

สมาธิ ภาวนา



ณ วัดมาบจันทร์

โดย พระอาจารย์อนันต์ อภิญาโณ

www.watmarpjan.org



คำนำ

สมาธิ ภาวนา เป็นธรรมเทศนาที่แสดงโดย ท่านพระอาจารย์อนันต์ อภิญาโน เจ้าอาวาส วัดมาบจันทร์ ซึ่งเป็นสาขาของวัดหนองป่าพงที่ ๗๓ ตำบลเกล่ง อำเภอมะนัง จังหวัดระยอง เมื่อวันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๕๘ ณ วัดมาบจันทร์

เพื่อให้พุทธศาสนิกชน ได้เข้าใจในหลักการทำสมาธิ ภาวนา ตามแนวทางของพระเดชพระคุณ พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภัทโท) ซึ่งเป็นหลักการทำสมาธิ โดยใช้อานาปานสติภาวนา หรือการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า - ออก เป็นอารมณ์กรรมฐาน ท่านแสดงไว้ ตั้งแต่ขึ้นเริ่มแรก จนถึง เมื่อฝึกฝนจนชำนาญ สามารถหยั่งลง สู่ความสงบได้

นอกจากนั้น ยังมีธรรมเทศนา ที่เกี่ยวกับ สมาธิ ภาวนา ที่ท่านได้แสดงในโอกาสต่างๆ นำมารวบรวมไว้ พร้อมทั้ง ปัญหาถาม-ตอบ เกี่ยวกับหลักการทำสมาธิ และประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้เป็นหลักในการปฏิบัติ สำหรับพุทธศาสนิกชน ไม่ว่าในระดับใด ยังได้แปลเป็นภาษาต่างประเทศ เพื่อให้ชาวต่างประเทศได้มีความรู้ ความเข้าใจ ในการทำสมาธิ และนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

คณะศิษย์วัดมาบจันทร์ จัดทำขึ้นเพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน ขอสงวนสิทธิ์ในการพิมพ์เพื่อจำหน่าย

ผู้จัดทำ

๓๑ มกราคม ๒๕๕๙

วัดมาบจันทร์ ต.เกล่ง อ.มะนัง จ.ระยอง ๒๑๑๖๐

โทร. ๐-๓๘๖๑-๗๕๕๖



หลวงพ่ochaท่านก็สอนว่ากรรมฐานข้อใดที่เราชอบ นึกน้อมมาแล้ว
จิตใจเกิดความสดสังเวชหรือเกิดความสงบระงับได้ง่าย เกิดปีติ
เกิดความสุขทำจิตใจให้เกิดความสงบได้ง่าย ก็ให้เราพยายามนึกถึง
กรรมฐานบทนั้น นำกรรมฐานบทนั้นมาบริกรรมภาวนาอยู่เสมอ

สมาธิภาวนา

การฝึกสมาธินั้นท่านอธิบายไว้ว่า อานาปานสติ
 กรรณฐานคือการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกนี้เป็น
 อารมณ... ปกติจิตนี้ของเราจะคิดปรุงแต่งไปไม่หยุด เราจะ
 หยุดได้อย่างไร เราจะต้องมาฝึกกรรมฐานและภาวนามา
 ปฏิบัติ มารู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก โดยเบื้องต้น
 การนั่งสมาธินั้น ก็นั่งเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
 ตั้งกายให้ตรงดำรงสติของเราอยู่เฉพาะหน้า การนั่งสมาธิ
 นั้น ไม่เอนไปด้านซ้ายด้านขวา ด้านหน้าด้านหลัง นั่งให้พอดี
 ศีรษะก็ไม่เงยไปนัก ไม่ก้มไปนัก การหลับตาก็อย่าไปบีบ
 ในดวงตา หลับตาพอดีๆ ในขณะที่เกิดความสมดุล
 ให้ร่างกายมีความรู้สึกว่าผ่อนคลายลง ต่อจากนั้นก็ตั้ง
 สติว่าเรานั่งอยู่คนเดียว ต่อจากนั้นเราก็กำหนดรู้ลม
 หายใจ ว่าลมหายใจเข้า ฐานที่หนึ่งก็อยู่ที่ปลายจมูก
 ฐานที่สองก็อยู่ที่หทัย (กลางทรวงอก) ฐานที่สามก็อยู่ที่
 สะดือ เรากำหนดรู้ตามลมไป หนึ่ง สอง สาม หายใจเข้า
 หายใจออกมานั้น ฐานที่หนึ่งก็อยู่ที่สะดือ ฐานที่สองก็อยู่

ที่หทัยฐานที่สามก็อยู่ที่ปลายจมูก วิธีครั้งแรกกำหนดรู้โดยตามลมหายใจ ทั้งสามฐาน เมื่อเรามีสติรู้ลมหายใจเข้าออกนี้ พร้อมกำหนดรู้ทั้งสามฐานได้เป็นอย่างดีแล้วต่อไปก็รู้เฉพาะลมเข้าลมออก ที่ปลายจมูก ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ ดูที่ปลายจมูก หรือจะมีคำบริกรรมภาวนา หายใจเข้ากำหนดพุทโธ หายใจเข้าพุทโธ หายใจออกพุทโธ หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ ก็ได้ เราก็กำหนดคำบริกรรมภาวนากำกับไปด้วย เมื่อจิตสงบแล้ว คำบริกรรมก็จะหายไปเองโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ ก็จะเพียงรู้แต่ว่าลมเข้าลมออก เมื่อกำหนดต่อไป ลมหายใจละเอียดขึ้นจนกำหนดลมไม่ได้ก็ให้รู้จักไว้

หรือเรากำหนดแบบนี้ในบางครั้ง จิตจะนึกคิดปรุงแต่งไปในอารมณ์ที่เป็นอดีต ในอนาคตก็ดี ก็พยายามมีสติมาอยู่ในปัจจุบัน กำหนดดูลมนี้ ถ้าจิตฟุ้งซ่านเกินไปเรากำหนดรู้ไม่ได้ ก็ให้เราเฝ้าดูลมหายใจเข้าไปให้เต็มปอด แล้วก็ระบายลมหายใจออกมา ทำอย่างนี้สักสามครั้งแล้วเราก็ตั่งลมหายใจขึ้นใหม่ พอหายใจเข้าก็นับปลายจมูกหนึ่ง หทัยสอง สะดือสาม ลมหายใจออกก็สะดือหนึ่ง หทัยสอง ปลายจมูกสาม นับให้คล่องแคล่ว นี่เป็นวิธีการกำหนด

รู้ลมหายใจเข้าออกเป็นวิธีที่หนึ่ง

หรือเราจะกำหนดรู้ในวิธีที่สองนั่นก็คือ การนับเป็นคู่ ลมหายใจเข้านับว่าหนึ่ง ลมหายใจออกนับว่าหนึ่ง ลมหายใจเข้านับว่าสอง ลมหายใจออกนับว่าสอง ลมหายใจเข้านับว่าสาม ลมหายใจออกนับว่าสาม ลมหายใจเข้านับว่าสี่ ลมหายใจออกนับว่าสี่ ลมหายใจเข้านับว่าห้า ลมหายใจออกนับว่าห้า นับเป็นคู่ คู่ที่หนึ่ง คู่ที่สอง คู่ที่สาม คู่ที่สี่ แล้วก็คู่ที่ห้า

