ในทางพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสั่งไว้กับผู้บวชใหม่ บวชใหม่เมื่อใดท่านก็สั่งไว้ว่า รุกขมูลเสนาสน์ นิสสาย ปพพชชา ตตถ เต ยาวซีวี อุตสาโห กรณียอ ผู้บรรพชาอุปสมบทแล้วให้ถือว่าเสนาสนะที่อยู่อันสำคัญนั้น คือ รุกขมูลร่มไม้ รุกขมูลร่มไม้นั้น ไม่มีความอาลัยสิ่งใดๆ เวลาไปนั่งภาวนา นอนภาวนา เวลาไปจากนั้นก็ไม่ต้องห่วงอะไร เพราะไม่มีสมบัติอะไรในร่มไม้นั้น ไม่เหมือนโบสถ์ วิหาร หรือว่า ศาลการเปรียญ อันนี้มันมักยังมีห่วงอยู่บ้าง แต่ว่า รุกขมูลร่มไม้นั้นไม่มีห่วง พระองค์จึงสอนว่าให้ไปภาวนาในรุกขมูลร่มไม้ บัดนี้เราท่านทั้งหลายที่ว่าเราอยู่ในที่ชุมนุมชนหาเวลาว่างไม่ได้ วันนี้ คืนนี้ เชื่อว่าได้แล้วสถานที่นั้น ถ้าเราตั้งอกตั้งใจปฏิบัติบูชา ภาวนาพุทธโธ จนรวมจิตใจของเราลงไปได้ที่นั่นแหละ สำคัญมาก เพราะว่าบัดนี้ที่ใจจะพูดว่าที่นี่ไม่เงียบไม่สงัดไม่ได้ เพราะว่าป่าเขา ป่าเขาลำเนาไพร เป็นที่เงียบที่สงัด เป็นที่สบายที่สุด ถ้าเราสังเกตตั้งแต่เราขึ้นมาที่แรก จะเห็นว่าใจของเราแม้กายจะเหน็ดเหนื่อย เมื่อย หิว ใจนั้นเรียกว่าใจมีกำลัง มีความสามารถ อาจหาญ ขึ้นมาได้โดยลำดับ ลำดับ จนกระทั่งมาถึงแล้ว จิตใจของเราก็สบาย จนกระทั่งมาถวายทาน เสร็จแล้วก็มานั่งสมาธิภาวนา พังธรรมต่อไป อันนี้ก็ได้ชื่อว่าเป็นอุบายธรรมอันสำคัญ เพื่อที่จะเสริมสร้างกำลังจิต กำลังใจของเราให้มีกำลังความสามารถ หรือว่ามีศรัทธาแก่กล้า คนเรามันสำคัญที่จิตใจ ถ้าว่าจิตใจจะเอาจริงๆ ภาวนาจริงๆ แล้วไม่เลือกว่าหญิง ว่าชายภาวนาได้ทั้งนั้น กิเลสความโกรธ กิเลสความโลภ กิเลสความหลงนั้น มันอยู่ในใจ อยู่ในจิตใจดวงผู้รู้ พวกเราฟังอยู่นี้เอง ถ้าเราตั้งใจ รวมใจเข้ามาตั้งมั่นจริงๆ แล้ว จนเห็นว่านอกจากจิตใจ

ดวงผู้รู้ในตัวในใจนี้ออกไปทั้งหมดมันไม่เที่ยงแท้ แน่นอน เราอย่าไปยึดถือเอา ถ้ายึดถือเอามันก็เป็นทุกข์เปล่าๆ นอกจากจิตใจดวงผู้รู้ ออกไปนี้แล้ว ก็ว่าไม่ใช่ตัวตนของเรา ตัวตนของเราจริงๆ ก็คือว่าตั้งจิต ตั้งใจรวมใจให้สงบตั้งมั่นมาอยู่ในจิตใจดวงผู้รู้ในตัวในใจของเราให้ได้ เมื่อมันคงลงไป ที่นี้ได้แล้วก็จะมองเห็นได้ว่าทุกสิ่ง ทุกประการในโลกที่เรามาเกิดอยู่นี้ มีความไม่เที่ยงแท้แน่นอนทั้งหมดนั้นแหละ อย่าได้หลงยึดถือเอาถือเอา เราภาวนาพุทโธให้ใจเราเย็น สงบระงับ สบายทุก ๆ คืบไป อันนี้แหละเป็นของดีพิเศษ สิ่งอื่นนอกจากนี้แม้จะมีทรัพย์สินเงินทอง



วัตถุ ข้าวของมากมายเหลือใช้ เหลือสอยก็ตาม สิ่งนั้นยังเป็นสิ่งที่พึงจริง ๆ เหมือนสมาธิภาวนานี้ไม่ได้ ส่วนการนั่งสมาธิภาวนาทำความเพียร ละกิเลสในใจของตนนี้ได้ นั้นแหละเป็นที่พึงได้อย่างแท้จริง ยังมีชีวิต อยู่เราก็จิตสบายมีความสุข ภาวนาใจสงบระงับ รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์ และไม่ใช่ว่าประโยชน์ในตัว ในใจของเรา ถ้าชีวิตแตกดับไป เมื่อใด เวลาใด จิตใจที่ภาวนานี้มันจะติดตามเราไป ถ้าเราละกิเลสยังไม่หมด ก็จะมี เกิด แก่ เจ็บ ตาย วุ่นวายไปอีก ถ้าละกิเลสความโกรธให้หมด ไป กิเลสความโลภ ความอยากได้ให้หมดไป ละกิเลสความหลงให้หมดไปสิ้นไป ใจเราผ่องใส สะอาดไม่วุ่นวายในกิเลสภพ วัตถุประสงค์ มีจิตใจแน่วแน่นมั่นคงเป็นดวงเดียว จิตใจดวงนี้แหละ จะประพาศดีดี ปฏิบัติชอบ ประกอบกับสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล จะได้สติ จะมีสมาธิ จะได้ปัญญา ได้ญาณอันวิเศษ ละกิเลส โลภ หลง ให้หมดไป สิ้นไปได้ แต่ต้องตั้งใจจริงๆ ความตั้งใจมั่นคงนั้นแหละสำคัญ ท่านว่าถ้าใจเรา มั่นคงแล้วเป็นสมาธิ ทำอะไรแล้วตั้งใจทำจริง อย่างเรานึกบริกรรม พุทโธ ก็ตั้งใจ หรือเราฟังธรรมได้ยินเสียง มีความรู้สึกใจของเราที่ตั้งใจ กำหนดเอาจิตใจดวงนี้ให้ได้ จะมีเรื่องกระทบกระทั่งนอนอย่างไรก็ตาม ไม่หวั่นไหวไปในสิ่งใดๆ ใจเราจะมั่นคงหนักแน่นเหมือนพื้นแผ่นดิน ถ้าเราทำใจให้หนักแน่นเหมือนแผ่นดินแล้ว ทำอะไรสำเร็จทั้งนั้นแหละ ถ้าหากใจเรานั้นเหมือนกับเอาไม้ไปปักทราย ลมพัดมาก็ล้มอย่างนี้ไม่ได้ ท่านว่าให้ใจเราหนักแน่นเหมือนแผ่นดิน ดูแผ่นดิน ใครจะทำดีทำร้าย อะไรให้แผ่นดินก็เฉย ใจของเราเมื่อนึกภาวนาพุทโธ พุทโธรวมลงไป จนเป็นดวงหนึ่งดวงเดียวแล้วจิตก็สบายเลย หรืออย่างหนึ่งเราก็ดูถ้า

