



จანიโยวาท

หลวงพ่อพุทธ จანიโย

วัดป่าสาละวัน อ.เมือง จ.นครราชสีมา

พิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน



แต่นี้จะไถ่ห่าง
เหลือเพียงร่างร้างชีวา
สุดสิ้นแห่งสังขาร
สลายลับดับตามกาล
สิ้นชีพก็สิ้นห่วง
บรรลุล่วงห้วงนิพพาน
สุขใดไหนจักปาน
เปรียบสุขนี้ไม่มีเลย...

ขอนอบน้อมกราบบูชาธรรมแห่งดวงอรหันต์

จَانِيโยวาท

การปฏิบัติธรรมตามแนวของพระพุทธเจ้าที่ถูกต้อง
อยู่ที่การสร้างจิตของตัวเองให้มีพลังเข้มแข็ง
มีสติสัมปชัญญะรู้รอบอยู่ที่ตัวเอง
สามารถยืนหยัดอยู่ในความเป็นอิสระได้ตลอดกาล
ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยอะไร

ถึงแม้จิตจะผูกพันอยู่กับโลก
แต่ก็ไม่ใช่ทาสของอารมณ์
มีอะไรมากระทบก็สามารถแก้ไขปัญหาก็ได้

เวลานี้คนไทยไม่มีจุดยืน
ไม่ทราบว่าจะเอาอะไรเป็นจุดยืนกันแน่
เพราะฉะนั้นเราจึงเคืองกว้างอยู่
ใครหยิบยื่นอะไรมาเราเอาหมด จุดยืนจริง ๆ เราไม่มี

11 02028101000

เลขหมู่	613
เลขทะเบียน	007921 R
ว/ด/ป	1 30 2555
ห้องสมุดประชาชน	
กรุงเทพมหานคร	

เรื่องวิญญานนี้มันมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง
ถ้าหากเราพูดถึงกับเขา ทำดีกับเขา เขาก็ดีกับเราเหมือนกัน

ความแตกต่างของลัทธิศาสนา
และคำสอนของแต่ละศาสนา
จะมีความแตกต่างอยู่ในกฎของมนุษย์เท่านั้น
เมื่อมนุษย์ทั้งหลายตายไปแล้ว
ยังเหลือแต่กฎของกรรมเป็นสังขาร

พระอรหันต์ก็ยังร้องไห้ได้
การร้องไห้มันเป็นกิจของกายต่างหาก
ตัวร้องไห้มันก็ร้องไป ตัวนั่งเฉยอยู่มันก็นิ่ง
พระพุทธเจ้าปรีนิพพาน
พระปูลุชนโศกเศร้าเสียใจ
พระอรหันต์ได้ธรรมสังเวช
ธรรมสังเวชนี้แหละมันทำให้น้ำตาไหล
ไม่ว่าพอสำเร็จอรหันต์แล้วมันจะไม่มีอะไร
มันก็เหมือนกับปูลุชนธรรมดานี้แหละ

๕ 151500
ม.ป.ช. ๖๐
๕๕๕ ๕๕๕
๕๕๕ ๕๕๕

เครื่องมือสื่อสารของจิตอาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
แต่ละอย่างมีหน้าที่เฉพาะตน ก้าวกำยกันไม่ได้
ตามีหน้าที่เห็น หูจะไปแย่งเห็นก็ไม่ได้ เพราะไม่ใช่หน้าที่
หูกมีหน้าที่ฟัง ได้ยิน ตาจะไปแย่งฟัง ได้ยิน กับหูก็แย่งไม่ได้
สิ่งดังกล่าวนี้แต่ละอย่างเป็น อธิปไตย เป็นใหญ่เฉพาะตน
ดังนั้น ทางศาสนาท่านจึงบัญญัติสิ่งเหล่านี้ว่า อินทรีย์