แล้วเราก็มาริเริ่มนับตั้งแต่คู่ที่หนึ่ง ลมหายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับหนึ่ง จนถึงคู่ที่ห้า ก็เพิ่มเป็นว่า ลมหายใจเข้านับหก หายใจออกนับหก เพิ่มทีละคู่ คู่ที่หนึ่ง คู่ที่สอง คู่ที่สาม คู่ที่สี่ คู่ที่ห้า คู่ที่หก แล้วเราก็เริ่มคู่ที่หนึ่งใหม่ คู่ที่หนึ่ง คู่ที่สอง คู่ที่สาม คู่ที่สี่ คู่ที่ห้า คู่ที่หก คู่ที่เจ็ด เพิ่มทีละคู่อย่างนี้ เสร็จแล้วก็นับคู่ที่หนึ่ง คู่ที่สอง คู่ที่สาม คู่ที่สี่ คู่ที่ห้า คู่ที่หก คู่ที่เจ็ด ก็เพิ่มเป็นคู่ที่แปด แล้วก็มาเริ่มอีกเป็นคู่ที่หนึ่ง คู่ที่สอง คู่ที่สาม คู่ที่สี่ คู่ที่ห้า คู่ที่หก คู่ที่เจ็ด คู่ที่แปด คู่ที่เก้า ก็มานับคู่ที่หนึ่งอีก เพิ่มเป็นคู่ที่เก้า คู่ที่สิบ นับอย่างนี้ จะเห็นว่าการนับของเราถูกต้อง ไม่หลงลืม สถิติของเรา

อยู่กับการนับ

เมื่อการนับได้ดีแล้วเราเห็นว่าลมหายใจชัดเจนขึ้น เราจะนับเร็วขึ้นมาว่าลมหายใจเข้านับว่า หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า ลมหายใจออกนับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า นับให้คล่องแคล่วต่อการนับ นับคู่ที่ห้าแล้วก็เพิ่ม ลมหายใจเข้า หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก ลมหายใจออก หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก หลังจากนับคู่ที่หนึ่ง ที่ห้า อันไหนสบายเราก็ลองดูว่าการนับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า รู้สึกพอดี สติก็อยู่ไม่ได้คิดไปไหน เราก็นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หายใจออกนับหนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า นับอย่างนี้จนชำนาญ

บางครั้งรู้สึกว่าจะปล่อยการนับไปเอง เกิดความรู้สึกว่าอยู่กับลมหายใจ รู้สึกพอดีแล้ว ก็รู้ลมหายใจเข้า หายใจออก อยู่ปลายจมูก ก็เรียกได้ว่าจิตก็สงบโดยวิธีการนับ นับเป็นคู่ เมื่อเราจะนั่งสมาธิอยู่ที่บ้าน สวดมนต์ สวดพุทธรคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ชะกอน ระลึกในบท พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ หรือจะสวดย่อยๆ ก็ตาม แล้วก็แผ่เมตตาจิต บทแผ่เมตตา อะหัง สุขิโต โหมิ เริ่มต้นแผ่เมตตาให้ตัวเราเอง สรรพสัตว์ทั้งหลาย มีความสุข พ้นจากความทุกข์ อย่าได้พราจากสมบัติ

อันตนได้แล้ว การแผ่เมตตาจิตของเรา เราก็กำหนดนับรู้
ลมหายใจ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ดังที่อธิบายว่า
จะนับตามฐานของลมก่อนหรือเราจะใช้วิธีการนับเป็นคู่
เราก็กำหนดรู้นับให้ครบถ้วน ตั้งสติของเรา

เมื่อเรากำหนดตั้งสติของเราได้ดี จิตระลึกรู้อยู่ใน
การนับ ก็ไม่ระลึกรู้ไปในอารมณ์อื่น ไม่ระลึกรู้ไปในกามฉันทะ
พยาบาท ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่าน ความหุดหิด
ความลึกลงสลายก็ไม่เกิดขึ้น สมาธิก็จะตั้งมั่นขึ้นมา สมาธิ
ก็จะเกิดขึ้น เกิดขึ้นได้ ลักษณะที่สงบขึ้นมากลุ่มหนึ่ง
สมมติ เรียกว่าขณิกะ คือเล็กน้อย ถ้าเรากำหนดสมาธิ
ของเราอย่างนี้ มีสติต่อเนื่อง บางครั้งจึงเกิดอาการที่
เรียกว่าปีติ ภายนี้ก็มีลักษณะที่เรียกว่าโยกโคลง ตามความ
รู้สึกทางจิต ภายนี้สูงขึ้นมีลักษณะขลุ่ยขลุ่ยขึ้น หรือ
ลักษณะเย็นทั่วร่างกาย หรือมีลักษณะที่ชุ่มซาเหมือนคลื่น
กระทบฝั่ง เมื่อกำหนดรู้สติอย่างนี้ต่อเนื่อง มีโอกาสจะ
หายไป เท่าหายไป ความรู้สึกในตัวเรานี้หายไปได้ครึ่งตัว
หรือทั้งหมดเลย รู้สึกว่ากายเบาหมด กายของเราเบาแล้ว
คือช่วงนี้จิตสงบ จิตไม่ยึดกับกายชั่วคราว จะรู้สึกกายเบา
จิตก็เบาด้วย เมื่อเบามากๆ ขึ้นก็เหมือนกับว่าเรานั่งอยู่บน

กลางอากาศ เหมือนกับลอยได้ รู้สึกสบายละ นั่งได้สบาย สมาธิของเราก็มีกำลังมากขึ้น เป็นอุปจารสมาธิ แต่ถ้าสมาธิมากกว่านั้น จิตก็มีความสุข ความแน่น รู้สึกว่ามันแน่น มีสุข มีปิติ แล้วก็มีมีความสุข จิตเป็นหนึ่ง นั้นไม่นึกคิดอะไรเลย ช่วงนี้เราก็ไม่ไปบังคับ จิตเป็นเอง จิตเข้าสู่เอง เอกัคคตารมณ์ เอกัคคตาคิต มีอารมณ์อันเดียว จิตสงบ เป็นหนึ่งขึ้นมา เป็นสมาธิ

จิตที่สงบทุกระดับทำให้เรามีกำลัง ทำให้จิตของเรา มีกำลัง จิตสงบขึ้น ขณิกะสมาธิ สมาธิเล็กน้อย เมื่อเรา มาพิจารณาในร่างกายเราก็จะเห็นชัดในระดับหนึ่ง ค้นคว้า พิจารณาเห็นกายก่อนนี้ไม่เที่ยง เราก็จะเห็นชัดขึ้นมา เห็นกายก่อนนี้ไม่เที่ยง พิจารณาตั้งแต่ว่าเราเกิดขึ้นมา เป็นอย่างไร อยู่ในท้องเป็นอย่างไร ตอนเด็กๆ เป็นอย่างไร เจริญเติบโตขึ้นมาเรื่อย แต่ก็ไม่เที่ยงไปเรื่อย กายประสาท ทางตา ทางหู จมูก ลิ้น กาย มันก็เสื่อมไปเรื่อย เสื่อมไปตามวัย การได้ยินการเห็นต่างๆ มันก็มีการเสื่อมไป ในที่สุด มันก็เสื่อมมากๆ เข้า มันก็เรียกว่ามันแก่ มันเจ็บขึ้นมา ในที่สุดมันก็ตาย นั่งสมาธิของเรา มีกำลัง จิตของเรา มีกำลังก็จะพิจารณาเห็นชัด ในกอนกาย ในรูปกายนี้ว่า

ไม่เพียง ถ้าสมาธิของเราตั้งมั่น มีกำลังมากขึ้น การพิจารณากายก็เห็นชัดมากขึ้น ว่ากายก่อนนี้ไม่เพียงรูปก่อนนี้ไม่เพียง

ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า รูปังอนิจจัง ก็เป็นจริงอย่างนั้น รูปังทุกขัง ก็เห็นชัดเจน รูปังอนัตตา รูปไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ก็เห็นชัดเจนขึ้นมา การเห็นชัดเจนนี้ จะไม่เคลือบแคลงสงสัย ตอนนี้มีปัญญา เราได้ยินได้ฟัง เราได้ศึกษาเล่าเรียน เราก็มียุทธูปการในการได้ยินได้ฟัง สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการรู้การได้ยิน จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด เราไปคิดนึกพิจารณา ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาเกิดจากจิตที่สงบ เราก็มองเห็นตามความเป็นจริง