ถ้าคุณหาที่เรานั่งภาวนาอยู่เดี๋ยวนี้ ถ้ามันมีความหนักแน่น ใครจะไปทำ
อะไรให้ถ้านี้หวั่นไหวไม่ได้ ถ้าเราทำใจให้เหมือนกับถ้ำ เหมือนคูกา
เหมือนถ้ำ จิตใจเราก็สบาย ใครจะติเตียนนินทาก็เหมือนเราไปติเตียน
นินทาก่อนหินอย่างนั้นแหละ ก่อนหินมันก็เฉย ถ้าเราวางเฉยได้ใครจะ
สรรเสริญ นินทากาเลก็ช่าง เราก็ภาวนาพุทโธอยู่ในใจ นั่งก็พุทโธอยู่ใน
ใจ ยืนก็พุทโธอยู่ในใจ เดินไปไหนมาไหนก็พุทโธอยู่ในดวงใจ ใจของเรา
มีความสุข มีความเย็น ความสบายแล้ว ไม่ว่าจะอยู่ที่นี้ อยู่ที่ไหนก็ตาม
เป็นอันว่าภาวนาได้ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน นั่นเอง เมื่อเราทำ
อยู่ ปฏิบัติอยู่ ไม่ประมาทมัวเมา จิตใจของคนเรานี้ มันมีหลักอยู่ว่า ถ้า
เราทำดี ทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล จนถึงขั้นพึงธรรม นั่งสมาธิ ถ้าเราทำ
บ่อย ๆ มันก็เจริญขึ้น จิตใจของเราที่แหละ มันดีขึ้น สบายขึ้น หนักแน่น
ขึ้น ทำดีได้ตลอดไป ความดีที่เราทำที่แหละ มันเป็นนิสัย เป็นปัจจัย
เป็นอุปนิสัย วาสนาบารมี ให้ใจของเราแก่กล้า ในการที่จะละความ
โกรธ ความหลงในใจให้หมดไปสิ้นไป มันขึ้นกับจิตใจของคนเรานั้น
ไม่ได้ขึ้นกับว่าเป็นหญิงภาวนาไม่ได้ ภาวนาได้แต่ชายไม่ถูก หญิงก็
ภาวนาได้ ชายก็ภาวนาได้ มันอยู่ที่ศรัทธา อยู่ที่สติปัญญาของแต่ละ
บุคคล สติปัญญาของแต่ละบุคคลจะบังเกิดมีขึ้นไม่ใช่ว่าอยากให้มัน
เกิดมีขึ้นก็เกิดขึ้นเอง เราต้องประกอบกับธรรมเหมือนอย่างขณะนี้
เวลานี้เรามาสู่สถานที่เงียบสงัด มาสู่สถานที่พึงธรรม จิตใจเราก็ไม่ให้
ฟุ้งซ่านไปที่อื่น ตั้งใจบริกรรม พึงธรรมอยู่ตลอดเวลา จนกระทั่งใจสงบ
ใจตั้งมั่น ใจเย็น ใจสบาย เมื่อใจสบายแล้วอยู่ที่นี้ก็สบาย กลับไปบ้าน
เรือนเคหะสถานก็สบายทั้งนั้น เพราะว่าใจภาวนา ใจละความโกรธ

ใจละความโลภ ใจละความหลง อยู่ที่ไหนไปที่ไหน ก็สบายทั้งนั้น

อันการปฏิบัติบูชา ภาวนาในทางพุทธศาสนานี้ ตอนแรก ๆ
ก็อาศัยสถานที่บ้าง คือว่าจิตใจของเรายังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม
ต่าง ๆ ถ้าเราทำ เราปฏิบัติจนตั้งจิตตั้งใจได้ดีแล้ว อยู่ที่ไหนก็ภาวนาได้
จะเห็นได้ว่าในสมัยครั้งพุทธกาลเถิก ๆ ขนาดอายุ ๗ ขวบ ทั้งบวชและ
ไม่บวช ท่านภาวนาจนได้สำเร็จเป็นพระโสดาบันก็มี เป็นพระสกิทาคา
ก็มี เป็นพระอนาคามี เป็นพระอรหันตชินาสพ ก็มีเยอะเยอะ
ในสมัยครั้งพุทธกาลโน้น นั่นแหละคือ ท่านตั้งใจทำ ตั้งใจปฏิบัติ
แม้จะเป็นคฤหัสถ์ญาติโยมก็ตั้งใจอยู่อย่างนั้น จะเห็นได้ว่าพุทธบิดาพ่อ
พระพุทธานั้น ท่านไม่ได้ไปบวชไม่เรียนเหมือนพระพุทธานุชาของเรา
พระองค์ก็เป็นพระเจ้าแผ่นดินอยู่กรุงกบิลพัสดุ์นั่นเอง

เมื่อพระพุทธานุชาไปภาวนาได้ ๖ พรรษา ได้ตรัสรู้แล้วก็ได้มาโปรด
พุทธบิดาพ่อ พ่อนั้นก็ตั้งอกตั้งใจทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล แล้วก็ภาวนา
พระองค์ตรัสสอนอย่างไร ท่านก็ทำตาม ไม่ได้บวช ไม่ได้เรียน แต่ท่านก็
ภาวนาที่หอปราสาทราชมณเฑียร แต่ก็ได้สำเร็จเป็นพระโสดา พระสกิทาคา
พระอนาคา พระอรหันตรา บั้นปลายชีวิตก็ดับขันธเข้าสู่สุญญานใน
ปรารค์ปราสาทนั่นเอง พระพุทธานุชาของเราก็ได้ไปทำฌานกิจพุทธบิดา
นั่นแหละอยู่ที่ไหนก็ตาม ถ้าหากว่าตั้งใจทำ ตั้งใจปฏิบัติมันได้ทั้งนั้น
ดีทั้งนั้นแหละ ไม่ต้องไปว่าอยู่อย่างนั้นไม่ได้ ทำอย่างนั้นไม่ได้
อันนี้เราหลงมารกิเลส ธรรมดาสังขารมาร กิเลสมารนั้น มันโกหกปกคลุม

อย่างนั้นอยู่วันยังค่ำ คืบยังรุ่ง ถ้าเรายังไม่มีสติ ภาวนา ก็สู้มารกิเลส ในใจของเราไม่ได้ อย่างง่าย ๆ ก็คือว่า เมื่อถึงเวลาที่เราจะหลับจะนอน เราจะไหว้พระ สวดมนตร์ นั่งภาวนา เสียก่อนจึงค่อยนอน มารสังฆารอันนี้มันก็โกหกปกคลุมว่า อย่ามานั่งภาวนาเลย วันนี้มันเหนื่อยมากไปทำการงานวันยังค่ำแล้วก็ยังมานั่งภาวนา เดี่ยวร่างกายจะเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างโน้นอย่างนี้ มันว่าอย่าไปเชื่อไปหลง ก่อนที่เราจะนอนเราก็กกราบพระ ไหว้พระ นั่งสมาธิภาวนา ให้มันสงบ ระเบียบ เยือกเย็น สบาย เสียก่อนจึงค่อยหลับค่อยนอน ถ้าเกิดจิตใจเรา คือด้านขึ้นมา ก็อย่าไปถอยความเพียร ถ้าว่านั่งสมาธิภาวนา นิดหน่อย มันไม่สงบ ก็นั่งเพิ่มไปทุกวันทุกวัน เอาจนตีเตลิดได้ เอาจนได้ชัยชนะ เมื่อได้ชัยชนะมันก็ชนะเรื่อยไป

ฉะนั้นการภาวนา ปฏิบัติบูชา ในทางพุทธศาสนานี้อย่าไปคิดว่าเราบุญน้อย วาสนาน้อย ทำไม่ได้ เป็นไปไม่ได้ หรือมันก็มักจะอ้างว่าเราอยู่ในภราวาส ญาติโยม การภาวนาเป็นเรื่องของพระสงฆ์ องค์เจ้า เหล่านี้แหละเหล่าที่เหลี่ยมพญามาร อย่าไปเชื่อ ไปหลง ต้องเชื่อพระพุทธเจ้า เชื่อพระอริยสงฆ์ สาวกเจ้าทั้งหลาย เชื่อพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า ว่าตั้งใจปฏิบัติเมื่อใด เวลาใด ก็ได้รับความ สุขกาย สบายใจเมื่อนั้นเวลานั้น แล้วไม่ต้องรอให้แก่ ให้ชราเสียก่อน ไม่ไหว เรายังเด็กก็ภาวนา ปฏิบัติบูชาตั้งแต่เด็กนี้แหละไป เราตกอยู่ในวัยหนุ่ม ก็รีบภาวนาในวัยหนุ่ม เมื่อตกอยู่ในวัยแก่วัยชราที่ยิ่งเร่ง ภาวนาให้เก่งกล้าสามารถอาจหาญ เพราะว่าคนแก่ชรา นั้น ท่านเปรียบ

อุปมาเหมือนไม้ใกล้ฝั่ง มันมีแต่จะหักโค่นลงมาฉันทัด เมื่อถึงวัยแก่ วัยชราอะไรมันก็ติดขัดไปหมดเป็นส่วนมาก ตาก็ไม่ดีเพราะว่า ตามันแก่ หูก็ฟังอะไรไม่ชัดเพราะว่าหูมันแก่ อะไรอะไรมันก็แก่ชราไปทุกอย่างทุกประการ อย่าไปรอให้มันแก่ เอาปัจจุบันมาทำ คือในขณะนี้ เดี่ยวนี้ ให้มันตั้งขึ้นมาในจิตใจของเรา ยิ่งประพฤติปฏิบัติได้แต่ เมื่อเด็ก เมื่อหนุ่มนั้นแหละดี วิเศษ ไปรอให้แก่แล้วมันก็โหนมาโหน ไม่รอด ตาไม่ดี หูไม่ดี จิตใจก็เศร้าโศก เสียใจอย่างนี้ไม่ถูก เอาให้มัน แก่กล้าสามารถ ยิ่งคนแก่ก็ยิ่งภาวนาได้ดี ก็เราแก่ชราแล้วมันเหลือลมหายใจเข้าออกเท่านี้ มันจะมาคิดว่าตัวเองแก่ เมื่อหนุ่มมันไปอยู่ที่ไหน ลูกขึ้นภาวนาบต้องรอคนหนุ่ม เอาให้มันคนแก่ชราให้รู้จักกองทุกข์ กองภัย ในโลก ในวัฏสงสาร ในรูป นาม กาย ใจ ตัวตนคนเรานี้ ถ้าจะมา เหนือกว่าภายนอกไม่ได้ ต้องเหนือในใจ คือเอาใจมาภาวนา ตั้งให้มัน เมื่อใจตั้งมั่นแล้วก็ให้กำหนดว่าอะไรอะไรทุกอย่างในโลกนี้ เราจะไป คิดเอาตามใจหวังนั้นไม่ได้ เพราะว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง สิ่งทั้งหลาย ในโลกนี้เป็นทุกข์ สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ไม่ใช่ตัวตนของเรา อย่ามา หลงยึดเอาถือเอา รู้จักปล่อยวาง ทำใจให้ขาวสะอาดเหมือนผ้าใหม่ ผ้าขาว เมื่อใจของเราใสสะอาด เลื่อมใสในคุณพระพุทธรูป เลื่อมใส ในคุณพระธรรม เลื่อมใสในคุณพระสงฆ์ เลื่อมใสในการปฏิบัติบูชา ภาวนา ประจำอยู่ในจิตใจในตัวของเราแล้ว ก็ยอมเป็นไปเพื่อความ เจริญรุ่งเรืองในทางจิตใจในทางพุทธศาสนา เพื่อว่าเราท่านทั้งหลาย พากันได้ยินได้ฟังแล้ว ก็ให้กำหนด จดจำ นำไปประพฤติปฏิบัติก็ควรได้ รับความสุข ความเจริญ เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

