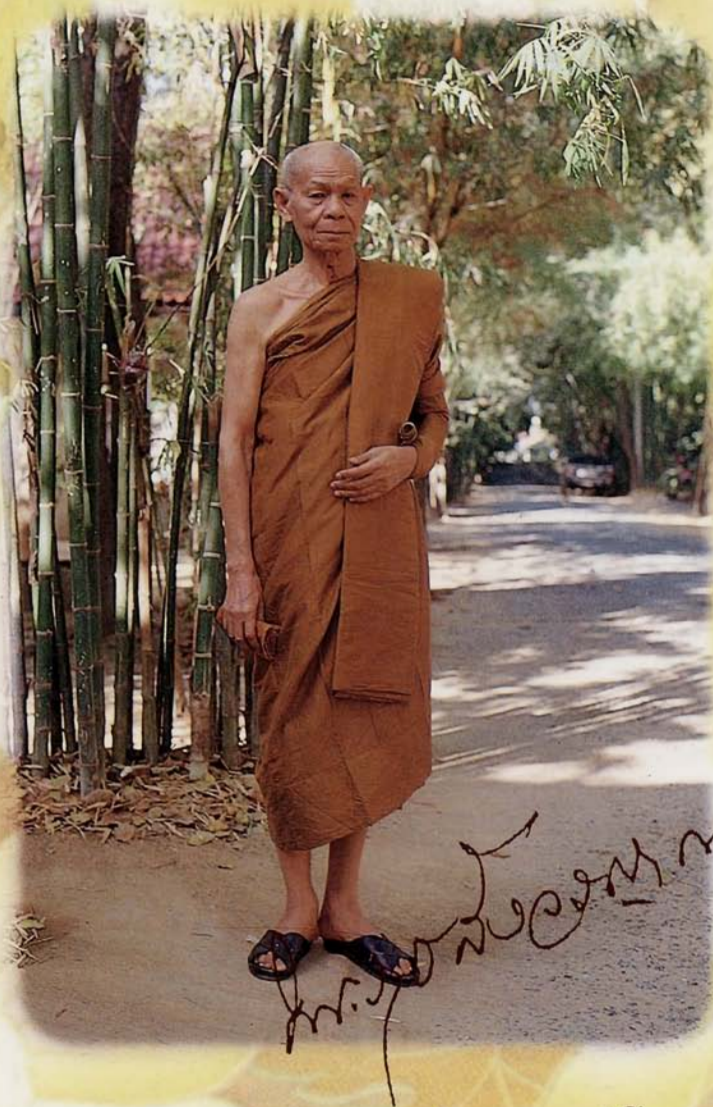


จานิยปฐา



ครบ ๖ รอบ หลวงพ่อพุทธ จานิโย

จวนิชปุชา



ครบ ๖ รอบ หลวงพ่อพุทธ จานีโย

คณะศิษยานุศิษย์ร่วมกันจัดพิมพ์เป็นธรรมบรรณาการ
ในโอกาสฉลองอายุครบ ๖ รอบ ของพระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย)
๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๖

กษปฐเมมิกา

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๖

จำนวนพิมพ์ ๓๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๓๖

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกให้เปล่า โปรดพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาต
หากพิมพ์เพื่อจำหน่าย ขอสงวนสิทธิ์

อภินิหาร พุทธปาฐกธัมม บัณฑิต ๔ ภาค

พิมพ์ที่



ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ **ชวนพิมพ์** ๔๖๔ ถนนพระสุเมรุ แขวงบวรนิเวศน์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทร. ๒๘๔๐๕๔๑, ๒๘๔๓๔๘๐, ๒๘๒๒๑๑๔, แฟกซ์ ๒๘๔๓๔๘๑ นายจิโรจน์ ศรีสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๓๖



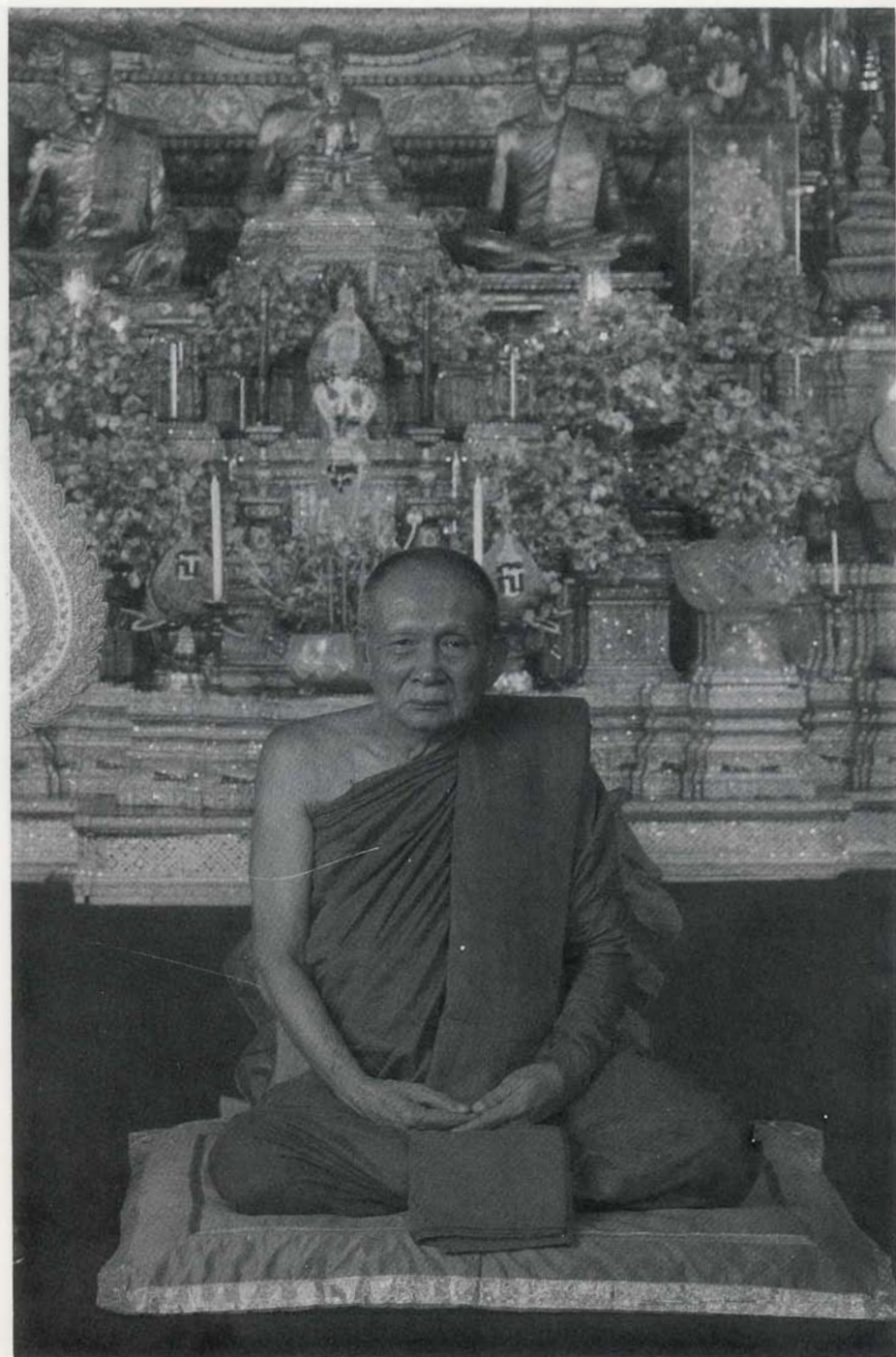
คำอนุโมทนา

ขออนุโมทนาและยินดีในการที่บรรดา
ลูกศิษย์มีน้ำใจร่วมกันแสดงมุทิตาจิต โดยการ
พิมพ์หนังสือธรรมะสำหรับแจกแก่บรรดาแขก
ที่ได้มาร่วมงาน และยังมีความปรารถนาที่จะ
ให้หลวงพ่มีอายุมั่นคงขวัญยืนสืบไป

ด้วยจิตที่เป็นกุศลและความปรารถนา
ดีอันนั้น จงบันดาลให้ทุกคนที่มีส่วนร่วม
สำเร็จความปรารถนาที่ได้ตั้งไว้โดยทั่วกัน.

หลวงพ่อเทียน







ธรรมโมทนา

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ท่านเจ้าคุณพระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย) เจริญอายุครบ ๖ รอบ ในวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๖ จึงเป็นที่ปิติยินดีของบรรดาศิษยานุศิษย์และผู้เคารพนับถือทั่วไป จึงขอถวายธรรมโมทนาแด่ท่านเจ้าคุณพระราชสังวรญาณ เนื่องในมงคลวโรกาสนี้

ท่านเจ้าคุณพระราชสังวรญาณ เป็นพระเถรอาจารย์ผู้ทำประโยชน์แก่พระศาสนาและประชาชนมามาก เป็นผู้ยินดีเอาใจใส่ในการอบรมสั่งสอนธรรมแก่พระภิกษุสามเณร ตลอดถึงสาธุชน ผู้มาสู่สำนักด้วยเมตตา เป็นผู้ชี้แนะในธรรมปฏิบัติ ทั้งเป็นผู้ปฏิบัติสำรวมตนในพระธรรมวินัย เป็นแบบอย่างอันดีแก่ศิษยานุศิษย์มาโดยตลอด กล่าวได้ว่าเป็นผู้ทรงธรรมตามนัยแห่งพระพุทธภาษิตที่ว่า

ยมฺหิ สจฺจญฺจ ธมฺโม จ

อหิสา สญฺญโม ทโม

ส เว วุฑฺฒโม ธีโร

โส เจริติ ปุจฺจติ

สังฆะ (ความจริง) ๑ ธรรม ๑ ความไม่เบียดเบียน ๑ ความสำรวม ๑ ความข่มใจ ๑ มีในผู้ใด ผู้นั้นแล ท่านเรียกว่าผู้มีปัญญา มีมลทินอันคลายแล้วเป็นเถระ ดังนี้

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและกุศลสัมมาปฏิบัติที่ท่านได้กระทำบำเพ็ญมาแล้ว ทั้งปวง อำนาจให้ท่านเจ้าคุณพระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย) ปราศจากอุปัทวเวโรคาพาธ เจริญอายุ วรรณ สุข พล และเจริญยิ่ง ๆ ในธรรม เทอญ

คต. พช. ฐานิโย

วัดบวรนิเวศวิหาร

กุมภาพันธ์ ๒๕๓๖



คำอนุโมทนา

ขออนุโมทนาสาธุการ ในการที่ได้จัดพิมพ์หนังสือฐานียปูชา ของศิษยานุศิษย์ เพื่อเผยแพร่พระพุทธศาสนา และเกียรติคุณของท่านเจ้าคุณราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย) ให้ปรากฏแพร่หลายและตั้งอยู่ชั่วกาลนาน

อิมสมิ ตถาคตปเวทิตเต ธมมวินย
วฑฺฒณี วิรูปหิ เวปุลล์ อาปชชนตุ

ขอจงบรรลุลความเจริญงอกงามไพบูลย์
ในธรรมวินัย ที่พระตถาคตทรงประกาศแล้ว
นี้ด้วยกันทุกคน เทอญ

สมเด็จพร มณเฑียรนิเวศ
(สมเด็จพระมหาเมธีวงศ์)

เจ้าอาวาสวัดนรนาถสุนทริการาม

๑๘ สิงหาคม ๒๕๓๖



กรรมฐานส่องตนเอง

นักปฏิบัติภาวนากัมมัฏฐาน เมื่อฝึกหัด
อบรมจิตใจของตนยังไม่เห็นชัดแล้ว ไม่ชื่อว่า
เป็นกัมมัฏฐานแท้.

ถึงแม้เห็นจิตใจของตนแล้ว แต่ยังรักษา
ความสงบไว้ไม่ได้ จะเอาชนะกิเลสได้อย่างไร.

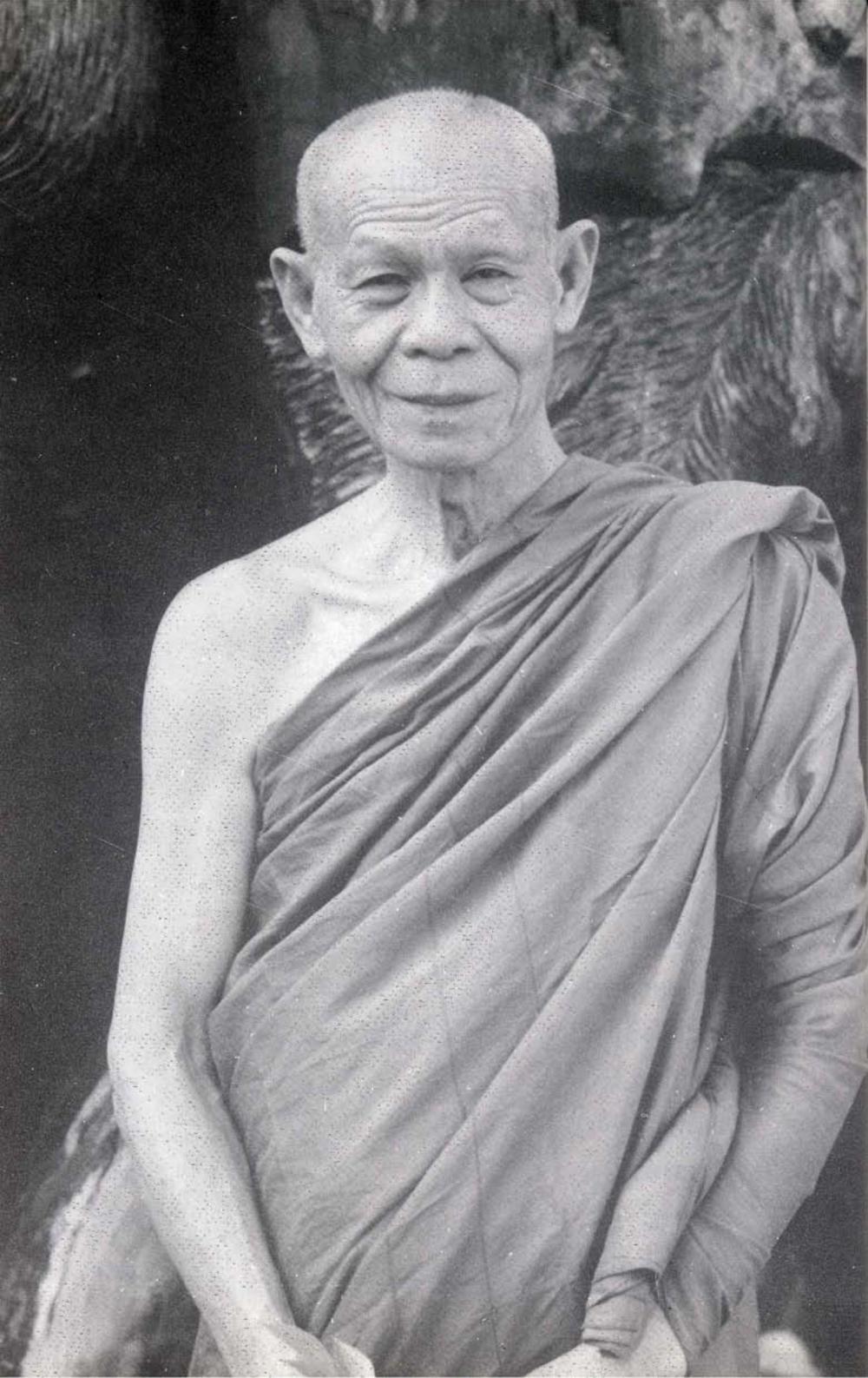
พระราชนิชรังสี

วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

มกราคม ๒๕๓๖

สารบัญ

	หน้า
ประวัติหลวงพ่อบุญ จานีโย	๑
พรหมวิหารธรรม	๑๓
โดยสมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน)	
วัดบวรนิเวศวิหาร	
พระธรรมเทศนาของหลวงพ่อบุญ จานีโย	
วิถิแห่งจิต	๓๓
การปฏิบัติสมาธิตามหลักธรรมชาติ	๔๓
ภาวนาหัตถ์ตาย	๕๕
พระผู้วิเศษ	๖๕
สัมมาทิฐิ	๗๗
เข้าถึงพระไตรลักษณ์	๙๕
การบริหารกิเลสด้วยความเป็นธรรม	๑๑๑
คุยกันเล่นๆ	
สวดมนต์ให้เย็น	๑๒๕
หวยเบอร์	๑๒๙
จิตหลอก	๑๓๐
พระแก้วที่บ้าน	๑๓๑
เหล็กไหล	๑๓๔
ของฟรี	๑๔๓
นักเลงพระ	๑๔๔
ปลุกพระ	๑๔๕
เครื่องรางที่แท้จริง	๑๔๖



ประวัติหลวงพ่อพุทธ จานีโย

นามเดิม	พุทธ
ฉายา	จานีโย
นามสกุล	อินทราหา
วัด	วัดป่าสาลวัน ตำบลปรุใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
ชาติภูมิ	ตำบลสันประดู่ อำเภอหนองโดน จังหวัดสระบุรี
ชาติกาล	๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๖๔

วิทยฐานะ

ป.ธ. ๔, น.ธ. เอก

สมณศักดิ์

พ.ศ. ๒๕๐๐	ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร ชั้นตรี ที่พระครูพุทธนิสารสุนทร
พ.ศ. ๒๕๐๙	ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร ชั้นโท ในนามเดิม
พ.ศ. ๒๕๑๐	ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร ชั้นเอก ในนามเดิม
พ.ศ. ๒๕๑๑	ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร ชั้นพิเศษ ในนามเดิม
พ.ศ. ๒๕๑๒	ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะ ชั้นสามัญ ที่ พระชินวงศาจารย์
พ.ศ. ๒๕๒๗	ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะ ชั้นสามัญ

ที่ พระภาวนาพิศาลเถร

พ.ศ. ๒๕๓๕ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นราช ที่
พระราชสังวรญาณ

ประวัติการทำงาน

- พ.ศ. ๒๕๐๐ เป็นเจ้าคณะอำเภวารินชำราบ (ธ.)
- พ.ศ. ๒๕๑๑ เป็นเจ้าคณะจังหวัดศรีสะเกษ
- พ.ศ. ๒๕๑๓ เป็นกรรมการและเลขานุการโรงเรียนพระสังฆาธิการ
ส่วนภูมิภาค
เป็นเจ้าอาวาสวัดป่าสาละวัน
- พ.ศ. ๒๕๑๔ เป็นที่ปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดนครราชสีมา (ธ.)
- พ.ศ. ๒๕๒๗ เป็นองค์อุปถัมภ์มูลนิธิหลวงพ่อพุด จานโย ของโรงพยาบาล
ศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
เป็นประธานและวิทยากรในการอบรมสมาธิครูและนักเรียน
เขตการศึกษา ๑๑ (นครราชสีมา ชัยภูมิ บุรีรัมย์ สุรินทร์
ศรีสะเกษ)
- พ.ศ. ๒๕๒๙ เป็นผู้อำนวยการศูนย์อบรมสมาธิภาวนาวัดป่าสาละวัน
- พ.ศ. ๒๕๓๐ เป็นองค์อุปถัมภ์ทุนนิเทศะสงฆ์ธรรมยุต จังหวัดนครราชสีมา
- พ.ศ. ๒๕๓๑ เป็นองค์อุปถัมภ์กองทุนพระภาวนาพิศาลเถรเพื่อการพัฒนาคุณธรรมในเขตการศึกษา ๑๑ (ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็น
กองทุนสายธารธรรม ในความอุปถัมภ์ของพระราชสังวร-
ญาณ กำลังอยู่ในระหว่างการดำเนินการจดทะเบียนเป็น
มูลนิธิ)

พ.ศ. ๒๕๓๕ ได้รับรางวัลเสมาธรรมจักรทองคำ ในด้านส่งเสริมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศ เป็นผู้ดำรงก่อตั้งมูลนิธิคณะสงฆ์จังหวัดนครราชสีมา มหา นิกาย และธรรมยุต

ผลงานด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

การบรรยายธรรม

- เป็นประธานและวิทยากรให้การอบรมแก่ครู-อาจารย์ และนักเรียน เขตการศึกษา ๑๑
- เป็นองค์บรรยายให้การอบรมธรรมปฏิบัติ ประจำศูนย์อบรมสมาธิภาวนา วัดป่าสาลวัน
- เป็นองค์บรรยายอบรมธรรมปฏิบัติแก่ข้าราชการทหารบก กองทัพอากาศที่ ๒
- เป็นองค์บรรยายให้การอบรมแก่ข้าราชการทหารอากาศ กองบิน ๑
- เป็นองค์บรรยายให้การอบรมแก่ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ
- เป็นองค์บรรยายให้การอบรมแก่ผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรม เฉลิมพระเกียรติ พ.ศ. ๒๕๓๐ ณ พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม
- เป็นองค์บรรยายธรรมในงานวันวิสาขบูชา สัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาที่ท้องสนามหลวง

ฯลฯ

เทพธรรมะ

๑. สมถและวิปัสสนาปฏิบัติ
๓. ตามคูอารมณจิต
๕. เฉลิมพระเกียรติ ๕ ธันวาคม
๗. จิตเพ่งจิต
๙. การบริหารจิต
๑๑. การปฏิบัติที่รู้ยังเห็นจริง
๑๓. วิธีสร้างพลังจิตปราบขันธมาร
๑๕. ทางดำเนินของวิปัสสนา
๑๗. วิธีทำสมาธิในชีวิตประจำวัน
๑๙. ปฏิปทาของครูบาอาจารย์
๒๑. วิธีทำสมาธิ
๒๓. สัมมาสมาธิ
๒๕. พุทธานุสติ
๒๗. การบริกรรมภาวนา
๒๙. ทุกข์และมหาสติ
๒. ศิล สุตระ ปัญญา จาคะ และวิมุตติ
๔. จิตหลุดพ้นเหนือบุญเหนือบาป
๖. ละความชั่ว ทำความดี
๘. ลักษณะจิตเป็นพุทธะ
๑๐. เรื่องของญาณ
๑๒. การปฏิบัติชอบเป็นวิธีดับไฟนรก
๑๔. มหาสติปัฏฐาน
๑๖. จิตแท้จิตดั้งเดิม
๑๘. อารักขกรรมฐาน
๒๐. อานาปาไตรสิกขา
๒๒. สมาธิเบื้องต้น
๒๔. วิธีแก้ทุกข์
๒๖. การละกิเลสด้วย ศิล สมาธิปัญญา
๒๘. ปรากฏการณ์ในขณะที่ทำสมาธิ

ฯลฯ

หนังสือธรรมะ

- | | |
|--------------------------------------|----------------|
| หนังสือการฝึกอบรมกัมมัฏฐานภาคปฏิบัติ | ธรรมวิเศษนา |
| สัมมาสมาธิ | ธรรมปฏิบัติ |
| พุทธโธ | สมาธิเบื้องต้น |
| หลวงพ่อสอนธรรม | มอธรรมนำพร |

(พ.ศ.๒๕๓๔, ๒๕๓๕,
๒๕๓๖)

ฐานโยบรูชา
จານียปูชา

สมาธิธรรม ทำสมาธิ

ฯลฯ

การทำประโยชน์ต่อสังคมด้านอื่นๆ

- สร้างโรงเรียนชินวงศ์อุปถัมภ์ (โรงเรียนระดับประถมศึกษา) ที่บ้านวะภูแก้ว อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา
- มอบทุนการศึกษาแก่นักเรียนขาดแคลนระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา
- มอบทุนสนับสนุนการก่อตั้งมูลนิธิของโรงเรียนและหน่วยงานราชการต่างๆ
- มอบทุนสนับสนุนการก่อสร้างอาคารโรงเรียนต่าง ๆ
- มอบทุนสนับสนุนการก่อสร้างตึกสงฆ์อาพาธโรงพยาบาลมหาราช จังหวัดนครราชสีมา
- มอบทุนสนับสนุนการก่อตั้งมูลนิธิของโรงพยาบาลต่าง ๆ
- จัดซื้อเครื่องมือแพทย์ให้โรงพยาบาล

ฯลฯ





สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ทรงเมตตาเสด็จมาที่วัดป่าสาละวัน





▲ กราบนมัสการหลวงปู่บุดดา ถาวโร งานฉลองอายุครบ ๙๙ ปี

▼ สมเด็จพระมหามุนีวงศ์ วัดนารายณ์สมเด็จพรวันเกิดหลวงปู่ ปี ๒๕๓๒





▲
หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ เมตตามาเยี่ยม
หลวงพ่อที่วัดป่าสาละวัน



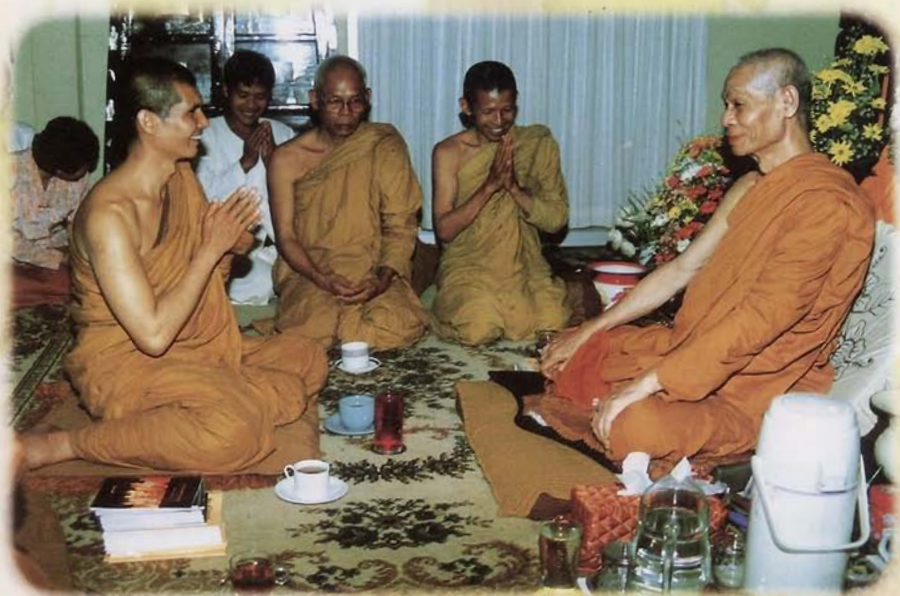
▶
กับท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน
ในงานพระราชทานเพลิงศพ
หลวงปู่พระมหาบุญมี ที่จังหวัดมหาสารคาม

▼ ถวายสักการะแด่สมเด็จพระพุฒาจารย์ เจ้าอาวาสวัดสระเกศ ภายหลังหลวงพ่อก็ได้รับสมณศักดิ์ที่
"พระราชสังวรญาณ"



▲ กับพระครูอุดมสังวรคุณ ในโอกาสเทศกาลธรรมที่วัดบรรมนิवास กรุงเทพมหานคร

▼ กับพระมหาถาวร จิตตถาวโร วัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร



▲ พระอาจารย์ย่นตระ อมโรภิกขุ ร่วมแสดงมุทิตาจิตในโอกาสครบรอบวันเกิด ๗๑ ปี



กับศิษย์หลวงพ่ocha สุภโท
ณ วัดโพธิญาณาราม
ประเทศนิวซีแลนด์
(กุมภาพันธ์ ๒๕๓๕)



กับท่านพระอาจารย์กรุณโก
ประเทศนิวซีแลนด์
(กุมภาพันธ์ ๒๕๓๕)



ที่เมืองเพิร์ธ
ประเทศออสเตรเลีย

พรหมวิหารธรรม

โดย

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน)

วัดบวรนิเวศวิหาร

เนื่องในงานฉลองสมณศักดิ์ พระภิกษุญาณพิศาลเถร (พุทธ จาณิโย)

ณ วัดป่าสาละวัน อ. เมือง จ. นครราชสีมา

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๘



อดทนเมว ปจฺม

ปฏฺฐเป นิเวสเย

อถญฺมมนุสาเสยฺย

น กิลิสฺเสยฺย ปณฺทิตโต

บัดนี้ จักแสดงพระธรรมเทศนา อนุโมทนา ในการบำเพ็ญกุศล ที่
ศิษยานุศิษย์ ผู้เคารพนับถือท่านเจ้าคุณพระภิกษุญาณพิศาลเถร ทั้งบรรพชิต
และคฤหัสถ์ ได้พร้อมกันจัดบำเพ็ญถวายแสดงความกตัญญูกตเวทิตาธรรม
ในโอกาสที่ท่านได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์จากพระชินวงศาจารย์
เป็นพระภิกษุญาณพิศาลเถร

ท่านเจ้าคุณพระภิกษุญาณพิศาลเถรเป็นผู้ที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางใน
นามหลวงพ่อบุญญา ฉายา จาณิโย หรือท่านเจ้าคุณชินเดิม ท่านเป็นพระเถระ
ผู้เป็นบัณฑิต มีคุณต้องตามพุทธภาษิตที่ยกขึ้นเป็นบทอุทิศเทศแปลความว่า
บัณฑิตพึงตั้งตนไว้ในคุณอันสมควรก่อน สอนผู้อื่นภายหลัง จึงไม่มัวหมอง

ตามประวัติชีวิตของท่านนับแต่บรรพชาอุปสมบทแล้วจนถึงปัจจุบัน ท่านปรากฏว่าเป็นผู้ไม่มัวหมองในศีล ในธรรม ในวินัย ความไม่มัวหมองในศีล ในธรรม ในวินัยนี้แหละเป็นคุณลักษณะพิเศษที่แท้จริงของผู้มีชีวิตประเสริฐ คือชีวิตของพระในพระพุทธศาสนา **คุณลักษณะพิเศษที่แท้จริงของพระผู้มีชีวิตประเสริฐ มีได้อยู่ที่อิทธิฤทธิ์ หรือลาภยศใดอื่น**

ศีล คือ ความเรียบร้อยงดงาม เป็นปกตินั้น ต้องมีด้วยกันทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ดังเป็นที่เข้าใจกันดีแล้วว่าบรรพชิตต้องมีศีลของบรรพชิต คฤหัสถ์ก็ต้องมีศีลของคฤหัสถ์ แม้ไม่แยกออกเป็นผู้ออกีศ ๕ ศีล ๘ แต่ถ้ามีความเรียบร้อย มีพร้อมทั้งกาย วาจา ใจ ตั้งอยู่ในสุจริตกาย สุจริตวาจา สุจริตใจ ก็เรียกว่าเป็นผู้มีศีล ธรรม วินัย ก็เช่นกัน มิได้มีเฉพาะบรรพชิตเท่านั้น คฤหัสถ์ที่ดีก็ต้องมีธรรม มีวินัย นักปกครองที่ดีก็ต้องมีธรรม มีวินัย ของนักปกครอง ตำรวจ ทหาร ข้าราชการพลเรือน ก็ต้องมีธรรม มีวินัย พ่อค้าพาณิชย์ก็ต้องมีธรรม มีวินัย ครู อาจารย์ นักเรียน นักศึกษา ก็ต้องมีธรรม มีวินัย เป็นธรรมวินัยเฉพาะพวกเฉพาะตน

ผู้มัวหมองในศีล ในธรรม ในวินัย แม้เป็นนักบวช ก็เป็นนักบวชผู้มัวหมอง แม้เป็นคฤหัสถ์ ก็เป็นคฤหัสถ์ผู้มัวหมอง เมื่อเป็นผู้มัวหมองในศีล ในธรรม ในวินัย แม้จะรุ่งเรืองด้วยอิทธิฤทธิ์ ลาภ ยศ สรรเสริญ มีความสามารถในการอบรมสั่งสอน ในการประกอบธุรกิจอาชีพเพียงใด ก็หาพ้นจากความมัวหมองได้ไม่ หาได้ชื่อว่าเป็นบัณฑิตตั้งตนไว้ในคุณอันสมควรไม่ ไม่ชื่อว่าเป็นผู้ใหญ่ที่แท้จริง **ธรรมะเครื่องอยู่ของผู้ใหญ่ ผู้ไม่มัวหมองในศีล ในธรรม ในวินัย ก็คือพรหมวิหารธรรม**

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ซึ่งเป็นที่คุ้นหู คุ้นปาก มานักต่อนักแล้ว แต่จะให้เกิดผลเป็นประโยชน์ได้จริง จะต้องทำให้คุ้นใจ คือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับใจด้วย เมตตา คือปรารถนาให้เป็นสุข กรุณา คือช่วย

ให้พ้นทุกข์ มุทิตา คือพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข และอุเบกขา คือความวางใจเฉย วางใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย

เมตตาปรารถนาให้เป็นสุข ส่วนมากเข้าใจว่า เมตตา คือปรารถนาให้ผู้อื่นเท่านั้นเป็นสุข ไม่ได้รวมถึงตัวเองด้วย ทั้งบางที่ยังเข้าใจเลยไปถึงว่าการปรารถนาให้ตนเองเป็นสุขเป็นการเห็นแก่ตัว ความเข้าใจเช่นนี้ไม่ถูก ควรต้องแก้ไข คนอื่นก็มีชีวิต ปรารถนาให้คนอื่นเป็นสุข ก็ต้องปรารถนาให้ตนเองเป็นสุขด้วย จึงจะถูกต้อง ไม่มีอะไรแตกต่างกันในความเป็นชีวิต ทั้งผู้อื่น สัตว์อื่น และตนเอง

พระพุทธศาสนาสอนให้แผ่เมตตาปรารถนาให้เป็นสุข และให้แก่ตนเองก่อนผู้อื่นทั้งหลาย ซึ่งจะให้เป็นลำดับต่อไป ก็เป็นไปตามเหตุผลธรรมดาที่ถูกต้อง คือผู้ใดจะให้อะไรใคร ผู้นั้นจะต้องมีสิ่งนั้นเสียก่อน ผู้ไม่มีจะให้ได้อย่างไร ผู้ไม่มีจะให้ก็ให้ไม่ได้ จะปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขก็เช่นกัน ถ้าตนเองไม่เป็นสุข จะมีความสุขที่ไหนแผ่ไปให้ผู้อื่น ตนเองก็ต้องมีความสุขก่อนจึงจะสามารถแผ่เมตตาปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขได้ ฉะนั้นจึงต้องปรารถนาให้ตนเองเป็นสุขก่อน ต้องทำตนเองให้เป็นสุขก่อน ให้ตนเองมีความสุขก่อน เมตตาที่แท้จริงถูกต้องคือเป็นเช่นนี้ คือเมตตาตน ทำตนให้เป็นสุข แล้วจึงแผ่เมตตาให้ผู้อื่นเป็นสุขต่อไป ไม่ใช่เมตตาแต่ผู้อื่น และไม่ใช่มเมตตาแต่ตนเอง

การแผ่เมตตาให้ถูกต้อง เพื่อให้เกิดผลจริง ต้องแผ่เมตตาจากใจที่อ่อนละมุน และใจที่อ่อนละมุนสามารถแผ่เมตตาออกไปเพื่อผู้อื่นได้ ต้องเป็นใจที่สงบจากความทุกข์ความร้อน ปราศจากความโกรธ ความโลภ ความหลง อย่างน้อยก็มีชั่วระยะเวลาที่จะแผ่เมตตาออกไป ใจที่กำลังทุกข์ กำลังร้อน ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง จะไม่มีพลังแผ่เมตตาไปได้เลย ตรงกันข้าม กลับมีแต่ความไม่เมตตา แม้แต่กับตนเอง

เพราะทำให้ตนเองร้อน ไม่มีความสุข เข้าทำนองพุทธภาษิตที่ว่า บัณฑิต
พึงตั้งตนไว้ในคุณอันสมควรก่อน สอนผู้อื่นภายหลัง จึงไม่มัวหมอง

ผู้มีเมตตาต่อตนเองก่อน ทำให้ตนมีความสุข สงบ เย็น ด้วยมี
เมตตาอยู่ในใจตนเองก่อน แล้วแผ่เมตตาไปให้ผู้อื่นภายหลัง จึงไม่มัว
หมอง ย่อมสงบ เย็น เป็นสุขยิ่งขึ้น ด้วยผลของเมตตาที่แท้จริงในใจตน
ที่แผ่ขยายใหญ่ยิ่งขึ้น ผู้ไม่มีเมตตาตนเองก่อน ไม่ทำตนให้มีความสุข
สงบ เย็น ไม่มีเมตตาอยู่ในใจตนเองก่อน และจะกล่าวว่ามีเมตตาแผ่ไป
ยังผู้อื่นผู้นั้นนอกตนออกไป ย่อมไม่เกิดผล ยกตัวอย่างง่าย ๆ ผู้ที่กำลัง
โกรธ ใจเร่าร้อนด้วยอำนาจความโกรธ เมื่อจะแสดงความเมตตาไปลอบ-
โยนใคร เสี่ยงที่เปล่งออกไปนั้นย่อมไม่เป็นเสียงแห่งเมตตา ย่อมเป็นที่
ปรากฏเป็นความร้อนในใจได้อย่างชัดแจ้ง

การแผ่เมตตาให้ตนเอง ด้วยการทำให้ตนเองมีความสุข มีใจสงบ
เย็น จะกล่าวว่าเป็นการเห็นแก่ตัวไม่ได้เลย เพราะไม่มีผู้ใดต้องเสียผล
ประโยชน์จากเหตุนี้ การเมตตาตนเองที่ถูกต้องนี้ เป็นความดี ไม่มีจุด
ด่างพร้อย ไม่เป็นการเสียหายแก่ผู้ใดทั้งสิ้น ตรงกันข้าม จะเป็นประโยชน์
ต่อบุคคลทั้งหลายอย่างกว้างขวางสืบไป คนใจดีคนเดียว สามารถทำให้
เกิดความร่มเย็นเป็นสุขได้มากมายนัก เช่นเดียวกับคนใจไม่ดีคนเดียว
ก็สามารถทำให้เกิดความทุกข์ร้อนได้มากมายนัก เมตตาตนเองก็คือ ทำ
ตนเองให้มีใจที่ตื่นั่นเอง ทำใจตนเองให้เยือกเย็น เป็นสุข มีเมตตาเสีย
ก่อน แล้วเมตตานั่นจึงจะแผ่ไปถึงผู้อื่นได้ ไม่ว่าคนใกล้คนไกลก็จะรับได้
แต่เมตตาที่แท้จริงมีอยู่ก็แต่ในใจผู้ที่สงบเย็น บรรเทาเบาบางแล้วจาก
ความโลภ ความโกรธ ความหลง เท่านั้น

ใจที่บางจากกิเลส คือ โลภ โกรธ หลง มีความสงบ เป็นใจที่ไม่
มีด มีแสงสว่าง คือมีปัญญาที่จะรู้ได้ถูกต้องพอสมควรว่า เมื่อใดควร

แสดงเมตตาต่อใคร อย่างไร สิ่งนี้สำคัญอย่างยิ่งด้วยเหมือนกัน ลึกแต่ว่าเมตตาเรื่อยไปก็ถูกต้องอยู่ ถ้าหากว่าเป็นเรื่องของเมตตาที่ปรากฏอยู่แต่ในใจเท่านั้น แต่ถ้าแสดงออกทางกาย ทางวาจาแล้ว เมตตาต้องอาศัยปัญญา เพราะปัญญาเท่านั้นที่จะช่วยพิจารณาได้ถูกต้องว่าควรแสดงเมตตาต่อผู้ใด อย่างไร เมื่อใด จึงจะเป็นคุณ ไม่เป็นโทษ

การลงโทษบุตรธิดาผู้กระทำความผิดเพื่อให้สำนึก นั่นก็เป็นเมตตา กรุณาของบิดามารดา ถ้าไม่ลงโทษกลับไม่เป็นการเมตตา กรุณา การแสดงเมตตา กรุณาจึงต้องอาศัยปัญญา

กรุณาในพรหมวิหาร คือช่วยให้พ้นทุกข์ พิจารณาตามความหมายของคำแล้ว จะรู้สึกว่าเมตตาเป็นเรื่องของจิตใจเพราะเป็นความปรารถนา กรุณาเป็นเรื่องทางกายเพราะเป็นการช่วยเหลือ แต่ที่จริงเมตตาและกรุณาแยกจากกันไม่ออก เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การช่วยให้พ้นทุกข์คือกรุณานี้ มีผู้ช่วยให้พ้นทุกข์กายและทุกข์ใจ ที่เป็นธรรม เป็นพรหมวิหารอย่างยิ่ง คือ ช่วยให้พ้นทุกข์ทางใจ ให้ใจพ้นทุกข์ ไม่ว่าจะทุกข์ด้วยเรื่องอะไรก็ตาม ถ้าสามารถทำใจให้พ้นทุกข์ได้ นับว่าเป็นการช่วยให้พ้นทุกข์ได้ถูกวิธี

พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้มีพระกรุณาสูงสุด เพราะทรงช่วยให้พ้นทุกข์ได้อย่างไม่มีผู้เปรียบเสมอ ทรงช่วยพระองค์เองให้พ้นทุกข์ได้ก่อน และทรงช่วยผู้อื่นอีกมากมายให้พ้นทุกข์ตามพระองค์ไปด้วยได้ เป็นการทรงช่วยให้พ้นทุกข์ได้อย่างเด็ดขาดไม่ย้อนกลับเกิดได้อีกเลย และทั้งอย่างชั่วคราวชั่วคราว ตามกำลังของการปฏิบัติ ตามที่พระพุทธองค์ทรงประทานความช่วยเหลือและชี้ไว้ด้วยวิธีการต่างๆ เป็นอันมาก องค์พระบรมศาสดาเองและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย เป็นผู้พ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิงตลอดกาล ทั้งทางพระกายและทางพระหฤทัย ไม่ทรงต้องกลับพบทุกข์

อีกทั้งทางพระกายและพระหฤทัย เพราะไม่ทรงกลับเกิดอีก ไม่ทรงมีพระกายและพระหฤทัยอีก จึงไม่มีทุกข์ที่จะต้องทรงพบอีก พระอรหันตสาวกทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน ความพ้นทุกข์นี้เกิดจากพระมหากรุณาช่วยให้พ้นทุกข์ของพระองค์โดยแท้ และก็ยังมิใช่คนอีกจำนวนมากมายประมาณมิได้ที่ยังมีความสุข พ้นจากความทุกข์ แม้จะยังไม่แน่นอนยั่งยืน ตลอดไปด้วยอานุภาพแห่งพระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธองค์ที่ทรงสั่งสอนไว้ด้วยความมุ่งช่วยให้สัตว์โลกทั้งหลายได้พ้นทุกข์

สำหรับเราท่านทั้งหลาย ที่มุ่งหมายจะอบรมกรุณาให้เกิดขึ้น จึงดำเนินตามพระพุทธองค์ และจึงถือว่าถ้าสามารถช่วยให้ตนเองและผู้อื่นพ้นทุกข์ทางใจได้ สำคัญยิ่งกว่ามุ่งพ้นทุกข์ทางกาย ผู้ที่พ้นทุกข์ทางกายคงจะเห็นและเข้าใจกันได้ ทั้งยังคงพอสามารถปฏิบัติกันได้บ้างแม้พอสมควร เห็นใครมีทุกข์อย่างหนึ่งดูดยาย ทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดเพื่อช่วย นั่นคือกรุณาช่วยให้พ้นทุกข์ ต้องช่วยให้ถูก อย่าให้ผิดศีล อย่าให้เป็นการเบียดเบียนใคร

กรุณาช่วยให้พ้นทุกข์ทางใจ ควรพยายามทำให้ทุกคน จะเป็นการพ้นทุกข์และมีสุขอย่างยิ่ง พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ว่า การให้ธรรมทาน ชนะการให้ทั้งปวง ก็มีความหมายเช่นเดียวกับช่วยให้พ้นทุกข์ทางใจ เป็นการช่วยเหนือการช่วยทั้งปวงนั่นเอง ทั้งนี้ก็เพราะการให้ธรรมทานนั้น แหละเป็นการช่วยให้พ้นทุกข์ทางใจ ใจที่มีธรรมะเพียงใด จะพ้นจากความทุกข์ มีความสุข สงบ เยือกเย็นเพียงนั้น ผู้ที่ใช้ธรรม คือผู้ที่ปฏิบัติเป็นตัวอย่างให้เห็น บอกเล่า สั่งสอน อบรม ให้เกิดธรรม กล่าวได้ว่าเป็นผู้ช่วยให้พ้นทุกข์ ทุกข์ลดน้อยถอยไป ศีลธรรม อบรมธรรม ปฏิบัติธรรม เพื่อให้ตนเองพ้นจากความทุกข์ให้ได้เสียก่อน แม้เพียงพอประมาณ ก็จะสามารถช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ทางใจได้

มีคนจำนวนไม่น้อยที่ไม่รู้จักพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คนพวกนี้แหละที่ไม่รู้วิธีที่จะช่วยตนเองให้พ้นทุกข์ทางใจได้ ผู้มีเมตตา กรุณาจึงสอนธรรมแก่ตนเองก่อน แล้วจึงนำไปสอนผู้ที่มีความทุกข์ทั้งหลายต่อไป ให้คลายทุกข์ ให้พ้นทุกข์ ทำได้อย่างนี้เรียกว่ากรุณาใน พรหมวิหารที่ถูกต้อง ไม่มีทางผิด แต่ความสำคัญอยู่ที่ว่า ตนเองต้องรู้จัก ธรรมก่อน ต้องปฏิบัติธรรมก่อน ต้องฝึกใจตนเองให้พ้นทุกข์ก่อน จึงจะสามารถนำผู้อื่นไปได้ถูกต้องตามที่ตนได้ดำเนินมาแล้ว ไม่เช่นนั้นก็เหมือนตนไม่รู้ทาง จะนำผู้อื่นเดินถูกทางได้อย่างไร

ความคิดเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ความจริงมีอยู่เช่นนี้ ถ้าคิดให้เป็น ทุกข์จะต้องทุกข์แน่ คิดให้พ้นทุกข์ก็จะต้องพ้นทุกข์แน่ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรทั้งสิ้น คนเราจะคิดให้ถูกต้องได้จำเป็นต้องเรียนให้รู้วิธี วิธีที่ดีที่สุดนั้นพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้มากมาย คือเลือกนำมาปฏิบัติให้เหมาะสม ยกตัวอย่างเช่น ทรงสอนไตรลักษณ์ หรือลักษณะ ๓ มื่อนิจจังไม่เที่ยง ทุกขังเป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ อนัตตาไม่ใช่ตัวตน คือไม่เป็นไปตามอำนาจปรารถนาต้องการของผู้ใดทั้งสิ้น เมื่อพบสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ก็ให้นึกถึงไตรลักษณ์ ที่ทรงสอนไว้นี้ พิจารณาให้เห็นว่าตนกำลังเป็นทุกข์ เพราะอะไร เพราะสิ่งไร เพราะเป็นเช่นไร อะไรนั้น สิ่งนั้น ที่เป็นเช่นนั้น มีหรือที่จะพ้นจากสภาพหรือลักษณะของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกข์ไปทำไมในเมื่อสิ่งที่ตนทุกข์กำลังจะเปลี่ยนไปแล้ว ไม่ทุกข์เสียดีกว่า ช่วยตนเองให้พ้นทุกข์เช่นนี้ และช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์เช่นนี้ นี่แหละคือกรุณาในพรหมวิหาร ทั้งกรุณาตนเองและกรุณาผู้อื่น

แต่มีกรณีที่มีผู้มีเมตตาไม่สามารถกรุณาได้ เพราะผู้รับไม่อยู่ในสภาพที่จะรับได้นี้สำคัญมาก ไม่ใช่ว่าผู้มีเมตตา มีกรุณา จะสามารถให้ได้ทั้งเมตตาและกรุณา เรื่องของการรับเมตตา กรุณา ไม่ได้มันเป็น สิ่งที่น่า

พิจารณา พระพุทธองค์ได้ทรงรับว่า ทรงเป็นผู้ชี้ทางให้เท่านั้น ผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์ต้องเดินทางไปด้วยตนเอง ทุกคนมีหน้าที่ต้องปฏิบัติเพื่อรับเมตตา กรุณาให้ได้ ไม่เช่นนั้นจะถือว่าเป็นความไม่เมตตา กรุณา ของผู้อื่นหาถูกไม่ และผู้มีเมตตา กรุณา จะหลงผิดตำหนิตนเองว่าบกพร่องหย่อนในเรื่องของเมตตา กรุณา ก็หาถูกไม่ เป็นเรื่องเกี่ยวเนื่องกัน แยกออกจากกันไม่ได้ ไม่เกิดผล ให้แล้วไม่รับ ผู้ไม่รับจะได้ผลได้อย่างไร

การให้เมตตา กรุณา ที่ถูกต้อง และการรับเมตตา กรุณา ที่ถูกต้อง เป็นความสำคัญ ผู้ทำให้ถูกต้องไม่ได้ จะเป็นผู้ให้ก็ไม่เกิดผลดี จะเป็นผู้รับก็ไม่เกิดผลดี โดยเฉพาะก็แก่ตนเอง ฉะนั้น ควรสังวรระวัง ปฏิบัติให้ถูกต้อง เมตตาให้ถูก กรุณาให้ถูก ในฐานะผู้ให้ รับเมตตาให้ถูก รับกรุณาให้ถูก ในฐานะผู้รับ

มุทิตาคือความพลอยยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข ความหมายของมุทิตานี้ก็เป็น ๒ อย่างเช่นเดียวกัน คือพลอยยินดีด้วยกับตนเองเมื่อได้ดีมีสุข เช่นเดียวกับเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุขนั่นเอง เพราะความพลอยยินดีนี้แหละที่จะนำไปสู่ความดีอีกชั้นหนึ่ง คือถ้ารู้จักคิดให้ถูก เมื่อตนได้ดีมีสุขอย่าปล่อยให้การได้ดีมีสุขนั้นผ่านไปเฉยๆ พลอยยินดีกับตนเอง ให้รู้จักตั้งใจสงวนรักษาความดีความสุชนนั้นไว้และเพิ่มพูนให้ยิ่งขึ้น นี่หมายถึงบุคคลผู้ยังเป็นสามัญชนหรือปุถุชนที่ยังไม่หลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ ซึ่งยังจำเป็นต้องอาศัยความดีเป็นบันไดก้าวไปสู่ความพ้นทุกข์ ส่วนผู้ที่ศึกษาปฏิบัติธรรมจนล่วงทุกข์แล้ว ย่อมไม่มีความยินดียินร้าย ความยินดีกับความไม่ยินดีมีสุขแม้ของตนเอง ก็ย่อมไม่มีด้วยเช่นกัน

ความยินดีกับความไม่ยินดีมีสุขของตนจะทำให้ใจสงบสบายได้พอสมควร ไม่ทะเยอทะยานให้ยิ่งขึ้นไปจนเกินไป ได้ดีเพียงนั้นก็ยินดีกับการได้เพียงนั้นของตน อย่าไม่พอใจเพราะต้องการให้ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น

ส่วนการปฏิบัติให้ขยันหมั่นเพียรให้ยิ่งขึ้นอย่างถูกต้องเหมาะสม เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่อาจจะเกิดได้จากการที่ตนยินดีในความได้ดีมีสุขของตนเหมือนกัน

การพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข ผลที่จะเกิดขึ้นนั้น เราเองจะเป็นผู้ได้รับก่อนใครทั้งหมด ความพลอยยินดีนั้น กับความอิจฉาริษยา ได้ความร้อน ความเย็นผัดกัน ขณะที่ใจแสดงความยินดี เราเองแหละสบาย ขณะที่ใจเกิดความยินร้าย ริษยา เราเองนั้นแหละทุกข์ร้อน ฉะนั้น การพลอยยินดีด้วย เมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข จึงเป็นสิ่งควรอบรมให้เกิดขึ้น จะว่าเพื่อตัวเองก็ไม่ผิด มุกิตาความพลอยยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข เป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นเองได้เมื่อมีเมตตา กรุณา พร้อมอย่างถูกต้องจริง และอาจอบรมให้เกิดขึ้นได้สำหรับกรณีที่ไม่เกิดขึ้นเองดังกล่าว

ในขณะที่เมตตา กรุณา ยังไม่มีความพร้อมเพรียง แต่มีบ้างแล้วเท่านั้น การอบรมให้คุณธรรมความดีใดๆ เกิดขึ้นในจิตใจนั้นทำได้ด้วยการใช้ปัญญาใคร่ครวญ ปลูกฝัง เหมือนเพาะต้นไม้ตั้งแต่เมล็ดให้งอกงามเติบโต ซึ่งเป็นสิ่งทำได้ ขอให้มัสติระลึกไว้เสมอว่า เราสามารถได้ดีมีสุขทุกเวลา เพียงแต่พลอยยินดีกับการได้ดีมีสุขของผู้อื่นเสมอๆ เท่านั้นวันหนึ่งๆ มีชาวคนนั้นคนนี้ได้ดีมีสุขมาถึงหูเราทุกคนไม่วางเว้น ตั้งสติระวังใจอย่าให้เกิดอิจฉาริษยา ตั้งสติทำให้พลอยยินดีด้วย เราก็จะเป็นเหมือนกับได้ดีมีสุขไปกับเขาด้วยไม่วางเว้น ตรงกันข้าม ถ้าเราไม่ตั้งสติไม่คิดให้ถูกเหตุถูกผล พอได้รู้ได้เห็นการได้ดีมีสุขของใครก็อิจฉาริษยาไม่ชอบใจ เราก็มีทุกข์เกิดขึ้น ในขณะที่เขามีความสุขไม่วางเว้น

เมตตาปรารถนาให้เป็นสุขก็ตาม กรุณาช่วยให้พ้นทุกข์ก็ตาม มุกิตาพลอยยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุขก็ตาม ทั้ง ๓ ประการนี้จะสมบูรณ์ไม่ได้ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมทั้งสามนี้ขาดธรรมะสำคัญข้อหนึ่งของพรหมวิหาร

คือ อุเบกขา ความวางใจเฉย วางใจเป็นกลาง ไม่ยินดีไม่ยินร้าย

เมื่อฝึกนิสัยให้มีเมตตา กรุณาแล้ว เมื่อเมตตาแล้ว กรุณาแล้ว แสดงออกซึ่งเมตตา กรุณาแล้ว ยังไม่เกิดผล ยังช่วยให้เขาเป็นสุข พันทุกข์ไม่ได้ จึงใช้อุเบกขา คือพยายามวางใจเฉย ปลงใจลงให้ได้ว่า ได้ทำสุดความสามารถแล้ว ได้เมตตาแล้ว กรุณาถูกต้องแล้ว ผลเป็นเช่นไรก็จำต้องอุเบกขา ถ้าไม่อุเบกขา ปลอยใจให้ดิ้นรน เร้าร้อนเพราะปรารถนาช่วยเขาให้ได้ผล เช่นนี้เป็นการผิด เป็นการขาดเมตตา กรุณา ในตนเอง

การอบรมเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาให้เกิดขึ้น ด้วยการใช้ความคิดที่เป็นปัญญา เป็นเหตุผลให้เห็นชัดว่าทุกคนควรมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขานั้น แม้กระทำจนเป็นปกติ จนเคยชิน จะไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดเช่นนั้นอีก เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาจะเกิดขึ้นได้เองในใจ แม้จะไม่เกิดขึ้นพร้อมกันทั้ง ๔ ประการในเวลาเดียวกัน หรือระยะเวลาเดียวกัน แต่เมตตา กรุณา จะต้องเกิดได้แน่ จะไม่ขาดเมตตา กรุณา ที่เกิดขึ้นสมบูรณ์ ถ้าเมตตา กรุณา เกิดขึ้นสมบูรณ์เต็มที่ จะทำให้จิตใจอ่อนละมุน กว้างขวาง อย่างยากที่จะอธิบายให้ถูกต้องได้ เมื่อนั้น อุเบกขาก็ตาม มุทิตาก็ตาม จะเกิดขึ้นมาเอง

อุเบกขานั้นคือความไม่ยินดียินร้าย ความหมายชั้นแรก คือ ไม่ยินดีเมื่อผู้อื่นเป็นทุกข์ และไม่ยินร้ายเมื่อผู้อื่นเป็นสุข ความหมายที่แท้จริงลึกซึ้งของอุเบกขานั้นมีว่า ไม่ว่าใครจะเป็นสุข เป็นทุกข์ ก็วางใจเป็นกลางไม่พลอยยินดียินร้าย จนเป็นความรุ่มรวยในหัวใจไปด้วย รวมทั้งตนเองต้องประสบโลกธรรมฝ่ายร้ายก็ไม่ยินดีจนเกินไป แม้จะต้องมีความยินร้ายเป็นธรรมดา ก็ให้มีสติเตือนใจของตนเองไม่ให้เกินไป พยายามวางใจเป็นกลาง สงบอยู่ ความยินดียินร้าย หรือความไม่มีอุเบกขา เป็นความกระเพื่อมของใจ ไม่ว่าจะยินดีหรือยินร้ายก็เป็น

ความกระเพื่อมของใจทั้งนั้น ใจกระเพื่อมก็ไม่สงบ

ความสุขย่อมแตกต่างจากใจกระเพื่อม แม้แต่ความยินดีกับใจสงบ อยู่ด้วยอุเบกขานั้นก็แตกต่างกัน ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้มีอุเบกขา ให้ทำใจให้เป็นอุเบกขา ใจมีพรหมวิหารธรรมไม่บริบูรณ์ เช่น มีเพียงเมตตา กรุณา ยังเป็นใจที่ร้อนอยู่ได้ เพราะการขาดมูทิตาและอุเบกขาก็เป็นส่วนที่ร้อนได้ ขาดมากเพียงใดก็ยิ่งร้อนเพียงนั้น อย่างไรก็ตาม เมตตา กรุณา ทั้ง ๒ ประการนี้ ผู้ใดยังมีอยู่ในใจก็ยังช่วยให้ใจเย็น ใจเป็นสุขได้มากแล้ว เมื่อถึงเวลาที่จำเป็นต้องใช้มูทิตาและอุเบกขา ถ้าไม่มีมูทิตาและอุเบกขา ตามลำพังเมตตา กรุณา จะช่วยให้มีความเย็น ความสุขไม่ได้ต่อไป ความร้อนจะต้องเกิดขึ้นจนได้ ผู้ที่เคยประสบความวิฤตเช่นนี้ด้วยตนเอง และพิจารณาจนเข้าใจว่า ตนมีทุกข์มีร้อนในบางครั้งบางคราว ก็เพราะมีแต่เมตตา กรุณา แต่ยังขาดมูทิตาและอุเบกขา ย่อมจะรู้ดีว่า ไม่เพียงแต่เมตตา กรุณา เท่านั้นที่จำเป็นสำหรับช่วยให้เป็นสุข เย็นใจ มูทิตาและอุเบกขาก็จำเป็นอย่างยิ่งเช่นเดียวกัน เพียงแต่เมตตา กรุณา จะต้องนำหน้ามาก่อนเสมอ ต้องมีเมตตา กรุณา ก่อน จึงค่อยมีมูทิตาและอุเบกขาตามมา

สรุปได้ว่า คุณลักษณะของผู้มีพรหมวิหารธรรมที่ถูกต้องแท้จริง คือ มีเมตตาประกอบด้วยอุเบกขา มีกรุณาประกอบด้วยอุเบกขา มีมูทิตาประกอบด้วยอุเบกขา และมีอุเบกขาที่พร้อมด้วยเมตตา กรุณา และมูทิตา

คุณลักษณะของผู้ที่มีพรหมวิหารธรรมที่แท้จริง ต้องมีธรรมทั้ง ๔ ประการพร้อมบริบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่องทุกเวลา ไม่มีอย่างใดอย่างหนึ่งตามลำพังโดดเดี่ยว เพราะถ้ามีธรรมะประการใดประการหนึ่งตามลำพัง จะมีทางผิดไปจากทางของธรรมที่ถูกต้องแท้จริงได้ ถ้าจะใช้เพียงอุเบกขา ก็จะเป็นความใจจิตใจดำได้อย่างแน่นอน ถ้ามีอุเบกขาประกอบ

ด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา จะเป็นธรรมะที่แท้จริง ไม่ผิดไปจากธรรม หรือ ถ้ามีแต่เมตตา กรุณา มุทิตา ไม่มีอุเบกขาประกอบไปด้วยพร้อมกัน จะเป็นความเห็นแก่ตัว เห็นแก่พวกพ้องพี่น้องของตัวเอง จะมีโทษไม่น้อยไปกว่าคุณ คือเมื่อมีเมตตา กรุณา แล้วไม่เกิดผลดังปรารถนาต้องการก็ย่อมร้อนรนถ้าปราศจากอุเบกขา ดังนั้น อย่าเห็นว่าเมตตา กรุณา เท่านั้นที่สำคัญ มุทิตา อุเบกขาก็สำคัญอย่างยิ่ง ถ้าไม่มีเมตตา กรุณา ก็จะมีใจที่โหดเหี้ยม ไม่มีมุทิตาก็จะเกิดอิจฉาริษยา ไม่มีอุเบกขาที่ไม่รู้จักวางเฉย ไม่รู้จักปล่อยวาง ยึดถือมันอยู่

วิธีอบรมอุเบกขานั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติด้วยการพิจารณากรรมว่า สัตว์ทั้งปวงมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย จักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น คำว่าสัตว์ทั้งปวงนั้น รวมทั้งตนเองด้วย เมื่อพิจารณาดังนี้ จะทำใจให้ปลงลงในกรรมได้ ทำใจให้ไม่ยึดมั่นลำเอียง

ความไม่ปลดปล่อยอิจฉา ริษยา ยึดมั่น ไม่ปล่อยวาง ย่อมเป็นความไม่สวยไม่งามของจิตใจ ไม่เป็นที่พึงปรารถนา ผู้ปรารถนาให้ตนเองมีจิตใจดี มีจิตใจสูง มีจิตใจเย็นสบาย ควรอบรมตนให้มีคุณลักษณะของพรหมวิหารธรรมที่สมบูรณ์บริบูรณ์ อย่าได้ว่างเว้น

โอกาสที่จะแผ่เมตตา มีอยู่ทุกเวลา ที่จะใช้กรุณาก็มีอยู่ทุกเวลา การแสดงมุทิตาก็มีอยู่ทุกเวลา มีสติระวังให้มีอุเบกขาไปด้วยพร้อมกันด้วย ก็จะเป็นพรหมวิหารธรรมที่แท้ สมบูรณ์บริบูรณ์ ที่จะให้คุณทุกอย่างเต็มที่ทั้งแก่ส่วนตนและส่วนรวม และจะให้คุณแก่เจ้าตัวเต็มก่อนผู้อื่น

ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นล้วนแต่จะสอนให้ได้ดี ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่มีข้อใดหมวดใดเลยที่ไม่สอน

ให้ดี และคุณของการศึกษาปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้านั้นก็กว้างขวางนัก คือ ไม่พิจารณาให้รอบคอบ ให้ดี อาจจะไม่ประจักษ์ เช่นพรหมวิหารธรรมนี้เป็นตัวอย่าง และเมื่อปฏิบัติให้ถูกต้องในหมวดของพรหมวิหารธรรมดังกล่าวนี้ ย่อมจะได้ประสบผล ดังพุทธภาษิตว่า ผู้มีใจผ่องใสแล้ว ได้ธรรมปิติคือปิติในธรรม ย่อมอยู่เป็นสุข บัณฑิตย่อมอภิรมย์ยินดีในธรรมที่พระอริยะประกาศไว้แล้วทุกเมื่อ ด้วยประการฉะนี้

ท่านเจ้าคุณพระภาวนาพิศาลเถร ท่านเป็นผู้อบรมเมตตาที่แท้ ท่านทำใจท่านให้ร่มเย็นเป็นสุขก่อน ด้วยการศึกษปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า ท่านจึงสามารถแผ่เมตตา แสดงกรุณาช่วยผู้อื่นได้กว้างขวาง เป็นเครื่องรับรองได้ว่ามุกิตตาและอุเบกขาย่อมเกิดตามมาพร้อมด้วยอำนาจของเมตตา กรุณา ที่ถูกแท้สมบูรณ์ ท่านจึงเป็นบัณฑิตผู้ตั้งตนไว้ในคุณอันสมควรก่อนอยู่แล้ว สอนผู้อื่นภายหลังจึงไม่มัวหมอง ท่านจึงเป็นผู้ให้พรตนเองอยู่ตลอดเวลา เป็นพรที่ประเสริฐกว่าพรที่ผู้ใดจะอาจถวายท่านได้

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และอำนาจบุญกุศลราศีที่คณะศิษยานุศิษย์ทั้งหลาย ผู้เคารพนับถือทั้งหลาย ได้ร่วมกันบำเพ็ญถวายได้เป็นส่วนเพิ่มพูนพรอันประเสริฐ ที่ท่านเจ้าคุณพระภาวนาพิศาลเถรได้ทำเป็นพรสำหรับองค์ท่านเองอยู่แล้วตลอดเวลา และขอให้พรนี้จงบังเกิดแก่สาธุชน ศิษยานุศิษย์ ผู้เคารพนับถือทั้งหลาย ซึ่งได้พร้อมกันบำเพ็ญกุศลถวาย น้อมถวาย แสดงความกตัญญูกตเวทิตูทุกท่าน

ขอผลที่กล่าวแล้วนี้จึงเป็นผลสัมฤทธิ์ จงเป็นผลสัมฤทธิ์ จงเป็นผลสัมฤทธิ์แก่ท่านเจ้าคุณพระภาวนาพิศาลเถร พร้อมทั้งคณะศิษยานุศิษย์ ผู้เคารพนับถือทั้งหลาย ผู้มีใจเลื่อมใส จงทุกประการ.



๔๔

ในทางทฤษฎี เราเริ่มจากศีล สมาธิ ปัญญา
 แต่ในทางปฏิบัติจริงๆ แล้ว สมาธิและปัญญากลับเป็นเพียง
 อุปกรณ์ช่วยสนับสนุนศีล
 ศีลก็คือ กายปกติ ใจปกติ
 ใจปกติคือใจเป็นกลางไม่หวั่นไหวในสภาพทั้งปวง
 จิตเป็นกลางไม่หวั่นไหวในสภาพทั้งปวง เรียกว่า จิตหลุดพ้น

๔๕



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พร้อมด้วยพระบรมวงศานุวงศ์
เสด็จมากราบนมัสการ และสนทนาธรรมกับหลวงพ่อ
(๔ เมษายน ๒๕๒๔)

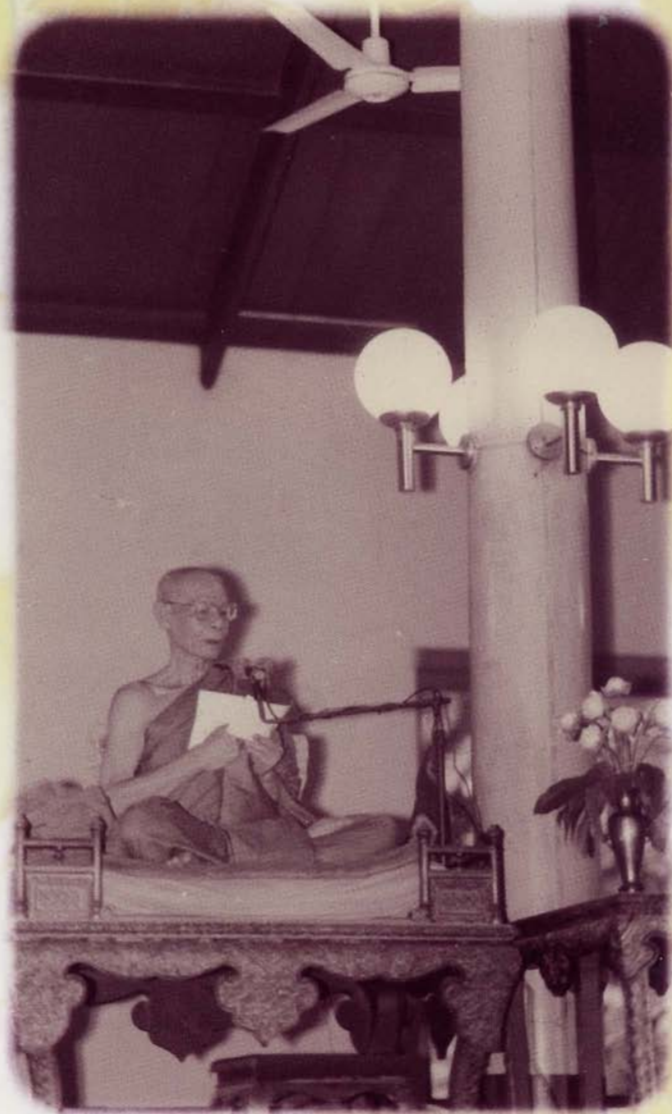
งานรับพระราชทานสมณธรรมจักรทองคำ สาขาส่งเสริมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศ
(๑๒ พฤษภาคม ๒๕๓๕)





คณะศิษย์ชาวโคราช นำโดยผู้ว่าราชการจังหวัด ร่วมแสดงมุทิตาจิต
ในโอกาสที่หลวงปู่ได้รับสมณศักดิ์ที่ "พระราชสังวรญาณ"

อบรมธรรมปฏิบัติที่วัดบรมนิवास กรุงเทพมหานคร





- ▲ อบรมสมาธิแก่เด็กนักเรียนโรงเรียนต่างๆ ในเขตการศึกษา ๑๑ เป็นประจำทุกเดือน
- ▼ มอบทุนการศึกษาและสิ่งของแก่เด็กนักเรียนโรงเรียนชินวงศ์อุปถัมภ์ บ้านวะภูแก้ว จ. นครราชสีมา





หลวงพ่อดำเดินทางไปเยี่ยมเยือน "เกาะมหามงคล" จ. กาญจนบุรี ตามคำอาราธนา
โดยชนนั้บ่นสเลียงตามประเพณีนิยมของชาว "เกาะมหามงคล"

(๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๕)

วิถีแห่งจิต

เทศน์อบรมนักเรียน

โรงเรียนสุนารีวิทยา อ. เมือง จ. นครราชสีมา

และโรงเรียนวรคุณอุปถัมภ์ อ. อุทุมพรพิสัย จ. ศรีสะเกษ

ณ วัดวะภูแก้ว อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา

วันที่ ๒๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๕



ตั้งใจทำสมาธิ นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือซ้ายวางลงบนตัก มือขวาวางลงบนมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น หายใจเข้านึก พุท หายใจออกนึก โอ หายใจเข้า อัม หายใจออก โม หายใจเข้า สัง หายใจออก โฆ แล้วทำความรู้สึกในจิตว่า คุณพระพุทเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ บิดา มารดา ครูบาอาจารย์ อยู่ในจิตของเราแล้ว เราจะกำหนดรู้จิตของเราอย่างเดียว ความรู้สึกอยู่ที่ไหน จิตของเราอยู่ที่นั่น มีสติกำหนดรู้ที่นั่น

หายใจให้เป็นปกติ อย่าไปแต่งหรือบังคับลมหายใจ ลองไม่นึกถึงอะไรในขณะนั้น แต่ให้มีสติกำหนดรู้ลมหายใจออก หายใจเข้า เพียงแต่ให้รู้ว่ามีลมหายใจ เอลมหายใจเป็นสิ่งที่รู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ เพียงแต่รู้เฉยๆ อย่าไปนึกว่าลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว หน้าที่ของเราอยู่เฉยๆ ลมหายใจเป็นธรรมชาติของกาย เรามากำหนดรู้ธรรมชาติของกาย ที่ว่าลมหายใจเป็นธรรมชาติของกาย เพราะเหตุว่าเราจะตั้งใจก็ตามไม่ตั้งใจก็ตาม การหายใจของเรามีอยู่เป็นปกติทั้งหลับและตื่น

สิ่งใดที่เป็นไปตามธรรมชาติโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ สิ่งนั้นคือธรรมชาติหรือธรรมดามีอยู่ในกายของเรา ที่ให้กำหนดรู้ลมหายใจ ก็เพราะเหตุว่าเมื่อจิตของเราอยู่ว่างๆ สิ่งที่ปรากฏเด่นชัดที่สุดก็คือลมหายใจ

การปฏิบัติสมาธิตามหลักทางสายกลางคือมัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่ การกำหนดรู้สิ่งที่มีอยู่โดยธรรมชาติ เมื่อเรามากำหนดรู้อยู่กับสิ่งธรรมชาติ ได้ชื่อว่าศึกษาเรียนให้รู้ธรรมชาติของธรรมชาติ เพราะลมหายใจเป็นธรรมชาติ โดยธรรมชาติ เป็นสภาวะธรรมเกี่ยวเนื่องด้วยวัตถุธรรม คือ ปอดเป็นผู้สูดอากาศเข้าสู่สูดอากาศออก เพื่อนำออกซิเจนไปบำรุงเลี้ยงร่างกายของเราให้เจริญเติบโตหรือดำรงชีวิตอยู่ เพราะร่างกายของเรานี้ประกอบขึ้นด้วยวัตถุ ๔ อย่าง วัตถุอันนั้นท่านเรียกว่าธาตุ ๔ ปฐวีธาตุคือธาตุดิน อาโปธาตุคือธาตุน้ำ วาโยธาตุคือธาตุลม เตโชธาตุคือธาตุไฟ

ปฐวีธาตุคือสิ่งที่มีลักษณะแค้นและแข็ง เรามองเห็นด้วยตาจับต้องได้ด้วยมือ มีผผ ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด พังผืด ไส้เล็กๆ ไส้ใหญ่ อาหารใหม่ อาหารเก่า อันนี้เป็นธาตุดิน เรียกว่าปฐวีธาตุ อาโป ธาตุน้ำ ได้แก่ น้ำดี น้ำเสลด น้ำหนอง น้ำเหลือง น้ำโลหิต ไขมัน มูตร น้ำตา อันนี้เป็นธาตุน้ำ เรียกว่า อาโปธาตุ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมที่หมุนเวียนไปทั่วร่างกาย อันนี้เป็นธาตุลม เรียกว่า วาโยธาตุ ความอบอุ่นที่มีอยู่ในร่างกายของเรา ซึ่งมีอาการร้อน ความร้อนเป็นอาการของไฟ ไฟเผาอาหารให้ย่อยซึ่งเรียกว่า ไฟธาตุ ไฟทำกายให้กระวนกระวาย ไฟทำกายให้คร่ำคร่า ไฟทำกายให้เจริญ เรียกว่า ธาตุไฟ อันนี้เป็นส่วนประกอบของความเป็นร่างกาย ร่างกายของเราคือธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ

เมื่อร่างกายของเราคือ ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เราก็ต้องอาศัยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งเป็นของภายนอก นำเข้าไปบำรุงเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ อาหารที่เราบริโภคเข้าไปเป็นค่าๆ ข้าวสุก แกก กับ ขนมหั่ว งามา ผลไม้ เป็นต้น อันนี้เป็นธาตุดิน เรารับประทานเข้าไปเลี้ยงร่างกาย สิ่งที่เราดื่มเข้าไปมีลักษณะเหลวเรียกว่า ธาตุน้ำ เช่น น้ำเปล่าๆ น้ำโพลาริส น้ำกาแฟ น้ำชา น้ำหวาน อะไรที่เป็นน้ำที่เราดื่มเข้าไปนั้นมันเป็นธาตุน้ำ เรียกว่า อาโปธาตุ ลมที่มีอยู่ในท้องในไส้ ลมที่เราหายใจเข้าไป อันนั้นเป็นธาตุลมที่นำเข้าไปเลี้ยงร่างกาย ความร้อนที่ได้มาจากดวงอาทิตย์ ความอบอุ่น เช่น ความอบอุ่นจากแสงแดด ความอบอุ่นจากกองไฟ ความอบอุ่นซึ่งได้จากผ้าห่มหรือเสื้อผ้า ความอบอุ่นก็ดี ความร้อนก็ดี เป็นธาตุไฟภายนอก ซึ่งเรียกว่า เตโชธาตุ ทั้ง ๔ อย่างนี้แหละเป็นปัจจัยสำหรับบำรุงเลี้ยงชีวิตของคนและสัตว์ทั้งหลายให้เป็นอยู่

มนุษย์เราก็มีกายกับจิต สัตว์ทั้งหลายก็มีกายกับจิต เมื่อมนุษย์เรามาศึกษาให้รู้ความเป็นจริงของร่างกาย คือรู้ว่าร่างกายนี้เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ดังที่กล่าวมาแล้ว แล้วเราก็เอาธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ภายนอกเข้าไปบำรุงเลี้ยงให้ดำรงชีพอยู่ อันนี้เป็นความจริงของชีวิต จะขาดเสียมิได้

ในบรรดาธาตุทั้งสี่นั้น ธาตุลมเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น เราสามารถที่จะอดอาหารได้ตั้งหลายวัน อดน้ำได้ตั้งหลายชั่วโมง แต่อดหายใจเพียง ๒ นาที ใจขาดตาย เพราะฉะนั้น ลมหายใจเป็นเครื่องหมายของความ เป็นความตาย พระพุทธเจ้าปฏิบัติกรรมฐาน ท่านก็อาศัยลมหายใจเข้า หายใจออกเป็นอารมณ์จิต ท่านปฏิบัติเหมือนที่เราปฏิบัติอยู่เวลานี้ เวลา นี้เรามีสติโน้มจิตไปกำหนดรู้ลมหายใจ อันนี้เรียกว่าปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธเจ้า

เมื่อจิตของเรามาจดจ้องอยู่กับลมหายใจอย่างไม่ลดละ แม้จะเป็นไปด้วยความตั้งใจก็ตาม เราตั้งใจกำหนดรู้ลมหายใจเข้า หายใจออกเป็นภาคปฏิบัติ เมื่อเราปฏิบัติจนคล่องตัวชำนาญ ในที่สุดเราจะรู้สึกว่าได้ตั้งใจกำหนดรู้ลมหายใจ แต่จิตของเรารู้เองโดยอัตโนมัติ เมื่อจิตของเรารู้ลมหายใจโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ เขาารู้เองโดยอัตโนมัติ เมื่อจิตไปจดจ้องอยู่กับลมหายใจไม่ลดละ ได้ชื่อว่าการภาวนาได้วิตก วิตกคือจิตนึกถึงลมหายใจไม่ลดละ ไม่ขาด เมื่อเป็นเช่นนั้น การที่จิตไปกำหนดจดจ้องรู้อยู่ที่ลมหายใจเพียงอย่างเดียว ไม่ยอมทอดทิ้งลมหายใจ นั้นแสดงว่าจิตของเรามีสติอยู่โดยอัตโนมัติ คือเราไม่ได้ตั้งใจจะรู้แต่จิตของเรารู้เอง เป็นลักษณะของวิตกซึ่งเป็นองค์ประกอบของสมาธิ เมื่อมีสติรู้พร้อมอยู่ที่ลมหายใจ นั้นเป็นอาการของวิจาร์ คือตัวรู้ ได้แก่จิตก็รู้อยู่ สติก็รู้พร้อมอยู่ สติ จิต ลมหายใจ ไม่พรากจากกัน อันนี้เรียกว่าสมาธิได้วิตกวิจาร์ จิตยึดเอาลมหายใจเป็นสิ่งที่รู้ของจิต สิ่งระลึกของสติอย่างมั่นคง เมื่อจิตมีวิตก วิจาร์ เราจะรู้สึกว่ายากเบา จิตก็เบา กายก็สงบ จิตก็สงบ กายเบา มีลักษณะเหมือนตัวเองจะลอยขึ้นสู่อากาศ มีความรู้สึกเหมือนกับเราไม่ได้อยู่กับพื้น เบาสบายทุกอย่าง จิตเบาคือจิตปลอดโปร่ง แซ่มขึ้นเบิกบาน กายสงบหมายถึงสงบจากทุกขเวทนา ความปวด ความเมื่อย จิตสงบนิ่ง รู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า หายใจออกตลอดเวลา อันนี้เรียกว่า กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ

ความเบากาย เบาจิต เป็นอาการของปิติที่บังเกิดขึ้น ปิติที่บังเกิดขึ้นทำให้รู้สึกตัวเหมือนจะลอยขึ้นบนอากาศ ทำให้ขนลุกขนพอง บางทีก็ทำให้ตัวโยกตัวสั่น บางทีก็ทำให้รู้สึกตัวโตขึ้น บางทีทำให้รู้สึกตัวเล็กลง บางทีทำให้รู้สึกเหมือนตัวเราลอยไปในอากาศ อาการทั้งหลายเหล่านี้เป็นอาการของปิติ เมื่อมีอาการอย่างนี้เกิดขึ้น ถ้าจิตยังกำหนดรู้

ลมหายใจอยู่ ก็ให้รู้ต่อไป ถ้าลมหายใจไม่ปรากฏ ให้กำหนดรู้จิตเพียงอย่างเดียว แม้จะมีอาการอะไรเกิดขึ้นก็อย่าไปตกใจ ประคับประคองจิตเราให้อยู่ในสภาพปกติ บางทีจะทำให้รู้สึกวาลมหายใจแรงขึ้นก็ปล่อยให้ไปตามธรรมชาติ บางทีรู้สึกวาลมหายใจแผ่วเบาลง เบาลง ก็ปล่อยให้ไปตามธรรมชาติ เมื่ออาการของปีติบังเกิดขึ้นทำให้จิตของเราแจ่มใส เบิกบาน มีความสุข ความสบาย หายเมื่อย หายมัน หายงง ทุกสิ่งทุกอย่างคล่องตัวไปหมด เรียกว่าจิตมีปีติ มีความสุข เป็นองค์ประกอบของสมาธิในขั้นฌาน

เมื่อเป็นเช่นนั้น กายสงบ จิตสงบ จิตก็ย้ายหน้าไปสู่ความสงบเรื่อยไป เมื่อเกิดความสงบแล้วบางทีทำให้รู้สึกวาสว่างไสวเหมือนแสงจันทร์ แสงอาทิตย์ อย่าไปตกใจ กำหนดรู้จิตเราเฉยอยู่ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องที่จิตของเราปรุงแต่งขึ้นทั้งนั้น อย่าไปเอะใจ อย่าไปตกใจ มันเป็นธรรมชาติของจิตที่ดำเนินเข้าไปสู่ความเป็นสมาธิ บางทีจะรู้สึกวาลมหายใจหายขาดไป รู้สึกว่าเราไม่หายใจ เพราะลมมันละเอียดไปตามลำดับของจิต แล้วในที่สุดความรู้สึกว่ามีร่างกายมันก็จะหายไปหมด ยังเหลือแต่จิตเป็นดวงใสสว่างลอยเด่นอยู่เพียงดวงเดียว ในตอนนี้จิตเข้าไปสู่สมาธิขั้นละเอียดซึ่งเรียกว่า อัปปนาสมาธิ มีลักษณะรู้ ตื่น เบิกบาน จิตแบบนี้เรียกว่า จิตพุทธะ จิตถึงพระพุทธรเจ้า จิตเป็น อัตตาทิปะ มีตนเป็นเกราะ คือมันคงอยู่ที่จิตอย่างเดียว เป็น อัตตะ สรรณะ มีตนระลึก รู้อยู่ที่ตน คือรู้อยู่ที่จิตเพียงอย่างเดียว เป็น อัตตาทิ อัตตะโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน ว่าโดยฌานเรียกว่า อัปปนาฌาน ว่าโดยสมาธิเรียกว่า อัปปนาสมาธิ ว่าโดยจิตเรียกว่า อัปปนาจิต จิตที่สงบ นิ่ง สว่างไสว ไม่มีร่างกายตัวตนปรากฏ เป็นสมาธิในจุดตถฌาน ถ้าจิตมีวิตก วิจารณ์ สุข เอกัคคตา พร้อมทั้ง ๕ อย่าง ร่างกายตัวตนยังปรากฏอยู่ เป็นจิตอยู่

ในปฐมฌาน ที่นี้ถ้าจิตมารู้อยู่ที่จิต มีปิติ มีความสุข ความเป็นหนึ่งคือ รู้อยู่ที่จิตเพียงอย่างเดียว เป็นสมาธิในขั้นทุติยฌาน ถ้าอาการของปิตินั้นหายไป ยังเหลือแต่สุขกับความเป็นหนึ่งซึ่งเรียกว่าเอกัคคตา เป็นสมาธิในขั้นตติยฌาน ถ้าสุขหายไปเพราะร่างกายหายไปหมดแล้ว ยังเหลือแต่จิตดวงเดียว นิ่ง สว่างใส มีความเป็นหนึ่ง วางตัวเป็นกลางโดยอิสระ ซึ่งประกอบด้วยเอกัคคตา และอุเบกขาคือความเป็นกลางของจิต เรียกว่า สมาธิอยู่ในฌานที่ ๔ อันดับของสมาธิในขั้นของสมถกรรมฐาน จะเป็นไปอย่างนี้

ที่นี้ถ้าหากว่าจิตของเราทรงอยู่ในฌานจนคล่องตัวชำนาญ ในบางครั้งจิตถอนตัวจากฌานที่ ๔ ที่ ๓ ที่ ๒ ย้อนมาทรงตัวอยู่ในปฐมฌาน มีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ในขั้นนี้บางทีจิตของเราอาจจะเกิดความรู้ความคิดขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ เมื่อจิตมีความคิดเรียกว่าวิตก สติรู้พร้อมอยู่เรียกว่าวิจารณ์ อาศัยพลังสมาธิ พลังฌานที่ผ่านมาแล้ว จิตสามารถเกิดความรู้ความคิดขึ้นมาเอง เมื่อเป็นเช่นนั้นเราจะปฏิบัติต่อจิตเช่นนี้อย่างไร เราปฏิบัติต่อจิตเช่นนี้ เมื่อคิดปล่อยให้คิดไป เมื่อจิตเขาคิดขึ้นมาเองปล่อยให้เขาคิดไป แต่ให้มีสติกำหนดรู้ความคิดเนยอยู่เหมือนกับรู้ลมหายใจในตอนแรก

มาตอนนี้เราจะได้ศึกษาให้รู้ความเป็นจริงของจิต ความคิดเป็นธรรมชาติของจิต ธรรมชาติของจิตย่อมมีความคิด ความคิดเป็นอาหารของจิต ความคิดเป็นการบริหารจัดการให้เกิดมีพลังงาน ความคิดเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด ความคิดเป็นเครื่องหมายให้เรากำหนดรู้ว่า อะไรเกิดขึ้นดับไป ความคิดเกิดขึ้น ความคิดดับไป เมื่อจิตมีสติกำหนดรู้อยู่เองโดยอัตโนมัติ เรียกว่า การกำหนดรู้ความเกิดและความดับภายในจิต เป็นก้าวแรกของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อเราปล่อยให้จิตของเราคิดไป

คิดไป ดูเหมือนเราไม่ได้ตั้งใจจะคิดแต่จิตคิดขึ้นมาเอง ดูเหมือนเราไม่ได้ตั้งใจจะรู้ แต่ตัวรู้คือสติจะกำหนดตามรู้เองโดยอัตโนมัติ ปล่อยให้คิดไป เพราะความคิดเป็นวิตก ตัวรู้มันเป็นวิจาร เมื่อจิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก เขาย่อมมีความติดตื้อซึมซาบในอารมณ์ แล้วจะเกิดมีอาการกายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ แล้วก็เกิดมีปีติ มีความสุข มีความเป็นหนึ่ง เมื่อร่างกายยังปรากฏในความรู้สึก ความคิดมันจะเร็วขึ้นๆ สติก็จะทำหน้าที่กำหนดความรู้ไปจนกว่าจะสุดช่วง เมื่อจิตของเราคิดไปจนสุดช่วงแล้ว เขาจะหยุดก็ลงไป นิ่ง แล้วก็สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน เข้าไปสู่ฌานที่ ๔ อีกครั้งหนึ่ง ไปสงบนิ่งอยู่พอสมควร พอจิตถอนจากสมาธิออกมา พอรู้สึกว่ามีกาย ความคิดจะเกิดขึ้นอีก ความคิดคราวนี้จะเป็นความรู้ไปทางด้านวิปัสสนา เขาจะรู้ว่า อ้อ! ความคิดเป็นอาหารของจิต ความคิดเป็นการบริหารจิต ความคิดเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด ความคิดเป็นเครื่องหมายให้เราสามารถกำหนดรู้ว่า อะไรเกิด ดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้ามีสติปัญญาแก่กล้ากว้างขวางกว่านี้ ก็จะเกิดความรู้ขึ้นมาว่า ความคิดนี้เองมันมายั่วให้เราเกิดกิเลสและอารมณ์ แล้วทำให้เกิดความพอใจ ไม่พอใจ ถ้าเกิดความพอใจก็เป็นกามสุขลลิกานุโยค ใจเป็นสุข ถ้าเกิดความไม่พอใจก็เป็นอัตตทิลกณานุโยค ทรมานจิตให้เป็นทุกข์

เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะ รู้พร้อมเป็นอัตโนมัติอยู่ที่จิต เมื่อพลังของสติแก่กล้าขึ้น เขาจะอ่านความสุข ความทุกข์ออกมาเป็นภาษาเป็นความรู้ คือ เขาจะรู้ว่านี่คือทุกข์ขரியสังขที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ แล้วจิตดวงนี้จะสามารถกำหนดรู้สุข รู้ทุกข์ไปเอง พอกำหนดรู้สุขรู้ทุกข์ไปเอง ในที่สุดก็เกิดความรู้ว่า นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นดับไป เมื่อจิตถอนจากสมาธิมาแล้ว

ก็จะได้รับความรู้เป็นบทสรุปความครั้งสุดท้ายว่า ยังภิกขุจิ สมุททะยะธัมมัง สัพพันตัง นิโรธะธัมมันติ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติ สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมชาติ ก็ได้ดวงตาเห็นธรรม รู้แจ้งเห็นชัดในอริยสัจ ๔ อริยสัจ ๔ สุข ทุกข์ ปรากฏ ทำให้จิตมองเห็นความทุกข์ ซึ่งเรียกว่าทุกข์อริยสัจ จิตกำหนดหมายรู้ทุกข์เป็นอารมณ์ กำหนดรู้เพียงแค่เกิด-ดับ เกิด-ดับ เมื่อเกิดมีความยินดี จิตก็จะรู้อย่างนี้คือกามตัณหา ถ้าจิตมีความยินร้าย ไม่พอใจ นี่คือตัววิภวตัณหา ในเมื่อเรามีความพอใจ ไม่พอใจ สุขและทุกข์ก็ย่อมบังเกิดขึ้น ทำให้จิตของผู้มีปัญญาเกิดความรู้ขึ้นมาว่า นี่หนอคือตัวสมุทัยอันเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ท่านบัญญัติว่าเป็นทุกข์สมุทัย ทุกขสมุทัยตัวนี้นั้นเกิดเพราะความยินดี เกิดเพราะความยินร้าย ซึ่งเรียกว่ากามตัณหา วิภวตัณหา ในท่ามกลางของกามตัณหา วิภวตัณหา จิตไปยึดมั่นถือมั่นอยู่ที่สุขที่ทุกข์ ก็เป็นภวตัณหา ก็ก่อทุกข์ ก่อชาติก่อภพขึ้นมา จิตก็มีอารมณ์ปรุงแต่ง

ทำไมมันจึงเกิดทุกข์ ทำไมมันจึงเกิดสุข ความปรุงแต่งของจิตว่า ทำไมมันจึงเกิดทุกข์ ทำไมมันจึงเกิดสุข อันนี้เป็นตัวสังขาร สังขารานิจา สังขารคือความปรุงแต่ง เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เดี่ยวก็สุข เดี่ยวก็ทุกข์ ที่นี้ในเมื่อจิตของเราไม่ยึดมั่นในสุขและทุกข์ ไม่มีความยินดี ไม่มีความยินร้าย ไม่มีกามตัณหา ไม่มีวิภวตัณหา หรือภวตัณหา จิตก็เป็นกลาง ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์นั้นๆ ทรงสมาธิอยู่ด้วยความมั่นคง จิตมีสติสัมปชัญญะ รู้พร้อม สามารถประคองจิตให้สงบนิ่ง เต้นอยู่ท่ามกลางสุขและทุกข์ ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์นั้นๆ จิตเป็นกลางโดยเที่ยงธรรม ไม่มีความยินดี ไม่มีความยินร้าย ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ ทุกข์ดับไป ในเมื่ออาการของทุกข์ดับไป จิตเป็นกลาง เป็นนิโรธะ คือ นิโรธความดับทุกข์ ในเมื่อจิตเป็นกลางโดยเที่ยงธรรม จิตก็เป็นปกติตามปกติ

ของจิตนั้นแหละคือศีล ความมั่นคงของจิตคือสมาธิ ความรู้รวมอยู่ที่จิต เรียกว่าปัญญา นี่ผลงานซึ่งจะเกิดจากการปฏิบัติ

ทีนี้ในบางครั้งนักเรียนภาวนาอะไรก็ตาม ภาวนาพุทโธก็ตาม ยุบหนอ-พองหนอก็ตาม สัมมาอรหังก็ตาม เมื่อจิตสงบ นิ่ง สว่าง บางทีเรา จะมีความรู้สึกเหมือนความสว่างพุ่งออกไปทางหน้าผาก เหมือนไฟฉาย เมื่อเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น ให้กำหนดรู้จิตเฉยอยู่ บางทีจะเกิดนิมิตเห็น คน เห็นสัตว์ เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งแล้วแต่จิตจะปรุงเป็นมโนภาพขึ้นมา เมื่อเป็นเช่นนั้นให้กำหนดจิตวางเฉย อย่าไปเกิดเอะใจ ตกใจ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องของจิตเราสร้างขึ้นทั้งนั้น เขาสร้างขึ้นทำไม สร้างขึ้นมาเพื่อสอนตัวเอง จิตสร้างเรื่องราวขึ้นมาสอนตัวจิตเอง เมื่อจิตมีความคิด มีความรู้ มีนิมิต แต่จิตมีสติสัมปชัญญะ รู้พร้อม เรียกว่า อัตตะโน โจทะยัตตานัง จิตจะมีสติเตือนตนเองโดยอัตโนมัตติ ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้ที่ปฏิบัติสมาธิเข้าถึงแนวทางที่ถูกต้องเป็นสัมมาสมาธิ

ที่นำเรื่องการกำหนดรู้ลมหายใจมากล่าวขึ้นก่อน ก็เพราะเหตุว่า พระพุทธเจ้าของเราปฏิบัติตามแนวทางนี้ท่านจึงได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า ที่นี้การบริกรรมภาวนา พุทโธ ยุบหนอ-พองหนอ สัมมาอรหัง เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้วจิตจะไม่ท่องเที่ยวบริกรรมภาวนานั้นๆ จะไปหยุดนิ่งเฉยอยู่ เป็นจิตว่างๆ เมื่อจิตมีความว่าง ในขณะที่ว่างนั้น ว่างคือว่างจากความคิด ว่างจากความรู้ออกไปนั่งว่างอยู่เฉยๆ บางทีก็รู้สึกแจ่มๆ บางทีก็รู้สึกสว่าง ในช่วงที่จิตว่างอยู่นั้นเอง จิตเขาจะไปรู้ลมหายใจเองโดยอัตโนมัตติ แล้วจะตามลมหายใจเข้าไปสงบ นิ่ง สว่างอยู่ในท่ามกลางของร่างกาย

การกล่าวถึงเรื่องสมาธิก็ยุติไว้เพียงขั้นนี้ก่อน ถ้าหากเวลาเราทำสมาธิด้วยบริกรรมภาวนา ถ้าภาวนาไปมีอาการเคลิ้มๆ เหมือนกับง่วงนอน ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ ถ้าหากว่าจิตหยุดบริกรรมภาวนา

ไป นิ่ง ว่างอยู่เฉยๆ ก็ไม่ต้องไปนึกคิดอะไร ปล่อยให้ว่างเฉยอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องย้อนกลับมาหาบริกรรมภาวนาอีก เช่น ผู้ที่ภาวนา ยุบหนอ-พองหนอ ยุบหนอ-พองหนอ พอจิตสงบวูบลงไปนิ่ง มันจะปล่อยวางคำว่า ยุบหนอ-พองหนอ มันไม่นึกอีกแล้ว แต่มันจะไปนิ่งว่างอยู่เฉยๆ ก็ปล่อยให้มันว่างอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องมานึกยุบหนอ-พองหนออีก ที่นี้ในช่วงที่จิตว่างอยู่นั้น ถ้าจิตว่างอยู่เป็นชั่วโมงก็ปล่อยให้ว่างไป แต่ถ้าในช่วงนั้นจิตเกิดมีความคิดความรู้ขึ้นมา ถ้าคิดไม่หยุดก็ปล่อยให้คิดไป แต่เราจะมีสติตามรู้ความคิดโดยอัตโนมัติ ช่วงที่จิตมีความคิดเกิดขึ้น มีสติกำหนดตามรู้เรียกว่า เจริญวิปัสสนา ความจริง คำว่าสมณะกัถี วิปัสสนากัถี เป็นแต่เพียงชื่อของหลักและวิธีการปฏิบัติเท่านั้น การปฏิบัติด้วยบริกรรมภาวนาพุทโธ ยุบหนอ-พองหนอ สัมมาอรหัง เรียกว่า ปฏิบัติตามหลักและวิธีการของสมณะ ถ้าหากเราปฏิบัติด้วยการกำหนดตามรู้ความคิด หรือเราหาเรื่องราวมาคิดพิจารณา พิจารณาไปจนกระทั่งจิตมีอาการสงบ อันนี้เรียกว่าปฏิบัติตามวิธีการของวิปัสสนา จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติทั้ง ๒ อย่างนี้ เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ ตั้งมั่นแน่น เกิดสติ ปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง ความจริงที่จะรู้ในขณะที่จิตสงบ คือรู้อย่างนี้คือสมาธิ ที่นี้จิตไปนิ่งอยู่เฉยๆ ก็รู้อย่างนี้คือจิต พอจิตไหวตัว เกิดความคิด ก็รู้อย่างนี้ความคิดและอารมณ์เป็นธรรมชาติของจิต การมีสติกำหนดรู้ความคิดเรียกว่ากำหนดรู้ธรรมชาติของจิต ธรรมชาติของกายคือการหายใจ ธรรมชาติของจิตคือความคิด นี่ให้กำหนดรู้ธรรมชาติสองอย่าง.



