

สมาธิจิต

หลวงพ่อชา สุภัทโท

อดทนต่อการฝึกฝน ให้นักเรียนทั้งหลายพึงทราบว่ามันจะ
ทำธุระทางจิต โดยมากชาวนักเรียน นักศึกษา หรือประชาชน
โดยมากไม่ค่อยจะรู้จัก ว่าการทำสมาธินี้คือทำอย่างไร แล้วก็ทำ
ให้เป็นประโยชน์อะไรต่อไปอย่างนี้ พุทธศาสนิกชนเราทั้งหลาย
โดยมากไม่รู้จัก แต่รู้อย่างอื่นมากกว่านี้ แต่สิ่งนี้ไม่ค่อยจะรู้
เพราะว่ามันเป็นงานที่หนักลำบาก คล้ายๆกับคนโง่อย่างนี้ เข้า
ตั้งใจฟังกันต่อไป

การทำสมาธิวันนี้ สมาธินี้เป็นหลักอันหนึ่งซึ่งพระพุทธเจ้า
ของเราที่ได้บรรลุธรรมะอันเป็นธรรมที่มนุษย์และเทวดา
ทั้งหลายนั้นหาพบไม่ได้ ซึ่งเป็นอาการที่ต่อต้านกิเลสมาตลอด
ทุกวันนี้ ยังมีเชื้อสายมาอยู่ ติดตามมาอยู่นั้น คือ สมาธิ ปัญญา
นี้เป็นแก่นของพุทธศาสนา แต่ว่าวันนี้จะไม่พูดถึงศีล ไม่พูด
ปัญญา พูดแต่เพียงว่าสมาธิ ปัจจุบันนี้จะนำนักเรียนทำสมาธิ
เรื่องศีลเรื่องปัญญานั้น เพื่อจะอธิบายภายหลัง ในปัจจุบันนี้ก็

นี้กว่าทำเลย ทำเลย เข้าที่เลย หนึ่งให้รู้จักว่า กายของเราอย่าง
หนึ่ง รั้มัย กายนี้กาย กายคือก้อนที่มานั่งอยู่นี้ ส่วนหนึ่ง ใต้
ความรู้ที่กายทรงไว้ในกายนี้ส่วนหนึ่ง เท่านั้นข้อปฏิบัติของเรา

บัดนี้ สำหรับจิตของเราไม่ควรฝึกเพราะอะไร เพราะทุกสิ่งทุก
อย่างมันมีเรื่องของจิตทั้งนั้น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สิ่งทั้งหลาย
มันรับรู้ มันถึงส่งมาถึงจิต จิตเป็นผู้อำนวยการใหญ่มหาศาล ตาเห็น
รูป ก็มาเหวียงให้ หูฟังเสียงก็มาเหวียงให้ จมูกดมกลิ่น ลิ้มรส
โผฏฐัพพะก็มาเหวียงให้จิตเป็นคนทำงาน ฉะนั้นสมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าท่านเห็นว่าถ้าจิตไม่ฉลาดแล้วก็เสียที่เข้าหละ
เพราะชุมนุมงานทั้งปวงมันอยู่ที่จิตเรา

จิตของเราทำไมถึงจะทำเป็นสมาธิ จิตของเรามันหลาย
อารมณ์มาก จนเกือบจะรวมว่า แหม มันหลายจิตหลายใจ
เหลือเกิน ไม่ใช่อย่างนั้น จิตใจมันไม่หลายจิตหลายใจหรอก
อารมณ์มันหลายอารมณ์ต่างหาก จิตมันก็อันเดียวเนี่ย คือผู้รู้อัน
เดียวเท่านั้นแหละ บางที่คิดไปโน้น บางที่คิดอยากได้อันนี้ บางที่
คิดอยากทิ้งอันนั้น ก็นี้กว่าหลายจิตหลายใจ อันนั้นเราพูดผิด

เราเข้าใจผิด จิตใจไม่หลายอย่างนั้น ไม่มาก อันนั้นมันวิ่งไปตาม
อารมณ์มาหลอกมันไป ฉะนั้นเมื่อเราแบกของหนักๆหลายอย่าง
มาพะรุงพะรัง มันลำบากมาก บัดนี้เรามาทิ้งมันซะ เอาเหลือชิ้น
เดียว เราก็แบกง่าย

วันนี้ก็ต้องการอย่างนั้น ต้องการให้ทิ้งอารมณ์ทั้งหลายที่มา
พัวพันในจิตเราทุกอย่าง วันนี้จึงเอาแต่กายกับจิตนี้มาฝึก ฝึกฝน
จิต เรียกว่าทำสมาธิ คือทำให้จิตที่เรามีอยู่นี้ให้เกิดกำลัง ในส่วน
ทางจิตให้เกิดกำลังนี้ ไม่ใช่คิดให้มันมาก คือมาทำจิตให้หยุดนิ่ง
เพราะสภาพที่จิตหยุดนิ่งนั้น พวกเรายังไม่เคยพบ มีแต่คิดไป
ตามอารมณ์เรื่อยเปื่อยไปเท่านั้นแหละ อย่างนั้นปัญญาถึงไม่
ค่อยมี ถึงมีก็เป็นปัญญาหยาบ เอาตัวไว้ไม่ได้ ถึงแม้มีความผิด
เกิดขึ้นมา ก็ชอบความผิดอันนั้น จะไม่ทำความผิดนั้นไม่ได้
เพราะกำลังจิตเรานั้นน้อย ต้านทานไม่ไหว ฉะนั้นวันนี้จะให้ทิ้ง
อารมณ์ทั้งหมด จะให้เหลืออารมณ์อันเดียว ถ้ามีอารมณ์อัน
เดียว นี่มันก็สงบจากอารมณ์หลายๆอย่าง เป็นอันเดียว เราจะ
เห็นจิตของเรา

การนั่งให้ตรง จะพับเพียบก็ตาม นั่งให้สบาย เอ้า ทำนั่งเลย
เอามือขวาทับมือซ้าย ฟังไปเรื่อยๆไป เออ นั่งกายให้ตรง นั่งกาย
ให้ตรงนะ ให้นั่งให้เสมอพระประธาน ดูพระประธานข้างหน้าเรา
นั่น ท่านนั่งอย่างไร ท่านก้ม ท่านเงยขึ้นแค่ไหน อะไรเป็นอย่างไร
นั่นเอานั่นเป็นตัวอย่าง แล้วก็หลับตา อย่าไปเม้มตาให้มันแรง
นะ หลับพอสมควร อย่าให้มันรำคาญ วันนี้ให้ปล่อย วันนี้ให้
ปล่อยภาวะทุกอย่าง ให้คิดว่าเรานั่งในศาลานี้ เรียกว่าเรานั่งคน
เดียว ไม่มีหลายคน นั่งคนเดียว คล้ายๆเรานั่งคนเดียวในกลาง
ปากกลางดงอะไรทั้งหลายนะเนี่ย ว่าเราทำความสงบ ไม่ต้อง
รำคาญคนอื่นเค้า

แล้วก็หลักการที่จะปฏิบัตินั้นก็คือ ลม เมื่อเรานั่งตรงนี้แล้ว
ไม่ให้มันกระทบข้างหน้าข้างหลัง ตรง หลับตาลงซักนิดหน่อย
แล้วก็ก้ม เหมือนพระประธานพอดี แล้วก็ลมหายใจ เอ้า หายใจ
ดูซิว่ามันยังงัย เห็นมั้ยลมหายใจ กำหนดว่าลมหายใจเป็นยังงัย
มีมั้ย เราหายใจให้มันสบาย อย่าให้มันยาวเกินไป อย่าให้มันสั้น
เกินไป มันสบายยังงัย เอาอย่างนั้น เอาตรงที่มันสบาย ใครมัน

ชอบยาวหน่อย ก็ยาวหน่อย ชอบสั้นหน่อยก็สั้นหน่อย อย่าให้
มันแรง

แล้วก็กำหนดลมหายใจ หนึ่ง ลมหายใจ หายใจเข้าไป ต้น
ลมคือที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากข้างบน ลมส่วนไหนมันถูกต้อง
ก็กำหนดตรงนั้นรู้ นี่เบื้องต้นของลมที่จะเข้าไป ตอนที่สองก็คือ
หทัย หัวใจ มันต้องผ่านมาหัวใจ นี่ตอนสองนี้กลางลม ปลายลม
อยู่ที่ไหน สะดือ ปลายลม สะดือ นี่ลมเข้ามา ปลายลม สะดือ
ต้นลมอยู่ปลายจมูก กลางลมอยู่หทัย ปลายลมอยู่สะดือ
กำหนดให้รู้จักไว้ ทีนี้เมื่อเราจะหายใจออกไป ต้นลมอยู่สะดือ
กลางลมอยู่หทัย ปลายลมอยู่จมูก กำหนดสามครั้ง ๑ ๒ ๓ นี่ลม
เข้าไป ลมออก ๑ ๒ ๓ พอจะว่ากำหนดว่ารู้ที่นี้ๆ เท่านั้น
แหละ เอาความรู้สึกของเรานั้นนะกำหนดตามลม ๑ ๒ ๓...๑ ๒
๓ ให้กำหนดรู้ว่า ที่นี้ก็รู้ๆ เรียกว่าเรากำหนดลมหายใจ คำว่า
กำหนดนั้นก็คือให้รู้ตามลมที่มันเข้าไป ว่าต้นลมมันอยู่ตรงนี้ว่า
มันเข้าไป กลางลมอยู่ที่หทัย ปลายลมอยู่ที่สะดือนี้ เมื่อหายใจ
ออกให้กำหนดเฉยๆว่า ต้นลมอยู่ตรงนี้ กลางลมอยู่ตรงนี้ ปลาย