สัพพีติโย วิวัชชันทุ
มา เต ภาวัตวันตะราโย
อะภาวาทะนะลีลิสสะ
จัตตาโร ธัมมา วัฑฒันติ
อายุ วัฒนโน สุขัง พะลัง ๗

สัพพะโรโค วินัสสะตุ
สุขี ทีฆายุโก ภาวะ
นิจจัง วุฑฒาปะจาโยโน



— สูดยอดของคำสื่อนา —

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์นั้น

ณ โอกาสนี้เป็นโอกาสพึงธรรม เป็นโอกาสปฏิบัติธรรมไปในตัวด้วย
การปฏิบัตินั้น คือการกระทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัส ทรงชี้แจง
แสดงไว้ อันพระพุทธเจ้าของเรา นั้น วันที่พระองค์จะได้ตรัสรู้เป็น
พระพุทธเจ้า พระองค์นั่งขัดสมาธิภาวนา ที่ว่านั่งขัดสมาธิเพชรคือ
พระองค์เอขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวา แล้วก็เอขาขวามาทับขาซ้าย
มือข้างขวาวางทับมือข้างซ้าย นั่งใต้ต้นโพธิ์ ผินพระพักตร์ไปทางทิศ
ตะวันออก เมื่อพระองค์นั่งขัดสมาธิเสร็จเรียบร้อยแล้ว พระองค์ก็ตั้ง
สัจอธิษฐานในจิตใจของพระองค์ว่า การนั่งสมาธิภาวนาครั้งนี้ จะให้
เป็นครั้งสุดท้าย จะได้ให้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เป็นจุดใหญ่สำคัญ
ถ้าหากว่าไม่ได้ตรัสรู้ ก็จะไม่ลุกไปมาในทีใด ๆ ทั้งหมด จะนั่งอยู่ที่นี้ให้เป็น
ที่ตาย พุทฺธง่าย ๆ อย่างนั้น เรียกว่าพระพุทธเจ้าตั้งสัจจะอธิษฐานลงไป

ว่าจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์กิเลสกิเลสราคะโทสะโมหะสังขารมาร
กิเลสมาร อะไรทั้งหมด จะไม่หวั่นไหวไปตามเรื่องอะไรทั้งหมด
แม้เลือดเนื้อเชื้อไขจะเหือดแห้งไป เหลือแต่หนังหุ้มกระดูกก็ตามที่
จะไม่ลุกหนีจากการนั่งสมาธิภาวนานี้เป็นอันขาด เว้นเสียแต่ได้ตรัสรู้
เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น อันนี้คือว่าพระพุทธรูปก่อนจะได้ตัด
จากกิเลสตัณหา มานะ ทิฐิในโลกนี้ให้ขาดลงไปได้นั้น มีจิตใจอันสูงส่ง
แน่วแน่ มั่นคงที่สุด เรียกว่า เต็ดขาดลงไป ไม่มีความท้อแท้ อ่อนแอใน
หัวใจประการใด รวบรวมกำลังจิต กำลังใจ ของพระองค์เต็มที่ ยกจิตใจ



สูงส่ง เมื่อพระองค์นั่งขัดสมาธิภาวนาเสร็จเรียบร้อยแล้ว พระองค์ก็
เลือกอุบายภาวนาว่า จะเอาอุบายใดเป็นอุบายภาวนา พระองค์ก็
กำหนดได้ว่า ลมหายใจเข้าออก เป็นอุบายภาวนาดีที่สุดในนั้นมัน
ผ่านเข้าไป สูดเข้าไปเลี้ยงร่างกายก็ผ่านดวงใจเข้าไป เวลาลมออกมา
ก็ผ่านดวงจิตดวงใจ ดวงจิตดวงใจ คือ จิตผู้รู้อยู่ พระองค์ตั้งสติระลึก
เต็มที่ ใจก็มั่นคง ไม่ปล่อยปละละเลยเหมือนแต่เก่า พระองค์ทำสำคัญ
อยู่ว่า นี่เป็นลมหายใจเข้า นี่เป็นลมหายใจออกอยู่ตลอดเวลาไม่ให้จิตคิด
ฟุ้งซ่านไปที่อื่น ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก พระองค์จดจ่อ
อยู่ในดวงจิตดวงใจผู้รู้ของพระองค์ สังวรระวัง รักษา ตั้งใจกำหนดอยู่
รู้อยู่ เห็นอยู่ ซึ่งลมหายใจเข้าออก คือว่า เอาลมหายใจยึดเหนี่ยวไว้
ไม่ให้คิดไปอย่างจิตใจธรรมดา ด้วยอำนาจพลังกำลัง ในน้ำพระทัย
ใจพระพุทธรูป เรียกว่า ทำจริง เอาจริง และในขณะที่ลมหายใจเข้าไป
ลมหายใจออกมา พระองค์ก็กำหนด มรณภัย คือ ความตายไว้ด้วย
คนเราทุกคนนะ พระองค์เองก็เหมือนกัน ถ้าลมหายใจนี้ออกไปแล้ว
สูดเข้ามาไม่ได้ก็ตาย หรือหายใจเข้าไปแล้ว ลมหายใจไปไม่ติดขัดเข้า
ออกมาไม่ได้ก็ตาย ในขณะเดียวกันท่านก็นึกถึงความตายที่จะมาถึงองค์
ของท่าน แน่วแน่ มั่นคง ใจไม่หลงไหล ไม่สั่น ไม่ขาดสติสัมปชัญญะ
น้ำพระทัยใจพระพุทธรูปก็สงบระงับ เป็นขณิกสมาธิ เป็นอุปจารสมาธิ
เป็นอัปปนาสมาธิ ที่ว่าจิตสงบตั้งมั่น ไม่ออกไปภายนอก จิตใจดวง
ผู้รู้อยู่ เรียกว่า มั่นคงลงไป ในจิตใจของพระองค์จริงๆ ทุกลมเข้า
ทุกลมออก ไม่ประมาทมัวเมา เอาจริงทีเดียว เมื่อจิตใจมั่นคง
หนักแน่น ไมโลเล ลังเลสงสัย แล้วพระองค์ก็กำหนด รูป นาม กาย

ใจ นี้แหละว่า นามรูปัง อนิจจัง นามและรูป กาย ใจ นี้ไม่เที่ยง ทั้งภายนอกและภายในนี้ ไม่มีอะไรเที่ยง ทั้งกาย ทั้งจิต หรือตลอด ในโลกนี้ จะเป็นผืนแผ่นดิน ท้องฟ้า ป่าดง ภูเขา ดวงพระอาทิตย์ พระจันทร์ ที่อยู่ในโลกอันนี้ ก็ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่เป็นอยู่อย่างนี้ เมื่อหมดอายุขัยของแต่ละอย่างๆ จะลงสู่ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตนของบุคคลผู้ใดทั้งนั้น เมื่อพระองค์มากำหนด กาย วาจา จิต ของพระองค์เห็นแจ้ง ในหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้นด้วยญาณ ด้วยปัญญาอันวิเศษ ละกิเลส ตัดกิเลส ความโกรธ ความโลภ ความหลง ได้เด็ดขาด จิตใจของพระองค์ก็ไม่มายึดหน้าถือตาไม่มายึดตัวถือตน ยึดเรา ยึดของของเรา อีกต่อไป จึงมีนามว่า พระพุทธเจ้า ได้ตรัสรู้พระโพธิญาณ ได้ตรัสรู้พระอนุตรระสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นสัมพัญญพุทธะ เรียกว่า รู้แจ้งโลก รู้แจ้งธรรม จิตอวิชา ตัณหา มัวเมา อยู่ในโลกนี้ โลกหน้า โลกไหน ก็ไม่มีในน้ำพระทัยใจพระพุทธเจ้า จึงได้นามว่า พระสัมมาสัมพระพุทธเจ้า ได้อุบัติบังเกิดขึ้นในโลกแล้ว ตรัสรู้เป็นองค์พระพุทธเจ้าขึ้นมา เรียกว่า พระองค์ถึงแล้วซึ่งความพ้นทุกข์ ถึงนิพพาน น้ำพระทัยใจพระองค์ไม่หวั่นไหว กิเลสมาร สังขารมาร ก็ไม่มาทำให้พระองค์ได้เดือดร้อนต่อไปอีก นั้นมาจากพระองค์นั่งสมาธิภาวนา แม้พวกเราทั้งหลายก็ต้องปฏิบัติบูชา นั่งสมาธิภาวนา จนกว่าจิตใจจะได้สำเร็จมรรคผลถึงซึ่งนิพพาน ถ้ายังไม่เห็นแจ้งพระนิพพานด้วยตนเอง จะมาหยุดอยู่ไม่ได้ จะต้องเดินจงกรม จะต้องนั่งสมาธิภาวนา ทั้งรูปร่างกาย ไม่ว่าร่างกายจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะไปมาที่ไหน ก็ภาวนาทุกกลมหายใจเข้าออกเรื่อยไป จนกว่า

