

รสนโอวาท ตอน

สุขทุกข์อยู่ที่ใจ

พระอุดมญาณโมลี (จันทร์ศรี จันททีโป)

เจ้าอาวาสวัดโพธิสมภรณ์ อ.เมือง จ.อุดรธานี



ธรรมโอวาท ตอน

สุขทุกข์อยู่ที่ใจ

พระอุดมญาณโมลี (จันทร์ศรี จันททีโป)

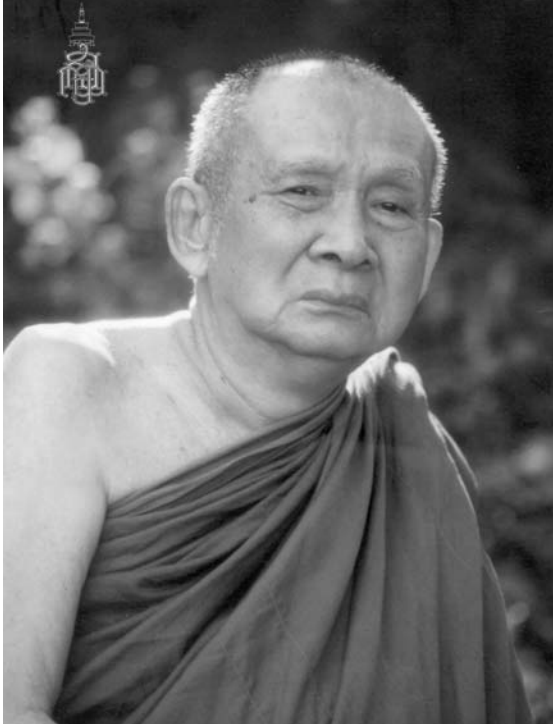
“ความสุข คือความสุขกายสบายใจ สมได้ในพุทธภาษิตว่า
จิตตั้ง ทนตั้ง สุขภาวะหัง จิตที่เรารักษาแล้วย่อมได้รับความสุข
หรือทรมานแล้วได้รับความสุข หรือ
นัตถิ สันติ ประระมัง สุขัง สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี”



“พระมหากษัตริย์ทรงเป็นพุทธมามกะ”

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชได้เสด็จออกผนวช
เมื่อ วันที่ ๒๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๙ ณ พระอุโบสถ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม
ทรงรับการบรรพชาอุปสมบทเป็นภิกษุในพระพุทธศาสนา
ทรงได้รับสมณนามว่า “ภูมิพล”

“ผู้นับถือศาสนา ไม่ว่าจะ เป็นเชื้อชาติใดและแม้ อยู่ในนิกายใด
ล้วนถือทางปฏิบัติในกาย วาจา เป็นอย่างเดียวกัน
คือ ย่อมพยายามอยู่ทุกเมื่อที่จะรักษากาย วาจา ใจ ให้สะอาดด้วยระเบียบ
ปฏิบัติอันดีงามและสุจริตที่จะควบคุมประกอบใจ
ให้สงบด้วยความมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา”
(พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ)



พระพรปี่ใหม่

ของ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
เพื่อความร่่มเย็นเป็นสุข พ.ศ. ๒๕๕๑

ปีใหม่นี้โลกมากมีทุกขร่อนหนัก
เพราะปล่อยปละละเลยนานมากมาย
พระพุทธองค์ท่านทรงพระบารมี
จงถวายชีวิตตรงองค์พระสุคต
ไม่ทำชั่ว ทำดี เป็นที่ตั้ง
โดยเสด็จสมเด็จพระบรมศาสดา

วิธีใดเล่าจักแก้ไขได้
สุดเสียดายที่ไทยนี้มีพระพุทธ
เหนือความชั่วความดีทั้งหลายหมด
ปฏิบัติพระธรรมพจน์แห่งเมตตา
มุ่งมั่นหวัง จิตพิสุทธ์ คุงปรารถนา
สร้างมหาชีวิตให้ไทยร่่มเย็น.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร (สมเด็จพระสังฆราช รูปที่ ๑๙ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์)



ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา

และกราบบูชาอาจารย์คุณ

แต่

องค์บรมครูพระอุดมญาณโมลี

(จันทร์ศรี จนฺททีโป)



- ชื่อหนังสือ : ธรรมโอวาท ตอน *สุขทุกข์อยู่ที่ใจ*
- วัตถุประสงค์ : ธรรมบรรณาการ
- พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๕๐
- จำนวนพิมพ์ : ๔,๘๐๐ เล่ม
- ดำเนินการผลิต : ก้อนเมฆแอนดักันย์กรุป ๐๘๘-๑๐๓-๓๖๕๐
- สงวนลิขสิทธิ์ : ห้ามคัดลอก ตัดแปลง แก้ไข ด้วยวิธีการใด ๆ
เพื่อจำหน่าย หากประสงค์พิมพ์เพื่อแจกเป็น
ธรรมทาน อนุญาตให้ดำเนินการได้ตามความ
ประสงค์ และขออนุโมทนา อำนวยพร
- ผู้จัดทำ : คุณนรินทร์ - คุณธีรประภา เสวตประวิฑกุล
คุณชวิน - คุณมะลิวิวัฒน์ ยงยุทธ
- ผู้ถอด CD : คุณพิรุณ จิตรยังยืน
- ที่มา : บันทึกการแสดงพระธรรมเทศนา (๗ ธ.ค. ๒๕๓๗)



พระอุดมญาณโมลี (จันทร์ศรี จันททีโป)
วัดโพธิสมภรณ์ อ.เมือง จ.อุดรธานี



นะโมตัสสะ ภาคะวะโต อระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโมตัสสะ ภาคะวะโต อระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโมตัสสะ ภาคะวะโต อระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
จิตตัง ทันทัง สุขาวะหันติ

บัดนี้จะได้แสดงพระธรรมคำสั่งสอนของพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าเพื่อเป็นเครื่องประดับสติปัญญาบารมี
ของท่านพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ซึ่งได้นำตนของตนออก
มาตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม อันจะนำไปให้จิตใจของตนนั้น
ผ่องใส สะอาด ปราศจากความชั่วร้ายทั้งหลาย ในการที่
ท่านทั้งหลาย ได้เสียสละกิจการงานทางบ้าน มาบวชเป็น
เนกขัมมะเป็นเวลาหลายวัน บางท่านก็ต้องหยุดไปเพราะ
เกี่ยวกับการงาน ที่จะต้องทำมีประจำอยู่ ส่วนผู้ที่ยังมี
ศรัทธาแก่กล้าที่สามารถจะประพฤติปฏิบัติไปจนครบวันที่
กำหนดไว้ก็ยังมีอยู่มาก เพราะฉะนั้นในการที่เราฟังเทศน์
หลายๆ ท่าน ซึ่งมาแสดง ณ สถานที่นี้ย่อมมีนโยบาย
ขยายข้อความธรรมะนั้นไปต่างๆ กัน เมื่อรวมลงมาแล้ว
ก็คือให้รักษาจิตนั่นเอง เพราะธรรมชาติของจิตเป็นนาม
ธรรม ทุกๆ คน มองไม่เห็นจิตของตน ทำอย่างไรเราถึง

