

เข้าพรรษา

หลวงปู่สิม พุทธาจาโร

ต่อไปนี้เป็นเวลาหนึ่งสมาธิภาวนาในวันเข้าพรรษาก็ว่าได้ เพราะวันศีลนี้เป็นวันศีลเพ็ญ เดือน ๘ ใต้ เดือน ๑๐ เหนือ เป็นธรรมเนียมในทางพุทธศาสนา เป็นวันเข้าพรรษาเป็นวันอยู่ไตรมาส ๓ เดือน ส่วนญาติโยมแม้จะไม่ได้เข้าพรรษาอย่างพระสงฆ์ก็ตาม ก็ฐานอนุโลมตาม คุณงามความดีใดๆที่จะบังเกิดขึ้นในกลางพรรษานี้ ก็ให้พากันริเริ่ม ตั้งจิตตั้งใจ ประพฤติปฏิบัติให้คุณงามความดีมันเกิดมีขึ้น ให้นุญบารมีแก่กล้าขึ้นไปโดยลำดับ โดยเฉพาะคืนวันนี้ให้พากันนั่งขัดสมาธิทุกๆคน การนั่งสมาธินี้ให้พากันนั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือข้างขวาวางทับมือข้างซ้าย หรือว่านั่งขัดสมาธิเพชรก็ได้แก่ เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาแล้วก็เอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย ถ้าวางมือ เอามือขวาทับมือซ้าย อันนี้เป็นนั่งขัดสมาธิเพชร

เมื่อเรานั่งขัดสมาธิเพชรแล้ว หน้าที่ของเราในเวลานี้ก็ภาวนาบริกรรมทำใจให้สงบ หรือว่าตั้งใจฟังด้วยความเคารพ ไม่

คิดให้ใจไปที่อื่น ส่วนใจสังขารวิญญูณ คิดไปที่ไหน เราก็ไม่
ตามไป เอาจิตใจมาจดจ่ออยู่ในการได้ยินได้ฟัง รวมจิตใจอยู่
ภายในใจของตนจริงๆ การนั่งสมาธิภาวนานี้ไม่ใช่ของทำเล่น มี
พระพุทธเจ้าเป็นประธานในการนั่งสมาธินี้ ในวันที่พระพุทธเจ้า
ของเราจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านั้น พระองค์นั่งสมาธิภาวนา
ใต้ต้นไม้โพธิ์ไม้สะหลี การนั่งสมาธิภาวนาของพระพุทธเจ้าใน
คราวครั้งนั้น เรียกว่านั่งแบบเสียดสละแบบโดดเดี่ยว ไม่มีเครื่อง
อุปโภค บริโภคใดๆ เหมือนเรานั่งอยู่ที่นี่ ที่นั่งของพระองค์จริงๆ ก็
คือว่า คนเกี่ยวหญ้าได้หญ้าไปถวายท่าน ๘ กำ ท่านก็เอาหญ้า
๘ กำนั้นหละไปปูที่โคนต้นไม้โพธิ์ ๙ ไม้สะหลี ด้านตะวันออก ผิ
นพระพักตร์ ผินหน้าไปทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ พระองค์นั้น
ขัดสมาธิเพชร

การนั่งสมาธิเพชรนั้นถ้าเราไม่เคยก็เป็นของยาก ถ้าหัดนั่ง
บ่อยๆ ทุกครั้งที่นั่งภาวนาก็ง่ายขึ้น มันคงว่าการนั่งแบบ
ธรรมดา พระพุทธเจ้าพระองค์นั่งแบบพิเศษ ขัดสมาธิเพชร
แล้วนะเรียกว่าแบบพิเศษ เพราะพระองค์นั่งครั้งนั้นมีจิตใจแน่ว

แน่นมั่นคง ถ้าไม่ได้ตรัสเป็นพระพุทธเจ้าแล้วพระองค์ไม่ยอมลุก
ไปในที่ใดๆ กล่าวง่ายๆก็คือว่ายอมตายในที่นั่งนั่นแหละ เมื่อ
พระองค์นั่งเสร็จเรียบร้อยแล้วพระองค์ก็ตั้งสัจจอธิษฐานว่าแม่
เลือดเนื้อเชื้อไขจะเหือดแห้งไปเหลือแต่หนังหุ้มกระดูกก็ตามที่
เราจะไม่ลุกจากที่นั่งนี้เป็นอันขาด ไม่ได้ตรัสรู้ก็ยอมตายในที่นั้น
ไม่ต้องกินต้องนอนกันหละ แล้วว่าจิตใจของพระองค์เด็ดขาดไม่
มีความท้อถอยประการใด อุบายภาวนาของพระองค์ท่านก็
กำหนดลมหายใจ

คือธาตุลมและดวงจิตดวงใจของคนเราน่ะมันคล้ายคลึงกัน
ธาตุลม ลมหายใจ อากาศลมนั้น ไม่มีเป็นก้อนเป็นหน่วยเป็นตัว
เป็นตน คล้ายกันกับมโนธาตุ ธาตุจิตธาตุใจของเราทั้งหลาย
ดวงจิตดวงใจที่รู้ฟังธรรมได้ยินเสียงอยู่นี้ก็เหมือนลม แต่ว่าลม
ภายนอกก็ตามถ้ามันรวมตัวแล้วเป็นลมแรงพัดบ้านเรือนที่อยู่
อาศัยของมนุษย์ตลอดจนต้นไม้หักไปเยอะแยะ เวลามันรวมตัว
ก็แรง จิตคนเราแต่ละบุคคลนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราคิดว่าไม่มี
ตัวตนแต่ว่าเวลามันจะทำบาปก็ดี เวลาจะทำบุญก็ตาม มันเอา

