



# จกนียปฐชา

## ๒ ๕ ๔ ๕



# งานนิยปูชา ๒๕๔๕

รวมธรรมเทศนา ๑๐ กัณฑ์

โดย

พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย)

ในโอกาสบำเพ็ญกุศลอุทิศถวายทุก ๑๐ วัน

ในวาระละสังขารของท่าน

งานนิยปูชา ๒๕๕๕

พิมพ์ครั้งที่ ๑

กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

จำนวน ๑๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒

มีนาคม ๒๕๕๕

จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

ท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

โปรดพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาต

หากพิมพ์เพื่อจำหน่าย ขอสงวนสิทธิ

## คำนำ

ในคราวที่พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อบุญ จานิโย) ได้ละสังขารเมื่อวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๔๒ ศิษยานุศิษย์ได้จัดให้มีการบำเพ็ญกุศลอุทิศถวาย ณ วัดป่าสาละวัน ต่อเนื่องจนครบ ๑๐๐ วัน โดยทุก ๑๐ วันได้จัดพิมพ์ธรรมเทศนาของหลวงพ่อบุญ ๑ กัณฑ์เพื่อแจกเป็นธรรมบรรณาการแก่ผู้ที่มาร่วมงาน ทั้งสิ้นมีจำนวน ๑๐ เรื่อง เนื่องจากจำนวนพิมพ์ค่อนข้างจำกัดเพียงเรื่องละ ๓,๐๐๐ เล่ม จึงไม่ค่อยมีผู้รวบรวมได้ครบทั้ง ๑๐ เล่ม ทำให้มีผู้สนใจมาถามหาอยู่เนืองๆ

ในวาระครบรอบวันเกิดหลวงพ่อบุญปีนี้ (๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๕) ได้มีการจัดทำหนังสือ **จานิโยปุชา** ดังที่เคยจัดทำมาเป็นปกติทุกปี จึงได้รวบรวมธรรมเทศนาทั้ง ๑๐ กัณฑ์ลงไว้ใน **จานิโยปุชา ๒๕๔๕**

พระราชนิเวศรังสีคัมภีร์ปญฺญาวชิโรดม (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี) ผู้เป็นพระเถระที่หลวงพ่อบุญให้ความเคารพบูชาอย่างสูงสุดดุจ “พ่อแม่ครูอาจารย์” ได้กล่าวว่า

“ฟังเทศน์แล้วเพียงแต่เอาไปคิดไปตรองยังไม่ปฏิบัติมันใช้ไม่ได้ เมื่อฟังรู้เรื่องแล้วปฏิบัติตาม นั่นจึงค่อยเห็นของจริง หรือฟังเข้าใจแล้วไม่ทำก็ลืมหืมเสีย อย่างนั้นไม่ใช่ฟังธรรม เป็นแค่ฟังเทศน์เฉยๆ”\*

การอ่าน “จานิโยปุชา ๒๕๔๕” ขอให้อ่านอย่าง “ฟังธรรม” มิใช่เพียง “ฟังเทศน์” เฉยๆ จะเป็นการอ่านที่ก่อให้เกิดคุณค่าทางจิตใจอย่างสูงสุด

ผู้จัดทำ

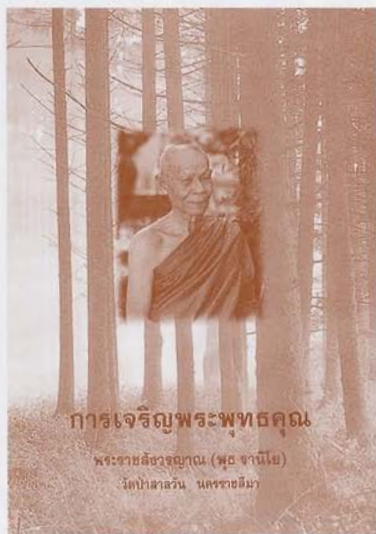


## สารบัญ

|                            | หน้า |
|----------------------------|------|
| การเจริญพระพุทธคุณ         | ๑    |
| ฐานการภาวนา                | ๑๗   |
| ธรรมะคือสัจธรรมสากล        | ๓๗   |
| ศีลห้าคืออุบายสร้างความรัก | ๔๗   |
| คัมภีร์ธรรม                | ๖๙   |
| ธรรมปฏิบัติเพื่อความสุขใจ  | ๙๑   |
| สะอาดแต่ไม่บริสุทธิ์       | ๑๐๑  |
| ภาวนาปลุกจิตใต้สำนึก       | ๑๑๗  |
| อุบายวิธีดับไฟนรก          | ๑๒๙  |
| อุตริมนุสสรธรรม            | ๑๔๕  |

A sepia-toned photograph of a forest. The image shows several tall, slender tree trunks standing vertically, with their branches and leaves forming a dense canopy above. The ground is covered in thick, low-lying vegetation and undergrowth. The overall tone is warm and historical, with a monochromatic reddish-brown color scheme.

การเจริญพระพุทธคุณ



"ความรู้ความเห็นอะไรที่เป็นสัมมาทิฐิ อะไรเป็น  
มิจฉาทิฐิ กำหนดเองง่ายๆ ความรู้ความเห็นอันใดที่มัน  
เกิดขึ้นแล้ว จิตของเรารู้สึกปล่อยวาง ไม่ยึดเอาไว้สร้าง  
ปัญหาให้เดือดร้อน อันนั้นเรียกว่าสัมมาทิฐิ ที่นี้สิ่งใดที่รู้  
ขึ้นมาแล้วยึดเอาไว้สร้างปัญหาให้ยุ่งยาก อันนั้นเป็น  
มิจฉาทิฐิ"

พิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน  
ในโอกาสบำเพ็ญกุศล ๑๐ วัน

อุทิศถวาย

พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย)  
วัดป่าสาละวัน นครราชสีมา



## การเจริญพระพุทธคุณ\*

บัดนี้ จะได้บรรยายธรรมะ อันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่าด้วยการเจริญพระพุทธคุณ การเจริญพระพุทธคุณก็เป็นอารมณ์การภาวนาอย่างหนึ่ง เรียกว่า พุทธานุสติ มีอยู่ในหมวดอนุสติ ๑๐ ในอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ๔๐ ประการ แต่สำหรับโอกาสนี้ จะได้นำวิธีเจริญพระพุทธคุณ อันเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน มาบรรยายพอเป็นสติเตือนใจ และขอให้ท่านผู้ฟังทั้งหลายทำความเข้าใจไว้ก่อนว่า การเจริญพุทธคุณหรือพุทธานุสติ เป็นแต่เพียงอารมณ์การปฏิบัติกรรมฐานส่วนหนึ่ง ซึ่งใครเจริญแล้ว ก็มีการค่าเท่ากันกับการเจริญกรรมฐานอย่างอื่น

วิธีเจริญกรรมฐานอย่างที่เราเข้าใจกันโดยทั่วๆ ไป ซึ่งเป็นสายใหญ่ๆ มีอยู่ ๓ สาย ๑. สายพุทโธ ๒. สายสัมมาอรหัง และ ๓. สายยุบหนอพองหนอ ทั้ง ๓ สายนี้ อาจทำให้ท่านผู้ฟังหรือผู้ปฏิบัติยังเข้าใจขัดแย้งซึ่งกันและกัน แต่แท้ที่จริงแล้วไม่มีอะไรที่น่าจะขัดแย้งกัน เพราะเป็นอารมณ์จิตด้วยกันทั้งนั้น

ขอให้ท่านทั้งหลายฟังเข้าใจว่า เป็นแต่เพียงอารมณ์ที่เราจะยึดให้เป็นสื่อนำจิตเข้าไปสู่ความสงบแต่ละอย่างเท่านั้น ใครภาวนาแบบไหนอย่างไรแล้ว เมื่อจิตสงบลงเป็นสมาธิมีค่าเท่ากัน

ท่านไปทำธุรกิจที่ไหนๆ ท่านก็ยังมีจุดนัดพบ เช่นอย่างท่านทั้งหลายทำงานอยู่ในกระทรวงศึกษาธิการนี้ ต่างคนก็ต่างมีบ้านอยู่

---

\*แสดงธรรมที่กระทรวงศึกษาธิการ เมื่อวันที่ ๗ เมษายน ๒๕๓๑



เป็นของๆ ตน แต่เมื่อเวลาท่านมาทำงานแล้ว ท่านต้องมีจุดนัดพบ คือที่ทำงานของท่าน ข้อนี้ฉันใด การภาวนาก็เช่นเดียวกัน เราก็ต้องมีจุดนัดพบ ทางมาของการมาทำงานนั้น บางท่านอาจจะมาด้วยรถเมล์ บางท่านก็มารถส่วนตัว บางท่านก็มามอเตอร์ไซด์ บางท่านก็เดินมา แล้วผลสุดท้ายก็มาถึงที่ทำงาน คือที่กระทรวงศึกษาธิการแห่งเดียวกัน

ดังนั้น การภาวนาก็เหมือนกัน ใครจะยึดเอาสิ่งใดเป็น อารมณ์ของการภาวนา แต่เมื่อภาวนาเป็นกันจริงๆ ก็หมายความว่า สามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้จริงๆ เราจะไปพบกันที่จุดๆ หนึ่ง จุดที่เราจะต้องนัดพบกันซึ่งเป็นจุดที่ถูกต้องที่สุดคือ ปฐมฌาน ท่านผู้ภาวนาเป็นหรือทำจิตให้ผ่านฌานขั้นปฐมหรือปฐมฌานได้แล้ว จะรู้ทันทีว่าจิตถึงขั้นปฐมฌานเป็นอย่างไร จิตนักภาวนาที่อยู่ในขั้นปฐมฌานต้องประกอบด้วยองค์ ๕ ๑. วิตก หมายถึงจิตยังนึกถึงอารมณ์อยู่ ๒. วิจารณ์ คือความที่จิตมีสติรู้พร้อมอยู่ที่จิตกับอารมณ์ที่นึกถึงนั้น ๓. จิตมี ปีติ ๔. มีความสุข ซึ่งเกิดจากปีติ ๕. มีความเป็นหนึ่ง คือจิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ของฌาน นี่คือจุดนัดพบของนักภาวนา เราจะต้องมาพบกันที่ตรงนี้ ใครจะภาวนาแบบไหน อย่างไร ก็ตาม ต้องมาพบกันที่วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ซึ่งเป็นฌานที่ ๑ เรียกว่า ปฐมฌาน

ถ้าก้าวสูงขึ้นไปหน่อย วิตกคือการนึกถึงอารมณ์หายไป ความตั้งใจที่จะควบคุมจิตหายไป กลายเป็นความรู้สึกที่เป็นเองโดยอัตโนมัติ เราจะตั้งใจควบคุมจิตก็ตาม ไม่ควบคุมจิตก็ตาม จิตเป็นเองโดยอัตโนมัติ คือสงบ เป็นสมาธิแล้ว ความนึกคิดถึงอารมณ์ไม่มีความตั้งใจที่จะควบคุมจิตไม่มี เพราะจิตนิ่งอยู่เป็นหนึ่ง แล้วก็มีสติรู้

พร้อมอยู่ ตอนนี้ ถ้าหากสมมติว่านักภาวนา บริกรรมภาวนา พุทโธ พุทโธ สัมมาอรหัง ยุบหนอพองหนอ อยู่ ถ้าจิตปล่อยวางวิตกแล้ว จะนิ่งอยู่เฉยๆ แล้วความตั้งใจที่จะควบคุมจิตให้อยู่กับอารมณ์ก็จะหายไป เพราะจิตนิ่งเฉยอยู่แล้ว ปราศจากสัญญาเจตนาความตั้งใจใดๆ ทั้งสิ้น ต่อจากนี้ จิตเสวยปีติและความสุขในสมาธิ มีรู้ ตื่น เบิกบาน ปรากฏขึ้นในจิตอย่างเด่นชัด เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตก็ก้าวขึ้นไปสู่ขั้นของฌานที่ ๒ เรียกว่า ทุติยฌาน

ฌานที่ ๑ ประกอบด้วยองค์ ๕ มี วิตก วิचार ปีติ สุข เอกัคคตา เมื่อฌานที่ ๒ บังเกิดขึ้น วิตก วิचार หายไป จิตนิ่งอยู่เฉยๆ แต่มีปีติ มีความสุข ความเป็นหนึ่ง เมื่อจิตปล่อยวางปีติ ยังเหลือแต่สุขกับความเป็นหนึ่งซึ่งเรียกว่าเอกัคคตา จิตอยู่ในฌานที่ ๓ ตติยฌาน

ทันทีเมื่อสุขหายไป ยังเหลือแต่เอกัคคตากับอุเบกขา คือ ความเป็นหนึ่ง ความวางเฉยของจิต ตอนนี้ ถ้าใครภาวนาถึงจุดนี้แล้ว ร่างกายตัวตนหายไปหมด ยังเหลือแต่จิตดวงเดียว ลอยเด่นอยู่เหมือนดวงไฟ เหมือนดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ที่ลอยอยู่บนท้องฟ้า ร่างกายตัวตนหายไปหมด วิตก วิचार ปีติ สุข หายไป ยังเหลือแต่เอกัคคตากับอุเบกขา จิตอยู่ในฌานที่ ๔ ซึ่งเรียกว่า จตุตถฌาน นี่คือสมาธิขั้นรูปฌาน

ถ้าท่านผู้ใดทำสมาธิ มีภูมิจิต ภูมิใจ มีสมาธิเกิดขึ้นโดยถูกต้อง ภาวนาพุทโธ จิตก็เป็นเหมือนอย่างเก่า เหมือนภาวนายุบหนอพองหนอ ภาวนาสัมมาอรหังก็เหมือนกัน เพราะสมาธิที่ถูกต้องเป็นสัมมาสมาธิ ต้องประกอบด้วย วิตก วิचार ปีติ สุข เอกัคคตา แล้วก็ละวิตก วิचार ละปีติ ละสุข จนกระทั่งเหลือแต่เอกัคคตา กับ

อุเบกขา นีวธิททางเตนของสมาธิตองเป็นอยางนี้

เว็นเสียแต่ว่าการทำสมาธิในบางครั้ง ผู้ให้การอบรมสมาธิเอาพลังจิตของตนเองเข้ามาสะกดจิตของลูกศิษย์ เช่นอย่างสอนให้ภาวนา พุทโธ พุทโธ แล้วควบคุมว่าจงทำจิตให้เป็นอยางนั้น ทำจิตให้เป็นอยางนี้ แล้วจะเห็นโน้นจะเห็นนี้ อยางนี้เรียกว่าฝึกสมาธิโดยใช้การสะกดจิตเข้ามาแทรก สามารถที่จะทำจิตให้เป็นสมาธิได้ และรู้เห็นสิ่งต่างๆ ได้ กลายเป็นมโนมยิทธิ แต่จะผิดหรือถูกนั้นไม่ขอวิจย ยอมรับว่าเป็นอุบายวิธีการสอนคนให้รู้จักปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ

อุบายวิธีอันใดสามารถชักจูงคนให้มาปฏิบัติศีลธรรม ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แล้วมีคนละชั่ว ประพฤติดีได้มาก เป็นอุบายวิธีที่ใช้การได้ทั้งนั้น ดังนั้น การทำกิจพระศาสนา เราตองเอาผลงานพระพุทธรเจ้า สอนคนให้ละชั่วประพฤติดี ทำใจให้บริสุทธิ์สะอาดได้ อุบายวิธีนั้นเป็นการถูกต้อง ถูกตองในระดับศีลธรรม หรือสังคมนิยมชมชอบกัน ส่วนความละเอียดลึกซึ้งเหนือขึ้นไปกว่านั้น เรายังไม่รู้ถึง อย่าเพ็งวิพากษ์วิจารณ์ เอากันแต่เพียงแค่ว่า อุบายวิธีอันใดสามารถสอนคนให้ประพฤติดีปฏิบัติชอบได้ ละชั่ว ประพฤติดี ทำจิตให้บริสุทธิ์ได้ เรายอมรับว่าเป็นแนวทางที่ถูกตอง และส่วนมาก ความลึก ความละเอียดที่เราจะยึดเป็นหลักว่า อะไรผิด อะไรถูก ก็อาศัยตามหลักที่กล่าวมาแล้วในเบื้องต้น

สมาธิอันใดที่ประกอบด้วยองค์ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา แล้วก็ละวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ไปตามขั้นตอนจนถึงฌานที่ ๔ ถ้าวิถิจิตของเราสามารถดำเนินไปได้อย่างนี้ เราก็ยอมรับได้ว่าวิถิจิตของเราดำเนินไปโดยถูกต้อง ส่วนความรู้ความเห็นอันใดที่เกิดขึ้นภายในจิต ในสมาธิก็ดี นอกสมาธิก็ดี อะไรผิด



อะไรถูก อะไรเป็นสัมมาทิฐิ อะไรเป็นมิจฉาทิฐิ

สัมมาทิฐิ ท่านทั้งหลายกำลังทำอยู่เวลานี้ เพราะอาศัยความเห็นชอบเห็นถูกต้อง จึงพากันมาสมาทานศีล ปฏิญาณตนถึงไตรสรณคมณ์ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะอาศัยความเห็นถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ จึงยอมรับฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พระท่านนำมาแสดง เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เป็นการที่ท่านทั้งหลายพยายามที่จะทำความเห็นให้ถูกต้อง เรียกว่า สัมมาทิฐิ สัมมาทิฐิคือปัญญาเห็นชอบ เห็นชอบว่า คุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์มี บุญมี บาปมี สวรรค์มี นรกมี นิพพานมี ความบริสุทธิ์ สะอาดมี อันนี้เป็นความเห็นชอบตามหลักของสัมมาทิฐิ

ทีนี้ ในเมื่อเรามาพยายามทำจิตใจของเราให้มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นสรณะ ที่พึ่ง ที่ระลึก และทำจิตให้เป็นสัมมาทิฐิเป็นต้น แล้วมาตั้งเจตนาที่จะละความชั่ว ตามกฎของศีล ๕ ที่ได้สมาทานมาแล้วนั้น ด้วยความเห็นถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิ แล้วมาสำรวมจิต สำรวมใจ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ เป็นต้น เป็นสัมมาทิฐิ สัมมาทิฐิคือการพยายามทำความเห็นให้ชอบและพยายามระลึกในสิ่งที่ชอบ เมื่อท่านทั้งหลายมาฝึกฝนอบรมให้มาก กระทำให้มาก ๆ ย่อมเป็นไปเพื่อขจัดราคะ โทสะ โมหะ ดังนั้น อริยมรรค ๘ ในเมื่อสรุปลงในหัวข้อใหญ่ ๆ ก็คือ ๓ ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อไม่ให้ท่านผู้ฟังจำพ้อหรือยากแก่การจดจำ หลักของการปฏิบัติเพื่อขจัดราคะ โทสะ โมหะ อยู่ที่พยายามทำจิตทำใจให้เสพคุ้นกับการรักษาศีล การทำสมาธิ การเจริญปัญญา ทั้ง ๓ อย่างนี้เป็นหลักของการปฏิบัติ



เมื่อนักปฏิบัติทั้งหลายมาฝึกฝนอบรมให้มากๆ ทำให้มากๆ ทำจนคล่องตัว ทำจนกระทั่งศีล สมาธิ ปัญญา มีพลัง กลายเป็น สติวินโย มีสติเตรียมพร้อมอยู่ที่จิต ทุกขณะจิต ทุกกลมหายใจ พลัง ของศีล สมาธิ ปัญญานั้นๆ จะกลายเป็นปัญญาภิสังขาร คอยปรุง แต่งจิตของท่านให้ดำเนินไปสู่แนวทาง คือ ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ เห็นว่าบุญมี บาปมี ข้อวัตรปฏิบัติที่ปฏิบัติอยู่นี้ย่อม เกิดมีผล ทำให้เกิดความดำริชอบ คือดำริในสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล ทำให้พยายามพากเพียรชอบ คือทำสิ่งที่เป็นไปเพื่อละความชั่ว เจริญ ความดี ทำใจให้บริสุทธิ์สะอาด ทำให้มีการเจรจาชอบ ทำให้มีการ เลี้ยงชีพชอบ ทำให้มีการฝึกฝนอบรมจิตให้มีความตั้งมั่นชอบ ซึ่ง เรียกว่า สัมมาสมาธิ และทำความเข้าใจให้ถูกต้องตามทำนองคลอง ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้

ความรู้ความเห็นอะไรที่เป็นสัมมาทิฐิ อะไรเป็นมิจฉาทิฐิ กำหนดเอาง่ายๆ ความรู้ความเห็นอันใดที่มันเกิดขึ้นแล้วจิตของเรา รู้สึกปล่อยวาง ไม่ยึดเอาไว้สร้างปัญหาให้เดือดร้อน อันนั้นเรียกว่า สัมมาทิฐิ ที่นี้สิ่งใดที่รู้ขึ้นมาแล้วยึดเอาไว้สร้างปัญหาให้ยุ่งยาก อัน นั้นเป็นมิจฉาทิฐิ เพราะรู้ไม่จริง ถึงยึดเอาไว้ อันนี้เป็นเรื่องภายใน จิตภายในใจของเรา

ที่นี้สัมมาทิฐิ มิจฉาทิฐิ นี้มันยังครอบคลุมไปถึงระบอบ การปกครองบ้านเมืองหรือการบริหารกิจการงานของประเทศชาติ บ้านเมืองด้วย ความคิดความเห็นอันใดที่เห็นชอบตามระบอบแห่ง ศีลธรรม โดยอาศัยศีล ๕ ประการ เป็นหลักตัดสินว่า อะไรผิด อะไร ถูก นั่นคือสัมมาทิฐิ เพราะฉะนั้น การกระทำอันใดที่ไม่เป็นไป เพื่อละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง ได้ชื่อว่าทรงไว้ซึ่งหลักการปกครอง

ระบอบประชาธิปไตยที่ถูกต้อง

เรามาศึกษานอบรมทำจิตให้มีสมาธิ ก็เพื่อจะให้เกิดคุณธรรม ผู้ที่มีจิตใจเป็นสมาธิที่ถูกต้องตามแบบที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ในเบื้องต้น

ประการที่ ๑ จะต้องเกิดมีความรักในตัวเองมากขึ้น และรักคนข้างเคียงมากขึ้น มีความเคารพ มีความกตัญญู มีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี รู้สำนึกในพระคุณของผู้มีคุณมากขึ้น คุณของพระศาสนา คุณของประเทศชาติ คุณของพระมหากษัตริย์ คุณของรัฐบาลผู้ปกครองบ้านเมือง จะปรากฏเด่นชัดขึ้นในจิตใจของเรา เมื่อเราภาวนาเก่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรักจะปรากฏเด่นชัด แต่ความรักจะถูกเปลี่ยนเป็นความรักที่บริสุทธิ์สะอาด เมื่อก่อนเราอาจจะรักกันด้วยกิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ แต่เมื่อภาวนาเก่งแล้ว มีสติปัญญา รู้ชอบ เห็นชอบ ความรักจะแปรสภาพเป็นความเมตตาปรานี เราอยู่ร่วมกัน เราไม่อาจที่จะทิ้งกันได้ เพราะความรักอันนี้เป็นความรักที่บริสุทธิ์ เป็นความรักที่ประกอบด้วยศีล ด้วยธรรม และอีกอย่างหนึ่ง จะทำให้เรารู้สึกว่าเป็นผู้มีความซื่อสัตย์ ตรงไปตรงมา มีความหมั่น ความขยันในธุระหน้าที่การงาน เพราะการภาวนา ทำสมาธิ เป็นการฝึกฝนอบรมจิตให้มีพลัง

การบริกรรมภาวนาพุทโธเพียงอย่างเดียวก็ดี หรืออย่างอื่นก็ดี เมื่อสมาธิเกิดขึ้นมาแล้ว จะเกิดมีพลังอันหนึ่ง เรียกว่า พละ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แล้วเกิด อิทธิบาท ๔ มี ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

ศรัทธา ความเชื่อมั่น วิริยะ ความพากเพียร สติ คือความตั้งใจ สมาธิ คือความตั้งใจมั่น ปัญญา มีสติสัมปชัญญะ รอบคอบ อิทธิบาทก็คือ ฉันทะ ความพอใจในสิ่งที่เราทำอยู่ ซึ่ง

เป็นการถูกต้อง ทำให้เกิดอิทธิฤทธิ์ อิทธิฤทธิ์ ก็หมายความว่าพลังจิตที่ประกอบพร้อมด้วยสติปัญญา แล้วก็เอาใจใส่ฝึกฝน ฉันทะ ความพอใจ วิริยะ ความพากเพียร จิตตะ เอาใจใส่ฝึกฝนต่อหน้าการทำงานที่ตนรับผิดชอบ วิมังสา ตรวจสอบพิจารณาหาเหตุผลในขณะทำงานอยู่หรือทำงานแล้ว อันนี้เป็นคุณธรรมที่จะพึงเกิดขึ้น

ถ้าเป็นนักภาวนา ภาวนาแล้ว จิตติดภาวนา มันเกิดศรัทธา เกิดวิริยะ เกิดสติ เกิดสมาธิ เกิดปัญญา วันหนึ่งๆ ถ้าไม่ได้สวดมนต์ไหว้พระ ไม่ได้นั่งสมาธิภาวนา จะรู้สึกว่อนนอนไม่หลับ ต้องลุกขึ้นมาไหว้พระ มานั่งสมาธิก่อน จึงจะนอนหลับ อันนี้เรียกว่าได้พลังคือศรัทธา ในเมื่อได้พลังคือศรัทธาแล้ว ความขยันหมั่นเพียรก็ย่อมบังเกิดขึ้น เมื่อมีความขยันหมั่นเพียร ก็ต้องมีความตั้งใจ ความตั้งใจก็คือสติ เมื่อมีความตั้งใจก็มีความมั่นใจ ในเมื่อมีความมั่นใจสติปัญญาก็บังเกิดขึ้น อันนี้คือพลังงานที่เราได้จากการบำเพ็ญสมาธิ

ดังนั้น การปฏิบัติสมาธิภาวนาจึงเป็นการสร้างจิตให้มีพลังอย่างมีโยมผู้หญิงคนหนึ่ง แก่เป็นคนไม่รู้หนังสือ ท่องบ่นสวดมนต์อะไรก็ไม่เป็น จึงสอนให้แกท่องพุทโธไว้คำเดียว แก่ก็ตั้งใจภาวนาจนกระทั่งใจของแกถูกเป็นไฟอยู่จนกระทั่งวันตาย เวลาแกเจ็บป่วยหนัก ไปถามที่ไร แกบอกว่า “สบายมาก ความเจ็บป่วย เวทนาไม่มี เพราะกายมันไม่มี มีแต่ใจถูกเป็นไฟอยู่แต่เพียงอย่างเดียว” “เอ้ากายไม่มี เอาอะไรมาพูด” แกบอกว่า “ยี่มมาพูดเพียงชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น ท่านมีธุระอะไรจะพูด รีบพูด รีบไป เดี่ยวกายมันกลับมาอีกมันจะเจ็บอีก” แกว่าอย่างนี้ อันนี้เป็นตัวอย่างของบุคคลผู้ภาวนาพุทโธโดยไม่ฟังอีร่ำคำอิรัมอะไร ไม่ต้องมีเหตุผลอะไรมาก เอากันแต่เพียงคำว่าภาวนา พุทโธ พุทโธ พุทโธ เพียงอย่างเดียว



แล้วท่านอาจารย์เสาร์สอนภาวนาพุทโธก็เหมือนกัน ถ้ามีใครไปถามว่า “อยากจะภาวนาพุทโธ ทำอย่างไร” ท่านบอกว่า “พุทโธซิ” “ภาวนาพุทโธแล้วจะได้อะไรดีขึ้นมา” “อย่าถาม” “พุทโธแปลว่าอะไร” “ถามไปทำไม ฉันให้ภาวนาพุทโธเพียงอย่างเดียว” ถ้าใครตั้งใจภาวนาพุทโธ พุทโธ พุทโธ อย่างจริงจังแล้ว ประเดี๋ยวก็ได้มีปัญหามาถาม อย่างน้อยก็ทำจิตให้สงบ นิ่ง สว่างลงไป มีปิติ มีความสุขขึ้นมาได้ ได้ผลกันทุกคนถ้าตั้งใจทำจริง

ดังนั้น ท่านผู้ที่หวังจะภาวนาให้มันได้ผลจริงๆ อย่าไปทำ ความระแวงสงสัยใดๆ ทั้งสิ้น จะภาวนา พุทโธ ก็ตั้งใจให้แน่นแน ภาวนา พุทโธ พุทโธ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุท คิด พุทโธอยู่ตลอดเวลาได้ไม่ต้องเลือก ขออภัย แม้แต่เข้าห้องน้ำ ก็ยังภาวนาพุทโธได้ ไม่เป็นบาปเป็นกรรมอะไรทั้งสิ้น ภาวนาจน กระทั่งจิตมันสงบลงไป สว่าง ลูกเป็นไฟขึ้นมาแน่

ที่นี่ก้าวต่อไป ในเมื่อภาวนาพุทโธ จิตสงบนิ่งลงไป สว่างไสว ขึ้นมาแล้ว หนักๆ เข้า จิตจะสงบไปเพียงนิดเดียว แล้วก็ไหวตัว เกิดความคิดขึ้นมา ผุดๆ ขึ้นมา อย่าเข้าใจว่าจิตฟุ้งซ่าน ธรรมชาติ ของจิต ถ้าสงบเป็นสมาธิ ที่ประกอบด้วยองค์คือสมาธิ มี วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา บ่อยๆ เข้า เมื่อเราทำมากๆ อบรมมากๆ ทำจนคล่องตัว จนชำนาญชำนาญ ทำจนกระทั่งตั้งใจทำสมาธิ จิตก็ เป็นสมาธิ ไม่ตั้งใจทำสมาธิ จิตก็เป็นสมาธิ เรียกว่าให้มันเป็นอย่าง ตลอดเวลา แล้วภายหลังมา ความสงบนิ่งเงียบอย่างที่เคยปรากฏ มาก่อนนั้นจะหายไป เพราะจิตทำงานอยู่ตลอดเวลา พอมีอารมณ์ อะไรมากระทบปั๊บ มันเอามาพิจารณา ปู๊ปปๆ แล้วก็โน้มเข้ามา ภายใน เป็นโอปนยโก หรือในขณะที่เราตั้งใจคิดอะไรปั๊บขึ้นมา จิต

มันจะคิดเอง มันเป็นเองโดยอัตโนมัติ

เวลาเราตั้งใจภาวนา พุทโธ พุทโธ พุทโธ ๒-๓ คำ จิตก็สงบลงนิดหน่อย แล้วมีความคิด จะเกิดฟุ้งๆ ขึ้นมา นั่นเป็นลักษณะของปัญญาเกิดจากสมาธิ อย่าไปห้ามมัน วิธีปฏิบัติก็คือว่าเมื่อจิตมีความคิด ปล่อยให้คิดไป มันจะคิดไปเหวี่ยงไปได้ คิดบาป คิดบุญ คิดขึ้นเหวลงห้วยอะไรก็แล้วแต่ ปล่อยให้คิดไป โดยเราตั้งใจไว้ว่า เอ้า เชิญแกคิดไปเถิด ฉันจะนั่งดูแก แล้วปล่อยให้เขาคิดไปให้มีสติตามรู้ๆ ไปเรื่อย เมื่อสติสัมปชัญญะมีพลังแก่กล้าขึ้นมาเมื่อไร จิตจะเกิดความสงบขึ้นมาเอง ถึงแม้ไม่เกิดความสงบ ความคิดก็เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดในจิต

ประการที่ ๒ เมื่อสติสัมปชัญญะมีพลังแก่กล้าขึ้น จะกลายเป็นปัญญา สามารถกำหนดหมายรู้ความคิดว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ในช่วงใดที่จิตไปยึดความคิด เกิดความยินดี ความยินร้ายขึ้นมา จิตที่มีสัมปชัญญะจะมองเห็นตัวกิเลส ความยินดีเป็นอิฏฐารมณ์ มีแนวโน้มให้เกิดกามตัณหา ความยินร้ายเป็นอนิฏฐารมณ์ มีแนวโน้มให้เกิดวิภวตัณหา เมื่อเป็นเช่นนั้น สุข-ทุกข์ย่อมบังเกิดขึ้นในจิต เมื่อจิตมองเห็นทุกข์เห็นสุข เขาจะรู้ขึ้นมาว่า นี่คือทุกข์ขอรหัสที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ในเมื่อมีสติสัมปชัญญะแก่กล้าขึ้นก็จะกลายเป็นปัญญา มองเห็นว่า นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ ความรู้ความเห็นของเขายังเหลืออยู่แต่ยังกัญจิ สมุททะยะธัมมัง สัพพันตัง นิโรธะธัมมันติ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา นี่คือการรู้ความเห็นธรรมะชั้นละเอียดของนักภาวนา

ที่นี่ ในขณะที่จิตของเรามีอารมณ์สิ่งรูปปรากฏอยู่ เราจะมองเห็นความปกติของจิต ถ้าหากว่าจิตไม่ยินดี จิตไม่ยินร้าย ความที่จิตไม่หวั่นไหว เอนเอียงต่ออารมณ์ที่เกิดดับภายในจิต มีแต่ตัวปกติเด่นชัดอยู่ ตัวที่ยินดียินร้ายไม่มี ตัวสุขไม่มี ตัวทุกข์ไม่มี มีแต่ความเป็นกลาง เราก็จะมองเห็นเจ้าตัวนิโรธะ ความดับกิเลส ในเมื่อนิโรธะปรากฏ จิตดวงนี้ก็เป็นตัวปกติเด่นชัดขึ้นมา เมื่อจิตดวงนี้เป็นตัวปกติ นั่นคืออะไร **สีเลนะ สุขะติง ยันติ** จะถึงสุคติก็เพราะศีล จิตเป็นปกติไม่หวั่นไหวเอนเอียงต่อสิ่งใด ในเมื่อเป็นปกติก็เป็นสุคติ เมื่อเป็นสุคติทางเดินที่ดี ทางดำเนินที่ถูกต้อง เป็นมัชฌิมาปฏิปทา เป็นทางสายกลาง ดำเนินไปสู่พระนิพพาน ดังนั้น ท่านจึงว่า **สีเลนะ สุขะติง ยันติ** จะถึงสุคติก็เพราะศีล **สีเลนะ โภคะสัมปะทา** จะถึงโภคะทรัพย์ก็เพราะศีล **สีเลนะ นิพพุติง ยันติ** จะดับกิเลสก็เพราะศีล ศีลนี้มีอำนาจดับสิ่งที่จะพึงทำด้วยอำนาจของกิเลสในเบื้องต้นก่อน ในเมื่อศีลตัวนี้เข้าไปถึงใจ กลายเป็นพุทธะ ผู้รู้ พุทธะ ผู้ตื่น พุทธะ ผู้เบิกบาน คุณธรรมที่ทำให้คนเป็นพุทธะบังเกิดขึ้นในจิตก็กลายเป็นสิ่งที่ดับความทุกข์ ดับความเดือดร้อน ดับกิเลสตัณหา มานะ ทิฏฐิ ถึงแม้ว่าจะเป็นไปได้ชั่วขณะหนึ่งก็ยังมี

วันนี้ขอกล่าวธรรมะพอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่าน ผู้ฟังทั้งหลาย ว่าด้วยการเจริญพุทธคุณ คือภาวนาพุทโธ ย่อๆ แล้ว ก็ขอให้ท่านทั้งหลายจงตั้งใจทำจริงโดยไม่เคลือบแคลงสงสัยใดๆ ทั้งสิ้น เชื่อมั่นในสมรรถภาพของตัวเอง เชื่อมั่นในอารมณ์จิตที่เรายึดมาเป็นหลักภาวนา ทำด้วยความจริงใจ แล้วความสงบสมาธิจะเกิดขึ้น สมถะเป็นสิ่งที่จำเป็นที่เราจะต้องเอาให้ได้ เพราะมันเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา อย่าไปกลัวว่าจิตจะติดความสงบ ติดสมถะ ขอให้



## จิตมีสิ่งที่ติดเอาไว้ก่อน

เวลานี้เราเริ่มต้นภาวนา ก็คล้ายๆ กับว่าเรากำลังจะเริ่มจะทำมาค้าขายเพื่อความเป็นเศรษฐี แต่พอเริ่มจะลงมือค้าขายก็กลัวจะเป็นเศรษฐีเสียก่อนแล้ว เมื่อไรมันจะได้เป็นเศรษฐีสักที กำลังจะเริ่มภาวนาแล้วก็กลัวจิตไปติดสมณะ แล้วเมื่อไรจะได้สมณะสักที เพราะฉะนั้น โดยหลักความเป็นจริงแล้ว สมาคือสมณะ ไม่มีสมาคีไม่มีนิมิต ไม่มีนิมิตก็ไม่มีญาณ ไม่มีญาณก็ไม่มีปัญญา ไม่มีปัญญาก็ไม่มีวิปัสสนา ไม่มีวิปัสสนาก็ไม่มีวิชาความรู้แจ้งเห็นจริง เมื่อจิตของท่านอัญญาโกณฑัญญะพึงธัมมจักกัปปวัตตนสูตรจบลง จิตก้าวลงสู่สมาคี จิตนิ่งปั๊ป รู้ ตื่น เบิกบาน สว่างไสว จักขุ อุตระปาที จักขุบังเกิดขึ้นแล้ว ทีนี้จิตไปยับยั้งอยู่ในความสงบ ญาณ อุตระปาที ญาณบังเกิดขึ้นแล้ว ญาณแก่กล้า จิตไหวตัวเกิดภูมิความรู้ ปัญญา อุตระปาที ปัญญาบังเกิดขึ้นแล้ว เพราะอาศัยจิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก กลายเป็นตัววิชา สามารถที่จะรู้ความคิด วิชา อุตระปาที วิชาความรู้แจ้งเห็นจริงบังเกิดขึ้นแล้ว เมื่อเกิดวิชาความรู้แจ้งเห็นจริง หายสงสัยของใจ จิตวิ่งเข้าไปสู่ความสงบ อาโลโก อุตระปาที ความสว่างไสวเกิดขึ้นแล้ว ก็เพราะอาศัยสมาคือสมณะนั่นเอง เพราะฉะนั้น นักภาวนาทั้งหลาย อย่าไปกลัวจิตจะติดสมณะ ติดสมาคี ขอให้มันมีสิ่งติดให้มันเหนียวแน่นสักอย่างเถิด อย่าไปกลัว

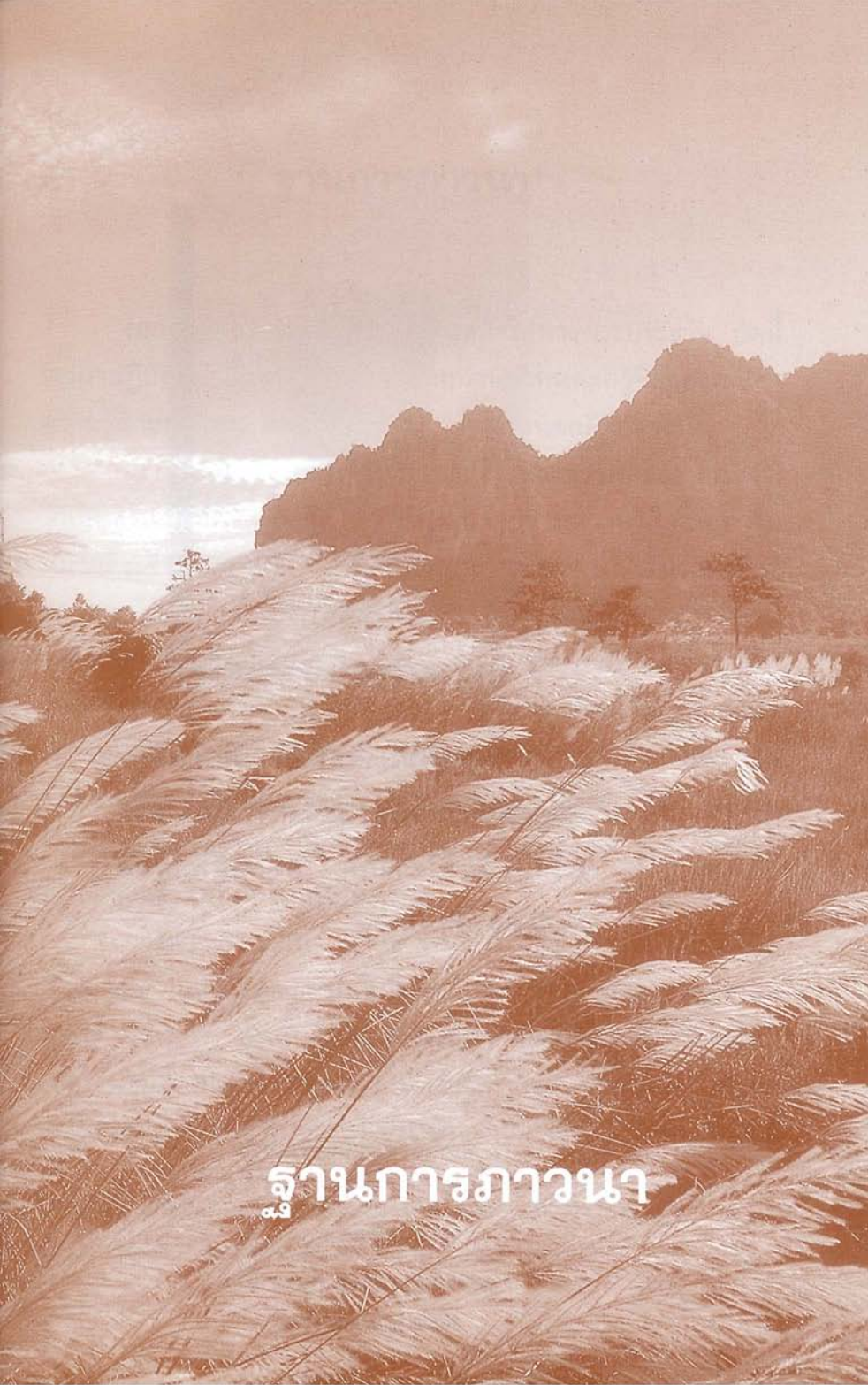
ในท้ายที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และด้วยอำนาจแห่งเจตนาอันเป็นกุศลที่ท่านทั้งหลายได้มาสดับตรับฟังพระธรรมเทศนาเพื่อเป็นข้อวัตรปฏิบัติและปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบ รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมตามความเป็นจริงและเป็นการรักษาไว้ซึ่งพระพุทธศาสนาให้เจริญถาวรมั่นคงสืบไป

ด้วยอำนาจแห่งอานิสงส์อันนี้ จงดลบันดาลให้ทุกท่านประสบความ  
สุขความเจริญ ด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ  
แม้จะปรารถนาสิ่งใดก็ขอให้สำเร็จตามใจที่ปรารถนา ในที่ทุกสถาน  
ตลอดกาลทุกเมื่อ เทอญ.

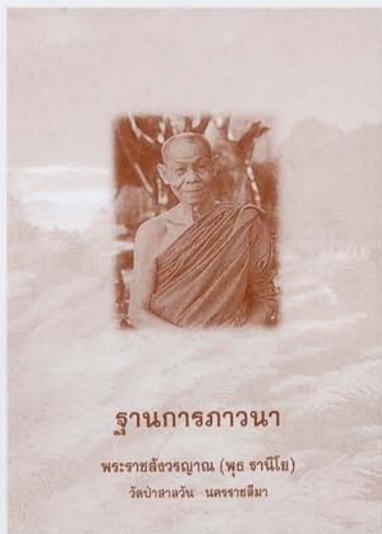
งานการภาวนา

สัมมาทิฏฐิคือปัญญาเห็นชอบ เห็นชอบว่าคุณ  
ของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์มี บุญมี บาปมี  
สวรรค์มี นรกมี นิพพานมี ความบริสุทธิ์สะอาดมี อันนี้  
เป็นความเห็นชอบตามหลักของสัมมาทิฏฐิ





ฐานการภาวนา



"สมาธิเป็นสัจธรรม มีหนึ่งเดียว  
จะแตกต่างกันไม่ได้ แต่วิธีการนั้นเราอาจ  
จะใช้อุบายวิธีต่างกัน แต่ผลลัพธ์ก็คือ  
สมาธิเดียวกันนั่นเอง"

พิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน  
ในโอกาสบำเพ็ญกุศล ๒๐ วัน

อุทิศถวาย

พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานโย)  
วัดป่าสาละวัน นครราชสีมา

## ฐานการภาวนา\*

โอกาสต่อไปขอเชิญนั่งสมาธิหันหน้าไปทางพระประธาน บัดนี้เรามาปฏิบัติสมาธิในท่านั่ง ขอให้ทุกท่านกำหนดสติรู้จิตของตนเอง ความรู้สึกอยู่ที่ไหน จิตอยู่ที่ตรงนั้น ให้กำหนดสติรู้ที่ตรงนั้น

เราได้ปฏิญาณตนถึง พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะ ที่พึ่ง ที่ระลึก พระพุทธเจ้า ตามความรู้สึกโดยทั่วไป หมายถึงเจ้าชายสิทธัตถะ ที่เสด็จออกบรรพชา ทรงบำเพ็ญสมาธิภาวนา ได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในเมื่อว่าโดยรูปธรรมก็ได้แก่สณฺฑกกายของพระพุทธองค์ ว่าโดยคุณธรรม คือความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีที่มีอยู่ในจิตของเรา ซึ่งทุกคนก็มีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี แม้แต่วันนี้เรามาประชุม นั่งสมาธิกัน ก็อาศัยคุณธรรม คือความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี เป็นเครื่องกระตุ้นเตือนใจ ดังนั้นท่านผู้ใดมีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีอยู่ในใจตลอดเวลา ผู้นั้นได้ชื่อว่ามียุคธรรมที่กำจัดให้เป็นพุทธะ

บางครั้งเราภาวนา พุทฺโธ พุทฺโธ คำว่า พุทฺโธ เป็นคำพูดเป็นภาษา แต่เมื่อคุณธรรมที่เกิดขึ้นกับจิต ก็หมายถึงความรู้สึกผิดชอบชั่วดีนั่นเอง อันนั้นคือคุณธรรมที่กำจัดให้เป็นพุทธะ อันนี้คนเรามีกันอยู่ทุกคนตั้งแต่เกิดมา แต่ว่าจิตพุทธะ ลำพังแต่ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดียังมันคงไม่เพียงพอ เราจึงมาตั้งใจที่จะปฏิบัติ

---

\*เทศน์อบรมครูผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนา เขตการศึกษา ๑๑

ณ วัดวะภูแก้ว เมื่อวันที่ ๑๗ เมษายน ๒๕๓๕



สมาธิภาวนา ให้จิตของเราเปลี่ยนสภาพจากความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี เป็นหยุด นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน เมื่อทำได้เช่นนั้น พระพุทธเจ้าได้ปรากฏขึ้นในจิตของเราอย่างเด่นชัด เพราะฉะนั้น เราจะค้นหาพระพุทธเจ้า ต้องค้นในจิตของเราเอง

เมื่อเรามาอาศัยหลักและวิธีการปฏิบัติสมาธิภาวนา เมื่อจิตสงบ นิ่งลง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน บางทีมีปิติ มีความสุข กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ ความรู้สึก รู้ ตื่น เบิกบาน เป็นคุณธรรมที่ทำให้จิตให้เป็นพุทธะ เมื่อเราเกิดกายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบแล้ว ก็เกิดมีปิติ บางครั้งขนหัวลุกชูชัน บางครั้งก็รู้สึกซาบซ่านไปทั่วร่างกาย บางทีก็ทำให้รู้สึกตัวสั่น ตัวโยกตัวโคลง ถ้าผู้มีปิติแรงอาจจะล้มนอนลงไปอย่างสบายก็ได้ อันนั้นเป็นอิทธิพลของพุทธะที่บังเกิดขึ้นในจิต แล้วแสดงออกมาทางกาย เพราะปิติและความสุขเกิดที่กาย ถ้าไม่มีกาย เราก็ไม่รู้สึกรู้ว่า เรามีสุข มีทุกข์ อันนี้คือพระพุทธเจ้าที่เกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติธรรม

เมื่อเราปฏิบัติได้อย่างนี้ เริ่มต้นแต่มีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี จิตหยุด นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน เป็นคุณธรรมที่ทำให้จิตเป็นพุทธะ เมื่อท่านผู้ใดสามารถทรงไว้ซึ่งคุณธรรมอันนี้ แม้ชั่วขณะจิตหนึ่ง หรือนานๆ ก็ตาม ก็ได้ชื่อว่าทรงไว้ซึ่งพระธรรม คือทรงไว้ซึ่งพระธรรมที่ทำให้จิตให้เป็นพุทธะนั้นเอง

ที่นี้ตามธรรมชาติของผู้ที่มีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี จิตนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ท่านผู้นั้นจะต้องมีเจตนาตั้งมั่นว่า เราจะละความชั่ว ประพาศความดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาดอยู่เสมอ อันนี้ เป็นกิริยาที่มีคุณธรรมที่ทำให้จิตให้เป็นพระสงฆ์เกิดขึ้นในจิตของเรา

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าก็ดี พระธรรมก็ดี พระสงฆ์ก็ดี คือคุณธรรม ที่นี้เมื่อเราได้บรรลุถึงจุดที่เรียกว่าทำจิตให้เป็นพุทธะ เมื่อเราจะปฏิบัติจิตของเราให้เป็นไปตามคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราจึงมาสมาทานศีล ๕ ข้อ การปฏิบัติธรรมสำคัญอยู่ที่ความเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ อย่างต่ำคือศีล ๕ ผู้ที่ปฏิบัติอยู่ในระดับความเป็นคฤหัสถ์ ตั้งใจปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของศีล ๕ ข้อ สะดวกสบายดีกว่านักบวช เพราะว่าภาระกังวลที่จะต้องสังวรระวังน้อยกว่ากัน เพียงแต่เรายึดหลักว่า พระพุทธเจ้าฆ่าไม่เป็น เราไม่ฆ่า พระพุทธเจ้าลักขโมยไม่เป็น เราไม่ลักขโมย พระพุทธเจ้าฉ้อโกงไม่เป็น เราไม่ฉ้อโกง พระพุทธเจ้าไม่ละเมิดสิทธิประโยชน์ของใครต่อใคร เราก็ไม่ละเมิดประโยชน์ของท่านผู้อื่น พระพุทธเจ้าไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียดยุยงให้แตกสามัคคี ไม่พูดเพื่อเจ้อเหลวไหล และไม่โกหก เราก็ปฏิบัติตามอย่างท่าน พระพุทธเจ้าไม่ดื่มมึนเมาของเมา หรือวัตถุที่เป็นที่ตั้งแห่งความเมา หรือความมัวเมาอันเป็นทางแห่งความประมาท เมื่อพระพุทธเจ้าไม่ทำเช่นนั้น เราก็ไม่ทำ เรายึดหลักศีล ๕ เป็นหลักปฏิบัติ เพื่อขจัดสิ่งที่เราจะพึงทำตามอำนาจของกิเลส

ในขั้นต้น เราจะต้องอาศัยความอดทนและสัจจะความจริงใจ เมื่อเราอาศัยความอดทน สัจจะความจริงใจ อดทนต่อสิ่งที่จะเป็นเหตุให้เราละเมิดล่วงเกินศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง ตั้งใจให้แน่วแน่ เราจะไม่ละเว้นโทษตามกฎเกณฑ์ของศีล ๕ ด้วยความจริงใจ เราอาศัยหลัก ๒ ประการนี้ แล้วตั้งใจประพฤติดุปฏิบัติไปจนกระทั่งเรารู้สึกคล่องตัว ชำนิชำนาญต่อการงดเว้น เมื่อเรามีการงดเว้นไม่ทำอะไรตามคำบงการ ตามอำนาจบงการของกิเลส โลก โกรธ หลง ก็ได้

