

เวรกรรมตัดได้จริงหรือ

หลวงพ่อกุศล สุวานิโย

โอกาสนี้เป็นวาระที่อาตมภาพจะได้แสดงธรรม แสดงธรรมอันเป็นธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังนั้นขอให้ท่านทั้งหลายจงกำหนดทำสติรู้ที่จิตของเราเอง แต่ละท่านๆ ให้กำหนดรู้ที่จิตของตนเอง แล้วเมื่อเรากำหนดรู้ที่จิตของเราเอง เราจะรู้ได้ทันทีว่าที่เราตั้งใจจะกำหนดรู้จิตของเราเองได้ ความตั้งใจเกิดขึ้นได้เพราะอาศัยกายเป็นเครื่องช่วย ดังนั้นในเมื่อกายกับจิตยังมีความสัมพันธ์กันอยู่ตราบใด เราก็สามารถที่จะน้อมจิตน้อมใจนี้มาถึงโน่นถึงนี่ โดยเจตนา

ธรรมะที่ว่า เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น แบ่งออกได้เป็นสองประเภท ประเภทหนึ่งธรรมะอันเป็นอารมณ์สิ่งรู้ของจิตของพระพุทธเจ้า เป็นสิ่งระลึกของสติของพระพุทธเจ้า หมายถึงธรรมะที่มีอยู่โดยธรรมชาติซึ่งเราเรียกว่า **สภาวะธรรม** สภาวะธรรมเรากำหนดหมายเอาอะไร กายกับใจเป็น สภาวะธรรม สถานการณ์และสิ่งแวดล้อมก็เป็นสภาวะธรรม

รวมทั้งวิชาความรู้ที่เราเรียนมาทั้งสายโลกสายธรรม รวม
เรียกว่าสภาวะธรรมทั้งนั้น สภาวะธรรมทั้งหลายเหล่านี้เป็นสิ่งที่
มีอยู่เก่าแก่ดั้งเดิมตั้งแต่พระพุทธเจ้ายังไม่ได้อุบัติขึ้นในโลก
เพราะว่ากายกับใจของคนที่เกิดก่อนนั้นมีก่อนพระพุทธเจ้า วิชา
ความรู้ในสิ่งต่างๆสถานการณ์แวดล้อมมีก่อนพระพุทธเจ้าเกิด
ดังนั้นเมื่อพระพุทธเจ้าท่านเกิดมาแล้วท่านก็มารู้ความจริง
ของสภาวะธรรมคือธรรมชาติทั้งหลายเหล่านั้น ในศาสนาพุทธ
พระพุทธเจ้าไม่เคยประกาศทำทนายว่า เราได้สร้างสิ่งโน้นสิ่งนี้
ขึ้นมาในโลก ฉันเป็นคนสร้างโลก พระพุทธเจ้าไม่เคยกล่าว ฉัน
เป็นคนสร้างมนุษย์ พระพุทธเจ้าไม่เคยกล่าว ฉันเป็นคนสร้างทุก
สิ่งทุกอย่างในโลกนี้ พระพุทธเจ้าไม่เคยกล่าว ไม่เคยจริงๆ ไม่
เหมือนศาสนาอื่น ศาสนาอื่นเค้าจะกล่าวหรือไม่กล่าว เราไม่
สนใจ เพราะเวลานี้เราเป็นชาวพุทธสนใจในเรื่องพุทธศาสนา
ดังนั้นเรายอมรับว่าพระพุทธเจ้าของเราเนีย ท่านไม่ได้สร้างอะไร
ขึ้นในโลกนี้ แต่หากท่านเป็นผู้สามารถสร้างความเป็นความ
พระพุทธเจ้าขึ้นในโลกและพระองค์เคยประกาศกล่าวทำทนายว่า

เราสามารถรู้ธรรม ธรรมะของจริงก็เรียกว่าสังขธรรม คือ**อริยสังข ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** นี่อันนี้พระพุทธเจ้าท่านประกาศจริงๆว่าท่านรู้

แต่ท่านก็ธรรมะที่มันมีอยู่แล้ว ทุกข์จริงๆก็เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วก่อนพระองค์เกิด เหตุให้เกิดทุกข์คือความทะเยอทยานก็มีก่อนแล้ว แต่ทว่าจะยังมีไม่สมบูรณ์ก็คือการดับทุกข์หรือความรู้จริงตามกฎธรรมชาติน่าอะไรเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด อะไรเป็นเหตุให้ทุกข์ดับ อันนี้คนอื่นยังรู้ไม่ชัดเจน แต่พระพุทธเจ้าของเรา นั้นพระองค์รู้แจ้งชัดเจน หายสงสัย ไม่ได้สักแต่ว่ารู้ รู้แล้วก็คุยกันได้ รู้แล้วสามารถที่จะหนีทุกข์ ทำจิตทำใจของพระองค์ให้หนีทุกข์หนีร้อน พ้นทุกข์พ้นร้อน ที่เคยเวียนว่ายตายเกิดทนทุกข์ทรมานอยู่ในวัฏสงสารนี้ เพราะพระองค์สามารถสร้างคุณธรรมที่ทำให้เป็นพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นมาในจิตในใจหรือในพระทัยพระองค์ท่าน อันนี้เป็นธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงทราบและทรงรู้

นอกจากจะรู้จริงว่านี่ทุกข์จริงๆ นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ แล้วยังสามารถรู้ทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ เราพากันนับถือพุทธ

ศาสนา เราปฏิญาณตนถึงพระพุทธเจ้าว่าเป็นสรณะที่พึ่ง ที่
ระลึก หมายความว่าเราจะรับเอาพระองค์เป็นพระบรมศาสดา
คือเป็นครูสั่งสอน เวลานี้สมมุติว่าพวกท่านทั้งหลายกำลังเดิน
เข้ามาสู่สถาบันการศึกษาแห่งหนึ่ง จะพบว่าไปเข้าโรงเรียนแห่ง
หนึ่ง ในเมื่อก้าวเข้าไปสู่สถาบันนั้น ท่านจะต้องดูให้รู้จักระเบียบ
ของสถาบันนั้นๆ เริ่มต้นตั้งแต่เสียค่าธรรมเนียมเข้าเรียน และ
ระเบียบการปฏิบัติภายในโรงเรียน เมื่อท่านเข้าไปสู่สถาบันนั้น
ท่านจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถาบัน ซึ่งสุดแท้แต่
สถาบันเค้าจะตั้งขึ้น

ในทำนองเดียวกันเมื่อเรามาสู่สถาบันแห่งพระพุทธศาสนา
และได้ปฏิญาณตน รับเอาพระพุทธเจ้าเป็นพระบรมครูผู้ที่จะ
อบรมสั่งสอนเรา เมื่อเรากล่าวคำปฏิญาณถึงท่านว่า **พุทธัง**
สรณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าถือพระพุทธเจ้าว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่
ระลึก ถ้าหากว่าพระองค์นั่งประทับอยู่หน้าเรา พระองค์คงจะ
รับสั่งถามว่าเธอจะเอาจริงมั๊ย ถ้าเราตอบว่าจะเอาจริง หากเอา
จริงฉันจะให้ข้อปฏิบัติ ข้อปฏิบัติเพียง ๕ ข้อ ข้อปฏิบัติ ๕ ข้อนั้น