ลมอยู่ตรงนี้ ที่นี้ต่อไปนั้น ถ้าหากว่าเราอยู่ที่นี้ นี่ก็รู้ นี่ก็รู้ นี่ก็รู้ นี่ก็
รู้ นี่ก็รู้ ชัดเจนในความสงบนะ มีสติสัมปะชัญญะ มันติดต่อกัน
ตรงนี้ ก็รู้ มันรู้ทั้งสามกาลนี้ตามสบายแล้ว

ต่อไปทำไง อันนี้ที่ตอนที่สอง ต่อไปให้กำหนดทีเดียว กำหนด
ที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปาก ไม่ต้องตามกันไป ให้รู้ที่นี้ว่ามันออก
ให้รู้จัก มันเข้า ให้รู้จัก ไม่ต้องวิ่งไปตามมัน นี่ตอนที่สอง ที่มัน
สงบที่ว่า ไ้ตอนนี้นี่มันก็รู้ นี่ก็รู้ นี่ก็รู้ จนมันคล่องตัวแล้วนะ ที่นี้ก็
ไม่ต้องตามมันไปอย่างนั้นก็ได้ จับอยู่เฉย ลมอยู่ปลายจมูกหรือ
ริมฝีปากเฉย มันออกไปก็ตามมันเหอะ ให้รู้้อยู่ตรงเฉย มันเข้าไป
ก็ช่างมัน ไม่ต้องตามมัน ที่นี้สบายกว่าเก่าที่นี้ งานนี้ละเอียดกว่า
เก่าแล้ว จ้องอยู่ตรงนี้ พอเรารู้สึกมีสติ สติคือความระลึกได้อยู่
สัมปะชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ เดี่ยวนี้เราทำอะไรอยู่ เดี่ยวนี้ลม
เข้าเรารู้มัย ลมออกเรารู้มัย มีสติระลึกได้อยู่ในปัจจุบันนี้ มัน
วิตกไปอย่างอื่นไปอีก ก็กำหนดมันตรงนี้ ไ้ความคิดว่าทำอะไร
อย่างนี้ ถ้ามันคิดขึ้นก็อย่ารับรู้มัน ว่ามันจะรู้อะไรอย่างนี้ มันจะ
คิดอย่างนี้ อย่า ไม่ใช่หน้าที่ของเรา มันจะเห็นอะไรมัย ทำอย่าง

นี้ เมื่อมันคิดขึ้นอย่างนี้ ไม่ต้องรับรู้ ไม่ใช่หน้าที่การงานของเรา
ในเวลานี้ การงานในเวลานี้คือให้เรารู้เฉพาะลมเข้าออกเท่านั้น
เรียกว่าปล่อยให้สบาย

นั่งทำได้แล้วต่อไปนี้ ทำเลย จะอธิบายเสียหน่อย ฟังๆไป
ด้วย แนะนำไปด้วย ทำไปด้วย เอ้า ทำเลย ก็นั่งสบายให้มันตรง
อย่าให้มันกดอวัยวะอันใดอันหนึ่งเสีย ให้เจียบๆ เอ้า กำหนดเลย
๑ ๒ ๓ ให้กำหนดลงเฉยๆเสียก่อน เพื่อเราจะรู้ว่า ขนาดไหนมัน
จะเหมาะ ยาวแค่ไหน สั้นแค่ไหน มันจะเหมาะ กับจริตของเรา
เหมือนกับเราฝึกเหยียบจักรใหม่ๆ ไม่ต้องเย็บผ้า เอาเท้าเราถีบ
จักรเปล่าๆเฉยๆก่อน มันคล่องตัวเสียก่อน นี่เราก็หายใจเฉยๆ
เสียก่อน ให้มันคล่องตัวเสียก่อน ว่ามันพอดีแค่ไหน เอาขนาด
ไหน แล้วก็เอาสติมาวางลง ตามลม ใต้จมูกนี้ หทัย สะดือ...
สะดือ หทัย จมูก เรื่อยไปจนมันคล่องตัวแล้วก็ปล่อย ไม่ต้อง
ตามมัน ให้รู้จักลมออก ลมเข้าเท่านั้น ลมหายาบ ลมละเอียด
เท่านั้นก็พอแล้ว ไม่ต้องคิดอย่างอื่น ตอนนี้อย่างเดียว
เท่านั้น ไม่ต้องคิดไปถึงบ้านถึงช่อง ไม่ต้องคิดไปถึงการงานทุก

อย่าง ที่มันหมดเสีย ว่าจะเป็นอย่างไรมายังไงก็ช่างมันเถอะ ให้
เราเข้าใจว่าวันนี้เราจะทำอะไรวันนี้ ก็เตรียมทำกันไปเรื่อยๆ
อย่าไปกังวลนะ ปล่อยลมให้สะดวกนะ ปล่อยลมให้สะดวก ให้
มันสะดวกถึงที่มัน ใครชอบยังไงก็เอาอย่างนั้น ปล่อยให้สะดวก
เดี๋ยวเนี่ย กำหนดความรู้ไว้เฉพาะริมฝีปากในเฉพาะรอบๆ
ด้านหน้าของเราเนี่ย มีความรู้สึกไว้

เอ้า เตรียมทำให้เต็มที่ นี่แหละให้เข้าใจว่าขั้นตอนครั้งแรก
บางคนก็ถามว่านั่งสมาธิแล้วเห็นอะไรมั๊ย...ไม่เห็นอะไร คือไม่
เห็นทุกข์ นี่แหละคนเรานะ เดินไปเดินมา เราทุกวันนี้เราอมทุกข์
ไว้ ไม่เห็นมัน ถ้าหากว่านั่งอย่างนี้มันทุกข์ เราก็พลิกทางนี้เสีย
ทุกข์ก็หายไป สุขก็เกิดมาก เราก็ประมาทกันแล้ว นึกว่าเราไม่มี
ทุกข์ เมื่อนั่งไปพักหนึ่งอีก มันเกิดทุกข์ขึ้นมา เราก็พลิกไปทางนี้
เสีย ทุกข์มันหายไป ก็นึกว่าเราไม่มีทุกข์ เนี่ยทุกข์มันตามพวก
เราอยู่อย่างเนี่ย แต่เราก็ไม่ค่อยเห็นทุกข์กัน

เนี่ย อย่างย่อยๆมันอย่างเนี่ย ถ้านั่งพักลงไปหละ ทุก
อิริยาบถนี้มันบังทุกข์ การนั่ง การยืน การเดิน การนอน เนี่ย

เรียกว่าบังทุกขไว้ เดินเกินไปไหนมันทุกขก็หยุด นอนซะเกินไป
ซะแล้วมันทุกข แล้วก็ลุกขึ้นมา มันก็หายทุกข มันก็มีสุข แล้วมา
นั่งอยู่ก็เป็นสุข นั่งนานๆก็ทุกขอีก ก็พลิกข้างนี้ไปอีก ทุกขก็
หายไป พลิกข้างโน้นข้างนี้ ทุกขมันก็มีอยู่นั้นแหละ แล้วก็
รำคาญอีก ลุกเดินไปอีก ก็สบายไป เดินให้มากก็ทุกขอีก แล้วไป
หยุดอีกก็สบายอีก อย่างนี้แหละ อาการทั้งหลายเหล่านี้มัน
ปิดทุกขไว้ที่พวกเราทั้งหลายมีความประมาทอยู่ ไม่เห็นทุกข
ขนาดทุกขขนาดนี้ก็ยังไม่เห็นแล้ว อย่างอื่นนอกนี้ไป มันบังอยู่
อย่างนี้ อริยาบถมันบังทุกขไว้ ทุกขเกิดขึ้นไม่ได้เพราะเราบังคับ
เปลี่ยนมันซะ มันก็มีแต่สุข เราก็เพลินไป ไม่มีทุกขอะไร นี่อันนี้
มันบังไว้ เราไม่เห็นว่ามีอะไรบังเราอยู่ เราก็ไม่ได้พูดถึงเรื่องนี้
เมื่อนั่งมันทุกขก็พลิกไป ก็หายไปแล้ว สุขเกิดขึ้นมาก็เพลินไปอีก
เมื่อนั่งเป็นอันทุกขเกิดมาก็พลิกอีกอันนี้สุขเกิดขึ้นมา ทุกข
หายไป ก็เพลินเรื่อยไป นี่เรียกว่าเราไม่เห็นเหตุให้เกิดทุกข
เครื่องปกปิดมันเป็นอยู่อย่างนี้เอง เป็นเหตุให้คนล้มตัว
เหมือนกันกับความหนุ่ม มันปิดความแก่ไว้ในเวลานี้ น้อยๆ

