



จានិยปูชา
๒๕๔๘

จานิยปูชา ๒๕๔๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑

กุมภาพันธ์ ๒๕๔๘

จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม

หากท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาต
หากพิมพ์เพื่อจำหน่าย ขอสงวนสิทธิ์

ผู้เรียบเรียง : ดร. ดาราวรรณ เด่นอุดม

ปก : ทรงวุฒิ นิตยธีรพานนท์

ดูประวัติและธรรมบรรยายหลวงพ่อบุช จานิโย ที่ www.thaniyo.net

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์

๔๖๙ ถนนพระสุเมรุ แขวงบวรนิเวศ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทร. ๐-๒๒๘๐-๓๕๕๒, ๐-๒๒๘๑-๐๕๔๑, ๐-๒๒๘๑-๓๑๘๐, ๐-๒๒๘๒-๒๑๑๔

โทรสาร ๐-๒๒๘๑-๓๑๘๑

การสอบสารบัญ



ตามรอยพ่อแม่ครูอาจารย์



ปัญหาของชาวพุทธ



หลักธรรมสร้างสันติสุขแก่ชีวิตและสังคม



สร้างพลังจิตเพื่อสร้างคุณภาพชีวิต



แผนการปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน ๔

จากโยปฐา ๒๕๕๔

เทวบัณฑิต

พิมพ์ครั้งที่ ๑

พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวน ๑๐๐๐ เล่ม



ปัญญาในสมาธิเบื้องต้น

โปรดพิจารณาให้ดี โยคะไม่ใช่การละสมาธิ

หาหนทางเพื่อจิตสงบ



พิจารณาโลกตามความเป็นจริง

ดูบทวิงวาทธรรมของหลวงปู่เทสก์ เทสก์ปัญญโก ที่ www.dhammadownload.com



อบรมจิตขั้นละสังโยชน์เบื้องต้น



สายกลางของการปฏิบัติ

พิมพ์ที่ ๑๐๐๐ เล่ม

๑๐๐๐ เล่ม

โทร. ๐-๒๖๕๒-๐๕๕๕, ๐-๒๖๕๒-๐๕๕๖, ๐-๒๖๕๒-๐๕๕๗, ๐-๒๖๕๒-๐๕๕๘

การร่ายพ้อแม่ครูอาจารย์

 จะฝึกจิตให้มีพลังต้องเริ่มที่การปฏิบัติข้อวัตรและกิจวัตรให้คงเส้นคงวา

การปฏิบัติธรรม การทรงธรรม การรักษาศาสนา รักษาจารีตประเพณี เป็นหน้าที่ของพุทธบริษัทภายในคือพระภิกษุสงฆ์ กติกาวัตรของเรา เรามีการทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็นทุกวัน ทำวัตรเช้าตอนตี ๔ ทำวัตรเย็นตอน ๖ โมงเย็น ถ้าหากว่าเราทำอะไรไม่ได้ ก็พยายามทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็นไม่ให้ขาด ให้ตั้งใจให้มีสัจจะ เป็นการฝึกฝนอบรมตัวเอง

หมู่อาจะคิดว่าทำไมหลวงพ่อบุญไม่สอนพวกผม ผมตั้งใจสอนอยู่ ๒ ข้อนี้เท่านั้น แต่ว่าให้ท่านทั้งหลายพยายามตั้งใจลงทำวัตรสวดมนต์เข้าเย็นให้ได้ ในเมื่อคุณบวชแล้วปรากฏว่ามีผู้ขาดเกินกว่า ๒๐ วันก็มี เกินกว่า ๑๕ วันก็มีเยอะแยะ ในเมื่อผมเทศน์ให้ฟังว่าท่านบวชมาแล้วเป็นลูกศิษย์ผมต้องลงทำวัตรเช้าให้ได้ทุกวัน ทำวัตรเย็นให้ได้ทุกวัน เมื่อท่านไม่ยอมปฏิบัติตาม ผมก็ถือว่าท่านไม่ปฏิบัติตามโอวาท ผมจึงไม่สอนท่าน

เมื่อเร็วๆ มาวันนี้ มีท่านหนึ่งท่านมาขอญัตติ ท่านบวชมาจากทางฝ่ายโน้น ท่านไปนั่งคุยอยู่ว่า ผมนี้ออกจะคิดผิด หรือท่านตำหนิหมู่คณะว่าอย่างนั้นอย่างนี้ อะไรทำนองนั้นแหละ คล้ายๆ กับท่านบอกว่าท่านบวชผิดที่ และท่านก็เกือบจะบอกว่าครูบาอาจารย์ก็ไม่สอน อะไรทำนองนั้นแหละ ผมก็เลยบอกว่า ท่าน... ท่านอย่าประกาศความโง่ความเขื่องของตัวเองซิ ผมก็พูดเปรียบเทียบกับ ผีน

แผ่นดินนี้มีทุกอย่างที่จะอำนวยผลประโยชน์ให้แก่มนุษย์ เมื่อมนุษย์ผู้ไม่มีความฉลาด มนุษย์ที่โง่เขลา เกิดมาบนผืนแผ่นดิน ก็ได้แต่ซัดเยียวรดแผ่นดิน แต่มนุษย์ที่มีความฉลาด เขาสามารถที่จะหาผลประโยชน์จากผืนแผ่นดินนี้ได้ จนตั้งเนื้อตั้งตัวเป็นมหาเศรษฐี ผู้ที่มุ่งศีลมุ่งธรรม มุ่งมรรคผลนิพพาน เขาก็นั่งอยู่บนผืนแผ่นดินนี้ ภาวนาจนสำเร็จมรรคผลนิพพาน ได้ดิบได้ดี

เพราะฉะนั้น วัดป่าสาละวันหรือคณะสงฆ์ครูบาอาจารย์ที่นี่ก็มีดีพอที่จะแบ่งปันให้หมู่นี้ได้ แต่หมู่นี้ไม่รู้จักเอาเองต่างหาก ผมให้แล้วว่าท่านต้องทำวัตรเช้าให้ได้ทุกวัน ทำวัตรเย็นให้ได้ทุกวัน ผมมีให้แค่นี้ เพราะอันนี้มันเป็นจุดเริ่ม **ผู้ที่ฝึกหัดจิตของตัวเองให้มีพลังจะต้องบังคับตนให้ปฏิบัติทุกสิ่งทุกอย่างที่เราต้องการปฏิบัติให้ได้ อย่างคงเส้นคงวา** ตั้งแต่การนอนเป็นเวลา กินเป็นเวลา อาบน้ำเป็นเวลา ไปส้วมไปถานเป็นเวลา ทำอะไรเป็นเวลา สิ่งทั้งหลายเหล่านี้จะถือว่าเป็นเรื่องไม่จำเป็น แต่เป็นสิ่งที่เราจะต้องฝึกฝนอบรมให้มันเป็นไปทั้งนั้น **สิ่งที่มันหายาบๆ ที่เรายังบังคับได้ฝึกหัดได้นี้ แต่เราทำไม่ได้ เราจะไปเอาดีกับสิ่งที่ละเอียดยิ่งไปกว่านี้ได้อย่างไร**

อันนี้ขอเตือนท่านทั้งหลาย ถ้าจะเป็นลูกศิษย์ครูบาอาจารย์จริงๆ แล้ว ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็นอย่าให้ขาด ประเดี๋ยวก็จะบอกว่า หลวงพ่อก็ได้แต่เทศน์หมั่นนั้นแหละ หลวงพ่อก็ไม่เห็นมาร้องสวดมนต์กับเขาสักที เออ! ก็ยอม ยอมให้ว่า ถ้าไม่ยอมยกให้ครูบาอาจารย์บ้าง ว่าครูบาอาจารย์มีภาระหน้าที่เพียงใด แค่นั้น ท่านจะตีเสมอกับอุปัชฌาย์อาจารย์ก็ตามใจ อันนี้เป็นสิ่งที่พวกท่านทั้งหลายนี้มาเกี่ยง เกี่ยงแต่ครูบาอาจารย์ ที่นี้ในขณะที่เรามาเกี่ยงนั้น ถ้าสมมติว่าเราจะมาทำกันว่า เอ้า! มาเดินจงกรมแข่งกัน นั่งสมาธิ

แข่งกัน อัดข้าวตายแข่งกัน ผมว่าสู้อาจารย์ไม่ได้ ผมเคยตั้งใจจะ
เดินจงกรมแข่งท่านอาจารย์เสาร์มาแล้ว วันไหนคิดว่าจะเอาชนะ
ท่านอาจารย์ให้ได้ วันนั้นท่านจะเดินจงกรมไม่หยุด เราแพ้ท่าน
ทุกที

 การทำวัตรสวดมนต์เช้า-เย็น เป็นจุดเริ่มต้นแห่งความดี
เพราะฉะนั้น จุดเริ่มของความดีมันอยู่ที่การทำวัตรสวดมนต์
เช้าเย็น ถ้าไม่มีความสำคัญหรือไม่ใช่จุดเริ่มแห่งความดีกันจริงๆ
ครูบาอาจารย์ท่านไม่วางระเบียบเอาไว้ และครูบาอาจารย์ท่านไม่
จ้ำจี้จ้ำไชให้เราปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ถ้าท่านจะถือว่าผมมีหน้าที่
อบรมสั่งสอนท่าน ผมก็สอนท่านได้แต่เพียงคำว่าทำวัตรเช้าตี ๔ ให้
ได้ทุกวันนะ ทำวัตรเย็น ๖ โมงเย็นให้ได้ทุกวันนะ เมื่อท่านไม่ปฏิบัติ
ตามผมก็ไม่สอน เอากันอย่างนี้ ผมจะไปสอนให้ลำบาก ให้มันเมื่อย
ปากทำไม ปากผมนี้พูดไม่ถึง ๓๐ นาที เอาเงินไปกินแล้วสี่พันห้า
พันเป็นหมื่น มันเป็นปากมีค่า ผมจะไปพูดเล่นมันทำไม นี่บอกตรงๆ
อย่างนี้แหละ เพราะฉะนั้น พวกท่านทั้งหลายนี้รู้นิสัยอุปนิสัย
อาจารย์ของท่านเสีย

แม้แต่การกราบ ผมกราบให้ท่านดู ท่านก็ไม่ทำตามผม อยู่
ที่วัดนี้ไม่มีใครกราบเหมือนผมสักคน ทั้งๆ ที่ผมเป็นผู้สอนมา กราบ
เบญจางคประดิษฐ์เป็นอย่างไร แม้แต่ว่าอักขระฐานกรณ์ก็ไม่มีใคร
สนใจ นี่เพียงแค่นี้เราก็กไม่ตามครูบาอาจารย์แล้ว แล้วจะไปเอาดิ
เอาดีได้อย่างไร อันนี้ไม่ใช่ว่าครูบาอาจารย์อวดตัวกวนตัวอะไรหรอก
ในช่วงระยะที่ญาติโยมมาขึ้นชมนิมนต์ในการปฏิบัตินี้ ตอนเช้าตอน
เย็น ขอร้องเถอะ มาแสดงความเข้มแข็งให้ญาติโยมเขาได้ดูได้

ชื่นใจบ้าง เพียงแต่เรามาทำวัตรสวดมนต์เข้าเย็นพร้อมกันๆ นี่ ไม่ต้องไปแหกปากเทศน์ที่ไหนหรอก ชาวบ้านเขาเห็นเขาก็เลื่อมใสเอง บอกตรงๆ อย่างนี้

ครูบาอาจารย์มีบาร์มี เพราะปฏิบัติตนเป็นแบบอย่าง

ท่านอาจารย์เสาร์เทศน์ก็ไม่ได้ ได้แต่พาทำให้เป็นตัวอย่าง แต่มีลูกศิษย์ทั่วประเทศ พวกท่านมาบวชอยู่กับผมนี้ สี่สิบ ห้าสิบ ยังน้อย พระบริวารของท่านอาจารย์เสาร์นี่เดินตามหลังท่านสองร้อย สามร้อย เป็นพรวนไปเลย เวลาท่านเดินธุดงค์ ลูกศิษย์ท่านแห่ตาม หลังสองร้อย สามร้อย วันที่ท่านมาพักที่ตรงนี้ พวกแม่ชี คณะเป็น ร้อยเหมือนกัน เดินตามหลังมา พักคนละแห่ง เมื่อท่านมาพักอยู่ ตรงนี้ ก่อนที่ท่านจะไป ท่านก็บอกว่า แม่ชีเขาจะมาพักที่นี่ ให้ญาติ โยมดูแลสุขทุกข์ด้วย ท่านเดินธุดงค์ของท่านไป

และท่านอาจารย์เสาร์ท่านก็ไม่ได้เทศน์เก่งเทศน์อะไร ถ้า ใครจะมาถามว่า “อยากปฏิบัติ อยากภาวนา ทำอย่างไร อาจารย์” “ภาวนาพุทโธชิ” “ภาวนาพุทโธแล้วจะได้อะไรดี” “อย่าถาม” “พุทโธ แปลว่าอะไร” “ถามหาชิแตกอหยัง” ท่านว่า “ถามหาชิแตกอหยัง” นี่ถามหาหอกอหยัง มันไปตรงกับภาษาไทย แต่ท่านก็พูดตามภาษา ของท่าน เพราะท่านถือว่าท่านเป็นผู้ใหญ่ ถ้าเราผู้น้อยไปพูดกับ ผู้ใหญ่มันก็เป็นคำหยาบ แต่ท่านบอกว่า “ถามไปหาหอกอะไร ฉัน ให้ภาวนาพุทโธอย่างเดียว” ถ้าใครตั้งใจปฏิบัติตามคำแนะนำของ ท่าน ได้ดิบได้ดีกันทุกคน ขอแต่ภาวนาพุทโธเพียงอย่างเดียว นี่แหละ

กาวนาอะไรได้ดีทั้งนั้นถ้าทำจริง

ใครจะว่าอะไรก็ช่างใครเถอะ ใครว่ากาวนาพุทโธไม่ดีก็ช่างใคร ผมว่าผมกาวนาพุทโธแล้วผมดี กาวนาพุทโธแล้วเทศน์ก็เก่ง ใครก็นิมนต์ไปเทศน์ไม่หยุดไม่หย่อน ชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วประเทศ ไทยเพราะกาวนาพุทโธอย่างเดียวกันนั่น แต่ที่เรามั่นใจไม่แน่ เดี่ยวจับโน่นวางนี่ จับโน่นวางนี่

ครูบาอาจารย์ท่านเล่าให้ฟัง พระธุดงค์ไปกาวนาอยู่ในป่า อาจารย์สอนว่าให้กาวนา “อิตติปิ” ให้กาวนา “อิตติปิ” คำเดียวที่นี้พอไปกาวนาอยู่ในป่า อิตติปิๆๆ เสือโคร่งมันกระโดดออกมาฉกเข้า ใจก็ตกกลัว ก็กาวนา อิตติปิๆ อยู่เรื่อยไป ที่นี้ท่านมานึกว่า เอ๊ะ กาวนาอิตติปินี้เสือมันไม่หนี ต่อกไปอีกสักคำน่า อิตติปิโส ภาะวะว พอว่าเท่านั้น เสือมันกระโดดกัดตายเลย อาจารย์ท่านพูดเป็นคติเตือนใจเอาไว้เรื่อย

แล้วก็นิยาย “อิตติปิโส ภาะวะว” อาจารย์องค์หนึ่งสอนให้ลูกศิษย์กาวนา อิตติปิโส ภาะวะว ที่นี้ลูกศิษย์ก็กาวนา อิตติปิโส ภาะวะว ภายหลังมา ลูกศิษย์มาเรียนที่เมืองหลวง กรุงเทพฯ โนนแหละ ได้มหาเปรียญมา พอกลับมาแล้วก็นึกว่า โอ้! อาจารย์สอนเราผิดมานาน สอน อิตติปิโส ภาะวะว ไม่ถูกต้อง ทูทนี้เสร็จแล้วพอลุ่กลับมา ก็มาแก้ทฎฐิของอาจารย์

อาจารย์ท่านมั่นคงในการกาวนาของท่าน เพราะท่านรู้แล้วว่าใครจะกาวนาคำไหนจิตมันก็เป็นสมาธิเหมือนกันนั่นแหละ ขอให้ทำจริง พอลูกศิษย์บอกว่า อิตติปิโส ภาะวะว ของอาจารย์มันไม่ถูกต้องหรอก พวกผมค้นตำราหมดแล้ว มันมีแต่ อิตติปิโส ภาะวะว เท่านั้นแหละ ที่นี้อาจารย์ท่านก็ว่า เออ! อิตติปิโส ภาะวะว ของท่าน

ถูกก็ถูกไป ผมก็จะภาวนา อิติปิโส ภาคะวือ ของผมนี้แหละเรื่อยไป
ลงผลสุดท้ายอาจารย์กับลูกศิษย์มีความเห็นขัดกัน แตกสามัคคีกัน
ลูกศิษย์ก็อาศัยทิวภูมิณะ ก็ว่าอาจารย์เห็นผิด สอนผิด สอนผิดๆ
อย่างนี้เป็นอาจารย์สอนพวกเราไม่ได้หรอก เออ! ถ้าเป็นอาจารย์
พวกเราไม่ได้ก็นมดไปอยู่ซะ ผมจะไปอยู่ภูเขา ท่านก็ไปอยู่ภูเขา
ของท่านองค์เดียว

ที่นี้ลูกศิษย์อิติปิโส ภาคะวา นี่ก็ไม่เอาใจใส่ในข้อวัตรปฏิบัติ
ทำวัตรสวดมนต์ก็ไม่เอา มีแต่เล่นแต่กินแต่เที่ยว ที่นี้ทุกสิ่งทุกอย่าง
มันเสื่อมลง ญาติโยมก็เสื่อมศรัทธา อุดอยู่อดฉัน หนักๆ เข้าได้รับความ
เดือดร้อน ก็นึกถึงครูบาอาจารย์ ก็พากันจะไปอ้อนวอนครูบา
อาจารย์ให้กลับมาอีก พอไปถึงมันก็เป็นเวลาดึกค่ำแล้ว ท่านก็บอก
ว่าผมก็ไม่มีที่ใดที่จะต้อนรับพวกท่าน มีแต่ป่า สมภารใจที่ไหนก็เลือก
เอา ก้อนหินก้อนไหนพอจะอาศัยนอนได้ก็ตามใจ ที่นี้ท่านก็เดิน
จงกรมของท่านเรื่อยไป

พอตื่นเข้ามา พอถึงเวลาไปบิณฑบาต ท่านก็เดินจงกรมของ
ท่านอยู่อย่างนั้นแหละ ลูกศิษย์ก็เตรียมบาตรคอยว่าเมื่อไรอาจารย์
จะพาไปบิณฑบาตเสียที พอเสร็จแล้วตะวันมันก็สูงขึ้นๆ จนเกือบห้า
โมงแล้ว ลูกศิษย์ผู้เป็นหัวหน้าก็เข้าไปกราบอาจารย์ บอกว่าอาจารย์
เมื่อไรจะพาไปบิณฑบาตเสียที ท่านอาจารย์ก็ถามว่า หิวแล้วหรือ
เออ! ถ้าหิวแล้วก็พากันเก็บก้อนหินมา ล้างเสียให้ดี แล้วเอาใส่บาตร
มา ต้องการมากก็ใส่มาจนเต็ม พอเสร็จแล้ว ลูกศิษย์เอาบาตรที่
บรรจุหินจนเต็มมา อาจารย์ก็นั่งกำหนดจิตเพ่งลงไปบาตร อิติปิโส
ภาคะวือๆ ท่องไปๆ พอเจียบเสียงเท่านั้น มันก็เกิดเป็นควันขึ้น
มาในบาตร เปลวไฟลุกขึ้นมา ก้อนหินทั้งนั้นมันก็ละลายเป็นอาหาร

โอหารสขึ้นมา พอเสร็จแล้วท่านก็ยื่น เอ้า! พวกฉันชนะ

ทีนี้พอนฉันอิมหน้าสำราญแล้ว ท่านอาจารย์ก็บอกให้ไป ประกอบความพาคความเพียรของท่าน ลูกศิษย์ก็นั่งประชุมปรึกษาหารือกัน ทีนี้พอตื่นเข้ามาวันหลัง ก็พากันเข้าไปหาท่านอาจารย์ “วันนี้ผมขอนั่งภาวนาเสกก้อนหินลองดู” “เออ ตามใจ” ต่างคนก็ต่างเอาก้อนหินมาใส่บาตร มานั่งภาวนา อิติปิโส ภาคะวาทๆ ไป ก็นึกว่าเมื่อไรมันจะเป็นขนมสักที แล้วก็ลืมตาขึ้นมา ก็ยังเป็นก้อนหินโคล่อยู่อย่างเก่า จนกระทั่งโน้น... จะหมดเวลากินแล้ว เข้าไปกราบอาจารย์อีก “อ้อ! ภาวนายังไงมันก็ไม่เป็นสักทีอาจารย์ ยังเป็นก้อนหินอยู่อย่างเก่า” “อย่างนั้น อิติปิโส ภาคะวาท กับ อิติปิโส ภาคะวา ไหนดีกว่ากัน” “อิติปิโส ภาคะวาท น้ออาจารย์ มันดีกว่า” ยอม ลงผลสุดท้ายก็ไม่ยอมกลับมาวัด อยู่กับอาจารย์โน้นเลย

เป็นศิษย์อย่าหมิ่นครู

นี่อาจารย์พร พี่ชายของท่านอาจารย์บุญ เล่านิยายให้ฟังอยู่เรื่อย ทำไมท่านจึงเล่า เพราะอาจารย์พรเป็นพระหลวงตา นักธรรมตรีท่านก็ไม่ได้ เทศน์ก็ไม่มี เหมือนท่านอาจารย์เสาร์ ท่านก็เอานิทานอันนี้แหละมาเล่าเตือนใจลูกศิษย์ ท่านกล่าวว่าลูกศิษย์ของท่านจะลบหลู่ดูหมิ่นท่านแล้วมันจะเกิดวิบัติ

อุบายสอนของครูบาอาจารย์นี้มีแปลกๆ ต่างองค์ก็ต่าง ขำนาญ ต่างมีอุบายวิธีแตกต่างกัน เพราะฉะนั้น ไหนๆ พวกเราก็ได้ร่วมเป็นพุทธบริษัทด้วยกัน บริษัท ๔ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา เป็นผู้รับมรดกตกทอดพระศาสนาจากสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศาสนาจะเสื่อมก็เพราะเรานี้แหละ จะเจริญก็เพราะเรา

นี้แหละ トラบไตที่เรามีการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ศาสนาก็ยังคงอยู่
และเจริญ และมรรคผลนิพพานก็ยังคงอยู่ไม่เสื่อมสลายไป

เพราะฉะนั้น ขอเตือนบรรดาลูกศิษย์ลูกหาทั้งหลาย จงมี
ความกระตือรือร้น พากันขมิ้มมัน ขยันหมั่นเพียรในการประพฤติ
ปฏิบัติยิ่งๆ ขึ้นกว่านี้ ให้สมศักดิ์ศรีที่เราเป็นลูกศิษย์พระกรรมฐาน
นักปฏิบัติ

ท้ายที่สุดนี้ ขอให้ทุกท่านจงมีความสุขความเจริญ ประสบ
สิ่งที่ท่านพึงปรารถนาโดยทั่วกันทุกท่าน เทอญ.

ปัญหาของชาวพุทธ

ธรรมะต้องใช้ธรรมะให้เกิดประโยชน์

ทำไมหนอพุทธบริษัทที่เรียนรู้สูงจึงพูดไม่รู้เรื่องกัน อันนี้เป็นปัญหาการบ้านที่เราชาวพุทธที่เริ่มการศึกษาระบบจะต้องช่วยกันพิจารณาว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น และปัญหาส่วนตัวที่ใกล้เข้ามาที่สุดก็คือว่า ทำอย่างไรเราจึงจะเอาธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้ามาให้เป็นประโยชน์แก่จิตใจ แก่ชีวิตประจำวัน แก่การงานที่เราทำรับผิดชอบอยู่เป็นชีวิตประจำวัน และทำอย่างไรจิตใจของเราจึงจะบริสุทธิ์สะอาด อันนี้เป็นปัญหาที่เราจะต้องคิดเป็นส่วนตัว

ถ้าหากว่าเราเรียนรู้ธรรมะ แต่ไม่รู้ที่จะเอาธรรมะมาให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตจิตใจของเรา ก็เหมือนที่เราเรียนรู้ รู้เครื่องจักรกลต่างๆ ในเมื่อกล่าวถึงชิ้นส่วนที่จะประกอบเป็นเครื่องจักรกล เราพูดกันถูก แต่เมื่อจะเอามาประกอบเป็นเครื่องยนต์ ใช้ประโยชน์ได้นั้นมันเป็นอีกปัญหาหนึ่งที่เราจะต้องคิด ในทำนองเดียวกัน ธรรมะที่เราเรารู้กันมากๆ นี่ ปัญหาสำคัญก็อยู่ตรงที่ว่า ทำอย่างไรเราจึงจะเอาธรรมะมาเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวันของเราได้ อันนี้เป็นสิ่งที่เราจะต้องช่วยกันคิด มันจะได้ยุติกันเสียที

การปฏิบัติที่ไม่มีอุปสรรคขัดข้อง

ในบ้านเมืองเรามีนักสอนธรรมะ โดยเฉพาะนักสอนกรรมฐานนี้มากมาย แต่ละก๊กแต่ละฝ่ายก็ประกาศตนว่าเป็นผู้รู้แจ้งเห็น

จริง บางทีก็อ้างตนถึงได้สำเร็จมรรคผลนิพพานเป็นพระอรหันต์ แต่ก็ยังปรากฏว่าพระอรหันต์ยังพูดกันไม่รู้เรื่อง มันก็เป็นสิ่งที่น่าคิด เพราะฉะนั้น ในโอกาสที่ท่านทั้งหลายมาเยี่ยมคราวนี้ จะขอให้ **แนวการปฏิบัติต่างๆ ซึ่งไม่มีอุปสรรคใดๆ จะมาขัดข้องในการปฏิบัติของเรา หลักการปฏิบัติอันนี้ก็คือทำสติ** ทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ไม่เฉพาะแต่เวลาที่เรานั่งหลับตาสมาธิอย่างเดียว เวลายืนเอายืนเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ นั่ง นอน เดิน เอานั่ง นอน เดิน เป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ เวลารับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด เอาสิ่งนั้นๆ เป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ เวลาคิด เอาความคิดเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ อันนี้หมายถึงการปฏิบัติได้ทุกโอกาส ทุกเวลา เวลาทำงาน เองงานเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ



ไม่ทิ้งวิธีการ แต่ไม่ควรยึดติด

ทีนี้เวลาที่เราทำสมาธิเป็นวิธีการ แต่วิธีการเป็นสิ่งที่เราไม่ควรทอดทิ้ง เพราะเป็นการปลูกฝังและแสดงความเคารพต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่เราก็ไม่ควรจะไปยึดวิธีการมากเกินไป วิธีการที่เราจะทำ เช่น ไหว้พระสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดจิตสหัสยาสน์ อันนั้นเป็นวิธีการ เป็นส่วนประกอบ แต่ที่แน่ๆ ที่สุดก็คือว่า สมาธิคือกิริยาของจิต เป็นเรื่องของจิตโดยตรง หลังจากที่เรไหว้พระสวดมนต์ แผ่เมตตาเสร็จ นั่งหลับตา ขัดสมาธิตามแบบ อันนี้เป็นการแสดงความเคารพต่อวิธีการ แต่เราไม่ได้ยึด คือไม่ได้หมายความว่าการทำงานสมาธิต้องนั่งขัดสมาธิ หลับตาตามวิธีการนั้นๆ เสมอไป

สมาธิในวิธีการและสภาวะจิตในสมาธิ

เมื่อเราจำเป็นจะต้องทำตามวิธีการ เพื่อแสดงความเคารพต่อระเบียบการของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเลียนแบบของท่าน เรากำหนดรู้สิ่งที่จิต แล้วให้นึกถึงคำบริกรรมภาวนา เช่น เราจะเอาคำบริกรรมภาวนา พุทโธ เป็นต้น หรือคำอื่นๆ ก็ได้ ให้นึกว่าบริกรรมภาวนานั้นคือมนตราที่เราจะท่องไว้ในจิต แล้วก็นั่งหลับตาท่องมนต์นั้นอยู่ตลอดเวลา

ในขณะที่เราท่องมนต์นั้น ถ้าจิตมีอาการสงบ ข้อสังเกตก็คือ กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ กายสงบหมายถึงสงบจากทุกข-เวทนาปวดเมื่อยต่างๆ จิตสงบหมายถึงสงบจากความฟุ้งซ่านรำคาญอื่นๆ แล้วก็มีปิติ มีความสุข แล้วก็มีการสงบลงไป จนกระทั่งปล่อยวาง วิตก วิจาร ปิติ สุข จนถึงเอกัคคตา ยังเหลือจิตสงบ นิ่ง ว่างสว่าง อยู่อย่างเดียว มีความวางเฉยเป็นลักษณะ แล้วก็รู้อยู่ที่จิตอย่างเดียว ก็ปล่อยให้จิตเป็นไปจนถึงขั้นสุดของเขา

เมื่อจิตไปสงบยับยั้งอยู่ในความสงบนิ่งเพียงชั่วขณะ หรือนานก็ตาม เวลาจิตถอนออกจากสมาธิ มาสัมผัสรู้ว่ามียกาย จิตย่อมเกิดความคิด

เมื่อจิตเกิดความคิด อย่าเพิ่งด่วนออกจากที่นั่งสมาธิ ให้นั่งกำหนดจิตทำสติตามรู้ความคิดไปอีก จิตคิดอะไรขึ้นมาก็ทำสติรู้ สักแต่รู้ว่าเรามีความคิดอย่างเดียว อย่าไปตั้งใจช่วยคิด ปล่อยให้จิตเขาคิดไปเอง หน้าที่ของเรามีแต่ตามรู้อย่างเดียว อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติอีกแบบหนึ่ง

การตามรู้ความคิดทำให้รู้ความเป็นจริงของจิต

แต่ถ้าหากว่าในขณะที่เราทอมนต์ คือ พุทโธๆ อยู่ ถ้า
เปลอ จิตไปคิดถึงสิ่งอื่นก็อย่าไปห้าม และไม่ต้องเอากลับไปหา
พุทโธอีก ปล่อยให้เขาคิดไป หน้าที่ของเรา ทำสติตามรู้ไปเช่นเดิม
เพราะการบริกรรมภาวนาพุทโธก็เป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึก
ของสติ