จะเห็นจิตได้ สิ่งเหล่านี้ท่านอาจารย์มหาถาวรหรือพระ
ภาวนาพิศาลเถระก็ได้อธิบายขยายความ แนะนำ ทั้งเข้า
ทั้งเย็น เข้าใจว่าทุกๆ ท่านคงเข้าใจในทางปฏิบัติ เพราะ
การปฏิบัตินั้นเนื่องมาจากเรากระทำกันบ่อยๆ อย่างที่ท่าน
ทั้งหลายได้กระทำมานี้ บางคนก็(ปฏิบัติ)จะเป็นเวลาหลาย
ปีหลายเดือนมา บางคนก็จะเข้ามาใหม่ก็ได้ ที่นี้การปฏิบัติ
ธรรมนั้น ไม่ได้ไปปฏิบัติที่ไหนปฏิบัติที่กาย วาจา ใจ เท่านั้น
เอง คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งแปดหมื่นสี่พัน
พระธรรมชั้นตรี เมื่อย่อให้สั้นก็ลงมาอยู่ที่กายวาจาของเรา
นี่เอง พระพุทธเจ้าสอนพุทธบริษัททั้งหลายนั้น ก็สอนที่
จิตใจนี่เอง หากการทำจิตใจของเราให้พ้นจากกิเลสอาสวะ
ซึ่งเป็นเครื่องดองอยู่ในจิตสันดานของเรามาตั้ง
หลายภพหลายชาติ เราไม่สามารถที่จะระลึกชาติได้ ก็
เพราะจิตใจของเรานั้นยังเป็นปุถุชนยังมีอวิชชาคือความไม่รู้
หุ้มห่ออยู่ในดวงใจของเรานั้น ถ้าเมื่อใดเราชำระอวิชชา
คือความไม่รู้ ได้แก่ ความหลง หลงในลาภ ในยศ ใน
สรรเสริญ ในสุข ซึ่งบุคคลปรารถนากันทุกๆ คน ถ้าเรามา
พิจารณาด้วยปัญญาอันแยบคายแล้ว เราจะเห็นได้ชัดว่า ใจ
ของเรานั้นเป็นธรรมชาติหวั่นไหว เป็นธรรมชาติไม่อยู่กับที่
ทำอย่างไรจิตใจของเราจึงจะอยู่กับที่ได้ เพราะต้องอาศัย



การปฏิบัติอย่างที่เราทำอยู่ในขณะนี้ เพราะขณะนี้ทุกๆ คน ก็มุ่งที่จะมาดูใจของตนว่า ใจของเรานั้นในขณะนี้ มันคิดไปติดอยู่ในอารมณ์ส่วนไหน ตามปกติทางเดินของใจนั้น มีอยู่ ๒ ทาง คือทางที่เป็นกุศล คือทางดี ทางที่เป็นอกุศล คือทางไม่ดี นี่เป็น ทางเดินของจิต มันคิดไปในทางที่ดี เช่น คิดว่าวันนี้เราได้รักษาศีล ได้เจริญ ได้รักษาศีล ได้ให้ทาน ได้เจริญเมตตาภาวนา นี้เรียกว่าจิตมันคิดไปในทางที่ดี เรียกว่า มีปัญญาประกอบไปด้วยความคิด บางครั้งมันก็คิดไปในทางที่เป็นอกุศล คือคิดไปในทางที่ความชั่ว เช่น อย่างว่ามันอยากได้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าไม่ได้ตามความปรารถนา ใจนั้นมันก็.. มันก็ย่อท้อไม่อยากจะทำความเพียร

เพราะฉะนั้นในการปฏิบัตินี้ ถ้าผู้ที่มีศรัทธา คือความเชื่อมั่นในตัวของตัวเองแล้วบุคคลผู้นั้นก็จะตั้งใจปฏิบัติไป จนกระทั่งว่าได้เห็นของจริงที่มันเกิดขึ้นในใจ ของเราได้แก่ สัจธรรมทั้งสี่ มี ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ทุกข์ คือ เรานั่งอยู่เดี๋ยวนี้ก็เห็นแล้ว นั่งนานๆ ทุกขเวทนา มันก็เกิดขึ้น ที่สังขารคือร่างกายของเราเนี่ยเอง ทีนี้เมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้น ทำอย่างไรเราถึงจะแก้ทุกข์อันนี้ได้ เช่นอย่างเรานั่งพับเพียบข้างซ้ายหรือข้างขวา ถ้ามันเกิดเวทนาขึ้น ก็เปลี่ยนซะอีกข้างหนึ่ง นี่เรียกว่า เป็นการแก้ชั่วคราว เพื่อให้หายเวทนามันไปชั่วคราวหนึ่ง ทีนี้เมื่อแก้เช่นนี้แล้ว สุขเวทนาจึงเกิดขึ้น เมื่อสุขเวทนาเกิดขึ้น ใจนั้นมันก็ไปยึดที่สุขที่ทุกข์ที่เกิดขึ้น นั่นเองละ ทีนี้เมื่อมีสติระลึกนึกอยู่เสมอว่า เวทนาเนี่ยก็เป็นแต่เพียงว่า สรรพเวทนา คือความสุข และความทุกข์ สองอย่างนี้ ถ้าในขณะใดจิตใจของเรามันรวมลงเป็นหนึ่งได้ มันก็วางจากความสุข กับความทุกข์ แล้วมาตั้งอยู่เป็นกลางๆ คือเป็น อุเบกขา เรียกว่า วางเฉยอยู่ ไม่ยึดไม่ถือ อันนี้ท่านให้ชื่อว่า จิตเป็นสมาธิขั้นหนึ่งแล้ว ทีนี้ต่อจากนั้นเมื่อจิตมันไม่ยึดถือได้นานๆ ท่านก็ให้ชื่อว่าเป็นอุปปจารสมาธิ คือเบื้องต้นเป็นขนิกสมาธิ คือสมาธิเป็นขณะ หรือชั่วคราวชั่วคราว เมื่อจิตของเราสงบ



ระงับได้นาน ประมาณชั่วโมงหนึ่งหรือ สามสิบนาทีอย่างนี้ เขาเรียกว่าสมาธิที่ใกล้เข้าไป คือเรียกว่า อุปจารสมาธิ ทีนี้ ถ้าจิตมันสงบระงับนาน นิ่งอยู่เป็นชั่วโมง สองชั่วโมง สาม ชั่วโมงนั้น เรียกว่า อัปนาสมาธิ สมาธิที่แน่นแน้ แม้ อารมณ์ส่วนไหนจะผ่านเข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทาง ลิ้น และทางกายจนกระทั่งมาถึงใจ ใจก็วางเฉยอยู่อย่างนั้น ไม่ได้ยึดไม่ได้ถือนี้ท่านเรียกว่าเป็นแก่นของการนั่งภาวนา



คือการนั่งสมาธิ อย่างที่ท่านทั้งหลายนั่งอยู่เดี๋ยวนี้ ความสงบระงับที่จะเกิดขึ้นได้ ก็ต้องอาศัยสติ และสัมปชัญญะ คือความระลึกได้และความรู้ตัวอยู่เสมอ ว่าขณะนี้เราทำอะไร ต้องถามใจของเราอยู่เสมอ ว่าขณะนี้ **หนึ่ง** เรากำลังตั้งใจฟังพระท่านบรรยายหรือ อธิบายถึงการรักษาจิต **สอง** การรักษาจิตนั้น จะรักษาไปทำไม คือรักษาไม่ให้มันยุ่ง มันไปยุ่งเกี่ยวกับอารมณ์ส่วนไหน ก็ใช้สติและสัมปชัญญะ คอย