อินทร์ แปลว่า จอม จอมก็คือ ความเป็นใหญ่
ความเป็นใหญ่ ก็คือ อธิปไตย

กายและจิต เราสามารถฝึกฝนอบรม
ให้มีสมรรถภาพเข้มแข็งได้ เช่น การทำงาน การเล่นกีฬา
เป็นการฝึกกายให้มีพลัง ให้มีสุขภาพพลานามัยเข้มแข็ง
กีฬาทางจิต คือ การทำจิตให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก

สมาธิแบบพระพุทธเจ้า
การกำหนดรู้เรื่องชีวิตประจำวัน
สำคัญยิ่งกว่าการนั่งหลับตาสมาธิ

เรานับถือศาสนาพุทธเพียงแต่จารีตประเพณี
แต่ว่าจิตใจเราไม่ถึงธรรมอย่างแท้จริง

หลักศาสนาพุทธ พระพุทธองค์สอนให้เราสร้างจิต
ให้เป็น พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

จุดเริ่มของการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
คือการสร้างความรัก ความเมตตาปรานีต่อกัน

การปฏิบัติธรรม คือ ฝึกตัวเองให้เป็นคนดี
สร้างพลังจิตให้เป็นอิสระแก่ตัวเอง
ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของสิ่งใด นี่คือหลักที่ถูกต้อง

สิ่งที่เป็นเครื่องรางของขลังที่ดีที่สุด
ก็คือความมีศีลธรรม เมื่อเรามีศีลธรรม
เราไม่เบียดเบียนใคร ก็ไม่มีคนมาเบียดเบียนเรา

การฝึกสมาธิคือ การปลุกจิตใต้สำนึก
ขึ้นมาใช้ประโยชน์เกี่ยวกับชีวิตประจำวันของเรา

ขอให้เราทุกคนจงทำความเข้าใจไว้ว่า
ในตัวของเรา คือ กายกับใจ เขามีฤทธิ์ มีอิทธิพล
มีอำนาจอยู่ในตัวของเขาแล้ว
แต่ว่าฤทธิ์ อิทธิพล อำนาจ อันนั้นมันฝังอยู่ในจิตใต้สำนึก
การปฏิบัติสมาธิจึงเป็นการปลุกจิตใต้สำนึกของเราให้ตื่นขึ้นมา
เพื่อเราจะได้นำจิตดวงนี้ไปใช้ประโยชน์
ในธุรกิจการงานต่าง ๆ แม้แต่การศึกษาเล่าเรียน

สมาธิในฉานเป็นสมาธิที่ไม่สามารถจะทำผู้ปฏิบัติ
ให้สำเร็จ มรรค ผล นิพพานได้

ผู้มีภูมิจิตภูมิธรรม หรือมีความรู้แจ้ง
เห็นจริงในธรรมะที่ควรรู้ควรเห็น
จึงไม่มีทางที่จะเบื่อหน่ายต่อโลก
แต่ไม่ยึดถือโลกด้วยอำนาจของกิเลส

รู้ธรรมเห็นธรรม มีภูมิจิตภูมิธรรมดี
จะต้องมีความรู้สึกสำนึก ในหน้าที่ที่ตนจะต้องรับผิดชอบ
เป็นกิจวัตรประจำวันดียิ่งขึ้น

ในเมื่อจิตตั้งอยู่ในสัมมาทิฐิ มีความเห็นชอบ
และก็มีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องประดับประดาจิต
จิตย่อมดำเนินไปสู่ภูมิจิตภูมิธรรมที่ถูกต้อง
จึงได้ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ

สิ่งใดที่เราพิจารณาแล้ว ทำให้เราเกิดผล
เกิดความรู้ ความเห็นขึ้นมา
ก็ให้พิจารณาอันนั้นซ้ำ ๆ ซาก ๆ บ่อย ๆ ย้ำอยู่ที่ของแก่นนั้นแหละ