เมื่อเราตั้งใจภาวนาพุทโธ เราต้องทำหน้าที่ถึง ๒ อย่าง คือ
หนึ่ง หาเครื่องรู้มาให้จิต หาเครื่องระลึกมาให้สติ คือ พุทโธ ใน
เมื่อได้พุทโธมาแล้ว เรายังต้องตั้งอกตั้งใจควบคุมจิตของเราให้นึก
พุทโธ เป็นอันว่าเราทำหน้าที่ถึง ๒ อย่าง

แต่ถ้าจิตปล่อยวางพุทโธแล้วเขาไปคิดอะไรขึ้นมาเอง ถ้าเรา
ทำสติตามรู้ความคิดนั้น เราก็มีหน้าที่ทำเพียงอย่างเดียว คือมี
หน้าที่ทำสติตามรู้ความคิดไปเรื่อยๆ เพราะความคิดอันนั้นก็เป็สิ่งรู้
ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ คนเราเมื่อมีความคิด แต่เราทำสติตาม
รู้ความคิดตลอดเวลา โอกาสที่จิตมันจะสงบเป็นสมาธิย่อมมีได้

ถ้าหากว่าเราตามความคิดไป ถ้าปรากฏว่า กายเบา จิตเบา
กายสงบ จิตสงบ ก็ส่อแสดงให้เห็นว่าจิตของเรากำลังเริ่มสงบแล้ว
ถ้าหากว่าจิตไปนั่งว่างอยู่เฉยๆ ไม่มีความคิด ผู้ปฏิบัติควรจะได้
ประคองจิตให้นิ่งอยู่เฉยๆ อย่าไปสร้างความคิดขึ้นมาอีก เป็นแค่
เพียงตั้งใจจดจ้องคอยดูเท่านั้น เมื่อความคิดเกิดขึ้นมาอีก เราก็ทำ
สติตามรู้ไปอีก ถ้าหากว่าจิตมีความสงบ ก็จะเกิดปีติ เกิดความสุข
และเป็นเอกัคคตา ในที่สุดจิตจะสงบนิ่งลงไปเป็นสมาธิขั้นละเอียด
ถึงอัปปนาสมาธิตั้งที่กล่าวแล้ว

เมื่อจิตสงบลงไปเป็นอัปปนาสมาธิ จิตจะยับยั้งอยู่ในสมาธิ
ขั้นนี้ จะเพียงชั่วครู่ก็ตาม หรือเป็นเวลานานก็ตาม ถ้าจิตถอนออก
จากสมาธิแล้วมาสัมผัสรู้ว่ามีกาย ความคิดย่อมเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็
ไม่ควรจะออกจากสมาธิทันที จงทำสติตามรู้ความคิดไปอีก เพราะ
ความคิดอันนั้นเป็นสิ่งที่รู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ ในเมื่อจิตมีสิ่งรู้ สติ
มีสิ่งระลึก ความสงบก็ย่อมเกิดขึ้นมาอีก ถึงแม้ว่าความสงบจะไม่เกิด
ขึ้น แต่ผู้ภาวนาจะได้รู้ข้อเท็จจริงซึ่งเกิดขึ้นภายในจิต เพราะความ
คิดเป็นสิ่งที่ยั่วยู่ให้เกิดกิเลสและอารมณ์ เมื่อจิตคิดถึงอะไร ถ้าเกิด
ความยินดีก็เป็นเรื่องของกิเลส ความยินร้ายก็เป็นเรื่องของกิเลส

เห็นกิเลสทำให้เห็นทุกข์

ในเมื่อกิเลสเกิดขึ้นแล้วจะทำให้จิตของเรามีความรู้สึกอย่างไร
ถ้าความยินดีเป็นไปรุนแรงก็ทำให้ใจร้อน ความยินร้ายเป็นไปรุนแรง
ก็ทำให้ใจร้อน ในเมื่อเกิดใจร้อนขึ้นมา ก็ทำให้เราเห็นทุกข์ขอรียสัจ
ทุกขอรียสัจได้ปรากฏขึ้นในจิตของเราแล้ว และเราจะได้ว่ารู้ว่าการ
ร้อนอันนี้ ถ้ามันเกิดเพราะความยินดี ราคะคิดนา ไฟคือราคะ เกิด
ขึ้นเผาจิตใจเราแล้ว ถ้ามันร้อนเพราะโทสะ โทสาคิดนา ไฟคือโทสะ
เกิดขึ้นเผาหัวใจของเราแล้ว ถ้ามีโมหะเข้าไปควบคุมด้วย โมหาคิดนา
ไฟคือโมหะ เผาหัวใจของเราแล้ว ในเมื่อใจของเราถูกไฟคือกิเลส ๓
กองเผา เราจะอย่างไร

เห็นแจ้งในทุกข์จะละทุกข์ได้

ในขั้นต่อไป ทำสติกำหนดรู้ ดูทุกข์ที่เกิดขึ้นอยู่ในจิตในใจจน
กระทั่งจิตของเราจริงลงไป ในเมื่อเกิดความรู้จริงว่า นี่มันเป็น

ทุกข์จริงๆ แล้วจิตเห็นด้วยกับความรู้ นั่น เมื่อจิตยังไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริง เราก็ดูมันต่อไป ดูไปจนกระทั่งทุกข์ในใจหายไปเอง เพราะทุกข์นี้ ในเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็มีโอกาสที่จะดับไป ถ้าหากว่าทุกข์เกิดขึ้นมาแล้วไม่มีการดับตลอดชีวิต คนเราก็ต้องออกแตกตาย แล้วเราจะได้รู้จริงเห็นจริงในเรื่องของทุกข์

เมื่อจิตรู้จริงเห็นจริงแล้ว มันยอมรับสภาพความเป็นจริง เมื่อจิตยอมรับสภาพความเป็นจริงแล้ว มันจะมีความรู้สึกเสมือนหนึ่งว่า เรารู้ว่าไฟเป็นของร้อน แม้ว่าใครเขาจะตีบ้านไฟมาวางไว้ต่อหน้าเรา เขาบอกเราว่า ดูซิ สีมันก็สวย ลองจับดูซิ มันเย็น...เย็น เมื่อเรารู้ว่าไฟมันร้อนแล้ว เรื่องอะไรเราจะไปเชื่อคำบอกของเขา แล้วเราไปหลงจับไฟ

การรู้จักเลส รู้ทุกข์ ก็เช่นเดียวกัน ในเมื่อจิตรู้แล้วว่านี่ทุกข์ ทุกข์นี้เกิดเพราะเหตุอะไร ทีหลังมันก็ไม่แสหาเรื่องที่จะให้เกิดทุกข์อีก ก็เป็นการปล่อยวางไปในตัว ในทำนองนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะ มีพลังแก่กล้าขึ้น เมื่อสติมีพลังแก่กล้าขึ้น จะเป็นสตินทรีย์ เป็นใหญ่ในอารมณ์ทั้งปวง ในเมื่อจิตเป็นสตินทรีย์ มีสตินทรีย์อยู่ในจิต จิตเพิ่มพลังขึ้น สติเพิ่มพลังขึ้น จะกลายเป็นสติวินโย ตลอดทุกลมหายใจเราจะมีสติกำกับรู้อยู่ที่จิตตลอดเวลา เมื่อเรามีสติกำกับรู้อยู่ตลอดเวลา จิตก็ไม่ไม่เที่ยวไปแสหาเรื่อง แม้จะรับรู้อารมณ์ต่างๆ ก็สักแต่ว่ารู้ รู้แล้วก็ปล่อยวางไป ไม่สร้างกองทุกข์กองยากให้เกิดในจิตขึ้นอีกต่อไป

ขอย้ำอีกทีหนึ่งว่า วิธีการปฏิบัติ เมื่อเราจะเริ่มต้นปฏิบัติ ให้ท่องมนต์คือ พุทโธ เอาไว้ในใจ ถ้าจิตอยู่กับพุทโธตลอดไปก็ปล่อยให้อยู่กับพุทโธ แต่ถ้าหากว่าจิตเผลอไปคิดถึงเรื่องอื่นก็ไม่จำเป็นต้อง

เอามาหาพุทโธอีก ปล่อยให้เขาคิดไป เขาคิดเรื่องดีเรื่องชั่ว เรื่องบาปเรื่องบุญ เรื่องกุศลเรื่องอกุศล เรื่องโลกเรื่องธรรม จิปาถะ แม้แต่เรื่องการแต่งงาน เรื่องการศึกษา ปล่อยให้คิดไป แต่เราอย่าลืมนะว่าต้องทำสติตามรู้ตลอดไป การปฏิบัติโดยทั่วๆ ไปก็คือ ทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด อันนี้เป็นแนวทางการปฏิบัติที่ไม่มีอุปสรรคอันใด ที่ว่าไม่มีอุปสรรคอันใด เพราะเราสามารถเอางานที่เราทำมาเป็นอารมณ์ของจิตได้ เราทำอะไร เอาสิ่งนั้นมาเป็นอารมณ์ของจิต แม้ว่าเราคิดอะไร ก็เอาสิ่งนั้นมาเป็นอารมณ์ของจิต คือ ทำจิตรู้อยู่กับสิ่งนั้น ทำสติระลึกรู้อยู่กับสิ่งนั้น เป็นการปฏิบัติธรรม ปฏิบัติกรรมฐาน โดยไม่มีอุปสรรคขัดขวาง

วันนี้ขอให้ธรรมะเป็นคติเตือนใจเพียงแค่นี้.

หลักธรรมสร้างสันติสุขแก่ชีวิตและสังคม

การฟังธรรม ๒ อย่าง

ณ โอกาสต่อไปนี้ เป็นเวลาที่จะได้ฟังธรรมะอันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า วันนี้เป็นวันธรรมสวนะ แปลว่าวันฟังธรรม อุบาสก อุบาสิกา ได้มาฟังธรรม จำศีลอุโบสถ และพร้อมกันนี้ก็มีข้าราชการสาธารณสุขมาร่วมฟังเทศน์ด้วย

การฟังธรรม แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง อย่างหนึ่ง เราฟังพระที่ท่านเทศน์เรื่องธรรมะ อีกอย่างหนึ่ง เราฟังใจของเรา ให้เราพยายามฟังลงที่ใจ ใจของเรามีสภาวะอย่างหนึ่งซึ่งเป็นธรรมชาติรู้ธรรมชาติรู้ นั่นแหละคือพุทธะที่อยู่ในใจของเรา ดังนั้น จะเป็นใครก็ตามที่มีใจเป็นผู้รู้ ผู้นั้นชื่อว่ามีธาตุแท้แห่งความเป็นพุทธะ พระพุทธเจ้าท่านเป็นพุทธะก็เพราะท่านมีใจ ท่านก็เอาใจค้นคว้าสภาพความเป็นจริงของสภาวะธรรม สภาวะธรรมอันเป็นหลักก็คือกายกับใจนั่นเอง

สังขธรรมที่เกิดกับกาย

เรามีกายกับใจเป็นธรรมะ อันเป็นของของตน ธรรมะอันนี้ พระพุทธเจ้าเทศน์ว่า มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย เป็นประจำ ซึ่งความเกิดนั้นใครๆ ก็อาจจะชอบ แต่ความแก่ ความเจ็บ และความตายนั้น เข้าใจว่าทุกคนไม่ชอบ แต่ใครจะชอบก็ตาม ไม่ชอบก็ตาม มันก็เป็นสิ่งที่ดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ ในเมื่อมีเกิด แล้วก็แก่ แก่แล้วเจ็บ เจ็บแล้วก็ตาย คนเราเกิดมามีความเป็นอยู่เพราะอาศัยอาหารเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต แต่เมื่อน้อยเรา

รับประทานอาหารเพื่อความเจริญ เด็กัรับประทานอาหารแล้วก็มี
การเจริญเติบโตขึ้นโดยลำดับจนกระทั่งถึงความเป็นผู้ใหญ่อย่างเต็มที่
ในเมื่อเรามีความเป็นผู้ใหญ่อย่างเต็มที่แล้ว ต่อไปเราจะรับประทาน
อย่างไร ร่างกายของเรา ก็ไม่มีความเจริญขึ้น มีแต่ความเจริญลง ซึ่ง
เรียกว่า ความเสื่อม มันเริ่มเสื่อมไปหาความแก่ ความเจ็บ และ
ความตาย ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราพิจารณาเนืองๆ ว่า

ชะราธัมโมมฺหิ ชะรัง อะนะติโต เรามีความแก่เป็นธรรมดา
จักล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้

พะยาธัมโมมฺหิ พะยาธิง อะนะติโต เรามีความเจ็บไข้เป็น
ธรรมดา จักล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้

มะระณะธัมโมมฺหิ มะระณัง อะนะติโต เรามีความตายเป็น
ธรรมดา จักล่วงพ้นความตายไปไม่ได้

อันนี้เป็นอุบายสอนให้เราารู้สึกสำนึกในสภาพความเป็นจริง
ว่า ร่างกายและชีวิตซึ่งเป็นสิ่งที่เรารักและหวงแหนอย่างยิ่ง แม้ว่า
เราจะรักจะหวงแหนอย่างไรก็ตาม ก็ย่อมไม่พ้นจากความแก่ ความ
เจ็บ และความตาย

ทีนี้เรามาพิจารณาอีกทีที่ว่า ในเมื่อเรารู้ว่าเราจะต้องแก่
ต้องเจ็บ ต้องตาย เรามีกายกับใจเป็นสมบัติของตัวเอง เราจะปล่อย
ให้เราเกิดมา แล้วก็แก่ เจ็บ ตาย แก่ เจ็บ ตาย เพียงแค่นั้นหรือ
หรือว่าเราควรจะทำอะไรบ้าง

 เราเกิดมาด้วยอำนาจกรรม

พระพุทธเจ้าจึงสอนในขั้นต่อไปว่า **กัมมัสสะโกมฺหิ กัมมะ-**
ทายาโท กัมมะโยนิ กัมมะพันธฺว กัมมะปะฏิสะระณ เรามีกรรมเป็น

ของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เพื่อจะให้ปลุกใจเชื่อลงไปว่า เราเกิดมาด้วยอำนาจของกรรม

คนเราทุกคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ได้นี้ก็เพราะอาตัยกรรมเก่า โดยหลัก ท่านว่า ต้องมีศีล ๕ และกรรมบถ ๑๐ จึงจะเกิดมาเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ คือ พร้อมด้วยรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ และคุณสมบัติ ถ้าหากว่าขาดตกบกพร่องส่วนใดส่วนหนึ่ง เพียงเล็กน้อยหรือมากก็ตาม อันนั้นได้ชื่อว่าบุญกุศลแต่ปางหลังของเราไม่พร้อมความมีศีล ๕ กรรมบถ ๑๐ ของเราขาดตกบกพร่อง แล้วเราก็จะได้รับผลอย่างนั้น

การยอมรับกฎแห่งกรรมทำให้ตั้งใจสร้างความดี

และอีกอย่างหนึ่ง พระพุทธเจ้าสอนว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อันนี้ก็เป็นกฎความจริงอันหนึ่ง ซึ่งความดีและความชั่วทั้งหลายนั้น ความดีเรียกว่าบุญ ความชั่วเรียกว่าบาป บางครั้งอาจจะมีคนกล่าวว่า ศาสนาพุทธ ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่จริง อะไรๆ ก็มีแต่เรื่องบาป พระพุทธเจ้าบัญญัติบาปหรือสร้างบาปมาไว้สำหรับลงโทษผู้กระทำความผิดอกผิตใจของพระองค์ และก็สร้างบุญมาไว้เพื่อเป็นของกำนัล คือให้รางวัล แก่ผู้ทำถูกต้องถูกใจ บางทีก็อาจจะมีผู้คิดและเข้าใจอย่างนั้น

แต่ความเป็นจริงนั้น คำว่าบุญกับบาป ทั้งสองอย่างนั้นมันเป็นผลของกรรม กรรมที่เราทำด้วยกาย ด้วยวาจา และด้วยใจ ถึงพร้อมด้วยไตรทวาร คือ กาย วาจา และใจ พร้อมกันทำ ในเมื่อทำลงไปแล้ว โดยกฎธรรมชาติ จะเป็นกรรมดีก็ตาม จะเป็นกรรมชั่วก็

ตาม แม้เราจะปฏิเสธว่าฉันทำเล่นๆ ฉันไม่ต้องการผลตอบแทนใดๆ แต่โดยกฎธรรมชาติแล้วเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ เราทำอะไรลงไปย่อมมีผลตอบแทนทุกอย่าง ไม่ว่าดีและชั่ว

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนต่อไปว่า ยัง กัมมัง กะริสสามิ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะทายาโท ภะวิสสามิ เราจักทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นอย่างแน่นอน เราหลีกเลี่ยงไม่ได้

ที่สอนดังนี้ ก็เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนจิตใจของพุทธบริษัททั้งหลายให้มีความรู้ซึ่งเห็นจริง ตามพุทธพจน์ดังที่กล่าวแล้ว แล้วจะได้ตั้งอกตั้งใจประกอบคุณงามความดีตามหน้าที่ของตนๆ

ทุกสังคมต้องการความมีน้ำใจและความพร้อมเพรียง

การทำงานนั้น สำคัญอยู่ที่ความมีน้ำใจ คนเราจะดีจะชั่วต่อกัน หรือจะมีความดีความชั่วอันเป็นสิ่งที่ยึดน้ำใจกันหรือเกลียดชังกันก็ตาม ข้อสำคัญอยู่ที่ความมีน้ำใจ

เช่นอย่างพระภิกษุสงฆ์สามเณรอยู่ร่วมกันในอาวาสหนึ่งๆ ก็ย่อมมีน้ำใจจิตน้ำใจต่อกัน พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเล็ก พร้อมเพรียงกันทำกิจของตนที่จะเกิดขึ้น เป็นต้นว่า ทำความสะอาดวัด หรือซ่อมแซมเสนาสนะ ก่อสร้างศาสนสถานต่างๆ ด้วยความพร้อมเพรียงกัน

แม้แต่ทางคณะสงฆ์ก็ยังมีความพร้อมเพรียง ต้องการความพร้อมเพรียง สามัคคีซึ่งกันและกัน ส่วนกิจการงานในทางฆราวาสหรือชาวโลกนั้น ยิ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่เราจะต้องอาศัยความพร้อมเพรียงสามัคคีซึ่งกันและกัน

พุทธธรรมที่ใช้ในการสร้างชาติ

ได้ทราบว่ ในประเทศเกาหลีเขาก็นับถือพระพุทธศาสนา เหมือนกันกับเรอ แต่รัฐบาลเขาถืออุดมคติในการอบรมประชาชน ของเขาในหลัก ๓ ประการ

ประการที่ ๑ เขาอาศัยหลัก อัตตา หิ อัตตะโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน

ประการที่ ๒ เขาอาศัยหลัก วิริเยนะ ทุกขะมัจเจติ คนจะ ล่วงทุกข์ไปได้ก็เพราะความพากเพียร

ประการที่ ๓ สามัคคี สัมมัตถัง ตะโป สุโข ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะย่อมให้เกิดสุข

หลักธรรมะทั้ง ๓ ประการนี้ เขาถือว่าเป็นหัวใจของธรรมะ เป็นหัวใจของหลักธรรม ที่เขาจะต้องอบรมทุกๆ คนให้ยึดมั่นใน หลักนี้

เพราะฉะนั้น ตามนโยบายของรัฐบาลในสมัยปัจจุบันและแม้ ในอดีต เรามีนโยบายที่จะช่วยฟื้นฟูศีลธรรมและวัฒนธรรม จนกระทั่งสุขภาพและอนามัยหรือสิ่งใดซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่ประชาชน เรามุ่งที่จะช่วยเหลือประชาชนของเราโดยทุกวิถีทาง แต่ในบางครั้ง ก็รู้สึกว่ประชาชนของเราไม่ค่อยจะมีการช่วยเหลือตัวเอง ในเมื่อ ใครเกิดความทุกข์ความเดือดร้อนขึ้นมา ก็ไว้วางยแต่จะร้องขอความช่วยเหลือจากคนอื่น การที่จะช่วยเหลือตนเองจนสุดความสามารถ นั้น รู้สึกจะมีน้อยเต็มที ดังนั้น จึงเป็นภาระของทางฝ่ายราชการทุก หน่วยทุกแผนกที่จะต้องมีความกระตือรือร้นช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ในเมื่อเรารู้ข้อเท็จจริงคือความเป็นไปของประชากรใน ประเทศชาติของเราดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ในฐานะที่เราเป็นส่วนหนึ่ง

ซึ่งมีหน้าที่แสดงตนเป็นผู้นำประชาชน เราจะต้องอาศัยการทำงาน
 ทำการด้วยความหมั่นความขยันและด้วยความพากเพียร เพื่อมุ่งผล
 ประโยชน์ให้เกิดสุขแก่ประชากรอย่างจริงจัง

ทำงานเพื่อสร้างบุญกุศล ไม่ใช่เพียงแลกกับค่าจ้าง

การทำงานนั้น ถ้าหากว่าท่านทั้งหลายคิดว่าเราเป็นลูกจ้าง
 รัฐบาล เราทำงานเพื่อต้องการสินจ้างรางวัล ถ้าท่านทั้งหลายพากัน
 คิดอย่างนี้โดยส่วนเดียว ท่านจะไม่ได้บุญจากการทำงาน ถ้าหากว่า
 ท่านคิดว่าท่านมีหน้าที่ที่จะช่วยเหลือประชาชน บำบัดทุกข์บำรุงสุข
 แก่ประชาชน ให้คำแนะนำให้รู้จักรักษาสุขภาพและอนามัย ถ้าท่าน
 คิดว่าท่านทำบุญกับเขาทั้งหลายเหล่านั้น ท่านก็ได้บุญอยู่ตลอดเวลา

การทำบุญนั้นมิได้หมายความว่าเราจะมาทำกันกับพระเจ้า
 พระสงฆ์ แม้ทำบุญกับชาวบ้านคือช่วยเหลือปลดเปลื้องความทุกข์
 ซึ่งเขากำลังได้รับความทุกข์ยากเดือดร้อนอยู่ ให้บรรลู่ถึงความสุข
 บ้างตามสมควร ก็ได้ชื่อว่าเป็นการทำบุญอยู่ตลอดเวลา

ใช้หลัก “สุคะโต” ในการทำงาน

ดังนั้น ธรรมะของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น มีปริยาย
 อันกว้างขวางเหลือเกิน เพื่อเป็นหลักใจและเป็นเครื่องยึดในจิตใจ
 ของท่านผู้ฟังทั้งหลาย อยากจะใคร่ขอรับรองให้ท่านทั้งหลายยึดพระ
 ไตรสรณคัมภ์ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่ง
 ขอได้โปรดพิจารณาตามนัยแห่งพระพุทธคุณว่า

อติปิ โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ พระพุทธเจ้า
 เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง

วิชาจระณะสัมปันโน เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจระณะ
สุคะโต เป็นผู้เสด็จไปได้แล้ว

คำว่า “สุคะโต เป็นผู้เสด็จไปได้แล้ว” พุทธคุณบทนี้เป็นสิ่งที่ท่านควรจะน้อมนำเข้ามาไว้ในจิตใจในใจของตนเอง โดยวิสัยของพระพุทธเจ้านั้น เสด็จไปที่ไหนก็ไปทำความดีให้เกิดแก่ประชุมชนในที่นั้นๆ เช่น ไปแสดงพระธรรมเทศนา สั่งสอนให้เรารู้จักบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์และมีโทษประโยชน์ สอนให้เขาประกอบการทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยความหมั่น ความขยัน ดังหลักประโยชน์ในปัจจุบันที่ทรงสอนไว้ว่า

อุฏฐานสัมปทา จถึงพร้อมด้วยความหมั่นขยันในหน้าที่การงาน และทำงานในหน้าที่ของตนโดยความมีน้ำจิตน้ำใจ

อารักขสัมปทา รักษาผลงานที่ตนกระทำขึ้นหรือผลประโยชน์ที่ตนประกอบกระทำขึ้นไว้ไม่ให้เสื่อมสูญ

สมชีวิตา เลี้ยงชีวิตให้พอสมควรแก่ฐานะและรายได้ของตนเอง

กัลยาณมิตรตตทา คบกัลยาณมิตรคือมิตรที่ดี เว้นจากการคบคนพาล และให้คบกันติด

ในเมื่อพระองค์ได้ทรงสอนแก่ประชากรทั้งหลาย เมื่อประชากรทั้งหลายได้ยึดหลักประโยชน์ในปัจจุบันเป็นหลักธรรมดำเนินชีวิต เขาทั้งหลายก็ย่อมบรรลุผลสำเร็จที่ตนพึงปรารถนา ดังนั้น พระองค์เสด็จไปที่ไหนจึงได้ชื่อว่าเสด็จไปได้ ในเมื่อไปถึงที่ไหนแล้ว ก็มีผู้ยินดี เมื่อพระองค์ประทับอยู่ก็มีผู้ยินดีและพอใจ เสด็จหนิไปก็มีผู้อาลัยคิดถึง อันนี้คือลักษณะคุณสมบัติของพระพุทธเจ้า

ผู้ที่ทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ควรจะยึดเอาหลัก สู่คะโต เป็นบรรทัดฐานในการดำเนินงานของตนเอง เราไปที่ไหนก็ไปเที่ยว แนะนำประชาชน ไม่เฉพาะแต่หลักสุขภาพอนามัยเท่านั้น แม้แต่หลักศีลธรรมก็เป็นสิ่งที่เราควรจะทำควบคู่กันไปด้วย



การปฏิบัติตนเองให้งามภายนอก

ที่นี้หลักธรรมะหรือศีลธรรมก็ดี เรามาพูดถึงหลักการประพฤติธรรม ได้กล่าวในเบื้องต้นว่า ธรรมะคือกายกับใจของเราทุกคน ท่านทั้งหลายไปอบรมสั่งสอนประชาชนให้เขารู้จักรักษาสุขภาพอนามัย ให้รู้จักทำอยู่ทำกิน หรือให้รู้จักจัดสรรอาหาร เครื่องอุปโภคบริโภค ซึ่งท่านทั้งหลายก็เข้าใจอยู่แล้ว ที่นี้ถ้าหากว่าการที่เรามาปฏิบัติกับตัวของเราเองนั้น ถ้าเราใช้ความคิดในแง่ธรรมะ เราก็จะได้ธรรมะอยู่ตลอดเวลา เช่นอย่างสมมติว่า เราตื่นขึ้นตอนเช้าเราจะทำอะไรอันเกี่ยวข้องกับร่างกายของเรา เราจะต้องเข้าห้องน้ำแปรงฟัน และทำความสะอาดร่างกาย ที่นี้ถ้าเราใช้ความคิด เราก็จะมีปัญหาเกิดขึ้นในใจว่า ทำไมเราจึงจะต้องทำความสะอาดร่างกาย ถ้าเราปล่อยทิ้งไว้ไม่ทำอย่างนั้น มันจะมีอะไรเกิดขึ้น เราก็จะได้คำตอบว่าความสกปรกมันก็เกิดขึ้น ในเมื่อมันมีความสกปรกเกิดขึ้น เราก็ได้อุสภกรรมฐาน

พระพุทธเจ้าสอนว่า ร่างกายของเรานี้มันเต็มไปด้วยของปฏิกูลน่าเกลียด มีแต่สิ่งอสุภังไม่สวยไม่งามทั้งนั้น ที่นี้ถ้าหากว่าเราจะคัดค้านมติของพระพุทธเจ้าว่า ทำไมมันจึงจะไม่สวย ฉันทกแต่งเสียสวยงามสวยหรูเลย ทำไมพระพุทธเจ้าจึงว่าฉันไม่สวย บางทีท่านอาจจะคิดคัดค้านพระพุทธเจ้า ก็เพราะเหตุว่าร่างกายของเรา

มันเป็นของไม่สวยไม่งาม เราจึงต้องตกแต่งด้วยผ้าอาภรณ์และเครื่องประดับตกแต่งต่างๆ ถ้าหากมันสวยอยู่แล้ว เรื่องอะไรเราจะต้องไปตกแต่ง เพราะมันไม่สวยไม่งาม ถึงแม้ว่ารูปพรรณสัณฐานจะสดสวยงดงามสักปานใดก็ตาม มันก็ไม่สวยที่จะเกิดความปฏิกูลน่าเกลียดคือความสกปรก ดังนั้น เราจึงปฏิบัติต่อธรรมะก่อนนี้คือร่างกายของเรา คือรักษาความสะอาดและสุขภาพอนามัย

การปฏิบัติต่อตนเองให้งามด้วยศีล

ทีนี้ในขั้นต่อไป เราจะปฏิบัติต่อธรรมะก่อนนี้ของเรายังไงประการต่อไป เราจะต้องประดับตกแต่ง ต้องหุงหาอาหารสำหรับรับประทาน สิ่งที่เราได้มาเพื่อจะเป็นเครื่องบริโภคนอกทั้งหลายเหล่านั้น เราลองคิดว่าเราสามารถที่จะแรมิตเอาโดยลำพังตัวเองได้ทุกอย่างหรือไม่ ในเมื่อเราไม่สามารถที่จะแรมิตเอาได้ด้วยตนเองหมดทุกอย่าง เราจะต้องอาศัยการซื้อหาแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ในเมื่อเป็นเช่นนั้น การติดต่อกับคนภายนอกหรือโลกภายนอกก็ย่อมมีอันเกิดขึ้น ดังนั้น มันจึงเกิดมีศีลธรรมขึ้นมา ในลักษณะที่ถ้อยที่ถ้อยอาศัยซึ่งกันและกัน

ยกตัวอย่างเช่น เราต้องการอาหารบริโภค เราจะทำอย่างไร เราจะต้องไปซื้อหาเข้ามาถ้าหากเราไม่มี แต่ถ้าหากเราไม่ซื้อไม่หาคอยจ้องมองเวลาเจ้าของเขาเผอเรอๆ ไปหยิบฉกฉวยเอามาโดยที่เขาไม่รู้เนื้อรู้ตัว อะไรจะเกิดขึ้น ก็การละเมิดศีลข้อทินนาทาน มันก็เกิดผิดศีลผิดธรรมขึ้นมาอย่างนี้ ทีนี้ถ้าเราไปจี๊ไปปล้นเขามา ถ้าฆ่าเขาตาย มันก็ผิดศีลข้อปาณาติบาต ทีนี้สมมติว่าเรารักเราชอบใครแล้วเราไปแย่งชิงเขามาโดยลำพัง เช่น ล้วงละเมิดสิทธิประเวณี