กายนี้แหละพาทำ จิตพากายทำ ทำบาปก็ได้ ทำบุญก็ได้ ทำดีก็ได้ ทำชั่วก็ได้ รุนแรงเหมือนกัน

บัดนี้เราได้มานั่งสมาธิภาวนาในวันเข้าพรรษาก็ว่าได้ จงพากันตั้งใจ เราจะได้ริเริ่มตั้งแต่คืนวันนี้เป็นต้นไป สิ่งหนึ่งที่เราจะต้องตั้งใจหรือตั้งสัจจอธิษฐานลงไปก็คือว่าทุกคืน ตั้งแต่คืนนี้เป็นต้นไป เราจะไม่ให้ขาดในการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ โดยเฉพาะการนั่งสมาธิภาวนาไหว้พระสวดมนต์ ทำจิตใจของตนให้สงบระงับดีกว่าตั้งแต่ก่อนๆมา เราจะไม่ย่อท้อในการประพฤติปฏิบัติในข้อวัตรเหล่านี้ คืนไหนไม่ได้นั่งสมาธิภาวนาเป็นอันว่าเราจะไม่นอนเป็นอันขาด ถ้ามันจะมาตายเวลาเรานั่งสมาธิภาวนาก่อนจะนอน ก็นั่งสมาธิตายซักชาติหนึ่งก็จะดี ตั้งจิตตั้งใจขึ้นมาให้มันกล้าหาญในใจบ้าง กิเลสมาร สังขารมาร กิเลสความโกรธ ความโลภ ความหลงในหัวใจมนุษย์คนเรานี่ มันเหยียบย่ำจมูกเหยียบย่ำกายวาจาจิตของเรามา ตั้งแต่อกเนกชาตินับภพนับชาติไม่ถ้วนแล้ว เราเกิดมาชาตินี้มันก็ยังย่ำยีตลอดเวลา ย่ำยีอย่างไรก็ย่ำยีด้วยความโกรธ เมื่อคนอื่นผู้อื่นสิ่งอื่นทำอะไรพูดคิดอะไร

ไม่เหมือนตนเองก็โกรธ ตัวนั้นแหละสำคัญ เลิกละให้หมดสิ้นใน
กลางพรรษานี้ ความโลภคือความไม่อิ่มไม่พอในใจนั้นก็
เหมือนกัน เป็นความร้อนในใจมนุษย์ ในพรรษานี้ทำให้ใจให้พอ
เมื่อใจสงบใจพอนั้นแหละ พระอยู่ที่พอ ไม่ใช่อยู่ที่เพศ เรา
เห็นว่านุ่งเหลืองเป็นพระ นุ่งขาวเป็นผ้าขาว อันนี้มันเรื่องของ
ธาตุ เรื่องของใจนั้นต้องรวมมาสู่สมาธิภาวนา อันสมาธิภาวนานี้
เป็นสิ่งที่เรียกว่าลึกลับซับซ้อนอยู่หน่อย เพราะอุปสรรคต่างๆนั้น
มันมีมาก แต่ถ้าความตั้งใจของผู้ปฏิบัติทุกดวงใจ มีสัจจะ
อธิษฐานในใจของตนจริงๆแล้ว อุปสรรคก็ไม่มี มาเป็นอุปสรรค
ไม่ได้ ก็อย่างเราตั้งใจไว้ว่า ถ้าข้าพเจ้าไม่ภาวนาเสียก่อนจะไม่
หลับนอนเป็นอันขาด จะมีโรคภัยไข้เจ็บบังเกิดมีขึ้นก็ตาม เมื่อ
มันไม่รุนแรงจนกระทั่งว่าลุกไม่ขึ้นแล้ว เราก็ต้องให้ได้นั่งสมาธิ
ภาวนาไหว้พระสวดมนต์พอสมควร จุดมุ่งหมายคือให้ใจเรานั้น
แหละมีความมั่นคง หนักแน่น ไม่หวั่นไหว ไม่กลัวตาย ไม่กลัว
เจ็บ ไม่กลัวแก่ ไม่กลัวผีสังเทวดาที่ไหนทั้งนั้น ได้เวลาปฏิบัติ

ภาวนาก็ลุกขึ้นตั้งใจปฏิบัติรวมจิตใจให้สงบตั้งมั่น ไม่ให้ใจอึดๆ
อาดๆ ซึ่เซาเหงานอน ไล่ให้มันออกไปให้หมด

