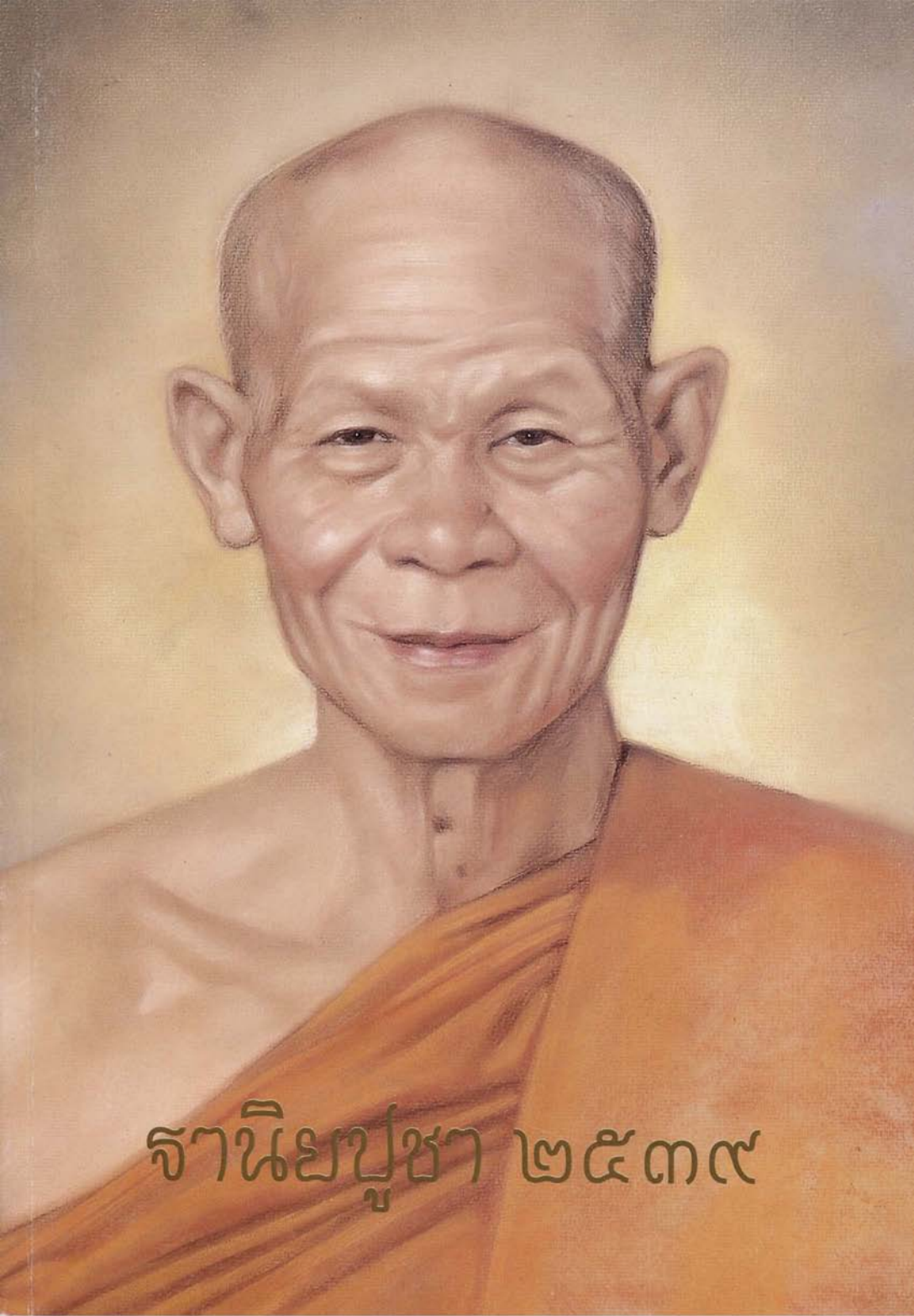
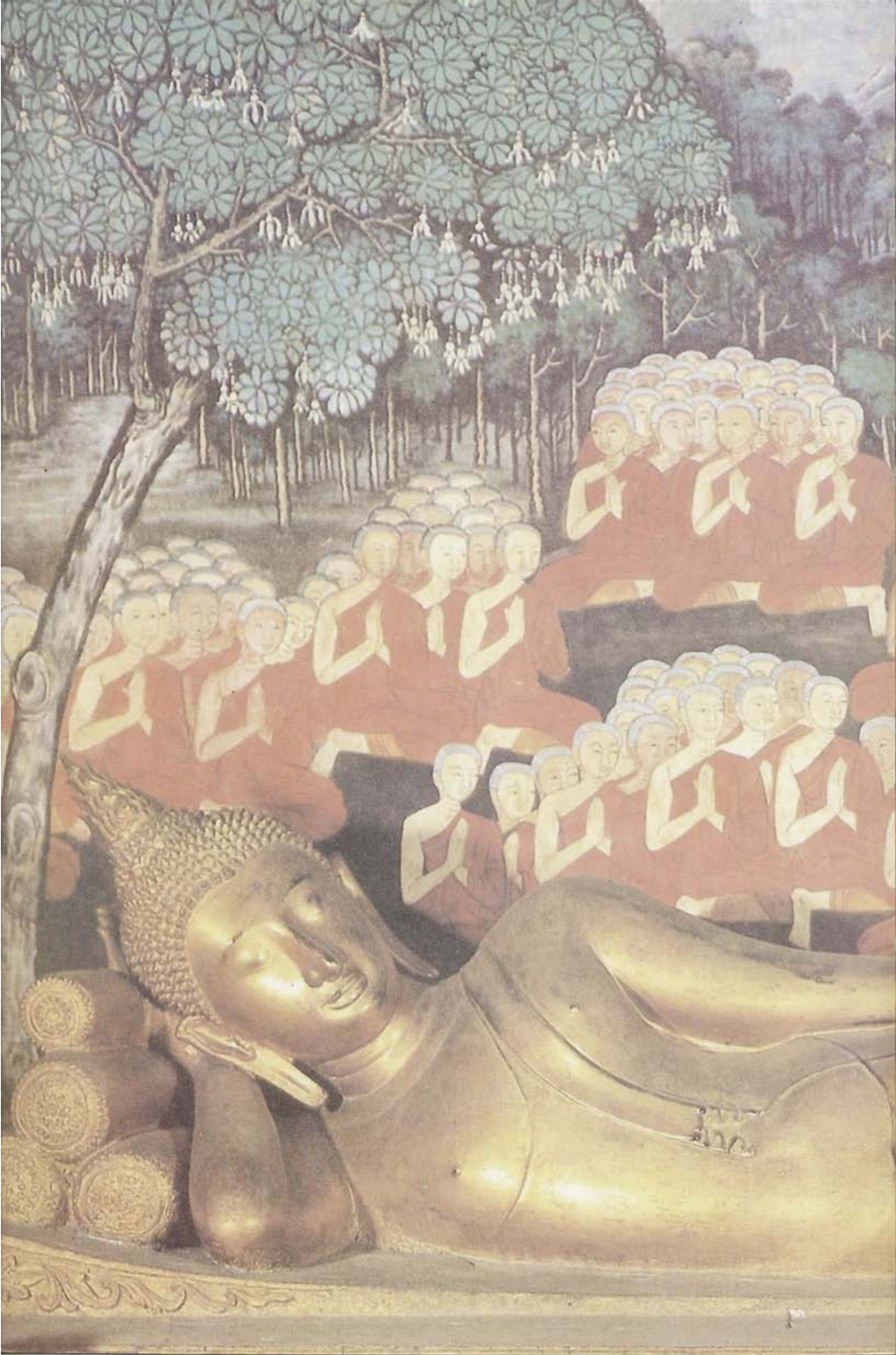


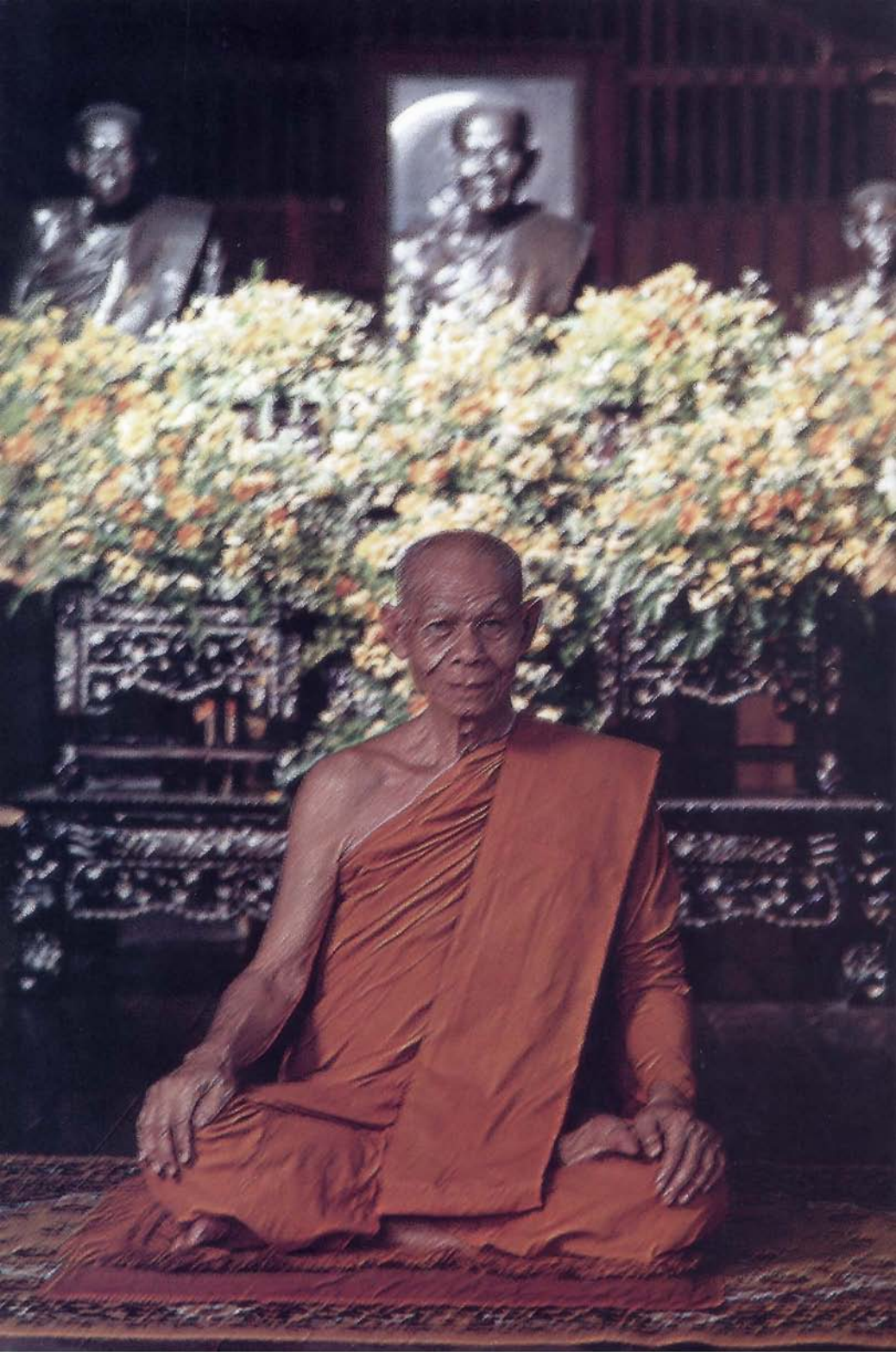


ចាមីឃ្មុំ ២៥៣៩



ចារិយប្បវា ២៥៣៩

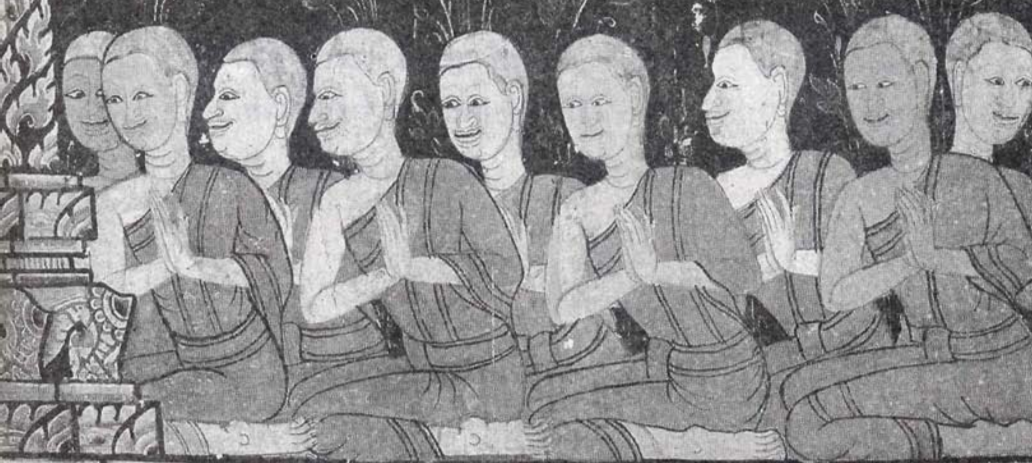




คำอนุโมทนา

ขออนุโมทนาในกุศลเจตนาที่ท่านทั้งหลาย
ได้ร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเพื่อแจกเป็น
ธรรมทาน เนื่องในงานครบรอบวันเกิดปีที่ครบ
๗๕ นี้ ขอท่านที่จะแสดงออกซึ่งน้ำใจอันเป็น
กุศลจงเจริญยิ่งเทอญ

หลวงพ่อเทียน



สารบัญ

	หน้า
ธรรมเทศนา โดย พระญาณวิศิษฐ์ (สิงห์ ขนดยาคโม)	
๑. สละชีพเพื่อพระพุทธศาสนา	๓
๒. สละชีพรดงค์เพื่อพระพุทธศาสนา	๗
๓. จงสละชีพเจริญสมณธรรม	๑๐

ธรรมเทศนาและไขปัญหาธรรม โดย พระราชสังวรญาณ (พร จานฺโท)

เจริญตามปฏิปทาของพระพุทธองค์	๒๓
ตามรอยพระบูรพาจารย์	๓๗
เรื่องจริงอิงธรรมะ	
พลังจิตพิชิตโรค	๔๘
เมตตาคือคาถาไล่ผี	๕๖
จิตก่อนเกิดและก่อนตายเป็นอย่างไร	๖๐
นรก สวรรค์ มีจริงหรือไม่	๖๓
เหตุแห่งความเสื่อมของสมาธิ	๖๕
ไขข้อข้องใจในการปฏิบัติ	๗๑

สละชีพเพื่อพระพุทธศาสนา

โดย

พระญาณวิศิษฐ์ (สิงห์ ขนดยาคโม)



สละชีพเพื่อพระพุทธรศาสนา

โดย

พระญาณวิศิษฐ์ (สิงห์ ขนดชาติโม)



๑. สละชีพเพื่อพระพุทธศาสนา*

พระพุทธศาสนาเป็นของดีวิเศษยิ่งนักในโลกนี้ ไม่มีเครื่องเปรียบเพราะเป็นหนทางแก้ทุกข์ นับว่าเป็นแก้วรัตนมงคลของโลกทีเดียว.

ผู้ประพฤติก็ต้องเอาชีวิตเป็นที่ตั้ง จึงสามารถปฏิบัติพระพุทธศาสนาให้เป็นไปได้ คือทรมานชีวิตของตนนั้นเอง ให้เป็นพระพุทธศาสนา ชื่อว่าสละชีพเพื่อพระพุทธศาสนา ตามแบบอย่างขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาจารย์เจ้า เป็นการปฏิบัติสืบต่อสันตติวงศ์ของพระพุทธองค์เจ้า และสืบต่ออริยประเพณีของพระอริยเจ้าไว้ไม่ให้เสื่อมเสีย ทั้งปฏิบัติไม่ให้ผิดและไม่ให้เคลื่อนคลาดจากพระธรรมวินัยทุกประการ.

พระพุทธเจ้าผู้เป็นบรมศาสดาจารย์ของพวกเราทั้งหลาย พระองค์ทรงตั้งพระหฤทัยให้เป็นหลักฐานยิ่งนักในพระพุทธศาสนา คือพระองค์ทรงสละกาม สุขสมบัติ และสละชีวิตได้อย่างเด็ดขาด มอบถวายไว้ในพระพุทธศาสนา ควรถือเอาเป็นแบบแผนเยี่ยงอย่าง และผู้ปฏิบัติก็ควรทำตนให้เป็นหลักฐานเช่นพระพุทธเจ้าองค์นั้นด้วย ข้อนี้พึงเห็นเรื่องของพระพุทธเจ้าในคัมภีร์ปฐมสมโพธิกถา พระองค์ทอดพระเนตรเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย ในเบื้องต้นแล้วไม่ปล่อยให้ผ่านตาไปเปล่าๆ ทรงนำเอามาพิจารณาให้เห็นทั้งเหตุทั้งผล เป็น

*จากหนังสือ เผยแผ่พุทธศาสนา พิมพ์ที่โรงพิมพ์กิมหลีฮงวน (เปงเฮง) พระนคร ๒๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๗๘ หน้า ๗๘-๑๐๘.

ทุกข์ที่ผจญสัตว์ทุกถ้วนหน้า แม้ไม่ปรารถนาก็จำต้องได้ประสบทุกคน ไม่มีใครล่วงพ้นไปได้สักคน พระองค์เองก็จะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เหมือนกัน ผู้ที่อดทนอยู่ได้ ก็โดยไม่เอื้อเพื่อหาเอาความสนุกอย่างอื่นหรือความเมามากลบเคลื่อนไปเสีย พอให้แล้วปีแล้วเดือนแล้ววันไปเท่านั้น ครั้นทอดพระเนตรเห็นนักบวช ก็ได้สติดีขึ้นว่าเป็นอุบายแก้ทุกข์ จึงทรงสละราชสมบัติเสด็จออกสู่มหาภิเนษกรรมณี ถือเพศบรรพชาแล้วเสด็จเข้าป่าเข้าดงไป นับตั้งแต่ได้ทรงผนวชแล้วไปตลอดจนได้ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นในโลก ทรงประดิษฐานพระพุทธศาสนาไว้ แล้วเสด็จเข้าสู่พระปรินิพพานไป ไม่ปรากฏว่าพระองค์ทรงลาสิกขากลับคืนเสวยราชสมบัติอีกสักครั้งเลย เสด็จเข้าสู่พระปรินิพพานในพระพุทธศาสนาที่เดียว ชื่อว่าพระพุทธองค์ทรงสละชีวิตเด็ดขาดเพื่อพระพุทธศาสนา ผู้ปฏิบัติทั้งหลายควรนับถือเอาเป็นแบบแผนเยี่ยงอย่างและควรสละชีวิตเพื่อปฏิบัติพระพุทธศาสนาตามแบบอย่างพระบรมศาสดาจารย์เจ้าให้จงได้ ไม่ควรที่จะทอดถอยเลย.

อีกประการหนึ่ง ควรสละชีพเพื่อปฏิบัติพระพุทธศาสนา ตามแบบแผนเยี่ยงอย่างของพระอริยสงฆ์สาวกเจ้า เพื่อสืบต่ออริยประเพณีของพระอริยเจ้าไว้ไม่ให้เสื่อมเสีย ชื่อนี้พึงถือเอาเยี่ยงอย่างพระอสีติมหาสาวก ๘๐ พระองค์ ซึ่งเป็นเอหิภิกขุและได้สำเร็จมรรคผลธรรมพิเศษ เป็นองค์อรหันต์ชีณาสพ แล้วได้รับฐานันดรเป็นเอตทัคคฐาน ทั้งได้เป็นองค์พยานในการประกาศพระพุทธศาสนา ช่วยพระบรมศาสดาจารย์เจ้าให้เจริญวัฒนาการกว้างขวางใหญ่โตมาจนตราบเท่าสิ้นพระชนมายุ เสด็จเข้าสู่พระปรินิพพานไป ไม่ปรากฏว่าพระอสีติมหาสาวกเหล่านั้นท่านลาสิกขากลับคืนสู่ฆราวาสอีกสัก

ครั้งเลย จึงควรนับถือเอาเป็นแบบแผนเยี่ยงอย่าง เพื่อปฏิบัติแก้ไข
ตนให้เป็นไปเช่นอย่างพระอสีติมหาสาวกเหล่านั้น ก็เป็นอันสืบต่อ
อริยประเพณีของพระอริยเจ้าไว้ได้ เราทั้งหลายทุกคน จงสละชีพ
ทำตนให้เป็นพุทธบริษัทที่ดีที่จริงสืบต่ออริยประเพณีของพระอริยเจ้า
ให้จงได้.

อีกประการหนึ่ง ควรสละชีพร้อยกรองพระธรรมวินัย ตาม
แบบอย่างพระสังคีติกาจารย์เจ้าทั้งหลายที่ท่านได้ปราบปรามภิกษุที่
เป็นอธัมมวาที อวินยวาที กล่าวจ้วงจาบพระพุทธศาสนา แล้วกระทำ
ปฐมสังคายนา ๕๐๐ พระองค์ก็ดี และระงับวัตถุ ๑๐ ประการ แล้ว
กระทำทุติยสังคายนา ๗๐๐ พระองค์ก็ดี ทั้งขับไล่ภิกษุอลัชชียออก
จากพระพุทธศาสนา แล้วกระทำตติยสังคายนา ๑,๐๐๐ พระองค์ก็ดี
และมีปรากฏว่าได้ส่งสาวกออกไปประกาศพระพุทธศาสนาในประเทศ
ต่าง ๆ มีส่งพระมหินทรเถรเจ้าไปในลังกาทวีปเป็นต้น ตลอดจนได้
กระทำจุตตสังคายนา ๖๘,๐๐๐ พระองค์ก็ดี ภายหลังปรารภถึง
อลัชชียิกษุ แล้วกระทำปัญจมสังคายนา จารึกอักษรลงในใบลาน
๑,๐๐๐ พระองค์ก็ดี ล้วนมีความประสงค์จะดำรงพระธรรมวินัยให้
ตั้งมั่นถาวรวัฒนาการ ยังพระพุทธศาสนาให้เจริญงอกงามมาโดย
ลำดับ พระอริยสงฆ์สาวกเจ้าเหล่าที่กระทำสังคายนามาแล้วทั้ง ๕
ครั้ง ล้วนแต่พระอรหันต์ชีณาสพผู้ตั้งมั่นในพระพุทธศาสนาสิ้นทั้งนั้น
ไม่ปรากฏว่าพระอริยสงฆ์สาวกเหล่านั้นได้ลาสิกขากลับคืนครอบครอง
ฆราวาสอีกเลย สละชีวิตถวายพรหมจรรย์ เสด็จดับขันธปรินิพพาน
ในพระพุทธศาสนาตัวเอง จึงควรนับถือเอาเป็นครูบาอาจารย์ของพวก
เราเหล่าที่ปฏิบัติพระพุทธศาสนาอยู่ในทุกวันนี้ พวกเราทุกคนผู้
ปฏิบัติพระพุทธศาสนาควรเอาเป็นคติเยี่ยงอย่าง แล้วควรทำตนให้

เป็นผู้สิ้นกิเลสสืบต่ออริยประเพณีของพระอริยเจ้า เหมือนพระสังคีติ-
กาจารย์เจ้าทั้งหลายเหล่านั้นให้จงได้ ไม่ควรทำชีวิตของเราให้เป็น
หมัน.

๒. สละชีพธุดงค์เพื่อพระพุทธรูปศาสนา

คือ ธุดงค์วัตร เป็นข้อวัตรที่เลิศประเสริฐวิเศษยิ่งนัก สำหรับเป็นสัลเลขธรรม คือเป็นอุบายเครื่องขัดเกลาองค์ให้เบาบาง ทั้งเป็นเครื่องฟอกศีลธรรมให้ผ่องใสสะอาดปราศจากมลทินโทษ เปรียบเหมือนสบู่ฟอกเหงื่อโคลให้สะอาด ฉะนั้น และธุดงค์วัตรนี้เป็นเครื่องประดับสัตบุรุษพุทธบริษัททั้ง ๔ ผู้ที่ตั้งใจรักษาได้บริสุทธิ์เรียบร้อยแล้วให้เป็นคนมีสง่าราศีมีรัศมีรุ่งเรืองไพโรจน์ยิ่งนัก เปรียบประดุจเครื่องนุ่งห่มประดับร่างกายให้งดงาม ฉะนั้น และเป็นไปเพื่อความมักน้อยสันโดษ ปราศจากความมักมาก มักหลาย มักใหญ่ มักโต ทั้งเป็นคุณเครื่องระงับกุปปธรรม ความกำเริบของใจ ให้เป็นอกุปปธรรม ความไม่กำเริบ สมควรแก่การที่จะเจริญสมถกัมมัฏฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐาน ยังศีล สมาธิ ปัญญา ให้บริบูรณ์ได้ เพราะอาศัยไตรสธุดงค์เป็นวัตร ๑๓ ประการ คือ

หมวดที่ ๑ ปฏิสังยุตต์ด้วยจีวร

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| ๑ บังสุกุลิ๊งคะ | ถือทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร |
| ๒ เตจีวริ๊งคะ | ถือทรงผ้าไตรจีวรเป็นวัตร |

หมวดที่ ๒ ปฏิสังยุตต์ด้วยบิณฑบาต

- | | |
|------------------|----------------------------------|
| ๓ ปิณฑปาติ๊งคะ | ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร |
| ๔ สปาทานจาริ๊งคะ | ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร |
| ๕ เอกาสนิ๊งคะ | ถือฉันฉัน ๑ อาสนะเดียวเป็นวัตร |
| ๖ ปัตตปิณฑิ๊งคะ | ถือฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร |

๗ ขลุปัจจัยกัฏติกังคะ ถือห้ามภักตอันนำมาถวายเมื่อภายหลัง
เป็นวัตร

หมวดที่ ๓ ปฏิสังยุตต์ด้วยเสนาสนะ

- ๘ อารัญญิกังคะ ถืออยู่ป่าเป็นวัตร
๙ รุกขมุลิกังคะ ถืออยู่โคนไม้เป็นวัตร
๑๐ อัปโภกาสิกังคะ ถืออยู่ในที่แจ้งๆ เป็นวัตร
๑๑ โสสานิกังคะ ถืออยู่ในป่าช้าเป็นวัตร
๑๒ ยถาสันถติกังคะ ถือการอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้
อย่างไรเป็นวัตร

หมวดที่ ๔ ปฏิสังยุตต์ด้วยอิริยาบถ

- ๑๓ เนสัชชิกังคะ ถือการนั่งเป็นวัตร.

ธุดงค์วัตรทั้ง ๑๓ ประการนี้ เป็นข้อวัตรของพระพุทธเจ้า
ทรงบำเพ็ญด้วยพระองค์เองมาก่อนแล้วจึงได้ทรงตรัสรู้พระอนุตตร-
สัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นในโลก และได้ทรงสั่งสอน
พุทธบริษัท ๔ ให้บำเพ็ญตาม แต่ขาดคราวมานานแล้ว.

ผู้ปฏิบัติพระพุทธศาสนา เมื่อหวังความพ้นทุกข์ในสงสาร
ต้องเอาชีวิตเป็นที่ตั้ง จึงสามารถรักษารุดงค์วัตรให้บริบูรณ์สืบต่อ
อายุของพระพุทธศาสนาให้เป็นไปได้ เมื่อพุทธบริษัท ๔ พร้อมใจ
กันรักษารุดงค์วัตรมากขึ้น พระศาสนาก็เจริญขึ้น เมื่อพุทธบริษัท ๔
รักษารุดงค์วัตรน้อยลง พระพุทธศาสนาก็เสื่อมลง เพราะเหตุว่าพระ
พุทธศาสนาอยู่กับคน เมื่อคนทำให้เสื่อมก็เสื่อม คนทำให้เจริญก็
เจริญ เหตุนี้ชาวเราทั้งหลายจงตั้งใจรักษารุดงค์วัตรเถิด ชีวิตของ
เราทั้งหลายจงฝากไว้ในพระพุทธศาสนาเถิด.

วิธีสละชีพรักษารัฐวงศ์

ต้องเอาพระพุทธรูปเจ้าเป็นตัวอย่าง คือนับแต่วันที่พระพุทธรูปองค์ได้เสด็จออกจากราชสมบัติและทรงผนวชแล้วก็อาศัยอยู่ในป่าถือการอยู่ในป่านั้นเป็นวัตรทีเดียว ตอนตรัสรู้ก็ทรงตรัสรู้อยู่ได้ร่วมโพธิพฤกษ์ ทรงถือเอาการอยู่โคนไม้โพธิพฤกษ์นั้นเป็นวัตร นับตั้งแต่วันตรัสรู้เป็นต้นไป ๔๙ วัน พระพุทธรูปองค์ทรงเสวยวิมุตติสุขด้วยอริยาบถ ๓ คือ เดินจงกรมบ้าง นั่งสมาธิบ้าง ยืนทรงรำพึงปรารภหมู่สัตว์ทั้งหลายเป็นอารมณ์บ้าง เป็นเนสัชชิกิธุดงค์ ต่อแต่นั้นพระพุทธรูปองค์ทรงจาริกเที่ยวบิณฑบาตมาเสวยเวลาเช้าทุกวัน ถือการเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร และเสวยวันละหน ถือการฉันหนเดียวเป็นวัตร เสวยเฉพาะในบาตร ถือการฉันในบาตรเป็นวัตร ดังนี้เป็นต้นส่วนเครื่องไตรจีวร พระพุทธรูปองค์ทรงผ้ามาหาบังสกุลเป็นวัตร ทรงอนุญาติให้พระอานนท์เป็นช่าง ตัดเป็นสังฆาฏิ ๒ ชั้น อุตตราสงค์และอันตรวาสกชั้นเดียว ด้วยชั้น ๕-๗-๙-๑๑ ครบทั้งไตรจีวร ๓ ผืน ถือทรงผ้าไตรจีวร ๓ ผืนเป็นวัตร ตั้งแต่วันได้ทรงตรัสรู้ตลอดจนวันปรินิพพาน จึงชื่อว่าพระพุทธรูปองค์ทรงสละชีพรักษารัฐวงศ์ดำรงพระพุทธรูปศาสนาตลอดชาติ ผู้ปฏิบัติทั้งหลายควรนับถือเอาเป็นแบบแผนเยี่ยงอย่าง และควรสละชีวิตรักษารัฐวงศ์วัตร ตามเยี่ยงอย่างพระบรมศาสดาจารย์เจ้าของเราทั้งหลายให้จงได้ ไม่ควรทอดอทอดธุระในการรักษารัฐวงศ์วัตรเหล่านี้เสียเลย.

๓. จงสละชีพเจริญสมณธรรม

กัมมัฏฐาน สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทั้ง ๒ ประการนี้ เป็นธรรมปฏิบัติที่ดีที่ชอบวิเศษยิ่งนักในพระพุทธศาสนา เรียกว่าพระปฏิบัติสัทธิธรรม เป็นธรรมที่ดำเนินไปเพื่อมรรคผลธรรมวิเศษ ซึ่งเรียกว่าปฏิเวธสัทธิธรรม ที่นำบุคคลผู้ปฏิบัติให้พ้นจากทุกข์ในวัฏสงสาร.

พระบรมครูเจ้าของเราทั้งหลาย ทรงสั่งสอนพุทธบริษัททั้ง ๔ เหล่า ด้วยสมถกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ อัปมัณเฑียรพรหมวิหาร ๔ อาหารปฏิกุศล ๑ ธาตุวัตถุ-ถาน ๑ อรูปฌาน ๔ เป็น ๗ หมวด รวมเป็น ๔๐ ประการด้วยกัน.

และทรงสั่งสอนให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๓ ประการ คือ ๑. วิปัสสนาโนโลม ให้พิจารณาให้เห็นความเกิดขึ้นและความสิ้นความเสื่อมไปแห่งสังขาร เป็นต้น. ๒. วิปัสสนาสุญญตวิโมกข์ พิจารณาความเสื่อมสูญแห่งสัญญาและสังขาร. ๓. วิปัสสนาวิโมกขปรีชาญาณ พิจารณาวิโมกขธรรม ให้เห็นธรรมทั้งหลาย ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นอนัตตา เป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกข์ เป็นทุกข์ เป็นต้น ฉะนี้.