หนุ่มๆเกิดขึ้นมากก็ไม่ดีกว่าเราแก่ ใจความแก่นั่นซ่อนอยู่ในนี้เมื่อ
เรามองไม่เห็น พออยู่ไปนานๆจึงจะโผล่ขึ้นมาให้เห็นแล้ว ใจก็
เพลिनไปตามรูป เสียง กลิ่น รส อย่างนี้ เรามาเห็นอันนี้ พุดถึงสิ่ง
มันบ่ง

อันนี้จะพุดถึงการทำสมาธิอันนี้ มันก็คล้ายๆจิตเราเนี่ยมัน
เหมือนกับปลามันอยู่ในน้ำ เมื่อเราจับมันเหวี่ยงขึ้นบนบก มันก็
ตะเกียกตะกายไปหาน้ำ เพราะมันไปอยู่ในน้ำ พอเราปล่อย
ร่างกายให้ตามสบายตามอิริยาบถ มันก็ไม่เห็นทุกข์ มันก็สบาย
เมื่อเอามานั่งอย่างนี้มันก็ทำเราเอาดี เป็นโน้นเป็นนี้สารพัดอย่าง
นี้ มันเป็นชะอย่างนี้แหละ การทำสมาธินี้แหละท่านเรียกว่าทำ
จิตของเราให้มีกำลัง ที่ท่านทำฌาน ทำสมาบัติก็ทำรูปนี้เป็น
เบื้องต้นมัน จนจิตของท่านมันหยุดตั้งอยู่ในที่อันเดียว นั่นไม่ก็
ชั่วโงงได้ มันจะเป็นยังไง เรานั่งขนาดนี้แล้วก็ยัง มันยังไม่ค่อยรู้
ไม่ค่อยเห็นอย่างเนี่ย ถ้าหากว่าเรานั่งไปนานๆจนจิตของเราสงบ
ไม่มีอะไรเลย มันตั้งตลอดเนี่ย มีความรู้อยู่ตั้งชั่วโงงสองชั่วโงง
เนี่ย มันจะเป็นยังไง ขนาดเรานั่งประเดี๋ยวประด๋าวนี้ ทุกข์มัน

กวนเราเหลือเกิน ถ้าเรานั่งไปได้ตั้งชั่วโมงสองชั่วโมง ทุกข์ไม่
กวนท่าน จิตของท่านจะเป็นอย่างไร นี่เราคำนวณเอานะ แต่เรา
นั่งประมาณเท่าไรหรือนี่ ไม่ถึงสามสิบนาทีมันเหนื่อย ค่อกแค้กๆๆ
มันเป็นอย่างนี้ ก็เท่านี้แหละ เราไม่มองเห็นตัวของเราเหนื่อย ทุกข์มัน
เพียงจะโผล่ขึ้นมาอยู่เรื่อย

จิตนี้ เราฝึกจิตนี้ จิตคืออะไร จิตนี้มันคืออะไร จิตนี้คือผู้รู้สึก
จะไปถามหาตัวหาตนมันจริงๆ มันก็ไม่มี มันคือผู้รู้สึก รู้สึก
อารมณ์ ผู้ที่รู้สึกอารมณ์นี้เรียกว่าจิต แต่จะถามไปจริงๆ จิตนี้มัน
คืออะไร จิตนี้มันก็ไม่คืออะไร เห็นมันคืออะไรมั๊ย นั่งเมื่อกี้ เห็น
มันคืออะไรมั๊ย แต่มันเป็นผู้รับรู้อารมณ์สารพัดอย่าง คือผู้รับรู้สิ่ง
ทั้งปวง จิต ลักษณะจิตเป็นอย่างนั้น ถ้าถามเข้าไปจริงๆ จิตนี้มัน
คืออะไร จิตนี้ไม่คืออะไร มันเป็นอย่างนั้นแหละ ไม่มีใครเห็น
มันหรอก แต่เป็นแต่ความรู้สึกขึ้นมาอย่างนั้น ในผู้รู้สึกนั้นมันจะ
เป็นอย่างไร มีความรู้สึกขึ้นมาแล้ว ในผู้รู้สึกนั้นมันมีอะไรบ้าง
มันไปเกาะเกี่ยวอะไรบ้าง นี่ ตัวนี้แหละมันทำให้พวกเรามันเป็น
ประสาทไม่หยุด วิ่งไปวิ่งไปตามอารมณ์แล้วก็หลงบ้านเท่านั้น

หละ แล้วก็ทิ้งการเรียนเท่านั้นแหละ ในอารมณ์ที่ชอบใจมันก็วิ่งไปตามอารมณ์เตลิดเปิดเปิงไปเลย

ไหนๆมันก็มาดูหนังสือ มีแต่ตากับหนังสือจ่อกันเท่านั้นแหละ ใจตัวที่มันรู้มันวิ่งไปที่ไหนก็ไม่รู้ มันก็หาวนอนเท่านั้นแหละ มันจะไปได้เรื่องอะไร จิตไม่อยู่กับเราเนี่ย สงสารตามั่งสิ เอามันไปจ่อหนังสือ มันจะรู้อะไร มันก็เห็นเฉยๆเท่านั้น มันจะมีปัญญาที่ตาเหวอ เอาหนังสือมาจ่อกับตานี้ จิตมันไปดูที่ไหนก็ไม่รู้ มันเพลินตรงไหนก็ไม่รู้ นานๆก็มาที่หนึ่ง มันจะไปสอบอะไรได้ที่หนึ่งที่สองกับเขาหละ ก็นี้กว่าเราบุญไม่มี อะไรไม่มี ดวงไม่ดี ดวงมันจะดียังไง ดวงไปเที่ยวอยู่ในป่าจะดียังไงกันนะ จะต้องไปหาดูตา หลงไปผูกดวงเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ จันดวงไม่ดี บ้าๆบอๆไป ก็เราตั้งสติไม่ดี ตั้งใจไม่ดี มันจะดีที่ตรงไหนแล้ว ดวงที่ไหนมันจะดีกว่าความดีไปได้ มันมีมัย มันก็เพื่อฝันกันไปอย่างนั้นแหละ

เมื่อหากว่าจิตนี้แหละมันเป็นสิ่งที่สำคัญมาก จิตนี้มันสามารถฆ่าตัวตายได้ เอาตนพ้นจากอันตรายได้ เราจะดูอย่าง

สัตว์ป่าที่อย่างมันเขื่องเราเช่นไก่ป่า มันกลัวมากที่สุดนะ ถ้าเรา
ไปตะครุบจับมันมาได้ เอามาดูหน้าดูตาเท่านั้นแหละ เดี่ยวตาย
แล้ว ใครไปฆ่ามัน นี่แหละ ลักษณะจิตร้ายนี้มันฆ่ามัน ถ้ามัน
กลัว มันกลัวจนตาย เหมือนมนุษย์เราทั้งหลายแหละ เมื่อมัน
เสียใจ ร้องให้เท่าไร น้ำตามันไหลออก เมื่อมันดีใจเกินไป
น้ำตามันก็ไหลเอาอีก ไซ้มัย คือมันไม่อยู่สภาพอันพอดี ฉะนั้น
ทำอย่างนี้เรียกว่าทำจิตให้มีกำลัง จิตที่มีกำลังจิตต้องถูกหยุด
จากอารมณ์ เจียบสงบอยู่ นี่จิตทำกำลังให้มีกำลังขึ้น ไม่ใช่ว่า
ปล่อยจิตคิดไปสารพัดอย่าง อันนั้นทำลายจิตเจ้าของ ไม่ให้มี
กำลัง เมื่อเราคิดก็ให้มันคิด เมื่อเราหยุดก็ให้มันหยุด เมื่อทำการ
งานอันนี้ ก็ทำการงานอันนี้ เมื่อเลิกอันนี้ก็เลิกอันนี้ ทำอย่างนี้
ถ้าเราหยุดแล้ว เวลานี้เราทำอันนี้อยู่ มันก็อยู่กับการงานอันนี้
เมื่อเราเลิกอันนี้เราก็เลิกอันนี้ ไม่ใช่ที่เราทำอย่างหนึ่งอยู่ แต่ไป
คิดถึงอย่างหนึ่ง อย่างนั้นมันจิตไม่ได้ฝึก ปัญญาไม่เกิดแล้ว

นี่แหละทำจิตให้หยุดนิ่งในอารมณ์อันเดียว มันเกิด
ประโยชน์มากทีเดียวแหละ จิตนี้ ทุกอย่างถ้านี้กาย ถ้ากายมี

กำลัง ไม่ต้องทำอย่างนี้ ตอนเข้ามันต้องออกวิ่งหลายกิโล ต้อง
ยกของหนัก ยกขึ้นยกลงให้มันเคลื่อนไหว นั่นทำกายให้มีกำลัง
ต้องทำอย่างนั้น ทำจิตให้มีกำลัง จะไปนั่งคิดนอนคิดอะไร
วุ่นวายนะ แล้วก็เสียคนเท่านั้นแหละ แล้วก็เสียคน คิดไปคิด
มาๆ ก็วิ่งไปตามเท่านั้นแหละ เนี่ยทำจิตที่ไม่มีกำลัง กายหนึ่ง
เราอาศัยกายกับจิตเท่านั้น อาศัยอยู่ทุกวันนี้ ทำจิตให้มีกำลัง กับ
ทำกายให้มีกำลังเท่านั้น การงานของจิตนี้มันมากต่อมาก
เหลือเกินเลย มันทำงานในโลกให้ทั้งหมดรอบตัวของมันเลย ตา
หู จมูก ลิ้น กาย ใจเป็นผู้ทำงานอย่างเดี่ยวที่สุด รับรอง ฉะนั้น
จิตได้ไปจดจ่อในอารมณ์อื่น นอกจากอารมณ์นี้ จิตนั้นไม่มี
กำลัง