แก้ไขให้มันละมันวางอารมณ์ สิ่งเหล่านั้นเสียได้ นั่นเรียกว่าเป็นผู้มีปัญญาปัญญาที่จะเกิดขึ้นมาได้ก็ต้องอาศัยการฟัง เมื่อฟังแล้วก็ต้องจำ จำแล้วก็นำไปคิด คิดแล้วก็วินิจฉัยพิจารณาให้ละเอียด เองง่ายๆ นับตั้งแต่เราได้เข้ามาปฏิบัติธรรม อยู่ในสถานที่นี้ ผู้ที่มานานหรือมาใหม่ก็ตาม เรานึกระลึกทวนทวนกระแสจิตของเราอยู่ ตั้งแต่วันเข้ามาปฏิบัติธรรมนั้น ธรรมเกิดขึ้นกับใจเราหรือไม่ เรานึกดูอย่างนี้ ที่นี้ถ้าหากเรานึกได้นึกทวนกระแสไป ว่าเราปฏิบัติมานมนานปานนี้ ความโกรธมันเบาบางลงหรือไม่ ความหลงเบาบางหรือไม่ อันนี้จะต้องนึกได้เฉพาะตน พระพุทธเจ้าสอนว่า ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพวิญญาหิ **อันวิญญูชนที่จะพึงรู้ได้โดยเฉพาะตนเอง** ส่วนบุคคลอื่นนั้น ถ้าไม่ใช่พระอรหิยะ เจ้าผู้ตัดกิเลสตาย คลายกิเลสออก สำรอกกิเลสหลุด เช่น พระอรหิยะบุคคลทั้งหลาย ก็ไม่สามารถที่จะทราบได้ จิตใจของเราละเอียดหรือหยาบก็ทราบได้เฉพาะตนเอง บุคคลอื่นนั้นจะทราบได้ก็แต่เพียงภายนอกมองดูกิริยาอาการวาจาที่แสดงออกมาเท่านั้น ถ้าท่านผู้ใดได้ตั้งใจปฏิบัติเพื่อต้องการที่จะพ้นจากกองทุกข์นั้น ก็อย่าละให้พยายามทำต่อเนืองกันไปวันละเล็กละน้อย ถ้าทำได้อย่างนี้ผลสุดท้ายเราก็ต้องจะได้รับความสุข คือความสงบที่มันเกิดขึ้นกับ



ดวงใจของเรานั้นเอง ต้องได้รับความสว่างไสวเกิดขึ้นกับใจนั้น ทั้งนี้ในสังขารมทั้งสี่ ที่เรียกว่าอริยสัจสี่ ในข้อที่ ๑ นั้น เรียกว่าทุกข์ก็ได้อธิบายย่อๆ ว่า คือเวทนาที่มันเกิดขึ้นกับกายกับจิตนั่นเอง

สมุทัย ได้แก่ความสมมุตินิยมท่านแยกออกไป เรียกว่าตัณหา ๓ คือ กามตัณหา **จิตใคร่ในกาม** ภวตัณหา **จิตมันคิดจะเกิดในภพนั้นภพนี้** วิภวตัณหา **ความไม่อยากเกิด ไม่อยากเป็น**

ที่นี้ความอยากอันนี้ เป็นอุปสรรคเครื่องขัดข้อง ที่จะทำให้จิตของเรานั้นไม่เข้าสู่สมาธิได้ เราต้องแก้ไข เช่น อย่างความใคร่มันอยากจะได้ อย่างโน้นอย่างนี้ขึ้นมา เราก็ถามจิตของเราว่า จิตคิดอยู่เดี๋ยวนี้ เช่น สมมุติว่าอยากจะได้เงินหมื่น เงินแสน เงินล้าน มันได้หรือไม่ จิตมันจะต้องตอบว่า ไม่ได้ เพราะอะไร เพราะเราไม่ได้ไปค้าขาย เวลาที่เรามาหาความสุขทางใจ นั่งอยู่ในขณะนี้ได้รับความสุขหรือไม่ ต้องถามใจของเราอีก อย่างน้อยๆ ก็ต้องได้รับบ้างสำหรับความสุขใจ ในขณะที่จิตใจของเรามีความเบิกบานแล้วก็ไม่เป็นห่วงบ้านห่วงช่องไม่ห่วงกิจการงานทั้งปวง ในขณะนั้นเรียกว่าใจเรามั่นวาง หรือมันวางจากอารมณ์ต่างๆ ที่จะผ่านเข้ามาถึงใจของเรา นี้ท่านเรียกว่า **การ**

ปฏิบัติ ที่นี้การปฏิบัตินั้น ไม่เฉพาะแต่เราจะมานั่งอยู่แต่ในวัดนี้ แม้เราจะเดิน จะนั่ง จะนอน หรือจะทำอะไรอยู่ ในสถานที่ใดที่หนึ่ง ถ้าเรามีสติ คือความรู้สึกได้อยู่ว่า เวลาที่เราเดิน เวลานั้นเรานั่ง นั่งอะไร นั่งฟังพระท่านบรรยายธรรมะ นี้ให้รู้อยู่อย่างนี้ ที่นี้ความรู้สึกที่มันเกิดขึ้นจากภาคปฏิบัตินั้น ท่านเรียกว่า **วิญญู คือผู้รู้** รู้จักแก้ไขดวงใจของตน ที่มันกังวลไปอยู่ในอารมณ์ภายนอก เมื่อเราแก้ไขได้แล้ว จิตนั้นจะมารวมอยู่ในจุดดวงเดียว ไม่เกี่ยวข้องด้วยอารมณ์ภายนอกนี้เรียกว่าท่านให้ละสมุทัยคือความสมมุตินิยม แต่เดี๋ยวนี้คนโดยส่วนมากมาติดอยู่ในสมมุติ สมมุติว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อันนี้ละมันเป็นเหตุให้จิตของเราไม่สงบระงับ ซึ่งท่านเรียกว่า สมุทัย ที่นี้เมื่อสมุทัยมันเกิดขึ้นท่านก็สอน **นิโรธ** คือความดับทุกข์ ที่นี้เราจะดับได้อย่างไร เอาอย่างหยาบๆ อย่างเบื่องตัน เช่นอย่างเรานั่งอยู่ ณ บัดนี้ ถ้าความทุกข์มันเกิดขึ้นทางกาย เราก็เปลี่ยนอิริยาบถซะบ้าง นี่ก็เรียกว่าดับอย่างหยาบ ที่นี้ถ้าหยาบอย่างกลางใจของเราก็วางจากสิ่งเหล่านี้ไปได้ อย่างละเอียดนั้น เราปฏิบัติไป ปฏิบัติไปจะรู้ได้ด้วยใจของตนเอง ท่านจึงให้ชื่อว่า **นิโรธะ** คือ **ความดับทุกข์** ที่นี้การปฏิบัติจะให้ถึง ความดับทุกข์ได้นั้น เพราะต้องอาศัย **มัชฌิมาปฏิบัติ** นับตั้งแต่



สัมมาทิวฐิจิ มีความเห็นชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่น จนกระทั่งถึง สัมมาปัญญา ทำปัญญาให้รู้แจ้งแทงตลอดในสังขารทั้ง ๕ อันนี้เป็นคำสอนที่พระพุทธเจ้า สอนพระอรชยสาวก ในเบื้องต้น คือ พระอัญญาโกณฑัญญะ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ อัสชชิ ที่เราทั้งหลายได้ทราบว่าเป็นพระปัจจุวัตคิย มีพวก ๕ คือ ๕ รูป ซึ่งเป็นผู้ได้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ตามปฏิปทาของพระองค์ ก่อนที่พระองค์จะได้ตรัสรู้



เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ก็ได้ท่านทั้ง ๕ นี้เป็นผู้ที่คอยปฏิบัติ ในกิจวัตรทั้งปวง ครั้นต่อมาภายหลัง ท่านเหล่านั้นก็ได้แยกตัวออกจากพระพุทธเจ้า คือในตอนแรกท่านยังไม่ได้สำเร็จพระอรหันต์ ก็ได้ตั้งใจพากันปฏิบัติคือในสมัยครั้งโบราณกาล นั้น เรียกว่าพวกฤาษี พวกรักษาศิล ๕ ศิล ๘ พวกทรมานกายต่างๆ เพื่อต้องการที่จะให้ได้บรรลุธรรมวิเศษ อันเป็นเหตุให้ไม่ต้องเกิด ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย

แต่ท่านทั้งหลายเหล่านั้นก็ทำได้เพียง ได้ฉนลานโลกีย คือ
ปลมฉนลาน ทุตติยฉนลาน ไปจนกระทั่งถึง รูปฉนลาน อรูปฉนลาน เมื่อ
พระสัฒมาสัฒพุทเจ้าตฉนลานนั้น ยังไม่ได้เป็นพระพุทเจ้า ก็ได้
ศีกษาจากอาจารย์ทั้งสองแล้ว และได้หลีกจากพระปัญจ-
วักคิยั ไปอยู่องค์เดียวได้ตั้งสัจจาธิษฐานลงในใจว่า คือ
พระองค์ได้ประทับนั่ง ณ ต้นศรึมหาทโพธิ์ รึมหังแม่น้ำ
เนรัญจวรา หันหน้าไปทางทิศตะวันออกหันหลังใส่ต้นโพธิ์ ได้
ตั้งสัจจาลงว่าเมื่อข้าพเจ้ายังไม่ได้บรรลुสัฒมาสัฒโพธิญาณ
จะไม่ลุกจากที่นั่งแห่งนี้ ครันถึงปลมฉนลาน จิตของพระองค์
นั้นก็สงบระงับ ดับความทุกข์ทั้งปวงไปได้ ถึงมัชฉิมฉนลาน
ก็เกิดญาณขึ้นว่ารู้ (รู้) ว่าการเกิดแก่เจ็บตายนี้มันมีอยู่ประจำ
ไม่ว่าจะเป็นคนเป็นสัตว์ ครันแสงสว่างที่จะเกิดขึ้นในทาง
ทิศตะวันออก พระองค์ก็ได้ตรัสรู้เป็นพระสัฒมาสัฒพุทเจ้า
คือสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ได้ละทั้งหมด จิตใจของพระองค์
เกิดความสว่างใสวขึ้นได้ คำว่า **สัฒมาสัฒโพธิญาณนั้น เกิด
ขึ้นเองไม่มีใครแต่งตั้งให้** เมื่อพระองค์มาพิจารณาอย่างนี้ได้
พระองค์จึงได้นึกถึงว่า ก่อนอื่นที่เราจะแสดงพระธรรม
เทศนาหรือเราจะไม่แสดง จึงเกิด พรหมวิหารธรรมขึ้น ซึ่ง
เราทั้งหลายก่อนที่จะฟังเทศน์ ก็ได้อาราธนาว่า “พรหมมา
จะโลกาธิปะติ สะหัมปะติ” เป็นต้น ก็หมายความว่า พระองค์



มีพระพรหมวิหารธรรมที่จะแจกจ่าย จำแนกแจกจ่ายพระธรรมคำสั่งสอนที่พระองค์ได้ทรงประพฤติปฏิบัติมา แก่พุทธบริษัท ก็มานึกถึงอาจารย์ทั้งสองคืออาหารดาบส และอุทกดาบส ซึ่งเป็นผู้ที่ให้ความรู้ในเบื้องต้น แต่ท่านทั้งสองนั้น ก็ได้ถึงแก่ตาย ไปเสียแล้ว ครั้นต่อมานึกถึงปัญญาวัคคีย์ทั้ง ๕ มีพระอัญญาโกณฑัญญะ เป็นต้น ซึ่งพากันปฏิบัติทำความ پاکความเพียรอยู่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงพาราณสี พระพุทธองค์จึงได้เสด็จมา พอมาถึงสถานที่นั้น ท่านทั้ง ๕ นั้น เบื้องต้นก็ได้สัญญากันว่า จะไม่ต้อนรับ เพราะพระองค์นั้นเป็นคนมักมาก ยากที่จะได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าได้ ต่อจากนั้นพระองค์จึงทรงตรัสออกมากว่า **“โกณฑัญญะ เราเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว เธอทั้งหลายจงตั้งใจ ว่าเราจะแสดงธรรมให้ฟัง ธรรมนี้เราไม่เคยพูด”** พระปัญญาวัคคีย์ทั้ง ๕ ก็เกิดศรัทธา คือ ความเชื่อขึ้น เมื่อมีความเชื่อขึ้นมาแล้ว พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแสดง พระธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร อย่างที่ท่านทั้งหลายได้ฟังบ่อยๆ คือจะแสดงในวันที่จะเข้าพรรษา คือวันขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๘ ซึ่งเป็นวันแสดงปฐมเทศนา เราทั้งหลายจึงได้พากันบูชา เรียกว่า **อาสาหบูชา** ได้ทำสัปปะกันมา ใจความในธรรมจักรกัปปวัตตนสูตรนั้น กล่าวโดยย่อ พระองค์แสดงความ

เป็นที่สุด ๒ อย่างคือ กามสุขัลลิกานุโยค การประกอบตน
ไปในทางกาม อตถกิลมถานุโยค การทรมานตนอย่างยอด
เยี่ยม อันนี้พระองค์ก็ได้ทรงกระทำมาแล้ว ก็ยังไม่ได้
สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทีนี้ต่อจากนั้น พระองค์
จึงได้แสดงมรรคทั้ง ๘ ประการ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว มี
สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ เป็นต้น จนกระทั่งถึง สัมมาสมาธิ
ท่านทั้ง ๕ นั้นได้ใช้ปัญญาพิจารณาตามกระแสของพระ
ธรรมเทศนาของพระองค์นั้น ส่วนพระอัญญาโกณฑัญญะ
ผู้เป็นหัวหน้าของปัญจวัคคีย์นั้น ได้ดวงตาเห็นธรรมว่า ยัง
กิฏฺฐิ สมุถะยะธัมมัง สัพพันตัง นิโรธะธัมมันติ **สิ่งใดสิ่ง
หนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดย่อมดับ
ไปเป็นธรรมดา** เมื่อท่านมาพิจารณา น้อมเข้ามาหา
สังขารคือร่างกายของตน จะต้องดับไปในวันหนึ่งจนได้ ใน
ขณะนั้นท่านก็ได้เป็นโสดาบัน คือละกิเลสที่ยึดในตัวของ
ตนนั้น ต่อจากนั้นพระองค์ก็ได้แสดงถึง **อนัตตลักขณสูตร** ว่า
ขันธ์ทั้ง ๕ มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็น
ของไม่เที่ยง คือเป็น ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า ไตร
ลักษณ์ เมื่อพระองค์แสดงจบไตรลักษณ์แล้วท่านทั้ง ๕ นั้น
ก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ตัดกิเลสตาย คลายกิเลสออก
สำรอกกิเลสหมด พระสงฆ์จึงได้เกิดขึ้นในวันนั้น ซึ่งเรียกว่า



ครบพระรัตนตรัย คือเบื้องต้นก็มีแต่เพียงพระพุทธ และพระธรรมคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ได้สำเร็จบรรลุมรรคผลธรรมะวิเศษแล้ว ก็เรียกว่าเป็นพระอริยสงฆ์ เป็นผู้ที่จะเป็นกำลังสำคัญไปช่วยเผยแผ่ธรรมะ ในทิศต่างๆ ส่วน พระองค์นั้นก็ไปอีกทิศหนึ่ง คือไปทางทิศที่พระเจ้าสุทโธทนะอยู่ เพื่อที่จะโปรดพระบิดาพระมารดา ให้ได้ฟังพระธรรมพระเทศนา อันนี้เป็น