พระพุทธเจ้าผู้เป็นบรมศาสดาจารย์ของเราทั้งหลาย พระองค์ทรงเจริญสมถกัมมัฏฐานมาตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ ครั้นเมื่อพระพุทธบิดาทรงพาไปกระทำแรกนาขวัญ เสด็จประทับที่ร่มไม้หว่า พระองค์ทรงนั่งกำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก น้ำพระทัยสงบลงสู่เอกกัคคตาจิตแน่วแน่เป็นหนึ่งอยู่ ตั้งแต่เวลาเช้าตลอดจนตะวัน

บาย ร่มไม้หว่ากมิได้เอนเอียงซ้ายหนีไปจากพระองค์เลย ยังร่ม
เย็นสบายดีอยู่เท่ากันกับเวลาเช้าๆ ด้วยอำนาจปาฏิหาริย์ที่พระองค์
ทรงพิจารณาหลมหายใจเข้า หายใจออก และน้ำพระทัยสงบแน่วแน่
เป็นหนึ่งดี ชื่อว่าพระพุทธองค์ได้ทรงเจริญอานาปานสติก็มีภูฐาน
มาตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ พวกเราควรเอาเป็นคติตัวอย่าง แล้วควร
สละชีพเจริญอานาปานสติก็มีภูฐานตามเยี่ยงอย่างพระบรมศาสดา-
จารย์ของเราทั้งหลายด้วย.

ครั้งเมื่อพระองค์จะเสด็จออกสู่มหาภิเนษกรมณ์ ได้ทอดพระ
เนตรเห็นคนแก่และคนอาพาธหนัก ได้รับความสังเวชสลดน้ำพระทัย
เป็นอย่างยิ่ง และพระองค์ทรงถือเอาเป็นบุญนิมิตทำในจิตไม่เพิกเฉย
ชื่อว่าพระองค์เจริญอสุภกัมมัฏฐานมาตั้งแต่ยังอยู่ในฆราวาสราช
สมบัติ ข้อนี้เป็นคติดียิ่งนัก ควรถือเป็นแบบแผนเยี่ยงอย่าง ไม่ควร
ประมาททอดธุระเสีย จงสละชีพเจริญอสุภกัมมัฏฐานเกิด จะบังเกิด
มรรคและผลในเมื่อตนประพฤติดาม.

เมื่อพระองค์ได้ทอดพระเนตรเห็น คนแก่ คนเจ็บ คนตาย
บังเกิดความสังเวชสลดน้ำพระทัยอย่างยิ่ง และทรงน้อมเข้ามา
พิจารณาในกาย ในจิต ของพระองค์เองว่า ตัวของพระองค์ก็ยังคง
อยู่ในอำนาจแห่งความแก่ ความเจ็บ ความตาย ดังนี้ ชื่อว่าพระองค์
ได้ทรงเจริญมรณสติก็มีภูฐานมาตั้งแต่ยังเสวยราชสมบัติเป็นพระ
เจ้าแผ่นดินอยู่ในกรุงกบิลพัสดุ์มหานครโน้น ข้อนี้ยังเป็นข้อสำคัญ
อันชาวเราที่ยังไม่พ้นจากทุกข์ในวัฏสงสารล้วนแต่ตกอยู่ในอำนาจ
แห่งความแก่ ความเจ็บ ความตาย ดังนี้ ก็ควรที่จะสละชีวิตเจริญ
มรณสติก็มีภูฐาน.

ครั้นเมื่อได้ทอดพระเนตรเห็นนักบวช ก็ได้โอกาสที่จะเสด็จ
ออกสู่มหาภิเนษกรรมณี เพื่อจะเจริญสมถกัมมัฏฐานยิ่งๆ ขึ้นไปจน
กว่าจะได้สำเร็จประโยชน์คุณอันยิ่งใหญ่ กล่าวคือพระอนุตรสัมมา-
สัมโพธิญาณ เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นในโลก.

อำนาจที่พระองค์ทรงทำเทวทูตที่ปรากฏแล้วไว้ในน้ำพระทัย
เป็นนิตย โดยไม่ทอดธุระและไม่ประมาทสักเวลา พาให้พระองค์เสด็จ
ออกสู่มหาภิเนษกรรมณีได้โดยสะดวก ไม่มีอุปสรรคขัดข้องสักประการ
ยิ่งได้ทอดพระเนตรเห็นพระราหุลราชกุมารประสูติจากพระครรภ์ของ
พระนางพิมพายโสธรา ราชเทวี ในวันนั้น ก็ยังเป็นเทวทูตอันใหญ่
บันดลบันดาลให้พระองค์เสด็จออกสู่มหาภิเนษกรรมณีได้โดยเร็วยิ่ง
ขึ้น พระองค์จึงทรงรั้งรออยู่มิได้ จำเป็นที่พระองค์ต้องเสด็จออกสู่
มหาภิเนษกรรมณีในคืนวันนั้น.

ครั้นเมื่อพระองค์ผนวชแล้ว เสด็จเข้าป่าเข้าดงไปเพื่อได้
เจริญสมถกัมมัฏฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐานยิ่งๆ ขึ้น จึงต้องเสด็จไป
ทดลองและสอบสวนศึกษาดูในสำนักอาฬารดาบสรามบุตรและสำนัก
อุทกดาบสกาลามโคตร ซึ่งโลกเขานิยามว่าเป็นผู้มีญาณเชี่ยวชาญ
หยั่งรู้ยังเห็นในอดีตอนาคตปัจจุบัน ทรงพิจารณาเห็นว่ายังไม่เป็น
ผู้ตรัสรู้แจ้งแทงตลอดดังนี้ จึงทรงหลีกหนีเสีย เสด็จไปแต่ตัวพระ
องค์ผู้เดียว.

เมื่อพระองค์ทรงกระทำทุกรกิริยาอยู่นั้น มีพระบัญญัติศรั-
กฤษ์ทั้ง ๕ ไปอาศัยอยู่ด้วย โดยความหวังใจว่าจะได้รับรสพระสัท-
ธรรมเทศนาในเวลาทีพระองค์ทรงตรัสรู้แล้วใหม่ ครั้นเมื่อพระองค์
ทรงทำทุกรกิริยา ด้วยการกตพิน กตเพดาน กลั่นลมหายใจ และ
อดอาหาร สลบล้มลงแล้วฟื้นขึ้นมา ทั้ง ๔ ประการนี้ เห็นว่าไม่ใช่

ทางตรัสรู้ก็ทรงงดเสีย และทรงพิจารณาเห็นว่าการทำความเพียรในทางใจเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ จึงต้องเสด็จออกไปเที่ยวบิณฑบาตมาฉันวันละหน ดังนี้ ภิกษุเหล่าปัญจวัคคีย์ได้เห็นดังนั้นก็บังเกิดความประมาทว่า พระสิทธัตถราชกุมารประพฤตินั้นไปเพื่อความมกน้อยแล้วเวียนมาเป็นคนมกมาก จะได้รับความตรัสรู้มาแต่ไหน ดังนี้แล้ว ก็พากันหลีกหนีไปจากพระองค์.

ตอนตรัสรู้ เป็นตอนที่พระองค์ทรงได้ความจริงในการเจริญสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือพระองค์ทรงกำหนดใจเพ่งพิจารณากาย เอาชีวิตเป็นที่ตั้งทีเดียว จึงตั้งพระสติกำหนดลมหายใจ หรือกำหนดกายคตาสติ มรณสติ อสุภกัมมัฏฐาน เป็นต้น ก็กำหนดแต่พอเพียงเป็นอุบาย ยังใจให้สงบเท่านั้น ตอนที่จะได้ความจริง พระองค์ทรงเอาใจทีเดียว.

อธิบายว่า เมื่อพระองค์ทรงกำหนดลมหายใจออก หายใจเข้า หายใจสั้น หายใจยาว หายใจหนัก หายใจเบา รู้ชัดว่าชีวิตตั้งอยู่ได้ด้วยลมหายใจ เมื่อหมดลมหายใจแล้วต้องตาย พอได้ความรู้ชัดดังนี้ น้ำพระทัยของพระองค์ก็สงบรวมลงเข้าสู่ภวังค์ พระองค์ทรงตั้งพระสติกำหนดน้ำพระทัยให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ไม่ให้หลงว่งอยู่ในภวังค์อย่างเดียว ทรงสังเกตเห็นน้ำพระทัยของพระองค์เองเข้าสู่ภวังค์ และออกจากภวังค์แจ้งชัดชำนาญคล่องแคล่ว แล้วกระทำน้ำพระทัยให้ประชุมรวมลงเป็นหนึ่งในองค์อริยมัคคสมังคี เป็นเอกจิต เป็นเอกมรรค เห็นอริยสัจธรรมทั้ง ๔ มาปรากฏแจ้งประจักษ์ ก็ทรงยกจิตพิจารณาทุกข์สังด้วยการกำหนดกายคตาสติ ตรวจค้นดูส่วนของกาย แยกออกดูเป็นส่วนๆ ไป ทรงพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง ส่วนไหนควรที่จะเนา ก็ทรงพิจารณาให้เห็นเป็นเนาไป ส่วน

ไหนควรที่จะเปื่อย และแตกทำลาย ก็ทรงพิจารณาให้เห็นแตก เห็น
ทำลายไปตามสภาพความเป็นจริงของร่างกาย เรียกว่าพระองค์ทรง
พิจารณาอสุภกัมมัฏฐานและมรณสตออยู่ในตัวเสร็จ ทั้งหมดพระองค์
ทรงกำหนดเห็นเป็นทุกขอริยสัจ คือเป็นตัวเกิด ตัวแก่ ตัวเจ็บ ตัว
ตายทั้งนั้น ทรงได้ความจริงประชุมที่ตั้งใจไว้ตรงอก.

ต่อแต่นั้นพระองค์ทรงพิจารณาสมุทัยอริยสัจ คือ พระองค์
ทรงยกวิภัสสนา ละลายร่างกายแตกทำลายเปื่อยเน่าไปหมดแล้ว ยัง
เหลือแต่ดวงใจ พระองค์ก็ทรงกำหนดใจ ตรวจค้นดูส่วนของใจที่เป็น
วิญญูญาณ เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร ยกวิภัสสนาขึ้นพิจารณา
ละลายแก้ไขเป็นส่วนไปเรียกว่าอรูปฌาน ๔ คือ อากาสาณัญจายตนะ
วิญญูณัญจายตนะ อากิณญัญจายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ
ตามอาการของจิตที่ทรงพิจารณาเห็นละเอียดเข้าไปเป็นชั้นๆ และ
ทรงพิจารณาถอยหลังกลับคืนไปในปฏิสนธิวิญญูญาณ ก็ได้ความชัดว่า
ขณะเมื่อจิตเคลื่อนจากภพก่อน ที่จะเข้ามาสู่ปฏิสนธิกำเนิดในภพนี้
แต่ยังไม่ได้ปฏิสนธิกำเนิด ในระหว่างภพต่อภพ จิตตั้งเป็นลิตีขณะอยู่
ขณะหนึ่ง ในขณะที่จิตอันนั้นเป็นขณะจิตที่ประชุมพร้อมแห่งอวิชชา
ตัณหา อุปาทาน กรรม และกิเลส ทั้งหมดหดเข้าไปประชุมอยู่ใน
ขณะจิตอันเดียวกัน มีอวิชชาหุ้มห่อปกปิดกำบังไว้ไม่ให้รู้ตัว อาศัย
แต่กรรมนำเข้าสู่ปฏิสนธิกำเนิด ขณะเมื่อจิตเข้าสู่ปฏิสนธิกำเนิดนั้น
จิตตั้งภวังค์ขึ้นเป็นตัวภพก่อน จึงตั้งรูปขันธ์คือร่างกายของเราหุ้ม
ห่อปกปิดไว้ จิตเข้าอาศัยอยู่ในภวังค์อันประชุมพร้อมแห่งอวิชชา
ตัณหา อุปาทาน กรรม และกองกิเลสทั้งหมด หดเข้าไปประชุมอยู่ใน
ภวังค์อันเดียวกัน บังเกิดเป็นตัวภพตัวชาติขึ้น ภวังคจิตจึงได้แปล
ว่าจิตเดิม เมื่อจิตอยู่ในภวังค์ตราบไต จิตย่อมไม่รู้ตัวตรานั้น เหตุ

นี้ มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายจึงไม่รู้ตัว ในขณะที่จิตเข้าสู่ปฏิสนธิอยู่ในครรภ์มารดาก็ไม่รู้ตัว ประสูติจากครรภ์ของมารดาก็ไม่รู้ตัว เจริญวัยใหญ่โตขึ้นก็ไม่รู้ตัว แก่เฒ่าชราาก็ไม่รู้ตัว ผลที่สุดตายก็ไม่รู้ตัว เพราะจิตเกิดก็เกิดในภวังค์ เมื่อเกิดมาแล้วจิตก็อาศัยอยู่ในภวังค์ เมื่อเวลาตายจิตก็หลุดตัวเข้าไปอยู่ในภวังค์ อันเป็นที่ประชุมพร้อมแห่งอวิชชาเป็นต้น เมื่อเวลาหมดลมหายใจ จิตเคลื่อนไปจากภวังค์ไม่รู้ตัว อาศัยแต่กรรมที่ดีหรือที่ชั่วตัวที่ทำไว้นำไปสู่ภพนั้นๆ.

เมื่อพระองค์ทรงพิจารณาเห็นสมุทัยเกิดกับใจแข็งขัดดังนี้ จึงทรงรวมใจความโดยปัจจัยการ ๑๒ ประการ เรียกว่า ปฏิจ-
สมุปบาท ว่าอวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิด
วิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป นามรูปเป็นปัจจัยให้เกิด
อายตนะ อายตนะเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิด
เวทนา เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปา-
ทาน อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ ชาติ
เป็นปัจจัยให้เกิดชรามรณโสภปริเทวทุกขโทมนัสสุพยาสา.

ครั้นเมื่อพระองค์ทรงพิจารณาเป็นอนุโลมปฏิโลมถอยไปถอย
มาในเรื่องสมุทัยวารแจ้งประจักษ์เป็นปัจจักขสัทธิดังนี้แล้ว ก็ทรง
พิจารณาถอยหลังกลับคืนไปชาติเก่าหนหลัง ตลอดทั้งอเนกชาติ มา
บรรจบในขณะจิตอันเดียว ชื่อลลิตี ขณะระหว่างภพต่อภพ เป็นขณะ
จิตที่บังเกิดขึ้นและตั้งอยู่ประชุมแห่งอวิชชาและกองกิเลสอาสวะทั้ง
หมดหลุดตัวเข้ามาประชุมอยู่ในอวิชชาอันเดียว พระองค์จึงทรงยก
เอาอวิชชาอันเดียวขึ้นมาพิจารณา ชำระแก้ไข เมื่อทรงรู้เท่าอวิชชา
ชำระอวิชชาให้ระงับดับไปหมดแล้ว น้ำพระทัยก็ผ่องใสบริสุทธิ์หลุด
พ้นจากกิเลสอาสวะ ชื่อว่าพระองค์ทรงละสมุทัยได้เด็ดขาด.

ต่อแต่นั้น พระองค์ทรงพิจารณานิโรธ คือพระองค์ทรงกำหนดน้ำพระทัยที่ผ่องใสบริสุทธิ์ ปราศจากสมุทัยและกองกิเลสอาสวะ ทรงกระทำน้ำพระทัยที่ผ่องใสบริสุทธิ์นั้นให้แจ้งให้สว่างยิ่งขึ้น กำจัดมืดคือโมหะและอวิชชาต้นเหตุหาอุปาทานให้ขาดกระเด็นจากพระบวรสันดาน น้ำพระทัยของพระองค์ก็กลายเป็นดวงพุทฺโธ ประกอบด้วยปัญญาปริชาญาณหยั่งรู้หยั่งเห็นในสารพัดญะธรรมทั้งปวง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี กระทำโลกนี้ที่มีมืดให้แจ้งให้สว่าง จนเป็นอาโลก เรียกว่า อาโลโก อุปาทิ ดังนี้ ชื่อว่าพระองค์ทรงเข้าถึงพุทธภูมิ บังเกิดเป็นพุทธชาติ พุทธโคตร พุทธवास พุทธวงศ์ พุทธประเพณี เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นในโลก.

พระองค์จึงทรงรวบรวมนิโรธโดยความระงับดับไปแห่งปัจจัยการ ๑๒ ประการ ใจความว่า เมื่ออวิชชาดับไปแล้ว สังขารก็ดับไป เมื่อสังขารดับไปหมดแล้ว วิญญาณก็ดับไป เมื่อวิญญาณดับไปหมดแล้ว นามรูปก็ดับไป เมื่อนามรูปดับไปหมดแล้ว อายตนะก็ดับไป เมื่ออายตนะดับไปหมดแล้ว ผัสสะก็ดับไป เมื่อผัสสะดับไปหมดแล้ว เวทนาก็ดับไป เมื่อเวทนาดับไปหมดแล้ว ตัณหาก็ดับไป เมื่อตัณหาดับไปหมดแล้ว อุปาทานก็ดับไป เมื่ออุปาทานดับไปหมดแล้ว ภพทั้งหลายก็ดับไป เมื่อภพทั้งหลายดับไปหมดแล้ว ชาติก็ดับไป เมื่อชาติดับไปหมดแล้ว ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส ก็ดับไปตามกันหมด นิโรธ โหติ ชื่อว่าพระองค์ทรงบรรลุพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เลิศวิเศษในโลกไม่มีความตรัสรู้อื่นวิเศษยิ่งไปกว่า.

ต่อแต่นั้นพระองค์ทรงพิจารณาทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือกำหนดข้อปฏิบัติที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญเพียรในทางใจ มา

ตั้งแต่เบื้องต้นจนวสาน ในขณะที่เมื่อพระองค์ทรงกำหนดลมหายใจ
ได้รับความสังเวชสลดน้ำพระทัย ใจสงบลงดำเนินตรงแน่วเข้าไปใน
ภวังค์ พระพุทธองค์ก็ทรงตรัสรู้ชัดว่าในขณะที่เมื่อจิตแห่งตถาคต
เข้าสู่ภวังค์นี้ ถ้าตถาคตไม่มีสติสัมปชัญญะตามกำหนดรู้อยู่แล้ว จิต
แห่งตถาคตหลงง่วงอยู่ในภวังค์ เป็นที่ตั้งแห่งความตาย อาศัยแต่
อวิชชา ตัณหา กรรม นำตถาคตให้เกิด แก่ และเจ็บตายในวัฏสงสาร
ตั้งอเนกชาตินับชาติมิถ้วนมาแล้ว บัดนี้ตถาคตได้มีสติสัมปชัญญะ
ตามกำหนดรู้พร้อม ไม่ยอมให้จิตหลงง่วงอยู่ในภวังค์ และไม่ยอม
ให้อวิชชา ตัณหา กรรม นำเอาจิตแห่งตถาคตไปตั้งภพตั้งชาติเกิด
แก่และเจ็บตายต่อไปอีกได้แล้ว.

ในขณะที่เมื่อตถาคตได้มีสติสัมปชัญญะตามกำหนดรู้พร้อม
ซึ่งจิตที่เข้าสู่ภวังค์ และตั้งมั่นลงเป็นสมาธิชำนาญคล่องแคล่วแล้ว
ประชุมลงในองค์อริยมัคคสมังคี ดำเนินตามวิถีแห่งอริยมรรค อริย-
ผล เป็นเอกจิต เอกธรรม เอกมรรค ประชุมพร้อมแห่งมรรค ๘
ประการ ในขณะที่จิตอันเดียวกัน ตั้งต้นแต่ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติย-
ฌาน จตุตถฌาน ตลอดโลกุตตรธรรม ดังนี้ ชื่อว่าจิตแห่งตถาคต
ปลีกหนีจากวิถีแห่งความตาย ดำเนินตรงต่อวิถีแห่งอมตะ อันเป็น
หนทางแห่งพระนฤพาน เป็นธรรมอันไม่ตาย พระพุทธองค์ตรัสรู้
ชัดทีเดียวว่า จิตของพระองค์เป็นอกุปปธรรม ไม่กำเริบ หลุดพ้น
พิเศษจากกิเลสอาสวะ ไม่มีไป ไม่มีมา ไม่มีออก ไม่มีเข้า ไม่มีภพ ไม่
มีชาติ ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ต่อไปอีก พระพุทธองค์จึงทรง
เย้ยซึ่งตัณหาได้ว่า อเนกชาติสสารี สนธาวิสสั อนินพพิสั คหการี
คเวสนโต ทุกฺขา ชาติปฺนปฺปุนํ เป็นต้น ความว่า ตถาคต เมื่อแสวง
หานายช่างเรือนคือตัณหาอยู่นี้ ตถาคตย่อมไม่รู้จักตน ไม่มีปัญญา

ปรีชาญาณอะไรสักอย่าง ตัณหานำตถาคตท่องเที่ยวในวัฏสงสาร ทำ
เรือนชาติ เกิดแก่เจ็บตายนับชาติมิถ้วนแล้ว ดูกร นายช่างเรือนคือ
ตัณหา บัดนี้ ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว เราได้เห็นหน้าตา เห็นตัวท่าน
รอบแล้ว ตั้งแต่นี้สืบต่อไป ตัวท่านมีอาจนำตถาคตท่องเที่ยวในวัฏ-
สงสารทำเรือนชาติต่อไปอีกได้แล้ว ช่อฟ้าคืออวิชชาตถาคตก็ได้ขจัด
แล้ว ชีโครงคือกิเลสตถาคตก็ได้หักเสียแล้ว จิตแต่งตถาคตถึงซึ่ง
พระนิพพานเป็นอารมณ์ สิ้นไปแห่งตัณหาทั้งหลายหมดแล้ว.

เมื่อพระพุทธรองค์ทรงตรัสรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอรีย-
สัจแจ้งประจักษ์เป็นปัจฉักขสิทธิฉะนี้ พระพุทธรองค์จึงทรงย่อใจ
ความแห่งข้อปฏิบัติอันเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ไว้โดยย่อเพียง ๘
ประการว่า

สัมมาทิฐิ	ความเห็นชอบ คือเห็นอริยสัจ ๔ เราก็ได้เห็นแล้ว
สัมมาสังกัปป	ดำริชอบ
สัมมาวาจา	กล่าววาจาชอบ
สัมมากัมมันโต	ทำกรณงานชอบ
สัมมาอาชีโว	เลี้ยงชีวิตชอบ
สัมมาวายาโม	ทำความเพียรชอบ
สัมมาสติ	มีความระลึกชอบ
สัมมาสมาธิ	ตั้งจิตมั่นแนแน่วชอบ

ประกอบข้อปฏิบัติ ประชุมลงตั้งตรงแน่วในขณะจิตอันเดียวกันแล้ว
เมื่อใด ย่อมได้ความตรัสรู้ยิ่งเห็นจริงในธรรมทั้งหลายเมื่อนั้น จิต
ย่อมหลุดพ้นพิเศษจากทุกข์ทั้งปวงดังนี้.

จึงกำหนดกิจที่จะพึงทำในใจไว้ ๔ ประการ คือ

๑. ปริญญะยยะ ฟังกำหนดรู้
๒. ปหาตัพพะ ฟังสละเสีย
๓. สัจฉิกาตัพพะ ฟังทำให้แจ้ง
๔. ภาเวตัพพะ ฟังเจริญให้มาก

พระพุทธองค์ทรงทำกล้าหาญ สละชีวิต เจริญพระสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้หลักฐานแน่นหนา จนได้ตรัสรู้ พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นคติตัวอย่างไว้ให้แก่พวกเราทั้งหลายผู้เกิด ณ ภายหลัง ผู้ปฏิบัติทั้งหลายควรถือเอาเป็นแบบแผนเยี่ยงอย่าง จงสละชีวิตเจริญสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ได้หลักฐานแน่นหนาอย่างพระองค์ เพื่อดำรงพระพุทธศาสนาให้เจริญออกงามสืบไปเกิด.



พระพุทธรองค์ทรงสละชีวิตเด็ดขาดเพื่อพระพุทธานุสา ผู้ปฏิบัติ
ทั้งหลายควรนับถือเอาเป็นแบบแผนเยี่ยงอย่าง และควรสละชีวิต
เพื่อปฏิบัติพระพุทธานุสาตามแบบอย่างพระบรมศาสดาจารย์เจ้า
ให้จงได้ ไม่ควรที่จะท้อถอยเลย

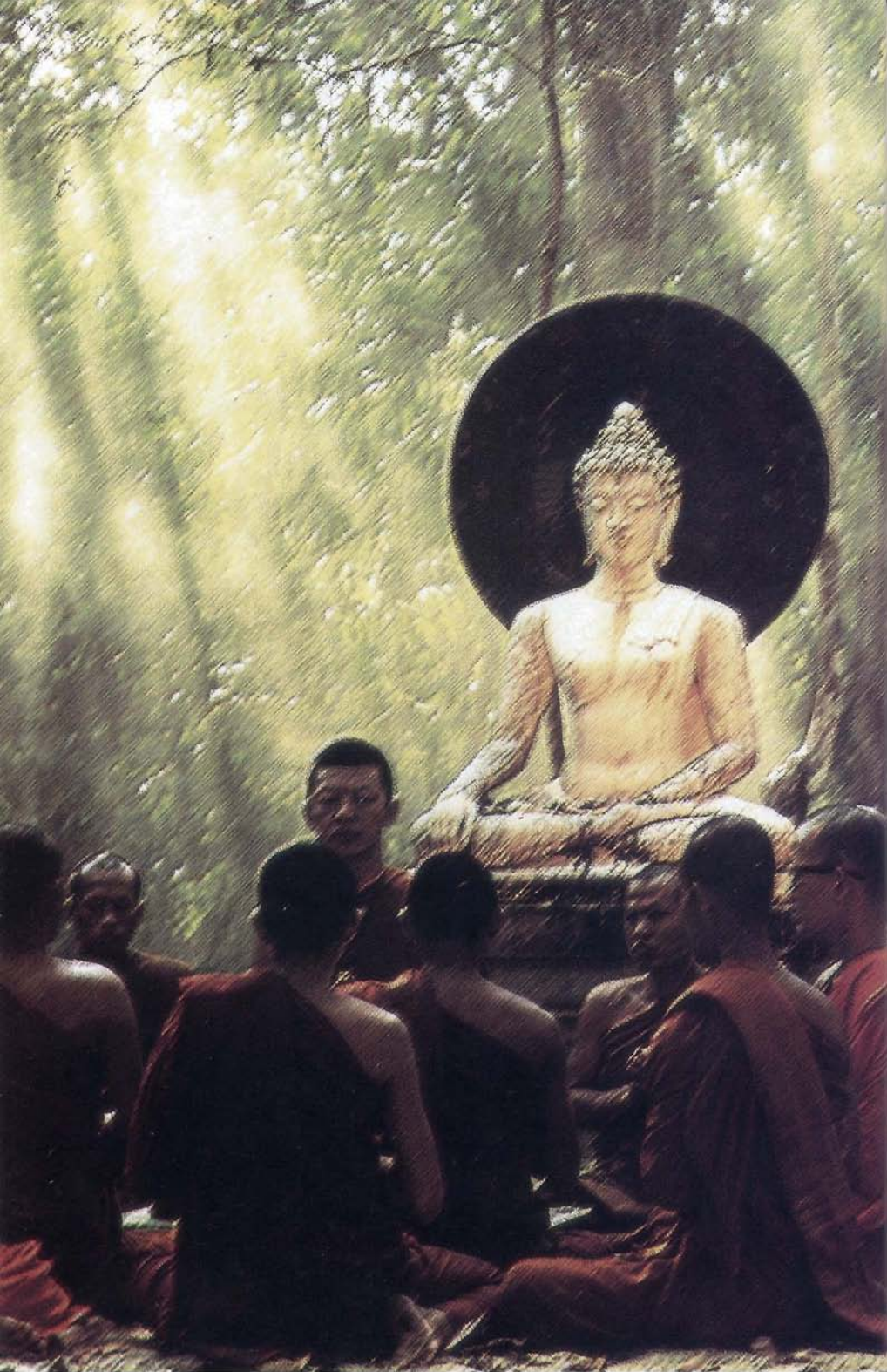
พระญาณวิศิษฐ์ (สิงห์ ขนุตยาดโม)



เจริญตามปฏิบัติทางของพระพุทธรูปองค์

โดย

พระราชสังวรญาณ (พุทธ จาณีโย).



เจริญตามปฏิบัติทางของพระพุทธรองค์*

บัดนี้เราทั้งหลายก็ได้ตั้งใจปฏิบัติธรรมหรือฟังธรรม การฟังธรรมนี้เราฟังอยู่ที่ใจของเรา ในตัวของเรามีใจเป็นใหญ่ มโนบุพพังคมาธัมมา ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นธรรมชาติถึงก่อน มโนเสฏฐา มโนมยา ทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จแล้วแต่ใจ มะนะสา เจ ปสันเนนะ ขณะใดใจปล่อยใส การทำ การพูด การคิด ก็เป็นไปในแนวทางที่ถูกต้อง เป็นกุศลบายแห่งบุคคลผู้ฉลาดในธรรม ถ้าในขณะที่จิตใจของเราเศร้าหมอง การทำ การพูด การคิด ก็มีแนวโน้มที่เป็นไปในทางที่ไม่ฉลาด ถ้าทำก็เป็นกายทุจริต พูดก็เป็นวจีทุจริต คิดก็เป็นมโนทุจริต เพราะฉะนั้น จิตตั้ง ทนตั้ง สุขาวัง การฝึกฝนอบรมจิต จึงเป็นสิ่งที่นำสุขมาให้โดยถ่ายเดียว

ดังนั้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบปัญหาข้อนี้ตามความเป็นจริง พระองค์จึงสอนให้เราฝึกฝนอบรมจิต คืออบรมจิตของเราให้มีศีล ให้มีสมาธิ ให้มีปัญญา ท่านทั้งหลายได้ทำจิตใจให้ถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อท่านปฏิบัติจนตนถึง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์แล้ว ได้กรุณากำหนดดูจิตของตนเอง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คือ คุณธรรมที่มีอยู่ในจิตของเรานั้นเอง

จิตของเราเป็นผู้รู้ ที่นี้ ผู้รู้ตามแบบของพระพุทธเจ้านั้นต้องมีกัมมมีเกณฑ์ ไม่ใช่ว่ารู้สะเปะสะปะไปอย่างไม่มีกัมมมีเกณฑ์ รู้ของ

*เทศน์อบรมข้าราชการกระทรวงอุตสาหกรรม เมื่อวันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ.

