



ธำนิยปูชา
๒๕๔๖

ธานียปฐา
๒๕๔๖

ฐานียปูชา ๒๕๔๖

พิมพ์ครั้งที่ ๑

กุมภาพันธ์ ๒๕๔๖

จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม

ท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

โปรดพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาต

หากพิมพ์เพื่อจำหน่าย ขอสงวนสิทธิ

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์

๔๖๙ ถนนพระสุเมรุ แขวงบวรนิเวศน์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทร. ๐๒ ๒๘๑๐๕๔๑, ๐๒ ๒๘๑๓๑๘๐ โทรสาร ๐๒ ๒๘๑๓๑๘๑

นายจิโรจน์ ศรสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๔๖

สารบัญ

หน้า

ตัดกรรมตัดเวรตามวิธิพุทธ

๑

สมาธิคือกิริยาของจิต

๑๙

สภาวะธรรมของจิต

๓๓

กิลเลสุมาร-การสร้างบารมี

๔๗

A low-angle photograph of a large tree trunk, looking up towards the canopy. The image is semi-transparent, allowing text to be overlaid. The text is in Thai and appears to be a title or subtitle for a document or book.

ตัดกรรมตัดเวรตามวิถีพุทธ



“ภาวานาจึงมีความหมายกว้าง หมายถึงอบรม
บ่มนิสัยให้คุ้นเคยต่อความดี จนคล่องตัว จนชำนาญ
อบรมนิสัยให้เกิดมีศรัทธาในการให้ทาน ให้เกิดมีศรัทธาใน
การรักษาศีล ให้เกิดมีศรัทธาในการทำสมาธิ อยู่ในกฎเกณฑ์
แห่งการภาวานา”

ตัดกรรมตัดเวรตามวิธีพุทธ*

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

สมณวิปัสสนานํ ภาวนานมิโต ปณฺธิ

อิมสฺส ธมฺมปริยายสฺส อตฺถโก สาธายสมฺนเตหิ สกุกจํ โส ตพฺโพติ

ณ บัดนี้ จะได้แสดงพระธรรมซึ่งเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่าน ศาสนิกชนผู้สนใจในการฟังธรรมและสนใจในการบุญ การกุศล

คนเราทุกคนมีกาย วาจา และใจ กาย วาจา และใจเป็นสมบัติดั้งเดิม เป็นสมบัติที่เราได้มาเพราะกิเลส ตัณหา อุปาทานกรรม เพราะเราเชื่อว่าเราได้สิ่งเหล่านี้มาเพราะกิเลส ตัณหา อุปาทาน และกรรม และเชื่อว่าทำกรรมดีได้ดี ทำกรรมชั่วได้ชั่ว เราจึงมาสนใจทำแต่กรรมดี กฎของสังสารวัฏ อาศัยอวิชชาความรู้ไม่จริงเป็นเหตุให้ทำกรรม เมื่อทำกรรมแล้วย่อมได้รับผลของกรรม เมื่อรับผลของกรรมแล้วก็ต้องเวียนว่ายตายเกิด เกิดมาแล้วก็มา อาศัยอวิชชาความรู้ไม่จริงของเดิมนั้นแหละ เป็นเหตุให้ทำกรรม ทำกรรมดีบ้าง ทำกรรมชั่วบ้าง เมื่อทำแล้วก็ได้รับผลของกรรม ถ้าเป็นกรรมชั่วก็มีผลส่งให้ไปเกิดในอบาย มีสัตว์เดรัจฉาน เปเรต อสุร-

*แสดงธรรมเมื่อวันที่ ๑๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

กาย สัตว์นรก อันนี้เพราะผลของกรรมชั่ว เมื่อทำกรรมดี ได้รับผลดี ก็มาเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นพระอินทร์ พระพรหม ถ้ามีดี สูงสุดก็สำเร็จพระอรหันต์ เข้าสู่นิพพาน

ดังนั้น เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนใจของพุทธบริษัททั้งหลาย มิให้มีความประมาท พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้พิจารณาเนืองๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย เราจักทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น อันนี้เป็นคติที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้และเตือนใจเอาไว้ เพื่อให้เราเป็นผู้ไม่ประมาท และมีอุบายวิธีเตือนใจอีกอย่างหนึ่งว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา มีความเจ็บเป็นธรรมดา มีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเกิด แก่ เจ็บ ตายไปไม่ได้ และความตายไม่มีกำหนดกฎเกณฑ์ ใครนึกสนุกเมื่อไรตายได้ทั้งนั้น ไม่มีใครกำหนดเวลาลำเวลา ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนไม่ให้ประมาท

สมบัติของเรา คือ กาย วาจา ใจ เป็นสิ่งที่ได้ด้วยยาก เพราะ คนที่มากเกิดเป็นมนุษย์นี้ต้องประพาศศีล ๕ มีกรรมบถ ๑๐ จึงจะ เล็ดลอดมาเกิดเป็นมนุษย์ได้ ทีนี้เรามาพิจารณาดูซิ การจะมาปฏิบัติ ศีล ๕ หรือมาปฏิบัติกรรมบถ ๑๐ นั้นมันยากง่ายเพียงใด แค่นี้ ถ้าเราคิดว่าการรักษาศีล ๕ เป็นของยาก การรักษากกรรมบถ ๑๐ เป็นของยาก เราก็จะรู้ว่าการเกิดมาเป็นมนุษย์นี้เป็นของยาก การ ได้ความเป็นมนุษย์มาก็ได้มาด้วยกฎของกรรม คนเราทุกๆ คนอยาก จะไปเกิดในสถานที่ดีๆ ที่สมบูรณ์พูนสุข แต่เราก็เลือกเกิดเองไม่ได้ ทั้งนี้เพราะกฎของกรรมมันจำแนก กัมมัม สดุดเต วิภชชติ กรรมย่อม จำแนกสัตว์ให้เป็นต่างๆ กัน บางคนถูกกรรมจำแนกให้เกิดใน

ตระกูลต่ำ บางคนถูกกรรมจำแนกให้เกิดในตระกูลปานกลาง บางคนถูกกรรมจำแนกให้เกิดในตระกูลสูง บางคนก็ถูกจำแนกให้เกิดมาแล้วเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายไม่สมบูรณ์ ทั้งนี้เพราะกฎของกรรมและอำนาจของกรรมเป็นผู้จำแนก

ใครจะเชื่อก็ตาม ไม่เชื่อก็ตาม คนเรามีความสามารถพอๆ กัน เกือบจะทุกคนนั้นแหละ สมมุติว่าใครก็ตามที่เรียนจบปริญญามาด้วยกัน มาทำงานร่วมกัน ในสถาบันเดียวกัน คนหนึ่งทำงานมีความก้าวหน้า ก้าวหน้าทั้งยศฐาบรรดาศักดิ์และทรัพย์สินสมบัติ อีกคนหนึ่งก้าวไปไม่ได้ถึงไหน ยังแถมยากจนด้วย เงินเดือนก็ไม่พอใช้ ทั้งที่คน ๒ คนนี้มีความรู้เท่ากัน มีกำลังร่างกายแข็งแรงเท่ากัน แต่ทำไมจึงประสบผลสำเร็จไม่เหมือนกัน ก็เพราะผลของกรรมนั่นเอง

ดังนั้น หลักพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงรู้แจ้งเห็นจริง คนที่ทำความดีได้ดี ทำกรรมชั่วได้ชั่ว พระองค์จึงสอนให้ทำแต่กรรมดี ฉะนั้น ที่ท่านทั้งหลายตั้งใจร่วมกันจัดให้มีการฟังเทศน์เป็นประจำ จะว่าทุกเดือนหรือทุกสัปดาห์ก็ว่าได้ นั่น ก็เพราะเชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าการฟังเทศน์เป็นบุญอย่างหนึ่ง และถ้าฟังแล้วนำเอาไปปฏิบัติตามด้วยก็ยิ่งได้บุญมาก

ตามที่โฆษกได้ประกาศว่า ต้องพยายามบำเพ็ญทาน บำเพ็ญศีล บำเพ็ญภาวนา การให้ทาน ท่านทั้งหลายก็ทราบอยู่แล้ว หมายถึงการให้ปัจจัย ๔ จีวร บิณฑบาตอาหาร ที่อยู่ที่อยู่อาศัย ยาแก้โรค เป็นอามิสทาน ท่านบำเพ็ญทานเป็นประจำอยู่แล้วก็ไม่น่าจะเป็นห่วง เพราะทุกคนก็มีศรัทธาอยู่แล้ว ปัญหาว่ามีว่า บางท่านอาจจะไม่มีปัจจัยที่จะบำเพ็ญทานให้สมบูรณ์ เรียกว่ามีรายได้น้อย คนอื่นเขาทำบุญมากๆ ก็อยากจะทำมากๆ กับเขา แต่ว่าส่วนวัตถุดิบประกอบหรือ

สิ่งสนับสนุนในการทำของเราไม่พร้อม เราจะมีโอกาสทำบุญด้วย
 อามิสกับเขาได้สมบูรณ์อย่างไร อันนี้ท่านผู้ฟังทั้งหลายควรทำความเข้าใจ การทำบุญให้ทานนี้มันใหญ่โตอยู่ที่เจตนา เจตนาก็คือความ
 ตั้งใจ ความตั้งใจที่บริสุทธิ์ว่าเราจะให้ทานเพื่อบูชาพระพุทธ พระ
 ธรรม พระสงฆ์ เพื่อให้กำลังใจ กำลังใจ แก่ผู้รักษาพุทธศาสนา
 หรือผู้ทำประโยชน์ส่วนรวม ไม่เฉพาะแต่ในศาสนาอย่างเดียว ให้มี
 เจตนาให้บริสุทธิ์สะอาด เพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระ
 สงฆ์ จริงๆ และเพื่อความดีจริงๆ โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น
 เมื่อเจตนาบริสุทธิ์ แม้ว่าวัตถุที่บริจาคนั้นจะมีจำนวนน้อยหรือมีราคา
 น้อย ก็ได้ชื่อว่าใหญ่โตโดยเจตนา เพราะฉะนั้น การทำบุญจะได้บุญ
 มาก บุญน้อย อยู่ที่เจตนาบริสุทธิ์ต่างหาก ฉะนั้น ญาติโยมทั้งหลาย
 อย่าไปข้องใจ อย่าไปสงสัย นายติณบาลบุรุษ เป็นคนใช้ของเศรษฐี
 เศรษฐีเขาทำบุญ แล้วติณบาลเอาด้ายเย็บผ้าไปร่วมบุญกุศลกับเขา
 ก็ได้มีอานิสงส์มากมาย จนทำให้นายติณบาลสำเร็จพระอรหันต์ได้
 เพราะอานิสงส์การให้ทานด้ายสำหรับเย็บผ้ากุศลร่วมกับเจ้านาย

การให้ทานนี้ เราอย่าไปกำหนดหมายว่าเราต้องมีของมากมาย
 มาวางไว้วัดแขก แม้ว่าเรามีเพียงเล็กน้อย แต่เรามีเจตนาบริสุทธิ์
 สะอาดดี เราสละลงไป ก็ได้บุญ ได้กุศล บพพเจตนาหมายความว่า
 ความตั้งใจที่จะทำบุญให้ทาน สิ่งของได้มาด้วยความบริสุทธิ์สะอาด
 ปราศจากการลักขโมย ฉ้อโกง แล้วก็เรที่ตั้งเจตนาเพื่อให้ทานอุทิศ
 ต่อพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เพื่อบูชาคุณของผู้มีคุณบ้าง
 ในเมื่อให้ทานไปแล้วก็ทำจิตใจให้เบิกบานบันเทิงในการให้ทานของ
 ตนเอง อานิสงส์ก็มีมาก สมมุติคนที่ไม่มีอะไรเลย มีแต่ตัวเปล่าๆ
 ผ้านุ่งก็ผืนเดียว ผ้าห่มก็ผืนเดียว อยากให้ทานบ้าง แต่ว่าเงินทอง

ก็ไม่มี อาหารใส่ท้องก็แทบจะไม่มีเช่นนี้ เราจะมีโอกาสให้ท่านได้
ใหม่ การให้ท่านโดยไม่ต้องสละสมบัติ คืออภัยทาน ที่ท่านสมาทาน
ศีล ๕ มาแล้วนั้นเป็นการให้อภัยทาน การไม่ฆ่า ให้อภัยสัตว์ การ
ไม่ลักไม่ขโมย ให้อภัย การไม่ประพฤติกาเมสุมิฉฉาจาร ให้อภัย
การไม่หลอกหลวง ให้อภัย การไม่มัวเมา ก็ให้อภัย เป็นอภัยทาน
อภัยทานเป็นสิ่งที่เป็นทานเลิศ เป็นทานที่อยู่ในระดับที่จะขจัดกิเลส
และความชั่วที่เราจะพึงประพฤติด้วยกาย วาจา ซึ่งเรียกว่าศีล การ
รักษาศีลนั้นแหละเรียกว่าการให้อภัยทาน ฉะนั้น คนที่ไม่มีทรัพย์
สมบัติอะไรเลย แต่มีศีล ได้ชื่อว่าเป็นผู้บำเพ็ญอภัยทาน ที่นี้บำเพ็ญ
อภัยทานคือการรักษาศีลนี้ ถ้าสมมุติว่าเราปรารถนาทรัพย์สมบัติ
อันใดจะได้ใหม่ สีสเลนโภคสมบัติ การรักษาศีล ทำให้ถึงพร้อมด้วย
โภคสมบัติ สีสเลนสุคติย่นติ จะดำเนินไปสู่สุคติได้ก็เพราะศีล
สีเลนนิพพุตย่นติ จะดับได้เพราะมีศีล การมีศีลนี้มันดับเวรดับภัย
ดับความพยาบาทอาฆาตจองเวร ดับการประทุษร้ายซึ่งกันและกัน
เป็นอุบายตัดกรรมตัดเวร

เราพูดถึงเรื่องการตัดกรรมตัดเวร บางทีมีพิธีกรรมบางอย่าง
แทรกเข้ามาในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าสอนว่า ทำกรรมดี
ได้ดี ทำกรรมชั่วได้ชั่ว แต่ในบางครั้งเราก็เห็นแทรกเข้ามาในพระ
พุทธศาสนา คือการตัดกรรมตัดเวร ท่านทั้งหลายอาจจะข้องใจว่า
กรรมที่ทำแล้ว ทำพิธีตัดกรรมตัดเวร มันจะหมดกรรมหมดเวรหรือ
ไม่ กรรมที่เราทำแล้ว ผลซึ่งเกิดจากการกระทำ เราจะตัดอย่างไร
มันก็ไม่เป็น คือพระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ว่า ทำกรรมโดยย่อมนได้รับผล
ของกรรมนั้น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ที่นี้ใครทำชั่วลงไปแล้วจะมา
ทำพิธีตัดกรรม มันตัดไม่ได้ ถ้าหากเราต้องการจะตัดกรรมให้หมด

สิ้นไป ก็เพียงแต่รู้ว่าสิ่งนี้เป็นกรรมหนัก เป็นบาป เราก็งดเว้นจากการทำกรรมนั้นเสียตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป นี่ได้ชื่อว่าตัดกรรม เช่นว่า ปาณาติบาต อทินนาทา การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เราได้ทำมาแล้วตั้งแต่เมื่อวานนี้ วันนี้เรารู้สึกสำนึกตัวว่าการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมันบาป มันเป็นกรรมเป็นเวร พอรู้แล้วเราก็จตนางดเว้นการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเสียตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป อันนี้เราตัดกรรมคือตัดการกระทำ ยุติ ในเมื่อเรามีการยุติการกระทำ มันก็เป็นการยุติผลเพิ่มของบาปกรรม ส่วนที่มีอยู่ก็มีไป ส่วนใหม่นี้เราไม่ต้องหาเพิ่มเข้า มันก็เป็นอันยุติเพียงแค่นี้

ในเมื่อเราละเว้น คือตัดกรรม ตัดการกระทำกรรม คืองดเว้นการกระทำกรรมชั่วตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป จากชั่วโม่งเป็นวัน จากวันเป็นเดือน จากเดือนเป็นปี จากปีเป็นหลายปี มีแต่ทำดีเรื่อย ๆ ไป ความชั่วไม่ทำ ในเมื่อทำดี ๆ เรื่อยไป ความดีก็เป็นพลังสะสมไว้ในจิต จิตก็เก็บเอาความดี เมื่อจิตของเราปราโมทย์ บันเทิงในความดี ก็เรียกว่าทำดีแล้วได้บุญ ได้บุญเป็นที่อุ้มใจ เมื่อจิตเราปราโมทย์ บันเทิงกับบุญ กับความดีที่มีอยู่ในใจนั้น จิตก็ไม่นึกถึงการทำบาปอีก ก็เป็นอันว่าตัดกรรมให้หมดสิ้นไป แต่กรรมเก่านั้นใครจะไปตัด ตัดแล้วมันก็ไม่หมด ถ้าอยากจะตัดกรรมก็หยุดการกระทำกรรมชั่วตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ที่นี้การตัดเวร เวรหมายถึงกิริยาที่ผูกพยาบาท อาฆาตจองเวร แล้วก็ตามแก้แค้น จองล้างจองผลาญกันตลอดไปไม่รู้จักจบสิ้น อันนี้เรียกว่าเวร เวรนี้ตัดได้ เมื่อเรารู้ว่าใครเป็นคู่กรณีของเรา เราทำผิดต่อกัน เราขอโทษกัน แล้วก็ให้อภัยกัน มันก็หมดกรรมหมดเวร

ถ้าผู้ใดสงสัยว่าเราอาจจะมีเจ้ากรรมนายเวรตั้งแต่ภพก่อนชาติก่อน ถ้าเราจะตัดเวร เราก็ต้องพยายามทำบุญกุศล สวดมนต์ ภาวนา แผ่เมตตา ให้ส่วนบุญส่วนกุศลแก่ผู้ที่เราคิดว่าอาจจะเป็นเจ้ากรรมนายเวรของเรา เช่นอย่างญาติโยมทำบุญทำกุศลแล้วกรวดน้ำอุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย เพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น อันนั้นเป็นวิธีตัดเวร ทำบุญอุทิศให้กันและกันก็เป็นวิธีตัดเวร หรืออย่างที่หลวงพ่อยู่ที่วัด ญาติโยมไปหาคนที่นั่งทางในรู้แล้วว่าเป็นกรรมเป็นเวรอย่างนั้น แล้วก็ให้ไปตัดกรรมตัดเวร ไปทำสังฆทานที่วัด ทำบุญอุทิศให้ผู้ที่ เป็นเจ้ากรรมนายเวร ที่นี้ถ้าผู้ไปทำบุญอุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร แล้วกรวดน้ำอุทิศให้เขา ถ้าหากว่าเจ้ากรรมนายเวรของเราได้รับส่วนบุญส่วนกุศลจากเรา ที่เราส่งอุทิศไปให้ หากเขาได้รับความสุขความสบายตามสมควร เขานึกถึงบุญถึงคุณของเราที่มีความหวังดีต่อเขา มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเขา เขาอาจจะหายโกรธ แล้วยกโทษให้แก่เรา ไม่จองล้างจองผลาญเราอีกต่อไป ก็เป็นอันว่าเวรก็หมดสิ้นลงไปเพราะการไม่จองเวร อันนี้เป็นวิธีตัดกรรมตัดเวร

แต่ถ้าหากใครจะสงสัยว่า บาปที่ฆ่าสัตว์แล้วไปทำพิธีตัดกรรมนี้มันจะสำเร็จไหม อันนี้ไม่มีทางสำเร็จ เพราะฆ่าสัตว์มันบาป วิญญาณสัตว์นั้นอาจจะจองกรรมจองเวรกับเรา แต่หากเรารู้ว่า วิญญาณสัตว์นั้นจองกรรมจองเวรกับเรา เราทำบุญอุทิศ แผ่เมตตา ขอโทษกรรมกับเขา ถ้าหากว่าเขาขอโทษกรรมให้เรา มันก็หมดการพยาบาทอาฆาตกัน อันนี้เป็นไปได้ แต่ผลของการกระทำคือกรรมนั้นมันตัดไม่ได้ ต้องได้รับผลของกรรมนั้นตลอดไป

ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้พิจารณาเนืองๆ ว่า เราจะ
ทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม กุหมะยาทา จะเป็นผู้รับผล
ของกรรมนั้นแน่นอน อันนี้ให้ไว้เพื่อให้เราเชื่อกรรมและผลของกรรม
และไม่ให้เราประมาทในการที่จะเผลอไปทำความชั่ว อันนี้เป็นเรื่อง
การตัดกรรมตัดเวร ถ้าจะว่ากันตรงๆ แล้ว ใครจะทำการตัดกรรม
ตัดเวร ก็รักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์สะอาดเท่านั้น ไม่ต้องไปหาอาจารย์
ที่ไหนมาทำพิธีตัด เพราะมันตัดไม่ได้จริงๆ

