



ฐานิโยบูชา

คำอนุโมทนา

ฐานิโยบูชา



ธรรมเทศนา

โดย

พระภาวนาพิศาลเถร (พุทธ ฐานิโย)

วัดป่าสาลวัน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา



เกษมราษฎร์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

จำนวนพิมพ์ ๑๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๕

จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๓๕

จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

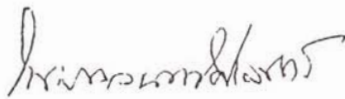
พิมพ์ที่



ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ **ชวนพิมพ์** 469 ถนนพระสุเมรุ แขวงบวรนิเวศน์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200
โทร. 2803542, 2810541, 2813180, 2822114, แฟกซ์ 2813181 นายจิโรจน์ ศรสงคราม ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา พ.ศ. 2535

คำอนุโมทนา

ขออนุโมทนากุศลเจตนาของบรรดาศิษยานุศิษย์ ที่ร่วมจิตร่วมใจกัน จัดพิมพ์หนังสือธรรมเบ็ดเตล็ด เนื่องในงานทำบุญคล้ายวันเกิดครบรอบ ๗๑ ปี เพื่อแจกเป็นธรรมบรรณการแก่ผู้ที่มาร่วมแสดงมุทิตาจิต หากหนังสืออาจเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านบ้าง ขออุทิศส่วนกุศลนี้เป็นเครื่องสักการะบูชาพระคุณของท่านผู้มีอุปการะคุณทั้งหลาย และขออวยพรแต่ท่านที่มีเมตตาจิตและมุทิตาจิตทั้งหลาย จงประสบความสำเร็จในสิ่งพึงประสงค์โดยทั่วกัน เทอญ ฯ



(พระภิกษุญาณพิศาลเถร)

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๕

วัดป่าสาละวัน นครราชสีมา



ฐานโยวาท

อยากจะเป็นนักภาวนา ให้ตั้งใจลงไปว่า ฉันจะนั่งสมาธิให้ได้วันละ ๔ ครั้ง ครั้งละ ๑ ชั่วโมงขึ้นไป จิตมันจะสงบหรือไม่สงบให้เป็นเรื่องของจิต ไม่ต้องไปกดไปข่ม มันจะไม่สงบตลอดปี ตลอดชาติหรือจนตายก็ให้มันรู้ไป เราเป็นแต่เพียงผู้ภาวนา เมื่อตั้งใจทำจริงผลมันย่อมมี

สมาธิ มี สติ เป็นหลัก ความสำคัญอยู่ที่ สัมปชัญญะ (ผู้รู้) เมื่อสติควบคุมผู้รู้ได้อย่างแน่นอนแล้วอย่างอื่นก็หมดปัญหา เริ่มจาก ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ

สติดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี สติอ่อน สมาธิก็อ่อน ปัญญาที่ขบเขร
ไม่มีความเพียรก็ไม่มีสติ ไม่มีสติก็ไม่มีปัญญา ในเมื่อไม่มีปัญญา
จะเอาแต่ความสำเร็จเหลวไหล

ไม่มีฉาน ก็ไม่มีญาณ ไม่มีญาณ ก็ไม่มีปัญญาคือการหยั่งรู้
ว่าง ให้ดูที่ความว่าง คิด ให้ดูที่ความคิด (จิต) นั่งให้ดูที่ความนั่ง
อยู่ว่าง ๆ ให้นึก พุทโธ เล่น ๆ (ขอใช้คำว่าเล่น ๆ)

ตาเห็นรูป ทำสติพิจารณาอสุกกรรมฐาน

อย่าละการทำสติ

เรื่องของการปฏิบัติแล้ว แทบจะไม่มีอะไรที่จะต้องพูดกันให้มาก
นอกจากทำให้มาก ๆ ทำให้บ่อย ๆ ทำให้ชำนาญ ทำให้คล่อง คล่องขนาดสติ
นึกพุทโธเอง จิตเป็นผู้ภาวนาเอง

สติระลึกู้ การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ตื่น ทำ พุด คิด เป็น
การฝึกจิตให้มีสมาธิ สัมพันธ์กับเรื่องชีวิตประจำวัน





အရှင်မောင်မောင်

การปฏิบัติธรรมสำหรับคฤหัสถ์



การปฏิบัติธรรมสำหรับคฤหัสถ์



วันนี้รู้สึกว่าเป็นโอกาสดีที่อาตมาได้มีโอกาสแสดงธรรมเพื่อการชดใช้ บัจจัย ๔ ที่ท่านทั้งหลายได้อุปการะบำรุงมา ซึ่งชีวิตของอาตมามีความเจริญ เติบโตขึ้นมาเพราะก้อนข้าวของชาวบ้านตั้งแต่อายุ ๑๖ ปีเป็นต้นมา และถือเป็นโอกาสดีที่เราจะได้ประกอบกรณียกิจอันเป็นการสนองพระเดชพระคุณของผู้มีพระคุณทั้งหลาย ฉะนั้น จึงถือว่าโชคดีและเป็นโอกาสที่จะได้สนองพระเดชพระคุณของผู้ที่มีพระคุณตามวิสัยกตัญญูกตเวที ดังนั้น ธรรมะที่จะแสดงแก่ท่านทั้งหลายในวันนี้ ในฐานะที่เราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า จึงขอใช้คำว่า ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็แล้วกัน แต่ความจริงธรรมะที่ชื่อว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น บางอย่างอาจมีมาก่อนที่พระพุทธเจ้าเกิดก็ได้ ธรรมะที่มีมาก่อนพระพุทธเจ้าเกิดนั้นหมายถึง สภาวธรรม

สภาวธรรมที่จำเป็นต้องเรียนรู้ หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในจักรวาลนี้ทั้งสิ้น ถ้าจะว่ากันตามหลักวิทยาศาสตร์เขาก็เรียกว่า อนุ ปริมาณ และมวลสารที่เกาะกลุ่มกันเป็นก้อนใหญ่โตจนหาประมาณมิได้ รวมทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต และสิ่งที่มีมนุษย์เสกสรรค์ปั้นแต่งขึ้น ซึ่งตามหลักของพระพุทธศาสนาท่านเรียกว่า สังขาร

สังขาร ตามความหมายของศาสนาพุทธมีอยู่ ๒ อย่าง อย่างที่หนึ่ง **อุปาทินกสังขาร** หมายถึงสังขารที่มีใจครอง หมายถึงมนุษย์และสัตว์ ตลอดจน ท้าวเวหา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ทั้งหลาย อันนี้เป็นประเภทสังขารที่มีใจครอง อย่างที่สอง **อนุปาทินกสังขาร** หมายถึง ดิน ฟ้า อากาศ ต้นไม้ ภูเขา รถ เรือ อันนี้เป็นสังขารที่ไม่มีใจครอง สังขารทั้งสองอย่างตามที่กล่าวมานี้คือ



สภาวะธรรมตามความหมายในทางพระพุทธศาสนา

กฎธรรมชาติของสภาวะธรรมที่จะพึงเป็นไปตามกฎแห่งความเป็นจริง
เราเรียกว่า **กฎพระไตรลักษณ์** หมายถึง...

อนิจจตา — ความไม่เที่ยง

ทุกขตา — ความเป็นทุกข์

อนัตตตา — ความไม่เป็นตัวของตัว หรือไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

ตามที่ภาษาวิทยาศาสตร์เชื่อว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลนี้ย่อมมีปรากฏการณ์
ขึ้นในเบื้องต้น ทรงตัวอยู่ขณะหนึ่ง ในที่สุดย่อมสลายตัว แต่พระพุทธเจ้า
ท่านเรียกว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความหมายก็เป็นอันเดียวกัน เพราะ
ฉะนั้น ในเมื่อเราทำความเข้าใจในกฎของธรรมชาติ ในกฎของสภาวะธรรม
เราจะได้ความว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความ **เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป** เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับ
ไป ที่เรายอมรับว่าสิ่งเหล่านี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็เพราะเหตุว่าพระ
พุทธเจ้าทรงรู้กฎแห่งความเป็นจริงอันนี้ แล้วก็นำกฎแห่งความจริงมาตีแผ่ให้
ชาวโลกได้รู้ นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าในฝ่ายสภาวะธรรม ซึ่งจะเป็นไป
ตามกฎของธรรมชาติ สภาวะธรรมอันนี้ พระพุทธเจ้าจะเกิดก็ตาม ไม่เกิดก็
ตาม จะมีก็ตาม ไม่มีก็ตาม เขาก็ย่อมมีอยู่โดยธรรมชาติมาแล้ว แต่ไหนแต่ไรมา

ในเมื่อเรามองมาใกล้ ๆ ตัวเรา ถ้าหากจะมีปัญหาถามว่า สภาวะธรรม
คืออะไร เราอาจจะตอบอย่างง่าย ๆ ว่า สภาวะธรรมคือกายกับใจ ทำไมกาย
กับใจจึงเป็นสภาวะธรรม ก็เพราะกายกับใจก็อยู่ในกฎธรรมชาติ ๓ อย่าง คือ
พระไตรลักษณ์ เกิดขึ้น ทรงอยู่ ดับไป...เกิดขึ้น ทรงอยู่ ดับไป ร่างกายมีความ
เจริญเติบโตขึ้นนับแต่วันคลอดออกมา แล้วก็มีชีวิตอยู่จนถึงวันสุดท้ายคือ
วันตาย ช่วงระยะตั้งแต่เกิดถึงวันตายเป็นการทรงตัวอยู่ ในเมื่อตายแล้วก็มิ
มีการสลายตัวคือหายสาบสูญไป ไม่มีอะไรเหลือ ที่นี้ส่วนความรู้สึกรู้สึกนึกคิดก็
ย่อมมีการเกิดขึ้น ทรงอยู่ ดับไป...เกิดขึ้น ทรงอยู่ ดับไป ตลอดเวลา อันนี้เป็น



ความเป็นจริงโดยกฎของธรรมชาติ กฎของสภาวะธรรม

ที่นี้สภาวะธรรมของเราที่ซึ่งมีกายกับใจเป็นหลัก ส่วนประกอบก็มีตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สิ่งใดที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณฺ์ สิ่งนั้นในเมื่อเราประสบสัมผัสแล้ว ก็มีใจว่าเราจะทรงอยู่กับเราตลอดกาล ในเมื่อผ่านมาแล้วก็ผ่านไป...ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ความที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไปนี้เป็นการแสดงถึงลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตามหลักของพระไตรลักษณ์ อันนี้ก็เป็นจุดหนึ่งที่เราจะต้องศึกษาให้รู้สภาพความเป็นจริง

ในหลักธรรมะท่านว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นวัฏฏคาม แต่ความจริง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นของกลาง ๆ ไม่ได้ไปทำความเดือดร้อนให้แก่ใคร แต่เจ้าจิตใจของเราที่ยังไม่มีสมรรถภาพเพียงพอที่จะอยู่เหนือสิ่งทั้งปวง เมื่อสิ่งเหล่านั้นผ่านเข้ามาแล้ว เราเกิดความยินดียินร้าย พอใจไม่พอใจ แล้วเราก็โหมเมโทษสิ่งเหล่านั้นว่ามาช่วยเราให้เกิดกิเลส แต่แท้ที่จริงกิเลสของเรามีอยู่เป็นเดิมพันอยู่แล้ว ถ้ากิเลสไม่มี ใครจะมาช่วยได้อย่างไรก็ไม่มีอาการแสดงออก เพราะฉะนั้น เพื่อที่จะเป็นแนวทางให้สาธุชนได้มีความรู้และความเข้าใจซาบซึ้งถึงกฎความจริงของสภาวะธรรมนี้ ท่านจึงมีแนวทางให้เราปฏิบัติซึ่งเรียกว่าคำสอน คำสอนประเภทนี้ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นหลักทฤษฎีให้เราศึกษาเพื่อทำความเข้าใจแล้วนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติ ...ปฏิบัติเพื่ออะไร ปฏิบัติเพื่อให้จิตใจบรรลุถึงความรู้สภาพความเป็นจริงของสภาวะธรรมนั่นเอง

ที่นี้การทำสมาธิตามหลักการ เราอาจจะทำโดยที่ไม่ต้องมีศีลก็ได้ เช่นอย่างสมาธิของพวกนักไสยศาสตร์ผู้ที่ทำวิชาอาคมครอบหนังบังพันทำคุณคนคุณไสย เขาใช้พลังของสมาธิเหมือนกัน แต่วิชาการอันนี้เป็นสมาธิ



เพื่อทำร้ายคนอื่น แต่เขาก็ทำสำเร็จได้ อาศัยพลังสมาธิ แต่สมาธิไม่มีศีล
จึงย่อมจะสามารถใช้ไปในทางที่ผิดได้ เพราะฉะนั้น สมเด็จพระผู้มีพระภาค
เจ้าจึงตรัสไว้ว่าสมาธิมี ๒ อย่าง

มิจฉาสมาธิ หมายถึงสมาธิผิด เป็นมิจฉาสมาธิ

สัมมาสมาธิ เป็นสมาธิที่ถูกต้องเป็นสัมมาสมาธิ

ที่นี้สำหรับผู้ที่ปฏิบัติธรรมเพื่อจะให้บรรลุมรรคผล หรือจะให้เป็น
แนวทางที่จะนำสมาธิไปใช้ประโยชน์ในทางที่ไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม
เราต้องอาศัยศีล มีสมาธิที่มีศีลเท่านั้นที่จะนำวิถีจิตของผู้บำเพ็ญให้ดำเนิน
ไปสู่สัมมาสมาธิโดยถูกต้อง

ดังนั้น วันนี้ท่านผู้ที่มาฟังธรรมอยู่ในสมาคมนี้ บางทีอาจจะได้
อธิษฐานจิตสมาทานอุโบสถศีล หรือบางท่าน หรือหลาย ๆ ท่าน หรือทุกท่าน
อาจจะได้สมาทานศีล ๕ เป็นหลักปฏิบัติประจำ อาตมาเห็นว่า การที่เรา
มาตั้งใจรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์นี้เป็นการถูกต้องและเป็นการชอบแล้ว
และยังเหมาะสมกับภาวะความเป็นอยู่ของเราที่เป็นคฤหัสถ์ ผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติ
ศีล ๕ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ตามชั้นภูมิของความเป็นคฤหัสถ์ ได้ชื่อว่าเป็นการ
ปรับพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์ ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์
ที่คู่ควรแก่การที่จะบำเพ็ญคุณความดีเพื่อให้เกิดมรรค ผล นิพพาน หรือรู้จริง
เห็นจริงในธรรมะตามความเป็นจริง เราจะต้องอาศัยศีล ๕ เป็นพื้นฐาน อย่า
เพ่งทะเยอทะยานว่าเราจะต้องรักษาศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ เมื่อเรามี
ความมั่นใจในการรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ พร้อม ๆ กับทำสมาธิเจริญ
ปัญญาให้เกิดขึ้น ศีลอื่น ๆ ซึ่งจำนวนมากกว่านั้น แม้เราไม่ได้ตั้งใจที่จะเพิ่ม
โดยกฎธรรมชาติแห่งความดีที่เราบำเพ็ญให้ถึงพร้อมเราจะเพิ่มขึ้นเองโดย
ไม่ได้ตั้งใจ



ที่นี้ถ้าต่างว่าเราไปปรับศีลมาก ๆ แต่เราปฏิบัติไม่ได้สมบูรณ์บริบูรณ์ดี ยังปฏิบัติให้ขาดตกบกพร่อง เติมเรามีศีล ๕ การทำบาปที่จะเรียกว่าทำบาปผิดธรรม ผิดวินัย ผิดคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ยังผู้ทำให้ตกนรกกันจริง ๆ มีแต่ศีล ๕ ข้อเท่านั้น ผู้มีศีล ๕ รับประทานข้าวเย็นก็ได้ ประดับตกแต่งด้วยระเบียบของหอมเครื่องย่อมเครื่องทาก็ได้ ดูการประคองขับดนตรีหรือเราจะแสดงเองก็ได้ไม่ผิดศีล แต่ถ้าเราไปสมทานเพิ่มเข้าอีก ๓ ข้อข้างปลายปฏิบัติไม่ได้ ผิดทันที เพราะฉะนั้น จึงใครที่จะขอเตือนท่านผู้ที่มีความโลภในศีลให้พึงรีบไปพิจารณาและสังวรระวังไว้ให้ดี ซึ่งอยู่ดี ๆ แล้วเรารับประทานข้าวเย็นไม่ตกนรก แต่เราไปตั้งเจตนางดเว้นเข้า แต่เราปฏิบัติไม่ได้ ไปละเมิดเข้า ตกนรกทันที จะเป็นการตืออยู่หรือที่เราจะไปสร้างนรกให้กับตัวเองโดยไม่จำเป็น

ที่นี้ถ้าหากสมมติว่าผู้ที่ไปบวชในวัดเป็นสงฆ์สามเณร เราเป็นคฤหัสถ์เราดายหญ้าก็ได้ พันต้นไม้ก็ได้ หยิบของที่เขาไม่ได้ประเคนมากินก็ได้ ไม่เป็นโทษ แต่เมื่อบวชเป็นพระแล้ว ของที่เขาไม่ยื่นให้อามาคันก็เป็นอาบัติและหลาย ๆ อย่างที่ทำให้เป็นอาบัติด้วยเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เมื่อเราเป็นคฤหัสถ์เราดายหญ้าก็ได้ ถางป่าก็ได้ ไม่ตกนรก แต่เมื่อบวชเป็นพระเข้าแล้วไปทำอย่างนั้นไม่ได้ เป็นบาปเป็นอาบัติทันที อย่างมีเรื่องเล่าว่าในอดีตกาล ตั้งแต่สมัยศาสนาของพระเจ้าวิปัสสี มีพระภิกษุองค์หนึ่งนั่งไปในเรือ ซึ่งในขณะที่น้ำมันไหลเชี่ยว ได้เอื้อมมือไปจับใบไม้สด ๆ ใบหนึ่ง จับแล้วไม่วาง ไม่ปล่อยเรือวิ่งไปโดยความเร็ว ใบไม้ขาด เป็นอันว่าพระองค์นั้นเด็ดใบไม้ให้ขาดไปวินัยท่านว่าต้องอาบัติปาจิตตีย์ ท่านก็ถือว่าเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่ได้สนใจที่จะปลงอาบัติ เพราะโทษอันนี้ ท่านบำเพ็ญเพียรอยู่ถึง ๘ หมื่นปี ไม่สามารถที่จะบรรลुकุณธรรม ไม่รู้ธรรมเห็นธรรมตามความเป็นจริง แต่เมื่อใกล้จะตาย มินิมิตเปรียบเหมือนใบไม้จะมารัดคอให้ใจขาด แล้วลงผล



สุดท้ายก็ตายไปเกิดเป็นนาคเพราะโทษที่เด็ดใบไม้ใบเดียว พิภพของนาคเป็นภูมิของสัตว์เดรัจฉาน ลดต่ำกว่าความเป็นมนุษย์ลงไป นี่เพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่านั้น ถ้าเราไม่ได้ตั้งใจที่จะเป็นพระ เราจะถ่างปากเก็บใบไม้ก็ไม่เกิดโทษอันใด แต่เมื่อเราเป็นพระ ทำอย่างนั้นไม่ได้ เกิดบาปเกิดโทษทันที ดังเรื่องพระที่เล่ามาให้ฟังเป็นตัวอย่าง เพราะฉะนั้น ท่านผู้มุ่งความเจริญในการปฏิบัติจริง ๆ ในฐานะที่เป็นคฤหัสถ์ ผู้จะต้องสร้างโลก อย่างดีก็ให้ **เครื่องในศีล ๕ ข้อนี้เป็นพอ**...พอเหมาะพอควรแก่ความเป็นคฤหัสถ์แล้ว อย่าไปทะเยอทะยานว่าเราจะต้องรักษาศีลให้มาก ๆ

ทีนี้ถ้าหากต่างว่าคุณโยมผู้ชายท่านใดที่คิดแต่จะออกไปบวช ให้ทดลองรักษาศีล ๕ ดูก่อนจนแน่ใจว่าเรามีสมรรถภาพทำศีล ๕ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์เต็มที่ได้แล้วจึงค่อยสละเพศฆราวาสไปบวช และก่อนที่จะบวชนั้นก็ควรที่จะศึกษาระเบียบวินัยหรือหัตถกาถาจนให้เป็นเสียก่อนแล้วค่อยไปบวช บวชแล้วจะไม่ขาดทุน อันนี้ขอเสนอแนะเอาไว้แบบนี้

ทีนี้ท่านทั้งหลายเป็นนักฟังและนักศึกษาศรัทธา และเข้าใจว่าท่านคงจะเข้าใจเรื่องธรรมะมากพอสมควร เช่นอย่างเคยมีพระไทยไปปาฐกถาในประเทศเยอรมัน พอปาฐกถาจบ สมาคมชาวพุทธเยอรมันเขาก็พูดขึ้นว่า เรื่องปริยัติพระคุณเจ้าไม่ต้องมาสอนพวกข้าพเจ้า พวกข้าพเจ้าเรียนมามากพอสมควร ยิ่งงออยู่ตรงที่ว่า **“เราจะเอาธรรมะของพระพุทธเจ้ามาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตประจำวันได้อย่างไร”** คือหมายความว่าเขายังสงสัยในเรื่องการที่จะปฏิบัติธรรมให้เกิดประโยชน์แก่จิตใจจริง ๆ เพราะฉะนั้น เรื่องเกี่ยวกับเรื่องปริยัติจะไม่ขอพูดถึงให้เสียเวลา

ท่านทั้งหลายก็คงจะได้ยินได้ฟังเรื่องการปฏิบัติธรรมมามากพอสมควร แต่มีสิ่งที่จะพึงสังเกตสำหรับเรา ๆ ท่าน ๆ ที่อยู่ในระดับปัญญาชน คือเวลานี้คณาจารย์ที่สอนพระกรรมฐานทั้งหลายในเมืองไทยเรา ส่วนมากท่านก็

ยังมีการขัดแย้งในระเบียบวิธีการเกี่ยวกับการปฏิบัติ แต่ความจริงแล้วไม่น่าจะเป็นอย่างนั้นเลย ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้คนมีความรักกัน มีความสามัคคีกัน แต่พุทธบริษัทเรายังสั่งสอนธรรมะเพื่อความแตกสามัคคีกัน จึงเห็นว่ายังไม่เหมาะสม ใครที่จะขอฝากบรรดาท่านปัญญาชนทั้งหลายไปพิจารณาว่า บรรดาคณาจารย์ทั้งหลายเหล่านั้นท่านมีส่วนบ่อนทำลายความมั่นคงของประเทศชาติศาสนาหรือไม่ เราเป็นนักปฏิบัติธรรม นักศึกษาธรรม และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาตมา ญาติโยมทั้งหลายเขาก็ยกย่องให้เป็นนักสอนธรรม...สอนธรรมในสายการปฏิบัติกรรมฐาน ในสายพระป่า ก็ใครที่จะแนะนำบรรดาท่านทั้งหลายในฐานะที่ท่านเป็นนักศึกษาและปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมเราไม่สมควรที่จะรู้จักเพียงแค่ว่าธรรมเท่านั้น ควรจะรู้จักคำว่าชาติด้วย ชาติในที่นี้อาตมาขอหมายถึงแผ่นดิน ขอเทศน์เรื่องแผ่นดิน แผ่นดินนี้ ในขอบเขตประเทศของเราคือแผ่นดินของเรา แผ่นดินของเราคือชาติของเรา ที่นี้ชาติของเราในภายในนี้ก็มีแผ่นดิน ธรรมะท่านว่าร่างกายของเราประกอบไปด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในทำนองเดียวกัน ผืนแผ่นดินที่เราอาศัยอยู่นี้ก็ประกอบไปด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในภายนอกย่อมเป็นประโยชน์แก่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในภายใน เพราะฉะนั้น เราจึงได้สงวนรักษา...รักษาดิน น้ำ ลม ไฟ ในภายนอกเพื่อเอาไว้จุนเจือดิน น้ำ ลม ไฟ ภายในกาย ในแนวทางแห่งการปฏิบัติ เรียกว่ารักษาปัจจัย ๔ ดังที่กล่าวมา นโยบายของผู้ปกครองบ้านเมืองก็มาตั้งกรมที่ดินขึ้น ผู้รักษาที่ดินเรียกว่า กรมที่ดิน ผู้รักษา น้ำ กรมน้ำ เรียกว่า กรมชลประทาน ผู้รักษาลมก็คือ กรมอุตุนิยม ผู้รักษาไฟก็คือ การไฟฟ้า เรามีเจ้าหน้าที่คุ้มครองรักษาธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ของเราไว้ จนกระทั่งตั้งเป็นกระทรวงทบวงกรมใหญ่โตเพราะเพื่อจะรักษาชาติ



เอาไว้.... รักษาชาติเอาไว้ทำไม รักษาชาติเอาไว้สำหรับนั่งภาวนา แต่ถ้าเราจะมารู้จักแต่คำว่าภาวนาอย่างเดียว ไม่รู้จักคำว่าชาติด้วย ในเมื่อชาติสลายตัวลงไปแล้ว เราจะพากันไปนั่งภาวนากัน ณ ที่ไหน อันนี้ขอฝากให้บรรดาท่านนักศึกษาระบบรับไว้พิจารณา

สำหรับหลักการปฏิบัติธรรมโดยวิธีการที่เราได้ยินได้ฟังมานั้นจะไม่ขอนามากล่าวบรรยาย ท่านทั้งหลายได้ทราบแล้วว่า พระป่าในสายท่านอาจารย์มั่น อาจารย์เสาร์ ภาวนาพุทฺธ ในสายอื่นก็ภาวนาอย่างอื่น แต่ละสายนั้นยังมีการขัดแย้งซึ่งกันและกัน ท่านจะขัดแย้งหรือไม่ขัดแย้งไม่สำคัญ เราผู้ที่จะปฏิบัติธรรมให้รู้จริงเห็นจริงโปรดอย่าได้สนใจ ใครจะทะเลาะกันอย่างไรช่างเขา เราเอาตัวของเราเป็นเดิมพัน ขอให้ทุกคนว่า การขัดแย้งขัดแย้งกันเพียงวิธีการเท่านั้นเอง แต่โดยสภาพความเป็นจริง การปฏิบัติธรรมเกี่ยวกับเรื่องสมาธิ ใครจะปฏิบัติแบบไหน อย่างไรก็ตาม ผลเกิดขึ้นแล้ว เป็นอย่างเดียวกันหมด ดังนั้น เพื่อไม่ให้สับสน หรือเพื่อความเข้าใจง่าย สำหรับผู้ฟังหรือผู้มุ่งจะปฏิบัติ อาตมาขอแนะนำการปฏิบัติไว้ใน ๓ หลักการ

๑. หลักของการบริกรรมภาวนา
๒. หลักการพิจารณาค้นคว้าหาเหตุผล
๓. หลักการทำสติตามรู้สถานการณ์และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนความคิดของตัวเอง

หลักของการบริกรรมภาวนา ใครจะยกเอาอะไรมาบริกรรมภาวนาก็ได้ ถ้าหากว่าจิตของท่านไปติดอยู่สิ่งใดมาก เช่น อาจติดอยู่ที่ใครสักคนหนึ่งที่ท่านชอบใจ ท่านอาจจะเอาชื่อของคน ๆ นั้นมาบริกรรมภาวนา นึกซ้ำ ๆ ซาก ๆ ในสิ่งที่ท่านชอบอยู่แล้ว ท่านนึกถึงสิ่งนั้นจิตของท่านจะติดกับสิ่งนั้นเร็วขึ้น ในขั้นต้น เราหาอุบายที่จะผูกจิตให้ติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่าง

เหนียวแน่นเสียก่อน เมื่อจิตของเราไปติดกับสิ่งนั้นอย่างเหนียวแน่น จิต
จึงอยู่กับสิ่งนั้น ความสนใจในสิ่งอื่นก็เป็นอันว่าเลิกละไป เมื่อจิตไปยึด
อยู่เพียงสิ่งเดียว ถ้าหากท่านสามารถทำได้ ลองพิจารณาดูซิว่า การที่ไป
ยึดกับสิ่ง ๆ เดียวนั้น ความเบาใจจะมีไหม แตกต่างกับการที่จะไปยึดอยู่กับ
หลาย ๆ สิ่งหรือไม่ นี่เป็นก้าวแรกที่เราจะต้องพิจารณา ที่นี้เมื่อเราสามารถ
ทำจิตให้ติดกับสิ่งใดอย่างเหนียวแน่นแล้ว ถ้าสามารถที่จะอยู่กับสิ่ง ๆ นั้น
ได้เป็นเวลานาน ๆ เรายอมรับว่าจิตสงบหรือไม่ ที่นี้เมื่อจิตสงบมาอยู่กับสิ่ง ๆ
เดียว มันก็เป็นอุบายให้จิตสงบยิ่งขึ้นไปจนกระทั่งไม่นึกถึงสิ่งนั้น จนสภาพจิต
กลายเป็นตัวของตัวเอง ไม่ยึดกับสิ่งใด เพราะฉะนั้น การบริกรรมภาวนานี้
ในขั้นแรกให้เราพยายามเอาจิตกับบริกรรมภาวนาให้อยู่ด้วยกันโดยไม่พราก
จากกันเป็นเบื้องต้นก่อน ถึงขนาดที่เราไม่ได้ตั้งใจที่จะนึกถึงคำบริกรรมภาวนา
เหลือ ๆ จิตก็นึกถึงเอง บางทีนอนหลับไป ตื่นขึ้นนึกถึงคำบริกรรมภาวนาเอง
โดยไม่ได้ตั้งใจ อันนี้แสดงว่าการบริกรรมภาวนากำลังเริ่มจะได้ผล ที่นี้หากท่าน
จะถามว่า จะใช้คำไหนบ้างมาบริกรรมภาวนา ไม่มีจำกัด จะเป็นคำอะไร
ก็ได้ พุทโธ ธัมโม สังโฆ หรือหากว่าจิตใจไปติดอยู่กับหลานน้อย ๆ คนหนึ่ง
นึกถึงชื่อไอ้หนูนั้นมาบริกรรมภาวนาก็ได้ อย่างเวลานี้มาทำงานแต่เป็น
ห่วงบ้าน ก็เอาเรื่องบ้านมาบริกรรมภาวนาก็ได้ เพราะได้กล่าวแล้วว่าอะไรที่
เรารัก เราชอบ เราติดอยู่แล้ว มันเป็นอุบายให้จิตของเราติดเร็วยิ่งขึ้น