ของกันและกัน มันก็เกิดการละเมิดศีลข้อกาเมสุมิฉฉาจาร ที่นี้ถ้าหากว่าเราไปโกหกพกลมหลอกลวงชาวบ้านชาวเมืองทั้งหลายด้วยหวังผลประโยชน์แก่เราส่วนเดียว มันก็ผิดศีลข้อมุสา ถ้าเราเมาเมาในสิ่งมีนเมาทั้งหลาย เช่น สุราและยาเสพติด เป็นต้น มันก็ผิดศีลข้อสุรา มันก็เกิดผิดศีลขึ้นมาด้วยประการฉะนี้ นี่ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่เราจะต้องประพฤติกปฏิบัติในตัวของเรา

ต่อบุญเพื่อความเป็นมนุษย์

เพราะฉะนั้น ร่างกายของเราเป็นสิ่งที่เราได้มาโดยยาก พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า มีอาหารดีๆ ก็ให้มันรับประทานบ้าง มีเสื้อผ้าดีๆ ก็ทำให้มันนุ่งมันห่ม หรือมีเครื่องประดับตกแต่งอะไรดีๆ ก็หาประดับตกแต่งให้มันบ้าง ให้มันพอมีหน้ามีตาเสมอว่าเสมอไหล่ของสังคมเขา เพราะร่างกายเป็นสิ่งที่เราได้มาด้วยบุญกันทั้งนั้น ที่นี้ในเมื่อเรารู้แล้วว่าร่างกายของเราเป็นสิ่งที่เราได้มาด้วยบุญ และเราจะต่อบุญของเราเพื่อจะได้มาซึ่งร่างกายอันนี้อย่างไร พระพุทธเจ้าก็สอนให้เราศีล ๕ มีกรรมบถ ๑๐ โดยสมบูรณ์บริบูรณ์ เราจึงจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ อันนี้เป็นหลักปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาโดยตรง

พรหมวิหาร ๔ คือคุณธรรมที่ผู้บังคับบัญชาควรมี

แต่ถึงแม้ว่าท่านจะไม่สามารถปฏิบัติให้มันสมบูรณ์บริบูรณ์ ก็เพียงได้ข้อใดข้อหนึ่ง หรือโดยที่สุด แม้ตั้งจิตตั้งใจทำงานทำการในหน้าที่ด้วยความมีน้ำใจ ด้วยความรักการงาน ด้วยความรักในเพื่อนฝูงของตัวเอง หลักของการที่จะปลุกจิตปลุกใจให้มีความรักใคร่

นับถือซึ่งกันและกันโดยส่วนใหญ่ นั้น ก็ไม่หนีการมีพรหมวิหาร ๔ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้หลักผู้ใหญ่ ผู้บังคับบัญชา ผู้ปกครองหมั่นนั้น จะขาดพรหมวิหารเสียมิได้ พรหมวิหารก็คือ เมตตา ความปรารถนาดี กรุณา คิดจะช่วยให้พ้นจากทุกข์ มุทิตา พลอยยินดีในเมื่อลูกน้องของตนเองทำดีทำดี ไม่มีความอิจฉาตาร้อน อุเบกขา เบาใจได้ ในเมื่อทุกคนตั้งหน้าตั้งตาทำงานด้วยความมีน้ำจิตน้ำใจ

ความนอบน้อมคือคุณธรรมของผู้น้อย

ในเมื่อผู้หลักผู้ใหญ่ท่านประกอบด้วยคุณธรรมดังที่กล่าวมานั้น ผู้ใต้บังคับบัญชาจะพึงปฏิบัติต่อกันอย่างไร ความเคารพเป็นสิ่งสำคัญ ความนอบน้อมเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ใต้บังคับบัญชาถ้าขาดความเคารพ นอบน้อมในผู้บังคับบัญชาแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างมันจะเสียหายหมด แม้แต่ในวัดหนึ่งๆ ถ้าลูกวัดขาดความเคารพนอบน้อมต่อสมภารเจ้าวัด วัดนั้นก็เหลวแหลก ในวงราชการก็เหมือนกัน ถ้าหากว่าผู้น้อยไม่มีความเคารพในผู้บังคับบัญชา ไม่มีความอ่อนน้อมต่อผู้บังคับบัญชา งานการมันก็เป็นไปไม่สะดวก คอยแต่จะขัดจิ้งหะ คอยแต่จะขัดขึ้นคำสั่ง อะไรในทำนองนี้ งานก็ไม่ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย เป็นชนวนให้แตกความสามัคคี ในเมื่อเราแตกความสามัคคีกันแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เหลวแหลกไปหมด เพราะฉะนั้น คุณธรรมคือความสามัคคีจึงเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาในหมู่มวลมนุษย์ ผู้อยู่กับสังคมทั้งหลาย

วันนี้ได้กล่าวธรรมะมาพอเป็นเครื่องเตือนใจของบรรดาท่านทั้งหลาย ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติด้วยประการฉะนี้

สร้างพลังจิตเพื่อสร้างคุณภาพชีวิต

การจัดกายนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ เรียกว่าวิธีนั่งสมาธิ ให้นั่งเอาขาขวาทับขาซ้าย ขัดสมาธิ เอามือซ้ายวางลงที่ตัก เอามือขวาวางทับ ให้หัวแม่มือจรดกันเบาๆ อย่าให้กด ตั้งกายให้ตรง คือนั่งให้รู้สึกว่าการนั่งให้เป็นที่สบาย อย่าเกร็งกล้ามเนื้อหรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย นั่งพอพุงกายให้ตรงอยู่ อย่าให้มีส่วนใดตึง อย่าให้เอียงซ้าย เอียงขวา อย่าก้มหน้า อย่าเงยหน้า วางหน้าให้ตรง สง่าผ่าเผย เหมือนพระพุทธรูปนั่งขัดสมาธิ อันนี้เป็นวิธีนั่ง

เรียนรู้ธรรมชาติของกายด้วยการกำหนดจิตรู้ลมหายใจ

ต่อไปเป็นวิธีกำหนดจิต คือทำความรู้สึกที่จิตของตนเอง ความรู้สึกอยู่ที่ตรงไหนจิตของเราก็ก้อยู่ที่ตรงนั้น เพื่อให้จิตมีฐานที่ตั้ง ให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้า หายใจออก จะนึก พุท พร้อมลมเข้า โธ พร้อมลมออกก็ได้ หรือใครจะไม่นึกอะไร เพียงแต่กำหนดรู้ลมหายใจซึ่งออกเข้าอยู่โดยธรรมชาติของการหายใจก็ได้ อันนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่เราจะเรียนรู้ธรรมชาติของร่างกาย ทำไมลมหายใจจึงชื่อว่า เป็นธรรมชาติของร่างกาย เพราะเหตุว่าเราจะตั้งใจก็ตามไม่ตั้งใจก็ตาม กายของเราก็กายใจอยู่โดยธรรมชาติ เพียงแต่เรากำหนดรู้ลมหายใจเฉยๆ อยู่ อย่างบังคับจิตใจให้สงบ แต่ประคองจิตให้รู้อยู่ที่ลมหายใจตลอดเวลา จิตของเราจะเป็นอย่างไร เราไม่คำนึงถึง คำนึงแต่ว่าจะรู้ที่ลมหายใจอย่างเดียว หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ หายใจสั้นรู้ หายใจยาวรู้ เพียงแต่เอาตัวเดียวกำหนดรู้อยู่ที่ตรงนี้

การปฏิบัติธรรมคือการเรียนรู้อารมณ์ชาติ

การกำหนดรู้ลมหายใจเป็นหลักสาธนะทั่วไป และการปฏิบัติสมาธิก็เป็นหลักสาธนะทั่วไป ไม่สังกัดในลัทธิและศาสนาใดๆ ทั้งสิ้น เพราะการฝึกสมาธินี้ เราจะมาฝึกจิตของเราให้สามารถกำหนดรู้ธรรมชาติ **การปฏิบัติธรรมหรือการเรียนธรรมก็คือเรียนให้รู้ธรรมชาติ** วิชาการที่เราเรียนกันมาในศาสตร์ใดๆ ก็ตาม เป็นการเรียนรู้อารมณ์ชาติและกฎธรรมชาติทั้งนั้น การฝึกสมาธิไม่เฉพาะแต่เราจะมานั่งขัดสมาธิ หลับตา กำหนดรู้ลมหายใจเพียงอย่างเดียว แม้ว่าเรามีสติรู้อยู่กับเรื่องชีวิตประจำวันทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ ก็ถือว่าเป็นการฝึกสมาธิทั้งนั้น

แต่เพื่อให้มีวิธีการเข้มข้นเข้าไปหน่อย เราจึงมาฝึกกันแบบมีพิธีรีตองอย่างที่เรามาฝึกกันอยู่เวลานี้ นอกจากเราจะมา กำหนดรู้ลมหายใจแล้ว เราอาจจะนึก พุท พร้อมลมเข้า โธ พร้อมลมออกก็ได้ หรือเราจะท่องบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น พุทโธ สัมมาอรหัง ยุบหนอ พองหนอ ก็ได้ หรือเราจะกำหนดรู้จิต คอยจ้องดูจิตของเรา เมื่อความคิดอะไรเกิดขึ้นให้มีสติกำหนดตามรู้ไปก็ได้ เป็นวิธีการฝึกสมาธิทั้งนั้น

สมาธิเป็นกิริยาของจิต ไม่ใช่อริยาบถของกาย

การฝึกสมาธิดังที่กล่าวมานี้ เราสามารถจะทำได้ทั้งในท่า นั่ง ทำยืน ทำเดิน ทำนอน ใช้อารมณ์อย่างเดียวกัน เพราะสมาธิเป็นกิริยาของจิต **การปฏิบัติสมาธิเป็นกิริยาของจิต ไม่ใช่การยืน เดิน นั่ง นอน แต่การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการเปลี่ยนอริยาบถเป็นการบริหารร่างกาย** ว่าอย่างง่ายๆ ก็คือการออกกำลังกายนั่นเอง เพราะ

ถ้าเรานั่งมากมันก็เมื่อย ทรมานร่างกาย ต้องเปลี่ยนไปเดิน เดินมาก ทรมาน ก็เปลี่ยนเป็นยืน ยืนมาก ทรมาน เปลี่ยนเป็นนอน เปลี่ยนอิริยาบถให้สม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความคล่องกาย ในเมื่อกายของเราคล่องแคล่วว่องไว จิตของเราก็ค่องแคล่วว่องไวขึ้นด้วย เพราะฉะนั้น ยืน เดิน นั่ง นอน จึงเป็นท่าประกอบเท่านั้น แต่สมาธิที่แน่ๆ ก็คือกิริยาของจิต ดังนั้น เราจะปฏิบัติสมาธิในท่าไหนได้ทั้งนั้น ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด เพียงแค่มีสติสัมปชัญญะรู้พร้อมอยู่ในขณะที่เราทำอะไรอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น

เรียนรู้ธรรมชาติของตนเองให้ถ่องแท้ก่อน

เราทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นการเรียนให้รู้ธรรมชาติ ธรรมชาติของร่างกายย่อมมีการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด นักปราชญ์ไม่ว่าในศาสนาใดๆ ท่านสอนมนุษย์ให้รู้จักความเป็นของตัวเองในเบื้องต้น ในเมื่อรู้จักความเป็น รู้จักธรรมชาติของตนเองได้ถ่องแท้แน่นอน การที่จะไปเรียนรู้ธรรมชาตินอกตัวตนเองนั้นจึงเป็นของไม่ยากนัก

เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้เราเรียนให้รู้ธรรมชาติของตนเอง ธรรมชาติของร่างกายต้องมีการยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด และคิด ธรรมชาติของจิตก็เป็นผู้มีหน้าที่คอยบังคับบัญชาสั่งให้ร่างกายทำอะไร และเป็นผู้รับผิดชอบในกิจการทั้งปวง เพราะตนเองเป็นนาย ตนเองเป็นผู้สั่งการ สั่งการลงไปแล้วย่อมมีการรับผิดชอบ จึงจะสมศักดิ์ศรีของผู้เป็นนาย

ดังนั้น ในตัวของเรานี้ ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว การปฏิบัติธรรมจึงอาศัยกายกับจิตทั้ง ๒ อย่างเป็นของคู่กัน เป็นหลักของการ

ปฏิบัติ เพราะฉะนั้น วิธีการทั้งหลายนั้นเป็นแต่เพียงวิธีการสำหรับประกอบกรปฏิบัติ แต่แท้ที่จริงสมาธิเป็นกิริยาของจิต

ในขณะนี้เรามานั่งกำหนดรู้ลมหายใจ เรามาเรียนรู้ธรรมชาติของลมหายใจ เมื่อเรารู้อยู่ เราก็จะรู้ว่าธรรมชาติของกายย่อมมีการหายใจอยู่เป็นปกติขาดไม่ได้ เมื่อเรามีสติกำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจ ลมหายใจยาวเราก็จะรู้ ลมหายใจสั้นเราก็จะรู้ ลมหายใจหายบเรารู้ ลมหายใจละเอียดเรารู้ เอาตัวเดียวเท่านั้น รู้นี้เป็นกิริยาของจิต ทุกคนมีจิตรู้กันทั้งนั้น ไม่เฉพาะแต่มนุษย์ สัตว์ก็มีจิตรู้ ที่นี้รู้ตัวนี้ไม่ได้สังกัดในลัทธิและศาสนาใดๆ ทั้งสิ้น

กฎธรรมชาติคือความเปลี่ยนแปลง

ดังนั้น ที่เรามารู้ธรรมชาตินี้ เพื่อจะให้ความจริงของกฎธรรมชาติ เมื่อรู้ความจริงของธรรมชาติแล้ว ก็ควรจะรู้ความจริงของกฎธรรมชาติด้วย กฎของธรรมชาติทั้งหลายนั้น ธรรมชาติอันนี้เป็นกายกับใจ สถานการณ์และสิ่งแวดล้อม ดินฟ้าอากาศ ซึ่งเรียกว่าจักรวาลทั้งสิ้นนี้แหละ เรียกว่าธรรมชาติ

ที่นี้กฎของธรรมชาติก็คือการเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลนี้ ตั้งแต่อนุ ประमाण จนกระทั่งมวลสารที่เกาะกลุ่มกันเป็นก้อนใหญ่โต เขาย่อมตกอยู่ในกฎของธรรมชาติ คือมีความเปลี่ยนแปลง มีปรากฏการณ์ขึ้นในเบื้องต้น ทรงตัวอยู่ชั่วขณะหนึ่งในที่สุดย่อมสลายตัว อันนี้เป็นหลักภาษาวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นหลักสาธารณะทั่วไป

ส่วนบทบัญญัติของภาษาอินเดีย ความเปลี่ยนแปลงเขาเรียกว่า อนิจจัง ความทนไม่ได้อยู่ตลอดเวลาเขาเรียกว่า ทุกขัง ความ

สลายตัวเขาเรียกว่า อนัตตา ภาษาไทยว่าไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ตลอดเวลา ไม่เป็นตัวของตัวเอง อันนี้เป็นคำสมมติบัญญัติเท่านั้น แต่แล้วโลกทั้งโลกนี้ยอมรับว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ทรงอยู่ สลายตัว เกิดขึ้น ทรงอยู่ สลายตัว อันนี้ภาษาโลกที่เขานิยมใช้กันโดยทั่วๆ ไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาษาในหลักวิทยาศาสตร์เขาใช้กัน แต่พวกอินเดียเขาใช้คำว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ไทยเรียกว่า เปลี่ยนแปลง ยักย้าย ทนอยู่กับที่ไม่ได้ ไม่เป็นตัวของตัวเอง คือสลายตัวอยู่ตลอดเวลา

ปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อให้รู้จริงตามกฎธรรมชาติ

ที่เรามาฝึกหัดทำสมาธิ เพียงแค่กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น เมื่อเรามีสติปัญญาเกิดขึ้น เราจะรู้วาลมหายใจนั้นก็เปลี่ยนแปลงมีออกมีเข้าอยู่ตลอดเวลา เมื่อเห็นลมหายใจหายับ ลมหายใจละเอียด เราก็รู้แต่ว่าลมหายใจมันเปลี่ยน จากหายับเป็นละเอียดละเอียดเป็นหายับ และในบางครั้งเมื่อจิตสงบเป็นสมาธิอย่างลึกซึ้งถึงขนาดกายหายไป ลมหายใจก็หายไปด้วย เพราะลมหายใจมันเป็นส่วนกาย ก็ยังเหลือแต่จิตสงบ นิ่ง เต้น รู้ สว่างอยู่ ใครภาวนาแบบไหน อย่างไร เมื่อจิตสงบลงเป็นสมาธิแล้ว ก็นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ใครทำก็ได้ถ้าทำจริง ไม่เฉพาะแต่ชาวพุทธผู้นับถือพระพุทธศาสนา คนในศาสนาอื่นทำก็ได้ คนไม่มีศาสนาทำก็ได้ ในเมื่อทำลงไปแล้ว จิต สงบ นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ใครจะเรียกว่าอะไรก็แล้วแต่จะสมมติบัญญัติ รู้ เป็นธรรมชาติของจิต จิตเป็นธาตุรู้ จิตมีสภาวะรู้สึก รู้นึก รู้คิด แต่ถ้าขาดสติสัมปชัญญะ จะไม่รู้จักดี จักชั่ว ไม่รู้จักผิด ไม่รู้จักถูก เพราะสติสัมปชัญญะของเรายังอ่อน เราจึงมาฝึกทำสมาธิเพื่อให้สติเพิ่มพลังเข้มแข็งขึ้น จะได้กำหนดรู้

สิ่งต่างๆ ให้รู้จริงตามกฎของธรรมชาติ

ที่นี้กฎธรรมชาติทั้งหลายเหล่านี้ที่มันเกี่ยวข้องกับเรา เมื่อเราไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นเราเป็นเขา เป็นของเราของเขา สิ่งที่เราถือว่าเป็นเราเป็นเขา เป็นของเราของเขานั้น เมื่อหากว่าสิ่งนั้นเป็นไปในทางที่เราไม่พอใจ เราก็เกิดทุกข์ เพราะเราเอาความรู้สึกของเราไปขัดอยู่กับความเป็นไปของกฎธรรมชาติ

มนุษย์ที่มีปัญญาต้องสามารถนำธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์

ดังนั้น นักปราชญ์ไม่ว่าในลัทธิและศาสนาใดๆ จึงสอนให้ทุกคนเรียนรู้กฎของธรรมชาติ เพื่อจะได้แก้ไขปรับปรุงธรรมชาติบางอย่างซึ่งพอที่จะเป็นไปได้ให้อยู่ในสภาพที่เป็นไปตามความต้องการของเรา เครื่องยนต์ เครื่องกลทั้งหลายต่างๆ วัตถุตั้งเดิมเขาเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในดินในน้ำ แต่ผู้ฉลาดไปค้นคว้าคิดเอามาสร้างโน่นสร้างนี่ สร้างรถยนต์ สร้างเครื่องบิน สร้างจรวด สร้างปรมาณู นิวเคลียร์ เอามาเป็นพลังงานสำหรับเป็นเครื่องปฏิกรณ์ต่อชีวิต หรือทำลายซึ่งกันและกัน

สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ตั้งเดิมวัตถุมาจากธรรมชาติ แต่ผู้ที่มีความฉลาดเฉลียวก็สามารถเอามาดัดแปลงแต่งเป็นโน่นเป็นนี่ให้ใช้ในประโยชน์แก่ชีวิตของเราได้ **ที่นี้ธรรมชาติอันเป็นธรรมชาติส่วนหนึ่งซึ่งเป็นนามธรรม เป็นรูปธรรม เราสามารถที่จะฝึกฝนอบรมสร้างสมรรถภาพให้เข้มแข็ง มีพลังทางสติปัญญาเพื่อเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน** เป็นการดัดแปลงธรรมชาติเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ อันนี้เป็นวิสัยของมนุษย์จะต้องเป็นไปอย่างนั้น

มนุษย์จะปล่อยชีวิตให้เป็นไปตามบุญตามกรรมเหมือนอย่างสัตว์เดรัจฉานนั้นมันก็ย่อมไม่สมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ ดังนั้นมนุษย์จึงมีการสร้าง แก๊ซ เปลี่ยนแปลง เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของตนเอง สุดแล้วแต่ความสามารถสติปัญญาของผู้ใดจะทำได้ แม้เราไม่ได้คำนึงถึงสิ่งที่เราจะสร้างวัตถุ แต่เรามาสั่งพลังจิตพลังใจของเราให้มีสติสัมปชัญญะ มีปัญญาแก้ไขปัญหาวีชีวิตประจำวัน ปรับปรุงชีวิตของเราให้เป็นอยู่ได้สบายในสังคม ก็เป็นการเพียงพอสำหรับการปฏิบัติธรรม

ดังนั้น การทำสมาธินี้จึงเป็นอุบายวิธีอันหนึ่งเพื่อสร้างพลังดังที่กล่าวมาแล้วนั้น เพื่อสร้างจิต สร้างใจ สร้างชีวิตของเราให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้น เราจะได้สามารถทำธุรกิจการงานต่างๆ ด้วยความมั่นใจ ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ เพื่อเป็นการสร้างสรรค์ชีวิตของตนเองและสังคมให้มีความเจริญมั่นคงสืบไป

ดังนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายจงตั้งใจฝึกฝนอบรมเอาให้ได้ ไม่ว่าเราจะทำอะไรก็ต้องอาศัยสมาธิทั้งนั้นแหละ **ผู้ทำสมาธิส่วนใหญ่ก็มุ่งสู่พระนิพพาน แต่เมื่อเรายังไม่ถึงพระนิพพาน เราก็ต้องหาเอาประโยชน์ในระหว่างทางให้ได้**

กำหนดจิตให้อยู่กับปัจจุบัน

ดังนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายจงฟังกำหนดจิตรู้ลมหายใจออก หายใจเข้า กำหนดรู้อยู่เฉยๆ ในช่วงที่ท่านกำหนดรู้ลมหายใจอยู่ ถ้าหากมีอาการเคลิ้มๆ เหมือนกับง่วงนอน ก็ให้มีสติกำหนดรู้อยู่เฉยๆ หากมีการรู้สึกอึดอัดหรือหนักหน่วงตรงต้นคอ หรือเวียนศีรษะ ก็กำหนดรู้อยู่เฉยๆ กำหนดรู้ลมหายใจไว้เป็นหลัก ถ้าหากว่าจิต

ปล่อยวางลมหายใจ จิตมีอาการเคลิ้มวูบวาบลงไป ถ้าไปคิดสิ่งอื่นขึ้นมา ก็ควรปล่อยให้คิดไป แต่ให้มีสติตามรู้ไปทุกขณะที่จิตมีความคิด ให้ปฏิบัติสลับกันไปอย่างนี้ พยายามทำให้มากๆ อบรมให้มากๆ ในขณะที่ปฏิบัติอยู่ อย่าไปบังคับจิตให้สงบ หน้าที่ของเรากำหนดรู้ลมหายใจและอารมณ์ภาวนาอยู่เท่านั้น เมื่อใดจิตจะสงบก็อย่าไปคิด เมื่อใดจะรู้จะเห็นก็อย่าคิด ให้รู้อยู่ที่สิ่งรู้ในปัจจุบันเท่านั้น

ความสงบของจิตก็ปล่อยให้เป็นเรื่องของจิตไป ความรู้ก็ปล่อยให้เป็นเรื่องของจิตไป ส่วนความรู้สึกลงในความตั้งใจ จิตจะรู้หรือไม่รู้ ไม่สำคัญ สำคัญอยู่ตรงที่กำหนดรู้อารมณ์จิตในขณะนี้ แล้วเมื่อเรากำหนดรู้อารมณ์จิตในขณะนี้ จิตของเราก็จะมีความสัมพันธ์กับอารมณ์จิตเอง เมื่อมีอารมณ์สัมพันธ์กับจิต จิตมีอารมณ์เป็นสิ่งที่กำหนดรู้อยู่ อารมณ์กับจิตไม่พรากจากกัน เราจะกำหนดก็ตาม ไม่กำหนดก็ตาม เราก็รู้อารมณ์จิตของเราอยู่อย่างนั้น นั่นแสดงว่าจิตได้วิตรก มีสติรู้อยู่ ได้พิจารณา ถ้าเกิดมีปิติ สุข เอกัคคตา อยู่เป็นเวลานานๆ ก็ได้ปฐมฌาน คือ ฌานที่ ๑ อันนี้เป็นวิธีการนั่งสมาธิ ปฏิบัติสมาธิในท่านั่งก็ได้ ปิติ สุข เอกัคคตา ถ้าจิตเสวยวิตรก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา

ที่นี้ปฏิบัติสมาธิในท่าเดิน เรียกว่าเดินจงกรม ก็กำหนดอารมณ์อย่างเดียวกับการนั่ง ปฏิบัติสมาธิในท่าเดินเรียกว่าเดินสมาธิ ปฏิบัติสมาธิในท่านอนเรียกว่านอนสมาธิ กำหนดอารมณ์อย่างเดียวกัน เวลานอน นอนสี่เหลี่ยม นอนตะแคงข้างขวา เอาเท้าซ้ายเหลื่อมเท้าขวานิดหน่อย วางมือแนบกับใบหน้า จะพนมมือก็ได้ แล้วกำหนดอารมณ์เช่นเดียวกับการนั่ง.

แผนการปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน ๔

 จิตกำหนดรู้กายและเวทนาเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
และเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ต่อไปนีขอเชิญทุกท่านกำหนดจิตทำสมาธิในท่านั่ง ในกาย
ของเรามีจิตเป็นใหญ่ มีจิตเป็นหัวหน้า มีจิตเป็นประธาน ทุกสิ่ง
ทุกอย่างสำเร็จแล้วแต่จิต ในขณะนี้ กายกับจิตของท่านยังมีความ
สัมพันธ์ คือรับรู้กันอยู่ เมื่อท่านกำหนดรู้ที่จิต ท่านก็ยังรู้ว่ากายยังมี
เมื่อกายยังมีอยู่ จิตของท่านก็รู้เรื่องของกายโดยไม่ได้ตั้งใจ เวลานี้
ท่านนั่งอยู่ กายสบายไหม ท่านก็รู้ มีอะไรมาสัมผัสกายท่านไหม
ท่านก็รู้ ความเจ็บปวดเกิดขึ้นที่กาย ท่านก็รู้ เพราะกายกับจิตของ
ท่านยังอยู่ด้วยกัน ยังไม่แยกจากกัน

ถ้าหากว่าจิตของท่านกำหนดรู้ความสุขและความทุกข์ หรือ
ความเฉยๆ ที่เกิดที่กาย สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เกิดขึ้นเมื่อกายยังปรากฏ
อยู่กับความรู้สึก เมื่อท่านกำหนดรู้กายอยู่ สติก็ตั้งอยู่ที่กาย ระลึก
รู้ที่กาย โดยเพียงแค่นี้ก็รู้สีกว่ากายมีอยู่ แม้ว่าท่านไม่ได้นึกเช่น
นั้น ท่านก็ยังรู้ว่ากายมีอยู่ เมื่อจิตของท่านรู้สึกที่กายมีอยู่ เวทนา
สุขทุกข์ย่อมเกิดขึ้นที่กาย เมื่อท่านมีสติรู้อยู่ ท่านก็รู้ว่าเวทนามี สุข
ทุกข์ เรียกว่าเวทนา สุขเรียกว่าสุขเวทนา ทุกข์เรียกว่าทุกข์เวทนา
เฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์เรียกว่าอุเบกขาเวทนา เมื่อสติของท่านกำหนด
รู้เวทนา สติไปตั้งอยู่ที่นั่นก็เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตกำหนดรู้ความคิด เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ความรู้ ความคิด คิดว่านี่กาย นี่เวทนา นี่สุขเวทนา นี่ทุกข์เวทนา นี่อุเบกขาเวทนา ความคิดหรือรู้เป็นอาการของจิต เมื่อสติมากำหนดรู้พร้อมอยู่กับการคิดเช่นนั้น ถ้าสติตั้งมั่นหรือสติตามรู้รู้ความคิดอันนั้น เรียกว่าจิตตานุปัสสนา ถ้าสติตั้งมั่นอยู่กับความคิดนั้น เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตกำหนดรู้กุศลธรรมและอกุศลธรรม เป็นธรรมานุ- ปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อหากว่าสุขเวทนาเกิดขึ้น ทุกขเวทนาเกิดขึ้น จิตปรุงแต่งธรรมชาติของคนเรามีความรู้สึกชอบความสบาย ถ้าหากจิตของท่านไฝหาความสบายโดยไม่อยากทำอะไร ไม่ปฏิบัติ บางทีอาจไปคิดว่า เลิกปฏิบัติเสียดีกว่า อยู่เฉยๆ สบายดี แสดงว่าจิตของท่านใคร่ต่อความสบาย ติดความสบาย เมื่อจิตติดความสุขความสบาย จิตก็มีความใคร่ในกาม กามก็คือความสบายใคร่ในความสุข คือไม่อยากทำอะไร เรียกว่ากามฉันทะ ความใคร่พอใจในความสบาย เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตปรุงแต่งว่าจะปฏิบัติต่อไปดีหรือจะหยุดเพียงแค่นี้ ความคิดเช่นนี้เป็นลักษณะของพยาบาท คือเป็นความคิดที่จะตัดรอนคุณความดี เมื่อเกิดความคิดกังวลสงสัยว่าจะเอาดีหรือไม่เอาดี ความหงุดหงิดงุ่นง่านรำคาญบังเกิดขึ้นเรียกว่า อุทธัจจะกุกกุจจะ เมื่อมีความฟุ้งซ่านรำคาญบังเกิดขึ้น ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอนเกิดขึ้นมาแทรก จิตก็ปรุงแต่งขึ้นมว่าจะเอาดีหรือไม่เอาดี หรือจะหยุดกันเพียงแค่นี้ เป็นวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ลังเลใจ ไม่แน่ใจ

เมื่อตัดสินใจเด็ดขาดลงไป ไม่เออล่ะ เลิกดีกว่า พยาบาทะวิงเข้ามา ตัตรอน

เมื่อจิตมากำหนดรู้อยู่ที่นิรณ ๕ คือ กามฉันทะ ความใคร่ ในความสุขสบาย พยาบาทะ ความคิดริตรอนหรือตัตรอน อุทัจจะ-
กุกุจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญ ถีนมิทระ ความม่วงเหงาหาว
นอน วิจิกจนา ความสงสัยไม่เอาจริง ถ้าจิตมากำหนดดูอยู่ที่ตรงนี้
อันนี้เป็นธรรมฝ่ายอกุศล เป็นนิवारณธรรม เป็นธรรมที่คอยกางกัน
คุณงามความดีไม่ให้บังเกิดขึ้น จึงเรียกว่า นิรณ หรือ นิวารณะ
แปลว่าจิตปิดกัน กันสมาธิไม่ให้เกิด กันปัญญาไม่ให้เกิด กันกุศล
ไม่ให้เกิด เพราะอันนี้เป็นธรรมฝ่ายอกุศล