ตัวอย่างที่โบราณ อาจารย์ ท่านเขียนไว้หรือกล่าวไว้ เราทั้งหลายก็ได้ฟังบ่อยๆ แต่ ถ้าผู้ใดเอามาคิดมาพิจารณาพิจารณาให้ละเอียดแล้ว ว่าท่านทั้ง ๕ นั้น ฟังเทศน์อย่างไรถึงได้สำเร็จในวันเดียว ถ้าเรามาคิดอย่างนี้ ว่าท่านเหล่านั้นท่านได้ปฏิบัติมาตั้งหลายภพ หลายชาติ อย่างพวกเรานี้ก็สามารถที่จะได้เคยฟัง หรือได้เคยประพฤติปฏิบัติเช่นนั้นมานานเหมือนกัน ดังนั้นจึงเป็นเหตุให้เราทั้ง

หลายนี้ ได้เข้ามาประพฤติปฏิบัติธรรมในสถานที่นี้ แต่
ก่อนเราทั้งหลายก็ไม่ได้สนใจ เมื่อได้ยินว่า ที่วัดนั้น วัดนี้
จะมีการเทศน์ เราก็ก็นั่งฟังบ้างไม่ไปฟังบ้าง เมื่อเป็นเช่นนี้
เราทั้งหลาย ที่ได้ตั้งใจมาปฏิบัติ เบื้องต้นก็คิดว่า เป็นการ
เฉลิมฉลองหรือเทิดพระเกียรติ ของพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งเป็น
วันครบรอบวันเกิดพูดอย่างภาษาสามัญง่ายๆ ก็แล้วกัน เพื่อ
ความเข้าใจง่าย ก็มาถึงวันที่ ๕ ธันวาคม ราษฎรทั้งหลาย
ทั้งหน่วยราชการและประชาชนเขามาทำการเฉลิมฉลอง
ให้ทีนี้สำหรับในสำนักนี้ เท่าที่พระภิกษุวิมลญาณ ได้จัด
ให้มีการบวชเนชขัมมะเรียกง่ายๆ ก็เรียกว่าบวชชีบวช
พราหมณ์ โดยไม่ต้องโกนหัวโกนคิ้วเพียงแต่นุ่งขาวห่มขาว
หรือนุ่งดำห่มดำก็ได้ พวกกันมาตั้งใจกันมาบำเพ็ญทานแล้ว
ก็รักษาศีล เจริญเมตตาภาวนา เพื่อที่จะส่งเสริมเพิ่มเติม
ให้พระองค์นั้น มีพระชนม์อายุยืนนาน ส่วนผลที่จะ
ได้แก่เรานั้น ก็คือใจของเรานั้น เป็นใจอันได้รับความเยือก
เย็น ไม่ต้องเป็นห่วงทางบ้านทางช่อง เมื่อมาพักมาปฏิบัติ
อยู่ก็รู้สึกว่าได้ได้รับความเย็นใจ ถ้าในขณะที่จิตใจของเราเป็น
ปกติ ในขณะนั้นเรียกว่าเราได้รับผลแห่งการปฏิบัติ อย่าง
พระพุทธเจ้าในครั้งที่เป็นพระโพธิสัตว์ พระองค์บำเพ็ญ
ทานถ้าพูดเป็นศัพท์ย่อๆ ว่า **ทา สิ เน ปะ วิ ชะ สะ อะ เม**

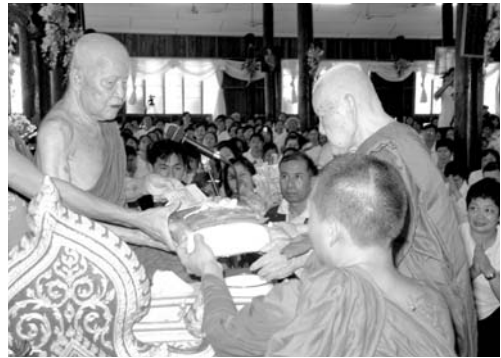


อุ ทา ก็ได้แก่ ท่าน ท่านทั้งหลายก็ได้ทำทาน มีการให้อาามิส มีข้าวน้ำโภชนาหาร หรือให้ผ้าผ่อนท่อนสไบ ถ้าท่านในพระวินัยก็เช่นอย่างให้ผ้าจิวรสบงเป็นต้น **ทีนี้ สี ก็คือ ศิล** บางท่านรักษาศิล ๕ บางท่านก็รักษาศิล ๘ อย่างที่ได้สมาทานกันเมื่อตอนเช้าวันนี้ หรือวันก่อนๆ ก็แล้วแต่ **ทีนี้** สิ่งเหล่านี้ พระองค์ได้ทรงปฏิบัติเมื่อครั้งยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ **ทีนี้**ศิล **ทีนี้**เมื่อมีศิลแล้วก็เกิดปัญญา เมื่อ**ทาสีเน เน** นั้นหมายถึง **เนชขัม** อย่างที่ท่านทั้งหลายได้บวชอยู่นี้ คือการออกจากบ้านมาปฏิบัติศีลธรรมอยู่ในวัดนี้ เรียกว่า ออกบวชจากบ้านจากเรือนเพื่อที่ที่ต้องการจะขับไล่ไสส่งกิเลสตัณหาซึ่งมันมีอยู่ในใจของเรา ให้ห่างไกลออกไป **ทีนี้ ทาสีเนปะ ประ** ตัวนี้หมายถึง **ปัญญา** ปัญญาแปลว่าความรู้ เกิดขึ้นจากการฟัง เมื่อฟังแล้วก็ต้องไปคิด คิดแล้วก็วิจัยให้ละเอียดลงไป พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงทำมาก่อนแล้ว **ทีนี้**ต่อมา จาก **ทาสีเนปะวิ วิ** หมายถึง **วิริยะคือความเพียร** ท่านมีบาลีอยู่ว่า **วิริเยนะทุกขะมัจเจติ** บุคคลที่จะล่วงพ้นจากความทุกข์ได้ก็เพราะความเพียร อย่างพวกท่านที่ได้มานั่งรักษาศิล ๕ ศิล ๘ และกำหนดดูจิตใจของตนนี้ ก็เรียกว่าทำความเพียร ถ้านอกจากนี้แล้วมิใช่เฉพาะเวลานั่งอย่างเดียว การเดิน ก็เรียกว่ากำหนดให้รู้ว่าเราเดิน **ทีนี้**