การปฏิบัติสมาธิตามหลักธรรมชาติ

เทศนาโปรดอุบาสก อุบาสิกา

ณ เกาะหมากมล อ. ไทรโยค จ. กาญจนบุรี

วันที่ ๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๕



นั่งสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือซ้ายวางลงบนตัก มือขวาวางทับ
มือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น กำหนดจิตรู้ลมหายใจเข้า หายใจ
ออก วิธีทำของพระพุทธเจ้า ทำอย่างไร มีพระสติกำหนดรู้ลมหายใจ
เฉยอยู่ ลมหายใจเป็นธรรมชาติของร่างกาย ที่ว่าเป็นธรรมชาติของ
ร่างกายก็เพราะว่าเราตั้งใจก็ตาม ไม่ตั้งใจก็ตาม การหายใจมีอยู่เป็นปกติ
ทั้งหลับและตื่น จึงถือว่าเป็นธรรมชาติของร่างกาย พระองค์มีพระสติ
กำหนดรู้ลมหายใจเข้า หายใจออก เพียงแต่กำหนดรู้ลมหายใจด้วย
อาการเบาๆ มีพระสติประคองจิตให้รู้ที่ลมหายใจเฉยๆ ไม่ได้แต่งลม
หายใจ ไม่ได้บังคับลมหายใจ เพียงแค่รู้อยู่ แล้วก็ไม่ได้บังคับจิต ไม่
ได้ข่มจิตให้สงบ ปลดปล่อยไปตามธรรมชาติ หน้าที่ของพระองค์มีพระสติ
กำหนดรู้อย่างเดียว ในขณะที่จิตอยู่กับลมหายใจ พระองค์ก็ปล่อยให้อยู่
อย่างนั้น ถ้าบางครั้งจิตทิ้งลมหายใจไปเกิดความคิดขึ้นมา พระองค์
กำหนดรู้ความคิด ถ้าหากความคิดไม่หยุด พระองค์ก็ปล่อยให้คิดไป
เพราะความคิดเป็นธรรมชาติของจิต หน้าที่ของพระองค์เพียงแค่มีพระ
สติกำหนดตามรู้ความคิดไปเท่านั้น พระองค์ปล่อยให้จิตของพระองค์อยู่
ที่ลมหายใจ ความคิด ความว่าง เอาการหายใจ ความคิด และความว่าง

เป็นลัทธิของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ โดยปล่อยไปตามธรรมชาติ ไม่มีการบังคับ ไม่มีการตกแต่ง แต่มีสติรู้ต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย จิตจะมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร พระองค์ก็มีพระสติรู้อย่างเดียว ไม่ได้บังคับจิต อันนี้คือวิธีฝึกสมาธิตามหลักของธรรมชาติ ซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราได้ปฏิบัติมาแล้ว พุทโธก็ไม่ได้ว่า สัมมาอรหังก็ไม่ได้บ่น ยุบหนอ-พองหนอก็ไม่ได้ท่อง เพราะไม่มีคำที่จะท่อง คำ ๓ คำนี้ พระพุทธเจ้ายังไม่ได้เกิด ยังไม่มีใครพาว่า ท่านชายสิทธัตถะเลยไม่มีคำที่จะมาท่อง เมื่อไม่มีคำใดที่จะมาท่อง ก็เอาจมหายใจที่มันมีอยู่โดยธรรมชาติกับความคิดเป็นอารมณ์ แล้วพระองค์ก็ทรงมีพระสติกำหนดรู้ ลมหายใจ ความคิด ความว่าง

ธรรมชาติของจิต ถ้ามีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก เขาก็ยอมจะเพิ่มพลังงานเพิ่มมากขึ้นทุกทีๆ จนในที่สุดจิตของพระองค์หันมายุติลมหายใจอย่างเหนียวแน่น พอจิตมายุติลมหายใจ เอาจมหายใจมาเป็นอารมณ์อย่างไม่ลดละ ไม่ยอมปล่อยวาง แล้วตามรู้ลมหายใจเข้า หายใจออกอยู่อย่างนั้น ที่นี้การที่จิตมาตามรู้ลมหายใจเข้า หายใจออกไม่ลดละ ได้ชื่อว่าสมาธิเริ่มเกิด กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ ได้วิตก วิจาร เป็นอารมณ์ของฌานที่ ๑ และฌานที่ ๒ ที่นี้เมื่อจิตมีความดูดดื่มซึมซาบ ก็เกิดปิติ เกิดความสุข เกิดความเป็นหนึ่ง ตามลำดับ

ในบางครั้ง ลมหายใจแผ่วเบาลงไป ละเอียดลงไปๆ บางครั้ง ลมหายใจก็ปรากฏหายขึ้นๆ หรือบางครั้งมองเห็นลมหายใจวิ่งออกวิ่งเข้าเหมือนท่อสว่างยาวๆ วิ่งออกวิ่งเข้า แล้วจิตก็กำหนดรู้อยู่เองโดยอัตโนมัติ โดยที่พระองค์ไม่ได้ตกแต่งให้จิตเป็นไปอย่างไร ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติของสมาธิแล้ว ในที่สุดเมื่อลมหายใจละเอียดลงไปๆ จิตของพระองค์ก็ตามลมหายใจเข้าไปสงบ นิ่ง สว่าง อยู่ในท่ามกลางของ

ร่างกาย ทำให้จิตของพระองค์ไปรู้อวัยวะภายในร่างกายทั่วถ้วนหมด
ครบอาการครบ ๓๒

อະยัง โข เม กาโย

กายของเราแน่

อุทัง ปาทะตะลา

เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา

อะโธ เกสมะตตะกา

เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป

ตะจะปะริยันโต

มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ

ปุโร นานุปะการัสสะ อะสุจิโน เตมไปด้วยของไม่สะอาด มี
ประการต่างๆ

อัตถิ อิมัสมิง กายะ

มีอยู่ในกายนี้

เกสา มีผม โลมา มีขน นະชา มีเล็บ ทันดา มีฟัน ตะโจ มีหนัง

เป็นต้น

พระองค์ได้รู้ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา กายคตาสติสูตรก็เกิดขึ้นตั้งแต่
บัดนั้น ที่เราได้มาสดกกันอยู่เวลานี้

ทีนี้ในเมื่อจิตของพระองค์ไปสงบ นิ่ง สว่าง อยู่ในท่ามกลางของ
ร่างกาย สามารถมองเห็นอวัยวะ เห็นอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายครบ
ถ้วน อาการ ๓๒ แล้วก็ฟุ้งรัศมีความสว่างใส่ออกมารอบๆ กาย เมื่อจิต
ไปรู้อยู่ในกาย มองเห็นอาการ ๓๒ ครบหมด จิตก็ได้วิตก วิจารณ์

วิตก ก็คือ นึกถึงกายเป็นอารมณ์ เรียกว่า เจริญกายคตาสติ

วิจารณ์ ก็คือ มีสติควบคุมจิตอยู่โดยอัตโนมัติ

ในเมื่อจิตมีวิตก วิจารณ์ มีความดูดีมีศีล ชีวีงาม ก็เกิดอาการของ
ปีติคือความเอิบอิ่มใจ

ปีติ เป็นอาการที่จิตดีมีรสพระสัทธรรม เมื่อจิตได้ดีมีรสพระสัท-
ธรรม จิตก็มีความสุขความสบาย มีความสงบ บ่ายหน้าไปสู่ความสงบ
ละเอียดๆ เข้าไปทุกทีๆ จนกระทั่งในที่สุดความรู้สึกว่ามีกายค่อยๆ จาง

หายไป ในที่สุด ภายหายไป ยังเหลือแต่จิตดวงเดียว นิ่ง สว่างไสว
ลอยเด่นอยู่ในจักรวาลนี้ คล้ายๆ กับว่าในขณะนั้นมีแต่จิตของพระองค์
ท่านดวงเดียวเท่านั้น ลอยเด่นสว่างไสวอยู่ ทุกสิ่งทุกอย่างได้หายไป
หมด แต่ว่าในขณะนั้นจิตดวงนี้อาศัยความสว่างเป็นเครื่องอยู่ เครื่อง
อาศัย เป็นอารมณ์ เพราะฉะนั้น ฌานที่ ๔ จึงได้ชื่อว่า จตุตถฌาน เป็น
รูปฌาน

เมื่อจิตไปดำรงอยู่ในความสว่างพอสมควรแล้วก็ก้าวขึ้นไปสู่อากาศ
เรียกว่า อากาสนัญญายตนะ โดยกำหนดความว่างเป็นอารมณ์ ความ
ว่างไม่มีที่สิ้นสุด ความว่างไม่มีประมาณ แต่ในขณะนั้นจิตไม่ได้นึกคิด
อะไร แต่วามันรู้อยู่ในจิต ที่นี้จิตก็มาสำรวมรู้เข้าในวิญญาน เรียกว่า
วิญญานัญญายตนะ เมื่อกำหนดวิญญานตัวรู้ เวทนา สุข ทุกข์ ก็ย่อม
บังเกิดขึ้น ปรากฏอย่างละเอียดๆ ซึ่งถ้าไม่ใช่จิตของพระโพธิสัตว์ก็คง
กำหนดรู้ไม่ได้ เรียกว่า อากิญจัญญายตนะ สัญญา เวทนา ละเอียดเข้า
ไป จะว่าดีก็ไม่ใช่ จะว่าไม่ดีก็ไม่ใช่ เป็น เนวสัญญานาสัญญายตนะ เป็น
อันว่าจิตของพระพุทธองค์เป็นไปตามขั้นตอนของฌานสมาบัติ ได้บรรลุ
สมาบัติ ๘ แล้วพระองค์ก็ไม่ได้น้อมจิตไปสู่ฌานขั้นนั้น ฌานขั้นนี้ เมื่อได้
ปฐมสมาธิ คือปฐมฌานแล้วจิตปฎิวัติตัวไปเอง จิตน้อมไปเอง

ถ้าใช้คำว่าน้อมจิตไปสู่ฌานขั้นนั้นขั้นนี้ ก็เหมือนกับว่าเราตั้งใจจะ
แต่งเอา จะให้จิตของเราไปอยู่ฌานขั้นไหน ฌานขั้นไหน เราก็แต่งเอาๆ
แต่แท้ที่จริง การน้อมไปนั้นเป็นกิริยาของจิตที่น้อมไปตามพลังงานของ
ตนเอง จิตจะไปบรรลุฌานขั้นไหน ฌานขั้นไหน จิตปฎิวัติตัวไปเอง
โดยอัตโนมัติ เราไม่ได้ตกแต่ง อันนี้คือสมาธิหรือฌาน ฌานโดยธรรม-
ชาติ ไม่ใช่ฌานที่เราแต่งเอาตามที่เราชอบใจ

ในเมื่อจิตของพระองค์ไปถึงชั้น เนวสัญญานาสัญญายตนะ มันไปสุดยอดของสมาบัติแล้ว ไม่มีที่ไปอีกแล้ว ที่สุดของโลกียสมาธิมันสุดอยู่ที่ตรงที่ เนวสัญญานาสัญญายตนะ เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตของพระองค์ไม่มีทางไปก๊วกเข้าไปสู่ สัญญาเวทยิตนิโรธ เรียกว่าเข้านิโรธสมาบัติ จะว่าดับหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ดูมันคล้ายๆ ว่าจิตมันรู้สึกว่าจะดับไปด้วย แต่แท้ที่จริงมันก็ไม่ดับ มันปรากฏอยู่อย่างละเอียด แต่วิสัยของผู้ไม่ใช่พระสยัมภูผู้รู้เองย่อมไม่สามารถกำหนดรู้ได้ แต่นี่เป็นวิสัยของพระโพธิสัตว์เช่นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้ว่าจิตจะละเอียดลงไปเท่าไร สัญญาจะละเอียดลงไปเท่าไร ตัวรู้ของพระองค์ก็ยังปรากฏอยู่นิดๆ ที่นั่นเมื่อจิตของพระองค์วกเข้าไปสู่สัญญาเวทยิตนิโรธ ไปสร้างพลังงานอยู่ที่ตรงนั้น สัญญาเวทยิตนิโรธคือนิโรธสมาบัติ เป็นฐานพลังงานเพื่อก้าวขึ้นไปสู่ภูมิแห่งโลกุตระธรรม เมื่อจิตของพระองค์ไปสร้างพลังงานอยู่ที่ตรงนี้พร้อมแล้ว จิตดวงนี้ได้เบ่งบานออกมาอีกทีหนึ่ง สามารถแผ่รัศมีคลุมจักรวาลทั้งหมด ไม่มีสิ่งใดกำบังได้ ความสว่างไปถึงไหน จิตของพระองค์ไปถึงนั้น นอกจากจะรู้บนผิวพื้นแห่งจักรวาล ยังสามารถมองเห็นจุณกระทั้งบาดาลถึงพิภพพญานาค ในขณะนั้นเองพระองค์ได้ตรัสรู้เป็นโลกวิทู ผู้รู้แจ้งโลก

โลกวิทู ผู้รู้แจ้งโลก นั้น หมายความว่า จิตของพระองค์ในขณะนั้นรู้ทั้งยมโลกได้แก่โลกนรกเป็นต้น รู้มนุษย์โลก แล้วก็รู้เทวโลกมีโลกของเทวดาเป็นต้น ในขณะจิตเดียวตั้งแต่ปฐมยาม พระองค์ตรัสรู้โลกวิทู จตุปปาตญาณ ปุพเพนิวาสานุสติญาณ อาสวักขยญาณ ในขณะจิตเดียวตั้งแต่ปฐมยาม แล้วก็ตรัสรู้ในขณะที่จิตอยู่ในสมาธิขั้นสมถะ จิตสมาธิขั้นสมถะนี้ จิตสงบแล้วมันมีแต่จิตดวงเดียว ร่างกายตัวตนมันหายไปหมด จิตดวงนี้แม้ไม่มีร่างกายตัวตนก็สามารถที่จะรู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง

ได้ แต่รู้เห็นอย่างหนึ่งๆ เฉยๆ รู้แล้ว เห็นแล้ว ไม่มีภาษาที่จะบัญญัติ หรือจะพูดสิ่งนั้นว่าเป็นอะไร สักแต่ารู้ สักแต่ว่าเห็น เห็นมนุษย์ก็ไม่ว่ามนุษย์ แต่รู้อยู่เห็นอยู่ เห็นเหวดาก็ไม่ว่าเหวดา แต่รู้อยู่เห็นอยู่ เห็นนรกก็ไม่ว่านรก แต่รู้อยู่เห็นอยู่ รู้แล้วสามารถบันทึกข้อมูลต่างๆ เอาไว้พร้อมหมด ถ้าจะเปรียบเทียบกับเหมือนเครื่องคอมพิวเตอร์ที่นักวิทยาศาสตร์สร้างขึ้นมาเพื่อบันทึกข้อมูลต่างๆ แล้วก็ตรัสรู้ในขณะที่จิตอยู่ในสมาธิขั้นสมถะ จิตดวงนี้ไม่มีรูปร่างกายตัวตน แต่สามารถรู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างได้ แต่แปลกอยู่ตรงที่ว่ารู้แล้วไม่พูดไม่จา ได้แต่หนึ่งลูกเดียว อันนี้ขอเสนอให้นักปฏิบัติทั้งหลายไว้ลองพิจารณาดู ข้อเท็จจริงจะเป็นอย่างไร นี่เพียงแต่เสนอมติและความเห็น ไม่ได้ยืนยันว่าเป็นอย่างนั้นแน่นอน แต่สำหรับความเข้าใจของอาตมา เข้าใจว่าเป็นอย่างนั้น

ที่กล่าวขึ้นมาี้ เพื่อหาหลักฐานพยานว่า ความรู้ความเห็นนี้เป็นมิจาตัญญูหรือสัมมาตัญญู จึงใคร่ที่จะขอฝากท่านผู้รู้ทั้งหลายไว้พิจารณาด้วยว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้ในขณะที่จิตเป็นสมาธิขั้นสมถะ แล้วก็บันทึกข้อมูลต่างๆ เอาไว้พร้อมหมด ภายหลังเมื่อรู้ทุกสิ่งทุกอย่างแล้วจิตถอนจากสมาธิ จิตถอนจากสมาธิย้อนกลับมาสู่ความมีกายอยู่ พอรู้สึกว่ามีกายเท่านั้น ทุกสิ่งทุกอย่างที่รู้เห็นหายไปหมด ยังเหลือแต่ความทรงจำที่จิตบันทึกเอาไว้ แล้วจิตดวงนี้จึงมาพิจารณาเรื่องปุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือ การระลึกชาติหนหลังได้ทั้งของพระองค์เอง ทั้งของคนอื่น สัตว์อื่นด้วย พิจารณาจบลงในปฐมยาม

แล้วก็มาพิจารณาการจุดและเกิดของสัตว์ทั้งหลายมีประเภทต่างๆ กัน ด้วยอำนาจของกรรม กัมมัง สัตเต วิภะชะติ กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้มีประเภทต่างๆ กัน เกิดขึ้นในสมัยนั้น ภาษิตที่เราท่องกันอยู่นี้ว่า กัมมัง สัตเต วิภะชะติ กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้มีประเภทเป็นต่างๆ กัน

เกิดขึ้นในขณะนั้น พระองค์ทรงพิจารณาเรื่องนี้ การจุติและเกิดของสัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกฎของกรรม จบลงในมัชฌิมา

แล้วก็มาพิจารณาเรื่องของกิเลสคืออาสวะ ได้แก่ อวิชชา ความรู้ไม่จริง ในปัจฉิมยาม อวิชชาความรู้ไม่จริงเป็นเหตุให้สัตว์ทั้งหลายต้องทำกรรมตามที่ตนเข้าใจ สิ่งที่สัตว์ผู้มีกิเลสเข้าใจก็ย่อมมีถูกบ้าง ผิดบ้าง บุญบ้าง บาบบ้าง เป็นเรื่องของธรรมดา และเมื่อทำลงไปแล้วก็ได้รับผลของกรรม ได้รับผลของกรรมแล้วก็มาเกิดอีก เกิดอีกก็อาศัยกิเลสตัว อวิชชาตัวเดียวนี้แหละเป็นมูลเหตุให้ทำกรรมอีก เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารไม่รู้จักจบจักสิ้น

ในเมื่อพระองค์พิจารณาเรื่องอาสวกิเลสจบลงในปัจฉิมยาม จิตยอมรับสภาพความเป็นจริง คือยอมรับว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่รู้เห็นนี้เป็นจริง เป็นสัจธรรม ไม่มีเปลี่ยนแปลง ความรู้แจ้งเห็นจริงเป็นอย่างนี้ และความรู้แจ้งเห็นจริงในชั้นโลกุตระธรรมไม่มีภาษาสมมุติบัญญัติ แต่ความรู้ในชั้นโลกียมีภาษาสมมุติบัญญัติ รู้คนก็เรียกว่าคน รู้สัตว์ก็เรียกว่าสัตว์ แต่รู้ในชั้นโลกุตระได้แต่เฉยลูกเดียว เหมือนกันกับดวงอาทิตย์ส่องแสงลงมาไปถูกต้องผิวพื้นของโลก แล้วแสงอาทิตย์ก็ไม่ได้ตะโกนว่า นี่โลกคือแผ่นดินหนอ นี่ต้นไม้หนอ นี่คนหนอ สัตว์หนอ ไม่ได้ว่า มีแต่เฉยลูกเดียว จิตในขณะนั้นก็เป็นอย่างนั้น ที่นี้ในเมื่อพระองค์พิจารณาจบลงแล้ว จิตยอมรับสภาพความจริง อรหัตมรรคญาณบังเกิดขึ้นตัดกิเลสอาสวะขาดสะบั้นลงไป ในปัจฉิมยาม จึงได้ชื่อว่า อรหันต์ สัมมาสัมพุทโธ ภควา พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ด้วยประการฉะนี้ นี่คือวิถีทางปฏิบัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ในสมัยที่เป็นสิทธัตถะราชกุมาร ที่กำลังแสวงหาธรรมะเครื่องตรัสรู้อยู่

เพราะฉะนั้น สาธุชนทั้งหลายผู้ข้องใจในหลักและวิธีการปฏิบัตินั้น ขอให้พิจารณาปฏิปทาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เอาปฏิปทาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเป็นหลักปฏิบัติ ท่านทั้งหลายจะภาวนา บทไหนคัมภีร์ใด ในเมื่อจิตสงบลงเป็นสมาธิเป็นเองโดยอัตโนมัติ แล้ว จิตเขาปฏิบัติตัวไปเองโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ที่นี้การปฏิบัติสมาธินี้ ถ้าหากว่าเรากำหนดอารมณ์จิตแล้ว เราข่มจิต บังคับจิต น้อมจิตเป็นการปฏิบัติ โดยฝืนธรรมชาติ ควรปล่อยจิตให้เป็นไปเองโดยอัตโนมัติ จิตที่ปฏิบัติ ตัวเองไปโดยอัตโนมัติได้นี้ มันจะไปที่ไหน ถ้าหากมันไม่เกิดภูมิความรู้ ขึ้นมามันก็ย้อนมาหลวมหายใจ ถ้ามันมีกายปรากฏ มันจะดูลมหายใจ แต่ถ้าหากว่าไม่มีกายปรากฏ มันจะเกิดความคิด ความคิดนั้นอะไรก็ได้ แล้วแต่จิตมันจะสร้างขึ้นมา ยกตัวอย่างเช่น เราอาจจะพิจารณารูปนามว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันนี้เป็นภาคปฏิบัติ แต่เมื่อเราพิจารณาไปดู ถ้าจิตมันสงบเป็นสมาธิขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติแล้ว คำว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นาม รูป มันไม่มีหรอก มันมีแต่จิตรู้อยู่เฉยๆ ถ้ามันจะรู้จะเห็นอะไร สิ่งนั้นก็ปรากฏขึ้นมาให้รู้ รู้แล้วก็ปล่อยวางไป คำว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันหายไปอีก ไม่มี อย่างสมมุติว่าท่านอาจจะพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นสิ่งปฏิกลเน่าเปื่อย ผุพัง สลโครก ไม่สวยไม่งาม ดังกับซากศพที่ไปดูมาแล้วนั้น ในเมื่อจิตสงบลงไปเป็นสมาธิจริงๆ นี้ คำว่าปฏิกลเน่าเกลียดมันจะไม่มีในความรู้สึก ต่อให้มันมีสิ่งหนึ่งมีรูปร่างสวยงามอย่างกับเทวดา อีกอันหนึ่งเป็นซากศพเน่าเฟะ ในขณะที่จิตมันรู้อยู่ ๒ อย่างนี้ มันจะไม่มีความสำคัญมันหมายความว่า อันนี้ไม่ดี อันนี้ดี อันนี้เน่า อันนี้ไม่เน่า มันจะไม่มีความรู้สึกนึกคิดใดๆ เลย แต่มันจะรู้อยู่เฉยๆ อันนี้คือธรรมชาติของสมาธิที่มันเกิดขึ้นมาแล้ว เพราะฉะนั้น คำว่าสมณะกัถิ วิปัสสนากัถิ มันเป็นเพียงชื่อ

ของวิธีการเท่านั้น

ผู้ที่ปฏิบัติด้วยการบริกรรมภาวนา หรือเพ่งกสิณ คำภาวนานี้มีอะไรบ้าง ยุบหนอ-พองหนอ พุทโธ สัมมาอรหัง และอื่นๆ ที่เรามาท่องอยู่ในใจเพียงคำเดียว อันนี้เรียกว่า บริกรรมภาวนาเพ่งกสิณ เพ่งพระพุทธรูปบ้าง เพ่งดวงเทียนบ้าง เพ่งดินน้ำลมไฟบ้าง อันนี้เรียกว่า เพ่งกสิณ เป็นการปฏิบัติตามหลักและวิธีการของสมถกรรมฐาน แต่ถ้าเรากำหนดรู้อารมณ์จิต หรือยกเอาหัวข้อธรรมมาพิจารณาอะไรก็ได้ อันนี้เรียกว่าปฏิบัติตามหลักและวิธีการของวิปัสสนา ทั้ง ๒ อย่างนี้ เราปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิเหมือนกันหมด เมื่อหยุดบริกรรมภาวนา จิตก็เป็นสมาธิ เมื่อหยุดพิจารณา จิตเข้าสมาธิ เข้าสมาธิสมถะ ตั้งแต่อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ หรือฉานที่ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ไปตามลำดับขั้นตอน ซึ่งจิตเขาจะปฏิวัติตัวไปเองโดยอัตโนมัติ เป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ ให้เกิดมีสติปัญญา ธรรมเห็นธรรม ตามความเป็นจริง

ความสงบไม่มี ไม่มีสมาธิ สมาธิไม่มี ไม่มีสมถะ สมถะไม่มี ไม่มีฉาน ฉานไม่มี ไม่มีญาณ ญาณไม่มี ไม่มีปัญญา ปัญญาไม่มี ไม่มีวิชาความรู้แจ้งเห็นจริง เพราะฉะนั้น สมถะ วิปัสสนา เป็นคุณเครื่องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางครั้งนักปฏิบัติวันนี้ก็เกียจหน้อย วันนี้จะภาวนาพุทโธๆๆ พอให้จิตมันสงบนิ่งสบาย ก็จะนอนจำวัดแล้ว พอภาวนาพุทโธลงไป จิตสงบบ๊องลงไป แทนที่มันจะนิ่งอยู่เฉยๆ ความรู้ ความคิดมันฟุ้งๆ ขึ้นมา ยิ่งกับน้ำพุ ในบางครั้งพิจารณาพระไตรลักษณ์แทบเป็นแทบตาย พอจิตสงบบ๊องลงไป ไปนิ่งอยู่เป็นชั่วโมงๆ ซึ่งมันจะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ

เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าท่านผู้ปฏิบัติทั้งหลายนี้มีความสงสัยข้องใจในหลักและวิธีการตามที่พระคุณเจ้าท่านสอนโดยทั่วไป ก็ให้มายึดหลัก

ของท่านชายสิทธัตถะ คือกำหนดรู้ลมหายใจ ออกจากที่นั่งสมาธิมาแล้ว
 มากำหนดรู้อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุด คิด
 ให้มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เวลานอนลงไปจิตมันคิดอะไร ปลอ่ยให้มัน
 คิดไป อย่าไปห้ามมัน ถ้าไม่ห้ามมันเพื่อว่ามันไปคิดเรื่องอกุศลละ มันจะ
 ไม่เป็นบาปเป็นกรรมหรือ เจตนาหัง ภิกขเว กัมมังวะรามิ ดูกร ภิกษุ
 ทั้งหลาย เรากล่าวว่าเจตนาคือความตั้งใจเป็นตัวกรรม เราจะคิดค่าหรือ
 แข่งชกหักกระดุกใคร เรามีเจตนาคือความตั้งใจที่จะคิด มันเป็นมโนกรรม
 แต่ถ้าอยู่ๆ จิตมันคิดขึ้นมาลอยๆ โดยไม่ได้ตั้งใจนี้ มันจะคิดถึงเรื่องบาป
 เรื่องบุญ เรื่องกุศล เรื่องอกุศล มันไม่สำเร็จเป็นมโนกรรม เพราะไม่มี
 เจตนา มันจะเป็นเพียงแค่อารมณ์สิ่งรู้ของจิต สิ่งระลึกของสติเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ในขณะที่จิตเขาต้องการหยุดนิ่ง ปลอ่ยให้หนึ่ง
 เวลาใดจิตเขาต้องการคิด ปลอ่ยให้คิด หน้าที่ของเรามีสติตัวเดียว ใคร
 จะทำสมาธิไปถึงขั้นไหน ฌานขั้นไหน ญาณขั้นไหนก็ตาม ผลลัพธ์ขั้น
 สุดท้ายคือสติ สติวินโย สติเป็นผู้นำอยู่ที่จิตตลอดเวลา เมื่อจิตมีสติสัมป
 ชัญญะ เป็นผู้นำอยู่ตลอดเวลา สิ่งใดผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
 และใจ จิตรับรู้ รู้แล้วปลอ่ยวาง เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านรับสั่งถาม
 พระอานนท์ ว่า

- เธอว่าต้นหามันเกิดที่ไหนอานนท์!
- ขอให้พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงธรรม
- ต้นหามันเกิดขึ้นที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
- มันเกิดได้อย่างไร พระเจ้าคะ
- มันเกิดได้เพราะตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กาย
 สัมผัส ใจนึกคิดมันเกิดความยินดี ยินร้าย เกิดกามตัณหา ภวตัณหา
 วิภวตัณหา ก็ถ้าจะดับจะดับที่ไหน? ก็ดับที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

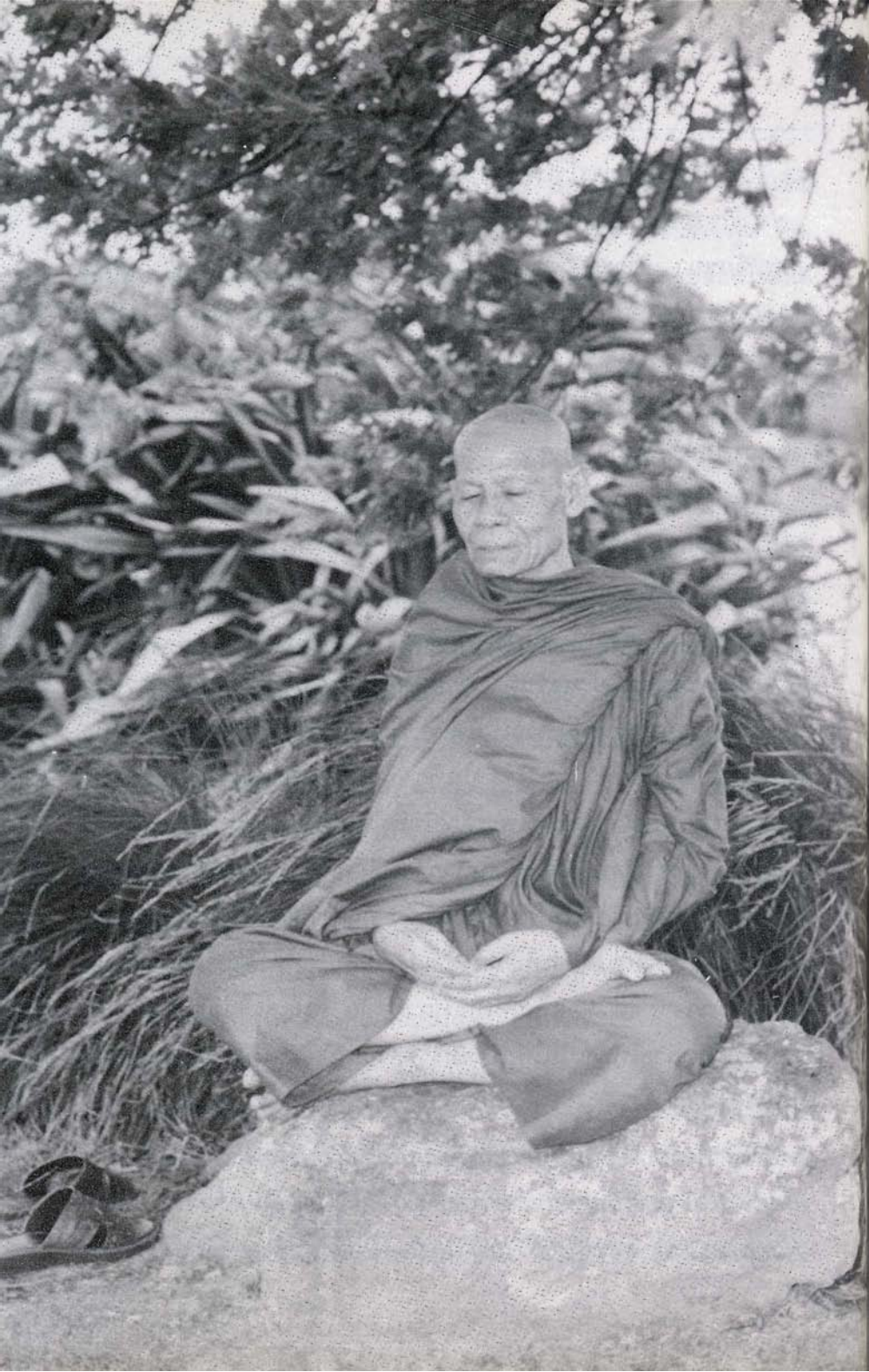
- มันจะดับได้อย่างไร พระเจ้าคะ

- สรรวมสติ

จักขุ	สังวระโร	สาธุ	การสำรวมตาเป็นการดี
สาธุ	โสเดนะ	สังวระโร	การสำรวมหูเป็นการดี
ฆาเนนะ	สังวระโร	สาธุ	การสำรวมจมูกเป็นการดี
สาธุ	ชีวหายะ	สังวระโร	การสำรวมลิ้นเป็นการดี
กาเยนะ	สังวระโร	สาธุ	การสำรวมกายเป็นการดี
สาธุ	วาจาเย	สังวระโร	การสำรวมวาจาเป็นการดี
มะนะสา	สังวระโร	สาธุ	การสำรวมใจเป็นการดี
สาธุ	สัพพัตถะ	สังวระโร	การสำรวมในสิ่งทั้งปวงเป็นการดี
สัพพัตถะ	สังวุโต	ภิกขุ	ภิกษุสำรวมในที่ทั้งปวง
สัพพะทุกขา	ปะมุจันติ		ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงด้วยประการฉะนี้

ได้บรรยายธรรมมาพอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่านผู้ฟัง ก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา จึงในท้ายที่สุดนี้ขอพระบารมีของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงพระคุณอันยิ่งใหญ่ ๓ ประการ คือ พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ พระมหากรุณาธิคุณ ผู้สมบูรณไปด้วยธรรมะ คำสั่งสอนอันยังผู้ปฏิบัติไม่ให้เกิดไปในที่ชั่ว บุญบารมีอันใดที่พระอริยสงฆ์ผู้สืบพระศาสนาได้บำเพ็ญมา บุญบารมีอันใดที่อาตมาได้บำเพ็ญมา ด้วยกาย วาจา จิต ขออุทิศให้เป็นพลวปัจจัย หนุนส่งวิถีชีวิตและจิตใจของท่านทั้งหลายให้ดำเนินไปสู่ทางมรรค ผล นิพพาน ที่ถูกต้องทั่วกันทุกท่าน เทอญ.