ในเมื่อจิตของเราสงบเป็นสมาธิ มีสติรู้กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือการนับลมหายใจ หรือเราจะเพิ่มคำภาวนาว่า หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ จิตของเรา ก็สงบเป็นสมาธิ เราก็นำสมาธินั้น เพราะว่าจิตเป็นสมาธิ อยู่ได้สักครูหนึ่งก็ดี จิตก็จะเคลื่อน นึกคิดปรุงแต่ง ช่วงนี้ก็มาพิจารณาในสังขารร่างกาย ในรูปในนาม เป็นเวทนา ก็ได้ สัญญาที่เกิดขึ้น ความจำได้หมายรู้ มีลักษณะ มันก็

ยอมแต่หาความเป็นจริงไม่ได้ สังฆาการปรุ้งแต่ง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ปรุ้งไปในอารมณ์ อกุศลหรือกลางๆ บ้างไม่มี แก่นสารอะไร วิญญาณนั้นคือความรู้สึกที่เรารู้ เราได้ยิน เราได้กลิ่น เราจู้รส รู้โผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ ด้วยใจ ด้วยวิญญาณ วิญญาณหกเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป

พวกเราได้ยินอยู่นี้ ก็เรียกว่าประสาทหู ในร่างกาย ของเรานี้ กายประสาทนี้ ของการได้ยินในระดับปกติ เราได้ยินอยู่ กายในประสาทหูนั้น ยังสมบูรณ์เราก็ได้ยิน ชัด ถ้ามันเสื่อมไปก็ไม่ได้ยินไม่ชัด อาศัยเสียงด้วย อาศัย ผัสสะ การกระทบ อาศัยว่ากายประสาทของหูเรานี้ว่า สมบูรณ์ เราก็ได้ยินรู้สึกได้ยิน และจิตก็รับรู้ แต่เมื่อรู้แล้ว ก็ยึดเอาว่า การได้ยินนั้นก็เห็นเรา การได้ยินนี้ก็อาศัย หลายสิ่งหลายอย่างเลย อาศัยเหตุอาศัยปัจจัย ถ้าไม่มี เสียงก็ไม่ได้ยิน ไม่มีการกระทบเข้ามา ก็ไม่ได้ยิน กายประสาทของเรานี้ไม่ดี เราก็รู้สึกไม่ได้ยิน ก็มีเราอยู่ เหมือนการได้ยินนี้ก็เกิดขึ้น มีเสียงด้วย มีกายประสาท ของการรับรู้ ได้ยินได้สมบูรณ์ด้วย มีผัสสะด้วย จึงเกิด วิญญาณขึ้นมา โสตวิญญาณ จักขุวิญญาณธาตุ ก็คือ ความรู้ ความรู้สึกเห็นทางตา ได้ยินทางหู จักขุวิญญาณธาตุ โสต

วิญญานธาตุ การได้กลิ่นก็เป็น ภาณวิญญานธาตุ อย่างนี้เป็นต้น

วิญญานเกิดขึ้น ทางตา หู จมูก ลิ้น ทางกาย ทางจิต เป็นธาตุ ถ้าจิตของเราสงบก็เห็นว่าสิ่งเหล่านี้ เป็นเพียงธาตุ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีตัวตนเหมือนนักมายากล เกิดขึ้นทางตาบ้าง ทางหู จมูก ลิ้น กายบ้าง วิญญานนี้เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่จิตไม่มีกำลังก็จะไปยึดเอาว่ารูปก็ดี นามก็ดี เวทนา สัญญา สังขาร วิญญานนี้เป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา นั้นการที่เราทำจิตให้สงบแล้ว เกิดปัญญา เกิดวิปัสสนาขึ้นมา ก็จะเข้าใจชัด ก็จะละวางในตัวตนได้ ความทุกข์ก็จะไม่เกิด นั้นการนั่งสมาธิในเบื้องต้นนี้สำคัญ ต้องฝึก

ในสภาวะปัจจุบันนั้น เรายืน เดิน นั่ง นอน ก็ให้เรา มีสติ เราจะมีคำบริกรรมกำกับใจของเราด้วย ยิ่งทำให้สติของเรามั่นมั่นขึ้น ก็พยายามดูจิตของเรา ดูความรู้สึกของเราอยู่เสมอ เมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องไผ่ฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ด้วยใจก็ต้องดูจิตของเราว่ารู้สึกอย่างไร มีสติ ผู้ใดตามรักษาจิตของตน ผู้นั้นก็จะพ้นจากบ่วงของมาร คือความทุกข์ทั้งหลาย นั้นพวกเรา

จะต้องมีสติมารักษากิจของเรา เพราะจิตของเรานี้เห็น
อารมณ์อะไรจะเข้าไปยึดไปถือหมดเลย ยังไม่ฉลาด ยึดถือ
แล้วก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา เราก็ไม่ต้องการความทุกข์ แต่จิต
ก็ไปยึดเอาอารมณ์ ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา

เพราะฉะนั้น เราก็ต้องมาฝึกตามแนวทางของ
พระพุทธเจ้าที่ทรงสอนว่า ให้พวกเรานั้นมีสติ ยืน เดิน
นั่ง นอน มีสติ เมื่อเรามากำหนดรู้ในอานาปานสติ ก็
เป็นเรื่องของสติเหมือนกัน รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจ
ออก กำหนดอย่างนี้ วันหนึ่งครึ่งชั่วโมงก็ได้ ถ้าว่ามีกำลัง
มากขึ้นก็อาจเป็น สี่สิบห้านาที หรือ ชั่วโมงหนึ่ง มีเวลา
ให้พยายามกำหนดรู้จิตของเราแบบนี้ จิตของเราที่ตั้งมั่น
มันจะต่อเนื่องกัน สติดีสมาธิก็ตั้งมั่นขึ้นมา ปัญญาที่เกิด
ความเพียรของเราก็คือ เพียรพยายาม ให้สติของเรา
อยู่ในปัจจุบัน ละสิ่งที่เป็นอดีต อนาคต อยู่ในปัจจุบัน
ละอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิด อารมณ์ฝ่าย
กุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ให้พยายามรักษา พยายามทำให้
เกิดขึ้น จะเป็นสัมมาวาจาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ
ส่วนศีลนั้นเมื่อเรานั่งกรรมฐาน เดินจงกรม มีสติอยู่ก็มี
ศีลอยู่แล้ว เป็นสัมมาวาจา เพราะเราไม่ได้พูดอะไร ก็เป็น

สัมมาวาจา ก็กำหนดวาจาของเราหนึ่งๆ อยู่ การปฏิบัติอยู่นั้น ก็เป็นสัมมาอาชีโว สัมมากัมมันโต พร้อมแล้ว เมื่อดำริเห็นว่า จิตของเราที่มันฟุ้งซ่านก็ดี จิตของเราที่ยึดมั่นถือมั่น เป็นทุกข์ มีปัญญา เป็นสัมมาทิฐิ ดำริที่จะออกจากทุกข์ ก็เป็นสัมมากัมมันโต นั้นการปฏิบัตินี้ก็ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เป็นมรรค มืองค์ทั้งแปดประการ พร้อมแล้ว เรานั่งกำหนดอย่างนี้แหละ อยู่ในการเจริญมรรค มืองค์แปดพร้อม ถ้าเรามีสติเมื่อไร ก็แสดงว่าเราถึงพร้อมด้วยการปฏิบัติอยู่ในมรรค มืองค์แปดประการ ก็ให้เรา กำหนดรู้ในการปฏิบัติของเราแบบนี้

หรือเราจะเดินจงกรม เราก็ยืนในการสำรวม มือขวา หักมือซ้าย หอดสายตาลงให้พอดี ไม่มากนัก ไม่มองไปทางซ้าย ทางขวา ทางหน้า ทางหลัง ไม่เียงนัก ไม่ต่ำนัก ให้พอดี เมื่อเราเดินไปก็เท้าขวาพุท เท้าซ้ายโธ ต้นทางก็รู้จัก หลวงพ่อชาท่านจะสอนว่า เมื่อเราเริ่มเดินอยู่ต้นทางก็รู้จัก เดินไปกลางทางก็รู้จัก เดินไปปลายทางก็รู้จัก ก็หยุด เมื่อหยุดแล้วก็ตั้งสติ หันกลับมา พุทโธ พุทโธ พุทโธ เมื่อกำหนด การหมุนกลับได้ก็ตั้งสติ ต้นทางมีความรู้ เดินกำหนดปลายเท้าขวาพุท เท้าซ้ายโธ กลางทางก็มี