ฉะนั้นอานาปานสตินี้เป็นกรรมฐานที่เป็นอารมณ์ เรียกว่า
อารมณ์ของกรรมฐาน นี้**อานาปานสติ**ที่ทำจิตให้สงบนี้มีหลาย
อย่าง คือเป็นอุบายทำจิตให้สงบเท่านั้น เราจะยกอะไรก็ได้ ยก
พุทโธ ธัมโม สังโฆ บริกรรมก็ได้ เรียกว่าอานาปานสตินี้มันสบาย
มาก เราอยู่ที่ไหนก็ต้องหายใจอยู่ เรานั่ง เรายืน เราเดิน เรานอน

นั่งเขียนหนังสืออยู่ก็ตาม นั่งพักผ่อนอะไรก็ตามเถอะ ลมมันมี
อยู่ เรากำหนดลมเท่านั้น นั่งในเก้าอี้ก็ได้ กำหนดลมหายใจเข้า
ออกเฉย กำหนดวางข้างนอกหมด จิตมันมีกำลังมากอันนี้ นี่ทำ
ที่ไหนก็ได้ ทำที่โรงเรียนเวลาว่างๆก็ได้ สมานี่เป็น เดี่ยวปัญญา
เกิดเท่านั้นแหละ

เคยมีหละ เราเขียนข้อความอะไรต่างๆ มันติดขัด ไม่ได้
บางที่เราก็สะกดผิดไปหมด บางที่นั่งคุยกันหลายคนมัน
รำคาญ มันจะทำอันนั้นไม่ได้ ก็หงนหน้าออกไปกำหนด นั่น
แหละทำสมาธิแหละ เดี่ยวก็คิดขึ้นมาได้แล้ว นั่งเขียน เนี่ย อย่าง
กำหนดอย่างเดียวกันนั่นแหละ ทีนี้ถ้าหากว่าเราเป็นนักเรียน เรา
ประกอบสมาธิเข้าไปนะยิ่งว่องไวเลย ขนาดที่เราคิดปัญหา
กำหนดอันนี้ มันก็ยังมีผลนะ ดูธรรมดานี้ เรากำหนดให้มันซึ่งอยู่
ตรงนั้น มองเห็นเข้าไปอีกอย่างนั้น อันนั้นเรียกว่าเราคิดค้น มัน
พุดขึ้นมา อันนั้นเรียกว่าเราทำความรู้อันหนึ่ง แต่เราไม่รู้หรอก เรา
ทำความรู้อันหนึ่งให้เกิดขึ้นมาเหนือรู้ที่มันมีอยู่ ปัญหาอันนี้เรา
จึงแก้ได้

ถ้าหากว่าปัญหาอันนี้ถ้าความรู้ขนาดนี้มันแก้ปัญหาไม่ได้
อย่างเรานั่งอยู่เฉยๆดู คิดไม่ออก เรากำหนดลงไปอีก ความรู้
อันหนึ่ง เรียกว่าเราสร้างความรู้อันหนึ่งขึ้นมาอีก ในทางพุทธ
ศาสตร์แล้ว สร้างญาณใหม่ขึ้นมา สร้างความรู้ใหม่ขึ้นมา เพราะ
ความรู้อันนี้มันแก้ปัญหาไม่ได้แล้ว มันได้มาอย่างนั้น แต่น้อย
เท่านั้นแหละแล้วก็มีการปรากฏการณ์อยู่ แต่เราไม่พิจารณา เดี่ยวเรา
ออกไปในที่วุ่นวายแล้วเป็นต้น เรากำหนดมันก็คิดง่ายๆ เพราะ
คนไม่วุ่นวาย เราจะทำเลข คิดเลขอะไรต่างๆนี้ คนตั้งห้าคน สิบ
คนพูดกันอะไรวุ่นวายอยู่ คิดได้ง่ายๆมัย ถ้าเราออกไปข้างนอก
ซักพักหนึ่ง เจียบ ตั้งใจอยู่คนเดียวนะ ปัญญามันเกิดเที่ยว

ฉะนั้นศีลนี้ก็มีอาการอย่างนั้น คือทำกาย จิต ของเราไม่ให้มี
ความผิด ไม่ให้เคลือบแคลงสงสัย ทีนี้เมื่อสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ไม่
มีความผิดในกายวาจาเราแล้ว จิตมันก็สงบ จิตไม่มีเรื่องอะไร
จิตก็สบาย เพราะความผิดไม่มีแน่ ศีล ปัญญาถ้าเรากล่าวเป็น
บทบาท มันก็คนละอย่าง เป็น**ศีล** เป็น**สมาธิ** เป็น**ปัญญา** ถ้า
หากเรากล่าวให้มันรวมกันแล้วก็คือ มีหลักสามหลักอันนี้ สาม

ก็จริงแต่ว่ามันทำงานรวมกันอย่างเนี้ย ทำงานอันเดียวกัน ขึ้น
เดียวกันนี้ ให้ความสงบเกิดขึ้นมา ให้ปัญญาเกิดขึ้นมา มันขึ้น
เดียวกันนี้ เหมือนที่ไม้เราสามไม้ สามเส้าเนี้ย เอาอันเดียวก็ไม่ได้
สองก็ไม่ได้ สาม แต่ว่าเป็นสามก็จริง เป็นศีล ก็จริง เป็นสมาธิ ก็
จริง เป็นปัญญาคือเชื่อมั่น แต่ว่าสามอย่างนี้มันทำงานรวมอัน
เดียวกันแล้วเกิดผลขึ้นมา เราจะเห็นว่าอันนี้มันทำงานร่วมกัน
อันเดียวกันนี้ เราจะเรียกธรรมะอันเดียวก็ได้ ศีลก็ช่วยกำลังหนึ่ง
สมาธิก็เป็นกำลังหนึ่ง ปัญญาก็เป็นกำลังหนึ่ง มาทำงานร่วมแรง
เดียวกันกลมเกลียวก็เป็นอันเดียวกัน ก็เรียกว่า **มรรคสามัคคี**
คือความสามัคคีเกิดขึ้นเมื่อไหร่เป็นต้น นั่นแหละ ใ้การตรัสรู้
ธรรมเมื่อไหร่มันก็เกิดขึ้นเมื่อนั้น

เมื่อความสามัคคีเกิดขึ้นมา เหมือนพวกเราท่านทั้งหลาย
เหมือนกัน เมื่อมีความสามัคคีกันเมื่อไหร่สบายเลย อย่าง
นักเรียนหรือครูโรงเรียนเรานั้นแหละ เมื่อครูสามัคคีกัน นักเรียน
สามัคคีกันในโรงเรียนนั้น เกิดความสบายขึ้นเดียวกันนั้น เมื่อ
นักเรียนไม่สามัคคีกัน ครูไม่สามัคคีกัน ไปคนละทิศละทาง มัน

จะสามัคคีกันยังไง มันก็ไม่สงบเท่านั้นแหละ มีแต่ครูก็ดี นักเรียน
ก็ดีเป็นต้นให้กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ครูที่รู้จักหน้าที่ของครู
นักเรียนก็รู้จักหน้าที่ของนักเรียน ต่างคนต่างทำหน้าที่ของตนให้
สมบูรณ์ ปัญหา มันก็ไม่เกิดขึ้นเท่านั้นแหละ อันนี้ก็เหมือนกันฉัน
นั้น การทำสมาธินี้เหมือนกันเป็นต้น มีศีล มีสมาธิ มีปัญญาแล้ว
นะ ใจความดีทั้งหลายมันก็เด่นเกิดขึ้นมาตรงนั้นแหละ ตรงที่มัน
ช่วยกันสามัคคีนั้น

ไม่พูดถึงอย่างอื่น ย่อเข้ามาอีกทีหนึ่ง ย่นมาเป็นตัวของเรานี้
เมื่อดิน เมื่อน้ำ เมื่อไฟ เมื่อลม เมื่อธาตุทั้งสี่เนี่ย มันรวมสามัคคี
กันเป็นอันเดียวกันแล้ว ร่างกายนี้ก็สดใสสบาย นี่เพราะความ
สามัคคีในร่างกาย ถ้าร่างกายไม่สามัคคีกันแล้ว ไฟมันแรงไป
ลมมันน้อยไปซะ ดินมันมากไปซะ อะไรไปมั่ว อย่างนั้น มัน
สามารถทำอะไรไม่สำเร็จขึ้น เหมือนกันกับมนุษย์เราทั้งหลาย
คนชัก ๑๐ คนนี้ ช่วยยกหินชักก้อนหนึ่ง หรือท่อนไม้ชักท่อนหนึ่ง
ซะ ๑๐ คน ถ้ามันช่วยกันทุกคน มันก็ยกขึ้นเท่ากำลังแรงมี ๑๐
คน ยกขึ้น ถ้าหากว่ามีคน ๕ คน มีแต่บอกว่า เอ้าๆ แต่ ๕ คนไม่