ที่นี่พูดถึงเรื่องภาวนา การภาวนา มีสมถภาวนา วิปัสสนา
ภาวนา ส่วนใหญ่เราก็ได้พูดกันถึงเรื่องภาวนา อาตมามาเทศน์ที่นี่
ดูเหมือนหลายครั้งแล้ว และส่วนใหญ่ก็พูดถึงเรื่องศีลเรื่องการภาวนา
อันนี้ก็ต้องพูดถึงเรื่องการภาวนาอีก เพราะว่ามีหลายๆ ท่านมา
ถามถึงเรื่องการภาวนา การภาวนานั้นหมายถึงการอบรมบ่มนิสัย
ถ้าพูดถึงการอบรมบ่มนิสัยแล้ว แม้แต่การให้ทาน ก็คือการภาวนา
อบรมใจให้เกิดศรัทธาในการให้ทาน รักษาศีล ก็คือการภาวนาอบรม
ใจให้เกิดศรัทธาในการรักษาศีล ที่นี่ทำสมาธิก็คือภาวนา เป็นการ
อบรมจิตใจให้คุ้นต่อการภาวนา เพราะฉะนั้น ภาวนานี้จึงมีความ
หมายกว้าง หมายถึงอบรมบ่มนิสัยให้คุ้นเคยต่อความดีจนคล่องตัว
จนชำนาญ อบรมบ่มนิสัยให้เกิดมีศรัทธาในการให้ทาน ให้เกิดมี
ศรัทธาในการรักษาศีล ให้เกิดมีศรัทธาในการทำสมาธิ อยู่ในกฎ
เกณฑ์แห่งการภาวนา

มาพูดถึงเรื่องการทำสมาธิ สมาธิคือการฝึกใจให้เกิดความ
มั่นคง มั่นคงต่อสิ่งที่เราเป็นอยู่ มั่นคงต่อความเป็นมนุษย์ มั่นคงต่อ
ความเป็นผู้มีหน้าที่ มั่นคงต่อความเป็นของตนเอง ความมั่นคงอื่นๆ
จะไม่พูดถึง จะพูดถึงเฉพาะความมั่นคงของพุทธบริษัท พุทธบริษัท

มีหน้าที่ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา อันนี้เป็นหน้าที่โดยตรง อีก
 สายหนึ่ง พุทธบริษัทมีหน้าที่เรียนรู้อรรถนาคำสอนของพระพุทธเจ้า
 มีหน้าที่ปฏิบัติตามธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วก็มีหน้าที่ละ
 ความชั่ว ประพฤติความดี และทำใจให้บริสุทธิ์สะอาด อันนี้คือ
 หน้าที่ของเรา เรามาฟัง มาเรียนธรรม เพื่อให้เกิดสติปัญญา ความ
 มั่นคงต่อการทำความดีดังที่กล่าวมาแล้วเท่านั้น

หลักของการทำความดีเฉพาะในเรื่องการทำสมาธิ มีอยู่ ๒
 อย่าง สองอย่างนี้แหละเถียงกันอยู่ไม่หยุดไม่หย่อน เดียวกันอันนี้
 วิปัสสนา อันนั้นสมณะ ขอทำความเข้าใจกับท่านผู้ฟังว่า คำว่าสมณะ
 กิติ วิปัสสนากิติ เป็นชื่อของวิธีการ ที่เราเคยพูดกันมาแล้ว ในการ
 มาภาวนาหรือการทำสมาธิ ถ้าเราท่องมนต์ พุทโธ พุทโธ สัมมา
 อะระหัง ยุบหนอ-พองหนอ สมาธิอันใดที่เรานั่งท่องมนต์เหมือน
 กับอึ่งหรือคางคกมันทำคางมันวับๆวับๆ ว่ามันท่องมนต์ เมื่อเรามา
 ท่องมนต์พุทโธ พุทโธ ยุบหนอ-พองหนอ สัมมาอะระหัง อยู่
 อันนี้ได้ชื่อว่าปฏิบัติตามแบบสมณวิธี เรียกว่าสมณกรรมฐาน เอา
 ย่อยๆ อย่างนี้ กรรมฐานที่นั่งท่องมนต์บริกรรมอยู่นั้น พุทโธ พุทโธ
 พุทโธ เป็นสมณกรรมฐาน ส่วนกรรมฐานที่นั่งคิด ต้องใช้ความคิด
 คิดเรื่องธรรมะ ว่าพระพุทธเจ้าคืออะไร ธรรมะคืออะไร พระสงฆ์
 คืออะไร คิดไปๆ จนกระทั่งจิตเกิดความสงบขึ้นมาได้ อันนี้ชื่อ
 ว่าปฏิบัติแบบวิปัสสนา เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าหากว่าใคร
 มีความคิดมากมาย ผึกหัดจิตให้มีสติตามรู้อารมณ์จิตของตัวเองเรื่อย
 ไป มันจะคิดไปไหน ขึ้นเหนือล่องใต้ เอ้า! ปล่อยให้คิดไป แล้ว
 ตามรู้ๆไป อันนี้ก็เรียกว่าปฏิบัติตามวิธีของวิปัสสนา พอ
 นั่งสมาธิจิตสว่างลงไปแล้ว เห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นภูตผีปีศาจ เห็น

วิญญาณ เห็นรูปภาพต่างๆ แล้วไปสำคัญมันหมายความว่าเจ้ากรรมนายเวรมาทวงบุญทวงคุณอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าหากมีสติตามรู้สิ่งเหล่านี้ไม่หลงติด กำหนดหมายสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น ภาพนิมิตนั้นก็ เป็นเพียงเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ เมื่อจิตจะสงบลงไป มันก็มีวิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา เหมือนกัน การใช้สติตามรู้ ความคิด เมื่อจิตจะสงบก็มีวิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา เหมือนกัน มันเป็นอันเดียวกันนั้นแหละ ต่างแต่วิธีการเท่านั้น ในเมื่อสมาธิ เกิดแล้วมันเป็นอันเดียวกัน ไม่ได้แตกต่างกัน เพราะฉะนั้น อย่ามัวไปเถียงกัน เพียงแค่วิธีการเท่านั้น สมาธิเป็นสัจธรรมของจริง ใครจะไปรู้ไปเห็นแตกต่างกันไม่ได้ ถ้าหากรู้เห็นแตกต่างกันก็เรียกว่ารู้ไม่จริง เป็นแต่เพียงนึกเอาเอง ถ้าเราภาวนายุบหนอ-พองหนอ จิตสงบ ก็ไปสู่จุดเดียวคือสมาธิ สัมมาอะระหัง สงบแล้วก็ไปสู่จุดเดียวคือสมาธิ พุทโธก็ไปสู่จุดเดียวคือสมาธิ

สมาธิต้องประกอบด้วยองค์ คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา วิตกก็คือความคิดถึงอารมณ์ จิตคิดเอง เช่นอย่างมันรู้ มันรู้ขึ้นมาเอง อย่างตอนแรกภาวนา พุทโธ พุทโธ อยู่ พอจิตสงบลงไป หน้อย แม้ไม่ได้ตั้งใจจะว่าพุทโธ จิตจะท่องพุทโธเอง อย่างนี้เป็นต้น ที่นี้บางที่มันทิ้งพุทโธแล้ว มันไปว่างอยู่นิดหนึ่ง แล้วความคิดเกิด ฟุ้งๆ ขึ้นมา อันนี้เรียกว่าตัววิตกเกิดขึ้น สติรู้พร้อมอยู่ที่ความคิด ความรู้ที่เกิดขึ้นในขณะจิตปัจจุบันเรียกว่าวิจาร เมื่อจิตมีวิตก วิจาร ก็ต้องคั่นตามที่หนึ่งกับองค์ตามที่สอง ความรู้ก็เกิดขึ้น สติก็ไล่ดูๆ ดูกันตลอดเวลา แล้วในเมื่อจิตรู้ซึ่งเห็นจริงไปข้างตามสมควร ก็เกิดปิติ ขนหัวลุก ขนหัวพอง ซึมซาบ แล้วก็มีความสุข มีความสงบ นี่ มันจะประกอบด้วยองค์ของมันอย่างนี้ ฉะนั้น ใครจะปฏิบัติ

อย่างไหนแบบใดก็ตาม เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิจริงๆ แล้ว จะต้องประกอบด้วยองค์ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีแตกต่าง

เพราะฉะนั้น พุทธศาสนิกชนทั้งหลายอย่าไปสงสัย ธรรมะอันใดที่เกิดขึ้นในใจของเราเนี่ย มันแก้ปัญหาหัวใจได้ นั่นแหละมันถูกต้อง ถ้าภาวนาพุทโธๆ ทำให้ใจสงบเยือกเย็น หายโลภ หายโกรธ หายหลง มีสติสัมปชัญญะมันคงพอสมควร มีความหมั่นความขยัน รับผิดชอบต่อหน้าที่การงานและครอบครัวไม่เบื่อง่าย ทำให้สวัสดิภาพของครอบครัวดีขึ้น การงานของเราดีขึ้น อะไรทำนองนี้ ก็แปลว่าสมาธิของเราแก้ปัญหาหัวใจได้ อูบายวิธอันใดที่แก้หัวใจของเราให้มีแนวโน้มไปในทางที่ให้เกิดมีความสุขได้ เราอย่าไปเชื่อใครที่ไหน ก็เชื่อตัวเองซิ อะไรที่เราปฏิบัติแล้วมันได้ผล แม้ถ้าใครมาบอกว่าปฏิบัติอย่างนั้นมันไม่ถูกต้อง ถูกไม่ถูกไม่สำคัญ มันสำคัญอยู่ที่ว่า ในเมื่อข้าพเจ้าทำได้แล้ว มันทำให้ใจของข้าพเจ้ามีความสุข มีความสงบ ครอบครัวก็สงบราบรื่นไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน เหมือนอย่างแต่ก่อน ความเห็นก็ลงรอยกัน ว่าอะไรว่าตามกัน นั้นสมาธิก็นั่งด้วยกัน ไปวัดไปด้วยกัน รักษาศีลก็รักษาด้วยกัน สามารถปรับปรุงแก้ไขปัญหาข้อขัดข้องภายในครอบครัวและในใจตัวเองได้นั่นแหละเป็นวิธีการที่ถูกต้อง

ตำราจะเขียนไว้อย่างไรก็ช่างตำรา จะให้เทศน์ว่าอย่างไรก็ช่างใคร ถ้าอูบายวิธอันไหนสามารถจะแก้ไขปัญหาคิดใจได้ เป็นการถูกต้องทั้งนั้น ข้อสำคัญอยู่ตรงที่ว่า **อันใดที่เราทำลงไป แล้วไม่ผิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง** นั่นแหละ ศีลตัวนั้นแหละเป็นเครื่องวัดภาวนาอย่างนี้มันผิดหรือมันถูก ถ้าภาวนาแล้วใจนี้ก็จะอยากจะไปด่า

ไปช้า ไปดีคนอยู่ นั้นไม่ถูก แต่ถ้าภาวนาแล้วใจเลิกละ เลิกดำ เลิกดีได้ นั้นถูกต้อง นี่ว่ากันเอาอย่างนี้ ไม่ต้องไปยกตำราที่ไหนมา ว่ากัน

เพราะฉะนั้น เรื่องการทำสมาธิภาวนานี้ ถ้ามันลำบากนัก เอาอย่างนี้ดีไหม ท่านทั้งหลายก็ต่างคนต่างมีธุรกิจ มีภาระที่จะต้อง ทำด้วยกันทั้งนั้น เรามาช่วยกันคิดหาวิธีการที่จะทำสมาธิให้มัน สัมพันธ์กับเรื่องงาน คือการงานก็ไม่ได้ขัดกับการทำสมาธิ สมาธิ ก็ไม่ให้เกิดกับงาน เราพอมีทางที่จะทำได้ไหม เอาละ ที่นั่งฟังเทศน์ อยู่ในส่วนใหญ่ก็เป็นคนชั้นปัญญาชน ฟังปรัชญามาแล้วทั้งนั้น เรา เลิกให้เด็ก ป.๔ มาโกหกเราเสียทีเถอะ เอ้า! ว่ากันอย่างนี้แหละ เรามาคิดหาวิธีการที่จะทำสมาธิโดยที่ไม่ต้องไปเกี่ยงเวลากัน เดียว นั้นมันเป็นอย่างนี้ จะนั่งสมาธิก็เสียตาย ถึงเวลาทำงานแล้ว จะไป ทำงานก็เสียตายเวลานั่งสมาธิ ขัดแย้งกันอยู่อย่างนี้ ทำไมจึง ขัดแย้งกัน เพราะเราไปให้มันเกิดขัดแย้งกัน แต่ถ้าเราคิดว่างาน คืออารมณ์จิตสำหรับทำสมาธิ สำหรับเรานี้มีทางใหม่ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ที่เราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะ นอน ได้เพราะอะไร เพราะเรามีใจ ใจเป็นผู้สั่งการ มโนบุพพกมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโน มยา ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นผู้ถึงก่อน มีใจ เป็นหัวหน้า สำเร็จแล้วแต่ใจ

ทีนี้เรามาดูกันที่ใจ ใจตัวเป็นนายนี้ เราจะปราบข้าศึก เรา ต้องพยายามจับตัวหัวหน้า ทำลายหัวหน้าให้จงได้ ถ้าทำลายหัวหน้า จับหัวหน้าอยู่มือแล้ว อื่นๆ ก็ไม่สำคัญ ฉะนั้น เราต้องพยายาม จับที่ใจ ใจไปอยู่ที่ไหนบ้าง มันไปอยู่กับการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด เอาสติไปคอยจับมันอย่างเดียว เดินรู้

ยืนรู้ นอนรู้ นั่งรู้ รับประทาน ต้ม ทำ พุด คิด รู้ เอาสติรู้ตัวเดียว
ไปทำงาน เวลาเดินก็นึกว่าเราเดินจงกรม มีสติรู้พร้อมอยู่กับการเดิน
นั่งทำงานก็นึกว่าเรานั่งสมาธิ ถ้าคิดงานก็คิดว่าเรากำลังพิจารณา
วิปัสสนากรรมฐาน เราทำอะไร นึกว่าเรากำลังปฏิบัติสมาธิทั้งนั้น
เวลาเรานอนก็นอนทำสมาธิ สำคัญเวลานอน นอนแล้วเรามีความ
คิด คิดก็ปล่อยให้มันคิดเรื่อยไป ให้มีสติตามรู้ไปจนกว่าจะนอน
หลับ ฝึกอย่างนี้ทุกวันๆ แล้วเราจะได้สมาธิในขณะที่นอน ถ้า
เราใช้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ต้ม ทำ พุด คิด เป็น
อารมณ์ในการทำสมาธิ เป็นอารมณ์ฝึกสมาธิ เราจะไม่มีความรู้สึก
ว่าการทำงานกับการทำสมาธิมันเป็นเรื่องขัดกัน แต่ส่วนใหญ่เราจะ
ได้รับการอบรมสั่งสอนมาว่า จะทำสมาธิต้องโกนหัวไปบวช ต้อง
ไปบวชชีพรหมณ์ ต้องไปบวชเป็นชี บวชเป็นพระเป็นเณร ต้อง
เข้าป่าไปหาที่วิเวก จึงจะทำสมาธิได้ อันนั้น สาธุ ไม่ใช่จะไปตำหนิ
ท่านทำของท่านก็ถูกต้อง แต่เราจะมาพูดถึงว่า อย่างเราๆ นี่มัน
ไปอย่างนั้นไม่ได้ เอ้า ขึ้นลาไปซิ ๗ วัน ๑๕ วันต่อเดือน เรา
เป็นข้าราชการนี้ ขึ้นลาทุกเดือนประเดี๋ยวโดนไล่ออก นี่ มันเป็น
อย่างนี้ เมื่อมันเป็นภาวะจำยอมที่เราต้องอยู่กับงานตลอดเวลา
เรามาช่วยกันค้นคิดหาวิธีทำสมาธิในขณะที่ทำงานนี้แหละ โดย
ไม่ต้องให้เสียงาน งานก็ไม่ให้เสีย สมาธิก็ไม่ให้ขาด โดยเอางานใน
ปัจจุบันเป็นอารมณ์จิต ด้วยการฝึกจิตให้มีสติอยู่กับงานอย่าง
เดียวเท่านั้น

เข้าใจไหมที่พูดอย่างนี้ ทำอะไรก็ให้มีสติ เลี้ยงลูกก็ให้มีสติ
อาบน้ำให้ลูกก็ให้มีสติ แล้วก็พิจารณาเรื่อยไป ประเดี๋ยวคนที่แก้
วิธีการ แก่ตำราจะมาตำหนิว่า หลวงตานี้มาสอนสมาธิแหวกแนว

แบบที่ใครๆ เขาไม่สอนกัน นี่คือการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน การทำสติ ทำสัมปชัญญะ สัมปชัญญะปัพพะ ผีกให้มีสติรู้อยู่ที่การ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้รู้ว่า การเดินไป การถอยกลับ การยืน การ เดิน การนั่ง การนอน การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ให้มีสติกำหนด ตามรู้ตลอดเวลา แล้วมันจะมีผิดอย่างไร

อันนี้ขอฝากท่านผู้สนใจในการฝึกสมาธิทั้งหลายให้พยายาม ค้นหาวิธีการที่เราจะทำสมาธิให้สัมพันธ์กันกับเรื่องชีวิตประจำวัน โดยเอางานของเราเป็นอารมณ์จิตในการภาวนา ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ให้มีสติรู้พร้อมอยู่ที่จิตตลอดเวลา แม้ ว่าเราจะไม่ไปกำหนดระยะที่เรา ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ อะไรก็ตาม กำหนดรู้ที่จิตเท่านั้น ในเมื่อกายกับจิตยังมีความ สัมพันธ์กันอยู่แยกไม่ออก แม้ว่ากายจะเป็นไปอย่างไร จิตสามารถ ที่จะรู้เรื่องของกาย กายมีความสุข จิตก็รู้ ยืนก็รู้ นอนก็รู้ นั่งก็รู้ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เพราะทุกสิ่งทุกอย่างจิตเป็นผู้สั่งทั้งนั้น เมื่อ เรามากำหนดรู้จิตของเราด้วยความมีสติ เราจะรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ เกิดขึ้นที่กาย รู้โดยอัตโนมัติโดยที่ไม่ได้ตั้งใจจะรู้ เช่นอย่างถ้านั่งอยู่ ดีๆ เวลาขยับมาเกาะบ๊ีบ รู้ทันที เคยตั้งใจมาก่อนไหมว่าขยับจะมา เกาะ ไม่มีใครเคยตั้งใจ แต่ว่ามีอะไรมาสัมผัสบ๊ีบ รู้ทันที ในเมื่อรู้ แล้วก็มีสติสัมผัสกับสิ่งนั้นๆ ให้มันชัดเจนลงไป ผีกสติด้อยเดียว เท่านั้น

ฉะนั้น อันนี้ขอฝากท่านผู้สนใจในการปฏิบัติทั้งหลาย ได้ พยายามสนใจ การเดินก็เป็นธรรม ยืนก็เป็นธรรม นั่งก็เป็นธรรม นอนก็เป็นธรรม รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ก็เป็นธรรม เพราะ เป็นอารมณ์ที่สำเร็จมาโดยความตั้งใจของจิต เดินได้จิตสั่ง นั่งได้

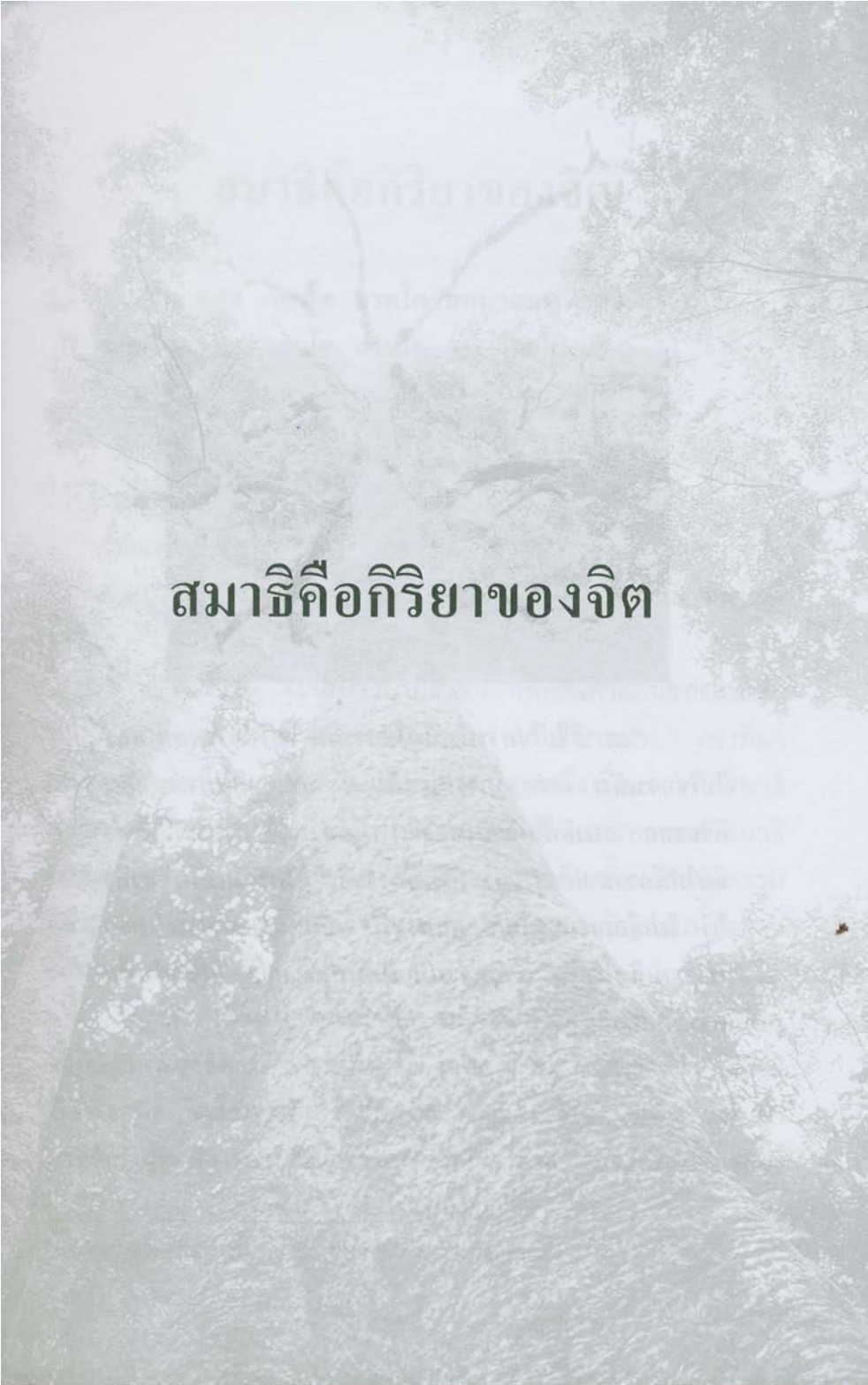
จิตสั่ง นอนได้จิตสั่ง สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเป็นสภาวะธรรม เป็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นกับใจ