ความรู้ ปลายทางก็มีความรู้ คือให้มีสติรู้ทั้งสามระยะ กำหนดเดินอยู่อย่างนี้ เดินกลับไปกลับมา เรียกว่าเดิน จงกรม ดูตามโอกาสเวลา ตามสถานที่ ถ้าสถานที่มีระยะ ไกลๆ ได้ก็ยี่สิบห้าก้าว ถ้าน้อยๆ ก็ลดลงมา แต่ว่าเดิน ให้ช้าลง อย่าไว้นัก อย่าช้านัก เรากำหนดในสติ การเดิน จงกรม หรือเมื่อเราได้ยินได้ฟัง คนอื่นพูด เราก็กำหนด พุทฺโธด้วย สติในใจด้วย พยายามมีสติ นิ่งก็มีสติ พุดก็มีสติ การฟังอยู่ก็มีสติ ท่านก็เน้นในเรื่องของการปฏิบัติ เรื่องสติ

เมื่อจิตของเราสงบแล้ว เรามาพิจารณากายกัมมิตี เวทนากัมมิตี จิต ธรรมะที่เกิดขึ้นในใจกัมมิตี ก็จะเห็นว่า มีแต่ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป เท่านั้น ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ตัวตนเราเขาที่แท้จริง และจิตนี้ พระพุทธเจ้า ท่านว่า แม่พระองค์จะรู้ขนาดนี้ เป็นผู้รู้แล้ว แต่พระองค์ ก็ไม่ยึดในผู้รู้ นั้น เราฟังดู เราอ่านดูก็งงเลย เอ๊ะ ไม่ยึด ในความรู้แล้วจะไปอยู่ที่ไหนกัน เพราะว่าเราก็ประสงค์ ที่จะมิตัวเราอยู่ หรือแม่แต่มีความรู้แล้ว เข้าใจชัดแล้ว ก็ให้วางความรู้เห็นว่า เป็นธรรมะ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับ ไปอีก จิตก็จะบริสุทธิ์ล้วนๆ ขึ้นมา พระพุทธเจ้าท่านตรัส

สอนอย่างนี้ เมื่อเราเจริญเห็นจิตของเรา

บางครั้งจิตของเราเนี่ย สมมติว่าจิตของเราที่พูด บางครั้งก็มีราคะ โทสะ โมหะ เราก็รู้จัก เมื่อรู้แล้ว ก็รู้ว่า ลักแต่ว่าจิต บางครั้งก็ปราศจาก ราคะ โทสะ โมหะ ก็ลักแต่ว่าจิต จิตที่ดีก็มี จิตที่ไม่ดีก็มี บางทีจิตของเราก็ ผ่องใส มีสมาธิ มีปัญญา มีปีติ มีความสงบ เราก็ลักแต่ว่าจิต ก็ไม่ยึดเอาว่าเป็นตัวเรา ของเรา ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา ลักแต่ว่าจิตไป มีความรู้ก็วางอีก แล้วก็เห็นรูปเห็นนามนั้นว่าไม่มีตัวตนอย่างนี้ จิตของเรามีปัญญา มีปัญญาแล้วก็วางปัญญาอีก อย่างนี้ก็เรียกว่า มีความสงบ สะอาด สว่าง บริสุทธิ์ ผ่องใส เราก็ฝึกฝึกจิตของเรา จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมจะนำความสุขมาให้ จิตตัง ทนตัง สุขาวะหัง จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้ จิตที่ไม่ได้ฝึก ก็เป็นอย่างนี้ ก็มีโทษ ไม่รู้ วิ่งไปตามอารมณ์อยู่เสมอ เป็นจิตอนาถา แต่จิตที่ฝึกนี้จะนำความสุขมาให้แก่เรา

ดังนั้นพวกเรานี้ก็ฝึกฝนอบรม มีความรู้ในศิลปะวิชาต่างๆ มาแล้วแต่เราก็ต้องมาฝึกจิตอีก ให้มีความสงบ ให้จิตนั้นรู้จักโทษ ของความไม่มีศีล รักษากายวาจาอยู่

ในศีล เห็นโทษของความฟุ้งซ่าน ความพยาบาท ความปองร้าย ความยินดี ยินร้าย เห็นโทษของอารมณ์ ความสงสัย ความหงุดหงิด เมื่อเห็นโทษเช่นนี้ก็มาเจริญเมตตาภาวนา เมตตาภาวนาให้เรามีความสุข คนอื่นมีความสุข ไม่โกรธ ไม่เกลียด เจริญเมตตากับตัวเองเสียก่อน อะหัง สุขิโต โหมิ ให้เรามีความสุขเถิด ให้คนที่เรารักมีความสุขเถิด มีบิดามารดาเป็นต้น เจริญในเมตตาภาวนา นอนหลับก็จะ เป็นสุข เกิดความสงบจิต ก็มาพิจารณาในเรื่องของกาย เวทนาจิตธรรมนี้ก็จะเห็นว่า ลักแต่ว่ากาย ลักแต่ว่าเวทนา จิตธรรม ไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ บุคคล เรา เขา มีปัญญา ว่าจะเกิดความทุกข์ มันก็จะน้อยลงไปเรื่อย เราจะต้อง มาพัฒนาฝึกจิตของเรา

ถ้าเราไม่มาฝึกจิต ชาตินี้เกิดขึ้นมา เราก็ตายเปล่า เกิดขึ้นมาเราก็อายุ ร่ายกายก็แก่ไปเรื่อย ในที่สุดก็ตาย แล้วพวกเรานี้แหละมีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว นรกแล้ว ไหม พวกเรามีความทุกข์อยู่เบื้องหน้าแล้ว ไม่ใช่มีความสุข อยู่เบื้องหน้า และความแก่ ความเจ็บ ความตาย มารอเรา อยู่ที่นี่ ความเสื่อมก็รอเราอยู่ ตอนนี้นั่นเสื่อมไป เราก็อาจ จะยังไม่เห็น ต่อมาความเสื่อมมันก็ปรากฏชัดขึ้น การได้ยิน

ก็เสื่อมไป การเห็นก็เสื่อมไป มันเสื่อมไป กำลังก็เสื่อมไป

ปีนี้ก็เร็วๆ นี้ เห็นไหมละ เจ้าอาวาสวัดในจังหวัดระยอง ก็มรณะไปสององค์แล้ว เป็นโรคชราแปดสิบกว่าอายุยืน แปดสิบเจ็ดก็มี แปดสิบสามก็มี อายุยืนนะ แต่ก็ตายด้วยโรคชรา ก็คือมันหมดสภาพ โรคชรา หมดสภาพของความเป็นอยู่ ที่จะอยู่ได้ มันก็เป็นลม ตายไปก็มี นี่เรียกว่าความแก่ มันแก่มากๆ มันก็เจ็บ เจ็บมากๆ มันก็ตายไป เรามีความทุกข์เป็นเบื้องหน้า ตอนนี้ เมื่อเรายังมีกำลังอยู่ นั่งสมาธิก็สะดวก เดินจงกรมก็สะดวก กำหนดสติก็ง่าย พยายามฝึก พยายามฝึก เป็นบุญยิ่งกว่าการให้ทาน การภาวนานี้เป็นบุญมากกว่า เป็นบุญมากกว่าทาน มากกว่าศีล ก็ให้พยายามกำหนดสติ ดังที่ได้อธิบายนานี้ ว่าจะอยู่ที่วัดหรือที่บ้าน พยายามฝึกของเรา เมื่อจิตของเรามีความสงบขึ้นมา เราก็พิจารณาให้เกิดปัญญา ก็จะได้รับผลแห่งการปฏิบัติธรรม ดังนี้อธิบายมาก็สมควรแก่เวลา เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้