ยก แต่ว่า เอ้าๆ หมดยกทั้ง ๑๐ คน ลงกำลังเพียง ๕ คน จะยกขึ้น
ม้าย มันก็ขึ้นไม่ได้ เพราะอะไร เพราะไม่สามัคคีอย่างนั้น

ธรรมะนี้มันก็แฝงไปอย่างนี้ทุกก้าวกับชีวิตของมนุษย์เรา
ทั้งหลาย อันนี้ธรรมะประจำชีวิตของพวกเขาทั้งหลาย อย่า
ประมาท จะทำอะไรก็ทำให้มันจริงๆ มันถึงไม่เสียผลประโยชน์
จะเป็นนักเรียนก็เป็นนักเรียนจริงๆ เป็นคนว่าง่าย เป็นคนสอน
ง่าย ใครจะว่าอะไรก็ช่างมันเถอะ เอาแต่ความรู้เราเท่านั้นแหละ
ให้มันได้เถอะ ครูก็เหมือนกันไม่ต้องไปทำอะไรอื่น พยายามสอน
นักเรียนให้เข้าใจ ให้ข้ออรรถต่างๆเป็นต้น ตั้งอกตั้งใจ ครูก็ตั้งใจ
สอน นักเรียนก็ตั้งใจฟัง เท่านั้นแหละ ลองซิถ้าไม่ดี ไปทำดูเถอะ
โรงเรียนนารีนี้ ลองซิ มันก็ดีเท่านั้นแหละ ใ้ความดีนี้มันดีทุกคน
มันก็น่าเอาไปพิจารณาวันหนึ่ง ใ้ความดีทุกคน ต้องการความดี
ทุกคน นักเรียนก็ต้องการความดี ความรู้ ครูก็ต้องการความดี
ความรู้ แต่ความดีนั้นมันเกิดจากความสามัคคี ถ้าสามัคคีไม่
พร้อมกันเถอะ มันจะดีเท่าไรของมันก็ดีไม่ได้เท่านั้นแหละ

นี่คือธรรมะมันเป็นอย่างนี้ อันนี้ในหน้าที่ของแต่ละหน้าที่
อันนี้นักเรียนก็ต้องพยายามทำ พยายามทำ เคารพในการเรียน
ครูก็ต้องเคารพในการระเบียบวินัยของเราทุกคน อีกอย่างนะ มี
คุณวิเศษอย่างหนึ่งนะ ครู บางทีพูดแรงไปบ้าง เราก็ให้อภัยแก่
ครูบ้าง เพราะว่าท่านเป็นครูเรา แต่ว่าครูก็อย่ารุนแรงเกินไป เห็น
เราเป็นครูเขา อย่าให้รุนแรงเกินไป ให้มันพอเหมาะพอสมกัน
นักเรียนก็เอาอำนาจเสมอกับครูก็ได้หรือ เราเป็นเด็กน้อย
คารโว จะ นิวาโต จะ สันตุภฺสิ จะ กตัญญตา สรุไปมั่ง
อย่างคนแก่ พูดผิดๆถูกๆก็ให้ไปเถอะ คนแก่ อย่างนี้มันก็สบาย
ไปแล้ว ทำงานหลงหน้าหลงหลังไป ก็ให้เถอะ คนแก่ เรารู้จัก
อย่างนั้น กำลังของคนแก่เพียงใด เราก็รู้จักกำลังของคนแก่ คน
หนุ่มวิ่งไปแปดกิโล จะให้คนแก่วิ่งไปได้แปดกิโลเหมือนกัน มันก็
สู้ไม่ไหวแล้ว ให้รู้จักกำลังอย่างนี้

หรืออีกประการหนึ่งเช่นว่าถ้าหากว่าดีที่สุดในธรรม พ่อ
บังเกิดเกล้าของเรา นะ เป็นพ่อเรา สมมุติให้ฟัง เลี้ยงเรามาจน
ใหญ่ จนเติบโต จนได้การศึกษาแล้วเรียนเต็มที่ แต่แกเป็นคนกิน

เหล่า แก่เป็นคนกินเหล่า ไปที่ไหนก็โลเลที่นั่น ห้ามก็ไม่ฟัง แก่ก็
เอาของแก่ออย่างนั้นนะ เราจะเอาไงถ้าพ่อเราเป็นงั้น เอาไปฆ่าทิ้ง
เหวอ เราก็คิด มันก็เรื่องของแกนะ เรื่องแก่กินเหล้าก็เรื่องของแก
ก็กรรมของแก เรื่องคุณของแกนั้น เลี้ยงเรามาก็ทิ้งไม่ได้
เหมือนกัน เราต้องยกไว้เป็นพ่อเราอย่างเก่า อันนี้คือทางดีที่สุด
ที่นี้เมื่อครุผิตพลาดไปบางครั้ง ก็ให้อภัย อันนี้ก็ป็นครุเรา หวังดี
ต่อเรา อย่างนี้เป็นต้น เราเป็นนักเรียนกับครู ก็เหมือนพ่อกับลูก
นั่นเอง ให้อภัยกันได้ อย่างนี้มันก็เป็นธรรมะ

อันนี้ก็เหมือนกัน ปัญญาที่จะเกิดเช่นนี้ก็เพราะการมีธรรมะ
การฝึกธรรมะอย่างนี้ ใ้ผลงานที่จะเกิดขึ้นที่ดีนั้น อันนี้ก็เพื่อ
รากเหง้าเค้ามูลมันก็คือศีล คือสมาธิ มีปัญญา ถึงแม้จะเป็น
ธรรมะเป็นต้น นี้เรียกว่าศีลธรรม เรียกว่าศีลธรรม ไม่ได้พูดถึงว่า
ละอะไรทั้งหมด ละแต่สิ่งที่ไม่ดี ถ้าหากว่าผลที่สุดในทางพุทธ
ศาสตร์นั้นดีชั่วท่านให้ละให้หมด เราไม่ถึงขั้นนั้น เราถึงขั้นทำ
จิตใจของเราให้เยือกเย็น ให้เป็นกุศล ให้มีความเมตตาสงสาร
ให้อภัยกันได้ เป็นบางครั้งบางคราวเท่านั้น เรียกว่าศีลธรรมให้

มันถูกต้อง เป็นผู้ว่าง่าย เป็นผู้สอนง่าย ท่านให้สำนักในตัว
บ่อยๆ ถ้าหากว่ามันไม่ค่อยสบาย ก็มานั่งสมาธิเสีย กราบพระ
ไปนั่งสมาธิ กำหนดลงไป ครูก็ตาม นักเรียนก็ตาม แล้วจึงไป
เรียน ไปสอนนักเรียน ให้ไปโรงเรียนทุกวัน ถ้ามาก็ให้กราบพระ
ไปก็ให้กราบพระ ตอนกลางคืนมากก็ให้เวลานั่งสมาธิซักพักหนึ่ง
ให้มันพยายามติดต่อกัน เมื่อเราเดินไปเดินมากก็ให้มีสติตั้งไว้
อะไรมันผิด พุติผิดมั๊ย พุติอย่างนี้ถูกมั๊ยผิดมั๊ยเป็นต้น คนอื่น
รังเกียจมั๊ย อะไรมั๊ย ต้องมีสติสัมปะชัญญะควบคุมตัวอยู่เสมอ
นะ ดังนั้นจึงเป็นจิตที่ผู้รู้ตามรู้ตามเห็น เป็นผู้ภาวนาอย่างนั้น
มันถึงดีได้ ต้องให้รู้สึกตัวอยู่ทุกอย่าง อย่าไปเข้าใจอย่างอื่นนะ

ถ้าเรามีธรรมะจริงๆแล้วเราไปไม่ได้หรอก มันทำชั่วไม่ได้
สถานที่ทำชั่วไม่มี สถานที่ทำผิดไม่มี เรื่องธรรมะ เราจะทำชั่วอยู่
ที่ไหน คนทุกคนมันชอบเห็นอย่างนี้นะ ไปหลบๆทำซะ บางที
มันคิดสิ่งที่ไม่ดีขึ้นมา กลัวพ่อจะเห็น กลัวแม่จะเห็น กลัวครูจะ
เห็น กลัวนักเรียนจะเห็นอะไรเนี่ย ไปแอบทำซะ พลังๆ ที่คนไม่
เห็นนะ แอบทำอยู่คนเดียว ไม่รู้ว่าทำอะไร ทำผิดๆนะ กลัวคนจะ

เห็น กลัวครูจะเห็น กลัวนักเรียนจะเห็น กลัวพ่อแม่จะเห็น กลัว
คนอื่นจะเห็น หากว่าจะทำความชั่วอย่างใดอย่างหนึ่ง คิดอย่าง
นี้ ตอนนี้อยู่หาสถานที่ ไม่มีใครเห็น เราก็ทำ ทำแล้วนึกว่าไม่มี
ใครเห็นเราก็ดีใจ แน่ะ นี่คือคนโง่เป็นอย่างนั้น ทำไมคนจะไม่
เห็นหละ ใครเป็นคนทำหละ ที่ทำไมใช้คนเหรอก เราไม่ใช่คนเหรอก
นี่มันดูถูกตัวเราเกินไป ฮือ ไปหาที่ไหนคนไม่เห็นถ้าเราทำ หลบ
ไปทำคนเดียว ไม่ให้ครูเห็นได้มัย ไม่ให้คนเห็นได้มัย จะอยู่ในดิน
ฟ้าอากาศที่ไหนก็ตามเถอะ ที่ลับมันไม่มีแล้ว นี่ถ้าเราเป็นธรรมะ
ฉะนั้นถ้าคนรู้จักธรรมะแล้ว จึงไม่กล้าทำความชั่ว ในที่ลับในที่
แจ้ง ต่อหน้าลับหลัง ไม่เคยทั้งนั้นแหละ ที่ไหนมันรู้ทั้งนั้นแหละ
นี่มันเป็นอย่างนี้ธรรมะมันเป็นอย่างนี้ คือทำความผิดไม่ได้ อันนี้
ก็เหมือนกันฉันนั้น