ภานาหัดตาย

เทศนอบรมนักเรียน

โรงเรียนสุนารีวิทยา อ. เมือง จ. นครราชสีมา
และโรงเรียนวรคุณอุปถัมภ์ อ. อุทุมพรพิสัย จ. ศรีสะเกษ
ณ วัดวะภูแก้ว อ. สูงเนิน จ. นครราชสีมา

วันที่ ๒๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๕



ขอให้ตั้งใจฟัง การฟังให้มีสติกำหนดรู้จิตของตัวเอง ความรู้สึกอยู่ที่ไหนจิตอยู่ที่นั่น เพียงแต่เรากำหนดรู้จิตของเราเพียงอย่างเดียว เมื่อกายกับจิตยังมีความสัมพันธ์กันอยู่ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น จิตเขาย่อมทำหน้าที่รับรู้โดยธรรมชาติของเขา โดยลำพังของกายนั้นเป็นแต่เพียงสือหรือเป็นเครื่องมือของจิตเท่านั้น ดังนั้น ในขณะที่เราฟัง เรามีสติกำหนดรู้จิตของเราเพียงอย่างเดียว ไม่ว่าอะไรจะผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จิตเขาจะทำหน้าที่รู้ของเขาเองโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจจะรู้ อันนี้คือธรรมชาติของจิต ถ้าหากไม่มีอะไรเกิดขึ้น สิ่งภายนอกมิได้ผ่านเข้ามา เขาก็จะรู้อยู่ที่ตัวของเขาเอง คือตัวจิต ถ้าเขาออกนอกมาหน่อย ก็จะรู้ลมหายใจ รู้ความสุข ความทุกข์ที่เกิดขึ้นที่กาย อันนี้เป็นธรรมชาติของจิต ตราบใดที่กายกับจิตยังมีความสัมพันธ์ไม่แยกจากกัน สิ่งที่มีร่างกายและมีจิตวิญญาณจะต้องดำรงชีพอยู่ตลอดไป ถ้าหากว่ากายกับจิตแยกจากกันเมื่อไร เช่นอย่างเวลาคนเราตายแล้ว วิญญาณจิตแยกไปจากกาย ส่วนกายก็กลายเป็นซากศพ ส่วนจิตวิญญาณก็เป็น

ความรู้สึกอีกประเภทหนึ่ง

คนเราตายนี้มีอยู่ ๒ ลักษณะ ถ้าคนตายอย่างธรรมดา ก่อนที่จะตายจิตมันจะรวมพลังลงสู่จุดหนึ่ง ซึ่งมันรวมลงไปแล้วมันไม่ได้ยึดในร่างกายอันนี้ แต่ความรู้สึกมันยังรู้สึกว่ามีกายอยู่ เมื่อจิตวิญญานออกจากร่างไปจะรู้สึกว่ามีร่างกายเดินออกไป บางทีก็ย้อนกลับมามองดูกายเดิมนิดหน่อยแล้วก็หันหลังเดินต่อไป ในช่วงนี้เขาอาจจะเดินชนนกชนไม้ ชนป่าชนเขา สารพัดจิตปาเถะที่เขาจะไปตามคติของเขา แม้แต่ในขณะที่เรานั่งสมาธิภาวนาอยู่ก็เหมือนกัน ถ้าในช่วงใดทำสมาธิจิตสว่างขึ้นมาแล้ว ถ้ากระแสจิตส่งออกไปข้างนอก จะมองเห็นนิมิตภาพต่างๆ เกิดขึ้น ถ้าหากว่าจิตวิญญานดวงนี้ไปติดในนิมิตภายนอก ก็จะมีรูปร่างเดินออกไป บางทีก็ไปเที่ยวชนนกชนไม้ชนภูเข หรือบางที่อาจจะเตลิดเลยไปถึงนรกสวรรค์ เช่น เขานั่งสมาธิภาวนาไปดูนรก สวรรค์ หรือมโนมยิทธิ เป็นต้น ในเมื่อไปสุดช่วงแล้วก็ย้อนกลับมาสู่กายเดิม ไม่ได้ไปเลยเหมือนคนที่จะตายหรือคนที่ตายแล้ว ที่ต้องย้อนกลับมาสู่กายเดิมก็เพราะว่ากรรมที่ผูกพันกับร่างกายยังมีอยู่ จิตวิญญานนี้จึงไม่ไปเลยเหมือนคนที่หมดอายุขัยแล้ว อันนี้เป็นลักษณะอย่างหนึ่ง

แต่ถ้าหากว่านักสมาธิภาวนา ถ้าหากลมหายใจหายขาดไปคือตาย ในขณะที่จิตอยู่ในสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิ ซึ่งจะรู้สึกว่ามีแต่จิตดวงเดียวใสสว่าง ถ้าตายในขณะนั้นก็มีแต่ดวงใสๆ ลอยออกไปเท่านั้น ร่างกายตัวตนไม่ปรากฏ เช่นเดียวกันกับเวลาเรานั่งสมาธิ เมื่อจิตเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิ เราจะรู้สึกว่าร่างกายตัวตนของเราหายไปหมด ยังเหลือแต่จิตวิญญานดวงเดียวซึ่งลอยเด่นสว่างใสอยู่ ซึ่งในขณะนั้นเราจะเรียกว่าตายแล้วก็ได้ ถ้าหากว่าจิตวิญญานดวงนี้ไม่ย้อนกลับคืนมาสู่ร่างก็ต้องตาย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพราะอาศัยกรรมซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับร่างกาย อายุ

ขัยยังไม่สิ้น แม้จิตวิญญาณจะทอดทิ้งร่างกายไปก็ต้องย้อนมาสู่ความมี
กายอีกตามเดิม ถ้าหากว่าผู้มีอายุขัยสิ้นแล้ว ก็ไปเลยไม่ย้อนกลับมาอีก
อันนี้คือลักษณะของความเป็นไปตามธรรมชาติของผู้ถึงแก่ความตาย

ดังนั้น ที่เรามาหัดนั่งสมาธิภาวนากันนี้จะได้ชื่อว่าเรามาหัดตาย
หัดตายเล่นๆ ก่อนที่เราจะตายจริง เพราะความตายมีลักษณะเหมือนจิต
เข้าสมาธิ เพียงแต่จิตวูบลงไป นิ่ง สว่าง มีปิติ มีความสุข ถ้าหากพลัง
ของสมาธิยังไม่เข้มแข็งพอที่จะดำรงอยู่ในปฐมฌาน จิตท่องเที่ยวอยู่ใน
กามาวจรกุศล ช่วงนั้นจิตวิญญาณของเราอยู่บนสวรรค์ ๖ ชั้น ชั้นใดชั้น
หนึ่ง แต่ถ้าหากว่าจิตของเรามีสมาธิ มีวิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา
ทรงอยู่ในฌานเป็นเวลานานๆ ในขณะนั้นจิตวิญญาณของเราก็อยู่ใน
พรหมโลก อยู่พรหมโลกชั้นปฐมฌาน ซึ่งก็หมายความว่าเราได้ตายแล้ว
เหมือนกัน

ขอให้สังเกตดูว่า เราทำสมาธิ ถ้าจิตของเราเปลี่ยนไปจากสภาวะ
ปกติที่เรารู้ๆ กันอยู่นี้ แล้วไปสู่อีกสภาวะหนึ่งซึ่งไม่ใช่อย่างนี้ ก็แสดง
ว่าจิตวิญญาณเราจุติหรือเคลื่อนจากความเป็นอยู่เดิมคือความเป็นมนุษย์
ไปสู่สภาวะเป็นเทพหรือเป็นพระพรหม แล้วแต่ภูมิจิตจะดำเนินไปถึงชั้น
ไหน อย่างไร เพราะฉะนั้น ที่เรามาฝึกสมาธิภาวนานี้จะได้ชื่อว่าเรามาหัด
ตาย หัดตายเพื่อให้มันรู้ว่าความตายคืออะไรก่อนที่จะตาย

ทีนี้เรื่องของการบำเพ็ญสมาธิภาวนาตามกิจวัตรของผู้ปฏิบัติ เมื่อ
เราจะปฏิบัติตามหลักและวิธีการที่มีบัญญัติไว้ในคัมภีร์ต่างๆ หลักและ
วิธีการนั้นเราจำเป็นจะต้องรักษาไว้ ถ้าจะว่าไป การทำสมาธิย่อมไม่มี
พิธีรีตองอะไรมากมายนักหนา เพียงแต่พยายามฝึกสติให้รู้อยู่กับการยืน
เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด เพียงอย่างเดียว ก็ได้ชื่อว่า
เป็นการฝึกสมาธิ แต่ถ้าหากว่าเราไม่มีหลักและวิธีการบ้าง มันก็คล้ายๆ

กับว่าเราทำอะไรไม่มีระเบียบ ดังนั้น ตามจารีตประเพณีหลังพุทธกาล คือหลังจากที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว ไม่ว่าเราจะทำพิธีกรรมอันใด เช่น การจะบำเพ็ญทาน การจะภาวนา ต้องขึ้นต้นด้วยการปฐิญาณตนถึงพระไตรสรณคมน์ คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ คือ พุทธัง ธัมมัง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ นั่นเอง แล้วก็สมาทานเบญจศีล คือ ศีล ๕ ข้อ ดังที่นักเรียนทั้งหลายก็ได้สมาทานมาแล้ว อันนี้เป็นกฎหรือระเบียบในเบื้องต้น เป็นจารีตประเพณีของชาวพุทธที่จะต้องปฏิบัติอย่างนั้น

คุณธรรมที่มีอยู่ภายในจิต ถ้าหากว่าภูมิไม่ถึงกัน หรือภูมิไม่ถึงกัน ก็ย่อมไม่สามารถที่จะรู้ได้ว่า ใครมีภูมิจิต ภูมิธรรม เพียงใด แค่นั้น ดังนั้นจารีตประเพณีที่แสดงออกนั้น บ่งบอกถึงคามมีอยู่แห่งพระสัจธรรมที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้แล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของศีลเป็นกฎหรือระเบียบ เป็นวิธีการที่เราจะต้องยึดมั่นเป็นหลักปฏิบัติเพื่อฝึกหัดตนให้เป็นอุบาสก อุบาสิกา ผู้เข้าไปนั่งอยู่ใกล้พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และศีลตามขั้นตอน ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ของพระสงฆ์ ก็เป็นกฎหรือระเบียบ จารีตประเพณีของความประพฤติเป็นเช่นนั้นๆ ตามขั้นตามภูมิของตนเอง ผู้บวชเป็นแม่ชานางชี ดาบส ยึดศีล ๘ เป็นหลักปฏิบัติ บวชเป็นสามเณรยึดศีล ๑๐ เป็นหลักปฏิบัติ พระภิกษุยึดศีล ๒๒๗ ข้อเป็นหลักปฏิบัติ ศีล ๔ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ล้วนแต่เป็นระเบียบประเพณีหรือจารีต เป็นคลองเป็นแนวทางที่เราจะยึดไว้เป็นหลักปฏิบัติเพื่อความเป็นอุบาสก อุบาสิกา เพื่อความเป็นแม่ชานางชี หรือตาเถร เพื่อความเป็นสามเณร เพื่อความเป็นพระภิกษุ ที่ท่านบัญญัติไว้อย่างนั้นก็เพื่อให้มีความประพฤติแตกต่างกัน ซึ่งมีความละเอียดและสูงขึ้นไปตามลำดับขั้นตอน

ที่นี้ศาสนธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ จะปรากฏเด่นชัดอยู่ที่จารีตประเพณี หรือวิธีการ ศาสนพิธี ศิล ๕ เป็นพิธีการทำตนให้เป็นอุบาสก อุบาสิกา ศิล ๘ เป็นพิธีการทำตนให้อุบาสก อุบาสิกาประเภทนักบวชในชั้นต้น ศิล ๑๐ เป็นพิธีการทำผู้บวชให้เป็นสามเณร ศิล ๒๒๗ เป็นพิธีการทำบุคคลผู้อุปสมบทเป็นพระให้เป็นพระตามพระวินัย ล้วนแต่เป็นศาสนพิธีทั้งนั้น

ศิลปะเป็นเรื่องสำคัญในการปฏิบัติ เพราะกายวาจาของคนเราเปรียบเหมือนเปลือกสำหรับหุ้มไข่ ส่วนจิตหรือใจเปรียบเหมือนไข่แดงซึ่งซ่อนอยู่ภายในเปลือกไข่ เราจะนำไข่ของเราไปพักให้มันเกิดเป็นตัว เราต้องทะนุถนอมเปลือกไข่ให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่มีรอยแตก รอยร้าว รอยบุบ มันจึงจะพักให้เป็นตัวได้ ไม่เช่นนั้นมันก็มีแต่เน่าท่าเดียว ดังนั้น นักปฏิบัติที่จะทำจิตทำใจของตนเองให้ก้าวขึ้นไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรมชั้นสูง เราจำเป็นต้องรักษากาย วาจา อันเปรียบเหมือนเปลือกหุ้มไข่ ให้บริสุทธิ์สะอาดด้วยกฎหรือระเบียบ ข้อปฏิบัติตามชั้นภูมินั้นๆ ซึ่งเรียกว่าศิลนั่นเอง เมื่อเรามารักษากาย วาจา ให้บริสุทธิ์ปราศจากโทษทางสิกขาบทวินัย เมื่อเราจะมาบำเพ็ญสมาธิภาวนา สมาธิของเราก็เจริญงอกงามสมาธิที่เกิดขึ้นก็เป็นสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิย่อมทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่เกิดจากสมาธิย่อมเป็นสัมมาทิฐิคือความเห็นที่ถูกต้อง ดังนั้น การปฏิบัติศิลจึงเป็นคุณภาพประกันความปลอดภัยของผู้ปฏิบัติ เมื่อเรารักษาศิลสิกขาบทวินัยให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ดี กายวาจาของเราก็เป็นปกติก็เป็นศิล ที่นี้เมื่อกายวาจาเป็นศิลโดยสมบูรณ์ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยหนุนส่งให้จิตของเรากลายเป็นสภาวะปกติ เป็นศิลอีกเช่นเดียวกัน ดังนั้น ศิลนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักปฏิบัติ

แม้ว่าพระเจ้าพระสงฆ์จะเดินรุดงค์ไปตามท้องถื่นต่างๆ เมื่อเวลาไม่มีไวยาวัจกร ไปจับต้องปัจจัย จตุปัจจัย เงินทอง หรือเอาเงินเอาทอง ใส่ลงไปในย่ามแล้วก็สะพายไปเอง ก็เป็นการละเมิดสิกขาบทวินัยชื่อว่า ด้วยห้ามจับต้องเงินและทอง ที่นี้เมื่อมีปัจจัยอยู่ในย่ามก็ต้องอาบัตินิสสัคคียปาจิตตีย์ เมื่อควักออกจากย่ามมาจับจ่ายใช้สอยก็เป็นอาบัตินิสสัคคียปาจิตตีย์อีกตัวหนึ่ง เมื่อของที่ได้มาจากเงินซึ่งเป็นนิสสัคคีย์ พระสงฆ์เอามาบริโภคใช้สอย ก็เป็นอาบัตินิสสัคคีย์อีกตัวหนึ่ง ตกลงว่า เงินบาทเดียวเป็นอาบัติถึง ๓ ตัว ในเมื่อพระคุณเจ้าท่านละเมิดสิกขาบทวินัยเพียงตัวเดียวและ ๓ จังหวะ เป็นการต้องอาบัตินิสสัคคียปาจิตตีย์ ๓ ตัว แม้จะเดินรุดงค์ไปในท้องถื่นต่างๆ เพราะอาศัยสิกขาบทวินัยไม่บริสุทธิ์สะอาดนั่นเอง การเดินรุดงค์กรรมฐานของท่านจึงเปรียบเหมือนกรรมฐานไข่นา แม้จะเที่ยวเตร่ไปประกาศตนว่าเป็นพระรุดงค์กรรมฐาน ก็เป็นแค่หลอกลวงชาวโลกให้หลงเชื่อ

เพราะฉะนั้น นักเรียนทั้งหลายซึ่งเรามาปฏิบัติสมาธิภาวนา มาอบรมธรรมะตามหลักคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าหากมีศรัทธาที่จะเอาเงินเอาทองไปถวายพระ อย่าไปประเคนกับไม้กับมือท่าน ปวารณาว่าหนูมีศรัทธาถวายจตุปัจจัยแด่พระคุณเจ้าจำนวนเท่านั้นเท่านั้น จบแล้วก็เอาวางไว้ต่อหน้าท่าน อย่าไปยื่นใส่มือท่าน เพราะพระท่านจับสตางค์ไม่ได้ ถ้าขึ้นจับก็ต้องอาบัตินิสสัคคียปาจิตตีย์

ที่นี้นักเรียนทั้งหลายได้มาฝึกฝนอบรมสมาธิภาวนา ในเมื่อสรุปหลักของการปฏิบัติสมาธิภาวนา การปฏิบัติตามแบบและวิธีการนั้นๆ นักเรียนได้รับการอบรมมาพอสมควร แต่อยากจะขอย้ำหลักและวิธีการทำสมาธิในห้องเรียน เราสามารถที่จะปฏิบัติสมาธิในห้องเรียนหรือปฏิบัติสมาธิในเรื่องชีวิตประจำวันได้

หลักของการปฏิบัติสมาธิในเรื่องชีวิตประจำวัน เราพยายามฝึกสติให้รู้อยู่กับการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ เมื่อเวลาเรานอนลงไป จิตเราคิดอะไรไปปล่อยให้คิดไป เราจะทำอย่างไรเราจะคิดไปถึงไหน ฉะนั้นนอนดูเธออยู่อย่างนี้ แล้วก็กำหนดดูไปจนกว่าจะนอนหลับ โดยวิธีนี้ ถ้าปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกวันๆ เราจะได้สมาธิเกิดขึ้นในขณะที่นอนหลับ ถ้าหากว่าเรายังไม่ได้สมาธิ เมื่อเรามีสติกำหนดรู้ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด อยู่เป็นปกติ เราจะได้พลังงานทางสติ ทำให้สติของเราดีขึ้น แต่เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องกันไป สมาธิจะเกิดขึ้นในขณะที่นอนหลับ เมื่อเรานอนหลับ เมื่อจิตหยุดคิด เรานอนหลับแล้วแทนที่จะมืดไปอย่างธรรมดา พอหลับแล้วจิตของเราจะรู้สึกตัวแจ่มๆ อยู่ภายในจิต บางทีก็รู้สึกว่ามีความสว่างไสว ซึ่งในขณะนั้นถ้าจิตสงบนิ่ง รู้ตัว สว่างไสวอยู่ตลอดเวลา ก็ได้ชื่อว่าจิตอยู่ในสมาธิ เป็นสมาธิขั้นสมถะเพราะจิตหยุดนิ่ง ที่นี้ถ้าหากว่านอนหลับปุ๊บลงไป จิตเป็นสมาธิสว่างขึ้นมา มีอารมณ์อันใดที่ตกค้างอยู่ ปัญหาใดที่เราแก้ยังไม่ตกก็จะวิ่งเข้าไปเป็นอารมณ์จิต จิตจะทำหน้าที่แก้ปัญหานั้นๆ ซึ่งมีลักษณะเหมือนนอนหลับแล้วฝันไป แต่ว่าแก้ปัญหาค

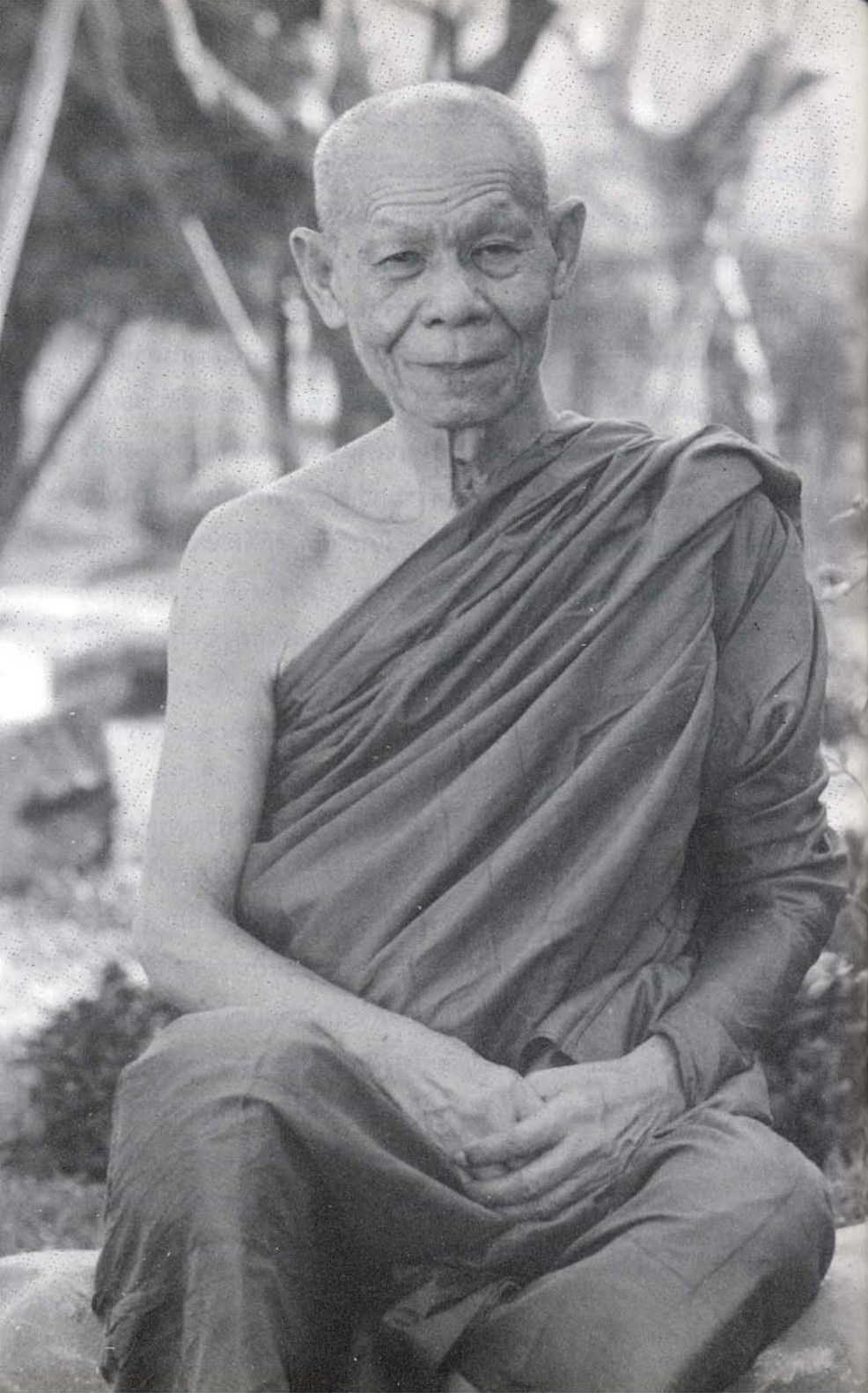
อันนี้ก็คือลักษณะของสมาธิที่เกิดขึ้น อันนี้เป็นหลักการปฏิบัติสมาธิซึ่งเป็นหลักสาธารณะทั่วไป ถึงแม้ว่าจะมองๆ ดูแล้วเป็นสิ่งที่ตื่นเขินหรือเฝื่อนๆ จนเกินไป แต่โดยความเป็นจริงแล้ว แม้ว่าใครจะปฏิบัติสมาธิจิตมีความละเอียดถึงไหนก็ตามเมื่อปฏิบัติไปจนคล่องตัวชำนาญแล้ว จิตจะมาป่วนปั่นอยู่กับการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด จะไม่ยอมเข้าไปสู่ที่สงบละเอียด หรือลึกซึ้งเหมือนอย่างก่อน เพียงแต่กำหนดจิตลงไป จิตจะวูบลงไปนิดหน่อย แล้วก็จะมีความรู้ ความคิด ผุดขึ้นเป็นระยะๆ เมื่อเวลาเราขยับยืน เดิน นั่ง นอน สติสัมปชัญญะ

สมาธิของเราจะกำกับอยู่กับอิริยาบถตลอดไป ซึ่งจิตจะไม่ยอมเข้าไปสู่ความสงบนิ่งเหมือนอย่างแต่ก่อนบ่อยนัก ถึงแม้ว่าเข้าไปสู่ความสงบนิ่งก็ยังไม่ยังอยู่นานเหมือนเมื่อก่อน ทั้งนี้ทั้งนั้นเพราะจิตมีพลังงาน เมื่อมีพลังงานแล้ว เขาก็จะต้องการทำงาน เขาจะต้องมีความคิด งานของจิตก็คือความคิด ความคิดนอกจากเป็นงานของจิตแล้ว ยังเป็นอาหารของจิต เป็นการบริหารจิตให้เกิดมีพลังงาน เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด เป็นสิ่งที่เป็นเครื่องหมายให้เราสามารถกำหนดรู้ว่าอะไรเกิดขึ้นดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

แล้วถ้าเรามีสติปัญญาเข้มข้นขึ้น เราก็จะสามารถมองเห็นว่าความคิดนี้แหละเป็นสิ่งมาช่วยๆให้เราเกิดความยินดียินร้าย ถ้าหากสมาธิของผู้มีปัญญาก็จะกำหนดหมายว่า ความยินดีคือกามตัณหา ความยินร้ายคือวิภวตัณหา เข้าไปยึดติดอยู่กับสิ่งนั้นก็คือภวตัณหา ในเมื่อจิตมีกามตัณหา วิภวตัณหา วิภวตัณหาอยู่พร้อม ความสุขและความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นสลับกันไป เมื่อจิตดวงนี้มีสติปัญญาเข้มแข็ง เราสามารถจะกำหนดหมายรู้ว่านี่คือทุกขอริยสัจที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ แล้วก็จะได้รับความเกิด ความดับของทุกข์เรื่อยไป ในที่สุดจิตก็จะเกิดความรู้ขึ้นมาว่า นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นดับไป ก็จะได้ดวงตาเห็นธรรมว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา เช่นเดียวกับท่านอัญญาโกณฑัญญะฟังธัมมจักกัปปวัตตนสูตรจบลง ซึ่งพระพุทธเจ้าแสดงอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เมื่อจิตของท่านอัญญาโกณฑัญญะได้สมาธิก้าววูบลงไป นิ่ง สว่าง จักขุอุทะปาติ จักขุบังเกิดขึ้นแล้ว จิตจะรู้พร้อมอยู่ที่จิต หยั่งรู้้อยู่ภายในจิต เป็นลักษณะของญาณ ญาณัง อุทะปาติ ญาณได้บังเกิดขึ้นแล้ว ในเมื่อญาณ การหยั่งรู้แก่กล้า มีพลังขึ้นกลายเป็นปัญญา จิตไหวตัวกลายเป็น

ความรู้เกิดความคิดขึ้นมา ปัญญา อุทะปาติ ปัญญาบังเกิดขึ้นแล้ว จิตมี
 สิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก ซึ่งจะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติทุกขณะจิต และมีสติรู้
 พร้อมอยู่กับการคิดที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเห็นจริงว่าความคิดมีการเปลี่ยนแปลง
 เกิดขึ้นดับไป เพราะอาศัยที่มีสติรู้เท่าทันเหตุการณ์ จิตกำหนดรู้อยู่ที่จิต
 สติพร้อมอยู่ที่จิต สิ่งที่อยู่มาปรากฏขึ้นกับสติมาพร้อมกัน ไม่มี
 ความพลั้งเผลอ คือไม่เผลอยินดี วิชชา อุทะปาติ วิชชาบังเกิดขึ้นแล้ว
 ในเมื่อมีวิชาความรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพแห่งความเป็นจริง จิตก็
 ปล่องวาง ในขณะนั้นดับลงไปอีก มีความสว่างไสวโพล่งขึ้นมา อาโลโก
 อุทะปาติ ความสว่างไสวได้บังเกิดขึ้นแล้ว นี่คือวิถีทางที่จิตจะเป็นไป ซึ่ง
 เป็นจิตที่ดำเนินสมาธิในทางที่ถูกต้อง.





พระผู้วิเศษ

เทศน์อบรมข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ

ณ อาคารรัชมังคลาภิเษก กระทรวงศึกษาธิการ

วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๕



ณ โอกาสต่อไปนี้ จะได้แสดงธรรมคำสั่งสอนอันเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติของพุทธบริษัททั้งหลาย เราเป็นผู้นับถือศาสนาพุทธ มีพระพุทธเจ้าเป็นพระบรมศาสดา พระพุทธเจ้า พระสงฆ์เป็นพระของเรา เมื่อเรามัวเข้าใจเฉพาะแต่ว่าพระพุทธเจ้า พระสงฆ์ เป็นพระของเรา เราอาจจะลืมนึกพระอีกสององค์ซึ่งนั่งอยู่เคียงข้างเรา พระสององค์นั้นคือพระพ่อกับพระแม่ พระสององค์นี้เป็นพระผู้วิเศษ วิเศษเสียยิ่งกว่าพระเจ้าในศาสนาคริสต์ เพราะท่านเป็นผู้สร้างเรามา และท่านเป็นผู้ให้ทุกสิ่งทุกอย่างแก่เรา ให้ร่างกาย ให้จิตใจ ให้วิชาความรู้ ให้ทรัพย์สมบัติ บรรดาที่เป็นทรัพย์สมบัติของท่าน ท่านยกให้เราผู้เป็นบุตรหมด แล้วก็พ่อแม่ไม่เคยมีความอิจฉาตาร้อนในลูกของตน มีแต่ความรักเมตตาปราณี ซึ่งท่านทั้งหลายที่มีครอบครัวและมีบุตรตัวเล็กก็ควรจะเข้าใจดี

โบราณท่านว่า คนเรานี้จะนึกถึงและซาบซึ้งในคุณของพ่อของแม่ดีก็ต่อเมื่อตัวมีบุตร เห็นจะเป็นความจริง ซึ่งในเรื่องพุทธประวัติ พระเจ้าอชาตศัตรูไปหลงคำยุยงของท่านเทวทัต ซึ่งท่านเทวทัตเป็นผู้มักใหญ่ใฝ่สูง มีความต้องการจะเป็นพระพุทธเจ้าแทนองค์พระศาสดา จึงคิดลอบปลงพระชนม์ของพระพุทธเจ้าด้วยประการต่างๆ แต่ก็ไม่สำเร็จได้ นับว่า

พระเจ้าพิมพิสารซึ่งเป็นพระบิดาของพระเจ้าอชาตศัตรูเป็นผู้ทรงอุปถัมภ์ และคอยป้องกันภัยถวายแด่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตลอดมา ก็ภายหลังเมื่อท่านท้าวทัตเห็นท่าที่ว่าจะไม่สำเร็จก็ไปยุยงพระเจ้าอชาตศัตรู ซึ่งเป็นรัชทายาท เป็นโอรสของพระเจ้าพิมพิสาร โดยให้ทูลขอราชสมบัติจากพระบิดา ในที่สุดพระบิดาก็พระราชทานราชสมบัติให้เจ้าชายอชาตศัตรู เป็นผู้ครองแผ่นดิน แต่กระนั้นท่านท้าวทัตก็ไม่เลิกละการยุยงส่งเสริมโดยอ้างเหตุผลว่า แม้พระองค์จะพระราชทานราชสมบัติให้แล้วก็ตาม เพื่อว่าเกิดขัดพระทัยหรือทรงพระพิโรธอาจจะยึดคืนก็ได้ ถ้าอย่างนั้นเราจะทำอย่างไร ทางที่ดีที่สุดขอให้พระองค์ปลงพระชนม์พระบิดาเสีย เป็นการแน่นอนที่สุด ลงผลสุดท้ายพระเจ้าอชาตศัตรูก็ก็นั่งขึ้นครองราชย์ จับพระบิดาเข้าไปขังไว้ในคุกทรมานด้วยประการต่างๆ จนพระองค์สิ้นพระชนม์ เมื่อพระบิดาสิ้นพระชนม์เพราะการทรมานนั้น มหาตเล็กผู้เฝ้าดูเหตุการณ์เมื่อทราบข่าวพระเจ้าพิมพิสารเสด็จสวรรคตแล้ว ก็ชวนกันจะเข้าไปกราบบังคมทูลพระเจ้าอชาตศัตรู พอเข้าไปถึงห้องท้องพระโรง พร้อมๆ กันนั้น ในระยะเดียวกันนั่นเอง โอรสของพระเจ้าอชาตศัตรูก็ก็นั่งขึ้นครองราชย์ ผู้ที่เฝ้าดูแลเหตุการณ์ก็เตรียมที่จะไปกราบทูลเรื่องพระโอรสประสูติ แล้วก็ไปพบกันที่ห้องโถง พอรู้เรื่องราวกันแล้ว ทั้งสองก็ปรึกษากันว่า เราจะเอาเรื่องอะไรขึ้นกราบบังคมทูลก่อน ที่นี้ก็ถึงความเห็นกันว่า เอาเรื่องพระโอรสประสูติกราบบังคมทูล พอเสร็จแล้วก็กราบบังคมทูลว่า “สมเด็จพระบรมราชินีทรงประสูติพระโอรสแล้วพระเจ้าค่ะ” พระเจ้าอชาตศัตรูก็ก็นั่งนิ่งไม่ได้ถามเลยว่า เป็นชายหรือเป็นหญิง กลับไปถามว่า “เออ! บิดาเราเป็นอย่างไร” “สิ้นพระชนม์เสียแล้ว พระเจ้าค่ะ” มารู้สึกเอาต่อนั้นว่าตัวได้ทำผิดแล้ว แต่ว่ามันสายเสียแล้ว อันนี้เป็นหลักฐานที่แสดงให้เห็นให้เราเข้าใจที่โบราณท่านมักจะสอนลูกสอนเต้าว่า “เออ! ถ้าหากว่าพวกเจ้ายังไม่มี

ลูกมีเต้า พวกเจ้าก็จะยังไม่คิดถึงบุญคุณของพ่อแม่ดอก เมื่อมีลูกมีเต้า ออกมานั้นแหละจึงได้สำนึกถึงบุญคุณของพ่อของแม่” อันนี้ลองๆ ไปพิจารณาดู

ดังนั้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า มาดาปิตุอุปัฏฐานัง การอุปัฏฐากบิดามารดาเป็นมงคลอันสูงสุด เพราะบิดามารดาเป็นพระพรหมของลูก บิดามารดาเป็นพระอรหันต์ของลูก บิดามารดาเป็นนอานาบุญของลูก เพราะฉะนั้น ชาวพุทธเราที่ควรจะได้รู้จักพระสององค์นี้ก่อน

อย่างบางที่อาตมาเคยเห็นคนบางคนกำลังจัดของจะไปจิ้งหั้นพระตาแก่ยายแก่แกมอดูแล้ว “เออ! ของนี้น่าอร่อย แม่ขอกินหน่อยได้ไหม” “ไม่ได้ ไม่ได้ ฉันจะเอาไปวัด บาบ” เพราะฉะนั้น ให้ถือคติเสียว่า เรามีมือสองข้าง วันหนึ่งๆ ก่อนที่จะยกขึ้นไหว้ใคร ต้องยกขึ้นไหว้พ่อแม่เราก่อน ถึงแม้ว่าท่านไม่อยู่ด้วยก็ตาม พอตื่นจากที่นอนมาแล้ว พนมมือสองข้างขึ้น สาธุ ... ข้าพเจ้าไหว้พ่อไหว้แม่ ทำทุกวันๆ เป็นสิริมงคล ถ้าหากว่าท่านอยู่ต่อหน้าเรา ก่อนจะไปทำงานทำการก็ยกมือขึ้นไหว้หรือกราบตักท่านก่อน เพราะว่าออกไปข้างนอก แม้เราจะต้องไปพบเพื่อนฝูง ผู้หลักผู้ใหญ่ เราจำเป็นจะต้องยกมือไหว้ เพราะฉะนั้น วันหนึ่งๆ เราต้องยกมือขึ้นไหว้พ่อแม่เราก่อน ถ้ามีของอุปโภคบริโภคต้องยกประเคนให้พ่อแม่เราก่อน ก่อนที่จะเอาไปให้คนอื่นหรือถวายพระก็ตาม ต้องมีส่วนแบ่งให้พ่อให้แม่

ถ้าหากว่าใครจะเลี้ยงดูพ่อแม่ของตนเองให้มีความสุขสบายจริงๆ แม้ว่าเราจะมีทรัพย์สมบัติมากมายก่ายกองในโลกนี้ เรามอบทรัพย์สมบัติบรรดาที่เรา มีอยู่ไปประเคนให้พ่อให้แม่ทั้งหมด หรือว่าเราอาจจะเอาพ่อเอาแม่ของเรานี้ เอาพ่อนั่งบนบ่าข้างหนึ่ง เอาแม่นั่งบนบ่าข้าง

หนึ่งเอาศีรษะของเรารองรับสำหรับเครื่องอุปโภคบริโภค เมื่อเวลาท่านหนักเบา ก็ให้ท่านถ่ายรดตัวเราลงไป ทำอยู่อย่างนั้นจนตลอดชีวิต ก็ไม่ถือว่าเป็นการสนองพระเดชพระคุณของพ่อแม่ให้ถึงจิตถึงใจหรือถึงที่สุดได้ แต่ที่เราสนองพระคุณของท่านให้ถึงที่สุดได้มันง่ายนิดเดียว ถ้าจะทำได้ง่ายนิดเดียว ที่ว่าง่าย ทำอย่างไร ถ้าเรายังอยู่ในการปกครองใกล้ชิดพ่อแม่ ถ้าพ่อแม่บอกว่า อย่างนั้นลูก หยุดทันที อย่างนั้น หยุดทันที ทำไมถึงต้องหยุด พ่อแม่บางคน ถ้าหากเห็นว่าลูกของตนไม่อยู่ในโอวาทคำสั่งสอน ไม่เชื่อคำสั่งสอน ทำอะไรเอาแต่ใจตัวเอง บางทีถูกว่ากล่าวตักเตือน เดินลงสันติง ๆ หนีไปต่อหน้า พ่อแม่บางคนใจอ่อน แถมเป็นโรคหัวใจด้วย ประเดี๋ยวคนแก่ก็เป็นลมชักตาย หรือไม่ตายก็สลบไป ถ้าเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น อนันตริยกรรม นี่คืออนันตริยกรรม

ท่านโมคคัลลาน์ว่าฆ่าพ่อฆ่าแม่ ท่านไม่ฆ่าให้ตายหรอกนะ อย่าไปเข้าใจผิด ท่านหลงเชื่อคำภรรยาที่ไม่ชอบพ่อแม่ของท่าน ภรรยาของท่านยุยงส่งเสริมบอกว่า “ถ้าเอาตาแก่ยายแก่สองคนอยู่ในบ้าน ฉันจะไม่อยู่ ฉันจะกลับไปอยู่บ้านพ่อบ้านแม่ของฉัน” ในช่วงนั้นท่านหลงรักเมียมากเกินไป ไปหลงเชื่อเมีย ก็เอาบิดามารดาบรรทุกใส่ล้อเกวียนขับเข้าไปในป่าเลย พอไปถึงป่ารก ก็ทำไปจอดเกวียนเอาไว้ แล้วก็ทำเหมือนโจรวิ่งออกมาจากป่า ส่งเสียงร้อง เอามันๆ เอามันๆ แล้วก็มาทุบตีพ่อแม่ โดยเจตนาคือหวังจะให้ตายนั้นแหละ แต่บังเอิญคุณแม่ของท่านก็พูดขึ้นมาว่า “ลูกเอ๊ย เจ้าหนีไปไกลๆ พ่อแม่แก่แล้ว ไม่ต้องเป็นห่วง เจ้าเอาตัวรอดเถิด เจ้ายังน้อยยังหนุ่ม” พอได้ยินเท่านั้นใจอ่อนเลย พอใจอ่อนลงก็ทำที่วิ่งหนีไป แล้วก็ย้อนกลับมาบอกลบโยนพ่อแม่ แล้วก็นำกลับไปบ้าน “เอาละ ระหว่างคนรักกับพ่อแม่ ฉันต้องเลือกเอาพ่อแม่ของฉันเด็ดขาด เธอจะอยู่หรือไม่อยู่ไม่สำคัญ ขอให้ฉันมีพ่อแม่อยู่เป็น

คู่ชีวิตของฉันต่อไปพอใจแล้ว” แต่กระนั้น แม่ท่านยังไม่ได้ทำให้พ่อแม่ถึงขนาดล้มตาย เพียงแต่ทุบตีให้เจ็บเท่านั้น บาปเป็นอนันตริยกรรม ไปเวียนว่ายเกิดอยู่ในนรกไม่รู้กี่ครั้งกี่หน จนกระทั่งเกิดมาศาสนาพระสมณโคดมจึงได้มาอุปสมบท ได้สำเร็จพระอรหันต์ พอได้สำเร็จพระอรหันต์แล้ว พอจวนท่านจะปรินิพพานก็ถูกโจรทุบเสียจนกระดูกแตก จนได้เข้าฌานประสานกระดูก เหาะมาทูลลาพระพุทธเจ้าเพื่อนิพพาน อันนี้คือเศษของกรรม เศษของกรรมที่มันยังเหลืออยู่เพียงเล็กน้อย

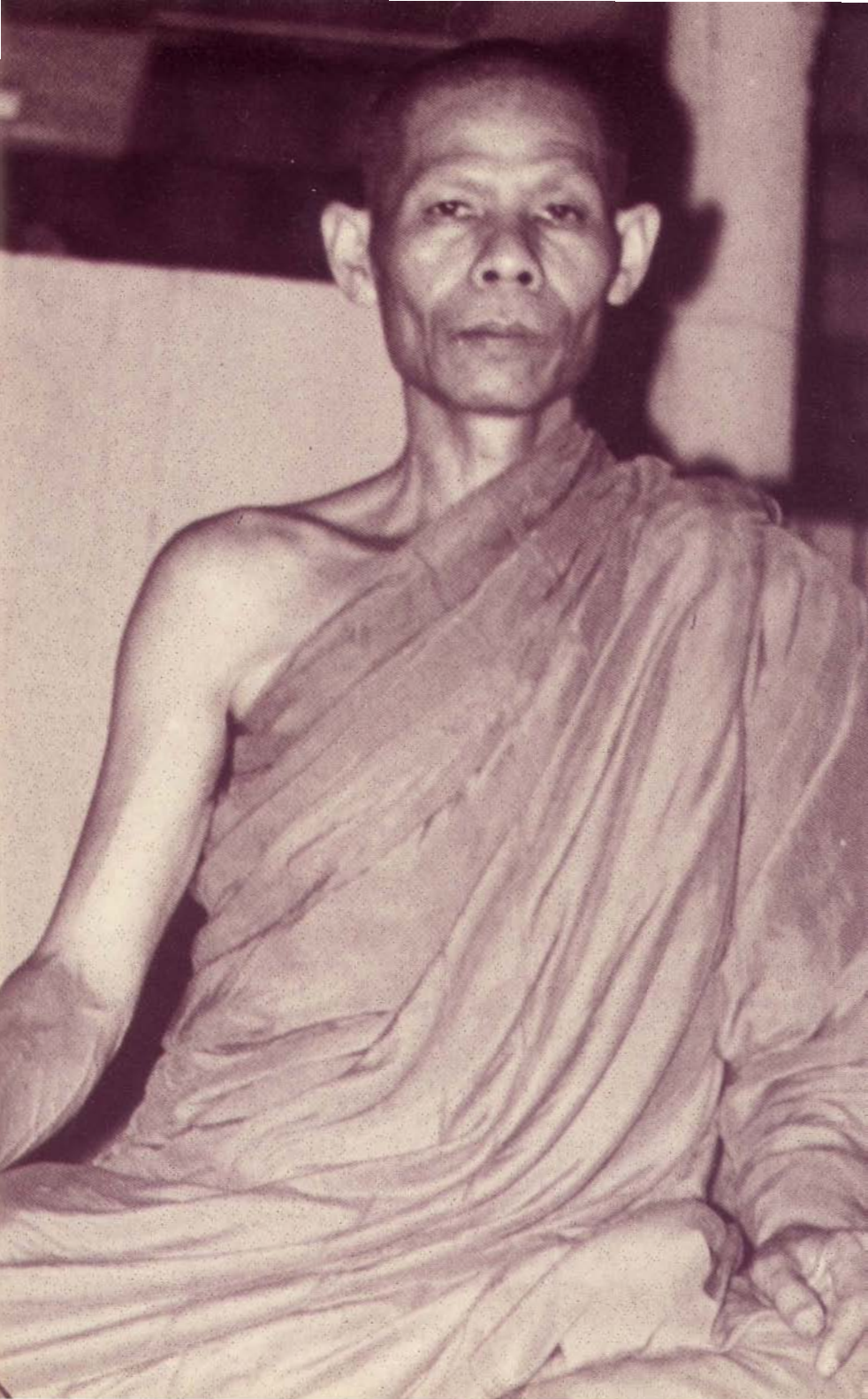
เรื่องของอนันตริยกรรมนี้มันเป็นกรรมหนัก ถ้าใครทำในชั่วชีวิตนี้ชาตินี้เป็นอันหมดโอกาสที่จะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน แต่ว่าชาติต่อไปนั้นไม่เป็นอุปสรรค เพราะฉะนั้น กรรมหนักที่เราควรจะระมัดระวัง อย่าประทุษร้ายพ่อแม่ของตน การประทุษร้ายนี้ ประทุษร้ายทุบตีทางกาย หรือทำให้เจ็บช้ำ ประทุษร้ายทางใจหมายความว่าทำให้เจ็บอกเจ็บใจ หรือขำใจ หรือทำให้เสียใจ เพราะฉะนั้น ให้ถือคติเอาไว้ว่า ถ้าผู้ใดจะรักเคารพบูชาพ่อแม่ของตนจริงๆ ในเมื่อท่านบอกว่า “อย่า” แล้ว “หยุด” ทันที ถ้าหากสิ่งนั้นเรายังไม่พอใจ เอาไว้โอกาสหลังใจดีๆ มาคุยกับท่านเพื่อเอาอกเอาใจท่าน อันนี้เป็นหลักอันหนึ่งที่ชาวพุทธเราต้องยึดถือเป็นหลักในการปฏิบัติ อันนี้เป็นการปฏิบัติกับพ่อกับแม่.