จิตใจจะได้สงบ ระวัง ตั้งมั่น เห็นแจ้งในธรรมะปฏิบัติ เห็นแจ้งในหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จริงๆ ไม่ใช่เพียงเราจำ ฟัง กันเท่านั้นเป็นความธรรมในใจให้แจ้งประจักษ์จน เลิก ละ ตัด ปล่อยวางกิเลส ความโกรธ ได้เด็ดขาด กิเลสความโลภ ความอยากในใจได้เด็ดขาด กิเลสความหลงในใจนั้นได้เด็ดขาด เมื่อสาวกทั้งหลาย ได้ฟังธรรม คำสอน พระพุทธเจ้า ทำตามทีพระองค์ทรงตรัส มีปัญจวัคคีย์ทั้งห้า จึงได้สำเร็จมรรคผล แสดงชั้นที่ ๕ ถึง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ควรยึดมั่น ตั้งมั่น ในธาตุ ในชั้นนี้ ในหน้า ในตา ในตัว ในตนนี้ ความจริงมันไม่ใช่ตัวตนของเราเลย จิตมาหลงยึดเอาถือเอา ความสุข ความทุกข์ อันบังเกิดมีขึ้นในรูปร่างกาย สังขารนี้ ความหลง ความไม่รู้ เมื่อพระองค์รู้แล้ว เข้าใจแล้ว นำมาสอน สาวก สาวิกา ศรัทธา ญาติโยม ทั่วไป ใครมีบุญบารมี กำลังจิตใจ พอจะรู้ได้ เข้าใจ ไม่เลือกว่าคฤหัสถ์และบรรพชิต ในสมัยครั้งพุทธกาลนั้น ท่านได้บรรลุมรรคผล เป็นพระโสดา เป็นพระสกิทาคา เป็นพระอนาคา เป็นพระอรหันตาสุดยอด เชื่อว่าสมัยนั้นมรรคผลนิพพานเจริญรุ่งเรือง ไม่เหมือนยุคเรา สมัยเราที่มาเกิดนี้ เรียกว่าสมัยท่านเจริญด้วยความสุขจิตสุขใจ จิตใจไม่มีความโกรธก็เป็นความสุข จิตใจไม่มีความโลภ ก็เป็นความสุข จิตใจไม่มีความหลงไปตามอำนาจกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ก็เป็นสุขยอดโลก เรียกว่าสูงสุดแห่งความสุขทั้งหลาย การเจริญภาวนาในทางพระพุทธศาสนานี้ จึงมีจุดหมายอยู่ที่ตรงนี้ แม้จะเรียนธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นจบ ถ้าไม่มาปฏิบัติภาวนา ละกิเลสในใจของตัวเองก็ไม่ใช่รู้เรื่องรู้ราวอยู่นั้นแหละ

ฉะนั้น พุทธศาสนานี้เป็นศาสนาที่ปฏิบัติตามพระธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ จึงจะเข้าใจในพระพุทธศาสนา เพราะว่าพระพุทธศาสนานั้นถ้าหากว่าไม่มีพระศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้า มาตรัสรู้ก่อน แม้มนุษย์และเทวดา อินทร์ พรหม คนทั้งโลก ก็ไม่มีใครสามารถที่จะบุกเบิกไปสู่นิพพานได้ เพราะว่ากิเลส ตัณหา มานะ ทิฐิของสัตว์โลกนั้น มันยึดไว้ ถือไว้ ผูกไว้ มัดไว้ ไม่ให้ไปที่ไหน ไปไม่ได้ เมื่อได้ฟังธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว สาวกทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นหญิง ชาย คฤหัสถ์ และนักบวช ท่านไม่หนึ่งนอนใจ ลุกขึ้นเจริญภาวนา ไม่หลงไหล อยู่ในความสุข ความทุกข์อันเป็นธรรมดาโลก



นี้ ท่านลุกขึ้นภาวนา ทำใจให้สงบตั้งมั่น จนพิจารณาเห็นแจ้งในหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ละกิเลส ความโกรธ ความโลภ ความหลงหมดสิ้นไป เหมือนพระพุทธเจ้าเข้าสู่สุตถุภาพได้ นั่นแหละเป็นสุดยอดแห่งพระพุทธศาสนา สุดยอดแห่งการภาวนา ถ้ายังไม่เข้าใจตอนนี้อย่างไรก็ได้ชื่อว่ายังไม่ได้เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า แม้จะบวช ก็บวชเพียงแต่ว่าเป็นสงฆ์สมมุติให้เป็นพระ แต่จิตใจยังไม่เป็นพระ ยังเป็นคนอยู่ เป็นสัตว์อยู่ก็มี เมื่อใดตัวเองตั้งใจชำระจิตใจนี้ให้บริสุทธิ์ ผ่องใส สะอาด ปราศจากมลทินโทษ ได้ด้วยสติปัญญา วิชาความรู้ ภายใต้นั้นจึงจะเข้าถึงพุทธธรรม

คำสอนของพระพุทธเจ้าจริง ๆ แม้ว่าไม่มีความสงสัย ในทาน ในศีล ในภาวนา เมื่อไม่มีความสงสัยแล้ว ก็ตั้งใจปฏิบัติเรื่อยไป แม้ว่า วัน ค่ำ เดือน ปี จะเปลี่ยนไปอย่างไรก็ตาม จิตใจของผู้ปฏิบัติ นั้นไม่มีเปลี่ยนแปลง มุ่งหน้า เดินหน้าไปท่าเดียว ตั้งใจบริกรรมภาวนาอยู่ทุกขณะ ทุกเวลา จนกระทั่งทุกลมหายใจเข้าออกก็ภาวนาได้ มองเห็นภัยอันตรายที่จะมาถึงตนได้ ทุกลมหายใจเข้าทุกลมหายใจออก น้ำพระทัยใจพระสาวกเจ้า ในทางพระพุทธศาสนา ท่านจึงรีบเร่งภาวนา ปฏิบัติบูชา จนได้สำเร็จมรรคผล เห็นแจ้งพระนิพพาน ตามสมเด็จเจ้าพระพุทธรูปเจ้า จึงจัดว่าเป็นผู้เข้าถึงพระพุทธศาสนา เรียกว่า พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาผู้รู้ ไม่ใช่ผู้หลง เมื่อเข้าถึงได้ ละกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ของตนให้เบาบาง หมดสิ้นไป จึงชื่อว่า เป็นผู้จบพรหมจรรย์ ไม่มีความลึกลับเลสงสัยประการใด