เชื่อว่าตัดกรรมตัดเวร ตัดผลเพิ่มของบาป แม่โลก โกรธ หลง จะมีอยู่ในใจของเรา เราก็พยายามใช้ให้เกิดประโยชน์โดยความเป็นธรรม คือเอาศีล ๕ มาเป็นขอบเขต เป็นเส้นขนานของการใช้กิเลสให้ถูกต้อง เมื่อเราใช้กิเลสทำประโยชน์ในทางที่ถูกที่ควรโดยเอาศีล ๕ เป็นหลัก ประกันความปลอดภัย เมื่อเราปฏิบัติจนคล่องตัวชำนาญ เราจะรู้สึกเบาสบาย จะรู้สึกว่าเราไม่ต้องตั้งใจดเว้นสิ่งใดๆ แต่เพราะอาศัยความคล่องตัวอันนั้น จิตของเราจะดเว้นเองโดยอัตโนมัติ

เมื่อเรามีศีล ๕ บริสุทธิบริบูรณ์ แม้เราจะยังทำสมาธิภาวนาไม่เป็น ก็ได้ชื่อว่าตัดบาปตัดกรรมให้หมดสิ้นไปแล้ว เมื่อเรามีศีล ๕ บริสุทธิบริบูรณ์ กายของเราก็สงบ คือสงบจากการทำบาป วาจาของเราก็สงบ คือสงบในการพูดในทางที่เป็นบาป แม้จิตของเรายังคิดที่จะทำบาป แต่เราไม่ละเมิดล่วงเกินศีล ๕ บาปกรรมอะไรก็ไม่เกิดขึ้น เมื่อเรามีคุณสมบัติพอกพูนมากขึ้นๆ กำลังของศีลมีพลังแก้กล้ำขึ้น กายเป็นปกติ วาจาเป็นปกติ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยส่งหนุนให้จิตใจของเราเกิดความเป็นปกติ เมื่อความปกติเริ่มเกิดขึ้นที่ใจของเรา ความคิดจะฆ่า เบียดเบียน ข่มเหงหรือรังแกก็น้อยลงหรือหมดไปไม่มีเลย เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็ประกันความปลอดภัยของเราได้ว่าเราจะต้องตกรก

แต่เพื่อให้จะให้จิตของเรามีความมั่นคงต่อการที่จะละบาปกรรมตามกฎหมายของศีล ๕ เราจึงจำเป็นต้องปฏิบัติสมาธิเพื่อสร้างพลังจิตให้มีความมั่นคงต่อการที่จะละความบาปนั้นๆ การทำสมาธิถ้าท่านจะนึกถามในใจว่า การทำสมาธิ ทำอย่างไร ก็จะได้คำตอบว่า การทำสมาธิคือการทำจิตให้มีอารมณ์สิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก จะเป็นอะไรก็ได้ ถ้าหากว่าท่านผู้ใดยังภาวนาไม่เป็นหรือไม่เคยภาวนาเลย ถ้า



จะตั้งใจปฏิบัติสมาธิด้วยความจริงใจ แม้แต่เพียงท่องพุทโธเอาไว้ทุกขณะจิต ทุกกลมหายใจ แม้ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำเราท่องพุทโธไว้ได้ตลอดเวลา การท่องพุทโธนี้ ท่องเหมือนกับเราท่องเล่นๆ ไม่ต้องการผลตอบแทนใดๆ แต่เราท่องไม่หยุด และเราก็ไม่บังคับจิตให้เกิดมีสมาธิ เป็นแต่เพียงตั้งสติ กำหนดสติ ท่องพุทโธ พุทโธ พุทโธ เอาไว้ตลอดเวลา ท่องอย่างนกแก้วนกขุนทองไปก่อน แม้ใครจะว่าเราปฏิบัติไม่รู้เหตุรู้ผลก็ตาม ถ้าหากว่าเราท่องต่อเนื่องกันทุกขณะจิตทุกกลมหายใจที่เราตื่นอยู่ เมื่อเราท่องไม่หยุด สมาธิคือจิตสงบ นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน จะบังเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติผู้ท่องพุทโธอย่างคาดไม่ถึง

เพราะฉะนั้น ในขณะที่เราปฏิบัติ นอกจากการท่องพุทโธ ก็ยังมีสมาธิรองรับ ยุบหนอพองหนอ เมื่อใครจะท่องบทใด ก็ให้ตั้งใจท่องต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย สมาธิรองรับ ยุบหนอพองหนอ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ เราสามารถที่จะท่องได้ตลอดเวลา แต่ในขณะใดที่เราจะต้องพูด เมื่อพูดก็ให้มีสติรู้อยู่ที่คำพูด เมื่อคิดก็ให้มีสติรู้อยู่ที่ความคิด การทำ การพูด การคิด ให้มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

ถ้าหากว่าเราไม่ถนัดในการที่จะมาท่องบริกรรมภาวนาดังที่กล่าวแล้ว เราสามารถที่จะกำหนดสติรู้จิตของเราเฉยอยู่ ถ้าจิตของเรานิ่งเฉยเป็นชั่วโม่ง เราปล่อยให้เฉย แต่ถ้าหากว่าจิตเกิดความคิดขึ้นมา เราปล่อยให้คิด แต่ให้มีสติกำหนดตามรู้ความคิดเรื่อยไป ถ้าจิตของเรายังไม่มีพลังงานเพียงพอ เมื่อคิดขึ้นมาแล้วเรากำหนดรู้จิตจะหยุดคิดทันที เมื่อจิตหยุดนิ่งก็ปล่อยให้นิ่ง ถ้าคิดปล่อยให้คิด เราเอาสติตัวเดียวเท่านั้นเป็นเครื่องกำหนดรู้ความนิ่งและความคิด

ถ้าหากว่าท่านผู้ใดทำความรู้สึกให้รู้อยู่ในที่ เหมือนกับเราไม่ได้ตั้งใจ จะดู จะรู้ แต่เอาความรู้ที่อยู่โดยธรรมชาติของจิตนั้นรู้เรื่อยไป ถ้าทำได้แบบนี้ เพื่อว่าสมาธิกำลังจะเริ่มแล้วสมาธิจะไม่ถอน แต่ถ้าจิตแสดงอาการสงบลงไปแล้ว เราเอาความตั้งใจของเราเข้าไปแทรกสมาธิจะถอนทันที อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติสมาธิ โดยที่ไม่มีอุปสรรคใดๆ มาขัดขวาง เราสามารถจะปฏิบัติได้ทุกโอกาส แม้เวลาเราทำงานทำการ เวลาเราสอนนักเรียน เราก็เอาสติตัวเดียวเท่านั้นกำหนดรู้สิ่งที่เราทำอยู่ในปัจจุบันตลอดเวลา

อาตมาขอยืนยันกับท่านทั้งหลาย ท่านทั้งหลายที่เรียนจบสูงๆ มาแล้ว เคยปฏิบัติสมาธิมาแล้วทั้งนั้น แต่ท่านเองไม่รู้สึกตัวว่าได้ปฏิบัติสมาธิ เพราะความไม่เข้าใจ หรือไม่ก็ได้ยินได้ฟังวิธีการปฏิบัติสมาธิอยู่ในวงแคบเกินไป ความจริงนั้น เราทำ เราพูด เราคิด ด้วยความมีสติสัมปชัญญะรอบคอบอยู่ในขณะที่ทำ ที่พูด ที่คิด นั่นคือการปฏิบัติสมาธิ ที่ยืนยันว่าท่านทั้งหลายได้ปฏิบัติสมาธิมาแล้ว เพราะเวลาท่านวิจยงานของท่าน ท่านใช้ความคิดวกไปเวียนมาด้วยความตั้งใจที่แน่นแน ในขณะนั้นท่านกำลังเริ่มปฏิบัติสมาธิ พอคิดไปคิดมา ท่านรู้สึกเคลิ้มๆ หรือเผลอๆ ไปนิดหนึ่ง จิตว่างลงสิ่งที่ท่านต้องการรู้มันผุดโผล่ขึ้นมา นั่นคือปัญญาในสมาธิ

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติสมาธิอย่าไปยึดหลักและวิธีการมากเกินไป แบบและวิธีการที่ท่านบัญญัติเอาไว้ในหมวดกรรมฐาน ๔๐ กัฏฐี หรือการเจริญวิปัสสนาพิจารณารูปนามธาตุขันธ์อายตนะกัฏฐี อันนั้นเป็นแต่เพียงวิธีการ เป็นวิธีที่ท่านเขียนเป็นแบบอย่างเอาไว้เท่านั้น แต่เมื่อใครตั้งใจปฏิบัติสมาธิอย่างเอาจริงเอาจัง อาจจะไม่ต้องไปยึดหลักในคัมภีร์ก็ได้ เราอาจจะบริกรรมภาวนาอย่างอื่นก็ได้

เช่นอย่างเราจะค้นคิดพิจารณา ตามตำราท่านให้พิจารณาธาตุขันธ์  
 อายุตนะ แต่เราจะเอาวิชาการทางโลกที่เราเรียนจบมา มาเป็น  
 อารมณ์พิจารณาก็ได้ เพราะการทำสมาธิคือการทำให้มีสิ่งรู้ สติมี  
 สิ่งระลึก เมื่อจิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก ธรรมชาติของจิตจะต้องเพิ่ม  
 พลังงานมากขึ้นทุกที พลังงานตัวที่สำคัญก็คือ จะทำให้เรามีสติดีขึ้น  
 และว่องไวขึ้น แม้ว่าจิตจะยังไม่สงบเป็นสมาธิ ได้ญาณ ได้ฌานใดๆ  
 ก็ดี แต่ก็ทำให้เกิดสมาธิเมื่อภายหลัง จิตของเรานั้นคงต่อการ  
 ประพฤติปฏิบัติอย่างไม่ลดละ

สมาธิอันใดที่เราปฏิบัติแล้วมันรู้สึกเบื่องานเบื่อการ อยากจะ  
 โกงหัวไปบวช อย่าเพิ่งไปเชื่อมั่น ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิได้ดีแล้วนี้จะต้อง  
 มีความรักความเคารพบูชาในบิดามารดา ปู่ย่าตายาย ตลอดทั้งครู  
 บาอาจารย์ ถ้าเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ จะเกิดมีจิตเมตตาปรานีต่อผู้น้อย  
 เป็นอย่างดี สามิภรรยาอยู่ร่วมกัน เมื่อก่อนอาจจะทะเลาะเบาะแว้ง  
 กันบ่อยๆ แต่เมื่อมาปฏิบัติสมาธิได้ดีแล้ว การทะเลาะเบาะแว้งเหล่านี้นั้นก็จะหายไปเอง และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ชีวิตของคนเรานี้ เป็น  
 อยู่ด้วยพลังของสมาธิ ผู้ที่ทำอะไรจับจด จับโน้นวางนี้ ไม่เอาจริง  
 เอาจัง คือคนขาดสมาธิ แต่ว่าท่านผู้ใดทำอะไรอาศัยสัจจะความ  
 จริงใจ ประพฤติสิ่งใดให้ได้สิ่งนั้น ผู้นั้นได้ชื่อว่าเป็นผู้มีสมาธิที่มั่นคง  
 แม้จะยังไม่ถึงสมาธิแนบ ได้ญาณ ได้ฌานอะไรก็ตาม

ก่อนที่จะจบนี้ จะขอแนะนำเรื่องการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้ามา  
 เล่าสู่กันฟังพอเป็นคติเตือนใจ

ท่านเคยคิดไหมว่าพระพุทธเจ้าเจริญกรรมฐานปฏิบัติสมาธิ  
 ภาวนา เอาอะไรเป็นอารมณ์จิต ในการภาวนาสมัยพระพุทธเจ้ายัง  
 ไม่เกิด คำว่าพุทโธก็ไม่มี สัมมาอรหังก็ไม่มี ยุบหนอพองหนอกก็ไม่มี



ถ้าอย่างนั้นพระพุทธเจ้าท่านเอาอะไรเป็นหลักเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติสมาธิ

เราจะได้คำตอบว่า พระพุทธเจ้าอาศัยอารมณ์ ๒ อย่าง คือ ๑. อารมณ์ทางกาย ได้แก่ ลมหายใจเข้าหายใจออก ๒. อารมณ์ทางจิต คือความคิด ซึ่งมันเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ และพระองค์จะเริ่มต้นด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจ การกำหนดรู้ลมหายใจของพระองค์ เพียงแต่ว่ามีพระสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออกเฉยอยู่เท่านั้น ไม่ได้นึกว่า ลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว ลมหายใจหยาบ ลมหายใจละเอียด แล้วก็ไม่ได้บังคับจิตให้เกิดมีความสงบ แล้วก็ไม่ได้แต่งลมหายใจให้หยาบให้ละเอียด เพียงแต่มีพระสติกำหนดรู้ลมหายใจอยู่อย่างเดียวเท่านั้น

ทีนี้ในช่วงใดจิตของพระองค์เกิดว่างลง พระองค์ปล่อยให้ว่าง ช่วงใดจิตของพระองค์เกิดความคิด พระองค์ปล่อยให้คิด พระองค์ให้จิตของพระองค์เดินอยู่ที่ลมหายใจ ความคิด ความว่าง ลมหายใจ ความคิด ความว่าง ให้เดินอยู่ใน ๓ จังหวะ ธรรมชาติของจิต ถ้าเวลาอยู่ว่างๆ จิตกับกายยังมีความสัมพันธ์กันอยู่ ต้องรู้ลมหายใจเองโดยอัตโนมัติ ทีนี้ในเมื่อว่างอยู่สักพักหนึ่งก็จะเกิดความคิดขึ้นมา คือคิดขึ้นมาเองโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ พระองค์ปฏิบัติโดยอาศัยหลักดังที่กล่าว ที่แรกจิตของพระองค์ก็เดินอยู่ที่ลมหายใจ ความคิด ความว่าง ลมหายใจ ความคิด ความว่าง อยู่ใน ๓ จังหวะนี้ แล้วในที่สุดจิตของพระองค์ก็มาจับลมหายใจอย่างเหนียวแน่น ยึดลมหายใจเป็นอารมณ์ ลมหายใจกับสติและความรู้สึกทางจิตไม่ได้พรากจากกัน จนกระทั่งลมหายใจละเอียดๆ ลงไปตามขั้นตอนแห่งความสงบของจิต

ในระยะต้นๆ ถ้าพระองค์กลัวว่าจิตของพระองค์จะเลยเกิด  
พลมหายใจแผ่วเบาลงไปๆ พระองค์ก็มานึกว่าลมหายใจยังอยู่  
จิตก็หายาบขึ้นมานิดหน่อย แล้วก็ปรากฏเห็นลมหายใจอย่างชัดแจ้ง  
ในที่สุดจิตของพระองค์สงบ ละเอียด วิ่งตามลมหายใจเข้าไปข้างใน  
กาย ไปสงบนิ่งอยู่ในท่ามกลางของร่างกาย แต่ว่าเปล่งรัศมีออกมา  
รอบกาย ทำให้พระองค์มองเห็นร่างกายเหมือนแก้วโปร่ง มองเห็น  
อวัยวะภายในกายทั้งหมดในขณะจิตเดียว ทั้งอวัยวะภายนอกด้วย  
ในขณะจิตเดียว จะมองเห็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น  
กระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด พังผืด ครบอาการ ๓๒ ซึ่งในขณะนั้น  
จิตของพระองค์สงบ นิ่ง แล้วรู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง สักแต่ว่ารู้  
ร่างกายหายไป ลมหายใจก็หายขาดไป ในที่สุดยังเหลือแต่จิตดวง  
เดียว นิ่ง สว่างไสว อยู่ในท่ามกลางแห่งจักรวาลอันกว้างใหญ่ ใน  
ขณะนั้น พระองค์จะรู้สึกมีแต่จิตของพระองค์ดวงเดียวเท่านั้น ไม่มี  
ปรากฏการณ์อะไรเกิดขึ้น ตอนนี่จิตของพระองค์อยู่ในจุดตกตาม  
เป็นจิตพุทธะซึ่งบังเกิดขึ้นกับพระองค์ ถ้าจะว่าโดยจิตก็อุปมาจิต  
ว่าโดยสมาก็อุปมาสมาธิ ว่าโดยฌานก็จุดตกตาม

เมื่อจิตของพระองค์ไปถึงขั้นจุดตกตาม พอจะขยับก้าว  
หน้าไปสู่อกาसानัญจายตนะ วิญญูณัญจายตนะ อาภิญญัญจายตนะ  
เนวสัญญานาสัญญายตนะ ตามลำดับไปเช่นนั้น พอขยับจะก้าวขึ้น  
ไปอีกขั้นหนึ่ง จิตพระองค์วกเข้าไปสู่สัญญาเวทยิตนิโรธ เรียกว่าเข้า  
นิโรธสมาบัติ นิโรธสมาบัติเป็นฐานสร้างพลังจิตเพื่อกระโดดก้าวขึ้น  
ไปสู่ภูมิธรรมชั้นโลกุตตระ พอจิตของพระองค์ไปสร้างพลังงานอยู่  
ที่ตรงนี้พร้อม จิตของพระองค์จึงเบ่งบานออกมาอีกครั้งหนึ่ง ใน  
ตอนที่อยู่ในสัญญาเวทยิตนิโรธนั้นเป็นสมาธิที่ละเอียดสุขุมที่สุด ถ้า

ไม่ใช่วิสัยปัญญาอย่างพระพุทธเจ้า ก็อาจจะเข้าใจว่าสำเร็จพระนิพพานในขั้นนี้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันดับหมด แม้แต่จิตวิญญาณก็ทำท่าจะดับหมดสิ้นไป จะยังเหลือปรากฏอยู่จิตที่ละเอียดที่สุด

เมื่อเข้ามาถึงตอนนี้ ได้พลังพร้อม จิตเบ่งบานออกมาอีกครั้งหนึ่ง แผ่รัศมีครอบคลุมจักรวาลทั้งหมด ทำให้พระองค์ตรัสรู้เป็น **โลกวิทู** ผู้รู้แจ้งโลก คือ รู้ยมโลก ได้แก่ ภพภูมิของภุตผีปีศาจ เปเรต อสุรกาย ทั้งสัตว์นรก พระองค์รู้ในขณะจิตเดียว แล้วก็รู้ภพภูมิของมนุษย์ ซึ่งเรียกว่าโลกมนุษย์ รู้ภพภูมิของเทวดาตั้งแต่เทวดาชั้นจาตุมจนกระทั่งถึงพรหมโลกชั้นอนัญญาพรหม พระองค์รู้ในขณะจิตเดียว นอกจากจะรู้ความเป็นไปของโลกทั้ง ๓ ยังรู้อดีตชาติของพระองค์ว่าเคยเกิดมาก็ภพกี่ชาติ นอกจากจะรู้เรื่องของพระองค์แล้วยังรู้เรื่องของคนอื่นและสัตว์อื่นด้วย ว่าสัตว์ในจักรวาลนี้แต่ละตนแต่ละตัวเกิดมาแล้วก็ภพกี่ชาติ อันนี้เรียกว่า รู้ **ปุพเพนิวาสานุสติญาณ** ในเมื่อรู้ความแตกต่างของภพภูมิของสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ก็มารู้กฎเกณฑ์แบ่งชั้นวรรณะ แบ่งความเป็นไปของสัตว์ทั้งหลาย คือรู้เรื่องการจุติและเกิดของสัตว์ทั้งหลายที่เป็นไปตามกฎของกรรม ซึ่งเรียกว่า **จุตูปปาตญาณ** แล้วก็รู้ **อสาวิักขยญาณ** คือ อวิชชาโมหะอันเป็นต้นเหตุให้สัตว์ทั้งหลายทำกรรมไปตามที่ตนเข้าใจ เพราะความรู้ไม่จริง ย่อมทำสิ่งที่เบียดบาบบ้าง สิ่งที่เป็นบุญบ้าง เมื่อทำขึ้นมาแล้วก็ได้รับผลของกรรม ได้รับผลของกรรมก็แล้วแต่กฎของกรรมจะชดให้ไปเกิดในภพใดภูมิใด ให้ไปตกนรกก็มี ให้ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานก็มี ให้ไปเกิดเป็นมนุษย์ก็มี ให้เกิดเป็นเปเรต อสุรกายเป็นเทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ ซึ่งอำนาจของกิเลสเป็นผู้บันดาลให้สัตว์ทั้งหลายต้องทำกรรม



ปฐพีนิवासานุสติญาณกัฏฐิ จตุปปาตญาณกัฏฐิ อาสวักขยญาณกัฏฐิ พระองค์ตรัสรู้ในขณะที่จิตเดียวตั้งแต่ปฐมยาม การตรัสรู้ในขณะที่จิตทรงสมาธิขั้นสมถกรรมฐาน แต่เป็นสมถกรรมฐานขั้นโลกุตตรภูมิ จิตไม่มีร่างกายตัวตน แต่สามารถรู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างได้ รู้เห็นอย่างหนึ่งๆ ไม่มีภาษาสมมุติบัญญัติจะเรียกอะไรว่าเป็นอะไร แต่จิตดวงนี้สามารถบันทึกข้อมูลต่างๆ เอาไว้พร้อมหมด ทั้งปฐพีนิवासานุสติญาณ จตุปปาตญาณ อาสวักขยญาณ ทำไมจิตในขณะนั้นจึงคิดไม่เป็น เพราะไม่มีร่างกายตัวตน จิตของคนเราจะแสดงอาการคิดนึกขึ้นมาได้ต้องอาศัยประสาททางสมอง คืออาศัยกายนี้เอง จึงจะคิดเป็น แต่ถ้าหากว่าจิตดวงนี้แยกจากกายไปอยู่เอกเทศส่วนหนึ่งต่างหากไม่เกี่ยวพันกัน สามารถรู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างได้ แต่คิดไม่เป็น นี่คือธรรมชาติความเป็นจริงของจิตเป็นอย่างนี้ ที่นี้ในเมื่อพระพุทธองค์ได้ตรัสรู้เป็นโลกวิทูแล้ว เมื่อจิตของพระองค์ถอนจากสมาธิมา พอมารู้สึกว่ามีกายเท่านั้น จิตตัวนี้จึงมาพิจารณาทบทวนปฐพีนิवासานุสติญาณคือการระลึกชาติหนหลังได้ ว่าเราเกิดมาก็ภพก็ชาติ เคยเป็นอะไรมาบ้าง สัตว์ทั้งหลายเกิดมาก็ภพก็ชาติ เคยเป็นอะไรมาบ้าง พระองค์พิจารณาเรื่องนี้จบลงในปฐมยาม

เมื่อพิจารณาปฐพีนิवासานุสติญาณจบลงแล้ว พระองค์ก็พิจารณาต่อไป ในช่วงนี้จิตของพระองค์ปฏิบัติตัวไปเองโดยอัตโนมัติไปพิจารณาเรื่องกฎของกรรม ว่าทำไมสัตว์ทั้งหลายจึงไปเกิดในภพภูมิต่างๆ กัน ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะกฎของกรรม ภาษิตที่ว่า *กัมมัง สัตเต วิชชติ* กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้มีประเภทต่างๆ เกิดขึ้นตั้งแต่ในสมัยนั้น

เมื่อพระองค์พิจารณาญาณของกรรมคือจุตูปปาตญาณจบลงในมัชฌิมาแล้ว ก็ไปพิจารณาเรื่องกิเลสอาสวะคืออวิชชา ความรู้ไม่จริง ว่าสัตว์ทั้งหลายทำไมจึงต้องทำกรรม ทำกรรมดีบ้างทำกรรมชั่วบ้าง เพราะความรู้ไม่จริง แล้วก็ทำกรรมไปตามที่ตนคิดว่าถูกต้อง แต่ว่าสิ่งที่ทำนั้นมันเป็นทั้งบุญเป็นทั้งบาป มีทั้งดีมีทั้งชั่ว เมื่อทำลงไปแล้วมันก็เกิดวิบากคือผล เมื่อได้รับผลของกรรม ญาณของกรรมก็ส่งหนุนให้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสาร ไม่รู้จักจบจักสิ้น เรื่องนี้พระองค์พิจารณาจบลงไป ในปัจฉิมยามคือจวนใกล้รุ่ง

เมื่อพิจารณา ๓ อย่างนี้ตามลำดับยามทั้ง ๓ คือ ปฐมยาม พิจารณาเรื่องปุพเพนิวาสานุสสติญาณ มัชฌิมา พิจารณาเรื่องจุตูปปาตญาณ ปัจฉิมยาม พิจารณาเรื่องอัสวักขยญาณ อัสวักขเลส ในเมื่อพิจารณาจบลงไปแล้ว จิตยอมรับสภาพความจริง ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้เห็นมานั้นเป็นความจริงแท้ไม่แปรผัน อรหัตตมัคคญาณจึงบังเกิดขึ้นในขณะจิตนั้น แล้วก็ตัดกิเลสอาสวะขาดสะบั้นไป จึงทำให้พระองค์สิ้นภพสิ้นชาติ สิ้นอัสวักขเลส ถึงซึ่งความบริสุทธิ์สะอาดโดยสิ้นเชิง แม้กิเลสน้อยหนึ่งเท่าธุลีก็มีได้มีเหลือติดอยู่ในพระทัยของพระองค์อีกแล้ว แล้วกิเลสทั้งหลายก็ไม่สามารถที่จะมาประทุษร้ายดวงจิตดวงนี้ของพระองค์ให้เศร้าหมองอีก ก็เป็นอันว่าบรรลู่ถึงแดนอมตะ จึงทรงได้พระนามว่า **อะระหัง สัมมาสัมพุทธโฆสะ** พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ด้วยประการฉะนี้

เพราะฉะนั้น สาธุชนทั้งหลายผู้ที่มุ่งหวังจะปฏิบัติสมาธิให้ได้ผลอย่างแท้จริง อย่าไปข้องใจสงสัยในหลักและวิธีการ เราจะบริการภรรณาคำไหนก็ได้ ถ้าใครนับถือศาสนาคริสต์ให้บริการ

ภาวนาเยชฺฐ ถ้าใครถืออิสลาม ให้บริการภาวนาถึงพระเจ้าอัลเลาะห์ ถ้าใครถือศาสนาพุทธให้ภาวนาพุทธโร เมื่อท่านตั้งใจภาวนาจริงๆ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ จิตหยุด นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน มีแนวโน้มเป็นอย่างเดียวกันหมด เพราะ สมาธิเป็นสัจจธรรม มีหนึ่งเดียว จะแตกต่างกันไม่ได้ แต่วิธีการนั้นเราอาจจะใช้อุบายวิธีต่างกัน แต่ผลลัพธ์ก็คือสมาธิอันเดียวกันนั่นเอง

บรรดาครูบาอาจารย์ที่สอนกรรมฐานในปัจจุบันนี้แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ประเภทหนึ่ง รู้หลักวิธีการตามตำรับตำรา แต่ทำสมาธิไม่เป็น ก็ไม่รู้เรื่องของสมาธิ อีกประเภทหนึ่ง รู้หลักวิธีการ ทำสมาธิเก่ง มีประสบการณ์มาก ย่อมเข้าใจในเรื่องสมาธิดี

ความเข้าใจคำว่า สมาธิ ของคนในปัจจุบันนี้ ก็มี ๒ อย่าง อย่างหนึ่ง ผู้บริการภาวนาน้อมจิตบังคับจิตให้หยุดนิ่ง เมื่ออาศัยความคล่องตัวชำนาญ เราต้องการจะให้จิตของเราหยุดเมื่อไรก็ได้ เมื่อจิตหยุดแล้ว เราก็ต้องตั้งใจประคองจิตให้หยุดนิ่งอยู่ อันนี้มันเป็นแต่เพียงความสงบที่เราแต่งเอาได้ ไม่ใช่สมาธิ แต่สมาธิที่แท้จริงนั้น ในเมื่อจิตหยุดนิ่งได้ แล้วจิตแปรสภาพไปเป็นอย่างอื่น คือ นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน หรือรู้สึกแจ่มๆ ภายในส่วนลึกของจิต มีความรู้พร้อมในขณะจิตนั้น ศิล สมาธิ ปัญญา ก็รวมลงสู่จุดนั้นคือความปกติของจิต เมื่อจิตวูบๆ ลงไป สัญญาเจตนาที่จะให้จิตเป็นอย่างไรมันหมดสิ้นไป ความตั้งใจจะให้จิตสงบก็ไม่มี ความตั้งใจจะให้จิตรู้เห็นอะไรก็ไม่มี จิตจะไปสู่สมาธิขั้นใด ญาณขั้นใด หรือจะเกิดความรู้ใดๆ ขึ้นมา จิตจะปฏิวัติตัวไปเองโดยอัตโนมัติ ซึ่งเราไม่ได้ควบคุม เราไม่ได้มีสัญญาเจตนาใดๆ ที่จะไปควบคุมจิต หรือเราไม่ได้ตั้งใจจะน้อมจิตไปรู้ไปเห็นอะไร แต่จิตจะปฏิวัติตัว ไปรู้



ไปเห็นเอง ซึ่งเรียกว่าเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ อันนี้จึงจะได้ชื่อว่า เป็นสมาธิ จิตเป็นสมาธิอย่างแท้จริง

ในเมื่อจิตของเราเป็นสมาธิแล้ว ทางไปของจิตมีอยู่ ๒ อย่าง อย่างหนึ่ง จิตสงบ นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน แล้วก็สงบละเอียดๆ จนกระทั่งร่างกายตัวตนหายไป อันนี้จิตสงบเป็นสมาธิในสายมาน-สมาบัติ แต่ถึงแม้ว่าจะเป็นสมาธิในมานสมาบัติ เราก็จำเป็นจะต้อง ปฏิบัติ ซึ่งจิตจะปฏิบัติตัวไปเองโดยอัตโนมัติ จะเป็นอย่างไรก็ตาม ที่นี้สมาธิอีกแบบหนึ่ง บางทีเราอาจจะภาวนาพุทโธๆ ๒-๓ คำ จิต วูบลงไปนิดหนึ่ง ภาวนารู้ความคิดผุดขึ้นมาอย่างกับน้ำพุ ในลักษณะ อย่างนี้ท่านเรียกว่า **ลักขณุปนิชฌาน** ในเมื่อเกิดมีสมาธิแล้ว เป็น สมาธิที่มีวิตก วิจารณ์ วิตกก็คือความคิด วิจารณ์ก็คือสติรู้พร้อมอยู่ที่จิต ถ้าหากว่าจิตเกิดมีปิติ มีความสุข แล้วก็มีความเป็นหนึ่ง รู้อยู่ตรงจุด ที่จิตเกิดความคิด แล้วก็ไม่ได้วิ่งตามความคิดไป เพียงแต่กำหนดรู้ จุดเกิดของความคิด ความคิดนั้นคืออะไรจิตไม่สนใจ ได้แต่รู้จิตอย่าง เดียว อันนี้เรียกว่า **สมาธิวิปัสสนา** เป็นสมาธิที่เป็นไปตามแนวทาง แห่งอริยมรรคอริยผล

เมื่อท่านทั้งหลายทำจิตให้สงบ นิ่ง เป็นสมาธิแล้ว พอภาวนา จิตสงบ นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบานขึ้นมา แต่กายยังปรากฏ จิตยัง สัมพันธ์กับกาย ยังรู้สึกว่ากายมีอยู่ ในช่วงนี้ปิติและความสุขย่อม บังเกิดขึ้น

แต่ถ้าหากว่าจิตของเราส่งกระแสนอกไปนอก จะเกิดมโน-ภาพคือนิมิต ในเมื่อจิตของท่านผู้ใดไปรู้เห็นนิมิต ให้กำหนดรู้จิต อย่างเดียว อย่าไปเกิดความพะงัวพะเพ่ง หรือไม่ต้องไปยึดมั่นในนิมิตนั้นๆ เพียงแต่กำหนดรู้จิตของตนเองเฉยอยู่เท่านั้น นิมิตนั้นจะนิ่งอยู่ตลอด

เวลาไม่ไหวติง จนกระทั่งเกิดนิมิตติดตา เรียกว่า **อุคคหนิมิต** แต่ถ้าหากว่านิมิตนั้นมีอาการเปลี่ยนแปลงยกย้ายไปมา หรือบางทีอาจจะเห็นเนื้อหนังพังลงไปยังเหลือแต่กระดูก โครงกระดูกหลุดฮวบลงไป แผลกละเอียดหายจมลงไปในพื้นที่ดิน ในตอนนี้เรียกว่า **ปฏิกากนิมิต** ปฏิกากนิมิตนี้เป็นจิตก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนากรรมฐาน

ถ้าหากว่าจิตไปสำคัญมั่นหมายในความเปลี่ยนแปลง ก็รู้ความไม่เที่ยงคืออนิจจัง เมื่อรู้อนิจจังก็รู้ทุกขังคือความทนอยู่ไม่ได้ของสิ่งนั้น ในเมื่อรู้อนิจจัง ทุกขัง ก็รู้อนัตตาคือความไม่เป็นตัวของตัว ของนิมิตหรือสิ่งรู้อยู่สิ่งนั้น เราก็ได้รู้ธรรม เห็นธรรม แต่ถ้าหากจิตของเราไม่ไปอย่างนั้น พอสงบ สว่าง ร่างกายยังปรากฏ จิตวิ่งตามลมเข้ามา มาสงบ หนึ่ง สว่าง อยู่ในท่ามกลางของร่างกาย ก็จะมองเห็นอวัยวะภายในกายนี้ทั้งหมดในขณะที่จิตเดียวครบอาการ ๓๒ แล้วจิตจะค่อยสงบละเอียดๆ ไปสู่จุดที่เรียกว่าร่างกายหาย ยังเหลือแต่จิตดวงเดียว

ทีนี้ถ้าหากว่าจิตผ่านการสำรวจภายในคือร่างกาย รู้อาการ ๓๒ เมื่อร่างกายคืออาการ ๓๒ หายไป ยังเหลือแต่จิตดวงเดียว หนึ่ง สว่างใส ถ้าจิตมีภูมิพอที่จะรู้ธรรมเห็นธรรม จิตจะย้อนมองมาดูกาย จะเห็นร่างกายขึ้นอืด เน่าเปื่อย ผุพังสลายตัวไปจนไม่มีอะไรเหลือ เมื่อจิตถอนจากสมาธิมาแล้ว ก็จะบอกกับตัวเองว่า นี่แหละคือการตาย ตายแล้วก็ขึ้นอืด น้ำเหลืองไหล เนื้อหนังพังไป เป็นของปฏิกูล น่าเกลียดโสโครก เหลือแต่โครงกระดูก กระดูกก็แผลงละเอียดลงไป หายจมลงไปในพื้นที่ดิน ไหนเล่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเขามีที่ไหน มันมีแต่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมกันอยู่เท่านั้น ในเมื่อกายกับจิตยังสัมพันธ์กันอยู่ก็ยังมีชีวิตอยู่ต่อไป ถ้า

กายกับจิตแยกจากกันเป็นคนละส่วน ส่วนกายก็เนาเปื่อยผุพังไปตามธรรมชาติ ส่วนจิตก็ไปตามกฎของกรรม แล้วแต่กรรมจะหนุนส่งให้ไปเกิดที่ไหน อันนี้ทางหนึ่งที่จิตจะเป็นไป

อีกทางหนึ่ง ถ้าจิตไม่เป็นไปตามแนวทางทั้ง ๒ ทางที่กล่าวมา พอจิตสงบแล้ว จิตก็กำหนดรู้อยู่ที่จิตเพียงอย่างเดียว ในเมื่อจิตรู้อยู่ที่จิต ตอนหนึ่งๆ จะรู้เห็นว่าจิตหนึ่งๆ ไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่ถ้าหากว่าจิตของเรามีกำลังพอที่จะเกิดภูมิความรู้ มันจะมีปรากฏการณ์วับแวบๆ อยู่ในจิต บางทีก็เป็นความคิดที่ละเอียด บางทีก็เป็นเหมือนเมฆหมอกไหลผ่านไป บางทีก็นิ่งๆ ว่างๆ ซึ่งแล้วแต่จิตจะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ

ที่นี้จิตไปรู้สิ่งที่เกิดดับอยู่ภายในจิต เรียกว่าจิตกำหนดรู้ความเกิดดับ ความเกิดดับที่ปรากฏภายในจิตนั้นแหละเป็นสิ่งที่รู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ เมื่อสมาธิและสติปัญญาแก่กล้าขึ้น จะกำหนดหมายรู้สิ่งที่เกิดดับว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้าได้ความรู้ในทางธรรมะเป็นภาษาขึ้นมา ก็จะมีขึ้นมาว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดาแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา อันนี้คือกฎของธรรมชาติ จิตก็จะรู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมาเอง

วันนี้ขอกล่าวธรรมะพอเป็นแนวทางในการพิจารณาของบรรดาท่านทั้งหลาย ก่อนที่จะจากกัน ในฐานะที่ท่านเป็นครูบาอาจารย์สอนลูกศิษย์ การสอนสมาธิของลูกศิษย์ในห้องเรียนเป็นแนวทางที่ดีที่สุด ถ้าหากว่าท่านไม่ถือน้ำมันเป็นของแปลกใหม่เกินไป เวลาท่านไปยืนหน้าห้องกำลังเตรียมจะสอนนักเรียน ท่านอาจจะกล่าวเตือนนักเรียนว่า นักเรียนทุกคนมองมาที่ตัวข้าพเจ้า ส่งจิตมารวมไว้ที่ตัวข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะถ่ายทอดพลังจิตและวิชาความรู้ให้

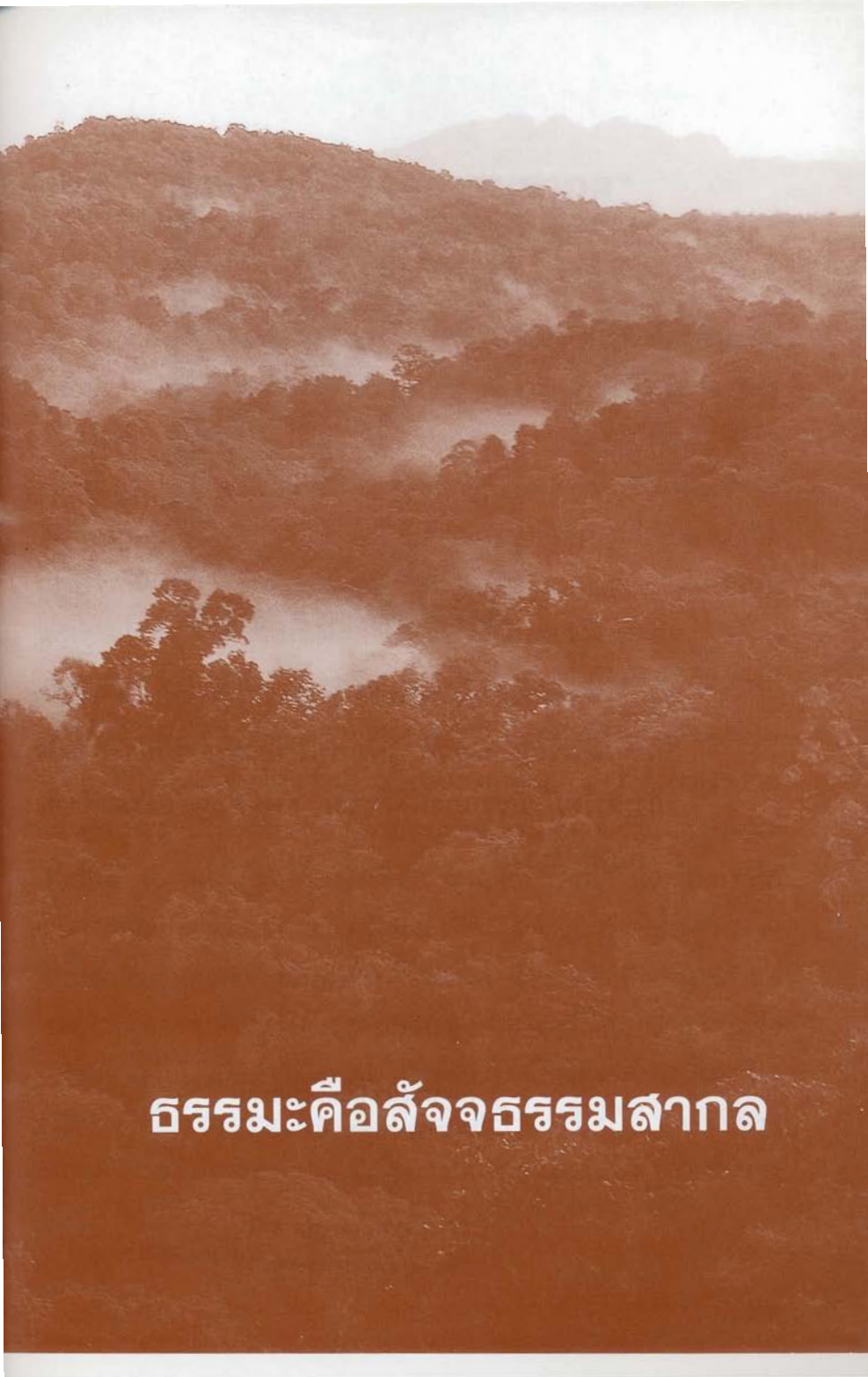


พวกเธอทั้งหลายจงน้อมรับพลังจิตและวิชาความรู้จากครูอย่างตรงไปตรงมา อย่าบิดพลิ้ว มีอะไรก็สอนไป แล้วเตือนไปเป็นระยะๆ ในทำนองนี้ ลูกศิษย์ของท่านจะได้สมาธิในห้องเรียนอย่างไม่รู้สีกตัว ขอฟ้าความคิดเห็นไว้เพียงแค่นี้

ในท้ายสุดนี้ ด้วยพระบารมีของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จงดลบันดาลให้จิตของท่านทั้งหลายยึดมั่นในคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ยึดมั่นในเจตนาแน่วแน่ที่จะละบาป ความชั่วตามกฎของศีล ๕ แล้วก็ให้จิตของท่านสงบเป็นสมาธิ ได้ อูบายวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง แม้ปรารถนาสิ่งอื่นอันเป็นผลพลอยได้ ก็จงสำเร็จตามปณิธานความปรารถนาในที่ทุกสถาน ตลอดกาลทุกเมื่อ เทอญ.

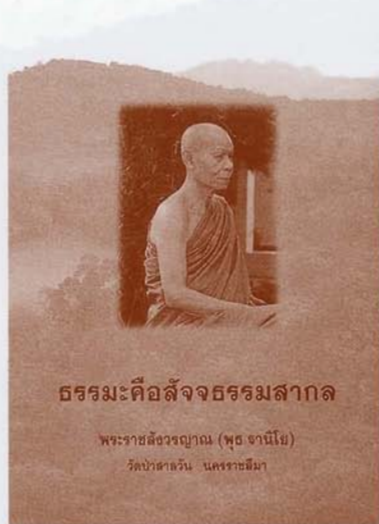
ธรรมะคือลัทธิธรรมสากล





ธรรมะคือสัจจธรรมสากล





"ธรรมะเป็นของกลาง ธรรมะคือกายกับใจ เรามา  
ศึกษาเล่าเรียน ปฏิบัติ เพื่อหาเครื่องมือปรับปรุงกายใจ  
ของเราให้มีสมรรถภาพดียิ่งขึ้น อันนี้คือจุดประสงค์ของ  
การปฏิบัติธรรม"

พิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน  
ในโอกาสบำเพ็ญกุศล ๓๐ วัน

อุทิศถวาย

พระราชสังวรญาณ (พุทธ ญาณโย)  
วัดป่าสาละวัน นครราชสีมา

## ธรรมะคือสัจธรรมสากล\*

ต่อไปนี้ให้ตั้งใจฟังธรรม เราจำเป็นอย่างไรรจึงต้องตั้งใจฟังธรรม การฟังธรรมก็คือการฟังเรื่องของตัวเอง เราฟังเรื่องของตัวเองทำไม เราฟังเรื่องของตัวเองเพื่อให้เรารู้จักตัวเอง คือว่าให้รู้จักว่า เราเป็นคนดี เป็นคนกลางๆ หรือเป็นคนเลว ซึ่งการเป็นไปของชีวิตมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย โดยกฎธรรมชาติก็มีเกิดแก่เจ็บตาย เกิดมาที่ไรก็มีแต่แก่เจ็บตายๆ ไม่มีอะไรเป็นสาระแก่นสาร ต้นไม้เมื่อมันตายไป ชิ้นส่วนของมันก็ได้เอามาทำประโยชน์ ทำฟืน ทำถ่าน ต้มหุง แต่มนุษย์เรานี่ เกิดมาแล้วก็แก่-ตาย แก่-ตาย ไม่เห็นมีประโยชน์อะไรสำหรับเนื้อหนังของมนุษย์ มีแต่หายจมไปในแผ่นดิน

ดังนั้น ในเมื่อเราเกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว เราต้องฟังธรรม เราเริ่มฟังธรรมมาตั้งแต่ผู้ปกครองส่งเราเข้าไปรับการศึกษา ตั้งแต่ชั้นอนุบาลมานั้น เราเริ่มฟังธรรม เริ่มเรียนธรรม และเมื่อเราได้รับการศึกษามาโดยลำดับ เราก็ได้สัมผัสและได้เรียนรู้ธรรมะสูงขึ้นไปเป็นลำดับขั้นตอน ในประเทศไทยเรา มีการศึกษาธรรมะตั้งแต่ระดับอนุบาลจนกระทั่งถึงระดับปริญญา สูงสุดคือด็อกเตอร์ หรือปริญญาเอก ทั้งหลายเหล่านี้ เป็นหลักสูตรแห่งธรรมะทั้งนั้น

ที่นี้ธรรมะพวกนี้เราเรียนไปเพื่ออะไร เรียนไปเพื่อปรับปรุง ตกแต่งกายกับใจของเรา ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วไม่มีสาระแก่นสาร

---

\* เทศน์อบรมนักเรียน ณ วัดวะภูแก้ว

หรือประโยชน์อะไร เราเรียนธรรมมาเพื่อปรับปรุงกายกับใจของเราให้มีสภาพดีขึ้น คือให้มีวิชาความรู้แน่นอง ให้มีคุณภาพดีขึ้น อันนี้คือความจำเป็นที่จะต้องเรียนธรรมะ

นักเรียนอย่าเข้าใจแต่เพียงว่าพวกเขาเรียนธรรมะเฉพาะวันนี้หรือวันที่ผ่านมาแล้วเท่านั้น หรือเฉพาะในสถานที่นี้ เราเรียนธรรมะอยู่ทุกกาลเวลา ทุกสมัย ทุกลมหายใจ เพราะฉะนั้น ธรรมะคือเรื่องส่วนตัวของเราเอง

เราได้เรียนธรรมะ ได้ฟังธรรม มาปรับปรุงสมรรถภาพของเราให้เข้มแข็งด้วยวิชาความรู้และสติปัญญา อันนั้นยังไม่เพียงพอที่นี้เรามาฝึกสมาธิภาวนา เพื่อปรับพื้นฐานสมรรถภาพของเราให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้น เพราะฉะนั้น การปฏิบัติสมาธิ ดังที่นักเรียนได้มาฝึกฝนอบรมนี้มันเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ เพราะชีวิตมนุษย์เป็นอยู่ด้วยกำลังของสมาธิคือความมั่นใจ

ขอตีความหมาย คำว่า สมาธิ คือความมั่นใจหรือความตั้งใจมั่น นักเรียนพอที่จะฟังเข้าใจ การศึกษากิตติ การงานทุกอย่างกิตติ ถ้าเราไม่มีความมั่นใจหรือความตั้งใจมั่น เราจะกลายเป็นคนจืดจางทำอะไรไม่จริงจัง เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็จะประสบกับความล้มเหลวหรือความหายนะ เช่นอย่างปัจจุบันนี้ ผู้ปกครองส่งเรามาเรียน แต่เราไม่ตั้งใจเรียนจริง เพราะไม่มีสมาธิ เรียนบ้างเล่นบ้าง เทียวบ้าง หรือมีความประพฤติดีมีแนวโน้มนำไปทางอบายมุขอันเป็นทางแห่งความเสื่อม การศึกษาการเรียนของเราก็ไม่สำเร็จลงได้ เพราะฉะนั้น เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เราต้องมีความจริงใจ

ระบบการฝึกอบรมสมาธิตามที่นักเรียนมารับการอบรมอยู่นี้ สมาธิไม่ใช่ของศาสนาใด ไม่มีศาสนาใดผูกขาด สมาธิเป็นของคนมี



ศาสนา และเป็นทั้งของคนไม่มีศาสนา โดยที่ สุดแม้สัตว์เดรัจฉานก็ต้องอาศัยสมาธิ ถ้าเขาไม่มีสมาธิเขาก็เอาชีวิตรอดมาได้

คำว่า สมาธิ แปลว่า ความตั้งใจมั่น หรือความมั่นใจ สมาธิภาวนา แปลว่า อบรมใจให้มีความเข้มแข็ง เราสามารถปฏิบัติสมาธิได้ทุกโอกาส ทุกลมหายใจ เช่น เวลานี้นักเรียนนั่งฟัง นักเรียนก็กำลังปฏิบัติสมาธิถ้าเอาใจใส่จดจ่อ เวล่านักเรียนเข้าห้องเรียน เรียนหนังสือ ส่งใจและสายตาไปที่ผู้สอน ไม่เอาใจและสายตาไปที่อื่น เราก็ได้ปฏิบัติสมาธิ และได้รับการถ่ายทอดพลังจิตและวิชาความรู้จากครูตลอดเวลา เพราะฉะนั้น การปฏิบัติสมาธิจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกคน

แล้วสมาธิก็เป็นหลักธรรมกลางๆ ไม่สังกัดในลัทธิและศาสนาใดๆ ไม่มีศาสนาใดผูกขาด เพราะสมาธิเป็นหลักการของธรรมชาติที่มีอยู่แล้ว ธรรมะและคุณธรรมทั้งหลายที่มีอยู่ในจักรวาลนี้ ที่เราว่าเป็นคำสอนของศาสนานั้นศาสนานี้ แท้ที่จริงมันไม่ใช่คำสอนของศาสนานั้น แต่มันเป็นธรรมชาติที่ผู้สามารถค้นคว้าหรือสามารถสร้างสติปัญญาของตนให้รู้ถึงแก่นแห่งความจริงของธรรมชาติ แต่หากสิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่มียู่แล้ว ถ้าจะเปรียบเทียบกับง่ายๆ ก็เหมือนกับบ้านเมืองเราแหละ เรามีการศึกษาตั้งแต่ชั้นอนุบาลจนกระทั่งถึงปริญญาเอก ความรู้ทั้งหลายเหล่านี้เป็นของกลางๆ ใครจะเข้าถึงความรู้เหล่านั้นก็ขึ้นอยู่กับความสามารถและสติปัญญาของแต่ละบุคคล ใครไม่เก่งก็เรียนจบแค่อนุบาล หรือไม่จบเลย ถ้าใครเก่งก็เรียนจบถึงปริญญาเอกระดับด็อกเตอร์ มีหลายคนที่ยื่นจบหลายๆ ปริญญา

มีผู้ว่าราชการจังหวัดท่านหนึ่งกับคุณนาย สามีเรียนจบ ๓ ปริญญา ภรรยาเรียนจบ ๓ ปริญญา สามีภรรยาบวกันเข้าได้ ๖