การปฏิบัติถ้ามีว่ไปเถียงกัน นักปฏิบัติในศาสนาพุทธ
แทนที่จะช่วยกันทำความเจริญ แล้วก็ไปทะเลาะกัน
เพราะความคิดเห็นไม่ตรงกัน อะไรทำนองนี้
อันนั้นมันเป็นวิธีการ แต่ผลที่มันเกิดขึ้นภายใน
เราจะมีจริงเห็นจริงนั้นมันเหมือนกันหมด

ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า แบ่งออกเป็น 2 ประเภท
ประเภทที่หนึ่ง ธรรมะที่เป็นอารมณ์สิ่งรู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ
อีกประเภทหนึ่ง เป็นธรรมะคำสอน ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็น
หลักและวิธีการกล่อมเกลากาย วาจา และใจของเรา ให้ประพฤติ
อยู่ในกรอบ เช่น ศีล 5 ศีล 10 ศีล 227

ธรรมะที่เป็นอารมณ์สิ่งรู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ
หมายถึง กายกับใจของเรา สถานการณ์และสิ่งแวดล้อม
ที่เราสามารถรับรู้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ภาษาทางศาสนาบัญญัติว่า สภาวธรรม

ตอนใดที่จิตของเรามีความแน่วแน่วบริสุทธิ์แท้จริง
ความรู้นั้นก็จริง ถ้าช่วงใดที่จิตของเราไม่แน่วแน่
และมีกิเลสเจือปน หรือเราอยากรู้อยากเห็น
มันจะโกหกเราทันที เพราะฉะนั้นทางผิดทางถูก
อย่าไปสำคัญมั่นหมายในสิ่งรู้ทั้งหลายเหล่านั้น

พระอรหันต์ เช่น อย่างท่านพระอัญญาโกณฑัญญะ
ฟังพระธรรมจักกัปปวัตตนสูตร แล้วได้ดวงตาเห็นธรรม
เห็นว่าอย่างไร ? เห็นว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา
สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา

ใครจะรู้เห็นมากมายสักปานใดก็ตาม
มันก็รวมไปสู่ความว่า ยังภิกขุ สามเณร มัง
สัพพันตัง นิโรธธัมมันติ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา
สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา
ความรู้อันนี้ มันอยู่เหนือสมมติบัญญัติ
อยู่เหนือโลก เป็นความรู้ขั้นโลกุตตรธรรม

ฉานมีอยู่ 2 อย่าง
อารมณ์รูปนิพพาน จิตสงบ นิ่ง รู้อยู่ในสิ่ง ๆเดียว
หรือรู้เฉพาะในจิตดวงเดียว แล้วก็สงบนิ่งละเอียด
จนกระทั่งถึงจุดร่างกายตัวตนหาย
เหลือจิตดวงเดียว นิ่ง สว่างไสว อยู่เท่านั้น

ลักษณะนิพพาน พหุจิตสงบนิ่งลงไปนิดหน่อย

มันมีวิตก วิตกก็คือความคิด เมื่อความคิดเกิดขึ้น สติก็ทำหน้าที่ตามรู้ไปทุกระยะ ถ้าหากสมาธิมีความเข้มข้น สติสัมปชัญญะเข้มแข็งความคิดมันก็เกิดเร็วขึ้น ๆ จนรั้งไม่อยู่ ในช่วงแรก ๆ ความคิดเกิดขึ้น ถ้าจิตไปยึดความคิดมันก็มีความยินดีมีความยินร้าย บางทีก็มีสุขมีทุกข์ บางทีก็หัวเราะไปร้องไห้ไปในจิตในใจ ผู้ปฏิบัติถ้าไม่เข้าใจผิด ปล่องไปตามครรลองของมัน เราเอาสติตามรู้ไปพอไปถึงจุด ๆ หนึ่ง จิตมันจะหยุดนิ่งพับลงไป สว่างไสว ร่างกายตัวตนหาย เหลือแต่จิตนิ่งสว่างไสวอยู่ดวงเดียวเท่านั้น สภาวะอันเป็นอารมณ์และกิเลสทั้งหลายมันจะมาวนเวียนรอบจิตอยู่ตลอดเวลา พอมาถึงความสว่างของจิต มันจะตกไป ๆ เหมือนแมลงบินเข้ากองไฟ อันนี้หลวงปู่มั่นท่านเรียกว่า จิตกุฎัง จิตี จิตตั้งมั่น นิ่ง เด่น สว่างไสว กุฎัง สภาวะธรรมทั้งหลายปรากฏการณ์ให้จิตรู้อยู่ตลอดเวลา แต่จิตดำรงอยู่ในความเป็นอิสระโดยเที่ยงธรรมไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