คืออะไรพระเจ้าข้า ข้อปฏิบัติ ๕ ข้อนั้นคือศีล ๕ ข้อนั้นเอง ถ้าเราตอบท่านว่าไม่สามารถที่จะรับปฏิบัติได้ พระองค์ก็คงจะบอก ว่า เมื่อรับปฏิบัติไม่ได้ก็ช่วยไม่ได้จริงๆ เพราะอะไร เพราะข้อปฏิบัติอันเป็นจุดเริ่มต้นของบุคคลผู้เข้ามาสู่สถาบันของเรา ตถาคต จะต้องปฏิบัติตามกฎ ๕ ข้อนี้

เพราะฉะนั้นตามขนบธรรมเนียม เราจะทำบุญกุศลอะไรให้ทาน หรือจะฟังธรรม ฟังพระสวดมนต์ เราก็ต้องปฏิบัติญาณตนต่อพระพุทธรูปเจ้าและก็รับเอาศีล ๕ เป็นหลักปฏิบัติ เพราะมันเป็นกฎเป็นระเบียบ เป็นข้อปฏิบัติที่เราจะต้องพยายามปฏิบัติให้ได้ ในฐานะที่เป็นอุบาสกอุบาสิกา ภิกษุสามเณรในพุทธศาสนา เพราะว่าศีล ๕ ประการนี้มันเป็นจุดกำเนิดแห่งการทำความดี **สพฺพปาปสฺส อภรณํ** (สัพพะปาปะสะ อะกะระณัง) การไม่ทำบาปทั้งปวง การไม่ทำบาปทั้งปวงก็คือหมายถึงว่า การไม่ประพฤตินิดศีล ๕ ถ้าใครจะไม่ทำบาปทั้งปวง ต้องยึดเอาหลัก ๕ ข้อนี้เป็นหลักปฏิบัติ ทำไม เพราะศีล ๕ ประการนี้เป็นบัญญัติที่อาศัยหลักความจริงโดยธรรมชาติ

ฆ่าสัตว์เป็นบาป ไม่มีใครไปแต่งตั้งหรือสร้างตัวบาปขึ้นมา
ตัดคนผู้ฆ่าสัตว์ แต่หากมันเป็นกฎความจริงของธรรมชาติมาแต่
ดั้งเดิม อทินนาทาน การลักขโมย กาเมสุมิจฉา มุสาวาท สุรา
ข้อทั้งหลายเหล่านี้ ใครละเมิดล่วงเกินและปฏิบัติผิดลงไป บาป
กันทุกคนไม่เลือกหน้า เพราะมันเป็นบาปโดยกฎของธรรมชาติ
หลีกเลี่ยงไม่ได้ ใครทำลงไปแล้ว จะนึกว่าฉันทำเล่นๆ ฉันไม่
ต้องการผล ก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะเจตนาที่จะทำบาปตามศีล
๕ ข้อนั้น ถ้าหากเป็นเจตนาสมบูรณ์ ในเมื่อทำสำเร็จลงไปด้วย
เจตนาคือความตั้งใจ ผลบาปย่อมบังเกิดขึ้นโดยกฎของ
ธรรมชาติ จิตจะบันทึกเอาไว้ จิตใต้สำนึกจะบันทึกเอาผลงานคือ
การกระทำนั้นไว้โดยอัตโนมัติ

เพราะฉะนั้น เพราะศีล ๕ นี้เป็นกฎเกณฑ์ที่เราจะพึงปฏิบัติ
เพื่อละเว้นบาปกรรมโดยเจตนาตามกฎของธรรมชาติ อันนี้พูด
ถึงว่าเจตนาที่จะละความชั่ว หรือการไม่ทำบาปทั้งปวง ถ้าใคร
สงสัยก็ให้พิจารณาดูศีล ๕ ข้อนี้เท่านั้น ญาติโยม ผู้ที่ยังไม่ได้
สมาทานศีล ๘ รับทานข้าวเย็นก็ไม่บาป ฟ้อนรำขับร้องประโคม

ดนตรี ดูการเล่นเป็นเลี่ยนหนามก็ไม่บาป ประดับตกแต่งด้วย
เครื่องของหอม เครื่องย่อม เครื่องทา ก็ไม่บาป ก็ไม่เห็นมีคัมภีร์
ใดที่พระพุทธเจ้าท่านว่าบาป แต่ถ้าหากว่าใครได้ตั้งใจสมาทาน
ว่าจะปฏิบัติในข้อดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ปฏิบัติไม่ได้เป็นการ
โกหกตัวเอง เป็นการเสียสัจจะ ถ้าผู้ทรงเทศน์เป็นการหลอกลวง
ชาวโลก มันเป็นบาปเพราะการหลอกลวง แต่โดยธรรมชาติถ้า
เราไม่มีเจตนาที่จะไปรับเอาศีลนั้นๆ มาปฏิบัติ เราอยู่เป็น
สมรवासปฏิบัติศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ดี และทำอย่างอื่น
บาปกรรมมันไม่มี รับทานข้าวเย็นก็ไม่บาป หรือละเมียดวงเกิน
ตั้งแต่ข้อวิกาลโภชนาจนถึงข้อ ชาตรูป (ชาตรูปปรชตปฏิคฺคหณา)
ก็ไม่บาปสำหรับคฤหัสถ์โดยทั่วไป

ดังนั้นถ้าท่านผู้ใดขี้ใจสงสัยว่าที่พระพุทธเจ้าสอนให้ละ
บาปทั้งปวงนั้นเราจะละกันที่ตรงไหน พึงทำความเข้าใจว่าการ
ละบาปโดยเจตนาหรือความตั้งใจคือศีล ๕ ข้อ ถ้าเราทำความเข้าใจ
ให้ชัดเจนอย่างนี้ เราก็ไม่ต้องไปไขว่คว้าว่าเราจะไปละ

อะไรที่ไหน เมื่อเรามีศีล ๕ บริสุทธิบริบูรณ์แล้ว ศีล ๕ ปฏิบัติได้
เป็นอุบายบั่นทอน ตัดทอน ผลเพิ่มของบาปกรรม

วันนี้ญาติโยมทุกคนเป็นผู้มีศีล ๕ ตั้งศีล ๕ ขึ้นไป หรือ
จนกระทั่ง ๒๒๗ ของพระภิกษุสงฆ์สามเณร นับตามเต็มแต่เรา
ตั้งเจตนาละเว้นโดยเด็ดขาดแล้ว เป็นการตัดผลเพิ่มของ
บาปกรรม บาปกรรมที่มีอยู่ แต่มีอยู่เมื่อก่อนนี้จำนวนเท่าไร ก็
ยังอยู่เพียงแค่นั้น เพราะเราไม่ได้ทำเพิ่ม สัตว์ก็ไม่ได้ฆ่า อทินนา
ก็ไม่ได้ลักขโมย กาเมสุมิจฉาจารา ก็ไม่ได้ข่มเหงน้ำใจ มุสาวาท
ก็ไม่ได้โกหกหลวงลวง สุราก็ไม่ได้มัวเมาในสิ่งที่จะทำให้เราเสีย
ผู้เสียคน มันก็หมดปัญหา ผลบาปไม่เพิ่ม ถ้าหากเรามีเจตนา
ตั้งใจจะปฏิบัติต่อเนื่องกันไปจนชั่วชีวิต ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป
บาปมันไม่ได้เพิ่ม มีแต่ความดี มันจะเพิ่มขึ้นๆ ในเมื่อไม่ทำบาป
มันก็มีแต่ความดีที่จะเพิ่มขึ้นทุกปี ทุกปี