ทีนี้ในกายของเรามี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ การยิน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด นี่จึงเป็นเรื่องของกายกับใจ เมื่อเป็นเรื่องของกายกับใจ สิ่งนี้ก็เป็นสภาวะธรรม สภาวะธรรมนี้ เมื่อเรากำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา รู้ยิน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นธรรมที่ปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ เมื่อธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ พราหมณ์นั้นย่อมเข้าใจในธรรมตามความเป็นจริง ย่อมรู้จริงแจ้งประจักษ์ในธรรมนั้น คือรู้อย่างไร รู้ว่ายิน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อมีสติปัญญาแล้ว มันจะเกิดรู้ขึ้นมาเอง

นอกจากนั้น ในขณะที่ยิน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด มันเกิดขัดข้องขึ้นมา มันเกิดทุกข์ใจขึ้นมา เมื่อมีสติสัมปชัญญะรู้อยู่ ก็จะรู้ทุกขอริยสัจทันที เพราะมันสิ่งที่ขัดใจเรา เราเกิดทุกข์ใจ อย่างเขาด่ามา เราไม่ชอบใจ เกิดทุกข์ใจขึ้นมาเพราะถูกด่า อันนั้นมันก็เป็นทุกขอริยสัจ ทำอะไร คิดอะไรไม่สมหวัง ผิดพลาดอะไรต่างๆ มันเกิดทุกข์ใจ นั่นคือทุกขอริยสัจ ส่วนความเจ็บปวด ความเจ็บป่วยนี้ เป็นทุกข์ลักษณะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ถ้าใจไปทุกข์เพราะสาเหตุที่ความเจ็บป่วยนั้น ก็กลายเป็นทุกขอริยสัจ ฉะนั้น เมื่อเรามีอารมณ์จิตรู้อยู่ แล้วก็มีความรู้พร้อมอยู่ในเรื่องปัจจุบัน เราสามารถที่จะรู้ธรรม เห็นธรรมขึ้นมาได้

เพราะฉะนั้น ขอให้ญาติโยมทั้งหลายจงพยายามค้นหาวิธีทำสมาธิให้สัมพันธ์กับเรื่องชีวิตประจำวัน ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด ให้ฝึกสติรู้อยู่กับสิ่งเหล่านี้ตลอดเวลา เมื่อเราฝึกคล่องตัว ขำขันชำนาญแล้ว แม้เราจะไม่ได้ตั้งใจ พอขยับปั๊บ สติจะตามรู้ของมันเป็นอย่างชัดเจน เมื่อสติตามรู้อยู่อย่างนั้น เวลาเราไปนอนหรือบางที่สมาธิมันจะเกิดขึ้นตลอดเวลา เพราะเราฝึกอยู่ตลอดเวลาสมาธิก็เกิดขึ้นตลอดเวลา มันเกิดขึ้นทั้งที่ตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ อันนี้ถ้าทำได้เป็นวิธีการที่ดีพิเศษที่สุด ที่นี้ ความรู้ที่จะเกิดขึ้น ไม่ต้องไปกังวลว่าจะเห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นเมืองนิพพาน ขอให้เห็นหัวใจตัวเองก่อน คนภาวนาไม่เห็นหัวใจ มันถึงสวรรค์นิพพานไม่ได้หรอก ต้องดูใจของตัวเองให้รู้ก่อน ว่าใจเราดำ ใจเราขาว ใจเรามีกิเลส โลภ โกรธ หลง ใจมีราคะ โทสะ โมหะ ต้องดูกันที่ตรงนี้ก่อน ที่เรามากำหนดดูการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ เป็นการฝึกสติปัญญาให้สามารถรู้ความจริงของตัวเอง เมื่อรู้อยู่ที่กายก็รู้ว่ากายมีสุขหรือมีทุกข์ รู้อยู่ที่ใจก็รู้ว่าใจมีสุขหรือมีทุกข์ มันก็รู้ความจริงขึ้นมาทีละอย่างสองอย่าง

ได้บรรยายธรรมะมาก็ถึงเวลา ๔ โมงพอดี ก็เห็นว่าพอสมควรแก่กาลเวลาและเป็นการจบตามกำหนดการที่ท่านได้ตั้งเอาไว้ในท้ายที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงช่วยดลบันดาลให้จิตใจของท่านทั้งหลายมีความซาบซึ้งในการบำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญเมตตาภาวนา และมีสติปัญญารู้ธรรม เห็นธรรม ตามความเป็นจริง ขจัดกิเลส โลภ โกรธ หลง ให้หายขาดสิ้นไปจากจิตสันดาน บรรลุพระนิพพานโดยทั่วถึงกันทุกคน เทอญ.



สมาธิคือกิริยาของจิต



“สมาธิไม่ใช่การนั่ง ไม่ใช่การยืน ไม่ใช่การนอน และไม่ใช่การเดิน แต่หากการยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ สมาธิเป็นกิริยาของจิต เมื่อท่านผู้ใดกำหนดจิต ทำจิตให้มีอารมณ์สิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก ไม่ว่าในที่ไหน เวลาใด ไม่เลือกกาล ไม่เลือกสถานที่ แม้แต่เวลาทำงาน หรือใช้ความคิดต่าง ๆ ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ ได้ชื่อว่าเป็นการฝึกสมาธิ”

สมาธิคือกิริยาของจิต*

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

สีลปรีภาวิโต สมาธิ มหปฺพลโ หิติ มหานิสฺโส

สมาธิปรีภาวิตา ปญฺญา มหปฺพลา หิติ มหานิสฺสา

ปญฺญาปรีภาวิตํ จิตฺตํ สมฺมเทว อาสเวหิ วิมุจฺจตีติ

อิมสฺส ฐมฺมปริยายสฺส อตฺถโก สาธายสมนฺตเทหิ สกฺกจฺจํ โส ตพฺโพติ

ณ โอกาสนี้ จะได้บรรยายธรรม อันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่าด้วยเรื่องการทำสมาธิภาวนา เท่าที่มาแสดงธรรมในที่นี้ ส่วนใหญ่ก็มีผู้ถามปัญหาถึงเรื่องการทำสมาธิ และความเป็นไปของภูมิจิตภูมิใจที่ดำเนินไปในแนวทางแห่งสมาธิภาวนา ดังนั้น เพื่อให้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ท่านทั้งหลายฟังธรรมแล้วเพื่อให้เกิดความรู้ รู้แล้วนำไปปฏิบัติ จึงขอเชิญท่านทั้งหลายเตรียมนั่งสมาธิ

ขอให้ทุกท่านจงนั่งในท่าที่สบาย จะนั่งห้อยขาหรือนั่งพับเพียบ หรือนั่งขัดสมาธิตามวิธีการก็ได้ เอาแต่สะดวก เพราะว่า สมาธิ ไม่ใช่การนั่ง ไม่ใช่การยืน ไม่ใช่การนอน และไม่ใช่การเดิน แต่หากการยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ สมาธิเป็นกิริยาของ

*แสดงธรรมเมื่อวันที่ ๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๑

จิต เมื่อท่านผู้ใดกำหนดจิต ทำจิตให้มีอารมณ์สิ่งรู้ ทำสติให้มีสัง
ระลึก ไม่ว่าในที่ใด เวลาใด ไม่เลือกกาล ไม่เลือกสถานที่ แม้แต่
เวลาทำงานหรือใช้ความคิดต่างๆ ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ ได้ชื่อ
ว่าเป็นการฝึกสมาธิ

ท่านผู้ฟังทั้งหลาย อย่าไปเข้าใจว่า เวลาเราทำสมาธิ จะต้อง
นั่งขัดสมาธิ เอามือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น
ในขณะนั้นเพียงอย่างเดียว ตลอดทุกอิริยาบถ การยืน เดิน นั่ง นอน
รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด เมื่อท่านมีสติกำหนดรู้จิต รู้อารมณ์
ของจิตอยู่ตลอดเวลา ได้ชื่อว่าเป็นการฝึกสมาธิทั้งนั้นไม่ว่าท่านจะอยู่
ในอิริยาบถใด เพราะฉะนั้น อย่าไปข้องใจวิธีการ นักบำเพ็ญสมาธิ
ที่พูดไม่ค่อยลงรอยกัน เพราะไปกำหนดหมายเอาวิธีการเป็นเรื่อง
สำคัญ

แม้คำว่า สมถะ วิปัสสนา ก็เป็นแต่เพียงชื่อวิธีการเท่านั้น ใน
แบบในตำราท่านกล่าวไว้ว่า สมาธิในขั้นสมถะต้องอาศัยบริกรรม
ภาวนา หรืออาศัยตามหลักสมถวิธี ๔๐ อย่างซึ่งมีอยู่ในตำรา ส่วน
วิปัสสนา คือการยกสภาวะธรรมคือรูป-นามขึ้นมาพิจารณาน้อมเข้า
ไปสู่พระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้ง ๒ อย่างนี้เป็นเพียง
วิธีการเท่านั้น และเป็นอุบายวิธีนำจิตให้เข้าไปสู่ความสงบ

ขอบอกตรงๆ ว่า ท่านผู้ใดไม่ชอบบริกรรมภาวนา ก็ใช้ความ
คิด คิดด้วยความมีสติ ถ้าท่านผู้ใดไม่ชอบบริกรรมภาวนา หรือไม่
ชอบการใช้ความคิด ไม่ชอบนั่งหลับตา ก็ให้กำหนดจิตให้มีสติ รู้
อยู่ที่การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด ทุกขณะจิต
ทุกลมหายใจ การปฏิบัติโดยวิธีนี้ เราไม่ต้องไปเสียเวลาและไม่ต้อง
ไปห่วงหน้าห่วงหลัง พอเราขยับเดินมีสติ ยืนมีสติ นั่งมีสติ นอน

มีสติ รับประทาน ต้ม ทำ พุด คิด มีสติทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ
ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน

บางท่านอาจจะนึกถามในใจว่า ในขณะที่เขียนหนังสืออยู่ ทำ
สมาธิได้ไหม ได้ ให้เขียนด้วยความมีสติสัมปชัญญะ ในขณะที่
พุดอยู่ ทำสมาธิได้ไหม ได้ ให้มีสติสัมปชัญญะ เวลาคิดอยู่ ทำ
สมาธิได้ไหม ได้ ให้มีสติสัมปชัญญะ รวมความแล้วว่า การทำสมาธิ
คือทำจิตให้มีอารมณ์สิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก ซึ่งในขณะนี้ท่านอาจ
กำหนดหมายเอาเสียงที่ท่านได้ยินเป็นอารมณ์จิตในการภาวนาก็ได้
คือกำหนดหมายรู้อยู่ที่เสียง เสียงดังออกไปกระทบโสตประสาท จิตรู้
มีสติสัมปชัญญะกำหนดตามรู้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ได้ชื่อว่าเป็น
การทำสมาธิ เวลาสวดมนต์ทำสมาธิได้ไหม ได้ สวดด้วยความมี
สติสัมปชัญญะ เวลาเลี้ยงลูกเลี้ยงเต้าทำสมาธิได้ไหม ได้ ทำด้วย
ความมีสติสัมปชัญญะ **สิ่งใดที่เราทำ เราพุด เราคิด ด้วยความมีสติ
สัมปชัญญะ คือความตั้งใจรู้สิ่งนั้นๆ ให้ชัดเจนหรือแน่วแน่ ได้ชื่อว่า
เป็นการฝึกสมาธิ**

ถ้าหากว่าท่านจับหลักของการทำสมาธิโดยไม่เลือกกาล ไม่
เลือกเวลา ไม่ต้องห่วงหน้า ไม่ต้องห่วงหลัง วันหนึ่งๆ ตลอด ๒๔
ชั่วโมง ท่านจะทำสมาธิได้ทุกวินาทีด้วยความมีสติสัมปชัญญะเพียง
อย่างเดียว ทีนี้ถ้าหากว่าเรามาทำสมาธิเพียงแค่งำหนดทำสติตามรู้
การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ต้ม ทำ พุด คิด โดยที่เราไม่ได้
กล่าวถึงชื่อแห่งธรรมะในคัมภีร์ เราสามารถที่จะรู้ธรรมะได้ไหม ก็
ขอตอบว่าได้ ธรรมะคืออะไร คือกายกับใจ เมื่อมีสติรู้อยู่ที่กาย ก็รู้
เรื่องของกาย มีสติรู้อยู่ที่จิต ก็รู้เรื่องของจิต มีสติรู้อยู่ที่อารมณ์จิต
ก็รู้เรื่องของอารมณ์จิต เพราะฉะนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็น

ธรรมะทั้งนั้น เป็นธรรมะที่เป็นอารมณ์สิ่งรู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ

เพื่อความเข้าใจง่าย ๆ ธรรมะของพระพุทธเจ้าแยกออกเป็น ๒ ประเภท ประเภทหนึ่งเรียกว่า สภาวธรรม สภาวธรรมหมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ หรือโลกอื่นก็ตาม หรือในจักรวาลนี้ กายกับใจเป็นสภาวธรรม สถานการณ์และสิ่งแวดล้อมเป็นสภาวธรรม วิชาความรู้ที่เราเรียนมาเป็นสภาวธรรม และอื่นๆ ก็เป็นสภาวธรรม ถ้าจะรวมลงในหลักธรรมะ ก็คือสังขาร ๒ อุปาตินก-สังขาร ได้แก่ สิ่งที่มีใจครอง ได้แก่ คน สัตว์ เป็นต้น อนูปาตินก-สังขาร ได้แก่ สิ่งที่ไม่มืใจครอง ได้แก่ ดินฟ้าอากาศ ต้นไม้ ภูเขา รถ เรือ เป็นต้น สิ่งที่เราเรียกว่าสังขารนั้นแหละคือสภาวธรรม สภาวธรรมคือสังขารอันนี้ เป็นอารมณ์คือสิ่งรู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ

ศาสนาพุทธเป็นปรัชญาชั้นสูง พระพุทธเจ้าสอนให้เราเรียนรู้ ธรรมชาติและกฎของธรรมชาติ ธรรมชาติก็หมายถึงสภาวธรรม กฎของธรรมชาติที่ตายตัวก็คือความเปลี่ยนแปลงของสิ่งนั้นๆ ทุกสิ่งทุกอย่างมันมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ เราก็เปลี่ยนแปลงมาตามลำดับๆ เปลี่ยนแปลงมาจากหยดน้ำมันหยดเล็กๆ จนกระทั่งเป็นตัวเป็นตน คลอดออกมาจากท้องมารดา เปลี่ยนแปลงมา เติบโตมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน บางท่านเปลี่ยนแปลงไปถึงขั้นวัยชรา อายุเลย ๖๐ และทุกสิ่งทุกอย่างในตัวเรานี้มันเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา เมื่อเช้ามันหนาวเย็น แต่เวลานี้มันร้อน นึ่งที่แรกมันก็สบายดี พอหนึ่งไปนั่งมามันก็เหนียว ฟังเทศน์ไปตอนแรกๆ ก็สบายใจดี ฟังไปฟังมามันรำคาญ พระพูดมาก นี่

ก็คือความเปลี่ยนแปลงทั้งนั้น ทั้งกายและใจของเราเปลี่ยนแปลง อยู่ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ อันนี้คือกฎธรรมชาติของสภาวะธรรม พระพุทธเจ้าบัญญัติศัพท์ตามภาษาบาลีว่า อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง ทนอยู่กับที่ไม่ได้ อนัตตา ไม่เป็นตัวของตัวเอง คือไม่ใช่ตัวตนนั่นเอง อันนี้คือธรรมชาติและกฎของธรรมชาติ เป็นธรรมชาติที่เป็นอารมณ์จิต ของพระพุทธเจ้า เป็นสิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งสติของพระพุทธเจ้า พระ พุทธเจ้าอาศัยพิจารณาและรู้อันนี้โดยความเป็นจริง จึงสามารถตรัสรู้ เป็นสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ อันนี้เป็นธรรมชาติที่เป็นอารมณ์จิต

ที่นี้ ธรรมะอันเป็นคำสอน ธรรมะอันเป็นคำสอนที่เป็นพุทธ- บัญญัติจริง ๆ หมายถึง ศีล สมาธิ และปัญญา อันนี้เป็นอุบายวิธีที่ อบรมจิตให้เกิดมีพลังงาน

เราได้สมทานศีล ๕ ประการมาแล้ว ก็เพื่อทำกาย วาจา ให้บริสุทธิ์ปราศจากโทษ และเป็นอุบายระงับภัยเวรต่าง ๆ ผู้ที่มีศีล ได้ชื่อว่าเป็นผู้ระงับเวร ผู้ที่มีศีลได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่มีความพยาบาท อาฆาตจองเวร ผู้มีศีลได้ชื่อว่าเป็นผู้มีจิตเมตตาปราณี เรียกว่า มีพรหมวิหาร ผู้มีศีลได้ชื่อว่าเป็นผู้บำเพ็ญอภัยทาน เมื่อเรามีศีล แล้วหายห่วง กายไม่ได้เบียดเบียน วาจาไม่ได้ด่าใคร กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ เราไม่ได้ทำแล้ว กายวาจาของเราจึง เป็นผู้บริสุทธิ์ เมื่อเราเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ดีสมบูรณ์ ศีลเป็นต้นแห่ง พรหมจรรย์

นักปฏิบัติ นักภาวนาตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา ต้อง เป็นผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์ ศีลของคฤหัสถ์มีความบริสุทธิ์นับจำเดิมแต่ตั้ง เจตนาตวันเป็นต้นไป สมมุติว่าขณะนี้ท่านสมทานศีลแล้ว รักษา ไปจนกว่าจะถึงเวลาจำเป็นที่ท่านจะต้องละเมิดศีลในบางข้อ เช่น

เลิกจากพึ่งเทศน์ บางทีเขาอาจจะเชิญไปกินเลี้ยง แล้วเขายื่นแก้ว
เหล้ามาให้ ถ้าเราไม่รับก็เสียสังคัม บางทีไปเจอคนขี่มาเข้า เมื่อ
เราไม่รับแก้วเหล้าเขาจะถือว่าเราดูถูกเขา แล้วเขาจะเอาเหล้าสาต
หน้าเอา เดียวก็เกิดทะเลาะกัน เพราะฉะนั้น ในคราวจำเป็นเราจะ
ยกเว้นก็ได้ หากศีลข้อนี้ขาด เมื่อเราตั้งใจจะปฏิบัติ ไหว้พระ สวด
มนต์ แล้วก็สมาทานศีลเอาเอง เราก็เกิดมีความบริสุทธิ์นับจำเดิม
แต่เราตั้งใจจะงดเว้น เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็ทำสมาธิภาวนาได้ ไม่
ต้องไปเที่ยวหาสมาทาน หาขอกับพระกับเจ้าก็ได้ ตั้งเจตนางดเว้น
ด้วยตนเองก็มีศีลแล้ว ดังนั้น ศีลเป็นหลักประกันความปลอดภัยใน
การที่เราจะปฏิบัติ

บัดนี้ ท่านทั้งหลายเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์แล้ว จึงกำหนดจิตรู้ที่
จิตของตัวเอง ท่านผู้ใดจะนึกบริการรรมภาวนาตามที่ตนถนัดก็ได้ เช่น
ภาวนา พุทโธ ยุบหนอ พองหนอ สัมมาอะระหัง หรือจะคิดค้น
พิจารณาอะไรก็ได้ ถ้าหากท่านไม่คิดอะไร กำหนดรู้จิตของตัวเอง
อยู่เฉยๆ ถ้าจิตว่างรู้ว่าจิตว่าง จิตคิดรู้ว่าจิตคิด เอาตัวรู้ตัวเดียว
คือสติตามรู้ ในขณะที่บริการรรมภาวนาอยู่ หรือพิจารณาอยู่ ตามรู้
อารมณ์จิตอยู่ หน้าที่เพียงแค่นี้บริการรรม พิจารณากำหนดรู้เท่านั้น
อย่าไปข่มจิต อย่าไปบังคับจิต จิตจะสงบให้เป็นเรื่องของจิตเอง จิต
จะไม่สงบให้เป็นเรื่องของจิตเอง เพราะความสงบก็ดี ความรู้ก็ดี มัน
เป็นผลงาน ผลงานอันนี้เราจะนึกเอาไม่ได้ แต่เหตุคือบริการรรมภาวนา
พิจารณาหรือทำสติกำหนดตามรู้อารมณ์จิต เราทำได้ แต่ผลคอยให้
มันเกิดขึ้นมาเอง อย่าไปบังคับจิตให้สงบ

สมาธิอันใดที่เกิดขึ้นด้วยการบังคับจิต การฝึกหัดบังคับจิตให้
นิ่ง เราทำได้ แต่เมื่อเราบังคับจิตให้นิ่งบ่อยๆ จนคล่องตัว จนชำนาญ