ถ้าหากว่าผู้ปฏิบัติ ทำให้ถึงสุดยอด คือว่า เลิก ละ กิเลส ตัดกิเลส จนหมดแล้ว มันก็หมดเรื่องที่เราทำอยู่ ปฏิบัติอยู่ มันยังไม่จบเรื่อง เรื่องกิเลสมันเยอะเยอะ ที่จะทำให้ลุ่มหลง มัวเมา ติดข้อง พัวพันอยู่ มันยังไม่ปล่อย ไม่วาง จึงจำเป็น ทุกๆ คนที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบพุทธศาสนา แม้จะไม่ได้พบองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ตาม แต่ว่าภายใน ๕,๐๐๐ ปีนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัส วางศาสนาของพระองค์ไว้ให้มนุษย์คนเรา พร้อมด้วยเทวดา อินทร์ พรหม ประพฤติ ปฏิบัติ เลิก ละ กิเลส ในจิตในใจของตนได้ ถ้าทำตาม ปฏิบัติตาม เราก็มีหน้าที่ทำตาม ปฏิบัติตาม คือว่าให้นั่งสมาธิภาวนาให้ได้ทุกๆ คั่นก่อน จะหลับจะนอนนั้น อย่าประมาท แม้จะเป็นเวลานิดหนึ่ง หน้อยหนึ่ง ก็ยังดีกว่าไม่ทำ ไม่ปฏิบัติ ทางที่จะเป็นไป ก็คือ ทางภายใน ไม่ใช่ทางภายนอก ภายในตัว กายเราก็นั่งอยู่นี่ จิตก็ผู้รู้ ผู้เห็น ผู้ได้ยินได้ฟังอยู่ จิตดวงผู้รู้ ได้ยิน ได้ฟังอะไรอยู่ ก็ให้รวมจิตใจเข้าไปตั้งให้มัน เอาให้จริงในจิตใจนั้น จึงจะเข้าใจในธรรมะ คำสอนของพระพุทธเจ้าตามความเป็นจริง ไม่ใช่ว่าคิดเตาเอา หมายถึง ตามสัญญาอารมณ์ ต้องทำ ต้องปฏิบัติ ต้องลุกขึ้น ทั้ง กาย วาจา จิต ตัวเราทุกคนจะต้องทำใจให้สงบตั้งมั่น เป็นสมาธิภาวนาข้อแรก ข้อต่อมาที่พิจารณาในหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้จิตใจนี้รู้ เข้าใจว่าอะไรๆ ทั้งหมด ไม่ใช่ของเรา เป็นของโลกเขา ที่ว่าให้ความสุขนั้น ก็ไม่จริง เพราะคนเราถ้าพิจารณาดูความจริงแล้ว ตั้งแต่เกิดจนแก่ ตั้งแต่แก่จนตาย มันหาความสุขสบายไม่ค่อยได้ คนเราเมื่อยังเป็นเด็ก เป็นหนุ่ม ก็มุ่งหมายว่า ให้ถึงวัยแก่วัยชราเสียก่อนจึงจะบำเพ็ญทาน รักษาศีล ภาวนา ความจริงชีวิตของคนเราไม่

แน่นอน วันนี้อาจจะเป็นวันตายเราก็ได้ คั่นนี้อาจจะเป็นคั่นตายของเราก็ได้ จะเอาอะไรมาแน่นอนได้ ด้วยเหตุนี้ผู้ปฏิบัติภาวนาท่าน จึงให้ลุกขึ้น ตื่นขึ้น ตั้งอกตั้งใจภาวนา เอาให้มันเด็ดขาดลงไปกิเลสใน หัวใจนั้น ถ้าหากว่าเราตั้งใจภาวนา เอาจิตใจให้แน่นแน่ มันคงจริงๆ ก็ย่อมได้บรรลุมรรคผล ไม่ว่าจะยุคใดสมัยใดเป็นไปได้อันนั้น แต่ต้องอาศัยการประกอบ กระทำให้เกิด ให้มีขึ้นในจิต ในใจจริงๆ เพราะว่า พระธรรมวินัย พระพุทธศาสนา คำสอนของพระพุทธเจ้านั้น จะต้องปฏิบัติบูชา ภาวนา ไม่ใช่ว่าอยู่เฉยๆ แล้วก็จะได้ จะบังเกิดมีขึ้นก็ไม่ได้ ต้องทำ ต้องปฏิบัติ ต้องภาวนาในใจ ทั้งกาย วาจา จิต ก็ต้องตั้งอยู่ใน ความสงบ แน่วแน่มั่นคง ไม่หลงไหล เมื่อใจนี้ไม่หลงไหลไปในที่ใดๆ มีความเชื่อมั่นในธรรมปฏิบัติ นั่งก็ปฏิบัติ ยืนก็ปฏิบัติ เดินไปมาที่ไหนก็ ปฏิบัติบูชาอยู่ เมื่อทำอยู่ ปฏิบัติอยู่ อย่างนี้แหละ ชื่อว่า สภาโว สภาวก ของพระพุทธเจ้า ผู้จะเข้าไปสู่พระนิพพานเกียจคร้านไม่ได้ จะต้องทำ จะต้องประกอบ ให้เกิด ให้มีขึ้น

ฉะนั้นทุกลมหายใจเข้าออกเราท่านทั้งหลายอย่าได้ประมาท ตั้งใจปฏิบัติบูชา ภาวนาเรื่อยไป สิ่งที่เรามุ่งมาดปรารถนา ก็จะมีสำเร็จลุล่วงไปได้ไม่ไกลนัก ฉะนั้นแม้ว่าเราท่านทั้งหลายพากันได้ยิน ได้ฟังแล้ว ก็ให้กำหนด จดจำ นำไปประพฤติปฏิบัติ ก็คงได้รับความ สุข ความเจริญ เอวังก็มีด้วยประการ ฉะนี้

สัพพีติโย วิวัชชันทุ
มา เต ภาวัตวันตะราโย
อะภาวาทะนะสีลิสสะ
จัตตาโร อัมมา วัทฒันติ
อายุ วัฒนโณ สุขัง พะลัง ฯ

สัพพะโรโค วินัสสะตุ
สุขี ทีฆายุกุ ภาวะ
นิจจัง วุทฒาปะจาโยโน



— อย่าเลี้ยงกิเลส —

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์นั้น

จากวันนี้ไป คีนนี้ไป ช้างหน้าไม่นาน ก็จะต้องวันออกพรรษา
วันมหาปวารณา เมื่อแรก เราทุกคนได้ตั้งใจไว้ว่า พรรษานี้ กิเลสความโกรธ
กิเลสความโลภ ความหลงในใจ จะได้พากันเลิก ละ ปลดปล่อยออกไป
อย่างน้อยก็ให้ได้เป็น โสดาปฏิผล เป็นพระอิริยบุคคล ในทาง
พุทธศาสนา ทั้งพระภิกษุ สามเณร ผู้ชาย นางชี ญาติโยมทุกคน ตั้งใจ
ไว้ว่า จะทำความเพียร เพื่อละกิเลสในจิตใจ ให้ได้ให้ถึง บัดนี้มัน
หมดไปสองเดือนกว่าแล้ว ที่ว่าจำพรรษาไตรมาสสามเดือน หมดไป
สองเดือนกับสิบห้าวันแล้ว ยังเหลืออยู่สิบห้าวันก็จะถึงสามเดือน
ไตรมาสสามเดือน ทีนี้เมื่อยังเหลืออยู่ ถ้าผู้ใดมองดูกิเลสในใจของเรา
ยังมากอยู่จะต้องตั้งอกตั้งใจขึ้นมา อย่าไปหลงหลวมในการบำเพ็ญ

ทาน รักษาศีล ภาวนา บารมีสิบ บารมีสามสิบห้า ที่พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลายท่านบำเพ็ญมา ในกลางพรรษา ส่วนมากพระอรหันต์ทั้งหลายในครั้งพุทธกาลนั้น ท่านเร่งทำความเพียร เบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด ที่สุดท้าย ก็คือว่าวันออกพรรษามหาปวารณา อย่างขี้ร้าย ขี้เหล่ ก็วันนั้นให้ได้สำเร็จมรรคผล ละกิเลส ความโกรธ โลกหลงในใจของตนได้ ไปนั่งนอนใจอยู่ไม่ได้ จะต้องลุกขึ้นภาวนา ปฏิบัติบูชาภาวนา

คำว่าภวานานะ เป็นนโยบายของ ละกิเลส ถ้าไม่ตั้งใจละกิเลส ไม่ตั้งใจปฏิบัติภาวนา กิเลสมันไม่หลุด ไม่ออกไป ท่านเปรียบอุปมา เหมือนอย่างว่าไม้สีไฟ คือคนโบราณเขาทำไม้ขีดไฟไม่ได้ เอาไม้ไผ่มา



สองข้างเอาไม้ไผ่มาผ่าแล้วก็เจาะลงไปซุดเอาตัวไม้ไผ่มาขัดลงไป ทีนี้ ไม้ไผ่ส่วนหนึ่งก็เอาเป็นคมฝังลงไป เอาไม้ประกบติดลงไปบนดินแล้วก็ เอาไม้ที่ทำเพื่อให้ไฟติดนะไปถูกับ ไม้ไผ่ที่เป็นคม ถูเข้า ถูเข้า แรงเข้า แรงเข้า จนกระทั่งเกิดควัน ชาติไฟนั้นเมื่อเอาไม้ไผ่ ถูกันแล้ว มันเกิดเป็นไฟขึ้นมาได้ ก็ได้ไฟมาใช้สอย จะหุงต้มทำอะไรได้หมด มันเกิดเป็นไฟขึ้นมาได้ เพราะเอาไม้ไผ่ถูกัน สีไฟ เขาเรียกว่าสีไฟ แต่ว่า ถ้าไม้สีไฟนั้น ไม่เอามาถูกัน เก็บไม้สองอย่างนั้นไว้ ร้อยปี ก็อยู่นั้นแหละ ไม่เกิดไฟขึ้นได้ไม้สองอย่างมันจะไปถูกันจนเป็นไฟนั้นเป็นไปไม่ได้ แต่มันจะเป็นไฟขึ้นมาได้นั้นเอาไม้สองอย่างมาถูกัน แล้วก็มีเชื้อเพลิง มีกระยะไว้ให้เสร็จพอถูกันร้อน มันก็มาติด ติดไฟแล้วก็เอาต่อไฟอย่างอื่น แต่เอาไม้สองอย่างนั้นแหละทิ้งไว้ ร้อยปี สองร้อยปี ก็ไม่ ไม่เกิด เป็นไฟขึ้นมาได้ อันนี้คนโบราณอาจารย์เจ้าทั้งหลาย ท่านเปรียบเทียบ ไว้ให้เราเอามาคิดพิจารณา ในการที่จะละกิเลส ความโกรธ ความโลภ ความหลงในใจของตนให้มันหมดไปสิ้นไป ท่านให้ดูการไม้สีไฟ ถ้าเอาถูกันไม่ถี่ ไม่ถี่นาที ก็เกิดไฟได้ แต่ว่าถ้าเก็บไว้เฉยๆ ก็ดี ทิ้งไว้ก็ดี ไม้สองอย่างนั้น นานเท่าไรก็ไม่เกิดไฟ