วิปัสสนาเราจะมาเห็นชัดตรงเมื่อจิตสงบแล้วกลับมาพิจารณา
อีกครั้งหนึ่งด้วยความสงบนั้น ตรงนี้ไม่มีความคิดแล้วนะ เพียงแต่
เอาความสงบนั้นมาดู มากำหนดรู้มาดูในกาย มาดูในเวทนา พิจารณา
ในจิตในธรรมเกิดความรู้สึกขึ้นมาเลย เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่ากายนี้ไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตไม่เที่ยงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เวทนา
เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตาแสดงขึ้นมาเป็นวิปัสสนาเกิดขึ้นตรงนี้

ธรรมชาติบางอย่างส่วนที่เกี่ยวกับการอบรมสมาธิภาวนาในโอกาสต่าง ๆ

อานาปานสติ เป็นกรรมฐานกลาง ๆ

อานาปานสติกรรมฐานจึงเป็นกรรมฐานที่บุคคล
ทุก ๆ คนนั้นจึงเจริญได้ เหมาะสมแก่จริตนิสัยของทุกคน
เป็นกรรมฐานกลาง ๆ แล้ว ก็เป็นกรรมฐานที่อยู่กับตัวเรา
ด้วย ไปที่ไหนเรารู้ เราก็ต้องหายใจเข้า หายใจออก
เพียงแต่ที่เราารู้ที่นั่นมาตามรู้เป็นอารมณ์ติดตา ติดหู
ติดปาก ติดจมูก แล้วเราก็มาดูอารมณ์หนึ่ง ๆ เมื่อเรามารู้
ลมเข้าลมออกอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ ลมหายใจเข้าก็ภาวนา
ว่าพุท ลมหายใจออกก็ภาวนาว่าโฮ บางครั้งจะมีความรู้สึก
ว่ากายนี้มันเบา กายเบา จิตเบา บางครั้งเรารู้สึกว่ากายมัน
หมุนตัว เป็นลูกข่างก็มี กายมันลอยขึ้นไปข้างบนก็มี
กายมันขยายใหญ่เต็มศาลาก็มี มีขนพองสยองเกล้า
หรือมีสภาวะ

ปีติเกิดขึ้นเหมือนคลื่นกระทบฝั่ง อาการต่าง ๆ
นี้จะเกิดขึ้นมาได้ จากจิตของเราที่มีสมาธิ เรียกว่าปีติคือ
ความอิ่มใจ ถ้าปีติเกิดขึ้นมาก ๆ เราก็จะมีความสุข ก็ว่า
มีความสุขใจอันเกิดจากความสงบ ปีติและสุขเกิดขึ้นได้

ก็อาศัยจิตที่มีความระลึกรู้อย่างต่อเนื่อง ในอารมณ์ของ
พระกรรมฐาน เรียกว่าปริกรรมภาวนา เมื่อเราจะยืน เราจะ
เดิน เราจะนั่ง เราจะนอน เราทำกิจสิ่งใดอยู่ให้เรามีสติ และ
เราก็ปริกรรมภาวนากำกับไว้ในใจด้วยอยู่เสมอ จนเป็นเหตุ
ให้จิตของเราสงบระงับได้ง่าย เพราะว่าเราไม่ได้ปล่อยสติ
ของเราไป ในขณะที่เราทำหน้าที่การงาน หรือเมื่อผู้อื่นนั้น
สนทนาพูดกับเราอยู่ เราก็กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ให้มี
สติอยู่ในกายด้วย หรือเมื่อเราพูดด้วยวาจา ในขณะที่พูด
เราก็มีสติ เมื่อพูดจบแล้วเราก็มากำหนดสติของเรา ที่ฐาน
ที่เรามีความชำนาญคือลมหายใจ เราก็พยายาม

บางครั้งก็หลงลืมไปบ้าง เผลอสติไปบ้าง ก็ให้กลับ
มาดู มารู้ใหม่ กลับมาฝึกฝนอบรมใหม่ พยายามทำอย่างนี้
ไปเรื่อย ทำไปบ่อยๆ ทำไปทุกวันๆ ก็จะมี ความชำนาญ ใน
สติปัฏฐาน ในอานาปานสติกรรมฐาน ซึ่งใน กายคตา
สติปัฏฐาน ในการระลึกถึงกาย ลมหายใจนี้ก็เป็นกาย
บางครั้งเมื่อเรารู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อาจจะมี
ความรู้สึกว่า ชีวิตนี้มันอยู่ด้วยลมหายใจนั่นเอง หายใจเข้า
แล้วไม่หายใจออก เราก็ตาย หายใจออกแล้วไม่หายใจเข้า
เราก็ตาย หายใจเข้าไปครั้งหนึ่ง ก็เป็นเหตุให้เลือดลมสูบฉีด

โลหิตไปเลี้ยงตามร่างกาย ถ้าเราไม่หายใจเข้า ร่างกายนี้ก็อยู่ไม่ได้ แล้วตรงไหนล่ะ ถึงที่เราจะเรียกว่าเป็นตัวเราของเรา บางครั้งก็เกิดความรู้สึกซึ้งๆ อย่างนี้ในใจก็ได้ หรืออาจจะเกิดสภาวะที่ ถ้าเรามีความรู้สึกเห็นทุกข์เห็นโทษเห็นภัย ในวัฏฏะสงสาร เพื่อหน้าภพชาติ ไม่อยากเวียนว่ายตายเกิด เห็นสังขารเป็นก้อนทุกข์ อันนี้ก็เรียกว่าสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้น สภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏขึ้นนั้น เป็นการอบรมบ่มจิตของเราให้เกิดความรู้ความเห็นมากขึ้นทุกครั้ง จนจิตใจมีทาน ในการประพฤติปฏิบัติภาวนา พยายามชวนขวยศึกษา สิ่งที่ศึกษาได้ยินได้ฟังมานั้น ในเบื้องต้นเป็นปัญญาเกิดจากการได้ยินได้ฟัง เรานำมาคิดพิจารณา เป็นปัญญาเกิดจากการคิด เมื่อเราภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการภาวนา ปัญญาจะเกิดขึ้นจากการภาวนานั้น เกิดขึ้นในจิตที่มีความสงบ

ที่พวกเราได้มาอบรมกันนี้ เรียกว่าสมาธิภาวนา ก็เพื่อมุ่งหวังจะให้จิตนี้มีความสงบ ความสงบของจิต เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว ก็จะเป็นอุบายวิธี เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา ความเห็นที่ถูกต้อง ที่เป็นสัมมาทิฐิในใจ ทั้งศีลสมาธิปัญญา จึงเป็นมรรค เป็นทางสายเอก ที่จะทำ

จิตใจของเรานั้นให้รู้ให้เห็นในสังขารความเป็นจริงของ
สังขาร

วิตก วิจาร์ ในลม

การกำหนดจิตเจริญในอานาปานสติกรรมฐาน ให้รู้
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นอารมณ์ ในลมนี้เป็น
ที่ระลึกของสติ เมื่อลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เมื่อเรา
มีสติรู้อยู่ที่ลมหายใจ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก ความระลึก
รู้โดยตรงนี้ เป็นปัจจุบันธรรม สติของเราไม่ให้ไประลึกใน
สิ่งอื่น ไม่ระลึกไปในอารมณ์ที่เป็นอดีต อนาคต มารู้กับ
อารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน เมื่อเรารู้ในอารมณ์ของปัจจุบันนี้อยู่
รู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จนจิตสงบ จึงมีสภาวะที่
เรียกว่า ปีติ สุข ปรากฏขึ้น

เมื่อเราลมหายใจนี้เป็นอารมณ์ ก็เรียกว่าวิตก
ยกขึ้นมาเป็นอารมณ์ วิจาร์นั้น วิจาร์อยู่ในเรื่องของลม
หายใจ ว่ามันสั้นมันยาวก็รู้จัก แต่ไม่ได้ใช้ความคิด เพียงแต่
รู้ในเรื่องของลมที่เกิดขึ้นมา เมื่อสติของเรามีความรู้ใน
ลมหายใจต่อเนื่อง ปีติ ความอึดใจ จะปรากฏขึ้น มีลักษณะ