ชำนาญ ในเมื่อจิตมีความสงบแล้ว ต่อไปจะเอาแต่ความสงบอย่างเดียว เขาจะไม่ยอมทำงาน ปัญญาเสื่อม สัญญาความทรงจำก็เสื่อม พอตั้งใจจะคิดอะไรขึ้นมา เขาจะเอาแต่สงบนิ่งอย่างเดียว ไม่ยอมทำงาน ที่เป็นเช่นนั้นเพราะอะไร . เพราะเราบังคับเขา ไม่ยอมให้เขาคิด เป็นการตัดอาหารของจิต เขาคิดไม่ยอมให้เขาคิด เป็นการบั่นทอนการบริหารจิต

ดังนั้น การปฏิบัติก็คือ เมื่อจิตต้องการคิด ก็ปล่อยให้คิดไป ต้องการนิ่งก็ปล่อยให้นิ่งไป หน้าที่ของเรามีแต่เพียงกำหนดรู้เท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่บริกรรมภาวนา ถ้าสมมุติว่าเราบริกรรมภาวนา พุทโธ พุทโธ พุทโธ เข้าไปสักหน่อยหนึ่ง เรารู้สึกมีอาการเคลิ้มๆ เหมือนกับจะ่วงนอน ปล่อย อย่าไปฝืน เขาจะ่วงก็ให้่วงไป เขาจะหลับก็ปล่อยให้หลับไป อย่าไปฝืน เพราะจิตจะก้าวเข้าสู่สมาธิในขั้นนั้นมีอาการเหมือนกับจะ่วงนอน เราว่าอย่างตรงไปตรงมาก็คือ สมาธิก็คือการนอนหลับ เมื่อบริกรรมภาวนา จิตสวลงไปนิ่ง เมื่อนิ่งแล้วก็หลับ หลับอย่างธรรมดานี้ก็มิได้ แต่ถ้าจิตจะมีสมาธิ พอวูปไปนิ่งปั๊บ สว่างโพล่งขึ้นมา มีปิติ มีความสุข ถึงไม่สว่าง แต่ก็รู้สึกร่ามีความแจ่มๆ อยู่ภายใน อันนี้จิตเข้าสู่สมาธิ

แต่ในบางครั้งจิตบริกรรมภาวนาอยู่ พอจิตหยุดบริกรรมภาวนาก็ไปคิดอย่างอื่น บางทีก็คิดขึ้นมาอย่างยังไม่อยู่ ยิ่งเราจะไปบังคับให้หยุด จิตก็ยิ่งคิดมากขึ้น แล้วก็ยิ่งรู้สึกไม่สบายด้วย อันนั้นควรปล่อยให้จิตของเราคิดไป แต่ว่าต้องมีสติตามรู้ความคิดเรื่อยไป นี่ วิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับสมาธิในขั้นนี้ ๑. บริกรรมภาวนาเอาไว้ ๒. เมื่อจิตปล่อยวางบริกรรมภาวนาไปคิดอย่างอื่น ปล่อยให้คิดไปจนสุดช่วง แต่ต้องมีสติตามรู้

ที่นี้เมื่อจิตคิดไม่หยุด เราห้ามไม่อยู่ คิดก็เป็นตัววิตก สติที่รู้พร้อมอยู่ในขณะที่จิตคิด เป็นวิจารณ์ ภาวนาแล้วเกิดวิตกขึ้นมา มีอยู่ ๒ ลักษณะ ลักษณะหนึ่ง จิตไม่ยอมหยุดบริกรรมภาวนา บังคับให้หยุดก็ไม่ยอมหยุด แต่มีสติรู้อยู่ในขณะที่บริกรรมภาวนา เรียกว่า จิตได้วิตก วิจารณ์ ในบางลักษณะ จิตหยุดบริกรรมภาวนา แต่ไปคิดสิ่งอื่นอะไรก็ได้เท่าที่จะคิดขึ้นมา แล้วก็ยังมีสติรู้พร้อมอยู่ในขณะที่คิด อันนี้ก็จิตได้วิตก วิจารณ์ เป็นองค์ประกอบของฌาน คือ ฌานมีวิตก วิจารณ์ ที่นี้ถ้าหากว่าเกิดปิติและความสุข เกิดความเป็นหนึ่ง คือจิต จ้องอยู่ในอารมณ์จิตที่เกิดดับอยู่ในปัจจุบัน สามารถยับยั้งอยู่ได้นานๆ ก็เรียกว่าจิตดำเนินอยู่ในฌานที่หนึ่ง ซึ่งประกอบไปด้วยวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา อันนี้เป็นข้อสังเกตสมาธิในขั้นต้น

อีกอย่างหนึ่ง ในเมื่อจิตสงบลงไปแล้วก็นิ่ง ว่าง สว่าง ไปหนึ่ง อยู่เฉยๆ แต่มีปิติ มีความสุข มีความเป็นหนึ่ง ไม่นึกไม่คิดอะไร นักปฏิบัติก็ไม่ควรไปรบกวนมัน เขาจะนิ่งอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ก็ปล่อยให้มันอยู่อย่างนั้นแหละ อย่าไปรบกวน ในเมื่อเขานิ่งอยู่พอสมควรแล้ว เขาจะถอนออกมาจากความนิ่ง เรียกว่าออกจากสมาธิ พอออกจากสมาธิแล้ว มารู้สึกว่ามีตัว มีกาย ความรู้สึกจะเกิดขึ้นทันที ในเมื่อความคิดเกิดขึ้น ให้มีสติตามรู้ รู้ รู้ รู้ รู้ ไปเรื่อย อย่าไปนึกรำคาญความคิด เพราะความคิดเป็นอารมณ์จิต เป็นสิ่งระลึกของสติ เมื่อจิตมีความคิด สติรู้อยู่ที่ความคิด เมื่อสติสัมปชัญญะ มีพลังแก่กล้าขึ้น ก็จะกำหนดหมายความคิดว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพราะความคิดมันเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเขาจะเกิดภูมิความรู้ของเขาขึ้นมาเองโดยที่เราไม่ได้นึก

ที่นี้เมื่อจิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก ผู้ภาวนากำหนดตามรู้อยู่ตลอดเวลา นอกจากจะรู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาขึ้นมาในจิต ถ้าช่วงใดจิตมีความยินดีต่อความคิด เราก็จะรู้ทันทีว่า ความยินดีเป็นอวิชชาธรรม มีแนวโน้มให้เกิดกามตัณหา ก็จะได้ปัญญาสูงขึ้นมาอย่างนี้ ช่วงใดจิตเกิดความไม่ยินดี เรียกว่า อวิชชาธรรม มีแนวโน้มให้เกิดวิภวตัณหา ถ้าจิตไปยึดความยินดีและความยินร้ายทั้ง ๒ อย่าง ก็ได้ชื่อว่าภวตัณหา เมื่อจิตมีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาอยู่พร้อม ความสุขย่อมเกิดขึ้น ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้น สลับกันไปตามอารมณ์ที่ทำให้ยินดีและยินร้าย สุขทุกข์ เกิดขึ้นที่จิตสลับกันไป เมื่อมีสติสัมปชัญญะรู้อยู่ตลอดเวลา สติกลายเป็นตัวปัญญา สามารถกำหนดหมายรู้ว่า นี่คือทุกข์ขอรียสัจที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ และในอันดับต่อไปจะรู้ว่า นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด และนอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ ก็จะได้ปัญญารู้ทุกข์ขอรียสัจตามที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้

ปัญหาสำคัญอยู่ตรงที่ว่า เมื่อจิตมีสิ่งรู้ ให้มีสติ ผีกสติ นั้นแหละเป็นตัวสำคัญ ความสงบของจิตที่จิตว่าง เป็นฐานสร้างพลังงาน เมื่อจิตมีความว่าง คือเป็นสมาธิแล้ว ย่อมเกิดพลังงานขึ้นมา พลังงานตัวสำคัญก็คือมีสติ ดังนั้น ในขณะที่เรานั่งหลับตาภาวนาอยู่ ก็มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้อยู่ที่อารมณ์จิต อารมณ์จิตที่เราหามาป้อนให้กับจิตคือบาริกรรมภาวนา เมื่อจิตปล่อยวางอารมณ์ที่เราหามาป้อนจิตแล้วไปคิดอย่างอื่น ก็ปล่อยให้เขาคิดไป แต่ให้มีสติตามรู้ และพยายามผีกจิตให้มีสติตามรู้ การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ ถ้าตั้งใจทำติดต่อกันไม่ว่างเว้น เราสามารถจะได้สติสัมปชัญญะ ได้สมาธิ ได้

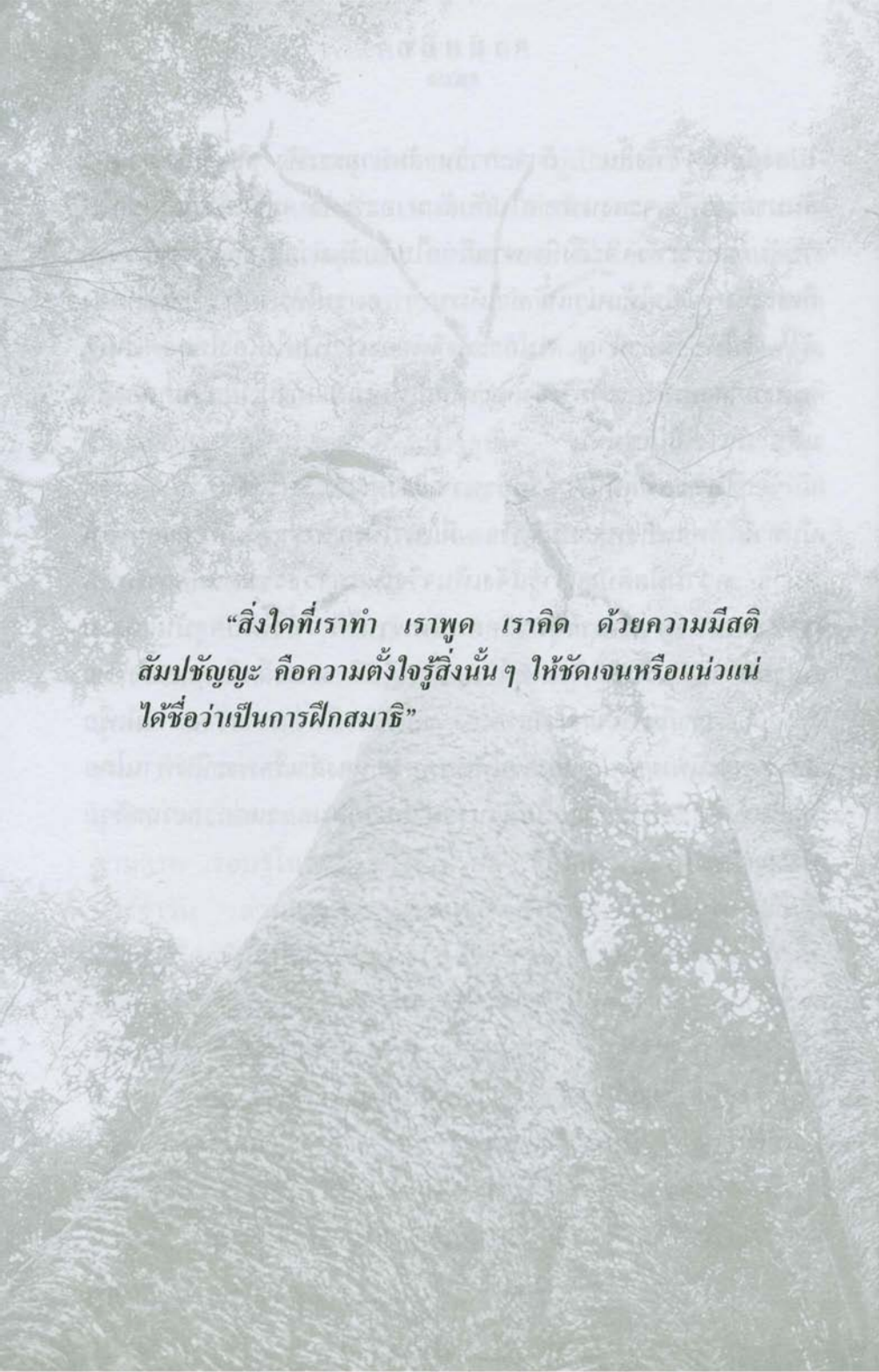
พลังสติ ปัญญา สนับสนุนกิจการที่เราทำอยู่เป็นเรื่องชีวิตประจำวัน
เมื่อฝึกจนคล่องตัว เราจับหลักได้แล้ว เราจะรู้สึกว่าการทำ
สมาธิของเรานั้นทำได้ทุกขณะ ไม่เลือกกาล ไม่เลือกเวลา และสมาธิ
ของเราจะไม่ขัดข้องต่อการทำงาน การทำงานจะไม่เป็นอุปสรรคต่อ
การทำสมาธิ ในขณะที่ทำงานก็ทำสมาธิไปด้วย ด้วยความมีสติอย่าง
เดียว รวมความแล้วว่า การทำสมาธิก็เพื่อให้จิตของเรามีสติ
สัมปชัญญะ รู้ทันเหตุการณ์ในปัจจุบัน เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะ
พร้อม เราก็มีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี และผู้ที่มีความรู้สึกสำนึก
ผิดชอบชั่วดี เขาก็จะมีเจตนาตั้งใจเสมอว่าจะละชั่ว ประพฤติดี ทำใจ
ให้บริสุทธิ์สะอาด

ผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกสมาธิ ฝึกสติสัมปชัญญะนั้น จะทำให้
เราเกิดความรัก ความเมตตา ความซื่อสัตย์สุจริต ตรงไปตรงมา ต่อ
บุคคล ต่อการงาน ต่อหน้าที่ จะได้พลังงาน คือศรัทธาในการทำ
งาน มีวิริยะความหมั่นขยันในการทำงาน มีสติความตั้งใจ ซื่อสัตย์
สุจริต ตรงไปตรงมา มีสมาธิคือความมั่นใจในการทำงาน มีปัญญา
สามารถ รอบรู้ในกิจการที่เราทำอยู่ ที่เกี่ยวกับงานในเรื่องชีวิต
ประจำวัน ส่วนการบรรลุผลนิพพานนั้น เอาไว้พูดกันทีหลัง
เมื่อเราฝึกสติสัมปชัญญะของเราให้รู้ทันเหตุการณ์ในปัจจุบัน ถ้าฝึก
ได้คล่องตัวจริงๆ เราสามารถที่จะทำสมาธิได้ตลอดเวลา และมรรค
ผลนิพพานก็จะไล่เข้ามาทุกทีๆ

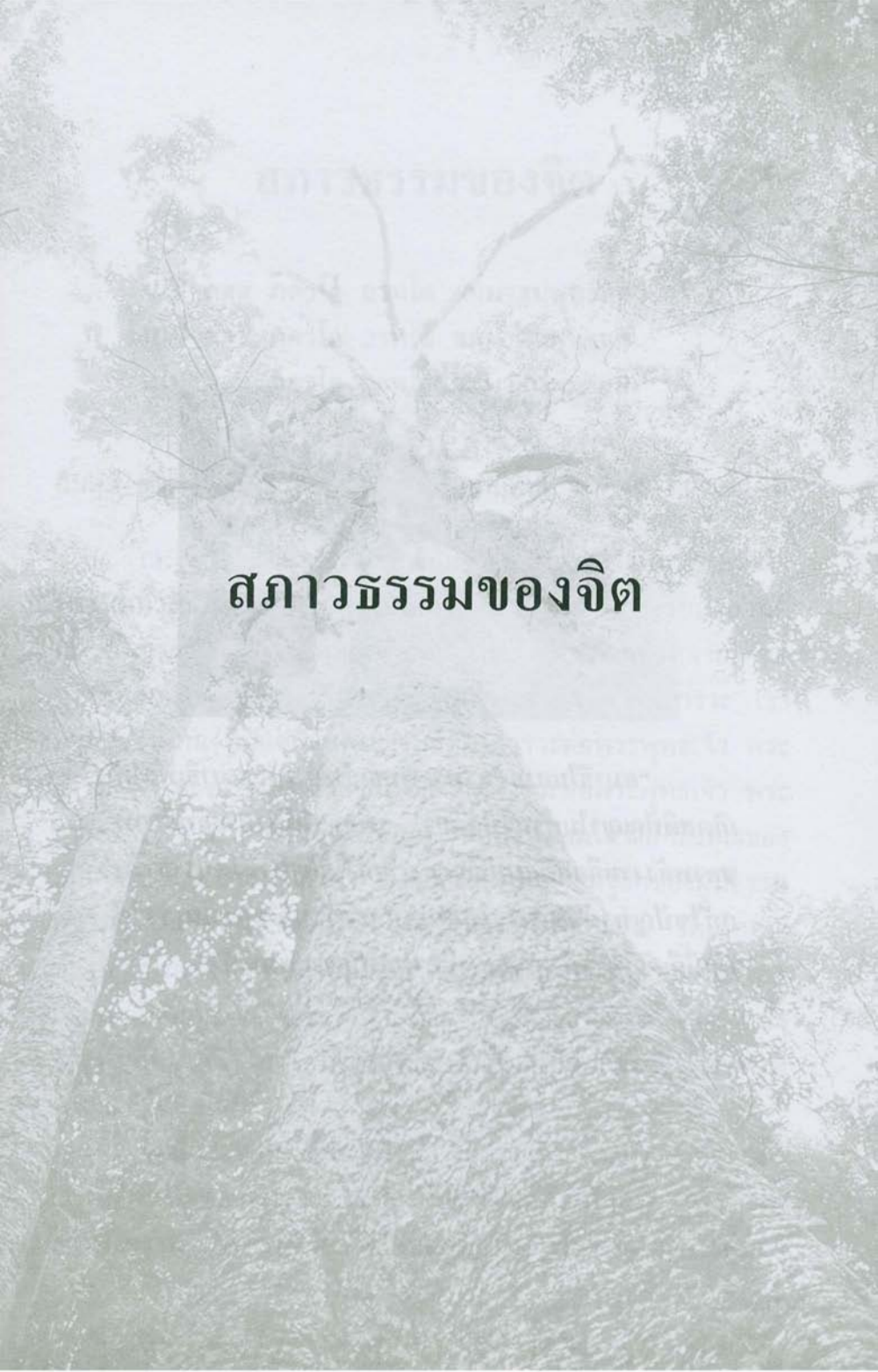
วันนี้กล่าวธรรมะพอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่านผู้ฟัง
ก็เห็นว่าพอสมควรแก่กาลเวลา และขออย่าอีกทีหนึ่งว่า การทำสมาธิ
สำคัญอยู่ที่ความเชื่อมั่นตัวเอง อารมณ์ที่เรายึดเป็นคู่ของจิต จะเป็น
อะไรก็ได้ ยุบหนอ-พองหนอ สัมมาอะระหัง ตั้งใจให้แน่วแน่ อย่า

ไปสงสัยใดๆ ทั้งสิ้น ถ้าจะภาวนาสัมมาอะระหัง คือฉันจะภาวนา
 สัมมาอะระหัง จะลงนรกขอลไปกับสัมมาอะระหัง จะขึ้นสวรรค์ก็ขอลไป
 กับสัมมาอะระหัง จะถึงนิพพานก็ขอลไปกับสัมมาอะระหัง และอื่นๆ
 ก็เช่นกัน ตั้งใจให้แน่วแน่ ทำให้มากๆ อบรมให้มากๆ ทำให้คล่อง
 ตัว ทำให้ชำนาญชำนาญ จนกระทั่งจิตของเราเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ
 จะสงบก็สงบเอง จะรู้ก็รู้เอง จะเห็นก็เห็นเอง ถ้าเราฝึกจนคล่องตัว
 แล้ว มันจะเป็นเช่นนั้น

ในท้ายที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย จงดล
 บันดาลให้ท่านทั้งหลายมีจิตใจ มีแน่วโน้มเข้าสู่ธรรมคือความเป็น
 สมามี ความมีสติปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมตามความเป็น
 จริง และสามารถบรรลุผลนิพพานได้ ทั้งในปัจจุบันและใน
 อนาคตกาล เรามาพึ่งเทศน์ มานั่งปฏิบัติ มาระลึกถึงคุณของพระ
 พุทธเจ้า เราก็มาพิจารณาธรรม ขอให้เรานึกว่าเราสร้างบารมีเพื่อ
 สำเร็จพระนิพพาน และขอให้ทุกๆ ท่านจงสำเร็จพระนิพพานโดย
 ทั่วกันทุกๆ ท่าน โดยนัยดังบรรยายมาก็สมควรแก่กาลเวลาด้วย
 ประการฉะนี้



“สิ่งใดที่เราทำ เราพูด เราคิด ด้วยความมีสติ
สัมปชัญญะ คือความตั้งใจรู้อยู่สิ่งนั้นๆ ให้ชัดเจนหรือแน่วแน่
ได้ชื่อว่าเป็นการฝึกสมาธิ”



สภาวะธรรมของจิต



“สมาธิในสายของพระพุทธเจ้า บำเพ็ญสมาธิเพื่อให้เกิดสติปัญญาในด้านวิปัสสนา เพื่อจะได้นำประสิทธิภาพของพลังงานคือสติสัมปชัญญะมาแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวัน แก้ไขปัญหาข้อข้องใจในกิเลสและอารมณ์ของตนเองได้ อันนี้คือวิถีทางบำเพ็ญสมาธิตามแบบพระพุทธเจ้า”