ท่านผู้ใดต้องการจะตัดกรรม ตัดเวร กรรมเวรที่เราทำไว้
ตั้งแต่เมื่อก่อนนั้น เราจะไปทำพิธีตัดด้วยการลดน้ำมนต์พระ
หรือไปไหว้วอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือจะไปทำพิธีการอันใดเพื่อตัด

กรรมตัดเวรที่เราทำไปแล้วนั้น ไม่มีทาง ถ้าหากว่าตัดเหตุ นั้น
พอจะมีทางบ้าง เช่นสมมุติว่า เราขี้องใจสงสัยว่าเราอาจจะ เป็น
บาปเป็นกรรม หรือจะมีใครจองกรรมจองเวรเรา คอยพยายามที่
จะแก้แค้นเราอยู่ เรานึกได้ ทำบุญกุศล อุทิศส่วนกุศลให้เขา
บางที่เขาได้รับส่วนบุญส่วนกุศลจากเราแล้ว เขาก็ได้มีความสุข เขาก็
อาจจะมื่อโหสิกรรมให้เราได้บ้าง ก็พอที่จะตัดได้ แต่เขาไม่
ยอมรับขอโหสิกรรมก็จิตใจเหมือนกัน

แต่ว่ากรรมที่เราทำลงไปด้วยกายด้วยวาจา ซึ่งมีจิตใจเป็นผู้
ตั้งใจหรือบังคับบงการโดยเจตนา ทำไปแล้ว ใครตัดไม่ได้ จะตัด
ได้ก็ต่อเมื่อบำเพ็ญอรหัตตมรรคให้เกิดขึ้น สำเร็จอรหัตต์ ทั้ง
ร่างกายสังขารนี้ไปแล้วไม่กลับมาเกิดอีก นั้นแหละจึงจะตัด
กรรมได้เด็ดขาด แต่ว่าวิธีการตัดกรรมที่เรามองเห็นได้ชัดๆ ทั้ง
ตัดกรรมด้วย ทั้งตัดเวรด้วยก็คืออุติ หยุดการทำบาปทำกรรม
ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ในเมื่อเราหยุดโดยเด็ดขาดแล้วก็ได้ชื่อว่า
เป็นการตัดกรรมตัดเวร

สงฆ์สมัย ทำไมพระพุทธเจ้าจึงสอนให้เรารักษาศีล ๕ มาทำ
ความเข้าใจผลประโยชน์ของการรักษาศีล ๕ ในปัจจุบันนี้ให้มัน
ชัดๆซักหน่อย เราจะไม่ต้องเกิดความท้อแท้ที่จะรักษาศีล ๕
พระพุทธเจ้าพระองค์มีความปรารถนาที่จะป้องกันไม่ให้มนุษย์
เกิดมีการฆ่ากัน คนไม่มีศีล ๕ เป็นเหตุให้ฆ่ากัน เราฆ่าเขา เขา
ต้องพยายามฆ่าเรา เราลักของเขา ขโมยของเขา เขาก็พยายาม
โต้ตอบเรา เราข่มเหงน้ำใจเขา กามะสุมิจฉาจาร คำพยาบาท
เคียดแค้น คำก็ฆ่าเอา เราไปโกหกหลอกลวงคำให้คำเสีย
ทรัพย์สินสมบัติเกียรติยศชื่อเสียง คำโกรธ คำก็ฆ่าเอา สุราเมลาดง
ไปแล้วคุมสติไม่อยู่ ประเดี๋ยวพาลพาโลทะเลาะกัน เดี่ยวก็ได้ฆ่า
กัน นี่เรื่องของเรื่องเป็นอย่างนี้ อันนี้เป็นผลประโยชน์ที่เราจะ
มองเห็นได้ในปัจจุบัน

เมื่อเรามีศีล ๕ เราไม่ฆ่าข่มเหงเบียดเบียนซึ่งกันและกัน มัน
ก็มีแต่ความรัก พระพุทธเจ้าต้องการให้มนุษย์มีความรักกัน และ
อีกอย่างหนึ่งเพื่อจะให้มนุษย์ทั้งหลายเนี่ย ยึดเอาธรรม ๕ ข้อนี้

เป็นขอบเขตของการใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์โดยความเป็น
ธรรม

ญาติโยมพากันมารักษาศีลฟังธรรม อะไรพามา ความอยาก
ใช้ใหม่ อยากได้คุณธรรม อยากได้ดีได้ดี อยากได้สวรรค์ อยาก
ได้นิพพาน อยากได้บุตร ความอยากตัวนี้คือความโลภ มันคอย
กระตุ้นเตือนใจของเราให้เกิดความอยากได้อยากดีอยากมี
อยากเป็น กิเลสตัวเป็นค้ำมุลในจิตใจของเรานี่คือโลภโกรธ
หลง เชื่อว่าทุกคนได้ฟังเทศน์พระที่ท่านแนะนำให้ละโลภโกรธ
หลงกันมา และเราเชื่อมั่นว่าเราพยายามที่จะละโลภ โกรธ หลง
ให้ได้ แต่เสร็จแล้วมันก็ไม่มีทาง มันคล้ายๆกับว่าเป็นภาระจำ
ยอมที่จะอยู่ด้วยกันจนชั่วชีวิต ถ้าหากเราละได้ตามคำแนะนำ
ของพระ โอ มันก็ดีวิเศษนักหนา อาตมาเองก็อยากละเต็ม
ประดา แต่บางครั้งมันก็ยังพุ่งขึ้นมาอยู่เหมือนกัน ก็แสดงว่ามัน
ยังละไม่ได้

ทีนี้เรามาปรึกษาหารือกันลองดูว่า ในเมื่อกิเลส โลภ โกรธ
หลง มันมีอยู่ในใจเราละไม่ได้ เราจะทำอย่างไรต่อไป เอ้า

อาตมาก็โลภ ก็โกรธ ก็หลง ญาติโยมก็โลภ ก็โกรธ ก็หลง พากัน
โลภ โกรธ หลง เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร อันนี้หะนะบไม่
ถ้วนไม่รู้ก็ภพที่ชาติกันมาแล้ว แล้วมาปัจจุบันนี้เราก็พยายามที่
จะละกิเลสโลภ โกรธ หลงกัน แต่เสร็จแล้วมันก็ยังละไม่ได้ อ้าว
ถ้าเราละไม่ได้ เราจะหาประโยชน์จากมัน พอมีทางมัย เอาอย่าง
นี้ดีมัย ช่างมันเหอะ มันมีอยู่ในจิตใจ เอาไว้นั้น แต่ว่าเรา
พยายามหาทางที่จะใช้มันให้เกิดประโยชน์โดยความเป็นธรรม
โลภ โกรธ หลงมีอยู่ เอาไว้ให้มันกระตุ้นเตือนความรู้สึกของเรา
ให้เกิดความทะเยอทะยานในความอยากได้ อยากดี อยากมี
อยากเป็น คนเราทุกคนมีสิทธิเสรีภาพในการที่จะแสวงหาลาภ
ยศ สรรเสริญ สุขและอำนาจด้วยกันทั้งนั้น ความอยากความ
ต้องการเหล่านั้น มันก็อาศัยความโลภเป็นสิ่งที่กระตุ้นเตือนให้เรา
เกิดมีความอยากเป็นเช่นนั้น