เมื่อจิตมากำหนดรู้ธรรมที่เป็นกุศล อกุศล เรียกว่า ัมมานุ-
ปัสนาสติปัฏฐาน ถ้าสติมากำหนดตั้งมั่นพิจารณาอยู่ที่ธรรม ก็
เรียกว่า ัมมานุปัสนาสติปัฏฐาน ธรรมะเป็นฐานที่ตั้งของสติ

จิตกำหนดรู้ลมหายใจเป็นกายานุปัสนาสติปัฏฐาน

จิตรู้ว่ากายมีอยู่ และมีสติตั้งมั่นอยู่ที่กาย อย่างน้อยก็ตั้งมั่น
อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้าออกก็เป็นส่วนหนึ่งของกาย
เพราะปอดเป็นผู้มีหน้าที่ ทำหน้าที่หายใจเข้า หายใจออก เมื่อสติ
ไปตั้งอยู่ที่ลมหายใจ ก็ได้ชื่อว่าสติไปตั้งอยู่ที่กาย จัดเป็นอานาปาน-
สติด้วย กายานุปัสนาสติปัฏฐานด้วย

พิจารณากายภายนอกและกายภายใน

ในมหาสติปัฏฐานบรรพ ท่านจำแนกแจกวิธีการพิจารณา
กาย เวทนา จิต ธรรม ไว้อย่างกว้างขวางพิสดาร

แต่อันนั้นเป็นภาคปฏิบัติ ท่านเริ่มต้นแต่ให้พิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก โดยความเป็นของปฏิกลน่าเกลียด บ้าง โดยความเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ บ้าง เพื่อให้จิตหรือสติ ไปตั้งอยู่ที่กาย จะได้เกิดความรู้ว่ากายสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา ท่านให้เริ่มพิจารณาตั้งแต่กายภายนอกคือกายของคนอื่น หรือพิจารณาซากอสุภ หมายถึง ซากอสุภะ แล้วก็โน้มเข้ามา เปรียบเทียบกับตนเอง

เช่นอย่างไปเห็นซากศพที่นอนตายอยู่ ท่านให้พิจารณาซากศพว่า เมื่อก่อนนี้ซากศพก็มีชีวิตจิตใจเดินเหินไปมาได้เหมือนเรา บัดนี้เขาปราศจากวิญญาณแล้ว เขามีแต่จะเน่าเปื่อยผุพัง แล้วโน้มเข้ามาเปรียบเทียบกับตนเองว่า แม้เราก็เช่นกัน เวลานี้เรามีกาย มีจิต มีวิญญาณ เราก็กังเดินเหินไปไหนมาไหนได้ ทำอะไรได้สารพัด เมื่อวิญญาณออกจากร่างแล้ว ร่างกายก็มีแต่จะเน่าเปื่อยผุพังทับถม แผ่นดิน เป็นของปฏิกลน่าเกลียดโสโครก เมื่อสลายตัวไปก็จะเป็น ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ หาสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไม่มี ร่างกาย ภายนอกกับกายภายในเป็นเช่นไร กายภายนอกเป็นเช่นไร กายภายในก็ย่อมเป็นเช่นนั้น

ที่นี้การพิจารณากายภายนอกสักแต่ว่ากาย แต่มันเป็นกายของคนอื่น อันนั้นเรียกว่าเห็นกายภายนอก แต่เมื่อมาพิจารณากายของตนเอง ให้เห็นว่ากายของเราก็กังเป็นเช่นนั้น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก แม้ปัจจุบันนี้ก็ยังสดสวยงดงามพอดูกันก็ได้ แต่เมื่อกายสลายตัวลงไปแล้ว ก็จะไม่เน่าเปื่อยผุพัง เป็นของปฏิกลน่าเกลียดโสโครก แล้วเราจะได้รู้ได้เห็นกายของเราสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา กายเป็นแต่เพียงกาย กายเป็นแต่เพียง

สมมติบัญญัติ กายนี้ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา แต่ที่สมมติว่าบุคคลตัวตนเราเขาและสัตว์นั้น เป็นแต่เพียงสมมติบัญญัติตามภาษารูป แต่เมื่อความเป็นจริงแล้ว สมมติบัญญัติอันนี้เป็นกายก็สักแต่ว่ากายเท่านั้น

ในเมื่อเรามาพิจารณาเห็นกายภายในคือกายของเราเป็นเช่นนั้น เรียกว่า พิจารณากายในกาย ถ้าสติไปตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณากาย โดยยึดเอากายเป็นอารมณ์ ตั้งมั่นอยู่ที่ตรงนั้น จนกระทั่งว่าในขณะที่พิจารณาในสมาธิก็เป็นเช่นนั้น ออกจากสมาธิไปแล้ว สติก็กำหนดตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด ซึ่งเป็นเรื่องของกาย ก็เรียกว่าสติไปตั้งอยู่ที่กาย เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ถ้าสติเพียงแค่ว่าควบคุมบังคับให้ระลึกไปในกาย คือ ระลึกถึง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น อันนี้เรียกว่าเป็นภาคปฏิบัติ เป็นสติปัฏฐานธรรมดา แต่ถ้าหากว่าจิตมีสติกำหนดรู้เรื่องของกายอยู่ตลอดเวลาโดยอัตโนมัติ จะตั้งใจก็กำหนดรู้ ไม่ตั้งใจก็กำหนดรู้ กำหนดรู้อยู่ตลอดเวลาทุกขณะจิตทุกกลมหายใจ สติไม่พรากจากกาย ไม่ว่าเราจะยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด สติก็รู้พร้อมอยู่ที่กายตลอดเวลา อันนี้เรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถ้าสติตั้งมั่นไม่หวั่นไหวก็เป็นมหาสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน ๔ สัมพันธ์ต่อเนื่องกันเป็นอัตโนมัติ

ในเมื่อสติมาตั้งมั่นอยู่ที่กาย ระลึกรู้ รู้อยู่ที่กายตลอดเวลา เรื่องเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เราไม่ได้ตั้งใจจะกำหนดรู้ ไม่ได้ตั้งใจจะพิจารณา จิตของเรารู้เอง เพราะจิตมีกาย กายเป็นที่เกิดแห่งเวทนา เมื่อจิตมาจดจ่อเอาใจใส่ต่อกาย อะไรเกิดขึ้นที่กาย จิตของ

เรารู้หมดไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อจิตมาตั้งมั่นอยู่ที่กาย เอากายเป็นอารมณ์ สติตั้งมั่นอยู่ที่กาย

แม้แต่ความคิดที่เกิดขึ้น ก็เพราะอาศัยกายนั้นแหละเป็นเครื่องมือ เมื่อมีกายอยู่ จิตย่อมมีความคิด ความคิดที่เกิดขึ้นนั้น แม้เราไม่ได้ตั้งใจจะกำหนดรู้ จิตของเราก็จะรู้ เพราะการคิดเป็นเรื่องของจิต ในเมื่อสติของเราไปตั้งมั่นอยู่กับความคิดที่คิดอยู่ในปัจจุบัน คิดอะไรขึ้นมาก็รู้ คิดอะไรขึ้นมาก็รู้ แต่ความคิดนั้น คิดแล้วก็ปล่อยวางไป ไม่ยึดมั่นอะไรไว้สร้างปัญหาให้ตัวเองเดือดร้อน สติกำหนดตั้งมั่นอยู่ที่ความคิดนั้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ที่นี้ความคิดที่ปรุงแต่งนั้นอาศัยเวทนาเป็นสังขาร สุขเวทนาเป็นเหตุให้จิตมีความเพลิดเพลินยินดี ทุกขเวทนาเป็นเหตุให้จิตเกิดความไม่พอใจหรือบางทีอาจจะเกิดคับแค้นใจ ในเมื่อกิเลสที่เป็นตัวการคือการเสพความสุขความสบายซึ่งอาจจะเกิดขึ้นในขณะนั้น

ที่นี้พอหนึ่งๆ ไป ปฏิบัติไป บางทีก็เกิดทุกขเวทนาบางอย่างขึ้น มีความรู้สึกว่ามีอาการง่วงๆ แล้วก็เกิดปวดต้นคอ หรือบางทีหายใจอึดอัด ซึ่งนักปฏิบัติทั้งหลายจะต้องผ่านสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น และเป็นชนวนให้เกิดความหงุดหงิดงุ่นง่านรำคาญ ในเมื่อจิตมากำหนดรู้อยู่ที่ความหงุดหงิดงุ่นง่านรำคาญ จิตก็เริ่มกำหนดรู้เรื่องของธรรม แล้วก็จะมองเห็นนิรุตทั้ง ๕ ได้ชัดเจน คือ มองเห็นความใคร่ในความสุขสบายทำให้เกิดขี้เกียจขี้คร้าน มองเห็นได้ชัด แล้วก็มองเห็นความหงุดหงิดรำคาญ อุทธัจจะกุกกุกจะได้ชัดเจน และยังเกิดความง่วงเหงาหาวนอนขึ้นมาแทรกด้วย เราก็มองเห็นได้ชัดเจน เราเกิดสงสัยว่าจะปฏิบัติต่อไปดีหรือจะหยุดเพียงแค่นี้ เราก็มองเห็นได้ชัดเจน ในเมื่อเราเกิดความสงสัยว่าจะปฏิบัติต่อไปหรือ

จะหยุดแค่นี้ พยาบาทะคือตัวคอยตัดรอนได้โอกาสก็วิ่งเข้าไปตัดพอดดลงไปแล้ว เราก็จะนึกว่าเอาแค่นี้พอแล้ว เอาไว้วันหลังปฏิบัติต่อใหม่ ที่นี้ถ้าหากจิตของเราเป็นอย่างนี้เรื่อยไป พอเกิดหงุดหงิดขึ้นมาแล้วก็บอกว่า เอาละแค่นี้ ฝากไว้วันหลังจึงปฏิบัติต่อใหม่ เราก็จะไม่ได้ประสบกับความสำเร็จ เพราะอันนี้มันเป็นนิเวศที่คอยตัดรอนคุณงามความดี

อุบายปลดปล่อยนิเวศ

ถ้าจิตของเราตั้งสติพิจารณาคุณโทษแห่งนิเวศ ๕ ดังกล่าวแล้วพยายามหาอุบายปลดปล่อย อุบายปลดปล่อยนิเวศ ๕ ก็คือเอาตัวนิเวศ ๕ นั้นแหละเป็นเครื่องแก้ คือพิจารณาให้เห็นโทษของนิเวศ โดยพิจารณาว่ากามฉันทะ ถ้าเราทำจิตให้ไปติดในความสุขความสบายจนเกินไปอย่างไม่มีเหตุผล ก็จะทำให้เราเสียกาลเสียเวลา เสียการปฏิบัติ เพราะการปฏิบัตินี้ก็ย่อมลงทุนลงแรงบ้างพอสมควร ต้องอาศัยความอดทน ถ้าเราใช้ขันติความอดทนปฏิบัติไปสักพักหนึ่ง **นิเวศ ๕ ทั้งหลายนั่นย่อมสงบระงับไปได้เพราะพลังของสมาธิ** ถ้ากามฉันทะความใคร่ในความสุขเกิดขึ้น ให้กำหนดสติรู้ ถ้าพยาบาทะเกิดขึ้นก็กำหนดสติรู้ ถ้าอุทธัจจกุกกุกจะความฟุ้งซ่านรำคาญเกิดขึ้นก็กำหนดสติรู้ ถ้าถีนมิทธะความง่วงเหงาหาวนอนเกิดขึ้น กำหนดสติรู้ ความลึ้งเลสงสัยเกิดขึ้น กำหนดสติรู้ โดยเอาสิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์ของจิต เป็นที่ระลึกของสติ กำหนดจิตจึงพิจารณาอยู่อย่างนั้น

ในเมื่อสติสัมปชัญญะมีพลังแก่กล้าขึ้นแล้ว ก็จะเกิดสมาธิความมั่นใจ ซึ่งอาศัยขันติความอดทนพิจารณาให้จิตของเรารู้แจ้ง

เห็นชัดในคุณในโทษของธรรมคือนิรณม เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงรู้ชัดแล้ว จิตของเราจะปล่อยวางเข้าไปสู่ความสงบ แล้วเราก็จะได้สมาธิ เพราะอาศัยธรรมะคือนิรณมเป็นที่ตั้งของสติ เป็นสิ่งรู้ของจิต เป็นที่ตั้งของสติ เป็นเครื่องรู้ของจิต ธรรมชาติของจิตถ้ามีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก ถ้าเราตั้งใจจดจ่อพิจารณาเพ่งดูอยู่ จิตจะสงบเป็นสมาธิ

สติปัฏฐาน ๔ เป็นองค์คุณแห่งการตรัสรู้

เพราะฉะนั้น แผนการปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน ๔ กำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เรากำหนดหมายเอาง่ายๆ คือ พอนั่งสมาธิปั๊บลงไป กำหนดรู้จิต กิริยาที่ตั้งใจกำหนดรู้จิตนั้น เราอาศัยประสาททางกายเป็นเครื่องช่วย ถ้าจิตไม่มีกายแล้ว ไม่มีความตั้งใจจะทำอะไร จะคิดอะไร เพราะจิตเป็นธาตุรู้อยู่เฉยๆ

ถ้าลำพังแต่จิตดวงเดียวที่ถอดออกไปจากร่างอันนี้ เขาจะไปลอยเด่น ไส สว่าง ไม่มีตัวไม่มีตน คิดไม่เป็น อยู่เฉยๆ แต่ถ้ายังมีความสัมพันธ์กับกายนี้อยู่ คิดเป็น เพราะมีเครื่องมือ

จิตเป็นแต่เพียงพลังงาน ร่างกายเป็นเครื่องมือ จิตเหมือนกระแสไฟฟ้า ในเมื่อกระแสไฟฟ้าวิ่งเข้าไปสู่แม่เหล็กและทองแดงเกิดความหมุน พอหมุนแล้วทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เกิดความเคลื่อนไหว ทำให้เกิดพลังต่างๆ ขึ้นมาได้

ดังนั้น ในเมื่อกายมีอยู่ จิตย่อมมีความคิด เพราะกระแสของจิตไปกระทบกับร่างกาย เครื่องมือของกาย เราคิดได้เพราะอาศัยประสาททางสมอง เพราะฉะนั้น ในเมื่อเรากำหนดรู้ที่จิตของเรา เราย่อมรู้ว่าในกายของเรามีอะไรบ้าง อย่างน้อยก็รู้ว่ากายของเรามีศีรษะ ๑ มีแขน ๒ ขา ๒ มีลำตัว มีตา หู จมูก ลิ้น กาย และ

ใจ เมื่อเรที่ตั้งใจกำหนดรู้แบบนี้เรียกว่ากำหนดรู้กาย

ในเมื่อเรากำหนดรู้กายอยู่ เพราะกายเป็นที่เกิดของสิ่งต่างๆ สุขเกิดที่กาย ทุกข์เกิดที่กาย แต่เพราะใจเป็นผู้ยึดมั่นถือมั่นอยู่ในกายนี้ กายเป็นที่เกิดของความเจ็บ แต่ความเจ็บอันนี้จิตเป็นผู้รับรู้ ที่นี้ถ้าจิตไม่มีกายก็ไม่ว่าจะเจ็บ เพราะฉะนั้น เวทนาเกิดที่กาย สุข-เวทนามากก็เกิดที่กาย ทุกขเวทนามากก็เกิดที่กาย หรือไม่สุขไม่ทุกข์ก็เกิดที่กาย เมื่อเรากำหนดรู้ว่ากายมีอยู่ เราจะรู้พร้อมทั้งเวทนา จิต และธรรม จิตก็คือตัวผู้รู้ ธรรมก็คือสิ่งที่กำหนดรู้อยู่ เรากำหนดรู้จิต กำหนดรู้อารมณ์ คือจิตกำหนดรู้ที่อยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน

เมื่อจิตเสวยสุขซึ่งเกิดจากปิติ นิเวรณ ๕ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ ก็หายไป ที่นี้เมื่อสมาธิจิตสงบละเอียดลงไปจนกระทั่งตัวหายไปหมดแล้ว วิตก วิจาร ปิติ สุข ก็หายไปหมด เพราะสิ่งเหล่านี้อาศัยกายเกิด ถ้าไม่มีกาย วิตก วิจาร ปิติ สุข ก็มีไม่ได้ เพราะฉะนั้น เมื่อกายหายไปแล้วยังเหลือแต่จิตดวงเดียว จึงได้ชื่อว่ามีแต่จิตดวงเดียว ซึ่งเรียกว่าเอกัคคตา กับอุเบกขา ความเป็นกลางของจิต ร่างกายตนตัวหายไปหมด

ฉะนั้น การบำเพ็ญสมาธิซึ่งเดินตามหลักของมหาสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นอุบายทำจิตให้สงบตั้งมั่นลงเป็นสมาธิ เพื่อขจัดนิเวรณธรรม ๕ ประการให้หมดไปจากจิต ในขณะที่มีสมาธิ จิตของเราก็จะได้ดำเนินไปสู่ภูมิจิตภูมิธรรมตามลำดับขั้นตอน ซึ่งสุดแล้วแต่พลังจิตพลังสมาธิของท่านผู้ใดจะปฏิบัติจิตของตนเองให้เป็นไปได้ เพราะฉะนั้น การฝึกฝนอบรมสมาธินี้ เราอาศัยหลัก ภาวิตา อบรมให้มากๆ พหุลีกตา ทำให้มากๆ ทำให้คล่องตัว ทำจนชำนาญชำนาญ ทำจนกระทั่งถึงขั้นเป็นเอง ในเมื่อจิตได้ดำเนินตามหลักของมหาสติปัฏ-

ฐานทั้ง ๔ ประการ จึงเป็นฐานที่ทำให้เกิดธรรมอันเป็นองค์คุณแห่ง
การตรัสรู้ คือสติสัมโพชฌงค์

ในเมื่อเรามาทำสมาธิ จิตรวมเป็นหนึ่ง เป็นเอกมรรค เอก-
ธรรม สติเป็นเองโดยอัตโนมัติ สามารถที่จะกำหนดรู้กาย จิต
สถานการณและสิ่งแวดล้อมได้เองโดยตลอดเวลา ก็เรียกว่ามีสติ
สัมปชัญญะรู้พร้อมอยู่กับการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ
พูด คิด ได้ชื่อว่าจิตได้สติสัมโพชฌงค์เป็นองค์แห่งการตรัสรู้

เวลาแห่งการบรรยายธรรมะตามหลักแห่งมหาสติปัฏฐาน ๔
ก็จบลงด้วยเวลาเพียงเท่านี้.

ปัญญาในสมาธิเบื้องต้น

ภาวนาจนยึดพระพุทธรูปเป็นตัวอย่าง

ก่อนที่จะได้ฟังธรรม ขอทุกท่านได้โปรดเตรียมนั่งสมาธิ เพราะว่าเราจะมาฝึกอบรมสมาธิภาวนา ผู้เทศน์ก็นั่งสมาธิเหมือนกัน บัดนี้เราได้ตั้งใจ ได้เตรียมการนั่งสมาธิตามแบบและวิธีการ คือ ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาวางทับมือซ้ายไว้บนตัก ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้อยู่ที่จิต ทำจิตให้มีสภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน และทำจิตให้มีความรู้สึกว่าพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในจิตของเราแล้ว ดังนั้น เราจะสำรวจเอาเฉพาะจิตเท่านั้น

การฝึกหัดทำสมาธิ หรือการปฏิบัติสมาธิภาวนา เรามีความมุ่งหมายที่จะทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ มีสติปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในธรรมะตามความเป็นจริง เพื่อเป็นเหตุเป็นปัจจัยละกิเลสโลก โกรธหลง ที่มีอยู่ในจิตในใจของเรา ดังนั้น ก่อนอื่น เราจึงได้ภาวนาจนถึงพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกเสร็จแล้วก็ได้สมาทานศีล ๕ ศีล ๘ ตามกำลังและความสามารถของตน พระไตรสรณคมณ์ที่เราภาวนาจนถึง ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก เพราะเหตุว่าพระพุทธรูปเป็นบุคคลตัวอย่างแห่งการเสียสละ เป็นตัวอย่างแห่งบุคคลผู้ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ข่มเหง ไม่รังแก ดังนั้น เราจึงภาวนาจนถึงโดยที่จะยึดเอาพระองค์เป็นตัวอย่าง

การฆ่าสัตว์ พระพุทธรูปเจ้านวดวันหมดแล้ว การลักทรัพย์ พระพุทธรูปเจ้านวดวัน การประพฤติดิฉิพรหมจรรย์ พระพุทธรูปเจ้า

งดเว้น มุสาวาทา พระพุทธเจ้าก็งดเว้น สุราก็งดเว้น การบริโภคอาหารในเวลาวิกาลคือตั้งแต่เที่ยงแล้วไปจนถึงตะวันขึ้นมาใหม่ พระองค์ก็งดเว้นแล้ว การดูการฟ้อนรำ การขับร้อง การประโคมดนตรี การดูการเล่นเป็นเลี่ยนหนามเป็นเข้าศึกแก่พรหมจรรย์ การประดับการตกแต่งด้วยระเบียบของหอม ดอกไม้ เครื่องย้อม เครื่องทา พระพุทธองค์ก็ทรงงดเว้นโดยเด็ดขาดแล้ว การนอนที่นอนอันสูง ที่นอนอันใหญ่ ภายในยัดด้วยนุ่นและสำลี พระองค์ก็งดเว้นขาดแล้ว เพราะพระองค์เป็นผู้งดเว้นโทษดังที่กล่าวนั้น เราจึงปฏิญาณตนถึงเพื่อจะเลียนแบบพระองค์ท่าน คือ จะประพฤติปฏิบัติด้วยความเป็นผู้งดเว้นเช่นเดียวกัน

ดัดกิเลสยังไม่ได้ ใช้ศีลข่มไว้ก่อน

เมื่อเรามีเจตนางดเว้นดังที่กล่าว เราจึงเป็นผู้มีศีล ที่นี้ศีลดังที่ได้สมาทานมาแล้วนั้นเป็นวิธีการตัดทอนกำลังกิเลสโลก โกรธหลง เมื่อมีอยู่ในจิต เราไม่สามารถที่จะพิชิตหรือขจัดให้มันออกไปจากจิตได้ทันทีทันใด เมื่อโกรธจัด เรานึกถึงศีลข้อปาณาติบาตว่า พระพุทธเจ้าไม่ฆ่า เราใช้ขันติความอดทนสกัดกั้นเอาไว้ ใช้หระการข่ม การข่มจิตข่มใจไม่ละเมิด เมื่อเกิดความโลภจัด เรานึกถึงศีลข้ออทินนาทาน ข่มจิตข่มใจเอาไว้ไม่ละเมิด เมื่อเกิดความรู้สึทที่จะละเมิดอพรหมจรรย์ หรือกาเมสุขมิถฉนจาร เราก็นึกถึงศีลข้อที่ ๓ คือ อพรหมจริยา เราอดทน ใช้ขันติความอดทนข่มจิตข่มใจเอาไว้ เมื่อนึกอยากจะโกหกหลอกลวง นึกถึงศีลข้อมุสาวาท เมื่อกิจของเรามัวเมาในสิ่งที่จะทำให้เราเสียผู้เสียคน นึกถึงข้อสุรา เพื่อประพฤติปฏิบัติตนเป็นผู้เลี้ยงง่าย มีอาหารวันละมือสองมือหรือแต่เช้าหัวเที่ยง

ถ้านึกอยากจะละเมิด เราก็นึกถึงศีลข้อวิกาลโภชะ พระพุทธเจ้าท่านไม่บริโภคอาหารในเวลาวิกาล เวลานั้นก็อยากสนุก อยากพักผ่อน ขับร้อง ประโคมดนตรี หรืออยากดูอยากชม ก็นึกถึงศีลข้อนั้นจะคิดอยากประดับตกแต่งด้วยเครื่องตกแต่งต่างๆ มีดอกไม้ ของหอม เครื่องย้อม เครื่องทา เป็นต้น เรานึกถึงศีลข้อมาลา ถ้าเราอยากจะอยู่บนที่นอนอันสูง ที่นอนอันใหญ่ เพื่อป้องกันไม่ให้เราติดสุขจนเกินไป เราก็นึกถึงศีลข้ออุจจาसनะ เมื่อกิเลสทั้งหลายเกิดขึ้น เราไม่อยากจะละเมิดกิเลส ให้เรานึกถึงศีลที่ได้สมาทานมาแล้วนั้น

การที่กิเลส โกรธ หลง เกิดขึ้น เรานึกถึงศีลดังที่กล่าวมาแล้ว เราไม่ละเมิดศีลข้อนั้นๆ ก็ได้ชื่อว่าเป็นการตัดทอนกำลังของโลก โกรธ หลง ให้น้อยลง

จงฝึกจิตฝึกใจ อาศัยความอดทนงดเว้นด้วยเจตนา ในเมื่อโลก โกรธ หลง เกิดขึ้นมา เราไม่สนองความต้องการของมัน เราเอาศีลมาเป็นเครื่องสกัดกั้นเอาไว้ ก็ได้ชื่อว่าเป็นการขจัดกิเลสส่วนหยาบๆ ที่จะพึงล่วงเกินด้วยกาย ด้วยวาจา เมื่อเรางดเว้นกิเลสหยาบๆ ด้วยกาย ด้วยวาจา ได้โดยเด็ดขาด จนกระทั่งเจตนาความตั้งใจจะงดเว้นกลายเป็นเรื่องคล่องตัว จนรู้สึกที่เราไม่ได้ตั้งใจที่จะงดเว้นโทษนั้นๆ แต่เพราะอาศัยการงดเว้นที่คล่องตัวชำนาญจนเป็นนิสัย ทำให้เกิดพลังงาน ให้จิตมีความดูดดื่มในความดี มีแนวโน้มไปในทางที่เป็นบุญเป็นกุศล จนเป็นนิสัยฝังลึกลงไป ในจิตเจตนาที่จะงดเว้นโทษนั้นๆ ได้เป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ได้ชื่อว่าเป็นการตัดทอนกำลังของกิเลส หรือหักปีกหักหางของกิเลสให้มันอยู่แม้ว่ามันจะยังอยู่ในจิตใจ แต่เราไม่ทำอะไรตามคำสั่งหรือคำบงการของมัน ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้พยายามที่จะขจัดโทษอย่างหยาบที่จะล่วง

เกินด้วยอำนาจของกิเลส ด้วยอำนาจแห่งศีล อันนี้คือข้อปฏิบัติ จุดประสงค์ของการสมาทานศีล กิเลสโลภ โกรธ หลง ที่มีอยู่ในจิตของเรา นั้น เราจะตั้งใจละเอาๆ นั้น มันละไม่ได้

จากศีล มุ่งสู่สมาธิ

บัดนี้ ท่านทั้งหลายได้มาสมาทานศีล ๕ ศีล ๘ ตามขั้นตามภูมิ ตามความสามารถของตน ท่านมีกาย วาจา อันบริสุทธิ์สะอาด เพราะไม่ละเมิดล่วงเกินศีลที่ได้สมาทานมาแล้ว และมีเจตนาอันบริสุทธิ์ที่จะปฏิบัติตามศีล งดเว้นโทษตามที่ได้สมาทานมาแล้ว และได้มีสัจจะความจริงใจที่ตั้งใจจะประพฤติปฏิบัติให้ได้อย่างนั้น บัดนี้ถึงโอกาสที่เราจะได้อบรมจิตตามแนวทางแห่งสมถะวิีและวิปัสสนาวิี เพราะเรามาฝึกสมาธิวิปัสสนา

ความจริงเรื่องการฝึกสมาธิวิปัสสนา ท่านทั้งหลายก็เคยได้อบรม และได้ฝึกมาบ้างพอสมควรแล้ว เมื่อพูดถึงเรื่องวิธีการที่จะปฏิบัติสมาธิวิปัสสนา เปิดการอบรมที่ไร เราก็พูดถึงเรื่องสมถะ ถึงเรื่องวิปัสสนา อยู่ในหลักอันเดิมนี้แหละ ดังนั้น วันนี้จะขอแนะวิธีการปฏิบัติสมาธิขั้นสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป โดยจะเริ่มต้นด้วยการบริกรรมภาวนาเป็นหลักเอาไว้ก่อน

บริกรรมภาวนาให้คล่องเป็นอัตโนมัติ

บัดนี้ ท่านทั้งหลายได้ปฏิญาณตนถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกแล้ว ขอให้ท่านกำหนดรู้ภายในจิตของตัวเองว่า พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ที่จิตของเรา เมื่อเรากำหนดรู้จิต รู้ เป็นอาการแห่งพระพุทธเจ้า การทรงไว้ซึ่ง

สติสัมปชัญญะระคองจิตอยู่ในองค์ภาวนา ได้ชื่อว่าทรงไว้ซึ่งพระธรรม ความตั้งใจสังวรระวัง เอาใจจดจ่อต่อการกำหนดอารมณ์ที่บริกรรมภาวนาหรือพิจารณาอยู่ ได้ชื่อว่ามิมีพระสงฆ์อยู่ในจิต ดังนั้นเมื่อเรามีความรู้สำนึกอยู่ที่จิตของเรา เราจึงมีพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในจิตตลอดเวลา

ดังนั้น ณ โอกาสนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายจงกำหนดบทบริกรรมภาวนา พุทโธ ในจิต นึก พุทโธๆๆๆ เพียงแต่นึกพุทโธที่จิตอย่างเดียวก็ได้ หรือจะนึก พุธ พร้อมลมเข้า โธ พร้อมลมออกก็ได้ นึกอยู่อย่างนั้นแหละ หน้าที่ของท่านมีแต่นึก พุทโธๆๆๆๆ รู้อยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียว อย่าไปกอดหรือไปข่มจิตให้มีความสงบ อย่าไปบังคับจิต และไม่ต้องเอาไปตั้งไว้ที่ไหน เอาจิตไว้กับพุทโธ เอาพุทโธไว้ที่จิต มีสติรู้พร้อมอยู่ที่พุทโธ พุทโธเป็นอารมณ์จิต เป็นสิ่งรู้ของจิต เมื่อมีสติรู้พร้อมอยู่ที่จิต ในขณะที่นึก พุทโธ พุทโธก็เป็นที้อาศัยระลึกของสติ เมื่อจิตนึกพุทโธจนคล่องตัว จนติด สติรู้พร้อมอยู่ในขณะจิตนั้น ใจเจ้าจิตมันนึกพุทโธอยู่ไม่หยุด สติก็รู้พร้อมอยู่โดยไม่ได้ตั้งใจ เรียกว่าผู้ภาวนาพุทโธก็เป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ผู้ทำหน้าที่รู้ก็รู้เองโดยอัตโนมัติ เหมือนๆ กับเราไม่ได้ตั้งใจ แต่ว่าจิตของเรานึกพุทโธๆๆ เอง