ปริญา มีลูกอีก ๕ คน ต่างก็เรียนจบปริญาหมดทุกคน บวกกันเข้าแล้วได้ ๑๑ ปริญา อันนี้คือความสามารถที่สามารถเก็บเอาผลประโยชน์ที่มีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ

เปรียบเทียบอีกอย่างหนึ่งได้กับผืนแผ่นดินของเราที่มีสิ่งที่เป็นประโยชน์สำหรับมนุษย์และสัตว์เดรัจฉานเต็มไปหมด สมัยก่อนหิกรวด ลูกวัง เราเหยียบย่ำมันไปเฉยๆ ไม่มีคุณค่า อย่างดีก็เอามาถมเป็นถนนใช้ให้รถยนต์วิ่ง แต่ภายหลังมีผู้มีสติปัญญาคิดค้นเอาผลประโยชน์จากหินลูกรังและหินกรวด นอกจากจะเอามาปูเป็นถนนทำเป็นคอนกรีต ยังสามารถเอามาถลุงเป็นแร่เหล็กแร่อะไรต่างๆ ได้

ธรรมะที่มีอยู่ในจักรวาลนี้ก็เช่นเดียวกัน ธรรมะเป็นสัจธรรมของจริงที่มีอยู่แล้วแต่ไหนแต่ไรมา ศาสตราแต่ละพระองค์อย่างดีก็เพียงแต่รู้ความจริงของธรรมะ และศาสตราแต่ละองค์ก็ย่อมมีภูมิธรรมแตกต่างกัน บางศาสตรามีภูมิปัญญาน้อยก็มองเห็นความจริงของธรรมะตามระดับสติปัญญาของตนเอง บางศาสตรามีปัญญาละเอียดสุขุม มีความสามารถเฉียบแหลม ก็สามารถรู้ของจริงในจักรวาลนี้เหนือผู้อื่น เช่นเดียวกับดวงไฟที่เราติดไว้ในห้องโถง ถ้าไฟดวงใดมีแรงน้อย เพียง ๑๐, ๒๐ แรงเทียน พอเปิดสวิตช์ก็มองเห็นแสงสว่างได้เล็กน้อย ถ้าดวงไฟมีแรงสูงตั้งแต่ ๑,๐๐๐ แรงเทียนขึ้นไป พอเปิดสวิตช์ ความสว่างจะกระจายทั่วไปหมด ทำให้เราสามารถมองเห็นจุดดำจุดต่างบนผิวพื้นของฝาผนังได้ถนัด ข้อเปรียบเทียบนี้ฉันใด ก็เหมือนๆ กับภูมิธรรมและภูมิความรู้ของแต่ละศาสนานั่นเอง

ศาสตราจะรู้มากหรือน้อยไม่สำคัญ แต่สำคัญที่ว่าแต่ละศาสดามุ่งสอนคนให้เป็นคนดี เพราะฉะนั้น เรื่องของศาสนา ใครจะนับถือ

ศาสนาอะไรได้ทั้งนั้น ขอให้ประพฤติดี

การศึกษาศาสนา การเรียนธรรมะ ถ้าเพียงแค่เรียนตามตำรับตำรา แต่ไม่มีการปฏิบัติ เราก็คือความจริงเพียงแค่ตำรา เช่นเดียวกับนักวิทยาศาสตร์ของไทย ไปเรียนต่างประเทศกลับมาแล้วทำอะไรไม่เป็น อย่างดีก็มาเขียนตำราขาย แต่สมัยนี้เขาเรียนกันเอาจริง เอาจริง เรียนรู้แล้วก็ทำเป็นด้วย ในสมัยนี้คนไทยคิดอะไรได้หลายสิ่งหลายอย่าง แต่เมื่อเสนอโครงการแล้ว รัฐบาลไม่สนับสนุน คนไทยจึงขายลิขสิทธิ์ให้ต่างประเทศหมด

คนที่มีความสามารถคิดอะไรๆ ได้ เพราะเขามีสมาธิ สมาธิไม่ได้มีเฉพาะในบ้านเมืองเรา เรื่องสมาธิเป็นเรื่องสากล คนที่ปฏิบัติสมาธิยอดเยี่ยมที่สุดที่เราู้ในปัจจุบันมีอยู่คนหนึ่ง คนที่สร้างจรวดไปลงดวงจันทร์ก็ยังไม่เก่ง แต่คนที่สามารถคำนวณระยะเวลากับความเร็วของจรวดตัวเล็กกับจรวดตัวแม่ที่โคจรรอบโลกเพื่อชะลอเวลาให้จรวดตัวเล็กที่ไปลงดวงจันทร์กระโดดมาเกาะตัวแม่แล้วลงมาสู่มนุษย์โลก ถ้าเขาคำนวณผิดแม้เสี้ยววินาที จรวดตัวเล็กจะต้องลอยคว้างคว้างอยู่ในอวกาศ คนนั้นเป็นคนที่ทำสมาธิเก่งที่สุด เพราะฉะนั้น นักเรียนทั้งหลายอย่าไปคิดว่าสมาธิไม่จำเป็นสำหรับชีวิตของเรา และเราทำสมาธิได้ทุกโอกาส นักเรียนเรียนหนังสือมาจนปัจจุบันนี้ก็ฝึกสมาธิมาแล้ว

วันนี้เป็นวันวิสาขบูชา เป็นวันประสูติ ตรัสรู้ ประนิพพานของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราชาวพุทธให้น้อมนึกถึงพระคุณของพระพุทธองค์ สร้างความรู้สึกขึ้นในจิตของตัวเองให้มีสภาวะรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี ให้จิตมีสติ รู้ ตื่น เบิกบานตลอดเวลา ทรงไว้ซึ่งความรู้สึกเช่นนั้น และน้อมนึกเสมอว่าเราจะละชั่ว ประพฤติดี ทำจิต



ให้บริสุทธิ์สะอาด ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี สภาวะที่เรามีความรู้  
ตื่น เบิกบาน ในจิตใจก็ดี หรือเจตนาที่ตั้งใจดเว้นสิ่งชั่ว ประพฤติดี  
ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาดก็ดี เป็นกิริยาแห่งความมีคุณธรรม คือทำจิต  
ของเราให้เป็นพระเจ้า

คนนับถือศาสนาพุทธ พระเจ้าของเขาก็คือพระพุทธเจ้า คน  
นับถือศาสนาคริสต์ เมื่อจิตมีความรู้ ตื่น เบิกบาน หรือรู้ผิดชอบชั่วดี  
เขาก็มีพระเจ้าของเขาอยู่ในใจ เมื่อพระพุทธเจ้าหรือพระเจ้าอยู่ในใจ  
ของใครต่อใคร ใครจะไปในสถานที่แห่งใดก็ไปกับพระเจ้า ยืนก็ยืน  
กับพระเจ้า เดินก็อยู่กับพระเจ้า นั่ง รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด  
ไม่ว่าจะทำอะไร ก็อยู่กับพระเจ้า

คำว่า พระเจ้า ก็คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานนั่นเอง ถ้าเราเข้า  
ถึงสัจธรรมกันจริงๆ ศึกษาธรรมะตามสภาพแห่งความเป็นจริง ไม่  
เฉพาะแต่ศึกษาเล่าเรียนตามตำรับตำรา เอาของจริงมาพิสูจน์กันเลย  
ทีเดียว เราจะเข้าถึงสัจธรรมความจริงของจริงสม่าเสมอกันหมด  
ไม่มีอคติลำเอียง

สมมุติว่านักเรียนมาทำสมาธิภาวนาในปัจจุบันนี้ ถ้าชาวพุทธ  
ภาวนาพุทธโธ ชาวคริสต์ภาวนาเยซู ตั้งใจเอาจริงเอาจัง เมื่อสมาธิ  
เกิด จิตจะสงบ นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน เหมือนกัน

ธรรมะเป็นของกลาง ธรรมะคือกายกับใจ เรามาศึกษาเล่า  
เรียน ปฏิบัติ เพื่อหาเครื่องมือปรับปรุงกาย ใจ ของเราให้มีสมรรถ  
ภาพดียิ่งขึ้น อันนี้คือจุดประสงค์ของการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมแบบนี้ ปฏิบัติได้ในทุกลัทธิ ทุกศาสนา ถ้า  
ลูกหลานคนใดนับถือศาสนาคริสต์ในที่นี้ หลวงตาจะเล่าให้ฟังถึงคน  
เผยแผ่ศาสนาคริสต์คนหนึ่ง เขาเคยไปคุยกับหลวงตาที่วัด หลวงตา

บอกเขาว่า คุณเป็นคนเผยแพร่ศาสนา คุณควรฝึกสมาธิด้วย เขาบอกว่าศาสนาคริสต์ไม่นิยมทำสมาธิ หลวงตาบอกว่า คุณเรียนศาสนาคริสต์ไม่เก่ง เพราะทุกลัทธิศาสนานิยมทำสมาธิกันทั้งนั้น

สมาธิไม่สังกัดในลัทธิและศาสนาใดๆ เป็นหลักธรรมสาธารณะทั่วไป ทุกคนปฏิบัติได้ ไม่ขัดกับพระประสงค์ของพระเจ้าองค์ใด ถ้าเข้าถึงสัจธรรมแล้ว จะบรรลุถึงจุดประสงค์ของพระเจ้าทุกพระองค์บรรดาที่มีในจักรวาลนี้

ธรรมะคำสอนเป็นธรรมชาติ ศาสนาที่แตกต่างกันอยู่ที่กฎระเบียบของศาสนานั้นๆ ใครก็ตามที่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของศาสนานั้นๆ ย่อมบรรลุผลตามเป้าหมายของศาสนานั้นทุกประการ

ในท้ายที่สุดนี้ ขอبارมีแห่งคุณงามความดีของนักเรียนและครูบาอาจารย์ผู้หวังดีต่อนักเรียนของตน จงดลบันดาลให้ทุกคนมีความเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ แม้จะปรารถนาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และอำนาจ จงสำเร็จตามความปรารถนาในที่ทุกสถาน ตลอดกาลทุกเมื่อ เทอญ.

ศิลปะคืออภิปรัชญาแห่งความงาม

...เราเรียนธรรมะอยู่ทุกกาลเวลา ทุกสมัย ทุกลม  
หายใจ เพราะฉะนั้น ธรรมะคือเรื่องส่วนตัวของเราเอง

การศึกษาศาสนา การเรียนธรรมะ ถ้าเพียงแค่  
เรียนตามตำรับตำรา แต่ไม่มีการปฏิบัติ เราก็รู้ความจริง  
เพียงแค่ตำรา...





ศิลปะคืออุปมาสร้างความรัก



"พระพุทธเจ้าปรารถนาให้มนุษย์มีความรักกัน จึง  
ชักชวนให้ปฏิบัติศีล ๕ เพราะการไม่ฆ่าก็เป็นเหตุให้รักกัน  
การไม่ลักขโมยจีบฉ้อโกงก็เป็นเหตุให้รักกัน การงด  
เว้นมึสาวาท สุรา ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดความรักกัน  
เมื่อมนุษย์ต่างมีความรักกันก็มีแต่ความสงบสุข"

พิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน  
ในโอกาสบำเพ็ญกุศล ๔๐ วัน

อุทิศถวาย

พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย)

วัดป่าสาละวัน นครราชสีมา

## ศีลห้าคืออุปายสร้างความรัก\*

ขอโอกาสต่อครูบาอาจารย์ ขอแสดงเมตตาจิตต่อบรรดา  
ท่านพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย และขอกล่าวว่า ขอแสดงความยินดีที่  
เราท่านทั้งหลายมีชีวิตรอดจากอันตรายมาจนกระทั่งจบถึงวันขึ้น  
ปีใหม่

ปีเก่าที่ผ่านไป เราได้สร้างคุณงามความดีโดยอาศัยกาย  
วาจา และใจ เป็นพื้นฐานแห่งการสร้างคุณงามความดี เพราะอาศัย  
คุณงามความดีนั้นๆ เราจึงมีอายุผ่านพ้นอันตรายมาได้ด้วยดี เพราะ  
อาศัยการที่เรามีคุณงามความดีคือบุญกุศล ส่งให้เรามีชีวิตยืนยาว  
มาถึงขนาดนี้ ทุกท่านไม่ควรประมาทในการที่จะบำเพ็ญทาน ศีล  
ภาวนา ทาน ศีล ภาวนา เป็นแผนการสร้างคุณงามความดี

โดยปกติแล้ว กายกับใจของเราเป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ซึ่ง  
จัดเข้าในหมวดหลักธรรมซึ่งเรียกว่า สังขาร สังขารตัวนี้เรียกว่า  
อุปาทินกสังขาร คือสังขารที่มีใจครอง ตราบใดที่กายของเรายังมีใจ  
ครองอยู่ กายของเราก็เป็นอุปาทินกสังขาร ถ้าใจตัวนี้อุบัติทั้งกาย  
หนีไปเสีย ร่างกายก็จะกลายเป็นเพียงวัตถุธรรมอย่างหนึ่งทอดทิ้ง  
ทับถมแผ่นดิน มีแต่จะเน่าเปื่อยผุพังลงไปตามสภาพความเป็นจริง  
ของดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เราอาศัยอยู่ ณ ปัจจุบันนี้ก็คือ ดิน น้ำ ลม  
ไฟ ที่มาเป็นกายของเรานี้เอง ดิน น้ำ ลม ไฟภายนอกเป็นเครื่อง  
อุปกรณ์บำรุงเลี้ยง ดิน น้ำ ลม ไฟภายในให้ทรงชีพอยู่ อาหารที่

---

\*แสดงธรรมที่มีมูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต กรุงเทพมหานคร พ.ศ. ๒๕๓๒



เราบริโภคสักครู่นี้เป็นธาตุดิน น้ำที่ดื่มเข้าไปเป็นธาตุน้ำ ความอบอุ่นที่ได้จากดวงอาทิตย์เป็นธาตุไฟ ลมหายใจเข้า-ออกเป็นธาตุลม ทั้งภายนอกและภายในอาศัยซึ่งกันและกัน

สังขารที่เราได้มา คือกายกับใจ เราได้มาด้วยบุญ เพราะเราเชื่อมั่นในคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า บุญเป็นสิ่งที่เกื้อหนุนให้เราใช้ชีวิตอยู่ คนจะมีอายุสั้น อายุยาว มีโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ เพราะอาศัยบุญเป็นเครื่องเกื้อหนุน คนทำปาณาติบาตมีอายุสั้น คนดื่มสุราเมรัยมีสติปัญญาเสื่อมทราม ดังนั้น หลักการที่เราจะปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลชนิดหนึ่งขึ้นมา ซึ่งเรียกว่าบุญ ได้แก่ การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา ทาน ศีล ภาวนานี้ ถ้าท่านผู้ใดสามารถที่จะบำเพ็ญให้เกิดผล จนสะสมเอาไว้ในจิตในใจมากมายพอสมควร บุญกุศลนั้นจะมีพลังงานกลายเป็นตัวสังขารชนิดหนึ่ง สังขารตัวนี้เรียกว่า บุญญาภิสังขาร สังขารร่างกายของเรา เกิด แก่ เจ็บ ตาย ในเมื่อเกิดมาแล้วย่อมเป็นไปตามกฎของบุญของกรรม เราตกแต่งไม่ได้ เพราะบุญกรรมเก่าเราแต่งมาอย่างนั้น เรามีอายุสั้นเพราะอาศัยบุญที่เราตกแต่งมาน้อย เรามีอายุยาวเพราะอาศัยบุญที่เราตกแต่งมามาก เมื่อเป็นเช่นนั้นเกิดมาชาตินี้ภพนี้ ชีวิตเราผ่านพ้นอันตรายมาได้แล้วปีหนึ่ง เราก็ควรจะสร้างบุญสร้างกุศลมากๆ

ที่นี้แผนการสร้างบุญกุศลก็คือ การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา เรานับถือพระพุทธศาสนา มีพระพุทธเจ้าเป็นองค์ประธาน พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้ดีรู้ชอบด้วยพระองค์เอง และรู้กฎความจริงของธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งเป็นไปตามกฎธรรมดา ซึ่งเรียกว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกสิ่งเกิดมา มีความเกิดขึ้น ทรงตัวอยู่

ชั่วขณะหนึ่ง ในที่สุดก็สลายตัว กฎอันนี้ใครคัดค้านไม่ได้ ปฏิเสธไม่ได้ จะต้องประสบกันอยู่ทุกคน เพราะมันเป็นกฎธรรมชาติชนิดหนึ่ง

เมื่อเราได้รับฟังโอวาทคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในข้อที่ว่า เรามีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม เราจะทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจะต้องได้รับผลของกรรมนั้นแน่นอน

คนเรามีกายกับใจ ทำอะไรลงไปโดยเจตนาคือความตั้งใจ เจตนาทั้ง อกิฆะเว กัมมัง วะทามิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม

ในศาสนาอื่นๆ ศาสนาคริสต์ พระเจ้าเป็นผู้สร้างโลก สร้างมนุษย์ และสร้างสัตว์ทั้งหลาย ศาสนาพราหมณ์ พระพรหมเป็นผู้สร้างโลก สร้างมนุษย์ และสร้างสัตว์ทั้งหลาย แต่พระพุทธเจ้าของเราไม่เคยประกาศกล่าวอ้างว่าพระองค์ได้สร้างอะไรขึ้นมาในโลกนี้ แต่พระองค์ประกาศทำลายว่าพระองค์รู้ความจริงของโลก นี่เป็นมติของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สร้างอะไรจริงๆ แต่พระองค์รู้ความจริงของโลก รู้ว่าสัตว์เกิดมาเพราะอะไร สัตว์มีความสุขความเจริญเพราะอะไร สัตว์ทั้งหลายมีประเภทต่างๆ กันเพราะอะไร กัมมัง สัตเต วิกะชะติ กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เป็นต่างๆ กัน

เมื่อเป็นเช่นนั้น พระพุทธเจ้าทรงทราบหลักและกฎแห่งความจริงอันหนึ่ง หลักและกฎความจริงอันนั้นเป็นสิ่งที่จริงโดยกฎของธรรมชาติ แล้วใครจะปฏิเสธไม่ได้ ส่วนกฎความจริงที่พระพุทธเจ้าทรงทราบนั้น พุทธบริษัทควรสนใจและทำความเข้าใจ

ได้แก่บทบัญญัติที่ให้เราปฏิบัติตาม และกฎอันนี้เมื่อใครละเมิดล่วงเกินแล้วเป็นบาปทันที ถ้าจะว่าบาปก็เป็นบาปทันที เมื่อทำลงไปแล้ว ภายหลังมาเรารู้สึกสำนึกขึ้นมาว่าอันนี้มันไม่ดี เราทำเล่นๆ แต่เราไม่ต้องการผลตอบแทน มันก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะเป็นกฎธรรมชาติ เปรียบเหมือนเราเอามือจี้ลงไปในห้องไฟ หรือเอามือไปหยิบถ่านไฟแดงๆ ร้อนๆ เมื่อหยิบแล้ว ในใจเรานึกว่าเราปรารถนาความเย็น ต้องการความเย็นจากถ่านไฟหรือไฟที่กำลังลุกโชนอยู่นั้น เราก็จะไม่ได้ความเย็น เราจะได้แต่ความร้อน เพราะธรรมชาติของไฟมันมีแต่ความร้อน อันนี้กฎที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติให้เราประพฤติปฏิบัติ ซึ่งเป็นกฎความจริงโดยธรรมชาตินั้นก็เช่นเดียวกัน

กฎธรรมชาตินั้นคืออะไร ท่านเคยคิดหรือไม่ กฎธรรมชาติอันเป็นหลักปฏิบัติโดยตรง และดูเหมือนจะมีไม่มาก มีเพียง ๕ ข้อเท่านั้น คือ ศีล ๕ ที่ท่านได้สมาทานมาแล้ว การประพฤติผิดศีล ๕ ข้อ คนสมาทานศีลประพฤติผิดก็บาป คนไม่สมาทานศีลประพฤติผิดก็บาป คนในศาสนาคริสต์ประพฤติผิดก็บาป พระเจ้าในศาสนาคริสต์ประพฤติผิดก็บาป พระพรหมผู้สร้างโลกสร้างมนุษย์ประพฤติผิดก็บาป ทำแล้วบาปทันที เพราะเป็นกฎธรรมชาติ พระพุทธเจ้าทรงทราบความจริงอย่างนี้ ฝากันบาปทันที ขโมยของกันบาปทันที จีบฉันทองกันบาปทันที ข่มเหงน้ำใจคือละเมิดลูกเมียของใครซึ่งเขาหวงแหนบาปทันที โกหก หลอกลวง ทำให้ผู้อื่นต้องเสียเกียรติยศ ทรัพย์สินสมบัติ ชื่อเสียง บาปทันที มัวเมาในสิ่งที่จะทำให้เราเสียผู้เสียคน บาปทันที ทำลงไปแล้วนึกว่าฉันทำเล่นๆ ไม่เอาบาป มันก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะมันเป็นกฎธรรมชาติ



นี่คือความจริงในกฎแห่งการปฏิบัติ และนักปราชญ์ทั้งหลาย ยอมรับศีล ๕ ประการนี้เป็น มนุษยธรรม เป็นธรรมประจำมนุษย์ พระพุทธเจ้าจะมีหรือไม่ก็ตาม ยังมีผู้ปฏิบัติศีล ๕ อยู่ ถึงแม้ทั่วไป แต่ก็ยังมีคนปฏิบัติอยู่ไม่ขาดทุกยุคทุกสมัย ดังนั้น ท่านจึงยอมรับว่าเป็นมนุษยธรรม ที่เรียกว่าเป็นมนุษยธรรม ก็เพราะมันเป็นคุณธรรมปรับพื้นฐานความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์

และมีอีกประเด็นหนึ่งที่เราจะต้องทำความเข้าใจ ทำไมพระพุทธเจ้าย้ำนักย้ำหนาให้เราปฏิบัติศีล ๕ โดยวิสัยของพระพุทธเจ้า ทรงไว้ซึ่งพระมหากรุณาคุณ ทรงเมตตาสงสารสัตว์โลก ที่พระพุทธเจ้าทรงชักจูงให้เราปฏิบัติศีล ๕ ก็เพราะปรารถนาความรัก คนเราทุกคนต้องการความรัก ถ้าไปมองดูหน้าใครเขาทำหน้าบึ้งๆ ทำทีแสดงท่าทางโกรธ เราจะไม่พอใจ เพราะรู้แล้วว่าเขาไม่มีความรัก เขามีแต่ความโกรธ พระพุทธเจ้าปรารถนาให้มนุษย์มีความรักกัน จึงชักชวนให้ปฏิบัติศีล ๕ เพราะการไม่ฆ่าก็เป็นเหตุให้รักกัน การไม่ลักขโมยจับปล้นฉ้อโกงก็เป็นเหตุให้รักกัน การงดเว้นมุสาวาท สุรา ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดความรักกัน เมื่อมนุษย์ต่างมีความรักกัน ก็มีแต่ความสงบสุข ดังนั้น ศีล ๕ จึงเป็นคุณธรรมป้องกันไม่ให้มนุษย์เกิดมีการฆ่ากัน

และศีล ๕ ประการนี้เป็นคุณธรรมสำหรับตัดกรรม ตัดเวร ตัดผลเพิ่มของกิเลส เคยได้ยินว่ามีผู้ทำพิธีตัดกรรม ตัดเวร ในเมื่อพูดถึงเรื่องการตัดกรรม ตัดเวร บางท่านอาจมีความสงสัย กรรมนี้มันตัดได้หรือเปล่า กรรมที่ทำลงไปแล้ว ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม ไม่มีทางที่จะทำพิธีตัดกรรมตัดเวรนั้นได้ ถ้าใครต้องการจะตัดกรรม ตัดเวร

ให้เป็นสิ่งที่แน่นอนกันจริงๆ ก็ให้มีศีล ๕ ศีล ๕ แต่ละข้อลงท้ายว่า **เวรมณี** เวะระ แปลว่า เวร เวรก็คือสิ่งที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ผูกพยาบาท เมื่อมีการผูกพยาบาทอาฆาต ก็ต้องมีการฆ่ากัน ประทุษร้ายซึ่งกันและกัน ถ้าใครอยากหมดกรรมหมดเวร ต้องมีศีล ๕ เพราะศีล ๕ เป็นอุบายตัดกรรมตัดเวร และศีล ๕ ยังเป็นขอบเขตของการใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์โดยความเป็นธรรม

กฎความจริงของสังคมโลก ทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต มนุษย์เรามีความต้องการอยู่เพียง ๔ อย่าง คือ

๑. ความมีลาภ
๒. ความมียศ
๓. ความมีสรรเสริญ
๔. ความมีสุข

ในทางตรงกันข้าม เราไม่ปรารถนาความเสื่อมลาภ ความเสื่อมยศ นินทา ความทุกข์ จริงหรือเปล่า เราลองพิจารณาดูซิว่าเป็นความจริงหรือเปล่า

คนทุกคนมีสิทธิเสรีภาพในการแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญด้วยกันทั้งนั้น ใครมีความคิด สติปัญญาเพียงใด แคไหน ย่อมมีความทะเยอทะยานกันไป แต่ว่าการแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ควรมีขอบเขต ขอบเขตของการแสวงหาสิ่งเหล่านี้ก็คือ ศีล ๕ อีกนั่นแหละ โดยเอาขันติความอดทนขึ้นมาเป็นประธานไว้ก่อน พระพุทธเจ้าทรงเทศนามาตลอดเวลา ๔๕ ปี เมื่อสรุปหลักคำสอนที่เป็นแนวทางปฏิบัติก็มารวมอยู่ที่ขันติคือความอดทน **ขันติ ประมัตตะไป ตีติกา** ความอดกลั้น ความทนทาน เป็นตบะธรรม คือความเพียรเผาบาปอย่างยิ่ง ปฏิบัติได้โดยอาศัยศีล ๕ เป็นหลัก

เวลาโกรธให้นึกถึงปาณาติบาตเอาไว้ ที่นี่ถ้าโกรธมาแล้ว ใจคิดอยากจะทำ อยากจะฆ่า อยากจะตี อดทนเอาไว้ โดยนึกว่าพระพุทธเจ้าฆ่าดำตีไม่เป็น เราเป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้าแล้วเราต้องปฏิบัติตาม

เมื่อเกิดความโลภขึ้นแล้ว ถ้านึกออกไปว่าอยากจะแสวงหาผลประโยชน์ในทางที่ไม่ชอบด้วยเหตุผลและธรรม ก็ให้นึกถึงศีลข้ออทินนาทานเอาไว้ พระพุทธเจ้าขโมยไม่เป็น ฉ้อโกงไม่เป็น ลัก จี้ ปล้นไม่เป็น เราก็อหยุดทันที

หากจิตใจออกนอกกลุ่มนอกทาง ไม่อยู่ในขอบเขต เช่น สามีนอกใจภรรยา ก็ให้นึกถึงศีลข้อกาเมสุมิฉนจารเอาไว้ พระพุทธเจ้าท่านไม่ปฏิบัติเช่นนั้น เราก้ไม่ควรปฏิบัติ

ถ้าช่วงใดนึกสนุกขึ้นมา อยากจะโกหกหลอกลวงคนโน้นคนนี้ นึกถึงศีลข้อมุสาเอาไว้ พระพุทธเจ้าไม่ปฏิบัติเช่นนั้น เราก้ต้องปฏิบัติตาม

หากสิ่งใดที่มันมัวเมาเกินไปจนทำให้เราเสียผู้เสียคน มัวเมาในการพนัน มัวเมาในการเที่ยว มัวเมาในการใช้จ่ายโดยไม่มีขอบเขต นึกถึงศีลข้อสุราเอาไว้ สุราตัวนี้ไม่เฉพาะแค่ดื่มเหล้าอย่างเดียวนะ ความเมานี้ โดยปกติคนเรามีความเมาอยู่ ๒๕% ทุกคนเมื่อเรามีความเมาเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว เอาสิ่งซึ่งไปทำลายประสาทเพิ่มเข้าไป ก็จะทำให้เกิดความมึนเมายิ่งขึ้นไปอีก เมื่อเราเกิดความเมาแล้ว จะปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จะเอาดีกับพระพุทธเจ้า ก็ต้องนึกถึงศีลข้อนี้ โดยอาศัยความอดทน

ศีล ๕ นี้ ถ้าใครปฏิบัติได้

๑. ได้บำเพ็ญอภัยทาน



๒. ทำให้จิตเกิดความเมตตาปราณี

๓. ได้ความรัก

๔. ป้องกันไม่ให้เกิดมีการฆ่ากัน

๕. ปรับพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์

เมื่อเรามีศีล ๕ บริสุทธิ์บริบูรณ์ดี ความเป็นมนุษย์ของเรา ก็สมบูรณ์ กายเป็นปกติ วาจาก็ปกติ ในเมื่อกาย วาจา ปกติ ใจก็พลอยปกติไปด้วย เมื่อเราไม่ฆ่าใคร ใครหนอจะมาฆ่าเรา เมื่อเราไม่ประทุษร้ายใคร ใครหนอจะมาประทุษร้ายเรา เราเคารพในสิทธิเสรีภาพของมวลมนุษย์ด้วยกัน คนอื่นก็ต้องเคารพต่อเรา **วันทะโก ปะฏิวันทะนัง** ผู้ให้อย่อมได้รับการไหว้ตอบ **โปชะโก ชะพะเตโปชัง** ผู้บูชาย่อมได้รับการบูชาตอบ นี่คือแผนการปฏิบัติเพื่อละชั่วและเป็นอุบายตัดผลเพิ่มของกิเลส เป็นอุบายตัดผลเพิ่มของบาปกรรม

กิเลสจะถูกบั่นทอนกำลังลงได้เพราะเรายึดมั่นในการปฏิบัติศีล ๕ ถ้าใครเคร่งในการปฏิบัติศีล ๕ โลก โกรธ หลง มีในใจก็ช่างมัน อย่าไปสนใจ แต่เราเอาอย่างเดียวคือไม่ลุ่มอำนาจ เมื่อโกรธแล้วอดทน เมื่อโลภแล้วอดทน ไม่ละเมิดศีล ๕ ข้อ ก็จะเป็นการบั่นทอนพลังของความโลภ ความโกรธ ความหลงให้น้อยลง เมื่อเราหัดอดทน จิตของเราคล่องตัวต่อการอด อดเสียจนกระทั่งกลายเป็นความเคยชิน ที่แรกเราตั้งใจอดทน บางทีก็นี้จะละเมิดเหมือนกัน แต่ก็อดทนไป อดไป จนใจมันทนต่อความอด มันชำนาญต่อความอด คล่องตัวต่อความอด มันก็กลายเป็นความเป็นไปเองโดยธรรมชาติ ต่อไปเจตนา ก็ตาม ไม่เจตนา ก็ตาม ตั้งใจ ก็ตาม ไม่ตั้งใจ ก็ตาม เราจะมีศีล ๕ เป็นเครื่องประกันความปลอดภัยของสังคมอยู่ตลอดเวลา นี่คือแผนการปฏิบัติเพื่อละความชั่ว ที่นี้ เมื่อเราตั้งใจ

ละชั่วได้โดยเด็ดขาด มันก็กลายเป็นความดี

ในสมัยปัจจุบัน มีสิ่งที่เราจะต้องระมัดระวังกันอยู่ไม่น้อย พุทธบริษัทของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักปฏิบัติทั้งหลาย เผลอๆ ก็ไปเปลี่ยนศาสนาพุทธให้กลายเป็นศาสนาอื่นโดยไม่รู้ตัว จุดเริ่มมันอยู่ตรงเมื่อภาวนา พุทโธ พุทโธ... ยุบหนอ พองหนอ... สัมมาอรหัง... พอจิตสงบวูบลงไปเกิดแสงสว่างขึ้นมา ในช่วงแรกๆ ที่จิตสงบ ความสว่างจะพุ่งออกไปข้างนอกจากศูนย์กลางตรงหน้าผากจนเกิดความรู้สึกสว่างไสวไปหมด ประเดี๋ยวก็เกิดเป็นภาพนิมิตขึ้นมา บางทีไปเห็นเทวดา บางทีเห็นเป็นภาพพระพุทธเจ้า เห็นภาพพระอิศวร พระนารายณ์ บางทีก็ไปเห็นภาพเจ้าแม่กวนอิม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องเจ้าแม่กวนอิมเวลานี้กำลังฮิต หากใครเฟื่องนิมิตออกไปข้างนอกแล้ว สำคัญว่า อ้อ นี่คือผู้วิเศษ จะมาช่วยสมาริ ช่วยญาณของเราให้แก้กล้ำขึ้น ก็เลยน้อมใจเอาสิ่งเหล่านั้นเข้ามา เมื่อเราน้อมใจเอาเข้ามาแล้ว ภาพนิมิตจะก้าวเข้ามา ก้าวเข้ามา บางทีก็วิ่งชนเข้ามา เข้ามา สิ้นสุดอยู่ในใจของเรา ในเมื่อสิ่งเหล่านั้นเข้ามาสิ้นสุดอยู่ในใจของเรา จิตที่สงบ เป็นสมาริ มีปิติ มีความสุข มีความปลอดโปร่ง จะเปลี่ยนสภาพทันที หัวใจเหมือนถูกบีบ จิตใจที่เป็นอิสระจะกลายเป็นสิ่งที่ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งนั้น

ต่อไปอำนาจของภาพนิมิตนั้นจะชักจูงจิตของเราให้เป็นไปสารพัด โดยจะชักจูงให้จิตของเราเป็นไป แต่ก็สามารถรู้เรื่องอดีตอนาคต ปัจจุบัน ได้เป็นอย่างดี บางทีอาจจะรู้ว่า เมื่อก่อนนี้คนโน้นเป็นแม่ คนนี้เป็นลูก คนโน้นเป็นพ่อ คนโน้นเป็นอาจารย์ คนนี้เป็นนั่นเป็นนี่ หนักๆ เข้าก็กลายเป็นผู้วิเศษที่ยิ่งใหญ่ตั้งแต่ชาติก่อนภพก่อน ในเมื่อถูกวิญญูณมันเข้ามาหลอกลวง เข้ามาโกหก ความรู้

ในอดีตกับปัจจุบันมันตัดกันไม่ขาด ถ้าวิญญูณนั้นบอกว่า ท่านนี้เป็นเจ้าเป็นจอมตั้งแต่ชาติโน้นๆ ความรู้สึกในปัจจุบันกับอดีตมันตัดกันไม่ขาด เลยสำคัญว่าเราเป็นเจ้าผู้ยิ่งใหญ่ อย่างบางที่อาตมาเคยเห็นพระอายุพรรษาน้อยๆ เกิดมาที่หลัง อายุยังไม่ถึงไหน ไม่ถึง ๔๐ บอกว่าเราเจ้าพ่อ เป็นหลวงพ่อนั้น หลวงพ่อนี้ อายุตั้ง ๑๐๐ ปี ๒๐๐ ปี ๓๐๐ ปี ๑,๐๐๐ ปีก็มี คนเกิดมาในภพนี้ชาตินี้ชีวิตนี้ อายุยังไม่ถึง ๓๐ ปี แล้วไปกล่าวอ้างว่ามีอายุตั้ง ๒๐๐ ปี ๓๐๐ ปี ความรู้สึกว่ามีอายุ ๒๐๐-๓๐๐ ปีนี้ มาจากอำนาจของวิญญูณที่เข้ามาสิง แล้วลงผลสุดท้ายเราก็เปลี่ยนศาสนาพุทธให้เป็นศาสนาอื่น นี่คือภัยอันตรายของนักปฏิบัติที่ควรจะสังวรระวัง อาตมาขอให้คิดเป็นเครื่องเตือนใจเอาไว้ สิ่งเหล่านี้ในคัมภีร์ท่านอาจไม่ได้กล่าวเอาไว้ แต่หากเป็นประสบการณ์ที่ครูบาอาจารย์ท่านเคยประสบมาแล้ว

การภาวนานี้ ถ้าหากเราภาวนาในตอนแรก เราอาจภาวนา พุทโธ พุทโธ พุทโธ อันนี้เป็นอารมณ์จิตที่เราตั้งใจนึก เมื่อจิตสงบก็จะเกิดความสว่าง ถ้าจิตสว่างและจิตนิ่งอยู่เฉยๆ ความนิ่งและความสว่างก็เป็นอารมณ์จิต ที่นี้ถ้ากระแสนจิตส่งออกไปข้างนอก ไปเห็นภาพนิมิตต่างๆ นิมิตนั้นก็แค่เพียงอารมณ์จิต ถ้ามันเกิดความรู้ความเห็นพิเศษขึ้นมาก็เป็นเพียงอารมณ์จิต อาตมานั่งเทศน์เวลานี้ อาจมองเห็นหัวใจใครสักคนหนึ่ง อันนี้เป็นเพียงอารมณ์จิต อย่าไปสำคัญมันหมายความว่ามันเป็นของดีวิเศษใดๆ ทั้งสิ้น ที่นี้ความดีพิเศษที่เราพึงได้จากการภาวนานี้ คือ จิตของเรา รู้ ตื่น เบิกบาน อุตตาที่ปะ มีดินเป็นเกาะ อุตตะสะระณา มีดินเป็นที่ระลึก อุตตาทิ อุตตะโน นาโก ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน อุตตะโน โจทะยัตตานัง เมื่อจิตเคลื่อนไหวออกไปรับรู้อารมณ์ มีสติเตือนตน กำหนดหมายสิ่งรู้



ทั้งหลาย สักแต่ว่าเป็นอารมณ์จิต รู้แล้วก็ปล่อยวางไป ไม่ยึดเอาไว้  
ให้สร้างปัญหาให้เดือดร้อนหรือทำให้เราเข้าใจผิด

อีกอย่าง ในฐานะที่เราเป็นนักปฏิบัติสมาธิภาวนา มีพระ  
พุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ ที่พึ่ง ที่ระลึก ถ้าสมมุติ  
ว่ามีใครเขาทำพิธีทรงเจ้าเข้าผี เราอย่าไปว่าเขา อย่าไปตำหนิเขา  
เพราะความเข้าใจและทัศนะของเขเป็นอย่างนั้น เราดูด้วยความมี  
สติปัญญา ถ้าเราต้องการจะแก้ไขเหตุการณ์อย่างนั้น ให้เราภาวนา  
ทำจิตของเราให้สงบเป็นสมาธิ ให้จิตสงบ นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน  
ฝึกหัดจิตให้สงบนิ่ง ถ้าจะไม่ให้วิญญาณเข้ามาสิง ด้วยอำนาจของ  
พุทธะที่มีอยู่ในใจเรานี้ เราอธิษฐานจิตห้ามไม่ให้วิญญาณเหล่านั้น  
เข้ามาสิง มันก็เข้ามาไม่ได้ แต่เราหย่อนสมรรถภาพ ไม่เก่งพอ  
ชาวพุทธเราจึงได้แต่ยกโทษกล่าวติเตียนซึ่งกันและกัน ถ้าหากเรา  
แน่จริง เก่งจริง สามารถทำจิตให้เป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน  
ได้อย่างแท้จริง ผีในประเทศไทยจะเข้ามารบกวนคนไม่ได้ ด้วย  
อำนาจของผู้ที่มีจิตเป็นพุทธะอย่างแท้จริง เพราะฉะนั้น เมื่อเราเห็น  
ใครๆ เขากันอย่างนี้ที่ไหนๆ ถ้าเราไปตำหนิเขาว่างมลาย เรา  
ก็ไปขายความโง่ ไปตำหนิว่าเขาทำผิด ก็เป็นการประกาศความ  
หย่อนสมรรถภาพของเรา ถ้าเราเก่งจริงก็ต้องทำอย่างที่ว่า ทำจิต  
ให้เป็นสมาธิ แล้วเพ่งกระแสนจิตไปหักห้ามเอาไว้ อย่าให้ผีเข้ามา  
รบกวนคน เพื่อคนทั้งหลายจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิ  
กัน

ศาสนาพุทธเป็นปรัชญาชั้นสูงซึ่งมีแต่ปรมาตมธรรม ที่เรา  
ปฏิบัติกันอยู่นี้เป็นวิธีการ การให้ทานเป็นวิธีการ การรักษาศีลก็เป็น  
วิธีการ นั่งสมาธิภาวนาก็เป็นวิธีการ แม้แต่การบวชห่มผ้าเหลือง

ก็เป็นวิธีการ เนื่องจากศาสนาพุทธมีแต่แก่นธรรม ตามธรรมดาถ้า  
 ต้นไม้มีแต่แก่นจะดำรงชีวิตอยู่ไม่ได้ ก็ต้องอาศัยเปลือก อาศัยกระพี้  
 ทำนทั้งหลายเป็นนักศึกษา เป็นนักรู้ปัญญาชนพอสมควรแล้ว พอจะ  
 คิดได้ว่าต้นไม้มันส่งอาหารไปเลี้ยงลำต้นทางไหน มันส่งอาหารไป  
 เลี้ยงลำต้นทางเปลือก เมื่อก่อนหลวงพ่อกเคยเป็นชาวนา เป็นลูก  
 ชาวนา เคยทำนา ไปจ่องไร่จ่องนาที่ไหนก็เอาขวานไปฟันๆ ต้นไม้  
 ฟันเปลือกกรอบๆ ออก เพียงแค่นี้ต้นไม้ก็ตายเพราะไม่มีทางส่งอาหาร  
 ไปเลี้ยงลำต้น ธรรมะที่มีแต่แก่นไม่มีเปลือกหุ้มก็อยู่ไม่ได้ ศาสนา  
 ศีลธรรมปรากฏตัวให้ชาวโลกรู้โดยวิธีการ เรามาวบชเป็นชีก็แสดง  
 วิธีการ บวชเป็นเณรก็แสดงวิธีการ บวชเป็นพระก็แสดงวิธีการ  
 สำหรับคฤหัสถ์ผู้นับถือพระพุทธศาสนาโดยทั่วไป ก็มีการปฏิบัติ ๕  
 ข้อ คือ ศีล ๕ แม่ชีมี ๘ ข้อ สามเณรมี ๑๐ ข้อ พระมี ๒๒๗ ข้อ  
 อันนี้คือวิธีการ เป็นเปลือกหุ้มแก่นธรรม เพราะฉะนั้น ผู้ที่มุ่งหวัง  
 จะปฏิบัติธรรมให้ถึงแก่น ต้องรักษาเปลือกให้ดี อย่าไปกระเทาะ  
 เปลือกมันเสีย

ศีลเป็นต้นของพรหมจรรย์ ศีลมีประสิทธิภาพปรับพื้นฐาน  
 กาย วาจา ให้สงบเรียบร้อย ศีลเป็นสิ่งที่ปรับพื้นฐานความเป็นมนุษย์  
 ให้สมบูรณ์ เพื่อรองรับคุณธรรมเบื้องสูงขึ้นไปคือสมาธิและปัญญา  
 เมื่อมีศีลบริสุทธิ์สะอาดดีแล้ว กายปกติ วาจาปกติ ใจก็ปกติไปด้วย  
 จะนั่งทำสมาธิอยู่ในป่าในบ้านก็สบายใจ จะไปนั่งสมาธิหลับนอนที่  
 ไหนก็สบายใจ เพราะเราไม่ไปทำความเดือดร้อนให้ใคร เราจึงไม่  
 หวาดระแวงภัย เมื่อเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์แล้วก็คล้ายๆ เป็นผู้สละชีวิต  
 เพื่อบูชาพรหมจรรย์ อานุภาพของความเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ อาตมา  
 จะนำอดีตสักเรื่องหนึ่งมาเล่าให้ฟัง

มีนักเลงโตคนหนึ่ง เป็นนักเลงขนาดจี้ปล้น ภายหลังถูกเจ้าหน้าทีจับไปติดตะรางตลอดชีวิต แต่ท่านจำคุกได้ ๑๔ ปี ก็ได้รับพระราชทานอภัยโทษออกมา พอออกมาเดินนอกเรือนจำก็เข้าร้านขายผ้าจีวร ยกมือไหว้ขอบริหารเอาไปบวช คนขายสบงจีวรก็ให้ เพราะรู้ว่านายคนนี้เป็นโจร ประเดี๋ยวจะมาประทุษร้ายเอา ก็ให้ด้วยความจำใจ พอหมอได้บริหารแล้วก็ไปหาพระอุปัชฌาย์ ซึ่งอุปัชฌาย์ก็รู้ว่านายคนนี้เป็นโจรหัวโจก ถ้าไม่บวชให้จะมาฆ่าเอา พอบวชแล้วผู้บังคับบัญชาก็ดูท่านอุปัชฌาย์ว่า เอาคนอะไรมาบวช ประเดี๋ยวก็มาฆ่าพระฆ่าเณรตายหมด แต่ท่านบอกว่าไม่ทำหรอก เลิกแล้ว ความประพฤติชั่วทั้งหลายหยุดแล้วไม่ทำอีกต่อไป ขออาศัยอยู่ในสำนักอุปัชฌาย์สักปีหนึ่งก็จะออกธุดงค์

เมื่อท่านอยู่ครบปีหนึ่ง ท่านก็ไปธุดงค์ในดงมะอี่ ดงมะอี่อยู่ตรงอำเภออำนาจเจริญ ใกล้ถึงจังหวัดนครพนม ระหว่างทางที่อำเภออำนาจเจริญ จังหวัดอุบลฯ ไปถึงนครพนม เมื่อก่อนเป็นป่าข้างดงเสือทั้งนั้น เหมือนดงพญาไฟจากโคราชมากรุงเทพฯ นี่แหละ มีแต่ภัยอันตราย เมื่อท่านเข้าไปอยู่ที่นั่น ท่านไปอยู่องค์เดียว ไปอยู่ที่พลายหิน กลดที่ท่านแบกไปหนัก ท่านจึงไม่กาง ไปนอนอยู่บนก้อนหิน พอตกคำ เสือก็ออกมาเป็นฝูงๆ มานั่งห้อมล้อมท่านอยู่ หลวงพ่อเคยอยู่ป่า เคยเห็นเสือมันจ้องตะครุบสัตว์หรือคน เมื่อมันเห็นสัตว์ มันจะนอนหมอบลงกับพื้นแล้วทำหูทำตาหลอกล่อให้เราเพลิน แล้วมันจะกระโดดตะครุบ แต่เสือที่มาเฝ้าหลวงตาองค์นี้ (ชื่อหลวงตาสน เป็นคนจังหวัดศรีสะเกษ เป็นลูกน้องเสืออ่วม เสือยงค์ ในประวัติศาสตร์สมัยกรมหลวงสรรพสิทธิฯ ครองเมืองอุบลฯ) พอท่านเห็นเสือออกมา ท่านก็บอกว่า “เสือเอ๋ย ไปกินมันซะ มันเป็น



โจร มันฆ่าผู้ฆ่าคนมามากต่อมาก ไปกินให้มันหมดกรรมหมดเวร ไปหน่อย” เสือก็ไม่กิน นั่งเฝ้าเฉยๆ “อ้อ! ทำไมมันไม่กิน เดียวจะเดินไปให้มันกิน” ท่านก็ลุกจากที่นั่งเดินเข้าไปหามัน ไปหาตัวที่ใหญ่ที่สุด มันนั่งอยู่นั้น หัวท่านกับหัวมันสูงเท่ากัน ท่านเดินไปและเอื้อมมือไปตบหัวมัน มันก็โศกเข้าป่าไป แปลกมาก เหลือเชื่อ

พอท่านเล่าจบลง ท่านก็บอกว่า จะเชื่อก็ตามไม่เชื่อก็ตาม แต่เรื่องมันก็เป็นไปแล้ว พุดไปก็คล้ายโกหก มีที่ไหนเสือไม่กัดคน ท่านว่าอย่างนั้น แต่ท่านบอกว่า การที่เรามีศีลบริสุทธิ์สะอาดดีแล้ว เมื่ออดีตเรามีความชั่วช้าลามกสักปานใดก็ตาม แต่เมื่อเราตั้งเจตนางดเว้นบาปความชั่ว โดยอาศัยศีลเป็นหลักปฏิบัติให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์แล้ว เป็นผู้สละแล้วซึ่งชีวิตและร่างกาย สิ่งที่เราสละนั้นเราไม่หวงแหน อย่าว่าแต่มนุษย์จะไม่เอา แม้แต่สัตว์เดรัจฉานมันก็ไม่ต้องการ เหมือนกับที่เราสละชีวิตแล้วเสือมันก็ไม่อยากกิน ไม่ร่อย ท่านว่าอย่างนี้ อันนี้เป็นตัวอย่างของผู้มีศีลบริสุทธิ์สะอาดดี

ดังพระรุดงคกรรมฐานครูอาจารย์ อาจารย์เสาร์ อาจารย์มั่น ท่านเดินทางไปในป่าในดงรกๆ เต็มไปด้วยสัตว์สิ่งที่ดุร้าย อาตมาเคยเดินย่องๆ ไปดูแถวถ้ำเชียงดาว ระหว่างทางจากเชียงดาวมาอำเภอฟัวว เดียวนี้ก็ยังเป็นป่าดงดิบอยู่ เขาบอกว่าเป็นเส้นทางที่พระอาจารย์มั่นเดินรุดงค์ ถ้ามหาชนว่าทางเสือยังมีอยู่หรือเปล่า “อ้อ...ยังมีอยู่” เขาพูดอย่างภาษาชาวบ้านว่า เดียวนี้ก็ยังมีอยู่เหมือนอย่างกับหมู-ไก่ในบ้านแหละ นี่ลองคิดดู สมัยโน้นทางรถยนต์ยังไม่มี การคมนาคมก็ไม่สะดวก เดินไปด้วยเท้ากันทั้งนั้น ท่านอาจารย์มั่นเดินรุดงค์จากเมืองอุบลฯ ถึงเมืองเชียงใหม่ ย่ำด๊อกๆ ไปด้วยผีเท้า ทางจากเมืองอุบลฯ ไปเมืองเชียงใหม่มันผ่านดงป่าเขา

ทั้งนั้น เต็มไปด้วยสัตว์ร้าย แต่ก็อาศัยที่ท่านมีศีลบริสุทธิ์ สะอาด มีคุณธรรม มีเมตตา สัตว์ร้ายก็ไม่ทำร้ายท่าน

เพราะฉะนั้น เราจึงควรมาปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อละความชั่ว แผนแห่งการละความชั่วที่เรามองเห็นได้ชัดๆ ก็คือ ศีล ๕ ประการเท่านั้น ถ้าใครอยากละความชั่ว ให้ตั้งใจเจตนาแน่วแน่ ใช้ขันติ ความอดทน แล้วก็พยายามแผ่เมตตามากๆ ถ้าศีลบริสุทธิ์ จิตก็จะกลายเป็นจิตเมตตาไปเอง อีกประการหนึ่ง อุบายวิธีสำหรับขจัดความอิจฉาริษยา พระพุทธเจ้าท่านว่าความอิจฉาริษยาเป็นสิ่งที่ทำลายโลกให้พินาศ คือโลกแผ่นดินนี้หรือมันจะพินาศเปล่า โลกหัวใจของเรามันจะพังเพราะความอิจฉาริษยาทำให้ใจเกิดกิเลส ดังนั้น วิธีการแก้ในปัจจุบันเราจะปฏิบัติอย่างไร

เอาละ จะขอเล่าเรื่องส่วนตัวให้ท่านทั้งหลายฟังก่อน

เมื่อก่อนนี้หลวงพ่อก็คือเป็นสามเณรน้อย ไปไหนก็ไม่มีใครยกมือไหว้ บางทีเขานิมนต์พระ พระไม่พอตามจำนวน เขาจะส่งสามเณรไปด้วย หลวงพ่อเป็นเณรใหญ่ พอไปแล้วเจ้าภาพก็ว่า “ไม่ได้นิมนต์เณร เอาเณรมาทำไม” นี่มันเป็นอย่างนี้