อุปสรรคแห่งการนั่งสมาธิภาวนานี้ ท่านว่า**นิเวรณทั้ง ๕** มัน
เป็นอุปสรรค โดยเฉพาะนิเวรณคือความง่วงเหงาหาวนอน ตัว
ง่วงเหงาหาวนอนนี้เป็นตัวสำคัญ ถ้ามันเกิดมีขึ้นในจิตใจใน
ตัวของบุคคลผู้ใดแล้ว ไม่รู้เรื่องทั้งนั้น เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมฟัง
อุบายธรรมต่างๆ แทนที่จะได้จดจำเอาธรรมะคำสั่งสอนไป
ภาวนาละกิเลสในจิตใจก็จำไม่ได้ เพราะจิตมันไปหลับเสีย หู
มีก็เป็นหูตะกร้าหูกระเข้าไปอย่างนั้น ฟังอะไรไม่รู้เรื่องเพราะว่า
ใจไม่ตั้ง ใจหลับ อย่าให้ใจหลับไหล จิตใจจะไม่หลับไหลนั้นต้อง
เป็นจิตใจที่นึกน้อมอยู่ในภาวนา ในคุณพระพุทฺธ พระธรรม
พระสงฆ์ ในความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความเจ็บไข้
ความตายเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสัตว์สังขารทั้งหลาย
ย่อมมีแก่บุคคลเรา ใจต้องระลึกอยู่ในสิ่งเหล่านี้ ให้มองเห็นภัย
ธรรมดาอันมันมีอยู่ในรูปนามกายใจของเรานี้แหละทุกเวลา ว่า
สิ่งเหล่านี้มันหนีไม่พ้น ให้ใจนี้ก่น้อมมองเห็นชราพยาธิอันมีอยู่

ในร่างกายสังขารของเราอยู่เสมอ จิตใจก็ไม่ว่างเหงาหาวนอน
ใจไม่หลับ เรียกว่าใจขึ้นบานเบิกบานอยู่ภายในใจของตัวเอง
รีบเร่งภาวนาอยู่ตลอดเวลา

คำว่า**มรณกรรมฐาน** เราต้องเจริญให้รู้อยู่ทุกลมหายใจเข้า
ออก ว่าลมเข้าไปนี้ถ้าออกมาไม่ได้เราก็ตาย ลมออกไปสุดเข้า
มาไม่ได้ก็ตาย ความตายในตัวเราในชีวิตจิตใจนี้มีอยู่ทุกลม
หายใจเข้าออก มันตายได้ตลอดเวลา ไม่ใช่ว่าได้ชื่อว่า สกายแลพ
สกายเหลิบจะตกลงมาเราก็ก้าวตาย อันนั้นมันเรื่องหนึ่ง มัน
ก้าวตายแล้วก็พุ่งชานไป ใจตัวเรามันตายไปทุกวันๆนั้นดูให้ดี
อะไรมันตาย ความแก่ ความชรา ดูซิมันตายไปโดยลำดับลำดับ
คนแก่สี่สัณวรรณะเป็นยังใด หูตาเป็นยังใด ผมเป็นอย่างไร คน
แก่ นั้นแหละมันตายไปๆ คนแก่มักจะเจ็บเข้าเจ็บแข็งเจ็บขาเป็น
นั้นเป็นนี่บ่อยๆ เพราะอะไร นั้นแหละ มันแก่มันเจ็บและมันก็คือ
ว่าตายไปโดยลำดับๆ ตาแต่เมื่อเด็กเมื่อหนุ่มดูอะไรก็ออะไร
ชัดเจน เวลาแก่แต่ทำอะไรไม่ดูอะไรไม่ค่อยได้ จะดูหนังเขียน
หนังสือก็ต้องใส่แว่น เข้าแว่น นั้นแหละคือมันแก่ เราให้มันให้

ได้ สอนใจเราให้ได้ ทำไมจึงบ่นว่าเจ็บนั้นเจ็บนี้ ก็เพราะว่ามัน
แก่นะ มันแก่ชรา แล้วก็มันตายไปโดยลำดับๆ ด้วย แต่เราไม่ได้
คิดตาม ไม่ได้เพียรฟังดูให้รู้แจ้งด้วยปัญญา ก็เลยเข้าใจว่า
ความตายนะมันอยู่ข้างหน้าโน้น มันยังไม่ใกล้ แต่ที่จริงวันหนึ่ง
มันหมดไปเราก็ตายไปแล้ววันหนึ่ง คืนหนึ่งหมดไปเราก็ตายไป
ในคินนั้นแล้ว มันตายไปโดยลำดับ ยังเหลือแต่มันจะตายหมด
ลมหายใจเท่านั้น แต่เราไม่สงบจิตสงบใจไม่ภาวนา ดูให้รู้ในจิต
ก็เลยมาสำคัญผิดคิดว่าเรายังไม่ตายง่ายๆ เป็นความประมาท

จงนึกอยู่เสมอเดี๋ยวนี้เวลานี้ว่าความจริงเราตายอยู่ทุกขณะ
ทุกเวลา เสียงที่เราฟังอยู่มันก็แตกไปดับไป ที่ตั้งขึ้นมาใหม่ก็พูด
ใหม่ ความจริงมันก็ดับไปมันก็แตกก็ตายอยู่นั้น แต่สติปัญญา
ของเราไม่ทัน จิตมันก็ว่าวุ่นไปในที่ต่างๆ ครั้นให้นึกน้อมภาวนา
พุทโธในใจ มันก็ไม่เอาจริง ให้นึกถึงความตายก็กลัวตายเสียอีก
ถ้านึกบ่อยๆมันจะตายเร็วเข้าเพราะเรายังไม่อยากตาย ความ
ตายนั้นมันมีกฎเกณฑ์อยู่ตามชีวิตของแต่ละบุคคล ไม่ได้
เกี่ยวกับการนึกว่าเราต้องตาย อันนี้เป็นอุบายปลุกจิตใจของเรา