ที่นี้พวกเราทั้งหลายนั้นทุกๆคนที่เป็นนักเรียนนะให้เข้าใจว่า
ในเวลานี้ เราเป็นลูกคน ถึงแม้ว่าเราจะมีความรู้สักขนาดไหนก็
ช่างเถอะ แต่ว่าความฉลาดยังไม่พอ ไม่พอ ความฉลาดไม่พอ
อย่างวันนั้นก็ไปในวัง เจ้าฟ้าชายก็มาเฝ้า ท่านเรียนว่า เอ ทำ

ยังไง ลูกชายมันใจร้อน คนอายุขนาดนั้นมีความรู้จริง แต่ความฉลาดไม่พอ อาตมาก็ตอบว่า จริง ความรู้มาก แต่ความฉลาดไม่พอ เพราะว่าอายุ วัยเรายังไม่ครบที่สูงแล้วมันก็เป็นอย่างนี้ทุกคน แต่ก็ให้ทำเพียรไป ให้นั่งสมาธิไป ให้อาศัยธรรมะเรื่อยๆไป ถ้าน้ำร้อนนี้ ลูกชายนี้ใจร้อนมาก จะทำยังไงดี ก็แอบอิงธรรมะเรื่อยๆไป อย่าตามใจเจ้าของเกินไป ให้ระมัดระวังตัว แต่อายุมาครบขึ้นมาสูงแล้ว มันค่อยเป็นไป ความฉลาดมันเกิดมีมาเอง มัน

อย่างพวกเราก็เหมือนกันนั่นแหละ เด็กๆอายุรุ่นนี้รู้เท่าไรก็ช่างมันเถิด แต่มันไม่ฉลาดที่จะต้องทำงาน มันจึงต้องมีอยู่นั่นเอง มันขาดอุปกรณ์ในหลายอย่าง บัดนี้เราเป็นลูกคน เราก็ไม่รู้ว่า พ่อแม่เราเป็นยังไง พ่อคนแม่คนเป็นยังไง เดียวนี้เราเป็นเด็ก ผู้ใหญ่เป็นยังไงอย่างแท้จริงเราไม่รู้จัก บัดนี้เราเป็นนักเรียน เราเป็นผู้เรียนหนังสือ ว่าหน้าที่แท้จริงของครูอย่างแท้จริงนั่นคืออะไรเรายังไม่รู้ ทุกคนยังไม่รู้ เพราะว่าเรายังไม่เคยเป็นครู เรายังไม่เคยเป็นพ่อแม่คน พ่อแม่คนเราก็ไม่รู้จักตามเป็นจริง เพราะ

เราเป็นลูกคนอยู่ เรายังไม่เคยเป็นครู เรารู้จักครู แต่ไม่รู้ถึงครู
มันเป็นซะอย่างนี้ เหมือนกันกับเราเห็นคนแก่ ไม่รู้จักคนแก่ นะ
เห็นคนแก่ ไม่รู้จักคนแก่ เห็นแต่คนอื่นเค้าแก่ เราจะแก่อะไรก็ไม่
รู้เรื่อง เมื่อโน้นเมื่อพันมันโยกนะ เออ คนแก่เป็นอย่างนี้นะ เมื่อ
หลังห้องอมๆ คนแก่เป็นอย่างนี้ เมื่อเราเป็นหนุ่มอยู่ ไม่รู้จักคนแก่
รู้แก่แต่ไม่รู้ เห็นคนแก่ ไม่รู้คนแก่ ถ้าเราเป็นคนแก่ รู้แหละที่นี้ ตา
ก็ไม่สว่างแล้ว หูก็ไม่ได้ยินแล้ว หลังกึ่งอมไปแล้ว รู้เลย อ้อ คน
แก่เป็นอย่างนี้ ใจคนหนุ่มนั้นไม่รู้จัก แต่คนแก่มาบรรยายถึงเรื่อง
คนหนุ่มนั้นรู้จัก เพราะมันผ่านมาแล้ว อย่างนี้ทุกอย่าง ใจความ
ฉลาดที่เราที่มีอยู่ในใจนี้ไม่พอ ไม่พอ ฉะนั้นบัดนี้เราเป็นเด็ก
นักเรียน ต่อไปเราจะเป็นผู้ใหญ่ ไปเป็นครู เป็นคนสอนคน เรา
จะต้องพยายามสอนตัวเรา เก็บทุกสิ่งทุกอย่างตั้งแต่เราเป็น
นักเรียนขึ้นไปจนตลอดเป็นครู ให้รู้จัก วิสัยเราเป็นเด็กเป็นยังไง
เป็นนักเรียนยังไง ความรู้ทั้งนั้นนะให้ขึ้นไป

วิธีการเรียนการสอนคน เราสอนคน ทำไมคนไม่เชื่อเรา พูด
กับนักเรียน นักเรียนก็ไม่เคารพไม่ค่อยเชื่อเรายังมีเหตุอยู่ ว่า

มันมีอะไรมั๊ย มันจะต้องมีอะไรอยู่ ไฉนนักเรียนไม่เคารพเรา พูด
ไม่ค่อยฟังเรานี่ เรามันมีอะไรอยู่ มันมีอะไรอยู่ในตัวของเรานั้น ที่
ยังไม่พร้อม เราควรแก้มันเสีย นักเรียนการเรียนเรายังไม่ดีอยู่
สอบไม่ค่อยได้ดี ความรู้ไม่ดีนะ นี่มันเพราะอะไร ไม่ใช่ว่าบุญ
วาสนาบารมีของเราอะไรหรือ การกระทำเราเป็นยังไง การเรียน
เราเป็นยังไง การขยันเราเป็นยังไง การเคารพในการศึกษาเล่า
เรียนเราเป็นยังไง อย่างนี้ดีกว่า ไม่ต้องหาผูกดวงนะ มันติดอะไร
อยู่ เนี่ย มันเป็นชะอย่างนี้ชะ มันเป็นอย่างนี้ ถ้าเรามาฝึกฝน
เช่นนี้แล้วนะ ไฉนความรู้อันนี้มันจะกลมเกลียวเกิดธรรมขึ้นมา
เป็นธรรมชาติที่ดีมาก ต่อไปเราจะเป็นคนปกครองคน เป็น
ผู้ใหญ่ นะ เป็นเจ้าเป็นนายนะ รักษาผืนแผ่นดินเมืองไทยเราไว้
เพราะว่ารุ่นทำมาก่อนๆ เดี่ยวเค้าก็ไปแล้ว แก่แล้ว ถ้าเราทำไม่ดี
ก็พาลูกหลานของเราอดวายแล้ว ไม่เหลือแล้ว

นี่ เราต้องเรียนทางธรรมะ ธรรมะนั้นนะเหมือนเกลือ ไฉน
ความรู้ของพวกเราทั้งหลายนะเหมือนกับเนื้อหรือปลา มีปลา
เนื้อมันอร่อยอยู่ จะเก็บไว้ไม่ได้ เพราะอะไร มันเน่า จะต้องมี

เกลือใส่เข้าไป แล้วจะเก็บไว้นานๆก็ได้ ความรู้เรามีอยู่ ธรรมะไม่มี
มี ความรู้เรามีอยู่ ความดีไม่ดี เรียบรู้ก็ดี ความรู้ก็ดี พุดก็ดี
อธิบายก็ดี แต่ทำไม่ดี มีประโยชน์มั๊ย นี่ ให้เราคิดอย่างนี้ ถ้าเรา
คิดส่วนตัวของเราแล้วก็คิดถึงครอบครัว บ้านเมืองของเรา คิดถึง
ผืนแผ่นดินของเรา กุลบุตรกุลธิดาของเราทั้งหลายนั้น ให้ชาติ
ศาสนา พระมหากษัตริย์นั้น อย่าไปว่าคนยังไม่ทำ คนนี้ยังไม่ทำ
คนนี้ยังไม่เอา คนนี้ยัง...อย่าไปพุดอย่างนั้น พุดอย่างนั้นมัน
หมด มันหมดไป ใจ้ความชั่วทั้งหลายเห็นง่าย ใจ้ความดีมันเห็น
ได้ยาก ก็ต้องพยายามอดทนฝึกฝน อย่างเราเรียนวิชาความรู้นี้ก็
เหมือนกันฉันนั้น แต่เรารู้ให้มันดี รู้ไม่ดีแล้วก็ไม่เกิดประโยชน์
อะไร แต่เหมือนกับเรามีกำลัง เอาไปรบราฆ่าฟันกันอย่างอื่น มัน
ก็ไม่ได้มันแหละ เอาไปทำการงานที่ถูกต้อง มันก็เกิดประโยชน์
เท่านั้น ใจ้ความรู้นี้ก็เหมือนกันฉันนั้น ถ้าหากว่าไปตั้งอยู่ในคน
อันธพาลแล้ว ก็เหมือนเอาใจ้อาวุธใส่มือโจรเท่านั้นแหละ ใจ้
ความรู้ไปตั้งในคนพาลแล้ว ทำอะไรให้วอดวายหมด ความรู้สิ