เราจะไปนอนพักผ่อนก็ให้รู้ว่าเราจะไปนอนพักผ่อนคือ
ความเพียรนั้นทำได้ทุกอิริยาบถ มีการยืนเดินนั่งนอนกิน
ดื่มทำพูดคิด เป็นต้น อันนี้เรียกว่า ความเพียร เพียรเพื่อ
ละกิเลสอาสวะทั้งหลาย ซึ่งมันมีอยู่ในจิตของเรา แล้ว
ตั้งใจเอาแต่ความดี ที่นี้การที่มีศัพท์ต่อไปว่า **ทาสีเนประวิชะ**
ชะ นี้แปลว่าว่าขันติ คือ ความอด ความทนต่อการตรากตรำ
การทรมาน ขันติตัวนี้ ถ้าเราทั้งหลาย เป็นผู้บำเพ็ญอยู่เป็นนิจ
จิตของเรานั้นจะเป็นคนเยือกเย็น ใครจะมาว่ามาต่ามาทำ
อย่างไร ใจของเราก็ไม่ได้หวั่นไหว เพราะได้เกิดความ
อดทนอดกลั้น เช่นอย่างง่ายๆ เวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วย เรา
มีขันติอดทนต่อทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น ไม่แสดงอาการทुरนทุ
รกายมีสติคอยกำกับใจอยู่ว่าการอดทนต่อความยากลำบากนี้
พระพุทธเจ้าเคยบำเพ็ญมาแล้ว จนกระทั่งพระองค์ทรง
อดพระกระยาหาร เหลือแต่หนังหุ้มกระดูก ก็ยังไม่ได้
สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าได้ ที่นี้คำว่า **สะ** ได้แก่ สัจจะ คือ
ความจริงใจ ที่พระองค์ได้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติมา ตั้งแต่
เริ่มแรก ที่นี้ก็ **อะ** ได้แก่ อธิษฐาน ว่า ถ้าข้าพเจ้า ไม่ได้
เป็นพระพุทธเจ้าเมื่อไหร่ จะไม่ได้ละจากสิ่งเหล่านี้ จะต้อง
ทำให้จนสำเร็จให้ได้ ที่นี้ถ้าพูดเป็นธรรมก็จะเป็น **ทาสีเน**
ประวิชะสะอะ ได้แก่อธิษฐาน คืออธิษฐานตั้งลงในใจอย่างที



พวกท่านทั้งหลายอธิษฐานว่า ในช่วงระยะ ตั้งแต่วันที่ ๑ ที่ ๒ มาจนกระทั่งถึงวันนี้ หรือจะถึงวันสุดท้าย เราอธิษฐานว่า เราจะรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ให้ครบ ตามที่เราตั้งใจไว้ ทีนี้ในข้อที่ว่า **เม** นั้น ได้แก่ เมตตา คือ พรหมวิหารธรรมทั้ง ๔ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา (ทาสีเนปะวิชะสะอะเนอ) ข้อสุดท้ายเรียก **อุ** ได้แก่อุเบกขา คือ การวางเฉย ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายซึ่งมีอยู่ในโลกนี้ อันนี้เรียกว่า บารมี



๑๐ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญมาตั้งแต่ครั้งพระองค์ยังทรงเป็นพระโพธิสัตว์ ถ้ายอความลงมาให้สั้นอย่างที้อาตมาได้กล่าวว่ **ทาสีเนปะวิชะสะอะเนอ** นี้เรียกว่า **คาถาแห่งบารมี ๑๐ ทศ** ทีนี้ในทานนั้นท่านจำแนกออกไปมีอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด จนกระทั่งทั้งศีล ทั้งทุกขั้มารวมกันแล้วเรียกว่า **บารมี ๓๐ ทศ** คือ อย่างละ

สาม ๆ ที่นี้อย่างทานซึ่งพวกท่านทั้งหลายเคยทำอยู่ ทาน
อย่างเบื่องตัน เราให้ของไม่ละเอียตนักเช่นอย่างให้
อาหารให้พอฉันได้ นี่เขาเรียกว่าทานเบื่องตัน ที่นี้ทานใน
ท่ามกลางให้ของละเอียตอ่อนขึ้นไป ทานในที่สุด จน
กระทั่งว่า สมมุติว่า ผ้าที่เราใช้อยู่ เราจะให้ทานแก่บุคคล
อื่นให้ผ้าที่ละเอียตกว่าที่เราใช้นั้นเรียกว่าทานอย่างละเอียต
ส่วนศีลก็เช่นเดียวกัน สีลปารมี สีลอุปปารมี สีลปรมัตถปารมี

ที่นี้ศีลในเบื่องตันที่ท่านทั้งหลายกำลังรักษากำลัง
ทำอยู่อย่างนี้ เรียกว่าเป็นศีลอย่างหยาบ ที่นี้ศีลอย่าง
กลางคือมีเจตนาแน่วแน่มละเอียตลงไปอีก ที่นี้ศีลสุดท้าย
คือความละเอียตของศีลนั้นอย่างท่านทั้งหลายได้สมาทาน
มาแล้วนำมาตรวจดูว่าไม่มีข้อบกพร่อง นับตั้งแต่ปาณาฯ
จนกระทั่งถึงอุจจาสะยะนะมะหาสะยะนะ เป็นต้น เราไม่
ได้ทำให้ขาดตกบกพร่องไม่มีต่างพร้อย อย่างนี้เรียกว่า
ปรมัตถศีล แม้ชีวิตจิตใจของเราจะเป็นอย่างไร เราต้อง
อุทิศอย่างพระโพธิสัตว์ท่านปฏิบัติเพื่อเป็นแนวทางแห่ง
พุทธบริษัทที่ครั้งโบราณ อาจารย์ท่านกล่าวไว้ว่า แม้
ร่างกายของพระองค์จะมีคนมาประหัตประหารให้ถึงแก่
ความตาย จิตใจของพระองค์ก็ไม่ได้หวั่นไหวเพราะได้
ตั้งใจรักษาศีลถึงขั้นปรมัตถศีลแล้วเรียกว่าศีลอย่างละเอียต



ทีนี้อย่างพวกเราจะทำได้อย่างนั้นหรือไม่ ต้องมา
สอบดูจิตใจของเราดูว่า ยังทำไม่ได้ขนาดนั้น ก็ได้เพียงศีล
อย่างกลาง ที่เราปฏิบัติอยู่เดี๋ยวนี้ โดยส่วนมากก็ได้เพียง
เบื้องต้นหรืออย่างกลาง ส่วน**ปรมตฤตศีล**นั้น เป็นศีลละเอียด
จิตใจของเรานั้นละเอียดอ่อน บุคคลอื่นไม่สามารถที่จะ
ทราบได้ว่าใจของบุคคลนั้นเป็นอย่างนั้น ของบุคคลนี้เป็น
อย่างนี้ ผู้ที่จะทราบได้ก็คือเจ้าของเอง เพราะฉะนั้นครูบา
อาจารย์ทั้งหลาย ที่ท่านได้เสียสละมาแนะนำให้อโวกา
ของพวกท่านก็มีนโยบายต่างๆ กัน แต่เมื่อรวมลงแล้ว ก็
เพื่อต้องการที่จะให้พวกท่านทั้งหลายนั้น ปฏิบัติจิตใจให้ได้
รับความสุข คือความสุขที่จะเกิดขึ้นได้ก็เพราะ เราทำจริง
กะยิรา เจ กะยิราเถนัง ถ้าจะทำการใด ให้ทำการนั้นจริงๆ
เช่นอย่างพวกท่านทั้งหลายได้ตั้งใจมาบวชเป็นเนขขัมมะ
อย่างนี้ก็เรียกว่าบำเพ็ญทานบารมี ทาสีเน ข้อที่ ๓ เรียก
ว่าเนขขัมมะ คือการออกบวช ที่นี้การบวชนั้น ได้แก่การ
อบรมบ่มนิสัยใจคอของเรา บางคนเป็นคนใจร้อนบางคน
เป็นคนใจเย็น คือจิตใจของคนแต่ละคนเป็นนานาจิตตัง มี
ความคิดต่างกัน เมื่อเราได้มาบำเพ็ญธรรมอย่างนี้ บุคคล
ผู้ที่มีจิตใจร้อนก็มีธรรมะ คือขันติ เป็นเครื่องยับยั้ง ตั้งใจ

ของเราว่าให้มันช้าให้มันเย็นให้เป็นผู้อดทน ต่อสิ่งที่มาปรากฏแก่ตา หรือเสียงที่ปรากฏแก่หู อย่างนี้เป็นต้น