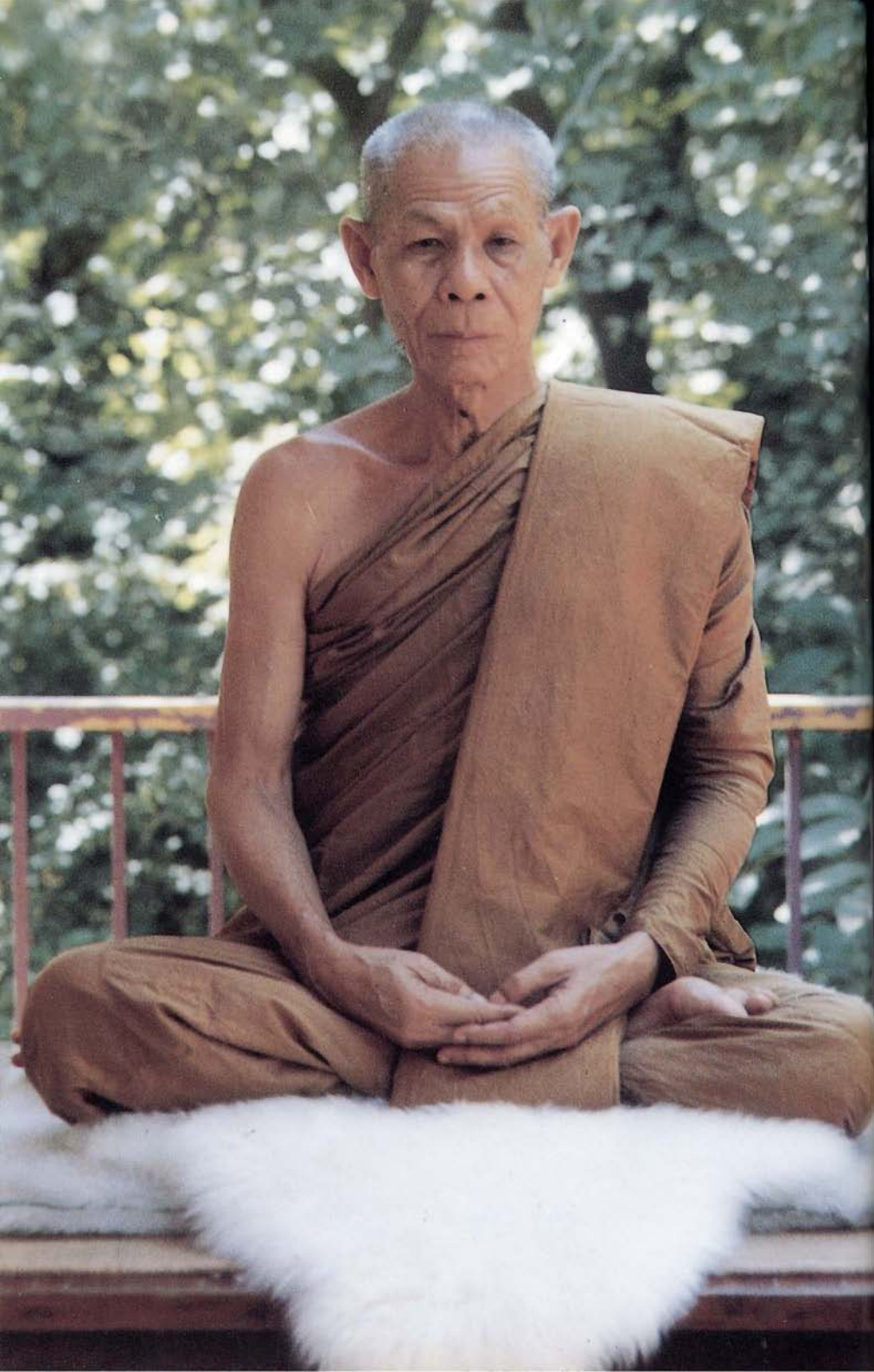


๖๖

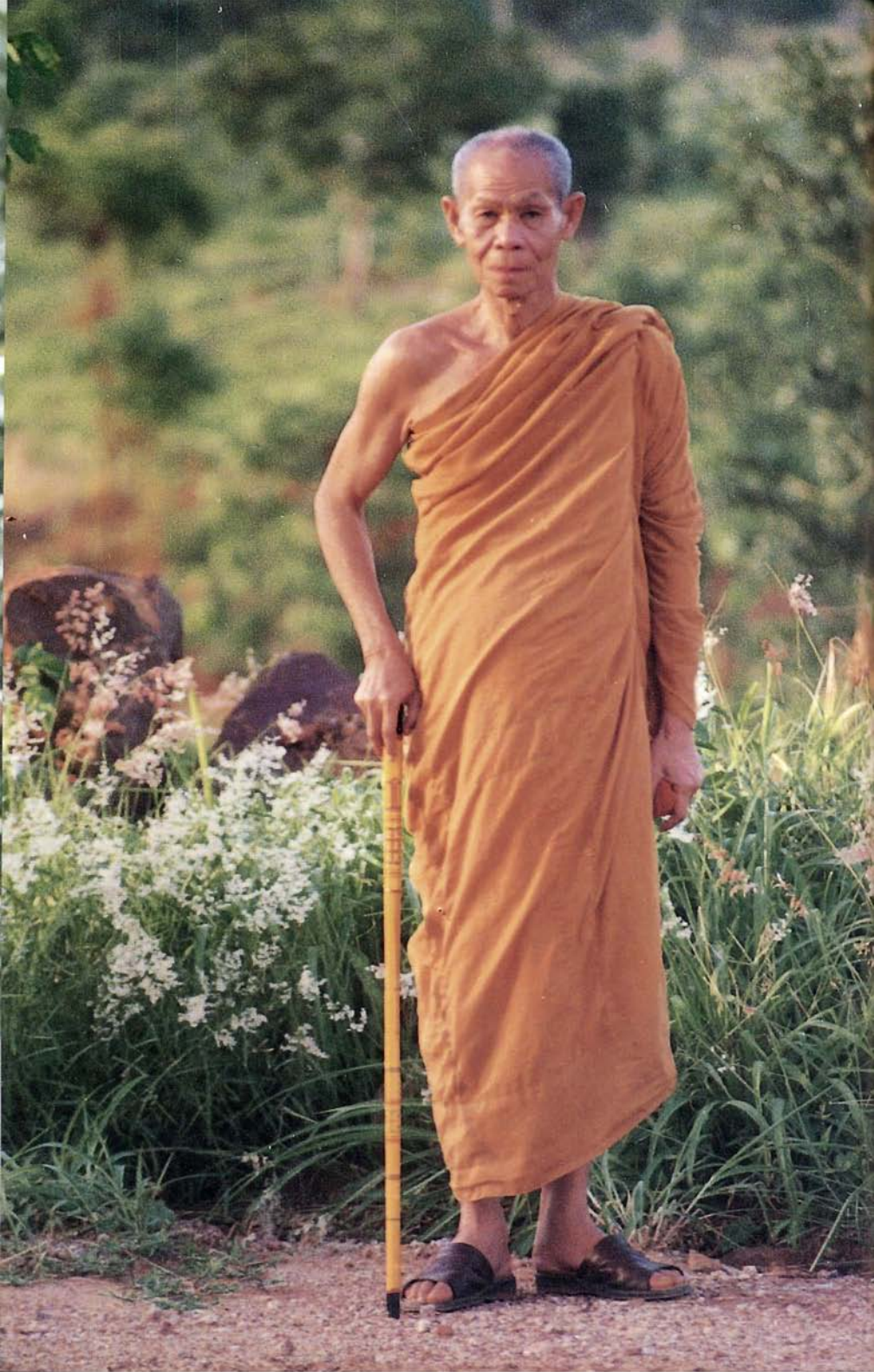
คนเราสมัยนี้มัวได้เถียงกันแต่เรื่องวิธีการ
เมื่อพูดถึงสมาธิก็มุ่งแต่การสะกดจิตให้สงบด้วยความตั้งใจ
แท้ที่จริงสมาธิมันอยู่เหนือความสงบ
เมื่อจิตสงบแล้ว จิตมันจะปฏิบัติตัวเอง สว่างโพล่งขึ้นมา
เกิดปีติสุข นั่นจึงเรียกว่าจิตเป็นสมาธิ

๖๗

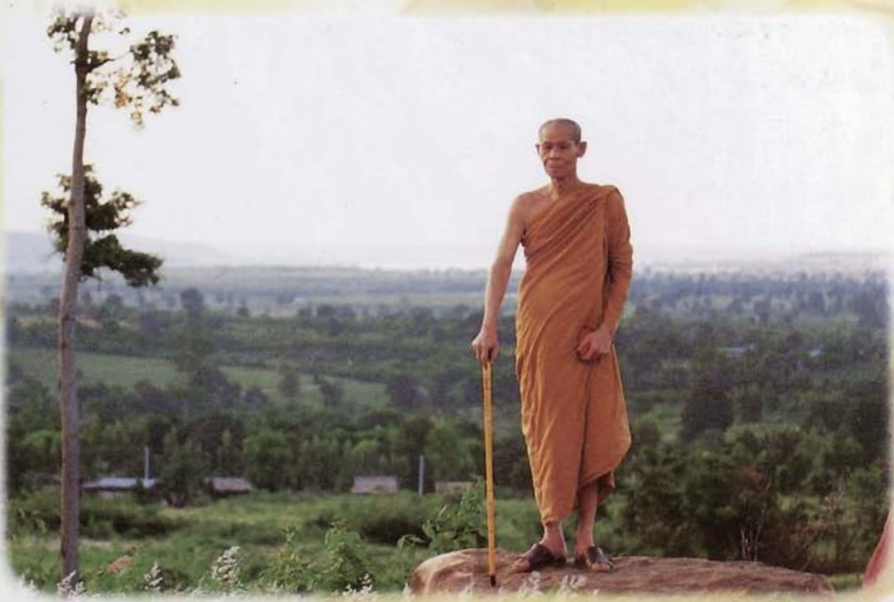


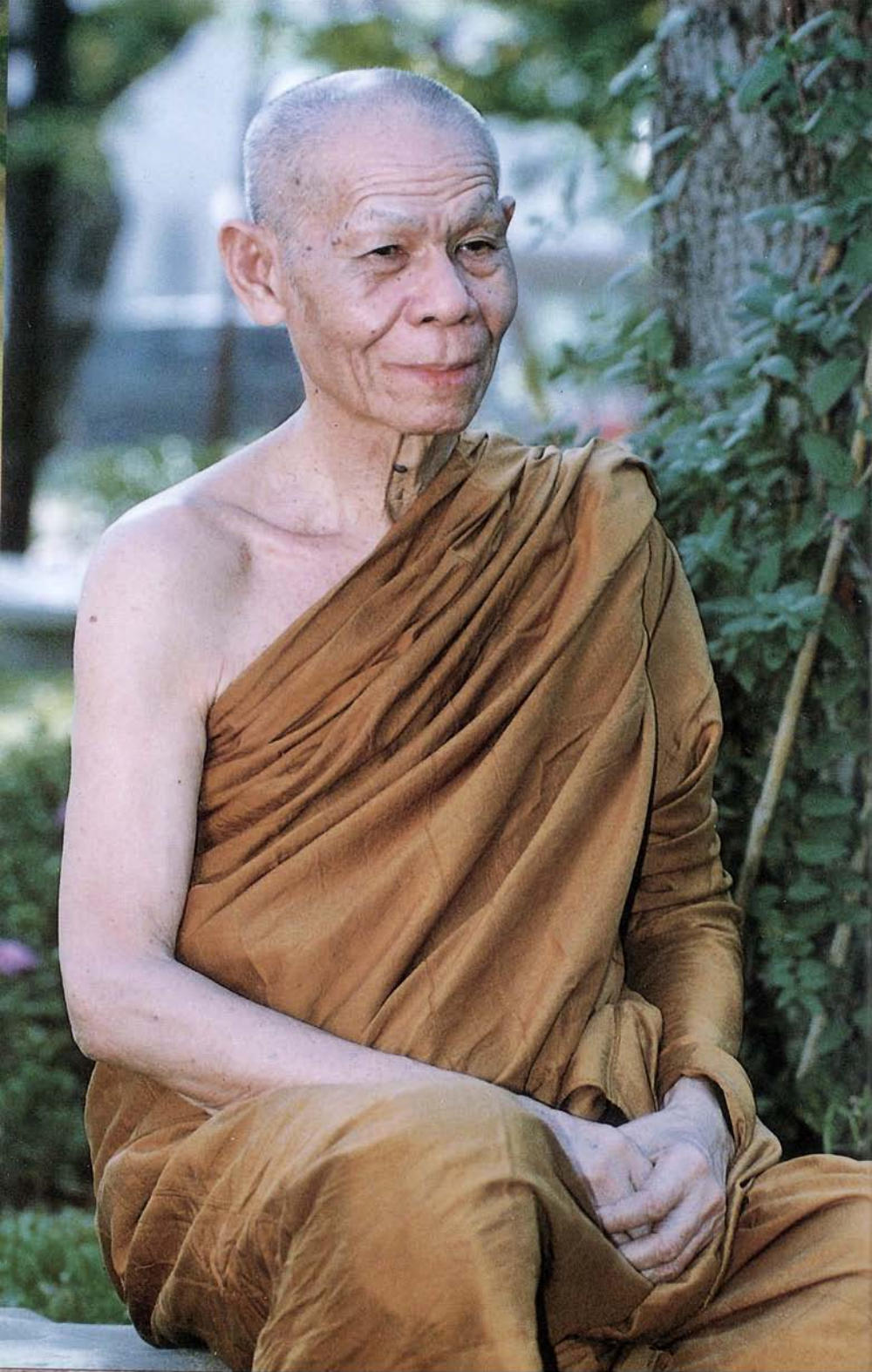






"การปฏิบัติธรรม
การปฏิบัติกรรมฐาน
เราปฏิบัติเพื่อทำจิตของเราให้มีสมาธิ
เพื่อให้จิตของเราเป็นอิสระ
มีอำนาจเหนืออารมณ์ทั้งปวง"





สัมมาทิฏฐิ



ท่านผู้เจริญทั้งหลาย โอกาสต่อไปนี้เป็นเวลาที่เราจะได้ฟังธรรม และได้ปฏิบัติธรรมพร้อมๆ กันไปด้วย การฟังธรรมก็คือการเรียนธรรม การฟังเทศน์ก็คือการฟังธรรม การฟังก็คือการเรียน เรียนให้รู้ ให้มีความเข้าใจ เพื่อจะได้นำไปเป็นหลักการปฏิบัติ บัดนี้เราหันมาเรียนธรรมะในคัมภีร์กายคัมภีร์ใจของเรา ท่านผู้ที่เรียนจบพระไตรปิฎก ฟังไปฟังมาก็รู้สึกคล้ายๆ กับว่าความรู้ที่ท่านเรียนมามันอาจจะไปปะทะกันเป็นบางครั้งบางคราว บางทีก็กระเทือนแรงถึงขนาดกระเทือนโลก โลกกระเทือนอย่างที่เราได้รู้ๆ กันมาอยู่นั้นแหละ ทั้งนี้เพราะเหตุว่าเราเรียนธรรมะแล้วส่งใจออกไปข้างนอก ธรรมะนี้ถ้าไปรู้อยู่ข้างนอกมันเป็นสมุทัย เพราะความรู้ข้างนอกนี้มันเกี่ยวกับคนอื่น วัตถุสิ่งอื่น ในเมื่อสิ่งใดที่มันเกี่ยวข้องกับสิ่งภายนอก บุคคลภายนอก มันก็ย่อมมีเรื่องขัดกันเป็นธรรมดา เพราะอะไร เพราะคนเราท่านว่า นานาจิตตัง ต่างจิตต่างใจ ต่างคนต่างรู้

หลักการปฏิบัติธรรมะนี้ ถ้าหากว่ามีใครมีความข้องใจสงสัยว่าทำไมหนอบางครั้งนักปฏิบัติจึงขัดคอกัน อันนี้เรามาพูดกันเรื่องพื้นๆ ดันๆ ที่มันสัมผัสกับเราอยู่ทุกวันทุกลมหายใจ เพราะอันนี้เมื่อเราเดินไปแล้วมันกระทบ ในเมื่อกระทบแล้วมันก็กระเทือนใจเรา ทำให้ใจเรามันกระเพื่อม พอกระทบแล้วมันก็เหมือนน้ำกระเพื่อม น้ำในท้องทะเลนี้มันใสถ้ามันอยู่นิ่งๆ เราสามารถมองเห็นกรวดทรายเต่าปลาอยู่ในน้ำได้

อย่างถนัด แต่ถ้ามันเกิดมีฟองมีคลื่นขึ้นมาแล้วเราจะมองดูอะไรไม่ถนัด จิตหรือใจของเรานี้ก็เหมือนกัน เมื่อมันกระทบแล้วมันกระเทือน เมื่อกระเทือนแล้วก็ไหว เรียกว่าหวั่นไหว ในเมื่อมันหวั่นไหว เวลามองดูอะไรมันก็ไม่ถนัด เพราะฉะนั้น ถ้าเราส่งความรู้สึกออกไปข้างนอก ไม่มองเข้ามาในจิตในใจของเรา หลวงปู่ดูลย์ท่านว่า **รู้นอกเป็นสมุทัย รู้ในเป็นมรรค** นี่ขอให้ท่านทั้งหลายฟังนำไปพิจารณาดู เพราะฉะนั้น เหตุที่มันมีปัญหาอยู่นั้น อาตมาจะขอยกมาพูดอย่างนี้

คนเรียนธรรมะต่างคนต่างรู้ไม่จริง พอเจอกันเข้าทะเลาะกัน ฝ่ายหนึ่งรู้จริงอีกฝ่ายหนึ่งรู้ไม่จริง เจอกันเข้าก็ทะเลาะกัน ถ้าต่างฝ่ายต่างรู้จริง เห็นจริง ได้จริง มองดูกันแล้วยังไม่ทันออกปากพูด มองดูลูกตากันก็เข้าใจกันแล้ว เพราะเรื่องของธรรมะนี้มันเป็นเรื่องหนึ่งเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของสมาธิภาวนา มันเป็นเรื่องหนึ่งเดียวแท้ๆ ถ้าคนนั้นผู้ใดทำให้สงบเป็นสมาธิลงไปได้ เพียงแต่จิตไปสงบนิ่งเฉยๆ อยู่ โดยไม่มีความรู้สึกนึกคิดอะไร ก็รู้ได้ทันทีว่าจิตมันสงบๆ ชัดๆ สงบนิ่งๆ สงบโดยไม่มีพลังงาน สงบโดยไม่มีแสงสว่าง สงบโดยไม่มีปีติและความสุข ความสงบอันนี้เขาเรียกว่าสงบ แต่สงบแบบชนิดที่นิ่งๆ แต่ยังไม่มีความหมายพอที่จะทำประโยชน์อันใดได้ ได้แต่สงบนิ่งสบายอยู่เฉยๆ นี้ นักภาวนาทั้งหลาย ท่านผู้รู้ทั้งหลายท่านกลัวติดที่ตรงนี้ ไปสงบนิ่งๆ ชัดๆ สงบนิ่งโดยไม่มีความหมาย อยู่เฉยๆ นี่ก็สบายดีนี่ ลงผลสุดท้ายก็เลยไปเข้าใจว่าเป็นอนัตตา

เช่นอย่างคนหนึ่งอยู่แถวภูแก้ว อำเภอสูงเนิน แถวขาม ๒๐ กว่าปี แกก็ไปเทศน์สอนชาวบ้าน แกบอกว่า “โอ้ย! จะมานั่งสวดมนต์ไหว้พระมานั่งกรรมทานทำไม ปล่อยวางอย่างเดียวเท่านั้น ถืออนัตตาเป็นหลัก” วันนั้นพอได้ยินเขาเถียงกันอยู่กับเด็กน้อยคนหนึ่งอายุ ๑๐ ขวบ ที่นี้

หลวงตาคนนั้นแกบอกว่า “ไอ้หนู แกล้งไปนั่งหลับตาให้เสียเวลา เพียงแต่อยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร ปล่อยาวงมันหมดมันก็สบายแล้ว” ทีนี้ไอ้หนูน้อยมันก็เลยบอกว่า “ใช่ซิ! หลวงตาบวชมา ๒๐ ปี กินข้าวแล้วก็นอนนอนตื่นขึ้นมาก็กิน กินแล้วก็นอน ไม่ได้ทำอะไร หลวงตาก็สบาย แต่ที่หนูภาวนามานี้ หลวงพ่อสอนให้หนูภาวนาพุทโธๆ พอเพลอพับ! จิตมันวูบวบลงไปสว่างโพล่งขึ้นมา หนูทำอย่างนี้บ่อยๆ มันก็ไม่ได้จิตชิดเหมือนอย่างหลวงตา หลวงตาใจมันอยู่เฉยๆ มันเป็นโมหะ โมหะเข้าครอบงำ เลยถือว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตาทั้งสิ้น บาปไม่มี บุญไม่มี เพราะฉะนั้น ในสมัยที่หลวงตาบวชอยู่นั้น หลวงตาไม่มองเห็นบาปเห็นบุญ กินข้าวแล้วก็นอนจำวัดสบายๆ หลวงตาบอกว่าอันนี้มันถูกต้อง อันนี้คือมิจฉาทิฎฐิ” ไอ้หนูน้อยมันเทศน์สอนหลวงตา “แต่ว่าหนูภาวนาแล้วจิตของหนูมันสงบวูบวบลงไปนั่งสว่างขึ้นมา แล้วมีปีติ มีความสุข พอลืมตาขึ้นมาก็ อ้อ! พอกับแม่ไปไร่ ไปทำนาหามรุ่งหามค่ำ หาข้าวหาปลาหาทรัพย์สมบัติหาเงินหาทองมาจุนเจือเรา เราจะมาวิ่งเล่นอยู่อย่างนี้ได้ เราต้องรีบไปช่วยพ่อช่วยแม่”

ทีนี้ความรู้สึกเคารพ ความกตัญญูกตเวที มันเกิดขึ้นในจิตใจสำนักถึงคุณของผู้มีคุณ ความหมั่นความขยันทุกสิ่งทุกอย่างมันนิ่งนอนใจไม่ได้ แม้จะอยู่เฉยๆ ใจมันก็ทำงานตลอดเวลา ค้นคิดพิจารณาของมันอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่ว่ามันสงบลงไปแล้วไปนั่งซัดๆ อยู่อย่างไม่มีน้ำมีนวล ไม่มีความหมาย อย่างที่ใครๆ เขาเข้าใจว่าปล่อยาวงหมดสิ้นแล้วมันก็สบาย อันนั้นสบายจริง แต่ว่าสบายแบบไม่ได้อะไร ไม่ได้ทำอะไรได้แต่ความเฉยๆ อันนี้เขาเรียกว่าจิตมันไปติดโมหสมาธิ ติดสมณะชั้นโมหะ อันนี้แหละนักปฏิบัติทั้งหลายท่านกลัวนักกลัวหนา กลัวว่าจิตมันจะไปติดที่ตรงนี้แล้วมันจะกลายเป็นความขี้เกียจขี้คร้าน การไหว้พระ

ไหว้เจ้าก็ไม่เอา ถือว่าไม่จำเป็น พุทโธ พุโธ ก็ไม่ต้องว่า ใจรู้อย่างเดียว พอแล้ว นี่เข้าใจไปอย่างนี้ เพราะฉะนั้น ปัญหาต่างๆ นี่ ถ้าหากว่าท่าน ผู้ใดภาวนา ภูมิจิตถูกต้องแล้วจะนั่งนอนใจอยู่ไม่ได้ เพราะการภาวนานี้ เพื่อให้ได้คุณธรรม ซึ่งท่านเรียกว่า พละ ๕ อินทรีย์ ๕

พระพุทธเจ้าบางครั้งท่านอธิษฐานจิตเดินจงกรมบนอากาศ เดินไปทำไม เพราะคุณธรรมที่ท่านทำให้เป็นพระพุทธเจ้านี้ไม่ใช่ว่าจะทำคนให้นอนอยู่เฉยๆ พอสำเร็จคุณธรรมความเป็นพระพุทธเจ้า ความหมั่น ความขยัน ความเข้มแข็ง ความเสียสละสารพัดที่มันจะเกิดขึ้น ถ้าคน สามัญธรรมดาตามองดูพระอริยะทั้งหลายแล้ว คล้ายๆ กับว่าท่านเป็นผู้มีความโลภ เป็นผู้ตระหนี่เหนียวแน่น เป็นผู้หวงแหน เพราะว่ารเบียบ ของความเป็นผู้ดีของความเป็นพุทธะนี้มันละเอียดเหลือเกิน เอาละ ยกตัวอย่างเช่น ในวินัยบัญญัติบางข้อ พระภิกษุอยู่ในวัดเห็นด้ายยาวประมาณพอสนเข็มได้ไม่เก็บต้องอาบัติทุกกฏ เห็นตะปุตัวหนึ่งตกอยู่ลานวัดไม่เก็บต้องอาบัติทุกกฏ แก้งทำของสงฆ์ให้เสียหาย ไม่รู้จักรักษา ถ้วยชามทิ้งอยู่ทุกหนทุกแห่ง เอาของสงฆ์ไปตั้งอยู่กลางแจ้ง เสริจแล้วไม่เก็บเองก็ดี ไม่ให้คนอื่นเก็บก็ดี เป็นอาบัติปาจิตตีย์ ทั้งหลายเหล่านี้ เมื่อแสดงออกมาแล้ว เราปุณฺณชนนี้จะรู้สึกว่ พระอริยะอะไรหนอจู้จุกจิก

เช่นอย่างพระภิกษุแก่ ในตอนที่พระพุทธเจ้าเสด็จปรินิพพานแล้ว มีพระภิกษุผู้เฒ่าท่านหนึ่งซึ่งยังเป็นปุณฺณชน “โอ้ย! ดีแล้ว สมณโคตมนิพพานแล้ว เราสบายแล้ว สนุกใหญ่แล้ว เมื่อก่อนที่พระองค์ยังอยู่เนี่ย เอ้า! ประเดี๋ยวก็กักอันนั้นควร อันนี้ไม่ควร อันนี้ผิดอันนี้ถูก จนรำคาญจะตายไป เวลาที่ท่านนิพพานไปแล้ว เราจะได้ทำอะไรตามอำเภอใจของเรา” นี่! พระองค์นั้นมีความรู้สึกเช่นนั้นเพราะท่านเป็นปุณฺณชน

พระพุทธเจ้าท่านละเอียดมาก ใครทำอะไรผิดพลาดนิดๆ หน่อยๆ ไม่สวยไม่งาม ท่านจะทักอยู่เสมอ ถ้าอย่างพวกเราในสมัยปัจจุบันนี้ ถ้าอยู่ต่อหน้าพระพุทธเจ้าแล้วท่านทักบ่อยๆ คงรำคาญแย่

เพราะฉะนั้น เรื่องการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ว่าปฏิบัติไปแล้วมันปล่อยวางหมดทุกสิ่งทุกอย่าง แล้วอยู่เฉยๆ โดยไม่ทำอะไร อันนั้นเข้าใจผิด เมื่อปฏิบัติธรรมมีศีลมีสมาธิแล้ว เราได้พลังงาน ได้ศรัทธา ได้วิริยะ ได้สติ ได้สมาธิ ได้ปัญญา เมื่อศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มีพลังพร้อม วันหนึ่งเผลอไปไม่ได้สวดมนต์ ไม่ได้นั่งสมาธิ นอนไม่หลับ นี่สังเกตดู ถ้าคุณธรรมเกิดขึ้นในใจแล้ว เรามีความหมั่น มีศรัทธา ศรัทธาความเชื่อในสมรรถภาพของตัวเอง ศรัทธาความเชื่อในคุณธรรมที่ทำให้คนให้เป็นพระพุทธเจ้า คุณธรรมที่ทำให้คนให้เป็นพระพุทธเจ้าก็คือ ความรู้ลึกสำนึกผิดชอบชั่วดี เมื่อคุณธรรมส่วนนี้วิ่งเข้าไปสู่จิตในส่วนลึก ทำให้จิตนี้รู้ ตื่น เบิกบาน นั่นธาตุแท้แห่งความเป็นพุทธะเกิดขึ้นในจิตของเราแล้ว

ทีนี้ในขณะที่เราเริ่มต้นในการที่จะปฏิบัติ เรานึกถึงอารมณ์จิตอะไรก็ได้ แล้วตั้งใจนึกอารมณ์นั้น เช่น พุทโธ ๑๑ ที่เรที่ตั้งใจนึกนี้เป็นอารมณ์จิต ประเดี๋ยวจะหว่านหลวงพ่อกุศลอะไรเทศน์แต่ของเก่า มาที่ไรก็ตามเทศน์แต่พุทโธ๑๑ ที่เทศน์พุทโธเพราะเมื่อครูนี้นิทานผู้หนึ่งมาถามเรื่องพุทโธ ในเมื่อภาวนาพุทโธ๑๑ แล้ว ถ้าจิตมันจะเป็นสมาธิมันเป็นยังไง นี่มาทำความเข้าใจที่ตรงนี้ก่อน

ในเมื่อเรที่ตั้งใจพุทโธ๑๑๑ ในตอนต้นเรที่ตั้งใจว่าพุทโธ แล้วตั้งใจคุมใจของเรานี้ให้ว่าพุทโธอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราไม่ตั้งใจพุทโธ พุทโธไม่มีในใจ ใจของเราก็มองพุทโธ อันนี้มันยังไม่เป็น เมื่อเรที่ตั้งใจนึกพุทโธ พุทโธ๑๑ เมื่อจิตมันติดกับพุทโธแล้ว บางทีนึกขี้เกียจว่าพุทโธ จะหยุดมัน

ไม่ยอมหยุด ถ้าจิตของเราว่าพุทโธไม่ยอมหยุด เราจะตั้งใจมั่นก็พุทโธ ไม่ตั้งใจมั่นก็พุทโธ นี่ตัวนี้ตัวสำคัญ จุดนี้จุดสำคัญ จุดเริ่มของสมาธิมันจะอยู่ที่ตรงนี้ ในเมื่อจิตมันนึกพุทโธๆ อยู่ไม่หยุด บางทีมันก็นึกพุทโธอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง นอนหลับแล้วมันก็ยังนึกอยู่ มันนึกเองโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ

แต่ในบางครั้งมันนึกพุทโธๆ พอถึงพุทโธปั๊บ ไปคิดอย่างอื่นขึ้นมา พอจิตคิดอย่างอื่นขึ้นมาแล้ว เราเข้าใจว่าจิตนี้มันออกนอกกลุ่มนอกทาง ไม่ได้อยู่กับพุทโธที่เราตั้งใจ แล้วก็เอาความรู้สึกของเราไปแหยมมันเข้าจะไปบังคับให้มันหยุดคิด พอมันถูกกระทบเข้าปั๊บมันก็อาละวาด คือมันฟุ้งใหญ่ ในขณะที่มันต้องการจะทำงาน ต้องการจะคิด เราจะไปข่มให้มันหยุด มันไม่หยุด มันคล้ายๆ กับว่า ในขณะที่เราเกิดโกรธใครจัดๆ ขึ้นมา อารมณ์โกรธมันฝังอยู่ในจิตใจ มันก็นึกถึงคู่พยาบาทอาฆาตนั้นอยู่ตลอดเวลา เราพยายามที่จะระงับมันก็ระงับไม่ได้ อดไม่คิดถึงมันก็อดไม่ได้ ห้ามไม่ให้มันคิดถึงคนที่อาฆาตเคียดแค้นกันมันก็ไม่หยุด มันจะต้องพยายามคิดถึงให้ได้ นี่ลักษณะมันจะเป็นอย่างนั้น

ในเมื่อจิตมันถึงธรรม มันจะยึดเอาธรรม หรือมันจะรู้ธรรมขึ้นมาเนี่ย มีลักษณะเหมือนๆ กับที่มันถึงอารมณ์ที่มันขบข้องใจอยู่ หรืออารมณ์ที่มันเคียดแค้น หรืออารมณ์ที่มันยึดอย่างเหนียวแน่น เหมือนๆ กับใครสักคนหนึ่งซึ่งเป็นที่รักที่ชอบใจของเราเกิดถึงแก่ความตายไป ใจของเรามันจะไปนึกฝันอยู่ที่ตรงนั้น เมื่อจิตมันติดติดในคุณธรรมที่มันเกิดขึ้น มันก็มีลักษณะอย่างเดียวกัน เพราะฉะนั้น ทางปฏิบัติเราจะต้องยึดหลักอย่างนี้ ในขณะที่จิตมันท่องคาถาบริกรรมภาวนาพุทโธๆ เป็นต้น ถ้าแกไม่หยุด ก็ปล่อยให้แกท่องอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ตื่นก็ท่อง นอนหลับก็ท่อง อันนี้ช่วงหนึ่ง และอีกช่วงหนึ่ง ในเมื่อพุทโธๆ ไป พอหยุดพุทโธปั๊บ! วูบลงไป

เกิดมีความคิดฟุ้งๆ ขึ้นมา บางที่เราเข้าใจว่าจิตฟุ้งซ่าน แต่แท้ที่จริงมันเป็นความรู้ที่เกิดจากสมาธิ ถ้าหากรู้สึกว่ายวุ่นนี้มีสติรู้สึกอ่อนๆ ให้รีบกำหนดทำสติทันที กำหนดรู้ความคิดที่มันเกิดขึ้นฟุ้งๆ ขึ้นมานั้นแหละ

ในขณะที่สติยังรู้ไม่ทัน ตามความคิดไม่ทัน เป็นความฟุ้งซ่านไปก่อน แต่เมื่อสติตัวนี้มีพลังแก่กล้าขึ้น ตามทันความคิดทุกขณะจิต ความคิดนั้นจะกลายเป็นปัญญาในสมาธิ ถ้าใครไม่เชื่อก็ลองๆ ดู เพราะมันจะต้องมีเหตุการณ์ที่จะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน เรื่องนี้ไม่อยากจะคิดถึงทำไมมันไม่หยุด ทำไมมันคิดไม่หยุด ปัญหานี้เราจะเจอ ในเมื่อมันคิดไม่หยุด มันห้ามไม่หยุด เอ้า! เชิญแกคิดไป ฉันจะตั้งใจดูแก เอกันอย่างนี้มาแก ในเมื่อคิดไปๆ ดูไปๆ ดูซิ! มันจะคิดจนกระทั่งอกแตกให้มันรู้ไป นี่เอกันอย่างนี้นักปฏิบัติ มันถึงจะรู้ทันความคิดของตัวเอง

และอีกอย่างหนึ่ง ในตอนที่ไปออสเตรเลีย ไปได้ความคิดแปลกๆ ขึ้นมา ฝรั่งเศสเขาภาวนาแล้วเมื่อจิตสงบ จิตมันจะเปลี่ยนสภาพจากปกติธรรมดาไปสู่ความเป็นสมาธิ เขาเรียกว่า “สลบ” พอภาวนาไปแล้วกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ลมมันค่อยละเอียดๆ ไป สลบพับ! ไปเลย หมดความรู้สึก ฝรั่งเศสว่าอย่างนี้ อาการอย่างนั้นมันเป็นอาการที่จิตมันเกิดขึ้นระหว่างหัวเลี้ยวหัวต่อ ที่เรายุ่งกันอยู่อย่างนี้ เมื่อภาวนาแล้วจิตมันสงบละเอียดๆ ลงไป มันจะเปลี่ยนสภาพ พอเปลี่ยนสภาพแล้วมันหมดความรู้สึกไปพักหนึ่ง ตอนที่หมดความรู้สึก หมดความตั้งใจนั้น ท่านเรียกว่าจิตก้าวเข้าสู่ภวังค์ ภวังค์คือภพเดิมของจิต ภวังค์ตัวนี้ไม่ใช่สมาธิ อย่าไปเข้าใจผิด ภวังค์คือช่วงว่างระหว่างวิถีจิตกับวิถีจิตติดต่อกัน เช่นอย่างขณะนี้จิตคิดถึงสีขาว พอทั้งสีขาว ระหว่างจะเปลี่ยนมาหาสีแดง ตรงนี้มันว่างไม่มีสีเป็นเครื่องหมาย ความว่างที่ตรงนี้ท่าน

ปฏิบัติบูชา อะไรจะเกิดขึ้นเราไม่สนใจ เราจะกำหนดรู้อารมณ์จิตของเรา
 อย่างเดียวเช่นเดียวกันกับโยคีทั้งหลายที่ไปนั่งอยู่ในป่าในประเทศอินเดีย
 พอนั่งบ๊บลงไปนี่ เขาตั้งใจว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ช่าง ช่างจะเหยียบเขาก็
 ไม่แคร์ รถไฟทั้งขบวนจะมาทับเขาก็ไม่สนใจ ในเมื่อตั้งใจจะนั่งปฏิบัติ
 แล้ว เช่นอย่างในเรื่องอดีตสมัยก่อนพุทธกาล ฤๅษีไปนั่งภาวนาอยู่
 จอมปลวกมันก่อตัวขึ้นมาจนกระทั่งหุ้มตัวฤๅษี หนวดเครายาวออกมาจน
 กระทั่งนกกระจอกมันมาทำรังอยู่ในนั้น ทีนี้นางนกกระจอกตัวเมียมันสงสัย
 ว่าตัวมันไปมีคู่ เพราะในขณะที่มันไปหากินนั้น มันไปเคล้าเอาเกสรดอก
 บัวตอนค่ำ ดอกบัวใหญ่มันก็หุบเอานกกระจอกบินออกมาไม่ได้ ตื่นเช้า
 มันถึงกลับมาหารังหาลูกหาเมีย เพราะมันอาศัยทำรังอยู่ในหนวดเครา
 ของพระฤๅษีนี้ มันก็สาบานกันว่า ถ้าเจ้าไม่บอกนอกใจให้เจ้าตัวใหญ่
 เท้าฤๅษี พอฤๅษีได้ยินเข้าชักไม่พอใจ เพราะฉะนั้น การทำสมาธินี้ถ้า
 เราจะเอาจริงแล้วกำหนดเวลาไว้ดีที่สุด อันนี้พูดถึงหลักปฏิบัติในตอน
 แรกๆ ต้องพยายามหาอุบายบังคับตัวก่อน เอารูปมาจุดเอาไว้ รูปดอกนี่
 ก็น่าที่ รูปดอกนั้นก็ชั่วโม่ง นั้น พอลืมตาเมื่อไหร่ ถ้าเห็นไฟรูปอยู่เราจะไม่
 ลุกขึ้น นี่ต้องตั้งกฎเกณฑ์บังคับอย่างนี้

มีผู้กล่าวว่า ชาวพุทธในเมืองไทยเราเนี่ย สำหรับญาติโยมทั้งหลายที่
 ไม่ได้บวชเรียนเขียนอ่าน ไม่ได้เป็นมหาเปรียญอะไร ไม่เป็นไร แต่ว่าผู้
 ที่เรียนสูงๆ เรียนจบมหา ๘-๙ ประโยค แปลคัมภีร์พระอภิธรรมเข้าใจใน
 เรื่องปรมัตถธรรมเป็นอย่างดี ทั้ง ๆ ที่ท่านก็ศึกษาทางพระพุทธศาสนา
 ในคัมภีร์พระไตรปิฎกมา แต่บางครั้งท่านก็ไปหลงเชื่อลัทธิการปฏิบัติของ
 ชาวต่างประเทศ ทีนี้พอไปดูๆ ถ้ามไปถามมา สมัยที่ท่านศึกษาคัมภีร์
 พระไตรปิฎกเคยปฏิบัติอย่างจริงจังตามกฎเกณฑ์ที่ฝรั่งเขาเขียนให้ไหม
 บอกว่ายังไม่เคย เพราะฉะนั้น ในสมัยที่ท่านยังปฏิบัติอยู่บวชอยู่นั้น

ท่านปฏิบัติยังไม่จริง อันนี้เขาบังคับให้ท่านนั่ง ๔-๕ ชั่วโมง เดินชั่วโมง นั่งยืนชั่วโมง หรืออะไรทำนองนี้ เขาให้ท่านปฏิบัติมีกฎเกณฑ์อย่างแน่นนอน เพราะฉะนั้น สิ่งใดที่เราตั้งใจปฏิบัติจริง จะแบบฝรั่งแบบไทยแบบจีนอะไร รู้ทั้งนั้นแหละ มันเกิดผลขึ้นมาทันที แต่ถ้าเราทำไม่จริงแล้ว เราก็มัวแต่ข้อสงสัยข้องใจอยู่อย่างนั้น เอ้า! พอได้ยินว่าสำนักโน้นสอนเก่ง ก็ไปลองดูๆ ไม่ได้ผล เอ้า ไปสำนักโน้น ลงผลสุดท้ายไปทุกสำนักจนเมื่อยขาที่จะเดินไป ลงผลสุดท้ายคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่เห็นมีอะไรจริงจัง แล้วเราจะไปลงโทษคำสอนของพระพุทธศาสนาว่าหาความจริงไม่ได้ เพราะเราปฏิบัติไม่จริง เพราะฉะนั้น สัจจะความจริงใจ ถ้าใครจะภาวนาพุทโธๆ ให้พุทโธทุกกลมหายใจ ยุบหนอ-พองหนอ ก็ยุบหนอ-พองหนอไป สัมมารหัง ก็สัมมารหังไป หรือใครจะกำหนดดูอารมณ์จิตของตัวเอง ยิน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด จะรู้อยู่ที่นี้ ทุกขณะจิตทุกกลมหายใจ กว้างกันไป เอาให้มันจริงมันจังลงไปดีกว่า จะไปนั่งเถียงกันอยู่ไม่รู้เรื่อง

บางทีมีคนหน้าตาดีๆ ไปถามว่า “หลวงพ่อบวชมานานแล้ว แสดงฤทธิ์ได้ไหม” อย่างนี้ก็เคยถูกถามมาแล้ว หลวงพ่อก็บอกว่า “แสดงได้” “เอ้า! แสดงให้ดูซิ” “เอ้า! ฉันแสดงแล้ว คุณไปหลับหูหลับตาอยู่ที่ไหน” เขابอกว่า “เอ้า! ทำไมพระโกหก ไม่เห็นแสดงแล้วบอกว่าแสดง” “ก็ฉันแสดงแล้ว อาคารที่คุณนั่งอยู่ที่นี่มันเกิดขึ้นด้วยบุญฤทธิ์ ถ้าฉันไม่มีบุญแล้วใครเขาจะมาสว่างให้ฉันอยู่” ลงผลสุดท้ายก็เลยจู้ถูกเส้นใจเข้าให้

ความเข้าใจของคนทั้งหลายนี้ การภาวนานี้จะต้องเห็นโน้นเห็นนี่ มีฤทธิ์มีเดชทำโน่นทำนี้ได้ นั่นสิ่งหลอกลวงทั้งนั้น เหมือนๆ กันกับอาจารย์องค์หนึ่งเคยให้คิดสอนใจว่า “ท่านเจ้าคุณอย่าไปสนใจกับเรื่องเลข หวยเลขเบอร์ อันนั้นคือดอกไม้พญามาร” ถ้าเราอยู่ดีๆ เราภาวนาๆ ไป

แล้วมันจะเป็นตัวเลขมาหลอกเรา ทีนี้ถ้าเราไปหลงติดมันทีหลังมันจะหลอกเราอยู่เรื่อย สิ่งเหล่านั้นมันไม่เป็นของจริง

ทีนี้ก็เลยถามท่านว่า อย่างเช่นสมมติว่าภาวนาแล้วเห็นนรกเห็นสวรรค์เห็นเมืองนิพพาน ก็ไม่ใช่ของจริงซี! “มันก็ไม่จริง มันเป็นมโนภาพ มันเป็นของหลอกหลวง” ถ้าหากหลับตาไปแล้วเห็นเมืองสวรรค์ในมโนภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งไปเห็นนิพพานในมโนภาพ ไปเห็นเมืองแก้วแล้วเห็นอะไรต่ออะไรแล้ว อ้อ! เรามาถึงเมืองนิพพานแล้ว ต่อไปที่หลังก็ไม่ต้องทำอะไร หลับตาภาวนา นะมะพะทะ ก็มองเห็นนิพพานมานอนอยู่ นิพพานสบาย แต่แท้ที่จริงแล้วมันเป็นเพียงมโนภาพเท่านั้น

นิพพาน แปลว่าความดับ มันดับอะไร ดับความยินดี ดับความยินร้าย ดับความอิจฉาทาร้อน ดับความอิจฉาพยาบาท มันดับกิเลสอันเป็นเหตุก่อให้เกิดความวุ่นวายในสังขม ดับกิเลสอันเป็นเหตุก่อให้เกิดความวุ่นวายในจิตในใจ โลก โกรธ หลง ความอิจฉาทาร้อน ความอิจฉาริษยา อะไรต่างๆ หมู่นี้มันดับกิเลสเหล่านี้ แต่มันไม่ได้ดับความคิด เรา นั่งอยู่ในสังขมอย่างนี้ เราอยู่รวมๆ กัน เราจะมีแต่ความเมตตาปรานี มีแต่ความสงสารซึ่งกันและกัน ความอิจฉาพยาบาทเคียดแค้นคิดทำลายกันมันไม่มี

ญาติโยมทั้งหลายมาปฏิบัติกันนี้จะละความชั่วละกันที่ไหน ละที่กาย วาจา และใจ ตามกฎของศีล ๕ ฝึกจิตใจให้มีกรรมบถ ๑๐ กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ กายกรรม ๓ ข่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม ท่องไว้ วจีกรรม ๔ มุสาวาท พุดโกหก ผรุสวาจา พุดคำหยาบ ปิสุณาวาจา พุดส่อเสียดยุยง สัมผัสปลลาปะ พุดเพ้อเจ้อเหลวไหล ท่องเอาไว้ อย่าให้ผิด มโนกรรม ๓ อภิชฌา พังเล็งเพ้ออยากจะได้สมบัติของคนอื่นมาเป็นของตน พยาบาท ผูกพยาบาท เคียดแค้น คิดที่จะปองร้าย

แล้วมันจะเป็นตัวเลขมาหลอกเรา ทีนี้ถ้าเราไปหลงติดมันทีหลังมันจะหลอกเราอยู่เรื่อย สิ่งเหล่านั้นมันไม่เป็นของจริง

ทีนี้ก็เลยถามท่านว่า อย่างเช่นสมมติว่าภาวนาแล้วเห็นนรกเห็นสวรรค์เห็นเมืองนิพพาน ก็ไม่ใช่ของจริงซี! “มันก็ไม่จริง มันเป็นมโนภาพ มันเป็นของหลอกลวง” ถ้าหากหลับตาไปแล้วเห็นเมืองสวรรค์ในมโนภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งไปเห็นนิพพานในมโนภาพ ไปเห็นเมืองแก้ว แล้วเห็นอะไรต่ออะไรแล้ว อ้อ! เรามาถึงเมืองนิพพานแล้ว ต่อไปที่หลังก็ไม่ต้องทำอะไร หลับตาภาวนา นะมะพะทะ ก็มองเห็นนิพพานมานอนอยู่ นิพพานสบาย แต่แท้ที่จริงแล้วมันเป็นเพียงมโนภาพเท่านั้น

นิพพาน แปลว่าความดับ มันดับอะไร ดับความยินดี ดับความยินร้าย ดับความอิจฉาทาร้อน ดับความอิจฉาพยาบาท มันดับกิเลสอันเป็นเหตุก่อให้เกิดความวุ่นวายในสังคม ดับกิเลสอันเป็นเหตุก่อให้เกิดความวุ่นวายในจิตใจ โลก โกรธ หลง ความอิจฉาทาร้อน ความอิจฉาริษยา อะไรต่างๆ หมูนี้นันดับกิเลสเหล่านี้ แต่มันไม่ได้ดับความคิด เรานั่งอยู่ในสังคมอย่างนี้ เราอยู่รวมๆ กัน เราจะมีแต่ความเมตตาปรานี มีแต่ความสงสารซึ่งกันและกัน ความอิจฉาพยาบาทเคียดแค้นคิดทำลายกันมันไม่มี

ญาติโยมทั้งหลายมาปฏิบัติกันนี้จะละความชั่วละกันที่ไหน ละที่กาย วาจา และใจ ตามกฎของศีล ๕ ผูกจิตใจให้มีกรรมบถ ๑๐ กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ กายกรรม ๓ ข่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม ท่องไว้ วจีกรรม ๔ มุสาวาท พุดโกหก ผรุสวาจา พุดคำหยาบ ปิสุณาวาจา พุดส่อเสียดยุยง สัมผัปปลาปะ พุดเพ้อเจ้อเหลวไหล ท่องเอาไว้ อย่าให้ผิด มโนกรรม ๓ อภิชฌา เพ่งเล็งเพ้ออยากจะได้สมบัติของคนอื่นมาเป็นของตน พยาบาท ผูกพยาบาท เคียดแค้น คิดที่จะปองร้าย

มัจฉาทิฎฐิ เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม นี่ท่องเที่ยวไว้

สัมมาทิฎฐิคืออะไร สิ่งใดที่เรารู้เห็นขึ้นมาแล้วจิตมันรู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดเอาไว้สร้างปัญหาให้ตัวเองเดือดร้อน นั่นคือสัมมาทิฎฐิ แต่สิ่งใดที่เรารู้ขึ้นมาแล้วสร้างปัญหาขึ้นมาว่านี่คืออะไร แล้วมันคิดยุ่งจนปวดสมอง อันนี้เรียกว่ามัจฉาทิฎฐิ ความรู้สิ่งใดไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ยึดไว้ก่อเรื่องเดือดร้อนรำคาญ สิ่งนั้นคือสัมมาทิฎฐิ วิธีแก้โรคอิจฉาริษยา เห็นท่านผู้ใดนั่งรถยนต์คันสวยๆ งามๆ สาธุ! ท่านมีบุญท่านจึงมียานยนต์พาหนะนั่ง อันนี้เป็นแนวปฏิบัติ เห็นท่านผู้ใดมีบ้านช่องสวยๆ งามๆ ใหญ่โตอย่างกับพระราชวัง สาธุ! ท่านมีบุญท่านจึงมีวิมานอยู่เหมือนเทวดา เห็นท่านผู้ใดเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี สาธุ! ท่านมีบุญท่านจึงร่ำรวย ถ้าเขาโกงรวยยังไปสาธุกกับเขาอยู่หรือ ก็ต้องสาธุเขาซิ เขามีบุญ เขาถึงโกงรวย! อย่างเราโกงที่เดียวไม่มีบุญ ติดตะรางจ้อย! นี่เอาไปคิดนะ อย่าหาว่าหลงพ่อพูดตลกนะ นี่คือวิธีการแก้โรคอิจฉาริษยา

พระพุทธเจ้าท่านว่าความอิจฉาริษยายังโลกให้ฉิบหาย โลกนี้หมายความว่าโรคใจ มันเกิดโรคที่ใจแล้วทำใจให้เสื่อมจากคุณงามความดี คนที่อิจฉาริษยานี้มีแต่ความเดือดร้อน เช่นอย่างบางคนใช้โทรศัพท์แล้ววางหูโทรศัพท์ไม่สนิท คนอื่นโทรเข้ามาหาตัวเองมันรับไม่ได้ หาวว่าคนอื่นเกิดความอิจฉาริษยากลั่นเกล้า้ง ไม่ให้โทรศัพท์ของตัวเองโทรติดทั้งๆ ที่ตัวเองวางหูโทรศัพท์ไม่สนิท ในเมื่อวางไม่สนิทมันก็ไม่ติด เมื่อมันไม่ติดใครโทรมามันก็ไม่วาง นี่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ อย่างนี้ นักปฏิบัติทั้งหลายต้องสนใจ

ก่อนอื่น เมื่อมีเหตุอะไรเกิดขึ้น ต้องเล็งพิจารณาถึงตัวเองก่อน ดูความบกพร่องของตัวเองก่อน ในเมื่อเราหาความบกพร่องของตัวเองไม่เจอค่อยควานหาสิ่งแวดล้อม เมื่อมีผู้หลักผู้ใหญ่ครูบาอาจารย์ท่านตำหนิ