ให้กำหนดสติรู้จิตเพียงอย่างเดียว บาปมันเกิดที่จิต

บุญมันเกิดที่จิต ดีชั่วเกิดที่จิต สวรรค์นิพพานเกิดที่จิต

ท่านผู้ใดสำคัญตนว่าเป็นพระโสดาบัน คนนั้นไม่ใช่
ท่านผู้ใดสำคัญตนว่าเป็นพระสกทาคา อนาคามี อรหัตต์
คนนั้นไม่ใช่...

เพราะความเป็นพระอรหัตต์มันอยู่เหนือสมมติบัญญัติ
ผู้สำเร็จแล้วจะรู้สึกเพียงแค่ว่าตัวหมดกิเลสแล้วเท่านั้น

คุณงามความดีนี้ ในเมื่อเราบำเพ็ญให้มันถึงพร้อมแล้ว
คุณงามความดีจะเป็นแรงดึงดูด ดึงดูดให้พระภิกษุสามเณร
มีความรักบูชาซึ่งกันและกัน ดึงดูดให้ญาติโยมทั้งหลาย
มีความเคารพศรัทธาในพระเจ้าพระสงฆ์ทั้งหลาย

จุดยืนของชาวพุทธ บทสวดมนต์อยู่ที่พุทธคุณ ธรรมคุณ
สังฆคุณ เมตตาพรหมวิหาร อย่าไปไขว่คว้าอะไรให้มันมากนัก
หลังจากที่สวดมนต์ภาวนาแล้ว อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้สัตว์ทั้ง
หลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น อันนี้
เป็นกิจวัตรของชาวพุทธ...

ถ้าหากเราทำสมาธิที่ถูกต้อง
ภูมิจิตที่มันเป็นสมาธิที่ถูกต้องนั้น
จะมีลักษณะบ่งบอกว่า
สมาธิจะต้องทำกายให้เบา ทำจิตให้เบา
เบาจนกระทั่งเรารู้สึกว่าไม่มีกาย

เราปฏิบัติสมาธิ จิตของเราจะไปถึงไหน
สมาธิขึ้นใด ตอนใด ก็ขึ้นก็ตาม ผลลัพธ์ก็คือว่า
เราละความชั่วได้ นี่มันอยู่ที่ตรงนี้

พื้นฐานแห่งการละ คือ ศีล 5 ข้อ พยายามรักษาให้มันดี
ถ้าศีลบริสุทธิ์ดีเท่าไร จิตก็บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น
สมาธิที่มีศีลเป็นเครื่องประกันความปลอดภัย
จะเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดถึงพระนิพพาน

เมื่อจิตมีสภาวะ รู้ ตื่น เบิกบาน
ก็ได้ชื่อว่าจิตมีคุณธรรม ความเป็น พุทฺธะ

ถ้าใครคิดว่าสมาธิต้องนั่งขัดสมาธิหลับตาภาวนา
คนนั้นยังง่อยอยู่...

ถ้าผู้ใดเข้าใจว่า สมาธิทำได้ตลอดเวลาทุกลมหายใจ
ผู้นั้นเข้าใจถูก...