จริงอยู่ พระพุทธเจ้าทรงสอนเราเพื่อไม่ยึดในสิ่งใด ๆ ทั้งนั้น แต่เพื่อ
เป็นอุบายที่จะสร้างพลังจิตเพื่อการปล่อยวางสิ่งทั้งปวง เราต้องฝึกหัดจิต
ของเราให้ติดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเหนียวแน่น ให้มีหลักเกาะ มีที่พึ่ง ให้มี
วิหารธรรมเสียก่อน เมื่อเป็นเช่นนั้น เมื่อจิตของเราติดกับสิ่ง ๆ นั้น มันก็ติด
เพื่อความปล่อยวาง สังเกตดูเมื่อเราบริกรรมภาวนาจนกระทั่งจิตสงบลง

แล้ว มันหาได้นึกค่าบริการกรรมภาวนาไม่ มันไปนั่งสว่างอยู่เฉย ๆ อันนั้นคือ มันปล่อยวางไปแล้ว ที่แรกมันติดก่อน พอตีแล้วมันมีอสรภาพอย่างแท้จริง เป็นสมาธิอย่างแท้จริง มีสมรรถภาพพอที่จะประคองตัวให้อยู่เป็นอิสระได้ มันก็ทิ้งค่าบริการกรรมภาวนาไป ในเมื่อมันทิ้งไปแล้วแสดงว่ามันปล่อยวางสิ่งที่มันติดได้แล้ว อันนี้ขอฝากเอาไว้เป็นข้อพิจารณา อันนี้พูดถึงขั้นแห่งการ บริกรรมภาวนา

ที่นี้ขั้นแห่งการพิจารณา ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็ดี คัมภีร์พระอภิธรรม กิติ และในคัมภีร์พระไตรปิฎกก็ดี ท่านได้วางหลักการแห่งการพิจารณาไว้ในรูปแบบต่าง ๆ ในขั้นต้น ๆ ก็สอนให้พิจารณากายคตาสติ สอนให้พิจารณา ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ สอนให้พิจารณาความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สอนให้พิจารณา รูปนาม ที่นี้ ถ้าต่างว่าเราจะไม่เอาสิ่งที่ท่านกล่าวไว้ใน คัมภีร์มาเป็นเครื่องพิจารณา จะขัดกับแนวทางปฏิบัติใหม่ อาตมาได้ กล่าวในตอนต้นแล้วว่า เรามีกายกับใจ กายกับใจประกอบด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สิ่งเหล่านั้นเป็นสภาวะธรรม สิ่งใดที่เราสามารถรู้ได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สิ่งนั้นก็เป็สภาวะธรรมทั้งสิ้น สิ่งใดที่เราสามารถ รู้และจดจำด้วยใจ สิ่งนั้นก็เป็สภาวะธรรมทั้งสิ้น ดังนั้น วิชาการความรู้ที่ ท่านเรียนมา อะไรก็ได้ ท่านหยิบยกเอามาเป็นอารมณ์พิจารณา เช่น อย่าง ในขณะที่ท่านต้องใช้วิชาการที่ท่านเรียนมาให้เกิดประโยชน์แก่การทำงาน ท่านอาจจะวิตกเอาหัวข้อวิชานั้นอย่างใดอย่างหนึ่งมาตั้งเป็นหัวข้อไว้ในจิตของท่าน แล้วตั้งปัญหาถามตัวเองว่าสิ่งนี้คืออะไร สิ่งนี้คือสิ่งนั้น สิ่งนั้นคือ อะไร สิ่งนั้นคือสิ่งนั้น ถามตอบดูตัวเองไปโดยความตั้งใจทำสติให้แน่วแน่ อย่าสักแต่ว่าคิด เช่นอย่างวันนี้ท่านจะทำงานอะไร ท่านตั้งหัวข้อของท่านเอง ว่าวันนี้เราจะทำงานสิ่งนี้ งานสิ่งนี้เราจะวางแผนไว้อย่างไร ถ้าหากมีการติดต่อกับ

เราจะติดต่อบุคคลเช่นไร เราจะต้องใช้คนที่เป็นลูกมือในการทำงาน
สักกี่คน ค่าใช้จ่ายจะต้องใช้ประมาณเท่าไร เราคิดวางโครงการของเราเอาไว้
อย่างนี้ แต่ว่าการคิดแต่ละจังหวะนั้น ทำสติให้รู้ชัดเจนในความคิดของตัวเอง
เอาความคิดอันนั้นเป็นอารมณ์ เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ
สิ่งที่เราเห็นด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เราทำสติกับทุกสิ่งทุกอย่าง โดย
ยึดเอาสิ่งนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ทำสติตลอดเวลา
ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ทำสตติดอย่างเดียว

โดยธรรมชาติของจิต ถ้าเราตั้งใจทำอะไรสักอย่างหนึ่งให้เป็นเครื่อง
รู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ หนัก ๆ เข้าจิตของเราก็เกิดมีความสงบ
มีปิติ มีความสุขได้เช่นเดียวกัน ที่นี้วิชาการที่ท่านเรียนมาเป็นวิชาการทางโลก
ไม่เกี่ยวกับเรื่องของธรรมะ ทำไมพระองค์นี้อุตริแนะนำให้อามาเป็นอารมณ์
ปฏิบัติพระกรรมฐาน มันจะไม่แหวกแนวไปหรือ ขอยืนยันว่าไม่มีทางแหวก
แนว เพราะสิ่งเหล่านี้เรารู้มาด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเหมือนกัน ใน
ฐานะที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็เป็นสภาวะธรรมแต่ละอย่าง สิ่งที่ผ่านมา
เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็ย่อมเป็นสภาวะธรรม กฎธรรมชาติ
ของสภาวะธรรมสรุปลงในข้อที่ว่า อนิจจตา ความไม่เที่ยงตรง ทุกขตา ความ
เป็นทุกข์ อนัตตตา ไม่เป็นตัวของตัวเอง เกิดขึ้น ทรงอยู่ สลายตัว... เกิดขึ้น
ทรงอยู่ สลายตัว เพราะฉะนั้น สิ่งเหล่านี้จึงเป็นอารมณ์ของกรรมฐานได้
ที่พูดอย่างนี้ก็เพื่อจะแก้ข้อข้องใจในบรรดาพวกนักปฏิบัติทั้งหลายที่ไปยึดวิธี
การมากจนเกินไป เช่นอย่างผู้ที่เป็นพ่อบ้านแม่เรือน ถ้าหากท่านมีความมุ่งใจ
เกี่ยวกับเรื่องการครองเรือน ท่านอาจจะยกเอาเรื่องการครองเรือนขึ้นมาเป็น
อารมณ์กรรมฐานก็ได้ โดยตั้งปัญหาขึ้นมาว่าเวลานี้เราเป็นอะไร เรา
เป็นพ่อบ้าน พ่อบ้านมีหน้าที่เป็นสามี นอกจากจะเป็นสามีแล้วยังเป็นพ่อ
ของเด็ก เราจะเลี้ยงเด็กของเราให้มีความเจริญเติบโตได้อย่างไร โตขึ้นมาแล้ว

เราจะให้การศึกษาอย่างไร พอศึกษาจบแล้วเราจะหางานให้ทำอย่างไร เรา
จะสะสมทรัพย์สมบัติไว้เพื่อเป็นมรดกแก่เราอย่างไร เอาเรื่องเหล่านี้มาค้นคิด
พิจารณาด้วยความจดจ้อง กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น ในที่สุดจิตจะเป็น
สมาธิได้

มีหลักฐานที่จะฟังกล่าวยืนยันในพระไตรปิฎก คนถากไม้ นั่งถากไม้
อยู่ เอาการถากไม้เป็นอารมณ์พิจารณาพระกรรมฐาน พิจารณาแล้วได้
สำเร็จเป็นพระอรหันต์ คนปั้นหม้อเอาการปั้นหม้อมาเป็นอารมณ์พิจารณา
กรรมฐาน เสร็จแล้วปลงปัญญาลงสู่พระไตรลักษณ์ได้สำเร็จพระอรหันต์ คน
ทอหูกนั่งทอหูกอยู่พิจารณาการทอหูกเทียบกับชีวิตของเราที่หัดสั้นเข้าไป
ทุกที ปลงปัญญาลงสู่พระไตรลักษณ์ได้สำเร็จพระอรหันต์ สิ่งดังกล่าวนั้น
ได้ยินใหม่ มีใหม่ มีคำว่าธรรมะเจือปนอยู่บ้างหรือเปล่า แล้วทำไมท่าน
เหล่านั้นจึงเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐานและสำเร็จพระอรหันต์ได้ การ
ถากไม้ การปั้นหม้อ การทอหูก เป็นอารมณ์กรรมฐานทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณา
ได้สำเร็จพระอรหันต์ได้ฉันทิ แม้วิชาความรู้ที่เราเรียนมาทุกสาขาวิชาการ
เราเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐาน ก็ย่อมจะสำเร็จมรรค ผล นิพพานได้เหมือนกัน
เพราะสิ่งนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ

โดยธรรมชาติของจิตที่มีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก ผลที่เราจะฟัง
ได้รับก็คือสติมีพลังแก่กล้าขึ้น แก่กล้าขึ้นจนกระทั่งเป็นมหาสติ เป็น สติพละ
เป็น สตินทรีย์ เป็น สติวินโย

— สติพละ สติมีกำลัง สามารถที่จะประคองจิตให้อยู่ในสภาพปกติ
ไม่วุ่นไหวต่ออารมณ์ได้ง่าย

— สตินทรีย์ มีสมรรถภาพ ที่ทำจิตให้สามารถที่จะค้นคิดพิจารณา
ในเมื่อเราประสบกับอารมณ์เองโดยอัตโนมัติ เรียกว่า วิปัสสนาเกิด



— สติวินโย มีสมรรถภาพที่จะจดจ้องรู้อยู่ที่จิตตลอดเวลา จิตกับสติตัวนี้ไม่พราวจากกัน มีอะไรเกิดขึ้นมาสติรู้ทันตลอดเวลา

ในการปฏิบัติ ถ้าจะว่ากันโดยสรุปแล้ว เราต้องการสร้างสติให้เป็นมหาสติ เป็นสติพละ เป็นสตินทรีย์ เป็นสติวินโย ไม่ได้มุ่งหมายถึงสิ่งที่เราจะรู้จะเห็นในสมาธิ การภาวนา แม้จะรู้เห็นนิมิตต่าง ๆ ในสมาธิ หรือรู้ธรรมะซึ่งผุดขึ้นเป็นอุทานธรรม สิ่งนั้นไม่ใช่เป็นเปอร์เซ็นต์ที่เราจะเก็บเอาเป็นผลงานที่เราปฏิบัติได้ เพราะสิ่งนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์ของกรรมฐานที่เกิดขึ้นในสมาธิ และเป็นลักษณะของปัญญาที่เกิดขึ้นในสมาธิซึ่งเรียกว่าสมาธิปัญญา แม้จะรู้มากเห็นมากสักเท่าไรก็ตาม สิ่งนั้นเป็นแต่เพียงเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ เป็นลักษณะส่อแสดงให้เห็นว่าการบำเพ็ญสมาธิภาวนาของเรา ซึ่งมีเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ มีสมรรถภาพทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ เมื่อเป็นสมาธิแล้ว พลังของสมาธิสามารถทำให้เกิดสติปัญญา เกิดความรู้เห็นอะไรต่าง ๆ แปลก ๆ สิ่งที่ไม่เคยรู้ก็รู้ สิ่งที่ไม่เคยเห็นก็เห็น แต่สิ่งนั้นพึงทำความเข้าใจว่าไม่ใช่ของดีที่เราจะเก็บเอาไว้เป็นสมบัติ ให้กำหนดเป็นเพียงแค่ว่า สิ่งนั้นเป็นเพียงเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เป็นอุบายสร้างสติให้เป็นมหาสติปัญฐาน เป็นสติพละ เป็นสตินทรีย์ เป็นสติวินโย อันนี้พูดถึงหลักการแห่งการพิจารณา

ทีนี้ถ้าหากสมมติว่าท่านผู้ใดเห็นว่าการค้นคิดพิจารณาไม่คล่องตัว แม้ว่าเราจะตั้งใจพิจารณา แต่ความคิดอื่นเข้ามารบกวน เราไม่สามารถที่จะควบคุมจิตของเราให้ค้นคิดอยู่ในสิ่ง ๆ เดียวได้ เพราะวิสัยของเรายอมคิดอยู่โดยปกติ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ให้ทำสติกำหนดรู้สิ่งที่จิต คอยจ้องดูว่าความคิดอะไรจะเกิดขึ้น พอมีความคิดอะไรเกิดขึ้น เราทำสติตามรู้ รู้ตามไปเรื่อย จิตมันจะคิดเรื่องดีเรื่องชั่วเรื่องสารพัดสารเพอะไรก็แล้วแต่ ปล่อย

ให้มันคิดไป แต่หน้าที่ของเราทำสติตามรู้อย่างเดียว จะคิดเรื่องบุญเรื่องบาป เรื่องกุศลอกุศลอะไรไม่สำคัญ ให้กำหนดเอาความคิดอันนั้นแหละเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ เช่นเดียวกับใจที่เราหาเรื่องมาพิจารณา

คนที่ปกติคิดมาก แต่ถ้าทำสติตามรู้ความคิดได้ การปฏิบัติจะรู้สึก สะดวกกว่าบุคคลผู้ซึ่งไม่ค่อยจะมีความคิด เพราะโดยปกติจิตของเราคิด อยู่แล้ว เราเพียงแต่ว่าทำสติกำหนดตามรู้มันเรื่อยไป เมื่อสติตามรู้ความคิด ทັນแล้ว ความสงบจะเกิดขึ้น เมื่อความสงบเกิดขึ้นแล้วก็มีปิติ มีความสุข มีความเป็นหนึ่งเช่นเดียวกับการบริกรรมภาวนาได้ เพราะฉะนั้น จึงเป็น อันสรุปได้ใจความว่า การฝึกอบรมสมาธิ หรือการฝึกสมาธินี้ ใครจะปฏิบัติ แบบไหนอย่างไร จะบริกรรมภาวนาก็ตาม หรือจะใช้การคิดพิจารณาก็ตาม หรือจะกำหนดรู้ตามความคิดของตนเองก็ตาม เมื่อผลจะเกิดขึ้น ก่อนอื่น ก็คือความมีสมาธิจะพึงเกิดขึ้นก่อน เมื่อสมาธิเกิดขึ้นตามหลักการปฏิบัติ ใน ๓ แบบอย่างตามที่กล่าวมาแล้ว ลักษณะแนวโน้มอาการของจิตมีลักษณะ เป็นแบบเดียวกัน คือ จิตนิ่ง มีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น สมาธิจึงเป็นสังขธรรมความจริงอย่างหนึ่ง ใครจะปฏิบัติ แบบไหน อย่างไร เมื่อเกิดมีสมาธิขึ้นมาแล้วเป็นแบบเดียวกันหมด ที่มี แตกต่างกันก็อยู่ตรงที่ว่า “ความประสงค์ของผู้ทำสมาธิว่าจะทำสมาธิเพื่อ อะไร” แยกตามกิเลสของคน บางท่านทำสมาธิเพื่อให้เกิดอิทธิฤทธิ์ บาง ท่านทำสมาธิเพื่อให้รู้ยิ่งเห็นจริงในเรื่องราวต่าง ๆ แต่บางท่านทำสมาธิ ไม่ต้องการอะไร ขอให้จิตสงบ ให้รู้ความเป็นจริงของจิตเมื่อประสบกับ อารมณ์อะไรเกิดขึ้น เพื่อจะอ่านจิตของเราให้รู้ว่าเป็นราคะจิต โทสะจิต โมหะจิต วิตกจิต พุทธจิต ฌานจิต ฌานจิต อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อจะดูให้ รู้แจ้งเพื่อจะเป็นพื้นฐานที่เราจะแก้ไขตัดแปลงจิตของเรา เมื่อเรารู้ชัดลง ไปแล้ว เรามีกิเลสตัวไหน เป็นจิตประเภทไหน เราจะได้แก้ไขตัดแปลง

ตัดทอนสิ่งที่เกินแล้วเพิ่มสิ่งที่หย่อน ให้อยู่ในระดับพอดีพองาม เรียกว่า
มัชฌิมาปฏิปทา

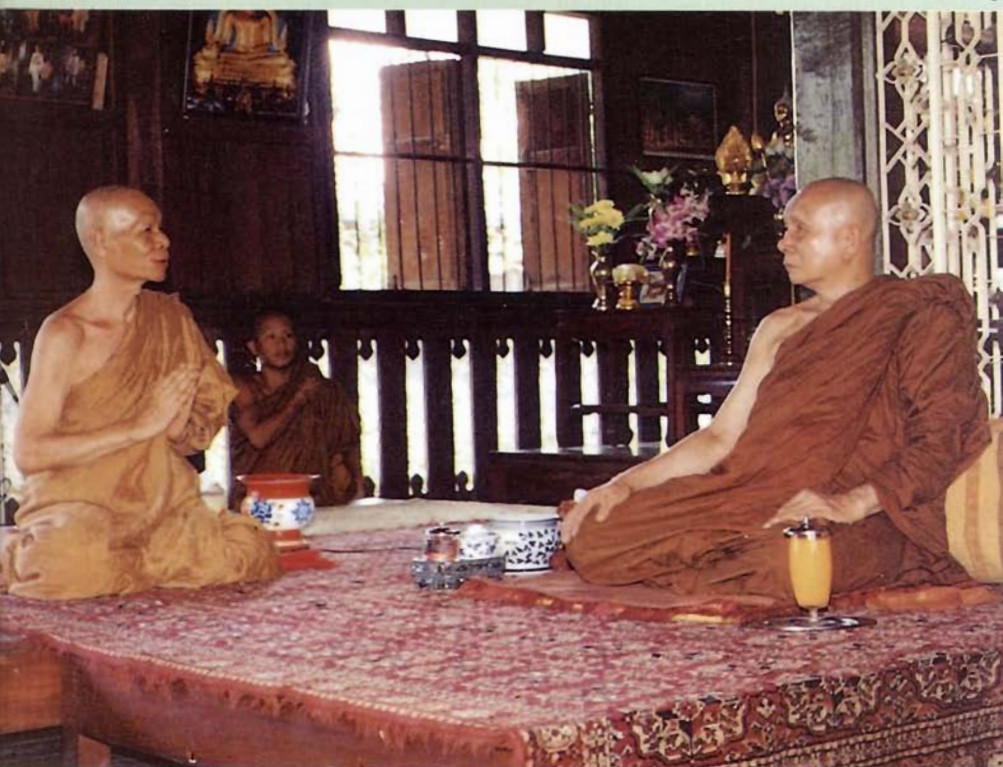
การทำสมาธิอันใด ในเมื่อเราทำสมาธิเป็นแล้ว เบื่อโลก เบื่อสังคม
เบื่องาน เบื่อครอบครัว นั้นมีฉันทิฐิกำลังจะเกิด นักทำสมาธิที่ถูกต้องย่อม
ไม่เบื่อโลก เบื่อสังคม พระพุทธเจ้ามิได้ทรงสอนให้เราหนีจากโลก ในฐานะที่
เรายังพัวพันอยู่กับโลก เราหนีโลกไม่ได้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราศึกษาให้รู้
จักความจริงของโลก เพื่อจะได้อยู่กับโลกด้วยความผาสุก มีหลักฐานทางพระบาลี
ที่จะยกมาอ้าง “เอถ ปสฺสณิมิ โลกํ จิตฺตํ ราชรูปมํ ยตถ พาลา วิสีทนต์ นตฺถิ
สงฺโค วิชานตํ เย จิตฺตํ สมฺมณเสสนนฺติ โมกฺขนฺติ มารพฺนุณา” สู้ทั้งหลายจงมา
ดูโลกอันวิจิตรบรรจงดุจราชรถทรงของพระราชาที่พวกคนเขลาหมกอยู่ แต่ผู้รู้
หาข้องอยู่ไม่ ผู้ใดจักสำรวจซึ่งจิตผู้้นั้นจักพ้นจากบ่วงแห่งมาร” จริงหรือเปล่า
นี่เป็นหลักสูตรนักธรรมเอกข้อต้นเลยทีเดียว สู้เจ้าทั้งหลายจงมาดูโลกนี้
อาตมาก็เรียนธรรมะมามากพอสมควรเหมือนกัน ไม่มีที่ไหนว่าพระพุทธเจ้า
สอนให้หนีจากโลก... หนีจากโลก จะหนีไปไหนพ้น ร่างกายของเราก็เป็นโลก
ขันธาภิโลก โลกคือเบญจขันธ์ กายกับใจของเราคือโลก โลกคือเบญจขันธ์
เหมือนกัน แม้จะวิ่งหนีเข้าป่าไปอยู่กับหลวงปู่ขาวโนนก็เอากายเอาใจ
ไปด้วย จะหนีไปที่ไหนพ้น เพราะฉะนั้น ในเมื่อเราหนีไม่พ้น พระพุทธเจ้า
จึงทรงสอนให้เรา รู้ ศึกษาให้รู้ความจริงว่าโลกคือกายของเรา มีเกิด มีแก่
มีเจ็บ มีตาย มีความปฏิภูลน่าเกลียดโสโครก มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น
อนัตตา

ที่จริงมันก็เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ มันทรงตัวอยู่ชั่วขณะ
หนึ่งแล้วมันก็สลายตัวไปเป็นดิน เป็น น้ำ เป็นลม เป็นไฟ เช่นเดียวกันกับดิน
น้ำ ลม ไฟ ในภายนอก เพราะเรามีดิน น้ำ ลม ไฟ ในภายใน ซึ่งอาศัยดิน น้ำ
ลม ไฟ ในภายนอกเป็นปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน เราจึงทำหน้าที่รักษาดิน

น้ำ ลม ไฟ ในภายนอกเอาไว้ ถ้าทอดทิ้งไป สิ่งเหล่านั้นสาบสูญไปหมดแล้ว
เราจะเอาอะไรเป็นเครื่องเลี้ยงดู

เพราะฉะนั้น เราจะแก่นักปฏิบัติธรรม อย่าลืมนึกถึงชาติ ชาติคือ
แผ่นดินของเรา เป็นสิ่งที่เราควรจะสงวนรักษาไว้ ถ้าเราทอดทิ้ง มัวแต่นั่ง
ปฏิบัติธรรม ไม่ลืมตามองดูโลกบ้าง ประเดี๋ยวผืนแผ่นดินอันนี้หลุดมือไป
เป็นของคนอื่น แล้วเราจะพากันไปนั่งภาวนาอยู่ที่ไหน อันนี้ขอฝากให้ท่าน
ทั้งหลายเอาไปพิจารณาเป็นประโยคสุดท้าย





สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
(เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่สมเด็จพระญาณสังวร) เสด็จเยี่ยมวัดป่าสาละวัน
เมื่อเดือนเมษายน ๒๕๓๒

การทำสมาธิด้วยการอบรมสติ
ทุกลมหายใจ



การทำสมาธิ ด้วยการอบรมสติทุกลมหายใจ



โอกาสต่อไปนี้ ขอเชิญท่านทั้งหลายได้ตั้งใจกำหนดจิตพึงธรรม
พร้อมกันนั้นก็ถือว่าเราปฏิบัติสมาธิไปด้วย เพราะการทำสมาธิหรือการฝึก
สมาธิเป็นการฝึกจิตให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก เมื่อจิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก
เราพยายามฝึกอบรมบ่อย ๆ จนทำให้เกิดความคล่องตัว ทำให้ชำนาญ
ถึงขนาดทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ แม้ว่าจิตยังไม่สงบเป็นสมาธิ
ประกอบด้วยองค์ คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา ก็ตาม แต่เราจะได้พลัง
งานทางสติ เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจึงไม่ควรจะมองข้ามวิธีการฝึกสมาธิด้วย
การกำหนดจิตทำสติตามรู้ การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุค
คิด ทุกลมหายใจ การฝึกสมาธิด้วยวิธีนี้เป็นการฝึกหัดให้จิตของเรามีสติ
สัมปชัญญะ เป็นการฝึกหัดสำรวจมรรควังดา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อให้
ได้มาซึ่งพลังงานคือสติกับสัมปชัญญะ

ถ้าหากสมมุติว่าผู้ตั้งใจปฏิบัติธรรมรู้สึกว่าจะตัวเองไม่ค่อยมีเวลาจะ
มานั่งสมาธิ บริกรรมภาวนา หรือเดินจงกรม นอนสัปปัสายสน์ หรือยืนกำหนด
จิตตามแบบที่ครูบาอาจารย์ท่านอบรมสั่งสอนมา เราเป็นนักธุรกิจ นักวิชาการ
นักทำงานซึ่งหาเวลาที่จะนั่งสมาธิ เดินจงกรมได้ยาก ถ้าหากสมมุติว่าเรา
จะมาฝึกทำสมาธิโดยไม่ต้องไปเข้าห้องกรรมฐาน ๗ วัน ๑๕ วัน เพียงแต่มา
ทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุค คิดของเราเท่านั้น
โอกาสที่จิตจะสงบตั้งมั่นลงเป็นสมาธิ ซึ่งประกอบด้วยองค์ คือ วิตก วิจาร
ปิติ สุข และเอกัคคตาจะมีได้ไหม ขอรับรองว่ามีได้ถ้าเราตั้งใจฝึกหัดปฏิบัติ

อย่างจริงจัง เพราะว่าการทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ต้ม ทำ พุด คิด ถ้าฟังดูกันเผิน ๆ ออกจะเข้าใจว่าเป็นเรื่องง่าย แต่เมื่อทำกันจริง ๆ แล้ว การนั่งบริกรรมภาวนายังทำง่ายกว่าทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ต้ม ทำ พุด คิด อุบายนี้เป็นวิธีการสำหรับพิจารณาตัวเอง เมื่อเราได้ตั้งใจทำสติกำหนดตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ต้ม ทำ พุด คิดของตัวเองอยู่ทุกลมหายใจ เป็นการเอาใจใส่ตัวเอง เป็นการพิจารณาตัวเอง เราย่อมรู้ตัวเองว่ามีส่วนใดขาด มีส่วนใดเกิน เมื่อสติสัมปชัญญะดีแล้ว เราสามารถที่จะปรับปรุงตัวเอง โดยเพิ่มส่วนที่ขาด ดัดทอนสิ่งที่เกินให้อยู่ในระดับพอดี ซึ่งเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เท่าที่นำวิธีการอันนี้มากล่าว อาศัยเหตุผลและหลักฐานในพระสูตรซึ่งเรียกว่า มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งพระอาจารย์ผู้รจนาได้บรรยายข้อความที่จะพื้งนำมากล่าว ว่านักปฏิบัติให้กำหนดจิตทำสติรู้การก้าวไป การถอยกลับ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การต้ม การทำ การพุด การคิด โดยที่สุดแม้คู้แขน เขยียดแขน กระดิกนิ้วมือ กระพริบตา หายใจออก หายใจเข้า ให้ทำสติกำหนดตามรู้ทุกอิริยาบถ ทุกวาระจิต เมื่อเป็นเช่นนั้น วิธีการปฏิบัติด้วยการกำหนดจิตทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ต้ม ทำ พุด คิด จึงไม่ใช่เรื่องนอกตำรา แต่หากมีคัมภีร์เป็นหลักฐานยืนยัน และมีประสบการณ์

ถ้าสมมุติว่าผู้ไม่เคยนั่งสมาธิ แต่ทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ต้ม ทำ พุด คิด อยู่ทุกลมหายใจ สมาธิที่แท้จริงจะไปเกิดขึ้นเมื่อไร ส่วนมากผู้ปฏิบัติอย่างนี้สมาธิจะไปเกิดขึ้นเมื่อเวลานอนหลับ โดยวิสัยของผู้ฝึกหัดทำสติตามรู้ดังที่กล่าว เมื่อถึงเวลาพักผ่อน เมื่อนอนลงไปแล้ว เขาก็ยังไม่วายที่จะกำหนดสติตามรู้ความคิด ยึดเอาความคิดเป็นสิ่งที่รู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ ตามรู้ความคิดของตนเองไปจนกว่าจะนอนหลับ เพราะอาศัยการกำหนดจิตตามรู้ความคิดในขณะที่นอนอยู่นั้นเป็นการทำจิตให้มี

สิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก เมื่อเกิดมีการนอนหลับลงไปอย่างสนิท จิตของผู้นั้น
จะตื่นขึ้นคือมีสมาธิ พอหลับปุ๊บลงไป จิตสว่างโพล่งขึ้นมา ปรากฏมีสภาวะ
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ปรากฏอยู่ในจิต ในบางครั้งจะรู้สึกว่ามีปัญหาต่าง ๆ ที่
ติดค้างอยู่ในตอนกลางวันจะวิ่งเข้าไปเป็นสัญญาอารมณ์ให้จิตห่วงเหี่ยว
ไปค้นคว้าพิจารณาโดยอัตโนมัติ แล้วก็จะได้รับความรู้ความเข้าใจแก้ไขปัญหานั้น
เปรียบเหมือนกับฝันไป ถ้าหากไม่เป็นเช่นนั้น ถ้าจิตใจคอยออกไปข้าง
นอก กระแสจิตจะเลื่อนลอยไปตามจุดต่าง ๆ ซึ่งสุดท้ายแต่เมื่อนภาพจะแสดง
ให้ปรากฏ ถ้าหากว่าจิตไปยึดภาพซึ่งเป็นมโนภาพปรากฏขึ้นนั้น ถ้าเป็น
ภาพคน ภาพสัตว์ หรือสถานที่ต่าง ๆ จิตก็จะเพลิดเพลिनเหี่ยวไปกับภาพ
นิมิตนั้น ๆ บางทีอาจจะปรากฏเป็นลักษณะเด่นที่ชวนชมป่าชมไม้ภูเขาเลาก
ไป บางทีก็ชมบ้านชมเมือง ซึ่งในช่วงนี้จิตอยู่ในระดับของอุปจารสมาธิ
นิมิตอะไรเกิดขึ้น ไม่แตกต่างจากการนอนหลับแล้วฝันไป ถ้าหากว่าผู้ภาวนา
มีสติสัมปชัญญะกำหนดจิตรู้อยู่กับสิ่งนั้นเองโดยอัตโนมัติ โดยถือเอาสิ่งนั้น
เป็นอารมณ์ เครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ก็จะได้ความรู้ความฉลาด
เกี่ยวกับภาพนิมิตและความรู้นั้น ๆ อันนี้คือความเป็นไปของจิตในขณะที่จิต
ยังไม่สงบถึงขั้นละเอียด

แต่ถ้าจิตสงบถึงขั้นละเอียดจนกระทั่งรู้สึกว่างกายหายไป ยังเหลือ
แต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ ในบางครั้งจิตอาจจะมาจ้องมองดูกายที่กำลังนอนหลับ
รู้เห็นในลักษณะที่ตายไปแล้วร่างกายจะขึ้นอืด เน่าเปื่อยผุพัง สลายตัวไป
จนไม่มีอะไรเหลือ ในที่สุดจะยังเหลืออยู่แต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ มีความสงบ
ลอยเด่น สว่างไสวอยู่ตลอดเวลา อันนี้จิตอยู่ในลักษณะแห่งอัปปนาสมาธิ
อย่างละเอียด โดยความเข้าใจของนักปฏิบัติโดยทั่วไป เข้าใจเอาว่าจิตอยู่ใน
สมถกรรมฐานคืออัปปนาสมาธิ จิตจะสงบนิ่งอย่างละเอียด รู้โดยไม่มีสิ่ง
รู้ อันนี้ออกจะเป็นความเข้าใจผิด แต่หลักการเดิมและผลปรากฏของนัก

ภาวนาทางฝ่ายถาณียะไซโร เขามุ่งฝึกหัดจิตให้มีความสงบนิ่งโดยปราศจาก
อารมณ์ แม้ร่างกายตัวตนก็หายไปหมด ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกหายไปหมด
ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ อันนี้เป็นการฝึกหัดจิตโน้มน้าวไปในการเดิน
ฌานสมาบัติ ถ้าจิตอยู่ในฌานสมาบัติ จิตจะไม่มีสิ่งรู้ จะมีแต่ความสงบ นิ่ง
ว่าง..ว่างไปจนกระทั่งมองไม่เห็นอะไร อันนี้เป็นลักษณะของจิตเดินฌาน ฌาน
อย่างที่ว่านี้เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน เป็นฌานถาณียะ แต่ฌานของพระพุทธ
เจ้าอาศัยองค์ คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา เช่นเดียวกันกับฌานถาณียะ
แต่เมื่อจิตสงบ นิ่ง ว่างลงไปแล้ว ถ้าในระยะใดที่ร่างกายยังปรากฏอยู่ ความ
รู้สึกนึกคิดของจิตจะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ และแล้วสติสัมปชัญญะซึ่งเรา
อาศัยการฝึกด้วยการตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุท
ติคจนจิตคล่องตัว สติตัวนี้จะวิ่งเข้าไปเป็นอุปกรณ์คอยควบคุมจิตให้ดำเนิน
ไปสู่วิถีทางที่ถูกต้อง ซึ่งทุกสิ่งทุกอย่างจะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ในระดับ
แห่งอุปจารสมาธิ สติตัวนี้จะบันทาลให้จิตเกิดความรู้ เรียกว่า **ธรรมอุทาน**
บางที่เกิดรู้เป็นภาษาบาลี บางที่เกิดรู้เป็นภาษาไทย บางทีก็เกิดรู้เป็นภาพ
นิมิตต่าง ๆ บางที่แอบไปรู้จนกระทั่งวาระจิตของคนอื่น บางที่ไปรู้จนกระทั่ง
ว่าสิ่งที่ปกปิดซ่อนเร้นอยู่ในที่ลับ เช่น ในใต้ดิน ในถ้ำ หรือในส่วนลึกของ
แผ่นดิน บางที่สามารถจะรู้เรื่องราวต่าง ๆ ทั้งเรื่องอดีต เรื่องอนาคต และ
เรื่องปัจจุบัน ซึ่งภูมิความรู้ของจิตในขั้นนี้จะบันทาลให้เกิดมีความรู้รู้ชัดขึ้นเอง
โดยอัตโนมัติ

สมาธิที่มีความสงบนิ่งและมีความรู้เกิดขึ้นอยู่ ความรู้นั้นอาจจะมิ
สมมติบัญญัติ เป็นภูมิปรีชาที่เกิดขึ้นภายในจิตของผู้ภาวนาในขั้นจิตเดิน
ท่องเที่ยวอยู่ในโลกียวิสัย เพราะถ้าจิตอยู่ในโลกนี้ จิตย่อมเอาโลกนี้เป็น
เครื่องรู้ เอาอารมณ์ของโลกนี้เป็นเครื่องรู้ บางทีจิตอาจจะไปเหนี่ยวเอา
อารมณ์เรื่องของการบ้านการเรือน หรือวิชาความรู้ หน้าที่การงานมาเป็น

เครื่องรู้ค้นคว้าพิจารณาไปเองโดยอัตโนมัติ สติสัมปชัญญะจะทำหน้าที่รู้ ความคิดและความรู้นั้น ๆ ตลอดเวลาไม่ว่างเว้น เมื่อจิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก ผู้ปฏิบัติมีจิตจดจ้อง กำหนดรู้สิ่งที่เกิดดับกับจิตคือความคิดนั้นเองโดยอัตโนมัติ ไม่ขาดระยะ ในที่สุดจิตจะมีความสงบละเอียดลงไปผ่านขั้นอุปจารสมาธิ แล้วเข้าไปถึงขั้นอัปปนาสมาธิในจุดที่ว่าสงบ นิ่ง ว่าง รู้อยู่ที่จิตอย่างเดียว แต่ถึงกระนั้นก็ยังปรากฏการณ์ให้จิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก แต่ความรู้ความเห็นในขั้นนี้ จิตสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น มีอะไรเกิดขึ้นเป็นเครื่องรู้ จิตก็กำหนดรู้เองโดยอัตโนมัติ แต่ไม่ได้สำคัญมันหมายความว่าสิ่งรู้นั้นคืออะไร เพียงแต่มีสิ่งสัมผัสรู้ในจิตแล้วก็ปล่อยวางไป ความรู้ที่เป็นสังขารธรรมย่อมอยู่เหนือสมมติบัญญัติ เป็นความรู้ชั้นโลกุตตระซึ่งเป็นความรู้ที่ได้ด้วยความรู้ แม้มีสิ่งรู้แต่จิตก็มีความว่าง...ว่างโดยปราศจากสัญญาเจตนา ว่างจากสมมติบัญญัติ ว่างจากอัตตาตัวตน ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตาทั้งสิ้น ยังเหลือแต่กฎธรรมชาติ จิตจะมีความรู้สึกว่าสิ่งที่เราสมมุติเรียกกันว่าบุญและบาปก็ดี อันนั้นเป็นแต่เพียงสมมติบัญญัติ ในเมื่อรู้ความจริงแล้ว คำว่าบุญ คำว่าบาป ย่อมไม่ปรากฏในความรู้ลึกของจิตในขณะนั้น แต่จิตจะยอมรับกฎของธรรมชาติ กฎของธรรมชาติฝ่ายต่ำมีแต่จะถ่วงดวงจิตให้ลดต่ำลงไป กฎธรรมชาติฝ่ายสูงมีแต่จะพยุงบจิตใจให้สูงขึ้นอยู่เหนือระดับโลก จิตจะมีความสงบ สะอาด สว่าง แจ่มใส เบิกบาน ตลอดเวลา นั้นใจ พระพุทธเจ้า พุทธะ ผู้รู้ พุทธะ ผู้ตื่น พุทธะ ผู้เบิกบาน บังเกิดขึ้นในจิตของท่านผู้ภาวนาแล้ว

ในบางครั้งผู้ภาวนาอาจจะมองเห็นอะไรสักอย่างหนึ่ง มีลักษณะเหมือนคลื่นน้ำในทะเล ในบางครั้งก็รู้สึกว่าจะตัวเองดอกลงไปลอยอยู่ในน้ำทะเลด้วย บางครั้งก็จะรู้สึกว่าจะตัวเองอยู่เหนือน้ำ ในขณะที่ตัวเองจมลอยค่ออยู่ในน้ำ เป็นภาพนิมิตให้ตัวเองปรากฏ จิตของผู้ภาวนาในขั้นนี้อยู่ในระดับแห่งอุปจารสมาธิ เมื่อรู้เห็นอันใด ถ้ามีความสำคัญมันหมายถึงว่าสิ่งนั้น

เป็นความจริง บางทีก็รู้สึกตัวเองจมน้ำลงไป ใจจะขาด ตกอกตกใจ ทำให้เกิดความอึดอัดภายในความรู้สึก เพราะสมาธิขั้นนี้ยังมีความรู้สึกนึกคิดอย่างละเอียด เมื่อรู้เห็นอันใดแล้วไปยึดในสิ่งนั้น ๆ จิตย่อมปรุ่งว่าเป็นจริงเป็นจัง กลายเป็นว่าทำให้จิตมีความรู้สึกว่ารานี้ลอยคอกอยู่ในน้ำทะเลลึกนั้นจริง ๆ เมื่อเป็นเช่นนั้น ในบางครั้งเราอาจจะเกิดความหวาดกลัว เมื่อเกิดความหวาดกลัวขึ้นมาแล้วก็รู้สึกอึดอัดรำคาญใจ อยากจะถอนจิตออกจากสมาธิ แต่สมาธิในบางครั้งเราตั้งใจจะถอน จิตจะไม่ยอมถอนเพราะหยังลึกลงไปแล้ว เมื่อจิตไม่ยอมถอนจากสมาธิตามความตั้งใจ เราก็เกิดอึดอัดรำคาญ มีท่าที่เหมือนใจจะขาด อันนี้เป็นเหตุการณ์ที่จะพึงเกิดขึ้นในจิตในระดับอุปจารสมาธิ เพราะภูมิจิตในขั้นนี้ยังติดสมมติบัญญัติ เห็นอะไรแล้วยังสมมติบัญญัติสิ่งนั้นว่าเป็นสิ่งนั้น สิ่งนั้นว่าเป็นสิ่งนี้ มีภาษาที่จะพึงพูดอยู่ได้

แต่ถ้าจิตสงบละเอียดลงไปถึงขนาดที่รู้สึกว่าไม่มีร่างกายตัวตน มีแต่ความสงบ นิ่ง ว่าง สว่าง ลอยเด่นเหนือสิ่งทั้งปวง แม้ว่าจิตจะรู้เห็นอันใดขึ้นมา จิตจะมีแต่ความเป็นกลาง วางเฉย...เฉยโดยไม่มีความรู้สึกนึกคิด คือไม่มีความสำคัญมั่นหมายสิ่งรู้ว่าเป็นอะไร แม้ว่าสิ่งรู้นั้นจะมีการสลายตัวเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร จิตก็จะรู้ นิ่ง เฉยอยู่ ไม่มีปฏิกิริยาอาการใด ๆ ทั้งสิ้น มีแต่ดูอยู่ ส่วนจิตก็มีความสงบตั้งมั่น นิ่ง เด่นอยู่ เป็นอิสระแก่ตัวโดยเด็ดขาด ส่วนสิ่งรู้ทั้งหลายก็มีปรากฏการณ์เกิดขึ้นอยู่ สิ่งรู้เหล่านั้นเกิดมาจากไหน ใครเป็นผู้บันดาลมาให้รู้ให้เห็น ก็จิตตัวรู้ที่มีสติปัญญาเฉียบแหลมนั้นแหละ ปรุ่งแต่งที่ปราศจากการยึดมั่นถือมั่น ย่อมไม่มีความรู้สึกยึดสมมติบัญญัติใด ๆ ความรู้สึกของจิตไม่มีความหวั่นไหว ไม่มีความยินดี ไม่มีความยินร้าย ส่วนตัวรู้ก็รู้อยู่ สิ่งรู้ก็ปรากฏอยู่ ไม่มีอาการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ทั้งนั้น จิตรู้อยู่เฉย ๆ ไม่แปรปรวนไปตามอาการที่มองเห็นได้ เปลี่ยนรูปเปลี่ยนร่างไป มีแต่ดูรู้ อยู่เฉย ๆ จิตเป็นกลางโดยเที่ยงธรรม ตัวจิตผู้รู้ไม่ได้ปรุ่งไม่ได้แต่ง แม้จะ

ปรุงแต่งขึ้นมากก็เป็นปัญญาอันละเอียด ไม่มีการยึดในสิ่งที่ตัวเองปรุงแต่ง
จึงคล้าย ๆ กับว่าสิ่งรู้กับจิตแยกออกจากกันเป็นคนละส่วน ไม่มีความสัมพันธ์
กัน ลักษณะอย่างนี้เรียกว่า ลักษณะอุปนิชฌาน จิตอยู่ในฌานเหมือนกัน แต่
มีสิ่งรู้โดยปรากฏการณ์เปลี่ยนแปลง ถ้าจะเปรียบเทียบกับภาพนิมิต จิตที่
รู้เห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเห็นแน่นแน่ว ดิตตา หลับตาก็เห็น สิมตาก็เห็น ตั้งใจ
ดูก็เห็น ไม่ตั้งใจดูก็เห็น เป็นอุคคหนิมิต จิตในขั้นนี้เป็นอาร์มณูปนิชฌาน
แต่ถ้าจิตมีพลังเข้มแข็ง สามารถที่จะเปลี่ยนอุคคหนิมิตนั้น ๆ ให้มีการเปลี่ยน
แปลงยกย้าย เช่น มีการขยายตัวให้ใหญ่โตขึ้น ย่อตัวให้เล็กลง มีการสลายตัว
ไปแล้วก่อตัวตั้งขึ้นมาใหม่ มีความเปลี่ยนแปลงยกย้ายอยู่ตลอดเวลา จิตผู้รู้
ก็สงบ นิ่ง เค้น สว่างอยู่ ไม่หวั่นไหวตามอาการนั้น ๆ อันนี้จิตอยู่ในขั้นฌาน
แต่เป็นลักษณะอุปนิชฌาน เพราะจิตเริ่มสำคัญมั่นหมายในเปลี่ยนแปลง
แห่งสภาวะ ซึ่งไปตรงกับคำว่า สัพเพ สงขารา อนิจจา สังขารทั้งหลาย
ทั้งปวงไม่เที่ยง อันนี้เป็นภูมิรู้ภูมิจิตของนักปฏิบัติที่ผ่านขั้นสูงมาแล้ว เมื่อ
ผู้ปฏิบัติออกจากสมาธิในขั้นนี้ มาสัมผัสรู้สึกว่ามกาย ความรู้สึกนึกคิดที่มีความ
สัมพันธ์อารมณ์กับจิตจะปรากฏขึ้น แล้วจิตของผู้นั้นจะมีความคิดอยู่ไม่หยุด
ไม่ตั้งใจคิดจิตก็คิด ตัวสติที่ฝึกฝนอบรมดีแล้วจะตามรู้ความคิดตลอดเวลา
โดยวิสัยของผู้ภาวนามีภูมิจิตถึงขั้นแล้วจะต้องเป็นอย่างนี้

หลักฐานในคัมภีร์ก็มีอยู่ว่า ศีลอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ปัญญา
ย้อนกลับมาอบรมจิต เพราะฉะนั้น เมื่อศีลดีสามารถทำให้สมาธิเป็นสัมมา
สมาธิ เมื่อสมาธิเป็นสัมมาสมาธิ ความรู้คือปัญญาเกิดขึ้นก็เป็นสัมมาทิฐิ
ลักษณะของจิตที่เป็นสัมมาทิฐิ ในเมื่อเกิดความรู้ จิตจะสำคัญมั่นหมายสิ่ง
รู้ เพียงแค่สัมผัสรู้กับจิตเท่านั้น ถ้าหากมีความรู้ปรากฏขึ้น จิตไปยึดถือ มีปัญหา
ว่า “นี่คืออะไร” เกิดขึ้น นั่นจิตมีมิจจาทิฐิอยู่ในตัว จิตที่เป็นสัมมาทิฐิ
จะต้องสำคัญมั่นหมายในสิ่งรู้เพียงเป็นอารมณ์ของจิตเท่านั้น จะไม่ยึดใน

อารมณ์นั้น ๆ และจะไม่ยึดความรู้เป็นเกณฑ์ แม้เห็นภาพนิมิต จิตก็กำหนดเพียงแต่ว่านั้นเป็นสิ่งที่รู้ นิมิตจะเป็นอะไร จิตไม่กังวล ถ้ามีความรู้เกิดขึ้นโดยความนึกคิด จิตจะสำคัญเพียงแต่ว่ามีสิ่งสัมผัสรู้ในจิต ความคิดนั้นจะเป็นอะไรจิตไม่กังวล เพราะภูมิจิตในขั้นนี้มีแต่ความปล่อยวาง เมื่อออกจากสมาธิแล้ว แม้ความรู้จะเกิดขึ้นอยู่ไม่หยุดหย่อน ผู้ภาวนาที่มีภูมิถึงขนาดนี้จะไม่มีความรำคาญ ยิ่งมีความคิดจิตก็ยิ่งผ่องใส ยิ่งคิดจิตก็ยิ่งแจ่มใส ยิ่งคิดจิตก็ยิ่งมีสติสัมปชัญญะ ยิ่งคิดจิตก็ยิ่งบริสุทธิ์สะอาด เพราะปัญญาคือความคิดเป็นอุบายอบรมจิตให้มีความบริสุทธิ์สะอาด เพราะฉะนั้น โอวาทที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน คืออบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมจิต ปัญญาก็คือความคิด ความคิดก็คือปัญญา แต่ถ้าจิตมีสตื้อน พลังของสติตามความคิดความรู้ไม่ทัน ไปเกิดหลงยึดความรู้นั้น ผู้ปฏิบัติก็จะสำคัญมั่นหมายเอาความรู้ซึ่งเป็นภาษาพูดกันได้ว่า เป็นภูมิความรู้ที่เราจะยึดเอาเป็นสาระแก่นสาร ในเมื่อหลงยึดภูมิความรู้ในทางปัญญา เราก็จะมีปัญหาได้แย้งกัน ถ้าความเห็นของใครไม่ตรงกัน เราก็จะมีการขัดกัน เพราะฉะนั้น **ความรู้ความเห็นที่ถูกต้องซึ่งเรียกว่าสัมมาทิฏฐินั้น จิตจะสำคัญมั่นหมายเพียงคำว่า จิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก รู้อะไรสักแต่ว่ารู้ รู้แล้วก็ปล่อยวางไป** ปัญหาที่คิดว่า “นี่คืออะไร” จะไม่เกิดขึ้น ในลักษณะแห่งความรู้เกิดขึ้น ในบางท่าน ความรู้ที่เกิดขึ้นด้วยสมาธิปัญญาเป็นความรู้ที่ผุดขึ้นมาเองโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจจะรู้ แต่จิตรู้ขึ้นมาเอง เรียกว่า ธรรมอุทาน บางทีรู้เป็นภาษาไทย บางทีรู้เป็นภาษาบาลี หรือรู้เป็นภาษาอื่น ๆ ในเมื่อความรู้ผุดขึ้นมาแล้ว ผู้ภาวนาเกิดเอะใจสมาธิถอน พอสมาธิถอนขึ้นมาแล้ว ปัญหาที่ว่า “นี่คืออะไร” ย่อมเกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น เพราะความอยากรู้อยากเห็น ก็มาใช้สติปัญญาค้นคิดพิจารณาว่า “นี่คืออะไร.... นี่คืออะไร” ในเมื่อคิดไปตอบไป ถามไปตอบไป ในที่สุดก็เกิดแน่ใจเพียงแค่ว่าความคิด เลยเอาความคิดด้วยสติปัญญามาตอบ

ปัญหาอันเกิดขึ้นด้วยสมาธิปัญญา ท่านผู้ฟังลองคิดดูซิว่า อันหนึ่งเป็นสมาธิ ปัญญาคือปัญญาความรู้เกิดขึ้นจากพลังของสมาธิ และอีกอันหนึ่งเป็นสติปัญญา ธรรมชาติ สติปัญญาหรือจะไปตอบข้อข้องใจสมาธิปัญญาได้ ดังนั้น ในแนวทางปฏิบัติเราควรจะทำอย่างไร ในเมื่อจิตรู้อะไรขึ้นมา ถ้าเรามาเกิดอะใจ แล้วสมาธิถอน ปัญหาที่ว่า “นี่คืออะไร” ย่อมเกิดขึ้น ผู้ภาวนาต้องการจะได้คำตอบขอได้โปรดอย่าไปตั้งใจคิดหาคำตอบ เพียงแต่กำหนดจิตรู้อยู่ที่จิต แม้ในขณะที่เรากำหนดรู้อยู่ที่จิต แม้ว่าจิตจะมีความว่าง ไม่มีความคิด ก็กำหนดรู้อยู่เพียงความว่าง อย่าไปตั้งใจคิดอะไรขึ้นมาเป็นอันขาด โดยธรรมชาติของจิตจะว่างอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมงเป็นไปไม่ได้ จิตในเมื่อมีความคิด เรากำหนดจะรู้ เราจะหยุดคิดทันที เมื่อหยุดคิดแล้ว เรากำหนดอยู่ที่ความว่าง ว่างได้สักพักหนึ่ง ความคิดจะเกิดขึ้น เมื่อความคิดเกิดขึ้น เราทำสติตามรู้ ความคิด แล้วจิตจะนิ่งว่างไม่มีความคิด เผลอ ๆ จิตจะคิดขึ้นมาอีก เราทำสติตามรู้เรื่อยไปจนกระทั่งความคิด มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย เราทำสติตามรู้ความคิดไปเรื่อย ๆ พอเกิดจิตว่างเมื่อใด ปัญหาที่เราข้องใจว่า “นี่คืออะไร” เราจะได้คำตอบผุดขึ้นมาทันที อันนี้วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับปัญหาหรือคำถามที่เกิดขึ้นภายในจิตขณะภาวนา ดังนั้น การภาวนานี้ หลักสำคัญอยู่ตรงที่ว่าเราต้องทำจิตให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก

เพื่อเป็นการสนับสนุนมตินี้ จะได้อัญเชิญโอวาทของท่านอาจารย์เสาร์มาพูดให้ท่านผู้ฟังทั้งหลายได้ฟังไว้เป็นคติ ท่านอาจารย์เสาร์ ในวันที่ท่านมีอายุได้ ๘๐ ปีแล้ว มีอยู่วันหนึ่งท่านพูดออกมาว่า “เวลานี้จิตของข้ามันไม่สงบ มีแต่ความคิดไม่หยุด...” ลูกศิษย์ผู้ฟังแล้วไม่เข้าใจก็คิดว่าจิตของอาจารย์เสื่อมแล้ว ทำให้เกิดความสงสัยข้องใจ บางท่านหมดศรัทธาเสื่อมใส ย้ายไปหาครูบาอาจารย์อื่น นี่เพราะความไม่เข้าใจธรรมชาติของจิต ผู้ปฏิบัติที่เดินขั้นวิปัสสนากรรมฐานแล้ว จิตจะมีความคิดอยู่ตลอดวันยังค่ำตลอดคืน



ยังรุ่ง เป็นไปได้ไหม... ถ้าใครปฏิบัติถึงแล้วจะยืนยันทันทีว่าสามารถเป็น
ไปได้ ผู้ปฏิบัติที่มีสมาธิ มีสติปัญญาดีแล้ว แม้เวลาพักผ่อนหลับนอน
ความหลับจะมีอยู่แต่เพียงร่างกายเท่านั้น ส่วนจิตจะเป็นสมาธิ มีความตื่น
เบิกบานอยู่ตลอดคืน พอตื่นเช้าขึ้นมารู้สึกว่าตัวเองนอนไม่หลับ หนัก ๆ เข้า
บางคนที่ไม่เข้าใจ สำคัญว่าตนเองจะเป็นโรคประสาท เทียบหาหมอตรวจเช็ค
ร่างกายแต่ไม่พบสมุฏฐาน อันนี้ก็เป็นปัญหาหนึ่งที่นักปฏิบัติจะต้องสังวร
ระวังไว้ เมื่อเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นเราจะได้ไม่พอใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
การฝึกหัดสมาธิแบบทำสติตามรู้จิตและอารมณ์ของตนเองนี้ เมื่อนอนหลับ
ลงไป สมาธิมักจะเกิดขึ้น เมื่อสมาธิเกิดขึ้นในขณะนอนหลับ ถ้าจิตติดสมณะ
ก็จะสงบนิ่งสว่างอยู่ตลอดคืน ถ้าจิตเดินวิปัสสนาแล้วจะมีการพิจารณา
ค้นคว้าอยู่ตลอดคืนเช่นกัน แต่เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วผู้ปฏิบัติธรรมนั้นจะรู้สึก
ไม่เหน็ดเหนื่อย ไม่หนักเนื้อหนักตัว จิตใจแจ่มชื่นเบิกบาน หน้าตายิ้มแย้ม
แจ่มใส เพราะจิตอยู่ในสมาธิ มีพลังพอที่จะให้กายสงบ จิตสงบ ทำให้กายเบา
จิตเบา ตัวของผู้นอนอยู่ในสมาธิเปรียบเหมือนนอนอยู่ในอากาศ ไม่ได้กระทบ
กับสิ่งใด เพราะในขณะนั้นจิตไม่ได้สำคัญมั่นหมายในร่างกายตัวตน ทุกสิ่ง
ทุกอย่างหายเจ็บไปหมด จะมีความรู้สึกแต่ภายในจิตที่สงบอยู่เท่านั้น อันนี้
เป็นปัญหาหนึ่งที่นักปฏิบัติควรจะทำความเข้าใจไว้

บางท่านอาจจะสงสัยว่า เมื่อก่อนนี้บริกรรมภาวนาแล้วจิตสงบ สว่าง
มีปิติ มีความสุขเป็นอย่างดี แต่เวลานี้ทำไมพอกำหนดจิตลงไปในดินหน่อย
จิตมีแต่ความคิด ในเมื่อจิตมีความคิดแล้ว เราก็พยายามจะดึงเอาจิตไว้กับ
คำบริกรรมภาวนา เมื่อจิตถูกบังคับ จิตก็ยิ่งดิ้นรนแล้วพุ่งชนใหญ่จนทำให้
เดือดร้อนไม่สามารถที่จะนั่งสมาธิต่อไปอีกได้ อันนี้ก็เป็นปัญหาที่นักปฏิบัติ
จะต้องประสบ อันนี้เป็นประสบการณ์ที่เคยผ่านมาแล้ว และนักปฏิบัติหลาย ๆ
ท่านได้ผ่านมาแล้ว ซึ่งโดยปกติเมื่อจิตมีความสงบเป็นสมาธิบ่อย ๆ จิตไม่