ให้จิตเป็นไปเอง อย่าบังคับ

เมื่อจิตของเรานึกพุทโธเองอยู่ตลอดเวลา ก็ปล่อยให้มันอยู่อย่างนั้น อย่าไปฝืนมัน อย่าไปบังคับให้มันสงบ อย่าไปคิดอย่างอื่น แม้แต่คิดว่าเมื่อไรจิตจะสงบก็อย่าไปคิด ในขณะที่เรานึกพุทโธๆๆ อยู่ อะไรจะเกิดขึ้นก็ให้เฉยอยู่ ความรู้สึกว่ากายเบาเกิดขึ้นก็เฉยอยู่

ความรู้สึกว่าจิตเบาเกิดขึ้นก็เคยอยู่ ความรู้สึกว่างกายสงบจากทุกข-
เวทนาก็เคยอยู่ รู้สึกว่าจิตสงบ คือสงบจากความฟุ้งซ่านรำคาญก็
เคยอยู่ อย่าไปเอะใจใดๆ ทั้งนั้น เมื่อรู้สึกว่างกายเบาอย่างเต็มที่ จิต
เบาอย่างเต็มที่ มีความรู้สึกคล้ายๆ กับว่าตัวลอยอยู่บนอากาศ ก็
กำหนดรู้จิตเคยอยู่ จิตเกิดสว่างก็เคยอยู่ จิตมืดก็เคยอยู่ ให้อยู่
ที่จิต ให้มีสติรู้พร้อมอยู่ที่จิตอย่างเดียว อย่าไปพยายามตั้งใจคิด
อะไรขึ้นมา ในขณะที่นั้น หน้าที่ของเราเพียงดูจิตเฉยๆ อยู่เท่านั้น
เอาจิตนั้นแหละดูจิต

เมื่อเรามีความรู้สึกตั้งใจอยู่ในจิต เป็นการเอาจิตดูจิต เมื่อ
ตั้งใจเอาจิตดูจิตได้ชื่อว่าเป็นการตั้งสติไว้ที่จิต เมื่อจิตยังนึกบริหาร
ภavanaอยู่ บริกรรมภavanaเป็นสังขารของจิต เป็นอารมณ์ของจิต และ
บริกรรมภavanaเป็นที่อาศัยระลึกของสติ อารมณ์จิตคือสังขารของจิต
แล้วก็จิตผู้รู้ สติควบคุมกำกับอยู่ ทั้ง ๓ อย่างพร้อมกันอยู่ในจุดเดียว
ในขณะที่จิตเดียว ได้ชื่อว่าจิตมีวิตก วิจารณ์ ตามองค์ฌานที่ท่านกล่าว
ไว้ เมื่อจิตบริกรรมภavanaคือวิตกอยู่ตลอดเวลา มีสติรู้พร้อมอยู่
ตลอดเวลา เขาจะนึกพุทโธๆ ของเขาอยู่ตลอดเวลา ตลอด ๒๔
ชั่วโมง ปล่อยให้เขานึกอยู่อย่างนั้น อย่าไปขัดไปขวางเขา บางที
เราพูด เราคิดอะไรอยู่ ก็ไปคล้ายๆ กับว่าจิตในส่วนลึกยังนึกพุทโธ
อยู่ตลอดเวลา ก็ปล่อยให้ไป หน้าที่ของเรา มีแต่ให้มีสติรู้อยู่
เท่านั้น นี่คือหลักปฏิบัติเกี่ยวกับบริกรรมภavana

อาการปิติเกิดขึ้น อย่าเอะใจสงสัย

ที่นี้เมื่อจิตมีวิตก วิจารณ์ ความแปลกคือความเอิบอímใจบังเกิด
ขึ้น จิตจะรู้สึกมีความแปลก ความเอิบอímเป็นอาการของปิติ ในเมื่อ

ปิตติบังเกิดขึ้นพร้อมๆ กับความสว่างของจิต จิตจะรู้สึกว่ามี ความเบา มีความดูดดื่ม บางที่ทำให้รู้สึกคล้ายๆ กับว่าตัวจะลอยขึ้น บางที่ทำให้ตัวสั่น บางที่ทำให้ตัวโยก บางที่ทำให้รู้สึกมีความตื้นๆ ตื้นเต้นอยู่ภายในจิต หรือบางที่ทำให้รู้สึกน้ำตาไหล บางที่ทำให้หัวเราะ บางที่ทำให้ร้องไห้ บางที่ทำให้ขนหัวลุกขนหัวพอง รู้สึกสยิวไปทั้งตัว อันนี้เป็นอาการของปิตติบังเกิดขึ้น

เมื่อมีอาการของปิตติดังกล่าวบังเกิดขึ้น นักภาวนาใหม่มักจะเอะใจ แปลกใจ ตื่นใจ เพราะมันเป็นของใหม่เพิ่งได้ประสบ จิตยังไม่คุ้นต่อความเป็นอย่างนี้ ต้องฝึกหัดไปบ่อยๆ บางทีอาการปิตติอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ผู้ภาวนายังรู้เท่าไม่ถึงการณ์ พลังจิตพลังสติที่เป็นไปเองโดยอัตโนมัติยังไม่เพียงพอ พอมีปรากฏการณ์แปลกๆ เกิดขึ้น ก็เกิดเอะใจ ตกใจ ตื่น สมาธิถอน อาการเหล่านั้นก็หายไปแต่ไม่เป็นไร พยายามทำบ่อยๆ ฝึกบ่อยๆ จนกระทั่งเกิดความคล่องตัวชำนาญชำนาญ แล้วมันก็จะผ่านอาการเหล่านี้ไปเอง

ความสงบในฌานที่ ๑

ในเมื่อจิตรู้สึกว่ามีปิตติบังเกิดขึ้น ความสุขอันเป็นผลพลอยได้ก็บังเกิดขึ้นเหมือนกัน ในเมื่อจิตมีปิตติมีความสุขเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตก็ไม่ดิ้นรน ไม่กระวนกระวาย ดำรงอยู่ในปิตติและความสุข และอยู่ในความสงบ ก็ได้สมาธิ สมาธิที่ประกอบด้วยองค์ คือ มีวิทก วิจาร์ ปิตติ สุข เอกัคคตา เป็นสมาธิที่ดำรงอยู่ในฌานที่ ๑

ถ้าท่านผู้ใดภาวนาแล้วจิตดำรงอยู่ในฌานที่ ๑ แม้ว่าความสงบละเอียดจนกระทั่งตัวหายใจจะไม่เกิดขึ้นก็ตาม ไม่ต้องไปไฝ่ฝืน ไม่ต้องไปนึกอยากได้อะไรเป็น ขอให้จิตดำเนินอยู่ในสมาธิขั้นปฐม

ฉาน มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา อยู่ตลอดเวลา ถ้าเป็นได้
 อย่างนี้เป็นการดี เพราะสมาธิในขั้นมีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา
 จิตจะนึกบริการภวณาวอยู่ตลอดเวลา หรือถ้าหากจิตทั้งคำบริการ
 ภวณา คือคำพูดเฉพาะที่บริการภวณาวอยู่ จิตก็จะเกิดมีความคิด
 ผุดขึ้นมาเอง จะเป็นความคิดอะไรก็ได้ คือฟังสังเกตอย่างนี้ เมื่อจิต
 อาศัยวิตก วิจารณ์ คือบริการภวณา เป็นต้นเหตุ เมื่อมีวิตก วิจารณ์
 ขึ้น บริการภวณาจนคล่องตัวแล้ว จิตปล่อยวางอารมณ์ขั้นวิตก วิจารณ์
 ขึ้นบริการภวณา พอวางอารมณ์นั้น ไปเกิดความคิดใหม่ขึ้นมา
 ซึ่งจะเป็นความคิดอะไรก็ได้ แต่หากเป็นความคิดในขณะที่จิตมีความ
 สงบ ก็ถือว่าจิตมีวิตก วิจารณ์ เหมือนกัน ผู้ภาวนาควรปล่อยให้อารมณ์
 คิดไป แล้วสติเขาจะทำหน้าที่ตามรู้ไปเอง ในเมื่อเขามีสติตามรู้ไป
 เอง ปีติ ความสุข และความสงบก็จะบังเกิดขึ้น

ความสงบที่มีวิตก วิจารณ์ นี่หมายถึงความสงบจิตที่มีสติรู้
 พร้อมอยู่กับอารมณ์จิต แต่ไม่มีความฟุ้งซ่านรำคาญใดๆ เข้ามา
 แทรก จิตยังมีวิตก วิจารณ์ คือมีความคิดมาก สติก็ยิ่งเด่นขึ้น เมื่อ
 สติเด่นขึ้น จิตก็ยิ่งผ่องใส ยิ่งใสสะอาด สว่างไสว จิตมีความคิด สติ
 รู้พร้อม เกิดมีปีติ เกิดมีความสุข ในขณะนั้น อันนี้จิตสงบอยู่ใน
 สมาธิขั้นฉานที่ ๑ เป็นจิตดำเนินวิปัสสนา เพราะจิตสามารถกำหนด
 เอาอารมณ์จิต คือ วิตก วิจารณ์นั้น เป็นเครื่องหมายรู้

สติแก่กล้าเกิดปัญญารู้ธรรม

ในเมื่อจิตมีอารมณ์สิ่งรู้ คือความคิดที่คิดอยู่ไม่หยุดนั่นเอง
 แล้วก็มีสติรู้พร้อมอยู่ และพร้อมๆ กันนั้นก็ปีติ มีความสุข มีความ
 สงบ อยู่ในหน้าที่ที่กำลังกำหนดจดจ้องดูเหตุการณ์ภายในจิต คือสิ่ง

ที่เกิดดับๆ อยู่ นั่น เมื่อจิตมากำหนดรู้สิ่งเกิดดับๆ ในจิตในขณะนั้นเอง เมื่อสติสัมปชัญญะยังไม่มีพลังแก่กล้าพอ จิตก็ได้แต่กำหนดดูสิ่งที่เกิดดับๆ อยู่ในจิตอย่างเดียว ยังไม่มีอะไรเกิดขึ้น เพราะสติยังอ่อน แต่เมื่อสติมีพลังเข้มแข็งขึ้นมา ความรู้สึกเกิดดับที่เกิดขึ้นในจิตนั้น สติที่แก่กล้าแล้วจะกลายเป็นปัญญา เมื่อสติเด่นขึ้นเมื่อไร จะมีปัญญารู้ธรรมตามความเป็นจริง คือจะรู้อารมณ์ที่เกิดดับในจิตว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็เป็นอันรู้ไตรลักษณ์ขึ้นมาแล้ว

ในเมื่อจิตรู้พระไตรลักษณ์ การที่จิตรู้พระไตรลักษณ์นี้ มิใช่ว่าจิตจะรู้ขึ้นมาในขณะนั้นว่า อันนี้คืออนิจจังไม่เที่ยง อันนี้คือทุกข์ เป็นทุกข์ อันนี้คืออนัตตา ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เพราะอาศัยที่รู้อยู่ ดูอยู่ จดจ้องอยู่ แต่จิตจะรู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไปในที่โดยไม่ออกปากพูด จิตจะรู้ซึ่งว่า สิ่งที่ปรากฏการณ์อยู่นั้น คือ ตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่จิตจะไม่บอกว่า นี่คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพียงแต่รู้อยู่ในที่ ในขณะที่จิตกำลังกำหนดรู้ความเปลี่ยนแปลงของสภาวะที่เกิดดับกับจิตอยู่ตลอดเวลา ถ้าช่วงใดสติสัมปชัญญะยังเด่นอยู่ วิชาความรู้แจ้งเห็นจริงยังเด่นชัดอยู่ ความรู้สึกภายในจิตก็สักแต่ว่ารู้แล้วก็ปล่อยวางไป รู้แล้วปล่อยวางไป รู้แล้วปล่อยวางไป

จิตยืด เกิดปัญหาเกิดทุกข์

ถ้าช่วงใดวิชาเข้าครอบงำ จิตยืดสิ่งรู้ทันที เมื่อจิตมายึดสิ่งรู้ทันที ปัญหาที่จะพึงเกิดขึ้นย่อมเกิดขึ้นพร้อมกับขณะจิตที่ยึดแล้วจิตก็จะมีปัญหาขึ้นมาว่านี่คืออะไร หรือมิฉะนั้นก็จะปรุงขึ้นมาให้เป็นสิ่งที่พอใจและไม่พอใจ พอเกิดยืดปั๊บต้องมีความยินดีเกิดขึ้น

ยึดปั๊บต้องมีความยินร้ายเกิดขึ้น ความยินดีคืออภิวรรณ เป็น
อารมณ์ที่น่าใคร่ มีแนวโน้มให้เกิดกามตัณหา ความยินร้ายเป็น
อนิภิวรรณ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา มีแนวโน้มให้เกิดวิภวตัณหา
เมื่อเกิดมีปัญหาวงเวียนนี้ขึ้นมา จิตก็ยึดอารมณ์ทั้งสองอย่างคือสิ่งที่
ยินดีและสิ่งที่ยินร้าย เมื่อมีการยึดก็กลายเป็นภวตัณหา เมื่อจิตมี
กามตัณหา ภวตัณหา อยู่พร้อม ความทุกข์ความสุขย่อมบังเกิดขึ้น
สลับกันไป บางขณะจิตก็ทุกข์ บางขณะจิตก็สุข สุขทุกข์เกิดคละ
กันไป เปลี่ยนวาระกันเกิดดับๆ อยู่อย่างนั้น เมื่อทุกข์ดับไปสุข
ก็ปรากฏขึ้น เมื่อสุขดับไปทุกข์ก็ปรากฏขึ้น เมื่อทุกข์ดับไปความ
เฉยๆ กลางๆ ปรากฏเกิดขึ้น

มีสติ ได้ปัญญาแก้ทุกข์

เมื่อสุขดับไป ถ้าผู้ภาวนามามีสติกำหนดรู้อารมณ์จิตของตัวเอง
อยู่ในขณะจิตนั้น เมื่อสติสัมปชัญญะมีพลังแก้แล้วขึ้นมาเมื่อใด ก็
จะรู้ว่านี่คือทุกข์ขันธ์ที่พระพุทธรเจ้าตรัสรู้

เมื่อสติปัญญาว่านี่คือทุกข์ขันธ์ ที่นี้บางทีจิตของผู้ภาวนา
ก็จะหวนหาวิธีการที่จะขจัดทุกข์ในจิตออกไป แล้วก็จะรู้ובายวิธี จะ
รู้เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ว่าเกิดมาจากไหน เกิดจากความยินดี เกิดจาก
ความยินร้าย เกิดจากกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

ที่นี้ทุกข์เป็นสภาวะที่ควรกำหนดรู้เท่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่จะไป
ตั้งใจละ เมื่อทุกข์เกิดขึ้นก็ดี สุขเกิดขึ้นก็ดี จิตกำหนดรู้เพียงเดียว
ดังนั้น ท่านจึงกล่าวว่า ดั่ง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปริณ-
ญะยันติ เม ภิกขเว ทุกข์เป็นสภาวะที่พึงกำหนดรู้ เมื่อผู้มีสติ
กำหนดรู้ทุกข์อยู่ ทุกข์เป็นอารมณ์สิ่งรู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ

เมื่อสติสัมปชัญญะมีพลังแก้กำลัขึ้น รู้ทุกข์แจ่มแจ้งชัดเจนน จิตก็ก้าวลงสู่ความสงบอีกทีหนึ่ง คือสงบก้าววูบลง สว่างขึ้นมา แล้วก็ไปยับยั้งอยู่ เรียกว่า จักขุ อูทะปาติ จิตวูบลงไปสว่าง จักขุบังเกิดขึ้นแล้ว จิตนิ่งอยู่ในท่ามกลางความสว่าง ญาณัง อูทะปาติ ความหยั่งรู้ได้บังเกิดขึ้นแล้ว เมื่อจิตมีการยับยั้งหยั่งรู้อยู่ ปัญญา อูทะปาติ การไหวตัวของจิตเกิดความคิดปรุงแต่งขึ้นมา เป็นปัญญาความรู้ปรากฏขึ้น ซึ่งจะมีอาการเกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ อยู่ตลอดเวลา เมื่อจิตกำหนดดูสิ่งที่เกิดดับ เกิดดับอยู่ตลอดเวลา ถ้าช่วงใดรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว วิชชาเกิดขึ้น วิชชา อูทะปาติ รู้แจ้งเห็นจริง หายสงสัยว่านี่คือทุกขอริยสัจที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ เมื่อรู้จริงแล้วจิตปล่อยวางอารมณ์สิ่งรู้ทั้งหมด อาโลโก อูทะปาติ ก้าวเข้าไปสู่ความสว่างไสว เบิกบาน ร่างกายตัวตนหายไปหมด มีแต่ความสว่างไสวปรากฏอยู่เท่านั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อจิตกำหนดรู้ทุกข์เห็นจริงแจ่มชัดแล้ว จิตปลงตกว่านี่ทุกข์ พอรู้ว่านี่คือทุกขอริยสัจที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ที่นี้ญาณหยั่งรู้ จักขุก็บังเกิดขึ้น ลักษณะของจักขุบังเกิดขึ้น จิตสงบวูบลง สว่างโพลงขึ้นมาแล้วนิ่ง ในเมื่อนิ่ง อาการนิ่งนั้นแหละคือญาณหยั่งรู้อยู่เฉพาะที่จิต เมื่อจิตมีญาณหยั่งรู้อยู่เฉพาะที่จิต ถ้าจิตมีพลังพอสมควรก็ปฏิบัติตนให้เกิดความคิดอ่าน ที่เรียกว่า ปัญญาปรากฏขึ้น ในเมื่อปัญญาปรากฏขึ้น สติสัมปชัญญะเป็นตัวปัญญาอันวิเศษเป็นตัววิชา รู้แจ้งเห็นจริง รู้ทันอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีวิชารู้แจ้งเห็นจริง เห็นชัดลงไปแล้ว อาโลโก อูทะปาติ ความรู้แจ้งหายสงสัยก็บังเกิดขึ้น ดังที่มีในคัมภีร์พระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร เพราะฉะนั้นในเมื่อเราภาวนาแล้วจิตพึงสงบเป็นสมถสมาธิพอสมควร เราอาจจะ

ไปติดอยู่ในสมาธิขั้นนี้ เมื่อจิตมีพลังงานแก่กล้าขึ้น สามารถที่จะ
ปล่อยวางบรรณาการภวณา หรือเปลี่ยนจากความสงบนิ่งสว่างไสวอยู่
นั้นไปเป็นความไม่สงบ คือเกิดความคิดอ่านอยู่ตลอดเวลา อันนี้เรียก
ว่าภูมิจิตมันก้าวไปข้างหน้า เมื่อมีพลังสมาธิแล้ว ปัญญาก็เกิด
เพราะจิตมีสมาธิ มีสติ แล้วก็มีปัญญา

ความคิดที่มีสติเป็นปัญญา ไม่ใช่ความฟุ้งซ่าน

เมื่อมีสมาธิ มีสติปัญญา มันก็ปฏิบัติตนให้เกิดมีความคิดอ่าน
ขึ้นมา บางท่านก็เข้าใจว่าจิตไม่สงบแล้ว เวลานั้นมันฟุ้งซ่าน ก็มัน
แต่จะไปบังคับให้มันหยุดนิ่ง หยุดนิ่งอยู่อย่างนั้นแหละ มันก็เลยไม่
ก้าวหน้าสักที เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติควรที่จะทำความเข้าใจไว้
บางครั้งขณะที่เราบรรณาการภวณา พุทโธๆๆ อยู่ พอจิตมีอาการ
เคลิ้มๆ ลงไป เหมือนจะนอนหลับ แล้วก็ทิ้งพุทโธปั๊บ แล้วไปสวด
คาถาชินบัญชรอยู่ มันสวดเองโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ อันนี้คือมันเปลี่ยน
อารมณ์ เปลี่ยนอารมณ์จากพุทโธมาสวดคาถาชินบัญชร แล้วมันก็
สวดของมันไปเองโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ บางทีเรานึกอยาก
จะหยุดสวด มันก็ไม่ยอมหยุด ในลักษณะอย่างนี้ จิตก็เกิดความคิด
ได้วิตก วิจารณ์

บางท่านไม่อย่างนั้น ภวณาพุทโธๆๆ อยู่ พอสงบวูบลง
ไปนิดหนึ่ง มันทิ้งพุทโธ แล้วไปเกิดมีความคิดผุดๆๆ ขึ้นมา อันนี้
บางท่านก็เข้าใจว่าจิตฟุ้งซ่าน แต่แท้ที่จริงมันเกิดปัญญา เพราะฉะนั้น
เราจึงมีหลักที่จะควรสังเกตเอาไว้ว่า ถ้าจิตของเราบรรณาการภวณา
พุทโธๆๆ อยู่ ก็ให้มันอยู่ไปเถอะ อย่าไปกวนมัน แต่ถ้าทิ้งพุทโธปั๊บ
ไปคิดอย่างอื่นขึ้นมา คิดฟุ้งๆๆ ขึ้นมา ให้ปล่อยให้มันคิดไป แล้ว

รับทำสติตามรู้มันไปดังที่กล่าวแล้ว ในเมื่อจิตมีความคิด สติก็ตามรู้ ความคิดที่มันเกิดขึ้นอยู่ทุกขณะจิต **ความคิดที่มีสติรู้ทันเอาทัน รู้เท่าเอาทัน มันเป็นปัญญาในสมาธิ** แต่ถ้าหากว่าสติอ่อนรู้ไม่ทันความคิด มันเป็นความฟุ้งซ่าน นี่ นักปฏิบัติควรจะได้ทำความเข้าใจไว้อย่างนี้

พุทโธ ที่เรานึกบริกรรมภาวนาอยู่ มันก็เป็นความคิด แต่เมื่อจิตถึงพุทโธที่เราตั้งใจคิด แล้วมันไปคิดเอง แต่มันคิดอย่างอื่น มันก็เป็นความคิดเหมือนกันนั่นแหละ เมื่อเป็นเช่นนั้น ไม่จำเป็นจะต้องดึงมันกลับมาหาพุทโธอีก ปล่อยให้มันคิดไปตามเรื่องตามราวของมัน แต่เราต้องมีสติกำหนดตามรู้มันไป ยิ่งคิดเร็วเท่าไรก็ปล่อยให้มันคิดไป แล้วมีสติตามรู้ๆ มันไป ธรรมชาติของจิต ถ้ามีอารมณ์สิ่งรู้คือความคิด สติมีสิ่งระลึก จิตมันก็ได้พลังงานทางสติ เมื่อรู้ทันกันเมื่อไร มันจะเกิดความสงบ แล้วก็มีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตาขึ้นมาได้ ดังที่กล่าวแล้ว

เครื่องชี้วัดความก้าวหน้าของจิต

วันนี้ขอแนะวิธีทำสมาธิภาวนาในขั้นต้น หรือจะว่าขั้นต้น หรือขั้นสุดยอดก็แล้วแต่จะเข้าใจ แต่ความจริงการภาวนานี้ไม่มีต้น ไม่มีปลายหรอก อย่าไปกำหนดหมายมันมาก เราได้ญาณชั้นไหน ญาณชั้นไหน ขอให้มันมีอันเป็น มีความสงบ มีความรู้ มีสติรู้ทันอยู่เท่านั้นก็เป็นพอ **ความก้าวหน้าของจิตนี้อยู่ตรงที่ว่า เรามีเจตนาจะงดเว้นอันใดแล้วเรางดเว้นได้เด็ดขาด เรามีเจตนาจะละ โลก โกรธ หลง เมื่อโลก โกรธ หลง อ่อนกำลังลง หรือว่าเกือบจะไม่มีเลย** นั่นเป็นความก้าวหน้าของจิต

ส่วนภูมิรู้ภูมิเห็นอะไรต่างๆ นั้นอย่าไปสนใจ เอาตรงที่มัน
หมดกิเลส เมื่อก่อนนี้ใครว่ามากระทบ มันผ่านมาแล้วก็เพียะไป แต่
ภายหลังมาภาวนาแล้ว ความรู้สึกอย่างนั้นมันซาลง คือไม่มีเลย
แสดงว่าจิตก้าวหน้า เพราะเราละกิเลสได้เยอะแล้ว ให้กำหนดหมาย
เอาอย่างนี้

วันนี้ขอกล่าวธรรมะพอเป็นคติเตือนใจของบรรดาท่านทั้งหลาย
พอสมควรแก่กาลเวลา จึงขอยุติลงด้วยประการฉะนี้.

พิจารณาโลกตามความเป็นจริง

พระพุทธเจ้าสอนศาสนาเพื่อมุ่งวัตถุประสงค์อันใด

ก่อนที่จะได้ฟังธรรม ก่อนอื่นขอแสดงความยินดีที่พระคุณเจ้าและญาติโยมทั้งหลายได้อุตส่าห์พยายามเดินทางมาเยี่ยมเยียนเพื่อเป็นการแสดงซึ่งความเมตตาและความรัก โดยวิสัยของพระพุทธเจ้าแล้ว พระองค์สอนให้มนุษย์เราทั้งหลายมีความรัก มีความนับถือ มีความเคารพซึ่งกันและกัน เพราะอาศัยสัตตธาตุญาณของมนุษย์เป็นผู้มีจิตใจสูงพอที่จะเผื่อแผ่ความสุขไปยังสัตว์เดรัจฉานและสิ่งที่มีชีวิตได้ด้วย พระพุทธเจ้าจึงบัญญัติบทเมตตา ให้เราเจริญว่า สัพเพ สัตตา สุขिता โหนตุ สัตว์ทั้งหลายผู้เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น จงเป็นผู้มีสุขกายสุขใจ อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ทุกตัวตนจงมีสุข รักษาตนให้พ้นภัยทั้งสิ้นเถิด นี่เป็นความปรารถนาและเป็นพุทธประสงค์

ถ้าเราจะมีปัญหาถามตัวเองว่า พระพุทธเจ้าสอนศีลธรรมสอนศาสนา เพื่อมุ่งวัตถุประสงค์อันใด ถ้าเราจะยกศีล ๕ ข้อต้นมาพิจารณาแล้วถือเป็นคำสั่ง เราก็จะได้ความว่า พระพุทธเจ้าสั่งเราว่า อย่าฆ่ากันนะ อย่าเบียดเบียนกันนะ อย่าข่มเหงรังแกกันนะ พึงรักใคร่นับถือกัน ปรารถนาดีต่อกัน คำสอนของพระพุทธเจ้าก็ขึ้นบทต้น ถ้าเราใช้สติปัญญาพิจารณาหน่อย เราก็จะได้ความว่า พระพุทธเจ้าทรงหวังดีต่อมวลมนุษยโลกทั้งสิ้น โดยให้มนุษยโลกทั้งหลายจงปราศจากการเบียดเบียนข่มเหงรังแกซึ่งกันและกัน ให้มีความรักใคร่นับถือกัน อันนี้เป็นวัตถุประสงค์ในเบื้องต้น

พระประสงค์ในเบื้องปลาย ก็เพื่อให้มนุษย์ทั้งหลายผู้มีจิตใจสูง นอกจากจะบำเพ็ญคุณงามความดีเพื่อประโยชน์ในปัจจุบันและสัมปรายภพ ยังมีอุบายวิธีอบรมสั่งสอนให้ปฏิบัติเพื่อดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ คือ ทำกาย วาจา และใจให้บริสุทธิ์สะอาด จนสำเร็จคุณธรรมขั้นพระอรหันต์ สำเร็จพระนิพพานเป็นที่สุด อันนี้เป็นวัตถุประสงค์อันสูงสุดของพระพุทธเจ้าที่ทรงประทานไว้

นักภาวนายาลืมคำว่า “ชาติ”

เพราะอย่างนี้ เราจึงมีความสนใจในการทำสมาธิภาวนาสำหรับผู้ที่ยังติดอยู่ในโลกก็สร้างประโยชน์ปัจจุบันซึ่งเรียกว่า ทุฏฐัมมิกัตถประโยชน์ ผู้ติดในโลกคือสวรรค์ก็สร้างบุญสร้างกุศล ผู้มุ่งหวังพระนิพพานก็บำเพ็ญสมถวิปัสสนาซึ่งเรียกว่า ภาวนา เข้าใจว่าท่านทั้งหลายก็เป็นนักภาวนา และเข้าใจว่าท่านทั้งหลายคงชัดเจนและมีความเข้าใจ มีภูมิจิตภูมิธรรมในการที่จะดำเนินภาวนาไปสู่จุดหมายปลายทางคือพระนิพพาน และมีความรู้ความเข้าใจกันพอสมควร

แต่ใครที่จะขอเตือนท่านทั้งหลายว่า ถ้าท่านจะเป็นนักภาวนาก็ขออย่าให้รู้จักแต่นั่งหลับตาภาวนาอย่างเดียว ควรจะได้นึกถึงชาติคือแผ่นดินของเราด้วย ชาติคือแผ่นดินของเรานี้เป็นที่อาศัยสำหรับนั่งภาวนา ถ้าเราไม่สำนึกถึงคำว่าชาติคือแผ่นดินของเราด้วย แล้วชาติคือแผ่นดินสลายตัวไป โดยที่ตกไปอยู่ในกำมือของคนอื่นซึ่งเขาไม่เลื่อมใสในการภาวนา แล้วพวกเราจะไปนั่งหลับตาภาวนากันอยู่ที่ไหน อันนี้ขอฝากนักภาวนาทั้งหลายไว้พิจารณาเป็นการบ้านด้วย

พระพุทธเจ้าสอนให้ดูโลกตามความเป็นจริง

พระพุทธเจ้าสอนให้เราภาวนา สอนให้เราปล่อยวางความยุ่งหรือความทุกข์ในโลก แต่อุปบายที่จะทำให้เราปล่อยวางโลกและพ้นจากทุกข์ในโลกนี้ได้ พระองค์สอนให้เราดูโลกในแง่ความเป็นจริงจริงหรือไม่จริงก็ไม่รู้ละ แต่ว่ามีพุทธภาษิตพอที่จะยืนยันรับรองมตินี้ได้ ซึ่งปรากฏอยู่ในหลักธรรมวิจารณ์ซึ่งเป็นหลักสูตรธรรมะชั้นมัธยมศึกษาชั้นเอก

เอถ ปสฺสณิมิ โลกํ

จิตฺตํ ราชรูปมํ

ยตถ พาลา วิสีทนติ

นตถิ สงฺโค วิชานตํ.