อันนี้ท่านให้อามาเปรียบเทียบเวลาเรา สร้างบุญ สร้างบารมี ในจิต ในใจ ของเรา ทานบารมี การทำบุญศุลทาน บริจาค จนถึงอภัยทาน ให้อภัยแก่บุคคลอื่น สัตว์อื่น ศีลบารมี รักษาศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ สองร้อยสี่สิบเจ็ด ตามความตั้งใจของแต่ละบุคคล ศีลห้า นั้นเป็นหลักศีล แก่นศีล ก็ว่าได้ ได้แก่ เว้นจากฆ่าสัตว์ คำว่าสัตว์นั้น มันเนื่องถึงคนลง

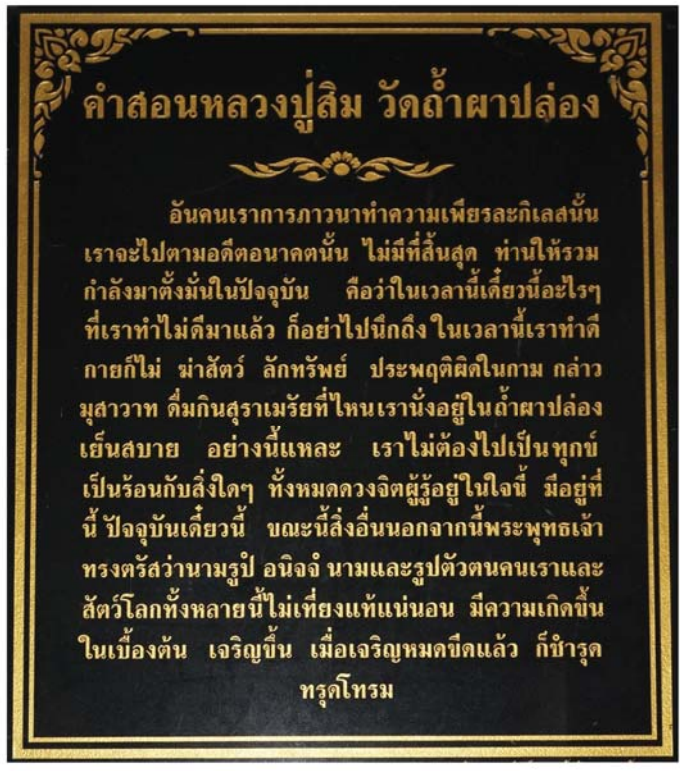
ไปจนถึงสัตว์เล็กสัตว์น้อย เว้นจากการลักทรัพย์ ข้าวของของบุคคลผู้อื่น คือมนุษย์เรานั้น มันมีสมบัติ จะเป็นปัจจัยสี่ หรือเป็นเงินเป็นทองอะไรก็ตาม ถ้าไปเกิดลักขโมยกันขึ้นมาก็ชื่อว่าศีลไม่บริสุทธิ์ อทินาทาน การเมสุมิจจาจาร อันนี้ร้ายใหญ่ ใจมนุษย์คนเรา โดยเฉพาะยุคนี้สมัยนี้ไม่ค่อยสังวรระวังกันกับมูสาวาท โภกพกลม ไม่ต้องคิด จะพูดอะไร ก็เรียกว่าโภกพกลมไปเรื่อย ลับปริขี้จุ ศีล ๕ เพ็ญมี สุรา เมรัย สุรา เป็นเครื่องดองของเมา เมื่อผู้ใดไปบริโภคเข้า ก็พาให้คนดีกลายเป็น ผีบ้าไป หมดความละเอียดต่อบาป พูดทำผิดอะไรก็เรียกว่าไม่ได้เรื่อง นอนกลางถนนริมถนนได้ อาเจียนออกมาหมามันก็ไปกินลาก ของคนขี้เหล้า เสียปากให้ ล้างปากให้ ตาขี้เหล้า แล้วก็ขี้แก็ก็คือว่า เกี่ยวกับสังคัม อันนี้คือว่าคนไม่ตั้งใจรักษา รักษาศีลไม่ใช่เพียงแต่ว่าเพ่ง ให้ศีลรักษาเรา อันนี้ส่วนหนึ่ง เราต้องรักษาศีลก่อน เมื่อเรารักษาศีล ศีลมันจึงจะรักษาเรา เราต้องนั่งสมาธิภาวนาก่อนไม่ใช่ให้สมาธิ มาเป็นผลโดยเราไม่ทำเหตุก็ไม่ได้ เมื่อเราทำสมาธิภาวนา ให้เกิด ให้มี ในจิตในใจ ผลมันต้องตามมาทีหลัง

แต่คนเรายุคนี้สมัยนี้นั้น มีแต่อยากจะได้ผล แต่ไม่ทำเหตุ คือว่าไม่ทำมันก็เลยไม่ได้ อย่างฆราวาสญาติโยม ภาระงานหน้าที่ ความเพียร ความมั่น ความขยันขันแข็ง ไม่ค่อยเอาใจใส่ ไม่เหมือน คนญี่ปุ่น แล้วมันผลมันก็เลยไม่ค่อยได้ จะเอาแบบง่าย ๆ หรือว่าแบบ เรียบลัด ลัดเอา ที่นี้ก็ลัดเอา แบบเงินทอง ก็เอาเป็นตัวเงินที่เดียว ชื่อหวยรัฐบาล ชื่อหวยลือตเตอริ สลากกินแบ่ง ยังไม่พอ แล้วก็

เอาให้เร็วเข้า ชื่อสลากกินรวบ รวบเอาทีเดียวให้พอเลยมันก็เลย ไปตายอยู่แค่รวบหมดเลย นึกว่าได้เงิน ได้ทองอะไร คือว่ามันจะ เอาง่ายเข้าว่า เอาความสะดวกสบายเข้าว่า ฉะนั้น ต้องดูว่า ทาน ศีล ภาวนา บารมี จะแก่กล้าต้องปฏิบัติบูชาภาวนา ทุกสิ่งทุกอย่าง เหมือนไม้สีไฟ เอาทิ้งไว้เฉย ๆ มันก็อยู่ร้อยปี พันปี ก็อยู่อย่างนั้นนะ แต่ไม่ได้ไฟเกิดจากที่นั่น เราต้องการบุญกุศล ต้องการความสุขกาย สบายใจ ต้องการ อย่างน้อยก็ต้องการเพื่อให้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นฟ้า วิมาน ไม่ต้องมาทุกข์ยากปากหมองวุ่นวาย แต่ว่าเวลาทำ เวลาปฏิบัติคนเราก็ชอบลัดเอา ไม่ตั้งใจจริง ๆ จึงให้พากันนึกให้ได้ เมื่อนึกอย่างอื่นไม่ได้ก็ให้นึกไว้ว่า ไม้สีไฟ จะเกิดเป็นไฟได้ ต้องคนเรา ตัวเรา เป็นผู้จับ ไม้สองอย่างมาถูกันเข้า แม้มันจะเหน็ดเหนื่อย เมื่อย ทิว ไม่เหมือนขีด ไม้ขีดไฟก็ตาม แต่ก็ได้ไฟมาใช้เหมือน ๆ กัน อันนี้หมายถึงว่าเราทุกคน ทุกตน ทุกองค์ ต้องลุกขึ้นภาวนา วันเวลา ไม่ได้คอยทำ

คุณั้น ประเดี๋ยวเดียว ประเดี๋ยวดาว จะออกพรรษาแล้วจะถึง วันมหาปวารณา อีกสิบสี่ สิบห้าวันก็ หมดเขต หมดเขตสามเดือน ที่นี้ถ้าเราไม่เร่งรีบภาวนา เดี่ยวนี้ ขณะนี้ หรือตั้งแต่คืนนี้ วันนี้เป็นต้น ไป จะไม่ทัน ไปนอนใจอยู่ไม่ได้ ต้องลุกขึ้นภาวนา อย่าไปเห็นแก่หลับ แก่นอน เพราะว่า ความโกรธ ความโลภ ความหลง มันจะออกไปได้ เราจะเลิกมันได้ ละมันได้นั้น ความโกรธ โลภ หลง อวิชชา ตัณหา เพ็นเปรียบเหมือนของเหนียว ยา ตัง เครื่องติด ถ้ามันติดมาแล้วก็ตีหรือ ตีตีใหม่ก็ตาม เราจะต้องใช้ความบากบั่นพยายาม เอาให้ยางเหนียว