สมาธิ...คือการกำหนดสติรู้อยู่ในชีวิตประจำวัน
ในปัจจุบันตลอดเวลา

เมื่อเรามีสติรู้อยู่ตลอดเวลาว่าเราทำอะไร
มันไม่ใช่ความประมาท

เราปฏิบัติธรรมหามรุ่งหามค่ำ ผลลัพธ์ที่เราต้องการคือ...
ความมีสติอย่างเดียวเท่านั้น

เราสร้างสติเพื่ออะไร

เพื่อให้จิตของเรามีความเข้มแข็ง

ถ้าเรามีสติแล้วจิตของเรามีความเข้มแข็งเหมือนเหล็กกล้า

ในประเทศไทยนี้เรามีแต่เกืออาจารย์เก่ง ๆ ทั้งนั้น
อาจารย์ไหนประกาศออกมาถึงของดีร้ายอย่างนั้นอย่างนี้
แต่คนก็จนลงทุกที เพราะอะไร...

เพราะเขาไปคอยแต่ฟ้าดินจะบันดาลให้
คอยแต่เครื่องราง ของขลังของดิบของดีมาช่วย
แต่ตัวเองไม่ช่วยตัวเอง

จงพยายามหาที่พึ่งให้ตนเอง
คนที่หาพึ่งแต่คนอื่น จะพบแต่ความหลอกลวง
เดี๋ยวนี้คนทั้งหลายคิดหาพึ่งคนอื่น ซึ่งผิดหลักความจริง
จงสร้างสมรรถภาพของตัวเองให้มีจิตใจเข้มแข็ง

เราทำอะไรจะต้องมีจุดประสงค์
ในขณะที่เรายังไม่ถึงธรรมะอันเป็นธรรมชาติอย่างแท้จริง
เราต้องขอ การขอนี้เป็นการกระตุ้นเตือนจิตของเราให้เกิดศรัทธา

เราเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่เราไม่ดี ไปตักบาตรพระล้านครั้ง
ไม่เท่ายื่นอาหารให้คุณพ่อคุณแม่ รับประทานครั้งเดียว

ใครว่าดวงดีดวงไม่ดี จะไปแก้ดวงกันอย่างไร
นอกจากปฏิบัติดีเท่านั้น

เราจะไปแก้กรรม แก้ผลของกรรมนี้มันแก้ไม่ได้
เราจะตัดกรรมตัดเวร ก็รักษาศีล 5 ให้บริสุทธิ์

ใครจะเป็นอะไรมาเกิดมันไม่สำคัญหรอก
มันสำคัญอยู่ที่ว่าปัจจุบันนี้ เราจะเอาดีได้หรือเปล่าเท่านั้น
เพราะฉะนั้นอย่าไปสนใจกับมันเลยเรื่องอดีตชาตินี้
ปัจจุบันนี้สำคัญที่สุด