ให้รู้ไว้ว่าความตายนั้นไม่ใช่คำพูดเล่นๆ เมื่อถึงเวลาแล้วมันก็
แตกจริงๆตายจริงๆ ใครจะเอาไปไว้ที่ไหนไม่ได้ จะเป็นคนชาติ
ใดภาษาใดก็ตาม ถ้าเกิดขึ้นมามีรูปนามกายใจอย่างเราท่าน
ทั้งหลายนี้แล้ว ก็ต้องตายแน่ๆไม่มีทางแก้ได้ อันที่ว่าเราแก้อย่าง
นั้นแก้อย่างนี้คือมันยังไม่รุนแรงก็เหมือนว่าแก้ได้ ถ้ามันรุนแรง
แล้ว ไม่ว่าจะคนเด็กคนหนุ่มแก่ชรา เอาไม่ไหวเหมือนกัน

การที่เรามีชีวิตขึ้นมาที่ท่านว่าเป็นลามกอันประเสริฐ อย่างว่า
ถึงวันเข้าพรรษาเราได้มาวัดวาศาสนา ได้มาทำศาสนพิธี จนถึง
ชั้นนั่งฟังเทศน์นั่งภาวนาปฏิบัติกรรมฐานอยู่ เราไม่ตายเสียก่อน
วันนี้เวลานี้ก็นับว่าเป็นบุญลามก **มนุสส ปฏี ลาโภ** เราเกิดมา
เป็นคน เป็นมนุษย์นี้ท่านว่าเป็นลามกอันประเสริฐ ได้แก่เราจะได้
บำเพ็ญทาน รักษาศีล ๕ ศีล ๘ ขึ้นไป เจริญสมาธิภาวนาทำ
ความเพียรละกิเลส เราไม่ตายเสียตั้งแต่อาทิตย์ก่อนเดือนก่อนปี
ก่อนนั้น โดยที่คนเราเพื่อนมนุษย์เพื่อนบ้านของเรา นั้น มีก็คน
ตายไปก็มีอ ยังไม่ถึงวันเข้าพรรษา ยังไม่ได้มานั่งภาวนา ตายไป
เสียก่อนเยอะแยะ ทำไมตัวเราจึงรอดมาได้ มาถึงวันเวลานี้

แหละท่านว่า บุญยังรักษาอยู่ บุญกุศลที่เราทำมาในอดีตและ
ปัจจุบันนั่นเอง หากยังให้ชีวิตของเราเป็นมาได้ ไม่ตายไป
เหมือนคนทั้งหลายที่เขาตายไปแล้ว เป็นบุญกุศล เมื่อบุญกุศล
มาถึงวันเวลาอย่างนี้แล้ว เรายังจะปล่อยให้จิตใจคิดฟุ้งซ่านไปที่
อื่นนั้นไม่สมควรเลย จงสงบจิตสงบใจรวมจิตรวมใจบริกรรม
ภาวนา เอาจิตใจให้สงบระงับเย็นสบายตั้งมั่นลงไป เรียกว่าเอา
ใจถึงคุณพระพุทธเจ้าจริงๆ เอาใจถึงคุณพระธรรมจริงๆ เอาใจ
ถึงคุณพระอริยสงฆ์สาวกเจ้าจริงๆ

เมื่อเราทุกคนมานั่งสมาธิภาวนาหลับตา ไม่ใช่ว่าหลับแต่
เพียงตานอก ใจไม่สงบไม่ได้ อันนี้คือว่าปิดทวาร ปิดประตู
หน้าต่างเท่านั้นแหละ คนผู้อยู่ใน คือใจนะมันอยู่ภายในนี้ ใจนั้น
ไม่ต้องไปหาที่อื่นไม่มี มันมีอยู่ภายในหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุุดรอบ
คือตัวเราท่านทั้งหลายนี้เอง ตัวเราทุกคนนี้ก็หมายเอารูปจันทร์
ตัวจริงๆคือดวงใจนั้นแหละ รูปร่างกายนี้ เราจะเยียวยาพยายาม
ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ไข้ ไม่ให้ตายไม่ได้ ผลที่สุดต้องตาย คน
เกิดแล้วต้องตายเป็นธรรมดา แต่ว่าในเมื่อเวลายังไม่ตายคือใน