พระพุทธเจ้า รู้ศีล รู้ธรรม รู้วินัย หรือระเบียบในการปฏิบัติ วินัย ก็คือศีลที่ท่านได้สมาทานมาแล้ว ศีลนี้แหละจะเป็นอุบายเครื่องดับ สีเลนะ นิพพุตติ ยันติ จะถึงซึ่งความดับสนิทก็เพราะศีล ดัสมา สีสัง วิโส ทเย ดังนั้น สาธุชนพึงชำระศีลให้บริสุทธิ์ ในเมื่อเรามีศีลบริสุทธิ์แล้ว เราก็ดับทุกสิ่งทุกอย่าง เริ่มต้นแต่การดับบาป อาตมาเคย เทศน์เสมอว่า ศีลเป็นอุบายตัดทอนผลเพิ่มของบาปกรรม ฉะนั้น ผู้มีศีลจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ดับกรรม ดับเวร

กรรม หมายถึง การกระทำด้วยกาย วาจา ซึ่งมีจิตหรือใจ เป็นตัวการ เป็นตัวเจตนา เราจะทำ จะพูด จะคิด ที่นี้การกระทำ ที่มีขอบเขต อันใดที่ไม่ละเมิดล่วงเกินศีลที่เราสมาทานแล้ว อันนั้น ชื่อว่าการกระทำที่มีขอบเขต **การพูดสิ่งใดที่ไม่ละเมิดล่วงเกินศีลที่เราสมาทานแล้ว อันนั้นคือการพูดอย่างมีขอบเขต** แต่สำหรับจิตใจ ของเรานั้น บางครั้งเราก็มีเจตนาที่จะคิด บางทีอยู่ๆ จิตก็คิดขึ้นมาเอง เขาจะคิดได้ทั้งสิ่งดี สิ่งชั่ว คิดได้ทั้งเรื่องบาป เรื่องบุญ แต่เมื่อ เขาคิดเช่นนั้นแล้ว เราจะทำอย่างไร จะไปห้ามไม่ให้เขาคิดอย่าง นั้นหรือ เปล่า เราห้ามไม่ได้ เพราะความคิดเป็นอารมณ์จิต เรา รักษาเอาเพียงแต่เจตนาคือความตั้งใจที่จะทำ แต่จิตเขาคิดไป เพื่อ ที่จะทำบาปทำกรรมทำสิ่งชั่ว เพราะเรามีกฎเกณฑ์ เราเคารพกฎ เกณฑ์ เคารพกติกา ๕ ข้อที่พระพุทธเจ้าประทานให้ เราก็ไม่ทำ เมื่อเราไม่ทำ มันก็ไม่มีผลงาน

เมื่อความคิดหายไปแล้ว ก็ไม่มีอะไรเหลือตกค้างอยู่ เพราะ ความคิดนั้นเป็นเพียงแต่อารมณ์จิต ความคิดที่สำเร็จเป็นมโนกรรม เพราะอาศัยเจตนาเป็นที่ตั้ง คืออยู่ๆ แล้วความคิดเรามันเกิดขึ้นมา ลอยๆ เพราะอาศัยอารมณ์ค้าง บางทีมันอาจจะคิดไปดำใครต่อใคร

คิดที่จะฆ่าใครต่อใคร แต่มันคิดไปเองโดยที่เราไม่มีเจตนา อันนั้นมันเป็นสักแต่ว่าอารมณ์จิตเท่านั้น ในทางที่ควรระมัดระวังก็คือ คิดแล้วอย่าทำตามที่คิด แต่ถ้าหากว่าคิดดี เป็นบุญ เป็นกุศล เราทำตามสิ่งนั้น เช่น คิดจะฟังเทศน์ ฟัง คิดจะสวดมนต์ สวด คิดจะปฏิบัติสมาธิภาวนา ปฏิบัติ อันนี้ เป็นการคิดดี

ทีนี้ ความคิดนั้นเป็นอาการแห่งผู้รู้ เพราะเรารู้สึก รู้นึก รู้คิด ความคิดนี้ไม่มีกฎเกณฑ์ โดยธรรมชาติของจิต รู้สึก รู้นึก รู้คิด แต่ไม่รู้ดี รู้ชั่ว แต่การคิดแบบพระพุทธเจ้า คิดแบบผู้ที่มีพระพุทธเจ้าอยู่ในจิตในใจ ผู้มีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี แม้ว่าเขาจะคิดในสิ่งชั่ว แต่เขาจะไม่ทำ เพราะเขามีคุณธรรมคือพุทธะอยู่ในจิตตลอดเวลา

ดังนั้น เวลาปฏิบัติธรรม เรามาสำรวจดู กาย วาจาของเรา ตั้งแต่เข้ามาจนถึงปัจจุบันนี้ เราได้ทำบาปทำกรรมอะไรไหม ถ้าหากว่าเราไม่ได้ทำบาปทำกรรมอะไร ไม่ละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง เราควรจะภูมิใจว่า สິลลัง เม ปริสุทัง สິลลัง เม ปริสุทัง สິลลัง เม ปริสุทัง ศีลของเราบริสุทธิ์แล้ว ศีลของเราบริสุทธิ์แล้ว ศีลของเราบริสุทธิ์แล้ว เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนจิตของเราให้มีความรู้สึกภาคภูมิใจ ปราโมทย์ยินดีในคุณธรรมคือศีลที่บริสุทธิ์ที่มีอยู่ในจิตของเรา แล้วเราทำอย่างมีขอบเขต เรียกว่า รู้อย่างพระพุทธเจ้า ปฏิบัติอย่างพระพุทธเจ้า

เมื่อเราสังเกตดูจิตดูใจของเราในลักษณะดังที่กล่าวนี้ เราก็มีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีอยู่ในจิตของเรา แต่ถ้าเรามีสติรู้จิตของเราอยู่ตลอดเวลา สติตัวนี้เป็นเจตสิกธรรม เป็นสติวินโย มีสติเป็นผู้นำจิตอยู่ตลอดเวลา เมื่อจิตของเรามีพลังงานคือสติ สมาธิคือ

ความมั่นคง ต่อการที่จะละบาปความชั่ว ประพฤติความดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาดอยู่เสมอ เราก็มีคุณพระพุทธรเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในจิตของเราตลอดเวลา

เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจะยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด เราก็มีแต่สติคอยกำหนดจึงตามรู้อยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจะไปก็ไปกับพระพุทธรเจ้าคือผู้รู้ เราจะนั่ง เราก็นั่งกับพระพุทธรเจ้าคือผู้รู้ เราจะนอน เดิน ยืน เราก็นั่งกับพระพุทธรเจ้า เพราะเรามีสติ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

เมื่อท่านกำหนดจิตของท่านอยู่อย่างนี้ เวลานี้ท่านนั่งดูจิตของท่านด้วยความมีสติสัมปชัญญะ ท่านกำลังนั่งเฝ้าพระพุทธรเจ้าอยู่แล้ว เพราะพระพุทธรเจ้าเป็นคุณธรรมมีอยู่ในจิตของเรา ไม่ได้อยู่ที่อื่น

ดังนั้น ณ โอกาสต่อไปนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายจงเชื่อมั่นในตัวเองว่า เราสามารถที่จะปฏิบัติธรรมให้จิตสงบเป็นสมาธิ รู้ธรรม เห็นธรรมได้ สามารถที่จะสร้างสมาธิ สติปัญญาให้เกิดขึ้นในจิตในใจของเราได้

เมื่อเราเชื่อมั่นในตนเองอย่างแน่วแน่แล้ว เราก็มาเชื่อมั่นในปฏิบัติของพระพุทธรเจ้า ปฏิปทาของพระพุทธรเจ้านั้น พูดเอาง่ายๆ เข้าใจง่ายๆ ฟังง่ายๆ ว่ากันอย่างนี้เลยทีเดียว พระพุทธรเจ้าฆ่าสัตว์ไม่เป็น เราไม่ฆ่า พระพุทธรเจ้าขโมยไม่เป็น เราไม่ขโมย พระพุทธรเจ้าไม่ประพฤติดูในกาม เราไม่ประพฤติดู พระพุทธรเจ้าโกหกไม่เป็น เราไม่โกหก พระพุทธรเจ้าไม่ดื่มน้ำแดงของเมา เราไม่ดื่มน้ำแดงของเมา พระพุทธรเจ้ามีพระสติกำหนดรู้ การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด โดยอัตโนมัติ เราพยายามกำหนดสติ

ตามรู้ การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด อยู่ตลอดเวลาอย่างพระพุทธเจ้า อันนี้เรียกว่าเราปฏิบัติตามปฏิปทาของพระพุทธเจ้า

ในเมื่อเรามีสติรู้ตัวอยู่ อปัมาโท อะมะตัง ปทัง อปัมาโท อะมะตัง ปทัง เราก็มีความไม่ประมาท ซึ่งเป็นหนทางแห่งความไม่ตาย ความไม่ประมาท คือ ความมีสติสัมปชัญญะพร้อม การปฏิบัติธรรม แม้ว่าใครจะทำได้ขั้นไหน ตอนไหน ญาณขั้นไหน ฌานขั้นใดก็ตาม ผลลัพธ์ขั้นสุดท้ายก็คือ ความมีสติสัมปชัญญะ แล้วเราจะละอะไร สำคัญอยู่ที่ศีลตัวเดียวเท่านั้น อันนี้ขอให้ท่านทั้งหลายพึงเข้าใจอย่างนี้

เมื่อเป็นเช่นนั้น ณ โอกาสนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายจงมีสติกำหนดรู้จิตของตนเอง แล้วนึกถึงอารมณ์แห่งการภาวนา ท่านผู้ใดถนัดในการกำหนดอานาปานสติ คือ ลมหายใจเข้าออก ก็กำหนดรู้ลมหายใจ ท่านผู้ใดเคยบริกรรมภาวนา พุทโธ สัมมาอรหัง พอง หนอ ยุบหนอ ก็ให้กำหนดบริกรรมภาวนาส่งนั้น ท่านผู้ใดไม่กำหนดภาวนาอะไร กำหนดสติรู้จิตอยู่เฉยอยู่

ถ้าจิตนิ่ง ปล่อยให้นิ่ง ถ้าจิตคิด ปล่อยให้คิด เราเอาสติตัวเดียวตามรู้อยู่ตลอดเวลา แล้วก็ให้กำหนดตามอารมณ์เดิมที่ตนเคยปฏิบัติมาอย่างคล่องแคล่วชำนาญ

การทำสมาธิ คือการทำจิตให้มีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก จะเป็นอะไรก็ได้ ขอให้เรามีสติกำหนดรู้จิตเพียงอย่างเดียว ผู้ที่มีสติกำหนดรู้จิต ในเมื่อจิตอยู่ว่างๆ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นที่กาย จิตสามารถที่จะกำหนดรู้เองโดยอัตโนมัติ

เมื่อจิตอยู่ว่าง สิ่งที่ปรากฏเด่นชัดก็คือ ลมหายใจ ในบางครั้ง ก็มีความคิดปรากฏขึ้น เมื่อกายกับจิตยังสัมพันธ์กันอยู่ สุขทุกข์ที่เกิดขึ้นที่กาย จิตย่อมรู้ รู้เองโดยอัตโนมัติ

เมื่อเราตั้งสติกำหนดรู้จิตของเราเฉยอยู่ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นที่กาย จิตเขาจะสามารถรู้เองโดยอัตโนมัติ เมื่อจิตวิ่งไปรู้สิ่งใด เราเฝ้าติดตามไป ถ้าจิตอยู่ว่างๆ ก็ให้ว่างไป ถ้าจิตคิด ก็กำหนดตามรู้ไป ถ้าจิตจับลมหายใจ ก็กำหนดรู้ลมหายใจไป

เมื่อเรานั่งสมาธิไปนานๆ ถ้าจิตจะเริ่มเป็นสมาธิ เราจะรู้สึก ว่า กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ คือ มันเบา สบาย ไปหมด ทุกสิ่งทุกอย่าง ในช่วงนี้ **ถ้าหากว่าจิตไม่กำหนดรู้สิ่งใด ก็ให้รู้ในจิตเพียงอย่างเดียว** เมื่อรู้สึกสบาย กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ ถ้าจิตอยู่ว่าง ปล่อยให้ว่างไป

ถ้าหากว่าจิตวิ่งไปหาลมหายใจ ก็ปล่อยให้รู้ลมหายใจ ถ้าหากจิตมีความคิด ก็ปล่อยให้รู้ความคิด ถ้าสุขเกิดขึ้น จิตไปรับรู้ ก็กำหนดรู้สุข ถ้าทุกข์เกิด จิตไปกำหนดรู้ ก็กำหนดรู้ทุกข์ คือ ปล่อยให้ไปตามธรรมชาติของมัน อย่าไปบังคับ

เมื่อเราเฝ้าติดตามรู้อารมณ์จิตอยู่ตลอดเวลา วิถีจิตที่เขาจะเดิน เขาจะเดินอยู่ตรงที่ว่า บางทีรู้ลมหายใจ บางทีรู้ว่าง บางทีรู้ความคิด เราปล่อยให้จิตของเราเดินอยู่ที่ลมหายใจ ความคิด ความว่าง ลมหายใจ ความคิด ความว่าง จนกว่าจิตของเราจะจับอย่างใดอย่างหนึ่งมั่นคง อย่างเหนียวแน่นไม่ปล่อยวาง เรียกว่ากักไม่วาง แล้วก็ปล่อยให้ไปตามธรรมชาติ

ทีนี้ เมื่อจิตของเรามายึดสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์อย่างเหนียวแน่น ในช่วงนี้ถ้าหากว่าจิตสงบเป็นสมาธิ เราจะเริ่มรู้สึก

แจ่มๆ ภายในจิต ถัดจากนั้นไปจะมีความสว่างเกิดขึ้น ในช่วงที่ความสว่างบังเกิดขึ้นนี้ เราจะรู้สึกว่ามีปีติ มีความสุข แล้วจิตของเรา ก็ไม่ตื่นร่นกระวนกระวาย

ถ้าไปรู้อยู่ที่ความว่าง ก็จะวางเฉย แล้วจิตจะสงบ ละเอียดยิ่งลงไป ยิ่งลงไป จนกระทั่งหยุดนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ถึงจุดที่ร่างกายตัวตนหายไปหมดก็มี แต่บางครั้ง ถ้าหากจิตส่งกระแสออกนอก จะเกิดภาพนิมิตต่างๆ ดังที่เคยเทศน์ให้ฟังหลายครั้งหลายหน

แต่ถ้าหากว่าจิตไปจับลมหายใจ บางครั้งจะรู้สึกวาลมหายใจแผ่วลง แผ่วลง เหมือนใจจะขาด ก็อย่าไปตกใจ ให้พยายามประคองจิตกำหนดรู้เฉย

ถ้าหากวาลมหายใจหายขาดไปในขณะนั้น จิตจะสว่างโพล่งขึ้น ร่างกายตัวตนหายหมด ยังเหลือแต่จิตดวงเดียว แต่ถ้าหากว่าจิตส่งกระแสออกนอก ก็จะมีเห็นนิมิตต่างๆ

ถ้าจิตดวงใดมาจับลมหายใจ จิตดวงนั้นได้ชื่อว่าเดินตามทางของพระพุทธเจ้าที่ถูกต้อง เพราะลมหายใจจะเป็นสื่อนำจิตให้วิ่งเข้าไปสงบ นิ่ง สว่าง อยู่ในท่ามกลางของร่างกาย ซึ่งจิตของพระพุทธเจ้า พระองค์เจริญอานาปานสติ เมื่อจิตจับลมหายใจวิ่งเข้าไปนิ่งสว่าง อยู่ในท่ามกลางของร่างกาย ทำให้พระองค์รู้เห็นอวัยวะต่างๆ ภายในกายครบถ้วนอาการ ๓๒ ในขณะจิตเดียว

พระองค์รู้อาการ ๓๒ รู้อย่างไร คือพระองค์รู้ว่า กายของเรานี้หนอ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ เกสาคือผมทั้งหลาย โลมาคือขน นขาคือเล็บ ทันดาคือฟัน ตโจคือหนัง มังสังคือเนื้อ นหารูคือเอ็น อัญลือคือกระดูก อัญลุมิณฺหัง เยื่อ

ในกระตัก วิกัง ม้าม หทัย หัวใจ ยกนัง ดับ กีโลมกัง พังผืด
ปิหะกัง ไต บัปปาสัง ปอด อันตัง ไล่ใหญ่ อันตคฺณัง ไล่หน้อย อุทริยัง
อาหารใหม่ กรีสัง อาหารเก่า มัตถลุงคังคือมันสมอง ปิตตัง น้ำดี
เสมหัง น้ำเสลด ปุพฺพโพ น้ำเหลือง โลหิตัง น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ
เมโท น้ำมันชั้น อัสสุ น้ำตา วสา น้ำมันเหลว เขโพ น้ำลาย
สิงฆาณิกา น้ำมูก ลลิกา น้ำไขข้อ มุตตัง น้ำมูล เอวะมยัม เม
กาโย กายของเราเป็นอย่างนี้ อุทธัง ปาพตลา เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้น
ไป อโร เกสมัตถกา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา ตจฺปรียันโต มีหนัง
หุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ ปุโรนानัปปการัสสะ อสุจิโน เต็มด้วยของไม่
สะอาดมีประการต่างๆ อย่างนี้แล อันนี้คือวิธิต่างเดินของจิตของ
พระพุทธรเจ้า

**นักปฏิบัติท่านใดเจริญตามปฏิปทาของพระพุทธรเจ้า แม้จิต
ยังไม่สงบ ยังไม่เป็นสมาธิ เราจะกำหนดดูอาการ ๓๒ ที่กล่าวมาแล้ว
ก็ได้ คือเรานึกถึงผม ให้มีสติกำหนดเพ่งไปที่ผมให้ชัดเจน โลมา ขน
เพ่งไปที่ขน นขา เล็บ เพ่งไปที่เล็บ ทันตา ฟัน ตโจ หนัง เพ่ง
ไปด้วยจิตใจแน่วแน่ ตอนแรกๆ เราเดินอยู่ในผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
นี้ก่อน เพ่งย้อนกลับไปย้อนกลับมา เพียงเพ่งดูว่า นี่ผม นี่ขน นี่เล็บ
นี่ฟัน นี่หนัง ย้อนกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ แทนคำบริกรรมภาวนา
เมื่อเพ่งไม่หยุดต่อเนื่องกัน ในที่สุดจิตก็จะสงบ**

ถ้าหากว่าจิตไปสงบอยู่ที่อาการใดอาการหนึ่ง ถ้าไปสงบอยู่
ที่ผม จิตก็จะสว่าง มองเห็นผมบนศีรษะ หลวงปู่ฝั้น เคยเล่าให้ฟัง
อยู่เสมอว่า โยมซื้อรถยนต์ เขานิมนต์ให้นั่งรถยนต์ ท่านไม่ยอมนั่ง
ในที่สุดทนอ้อนวอนเขาไม่ได้ ก็ขึ้นไปนั่งรถยนต์ เพราะแต่เกิดมายัง
ไม่เคยนั่งรถยนต์สักที

ที่นี่ พอไปนั่งรถยนต์ ใจก็นึกกลัวจะตกรถ ท่านก็กำหนด
อาการ ๓๒ พอกำหนดไปถึง หทัย หัวใจ จิตสว่างโพล่งขึ้นมา แล้ว
จิตมันวิ่งไปเกาะอยู่กับวัตถุชิ้นหนึ่ง สีขาวเหมือนถ้วย หลังจากนั้น
จิตมันก็จลจ่ออยู่ที่ตรงนั้น ไปรู้สึกเอาเมื่อคนขับรถมาตีหัวเข้า
อย่างแรง เมื่อรู้สึกตัวขึ้นมาแล้วเขาบอกว่า “หลวงพ่อ หลวงพ่อ
นั่งสมาธิรถยนต์มันหยุด” ท่านก็เลยบอกว่า “เออ ถ้ามันหยุด
เพราะเรานั่งสมาธิ ลองไปติดเครื่องดูซิ” พอเขาไปติดเครื่อง เครื่อง
ยนต์มันก็ติด แล้วก็วิ่งไปได้

เวลาไปนั่งเฝ้าปฏิบัติท่าน ท่านจะเล่าเรื่องนี้ให้ฟังเสมอ แล้ว
ในที่สุดก็ต้องมานึกว่า “อ้อ ครูบาอาจารย์สอนเราโดยอุบาย” แล้วก็
มายึดเอาคำสอนของท่านไปปฏิบัติ ซึ่งปฏิบัติในช่วงที่กำลังป่วยเป็น
วัณโรค พอกำหนดไป กำหนดไป พอถึงบัพผาสัง ปอด จิตมันหยุด
ทุกที แล้วมันก็ไปจลจ่ออยู่ที่ตรงนั้น บางทีก็มองเห็นปอดมันเป็นจุด
เป็นจุดกลมๆ เหมือนเหรียญโตขนาดเหรียญสลึง ที่นี้ เฟ่งไปเฟ่งมา
ในที่สุดวัณโรคมันก็หาย เพราะฉะนั้น วิธีทำสมาธิรักษาโรคภัยไข้เจ็บ
นี้ ให้เดินอาการ ๓๒

ที่นี่ ผู้ปฏิบัติธรรม ถ้าหากว่าเรากำหนดรู้อารมณ์จิต เพียง
แต่กำหนดรู้อารมณ์จิตคือความคิดนั่นเอง อันนี้มันเป็นนาม กำหนด
รู้นาม จิตก็เป็นนาม อารมณ์สิ่งรู้ของจิตก็เป็นนาม ที่นี้ นามเฟ่งนาม
บางทีกำลังมันอ่อน ให้ย้อนกลับมาเฟ่งอาการ ๓๒

จิตของคนเราเนี่ย ในเมื่อไปเฟ่งดูวัตถุ มันจะทำให้เกิดพลังงาน
จะได้สมาธิแน่น แน่ ได้สติมั่นคง เพราะฉะนั้น วิธีการปฏิบัติสมาธินี้
ถ้าหากว่า ท่านผู้ใดกำหนดรู้อาการ ๓๒ หรือพิจารณาธาตุ ๔ ดิน
น้ำ ลม ไฟภายในกายของตนเอง จนกระทั่งจิตสงบเป็นสมาธิแน่น แน่

ปล่อยวางสิ่งที่กำหนดรู้ แล้วก็ไปกำหนดรู้อยู่ที่อารมณ์ที่เกิดดับ เกิดดับอยู่ภายในจิต ให้มันผ่านการกำหนดดูวัตรธรรมไปก่อน แล้วไปถึงขั้นกำหนดดูนามธรรม ถ้าปฏิบัติได้อย่างนี้ ภูมิจิตจะไม่เสื่อม ภูมิจิตจะไม่ตก จะมีพลังเข้มแข็งอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น การปฏิบัติสมาธิภาวนา ขอได้โปรดอย่าไปสงสัยในอารมณ์ที่เรายึดเป็นหลักปฏิบัติ เช่น บริกรรมภาวนาหรือพิจารณา ถ้าหากว่าท่านผู้ใดยึดอารมณ์อันใดเป็นอารมณ์จิตในการภาวนาได้ผลแล้ว ให้ยึดเอาอารมณ์นั้นเป็นนิวหารธรรม เครื่องอยู่ของจิต ให้พิจารณาสิ่งนั้นบ่อยๆ พิจารณาเนื่องๆ

ถ้าเป็นบริกรรม ก็บริกรรมบ่อยๆ บริกรรมภาวนาเนื่องๆ ให้เป็นพหุสิกขา ภาวิตา พหุสิกขา อบรมให้มากๆ ทำให้คล่องให้ชำนาญชำนาญ แล้วจิตจะปฏิวัติตัวไปสู่ภูมิจิตภูมิธรรมเอง การปฏิบัติเป็นหน้าที่ที่เราจะต้องตกแต่งเอา แต่ว่าผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ นั้นเรตกแต่งเอาไม่ได้

การปฏิบัติสมาธิแต่ละครั้ง แม้ว่าจิตไม่สงบเป็นสมาธิ อย่าไปน้อยอกน้อยใจว่าเราภาวนาไม่ได้ผล เราภาวนาแต่ละครั้ง จิตเขาจะสะสมกำลังไว้ทีละเล็กทีละน้อย บางทีเราตั้งใจจะให้จิตเป็นสมาธิภาวนาแทบเป็นแทบตาย มันก็ไม่ใช่ แต่บางครั้งอยู่เฉยๆ พอมีอารมณ์อะไรกระทบ จิตมันวูบลงไปได้สมาธิ แล้วผลที่มันเกิดเป็นสมาธิอย่างนั้น มันมาจากไหน มาจากที่เราปฏิบัติ จิตสงบบ้าง ไม่สงบบ้าง เป็นบางครั้งบางคราว แล้วมันจะสะสมพลังของมันเอาไว้ได้จังหวะเหมาะเมื่อไร มันก็เกิดขึ้นเมื่อนั้น

ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นอกาลิโก ไม่เลือกกาลเลือกเวลา หลวงปู่หลวงตาทั้งหลาย ผู้ที่ท่านรู้แจ้งเห็นจริง ท่าน

แสดงธรรม ท่านจะไม่พูดมาก ท่านจะชี้เอา อย่างนี้ อย่างนี้ อย่างนี้
หลวงปู่แหวน เคยสอน “เจ้าคุณอย่าเอาอะไรมาก ให้กำหนดสติลงที่
จิตของตนเอง บาปมันเกิดที่จิต ดีเกิดที่จิตชั่วเกิดที่จิต บุญเกิดที่จิต”

เพราะฉะนั้น การฝึกฝนอบรมจิตนี้ ให้มีศีล สมาธิ ปัญญา
เป็นอัตโนมิตี เป็นสติวินโย จึงได้ชื่อว่า จิตตั้ง ทนตั้ง สุขาวัง จิต
ที่ฝึกฝนอบรมดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้

ต่อไปนี้ ตั้งใจกำหนดจิต ทำความสงบรู้ในจิตของตนเอง จะ
หยุดพูด นั่งสมาธิสักพักหนึ่ง

(นั่งสมาธิ)

เวลาปฏิบัติ อย่าไปคิดให้มันเป็นเช่นนั้น เพราะความสงบ
สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน มันเป็นผลเกิดจากการปฏิบัติ จิตเขาจะเป็น
เองโดยอัตโนมิตี อย่าไปตกแต่งให้มันเป็นเช่นนั้น ปล่อยให้เป็นไป
เอง

เมื่อก่อนนี้ จิตสงบ นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน เป็นอย่างดี
แต่ขณะนี้จิตสงบลงไปนิดหน่อย แล้วเกิดความรู้ ฟุ้ง ฟุ้ง ฟุ้งขึ้นมา
ก็อย่าไปบังคับมัน ปล่อยให้มันฟุ้งไป เราเอาสติกำหนดตามรู้อย่าง
เดียวเท่านั้น เพราะจิตเมื่อสงบเป็นสมาธิแล้ว มันมีพลังงาน เมื่อมี
พลังงานแล้ว เขาก็อยากทำงาน เมื่อเขาทำงานของเขา เราเอาสติ
ตามรู้ไปอย่างเดียวเท่านั้น

เมื่อจิตคิด เรากำหนดรู้ เขาไม่ยอมหยุด นั่นแสดงว่าจิตมี
พลังเพียงพอที่จะทำงานได้แล้ว แต่ถ้าคิด กำหนดรู้ แล้วเขาหยุด
นั่นแสดงว่ากำลังยังอ่อน ถ้าเขาหยุดก็ให้เขาหยุด เขาคิด ให้เขาคิด

โดย

พระราชมังคลาจารย์ (ช่วง วรคุณ)

เจ้านิยุธา

๓๓

เอาสติตามรู้ไปอย่างเดียว

เมื่อจิตสงบแล้ว ความคิดเกิดขึ้น เรียกว่า **วิตก** ถ้าสติกำหนดรู้พร้อมอยู่ เรียกว่า **วิचार** เมื่อจิตมีวิตก วิचार ผู้ปฏิบัติไม่เอาใจ หรือไม่เข้าใจผิด ปล่อยให้เขาวิตกวิचारไป อย่าไปห้ามความเป็นเช่นนั้น แล้วในที่สุดเขาจะเกิด **ปีติ** ขนหัวลุก ขนหัวพอง แล้วมีความสุข จิต มีความเป็นหนึ่ง กำหนดรู้อยู่ที่อารมณ์จิตที่เกิดขึ้นอยู่ เรียกว่า **สมาธิ** มี วิตก วิचार ปีติ สุข เอกัคคตา เป็นปฐมฌาน เป็นจุดเริ่มของปฐมฌาน ว่าโดยชื่อของฌาน ก็เรียกว่า **ลักขณุปนิชฌาน** เป็นฌานในอริยมรรค อริยผล ฌานในวิปัสสนา จิตสงบแล้วต้องเกิดวิตก วิचार ปีติ สุข เอกัคคตา

สมาธิในฌานสมาบัติ จิตสงบแล้ว เอาแต่นิ่งลูกเดียว

นี่ความเป็นของสมาธิเป็น ๒ อย่าง ฟังสังเกตดูให้ดี

ก่อนที่จะหยุด ได้พักการปฏิบัติ ขอให้ทุกท่านกำหนดจิตพิจารณาทบทวน ตั้งแต่เราเริ่มไหว้พระสวดมนต์ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ได้สมาทานศีล ได้รับศีล ได้ตั้งใจปฏิบัติสมาธิ ตั้งใจฟังธรรม ว่าเราได้ทำอะไรมาบ้าง เวลาฟังธรรมเข้าใจไหม เวลาปฏิบัติสมาธิ จิตสงบหรือไม่ ให้พิจารณาทบทวนดูเพื่อกระตุ้นเตือนจิตของเราให้เกิดความคิดพิจารณาเองในกาลต่อไป

บัดนี้เป็นเวลาอันสมควรแล้ว เห็นว่าการฟังธรรม การปฏิบัติธรรม ก็ขอยุติลงเพียงแค่นี้ ขอทุกท่านจงสำเร็จคุณธรรมตามที่ตนปรารถนาโดยทั่วกัน อาตมาขออนุโมทนาในบุญกุศลของท่านพร้อม.



ตามรอยพระบูรพาจารย์

โดย

พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐาณีโย)



ตามรอยพระบูรพาจารย์

หลักความเป็นจริงของการทำสมาธิ ถ้าหากเราจะถามว่า
อยากจะทำสมาธิ ทำอย่างไร เราจะได้คำตอบว่า **ทำสมาธิ คือ ทำจิต
ให้มีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก จะเป็นอะไรก็ได้**

หลวงปู่เสาร์ ซึ่งเป็นอาจารย์ของ หลวงปู่มั่น พระออกเดิน
ธุดงค์ธรรมฐานที่ไปเที่ยวบักกลดอยู่ในป่าในดง ในถ้ำในเขา องค์แรก
ของภาคอีสาน คือ หลวงปู่เสาร์ กันตสีโล ท่านมีกำเนิดเกิดขึ้นที่
บ้านชำโคม ตำบลหัวดอน อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ในเมื่อ
ท่านออกบวชในพระศาสนา ท่านสนใจในเรื่องการปฏิบัติสมถกัมมัฏ-
ฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐานโดยถ่ายเดียว ซึ่งสหธรรมิกคู่หูของท่านคือ
พระปัญญาพิศาลเถร (หนู) เป็นคนเกิดในเมืองอุบล ท่านออกเดิน
ธุดงค์ร่วมกัน หลวงปู่เสาร์ตามปกติท่านเป็นพระที่เทศน์ไม่เป็น แต่
ปฏิบัติให้ลูกศิษย์ดูเป็นตัวอย่าง สมัยที่หลวงพ่อบุญเป็นเถรอยู่ใกล้ๆ
ท่าน ถ้าวันไหนเราคิดว่าวันนี้จะเดินจงกรมแข่งกับท่านอาจารย์ใหญ่
วันนั้นท่านจะเดินจงกรมไม่หยุดจนกว่าเราหยุดนั้นแหละ ท่านจึงจะ
หยุด ท่านจะไม่ยอมให้เราชนะท่าน เวลาท่านสอนสมาธิ ถ้ามีใคร
ถามว่า...ส่วนใหญ่คนอีสานก็ถามแบบภาษาอีสาน

“อยากปฏิบัติสมาธิ เฮ็ดจังได้ ญาทาน”

“พุทโธตี”

*เทศน์อบรมครูผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนา เขตการศึกษา ๑๑ เมื่อวันที่ ๑๘
เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๘

“ภาวนาพุทโธแล้วมันจะได้อิหยังขึ้นมา”

“อย่าถาม”

“พุทโธแปลว่าจึงได้”

“ถามไปหาซิแตกอิหยัง ยังว่าให้ภาวนาพุทโธ” ท่านพูดแค่นี้ แล้วก็ไม่มีคำอธิบาย ถ้าหากว่าใครเชื่อตามคำแนะนำของท่าน ไป ตั้งใจภาวนาพุทโธจริงๆ ไม่เฉพาะแต่เวลาเรมานั่งอย่างเดียว ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ ทำ ใจนึกพุทโธไว้ได้ตลอดเวลา ไม่ต้องเลือกว่าเวลานี้เราจะภาวนาพุทโธ เวลานี้เราจะไม่ภาวนาพุทโธ ท่านสอนให้ภาวนาทุกกลมหายใจ บางคนก็ไปข้องใจว่าภาวนาพุทโธ อยู่ในห้องน้ำห้องส้วมมันจะไม่บาปหรือไม่บาป ธรรมะเป็นอกาลิโก ไม่เลือกกาลเลือกเวลา พระองค์สอนไว้แล้ว ถ้ายิ่งเข้าไปในห้องน้ำ ห้องส้วมมันแหละยิ่งภาวนาดี เพราะมันมีสิ่งประกอบ สิ่งที่จะทำให้ เรามองเห็นสิ่งปฏิภูลน่าเกลียดโสโครกมันก็แสดงออกมาให้เราเห็น

เราภาวนาพุทโธ พุทโธ แปลว่า รู้ รู้ในสิ่งที่เราทำอยู่ในขณะ นั้น ทีนี้ถ้าหากว่าท่านผู้ใดเชื่อตามคำแนะนำของหลวงปู่ท่าน ไป ภาวนาพุทโธอย่างเอาจริงเอาจัง ส่วนใหญ่จะไม่เกิน ๗ วัน บางคน เพียงครั้งเดียว จิตสงบ สว่าง เป็นสมาธิ รู้ ตื่น เบิกบานขึ้นมา ในเมื่อใครภาวนาจิตเป็นสมาธิ เวลามาถามท่าน... ภาวนาพุทโธแล้ว จิตของฉันทัน ตอนแรกๆ มันมีอาการเคลิ้มๆ เหมือนกับจะง่วงนอน มันสลึมสลือเหมือนครึ่งหลับครึ่งตื่น พอเพลอๆ จิตมันวูบไปหนึ่งปั๊บ สว่างโพล่งขึ้นมา คล้ายๆ กับว่ามันมองเห็นอะไรหมดทุกสิ่งทุกอย่าง บางทีภาวนาอยู่ในห้องมืดๆ พอจิตวูบไป สว่างโพล่งขึ้นมาเหมือนกับมันมองเห็นทั้งหมดในห้อง จนตกใจว่าแสงอะไรมันมาสว่างไสว พอตกใจแล้วสมาธิถอน ลืมตาขึ้น ความมืดมันก็มาแทนที่ อันนี้เป็น