ไปตั้งนักปราชญ์ซะแล้วเป็นต้น จะทำประเทศชาติบ้านเมืองให้
เจริญขึ้น จะต้องมีเมตตา กรุณา มุทิตา

นี่เมื่อเรามีทำสมาธินี้ มีเหตุผลอย่างนี้ ปัญญามันจะเกิด
อย่างนี้ มันจะออกความคิดอย่างนี้ มันจะละความโลภ โกรธ
หลง ลงไปทีน้อยๆ ความเมตตาอารีย์เกิดขึ้นมา มีความสามัคคี
พร้อมเพรียงกัน ถ้าอะไรมันสามัคคีพร้อมเพรียงกันขึ้นมาแล้ว
มันก็เกิดประโยชน์ ในหมู่นั้นในขณะนั้น ในชาติที่เราเกิดมานี้ก็มี
ประโยชน์ ได้รับความดีของคนนั้นนะ มันดีที่การกระทำดีนี้ ไม่มี
อะไรรจะไปที่ไหนหรือ หอบไปไม่ได้หรือ ลากก็ดี ยศก็ดี
สรรเสริญก็ดี เคหะสถานบ้านช่องก็ดีนะ ได้รับความดีนี้แหละมัน
ช่วยเรา เราทำความดีมาแต่เมื่อวานนี้ก็ดีเถอะ มาดีมาถึงวันนี้
วันนี้เราก็ทำความดีต่อไปถึงพรุ่งนี้ ปีนี้เราทำความดีอยู่เป็นต้น
มันก็เฉือนไปจนถึงปีหน้า ต่อๆไปเรื่อยๆไป ชาตินี้มีอยู่ ก็ชาติหน้า
ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ไม่มีอย่างอื่น นอกจากทำใจนี้ให้สงบระงับ
อดทน เมื่อถูกอารมณ์มาวุ่นวายมานิดๆหน่อยๆ ก็อดทนเอา ใจ
ความโกรธก็ดี มันไม่โกรธอยู่กันทั้งปีกันทั้งชาติหรือ มันโกรธ

ประเดี๋ยวประเดี๋ยวมันหิวข้าว มันก็ไปกินข้าวแล้วมันก็หายแล้ว
อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น อย่าทำตามอารมณ์ของเจ้าของ ให้มอง
ข้างหน้าข้างหลัง จะเป็นครูก็ดี จะเป็นนักเรียนก็ดี โรงเรียนที่เรา
อยู่นั้นจะสามัคคีกัน จะเจริญ ปัญญา มันจะเกิดขึ้นมา

นี่การรักษาศีลนี้ มันมีดีอย่างนี้ เรียกว่าศีลธรรม การทำ
สมาธินี้ มีจิตสงบ เมื่อจิตสงบแล้วก็เห็นชัด เมื่อเห็นชัดแล้ว
ปัญญามันก็เกิด ปัญญาเกิดก็ไปเห็นสิ่งที่ผิดที่ถูกต้อง เมื่อเห็นสิ่งที่
ผิดที่ถูกต้องแล้ว มันก็ละสิ่งที่มันผิด มันก็ประพฤติสิ่งที่มันถูกต้องเท่านั้น
เมื่อมันถูกต้องแล้วมันก็ดี มันก็ชอบเท่านั้น ตรงนั้นคือผลที่เกิดขึ้น
ขึ้นมา

วันนี้นักเรียนและครูทั้งหลายนั้นมาอบรมศีล อบรมสมาธิ
อบรมปัญญา แต่ว่าถ้าหากว่าใคร จะเป็นครู หรือเป็นนักเรียนก็
จริง ถ้าใครจะมีส่วนตัวมาเป็นเวลาพักร้อนหรือเวลาใดต่าง ๆ นั้น
จะมาขออาศัยอยู่วัดหนองป่าพงก็ได้ มาทำกรรมฐานกับเขาซัก
อาทิตย์หนึ่ง สองอาทิตย์ สามวันสี่วันก็ได้ ให้โอกาส

ที่นี้ไ้ความวุ่นวายของพวกเรามากขึ้นมา ต้องมาสร้าง
กำลังจิต อาตมาไปยุโรปแล้วก็มาฝึก มาฝึกกันอย่างนี้ มัน
วุ่นวายมากบ้านนั้น จนมันไม่อยากจะบ้านเอาช่อง เอาเงินเอา
ทองซะแล้ว มันวุ่นวาย มันเหนื่อย พอไปตั้งกรรมฐานขึ้น มาเต็ม
มานั่ง เค้านั่งทนกว่าคนไทยเรานะ คนไทยเรานั่งไม่ถึงสามสิบ
นาที่ อืออะๆแล้ว ทำยังไง ไปฝึกฝรั่งครั้งแรก สามสิบนาทีนะ
ต่อไปอีกไม่ถึงอาทิตย์เลย เอาให้มันถึงชั่วโมงหนึ่งนะ ได้ชั่วโมง
หนึ่งต่อไปอีก ขออีก ชั่วโมงสามสิบนาที มันนั่งกันดีนะ เค้าไม่
รู้จักอะไรนะ ไม่รู้จักอะไร เค้ารู้จักแต่จิตเค้าวุ่นวายเท่านั้น ไม่
รู้จักสิ่งที่ระงับสงบแล้ว ไปถึงที่ ไ้โห พวกนี้มากเหลือเกิน พวกนี้
มาก พวกนักเรียน พวกครู พวกนางพยาบาลนี่ เบื่อแล้วก็นีเบื่อ
แล้ว หาทางความสงบทางจิตใจแล้ว ไปตั้งเป็นกลุ่ม ไม่รู้ใครเอา
มาตั้ง แต่เค้าทำดีนะ เค้ามาทุกวัน

เค้าไม่รู้จักวันพระวันเจ้า แต่เค้าดีกว่าเราที่รู้จักวันพระวัน
เจ้า คือเค้ามาทุกวัน เราบ่นกันว่า เอ๊ย เอ็งมันนี่ไม่รู้จักวันพระวัน
เจ้า มันเป็นเปรตเป็นผีซะแล้ว เราก็นึกว่าเราดีเต็มที่แล้ว เมื่อไป

ถึงที่เขาไม่รู้จักวันพระวันเจ้าจริงๆแล้ว มันดีกว่าเราอีก มาทุกวัน
มันไม่ค่อยวันพระเนี่ย นั่งกันเป็นแถว ผู้หญิงผู้ชาย สงบระงับ
แล้วเข้าใจ พุดเรื่องจิตใจ เข้าใจ จิตสงบระงับมาก ไปคราวนี้ถึง
สองเดือนกว่า ได้ประโยชน์มาก ได้ประโยชน์มากปีนี้ ไปไปรย
ธรรมะได้ประโยชน์มาก ตั้งเป็นสาขาอยู่ในกรุงลอนดอนหนึ่ง
สาขาแล้ว กรุงปารีสหนึ่งสาขาแล้ว ได้สองสาขาแล้ว เมือง
นอกนะ จับฝรั่งให้เค้าอยู่นั้นแหละ ดีมาก สนใจมาก กำลัง
สนใจ

ไอ้คนที่มันจมอยู่ในโคลนมันก็จมจริงๆ ไม่รู้เรื่อง ไปเห็นพระ
ไม่รู้จักว่าเป็นผู้หญิงผู้ชายเป็นพระ มันมองนะ มันมอง เจ้า
คุณท่านไป จะไปห้องสุขา ถ้าห้องสุขาผู้ชายแล้ว ไม่ให้ มันไล่ไป
ห้องสุขาผู้หญิง มันไม่รู้จักเลย ไม่รู้จัก อันนี้ก็ตามคนที่ไม่รู้จักก็
ไม่รู้จักจริงๆ ไม่รู้จัก ไม่รู้จักว่านี่ตัวอะไรก็ไม่รู้เรื่อง เพราะเราไป
ห่มผ้า เราไม่เคยเห็นนี้ ประเทศเค้ามันหนาว จนผมหนาวดุรุงรัง
มันหนาวเราไปโกนหมดด้วยซ้ำ มันก็ล้างกันนี้ มันก็ไปคนละทิศ

ละทาง คำก็ดูนี่ตัวอะไร คนมาจากไหน เป็นอะไร ท่านเป็นอะไร
ผู้หญิงผู้ชายไม่รู้เรื่อง ถึงขนาดนั้น