ติดสมาธิ ไม่ติดความสุข หนัก ๆ เข้าพอกำหนดจิตลงไปเพียงนิดหน่อย จิตมีความสงบในขณะที่เริ่มจะเป็นอุปจารสมาธิ จิตจะมีความรู้ผุดขึ้น ๆ ๆ เหมือนน้ำพุที่ไหลออกมาไม่หยุด จิตของผู้ปฏิบัติที่มีสมาธิ มีสติปัญญาดีแล้วย่อมจะเป็นอย่างนั้น ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ท่านผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติต่อเหตุการณ์เช่นนี้อย่างไร ผู้ปฏิบัติควรทำสติตามรู้ความรู้และความคิดที่ผุดขึ้นนั้นอย่างไม่หยุด โดยถือเอาความรู้ความคิดนั้นเป็นอารมณ์เครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ **ในขณะที่จิตคิดไม่หยุดนั้นคือการที่จิตพิจารณาสภาวะธรรมเองโดยอัตโนมัติ** เมื่อจิตมีความคิดอยู่ไม่หยุดหย่อน ผู้ภาวนามีสติรู้ความคิดนั้นเองโดยอัตโนมัติ โดยธรรมชาติของจิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลง เมื่อสติสัมปชัญญะดีขึ้น จิตจะสำคัญมั่นหมายในความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์นั้น ๆ จะเกิด**อนิจจสัญญา** มีความสำคัญว่า อารมณ์ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตก็รู้ภูมิแห่งวิปัสสนาคือพระไตรลักษณ์ เมื่อจิตมีอารมณ์เครื่องรับรู้ปรากฏการณ์เกิดขึ้นอยู่ไม่ขาดสาย เมื่อสติสัมปชัญญะควบคุมกำกับจิต กำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา นอกจากจะรู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตซึ่งเกิดดับอยู่ตลอดเวลาแล้ว จิตสามารถที่จะรู้ว่อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาหรือความคิดที่เกิดขึ้นนั้นสามารถที่จะทำให้จิตของเราเกิดความยินดียินร้าย เพราะความยึดในอารมณ์นั้น ๆ ในเมื่อความคิดที่เกิดขึ้น—ดับไป...เกิดขึ้น—ดับไป ถ้าสติสัมปชัญญะยังดีอยู่ จิตมีวิชารู้แจ้งเห็นจริงในกฎธรรมชาติของความคิดว่าจะต้องมีเกิด—ดับอยู่อย่างนั้น เมื่อจิตรู้แล้ว จิตจะจะไม่มีความยึด ถ้ายึดเมื่อใด ความยินดียินร้ายก็จะปรากฏขึ้น ความยินดีเรียกว่า **อิฏฐารมณ์** ความยินร้ายเรียกว่า **อนิฏฐารมณ์** เมื่อจิตเกิดยึดในสิ่งนั้น จิตก็มี **ภวตัณหา** บังเกิดขึ้น เมื่อมีภวตัณหาบังเกิดขึ้น **กามตัณหา วิวาทตัณหา** ก็ย่อมบังเกิดขึ้น ความยินดีเป็นกามตัณหา ความยินร้ายเป็นวิวาทตัณหา เมื่อจิตยึดใน ๒ อย่างกลายเป็นภวตัณหา ในเมื่อจิตมีกามตัณหา ภวตัณหา วิวาทตัณหาพร้อม ทุกข์ย่อมปรากฏขึ้น เพราะความคิด

ที่เกิดขึ้น—ดับไปนั่นเองเป็นเหตุให้เราเกิดความรู้สึกลึบยิบดีใจร้าย เมื่อเป็นเช่นนั้น สุขและความทุกข์ย่อมปรากฏขึ้น ถ้าสิ่งใดเป็นที่พอใจก็ยินดี ทำให้มีความสุข แต่ถ้านั่นสิ่งใดเป็นที่ไม่พอใจ เกิดความยินร้าย ทำให้จิตเป็นทุกข์ เพราะไม่พอใจ ความยินดีและความยินร้าย สุขและทุกข์ ทั้งสองอย่างเป็นสัญลักษณ์ให้ผู้ปฏิบัติมองเห็น **ทุกขอริยสัจ** ปรากฏขึ้นในจิตทุกข์และสุขที่ปรากฏขึ้นในจิตนั่นเองเป็นทุกขอริยสัจที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ทุกขอริยสัจนี้หมายถึงทุกข์ของผู้ที่มีกายมีใจซึ่งต้องมีการรับรู้ แตกต่างจากทุกข์ในพระไตรลักษณ์ ทุกข์ในอริยสัจหมายถึงทุกข์จิตทุกข์ใจ คือความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตอย่างเดียว ส่วนทุกข์ในพระไตรลักษณ์หมายถึงการเปลี่ยนแปลงย้ายของสภาวะที่มีการเกิดดับ หรือมีการเกิดขึ้น ทรงตัวอยู่ ดับไปตลอดเวลา ใครจะรู้ก็ตาม ไม่รู้ก็ตาม เขาย่อมเป็นไปตามกฎธรรมชาติ เช่น อย่างกลางวันเกิดขึ้น พอตะวันตกกลางคืนก็เกิดขึ้นมีความมืด ความสว่างกับความมืดสลับกันอยู่อย่างนี้ มีความเปลี่ยนแปลงกันโดยวาระ ลักษณะอย่างนี้เรียกว่าลักษณะของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กลางวันกลางคืนที่มีอยู่เป็นอยู่ ใครจะรู้ก็ตาม ไม่รู้ก็ตาม เขาก็เป็นของเขาเองโดยกฎธรรมชาติ ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้เราพิจารณาเห็นสังขารเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็เพื่อจะให้จิตรู้กฎของธรรมชาติที่เป็นไปโดยที่ไม่มีใครห้าม ไม่มีใครมีอำนาจที่จะบังคับบัญชาได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้พิจารณาให้รู้ยิ่งเห็นจริง

ที่กฎธรรมชาติอันนั้นที่เขาเป็นไปตามสภาวะของเขามีความสำคัญอันใดที่จะต้องมาก่อทุกข์ยากให้แก่เรา เพราะอาศัยค่าที่เรายังยึดถ้อยกับใจเป็นอัตตาตัวตน ดังนั้น สถานการณ์และสิ่งแวดล้อมทั้งปวง เราก็อึดว่า เป็นอัตตาตัวตนด้วย เช่น ทรัพย์สมบัติเราก็อึดว่าเป็นของเรา พ่อแม่ปู่ย่าตายายเราก็อึดว่าเป็นทรัพย์สมบัติของเรา ลูกหลานเราก็อึดว่าเป็นของของเรา ใน

เมื่อความเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของเราจึงปรากฏอยู่ เรายังยึดอัตตาตัวตนอยู่ สิ่งใดที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับเรา เมื่อสิ่งนั้นมันเปลี่ยนแปลงไป กระทบกระเทือนกับความรู้สึกของเรา เพราะเราไม่ต้องการให้เป็นไปอย่างนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้นมันก็ก่อให้เกิดทุกข์ใจ ทุกข์ใจที่ปรากฏเพราะไปยึดสิ่งเปลี่ยนแปลงโดยกฎธรรมชาติที่ปรากฏขึ้นนั่นเองกลายเป็นทุกข์ขวยเสียใจ เพราะฉะนั้น การพิจารณาสภาวะทั้งหลายทั้งปวงให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็เพื่อจะให้จิตของเรารู้ซึ่งเห็นจริง คือรู้ว่าสิ่งนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วก็ยอมรับและเห็นด้วยกับความรู้ว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาจริง ๆ จนกระทั่งฝึกหัดจิตของเราให้ยอมรับในสภาพความเป็นจริงโดยไม่ปฏิเสธกฎธรรมชาติ เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตก็รู้จริงเห็นแจ้ง ยอมรับกฎธรรมชาติ กลายเป็นความเป็นเองโดยธรรมชาติ จิตถอนกิเลส ตัณหาอุปาทานได้โดยเด็ดขาด แม้แต่เบญจขันธ์คือร่างกายจิตก็ไม่ยึดมั่นว่าเป็นอัตตาตัวตน มีแต่อนัตตาทั้งสิ้น แล้วจิตก็ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง เป็น **ปหานัตถม** ด้วยประการฉะนี้

วันนี้ได้กล่าวธรรมะพอเป็นคติเตือนใจของท่านผู้ฟังโดยปริยาย ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติกรรมฐานโดยการใช้สติตามรู้การยิน เห็น น้อม รับประทาน ตี๋ม ทำ พูด คิด ทุกกลมหายใจ บางท่านอาจจะสงสัยในวิธีการกำหนดจิตตามรู้นี้จะอย่างไร ในขั้นต้น เมื่อท่านจะลงมือปฏิบัติ ขอให้ท่านกำหนดทำ ความรู้สึกไว้ที่จิตอย่างเดียว ในเมื่อการทำความรู้สึกไว้ที่จิตอย่างเดียว เมื่อท่านก้าวขาเดินไป ท่านย่อมรู้เพราะจิตเป็นผู้สั่ง เมื่อท่านจะหยุดเดิน จิตย่อมรู้เพราะจิตเป็นผู้สั่ง เมื่อท่านจะนั่ง จิตย่อมรู้เพราะจิตเป็นผู้สั่ง เมื่อท่านจะนอน จิตย่อมรู้เพราะจิตเป็นผู้สั่ง เมื่อท่านจะรับประทาน ตี๋ม ทำ พูด คิด จิตย่อมรู้เพราะจิตเป็นผู้สั่ง แม้ว่าท่านนั่งอยู่ในขณะนี้ ยุบดินมาเกาะแล้วก็เสียดแทงผิวหนังท่านเข้าไปแม้ไม่ได้ตั้งใจจะรู้แต่ท่านก็รู้ จิตของท่านก็รู้ เพราะ

จิตมีหน้าที่รับรู้ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติแบบนี้คือเพียงแต่กำหนดรู้ไว้ที่
จิตเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ร่างกายจะเคลื่อนไหวไปมาอย่างไร จิตย่อมรู้หมด
เพราะจิตเป็นผู้สั่งและเป็นผู้รับผิดชอบ เพราะในกายของเราที่จิตเป็นใหญ่
มโนบุพพกมา ธมมา มโน เสฏฐา มโนมยา : ธรรมทั้งหลายมีใจเป็น
ใหญ่ มีใจเป็นประธาน สำเร็จแล้วด้วยใจ ดังนั้น **จิตตํ ทนตํ สุขาวหํ** การ
ฝึกฝนอบรมจิตด้วยกฎ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ด้วยการทำให้มีสิ่งรู้ ทำสติ
ให้มีสิ่งระลึก จึงเป็นไปเพื่อความสงบ จึงเป็นไปเพื่อความมีสติปัญญา เราจะ
สามารถได้สติปัญญาเพื่อแก้ไขปัญหাজิตใจ แก้ไขปัญหาชีวิตประจำวัน
แก้ไขปัญหารัฐกิจการทำงานได้ด้วยประการฉะนี้

ในการบรรยายธรรมะพอเป็นคติเตือนใจของท่านผู้ฟัง ก็จึงขอยุติ
ลงด้วยประการฉะนี้





กราบนมัสการหลวงปู่สาม อภิญโญ
ที่วัดป่าไตรวิเวก จังหวัดสุรินทร์ เมื่อวันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๓๒

สมาธิในอริยมรรค



สมาธิในอริยมรรค



ณ โอกาสนี้ จะได้แสดงธรรมะอันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราพุทธบริษัททั้งหลายยอมรับนับถือสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระบรมศาสดา เราขอบใจในธรรมคำสอนของพระองค์ท่าน เพราะท่านสอนให้เราละชั่วประพฤติดีทำให้บริสุทธิ์สะอาด ปฏิบัติได้แล้วสบายไม่ทุกข์ร้อน เราเข้าใจซาบซึ้งในธรรมคำสอนของพระองค์พอสมควร และเราได้ปฏิญาณตนถึงพระองค์ท่านว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกมานานแล้ว และพระองค์ก็สอนให้เราละความชั่วและความบาปทั้งหลายมานานแล้วเช่นเดียวกัน ทุกครั้งที่เราปฏิญาณตนถึงพระองค์ท่านว่า พุทธฺ สรณํ คจฺจามิ ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งพระพุทธเจ้าว่าเป็นสรณะ ที่พึ่ง ที่ระลึก ในขณะที่เราสมาทานต่อหน้าพระองค์ หรือต่อหน้าพระประธาน หรือสมมุติว่าพระองค์ประทับอยู่ต่อหน้าเรา พอได้ยินคำกล่าวปฏิญาณของเรา พระองค์อาจจะถามเราว่า จะรับเอาเราเป็นศาสดาจริงหรือ ถ้าเราตอบว่าเอาจริง พระองค์ถามเราต่อไปว่า ปฏิบัติตามกฎหรือกติกาของเราได้ไหม ถ้าเราถามท่านว่ากฎกติกาของพระองค์ท่านคืออะไร ถ้าท่านตอบว่าศีล ๕ ที่ได้สมาทานไปแล้วนั้นอย่างไร ถ้าใครตอบท่านว่าไม่ไหวแล้วปฏิบัติไม่ได้ พระองค์ก็จะต้องตอบว่าช่วยไม่ได้เหมือนกัน ทั้งนี้และทั้งนั้นเพราะเหตุใด ก็เพราะเหตุว่าจุดเริ่มแห่งการทำความดีย่อมมีกฎหรือระเบียบอันเป็นข้อมูล กาย วาจา และใจของเราที่เราจะรองรับคุณธรรมหรือคุณความดีนั้น เราก็ต้องชำระให้บริสุทธิ์สะอาดตามสมควร ศีล ๕ ประการนี้เป็นแม่บท เป็นข้อมูล เป็นจุดเริ่ม เป็นต้นพรหมจรรย์ของผู้ปฏิบัติพระพุทธศาสนา ดังนั้น ครูบาอาจารย์ท่านใดแสดง

ธรรมกี้ยาลงที่ศีล ๕

ถ้าหากว่าเราพุทธบริษัททั้งหลายถูกใครสักคนหนึ่งเขาถามว่า ทำไม พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เรารักษาศีล ๕ เราหาคำตอบง่าย ๆ อันเกี่ยวข้องกับสังคมปัจจุบันนี้ให้มันชัดเจนก่อน คำตอบง่าย ๆ ก็คือว่า เพราะมันเป็นคุณธรรมป้องกันไม่ให้มนุษย์เกิดมีการฆ่ากัน อันนี้เป็นประการหนึ่ง และมันเป็นหลักปฏิบัติเกี่ยวกับสังคม เกี่ยวกับเรื่องการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์โดยตรง ดังนั้น คำตอบที่ว่าเพื่อป้องกันไม่ให้มนุษย์เกิดมีการฆ่ากันนั้น ขอให้ท่านผู้ฟังทั้งหลายจงพิจารณาดูให้ซึ่งว่าเป็นจริงไหม เพราะในสังคมมนุษย์เรานี้มีความปรารถนาในทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเห็นว่ามันเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเรา และความปรารถนานั้น ๆ มันก็มีจุดเริ่ม มันเริ่มกันที่ตรงไหน เริ่มกันที่ข้อมูลเหมือนกัน ข้อมูลหรือจุดเริ่มของความปรารถนานั้นมันอยู่ที่อกุศลมูล คือ โลก โกรธ หลง คนเราทุกคนเกิดมาในโลกนี้ พวกเอากิเลส มีโลก โกรธ หลงมาด้วย ที่เรามาเกิดเป็นมนุษย์เพราะเหตุว่าโลก โกรธ หลง นั้นแหละพาเรามาเกิด เมื่อเกิดมาแล้วก็ถูกโลก โกรธ หลง มันกระตุ้นเตือนให้เราเกิดมีความทะเยอทะยาน มีความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น เพราะเหตุแห่งกิเลส ๓ ตัวนี้ทั้งนั้นเป็นต้นเหตุและเป็นเครื่องยุแหย่ จึงเป็นอันว่า ความปรารถนาของมนุษย์ในสังคมนี้เราพอที่จะสรุปได้กันเพียง ๕ ข้อเท่านั้น ว่าเราเกิดมาแล้วเราต้องการอะไร เราต้องการความมั่งคั่ง ต้องการความมียศ ต้องการการสรรเสริญ ต้องการความสุข และอำนาจ ต้องการการเหล่านี้นี้ถูกกระตุ้นเตือนด้วยอำนาจของกิเลส จึงทำให้เราเกิดทะเยอทะยาน ดังนั้น สิ่งทั้ง ๕ นี้ ทุกคนมีสิทธิและเสรีภาพในการแสวงหา แต่การแสวงหาก็คควรมีขอบเขต ขอบเขตก็คือศีล ๕ ข้ออีกนั้นแหละ เพราะฉะนั้นศีล ๕ จึงเป็นคุณธรรม เป็นขอบเขตของการใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ โดยความเป็นธรรม

เราท่านทั้งหลายมาปฏิบัติพระพุทธศาสนา ปฏิบัติตามธรรมคำสอน
 ของพระพุทธเจ้าเพื่อละความชั่วร้ายหรือเปล่า ถ้าท่านต้องการจะละบาป
 ความชั่วร้ายจริง ๆ ก็ต้องยึดมั่นในศีล ๕ เพราะศีล ๕ เป็นคุณธรรมตัดทอนผล
 เพิ่มของบาปกรรม เท่าที่พิจารณาดูแล้ว การทำบาปทำกรรมซึ่งเรียกว่าเป็น
 บาปอกุศลนั้น ที่ทำลงไปแล้วเป็นบาปไม่เลือกหน้า คือการละเมิดศีล ๕ ข้อ
 เท่านั้น ศีล ๕ ข้อนี้ใครฝ่าฝืนทำลงไปแล้วบาปทันที นอกจากจะบาปแล้ว
 ผลเพิ่มของบาปก็เพิ่มขึ้นทันที เพราะฉะนั้น การปฏิบัติศีล ๕ จึงเป็นอุบาย
 บั่นทอนกำลังผลเพิ่มของบาปกรรม หรือเป็นการตัดกรรมตัดเวร ท่านที่
 นั่งฟังธรรมฟังเทศน์อยู่นี้เคยทำพิธีตัดกรรมตัดเวรหรือเปล่า บางทีก็มีผู้มา
 แนะนำให้เราทำพิธีตัดกรรมตัดเวร ไปทำพิธีขึ้นตามวิธีการที่เข้าใจว่าเป็น
 วิธีการตัดกรรมตัดเวรที่ถูกต้อง ในศาสนาพุทธไม่มีพิธีการตัดกรรม แต่
 การตัดเวรนั้นอาจจะมี เช่นอย่างเราทำผิดต่อกัน ล่วงเกินกัน ขอสมาโทษ
 กันเสีย ในเมื่อฝ่ายตรงข้ามยกโทษให้ ต่างฝ่ายก็ยกโทษให้ซึ่งกันและกัน
 แล้ว ความคิดที่จะผูกพยาบาทอาฆาตแค้นกันย่อมยุติลง แต่ผลที่เรา
 ละเมิดล่วงเกิน การทุบตีเบียดเบียนเป็นต้น อันนั้นเราตัดไม่ได้ ผลของกรรม
 ตัดไม่ได้ แต่ความรู้สึกที่จะผูกพยาบาทอาฆาตจองเวรแค้นซึ่งกันและกัน
 ถ้าหากว่าเราอโหสิกรรมให้กันแล้ว เราก็ยุติการแค้นกัน อันนั้นมันตัดได้
 อีกอย่างหนึ่ง ศีล ๕ ประการนี้ ใครทำลงไปแล้วบาปไม่เลือกหน้า
 คนในศาสนาพุทธทำก็บาป คนที่เชื่อว่าฆ่าสัตว์ไม่เป็นบาปทำลงไปก็เป็น
 บาป คนที่ชนแกะไปเชือดบูชาพระเจ้าปิลละหลายแสนตัวในบางศาสนาที่
 เชื่อว่าทำแล้วได้บุญ แต่เสร็จแล้วมันก็ได้บาป เพราะอันนี้มันเป็นบาปของ
 กุฏธรรมชาติ บางท่านอาจจะคิดว่าพระพุทธเจ้านี้ช่างโหดร้ายเสียจริง ๆ
 ทำอะไรก็บาป ฆ่าสัตว์ก็บาป แต่แท้ที่จริงพระพุทธเจ้าท่านมิได้โหดร้าย อย่า
 ไปลงโทษท่าน อย่างดีพระพุทธเจ้าก็เพียงแต่รู้กฎความจริงตามธรรมชาติ

เท่านั้นเอง คือรู้ว่าฆ่าสัตว์เป็นบาป ลักทรัพย์เป็นบาป กาเมสุมิฉฉาจารเป็นบาป มุสสาวาทเป็นบาป ตีมสุราเป็นบาป แต่บาปนั้น ๆ มันมีอยู่ก่อนพระพุทธรเจ้าเกิดแล้ว ไม่ใช่พระพุทธรเจ้าแต่ละองค์มาเกิดแล้วก็มาบัญญัติบาปกรรมโทษทัณฑ์อะไรไว้ลงโทษสัตว์ทั้งหลาย ไม่ใช่อย่างนั้น ศาสนาพุทธเป็นศาสนาธรรมชาติ สิ่งใดที่พระพุทธรเจ้าทรงแสดงเอาไว้ นั่นเป็นความรู้ตามกฎของธรรมชาติทั้งนั้น เพราะฉะนั้น พุทธบริษัทผู้ที่เข้าใจซึ่งในธรรมคำสอนของพระองค์ท่านจึงไม่กล้าหรือมีบังอาจที่จะไปยกโทษพระองค์ท่าน ว่าเป็นคนโหดเหี้ยมสร้างนรกมาลงโทษผู้ทำไม่ถูกใจ สร้างสวรรค์มากำหนดผู้ทำถูกอกถูกใจอะไรทำนองนี้ ในเมื่อเข้าใจซึ่งในหลักธรรมคำสอนของพระองค์แล้วก็จะไม่กล้าที่จะไปยกโทษท่าน เพราะฉะนั้น ขอให้พุทธบริษัททั้งหลายพึงเข้าใจว่า บัญญัติที่พระพุทธรเจ้าทรงห้ามนั้นอาศัยเหตุ ๒ ประการ ประการแรก อาศัยความรู้จริงเห็นแจ้งในกฎธรรมชาติที่มันมีอยู่แล้วตั้งแต่เก่าแก่ดั้งเดิม ซึ่งไม่มีผู้ใดบัญญัติตกแต่งเอาไว้ แต่มันก็เป็นกฎธรรมชาติ เช่น ศีล ๕ เป็นต้น ประการที่ ๒ ทรงบัญญัติตามความนิยมของสังคม ยกตัวอย่างเช่น ในสมัยแรก ๆ เมื่อมีกุลบุตรมาขอบวชในพระพุทธศาสนา มาเป็นลูกศิษย์ของพระองค์ท่าน พระองค์บวชกุลบุตรอย่างไม่มีพิธีรีตองอะไรทั้งสิ้น ใครแสดงความจำนงว่าจะขอเป็นลูกศิษย์ พระองค์ก็เหยียดพระหัตถ์เบื้องขวาออกไปพร้อมกับกล่าวว่าท่านจงเป็นภิกษุมาเถิด ธรรมวินัยเรากล่าวดีแล้ว จงทำที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบเถิด ก็เป็นพระภิกษุได้ตามที่ต้องการ ที่นี้พวกนักบวชนอกศาสนาเขาเห็นว่า พระพุทธรเจ้าท่านทำอะไรง่าย ๆ จะบวชกุลบุตรไม่มีพิธีรีตอง ไม่น่าเลื่อมใส ร่มไม้ชายคาที่ไหนก็บวชได้ ลูกของเราไม่ได้ แล้วเขาก็โพนทนาไปในวงการของชาวบ้านชาวเมืองทั้งหลาย ผู้ที่มีความคิดยังอ่อนก็มีความเห็นคล้อยตาม เผลอไปตำหนิพระพุทธรเจ้าว่าทำอะไรไม่มีแบบมีแผน นึกได้ก็ทำเอา เพื่อความสงสารแก่พุทธบริษัท

ผู้ที่มีปัญญาอ่อน ท่านจึงได้บัญญัติพิธีการบวชให้มีแบบมีอย่าง เริ่มต้นด้วยการบวชพระภิกษุสงฆ์ด้วยวิธีให้บรรพชาตีสรรคมนุษย์สัมปทา คือ นำกุลบุตรปลงผมปลงหนวดครองจีวรแล้วก็ให้ปฏิญาณตนถึงพระไตรสรณคมน์ ซึ่งเรียกว่า ตีสรรคมนุษย์สัมปทา ภายหลังมาผู้สมัครใจบวชเป็นสามเณร จึงเปลี่ยนวิธีการบวชพระด้วยตีสรรคมนุษย์สัมปทา ไปเป็นวิธีการบวชพระ แล้วบัญญัติให้บวชพระด้วยญัตติจตุตถกรรมวาจา มีพระอุปัชฌาย์มีอายุพรรษาตั้งแต่ ๑๐ พรรษาขึ้นไป มีคณะสงฆ์มีอาจารย์สวดคัมภีร์ที่เราปฏิบัติกันอยู่ในปัจจุบันนี้ อันนี้เรียกว่าทรงบัญญัติขึ้นตามความนิยมของสังคม

ในสังคมย่อมมีผู้ที่มีพรหมคนหลายระดับชั้น ในสังคมผู้ดีก็ต้องมีการรักษากิริยามารยาทให้สุภาพเรียบร้อย พระภิกษุสงฆ์ซึ่งบวชมาในศาสนาใหม่นี้มาจากต่างตระกูล ต่างชั้นวรรณะ การศึกษาการปฏิบัติการอบรมก็แตกต่างกัน บางทีบางครั้งบางท่านยังไม่เข้าใจระเบียบการปฏิบัติของชนชั้นผู้ดี ก็ไปแสดงกิริยาอันไม่ดีไม่งามให้ชาวบ้านเขาตำหนิ เสร็จแล้วพระองค์เห็นว่า เป็นความเสียหายแก่พระศาสนา หรือเสียหายแก่สังคม พระองค์จึงทรงบัญญัติวินัยซึ่งเกิดขึ้นตามเหตุตามผล ตามเหตุการณ์ที่บังเกิดขึ้น ซึ่งมีผู้ทำผิดเป็นมูลเหตุ ชาวบ้านเขาพากันโทษตำหนิติเตียน พระองค์จึงได้ประชุมสงฆ์บัญญัติวินัยนั้น ๆ ขึ้น จนระเบียบวินัยในพระปาฏิโมกข์มีดังหลายข้อ ภิกษุณี ๓๑๑ ข้อ ภิกษุสงฆ์ ๒๒๗ ข้อ ทั้งนี้แบ่งออกเป็น ๒ ภาค บัญญัติขึ้นตามกฎหมายของธรรมชาติอย่างหนึ่ง บัญญัติตามความนิยมของสังคมอย่างหนึ่ง แล้วไปสรุปลงว่า สิ่งใดที่ไม่ดีไม่งามทำไปเพื่อเสียมารยาท สิ่งทั้งนั้นเป็นวัตถุแห่งอาบัติทุกกฏ เป็นต้น อันนี้บัญญัติห้ามเอาไว้เพื่อรักษามารยาท ที่กล่าวมานี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับการรักษาศีล หรือการปฏิบัติเพื่อละบาปอกุศล ซึ่งในคำว่า “สัพพปาปสฺส อภินิหาร” การไม่ทำบาปทั้งปวง ถ้าท่านผู้ฟังผู้ใดสงสัยข้องใจ

ว่าการละบาปละที่ไหน ละกันที่ตรงไหน ละที่กายวาจาและใจ อาศัยอะไร เป็นหลัก อาศัยศีล ๕ เป็นหลักเป็นแผนการละบาป เพราะฉะนั้น ที่พระพุทธเจ้าสอนให้ละบาปก็ละกันที่ตรงนี้ แล้วการสอนให้ทำความดีคือยังกุศลให้ถึงพร้อม ก็หมายถึงการฝึกฝนอบรมจิตของตนเองให้มีความเข้มแข็ง มีสติปัญญาสามารถตั้งเจตนางดเว้นบาปความชั่วได้โดยเด็ดขาด จนกระทั่งกลายเป็นอัตโนมัติ

ตอนแรก ๆ เราตั้งใจจะละบาป บางทีอยากจะทำบาปอยู่แทบเป็นแทบตาย แต่อดเอาเพราะกลัวบาป เราอดเราทนจนคนล่องตัวจนขำขันขำนาญ จนกระทั่งได้ในคำที่ว่า “**ขณฺติ ปรมํ ตโป ตีติกฺขา**” ความอดทน ความอดกลั้น ความทนทาน เป็นตบะธรรมคือความเพียรเผาบาปอย่างยิ่ง ทน..ทนจนกระทั่งมันล่อง ทนจนกระทั่งมันขำขันขำนาญ โดยอาศัยหลักการดังที่กล่าวมาแล้ว คือ ศีล ๕ ประการ ในเมื่อเรามารักษาและละบาปความชั่วตามกฎหมายของศีล ๕ กายก็สงบคือปราศจากโทษ วาจาก็สงบคือปราศจากโทษ เราตัดทอนโทษที่จะพึงเกิดขึ้นทางกายทางวาจาได้โดยเด็ดขาด เมื่อมีศีล ๕ บริบูรณ์ บริสุทธิ์ ตัดทอนบาปกรรมหรือโทษที่จะเกิดทางกายทางวาจาได้เด็ดขาด ก็เป็นผู้มีศีล บริสุทธิ์ด้วยกายวาจา เป็นเหตุเป็นปัจจัยที่ทำให้ใจของเราสงบเยือกเย็น เพราะไม่หวัดระแวงภัย ผู้มีศีลบริสุทธิ์สะอาด แม้จะไปอยู่ในป่าในดงที่เต็มไปด้วยสิงสาราสัตว์อย่างครูบาอาจารย์ทั้งหลายไปจุดดิ่งในปางก่อน ท่านก็มีได้เห็นหวาดกลัวอะไร บางทีเดินไปประจันหน้ากับเสือซึ่งเดินมาประจันหน้ากัน ท่านก็ไม่ได้หวาดกลัว เพราะว่าศีลบริสุทธิ์ เช่นอย่างท่านเจ้าคุณพระปัญญาพิศาลเถร (หนู) สหธรรมิกของหลวงปู่เสาร์ซึ่งเป็นเจ้าอาวาสวัดปทุมวนาราม เวลาถูกระเบิดมาลงกรุงเทพมหานครเมื่อไร ตำรวจต้องมาหามท่านลงหลุมหลบภัย แล้วท่านก็ถามเขาว่า “จะหามฉันไปทำไม” ตำรวจตอบ “ไปหลบภัย” “หลบไปทำไม” ท่านถาม “กลัวว่าพระเดชพระคุณ

จะเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตถ้าถูกระเบิดมันลงมา” ท่านกลับบอกว่า “ก็ตาย
ก็ตื่น ไปเกิดเอาใหม่ดีกว่า” นี่! ผู้มีศีลบริสุทธิ์ย่อมไม่สะทกสะท้านต่อความตาย
ดังนั้น ศีลที่บริสุทธิ์สะอาดแล้วนี้ ไม่เฉพาะแต่จะตัดทอนผลเพิ่มของบาปกรรม
ลดกำลังของกิเลสเท่านั้น ยังทำให้จิตของผู้ปฏิบัติศีลบริสุทธิ์ได้เกิดความอบอุ่น
เกิดความกล้ากล้าอาจหาญในการเสียสละที่จะปฏิบัติสมาธิภาวนาอย่าง
เข้มงวด ผู้ที่มีศีลไม่บริสุทธิ์สะอาด ทำอะไรก็หวาดระแวงภัย เข้าสู่สังคมก็
กลัวแต่สังคมเขาจะจับพิรุธในความหุศีลของตนเองได้ จะยอมเสียสละชีวิต
เสี่ยงเพื่อปฏิบัติธรรมอย่างเข้มงวดเพื่อจะเอาชนะกิเลสทั้งปวงก็ไม่กล้า เพราะ
กลัวว่าเราจะตายในท่ามกลางกิเลส ทั้ง ๆ ที่เรายังมีความบริสุทธิ์ไม่เพียงพอ
เพราะฉะนั้น ผู้มีศีลบริสุทธิ์จึงทำให้เราเกิดความกล้ากล้าอาจหาญ กล้า
ได้กล้าเสีย กล้าเสี่ยงกล้าตาย เข้าสังคมไหนก็มีความกล้ากล้าอาจหาญ
ไม่สะทกสะท้านหวาดระแวงภัย ดังนั้น สมควรแล้ว “ตสฺมา สิลํ วิโสทये”
สาธุชนพึงชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ เพราะได้ชื่อว่าได้ละบาปความชั่วตัดทอน
ผลเพิ่มของบาปกรรม ปรับพื้นฐานความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์ เป็นอุบาย
บ้านทอนกำลังของกิเลส ถ้าจะพูดให้โก้ ๆ ให้มันทันกับสมัยปัจจุบันนี้ ศีลยัง
เป็นคุณธรรมที่เป็นมูลฐานให้เกิดระบอบการปกครองแบบประชาธิปไตย
เพราะหัวใจของประชาธิปไตยอยู่ที่การเคารพสิทธิมนุษยชน ใครมีศีล ๕
บริสุทธิ์บริบูรณ์ก็เคารพทุกสิทธิ เพราะฉะนั้น ธรรมคือศีล ๕ จึงกลายเป็น
ธรรมที่เป็นมูลฐานให้เกิดระบอบการปกครองแบบประชาธิปไตย ขอฝาก
ท่านปัญญาชนซึ่งทำหน้าที่ปกครองบ้านเมืองและกำลังร่ำร้องหาประชาธิปไตย
อยู่ในปัจจุบัน ได้โปรดเอาไปพิจารณาดูให้ละเอียดถี่ถ้วนว่าพอที่จะเข้ากันกับ
หลักการปกครองบ้านเมืองได้ไหม สำหรับเรื่องเกี่ยวกับเรื่องศีลนั้น ขอฝาก
ท่านพุทธบริษัทเอาไว้พิจารณาเพียงแค่นี้ และขอย้ำอีกทีหนึ่งว่า ศีลเป็น
ต้นของพรหมจรรย์ เป็นมูลฐานให้เกิดคุณงามความดีในพุทธศาสนาในเบื้องต้น

ต่อไปนี้มาคุยกันถึงเรื่องการทำสมาธิ

เข้าใจว่าท่านพุทธบริษัททั้งหลายได้ยินได้ฟังครูบาอาจารย์ท่านอบรมสั่งสอนมามากต่อมากแล้ว เพราะต่างก็เป็นลูกศิษย์ครูบาอาจารย์ที่มีความสามารถและมีภูมิธรรมสูง ซึ่งอาตมาเองก็เป็นลูกศิษย์ของครูบาอาจารย์องค์หนึ่งในสายนี้ ในฐานะที่เราต่างก็เป็นลูกศิษย์ของครูบาอาจารย์ มาเปิดอกคุยกันถึงเรื่องสมาธิ ท่านลองถามในใจดูซิว่าพระคุณเจ้าอยากจะทำสมาธิจะทำอย่างไร ทำสมาธิคือทำอย่างไร จะขอให้คำตอบว่า **การทำสมาธิคือการทำให้จิตให้มีอารมณ์สิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก** ตอบได้สั้น ๆ แค่นี้ จะเป็นอะไรก็ได้ อะไรเล่าที่เป็นสิ่งรู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ ก็เรื่องชีวิตประจำวัน คือการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด นั่นอย่างไร ทำไมจึงเรียกว่าอารมณ์จิต ท่านเดินได้เพราะจิตสั่งให้ไหม ท่านยืนได้เพราะจิตสั่งให้ไหม ท่านนั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด ทำอะไรก็ปาเถะ แม้แต่ล้างแก้ว ล้างชาม จิตเป็นผู้สั่งให้ทำใช่ไหม ในเมื่อจิตเป็นผู้สั่งสิ่งเหล่านั้นก็ต้องเป็นอารมณ์จิต ในเมื่อจิตท่านระลึกถึงสิ่งใด ๆ ท่านพยายามทำสติกำหนดรู้กำกับเข้าไปในจุดนั้น จึงได้ในคำว่า **“การทำสมาธิคือการทำให้จิตให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก...”**

เอาละ วันนี้ได้บรรยายธรรมเกี่ยวกับความเข้าใจในธรรมปฏิบัติเท่าที่ได้ฟังโหวดของครูบาอาจารย์มา หรือได้ค้นคิดพิจารณาด้วยตนเอง ขอเสนอแนะท่านผู้รู้ทั้งหลายได้รับไว้พิจารณาว่าข้อเท็จจริงจะเป็นอย่างไร และขออภัยวาทของหลวงปู่ใหญ่ (หลวงปู่เทสก์) ซึ่งเคยมากราบไหว้ท่านและตั้งใจมาถามปัญหาท่าน แต่ท่านก็ให้คำตอบก่อน ตั้งใจจะมาถามปัญหาว่าสมาธิในฉานกับสมาธิในอริยมรรคมันต่างกันอย่างไร พอกราบเสร็จแล้วท่านก็บอกว่า “เอ้อ! เจ้าคุณมาแล้วก็ดีแล้วแหละ จะว่าอะไรให้ฟัง” เว่าก็คือพูดนั่นแหละ พอเสร็จแล้วท่านก็พูดขึ้นมาว่า “สมาธิในฉานมันโง่



สมาธิในอริยมรรคมันฉลาด สมาธิในฉานมันรู้อยู่ในสิ่ง ๆ เดียว ถ้ามีอารมณ์ ก็รู้อยู่ในอารมณ์เดียวไม่ไหวติง ถ้าไม่มีอารมณ์ รู้อยู่ที่จิตก็รู้ที่จิตอย่างเดียว ไม่ไหวติง อันนั้นมันจึงไม่เกิดความรู้ แต่สมาธิในอริยมรรคมันฉลาด จิตสงบ แต่มันมีความรู้ปรากฏขึ้นอยู่ แม้จิตจะสงบถึงขนาดที่ไม่มีร่างกายตัวตน สิ่งรู้มันก็ยังปรากฏอยู่ ความรู้ที่ปรากฏขึ้นในขณะที่สมาธิยังมีกายปรากฏอยู่ มันมีสมมติบัญญัติคือรู้เป็นเรื่องเป็นราว แต่ถ้าหากความรู้ที่เกิดขึ้นในขณะที่จิตไม่มีตัวมีตน สักแต่ว่ารู้ รู้แล้วไม่มีสมมติบัญญัติ อันนี้คือสมาธิในอริยมรรค” หลวงปู่ท่านเปรียบเทียบว่า จิต สมาธิในอริยมรรคเปรียบเหมือนดวงไฟที่เราตามเอาไว้ ก็เลสและอารมณ์ทั้งหลายมันวิ่งเข้ามามันเข้าไม่ถึงจิต พอมาถึงรัศมีของจิตแล้วมันตกไป ๆ เหมือนแมลงบินเข้ากองไฟ ท่านว่าอย่างนั้น ถ้านักปฏิบัติทั้งหลายเราบำเพ็ญสมาธิขึ้นสมถภาวนาก็ต้องอาศัยองค์ประกอบของสมาธิคือฉาน สมาธิมีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา เมื่อจิตปล่อยวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตาไปสงบนิ่งไม่ไหวติง มีแต่รู้ตื่น เบิกบาน ความรู้ไม่เกิดขึ้น อันนั้นเรียกว่าสมาธิในขั้นสมถะหรือสมาธิในฉาน เรียกว่าในฉานที่ ๔ ถ้าว่าโดยสมาธิก็เรียกว่า อัปปนาสมาธิ ว่าโดยจิตเรียกว่าอัปปนาจิต ว่าโดยฉานเรียกว่าอัปปนาฉาน ที่นี้สมาธิที่เดินวิปัสสนา ก็ต้องอาศัย วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตาเหมือนกัน จะขอเสนอแนะวิธีการอันหนึ่งให้นักปฏิบัติทั้งหลายไปพิจารณาโดยอาศัยเค้าโครงเหตุผลจากท่านหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่เสาร์ชอบกล่าวอยู่เสมอว่า “รีบเร่งพิจารณา รีบเร่งภาวนาเข้าให้มันถึงความเป็นเอง” และอีกอย่างหนึ่ง “เวลานี้จิตขำมันไม่สงบมีแต่ความคิด” ฟังแล้วทำให้งง ภาวนามาแทบเป็นแทบตายแล้วจิตไม่สงบมีแต่ความคิด มีอย่างไหน ในเมื่อไปกราบเรียนถามท่านแล้ว ท่านบอกว่า “ถ้ามันเอาแต่หนึ่ง มันก็ไม่ก้าวหน้า” นะ ! ท่านว่าอย่างนี้ เพราะฉะนั้น ในโอวาทของครูบาอาจารย์นี้

๑. เร่งภาวนาให้ถึงความเป็นเอง จะลองอธิบายให้ท่านทั้งหลาย
ลองฟังดู มันจะถูกหรือผิดก็ขอให้รับไปพิจารณา คำว่าภาวนาให้ถึงความเป็น
เองของท่านอาจารย์เสาร์ ท่านหมายความว่าอย่างนี้ ในตอนแรก ๆ เรา
กำหนดจิตให้นึกถึงอารมณ์ แล้วบริกรรมภาวนา หรือพิจารณาอะไรก็ตาม
ในตอนแรก ๆ เราตั้งใจภาวนาเอา ตั้งใจพิจารณาเอา ถ้าไม่ตั้งใจมันก็ไม่ภาวนา
ไม่พิจารณา พิจารณาไปจนกระทั่งจิตมันสงบเป็นสมาธิลงมาก่อน ๆ แล้วจิต
มันปฏิวัติตัวไปเอง แล้วก็เกิดภูมิความรู้ขึ้นมาเอง หรือเกิดความสงบเองจน
รู้ไม่อยู่ ในลักษณะอย่างนี้เรียกว่าภาวนาให้ถึงความเป็นเอง

๒. ที่นี้คำว่า “เวลานี้จิตของข้ามันไม่สงบ มีแต่ความคิด” เมื่อไปถาม
ว่าจิตฟุ้งซ่านหรือจิตเสื่อมหรืออย่างไร ท่านก็บอกว่า “ถ้ามันเอาแต่หนึ่งมันก็
ไม่ก้าวหน້า” เพราะฉะนั้น เรามีข้อสังเกตว่า เมื่อแรกเราภาวนาจิตมันสงบ
หนึ่งเป็นสมาธิอย่างดี มีปิติ มีความสุข สบาย ชอบใจมาก แต่เมื่อสมาธิมี
พลังงานมากขึ้นมาแล้ว มันเกิดปัญญา เกิดความคิด พอจิตเกิดความคิดขึ้นมา
เท่านั้น ผู้รู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็เรียกว่าจิตฟุ้งซ่าน แต่แท้ที่จริงมันไม่ใช่อย่างนั้น
คืออบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมจิต คือดีทำสมาธิเกิดง่าย
สมาธิที่มีศีลเป็นเครื่องประกันความปลอดภัยทำให้เกิดสัมมาสมาธิ สัมมา
สมาธิย่อมเกิดปัญญา คือเกิดสัมมาทิจิคือความเห็นชอบ...





ตามดูอารมณ์จิต



ตามดูอารมณ์จิต



ณ โอกาสต่อไปนี้ เป็นเวลาที่จะได้ฟังธรรม การฟังธรรมก็คือฟังใจ ของตัวเอง ใจเป็นหัวหน้า ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จที่ใจ บุญก็เกิดที่ใจ บาปก็เกิดที่ใจ ตีเกิดที่ใจ ชั่วเกิดที่ใจ ดังนั้น เราจึงจำเป็นต้อง อบรมใจ ถ้าหากว่าใจไม่ดี ใจเสีย การคิดก็ไม่ดีเพราะใจคิดไม่ดี การพูดก็ไม่ดี การทำก็ไม่ดี เพราะต้นมันเสียปลายมันก็พลอยเสียไปด้วย แต่ถ้าหากว่าใจดี ใจมีศีลใจมีธรรม การพูดก็ดี การทำก็ดี ล้วนแต่ดีหมด เพราะฉะนั้น เราจึง จำเป็นต้องอบรมใจ ก่อนที่จะได้พูดถึงหลักและวิธีการอบรมใจ จะพูดเรื่อง คำว่าธรรมะ

เราไปฟังเทศน์ที่ไหน ๆ พระท่านก็ว่า บัดนี้อาตมาภาพจะได้แสดง ธรรมะคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในเมื่อฟัง ๆ กันไปแล้ว บางทีเราอาจจะนึกน้อยใจว่า ธรรมะมีแต่ของพระพุทธเจ้า ของเราไม่มี ถ้า หากว่าธรรมะมีแต่ของพระพุทธเจ้า พระองค์ปรินิพพานไปแล้ว ๒๕๒๘ ปี ธรรมะก็คงไม่เหลืออยู่เพราะคงจะหายสาบสูญไปพร้อมกับวันปรินิพพานของ พระพุทธเจ้าแล้ว เพราะธรรมะเป็นของพระพุทธเจ้าของเราไม่มี เราจะไปเอา ธรรมะมาจากไหน เราอาจจะเข้าใจกันอย่างนี้ แต่เพื่อที่จะทำความเข้าใจ สำหรับญาติโยมผู้ฟัง เราควรที่จะได้ทำความเข้าใจอย่างนี้ คำว่าธรรมะแยก ออกเป็น ๒ ประเภท

ประเภท ๑ เป็นธรรมะที่มีมาเก่าแก่ดั้งเดิม ๆ นี้ คือ กายกับใจ ของเรา พระพุทธเจ้าก็มีกายกับใจ ธรรมะที่ว่ากายกับใจนี้เป็นสิ่งที่มีมาก่อน พระพุทธเจ้าเกิด บิดามารดาของพระพุทธเจ้าก็มีกายกับใจ ดังนั้น ธรรมะ

จึงมีก่อนพระพุทธเจ้า ธรรมะส่วนนี้ ภาษาวัด ๆ ท่านเรียกว่า “สภาวะธรรม” ที่เรียกว่าสภาวะธรรมก็เพราะเหตุว่าเป็นสิ่งที่จะต้องเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ กฎของธรรมชาติส่วนใหญ่ก็คือ อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ อนัตตา ไม่เป็นตัวของตัวเอง สิ่งที่เรามองเห็นได้ชัด ๆ ก็คือว่า ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ เพราะทุกคนเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ และต้องตาย ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย แสดงความเปลี่ยนแปลง เมื่อเราเกิดมาที่แรกเราก็ยังเด็กยังเล็ก แล้วก็เจริญเติบโต จนกระทั่งใหญ่เต็มที่ เมื่อใหญ่เต็มที่แล้วก็ค่อยแก่ลง ๆ จนกระทั่งเจ็บ ตาย เป็นที่สุด อันนี้คือความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมซึ่งเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ ซึ่งเรียกว่าอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่เป็นตัวของตัวเอง ธรรมะอันนี้ไม่ใช่ของพระพุทธเจ้าพระองค์เดียว ของเราก็มี แต่เมื่อพระองค์สำเร็จความเป็นพระพุทธเจ้าได้เพราะอาศัยกายกับใจเป็นเครื่องรู้แล้วฝึกหัดสติสัมปชัญญะให้มีพลังเข้มแข็งเพื่อจะได้รู้เท่าทันเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นความเปลี่ยนแปลงดังที่กล่าวแล้ว จนกระทั่งสามารถทำจิตใจให้อยู่กับที่ไม่วุ่นไหวเอนเอียงต่อสิ่งที่เป็นไปเช่นนั้น จึงทำให้พระองค์ต้องหมดทุกข์ หมดโศก หมดโรค หมดภัย สิ้นชาติสิ้นภพคือเข้าสู่พระนิพพาน

อันนี้เป็นธรรมะที่เป็นอารมณ์เครื่องรู้ของจิตของพระพุทธเจ้า ฐานะที่พวกเราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า เราก็มาฝึกหัดจิตใจของเราให้มีความรู้ซึ่งเห็นจริงในธรรมะอันเป็นส่วนสภาวะธรรมคือกายกับใจของเรานี้ ดังนั้น สอนมาฝึกหัดจิตใจให้มีประสิทธิภาพ ยกตัวขึ้นเหนือโลกและสิ่งกังวลทั้งปวง จึงอาศัยกายกับใจเป็นหลัก หันจากกายกับใจไปไม่ได้ แม้สิ่งใดที่เราจะสามารถรู้เห็นซึ่งเป็นสิ่งภายนอก แม้จะรู้มากมายกายกองเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเราไม่รู้เรื่องกายกับใจ เราก็ไม่มีทางที่จะพ้นทุกข์ได้ เพราะฉะนั้น การรู้เรื่องของกายกับใจจึงเป็นแนวทางที่ทำให้ผู้ปฏิบัติต้องพ้นจากกองทุกข์ อันนี้

เป็นธรรมะส่วนสภาวะธรรม

ประเภทที่ ๒ ธรรมะอันเป็นคำสั่งสอน หมายถึงกฎหรือระเบียบอันเป็นอุบายฝึกฝนอบรมจิต รวมทั้งกายและวาจา ให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ซึ่งกฎระเบียบอันนี้เรารู้ ๆ กันแล้วว่า คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นกฎหรือระเบียบที่เราจะต้องปฏิบัติตาม เพื่อจุดมุ่งหมายอยู่ที่การละความชั่ว ประพฤติความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด ซึ่งเราเรียกโดยทั่ว ๆ ไปว่า ศีล สมาธิ ปัญญา อันนี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยตรง คำสอน ๓ หลักใหญ่ ๆ นี้ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลก เราจะได้ยินคำว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ถึงแม้ว่าเราจะได้ยินได้ฟังอยู่บ้าง แต่ก็เป็นที่ท่อนกระแท่น ไม่เป็นระเบียบ ศีล ๕ เป็นศีลประจำโลก ศีล ๘ เป็นศีลที่เกิดขึ้นในสมัยพระพุทธเจ้า ศีล ๒๒๗ เกิดขึ้นในสมัยที่มีพระพุทธเจ้า ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้า ศีล ๒ ประเภทนี้ไม่มี แต่ศีล ๕ เป็นศีลเก่าแก่ดั้งเดิม ศาสนาพุทธจะมีไม่มีก็ยังมีคนรักษาศีล ๕ เหลือหลออยู่ในโลกอยู่บ้างไม่ได้ขาดสูญไปเลยทีเดียว เพราะฉะนั้น ศีล ๕ ท่านจึงยกให้เป็นมนุษยธรรม คือเป็นธรรมสำหรับมนุษย์ ศีล ๕ นี้ ถ้าจะว่าโดยกฎเกณฑ์ เป็นหลักธรรมประกันความปลอดภัยของสังคม เป็นหลักธรรมปรับปรุงพื้นฐานความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์ มนุษย์ผู้ที่จะเป็นมนุษย์สมบูรณ์ได้ต้องมีศีล ๕ มีกุศลกรรมบถ ๑๐ ถ้าอย่างนั้น ทำไมปัจจุบันนี้มนุษย์จึงได้มาเกิดกันมากมาย เพื่อแก้ข้อข้องใจอันนี้ จึงจะขอแบ่งระดับความเป็นของมนุษย์

มนุษย์เราแต่ละคนนี้มีโอกาสที่จะเป็นได้ ๔ วาระต่างกัน ในขณะใดที่เรามีจิตใจ มีศีลมีธรรม มีความเมตตาปรานี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และมีศีลมีธรรมเป็นหลักปฏิบัติ ในขณะนั้นกายของเราเป็นมนุษย์ จิตใจของเราก็เป็นมนุษย์ แต่ถ้าในขณะใด จิตใจของเรามีหิริโอตตปปะ คือความละอายต่อบาป ความสะดุ้งกลัวต่อบาป ไม่กล้าที่จะทำบาปทั้งในที่ลับและในที่แจ้ง ในขณะนั้นกายของเราเป็นมนุษย์ แต่จิตใจของเราเป็นเทวดา แต่ถ้าในขณะใด

ที่จิตใจของเรามีความเหน็ดเหนื่อยท้อแท้ไม่เอาไหน ปล่อยปละธุระหน้าที่ ปล่อยให้ชีวิตเลยไปเปล่าปราศจากประโยชน์ ไม่ทำคุณงามความดีใด ๆ ในขณะนั้นกายของเราเป็นมนุษย์ แต่จิตใจของเราเป็นเปรต ถ้าในขณะใดที่ใจของเรามีความโหดเหี้ยม ไม่ได้คำนึงถึงกฎหมายและศีลธรรม อยากจะทำอะไร ก็ทำไปตามอำเภอใจ ซึ่งสุดแท้แต่อารมณ์โกรธและอารมณ์ใคร่ ไม่ได้คำนึงถึงความสุขและความทุกข์ของคนอื่น มุ่งแต่ที่จะทำตามใจของตัวเองอย่างเดียว จิตใจโหดเหี้ยมไม่มีศีลมีธรรม ในขณะนั้นกายของเราเป็นมนุษย์ แต่จิตใจของเราเป็นสัตว์เดรัจฉาน

ปัญหาที่ว่าในปัจจุบันนี้คนมากเกิดมากมายเหลือเกิน คนที่วิญญานมากเกิดเป็นมนุษย์นี้ ชะรอยจะมีคนประพาศศีล ๕ กรรมบถ ๑๐ มากมาย กระมัง มนุษย์จึงมากเกิดมากนัก อันนี้เป็นปัญหาที่คนทั้งหลายถามกันอยู่บ่อย ๆ

ถ้าเราจะมาคำนึงถึงความเป็นของมนุษย์ในข้อสุดท้ายที่กล่าวมา คือ ในช่วงใดที่มนุษย์มีความโหดร้าย มีความโหดเหี้ยม ไม่คำนึงถึงกฎหมายและศีลธรรม อยากจะทำอะไรก็ทำไปตามอำเภอใจ ไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของคนอื่น ในขณะนั้นกายของเราเป็นมนุษย์ แต่จิตใจของเราเป็นสัตว์เดรัจฉาน ปาดงพงไพรถูกมนุษย์ถางเสียเตียนโล่ง ปูย่าตายายของสัตว์เดรัจฉานถูกมนุษย์จับไปฆ่าแกงกันหมด วิญญานของสัตว์เดรัจฉานมันไม่มีที่เกิด เพราะพ่อแม่มันไม่มี เมื่อใดที่ใจมนุษย์กลายเป็นสัตว์เดรัจฉาน วิญญานของสัตว์เดรัจฉานมันก็ฉวยโอกาสมาเกิดในขณะนั้น

ความจริงเรามีความภาคภูมิใจเหลือเกินว่าเราเป็นมนุษย์ แต่เราลืมนึกถึงและพิจารณาความเป็นมนุษย์ของตัวเองในปัจจุบัน เพราะฉะนั้น เรื่องของศีล ๕ นี่จึงเป็นเรื่องสำคัญ เป็นแม่บทของศีลทั้งหลายทั้งปวง ผู้ที่จะบำเพ็ญบารมีเพื่อสำเร็จมรรคผลนิพพานต้องปรับพื้นฐานความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์ คือ มีศีล ๕ บริสุทธิสะอาดนั่นเอง ศีล ๕ ที่ประกันความปลอดภัยของสังคม

หมายถึงสังคมของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ตั้งปณิธานให้แน่วแน่ในใจว่า เราจะไม่
ฆ่าไม่เบียดเบียนไม่ข่มเหงรังแกมนุษย์ด้วยกัน แม้ด้วยประการใด ๆ ซึ่งอาจจะ
มีความจำเป็นต้องฆ่าสัตว์เดรัจฉานเพื่อประกอบอาหารเลี้ยงชีพ แต่ศีล ๕ ข้อ
ที่มีในระดับของมนุษย์ก็พอที่จะเป็นคุณธรรมประกันความปลอดภัยของสังคม
เมื่อเราปรับพื้นฐานความเป็นมนุษย์หรือมีศีลในระดับมนุษย์ได้ มนุษย์เราฆ่า
ไม่ได้ ข่มเหงไม่ได้ รังแกไม่ได้ อิจฉาริษยาไม่ได้ เมื่อเราฝึกหัดจิตใจให้มั่นคง
ต่อมนุษย์ด้วยกันแล้ว โดยวิสัยของมนุษย์ย่อมมีจิตใจสูงเป็นพื้นฐาน ความ
เมตตาปรานีจะแผ่ปกคลุมไปถึงสัตว์เดรัจฉานเอง แม้สัตว์เดรัจฉานเราก็จะ
ฆ่าไม่ได้ นี่การฝึกรักษาศีล ๕ ต้องฝึกไปตามขั้นตอน

ที่นี้เรามาพูดถึงเรื่องที่พุทธบริษัทมารักษาศีลเพื่อจะบำเพ็ญสมาธิ
ภาวนาเพื่อให้บรรลุผลนิพพาน ไม่ว่าบุคคลประเภทใด ๆ ทั้งนั้น ไม่ว่า
บรรพชิตหรือคฤหัสถ์ ถ้าหากศีล ๕ อันเป็นมูลฐานนี้ไม่สมบูรณ์ แม้เราจะไป
สมาทานเอาศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ เป็นหลักในการปฏิบัติ ถ้าศีล ๕
บกพร่องข้อใดข้อหนึ่ง ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็พัง ดำรงอยู่ไม่ได้ เพราะ
คุณธรรมระดับมากกว่า ๕ ขึ้นไปนี้ เป็นคุณธรรมสำหรับมนุษย์เท่านั้นที่
สามารถจะปฏิบัติได้ เพราะฉะนั้น เรื่องของศีล ๕ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ **มีคน**
เขากล่าวว่า คนที่เป็นคฤหัสถ์ไม่ได้บวช รักษาแต่เพียงศีล ๕ สามารถที่จะปฏิบัติ
ธรรมบรรลุผลนิพพานได้หรือไม่ อันนี้ขอตอบยืนยันว่าได้ นางวิสาขา
มหาอุบาสิกา ท่านบรรลุพระโสดาบันตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ เมื่ออายุ ๑๖ ปีก็ได้
แต่งงานมีครอบครัว คนที่แต่งงานมีครอบครัวอย่างดีก็มีแค่ศีล ๕ ถ้าหากว่า
รับศีล ๘ ไปแล้วจะอยู่กับครอบครัวไม่ได้ต้องแยกกันนอน นี่เรื่องของเรื่อง
มันเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้น นางวิสาขาอุบาสิกาเป็นหลักฐานยืนยันว่า ผู้ที่มี
แต่เพียงศีล ๕ สามารถบรรลุผลนิพพานได้ นางวิสาขามีศีล ๕ ที่บรรลุ
พระโสดาบัน แต่ยังคงอยู่ปฏิบัติภาวนาพระพุทธานุสสติอยู่ คือพระศรีอารย