จุดสำคัญ คือ ถ้าจิตของเราได้สัมผัสกับสิ่งแปลกใหม่ มันจะเกิดความคิดตกใจหรือเกิดอะไรขึ้นมา แต่ถ้าหากว่าเราไม่ตื่นตกใจหรืออะไร จิตของเราสามารถมีสติประคับประคองรู้อยู่โดยธรรมชาติ จิตมันก็สงบ นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน มีปิติ มีความสุข เมื่อไปเล่าให้ท่านฟัง ถ้าสิ่งใดมันถูกต้อง ท่านบอกว่า “เรื่องเข้าๆ” แล้วไม่อธิบาย แต่ถ้าหากว่ามันไม่ถูกต้อง เช่นอย่างใครทำสมาธิภาวนาแล้วคล้ายๆ กับว่าพอจิตสว่างรู้เห็นนิมิตขึ้นมาแล้วก็โน้มเอานิมิตเข้ามา พอ นิมิตเข้ามาถึงตัวถึงใจแล้วมันรู้สึกว้าเหว้อึดใจ เหมือนหัวใจถูกบีบ แล้วสมาธิที่สว่างก็มีตไปเลย อันนี้ท่านบอกว่า “อย่าทำอย่างนั้น มันไม่ถูกต้อง”

เมื่อเกิดนิมิตขึ้นมา ถ้าหากว่าไปเล่าให้ท่านอาจารย์องค์ใดฟัง ถ้าท่านแนะนำให้โน้มเอานิมิตนั้นเข้ามาหาตัว อันนั้นเป็นการสอนผิด แต่ท่านผู้ใด พอไปบอกว่าภาวนาเห็นนิมิต ถ้าท่านแนะนำว่า ให้กำหนดจิตเฉยอยู่ คล้ายๆ กับว่าไม่สนใจกับนิมิตนั้น แล้วนิมิตนั้นจะแสดงปฏิกิริยาเปลี่ยนแปลงไปในแง่ต่างๆ เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะดี มีสมาธิมั่นคง เราจะได้อาศัยความเปลี่ยนแปลงของมโนภาพอันเป็นนิมิตนั้นเป็นเครื่องเตือนให้เราว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นิมิตที่เปลี่ยนแปลงเป็น ปฏิภาคนิมิต ถ้าหากว่านิมิตที่ปรากฏแล้วหยุดนิ่งไม่ไหวติง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ บางทีสมาธิของเราแน่นๆ ความทรงจำมันฝังลึกลงไปในส่วนลึกของจิต ลงไปถึงจิตใต้สำนึก เมื่อออกจากที่นั่งสมาธิมาแล้วเราไม่ได้นึกถึง มันก็คล้ายๆ มองเห็นนิมิตนั้นอยู่ นึกถึงมันก็เห็น ไม่นึกถึงมันก็เห็น มันติดตาติดใจอยู่อย่างนั้น อันนี้เรียกว่า อุกคหนิมิต ว่ากันง่ายๆ ถ้าจิตของเรามองเพ่งอยู่ที่ภาพหนึ่ง เป็น อุกคหนิมิต ถ้าจิต

เพ่งรู้ความเปลี่ยนแปลงของนิมิตนั้น เป็น ปฏิภาคนิมิต

อุคคหนิมิตเป็นสมาธิขั้นสมถกรรมฐาน แต่ปฏิภาคนิมิตนั้น เป็นสมาธิขั้นวิปัสสนา เพราะจิตกำหนดหมายรู้ความเปลี่ยนแปลง อันนี้ถ้าหากว่าใครภาวนาได้นิมิตอย่างนี้ไปเล่าให้ท่านอาจารย์เสาร์ ฟัง ท่านจะบอกว่า “เออ...ดีแล้ว เร่งเข้าๆ” แต่ถ้าใครไปบอกว่า เมื่อ เห็นนิมิตแล้ว ผมหรือดิฉันน้อมเข้ามาในจิตในใจ แต่ทำไมเมื่อนิมิต เข้ามาถึงจิตถึงใจแล้ว จิตที่สว่างไสว ปลอดภัย รู้ ตื่น เบิกบาน มันจึงมิดมิดลงไป แล้วเหมือนกับหัวใจถูกบีบ หลังจากนั้นจิตของเรา ไม่เป็นตัวของตัวเอง คล้ายๆ กับว่าอำนาจสิ่งที่เข้ามานั้นมันครอบไปหมด ถ้าไปเล่าให้ฟังอย่างนี้ ท่านจะบอกว่า “ทำอย่างนั้นมันไม่ถูกต้อง เมื่อเห็นนิมิตแล้วให้กำหนดรู้เฉยๆ อย่างน้อมเข้ามา ถ้าน้อม เข้ามาแล้ว นิมิตเข้ามาในตัว มันจะกลายเป็นการทรงวิมูขณ” อันนี้เป็นเคล็ดลับในการปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ถ้าท่านผู้ใดมานะนำ เราว่า ทำสมาธิแล้วให้น้อมจิตไปรับเอาอำนาจเบื้องบน หรือเห็น นิมิตแล้วให้น้อมเข้ามาในตัว อันนี้อ่าไปเอา มันไม่ถูกต้อง

ในสายหลวงปู่เสาร์นี้ ท่านสอนให้ภาวนาพุทโธ หลวงพ่ออีก เคยแอบถามท่านว่า “ทำไมต้องภาวนาพุทโธ” ท่านก็อธิบายให้ฟังว่า “ที่ให้ภาวนาพุทโธ เพราะพุทโธเป็นกิริยาของใจ เราเขียนเป็นตัว หนังสือ เราจะเขียนเป็น พ.พาน สระอุ ท.ทหาร สะกด สระโอ ตัว ธ.ธง อ่านว่าพุทโธ อันนี้เป็นแต่เพียงคำพูด เป็นชื่อของคุณธรรม ชนิดหนึ่ง ซึ่งเมื่อจิตภาวนาพุทโธแล้วมันสงบวูบลงไป นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน พอหลังจากนั้นคำว่าพุทโธมันก็หายไป ทำไมจึงหายไป เพราะจิตถึงพุทโธแล้ว จิตกลายเป็นจิตพุทระ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นคุณธรรมที่ทำให้ความเป็นพุทระเกิดขึ้นในจิตของท่านผู้ภาวนา

หลังจากนั้น จิตของเราจะหยุดนึกคำว่าพุทโธ แล้วก็ไปนั่ง รู้ ตื่น เบิกบานสว่างไสว กายเบาจิตเบา กายสงบจิตสงบ ยังแถมมีปีติ มีความสุขอย่างบอกไม่ถูก”

อันนี้มันเป็นพุทโธ พุทโธ โดยธรรมชาติเกิดขึ้นที่จิต แล้ว พุทโธแปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นกิริยาของจิต มันใกล้เคียงกับความจริง แล้วทำไมเราจึงต้องมาพรั่นปน พุทโธๆ ในขณะจิตของเราไม่เป็นเช่นนั้น ที่เราต้องมาท่องพุทโธนี้ ก็เพราะว่าเราต้องการจะพบพุทโธ ในขณะที่พุทโธยังไม่เกิดขึ้นกับจิตเราก็ต้องท่อง พุทโธๆ เหมือนกับเราต้องการอยากจะได้พบเพื่อนคนใดคนหนึ่ง เมื่อเรายังมองไม่เห็นเขาหรือเขายังไม่มาหาเรา เราก็เรียกชื่อเขา ทีนี้ในเมื่อเขามาพบเราแล้ว ได้พูดจาสนทนากันแล้ว เราก็ไม่จำเป็นต้องไปเรียกชื่อเขาอีก ขึ้นไปเรียกซ้ำๆ เขาจะหาว่าเรารำไร ประเดี๋ยวเขาว่าเอา

ในทำนองเดียวกัน ในเมื่อเราเรียกพุทโธๆๆ เข้ามาในจิตของเรา เมื่อจิตของเราเกิดเป็นพุทโธเอง คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตของเราก็หยุดเรียกเอง ทีนี้ถ้าหากว่าเรามีความรู้สึกอันหนึ่งแทรกขึ้นมา อ้าว...ควรจะนึกถึงพุทโธอีก พอเรานึกขึ้นมาอย่างนี้สมาธิของเราจะถอนทันที แล้วกิริยาจิตที่มันรู้ ตื่น เบิกบาน จะหายไป เพราะสมาธิถอน

ตามแนวทางของครูบาอาจารย์ที่ท่านแนะนำรำสอน ท่านจึงให้คำแนะนำว่า เมื่อเราภาวนาพุทโธไป จิตสงบ วาบลง นั่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน แต่ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ท่านก็ให้ระครองจิตให้อยู่ในสภาพปกติอย่างนั้น

ถ้าเราสามารถระครองจิตให้อยู่ในสภาพอย่างนั้นได้ตลอดไป จิตของเราก็ค่อยสงบละเอียดๆ ลงไป และในช่วงนี้เหตุการณ์ต่างๆ

มันจะบังเกิดขึ้น ถ้าจิตส่งกระแสออกนอก เกิดมโนภาพ ถ้าวิ่งเข้ามาข้างใน จะเห็นอวัยวะภายในทั้งหมด ภายในกายนี้ ดับได้ไร้พุง เห็นหมด แล้วเราจะรู้สึกว่าการนี้เหมือนกับแก้วโปร่ง ดวงจิตสงบ สว่าง เหมือนกับดวงไฟที่เราจุดไว้ในโpacesรอบ แล้วสามารถจะเปล่งรัศมีออกมารอบๆ จนกว่าจิตจะสงบละเอียดลงไปจนกระทั่งกายหายไป แล้วจึงเหลือแต่จิตสว่างไสวอยู่ดวงเดียว ร่างกายตัวตนหายหมด

ถ้าหากจิตดวงนี้มีสมรรถภาพพอที่จะเกิดความรู้ความเห็นอะไรได้ จิตจะย้อนลงมามองเบื้องล่าง เห็นร่างกายตัวเองนอนตายเหยียดยาวอยู่ ขึ้นอดีต ผุพังสลายตัวไป ถ้าหากว่าจิตย้อนมามองรู้เห็นอย่างนี้ จิตของผู้นั้นเดินทางถูกต้องตามแนวทางอริยมรรคอริยผล ถ้าหากว่าสงบ นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ร่างกายตัวตนหาย แล้วสงบละเอียดริ้วไปเหมือนปลายเข็ม อันนี้เรียกว่าสมาธิขั้นฌานสมาบัติไปแบบฤๅษีชีไพร ถ้าหากจิตของผู้ปฏิบัติไปติดอยู่ในสมาธิแบบฌานสมาบัติ มันก็เดินฌานสมาบัติ ที่นี้ **ฌานสมาบัตินี้เจริญง่าย แล้วก็เสื่อมง่าย** เมื่อมันเสื่อมไปแล้วมันก็ไม่มีอะไรเหลือ แต่สมาธิแบบอริยมรรคอริยผล เมื่อเราได้สมาธิแบบภูมิความรู้ความเห็น เช่น เห็นร่างกายเน่าเปื่อยผุพังสลายตัวไป แล้วภายหลังจิตของเราที่จะบอกว่า ร่างกายเน่าเปื่อยเป็นของปฏิกูล ก็ได้ **อสุภกรรมฐาน** เนื้อหนังพังไปแล้วยังเหลือแต่โครงกระดูก ก็ได้ **อัฐิกรรมฐาน** เมื่อโครงกระดูกสลายตัวแหลกละเอียดลงไปบนผืนแผ่นดิน จิตก็สามารถกำหนดรู้ได้ **ธาตุกรรมฐาน**

แต่ว่าในช่วงที่จิตเป็นไปนี้ จิตจะไม่มีความคิด ต่อเมื่อถอนจากสมาธิมาแล้ว สิ่งรู้หายไปหมด พอรู้สึกว่ามีสัมผัสกับกาย

เท่านั้นเอง จิตดวงนี้จะอธิบายให้ตัวเองฟังว่า นี่คือการตาย ตายแล้วมันก็ขึ้นอืด น้ำเหลืองไหล เนื้อหนังพังไป เป็นของปฏิกูล นำเกลียดโสโครก เมื่อเนื้อหนังพังไปหมดแล้ว ก็ยังเหลือแต่โครงกระดูก ที่นี้โครงกระดูกก็แหลกละเอียดหายจมไปในผืนแผ่นดิน ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะว่าร่างกายของเรานี้มันมีแต่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไหนเล่า สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มีที่ไหน ถ้าจิตมันเกิดภูมิความรู้ขึ้นมาอย่างนี้ ภาวนาในขณะที่เดียว ความเป็นไปของจิตที่รู้เห็นไปอย่างนี้ได้ทั้งอสุภกรรมฐาน อริยกรรมฐาน ธาตุกรรมฐาน ประโยคสุดท้าย ไหนเล่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา จิตรู้อนัตตา เรียกว่า อนัตตานุสสณาญาณ ภาวนาทีเดียวได้ทั้งสมณะได้ทั้งวิปัสสนา

การกำหนดหมายสิ่งปฏิกูลน่าเกลียด หรือกำหนดหมายรู้โครงกระดูก แล้วก็กำหนดหมายรู้ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็น สมถกัมมัฏฐาน ส่วนความรู้ที่ว่า ไหนเล่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเขามีที่ไหน เป็น วิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะฉะนั้น ท่านนักปฏิบัติทั้งหลาย สมถกัมมัฏฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นคุณธรรมอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อไม่มีสมาธิ ไม่มีฌาน ไม่มีฌาน ไม่มีวิปัสสนา เมื่อไม่มีวิปัสสนาก็ไม่มีวิชา ความรู้แจ้งเห็นจริง เมื่อไม่มีความรู้แจ้งเห็นจริง จิตไม่ปล่อยวาง ก็ไม่เกิดวิมุตติความหลุดพ้น นี่ สายสัมพันธ์มันก็ไปกันอย่างนี้

อันนี้เป็นแนวการปฏิบัติกรรมฐานในสายของหลวงปู่เสาร์ เพราะฉะนั้น เราอาจจะเคยได้ยินได้ฟังว่า ภาวนาพุทโธแล้วจิตได้แต่สมถกัมมัฏฐาน ไม่ถึงวิปัสสนา อนุสติ ๑๐ พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ อุปสมานุสติ ภาวนาแล้วจิตสงบหรือบริกรรมภาวนา เมื่อจิตสงบแล้วถึงแค่สมถกัมมัฏฐาน เพราะว่า

พอภาวนาไปแล้วจิตสงบแล้วมันทั้งคำภาวนา ฉะนั้น คำว่าพุทโธๆ
นี้ มันไม่ได้ติดตามไปกับสมาธิ พอจิตสงบเป็นสมาธิแล้วมันทั้งทันที
ทั้งแล้วมันก็ได้แต่สงบนิ่ง แต่อนุสติ ๒ คือ กายคตานุสติ อานาปาน-
สติ ถ้าตามหลักวิชาการท่านว่าได้ทั้งสมถะ ทั้งวิปัสสนา

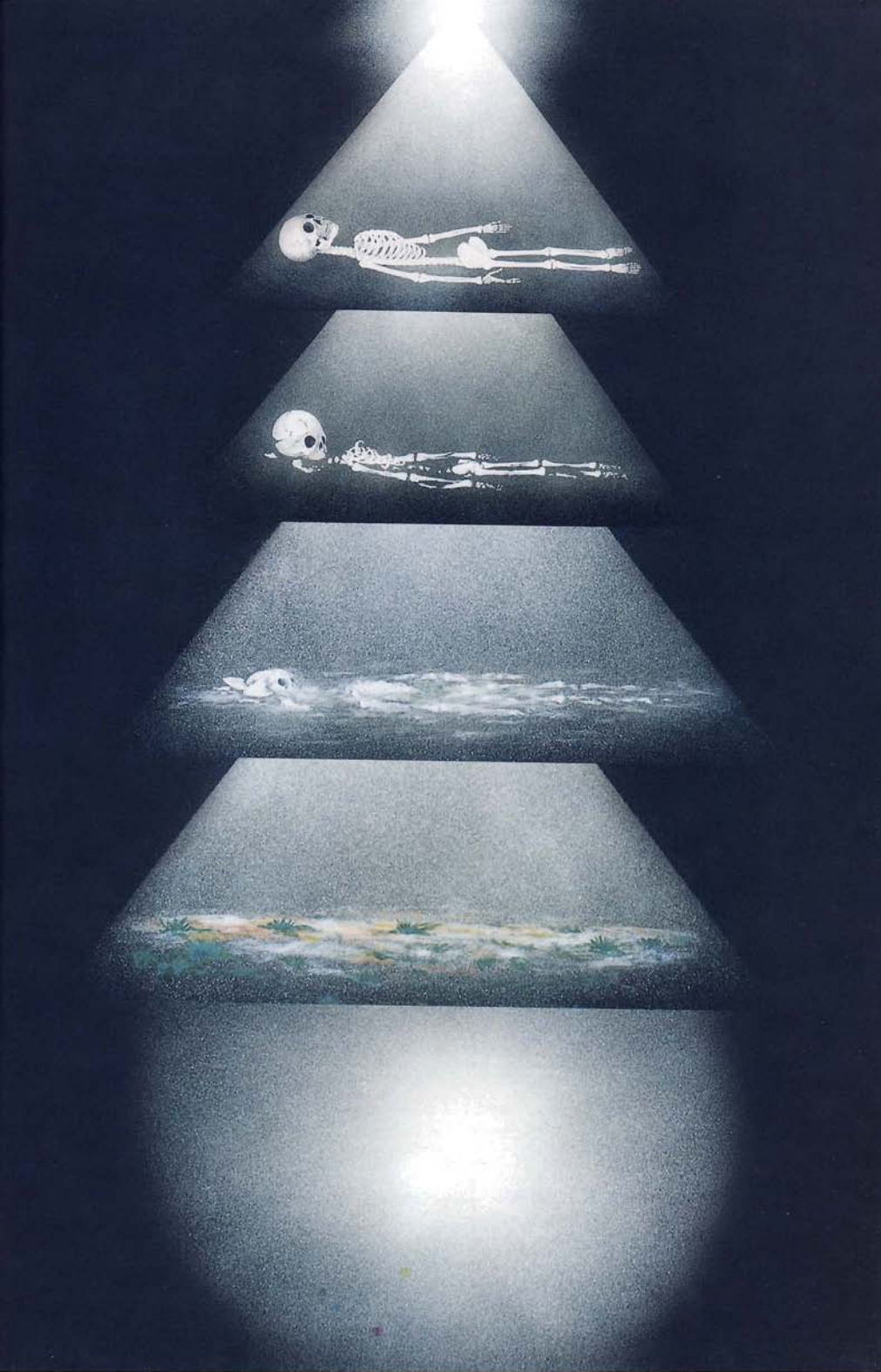
ถ้าเราภาวนาพุทโธ เมื่อจิตสงบ นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน
ถ้ามันพุ่งออกไปข้างนอก ไปเห็นภาพนิมิต ถ้านิมิตนั้นนิ่งไม่มีการ
เปลี่ยนแปลง ก็สมถะกัมมัฏฐาน ถ้านิมิตมีการเปลี่ยนแปลงก็วิปัสสนา
กัมมัฏฐาน ทีนี้ถ้าพุทโธแล้วจิตหยุดนิ่ง สว่าง จิตวิ่งเข้ามาข้างในมา
รู้เห็นภายในกาย รู้อาการ ๓๒ รู้ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่ง
ร่างกายปกติแล้วมันกลายมันเน่าเปื่อยผุพังสลายตัวไป มันเข้าไป
กำหนดรู้ความเปลี่ยนแปลงของสภาวะ คือกายกับจิต ก็เป็นวิปัสสนา-
กัมมัฏฐาน มันก็คลุกเคล้าอยู่ในอันเดียวกันนั่นแหละ

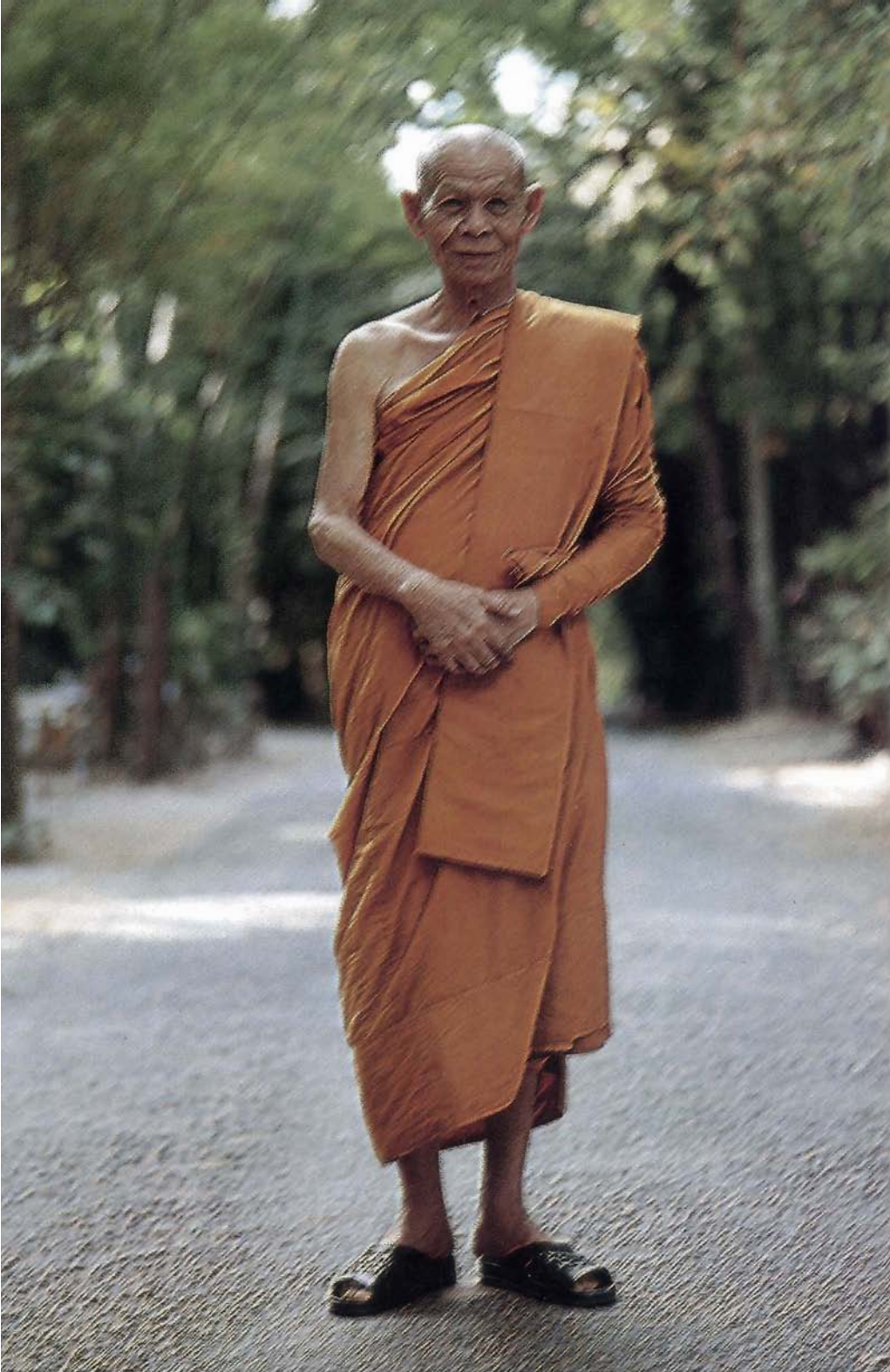
แล้วอีกประการหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเราจะเคยได้ยินได้ฟัง
ว่าสมาธิขั้นสมถะมันไม่เกิดภูมิความรู้ อันนี้ก็เข้าใจผิด ความรู้แจ้ง
เห็นจริง เราจะรู้ชัดเจนในสมาธิขั้นสมถะ เพราะสมาธิขั้นสมถะเป็น
สมาธิที่อยู่ในฌาน จิตสมาธิที่อยู่ในฌานมันเกิดอภิญญา ความรู้ยิ่ง
เห็นจริง แต่ความรู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างขณะที่จิตอยู่ในสมาธิขั้นสมถะ
นี้ มันจะรู้เห็นแบบชนิดที่ไม่มีภาษาที่จะพูดว่าอะไรเป็นอะไร สัก
แต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น เช่น มองเห็นการตาย ตายแล้วมันก็ไม่ว่า เน่า
แล้วมันก็ไม่ว่า ผุพังสลายตัวไปแล้วมันก็ไม่ว่า ในขณะที่มันรู้อยู่นั้น
แต่เมื่อมันถอนออกมาแล้วยังเหลือแต่ความทรงจำ จิตจึงมาอธิบาย
ให้ตัวเองฟังเพื่อความเข้าใจที่หลัง เรียกว่า เจริญวิปัสสนา นี่ขอให้
นักสมาธิทั้งหลายฟังเข้าใจอย่างนี้ ในปฏิปทาของครูบาอาจารย์
ก็เห็นว่าบรรจุข้อความและหลักวิธีการไว้อย่างสมบูรณ์.



ເຮັດຈຳຮັດຈຳຮັດຈຳຮັດ







พลังจิตพิชิตโรค

ที่นี่จะมาเล่าประสบการณ์ สมานี่เขาปฏิบัติกันได้สอนกันได้หลายวิธีการ

สมานี่แบบฝรั่งที่เขาเรียนกันเรียกว่าการสะกดจิต หลวงพ่อเคยเรียนสะกดจิตกับ อาจารย์ไมเคิล แพรงฟอร์ด ซึ่งเขาเป็นชาวอังกฤษ เขาเรียนจบแผนกเภสัช ระดับปริญญาเอกในสมัยนั้น สมัยร้อยปีมาแล้ว หลวงพ่อมาพบตอนเขาอายุ ๗๐ กว่า เขามาเคี่ยวเข็ญให้เรียนการสะกดจิต เขาอธิบายเหตุผลให้ฟังว่า การสะกดจิตกับการทำสมาธิของท่านมันคืออันเดียวกัน สมานี่ที่ท่านปฏิบัติอยู่นี้เป็นหลักเป็นจุดยืน แต่การสะกดจิตนี้เราสามารถเอาพลังจิตไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างอื่นได้ เช่น การรักษาโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น ที่นี้หลวงพ่อก็ดกลงใจเรียนกับเขา เขาก็สอนให้ ก็ได้ปฏิบัติตามที่เขาสอน แล้วก็เกิดผลกับตัวเองได้บ้าง คือสามารถรักษาวัณโรคหายได้ หลวงพ่อเป็นวัณโรคตั้งแต่อายุ ๒๓ ปี ดอกเตอร์ท่านนี้มาสอนวิชาสะกดจิตให้ ท่านก็แนะวิธีที่จะใช้พลังจิตสำหรับรักษาโรค ก็พยายามปฏิบัติตามมา ในที่สุดวัณโรคมันก็หาย แต่เวลามันจะหายจริงๆ นี่ มันก็อาศัยสมาธิของเราที่แหละ ที่เราปฏิบัติกันอยู่

คือว่าอยู่มาวันหนึ่ง จิตมันก็นึกขึ้นมาว่า เราป่วยเป็นวัณโรคไหนๆ มันก็ต้องตายอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นก่อนจะตายนี้เราควรจะทำก่อนว่าความตายคืออะไร วันนั้นตั้งใจนั่งสมาธิดูความตายตั้งแต่ ๓ หุ่มนจนกระทั่งถึงตี ๓ การปฏิบัติด้วยความอยากรู้อยากเห็นอยากมีอยากเป็น ก็เลสมันไปปิดบัง เราปฏิบัติด้วยความอยาก แม้แต่จิต

สงบมันก็ไม่มี เมื่อจิตไม่สงบมันก็ไม่รู้ไม่เห็นความตาย จนกระทั่งถึงตี ๓ รู้สึกว่าเหน็ดเหนื่อยพอสมควร ทั้งเมื่อยทั้งหิวตามประสาของคนไข้ ที่นี้จิตมันก็คิดขึ้นว่าวันนี้ไม่สำเร็จ เราควรจะพักผ่อน พอดึกคิดว่าเราจะพักผ่อน ตั้งใจจะหยุดนั่งสมาธิเท่านั้น เจ้าจิตภายในมันก็บอกว่า “คนทั้งหลายเขานอนตายกันทั้งโลก ท่านจะมานั่งตาย มันจะตายได้อย่างไร” พอดความรู้มันเกิดขึ้นมาอย่างนี้ ก็เลยมานึกเสริมเอาไว้ว่า “ถ้ามันก็นอนตายซิ” แล้วก็นอนลงทั้งที่ยังขัดสมาธิอยู่ พอนอนลงไปแล้วมันก็ทอดอาลัยตายอยาก กำหนดรู้แต่ลมหายใจเพียงอย่างเดียว จิตไปยึดลมหายใจไม่ลดละ มันตามลมออก ตามลมเข้าอยู่อย่างนั้น จิตมันก็รู้เฉยอยู่ตามธรรมชาติของมัน ลมหายใจก็หายใจอยู่ตามธรรมชาติ พอว่าลมหายใจจะเอื่อยเข้าๆ ความสว่างของจิตก็บังเกิดขึ้น ในตอนแรกๆ มันก็มีความสว่างแผ่ซ่านไปรอบตัว เมื่อหนักๆ เข้ามันก็รวมอยู่ที่กลางตัวระหว่างราวนมทั้งสองข้าง ตรงที่เราเรียกว่ามีหัวใจ มันมองเห็นลมหายใจวิ่งออกวิ่งเข้าเป็นท่อยาวเหมือนหลอดไฟนีออน มันวิ่งตั้งแต่ปลายจมูกไปจนถึงสะดือ มันวิ่งอยู่อย่างนี้ บางที่มันก็วิ่งออกไปข้างนอก แล้วก็วิ่งเข้ามาข้างในสลับกัน แล้วในที่สุดพอมันออกข้างนอก มันก็หมุนเป็นเกลียวสว่างขึ้นไปเบื้องบน ความสว่างไสวมันก็เกิดขึ้น พอไปถึงเบื้องบนแล้วมันก็ย้อนกลับมา คล้ายๆ กับว่ามันจะไปข้างหน้ามันก็ห้วงหลังจะอยู่หลังก็อยากไปข้างหน้า มันย้อนขึ้นย้อนลงอยู่อย่างนั้น ในที่สุดมันก็ตัดสายสัมพันธ์ขาดไป พอหมุนไปปลิวขึ้นไปแล้วสายสัมพันธ์อันนี้มันขาด พอขาดปุ๊บร่างกายหายหมด ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวนิ่ง สว่างไสวอยู่ คล้ายกับว่าในจักรวาลนี้มีแต่จิตของเราดวงเดียว

เท่านั้นสว่างอยู่ในท่ามกลางแห่งความว่าง โลกคือผืนแผ่นดินก็หายไปหมด ทุกสิ่งทุกอย่างหายไปหมด ยังเหลือแต่อากาศคือความว่าง

พอจิตดวงนี้มันเกิดรวมมาสู่วิญญาณคือตัวรู้ แล้วมันก็รวมพลังขึ้นมา เกิดความสว่างใหญ่โตมโหฬาร แล้วโลกก็ปรากฏขึ้น ผืนแผ่นดินก็ปรากฏขึ้นในช่วงนั้น คล้ายๆ กับว่าความสว่างแห่งดวงจิตนั้นมันแผ่คลุมโลกไปทั้งหมด มันสามารถที่จะมองเห็นต้นไม้ ภูเขา เลกา เห็นบ้านเห็นเมือง เห็นผู้เห็นคน เห็นจนกระทั่งภูตผีปีศาจ เทวดาอินทร์พรหมมียักษ์ ทะลุปรุโปร่งหมดแล้ว ในขณะที่มองเห็นอยู่นั้น จิตมันก็อยู่เฉยๆ มันไม่บอกว่าอะไรเป็นอะไร แล้วภายหลังมันก็จะทิ้งการรับรู้การเห็นอย่างนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างหายไป ยังเหลือแต่แผ่นดิน แล้วปรากฏว่าร่างกายมานอนอยู่ภายใต้ความสว่าง

สักพักหนึ่งจิตมันก็ย้อนลงมาดูร่างกายที่นอนอยู่ มองลงมาที่แรกก็มองเห็นสรวงจีวรห่อหุ้มอยู่อย่างดี พอต่อไปสรวงจีวรหายหมด มีแต่ร่างกายเปลือยเปล่า ยังเหลือแต่ชุดวันเกิด