ถึงแม้จิตจะผูกพันอยู่กับโลก
แต่ก็ไม่เป็นโทษของอารมณ์

มีอะไรมากระทบ ก็สามารถแก้ไขปัญหาก็ได้

ความรักและความเมตตาปรานีนี้

เป็นความรักที่บริสุทธิ์สะอาด

ถ้าความรู้สึกอันนี้เกิดขึ้นในบรรดาพ่อแม่พี่น้องทั้งหลายแล้ว

สันนิษฐานได้ว่าเราปฏิบัติธรรมได้ผล

เรียนธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ เป็นหลักสูตรรักษาใจ

วิชาแพทย์เป็นสูตรสำหรับรักษาร่างกาย

เพราะฉะนั้น ถ้าเราเข้าใจทั้งสองอย่างแล้วก็สบาย

สมาธิมีขั้นเดียว คือสมาธิ มันจะก้าวไประดับไหน

ก็คือสมาธิอันเดียว อย่าไปนับขั้นนับตอนอะไร

ขอให้มันเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว

เราละบาปได้หรือเปล่า ศีล 5 เราบริสุทธิ์หรือเปล่า

เอากันตรงนี้เป็นเครื่องตัดสิน

เรื่องของสมาธิใครจะไปถึงขั้นตอนใด ถ้าจิตไม่บริสุทธิ์ไม่มีทาง

ถ้าตราบใดที่พลเมืองยังหย่อนการศึกษา ด้อยอาชีพ

เราจะไปค้นหาประชาธิปไตย ไม่มีทาง

ให้สังเกตจิตของเรา

ถ้าหากว่าจิตของเรามีสติสัมปชัญญะ

สติความระลึก สัมปชัญญะความรู้พร้อมอยู่ที่จิต

นั้นแสดงว่าคุณสมบัติของพระพุทธเจ้า

ได้บังเกิดขึ้นในจิตของเรา

การฝึกจิตให้เป็นที่พึ่งแก่ตนเองได้

คือ การฝึกสติ ไม่ว่าเราจะทำอะไร

มีสติสัมปชัญญะรู้อยู่กับเรื่องปัจจุบัน

คือ เรื่องชีวิตประจำวันนี้เอง

คนเรามีของคืออยู่ในตัว

แต่ไม่เชื่อมั่นในตนเอง

จึงแสวงหาที่พึ่งภายนอกอยู่เรื่อยไป

ของดีในตัวเอง คือ กาย กับ จิต

ธรรมชาติของจิตจะเป็น ผู้รู้

รู้หมดทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามา

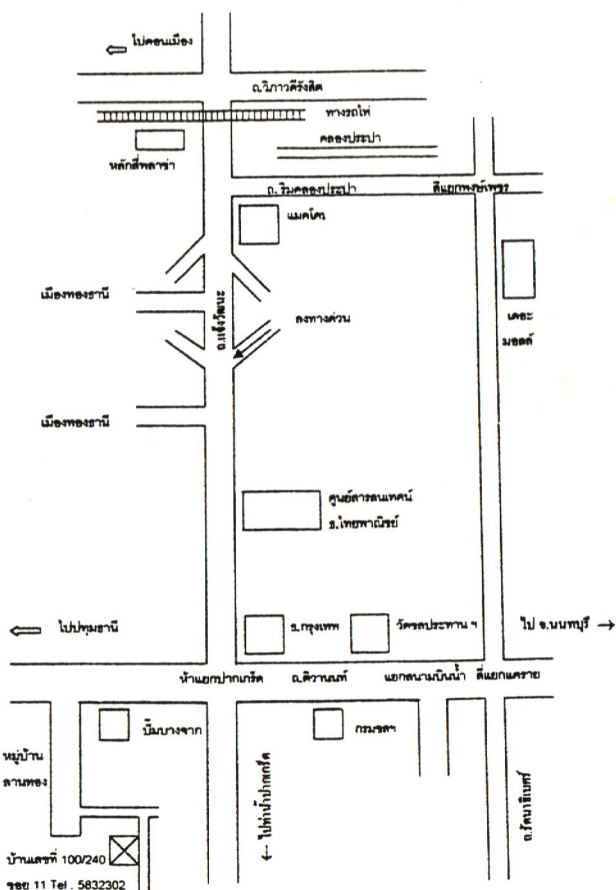
กลุ่มพุทธธรรมลานทอง

ขอเชิญพุทธศาสนิกชนร่วมทำบุญ - ฟังพระธรรมเทศนา

โดยพระกรรมฐาน สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

ณ บ้านเลขที่ 100/240 ซอย 11 หมู่บ้านลานทอง อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี
เป็นประจำ เดือนละ 2 ครั้ง ท่านใดสนใจติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่

คุณสรศักดิ์ - คุณรัชณี บุญยพุกคณะ โทร. 5832302 : 01 - 8432416



ความจริงโลกเป็นอารมณ์ของจิต
ในเมื่อจิตตัวนี้รู้ความจริงของโลกแล้ว
มันจะปลื้มตัวไปลอยเด่นอยู่เหนือโลก
และมันอาศัยโลกนั้นแหละเป็นบันได
เหยียบไปสู่จุดที่อยู่เหนือโลก

จงทำจิตให้มีอำนาจเหนือสิ่งทั้งปวง
แล้วจะบรรลุถึงความเป็นอิสระ

นิพพานํ ปรมํ สุขํ