จนพองสยองเกล้า กายเบาหรือกายขยายใหญ่เต็มศาลา
นี้ก็ได้อีก สูงขึ้นไปก็ได้อีก น้ำตาไหลออกมาก็ได้ เรียกสภาวะ
ของปีติปรากฏขึ้นมา เราก็รู้จัก เมื่อเรารู้จักเช่นนี้เราก็รับรู้
ไว้ว่ามีอาการต่างๆ เกิดขึ้น ปรากฏขึ้น เกิดขึ้นกับร่างกาย
เราก็กำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก และมีคำ
บริกรรมว่าพุทโธด้วยก็ได้ หรือไม่มีก็ได้

เมื่อจิตสงบเข้ามาถึงระดับหนึ่งแล้ว คำบริกรรม
ภาวนาก็จะไม่มี จิตจะนิ่ง เรียกว่าวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข
ความอิ่มใจปรากฏขึ้นมามีความสุข แล้วก็จิตสงบนิ่งเป็น
สมาธิ รวมเป็นเอกัคคตา มีความรู้อยู่ คราวนี้จิตไม่สนใจ
ลมหายใจจะเข้าจะออก เพราะว่าจิตละเอียดขึ้นมา เราก็
มีสติรู้อยู่ในความสงบนั้น เป็นวิธีการทางพระพุทธศาสนา
ที่ท่านสอนให้เราเจริญ สติ ให้ต่อเนื่อง เมื่อจิตสงบแล้ว
นิ่งแล้วนั้น คำว่าพุทโธนั้นก็จะมีลักษณะมีความหมายว่า
มีความตื่นอยู่ มีความเบิกบานอยู่ ถ้าตื่นแล้วมีความ
เบิกบานอยู่ในตัว โดยไม่ต้องใช้คำบริกรรมว่าพุทโธ คำ
บริกรรมว่าพุทโธนี้เป็นเบื้องต้น จะเป็นคำบริกรรมอย่างใด
อย่างหนึ่งก็ตาม พุทโธ ธัมโม สังโฆ สัมมาอรหัง ยฺหหนอ
พองหนอ

เมื่อสติของเราอยู่กับคำบริกรรมนั้นต่อเนื่องแล้ว จิตสงบแล้วคำบริกรรมก็จะหายไปเอง โดยที่เราไม่ต้องการให้มันหาย มันก็หยุดไปเอง ตรงนี้แหละจิตสงบก็จะเป็นสมาธิ เพราะเมื่อเราจะมาค้นคว้าในด้านของปัญญา ที่เรียกว่า วิปัสสนา คือการทำให้รู้แจ้งเห็นจริงนั้น จิตต้องมีพื้นฐานคือความสงบ เมื่อจิตมีความสงบสักระยะหนึ่ง คือธรรมชาติของความไม่เที่ยง ของความสงบปรากฏขึ้น เราจะได้พิจารณาว่า ความสงบนี้ ปิติ สุข เอกัคคตา นี้ เป็นสิ่งที่เราเพียรพยายามเจริญมา ด้วยสติอย่างต่อเนื่องก็ยังเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน สิ่งภายนอกจากความสงบนี้ จะเป็นของเที่ยงได้อย่างไร อย่างนี้ก็เกิดปัญญา

หรือจะพิจารณาในสกลกายก่อนนี้ว่า ที่เรานั่งอยู่ ยืน เดิน นอน อยู่ พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า อันนี้เป็นธาตุสี่ ส่วนลักษณะที่มีความแข็งแข็งนั้น ท่านก็เรียกว่า ธาตุดิน มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดูกเป็นต้น ธาตุน้ำ น้ำเลือด น้ำลาย เป็นต้น ธาตุไฟ ความร้อนให้ร่างกายนี้ อยู่ได้ ความร้อนที่เผาผลาญอาหาร ธาตุลม นั่นคือลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนี้ ธาตุทั้งสี่นี้รวมกัน จิตไม่ยึดเอา มันหมายความว่าสิ่งนี้ เป็นของเที่ยง เป็นก่อนที่มี

ความสุข เป็นตัวเราของเรา เมื่อเรามีกำลังของสมาธิที่ดีแล้ว ก็มาพิจารณาที่กาย ก็ให้เห็นสัจธรรมความเป็นจริงว่า ร่างกาย ก้อนร่างกายนี้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง เป็นเพียงการรวมตัวของธาตุ แล้วก็แตกสลายไป จิตของเราหาความจริงก็มีการ ปลอ่ยวาง ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความกลัวนั้น ก็อยู่ในโมหะ ก็คือความหลง ก็จะเบาบางลงไปเรียกว่า หมดไป ปัญญาเกิด ปัญญาวิปัสสนาเกิด

ในครั้งแรกนั้น ปัญญาเกิดจากการได้ยินได้ฟังว่า รูปนามนั้นเป็นของไม่เที่ยง ต่อมาเราก็ไปคิดพิจารณาก็ได้ เห็นชัดขึ้นมา ชัดขึ้นในระดับหนึ่งว่า รูปนามนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนจริงๆ ต่อมาเมื่อจิตสงบแล้ว เอา ความสงบนั้นมาพิจารณาในร่างกาย ตอนนี้ไม่ใช่ใช้ความคิด ไม่ใช่นึก ไม่ใช่ปรุงแต่ง เพียงแต่จิตมีความสงบ มาเพ่ง ดูในร่างกาย ก็ให้เห็นชัดขึ้นมา มีความรู้เกิดขึ้นมาว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตนจริงๆ เป็นปัญญาเกิดจากวิปัสสนา ในเบื้องต้นก็ใช้ความรู้ ความคิด ความปรุง ความแต่ง ตามสัญญา อารมณ์ที่มีอยู่ เมื่อจิตสงบขึ้นมาได้ระดับหนึ่งนั้น ไม่ต้องนึกคิดปรุงแต่งใดๆ เพียงแต่มีสติ มาเพ่งดู

ก็เกิดความรู้ขึ้นมา อันนี้ต้องอาศัยพื้นฐานของความสงบของจิต ก็เห็นรูปเห็นนามนั้น เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การปฏิบัติในพระพุทธศาสนานั้น มุ่งหมายเพื่อที่จะพัฒนาจิตนั้น ให้อยู่เหนือจากความทุกข์ทั้งหลาย ให้บรรลุถึงความสงบ ความล้นতি เรียกว่านิพพาน ที่จิตมีความทุกข์อยู่ เพราะจิตไม่มีปัญญา จิตมีความยึดมั่นถือมั่น ในรูปในนาม ที่ท่านเรียกว่า ยังมีอุปาทาน มีตัณหา มีอุปาทานอยู่ในอริยสัจสี่แปลว่า ตัณหาเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ทางดำเนินที่จะให้พ้นทุกข์ได้ ก็เดินอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา

อารมณ์ไม่ใช่กิเลส ถ้าไม่ไปยึดถือ

เมื่อเราได้บวชกรรมภาวนารู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก จิตของเรามีสติอยู่ที่ลมหายใจ หายใจเข้า หายใจออก เราก็ไม่ได้บังคับลม เพียงแต่เป็นผู้รู้ รู้ลมเข้าลมออกนั้น ลมหายใจนั้นก็ เป็นเครื่องระลึกของสติของเราเท่านั้น ในขณะที่เราพยายามมีสติอยู่ที่ลม และความเคยชินของจิตจะระลึกไปในสิ่งที่เบียดเบียนอดีตและอนาคตนั้น