ในอันดับต่อไปร่างกายมันก็ขึ้นอืด ตีนางมือกาง น้ำเหลืองไหลลง ผลสุดท้ายเนื้อหนังพังไปที่ละชิ้นสองชิ้น จนกระทั่งยังเหลือแต่โครงกระดูก แล้วในที่สุดโครงกระดูกที่เป็นโครงสร้างมันก็หลุดฮวบลงไป แล้วในอันดับต่อไปชิ้นกระดูกหักเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ ในที่สุดมันก็แหลกละเอียดเหมือนกับขี้เถ้าโปรยอยู่บนดินทราย แล้วในขณะที่จิตนั้นมันก็หายจมไปในผืนแผ่นดิน แล้วก็เกิดความว่างขึ้นมาอีก

สักพักหนึ่งผืนแผ่นดินก็ปรากฏขึ้นมาอีก กระดูกที่มันหายจมไปในแผ่นดินมันก็โผล่ขึ้นมา มองๆ ดูแล้วมันยุบยิบๆ เหมือนนอน

ปอน พอมันโผล่ขึ้นมาเต็มที่แล้วมันก็เกาะกันเป็นก้อนเป็นท่อน
ก้อนเล็กก้อนน้อย แล้วก็จับกันเป็นแท่งกระดูกโดยสมบูรณ์ แล้วก็มา
ประสานกันเป็นโครงสร้าง ตอนที่มันวิ่งมาประสานกันนี้ กระโหลก
ศีรษะกระดูกขาป้อน กระดูกคอ กระดูกสันหลังวิ่งเข้ามาต่อ กระดูก
ซี่โครงก็เข้ามาประสาน กระดูกแขนกระดูกขากระดูกมือกระดูก
เท้าเข้าไปประจำที่ของใครของเขา พอมันประสานกันเป็นโครงสร้าง
เสร็จ เนื้อมันเริ่มงอระหว่างข้อต่อของกระดูก งอกลามไปจนกระทั่ง
มันมีเนื้อเต็มสมบูรณ์เต็มที่ แล้วเนื้อเป็นสีแดงที่เรามองเห็นเหมือน
กับลอกหนังหมู มันค่อยแห้งกร้านเข้าไปกร้านเข้าไป เปลี่ยนจาก
แดงเป็นสีเหลือง จากเหลืองก็เป็นสีขาว แล้วก็เปื่อยอย่างธรรมดา
ผม ขน เล็บ มันก็บังเกิดขึ้นสมบูรณ์แบบ แล้วมันก็ย้อนกลับไปกลับ
มาอย่างนั้น จำได้ว่ามันเป็นอยู่ถึง ๓ ครั้ง

บางครั้งก็มองเห็นเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ปรากฏขึ้น แต่จิตก็
ได้แต่มองดูอยู่เฉยๆ คล้ายๆ กับว่ามันไม่ร้อนใจอะไร มันเฉยๆ อยู่
สักแต่ว่ารู้ อยู่ เห็นอยู่ มีอยู่ เป็นอยู่

แต่วาระสุดท้ายเมื่อมันจะรู้สึกตัวตื่นขึ้นมา หลังจากที่มีมันมา
ประสานกันเป็นรูปร่างสมบูรณ์แล้ว เจ้าตัวจิตวิญญาณที่ลอยอยู่นั้น
มันไหวตัวนิดหนึ่ง แล้วก็ทรุดฮวบลงมาปะทะกับหน้าอกแผ่วๆ
เหมือนอะไรมาสัมผัสแผ่วๆ แล้วหลังจากนั้นความรู้สึกในทางกายนี้
มันชู้ซ่า วิ่งไปตามเส้นสาย เหมือนๆ กับฉีดแคลเซียมเข้าเส้น

ทีนี้จิตมันก็กำหนดรู้ของมันเองโดยธรรมชาติ ความตั้งใจ
อะไรต่างๆ ในขณะนั้นมันไม่มี แต่ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเองหมด พอ
มันหยุดชู้ซ่าแล้ว จิตมันก็มีคำถามขึ้นมาว่า นี่หรือคือการตาย คำ
ตอบก็ผุดขึ้นมารับว่า ใช่แล้ว หลังจากนั้นมันก็มาอธิบายจอตๆ

ตายแล้วมันก็ขึ้นอืด น้ำเหลืองไหล เนื้อหนังพังไปเป็นของ
ปฏิกูลน่าเกลียดโสโครก ยังเหลือแต่โครงกระดูก โครงกระดูกก็ทรุด
ลงไปแหลกละเอียดหายจมไปในผืนแผ่นดิน เพราะว่าร่างกายนี้มัน
ก็คือธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อมันยังมีชีวิตอยู่ มันก็เป็นรูปเป็นร่าง
เดินเหินไปมาได้ ทำอะไรได้ เมื่อมันตายไปแล้วมันก็กลับไปสู่ที่เก่า
ของมันคือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไหนเล่า สัตว์บุคคลตัวตนเราเขามีที่ไหน

แล้วที่นี้ก็ยังนึกสงสัยอยู่ว่า เอ... เราตายจริงหรือเปล่า ตอน
นี้มันฟื้นขึ้นมาอย่างปกติแล้ว แต่ยังสงสัยว่าเราตายจริงหรือเปล่า
จนกระทั่งยกมือขึ้นมาคลำดูหน้าอก อ้อ... ยัง.. ยังไม่ตาย พอล้มตา
ขึ้นมาดูนาฬิกา ๒ โมงเช้า ๘ นาฬิกา ตั้งแต่ตี ๓ ถึง ๘ นาฬิกา

พอหลังจากนั้นมาความเจ็บป่วยนี้มันเหมือนไม่ได้เป็นอะไร
มันหายวันหายคืนเรื่อยมาจนกระทั่งบัดนี้ โรคนี้ไม่เคยกำเริบอีก
สักที จะว่าสมาธิรักษาวัดโรคก็ถูก หรือว่าวัดโรครักษาสมาธิก็ถูก

เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายที่มาฝึกสมาธิภาวนา แม้ว่าจิตจะ
ยังไม่สงบเป็นสมาธิเท่าที่ควรก็ตาม เมื่อท่านจะใช้พลังจิตสำหรับ
รักษาโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าท่านจะรักษาตัวเอง ให้อริชฐานจิตนึกถึง
บารมีของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จงดลบันดาลให้โรคภัยไข้เจ็บ
ของข้าพเจ้าหาย แล้วกำหนดสติรู้ลมหายใจเฉย อย่าไปนึกคิดอะไร
ทั้งสิ้น เอาลมหายใจเป็นสิ่งที่รู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ ดูลมหายใจ
เฉยอยู่เท่านั้น ที่นี้ธรรมชาติของจิต ถ้ามีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก เขาจะ
เพิ่มพลังงานขึ้นมาอย่างไม่รู้ตัว ถึงแม้ไม่สงบวูบวาบแต่เขาก็มี
พลังงาน

ในเมื่อจิตมันเกิดความว่างขึ้นมา คือว่ามันอยู่เฉยๆ แต่ยังไม่
ใช้สมาธิ เพียงแต่ว่างได้ มันก็เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย เมื่อเราทำ

จิตให้ว่างได้ มันจะมีสารตัวหนึ่งอยู่ใต้ต่อมสมอง มันจะกระจายออกมาทำงานของมัน ทำให้กายเบา กายสงบ จิตสงบ เป็นประโยชน์แก่ร่างกายและเป็นประโยชน์ทางจิตด้วย ถ้าหากว่าจิตของเราสงบเป็นสมาธิอย่างแท้จริง มันมีประโยชน์ทั้งทางกายและทางจิต

อันนี้คือวิธีการใช้พลังจิตรักษาโรค อาตม์ลมหายใจเป็นสื่อ โดยอธิษฐานจิตนึกถึงการมีสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่นี้ถ้าหากว่าเราจะช่วยคนอื่น อย่างเราไปเยี่ยมคนไข้ เราอาจจะบอกคนไข้ว่า เออเนะ ฉันจะช่วยรักษาให้ ให้คุณหาย แล้วเรากำหนดสำรวมจิตอธิษฐานถึงการมีของพระพุทธเจ้า ขอบารมีของพระพุทธเจ้าจงช่วยดลบันดาลให้โรคภัยไข้เจ็บของคนนี้หายไป แล้วเรากำหนดจิตเพ่งที่กายเขา แผ่เมตตาให้เขาเท่านั้นเอง ยิ่งใครมีพลังจิต มีพลังสมาธิมากเท่าไร ยิ่งทำได้ผลดี

การแผ่เมตตาให้คนเป็นนี้มันก็ได้รับผล ยกตัวอย่างเช่น วันหนึ่งเมื่อปีสองปีมานี้ มีเด็กน้อยคนหนึ่งเป็นมะเร็งในเม็ดโลหิต พ่อเขาโทรมาหาหลวงพ่อเวลาตี ๒ พ่อได้รับโทรศัพท์ก็ถามเขาว่า คุณมีธุระรีบด่วนอะไร เขาก็บอกว่า กราบขอร้องอย่างมากที่รบกวนตักเตือนเที่ยงคืน ลูกผมป่วยเป็นมะเร็งในเม็ดโลหิต ดิ้นรนกินไม่ได้ นอนไม่หลับมา ๓ วัน ๓ คืนแล้ว ขอหลวงพ่อเมตตาช่วยลูกผมด้วย หลวงพ่อบอกว่า คุณวางหูเตี๋ยวนี๋ ฉันจะทำเตี๋ยวนี๋แหละ พ่อเสร็จแล้วก็กำหนดจิตแผ่เมตตา ทำอยู่ประมาณสัก ๒๐ นาที เตี๋ยวเขาก็โทรศัพท์มาอีก เขาก็บอกว่าเป็นพระเดชพระคุณอย่างล้นเหลือหลวงพ่อ ลูกผมนอนหลับสบายแล้ว พ่อออกพรรษาเข้าไปกรุงเทพฯ เขาก็พามาให้ดู หายแล้วก็อ้วนพีขึ้นมา อันนี้เป็นตัวอย่างที่แก้ปัญหาข้อข้องใจว่าเราแผ่เมตตาส่วนกุศลให้คนเป็นนี้ได้รับหรือไม่

การปฏิบัตินี้ แม้ว่าเราจะมีเจตนาตั้งใจจะรักษาโรค หรือไม่รักษาโรคก็ตาม แต่เมื่อจิตมีสมาธิ มีสติปัญญา มีความสงบ สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน มันก็กลายเป็นยารักษาโรคจิต ทำให้จิตมีความเป็นปกติ ไม่หวั่นไหวต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วก็ทำให้จิตมีพลังงานด้วย อำนาจแห่งความสว่างใสของจิต ถ้าจิตดวงนี้วิ่งเข้ามาสู่อวัยวะในร่างกาย มาสว่างใสอยู่ท่ามกลางของกาย สามารถแผ่กระแสแห่งความสว่างไปทั่วหมดทั้งกาย โรคภัยไข้เจ็บหรือความติดขัดในประสาทส่วนต่างๆ ซึ่งเป็นท่อทางเดินของลมและโลหิต พลังจิตอันนี้จะไปช่วยหนุนให้กระแสความหมุนเวียนของโลหิตและลมเดินได้คล่องตัว เพราะว่าลมละเอียดจะสามารถจะป้อนให้กายเบา ลมละเอียดสามารถที่จะป้อนโลหิตให้เดินไปได้อย่างคล่องตัวโดยไม่มีอุปสรรคอันใด

ถ้าผู้ที่เป็นโรคภัยไข้เจ็บบางอย่าง เช่น วัณโรค เป็นต้น เมื่อทำได้บ่อยๆ จิตสงบสว่างบ่อยๆ แม้ว่าจิตจะยังไม่วิ่งเข้ามาสว่างรู้ อยู่ภายในตัวก็ตาม พลังของจิตนั้นจะช่วยบรรเทาอาการของโรคให้เบาลงหรือหายขาด

ถ้าหากว่าผู้ที่สามารถที่จะทำจิตให้สงบ นิ่ง สว่าง สามารถส่งกระแสจิตเข้าไปตรวจโรคในร่างกายคนได้ ในเมื่อรู้แล้วจะช่วยเขารักษา ก็แผ่เมตตาแผ่ไปที่จุดที่เรามองเห็น แล้วก็แผ่เมตตาให้ ทำบ่อยๆ หลายๆ ครั้งแล้วไข้อาจจะหายไป.

เมตตาคือตาภาไลผี

ประสบการณ์อีกอันหนึ่งซึ่งน่าจะได้รับรู้เอาไว้ ตามความ
นับถือของพวกชาวพุทธส่วนมาก ถ้าหากว่าวิญญาณภูตผีปีศาจมัน
เข้ามาสิงผู้คน เขามักจะหาหมอเวทย์มนต์คาถาอาคมมาขับไล่ ที่นี้
วิญญาณผีบางตนนี้มันไม่กลัวเวทย์มนต์ แต่มันกลัวความดี

เมื่อไม่นานมานี้มีวิญญาณเข้าสิงคน เขาเอาหมอที่ไหนมาขับ
มาไล่มันก็ไม่ยอมออก มันบอกว่า *มนต์ไม่กลัว กลัวแต่ความดี* แล้ว
ในที่สุดเขาก็ต้องพามาหาหลวงพ่อ พอมาถึง หลวงพ่อบอกว่า หลวง
พ่อกับผีมันพูดไม่รู้เรื่องกัน ไปหาหลวงตามีไป เขาก็พาไปหาหลวง
ตามี พอไปถึง หลวงตามีก็ท่องมนต์ขับไล่มันทันที พอหลวงตามี
ขึ้นมนต์บทไหน พอขึ้นต้น มันต้องจบไปก่อนทุกบทเลย จนกระทั่ง
หลวงตามีไม่มีมนต์จะท่องแข่งมัน มันก็ชี้หน้าด่าเอา หมดภูมิแล้ว
หรือ มีบทไหนที่จะมาท่องแข่งกันอีก ลำพังมนต์ไสยศาสตร์นี่เรียน
มาพอแรงแล้ว จะให้นั่งท่องอยู่นี่สามวันสามคืนไม่จบ ไม่กลัวหรอก
กลัวแต่ความดี

ที่นี้หลวงตามีไล่ไม่ออก เขาก็พามาหาหลวงพ่อกีอีก พอมัน
มา หลวงพ่อกีเทศน์ให้ผีมันฟัง นี่เจ้าเป็นวิญญาณภูตผีปีศาจร้าย
เข้ามาสิงมนุษย์ทำให้จิตใจเขาไม่เป็นปกติ ไม่เป็นอันทำมาหาเลี้ยง
ชีพ เจ้ากำลังสร้างบาปกรรมจะลงนรก เจ้าเป็นผีใหญ่แล้วยังไม่
พอใจหรือ ยังจะสร้างบาปกรรมเป็นผีนรกอีก มันจะทุกข์หนักยิ่งกว่า
นี้นะ หรือว่าเจ้าทำผิดอะไรต่อข้า ข้าโหลิกรรมให้หมด ไม่ให้เป็น
บาปเป็นกรรม บุญกุศลสิ่งใดที่ข้าบำเพ็ญมาด้วยกาย วาจา จิต ข้า

ขอประมวลมาเป็นพลวัจจัยหนุนส่งวิญญูณของเจ้าให้พ้นจาก
ทุกข์ เจ้าจงอนุโมทนาเอาบุญกับข้าเสีย พอขาดคำผีออกทันที ก่อน
หน้านั้นมันยังคุยบอกว่า มนต์ไสยศาสตร์เรียนมาพอแรงแล้ว ที่
แรกเมื่อก่อนนี้ก็เคยทำสมาธิภาวนา ท่องมนต์ไสยศาสตร์ จิตสงบ
สว่าง รู้ ตื่น เบิกบานเหมือนกัน แต่เมื่อจวนจะตาย พอรู้ว่าตัวจะตาย
ก็กำหนดจิตเข้าสมาธิ บริกรรมภาวนาบทมนต์ที่ครูบาอาจารย์สอน
แล้วจิตก็สงบ นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบานเหมือนกัน พอวิญญูณ
ออกจากร่างปั๊บมันมืดมนไม่มีทางไป ที่แรกมันก็สว่างๆ มา พอใจ
ขาด วิญญูณออกจากร่าง มืดมืด มองหาทางไปไม่มี แล้วก็ารู้ตัว
เอาเมื่อมาเกิดเป็นผี แล้วมันบอกว่า พระที่ดังๆ ในทางไสยศาสตร์
ทุกวันนี้ อย่าเข้าใจว่าเป็นอรหันต์นะ พวกนี้ตายเกิดเป็นผีใหญ่หมด
อันนี้ผีมันว่า ไม่ใช่หลวงตาพุทธวณะ

อันนี้ลองเอาไปพิจารณาดู ดังนั้น เวลาท่านทั้งหลายสงสัย
ว่าที่ไรที่นา ที่บ้านที่ช่องของท่านทั้งหลาย จะมีพวกวิญญูณร้ายทั้ง
หลายเหล่านี้มันสิงอยู่ มันหวง ให้พยายามสวดมนต์แผ่เมตตาให้มัน
ทำบุญกุศลสิ่งใดกรวดน้ำอุทิศให้มัน เอาความดีให้มัน ถ้าฟังที่จะไป
เอาเวทย์มนต์คาถาไปขับไล่ไม่มีทาง ผีที่เข้าสิงคนนี่โดยส่วนมากมัน
เคยเป็นคนที่ถูกวิชามาแล้ว

อีกเรื่องหนึ่ง อยู่ที่อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร เมื่อ
ก่อนขึ้นกับอุบล พ่อค้าเกลือคนหนึ่งเอาเกลือมาขาย ที่นี้เพื่อนบ้าน
ไปเอาเกลือมาใช้ แต่ยังไม่ได้อำนาจเงิน เกลือ ๒ ชะลอม ราคา ๔
บาท แล้วเจ้าของเกลือตายก่อน พอตายแล้ววิญญูณมาทวงค่าเกลือ
มาทวงไม่ใช่มาทวงธรรมดานะ เวลานั้นกินข้าวกินปลาอยู่ ก้อนอิฐ
ตุ้ม.. มาตกลองกลางสำหรับข้าว หลอกหลอนอยู่อย่างนั้น บางทีมาทำ

ให้บ้านใหม่ บ้านเขาสร้างด้วยไม้ เอาบทธรรมบหมนต์ที่ไหนมาไล่
มันก็ไม่หาย ผลสุดท้ายไปนิมนต์ พระครูญาณวิจิตร เพื่อนของหลวง
พ่ออยู่ที่วัดประชาอุทิศ อำเภอคำเขื่อนแก้ว มาขับไล่ แล้วบ้านนั้น
เป็นว่าไม่มีใครอยู่แล้ว เจ้าของหนีไปอยู่ที่อื่นหมด

พอพระไป ท่านพระครูญาณวิจิตรไป ก็ไปเริ่มท่องคาถาबारมี
๑๐ ทัก ท่องไปไม่ทันไร ก่อนอิฐมันตุม.. มาแล้ว มันสุมก่อนอิฐมา
เหมือนๆ กับคนตั้งร้อยคนพันคน อ้าว ไม่ไหว กำหนดจิตเข้าสมาธิ
พอจิตเข้าสมาธิหยุดนิ่ง มันก็เงียบไป พอจิตไหวปั๊บ ตูมตามมาอีก
ผลสุดท้ายสู้มันไม่ไหว ก็มานึกถึงเมตตากับการให้ส่วนกุศล แล้วก็
สำรวจจิตสวดพุทธรคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ แล้วสวดกรณียเมตตสูตร
แล้วก็แผ่เมตตา แผ่เมตตาจบอุทิศส่วนกุศลให้โดยประกาศออกมา
พูดเบาๆ พอตัวเองได้ยินว่า วิญญาณภูตผีปีศาจที่มาข้องมาเกี่ยวอยู่
แถวๆ นี้ ก็ขอให้มารับส่วนบุญส่วนกุศลจากข้า แล้วก็ไปเกิดดี
ถึงสุขเสีย ค่าเกลือของเจ้าเขาก็ได้ทำบุญอุทิศให้แล้ว ขอให้หม่อมรับ
เอาบุญกุศล ให้ให้อภัยเขา แล้วก็ไปเกิดดีถึงสุขเสีย พอนึกถึงตอนนี้
เงียบตลอดคืนยันรุ่ง ที่นี้พระก็อยู่นั้น ๓ วัน ๓ คืน จนกระทั่งรู้สึก
ว่าไม่มีอะไรบกวนท่านจึงลาโยมกลับวัด แล้วโยมก็กลับมาอยู่บ้าน
ได้ อยู่อย่างสบาย

เพราะฉะนั้น ไอ้เรื่องวิชาอาคมทางไสยศาสตร์ที่เราคิดว่าจะ
ป้องกันภูตผีปีศาจนี้ไม่มีทาง มีแต่ว่าสวดมนต์ภาวนาแล้วแผ่เมตตา
แผ่ส่วนกุศลให้เขา

การแผ่เมตตาก็คือ อะหัง สุขิโต โหมิ ... สัพเพ สัตตา สุขिता
โหนตุ การให้ส่วนกุศลก็ .. เรานึกหรือพูดเป็นภาษาไทย ด้วยบุญ
กุศลที่ข้าพเจ้านั่งสมาธิภาวนา สวดมนต์ในวันนี้ ข้าพเจ้าขออุทิศ

ส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่วิญญาณทั้งหลาย ตั้งแต่ท่านที่เป็นพ่อแม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ของข้าพเจ้า ตลอดทั้งสัตว์ทั้งหลายผู้เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าทำ แล้วนี้ด้วยเทอญ ให้ทำทุกวันๆ เป็นกิจวัตร วิญญาณที่เราคิดว่า ร้ายๆ ดุๆ นี่เขาก็ช่วยเราได้เหมือนกัน

วิญญาณช่วยเราได้อย่างไร อันนี้มีเรื่องในเมืองอุบล อาจารย์ ถนอม ภรรยาของท่านผู้นี้เป็นมะเร็งแล้วก็ตาย ก่อนจะตายเขาสั่ง สามีว่า พี่อย่าทิ้งลูกนะ ประคับประคองลูกให้ดี ฉันจะช่วยเลี้ยงดอก สามีก็นึกขำๆ คนตายมันจะมาช่วยเลี้ยงลูกได้อย่างไร แต่ไม่พูด ที่นี้ พอเขาตายไป พอเผาทำบุญ ๗ วันเสร็จ เขามาเข้าฝันบอกหวย บอกครั้งที่ ๑ ก็ถูก ครั้งที่ ๒ ก็ถูก ครั้งที่ ๓ ก็ถูก พอบอกถูกถึง ๓ ครั้ง มาบอกครั้งสุดท้ายนี้ บอกว่าจะบอกครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย ต่อไปจะไม่มายุ่งเกี่ยวอีกแล้ว สามีเขาก็ซื้อได้เงินตั้งหลายแสน เกือบ ร้อยล้าน อันนี้คือผีวิญญาณมาช่วยเลี้ยงลูก มันเป็นไปได้

อันนี้เป็นสิ่งลึกลับที่ใครๆ ไม่อาจจะรู้ได้ อาศัยประสบการณ์เท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปู่ย่าตายายของเราที่ล่วงลับไปแล้ว ท่านยังเป็นห่วงพวกเราอยู่ ฉะนั้น ตามประเพณีเราจึงแสดงความ กตัญญูทดเวทิตด้วยการทำบุญอุทิศส่งไปให้.

จิตก่อเกิดและก่อตายเป็นอย่างไ

ท่านอาจารย์ทอง อโสภา ศิษย์องค์หนึ่งของหลวงปู่เสาร์ เล่าให้ฟังว่า มีพระองค์หนึ่ง อยู่ที่อำเภออำนาจเจริญ อุปสมบทในงานฉลองอายุของหลวงปู่เสาร์ที่วัดบูรพา เมืองอุบล เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๓ พออุปสมบทแล้วก็ไปจำพรรษาที่วัดบ้านสามผง อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม แล้วก็ไปป่วยหนัก ท้องร่วง มรณภาพอยู่ที่วัดนั้น

ภายหลังแกบอกเล่าว่า แกไปเกิดที่บ้านน้ำกล่ำ อำเภอธาตุพนม เมื่อโตขึ้นก็ระลึกชาติหนหลังได้ ท่านอาจารย์ทองซึ่งเป็นผู้ฝึกฝนและให้การอบรมได้ทราบข่าวว่าพระองค์นี้ไปเกิดที่บ้านน้ำกล่ำ ท่านก็ไปพิสูจน์ข้อเท็จจริง โดยเดินทางไปพบคนที่ระลึกชาติหนหลังได้ แล้วก็ได้สอบถามว่า เมื่อก่อนที่จะตายนี้ แกรู้ไหมว่าแกจะตาย เขาบอกไม่รู้ แม้แต่ตายแล้วก็ไม่รู้ว่าจะตาย เขาบอกว่าในขณะที่ญาติโยมเอาศพแกไปขุดหลุมจะฝัง แกก็ไปกับเขาด้วย แล้วไปนั่งดูเขาขุดหลุม แกก็ถามเขาว่า “โยมขุดหลุมฝังอะไร” โยมเขาก็ไม่ตอบเพราะไม่ได้ยินเสียงพูด แกก็เอามือไปตีพุ่มไม้ พอพุ่มไม้ไหวมีเสียงดัง ญาติโยมก็ร้องเอะอะว่าผีหลอก พวกนี้วิ่งหนี แกก็วิ่งตามเขาไปเพราะกลัวผีหลอกเหมือนกัน พอโยมไปได้หน่อยหนึ่งก็ย้อนกลับมาช่วยกันขุดหลุมแล้วก็ฝังศพจนเสร็จ แล้วเขาชวนกัน ไป รับประทานอาหาร ญาติโยมก็วิ่งออกมาหาเขากลับเข้าไปในวัด นี่ตามคำบอกเล่าของคนที่ยายแล้วมาเกิดใหม่ แล้วก็ระลึกชาติหนหลังได้ แสดงว่าเขาไม่รู้ว่าเขาตาย เพราะฉะนั้นคำถามที่ว่า คนก่อนจะตายก่อนจะเกิด จิตมีลักษณะอย่างไร ถ้าพิจารณาตามลักษณะที่เรา

ภาวานาเน เมื่อเราภาวนาจิตสงบเป็นสมาธิระหว่างหัวเลี้ยวหัวต่อที่จิตจะตัดกระแสความรู้สึกในปัจจุบันไปสู่ความเป็นสมาธิเป็นอย่างไร คนก่อนที่จะตายก็มีลักษณะอย่างนั้น คนธรรมดาที่ไม่ตายในสมาธิ จะต้องปรากฏมีรูปร่างเดินออกไป พอเดินออกไปแล้วจะชะโงกมาดูร่างเดิมนี้ชนิดหนึ่ง แต่เขาจะไม่นึกว่าร่างที่นอนตายอยู่นั้นคือร่างกายของเขา เขาก็เดินหนีไปเลย

นี่เปรียบเทียบกับจิตที่เป็นสมาธิระดับอุปจาระ ส่งกระแสออกไปนอก แล้วปรากฏว่ามีรูปร่างเดินไป เหมือนๆ กับลักษณะของมโนมยิทธิที่จิตออกไปดูนรก ดูสวรรค์ เพราะในขณะนั้นมีความรู้สึกว่ามีร่างกายอยู่ เมื่อออกจากร่างไปจึงปรากฏว่ามีร่างติดตัวไปด้วย ถ้าเปรียบเทียบกับคนก่อนจะตายก็ต้องเป็นอย่างนั้น คือจิตจะมีการรวมลงไป คือรวมพลัง เพื่อจะถีบตัวออกจากร่างเดิม

ที่นี้ก่อนจะเกิด ตามคำบอกเล่าของคนที่มีระลึกชาติได้ เมื่อเขาเข้ามาในวัด แล้วเขาไปเที่ยวทักทายกับพระเณรและครูบาอาจารย์ในวัด ไม่มีใครพูดกับเขา เขาจึงมานึกว่าคนทั้งหลายเกลียดเราเพราะเหตุไร ในเมื่อทุกคนรังเกียจอย่างนี้เราจะอยู่กับเขาได้อย่างไร เขาก็เดินหนีจากหมู่คณะจากวัดไป แล้วเดินทางกลับบ้านน้ำกล่ำ พอไปถึง ความทรงจำยังมีอยู่ เวลาเขาไปทำนอจารย์ทองพามาฉันที่บ้านโยมแม่ที่มากเกิดใหม่ พอเขาขึ้นไปบนบ้านก็ไปขอน้ำฉัน เจ้าของบ้านก็นิ่งเฉยเพราะไม่ได้ยินเสียง ก็ถือวิสาสะไปกรองน้ำในตุ่มมาฉัน พอฉันน้ำเสร็จแล้วขอที่พัก เจ้าของบ้านก็เฉย จึงถือวิสาสะเดินเข้าไปในห้องนอน เอาบริขารไปวางไว้ แล้วก็ล้มตัวลงนอนหลับ นั้นแสดงว่าเข้าไปสู่ห้อง ไปปฏิสนธิแล้ว แต่เขาก็ไม่รู้ว่าเขาไปเกิด เพียงรู้สึกตัวว่านอนพักผ่อนเท่านั้น อันนี้ตามคำบอกเล่า

ของคนที่มาเกิดแล้วระลึกชาติหลังได้ ซึ่งความทรงจำเก่าเริ่ม
เกิดขึ้นกลางๆ เมื่ออายุ ๕ ขวบ และชัดเจนขึ้นเมื่ออายุ ๗ ขวบ

ถ้าจะเปรียบเทียบกัน คนก่อนที่จะเกิดก็ไม่ว่าตัวจะมาเกิด
ถ้าจะเปรียบเทียบกับขณะที่จิตเรามีสมาธิอย่างละเอียด ก่อนที่จิตจะ
ถอนจากสมาธิ จิตจะต้องมีการไหวตัวนิดหนึ่ง แล้วก็ค่อยมีความรู้สึก
ขึ้นมา แล้วก็ย้อนมาสู่กายอีก แล้วก็เข้าสู่กาย ก็กลายเป็นการเกิด
อันนี้ลักษณะของจิตที่เข้าสมาธิอย่างละเอียดจนกระทั่งตัวหาย รูปร
ร่างกายไม่ปรากฏ ยังมีแต่จิตดวงเดียวซึ่งลอยเด่นอยู่เท่านั้น นั่นก็
แสดงว่าวิญญาณจิตนี้ออกจากร่างไปแล้ว เพราะไม่ได้เกี่ยวพันกับ
ร่างกาย คำตอบก็พอจะเทียบได้แบบนี้ เพราะก่อนที่จะตายจากชาติ
ก่อนๆ โน้น เราก็ไม่ทราบว่าได้เตรียมการอะไร แต่มาเทียบกับจิตที่
เข้าสู่สมาธิและออกจากสมาธิพอที่จะเปรียบเทียบกันได้ ว่าก่อนจะ
ตายจิตเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร

ก่อนที่จะตายในสมาธิ จิตจะเข้าสมาธิ พอจิตเข้าสมาธิปั้
ก่อนสมาธิจะเกิด กายเบาจิตเบา กายสงบจิตสงบ ที่นี้คนที่ตายนี้
ในขณะที่กำลังสิ้นนระวนกระวายอยู่นั้น อย่างดีเขาก็รู้สึกเพียงแค
ว่าเขาอาจจะตาย แต่เมื่อจะตายจริงๆ ทุกสิ่งทุกอย่างสงบ ร่างกาย
ที่สิ้นนระงอกก็สงบไป นิ่งเงียบ ในตอนนี้จิตเตรียมที่จะออกจากร่าง
แต่ไม่ทราบว่าเขา กำลังจะตาย ฉะนั้น ในตัวอย่างนี้ เขาก็ไม่รู้ว่าเขา
ตาย แล้วก็ไม่ว่าว่าเขาเกิด ดังนั้นจิตของคนที่จะตาย ก็มีลักษณะไม่
รู้ว่าตัวจะตาย ลักษณะจิตที่จะเกิดก็ไม่รู้ว่าตัวจะเกิด นี่คือนิยามของจิต
ของคนจะตายหรือคนจะเกิด.