เมตไตรย ซึ่งเป็นองค์สุดท้าย แล้วนางวิสาขาจึงจะได้สำเร็จพระอรหันต์เข้าสู่พระนิพพาน

บัดนี้เรามากล่าวถึงหลักการปฏิบัติธรรม เรื่องของการฝึกหัดทำสมาธิ เราก็เคยได้ยินได้ฟังได้ฝึกหัดกันมามากพอสมควร แต่เรื่องของสมาธินี้เป็นหลักธรรมสาธนะทั่วไปทุกลัทธิศาสนา ศาสนาอื่น ๆ เขาก็บำเพ็ญสมาธิได้ ไม่เฉพาะแต่ศาสนาพุทธ ศาสนาพราหมณ์ก็มีสมาธิ หรือลัทธินับถือเจ้าเข้าผีก็ต้องอาศัยสมาธิเป็นหลักเป็นพื้นฐาน ในปัจจุบันนี้ คนต่างประเทศ เช่น ประเทศรัสเซีย เป็นต้น เขาทำสมาธิอย่างเอาเป็นเอาตาย แต่การทำสมาธิของลัทธิศาสนาอื่นมีความมุ่งหมายแตกต่างไปจากลัทธิศาสนาพุทธ ศาสนาพุทธบำเพ็ญสมาธิเพื่อปรารถนาจะบรรลุพระนิพพาน ดังนั้น เราจึงขึ้นต้นด้วยความเป็นผู้มีศีล ชำระกายวาจาให้บริสุทธิ์สะอาดปราศจากโทษที่จะพึงก้าวล่วงด้วยกายด้วยวาจา เช่นอย่างญาติโยมทั้งหลายได้สมาทานศีล ๘ ไปแล้ว อันนี้เป็นการปรับพื้นฐานทางกายทางวาจาให้มีความบริสุทธิ์สะอาด ในเมื่อเรามีเจตนางดเว้นตามกฎของศีลข้อนั้น ๆ เสร็จสิ้นลงไปแล้ว ศีลของเรา ก็เป็นศีลที่บริสุทธิ์สะอาดนับจำเดิมแต่บัดนั้นเป็นต้นมา เมื่อท่านทั้งหลายได้มีศีลบริสุทธิ์สะอาดดีแล้วจึงสมควรจะได้ฝึกหัดทำสมาธิ

วิธีการที่จะทำสมาธิในวันนี้จะขอแนะวิธีทำสมาธิด้วยการบริกรรมภาวนา และทำสติกำหนดตามรู้วิจิตรของตนเองสลับกันไป ดังนั้น จึงขอเชิญท่านทั้งหลายเตรียมนั่งสมาธิ ณ โอกาสนี้

การนั่งสมาธิตามแบบฉบับ ก็นำเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ใครจะนั่งในท่าใดอันนี้เป็นวิธีการ แต่ถ้าไม่ถนัดที่จะนั่งขัดสมาธิ จะนั่งพับเพียบหรือท่าใดก็ได้ เพราะสมาธิเป็นกิริยาของใจ ไม่ใช่การนั่ง การยืน การเดิน การนอน เรากำหนดจิตบริกรรมภาวนาเพ่งดูที่จิตของเรา ได้ชื่อว่าเป็นการฝึกสมาธิ ในเมื่อท่านเตรียมนั่ง

สมาธิเสร็จเรียบร้อยแล้ว ขอให้โน้มจิตโน้มใจระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าว่า “พุทธ โอัมโม สังโฆ ฯ” แล้วโน้มจิตโน้มใจนึกว่า พระพุทธเจ้าก็ดี พระธรรม ก็ดี พระสงฆ์ก็ดี อยู่ในจิตใจของเราพร้อมแล้ว เพราะในขณะนี้เรามีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีอยู่ในจิตใจ ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีเป็นกิริยาของความเป็นพระพุทธเจ้า การทรงไว้ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้ได้ชื่อว่ามีพระธรรมในใจ การทำสติสังวรระวังคอยควบคุมจิตของเราให้นึกบริกรรมภาวนา พุทธ โอ ฯ อยู่ในใจได้ชื่อว่าการฝึกทำสติ เป็นกิริยาของพระสงฆ์ ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จึงอยู่ในจิตใจของท่านแล้ว ขอได้โปรดสำรวจ กำหนดรู้สิ่งที่จิตของตัวเอง ความรู้สึกอยู่ที่ตรงไหน จิตอยู่ที่นั่น แล้วกำหนดจิตนึกบริกรรมภาวนาพุทธ โอ ฯ อยู่ในอย่างนั้น หรือใครจะนึกพุท พร้อมลมเข้า โธพร้อมลมออกก็ได้ แล้วแต่ความชอบใจ

ในขณะที่บริกรรมภาวนาอยู่ หน้าที่ของท่านมีเพียงนึกพุทโออยู่เท่านั้น ไม่มีสิทธิจะไปนึกพิจารณาอื่น ๆ ความคิดว่าเมื่อไรจิตจะสงบก็ไม่ต้องคิด เมื่อไรจะรู้จะเห็นอะไรก็ไม่ต้องคิด และอย่าไปข่มจิตให้มีความสงบ ด้วยวิธีการสงบจิต หน้าที่ของท่านเพียงแต่นึกพุทโอ อย่างเบา ๆ อย่างกด หรือข่มความรู้สึก ถ้าผู้ที่บริกรรมพุทโอ พุทพร้อมลมเข้า โธพร้อมลมออก ให้ตั้งจุดหมายไว้ที่ปลายจมูก ตรงที่ลมผ่านออกผ่านเข้า ถ้าหากท่านที่ไม่กำหนดลมด้วย ก็ให้นึกพุทโอ เพียงคำเดียว นึกเบา ๆ คล้าย ๆ กับว่านึกเล่น ๆ ไม่ต้องการผลตอบแทนใด ๆ แต่นึกไม่หยุด อย่าให้มีช่องว่าง อย่าให้ว่างเว้น แล้วคอยสังเกตดูความเป็นของจิตของตัวเอง เมื่อเรานึกพุทโอ ฯ หนัก ๆ เข้า เราจะรู้สึกว่าเราไม่ได้ตั้งใจนึก แต่จิตของเรานึกพุทโอเอง นึกพุทโอจนกระทั่งจิตของเรานึกพุทโอเองโดยไม่ได้ตั้งใจ ถ้าหากจิตของเรานึกพุทโอเองโดยไม่ได้ตั้งใจ ก็แสดงว่าความเป็นเองของจิตกำลังเริ่มจะเกิดขึ้น เมื่อจิต

นึกถึงพุทโธเอง สติรู้อยู่ที่พุทโธก็เป็นของเป็นเอง เมื่อเรานึกพุทโธเองโดยไม่ได้ตั้งใจ ก็แสดงว่าจิตของเราเริ่มจะยึดพุทโธเป็นที่พึ่งแล้ว แล้วก็นึกพุทโธต่อไป ไม่ต้องไปขมจิตให้มันสงบ ไม่ต้องไปตกแต่งอะไรทั้งนั้น เป็นแต่เพียงนึกพุทโธ ๆ ๆ ๆ อยู่เท่านั้น เมื่อจิตมันนึกพุทโธเองโดยไม่ได้ตั้งใจ จิตจะสงบก็ตาม ไม่สงบก็ตาม ไม่ต้องไปคำนึงถึง กำหนดหมายเพียงแค่ว่าจิตของเรานึกพุทโธเอง เราเริ่มจะภาวนาได้ผลแล้ว

เมื่อจิตนึกพุทโธเองโดยไม่ได้ตั้งใจนาน ๆ เข้า ความรู้สึกเบาภายในก็เกิดขึ้น ความรู้สึกเบาใจก็เกิดขึ้น ภายเกิดความสะดวกจากทุกขเวทนา จิตสงบจากอารมณ์อื่น ๆ ที่จะมาแทรกแซง จดจ่อที่พุทโธเพียงอย่างเดียว แล้วเมื่อจิตดูดดื่มซึมซาบในคำว่าพุทโธหนัก ๆ เข้า จิตจะมีความสงบลงไปทีละน้อย ๆ เมื่อสงบลงไปแล้ว บางทีจิตอาจจะหยุดว่างแล้วก็เกิดนิ่งเฉยอยู่ มีความสว่างนิดหน่อย เมื่อเป็นเช่นนั้น ให้ผู้ภาวนากำหนดรู้ที่ตัวรู้ไว้อย่างเดียว อย่าไปเกิดเอะใจใด ๆ ขึ้นมา ถ้าหากว่ากายมีการสั่นก็กำหนดรู้จิตเฉยอยู่ กายโยกก็มีสติกำหนดรู้เฉยอยู่ ภายจะเป็นอย่างไรกำหนดรู้เฉยอยู่ เมื่อจิตสว่างส่งกระแสออกไปข้างนอก บางทีอาจจะเห็นภาพนิมิตต่าง ๆ กำหนดรู้ที่จิตเฉยอยู่ อย่าไปสนใจกับภาพนิมิตนั้น ๆ แม้จะเกิดความรู้จะอะไรขึ้นมาเป็นภาษา ก็กำหนดรู้จิตเฉยอยู่ อย่าไปสนใจกับความรู้ที่เกิดขึ้น กำหนดสักแต่ว่ารู้ รู้แล้วก็ปล่อยวางไป ถ้าในช่วงนี้จิตเกิดความคิดขึ้นมา ถ้าสังเกตดูว่าความคิดที่เกิดขึ้นทำให้รู้สึกเบาจิตก็ปล่อยให้มันคิดไป แต่เราทำสติกำหนดตามรู้ไปเรื่อย ๆ ให้กำหนดหมายเอาความคิดที่เกิดขึ้นมาเองนั่นแหละเป็นอารมณ์เครื่องรู้ของจิต แล้วเราทำสติกำหนดตามรู้ความคิดนั้นไป อย่าไปห้ามความคิดและอย่าเอากลับมาหาพุทโธอีก ปล่อยให้มันคิดไปจนสุดช่วง แต่ว่าเราทำสติกำหนดตามรู้ไปเรื่อย ๆ ให้จ้องดูเหมือนเราจ้องดาตูล่องโดสิ่งหนึ่งอยู่อย่างนั้น แล้วก็กำหนดตามรู้ไป เเนเมื่อตามรู้ไป ๆ ตอนแรกเราอาจจะตั้งใจ

กำหนดตามรู้ แต่เมื่อเราฝึกจนคล่องจนชำนาญ จิตติดตามรู้เองโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ นั่นแสดงว่าการภาวนาของเรากำลังเริ่มจะได้ผลแล้ว

เมื่อเรากำหนดจิตตามรู้ความคิดที่มันเกิดขึ้นดับไปภายในจิต ประการที่ ๑ เราจะรู้ว่าจิตของเรามีความคิดมีอารมณ์ ประการที่ ๒ จะมองเห็นว่าจิตมีความคิด ความคิดเกิดขึ้นแล้วดับ ๆ เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะกำหนดจ้องดูความคิดที่เกิดขึ้นดับอยู่ในปัจจุบัน เมื่อสติสัมปชัญญะมีกำลังดีขึ้น เราจะรู้ความไม่เที่ยงของความคิดนั้น ในเมื่อจิตมีความสำคัญมันหมายถึงความไม่เที่ยงแห่งความคิด จิตก็เริ่มจะเดินวิปัสสนาไปแล้ว เพราะวิปัสสนาย่อมกำหนดหมายความไม่เที่ยงของสภาวะที่ปรากฏในปัจจุบัน ก็คือความคิดที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ๆ เมื่อจิตรู้ความเปลี่ยนแปลงของความคิด สำคัญมันหมายถึงในความคิดว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง เราก็รู้ธรรมเห็นธรรมในแง่พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจังความไม่เที่ยงของความคิดนั่นเอง

เมื่อจิตมีความคิดเกิดขึ้นดับไปอยู่ไม่หยุดแล้ว เรามีสติกำหนดตามรู้ไป นอกจากเราจะรู้ความไม่เที่ยงของความคิด เราจะมองเห็นว่าจิตของเรามีความคิด จิตเมื่อมีอารมณ์ ๆ อันนั้นมันมาช่วยให้เราเกิดความยินดียินร้ายอย่างไรหรือไม่ ถ้าจิตคิดอะไรขึ้นมามันยึดในความคิดนั้น ผลมันจะเกิดขึ้นมา ๒ อย่าง คือ ความยินดี ซึ่งเรียกว่า อិฏฐารมณ์ ความยินร้ายซึ่งเรียกว่า อนิฏฐารมณ์ เมื่อจิตกำหนดดูความยินดีและความยินร้ายที่เกิดขึ้นกับจิตอยู่ตลอดเวลา จิตย่อมจะรู้ว่าในจิตของเรานี้ก็มีกิเลสความยินดีเป็นกามตัณหา ความยินร้ายเป็นวิภวตัณหา ถ้าจิตของเรายึดใน ๒ อย่างคือความยินดียินร้าย เป็นภวตัณหา เมื่อจิตมีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ความทุกข์ก็ย่อมเกิดขึ้น ในเมื่อทุกข์เกิดขึ้น ผู้มีสติสัมปชัญญะกำหนดดูทุกข์ในจิตของตนเอง จิตย่อมจะรู้ว่านี่คือทุกข์อริยสัจจ์ “ทุกข์ อริยสัจจ์” คือทุกข์

ตัวนี้ ในเมื่อมีสติกำหนดดูทุกขในจิตตลอดเวลา จิตย่อมรู้ว่านี่คือทุกข์อันเป็นของจริงเกิดขึ้นในจิต ในเมื่อรู้แล้วก็ยอมรับสภาพความเป็นจริงว่านี่คือทุกข์อันเกิดจากเหตุ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิวัตตัณหา ผู้ภาวนาย่อมจะรู้ร้อยสัจจ์ นี่การกำหนดจิตพิจารณาดูอารมณ์ในขณะที่ปฏิบัติควรจะได้กำหนดอย่างนี้

ถ้าหากสมมติว่าเรากำหนดจิตบริกรรมภาวนาจนกระทั่งจิตมันติดกับคำบริกรรมภาวนาแล้ว เกิดความสงบเป็นสมาธิ ประกอบด้วยวิตก คือจิตนึกถึงอารมณ์เอง วิจารณ์จิตจดจ่ออยู่รู้อยู่ที่อารมณ์นั้น แล้วก็เกิดมีปิติมีความสุข มีความสงบ สมาธิที่ประกอบด้วยองค์ คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคคตา ท่านเรียกว่าจิตอยู่ในฌานขั้นที่ ๑ เมื่อจิตสงบละเอียดลงไปแล้วจิตไม่นึกอะไร ไปนั่งสว่างอยู่เฉย ๆ มีแต่ปิติ สุข เอกัคคตา ปรากฏอยู่ จิตอยู่ในฌานขั้นที่ ๒ เมื่ออาการของปิตินหายไป คือ ความขนลุกชูชัน ความเอิบอímหาย ไป ยังเหลือแต่ความสุขกับความสงบ คือ เอกัคคตา ปรากฏอยู่ จิตอยู่ในฌานขั้นที่ ๓

เมื่อจิตสงบละเอียดลงไป ลมหายใจก็หาย ร่างกายก็หาย ยังเหลือแต่จิตสงบนิ่งเด่นอยู่เพียงดวงเดียว และจิตรู้อยู่ที่จิตเพียงอย่างเดียว ไม่มีอาการความรู้สึกนึกคิดใด ๆ ทั้งสิ้น ความสุขก็ไม่มี ความทุกข์ก็ไม่มี ความยินดียินร้ายไม่มี มีแต่ความเป็นกลางโดยเที่ยงธรรม กลางโดยไม่มีสุข กลางโดยไม่มีทุกข์ กลางโดยไม่มีความยินดี กลางโดยไม่มีความยินร้าย มีแต่ตัวรู้ตัวพุทธะปรากฏสว่างไสวปรากฏหนึ่งอยู่ อันนี้จิตอยู่ในฌานขั้นที่ ๔

เมื่อจิตอยู่ในฌานขั้นที่ ๔ ภายหายไปแล้ว ลมหายใจก็หายไปแล้วยังเหลือแต่จิตซึ่งเป็นนามธรรมปรากฏเด่นชัดอยู่เพียงดวงเดียว จิตก็ได้แต่ความนิ่งสว่างอยู่อย่างเดียว อาการแห่งความคิดต่าง ๆ ไม่เกิดขึ้นในขณะนั้น แล้วจิตก็รู้อยู่เพียงแค่ว่า รู้อยู่เพียงแค่ว่าความสงบ รู้อยู่เพียงแค่ว่าความเป็นกลางของ

จิตเท่านั้น ปัญญาความรู้ยังไม่เกิด แต่เป็นฐานที่สร้างพลังของจิต เมื่อจิตสงบอยู่ในสมาธิขั้นนี้ นาน ๆ และบ่อยครั้งเข้า ก็ทำให้จิตของเราเกิดมีพลังงาน คือมีสมาธิความมั่นคง มีสติสัมปชัญญะค่อยดีขึ้นบ้าง ในเมื่อผู้ปฏิบัติทำจิตให้สงบได้ถึงขนาดนี้ เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิมาแล้ว อย่าไปยินดีและพอใจเพียงแค่ความสงบอย่างเดียว ส่วนมากนักปฏิบัติเมื่อทำจิตให้สงบเป็นสมาธิได้ พอจิตถอนออกจากสมาธิมา เพราะความดีใจในความสงบของจิตในสมาธิ พอรู้สึกตัวขึ้นมาแล้วกระโดดโลดเต้นลุกออกจากที่นั่งทันที อันนี้ปฏิบัติไม่ถูก ถ้าขึ้นทำอย่างนี้ จิตมันก็ได้แต่ความสงบนิ่งเป็นสมาธิอย่างเดียว ปัญญาความรู้มันจะไม่เกิด วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องนี้ควรจะทำอย่างนี้ เมื่อจิตสงบดีจนกระทั่งตัวหาย เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิมา พอสัมผัสรู้ว่ามียากายเท่านั้น จิตย่อมเกิดความคิดทันที ผู้ภาวนาอย่ารีบด่วนออกจากที่นั่งสมาธิเป็นอันขาด ให้ตั้งใจกำหนดทำสติตามรู้ความคิดนั้น ๆ ไป เหมือนอย่างที่เราถามมาแล้วในเบื้องต้น ถ้าหากปฏิบัติอย่างนี้ ภูมิจิตของท่านจะก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนาได้เร็ว เพราะเมื่อจิตผ่านการสงบแน่วนิ่งมาแล้ว เมื่อมาเกิดความคิดอันใดขึ้นมา ความคิดมันจะแน่วแน่ คิดถึงสิ่งใดก็จะรู้ชัดเจน เพราะสติมันดีขึ้น เมื่อสติดีขึ้น ความคิดที่คิดขึ้นมา จิตก็มีสติตามรู้ความคิดเรื่อย ๆ ไป เมื่อผู้มาทำสติกำหนดตามรู้ความคิดที่เกิดขึ้น ๆ อยู่ ผลลัพธ์ก็คือว่าจะทำให้ผู้ปฏิบัติรู้พระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือรู้ว่าความคิดย่อมมีเกิดขึ้นทรงอยู่ ดับไป ๆ นอกจากจะรู้พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ยังจะต้องรู้ทุกข์สังข์ เพราะความคิดเท่านั้นที่จะมาแหย่ให้เราเกิดความสุขความทุกข์ เกิดความยินดีเกิดความยินร้าย ในเมื่อเรากำหนดจิตทำสติตามรู้อยู่อย่างไม่ลดละ เราก็จะรู้พระไตรลักษณ์ รู้ทุกข์อริยสังข์ที่จะพึงเกิดขึ้นกับจิต อันนี้เป็นวิธิต่างแห่งการปฏิบัติที่ครูบาอาจารย์ท่านได้เคยพาดำเนินมาแล้ว



ที่ให้คำแนะนำตักเตือนไว้อย่างนี้เพราะมันมีปัญหา นักปฏิบัติที่
ท่านสามารถทำจิตใจให้มีสมาธิสงบนิ่ง จนกระทั่งตัวหาย แต่พอท่านาน ๆ เข้า
จิตมันไม่ค่อยสงบเสียแล้ว พอกำหนดจิตปั๊บ พอรู้สึกมีความสงบนิดหน่อย
ความคิดมันคิดฟุ้ง ๆ ๆ ขึ้นมา ก็เลยไปเข้าใจว่าจิตของตัวเองฟุ้งซ่าน มัวแต่
จะไปห้ามความคิด ในขณะที่นั้น จิตมันกำลังเริ่มจะทำงาน ปัญญา กำลังเริ่ม
จะแตกฉาน ความคิดกำลังเริ่มจะว่องไว ในเมื่อจิตมีพลังงานแล้ว เราจะต้อง
คิดอยู่ไม่หยุด เมื่อผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจ ไปเข้าใจว่าจิตของตัวเองฟุ้งซ่าน มัวแต่
จะไปห้ามความคิด มันก็เป็นการฝืนความรู้สึกของความเป็นเองโดยธรรมชาติ
จิตเมื่อถูกห้ามเข้าเขาจะกลายเป็นความฟุ้งซ่านไปทันที เพราะฉะนั้น วิธี
ปฏิบัติก็คือว่า เมื่อกำหนดจิตบริกรรมภาวนาลงไป “พุทโธ ๆ ๆ” ยังไม่ถึง ๑๐
คำ จิตเริ่มมีอาการสงบวูบ ๆ ลงไปนิดหน่อย พอรู้สึกว่าสงบเท่า นั้น ความคิด
เกิดขึ้นมาฟุ้ง ๆ ๆ ขึ้นมา ให้รีบกำหนดจิตทำสติตามรู้ความคิดทันที นี่ให้
ปฏิบัติกันอย่างนี้

เพราะฉะนั้น ในขณะที่เราปฏิบัติเกี่ยวกับบริกรรมภาวนาอยู่ ถ้าหาก
ว่าจิตของเราจะอยู่กับบริกรรมภาวนา เช่น พุทโธ ๆ ๆ ๆ เป็นต้น เราจะท่อง
พุทโธอยู่ทั้งกลางวัน ทั้งกลางคืน ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ
พูด คิด ท่องพุทโธอยู่อย่างนั้นไม่หยุดหย่อน ก็ปล่อยให้เขาท่องอยู่อย่างนั้นแหละ
อย่าไปห้ามเขา เพราะตอนนี้เขาเริ่มจะเป็นเองของเขาโดยธรรมชาติแล้ว
การภาวนาในเบื้องต้นต้องฝึกหัดจิตของเราให้มีสติติดในเบื้องต้นก่อน ก็เลยอย่า
เพิ่งให้มันหมด ให้มันมีสติติดเอาไว้เป็นเบื้องต้น ถ้าหากว่าจิตของเราไปติดกับ
คำว่าพุทโธจนเหนียวแน่น ทุกลมหายใจเขานึกอยู่ที่พุทโธ ๆ เพียงอย่างเดียว
เมื่อเขานึกอยู่เพียงอย่างเดียว เขาก็หายกังวลในสิ่งอื่น ๆ พอเขาติดพุทโธแล้ว
เขาก็ไม่ไปสนใจกับเรื่องอื่น เมื่อจิตมันยึดอยู่กับพุทโธเพียงอย่างเดียว มันก็เป็น
สิ่งที่สบายพอสมควรแล้ว เพราะจิตไม่วุ่นวาย ส่วนจิตมันติดอยู่กับพุทโธเพียง

สิ่งเดียว ผู้ภาวนาพึงรู้เถิดว่าเรากำลังเริ่มจะได้องค์มานที่ ๑ กับที่ ๒ จิตนี้ถึงพุทโธเอง แล้วก็กำหนดรู้พุทโธเองโดยอัตโนมัติ แสดงว่าจิตเริ่มจะเป็นสมาธิได้แล้ว เพราะฉะนั้น ถ้าจิตของเราจดจ่อท่องพุทโธ ๆ ๆ อยู่เพียงอย่างเดียว แม้อาการแห่งความสงบที่ประกอบด้วยปีติและความสุขไม่เกิดขึ้นก็ตาม ก็ปล่อยให้เขาคิดเขานึกกิจกรรมของเขาอยู่อย่างนั้นแหละ ในเมื่อเขานึกคิดกิจกรรมภาวนาอยู่อย่างไม่หยุดหย่อน ในที่สุดความสงบที่มีปีติ มีความสุข ความเป็นหนึ่งของจิตย่อมบังเกิดขึ้นมาได้ อันนี้การปฏิบัติเกี่ยวกับกิจกรรมภาวนา

ถ้าหากว่าใครจะทำสถิติกำหนดความรู้ความคิด ก็ควรจะได้ฝึกหัดทำงานคล่องตัว จนกระทั่งจิตของเรามีสถิติสัมพัชัญญตามรู้ความคิดของเราเองโดยอัตโนมัติ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น การภาวนาก็เริ่มจะได้ผลแล้ว หลักของการภาวนาอีกอย่างหนึ่งซึ่งนักปฏิบัติไม่ควรลืม คือ การกำหนดจิตรู้ไว้ที่จิต แล้วก็พยายามทำความเข้าใจสักระยะตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ทุกลมหายใจ อันนี้เป็นจุดยืนของการปฏิบัติ เพราะการกำหนดจิตเอาใจใส่ต่อการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นอุบายวิธีฝึกหัดจิตให้มีการสำรวม และเป็นการเอาใจใส่ตัวเองให้มากขึ้น ในเมื่อเราเอาใจใส่ตัวเองให้มากขึ้น เราย่อมรู้ข้อบกพร่องของตัวเอง หรือรู้ส่วนเกินของตัวเอง และรู้ว่าเราขาดอะไรเราเกินอะไร แล้วเราจะได้ปรับปรุงให้มันพอดีบพอดี ซึ่งเรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” อันนี้คือหลักการปฏิบัติ ถ้าเราจะไม่เอาเพียงแค่นั่งหลับตา พุทโธ ๆ ๆ พ้อออกจากพุทโธ นั่งสมาธิมาแล้วปล่อยจิตปล่อยใจให้เป็นไปตามอำเภอใจ ไม่มีสติสังวรคอยระวังควบคุมดูแล มันก็ไม่คุ้มค่าที่เราจะมานั่งสมาธิเพียง ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง แต่เวลาที่เรปล่อยจิตของเราให้เป็นไปตามอำเภอใจมากกว่านั้น มันจะไปต่อต้านอำนาจของกิเลสและอารมณ์ได้อย่างไร เพราะฉะนั้น เราจึงสมควรที่จะได้ทำสถิติกำหนดตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ทุกลมหายใจ

การกำหนดจิต ถ้าอย่างสมมุติว่าเราจะดูกายของเรา เรากำหนดรู้ไว้
ที่จิตเพียงอย่างเดียว เวลาเราก้าวเดิน เราไม่จำเป็นจะต้องว่าเดินหนอ
เวลาเรายืนเราไม่จำเป็นจะต้องว่ายืนหนอ เวลานั้น เวลานอนเราไม่จำเป็น
จะต้องไปหนอกับสิ่งนั้น ๆ เพียงแต่กำหนดรู้ไว้ที่จิตอย่างเดียวเท่านั้น เมื่อ
กายกับจิตยังมีความสัมพันธ์กันอยู่ จิตเป็นตัวรู้ครองกายอยู่ กายจะเดินจิต
สั่งให้เดิน กายจะหยุดยืนจิตสั่งให้หยุด กายจะนั่งจิตสั่งให้นั่ง กายจะนอนจิต
สั่งให้นอน ใจใหม่ กายจะพูดจิตสั่งให้พูด ใจใหม่ กายจะดื่มจะทำจิตเป็นผู้สั่ง
โดยเฉพาะอย่างยิ่งความนึกคิดจิตเป็นผู้คิด เมื่อเรที่ตั้งใจกำหนดรู้อยู่ทุกวาระ
จิตทำไมเราจะไม่รู้ความจริงของสิ่งนั้น ๆ ไม่จำเป็นต้องไปหาอะไรมาให้
มันพุ่มเพื่อยจนยุ่ง เพราะว่าตราบใดที่กายกับจิตยังมีความสัมพันธ์กันอยู่ กาย
จะเคลื่อนไหวไปมาทางใด จิตเป็นผู้รู้ทั้งนั้น ทำไมเขาจะไม่รู้ เพราะเขาเป็น
ผู้สั่งให้ทำ สั่งให้พูด สั่งให้คิด ในเมื่อเป็นเช่นนั้นเขาก็ย่อมรู้หมด ดังนั้น
การที่เราจะมากำหนดจิตรู้ไว้ที่จิตเพียงอย่างเดียว เราสามารถที่จะรู้ทุกสิ่ง
ทุกอย่างซึ่งเกี่ยวข้องกับกาย โดยธรรมชาติของจิตแล้ว ถ้าหากเขาแยกออก
จากกายไปอยู่เพียงเขาคนเดียวไม่มีร่างกาย เขาก็ไม่มีความรู้สึกนึกคิด มีแต่
ตัวรู้อยู่เฉย ๆ อาการแห่งความคิดไม่มี เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติทั้งหลาย
ถ้าหากสมมุติว่าท่านผู้ใดไม่มีความกว้างขวางในการที่จะพิจารณาอะไร เพียง
แต่กำหนดจิตท่องพุทโธอยู่ตลอดเวลาทั้งค้ำทุกลมหายใจ เว้นไว้แต่เวลาเราคิด
เราพูด ถ้าเราคิดเราพูด เราทำสติรู้อยู่กับการคิดการพูด เมื่อว่างจากการคิด
การพูดเมื่อไหร่ เรานึกพุทโธ ๆ ของเราทันที นึกจนกระทั่งจิตของเราดล่อง
ตัวต่อการนึก จนกระทั่งจิตของเรานึกพุทโธเองทั้งตื่นทั้งหลับ เมื่อเป็นเช่นนั้น
การภาวนาของท่านก็เริ่มจะได้ผลดีแล้ว ได้ผลดีอยู่ตรงที่ว่า ธรรมชาติของจิต
ถ้ามีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก พลังงานคือสติสัมปชัญญะย่อมดีขึ้น