หลวงพ่อก็คือเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อเสาร์ หลวงพ่อเสาร์สอนให้ภาวนาพุทโธอย่างเดียว ภาวนา พุทโธๆ เรื่อยไปจนมีชื่อเสียงโด่งดัง ชาวกรุงเทพมหานครให้มาเทศน์ไม่หยุดเพราะภาวนาพุทโธอย่างเดียว ดังนั้น ใครจะว่าภาวนาพุทโธไม่ดีช่างใคร หลวงพ่อว่าภาวนาพุทโธดีที่สุด ทำให้หลวงพ่อก็มีชื่อเสียง มีคนสนใจฟังเทศน์พระในกรุงเทพฯ มีเต็มไปหมด ตื่นเช้ามาพระออกบิณฑบาตกันเหลืองอร่ามทั่วบ้านทั่วเมือง เรื่องอะไรไปเที่ยวเบียดเบียนพระบ้านนอก ไปนิมนต์พระบ้านนอกมาเสียเวลานั่งสมาธิภาวนาทำไม ก็

เพราะอานิสงส์ของการภาวนาพุทธโธนั่นเอง

อานิสงส์ของการภาวนาพุทธโธ นอกจากญาติโยมจะนิมนต์มา เทศน์ไม่หยุดแล้ว สิ่งอื่นๆ ก็คือ ก่อนนี้หลวงพ่อบุญเป็นลูกชานา เคย อยู่แต่กระท่อม เวลานี้กุฎติกเขาก็ไปสร้างให้อยู่ ยังแถมติดเครื่อง ปรับอากาศให้ด้วย สิ่งที่ไม่่นาถวายพระ เช่น วิหะ ทรทศน์ วิดีโอ เขาก็นำไปถวาย ตู้เย็นในกุฎมิตั้ง ๓-๔ หลัง เอามาทำไม เอามา ถวายพระให้ชาวบ้านเขาตำพระ เตียวเขาจะเป็นบาป เขาบอกว่า เรื่องของคนจะถวาย เขาว่าอย่างนั้น เมื่อพระมีความสมบูรณ์ คน ก็ตำหนิ พระอะไร... รถยนต์ก็มีตั้ง ๒-๓ คัน ไม่รู้หรือว่าพระมีบุญ นี้แหละ เวลาบุญมันเกิด มันก็เป็นอย่างนี้ญาติโยมทั้งหลาย เพราะ ฉะนั้น วิธีการขจัดความอิจฉาริษยานี้ ถ้าเห็นใครนั่งรถงามๆ สาธุ... ท่านมีบุญจึงมียานยนต์นั่ง เห็นใครอยู่คฤหาสน์ราคาสิบล้าน สาธุ... ท่านมีบุญ มีวิมานอยู่อย่างกับเทวดา ใครเขาร่ำรวยเป็นเศรษฐีมหา เศรษฐี สาธุ... ท่านมีบุญจึงเป็นมหาเศรษฐี เอ้า... ถ้าหากเขาไปโกง รวยละ เรายังจะไปสาธุเอาบุญกับเขาอีกหรือ ก็สาธุเอาซี... เขามีบุญ เขาจึงโกงรวย อย่างเราๆ บุญไม่มี โกงที่เตียวติดตะรางจ้อย นี่เรื่อง ของเรื่องมันเป็นอย่างนี้ ในเมื่อบุญเกิดแล้วเอาอะไรมาค้านก็ไม่อยู่

อาตมาเคยไปอยู่ที่วัดๆ หนึ่ง พอไปอยู่แล้วทนายเขามาเทศน์ สอน “มาเป็นสมภารเจ้าวัดต้องขยันเยี่ยมญาติโยมนะ” อาตมาก็ บอกว่าไม่จำเป็น トラบใดที่เราไม่มีบุญบารมีเพียงพอ เราจะตะโกน เรียกจนคอแตกเขาก็ไม่สนใจกับเรา ถ้าเรามีบุญบารมีพร้อม ต่อให้ จ้างแขกยามมาเฝ้าประตูถือตะพดคอยตีกบาลมันอยู่มันก็ไม่อยู่หรอก นี่มันเป็นอย่างนี้แหละ เมื่อมาอยู่ที่โคราช มีทนายคนหนึ่งมาสอน พระคุณเจ้าเรื่องการก่อสร้างว่า “พระคุณเจ้าไม่ต้องกระตือรือร้น ขอ



ให้สวดมนต์ภาวนา เติบงกรรม นั่งสมาธิอยู่เท่านั้น การก่อสร้าง ญาติโยมย่อมคูดอยู่” ก็ลองๆ ปฏิบัติตามดู ไปอยู่วัดป่าสาละวัน นั่ง เคี้ยวหมากคุยกับโยมทั้งวัน ผู้บังคับบัญชาบอกว่า “เจ้าคุณชินฯ มัน ไม่มีงานอะไรหรอก ได้แต่นั่งกินหมากคุยกับโยมทั้งวัน” มันั่งคืดดู ว่า เราคูดคืดๆ มีคนมาให้เทศน์สอนวันละ ๑๐๐-๒๐๐ คนนี้ คืดกว่าจะ ไปยกมือขอเทศน์ให้เขาฟัง ภายหลัง เพราะอาศัยการประพฤคืด ปฏิบัติชอบ ไม่ต้องไปชวนขายที่จะทำอะไรทั้งนั้น วัดหลวงพ่อก็ไม่มี กำแพง หนูจะสร้างให้เอาใหม่... ก็เอาซี หลวงพ่อกูดกูดกำลังจะพัง คูดแล้ว... หนูจะสร้างให้เอาใหม่ ก็เอาซี เตียวนี้แทบจะไม่มีที่จะสร้าง บอกตรงๆ หลวงพ่อก็ไม่เคยประกาศหรือจัดงานหาเงินสร้างวัด มีแต่นั่งภาวนาอย่างเตียว เวลานั้นไปสร้างคูดที่กูดแกวห่างจากวัดป่าสาละวัน ๕๐ กม. คูดบนหลังเขา กำลังสร้างศาลา กว้าง ๒๐ เมตร ยาว ๔๒ เมตร เตียวนี้เขากำลังมุงหลังคา เสร็จแล้วบูหिनอ่อน บอกกับคนที่ ทำว่าเอาเพียงพื้นปูนซีเมนต์ขัดเกลี้ยงก็พอ เขาคูดว่าไม่สมคืดคืดศรี หลวงพ่อก็ ต้องเอาหินอ่อนมาบู เขาว่าอย่างนี้ ก็ทุกสิ่งทุกอย่างมัน เป็นเอง ในเมื่อบุญเราคืดคืดถึงแล้ว

หลวงพ่อก็คืดคืดว่า เราคูดไปคูดที่ไหน ถ้าสมคืดใจจะคูดที่นี้ โคน ต้นไม้ต้นนี้ จะปักกลดตรงนี้ ไม่มีใครมาสร้างอะไรให้ ฉันทึจะคูดที่นี้ ฉันทึสมคืดใจ ฉันทึจะตายคูดบนก้อนหินก้อนนี้ แต่แล้วคูดอยู่ไม่เคยเกิน ๓ เดือน ประเดี๋ยวก็นึกมาสร้างให้ นึบารมีของพระพุทธรเจ้า ของคุณ ธรรมที่พระพุทธรเจ้าประทานไว้ ใครตั้งใจปฏิบัติปฏิบัติชอบยอม เห็นผลทั้งอำมิสและคุณธรรม เพราะฉะนั้น ญาติโยมทั้งหลายอย่าใจ ร้อน ตั้งใจประพฤคืดปฏิบัติไป ให้ทาน รักษาศีล เจริญเมตตามภาวนา โลก โกรธ หลง มีคูดในใจ เอาไว้เป็นแรงกระตุ้นเตือนใจให้เราคืด

ความทะเยอทะยาน ในความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น พระสงฆ์หนึ่งสมาธิ เดินจงกรมอยู่ตลอดคืนตลอดวันยังค่ำ เพราะอาศัยความโลภกระตุนเตือน อยากได้มรรค ผล นิพพาน แต่เมื่อเรามีความโลภ ความโกรธ ความหลงในใจ การใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ขอให้มิชอบเขต ทุกคนมีสิทธิเสรีภาพที่จะแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข แต่ต้องมีขอบเขต ในเมื่อเราได้สิ่งเหล่านี้มาสมปรารถนาแล้ว เรามีลาภ มีความมั่งมี เอาความมั่งมีสร้างความคิดให้ชาวบ้านเขารัก เรามียศฐาบรรดาศักดิ์ เอายศฐาบรรดาศักดิ์สร้างความคิดให้ชาวบ้านเขารัก เรามีสรรเสริญ สุข เอาสรรเสริญสร้างความคิดให้ชาวบ้านเขารัก อย่าเอาสิ่งเหล่านี้ไปสร้างศัตรูให้ชาวบ้านเขาเกลียดชังหน้า เศรษฐีบางท่านไปไหนมาไหนต้องมีมือปิ่นแห่คอยป้องกันอันตราย จะเดินไปไหน ชดกาแพในร้านตลาด กินกล้วยเดี่ยวสักชามในร้านตลาดก็ไม่ได้ หวาดระแวงกลัวเขาจะมาฆ่าตัวให้ตายเพราะอะไร... เพราะเอาความมั่งมีศรีสุข เกียรติยศ เกียรติศักดิ์ ไปสร้างอำนาจ ไปสร้างความชั่วช้าลามก ให้ชาวบ้านเขาเกิดความเกลียดชังหน้า ไปสร้างศัตรูอยู่รอบข้าง ถ้าเรานับถือศาสนาพุทธ เราควรเอาคุณธรรมสร้างความคิดให้ชาวบ้านเขารัก

ในท้ายที่สุดแห่งการบรรยายธรรมนี้ ขอแสดงความยินดีอีกครั้งหนึ่งที่เราท่านทั้งหลายมีชีวิตรอดพ้นมาจากกระตังสันปีเก่า ถ้าหากว่า... สมมุติว่ามีความชั่วร้ายใดๆ อยู่ในจิตใจ ก็ขอให้สาบสูญไปกับปีเก่า ให้ดำรงอยู่แต่คุณงามความดี ปีใหม่มาถึงแล้วก็ขอให้สร้างความคิดนั้นๆ ให้มากขึ้นๆ ด้วยอำนาจแห่งคุณงามความดีคือบุญกุศลที่เกิดจากทาน ศีล ภาวนา จะเป็นบุญญาภิสังขารปรุงแต่งวิถีชีวิตของท่านทั้งหลายให้ดำเนินไปด้วยดี ประสบความสุข ความ

เจริญ ด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ แม้ว่า  
ปรารถนาสิ่งใด ก็ขอให้สำเร็จตามใจปรารถนาในที่ทุกสถาน ตลอด  
กาลทุกเมื่อ ทั้งนี้ทั้งนั้นด้วยอำนาจแห่งบุญกุศลที่เราได้ทำแล้ว.

พิมพ์ครั้งที่ ๑



...ธรรมะที่มีแต่แก่นไม่มีเปลือกหุ้มก็อยู่ไม่ได้... การ  
ปฏิบัติศีล ๕... ศีล ๘... ศีล ๑๐... ศีล ๒๒๗ อันนี้คือวิถี  
การ เป็นเปลือกหุ้มแก่นธรรม...

เพราะฉะนั้น ผู้ที่มุ่งหวังจะปฏิบัติธรรมให้ถึงแก่น  
ต้องรักษาเปลือกให้ดี อย่าไปกระเทาะเปลือกมันเสีย



คัมภีร์ธรรม



คัมภีร์ธรรม

พระราชสังวรญาณ (ฟู จานโย)

วัดป่าตาลวัน นครราชสีมา

"คัมภีร์พระธรรมอยู่ที่ไหน  
อยู่ที่กายกับใจ... ศึกษาธรรมอย่า  
ไปศึกษาไกลตัว แม้แต่พระพุทธเจ้า  
ก็สอนให้พิจารณา ความเกิด ความ  
แก่ ความเจ็บ ความตาย"

พิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน  
ในโอกาสบำเพ็ญกุศล ๕๐ วัน

อุทิศถวาย

พระราชสังวรญาณ (ฟู จานโย)  
วัดป่าตาลวัน นครราชสีมา



## คัมภีร์ธรรม

คัมภีร์พระธรรมอยู่ที่ไหน อยู่ที่กายกับใจ การปฏิบัติธรรมต้องอาศัยกายกับใจเป็นหลัก สติก็ดี สัมปชัญญะก็ดี ก็เป็นกิริยาของใจทั้งนั้น กาย คือ อากาโร ๓๒ ธาตุ ๔ ชั้น ๕ आयตนะที่มีอยู่ก็เป็นเครื่องรู้ของใจ คือเป็นวัตถุ เรียกว่า รูปธรรม รูปธรรมเป็นเครื่องรู้ของใจ

ในเมื่อใจรู้ทันความเป็นจริงของรูปธรรมและรู้ทันอาการของรูปธรรม สติสัมปชัญญะก็ดีขึ้น สติสัมปชัญญะเป็นตัวการที่สามารถประคับประคองใจของเราให้ดำเนินไปสู่สมาธิ และภูมิจิต ภูมิธรรม เพราะฉะนั้น เราต้องพยายามรู้คัมภีร์ธรรมของเราให้ชัดเจน

กายเป็นเครื่องรู้ของจิต ที่นี่จิตอ่านกาย เราต้องอ่านตั้งแต่ต้นเข้าขึ้นมาทีเดียว พอต้นเข้าขึ้นมา เราจะต้องคิดว่าเราจะทำอะไรเกี่ยวกับร่างกายบ้าง บางทีเรายังไม่ได้นึก ไม่ได้ตั้งใจที่จะทำ แต่มันเตือนเราแล้ว ทุกข์มันเกิด มันเกิดอยู่ที่ไหน คนเรานี่ เมื่อรับประทานแล้วก็มีอาการขบถาย ต้นเข้ามา ทุกข์มันก็แสดงออกมาให้ปรากฏ ทุกข์เพราะอุจจาระ ปัสสาวะอะไรต่างๆ นอกจากนั้น เราจะทำอะไรเกี่ยวกับร่างกายบ้าง ล้างหน้า แปรงฟัน หายอาหารให้มันรับประทานบ้าง บางทีเจ็บหัว ปวดท้อง ก็ต้องหายามาเพื่อรักษาพยาบาลบ้าง เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องที่เราจะต้องศึกษาให้รู้

ศึกษาธรรมะอย่าไปศึกษาไกลตัว แม้แต่พระพุทธเจ้าก็สอนให้พิจารณาความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย

ไม่รู้จะให้พิจารณาทำไม ใครเกิดมาแล้วก็ต้องมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย กันทั้งนั้น

ความจริง การพิจารณาความเกิดนั้น ก็เพื่อให้เรารู้ว่าเราเกิดมาเพราะอะไร อาศัยอะไรทำให้เราเกิด กิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม ตัววิบากกรรมที่เราทำเอาไว้แล้วละ ตัวกิเลสที่อยู่ในจิตของเรา เรายังตัดไม่ขาด เมื่อไรมันอยู่ในจิตใจของเรา มันก็บันดาลให้เราไปเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีวันจบสิ้น นี่คือเหตุปัจจัยของการเกิด เพราะอาศัยการเกิดอย่างเดียวนั้น ความแก่มันก็ประดังมา ความเจ็บมันก็ประดังเข้ามา ผลสุดท้าย เมื่อสิ้นอายุขัยก็ต้องสลายตัวคือตาย

ที่นี้ทำให้พิจารณานั้นก็เพื่อจะได้รู้เท่าทัน ให้รู้จิต ให้จิตของเรารู้ตามสภาพความเป็นจริง รับรู้สภาพความเป็นจริงว่า เมื่อเรามีเกิดแล้ว เราต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย

เมื่อจิตยอมรับรู้สภาพความเป็นจริง ก็ก็จะรู้ว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย นี้ ใครจะพอใจก็ตาม ไม่พอใจก็ตาม เขาก็จะมีสภาพเป็นไปตามธรรมชาตินั้น เมื่อจิตยอมรับแล้ว ผู้พิจารณารู้ทันแล้ว จะไม่รู้สึกรู้สึกลงใจในเมื่อเหตุการณ์ทั้งหลายเหล่านั้นเกิดขึ้น ถ้าหากยังมีกิเลสอยู่ ยังไม่หมดกิเลส เพราะอาศัยความดีที่เรารู้ทันความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เราก็จะไม่หวาดหวั่นต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น ก็แสดงว่าผู้นั้นมีใจเป็นพื้นฐานที่มั่นคงด้วยคุณธรรม ถ้าหากจะเกิดมีการตายขึ้นมา และยังมีกิเลสอยู่ เพราะเชื่อว่าเราจะต้องมาเกิดใหม่อีก เขาจะมีความภูมิใจขึ้นมาว่า ดีเหมือนกัน ตายไปแล้วจะได้ใช้ชาติใช้ภพให้มันหมดสิ้นไป ตายไปแล้วจะได้เกิดดีกว่าเก่า

อย่างเช่นพระอุปัชฌายะของอาตมา อยู่ที่วัดสระปทุม ท่านเจ้าคุณปัญญพิศาลเถร (หนู) คู่ของท่านอาจารย์เสาร์ ตอนนั้นเขา

มาถึงระเบิด ท่านไม่ยอมลงไปสู่ที่หลบภัย ท่านนั่งอยู่บนกุฏิของท่าน ตำรวจต้องมาอุ้มเอา ท่านก็ถามว่า “จะเอาฉันไปไหน” ตำรวจก็บอกว่า “เอาไปหลบภัย” “ภัยที่ไหน” ตำรวจบอกว่า “เขาจะมาทิ้งระเบิด” ท่านบอกว่า “มาถึงระเบิด ตายแล้วเกิดใหม่ดีกว่า” ท่านว่าอย่างนั้น

อันนี้คือท่านผู้ที่มีความมั่นใจในคุณความดีที่ท่านได้บำเพ็ญมาแล้ว เพราะฉะนั้น เราทุกคนที่เราห่วงกลัวสารพัด กลัวต่อเหตุการณ์ของโลก กลัวต่อเหตุการณ์ส่วนตัว กลัวต่อภัยของบ้านเมืองที่เราต้องกลัวอย่างนั้นเพราะเหตุว่าเรายังมีความดี หรือยังไม่เชื่อมั่นว่ามีความดีพอเพียงที่จะช่วยอุดหนุนวิญญูณของเราให้ไปสู่สุคติได้ เพราะฉะนั้นเราจึงกลัว หากเรามีความดีพร้อมก็ไม่มีอะไรที่น่ากลัว ไพนราก็ไม่น่ากลัว อะไรๆ ก็ไม่น่ากลัวทั้งนั้น ถ้าเรามั่นใจว่าเราตายจริง เราไปเกิดเอาใหม่ดีกว่า เหมือนเจ้าคุณปัญญาย ท่านว่า มันก็หมดกลัวกันเท่านั้นเอง

เข้าไปในพระบรมมหาราชวัง วิธีการของท่านก็มีพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ เสร็จแล้ว เจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร ถวายพระธรรมเทศนา พอถวายพระธรรมเทศนาจบก็มีการนั่งสมาธิดังนั้น วันนี้เราก็คุยกันมาพอสมควร เรามานั่งสมาธิกันจะดีไหม

แต่แต่ละครั้งก็ไปร่วมพิธีการ ดูเหมือนจะไม่เคยเว้นจากการทำสมาธิ เพราะฉะนั้น ณ โอกาสนี้ ท่านทั้งหลายก็ได้ศึกษาธรรมะตามตำรับตำรามาพอสมควร แล้วหลายๆ ท่านก็ได้ตั้งใจนั่งปฏิบัติทำสมาธิมามากพอสมควร จึงขอเชิญชวนบรรดาท่านทั้งหลายจงกำหนดจิตทำสมาธิตามแบบที่ตนเคยชำนาญมาแล้ว จงกำหนดจดจ้องลงที่จิตของตัวเอง ทำความรู้สึกภายในจิตว่า พระพุทธเจ้า



พระธรรม พระสงฆ์ ประชุมพร้อมอยู่ที่จิตของเราแล้ว แล้วก็กำหนด  
อารมณ์ของใจ อะไรก็ได้ที่เราเคยชำนาญมาแล้ว

ที่ว่าพระพุทเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ประชุมพร้อมลงที่ใจ  
นั้น ก็เพราะเหตุว่า พระพุทเจ้า มาจากคำว่า “พุทโธ” พุทโธ แปล  
ว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นกิริยาของใจ ไม่  
ว่าใครก็ตาม ถ้ามีสติสัมปชัญญะ ควบคุมความรู้สึกนึกคิดของตน  
เองอยู่ตลอดเวลา คือทำความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีอยู่ในจิตในใจ  
ตลอดเวลา ผู้นั้นชื่อว่ามีพุทโธอยู่ในจิต การพยายามประคับประคอง  
ความรู้สึกเช่นนั้นไว้ตลอดเวลา ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปกับการ  
กำหนดรู้เช่นนั้น ผู้นั้นชื่อว่ามีพระธรรม คือการทรงไว้ซึ่งความดี  
ผู้มีสติสัมปชัญญะประคับประคองความรู้สึกของตัวเองอยู่ ได้ชื่อว่า  
เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ผู้นั้นมีคุณของพระสงฆ์อยู่ในใจ พระ  
พุทเจ้าก็ดี พระธรรมก็ดี พระสงฆ์ก็ดี เป็นกิริยาของใจ และเป็น  
คุณธรรมของใจ

แต่ละอย่างๆ เป็นคุณธรรมแต่ละอย่างซึ่งบังเกิดขึ้น เป็น  
เจตสิก บังเกิดขึ้นเป็นของผู้ปฏิบัติ เพราะฉะนั้น พระพุทเจ้า พระ  
ธรรม พระสงฆ์ จึงอยู่ที่จิตของเราตลอดเวลาถ้าเรามีความมุ่งหมาย  
ที่จะปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา

การปฏิบัติธรรมสำคัญอยู่ที่การสำรวมจิตเป็นใหญ่ เพราะ  
พื้นฐานแห่งความดีความชั่วย่อมเกิดที่จิต ถ้าจิตดวงนี้ปราศจากสติ  
เป็นเครื่องคุ้มครองหรือประคับประคองเมื่อไร เมื่อนั้นจิตดวงนี้จะ  
ต้องมีความเผลอ ไปนึกสร้างบาปอกุศลขึ้นในสัปดาห์ ถ้ามีสติสัมปชัญญะ  
ประคับประคองอยู่ตลอดเวลา จะไม่มีโอกาสเผลอไปสร้างบาปสร้าง  
กรรมขึ้นในสัปดาห์เลย เพราะฉะนั้น การอบรมจิตให้มีสติจึงเป็นสิ่ง

จำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมนั้น ถ้าพูดถึงวิธีการแล้วก็มีหลายแบบหลายอย่าง เพราะพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมหรือชี้แนวทางปฏิบัตินั้น ย่อมทรงอนุโลมตามอุปนิสัยของผู้รับฟังหรือผู้ปฏิบัติ ท่านทั้งหลาย จึงอย่าไปยึดวิธีการให้มาก ให้พยายามกำหนดรู้เหตุผลซึ่งจะเกิดขึ้น ภายในจิตของเราเอง เช่นอย่างวิธีการปฏิบัติด้วยการบริกรรมพุทโธ กิติ กำหนดยุบหนอพองหนอ กิติ กำหนดลมหายใจเข้าออกสั้น ยาว กิติ หรือกำหนดลงไปภายในจุดใดจุดหนึ่งให้มองเห็นกระดูก ชัดเจน กิติ หรือวิธีการที่นอกเหนือไปกว่านั้น เช่น การเพ่งอสุภะ หรือเพ่งกสิณอะไรต่างๆ กิติ แต่ละอย่างๆ เป็นอุบายเพื่อทำจิตให้สงบเป็นสมาธิทั้งนั้น อย่าไปสงสัยหรือลังเลในสิ่งเหล่านั้น ขอให้อึด สภาพความเป็นจริงในสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตของท่าน

ถ้าพูดถึงทางที่จะดำเนินไปสู่ความเป็นสมาธิ ใครจะภาวนา แบบไหน อย่างไรก็ตาม ในเมื่อจิตสงบลงไปเป็นสมาธิแล้ว จะต้องอาศัยการดำเนินตามองค์ฌาน คือ มีวิตก วิचार ปีติ สุข เอกัคคตา จะนอกเหนือไปจากนี้ไม่ได้สำหรับผู้ที่จะทำสมาธิเพื่อความชำนาญ

บางครั้งบางครั้งผู้ภาวนาจิตอาจจะมีอาการวูบลงไป แล้วก็ไปสงบ นิ่ง สว่าง อันนี้ช่วงระหว่างวิตก วิचार จนกระทั่งจิตวิ่ง เข้าไปสู่อัปปนาสมาธิ พวกนี้มีสติกำหนดไม่ทัน เป็นลักษณะของ สมาธิที่เกิดขึ้นอย่างพลุกๆ ซึ่งผู้ปฏิบัติยังไม่ชำนาญในการทำสมาธิ จึงมีอาการวูบวาบแล้วก็วูบลงไป โดยที่ผู้ปฏิบัติกำหนดไม่ทันว่าจิต ได้ผ่านอะไรบ้าง ไปรู้สึกตัวเอาต่อเมื่อจิตนิ่ง สว่าง เป็นสมาธิแล้ว อันนี้ก็อยู่ในลักษณะที่จิตเป็นสมาธิเหมือนกัน แต่หากยังไม่มี ความชำนาญ

ที่นี้บางที่บางท่านบวกรรมภาวนา จิตอาจจะไม่เคยสงบเป็น  
อัปปนาสมาธิสักที เพียงแต่สงบลงไปเป็นอุปปาสนสมาธิ คือมีอาการ  
เคลิ้มๆ ลงไป แล้วก็สว่าง จิตยังมีความรู้สึกสัมผัสกับร่างกายอยู่  
แล้วก็มีความมุ่งหมายที่จะทำจิตให้ไปถึงอัปปนาสมาธิ อันนี้ที่เรียก  
ว่าสงบ นิ่งลงไป แล้วร่างกายตนตัวไม่ปรากฏในความรู้สึก ทั้งๆ ที่  
ทำไม่ได้ ก็พยายามที่จะทำอยู่อย่างนั้น เพราะไปหลงเชื่อคำที่ต้อง  
ทำจิตให้เป็นอัปปนาสมาธิ

หากท่านใดปฏิบัติแล้วภูมิจิตมีลักษณะดังที่ว่า ก็ไม่ต้องไปมุ่ง  
หมายที่จะเอาอัปปนาสมาธิ พอทำจิตให้สงบเป็นอุปปาสนสมาธิบ่อยๆ  
แล้วประทับระคองจิตให้อยู่ในแนวทางพิจารณาพระไตรลักษณ์ คือ  
พิจารณากายกับความรู้สึก น้อมไปสู่พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง  
ทุกขัง อนัตตาได้ ก็รีบกำหนดพิจารณาทันที ไม่ต้องไปคอยให้เป็น  
อัปปนาสมาธิ ปฏิบัติในทำนองนี้ก็จะเกิดผลกับผู้ปฏิบัติเหมือนกัน ถ้า  
หากเราไปคอยให้จิตเป็นอัปปนาสมาธิ เข้าฌานให้ชำนาญก่อน  
แล้วจึงจะไปพิจารณาพระไตรลักษณ์ แล้วจึงจะยกจิตขึ้นสู่ภูมิแห่ง  
วิปัสสนา ถ้าหากว่าชั่วชีวิตนี้เราทำอย่างนั้นไม่ได้ เรา ميتายเปล่าหรือ

การทำจิตให้สงบนิ่งขึ้นอัปปนา หรือเข้าฌานได้อย่างชำนาญ  
ชำนาญนั้น ผลประโยชน์ก็เพียงทำให้เกิดความชำนาญในการเข้า  
ฌาน ฌานในการทำสมาธิ ทำให้เกิดอิทธิฤทธิ์ แต่เหตุผลนั้นยัง  
ไม่เพียงพอ เพราะท่านอาจารย์เทศก์ท่านว่า “จิตที่เป็นสมาธิอยู่ใน  
ฌานนั้นเป็นสมาธิที่โง่ เพราะจิตที่เป็นฌานจะต้องเพ่งอยู่ในสิ่งใดสิ่ง  
หนึ่งเพียงสิ่งเดียวเท่านั้น อาการที่เรียกว่า ความรู้ ภูมิจิต ภูมิธรรม  
ย่อมไม่เกิดขึ้น” ครูบาอาจารย์ท่านก็ยืนยันว่าสมาธิในฌานเป็นสมาธิ  
ที่โง่



แม้โดยหลักท่านว่า ถ้าจิตไปติดในฌานก็เป็นสมาธิขั้นสมถะเท่านั้น อย่างดีก็ให้เกิดอภิญญา สามารถทำฤทธิ์ต่างๆ ได้ สามารถที่จะรู้ใจของคนอื่น สามารถที่จะรู้สิ่งที่ปิดบังซ่อนเร้นอยู่ภายใน ซึ่งเราไม่สามารถที่จะมองเห็นด้วยตาเปล่า แต่เหตุผลที่จะทำให้หมตกิเลสนั้นยังไม่มี ผู้สำเร็จฌานแล้วต้องมาเวียนว่ายตายเกิดเพราะจิตไม่มีปัญญาลักษณะของการรู้จริงเห็นจริง ที่เรียกว่าอภิญญา รู้ใจคนอื่น รู้เหตุการณ์ล่วงหน้า รู้เรื่องในอดีตที่ล่วงมาแล้วนานๆ เป็นลักษณะอย่างนี้ ไม่ได้จัดเข้าในลักษณะของปัญญาที่จะเอาตัวรอดจากอำนาจของกิเลส เพราะฉะนั้น สมาธิในฌานจึงเป็นสมาธิที่ไม่สามารถที่จะทำผู้ปฏิบัติให้สำเร็จมรรคผลนิพพานได้ ถึงจะมีบ้างก็มีจำนวนน้อย

แต่สมาธิที่อยู่ในอริยมรรค คือจิตสงบ ประชุมลงพร้อมที่จิตหรืออริยมรรคประชุมลงพร้อมที่จิตนั้น สามารถทำจิตให้ดำรงมั่นคงอยู่ในความเป็นกลาง เมื่อจิตมีอริยมรรคประทับระครองอยู่ที่จิต จิตเป็นอริยมรรค อริยมรรคเป็นจิต แม้จะอยู่ในระดับสมาธิขั้นอ่อนๆ จิตจะมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันเหตุการณ์ อะไรเกิดขึ้นก็รู้ รู้แล้วไม่ยึดถือ ปล่อยาวไป อาการที่จะเสวยอารมณ์ขณะที่รู้เห็นอะไรนั้นไม่มี คือจิตไม่มีอาการซึมซาบเข้าไปในสิ่งที่รู้ นั้น เพราะไม่มีความยึด

ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เพราะสิ่งที่รู้เห็นนั้นเป็นภูมิปัญญาของจิต ซึ่งถูกอริยมรรค คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ประชุมพร้อมลง แล้วสามารถปฏิบัติภูมิจิต ภูมิธรรม เข้าไปสู่ขั้นสูงเป็นลำดับๆ ซึ่งจิตในลักษณะอย่างนี้ ในขั้นต้นจะรู้อะไรก็ตาม สมมติว่ารู้ธรรมก็แล้วกัน อารมณ์ก็คือธรรม ธรรมก็คืออารมณ์นั่นเอง ในเมื่อรู้อะไรขึ้นมาแล้ว

ในตอนต้นๆ ยังมีสมมติบัญญัติเรียกกันได้ว่าอะไรอยู่ ในตอนนี้เป็น ภูมิความรู้ของจิต ซึ่งอยู่ในลักษณะอุปจารสมาธิในขั้นอ่อนๆ ซึ่ง มันอาจจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติในขณะที่จิตสงบลงไปแล้ว ความรู้สึกใน ภายนอกยังมีอยู่ แต่จิตยังอยู่ในลักษณะแห่งความสงบ แล้วก็ยังมีภูมิจิต ภูมิธรรมเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แม้ในบางครั้งจะพูดอยู่หรือทำอะไร อยู่ก็ตาม ลักษณะของความสงบของจิตมันมีอยู่ ภูมิรู้สิ่งต่างๆ ก็เกิด ขึ้นตลอดเวลา แต่ว่าสามารถจะทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ในขณะนั้น อัน นี้เรียกว่าเป็นภูมิจิตที่มีอริยมรรคประชุมพร้อมลงที่จิต

ถ้าในขณะที่ท่านผู้ปฏิบัติที่ภูมิจิตมีลักษณะอย่างนั้น เมื่อทำ สมาธิให้สงบละเอียดลงไป คือทำในขณะที่ปราศจากสิ่งรบกวน เช่น นั่งสมาธิอยู่ในห้องพระคนเดียว เป็นต้น เมื่อจิตสงบลงอย่าง ละเอียดแล้ว เมื่อเกิดภูมิความรู้ขึ้นมาภายในจิตนั้น ทุกสิ่งทุกอย่าง จะปรากฏเป็นจิตหนึ่ง สงบ สว่างไสว และสิ่งที่ให้รู้ก็มีปรากฏการณ์ เกิดขึ้นตลอดเวลา แต่ความรู้ในขั้นละเอียดนั้น ไม่มีอะไรที่มีความ สำคัญมันหมายสมมติบัญญัติเรียกชื่อสิ่งนั้นว่าอะไร อันนี้เป็นภูมิจิต ภูมิธรรมที่เกิดขึ้นในระดับสูงระดับละเอียด ซึ่งอยู่เหนือสมมติบัญญัติ ซึ่งเราเรียกว่าสังจธรรม บังเกิดขึ้นภายในจิตของผู้ปฏิบัติ ตัวจิตของ ท่านผู้นั้นก็เป็นสังจธรรม เครื่องรู้ของจิตที่เกิดขึ้นก็เป็นสังจธรรม เพราะฉะนั้น สังจธรรมกับสังจธรรม เมื่อมาบรรจบกันเข้า จึงเรียก ชื่อกันไม่ถูก มีแต่สิ่งที่เกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป อยู่อย่างนั้น และตรงกับคำในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรที่ว่า **ยังกิญจิ สมุตทปะธัมมัง สัพพันตัง นิโรธะธัมมันติ** สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นก็มีความดับไปเป็นธรรมดา ทำไมจึงว่าอย่างนั้น ทำไมจึงว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง

คำว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นพระดำรัสของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ดำรัสว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็เพราะเหตุว่าจะบัญญัติชื่อเสียงเรียงนามว่าอะไรก็บัญญัติไม่ถูกทั้งนั้น เพราะในขณะที่จิตรู้ในสิ่งนั้น ก็มีเพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น มันอยู่เหนือสมมติบัญญัติ อะไรที่เราสมมติบัญญัติเชื่อมั่นได้อยู่ สิ่งนั้นก็ไม่ใช่สัจธรรม เพราะเป็นเพียงสมมติ

ความรู้จริงเห็นจริงมันอยู่เหนือสมมติบัญญัติ ขอให้ท่านสังเกตดูตรงนี้ให้ดี ถ้าหากว่ามีภูมิจิตภูมิธรรมบังเกิดขึ้นแล้ว ความรู้ธรรมะในชั้นละเอียดของจิตนั้นเป็นแต่เพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งปรากฏการณ์ให้รู้อยู่ตลอดเวลา ไม่มีสิ่งที่เราจะไปสมมติบัญญัติ จิตก็นิ่งเด่นอยู่เฉยๆ ภูมิความรู้จะเกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ

ทีนี้มีปัญหาว่า ภูมิความรู้นั้นมาจากไหน มาจากจิต จิตที่มีปัญญาอันละเอียดเฉียบแหลม สามารถปรุงความรู้ขึ้นมา ความรู้นั้นคือปัญญาที่เกิดขึ้นจากจิตตัวที่นิ่งเด่นอยู่นั้น คือตัวพุทธะ ผู้รู้ ผู้รู้เท่าเอาทัน คือไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น รู้อะไรขึ้นมาก็เฉย รู้อะไรขึ้นมาก็เฉย เพราะมันเป็นภูมิปัญญาของจิตที่ฝึกอบรมอยู่แล้ว จิตจึงไม่หวั่นไหว ไม่ติดในสิ่งเหล่านั้น ในขณะที่นั้นเป็นจิตที่บริสุทธิ์สะอาด ไม่มีตัณหา ไม่มีกิเลส ไม่มีอุปาทาน จิตจึงมีปรากฏการณ์อย่างนั้น ถ้าหากว่าจิตของท่านผู้ใดเป็นอยู่อย่างนี้ตลอดเวลาไม่ผันแปร ก็ได้ชื่อว่าเป็นพระอรหันต์ ฟังสังเกตทำความเข้าใจอย่างนี้

ถ้าหากเราทำอย่างนี้ได้บ่อยๆ แม้ว่าเราออกจากการปฏิบัติสมาธินั่งหลับตา มามองดูโลก และเข้าสู่สังคม ในเมื่อเราประสบอารมณ์ต่างๆ ในสังคม ที่เราจะต้องกระทบกระเทือนหรือรับผิดชอบอยู่นั้น ความรู้สึกของเราแต่เพียงว่า “สักแต่ว่า” พุทก็สักแต่ว่าพุทคิดก็สักแต่ว่าคิด ทำสักแต่ว่าทำ อันนี้คือสมาธิในภูมิธรรม ในอริย-



มรรค แม้ออกมาจากการนั่งหลับตาสมาธิแล้ว สมาธิก็ยังมีปรากฏอยู่ตลอดเวลาที่ตัวสติมีกำลังกล้าและเข้มแข็ง นั้นเองจึงดูคล้ายกับจิตมีความสงบอยู่ตลอดเวลา ส่วนที่สงบก็ปรากฏอยู่ ส่วนที่ออกมาบงการงานก็มีปรากฏอยู่ นี่คือนิยามตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ทำสมาธิเป็นแล้วมีภูมิจิต ภูมิธรรม สามารถรู้ธรรมเห็นธรรมแล้ว เราสามารถเอาภูมิจิต ภูมิธรรมนั้นมาประกอบประโยชน์ตามวิถีทางของชาวโลก ตามวิถีทางของการครองชีพครองบ้านครองเรือนอย่างสบาย

ถ้าสมาธิอันใด บำเพ็ญดีแล้ว ปฏิบัติดีแล้ว คืออยู่ในขั้นดีตามความนิยมของผู้ปฏิบัติ มีภูมิสมาธิสงบดี มีภูมิธรรมที่เกิดขึ้นเกิดเบื่อง่ายต่อครอบครัว เกิดเบื่อง่ายต่อโลก ไม่เอาไหน ไม่อยากจะเข้าสู่สังคม ไม่อยากจะทำประโยชน์แก่ใครๆ อยากจะปลีกตัวหนีไปอยู่ป่าเสียคนเดียว อะไรทำนองนี้ สมาธิอันนั้นอย่าเพิ่งไปเชื่อ ให้พิจารณาให้รอบคอบ

ถ้าพระพุทธเจ้าสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า มีสมาธิมีสติปัญญาดี เมื่อสำเร็จแล้วเกิดความเบื่อง่ายต่อโลก ไม่อยากอยู่กับโลก ไม่อยากไปรดโลก แต่พระองค์หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ เมื่อสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ตอนต้นๆ แรกๆ นั้น มาพิจารณาว่า ธรรมะที่ทรงตรัสรู้นี้เป็นของละเอียดสุขุม ยากที่เวไนยสัตว์จะรู้ตามเห็นตามได้ บางครั้งก็รู้สึกท้อแท้ในพระทัย ไม่อยากจะแสดง กลัวจะไม่มีผู้รู้ทันหรือรู้ตาม จนกระทั่งมีผู้กล่าวว่า มีท้าวมหาพรหมลงมาอาราธนาให้พระองค์ทรงแสดงธรรม ความจริงท้าวมหาพรหมที่ลงมาอาราธนา นั้น ก็คือพรหมวิหารที่อยู่ในพระทัยของพระองค์นั้นแหละ มากระตุ้นเตือนพระองค์ให้รู้สึกสำนึกในจารีตประเพณีของผู้ที่เป็นพระพุทธเจ้า

ผู้ที่เป็นพระพุทธเจ้าต้องมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ในบรรดาเวไนยสัตว์ทั้งหลาย เมื่อพระองค์ตัดสินพระทัยแสดงพระธรรมเทศนาแก่เวไนยสัตว์ คุณธรรมข้อนั้นจึงได้ชื่อว่า พระมหากรุณาคุณ เป็นพระคุณอันยิ่งใหญ่ของพระองค์ข้อหนึ่ง ในบรรดาพระคุณทั้ง ๓ ประการ แล้วพระองค์ก็ทรงทำประโยชน์แก่โลกอย่างกว้างขวาง จนสามารถประดิษฐานพระพุทธศาสนาลงในชมพูทวีป แล้วแผ่ขยายกว้างขวางมาสู่เมืองไทยเรา เราได้เป็นทายาทประเพณีปฏิบัติมาทุกวันนี้ ก็เพราะค่าที่พระพุทธเจ้าสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วมิได้เบียดเบียนต่อการที่จะทำประโยชน์แก่โลกนั่นเอง

เพราะฉะนั้น ผู้มีภูมิจิต ภูมิธรรม หรือมีความรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมะที่ควรรู้ ควรเห็น จึงไม่มีทางที่จะเบียดเบียนต่อโลก แต่ไม่ยึดถือโลกด้วยอำนาจของกิเลส จะมีก็มีแต่ความเมตตา มีความหวังดี อย่างเช่นหัวหน้าคณะของท่านได้ชักชวนท่านมาฟังเทศน์ฟังธรรม รับการอบรมสมาธิอยู่ ก็เพราะแต่ละท่านมีภูมิจิต ภูมิธรรม ที่จะต้องทำประโยชน์แก่ชาวโลกและตนเองตามสมควร อันนี้คือวิถีสมาธิรู้สึกละเอียดของผู้นั้น ต้องเป็นอย่างนั้น

ถ้าจะพูดให้ชัดๆ ลงไป ถ้าหากว่าพ่อบ้านนั่งสมาธิภาวนาเป็น มีภูมิจิต ภูมิธรรม เบียดเบียนครอบครัว อยากจะหนีจากครอบครัว อันนั้นก็ยังไม่ถูกต้อง แม่บ้านภาวนาเป็นแล้ว มีภูมิจิต ภูมิธรรม เกิดเบียดเบียนที่จะทำกับข้าวกับปลา หุงข้าวหุงปลาให้ครอบครัวรับประทาน อันนั้นก็ไม่ใช่ชอบด้วยเหตุผล ในเมื่อบำเพ็ญภาวนาเป็น รู้ธรรม เห็นธรรม มีภูมิจิต ภูมิธรรมดี จะต้องมีความรู้สึกสำนึกในหน้าที่รับผิดชอบ อันเป็นกิจวัตรประจำวันดียิ่งขึ้น

ยกตัวอย่างเช่น นางกุลธิดา ซึ่งเป็นลูกสาวของเศรษฐีและเป็นพระโสดาบันตั้งแต่ยังเด็กยังเล็ก บังเอิญเพราะผลกรรมบันดาลให้ไปเป็นภรรยาของนายพรานที่ดักสัตว์ป่ามาขายในท้องตลาด ทั้งๆที่ท่านผู้นั้นเป็นพระโสดาบัน เวลาสามีจะเข้าไปจับสัตว์ ท่านก็เตรียมเสบียงอาหารให้ เตรียมเครื่องมือให้ แต่ภายในจิตของท่านไม่ได้คิดให้เขาไปจับสัตว์มาได้มากๆ จนกระทั่งมีพระสงฆ์มาจารย์ตั้งเป็นปัญหาถามกันขึ้นมา การที่พระโสดาบันทำเช่นนั้น จะไม่ผิดคุณธรรม ของพระโสดาบันหรือ พระอรรถกถาจารย์ก็แก้ว่าไม่ผิด เพราะท่านปฏิบัติไปตามหน้าที่ของภรรยาที่ดี อันนี้คือเป็นคติตัวอย่าง

เพราะฉะนั้น ผู้ใดสำเร็จภูมิธรรม แม้จะได้ความเชื่อมั่นในการปฏิบัติของตน หรือมีภูมิจิต ภูมิธรรม ตามสมควรก็ตาม คือได้เป็นอริยบุคคล อย่างที่ไม่มีใครรู้จักตาม ย่อมจะมีความตระหนักรู้ในหน้าที่ที่ตนรับผิดชอบเป็นอย่างดี จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ

ในเมื่อจิตใจตั้งอยู่ในสัมมาทิฐิ มีความเห็นชอบ แล้วก็มีศีลสมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องประคับประคองจิต จิตก็ดำเนินไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรม ที่ถูกต้อง จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ด้วยประการฉะนี้

ตอนนี้ไปขอได้โปรดทำความเข้าใจพิจารณาธรรมตามที่ตนเคยรู้เคยเห็นมาแล้ว การพิจารณาธรรมนั้น สิ่งใดที่เราพิจารณาแล้ว ทำให้เราเกิดผล เกิดความรู้ ความเห็นขึ้นมา ก็ให้พิจารณาอันนั้นซ้ำๆ ซากๆ บ่อยๆ ย้ำอยู่ที่ของแก่นนั้นแหละ อย่าไปเปลี่ยน เพื่อทำให้ชำนาญชำนาญเพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริง แล้วภูมิจิต ภูมิธรรม จะค่อยขยายเป็นวงกว้างขึ้นเป็นลำดับๆ



ใครจับโน่นวางนี่ ไม่เป็นหลักฐานมั่นคงแล้ว จิตของเราก็จะกลายเป็นจิตที่ยึดหลักหรือยึดวิหαρธรรมไม่แน่นอน การปฏิบัติก็จะไม่ประสบผลเท่าที่ควร เพราะฉะนั้น ใครยึดหลักอะไรเป็นเครื่องปฏิบัติ ก็ยึดให้มันคงลงไป เราจะพิจารณาหลายๆ อย่าง ในเมื่อความรู้ความเห็นเกิดขึ้น ก็อยู่ในลักษณะเดียวกันนั้นแหละ อยู่ในลักษณะความรู้ความเห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอันเดียวเท่านั้น เอาสิ่งๆ เดียวเป็นเครื่องหมายแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาบ่อยๆ เข้า เมื่อจิตรู้ซึ่งเห็นจริงในอย่างเดียวกันนั้น มันก็ถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นไปเอง ก็เลสตัณห์หมั่นก็ค่อยหมดไปเอง เพราะฉะนั้น จงยึดหลักให้มันคง

สมาธินี้เราสามารถทำได้ทุกอิริยาบถ หลับตาก็ทำได้ ลืมตาก็ทำได้ นอนก็ทำได้ เพียงเราไม่นึกอะไร บริกรรมภาวนาในใจ เราก็กำหนดไว้ที่ใจ ว่ารู้อะไรแล้วก็ตาม จะตามรู้ให้มันทัน ความคิด คิดอะไรขึ้นมารู้ทัน รู้ให้ทัน เราทำอะไรก็ให้ทันการกระทำของเรา คิดอะไรก็ให้ทันความคิดของเรา พูดอะไรให้ทันคำพูดของเรา ให้มีสติอยู่ตลอดเวลา อันนี้เป็นการทำสมาธิ ไม่ต้องบริกรรมภาวนาอะไรก็ได้ สำคัญอยู่ที่การทำสติ

เช่นอย่างท่านที่สอนว่า นั่งหนอ นอนหนอ ยืนหนอ เดินหนอ ก้าวย่างหนอ อะไรต่างๆ นั้นเป็นการทำสติ เป็นการปฏิบัติสมาธิ อย่าเอาไปเถียงกัน นั่นแหละคือการทำสติ หลักมหาสติปัฏฐานที่ว่า ก้าวไปก็รู้ ถอยกลับก็รู้ คู้เหยียดก็รู้ นึกคิดอะไรก็รู้ รู้อยู่ตลอดเวลา มันก็เหมือนกันนั่นแหละ อย่าไปเถียงกัน การปฏิบัติถ้ามีไปเถียงกัน นักปฏิบัติชาวพุทธ แทนที่จะช่วยกันทำความเจริญ กลับไปทะเลาะกันเพราะความคิดเห็นไม่ตรงกัน อันนั้นมันเป็นวิธีการ แต่

ผลที่เกิดขึ้นภายในเราจะรู้จริงเห็นจริงนั้นมันเหมือนกันหมด

และอีกอย่างหนึ่ง อาตมาไม่เข้าข้างใครหรอกนะ มีผู้กล่าวว่าสอนให้ทำจิตให้ว่างเป็นมิจฉาทิฏฐิ ท่านคงเคยได้ยิน ใครปฏิบัติทำจิตให้ว่างเป็นมิจฉาทิฏฐิ สอนคนให้ทำจิตให้ว่างก็เป็นมิจฉาทิฏฐิ อันนี้เราไม่ได้ตำหนิใคร แต่ถ้าผู้สอนใช้คำว่า จงทำจิตให้ว่าง แล้วท่านจะสำเร็จนิพพานในช่วงที่จิตว่าง โดยไม่ชี้แจงเหตุผล อันนี้ก็ชวนให้ผู้ฟังเข้าใจผิดเหมือนกัน

ความจริงนั้น นักภาวนานี้ ถ้าจิตไม่ว่าง ภูมิธรรมจะไม่เกิด เช่นสมมติว่า เราอยากจะทำอนิจจังคืออะไร อริชฐานจิตของเรา แล้วบริกรรมภาวนา แล้วพิจารณา ถ้าในขณะที่เรานึกว่าคืออะไรๆ อยู่ นั่น เราจะไม่รู้ว่าอนิจจังคืออะไร เมื่อจิตอยากจะทำอนิจจังจะเห็นปล่อยวางปั๊บ อยู่ในลักษณะที่ว่าง พอว่างเมื่อไรแล้ว คำว่าอนิจจังคืออะไรจะเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น นักทำสมาธินี้ ถ้าไม่สามารถทำจิตให้ว่างเป็นหนึ่งเมื่อไรแล้ว จะไม่เกิดภูมิความรู้ขึ้นมา อย่างน้อยก็ต้องมีอาการรวบรวบ แล้วว่างพักหนึ่ง แล้วจึงเกิดภูมิความรู้ขึ้นมา จะรู้อะไรก็ตาม ถ้าตรากตรำยังมีความอยากรู้อยากเห็นอยู่ จะไม่มีทางรู้เห็นได้เลย นอกจากเราจะเดาคาดคะเนเอาเอง ความรู้จริงเห็นจริงจะไม่เกิดขึ้น อันนี้ขอให้ทำความเข้าใจอย่างนี้

ถ้าใครสามารถทำจิตให้ว่างได้เป็นดีที่สุด ในขณะที่เราอยากรู้อยากเห็นอะไรนั้น เช่นสมมติว่าเราอยากถามตัวเองว่าสังขารคืออะไร ก่อนที่เราจะรู้ว่าสังขารคืออะไร เราจะต้องคิดหาเหตุผลเสียก่อนว่าสังขารนี้คืออะไร มีลักษณะอย่างไร มีเท่าไร อะไรทำนองนี้ตามแบบปริยัติของเรา ที่นี้ เมื่อเราพิจารณาค้นคว้าไป บางครั้งสังขารมันเป็นอย่างนี้ใช่ไหม เพราะอย่างนี้จึงเรียกว่าสังขาร เพราะ