ถ้าหากว่าเราใช้ความอยาก หรือความโลภโดยไม่ผิด
ศีลธรรม โดยไม่ผิดกฎหมาย โดยไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ในที่สุด
ตัวเองก็ไม่เดือดร้อนเพราะการใช้ความโลภนั้น เพราะเราใช้

อย่างมีขอบเขต ขอบเขตที่จะพึงใช้ให้เกิดประโยชน์โดยความ
เป็นธรรมก็คือศีล ๕ อีกนั่นแหละ เพราะฉะนั้นเป็นอันได้ใจความ
ว่า กิเลสมีปล่อยให้มันมีไป ในขณะที่เรายังละไม่ได้ แต่เราต้อง
พยายามดู ดูให้มันรู้ว่าเรามีกิเลสตัวนี้จริงหรือเปล่า โลก โกรธ
หลงยังมีอยู่ในจิตใจของเราหรือเปล่า ในเมื่อรู้ว่า มี ก็ลอง
ละๆดู ลองทำที่จะขับไล่มันลองไปดู ถ้าเห็นว่ามันไล่ไม่ได้ ขับ
ออกไปไม่ได้ ละไม่ได้ ก็ต้องพยายามหาทางใช้มันให้ถูกทาง

กฎเกณฑ์ที่เราจะใช้กิเลสอย่างนี้ไม่ให้เกิดโทษก็คือศีล ๕
นั่นเอง แน่ะ พุดไปพุดมากก็ไม่หนีศีล ๕ อีก ประเดี๋ยวผู้ฟังก็จะมา
คิดว่า “พระองค์นี่เอาแต่เรื่องศีล ๕ มาเทศน์ ศีล ๕ นะมันเรื่อง
ภูมิต่ำๆ” ประเดี๋ยวจะเข้าใจกันอย่างนั้น ที่พุดเช่นนี้ก็เพราะบาง
ทีญาติโยมก็อาจจะพยายามที่จะละความโลภ ความโกรธ ความ
หลงอย่างเต็มประดา แต่เสร็จแล้วทำไมยังละไม่ได้ บางทีบาง
ท่านเพื่อนฝูงชวนเข้าวัดเข้าวา ก็บอกว่าฉันยังเข้าไม่ได้ เพราะยัง
โลภ ยังโกรธ ยังหลง คือคนที่ยังโลภ ยังโกรธ ยังหลงนั่นแหละ
ยิ่งเข้าวัดดี ถ้าหมดโลภ โกรธ หลงแล้ว เข้าไปเสียเวลาทำไม

เพราะเรายังไม่หมดโลก โกรธ หลง เราจึงพยายามที่จะเข้าวัด
เข้าวัดเพื่อหาหลักธรรม มาเป็นหลักปฏิบัติ เพื่อเป็นการบั่นทอน
กำลังของกิเลสโลก โกรธ หลง ให้น้อยลง

เพราะฉะนั้นผู้ที่ยังมีโลก มีโกรธ มีหลงอยู่ แต่พยายามใช้
โลก โกรธ หลง ให้เกิดประโยชน์โดยไม่ให้ผิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง
ผู้นั้นได้ชื่อว่าเป็นผู้ได้ปฏิบัติเพื่อบั่นทอนกำลังของกิเลสให้
น้อยลง เพราะฉะนั้นจึงเป็นอันได้ใจความว่า ศีล ๕ เนียนนอกจาก
จะเป็นอุบายตัดทอนผลเพิ่มของบาปกรรม ยังเป็นอุบายบั่นทอน
กำลังของกิเลส และเป็นขอบเขตของการใช้กิเลสให้เกิด
ประโยชน์โดยความเป็นธรรม

และอีกอย่างหนึ่ง ศีล ๕ นี้จะเป็นคุณธรรมปรับพื้นฐาน
ความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์ เคยคิด เคยพิจารณาดูจิตใจตัวเอง
บ้างมั๊ย อาตมาเคยดูตัวเอง เคยพิจารณาดูตัวเอง ในบางครั้งก็
รู้สึกของตัวเองเนี่ยกลายเป็นสัตว์เดรัจฉาน บางครั้งก็เห็นว่า
ตัวเองเป็นเปรต บางครั้งก็เห็นว่าตัวเองเป็นเทวดา บางครั้งก็เห็น
ตัวเองว่าเป็นมนุษย์ อันนี้เพราะอาศัยหลักมาพิจารณาดูว่าขณะ

ใดที่จิตใจของเราเกิดความโหดเหี้ยมเพราะอำนาจแห่งความ
โกรธ ความโลภ ความหลง แล้วก็คิดแต่จะทำอะไรลงไปโดย
ไม่ได้คำนึงถึงศีลธรรมและกฎหมายปกครองบ้านเมือง อยากจะ
ทำอะไรก็นึกทำลงไป ถึงแม้ไม่ทำแต่ใจก็นึกอยากจะทำ สิ่งนี้นึก
อยากจะทำนั้น มันไม่มีศีลมีธรรมในขณะนั้น ในขณะนั้นจึงรู้สึก
ว่า อ้อ เราณีแหละ จิตใจของเราบางครั้งมันยังเป็นสัตว์เดรัจฉาน
อยู่

อันนี้เป็นการศึกษาตัวเอง เรื่องของอาตมาเองนะ ไม่ได้
แก่งว่าโยม ในบางครั้งจิตใจมันรู้สึกว่ามี **หิริ** ความละอายบาป
มี**โอตตปปะ** ความสะดุ้งกลัวต่อบาป แม้แต่คิดจะบาปในที่ลับที่
แจ้งมันก็ไม่คิด มันมีคุณธรรมอันนี้อยู่ในใจ ในขณะนั้นก็รู้สึกว่า
เออ หิริโอตตปปะมันเป็นคุณธรรมที่ทำให้คนให้เป็นเทวดา ก็รู้สึกว่า
ว่า อ้อ เวลานี้เราเป็นเทวดา

บางที่มันเกิดขึ้นก็เกิดขึ้นขึ้นมา เวลาไหว้พระสวดมนต์
มันก็ไม่อยากทำ นั่งสมาธิ มันก็ไม่อยากทำ มันไม่เอาไหน
ประโยชน์ตนไม่คำนึง ประโยชน์ท่านไม่เหลียวแล ทอดอาลัย

ตายอยากในชีวิต ในช่วงนั้นก็รู้สึกตัวว่า อ้อ ตอนนี่เรากำลังเป็น
เปรต เพราะเปรตแปลว่าผู้ละไปแล้ว

บางที่จิตใจมันก็รู้สึกกว่า เออ มีความเมตตา มีความ
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความรักความสงสารในเพื่อนมนุษย์และสัตว์
เดรัจฉานด้วยกัน ไม่คิดที่จะทำอะไร ในขณะที่นั้นก็รู้สึกว่าตัวเอง
เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์