นรก สวรรค์ มีจริงหรือไม่

หลวงพ่อกับเทศน์อบรมพระอยู่ที่จังหวัดลพบุรี ในภูเขามีสพระเถระองค์หนึ่งท่านถามว่า นรกมีไหม สวรรค์มีไหม ถ้ามีอยู่ที่ไหน ท่านถามว่าอย่างนั้น ที่นี้ถ้าหากว่า เรื่องนรก สวรรค์ ถ้าใครไม่ปลงใจเชื่อ ก็ให้พยายามเชื่อว่าสวรรค์ในอก นรกในใจ

ขณะที่จิตของเราเดือดร้อนวุ่นวาย มีทุกข์หนัก ในขณะนั้นนรกเกิดขึ้นในใจของเรา ขณะที่จิตใจแช่มชื่นเบิกบาน มีความสุข ในขณะนั้นสวรรค์เกิดที่ใจของเรา

นรก แปลว่า แดนหาความเจริญมิได้ เมื่อใจไม่มีความเจริญ มีแต่ความทุกข์ ใจก็เสื่อม ในเมื่อเสื่อมแล้วนรกก็ปรากฏขึ้นในใจ

สวรรค์ แปลว่า แดนให้อารมณ์เลิศด้วยดี เมื่อจิตใจเบิกบาน แช่มชื่น มีความสุขสันต์บรรเทา ในขณะนั้นใจของเราก็ออยู่ในระดับแห่งสวรรค์

เรื่องที่ว่านรก สวรรค์ มีหรือไม่นั้น เราพึงสันนิษฐานว่า อันใดที่มีภาษาพูดกล่าวขวัญถึง อันนั้นต้องมีแน่นอน ถ้าไม่มีเขาเอาคำพูดนั้นมาจากไหน อันนี้เป็นทางสันนิษฐาน หลวงพ่อพูด ก็พูดโดยสันนิษฐานเหมือนกัน เพราะว่ามันก็ยังไม่เคยเห็น ที่ว่านรกมีเท่านั้นหลุม เท่านั้นหลุมก็ยังไม่เคยเห็น ก็ว่ากันตามคัมภีร์เหมือนกัน

เพราะฉะนั้น อะไรที่เรายังไม่รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง รับฟังไว้ก่อน อย่าเพิ่งรับรอง และอย่าเพิ่งปฏิเสธ ถ้าได้ยินแล้วเชื่อเลยทีเดียวก็ไ้ ถ้าไม่เชื่อปฏิเสธเลยก็ไ้

ยกตัวอย่างเรื่องแปลจากหนังสือฝรั่งเล่มหนึ่ง มีนายคนหนึ่ง เป็นนักปาฐกถา เป็นนักพูด วันหนึ่งมีนักปราชญ์ท่านหนึ่งมาพูดเรื่อง วิญญาณมีวิญญาณไม่มี เขาก็ไปนั่งฟังอยู่ แต่เขาไม่แสดงอาการ คัดค้านหรือออกความเห็นอย่างใดทั้งสิ้น ซึ่งโดยปกติแล้วอะไรที่เขา ไม่เห็นด้วย เขาจะคัดค้าน พอผู้ปาฐกถาพูดเรื่องวิญญาณจบ มีท่าน ผู้หนึ่งถามว่า เรื่องนี้ท่านเห็นอย่างไร เขาก็ตอบว่า ขอเวลาอีก ๗ ปีจึงจะพูด พอครบ ๗ ปี เขาสามารถพิสูจน์เรื่องวิญญาณ ถึงขนาด สร้างกล้องถ่ายภาพวิญญาณมาพิมพ์ลงในหนังสือที่เขาเขียนด้วย

เช่นเดียวกันกับเรื่องที่เราได้ยินในคัมภีร์ที่ว่า พระโมคคัลลาน์ มีฤทธิ์ สามารถเหาะเหินเดินอากาศได้ แล้วเหาะขึ้นไปคลำดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ เราฟังแล้วมันทะแม่งๆ ขอบกล ไม่ยกเชื่อ แต่มา ปัจจุบันนี้ฝรั่งเขาสามารถสร้างจรวดไปกระโดดลงดวงจันทร์ เก่ง กว่าท่านโมคคัลลาน์ไปคลำดวงจันทร์ พอเหาะขึ้นไปแล้วก็เอื้อม มือไปคลำๆ แล้วก็ลงมา แต่เจ้าฝรั่งมันสร้างจรวดกระโดดไปลงดวง จันทร์ ยังอุตส่าห์ขนเอากรวดทรายบนดวงจันทร์มาอวดมนุษย์ได้ ด้วย อันนี้เรื่องที่เรารู้ว่าจะเป็นไปไม่ได้ แต่มันก็เป็นไปได้ ใน สมัยปัจจุบันนี้เราว่า โลกมันเจริญ วิชาการต่างๆ เจริญรุ่งเรือง แล้ว เราศึกษาจนจบระดับดอกเตอร์ แต่สิ่งที่เราเรียนไม่ถึงยังมีอยู่อีก เพราะฉะนั้นเรื่องที่เรารู้ได้ฟัง เราจะเชื่อหรือไม่เชื่อ รับฟังไว้ ก่อนจนกว่าเราจะพิสูจน์รู้เห็นด้วยตัวเอง เรื่องนรกสวรรค์ก็เช่นเดียวกัน เป็นคำตอบของผู้ไม่เคยเห็นนรก สวรรค์ แต่เคยเห็นสวรรค์ใน อก นรกในใจ ซึ่งมันเกิดขึ้นกับตัวเอง.

เหตุแห่งความเลื่อมของสมาธิ

เรื่องของสมาธินี้ ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี เป็นสิ่งที่เราสามารถบำเพ็ญให้เกิดมีขึ้นมาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของสมาธิย่อมมีเสื่อมมีเจริญ

เหตุแห่งความเสื่อมของสมาธินั้นคือ **ความประมาท ไม่ฝึกฝนให้ต่อเนื่องกัน** หรือบางทีเราอาจจะ **ทำผิดศีลธรรม** อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม ในเมื่อเป็นเช่นนั้น สมาธิก็ย่อมเสื่อมได้ เพราะเรื่องของสมาธิเป็นเรื่องของโลก เรื่องของโลกก็ยวียลย มีเสื่อมแล้วก็มีเจริญ

เช่นอย่างผู้ที่บำเพ็ญสมาธิ ได้สำเร็จฌานสมาบัติเหาะเหินเดินอากาศได้ ถ้าประมาทขาดการสำรวม ไปเกิดความยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ในขณะนั้นก็สามารถทำให้ฌานเสื่อมได้เหมือนกัน เช่นอย่างสามเณรที่ได้ฌานสมาบัติแล้ว เธอไปไหนมาไหนเธอก็เหาะไป ครูบาอาจารย์ก็เตือนว่า เณรอย่าประมาท เณรอย่าประมาท อันนี้ได้แก่เณรลูกศิษย์พระมหากัสสปะ เวลาท่านจะไปไหนท่านเข้าสมาธิ เข้าฌานสมาบัติ แล้วท่านก็อธิษฐานจิตเหาะไป อาจารย์ก็เตือนว่า อย่าประมาทนะเณร

อยู่มาวันหนึ่ง ท่านไปธุระท่านก็เหาะไป พอเหาะไปได้สักครึ่งทาง พอดีสมาธิมันถอนออกมา ได้ยินเสียงสตรีร้องเพลงไปเกิดความกำหนัดยินดีในเสียงของสตรี กำหนดจิตเข้าฌานไม่ทัน ก็ตกลงมาจากกลางอากาศมาถึงดิน แต่ก็ไม่เป็นอันตรายเพราะว่ากำลังของฌานนั้นอุ้มเอาไว้ ที่นี้ในเมื่อมันเสื่อมอย่างนั้นแล้ว มันก็สามารถ

บำเพ็ญให้เกิดให้มีขึ้นมาได้

ผู้ที่ได้มานสมาบัติแล้วเสื่อมเพราะการทำผิด ยกตัวอย่าง เช่น พระพุทธเจ้าในสมัยที่เป็นพระโพธิสัตว์ บำเพ็ญบารมีบวชเป็น ฤๅษีอยู่ในป่าหิมพานต์ แล้วก็มาสู่แดนมนุษย์เป็นครั้งคราว อยู่มา ภายหลังเผลอไปทำผิดกับพระราชินีของพระเจ้าแผ่นดินนครหนึ่ง สมาริก็เสื่อม ฌานก็เสื่อม ภายหลังพระเจ้าแผ่นดินท่านทรงทราบ ท่านก็ไม่ทรงเอาเรื่อง ท่านยกโทษให้ อโหสิกรรมให้ เมื่อได้รับการ อภัยโทษแล้ว ท่านก็หนีมาบำเพ็ญสมาธิภาวนาอีก ก็สามารถได้สมาธิ เข้ามานสมาบัติเหาะไปอยู่ป่าหิมพานต์ได้

เพราะฉะนั้น สมาธิจะเสื่อมได้ด้วยเหตุ ๒ ประการ

หนึ่ง ความประมาท ไม่ปฏิบัติต่อเนื่องกัน คือไม่เป็น ภาวิตา อบรมมากๆ พหุลีกตา ทำให้มากๆ ให้คล่องตัว ให้ชำนาญชำนาญ ก็ เป็นทางเสื่อม เพราะฉะนั้น การบำเพ็ญสมาธินี้จะต้อง ภาวิตา การ อบรมให้มากๆ พหุลีกตา การทำให้คล่อง ให้ชำนาญชำนาญ แม้ผู้ สำเร็จพระอรหันต์แล้ว ภูมิจิต ซึ่งเรียกว่าสมาธินี้ ก็อ่อนกำลังลง ได้ แต่ไม่ถึงขนาดที่เสื่อมสลายโดยไม่มีอะไรเหลือ ถ้าหากท่านผู้ที่ เข้ามานเข้าสมาธิได้คล่องตัว แต่ท่านไม่ฝึกฝนอบรม ท่านปล่อยตาม บุญตามกรรม พลังของสมาธิ หรือความชำนาญในการเข้ามานให้ คล่องแคล่วว่องไวนั้นมันก็เสื่อมลงเหมือนกัน

บางท่านอาจจะสงสัยว่าพระอรหันต์มีเสื่อมอยู่หรือ เรื่องของ ศีล สมาธิ ปัญญา มันเป็นเรื่องโลกๆ ไม่ใช่เรื่องโลกุตระ แต่มันก็ เป็นอุปกรณ์เป็นเหตุเป็นปัจจัยหนุนส่งดวงจิตให้ดำเนินไปสู่ที่สุดคือ พระนิพพาน อันนี้มันเป็นพลังที่เราจะสร้างขึ้นเท่านั้น

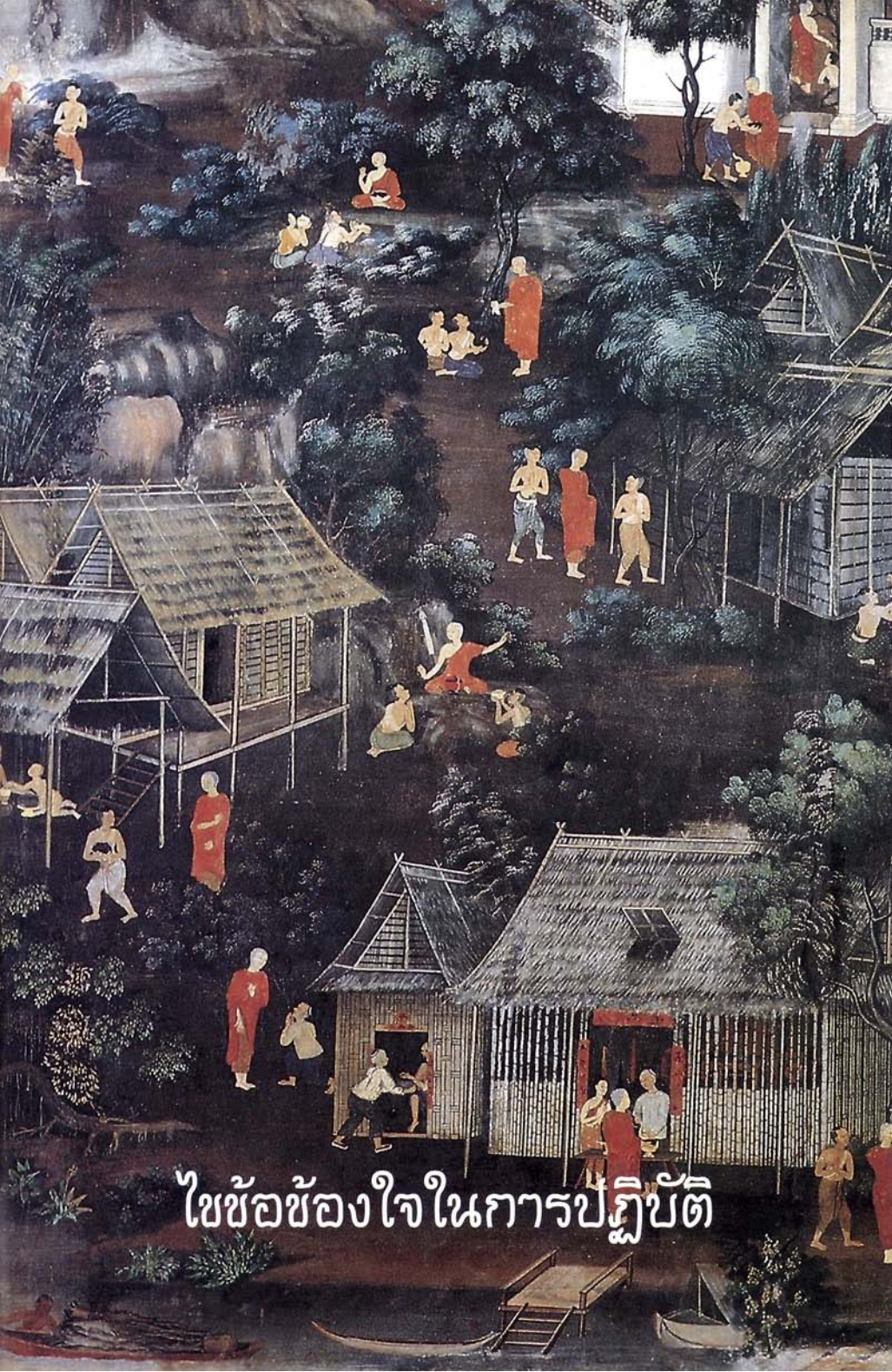
ในเมื่อเราสร้างพลังพร้อมแล้ว บรรลุถึงพระนิพพานหมด
กิเลสแล้ว สิ่งเหล่านี้มันก็ไม่มี ความหมาย **สิ่งที่พระอรหันต์ไม่เสื้อม
ก็คือความหมดกิเลส** กิเลสที่ท่านทำให้บริสุทธิ์สะอาด จิตที่เคยมี
กิเลส ท่านชำระให้บริสุทธิ์สะอาด ปราศจากกิเลสแม้ฐลึก็ไม่มีเหลือ
อยู่ในจิตของท่าน **ความหมดกิเลส นั้นไม่รู้จักเสื่อม**

เพราะฉะนั้น การตรัสรู้กับความเป็นพระอรหันต์มันคนละ
อย่าง เช่นอย่างพระพุทธเจ้าตรัสรู้นี้ ตรัสรู้เป็นโลกวิทูก็ดี ตรัสรู้
จุติปาทญาณการจติและเกิดของสัตว์ทั้งหลายก็ดี ตรัสรู้กิเลสอัน
เป็นเหตุเป็นพิษเป็นภัยที่ยังสัตว์ให้ข้องอยู่ในวัฏสงสารก็ดี อันนี้มัน
เป็นแต่เพียงอารมณ์จิต เป็นฐานสร้างจิตให้มีพลังงานเพื่อที่จะได้ขจัด
กิเลสที่มีอยู่ในจิตให้หมดไป แต่ในเมื่อกิเลสหมดสิ้นไปแล้ว ความรู้
ทั้งหลายเหล่านั้นมันก็ไม่มี ความหมายสำหรับผู้สำเร็จแล้ว นอกจาก
ท่านจะเอาเป็นเครื่องมือเพื่อบรมสั่งสอนคนอื่นให้ปฏิบัติตาม เพื่อ
จะได้ไปสู่มรรคผลนิพพานตามแนวทางของท่านเท่านั้นเอง แต่ความ
หมดกิเลส นั้นพระอรหันต์คือผู้ขจัดกิเลส ผู้ฆ่ากิเลส กิเลสน้อยใหญ่
ที่มีอยู่ในจิตในใจตัดขาดไปด้วยพลังของพระอรหันต์มรรค เมื่อพระ
อรหันต์มรรคตัดกิเลสให้ขาดสะบั้นไปแล้ว กิเลสนั้นก็เลยย้อนกลับมา
ทำให้ท่านเสื่อมอีก คือไม่กลับมาทำให้ท่านเป็นผู้มีกิเลสอีกนั่นเอง.



จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิ นั้นปลายหรือท้ายสุด ยอดปรารถนา
ของเราอยู่ที่ความมีสติ... อบรมศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดพลังงาน
ทางสติเป็นตัวเด่น

พระราชสังวรญาณ (พุทธ ราชินีโย)



ไขข้อข้องใจในการปฏิบัติ



ไขข้อข้องใจในการปฏิบัติ

มิจฉาสมาธิเป็นอย่างไร

เคยดูหนังกำลังภายในไหม หนังกำลังภายใน หนังสือ เขาสร้างกำลังสมาธิขึ้นมาเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการต่อสู้ **สมาธิอันใดที่เป็นไปเพื่อทำลายคนอื่น สมาธิอันนั้นเป็นมิจฉาสมาธิ** ที่นี้อย่างเราๆ ที่ปฏิบัติกัน พอปฏิบัติได้สมาธิพอสมควรแล้ว ผลพลอยได้มันบังเกิดขึ้น เช่น บางท่านอาจจะสามารถใช้พลังจิตรักษาโรคภัยไข้เจ็บ บางท่านอาจจะใช้พลังจิตไปเป็นเครื่องมือในการดูหมิ่น อันนี้เป็นผลพลอยได้ ไม่ถือว่าเป็นมิจฉาสมาธิ แต่ถ้าหากว่าสมาธิอันใดที่ทำไปแล้วมุ่งที่จะใช้พลังสมาธิหาผลประโยชน์โดยไม่เป็นธรรม เช่น ใช้พลังสมาธิไปบีบบังคับหรือบังคับจิตใจใครให้ตกอยู่ใต้อำนาจของเรา หรือนำผลประโยชน์มาเพื่อเรา อะไรทำนองนี้ อันนี้เรียกว่ามิจฉาสมาธิ รวมความแล้วว่าสมาธิเป็นไปเพื่อทำลาย เรียกว่ามิจฉาสมาธิ

ที่นี้ **สัมมาสมาธิอย่างแท้จริง มุ่งตรงต่อการที่จะสร้างพลังจิตให้เกิดสมาธิ มีสติปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงในธรรมตามความเป็นจริง เพื่อขจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นไปจากจิตสันดาน บรรลุพระนิพพาน** อันนี้มันเป็นความหมายที่กว้างขวางมาก รวมความแล้วว่าสมาธินี้เราสามารถจะใช้ไปในทางที่ให้โทษให้คุณได้ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้นักปฏิบัติสมาธิตามคำสอนของพระองค์ ยึดศีล ๕ เป็นหลัก

ที่นี้การใช้ประโยชน์เกี่ยวกับเรื่องสมาธิ **สมาธิอันใดซึ่งไม่ผิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่งเป็นสัมมาสมาธิ แต่ถ้าผิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง**

ก็เป็นมิจฉาสมาธิ เช่นอย่างพระสงฆ์ที่เก่งในทางสมาธิ นั่งสมาธิอยู่ในวัด แล้วก็ใช้พลังจิตส่งกระแสไปบังคับเศรษฐกิจทั้งหลายให้เอาเงินมาช่วยสร้างวัดสร้างวา อันนี้ก็เป็นมิจฉาสมาธิเหมือนกัน และที่หนักยิ่งไปกว่านั้นก็มีค่าเท่ากับโจรไปเที่ยวจับปล้นชาวบ้าน.

สัมมาสมาธิและมิจฉาสมาธิสามารถเกิดในคนๆ เดียวกันได้หรือไม่ จะมีวิธีใดที่จะทำให้ปฏิบัติไปสู่แนวสัมมาสมาธิ

สมาธิในขั้นต้นๆ ที่เราปฏิบัติแล้วผลงานคือสมาธิเกิด มันเกิดได้ทั้งสัมมาสมาธิและมิจฉาสมาธิ แต่แท้ที่จริงมิจฉาสมาธิและสัมมาสมาธิมันก็คือสมาธิอันเดียวกัน **ที่มันเป็น มิจฉา หรือ สัมมา นั้นมันขึ้นอยู่กับเจตนาของผู้ปฏิบัติสมาธิ** ถ้าสมาธิมีแนวโน้มที่จะทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาด ก็เป็นสัมมาสมาธิ ถ้าหากว่าจิตมีแนวโน้มไปในทางที่ผิดศีลผิดธรรม ก็เป็นมิจฉาสมาธิ

ที่นี้ในระดับขั้นสูง ถ้าหากสมมติว่าผู้ที่ปฏิบัติสมาธิไปติดในสมาธิ ติดในญาณ ติดในฌาน ก็ถือว่าเป็นมิจฉาสมาธิของผู้ที่เป็นสัมมาปฏิบัติเพื่อปฏิบัติให้พ้นทุกข์ เพราะฉะนั้น แนวทางปฏิบัติ ในเมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้ว ท่านก็ไม่ให้ติดสมาธิ ผลอันใดซึ่งเกิดจากสมาธิ เช่น อภิญญา หรือญาณ หรือฌาน อะไรเป็นต้น ท่านก็ไม่ให้ยึดไม่ให้ติด ถือเป็นแต่เพียงว่าสร้างพลังจิตเพื่อให้มีสมรรถภาพยกตัวให้อยู่เหนือกิเลสเหนืออารมณ์ได้

เพราะฉะนั้น สัมมาสมาธิก็ดี มิจฉาสมาธิก็ดี มันเกิดขึ้นได้ในคนๆ เดียว คือพื้นฐานก็คือสมาธิอย่างเดียวกัน แต่ถ้าหากว่าผู้ที่บำเพ็ญฌานสมาบัติ ได้สมาธิถึงขั้นฌานสมาธิ ถ้าไปสำคัญว่านี่คือพระนิพพาน ก็เป็นมิจฉาสมาธิ แต่สมาบัติก็ไม่ใช่เป็นพิษเป็นภัยอะไร

แต่ไปเข้าใจว่าความละเอียดของจิต ซึ่งจิตอยู่ในสมาธิขั้นละเอียด
แล้วจะรู้สึกว่ามีกิเลสและอารมณ์มันก็ไม่มี ถึงมีก็อย่างละเอียด ความ
คิดหรือเจตนาที่จะไปสร้างบาปสร้างกรรมมันก็ไม่มี ที่นี้ผู้ที่เข้าใจผิด
ก็สำคัญว่าตัวเองสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว อันนั้นก็เป็นมิจฉาสมาธิ

ที่นี้พวกพราหมณ์ทั้งหลายที่บวชเป็นฤๅษีไปบำเพ็ญสมาธิ
ได้อิทธิฤทธิ์ ได้ฌานสมาบัติ ความเข้าใจของเขา เขาก็ถือว่าเขา
สำเร็จพระนิพพานเหมือนกัน เพราะสติปัญญาของเขามีเพียงแค่นั้น
แล้วอีกอย่างหนึ่ง เขาทั้งหลายเหล่านั้นก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นวิสัยตรัสรู้
ชอบได้ด้วยตนเอง แต่สมาธิพวกฌานสมาบัตินี้เป็นปฏิบัติของผู้
สร้างบารมีเพื่อสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ทุกพระองค์
ต้องบำเพ็ญสมาธิผ่านฌานสมาบัติมาหลายภพหลายชาติ แม้แต่เมื่อ
จะมาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านี้ก็ต้องทำสมาธิตามแนวทางแห่งฌาน
สมาบัติ เมื่อจิตของท่านไปอยู่ในฌานสมาบัติขั้นสูงสุด ในขณะนั้น
กิเลสอารมณ์ใดๆ ไม่มีทั้งสิ้น แต่วิสัยของพระพุทธเจ้าผู้สร้างบารมีมา
ย่อมมีพระสติปัญญาละเอียดสุขุม ท่านก็มาสังเกตตรงที่ว่า เมื่อจิตอยู่
ในสมาธิแล้วดูเหมือนไม่มีกิเลส ความยินดียินร้ายไม่มี ความสุข
ความทุกข์ไม่มี มีแต่ความเป็นกลาง แต่เมื่อออกมาสู่โลกภายนอก
ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ รู้เห็นอันใดมันก็ยังยินดียินร้ายอยู่ ก็
แสดงว่ากิเลสยังไม่หมด นี่พระพุทธเจ้าท่านเข้าใจอย่างนี้ แต่พวก
ฤๅษีทั้งหลายไม่ได้เข้าใจอย่างนี้ เข้าใจว่าพอเราทำสมาธิถึงพระ
นิพพานแล้ว พอมันดับสนิทแล้ว เวลาใกล้จะตายรีบทำจิตให้เข้า
สมาธิ แล้วเข้าสมาบัติถึงพระนิพพานเลย เขามาชะล่าใจกันอยู่ตรง
นี้

ถ้าจะทำความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธินี้ มันมีอยู่อันหนึ่ง หลวงพ่อได้พิจารณาตามโอวาทของ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่เสาร์ ท่านชอบพูดเปรยๆ ว่า “เวลานี้จิตขำมันไม่สงบ มีแต่ความคิด” ที่ได้ถามท่านจริงๆ “จิตฟุ้งซ่านหรืออย่างไร ท่านอาจารย์” ท่านก็บอกว่า “ถ้ามันเอาแต่หนึ่งมันก็ไม่ก้าวหน้า” นี่ปัญหานี้จะเกิดขึ้นในวงการของนักปฏิบัติ

บางท่านเคยภาวนาพุทโธๆ จนกระทั่งจิตสงบนิ่ง...เข้าไปสู่ความละเอียดจนรู้สึกว่าการไม่มี มีแต่จิตดวงเดียวหนึ่งสว่างไสวอยู่ ทำที่ไรมันก็เข้าไปสู่จุดนั้นทุกที แต่เมื่อมาภายหลังนี้ พอมาภาวนานึกพุทโธๆ ๒-๓ คำ จิตมันวูบวาบไปนิดหนึ่ง ความคิดมันก็ฟุ้งๆ ขึ้นมาอย่างรังไม่อยู่ ที่นี้ความเข้าใจของผู้ปฏิบัติก็ว่าจิตฟุ้งซ่านไปพยายามที่จะบังคับให้มันหยุดนิ่ง มันไม่ยอมหยุด ที่นี้ก็เป็นการฝืนธรรมชาติของสมาธิซึ่งมันกำลังจะเกิดปัญญา พอไปตะตะเข้ามันเกิดความตึงเครียดทำให้ปวดหัวมัวเกล้า จะเป็นโรคประสาท

เรื่องนี้เกิดกับอุบาสิกาท่านหนึ่ง อยู่ที่อำเภอสูงเนิน เขาภาวนาพุทโธแล้วจิตสงบดีเป็นที่พอใจ แต่เมื่อภายหลังนี้พอพุทโธๆ ๒-๓ คำ ความคิดมันฟุ้งๆ ขึ้นมาอยู่กับน้ำพุ ที่แรกก็เข้าใจว่าจิตฟุ้งซ่าน มัวไปบังคับให้จิตมันหยุดนิ่ง มันก็เกิดความตึงเครียด ทำให้ปวดศีรษะ ที่นี้ภายหลังมาแกก็ลองปล่อยๆ ให้มันไปตามธรรมชาติของมันดู พอปล่อยไปๆ ก็รู้สึกว่าเขาสบาย ปลอดโปร่ง โรคปวดศีรษะที่เคยเป็นอยู่ก็หาย แต่ถึงกระนั้นก็ยังไม่วายที่จะขบขันใจสงสัย จึงเข้าไปถามอาจารย์กรรมฐานท่านหนึ่ง พอไปเล่าให้ท่านฟัง ท่านฟังจบ ท่านก็บอกว่าจิตฟุ้งซ่านเดียวจะเป็นโรคประสาทตาย ที่นี้พอ

แก้ไยีนคำพูดของพระ แก่ก็ยิ่งสงสัยใหญ่ ทำไมหนอพระจะว่าเรา
เป็นโรคประสาท จิตของเราเป็นอย่างนี้ โรคปวดศีรษะเมื่อก่อนมันก็
หาย หายอยู่หากินก็คล่องตัว บางทีปล่อยให้มันไปตามธรรมชาติของ
มัน พอมันมีความสงบสว่างขึ้นมา แล้วก็มองเห็นว่าตัวแกไปหาบ
ของเดินขายอยู่บริเวณนั้น ตื่นเข้ามาหาบของไปขายบริเวณนั้นยังไม่
ถึงเที่ยงสักที บางทีมันขายหมด

วันหนึ่ง แกกำลังดักของขาย จิตก็ค้ำใจว่าจะไปให้ครูบา-
อาจารย์ที่ไหนหนอแก้ไขจึงจะหายข้อข้องใจ พอคิดไปคิดมาจิตแกก็
บอกว่า “หลวงพ่อพุทธ...หลวงพ่อพุทธ” พอแสร้งรู้สึกตัวขึ้นมาแกก็ถาม
ชาวบ้านว่าหลวงพ่อพุทธอยู่วัดไหน ใครรู้บ้าง เขาก็บอกว่าอยู่วัดป่า
ศาลวัน เขาก็จ้างคนล้างจานให้ ก็ขึ้นรถไปหาหลวงพ่อที่วัดป่าศาลวัน
ในขณะไปถึง แยกเต็มห้องแทบจะไม่มีที่นั่ง แกก็ไปนั่งนิ่งเฉย พอ
แยกหนีไป แกร้องไห้ หลวงพ่อก็ถามว่า คุณมีทุกข์ร้อนอะไร ลอง
เล่าให้ฉันฟังซิ เพื่อว่าฉันมีปัญญาพอที่จะช่วยแก้ไขช่วยคุณได้ เขา
ก็เล่าให้ฟังว่า ภาวนาแล้วจิตสงบดี ภายหลังมันไม่สงบ มีแต่ความ
คิด ไปถามพระ พระท่านว่าหนูจะเป็นโรคประสาทตาย แล้วหนูจะ
เป็นโรคประสาทอย่างที่พระท่านว่าหรือเปล่า ก็เลยบอกว่า ถ้าคุณ
ไปเชื่อคำพูดของพระ คุณมีทางจะเป็นโรคประสาท แต่ถ้าคุณปล่อย
ให้เป็นไปตามธรรมชาติของจิตแล้ว คุณไม่มีทางเป็นโรคประสาท
แล้วคุณจะได้รู้ธรรมเห็นธรรมตามความเป็นจริง หลักปฏิบัติของ
เรา มีศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อเรามีศีลดี การทำสมาธิจิตสงบแล้ว
มันทำให้เกิดปัญญา ปัญญาก็คือความคิดนั่นเอง ศีลอบรมสมาธิ
สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมจิต ปัญญาที่ความคิดมันเกิดขึ้น

เอง นั่นเรียกว่า ปัญญาในสมาธิ ปัญญาในสมาธิมันเป็นเหตุเป็น
ปัจจัยให้จิตรู้ธรรมะตามความเป็นจริงอันเป็นสัจธรรม เมื่อรู้ธรรม
ตามความเป็นจริง จิตย่อมรับสภาพความจริง อันใดที่จิตย่อมรับ
สภาพความจริงแล้วมันก็ปล่อยวาง จึงเป็นอุบายวิธีอบรมจิตให้เกิด
ความรู้ความฉลาด ความรู้ยิ่งเห็นจริง แล้วก็ปล่อยวางกิเลสตาม
กำลังของจิต

เรื่องนี้ไปตรงกับหนังสือ หลวงปู่มหาบัว ที่ตั้งชื่อว่า ปัญญา
อบรมสมาธิ ที่นี้ในขณะที่จิตของเรานั้นเกิดความคิด ถ้าเราไม่ฝืน
ปล่อยให้ไปตามธรรมชาติของมัน ถ้าความคิดที่มันเกิดขึ้นมาเองนี้
ความรู้ตัวนี้เราไม่ได้ตั้งใจ มันจะรู้พร้อมๆ กันไป ที่นี้ถ้าหากว่า
สมาธิมีพลังงานในขณะนั้น ความคิดมันจะแยกออกไปอีกส่วนหนึ่ง
และอีกส่วนหนึ่งคล้ายๆ กับว่ามีผู้เฝ้าดูงาน ถ้ากายกับจิตยังมีความ
สัมพันธ์กันอยู่ เราจะรู้สึก่ว่าจิตส่วนหนึ่งมันเข้ามาหนึ่งอยู่ในท่ามกลาง
ของกาย มันกลายเป็นสามมิติ มิติหนึ่งคิดไม่หยุด อีกมิติหนึ่งเฝ้าดู
อีกมิติหนึ่งมานิ่งเฉยอยู่ ตัวที่นิ่งเฉยอยู่นั้นเป็นตัวจิตได้สำนึก ตัว
คอยเก็บผลงาน ตัวที่มันคิดไม่หยุดยั้งแล้วก็รู้ไม่อยู่ตัวนั้นเป็นจิต
เหนือสำนึก ซึ่งมันเกิดขึ้นมาเองโดยพลังของสมาธิ นี่ธรรมชาติของ
จิตเมื่อมันเกิดมีปัญญาแล้วมันจะเป็นอย่างนี้