มันปรุงเพราะมันแต่ง เพราะมันไม่มีทางที่จะยับยั้งในการที่ปรุงแต่งต่าง ๆ เราคิดของเราไปอย่างนี้ ในช่วงนั้น ถ้ามันจะรู้จริงแล้ว จิตของเราจะวูบวาบไปสู่ความสงบว่างชนิดหนึ่ง แล้วจึงจะเกิดเป็นความรู้ขึ้นมา พอว่างปั๊บ จิตนิ่งอยู่พักหนึ่ง พอเกิดจิตไหวขึ้นมาชนิดหนึ่งจะมีคำตอบขึ้นมาว่า จิตสังขาร ตัวสังขารที่แท้จริงคือการปรุงของจิต มันจะบอกขึ้นมาอย่างนี้ ใครเป็นผู้บอก จิตของเราที่ว่างนั้นแหละบอกขึ้นมา มันเป็นภูมิรู้ ภูมิธรรม ที่เราอาศัยสัญญาหรืออะไรต่าง ๆ ที่พิจารณานั้น เป็นแนวทางปฏิบัติ เป็นภาคปฏิบัติ

เช่นอย่างเราจะพิจารณาว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกของเราเนี่ย มันเป็นของปฏิภูล นำเกลียดโสโครก เราก็นึกเอาง ๆ ว่าเอาง ๆ ทีนี้ถ้าจิตมันรู้จริงขึ้นมา มันจะหยุดว่า หยุดนึก นิ่ง ความนิ่งของจิตคือความว่าง พอว่างอยู่สักพักหนึ่งมันจะเกิดความรู้ขึ้นมา บางทีเกิดเป็นนิมิตให้มองเห็นสิ่งซึ่งเป็นปฏิภูล นำเกลียด เน่าเปื่อย ผุพังขึ้นมา บางทีมันจะรู้แต่เพียงว่า ใจนี้มันรู้ขึ้นมาว่าเป็นจริงอย่างนั้นเท่านั้น แล้วแต่อุปนิสัยของท่านผู้ใด

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมนี้ เราจะเกณฑ์ให้ภูมิจิต ภูมิธรรมเดินไปแบบเดียวกัน รู้อย่างเดียวกัน เห็นอย่างเดียวกันก็ไม่ได้ แม้แต่ผู้ที่ยังไม่เคยภาวนา ไม่เคยทำสมาธิ อาตมาเคยถามคนที่เข้าโรงพยาบาลผ่าตัด ที่ถูกวางยาสลบ เคยถามเขาบางคนว่า ในขณะที่ถูกวางยาสลบนั้น ความรู้สึกไปอยู่ที่ไหน ไม่รู้ ไม่ทราบว่ามันไปอยู่ที่ไหน แต่บางคนเมื่อถามแล้วเขาบอกว่า ในขณะที่ถูกวางยาสลบนั้น จิตมีอาการวูบ ๆ ๆ ไป แล้วก็ออกจากร่างไปลอยอยู่ต่างหาก แล้วก็ส่งกระแสมารู้ว่าหมอเขาทำอะไรกับร่างกาย รู้อยู่ตลอดเวลา บางทีมันก็มองเห็นโครงกระดูกของตัวเองขึ้นมา นี่พื้นฐานของจิต



ดั้งเดิมนั้นต่างกัน

อย่างบางท่านมาบริกรรมภาวนาเข้านิดหน่อย จิตสงบ สว่าง  
ก็รู้ธรรม เห็นธรรมไปอย่างสบายๆ บางท่านบริกรรมภาวนาตั้ง ๕-  
๖ ปี จิตไม่เคยสงบเป็นสมาธิก็มี แต่เพราะอาศัยศรัทธาความเชื่อมั่น  
ในการปฏิบัติ ก็ทำไปไม่หยุดหย่อน เราจะไปเกณฑ์ไม่ได้

ลักษณะสังเกตของการทำสมาธิ ถ้าหากเราทำสมาธิที่ถูกต้อง  
หรือภูมิจิตที่เป็นสมาธิที่ถูกต้องนั้น จะมีลักษณะบ่งบอกว่าสมาธิจะ  
ต้องทำกายให้เบา ทำจิตให้เบา เบาจนบางครั้งรู้สึกว่ไม่มีกาย นี่  
ลักษณะของสมาธิที่ถูกต้อง และเมื่อเลิกปฏิบัติออกจากสมาธิมาแล้ว  
ก็ทำให้กายเบาตลอดเวลา แม้จะลุกจากที่นั่ง อาการเหน็บชาหรือ  
อะไรต่างๆ จะไม่ปรากฏ พอจิตออกจากสมาธิ ลุกขึ้นมาก็เดินไปได้  
เลย ไม่ต้องมาขัดแข้งขัดขา อันนี้คือสมาธิที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง

ที่นี้สมาธิบางอย่าง พอลืมตาขึ้นออกจากที่นั่งปฏิบัติแล้ว  
บางท่านถึงกับให้คนอื่นนวดเส้นนวดเอ็นก่อน อันนี้ไม่ถูกต้องแน่  
สมาธิแบบนี้ เหมือนกับมีอำนาจอะไรสักอย่างหนึ่งบังคับ จะเรียกว่า  
อำนาจสะกดจิตก็ได้ การสะกดจิตมีหลายอย่าง สะกดด้วยอำนาจ  
คาถาอาคม คำบริกรรมภาวนาก็มี อย่างคนที่ปลุกพระ พอเอาพระ  
ใส่มือ ภาวนา นะ มะ พะ ทะ แล้วก็สั้นๆ นี้ถูกอำนาจสะกดจิตแล้ว  
อำนาจอะไร อำนาจคาถา บริกรรมภาวนา

คาถาในทางไสยศาสตร์บางอย่าง บริกรรมภาวนาแล้วจะเกิด  
ปิติอย่างแรง อาการสั้นนั้นคืออาการปิติ ที่นี้ปิติเกิดขึ้นอย่างแรงไม่  
มีขอบเขต มันก็มีอำนาจบังคับจิตของเรา บางทีบังคับจิตของเราให้  
ไปดูโน่นดูนี่ อะไรที่ไหนต่างๆ อะไรทำนองนั้น ถ้าใครทำได้ก็ได้อยู  
หรือก แต่อย่าไปหลง ให้มันรู้เท่า

ใครมีปัญหอะไรให้ถาม แก่ได้จะแก่ให้ ถ้าแก่ไม่ได้ก็จะผาก  
ไว้ให้ไปแก่เอาเอง

ถาม อปัณาสมาธิ กับ อปัณณาณ ต่างกันอย่างไร

ตอบ อปัณาสมาธิ อปัณณาณ โดยลักษณะความสัมผัสในทาง  
จิตแล้ว เหมือนๆ กัน แต่อปัณาสมาธินั้นมีลักษณะของจิตที่ไม่ได้  
เดินตามแบบองค์ฌาน เมื่อผู้ภาวนามีจิตสงบลงไป มันข้ามชั้น  
เป็นฌานที่ข้ามชั้น ไม่ได้เดินไปตามลำดับ ลักษณะของการเข้าฌาน  
นี้ จะต้องเข้าไปตั้งแต่ฌานชั้นที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ฌานชั้นที่ ๔  
นั้นแหละคือ อปัณาสมาธิ อปัณณาณ

อปัณาสมาธินั้นเป็นฌานที่ไม่ได้ผ่านองค์ของฌานมา จึง  
อยู่ในเกณฑ์ที่เรียกกันได้เพียงว่า อปัณาสมาธิ ที่นี้อปัณณาณนั้น  
ก็คืออปัณาสมาธิ แต่เป็นสมาธิที่ผ่านองค์ฌานมาโดยลำดับ ตั้งแต่  
วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

ฌานที่ ๑ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา มีอยู่พร้อม

ฌานที่ ๒ วิตก วิจาร หายไป ยังเหลือแต่ปีติ สุข เอกัคคตา

ฌานที่ ๓ ปีติหาย เหลือแต่สุขกับเอกัคคตา

ฌานที่ ๔ สุขหาย เหลือแต่เอกัคคตากับอุเบกขา แล้วกลับ  
เข้าไปสู่ฌานชั้นที่ ๔ เรียกว่าเป็นอปัณาสมาธิ

อปัณาสมาธิที่ผ่านองค์ฌานมาเรียกว่า อปัณณาณ ที่นี้  
อปัณาสมาธิที่ไม่ผ่านองค์ฌาน เรียกว่าอปัณาสมาธิเฉยๆ

ถาม ที่เราวูบนั่นคือภวังค์ใช่ไหม

ตอบ วูบคือช่วงว่างของจิต อย่างเราภาวนาพุทโธๆ แล้วจิตทำ  
ท่าจะสงบ พอพุทโธๆ เมื่อจิตจะปล่อยพุทโธ ไปถึงจิตสงบ นี่

ช่วงกลางนี้มันว่าง ความว่างนี่คือภวังค์ ภวังค์คือการตั้งลงของจิต ในเมื่อจิตตกภวังค์วูบลงไป เมื่อวูบนิ่ง ถ้านิ่งแล้วไม่มีลักษณะของความสว่าง คือความพร้อมของจิต ไม่พร้อมที่จะตื่น ก็เป็นการหลับธรรมดา เช่น ถ้าวูบไปแล้วหลับมิดลงไปไม่รู้เรื่องอะไร ที่นี้พอวูบลงไปก็พบเกิดสว่างโพล่งขึ้นมา อันนี้เขาเรียกว่า สมาธิแบบพลุกๆ แต่ใครทำได้ก็ดี ทำหลายครั้งหลายหน มันก็จะชำนาญขึ้น แล้วมันจะติดต่อกันเอง

อันนี้เรากำหนดทำระหว่างกลางไม่ได้ ตั้งแต่วิจารณ์กับอุปนาสมาธิ ช่วงนี้มันว่าง เรากำหนดไม่ได้ว่าจิตของเรามันผ่านอะไรบ้าง เพราะฉะนั้น สมาธิอันนี้ เราเรียกได้แต่อุปนาสมาธิเฉยๆ

ถาม ภวังค์มีกี่ชนิด

ตอบ ภวังค์ตามคัมภีร์อภิธรรมเขียนไว้มากมาย แต่ขอออกตัวว่าไม่เคยท่องจำ เพราะฉะนั้นจึงไม่ขอตอบ

ถาม สภาพ จิต กับ เจตสิก ต่างกันอย่างไร

ตอบ จิต คือ สภาพที่รู้สึก รู้นึก รู้คิด แต่ไม่รู้ดี รู้ชั่ว ในเมื่อผู้ภาวนามาทำจิตให้เกิดมีสติสัมปชัญญะ สามารถระคับระคองจิตให้อยู่ในสภาพปกติได้ จิตที่ประกอบด้วยสติ สติเป็นตัวเจตสิก หรือคุณธรรมเป็นเครื่องอยู่ของจิต จิตนั้นเป็นเจตสิก

ตามหลักวิชาบอกว่า ธรรมที่ประกอบกับจิตเรียกว่า เจตสิก อันนี้หมายถึงว่า คุณธรรมที่เราบำเพ็ญให้เกิดขึ้น เป็นเครื่องอาศัยของจิต จิตที่เรียกว่าเป็นคุณธรรมนั้นแหละ เช่น ความรู้สึกในกุศลตลอดเวลา อันนี้ก็เจตสิกอันหนึ่ง ความรู้สึกในอกุศลก็เป็นเจตสิกอันหนึ่ง



เช่นอย่างจิตของเราเนี่ยหนักไปทางความโลภ ความโกรธ ความหลง ยกตัวอย่าง ความโกรธ ในเมื่อมันกระทบเข้าไป บางครั้งเราไม่อยากโกรธเลย แต่ก็อดโกรธไม่ได้ สิ่งใดที่สามารถมีอำนาจ ปฏิวัติจิตของเราให้ไปสู่ความเป็นไปตามอำนาจของธรรม อันนั้นเรียกว่าเจตสิก คือ ธรรมที่ประกอบกับจิต เช่น จิตมีสติ จิตมีสัมปชัญญะ จิตมีสมาธิ จิตมีศรัทธา มีวิริยะ มีสติ มีสมาธิ ปัญญา ซึ่งมีลักษณะที่ค่อนข้างจะเป็นไปเองตามธรรมชาติ สิ่งเหล่านั้นเป็นเครื่องอยู่ของจิต เรียกว่าเจตสิกทั้งนั้น

เช่น ตาเห็นรูป เกิดความรู้สึกขึ้น เป็นเจตสิก อันนั้นไม่ถูก สิ่งที่เป็นผลเกิดจากความดีคือการปฏิบัติเนี่ย เช่นอย่างกายเป็นเครื่องรู้ของจิต ในเมื่อจิตรู้แจ้งเห็นจริงในกาย เกิดมีสติสัมปชัญญะดีขึ้นมา แล้วก็มีความรู้แจ้งเห็นจริงดีขึ้นมา สติปัญญาอันนี้เป็นเจตสิก

ที่นักธรรมะถกเถียงกัน หรือสนทนากัน ส่วนมากมักจะหนักไปในทางภูมิรู้ ภูมิรู้ด้วยสติปัญญาที่เราทรงจำ หรือด้วยสัญญาที่เราทรงจำ แต่สำหรับในแง่การปฏิบัติเนี่ย เรามุ่งพูดกันในเรื่องประสบการณ์ ถ้าหากสมมติว่าจิตมีความรู้สึกสัมผัสในเรื่องการรู้ธรรมเห็นธรรมนั้น มีลักษณะอย่างไร หรือจิตเป็นสมาธิมีลักษณะอย่างไร ก่อนที่จิตจะรู้ธรรมมีลักษณะอย่างไร จิตรู้พระไตรลักษณ์มีลักษณะอย่างไร อันนี้เป็นประสบการณ์

แต่ถ้าพูดถึงปัญหาหลักสูตรทางปริยัติเนี่ย นักปฏิบัติโดยส่วนมากมักจะไม่ค่อยได้จดจำ แม้แต่ท่านผู้หลักผู้ใหญ่ บางทีท่านบอกว่าธรรมะที่เกิดกับใจ แม้ว่าเราจะไม่รู้ชื่อของธรรมะนั้น แต่ธรรมะนั้นสามารถทำจิตให้สงบ สว่าง รู้จริงเห็นจริงได้อยู่ จะถือว่าเป็นการใช้ได้หรือไม่ อันนี้เป็นคำถามของท่านผู้หนึ่ง ซึ่งขอสงวนนาม

ที่นี้ธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับจิตของผู้ปฏิบัตินั้น ผู้ปฏิบัติไม่รู้จักชื่อของธรรมชาติ แต่ก็สามารถที่จะทำจิตให้สงบ สว่าง มีความรู้จริง เห็นจริงได้ ธรรมชาติอันนั้นก็ถือว่าใช้ได้ ซึ่งแท้จริงแล้ว มันเป็นธรรมชาติของการรู้จริงเห็นจริงขั้นสูง เช่นอย่างสมมติว่ามีใครสักคนหนึ่ง ยกสํารับกับข้าวนานาชาติมาวางลงตรงหน้าเรา เขาบอกว่าอาหารเหล่านี้รับประทานได้ ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย ทั้งๆ ที่เราก็มารู้จักชื่ออาหารเหล่านั้น เรายังรับประทานลงไปแล้ว ผลก็คือ ทำให้เรา อิ่ม หายหิว แล้วก็ป็นประโยชน์แก่ร่างกาย เราจะยอมรับไหมว่า อาหารนั้นเป็นประโยชน์และใช้ได้

ข้อนี้ฉันใด ธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติในระดับเหนือสมมติบัญญัติ นั้น เราจะไม่มีชื่อเสียงที่จะเรียกธรรมะนั้นว่าอะไร มันมีแต่เพียงปรากฏการณ์ที่มีอยู่เป็นอยู่เท่านั้น อย่างที่ยกหลักมาอ้างในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนั้น **ยังกิญจิ สมุตทปะธัมมัง สัพพันตัง นิโรธะธัมมันติ** มีแค่นั้น ที่นี้ถ้าหากว่าจิตของผู้ปฏิบัติไปรู้ธรรมแล้วยังมีชื่อเรียกได้อยู่ นี่ อันนั้นมันเน้นหนักไปทางสัญญา ความทรงจำมากกว่าความรู้จริง ที่นี้สัญญามันละเอียด เราเลยไปเชื่อตัวเองว่า อันนี้เป็นความรู้จริง แต่แท้ที่จริงนั้นความรู้จริงไม่มีชื่อ

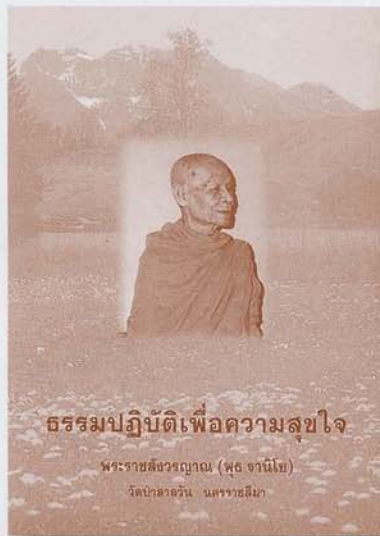
ถ้าหากว่าใครสามารถถอดจิตของตัวเองออกไปลอยเด่นอยู่ในอากาศ แล้วกลับมาดูร่างกายของตัวเอง เห็นร่างกายของตนเองเน่าเปื่อยๆ ผุพังไปจนเห็นโครงกระดูกแหลกละเอียดลงไปไม่มีอะไรเหลือ ในที่สุดโลกที่เราอาศัยอยู่นี้ก็หายไปหมด ไม่มีอะไร เหลือแต่จิตดวงเดียว ที่นี้ถ้าใครทำจิตให้มีภูมิรู้ขนาดนี้ แม้เพียงครั้งเดียวก็ตาม จะหายสงสัยคำว่า **ยังกิญจิ สมุตทปะธัมมัง สัพพันตัง นิโรธะธัมมันติ** ทันที.





ธรรมชาติเพื่อความสุขใจ





"ศิลปบริสุทธิ จิตตั้งมั่น ปัญญาความเห็นบริสุทธิ  
คือสัมมาทิฐิ เมื่อเราอบรมแล้ว จะเป็นเหตุ เป็นปัจจัย  
เป็นตัวปัญญาภิสังขาร คอยปรุงแต่งจิตของเราให้ปฏิบัติ  
มีแนวโน้มไปทางบุญกุศล ทางความดี ความงาม ซึ่งเป็น  
การปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ"

พิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน  
ในโอกาสบำเพ็ญกุศล ๖๐ วัน

อุทิศถวาย

พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย)  
วัดป่าสาละวัน นครราชสีมา

## ธรรมปฏิบัติเพื่อความสุขใจ\*

ณ โอกาสนี้ จะบรรยายธรรมอันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การฟังธรรม เราฟังเพื่อให้เกิดความรู้ รู้แล้วเอาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ ปฏิบัติเพื่อทำกาย วาจา และใจ ให้สงบ เพื่อสร้างจิตให้มีพลังงาน สามารถที่จะปฏิบัติตัวไปสู่ความบริสุทธิ์สะอาดได้โดยอัตโนมัติ

ในขั้นต้น เราได้ปฏิญาณตนถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่ง ที่ระลึก ก็เพราะเหตุว่า พระพุทธเจ้าเป็นพระบรมศาสดา เป็นผู้สอนเรา พระธรรมเป็นคำสอน ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา พระสงฆ์เป็นผู้ทรงไว้ซึ่งคำสอน ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ เราได้มาพบพระพุทธศาสนา เกิดมาได้ฟังธรรม บางท่านอาจจะเคยได้บวชเรียนเขียนอ่านในพระพุทธศาสนา โดยเป็นสามเณร สามเณรี แม่ขาว นางชี พระภิกษุสงฆ์ ก็เพราะอาศัยผลงานของพระภิกษุสงฆ์ ผู้เป็นสาวกของพระพุทธเจ้าได้สืบศาสนามา ในยุคนี้นี้ก็มีพระเถรานุเถระท่านที่เจนจัดในหลักปริยัติธรรม ได้เรียน ได้สอน ฝึกอบรมกันมาในทางธรรม ปฏิบัติสืบต่อเป็นมรดกตกทอดมาถึงเราในปัจจุบัน

เมื่อเราทั้งหลายได้มาพบธรรมะคำสอนที่พระสงฆ์ท่านสืบทอดมา เราได้ยินได้ฟังธรรมะมาหลายสาย หลายแขนง และหลายรูปแบบ บางทีเราอาจจะงวว่า พระท่านมาเทศน์ ท่านก็เทศน์เป็นคຸ່ງ

\*แสดงธรรมที่กระทรวงศึกษาธิการ เมื่อวันที่ ๑๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

เป็นแนว ไม่ทราบจะจับเอาอะไรเป็นหลัก บางทีคำที่พระท่านเทศน์ก็ขัดกันอยู่ในที่ เลยทำให้มีความสงสัยว่าของใครผิดของใครถูก ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่

อาตมาบังเอิญได้ไปเที่ยวต่างประเทศ กลับมา ๗ พฤษภาคมนี้ ไปสัมผัสกับสมาชิกพุทธสมาคมซึ่งเป็นชาวฝรั่งเศสล้วนๆ ประมาณ ๒๐๐ คน แต่ละคนจะถามปัญหากับอาตมาว่า ทำอย่างไรหนอจึงจะเอาธรรมะอันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขทางใจได้อย่างแท้จริง และเขายังพูดว่า เรื่องปริยัติไม่ต้องมาสอนก็ได้ เพราะเรียนมามากแล้ว บางท่านค้นคว้าอ่านพระไตรปิฎกจบเรียนมาทางสายปรัชญา จิตวิทยา อันตรงต่อคำสอนของพระพุทธเจ้า เขาจึงกล่าวว่าปริยัติธรรมศึกษามานานพอสมควร ถึงไม่รู้มาก ก็พอจะรู้ว่าพุทธศาสนาคืออะไรและคำสอนของพระพุทธเจ้าคืออะไร แต่พวกเขาสงสัยที่ว่าทำอย่างไรจึงจะนำเอาคำสอนนั้นๆ มาปฏิบัติให้เกิดความสุขทางใจได้อย่างแท้จริง ท่านพุทธบริษัทในเมืองไทยได้ฟังธรรมะที่พระท่านได้แสดงแล้ว เคยคิดบ้างไหมว่าเราจะเอาธรรมะมาปฏิบัติให้เกิดสุขทางใจได้อย่างไร นี่เป็นปัญหาใหญ่ที่เราจะต้องช่วยกันคิด

หลักการประพจน์ปฏิบัติ อาตมาเทศน์คราวก่อน และ ๒-๓ ครั้งติดกัน เทศน์แต่เรื่องศีล ถ้าผู้ใดต้องการจะละความชั่วอย่างแท้จริง ต้องถือหลักศีล ๕ เป็นหลักปฏิบัติ เจตนางดเว้นบาป ความชั่ว ตามกฎของศีล ๕ สิ่งที่เราจะละเอาได้ด้วยความตั้งใจ มีแต่ศีล ๕ เท่านั้น ถ้าใครขงใจว่า ทำอย่างไรจึงจะละความชั่วเพื่อปฏิบัติความดีให้เกิดขึ้นมาได้ ก็ให้ยึดหลักศีล ๕ เป็นหลักปฏิบัติ ถ้าเราปฏิบัติตามศีล ๕ ไม่ได้ ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ช่วยเราไม่ได้



แม้ว่าเราจะเก่งทางความรู้ เก่งทางปฏิบัติให้เกิดอิทธิฤทธิ์ต่างๆ ก็ตาม แต่ถ้าศีล ๕ ไม่บริสุทธิ์บริบูรณ์อย่างแท้จริง เรายังช่วยตัวเองให้พ้นจากนรกไม่ได้

คนเก่งสมาธิที่สุดนั้น สมัยพุทธกาลก็มี อย่างเช่นท่านเทวทัต บำเพ็ญสมาธิภาวนา ทำให้เกิดอิทธิฤทธิ์ เห็นดินอากาศได้ สามารถอธิษฐานจิต เอาแผ่นดินไปติดไว้ได้ฝ่าเท้า เหาะไปชุให้พระเจ้าอชาตศัตรูยอมจำนนมอบตนเป็นลูกศิษย์ เพื่อจะได้กำลังสนับสนุนปฏิวัติพลิกแผ่นดินพลิกศาสนา ทำลายพระพุทธเจ้า ให้พระพุทธเจ้าสิ้นชีวิต แล้วจะได้สถาปนาตัวเองเป็นพระพุทธเจ้าเสียเอง ที่ท่านเทวทัตทำได้ออย่างนี้เพราะไม่มีศีล ๕ ศีล ๕ ไม่บริสุทธิ์บริบูรณ์ จึงสามารถทำบาปทำกรรมได้ทุกอย่างทุกอย่าง แม้แต่พระศาสดาท่านทรงสอนให้พระเทวทัตเป็นผู้ได้อิทธิฤทธิ์ในทางปฏิบัติ แต่เพราะศีล ๕ ไม่มี จึงคิดทรยศต่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หากเทวทัต มีศีล ๕ คงทำอย่างนั้นไม่ได้ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติเราจะเอาตัวรอดพ้นจากอบายได้ต้องอาศัยศีลเป็นหลักประกันความปลอดภัย ดังนั้น อาตมาเทศน์ที่ไหน ก็ย้ายอยู่ที่ศีล ๕ เพราะเป็นกฎเกณฑ์ที่จะละความชั่วได้โดยเจตนา

บางท่านขบข้องใจต่อไปว่า ลำพังคฤหัสถ์ที่รักษาแต่ศีล ๕ จะปฏิบัติให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้หรือไม่ ในครั้งพุทธกาลก็มีปรากฏอยู่หลายท่าน ท่านวิสาขามหาอุบาสิกาที่รักษาศีล ๕ อนาถบิณฑิกะเศรษฐีและภรรยาที่รักษาศีล ๕ สมเด็จพระราชบิดาคือพระเจ้าสุทโธทนะก่อนที่จะพึ่งเทศน์ของพระพุทธเจ้าในคราวเสด็จไปโปรดพระราชบิดา ก็ไม่ปรากฏว่าสมาทานศีล ๕ แต่พอฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าจบลงก็ได้สำเร็จพระอรหันต์ นี่หลักฐานของบุคคลอยู่

ในฆราวาสรักษาศีล ๕ ปฏิบัติแล้วบรรลุโสดาข สกิทาข อนาคาข ได้อย่างนักบวช คฤหัสถ์ผู้ที่ไม่ได้บวช ปฏิบัติสำเร็จพระนิพพาน สำเร็จโสดาข สกิทาข อนาคาข อรหัตตัมภไม่ถ้วน ที่นี้พระภิกษุสงฆ์ผู้บวชในพุทธศาสนาตายไปแล้วตกนรกกก็มีถมเถไป ในบางพระสูตรท่านกล่าวว่า พระสงฆ์ที่ทำผิดพระวินัยไปตกนรก รวเหลักโตขนาดลำตาล เอาไปพาดไว้บนเสาหัวท้าย เอาสบงจีวรของพระที่ทำผิดวินัยแล้วไปตกนรกไปพาดบนราวเหลัก จนราวเหลักนี้อ่อนลงถึงพื้นดิน เพราะฉะนั้น เราจะไปข้องใจสงสัยอะไร มรรค ผล นิพพาน พระพุทธเจ้าไม่ได้ผูกขาดสำหรับนักบวชเพียงฝ่ายเดียว ผู้ใดปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ อาศัยศีลเป็นหลัก อย่างต่ำแม้เพียงศีล ๕ ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ สามารถสำเร็จโสดาข สกิทาข อนาคาข และอรหัตได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้น อย่าไปข้องใจ อย่าไปสงสัย

เมื่อท่านทั้งหลายได้สมาทานศีล รักษาศีล มั่นใจว่าเรามีศีล ๕ บริสุทธิบริบูรณ์แล้ว ต่อไปก็มีโอกาสนั่งสมาธิภาวนาได้

การสมาทานศีล ๕ แต่ไม่มีพระให้ศีล ๕ จะทำอย่างไร ไม่ต้องคำนึงถึงพระก็ได้ เราอาจจะสวดมนต์ไหว้พระอยู่ที่บ้าน เพียงนึกว่าเราจะยึดศีล ๕ เป็นหลักปฏิบัติ เช่น ญาติโยมนั่งอยู่เฉยๆ กายอยู่นิ่งๆ ไม่ได้ทำอะไร กายก็ปกติ วาจาอยู่นิ่งๆ ไม่ได้พูดอะไร วากาก็ปกติ ใจก็อยู่นิ่งๆ กำหนดคอยฟังธรรม ไม่ได้คิดอะไร ใจก็ปกติ เมื่อกาย วาจา ใจ ปกติ ศีลก็เกิดมีขึ้นแล้ว เพราะศีลแปลว่าปกติ

ที่นี้เรามาปฏิบัติธรรม ศีลก็เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็ยึดเป็นหลักปฏิบัติแล้ว สมาธิเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็ยึดเป็นหลักปฏิบัติแล้ว เวลานี้ท่านก็กำลังทำสมาธิ กำหนดจิตฟังธรรม ขณะที่พระกำลังแสดงธรรม ทำจิตรู้ไว้ที่จิต หรือบางท่าน

อาจนึกบรกรรมภาวนา พุทโธๆ ไว้ในใจ บางท่านอาจกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือนึกบรกรรมภาวนาว่า สัมมาอรหัง หรือบางท่านกำหนดยุบหนอพองหนอเป็นอารมณ์จิต กำลังตั้งใจ สรรวมจิตสรวมใจ เพื่อจะทำจิตใจให้สงบเป็นสมาธิ นั่นคือวิธีการปฏิบัติสมาธิ ใครจะยึดแบบไหนเป็นหลักปฏิบัติ ได้ทั้งนั้น อย่าไปข้องใจ

สมมุติว่าขณะนี้ท่านกำลังนั่งสมาธิ กำลังบรกรรมภาวนา พุทโธๆ เป็นต้น ในขณะที่ท่านนึกพุทโธๆ อยู่ ท่านพยายามเอาจิตไว้กับพุทโธ เอาพุทโธไว้กับจิต และกำหนดรู้อยู่ที่จิตและพุทโธ เพียงอย่างเดียว นี่เป็นแบบภาวนาพุทโธ

บางที่ท่านภาวนาพุทโธๆ ไป มีอาการเคลิ้มๆ เหมือนง่วงนอน ไม่ต้องตกใจ ง่วงก็ง่วง ภาวนาเรื่อยไป จะหลับก็ปล่อยให้หลับ ไม่ต้องไปฝืน พุทโธๆ เรื่อยไป เมื่อพุทโธๆ ไป จิตเกิดสว่างขึ้นมา ไม่ต้องตกใจ ถ้าตัวสั้น ตัวโยก ตัวเบาเหมือนจะลอย ก็ไม่ต้องตกใจ กำหนดรู้จิต ภาวนาพุทโธเรื่อยๆ ถ้าชนหัวลูกชนหัวพองเกิดขึ้นเฉยอยู่ ไม่ต้องตกใจ ภาวนาพุทโธๆ

เมื่อพุทโธหายไป จิตไปนิ่ง ว่าง สว่าง เฉยๆ ทำอย่างไร รู้เฉยอยู่ อย่าไปแตะต้อง ถ้าว่างก็ปล่อยให้ว่าง เฉยก็ปล่อยให้เฉยอยู่ อย่างนั้น อย่าไปสร้างความคิดใดๆ ขึ้นมา ประคองจิตให้รู้อยู่ที่ว่าง ถ้าจิตคิดขึ้นมาในขณะที่นั้นปล่อยให้คิดไป แต่ต้องทำสติตามรู้ ถ้าหยุดก็รู้อยู่เฉยๆ ถ้าคิดก็กำหนดรู้อยู่เฉยๆ ไม่ต้องไปนึกคิดอะไร ไปอะไอะไร ขณะภาวนาอยู่ อะไรเกิดขึ้นให้รู้เฉยอยู่ อย่าไปตกใจอะไรทั้งสิ้น



ถ้าลมหายใจรู้สึกว่ายว้างขึ้น อยู่นิ่งๆ ถ้าลมหายใจแผ่วๆ จะหายขาดไป ให้กำหนดรู้เฉยอยู่เท่านั้น ถ้าลมหายใจหายขาดไปจริงๆ ไม่ต้องทำอะไร ให้รู้เฉยอยู่ ถ้าลมหายใจหายขาดไปแสดงว่าจิตเข้าสู่ความสงบ เมื่อจิตเข้าสู่ความสงบแล้ว กายก็หายไป ลมหายใจก็หายไป จิตก็จะได้แต่นิ่ง ว้าง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน จิตรู้อยู่ที่จิต มีแต่จิตดวงเดียวเท่านั้น แสดงว่าจิตสงบเข้าสู่สมาธิ

จิตที่ภาวนาแล้วเป็น **อุปจารสมาธิ** มีความสงบ สว่าง มีปิติ มีความสุข และรู้สึกว่ายว้างขึ้น อยู่นิ่งๆ แต่ถ้าจิตสงบละเอียดลงไปถึงตัวหาย กายไม่มี มีแต่จิตรู้ ตื่น เบิกบาน สว่าง ลอยเด่น เหลือแต่จิตดวงเดียว เรียกว่า จิตเข้าสู่ **อัปปนาสมาธิ** ได้แต่รู้ ตื่น เบิกบาน กายหายไปหมดแล้ว

ใครยังทำไม่ได้ถึงขนาดนี้ก็ไม่ต้องตกใจ ก็พยายามฝึกหัดให้จิตมีสติรู้อยู่กับอารมณ์ในปัจจุบัน ทั้งอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นอารมณ์จิต ให้สติรู้อยู่กับสิ่งเหล่านี้ทุกลมหายใจ ในขณะที่เรานั่งบริกรรมภาวนา ก็ให้ปฏิบัติตามที่ได้กล่าวมาแล้ว เมื่อออกจากที่นั่งสมาธิก็ให้มีสติรู้กับการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ เพราะเป็นอุบายวิธีที่จะนำเอาธรรมะมาเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเราได้

ปัญหาที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะนำเอาธรรมะมาให้เป็นประโยชน์ สุขแก่จิตใจได้ คำตอบ คือ

๑. ให้มีศีล ๕ บริสุทธิ์บริบูรณ์
๒. ฝึกสมาธิ ให้เกิดความมั่นใจในสิ่งที่เราประพฤติปฏิบัติอยู่ อันเป็นเรื่องชีวิตประจำวัน

๓. สร้างสติสัมปชัญญะให้รู้พร้อมในปัจจุบัน ในชีวิตประจำวัน ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ

ในขณะที่มีโอกาสนั่งสมาธิ ก็ให้ภาวนาพุทโธบ้าง สัมมาอรหังบ้าง ยุบหนอพองพองบ้าง ตามที่ตนถนัด เพื่อให้จิตมีสมาธิ มีปีติ มีความสุข อธิบายวิธีก็อยู่ตรงนี้ คือ

๑. ให้มีศีล ให้รักษาศีลให้ได้ย่ำแย่ศีล ๕

๒. ให้มีสมาธิ ความมั่นใจในการที่จะสร้างความดีให้เกิดขึ้น

๓. ให้เจริญสติ รู้อยู่ที่การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นอธิบายวิธีให้เกิดปัญญา แล้วเราจะได้มีปัญญาแก้ไข ปัญหาชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ศีลที่เรารักษาให้บริสุทธิ์แล้ว ความมั่นใจที่เราสร้างขึ้นให้สมบูรณ์ในจิตของเราแล้ว ปัญญาคือตัวสติสัมปชัญญะ ให้รู้เท่าทัน เหตุการณ์ที่อบรมแล้ว ผิดพลาดแล้ว ทั้ง ๓ อย่างนี้จะรวมพลังเป็นหนึ่ง เรียก *เอกายะโนมัตโต* ศีล สมาธิ ปัญญา รวมเป็นหนึ่งเรียก *เอกายน-มรรค* เป็นหนทางที่ปฏิบัติจิตไปสู่ภูมิจิตภูมิธรรมได้เองโดยอัตโนมัติ ศีลบริสุทธิ์ จิตตั้งมั่น ปัญญา ความเห็นบริสุทธิ์ คือ สัมมาทิฐิ เมื่อเราอบรมแล้ว จะเป็นเหตุเป็นปัจจัย เป็นตัวปัญญาภิสังขาร คอยปรุงแต่งจิตของเราให้ปฏิบัติมีแนวโน้มไปทางบุญทางกุศล ทางความดี ความงาม ซึ่งเป็นการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ได้แก่

สุปฏิปันโน ผู้ปฏิบัติดี

อุสุปฏิปันโน ผู้ปฏิบัติตรง

ญายะปฏิปันโน ผู้ปฏิบัติเพื่อรู้ยิ่งเห็นจริง

สามจีปิปฏิปันโน ผู้ปฏิบัติชอบยิ่ง

นี่คือข้อวัตรปฏิบัติอันเป็นแนวทางเพื่อให้เกิดคุณธรรม

พุทธโธ พระพุทธเจ้า คือความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี เมื่อฝึกฝนอบรมแล้วมีพลังแก่กล้า ว่องสู่จิตใจ ไปประดิษฐานตั้งมั่นอยู่ในจิต กลายเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน พุทธโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เกิดขึ้นในจิต จิตถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่งอย่างแน่นอน ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่ง ด้วยประการฉะนี้

ท้ายที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่งคุณพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ และด้วยอำนาจคุณงามความดีที่ทุกท่านได้ประพฤติปฏิบัติ บำเพ็ญมา จงดลบันดาลให้ทุกท่านประสบผลสำเร็จในธรรมปฏิบัติ คือ มรรค ผล นิพพาน ที่ตนปรารถนาทุกท่าน.





สะอาดแต่ไม่บริสุทธิ์



"ผู้ที่จะปฏิบัติสมาธิให้ได้ผลเป็นที่พอใจต้องมีศีล  
บริสุทธิ์ เพราะว่ากายกับวาจาเปรียบเหมือนเปลือก  
สำหรับหุ้มไข่ ใจเหมือนไข่แดงซึ่งอยู่ภายใน เราจะนำเอา  
ไข่ของเราไปปักให้มันเกิดเป็นตัว เราต้องรักษาเปลือกไข่  
ให้ปกติ อย่าให้มีรอยร้าว รอยบุบ เพราะฉะนั้น ผู้ตั้งใจจะ  
ปฏิบัติสมาธิภาวนาให้เจริญก้าวหน้าทางคุณธรรม อย่าง  
ต่ำต้องปฏิบัติศีล ๕ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ เพราะเป็นสิ่งที่  
ปรักกาย วาจา ให้มีความบริสุทธิ์สะอาดปราศจากโทษ"

พิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน  
ในโอกาสบำเพ็ญกุศล ๗๐ วัน

อุทิศถวาย

พระราชสังวรญาณ (พุทธ จานโน)  
วัดป่าสาละวัน นครราชสีมา



## สะอาดแต่ไม่บริสุทธิ์

ณ โอกาสนี้ เป็นเวลาที่จะได้บรรยายธรรมและฟังธรรม การฟังธรรมก็ดี การบรรยายธรรมก็ดี เป็นการปฏิบัติสมาธิอีกประเภทหนึ่ง เพราะผู้บรรยายธรรมก็ต้องมีสติควบคุมจิต คอยรักษาคำพูด สำนวนคำพูด ให้เหมาะกับจริตของผู้ฟัง ผู้ฟังก็ตั้งใจจดจ่อมีสติกำหนดรู้จิต โดยเอาเสียงแห่งการแสดงธรรมเป็นอารมณ์ของจิต เป็นสิ่งรู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ

โสตทวาร ทวารคือหู ประตुคือหู เป็นช่องทางเข้าออกของอารมณ์ช่องหนึ่ง ซึ่งเรียกว่าโสตทวาร สิ่งที่มาสัมผัสกับประสาททางหูคือเสียง เมื่อผู้ฟังมีสติกำหนดรู้จิต เสียงเข้ามามีสติรู้ ได้ชื่อว่าเอาเสียงเป็นสิ่งรู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ

ทางเข้า-ออกของอารมณ์มีอยู่ ๕ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นเครื่องมือเป็นเครื่องใช้ของจิต ซึ่งโดยธรรมชาติของจิตแล้วเขาไม่มีร่างกายตัวตน เป็นแต่เพียงความรู้สึก รู้นึก รู้คิด ในขณะที่มีกายเป็นเครื่องมือ เพราะฉะนั้นเครื่องมือสื่อสารกับโลกภายนอกของจิต คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจนี้แหละ เป็นที่เกิดของอารมณ์ และกิเลสทั้งหลาย

เมื่อตามองเห็นรูป ถ้าหากว่าจิตอ่อนสติ หรือสติอ่อนรู้ไม่ทัน เผลอเกิดความยินดี ก็เป็นกามตัณหา เกิดความยินร้าย ก็เป็นวิเวกตัณหา ถ้าไปยึดมั่นถือมั่นในความยินดียินร้ายก็เป็นภวตัณหา สิ่งที่



ผ่านเข้ามาทาง หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็เช่นเดียวกัน เมื่อสัมผัสกับหู จมูก ลิ้น กาย และใจ ถ้าเกิดความยินดียินร้ายก็เป็นกิเลส ยินดีก็กำตัณหา ยินร้ายก็วิภวตัณหา ยึดมั่นในสิ่งนั้นก็ภวตัณหา

เมื่อจิตมีความรู้สึกว่ามีกำตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อยู่พร้อม เขาก็ย่อมมีความยินดียินร้าย ถ้าสิ่งที่พอใจยินดี ก็มีความทะเยอทะยานอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น แต่สิ่งใดที่ไม่พอใจ เกิดความยินร้าย ก็ทะเยอทะยานอยากจะให้พ้นไป หรือหนีให้พ้น ในเมื่อไม่สมหวังหรือหนีไม่พ้นก็เป็นทุกข์

ทุกข์ที่เกิดเพราะตัณหาคือทุกข์ขอรียสัจ ทุกข์ขอรียสัจนี้หมายถึงทุกข์ใจ ทุกข์ที่เกิดกับใจ เป็นทุกข์ที่มีใจเป็นผู้รับรู้ แต่ว่าทุกข์ทั้งหลายจะเกิดขึ้นได้ก็เพราะมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย

ตามธรรมชาติของจิต ถ้าหากว่ามีแต่จิตดวงเดียวไม่มีกาย ไม่เห็นจะมีอะไรเป็นทุกข์ เช่นอย่างผู้ที่ทำสมาธิ จิตสงบเป็นอัปปนาสมาธิ จนกระทั่งรู้สึกว่างกายหายไปยังเหลือแต่จิตดวงเดียวลอยเด่นอยู่ในท่ามกลางแห่งความว่าง สุขก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี ความยินดีไม่มี ความยินร้ายไม่มี แม้แต่จะไปมีความคิดความอ่านก็ไม่มี เพราะไม่มีประสาททางกายช่วยให้เกิดความคิดอ่าน หรือไม่มีส่วนที่จะช่วยให้เกิดความดีความร้าย

ในเมื่อเรามาพิจารณากันดูให้ซึ่ง ความทุกข์ที่มีอยู่ในโลกนี้ ที่เราเสวยอยู่ เพราะเรามีกาย ถ้าหากเราไม่มีกาย มีแต่จิตวิญญูณดวงเดียว ความสุขก็ไม่มี ความทุกข์ก็ไม่มี ความยินดีไม่มี ความยินร้ายไม่มี มีแต่ความว่างเปล่า จะว่าสุขก็ไม่ใช่ จะว่าทุกข์ก็ไม่ใช่ มันเป็นกลางๆ อันนี้คือความเป็นจริงของจิตแท้ จิตดั้งเดิม จิตที่ไปอยู่หนึ่งๆ ว่างๆ

ปะภัสสระมิตทั้ง ภิกขเว จิตตั้ง โดยธรรมชาติของจิตตั้งเดิม เป็นธรรมชาติประภัสสร แต่อย่าไปเข้าใจว่าจิตประภัสสรคือจิตหมดกิเลสถึงพระนิพพาน ไม่ใช่อย่างนั้น มันเป็นจิตสะอาด เพียงแค่สะอาด ไม่ถึงความบริสุทธิ์โดยสิ้นเชิง เหมือนกับผ้าสีขาว เรามองดูแล้วมันเป็นผ้าสะอาดเพราะมันเป็นสีขาว ไม่ถูกต้องด้วยฝุ่นละออง หรือสี มันก็ยังทรงเป็นผ้าสีขาวของมันอยู่อย่างนั้น จิตของคนเราก็กี่เหมือนกัน ตั้งเดิมก็เป็นจิตที่เป็นสีขาว แต่ในบางครั้งจะมัวหมอง ขุ่นมัวเพราะอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไปปรุงแต่งจิต ให้มีความยินดียินร้าย จึงเกิดความมัวหมอง เกิดความเศร้า เกิดความไม่สะอาด แล้วก็แสดงปฏิกิริยาออกไป ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง แล้วก็เป็นอย่างนั้น อันนี้ในขณะที่กายมาปรากฏ แต่ถ้าหากว่าจิตไม่มี กายก็ไม่มีสิ่งเหล่านี้

เหตุนี้ นักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ที่เรามีอุบายครูบาอาจารย์ หรือที่พระพุทธเจ้ามีอุบายวิธีให้เราปฏิบัติหลายแบบหลายอย่าง เฉพาะแต่สมถกรรมฐานอย่างเดียวมีถึง ๔๐ แบบ ทั้งนี้ก็เพื่อให้ นักปฏิบัติทำจิตให้สงบนิ่งเป็นสมาธิ ถึงจุดที่ไม่มีอารมณ์จิต มีแต่จิตนิ่ง สว่างใสอยู่ รู้ ตื่น เบิกบาน ก็เพื่อที่จะให้เรา รู้ว่า จิตแท้ จิตตั้งเดิม ของเรานั้นเป็นอย่างไร ในเมื่อเราได้รู้ความเป็นจริงของจิตแท้ จิตตั้งเดิม เราก็จะได้ความรู้ว่าจิตเก่าแก่แท้ตั้งเดิมของเรานั้นเป็นจิตที่ ประภัสสร เป็นจิตที่เป็นปกติ เป็นจิตที่ค่อนข้างจะสะอาด แต่ไม่ถึง บริสุทธิ์โดยสิ้นเชิง ที่ว่าไม่บริสุทธิ์โดยสิ้นเชิงนั้น ก็เพราะเหตุว่ามัน ไปสะอาดบริสุทธิ์เฉพาะในขณะที่อยู่ในสมาธิ ที่ไม่มีอารมณ์ ไม่มี ร่างกายตัวตน แต่เมื่อออกมาจากสมาธิมาแล้ว มามีตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มันก็สร้างความยินดียินร้ายไปตามอารมณ์ที่ผ่านเข้ามา

จึงทำให้จิตเศร้าหมองบ้าง ผ่องแผ้วบ้าง สลับกันไปเป็นช่วงๆ

ในสมัยโบราณ พวกฤๅษีชีไพรทั้งหลายเข่าบำเพ็ญสมาธิภาวนาได้ฌานสมาบัติ ๘ จิตที่อยู่ในสมาบัติ ๘ ตั้งแต่ขั้นจตุตถฌานขึ้นไปจะรู้สึกว่ามีรูปร่างกายตนตัวปรากฏ ผู้ทำสมาธิภาวนาได้ฌานถ้าไปหลงติดความว่างในสมาธิในฌาน ก็ไปสำคัญว่าตัวได้สำเร็จพระนิพพาน สำเร็จเป็นพระอรหันต์ แล้วไปชะล่าใจว่า ในเมื่อเราใกล้จะตาย เรารับกำหนดจิตเข้าสู่สมาธิ ทำจิตให้ดำเนินไปตามขั้นตอนของฌาน เมื่อตายไปแล้วก็สำเร็จพระนิพพาน ส่วนใหญ่พวกฤๅษีเข้าใจกันดังนี้ อันนั้นเป็นสมาธิตามแนวทางของพวกฤๅษี ที่บำเพ็ญบารมีเพื่อเป็นพระพุทธเจ้าบ้าง เป็นพระอรหันต์บ้าง มุ่งแต่ความสงบ มุ่งแต่อิทธิฤทธิ์ มุ่งแต่ความเก่ง มุ่งแต่ความรู้ความเห็นในสิ่งต่างๆ ซึ่งตามนุษย์ธรรมดาไม่สามารถที่จะมองเห็นได้

เมื่อพระพุทธเจ้าได้มาตรัสรู้แล้ว พระองค์ทรงจัดเจนในเรื่องของสมาธิ พระองค์จึงได้บัญญัติสมาธิที่เป็นไปตามแนวทางของฌานสมาบัติว่าอารัมมณูปนิชฌาน คือ เมื่อจิตสงบแล้วไปรู้อยู่สิ่งๆ เดียว ความรู้ไม่ปรากฏ สบายดีเหมือนกัน แต่เสร็จแล้วสมาธิในระดับฌานสมาบัตินี้เป็นสมาธิแค่ชั้นโลกีย์เท่านั้น ยังไม่ถึงขั้นโลกุตระอย่างดีผู้สำเร็จในขั้นนี้ก็ไปเกิดเป็นพระพรหม ตั้งแต่ปฐมฌานจนกระทั่งถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะ ถ้าฌานไม่เสื่อม สมาธิไม่เสื่อมตายแล้วไปเกิดเป็นพระพรหม มีอายุยืนดังหลายกัปหลายกัลป์ ถ่วงเวลาที่จะบำเพ็ญบารมีเพื่อตรัสรู้ อันนี้เป็นสมาธิที่ยังไม่เข้าทางแห่งอริยมรรคอริยผล

ส่วนสมาธิที่เข้าในทางแห่งอริยมรรค แห่งอริยผล หมายถึงลักษณะอุปนิชฌาน เมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้ว ความสงบของจิตก็มี วิตก



วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา เช่นเดียวกันกับสมาธิในฌานสมาบัติ แต่เมื่อจิตเป็นสมาธิในแนวทางอริยมรรคอริยผล เมื่อจิตสงบลงไปแล้วในขั้นต้นก็อาจจะมีแสงสว่างเข้าไปสู่ฌานที่ ๑ ๒ ๓ ๔ ในแนวเดียวกันกับฌานสมาบัติ แต่วามันมีทางแยก

สมาธิตามแนวทางอริยมรรคจะแยกไปแต่สมาธิเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติลองสังเกตให้ดี เช่นอย่างเราบริกรรมภาวนาพุทโธเป็นต้น เมื่อบริกรรมภาวนาไป พอรู้สึกว่ามีอาการเคลิ้มๆ จิตหยุดบริกรรมภาวนา แล้วความคิดอื่นเกิดขึ้นนอกจากบริกรรมภาวนา ลักษณะอย่างนี้เรียกว่าจิตกำลังจะเดินเข้าสู่อาร์มมณูปนิชฌาน

ในบางครั้งนักปฏิบัติทำสมาธิให้ได้ถึงอัปปนาสมาธิ ภาวนาพุทโธที่ไรจิตเข้าสู่อัปปนาสมาธิทุกที แล้วไปนั่งอยู่ในอัปปนาสมาธิเป็นเวลานานๆ หลายๆ ชั่วโมง แต่ภายหลังเรามาภาวนาพุทโธๆ เพียง ๒-๓ คำ จิตก็วูบลงไปนิดหนึ่ง แล้วก็เกิดความรู้ขึ้นมา ฟุ้งๆ ขึ้นมาอย่างกับน้ำพุ ถ้าจิตของท่านผู้ใดเป็นไปอย่างนี้ กำลังจะก้าวขึ้นสู่ลักขณูปนิชฌาน จิตสงบแล้วมีความคิดอ่านเกิดขึ้น