ต้องตรวจดูตัวเองก่อน ในเมื่อหาความผิดของตัวเองไม่ได้ก็ภูมิใจเพราะเราไม่มีความผิด ถ้าเรารู้สิ่งนี้เราบกพร่อง เราก็ปรับปรุงให้มันดีขึ้น นิสัยของบุคคลบางคน เช่นอย่างครูบาอาจารย์บางองค์ พระเณรในวัดนี้เหลวไหลหมด เสร็จแล้วพอเขาถูกเทศน์ถูกตำหนิ เขาถูกเตือนบ่อยๆ ที่นี้เขาก็ได้สติสัมปชัญญะขึ้นมาว่า อ้อ! ครูบาอาจารย์ท่านว่าเราเหลวไหล เราก็ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ เติบงกรรม นั่งสมาธิภาวนาหามรุ่งหามค่ำ วันพระอยู่ในสังฆิกันตลอดคืนย่ำรุ่งเขาทำกัน ครูบาอาจารย์บางท่านไม่มีคุณธรรม มีแต่ความอิจฉาตาร้อน พอเขาปฏิบัติตามคำแนะนำตามคำเทศน์ของตัวเองสนองความตั้งใจของครูบาอาจารย์ เขาก็บอกว่า “มันตัดจริตทำไปอย่างนั้นแหละ” อย่างนี้ก็มี

ในสังคมพุทธบริษัทของเรานี้มักมีทุกสิ่งทุกอย่าง พิจารณาจะต้องเลือกเฟ้น เพราะฉะนั้น เพื่อตัดปัญหา ศีล ๕ เราก็อ่านแล้ว กรรมบถ ๑๐ เราก็อ่านแล้ว วิธีนั่งสมาธิ เติบงกรรม เราก็อ่านแล้ว เราตั้งใจปฏิบัติทางใด มันเกิดผลในทางจิต ทำให้จิตสงบ ทำให้เราละความชั่วได้ ทำให้ความโมโหโทโสมันน้อยลง ทำให้ความอิจฉาตาร้อนมันน้อยลงหรือหมดไป เราดูเอาตรงนี้ไม่ดีหรือ เรียนก็รู้ อ่านหนังสือก็ออก คัมภีร์ธรรมะเรารู้ โลกเรารู้ ธรรมเรารู้ เรื่องอะไรไปหาเที่ยวเชื่อคนอื่น ทำไมไม่คิดที่จะคิด พิสูจน์ดูจิตใจของตัวเองบ้าง

อย่างบางที่เราอาจจะไม่รู้อะไร พอภาวนาพุทโธฯ จิตสงบวูบสว่าง โอ๊ย! มีความสุขความสบาย หลวงพ่อเคยมีประสบการณ์มา คนที่ภาวนาแล้วจิตสงบนิ่งจนกระทั่งตัวหาย จนกระทั่งรู้สึกว่ามีแต่จิตดวงเดียวล้วนๆ บางทีหนักๆ เข้า ภายหลังมาเขาไม่ต้องบริกรรมภาวนาไม่ต้องอะไรทั้งนั้น จิตของเขามีสติเตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา พออะไรเข้ามาปั๊บ มันมาพิจารณาปั๊บปั๊บฯ สงบวูบวบลง แล้วความรู้อันผุดขึ้นๆ ที่นี้ภายหลังเขา

เกิดสงสัยขึ้นมา เขาก็เที่ยวไปถาม ครูบาอาจารย์ที่ไหนว่าเป็นนักปฏิบัติ เขาก็ไปถาม พอเขาเล่าให้ฟังจบ ท่านบอกว่า “คุณจะเป็นโรคประสาทตาย จิตมันฟุ้งซ่าน” ที่นี้คนที่ภาวนานี้ ตอนที่จิตเขาเริ่มสงบ มีความสว่าง เขาก็สบาย เมื่อจิตของเขาเกิดภูมิความรู้นี้ ยิ่งคิดจิตก็ยิ่งแจ่มใส ยิ่งคิด จิตก็ยิ่งปลอดโปร่ง ยิ่งคิดยิ่งได้สติปัญญาารู้แจ้งเห็นจริง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เคยท่องตำรามานักก็รู้ ทุกขอริยสัจซึ่งมันเกิดขึ้นในจิต ทั้งๆ ที่พระไม่เคยบอกเขาก็รู้ ว่าทุกขใจนี้คือทุกขอริยสัจ ทุกข์ ความเสื่อม ความเปลี่ยนแปลงในพระไตรลักษณ์ มันอ่านออกมาได้อย่างนี้ เมื่อมีคนมาบอกว่าจิตฟุ้งซ่านจะเป็นโรคประสาทตาย เขาก็คำนึงถึงว่าใคร หนอจะเป็นผู้มีปัญญาแก้ไขปัญหาได้ คิดไปคิดมาจิตมันก็วูบวาบไปบอกว่า “หลวงพ่อบุญ” แกรู้สึกตัวขึ้นมาก็กถามชาวบ้านว่าหลวงพ่อบุญอยู่ที่ไหน เขาบอกว่า “อยู่ที่วัดป่าสาละวัน” พอไปถึงบ๊อบแกก็พูดอะไรไม่ออก ทักทายหลวงพ่อด้วยการร้องไห้ พอไปนั่งบ๊อบก็ร้องไห้โฮ หลวงพ่อบอกว่า “คุณมีความเสียใจอะไรมา” ก็เลยติดตลกถามไปว่า “โดนผัวตีมาหรือ ถึงมาร้องไห้ให้พระฟัง” แกก็บอกว่า “ไม่ใช่ หนูมีปัญหาวางจิต” “เรื่องอะไร” “เมื่อก่อนนี้หนูภาวนาจิตสงบสว่างจนกระทั่งตัวหาย แต่เวลานี้จิตมันไม่สงบ มันมีแต่ความคิดฟุ้งๆ ขึ้นมา แต่สติของหนูก็ตามรู้ๆ ไปเรื่อย สบาย ภายหลัง นี่ไปถามพระ พระท่านบอกว่าจิตหนูฟุ้งซ่าน เดี่ยวจะเป็นโรคประสาทตาย ก็เลยซ้กๆ จะไม่สบายใจ” แกเล่าจบแกถามว่า “หนูจะเป็นโรคประสาทหรือเปล่า” หลวงพ่อบอกว่า “ไม่เป็นหรอก แต่ว่าอย่าไปหลงความรู้ ให้มีสติตามรู้มันอยู่ตลอดเวลา”

หลักมืออยู่ว่า “ศีลอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมจิต” ใครอ่านหนังสือปัญญาอบรมสมาธิของหลวงพ่อบุญอาจารย์มหาบัวจะเข้าใจ ปัญญาก็คือความคิด คิดอะไรก็ได้ คิดโลก คิดธรรม ความคิดที่มีสติตาม

รู้ทันอยู่ทุกขณะจิตนั้นคือปัญญาในสมาธิ อย่าไปเข้าใจว่า พอเกิดปัญญาขึ้นมาแล้วมันไปอ่านคัมภีร์ขึ้นมา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อะไรเป็นคัมภีร์เหมือนพระเทศน์นั่นแหละ มันไม่ใช่อย่างนั้น ความคิดมันเกิดปุบขึ้นมาสติมันรู้ทันปั๊บ พอรู้แล้วมันทิ้งปล่อยวางไป พอความคิดขึ้นมาปั๊บ มันยึด เกิดความยินดี จิตที่มีสติก็ว่า นั่นกามตัณหากำลังจะเล่นงานแกล้งนะ ระวังให้ดีๆ บอกอย่างนี้ ถ้าสิ่งใดมันไม่พอใจ เกิดความยินร้าย นั่นๆ วิภวตัณหามันกำลังจะเล่นงานแล้ว พอไปยึดปั๊บ นั่น ภวตัณหาจะไขกกระบาลแกล้ง ระวังให้ดี ที่นี้พอไปยึดปั๊บ **ชาติปิ ทุกขา** ชาติคือความเกิดก็บังเกิดขึ้น มันเกิดยังไปชาติ ชาติก็คือความคิด ตัวสังขารมันปรุง พอไปยึดปั๊บมันก็บอกว่านี่คืออะไร มันก็คิด คิด ไม่หยุด ความคิดไม่หยุดนี้ก็คือ **ชาติปิ ทุกขา** ถ้าไปยึดความคิดนั้น มันก็เกิดความยินดีเกิดความยินร้าย ในเมื่อเกิดความยินดีเกิดความยินร้าย มันก็มีสุขมีทุกข์ เพราะฉะนั้น ความคิดนี้ท่านจึงว่า **ชาติปิ ทุกขา** ถ้าไปยึดเอาความคิดนั้นไว้นานๆ มาดองไว้ในหัวใจ เกิดทุกข์อยู่ไม่หยุด มันก็ **ชราปิ ทุกขา** ที่นี้มันไปติดอยู่นั่น ถอนตัวไม่ขึ้น **มรณปิ ทุกขัง** ติดตายอยู่กับอารมณ์นั้น นี่ท่านให้สังเกตกันอย่างนี้

เพราะฉะนั้น ผู้ที่ฝึกสติสัมปชัญญะให้เข้มแข็ง แม้แต่เพียงอาศัยการ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นอารมณ์จิต ให้มีสติกำหนดตามรู้อยู่ทุกขณะจิตทุกกลมหายใจ ในเมื่อฝึกได้คล่องตัว ขำขันขำฉาญดีแล้ว ตัวเด่นที่สุดก็คือตัวสติ สติจะมาเตรียมพร้อม พอขยับเดินปั๊บ รู้ ยืนปั๊บ รู้ นอนปั๊บ รู้ นั่งปั๊บ รู้ รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ตัวรู้ตัวเดียว จะตามรู้อยู่ทุกขณะจิต เมื่อเป็นเช่นนั้น เมื่อเรามีสติรู้พร้อมอยู่กับสิ่งเหล่านี้ สิ่งที่ปรากฏเหล่านี้คือธรรมะที่ปรากฏกับจิตของผู้บำเพ็ญเพียร ผู้ที่มีสติเพ่งเล็งอยู่นั้นเป็นโยคี ผู้บำเพ็ญเพียร จึงมาได้

ในคำว่า ในกาลใดแลธรรมทั้งหลายย่อมปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีเพียรเพ่ง
อยู่ในกาลนั้นความรู้แจ้งเห็นจริงของพราหมณ์ย่อมเกิดขึ้น

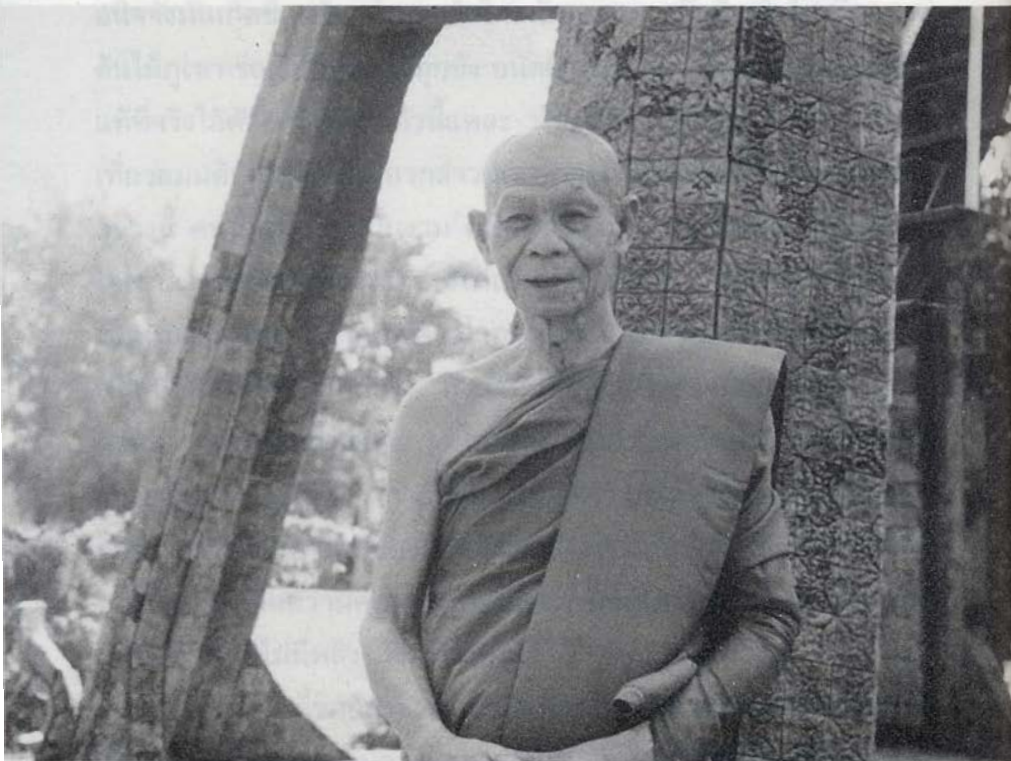
เพราะฉะนั้น อย่าไปเที่ยวแสวงหาธรรมที่อื่น ธรรมรู้จิตของเรา
ว่ามันดำหรือมันขาว มันมีกิเลสตัวไหนมาก รู้เห็นความประพฤติดัง
กายทางวาจาของเรามันผิดหรือมันถูก ผิดศีล ๕ ไหม ผิดกรรมบถ ๑๐
ไหม นี่ดูกันที่ตรงนี้ แล้วก็เห็นสภาพความเป็นจริง เห็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา ความเปลี่ยนแปลงของกาย วาจา และใจ ความเปลี่ยนแปลง
ของสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม รวมเข้ามาแล้วก็คือความเปลี่ยนแปลงของใจ
ใจเวลาอยู่ปกติไม่ถูกใครด่ามันก็สบายดี พอถูกกระทบบีบ โกรธผิดปกติ
อนิจจังมันเกิดขึ้นแล้ว ไปดูอะไรไกลนักหนา! อันนี้จะไปเที่ยวหาตุ๋
ตันไม้ภูเขา รถเร็ว อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
แท้ที่จริงไอ้ตัวใจนี่แหละ ตัวนี้แหละ มันอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันไป
เที่ยวสมมติบัญญัติ ไปเที่ยวกล่าวตู่เขา ว่าคนโน้นเป็นอย่างนั้น คนนี้เป็น
อย่างนี้ คนนั้นสวย คนนั้นงาม คนนั้นชั่วร้ายชั่วเหว่ คนนั้นทำอะไรถูกอกถูก
ใจเราสารพัดสารเพ ไอ้ตัวใจไม่เป็นปกติเสียเลย ไอ้หมอนี่มันอยาก
เป็นใหญ่กว่าเขา อยากเป็นจ้าวโลก มันจึงไปเที่ยวเบ่งทับคนทั่วโลก ใน
เมื่อเบ่งทับไม่สำเร็จมันก็พุง พุงตัวนั้นคือทุกขอรียาสักมันเกิดขึ้น เพราะ
ฉะนั้น การดูธรรมนี้ดูที่กาย ดูที่ใจ ดูที่ความประพฤติดของตัวเอง ธรรม
รู้กาย รู้ใจ รู้กายนี้ก็คือว่ากายนี้ต้องกินอาหาร ใจนี้ต้องกินอารมณ์ อาหาร
ของกายคือข้าว อาหารของใจคืออารมณ์ ความนึกคิด ดังนั้น ใครจะไป
ขจัดใจไม่ให้เกิดความคิด ไม่ให้มันคิด เป็นการทรมานจิตใจให้ผอมโซ
ประเดี๋ยวมันก็ไม่มีพลัง ทำอะไรไม่ได้

เออละ วันนี้ขอกล่าวธรรมะพอเป็นคติเตือนใจของบรรดาท่านผู้ฟัง
ทั้งหลาย ก็เห็นว่าพอสมควรแก่กาลเวลา ในท้ายที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่ง

๖๖

คนเรามีของติดอยู่ในตัว แต่ไม่เชื่อมั่นตนเอง
จึงได้แสวงหาที่พึ่งภายนอกเรื่อยไป

๙๙



เข้าถึงพระไตรลักษณ์



นับตั้งแต่วันที่เราก่อปฏิสนธิในครรภ์ของมารดา เจริญเติบโตขึ้นมาจนครบกำหนดคลอดออกมา จนกระทั่งเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ อันนี้เป็นการขึ้นต้นของชีวิต ในเมื่อเจริญขึ้นอย่างเต็มที่แล้ว สภาพร่างกายและจิตใจก็เปลี่ยนแปลงไป มีแนวโน้มไปในทางที่เรียกว่าแก่ ความแก่นั่นคือวันเดือนปีข้างแรม เราส่วนมากชีวิตอยู่ในวัยแรมกันทั้งนั้น และผู้ที่เกิดมาสุดท้ายภายหลัง แม้ว่าเราจะมีอายุน้อย ชีวิตยังหนุ่มยังสาวอยู่ในระยะที่กำลังเจริญขึ้น แต่พอเจริญขึ้นเต็มที่แล้วก็ต้องเดินตามรอยของผู้เกิดก่อนไป ดังนั้น อันนี้ก็จะเป็นแนวทางให้เราได้ออกคิดเป็นการพิจารณาชีวิตของเรา พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เราพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรา มีความเจ็บเป็นธรรมดาจะพ้นความเจ็บไปไม่ได้ เรา มีความตายเป็นธรรมดาจะพ้นความตายไปไม่ได้ อันนี้คือความเป็นไปแห่งวิถีชีวิตของเรา นอกจากนั้น ยังสอนให้เราพิจารณาให้รู้ว่า ที่เราได้ชีวิตมานี้เป็นมาด้วยกฎของกรรม ท่านจึงให้พิจารณาว่า กัมมัฏสะโกมหิ เรามีกรรมเป็นของของตน กัมมะทายาโท มีกรรมเป็นผู้ให้ผล กัมมะพันธู มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ กัมมะปะฏิสะระโณ มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย แล้วก็ให้ทำจิตให้ยอมรับว่า เราจะทำกรรมอันใดไว้ย่อมได้รับผลของกรรมนั้นแน่นอน อันนี้เป็นวิถีทางที่ให้เราพิจารณาเพื่อกระตุ้นเตือนความรู้สึกของเราให้

มีความไม่ประมาท เพราะความประมาทเป็นหนทางแห่งความตาย คนที่เกิดมามีชีวิตอยู่ด้วยความประมาท แม้จะมีอายุยืนตั้งร้อยปี ก็ยังสูญบุคคลผู้เกิดมามีอายุเพียงวันเดียวแต่เต็มไปด้วยความไม่ประมาทไม่ได้

ดังนั้น บรรดาญาติโยม พุทธบริษัททั้งหลาย ตลอดทั้งพระภิกษุสงฆ์สามเณร ในเมื่อถึงวันธรรมสวนะเช่นนี้เราก็สละเวลามาประชุมกันเพื่อบำเพ็ญกรณียกิจอันเป็นกุศล เรามีกาย มีวาจา และมีใจเป็นสมบัติของเราเอง กาย วาจา และใจเป็นที่เกิดของบุญของกุศล บุญกุศลที่เราจะพึงทำนั้น คือ

๑. การให้ทาน

๒. การรักษาศีล

๓. การเจริญภาวนา

ท่านั่ง เม ประสัทธัง ทานที่เราให้เป็นทานที่บริสุทธิ์ แต่ท่านทั้งหลายมักจะเข้าใจว่า การให้ทานนี้เราจะต้องมีวัตถุสิ่งของเป็นเครื่องสละ อันนั้นก็เป็นการถูกต้อง แต่ถ้าหากจะเข้าใจว่าการให้ทานคือการสละสิ่งของอันเป็นสมบัติส่วนตัวเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่นโดยถ่ายเดียวนั้น เรายังเข้าใจแคบในคำว่าทานให้ เช่นอย่างท่านทั้งหลายได้สมาทานศีล ๕ ศีล ๘ ลงไปแล้วนั้นแหละได้ชื่อว่าเป็นการให้ ให้อภัยทานคือการไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ข่มเหง ไม่รังแก อันนี้ชื่อว่าเป็นการให้อภัยทาน ญาติโยมทั้งหลายสละเวลามาทำบุญสุนทานกันในวัด ก็ได้ชื่อว่าเป็นการให้ คือสละเวลามาเฝ้าพระพุทธเจ้าคือพระพุทธรูปในวัด ให้เวลามาเพื่อได้ทัศนะ คือได้เห็นพระภิกษุสงฆ์สามเณรผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ อันนี้ก็ได้อีกชื่อว่าการให้ เรียกว่าการให้ทานเหมือนกัน

การรักษาศีล ท่านทั้งหลายก็ได้สมาทานมาแล้ว ศีล ๕ ศีล ๘ เป็นข้อวัตรปฏิบัติ เป็นอุบายวิธีฝึกหัดละความชั่วทางกาย ทางวาจา ความ

ชั่วที่เราจะตั้งใจละเอาได้นั้นคือความชั่วที่เราจะพึงละเมิตด้วยกาย ด้วยวาจา แต่ส่วนเรื่องใจนั้นเรายังละไม่ได้ก่อน ดังนั้นเราจึงมายึดหลักแห่งการละความชั่วด้วยการสมาทานศีลตามชั้นภูมิของตนเอง กฎหัตถ์ทั่วไปมีศีล ๕ เป็นข้อปฏิบัติก็ได้ชื่อว่าละความชั่ว ๕ ข้อ ผู้สมาทานศีล ๘ ก็ได้ละความชั่ว ๘ ข้อ ผู้มีศีล ๑๐ ก็ได้ละความชั่ว ๑๐ ข้อ ผู้มีศีล ๒๒๗ ก็ได้ละความชั่ว ๒๒๗ ข้อ ซึ่งเป็นไปโดยเจตนาและความตั้งใจว่าเราจะละ เรามาฝึกหัดละความชั่วดังที่กล่าวแล้ว จนเกิดความคล่องตัว เกิดความชำนาญมีเจตนาอันแน่วแน่ที่เราจะละความชั่วอันนั้นจริงๆ โดยไม่กลับกลอกเสื่อมคลาย อันนี้ได้ชื่อว่าเป็นการตั้งใจละความชั่ว ตามพุทธดำรัสที่ท่านสอนว่า **สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง การไม่ทำบาปทั้งปวง** การไม่ทำบาปทั้งปวงก็หมายถึงว่าการงดเว้นตามศีลสิกขาบทที่เราสมาทานมาแล้วนั้น ท่านผู้ใดรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ตามขั้นตามภูมิของตนได้ชื่อว่าเป็นผู้ละความชั่วได้โดยเจตนาคือความตั้งใจ ในขั้นแรกๆ เราก็ตึงใจอดทนๆ ตั้งใจละเอา บางทีก็ขาดตกบกพร่องบ้าง แต่เราก็พากเพียรพยายามที่จะปฏิบัติให้ได้ จนกลายเป็นศีลอันบริสุทธิ์ เป็นอริยศีลที่เกิดขึ้นในจิตใจของเราในนั้น หนักๆ เราจะไม่ได้ตั้งเจตนาที่จะละสิ่งใดๆ ทั้งนั้น แต่หากว่าการปฏิบัติของเรานั้นมันเป็นไปเพื่อความละ เป็นไปเพื่อความงดเว้นเองโดยอัตโนมัติ ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีศีลอันบริสุทธิ์และได้ละความชั่วโดยเจตนา โดยสมบูรณ์ ท่านทั้งหลายได้สมาทานศีลตามขั้นตามภูมิของตนแล้ว ขอทุกท่านจงได้โปรดทำความภาคภูมิใจว่าเรามีศีลอันบริสุทธิ์แล้ว **ปะริสุทฺธัง เม สິลลัง ศีลของเราบริสุทธิ์แล้ว ปะริสุทฺโธ** อะหัง ภันเต **ปะริสุทฺโธ**ติ มัง พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ ธาเรตุ ข้ำพเจ้ามีศีลอันบริสุทธิ์แล้ว **ขอพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จงจำข้าพเจ้าไว้** **ว่าเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์** นี่คือการบริสุทธิ์แห่งศีล

เพื่อเป็นอุบายวิธีการที่จะปลูกฝังเจตนาให้มั่นคงในการละความชั่ว สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงสอนให้เราบำเพ็ญสมาธิภาวนา การบำเพ็ญสมาธิภาวนาเป็นบุญกิริยาวัตถุอันหนึ่งซึ่งเรียกว่า ภาวนามัย บุญสำเร็จด้วยการภาวนา บุญสำเร็จด้วยการให้ทาน เรียกว่า ทานมัย บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล เรียกว่า สីลมัย ภาวนามัย บุญสำเร็จด้วยการภาวนา ดังนั้น ณ โอกาสนี้ ขอท่านทั้งหลายจงตั้งใจกำหนดจิตบริกรรมภาวนา

การบริกรรมภาวนานั้น เป็นอุบายวิธีทำจิตให้เข้าถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์อย่างแน่อน เมื่อท่านผู้ใดบำเพ็ญสมาธิด้วยบริกรรมภาวนาให้จิตสงบลงเป็นสมาธิ ตั้งแต่อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิลงไปแล้ว สภาพจิตจะกลายเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เมื่อท่านทั้งหลายทำจิตให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ได้ชื่อว่าเป็นผู้เข้าถึงพระไตรสรณคมน์ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อย่างแท้จริง เป็นอันว่าได้พระพุทธเจ้าเป็นสรณะ เมื่อได้พระพุทธเจ้า คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไว้ในจิตในใจแล้ว การทรงไว้ซึ่งความรู้สึกเช่นนั้นก็ได้ชื่อว่าได้พระธรรมเป็นสรณะ ความที่มีสติสัมปชัญญะสังวรระวังตั้งใจว่า เราจะละความชั่ว ประพฤติแต่ความดีอยู่ทุกขณะจิตทุกลมหายใจ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ได้พระสงฆ์เป็นสรณะ นี่เป็นอุบายวิธีทำจิตทำใจให้เข้าถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นสรณะ ดังนั้น ณ โอกาสนี้จึงขอเชิญท่านทั้งหลายกำหนดจิตบริกรรมภาวนา หรือพิจารณาอันใดอันหนึ่งซึ่งเป็นอารมณ์ของจิตที่ท่านเคยคล่องตัวและเคยพิจารณามาแล้ว จนกว่าจิตจะสงบลงมีสมาธิอันประกอบด้วยองค์ คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา เมื่อเราสามารถทำสมาธิจิตให้เกิด วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา นั่นคือสมาธิเบื้องต้นได้เกิดขึ้นกับจิตของเราแล้ว

จิตที่มีสมาธิที่ประกอบด้วยวิตกนั้นเป็นอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น ท่านกำลังบริกรรมภาวนาพุทโธๆ อยู่ พอบริกรรมภาวนาไปแล้ว จิตของท่านบริกรรมภาวนาพุทโธๆ รั้งไม่อยู่ นั่นเรียกว่าจิตได้วิตก คือไม่ต้องตั้งใจจะบริกรรมภาวนา แต่จิตก็ภาวนาพุทโธๆ เอง และพร้อมๆ กันนั้นก็มีสติสัมปชัญญะรู้พร้อมอยู่ในขณะจิตที่บริกรรมภาวนาพุทโธๆ อันนี้จิตได้วิตก วิจารณ์ขั้นต้น ในบางครั้งเราอาจจะภาวนาพุทโธๆ พอจิตหยุดบริกรรมภาวนาพุทโธ จิตไปนิ่งสว่างอยู่ อันนั้นจิตก็มีวิตก คือวิตกถึงความสว่างที่มีอยู่ในจิต แล้วก็มีสติสัมปชัญญะรู้พร้อมอยู่ที่จิต ในขณะที่จิตมีความสงบ นิ่ง สว่างอยู่นั้น จิตกลายเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานขึ้นมา พร้อมกันนั้นก็มึ่ปิติ มีความสุข และมีความสงบ ได้ชื่อว่าได้สมาธิในขั้นต้น

นักภาวนาทั้งหลายอย่าไปกลัวสมาธิ ครูบาอาจารย์ของเราสอนให้ภาวนาพุทโธๆ แต่ในบางครั้งเราลืมนึกไป เราไม่เชื่อครูบาอาจารย์ บางทีเราก็มักไปเชื่อบุคคลที่ภาวนาไม่เป็น บางทีเขาจะกล่าวว่า ภาวนาพุทโธ จิตมันจะไปนิ่ง ดิตความสงบ เป็นสมณะ ไม่ถึงวิปัสสนา อันนี้อย่าไปเชื่อครูบาอาจารย์ของเราได้ทำมาแล้ว ภาวนาพุทโธเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แม้ในปัจจุบันนี้ก็ยังมีหลักฐานพยาน บางท่านภาวนาพุทโธ ๑๑ แล้วจิตสงบ นิ่ง สว่าง มีปิติ มีความสุข มีความสงบ จนกระทั่งตัวหาย ไม่ปรากฏว่ามีตัวมีตนมีร่างกายปรากฏ มีแต่จิตดวงเดียวสงบ สว่างไสว นิ่ง ลุกโพล่งอยู่เหมือนกับไฟลุกอยู่ในใจ บางทีผู้ที่ไม่รู้เรื่องของสมาธิอย่างละเอียด พอจิตสงบลงไปสว่างโพล่งขึ้นแล้วก็เกิดตกใจว่า “ทำไมจิตของคนเรามันจึงลุกเป็นไฟขึ้นมาได้” มันเป็นอย่างนั้นก็มี ในเมื่อจิตมีความสงบนิ่งๆ สว่าง บ่อยๆ เข้า สมาธิคือความสงบจิตนั้นเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา

ความสงบของจิตทำให้จิตมีพลังงาน ทำให้จิตมีสติสัมปชัญญะ เมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะ แม้มันจะอยู่ในความสงบลึกละเอียดสักปานใดก็ตาม แต่เมื่อมันออกจากสมาธิ ออกจากความสงบมาแล้ว มันจะมีความคิดเกิดขึ้น ความคิดที่เกิดขึ้นนั้นแหละคือปัญญา ถ้าหากเรามีสติตามรู้ทันความคิดอยู่ทุกขณะจิตทุกลมหายใจ เรียกว่าปัญญาเกิดจากสมาธิ ถ้าหากขณะใดที่เรามีสติตามรู้ไม่ทันจิตก็กลายเป็นความฟุ้งซ่าน

จริงอยู่ ในขณะที่จิตสงบนิ่ง กายไม่ปรากฏ ความรู้สึกนึกคิดอื่นๆ มันจะไม่มี มีแต่จิตสงบ นิ่ง สว่างอยู่เฉยๆ แต่เมื่อจิตเลิกจากความสงบนิ่ง สว่าง แล้วถอนออกมา พอรู้ว่ามีกายเท่านั้นแล้วจิตมันก็จะเกิดความคิดผุดๆ ผุดขึ้นมา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วจะเกิดขึ้นตอนนี้ ตอนที่จิตสงบนิ่ง เงียบ สว่างจนไม่มีตัว นั่นปัญญามันไม่เกิดจริง แต่เราสามารถที่จะมีปัญญารู้ได้เมื่อเราออกจากสมาธิมาว่านี่คือสมาธิ และเราจะรู้ว่านี่เราภาวนาได้สมาธิ นี่จิตของเราถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์แล้ว นี่จิตของเราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว นี่คุณธรรมที่ทำให้คนให้เป็นพระพุทธะเกิดขึ้นในจิตในใจของเราแล้ว นี่คือปัญญาที่จะเกิดจากสมาธิ ถ้าหากว่าสมาธิไม่เกิดอย่างนี้เราก็ไม่รู้เช่นนั้น เมื่อจิตถอนออกมาจากสมาธิเช่นนั้น จิตมีความคิดเกิดขึ้นเมื่อใด สติสัมปชัญญะจะตามรู้ความคิดนั้นทันที เพราะอาศัยพลังแห่งความสงบอันนั้นเป็นแนวทาง ดังนั้น ท่านผู้ภาวนาทั้งหลายอย่าไปกลัว กลัวว่าจิตมันจะสงบนิ่งอยู่เฉยๆ ไม่มีทาง มันจะสงบนิ่งอยู่ก็เฉพาะในขณะที่นั่งหลับตาอยู่เท่านั้น แต่เมื่อออกจากที่นั่งหลับตาแล้วมันก็ไม่สงบ เพราะเรามีภาระธุรกิจที่จะต้องทำ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด นั่นคือภารกิจอันเป็นเรื่องชีวิตประจำวัน คนที่ไม่มีสมาธิมาก่อน ยืนก็ยืนด้วยความไม่มีสติ เดินก็เดินด้วยความไม่มีสติ นั่งก็นั่งด้วยความไม่มีสติ กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ก็ด้วยความไม่มีสติ

แต่ผู้มีจิตผ่านสมาธิมาแล้วบ่อยๆ ยืนก็มีสติรู้อยู่ เดินก็มีสติรู้อยู่ นั่งก็มีสติรู้อยู่ นอนก็มีสติรู้อยู่ กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ก็มีสติรู้อยู่ เมื่อมีสติรู้อยู่ สติตัวนี้มีพลังแก่กล้าขึ้น จะกลายเป็นปัญญา มองสิ่งใดที่ผ่านเข้ามาทางตา หู ลิ้น กาย และใจด้วยความมีสติ

จิตที่มีสติรับรู้อะไรแล้ว เขาจะมีการพิจารณาโดยความเป็นอัตโนมัติ เช่น เมื่อตาเห็นรูป พอเกิดความยินดีขึ้นปั๊บ! จะมีสติพิจารณา บางทีก็พิจารณาว่ารูปนี้มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บางทีก็พิจารณาว่ารูปที่สดสวยงดงาม ในที่สุดมันก็ไม่สดไม่สวยไม่คงไม่งาม เพราะมันเป็นของปฏิภูลน่าเกลียดโสโครก มีหู หูได้ยินเสียงอะไรเข้ามา พอเกิดความยินดียินร้าย ผู้มีสติจะเกิดปัญญาพิจารณาทันที อะไรผ่านเข้ามา ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย จะมีสติพิจารณาทันที แม้สิ่งนั้นจะเป็นสิ่งภายนอกจะเป็นสิ่งภายในก็ตาม ในเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วเพราะอาศัยความมีสติ เขาจะมีความรู้พร้อมและการเตรียมพร้อม มีตาก็คือตามีศีลมีธรรม ไม่ใช่ตาหาเรื่อง ถ้าตาหาเรื่องแล้วก็มองดูใครทำอะไรไม่ถูกออกถูกใจก็หาเรื่อง พาลทะเลาะกัน นั่นเรียกว่าไม่มีสติ ขาดสติ จึงปล่อยให้ตาไปหาเรื่องกับเหตุการณ์ภายนอก รูปที่ผ่านเข้ามาภายในทางสายตา ตามันเป็นสิ่งที่มิไว้สำหรับดู ในเมื่อเราลืมตาดู มันก็เห็นหมดทุกสิ่งทุกอย่างนั้นแหละ เห็นทั้งสิ่งที่ดี เห็นทั้งสิ่งที่ร้าย เห็นทั้งสิ่งที่สวย เห็นทั้งสิ่งที่งาม เห็นทั้งสิ่งที่ชั่วร้าย เห็นทั้งสิ่งที่น่าชอบใจ เห็นทั้งสิ่งที่ไม่ชอบใจ ในเมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะรู้พร้อม จิตของเราจะให้ความยุติธรรมแก่สิ่งที่เห็น เห็นอะไรที่แสดงออกมา แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่เราชอบใจไม่ชอบใจก็ตาม จิตที่มีสติจะเป็นกลางโดยเที่ยงธรรม เห็นนอกเขาออกเรา ใครแสดงอะไรออกมา นั่นเป็นอุปนิสัยของเขาอย่างนั้น เสียงที่เราได้ยินใครพูดออกมา ดีก็ตาม ไม่ดีก็ตาม จิตที่มีสติจะพิจารณาว่า ใครเปล่งเสียงออก

มาอย่างไร ดีชั่วก็ตาม เป็นอุปนิสัยของเขาผู้นั้น กลิ่นที่ผ่านเข้ามาทางจมูก เหม็น หอม เป็นเรื่องของกลิ่น จิตเป็นกลางแล้วย่อมไม่ยินดียินร้าย สิ่งที่ผ่านมาทางลิ้น สัมผัสทางรส รสอร่อยเปรี้ยวหวานมันเค็ม จิตที่เป็นกลางแล้วจะไม่ดี ไม่ชมกับรสนั้นๆ แม้จิตที่มีสัมผัสในทางกาย ที่อยู่ที่หลับที่นอนจะอ่อนจะแข็งอย่างไรก็ตาม ในเมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะ ก็มีแต่ความเป็นกลาง เช่นอย่างญาติโยมมาวัด จะมีเสื่อปูให้นั่งก็ตาม ไม่มีก็ตาม จิตที่เป็นกลาง มีสติสัมปชัญญะ ย่อมไม่ดีไม่ชม เห็นอะไรก็นึกว่าเป็นเรื่องของธรรมดา เห็นอะไรก็ปลงปัญญาทำจิตเป็นกลางว่าเป็นเรื่องของธรรม พิจารณาเข้าไปสู่หลักของพระไตรลักษณ์ ทุกสิ่งทุกอย่างมันแสดงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของมัน ทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งเป็นเรื่องภายนอกนั้นมีหรือที่มันจะเป็นไปโดยถูกตาถูกใจของเราหมดทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่ลิ้นกับฟันอยู่ในปากมันก็ยังกระทบกัน บางทีเคี้ยวอาหารก็ไปเผลอกัดปากตัวเองเข้าให้ แม้แต่สิ่งที่อยู่ในร่างกายของเราเรายังควบคุมไม่ได้ตลอดไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง เรื่องอะไรเราจะไปควบคุมบุคคลอื่นและสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมให้มันเป็นไปตามใจของเรา

เพราะฉะนั้น สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าท่านจึงให้มีสติสัมปชัญญะ พิจารณาสິงต่างๆ อะไรเกิดขึ้นให้พิจารณาน้อมไปสู่พระไตรลักษณ์ อนิจจังไม่เที่ยง ทุกขังเป็นทุกข์ อนัตตาไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน โดยในหลักอนัตตลักษณะสูตร ท่านให้ยกเอาขันธ์ ๕ ขึ้นมาพิจารณา รูปัง ภิกขเว อะนัตตา ดูก่อนภิกขุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน รูปคือร่างกาย แม้แต่ร่างกายของเรานี้มันก็ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา ถ้าว่ามันเป็นของเราจริงๆ ทำไมมันจึงแก่ ทำไมมันจึงเจ็บ ทำไมมันจึงตาย หรือบางทีทำไมมันจึงไม่อยู่ในอำนาจ ในเมื่อเราแก่เฒ่าชราแล้ว มือเท้ามันก็ไม่อยู่ในอำนาจ แขนงขาเท้ามือมันก็ไม่อยู่ในอำนาจ

นั่นคือลักษณะแห่งอนัตตา เพราะฉะนั้นเราจึงสั่งไม่ได้ในรูปของเราคือร่างกายของเราเห็นว่า ขอรูปร่างของเราจะเป็นอย่างนั้นๆ อย่าแก่ อย่าเจ็บ อย่าตายเลย มันก็ไม่ใช่เป็นไปตามที่เราต้องการ ขอรูปร่างของเราจะเป็นอย่างนี้ที่เราชอบใจ มันก็ไม่ใช่เป็นไปตามความต้องการ เพราะฉะนั้นรูปมันจึงไม่เที่ยง เพราะฉะนั้นรูปมันจึงเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นรูปมันจึงเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เวทนา อนัตตา เวทนา คือ ความสุข ความทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ มันก็ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เวลานี้เรานั่งสมาธิภาวนาอยู่ เราอยากให้อจิตของเราสงบเป็นสมาธิให้ทันอกทันใจ มันก็ไม่ใช่เป็นไปตามที่เราต้องการ เรานั่งสมาธิอยู่ เราไม่อยากให้อร่างกายมันปวด มันเมื่อย ไม่ให้มีเวทนาทุกข์ มันก็ไม่ใช่เป็นไปตามความต้องการ เราต้องการให้กายของเรามีเวทนาสุขอย่างเดียว มันก็ไม่ใช่เป็นไปตามความต้องการ เพราะฉะนั้น เวทนามันจึงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันเป็นเรื่องของขันธ์ ๕ มันก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งนั้น อันนี้เป็นแนวทางที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าให้เราพิจารณา

ในการพิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในสายวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติกรรมฐานในสายวิปัสสนากรรมฐาน คือการหัดใช้ความคิดให้เกิดปัญญา จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดเราพึงเทศน์เราจดจำได้ แล้วก็มีควมรอบรู้ อันนั้น ปัญญาเกิดจากการฟัง เรียกว่า สุตมยปัญญา ในเมื่อเราฟังรู้แล้ว เราน้อมเอาสิ่งที่ฟังรู้มาพิจารณาในใจอีกทีหนึ่ง เช่น อย่างฟังเรื่องของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วเราก็เอามาพิจารณา พิจารณารูปร่างก็ไม่ใช่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง พิจารณาไปจนกว่าจิตจะสงบลงเป็นสมาธิ หรือจิตมันอาจจะพิจารณาไปเองโดยอัตโนมัติ ถ้า

หากว่าจิตกำหนดรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเองโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ อันนั้นเรียกว่าจิตเราได้วิตัก วิचार ในขั้นแห่งพิจารณา

บางท่านอาจจะสงสัยว่า เมื่อพิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อจิตสงบลงไปแล้วจิตมันจะไปพิจารณาว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญา สังขาร วิญญาณไม่เที่ยง เช่นนั้นหรือ มันไม่เป็นเช่นนั้นหรอก ในเมื่อเราอาศัยการคิดพิจารณาในเบื้องต้นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อจิตสงบลงเป็นสมาธิแล้ว มันจะหยุดพิจารณาเรื่องที่เรากำลังคิด แล้วก็ไปสงบนิ่งอยู่เฉยๆ ในขณะที่มันสงบนิ่งอยู่เฉยๆ มันก็จะรู่ว่ารูปยังปรากฏอยู่ มันก็มองเห็นว่ามีรูป ในเมื่อจิตรู้สึกว่ารูปมีอยู่ เวทนาสุขทุกข์มันก็เกิดขึ้นที่รูป สัญญาก็เกิดขึ้นที่รูป จิตที่คิดอยู่ไม่หยุดก็เพราะมีรูปคือมีกายเป็นเครื่องมือ วิญญาณที่รู้เกิดขึ้นอยู่บ่อยๆ ก็เพราะมีกาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันเกิดขึ้นได้ในขณะที่เรายังมีกายอยู่ เมื่อเรานั่งกำหนดจิตดูอยู่ในขณะนี้ เรารู้ว่ามีกาย อะไรผ่านเข้ามาสัมผัส กายเรารู้ รู้ว่าอะไรเป็นที่สบาย เราก็อู้ เพราะอาศัยการพิจารณาเป็นอารมณ์จิต จิตก็จะค่อยๆ สงบลงทีละน้อย จนกระทั่ง นิ่ง สว่าง ความรู้สึกว่ามีกายก็หายไป เมื่อกายไม่มี เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตสงบ นิ่ง สว่าง อยู่เหมือนกันกับบวรกรรมภาวนาในเบื้องต้น แล้วรูป เวทนา สัญญา สังขารก็หายไป ยังเหลือแต่จิตสงบ นิ่ง สว่างใส เป็นกลางโดยเที่ยงธรรม สุขก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี ทำไมมันจึงไม่มี เพราะกายหายไป สุขทุกข์เป็นเวทนา เวทนานี้มันเกิดจากกาย เมื่อกายมีอยู่สุขทุกข์ยังปรากฏอยู่ เมื่อกายมีอยู่สัญญาความทรงจำก็ยังมียู่ เมื่อกายมีอยู่จิตที่คิดนึกก็ยังมียู่ ในเมื่อกายมีอยู่จิตคิดนึกสัมผัสรู้อะไรวิญญาณก็ยังมียู่ เมื่อกายดับไปแล้ว เวทนา สัญญา

สังขาร วิญญาณดับไปหมด เรื่องของเรื่องมันเป็นอย่างนี้

แม้แต่ในทางที่คุณธรรมมันบังเกิดขึ้น เช่น เรากาวนาจิตสงบลงไป แล้ว วิตก วิจาร ปีติ สุข มันก็ปรากฏได้ในขณะที่ยังมีกายอยู่ แต่ถ้าจิตสงบละเอียดลงไปจนกระทั่งกายหายไปแล้ว ยังเหลือแต่จิตสงบ นิ่ง ว่าง สว่างไสวอยู่ รู้อยู่แต่ภายใน กายไม่มี วิตก วิจาร ปีติ สุข มันก็หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตสงบ นิ่ง เป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตา กับอุเบกขา จิตที่เรียกว่า เป็นอุเบกขา ในขั้นนี้หมายถึงว่าจิตเป็นตัวของตัวเองโดยเที่ยงธรรม จิตไม่ได้พึ่งพาอาศัยอะไรเป็นอารมณ์ ไม่ได้ยึดเหนี่ยวอะไรเป็นอารมณ์ เป็นแต่จิตรู้ ตื่น เบิกบานอยู่ตลอดเวลา จะว่าสุขก็ไม่ใช่ จะว่าทุกข์ก็ไม่ใช่ มันเป็นกลางหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ความยินดีก็ไม่มี ความยินร้ายก็ไม่มี สุขก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี เพราะกายหายไปแล้ว ความยินดีก็ดี ความยินร้ายก็ดี สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เราสัมผัสรู้ได้เฉพาะในขณะที่เรามีกาย ในเมื่อกายหายไปแล้วสุขทุกข์มันก็ไม่ปรากฏ มีแต่ความเป็นกลาง เพราะฉะนั้น จิตที่สงบลงเป็นอัปปนาสมาธิ ท่านจึงว่ามันเหลือแต่เอกัคคตา กับอุเบกขา ถ้าท่านผู้ใดภาวนาไปถึงขั้นนี้แล้วจะรู้เอง

เพราะฉะนั้น สมาธิขั้นอุปจาระก็ดี ขั้นสมณะก็ดี เป็นสิ่งจำเป็นที่นักภาวนาจะต้องรีบเร่งเอาให้ได้ เมื่อเรามีสมาธิขั้นอุปจาระ หรือขั้นอัปปนา ได้ชื่อว่าเรามีสมาธิที่ดำเนินเข้าไปสู่การทำจิตของตนเองให้เป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ในตอนนี้จิตเป็นตัวของตัวเองโดยเด็ดขาด อัตตา ทิปะ มีตนเป็นเกาะคือเป็นที่ยึด อัตตะ สะระณา มีตนเป็นที่พึ่ง อัตตาหิ อัตตะโน นาโถ มีตนเป็นที่พึ่งของตน นี่ถึงแล้ว อัตตาหิ อัตตะโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน มันอยู่ที่ตรงนี้ ในตอนแรกๆ เราพยายามทำจิตของเราให้เป็นที่พักของตนให้ได้เสียก่อน ในเมื่อจิตมีสมาธิ จิตมีความเป็นที่พักของตนได้โดยเด็ดขาด แม้ว่าจิตนั้นจะมีแต่ความสงบ นิ่ง อยู่เรื่อยๆ