อันนี้คือพื้นฐานที่เป็นหลักให้เราพิจารณาตัวเองว่าเราเป็น
อะไร เราจะได้รู้ขอบกพร่องของตัวเอง เราจะได้รู้ขอบกพร่องของ
ตัวเองแล้วจะได้เพิ่มเติมให้อยู่ในระดับพอดีพอดี ส่วนไหนขาด
ก็จะได้เพิ่มขึ้น ส่วนไหนเกินก็จะได้ตัดทอนลงให้พอดี ให้อันนี้
จิตใจของเราเนี่ยมันมีอะไรเป็นอะไรอยู่ เราจะได้รู้จักจุดสำหรับแก้
จิตใจของเรา ถ้าเรามองไม่เห็นตัวของเราเอง เห็นใจของเราเอง
เราก็ไม่มีทางแก้

แต่อีกอย่างหนึ่ง ประการสุดท้าย คือ ๕ ประการนี้เป็น
คุณธรรมที่เป็นมูลฐานให้เกิดการปกครองแบบประชาธิปไตย
เพราะการไม่ฆ่า หลักประชาธิปไตยต้องเคารพสิทธิมนุษยชน

การไม่ฆ่าก็เคารพชีวิตความเป็นอยู่ การไม่ลักขโมยก็ปล้นฉ้อโกง
ก็เคารพสิทธิความมีสมบัติของคนอื่น การไม่ประพฤตินิด
กาเมสุมิจฉาจาร การไม่โกหกหลอกลวง การไม่มัวเมาในสิ่งที่จะ
ทำให้เราเสียผู้เสียคน ก็เป็นการเคารพสิทธิของคนอื่นและตัวเอง
ด้วย ดังนั้นศีล ๕ ประการนี้ ไม่เฉพาะแต่ชาวพุทธเท่านั้นจะมี
ความเข้าใจถึงประโยชน์ ข้างต่างประเทศเค้าก็เข้าใจดี อย่างเช่น
องค์การสหประชาชาติประกาศออกมาเป็นหลักปฏิบัติว่าด้วย
การเคารพสิทธิมนุษยชน พิจารณาดูแล้วก็คือศีล ๕ เราดีๆนี่เอง
อ้าว บัดนี้พูดถึงเรื่องศีล ๕ นี้เห็นจะพอสมควรแก่กาลเวลา ที่
นี้ถ้าหากสมมุติว่าเราจะมายึดเอาแต่ศีล ๕ นี้หละมาเป็นหลัก
ปฏิบัติ ญาติโยมบางคนโดยเฉพาะโยมผู้หญิง เราเป็นผู้หญิงไม่
มีโอกาที่จะบวชเป็นพระเป็นเณร ไม่มีโอกาที่จะห่มผ้ากาสาว
พัศตร์ กลัวว่าปฏิบัติแล้วไม่ถึงมรรคผลนิพพาน อย่าไปเข้าใจผิด
ได้กล่าวแล้วว่าศีล ๕ เป็นพื้นฐานให้เกิดคุณงามความดี เมื่อเรา
รักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ดี ศีลอื่นๆมันจะเพิ่มขึ้นมาเอง

อย่างไรว่าแต่ศีล ๑๐ ๒๒๗ มันจะเพิ่มขึ้นมาเป็นหมื่นๆศีล ล้านๆศีล เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นปกติดีแล้ว กายก็สงบ วาจาก็สงบ เพราะปราศจากโทษนั้นๆ เมื่อเราปราศจากโทษนั้นๆก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ใจมีความสงบด้วย ใจสงบเพราะเกิดจากศีลเนี่ย เกิดจากการรักษาศีลให้บริสุทธิ์เนี่ยมันคืออะไร เพราะเราไม่ได้ก่อกรรมทำเข็ญให้ใครเดือดร้อน ความหวาดระแวงว่าใครจะมาประทุษร้ายเราอย่าอย่าไม่มี จะหลับก็สบาย จะตื่นก็สบาย จะไปไหนมาไหนก็ไม่ต้องมีมือปืนคอยคุ้มกัน เพราะเรามีศีล ๕ บริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว แล้วมันก็เป็นเหตุให้เกิดมีใจสงบ เรียกว่าใจสงบดีไม่หวาดระแวงต่อพิษภัยต่างๆ มันก็เป็นจุดเริ่มของสมาธิ ศีลอบรมสมาธิ บัดนี้ท่านทั้งหลายมีศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ตามขั้นตามภูมิของตนแล้ว เรามาคุยกันเรื่องสมาธิ ลองดูบ้างเผื่อจะเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้ฟังบ้าง

ถ้าหากเข้าใจว่าเรื่องของสมาธินี้ เข้าใจว่าท่านทั้งหลายคงได้ยินได้ฟังและฝึกปฏิบัติมาจนคล่องตัวจนชำนาญบ้าง ท่านอาจจะมีจิตสงบรู้ธรรมเห็นธรรม หรือขจัดกิเลสออกไปจาก

จิตของตนเองได้มากเป็นกอบเป็นกองแล้ว หลักและวิธีการทำสมาธินั้น เข้าใจว่าท่านได้ฟังและก็ได้รับการอบรมจากครูบาอาจารย์มาแล้ว แต่ขอสรุปสั้นๆว่าวิธีการทำสมาธินั้นคือการทำจิตให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก อันนี้เป็นหลักกลางๆ

เมื่อเราทำอะไร นึกถึงอะไรให้มีสติสัมปะชัญญะ หลักบริกรรมภาวนาหรือหลักพิจารณาอะไรต่างๆ ซึ่งเราได้ยินได้ฟังกันว่า การปฏิบัติสมาธิคือการปฏิบัติสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน เราได้ยินได้ฟังกันมาแล้ว ที่นี้บางท่านฝึกสมาธิหรือสอนสมาธิก็ไปติดวิธีการมากเกินไป คำว่าสมถะ เป็นชื่อของวิธีการ วิปัสสนาเป็นชื่อของวิธีการ แต่การทำสมาธิคือทำจิตให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก เมื่อเราบริกรรมภาวนาพุทโธก็ดี ยุบหนอพองหนอก็ดี สัมมาอรหังก็ดี สิ่งดังกล่าวนี้เป็นอารมณ์สิ่งรู้ของจิต ถ้าเรามีสติส่ำทับเข้าไป สิ่งนั้นก็เป็นที่ตั้งของสติ

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติแบบสมถะก็ทำจิตให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก เป็นชื่อของวิธีการบริกรรมภาวนาปฏิบัติด้วยวิธีของสมถะ เพ่งกสิณปฏิบัติด้วยวิธีของสมถะ หรือการเจริญอารมณ์

สมถกรรมฐาน ๔๐ ประการนั้น ปฏิบัติตามวิธีการของสมถะ แต่
ถ้าเรากำหนดจิตพิจารณาโน้นนี่ พิจารณารูปนาม รูปนามๆ
อย่างที่ท่านพระคุณเจ้าเทศน์ไปก่อนนั้น เรียกว่าปฏิบัติตาม
วิธีการของวิปัสสนา ทั้งสองอย่างนี้เป็นอุบายวิธีปฏิบัติ เพื่อทำ
จิตให้สงบเป็นสมาธิมีปีติ มีวิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา เพื่อจะ
ให้เกิดสติปัญญาที่แจ่มแจ้งเห็นจริงในธรรมตามความเป็นจริง
เพราะฉะนั้นนักปฏิบัติอย่าไปติดวิธีการ