สิ่งที่เป็นอดีตและอนาคตนั้นก็ย่อมจะมาทับจิตของเราไม่ให้สงบ เมื่อถึงเวลาที่เรารู้สึกเหนื่อยเื่อยในขณะที่นั่งสมาธิภาวนา ก็ขอให้เราเพียร พยายามมีสติให้ตั้งมั่น อยู่กับพระกรรมฐานที่เรามีความชำนาญชำนาญ แล้วก็พากเพียรเรียนรู้ ถึงความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นที่ใจ เพราะทั้งรูป ทั้งเสียง ทั้งกลิ่น ทั้งรส ทั้งโผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ธรรมะ บวกอารมณ์ คืออารมณ์ที่เกิดขึ้นที่ใจ จะมีสภาวะเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ในใจของเราเนั้น เราลองสังเกตดู มีทั้งอารมณ์ที่เป็นกุศลก็มี มีทั้งอารมณ์ที่เป็นอกุศลก็มี ทุก ๆ องค์ ทุก ๆ ทานก็เป็นอย่างนั้น แต่ว่าอารมณ์อันนี้ไม่ใช่เป็นกิเลส เป็นอารมณ์เฉย ๆ ถ้าจิตไปยึดอารมณ์เป็นเราแล้ว จึงเป็นอุปาทาน

บางครั้งเราจึงมีอารมณ์ของผู้ปฏิบัติแต่เราไม่ชอบ ในความรู้สึกนึกคิดของเรา เราประสงค์จะให้มีความคิดที่ดีอย่างเดียวอยู่ในใจเราเนั้น เป็นไปไม่ได้เพียงแต่เรา รู้ เราตามรู้ความรู้สึกนึกคิดของเราที่เกิดขึ้นเท่านั้น แต่ถ้าเราจะไปบีบบังคับไม่ปรารถนา ไม่อยากให้มีอารมณ์ที่ไม่ดีในใจ มันก็จะเป็นวิภาวตัณหา ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็นเมื่อความไม่อยากมีไม่อยากเป็น ก็คือความอยากมี

อยากเป็นให้มียารมณที่ดีๆเท่านั้นที่มี ที่เกิดขึ้น หลวงปู่ชา ท่านสอนว่าเมื่อมียารมณรู้สึกลึกนึกคิดก็ตาม คิดอย่างไร ก็ตาม เกิดขึ้นแล้วท่านให้เราดูอารมณนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เห็นลักแต่ว่าอารมณ ลักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่ สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา หรือท่านเปรียบเหมือนกับว่าเป็นก้างของปลาซึ่งไม่เกิด ประโยชน์ เมื่อเราพิจารณาอย่างนั้น ใจก็สบาย เพราะว่า จิตใจของเราจะได้อยู่เท่าทัน สังขารตามความเป็นจริง จิตไม่ยินดียินร้าย เมื่อเรามีสติพิจารณาจิตของเราให้อยู่ ในปัจจุบันธรรมอยู่เสมอ ตรงนี้เป็นทางที่จะให้เห็นธรรมะ หลวงปู่ชาท่านก็ย้ำว่า ตรงนี้เป็นข้อประพฤติปฏิบัติที่ไม่ผิด เป็นสิ่งที่จะให้เราได้เห็นธรรมะ

เพราะฉะนั้นที่พวกเราเพียรพยายาม เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา พยายามประพฤติปฏิบัติ ก็เพื่อจะให้ เกิดดวงปัญญาความเห็นที่ถูกต้อง เราก็ต้องมาพิจารณา ที่ กาย เวทนา จิต ธรรม ตรงที่อธิบายว่า กายก็ลักแต่ว่า กาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อเราได้พิจารณา ตั้งแต่เบื้องบน ตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมา ตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ พินิจพิจารณาว่า กายนี้เป็น

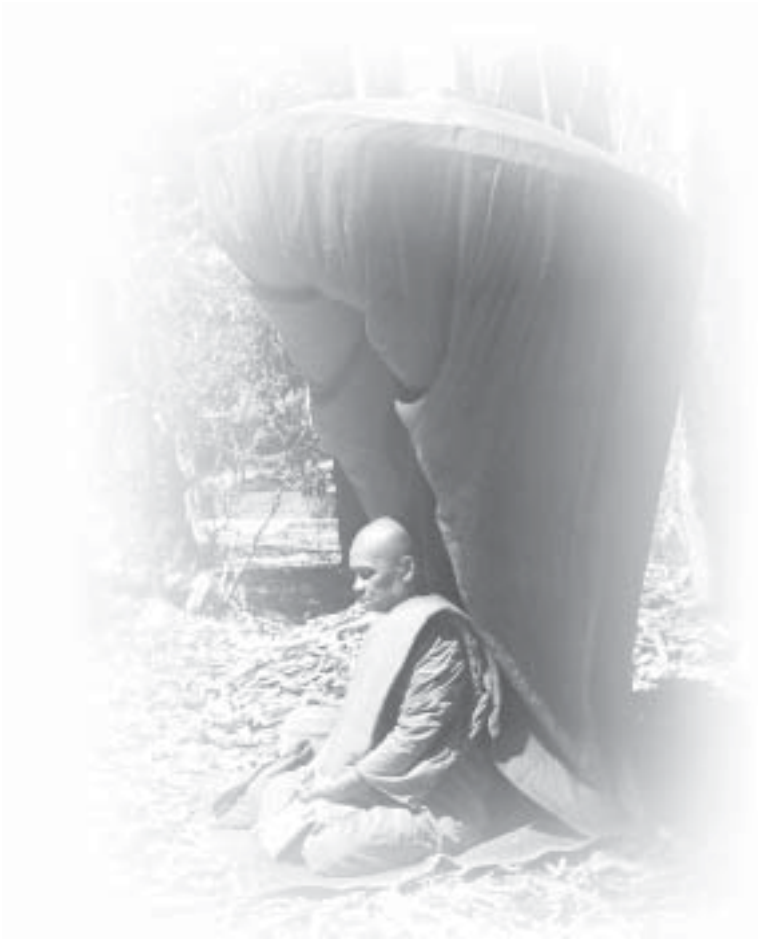
อย่างไร ภายในกายเป็นอย่างไร กายของเราเป็นอย่างไร
 กายคนอื่นเป็นอย่างไร ก็ให้เราได้พิจารณา ทบทวน
 กลับไปกลับมา พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำเล่าอีกให้เห็นชัด ให้ละ
 ให้ถอนซึ่งอุปาทาน ในบางครั้งเราอาจจะมีความรู้สึกยินดี
 ก็ให้เราได้พิจารณาว่า ความรู้สึกยินดีนั้น ยินดีในอะไร
 หรือยินร้าย ยินร้ายในสิ่งใด ความรู้สึกยินดี ยินร้ายนั้น
 ไม่ใช่เป็นเรา เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป
 ไม่มีตัวเราที่แท้จริง แต่เพราะวาจิตของเราหลง ก็จึงเกิดขึ้น

อันนี้ก็ให้เราพิจารณา เรามีความอดทน พยายาม
 พากเพียร ผีกล่นอบรม เพราะว่าชีวิตล่องไป วัน คืนนี้ก็
 ล่องไป ล่องไปอยู่เสมอ บัดนี้พวกเราทำอะไรกันอยู่ เรามี
 ความรู้ ความเห็นที่ถูกต้องดีงามหรือยัง เราก็ต้องถาม
 ตัวเอง พินิจพิจารณา ธาตุในโลกทั้งโลกก็เป็นธาตุอัน
 เดียวกัน

หลวงปู่ชาท่านก็สอนว่า ถ้าเรารู้ในกระตักน้ำใบเดียว
 กระตักน้ำทั้งโลกเรารู้จัก ฟังดูแล้วเราจะรู้จักได้อย่างไร
 เพราะมันแตกต่างกัน สีสันก็ไม่เหมือนกัน แต่ถ้าเรา
 พิจารณาเป็นปรมาัตถ์ธรรม เป็นธาตุดินเหมือนกันไม่แตก
 ต่างกัน แต่เมื่อมีความปรุงแต่งขึ้นมาแล้ว เราเห็นสภาวะที่

แตกต่างกันไป เกิดความหลง เกิดความยินดี เกิดความยินร้าย แต่เมื่อสภาวะนั้นกลับไปสู่ธาตุเดิม เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลม ใจเราก็ไม่หลง ให้เห็นชัดในธาตุในชั้น