ขณะนี้เป็นต้นไป โดยเฉพาะพรชานี้ให้พากันตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ
ภาวนาอย่านั่งรอ อย่าไปผลัดวันประกันพรุ่งเหมือนแต่ก่อน
อย่าไปมัวอ้างหนาวอ้างร้อนอ้างเรื่องยุ่งยากต่างๆนานา รีบ
ทำ ทำแล้วก็เป็นอันว่าแล้วใจแล้วไป แต่กิเลสมาร สังขารมารนั้น
มันคอยอยู่ หาวิธีขัดข้องอยู่ตลอดเวลา เดี่ยวก็การงานมาก เดี่ยวก็
อย่างนั้นเดี๋ยวก็อย่างนี้ ผลัดวันอยู่ตลอดเวลา อย่าไปตามจิตอัน
นั้น เมื่อได้เวลาแล้วให้ลุกขึ้นตั้งอกตั้งใจปฏิบัติในหน้าที่ภาวนา
ของตนให้ได้ ไม่ได้อย่าไปอ่อนข้อต่อกิเลส ถ้ามันโกหกปกคลุมว่า
หยุดเสียก่อน คิณนี้ไม่ต้องนั่งภาวนา คิณหน้านั่งภาวนาก็ได้ แต่
ลองเถอะ ถ้าเราไปหลวม ไปตามมันแล้ว คิณหน้ามันก็หาข้อแก้
อีก ลองให้ตั้งแต่เกิดจนตาย หาเวลาสมาธิภาวนาไม่ได้ ก็ไปติ
โน้นตินี้ว่าเป็นเพราะเหตุนั้นเหตุนี้ จึงไม่ได้ภาวนา ไม่ใช่อย่างนั้น
เป็นเพราะความไม่ตั้งใจในใจของตนเองนั่นแหละยอมให้กิเลส
มาร สังขารมารมันจะมาเป็นเจ้าของใจ เวลาจะสร้างบุญบารมี
ของตนให้แก้กล้ำมันมีอุปสรรค หาอุปสรรคมาขัดขวางอยู่
ตลอดเวลา เราอย่าหลวมตัวหลวมใจเข้าไป จงระลึกดูเสมอว่า

กิเลสความโกรธ กิเลสความโลภ กิเลสความหลงนี้จะหมดไปสิ้น
ไปก็ด้วยการภาวนา ไม่มีทางอื่นใด จะหมดไปเองสิ้นไปเองไม่มี
กิเลสจะหมดไปสิ้นไปเราต้องนั่งสมาธิภาวนา เดินจงกรม
บริกรรมภาวนาก็ดี พิจารณาร่างกายสังขารของเราก็ดี เป็น
หน้าที่ของเราโดยเฉพาะ

อันรูปร่างกายของคนเรานี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า ท่าน
ให้กำหนดให้เห็นว่าร่างกายของเราทุกคนนี้ก็คือว่าธาตุดิน ที่มี
หนังหุ้มอยู่ภายในที่ตะตองได้นี้ได้ชื่อว่าธาตุดิน ธาตุน้ำก็ได้แก่
น้ำเลือด น้ำเหลือง จนกระทั่งถึงน้ำมูตร อันนั้นธาตุน้ำมัน
ประชุมอยู่ในตัว ทีนี้เมื่อธาตุดิน ธาตุน้ำปรั่งแต่ตั้งขึ้นมาอย่างนี้
แล้ว ธาตุไฟมันเป็นธาตุที่มาอาศัยเข้ามาอยู่ในธาตุดินและธาตุน้ำ
นั้น ธาตุลมก็เหมือนกันเป็นธาตุมาอาศัย แต่ก็สูญลมหายใจ
เข้าออกอยู่ตลอดเวลา นั้นแหละธาตุลม หรือเราทุกคนฟังเสียง
เทศน์ เสียงธรรม คนพูด นกร้องอะไรก็ตามก็ธาตุลมนั้นแหละ
สูญลมหายใจเข้าไปก็พูดออกมาพ่นออกมา กระทบอักขระใน
ปากในคอก็เป็นภาษาคน เป็นภาษาสัตว์ไป

นี่ให้พากันรวมจิตรวมใจตั้งจิตตั้งใจให้มั่นคงลงไป จิตใจใด
ที่ไม่แน่นอนไม่มั่นคง ให้พากันเลิกละปลดปล่อยออกไป ตั้งใจให้
แน่วแน่เด็ดขาดลงไปว่า ปีนี้ พรรษานี้ เวลานี้ เป็นเวลาที่เรา
จะต้องปฏิบัติบูชาภาวนาให้เข้มข้นขึ้นไปโดยลำดับ ผู้ที่จะรีบเร่ง
ภาวนาปฏิบัติบูชา เดินจงกรมให้เจริญก้าวหน้านั้น จะต้องระลึก
ถึงพระบรมศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา เป็นองค์ที่แรก
รองลงมาก็พระธรรมวินัย คำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสชี้แจงไว้
ให้ชื่อว่าพระธรรม รองลงมาก็พระอริยสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลาย
นับเป็นอสงไขยๆ ท่านที่ได้ดับขันธเข้าสู่ฌานไปแล้ว จนตลอด
สงฆ์สาวกในสมัยนี้ เราจะต้องนึกถึงเจริญในใจ พระพุทธ พระ
ธรรม พระสงฆ์ ทั้ง ๓ นี้แหละเป็นสรณะที่พึ่ง เราต้องเจริญอยู่
เป็นนิจติดต่อกันไป เมื่อแยกว่าเป็น ๓ ท่านย่อย่อเข้ามาก็
รวมอยู่ในพุทธโธนั่นแหละ พุทธโธ พระพุทธเจ้าอยู่ที่ไหน พระธรรม
ก็อยู่ที่นั่น พระอริยสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลายก็อยู่ที่นั่น ไม่ต้องไปหา
ที่อื่น มีอยู่ในใจทุกคน