อย่างบางทีที่เราตั้งใจพิจารณากายคตาสติ ผม ขน เล็บ ฟัน
หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ความตั้งใจพิจารณาของเรารู้สึกว่ามีอยู่ สติ
ก็รู้สึกว่ารู้อยู่พร้อมอยู่ ทั้งๆ ที่จิตยังไม่สงบถึงขนาดความเป็นเองโดย
อัตโนมัติ บางครั้งมันก็มีการแยกส่วนของมัน ใจตัวที่มานิ่งอยู่ใน
ท่ามกลางก็มีอยู่ ตัวที่พิจารณาพิจารณาไป ตัวที่เฝ้าดูงานก็เฝ้าดูไป
มันจะเป็นของมันอย่างนี้

ที่นี้ปัญหาที่ว่า เราจะแยกจิตจากอารมณ์ ให้อารมณ์ก็เป็นส่วนหนึ่ง จิตก็เป็นส่วนหนึ่ง เราจะอย่างไร ไม่มีทางที่จะทำได้ นอกจากว่าเรามีสติรู้อารมณ์จิตอยู่ในปัจจุบัน พอถึงขั้นตอนแล้วจิตเขาจะแยกของเขาเอง เราจะไปตั้งใจแยกไม่มีทาง ต้องให้มันเกิดสมาธิถึงขนาดที่เป็นอัตโนมัติโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ทุกสิ่งทุกอย่างมันพร้อมปฏิบัติตัวไปเองโดยอัตโนมัติ นั้นแหละมันจึงจะแยก สติ ภูตังของ หลวงปู่มัน นั้นแหละคือจุดที่จิตกับอารมณ์แยกจากกัน ในลักษณะอย่างที่ว่านี้ จิตสงบ นิ่ง เด่น สว่างไสวอยู่ สิ่งรู้ของจิตทั้งหลายนี้มันมาวนรอบจิตอยู่ แต่พอมาถึงความสว่างของจิตแล้วมันตกไปๆ เหมือนแมลงบินเข้ากองไฟ

ที่นี้ความรู้ที่มีภาษาสมมติบัญญัติมันเป็นความรู้ที่เกิดขึ้นในขณะที่กายยังปรากฏอยู่ ความรู้ที่อยู่เหนือสมมติบัญญัติมันเกิดขึ้นในขณะที่กายไม่มี จิตดวงนี้ไม่มีกาย สามารถรู้เห็นสิ่งต่างๆ ได้ แต่รู้โดยไม่มีภาษา แต่เมื่อรู้แล้วจิตดวงนี้สามารถบันทึกข้อมูลต่างๆ ไว้พร้อมหมด เมื่อจิตถอนจากสมาธิมา จิตดวงนี้จึงจะมาพิจารณาทบทวนสิ่งที่รู้นั้นซ้ำเติมอีกทีหนึ่ง เรียกว่า เจริญวิปัสสนา ตอนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้เป็นโลกวิทูก็เช่นเดียวกัน พระพุทธเจ้าตรัสรู้ในขณะที่จิตไม่มีร่างกายตัวตน จิตของพระองค์ลอยเด่นอยู่เหนือจักรวาล เหมือนกับดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ แต่สามารถแผ่รัศมีความสว่างมาคลุมจักรวาลได้ ภายใต้อุณหภูมิของดวงจิตนั้น จิตดวงนี้สามารถสัมผัสรู้เห็นหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ความสว่างของดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์จะสามารถส่องไปได้เฉพาะในที่ที่ไม่มีสิ่งกำบัง แต่จิตของพระพุทธเจ้ามองเห็นทะลุหมดจนกระทั่งบาดาล จึงทำให้พระองค์

ตรัสรู้เป็นโลกวิทู การตรัสรู้เป็นโลกวิทู คือผู้รู้แจ้งโลก รู้โลกทั้ง ๓ คือ ยมโลก ได้แก่โลกนรก เป็นต้น มนุสสโลก ได้แก่แดนมนุษย์ สวรรคโลก ได้แก่แดนสวรรค์ นอกจากรู้ความเป็นไปของโลกทั้ง ๓ นี้แล้ว ยังรู้จุดกำเนิดของสัตว์ทั้งหลาย ว่าแต่ละตัวละตนเกิดมาแล้ว ก็ภพที่ชาติ เพราะอาศัยอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยจึงเป็นเช่นนั้น ซึ่งเรียกว่า จตุปปาทญาณ กำหนดรู้ความจุติและเกิดของสัตว์ทั้งหลาย ว่าเป็นไปตามกฎของกรรม ที่นี้ อาสวกษยญาณ นี้กำหนดรู้กิเลส อาสวะอันเป็นเหตุให้สัตว์ทั้งหลายต้องทำกรรม ๓ อย่างนี้ พระองค์ ตรัสรู้ในขณะที่จิตเดียวตั้งแต่ปฐมยาม พุทธประวัติที่เขียนไว้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้ปุพเพนิวาสานุสติญาณในปฐมยาม จตุปปาทญาณในมัชฌิมยาม อาสวกษยญาณในปัจฉิมยาม อันนี้ท่านมาพูดเอาตอนที่จิตถอนจากสมาธิมาแล้ว ที่พระองค์มาพิจารณาซ้ำเติมความรู้ความเห็นที่เกิดขึ้นในเบื้องต้น มาพิจารณาปุพเพนิวาสานุสติญาณคือการระลึกชาติหนหลังได้จบลงในปฐมยาม แล้วก็มาเจริญวิปัสสนาในเรื่องของกรรม การจุติและเกิดของสัตว์ทั้งหลาย จบลงในมัชฌิมยาม คำพูดที่ว่า กัมมัง สัตเต วิภชติ กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้มีประเภทต่างๆ กันเกิดขึ้นในขณะนั้น

พอพิจารณาเรื่องการจุติและเกิดของสัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกฎของกรรมจบลงในมัชฌิมยามแล้ว ก็พิจารณาเรื่องกิเลสอาสวะอันเป็นเหตุให้สัตว์ทั้งหลายต้องทำกรรม คืออวิชชา ความรู้ไม่จริง ธรรมชาติของความรู้ไม่จริงนี้ต้องทำกรรมไปตามที่ตนคิดว่าถูกต้อง แต่พร้อมๆ กันนั้น มันมีดีบ้างชั่วบ้าง บุญบ้างบาปบ้าง ในเมื่อทำแล้วก็ต้องได้รับผลของกรรม แล้วก็เวียนว่ายตายเกิด อาศัยอาสวะ คืออวิชชาตัวเดียวเป็นเหตุให้ทำกรรมต่อเนื่องไม่รู้ก็ภพที่ชาติ อันนี้

พระองค์พิจารณาจบลงในปัจฉิมยาม

ในเมื่อพิจารณาจบลง ๓ เรื่อง ๓ ยาม โดยลำดับบรรจบลงแล้ว จิตย่อมรับสภาพความจริงว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่รู้เห็นนั้นเป็นจริงตามกฎธรรมชาติ อรหัตตมัคคญาณจึงบังเกิดขึ้นในขณะนั้น ดัดกิเลสอาสวะขาดสะบั้นไปในปัจฉิมยาม จึงได้พระนามว่า อรหัง สัมมาสัมพุทโธ ภควา พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ตั้งแต่ปฐมยาม เป็นพระอรหันต์เมื่อปัจฉิมยาม

นี่นักศึกษารรณะตามหลักปริยัติทั้งหลายมีความเข้าใจว่า พระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า พอตรัสรู้แล้วเป็นพระอรหันต์ทันที ที่นี้จิตสมาธิขั้นสมณะสามารถตรัสรู้ รู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างได้ แต่ไม่สามารถที่จะเป็นพระอรหันต์ คือไม่สามารถจะหมดกิเลส ในเมื่อมาพิจารณาทบทวนอีกครั้งหนึ่ง จิตย่อมรับสภาพความจริง อรหัตตมัคคญาณจึงเกิดขึ้นแล้วดัดกิเลสขาด จึงเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เป็นโลกวิทูตั้งแต่ปฐมยาม เป็นพระอรหันต์เมื่อปัจฉิมยาม

อันนี้ลองไปพิจารณาดู ผิดถูกอย่างไรความเข้าใจของหลวงพ่อมันเป็นอย่างนี้ ที่หลวงพ่อกล้ากล่าวเช่นนั้นก็เพราะเหตุว่า ในสมัยที่ป่วยเป็นวัณโรคอยู่ที่จังหวัดอุบล มีอยู่วันหนึ่งมันนึกอะไรขึ้นมา.. ไหนๆ เราก็จะตายแล้ว เราจะต้องพิจารณาให้รู้เห็นความตายในวันนี้...

(ดูรายละเอียดในเรื่อง พลังจิตพิชิตโรค)

พอหลังจากนั้นมามันหายสงสัยข้องใจในเรื่องนิมิตต่างๆ เมื่อก่อนนี้นั่งสมาธิพอเกิดนิมิตแล้วมันเป็นจอหนังขึ้นมา แล้วก็เห็นรูปภาพอะไรต่างๆ พอเห็นแล้วก็นึกว่า ถ้าเห็นผีก็นึกว่าผีมา เห็นคน

ก็นึกว่าคนมา แต่แท้ที่จริงมันเป็นมโนภาพ พอเหตุการณ์นั้นมันเกิดขึ้นก็หายสงสัยในเรื่องนิมิตต่างๆ เวลาอะไรผ่านเข้ามาในความรู้สึกในสมาธิ จิตก็เฉยเพราะรู้แล้วว่าอันนี้คือมโนภาพที่มันสร้างขึ้นมา

แล้วอีกอันหนึ่ง ในหนังสือของ หลวงปู่มหาบัว เขียนประวัติของ หลวงปู่มั่น ตอนที่ว่าหลวงปู่มั่นคุยกับพระพุทธเจ้า คุยกับพระอรหันต์ ซึ่งนักปราชญ์ทั้งหลายนำไปวิจารณ์กัน ทั้งข่าวหนังสือพิมพ์ ทั้งหนังสือธรรมะ ท่านทั้งหลายลงความเห็น ว่า พระพุทธเจ้า พระอรหันต์นิพพานดับไปแล้ว เอาอะไรมาคุยกับท่านอาจารย์มั่น สมเด็จพระสังฆราชของศรีปัจจุบันท่านก็เคยถาม ไปเฝ้าท่าน ท่านก็ถามว่า “มาแล้วก็ดี สงสัยปัญหาเรื่องหลวงปู่มั่น ที่อาจารย์มหาบัวเขียนว่าหลวงปู่มั่นคุยกับพระพุทธเจ้า พระอรหันต์นี้ ในหลักตำราก็พูดถึงพระนิพพานว่าดับไปแล้ว เอาอะไรมาคุยกับท่านอาจารย์มั่น” ก็เรียนท่านว่า “มันเป็นจิตรู้ของท่านอาจารย์มั่น ในเมื่อจิตสัมผัสถึงคุณธรรมขั้นสูงแล้ว ถ้าเป็นภูมิของพระอริยสงฆ์ ก็ปรากฏเป็นภาพพระอริยสงฆ์ขึ้น ถ้าจิตถึงพระพุทธเจ้า ก็ปรากฏเป็นภาพพระพุทธเจ้าขึ้นมา แล้วจิตรู้นี้ก็สนิทกับพระพุทธเจ้า กับพระอรหันต์ แต่แท้ที่จริง พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ไม่ได้มาหรอก เป็นจิตรู้ของท่านอาจารย์มั่น” “อ้อ.. มันเป็นอย่างนั้นหรือ”

ทีนี้อีกปัญหาหนึ่งที่ท่านถามว่า “ฐิติ ภูตัง ของหลวงปู่มั่นนี้หมายความว่าอย่างไร” เรียนท่านว่า “ธัมมัตถิตตตา ธัมมนิยามตา ธัมมัตถิตตตา เพราะความที่จิตสงบ นิ่ง เเด่น สว่างใสอยู่ ธัมมนิยามตา หมายถึงอารมณ์จิตที่ละเอียดอันเป็นสภาวะอย่างหนึ่ง มาปรากฏให้จิตรู้อยู่ตลอดเวลา มันมีลักษณะเหมือนว่าสิ่งรู้ก็อยู่ประเภท

หนึ่ง ตัวสตินี้มันก็นิ่งเด่นของมันอยู่ หมายถึงในขณะที่จิตกับอารมณ์
มันแยกออกจากกันได้ แล้วทีนี้เพราะความรู้ที่มันเกิดขึ้น จิตไม่มี
อุปาทานยึดมั่นในความรู้นั้น มันจึงปรากฏว่าสิ่งรู้ทั้งหลายนี้เป็นอัน
หนึ่ง จิตก็เป็นอีกอันหนึ่ง ความรู้ที่เกิดขึ้นแล้ว มันแยกออกจากจิต
ได้ มันเป็นตัว วิสังขาร แต่ถ้ารู้แล้วจิตยังสำคัญมันหมายความว่าอะไร
เป็นอะไรอยู่ มันเป็นตัว สังขาร มันเป็น สังขารา อนิจจา สัตติ
ภูตัง ของหลวงปู่มนนี่เป็นวิสังขาร จิตรู้แล้วไม่ยึดสิ่งรู้ มีแต่ปล่อย
วางลูกเดียว" เพราะฉะนั้น นักภาวนาทั้งหลายถ้าทำสมาธิถึงขนาดที่
มองเห็นความตายของตัวเอง จะหายสงสัยในธรรมวินัยทั้งหมด ถึง
ไม่สำเร็จอรหัตต์ก็หายสงสัย

เกี่ยวกับเรื่อง อนิจจัง สังขารา ทุกขา สังขารา ธัมมาอนัตตา
กิตติ ถ้าว่ากันตามหลักของธรรมะ ท่านว่าสังขารมีอยู่ ๒ อย่าง อุปา-
ทินกสังขาร สังขารที่มีใจครอง ได้แก่มนุษย์และสัตว์เดรัจฉาน เป็นต้น
อนุปาทินกสังขาร สังขารที่ไม่มีใจครอง ได้แก่ดินฟ้าอากาศ ต้นไม้
ภูเขา รถ เรือ เป็นต้น ๒ อย่างนี้เป็นสังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น
อนัตตา ทีนี้ถ้าความเป็นจริงมันเกิดขึ้นกับจิตจริง ๆ อุปาทินกสังขาร
กิตติ อนุปาทินกสังขารกิตติ เป็นแต่เพียงอารมณ์จิต เป็นสิ่งรู้ของจิตสิ่ง
ระลึกของสติ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเขาไม่ได้อยู่ในสภาวะที่ไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แต่ถ้าเขามีอันเปลี่ยนแปลงไป เขาก็เป็นไป
ตามกฎธรรมชาติของเขา แต่ตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานิ มันเป็นตัว
จิตของเรารู้เท่าไม่ถึงการณ์ แล้วไปยึดสิ่งเหล่านั้น ว่าเป็นของเรา
เป็นเราเป็นเขา ในเมื่อสิ่งเหล่านั้นมีอันเปลี่ยนแปลงสลายตัวไปตาม
กฎธรรมชาติของเขา เพราะเรายึดว่าเป็นเจ้าของ เราก็เกิดโศกเศร้า
เสียใจ แล้วก็เกิดทุกข์ ทีนี้จิตรู้แล้ว จิตก็เป็นปกติเฉยอยู่ นี่ จิตก็เป็น

นิจจัง คือมันเที่ยง แต่ถ้ามันห้วนไหวต่ออารมณ์เมื่อไร เมื่อนั้น
อนิจจัง ก็เกิดขึ้น เมื่ออนิจจังความเปลี่ยนแปลงของจิตซึ่งมันผิ
ปกติ มีแนวโน้มไปในทางยินดียินร้าย พอใจไม่พอใจ มันก็เกิดทุกข
นี้ความเป็นจริงมันเป็นอย่างนั้น

ถ้าหากว่าเรายังมองข้างนอก มองความตายข้างนอก เราก็
ยังไม่รู้ความตายจริง เราก็ไปรู้เห็นแต่ว่าคนอื่นสัตว์อื่นเขาตาย แต่
เราไม่เคยตาย ทีนี้ถ้าหากเรามองออกข้างนอก เราก็จะไปเห็นแต่สิ่ง
ภายนอกมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แต่มองเข้ามาที่จิตเรา
จะรู้ตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในจิต นั้นแหละมันจึงจะตัดสินปัญหา
ข้อข้องใจได้.

ทำไมภาวนาอย่างหนึ่งไป แต่อยู่ดีๆ ก็นึกไปภาวนาอีกอย่าง

การที่เราภาวนาอย่างหนึ่งแล้วไปภาวนาอีกอย่างหนึ่ง เป็น
ธรรมชาติของจิตที่เราเคยคิดหลายเรื่องหลายอารมณ์ มันเป็นนิสัย
ที่เคยชิน แม้ว่ามันจะทิ้งอย่างหนึ่งแล้วไปคิดอีกอย่างหนึ่ง ถ้าเรามี
สติตามรู้อยู่ตลอดเวลาก็ได้ชื่อว่าเป็นการฝึกสมาธิ เช่นอย่างในขณะ
นี้ เราอาจจะนึกถึงสีขาว หรือภาวนาพุทโธๆ พอเผลอๆ ไปมัน
ยุบหนอพองหนอ แล้วก็สัสมาอรหัง บางทีย้อนกลับมาสวดอิติปิโส
เมื่อมันเป็นเช่นนั้น จิตมันยังไม่แน่วแน่มันคง หน้าที่ของเรา เรา
ก็ไม่ต้องไปบังคับจิต แต่ให้มีสติกำหนดตามรู้ จิตมันจะไปคิดอะไร
ท่องสวดอะไร ก็ให้มีสติตามรู้อย่างเดียว เมื่อเราทำสมาธิเก่งแล้ว
เมื่อมันเกิดความรู้ขึ้นมา มันก็เกิดขึ้นมากระต่อนกระแท่น มัน
กระโดดไปตรงโน้น กระโดดไปตรงนี้ แต่มันอยู่ในลักษณะแห่งสมาธิ
ซึ่งมันจะเป็นไปได้ตามธรรมชาติของจิตที่มีสมาธิแล้ว.

เวลาปฏิบัติสมาธิ เมื่อจิตสงบแล้วรู้ว่าโยกไปข้างหลังมากจน
เกือบจะล้มลง จะมีวิธีปฏิบัติอย่างไร เพราะจิตหนึ่งก็คอยบอก
ให้ทำตัวให้ตรง อีกจิตหนึ่งก็บอกให้โน้มลงไปนอนกับพื้นเลย

ในเมื่อนั่งแล้วตัวมันเอนไปข้างหลัง ถ้าจิตของเรายังกำหนด
รู้จิตอยู่ตลอดเวลา จิตของเราอยู่ที่อารมณ์ที่กำหนดอยู่ไม่ลดละ
ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ มันจะล้มก็ปล่อยให้มันล้ม อย่าไป
ฝืนมัน ทีนี้ถ้าหากมันยังคิดได้อยู่ จะล้มจะนอนลงไป หรือจะกลับคืน
มาตั้งตัวให้ตรงดี ในเมื่อความคิดอย่างนี้มันเกิดขึ้น สมาธิมันก็ถอน
ขึ้นมาแล้ว แล้วเราจะกลับมานั่งให้ตัวตรงอย่างที่เรานั่งตอนแรกก็ได้
หรือถ้าหากว่าจิตมีสมาธิมีความสงบอยู่ในขณะนั้น แต่ยังพอรู้สึกว่ามี
กาย ก็ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ ถ้าหากว่าจิตสงบเข้า
อุปนิสัยสมาธิจริง ๆ แล้วตัวของผู้นั่งปฏิบัติจะล้มนอนลง เช่นเดียวกับ
หลวงปู่ขาว ซึ่งปฏิบัติในเบื้องต้น ท่านปฏิบัติภาวนาแล้วพอจิตสงบ
ท่านจะล้มตัวนอนลงทันที ซึ่งมันจะเป็นไปเอง บางครั้งท่านก็ไม่ว
ตัว ส่วนใหญ่ท่านจะไม่วตัว พอล้มลงไปแล้วท่านก็นอนหลับอย่าง
ธรรมดา พอนอนอิมแล้วท่านลุกขึ้นมาั่งสมาธิตลอดคืนยันรุ่ง ฉะนั้น
เกี่ยวกับร่างกายนี้ ถ้าช่วงใดจิตของเรามีความสงบ มีความเป็นไป
ในลักษณะของสมาธิ กายจะเป็นอย่างไรปล่อย อย่าไปฝืน แล้วแต่
มันจะเป็นไป ถ้าสมาธิที่ดี ทีหนึ่ง เข้าในส่วนลึกแล้ว แม้ล้มลงไปเร
าก็ไม่วตัวว่าเราล้ม แต่ที่เรายังรู้สึกว่าร่างกายของเราเอนไปอยู่นี้ มัน
เป็นแต่เพียงสงบนิดหน่อย สมาธิยังไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าสมาธิเกิด
จริง ๆ แล้วล้มตมลงไปเราก็คงไม่วตัว.

ในการทำสมาธิ ถ้ารู้สึกว้าวุ่น หายใจถี่ แต่มองไม่เห็นอะไรเลย จะเรียกว่าสมาธิหรือไม่

ในเมื่อจิตไปกำหนดรู้อาการหายใจถี่ แล้วมองไม่เห็นอะไรเลย รู้แต่ลมหายใจอย่างเดียว จิตตริกหรือวิตกถึงลมหายใจ จิตรู้อยู่ที่ลมหายใจ เป็นองค์ของฌานที่ ๑ ที่เรียกว่า วิตก ที่นี้เมื่อมีสติรู้พร้อมอยู่ จิตรู้อยู่ที่อารมณ์นั้น หรือจิตรู้อยู่ที่จิต แล้วมีสติรู้พร้อมอยู่ เป็นอัตโนมิตติ ได้ชื่อว่า วิตกวิจารณ์องค์สมาธิ

ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถทรงอยู่ในสมาธิในระดับขั้นมีวิตกวิจารณ์ อันต่อไปจิตจะมีความดูดดื่มซึมซาบ เกิดอาการของปีติ เมื่อเกิดปีติแล้วก็จะมีความสุข เมื่อมีความสุขแล้วจิตก็จะมั่นคง รู้นิ่งอยู่ที่อารมณ์ที่กำหนดรู้ในเบื้องต้น ซึ่งเรียกว่าสมาธิ มี วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา เป็นสมาธิขั้น ปฐมฌาน เมื่อเป็นเช่นนั้น ปล่อยให้ เป็นไป อย่าไปนึกหาอะไรทั้งสิ้น ให้รู้อยู่ที่จิตเพียงอย่างเดียว ถ้าหากเราพอจะนึกได้ เรานึกขึ้นมาสมาธิจะถอนทันที จิตจะเปลี่ยนสภาพไปเป็นอย่างอื่น จึงควรระแวดระวังให้ดี.

ทำไมการเกิดปีติแต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน และเมื่อไรปีติจึงจะ เลิกเกิด

ปีติที่บังเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัตินั้นไม่เหมือนกัน ผู้ปฏิบัติที่มีพลังใจอ่อนมักจะเกิดปีติเร็วและรุนแรง ผู้ที่มีกำลังใจแข็ง มีสติปัญญา ผู้นั้นภาวนาแล้วส่วนมากถ้ามีปีติก็จะมีอาการเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย ซึ่งอันนี้เป็นไปตามอุปนิสัยขารมีของแต่ละบุคคล

ที่นี้เมื่อไรปีตินั้นจึงจะสงบ ปีติจะสงบได้ก็ต่อเมื่อจิตบรรลุถึง ตติยฌาน ฌานที่ ๑ มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ฌานที่ ๒ มีปีติ

สุข เอกัคคตา ที่นี้พอจิตผ่านฌานที่ ๒ ไปแล้ว ปิติหายไปยังเหลือแต่ความสุขเจือจาง เมื่อจิตก้าวเข้าไปสู่ฌานที่ ๔ ร่างกายตัวตนหายไปหมด สุขก็หาย ยังเหลือแต่จิตดวงเดียว สว่างไสวอยู่เท่านั้น ซึ่งมันจะละอารมณ์หรือองค์ประกอบของฌานไปตามลำดับของสมาธิของฌาน ซึ่งแล้วแต่มันจะปฏิบัติตัวไปตามลักษณะนั้นๆ.

หลังจากเราทราบที่เราเข้าสมาธิขั้นปีติแล้ว เราจะต้องทำอย่างไรเพื่อจะพัฒนาให้สมาธิเข้าสู่ขั้นต่อไป

ในเมื่อรู้สีกว่าจิตเราสงบ มีปีติ มีความสุขแล้ว เราไม่จำเป็นต้องไปทำอะไร ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของเขา ถ้าหากว่าจิตสงบ มีปีติ มีความสุข มีความเป็นหนึ่ง หนึ่งอยู่กับคำบริกรรมภาวนาหรือหนึ่งรู้อยู่ที่จิต นั่นแสดงว่าสมาธิบังเกิดขึ้นแล้ว ในเมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้วแม้จะอยู่ในขั้นใดก็ตาม อย่าไปสร้างอารมณ์หรือความคิดเข้าไปรบกวนเขา ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของเขา เขามีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา อยู่เป็นชั่วโมงๆ ก็ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนั้น อย่าไปรบกวนในเมื่อมีสมาธิเกิดขึ้น แม้ว่าบางครั้งสมาธิของเราจิตสว่างแล้ว อาจจะเห็นนิมิตต่างๆ เพียงแต่เกิดเอะใจเท่านั้นสมาธิก็ถอน บางทีจิตวูบลงไปสว่าง เกิดเอะใจขึ้นมา สมาธิก็ถอน เพราะฉะนั้น ในเมื่อสมาธิเกิดขึ้นอย่างแท้จริงแล้ว ปล่อยให้ตามธรรมชาติ อย่าไปนึกถึงอะไรทั้งสิ้น ปล่อยให้จิตเขาปฏิบัติตัวไปเองโดยอัตโนมัติ ถ้าสมาธิเกิดขึ้นแล้วเราไม่มีทางแก้ ถ้าขึ้นไปแก้ .. ยุ่งใหญ่ ต้องปล่อยให้จิตเป็นไปเองโดยธรรมชาติของจิต.

การที่เรานั่งสมาธิเป็นเวลานานแล้วได้หลุดจากคำภาวนา แต่เรายังเห็นเป็นสีดำๆ นี่เรียกว่าใช้สมาธิหรือไม่

เมื่อจิตมีอาการนิ่ง จะมีตจะสว่างก็ตาม เป็นสมาธิทั้งนั้น ที่นี้ในเมื่อเรารู้สึกว่ามันมีอาการมืดๆ แสดงว่าสมาธิของเรายังไม่มีพลังงานเพียงพอ เราปฏิบัติต่อไป ในเมื่อพลังจิตพลังสติแก่กล้าขึ้น ในเมื่อสงบลงไปแล้วจิตจะสว่างขึ้นมาเอง หรือไม่ถึงกับสว่างก็จะรู้สึกแจ่มๆ ภายในจิต คล้ายๆ กับมีอาการกระหึ่มๆ อยู่ภายในจิตฉะนั้น.

เมื่อทำสมาธิมีอาการโง่เงาคล้ายหลับ แต่ก็ไม่ได้หลับ ใช้สมาธิหรือไม่

จุดเริ่มของสมาธิ เมื่อมันจะเกิด มันมีอาการเคลิ้มๆ เหมือนกับจะง่วงนอน ที่นี้มันก็มีอาการสัปหงก ว่าโดยตรงก็คือง่วงนอนนั่นเอง แต่ว่าจิตก็รู้อยู่ที่จิต มันเป็นอาการของสมาธิขั้นต้นจะต้องเป็นอย่างนั้น ที่นี้เมื่อจิตมีอาการสัปหงก ร่างกายมีอาการสัปหงก เผลอๆ แล้วจิตวูบลงไป อาการที่จิตวูบคือความหลับ จิตตกวังค์ ที่นี้เมื่อวูบลงไปหนึ่ง ถ้าหากมืดมืดไปไม่รู้สึกละอะไรภายในจิต ก็ไปนอนหลับอย่างธรรมดา แต่ถ้าสัปหงกมีอาการเคลิ้มๆ เผลอแล้วจิตนิ่งพับสว่างโพล่งขึ้นมา จิตเป็นสมาธิ เป็นธรรมดาของนักปฏิบัติ ใหม่ๆ จะมีอาการรู้สึกง่วง บางทีรู้สึกปวดต้นคอ ในเมื่อเรามีความพยายามตั้งใจปฏิบัติไป อาการเหล่านี้จะผ่านไปเอง ต้องอาศัยฝึกหัดให้คล่องตัว ขำขันขำนาญเป็นที่ตั้ง.

ถ้าเห็นแสงสว่างถือว่าเป็นจิตหรือเปล่า

เห็นแสงสว่าง.. ความสว่างไม่ใช่เรื่องของจิต แต่เป็นรัศมีของจิตที่มีความสงบ จิตก็คือผู้รู้ ผู้ที่รู้ว่าจิตมีแสงสว่างนั้นเองคือสิ่งที่เราเรียกว่า จิต แต่ความสว่างนั้นเป็นองค์ประกอบ เป็นเครื่องหมายให้เรารู้ว่าจิตของเรามีสมาธิและมีพลังงาน.

นั่งสมาธิแล้วเห็นนิมิต เช่น เจดียฺยทองคำ พระพุทธรูปทองคำ องค์โต เป็นการคิดฟุ้งซ่านไปเองหรือเปล่า

เมื่อนั่งแล้วเห็นพระพุทธรูปก็ดี เห็นภูเขาก็ดี หรือเห็นอะไรๆ ก็ดี อันนี้เมื่อจิตของเราส่งกระแสออกไปข้างนอกในขณะที่จิตสงบ จิตย่อมแสดงมโนภาพต่างๆ ขึ้นมาให้ตัวเองรู้เห็น ซึ่งเป็นธรรมชาติของจิตที่สงบสว่างแล้วส่งออกไปข้างนอกจะต้องเป็นอย่างนั้น อันนี้ท่านเรียกว่า **นิมิตในสมาธิ** ที่นี้ในเมื่อนิมิตอย่างนี้เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติควรจะได้กำหนดรู้จิตของตัวเองอยู่เสมอ อย่าไปยึดในสิ่งที่รู้เห็นนั้น ให้มีความรู้สึกเหมือนๆ กับตาเรามองเห็น แล้วอย่าไปสำคัญมันหมายความว่าสิ่งที่รู้เห็นนั้นเป็นของพิเศษ มันเป็นเพียงมโนภาพเท่านั้นเอง มโนภาพที่จะเกิดขึ้นมาในลักษณะอย่างใดก็เป็นแต่เพียงอารมณ์สิ่งรู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ เราเพียงแต่กำหนดรู้เฉยอยู่เท่านั้น อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์ใดๆ ทั้งสิ้น ถ้าหากเราสามารถกำหนดจิตให้หยุดนิ่งอยู่ ไม่เอะใจ ไม่แปลกใจ จิตก็ไม่หวั่นไหว ในเมื่อจิตไม่หวั่นไหว สมาธิมันคง ภาพนิมิตนั้น จิตของเรารู้แน่แน่ว่าหรือเพ่งชัดเจนยิ่งขึ้นจนเกิดเป็นนิมิตติดหูติดตา เราก็ได้ อุดคคหนิมิต ที่นี้ถ้าหากว่าภาพนิมิตนั้นมันมีการเปลี่ยนแปลง สลายตัวแล้วก็ตั้งขึ้นมาใหม่ หรือใหญ่โต พองโตแล้วก็เล็กลง หรือล้มตายลงไป เน่า

เปื่อยผุพังไป ก็เป็น ปฏิภาคนิมิต ถ้าหากว่าเราไม่เอาใจ ไม่หลงใน
นิमित เพียงแต่กำหนดรู้อยู่ เราจะได้ความรู้ความเข้าใจหลักการ
ปฏิบัติเพราะนิमितนั้น.