เย จิตฺตํ สณฺณเมสฺสนติ

โมกฺขนติ มารพณฺนา.

ท่านทั้งหลายจงมาดูโลกนี้ อันวิจิตรบรรจง ดุจราชรถทรงของพระราชา ที่พวกคนเขลาหมกอยู่ แต่ผู้รู้หาช่องอยู่ไม่ ใครจักสำรวมซึ่งจิต ผู้นั้นจักพ้นจากบ่วงแห่งมาร

ในเมื่อเรามาพิจารณาตามหลักปริยัติในสูตรนี้ เราก็คพอที่จะทำความเข้าใจได้แล้วว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เราหันหลังให้โลก ให้หันหน้าไปดูโลก สัมตามองดูโลก แล้วก็พิจารณาโลกในแง่แห่งความเป็นจริง ความเป็นจริงของโลกที่ปรากฏอยู่ ภาษาพระพุทธรเจ้าท่านเรียกว่า อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่เป็นตัวของตัว ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลนี้มีปรากฏการณ์ขึ้นในเบื้องต้น ทรงตัวอยู่ชั่วขณะหนึ่ง ในที่สุดย่อมสลายตัว อันนี้เป็นกฎความจริง ธรรมะคำสอน ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เป็นหลักวิชาการเป็นทฤษฎี คือสูตรที่จะทำให้ผู้ศึกษาปฏิบัติถือเป็นหลักคั่นควาเพื่อดำเนินจิตเข้าไปสู่สภาวะความรู้จักจริงเห็นจริง

ทีนี้สิ่งที่เป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ก็หมายถึง กายกับใจและทุกๆ อย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ ถ้าเราไม่ดูโลกนี้ ไม่พิจารณาโลกนี้ เราจะเอาอะไรเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจของเราก็เป็นโลก เมื่อมันอยู่กับเรา เป็นเรา อยู่ โดยสมมติบัญญัติก็ตาม สิ่งเหล่านั้นก็คือโลกนี้ สิ่งที่ผ่านมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ สิ่งเหล่านี้ก็คือโลกนี้ ตาของเราก็ออยู่ในโลกนี้ สิ่งเหล่านั้นก็อยู่ในโลกนี้ ท่านลองคิดดูซิว่า สิ่งเหล่านี้มีอะไรหรือที่มาช่วยๆ ให้จิตของเราผิดปกติ คนตาบอด ไม่รู้จักว่ารูปสวยรูปงาม ก็ไม่รู้จักที่จะไปชอบหรือไปเกลียดรูปนั้น คนหูหนวก ฟังเสียงไม่รู้เรื่อง ก็ไม่รู้ว่าจะเสียงดี เสียงเพราะ หรือเสียงไม่ดี คนหูดี ฟังแล้วเกิดความยินดี เกิดความยินร้าย ซึ่งแล้วแต่เสียงนั้นจะเป็นเหตุ เพราะฉะนั้นสิ่งที่ก่อภวนให้เราเกิดกิเลส หรือที่เรียกอย่างภาษาตลกๆ เขาว่า ยั่วกิเลส ก็คือสิ่งที่เรามองเห็นด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจนี้เอง

ตัณหาเกิดที่ไหน ดับที่ไหน

พระพุทธเจ้าถามท่านพระอานนท์ว่า “อานนท์ ตัณหาเกิดที่ไหนและดับที่ไหน” พระอานนท์ก็ทูลพระพุทธเจ้าให้ทรงแสดงธรรม พระองค์ก็ทรงแสดงว่า “ดูก่อน อานนท์ ตัณหาเกิดที่ทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพราะอาศัยสิ่งที่ผ่านเข้ามา คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ในเมื่อเราเกิดยินดี ก็คือกามตัณหา ถ้าไปยึดสิ่งนั้นคือภวตัณหา ถ้าเกลียดสิ่งนั้นก็เป็นวิภวตัณหา เมื่อตัณหาจะดับก็ดับอยู่ตรงที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจนี้เอง”

อุปายที่จะทำให้ตัดขาดนั้นคือทำอะไร ทำสติอย่างเดียว สิ่งใดเกิดขึ้นทางตาทำสติรู้ ถ้าจิตเกิดความยินดียินร้าย พิจารณาหา มูลเหตุว่าทำไมจึงยินดียินร้าย เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ก็เหมือนกัน ในเมื่อสัมผัสเข้าแล้วเกิดความพอใจ ไม่พอใจ มาทำ สติพิจารณาสิ่งนั้น แม้ว่าเราจะไม่รู้จริงเห็นจริง แต่เราเอาสิ่งนั้นเป็น เครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ โดยธรรมชาติของจิตแล้ว ถ้า หากว่ามีสิ่งรู้ แล้วมีสติระลึกอยู่กับสิ่งนั้น ในเมื่อตั้งใจ สนใจ เอาใจใส่ จดจ้องดูอยู่ตลอดเวลา เป็นการปฏิบัติคือการทำสมาธิ เป็นการ เจริญสมถวิปัสสนาไปในตัว เพราะสิ่งใดที่เราดูด้วยความมีสติสัมป- ัญญะ ย่อมเป็นอุปายให้จิตสงบเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ย่อมมีปีติ มีความสุข และมีเอกัคคตา เช่นเดียวกับการภาวนาอย่างอื่น

จุดหมายของการภาวนาคือการสร้างพลังสติสัมปชัญญะ

เพราะฉะนั้น จุดมุ่งหมายของการเจริญสมถวิปัสสนา ที่แน่ๆ **ที่สุด อยู่ตรงที่ฝึกฝนอบรมให้มีสติสัมปชัญญะมีพลังเข้มแข็ง** ซึ่ง เรียกว่า สติพละ สติพละสามารถที่จะประคับประคองจิตให้อยู่ใน สภาพปกติเมื่อประสบกับอารมณ์ต่างๆ สตินทรีย์ เมื่อสติพละเพิ่ม กำลังขึ้นกลายเป็นสตินทรีย์ เป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง สามารถที่จะ ปฏิวัติตนไปสู่การค้นคว้าพิจารณาหาเหตุผลในสิ่งนั้นๆ จนกระทั่ง รู้แจ้งเห็นจริงตามกฎแห่งความเป็นจริง เมื่อสตินทรีย์มีพลังแก่ กล้าขึ้นจะกลายเป็นสติวินโย คือมีสติเป็นผู้นำ กระชับแน่นอยู่ที่ดวง จิตของผู้ปฏิบัติ ไม่พรากจากกันตลอดเวลา ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด หลับ และตื่น สายสัมพันธ์แห่งสติสัมปชัญญะตัวนี้ จะต่อเนื่องกันโดยไม่ขาดสาย นักปฏิบัติที่ได้สติวินโย เวลานอน

หลับลงไปแล้วก็รู้สึกว่าเขาอนไม่หลับ เพราะความหลับคืออาการ
ที่จิตก้าวลงสู่สมาธิ เมื่อหลับสนิทแล้วจิตตื่นขึ้นเป็นสมาธิ มีสติ
สัมปชัญญะ รู้และสว่างใสอยู่ตลอดเวลา อันนี้คือสติวินโย

นักปฏิบัติควรจะบำรุงสติให้ถึงขนาดที่ว่าเป็นสติวินโย สิ่งที่เรา
เห็นด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นไปในภายนอก โดยวิสัยของ
สามัญชนธรรมดา สิ่งนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ
เรายึดเอามาเป็นอารมณ์พิจารณากรรมฐาน เป็นอารมณ์ปฏิบัติสมถ-
วิปัสสนาได้ทุกอย่าง เพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นเครื่องหมายแห่ง
ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทุกสิ่งทุกอย่างที่จิตรู้ สติระลึก
อยู่ ย่อมมีความเปลี่ยนแปลง ถ้าจิตของผู้ปฏิบัตินั้นไปสำคัญมั่น
หมายในความเปลี่ยนแปลง อนิจจสัญญาย่อมบังเกิดขึ้น คือสำคัญ
ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยง ในเมื่อเห็นความไม่เที่ยงอย่าง
แจ่มชัด จนสภาพจิตใจยอมรับสภาพความเป็นจริงว่า สิ่งนี้ไม่เที่ยง
จริง ๆ ทุกข์ อนัตตา ไม่ต้องพูดถึงก็ได้ จิตก็ยอมรับทุกข์ รู้อนัตตา
ไปเอง อันนี้เป็นเรื่องของอารมณ์ในภายนอก แล้วก็เหตุดัง
ปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติถือเป็นเครื่องพิจารณา เครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึก
ของสติ ทำจิตให้ก้าวเข้าไปสู่ความสงบซึ่งเรียกว่าสมาธิ

แม้ว่าผู้ที่มิจิตสงบแล้วจิตเกิดสว่างขึ้น เห็นภาพนิมิตต่าง ๆ
ปรากฏขึ้น เห็นภาพนรก สวรรค์ หรือเทวดา อินทร์พรหมมียักษ์
หรือแม้ว่าจะมีความรู้ความสามารถ สามารถมีสติปัญญาพิจารณา
ธรรมทะลุปรุโปร่ง หรือมีอภิญญาสามารถที่จะมองเห็นจิตใจของคน
อื่น สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็เป็นแต่เพียงเครื่องรู้ของจิต เป็นแต่เพียง
เครื่องระลึกของสติ ถ้านักปฏิบัติไปสำคัญมั่นหมายเอาสิ่งนั้นว่าเป็น
ของวิเศษที่เราจะยึดไว้เป็นสมบัติ ก็เป็นการเข้าใจผิด แต่แท้ที่จริงสิ่ง

นั่นเป็นแต่เพียงเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ถ้าผู้ภาวนามีสติสัมปชัญญะไม่หลงติดสิ่งเหล่านั้น เขาจะเกิดวิชาความรู้แจ้งเห็นจริง แล้วก็หายสงสัยในการปฏิบัติธรรม เป็นภูมิธรรมที่รู้จริงเห็นจริง



สติสัมปชัญญะนำไปสู่การรู้ธรรมเห็นธรรมตามความเป็นจริง

พูดโดยสรุปแล้ว การปฏิบัตินี้มุ่งสู่จุดแห่งการสร้างสติสัมปชัญญะให้ดีขึ้น ในเมื่อสติสัมปชัญญะดีขึ้นแล้ว สติจะมีสมรรถภาพระคับระครองจิตให้ดำเนินเข้าไปสู่สมาธิ หรือดำเนินไปสู่การรู้ธรรมเห็นธรรม

ที่นี้การรู้ธรรมเห็นธรรมมีความหมายเพียงใดแค่ไหน การรู้ธรรมเห็นธรรมหมายถึงมีสติรู้เท่าทัน รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตในปัจจุบัน แม้ว่าเราจะไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาก็ตาม ถ้าความคิดของเราเกิดขึ้น จิตมีสติกำหนดตามรู้ สามารถระคับระครองจิตให้อยู่ในสภาพปกติได้ตลอดกาล อันนี้คือสิ่งที่เราจะพึงได้จากการปฏิบัติธรรม เรามุ่งสู่จุดที่เรียกว่าสติสัมปชัญญะ ในเมื่อสติสัมปชัญญะตัวนี้กลายเป็นมหาสติ เป็นสติพละ เป็นสตินทรีย์ เป็นสติวินโย ตัวสติสัมปชัญญะจะกลายเป็นองค์แห่งปัญญา

ปัญญาตามความหมายในที่นี้ หมายถึงว่ามีสติสามารถรู้เท่าทันเหตุการณ์ทั้งภายในและภายนอก ดังนั้น ปัญญาจึงควรแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท

ประเภทหนึ่ง ได้แก่ สติปัญญา ได้แก่ปัญญาที่เกิดจากการเรียน การรู้ การไต่ถาม การฟัง แต่ปัญญาอีกอันหนึ่งนั้นเป็นปัญญา

เกิดจากสมาธิ ซึ่งเรียกว่า สมาธิปัญญา เมื่อสติสัมปชัญญะตัวนี้ดี มีพลังเข้มแข็ง จิตสงบลงเป็นสมาธิ ปัญญาในสมาธิย่อมเกิด เพราะฉะนั้น จึงมีคำเตือนไว้ว่า ศีลอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมจิต สาธุชนที่ปฏิบัติธรรมเพื่อมุ่งบรรลุมรรคผลนิพพาน ควรจะได้ทำศีลของตนให้เป็นอริศีล ทำจิตให้เป็นอริจิต ทำปัญญาให้เป็นอริปัญญา คือให้เป็นคุณธรรมอันยิ่งถึงพร้อมอยู่ที่ดวงจิต เรียกว่า การประชุมพร้อมแห่งอริยมรรค หรือเรียกว่า มัคคสมังคี มัคคสมังคี รวมลงเป็นหนึ่ง เรียกว่า เอกายโน มัคโค ย่อมเป็นหนทางดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ เป็นหนทางที่ดำเนินไปสู่การกำจัดซึ่งทุกข์ โศกซึ่งจะเกิดขึ้นภายในจิต

❁ ฌานในสมถภาวนาและฌานในการเจริญวิปัสสนา

ก่อนจะจบการบรรยายนี้ ขอพูดถึงเรื่องฌาน ฌาน ว่าโดยสรุปมีอยู่ ๒ ประเภท ประเภทหนึ่งเรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน ลักษณะของอารัมมณูปนิชฌานมีปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติดังนี้ ในเมื่อผู้ปฏิบัติสามารถทำจิตให้สงบนิ่งลงเป็นสมาธิ ถึงขั้นอุปปราสมาธิ หรืออยู่ในระดับแห่งฌานชั้นที่ ๑, ๒, ๓, ๔

ฌานชั้นที่ ๑ มี วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา

ฌานชั้นที่ ๒ มี ปีติ สุข เอกัคคตา

ฌานชั้นที่ ๓ มี สุข เอกัคคตา

ฌานชั้นที่ ๔ มี เอกัคคตา กับ อุเบกขา

ฌานประเภทนี้เรียกว่า ฌานสมาบัติ ฌานสมาบัติมีสี่รู้อยู่ในจุดเดียว ถ้าจิตเพ่งอยู่ที่นิมิต ก็รู้ที่นิมิตอย่างเดียว ถ้าจิตเพ่งรู้อยู่ที่จิตก็อยู่ที่จิตอย่างเดียว อาการแห่งความรู้หรือสิ่งต่างๆ ไม่

ปรากฏขึ้น อันนี้เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน ฌานในสมถภาวนา ประเภทที่ ๒ เรียกว่า ลักขณูปนิชฌาน ลักขณูปนิชฌาน ผู้ภาวนาสามารถทำจิตให้สงบนิ่ง เป็นอัปปนาสมาธิได้เหมือนกัน แต่เมื่อจิตสงบนิ่งอยู่ในระดับฌานชั้นที่ ๔ ซึ่งมีแต่เอกัคคตากับอุเบกขา ลักษณะของจิตสงบ นิ่ง สว่างไสว วางเฉยเป็นกลางอยู่ตลอดเวลา แต่พร้อมๆ กันนั้น มีบางสิ่งบางอย่างผ่านเข้ามาเป็นเครื่องรู้ของจิต ซึ่งทุกสิ่งทุกอย่างมันจะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ หรือตามกฎของธรรมชาติ บางทีจะมีปรากฏเหมือนๆ กับมีสิ่งผ่านเข้ามา เหมือนๆ กับขี้เมฆ บางทีก็มีภาวะต่างๆ ปรากฏขึ้นในความรู้สึกของผู้ภาวนา แต่ผู้ภาวนานั้นรู้เฉยอยู่ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอัตโนมัติ จิตผู้สงบนิ่งก็นิ่งอยู่ สิ่งที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไปเข้ามาเรื่อยๆ จิตรู้สิ่งนั้นแต่ไม่มีความสำคัญมันหมายความว่าสิ่งนั้นเป็นอะไร สิ่งที่ผ่านมาแล้วนั้นมีความเปลี่ยนแปลง ยักย้าย ไม่คงที่ ปรากฏอยู่ตลอดเวลา จิตก็ดูอยู่ที่ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งนั้นๆ แต่หากไม่มีความสำคัญมันหมายความว่าสิ่งนี้มีความเปลี่ยนแปลง หรือเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไฉน ทั้งสิ้น เป็นแต่สงบ นิ่ง สว่าง แล้วก็รู้เห็นสิ่งที่ผ่านเข้ามาอยู่ตลอดเวลา และสิ่งที่รู้เห็นนั้นไม่มีภาษาสมมติบัญญัติว่าจะเรียกว่าอะไร ลักษณะอย่างนี้เรียกว่า ลักขณูปนิชฌาน เป็นฌานในการเจริญวิปัสสนา หรือเป็นการเจริญวิปัสสนาในฌาน

สติปัญญาและวิปัสสนาปัญญา

สภาวะความเป็นเองของจิตของผู้พิจารณาสภาวะธรรม ในขั้นที่เราตั้งเจตนาหรือตั้งใจค้นคิดพิจารณาสิ่งนั้นๆ เรียกว่าการพิจารณาโดยสติปัญญาธรรมดา เป็นปฏิปทาของนักปฏิบัติทุกคนจะพึงปฏิบัติ

เช่นนี้ แต่อาศัยการค้นคิดพิจารณานั้น จิตสามารถที่จะสงบลงเป็นสมาธิ มีปิติ มีความสุข และดำเนินเข้าไปสู่องค์ฌานตามขั้นตอนในระดับขององค์ฌานนั้นๆ เมื่อจิตถึงฌานขั้นที่ ๔ แล้วจิตก็จะไปสงบนิ่ง แล้วก็มีปรากฏการณ์ให้รู้ให้เห็น

สิ่งนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร เกิดขึ้นได้เพราะอาศัยการค้นคว้าพิจารณาตั้งแต่เบื้องต้น คือก่อนที่จิตยังไม่สงบเป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว สิ่งนี้เข้าไปหนุนเนื่องให้จิตเกิดความรู้ แต่ในเมื่อจิตเกิดความรู้แล้ว จิตก็ไม่สำคัญมันหมายสิ่งนั้นว่าเป็นอะไร อันนี้คือสัจธรรมปรากฏในจิตใจของผู้ปฏิบัติในขั้นปรমัตถธรรม ซึ่งไปตรงกับคำในทำยธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ว่า ยังภิกขุจิ สมุททะยธัมมัง สัพพันตัง นิโรธธัมมันติ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา อันนี้เป็นความรู้ของท่านอัญญาโกณฑัญญะ เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว พระพุทธเจ้าก็รับรองว่า ท่านอัญญาโกณฑัญญะเป็นพระโสดาบันในพระพุทธศาสนาเป็นองค์แรก

การบรรยายธรรมะพอเป็นคติเตือนใจ ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา ในทำยที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่งคุณงามความดีอันเป็นบุญเป็นกุศลที่ท่านทั้งหลายได้เสาะแสวงหามา จึงเป็นพลวปัจจัยหนุนเนื่องดวงจิตให้สำเร็จพระนิพพานโดยทั่วกันทุกท่าน เทอญ.

อบรมจิตชั้นละสังโยชน์เบื้องต้น

 อุทิศกายถวายชีวิตต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ต่อไปนี้เป็นโอกาสที่เราจะได้นั่งสมาธิ เพื่อปฏิบัติบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ สืบต่ออายุพระพุทธศาสนา ขอให้ท่านทั้งหลายจงอธิษฐานจิต เพื่ออุทิศกายและใจมอบถวายแด่พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์

ในช่วงนี้ขอให้เห็นว่า กายของเราก็คือ จิตของเราก็คือ เป็นสมบัติของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พุทธัสสาท์สมิ ทาสโส ะ ข้าพเจ้าขอเป็นทาสของพระพุทธเจ้า ธัมมัสสาท์สมิ ทาสโส ะ ข้าพเจ้าขอเป็นทาสของพระธรรม สังฆัสสาท์สมิ ทาสโส ะ ข้าพเจ้าขอเป็นทาสพระสงฆ์ บุคคลผู้ที่เป็นทาสจะต้องยอมตัว อุทิศกายถวายชีวิตต่อท่านผู้เป็นนาย เราหมดสิทธิเสรีภาพที่จะเป็นตัวของตัวเอง เพราะเรามอบให้พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์แล้ว

ดังนั้น ในขณะที่เรานั่งสมาธิภาวนากำหนดจิตอยู่นี้ ช่วงระยะเวลาหนึ่ง แม้ความทุกข์เดือดร้อนอันตรายใดๆ จะบังเกิดขึ้น เราไม่สนใจ อธิษฐานจิตแล้วแต่พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ท่านจะคุ้มครองรักษาสมบัติของท่าน แล้วก็ตั้งใจกำหนดจิตรู้จิต มีสติสัมปชัญญะ

 ให้มีสติกำหนดรู้จิตทุกขณะ

เมื่อเรามีสติกำหนดรู้จิตของเรา อะไรที่ปรากฏเด่นชัด ให้จับเอาอันนั้นเป็นอารมณ์จิต แล้วมีสติควบคุมจิตให้กำหนดรู้อยู่ในสิ่งนั้น

เมื่อเราอยู่ว่างๆ จิตของเราอยู่ว่างๆ ไม่ได้นึกคิดอะไร เมื่อตั้งใจดูจิต ลมหายใจจะปรากฏเด่นชัดกว่าเพื่อน ให้เอาจิตไปกำหนดรู้ที่ตรงนั้น แล้วมีสติควบคุมอยู่ ถ้าหากว่าจิตของเรากำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจ ตลอดไปก็ปล่อยให้อยู่อย่างนั้น แต่ถ้าจิตทิ้งลมหายใจเสีย ไปเกิด ความคิดขึ้นมา ให้มีสติกำหนดรู้ความคิด

ความคิดที่คิดขึ้นมานั้น แม้เราจะไม่ตั้งใจกำหนดแต่จิตของเรา ก็รู้เอง เพราะจิตเป็นผู้คิด จิตไปรู้อยู่ที่ไหน จิตก็รู้ว่าจิตอยู่ที่นั่น เพราะเขาเป็นผู้ดู เขาเป็นผู้คิด เป็นผู้ปรุงแต่ง เพราะฉะนั้น หน้าที่ของเราก็คือมีสติอย่างเดียวเท่านั้น กำหนดรู้ให้มีลักษณะเหมือนๆ กับลักษณะที่เรานั่งดูสิ่งที่ผูกไว้บนต้นไม้ นิสัยของสิ่งมันไม่ชอบอยู่หนึ่งๆ มันจะไปนั่งจับเจ้าเฉยอยู่那儿ไม่เป็น มันต้องกระโดดไปโน่นกระโดดไปนี่ แล้วบางทีก็แยกเขี้ยววิ่งฟันหลอกล้อคนที่ไปดูมัน จิตของเราก็เหมือนกัน ก็เหมือนกับสิ่งนั้นแหละ มันซุกซนหลุกหลิก เพราะฉะนั้น มันจะซุกซนหลุกหลิกอย่างไร ให้เรามีสติกำหนดตามรู้มัน ถ้ามันเกิดมีความคิด มันจะคิดไปเหนือไปได้ คิดเรื่องบาป เรื่องบุญ เรื่องกุศล เรื่องอกุศล ให้มีสติกำหนดตามรู้มันอย่างเดียว โดยเรา มาทำลายมันว่า แกจะคิดไปถึงไหน ฉันจะตามดูแก บางทีมันก็พา คิดเพลิดเพลिनออกไปข้างนอกโน้น บางทีมันคิดเข้ามาข้างใน มันจะ เข้านอกหรือออกใน ก็ให้มีสติตามกำหนดรู้อย่างเดียวกัน

ความคิดเป็นอาหารของจิต

ถ้าหากว่าท่านผู้ใดจิตมีพลังงานแล้วจิตไปคิดไม่หยุด ก็ให้มี สติตามรู้้อยู่อย่างนั้น แม้จิตจะคิดเรื่องบาป เรื่องบุญ เรื่องอกุศล เรื่องกุศล เรื่องโลก เรื่องธรรม ปล่อยให้คิดไป เพราะเท่าที่พิจารณา

ดูแล้ว บริกรรมภาวนาพองหนอ-ยุบหนอ สัมมาอรหัง พุทโธก็คือ
ความคิดนั่นเอง ความคิดที่เราหามาป้อนให้กับจิต เมื่อเราหาสิ่งมา
ป้อนให้กับจิต เราจะต้องทำงานสองอย่างพร้อมกันไป หนึ่งหาอารมณ์
มาป้อนให้จิต สอง เราต้องมีสติควบคุมจิตให้นึกอยู่ที่อารมณ์นั้น
เราทำงานสองอย่างพร้อมกันไปลำบาก

แต่ถ้าหากว่าจิตของเรา รู้จักหาอารมณ์มาป้อนให้กับตัวเอง
โดยที่เราไม่ต้องตั้งใจจะคิดอะไรแต่จิตเกิดความคิดขึ้นมาเอง หน้าที่ของ
เราเพียงแต่มีสติกำหนดตามรู้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เราก็มีงานที่จะ
ทำเหลืออยู่เพียงหน้าที่เดียวเท่านั้น คือให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์จิต
อยู่ ส่วนอารมณ์ที่จิตมันปรุงแต่งขึ้นมา นั้น อันนั้นเขา รู้จักหาอารมณ์
หาเหยื่อมาป้อนให้กับตัวเองแล้ว โดยเนื้อแท้แล้วความคิดนั้นแหละ
มันเป็นอาหารของจิต

**ธรรมชาติของจิตจะต้องคิด ถ้าจิตไม่คิดจิตไม่มีกำลังเพราะ
มันไม่ได้บริโภคอาหาร เพราะจิตไม่มีความคิดจึงไม่มีการบริหารตน
เองให้เกิดพลังงาน เพราะจิตไม่มีความคิดจึงไม่มีการผ่อนคลาย
ความตึงเครียดในอารมณ์ มีแต่อัดอั้นตันใจอยู่ เพราะไม่มีความคิด
จึงไม่มีสภาวะที่แสดงให้เรากำหนดหมายรู้ว่า อะไรไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตา**

 **ปล่อยจิตไปตามธรรมชาติ เรามีหน้าที่กำหนดรู้เท่านั้น**
เพราะฉะนั้น ในหลักการการปฏิบัติ นั้น ในขณะใดที่จิต
ต้องการจะหยุดนิ่งเฉยอยู่ก็ปล่อยให้หยุด ขณะใดที่จิตเขาต้องการคิด
ก็ควรจะปล่อยให้เขาคิดไป หน้าที่เฉพาะหน้าของเราก็คือสติตัว
เดียวเท่านั้น แม้แต่ออกมาจากที่นั่งสมาธิแล้ว ยืน เดิน นั่ง นอน

กิน ดื่ม ทำ พุด คิด ก็ควรจะมีสติกำหนดตามรู้อยู่ทุกขณะจิตทุก
ลมหายใจ

อันนี้ไม่ใช่วิสัยของบุคคลผู้ที่ทำคล่องตัวและชำนาญแล้ว
เท่านั้น แม้ท่านผู้ที่เริ่มฝึกหัดใหม่ๆ เราจะยึดหลักนี้เป็นแนวทาง
ปฏิบัติก็ได้ เพราะมันเป็นวิถีทางของการฝึกสมาธิตามหลักของ
ธรรมชาติ คือเราสามารถที่จะกำหนดเอาสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ในกายใน
จิตของเรา เป็นอารมณ์เครื่องรู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ ซึ่งเรา
ไม่ต้องไปไขว่คว้าหาอะไรที่ไหนนอกกายนอกจิตของเรา เราทำ
สติกำหนดรู้ความจริงของกายของจิตซึ่งมันเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้

เมื่อเรากำหนดรู้จิตแล้ว เราจะรู้สึกว่ากายของเรามีอยู่ ใน
เมื่อกายของเรามีอยู่ อะไรเกิดขึ้นที่กาย จิตดวงนี้รู้หมด รู้โดยไม่ได้
ตั้งใจจะรู้ สิ่งที่มีนรู้เองเป็นเองโดยอัตโนมัติที่ท่านเรียกว่าสภาวะที่
เป็นไปตามกฎธรรมชาติ ธรรมชาติคือธรรมชาติ หมายถึงสิ่งที่มีอยู่เป็น
อยู่ ซึ่งมันเป็นมาเองโดยธรรมชาติ ท่านจึงเรียกว่าธรรมชาติคือธรรม-
ชาติ ดังนั้น ธรรมะอันเป็นสมบัติของเราคือกายที่มีลมหายใจ
เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ซึ่งธรรมชาติของกายก็ย่อมหายใจเข้าหายใจ
ออก และธรรมชาติอีกอันหนึ่งคือจิต

ธรรมชาติของจิตคือเป็นผู้รับรู้

ธรรมชาติของจิตจะต้องรับรู้ เพราะจิตดวงนี้อาศัยอยู่ในเรือน
ร่าง เรือนร่างอันนี้ก็เปรียบเหมือนบ้านเรือน เป็นที่อยู่อาศัย จิตซึ่ง
เป็นเจ้าของบ้านต้องเป็นผู้รับผิดชอบ เป็นผู้รับรู้สิ่งต่างๆ ซึ่งจะเกิด
กับเรือนร่างของตัวเอง ซึ่งหน้าที่อันนี้มันเป็นไปเองโดยธรรมชาติ
เช่น ความรู้สึกร้อน รู้สึกหนาว รู้สึกหิว รู้สึกกระหาย ความรับรู้

เย็นร้อนอ่อนแข็ง รู้สึกหิวกระหาย ก็เป็นธรรมชาติของร่างกายอันหนึ่ง ความรู้สึกเหน็ดเหนื่อย ความเหน็ดเหนื่อยมันก็เกิดขึ้นที่กาย แต่ว่าใจเป็นผู้รับรู้

เพราะฉะนั้น ในเรื่องของความตาย ผู้ตายเขาไม่กลัวตาย แต่ผู้ไม่ตายกลัวตาย ผู้ตายไม่กลัวตายก็คือร่างกาย เขาไม่รู้จักกลัวตาย ผู้ที่ไม่ตายเกิดกลัวก็คือจิต ผู้ที่ไม่ตาย ที่จะกลัวเพราะว่าจิตดวงนี้ไปยึดเอากายทั้งหมดเป็นตัวเป็นตน ว่าเป็นของเรา เมื่อเป็นเช่นนั้นก็เกิดอหังการ มมังการ เกิดทิฏฐิมานะ เกิดความยึดมั่นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของของเรา ผมของเรา ขนของเรา เล็บของเรา ฟันของเรา หนังของเรา เนื้อ เอ็น กระดูก ครบอาการ ๓๒ เป็นเรา เป็นของเรา เพราะความที่จิตมายึดทุกอย่างว่าเป็นเราเป็นของเรา นั่นเองจึงเกิดหวาดกลัวขึ้นมา ในเมื่อสิ่งที่เราคิดว่าเป็นของเรามันจะสลายตัวหรือสาบสูญไป ความเสียดายอาลัยมันก็บังเกิดขึ้น