ถ้าหากผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจผิด ปล่อยให้จิตคิดไปตามธรรมชาติของจิต และมีสติกำหนดตามรู้อารมณ์จิตไป บางทีเราอาจทำทนายว่าเธอจะคิดไปถึงไหน ฉันจะตามดูเธอ แล้วก็ปล่อยให้จิตคิดไปตามธรรมชาติ ความคิด ความเข้าใจอันนี้ อาจจะขัดกับความรู้สึกของท่านผู้ฟัง เพราะส่วนใหญ่เราจะได้รับคำแนะนำตักเตือนว่า เมื่อภาวนาพุทโธอยู่ ถ้าจิตนิ่งอยู่กับพุทโธก็ปล่อยให้หายไป แต่ถ้าจิตทิ้งพุทโธไปคิดอย่างอื่น พอรู้ตัวให้ดึงกลับมาหาพุทโธอีก เราจะได้ยินครูบาอาจารย์ท่านสอนอย่างนี้ แต่วันนี้ท่านมาได้ยินว่า เมื่อจิตของท่านอยู่กับพุทโธ ปล่อยให้มันอยู่ไป แต่จิตทิ้งพุทโธไปคิดอย่างอื่น

ปล่อยให้มันคิดไป เดี๋ยวท่านก็จะคิดว่าเอาอะไรมาพูด

เท่าที่นำเรื่องนี้มาพูดซ้ำอีกทีหนึ่งก็เพราะเหตุว่ายังมีหลายๆ ท่านที่ทาสมาธิภาวนาจิตสงบนิ่งเป็นอัปปนาสมาธิ แต่เมื่อภายหลังพอบริกรรมภาวนาหรือกำหนดจิตเพียงนิดหน่อย จิตจะสงบวูบลงเป็นสมาธิ แล้วความคิดจะฟุ้งๆ ขึ้นมา ไปพยายามห้ามไม่ให้มันคิดไปตั้งมันมาหาพุทโธอีก มันก็ไม่ยอมอยู่ หนักๆ เข้านอกจากจะไม่ยอมอยู่แล้ว ยังทำให้รู้สึกเกิดความตึงเครียด ทำให้ปวดศีรษะคล้ายๆ กับจะเป็นโรคประสาท ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะเราไปขัดขวางธรรมชาติของสมาธิ เพราะได้กล่าวแล้วว่าสมาธิมีอยู่ ๒ อย่าง **อาร์มมณูปนิชฌาน** จิตสงบนิ่งเป็นสมาธิ รู้ที่จิตเพียงอย่างเดียว ความรู้อื่นไม่ได้เกิดขึ้น อีกอย่างหนึ่ง **ลักขณูปนิชฌาน** เมื่อจิตสงบแล้ว ความรู้ ความคิดอ่านเกิดขึ้นอย่างกับน้ำพุ ที่นี้ถ้าหากว่าเหตุการณ์มันเกิดขึ้นอย่างนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนาไม่เข้าใจผิด ปล่อยให้มันคิดไปตามธรรมชาติของมัน แต่เรามีสติกำหนดรู้ตามความคิดนั้นไป จิตคิดไปถึงไหน คิดเรื่องอะไร คิดเรื่องบุญ คิดเรื่องบาป คิดเรื่องกุศล เรื่องอกุศล ปล่อยให้คิดไป

บางท่านอาจคิดว่า ถ้าเกิดไปคิดถึงเรื่องบาป ทำบาปทำกรรม กลัวว่าจะเกิดเป็นบาปเป็นกรรมขึ้น ความจริงสิ่งที่สำเร็จเป็นมโนกรรมนั้น เราต้องมีเจตนาคือความตั้งใจจะคิด แต่ถ้าอยู่ๆ แล้ว จิตไปคิดขึ้นมาลอยๆ ไม่ตั้งใจ มันไม่สำเร็จเป็นมโนกรรม ดังนั้น เมื่อจิตของท่านคิดอะไรขึ้นมา ปล่อยให้คิดไป เอาความคิดเป็นอารมณ์ สิ่งรู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ

ที่นี้ถ้าหากว่าสติของเราไปกำหนดจดจ้องรู้อยู่ที่ความคิดที่เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป โดยไม่สนใจกับสิ่งอื่น รู้แต่ความคิด

อย่างเดียว มันก็กลายเป็น จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เรียกว่าเจริญ  
จิตตานุปัสสนา คือจิตกำหนดเอาความคิดเป็นอารมณ์

ในบางครั้งที่เรากำหนดรู้อารมณ์จิตไปเป็นจิตตานุปัสสนา-  
สติปัฏฐาน แต่ความคิดนั้นอาจมายั่วให้เราเกิดความพอใจ ไม่พอใจ  
แล้วก็เกิดสุข เกิดทุกข์ขึ้นมา เมื่อจิตมีสติกำหนดรู้ รู้ที่เวทนา ก็  
เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ถ้าจิตไปกำหนดหมายรู้เรื่องแห่งความคิด ซึ่งเป็นกุศลหรือ  
อกุศล ก็เป็น ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เรามีความคิดได้เพราะเรามีกาย อาศัยกายเป็นเครื่องมือ  
ความรู้ว่ามีกายก็เป็น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บางทีเราอาจจะได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ในขณะที่จิตเดียวพร้อม  
กันไป เพราะเมื่อจิตรู้ว่ามีกาย ก็คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน รู้ว่า  
มีความคิด ก็จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน รู้ว่าความคิดทำให้สุขหรือ  
ทุกข์ ก็เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน รู้ว่าจิตคิดเรื่องบาปเรื่องบุญ เรื่อง  
คุณเรื่องโทษ เรื่องประโยชน์และไม่ใช่ประโยชน์ ก็ธัมมานุปัสสนา-  
สติปัฏฐาน

การปฏิบัติที่ท่านแบ่งภาคเอาไว้ ท่านพูดถึงเรื่องกายานุ-  
ปัสสนาสติปัฏฐานก่อน แล้วก็มาเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน  
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยลำดับ  
เหมือนว่าทำให้คล่องตัวชำนาญแต่ละอย่างๆ แต่ความจริงไม่ได้  
เป็นอย่างนั้น เพียงแต่เรามีสติกำหนดรู้จิตของเราเพียงอย่างเดียว  
แม้แต่ความรู้สึก ความคิดที่ยังหยابๆ เราก็สามารถรู้ว่ามีกาย  
สามารถรู้ว่ามีความคิด สามารถรู้ว่ามีสุข มีทุกข์ สามารถ  
รู้ว่ามีจิตของเราสงบหรือไม่สงบ



ความสงบของจิตมีอยู่ ๒ ขั้นตอนเหมือนกัน อย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัติหมั่นจิตให้เกิดความสงบหรือน้อมจิตให้ผูกอยู่กับอารมณ์เดียว เพียงแต่จิตหยุดคิด หยุดความวุ่นวาย ไปรู้ในสิ่งๆ เดียว แต่หากว่าความตั้งใจที่จะควบคุมจิตให้รู้อยู่ในสิ่งๆ เดียวยังไม่หมดไป แต่สามารถทำจิตให้สงบได้ อันนี้ก็เพียงพอความสงบ ยังไม่ใช่สมาธิ สมาธิจะมีขึ้นได้ต่อเมื่อผ่านความสงบไปแล้ว เมื่อจิตเกิดมีความสงบสมาธิจึงลงไป เกิดมีปีติ มีความสุข มีความเป็นหนึ่ง มีความสว่างไสว จิตปฏิบัติตัวไปตามขั้นตอนของสมาธิ จิตจะอยู่ในฌานที่ ๑ จะเป็นไปเอง จะก้าวขึ้นสู่ฌานที่ ๒ ก็เป็นไปเอง จะก้าวขึ้นสู่ฌานที่ ๓ ที่ ๔ หรือไปถึงสมาบัติ ๘ ก็เป็นไปเอง

ในเมื่อสมาธิตามธรรมชาติเกิดขึ้นมาแล้ว ผู้ปฏิบัติไม่มีสิทธิที่จะไปน้อมจิตให้เป็นอย่างนั้น ให้เป็นอย่างนี้ ถ้ายังน้อมจิตน้อมใจยังตั้งใจได้อยู่ มันก็ไม่ใช่สมาธิโดยธรรมชาติ เป็นแต่เพียงว่าเราแต่งให้จิตสงบได้ แล้วก็หมกไปนึกถึงขั้นของฌานนั้นๆ ว่ามีลักษณะอย่างนั้นๆ โดยเอาสัญญาความจำเข้าไปปรุงแต่งสมาธิและฌานของเราให้เป็นไปตามขั้นตอน แต่เป็นเพียงสมาธิหรือฌานที่เราตกแต่งเอา มันยังไม่ใช่ของจริง ในเมื่อเราภาวนาทำสมาธิที่ยังไม่ใช่ไม่ถึงของจริง หรือไม่รู้ของจริง สมาธิยังไม่เป็นเองโดยธรรมชาติ เราจึงไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาคิดของเราให้ตกไปได้ บางที่ยิ่งทำสมาธิเก่งเท่าไรยิ่งทำให้เกิดทวิฏฐิมานะมากขึ้นเท่านั้น อันนั้นยังใช้การไม่ได้ เพราะฉะนั้น หลวงปู่เสาร์ท่านจึงเตือนลูกศิษย์ลูกหาเสมอว่า ให้รีบเร่งภาวนาเข้า ให้มันถึงความเป็นเอง คำว่า “ถึงความเป็นเอง” นี้ จิตจะสงบเป็นสมาธิก็เป็นไปเองโดยธรรมชาติ จิตจะเกิดภูมิความรู้ก็รู้ขึ้นมาเองโดยธรรมชาติ จิตจะแยกตัวออกจากอารมณ์ก็เป็นไปเอง

โดยธรรมชาติ ไม่ใช่เราตั้งใจจะไปตกไปแต่งหรือไปแยกแยะเอาเอง ที่เราตั้งใจตกแต่งแยกแยะมันเป็นแต่เพียงภาคปฏิบัติเท่านั้น ปฏิบัติเพื่อนำจิตเข้าไปสู่ความเป็นสมาธิ เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติทั้งหลายพึงสังเกตให้รู้ความเป็นไปของจิตของตนเอง

สมาธินี้ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะแต่ในขณะที่เรานั่งหลับตาเท่านั้น มันสามารถที่จะเกิดขึ้นได้ทุกขณะ แม้ว่าเราปฏิบัติสมาธิวันนี้จิตไม่สงบเลย มีแต่ความเดือดร้อน ฟุ้งซ่าน รำคาญ แล้วเราก็มองเข้าไปว่า เราปฏิบัติไม่ได้ผลเพราะจิตไม่สงบ แต่เมื่อเราลงมือปฏิบัติแล้ว จิตจะสงบหรือไม่สงบก็ตาม จะไร้ผลหรือไม่มีผลซึ่งเกิดจากการปฏิบัติ นั้นเป็นไปไม่ได้

เมื่อเราทำสมาธิภาวนาจิตไม่สงบ เราก็ได้ความรู้ว่าทำสมาธิวันนี้จิตไม่สงบ แม้ว่าจิตจะไม่สงบ แต่เราจะได้พลังทางสติเพิ่มขึ้น ทั้งๆ ที่จิตไม่สงบนั้นแหละ มันจะสร้างพลังงานของมันไว้ทีละน้อยๆ ในเมื่อมีพลังพร้อมขึ้นมาเมื่อไร เขาจะสงบเมื่อไร เขาก็จะเกิดความสงบขึ้นมาโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ดังนั้น ท่านอาจารย์เสาร์ท่านจึงว่า รีบเร่งภาวนาให้มันถึงความเป็นเอง

สมาธิที่เป็นเองนั้นมันเกิดขึ้นได้ทุกขณะ ในบางครั้งได้ยินเสียงเขาด่ามา พอได้ยินปั๊บ แทนที่มันจะไปยุ่งกับเรื่องเขาด่า มันจะวิ่งเข้าที่สงบของมัน อันนั้นหมายถึงสมาธิที่เป็นเองโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติทั้งหลายอย่าไปสำคัญมันหมายความว่า สมาธิเราต้องนั่งหลับตาแต่เพียงอย่างเดียว แม้แต่เราฝึกสติให้รู้พร้อมอยู่กับการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ ก็ได้ชื่อว่าเป็นการฝึกสมาธิ ปฏิบัติสมาธิอยู่ตลอดเวลา

ถ้าหากเราจะถือเอาเพียงแค่ว่า เวลานั่งสมาธิหลับตาจึงจะ  
ได้ชื่อว่าปฏิบัติสมาธิ เมื่อออกจากที่นั่งหลับตาสมาธิมาแล้ว เราไม่มี  
สติสำรวมระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มันก็ไม่คุ้มค่า เพราะวัน  
หนึ่งเราอาจจะมีเวลานั่งสมาธิไม่ถึง ๔ ชั่วโมง นั่งกันเพียง ๓๐ นาที  
เพียงชั่วโมงเดียว ไปเอาความสงบแต่ในขณะนั่งแต่เพียงอย่างเดียว  
แต่เมื่อออกมาแล้วปล่อยจิตปล่อยใจให้เป็นไปตามบุญตามกรรม ไม่มี  
การสำรวมสติสัมปชัญญะ มันก็ไม่คุ้มค่า ดังนั้น การฝึกสมาธิ ปฏิบัติ  
สมาธินี้ เราจะอยู่ในอิริยาบถใด เมื่อเรามีสติกำหนดรู้จิตของเราอยู่  
ได้ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติสมาธิทั้งนั้น อย่าไปเข้าใจเรื่องของสมาธิอยู่  
ในวงแคบจนเกินไป

ที่นี้บางครั้ง เราอาจจะไปขัดกันเกี่ยวกับลัทธิวิธีการปฏิบัติ  
สมาธิ ความจริงเรื่องของสมาธินี้ ใครจะปฏิบัติแบบไหนอย่างไร  
ก็ตาม เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว จะมีแนวโน้มเป็นอย่างเดียวกัน  
หมด อย่าว่าแต่คนในพระพุทธศาสนา คนในศาสนาอื่นปฏิบัติ  
สมาธิ เมื่อจิตสงบแล้วจะต้องมีแนวโน้มเป็นอย่างเดียวกันหมด

เช่นอย่างเมื่อไม่นานมานี้ อาตมาก็ได้ข้อมูลที่จะนำมาเล่าสู่  
ท่านทั้งหลายฟังเพื่อเป็นแนวทางพิจารณา โรงเรียนอัสสัมชัญนำ  
เด็กนักเรียนมัธยมระดับ ม.๔ ม.๕ ไปฝึกสมาธิที่วัดระฆังแก้ว อำเภอ  
สูงเนิน เด็กที่ไปฝึกสมาธินั้นมีทั้งเด็กชาวคริสต์ เด็กชาวพุทธ หรือ  
บางที่อาจจะมีเด็กอิสลามปนไปด้วย พอถึงเวลาจะปฏิบัติสมาธิ ก็  
มีการไหว้พระสวดมนต์กันตามขนบธรรมเนียม แล้วมีการกราบ มี  
การไหว้ มีการสวดมนต์ ก่อนอื่นก็ให้คำเตือนเด็กๆ ทั้งหลายว่า  
พระเจ้าของแต่ละบุคคลอยู่ที่ใจของตนๆ ถ้าผู้ใดมีพระเจ้าอยู่ในใจ  
กราบลงที่ใดก็ถูกพระเจ้าของตัวเอง เด็กกราบหมดทุกคน



พอถึงเวลาสวดมนต์ เอ้า ชาวพุทธสวด อิติปิโส สวากขาโต  
 สุปปัญโน ชาวคริสต์สวดมนต์ตามแบบฉบับของศาสนาของตนเอง  
 ชาวพุทธเราก็สวดอิติปิโส ของเขาก็สวดตามสูตรของเขา สวดไป  
 ตรงโน้นข้างตรงนี้ข้างตามที่เขาเรียนมา พอถึงเวลานั่งสมาธิภาวนา  
 ชาวพุทธภาวนาพุทโธ ชาวคริสต์ภาวนานึกถึงพระเจ้าของตัวเอง  
 แล้วเด็กทุกคนก็นั่งสมาธิร่วมกัน ทั้งเด็กชาวพุทธ ชาวคริสต์

พอปฏิบัติสมาธิผ่านไปประมาณชั่วโมงเศษๆ พอสั่งให้พัก  
 เด็กชาวพุทธกับชาวคริสต์ก็หันหน้าเข้ามาคุยกัน แล้วมาถามกันว่า  
 “เธอภาวนาระลึกถึงพระเจ้าของเธอ จิตของเธอเป็นอย่างไรบ้าง” เด็ก  
 ชาวพุทธถาม เด็กชาวคริสต์เขาก็บอกว่า “ฉันภาวนานึกถึงผู้แทน  
 พระเจ้าของเราคือพระเยซู ฉันก็บริกรรมภาวนา เยชูๆๆ พอบริกรรม  
 ภาวนาไปมันมีอาการเคลิ้มๆ เหมือนกับจะง่วงนอน เสร็จแล้วจิตก็  
 วูบลงไป นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน มีความสุข ความสบาย มีปิติ  
 กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ มีปิติ มีความสุขอย่างบอกไม่ถูก  
 ซึ่งในชีวิตไม่เคยพบกับความสงบและความสุขอย่างนี้เลย แล้วเธอละ  
 เธอเป็นชาวพุทธ เธอภาวนาอะไร” “ฉันก็ภาวนาพุทโธๆๆ ของฉัน  
 เพราะพระเจ้าของฉันก็คือพระพุทธเจ้า ฉันก็นึกถึงพระเจ้าของฉัน”  
 “เมื่อเธอนึกถึงพระเจ้าของเธอแล้วจิตของเธอเป็นอย่างไร” เด็กชาว  
 พุทธก็บอกว่า “ในเมื่อนึกถึงพระเจ้าของฉันคือพุทโธๆ จิตของฉัน  
 ก็สงบลงไป พอสงบลงไปแล้วก็รู้ ตื่น เบิกบาน สว่างไสว” “อ้าว  
 ทำไมมันเป็นเหมือนกัน” เด็กก็เลยเกิดความสงสัย พอเสร็จแล้ว  
 ก็มาถาม แล้วต่างคนก็ต่างเล่าความเป็นไปของจิตของตนเองให้  
 อาจารย์ฟัง อาจารย์ท่านก็บอกว่า คำที่เรานึกบริกรรมภาวนาอยู่นั้น  
 มันเป็นแต่เพียงคำพูด เป็นแต่เพียงอารมณ์จิต เราท่องบริกรรม

ภาวนาเพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว สมาธิเป็นสัจธรรมมีหนึ่งเดียว ใครจิตสงบเป็นสมาธิแล้วจะเป็นแตกต่างกันไม่ได้ ต้องเป็นอย่างเดียวกัน คือ จิตสงบ หนึ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน มีปิติ มีความสุขอย่างเดียวกันหมด ไม่มีแตกต่าง อันนั้นคือสัจธรรมความจริง

ที่นี้เด็กชาวคริสต์ก็บอกว่า “อ้าว ถ้าอย่างนั้นพระเจ้าของเธอกับพระเจ้าของฉันก็เป็นองค์เดียวกันซิ” ถ้าว่าโดยคุณธรรมก็เป็นองค์เดียวกัน คือ จิตรู้ ตื่น เบิกบาน เหมือนกัน แต่ถ้าว่าโดยชื่อ โดยภาษาสมมติบัญญัติแล้วก็เป็นคนละองค์ นี่ข้อมูลที่ได้มาจากเด็กต่างศาสนาแต่ไปทำสมาธิภาวนาร่วมกัน ในขณะเดียวกัน สถานที่แห่งเดียวกัน อาจารย์เดียวกันสอน คือ อาจารย์จันทร์ เขมสิริ อดีตเจ้าอาวาสวัดวชิราลงกรณ์ ท่านไปควบคุมรายการอยู่นั้น

เพราะฉะนั้น ในเมื่อเรามาอาศัยข้อมูลดังที่กล่าวนี้ ถ้าพิจารณาให้ชัดแล้ว คำบริการภาวนาแต่ละอย่างนั้นเป็นแต่เพียงอารมณ์จิต เป็นแต่เพียงสิ่งรู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ ใครจะบริการภาวนาแบบไหนอย่างไรก็ได้ เพราะฉะนั้น อาตมาไปเทศน์ที่ไหนเพื่อแก้ข้อข้องใจบรรดานักปฏิบัติทั้งหลาย มักจะไปข้องใจอยู่ว่าภาวนาพุทโธดีไหม สัมมาอรหังดีไหม หรือยุบหนอพองหนอดีไหม แล้วก็ข้องใจกัน ตัดสินใจไม่ลง ไม่ทราบว่าจะเอาแบบไหน ดังนั้นจึงได้เล่านิยายเกี่ยวกับการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าให้นักฟังเทศน์ฟังธรรม นักปฏิบัติทั้งหลายฟัง ก็มาย้ำกันอยู่ตรงนี้

ผู้ที่จะปฏิบัติสมาธิให้ได้ผลเป็นที่พอใจต้องมีศีลบริสุทธิ์ เพราะกายกับวาจาเปรียบเหมือนเปลือกสำหรับหุ้มไข่ ใจเหมือนไข่แดงซึ่งอยู่ภายใน เราจะนำเอาไข่ของเราไปปักให้เกิดเป็นตัว เราต้องรักษา

เปลือกไขให้ปกติ อย่าให้มีรอยร้าวรอยบุบ เพราะฉะนั้น ผู้ตั้งใจจะปฏิบัติสมาธิภาวนาให้เจริญก้าวหน้าทางคุณธรรม อย่างต่ำต้องปฏิบัติศีล ๕ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ เพราะเป็นสิ่งที่ปรับกาย วาจา ให้มีความบริสุทธิ์สะอาดปราศจากโทษ

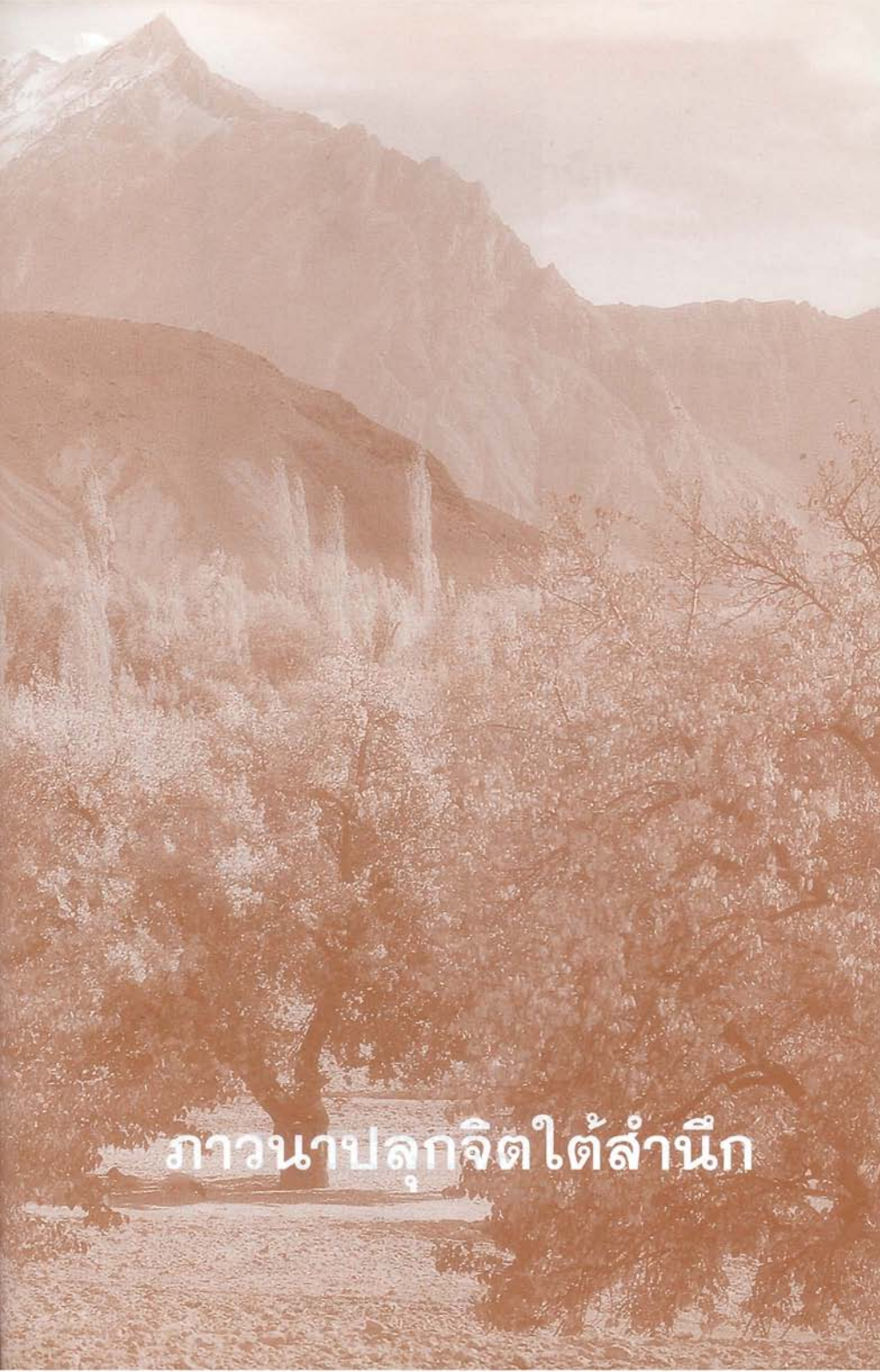
ถ้าหากเรายังรักษาศีลไม่บริสุทธิ์สะอาด การปฏิบัติธรรมของเราก็เป็นไปไม่ได้ดีเท่าที่ควร ถึงเป็นไปได้อีกก็ไม่มีคุณธรรมอันเป็นหลักประกันความปลอดภัย ความรู้ความเข้าใจก็ไม่สามารถแก้ปัญหาจิตใจของตนเองได้ นอกจากจะแก้ไขปัญหาของตัวเองไม่ได้ ยิ่งก่อความยุ่งยากให้เกิดขึ้นในสังคม เพราะฉะนั้น ศีลจึงเป็นคุณธรรมประกันความปลอดภัยของนักปฏิบัติ พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่า สีเลนะ สุคะตัง ยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา สีเลนะ นิพพุตัง ยันติ ตัสมา สีลัง วิโสธะเย

เพราะฉะนั้น สาธุชนจงชำระศีลของตนเองให้บริสุทธิ์สะอาด ในเมื่อศีลของตนเองบริสุทธิ์สะอาด ปราศจากโทษทางกาย ทางวาจา จิตใจก็มีแนวโน้มไปทางที่จะละชั่วประพฤติดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาด อันนี้หลักของท่านก็อยู่ที่ตรงนี้ สีละปะริภาวิโต ศีลอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมจิต ที่ท่านอาจารย์มหาบัวท่านบอกว่าปัญญาอบรมสมาธิ ก็หมายถึงปัญญาอบรมจิต ถ้าศีลบริสุทธิ์ ศีลเป็นหลักประกันความปลอดภัย ผู้บำเพ็ญสมาธิ สมาธิก็เป็นสัมมาสมาธิ สมาธิที่มีศีลเป็นหลักประกันความปลอดภัยย่อมเป็นสัมมาทิฐิ ความรู้ความคิดอ่านที่เกิดขึ้นก็เป็นสัมมาทิฐิ เรียกว่า ปัญญาสัมมาทิฐิ

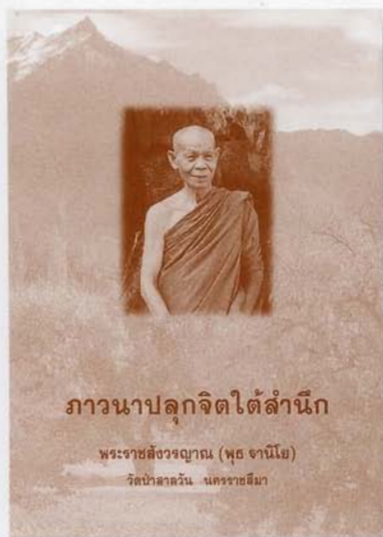
ปัญญาสัมมาทิฐินี้อยู่กันตรงไหน เราจะสังเกตได้อย่างไร มันอยู่ตรงที่ว่า เมื่อจิตเกิดความรู้ เรามีสติกำหนดรู้เพียงสักแต่ว่ารู้



คือรู้แล้วก็ปล่อยวางไป ความรู้ความคิดอะไรเกิดขึ้นมารู้แล้วปล่อยวาง ไม่ยึดไว้สร้างปัญหาให้ตัวเองเดือดร้อน อันนี้เรียกว่า ปัญญา สัมมาทิฐิซึ่งเกิดจากสมาธิอันบริสุทธิ์ ซึ่งมีศีลเป็นหลักประกันความปลอดภัย ดังนั้น ท่านจึงกล่าวว่า สีละปะริภาวิโต สมาธิ มะหัพพะโล โหติ มะหานิสังโส สมาธิปะริภาวิตา ปัญญา มะหัพพะลา โหติ มะหานิสังสา ปัญญาปะริภาวิตัง จิตตัง สัมมะเทวะ อาสวะเห วิมุจจะติ. ศีลอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมจิต จิตที่ถูกปัญญาอบรมดีแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง ด้วยประการฉะนี้.



ภavanaปลุกจิตใต้สำนึก



"เราปฏิบัติสมาธิด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น บริกรรมภาวนา เป็นต้น หรือการสวดมนต์กิติ ในเมื่อเราสวดซ้ำๆ ท่องคำใดคำหนึ่งซ้ำๆ อยู่ไม่ขาดสาย ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ จะทำให้จิตได้สำนึกของเราตื่นขึ้นมา

...จิตที่มีสติ เป็นจิตที่เป็นผู้รู้ ได้ชื่อว่าเป็นจิตพุทธะ ถ้าสติสัมปชัญญะ สมาธิเข้มแข็ง จิตก็จะเป็นผู้ตื่น คือตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะรับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตก็มีความแจ่มใส อาจหาญ ชื่นบาน มีความยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่ภายในจิตตลอดเวลา จึงกลายเป็นจิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน"

พิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน  
ในโอกาสบำเพ็ญกุศล ๘๐ วัน

อุทิศถวาย

พระราชสังวรญาณ (พุทธ ญาณโย)  
วัดป่าสาละวัน นครราชสีมา



## ภาวนาปลุกจิตใต้สำนึก\*

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย อาตมะได้ฟังท่านผู้เป็นหัวหน้าได้กล่าว  
รายงานแล้ว รู้สึกซาบซึ้งในกุศลเจตนาของท่านทั้งหลายที่ตั้งอกตั้งใจ  
จะมารับการอบรมธรรมะภาคปฏิบัติสมาธิ

การปฏิบัติสมาธิเพื่อให้จิตของเราตั้งมั่นหรือมีความมั่นใจ  
การปฏิบัติสมาธิเป็นการปลุกจิตใต้สำนึกให้ตื่นขึ้นมา เมื่อเรามา  
ปฏิบัติสมาธิด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การบริกรรมภาวนา  
เป็นต้น หรือการสวดมนต์ก็ดี ในเมื่อเราสวดซ้ำๆ ท่องคำใดคำหนึ่ง  
ซ้ำๆ อยู่ไม่ขาดสายด้วยความมีสติสัมปชัญญะ จะทำให้จิตใต้สำนึก  
ของเราตื่นขึ้นมา

คนเราทุกคนมีฤทธิ์ มีอิทธิพล มีอำนาจอยู่ในตัว เพราะเรา  
เวียนว่ายตายเกิดมาหลายภพหลายชาติ ในชาติก่อนๆ เราอาจจะ  
เคยได้เป็นฤษีบำเพ็ญฌานบำเพ็ญตบะมาแล้ว เราก็ไม่ทราบได้ เมื่อ  
เป็นเช่นนั้น ฤทธิ์ อิทธิพล และอำนาจที่เราเคยบำเพ็ญมาในภพก่อน  
ชาติก่อน จิตใต้สำนึกของเราจะเป็นผู้เก็บบันทึกเอาไว้ แล้วจะติดไป  
กับจิตของเราทุกภพทุกชาติ ไม่ว่าเราจะไปเกิดในที่ใด ภพใด

เมื่อจิตใต้สำนึกตื่นขึ้นมา มันมีลักษณะอย่างไร เราจะรู้สึกว่  
จิตของเรามีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ความเป็นผู้มีสติรู้ตัวตลอดเวลา  
ไม่ว่าเราจะขยับไปทางไหน ในจิตของเราก็มีสติสำทับอยู่ทุกขณะจิต  
เราก้าวเดิน สติก็มาทำหน้าที่ เรายืน สติก็มาทำหน้าที่ เรานั่ง สติ

\* เทศน์อบรมครูผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนา เขตการศึกษา ๑๑

ณ วัดวะภูแก้ว วันที่ ๑๗ เมษายน ๒๕๔๑

ก็มาทำหน้าที่ เรานอน สติก็มาทำหน้าที่ เรารับประทาน ตื่น ทำ  
พูด คิด สติก็จะมาเตรียมพร้อมอยู่ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ ใน  
ลักษณะอย่างนี้เรียกว่าจิตได้สำนึกตื่นขึ้นมาแล้ว

จิตได้สำนึกที่ตื่นขึ้นมา มีสติสัมปชัญญะ รู้ เตรียมพร้อมอยู่  
ตลอดเวลา จิตที่มีสติ เป็นจิตที่เป็นผู้รู้ ได้ชื่อว่าเป็นจิตพุทธะ ถ้าสติ-  
สัมปชัญญะ สมาธิเข้มแข็ง จิตก็จะเป็นผู้ตื่น คือตื่นตัว เตรียมพร้อม  
ที่จะรับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นเช่นนั้น  
จิตก็มีความแจ่มชัดล้าอาภายขึ้นบาน มีความยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่  
ภายในจิตตลอดเวลา จึงกลายเป็นจิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตผู้รู้  
ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นักปราชญ์ท่านเรียกว่าจิตพุทธะ พุทธะที่เกิดขึ้น  
กับจิตของผู้ปฏิบัติสมาธิ ก็คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มาจากคำบาลีว่า  
พุทฺโธ พุทฺโธแปลว่าผู้รู้ พุทฺโธแปลว่าผู้ตื่น พุทฺโธแปลว่าผู้เบิกบาน  
เมื่อเรามีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน อยู่ในจิตของเรา เป็นคุณธรรม  
คุณธรรมที่ทำให้จิตให้เป็นพุทธะ ทำจิตของเราให้เป็นพระพุทธเจ้า

พวกเราฟังคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วปฏิบัติ  
ตาม เราจึงได้ชื่อว่าเป็นพุทธสาวก คือสาวกผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ได้  
ทรงไว้ซึ่งคุณธรรม คือธรรมที่ทำให้จิตให้เป็นพุทธะ ในเมื่อทรงไว้ซึ่ง  
ความรู้สึกเช่นนั้น ก็ได้ชื่อว่ามีคุณธรรมอยู่ในจิต ผู้ที่มีคุณธรรมอยู่  
ในจิต ย่อมจะมีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี ตั้งใจที่จะละความชั่ว  
ประพฤติกุศล ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาดอยู่เสมอ นี่คือนุสรมบัติที่  
เกิดจากการฝึกสมาธิ

ที่นี้ การฝึกสมาธิก็มีหลายแบบหลายอย่าง ถึงแม้ว่าจะมี  
แบบอย่างต่างกัน ก็ต่างกันแต่หลักและวิธีการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง  
คำบริกรรมภาวนา มีพุทฺโธ สัมมาอรหัง ยุบหนอพองหนอ อันนี้

เป็นความแตกต่างเฉพาะคำพูด แต่เมื่อปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติพุทโธก็ พุทโธๆ ตลอดไป ผู้ที่สมาธิหังก็สมาธิหังๆๆ ผู้ที่ยุบหนอ พองหนอก็ยุบหนอพองหนอ จนกระทั่งจิตสงบ อันนี้เป็นวิธีการ บริกรรมภาวนา

การปฏิบัติด้วยบริกรรมภาวนา เรายึดเอาคำพูดคำใดคำหนึ่ง ซึ่งเป็นคุณสมบัติของพระพุทธเจ้า สำหรับที่นี้ไม่ได้จำกัด แล้วแต่ ใครมีความคล่องชำนาญชำนาญมาแบบไหน ท่านผู้ใดชำนาญในการ ภาวนาพุทโธก็ว่าไป ท่านผู้ใดชำนาญในสมาธิหังก็สมาธิหังไป ท่านผู้ใดยุบหนอพองหนอก็ยุบหนอพองหนอไป ทั้ง ๓ อย่างนี้ เมื่อ จิตสงบเป็นสมาธิอย่างแท้จริง จะมีแนวโน้มเป็นอย่างเดียวกันหมด คือ จิตหยุดนิ่ง หยุดจนกระทั่งบริกรรมภาวนา แล้วจิตนิ่ง ว่าง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน มีปิติ มีความสุข อันนี้ผลที่จะพึงเกิดขึ้นจากการ บริกรรมภาวนาทั้ง ๓ อย่างนั้นแหละ มีผลเป็นอย่างเดียวกันหมด

ที่นี้เมื่อบริกรรมภาวนาไป เมื่อจิตเกิดมีสมาธิ สงบ จะมี อาการเคลิ้มๆ เหมือนจะง่วงนอน อย่าไปฝืน ปล่อยให้ไปตาม ธรรมชาติ จะหลับก็ให้หลับ ที่นี้เมื่อเคลิ้มๆ แล้วจิตจะมีอาการ รวบ ลงไป พอหยุดรวบแล้วนิ่ง ว่าง คำบริกรรมภาวนาหายไป ในช่วงนี้ จิตจะแยกออกเป็น ๒ ทาง

ทางหนึ่ง ถ้าสงบแบบฌานสมาบัติหรือสมาธิสมถะ จิตจะ สงบ นิ่ง ว่างๆๆๆ แล้วก็ละเอียดลึกลงไปๆ จนกระทั่งรู้สึกว่าง ลม หายใจหายขาดไป ในที่สุดร่างกายก็หายไป ยังเหลือไว้แต่จิตดวง เดียว นิ่ง สว่างใสอยู่ อันนี้เป็นสมาธิที่เป็นไปตามแนวทางแห่ง ฌานสมาบัติ หรือเราเรียกว่า สมาธิสมถะ ทางภาษาบาลีเรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน คือจิตสงบแล้วนิ่งรู้อยู่เฉพาะในจิตเพียงอย่าง



เดียว ความรู้อื่นไม่เกิดขึ้น เป็นสมาธิสมณะ

แล้วอีกทางหนึ่ง เมื่อจิตหยุดนิ่ง ว่าง พอเกิดความสว่างขึ้นมา นิดหน่อย หรือไม่สว่างก็ตาม ความคิดมันจะผุดขึ้นมาเรื่อยๆ อย่างกับน้ำพุ เมื่อมีความเป็นเช่นนั้น ผู้ปฏิบัติอย่าไปเข้าใจว่าจิตพุ่งช่าน มันเป็นสมาธิที่มีวิตก วิจาร ความคิดเป็นตัววิตก สติที่รู้พร้อมอยู่ในขณะจิตนั้นเป็นวิจาร ตัวคิดก็คิดไป ตัวตามรู้ก็ตามรู้ไป ตัวคิดคือจิตปรุงแต่ง ตัวตามรู้ก็คือสติสัมปชัญญะ พอคิดปั๊บรู้ปั๊บ คิดปั๊บรู้ปั๊บ หนักๆ เข้า กายเบาจิตเบา กายสงบจิตสงบ เกิดปีติ ความคิดเร็วขึ้นๆ จนรั้งไม่อยู่ แต่ไม่ควรไประงับความคิดหรือไปห้ามความคิด ควรจะปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติของมัน ทีนี้ถ้าเราไม่หลงเข้าใจผิดว่าจิตพุ่งช่าน ปล่อยไปตามธรรมชาติของมัน หน้าที่ของเรามีแค่เพียงกำหนดสติตามรู้ไปๆ ในที่สุดกายเบาจิตเบา กายสงบ จิตสงบ ความสว่างเริ่มเกิดขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งในที่สุดจิตหยุดนิ่ง ปั๊บ สว่างไสว สภาวะอันเป็นความคิดก็จะแสดงอาการเกิดดับ เกิดดับ หรือมารอบจิตอยู่ตลอดเวลา แต่จิตไม่ได้หวั่นไหวต่อเหตุการณ์นั้นๆ ทรงอยู่ในสมาธิที่เที่ยง เป็นกลาง ไม่มีความยินดี ไม่มีความยินร้าย

ในช่วงนี้คล้ายๆ กับจิตกับอารมณ์แยกกันออกเป็นคนละส่วน เพราะจิตไม่มีความยึดมั่นถือมั่น อะไรเกิดขึ้นก็สักแต่ว่ารู้ เห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น รู้เห็นแล้วก็ปล่อยวางไป ไม่ยึดไว้สร้างปัญหาให้ตัวเองเดือดร้อน ในลักษณะอย่างนี้เรียกว่าสมาธิแบบลักขณูปนิชฌาน เป็นสมาธิที่เดินตามแนวทางแห่งวิปัสสนากรรมฐาน

อันนี้ถ้าหากว่าจิตสงบเป็นสมาธิตามธรรมชาติของสมาธิทางเป็นไปของเขาทางใหญ่ๆ จะมีเพียง ๒ ทางเท่านั้น

และอีกประเด็นหนึ่ง ถ้าหากว่าจิตไม่เป็นไปตามทางที่กล่าวแล้ว เมื่อจิตสงบนิ่งว่างลงไปแล้ว ถ้ากระแสจิตออกนอกจะเกิดนิมิต ซึ่งเรียกว่ามโนภาพ บางทีอาจจะเห็นภาพคน เทวดา อินทร์ พรหม ยักษ์ ภูตผีปีศาจ ในเมื่อรู้เห็นอย่างนั้น ให้กำหนดสติรู้ที่จิตอยู่เฉยๆ พยายามระวังอย่าให้เกิดอะใจ หรือตกใจ ถ้าเราสามารถประคองจิตของเราให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่หวั่นไหว นิมิตภาพอันนั้นจะทรงอยู่ให้เราเพ่งมองดูได้นานๆ จนกระทั่งเป็นอุคคหนิมิต อุคคหนิมิต ภาพนิมิตเป็นภาพนิ่ง ไม่ไหวติง จิตก็สงบนิ่ง ไม่ไหวติง เป็นนิมิตติดตา บางทีออกมาจากสมาธิแล้วยังมองเห็นภาพนั้นอยู่ อันนี้เรียกว่า อุคคหนิมิต สมาธิที่ได้อุคคหนิมิต สมาธิเป็นสมถกรรมฐาน นิมิตเป็นอุคคหนิมิต

แต่เมื่อจิตของเราเพ่งดูอุคคหนิมิตนานๆ ไป สติสัมปชัญญะ แก่กล้า เป็นมหาสติ จิตสามารถที่จะขยายนิมิตให้ใหญ่โตขึ้น หรือย่อตัวให้เล็กลง หรือให้สลายตัวไปแล้วก็ตั้งขึ้นมาใหม่ ในลักษณะอย่างนี้ ท่านเรียกว่าปฐกนิมิต สมาธิเป็นสมาธิวิปัสสนา เพราะกำหนดหมายรู้ความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์สิ่งรู้ นิมิตที่มีอาการเปลี่ยนแปลงเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

เพราะฉะนั้น สมาธิที่ได้อุคคหนิมิตเป็นสมาธิขั้นสมถะ สมาธิที่ได้ปฐกนิมิตเป็นสมาธิขั้นวิปัสสนา อันนี้วิธีปฏิบัติต่อนิมิตที่บังเกิดขึ้น

ในบางครั้ง เมื่อจิตสงบ นิ่ง ว่างลงไป บางทีจิตของเราอาจจะไปจับลมหายใจ แล้วก็ตามลมหายใจเข้า-ออก เข้า-ออก อยู่อย่างนั้น จนกระทั่งบางครั้งรู้สึกว่ลมหายใจจะเหือดลง เบาลง แผ่วลงๆ ในตอนนี้ ถ้าหากว่ากลัวมันจะเลยเถิด กลัวลมหายใจจะหายไป ให้

นึกว่าลมหายใจยังอยู่ ทีนี้ถ้าหากว่าลมหายใจไม่หายใจขาดไป จิตของเราตามลมหายใจเข้าไปสงบ นิ่ง สว่าง อยู่ในท่ามกลางของร่างกาย สามารถที่จะเปล่งรัศมีความสว่างออกมารอบกาย แล้วรู้เห็นอวัยวะต่างๆ ภายในกาย ซึ่งเรียกว่า รู้อาการ ๓๒ รู้ ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก จะมองเห็นความสว่างไสวภายในกาย มองดูอวัยวะต่างๆ รู้สึกจะใสเหมือนแก้ว ในตอนนี้ จิตของเราไปอยู่ในท่ามกลางของร่างกาย แล้วก็รู้อาการ ๓๒ เมื่อจิตสงบ นิ่ง ละเอียดยกลงไป สิ่งรู้สิ่งเห็นก็จะละเอียดตามลงไปด้วย แล้วในที่สุดจิตสงบ ละเอียดปล่อยทิ้งอารมณ์เดิม ยังเหลือแต่จิตนิ่ง สว่างไสวอยู่ ร่างกายตัวตนหายไปหมด อารมณ์สิ่งรู้ก็หายไปหมด ถ้าหากว่าจิตของเราไปนิ่งสว่างอยู่เฉยๆ ไม่มีเหตุการณ์อันใดเกิดขึ้นในขณะนั้น สมาริก็เป็นสมถกรรมฐาน

แต่ในบางครั้ง ในเมื่อร่างกายตัวตนหายไป ยังเหลือแต่จิตสว่างไสว จิตอาจจะมาลอยเด่นอยู่เหนือร่างกาย มองลงมาเห็นร่างกายนอนตายเหยียดยาวอยู่ แล้วก็ขึ้นอืด เน่าเปื่อย ผุพังสลายตัวไป ไม่มีอะไรเหลือ มันจะเป็นไปตามขั้นตอนของมัน พอตายแล้วก็ขึ้นอืด น้ำเหลืองไหล เนื้อหนังผุพังไป ยังเหลือแต่โครงกระดูก โครงกระดูกก็หลุดออกจากกัน หักเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ แล้วก็แหลกละเอียดจมหายไปในพื้นที่ดิน ยังเหลือแต่ความว่าง บางทีอาจจะเป็นย่อนไปย่อนมาอยู่หลายครั้งหลายหน ทั้งนี้แล้วแต่ความมั่นคงของสมาริของท่านผู้ใด

ในขณะนั้นจิตจะมีความนิ่งเฉย ไม่พูดไม่จา ไม่มีความคิด จิตของคนเราแม้ไม่มีร่างกายก็รู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างได้ แต่คิดไม่เป็น ทำไม่จึงคิดไม่เป็น เพราะไม่มีเครื่องมือ เพราะจิตทั้งกายไปแล้วไม่มี



เครื่องมือ คิดไม่เป็น แต่เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิ พอสัมพันธ์กับร่างกาย จิตจึงจะเกิดความรู้ขึ้นมาว่า นี่แหละคือความตาย รู้เสียตายแล้วมันก็ขึ้นอืด เน่าเปื่อยผุพัง เนื้อหนังพังลงไปเป็นของปฏิกูล น่าเกลียดโสโครก ยิ่งเหลือแต่โครงกระดูก โครงกระดูกก็แหลกละเอียดหายจมไปในผืนแผ่นดิน เพราะว่าร่างกายนี้ก็เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในเมื่อสลายตัวไปแล้วก็กลับไปสู่ที่เดิม คือ เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ ตามเดิม ไหนเล่าสัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา มีที่ไหน

ถ้าหากว่าจิตของท่านผู้ใดเป็นอย่างนี้ จะได้ความรู้ ได้กรรมฐานหลายอย่าง ๑. **มรณัสสติ** คือรู้ความตาย ๒. **อสุภกรรมฐาน** รู้ความปฏิกูลน่าเกลียดโสโครกของร่างกาย ๓. **อวัชกรรมฐาน** ๔. **ธาตุกรรมฐาน** คือรู้เห็นว่าร่างกายเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไหนเล่าสัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา มีที่ไหน อันนี้เป็นความรู้เรื่อง **อนัตตานุปัสสนาญาณ** จิตของเราเป็นเพียงครั้งเดียว ได้ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

เมื่อกกล่าวโดยสรุปแล้ว การปฏิบัติสมาธิคือการทำให้มีสิ่งรู้สติให้มีสิ่งระลึก จะเป็นอะไรก็ได้ ถ้าหากว่าท่านผู้ใดไม่นึกบริกรรมภาวนาอะไร ก็นั่งกำหนดจิต กำหนดสติรู้จิตเฉยอยู่ ไม่ต้องไปคิดไปนึกถึงอะไรทั้งสิ้น ถ้าจิตของเราอยู่ว่างๆ ก็ปล่อยให้ว่างไป ถ้าคิดขึ้นมาปั๊บ เรามีสติรู้ ถ้าคิดไม่หยุด เราปล่อยให้สติของเราตามรู้ไปๆ เหมือนอย่างที่เราเล่าแล้วในลักษณะอุปนิชฌาน

ทีนี้สำหรับท่านทั้งหลายที่เป็นครูบาอาจารย์ ท่านสามารถที่จะสอนสมาธิให้นักเรียนของท่านในห้องเรียนได้ โดยเมื่อท่านไปยืนหน้าห้อง ให้เตือนนักเรียนของท่านทุกคนในชั้นว่า นักเรียนทุกคน

มองมาที่ตัวข้าพเจ้า สงัดจิตมารวมไว้ที่ตัวข้าพเจ้า นักเรียนบางคน อาจจะไม่วาใจคำวาจิต ให้ใช้คำวา สงัดใจมารวมไว้ที่ข้าพเจ้าก็ได้ ข้าพเจ้าจะถ่ายทอดพลังจิตและวิชาความรู้ให้ ให้พวกเธอจงน้อมรับ พลังจิตและวิชาความรู้จากข้าพเจ้าโดยตรงไปตรงมา มีอะไรก็สอน ไป สอนไป แล้วก็เตือนไปเป็นระยะๆ เพราะว่าตามหลักธรรมชาติ ในขณะที่อาจารย์สอนลูกศิษย์ อาจารย์ย่อมจะสำรวมจิต รวมกำลัง จิต วิชาความรู้จะถ่ายทอดให้ลูกศิษย์โดยตรงไปตรงมา ถ้าหากว่า ลูกศิษย์เอาใจใส่จดจ้องก็ได้รับการถ่ายทอดพลังจิตและวิชาความรู้ จากอาจารย์โดยตรงไปตรงมาเหมือนกัน อันนี้คือหลักธรรมชาติ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติสมาธิ ไม่ว่าเราจะทำอะไร การทำ การพูด การคิด ถ้าเรามีสติตั้งใจกำหนดรู้อยู่ทุกระยะ ได้ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติ สมาธิทั้งนั้น เอาละ ขอให้ธรรมะเป็นคติเตือนใจเพียงเท่านี้

ก็เป็นอันว่า เปิดพิธีการอบรม ขอให้ทุกๆ ท่านตั้งใจรับการ อบรม ตั้งใจศึกษาให้มีความเข้าใจ แล้วให้ได้หลักการนำไปประพฤติ ปฏิบัติ แล้วไปถ่ายทอดให้ลูกศิษย์

ในท้ายที่สุดนี้ ขอบารมีของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จงคุ้มครองท่านทั้งหลายให้มีความสุขกายสุขใจ บรรณาสังโดขอ ให้สำเร็จตามใจที่ปรารถนา ในที่ทุกสถาน ตลอดกาลทุกเมื่อ เทอญ.