เพราะฉะนั้นพระองค์จึงได้ทรงบำเพ็ญทานบารมีทั้งสิ้น ๑๐ ประการ ดังที่ได้กล่าวโดยย่อๆ ให้ฟัง หัวข้อสำคัญก็มี ๓ ข้อ คือ ความอดทน เป็นตบะธรรมที่จะเป็นเครื่องชำระทั้งความชั่วที่มาก่อขึ้นกับตัวของเรา เมื่อเรามามีขันติ คือ ความอดกลั้น อดทน เช่นนี้ บารมีข้อนี้ก็แก่กล้าขึ้นตามลำดับที่เราตั้งใจปฏิบัติ เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติธรรมนี้ ถ้าบุคคลผู้ที่ไม่มีความศรัทธา เขาเรียกว่าทำได้ยาก ถ้าผู้มีความศรัทธาเขาเรียกว่าทำได้ง่าย อย่างท่านทั้งหลายที่มีความศรัทธา มาทำอย่างนี้ เพราะเห็นว่าเป็นของที่ได้บุญ ที่นี้บุญนั้นเป็นคู่แห่งความสุข คือความสุขกายสบายใจ เมื่อใจสบายแล้ว ท่านก็ถือว่าเป็นบุญ ที่นี้กายก็เป็นบุญ ใจก็เป็นบุญ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นบุญทั้งนั้น แต่ที่นี้ที่จะเป็นบุญได้ ต้องอาศัยปัญญาพิจารณาให้ละเอียดลออว่าบุญนั้นมันเป็นอย่างไร บารมีนั้นเป็นอย่างไร ในขณะที่ใจของเรามีปิตินิन्दิ หรือใจของเราเยือกเย็นสงบระงับ นั้นเรียกว่าเป็นบุญ ถ้าในขณะที่ใจของเรามีความโกรธ ความฉุนเฉียว มีความคับแค้นใจ ในขณะนั้น เรียกว่าใจเป็นบาป ที่นี้โบราณท่านพูดไว้ว่า สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ ทำไมท่านถึงพูดคำ



อย่างนี้ เพราะมันเป็นปัญหาอันละเอียดอ่อน ในขณะที่จิตใจเรามีอารมณ์ อันเยือกเย็นอารมณ์ดี ท่านเรียกว่าขั้นสวรรค์ คนทั้งหลายเข้าใจว่าสวรรค์อยู่บนชั้นฟ้า สวรรค์อยู่ในอกเท่านั้นเอง นรกก็อยู่ในอกเท่านั้นเองอยู่ในใจ ในขณะที่ท่านโกรธแสดงโทสะแสดงออกมาทางกายทางวาจาก็เรียกว่าตกนรกทั้งเป็น ที่จริงก็ไม่ได้ไปอยู่ที่ไหนหรือนรก ที่จริงมันอยู่ที่ตัวของเราเอง ถ้าเรามาพิจารณากันให้ชัดอย่างนี้เราจะได้มาแก้ไขที่จิตใจของเรา



ซึ่งมันเกิดขึ้น ให้มันละสิ่งเหล่านี้ได้ เมื่อมันละได้แล้วเราก็ได้ชื่อว่า เราเห็นผลในการมาปฏิบัติธรรม อันจะนำให้จิตใจของท่านทั้งหลายนั้น ได้รับความรู้ความเข้าใจ ความฉลาดความเฉลียว เกี่ยวกับทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อเราปฏิบัติไปๆ มันก็ค่อยๆ วางไปๆ แม้แต่สังขารร่างกายของเรานี้ ถ้าเรามาพิจารณาให้ดีแล้วอายุของเราเวลานี้มันมาถึงก็ป้อยุมาได้

๔๐, ๕๐ ปีนี้ก็เรียกว่าเป็นมหากุศลอย่างยิ่งที่เรายังไม่แตกดับ
ที่นี้ในกาลข้างหน้านั้นเราคาดคะเนไม่ได้ พระยามัจจุราช
คอยจ้องที่จะจับอยู่เสมอ เพราะฉะนั้นเราต้องมาถาม
ตนเองว่า คุณงามความดีคืออาวุธที่จะต่อสู้กับมฤตยูคือ
ความตายนั้นมีเพียงพอแล้วหรือยัง ที่นี้อาวุธที่เราจะต่อสู้
คือเหตุที่พวกท่านทำอยู่เดี๋ยวนี้ มีทาน ศีล ภาวนา คือ อบรม
จิตใจอยู่เดี๋ยวนี้ ในขณะที่ชั้นทั้ง ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา
สังขาร และวิญญาณ มันจะแตกจะดับ ในขณะนั้น ถ้าผู้ที่
เคยปฏิบัติแล้ว ไม่สะทกสะท้านต่อเวทนาที่มันกำลัง
กลุ้มรุมร่างกายของเราอยู่ คือมีสติรู้อยู่ว่ามันจะแตกเมื่อไร
แต่ว่า จิตใจนั้นไม่ได้เป็นห่วงร่างกาย คือมันวางเสีย ที่นี้
อย่างที่ท่านทั้งหลายก็คงได้เห็นว่าบางท่าน เวลาจะตาย
นั้นไม่มีการดิ้นรน ท่านหลับตาไปแล้วก็หมดไปเอง นี่เรียก
ว่าท่านตั้งสติได้ ความจำก็ไม่ลืมไม่กระวนกระวายนี้ก็เนื่อง
มาจากท่าน ปฏิบัติจิตใจของท่าน อย่างท่านทั้งหลายที่
ปฏิบัติอยู่เดี๋ยวนี้ก็เพื่อหาอาวุธเพื่อป้องกัน ต่อสู้กับพระยา
มัจจุราชคือความตายที่จะมาในข้างหน้า เมื่อเรามาบอกกัน
แล้วว่า ข้างหน้าเรามีอายุเราจะอยู่ได้สักกี่ปี เมื่อเรามา
นึกถึงดูว่ามันสั้นเข้ามาทุกปีๆ ไม่ใช่อายุของเราจะยาวไปๆ
ถ้าถามดูว่าอายุเราได้เท่าไร แต่ความเป็นจริงไม่ใช่ได้อายุ



แต่เป็นอายุมันล่องเข้าไปเท่าไร มันหมดไปเท่าไรยังที่จะมี
อยู่อีกเท่าไร ถ้าเราพิจารณาให้ชัดมันก็จะเป็นอย่างนี้ เพราะ
ฉะนั้นในการที่เรามาปฏิบัติอยู่อย่างนี้ก็เพื่อต้องการที่จะให้
รู้อยู่อย่างนี้ เมื่อรู้อย่างนี้แล้วเราก็ตั่งใจทำให้มาก เท่าที่
เราจะกระทำได้ **อย่าละ อย่าวาง อย่าท้อถอย** กลับไป
บ้านไปท่องเที่ยวแล้วก็ทำอยู่ ต้องมีเวลาว่างจนได้ ก่อนที่จะ
หลับจะนอนนั้น เราจะต้องไหว้พระสวดมนต์ เท่าที่เราจำได้
พอนอกจากนั้นจะหาโอกาสนั่งกำหนดจิตใจ ของเรา
ประมาณสัก ๕ นาที หรือ ๑๐ นาที หรือกำหนดได้จนกระทั่ง
๓๐ นาที หรือ ชั่วโมงก็ยิ่งดี แล้วค่อยนอน ทีนี้เมื่อนอนลง
ไปก็กำหนดตั้งสติกำหนดดูว่า เราจะหลับเมื่อไหร่ ดูที่ลม
หายใจนั้นเอาสติคอยจดจ่ออยู่ที่ปลายจมูก และสะดือ หาย
ใจเข้าหายใจออก เมื่อรวมแล้วเราจะใช้คำบริกรรมว่า พุทโธ
หรือ อัมโม หรือ สังโฆ บทใดบทหนึ่งซึ่ง ถูกกับจริตของเรา
เราเอาคำนั้น ไม่อย่างนั้นเราไปนับ หนึ่งสองก็ได้ หายใจเข้า
หนึ่งหายใจออกสอง หรือนับไปจนกระทั่งนับหนึ่งสองสาม
หรือจนกระทั่งหนึ่งไปจนถึงร้อย จบแล้วก็กลับมาับอีก ตั้ง
แต่หนึ่งไปถึงร้อย ทีนี้ที่นับนั้นต้องมีสตินะ ว่าที่นับนั้นจะ
หลับในตอนไหน ตอน ๕๐ หรือ ๖๐ หรือ ถึง ๑๐๐ นี้ลอง
ทดลองดูง่าย ๆ แต่ว่าเราทั้งหลายพึงครุบาอาจารย์ท่าน