คือกิเลส ความโกรธ โลก หลง เหล่านี้ให้ออกไป ไม่ให้มันมาอน
อยู่ในกาย วาจา จิต ของเรา ใจของเราให้มีภาวนา พุทฺโธ ธรรมโม
ลิ่งโฆอยู่ ใจของเราให้มีอุบายธรรมทุกอย่าง ทุกประการ อันใดที่พา
ให้จิตใจสงบระงับได้ ไม่ต้องมาก อย่างเดียวมันก็ได้คือมันอยู่ที่การ
ลงมือทำ คือว่าตั้งใจทำ คำว่าตั้งใจนะมันหมดทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งจิต
ทั้งมือเท้า อวัยวะ ร่างกายทุกส่วนนั้นแหละ จึงจะเป็นศีล จึงจะเป็น
ธรรม เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และไม่ใช่เรื่องผู้อื่นทำให้ด้วย



มันเป็นเรื่องตัวเราเอง จะต้องตั้งอกตั้งใจปฏิบัติบูชาภาวนา อย่า
ไปหลงกลมารยาของมารกิเลส ครั้นจะนั่งภาวนาที่นี้ มันก็บอกว่า ที่
โน้นดีกว่า บัดนี้ นั่งภาวนามาตั้งสองเดือน กับ สิบห้าวันแล้ว กิเลสในใจ
ของเราทุกคนนะ มันเบาบางไปหรือยัง หรือมันยังหนาแน่นอยู่ ถ้ามัน
ยังหนาแน่นอยู่อย่าไปนั่งนอนใจไม่ได้ ต้องเร่งความเพียร ตั้งแต่คืนนี้
เดี๋ยวนี้เป็นต้นไป ถ้าไม่อย่างนั้นจะเสียเวลา เพราะว่าวันคืนเดือนปี
ที่มันล่องไป ล่องไป ที่เราเห็นอยู่กลางวันสิบสองชั่วโมงก็หมดไปอีก
กลางคืนถ้าถึงแจ้งสว่างก็อีกสิบสองชั่วโมง มันมีแต่หมดไป ลื่นไป
แล้วมันไม่ใช่ว่าลื่นไป หมดไป แต่วันคืน เดือน ปี อย่างนั้น ที่มันหมด
จริงๆ ก็คือชีวิตของเราทุกคน วันคืนมันไม่หมดแต่ชีวิตคนเรามันหมด
สิบปีมันก็หมดไปสิบปี ยี่สิบปีมันก็หมดไปยี่สิบปี สามสิบปี สี่สิบปี
ห้าสิบปี หกสิบปี มันหมดไปทั้งนั้น อายุที่เรานับกันนะ มันไม่ใช่ได้
มันหมดไป มันหมดไป มันลื่นไป มันเสื่อมไป เสื่อมไป ลื่นไปหมดไป
เป็นธรรมดาอย่างนั้นแหละ ส่วนวัน คืน เดือน ปี มีดี แจ่ม มันไม่ได้หมด
มันมีอยู่ตามธรรมดา เราไม่คิดไม่นึก มันก็มีดีเองมันแจ่มเอง เป็นชั่วโมง
นาที่ วินาที ของมันไปเอง ในเมื่อเวลามามองเห็นว่า ชีวิตนี้เป็นของน้อย
นัยน้อยหนา มันหมดไป เสื่อมไป ลื่นไป เป็นธรรมดาของโลกอย่างนี้
แล้วเราจะมาลุ่มหลงมัวเมา ประมาทไม่ลุกขึ้นภาวนา ทำใจอ่อนแอ
ท้อแท้กลัวตายอยู่ไม่ได้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา พระองค์จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าขึ้น
พระองค์เอาชีวิตแลกมา ก็คือว่าทำมา ตั้งสี่สองไชยแสนมหาภัยบ้าง

แปดอสงไขยแสนมหากัปบ้าง ลิบหกอสงไขยแสนมหากัปบ้าง ที่ลิบ
หกอสงไขยก็ดี แปดอสงไขยก็ดี สี่อสงไขยก็ดี ไม่ใช่เพียงแต่ว่านับ
เอาเท่านั้น หมายถึงความดี ตั้งใจทำความดี บำเพ็ญทาน รักษา
ศีล ภาวนา ไม่ประมาทเลินเล่อ เพอเรือ ไม่มัวคิดฟุ้งซ่านรำคาญไป
ที่อื่น ยกจิตใจของตนให้สูงขึ้น อยู่ในที่สูง เหมือนเราขึ้นหัวปลวก
หรือขึ้นต้นไม้ที่สูงที่สุด หรือขึ้นภูเขาที่สูงที่สุด จิตใจคนเรานี้ก็เหมือนกัน
ถ้าหากว่าปล่อยให้มันเป็นไปตามอำนาจของกิเลส ตัณหาแล้ว มันมีแต่
จะต่ำ คือว่า ไม่ ไม่ยอมลุกขึ้นภาวนา เมื่อไม่ลุกขึ้นภาวนากิเลสมาร
สังขารมารมันก็เหยียบย่ำ ย่ำยี้ เราจะลุกขึ้นมาปฏิบัติบูชา ภาวนาไม่ได้
เพราะกิเลส ความโกรธ โลภ หลง นี่มันย่ำจิต ย่ำใจของเรา ทัถม มัน
เคยเป็นนายหัวใจของเรามา นาน มันได้ใจมันคือ เราไม่ได้ลุกขึ้นภาวนา

ต่อไปนี้ให้ตั้งใจลุกขึ้นภาวนาเอาให้มันสำเร็จลุล่วงไปได้ภายใน
พรรษาที่แล้ว จิตคนเรามันก็มักจะคิดว่า มันเป็นไปไม่ได้ เรามัน
คนบุญน้อย วาสนาน้อย ยังไปไม่ได้ ยังทำไม่ได้ ไม่ถึง อันนี้มันเป็นที่
ใจกิเลส เราไปเชื่อใจกิเลส เชื่อใจกิเลสราคะ เชื่อใจกิเลสโทสะ เชื่อใจ
กิเลสโมหะ จิตใจมันก็เลยอ่อนแอ ท้อแท้ กลัวตายอยู่วันยันค่ำ คีนยันรุ่ง
ไม่ลุกขึ้นภาวนาในใจ จิตใจผู้รู้ผู้เห็นอยู่ภายใน มันอยู่ตรงไหนในเวลานี้
จงรวมกำลังเข้ามา จนเล็กได้ ละได้ ปลดปล่อยออกได้ทุกอย่างทุก
ประการ ศีล สมาธิ ปัญญา วิชาความรู้ ในทางพุทธศาสนาที่จะได้
คล่องตัวขึ้น ไม่ว่าจะกิเลสกองไหนจะเกิดมีขึ้น กิเลสเก่า กิเลสใหม่ สู้ให้
มันได้ คือไม่ใช่สู้ที่อื่น สู้ที่สมาธิ ภาวนา ทาน ศีล ภาวนา ปฏิบัติบูชา

ไม่ให้จิตใจท้อแท้ อ่อนแอ ในหัวใจ ดวงจิตดวงใจ ดวงที่รู้ที่อยู่ภายใน
เดี๋ยวนี้ เวลานี้ มันมีอยู่ที่นี้ ที่จิตใจของทุกๆ คน ไม่ต้องไปหาที่อื่น
ใต้ดิน ใต้น้ำ ก็ไม่มี บนฟ้า บนอากาศ ก็ไม่มี มันมีอยู่ปัจจุบันจัดตั้ง จำเพาะ
จิต มันมีอยู่ที่รักษาศีลภาวนา มันมีอยู่ที่จิตเจตนาที่แน่วแน่มั่นคง ไม่
ปล่อยให้ความหลงต่างๆ เข้ามาทัถมจิตใจ จนยกไม่ขึ้น เอาไม่ไหว ที่
เป็นอย่างนั้นก็เพราะว่า ไม่มองเห็นผลบุญที่ตนกระทำอยู่เดี๋ยวนี้ เวลา
นี้ จิตเจตนาในจิต ในใจเนี่ยให้มันมีความเข้มข้นขึ้นมา อย่าได้ไปเอา
แค่ความสะดวกสบาย แล้วไม่ภาวนาละกิเลส ไม่ได้ ต้องลุกขึ้นโจมตี
เอาให้มันทันควัน เพราะว่าการมาเกิด แก่ เจ็บตาย วุ่นวายอยู่ในโลกนี้
มันไม่ใช่เรื่องอื่น ก็เรื่องจิตใจไม่ภาวนา ไม่พิจารณา ไม่ดูของจริง
คอยดูแต่ของปลอม ของจริงไม่ดู ดูของปลอม มันก็เลยได้แต่ของปลอม
ของปลอมของแปลงเอาไม่เที่ยงแท้แน่นอนยังยืนอยู่ได้เลย