### ถาม-ตอบปัญหาธรรม

ถาม สภาวะของจิตที่เป็นสมาธิจะมีรูปร่างอย่างไรครับ

ตอบ ภาวะที่จิตเป็นสมาธิ ไม่มีรูปร่าง แต่มีความรู้สึกในทางกาย ทางจิต จิตเป็นสมาธิ ทำให้กายเบา กายสงบ กายเบา รู้สึกว่าเบา ในเนื้อในกาย กายสงบ สงบจากทุกขเวทนา ความปวดเมื่อย จิต

เป้าหมายถึงจิตปลอดโปร่ง จิตสงบหมายถึงจิตไม่ดิ้นรน ไม่วุ่นวาย ไม่มีความยินดี ไม่มีความยินร้าย มีแต่ความปิติ มีความสุข เกิดจากสมาธินั้น ถ้าจะนับสมาธิในขั้นนี้ ยังเป็นอุปจารสมาธิ ถ้าหากว่าจิตมันคงได้นาน จิตยังมีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ก็เป็นสมาธิขั้นปฐมฌาน

ถาม ในระหว่างการทำสมาธิ ถ้าจิตไม่สงบ ไม่สามารถที่จะจับจิตมาไว้ในสติได้ ควรทำอย่างไรครับ

ตอบ ในขณะที่ทำสมาธิ จิตไม่สงบ ไม่สามารถที่จะจับสติหรือจับจิตให้หยุดนิ่งได้ ก็ปล่อยให้มันคิดไป ให้มันดิ้นรนไป แต่ให้เรามีสติตามรู้เรื่อยไป ทำทนายมันเลยว่า แกจะคิดไปถึงไหน ฉันจะนั่งนอนดูอยู่นี้แหละ แล้วก็ดูมันอยู่เฉยๆ ดูให้มันรู้ว่ามันฟุ้งซ่าน ดูให้มันรู้ว่ามันไม่สงบ เอาความรู้ฟุ้งซ่านและความไม่สงบนั้นแหละเป็นอารมณ์จิต เมื่อเราตั้งใจดูตลอดไป มีสติ สัมปชัญญะรู้พร้อมอยู่ที่จิตของเรา ในที่สุดจิตจะสงบขึ้นมาเอง

ถาม ขณะกำลังทำสมาธิฟังหลวงพ่อยู่ ลูกได้เห็นคนไม่รู้จักหน้า แล้วลูกก็กำหนดจิต ฟังไปจนเห็นคนผู้นั้นเปลี่ยนเป็นกระต๊าก อยากถามว่าหมายความว่าอะไรคะ แล้วนั่งไปรู้สึกตัวโยกเอง เราควรฝืนเอาไว้หรือเปล่าคะ

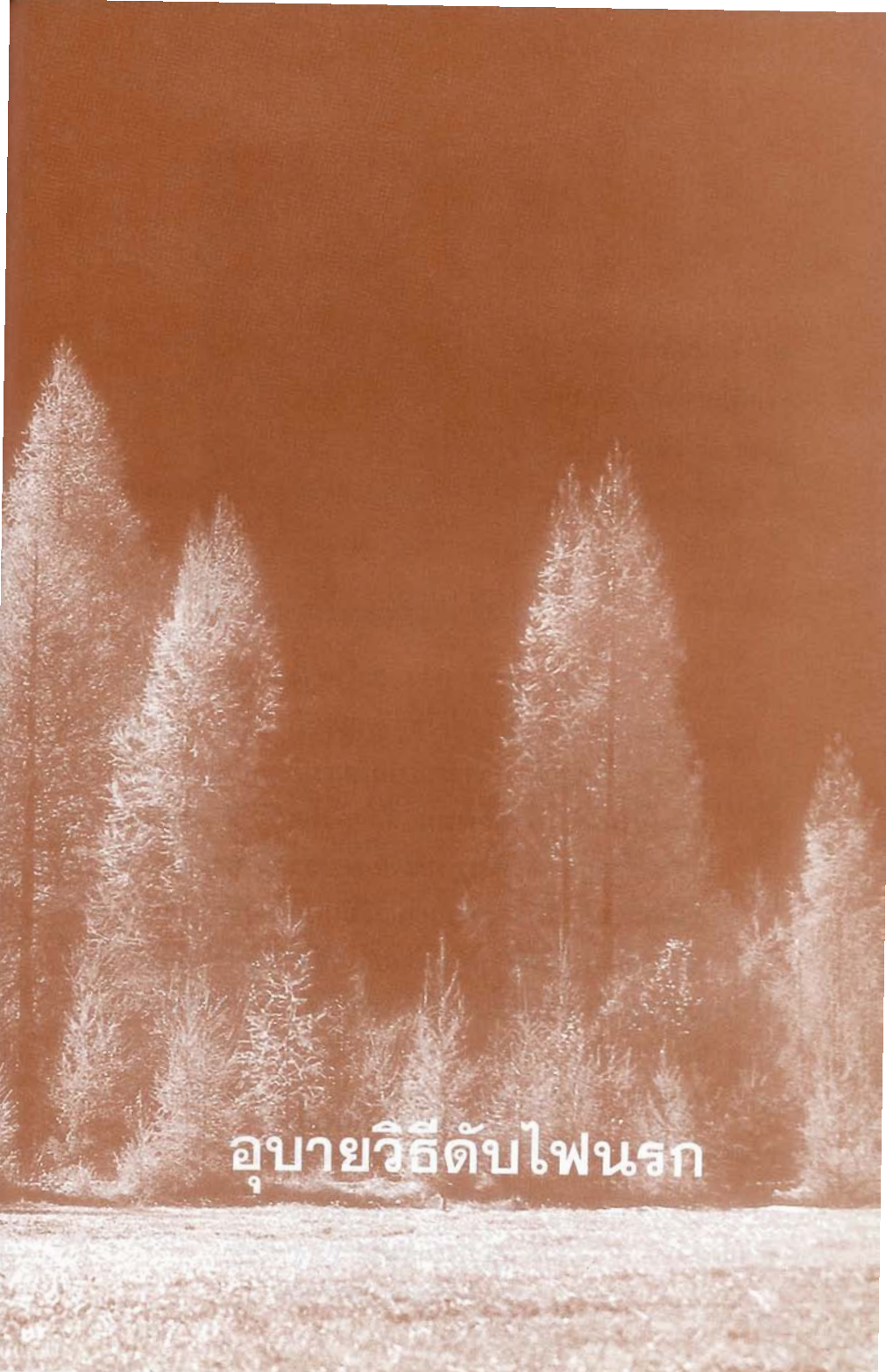
ตอบ เมื่อเรานั่งสมาธิอยู่ เรากำหนดจิตฟัง ฟังครูบาอาจารย์ท่านเทศน์หรือฟังคนบรรยายธรรมะ เมื่อเรากำหนดจิตของเราอยู่ เราก็มีเสียงเป็นอารมณ์จิต เป็นที่ระลึกของสติ ในเมื่อจิตสงบเป็นสมาธิลงไปนิดหน่อย เรียกว่า อุปจารสมาธิ จิตส่งกระแสนอกไปนอก



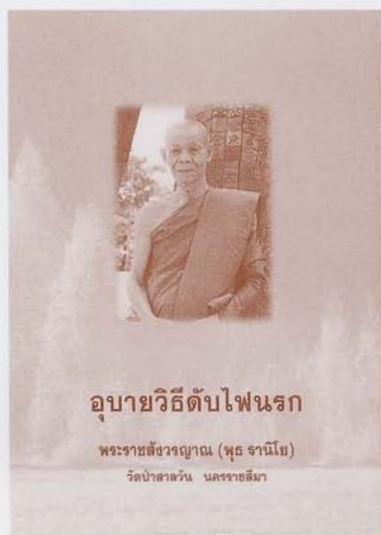
ย่อมสร้างภาพนิมิตต่าง ๆ ขึ้นมาให้ตัวเองรู้เห็น ที่นี้พอกำหนดจิตดู ถ้าจิตจะปฏิบัติตัวไปเองตามภูมิจิต ภูมิธรรม บางทีจะมองเห็นภาพ นิมิตนั้นตายลงไป เน่าเปื่อย ผุพังลงไป ยิ่งเหลือแต่โครงกระดูก โครงกระดูกก็จะแหลกละเอียดหายจมไปในผืนแผ่นดิน อันนี้เรียกว่า นิมิตในสมาธิ

อาการที่ตัวโยก ตัวสั่น เป็นอาการของปีติ ในเมื่อมีอาการ เกิดขึ้นมาอย่างนั้น อย่าไปฝัน กำหนดรู้จิตของเราอย่างเดียว ถ้า รักษาปกติจิตเอาไว้ไม่ให้เกิดเอะใจ หรือตกใจ เราจะได้สมาธิที่ แน่นนอนและมั่นคงยิ่งขึ้น ที่จิตสร้างนิมิตขึ้นมานั้นเป็นอุบายสอนตัว เอง สอนตัวเองให้รู้ว่าในกายของเรานี้มันมีแต่ของปฏิกุศล น่าเกลียด โสโครก ที่นี้เมื่อเห็นโครงกระดูก ก็ทำให้เรารู้ว่าโครงสร้างแห่งความเป็นร่างกายนี้มีกระดูกเป็นแกนกลาง ที่นี้เนื้อหนังทั้งหลายก็หุ้มเกาะ ติดอยู่ที่กระดูกอันนั้น ประโยชน์ของกระดูกก็ทำให้ร่างกายมีความ แข็งแรง ถ้าปัญญามันเฉลียวฉลาดกว้างขวางออกไป พอเห็นแค่นี้ มันก็จะอธิบายให้ตัวเองฟังในขณะที่เรารู้อยู่เห็นอยู่นั้นจิตมันเป็นสมถกรรมฐาน

ที่นี้ ในเมื่อสิ่งเหล่านั้นผ่านไปแล้ว ภายหลังมาจิตของเรา อาจจะอธิบายสิ่งที่รู้เห็นให้ตัวเองฟังเป็นเรื่องเป็นราวไป ตอนที่ เห็นอยู่นั้นจิตไม่ได้คิดอะไร แต่มันรู้ขึ้นมาเอง ที่นี้พอสิ่งเหล่านั้น หายไปแล้ว มันระลึกตามที่หลัง เรียกว่าเจริญวิปัสสนา ตอนที่เห็น เป็นสมถะ เมื่อสิ่งนั้นหายไป จิตมาคิดตามหลัง ทบทวนตามหลังนี้ เป็นการเจริญวิปัสสนา.



อุบายวิธีดับไฟนรก



"...โลก ไกรธ หลง อะไรต่างๆ เป็นกิเลสที่เราฝึก  
ฝนอบรมมาโดยไม่ได้ตั้งใจ ฝึกและรับเอาเข้ามาจนมันมา  
เป็นเจ้าของแล้ว เราจะขับไล่ไสส่งมันออกไปง่ายๆ ย่อม  
เป็นไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น ต้องตั้งใจปฏิบัติ โดยมอບกาย  
ถวายเป็นชีวิตบูชาต่อพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ต่อคุณ  
งามความดี เพราะว่าอุบายวิธีอันนี้เป็นวิธีการดับไฟนรก  
เมื่อเรามาปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ มีศีลบริสุทธิ์ มีจิตบริสุทธิ์  
มีปัญญาอันบริสุทธิ์ มันก็เป็นอุบายดับไฟนรกทันที"

พิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน  
ในโอกาสบำเพ็ญกุศล ๙๐ วัน

อุทิศถวาย

พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย)  
วัดป่าสาลวัน นครราชสีมา



## อุบายวิธีดับไฟนรก

ขอให้ทุกท่านเตรียมนั่งสมาธิ การนั่งสมาธิ นั่งให้สบาย จะนั่งลง เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง หรือจะนั่งพับเพียบหรือทำใดก็ได้ที่ตนสบาย เมื่อนั่งแล้วให้ตรวจดูให้หายใจยาวๆ ดูว่าเรานั่งสบายแล้วหรือยัง เมื่อเรานั่งสบายแล้ว ก็กำหนดจิต กำหนดสติ ให้รู้ด้วยจิตของตัวเอง และพยายามนึกว่าขณะนี้เราตัวคนเดียวในโลก หนึ่งไม่มีสอง ให้กำหนดรวมที่จิตของตนเองเท่านั้น

เมื่อมีความตั้งใจกำหนดจิตของเราเอง อาการกำหนดรู้ รู้ตัวนั้นเป็นพุทธะ ซึ่งออกมาจากคำว่า พุทโธ ที่เราท่องบริกรรมภาวนาอยู่ เมื่อการกำหนดรู้จิตเฉยๆ ยังไม่ชัดเจน ก็ให้นึกพุทโธๆ ไว้ในจิต นึกว่าขณะนี้เรามีแต่จิตของเรากับพุทโธสองอย่างเท่านั้นอยู่ด้วยกัน แล้วก็ตั้งใจให้แน่นแน่ว่า เราจะลงนรกก็ขอไปกับพุทโธ ขึ้นสวรรค์ขอไปกับพุทโธ ถึงนิพพานก็ขอไปกับพุทโธ ตั้งใจบริกรรมภาวนาพุทโธๆ อยู่อย่างนั้น เพียงแต่นึกพุทโธด้วยกิริยาเบาๆ อย่าไปข่ม อย่าไปบังคับจิต แต่ประคองจิตให้นึกพุทโธๆ เพียงอย่างเดียวเท่านั้น

แล้วก็ให้สังเกตดู ขณะที่เรานึกพุทโธอยู่นั้น ถ้ารู้สึกว่ากายของเราเบา จิตของเราเบา หายใจโล่งอกโล่งใจ สบาย นั่นแสดงว่าสมาธิของเรากำลังจะเกิดแล้ว ตั้งใจบริกรรมภาวนาเรื่อยไป บางทีขณะที่บริกรรมภาวนาอยู่ กายเบา จิตเบา แล้วก็เกิดความสงบกาย

กายสบาย หายเมื่อย หายมีน หายชา เป็นสุขสบายทุกอย่าง เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตก็สงบ จดจ่ออยู่กับบริกรรมภาวนาตลอดไป แล้วก็มีความอึ้งๆ กระหม่อมอยู่ในจิต จิตเริ่มมีความแจ่มใสเบิกบาน แล้วก็ดำเนินเข้าไปสู่ความสงบทีละน้อยๆ

เมื่อจิตสัมผัสกับปิติ ซึ่งเป็นอาการที่จิตดีมีรสพระสัทธรรม บางทีอาจทำให้จิตของเรามีความลึบโลดเบิกบานแจ่มใส ทำกายให้สั่น ขนหัวลุกขนหัวพอง บางท่านรู้สึกว่องไวโยกโคลง บางทีตัวสั่น มีความรู้สึกเหมือนลอยอยู่บนอากาศ จิตเริ่มมีความสว่าง ความสว่างค่อยแผ่ซ่านไปทั่วกายหรือครอบคลุมกายอยู่ นั้นแสดงว่าการภาวนาของเรากำลังจะได้ผล จิตของเรายังบริกรรมภาวนา ยังไม่หยุด สติรู้พร้อมอยู่ในขณะจิตที่บริกรรมภาวนาแล้วเกิดปิติตั้งที่กล่าวแล้ว

เมื่อจิตมีปิติ ความสุขอันเป็นผลพลอยได้ย่อมบังเกิดขึ้นในอันดับต่อมา แล้วจิตจดจ่ออยู่กับบริกรรมภาวนาในที่สุดบริกรรมภาวนาจะค่อยจางหายไปๆ ลมหายใจปรากฏขึ้นมา จิตยึดเอาลมหายใจเป็นอารมณ์ เป็นสิ่งรู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ แม้บริกรรมภาวนาคือพุทโธหายไป ก็ไม่ต้องไปนึกพุทโธอีก ให้กำหนดรู้ลมหายใจ บางครั้งลมหายใจอาจแสดงอาการหายใจแรง มีอาการคล้ายๆ กับหอบ ก็ให้กำหนดรู้เฉยอยู่ บางครั้งลมหายใจค่อยแผ่วลงๆ มองเห็นความสว่างแห่งลมหายใจที่วิ่งออกวิ่งเข้าเป็นลำยาว ก็ให้กำหนดรู้อยู่เฉยๆ อย่าไปพะใจ อย่าไปตื่นตกใจ อะไรมันเกิดขึ้นก็ให้ดูอยู่เฉยๆ

ช่วงที่สำคัญที่สุดก็คือ ลมหายใจแผ่วๆ จนรู้สึกว่าจะไม่หายใจ ก็ให้กำหนดรู้เฉยอยู่ เพราะเป็นอาการของจิตที่สงบ ละเอียดลงไปเรื่อย กายก็ละเอียด ลมหายใจก็ละเอียด จนกระทั่งลมหายใจหาย วัปไป กายก็หายไปด้วย จิตไปนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน พุทธะ ผู้รู้ พุทธะ ผู้ตื่น พุทธะ ผู้เบิกบาน บังเกิดขึ้นในจิตของผู้ภาวนา อันนี้เป็นจุดเริ่มของสมาธิในขั้นต้นเรียกว่า **ปฐมสมาธิ** ถ้าว่าโดยจิตก็เป็น **ปฐมจิต** ว่าโดยวิญญูญาณเป็น **ปฐมวิญญูญาณ** เพราะรู้อยู่เฉยๆ ถ้าว่าโดยใจก็เป็น **มโนธาตุ** ถ้าว่าโดยสมาธิก็เป็น **อัปปนาสมาธิ** ว่าโดยฌานเป็น **อัปปนาฌาน** ว่าโดยจิตเป็น **อัปปนาจิต** นี่คือจิตแท้จิตดั้งเดิมของเรา

การที่โบราณจารย์สอนให้เราภาวนาให้จิตสงบลงเป็นสมาธิ เป็นหนึ่ง หรือเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิ อัปปนาฌาน เพื่อให้ผู้ภาวนาทั้งหลายได้รู้ว่าจิตแท้จิตดั้งเดิมของเราเป็นอย่างไร จิตที่เป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานเป็นอย่างไร นี่เป็นจุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิในเบื้องต้น

ทุกคนจะทำได้เช่นนั้นหรือ

ทำได้ทุกคน ถ้าทำจริง

วิธีทำจริงก็คือ ให้ตั้งใจแน่วแน่ต่อบริกรรมภาวนาที่เรายึด เป็นอารมณ์จิต อย่าไปทำความลังเลสงสัยใดๆ ทั้งสิ้น และอย่ากลัวว่าจิตจะไปติดสมณะ ติดความสงบ ไม่ต้องกลัว เวลานี้เรามาหัดภาวนาเพื่อให้จิตมีสิ่งที่ติดให้เหนียวแน่น เมื่อจิตของเราไปติดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเหนียวแน่นแน่วแน่ เราก็ไม่ไปกังวลกับสิ่งอื่น ไม่ไปยึดในสิ่งอื่น มายึดอยู่ในสิ่งๆ เดียว คือยึดอยู่ที่ตัวผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ยึดรู้อยู่ที่ตนของตนเอง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ก็คือจิตของ



เรา จิตของเราเป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตของเรามีตนเป็น  
เกาะคือเป็นที่พักพิง จิตของเรามีตนเป็นตัวของตัวเอง ไม่เกาะเกี่ยว  
ยึดกับสิ่งใดๆ ให้จิตสงบแน่วแน่อย่างนี้บ่อยๆ ผีกลจนคล่องตัว จน  
ชำนาญ ฝึกให้มาก อบรมให้มาก ถ้ายิ่งเราชำนาญในการเข้า  
สมาธิ การออกสมาธิ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ชำนาญในการเข้า  
ฌาน ชำนาญในการออกจากฌาน การปฏิบัติอันใดซึ่งเป็นไปอย่าง  
คล่องตัว ชำนาญชำนาญ ท่านเรียกว่า วสี ชำนาญในการกำหนดรู้  
อารมณ์จิต ชำนาญในการตามรู้อารมณ์จิต ชำนาญในการเข้าสมาธิ  
ชำนาญในการออกสมาธิ ชำนาญในการยับยั้งสมาธิให้อยู่ในขั้นนั้นๆ  
ตามที่ต้องการ อันนี้เรียกว่าความชำนาญหรือความคล่องตัว เรา  
จะเกิดความชำนาญและความคล่องตัวได้ ก็เพราะเราหมั่น เราขยัน  
ภาวนา อบรมให้มาก พหุสิกขา กระทำให้คล่องแคล่ว ให้ชำนาญ  
พอทำได้บ้างนิดๆ หน่อยๆ ยังไม่คล่อง ยังไม่ชำนาญ ก็พอไปละ  
เราเอาแค่นี้พอแล้ว อะไรทำนองนี้

ทีนี้ข้อสังเกตในการนั่งสมาธิ ในการภาวนานี้ ในบางครั้ง  
ระหว่างหัวเลี้ยวหัวต่อที่จิตจะเข้าสู่สมาธิ ทุกขเวทนิต่างๆ บังเกิด  
ขึ้น มันทปวดแข้งปวดขา มันทปวดหลังปวดเอว ศีรษะมีนงง ดันคอ  
หนักหน่วง นั้น ชันธมาร กำลังบังเกิดขึ้น เมื่อชันธมารบังเกิดขึ้น  
กิเลสมาร ก็บังเกิด กิเลสมารตัวนี้ก็คือ ตัว นิรวรณ กามฉันทะ จิต  
ไผ่ในความสบาย ในเมื่อเกิดกามฉันทะขึ้นมา จิตคิดจะลุ่มลึกในการ  
ภาวนาก็เกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น ความลึกลับสงสัยก็บังเกิดขึ้นมาอีก  
ความง่วงเหงาหาวนอนบังเกิดขึ้นมาอีก ทีนี้ความสงสัยมันมีความ  
รุนแรงขึ้น จิตมันก็เถียงกัน จะภาวนาต่อไปหรือจะหยุดเพียงแค่นี้  
จะเอาแค่นี้หรือจะเอาต่อไป เถียงกันไปเถียงกันมา ถ้ามั่นสู้กิเลส

ไม่ได้ สุนิวรรณไม่ได้ จิตมันก็ตัดสินใจว่า เอาละ แค่นี้ แล้วก็หยุด เลิกภาวนา พยาบาทะ คือความตตรอนคุณงามความดี ก็ทำหน้าที่ของมันได้อย่างเต็มที่ เราก็เป็นผู้แพ้ ถ้าเราแพ้บ่อยๆ ก็เคย มันก็เคยตัว มันเคยกดขี่ข่มเหงเราได้ มันก็กดขี่ข่มเหงเรื่อย ๆ ไป

ดังนั้น เราต้องพยายามต่อสู้และปราบปรามมันด้วยขันติ ความอดทน ทนมันไปจนกว่ามันจะทนไม่ไหว เมื่อทนในท่านี้ไม่ได้ก็เปลี่ยนท่าใหม่ ไปกำหนดภาวนาในท่าใหม่ นอนก็ได้ ยืนก็ได้ เดินก็ได้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้มีการเปลี่ยนอิริยาบถ คือให้เปลี่ยนใน ขณะที่เรารู้ซันธมารและกิเลสमारไม่ได้ ที่แรกเรานั่งสู่มัน นั่งสู่มานาน เราลุกขึ้นมายืนสู่มัน ยืนสู่มานาน เดินสู่มัน ถ้าเดินสู่มันไม่ไหว ก็นอนสู่มันบ้าง ในขณะที่นอนสู่มัน มันอาจจะแพ้ก็ได้ แพ้ก็ช่างมัน แต่เราพยายามที่จะต่อสู้มันเรื่อยไป

เรื่องกิเลส เรื่องของโลก เราได้ฝึกฝนอบรมมาจนคล่องตัว เหมือนกัน สมาธิภาวนาเราเริ่มใหม่ เราฝึกฝนอบรมใหม่ๆ ที่นี้อ่านาถฝ่ายต่ำที่เราปล่อยจิตปล่อยใจให้เป็นไปตามอำนาจของมันมานานแล้วจนมันคล่องตัว โลก โกรธ หลง อะไรต่างๆ เป็นกิเลสที่เราฝึกฝนอบรมมาโดยไม่ได้ตั้งใจ ฝึกและรับเอาเข้ามาจนมันมาเป็นเจ้าเรือนแล้ว เราจะขับไล่ไสส่งมันออกไปง่ายๆ ย่อมเป็นไปได้ ฉะนั้น ต้องตั้งใจปฏิบัติ โดยมอบกายถวายชีวิต บูชาต่อพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ต่อคุณงามความดี เพราะว่าอุบายวิธีอันนี้เป็นวิธีการดับไฟนรก เมื่อเราปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ มีศีลบริสุทธิ มีจิตบริสุทธิ มีปัญญาอันบริสุทธิ มันก็เป็นอุบายดับไฟนรกทันที ดังนั้น ขอให้ทุกท่านจงตั้งใจจริง ปฏิบัติกันจริงๆ อย่าทำเหลวไหล ไม่ต้องไปไขว่คว้ากันที่ไหน ตั้งใจหาความดีในจิตใจของเรา นั่นแหละ

ก่อนอื่น ขอให้พยายามให้ได้สมาธิในขั้นต้น คือ อุปจารสมาธิ  
อัปสนาสมาธิ เมื่อเราทำได้แล้ว ภูมิจิตภูมิใจของเราจะขยายวง  
กว้างออกไปเอง เรามีศีลบริสุทธิ์สะอาดเป็นเครื่องอบรมสมาธิ เรามี  
สมาธิที่มีจิตมั่นคงต่อการกระทำความดี มันเป็นอุบายให้เกิดปัญญา  
เพราะฉะนั้น อย่าไปกลัวว่าจิตเป็นสมาธิแล้วจะไม่เกิดความรู้ ไม่เกิด  
ปัญญา ขอให้ทำให้ได้ ถ้าเราทำจริงก็ได้จริง อย่าทำแต่เวลามาเข้า  
ปฏิบัติในศูนย์หรือเฉพาะเวลานั่งสมาธิทำเดียว ใครจะภาวนาพุทโธ  
ก็ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พุด คิด ภาวนาพุทโธได้  
ตลอดกาล ผู้ที่มีสติคล่องแคล่วว่องไวดีแล้วไม่ต้องภาวนาพุทโธ ให้  
กำหนดตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พุด คิด ทุก  
ขณะจิตทุกกลมหายใจ แล้วสมาธิจะบังเกิดขึ้นมาเองไม่ต้องสงสัย

ปัญหาที่ว่าทำอย่างไรจิตจึงจะได้สมาธิเร็ว คำตอบก็คือ ทำ  
ให้มันมากๆ ไม่มีที่ไหนที่จะสอนให้ได้สมาธิอย่างรวดเร็ว ไม่มี พระ  
พุทธเจ้าท่านไม่ได้และไม่เคยทำทาบกับบุคคลผู้ใดใครผู้หนึ่ง อุป-  
นิสัยบุญบารมีของคนมันต่างๆ กัน ไม่เหมือนกัน บางท่านปฏิบัติ  
ง่ายและบรรลุล่ง่าย บางท่านปฏิบัติง่ายแต่บรรลุลยาก บางท่านปฏิบัติ  
ยากแล้วก็บรรลุลยากด้วย บางท่านปฏิบัติยากแต่บรรลุล่ง่าย นี่คือการ  
แบ่งชั้นแห่งภูมิบารมีของแต่ละบุคคล เพราะฉะนั้น อย่าไปรีบเร่ง  
ปฏิบัติอย่างใจเย็นๆ นึกพุทโธๆๆ อยู่ในจิตของเรานั้นแหละ ใน  
เมื่อเรามานึกพุทโธๆๆ ไม่หยุด จิตไม่มีช่องว่าง มันก็ไม่มีโอกาสไป  
คิดสร้างบาปอกุศลที่ไหน เพราะมันอยู่กับพุทโธแล้ว เมื่อภาวนา  
พุทโธหนักๆ เข้า พุทโธวิ่งเข้าไปอยู่ในจิต จิตกลายเป็นพุทโธ เป็น  
พุทธะ ผู้รู้ พุทธะ ผู้ตื่น พุทธะ ผู้เบิกบาน ดังที่กล่าวแล้ว



การฟังธรรมะ การเรียนธรรมะ เรามีความรู้จากการฟัง มีความรู้จากการเรียน มีความรู้จากการอ่านหนังสือ มีความรู้จากประสบการณ์ เรามีภูมิความรู้ที่จะพูดจะคุยอวดกันได้ทั้งนั้น แต่ว่าการปฏิบัติของเรายังไม่ถึงขั้น เพราะฉะนั้นจึงควรจะขยันขันแข็ง เอาชีวิตเข้าแลก เงินทองมองเห็นอยู่ เราก็กินเอาซากเหลือทน คุณธรรมซึ่งเกิดขึ้นในจิตในใจ มองไม่เห็นด้วยตา เพียงแต่รู้ด้วยจิตเท่านั้น มันก็ยิ่งเอายาก เพราะฉะนั้น ถ้าท่านผู้ใดอยากได้คุณธรรมก็ต้องทำให้แน่นแน่ วิธีทำให้แน่นแน่คืออย่างไร จะภาวนาพุทโธๆ ยุบหนอพองหนอ สัมมาอรหัง พัดมันตลอด ๒๔ ชั่วโมงนั่นแหละ

มันเป็นไปได้อย่างไร ภาวนาตลอด ๒๔ ชั่วโมงนี้ เป็นไปได้อย่างไร

มันเป็นไปได้จริงๆ เมื่อเราภาวนาด้วยความตั้งใจ พุทโธๆ เมื่อจิตเป็นสมาธิดีแล้ว เวลาเรานอนลงไป เราภาวนาพุทโธๆ พอพุทโธแล้วไม่ทราบว่ายหลับไปแต่เมื่อไหร่ หลับไปแล้วจิตยังภาวนาพุทโธๆ อยู่ตลอดคืนย่ำรุ่ง ทำให้ผู้ภาวนารู้สึกว่าตัวเองนอนไม่หลับทั้งคืน แต่แท้ที่จริงกายหลับได้เป็นอย่างดี แต่จิตไม่หลับ เมื่อก่อนธรรมดาเรานอนหลับ เราหลับทั้งกายหลับทั้งจิต แต่นักภาวนาที่ทำสมาธิเก่ง แล้วสมาธิอยู่ตลอดเวลา เมื่อนอนหลับลงไปแล้วกายหลับแต่จิตตื่น ไม่มีกลางวัน ไม่มีกลางคืน นั่นเป็นธรรมชาติแห่งคุณธรรมคือพุทโธะเกิดขึ้น ในจิตของผู้ภาวนาจะเป็นอย่างนั้น ดังนั้น จึงได้กล้าใช้คำว่า ภาวนาพุทโธอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง เพราะมันได้เป็นไปแล้ว

ถ้าผู้ใดจะพิจารณาอะไร เช่น พิจารณากายคตาสติ ก็ตั้งใจพิจารณา อะยัง โข เม กาโย กายของเราเนี่ยแล อุทัง ปาทะตะลา

เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา อะโธ เกสเมตตะกา เบื้องต่ำแต่ปลายผม  
ลงไป ตะจะปริยันโต มีหนังห่อหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ บุโร นานัปปะ-  
การัสสะ อะสุจิโน เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ

เกสา คือผม ได้แก่สิ่งที่เป็เส้นๆ เกิดอยู่บนศีรษะ เมื่อน้อย  
ก็มีสีดำ เมื่อแก่เปลี่ยนเป็นสีขาว เป็นของปฏิกูล น่าเกลียดโสโครก  
เพราะเกิดอยู่ในที่สกปรกโสโครก ชุ่มแช่ไปด้วยปุพฺพโพ (น้ำเหลือง)  
โลหิต ผู้ที่เป็นเจ้าของต้องบริหารรักษา ต้องตัด ต้องตัด ต้องแต่ง  
ต้องขัด ต้องล้าง ฟอกด้วยสบู่ ประดับด้วยของหอม ที่ทำเช่นนั้น  
เพราะผมเป็นสิ่งปฏิกูลน่าเกลียดโสโครก

โลมา ขน เกิดอยู่ที่ร่างกาย เว้นฝ่ามือและฝ่าเท้า มีอยู่ทั่วไป  
ในร่างกาย เป็นของปฏิกูล น่าเกลียดโสโครก เพราะเกิดอยู่ในที่  
สกปรกโสโครก ชุ่มแช่ไปด้วยปุพฺพโพโลหิต เราจะต้องทำความสะอาด  
อยู่เสมอ

นะชา เล็บ เกิดอยู่ปลายนิ้วมือนิ้วเท้าทั้ง ๒๐ นิ้ว เราใช้  
หยิบจับสิ่งต่างๆ ทำให้ถูกต้องกับของสกปรก ต้องแกะ ต้องแคะ  
มูลเล็บ ทำความสะอาดล้างด้วยสบู่ ถ้าปล่อยเอาไว้ก็ดำ เหม็นสาบ  
เหม็นสาบ เป็นสิ่งที่ปฏิกูลน่าเกลียดยิ่งนัก

ทันตา ฟัน เกิดอยู่ในเหงือกข้างบนและข้างล่าง ใช้สำหรับ  
เคี้ยวบดอาหาร เป็นของสกปรกปฏิกูลเพราะเกิดอยู่ในที่สกปรก ชุ่ม  
แช่ไปด้วยปุพฺพโพโลหิต น้ำลายและเสลดอะไรต่างๆ เราต้องคอยทำ  
ความสะอาด คอยแคะคอยแคะ คอยแปรงฟัน ถ้าปล่อยไว้ก็เกิด  
กลิ่นเหม็น เป็นสิ่งที่น่าเกลียดยิ่งนัก

ตะโจ หนัง เป็นสิ่งที่ห่อหุ้มอยู่ทั่วร่างกาย เมื่อเวลาเหงื่อ  
ไคลไหลออกมาในกาย ก็ทำให้ผิวหนังสกปรกเป็นขี้ไคล เราจะต้อง

อาบนํ้าฟอกสบู่ระดับตลกแต่ง ที่ไหนดําๆ ต่างๆ ก็เอาแป้งมาฟอก  
 เข้าให้มองเป็นผิวเสมอกัน ที่เราทำเช่นนั้นเพราะมันเป็นของปฏิกูล  
 น่าเกลียดโสโครก ถ้าปล่อยไว้ก็เหม็นสาบเหม็นสาบ น่าเกลียดยิ่งนัก

ให้พิจารณากลับไปกลับมา พิจารณาสິงทั้งห้านี้ก่อน เกสา  
 โลมา นะขา ทันดา ตะใจ เป็นกรรมฐานเบื้องต้นที่นักบวชนักปฏิบัติ  
 ทั้งหลายต้องรีบเร่งพิจารณาให้เห็นเป็นไปตามความเป็นจริง คือเป็น  
 ของปฏิกูล เพราะสິงทั้งห้านี้เป็นเครื่องหมายแห่งความสวຍความ  
 งาม คนเรามาดิดกันอยู่ทีสິงทั้งห้านี้แหละ คนที่มีผมงามเขาก็เรียก  
 คนงาม มีขนงามเขาเรียกว่าคนงาม มีเล็บงามเขาก็เรียกว่าคนงาม  
 มีพ้งามเขาก็เรียกว่าคนงาม มีหน้งามเกลี้ยงเกลาสะอาดดีเขาก็  
 เรียกว่าคนงาม ในเมื่อเราไปมีความสำคัญมันหมายความว่า เป็นของงาม  
 ของสวຍ เราก็เกิดความไครยยินดี ไปหลงรักหลงชอบ เพราะฉะนั้น  
 เพื่อเป็นอุบายขจัดราคะ ความกำหนัดยินดี พระพุทธเจ้าท่านจึงสอน  
 ให้พิจารณาสິงเหล่านี้ให้รู้ให้เห็นตามความเป็นจริง อย่างน้อยให้เกิด  
 ศรัทธาวิโมกข์ คือการน้อมใจเชื่อ เพียงน้อมใจเชื่อเท่านั้นก็ทำให้  
 กิเลสเบาบางไปแล้ว

ถ้าใครจะพิจารณาอย่างนี้ ก็พิจารณาซ้ำๆ ซากๆ ถอยไป  
 ถอยกลับ พิจารณาตั้งแต่ผม ขน เล็บ พ้ง หน้ง พิจารณาจากหน้ง  
 มาพ้ง มาเล็บ มาขน มาผม ย้อนกลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น ให้  
 จิตน้อมนึกว่าเป็นสິงปฏิกูล ไม่สวຍไม่งาม เป็นสິงที่น่าเกลียด สกปรก  
 โสโครก เมื่อพิจารณาไปพอสมควรแล้ว บางครั้งจิตอาจจะสงบลง  
 ในท่ามกลางแห่งภาวณา แล้วก็หยุดพิจารณา เมื่อมันหยุดพิจารณา  
 ไปนั้งรู้เฉยอยู่ ให้กำหนดตัวผู้รู้ ในขณะที่กำหนดตัวผู้รู้ จิตจะหยุดนั้ง  
 อยู่ ก็กำหนดรู้อยู่อย่างนั้นแหละ อย่าไปรบกวน นํ้าใจกำลังจะนั้ง



ในเมื่อน้ำใจนี้ ไม่มีคลื่นไม่มีพอง ไม่มีอารมณ์มารบกวน เราก็จะสามารถเห็นจิตเห็นใจของเราได้ทะลุปรุโปร่ง เหมือนๆ กับน้ำทะเลที่มันนิ่ง เราสามารถมองเห็นเต่าปลากรวดทรายสาหร่ายอยู่ใต้น้ำได้ถนัด ฉันทิด ในเมื่อจิตของเรานิ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน เราก็สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ในจิตของเราได้อย่างชัดเจน อะไรผุดขึ้นมา จิตจะกำหนดรู้เองโดยอัตโนมัติ

ธรรมชาติของจิต จะไปหยุดนิ่งอยู่นานๆ ไม่ได้ เตี้ยวมันก็คิดในช่วงนั้น ถ้าเกิดความคิดขึ้นมาปล่อยให้คิดไป แต่ให้มีสติตามรู้ สิ่งที่เกิดขึ้นจะเป็นอะไรก็ได้ เรื่องครอบครัว เรื่องการเรื่องงาน เรื่องผู้เรื่องคน จิปาถะสารพัดที่จะคิดขึ้นมา เมื่อมันคิดขึ้นมามีอย่างนั้นปล่อยให้คิดไป แต่ให้มีสติกำหนดตามรู้ รู้ รู้ รู้ เป็นการส่งเสริมให้จิตของเรามีพลังเข้มแข็ง เพราะความคิดเป็นอาหารของจิต ความคิดเป็นการบริหารจิตให้เกิดสติปัญญา จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดขึ้นได้จากความคิด เมื่อจิตมีความคิด สติสัมปชัญญะรู้พร้อมอยู่ทุกขณะจิต ความคิดสะเปะสะปะเหลวไหลนั้นแหละจะกลายเป็นปัญญาในสมาธิ เพราะจิตของเราคิดแล้วจะรู้สึกแต่เพียงสักแต่ว่าคิด คิดแล้วก็ปล่อยวางไปๆ เมื่อสติสัมปชัญญะมีพลังแก่กล้าขึ้นกลายเป็นปัญญา เมื่อมีปัญญา ก็สามารถกำหนดหมายรู้ความคิดว่า ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วก็รู้พระไตรลักษณ์ขึ้นมา ก็กลายเป็นปัญญาในขั้นวิปัสสนาเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น จะไปขบองใจสงสัยอยู่ทำไมหนอ รีบเร่งบำเพ็ญภาวนาให้มากๆ ให้ได้สมาธิเป็นเบื้องต้น

ทีนี้ถ้าหากท่านผู้ใดขี้เกียจหรือไม่มีอะไรจะคิด ก็ให้กำหนดจิตรู้ที่จิตเฉยๆ ถ้าจิตว่างรู้ที่ความว่าง ถ้าจิตคิดรู้ที่ความคิด ว่างรู้ที่ความว่าง คิดรู้ที่ความคิด ไล่ตามกันไปอย่างนี้ เมื่อเราฝึกหัด

จนคล่องตัว จนชำนาญชำนาญ ที่หลังเราอาจจะไม่ได้ตั้งใจกำหนดรู้ อารมณ์จิตหรือความคิดของเรา เมื่อจิตมีความคิดอันใด สติมันจะรู้ พร้อมอยู่ในขณะจิตที่คิดนั้น นั่นแสดงว่าพลังของสติของเรากำลัง เริ่มแล้ว เมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะรู้พร้อมอยู่ที่จิต พอจิตมีความคิด สติก็ทำหน้าที่ตามรู้คอยควบคุม เมื่อมีสติสัมปชัญญะ จิตของเรา ก็รู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว อะไรผิดอะไรถูก มันจะรู้ของมันขึ้นมาเอง

โดยธรรมชาติของจิตคนเรา มีแต่เพียงความรู้สึก รู้นึก รู้คิด แต่ไม่รู้จักดี ไม่รู้จักชั่ว ที่เรารู้ดีรู้ชั่ว รู้ผิดรู้ถูก เพราะอาศัย การฝึกฝนอบรม เริ่มต้นตั้งแต่พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย พี่เลี้ยงนางนม ได้ฝึกฝนอบรมมาจนกระทั่งใหญ่โตเป็นตัวของตัวเองได้ ในเมื่อตัว เป็นของตัวเองได้ เราไปเรียนหนังสือบ้าง ทำงานบ้าง สติปัญญา ก็ เกิดขึ้นโดยประสบการณ์ ยังมีสังคมมีการงานกว้างขวางเท่าไร ก็ ยิ่งเก่งยิ่งฉลาด นั่นคือปัญญาที่เกิดขึ้นจากการฝึกฝนอบรม ที่นี้ ถ้าเรามาตั้งใจทำสมาธิกันอย่างแท้จริง เมื่อสติสัมปชัญญะแก่กล้า มีจิตใจมั่นคง มันก็จะยิ่งวิเศษเสียยิ่งกว่าเราที่เราฝึกสมาธิโดยไม่ ได้ตั้งใจ และผู้สอนก็ไม่ได้ตั้งใจจะสอนสมาธิเรา

ที่นี้เรากวนหาทำสมาธิแล้ว จิตไม่สงบ ไม่รู้ธรรมเห็นธรรม เราทำอะไร เราย้อนมองไปดูศีลของเราอีกทีหนึ่ง ถ้าเราเคร่งในศีล ปฏิบัติศีล ละโทษตามศีลข้อนั้นๆ ได้โดยเด็ดขาด โดยไม่ต้องอดไม่ ต้องทน ไม่ต้องฝืนใจ ความคิดที่จะฆ่า ความคิดที่จะลัก ความคิดที่จะ ประพฤติผิดกาเมสุมิฉฉาจาร ความคิดที่จะทำชั่วโดยประการทั้ง ปวงได้หายไปหมดแล้ว มันมีแนวโน้มที่จะสร้างความดีในฝ่ายเดียว นี่คือผลที่เราจะพึงได้

เกี่ยวกับการปฏิบัติ ถ้าเราเกิดความหมั่นความขยัน วันหนึ่งๆ ไม่ได้สวดมนต์ ไม่ได้นั่งสมาธิ แล้วนอนไม่หลับ นั่นแสดงว่าเราได้ศรัทธา ได้วิริยะ ได้สติ ได้สมาธิ ได้ปัญญา เป็นคุณธรรมที่เป็นวัชรธรรมเครื่องอยู่ของจิตแล้ว ทำให้จิตเกิดศรัทธาเชื่อมั่นในตัวเอง เกิดศรัทธาเชื่อมั่นในคุณธรรม เกิดความวิริยะอุตสาหะ เป็นผู้กล้าตาย เรากลายเป็นทหารผู้กล้าตาย เข้าสู่สนามรบกิเลสที่ไม่สะทกสะท้าน มีแต่ความกล้ากล้าหาญ ตั้งใจแน่วแน่ที่จะปฏิบัติละชั่วประพฤติดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาด แล้วเราก็จะกลายเป็น สุปฏิปันโน ผู้ปฏิบัติดี อุชุปฏิปันโน ผู้ปฏิบัติตรง ญายะฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความรู้อย่างเห็นจริง สามมีจิปฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติชอบยิ่ง ยะทิทังนี้คือใครผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เอสะ ภาคะวะโต นี่คือสาวกของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า

ผมหรือดิฉันไม่ได้บวช จะเป็นสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าได้อย่างไร ได้ซิ! ในเมื่อเราเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ดำเนินตามแนวของพระองค์ พระองค์สอนอย่างไร เราปฏิบัติได้อย่างนั้น เราก็เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า พระกับโยมก็เหมือนกัน พระก็เอาคนมาเป็นพระ มาจากโยมนั้นแหละ ถ้าพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเป็นสุปฏิปันโน โยมปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็เป็นสุปฏิปันโน พระโสดาซึ่งเป็นคฤหัสถ์ก็มีถมเถไป ที่นี้พระเจ้าพระสงฆ์ไปตกนรกก็มีถมเถไป ในนรกใหญ่นั้น พระมาลัยสูตรท่านกล่าวไว้ว่า เหล็กท่อนเท่าต้นตาล มีเสาค้ำรองรับหัวท้าย เหล็กใหญ่เท่าต้นตาลนี้มันจะแข็งสักเพียงใด ผ้าจีวรผ้าสบงของพระที่ทำบาปทำกรรมไปลงนรกแล้วเอาไปพาดไว้ตรงนั้น ท่อนเหล็กใหญ่อ่อนลงมาจนรุดพื้นดิน ดูซิ! พระเจ้าพระสงฆ์ยังตกนรกเป็น โยมตกนรกได้ พระก็ตกนรกได้เหมือนกันถ้า



ปฏิบัติไม่ดีไม่ถูกต้อง ทำบาป ทำกรรม ที่นี้ญาติโยมปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็เป็นสุขปฏิบันโนได้ พระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็เป็นสุขปฏิบันโนได้ เพราะฉะนั้น ญาติโยมอย่าน้อยอกน้อยใจ บางคนอยากบวชเป็นพระ ไปขอร้องไห้มหาเถรสมาคมรับรองว่าตัวเป็นนางภิกษุณีก็มี ไม่รู้จะคืนรนไปทำไม

บวชใจกันนั้นแหละให้ดีๆ ศีล ๕ ข้อนั้นแหละเป็นมูลฐานให้เกิดคุณงามความดี รักษาให้บริสุทธิ์สะอาด ทำใจให้มั่นคงต่อการที่จะละชั่วประพฤติดี อย่าไปมองหาโทษคนอื่น ให้มองดูตรวจดูตัวเรา ศีลที่ได้สมาทานไปแล้ว ประสุมุทโธ อะหัง ภันเต, ประสุมุทโธติ มัง ธาเรละ ท่านทั้งหลายพอจะจำได้ไหมว่า เราเป็นผู้มีศีลที่บริสุทธิ์ ผู้มีศีลบริสุทธิ์ย่อมมีความกลัวกลัว อาจหาญเปิดเผย ไม่มีที่ลับ ไม่มีที่แจ้ง ตรงไปตรงมา ความลับในวงการของนักปฏิบัติไม่มี มีแต่เปิดเผย ที่นี้ถ้าใครปกปิดความลับของตนเอง ไม่เปิดเผยให้หมู่ให้คณะรู้ หมู่คณะจะช่วยเหลือได้อย่างไร มันก็เหมือนกันกับคนที่ เป็นมะเร็งอยู่ต้นขาได้ร่มผ้า เดินกะเผลกๆ ไปหาหมอ คุณเป็นอะไร ขาคูณเป็นแผลหรือเป็นอะไร ไม่เป็นอะไรหรอก ฉันเดินอย่างนี้ ไม่ยอมเปิดเผยความจริง หมอก็ไม่สามารถที่จะรักษาได้ เพราะฉะนั้น จิตใจและความประพฤติของตนเองที่ทำความชั่ว มันเป็นมะเร็ง เป็นโรคที่ยืดเยื้อ ถ้าเราไม่เปิดเผย ไม่ให้หมู่ช่วยแก้ไข หรือไม่แก้ไขตัวเอง มันก็เป็นแผลเรื้อรังอยู่นั้นแหละตราบเท่าสิ้นชีวิต.

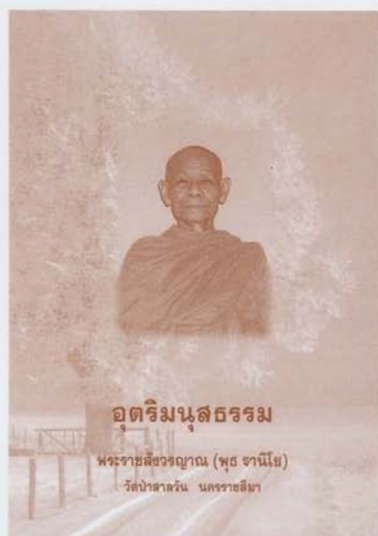
คือปฏิบัติปฏิบัติจนได้ผลดี พระพุทธเจ้าท่านว่า... เมื่อใดที่คนใดปฏิบัติ  
ปฏิบัติได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี...  
ปฏิบัติได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี...  
ปฏิบัติได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี...  
ปฏิบัติได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี...  
ปฏิบัติได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี...  
ปฏิบัติได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี...  
ปฏิบัติได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี... ก็จะได้ผลดี...

...โยมตกนรกได้ พระก็ตกนรกได้เหมือนกัน ถ้า  
ปฏิบัติไม่ดีไม่ถูกต้อง ทำบาป ทำกรรม ที่นี้ญาติโยม  
ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็เป็นสุขปฏิบัติโนได้ พระปฏิบัติดีปฏิบัติ  
ชอบก็เป็นสุขปฏิบัติโนได้...



อุตริมนุสธรรม





"...ทุกข์ในอริยสัจ ๔ เป็นทุกข์ขังอยู่ในจิตในใจของ  
คน คนที่ถูกกระทบอารมณ์หรือถูกความวิโยค พลัดพราก  
ถูกความกระทบกระเทือนต่างๆ แล้วทำให้จิตใจหวั่นไหว  
ผิดปกติ เกิดทุกข์ใจขึ้นมา อันนี้เป็นทุกข์อริยสัจ แต่ทุกข์  
ในพระไตรลักษณ์เป็นกฎธรรมชาติ กฎธรรมชาติของทุก  
สิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มีเกิดขึ้น ทรงตัวอยู่ แล้วก็สลายตัว..."

พิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน  
ในโอกาสบำเพ็ญกุศล ๑๐๐ วัน

อุทิศถวาย

พระราชสังวรญาณ (พุทธ ธานีโย)  
วัดป่าสาละวัน นครราชสีมา

## อุตริมนุสธรรม\*

ณ โอกาสนี้ จะได้อัญเชิญธรรมกถาอันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาแสดง เพื่อเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่านพุทธศาสนิกชนผู้สนใจในการฟังธรรม

เราได้ยินพระท่านแสดงธรรมที่ไหนท่านก็บอกว่า บัดนี้จะได้แสดงธรรมะคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่มีพระองค์ไหนสักองค์หนึ่งที่บอกว่าอาตมาจะมาแสดงธรรมะของอาตมาเองทำไมจึงต้องอ้าง ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะว่า ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นอุตริมนุสธรรม เรียกว่าธรรมอันสูงยิ่งของมนุษย์เป็นธรรมที่มนุษย์พึงได้พึงถึงด้วยการพากเพียรหรือด้วยการบำเพ็ญเพียรภาวนาชวนชวนในการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ซึ่งเป็นสุปฏิปันโน ลำพังเราจะเรียนเอาจำได้มันก็ไม่ยาก และเราก็ต้องเรียนตามคัมภีร์ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ดังนั้น เราเชื่อมั่นว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง คือรู้อรุณยัสส ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แล้วนำธรรมะนั้นๆ มาสอนปวงชนให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์และมีใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งมรรคผล นิพพาน ธรรมะที่เราเรียนเราจำกันมาก็ดี พระนำมาเทศน์ก็ดี เป็นธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนและเป็นความรู้ของพระพุทธเจ้าทั้งสิ้น เราไปเลียนแบบอย่างท่านมา ฉะนั้น พระทุกองค์ที่แสดงธรรม ท่าน

---

\*แสดงธรรมที่กระทรวงศึกษาธิการ เมื่อวันที่ ๑๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๑

ไม่กล่าวว่าบัดนี้เอาตมาจะแสดงธรรมคำสอนของเอาตมาให้โยมฟัง  
ที่ไม่พูดอย่างนั้นก็เพราะกลัวว่าจะเป็นอาบัติปาราชิกเพราะอวดอุตริ-  
มนุสธรรม

การที่จะแสดงธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า อ้างถึงพระ  
บรมศาสดา คือธรรมะนั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้รู้เอง เราได้จากพระ  
พุทธเจ้า จึงหาหลักฐานอ้างอิง

๑. เพื่อป้องกันมิให้ตัวเองเป็นอาบัติปาราชิก

๒. เพื่อแสดงความเคารพเคารวะในพระบรมศาสดา

เราปฏิญาณตนถึงพระพุทธเจ้าว่าเป็นสารถีที่พึ่ง ที่ระลึก ก็  
เพราะเราเลื่อมใส เราพอใจในธรรมคำสอนของท่าน เรารับเอาคำ  
สอนของท่านมาประพฤติปฏิบัติ เรารับเอาท่านเป็นพระบรมศาสดา  
เรารับเอาท่านเป็นครูอาจารย์สั่งสอน ดังนั้น เราจะทำอะไรก็ต้อง  
อ้างถึงพระพุทธเจ้าเป็นหลักฐานพยานเสมอ เพื่อให้ปวงชนทั้งหลาย  
มีความรู้ ความเข้าใจ ซาบซึ้งในธรรมคำสอนนั้นๆ

ที่นี้มีปัญหาว่า ธรรมคำสอนนี้ ธรรมที่เราเรียนเรารู้กันนี้  
ที่พระนำมาเทศน์นี้ มิได้เฉพาะที่พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลกเท่านั้น  
หรือ หรือจะถามว่าพระพุทธเจ้ากับพระธรรมใครเกิดก่อนกัน อันนี้  
มีพวกนักตลกเขากันเล่นๆ ที่เล่นที่จริง เขาถามว่า พระพุทธเจ้า  
กับพระธรรมนี้ใครเกิดก่อนกัน

คำตอบก็คือ พระธรรมเกิดก่อนพระพุทธเจ้า เพราะว่าธรรมะ  
คือกายกับใจของเรา โลก คือ แผ่นดิน ดิน ฟ้า อากาศ ต้นไม้ ภูเขา  
รถ เรือ หรือสภาวะทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ สิ่งที่เป็นธรรม-  
ชาติ สิ่งที่ยั่งยืน สิ่งที่มีมาตั้งแต่ดั้งเดิม ดิน ฟ้า อากาศ ภูเขา  
รถ เรือ หรือสิ่งต่างๆ แร่ธาตุ วัตถุต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ ทั้งบน



ดินและใต้ดิน คน สัตว์ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเป็นธรรมชาติ เกิดก่อนพระพุทธรเจ้า

ในเมื่อเรายอมรับว่า กายกับใจ หรือสภาวะต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ เป็นธรรมชาติทางฝ่ายสภาวะธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่มีมาแล้วแต่ดั้งเดิม บิดามารดาของพระพุทธรเจ้าเกิดก่อนพระพุทธรเจ้า กายกับใจเป็นสภาวะธรรมที่มีอยู่ก่อนแล้ว พระพุทธรเจ้าเกิดมาก็มีกายกับใจ ก็เป็นสภาวะธรรม ในเมื่อพระพุทธรเจ้าก็มีสภาวะธรรมคือกายกับใจ เกิดจากพระบิดาพระมารดา ก็เกิดจากสภาวะธรรม ดังนั้น สภาวะธรรมคือธรรมชาติที่เป็นเองโดยธรรมชาตินั้นเกิดก่อนพระพุทธรเจ้า

ที่นี้พระพุทธรเจ้าเป็นผู้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด รู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทุกข์ที่พระพุทธรเจ้าตรัสรู้ตามหลักของทุกข์ขอรียสัจนั้น หมายถึงทุกข์ที่เกิดขึ้นกับใจคน ทุกข์ในอริยสัจเป็นทุกข์ที่มีสิ่งที่รับรู้ หมายถึงผู้ที่มีกาย มีใจ มีร่างกาย แล้วก็มีจิตใจ เมื่อผู้ที่มีร่างกายมีจิตใจก็ย่อมมีความทุกข์ ความทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในจิตใจ ยกตัวอย่างเช่น โดนตำ เจ็บใจ แล้วก็เกิดทุกข์ ทุกข์ใจ โดนตำหนิ ไม่พอใจ ก็เกิดทุกข์ ทุกข์อันนี้ที่เกิดเพราะความไม่พอใจ ท่านเรียกว่า ทุกข์ขอรียสัจที่พระพุทธรเจ้าตรัสรู้ ซึ่งแตกต่างจากทุกข์ในพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันนั้นก็ใช้คำว่าทุกข์เหมือนกัน ทุกข์ในอริยสัจ ๔ นี้ก็ทุกข์เหมือนกัน

แต่ ทุกข์ในอริยสัจ ๔ เป็นทุกข์ขังอยู่ในจิตใจของคน คนที่ถูกกระทบอารมณ์หรือถูกความวิปโยค พลัดพราก ถูกความกระทบกระเทือนต่างๆ แล้วทำให้จิตใจหวนไหวผิตปกติ เกิดทุกข์ใจขึ้นมา อันนี้เป็นทุกข์ขอรียสัจ แต่ทุกข์ในพระไตรลักษณ์เป็นกฏธรรมชาติ กฏธรรมชาติของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มีเกิดขึ้น ทรงตัวอยู่ แล้วก็

สลายตัว ใครจะรู้จักตาม ไม่รู้จักตาม ฝนตก แดดออก ความเปลี่ยนแปลง เตี้ยวฝน เตี้ยวแดด เตี้ยวมืด เตี้ยวสว่าง เป็นกฎของพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ภาวะวัตถุต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ มวลสารที่เกาะกลุ่มกันเป็นก้อนใหญ่โต กฎธรรมชาติของเขาก็มีปรากฏตัวขึ้น แล้วก็ทรงตัวอยู่ในที่สุดสลายตัว นี่เป็นกฎธรรมชาติของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อาคารหลังนี้ใช้ไปนานๆ มันก็เก่าคร่ำคร่าทรุดโทรม จนกระทั่งสุดวิสัยที่เราจะซ่อมแซมหรือรักษาเอาไว้ได้ มันก็พังสลายตัวไป อันนี้เป็นลักษณะของทุกขังในพระไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นไปตามกฎธรรมชาติ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เพราะฉะนั้น สาธุชนพึงทำความเข้าใจในคำว่า ทุกข์ ทุกข์ในอริยสัจเป็นทุกข์ที่ผู้มีกาย มีใจ เป็นผู้รับรู้ทุกข์อันนั้น แต่ทุกข์ในพระไตรลักษณ์เป็นกฎธรรมชาติของสภาวะธรรม มีเกิดขึ้น ทรงตัวอยู่ แล้วก็ดับไป ภาษาพระพุทธเจ้าท่านเรียกว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

อนิจจัง ไม่เที่ยง เพราะเปลี่ยนอยู่เสมอ ทุกขัง เพราะทนอยู่ตลอดเวลาไม่ได้ อนัตตา ไม่เป็นตัวของตัวเอง ใครจะรู้จักตามไม่รู้จักตาม เขาย่อมเป็นไปอย่างนั้นตามกฎธรรมชาติของเขา

ทุกสิ่งทุกอย่างตกอยู่ในกฎของพระไตรลักษณ์ คือกฎของธรรมชาติ ถ้าหากว่าเรายึดสิ่งใดว่าสิ่งนี้คือของของเรา ถือว่าเราเป็นเจ้าของซึ่งสภาวะทั้งหลาย เขาเป็นไปตามกฎธรรมชาติ แต่เราเอาจิตใจของเราไปสอดแทรกเข้าไป ไปยึดมันถือมันโดยความเป็นเจ้าของ ในเมื่อสิ่งนั้นมีอันเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เราไม่ชอบ มันก็เกิดขัดใจเรา เมื่อเกิดขัดใจเรา ตัวเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ในพระไตรลักษณ์ แต่ตัวที่เราเอาจิตใจเข้าไปสอดแทรกแล้วมันขัดความประสงค์ของเรา เกิดทุกข์ขึ้นมา ตัวนั้นเป็นทุกข์อริยสัจ

นี่ก็อ่านทุกข์ ตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างนี้

ดังนั้น เพื่อแก้ทุกข์ซึ่งเป็นทุกข์ขอรียสัจ พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้พิจารณาว่า เรามีความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตายไปไม่ได้

ทีนี้เมื่อพูดถึงความแก่ ความเจ็บ ทุกข์ คนเราไม่ชอบ แก่ เจ็บ นั่นเป็นกฎของธรรมชาติ ของพระไตรลักษณ์ เกิดมาแล้วต้อง เจ็บ ต้องแก่ แต่ถ้าเราเอาใจของเราไปขัดกับกฎของธรรมชาติ แก่ ไม่อยากแก่ เกิดทุกข์ทันที เจ็บ ไม่อยากเจ็บ เกิดทุกข์ใจทันที ถ้าหัวนวดกว่าเราอาจจะถึงแก่ความตาย ก็ยิ่งทุกข์หนัก ทุกข์เกิดขึ้น เพราะแก่ เจ็บ ตาย เป็นเหตุ

แก่ เจ็บ ตาย เป็นกฎธรรมชาติที่จะต้องเป็นไปอย่างนั้น แต่เราไปแสดงตนเป็นผู้มีอำนาจเหนือกฎธรรมชาติเสีย เราจึงเอาใจเข้าไปสอดแทรก เข้าไปขัดขัดจ้วงหวะ ทั้งๆ ที่เรารู้แล้วว่ามันขัดไม่อยู่ พอถึงแก่แล้วมันจะแก่ไปตามธรรมชาติของมัน เวลาเจ็บก็เจ็บไปตามธรรมชาติของมัน เวลาจะตายก็ตายไปตามธรรมชาติของมัน แต่เรายังไม่รู้ซึ่ง เราจึงไม่รู้จักปล่อยวาง เมื่อไม่รู้จักปล่อยวาง ก็เอาจิต หรือความรู้สึก กิเลส อุปาทานของเราเข้าไปขัดขวาง พอไปขัดขวางเข้าแล้ว ก็เปรียบเหมือนกับเครื่องจักรที่กำลังหมุนตัวอยู่ อยู่แล้วเราก็ตอดมือเข้าไป ลองคิดดูซิว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น อย่างน้อยก็นิวชาด ข้อนั้นนใด กฎธรรมชาติ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่เขาหมุนไปตามธรรมชาติของเขานั้น เราเอาจิตใจของเราเข้าไปสอดแทรก เข้าไปขัดขวาง เอาความรู้สึกของเราไปขัดขวาง อย่างน้อยก็ต้องโดนโดนอะไร ความเศร้าใจ คือทุกข์ขอรียสัจนั่นเอง นี่กฎธรรมชาติมันเป็นอย่างนี้



เมื่อก่อนที่จะขึ้นธรรมสาส์นนี้ มีท่านผู้หนึ่งแนะนำอยากจะให้พูดถึงเรื่องความตาย เรื่องของความตายนี้ ถ้าโดยธรรมชาติแล้วเราก็ตายกันมาเรื่อยๆ ตายจากเด็กมาเป็นผู้ใหญ่ ตายจากผู้ใหญ่มาเป็นคนแก่ ตายจากแก่มาเป็นคนหง่อม จากหง่อมแล้วก็เป็นคนเปลี้ย ลูกเดินไปไหนมาไหนไม่ได้ อยู่กับที่ ในที่สุดก็ต้องตาย ที่นี้ความตายของคนเราเนี่ย ตายจริงกับตายเล่น ตายจริงนี้หมายถึงวิญญาณออกจากร่างไปแล้วไม่ยอมกลับมาสู่ร่างอีกเลย อย่างที่ใครๆ เขาตายกันอยู่ตาชด้น ที่นี้ลักษณะที่เปรียบเทียบกับกับการตายนี้เอาละ อาตมะจะขอยกเรื่องของตนเองมาเล่าสู่ฟัง อันนี้ก็เล่าตามความฝันที่ฝันไป ขอใช้คำว่าฝัน ถ้าจะใช้คำว่านิมิตหรือเป็นสิ่งอื่นๆ หากว่ามันผิดพลาดไปก็ปล่อยแหลมต่ออันตราย เพราะพระอวตอตุริมนุสสรธรรมที่ไม่มีในตัว ต้องอาบัติปาราชิก อาตมะก็กลัวปาราชิกเหมือนกัน จึงใช้คำว่าสิ่งที่จะเล่านี้เป็นเรื่องความฝัน

มีอยู่ครั้งหนึ่ง เมื่อประมาณปี พ.ศ. ๒๔๘๗-๒๔๘๘ อาตมะภาพป่วยเป็นวัณโรค ในช่วงที่ป่วยเป็นวัณโรคอยู่นั้น ครูบาอาจารย์เช่น ท่านอาจารย์ฝั้น เป็นต้น ท่านก็สอนให้ภาวนา ส่วนใหญ่จะภาวนาถึงความตาย อยู่มาวันหนึ่ง เกิดความอยากรู้อยากเห็นอะไรขึ้นมา ก็มานึกว่า ไหนๆ เราก็จะตายอยู่แล้ว เพราะว่าเป็นวัณโรคนี้ไม่มีใครที่จะรักษาให้หายได้ เหมือนกับที่เราเป็นโรคมะเร็งกันในปัจจุบันนี้ พอใครเป็นเข้าแล้วก็นึกว่ามันไม่หาย มีแต่ตายลูกเดียว ในทำนองเดียวกับอาตมะป่วยในสมัยนั้น ในความรู้สึกของจิตใจ ก็รู้สึกว่าจะตายอย่างเดียวเท่านั้น ไม่รอดพ้นจากความตาย

แต่ยังมีความรู้สึกนึกคิดขึ้นมาอีกอย่างว่า ก่อนที่เราจะตาย เราควรได้รู้ว่าความตายคืออะไร พอตกลงใจอยากจะรู้ว่าความตาย

คืออะไร วันนั้นตั้งใจนั่งสมาธิดูความตายอยู่ตั้งแต่ ๓ หุ่มน จนกระทั่งถึงตี ๓ ในช่วงขณะที่นั่งพิจารณาความตายอยู่นั้น บางทีก็พยายามนึกว่าความตายคือความขาดสิ้น สูญสิ้นชีวิตอินทรีย์ วิญญาณออกจากร่าง หยุดหายใจ อะไรก็ว่ากันไปตามที่เราคิดได้ บางทีก็นั่งนึกปริกรรมภาวนา มรณังๆๆ ความตายๆๆ อยากจะรู้จักความตายตั้งแต่ ๓ หุ่มน จนกระทั่งตี ๓ จิตสงบแม้แต่หนึ่งคืนหนึ่งไม่มี เพราะตอนนั้นความอยากมันรุนแรง มันอยากรู้อยากเห็น พอภาวนาไปแล้วเมื่อไรมันจะรู้มันจะเห็นสักที ความอยากมันเป็นกิเลสมาปิดบัง แม้แต่จิตจะสงบก็ไม่มี

ลงผลสุดท้าย พอถึงตี ๓ แล้วมันรู้สึกเหน็ดเหนื่อย เพลีย ความคิดมันก็บอกว่า เออ วันนี้ไม่สำเร็จ นอนพักผ่อนก่อน พอนึกว่าจะนอนพักผ่อนเท่านั้น ในใจนี้ก็ผ่นขึ้นมา บอกว่า มีอย่างที่ไหนเขานอนตายกันทั้งบ้านทั้งเมือง ท่านมานั่งตาย มันจะตายได้อย่างไร นี่ มันผ่นขึ้นมาอย่างนี้ ที่นี้พอผ่นขึ้นมาอย่างนี้ เอา ถ้างั้นก็นอนตายซิ เสร็จแล้วก็ต้องนอนตาย

พอนอนไปๆ ก็กำหนดดูลมหายใจ เกิดหลับขึ้นมา พอเคลิ้มๆ วิญญาณที่มีอยู่ในร่างก็ทำท่าสว่างขึ้นมาในระหว่างทรวงอก พอเกิดสว่างแล้ว มันก็แสดงการออกมาจากร่าง มันออกมาพร้อมกับลมหายใจ เพราะในขณะนั้นเรารู้อยู่ที่ลมหายใจ ลมหายใจเป็นแสงสว่างเป็นเส้น เป็นสายรุ้ง แล้ววิญญาณก็แสดงท่าทางว่าจะลอยออกไปวนเวียนๆๆ ขึ้นไป พอขึ้นไปสูงได้สักเมตร ๒ เมตร ก็ย้อนกลับลงมาอีก คล้ายๆ กับว่ายังเป็นห่วงหน้าห่วงหลัง จะไปแหล่มีไปแหล่ผลสุดท้ายมันก็ถีบตัวขึ้นไปลอยเด่นอยู่เหนือโลก พอมันลอยเด่นอยู่ทุกสิ่งทุกอย่างก็หายไปหมด แต่ในขณะนั้นความรู้สึกว่าตายนี้ไม่มี

เพราะทุกสิ่งทุกอย่างว่างหมด โลก แผ่นดินนี้ ก็หายไปหมด แม้แต่ร่างกายตัวตนก็หายไปหมด วิญญาณไปลอยเด่นอยู่เหมือนอย่างดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์อย่างนั้นแหละ แล้วมันมีแต่ความว่าง สักพักหนึ่งผืนแผ่นดินก็ปรากฏขึ้นมา ทำให้วิญญาณนั้นมองเห็นผืนแผ่นดินเหมือนๆ กับที่เรามองเห็นกันอยู่เดี๋ยวนี้

สักครู่หนึ่ง ร่างกายที่เคยอยู่อาศัยนั้นก็ปรากฏเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมาอนนเดียดยาว แต่วิญญาณมันก็เพียงแต่รู้ รู้เฉยๆ แล้วมันมองเห็นอะไรก็มีแต่เฉย เห็นอะไรก็มีแต่เฉย รู้อะไรก็มีแต่เฉย แต่ว่ามันมองเห็นอยู่เฉยๆ ที่นี้ร่างกายที่มองเห็นนั้นก็ขึ้นอืด เน่าเปื่อย ผุพัง สลายตัวไปตามเรื่องตามราวของมัน แล้วภายหลังมันสลายตัวไปหมดแล้ว มันก็ย้อนกลับคืนมาเป็นอีก เป็นรูปเป็นร่างขึ้นมาอีก แล้วก็สลายตัวลงไปอีก มันเป็นอย่างนี้ประมาณ ๔-๕ ครั้ง พอเสร็จแล้ว ในที่สุดก็รู้สึกตัวขึ้นมา ก่อนที่จะรู้สึกตัว ดวงสว่างนั้นไหวตัวนิดหนึ่ง แล้วก็ทรุดฮวบลงมาปะทะร่าง แล้วมีความรู้สึกแผ่วๆ แล้วทุกสิ่งทุกอย่างก็หายไป ความรู้สึกในทางกายนี้ก็ค่อยรู้สึกตัวขึ้นๆ ขึ้นมา จนกระทั่งรู้สึกตัวเป็นปกติ ในลักษณะอย่างที่เราเล่ามานี้ก็เป็นลักษณะแห่งความตาย

หากท่านผู้ใดนั่งสมาธิหรือทำสมาธิ จิตสงบเป็นอัปปนาสมาธิ หรือแม้แต่ว่าทำสมาธิแล้วจิตสว่าง กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก ไปมองเห็นสิ่งต่างๆ รูปนิมิตต่างๆ มีลักษณะเหมือนกับฝัน แล้วตัวเราเองก็เดินไปเที่ยวกับเขาทั้งหลายเหล่านั้น บางทีก็ไปพูดไปคุยไปถามไถ่ถึงคนโน้นคนนี้ บางทีก็ไปพบกับพ่อแม่ปู่ย่าตายายที่ท่านตายไปก่อนแล้ว และบางทีก็ไปถามสุขทุกข์เขาว่าเป็นอย่างไร บางทีก็ดันทึ่งวิ่งไปถามเขาว่าเมื่อไรฉันจะได้มาอยู่กับพวกท่าน อะไรทำนองนี้



แล้วเขาก็จะบอกว่าเวลานั้น เวลานี้ วันเดือนปีเท่านี้ เท่านี้ ท่านจะต้องตาย ตายแล้วมาอยู่กับพวกเรา อะไรทำนองนี้ มันก็เป็นไปได้

อย่างผู้ที่เป็่นข่าวนั้นก็มีลักษณะทำนองเดียวกัน อย่างคนที่ทำสมาธิภาวนาแล้วจิตสงบ สว่าง กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก เกิดนิมิต แล้วไปติดนิมิต เดินไปเกี่ยวกับนิมิต ไปโน่นไปนี่ ไปนรก ไปสวรรค์ หรือบางทีไปเห็นจนกระทั่งเมืองนิพพาน ในลักษณะอย่างนี้เรียกว่าช่วงนั้นเราตายแล้ว ตายจากความเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ ไปสู่ภาวะอย่างนั้น วิถีจิตของเราท่องเที่ยวอยู่ในภูมิของ... ถ้าไปเที่ยวนรกก็เรียกว่าไปเที่ยวภูมิของนรกหรือภูมิของผี ถ้าไปเที่ยวสวรรค์ก็ไปอยู่ในภูมิของเทวดา ถ้าไปเมืองพรหมไปเห็นเมืองนิพพาน ก็อยู่ในภูมิของพระพรหม ของพระนิพพาน อันนี้จิตมันเป็นไปได้ชั่วขณะหนึ่ง เรียกว่าตายชั่วขณะหนึ่ง

ทีนี้ขอให้ท่านทั้งหลายจงทำความเข้าใจไว้ว่า ถ้าหากว่าท่านทำสมาธิจิตจนกระทั่งรู้สึกว้าจิตของท่านปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางความรู้สึกว่าอยู่ในโลกนี้ แล้วไปหลุดโผล่ขึ้นในอีกภพหนึ่ง โลกหนึ่ง เช่น เมืองสวรรค์ เมืองนรก อะไรทำนองนี้ นั่นแสดงว่าท่านตายแล้ว แม้แต่เพียงว่าทำจิตให้สงบ นิ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน อยู่ภายในจิต ร่างกายหายไปหมด แล้วจิตนิ่งสว่างอยู่ อันนั้นก็เรียกว่าตายแล้ว

ทีนี้ทำไมพอตายแล้วจึงไม่ตายจริง ที่ว่าไม่ตายจริงก็เพราะว่าตายเล่นๆ เป็นธรรมชาติของผู้ภาวนาจะต้องเป็นอย่างนั้น แม้แต่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านก็ตายมาแล้วไม่รู้กี่ครั้งกี่หน ถ้าจิตของท่านเข้าฌานสมาบัติ เข้าสมาธิ ปล่อยวางโลกนี้ ไปรู้อยู่ภายในจิตเมื่อไร เมื่อนั้นก็แสดงว่าตายแล้ว

เพราะฉะนั้น มนุษย์เรานี่ การภาวนาในเมื่อยังเป็นอยู่ที่นี่ ที่เรา เป็นๆ กันอยู่ ความเป็นของจิตจะเป็น ๒ อย่าง อย่างหนึ่ง พอจิตสงบ เคลิ้มๆ ลงไป สงบ สว่าง มีปิติ มีความสุข ความเป็นหนึ่ง ทางหนึ่ง จิตสงบ นิ่ง ว่างๆ ไป ความรู้ต่างๆ ไม่เกิดขึ้น แต่จิตของเรามีความรู้เฉพาะในจิตเท่านั้น บางทีว่างจนกระทั่งร่างกายตัวตนหาย มีแต่จิตดวงเดียวที่สว่างไสวอยู่ อีกทางหนึ่ง เมื่อจิตสงบว่างลงไปแล้ว จิตจะปรุ่งขึ้นมาเป็นมโนภาพ บางทีมันไปเสียจนสุดช่วงของมันแล้ว และมันก็ย้อนกลับคืนมาที่เก่า เข้าไปสู่อุปปนาสมาธิ มีความสงบละเอียดก็มี หรือบางทีไม่เป็นเช่นนั้น พอภาวนาพุทโธๆ เป็นต้น พอจิตหยุดพุทโธ แล้วสงบปั๊บลงไป นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน กายหายไหมด นี่ในลักษณะอย่างนี้ตายเหมือนกัน

แต่ถ้าหากว่าจิตไปนิ่งอยู่ในฌานเป็นเวลานานๆ ๗ วัน ๑๕ วัน ก็ตายได้ ๗ วัน ๑๕ วัน จะมีรูปร่างเดินออกไปจากร่างเดิม แล้วก็ผู้ชักนำไป หรือบางทีก็มีคนมาควบคุมไปอย่างกับคนนักโทษ อันนี้เรียกว่าตายอย่างธรรมดา ทีนี้ถ้าหากผู้ที่มีบุญ ได้ทำบุญ ทำกุศลไว้มากๆ เวลาตายจะมียานยนต์ เทวดาเอายานยนต์พาหะมารับไป อะไรทำนองนี้ มันเป็นกรรมนิมิต ทีนี้ถ้าคนตายในสมาธิ ในขณะที่จิตเป็นสมาธิ ก่อนตาย จิตเข้าสู่สมาธิ จะมีวิญญาณเป็นดวงใสสว่างลอยออกไป โดยไม่มีร่างกาย ไม่มีตัว ไม่มีตน ร่างกายก็จะหายไหมด นี่ จะมีลักษณะอย่างนี้

เพราะฉะนั้น จึงขอยืนยันว่า ท่านผู้ใดทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ ตั้งแต่อุปจารสมาธิ จนถึงอัปปนาสมาธิ หรือว่าสามารถเข้าฌานที่ ๑-๒-๓-๔ หรือเข้าสมาบัติได้ ถ้าทำได้เมื่อไรแสดงว่าตายแล้วทุกครั้ง แต่ไม่ใช่ตายจริง ตายเพราะกำลังของฌาน ของสมาธิ ซึ่งในเมื่อจิต

เข้าสู่สมาธิขั้นละเอียดแล้วยอมปล่อยวางความรู้สึกในโลกนี้หมด เรียกว่าทิ้งโลกนี้ไป ไปผูกโยงขึ้นที่โลกอื่น ถ้าไปอยู่สวรรค์ก็ผูกขึ้นที่ สวรรค์ ถ้าหากว่าจิตสงบนิ่ง สว่าง อยู่ในฌาน ก็ไปอยู่ในพรหมโลก อันนี้วิถีความเป็นไปของจิตจะเป็นอย่างไร

เพราะฉะนั้น บางทีบางท่านพอเกิดเจ็บป่วยหนัก เกิดสลับ ลงไป จิตเข้าไปสู่สมาธิเองโดยอัตโนมัติ แล้วสามารถไปรู้เห็นอะไร ต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องของร่างกาย เช่น มีท่านผู้หนึ่งไปเจ็บป่วยอยู่ที่ อเมริกา เขาเองก็ไม่เคยบวช ไม่เคยภาวนา ไปเป็นมะเร็งลำไส้ ให้ เลือดเข้าไปเท่าไรๆ ก็ไหลผ่านๆ จนหมอบอกว่า คุณหมดหนทาง หมอหมดหนทางที่จะช่วยคุณแล้ว พอเสร็จแล้วเขาก็มาสำนึกได้ว่า เออ หมอช่วยไม่ได้ เราเองเราก็ช่วยตนเองไม่ได้ ก็สุดแล้วแต่มันจะ เป็นไปเกิด เขาก็มากำหนดรู้จิต พอกำหนดเข้ามาสู่จิตแล้วตัวเองก็ หายไป พอหายไปแล้ว จิตไปลอยเด่นสว่างไสวอยู่ แล้วมันก็มองลง มาดูร่างกายเดิม เห็นร่างกายเดิมเน่าเปื่อย ผุพัง สลายตัวไปหมด พอฟื้นขึ้นมาแล้ว โรคภัยไข้เจ็บเขาก็หาย ทั้งๆ ที่หมอบอกว่าจะ ตาย แต่เขาก็หาย จนกระทั่งเดินทางกลับมาเยี่ยมบ้านที่ประเทศไทย ได้ เหตุการณ์อย่างนี้ก็มี

ฉะนั้น ถ้าหากว่าเราทำสมาธิภาวนา ทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ จิตเปลี่ยนสภาพจากปกติสามัญธรรมตาเข้าไปสู่ความเป็นสมาธิเมื่อไร เมื่อนั้นเราตายแล้ว ใครจะพูดว่าถ้าทำจิตให้เป็นสมาธิถึงขั้นอัปปนา จนกระทั่งตัวหายได้ จะคุยว่าฉันเคยตายเล่นๆ มาแล้วก็พูดได้ แล้ว ถ้าหากว่าใครทำสมาธิผ่านขั้นนี้บ่อยๆ เขาจะรู้สึกถึงความตายไม่ใช่ ของแปลก จะเห็นว่าตายนี้สบายที่สุด พระพุทธเจ้าว่า มรณัมปิ ทุกขัง ความตายเป็นทุกข์ ในเมื่อถึงจุดแห่งความตายกันจริงๆ อัน



นี่เอาความจริงที่เคยผ่านมาแล้วมาพูดกัน ผู้ที่ทำความจริงให้เป็นสมาธิ จิตสงบ ละเอียดย แต่ละครั้งคือตายแล้ว จะมองเห็นว่าความตายไม่มีทุกข์ แต่จะทุกข์ก่อนที่จะถึงความตาย

ถ้ามีใครถามว่า มรณัมปิ ทุกขัง ความตายเป็นทุกข์ มันเป็นทุกข์อย่างไร อาตมะก็คันคัมภีร์ อ่านคัมภีร์ อ่านโวหารของครูบาอาจารย์มาตั้งเยอะแยะ ว่าท่านผู้ใดอธิบายไว้ว่าความตายเป็นทุกข์อย่างไร ก็มีแต่ว่าทุกข์เพราะจะจากพ่อจากแม่ จากลูกจากเมีย จากทรัพย์สินสมบัติ ทุกข์เพราะจะต้องทิ้งร่างกาย มันก็เลยทุกข์เพราะความตาย ทุกข์เพราะจะจากต่างหาก เพราะฉะนั้น จึงพูดได้ว่าความตายมันไม่มีทุกข์ แต่มันทุกข์ได้เพราะก่อนที่จะตาย คนที่จะไม่ตายก็เป็นทุกข์ คนที่กำลังจะตายก็เป็นทุกข์ แต่ว่าตายแล้วหมดทุกข์ทันที เรื่องของเรื่องมันเป็นอย่างนี้

พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า ชราปิ ทุกขัง แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ มรณัมปิ ทุกขัง ความตายก็เป็นทุกข์ แต่เมื่อถามกันจริงๆ แล้วตายมันทุกข์อย่างไร ทุกท่านต้องบอกว่า ทุกข์เพราะจะต้องพลัดพรากจากสิ่งโน้นสิ่งนี้ อะไรทำนองนี้ คำว่าทุกข์เพราะความตายก็ไม่มี เพราะฉะนั้น ความตายจึงไม่เป็นทุกข์ ถ้าตายจริงๆ ตายแล้วไม่มีรูปมีร่าง จะเอาทุกข์มาจากไหน คนเราที่มีทุกข์เพราะมีร่างกาย มีสุขเพราะมีร่างกาย มีทุกข์เพราะมีร่างกาย อันนี้ขอพูดที่ตรงนี้ก่อน ก่อนที่จะจบ

ตราบใดที่กายกับใจยังมีความสัมพันธ์กันอยู่ เช่นอย่างรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตามกฎของเบญจขันธ์ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ถ้ารูปคือร่างกายยังปรากฏอยู่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ปรากฏอยู่ แต่ถ้าหากรูปหายไปจาก

ความรู้สึก เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็หายไป เพราะจิตไม่มีที่จะปรุงแล้ว ร่างกายหายไปหมดแล้ว เครื่องมือไม่มี จิตดวงนี้มีแต่นิ่งอย่างเดียวถ้าไม่มีตัว นิ่งอยู่เหมือนกับดวงไฟที่เรามองเห็นอยู่นี้ แต่ถ้าหากไปสวมสอดเข้าไปในร่างกายเมื่อไรแล้วจะแสดงปฏิกิริยาออกมาทันทีตามอารมณ์ที่มันผ่านเข้ามา พอไปสอดแทรกเข้าไปในร่างกายกายมีตาที่ใช้ตามองดู เมื่อใช้ตามองดูแล้วก็ปรุงไปตามความรู้สึก ถ้าสิ่งใดที่ชอบใจก็ปรุงว่าสวยว่างาม อะไรที่ไม่ชอบใจก็ปรุงว่าชั่วร้ายเพราะมีตา ดู ถ้าตาหายไปแล้วไม่มีที่จะมองดูรูป ถ้าหูไม่มีก็ไม่มีสิ่งที่จะฟังเสียง เพราะฉะนั้น เมื่อกายหายไปแล้วยังเหลือแต่จิตดวงเดียวล้วนๆ นี้จะไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ ถ้าใครทำถึงที่จุดนี้แล้ว จะรู้ทันทีว่า เราสุข เราทุกข์ เราดีนรณ เราวุ่นวุ่นวาย เพราะร่างกายอันนี้ ในเมื่อสลัดกายนี้ทิ้งออกไปแล้ว มันก็ไม่มีอะไรที่จะทำให้เกิดทุกข์ ถ้าหากว่าจิตดวงนี้มันสลัดออกจากกายไป ถ้ากิเลสหมด มันก็ไม่ต้องย้อนกลับมาสู่กายนี้อีก ก็ไปสู่พระนิพพาน

ในทำนองเดียวกัน ในขณะที่เรานั่งสมาธิภาวนานี้ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา เราจะรู้สึกว่ามันมีได้ในขณะที่กายปรากฏ ในเมื่อเรามีกายอยู่ เราก็ภาวนาพุทโธๆ ได้ แต่ถ้าภาวนาพุทโธๆ แล้วกายหายไปหมด คำว่าพุทโธก็หายไป ในขณะที่เราภาวนา พุทโธๆ อยู่ กายก็ยังมิอยู่ จิตก็ยังภาวนาพุทโธอยู่ ถ้าจิตของเราซึ่งในคำว่าพุทโธ มันก็เกิดปิติ เกิดความสุข ถ้าหากว่ากายละเอียดลงไปแล้วกายหายไปจากความรู้สึก วิตก วิจาร์ ปิติ สุข หายไปหมด เพราะมันไม่มีที่ เกิด เพราะฉะนั้น สุขเกิดที่กาย ทุกข์ก็เกิดที่กาย ความเดือดร้อนวุ่นวายทั้งหลายเกิดที่กาย พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้พิจารณากาย

การปฏิบัติธรรมนี้ ถ้ามีใครถามท่านว่าเอาอะไรเป็นหลัก เอากายกับใจเป็นหลัก ท่านทั้งหลายอาจจะไม่ได้เรียนคัมภีร์มา ไม่ได้ท่องแบบมา ไม่ได้จำบทต่างๆ ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติมา แล้วเราจะปฏิบัติได้ไหม เช่นอย่างอภิธรรมเราก็ไม่รู้ พระสูตรเราก็ไม่จำ พระวินัยก็รู้แต่เพียงศีล ๕ ภาวนาก็รู้แต่เพียง พุทโธ ยุบหนอพองหนอ สัมมาอรหัง รู้กันเพียงแค่นี้ แล้วเรามีทางที่จะปฏิบัติได้ไหม

เอากันอย่างนี้ดีกว่า ถ้าเราทำความเข้าใจอย่างนี้ว่า คัมภีร์ธรรมนี้คือกายกับใจของเรา ที่นี้วิธีปฏิบัติกับคัมภีร์ธรรมของเรานี้ ฝึกจิตให้มีสติ รู้อยู่ที่การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุด คิด ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ เอากันอย่างนี้ก่อน เรื่องอื่นยังไม่พูดถึง เอากันแต่เพียงแค่ว่าให้ฝึกจิตให้มีสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุด คิด ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ ไม่ต้องไปพูดถึงจิต เจตสิก รูป นิพพานอะไร อันนั้นยกเอาไว้ก่อน พระสูตร พระวินัย พระปรมาัตถ์ ยกเอาไว้ก่อน ฝึกจิตให้มีสติ ให้รู้ทันการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุด คิด อันเป็นเรื่องชีวิตประจำวันของเรานี้ให้เก่งขึ้น ให้คล่องตัวขึ้น จนกระทั่งรู้สึกได้ว่าเราไม่ได้ตั้งใจที่จะกำหนดรู้อะไร แต่จิตของเรามีการตามรู้ไปเองเป็นอัตโนมัติ เราสามารถที่จะรู้ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุด คิด ขอถามหน่อยว่า เมื่อท่านภาวนาไปเห็นเทวดา เทวดาทำอะไรให้ท่านบ้าง เมื่อท่านภาวนาแล้วไปเห็นนรก นรกเขาช่วยเหลืออะไรเราบ้าง เขาให้เงินให้ทองเรามาไหม แต่ถ้าเราภาวนาแล้ว เราสามารถตามรู้ทันการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุด คิด ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ เราจะได้สติปัญญาแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวัน



ทุกข์ สุข ที่ท่านสัมผัสรู้อยู่ในปัจจุบันนี้ เกิดจากอะไร เกิดจากการยิน เดีน นั้น นอน รับประทาน ต้ม ทำ พุด คิด ไม่ใช่เกิดที่อื่น ที่นี้ยิน เดีน นั้น นอน รับประทาน ต้ม ทำ พุด คิดนี้ มันเป็นเรื่องของอะไร เรื่องของกายกับใจของเราเอง เพราะฉะนั้น เมื่อเรามาฝึกสติให้รู้ทันอยู่กับสิ่งเหล่านี้ในปัจจุบัน เราสามารถที่จะสร้างพลังงานทางสติ ทางสมาธิ สติปัญญาของเราจะคล่องแคล่วว่องไว นี่เอากันอย่างนี้สำหรับผู้ที่ไม่ได้ท่องคัมภีร์มา หลวงพ่อขอยืนยันว่าเอากันอย่างนี้

เรียนหนังสือก็จบกันเพียงแค่ประโยค ๔ จำได้ไม่เท่าไร พอไปพุดถึงเรื่องคัมภีร์อะไรขึ้นมาก็นำคิดอยู่เหมือนกัน นักปราชญ์ในเมืองไทยเราเนี่ย ยิ่งรู้มากเท่าไรก็ยิ่งขัดคอกันเก่ง ยิ่งรู้มากยิ่งเถียงกัน แสดงว่าเรายังไม่เข้าใจหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ภาษาที่พระพุทธเจ้าท่านบัญญัติไว้ให้เราพุดกันรู้เรื่องคืออะไร คือศีล ถ้าเราพุดกันตามภาษาของศีลรู้เรื่อง ก็แสดงว่าเราเข้าใจในธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่การปฏิบัติธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอา แต่ปฏิบัติเพื่อเสียสละ เราปฏิบัติศีลไม่ใช่ว่าจะหอบศีลเอาไว้ ปฏิบัติสมาธิหอบสมาธิเอาไว้ เจริญปัญญาหอบปัญญาไว้ ถ้าหากว่าเราปฏิบัติเพื่อเอา อะไรก็เอาๆ เามาสะสมไว้ในใจ นี่ก็เกิดปัญหาขึ้นมา ประเดี้ยวศีลคืออะไร สมาธิคืออะไร ปัญญาคืออะไร ประเดี้ยวก็มีฉันทิภาวนิตีคืออะไร สัมมาทิภาวนิตีคืออะไร วุ่นวุ่นวายไปหมด ฉะนั้น เรามาดูกันที่กายที่ใจของเราเนี่ยให้มีปัญญาแก้ปัญหาวิตประจำวันที่กายที่ใจของเราให้ได้ไม่ดีหรือ

การพิจารณาธรรม ดั้นเข้าขึ้นมา ท่านเป็นผู้ครองเรือน แม่บ้านเพียงแต่ตั้งปัญหาว่า วันนี้สามีจะได้รับประทานอะไรหนอ ลูก

แต่จะได้รับประทานอะไรหนอ สิ่งที่จะได้มารับประทานนั้นเราได้มาจากไหน ถ้าคนมีปัญญาเราก็ต้องไปซื้อไปหามา ถ้าเราไปลักไปขโมยก็ผิดศีล ๕ มันก็เกิดเป็นศีลเป็นธรรมขึ้นมา ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำด้วยความมีสติสัมปชัญญะ เป็นการปฏิบัติธรรมทั้งนั้น

ฉะนั้น ถ้าท่านจะเป็นนักปฏิบัติธรรม อย่าไปยึดมั่นในวิธีการให้มากเกินไป หนังสือที่ท่านกำลังจับปากกาเขียนอยู่นั้นแหละ ทำสติจลลงให้ตี ให้มีสติอยู่กับที่ตรงนี้ ท่านทำอะไรให้มีสติอยู่ทุกขณะจิตทุกลมหายใจ นั่นคือแผนการฝึกสมาธิ เพราะฉะนั้น ที่ในคัมภีร์ท่านนั้น สารุ ไม่ได้ลบหลู่ดูหมิ่นท่านหรอก ท่านพูดไว้ถูกหมดนะ ในคัมภีร์ท่านเขียนไว้ถูกหมด บางท่านนี้จับหนังสือคัมภีร์วิสุทธิมรรค หลวงพ่อเคยเห็นกับตา จับคัมภีร์วิสุทธิมรรคมาโยนเป๊ะ! ใช้ไม่ได้นี่! ถ้าหากว่าคัมภีร์วิสุทธิมรรคใช้การไม่ได้ โฉนจะดำรงอยู่ได้ถึง ๒,๕๐๐ ปี ตกลงว่า การเรียนธรรมะตามแนวทางของพระพุทธศาสนา นี้ พวกเรามีอยู่อย่างนี้ ๑. รู้ขาด ๒. รู้เกิน รู้พอดีนี้หายาก ที่นี้พวกที่รู้พอดีนี้รู้แล้วต้องแก้ปัญหาจิตใจของตัวเองได้ จึงจะได้ชื่อว่าสามารถเอาธรรมะมาปรับปรุงจิตใจหรือดัดแปลงจิตใจของเราให้มีแนวโน้มไปในทางบุญทางกุศล ทางความสุขได้

อาตมามีโอกาสไปประเทศออสเตรเลียเพียง ๗ วัน ฝรั่งเศสที่พอจะพูดภาษาไทยได้รู้เรื่อง เขาจะบอกว่าธรรมะในทางปริยัติ พระคุณเจ้าไม่จำเป็นต้องมาสอนก็ได้ พวกข้าพเจ้าเรียนนามากพอสมควร แต่ยังข้องใจอยู่ตรงที่ว่า ทำอย่างไรหนอจึงจะเอาธรรมะของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขที่จิตใจ สามารถแก้ไขปัญหาคใจของตัวเองได้ สามารถแก้ไขปัญหาลังคมได้ นี่! มันอยู่ที่ตรงนี้เท่านั้น ถ้าพูดถึงว่าคัมภีร์พระไตรปิฎกนี้อ่านมาพอสมควร เขาว่า

อย่างนี้ เพราะฉะนั้น ความรู้ในหลักธรรมะ ในศาสนาพุทธกิติ ในศาสนาอื่นกิติ หรือในสายวิชาความรู้ใดๆ กิติ ที่เราได้ยินได้ฟังกันอยู่ นี้ ทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นวิชาความรู้ วิชาความรู้ทั้งหลายเหล่านั้นก็คือธรรมะ ธรรมะอันเป็นประเภทสภาวะธรรมพระท่านไม่สอน ท่านว่าให้พิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าสมมติว่าท่านผู้นี้เรียนจบวิทยาศาสตร์มา ท่านผู้นี้เรียนจบรัฐศาสตร์ ท่านผู้นี้เรียนจบเศรษฐศาสตร์ ท่านผู้นี้เรียนจบครุศาสตร์ ถ้าเราจะไม่เอา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามที่พระท่านสอน คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณมาพิจารณา เราจะเอาวิชาความรู้ที่เราเรียนมาตามสายต่างๆ นั้นมาเป็นอารมณ์ มันจะไม่สามารถทำจิตให้สงบเป็นสมาธิได้หรือ

อาตมะว่ามีทางพอที่จะทำได้ เพราะเท่าที่สังเกตดูและได้ข้อมูลจากผู้ที่เขาภาวนาเป็นจริงๆ เขาบอกว่า ได้พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก พอจิตสงบปั๊บลงไป เรียนทางวิทยาศาสตร์มา มันทิ้งอารมณ์ทางนี้ แล้วมันไปค้นทางวิทยาศาสตร์โน่น รังก็ไม่อยู่ ไปรบกวนมันก็ฟุ้งใหญ่ เลยต้องปล่อยให้มันค้นวิทยาศาสตร์ของมันไป นี่อันหนึ่งละ ที่นี้บางท่านใครเรียนมาทางไหน พอจิตสงบเป็นสมาธิลงไปแล้ว ตอนนั้นทุกสิ่งทุกอย่างจะเป็นไปเอง เช่นอย่างสมมติว่าใครอาจจะนั่งสมาธิอยู่เวลานี้ พอจิตสงบปั๊บลงไป ตอนแรกก็ตั้งใจฟังหลวงพ่อบุญพิเศษ พอจิตสงบปั๊บลงไปแล้ว จิตก็เป็นไปเองโดยอัตโนมัติ มันดึงกลับไปตรวจดูบ้านช่อง ลูกคนโน้นอยู่อย่างไร ประตูหน้าต่างปิดดีหรือเปล่า อะไรทำนองนี้ มันไปตรวจค้นของมันอยู่โน้น แต่ว่าตัวสตินี้ก็วิ่งตามๆ ไปสะกดรอยรู้ทันหมด ฉะนั้น ถ้าจะเป็นนักปฏิบัติธรรมเพื่อความรู้อย่างแท้จริง



กันจริง ๆ เรื่องชีวิตประจำวันนี้เป็นเรื่องสำคัญที่สุด ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด ให้มีสติกำกับรู่อยู่ตลอดเวลา

สมมติว่าท่านเป็นอาจารย์สอนโรงเรียนต่างๆ ถ้าท่านคิดว่าจะสอนสมาธิของนักเรียนนักศึกษาของท่านโดยที่ไม่ให้เขารู้สึกตัว เราก็มีวิธีการ พอไปยืนหน้าห้องปั๊บ เตือนนักเรียนทุกคน นักเรียนทุกคนทอดสายตามายังข้าพเจ้า ส่งความรู้สึกมาที่ข้าพเจ้า สนใจในตัวข้าพเจ้าอย่างเดี่ยวเท่านั้น อย่าไปสนใจที่อื่น แล้วเรามีอะไรก็สอนไปๆ พอรู้สึกว่่านักเรียนของเราจะเผลอส่งใจไปอื่น ส่งสายตาไปอื่น เราเตือนเป็นระยะๆ จนกว่าจะจบชั่วโมงสอน ในทำนองนี้ เข้าใจว่านักศึกษาของเราจะได้สมาธิสนับสนุนการศึกษาอย่างไม่รู้ตัว อันนี้เรียกว่าฝึกสมาธิกันอย่างที่ผู้รับการฝึกไม่รู้ตัว ถ้าเราทั้งหลายที่ได้ฝึกสมาธิ รับการฝึกสมาธิอย่างที่ไม่รู้ตัวมาแล้วนี้ ถ้าท่านไม่มีสมาธิเรียนจบปริญญามาได้อย่างไร ท่านจะทำงานใหญ่โตได้อย่างไร ครองบ้านครองเรือนได้อย่างไร อันนั้นสมาธิธรรมชาติที่เราเรียนมา ถ้าหากสมมติว่าเราตั้งใจมาฝึกสติให้มันรู่อยู่กับเรื่องธรรมชาติของเราให้มากที่สุดแล้ว รับรองว่าเราจะได้สมาธิ

ทีนี้เรื่องการละบาป ละความชั่วอะไรต่างๆ ศีล ๕ ข้อนี้มีแล้ว ไม่ต้องไปกังวล โลก โกรธ หลง เอาไว้ข้าง เมื่อเข้านี้ได้ยิน ท่านกิตติวุฑฒโฒเทศน์ ท่านบอกว่าเอาต้นหาปราบต้นหา ตัณหา ความทะเยอทะยานเป็นกิเลสชนิดหนึ่งที่มีอยู่ในจิตใจคน ในเมื่อจะปราบต้นหา เราก็เอาต้นหามาปราบต้นหา นี่หมายความว่าอย่างไร ความทะเยอทะยาน อยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น เราพยายามเอาต้นหาของเราให้มันมาทะเยอทะยานอยากปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อให้ศีล สมาธิ ปัญญา มีพลังแก่กล้าขึ้น มันก็เป็น

พลังจัดตันหาฝ่ายชั่ว นี่ท่านหมายความว่าอย่างนี้ เพราะฉะนั้น  
 เอากิเลสปราบกิเลส โลก โกรธ หลง เรามีอยู่ในใจ เรามาพึ่งเทศน์  
 เวลานี้ เพราะความโลภ อยากได้ศีลได้ธรรม เรานั่งปฏิบัติเพราะ  
 ความโลภ อยากได้สมาธิ เราใช้สติปัญญาค้นคิดพิจารณา เพราะ  
 ความโลภอยากได้ปัญญา เมื่อใช้พลังแห่งความโลภแสวงหาพลังของ  
 ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดขึ้นที่จิตของเราพร้อม มันก็มีประสิทธิ-  
 ภาพ สามารถที่จะจัดความโลภฝ่ายชั่วออกไปจากจิตใจได้อย่าง  
 ไม่มีปัญหา เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมเกี่ยวกับเรื่องสมาธิโดยตรง  
 ถ้าเราจะละชั่ว ให้เคร่งในศีล ๕ ข้อ ถ้าเราจะปฏิบัติธรรมเพื่อให้  
 เกิดมีสมาธิ เกิดมีปัญญา ต้องมั่นใจทำจิตให้มีอารมณ์สิ่งรู้ ทำสติ  
 ให้มีสิ่งระลึก อารมณ์สิ่งรู้ของจิต คือ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน  
 ต้ม ทำ พูด คิด ให้มีสติตามรู้กับสิ่งเหล่านี้ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ  
 แล้วเมื่อเราฝึกจนคล่องตัว จนชำนาญชำนาญ เราจะได้พลังทางสมาธิ  
 สติปัญญาแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันของเราได้เป็นอย่างดี

ในท้ายที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย คุณพระ  
 พุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงดลบันดาลให้ทุกท่านประสบความสำเร็จ  
 ในสิ่งที่พึงปรารถนา ในที่ทุกสถาน ตลอดกาลทุกเมื่อ เทอญ.