ก็ไม่เป็นไร ไม่ต้องไปเดือดเนื้อร้อนใจ ไม่ต้องไปนึกว่าเมื่อไรจิตมันจะเกิดวิปัสสนา เมื่อไรจะเกิดภูมิความรู้ เมื่อไรจะได้ฌาน เมื่อไรจะได้ญาณ เมื่อมีสมาธิมันก็มีฌาน จิตสงบลงเป็นอุปปจารสมาธิ มีภาวนาอยู่ก็มีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ก็ได้ฌานที่ ๑ แล้ว เมื่อจิตหยุดภาวนา จิตนิ่งสว่างไสว มีปิติ มีสุข มีความเป็นหนึ่ง ก็ได้ชื่อว่าฌานที่ ๒ เมื่อปิติหาย ไป มีแต่สุขกับเอกัคคตา ก็ได้ฌานที่ ๓ เมื่อสุขหายไปเพราะกายหายไปหมดแล้ว มีแต่เอกัคคตากับอุเบกขา จิตก็ได้ฌานที่ ๔ นี่ภาวนาได้ฌานแล้วจะไปเดือดเนื้อร้อนใจอะไรกัน ในเมื่อเรามีสมาธิก็มีฌาน ในเมื่อมีฌาน ญาณมันก็มีขึ้นมาเอง เมื่อมีญาณมันก็มีปัญญา เมื่อญาณแก่กล้าก็บันดาลให้จิตเกิดภูมิความรู้ขึ้นมา ภูมิความรู้ที่เกิดกับจิตก็คือความคตินั่นเอง ความคิดที่มันผุดขึ้นมาๆ ผุดขึ้นมาเป็นเรื่องของธรรมะ บางทีมันก็ผุดขึ้นมาว่า อ้อ! กายของเรามันก็เป็นอย่างนี้หนอ มันมีแต่ของปฏิกูล น่าเกลียด โสโครกสกปรก มีแต่ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันนี้ปัญญา มันบังเกิดขึ้นมาเพราะมีญาณ

ในเมื่อปัญญามันบังเกิดขึ้นมาอย่างนี้ เรามีสติสัมปชัญญะตามรู้ ปัญญาที่มันเกิดขึ้น ไ้เจ้าปัญญานี้มันก็ไปของมันเรื่อยไป ใจตัวสติก็ตามรู้ของมันเรื่อยไป คบคุมกำกับกันไปอยู่ จิต อารมณ์ สติ ไม่พรากจากกัน นั่นคือจิตได้ภูมิวิปัสสนาขึ้นมาแล้ว เมื่อเป็นเช่นนั้นเรื่องอะไรที่เราจะไปกลัวว่าจิตมันจะติดสมณะ ไม่มีทาง ถ้าหากว่าจิตมันจะไปติดสมณะกันจริงๆ ครูบาอาจารย์ท่านก็ไม่สอน แต่ถ้าจิตจะติดสมณะติดสมาธิในขั้นฌานก็ดีนี่ ดีกว่ามันไม่ได้อะไรเลย! ถ้ามันได้แต่ความคิดโดยความตั้งใจ ภูมิปัญญาความรู้ไม่เกิดขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ ถ้าไม่คิดก็ไม่มีความรู้ เมื่อตั้งใจคิดจึงเกิดความรู้ อันนี้มันเป็นสติปัญญาธรรมดา แต่ถ้าอยู่ๆ มันคิดของมันขึ้นมาเอง ประจักษ์ขึ้นมาเอง เป็นเรื่องของธรรมะ ประจักษ์มา

แล้วก็มึนปิติ มีความสุขควบคู่กันไป มีความสงบควบคู่กันไป

จิตมีความคิดอยู่สงบได้อย่างไร มันสงบอยู่กับหน้าที่ที่มันพิจารณา อารมณ์อยู่ในปัจจุบันนั้น มันไม่เอาเรื่องอื่นเข้ามาแทรกมาแข่ง ธรรมะที่เกิดขึ้นมา ผุดๆ ขึ้นมา สติก็รู้ รู้อยู่ที่จุดที่มันผุดขึ้นมานั้น แล้วมันไม่ได้ แลไปทางอื่น กำหนดรู้อารมณ์จิตตลอดเวลา นี่คือความสงบจิตในขั้น วิปัสสนา ความคิดก็คิดอยู่ไม่หยุด สติก็ตามรู้อยู่ไม่หยุดไม่พลั้งเผลอ นั่นคืออะไร อัตตะโน โจทะยัตตานัง เรามีสมรรถภาพที่จะเตือนตนด้วยตนเอง

การภาวนานี้ แม้เราจะไม่เห็นอะไรเป็นรูปเป็นร่างก็ตาม ให้มันรู้ มันเห็นความเป็นจริงของกายของเราว่าปัจจุบันนี้กายของเรามีอยู่หรือเปล่า เมื่อกายมีอยู่มองเห็นเวทนาหรือเปล่า เมื่อกายมีอยู่ความทรงจำอดีต สัญญามันเกิดขึ้นมาหรือเปล่า เมื่อกายมีอยู่ความคิดความปรุงแต่งมันมีอยู่หรือเปล่า เมื่อกายมีอยู่วิญญูณรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันมีอยู่หรือเปล่า ในเมื่อมันมีอยู่แล้วมีสติสัมปชัญญะรู้ทันอยู่หรือเปล่า นี่รู้กันที่ตรงนี้ เห็นกันที่ตรงนี้ เรื่องที่จะไปเห็นสิ่งต่างๆ ภายนอก เห็นนางฟ้า เทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ เมืองสวรรค์ เห็นเมืองนิพพาน อันนั้นมันเป็นมโนภาพต่างหากหรอก ต้องรู้กายของตนเอง รู้ใจของตนเอง นั่งภาวนาไปนานๆ มันเมื่อย มันปวด ถ้าทนต่อไปมันก็ทรมานร่างกาย เปลี่ยนอิริยาบถเสีย นี่เรียกว่ารู้เรื่องของกาย ถ้าหากว่ากายมันสบาย เพราะอาศัยพลังแห่งปิติและสุขเกิดขึ้นในทางจิตก็นั่งต่อไป อย่าไปฝืนมัน ถ้าสิ่งใดจะเป็นการทรมานกายมากเกินไปเราก็เปลี่ยนอิริยาบถ เพราะกายอันนี้ทรมานมากนักมันก็ทรุดโทรม ทำให้เกิดเจ็บปวด เจ็บปวดหนักๆ เข้า ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บในทางจิต ถ้าปล่อยให้มันฟุ้งในทางอกุศลมากเกินไป ไม่มีการกดขี่ ไม่มีศีลมาเป็นเครื่องควบคุมความประพฤติ

ของตัวเอง อะไรเกิดขึ้นมาก็รู้อำนาจแห่งศีล จนมันเคยตัว เรียกว่าปล่อยจิตปล่อยใจให้มันเป็นไปตามอำเภอใจ ไม่มีการควบคุม เมื่อเรารู้ความจริงของกายของจิตมันเป็นอย่างนั้น เมื่อความคิดอันใดมันเกิดขึ้น เป็นกุศลก็ตาม อกุศลก็ตาม เรื่องบาปก็ตาม เรื่องบุญก็ตาม เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะอยู่ จิตของเราจะทำหน้าที่พิจารณาไปเอง

สมมติว่าเรานั่งอยู่ในขณะนี้มันคิดอยากจะไปทำผิดศีลข้อใดข้อหนึ่ง ถ้าสติมีอยู่มันจะได้ความสำนึกขึ้นมาว่าสิ่งนี้ไม่ควรแก่เรา เราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า จะไปคิดฆ่าคิดแกง คิดลักคิดขโมย คิดด่าคิดนินทาว่าร้ายกัน มันไม่ใช่วิสัยของผู้ปฏิบัติธรรม เราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ต้องเลียนแบบพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าฆ่าสัตว์ไม่เป็นเราก็ก็น่าฆ่า พระพุทธเจ้าไม่ทรมาณสัตว์เราก็ก็น่าทรมาณ พระพุทธเจ้าลักขโมยฉ้อโกงไม่เป็นเราก็ก็น่าเอาแบบท่าน พระพุทธเจ้าไม่ประพฤติผิดกาเมสุมิฉฉาจารเราก็ก็น่าเอาอย่างท่าน พระพุทธเจ้าโกหกหลอกลวงไม่เป็นเราก็ก็น่าเอาอย่างท่าน พระพุทธเจ้าไม่ทรมาณตนไม่ทรมาณคนอื่นด้วยการดื่มสุราเมรัย มัวเมาในสิ่งที่ทำให้เสียผู้เสียคน เราก็ก็น่าเอาอย่างพระพุทธเจ้าสิ ถ้าหากเราไม่เอาอย่างพระพุทธเจ้า เราก็ก็น่าเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าเท่านั้นเอง พระพุทธเจ้าเวลาท่านนั่งสมาธิเพื่อจะตรัสรู้ พญามารปล่อยอาวุธร้ายไปหมายทำลายพระองค์ พระองค์ก็มีแต่แม่เมตตา แม่เมตตาให้พญามารลูกกระสุนหรืออาวุธที่พญามารปล่อยมาแทนที่จะถูกพระพุทธเจ้ากลายเป็นดอกไม้บูชา นี่ในทำนองเดียวกัน เราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ใครด่ามาเราก็ก็น่าเอาอย่างแม่เมตตาให้ ไม่สนใจในคำด่า คนโน้นเขาด่าเรา เขาสร้างบาปให้กับเขาเอง เราไม่รับเอา วัวมันเข้าคอกไหนมันก็กลับคืนไปสู่คอกนั้น คนที่ด่าแต่ไม่มีใครรับคำด่ามันก็เปรียบเหมือนการถ่มน้ำลายขึ้นฟ้า แล้วมันก็ลงมารดหน้าของตัวเอง นี่ต้องพิจารณาอย่างนี้นักปฏิบัติ!

เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าเรากระทบอารมณ์อะไรก็ปล่อยไปเสียจนสุดขีด ไม่มีการยับยั้ง ไม่มีสติสัมปชัญญะพิจารณา เราก็อวดคุณสมบัติที่เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าเท่านั้นเอง กฎหรือระเบียบที่จะประพฤติบำเพ็ญตนให้เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง ที่เราจะตั้งใจปฏิบัติโดยเจตนาคือศีล เรามาฝึกสมาธินี้เพื่ออบรมจิตของเราให้มีพลังงาน มีสติสัมปชัญญะ มีปัญญา เพื่อให้จิตของเรานี้เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าเองโดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องกดข่ม เมื่อจิตมีสภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน ก็ได้ชื่อว่าจิตมีคุณธรรมความเป็นพุทธะ โดยปกติผู้ที่มีจิตเป็นสภาวะผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว แม้จะอยู่ในสมาธิ สภาพจิตเป็นอย่างนั้น พอออกจากสมาธิมาแล้วความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีมันจะมีอยู่ตลอดเวลา ตามธรรมชาติของบุคคลผู้มีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี เขาต้องมีเจตนาว่าเขาจะละความชั่ว ประพฤติความดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาดอยู่เสมอได้ในภพชาติที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่า สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง กุสะลัสสุปะสัมปะทา สะจิตตะปริโยทะปะนัง เอตัง พุทธานะสาสะนัง การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การชำระจิตให้บริสุทธิ์สะอาด นี่คือการสอนของผู้รู้คือพระพุทธเจ้าทั้งหลาย แหม! การที่จะทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาดนี้มันยากเหลือเกิน เอ้า! ความบริสุทธิ์สะอาดของจิตนี้มันมีโดยเจตนา ผู้ที่มีเจตนาจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์สะอาดคือทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาด เมื่ออบรมจิตให้มันคุ้นต่อการทำเช่นนั้นจนคล่องตัวแล้ว ต่อไปจิตมันก็จะบริสุทธิ์สะอาดเอง พระภิกษุสงฆ์สามเณรมีความซื่อสัตย์ตรงไปตรงมาต่อหน้าที่ มีความตรงไปตรงมาต่อเพื่อนสมณะด้วยกัน มีการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ มีกาย วาจา ใจบริสุทธิ์สะอาด ทำตนให้เป็นผู้งามในเบื้องต้น ทำจิตให้มีเมตตาปราณี ทำจิตให้มันคง เป็นผู้ทำความงามในท่ามกลาง ทำจิตให้มีสติสัมปชัญญะรอบรู้และมีเจตนาที่จะละเว้นความ

ชั่ว ประพฤติความดี ทำให้บริสุทธิ์สะอาดอยู่เสมอ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำ
ความงามในเบื้องต้น อกาทักลยาณัง งามในเบื้องต้น คือศีลอันบริสุทธิ์
มฆกัลยาณัง งามในท่ามกลาง คือสมาธิ ปริยโสนะกัลยาณัง งาม
ในเบื้องปลาย คือปัญญา เมื่อศีล สมาธิ ปัญญา งามพร้อม รวมลงเป็น
หนึ่ง มีแต่ สติวินโย ปรากฏเด่นชัดอยู่ที่จิต ต่อเนื่องไปคืออะไร เอกายะโน
มัตโค สัมมะทักขาโต สัตตาทัง วิสุทธินา คือทางดำเนินไปเพื่อความ
บริสุทธิ์สะอาดของสัตว์ทั้งหลายด้วยประการฉะนี้

วันนี้ขอแสดงธรรมะเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่านพุทธ-
บริษัททั้งหลาย ก็เห็นว่าพอสมควรแก่กาลเวลา จึงขอยุติด้วยประการฉะนี้.



การบริหารกิเลสด้วยความเป็นธรรม

เทศน์อบรมนักเรียน

โรงเรียนสระพระพิทยาคม อ. โนนไทย จ. นครราชสีมา

ณ วัดวะภูแก้ว อ. สูงเนิน จ. นครราชสีมา

วันที่ ๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๕



...เตรียมนั่งสมาธิเลย มองดูพระพุทธรูปเบื้องหน้า นั่งเอาขาขวาทับขาซ้าย มือซ้ายวางลงบนตัก เอามือขวาวางทับมือซ้าย ให้หัวแม่มือจรดกันนิดหน่อยอย่าให้ถึงกับตึงเครียด นั่งตั้งกายให้ตรง แต่อย่าไปเกร็งหรือกดขมกั้ลมเนื้อและประสาทส่วนใดส่วนหนึ่ง ตั้งใจกำหนดรู้จิตของตัวเอง ความรู้สึกอยู่ที่ไหนจิตของเราก็ออยู่ที่นั่น

ลองกำหนดรู้จิต ทำจิตให้ว่างๆ อยู่สักพักหนึ่ง แล้วทำความรู้สึกในจิตว่า พระพุทธเจ้าอยู่ในจิตของเรา พระธรรมอยู่ในจิตของเรา พระสงฆ์ก็อยู่ในจิตของเรา จิตของเราเป็นพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เพราะเรามีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี กิริยารู้ รู้ของจิตนั้นคือพุทโธที่อยู่ในจิตของเราแล้ว การทรงไว้ซึ่งความปกติทั้งกาย วาจา และจิต มีความสำรวมรู้สึกตัวอยู่ เรามีพระธรรมอยู่ในจิตของเรา คือรู้ ได้แก่พุทโธ เมื่อเรามีสติสังวรระวังตั้งใจจะกำหนดรู้จิตของเราอยู่ตลอดเวลา ความตั้งใจเป็นกิริยาของพระสงฆ์ เราก็มีพระสงฆ์อยู่ในจิตของเรา ดังนั้น ในอันดับต่อไป เราจะกำหนดรู้เอาจิตของเราเท่านั้น

ช่วงนี้ทุกคนให้มีสติกำหนดรู้จิตของตัวเอง ให้กำหนดรู้จิตเนยอยู่ เมื่อกายกับจิตของเรายังสัมพันธ์กันอยู่ อะไรผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จิตตัวผู้รู้เขาจะทำหน้าที่รับรู้ของเขาเองโดยอัตโนมัติ ในทางปฏิบัติ เราต้องเอาสติประทับประคองอยู่ที่จิตของเราเอง เสียงพูด แม้ว่าทุกคนจะไม่ตั้งใจฟัง แต่เมื่อเรามีสติกำหนดรู้จิตของเราอยู่ จิตเขาจะรับรู้เอง เพราะช่วงนี้เขามีหูเป็นเครื่องมือสำหรับสื่อสารกับโลกภายนอก คือนอกจากตัวของเขาเอง ดังนั้น เมื่อนักเรียนพากันมากำหนดรู้จิตของตัวเอง ตั้งใจรู้จิตของตัวเองอยู่ตลอดเวลา เราก็ได้ปฏิบัติสมาธิภาวนาอยู่ตลอดเวลา ช่วงนี้เรายังไม่บริกรรมภาวนาหรือนึกถึงอะไรทั้งสิ้น ให้ตั้งใจกำหนดรู้จิต คอยสังเกตรับฟังเสียงที่ผ่านเข้าไปทางหู ซึ่งจะเริ่มต้นด้วยการพูดถึงศีลที่เราได้สมาทานแล้ว

ศีล คือ ความปกติกาย ปกติวาจา ปกติใจ หรือปกติจิต เวลานี้กายของเราอยู่หนึ่งๆ กายก็ปกติ วาจาเราอยู่หนึ่งๆ ไม่พูด วาจาก็ปกติ จิตของเรามีสติกำหนดรู้จิตอยู่ คือกำหนดรู้เนยอยู่ จิตก็เป็นปกติ ความปกตินี้คือ ลักษณะของศีล สี่ละ แปลว่า ปกติ ปกติกาย ปกติวาจา ปกติใจ อันนี้เราเป็นผู้มีศีลแล้ว ปกติกายคือกายไม่ฆ่า ไม่ประทุษร้าย ปกติวาจาคือปากไม่พูดคำหยาบ ไม่โกหก ไม่พูดส่อเสียดยุยง ไม่พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล จิตปกติไม่คิดอิจฉาตาร้อนใคร มีสติกำหนดรู้ตัวเองอยู่ตลอดเวลา เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างเป็นปกติแล้วก็ได้ชื่อว่ามีศีล กายก็มีศีล วาจาก็มีศีล จิตก็มีศีล เรามีแล้วเพราะเราได้ตั้งใจสมาทานที่ผ่านมาเมื่อสักครู่นี้ เมื่อเป็นเช่นนั้นเราน้อมจิตน้อมใจคอยฟังธรรม

ทำไมพระพุทธเจ้าจึงสอนให้เรารักษาศีล ๕ เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านปรารถนาจะให้มนุษย์สร้างความรัก ความเมตตา ความเอ็นดู ความปรานีต่อกันและกัน ประโยคแรกท่านจะสั่งว่าอย่าฆ่ากัน อย่าเบียดเบียน

กัน อย่าข่มเหงกัน อย่ารังแกกัน อย่าอิจฉาพยาบาทกัน สิ่งดังกล่าวมานี้ อยู่ในขอบข่ายแห่งศีล ๕ ข้อที่เราได้สมาทานมาแล้ว ถ้าหากว่ามนุษย์ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ข่มเหง ไม่รังแกซึ่งกันและกัน และไม่อิจฉาพยาบาท อาฆาตจองเวรซึ่งกันและกัน สังคมเราจะมี ความสงบสุขราบรื่นหรือไม่ รับรองว่าสังคมของเราก็จะมี ความสุขสงบ ราบรื่น นอกจากจะราบรื่นแล้ว ยังแจ่มใส เราจะยิ้มแย้มเข้าหากันอย่างฉันมิตร เราจะมองดูเพื่อนฝูงของเราฉันมิตร เหมือนๆ กับเราเป็นลูกพ่อแม่เดียวกัน คลานตามกันออกมา เมื่อเป็นเช่นนั้นสังคมก็มีความสงบสุข

ประโยชน์ของการรักษาศีล ๕ ประการแรก ป้องกันไม่ให้มนุษย์ เกิดมีการฆ่ากัน เพราะ

- ปาณาติบาต เราพยายามฆ่าท่าน ท่านก็ต้องพยายามฆ่าเรา
- อทินนาทาน การหยิบฉวยเอาผลประโยชน์ของผู้อื่นหรือทรัพย์สินสมบัติของผู้อื่นที่เขาไม่อนุญาตด้วยอาการแห่งขโมย เมื่อท่านรู้ ท่านโกรธ ท่านก็ฆ่าเรา หรือไม่ถ้าเราเก่งกว่าเราก็ต้องเป็นฝ่ายฆ่าท่าน
- กาเมสุมิฉฉาจาร ข่มเหงน้ำใจกัน ไปแอบทำชั่วสู่เมียหรือลูกเต้าของท่าน เมื่อท่านโกรธ ท่านก็พยายามฆ่าเรา หรือไม่เราก็ต้องฆ่าท่าน
- มุสาวาท หลอกลวงอำพรางให้ท่านเสียผลประโยชน์ เกียรติยศชื่อเสียง ท่านโกรธ ท่านก็ฆ่าเรา หรือไม่เราก็ต้องฆ่าท่าน
- สุรา ตัวเมาหรือมึนเมาด้วยฤทธิ์แห่งของเมา หรือเมาในลาภ ในยศ ในสรรเสริญ ในความสุข ทำให้เกิดความอิจฉาตาร้อน ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดมีการฆ่ากัน

เพราะฉะนั้น ศีล ๕ ข้อนี้จึงเป็นคุณธรรมประกันความปลอดภัยของสังคม ป้องกันไม่ให้มนุษย์เกิดมีการฆ่ากัน

ประการต่อไป ศีล ๕ ประการมีคุณในการตัดทอนผลเพิ่มของบาป

บาปที่เราเคยทำมาตั้งแต่เมื่อวานนี้ หรือตั้งแต่เช้านี้ บัดนี้เรามางดเว้นจากการทำบาปตามกฎของศีล ๕ ข้อนั้น เราได้ชื่อว่าตั้งใจตัดกรรมตัดเวรตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ถ้าหากเราสามารถปฏิบัติต่อๆ ไปจนกระทั่งตลอดชีวิตของเรา เราก็จะได้ตัดกรรมตัดเวรตลอดชีวิตของเรา การตัดกรรม ก็คือหยุดทำความชั่ว ความบาป การตัดเวร ก็คือหยุดการพยายามอาฆาตจองเวรซึ่งกันและกัน คือไม่แค้นซึ่งกันและกัน รู้จักคำว่าให้อภัยซึ่งกันและกัน ผู้ทำผิดก็ให้รู้จักคำว่า ขอโทษ ผู้ถูกขอโทษก็ควรจะรู้จักคำว่า ให้อภัย ไม่เป็นไรหรอก อันนี้เป็นอุบายตัดกรรมตัดเวร

ประการต่อไป เป็นอุบายสำหรับตัดทอนกิเลสความชั่วฝ่ายบาปให้น้อยลงหรือหมดไป คนเรามีความโลภคือความอยากได้ มีความโกรธเกิดจากความไม่พอใจ มีความหลงในสิ่งที่เราติดพัน ความโลภเป็นกิเลสที่ชั่วช้าลามก เป็นอกุศลมูล เป็นรากเหง้าของอกุศลคือความบาปทั้งปวง พระพุทธเจ้าสอนให้เราละ ละโลก ละโกรธ ละหลง แต่ถ้าเราละไม่ได้ พยายามหักห้ามจิตอย่าให้ประพฤติล่วงเกินศีล ๕ ข้อ ข้อใดข้อหนึ่ง คือไม่ล่วงเกินในสิ่งที่เป็นบาป เช่น การฆ่า เบียดเบียน ช่มเหง รังแก อิจฉาตาร้อน เป็นต้น อันนี้เราตั้งใจละเอาได้ ละการกระทำ การกระทำที่เราทำด้วยกาย วาจา และคิดด้วยใจ มูลเหตุมันเกิดจากความโลภ ความโกรธ และความหลง เพราะฉะนั้น ในหลักศาสนาพุทธ พระพุทธเจ้าท่านจึงให้ยึดศีล ๕ เป็นหลักปฏิบัติ การกระทำสิ่งใดที่ไม่ผิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง แม้จะทำด้วยความโลภ ก็ทำลงไป แต่ขอให้เป็นการทำดี เราใช้ความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้เป็นสิ่งที่กระตุ้นเตือนจิตของเราให้เกิดมีความทะเยอทะยานในความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น

สิ่งที่มนุษย์พึงประสงค์มีอยู่ ๕ อย่าง คือ

ลาภ ได้แก่ ผลประโยชน์ คือ ทรัพย์สินเงินทองและวิชาความรู้

ยศ ได้แก่ เกียรติยศ ยศฐาบรรดาศักดิ์ เรามียศเป็นนาย มียศเป็นเด็กชาย เราต้องการอยากระหว่างยศของเราสูงขึ้นไป เราต้องใช้ความโลภของเราเป็นเครื่องเตือนใจของเราให้เกิดความทะเยอทะยาน ในความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น สร้างความโกรธในสิ่งที่มันจะทำให้เราเสียประโยชน์ และสร้างคุณธรรมให้มาโกรธความโลภ เอาความโลภมากระตุ้นให้เราขยันเรียน เอาความโลภมากระตุ้นให้มันขยันในการฝึกหัด คือขยันในการฟัง การถาม การคิด การขีดการเขียน สุ จิ ปุ ลิ สุ-ฟัง ปุ-ถาม อะไรไม่เข้าใจเราถาม ขยันถาม ลิ-ขีดเขียน คือฝึกหัดให้มันคล่องมือ เมื่อเราหมั่นเราขยัน เราเอาความโลภเป็นสิ่งที่กระตุ้นเตือนใจ ขยันฟัง ขยันถาม ขยันเขียน ขยันคิด การถามเป็นอุบายวิธีฝึกหัดปากของเราให้มีความกล้าหาญ ฝึกหัดนิสัยของเราไม่ให้อายครู โบราณท่านกล่าวว่าอายครูไม่ได้ความรู้ อายฐู้ไม่ได้อะไร ถือหลักว่าเราต้องกล้า อะไรที่เราไม่เข้าใจต้องขยันถาม ฟังแล้วไม่เข้าใจต้องถาม ถามมาแล้วต้องฝึกหัดคือขีดเขียนให้มันคล่องตัว แล้วก็คิดหาอุบายและเหตุผลในการกระทำนั้นๆ ว่ามันเกิดประโยชน์อะไร เกิดคุณเกิดประโยชน์อย่างไร เป็นคุณหรือเป็นโทษ เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ ถ้าเราทำดังที่กล่าวมาแล้ว ได้ชื่อว่าเราใช้ความโลภของเราถูกทาง ใช้ความโกรธของเราถูกทาง เพราะเราโกรธความโลภ โกรธความไม่มีความรู้ ในเมื่อเกลียดหรือโกรธความไม่มีความรู้ ความโลภ เราต้องขยันหมั่นเพียรในการเรียน เอาความโลภเป็นแรงกระตุ้นเตือน

สิ่งที่มนุษย์ปรารถนาในข้อต่อไป คือ ชื่อเสียงอันงาม การสร้างชื่อเสียงให้โด่งดัง หรือชื่อเสียงอันงาม ขยันเรียน มีความประพฤติสุภาพเรียบร้อย ชายประพฤติเป็นสุภาพบุรุษ หญิงประพฤติตนเป็นสุภาพสตรี เรียกว่าอยู่ในกฎเกณฑ์ที่เป็นสุภาพชนโดยยี่สิบ ๕ เป็นหลัก

ในเมื่อเราประพจน์ได้ดังที่กล่าวมา เราก็มี **ความสุขกายสุขใจ** แม้ว่าจะปรารถนาวิชาความรู้ หรือทรัพย์สินสมบัตินานัปการ ความมุ่งหมายอยู่ที่ความสุขกายและสุขใจ เราเกิดมาในชีวิตหนึ่งๆ มาเป็นคนร่วมโลกเขา เราควรจะพยายามหาความสุขกายสุขใจในทางที่ชอบด้วยหลักศีลธรรม หลักกฎหมายปกครองบ้านเมือง และหลักเหตุผล จึงจะได้ชื่อว่าปัญญาชนผู้นับถือพระพุทธศาสนา

ประการสุดท้าย คือ **อำนาจ** ได้แก่ ความเป็นใหญ่ การสร้างอำนาจ เราต้องพยายามสร้างตัวเองให้มีอำนาจบังคับตัวเองให้ได้ เวลาชี้แจงบังคับให้มันเกิดความขยัน เวลามันอึดอัด ลุกยาก นั่งยาก ก็บังคับให้มันคล่องแคล่วว่องไว เวลามันเกิดซี้ซลัด บังคับให้มันเกิดความกล้าหาญในทางที่ชอบ มีความประพจน์อ่อนน้อมถ่อมตน ประพจน์อ่อนโยน นอบน้อมต่อผู้หลักผู้ใหญ่ สุภาพบุรุษเป็นผู้ประพจน์อ่อนน้อม แต่มีความเข้มแข็ง เพราะเขามีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตก็ดี จึงเป็นผู้มีดีพร้อม เมื่อเขามีดีพร้อม เขามีอำนาจในตัวของเขาเอง เมื่อได้รับการศึกษาเล่าเรียนเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ สำเร็จปริญญาโท เอก มา ในเมื่อเราไปทำธุรกิจส่วนตัว เราก็มียอำนาจในหน้าที่ของเรา เมื่อรับราชการ เราก็มียอำนาจหน้าที่ตามที่ราชการมอบหมายให้ เรามีอำนาจที่จะทำอะไรโดยไม่มีใครขู่เข็ญบังคับ เราทำด้วยความพอใจ โดยอาศัยกติกา คือ กฎหมายระเบียบ ศีล ๕ เป็นเครื่องประกันความปลอดภัย

เพราะฉะนั้น ศีล ๕ จึงเป็นขอบเขตของการใช้กิเลสให้เกิดเป็นประโยชน์โดยความเป็นธรรม การทำอะไรด้วยกาย วาจา และใจ เมื่อไม่ผิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง ทำให้มันมากมาย ทำให้มันมากมาย แต่สิ่งใดที่ผิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง ให้ถึงดันทันที ประการสำคัญที่สุด ขอฝากลูกหลานเอาไปคิดเป็นการบ้าน หลวงตาว่า **ศีล ๕** นี้เป็นคุณธรรมที่เป็นมูลฐานให้เกิด

ระบอบการปกครองแบบประชาธิปไตย เพราะหัวใจของประชาธิปไตยอยู่ที่ การเคารพสิทธิมนุษยชน เมื่อใครมีศีล ๕ ก็ได้ชื่อว่าเคารพทุกสิทธิ สิทธิในการดำรงชีพอยู่โดยเสรี สิทธิในการครอบครองทรัพย์สินสมบัติโดยเสรี สิทธิในการใช้ผลประโยชน์ในคุ้มครองของตนโดยเสรี ถูกต้องตามกฎหมายปกครอง บ้านเมืองและศีลธรรม เราก็ได้ยึดเอาธรรมอันเป็นหัวใจของเสรีภาพ เสรีชน โดยมีเหตุ มีผล มีขอบเขต มีกติกา เพราะฉะนั้น เราจะทำอะไรทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีกติกา

เวลานี้เรามาศึกษาธรรมตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เรามายึดเอาศีล ๕ เป็นกติกาแห่งการปฏิบัติ พระพุทธเจ้าสอนให้เราละบาป ความชั่วร้าย ผู้ใดต้องการจะละบาป ความชั่วร้าย ให้ยึดศีล ๕ เป็นหลักปฏิบัติให้เคร่งครัด เราก็ได้ชื่อว่าละซึ่งบาปทั้งปวง ที่นี้เมื่อเราละบาปทั้งปวงได้แล้ว เราตัดกรรมตัดเวรได้เด็ดขาด เราจะไปอยู่ที่ไหนก็มีความสุขสบาย ไม่ต้องไปหวาดระแวงภัยว่าจะมีภัยใดๆ บังเกิดขึ้น นอนอยู่บ้านก็สบาย มานอนในป่าอย่างนี้ก็สบาย โดยอาศัยบุญบารมีของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และอำนาจคุณความเมตตาปราณีของครูบาอาจารย์ แผ่นดินเรา เราก็มีความสุขกาย สุขใจ นี่คือประโยชน์ของการรักษาศีล ๕ ที่เราจะมองเห็นในปัจจุบันนี้ ส่วนเรื่องรักษาศีลแล้วไปสวรรค์ รักษาศีลแล้วถึงนิพพาน อันนั้นเอาไว้คุยกันทีหลัง เรามาทำความเข้าใจในประโยชน์ของการรักษาศีล ๕ ในปัจจุบันนี้ให้มากๆ เพราะศีล ๕ เป็นอุบายให้มนุษย์สร้างความรัก ความปรานีในกันและกัน ศีล ๕ เป็นคุณธรรมประกันความปลอดภัยเพราะกันไม่ให้มนุษย์เกิดมีการฆ่ากัน ศีล ๕ เป็นอุบายตัดกรรมตัดเวร กรรมคือการกระทำ เวรคือการผูกได้แก่การ คอยจองล้างจองผลาญ ศีล ๕ เป็นคุณธรรมที่เป็นยอดแห่งการปกครอง โดยระบอบประชาธิปไตย ผู้ต้องการจะให้บ้านเมืองปกครองในระบอบ

ประชาธิปไตย ต้องพิจารณาศีล ๕ คือเอาศีล ๕ มาเป็นหลักปฏิบัติ และ
ก็ไม่ต้องหนักใจถ้าหากใครยังงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมาประกอบ
อาหารเลี้ยงตนเองและครอบครัวไม่ได้ ถ้านึกส่นุญอยากจะมีศีล ๕ กับ
เขาบ้าง ก็ให้ตั้งปณิธานให้แน่วแน่ ว่า ขึ้นชื่อว่ามนุษย์ ฉันจะไม่ฆ่า ไม่
เบียดเบียน ไม่ข่มเหง ไม่รังแก ไม่อิจฉาทาร้อน ฉันจะปรารถนาดีต่อ
เพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย ขอมนุษย์ทั้งหลายจงมีความสุขกาย สุขใจ อย่าได้
เบียดเบียนซึ่งกันและกัน จงมีสุข รักษาตนให้พ้นภัยทั้งปวงเถิด พยายาม
นึกเอาไว้แบบนี้

ตามนัยดังกล่าวมา เราจะปฏิบัติธรรม คือปฏิบัติสมาธิภาวนา เรา
ต้องรักษากาย วาจาของเรา ซึ่งเปรียบเหมือนเปลือกไข่ ห่อหุ้มไข่แดงคือ
จิตของเราเอาไว้ ธรรมชาติของไข่ไก่ ไข่เป็ด ที่เราจะเอาไปฟักให้มัน
เกิดเป็นตัว เราต้องพยายามทะนุถนอมประคับประคองอย่าให้เปลือกมัน
มีรอยร้าวหรือรอยบุบ ถ้ามันมีรอยร้าวหรือรอยบุบเอาไปฟักมันจะไม่เป็น
ตัว มีแต่จะเน่า แต่ถ้าเรารักษากายวาจาไม่ให้ละเมิดโทษตามศีล ๕ ได้
ชื่อว่าป็นผู้มีศีล ได้ชื่อว่าเป็นผู้ทะนุถนอมรักษาเปลือกไข่ คือ กาย วาจา
ของเราให้ปลอดภัยไม่มีรอยร้าวไม่มีรอยบุบ เราจะนำไปฝักสมาธิภาวนา
จิตของเราก็เป็นสมาธิได้ง่าย

อย่าว่าแต่พวกเราซึ่งเป็นเด็ก วัยหนุ่ม วัยสาว หรือเป็นผู้ใหญ่ เป็น
คฤหัสถ์ แม้แต่พระภิกษุสงฆ์ สามเณร ผู้บวชในศาสนานี้ก็ต้องรักษาศีล ๕
และศีล ๒๒๗ ให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ดี ถ้าไปละเมิดสิกขาบทข้อใดข้อหนึ่งใน
จำนวน ๒๒๗ ข้อ กายวาจาของท่านผู้นั้นอันเปรียบเหมือนเปลือกหุ้มไข่
จะมีรอยร้าวทันที ในเมื่อมีรอยร้าว คุณภาพของความเป็นนักบวชเป็น
พระก็ลดน้อยลงไปหนึ่งเปอร์เซ็นต์ ถ้าละเมิดสิกขาบทวินัย ๒๒๗ ข้อ
หลายๆ ข้อ คุณสมบัติแห่งความเป็นนักบวชเป็นพระก็ลดลงตามลำดับ

แม้ว่าเราจะปฏิญาณตนเป็นสมณะ ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แต่ละเมตสิกขาบทวินัย แม้แต่อาบัติทุกกฏ อาบัติปาจิตตีย์เป็นอย่างต่ำ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ลงโลก

ยกตัวอย่างเช่น พระรุดงค์ไปเดินรุดงค์กรรมฐาน ท่านเดินไปองค์หนึ่งองค์เดียว ไม่มีไวยาวจักร คือไม่มีลูกศิษย์ที่เป็นคฤหัสถ์ ไม่มีใครถือสตางค์ให้ แต่ท่านเอาสตางค์ใส่ย่ามของท่านไป ท่านหยิบใส่ย่าม เป็นอาบัตินิสสัคคียปาจิตตีย์ ๑ ตัว ในเมื่อหยิบออกจากย่ามไปซื้อของ เป็นอาบัตินิสสัคคียปาจิตตีย์อีก ๑ ตัว ของที่ได้มาบริโภคใช้สอย ถ้าหากเป็นอาหารจะเป็นอาบัตินิสสัคคียปาจิตตีย์ทุกคำกลืน ถ้าเป็นสบงจีวรก็เป็นอาบัตินิสสัคคียปาจิตตีย์ทุกระยะที่นุ่งห่มแล้วเปลื้องออกจากกายแล้วนำมานุ่งห่มอีก เป็นอันว่าเงินบาทเดียวเป็นอาบัติถึง ๓ ตัว เปลือกไข่ของพระคุณเจ้าราว ละเมียดตัว ๑ เพียงแค่ว่า ราวนิดๆ พอละเมียดตัวที่ ๒ ราวจนรอบ ละเมียดตัวที่ ๓ บุบ ใจหรือจิตซึ่งเปรียบเหมือนไข่แดง เพราะละเมตสิกขาบทวินัยจึงกลายเป็นไข่เน่า ไปเดินรุดงค์กรรมฐานก็กรรมฐานไข่เน่า เป็นนักปฏิบัติก็เป็นนักปฏิบัติไข่เน่า ไกลต่อมรรคผลนิพพานหรือคุณงามความดี เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนว่า ตัสมา สीलัง วิโสธะเย สาธุชนพึงชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ สะอาด

เสียงดังที่กล่าวมาตั้งแต่ต้นจนถึงบัดนี้ เป็นอารมณ์สิ่งรู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ เมื่อเรามีสติ กำหนดรู้อยู่ที่จิตของเราเพียงอย่างเดียว เราได้ยินเสียงมีสติ มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เราได้ใช้เสียงเป็นอารมณ์กรรมฐาน เราได้ปฏิบัติกรรมฐานควบคู่ไปกับการฟัง เพราะกรรมฐานนี้คือการทำให้มีสติ สติมีสิ่งระลึก จะเป็นอะไรก็ได้ แม้แต่ยิน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ถ้าเรามีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เราได้ปฏิบัติกรรมฐานอยู่ตลอดเวลา เมื่อเราเข้าห้องเรียนอันเป็นกิจประจำวัน

ของเรา เมื่ออาจารย์มายืนหน้าห้อง ท่านทำการสอน ถ้าเรามองจ้องที่ตัวอาจารย์ สงัดใจไปรวมไว้ที่ตัวอาจารย์อย่างไม่วางใจ ปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกชั่วโมงที่ได้รับการสอน ถ้าเราปฏิบัติต่อเนื่องกันไม่ขาด เมื่อเกิดความคล่องตัว ชำนิชำนาญ เราจะรู้สึกว่างจิตและสายตาของเราจ้องอยู่ที่ตัวอาจารย์อย่างไม่วางใจ โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ นั้นแสดงว่าสมาธิของเรา กำลังเริ่มจะเกิดแล้ว แต่ถ้าเราฝึกต่อเนื่องกันไปไม่หยุดยั้ง ภายหลังสายตาก็จะจ้องอยู่ที่ตัวอาจารย์ แต่ความรู้สึกทางจิตจะย้อนมาอยู่ที่ตัวเราเอง มาเตรียมพร้อมอยู่ในจิต เมื่อเป็นเช่นนั้นเมื่ออาจารย์พูดอะไรให้ฟัง พอท่านหยุดหายใจ นักเรียน นักศึกษาคนนั้นสามารถที่จะรู้ล่วงหน้าว่าต่อไปอาจารย์จะพูดอะไร เวลาไปสอบ อ่านคำถามจบ จิตจะวูบไปนิดหน่อย คำตอบจะผุดขึ้นมาเขียนเอาเขียนเอา เวลาไปสอบจริงๆ จิตจะบอกให้ดูหนังสือเล่มนั้นจากหน้านั้นไปถึงหน้านั้น ข้อสอบจะออกที่ตรงนี้ อันนี้เป็นวิธีปฏิบัติสมาธิให้ประยุกต์กับการเรียนการศึกษา

การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เป็นการปฏิบัติสมาธิโดยเอาเรื่องชีวิตประจำวันเป็นอารมณ์ จิต ธรรมชาติของจิต ถ้ามีอารมณ์สิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก สิ่งที่เราจะได้คือ สติ มีความมั่นคง คล่องแคล่ว ว่องไว รู้ทันเหตุการณ์ สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ให้ตกไปได้ อันนี้เป็นวิธีการทำสมาธิให้สัมพันธ์กับเรื่องชีวิตประจำวันในปัจจุบัน

ส่วนการทำสมาธิตามวิธีการ ท่านอาจารย์ผู้ให้การอบรม ท่านจะให้เราท่องภาวนาพุทโธบ้าง ยุบหนอ-พองหนอบ้าง สัมมาอรหังบ้าง หรือไม่ให้ท่องอะไร ก็ให้มีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า หายใจออก ซึ่งเราจะได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมจากที่เราได้เคยศึกษามาแล้วจากท่านอาจารย์จันทร์ซึ่งจะทำธุระต่อไป ประโยชน์ของการทำสมาธิ จะทำให้สุขภาพ

ร่างกายของเราแข็งแรง สุขภาพจิตมีความเข้มแข็ง ดังนั้น ก่อนที่จะจบบรรยายนี้ ขอเตือนให้นักเรียนทุกคนจงมีสติกำหนดรู้จิตของตนเนยอยู่พักหนึ่ง แล้วในอันดับต่อไป ให้เราตั้งใจเชื่อฟังอาจารย์ผู้ให้การอบรมให้เอาใจจดจ่อ มีสติกำหนดไว้ในจิตของตนเอง แล้วเสียงจะผ่านเข้าไปในทางหูเอง จิตเขาจะทำหน้าที่รับรู้เอง ธรรมชาติของกายกับจิตถ้ายังมีความสัมพันธ์กันอยู่ แม้อะไรจะผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เขาย่อมทำหน้าที่รับรู้ รับรู้โดยไม่ได้ตั้งใจจะรู้ เพราะธรรมชาติเขาเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ถ้าสงสัยและข้องใจในหลักและวิธีการปฏิบัติสมาธิ ว่าภาวนาอะไรจึงจะดีจึงจะสำเร็จได้ง่าย ถ้าข้องใจตัดสินใจไม่ลง ในเมื่อเรานั่งสมาธิให้มีสติกำหนดรู้จิตของตนเนยอยู่ อย่าไปตั้งใจคิดอะไรขึ้นมา แล้วสังเกตดูว่าในขณะที่เราทำจิตให้เนยว่างอยู่นั้น สิ่งที่ปรากฏเด่นชัดที่สุดคืออะไร คือลมหายใจ เมื่อสิ่งใดปรากฏเด่นชัด เราตั้งใจกำหนดรู้สิ่งนั้น กำหนดรู้ด้วยอาการรู้สึกเบาๆ อย่าไปบังคับจิตให้สงบ อย่าไปบังคับลมหายใจให้หายบ ละเอียด ลั่น ยาว หน้าที่ของเราเพียงแต่รู้อยู่เฉยๆ อันนี้คือเรามีสติกำหนดรู้ธรรมชาติของกาย การหายใจเป็นธรรมชาติของกาย ที่ว่าธรรมชาติก็เพราะว่า ตั้งใจก็ตาม ไม่ตั้งใจก็ตาม การหายใจมีอยู่ทั้งหลับและตื่น ทีนี้ถ้าหากว่าจิตของเราอยู่กับลมหายใจตลอดไป ปล่อยให้อยู่ไป อย่าไปรบกวน แต่ถ้าเผื่อๆ เขาเกิดความคิดขึ้นมา ให้มีสติกำหนดรู้ความคิดทันที ข้อนี้เราจะสังเกตได้ง่าย ถ้าหากว่าจิตมีความคิด เราตั้งสติกำหนดรู้ ถ้าเขาหยุดคิดแสดงว่าจิตยังไม่มีพลังงาน ให้กำหนดดูความว่าง ให้จิตเดินอยู่ที่ลมหายใจ ความคิด ความว่าง ลมหายใจ ความคิด ความว่าง แต่ความคิดอย่าไปตั้งใจคิด ให้จิตมันคิดขึ้นเอง แต่ถ้าจิตคิดขึ้นเอง ถ้าจิตมีพลังงานพอ เรากำหนดรู้ เขาจะไม่ยอม

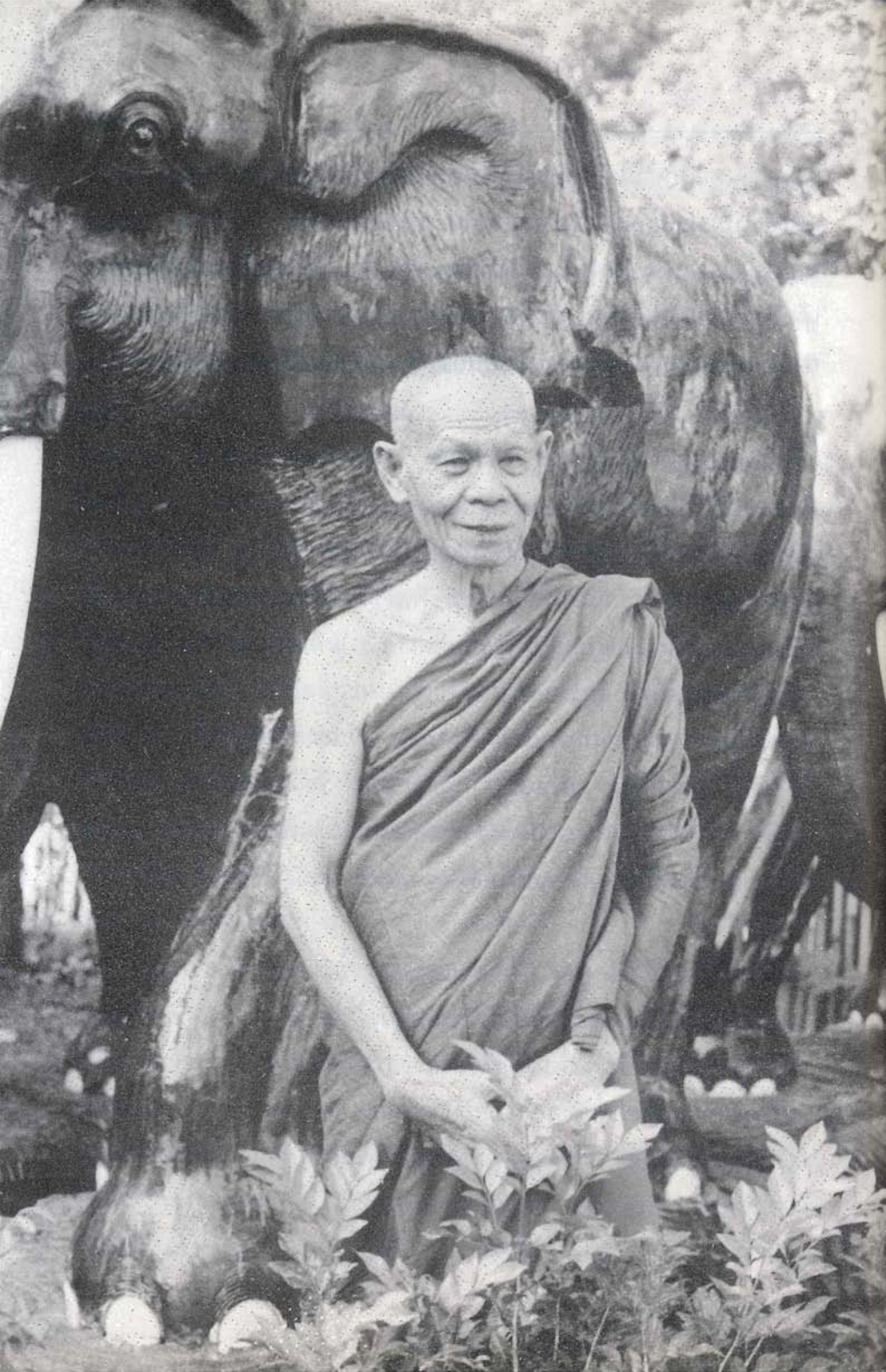
หยุด แม้เราจะห้ามไม่ให้เขาคิดก็ห้ามไม่ได้ เขาจะต้องคิดไปตามครรลองของเขา

ดังนั้น ในทางที่สังเกตควรจดจำไว้ในกาลต่อไป หากว่าผู้ปฏิบัติสามารถทำจิตให้มีสมาธิ จิตสงบ สว่าง รู้ตื่น เบิกบาน มีปีติ มีความสุข แล้วจิตมีความเป็นหนึ่ง นิ่ง ว่าง สว่างไสว อยู่เฉยๆ ถ้าสามารถทำได้บ่อยๆ บ่อยๆ เข้า การทำสมาธิไปถึงจุดว่างของจิตนั้นเป็นฐานสร้างพลังงาน เมื่อจิตสร้างพลังงานพร้อมแล้ว เขามีกำลัง เขาต้องการทำงาน ดังนั้น ในภายหลังเราอาจกำหนดจิตบ๊องไปเพราะเราจะปฏิบัติ จิตจะมีความรู้สึกสงบวูบไปนิดหนึ่ง แล้วความคิดมันจะฟุ้งๆ ขึ้นมาอยู่กับน้ำพุ ซึ่งนักปฏิบัติทั้งหลายเข้าใจว่าจิตฟุ้งซ่าน ดังนั้น เมื่อเราบริกรรมภาวนา ยุบหนอ-พองหนอ เป็นต้น ถ้าหากจิตของเราหยุดบริกรรมภาวนาไปเกิดความคิดขึ้นมา ให้มีสติกำหนดรู้ เมื่อกำหนดรู้แล้วจิตไม่ยอมหยุดคิด ปล่อยให้คิดไป ให้ทำลายเลยว่ แกะจะคิดถึงไหน ฉันทจะนั่งดูแกอยู่ไหนแหละ ในเมื่อเขาคิดไป เรามีสติกำหนดรู้ รู้ รู้ เรื่อยไป จนรู้สึกว่าการคิดก็ดี สติก็ดี จิตก็ดี มันสัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวอย่างเหมาะเจาะ พอคิดอะไรรู้บ๊บ คิดอะไรรู้บ๊บๆ เป็นอัตโนมัติไปเลย ปล่อยให้คิดไป แสดงว่าจิตของเรามีพลังงาน

เอาละ สำหรับการบรรยายในภาคต้นนี้ ได้พูดถึงเรื่องศีลที่ได้สมทานมาแล้ว ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีเป็นกิริยาแห่งความมีพุทธะอยู่ในจิต การทรงไว้ซึ่งความรู้สึกเช่นนั้นได้ชื่อว่าทรงไว้ซึ่งพระธรรม การที่มีสติสังวรระวัง ตั้งใจจะกำหนดรู้อารมณ์จิต หรือตั้งใจจะละบาป ความชั่ว ประพฤติความดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาดอยู่เสมอ เป็นกิริยาแห่งพระสงฆ์ ผู้ใดมีจิตใจเช่นนั้นได้ชื่อว่ามีพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์อยู่ในใจ เอ้า ขอยุติไว้ เพียงแค่นี้

...สูดลมหายใจช้าๆ เบาๆ จนหมดแรง เอ้า สูดเข้าไป...ปล่อยออก...
สูดเข้าไป...ปล่อยออกไป... สูดเข้าไป...ปล่อยออกไป... สูดเข้าไป...ปล่อย
ออกไป... หายใจเป็นปกติ มีสติกำหนดรู้ลมหายใจ ให้รู้ที่ลมหายใจอย่าง
เดียว ทำใจให้เฉยรู้ลมหายใจอย่างเดียว ทำความรู้สึก มีสติรู้พร้อม นี
กายและจิตของเรา แล้วก็ค่อยขยับออกจากที่นั่งสมาธิได้ แล้วพัก.