แม้ว่าท่านผู้ใดอาจจะคิดว่า เราไม่มีเวลาที่จะมานั่งสมาธิ
บริการภวาทนาพุทโธ สัมมาอรหัง ยุบหนอพองหนอ ลองปฏิบัติ
อย่างนี้ดู ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ ทำ พุท คิด เป็นอารมณ์
จิต เมื่อเราเดินมีสติรู้ ยืนมีสติรู้ นั่งมีสติรู้ นอนมีสติรู้ รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ
ทำ พุท คิด มีสติรู้ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์จิต ทำไมจึงว่า
เป็นอารมณ์จิต เรายืนได้เพราะจิตสั่ง นั่งได้เพราะจิตสั่ง นอนได้
เพราะจิตสั่ง เดินได้เพราะจิตสั่ง รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ ทำ พุท คิดได้เพราะ
จิตสั่ง เพราะฉะนั้นเรามาฝึกสติสัมปะชัญญะของเราให้รู้อยู่ที่ยืน
เดิน นั่ง นอน พุท คิด อันเป็นเรื่องชีวิตประจำวัน เป็นอารมณ์

ปัจจุบัน เป็นปัจจุบันธรรม จิตรู้สิ่งใดสิ่งนั้นเป็นอารมณ์สิ่งรู้ของ
จิต เมื่อมีสติกำกับเข้าไปสิ่งนั้นเป็นที่ตั้งของสติ นี้ยึดเอากัน
อย่างนี้ มันจึงจะไม่สับสน

แต่หากว่าท่านผู้ใดมีเวลาพอที่จะไปนั่งสมาธิบริกรรม
ภาวนาดังที่กล่าวแล้วนั้นก็ทำ ถ้าหากว่าไม่มีเวลาทำ ก็พยายาม
ฝึกสติ ฝึกสติอย่างเดียวกันเท่านั้น ถ้าท่านจะสงสัยขงใจว่า ถ้าจะ
ไม่นั่งสมาธิ เพียงแต่ฝึกสติอยู่กับการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร
ดื่ม ทำ พูด คิด เท่านั้น จิตจะสงบเป็นสมาธิได้ไหม ขอตอบ
ยืนยันว่าได้ ขอให้ทำจริง

ท่านอาจารย์เสาร์ซึ่งเป็นอาจารย์ใหญ่ของพระรุดงค์
กรรมฐานในสายตะวันออกเฉียงเหนือ ท่านบอกว่าเวลานี้จิตข้า
มันไม่สงบ มีแต่ความคิด พอถามว่า “จิตเสื่อมหรือเป็นอย่างไร
ท่านอาจารย์” เอ้า ถ้ามันเอาแต่สงบอย่างเดียว มันก็ไม่ก้าวหน้า
เพราะฉะนั้นอย่าลืมนึกถึงหลักที่ว่า

สีลปริภาวิโต สมาธิ มหปผลโล โหติ มหานิสฺโส

สมาธิปริภาวิตา ปญญา มหปผลลา โหติ มหานิสฺสา

ปณฺญาปริภาวิตํ จิตฺตํ สมฺมเทว อาสเวหิ วิมฺจุจติ

คือลอบรมสมาธิ สมาธิลอบรมปัญญา ปัญญาลอบรมจิต เพราะฉะนั้นในเมื่อเรามีศีลบริสุทธิ์สะอาดดีแล้ว สมาธิก็คือการฝึกสติ ผู้ที่เคยทำสมาธิภาวนาจิตสงบจนกระทั่งตัวหาย จนรู้สึกว่ามีแต่จิตดวงเดียวใสสว่างอยู่ ในเมื่อจิตถอนออกมาจากสมาธิ หรือทำหนักๆ เข้าจิตมันจะไม่เข้าไปสู่ความสงบเช่นนั้น เมื่อสมาธิมีพลังแก่กล้าดีแล้ว ทำให้สติสัมปะชัญญะดีขึ้น แล้วมันจะออกมากำหนดอยู่กับการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเราจะขยับไปทางไหน สติจะมาทำหน้าที่ เวลาทำงานสติอยู่กับงาน เวลาเดินสติอยู่กับเดิน เวลานั่งสติอยู่กับนั่ง รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด สติอยู่กับสิ่งนั้นๆ อยู่ตลอดเวลา

พอเสร็จแล้วเรามีสติอยู่ตลอดเวลา เราก็มีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี บุคคลผู้ที่มีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี เค้าจะมีความตั้งใจอยู่เสมอว่า ฉันจะละชั่ว ประพฤติดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ที่นี้ศีลที่เรามีแล้วบริสุทธิ์สะอาดดีแล้ว หหมดปัญหาต่อไปทำให้มันมีความมั่นคงต่อการกำหนดรู้อารมณ์จิตใน

ปัจจุบันให้มากๆ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่มน้ำ ทำ พุทธ คีต เป็น
อารมณ์ปัจจุบัน เมื่อเรามีสติรู้พร้อมอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันนี้ จิต
มีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก กำหนดก็รู้กันอยู่ตลอดเวลาอย่าอมได้พลังงาน
ทางสติ

เมื่อสติมีพลังแก่กล้าขึ้นจะกลายเป็นปัญญา แล้วสามารถที่
จะกำหนดหมายรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่มน้ำ ทำ พุทธ คีต
ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพราะเรามีเปลี่ยนแปลงอยู่
เสมอที่นี่ถ้าหากว่าสิ่งใดมันมาขัดใจ เกิดความยินดี เกิดความ
ยินร้าย แล้วก็เกิดความดีใจเสียใจ ความดีใจเสียใจนั้นคือการ
แสดงออกซึ่งความทุกข์ใจ ทุกข์ใจปรากฏขึ้น ผู้มีสติสัมปะ
ชัญญะมีปัญญาสามารถกำหนดรู้ตัวทุกข์นั้น นี่คือ**ทุกข์อริยสัจ**
ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้

ที่นี่ถ้าเราฝึกหัดมีสติสัมปะชัญญะ ทุกข์เกิดขึ้น สุขเกิดขึ้น
ทุกข์ดับไป สุขดับไป ทุกข์เกิดขึ้น หรือสุขทุกข์เกิดสลับกันไปอยู่
ตลอดเวลา ผู้มีสติปัญญาจะกำหนดรู้ว่า นอกจากทุกข์ไม่มีอะไร
เกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ แล้วก็จะเกิดความรู้จริงเห็นแจ้ง

ว่า **ยัม กิณฺจิ สมุทฺยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนนฺติ** (ยัง กิณฺจิ สมุทฺยธมฺมํ สัพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนฺติ) สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็น ธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา **ยัม กิณฺจิ สมุทฺยธมฺมํ** นั้นจุด สูดยอดของการรู้ธรรมเห็นธรรมอันละเอียดในจิต มีแต่เกิดดับ เกิดดับ เกิดดับอยู่นั่นแหละ

ทีนี้ในขณะที่ใดจิตมีความสัมพันธ์กับกายอยู่ เค้าก็จะมองเห็น สุขทุกข์คือสุขเวทนา ทุกขเวทนาที่เกิดกับกาย ช่วงใดที่จิตไป กำหนดดูแต่จิตอย่างเดียว ไม่เกี่ยวพันกับร่างกายก็เป็นการ กำหนดรู้จิต เรียกว่า **จิตตานุปัสสนา** ถ้าจิตไปกำหนดรู้ธรรมที่เป็นนิเวรณหรืออกุศลและอกุศล หรือกำหนดรู้ ปิตี สุข เอกัคคตา ซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตก็เรียกว่า **ธมฺมานุปัสสนา สติปฏฺฐาน**