ฉะนั้น วันนี้ เวลานี้ เราจะต้องลุกขึ้น ยืนหยัดต่อสู้กิเลสมาร
สังขารมาร ในใจให้ได้ แล้วก็ทันมันเมื่อใดก็ฆ่ามันทิ้งเลย อย่าไปเลี้ยว
มันไว้ จิตที่หลงอยู่ในกิเลสราคะ กิเลสโทสะ กิเลสโมหะ ทันมันที่นี้ก็
ฆ่ามันที่นี้ ทำลายล้างมันลงไป อย่าไปเลี้ยวมันไว้ เลี้ยวมันไว้เราก็เป็น
ทุกข์ ไม่ต้องเลี้ยว ละ ละก็คือไม่เอาไม่ต้องการ ไม่ ไม่ประกอบกระทำ
ให้เป็นไปตามอำนาจกิเลสนั้นๆ คนอื่น ผู้อื่น เป็นเรื่องของแต่ละบุคคล
ตัวเราใจเรากายของเราชีวิต ชีวา มันอยู่ที่ใจนี้ รวบรวมกำลังจิตกำลัง
ใจเข้ามาภายในจนมีความสามารถอาจหาญ ไม่มีความท้อแท้ อ่อนแอ
ไม่กลัวตายกลัวมันก็ตาย ถึงเวลามันตายเราจะไปไหว้วอนเอาอย่างนั้น

อย่างนี้ไม่ได้ทั้งนั้น ต้องภาวนาเอาให้มันจิตใจแน่วแน่มั่นคงไม่ให้หลงไหลไปตาม รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ไม่เอามาเกี่ยว พง์เล่งอยู่ในดวงจิตดวงใจนี้แหละ ลมเข้าไปจิตมันอยู่ที่ไหนจึงรู้ว่าลมเข้าไป ลมออกมาจิตมันอยู่ที่ไหนจึงมารู้ว่านี่จิตมันลมออกมา ตั้งใจภาวนาอยู่ในที่อันเดียว ผู้อื่นจะมาตีเท่าตัวเราเองไม่มี ตัวเราเองนั้นแหละ จะต้องประกอบกระทำให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท จิตใจคนเราเมื่อมันประมาทเดินเลื้อย เผอเรอ อะไร อะไร มันก็ท้อแท้ อ่อนแอไปหมด ฉะนั้นอย่าได้ปล่อยจิตใจมันอ่อนแอท้อแท้ ให้ใจมันตั้งมั่นให้เป็นภาวนา

การภาวนาบูชาในทางพุทธศาสนานี้ ไม่ใช่ให้ผู้อื่นภาวนาแทนได้ เอาจิตใจของเรามาจดจ่ออยู่ที่กาย วาจา จิต มาพิจารณาพิจารณาอยู่ทุก ลมหายใจ ความเพียรพ่องอยู่ในตัวในใจนี้ แล้วอย่าไปเข้าใจว่าเราเกิด



มาแล้ว ภัยอันตรายไม่มากลำบากรายได้ ก็เลสต่างๆ มันคอยจ้อง อยู่เสมอ คนเราเพลอเมื่อใด เวลาใดมันก็เขาใจมตีแหละ จึงมีความพาก ความเพียร ความพยายาม เอาใจใส่ ในการปฏิบัติบูชา ภาวนาในจิตใจให้มันหมด ไสสะอาด ความชุ่มซ้องหมองใจ ไม่ให้มี ในกายวาจาจิตของเรา มันมีตัวสำคัญอยู่ ตัวกิเลสความโกรธ มันรอทำอยู่ ตัวกิเลสความโลภมันรอทำอยู่ ตัวกิเลสความหลงมันรอทำอยู่ แล้วก็ต้องลุกขึ้น รวบรวมกำลังจิตของตัวเองให้มันเต็มที สู้ให้ได้ สู้ไปแค่ตาย ตายแล้วมันยังไม่พิน มันก็ยังต้องมาเกิดอีก เกิดอีก ก็มาบำเพ็ญภาวนาต่อไปอีก ไม่มีที่จบที่สิ้น พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลายท่านเอาจนจบจนสิ้น นี่เป็นดวงเดียว เมื่อจิตใจมีความสามารถอาจหาญ ทำจริง พุดจริง ปฏิบัติจริง เลิก ละ ตัด ปล่อยวาง จริงๆ กิเลสมันก็อยู่ไม่ได้ อันตรธานหายไป ฉะนั้น อุบายธรรมต่างๆ ดังกล่าวมานี้แหละ เป็นอุบายธรรมปฏิบัติบูชา ภาวนา ละกิเลส เมื่อว่าเราท่านทั้งหลายพากันได้ยินได้ฟังแล้ว ก็ให้กำหนดจดจำนำไป ประพฤติปฏิบัติ ก็คงได้รับความสุขความเจริญ เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

สัพพีติโย วิวัชชन्दุ

สัพพะโรโค วินัสสะตุ

มา เต ภาวัตวันตะราโย

สุชี ที่ชายุโก ภาวะ

อะภิวาทะนะสีลิสสะ

นิจัจจ วุฑฒาปะจายโน

จัตตารอ ธัมมา วัฑฒันติ

อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง ฯ



รวมจิตรวมใจเข้ามา พุทโธในใจ พุทโธ ทุกลมหายใจเข้าออก
นึกพุทโธ พุทโธ มันจะได้อะไร มันมีได้อยู่ ให้นึกไปก่อน เจริญไปก่อน
จนกระทั่ง พุทโธ นั้น มันรวมตัวรวมใจ ลงไปอยู่ในใจได้
จนเป็นองค์พุทธะ ธัมมะ สังฆะ อยู่ในจิตในใจแล้ว
นั่นแหละมันอยู่ที่นั่น เมื่ออยู่ที่นั่น มาสงบที่นั่น มาแจ้งที่นั่น
มารู้จัก รู้แจ้งรู้จริง รู้ที่อยู่ ในจิตในใจนี้ตลอดเวลา

จาก 'ให้ใจอยู่กับสติ' หน้า ๔๑
หลวงปู่สิม พุทธาจาโร



คำว่า สติ ความระลึกได้
ก็จิตใจดวงผู้รู้ อันเดียวกันนี้ระลึกขึ้นมา
ที่นึกปรกรรม พุทโธ ก็คือว่า
หัดสติ หัดจิตใจ ให้มีสติระลึกอยู่
ไม่หลงไหลไปกับเรื่องใด ๆ ทั้งหมด

จาก 'ทุกข์เป็นของจริง' หน้า ๘๗
หลวงปู่สิม พุทธาจาโร

ขอน้อมถวายเป็น

พุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา
แต่... หลวงปู่ลีม พุทธาจาโร
ด้วยน้อมสักการบูชา อย่างสูงสุด

คณะศิษยานุศิษย์

น.ท. นพ. จักรพงศ์ ไทบูลย์

น.ต.หญิง พญ. ใจทิพย์ ไทบูลย์

ร.ท.หญิง กาญจนา กุณทัยะ

คุณจิรภัทร กุณทัยะ

คุณนันทนา ชำชนมะณี

คุณยุพิน สัตถ์รังษิณา

คุณพนมนคร สัตถ์รังษิณา

คุณสมพิศ ศรีวิศาลศิลป์

คุณชนิษฐา ประสงค์

คุณเสาวลักษณ์ บัตวี

คุณวาสนา ฉ่ำชนะ

คุณณัฐชยา สุสุทธิ

คุณอำไพ กุลบุตรดี

คุณมยุรา เสวตรวาทย์

คุณภัสสร่า ชัดสังคราม

คุณปณณภา ศรีมงคล

คุณเรณู เวสูงเนิน

คุณภาวเดิน พรหมเกษา



ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก อย่านึกหลงลืมคำว่า พุทโธ หรืออุบายอันใดก็ได้
สุดแท้แต่ว่าจริต นิสัย จิตใจของเรานึกถึง ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความไข้
ความตาย ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารทั้งหลายอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม
ถ้าเรานึกเช่นนั้นแล้ว จิตใจของเรามีความสงบ ระงับ ก็ให้นึกอุบายนั้น
ก็เหมือนกันกับพุทโธ หรือว่า เหมือนกันกับอานาปาลมหายใจ
เพราะว่าคนเรานั้นมีจริต นิสัยต่างๆ กัน ไม่เหมือนกัน จะให้เหมือนกันทุกคนไม่ได้

จาก ‘รุกขมูตร่มไม่เป็นเสนาสนะ’

หลวงปู่ลีม พุทธาจาโร



กังวานธรรม

ในถ้ำเย็น เขาสงบ ป่าไผ่
จะหาไหน บ้านเปรียบ เทียบสวรรค์
กังวานธรรม เสียงหลวงปู่ คู่เคียงกัน
ทุกคืนวัน กราบหลวงปู่ บูชาคุณ