การฝึกหัดปฏิบัติอย่างนี้ ข้อที่ควรสังเกตว่าเราได้อะไร มันมีอยู่อีก

สิ่งหนึ่งซึ่งนักปฏิบัติควรจะต้องสังเกตและทำความเข้าใจ ถ้าเราฝึกปฏิบัติแล้ว เราเกิดศรัทธาอยากปฏิบัติ ถ้าวันใดไม่ได้นั่งปฏิบัติวันนั้นนอนไม่หลับ แสดงว่าท่านได้ศรัทธาพอแล้ว ในเมื่อท่านได้ศรัทธาพอแล้ว ท่านอยากปฏิบัติ ท่านก็ได้ความเพียร ในเมื่อท่านมีความเพียร ท่านก็มีความตั้งใจคือสติ เมื่อมีสติก็มีความมั่นใจคือสมาธิ ในเมื่อมีความมั่นใจคือสมาธิ ท่านก็มีสติปัญญาพอที่จะคิดค้นหาหนทางในการปฏิบัติ นี่ให้ฝึกสังเกตอย่างนี้ อย่าไปกำหนดหมายเอาตรงที่ว่า ภาวนาแล้วต้องเห็นสวรรค์ ต้องเห็นนรก ต้องเห็นเรื่องนิพพาน ภาวนาแล้วต้องเห็นภูตผีปีศาจ ผีसाง เทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ สิ่งเหล่านี้ แม้จะรู้จะเห็นก็เป็นแต่เพียงอารมณ์ของจิตเท่านั้น ไม่ใช่ของดีวิเศษ ที่นี้เราจะกำหนดหมายเอาที่ตรงไหน กำหนดหมายเอาตรงที่ว่ารู้อย่างไรคือจิตของเรา จิตของเรามีความเป็นธรรมไหม จิตของเราเที่ยงธรรมไหม จิตของเราดูดีไหม ในคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ใหม่ เมื่อออกจากสมาธิไปแล้ว จิตของเรามีเจตนาที่จะงดเว้นจากความชั่วประพฤติกุศลไหม มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเองไหม ซื่อสัตย์สุจริตต่อหมู่คณะและต่อครอบครัวไหม ดูกันที่ตรงนี้ ถ้าใครภาวนาแล้วเบื่อหน่ายต่อครอบครัวอยากจะหนีไปบวช มีจิตปฏิญญา กำลังจะกินแล้ว ใครภาวนามีสมาธิดีแล้วเพื่อการเบื่องานอยากจะทำงานทั้งการหนีออกไป อันนั้นความผิดกำลังจะเกิดขึ้น ถ้าใครภาวนาเก่งแล้ว สมมุติว่าครูบาอาจารย์มีลูกศิษย์รักลูกศิษย์มากขึ้น ลูกศิษย์ภาวนาเก่งแล้ว รักครูบาอาจารย์ เคารพครูบาอาจารย์มากขึ้น สามเณรภาวนาเก่งแล้ว รักกันดียิ่งขึ้น รักภูก รักครอบครัว รู้จักประหยักรู้จักอะไรต่าง ๆ รู้จักสิ่งที่ไม่ควรไม่ควรดียิ่งขึ้น อันนี้จึงจะได้ชื่อว่าเป็นการภาวนาได้ผลดี และเป็นนักภาวนาที่ไม่ลืมนึกถึงบ้านนึกถึงแผ่นดินของเรา

ถ้าหากเราจะเอาแต่นั่งหลับตาภาวนาอย่างเดียว ไม่คำนึงถึงชาติถึงแผ่นดินของเราด้วย เมื่อชาติหรือผืนแผ่นดินของเราสลายตัวไปเราจะไป

นั่งหลับตามาวานากันอยู่ที่ไหนหนอ เพราะชาติหรือผืนแผ่นดินของเราที่มี
ทุกอย่างที่เราต้องการ กายของเราเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ย่อมอาศัย
ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ จากภายนอกเข้ามาจนเจือ อาหารที่บริโภคเข้าไปเป็น
ค่า ๆ คือ ธาตุดิน ได้มาจากแผ่นดิน น้ำที่บริโภคเข้าไปเป็นธาตุน้ำ มาจาก
ผืนแผ่นดิน ลมที่หายใจเข้าไปเป็นธาตุลม มาจากลมภายนอก ความอบอุ่นใน
กายได้มาจากแสงอาทิตย์ ธาตุภายในกับธาตุภายนอกย่อมมีความสัมพันธ์
กันขาดไม่ได้ เพราะฉะนั้น นักภาวนาจึงไม่ควรลืมธรรมชาติคือผืนแผ่นดิน
ของเรา

เอालะ ได้กล่าวธรรมะมาพอเป็นคติเตือนใจของบรรดาท่านผู้ฟัง
ทั้งหลาย ก็เห็นว่าพอสมควรแก่กาลเวลา จึงขอยุติลงด้วยประการฉะนี้





Dr. U. N. M. M. S.

A black and white photograph of a forest path. The path is dark and leads into the distance, where a bright light source creates a strong glow. Tall, slender trees line both sides of the path, their trunks and branches silhouetted against the light. A small figure of a person is visible walking away from the viewer towards the light at the end of the path. The overall atmosphere is mysterious and ethereal.

วิถีทางชีวิตของ
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระพุทธเจ้า

วิถีทางตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า



การฟังธรรม ตั้งใจนั่งสมาธิไปด้วย การนั่งสมาธิ นั่งตามที่ตนถนัด การนั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือซ้ายวางลงบนตัก เอามือขวาวางทับลง ให้หัวแม่มือจรดกันเบา ๆ ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น อย่าไปเกร็ง กล้ามเนื้อหรือร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง นั่งให้อยู่ในท่าที่สบายที่สุด นอกจากจะนั่งให้สบายแล้ว หายใจให้สบายด้วย อย่าไปกดข่มประสาทของร่างกาย หรือกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่ง จิตก็อย่าไปกดข่มหรือบังคับให้เกิดมีความสงบ เพียงแต่ให้กำหนดรู้จิตของเราเฉยอยู่

ในช่วงนี้ขอให้ทุกคนจงตั้งสติกำหนดรู้จิตของเราเฉยอยู่ไปก่อน ยังไม่ต้องไปนึกถึงอะไรทั้งสิ้น เว้นเสียแต่ว่าจิตของเราคิดอะไรขึ้นมาเอง แต่ให้มีสติกำหนดรู้ ถ้าจิตรู้อยู่ที่จิต สติรู้อยู่ที่จิตว่าว่างอยู่ก็ปล่อยให้ว่างเรื่อยไป ถ้าเกิดความคิด ให้รู้ความคิด ถ้าว่างก็ให้รู้ความว่าง ถ้าจิตไปรู้ลมหายใจก็ให้รู้ที่ลมหายใจ ให้เดินอยู่ที่ ลมหายใจ...ความคิด...ความว่าง...สามจึงหะนี้ แล้วอย่าไปบังคับจิต อย่าไปตั้งใจคิด อย่าไปตั้งใจนอนไปหลวมหายใจ อย่าไปตั้งใจให้ว่าง อย่าไปตั้งใจให้คิด เพียงแต่กำหนดรู้จิตของตนเองเฉยอยู่เท่านั้น นี่... ในขั้นนี้เอาอย่างนี้ก่อน

เมื่อกายกับจิตยังมีความสัมพันธ์กันอยู่แยกกันไม่ออก อะไรที่ผ่านเข้ามาทางกายหรือสัมผัสเรา รู้ เสียงผ่านมาทางหูเราก็รู้ ในขณะที่สิ่งที่เราจะรู้ก็คือเสียง กับสิ่งที่มาสัมผัสกับร่างกาย และเวทนา สุข ทุกข์ที่เกิดขึ้นที่กายของเรา สิ่งดังกล่าวนี้เกิดขึ้นที่ตัวเรา จิตก็สามารถที่จะรู้เองโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ เอ้า...ให้กำหนดไว้เพียงแค่นี้ก่อน

จะได้ย้อนไปเล่าถึงท่านชายสิทธิัตถะ เมื่อเสด็จออกทรงผนวชคือ
บวชแล้ว ได้ไปเที่ยวเรียนกัมมัฏฐานในสำนักคณาจารย์ที่มีในประเทศอินเดีย
สมัยนั้น สำนักแรกที่พระองค์ไปเรียนก็คือสำนักของท่านอาฬารดาบส
อุททกดาบส ท่านอาฬารดาบส อุททกดาบส สอนให้พระองค์บำเพ็ญสมาธิ
แบบฌานสมาบัติ ไม่ทราบว่าคุณาจารย์ของท่านสอนให้ท่องมนต์บทไหน
เพราะในคัมภีร์ไม่ได้กล่าวไว้ เป็นแต่เพียงว่าไปเรียนอยู่ในสำนักของท่าน
อาจารย์ทั้งสอง ผลของการทำสมาธิ ท่านชายได้สมาธิสำเร็จสมาธิแบบฌาน
สมาบัติ สมาธิแบบฌานสมาบัติหมายถึงจิต สมาธิที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข
เอกัคคตา

จิตดำรงอยู่ในสมาธิขั้นที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา เป็นปฐมฌาน
เมื่อจิตสงบ ละเอียด จิตนิ่ง ว่าง สว่าง อยู่เฉย ๆ ไม่มีความคิด คือ
ไม่มีวิตก วิจารณ์ สมาธิขั้นนี้เป็นเองโดยอัตโนมัติ แต่จิตมีปิติ มีความสุข มี
ความเป็นหนึ่ง สมาธิขั้นนี้อยู่ในทุติยฌาน...ฌานที่ ๒

เมื่อจิตสงบ ละเอียด อาการของปิติหายไป เหลือแต่สุขกับเอกัคคตา
สมาธิอยู่ในฌานที่ ๓

เมื่อจิตสงบ ละเอียดลงไป กายก็ละเอียดแล้วก็จางหายไป เหลือแต่
จิตสงบ นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ร่างกายตนตัวหายไปหมด ยังเหลือแต่จิต
ดวงเดียวสว่างไสวอยู่เหมือนดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ มีเอกัคคตาคือความเป็น
หนึ่ง กับความเป็นกลางวางเฉยของจิต เป็นลักษณะสมาธิอยู่ในจตุตถฌาน
คือฌานที่ ๔

แล้วสมาธิจิตก้าวขึ้นไปสู่อากาศ กำหนดความว่างเป็นอารมณ์ เป็น
อากาสนัญญาตนะ กำหนดตัวรู้คือวิญญาน เป็นวิญญานัญญาตนะ
ในขณะที่กำหนดรู้วิญญาน สัญญา เวทนา เบาบางลงหรือหายไป เป็น
อาภิญญัญญาตนะ วิญญานละเอียดลงไป เกือบจะรู้สึกว่ามีก็ไม่ใช่ ว่าไม่มี

ก็ไม่ใช่ เป็นแนวสัญญาหาสัญญายตนะ

ท่านชายเรียนจบหลักสูตรของท่านเหล่านั้นแล้วสามารถที่จะทำได้ดีด้วย จนอาจารย์ชวนให้เป็นอาจารย์ช่วยสอนอยู่ในสำนัก พระองค์ไม่ต้องการสมาธิตามแบบดังกล่าวนี้ พวกฤทธิศาสนาพราหมณ์เขาถือว่าสำเร็จพระนิพพานเหมือนกัน เพราะความรู้ของเขามีอยู่เพียงแค่นั้น แต่ท่านชายลัทธิตะท่านรู้ว่ายังไม่ถึงที่สุด ยังไม่สำเร็จ พระองค์ก็ออกจากสำนักนั้น ไปเที่ยวปฏิบัติโดยลำพังพระองค์เอง คือไปปฏิบัติอยู่ในป่าด้วยวิธีการทรมานตนด้วยประการต่าง ๆ มีการย่างตนบนกองไฟบ้าง อดข้าวอดน้ำ กลั่นลมหายใจ พระองค์ไปทดสอบดูหมดทุกวิธีการ แต่เสร็จแล้วก็อย่างดีได้ฉานสมาบัติดังที่กล่าวแล้ว พระองค์ก็ยังคงคิดว่ามันไม่ใช่อุบายที่จะทำให้สำเร็จบรรลุลัทธิธรรมได้ เรียกว่าวิธีการปฏิบัติในสมัยนั้นที่เขานิยมปฏิบัติกันอยู่ ไม่ว่าแบบไหนอย่างไร พระองค์ไปเรียนรู้และศึกษารู้อหมด จนกระทั่งครั้งสุดท้ายนี้ ทรงทรมานพระองค์เองด้วยการอดพระกระยาหาร คือไม่ฉันข้าว นอกจากจะไม่ฉันข้าวแล้ว ก็ยังไม่ฉันน้ำด้วย ในที่สุดกลั่นลมหายใจ จนพระกรรมคือหุ้อ แต่แล้วก็ไม่ใช่ทางที่จะทำให้สำเร็จ อย่างดีก็สำเร็จสมาบัติ ๘ เท่านั้น เมื่อพระองค์ได้ทดสอบดูทุกวิธีการแล้ว สันนิษฐานจนแนพระทัยว่าไม่ใช่ทางตรัสรู้ ภายหลังพระองค์จึงทรงมาดำริในการที่จะเปลี่ยนวิธีการใหม่

แต่ที่ว่าการจะเปลี่ยนวิธีการนี้ต้องได้อาหารสำหรับบำรุงร่างกาย ให้มีกำลังพอสมควร จึงในวันเพ็ญเดือน ๖ วิสาขบูชานั่นเอง นางสุชาดา ลูกสาวเศรษฐี ได้จัดข้าวมธุปายาส จะนำไปสังเวทเวทดาที่ต้นไทร ต้นที่ท่านประทับตรัสรู้นั่นเอง พอไปถึงจึงได้เห็นท่านชายลัทธิตะท่นประทับอยู่ก่อนแล้ว ก็ตอกตีใจว่า เมื่อก่อนนี้เรามาสังเวทเวทดาที่ไรไม่เคยมีเทวดามานั่งคอยอยู่เช่นนี้เลย มาคราวนี้มีเทวดามานั่งคอยอยู่ก่อนแล้ว ชะรอยความปรารถนาของเราจะสำเร็จตามที่เรที่ตั้งปณิธานเอาไว้กระมัง จึงน้อมข้าว



มรุปายาสเข้าไปถวายด้วยความตืออกดีใจ พระองค์รับแล้วก็ปั้นข้าวมรุปายาสแบ่งออกเป็น ๔๙ ก้อน แล้วก็เสวยคือรับประทานนั่นเอง รวดเดียวหมดทั้ง ๔๙ ก้อน พอเสวยเสร็จแล้วก็ไปอธิษฐานเสี่ยงทายถามคำคือลอยผดทองคำที่แม่น้ำเนรัญชรา พระองค์ตั้งพระทัยอธิษฐานว่าอย่างไร พระองค์ทรงอธิษฐานว่า ถ้าหากว่าเราจะไม่ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ขอให้ผดทองคำลอยไปตามกระแสน้ำแล้วก็จมลงในแม่น้ำ ถ้าหากเราจะได้สำเร็จเป็นพระพุทธรูปอย่างแท้จริงแล้วไซ้ ขอให้ผดทองคำจมนวนกระแสน้ำไหลขึ้นไปแล้วค่อยจมลง พออธิษฐานพระทัยแน่วแน่แล้วก็ปล่อยผดทองคำลงไป ผดทองคำก็ไหลวนกระแสน้ำขึ้นไป แล้วก็ไปวน ๓ รอบ และจมลงในแม่น้ำไปถึงพิภพพญานาค แล้วก็เสด็จกลับมาสู่โคนต้นโพธิ์ที่เคยประทับ ก็มาพบโสตถิยะพราหมณ์ถือหญาคา ๘ การอยู่แล้ว โสตถิยะพราหมณ์ก็น้อมเอาหญาคา ๘ กำนั้นเข้าไปถวายพระองค์ รับแล้วก็ทรงขดเป็นบัลลังก์ อธิษฐานพระทัยประทับนั่งบำเพ็ญเพียรเพื่อการตรัสรู้ โดยพระองค์ทรงอธิษฐานพระทัยให้แน่วแน่ ว่า ถ้าหากเรายังไม่ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อใด แม้ว่าร่างกายและเลือดเนื้อจะเหือดแห้ง ชีวิตจะแตกดับไปก็ตาม เราจะไมยอมลุกขึ้นจากบัลลังก์นี้ เพราะคราวนี้เป็นคราวสุดท้ายแล้ว เป็นวิธีการสุดท้ายแล้วที่เราจะปฏิบัติ

เมื่อพระองค์ทรงตั้งพระทัยแน่วแน่เช่นนั้น พระองค์ก็มาทรงคำนึงมาคิดว่า เราจะเริ่มปฏิบัติด้วยวิธีใดดี อดีตคือความทรงจำที่มันเกิดขึ้นแล้วมาเตือนพระทัยให้ระลึกถึงสมัยที่พระองค์เป็นพระกุมารองค์เล็ก ๆ ในวันที่พระบิดาทำพิธีแรกนาขวัญ พระพี่เลี้ยงนางนมผูกพระอุ้งให้บรรทมอยู่ใต้ต้นหว้า ซึ่งในช่วงเวลานั้นคนทั้งหลายเขามัวเพลิดเพลินในการดูมหรสพและพิธีแรกนาขวัญ ไม่ได้เอาใจใส่พระองค์ท่าน ปล่อยให้พระองค์ซึ่งตัวเล็ก ๆ บรรทมอยู่ในพระอุ้งแต่เดียวดาย ในช่วงโอกาสนั้นเอง พระองค์ก็ลุกขึ้นมาประทับ

ขัดสมาธิกำหนดลมหายใจเข้าออก ได้สมาธิขั้นปฐมฌาน คือจิตรู้อยู่ที่ลมหายใจ สติก็รู้อยู่ที่จิต แล้วมีกายเบาจิตเบา กายสงบจิตสงบ มีปีติ มีความสุข ความเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่าเอกัคคตา พอพระองค์มาคำนึงมานึกถึงตรงนี้ พระองค์ก็ได้รับความรู้สึกขึ้นมาทันทีว่า อ้อ...จุดเริ่มแห่งการตรัสรู้มันอยู่กันที่ตรงนี้

เสร็จแล้วพระองค์ก็มาเริ่มกำหนดรู้ลมหายใจทันที พระองค์โน้มจิตมากำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออกด้วยความมีสติสัมปชัญญะ เป็นอันว่า พระองค์บำเพ็ญสมาธิโดยอาศัยธรรมชาติ หลักธรรมชาติ อารมณ์จิตก็เป็นธรรมชาติ ที่ว่าธรรมชาติก็เพราะเหตุว่าลมหายใจเป็นธรรมชาติของร่างกาย จิตตัวรู้ก็เป็นธรรมชาติของจิต พระองค์จึงโน้มเอาตัวรู้มาอยู่ที่ลมหายใจ โดยกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก รู้ลมหายใจด้วยอาการเบา ๆ พระองค์ไม่ได้ข่มลม ไม่ได้บังคับลมหายใจ หรือไม่ได้ข่มจิต เพียงแต่ให้จิตของพระองค์สัมผัสรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าหายใจออกเพียงอย่างเดียว คือรู้เฉยอยู่ ลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว ลมหายใจหายับ ลมหายใจละเอียด พระองค์ไม่ได้คิดทั้งนั้น เพราะถึงแม้ไม่คิด จิตเขาย่อมทำหน้าที่รู้ของเขาอยู่โดยปกติ จึงไม่จำเป็นต้องคิดว่าสั้นหรือยาว แล้วก็มีพระสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เมื่อจิตของพระองค์ทำนรู้อยู่ที่ลมหายใจ พระองค์ก็ปล่อยให้อยู่ แต่ในช่วงใดจิตทั้งลมหายใจ แล้วไปเกิดความคิดขึ้นมา พระองค์ก็กำหนดรู้ความคิด เมื่อจิตยังไม่มีพลังงานเพียงพอ พอกำหนดรู้ความคิดเท่านั้นจิตจะหยุด พอหยุดแล้วก็จะกลายเป็นความว่าง พระองค์ปล่อยให้จิตของพระองค์รู้อยู่ที่ลมหายใจ ความคิด ความว่าง สลับกันไปอย่างนี้ จนกระทั่งในที่สุดสมาธิเริ่มเกิดขึ้น รู้สึกว่ากายเบาจิตเบา กายสงบจิตสงบ จิตมายึดลมหายใจเป็นอารมณ์เพียงอย่างเดียว ตอนนี่จิตมาเกาะลมหายใจอย่างเหนียวแน่น ไม่ยอมพรากจากลมหายใจ เมื่อลมหายใจค่อยละเอียดลง...ละเอียดลง...

จิตก็สงบละเอียดลงไปด้วยตามลำดับ บางครั้งมองเห็นลมหายใจวิ่งออกวิ่งเข้า เป็นท่อยาว มีลักษณะสว่างเรื่อย ๆ เหมือนกันกับความสว่างปนเมฆหมอก แต่วิ่งออกวิ่งเข้าสั้นยาวตามจังหวะแห่งการหายใจ เมื่อจิตสงบละเอียดลงไป ทั้งลมหายใจวิ่งเข้าไปสงบ นิ่ง สว่าง อยู่ในท่ามกลางของร่างกาย คือไปสว่าง อยู่ในท่ามกลางระหว่างทรวงอก ที่นี่จิตไปยับยั้งรู้อยู่ในระหว่างทรวงอก เป็นสมาธิ เป็นภูมิแห่งการตรัสรู้ เมื่อจิตไปสงบ นิ่ง สว่าง อยู่ในท่ามกลางของร่างกาย สามารถเปล่งรัศมีพุ่งออกมานอกกาย ทำให้กายสว่างไสว เปล่งแสง สว่างคลุมร่างกายอยู่ทั่วหมด แล้วจิตของพระองค์ก็สามารถกำหนดรู้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย **อัย โข เม กาโย** กายของเราแน่

พอเห็นกายได้ถนัดถนี้ จิตดวงนี้ก็รู้ว่ากายของเรามีส่วนประกอบ ด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก แต่ว่าในขณะนั้นจิตรู้ รู้อยู่เฉย ๆ มองเห็นผมก็ไม่ว่าผม เห็นขนก็ไม่ว่าขน เห็นเล็บก็ไม่ว่าเล็บ เห็นอะไรก็ไม่ว่าอะไรทั้งนั้น แต่ว่าจิตสามารถรู้เห็นพร้อมหมดทุก ๓๒ อากาโรในขณะจิตเดียวเท่านั้น มองเห็นปอดกำลังทำหน้าที่ดูดลมหายใจเข้าไปเลี้ยงร่างกาย มองเห็นหัวใจกำลังเต้นฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย มองเห็นตับกำลังแยกเก็บอาหารละเอียดบริสุทธิ์ไว้สำหรับเลี้ยงร่างกาย มองเห็นเลือดลมไหลหมุนเวียน ตั้งแต่สมองลงมาฝ่าเท้า ตั้งแต่ฝ่าเท้าเวียนขึ้นไปถึงสมอง และกระจายไปในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ก็ทำให้พระองค์รู้ธรรมชาติของร่างกายว่ามันเป็นอย่างนี้ ร่างกายอันนี้ประกอบไปด้วยอาการ ๓๒ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ เป็นต้น ในส่วนที่พระองค์รู้เห็น ส่วนที่มันมีลักษณะแข็ง แข็ง เช่น ผม ขน เล็บ เป็นต้น ก็เป็นธาตุดิน ส่วนโลหิต น้ำที่ไหลหมุนเวียนอยู่ในร่างกายก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนลมที่หายใจเข้า หายใจออก มีประสิทธิภาพผลักดันเลือดให้หมุนเวียนไปทั่วร่างกาย ก็เป็นธาตุลม ความอบอุ่นอยู่ในร่างกายก็เป็นธาตุไฟ เป็นว่าในขณะจิตเดียวนั้น พระองค์ทรงสามารถรู้อาการ

๓๒ ทั้งอสุภกัมมัฏฐานและธาตุกัมมัฏฐานพร้อมไปในขณะจิตเดียว ภายคตาสติสูตรที่เราสวดกันไปเมื่อสักครู่นี้ได้เกิดขึ้นแล้วตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ท่านจึงจัดเอากายคตาสติเป็นอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน

เมื่อพระองค์รู้เห็นเช่นนี้ จิตไม่ยอมถอยออกมาสู่สภาวะปกติธรรมดา มีแต่ก้าวเดินหน้าเรื่อยไป จิตเกิดสงบละเอียดลงไปจนกระทั่งร่างกายจางหายไป ในที่สุดจิตเข้าสู่อัปนาสมาธิ อัปนาฌาน เข้าสู่จุดตถฌาน คือ ฌานที่ ๔ ร่างกายตัวตนหายไปหมด ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวเป็นดวงกลม ๆ ไสสว่างเหมือนดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ อันนี้เป็นจิตสมาธิขั้นสมถะหรืออัปนาสมาธิ ถ้าว่าโดยจิตก็เรียกอัปนาจิต ถ้าว่าโดยสมาธิก็อัปนาสมาธิ ว่าโดยฌานก็อัปนาฌานหรือฌานที่ ๔

เมื่อจิตไปยังยังอยู่ในฌานที่ ๔ พอสมควรแล้ว จิตก็ก้าวขึ้นไปสู่อากาศ ไปกำหนดรู้ความว่างเป็นอารมณ์ กำหนดอารมณ์ละเอียดลงไป แล้วไปรู้วิญญาณเด่นชัด วิญญาณก็คือตัวรู้ ตัวรู้ในขณะนี้ก็ได้แก่จิตนั่นเอง จิตเป็นธรรมชาติที่ละเอียดสุขุม แล้วก็วกเข้าไปสู่สัญญาเวทิตนโรธ หรือเข้านิโรธสมาบัติ เมื่อเข้านิโรธสมาบัติแล้วไปสร้างพลังงานอยู่ที่ตรงนั้น พอจิตได้พลังงานเต็มที่แล้วสมาธิเข้มแข็ง นิโรธสมาบัติเป็นฐานสร้างพลังจิตเพื่อกระโดดขึ้นไปสู่ภูมิโลกุตตระ เมื่อจิตได้พลังเพียงพอแล้วก็แบ่งบานออกไปอีกทีหนึ่ง สว่างไสว สามารถแผ่รัศมีคลุมจักรวาลทั้งสิ้น ตั้งแต่เวจีมหานรกไปจนถึงกระทั่งพรหมโลกชั้นนอกนิฏฐาพรหม โดยรอบจรดขอบเขตจักรวาล สว่างไสวทั่วไปหมด ไม่มีสิ่งใดกำบัง จึงทำให้พระองค์ตรัสรู้ เป็นโลกวิทู ผู้รู้แจ้งโลก คือรู้โลก ยมโลกคือโลกนรก โลกญาติปีศาจเปรตอสุรกาย มองดูแล้วขงไขว่ไปหมด สัตว์บางตัวก็ผลุบโผล่...ผลุบโผล่ในหมอน้ำทองแดง สัตว์บางตัวก็วิ่งขึ้นต้นจิวหนามจิวมันเกาะเอา อันนี้เรียกว่ารู้ยมโลกคือโลกเบื้องต่ำ ต่ำกว่าโลกมนุษย์ลงไป รู้จนกระทั่งพิภพพญานาค มนุษย์โลก แล้วก็มารู้โลกของ