อันการภาวนานั้น อุบายใดมันก็ดีทั้งนั้นแหละ ถ้าเราเอามา
ปฏิบัติมาพิจารณามาบริกรรม พุทโธ คำเดียว อาจสามารถจะ
ได้สำเร็จเป็นพระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคา เป็นพระอรหัน
ตาได้ ไม่ต้องสงสัย มันขึ้นอยู่กับผู้ประกอบกระทำ คือดวงจิต
ดวงใจของเรานั้นเอง ถ้าใจของเราไม่ตั้งมั่นลงไป เป็นใจอ่อนแอ
คลอนแคลน ไม่หนักแน่น กระทบอารมณ์ใดก็ว่าวิตกวิจารณ์
ฟุ้งซ่านไปนั่นคือว่า ไม่ได้มาพิจารณากายคตาสติกรรมฐานของ
ตนว่ามันมีความแก่ ความชรา มีความเจ็บไข้ได้ป่วย มันรอ
ความตายอยู่ทุกเวลา เราจะมาหลงยึดหลงถือว่าตัวเราของเรา
ตัวข้าของข้า จะไม่ให้มันเป็นอะไร ภาวนาเล็กๆน้อยๆยังวางขั้น
ทั้ง ๕ ไม่ได้ ลองเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาจะ มีดบาดด้านขึ้นมา อย่า
ว่าแต่คนธรรมดาแม้แต่พระภิกษุสงฆ์สามเณรในทางพุทธ
ศาสนา ถ้าขั้นที่เรียกว่า ได้แค่ฌาน เพิ่งอยู่ในอุบายใดอุบาย
หนึ่ง จิตใจสงบ แต่ยังไม่ได้ละกิเลสเป็นขั้นๆส่วนๆนะ เวลาเจ็บ
ไข้ได้ป่วยมันลืมหืมหมดแหละ มีดหละเพราะทุกขเวทนานั้นไม่ใช่

เรื่องเล็กน้อย ความเจ็บไข้ได้ป่วยหรือความตายมาถึงมันเป็นภัย
ที่ใหญ่หลวงที่สุด ไม่มีอะไรที่จะไปตัดทานได้

ที่นี้ถ้าจิตใจของผู้ภวานานี้เป็นจิตใจอันมั่นคงในสมถภาวนา
วิปัสสนาภาวนา ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา แยกออก
ได้จากจิต และจิตก็ไม่ไปยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา นั่นแหละจึง
จะไม่เดือดร้อนวุ่นวายในเมื่อเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยหรือเวลาตาย
เพราะจิตใจนั้นถ้าหากว่าจิตใจมันสามารถอาจหาญแล้ว ชีวิต
ของคนเรานั้นถึงเมื่อใดก็ได้ อย่างพระพุทธเจ้าเมื่อท่านได้ตรัสรู้
เป็นพระพุทธเจ้าแล้วท่านจะดับขันธเข้าสู่สุญญานในคืนวันนั้น
มันก็ได้ แต่ด้วยความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาแก่โลก
ทั้งหลาย พระองค์ก็รักษาชีวิตไว้ ได้ช่วยเพื่อนมนุษย์เกิดแก่เจ็บ
ตาย เทวดา อินทร์ พรหม ยมยักษ์ทั้งหลายให้ได้ไปสู่ที่ดีที่งามที่
พ้นทุกข์ พระองค์ก็อุตสาห์พยายามอยู่ในโลกกับมนุษย์สมัยนั้น
ตั้ง ๔๕ ปี พระองค์มีความอดทนขนาดไหน

เราทุกคนที่ได้ฟังธรรมในทางพุทธศาสนาได้ภาวนาได้

ปฏิบัติบูชาเล็กน้อยตามส่วน ก็อย่ามีความท้อแท้อ่อนแอในดวง

จิตดวงใจ เพราะว่าจิตใจเป็นสิ่งสำคัญ ในตัวคนเราคนหนึ่งนี่จิต
เป็นใหญ่ เป็นใหญ่กว่ารูปร่างกาย รูปร่างกายนี้ท่านเปรียบ
เหมือนอย่างว่าเป็นบ่าวไพร่ราชฎ ใจนี้ท่านเปรียบเป็นเหมือน
พระเจ้าอยู่หัว พระเจ้าแผ่นดิน พระเจ้าแผ่นดินจะใช้ประชา
ราชฎให้ทำอะไรได้ทั้งนั้น ท่านจะฆ่าทิ้งก็ได้ ใจนี้ก็เหมือนกัน
ร่างกายนี้ถ้าหากว่าใจไม่ดี ใจไม่ภาวนา ใจไม่มีทาน ไม่มีศีล ใจ
โมโหโทโส มันก็พาทำชั่วตลอดเวลา อันการทำชั่วนั้น ผลชั่วเมื่อ
มันมาถึงต้องเดือดร้อนวุ่นวายด้วยกันทั้งนั้น พระพุทธเจ้า
พระองค์จึงสอนว่า ความชั่วนั้นอย่าพากันทำเสียเลยดีกว่า ทำ
บาปอย่าไปทำ เพราะว่าบาป มันเดือดร้อนวุ่นวายเมื่อภายหลัง
ผลสะท้อนย้อนมามันไม่น่าดู ไม่น่าฟัง ไม่น่าเห็น มันเป็นเรื่อง
เดือดเนื้อร้อนใจทั้งกายทั้งจิต พระพุทธองค์ท่านจึงสอนว่าบาป
อย่าพากันทำ ให้ละเสีย บุญกุศล ทาน ศีล ภาวนา ให้พากัน
ประกอบกระทำให้เกิดให้มีขึ้น สิ่งใดไม่เกิดไม่มีขึ้นก็พากัน
ประกอบกระทำให้มีขึ้น เหมือนว่าจิตเราไม่สงบเรากับภริกรรม