บรรยายไปท่านก็บรรยายถึงว่า จิตมันละกิเลส ได้ขั้นนั้น
ขั้นนั้น ขั้นนั้น สำหรับผู้ที่ปฏิบัติก็คงจะเป็นจริงอย่างนั้น แต่
ว่าข้อต่างๆ อย่างที่อาตมาแนะนำเมื่อกี้นี้ โดยส่วนมากคนไม่
ค่อยทำกัน ไปติดในคำสอนในหนังสือว่าเจริญอย่างนั้นจะ
ต้องได้ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ละอัน
นั้นได้ ละอันนี้ได้ ความเป็นจริงเรามาทำเบื้องต้นอันนี้ให้
มันคล่องแคล่ว พยายามดูว่าเวลาจิตของเรามันจะหลับ
นั้นมันจะหลับในตอนไหน เอาง่ายๆ เอนับนี้ก็ได้ เอาหนึ่ง
สอง มันจะหลับตอนหนึ่ง หรือตอนสอง นี่เป็นนโยบาย หรือ
เป็นอุบายง่ายๆ ถ้าเราว่าพุทธหายใจเข้า ไธ หายใจออก อัน
ไหนมันง่ายให้เอาอันนั้น ถ้าทำได้อย่างนี้จนกระทั่งมัน
คล่องแคล่ว ที่บางคนว่านอนไม่หลับ ทำอย่างไรก็ไม่หลับ
ต้องใช้ ยาระงับ แต่ความเป็นจริง ยาของพระพุทธเจ้า คือ
ถ้ามันไม่หลับจริงๆ ก็ พยายามดูลมหายใจ นับหนึ่งสองนี้เอง
ที่ไม่หลับนั้นมันมีอารมณ์อย่างอื่นมาครอบงำจิตใจ ของ
เราอยู่มันคิดไปว่าจะอย่างนั้นจะทำอย่างนี้จะทำอย่างไร
จึงจะได้เงินเท่านั้นเท่านี้ มันคิดปรุงแต่งไป ท่านเรียกว่า จิต
สังขาร คือจิตมันปรุงมันแต่งอยู่เสมอไม่มีเวลาหยุดหย่อน
เพราะฉะนั้นในการที่ท่านทั้งหลาย ได้มีศรัทธาคือความ
เชื่อมั่น ภาษาพระความเลื่อมใส ตั้งใจมาปฏิบัติธรรม ใน



คราวครั้งกระนั้น จงให้เป็นผลบุญผลกุศล นำตนของตนให้
ไปสู่สุคติคือความสงบทางใจ ได้ทุกเมื่อตั้งมั่นที่อาตมาได้มี
โอกาสมาให้โอวาทของพวกท่านทั้งหลาย ก็นี้กว่าท่านทั้ง
หลายคงจำเอาเพียงง่าย ๆ แล้วเอาไปประพฤติปฏิบัติ
ขัดเกลาจิตใจของตน จะได้รับความสุขคือความสุขกาย
สบายใจ สมได้ในพุทธภาษิตว่า จิตตั้ง ทนตั้ง สุขภาวะหัง **จิต
ที่เรารักษาแล้วย่อมได้รับความสุข** หรือทรมานแล้วได้รับ
ความสุข หรือ นัตถิ สันติ ประระมัง สุขัง **สุขอื่นยิ่งกว่า
ความสงบไม่มี** ในที่สุดแห่งการให้โอวาทนี้ ขอท่านทั้ง
หลายจงมีกำลังกายกำลังใจ อันเข้มแข็งได้ประพฤติ
ปฏิบัติธรรม ดังที่เราได้ตั้งใจ ตั้งสัจจาอธิษฐานไว้ในเบื้องต้น
จนกระทั่งถึงวันครบวันที่เราจะเลิกจากการปฏิบัติ เพื่อ
เฉลิมฉลองพระชนม์มายุของพระเจ้าแผ่นดิน และ
เป็นการฉลองอายุของเราด้วย

ในที่สุดนี้ด้วยอานุภาพแห่งคุณพระพุทธ อานุภาพ
แห่งคุณพระธรรม อานุภาพแห่งคุณพระสงฆ์ จงดล
บันดาลให้ทุกๆ ท่าน ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ปราศจากสิ่ง
ใดขอให้ได้สิ่งนั้น ตามความมุ่งมาตปรารถนา และให้เป็น
ผู้มีบุญวาสนาได้ปฏิบัติขัดเกลาจิตใจของตน เพื่อพ้นจาก
กองทุกข์ตลอดไป.

รายนามผู้ให้ธรรมเป็นทาน

๑. ภิกษุณิรนาม
๒. ร๑านกวงหยุสง จ.อุตรธานี
๓. ร๑านยื่นยงพานิชย์ ต.โนนสูง จ.อุตรธานี
๔. ร๑านเพชรทองบุญทวี จ.อุตรธานี
๕. หจก.อุตรศรีวิไลอะไหล่ยนต์ จ.อุตรธานี
๖. ร๑านธรรมภักดิ์ กรุงเทพฯ
๗. ร๑านทองจินแข่งเฮง จ.อุตรธานี
๘. ร๑านบุญดี จ.อุตรธานี
๙. คุณเข็มแจ้ง ช๑านาญจนรงค์ศักดิ์
๑๐. คุณนภาพร - คุณนิรมล ต้นอาสาสูงกุล
๑๑. คุณยงศักดิ์ - คุณคารณี ต้นอาสาสูงกุล
๑๒. คุณชวิน - คุณมะลิวิณัย ยงยุทธ และครอบครัว
๑๓. คุณนรินทร์ - คุณธีรประภา เสวตประวิชกุล
๑๔. คุณพิรุณ - คุณจันทร์จิรา - ตช.ธนบูรณ์ จิตรยังยืน
๑๕. คุณภักดี เลิศอัศวพล และครอบครัว
๑๖. ครอบครัวคุณแม่นิมิต พูลทรัพย์และบุตร - ธิดา - หลาน
๑๗. คุณอุคมพร พุ่มเจริญ
๑๘. อ.พิศิษฐ์ - คุณธันยนันท์ เข็๑ศิริขวัญและครอบครัว
๑๙. อ.ชูวงษ์ รังผึ้ง และครอบครัว

ธรรมโอวาท

“เมื่อเราแยกขั้วดอกออกจากกันไม่ได้

เหมือนไม้จอกแยกกายกับใจ

ก็ควรเพิ่มปริมาณความดีให้มากขึ้น

ต้องเอาดีออกมาให้เขาเห็น

มิใช่เอาเด่นออกมาจืด

ดีจืดได้ แต่อย่าจืดเด่นเลย”

พระอุดมญาณโมลี (จันทร์ศรี จนฺททีโป)

วัดโพธิ์สมภารณ์ อ.เมือง จ.อุตรธานี