สภาวะธรรมของจิต

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

พุทฺธคารวตา ฌมฺมคารวตา สงฺฆคารวตาติ

อิมสฺส ฌมฺมปริยายสฺส อตฺถโก สาธายสมนฺตเทหิ สกุกจํ โส ตพฺโพติ

ณ โอกาสบัดนี้จะได้บรรยายธรรมะอันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่านผู้สนใจในธรรมะ อันเป็นหลักปฏิบัติ ก่อนอื่น ท่านทั้งหลายได้ขออนอบน้อมต่อพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยความคารวะ เรามาฟังธรรมกัน แม้แต่ผู้แสดงธรรมก็ต้องคารวะต่อพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ผู้ฟังก็ต้องแสดงความคารวะต่อพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการน้อมจิตน้อมใจรำลึกถึงคุณของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งจะปรากฏในความรู้สึกของผู้มีธรรม ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีที่มีอยู่ในจิตของท่านนั้น นั่นคือคุณของพระพุทธเจ้า การทำจิตใจให้มีความเที่ยงธรรมยุติธรรมอยู่ตลอดเวลา นั่นคือคุณของพระธรรม กิริยาที่มีสติสังวรระวังตั้งใจจะละชั่ว ประพฤติความดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาด นั่นคือกิริยาแห่งความมีพระสงฆ์ในจิตในใจ

บัดนี้ เราท่านทั้งหลายมีคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในจิตในใจของเราแล้ว เราจะได้น้อมจิตน้อมใจเพื่อจะฟังธรรม การฟังธรรม ควรจะได้ฟังที่จิตใจของตนเอง พื้นฐานแห่งการศึกษา

ธรรมะ และการเรียนธรรมะเพื่อให้เข้าใจหลักปฏิบัติและเพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเรากันจริงๆ อาศัยกายกับใจเป็นหลัก เพราะธรรมะที่ท่านบันทึกไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎกทั้งหมด เป็นเรื่องเกี่ยวกับกายกับใจทั้งนั้น ตราบใดที่กายกับใจยังมีความสัมพันธ์กันอยู่ รู้กันอยู่ รูปนามก็ย่อมปรากฏในความรู้ของเรา เมื่อกายกับใจยังมีความสัมพันธ์กันอยู่ ความรู้สึกนึกคิด ความเคลื่อนไหวไปมาก็ย่อมปรากฏ ถ้าหากกายกับใจแยกออกจากกันเมื่อไร กายก็จะต้องนอนนิ่งทำอะไรไม่ได้ ใจที่แยกออกจากกายไปแล้วก็มีแต่สภาวะรู้ปรากฏอยู่เฉยๆ ทำอะไรก็ไม่ได้ทั้งนั้น แต่เมื่อ ๒ อย่างมาสัมผัสกันเข้าเมื่อไร ความเคลื่อนไหวในเรื่องความคิดและการกระทำย่อมปรากฏขึ้นเมื่อนั้น

ดังนั้น หากว่าเราจะเป็นนักปฏิบัติธรรม เอากันเพียงแค่ว่ามากำหนดจิตทำสติรู้ไว้ที่จิตของเราเพียงอย่างเดียว เราอาจจะไม่ได้ตั้งใจนึกคิดอะไรทั้งสิ้น เป็นแต่เพียงทำจิตให้ว่างอยู่ชั่วขณะหนึ่งโดยเรามาทำความรู้สึกไว้ในใจว่า ดูซิ จิตของคนเราจะว่างตลอดกาลได้หรือไม่ เข้าใจว่าจิตไม่มีโอกาสที่จะว่างได้ เมื่อจิตไม่มีโอกาสที่จะว่างได้ คือเขาไม่หยุดคิดนั่นเอง บางที *ถ้าความคิดของเราไม่มีสติสัมปชัญญะตามรู้ทัน ความคิดก็กลายเป็นความฟุ้งซ่าน แต่ถ้าหากว่าความคิดในขณะที่มีสติตามรู้ทัน ความคิดนั้นจะกลายเป็นปัญญาของจิต* เพราะโดยธรรมชาติของจิต ถ้าหากว่าจิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก ความรู้แจ้งเห็นจริงย่อมปรากฏขึ้นแก่จิตของผู้ที่ตั้งใจที่จะกำหนดดูอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น หลักการปฏิบัติธรรมที่จะให้ได้ประโยชน์กันอย่างแท้จริง เราควรจะได้ทำจิตของเราให้มีสิ่งรู้ ทำสติของเราให้มีสิ่งระลึก

พระอาจารย์ใหญ่แห่งกรรมฐานภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คือ พระอาจารย์เสาร์ ก็ได้กล่าวว่า เวลานั้นจิตของเรามันไม่เคยหยุดคิด มีแต่ความคิดตลอดเวลา ลูกศิษย์ลูกหาอยู่ในสำนักผู้รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ก็เข้าใจว่าอาจารย์เสื่อมเสียแล้ว ท่านอาจารย์ฝันก็กล่าวว่า อย่าปล่อยให้จิตมันว่าง ให้มันมีงานทำอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น การปฏิบัติธรรมนี้ จุดสำคัญอยู่ตรงที่ว่า เราต้องทำจิตให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก อันนี้เป็นหลักการภาวนาตามแบบของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การภาวนาตามแบบของลัทธิศาสนาพราหมณ์ มุ่งที่จะทำจิตให้ว่าง ทำจิตให้สงบ ทำจิตให้ละเอียด จนได้บรรลุสมาบัติ ๘

ความจริงหลักของการทำสมาธินี้เป็นหลักสากลทั่วไป ไม่เฉพาะจะมีในศาสนาพระพุทธเจ้าเท่านั้น ท่านเคยได้ยินไหมว่า พระพุทธเจ้าของเราไปเรียนสมาธิในสำนักอุทกดาบสและอาฬารดาบส เรียนจนกระทั่งจบหลักสูตรของอาจารย์ทั้งสอง อุทกดาบส อาฬารดาบสเก่งในทางทำสมาธิเพื่อเข้าฌานสมาบัติ คือทำจิตให้บรรลุฌานที่ ๑, ๒, ๓, ๔ และอากาศาณัญญายตนะ วิญญาณัญญายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ จนได้บรรลุสมาบัติ ๘ ในคัมภีร์ท่านกล่าวว่า จิตที่อยู่ในสมาบัติขั้นที่ ๘ เป็นสภาพจิตที่สงบ นิ่ง ว่าง เป็นจิตที่ละเอียด จะว่ามีสัญญาาก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ปฏิเสธและรับรองไม่ได้ นักปราชญ์ท่านจึงบัญญัติฌานขั้นนี้ว่า เนวสัญญานาสัญญายตนะ เมื่อท่านผู้บำเพ็ญจิตไปถึงฌานขั้นนี้ ท่านผู้นั้นก็เข้าใจว่าท่านสำเร็จอรหัตต์แล้ว หรือสำเร็จนิพพานแล้ว แต่แท้ที่จริงนั้นไม่ใช่เรื่องการสำเร็จพระนิพพาน เพราะพวกฤษีเขาไปสำคัญเอาแต่เพียงว่าจิตมีความบริสุทธิ์สะอาดเฉพาะเวลาอยู่ในสมาธิเท่านั้นก็เป็นพอ แต่เมื่อออกจากสมาธิอันละเอียด

มาแล้ว จิตจะรับรู้อารมณ์ มีความยินดียินร้าย มีอาการของกิเลส
เกิดขึ้น ไม่สำคัญ โดยเขาคิดว่าเวลาจนใกล้จะตาย ก็รีบกำหนด
จิตเข้าสู่สมาธิ แล้วได้สำเร็จพระนิพพานไปเลย ดังมีพุทธบริษัท
บางท่านมีความเข้าใจเช่นนั้น เข้าใจว่าการปฏิบัติสมาธิเพื่อบรรลุ
พระนิพพานเป็นของง่าย ไม่ต้องไปบำเพ็ญในปัจจุบันนี้ก็ได เรา
รู้หลักการแล้ว จวนๆ จะตายก็กำหนดจิตเข้าสู่พระนิพพานไปเลย
ความคิดและความรู้สึกเช่นนี้เป็นความเข้าใจผิด ออกจะเป็นการ
ดูถูกพระนิพพานว่าเป็นของง่ายจนเกินไป ความจริงเขาก็เข้าใจว่า
เป็นของง่าย เพราะนิพพานตามความเข้าใจของเขาไม่ตรงกันกับของ
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าท่านก็ได้เรียนสมาธิในสำนักของอาจารย์ทั้งสอง
ดังที่กล่าวมา และสามารถทำจิตให้ได้ฌานสมาบัติ และมีความ
สามารถเข้าออกฌานได้คล่องแคล่วว่องไวยิ่งกว่าอาจารย์ผู้สั่งสอน
จนกระทั่งอาจารย์ทั้งสองไม่มีปัญญาจะสอนท่านชายสิทธัตถะต่อไป
อีกแล้ว เป็นอันว่าจนปัญญา เพราะภูมิของท่านเหล่านั้นสิ้นสุด
เพียงแค่นั้น แต่โดยวิสัยของพุทธภูมิ ย่อมทรงเป็นผู้มีพระปัญญา
ปรีชาเฉลียวฉลาด พระองค์มิได้ติดแต่ความสงบหรือความสะอาด
บริสุทธิ์แห่งจิตภายในสมาธิชั้นละเอียด เมื่อออกจากสมาธิชั้นละเอียด
มาแล้ว มาประสบอารมณ์ที่รู้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อาการ
ของกิเลสคือความยินดียินร้ายก็ยังปรากฏอยู่ พระองค์จึงสันนิษฐาน
พระองค์เองว่า เรายังไม่สำเร็จ ไม่สำเร็จพระอรหันต์ ไม่สำเร็จพระ
นิพพาน ไม่สำเร็จความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังนั้น พระองค์
จึงหวนมาคั่นคว้า พิจารณา โดยที่พยายามทำสมาธิตามหลักเกณฑ์
แห่งการทำจิตให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก และอาศัยสมาธิที่ได้

บำเพ็ญมาจากสำนักของฤาษีทั้ง ๒ คนนั้นเป็นพื้นฐาน เพราะฉะนั้นเมื่อพระองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นศาสดาเอกในโลกเมื่อพระองค์เผยแผ่พระพุทธศาสนาหรือประกาศธรรมะ พระองค์ก็อาศัยหลักการทำสมาธิที่ได้ดำเนินมาทั้งในสำนักของอาจารย์ทั้งสองและที่พระองค์ทรงค้นคว้าด้วยพระองค์เอง เป็นหลักแห่งการปฏิบัติในเมื่อบัญญัติศาสนา ตั้งศาสนาให้เป็นหลักฐานมั่นคงในโลกแล้วจึงปรากฏที่สุดยอดแห่งสมาธิอยู่เป็น ๒ ประการ ซึ่งเรียกว่าฌาน การเข้าสมาธิแบบฤาษีเป็นการเข้าฌานเหมือนกัน แต่ฌานของฤาษีเป็นฌานที่จิตไปรู้ในสิ่งๆ เดียว เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้วไม่มีสิ่งรู้ จิตก็รู้อยู่เพียงในจิต ถ้าหากว่าจิตเพ่งสิ่งใดจนเกิดอุคคหนิมิตติดตา จิตก็รู้อยู่ในสิ่งๆ เดียว และไม่มีอาการแห่งความรู้ที่จะเปลี่ยนแปลง รู้สิ่งใดก็รู้อยู่ในสิ่งนั้นเพียงสิ่งเดียวเท่านั้น อันนี้เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน เป็นฌานพวกฤาษีในสมัยก่อนพระพุทธเจ้าเกิด

แต่ฌานของพระพุทธเจ้าหมายถึงลักขณูปนิชฌาน ฌานที่มีจิตสงบตั้งมั่นลงเป็นสมาธิ แม้จะอยู่ในขั้นของอุปจารสมาธิก็ตาม อปัณาสมาธิก็ตาม จิตย่อมมีความรู้ มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าจิตมีความรู้ในขั้นอุปจารสมาธิ รู้อะไรแล้วมีสมมตัตถิญาณูติ เช่น รู้ภาพนิมิต จิตก็รู้ว่ารู้ภาพนิมิต และมีสมมตัตถิญาณูติเรียกภาพนิมิตนั้นว่าเป็นอะไร เป็นเทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ ประการใด จิตย่อมเรียกชื่อสิ่งนั้นๆ ได้ แม้แต่พิจารณารู้ภายในกายของตนเอง เช่น อาการ ๓๒ จิตก็ยังเรียกว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง แม้จะพิจารณาธาตุกรรมฐาน จิตก็สามารถที่จะรู้ดิน น้ำ ลม ไฟ โดยสมมตัตถิญาณูติ อันนี้เป็นพื้นฐานความรู้ในขั้นอุปจารสมาธิ รู้อันใดขึ้นมาแล้วย่อมมีสมมตัตถิญาณูติที่จิตจะต้องเรียกสิ่งนั้นๆ ว่าเป็นสิ่งนั้น

สิ่งนี้ แต่เมื่อจิตสงบละเอียดยิ่งลงไปกว่านั้นจนกระทั่งถึงขั้นอัปปนาสมาธิ จิตก็จะมีสิ่งรู้ปรากฏอยู่เหมือนกัน แต่ความรู้ในขั้นนี้ จิตรู้อะไรแล้วจะรู้อยู่เฉยๆ ไม่มีสมมติบัญญัติภาษาที่จะเรียกสิ่งนั้นว่าเป็นอะไร เช่น มองเห็นอัฐิคือกระดูก จิตก็ไม่เรียกว่ากระดูก จะรู้อยู่เฉยๆ เมื่อมองเห็นว่ากระดูกมีการเปลี่ยนแปลง คือสลายตัว จิตจะรู้อยู่เฉยๆ ไม่วิ่งตามอาการแห่งความเปลี่ยนแปลงของสิ่งนั้นๆ แม้จะรู้เห็นสิ่งใดๆ ก็ตาม จิตจะเพียงแต่รู้อยู่เฉยๆ ไม่สมมติบัญญัติสิ่งนั้นว่าเป็นอะไร แต่จิตจะมีความรู้ปรากฏขึ้นไม่ขาดระยะ จิตก็เพียงแต่กำหนดรู้โดยอัตโนมัติ โดยที่ผู้ภาวนาไม่มีสัญญาเจตนาใดๆ จะไปเจือปน จิตอยู่ในภาวะแห่งความเป็นเองโดยธรรมชาติ โดยอาศัยพลังที่เกิดจากการอบรมศีล สมาธิ ปัญญา ให้บริสุทธิ์สะอาด กลายเป็นอริศีล อริจิต อริปัญญา เมื่อจิตของเรามีอริศีล อริจิต อริปัญญา จะมีสภาวะรวมพลังลงเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า เอกายโนมัคโค สิ่งทีปรากฏเด่นชัดอยู่ในจิตของผู้เป็นเช่นนั้นก็คือ สติวินโย สติวินโยตัวนี้จะมีลักษณะควบคุมดูแลและจัดจ้องดูอยู่ที่จิตตลอดเวลา เมื่อเป็นเช่นนั้น แม้ว่าจิตของเราจะรู้อะไรขึ้นมากก็ตาม สักแต่ว่ารู้ รู้แล้วก็ปล่อยวางไป อันนี้คือลักษณะของฌานที่พระพุทธเจ้าได้บรรลุและได้นำมาสั่งสอนพวกเรา

ส่วนมากนักปฏิบัติทั้งหลายจะเข้าใจว่าจิตอยู่ในขั้นอัปปนาสมาธิหรือในขั้นสมถกรรมฐาน จิตจะไม่มีความรู้ จะไม่มีปัญญา แต่ความจริงมิได้เป็นเช่นนั้น การปฏิบัติทั้งสายพระพุทธเจ้า ทั้งสายของศาสนาพราหมณ์ ก็อาศัยหลักสมถสมาธิเหมือนกัน แต่ในศาสนาพราหมณ์เขาไม่เล่นวิปัสสนา มุ่งเฉพาะที่จะทำจิตให้สงบละเอียด ได้บรรลุฌานสมาบัติเป็นพอแล้ว และวัตถุประสงค์ของการบำเพ็ญ

ในศาสนาพราหมณ์มุ่งสู่อิทธิฤทธิ์ เพื่อจะให้มอิทธิฤทธิ์เหาะเหินเดิน
อากาศ เกิดอภิญญารู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นเรื่องของโลกีย-
ธรรม ไม่ใช่เรื่องของโลกุตระ ใครที่สามารถกำหนดรู้วาระจิตของ
คนอื่นได้ ความรู้อันนี้เรียกว่า อภิญญา ใครสามารถที่จะรู้สิ่งที่ซ่อน
ตัวอยู่ในที่เร้นลับซึ่งตามนุษยธรรมตามองไม่เห็น ความรู้อย่างนี้เรียก
ว่า อภิญญา พวกศาสนาพราหมณ์ทั้งหลายเขามำเพ็ญสมาธิเพื่อให้
เกิดอภิญญาดังที่กล่าวมาแล้วนี้ แต่ สมาธิในสายของพระพุทธเจ้า
บำเพ็ญสมาธิเพื่อให้เกิดสติปัญญาในด้านวิปัสสนา เพื่อจะได้นำ
ประสิทธิภาพของพลังงาน คือสติสัมปชัญญะ มาแก้ไขปัญหาชีวิต
ประจำวัน แก้ไขปัญหาข้อข้องใจในกิเลสและอารมณ์ของตนเองได้
อันนี้คือวิธีทางบำเพ็ญสมาธิตามแบบพระพุทธเจ้า

ในเมื่อเราจะประมวลหลักแห่งการปฏิบัติโดยทั่วๆ ไปให้สรุป
ลงเป็นหลักการที่ย่นย่อและเข้าใจง่ายที่สุด เราจะกำหนดหมายได้
เพียง ๓ หลักเท่านั้น จุดยืนของการบำเพ็ญสมาธิ หลักสำคัญอยู่
ตรงที่ว่า ผู้ที่ตั้งใจจะปฏิบัติสมาธิ ขอดำพรดทำสติดำหนดตามรู้
การยีน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด อยู่ทุกลมหายใจ
การกำหนดสติดำรู้การยีน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด
คิด ทุกลมหายใจ เป็นอุบายฝึกหัดจิตให้มีสติสัมปชัญญะ ให้เกิด
การสำรวมระวัง สำรวมที่ไหน สำรวมที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย
และใจ และสำรวมจิตสำรวมใจ สำรวมในสิ่งทั้งปวง เพื่อสกัดกั้น
กิเลสและอารมณ์ไม่ให้เกิดขึ้น การปฏิบัติเช่นนี้ ถ้าหากว่าท่าน
ผู้ใดพยายามปฏิบัติตามแบบที่ว่าทำสติดำรู้ การยีน เดิน นั่ง
นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด ทุกลมหายใจ ในเมื่อท่าน
ฝึกหัดจนคล่องตัวแล้ว ท่านจะปรากฏลักษณะอันหนึ่งในความรู้สึก

ภายในจิตของท่าน คือเมื่อท่านจะก้าวออกไปที่ไหน ทำอะไร แม้
การทำ การพูด การคิด สติของท่านจะตามรู้สิ่งนั้นๆ โดยอัตโนมัติ
ที่แรกท่านอาจจะควบคุมทำจิต ทำสติ ตามรู้สิ่งดังกล่าวด้วยความ
ลำบากยากเย็น แต่เมื่อท่านพยายามฝึกหัดบ่อยๆ เข้า ทำให้คล่องตัว
ทำให้ชำนาญโดยธรรมชาติของจิต ถ้ามีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก
พลังของสมาธิย่อมเพิ่มขึ้นทุกที พลังของสติย่อมเข้มแข็งขึ้นทุกที
ในเมื่อจิตมีความมั่นคงต่อการที่จะกำหนดอาการดังกล่าว หรือสติ
มีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะควบคุมการกำหนดนั้นๆ เองโดยอัตโนมัติ
ไม่ว่าท่านจะเคลื่อนไหวไปมาทางใด สติของท่านจะตามรู้อาการ
แม้แต่ความรู้สึกนึกคิด สติก็จะทำหน้าที่ของเขาไปเองโดยอัตโนมัติ
การฝึกหัดสมาธิแบบนี้ ท่านจะไม่พบอุปสรรคใดๆ มาขัดขวางการ
ปฏิบัติ เพียงแต่ท่านกำหนดจิตทำสติรู้ไว้ที่จิตเพียงอย่างเดียว เมื่อ
ท่านก้าวไป ท่านก็ไม่จำเป็นจะต้องไปนึกว่าก้าวหนอ ท่านก้าวเดิน
ท่านย่อมนรู้ เพราะจิตเป็นผู้สั่ง ท่านจะหยุด จิตเขาย่อมรู้ เพราะจิตเขา
เป็นผู้สั่ง ท่านจะนอนย่อมนรู้ จะนั่งย่อมนรู้ เพราะจิตเขาเป็นผู้สั่ง จะ
รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ ทำ พูด คิด ย่อมรู้ เพราะจิตเขาเป็นผู้สั่ง ฉะนั้น
ทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จแล้วที่จิต มโนบุพพวงคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา
มโน มยา ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นผู้ถึงก่อน มีใจเป็นหัวหน้า สำเร็จ
แล้วแต่ใจ เพราะฉะนั้น ภายในร่างกายของเรานี้ใจเป็นใหญ่ ความ
เคลื่อนไหวไปมาทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่การคิด ใจเป็นผู้บังคับทั้งนั้น