ภาวนาลงไป เอาให้สงบระงับได้ ไม่ให้จิตใจท้อแท้อ่อนแอแล้ว
ตายอย่างเดียวเท่านั้นแหละ ทำได้หมด

บางคนก็คิดว่าทำไมหนอข้าพเจ้าจึงไม่ได้บรรลุมรรคผล
นิพพาน อยากจะให้บรรลุมรรคผลนิพพานเสียทีเดียว ให้มันรู้
แล้วรู้รอดไป นี่แหละถ้าเราต้องการอย่างนั้นจริงๆ ก็ นี่แหละ ทุก
ลมหายใจ ต้องตั้งใจใหม่ ในพรชานี้แหละ ตั้งแต่วันพระวันศีล
นี้เป็นต้นไป เอาให้มันได้ทุกลมหายใจ ไม่ว่าจะภาวนาบทใด
พิจารณากายคตาสติกรรมฐาน ก็เอาให้มันได้ทุกลมหายใจ นึก
ถึงความตายให้มันได้ทุกลมหายใจ นึกถึงพุทโธ คุณ
พระพุทโธเจ้าให้ได้ทุกลมหายใจ ทำจริงๆ ให้มันเข้าถึงจิตใจจริงๆ
แล้ว มันจะเหลือวิสัยของผู้มีเพียรไปไม่ได้

พระพุทโธเจ้าพระองค์ทรงตรัสไว้แล้วว่า **วิริเยน ทุกขมจฺเจ**
ติ ทุกคนจะล่วงทุกข์ไปได้ก็เพราะความเพียร ความเพียรความ
หมั่นความขยันขันแข็งภายในจิตใจของแต่ละบุคคลนั้นแหละ
เมื่อมีขึ้นในจิตใจแล้วก็พากาย วาจา จิต ทั้งหมดทั้งมวลก่อน
นี้ ทำอะไรได้หมดทั้งนั้น มันขึ้นกับความเพียร ความหมั่นของ

บุคคล ความตั้งใจแน่วแน่มั่นคงในใจของตน เพราะในใจนั้นใคร
จะมาบังคับบัญชาให้ทำตามอย่างโน้นอย่างนี้ไม่ได้ แต่ถ้าตัวเรา
มองเห็นผลประโยชน์ว่าทำอย่างนี้ พุทธอย่างนี้ ภาวนาอย่างนี้
สงบจิตสงบใจอย่างนี้ นำความสุขความสบายมาให้แก่ตัวเรา
จริงๆ ไม่มีใครบอก ผู้นั้นจะตั้งอกตั้งใจปฏิบัติบูชาภาวนาทุกคืน
คืนไหนจิตใจเหลอะเหลอะหวั่นไหว ไม่สงบระงับ เราไม่ยอมอย่าง
เดียวแหละ เอาชนะได้ ถ้านั่งมันง่วงเหงาหาวนอน เราจะมานั่ง
ทำไม ยืนขึ้น บริกรรมภาวนาอยู่ ทีนี้ถ้ายืนขึ้นอยู่ ยืนอยู่ ยังมี
ความง่วงเหงาหาวนอน เราก็เดินสิ เดินกลับไปกลับมา คือว่า
เคลื่อนไหวในร่างกาย เคลื่อนไหวไปมา ไม่ให้ความง่วงเหงา
หาวนอนเข้ามาทับถม ให้จิตใจบริกรรมภาวนาเบิกบานยิ้มแย้ม
แจ่มใสอยู่ภายในจิตใจอันนั้น

ทีนี้คนเรามันไม่เอาจิตใจมาจดจ่อในข้อวัตรปฏิบัติที่ตนจะ
ประพฤติปฏิบัติภาวนาอยู่ ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นในร่างกายสังขารก็
บ่นว่าเราไม่สบายอย่างโน้นอย่างนี้ อันรูปขันธ์นี้ใครจะให้สบาย
ตลอดตั้งแต่เกิดจนตายนั้นหาได้ยาก ไม่มากก็น้อยมันจึงมีเจ็บ