 ขณะนั่งสมาธิจิตสงบ มีสติรู้อยู่เป็นเวลานานมาก แต่จิตลอย
เด่นอยู่ไม่มีที่ยึดที่เกาะเพราะรู้สึกว่กายหายไปแล้ว จะใช้จิต
พิจารณาหรือทำอย่างอื่นก็ไม่สามารถทำได้

ถ้าทำสมาธิจิตสงบถึงขนาดที่ร่างกายหายไป จิตเป็นไปเอง
โดยอัตโนมัติ เจตนาสัญญาที่จะไปควบคุมจิต ตกแต่งจิตในขณะนั้น
ไม่มี และจิตดวงนี้จะไม่มีความคิดอ่าน คือความคิดเหมือนๆ กับที่
เราคิดธรรมดาจะไม่มี เพราะอะไร เพราะกายหายไปแล้ว จิตไม่มี
เครื่องมือที่จะใช้ให้เกิดความคิด เพราะฉะนั้น จงสังเกตดูว่า ในขณะที่
ที่จิตเริ่มสงบเป็นสมาธิในตอนแรกๆ จิตจะมี วิตก วิจารณ์ คือมีความ
ตรึก หรือจิตไปรู้อยู่กับอารมณ์ที่จิตบริกรรมภาวนาอยู่ ดูคล้ายๆ
กับว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปเอง เช่นอย่างภาวนา พุทโธๆ ถ้าจิต
ได้วิตก เจตนาที่จะนึกพุทโธไม่มี หายไปหมดสิ้น แต่จิตนึกพุทโธอยู่
เองโดยอัตโนมัติ แล้วก็มีความรู้พอเกิดปีติ เกิดความสุข เกิดความ
เป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่าเอกัคคตา วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เกิดขึ้นได้ในขณะ
กายยังปรากฏอยู่

เมื่อกายหายไปแล้วยังเหลือแต่จิตดวงเดียว วิตก วิจารณ์ ปีติ
สุข ไม่มีเหลืออยู่แล้ว เพราะหายไปพร้อมกับกายที่หายไปกับความ
รู้สึก จะยังเหลือแต่จิตดวงเดียว สงบ สว่างไสว ลอยเด่นอยู่ ในช่วง
นี้จิตได้แต่หนึ่งอย่างเดียว ทำอะไรไม่เป็น คิดก็ไม่มี ได้แต่รู้อยู่เฉยๆ
แล้วก็รู้ ตื่น เบิกบาน

เพราะฉะนั้น เราจะโน้มจิตไปพิจารณาอะไรในขณะนั้นไม่ได้ เพราะความคิดที่จะโน้มไม่มี ความคิดที่จะทำอะไรก็ไม่มี เพราะจิตจะเป็นไปเองโดยสมรรถภาพของจิตที่มีพลังทางสมาธิ แล้วในขณะนั้นจิตจะไม่มีความสุข ไม่มีปีติใดๆ มีแต่ รู้ ตื่น เบิกบาน ถ้าว่ากันตามหลักภาษาปริยัติก็เรียกว่า จิตเป็น อัตตาทีปะ มิตนเป็น เกาะ อัตตสรณา ระลึกรู้อยู่ในตน อัตตาหิ อัตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน จิตเป็นอิสระโดยเด็ดขาด ไม่พึ่งพาอาศัยสิ่งใด นอกจากพลังของตัวเอง เพราะฉะนั้น จิตจึงเป็นเช่นนั้น อาการเช่นนี้เป็นสมาธิในขั้น อปัณาสมาธิ ถ้าว่าโดยจิตเป็น อปัณาจิต ว่าโดยสมาธิเป็น อปัณาสมาธิ ว่าโดยฌานเป็น อปัณามาน หรือ จตุตถฌาน ฌานที่ ๔

ต่อไปจะปฏิบัติอย่างไร จิตจะปฏิบัติอะไรไม่ได้ นอกจากจิตจะปฏิบัติตัวไปเอง ถ้าจิตกับกายมาสัมพันธ์กัน จะเริ่มปฏิบัติอย่างไร จะโน้มไปพิจารณาอะไรหรือไม่ หรือจะไปบริกรรมภาวนา กำหนดจิตเข้าไปสู่ความสงบอีก ก็มาเริ่มต้นใหม่เมื่อจิตออกจากสมาธิแล้ว.

การนั่งสมาธิ พองอนจิตจากสมาธิ มีอาการปวดศีรษะ เป็นเพราะเคร่งเกินไป มีวิธีแก้ไขอย่างไร แล้วถ้าหลับตาไม่สนิท เหมือนกับว่าหนังตากระตุก เป็นเพราะอะไร จะแก้ไขอย่างไร

เมื่ออาการดังกล่าวเกิดกับผู้ปฏิบัติ วิธีแก้ก็คือให้กำหนดรู้จิตเพียงอย่างเดียว ความคิดความรู้สึกอะไรจะเกิดขึ้นก็ให้กำหนดรู้จิตเพียงอย่างเดียว ตาจะพริบก็ปล่อยให้กะพริบอยู่อย่างนั้น ให้มันเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ เมื่อเรามีสติกำหนดรู้อยู่ เอาสิ่งที่เป็นอยู่นั้นเป็นอารมณ์ของจิต เป็นที่ระลึกของสติ เราปฏิบัติต่อเนื่องไม่ทอดย

เมื่อจิตมีความสงบ อากาโรเหล่านี้มันจะผ่านไปเอง

ถ้าเมื่อออกจากสมาธิแล้วรู้สึกตึงเครียดในสมอง รู้สึกปวดศีรษะบ้าง วิธีแก้ก็คือให้นั่งตัวตรงๆ สูดลมหายใจเข้าๆ เบาๆ เข้าไปหลายๆ ครั้ง สูดเข้า..ปล่อยออก นับเป็น ๑ ครั้ง แต่ให้สูดเบาๆ ปล่อยออกเบาๆ ทำสัก ๕ ครั้ง แล้วภายหลังมานั่งกำหนดลมหายใจเฉยอยู่ อย่าไปนึกไปคิดอะไรทั้งสิ้น สักพักหนึ่ง ทำบ่อยๆ อากาโรปวดศีรษะจะหายไปเอง.



เคยได้ยินมาว่าคนบางคนสามารถปฏิบัติสมาธิได้ผลเร็วเพียงครั้งแรกก็จิตสงบ เป็นเพราะเขาเคยปฏิบัติมาในชาติที่แล้วจริงหรือไม่ ถ้าจริง คนที่ไม่เคยปฏิบัติมา หรือเคยมีกรรมมาก ทำให้ปฏิบัติได้ยาก จะมีวิธีช่วยให้ปฏิบัติได้อย่างไร

การปฏิบัติสมาธิที่ได้ผลแตกต่างกันช้าหรือเร็ว อาศัยเหตุผล ๒ ประการ

ประการแรก คนใจอ่อนมาปฏิบัติสมาธิเพราะอาศัยอำนาจและความเคารพในครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์อาจจะแนะนำให้บริกรรมภาวนา ชี้นำให้ทำจิตอย่างนั้นให้ทำจิตอย่างนี้ ให้น้อมจิตไปอย่างนั้นให้น้อมจิตไปอย่างนี้ เมื่อคนใจอ่อนได้ฟังคำพูดของผู้ที่ตนเคารพนับถือ เมื่อบริกรรมภาวนาไปจิตจะมีอาการเคลิ้มๆ เหมือนกับจะง่วงนอน ความรู้สึกในจิตสละสลิมสละสลือ ครั้งหลังครั้งต้น ในช่วงนี้เมื่อผู้ฝึกปฏิบัติหรือผู้สอนชี้นำให้เป็นไปอย่างไร บอกให้ทำจิตให้หยุดนิ่ง ทำจิตให้สว่าง ทำจิตให้เป็นดวง ทำจิตให้เป็นองค์พระ คนที่มีกำลังจิตอ่อน เพราะอาศัยอำนาจการสะกดจิตที่อาจารย์สอนนั้น มันกลายเป็นการสะกดจิตไปในตัวโดยที่ผู้เรียนผู้สอนก็ไม่เข้าใจ โดย



ทำให้คนประเภทนี้ปฏิบัติสมาธิจิตสงบได้เร็ว

ที่นี้ถ้าหากไม่มีผู้ชี้แนะอย่างนั้น ก่อนอื่นในการสอนสมาธิ เช่น สอนให้ภาวนาพุทโธ ผู้ชี้แนะจะต้องอธิบายให้ฟังว่าภาวนาพุทโธแล้ว จิตจะเป็นอย่างนั้นๆ ผู้ปฏิบัติก็จดจำ เมื่อปฏิบัติไปแล้วกำลังของจิตอ่อน อาศัยยंत्रกรรมภาวนาเป็นเครื่องสะกดจิต ทำให้จิตสงบได้เร็ว อันนี้เป็นประเด็นหนึ่ง

อีกประเด็นหนึ่ง ผู้ที่มาปฏิบัติสมาธิจิตสงบได้เร็ว แล้วก็เกิด ปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงได้เร็ว เพราะผู้ นั้นเขาทำสิ่งใดๆ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด เขามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวดีกว่า และบางครั้งธุรกิจการงานที่เขาทำมันก็กลายเป็นการฝึกสมาธิไปในตัวอยู่แล้ว ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะรอบคอบ มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เขาย่อมจะรู้ตัวของเขาอยู่กับการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด ทุกขณะจิตทุกกลมหายใจโดยไม่ได้ตั้งใจ เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็เป็นการฝึกสมาธิไปในตัว เมื่อมาบริกรรมภาวนาหรือมาพิจารณา อะไรเพิ่มเติมขึ้นไป จิตของเขาก็เป็นสมาธิได้ง่าย ถ้ายิ่งประกอบกับ บุญบารมีเก่าที่เขาได้เคยบำเพ็ญมาแต่ชาติก่อนภพก่อน พอเขาทำสมาธิจิตสงบลงไปในิดหน่อย บุญบารมีนั้นก็วิ่งเข้ามาสนับสนุนส่งเสริมให้วิถีจิตของเขาดีขึ้น นี่เหตุผลของการภาวนาเป็นเร็วเป็นช้า กว่ากันเป็นอย่างนี้.

 นั่งสมาธิภาวนา จิตไม่สงบ จะได้บุญหรือไม่

การนั่งสมาธิ เมื่อไม่เกิดสมาธิ เช่นอย่างเราบริกรรมภาวนา พุทโธๆๆๆ บริกรรมภาวนาตลอดคืนยันรุ่ง ตลอดวันยันค่ำ จิตไม่สงบเลยแม้แต่นิดเดียว ได้ผลหรือเปล่า ได้ผลทางสติสัมปชัญญะ แม้

จิตจะยังไม่สงบก็ตาม

เมื่อพูดมาถึงตรงนี้ ก็อยากจะขอล่าว่าว่า คนเราเกิดมาทุกคนได้ฝึกสมาธิมาแล้วทั้งนั้น **เพราะจุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิ บั้นปลายหรือท้ายสุด ยอดปรารถนาของเราอยู่ที่ความมีสติ** สติสมาธิ ปัญญา ที่เราอบรมให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว เกิดมีสมาธิจิตตั้งมั่นและเกิดปัญญารอบรู้ แต่จุดมุ่งหมายอยู่ที่ตัวสติตัวเดียว **อบรมสติ สมาธิ ปัญญา ให้เกิดพลังงานทางสติเป็นตัวเด่น** เพราะฉะนั้นเรานั่งสมาธิปริกรรมภาวนา หรือพิจารณาอะไรก็ตาม จิตไม่สงบ แต่เราได้ผลทางสติ

เราทุกคนได้ฝึกสมาธิมาแล้วโดยไม่ได้ตั้งใจ ผู้สอนให้เราปฏิบัติสมาธิท่านก็ไม่ได้ตั้งใจหรือไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าท่านสอนสมาธิเรา ยกตัวอย่างเช่น เด็กที่กำลังเริ่มหัดคลานตัวมเดียว อยู่ตามลานบ้าน จิตของเด็กมีแต่ความรู้สึกรู้ก็รู้คิด สติสัมปชัญญะที่รู้ว่าอะไรควรหรืออะไรไม่ควร ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีมันยังไม่เกิด เพราะประสบการณ์ยังน้อย มันคลานไปเห็นอะไรก็หยิบเข้าปากนึกว่าของกิน นั่นเพราะสติยังไม่สมบูรณ์ ทีนี้เมื่อพี่เลี้ยงนางนมสอนให้รู้จักรับประทาน สอนให้รู้จักดื่ม สอนให้รู้จักอาบน้ำ สอนให้รู้จักขับถ่าย เจ้าเด็กก็ค่อยมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น ซึ่งมันจะเจริญขึ้นตามวัยที่เติบโตขึ้นมา แล้วสติสัมปชัญญะดีขึ้น แล้วเด็กก็จะรู้ว่าอะไรควรอะไรไม่ควร

เมื่อเด็กโตขึ้น เราส่งไปสู่สถาบันการศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาล เด็กเข้าไปฝึกสมาธิแล้ว ครูผู้สอนก็ไม่ว่ากำลังสอนสมาธิเด็ก เด็กก็ไม่ว่าตัวว่าเรากำลังฝึกสมาธิ เพราะฉะนั้น ที่เรามาั่งสมาธิภาวนาก่อนอยู่เดี๋ยวนี ไม่ใช่ว่าเราจะมาฝึกเอาของใหม่ เราจะมาฟื้นฟูสิ่งที่มียอยู่แล้วแต่ดั้งเดิมให้มีความเจริญเติบโตขึ้น

เพราะฉะนั้น คำถามที่ว่านั่งสมาธิในครั้งนี้ ถ้าไม่เกิดสมาธิ จะบาปหรือไม่ ไม่บาปหรอก ได้บุญ เพียงแต่นั่งภาวนาพุทโธๆ พุทโธ เป็นพุทธานุสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธรเจ้า ได้บุญ แม้ว่านึกถึงความตาย เช่น มรณังๆ ตายๆ จิตยังไม่สงบเป็นสมาธิก็ได้บุญ

หลวงพ่อกเคยอ่านหนังสือเล็กๆ เล่มหนึ่งเกี่ยวกับเรื่องผีฆ่าพระ มีต้นไทรใหญ่ต้นหนึ่ง อยู่ที่ไหนเขาไม่ได้บอก มีปีศาจมันสิงอยู่ ปีศาจตนนี้มันดุร้าย พระธุดงค์ไปพักอยู่ที่ต้นไทร มันฆ่าพระตายหลายองค์แล้ว ทีนี้พระธุดงค์องค์นี้พอไปก็จะไปปักกลดอยู่ที่ร่มต้นไทร ต้นนั้น ชาวบ้านที่เขาเห็นเหตุการณ์ที่ผ่านๆ มา เขาก็เป็นห่วงกลัวว่าพระจะถูกผีฆ่าตาย เขาก็มาบอกว่า “พระคุณเจ้า ต้นไทรต้นนี้ ปีศาจมันดุ มันฆ่าพระตายไปหลายองค์แล้ว” แต่พระองค์นี้ทะนงตัวว่าตัวเองมีวิชาอาคม เขาก็บอกโยมว่า “อาตมาไม่กลัวหรอก ผีนี้เคยปราบมาเยอะแล้ว” “อ้าว ถ้าพระคุณเจ้าไม่เชื่อก็ตามใจ” เสร็จแล้วพระก็ปักกลดใต้ต้นไทรต้นนั้น ตั้งแต่หัวค่ำก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น พอถึงสองยาม คล้ายๆ กับว่ามีลม ฝนทำท่าจะตก โดยวิสัยของหมอวิชาอาคมเขารู้ทันที่ว่าจะมีเหตุอะไรเกิดขึ้น ก็รีบเข้าที่นั้งทองมณฑ์คาถาที่เรียนมา ลมมันก็สงบไป พอลมสงบไป ลมตาคืนมองเห็นผีใหญ่ มันยืนจังก้า หัวมันสูงเท่ากับยอดไทร แกก็นั่งหลับตาบริกรรมคาถาบทใหม่อีก พอลมตาคืนแทนที่ผีมันจะหนีไป มันเลยมานั่งยองๆ อยู่แค่เอื้อม ตอนนี้ชักจะหวั่นๆ ขึ้นมาบ้างแล้ว เสร็จแล้วแก็มานึกถึงข้าวสารที่เสกเอาไว้อยู่ในกระเป๋ายังสะ ก็หลับตาล้วงมือลงไปกำเอาข้าวสาร แล้วก็บริกรรมภาวนา ชัดข้าวสารไป แทนที่ผีมันจะกลัวข้าวสาร มันกลับเอื้อมมือมาบีบคอ แล้วก็กดลงกับพื้น

พอพระองค์นั้นถูกฝัมนบีบคอกดลงกับพื้น ก็รู้สึกว่่าลืมนาคา
อาคมหมด นึกถึงคาถาอาคมบทไหนก็ไม่มีแล้ว ก็เลยมานึกว่่าคราว
นี้ตายแล้ว ตาย..ตาย ตายอย่างไม่มีใครช่วยเหลือ ตายคนเดียว พอ
นึกถึงว่่า ตายจริง ๆ...ตายจริง ๆ แล้วคราวนี้ไม่รอดแน่ ตายคนเดียว
ฝัมนก็เลยคลายมือออก เสร็จแล้วมันก็ไปจับลูกขึ้นมานั่ง ฝัมนก็เลย
เทศน์สอนเอาว่่า “พระคุณเจ้านี้รู้จักแต่ท่องคาถาอาคมยังกับนก
แก้วนกขุนทองแต่ไม่รู้ความจริง นี่พอถูกบีบคอกนี้กลัวจะตาย ยังพอ
มีสติระลึกได้บ้าง ยังรู้ความจริงขึ้นมาบ้างนิดหน่อยว่่าตัวเองจะ
ตาย ข้าพเจ้าสงสารท่านก็เลยไม่ฆ่าท่าน ให้เวลาท่านไปภาวนาเพื่อ
ให้มันรู้ความจริง” ฝัมนสอนแล้วมันก็อันตรธานหายไป หลังจาก
นั้นพระองค์นั้นก็ไม่ต้องคาถาอาคม ทั้งหมดเลย พิจารณาแต่ความ
ตายอย่างเดียว

เพราะฉะนั้น ภาวนาจิตไม่สงบก็ได้บุญ พระองค์นั้นนึกว่่า
ตาย...ตาย ๆ เพียงนิดเดียวก็ได้บุญ คือรอดตายมา ฝัมนไม่ฆ่า นี่
แหละเป็นตัวอย่าง อันนี้เป็นหนังสือที่เขาเขียนให้อ่าน แล้วก็
เรื่องจริงด้วย เพราะฉะนั้น ควรจะจำไว้ว่่าฝัมนชอบความจริง

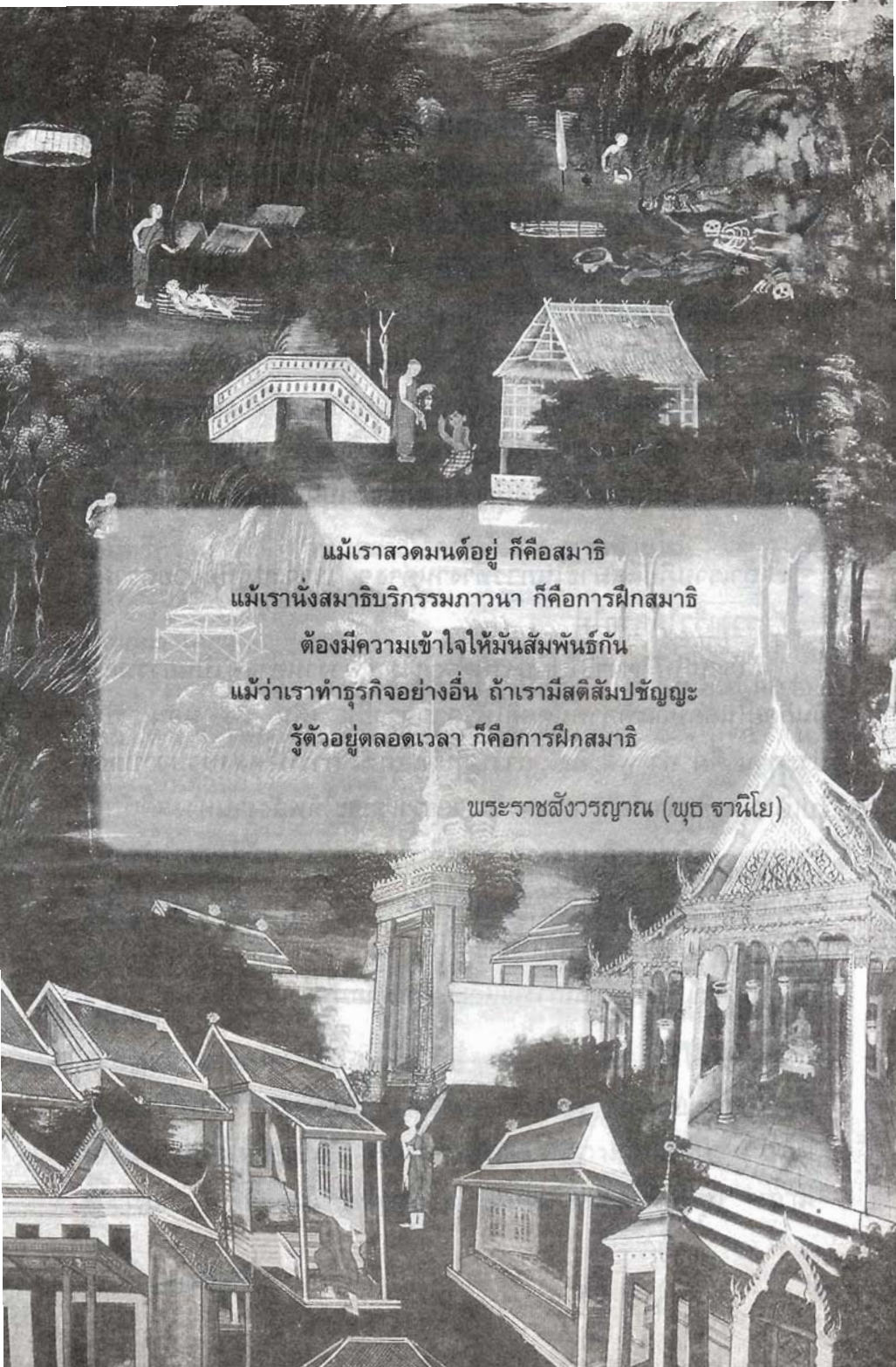
แล้วอีกอย่างหนึ่งในเทวทูตสูตรท่านกล่าวว่า ในเมื่อยมบาล
จับสัตว์นรกไปสู่นักขของพญายมราช พญายมราชก่อนจะให้ลงนรก
นี้จะต้องถามก่อนว่่า “เทวทูตที่ ๑ เจ้าเคยเห็นไหม” ถ้าสัตว์ที่ถูกจับ
ไปบอกว่า “ไม่เคยเห็น” พญายมก็จะถามต่อไปว่่า “คนเกิดเจ้าเคย
เห็นไหม” “เคยเห็น” “เห็นแล้วเจ้าพิจารณาอย่างไร” “ไม่ได้พิจารณา”
ก็ถามต่อไปว่่า “เทวทูตที่ ๒ เจ้าเคยเห็นไหม” “ไม่เคยเห็น” “คน
แก่เจ้าเคยเห็นหรือเปล่า” “เห็น” “เห็นแล้วพิจารณาอย่างไร” “ไม่ได้
พิจารณา” ทีนี้ถาม “เทวทูตที่ ๓ คนเจ็บเจ้าเคยเห็นไหม” ถาม

“เทวทูตที่ ๕ คนตายเจ้าเคยเห็นไหม” “เคยเห็น” “เห็นแล้วพิจารณาอะไรหรือไม่” “ไม่ได้พิจารณา” ถามเทวทูตที่ ๕ ต่อไป “เทวทูตที่ ๕ เจ้าเคยรู้เคยเห็นไหม” “ไม่เคยรู้เคยเห็น” “นักบวชเจ้าเคยเห็นหรือเปล่า” “เคยเห็น” “เห็นแล้วพิจารณาอย่างไรบ้าง” “ไม่ได้พิจารณา” พญายมราชจับโยนลงนรกทันที

เพราะฉะนั้น การที่เราตั้งใจทำความดี ภาวนาทำสมาธิแล้ว แม้แต่จิตไม่เป็นสมาธิ เราระลึกถึงธรรมบทโดยทหนึ่ง เช่น พุทโธ สัมมารัง ญพบหนอพองหนอ หรือกำหนดสติรู้ตัวอยู่ในอารมณ์จิต ถึงแม้จิตไม่สงบเป็นสมาธิก็ได้บุญ ภาวนาเอาบุญไปก่อน.

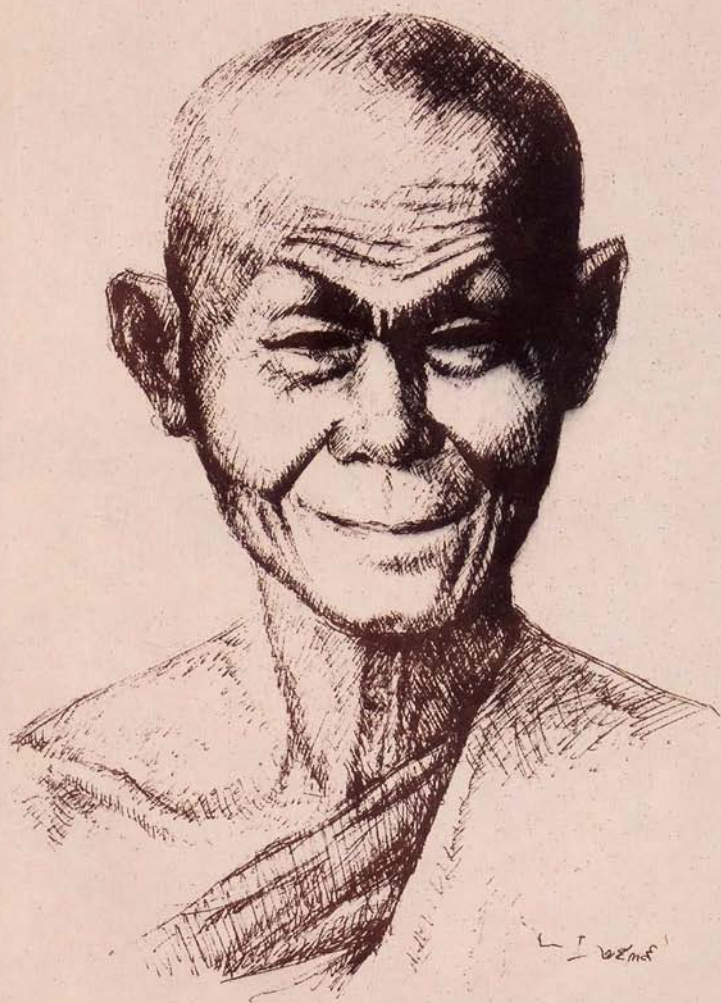
ถ้าเราปฏิบัติสมาธิในการทำงานต่างๆ เราจะปฏิบัติด้วยความรวดเร็วได้หรือไม่

เราปฏิบัติสมาธิไปกับงานต่างๆ โดยเอางานต่างๆ เป็นอารมณ์ มันก็อยู่ในลักษณะที่กำหนดสติให้รู้ตามการยืน เดิน นั่ง นอน รับ ประทาน ต้ม ทำ พุด คิด การปฏิบัติแบบนี้ การที่จิตสงบวูบวาบลง ไปเป็นสมาธิสว่างไสว อาจจะช้า แต่ว่าเราจะได้พลังงานทางสติเป็นตัวเด่น เมื่อเรามีพลังงานทางสติเป็นตัวเด่น แม้จิตเราไม่สงบ ละเอียดลงไป เราก็จะได้สติคอยควบคุมการยืน เดิน นั่ง นอน รับ ประทาน ต้ม ทำ พุด คิด ของเรา แล้วเราจะมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันเหตุการณ์ หรือสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมของเราดีขึ้น.



แม้เราสวดมนต์อยู่ ก็คือสมาธิ
แม้เรานั่งสมาธิบริกรรมภาวนา ก็คือการฝึกสมาธิ
ต้องมีความเข้าใจให้มันสัมพันธ์กัน
แม้ว่าเราทำธุรกิจอย่างอื่น ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะ
รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ก็คือการฝึกสมาธิ

พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย)



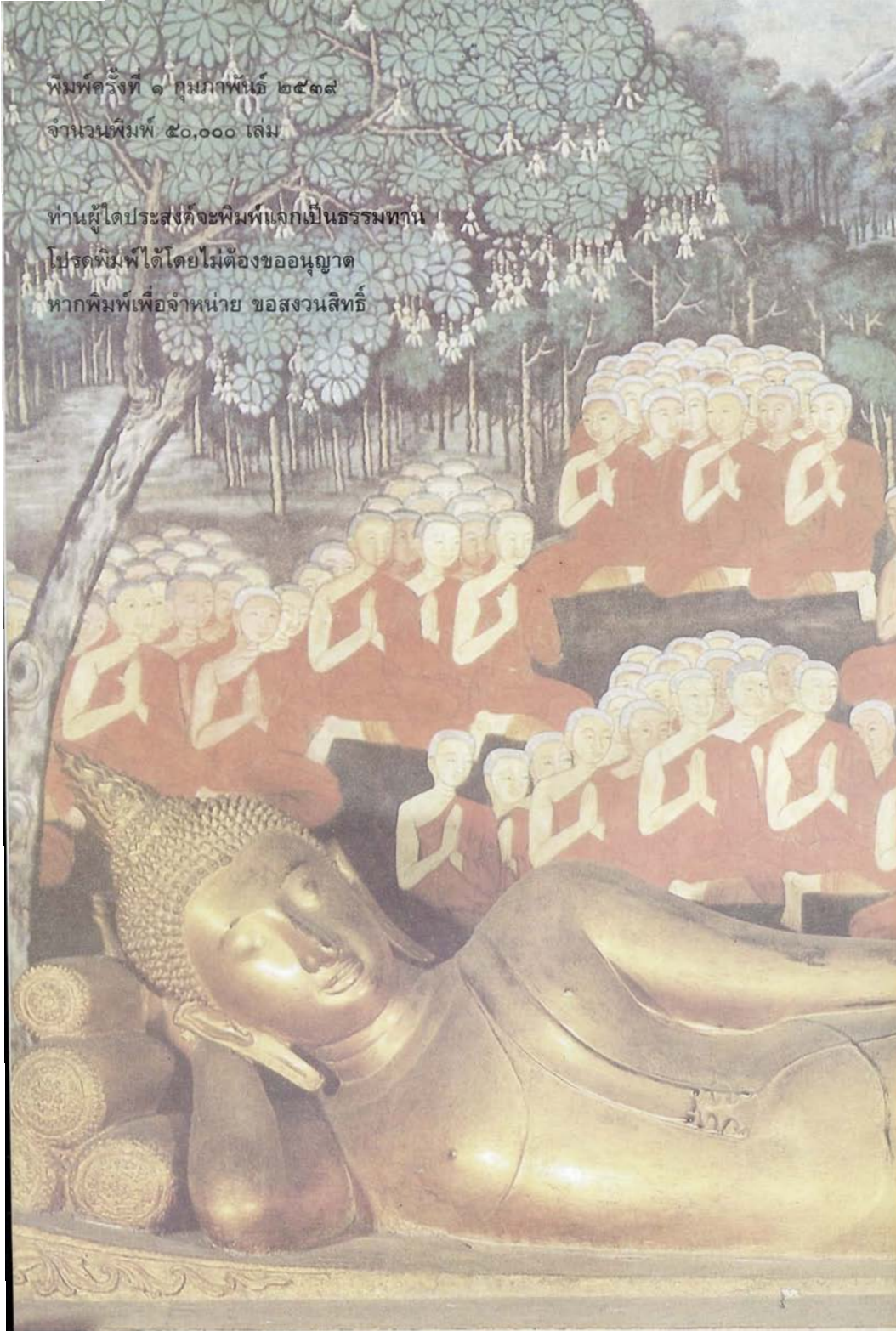
พิมพ์ครั้งที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๙

จำนวนพิมพ์ ๕๐,๐๐๐ เล่ม

ท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

โปรดพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาต

หากพิมพ์เพื่อจำหน่าย ขอสงวนสิทธิ์





ห้องหนังสือพิมพ์
โรงพิมพ์

ชวนพิมพ์

โทร. 2803542, 2810541 แฟกซ์ 2813181
2813180, 2822114

489 ถนนพระสุเมรุ แขวงบวรนิเวศน์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

นายจิโรจน์ ศรีสงคราม ผู้พิมพ์โฆษณา พ.ศ. 2539



ธรรมะที่เกิดประโยชน์
ต้องใช้แก้ปัญหาหัวใจตัวเองได้
ไม่ใช่เที่ยวดูใจคนอื่น
แต่แก้กองทุกข์ภายในจิตใจตัวเองไม่ได้