ในเมื่อนักปฏิบัติมาทำสติกำหนดรู้ไว้ที่ใจเพียงอย่างเดียว
เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นที่กาย ใจเขาย่อมรู้ เพราะกายกับใจยังมีความ
สัมพันธ์กันอยู่ ใจย่อมรู้เรื่องของกาย แม้ในขณะที่ท่านนั่งหลับตาอยู่
ลมพัดมาต้องกายของท่าน ท่านก็รู้ รู้โดยอัตโนมัติ โดยไม่ได้ตั้งใจ

ถ้าหากมีแมลงมาเกาะผิวหนังของท่าน ท่านก็รู้ รู้เองโดยอัตโนมัติ โดยไม่ได้ตั้งใจ ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะกายกับใจยังมีความสัมพันธ์กันอยู่ เมื่อกายกับใจยังมีความสัมพันธ์กันอยู่ เหตุการณ์อันใดเกิดขึ้นที่กาย ใจย่อมรู้ ฉะนั้น เมื่อเราจะปฏิบัติธรรม กำหนดจิตทำสติรู้ไว้ที่จิตเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เราก็จะสามารถรู้ความเปลี่ยนแปลงของกาย สามารถรู้ความเปลี่ยนแปลงของความคิด

เช่นอย่างสมมติว่าท่านจะกำหนดจิตคอยจ้องดูความคิดที่จะพึงเกิดขึ้น ในเมื่อความคิดอันใดเกิดขึ้น ท่านทำสติรู้ เมื่อท่านทำสติรู้ ความคิดจะหยุดว่างอยู่เพียงนิดหนึ่ง พอเผลอตัวแล้ว ความคิดจะเกิดขึ้น เมื่อท่านทำสติรู้เป็นลำดับๆ ไปจนกระทั่งสติของท่านมีพลัง แก่กล้าขึ้น สติและความคิดก็จะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ในเมื่อจิตมีความคิด สติจะทำหน้าที่ตามรู้ ในขณะที่จิตของท่านมีความคิดและ สติทำหน้าที่ตามรู้อยู่นั้น เมื่อทั้งจิต ทั้งสติ ทั้งพลังของสมาธิ พลังของสติสัมปชัญญะมีความแก่กล้าขึ้น จิตของท่านจะสามารถกำหนดรู้ความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่เกิดดับอยู่กับจิต เมื่อจิตมีความสำคัญมั่นหมายดูอยู่ที่ความเกิดดับ จิตก็ย่อมรู้ความเปลี่ยนแปลงของความเกิดดับของความคิดที่ปรากฏขึ้นในจิต เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตของท่านก็เกิดอนิจจสัญญา สามารถจะกำหนดรู้ความไม่เที่ยงของความคิด แล้วจิตของท่านก็จะก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนาเองโดยอัตโนมัติ

ไม่เฉพาะแต่เท่านั้น เมื่อท่านสามารถทำสติกำหนดดูความเกิดขึ้นดับไปของความคิดอยู่ตลอดเวลา นอกจากท่านจะรู้ความเปลี่ยนแปลงของความคิดแล้ว ท่านยังจะสามารถรู้กิเลสและอารมณ์ที่จะพึงเกิดขึ้นภายในจิตของท่าน ความคิดท่านนั้นที่จะเป็นสิ่งมา ยุบเหวให้เราเกิดความยินดีและความยินร้าย ความคิดบางอย่าง เมื่อ

จิตคิดขึ้นมาแล้วรู้สึกเฉยๆ แต่บางอย่างคิดขึ้นมาแล้วรู้สึกเป็นที่
พอใจเกิดความยินดี เมื่อท่านรู้ว่าจิตของท่านมีความยินดี ท่านก็รู้
ทันทีว่าจิตของท่านกำลังมีแนวโน้มไปสู่กามตัณหา ถ้าสิ่งใดเกิดขึ้น
ท่านไม่พอใจ เกิดความยินร้ายขึ้นมา ท่านก็สามารถจะรู้ทันทีว่าจิต
ของท่านกำลังมีแนวโน้มไปสู่วิภวตัณหา หากท่านยึดในกามตัณหา
วิภวตัณหา คือความยินดียินร้ายทั้ง ๒ อย่าง มันก็เกิดเป็นภวตัณหา
ขึ้นมา ในเมื่อภายในจิตของท่านมีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา
พร้อมอยู่ตลอดเวลา ความทุกข์และความสุขจะไม่บังเกิดขึ้นย่อมไม่มี
ในเมื่อความทุกข์และความสุขบังเกิดขึ้น ทั้งสุขและทุกข์นั้นแหละเป็น
ฉายาส่อให้เรามองจิตว่า นี่ทุกข์ขอรียสัจปรากฏขึ้นในจิตของเราแล้ว
นี่วิธีกำหนดดูจิตและอารมณ์ภายในจิตจะได้ผลลัพธ์ดังที่กล่าวมานี้

เพราะฉะนั้น ขออย่าเตือนอีกทีหนึ่งว่า การภาวนานี้ต้องทำ
จิตให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก แม้แต่เพียงท่านกำหนดทำสติตามรู้
การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด เพียงแค่นี้
ท่านอย่าเผลอไปคิดว่าการปฏิบัติอย่างนี้เป็นการปฏิบัติง่าย การทำ
สติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด เป็น
ของปฏิบัติยาก แต่ฟังดูแล้วเป็นเรื่องเฝิ่นๆ ถ้าจะเอากันจริงจังแล้ว
นั่งหลับตาบริกรรมภาวนาจะง่ายกว่า แต่ว่าเมื่อเราฝึกหัดทำสติตาม
รู้ การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด ถ้าท่านผู้ใด
ตั้งใจปฏิบัติ ดำเนินตามแนวทางดังที่กล่าวมาแล้วนี้ เมื่อพลังแห่ง
สมาธิ สติปัญญาของท่านบังเกิดขึ้น ท่านสามารถน้อมนำสมาธิ
และสติปัญญาไปใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ทั้งทางคตโลกและคตธรรม
ท่านสามารถใช้พลังสมาธิ พลังสติ สนับสนุนกิจการที่ท่านทำอยู่ใน
ชีวิตประจำวัน คือในขณะที่เดินท่านก็จะรู้การเดิน เวลาท่านทำงาน

สติสัมปชัญญะจะไปจดจ่ออยู่ทำงาน เวลาท่านคิด สติสัมปชัญญะจะไปจดจ่ออยู่ที่ความคิด ไม่ว่าท่านจะเคลื่อนไหวไปมาทางใด สติสัมปชัญญะจะทำหน้าที่ของเขาทันที ซึ่งจะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ

ทีนี้เกี่ยวกับเรื่องจิตเรื่องใจภายใน ถ้าหากสมมุติว่าเราทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ พูด คิด ตลอดเวลา แม้จิตของเรายังไม่สงบเป็นสมาธิ แต่เราจะได้พลังทางสติสัมปชัญญะ เมื่อเราได้พลังทางสติสัมปชัญญะ เราสามารถที่จะน้อมนำพลังจิตพลังสติปัญญาของเราไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่างๆ ใครปฏิบัติสมาธิตามแบบนี้ จะเข้าในลักษณะที่เป็นผู้ซึ่งไม่เพียงรู้จักแต่นั่งหลับตาสมาธิอย่างเดียว ยังจะมองดูชาติหรือผืนแผ่นดินของเราด้วย จะเป็นผู้ไม่ทอดทิ้งประเทศชาติบ้านเมือง ยิ่งปฏิบัติภูมิจิตภูมิใจสูงขึ้นไปเท่าไร จะรู้สึกว่ามีชีวิต ไม่เบื่อต่อการงาน ไม่เบื่อต่อธุรกิจต่างๆ ไม่เบื่อโลก จะเกิดความเมตตาสงสารชาวโลกมากยิ่งขึ้น ครอบครัวยุติเกิดระหองระแหงไม่ค่อยจะราบรื่น เกิดทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อยๆ ถ้าคู่สามีภรรยาหันมาทำสมาธิฝึกหัดจิตแบบนี้ เมื่อพลังของสมาธิพลังของสติปัญญาเกิดขึ้นแล้ว ความรัก ความเมตตาปรานีจะเกิดมีในกันและกัน ผู้ที่เป็นบิดามารดาจะมีความรัก ความเมตตาปรานีในบุตรธิดาของตนเป็นอย่างมาก ผู้บังคับบัญชาจะมีความเมตตาปรานีต่อผู้ใต้บังคับบัญชา แล้วสิ่งพิเศษอย่างหนึ่งจะบังเกิดขึ้น เราจะเป็นผู้ซื่อสัตย์สุจริตต่อหน้าที่ และเราจะไม่มองเห็นว่าโลกนี้เป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย เราจะมองเห็นว่าโลกนี้เป็นสิ่งที่น่าศึกษาเพื่อรู้ความจริง

เราอาจจะเข้าใจว่าพระพุทธเจ้าสอนให้เราภาวนาเพื่อหนีจากโลก แต่ความจริงพระองค์ไม่ได้สอนเช่นนั้น มีแต่สอนให้เราเรียน

ให้ศึกษา ให้รู้ความเป็นจริงของโลก ในเมื่อรู้ความเป็นจริงของโลก จิตของเราจะอยู่กับโลกหรือจะหนีโลกก็เป็นเรื่องของจิต ซึ่งมันจะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ดังพุทธภาษิตในหลักสูตรแห่งนักธรรมเอก ที่ท่านตรัสไว้ว่า เอถ ปสสณัม โลกํ จิตตํ ราชธูปมํ ยตถ พาลา วิสีทนติ นตถิ สงโต วิชานตํ สูทั้งหลาย จงมาดูโลกนี้อันวิจิตรตระการ ดุจราชรถทรงของพระราชา ที่พวกคนเขลาติดอยู่ แต่ผู้รู้หาซ่องอยู่ไม่ ท่านสอนให้ดูโลกมิใช่หรือ ทำไมพระองค์จึงสอนให้เราดูโลก เพราะโลกนี้เป็นสภาวะธรรม เป็นสภาวะธรรมที่แสดงปรากฏการณ์ให้เรา รู้ความจริงอยู่เสมอ ที่พวกเราทั้งหลายพากันหลงโลกและพากันเบื่อโลก เพราะยังไม่วิจิตความเป็นจริงของโลก โลกทั้งหลายทั้งปวงที่มีที่เป็นอยู่นี้ ความเป็นจริงของเขาก็คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นั้นเอง เพราะโลกเป็นสภาวะธรรม ศูนย์รวมแห่งสภาวะธรรมอยู่ที่พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระพุทธศาสนา เพื่อจะให้พุทธบริษัทสร้างพลังจิต เพื่อจะให้กำหนดพิจารณาดูกฎ ความเป็นจริงของโลกดังที่กล่าวแล้ว ให้รู้รวมลงไปสู่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกสิ่งทุกอย่างมีแต่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่านั้น ไม่มีสิ่งอื่นปรากฏอยู่ ในเมื่อผู้มาศึกษาปฏิบัติธรรมะมารู้แจ้งเห็นจริงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ใครจะพอใจก็ตาม ไม่พอใจก็ตาม จะชอบก็ตาม ไม่ชอบก็ตาม เขาย่อมเป็นไปตามกฎธรรมชาติอย่างนั้น ไม่มีใครหักห้ามได้ อันนี้คือกฎแห่งความเป็นจริงของโลก

วันนี้ได้กล่าวธรรมะพอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่านผู้ฟัง ก็เห็นว่าพอสมควรแก่กาลเวลา จึงขอยุติลงด้วยประการฉะนี้



กิเลสमार-การสร้างบารมี



“การทำอะไรเป็นเวลาตรงไปตรงมา มันเป็นการ
สร้างสัจจะบารมี ถ้าใครมีสัจจะความจริงใจ มีสัจจะบารมี
ใกล้ต่อการตรัสรู้ ถ้าขาดสัจจะความจริงใจแล้วยังห่าง”

กิเลสมาร-การสร้างบารมี

ต่อไปนี้ ตั้งใจอธิษฐานจิตทำสมาธิภาวนา อุกาสะ ข้าพเจ้า จะนั่งสมาธิภาวนาเพื่อปฏิบัติบูชา พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ เพื่อให้จิตของข้าพเจ้าเป็นสมาธิ สติภวังค์ รู้ธรรมเห็นธรรม ตามความเป็นจริงในคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกประการเทอญ

พุทโธ ธัมโม สังโฆฯฯ แล้วสำรวจเอาคำว่าพุทโธเพียงคำเดียว พุท พร้อมลมเข้า โธ พร้อมลมออก หรือถ้าการกำหนดลมลำบาก ก็นึกพุทโธฯฯฯฯ เพียงคำเดียว ทำจิตให้แน่วแน่ ว่าพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์อยู่ในจิตของเรา เราจะกำหนดเอาจิตของเรากับพุทโธให้อยู่ด้วยกันไม่พรากจากกัน ในขั้นต้นๆ ให้พยายามบริกรรมภาวนาพุทโธฯฯฯฯ นึกพุทโธด้วยความรู้สึกเบาๆ อย่าไปข่มจิต อย่าไปบังคับจิต แต่ว่านึกพุทโธไม่หยุด ผู้กำหนดรู้ลมหายใจเข้า หายใจออก พร้อมกับพุทโธ พุท ลมเข้า โธ ลมออก กำหนดรู้พร้อมกันอยู่อย่างนี้ แล้วไม่ต้องไปนึกว่าเมื่อไรจิตจะสงบ เมื่อไรจิตจะสว่าง เมื่อไรจะรู้โน่นเห็นนี่ ไม่ต้องไปนึกทั้งนั้น หน้าที่เพียงแค่นึกบริกรรมภาวนาพุทโธฯฯฯฯฯ อยู่ในจิตอย่างเดียว จิตจะสงบให้เป็นเรื่องของจิตเอง จิตจะไม่สงบก็ให้เป็นเรื่องของจิตเอง ถ้าหากในขณะใดจิตยังนึกพุทโธฯฯฯฯ อยู่ ก็ปล่อยให้นึกอยู่อย่างนั้น ถ้าขณะใดนึกพุทโธไป จิตหยุดพุทโธ ไปนั่ง ว่างอยู่เฉยๆ แต่รู้สึกกายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ คือสงบจากทุกขเวทนา หายปวด หายเมื่อย หายมึน แม้จิตจะไปนั่งอยู่เฉยๆ ก็ปล่อยให้นั่งอยู่อย่างนั้น หลังจากนั้น ถ้าหากว่าจิตหยุดนิ่งไปนึกถึงสิ่งใด ปล่อยให้จิตคิด

ไป แต่ให้มีสติตามรู้เรื่อยไป ธรรมชาติของจิต ถ้ามีความคิด ถ้าเรา
ตั้งใจกำหนดรู้ เขาจะหยุดคิด แล้วเกิดความว่างขึ้นมา ให้กำหนดรู้
อยู่ที่ความว่าง ถ้าคิดรู้อยู่ที่ความคิด สลับกันไปอย่างนี้ อันนี้เป็น
การภาวนาในขั้นต้น

เข้าใจว่านักปฏิบัติของเรายังไม่ได้สมาธิที่แน่นอน เท่าที่
พิจารณาดูความเป็นของนักปฏิบัติทั้งหลาย ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์
ผู้ที่ทำจิตให้เป็นสมาธิได้จริงๆ นี้น้อย สาเหตุที่เป็นอย่างนั้น ก็
เพราะนักปฏิบัติทั้งหลายไปชิงสุกก่อนห่าม หรือรู้ตามสัญญามากกว่า
ความเป็นจริง ไปสำคัญว่าเรามีความรู้ เรามีความเห็น แต่มันเป็น
ความคิดรู้เอาโดยสัญญา เป็นแต่เพียงสติปัญญาธรรมดา แต่ยังไม่ใช้
ปัญญาในสมาธิ ปัญญาในสมาธิหมายถึงความรู้ที่เกิดขึ้นในขณะที่
จิตมีความสงบ มันเป็นความรู้ที่เกิดขึ้น เกิดขึ้นมาเองด้วยพลังของ
จิตที่มีสมาธิ มีสติ และมีปัญญา โดยธรรมชาติของการประชุมพร้อม
แห่งอริยมรรค สี่ล สมาธิ ปัญญา ประชุมพร้อมลงที่จิตเป็นหนึ่ง
หนึ่งคือตัวปกติรู้ ที่รู้ ตื่น เบิกบาน ภายในจิตของนักภาวนานั้นเอง

สมาธิที่เป็นเองโดยธรรมชาติของจิตที่มีพลังงานพอที่จะเป็น
สมาธิได้ เราจะตั้งใจก็ตาม ไม่ตั้งใจก็ตาม สมาธิเกิดขึ้นได้ทุกขณะ
บางครั้งมีสิ่งอันเป็นอารมณ์ที่พอใจก็ตาม ไม่พอใจก็ตาม มากระทบ
วิ่งเข้าไปสู่จิต แทนที่จิตจะไปรบกวนายทำความดีใจ เสียใจ กับสิ่งที่มา
กระทบ จิตวิ่งเข้าไปกำหนดรู้ที่จิตแล้วพิจารณาเหตุผลแห่งอารมณ์
นั้นๆ แล้วก็ดำเนินเข้าไปสู่ความสงบ หนึ่ง ว่าง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน
นี่ถ้าสมาธิมีอยู่โดยปกติแล้ว จะเป็นอย่างนี้ ผู้ที่ทำสมาธิภาวนาได้
สมาธิได้สติ แม้แต่เพียงได้อุปจารสมาธิ หรือมีสติกำหนดรู้เตรียม
พร้อมอยู่ที่จิตตลอดเวลา เมื่อมีอารมณ์อันใดผ่านเข้ามาทางตา หู

จุมก ล้น กาย และใจ สติสัมปชัญญะตัวนี้จะทำหน้าที่ของเขาทันที แล้วสติตัวนี้จะคอยระมัดระวังอยู่ที่ตา หู จุมก ล้น กาย และใจ มีการเตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา ถ้าเวลาอยู่หนึ่งๆ คนเดียว จิตจะวิ่งเข้าไปสู่สมาธิ ค้นคว้าพิจารณาอยู่ภายในภายในจิต แต่ถ้ามีสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่ผ่านเข้ามาในทางตา หู จุมก ล้น กาย และใจ จิตจะมีสติสัมปชัญญะรู้พร้อมอยู่ที่ตา หู จุมก ล้น กาย และใจ เมื่อก้าวลงบันไดไปสู่สังคมของโลก สติสัมปชัญญะจะรู้พร้อมอยู่ที่การก้าวเดิน เวลาหยุดเดิน ยืน สติสัมปชัญญะจะรู้พร้อมอยู่กับการยืน เวลาลง สติสัมปชัญญะจะรู้พร้อมอยู่ที่การนั่ง เวลานอน สติสัมปชัญญะจะรู้พร้อมอยู่ที่การนอน เวลารับประทานอาหาร สติสัมปชัญญะจะรู้พร้อมอยู่ที่การรับประทานอาหาร เวลาดื่ม สติสัมปชัญญะจะรู้พร้อมอยู่ที่การดื่ม เวลาทำอะไร สติสัมปชัญญะจะรู้พร้อมอยู่ที่การทำ เวลาพูด สติสัมปชัญญะจะกำหนดรู้อยู่ที่การพูด เวลาคิด สติสัมปชัญญะจะตามรู้ความคิดตลอดเวลา เมื่อสติกำหนดตามรู้สิ่งเหล่านี้อยู่ทุกขณะจิตทุกลมหายใจ มีปัญหาข้อใจอะไรเกิดขึ้น จิตจะมีสติกำหนดพิจารณาสิ่งนั้นตั้งแต่ต้นจนปลาย จนรู้เหตุรู้ผล รู้ผลได้ผลเสียแห่งสิ่งนั้นๆ ถ้าสิ่งใดที่ท่าลงไป พุดลงไป คิดลงไป มันจะมีแต่ผลเสีย สติสัมปชัญญะจะคอยกระตุ้นเตือน บอกกับตัวเองว่า อย่างๆ ถ้าสิ่งใดที่จะเป็นคุณ เป็นประโยชน์ เป็นทางเพิ่มคุณธรรมที่จะปฏิวัติจิตให้ไปสู่มรรคผลนิพพาน สติสัมปชัญญะก็จะกระตุ้นเตือนให้รับแรงหมั่นขยัน นี่ ฟังสังเกตความเป็นไปของจิตของตนอย่างนี้

เมื่อเรามีการเกี่ยวข้องกับคนอื่น เรามีความหวังดีต่อคนอื่น อยากจะให้เขาประพฤติดี ปฏิบัติชอบ เมื่อเราให้คำแนะนำสั่งสอน

ดักเตือน ถ้าเขายอมรับ จิตของเราจะทำหน้าที่ให้การอบรมดักเตือน
สั่งสอนเรื่อยไป ด้วยความเมตตาปรานี ด้วยความหวังดีที่จะช่วยพยุ
งความประพฤติกาย วาจา และใจ ให้มีระดับสูงขึ้น เป็นการสงเคราะห์
กันด้วยธรรม เป็นการแสดงความเมตตากันโดยธรรม แต่ถ้าหาก
ว่าช่วงใดผู้ใดไม่ยอมรับฟังโอวาทคำสั่งสอน จิตของผู้รู้พิจารณา
แล้วว่าทำไปก็ไม่เกิดประโยชน์ นอกจากจะทำให้เกิดมีการร้าวราน
แตกสามัคคีซึ่งกันและกัน ก็หยุดเสีย ผู้ที่มีสมาธิ มีสติ มีปัญญา จะ
ต้องเป็นอย่างนั้น เพราะการประพฤติปฏิบัติธรรมนี้ มันขึ้นอยู่กับ
สมรรถภาพของผู้ปฏิบัติเอง