มนุษย์ รู้จนกระทั่งว่าชาติในอดีต แล้วก็รู้เทวโลกคือโลกของเทวดา ตั้งแต่
ชั้นจาตุมถึงชั้นนอกนิมิตาพรหม แล้วก็รู้อาสวะคือกิเลส รู้การจุติและการเกิด
ของสัตว์ทั้งหลาย รู้กิเลสอันเป็นเหตุให้สัตว์ทั้งหลายต้องทำกรรมในขณะจิต
เดียวเท่านั้น ในช่วงนั้นร่างกายไม่มีตัวไม่มีตน รู้เห็นอะไรก็ได้แต่หนึ่งเพียง
อย่างเดียว เห็นสักแต่ว่าเห็น รู้สักแต่ว่ารู้ รู้อย่างไม่มีภาษาที่จะพูด แต่ว่าจิต
ดวงนี้สามารถที่จะบันทึกข้อมูลต่าง ๆ ไว้พร้อมหมด ในเมื่อจิตดวงนี้สามารถ
บันทึกข้อมูลต่าง ๆ ไว้พร้อมหมดแล้ว เรียกว่าได้ตรัสรู้เป็นโลกวิทู เป็นโคตร-
ภูญาณ โลกวิทู ผู้รู้แจ้งโลก โคตรภูญาณ ผู้รู้โคตรเหง้า รู้โคตรเหง้าของพระองค์
เอง รู้โคตรเหง้าของสัตว์ทั้งหลาย รู้โคตรเหง้าของกรรมและกิเลสที่เป็นเหตุ
ให้สัตว์ทั้งหลายต้องเกิดและจุติในภพภูมิต่าง ๆ กัน นี่คือการตรัสรู้ของ
พระพุทธเจ้า เป็นอย่างนี้ แต่ว่าการตรัสรู้ในขณะนั้นกิเลสยังไม่หมด เพียง
แต่ตรัสรู้เฉย ๆ แต่สามารถรู้อะไรหมดทุกสิ่งทุกอย่าง

เมื่อรู้แจ้งชัดเจนแล้ว จิตถอนจากสมาธิ สิ่งที่รู้เห็นทั้งหลายเหล่านั้น
หายไป ความสว่างใสของจิตก็หายไป จิตย้อนกลับมาสัมผัสรู้ว่ามียกาย แล้ว
ก็มาดำเนินอยู่ในปฐมฌาน มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา จิตดวงนี้จึงได้มา
พิจารณาทบทวนสิ่งที่รู้เห็น พิจารณาปุพเพนิวาสานุสสติญาณในปฐมฌาน
ปุพเพนิวาสานุสสติญาณคือญาณอะไร ? คือญาณรู้ชาติก่อนภพก่อนว่าเคย
เกิดเคยตายมาแล้วกี่ครั้งกี่หน ก่อนที่จะมาเกิดเป็นท่านชายสิทธัตถะนี่เกิด
เป็นอะไร ก่อนที่จะเกิดมาเป็นท่านชายนี้ ชาติก่อนได้เป็นพระเวสสันดร
ได้ให้ทานช้างม้าโคกระบือ จนกระทั่งชาวเมืองขับไล่หนีไปบวชเป็นฤาษี
พระองค์รู้ถ้วนหมด พอจากชาตินั้นจึงมาเกิดเป็นท่านชายสิทธัตถะ แล้วก็
มาเป็นพระพุทธเจ้า อันนี้เรียกว่าปุพเพนิวาสานุสสติญาณ รู้ชาติในอดีต
นอกจากพระองค์จะรู้เรื่องของพระองค์เองแล้ว พระองค์ยังสามารถรู้เรื่องของ
คนอื่นและสัตว์อื่น จนกระทั่งเรื่องของเทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ ว่าพวก

ทั้งหลายเหล่านั้นตายเกิดมาแล้วก็ภพที่ชาติ อันนี้เรียกว่า ปุพเพนิวาสานุสสติ-
ญาณ พิจารณาเรื่องนี้จบลงในปฐมยาม

แล้วก็พิจารณาการเกิดและจุติของสัตว์ทั้งหลายที่เป็นไปตามอำนาจ
ของกรรม ใ้เจ้าสัตว์ตัวดำ ๆ หน้าโปน ๆ นี้ เป็นเพราะมันทำกรรมอันใด
ตัวที่มันมาเกิดเป็นอีแร้งคอแดง ๆ นี้ เมื่อก่อนมันเป็นอะไร มันเป็นพระที่
กินเจ ถือกินเจ เจที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เมื่อปฏิบัติได้แล้วก็เอาความดีอันนี้
ไปเที่ยวกล่าว่าคนอื่น ว่าพระอื่นกินเนื้อกินหนัง เป็นแร้ง เป็นกา เป็นเสือ
เป็นสุนัข เพราะบาปกรรมอันนั้นจึงทำให้มาเกิดเป็นอีแร้งตัวนี้ อย่างนี้
พระองค์ก็สามารถรู้ได้ พิจารณาเรื่องการจุติและเกิดของสัตว์ทั้งหลายจบลง
ในมัชฌิมยาม

เมื่อพิจารณาเรื่องการจุติและเกิดของสัตว์ทั้งหลายว่าเป็นไปตาม
อำนาจของกรรมจบลงในมัชฌิมยามแล้ว ก็มาพิจารณาเรื่องกิเลสอันเป็น
เหตุให้สัตว์ทั้งหลายทำกรรม คือ ตัวอวิชชา อวิชชา ความรู้ไม่จริง เป็นเหตุ
ปัจจัยให้ทำกรรม ดีบ้าง ชั่วบ้าง ตามที่ตนเข้าใจ ทำแล้วก็ได้รับผลของกรรม
แล้วก็ต้องเกิดอีก เกิดมาอีกก็อาศัยอวิชชาตัวรู้ไม่จริงนั่นเองมาเป็นเหตุเป็น
ปัจจัยให้ทำกรรม ดีบ้าง ชั่วบ้าง ตามที่ตนเข้าใจ ทำแล้วก็ได้รับผลของกรรม
ตายแล้วก็ไปเกิดเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นเทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ แล้ว
แต่กรรมจะบันดาลให้เป็นไป “กมฺมํ สตุเต วิภชฺชติ” ภาษิตที่ว่า กรรมย่อม
จำแนกสัตว์ให้เป็นไปต่าง ๆ นั้นเกิดขึ้นตั้งแต่บัดนั้น

เมื่อพระองค์ได้พิจารณาอัสวักขยญาณจบลงแล้ว จิตยอมรับสภาพ
ความจริงตามที่รู้เห็นว่า สิ่งที่เรารู้เราเห็นนี้มันเป็นจริง จริงตามกฎของ
ธรรมชาติ กฎของธรรมชาติการเวียนว่ายตายเกิด คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
กฎธรรมชาติที่มาปรุงแต่งให้สัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกฎของกรรม มีภพน้อย

ภาพใหญ่ มีจุดและเกิด เป็นอำนาจของธรรมชาติ คือกรรมเป็นผู้ตกแต่ง แล้วกฎของธรรมชาติคือกิเลสย่อมบันดาลให้คนทำดีทำชั่วแล้วก็ได้รับผลของกรรม พระองค์รู้ทั่วถ้วนหมด ในเมื่อรู้แล้วจึงยอมรับสภาพความจริงว่าเป็นเช่นนั้น อรหัตตมรรคญาณก็บังเกิดขึ้นในปัจฉิมยาม สามารถขจัดกิเลสน้อยใหญ่ที่มีอยู่ในจิตໃใจให้ขาดสะบั้นไป ถึงซึ่งความเป็นผู้บริสุทธิ์โดยสิ้นเชิง พระองค์มีพระสติปัญญาพิจารณารู้ความจริงเป็นพระปัญญาคุณ ความที่ทำตนให้เป็นผู้หมดกิเลสได้เป็นพระบริสุทธิ์คุณ ทรงประกอบด้วยพระคุณ ๒ ประการ คือ พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิ์คุณ ตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เองในปัจฉิมยาม จึงได้พระนามว่า “**อรหํ สมมาสัมพุทโธ ภควา**” “พระผู้มีพระภาค เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง” นี่เป็นประวัติแห่งการตรัสรู้ของท่านชายสิทธัตถะ ตั้งแต่เริ่มต้นจนได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อพระองค์ได้แสดงธรรมโปรดเวไนยสัตว์ พระมหากุณนาธิคุณจึงได้บังเกิดขึ้น เมื่อพระมหากุณนาธิคุณบังเกิดขึ้นแล้ว พระองค์จึงพร้อมด้วยพระคุณอันยิ่งใหญ่ ๓ ประการ คือ พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิ์คุณ และพระมหากุณนาธิคุณ

พระปัญญาคุณ พระองค์ทรงรู้ดีรู้ชอบด้วยพระองค์เอง คือรู้ร้อยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค และเป็นผู้บริสุทธิ์สะอาดปราศจากกิเลสเล็กน้อยใหญ่ทั้งหลายทั้งปวง กิเลสน้อยหนึ่งเท่าผงธุลีมิได้มีเหลือติดในพระทัยของพระองค์ พระองค์จึงถึงซึ่งความเป็นผู้บริสุทธิ์สะอาดโดยสิ้นเชิง อันนี้เป็นพระบริสุทธิ์คุณ การเสด็จไปโปรดสัตว์ โปรดเวไนยสัตว์ แสดงธรรมให้ภิกษุเบญจวัคคีย์ฟัง เป็นต้น จนกระทั่งอวสานแห่งการประกาศศาสนาตลอดเวลา ๔๕ ปี อันนี้เป็นพระมหากุณนาธิคุณ ท่านผู้สมบูรณ์ด้วยพระคุณอันยิ่งใหญ่ ๓ ประการนี้ จึงได้ชื่อว่าเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นศาสดาเอกในโลก อันนี้คือความเป็นมาในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

เท่าที่ได้บรรยายมานี้ ท่านผู้ฟังพอที่จะจับเค้าได้แล้วกระมังว่า ท่านชายสิทธัตถะยึดอะไรเป็นหลักปฏิบัติสมาธิครั้งสุดท้าย ที่ทำให้พระองค์ได้ตรัสรู้ พระองค์จับลมหายใจ เอาลมหายใจเป็นอารมณ์จิต เมื่อจิตอยู่กับลมหายใจ พระองค์ก็ปล่อยให้อยู่ ถ้าจิตพาเกิดความคิดพระองค์ก็กำหนดรู้ความคิด ถ้าจิตว่างกำหนดรู้ความว่าง พระองค์ให้จิตของพระองค์เดินอยู่ที่ลมหายใจ ความคิด ความว่าง...ลมหายใจ ความคิด ความว่าง เดินวนเวียนกันอยู่ที่ตรงนี้ จนกระทั่งจิตเกิดความแน่วแน่มั่นใจแล้วดำเนินไปตามขั้นตอนดังที่กล่าวมาแล้ว อันนี้คือวิถีทางที่ท่านชายสิทธัตถะได้ปฏิบัติมา พุทธโธก็ไม่มีสัมมารหังก็ไม่มี ยูปหนอพองหนอกก็ไม่มี เพราะพระพุทธรเจ้ายังไม่เกิด คำพูด ๓ คำนี้เป็นคุณสมบัติของพระพุทธรเจ้า เมื่อพระพุทธรเจ้ายังไม่มีจะเอาคำพูด ๓ คำนี้จากไหนมาท่อง เพราะฉะนั้น พระองค์ก็ต้องอาศัยทำสมาธิตามหลักของธรรมชาติ ธรรมอันเป็นคำสอนทั้งหลายทั้งปวง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี ล้วนแต่เป็นเรื่องของธรรมชาติทั้งนั้น ศาสนาพุทธเป็นศาสนาธรรมชาติ เป็นศาสนาวิทยาศาสตร์ ดังนั้น กุลบุตรผู้มุ่งที่จะปฏิบัติสมาธิภาวนาให้จิตเจริญก้าวหน้า ให้ได้สมาธิ ให้ได้สติ ให้ได้ปัญญา ขอได้โปรดรับปฏิปทาของท่านชายสิทธัตถะไปเป็นหลักดำเนินการปฏิบัติ คือกำหนดรู้ลมหายใจเป็นเบื้องต้น กำหนดรู้ความคิดเป็นอันดับที่ ๒ กำหนดรู้ความว่างเป็นอันดับที่ ๓ แล้วให้จิตวนเวียน ๆ อยู่ในลมหายใจ ความคิด ความว่าง...ลมหายใจ ความคิด ความว่าง ฯลฯ... จนกระทั่งรู้สึกว่าจะไปยึดอันหนึ่งอันใดเหนียวแน่น โดยลำพังของจิตเองโดยที่เราไม่ได้โน้มเอียงไป ถ้าจิตไปยึดลมหายใจเป็นหลักก็ได้ชื่อว่าอารมณ์วิตกถึงลมหายใจ มีสติรู้พร้อมอยู่ ถ้าจิตเกิดความคิดแล้วสติไปจ้องอยู่ที่ความคิดไม่ลดละก็ได้ชื่อว่าความคิดเป็นวิตก ในเมื่อจิตมีวิตก วิจารณ์ กายเบาจิตเบา กายสงบจิตสงบ เกิดปิติเกิดความสุข ก็ดำเนินเข้าสมาธิไปตามขั้นตอนดังที่กล่าวมาแล้ว

หนู ๆ ทั้งหลายเป็นนักเรียนนักศึกษา ถ้าหนูเข้าใจในเรื่องการทำสมาธิ หนูจะได้ปฏิบัติสมาธิอยู่ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ เมื่อเวลาหนูเดินให้มีสติ นั่งให้มีสติ นอนให้มีสติ ยืนก็มีสติ เอาสติอย่างเดียว รับประทาน ดื่มน้ำ ทำ พูด คิด ให้มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เดินไปเข้าโรงเรียนนี้กว่าเราเดินจงกรม นั่งเรียนหนังสือเรากำลังนั่งสมาธิ จะขอแนะวิธีปฏิบัติสมาธิในห้องเรียน ซึ่งมันเป็นสิ่งที่ทำง่ายที่สุด เมื่อเรานั่งอยู่ในห้องเรียน เมื่ออาจารย์เดินเข้ามา หน้าห้อง ท่านสอน เราก็เพ่งสายตาไปที่ตัวอาจารย์ สงัดจิตไปอยู่ที่ตัวอาจารย์ ให้สายตาและจิตอยู่ที่ตัวอาจารย์ตลอดเวลาเรียน ตลอดชั่วโมงเรียน อย่าให้สายตาและจิตไปอื่น เพราะในขณะนั้นอาจารย์ท่านรวมกำลังใจ รวมกำลังจิต และวิชาความรู้และถ่ายทอดให้เรา ถ้าเราเอาใจใส่จดจ้อง เราก็ได้รับการถ่ายทอดพลังจิตจากอาจารย์ เราจะได้พลังจิต พลังสติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้นทุกที ๆ แล้วเราจะได้สมาธิอันเป็นอุปการะแก่การศึกษาของเราจนกว่าเราจะเรียนจบ ถ้าเราพยายามปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกวัน ๆ เราจะได้สมาธิในการเรียนเป็นอย่างดี ข้อสังเกต ให้สังเกตดูตัวเองว่า เราจ้องสายตาอยู่ที่อาจารย์อย่างไม่ลืมหูลืมตา ก็ไปเพ่งจ้องอยู่ที่ตัวอาจารย์อย่างไม่ลืมหูลืมตา ไม่ยอมไปไหน นั่นได้ชื่อว่าเรากำลังได้สมาธิในการเรียนเป็นเบื้องต้นแล้ว ทีนี้ภายหลังเมื่อเราปฏิบัติต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย เมื่อพลังสมาธิ พลังสติปัญญาดีขึ้น จิตของเราย่อมมาเตรียมพร้อมอยู่ที่ตัวเราเอง เมื่อจิตมาเตรียมพร้อมรู้อยู่ที่จิตของเราเองนี้ เมื่ออาจารย์พูดอะไรให้ฟัง พอท่านพูดจบประโยค จิตของเราสามารถจะรู้ล่วงหน้าได้ว่าต่อไปอาจารย์จะพูดอะไร เมื่อเวลาไปสอบ พออ่านคำถามจบ จิตจะวูบวบไปนิดหนึ่ง คำตอบจะผุดขึ้นมา เขียนเอา ๆ ไม่ต้องใช้ความคิด เมื่อก่อนเวลาจะสอบ จิตของเราย่อมบอกว่าดูหนังสือเล่มนั้นจากหน้านั้นไปถึงหน้านั้น ข้อสอบจะออกกันที่ตรงนี้ เสร็จแล้วมันจะออกมาตามที่จิตบอก การทำสมาธิแบบนี้ของนักเรียนนักศึกษาทั้งหลายมีผู้ทำสำเร็จมาหลายคนแล้ว เพราะฉะนั้น

ถ้าหากว่าเราเข้าใจในการทำสมาธิวิธีการกว้าง ๆ หน่อย เราสามารถที่จะ
ทำสมาธิได้ตลอดเวลา ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด เป็น
อารมณ์จิต มีสติกำหนดตามรู้ตลอดเวลา ได้ชื่อว่าเป็นการฝึกสมาธิภาวนา
การฝึกสมาธิแบบนี้มีข้อที่ควรจะต้องยึดเป็นหลักปฏิบัติอยู่อย่างหนึ่ง เวลา
เรานอนลงไป จิตของเราคิดอะไรปล่อยให้คิดไป ตามปกติของคนมีความรู้
มีงานทำ หรือมีสิ่งที่รับผิดชอบกว้างขวาง ในเมื่อนอนลงไปจะหลับทันที
เป็นไปไม่ได้ นอนลงไปแล้วจิตมันต้องคิดโน้นคิดนี้ แต่พระท่านสอน อย่าคิด
อย่าไปคิดมัน แต่หลวงพ่อก็จะแนะนำว่า ถ้าจิตของเรามีความคิด ปล่อยให้
มันคิดไป มันจะคิดเรื่องบาปเรื่องบุญ เรื่องกุศลเรื่องอกุศล เรื่องดีเรื่องชั่ว
เรื่องโลกเรื่องธรรม เจ้าหนุ่มน้อยมันจะแอบไปขโมยลูกสาวใครอยู่ก็ช่างมัน
เจ้าสาวมันอาจจะแอบไปชอบลูกชายของใครช่างมัน ปล่อยมันไป แต่ข้อสำคัญ
ให้มีสติกำหนดตามรู้มันไปทุกขณะจิต ที่แรกมันอาจจะสับสน แต่เราพยายาม
ฝึกมันทุกวัน ๆ เพราะมันไม่ได้เห็นดเห็นอะไร เพียงแต่กำหนดจิตให้มีสติ
ตามรู้อยู่เท่านั้น ในเมื่อเราปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกวัน ๆ ในเมื่อคล่องตัวชำนาญ
ชำนาญ หนัก ๆ เข้าเดี๋ยวจะรู้สึกว่ามีอาการเพลิดเพลิดไปกับความคิด เกิด
มีกายเบาจิตเบา กายสงบจิตสงบ กายเบากายสงบได้กายวิเวก จิตเบาจิต
สงบได้จิตวิเวก แล้วจิตก็มีปิติ มีความสุข เข้าไปสู่ความเป็นหนึ่ง เสรวยความ
สุขอันเกิดจากปิติอยู่ในสมาธิตลอดเวลา ก็เลิสความยินดียินดีร้ายไม่มี จิตเป็น
กลางก็ได้อุปวิเวก นี่ถ้าปฏิบัติต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย จิตมันจะเป็นไปอย่าง
นี้ แล้วในที่สุด เมื่อเกิดหลับลงจิตก็วิ่งเข้าสู่สมาธิ นิ่ง สว่าง รู้ตื่น เบิกบาน
เหมือนกับเรานอนไม่หลับทั้งคืน แต่ว่าตื่นขึ้นมาแล้วไม่เมื่อย ไม่เพลีย เพราะ
ในขณะที่จิตมีสมาธินั้น ประสิทธิภาพของสมาธิหรือพลังจิตสามารถทำให้
เลือดลมในกายของเราหมุนเวียนได้สะดวกสบายอย่างคล่องแคล่ว ส่วน
กายนั้นหลับสบาย แต่จิตตื่นอยู่ แต่ไม่รับรู้อารมณ์ภายนอก หรือในบางครั้ง



ปัญหางานการต่าง ๆ ที่เราแก้ไม่ตกในตอนกลางวัน พอจิตได้สมาธิแล้วมัน
จะวิ่งเข้าไปเป็นอารมณ์ จิตจะทำหน้าที่พิจารณาแก้ไขปัญหานั้น ๆ มีลักษณะ
เหมือนกับนอนหลับแล้วฝันไป แต่ว่าแก้ปัญหาคง นี่ถ้าใครทำสมาธิให้จิต
สงบได้ในขณะทีนอนเป็นวิธีพิเศษที่สุด มีผู้ทำได้ อย่างเรา ๆ นี้จะทำได้ไหม...
ทำได้ถ้าพยายามทำจริง

การที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นหลักการบำเพ็ญสมาธิตามหลักของ
ธรรมชาติ จิตก็เป็นธาตุรู้โดยธรรมชาติ ลมหายใจหรืออารมณ์จิตก็เป็นอารมณ์
ของจิตโดยธรรมชาติ เมื่อเรามากำหนดรู้ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม
ทำ พูด คิด ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ เราจะได้สมาธิ มีพลังงานสนับสนุน
กิจการอันเป็นเรื่องชีวิตประจำวัน เมื่อเราได้สมาธิดีแล้วเพราะการปฏิบัติ
แบบนี้ ถ้าเป็นนักศึกษาจะทำให้เรารักเรียน ถ้าเป็นพ่อเป็นแม่จะมีความเมตตา
สงสาร ถ้าเป็นลูกเป็นเต้าจะมีความรักความเคารพในบิดามารดาของตน
มีความซื่อสัตย์สุจริตตรงไปตรงมา ถ้าเป็นสามีภรรยาจะมีความซื่อสัตย์
สุจริตต่อกัน จะเพิ่มความรักกันมากขึ้น แต่ความรักจะกลายเป็นความเมตตา
ปรานี ไม่ใช่ความรักแบบกิเลสตัณหา เราอยู่ด้วยกันได้โดยไม่หวาดระแวง
หรือไม่แคลงใจซึ่งกันและกัน ครอบครัวการครองชีพของเราก็มีความสุข นัก
ศึกษาก็จะได้พลังจิตพลังใจสนับสนุนการเรียน เมื่อเรียนจบมาแล้วไปทำงาน
สมาธิอันนี้เรายังจะนำไปใช้เป็นประโยชน์แก่การทำงาน

การบำเพ็ญสมาธิภาวนาเป็นการบริหารสุขภาพกาย สุขภาพจิต ให้มี
ความสุขสมบูรณ์ด้วยพลานามัย เพราะอาศัยพลังจิตอันนี้ทำให้สุขภาพกาย
ดี มีความสุข ร่างกายแข็งแรง เกิดพลังงาน ที่ในส่วนสุขภาพจิตนั้น จะสามารถ
ต่อสู้กับเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม รับรู้อารมณ์โดยอิสระ ไม่ตกเป็นทาสแห่ง
อารมณ์นั้น ๆ แล้วหวัชวิตสติปัญญาของเราจะเฉียบแหลม คิดอะไรก็สำเร็จ
ทะลุปรุโปร่ง เช่นเดียวกันกับท่านด็อกเตอร์อาจองอาศัยสมาธิคิดสร้างเครื่อง

คอมพิวเตอร์หรือเครื่องฟังเสียงไปติดจรวดจะลงดาวอังคาร ท่านทำสำเร็จได้ด้วยพลังของสมาธิ เพราะฉะนั้น นักบำเพ็ญสมาธิทั้งหลายอย่าไปเข้าใจวิธีการให้มันแคบเกินไป พยายามเข้าใจให้กว้าง ๆ คนที่เขาทำสมาธิเก่งที่สุดในปัจจุบันนี้นือนักวิทยาศาสตร์ นักวิทยาศาสตร์ที่วิจัยวิจารณ์คิดสร้างประดิษฐ์ประดอยสิ่งของออกมาขายให้เราใช้ เครื่องจักรกล เครื่องยนต์ วิทยุ โทรทัศน์ ตู้เย็น และเครื่องคอมพิวเตอร์ต่าง ๆ จรวดปรมาณู นิวเคลียร์ ล้วนเป็นผลงานเกิดจากพลังของสมาธิของเขาทั้งนั้น ดังนั้น สำหรับผู้ที่เรียนสูง ๆ มาแล้ว ขอให้ข้อคิดไปคิดเป็นการบ้านว่า ถ้าเราไม่มีสมาธิเรียนจบปริญญาได้อย่างไร ไม่มีสมาธิครูบาอาจารย์สอนลูกศิษย์มาได้อย่างไร ลูกศิษย์ลูกหาไม่มีสมาธิเรียนจบมาถึงระดับมหาวิทยาลัยได้อย่างไร เอาไปคิดเป็นการบ้าน อย่าไปได้เที่ยวเข้าใจในวงแคบจนเกินไป

และอีกอย่างหนึ่งคือว่า เหตุการณ์จะเกิดขึ้นสำหรับนักปฏิบัติในโลกต่อไป การทำสมาธินี้โดยปกติแล้วมันจะสงบนิ่งเป็นสมาธิ บางทีร่างกายตัวตนหาย มีแต่จิตสว่างไสวอยู่เท่านั้น ที่นี้พอภายหลังมานี้ เพียงแต่เรากำหนดจิต จิตสงบวูบวบลงไปในดินหนึ่ง ความคิดมันจะฟุ้ง ๆ ๆ ๆ ขึ้นมาอย่าไปเข้าใจว่าจิตมันฟุ้งชานแล้ว อย่าได้ไปเที่ยวถามคนภาวนาไม่เป็น พอไปเล่าให้เขาฟัง เมื่อก่อนนี้จิตสงบเป็นสมาธิดี เดียวนี้ทำไมมันไม่สงบสักที มีแต่ความคิด ผู้ภาวนาไม่เป็นจะตอบว่าจิตฟุ้งชานเดี๋ยวจะเป็นโรคประสาทตาย อันนี้เคยพบเคยเห็นมาหลายรายแล้ว เพราะฉะนั้น การปฏิบัติทำสมาธินี้ต้องเอาตัวเองเป็นหลักพิสูจน์ เมื่อเราทำสมาธิแล้วจิตของเรามีความสงบดีไหม มีความจริงใจต่อหน้าที่การงานของเราไหม มีความรักความเคารพในผู้บังคับบัญชา ครูบาอาจารย์ ตลอดจนบิดามารดามากขึ้นไหม มีความซื่อสัตย์สุจริต ตรงไปตรงมาไหม แล้วเรารู้สภาพจิตของเรานี้ว่ามันเป็นอย่างไร มันมีกิเลสโลภโกรธหลงมีมากน้อยเพียงใด ในเมื่อรู้แล้วให้กิเลส



โลกโกรธหลงมันกระตุ้นเตือนใจให้เกิดความทะเยอทะยานในความอยากได้
อยากดี อยากมี อยากเป็น สิ่งที่มีมนุษย์ปรารถนาในสังคมนี้อมีลาภ ยศ สรรเสริญ
สุข และอำนาจให้มันกระตุ้นเตือนให้สร้างเนื้อสร้างตัวให้มีลาภ ยศ สรรเสริญ
สุข และอำนาจ ในทางที่ชอบธรรม ที่นี้เราจะปฏิบัติเพื่อละกิเลสหรืออาสวะ
หรือจะใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ด้วยประการใดก็ตาม ให้ยึดเอาศีล ๕ เป็น
หลักปฏิบัติ การกระทำอันใด ประพฤติอันใด ถ้าไม่ผิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง
กับกฎหมายปกครองบ้านเมือง แต่ในเมื่อผิดกฎหมายปกครองบ้านเมือง และ
ผิดศีล ๕ ผิดศีล ๕ ก็ผิดกฎหมายบ้านเมือง เพราะกฎหมายและธรรมะหมวด
นี้มีความสัมพันธ์กัน ใครทำอะไรผิดหรือถูกให้เอาศีล ๕ มาเป็นหลักปฏิบัติ
เราโลกอยากได้ทรัพย์สินเงินทอง เราทะเยอทะยานวิ่งเต้นหาเอามาจนได้
อาศัยกำลังของกิเลส กิเลสมีอยู่เราใช้ไม่ให้เกิดศีลผิดธรรม บาปกรรมอะไรจะ
เกิดขึ้นไม่มีทาง

ก่อนที่จะจบนี้ ขออ้ออีกทีหนึ่งว่า เราปฏิบัติพระพุทธศาสนาเพื่อละชั่ว
ประพฤติดี แผนแห่งการละชั่วก็คือศีล ๕ เท่านั้น ไม่ต้องไปกังวลสิ่งอื่น การ
รักษาศีล ๕ จะได้ประโยชน์อะไร การรักษาศีล ๕ ได้ประโยชน์คือเป็น
คุณธรรมประกันความปลอดภัยของสังคม ป้องกันไม่ให้มนุษย์มีการฆ่ากัน
รักษาศีล ๕ เป็นอุบายตัดทอนผลเพิ่มของบาปกรรม รักษาศีล ๕ เป็นอุบาย
ตัดทอนกำลังของกิเลสให้น้อยลงและหมดไป รักษาศีล ๕ ปรับพื้นฐานความ
เป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์ รักษาศีล ๕ เพื่อเป็นขอบเขตแห่งการใช้กิเลสให้เกิด
ประโยชน์โดยความเป็นธรรม รักษาศีล ๕ เป็นคุณธรรมที่เป็นมูลฐานให้
เกิดระบบการปกครองระบอบประชาธิปไตย เพราะว่าหัวใจของระบอบ
ประชาธิปไตยอยู่ที่การเคารพสิทธิมนุษยชน ผู้มีศีล ๕ ได้ชื่อว่าเคารพทุกสิทธิ
เคารพสิทธิในการดำรงชีวิตอยู่ เคารพสิทธิในการครอบครองทรัพย์สมบัติ
เคารพสิทธิในคู่ครองและบุคคลผู้ต้องห้าม เพราะฉะนั้น ศีล ๕ จึงเป็นยอด