ใช้ได้ป่วยเล็กน้อยๆอยู่นั้นแหละ ถ้าเราไม่ยึดไม่ถือ ใจของเรา
จะได้มีโอกาสมีเวลาตั้งหน้าตั้งตาตั้งใจภาวนาอยู่ตลอดเวลา
การภาวนาที่จะเต็มเม็ดเต็มหน่วยเกิดมรรคเกิดผล เกิดความรู้
ความฉลาดความสามารถอาจหาญขึ้นมา นั้น จะต้องทำไปไม่ให้
ขาด อย่างเราเคยไหว้พระสวดมนต์เสียก่อนจึงค่อยนอน อย่าให้
มันขาด ถ้ามันขาดวันหนึ่ง วันสองก็ขาด ถ้ามันไม่ขาดวันหนึ่ง
วันสองก็ไม่มีขาด ทำได้ อย่าอ้างว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ก็มันยังไม่ตาย
ยังนั่งภาวนาได้ ไหว้พระได้ก็ไหว้ลงไป อย่าไปเชื่อไปฟังกิเลส
มาร สังขารมารภายในจิตอันนั้น เรียกว่าทำใจให้มีสติอยู่เสมอ
ระลึกได้อยู่ตลอดเวลา ทำใจให้มีความสามารถอาจหาญอยู่ในใจ
ของตนอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้จิตใจมันอ่อนแอท้อแท้กลัวเจ็บกลัวไข้
กลัวเป็นกลัวตาย กลัวมันทำไม กลัวกิเลสมันก็ละกิเลสไม่ได้สิ
เมื่อไม่กลัวกิเลสแล้วก็ละกิเลสได้

ดูพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านก็เนื้อหนังมังสา
มนุษย์ลูกมนุษย์นี่แหละ แต่ท่านไม่ยึดมั่นถือมั่นแค่ความสุข
ความทุกข์อันมีอยู่ในรูปขันธ์ ท่านเอาสมาธิภาวนาจิตใจภายใน

เป็นมาตรฐานลงไป วันไหนเวลาใดท่านก็สงบจิตใจของท่านให้
เยือกเย็นสบายเสียก่อนจึงค่อยนอนทุกๆคืน การกินการนอน
สนุกเฮฮา ท่านถือว่าเป็นภัยอันตราย เราต้องไม่ไปเกี่ยวเกาะ
กังวล ตั้งใจให้แน่วแน่นมั่นคงอยู่ในดวงจิตดวงใจของตนจริงๆ
ดวงใจนั้นเราฟังธรรมได้ยินเสียงอยู่ที่นี้ก็นั่นแหละดวงใจ ไม่ต้อง
ไปหาที่ไหนหาละ ดวงใจผู้รู้ย่อมรู้อยู่ตลอดเวลาแต่เราไม่รู้ตาม
ความเป็นจริงอยู่นะ ไปหลงตามรูป ตามเสียง ตามกลิ่น ตามรส
เรื่อยไปไม่มีที่สิ้นสุด ผลที่สุดก็ 'ไม่รู้' 'ไม่รู้'ก็ยังมีรู้อยู่ในนั้น ดูให้ดีตั้ง
อกตั้งใจลงไป เอามั่นทุกขณะ ทุกเวลา ทุกลมหายใจเข้าออก
ความอ่อนแอห่อหุ้มในดวงใจไม่มี เป็นจิตใจอันหนักแน่นมั่นคง
ไม่สะทกสะท้านต่อภัยอันตรายใดๆทั้งหมด เรียกว่าพุทโธอยู่ใน
ดวงใจนี้ ธัมโมอยู่ในดวงใจนี้ สังโฆอยู่ในดวงใจนี้ บุญบารมีอยู่
ในดวงจิตดวงใจนี้ผ่านศีลภาวนาทั้งหลายแล้ว มารวมอยู่ใน
ดวงใจนี้ นี่ก็คือจิตดวงที่รู้อยู่ในตัวในใจเราทุกคน

จงรวมจงสงบเข้ามาตั้งมั่นในจิตใจดวงนี้ให้ได้ เอาจนจิตใจ
ดวงนี้สามารถอาจหาญ ขึ้นชื่อว่าภาวนาหรือว่าทำคุณงามความ

ดีแหละ มันจะเหน็ดเหนื่อยเมื่อยหิวขนาดหนักขนาดไหนก็ตาม
มันทำได้ ที่ไหนไม่ได้ไม่ให้มีในดวงจิตดวงใจนี้ มันก็ได้เท่านั้น
ไม่ใช่เป็นของยาก เป็นของเหลือวิสัย ถ้าเหลือวิสัยมนุษย์คนเรา
ประพฤติกปฏิบัติไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านจะเทศน์สอนไว้ทำไม
พระธรรมวินัยคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสทรงสอนนี้มันเพื่อ
มนุษย์เราโดยเฉพาะ มนุษย์เรานี้แหละจะต้องตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ
บูชาภาวนาจริงจังกายในจิตใจของตน คนอื่นผู้อื่นเค้าไม่ทำช่าง
เขาเป็นไร ตัวเราตั้งอกตั้งใจปฏิบัติภาวนาเอาจริงเอาจังกายใน
จิตใจเราเท่านั้นก็พอ ดวงจิตดวงใจผู้ได้ยินได้ฟังอยู่ในขณะเดี๋ยวนี้นี้
มีอยู่ที่นี้ ตั้ตตะ ตั้ตตะ ในที่ๆนี้ ให้พากันรวมสงบตั้งมั่นเข้ามาใน
ใจของตนให้ได้ นี่เป็นอุบายภาวนาในทางพุทธศาสนา เมื่อว่า
เราท่านทั้งหลายพากันได้ยินได้ฟังแล้วให้มนสิการ กำหนดจดจำ
ไว้ภายใน แล้วน้อมนำเอาประพฤติกปฏิบัติก็คงได้รับความสุข
ความเจริญ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

ที่มา: <https://youtu.be/UCiJioMNB9Q>