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่เคยกล่าวอ้างว่าฉันจะหยิบ
ยี่นมรรคผลนิพพานให้เธอ เธอจงรับเอาด้วยมือทั้ง ๒ ข้าง ไม่เคยมี
คำกล่าวไว้ที่ไหน แต่พระองค์จะกล่าวว่า อุกขาตาโร ตถาคตา พระ
ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอก บอกทางบุญ ทางกุศล ทางบุญ ทางบาป
ทำสิ่งนี้เป็นบาป ทำสิ่งนี้เป็นบุญ กำหนดทำจิตให้มีอารมณ์สิ่งรู้ ทำ
สติให้มีสิ่งระลึก จิตย่อมได้สมาธิ ได้สติปัญญารู้ธรรมเห็นธรรมตาม
ความเป็นจริง แต่สิ่งเหล่านั้น เราตถาคตหยิบยี่นให้เธอไม่ได้ เธอ
ต้องสละกำลังกาย กำลังใจ ประพฤติปฏิบัติจวิรรบุรุษ กล้าสละชีวิต
เข้าสู่ณรงค์สงครามโดยไม่ย่อท้อ และไม่มี ความหวาดเกรงศัสตรา
อาวุธของข้าศึกแต่ประการใด

นักปฏิบัติทั้งหลายผู้มีจิตใจเข้มแข็ง ย่อมยอมเสียสละชีวิต
เพื่อบูชาข้อวัตรปฏิบัติ ไม่เห็นแก่ความสุขเพียงเล็กน้อย ไม่เห็นแก่
ปากแກ່ท้อง ไม่เห็นแก่ความสุข ความสบาย สนุกเพลิดเพลิน เพราะ
ความสนุกเพลิดเพลิน ความสบายที่เป็นไปตามกระแสแห่งโลกๆ นั้น
มันมีลักษณะเปรียบเทียบกับยาพิษเคลือบน้ำตาล เมื่อเรายัง

หลงอยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ ความสุข และอำนาจ นั้นแหละเรา
หลงติดอยู่ในยาพิษเคลือบน้ำตาล เราบริโภคเข้าไปแล้วมันเกิดมีรส
หวาน แต่เข้าไปตถึงท้องแล้วมันทำให้ปวดแสบปวดร้อน เพราะ
ฉะนั้น บางสิ่งบางอย่างที่เราทำไป เราคิดว่ามันเป็นการถูกต้อง คือ
มันถูกต้องตามความรู้สึกนึกคิดของเรา แต่ไปผิดกฎของธรรม-
ชาติที่มันจะทำให้เกิดบาปกรรม ในขณะที่ทำ เราอาจจะมีความ
ดีใจ สนุก เพลิดเพลิน แต่เมื่อทำลงไปแล้ว เราจะรู้สึกแ่เดือดร้อน
เพราะการทำผิดพระธรรมวินัยมันจะเกิดเดือดร้อนวิปัสการอยู่ตลอด
เวลา เปรียบเหมือนกับโจรผู้ร้ายที่ไปจี้ ปล้น ตัดช่องย่องเบา แย่ง
ชิงทรัพย์สมบัติของคนอื่นมาเป็นของตน ในขณะที่เขาทำการอยู่นั้น
ได้มาซึ่งสิ่งที่เขาต้องการ เขาดีอกดีใจ บางทีเกิดปิติ เกิดความ
สุขเพราะได้สิ่งนั้นมา แต่ความสุขที่เขาได้มานั้น สิ่งที่เขาได้มานั้น
นั้นแหละคือยาพิษเคลือบน้ำตาล ได้มาแล้วจะบริโภคก็หวาด
ระแวง เอาไปไว้ที่ไหนก็หวาดระแวง ทำความเดือดร้อนให้อยู่ตลอด
เวลา

ดังนั้น สมณะหรือนักบวชนักปฏิบัติทั้งหลายที่ขาดความจงรัก
ภักดี ขาดความซื่อสัตย์ต่อพระธรรมวินัย ขาดความซื่อตรงต่อคำ
สอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไปแอบทำความผิดอยู่เฉพาะ
ตัว แม้คนอื่นจะไม่เห็นแต่ตัวเองก็เดือดร้อน เพราะรู้ว่าตัวเองเป็น
ผู้ทำผิด

ดังนั้น การที่เรามาทำจิตทำใจ ทำสมาธิภาวนา ก็เพื่อจะ
สร้างจิตของเราให้มีพลังงานคือสมาธิ ให้มีสติคือความรู้สึกสำนึก
ผิดชอบชั่วดี เราน้อมจิตน้อมใจ น้อมอารมณ์เข้ามาสู่ใจ เพื่อให้รู้
สภาพความจริงของใจของจิต ถ้าเรารู้ว่าจิตของเรายังเต็มไปด้วย

เจตนาที่ชั่วร้าย เราก็พยายามปฏิบัติศีลให้เคร่งครัดเข้า ถ้าสิ่งใดที่มีเจตนามีแนวโน้มไปทางบุญ ทางกุศล ทางความดี ทางศีลสมาธิ ภาวนา มรรคผลนิพพาน ผีภนอบรมจิตของตนเอง ให้มีความคล่องตัวต่อความเป็นเช่นนั้น

ชนดี ประมัตตไป ดี ดิถีชา ความอดทน ความอดกลั้น ความทนทานเป็นตบะธรรมคือความเพียร เผลอผลาญอย่างยิ่ง ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความรัก ความชอบ ความเกลียด มีกันอยู่ทุกคน เมื่อเรามีเจตนามุ่งมั่นที่จะปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบเพื่อขจัดกิเลสทั้งหลายเหล่านั้น ควรละหรือที่เราจะปล่อยจิตของเราให้เป็นไปตามอำนาจของกิเลส โดยปราศจากสติสัมปชัญญะ ความยับยั้งชั่งใจต่อขันติความอดทน เราเรียนธรรม เรียนวินัย เราฟังธรรม ฟังวินัยที่ครูบาอาจารย์เทศน์ก็ดี หรือในคัมภีร์ก็ดี เพื่อศึกษาให้รู้ว่าอะไรผิด อะไรถูก อะไรเป็นบุญ อะไรเป็นบาป อะไรเป็นทางสวรรค์ อะไรเป็นทางนรก อะไรเป็นทางมรรคผลนิพพาน เพื่อให้เรารู้และเข้าใจ เข้าใจแล้วจะได้โน้มนำไปประพฤติปฏิบัติ ปรับกาย วาจา และใจของตนเองให้เป็นไปตามระบอบแห่งพระธรรมวินัยที่ถูกต้อง

ในตอนต้น แม้ว่าเรายังรู้สึกฝืนใจ เมื่อเรายังมีกิเลสอยู่ เมื่อตาเห็นรูป ความชอบ ความเกลียดชังย่อมมี เมื่อเรายังมีกิเลสเป็นปุถุชนอยู่ หูได้ยินเสียง ความชอบความเกลียดชังย่อมมี เมื่อเรายังมีกิเลสอยู่ ในเมื่อสัมผัสผัสกับรส ความชอบ ความไม่ชอบชังย่อมมี เมื่อเรายังมีกิเลสอยู่ กลิ่นมากกระทบจมูก ความชอบ ความเกลียดชังย่อมมี เมื่อเรายังมีกิเลสอยู่ การสัมผัสทางกาย สิ่งที่ทำให้เราชอบใจก็มี ไม่ชอบใจก็มี เรานึกถึงอารมณ์ในทางจิต อารมณ์อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ความชอบใจ ไม่ชอบใจก็ย่อมมีเพราะเรามีกิเลสอยู่ ดูกัน

ที่ตรงนี้ดีไหม ดูให้รู้แจ้งชัดเจลงไปว่า เรายังชอบอะไรอยู่ในสิ่งที่มันเป็นบาปอกุศล เรายังชอบอะไรอยู่ที่มันเป็นบุญเป็นกุศล เมื่อเรารู้ว่าจิตของเราชอบหรือไม่ชอบ เราจะปฏิบัติจิตของเราให้แปรสภาพไปในทางที่ถูกต้อง หรือจะปล่อยให้เป็นไปตามอารมณ์จิตที่มันชอบ หมายถึงชอบในสิ่งที่มันเป็นบาปอกุศล

ในขณะที่เราแก้ไขมันยังไม่ได้ เราก็ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ พิจารณาดูคุณโทษ ประโยชน์และมิใช่ประโยชน์ แล้วใช้ขันติ ความอดทน ความอดกลั้น ความทนทาน จนมันเกิดเป็นตบะธรรมเพราะมันเคยชินต่อการอด อดทนเสียจนเป็นนิสัย

นิสัยหมายถึงความเคยชิน ที่แรกเราตั้งใจอดทน แต่มันอยากจะละเมียดละเิน จิตใจมันนึกตะหงิดๆ อยู่ เอาดีหรือไม่เอาดี แต่เราอาศัยความอดทน พยายามน้อมจิตน้อมใจให้ไปในทางที่ถูกที่ชอบ ที่ควร เมื่อฝึกอบรมจนคล่องตัว มันเป็นนิสัย นิสัยก็คือความเคยชิน ตอนที่เรายังไม่มีศีล ไม่มีธรรม การก้าวเดินของเราก็ไม่สุภาพเรียบร้อย กระโดดกระเดก ลงสั่นดังตึงๆ ไม่ใช่สั่นดานผู้ดี แต่เมื่อเราพยายามอดทนฝึกหัดค่อยย่อเงเบาๆ จนเคยจนชินจนคล่องตัว หนักๆ เข้าการเดินของเราก็จะมีความสุภาพเรียบร้อย ฝึกทำก็เบาไม่ตึงๆ ลงสั่นเหมือนอย่างแต่ก่อน และเมื่อเราฝึกหัดจนเคยชินจนคล่องตัวแล้ว ต่อไปเราไม่ต้องตั้งใจว่าเราจะทำอย่างนั้น เพราะอาศัยความคล่องตัวนั้น ความเบา ความสุภาพ อ่อนโยน มันจะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ

แม้การกระทบสิ่งอื่นๆ อันเป็นไปด้วยกายก็ดี ก็ต้องอาศัยความอดทน อาศัยการฝึกหัดจนคล่องตัว จนเป็นนิสัย แม้แต่การพูดด้วยวาจาก็ดี ก็ต้องอดทน พยายามหาคำพูดที่สุภาพอ่อนโยนมา

เปล่งออก คำด่า คำเสียดสี คำครหานินทา หรือคำว่าร้าย หรือการ
ตำหนิตัวด้วยเจตนาที่จะทำลาย เราอดทนไม่ทำเช่นนั้น เพราะมันผิดศีล
อดทนเสียจนคล่องตัว จนเป็นนิสัย จนเราพูดคำหยาบคายไม่ได้ จิต
ใจของเราก็ฝึกฝนอบรมให้มีแนวโน้มนึกถึงคุณพระพุทธรูป พระธรรม
พระสงฆ์ คุณศีล คุณทาน ที่เราบำเพ็ญมาแล้วในอดีต ปัจจุบัน และ
จะเข้าไปในอนาคต จนกระทั่งจิตของเรามีแนวโน้มไปในทางบุญทาง
กุศลตลอดเวลาเป็นนิสัย นิสัยที่เราสร้างขึ้น ด้วยกาย สร้างขึ้นด้วย
วาจา สร้างขึ้นด้วยจิต คือเจตนาอันแน่วแน่ เมื่อมันถึงซึ่งความ
ละเอียดอย่างลึกซึ้งลงไปในจิต มันกลายเป็นอุปนิสัย

สิ่งที่เป็อุปนิสัยคือสิ่งที่เป็ตนเองโดยอัตโนมัติที่เราฝึกหัดเสีย
จนคล่องตัว จนเป็นอุปนิสัยฝังแน่นอยู่ในจิตสันดาน สิ่งที่เป็อุป-
นิสัยที่สั่งสมอบรมบ่มเอาให้มาก ๆ ก็เพิ่มพูนขึ้น หนักแน่นลงไปเป็น
วาสนา เป็นบารมี ในเมื่อถึงขั้นแห่งอุปนิสัย วาสนา บารมี คุณงาม
ความดีที่เราทำมาแล้ว ไม่ต้องนึกถึงก็ได้ มันมีอยู่ในจิตของเรา
ตลอดเวลา เวลาใกล้จะตายไม่ต้องตั้งใจภาวนา ไม่ต้องตั้งใจนึกถึง
เพราะสิ่งที่เป็อุปนิสัย วาสนา บารมี นั้นมันมีอยู่แล้วในจิตของเรา
เมื่อถึงคราวจำเป็นเมื่อไร เมื่อถึงคราวเกิดเหตุร้ายเมื่อไร อุปนิสัย
วาสนา บุญบารมีนั้น มันจะวิ่งขึ้นมาช่วย ช่วยจิตช่วยใจของเรา
เพราะฉะนั้น พระพุทธรูปเจ้านึงให้พวกเราฝึกหัดตัดนิสัยให้คล่อง
ตัวต่อการทำความดี ฝึกหัดตัดนิสัยให้คล่องตัวต่อการละความชั่ว
คือความบาป

หน้าที่ของผู้ศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งนัก
บวช หน้าที่โดยตรงก็คือ พยายามละความชั่ว เริ่มต้นแต่ตั้งใจละโดย
เจตนา ฝึกฝนอบรมจนกระทั่งเป็นนิสัยที่เคยชินต่อการละ นิสัยที่เคย

ชิน เมื่อเพิ่มพลังงานขึ้นกลายเป็นอุปนิสัย เป็นวาสนา บารมี เพราะฉะนั้น คนเราที่เกิดมามีฐานะต่ำสูงกว่ากัน บ้างก็มีสติปัญญา เฉลียวฉลาด บ้างก็มีความโง่เง่าเต๋าค่อน บ้างก็โง่จนกระทั่งถึงขนาด ที่ฟังธรรมไม่รู้เรื่อง ฟังแล้วไม่รู้จะเอาไปทำอะไร ไปปฏิบัติอย่างไร ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพราะอุปนิสัย วาสนา บารมี เก่าก่อน มาสนับสนุนให้เราเป็นเช่นนั้น **กมฺมํ สตุเต วิชชติ** พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้เป็นไปต่างๆ กัน ทุกคนมีความปรารถนาดี มีความต้องการดี แต่ทำดีไม่ได้ เพราะอุปนิสัย วาสนา บารมีของเขาเคยสร้างแต่ความไม่ดีมา บางคนสามารถที่จะสร้าง ความดี ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ได้อย่างคล่องตัวและชำนาญโดย ไม่มีภาระอันใดให้คนอื่นต้องลากจูง นั่นเพราะบุญ วาสนา บารมี ของเก่าของเขาสนับสนุน ความเป็นไปต่างๆ ของสัตว์ทั้งหลาย ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ พระองค์รู้บุพเพนิวาสานุสสติญาณ รู้ชาติในอดีต ของพระองค์ได้ รู้จุติอุปาทานญาณ รู้การจุติและเกิดของสัตว์ทั้งหลาย ได้ รู้กัมมัสสกตาญาณ รู้ว่าสัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกฎของกรรม

ในทางปฏิบัติเกี่ยวกับสังคมและบุคคล พระพุทธเจ้าท่านก็ พยายามสอนแต่บุคคลผู้ที่ท่านสอนได้ ผู้ที่ท่านสอนไม่ได้คือเทวทัต ท่านก็ปล่อยตามบุญตามกรรม ถึงแม้ว่าปล่อยตามบุญตามกรรม พระองค์ท่านก็ยังไม่ขาดเมตตา ลองคิดดูซิ พระมหากรุณาของ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่มีต่อท่านเทวทัต ขนาดเทวทัตขึ้นไป บบยอเดชาภิษณภูมิ คิดจะทำร้ายพระพุทธเจ้า กลิ้งก้อนหินลงมา หมายถึงให้ทับพระพุทธเจ้าให้แหลกละเอียดเป็นจุณวิจุณ พระ องค์ทรงพิจารณาอุวาระจิตของท่านเทวทัต ทรงทราบว่ ถ้าเทวทัต ไม่ได้ทำร้ายเราแม้แต่นิดหน่อย เทวทัตจะอกแตกตาย หหมดโอกาส

ที่จะได้กลับเนื้อกลับตัว เมื่อก่อนหิน สะเก็ดหินแตกกระเด็นมา พระองค์ยื่นพระบาทไปรองรับให้สะเก็ดหินที่พระเทวทัตโยนลงมานั้นถูกฝ่าพระบาทหื้อพระโลหิตขึ้นนิดหน่อย พระเทวทัตก็ตืออกดีใจว่าเราได้ทำร้ายพระพุทธเจ้าสมประสงค์แล้ว แม้ไม่ตายก็ยังดี แล้วก็ยังมีชีวิตต่อไป จนกระทั่งหนักๆ เข้าพาลูกศิษย์ลูกหาหนีไปจากพระพุทธเจ้าจะไปตั้งศาสนาใหม่ แต่เสร็จแล้วไปๆ มาๆ เพราะท่านเทวทัตทำอนันตริยกรรม จิตที่เคยเป็นสมาธิได้มานสมาบัติเหาะเหินเดินอากาศได้ เมื่อทำให้เสื่อมสูญจากคุณงามความดี ทำอนันตริยกรรม ศีลก็ขาด สมาธิก็เสื่อมสูญ อิทธิฤทธิ์ก็พังทลาย เมื่อก่อนเทวทัตจะไปไหนมาไหนเหาะเหินเดินอากาศ หลังจากที่ทำอนันตริยกรรม คุณธรรมเสื่อมไปแล้ว ไปที่ไหนก็มีแต่เดินต๊อกๆๆ ตากแดด เหาะไปไม่ได้เหมือนอย่างก่อน

ท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ท่านจะทำความอะไรที่ท่านอดทนไม่ได้ ทำไปเถอะ ขออย่างเดียว อย่าไปเปลืองทำอนันตริยกรรมก็แล้วกัน อนันตริกรรมนั้น ถ้าทำลงไปแล้วเสื่อมจากมรรคผลนิพพาน ตั้งอยู่ในฐานปาราชิก เป็นผู้พ่ายแพ้ในพระพุทธศาสนา อย่าทำ มันบาปหนัก

๑. ฆ่าบิดา

๒. ฆ่ามารดา

๓. ทำร้ายพระพุทธเจ้าให้ห้อพระโลหิตขึ้น

๔. ฆ่าพระอรหันต์

๕. ทำลายสงฆ์ให้แตกกัน

ระวังนะ เวลาพระวัดใดวัดหนึ่งขัดผลประโยชน์กัน แดกสามัคคีกัน ทะเลาะเบาะแว้งกัน ญาติโยมอย่าไปสนับสนุนฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

เดี๋ยวจะกลายเป็นอนันตริยกรรมโดยไม่รู้ตัว เช่นอย่างหลวงพ่อดี
หลวงพ่อดีเหนือ ต่างก็มีญาติมีโยมกันเยอะแยะ ชัดผลประโยชน์
กันแล้วก็ทะเลาะถกเถียงกัน ต่างคนก็ต่างมีลูกศิษย์ ทั้งพระทั้งโยม
แตกกันเป็นพรรคเป็นพวก ยกพวกขึ้นมารบกัน ถ้าพระสงฆ์แตก
สามัคคีกันเป็นกลุ่มตั้งแต่ฝ่ายละ ๔ รูปขึ้น นั่นเป็นสังฆเภท ในเมื่อ
สังฆเภทแล้วก็เป็อนันตริยกรรม ทำลายสงฆ์ให้แตกกัน บาปนัก
บาปหนา เพราะฉะนั้น การทำบาปทำกรรมให้ระวังอนันตริยกรรม
ให้มาก ๆ

การทำบาปอย่างอื่นเช่นฆ่ามนุษย์เป็นต้น แต่ไม่ใช่พ่อใช่แม่
ของเรา ไม่ใช่บุคคลดังกล่าวมาใน ๕ อย่างนั้น ยังมีโอกาสที่จะได้
บรรลุมรรคผลนิพพาน เช่น พระองค์ลีมาล ฆ่าคนมาที่นับได้ ๙๙๙
คน พอได้มาพบพระพุทธเจ้า ได้ฟังธรรม ได้อุปสมบทเป็นพระสงฆ์
ในพระพุทธศาสนา ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ให้บริบูรณ์สมบูรณ์ ได้
สำเร็จเป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในจำนวน ๘๐ องค์ ฉะนั้น ไม่เป็น
ไร ลืมเสียเถิด บาปกรรมอย่างใดที่เราทำมาแล้ว ยกเว้นอนันตริ-
ยกรรม ถ้าสงสัยข้องใจว่าเราจะเป็นบาปเป็นกรรม จะปิดทางมรรคผล
นิพพาน ให้พยายามข่มจิตข่มใจอย่าได้ไประลึกถึงมันเป็นอันขาด
ถ้าอตรัสถึงไม่ได้ก็ให้หมั่นนึกถึงพระพุทธเจ้า พุทธโธ ๆ ๆ ๆ ๆ มาก ๆ
จนมันลืมความหลัง เมื่อลืมความหลังแล้ว จิตก็มาจดจ้องที่คุณ
พระพุทธเจ้าคือพุทโธ มันก็ไม่นึกถึงบาปเก่าแก่ที่ผ่านมาแล้ว จิตมัน
ก็ไม่ได้ไปกั้ววลกับบาปในอดีต การนึกถึงพุทโธเป็นพุทธานุสสติ
ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เริ่มนึกถึงก็เป็นบุญแม้จิตไม่สงบก็ตาม
เพราะฉะนั้น การทำสมาธิภาวนาในเบื้องต้นนี้ ต้องพยายามเอา
สมาธิให้ได้ แม้แต่เพียงอุปะการสมาธิก็ยังดี