ดังนั้นผู้ที่มาบริกรรมภาวนาพุทโธๆ หรือทำสติตามรู้ อารมณ์จิตของตนก็ดี หรือบริกรรมภาวนาอย่างอื่น พิจารณา อย่างอื่นก็ดี ในเมื่อพิจารณาหนักๆ เข้า ก็ได้กล่าวแล้วว่า ธรรมชาติของจิต ถ้าจิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก ก็จะเพิ่มพลังงานขึ้น ทุกที ในเมื่อเพิ่มพลังงานหนักขึ้นๆ สติสัมปะชัญญะก็ดี จิตก็มี

ความมั่นคง ว่าทุกสิ่งทุกอย่างพร้อม จิตก็จะมี การสงบลงไป
นิ่ง สว่าง มีปีติ มีความสุข มีความเป็นหนึ่งสบาย **จกฺขุ อุตฺปาติ**
(จักขุ อุตฺปาติ) จิตสงบนิ่งสว่างไสว จักขุบังเกิดขึ้นแล้ว
ขณะนี้จิตอยู่ในฌานที่ ๑ ยังมีวิตก วิจาร์ จิตไหวเกิดความรู้
ความคิดอ่านขึ้นมา มีสติกำหนดรู้ **ญานํ อุตฺปาติ** (ญาณัง อุต
ฺปาติ) ความคิดความอ่านความรู้ธรรมะที่ผุดขึ้นเรียกว่าอุทาน
ธรรม เป็น**ปญญา อุตฺปาติ** (ปัญญา อุตฺปาติ) ที่นี้สติสัมปะ
ชัญญะที่รู้พร้อมอยู่โดยอัตโนมัติ อะไรเกิดขึ้นดับไปก็รู้หมด
ความรู้แจ้งเห็นจริงเรียกว่า **วิชฺชา อุตฺปาติ** ในเมื่อวิชชา อุต
ฺปาติ บังเกิดขึ้น รู้แจ้งเห็นจริง หายสงสัยข้งใจ จิตตัดกระแส
แห่งวิตก วิจาร์ วิ่งเข้าไปสู่ เอกัคคตา จิตสงบละเอียด กาย
หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวลอยเด่นอยู่

ในช่วงนี้จิตมีแต่ รู้ ตื่น เบิกบาน ความรู้นี้ได้ตัดขาดไป
หมดแล้ว จิตวิ่งเข้าไปสู่สมาธิชั้นละเอียด ถ้าจะว่าโดยจิตก็
เรียกว่า **อัปปนาจิต** ว่าโดยสมาธิเรียกว่า **อัปปนาสมาธิ** ว่า
โดยฌาน เรียกว่า **อัปปนาฌาน** หรือจะเรียกว่าฌานที่ ๔

เพราะฉะนั้นการบริกรรมภาวนาก็ดี การพิจารณาอะไรก็ดี ใน
เมื่อจิตมันตัดข้อสงสัยข้อข้องใจ ปล่อยวางวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข
แล้ววิ่งไปสู่เอกัคคตา มันก็จะมีสภาวะเป็นอย่างนี้

เพราะฉะนั้นอันนี้อีกอันหนึ่งท่านทั้งหลายผู้ภาวนานี้ สิ่ง
ควรจะระมัดระวังสำหรับเรื่องความเป็นไปของสมาธิตาม
ขั้นตอนนั้นๆ ท่านทั้งหลายฟังมากแล้ว จะไม่กล่าวถึง จะขอ
เตือนสิ่งที่อาจจะทำให้เราเข้าใจผิด ความเข้าใจผิดอันนั้นบางที
ก็เป็นพิษเป็นภัย หรือเป็นภัยอย่างร้ายแรง เช่นอย่างในขณะที่
เราภาวนาแล้ว จิตของเราสงบนิ่งเป็นสมาธิ มีปีติ มีความสุข
สบาย แต่มาภายหลังนี้ จิตมันไม่ค่อยสงบเสียแล้ว จะกำหนด
หรือไม่กำหนด มันก็มีสมาธิอ่อนๆอยู่ แต่มันก็มีความรู้ ความคิด
ผุดออกมาไม่หยุดหย่อน ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด
คิด มันมีสติอยู่ รู้ อยู่ เห็น อยู่ มี อยู่ เป็นอยู่ตลอดเวลา เมื่อก่อนนี้
จิตสงบดีจนกระทั่งตัวหาย แต่เวลานี้ไม่ค่อยสงบ แต่ความคิด
มันเกิดขึ้นอยู่เรื่อย คิดแล้วก็ทำให้สมองปลอดโปร่ง มีสติสัมปะ

ชัญญะ ยิงคิดจิตยิงสบาย ยิงคิดจิตยิงผ่องสบาย ยิงคิดยิงมีปีติ
และความสุข

บางทีอาจจะไปถามใครสักคนหนึ่ง ทำไมหนอ เมื่อก่อนนี้
สมาธิจิตสงบสว่างไสวดี แต่เวลานี้มีแต่สงบนิดหน่อย มีแต่
ความคิดฟุ้งๆขึ้นมา ไปถามคนไม่รู้เรื่อง ประเดี๋ยวว่าเดี๋ยวคุณ
เป็นโรคประสาทตาย อย่าลืมนะสมาธิอบรมปัญญา ในเมื่อมี
สมาธิแล้ว มีสติสัมปะชัญญะสมบูรณ์แล้ว สมาธิกับตัวสตินั้น
แหละมันบันดาลให้เกิดปัญญา ปัญญาก็คือความคิด ความคิด
ที่มีสติรู้ทันอยู่ทุกขณะจิตเรียกว่าปัญญาในสมาธิ อันนี้ขอทำ
ความเข้าใจไว้ก่อน ถ้าใครเป็นอย่างนี้แล้วอย่าไปสงสัย
เพราะฉะนั้นในช่วงแห่งการปฏิบัติเราจึงถือคติ ถือเคล็ดอย่างนี้
ขณะที่บริกรรมภาวนาพุทโธๆๆ อยู่ ถ้าจิตทิ้งพุทโธไป คิด
อย่างอื่น ปล่อยให้มันคิดไปเถอะ แต่ให้มีสติตามรู้ไป และในช่วง
ใดที่จิตมันคิดขึ้นมาเอง คิดอย่างจริงจังไม่อยู่ ก็ปล่อยให้มันคิดไป
อย่าไปเข้าใจว่าจิตฟุ้งซ่าน

ความสงบของจิตมีอยู่สองอย่าง อย่างหนึ่งสงบนิ่งโดยไม่มีอะไร อีกอย่างหนึ่งนี้ความคิดมันพุ่งๆ ขึ้นมาอยู่เสมอ แต่ว่าจิตเป็นกลางโดยเที่ยงธรรม อย่างดีก็ทำให้มีปีติ มีความสุข เพราะความคิดนั้น ในลักษณะอย่างนี้ก็ควรปล่อยให้มันคิดไป อย่าไปห้าม อย่าให้แต่มันหยุดนิ่งอย่างเดียว อันนี้พึงสังเกตไว้แบบนี้