ร่างกายของเรานี้ แม้แต่ว่าจะเอามัดมาเชือดมาฉีกออกมาเป็นชิ้นๆ ส่วนของกายมันก็ไม่รู้เรื่องอะไร เพราะมันเป็นวัตถุอันหนึ่ง ชิ้นหนึ่งเท่านั้น แต่ผู้เจ็บผู้ปวดนั่นคือใจ ใจต่างหากที่มันเจ็บ มันปวด กายหาได้เจ็บได้ปวดไม่ แต่ความเจ็บปวดเกิดขึ้นที่ใจ นั่นแหละ ก็เพราะอาศัยกายนี้แหละเป็นสื่อ ความหิว กายเป็นสิ่งเรียกร้อง ความกระหาย กายเป็นสิ่งเรียกร้อง แสดงมาทางอาการอ่อนเพลียหิวโหย แต่เมื่อจิตเป็นผู้รับรู้ จิตก็ยอมเป็นผู้เดือดร้อนวุ่นวายแสวงหาทุกสิ่งทุกอย่างมาบำรุงบำเรอกายให้มีความอ้วนพีหรือมีความแข็งแรง เพื่อจะได้ประกอบธุรกิจในหน้าที่ของตน

ผู้ที่มีอุปนิสัยเลื่อมใสในคุณธรรม ก็จะได้อาศัยกำลังของกาย กำลังของจิต ที่ได้รับบำรุงแล้ว บำเพ็ญคุณงามความดีให้เกิดขึ้น เช่น

การที่เรามานั่งสมาธิภาวนาอยู่ในปัจจุบันนี้ เป็นต้น เป็นตัวอย่าง
ความต้องการอริยมรรค อริยผล ต้องการคุณงามความดี อันนั้น
เป็นเรื่องใจของจิต แต่กายก็ไม่รู้ไม่ชี้ด้วยหรอก เพราะเขาไม่รู้อะไร
เพราะฉะนั้น กายกับจิตนี้ถ้ายังมีความสัมพันธ์กันอยู่เมื่อไร ความสุข
ความทุกข์มันก็เกิดขึ้นร่ำไป ความดีความชั่วมันก็บังเกิดขึ้นร่ำไป
เพราะอาศัยการกระทำทางกาย วาจา โดยอาศัยมีจิตเป็นผู้เจตนาใน
การที่จะกระทำการนั้นๆ ลงไป ความรู้สึกอยากเป็นโน้นเป็นนี่
ความรู้สึกอยากได้โน้นได้นี้ ซึ่งมันเป็นภาษาจิต ภาษาใจ ภาษาคำ
พูด คือเราใช้เป็นภาษาสื่อสารติดต่อกับโลกภายนอกอยู่นี้ ก็เพราะ
อาศัยกายนั้นแหละเป็นเครื่องมือ ลำพังจิตพูดกับใครไม่เป็น แล้ว
มันจะรู้จะเห็นอะไร มันก็ได้แต่เฉยลูกเดียว มันจะไม่สำคัญมันหมาย
ว่าสิ่งใดเป็นสิ่งใด อะไรเป็นอะไร รู้แล้วเห็นแล้วก็จะมีแต่ความนิ่งเฉย
อยู่เท่านั้น อันนี้คือลักษณะของจิตที่มันเป็นไปโดยธรรมชาติ



จุดมุ่งหมายของการภาวนาคือฝึกหัดตาย

ผู้ที่ทำสมาธิจนกระทั่งจิตสงบละเอียดลงไปจนรู้สึกว่าจะตัวหาย
ไปแล้วยังเหลือแต่จิตดวงเดียวลอยอยู่ ผู้นั้นจะเป็นผู้มีโชคที่ได้รู้
ความจริงของกายและจิตซึ่งไม่สามารถจะแยกจากกันออกได้ ถ้า
หากว่าทำสมาธิจิตสงบถึงขนาดว่าตัวหายมีแต่จิตดวงเดียว บุคคล
ผู้นั้นได้ตายไปแล้ว ตายไปชั่วขณะหนึ่ง เพราะฉะนั้น การที่เรามา
บำเพ็ญสมาธิภาวนานี้ จุดมุ่งหมายอย่างหนึ่งก็เพื่อจะมาฝึกหัดตาย
ฝึกหัดตายเล่นๆ ให้รู้แจ้งเห็นจริงก่อนที่เราจะตายจริง แล้วเราจะ
ได้รู้ว่าการตายนั้นคืออะไร

ในทางคัมภีร์ธรรมะท่านบอกว่าความตายคือความสูญสิ้นชีวิตอินทรีย์ ชีวิตหมายถึงความเป็นอยู่ก็สูญสลายไป อินทรีย์ ๕ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็สูญสลายลงไป แม้จะมีร่างกายสมบูรณ์อยู่แต่ถ้าจิตแยกออกจากกายไปแล้ว ร่างกายอันนี้มันก็ใช้การไม่ได้ ร่างแต่จะเนาเปื่อยผุพังไปตามธรรมชาติ ส่วนจิตวิญญูณดวงนี้เขาก็เก็บเอาบุญเอาบาปที่เขาตั้งใจทำมานั้น โดยอาศัยกายเป็นเครื่องมือทำบาปบ้าง ทำบุญบ้าง ในเมื่อทำแล้วย่อมได้รับผลของกรรมนั้นๆ ตายแล้วก็มิวายที่จะย้อนกลับไปเกิดเป็นโน้นเป็นนี่ตามกฎของกรรม อันนี้แหละคือความจริงที่เราจะต้องกำหนดดูให้รู้ ให้รู้ความจริง ของจริง

ภาวนาเพื่อให้ความจริงของกายและจิต

ให้ความจริงของร่างกายและจิตใจของเรา หิวกระหายเป็นธรรมชาติของร่างกาย ความคิดความอ่านเป็นธรรมชาติของจิต แต่ความคิดความอ่านก็ยิ่งเกี่ยวเนื่องด้วยกาย ไม่มีกายแล้วคิดไม่ได้ มันน่าจะกล่าวว่า สภาวะรู้ รู้สึก รู้นึก รู้คิด หรือรู้นิ่งอยู่เฉยๆ อันนั้นคือธรรมชาติของจิต เมื่อใครทำจิตเป็นสมาธิ ให้สงบนิ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน ร่างกายตนตัวหายไปหมด แล้วเราจึงจะรู้ว่ากายกับจิตสามารถแยกกันได้ แล้วเราจะรู้ว่าเราตายเล่นๆ มาแล้วครั้งหนึ่ง ๒ ครั้ง แล้วแต่ใครปฏิบัติได้ถึงขั้นนี้ก็จะรู้เอง

เดินจิตอยู่ใน ๓ จังหวะ : ลมหายใจ ความคิด ความว่าง

เพราะฉะนั้น โอกาสต่อไปนี้ขอให้ท่านทั้งหลายได้โปรดทำความสงบสักพักหนึ่ง โดยมีสติกำหนดรู้จิตของตนเอง เมื่อลมหายใจ

ปรากฏ ให้เกาะลมหายใจ เมื่อจิตทิ้งลมหายใจไปเกิดความคิดให้ยึดเอาความคิดเป็นอารมณ์จิต ถ้าจิตว่างก็กำหนดรู้ความว่าง ให้จิตเดินอยู่ใน ๓ จังหวะนี้ ลมหายใจ ความคิด ความว่าง ลมหายใจ ความคิด ความว่าง ให้มันวนเวียนอยู่ใน ๓ จังหวะนี้ เอาลมหายใจเป็นอารมณ์จิต เอาความคิดเป็นอารมณ์จิต เอาความเฉยเป็นอารมณ์จิต หรือความว่างเป็นอารมณ์จิต ขอให้หมีสติกำหนดรู้จิตของตนเองให้แน่น

เอาละ ต่อไปนี้ตั้งใจกำหนดจิตดูธรรมชาติที่เกิดกับจิตให้รู้เด่นชัด

สาระของธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

ในภาคค่าเวลากลางคืน เราได้ฟังเรื่องธัมมจักกัปปวัตตนสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุเบญจวัคคีย์ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เนื้อหาในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงส่วนสุด ๒ อย่างอันบรรพชิตไม่ควรข้องติด

กามสุขัลลิกานุโยคเป็นส่วนสุด คือเป็นที่สุดของความเฝื่อนต่ำของจิต ซึ่งจิตนี้มีความเฝื่อนหาความสุขความสบายจนเกินพอดี ประกอบตนให้พัวพันอยู่ในความสุขความสบายจนติด เรียกว่า กามสุขัลลิกานุโยค จิตที่ปล่อยให้อารมณ์ติด คือความยินดี ความยินร้าย ความทรมาน ความรู้สึกให้เกิดทุกข์เดือดร้อน เรียกว่า อัตตกิลมณานุโยค

พูดเพื่อความเข้าใจง่าย ความยินดีในอารมณ์ พอใจในอารมณ์ ความติดอารมณ์ แล้วก็เกิดความยินดีขึ้น เรียกว่า กามสุขัลลิกานุโยค พระพุทธเจ้าเรียกว่าเป็นของต่ำ เป็นของชาวบ้าน ที่พูดเช่นนั้นก็เพราะเหตุว่าชาวบ้านโดยทั่วไปปล่อยจิตให้ไปหมกมุ่นกับสิ่งทั้ง

หลายเหล่านั้น สิ่งใดที่เป็นเหตุให้เกิดความพอใจ เกิดความยินดี ไปยินดีเสียจนลืมหืมตา เรียกว่าลืมหืมตาจนลืมนึกถึงความตาย อันนี้เรียกว่า กามสุขัลลิกานุโยค ที่นี้อารมณจิตสิ่งใดที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยสร้างความไม่พอใจขึ้น ทำให้เกิดความยินร้ายเบื่อหน่าย แล้วก็ทำให้เกิดความท้อแท้ อันนั้นเป็นการทรมานจิตใจให้ได้รับความลำบาก เพราะสิ่งที่ไม่ยินดีทำให้ใจเกิดความทุกข์ เกิดโทมนัส เกิดความคับแค้น เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ อันนั้นเป็น อตตกิลมณานุโยค

แล้วพระองค์ทรงแสดงอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ทุกข์ คือสภาวะที่ทำให้รู้สึกอึดอัด เดือดร้อน รำคาญ หนได้ยาก ซึ่งเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นกับจิตโดยตรง ทุกขอริยสัจเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นกับจิต ซึ่งมีสาเหตุมาจากเหตุ คืออารมณเป็นเครื่องยั่วให้เกิดความยินดียินร้าย แล้วก็เกิดสุขเกิดทุกข์ ทุกขอริยสัจหมายถึงทุกข์ใจอย่างเดียว

พึงทำความเข้าใจว่า ทุกขังอริยสัจจกับสัพเพสังขาราทุกขา ทุกข์ ๒ อย่างนี้อยู่ในหมวดธรรมต่างกัน แล้วก็มีความหมายต่างกัน ทุกขอริยสัจหมายถึงทุกข์ที่เกิดกับจิต มีสมุทัยคือต้นเหตุเป็นตัวการ แล้วก็จิตใจเป็นผู้รับรู้ ส่วนสัพเพสังขาราทุกขานั้นหมายถึงความดำรงตัวอยู่ไม่ได้ตลอดกาลของสภาวะทั้งหลาย สิ่งที่มีความเกิดขึ้น สิ่งที่มีความเสื่อมไป สิ่งที่เกิดขึ้นสิ่งนั้นสลายตัวไป ซึ่งใครจะรู้ก็ตาม ไม่รู้ก็ตาม มันเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ เช่น ร่างกายของเรามีความเปลี่ยนแปลง จากเกิดแล้วก็มาแก่ มาเจ็บ มาตาย อันนี้เป็นความเปลี่ยนแปลงของสภาวะซึ่งเรียกว่า สังขารอนิจจา สังขาราทุกขา ทุกข์หมวดนี้ใครจะรู้ก็ตามไม่รู้ก็ตาม เขาก็อ้อมแสดงอาการ

เป็นไปของเขายู้อย่างนั้นไม่มีหยุดยั้ง ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ทรงตัวอยู่ แล้วก็ดับไป ทนอยู่ไม่ได้ตลอดเวลา จึงเรียกว่าทุกข์ ถ้าเป็นกิริยาของจิต ก็เป็นสิ่งที่ทนได้ยาก ทนด้วยความลำบากยากเย็นเหลือเชียว ถ้าวิ่งเข้าไปเป็นความรู้สึกของจิต ก็เป็นทุกข์ขอรียสัจ ถ้ามุ่งถึงการทนอยู่ไม่ได้ของวัตถุทั้งหลายซึ่งมีเกิดขึ้นเสื่อมไปๆ บ้านเรือนที่สร้างใหญ่โตมโหฬารสวยงามดังงามก็มีเก่าคร่ำคร่า ในที่สุดก็พังทลายลงไป อย่างนี้เป็นต้น อันนี้เรียกว่า สังขาราทุกขา ทุกข์อันนี้ ใครจะรู้จักตาม ไม่รู้จักตาม เขาแสดงอาการของเขายู้อย่างนั้นตลอดไป ฉะนั้น เนื้อหาข้อที่หนึ่งในอริยสัจ ๔ คือทุกข์

แล้วสมุทัย สิ่งที่เป็นเหตุให้ทุกข์เกิด คือ ตัณหา กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อันนี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์

ที่นี้ผู้มาฝึกฝนอบรมจิต อบรมความประพฤติของตนเอง โดยอาศัยหลักศีล สมาธิ ปัญญา ทำจิตของตนเองให้มีพลังงานแก่กล้าขึ้น จนดำรงอยู่ในความเป็นปกติได้ ไม่มีความหวั่นไหวเอนเอียงต่อสิ่งต่างๆ สิ่งที่เราเห็นก็เป็นสักแต่ว่ารู้สึกแต่ไม่เห็น สิ่งที่มีสักแต่ว่ามีว่าเป็น จิตเป็นปกติไม่สำคัญมันหมายในสมมุติบัญญัติ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดแม้ชั่วขณะหนึ่ง จิตเป็นกลางโดยเที่ยงธรรม ความยินดียินร้ายดับไป ก็เรียกว่านิโรธ เป็นคุณธรรมที่นักปฏิบัติควรจะทำให้แจ้ง คือให้แจ้งอยู่ในจิตในใจ ให้รู้แจ้งอยู่ในจิตในใจ

เมื่อกาย วาจา และใจเป็นปกติ จิตใจปลอดโปร่ง จิตใจรู้สึกตัวเอง จิตรู้ รู้อารมณ์จิตที่มีสภาวะเกิดดับอยู่ตลอดเวลา เมื่อจิตใจไม่วุ่นวาย ก็มองเห็นทางที่จะปฏิบัติดำเนินต่อไปเพื่อความพ้นทุกข์ ความปกติของจิตก็เรียกว่าศีล และเมื่อจิตมีความปกติก็เป็นศีล ความมั่นคงในความเป็นปกติเป็นสมาธิ สติรอบรู้อยู่ในขณะจิตนั้น

เป็นปัญญา เป็นมัชฌิมาปฏิปทา ทางดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์

อันนี้เป็นเนื้อหาในเรื่องของธัมมจักกัปปวัตตนสูตร เมื่อพระพุทธเจ้าท่านทรงแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตรจบลง ท่านอัญญาโกณฑัญญะก็ได้เห็นธรรมว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา ความรู้เห็นอันนี้เรียกว่า ได้ดวงตาเห็นธรรม

พระโสดาบันเชื่อมั่นในคุณพระรัตนตรัย

ผู้ที่เป็นพระโสดาบันนั้นมีคุณสมบัติที่จะพึงสังเกต สังเกตรู้ที่จิตของเราเอง จิตของเราเชื่อมั่นในคุณพระรัตนตรัย คือรับรอง ยืนยันคุณพระรัตนตรัย คือสภาวะรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี รู้ ตื่น เบิกบาน ที่มีอยู่ในจิตของเรา มองเห็นคุณธรรมที่ทำให้จิตเป็นพุทธะ ทำจิตให้เป็นธรรมะ ทำจิตให้เป็นสังฆะ ในเมื่อจิตเป็นพุทธะ ธรรมะ สังฆะ แม้แสดงออกทางกาย ทางวาจา ก็เป็นพุทธะ ธรรมะ สังฆะ เป็นสมณะผู้มีความสงบ สะมะโณ อัสสะ สุตสะมะโณ สมณะย่อม ต้องเป็นผู้สงบ หมายถึง สงบกาย สงบวาจา งดเว้นจากการฆ่า การเบียดเบียน การข่มเหง การรังแก การอิจฉาพยาบาท หรือการผูกอาฆาต การจองเวร เชื่อมั่นว่าอันนี้เป็นคุณธรรมที่ทำให้จิตเป็นจิตพุทธะ ผู้ทรงไว้ซึ่งคุณธรรมอันนี้ก็เป็จิตธรรมะ ผู้มีสติรู้สึกผิดชอบชั่วดีสังวรระวัง ตั้งใจจะละชั่วประพฤติดี ทำจิตให้เป็นจิตที่บริสุทธิ์ สะอาด ก็มีจิตเป็นสังฆะ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เข้าถึงจิตผู้นั้น ผู้นั้นจึงมีศรัทธาเชื่อมั่นในคุณพระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ก็จะไม่เชื่ออย่างไร ในเมื่อใจของเราเป็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เองแล้ว จะไม่เชื่อจะว่าอย่างไร แล้วก็มีความรักมั่นในคุณ

พระรัตนตรัย คือ พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ จะไม่รักอย่างไร ก็พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็คือจิตของเรานั้นเอง อันนี้ไม่ได้พูดเพื่อยกตนเทียมท่านนะ ธรรมชาติแห่งความเป็นจริงมันเป็นอย่างนั้นจริงๆ เพราะคำว่าพระพุทฺธเจ้าก็เป็นคุณธรรม พระธรรมก็เป็นคุณธรรม พระสงฆ์ก็เป็นคุณธรรม คุณธรรมอันนี้เป็นคุณธรรมสาธารณะทั่วไปทุกคน โดยไม่เลือกชาติชั้นวรรณะ ผู้ใดปฏิบัติได้ ผู้ใดปฏิบัติถึง ผู้นั้นก็ยึดเอาคุณธรรมอันนี้ไว้เป็นสมบัติของตัวเอง เป็นตัวของตัวเอง แต่เมื่อเราได้แล้ว เราก็มีความรักอันตั้งมั่น คือรักในตนเองนั่นเอง



พระโสดาบันมุ่งตรงต่อพระนิพพาน

ที่นี้คุณสมบัติของพระโสดาบันอีกอันหนึ่ง มีความมั่นคงในการที่จะปฏิบัติอริยมรรค อริยผล ให้ดำเนินตรงต่อพระนิพพานหรือมุ่งต่อความเป็นพระอรหันต์เป็นที่สุด โสดาบันแปลว่าผู้ถึงซึ่งกระแสแห่งพระนิพพาน ผู้บรรลุพระโสดาบันแล้ว ถ้าตายไป ยังไม่ได้สำเร็จอรหันต์ตายไป จะกลับมาเกิดอีกชาติหนึ่ง แล้วก็ได้สำเร็จพระอรหันต์ จะกลับมาเกิดอีกติดต่อกัน ๓ ชาติ ชาติสุดท้ายก็ได้สำเร็จพระอรหันต์ จะมาเกิดติดต่อกันอีก ๗ ชาติ ชาติสุดท้ายก็ได้สำเร็จพระอรหันต์

ทำไมพระโสดาบันที่สำเร็จเป็นอริยบุคคลแล้วจึงมีช่วงเวลาที่จะได้สำเร็จอรหันต์ช้าเร็วกว่ากันเช่นนั้น

ผู้ที่สำเร็จเร็ว คือมาเกิดเพียงชาติเดียวสำเร็จ เพราะท่านมีห่วงน้อย ท่านหมดสัญญา หรือหมดปณิธานปรารถนาที่จะมาเป็นอะไรต่อไป เมื่อมาเกิดเพียงชาติเดียว สิ่งที่ท่านตั้งใจมั่นสมประสงค์

แล้ว เช่นอย่างสมมุติว่า ท่านปรารถนาจะเป็นแม่ของคนนั้น เป็นพ่อของคนนี้ จะเป็นสามีภรรยาของคนนั้นคนนี้ บังเอิญผู้นั้นมาเกิดร่วมในภพเดียวชาติเดียวกัน แล้วก็มาบำเพ็ญเพียรได้สำเร็จพระอรหันต์พร้อมกัน สัญญามันก็หมดสิ้นไป

ใครมีสัญญาไว้อย่างไร แบบชนิดที่ว่าดักบาตรร่วมขันทำบุญร่วมกัน ไปไหนไปกัน สร้างโลกสร้างด้วยกัน สร้างธรรมสร้างด้วยกัน ทุกข์ด้วยกัน สุขๆ ด้วยกัน ปฏิบัติธรรมปฏิบัติด้วยกัน สำเร็จพระนิพพานไปด้วยกันไม่ยอมแตกแยก ทีนี้ถ้าหากว่าต่างคนไปเกิดในต่างถิ่นต่างแดน ไม่ได้พบกัน ไม่ได้สร้างบารมีร่วมกันอีก ผู้ที่จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วก็ต้องคอยกันอยู่นั่นแหละ จนกว่าจะพบกันแล้วก็ได้มาปฏิบัติร่วมกันจึงได้สำเร็จอรหันต์

เช่นเดียวกันกับนางวิสาขา มหาอุบาสิกา อนาถบิณฑิกะมหาเศรษฐี ปรารถนาที่จะเป็นอุปัฏฐากพระพุทธเจ้าครบทั้ง ๕ พระองค์ คือ ได้อุปัฏฐากมาแล้ว ๔ องค์ คือ กกุสันโธ โกนาคมนโธ กัสสปโคตโม ยังเหลืออยู่แต่พระศรีอารียเมตไตรย ยังไม่มาตรัส ท่านทั้ง ๒ นั้นก็ไปแอ้งแม้งคอยอยู่บนสวรรค์ เป็นเทพบุตรอยู่โน้น คอยบนเพื่อยู่ว่า เมื่อไรหนอพระศรีอารียะจะมาตรัส เมื่อไรหนอพระศรีอารียะจะลงมา เราจะได้ลงไปเป็นโยมอุปัฏฐาก ต่อเมื่อพระศรีอารียะลงมาตรัสเป็นพระพุทธเจ้าโน้นแหละ ทั้งสองท่านนี้จึงจะได้สำเร็จพระอรหันต์ เพราะหมดสัญญาที่ได้อธิษฐานจิตเอาไว้ เมื่อมันสิ้นสุดที่ตั้งปณิธานปรารถนา

พระนางสิริมหามายาก็มีบารมีควรจะได้สำเร็จพระอรหันต์แล้ว แต่ก็ยังข้องใจอยู่ตรงที่ว่าขอให้ข้าพเจ้าได้เป็นแม่พระพุทธเจ้าในภพที่กับนี้ครบ ๕ พระองค์ เป็นแม่พระพุทธเจ้าไปแล้ว ๔ องค์ ยัง

เหลือพระศรีอารีย์ ต้องคอยมาเป็นแม่พระศรีอารีย์อยู่เสียก่อน เมื่อพระศรีอารีย์ลงมาได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว พระนางสิริมหามายาจึงจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์เข้าสู่นิพพาน เป็นอันสิ้นสุดสัญญา กัน นี่ความซ้ำเร็วของพระโสดาบันซึ่งมีคุณธรรมเสมอกัน แล้วก็สำเร็จพระอรหันต์ซ้ำเร็วกว่ากัน

พระโสดาบันมีศีลอันบริสุทธิ์

ที่นี้ผู้ที่ได้เป็นพระโสดาบันนั้น เป็นผู้มั่นคง เป็นผู้ไม่กลับกลอก เป็นผู้ไม่ถอยหลัง มีแต่เดินหน้าลูกเดียว ที่ว่าเป็นผู้มั่นคงนั้น พระโสดาบันนี้ โดยธรรมชาติต้องมีศีล ๕ บริสุทธบริบูรณ์ ถ้าหากสมมุติว่าใครที่มีจิตใจโหดร้ายมาบังคับพระโสดาบันให้ฆ่าสัตว์ ถ้าหากท่านไม่ฆ่า เราจะฆ่าท่านตาย พระโสดาบันจะยอมตายเพื่อแลกกับชีวิตสัตว์นั้น พระโสดาบันจะไม่ยอมทำบาปโดยเจตนาโดยเด็ดขาด ที่นี้พระโสดาบันมีโลก มีโกรธ มีหลงไหม มี โลกท่านก็มี โกรธท่านก็มี หลงท่านก็มี โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวกิเลสหลงนี้ โหน่ ภูมิพระอรหัตตมรรคโน้นถึงจะตัดได้ขาด ฉะนั้น อันนี้เป็นหลักฐานยืนยันในข้อที่ว่าศีล ๕ เป็นขอบเขตของการใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ โดยความเป็นธรรม

ที่เรามาปฏิบัติฝึกฝนอภิมจิตใจเพื่อขจัดกิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง แต่บางทีพระท่านสอนให้เราละ ละเสียให้หมด ที่นี้บุคคลตัวอย่าง คือ นางวิสาขา ท่านอนาถปิณฑิกะมหาเศรษฐี ท่านเป็นพระโสดาบันแล้ว ท่านก็ยังมีโลก โกรธ หลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งนางวิสาขานี้เป็นพระโสดาบันตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ จนไปแต่งงาน มีครอบครัว ทำมาค้าขายร่ำรวยเป็นมหาเศรษฐี มีทรัพย์สมบัติมา

รวมกันทั้งตระกูลพ่อตระกูลแม่ ฝ่ายข้างฝ่ายตัวเอง รวมกันแล้ว เป็น ๑๖๐ โกฎโน้น ก็แสดงว่าท่านยังมีโลก มีโกรธ มีหลง แต่ท่าน ไม่ได้ปล่อยให้โลก โกรธ หลง พาท่านไปทำผิดศีลธรรมและกฎหมาย ปกครองบ้านเมือง อันนี้เป็นหลัก เป็นตัวอย่าง

พระโสดาบันท่านก็ยังทะเยอทะยานในการทำมาค้าขายหา เลี้ยงชีพ เพราะท่านยังเป็นคฤหัสถ์นี้ ที่นี้พวกเราฟังเทศน์ก็ตีความ หมายไม่ออก พระท่านไปเทศน์ให้ละโลก โกรธ หลง ก็เลยทำใจเป็น ว่าไม่อยากจะอยู่ชื้อๆ (เฉยๆ) ไปตีความหมายของพระพุทธเจ้า ผิดไป จึงพากันนั่งอมืองอเท้าไม่ทำอะไร จะไปแสวงหาทรัพย์สมบัติ ก็กลัวชาวบ้านเขาจะดูว่าเป็นคนขี้โลก ที่นี้พระจะไปชวนขายบอก บุญญาติโยมมาสร้างวัดสร้างวาให้เป็นสถานที่มั่นคง ก็กลัวชาวบ้าน เขาจะตำหนิว่าเป็นคนขี้โลก ไปเที่ยวสั่งสอนญาติโยมทั้งหลาย ก็กลัว เขาว่าไปแสวงหาบริษัทยาวาร ก็เลยมานั่งอมืองอเท้ากันอยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไร เข้าใจผิดในหลักคำสอน

ใช้โลก โกรธ หลง ให้เป็นคุณ

แต่แท้ที่จริง โลก โกรธ หลงนั้น ก็มีทั้งคุณมีทั้งโทษนั้นแหละ ที่มานั่งแอ้งแม้งอยู่เวลานี้ มาฟังเทศน์อยู่เวลานี้ ขี้โลกนะมันใสหัว มา โลก อยากได้คุณธรรม อยากได้คุณศีลคุณธรรม อยากสำเร็จ มรรคผลนิพพาน อยากให้ใจเป็นสมาธิ ให้มีสติปัญญารู้ธรรมเห็น ธรรม เพื่อจะได้หลุดพ้นจากกิเลสไปสู่พระนิพพาน ความโลภทั้งนั้น ที่มันไล่พวกโยมมา

ที่นี้พระผู้ที่สละฆราวาสเหยาเรือน ออกมาบวชแสวงหาคุณ ธรรม ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ทำกิจวัตรหามรุ่งหามค่ำ ค่าไม่ได้กลืน

คืนไม่ได้เสียเลย อย่างครูบาอาจารย์ของเราทั้งหลายท่านทำมา ล้วนแต่ความขี้โลภทั้งนั้นแหละมันกระตุ้นเตือน

ความโกรธมันก็ขับไล่ไล่ส่ง **โกรธกิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ** ไม่อยากเจอหน้ามัน จึงวิ่งเข้าไปหาปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์

แล้วก็ไปหลงใน**คุณธรรม คือมรรคผลนิพพาน ตัตตมรรคผลนิพพาน**

เอา**ความโลภ ความโกรธ ความหลง** เป็นแนวทางที่จะไปขจัด **ความโลภ ความโกรธ ความหลง** มีตัณหาอยู่ในใจ มีความทะเยอทะยานอยู่ในใจ ก็เอาความทะเยอทะยานนั้นแหละเป็นกำลังเพื่อที่จะประพฤติปฏิบัติชอบ ก็ได้พลังคุณธรรมขับไล่ไล่ส่งกิเลสทั้งหลายออกไป ดังนั้น โลก โกรธ หลง นี่ก็เหมือนกัน **โกรธกิเลส มาโลกปฏิบัติธรรม หลงในคุณงามความดี** ตั้งใจปฏิบัติให้มันมากๆ ในเมื่อมีคุณธรรมคุณงามความดี ตามันค่อยสว่างๆ ออก พอสว่างออกแล้วมันก็มองเห็นคุณเห็นโทษของกิเลส

บทเพลงบทหนึ่งที่เขาแต่งกันมาร้อง "ก็พาๆ เป็นยาวิเศษ แก้กองกิเลสทำคนให้เป็นคน" นี่ลองๆ เอาไปพิจารณาดูให้มันละเอียด

 พระโสดาบันยังมีโลก โกรธ หลง แต่ไม่ทำผิดศีลธรรม

ฉะนั้น เมื่อโลก โกรธ หลง มีอยู่ในจิตในใจของเรา เราระวังอย่างเดียวว่าอย่าไปใช้เป็นทางที่พอกพูนบาปกรรม เพราะฉะนั้นสิ่งที่ตัดสินใจว่าอะไรผิดอะไรถูกมันจึงอยู่ที่ศีล ๕ นั่นแหละ การคิด การพูด การทำ อันใดมันผิดมันถูก เราไปเทียบกับหลักของศีล ๕ ถ้าอันใดมันผิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง อย่าทำ ทำแล้วมันเพิ่มบาป ถ้า

สิ่งใดมันไม่ขัดกับศีล ๕ ทำแล้วจะเกิดบุญ เกิดกุศล ทำ ทำลงไป แม้จะทำความโลภก็ทำลงไป โลภที่ไปใช้ในสิ่งที่ถูกต้อง มันไม่เกิดบาป เพราะฉะนั้น พระโสดาบันท่านก็ยังมีโลภ มีโกรธ มีหลง ยังมีโกรธ แต่ไม่ผูกโกรธไว้ คือไม่พยายามทอฆาตนั้นเอง ใครทำผิดกับท่าน มีแต่ให้อภัยอย่างเดียว เออ! เจ้ามาด่าข้า ข้าก็แอบไปด่าเจ้าเหมือนกัน พระโสดาบันไม่ได้คิดอย่างนี้ แต่บุรุษนี้ถูกใครด่า ใครทำร้าย ก็เคียดแค้นแล้วพยายามที่จะปองร้ายซึ่งกันและกัน คอยแก้แค้น แต่พระโสดาบันไม่แก้แค้น เพราะท่านไม่พยายามทอฆาต โกรธนะโกรธอยู่ พระโสดาบันดีใจก็ยังร้องให้ เสียใจก็ยังร้องให้ แต่ว่าท่านไม่ทำผิดศีลธรรม

พระโสดาบันละสังโยชน์ ๓ ได้

ทีนี้สิ่งที่ท่านละได้ซึ่งเรียกว่า สังโยชน์ สักกายทิฏฐิ ความเห็นเข้าข้างตัว พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า รูปไม่ใช่ตน ตนไม่ใช่รูป รูปไม่มีในตน ตนไม่มีในรูป รูปไม่เป็นตน ตนไม่เป็นรูป พระพุทธเจ้าเทศน์อย่างนี้ พระโสดาบันฟังแล้วเชื่อ ไม่เอาทิฏฐิหรือความเห็นของตนเองมาขัดแย้ง อันนี้เรียกว่าละสักกายทิฏฐิได้ เวทนาไม่ใช่ตน ตนไม่ใช่เวทนา เวทนาไม่มีในตน ตนไม่มีในเวทนา เวทนาไม่เป็นตน ตนไม่เป็นเวทนา สัญญาไม่ใช่ตน ตนไม่ใช่สัญญา สัญญาไม่มีในตน ตนไม่มีในสัญญา สัญญาไม่เป็นตน ตนไม่เป็นสัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่มีในตน ตนไม่มีในสังขาร วิญญาณ เช่นเดียวกันกับที่กล่าวไปแล้ว เรียกว่าสักกายทิฏฐิ อันนี้ท่านละได้เด็ดขาด แต่ไม่ได้หมายความว่าละอุปาทาน คือยังไม่ได้ละอึดตาตัวตนได้เด็ดขาด เป็นแต่เพียงว่าเห็นคล้อยตามที่พระพุทธเจ้าท่านเทศน์ ไม่ขัด อันนี้เรียก

ว่า สักกายทิฏฐิที่พระโสดาบันท่านจะได้

วิจิกิจฉา พระโสดาบันก็จะได้ คือพระโสดาบันไม่สงสัย แคลง
ใจ...