ที่คนมันเปี่ยมมันแสวงหาความสงบแล้ว ก็ดีมากที่สุด มัน
กลับกัน แต่สนใจมาก และง่ายด้วย ง่าย พุดง่ายด้วย มันถึงจิต
แล้วมันก็ไปทำ สอนแล้วมันก็ไปทำ เกิดความสงบ เกิดสมาธิขึ้น
มันก็เห็นความสงบในที่นั้น โอ้พวกนั้นสอนสมาธิก่อน ศิลไม่ต้อง
สอน คือศิลปะไม่ต้องอะไรแล้ว มันพอแล้ว ไปหาคนฆ่าสัตว์มัน
ไม่มีหอรอกทางโน้น ไม่มีอะ เรื่องฆ่าสัตว์ตัดชีวิตนี่อย่าไปนั้นนะ
มันเป็นทีๆของเขาเป็นบริษัทอยู่ อย่างหากินสัตว์เล็กสัตว์น้อย
กระรอก กระแตนี่ไม่มีแล้ว กระจ่างนี่กินอยู่เป็นฝูงๆนานๆ บ้าน
เรา มาคิดถึงบ้านเรา โอ้ย มันดันกันไปถึงกุดจี๊ดควายน้อย มันนึก
ถึงกันไม่ได้ ลำบาก นี่ คำสอนความสงบไปเลย

พวกเราทั้งหลายก็ตั้งใจเถอะ ตั้งใจสร้างเนื้อสร้างตัวขึ้นใน
พุทธศาสนานี้ มีประโยชน์มาก โรงเรียนเราจะสบาย ครูจะสบาย
ใจ นักเรียนสบายใจ คือมันปล่อยมันวางให้กัน มันให้อภัยกัน
มันมีเหตุผลในธรรมะ ไม่ใช่มีเหตุผลในทางโลก มีเหตุผลในทาง

โลกนี้มันไม่จบหละ มันไม่จบ เหตุผลในทางธรรมนี้มันจบ เช่น
อาตมากล่าวให้ฟังว่า การทำความชั่วความดีนี้ ทำแล้วไม่
เสียหาย ทำแล้วต้องเห็น ต้องเป็น ไปทำที่ไม่มีคนเห็นไม่มีถ้าเรา
ทำ ทำดีตรงไหนก็ได้ดีตรงนั้นหละ คนไม่เห็นเราก็ดีอยู่ คนไม่
เห็น เราก็ดูเห็นเรา เราก็เป็นคน เราทำดีเราเห็นอยู่ที่นี่ อาศัยความดี
อย่างนี้ เราทำความชั่วก็เหมือนกัน มีคนเห็นอยู่ ถ้าคนอื่นไม่เห็น
เราก็เป็นคน เราก็ดูเห็นเราอยู่ เนี่ย เหตุผลอย่างนี้มันหนีไม่ได้
แหละ มันต้องทำดีทั้งนั้นแหละ ถ้าเราเห็นตัวของเราอย่างนั้น

เอาหละวันนี้ การอบรมศีล อบรมสมาธิ อบรมปัญญา ถ้า
หากว่าจะทำสมาธิทุกครั้งตามบ้านของเรานั้น ก็ทำแบบนี้ ถ้า
หากว่าใครสนใจ มาโดยส่วนตัวก็ได้ มาศึกษาใหม่ ทำได้ แต่ว่า
อย่าลืมนะ อย่าลืมนะสมาธินี้คือความตั้งใจมั่น ใจมั่นอะไร ไปที่
ไหนเดินจงกรม หรือเดินไปโรงเรียน มาจากโรงเรียน ทำการ
งานนะ อย่าลืมนะความตั้งใจมั่นนะ ใจมั่นอะไร ใจมั่นจะไม่ทำ
ความชั่ว จะไม่ทำความผิด จะไม่ทำความเหลวไหลกอันใดแก่
ตนเองแก่บุคคลอื่นนี้เรียกว่าสมาธิ ยืนก็ให้พิจารณา นั่งก็

พิจารณา อยู่ที่ไหนก็ให้รู้จักตัวอยู่อย่างนั้น รู้จักความผิดชอบเรา
อยู่เสมอว่าบัดนี้เราคิดอะไรอยู่ เราทำอะไรอยู่ เราเป็นอะไรอยู่
เราทำผิดหรือเราทำถูกเดี๋ยวนี้ นี่ อย่าลืมนะ อันนี้ให้ภาวนาไป
เรื่อย พิจารณาอันนี้เป็นสมาธิ นี่เรียกว่าการประพฤติปฏิบัติ
ธรรม

อันนี้โอกาสทั้งหลายนี้ที่กล่าวมานี้ ขอฝากครูทั้งหลายและ
นักเรียนทั้งหลายที่มีศรัทธามาอบรมในวันนี้ เวลานี้ก็เห็นจะ
พอสมควรกับกาลกับเวลาแล้ว ผลที่สุดนี้ก็จึงมอบให้ครูกับ
นักเรียนทั้งหลายนี้ มาวันนี้มีศรัทธา นำตัวเองมา แล้วก็นำ
นักเรียนมาเพื่ออบรมบ่มนิสัย เพื่อฝึกฝน การฝึกฝนอบรมบ่ม
นิสัยนี้ ไม่ใช่แต่ว่าพระพุทธเจ้าของเราจะ ท่านทำให้เราจะไม่ว่า
จะครูนะหรืออาตมานะ อาตมาอบรมให้เพียงแค่นี้ การกระทำเป็น
ของพวกครูและนักเรียนทั้งหลายที่จะทำเอาเอง ถ้าหากอาตมา
อบรมแล้ว ก็อบรมตัวของเราต่อไป นักเรียนทุกคนก็ฉันนั้น
เหมือนกัน ขอฝากธรรมะอันนี้ ขอฝากการกระทำอันนี้ ขอฝาก
ข้อประพฤติอันนี้ ปฏิบัติอันนี้ เมื่อมาฟังธรรมแล้ว จะต้องมี

ธรรมะติดไปให้มันเกิดประโยชน์ ท่านอบรมเราแล้ว เรายังไม่รู้แล้ว
เราก็มารอบรมเราต่อไป นี่เป็นวิสัยของพระพุทธเจ้า พระสาวก
สาวกพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็สอนให้เท่านั้นแหละ ท่านจง
ทำอย่างนี้ ท่านจงทำอย่างนี้ เท่านั้นเอง รู้เอาเอง เห็นเอาเอง รู้จัก
เอาเอง เป็นอย่างนี้ ถ้าหากอาศัยแต่พระพุทธเจ้าบอกเท่านั้น ไม่
ทำตามมันก็ได้เท่านั้นแหละ

วันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น อันนี้เอาเป็นอนุสรณ์ไว้ในใจของ
เจ้าของ ยืนอยู่ที่ไหน ว่าระลึกอย่างไรเดี๋ยวนี้ นั่งอยู่เราทำอะไร
ทั้งหลายเดี๋ยวนี้ ที่เราทำเรานี่ เราพูดอยู่เดี๋ยวนี้มันผิดหรือถูกมั๊ย
ชอบมั๊ย หรือไม่ชอบมั๊ย ต้องรู้จักเจ้าของ ต้องสอนเจ้าของอยู่
อย่างนั้น นี่ท่านเรียกว่าเป็นคนมีเจ้าของ เป็นคนมีที่พึ่ง มีพระ
พุทธเป็นที่พึ่ง มีพระธรรมเป็นที่พึ่ง มีพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง ถ้าคนไม่
มีสติสัมปชัญญะตรวจตราดูอยู่อย่างนี้ ท่านเรียกว่าคนไม่มี
เจ้าของ คนหมดเจ้าของ เห็นมั๊ย คนเป็นโรคประสาทอยู่ตาม
ตลาดนะ เห็นมั๊ย นั่นคือคนไม่มีเจ้าของนะ ไปพกกระป๋องมั่ง
หอบของ ไปพกผ้าขาด มันก็หอบเอา มันยึดไปตลอดเวลาของ

มัน มันเพลินอยู่ มันสนุกสนานกับคนอยู่ในเมืองอุบลนะ นั่นคือ
คนไม่เจ้าของ ให้เป็นคนมีเจ้าของ ถ้าพูดคำหยาบก็ว่าคนเป็นบ้า
เสียสตินี้ การไม่มีสติ การไม่รู้จักเจ้าของ มันเสียอย่างนั้น อย่าให้
เป็นอย่างนั้น

จงระลึกได้ว่าวันนี้เราได้อบรมวัดหนองป่าพงแล้ว ให้มีอะไร
ติดتينติดมือไป ติดจิตติดใจ ไปประพฤติปฏิบัติ อันนี้แหละ
โอกาสเวลาก็พอสมควร ด้วยอำนาจของพระศรีรัตนตรัยคือพระ
พุทธหนึ่ง พระธรรมหนึ่ง พระสงฆ์หนึ่ง จงปกป้องรักษาของพวก
ท่านทั้งหลายผู้มาอบรมในวันนี้ นำธรรมะไปประพฤติปฏิบัติดี
ปฏิบัติชอบ ให้เกิดกำลังกาย กำลังวาจา กำลังปัญญา ให้เป็นผู้
ถึงความสงบระงับด้วยข้อวัตรปฏิบัติอันถูกต้องขององค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า ผลที่สุดนี้ขอพวกท่านทั้งหลาย ทั้งครูด้วย
ทั้งนักเรียนด้วย ทั้งหมดนี้ จงเป็นผู้มีความสุข ความเจริญอก
งามในหน้าที่การงานของตนทุกๆคนเทอญ

ที่มา: <https://youtu.be/IIAxOVLniNQ>