คุยกันเล่นๆ



สวดมนต์ให้เย็น



บทสวดมนต์ที่เราจะยึดเป็นหลัก วิธีปฏิบัติ ถ้าเรามีดอกไม้ รูป
เทียนบูชาพระพุทธรูป ก็ให้กล่าวคำว่า

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง ปูเชมิ

อิมินา สักกาเรนะ ัมมัง ปูเชมิ

อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง ปูเชมิ

อันนี้เป็นคำบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

ถ้าโน้มน้าวจิตของเราให้มีความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรม
พระสงฆ์ อันดับต่อไปก็

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะคะวา พุทธัง ะคะวันตัง อะภิวาเทมิ
(กราบที่หนึ่ง)

สวากขาโต ะคะวะดา ัมโม ัมมัง นะมัสสามิ (กราบที่หนึ่ง)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบที่หนึ่ง)

ที่นี้ก็มาสำรวจจิตให้แน่วแน่ต่อคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

กล่าวนะโม ๓ จบ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ต่อไปสำรวจมจิต สวดบทอิติปิโส

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน
สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง
พุทโธ ภะคะวาติ (กราบที่หนึ่ง)

แล้วสวดบทสวากขาโตต่อไป

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก
โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ (กราบที่หนึ่ง)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต
สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน
ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณะเนยโย
อัญชะลิยะระณียะโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ (กราบที่หนึ่ง)

ที่นี้อันดับต่อไปก็ตั้งใจเจริญพรหมวิหาร

อะหัง สุขิโต โหมิ

นิททุกโข โหมิ

อะเวโร โหมิ

อภัยปัชฌา โหมิ

อะนีโฆ โหมิ

สุขี อัตตานัง परिहरามิ

อันนี้บทเมตตาตน ต่อไปก็แผ่เมตตาสัตว์

สัพเพ สัตตา สุขिता โหนตุ

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌา โหนตุ

สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ

สัพเพ สัตตา สุขีอัตตานัง परिหะรันตุ

นี่บทแผ่เมตตา ที่นี้ก็สวดบทกรุณาต่อไป

สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุจจันตุ

สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

อันนี้เป็นบทมุทิตา ที่นี้สวดบทอุเบกขาต่อไป

สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธู
กัมมะปะฏิสสัระณา ยัง กัมมัง กระริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ
ทายาทา ภาวิสสันติ.

อันนี้เป็นยอดแห่งบทสวดมนต์ให้ทุกคนพยายามท่องจำให้ได้ แล้ว
พยายามสวดทุกวันๆ ทั้งเวลาเช้าเวลาเย็น ถ้ามายึดบทสวดตามที่กล่าว
นี้อย่างมั่นคงแล้วก็ตั้งใจสวดอย่างต่อเนื่องกันทุกวันๆ ไม่ต้องไปสวด
คาถาบทอื่นก็ได้ ให้สวดเฉพาะเท่าที่กล่าวมานี้ ทำจิตให้มันคงต่อบท
สวดนี้อย่างแน่นแน ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก คาถาชินบัญชร หรือคาถา
อื่นๆ นี้ ไม่จำเป็นต้องสวดก็ได้

มีนายคนหนึ่งมาหาหลวงพ่อบุญเมื่อ ๒-๓ วันมานี้ เขามาปรึกษาว่า
“ทำไมผมยิ่งสวดมนต์ ขยันสวดมนต์ สวดคาถาชินบัญชรวันละ ๙ จบ ๑๐
จบ บทอื่นก็หลายจบ หนังสือยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกที่ผมจำได้และสวด
ได้หมดทุกตัว ผมนั่งสวดมนต์อยู่เป็นชั่วโมงสองชั่วโมง ยิ่งสวดมนต์ไป
เท่าไรแทนที่จิตใจมันจะเย็นลง มันกลับทำให้ร้อน นอกจากมันจะทำให้
ร้อนแล้ว ผมกับภรรยาของผมต่างคนต่างสวดเก่งเหมือนกัน แต่พอออก
จากห้องพระมาแล้วหาเรื่องทะเลาะกันทุกที ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น

หลวงพ่อก็บอกว่า “บทสวดมนต์ตามที่คุณสวด มันมีแนวโน้มไปทางไสยศาสตร์ ไสยศาสตร์นี้ ถ้าเกิดสวดมากๆ เข้า มันเกิดมีอาภรณ์ มันเป็นพลังมนต์ครอบคลุมจิต มนต์ไสยศาสตร์ทำให้เกิดพลังร้อน เมื่อเกิดพลังร้อนแล้วมันก็อยากจะลองของ ในเมื่อหาใครที่จะมาเป็นคู่ปะทะหรือทะเลาะไม่ได้ก็ทะเลาะกันเอง คนบางคนสวดมนต์ทางไสยศาสตร์ ยิ่งสวดมากเท่าไรจิตใจก็ยิ่งโหดเหี้ยม นั่งสมาธิภาวนาสวดมนต์เวลาค่ำคืน ๕ ทุ่ม ๖ ทุ่ม พอออกจากที่สวดมนต์ ที่นั่งสมาธิมาแล้วมาทปฏิบัติเมื่อยของตัวเอง อันนี้มันเป็นเพราะพลังมนต์ไสยศาสตร์บันดาลให้เป็นไปเช่นนั้น มนต์อันใดที่มีแนวโน้มไปทางไสยศาสตร์ มนต์อันนั้นทำให้จิตร้อน เพราะมันมีพลังร้อน แต่พลังของพระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พลังพรหมวิหาร มันทำให้เกิดพลังเย็น เป็นไปเพื่อผูกมิตรไมตรีกับสิ่งทั้งปวง ไม่เดือดร้อนนุ่นวาย ไม่พาลหาเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกัน” เพราะฉะนั้น ให้นักเรียนทุกคนจำเอาไว้ **บทสวดมนต์ที่วิเศษที่สุดก็คือ พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ แล้วก็แผ่เมตตา** ที่นี้เมื่อแผ่เมตตาเสร็จแล้ว จะนั่งสมาธิภาวนาก็นั่งต่อไป เมื่อเลิกจากนั่งสมาธิแล้ว ก่อนจะลุกจากที่นั่งสมาธิ ให้น้อมจิตน้อมใจอธิษฐานถึงบุญบารมีที่เราได้ปฏิบัติมา แล้วก็อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้บิดามารดา ปู่ย่า ตายาย ตลอดทั้งสัตว์ทั้งหลายผู้เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ตลอดทั้งเจ้ากรรมนายเวร ขอให้มารับส่วนบุญที่เกิดจากการปฏิบัติของข้าพเจ้านี้.



หอยเบอร์



เรื่องหมอดูหมอดูอะไรต่างๆ นี่ เรื่องหอยเรื่องเบอร์ มันจะถูกแต่ตอนแรกๆ ภายหลังมันจะโกหก หลวงพ่อทดสอบมามากแล้ว ดูสิว่าเขาเป็นอาจารย์ใบ้ห่วยกันอย่างไร เรากวนามาแทบเป็นแทบตายไม่เห็นให้หอยอย่างเขาได้ เอ้า! พอริษฐานจิตเข้าไปแล้ว หอยมันก็ไล่กันมาเป็นแถวๆ เลย บางที ๔ งวด ๕ งวด บางที ๗ งวด บางทีนั่งอยู่เฉยๆ มันก็รู้ ถ้ารู้แล้วเราก็ก๊นๆ ไป แต่บางทีก็ทดลองเขียนเอาไว้ว่ามันจะออกตามนี้ไหม เอาทั้งเอาไว้ มันออกหมดทุกตัว ทีนี้พอภายหลังมานึกว่าเออ! จะโปรดญาติโยมบ้างละ พอไปนึกเข้ามันก็ไล่เข้ามาเป็นแถวเหมือนกัน มากกว่าเก่า เสร็จแล้วบอกใบ้ตัวไหนจมไปทุกตัว หลังจากนั้นมาก็เลยเซ็ดหลาบ เรื่องของจิตนี้มันตลกเก่ง มันหลอกเก่ง เพราะฉะนั้น เรากวนมาแล้วเราอย่าไปอยากรู้อยากเห็น ให้มันใจในการประกอบกิจในปัจจุบันนี้ ภาวนาอยู่ในปัจจุบันนี้ อย่าไปอยากรู้โน่นรู้นี้ ถ้าเราตั้งใจอยากจะรู้โน่นรู้นี้มันจะหลอกทันที.



จิตหลอก

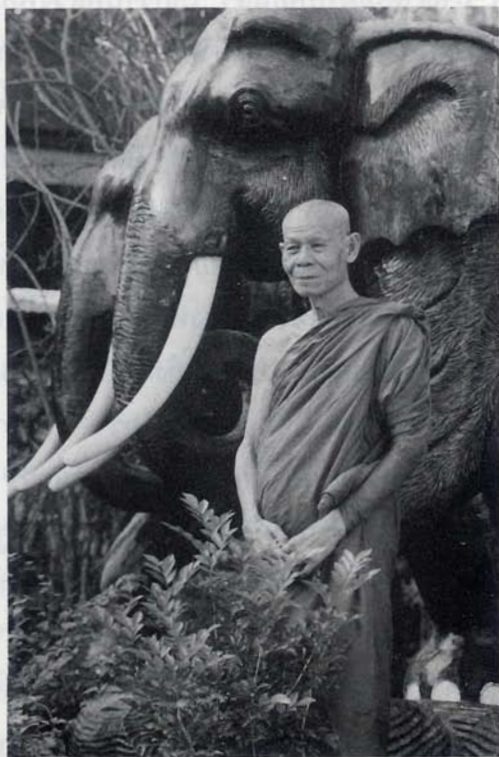


อาจารย์ของหลวงพ่อดังหนึ่งนี่ท่านว่า เอ!... ในใต้บาดาลนี่มันจะมีอะไร ท่านก็ไปกำหนดจิตพิจารณา ดูจิตมันก็หลอก มีพลาญหินเกลี้ยงๆ เป็นพลาญหินใหญ่ขนาดศาลา (ศาลาพื้นหินอ่อนนวดวะภูแก้ว) ท่านบอกห้องใหญ่มั่นอยู่ได้ นี่ หลอกให้พระนวกะซุกก่อนหินนั้น กลางคืนก็ชนพื้นมาเฉาะๆ ซุกลงไปได้วันละคืบๆ มั่นก็ไม่ทะลุก่อนหินสักที หลวงพ่อก็ไปเรียนท่านว่า ท่านอาจารย์ กิเลสมันหลอกน่า มันไม่มีหอรอกห้อง ลงผลสุดท้ายก็ซุกไม่ทะลุ ก็เลยไม่เจอห้อง

พวกไปภาวนาอยู่ในป่าในเขา บางทีมันมีถ้ำอยู่ที่สูงๆ ข้างหน้ามันเป็นเหวลงไป ไปภาวนาแล้วใจมันมีกิเลสอยากได้แก้ววิเศษบ้าง อยากได้อะไรบ้าง ทีนี้พอภาวนาไปแล้วมันจะมีแก้วเป็นแสงลอยมาใกล้ๆ นั่งอยู่เฉยๆ มันก็มาคลอเคลียอยู่นั่นแหละ พอเอื้อมมือจะไปจับบีบมันก็กระโดดหนีไป พอไล่มันไปมันก็กระโดดไปๆ มันหลอกให้ไปตกเหวตายนับไม่ถ้วน เพราะฉะนั้น พระอุดงค์กรรมฐานที่ไปอยู่ในป่าในดง พวกแสวงหาของวิเศษ เพชรนิลจินดา หรือเหล็กหลงเหล็กไหลไปตายกันเยอะแล้ว

คือว่าสิ่งเหล่านี้ ถ้าพูดถึงว่ากฎหมายปกครองบ้านเมืองในปัจจุบันนี้ มันไม่เหมือนอย่างแต่ก่อน ประเทศอินเดีย พระเจ้าแผ่นดินองค์ใดนับถือพระศาสนา ท่านจะประกาศว่า ดินก็ดี น้ำก็ดี ภูเขาแถววัลย์ก็ดี ทรัพยากรในอาณาจักรของเรา ขอยกถวายพระศาสนา พระสงฆ์ ถ้าอย่างในเมืองไทยเรานี้มีกฎหมายพิทักษ์ธรรมชาติ ทรัพยากรในผืนแผ่นดินอันนี้ ใครจะไปเอามาต้องขออนุญาตเสียภาษี ถ้าพระไปแสวงหา

ทรัพย์ในดินสินในน้ำ แม้แต่โบราณวัตถุอยู่ในเจดีย์เก่าๆ ร้างๆ อะไรวง
นี้ พระจะไปเอาไม่ได้มันผิดกฎหมาย สิ่งใดที่มันผิดกฎหมายก็ผิดวินัย
เมื่อสิ่งที่ผิดวินัยพระไปละเมิดวินัยมันก็เกิดวิบัติ.



พระแก้วที่บ้าน

ญาติโยมทั่วไปเห็นพระเห็นสงฆ์ก็มีศรัทธาเลื่อมใส เพราะเชื่อว่า พระสงฆ์เป็นผู้ทรงศีลทรงธรรม พวกกันแห่ไปทำบุญทำกุศล ให้ทาน ถวายจตุปัจจัยไทยทานตามมีตามเกิด เพราะเราเชื่อว่าจะเป็นบุญเป็น กุศล นี่เป็นการทำบุญกับพระที่เป็นพระสงฆ์ เป็นเนื้อนาบุญของโลก

ทีนี้เนื้อนาบุญของเรานั่งอยู่ข้างๆ เราก็มืออยู่ ที่บ้านก็มีพ่อแม่ปู่ย่า ตายายเป็นเนื้อนาบุญของบุตรของหลาน และปู่ย่าตายายพ่อแม่ก็เป็น พระแต่ละองค์ๆ ถ้าญาติโยมไปที่อุบลฯ ไปกราบหลวงพ่อมี่ ท่านจะถาม ว่ารู้จักพระแก้วไหม ถ้าใครบอกว่าไม่รู้จัก ท่านจะบอกว่าทำไมไม่ไปหา พระแก้วรู้จักไหม ไม่รู้จัก ทำไมไม่ไปหา ทีนี้ท่านก็จะบอกว่า พระ แก้วก็คือ พ่อแก้วแม่แก้ว ตาแก้วยายแก้ว ปู่แก้วย่าแก้ว ท่านทั้งหลาย เหล่านี้เป็นพระแก้วของลูกของหลาน ที่ว่าเป็นพระแก้วก็เพราะว่าไม่มี ใครจะปรารถนาดีต่อบุตรหลานของตนเองเหมือนปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ พวกญาติโยมทำงานหาเงินหาทองหาทรัพย์สมบัติผลประโยชน์ก็ เพื่อลูกเพื่อเต้า เพื่อลูกเพื่อหลาน บางคนถึงกับบ่นเข้าบ่นเย็น ลูกคนนั้น ลูกคนนี้นั้นยังไม่เป็นฝั่งเป็นฝา ยังไม่มีครอบครัว ถ้ามีลูกสาวหล้า (ลูก สาวคนสุดท้าย) หัวแก้วหัวแหวน พ่อแม่ก็บ่นอยู่เสมอว่า อีนางมันแต่งงานแล้วมีลูกมีผัวเป็นฝั่งเป็นฝามันมีความสุขสบายดีแล้วลูกก็นอนตาหลับ แน่...ผู้เฒ่าบ่นอย่างนี้ได้.... สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่หัวใจของพ่อของ แม่ทั้งนั้น

ดังนั้น การทำบุญ เมื่อไม่มีโอกาสไปทำบุญกับวัดกับวา กับพระกับ สงฆ์ ทำบุญกับพ่อแม่ปู่ย่าตายายของตนเอง มาตาปิตุภูมิฐานัง การ

อุปัฏฐากเลี้ยงดูบิดามารดา เอตัมมังคะละมุตตะมัง เป็นมงคลอันสูงสุด เป็นอันดับแรกด้วยในมงคลสูตร ท่านเทศน์ไว้อย่างนั้นแล้วก็ยังเป็นอันดับแรก สำหรับพระสงฆ์ยังไปอยู่ปลายๆ โน้น แสดงว่าความสำคัญนี่คือพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย เป็นพระอันดับหนึ่งหรือองค์หนึ่งของลูก โดยเฉพาะอย่างยิ่งพ่อแม่เป็นผู้ให้เกิด เป็นผู้เลี้ยงดู เป็นผู้ให้วิชาความรู้ เป็นผู้ให้ทรัพย์สมบัติ เป็นผู้ให้น้ำจิตน้ำใจทุกอย่างแก่ลูกของตน เพราะฉะนั้นใครยังมีพ่อแม่อยู่ รีบอุปถัมภ์อุปัฏฐาก รีบทำบุญกับท่าน อย่าไปปล่อยให้ท่านลำบาก อย่างบางที่เราอาจจะศรัทธาในพระเจ้าพระสงฆ์ มีของดีๆ ขนไปให้พระเจ้าพระสงฆ์ฉันหมด แต่พ่อแม่ปู่ย่าตายายปล่อยให้อดก่อนอื่นนี่ต้องนึกถึงพ่อถึงแม่เสียก่อน ของดีๆ จะไปใส่บาตร เอ้อ... ส่วนนี้จะให้พ่อแม่รับประทาน ส่วนนี้จะใส่บาตรให้พระ หรือถ้าหากจะคิดว่าส่วนนี้จะใส่บาตร ส่วนนี้จะเอาเหลือให้พ่อแม่ อะไรทำนองนั้น

พระเจ้าพระสงฆ์กับพ่อกับแม่มีค่าเท่ากัน เราจะได้มาพบหน้าพระเจ้าพระสงฆ์ก็เพราะพ่อแม่ให้เกิด เราจะรู้จักพระเจ้าพระสงฆ์ก็เพราะพ่อแม่สั่งสอน เราจะรู้จักทำบุญสุนทานก็เพราะพ่อแม่เป็นผู้สอน เป็นผู้พาทำ ดังนั้น พ่อแม่จึงเป็นครู นอกจากจะเป็นครูแล้วยังเป็นพระพรหม เขาเขียนรูปพระพรหมไว้ ๔ หน้า เขาเขียนโกหก ความจริงพระพรหมไม่มี ๔ หน้า ๔ ตาอะไรหรอก มีหน้าเดียวเหมือนมนุษย์นี่ แต่ว่าพระพรหมท่านมีคุณธรรม ๔ อย่าง คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ท่านก็เลยเขียนปริศนาเอาไว้เป็นรูปพระพรหม ๔ หน้า ดังนั้น พ่อแม่ของเราก็เป็นพระพรหมเหมือนกัน พรหมมา ตี มาดาปิตะโส บิดามารดา ชื่อว่าเป็นพรหมของลูก เพราะบิดามารดาเป็นผู้มีเมตตาต่อลูก กรุณา สงสารลูก มุทิตาพลอยยินดีเมื่อลูกได้ดี อุเบกขาเบาใจได้นอนตาหลับ เพราะลูกของตนมีหลักมีแหล่งช่วยตัวเองได้แล้ว อันนี้คือคุณธรรมที่

มีในน้ำจิตน้ำใจของพ่อของแม่

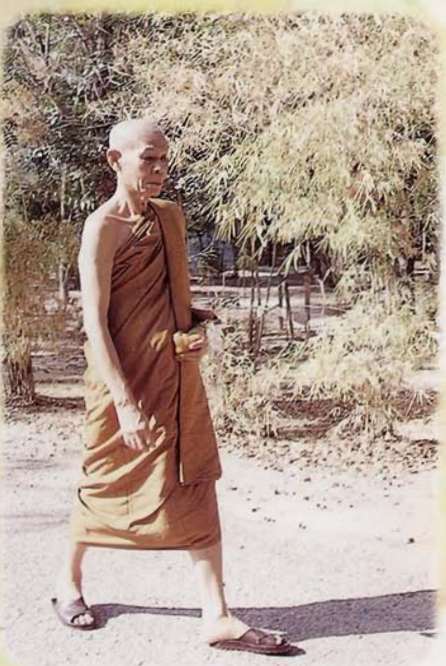
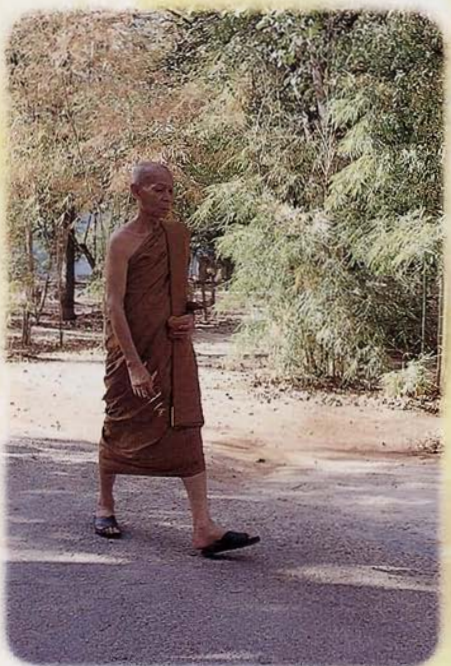
ดังนั้น ใครจะทำบุญสุนทาน ใครจะทำอะไร ใครจะให้อะไรแก่ใคร ควรจะคิดถึงพ่อถึงแม่เป็นอันดับหนึ่ง อย่าปล่อยให้พ่อแม่ต้องลำบากเข็ญ ไปทำบุญแต่ที่อื่นไม่รู้จักทำบุญกับพ่อกับแม่ก็ไม่ใช่ความหมาย เพราะเราเป็นผู้เลี้ยงน้ำใจต่อพ่อต่อแม่ ขาดความกตัญญูทวดเวที่ ความกตัญญูทวดเวที่เป็นคุณธรรมที่เป็นพื้นฐานให้เกิดคุณงามความดี คนที่จะรู้จักว่าผู้อื่นดีได้ก็ต้องรู้จักว่าพ่อแม่ตัวเองดีกว่าใครทั้งหมด พ่อแม่ถึงจะเป็นขี้เหล้าเมายาเล่นการพนันเป็นนักเลงโต คักดีศรีของความเป็นพ่อเป็นแม่ก็ยังมีอยู่โดยสมบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่อง.





“พุทธะ คือ ผู้รู้
 พุทธะ คือ ผู้ตื่น
 พุทธะ คือ ผู้เบิกบาน
 จะปรากฏเด่นชัดต่อเมื่อ..
 จิตตัดกระแสน้ำอารมณ์
 ..ตัดกระแสน้ำกิเลส
 ให้ขาดให้สิ้นไป”







“สติเป็นใหญ่ในอารมณ์ทั้งปวง
ให้มีสติในการยืน เดิน นั่ง นอน
รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด...”





กิริยาของจิตที่สงบนิ่ง รู้ ตื่น เบิกบานอยู่
เป็นกิริยาของพระพุทธรเจ้า

เมื่อจิตสามารถทรงไว้ซึ่งความรู้ ตื่น เบิกบาน
ให้ทรงอยู่ได้เป็นเวลานานๆ
อันนี้เป็นการทรงไว้ซึ่งกิริยาของพระธรรม

เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว
มีสติสังวรระวังรักษาอยู่ที่จิตใจโดยอัตโนมัติ
อันนี้เป็นกิริยาของพระสงฆ์

เหล็กไหล



- เหล็กไหลมีจริงหรือเปล่าครับหลวงพ่?

- มีจริง แต่มันเป็นของหายาก เอายาก ที่เขามาอวดกันมันไม่ใช่เหล็กไหลหรอก เหล็กไหลนี้มันจะไหลอยู่ไม่หยุด หลวงพ่อไล่ตะครุบเหล็กไหลนี้จนเหงื่อแตก มันก้อนโตขนาดเม็ดข้าวโพดเม็ดใหญ่ๆ ที่นี้วัดฤๅที่โตขนาดนี้ ถ้าเป็นสิ่งอื่นเราไปหยิบมันจะติดมือขึ้นมา อันนี้พอไปหยิบหยิบแล้วทั้งๆ ที่มันแข็ง มันสัมผัสมือเหมือนกับหยิบสำลี คล้ายๆ กับมันยุบตัวลงไป แต่พอยกมือขึ้นมันจะไม่ติดมือ พอยกมือขึ้นปั๊บมันจะกลิ้งพอไปจับจะหยิบขึ้นให้มันติดมือมาไม่มีติด ถ้ามันอยู่บนพื้นไม้กระดานมันจะกลิ้งอยู่อย่างนั้น พอตกถูกพื้นปูนซีเมนต์มันจะหายจมลงไปในปูนซีเมนต์เลย หลวงพ่อนี้จับต้องมาด้วยมือ เห็นมาด้วยตา เพราะฉะนั้น ถ้าใครเอามาให้ดูแล้วมันไม่ใช่หรอก มีแต่ก้อนหินธรรมดาที่แหละเขาเอามาให้ดู อดีตกี้พวกประเภทที่เขาเรียกว่าโคตรเหล็กไหล ไอ้ตัวเหล็กไหลจริงๆ นี่มันไม่ใช่อย่างนั้น สีมันดำเหมือนตาดำคน ที่นี้พอจับปั๊บมันจะเย็นเหมือนจับน้ำแข็ง เวลาเอาวางไว้แม้อยู่ในที่ราบๆ มันก็จะกลิ้งของมันมันอยู่ในพื้นกรามเขาส่องดูก็มองเห็น พอเอาไม้แหยมมันจะวิ่งหลบเข้าไปหลบหนีเข้าไปทั้งที่ไม้ยังไม่ได้ถูกมันเลย พอเผลอๆ มันตกปือกลงมาอยู่ในอุ้งมือนี้ แทนที่มันจะไหลลงไปทางลาดๆ ต่ำลงไป มันกลับวิ่งลัดขึ้นมาวิ่งมาตามข้อศอกวิ่งขึ้นมาข้างบน วิ่งขึ้นมาทางสูง แทนที่มันจะกลิ้งลงไปทางต่ำ ตกลงบนไม้กระดานก็ไล่ตะครุบ ไล่ไปไล่มามันตกลงบนพื้นปูนซีเมนต์กลิ้งไปต่อหน้าต่อตา ไม่มีอะไร ราบ ๆ เกลี้ยง ๆ ไม่มีวัตถุอะไร มันหายจมลงไปในพื้นที่ปูนซีเมนต์ เมื่อก่อนนี้อายุได้เหล็กไหลเหมือนกัน

พอไปไล่จับก็เลยหายสงสัย

- มันมาจากไหนครับเหล็กไหล?

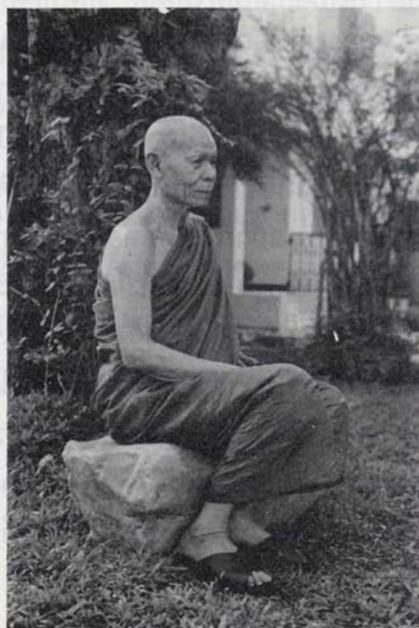
- เหล็กไหลอันนี้ ตามประวัติส่วนใหญ่จะมาจากสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี เสด็จฯ ไปทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจ เยี่ยมเยียนราษฎร ในพื้นที่ภาคเหนือตอนบนของประเทศไทย พระองค์มีอิทธิปาฏิหาริย์ ขนาดเหยียบเรือกลไฟของฝรั่งนี่เอียงกะเท่เร่ เหมือนกับหลวงพ่อดำเหยียบน้ำทะเล จืดทางภาคไหน ก็อยู่ในรุ่นราวคราวเดียวกัน มีตำราของคนหนึ่งเขาเรียกว่า ไอ้เพ็งคอลาย หมอนี่ก็ได้มาจากสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอฯ ของๆ มันนี่ใครขอนี่มันยื่นให้เลย อยากได้อะไรไป แต่พอเสร็จแล้วเขามีวิชาเรียก ให้ใครไปแล้วมันจะกลับไปอยู่กับเจ้าของ

พระครูพิบูลย์ธรรมภาณ อาจารย์โชติที่อำเภอพิบูลย์ อุบลฯ นี่ท่านคุยให้ฟังว่า ของคนเมืองพิบูลย์ อำเภอพิบูลย์มังสาหาร มีอยู่คนหนึ่ง เขาเคยให้ท่านพาไปขาย ตกกลางซื้อขายกันราคา ๕๐ ล้าน จะเอาเงินไปวางกันที่ธนาคารฝากเงินในบัญชีของเจ้าของแล้วก็จะมอบเหล็กไหลนี้ให้ พอตกลงกันแล้ว ตกกลางคืนได้ที่เอาใส่ในกระป๋องแล้วมัดกรือเอาไว้ ตื่นเช้ามาเห็นแต่รู มันหนีออกไปแล้ว เสร็จแล้วพอลกลับมาบ้านมันมาอยู่ที่บ้านเลยไม่ได้ขาย ส่วนใหญ่ถ้าใครเขามีแล้วเขาจะใช้ไล่หะต่างประเภท ถ้าประเภทเหล็กนี้เอามาไม่อยู่ ต้องใช้ทอง นาก เงิน ทองแดงหุ้มเอาไว้ ถ้าเอาไปวางไว้บนพานธรรมดาตื้นเข้ามาหาย

- เหล็กไหลเขามีไว้ทำไมครับ

- เขาก็ถือว่าเป็นเครื่องรางของขลัง ของดีพิเศษ ใครมีแล้วเป็นสิริมงคลอะไรทำนองนั้น แต่ว่าฝรั่งที่เขาเชื่อว่าเหล็กไหลมี และเขาทดสอบดูว่ามันเป็นวัตถุที่สามารถทนแรงได้ คือมันมีแรงผลักดัน ทำให้เป็นวัตถุที่ทนแรง ฝรั่งเขาต้องการ เขาจะไปทำให้มันสร้างวัตถุทนแรงสำหรับยกสิ่งของหนักๆ

อาจารย์บุญที่วัดป่าอะไรทางนี้ นั่นก็ไปเที่ยวหาเหล็กไหล ไปนอน
อยู่ที่วัดป่าสาละวันหลายคืน ที่แรกให้โยมไปเฝ้าอยู่ก่อน ไม่ทราบว่ายาน
ไปได้ยินมาจากที่ไหนว่าหลวงพ่อดีเหล็กไหล หลวงพ่อก็พูดตลกๆ โอ
ยเหล็กไหลมีถมเถไป เอาไหมจะขอเขาให้ เหล็กไหลผมนี่ตอนเช้ามันก็
ไหลลงกรุงเทพฯ ไหลขึ้นหนองคาย อุดลข ทุกวัน (หลวงพ่อบรรยายถึงร
ถยนต์ รถโดยสาร) ไปหาสิ่งที่มันอาจจะเป็นไปได้ ไขมันมีแน่ จะไป
หาที่ไหนมันจึงจะพบ.



นักเลงพระ



เรื่องของนักเลงพระนี่หลวงพ่อกียังเคยโดน เมื่อก่อนมีคนเขาชอบให้พระหลวงพ่อกับมาเป็นของเก่าของแก่โบราณประจำตระกูล เขาให้มาก็เก็บเอาไว้ มีคนมาขอดู เขาก็บอกว่าพวกนี้มีแต่พระเกี๋ย แต่เกี๋ยเขาก็อยากได้เขาออกปากขอ “อ้อ! ของเกี๋ย คุณอย่าเอาไปเลย” หลวงพ่อรู้ทัน “เอาอย่างนี้ คุณอยากได้ของฉันจริงๆ ฉันไม่หวงหรอก บอกมาเลย ที่คุณดูอยู่นี่องค์ไหนดียอดเยี่ยมคุณดูแล้วพอใจบอกมาเลย ฉันจะหยิบให้คุณทันที” แกก๊กราบขอโทษ ผมเล่นไม่ชื่อกับครูบาอาจารย์ “นั่นแหละ ที่หลังคุณอย่าไปทำอย่างนั้น คุณเล่นไม่ชื่อกับคุณได้ไปแทนที่พระจะเป็นมงคลแก่คุณ กลับจะให้ความวิบัติแก่คุณ บอกมาเลยคุณต้องการองค์ไหน แต่ว่าคุณจะไม่เอาไม่ได้ เพราะว่าลูกศิษย์ลูกหาญาติโยมฉันยังมีตั้งเยอะ นอกจากคุณแล้วเขายังจะมาขอฉันอีก” เขาก็หยิบองค์ที่ต้องการไป มาภายหลังเขาก็มาบอกว่า “พระที่หลวงพ่อกับผมไป มีคนเขามาให้ผมตั้งห้าแสน” หลวงพ่อบอกว่า “คุณอย่ามาคุย ฉันไม่เสียดายหรอก คุณอย่าเข้าใจว่าฉันไม่รู้ นะ พวกคุณอย่างนี้ก็รู้แต่เพียงแค่ว่าพระนี่เนื้อผงเข้าแบบเข้าตำราเท่านั้น ส่วนทางในพวกคุณไม่รู้หรอก จะเป็นอะไรก็ตาม แม้แต่เปลือกหมากที่ฉันเจียนเอาเนื้อมันมาเคี้ยวแล้วฉันโยนไปมันก็ยังดีนะ”



ปลุกพระ



มีคนหนึ่งเอาพระของครูบาอาจารย์ของเขามาอวด เขาเอามาคุย
 ทับ เอาคนปลุกพระมาด้วย นี่ผมปลุกเสกมาตั้งร้อยครั้งแล้ว ผมจะให้คน
 นี้ปลุกเสกให้ดู พอเขาปลุก หลวงพ่อก็กำหนดจิต ชายคนนั้นแกทำยังงี
 จึ่งเหวี่ยงแต่ก็ไม่รู้ หลวงพ่อเขียนหมากแล้วโยนเปลือกหมากให้ เอา
 ลองปลุกเปลือกหมากฉันทู พอไปจับ ตัวนี้สั่นขึ้นมา แกก็เอากระดาก
 ห่อใส่กระเป่า หลวงพ่อก็เอาผ้าเช็ดปากมาเป่าแล้วโยนให้ เอานี้ดีกว่า
 เสริจแล้ว ๒-๓ วันต่อมาไปโดนเขารุมตี แกก็ทำที่เป็นนอนสลบไม่รู้เรื่อง
 พอพวกนั้นมันเห็นว่าสลบไปแล้วก็ขึ้นรถเตรียมจะกลับ แกก็ลุกขึ้นมา เอ้า
 ยังไม่ได้คิดบัญชีกันเลยทำไมรีบไป พวกนั้นมันก็ยำเใจว่า ไอ้แกนี่หรือ
 จะสู้ไอ้หนุ่มตั้ง ๖ คนได้ แกก็จับเอาไม้ที่พวกนั้นตีแกหวดเอวๆ หัวแตกไป
 ๔ ราย ๒ รายไม่กล้าเข้ามา กระโดดขึ้นรถไปแจ้งความ ตำรวจเขามา
 จับไปโดยเปรียบเทียบปรับคนละ ๕๐๐ บาทฐานก่อการทะเลาะวิวาทกัน
 พอเสร็จมาคุยให้หลวงพ่อฟัง “แหม...ผ้าเช็ดปากหลวงพ่อนี่ดีจริงๆ” “ดี
 ยังไง” “ก็ไอ้หนุ่มมันตั้ง ๖ คน มันสู้ผมไม่ได้ มันไปแจ้งตำรวจมาจับผม
 ไปโรงพัก ถูกปรับคนละ ๕๐๐ บาท หหมดทุกคน” “เอ้า... ผ้าเช็ดปากดี
 ทำไมถึงต้องไปถูกปรับ แปลว่ามันไม่ดีถึงถูกปรับ”.



เครื่องรางที่แท้จริง

เครื่องรางของขลังเป็นที่นิยมชมชอบในหมู่คนไทยทุกๆ ไป แต่หลวงพ่อบรรพชาอยู่อย่างหนึ่งว่าคนเก่งของเมืองไทยทำไมมันเบียดเบียนคนไทยด้วยกัน แทนที่จะคุ้มครองคุ้มกันคนไทยด้วยกันมันกลับเอาไปเป็นเครื่องมือเบียดเบียนซึ่งกันและกัน เพราะฉะนั้น **สิ่งที่เป็เครื่องรางของขลังที่ดีที่สุดก็คือความมีศีลมีธรรม** เมื่อเรามีศีลมีธรรม เราไม่เบียดเบียนใคร ก็ไม่มีคนมาเบียดเบียนเรา แต่บางทีเดินทางไปโดนลูกหลงเขาเข้าก็แสดงว่ากรรมเก่าของเรามาให้ผล เช่นอย่างพระอุรังคังค์หนึ่งเดินไปโน่นป่า มีนายพรานหอกมันถือหอกไปเที่ยวล่าสัตว์โน่นป่า พอเห็นพระมันเกิดเลื่อมใสจะเข้าไปกราบพระ พระเห็นมันถือหอกเดินเข้าไปก็กลัวจะถูกทำร้ายเลยเดินหลบหนีไป พอเห็นว่านายพรานถือหอกเดินตามก็เข้าใจว่าเขาจะตามมาทำร้ายก็เลยมุดเข้าไปซ่อนตัวอยู่ในพุ่มไม้รก พอไปถึงจุดที่พระเข้าไปซ่อนอยู่ นายพรานก็นึกขึ้นว่า เอ.... นี่พระท่านคงจะเห็นเราถือหอก ท่านกลัวจะทำร้ายท่านกระมังท่านจึงเดินหนีเราไป ก็เลยซัดหอกเข้าไปในพุ่มไม้ที่พระซ่อนตัวอยู่ ไปถูกพระตายพอดี อันนี้แสดงว่ากรรมเก่ามันให้ผล กรรมเก่าของพระองค์นี่คืออะไร คือเมื่อก่อนนี้ท่านเอาหอกไปเที่ยวซัดกบตามน่านับไม่ถ้วน แล้วกรรมอันนั้นมาให้ผล เพราะฉะนั้น ทางที่ดี ใครประสบความสำเร็จทุกอย่างกล่าปากอะไรก็ตาม ให้ถือว่ามันเป็นกรรมเก่าของเรา อย่างหลวงพ่อบรรพชาในวันนี้ หลวงพ่อนึกว่าเสวยกรรมเก่า ลูกที่เขาให้กำเนิดไว้ ๕-๖ คนไม่มีใครเลี้ยง เวลานี้หลวงพ่อบรรพชาอยู่ ก็ยอมทนเอา ชาวบ้านเขาจะตราหน้าว่าเอาลูกเอาหลานมาเลี้ยงก็ยอม เพราะเด็กมันไม่มีที่พึ่งจริงๆ เดียวนี้มันก็เริ่มโตเป็นหนุ่ม

เป็นสาวกันบ้างแล้ว ก็เกือบจะหมดภาระแล้ว บางทีนึกว่าทำไมมันถึง
 เป็นอย่างนี้ นึกจะสลัดมันทิ้งไปก็กลัวกรรมเวรมันจะไม่หมด เพราะฉะนั้น
 จะต้องต่อสู้จนกว่ามันจะช่วยตัวเองได้ พอเขาช่วยตัวเองได้เมื่อไร หลวง
 พ่อก็หมดภาระหมดกรรมหมดเวรไป.





"คนเรามีของติดอยู่ในตัว
แต่ไม่เชื่อมั่นตนเอง
จึงได้แสวงหาที่พึ่งภายนอกเรื่อยไป"