หมายเหตุ : พระธรรมเทศนาถ้อยคำนี้ ได้บันทึกเสียงไว้เพียงเท่านั้น

สังโยชน์ ๓ ที่พระโสดาบันละได้แล้ว ที่หลงพอได้อธิบายไว้ ได้แก่

๑. สักกายทิฏฐิ (รายละเอียดดังปรากฏในพระธรรมเทศนาข้างต้น)

๒. วิจิกิจฉา พระโสดาบันไม่มีความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย มี
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่ง ที่ระลึก อย่างมั่นคง ไม่
คลอนแคลน

๓. สิลพตปราคาส พระโสดาบันเป็นผู้มีศีล ๕ อันบริสุทธิ์ ไม่เป็น
ผู้ลุบคลาศีล คือไม่ละเมิดล่วงเกินศีลเป็นปกตินิสัย โดยไม่ต้องมีเจตนา
งดเว้น

ผู้เรียบเรียง

สายกลางของการปฏิบัติ

คนทั้งหลายพากันเข้าใจกันว่า การนั่งสมาธิกับการสวดมนต์ หรือการทำธุรกิจต่าง ๆ มันเป็นคนละอัน ความเข้าใจเช่นนั้นเป็นการเข้าใจผิด ไม่ว่าเราจะทำอะไร ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด เมื่อเรามีสติรู้พร้อมอยู่ที่จิตตลอดเวลา ได้ชื่อว่าเป็นการฝึกสมาธิทั้งนั้น



พระพุทธเจ้าไม่ให้ประกอบตนติดสุขจนเกินประมาณ

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ส่วนสุด ๒ อย่างอันนักบวชไม่พึงล่อง เสพ ส่วนสุด ๒ อย่างนั้นคืออะไร คือการประกอบตนให้พัวพันอยู่ในความสุข คือเรื่องเห็นแก่ความสุข เรื่องเห็นแก่ปากแก่ท้อง เรื่องความเห็นแก่หลับแก่นอน เรื่องยินดีในอารมณ์เป็นที่น่าใคร่ น่าชอบใจ ทำให้เกิดราคะตัณหา อันนี้เรียกว่าส่วนสุดอันหนึ่งซึ่งเป็นฝ่ายกามสุขัลลิกานุโยค

กามะ แปลว่า ความใคร่ สุขัลลิกานุโยค คือ ผูกมัดผู้คนให้ติดอยู่ในความสุขจนเกินประมาณ คนเรานี้สุขหลายก็ไม่ดี ต้องให้สุขแต่น้อย พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนว่า ให้สาธุชนพึงสละความสุขเพียงเล็กน้อย เพื่อแลกเอาสุขอันยิ่งใหญ่คือพระนิพพาน

เวลานี้เรามาสวดมนต์ มาฟังเทศน์ บางที โอ๊ย! นั่งนานๆ ปวดแข้งปวดขาเกือบตาย อันนี้แหละคือความทุกข์ ทีนี้ถ้าหากว่าใจเราไม่มั่นคง ไม่เข้มแข็ง ไปยอมแพ้ต่อทุกข์เวทนานั้น แล้วสละการฟังธรรม สละการประกอบคุณงามความดี สละการนั่งสมาธิ ก็แสดง

ว่าจิตของเราตกอยู่ในอำนาจของกามสุขัลลิกานุโยค เรื่องของการยอมแพ้เอาง่ายๆ นี่ พระพุทธเจ้าไม่สรรเสริญ พระองค์ไม่เห็นดีด้วย เพราะฉะนั้น ในเมื่อฟังธรรมกิติ ปฏิบัติธรรมกิติ ถ้าหากว่าทุกข์เวทนามันเกิดขึ้นมา ถ้าเราจะเอาชนะมัน ให้บริกรรมภาวนาว่าอย่างนี้ “มึงบ่ตาย กูตาย มึงไม่ตาย กูตาย มึงไม่ตาย กูตาย” แล้วก็กรรมลงที่คำว่า “ตายๆๆๆๆ...ตาย” คำเดียว เสร็จแล้วจิตจะสงบกายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ นี่ตอนนี้ผ่านพ้นความเห็นแก่สุขเล็กน้อยแล้วนะ

พอกายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ ถ้าแถมเกิดมีปิติขึ้นมาเหมือนตัวจะลอยอยู่บนอากาศ นี่เป็นสุขใหญ่ เป็นสุขเกิดจากปิติ

เพราะฉะนั้น กามสุขัลลิกานุโยค ประกอบตนให้ติดความสุขจนเกินประมาณซึ่งเรียกว่าไม่พอดี มันทำให้คนเราหย่อนสมรรถภาพ เกิดความอ่อนแอ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงไม่ให้ประกอบคือไม่ให้ประพัตินั่นเอง

พระพุทธเจ้าให้เว้นการทรมานตนโดยเปล่าประโยชน์

ข้อที่ ๒ อัตตกิลมณานุโยค การประกอบตนคือการทรมานตนให้ได้รับความลำบาก โดยเปล่า ปราศจากประโยชน์ พระพุทธเจ้าท่านเทศน์อย่างนี้ การไม่นอน ก็ไม่ยังบุคคลผู้ยังมีกิเลสอยู่ให้หมดกิเลสได้ การไม่นอน ก็ไม่ยังผู้ยังมีกิเลสให้หมดกิเลสได้ การไม่กิน การไม่ดื่ม การทรมานตนบนกองไฟกองเพลิงเพื่อย่างกิเลส ก็ไม่เป็นเหตุให้ผู้ยังมีกิเลสอยู่หมดกิเลสไปได้ อันนี้คือ การทรมานตนแล้วไม่ได้รับประโยชน์อะไรนอกจากความเหน็ดเหนื่อยเปล่า เป็นอัตตกิลมณานุโยค พระองค์ให้เว้น

❀ พระพุทธเจ้าสอนให้เว้นจากส่วนสุด ๒ อย่าง : กาม- สุขัลลิกานุโยค อตตกิลมถานุโยค

ทีนี้เมื่อสรุปลงไปจิตใจของเราจริงๆ นี่ ความยินดีจนเกินประมาณเป็นกามสุขัลลิกานุโยค ความยินร้ายจนเกินประมาณเป็นอตตกิลมถานุโยค

ความยินดี มักทำให้เพลิดเพลินยินดีในวัตถุสมบัติ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส สนุกเพลิดเพลินไปตามสิ่งที่เราชอบใจ อันนั้นเรียกว่า ความยินดีแบบกามสุขัลลิกานุโยค ยินดีในสิ่งที่ชั่วๆให้เกิดกิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ จัดเป็นกามสุขัลลิกานุโยคทั้งนั้น

ส่วนความไม่พอใจในอารมณ์ต่างๆ เช่น ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความเบื่อความหน่ายในการที่จะปฏิบัติคุณงามความดี หรือความไม่พอใจในอารมณ์ต่างๆ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ในเมื่อไม่พอใจมันก็เกิดปฏิฆะ หงุดหงิดใจ ปฏิฆะแสดงฤทธิ์ออกมาเป็นทุสะ ประทุษร้ายใจอันเป็นปกติ เมื่อทุสะคือโทสะทวีกำลัง ทวีกำลังรุนแรงขึ้นมา สีหน้าก็แดง ปากก็เบี้ยว ตาก็แดง หนาก็บูดบึ้ง อันนี้มันแสดงฤทธิ์มันออกมาแล้ว ทีนี้ในเมื่อมันมีฤทธิ์ขึ้นมาอย่างนี้ ความทุกข์ใจก็บังเกิดขึ้น ทุกข์เพราะความโกรธ ในเมื่อทุกข์มันหนักเข้าก็เรียกว่า อตตกิลมถานุโยค การประกอบตนให้พัวพันในสิ่งที่ทรมานจิตใจให้ได้รับความลำบาก

นี่แหละ ทั้งสองอย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านสอนเบญจวัคคีย์อย่าไปประพฤตเช่นนั้น ถ้าขึ้นไปประพฤตแล้วมันจะติดข้องอยู่ในโลกนี้ โด่งโหม่งอยู่ในโลกนี้แหละ ไปไส (ไหน) ก็ไม่ไป เพราะฉะนั้นพระองค์จึงสอนให้เว้นเสีย

อริยมรรค ๘ เป็นไปเพื่อการตรัสรู้

ที่นี่พระองค์ก็ทรงสอนให้ดำเนินตามหลัก คือ อริยมรรค ๘
ประการ

อะยะเมวะ อะริโย อัญญังคิกโก มัคโค เสยยะถิทัง สัมมา-
ทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว
สัมมาวายาโม สัมมาสะติ สัมมาสมาธิ อะยัง โข สา ภิกขเว
มัชฌิมา ปะฏิปะทา ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทฺธา

อริยมรรค ๘ ประการนี้เอง ที่ตถาคตดำเนินมาแล้ว เป็นไป
เพื่อการรู้พร้อม เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์
สะอาดของจิต จนกระทั่งเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

อริยมรรค ๘ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ
ความดำริชอบ สัมมาวาจา พูดวาจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงาน
ชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ สัมมาสะติ ระลึกรู้ชอบ สัมมา-
สมาธิ ตั้งใจไว้ชอบ ท่านเรียกว่า อริยมรรค ๘ เมื่อรวมลงไปแล้ว
ก็คือ ไตรสิกขา นั่นเอง ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีลเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรม...เป็นเปลือกหุ้มไข่

ที่นี่ ศีลนี้เป็นหลักสำคัญ เป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรม ผู้
ปฏิบัติธรรมที่จะให้สำเร็จมรรคผลนิพพานกันจริง ๆ นั้น จะต้องมศีล
บริสุทธิ์ ด้วยกาย วาจา ต้องรักษากาย วาจา ของตนให้บริสุทธิ์
สะอาดปราศจากโทษ อย่างต่ำศีล ๕ ข้อนั้นแหละ ศีล ๕ ข้อเป็น
การตัดกรรมตัดเวร ศีล ๕ ข้อเป็นการละสิ่งที่จะทำด้วยอำนาจของ
กิเลส ศีล ๕ ข้อปรับพื้นฐานความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์ เพราะ
ว่าผู้ที่จะได้สำเร็จมรรคผลนิพพานนี้ จะต้องมศีลบริสุทธิ์ สมาธิ

ปัญญา นะไม่สำคัญนะ อย่าไปเข้าใจว่าเป็นเรื่องสำคัญ ศิลต่างหาก เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

กาย วาจา ของคนเราที่เปรียบเหมือนเปลือกสำหรับหุ้มไข ส่วนใจเปรียบเหมือนไขแดงซึ่งถูกเปลือก คือ กาย วาจา หุ้มเอาไว้ ที่เรามาปฏิบัติกิจศาสนานี้เพื่อจะให้เกิดคุณธรรม ให้เจริญอกงาม ด้วยคุณธรรม คือ ศิล สมาธิ ปัญญา บริสุทธิ์บริบูรณ์ นี่ เราจะต้อง รักษากาย วาจา ให้บริสุทธิ์สะอาด เมื่อกาย วาจา บริสุทธิ์สะอาด แล้ว เปลือกไขของเรามันไม่ร้าว ไม่มีรอยบุบ ไขแดงซึ่งอยู่ภายใน เปลือกหุ้ม เอาไปพักมันก็เป็นตัว ถ้าเปลือกมันบุบมีรอยร้าว เอาไป พักเท่าไรมันก็มีแต่เน่า ไม่เป็นตัว ประเดี๋ยวเขาก็ไปอย่างเป็นไขด้าน ย่างอยู่ที่บ้านพังโคนโน่น

เพราะฉะนั้น ผู้มุ่งหวังที่จะปฏิบัติกิจพระศาสนาให้ตัวเอง เจริญรุ่งเรืองด้วยคุณธรรม ต้องศีลบริสุทธิ์สะอาด ไม่ว่าคฤหัสถ์ ไม่ว่าแม่ขาว แม่ชี ไม่ว่าสามเณร ไม่ว่าทั้งภิกษุสงฆ์ เพราะฉะนั้น ศิล นี่จึงเป็นหลักสำคัญ เพราะว่าศิลนี้จะเป็นหลักประกันความปลอดภัย ในการประพฤติปฏิบัติ



สมาธิและปัญญาเป็น “ไขเน่า” ถ้าขาดศิล

ส่วนสมาธินั้นมันเป็นดาบสองคม สมาธินี้ ใครบำเพ็ญให้มี พลังแก่กล้า เอาไปเป็นดาบเขียดคอยคนก็ได้นะ ส่งกระแสจิต พลังจิตอันมีสมาธิไปบีบหัวใจคนให้หยุดเด่นก็ได้ เพราะฉะนั้น สมาธิที่เป็นไปในแนวทางแห่งสัมมาสมาธิ จะต้องมียศเป็นเครื่อง ประกันความปลอดภัย ถ้าทำสมาธิเพื่อให้เกิดอิทธิฤทธิ์ ทำสมาธิ เพื่อให้เกิดลาภเกิดผล ทำสมาธิเพื่อให้คนทั้งหลายยกมือไหว้ ยกย่อง

สรรเสริญว่าตัวเก่ง อันนั้นเป็นมิจฉาสมาธิ ถ้าภาวนาแล้ว สา...ธุ สาธุ สาธุ ขอให้คุณพระพุทเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ดลบันดาลให้ ถูกหวยรวยเบอร์ ให้ทำมาค้าขึ้น อันนี้มันเป็นมิจฉาสมาธิ

เมื่อเราปฏิบัติตรงต่อคำสอนของพระพุทเจ้า ตรงต่อศีล สมาธิ อันบริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว นอกจากเราจะได้อคุณธรรมภายใน คือศีลตัว ปกติ สมาธิคือจิตที่มั่นคง ผลพลอยได้มันเกิดมาเอง ทรัพย์สินเงิน ทองไหลมาเทมา ถึงไม่มากมายก็พอเลี้ยงตัวได้อย่างสบาย เมื่อไม่ได้ ก็ไม่เดือดร้อนเพราะมีทรัพย์ภายใน ทรัพย์ภายใน อริยทรัพย์ ก็คือ ศีล ทรัพย์ภายใน อริยทรัพย์ ก็คือสมาธิที่เป็นสัมมาสมาธิ ทรัพย์ ภายใน ก็คือมีสติรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี มีหิริ โอตตัปปะ อายต้อ บาป สะดุ้งกลัวต่อบาป ไม่กล้าทำบาปทั้งในที่ลับและที่แจ้ง อันนี้ก็เป็นสัมมาสมาธิ

เมื่อมีศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว อะไรก็เป็นสัมมา ชอบ ชอบ ชอบ ชอบ ทั้งนั้น ถ้าศีลไม่บริสุทธิ์ บริบูรณ์ หุศีลแล้ว อะไรๆ มันก็ไม่ชอบ พุดมันก็ไม่ชอบ ทำมันก็ไม่ชอบ คิดมันก็ไม่ชอบ เพราะไม่มีศีลเป็น เครื่องประกันความปลอดภัย เมื่อเป็นเช่นนั้น ศีลไม่บริสุทธิ์ ภาย วาจา ไม่บริสุทธิ์ ไปบำเพ็ญสมาธิ แม้สมาธิจะเกิดขึ้น ก็เป็นสมาธิ แบบ “ไข่ม้วน” คือมันไม่เข้าไปเพื่อตรัสรู้มรรคผลนิพพาน ที่นี้ในเมื่อ สมาธิมันเป็นไข่ม้วน ปัญญามันก็พลอยเผลอไปด้วย เพราะปัญญามัน เกิดจากสมาธิ เพราะฉะนั้น พรหมจรรย์นี้ต้องบำรุงต้น บำรุงโคน ให้มันดี ศีลคือโคนต้นของพรหมจรรย์ เมื่อเรารักษาศีล ประพฤติ ศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว สมาธิก็กลายเป็นสัมมาสมาธิ ปัญญา เกิดขึ้นก็เป็นสัมมาทักขณวิจิกขิตคือความเห็นชอบ

ทรงแสดงอริยสัจ ๔ โปรดเบญจวัคคีย์

เมื่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอบรมจิตของท่านภิกษุปัญจวัคคีย์ให้มีสติสัมปชัญญะรู้พร้อมอยู่ที่จิต เพราะท่านตั้งใจนั่งอยู่หนึ่งๆ กายของท่านก็เป็นศีล วาจาอยู่หนึ่งเสียงไม่พูดไม่จา วาจาก็เป็นศีล เป็นปกติ ใจที่สำรวมตั้งใจฟังธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอน ใจก็เป็นปกติไม่วอกแวกไปในทางไหน เมื่อใจเป็นปกติ มีสติกำหนดรู้อยู่ที่จิต กายกับจิตยังมีความสัมพันธ์กัน อะไรผ่านเข้ามาทางหูก็ได้ยิน เมื่อเบญจวัคคีย์ได้ยินเสียงของพระพุทธเจ้า ก็กำหนดเอาเสียงเป็นอารมณ์ เอาเสียงเป็นสิ่งที่รู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ เมื่อพระพุทธองค์ทรงทราบว่าเบญจวัคคีย์มีจิตที่เตรียมพร้อมแล้ว คือเงียโสตาประสาทลงรองรับพระธรรมเทศนา พระองค์จึงได้ทรงแสดงอริยสัจ ๔ เริ่มต้นด้วย

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขัง อะริยะสัจจัง ชาติปิ ทุกขา
ชะราปิ ทุกขา มะระณัมปิ ทุกขัง โสกะปะริทเวะทุกขะโทมะนัส-
สุปายาสาปิ ทุกขา อับปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข ปิเยหิ วิปะโยโค
ทุกโข ยัมปิจัจัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง สังขิตเตนะ ปัญจุปาหา
นิกขันธา ทุกขา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่คือทุกข์ ทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ในเมื่อมีชาติคือความเกิด ก็มีความแก่ มีความแก่ก็มีเจ็บ มีเจ็บแล้วก็มีตาย ในเมื่อยังไม่ตาย กระทบอารมณ์ไม่เป็นที่พอใจ เช่น ความพลัดพราก หรือความสูญเสียสิ่งที่ดีทนห่วงแหน มันก็เกิดโหม่นสน้อยใจ เกิดโศกเศร้า เกิดทุกข์ปริเทวนารำพันต่างๆ ร้องไห้เสียใจ ลูกตายเสีย เมียตายจาก ไฟไหม้บ้าน ลูกชายลูกสาวขับรถไปชนถึงแก่ความตาย พวกนี้ร้องให้

โศกเศร้าเสียใจ อันนี้มันมีสาเหตุมาจากความเกิด **เกิดอย่างเดียว** เท่านั้นแหละเป็นทางมาของทุกข์ พระพุทธเจ้าท่านจึงชี้ลงไปว่า นี่ทุกข์ ขาดิปี ทุกขา ความเกิดก็เป็นทุกข์ **ชะราปี** ทุกขา ความแก่ก็เป็นทุกข์ **มรณัมปี** ทุกขัง ความตายก็เป็นทุกข์ รวมลงแล้วก็ทุกข์เพราะแก่ ทุกข์เพราะเจ็บ ทุกข์เพราะตาย แล้วสรุปลงไปก็ทุกข์เพราะเกิดนั่นเอง พอเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องมีทุกข์ต่างๆ ประดังเข้ามา เพราะฉะนั้น ความเกิดจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดกองทุกข์ และเกิดกองสุข

เมื่อพระพุทธเจ้าชี้ทุกข์ คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น ให้ภิกษุเบญจวัคคีย์ได้ฟัง ภิกษุเบญจวัคคีย์มีสติกำหนดรู้ทุกข์ เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงในทุกข์แล้ว พระองค์ก็ทรงเตือนว่า **ตั้ง ไช ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง** ทุกข์เป็นสิ่งที่เธอพึงกำหนดรู้ ทุกข์เป็นสิ่งที่เธอกำหนดรู้แล้ว

ที่นี้ทุกข์ทั้งหลายมันเกิดเพราะตัณหา ตัณหาในใจนี้มันได้แก่อะไร ตัณหาในใจนี้ก็คือความยินดี มันเป็นกามตัณหา ตัณหาในใจนี้ก็คือความยินร้าย ไม่พอใจ มันเป็นวิภวตัณหา ถ้ามันไปติดไปข้อง มันก็เป็นภวตัณหา เพราะมันยึด ในเมื่อกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา มีอยู่พร้อม ทุกข์มันก็เกิดขึ้นรำไป

สภาวจิตและการบรรลुरुธรรมของท่านอัญญาโกณฑัญญะ

ในเมื่อภิกษุเบญจวัคคีย์มีสติมีพลังแก่กล้าขึ้นกลายเป็นปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านอัญญาโกณฑัญญะ มีสติมีพลังแก่กล้า สมาธิมีความมั่นคง จิตก็ก้าวรูปลงไป นิ่งปั๊บ สว่างโพล่งขึ้นมา จักขุอุทะปาติ จักขุบังเกิดขึ้นแล้ว จักขุคือตาใจบังเกิดขึ้นแล้ว ที่แรก

จิตของท่านไปสงบ นิ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน สว่างไสว อันนี้เรียกว่า
จักขุ อุทะปาติ จักขุคือตาในบังเกิดขึ้นแล้ว

ทีนี้เมื่อมีสติสัมปชัญญะรู้พร้อมอยู่โดยอัตโนมัติ สมาธิก็เป็น
เองโดยธรรมชาติ สติก็เป็นเองโดยธรรมชาติ จิตมีพลังทั้งรู้ ตื่น
เบิกบาน รู้อยู่ที่จิต ญาณัง อุทะปาติ ญาณหยั่งรู้ได้บังเกิดขึ้นแล้ว
ในตอนแรกนี้รู้ๆๆ มองเห็นทุกซึกก็รู้ แต่ความจริงถ้ารู้ในขณะนั้น
สุข ทุกข์มันไม่มี อย่าไปเข้าใจผิด

ในเมื่อจิตของท่านนิ่ง สงบ รู้ ตื่น เบิกบาน มีญาณหยั่งรู้ นิ่ง
อยู่เป็นเวลานานพอสมควร พอจิตถอนจากสมาธิส่วนลึก จากอัปปนา
สมาธิมานิดหน่อย จิตมันไหวตัว แล้วก็มองย้อนไปถึงอารมณ์ที่ผ่าน
มา คืออารมณ์ที่เป็นเหตุให้จิตสงบนิ่งเป็นสมาธินั่นแหละ คือตั้งแต่
พระองค์แสดงว่า ชาติปิ ทุกขา ชะราปิ ทุกขา มรณะมปิ ทุกขัง
นี่ พอจิตรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว มันเข้าไปสู่ความสงบ นิ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน
อยู่เฉยๆ

ทีนี้พอจิตถอนออกมาจากสมาธิอีกหน่อยหนึ่ง พอรู้สึกว้าว
ตัวพอที่จะคิดอ่านอันใดได้ มันก็ย้อนไปคิดทบทวนสิ่งที่พระพุทธเจ้า
เทศน์ให้ฟัง ที่พระพุทธเจ้าว่าทุกข์มันเป็นอย่างนั้น สุขมันเป็นอย่าง
นี้ ตัณhamันเป็นอย่างนั้น ตัณhamันเป็นอย่างนี้ ทีนี้จิตของท่าน
อัฏฐาโกณทัณญะก็สงบนิ่งลงไปอีกทีหนึ่ง ก็ยังมองเห็นแต่สิ่งที่เกิด
ดับ เกิดดับ อยู่那儿 จิตไม่หวั่นไหว ความที่จิตเป็นปกติไม่หวั่นไหว
รู้ ตื่น เบิกบาน มันเป็นนิโรธะ

พอจิตสงบนิ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน ไม่หวั่นไหว ทุกข์มันก็ดับไป
เพราะว่ากายเบาจิตเบา กายสงบจิตสงบ บางที่ร่างกายตัวตนไม่มี
ทุกข์มันก็ไม่ปรากฏ เพราะมันไม่มีที่เกิด สุขทุกข์มันเกิดเพราะมี

กาย ถ้าจิตดวงนี้มีแต่จิตดวงเดียว มันไม่มีอะไรเกิดดอก มีแต่อยู่ซื่อๆ (เฉยๆ) พอรู้อะไรก็ได้ แต่นิ่งอย่างเดียว ไม่ไหวไม่ตึง ไม่มีภาษา ไม่มีสมมติบัญญัติใดๆ ทั้งสิ้น แต่เมื่อมันถอนออกมาแล้วมันจึงจะรู้ว่า ยังกัญจิ สะมุทะยะธัมมัง สัพพันตัง นิโรธธัมมันติ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา ก็ได้ดวงตาเห็นธรรม

 กาย วาจา ใจ ปกติ เป็นแนวทางของอริยมรรค อริยผล

ที่นี้ลักษณะของศีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นไปในแนวทางอริยมรรค อริยผลนี้ ศีลบริสุทธิ์ด้วยกาย วาจา กายปกติ วาจาปกติ จิตก็พลอยเป็นปกติด้วย กาย วาจา และใจเป็นปกติ นี้มองเห็นทางอริยมรรคแล้ว เพราะความปกติของจิตนั้นมันเป็นกลาง มัชฌิมาปฏิบัติ ทางสายกลาง จิตเป็นกลางๆ

พระพุทธเจ้าสอนให้มีสติกำหนดรู้ที่จิต ที่นี้เมื่ออะไรเกิดขึ้นดับไป ก็กำหนดรู้สิ่งนั้น แต่คำว่ากำหนดนี้เป็นแต่เพียงภาษาพูดหรือกะ แต่เมื่อมันเป็นเองแล้ว เราไม่ได้ตั้งใจจะกำหนดอะไรทั้งสิ้น มันจะปฏิบัติตัวเป็นไปเอง ทุกข์มันก็จะรู้เอง สมุทัยมันก็จะรู้เอง นิโรธมันก็จะปรากฏเอง ลักษณะของนิโรธปรากฏขึ้นนั้น จิตนิ่ง รู้ตื่น เบิกบาน สว่างไสว ที่นี้ในลักษณะที่มรรคบังเกิดขึ้นนั้น จิตไหวตัว สามารถมีความรู้ผุดขึ้นมาเป็นระยะๆ จิตก็มีสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้ตลอดไป รู้สักแต่ว่ารู้ เห็นสักแต่ว่าเห็น รู้เห็นแล้วก็ปล่อยวางไป ไม่ยึดอะไรให้เป็นปัญหาที่จะทำให้ตัวเองเดือดร้อน ในขณะที่นั้นสมาธิก็เป็นหนึ่ง ศีลก็เป็นหนึ่ง ปัญญาก็เป็นหนึ่ง

วันนี้ได้กล่าวธรรมะมาพอเป็นเครื่องเตือนใจของบรรดาท่านทั้งหลาย ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติด้วยประการฉะนี้ ใน

ท้ายที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่งคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ และ
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ จงดลบันดาลให้ทุกท่านประสบความสุขความเจริญโดย
ทั่วหน้ากันทุกท่าน เทอญ.

“

ความก้าวหน้าของจิตนี้อยู่ตรงที่ว่า เรามี
เจตนาจะงดเว้นอันใดแล้วเรางดเว้นได้
เด็ดขาด เรามีเจตนาจะละ โสภ โภช
หลง เมื่อโสภ โภช หลง อ่อนกำลังลง
หรือว่าเกือบจะไม่มีเลย นั่นเป็นความ
ก้าวหน้าของจิต

”