แต่มันมีอย่างนี้จะญาติโยม ปณจมาเร ชินนาโถ หลวงปู่สิงห์ ใหญ่ท่านกล่าวว่า ปลุกใจเพื่อปราบมาร คาถาปลุกใจก็คือ พุทโธๆๆ ที่นี้มารนี้ ตัวชั้นมารนี้เป็นตัวสำคัญ ชั้นมารก็คือร่างกายของเรานั้นแหละ มันนั่งไปนาน มันปวด มันเมื่อย มันเจ็บ เมื่อมันเกิดปวดเมื่อยเจ็บขึ้นมาแล้ว ตัวกิเลสมารมันก็มาแทรกคือ อรติ ความไม่ยินดีต่อการปฏิบัติ ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น มันกลัวตาย ถ้าปฏิบัติมากไปมันปวดหลาย เตียวแข็งขามันจะมินชาไปหมด จะกลายเป็นง่อยเป็นเปลี้ย เลยปฏิบัติต่อไปไม่ได้ ถูกกิเลสมารมันทำลาย ที่นี้เวลาชั้นมารมันแสดงฤทธิ์มันขึ้นมา ถ้ายิ่งในขณะใดที่เราภาวนา พุทโธๆๆๆ จิตมันใกล้ๆ จะสงบ นั้นแหละชั้นมารจะแสดงตัวให้ปรากฏทันที ความเจ็บปวด ความปวดเมื่อย มันก็บังเกิดขึ้นมาก ประเดี๋ยวปวดต้นคอ ประเดี๋ยวปวดหัว ประเดี๋ยวปวดตา ระหว่างหัวเลี้ยวหัวต่อ ระหว่างที่จิตจะเข้าสู่สมาธิตัดขาดจากร่างกายนี้แหละ อุปสรรคอันนี้จะบังเกิดขึ้น แหม มันอึดอัดรำคาญเหลือทน อยากกระโดดโลดเต้น ที่นี้ในตอนนีถ้านักภาวนาท่านได้อดทนพยายาม เอาชนะมันให้ได้ โดยไม่ยอมแพ้มันง่าย ๆ ต่อสู้กับมันจนสุดวิสัยที่จะสู้ได้ จึงค่อยเปลี่ยนอิริยาบถ ผีกหัดอดทนบ่อยๆ หนไม่ได้ก็ทนทนได้ก็ทน จนเกิดความคล่องตัว จนชำนาญชำนาญ จนกระทั่งว่าเรานั่งตลอดวันยังค่ำไม่พลิกไม่เปลี่ยนอิริยาบถได้แล้ว ภายหลังมันจะต่อสู้กับมันได้ ในเมื่อผ่านในขั้นนี้ตอนนี้ไปแล้ว ต่อไปการภาวนาจะสะดวกสบายมาก

ทำไมชั้นมารมันจึงแสดงออกมาให้ปรากฏและกิเลสมาก็มาย่ำเข้าไปอีก กิเลสทั้งหลายนี้มันกลัวเราจะหนีจากมัน เพราะฉะนั้นมันจึงแสดงฤทธิ์มาขัดขวางเรา เราจะต้องปราบมันด้วยความ

อดทน ด้วยความอดกลั้น ด้วยความทนทาน ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ จนกระทั่งจิตเข้าสู่สมาธิ กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ แลก็มี ปิติ มีความสุข มีความเป็นหนึ่ง นั้นแหละ เราจึงจะปราบชั้นธมาร ให้ผ่านพ้นไปได้ นี่ต้องพยายามเอาตรงนี้ให้ได้ ถ้าหากตราบใดที่เรา เอาสมาธิในขั้นตอนนี้ไม่ได้แล้ว เราพูดไม่รู้ภาษากันหรอก อย่ามัว แต่ว่าฉันก็เก่ง เธอก็เก่ง พอหันหน้าเข้ามาแล้วทะเลาะถกเถียงกัน อุตลุด

เพราะฉะนั้น ใครยึดหลักการปฏิบัติแบบไหนอย่างไรก็ให้มัน แน่วแน่ พุทโธ ก็พุทโธไป ยุบหนอพองหนอ ก็ยุบหนอพองหนอไป สัมมาอะระหัง ก็สัมมาอะระหังไป วิธีการปฏิบัติไม่มีแต่เฉพาะ ๓ อย่างดังที่กล่าวมาแล้วเท่านั้น บางทีพอขี้เกียจขึ้นมา อาจจะนั่ง หลับตาทำใจให้มันอยู่เฉยๆ ไม่ต้องตั้งใจไปคิดมัน แต่ถ้ามันคิดแล้ว กำหนดสติรู้ทันที คิดแล้วรู้ทันที ไล่ตามมันไปอย่างนี้ มันก็สบายดี เหมือนกัน ลองดูซิ มันจะสามารถเข้าไปสู่สมาธิได้หรือเปล่า แต่ คนทั้งหลายเขาว่าอย่างนี้

หลวงพ่อกเคยเทศน์ว่า ขณะที่บริกรรมภาวนาอยู่ ถ้าจิตอยู่กับ บริกรรมภาวนาปล่อยให้มันอยู่ไป แต่ถ้ามันทิ้งบริกรรมภาวนาไปคิด อย่างอื่นก็ควรปล่อยให้มันไปบ้าง แต่อย่าลืมทำสติกำหนดตามรู้มัน เรื่อยไป มีพระองค์หนึ่งบอกว่า อู๊ย ทำอย่างนั้นมันก็ยิ่งฟุ้งใหญ่ซิ เขาว่าอย่างนั้น ลองๆ ดู มันจะฟุ้งไหม ถ้าเราจะยึดว่าในขณะใด ที่เราบังคับจิตของเราให้หยุดนิ่ง หรืออยู่กับบริกรรมภาวนาไม่ได้ ถ้าเราจะคิดว่า เอ้า มันจะคิดไปถึงไหน ฉันจะตามดูแก แกจะลง ห้วย ลงเหว ขึ้นฟ้า ขึ้นสวรรค์ ลงนรก ฉันจะตามแกไป ไปให้จน สุดกำลังนั้นแหละ ลองดู แล้วโอกาสที่จิตจะสงบเป็นสมาธิเพราะ

การตามดูอารมณ์จิตนี้มันจะมีได้ไหม โอ้ย อันนี้มีแต่ไปเชื่อคนอื่น เขา ท่านว่าภาวนาพุทโธๆๆๆ จิตมันจะสงบ สว่าง มีสมาธิ มีปีติ มีความสุข ก็ไปเชื่อ ทั้งๆ ที่ตัวเองก็ทำไม่ได้ แล้วก็ไปยึดอยู่นั่นแหละ ที่นี้ทีหลังมาคนอื่นเขาว่า ยุบหนอ-พองหนอ ยุบหนอ-พองหนอ จิตเขาสงบ นิ่ง ว่าง สว่าง มีปีติ มีความสุข พอได้ยินเข้า ตัวไม่เคยยุบเคยพองกับเขา ถ้าหากเขาปฏิบัติไม่ถูกต้องอยู่แล้ว

นักปฏิบัติของเราอย่าเป็นเช่นนั้น ให้พยายามทำความเข้าใจให้มันเป็นกลางต่อวิธีการปฏิบัติ ที่กล่าวๆ ที่เถียงๆ กัน ชัดกัน แย้งกันอยู่นั้น เป็นแต่เพียงไปยึดอยู่ที่วิธีการเท่านั้นเอง เช่นอย่างบางที่ บางท่าน ก็ว่าภาวนาพุทโธ พุทโธ จิตมันสงบเป็นสมณะเท่านั้นแหละ ไม่ถึงวิปัสสนาหรอก บางที่บางท่านภาวนายุบหนอ-พองหนอ จิตสงบ วาบลง สว่างโพล่ง ถึงวิปัสสนาแล้ว ภาวนาพุทโธจิตสงบวาบลง นิ่ง สว่างโพล่งขึ้น เป็นสมณะ แล้วทีนี้เมื่อภาวนา ๒ อย่างนี้ เวลาจิตสงบแล้วมันเป็นเหมือนๆ กันนี้ จะเรียกว่าอะไรเป็นสมณะ อะไรเป็นวิปัสสนา จิตสงบนิ่งรู้อยู่ที่จิตเพียงอย่างเดียว หรือไปรู้อยู่ในสิ่งๆ เดียว มันเป็นสมณะทั้งนั้นแหละ ทีนี้จิตที่สงบลงเป็นสมณะนั้นก็มิวิปัสสนาอยู่ด้วยกันนั้นแหละ มันมีอยู่ด้วยกันอย่างไร ประการแรก เราจะได้รู้ว่าสภาพจิตนี้ถ้าเราฝึกฝนอบรมแล้วมันเปลี่ยนได้ เปลี่ยนจากความวุ่นวายไปสู่ความสงบเยือกเย็น เปลี่ยนจากความเดือดร้อนไปสู่ความสุข ความเยือกเย็น เพียงแค่นี้ก็มองเห็นแล้วความเปลี่ยนแปลง ถ้าจิตไปกำหนดหมายความเปลี่ยนแปลง ก็ไปกำหนดรู้ อนิจจังขี โดยเฉพาอย่างยิ่ง ถ้าใครมีจิตสงบเป็นสมาธิหนึ่งปุบลงไป สว่างโพล่งขึ้นมา ก็รู้ทันทีว่านี่คือสมาธิ ความสงบนิ่งของจิตเป็นสมาธิคือสมณะ ความรู้ว่ามีสมาธิเป็นอย่างนี้ จิตสงบเป็นสมณะเป็น

อย่างนี้ เป็นสมาธิเป็นอย่างนี้ ความรู้แจ้งเห็นจริง หายสงสัยนั้นคือ
วิปัสสนา จะไปเที่ยวหาเถียงกันให้มันปวดหัวสมองทำไม

ที่นี้ในการแก้ปัญหาเรื่องธรรมะต่างๆ นี่ แก่กันที่ตรงไหน แก่
กันที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จกขุณา ส่วโร สาธุ การสำรวม
ตาเป็นการดี สาธุ โสเตน ส่วโร การสำรวมหูเป็นการดี ฆาเนนะ
ส่วโร สาธุ การสำรวมจมูกเป็นการดี ชิวหาย ส่วโร สาธุ การ
สำรวมลิ้นเป็นการดี กาเยน ส่วโร สาธุ การสำรวมกายเป็นการดี
มนสา ส่วโร สาธุ การสำรวมใจเป็นการดี สพพทา ส่วโร ภิกขุ
ภิกษุสำรวมในที่ทั้งปวงย่อมพ้นจากทุกข์ มันพ้นอย่างไร สำรวมตานี้
สำรวมอย่างไร มีตาแล้วไม่ดูอย่างนั้นหรือ ไม่ใช่ ดู แต่ต้องให้มีสติ
อย่าให้มันเป็นตาหาเรื่อง หูได้ยินเสียงก็อย่าให้เป็นหูหาเรื่อง จมูก
ก็อย่าให้เป็นจมูกหาเรื่อง ลิ้นก็อย่าให้เป็นลิ้นหาเรื่อง กายก็อย่า
เป็นกายหาเรื่อง ยกตัวอย่างเช่น พระเถระกรรมฐานใหญ่โตเดินทาง
มา เขาจัดกุฏิร้างๆ ให้พัก โอ้ย มันทำไม่สมเกียรติสมยศเรา เนะ
มันกลายเป็นกายหาเรื่องแล้ว มันอยากนอนที่ดีๆ

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมนี้ อยู่ที่การฝึกสติสัมปชัญญะ
ให้รู้พร้อมอยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สามารถแก้ไขปัญหาใน
ชีวิตปัจจุบันนี้ได้เป็นอย่างดี นั่นแหละคือความมีสติปัญญา ความรู้
แจ้งเห็นจริง รู้ว่าอะไรเป็นบาป รู้ว่าอะไรเป็นบุญ แก้บาปให้มัน
มากๆ เพิ่มบุญให้มันมากๆ มันก็เป็นการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ แต่
มันอยู่ที่ความตั้งใจนะ พระพุทธเจ้าท่านบอกแล้วว่า อกขาตาโร
ตถาคตา พระตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอก ใครอยากได้ดิบได้ดีทำเอา

อีกอย่างหนึ่ง ก่อนที่จะจบบรรยายนี้ ขอแนะนำวิธีสร้างพลัง
จิต การนอนเป็นเวลา การตื่นเป็นเวลา การรับประทานอาหารเป็นเวลา

การขับถ่ายเป็นเวลา การอาบน้ำชำระกายเป็นเวลา ทำอะไรให้ตรงต่อเวลา แล้วก็ให้มีสัจจะไว้ในใจว่า เราจะทำอะไรให้มันจริงใจสักอย่างหนึ่ง ให้เป็นนิวหารธรรมเครื่องอยู่ของใจ นี่คือการสร้างพลังจิต พลังใจ **การทำอะไรเป็นเวลาตรงไปตรงมา มันเป็นการสร้างสัจจะบารมี ถ้าใครมีสัจจะความจริงใจ มีสัจจะบารมี ใกล้ต่อการตรัสรู้ ถ้าขาดสัจจะความจริงใจแล้วยังห่าง**

พระพุทธเจ้าเมื่อพระองค์ยังทรงเป็นพระโพธิสัตว์บำเพ็ญบารมีไปบวชเป็นฤๅษีอยู่ในป่าหิมพานต์ พระอานนท์เป็นพระเจ้าแผ่นดินของพระนครหนึ่ง เมื่อถึงหน้าแล้ง พระฤๅษีก็เหาะมาทางอากาศมาพักอยู่ในอุทยานของพระเจ้าแผ่นดินอานนท์ ที่นี้พระเจ้าแผ่นดินอานนท์ทรงทราบ เสด็จไปเฝ้านมัสการถวายการอุปถัมภ์อุปฐาก เพราะบารมีที่ท่านสร้างร่วมกันมาเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนใจให้เอาใจใส่กัน พระฤๅษีก็อนุเคราะห์ด้วยธรรมะ ด้วยอิทธิฤทธิ์ อธิษฐานจิตให้พระราชา พระราชินี มีความสุข ความสบาย พระราชาก็ถวายการอุปฐากด้วยการนิมนต์มานั่งจ้งหันในพระราชวังทุกวันๆ

ที่นี้อยู่มาในกาลครั้งหนึ่ง ข้าศึกมาประชิดชายแดน เรียกว่าโจรผู้ร้ายก่อจลาจลขึ้นมา พระเจ้าแผ่นดินยกทัพไปปราบโจร มอบหน้าที่การอุปฐากพระฤๅษีไว้กับพระราชินี พระราชินีก็ทรงทำธุระหน้าที่แทนพระองค์เป็นอย่างดี แต่อยู่มาวันหนึ่ง เจ้ากรรม พระราชินีจัดสำรับมาวางไว้คอยแล้ว คอยแล้วคอยเล่าจะเฝ้า พระฤๅษีก็ไม่มาสักที ถ้าพระฤๅษีมาก็เหาะมาเข้าทางหน้าต่าง ไม่ได้เดินตอกๆ มาเหมือนอย่างเรา บังเอิญวันนั้นพระราชินีคอยแล้วคอยเล่าจนทรงเหน็ดเหนื่อย ก็เอนพระวรกายลงไป ม่อยหลับไป หลับอย่างสนิท ฝ่ายพระฤๅษีก็เข้าฅานสมาบัติเพลิน พอออกจากฅาน

สมบัติ เข้า ได้เวลานั้นจ้งหันแล้ว อธิษฐานจิตเข้าสู่สมบัติเหาะ
มาทางอากาศ พอเหาะมาทางอากาศ ผ้าเครื่องนุ่งห่มของพระฤๅษี
บางทีก็ใช้เปลือกไม้บ้าง บางทีก็ใช้หนังเสือบ้าง พอเหาะมาทาง
อากาศเสียงกระทบก็ดังสวบสาบ กระโดดซึบลงมาภายในห้องทอง
พระโรง พระราชินีกำลังบรรทมหลับสะดุ้งพระองค์ตื่นขึ้นมิได้ระวัง
องค์ ปล่อยทุกสิ่งทุกอย่างกลายเป็นการยั่วชวนให้พระฤๅษีเกิดกิเลส
พอเสร็จแล้วฉวนพระฤๅษีเสื่อม ขาดความยับยั้งชั่งใจ ขาดศีล ทน
ไม่ไหว ก็กระโดดปล้ำพระราชินี พอฉฉฉหันเสร็จ หลังจากนั้นก็
ออกมาทางอากาศไม่ได้ ต้องเดิน เดินมาฉฉฉหัน ฉฉฉหันฉฉฉหัน ฉฉฉ
หันฉฉฉ หันฉฉฉกลับไปสู่สวนอุทยาน จนกระทั่งพระราชธาปราบข้าศึก
สงบราบคาบลงเสด็จกลับพระราชวัง นางสนมกำนัลก็คอยเฝ้าทูลว่า
พระราชินีทำมิดีมิร้ายกับพระฤๅษีแล้ว พอพระองค์ทรงทราบ
พระองค์ก็ทรงพิจารณาด้วยวิจารณ์ญาณของนักปราชญ์ โดยตั้ง
พระทัยว่าถ้าเราจะไปถามพระฤๅษี ถ้าพระฤๅษีรับอย่างไรเราก็จะรับ
อย่างนั้น ปฏิญาณอย่างไรเราก็จะรับอย่างนั้น

ที่นี้พอเสด็จไปเฝ้าก็ถามพระฤๅษีว่า พระคุณเจ้าประพุดตัวอย่าง
นั้นจริงไหม พระฤๅษีก็พิจารณาว่า โอ้! พระราชานี้เคารถนบถือ
เรา ถ้าเราจะโกหก พระองค์ก็ต้องทรงเชื่อ แต่ก็เรื่องอะไร เราสร้าง
บารมีเพื่อตรัสรู้ แล้วจะมาเสียสัจจะ เราจะทูลไปตามความจริงดี
กว่า พอพระราชธาถามว่า จริงไหมเล่า จริงพระเจ้าข้า แหม พระ
คุณเจ้านี้ช่างเคร่งในสัจจะบารมีเสียจริงๆ การประพุดเช่นนี้มีโทษ
ถึงคอขาด ท่านก็รู้อยู่แล้วว่าเราเป็นถึงพระเจ้าแผ่นดิน ย่อมลงโทษ
ผู้กระทำผิดได้โดยอาชญา โดยอำนาจของเรา แต่ท่านก็ไม่กลัว
ความตาย น้าอัศจรรย์ เอาละ พระคุณเจ้า ที่พระคุณเจ้าประพุด

ล่องเกินไปนั้นขอถวาย ไม่เอาเรื่อง แต่ต่อไปพระคุณเจ้าอย่าได้ประพฤตินั้นอีก เราอนุญาตให้

พอเสร็จแล้วพระเจ้าแผ่นดินก็เสด็จกลับพระราชวัง แล้วก็ให้ทรงกริ้วไม่เอาโทษพระมหาลีใดๆ ทั้งนั้น ส่วนพระฤาษีเมื่อได้รับอนุญาตแล้วพระองค์ก็มาพิจารณาว่า โอ้ย ความฉิบหายวายวอดเป็นเพราะเรามาสู่แดนมนุษย์นี้แหละ มาสู่แดนมนุษย์นี้มันมีแต่ภัยอันตราย พระอาจารย์ของเราทั้งสองสอนไว้ว่า ไปสู่แดนมนุษย์แล้วให้ระวังสัตว์มีเขาที่อกจะขวิดเอาตาย เราก็มาเจอแล้วจริงๆ อย่างนี้ซิ อย่าเลย ต่อไปนี้เราจะไม่มาใกล้มันอีกแล้ว เสร็จแล้วก็อธิษฐานจิตเข้ามานสมาบัติเหาะหนีไปอยู่ป่าหิมพานต์แต่บัดนั้น จนกระทั่งได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า จึงเสด็จลงมาสู่โลก

นี่คืออำนาจของสังขะบารมีความจริง ผิดรู้ว่าตัวผิด ถูกรู้ว่าตัวถูก ไม่โกหกใคร ผิดรับไปตามผิด ถูกรับไปตามถูก นั่นเป็นการสร้างสังขะบารมี เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายก็ควรจะได้ฝึกหัดตัวเองให้มีสังขะบารมีบ้าง เอาแค่สวดมนต์ ทำวัตรร่วมกันทุกวัน จะนั่งสมาธิทุกวัน เดินจงกรมทุกวัน จะนั่งสมาธิชั่วโมงหนึ่งก็นั่งให้มันได้ ๓๐ นาทีก็นั่งให้มันได้ อย่าไปเหลาะแหละ นี่คือการสร้างบารมี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลวงปู่เสาร์นี้ ท่านสอนให้นอน ๔ ท่า ตื่นตี ๓ นอน ๔ ท่า ตื่นตี ๓ อันนี้เป็นหลักคำสอนในเบื้องต้น ท่านเคี่ยวเข็ญนักหนา ถ้าใครปฏิบัติได้แล้ว ท่านบอกว่ามันจะมีพลังจิต พลังใจ มีสังขะความจริงใจ

เอาละ พอสมควรแล้ว คนพูดก็เพลินไป คนฟังก็ทนนั่งเมื่อยกันแยะ ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติการบรรยายธรรมะ พอเป็นคติเตือนใจของท่านทั้งหลายด้วยเวลาเพียงเท่านี้



“คนภาวนาไม่เห็นหัวใจ มันถึงสวรรค์นิพพานไม่ได้หรอก
ต้องดูใจของตัวเองให้รู้ก่อน ว่าใจเราดำ ใจเราขาว
ใจเรามีกิเลส โลก โกรธ หลง ใจมีราคะ โทสะ โมหะ
ต้องดูกันที่ตรงนี้ก่อน”