และอีกประการหนึ่งส่วนใหญ่คนที่ภาวนาแล้วจิตสงบสว่าง กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก บางทีก็ไปเห็นภาพนิมิตต่างๆ ภาพนิมิตเป็นคนเป็นสัตว์ เทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ บางทีก็เห็นพระพุทธเจ้าเสด็จมา อิม ดีใจ เพราะพระพุทธเจ้าเสด็จมาแล้ว พระองค์จะมาโปรดเราแล้วๆ จิตสำนึกมันรายงานออกมาอย่างนั้น บางทีก็เผลอไปน้อมจิตน้อมใจเอาพระพุทธเจ้าเข้ามา บางทีอาจจะนึกว่า อิม ให้พระพุทธเจ้ามาเหยียบบนบ่าเบ็องขวา พอนึกอย่างนั้น จะปรากฏว่าพระพุทธเจ้าก้าวเข้ามาเหยียบบนบ่าเบ็องขวา แล้วผู้อาราธนาพระพุทธเจ้ามานั้น บ่าขวาจะเอียงเท่เล่ลง ไปหนักพระพุทธเจ้า ทีนี้ เอ้า อาราธนาพระพุทธเจ้าเหยียบบ่าเบ็องซ้าย ประเดี๋ยวก็หลังขดลงไป หนักพระพุทธเจ้า ทีนี้เมื่อ

พระพุทธเจ้าเข้ามาถึงจิตถึงใจแล้ว ที่นี้สภาพจิตที่สงบมีปีติ มีความสุขสบายปลอดโปร่งจะเปลี่ยนทันที เปลี่ยนเป็นอย่างไรใด เปลี่ยนเป็นเหมือนหนึ่งว่าหัวใจถูกบีบ อึดอัดแน่นไปหมด สมาธิที่ปลอดโปร่งเป็นอิสระแก่ตัวเอง ตกอยู่ในอำนาจที่เข้ามาแทรก สิ่งนั้น แสดงว่าพระพุทธเจ้าปลอม เราเข้าใจผิดจึงไปน้อมเอา ภาพนิมิตเข้ามาในตัว กลายเป็นการทรงวิญญูญาณ โดยลักษณะอย่างนี้ ชาวพุทธเปลี่ยนศาสนาพุทธให้เป็นศาสนาอื่นโดยไม่ได้ตั้งใจ

นี่นักภาวนาทั้งหลายนี้ขอให้ระมัดระวังที่ตรงนี้ เราภาวนา เพื่อจะทำจิตของเราให้สงบเป็นสมาธิ เป็นอิสระแก่ตัว อย่าง สมมุติว่าเราภาวนายุบหนอพองหนออๆ พอจิตสงบวูบนิ่ง สว่าง รู้ ตื่นเบิกบาน บางทีจิตไปนั่งรู้ตื่นเบิกบานอยู่เสมอ ไม่มีความรู้สึก นึกคิดอะไรอื่น มีแต่ความสว่าง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ในช่วงนี้จิต เป็น **อตฺตททีปา** มีตนเป็นเกาะ **อตฺตสรณา** มีตนเป็นที่ระลึก **อตฺตา** **หิ** **อตฺตโน** **นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน

ถ้าใครภาวนาให้ถึงจุดนี้ จะรู้สึกว่ามีความสบายเบา รู้ตื่น
เบิกบาน ปลอดโปร่ง ถ้าหากว่ากายยังมีอยู่ ก็จะมีปีติและ
ความสุขปรากฏขึ้น ถ้ากายหายไปจะยังเหลือแต่ความเป็นกลาง
ของจิต จะว่าสุขก็ไม่ใช่ จะว่าทุกข์ก็ไม่ใช่ มีแต่ความเป็นกลางซึ่ง
เรียกว่า **อุเบกขา** กับ **เอกัคคตา** จุดนี้จิตเป็นตัวของตัวเองโดย
เด็ดขาด ไม่มีอำนาจสิ่งใดจะมาแทรกสิ่ง แต่ในช่วงที่จิตยังไม่
เข้าถึงจุดนี้ พอจิตสว่างแล้วกายยังปรากฏอยู่ เราไปหลงน้อม
เอาสิ่งอื่นเข้ามาในจิตในใจของเราเนี่ย เสร็จแล้วเราจะกลายเป็น
คนทรงเจ้าเข้าผี เพราะฉะนั้นอันนี้ควรระมัดระวังให้ตรงหนัก

เอาละวันนี้ได้บรรยายธรรมะพอเป็นคติเตือนใจของบรรดา
ท่านทั้งหลาย ขอสรุปลงการปฏิบัติธรรม สำคัญอยู่ที่ทำตนให้
เป็นผู้มีศีล ศีล ๕ เป็นพื้นฐานให้เกิดคุณงามความดี เป็นอุบาย
ตัดทอนผลเพิ่มของบาปกรรม เป็นอุบายบั่นทอนกำลังของกิเลส
เป็นอุบายป้องกันไม่ให้มนุษย์เกิดมีการฆ่ากัน เป็นคุณธรรมปรับ
พื้นฐานความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์ เป็นคุณธรรมขอบเขตของ
การใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์โดยความเป็นธรรม

สำหรับการทำสมาธิหลักโดยทั่วไปก็คือทำจิตให้มีสิ่งรู้ ทำ
สติให้มีสิ่งระลึก จิตรู้อะไรก็ให้มีสติ บริกรรมภาวนาก็ให้มีสติ จะ
พิจารณาก็ให้มีสติ จิตเกิดปัญญาขึ้นมาก็ให้มีสติ ทีนี้ในขณะใด
จิตต้องการจะสงบนิ่งว่างก็ปล่อยให้ว่าง ขณะใดจิตต้องการคิด
ปล่อยให้คิด แต่ให้มีสติตามรู้ไป สรุปลงแล้ว แผนของการปฏิบัติ
สมาธิอยู่ตลอดเวลาโดยไม่เลือกกาลไม่เลือกเวลา ให้ถือเอาการ
ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นอารมณ์จิต ให้มี
สติรู้พร้อมทั้งสิ่งเหล่านี้ อย่าไปถือว่าทำสมาธิคือนั่งขัดสมาธิ
หลับตาเพียงอย่างเดียว สมาธิเราต้องทำทุกขณะจิต ทุกลม
หายใจ จะไปเอาเฉพาะเวลานั่งหลับตา มันไม่เพียงพอ เวลามัน
น้อย ดังนั้นถ้าหากว่าเราฝึกสติให้มันรู้พร้อมอยู่ที่การยืน เดิน นั่ง
นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด เราจะได้สมาธิ ได้พลังสติสนับสนุน
กิจการอันเป็นเรื่องชีวิตประจำวัน เราสามารถที่จะนำธรรมะไป
ใช้เพื่อประโยชน์แก่ชีวิตประจำวันได้ตลอดกาล ในท้ายที่สุดนี้
ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัยจงดลบันดาลให้ท่าน

ทั้งหลายมีจิตใจ มีแนวโน้มเข้าไปสู่สภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน อัน
เป็นคุณธรรมที่ทำให้คนให้เป็นพระพุทธเจ้า

แล้วก็ปรารถนามรรคผลนิพพานก็ให้สำเร็จตามปณิธาน
ความปรารถนาโดยทั่วกันมาทุกท่านเทอญ โดยบรรยายมา ก็
สมควรแก่เวลา เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

ที่มา: <https://youtu.be/9pGCGYjgSg0>