ก็ขอให้เราเพียรพยายาม พิจารณาอยู่ในกายของเรา ยาววา หนาคืบ กว้างศอก พิจารณาค้นคว้าให้ถ่องแท้ ให้เข้าใจชัดให้เห็นลักแต่ว่ากาย คือไม่ยึดเป็นกาย ลักแต่ว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งปวงย่อมดับไปเป็น ธรรมดา ร่างกายนี้ก็เป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คือไม่ได้เป็นกาย ทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ก็มีความดับไปเป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติ ลมหายใจเรา เราหายใจเข้า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วหายใจออกก็ดับไป ไม่ได้เป็นตัว เป็นตน เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา ก็ให้เรา ได้พิจารณา ซึ่งเราจะเห็นความเป็นจริงอย่างนี้ได้ เราก็ต้อง สัมมอบรมบารมีของเราในทาน ในศีล ในปัญญา



สมาธิคือความตั้งใจมั่นก็ทำให้จิตนั้นมีกำลังที่จะต่อสู้กับ
อารมณ์ที่เข้ามากะทบได้เป็นอย่างดี เมื่อสติแก่กล้า สมาธิของเรา
ก็อยู่ตัวขึ้นเป็นสัมมาสมาธิ

การปฏิบัติจิตตภาวนามีอันสงส์มาก

ชีวิตนี้เป็นของไม่แน่นอน แต่ว่าความตายนั้น เป็นของที่แน่นอน ที่พวกเราจะต้องพบประสบทุก ๆ องค์ ทุกๆท่าน ไม่มีใครที่จะพ้นไปได้ เมื่อเรายังมี ลมหายใจอยู่ ก็ให้เราพากันภาวนา ไม่ประมาท ถ้าเราไม่ ประมาทนี้ ก็ทำให้เรามาระลึกรู้ มาเข้าใจในอรรถ ในธรรม แต่ถ้าเราประมาทแล้ว ยังมีลมหายใจอยู่ก็เหมือนกับคนที่ ตายแล้ว เพราะฉะนั้น บุคคลที่มีความเพียรทั้งกลางวัน กลางคืนอยู่เสมอ มีจิตที่สงบสักกระยะหนึ่งท่านว่ามี อันสงส์มาก อันสงส์ก็มากกว่าการทำทาน อันสงส์ก็ มากกว่าการรักษาศีล การปฏิบัติจิตตภาวนานั้น จึงมีอันสงส์ มากเพราะทำให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในธรรม ที่ควร รู้ควรเห็น เมื่อเรามาเพียรพยายาม มาศึกษา มาปฏิบัติ มาค้นคว้า มาพิจารณาสิ่งที่มีความหนาแน่นในจิตใจ ที่หุ้มห่อ จิตใจทุก ๆ ดวงอยู่นั้นนับภพ นับชาติไม่ถ้วน ที่ยังพาเรา เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสาร.....

ปฏิบัติภาวนาเริ่มแรก

เมื่อเรมานั่งสมาธิภาวนาจะเห็นว่า ลักเพียงหนึ่งนาที่ถ้าคนไม่เคยฝึกก็นั่งไม่ได้ มีแต่ความร้อน แต่ผู้ที่เคยฝึกฝนแล้วจะนั่งได้มากขึ้นๆ ทำหน้าที่ สิบนาที่ สิบห้านาที่ ไปถึงครึ่งชั่วโมงก็นั่งได้ แม้ว่าจะสงบบ้างก็ตาม ไม่สงบบ้างก็ตาม ก็จะเริ่มนั่งได้มีความอดทนในเบื้องต้น เมื่อเราทำด้วยความสม่ำเสมอ เป็นปฏิบัติที่สม่ำเสมอทำทุกวัน ตื่นขึ้นมานั่งสมาธิ มีโอกาสก็นั่งสมาธิอย่างต่อเนื่องไปทั้งวัน มีการเปลี่ยนอิริยาบถ มีการเดินบ้าง เมื่อเราทำสติดีอย่างต่อเนื่อง ในระหว่างวันที่เราทำงานอยู่ ก็มีสติอยู่ที่จิตของเรา รักษาจิตของเราอยู่ จิตของเราเย็นดีไหม จิตของเราเย็นร้ายไหม มีความโกรธ เกลียด รัก ชัง ไหม เราก็พิจารณา แล้วก็รักษาความเป็นกลางๆ ของจิตไว้

เมื่อเราทำอย่างนี้ได้มากขึ้นแล้ว การนั่งสมาธิ ในตอนเย็นก็ดี ตอนเช้าก็ดี ก็จะสงบระงับได้ง่าย เรียกว่าเรามีการภาวนาอย่างต่อเนื่อง เมื่อเรามีสติอยู่เรียกว่าเรามีการภาวนา เรานั่งอยู่นี้ถ้าเราไม่มีสติ ก็ไม่ใช่เรียกว่าเรื่อง

ของการภาวณา เราเดินทั้งวันแต่ไม่มีสติอยู่นั้นไม่ใช่เรียก
เรื่องของความเพียร ความเพียรนั้นเราก็ต้องเพียรละ
อารมณ์ ละอารมณ์ที่เป็นอกุศล ที่เป็นกุศลก็เจริญไว้
พยายามทำให้เกิด อกุศลที่เกิดขึ้นก็พยายามละไป พยายาม
ไม่ให้เกิด เราจะยืนอยู่ เดินอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่ ก็เรียกว่า
เราทำความเพียร เมื่อเราทำความเพียรอย่างนี้แล้ว เราก็
มาพิจารณาในกองขันธ์นี้เป็นก้อน ซึ่งเป็นก้อนทุกข์ เราไป
แตะตรงไหน ยึดตรงไหนมันก็ทุกข์ทั้งนั้น

ท่านจึงเปรียบเทียบเหมือนกับเป็นก้อนแดงๆ เราไป
แตะตรงส่วนบน ส่วนล่างด้านข้างด้านไหนก็มีความร้อน
จิตนั้นเมื่อไปยึดอยู่ในขันธ์ห้าแล้วก็มีความร้อน มีความ
ทุกข์อยู่ เมื่อมีปัญญาก็พิจารณาคลีคลายลงไปได้ จึงให้เรา
มาฝึกจิตของเราให้แหละ ซึ่งเปรียบเป็นเหมือนกับว่าเป็น
ดอกบัวอยู่หนึ่งดอก มีแก้วมณีอยู่แล้วในดอกบัวนี้ อันนี้
เราก็ต้องอาศัยธรรมะ ให้มีให้เกิดขึ้นในใจ ใจของเรา
สว่างไสว เป็นแก้วมณีที่มีค่าขึ้นมา ที่แรกนั้นก็มิตัวมิตน
มาหุ้มห่อเอาไว้ นั่นเองก็คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน หุ้มห่อ
จิตไว้ อวิชชา ตัณหา อุปาทานนี้ไม่ใช่เป็นสิ่งเดียวกับจิต
ถ้าอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นสิ่งเดียวกับจิตใจ เราไม่

สามารถทำจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสได้ เป็นสิ่งที่จรมายาหลัง
แต่จรมาทอนไหนดมันก็นั่นนานมาแล้วเราพ้นไปได้ อวิชา
ตันทา อุปาทานนี้ มันเกิดขึ้นกับจิตเมื่อไร เมื่อจิตแต่
เดิมนั้นเป็นประภัสสร กิเลสนั้นจรมายาหลัง ถ้าเรามาดู
ในปัจจุบันนี้ ความโลภ ความโกรธ ความหลงนี้ ตอนนี
ไม่มี มันจรมายังไง เข้ามาทางตาบ้าง หู จมูก ลิ้น กาย
มีอารมณ์ที่เข้ามา ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น
ลิ้นสัมผัสรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ด้วยใจ
ตรงปัจจุบันนี้แหละ ถ้าเกิดยินดี กิเลสเกิดขึ้นแล้ว ยินร้าย
เกิดขึ้นแล้ว ถ้าเรามีสติ รู้อยู่ในปัจจุบัน ไม่ยินดีไม่ยินร้าย
เรามาฝึกตรงนี้ ถ้าเราไม่ยินดีไม่ยินร้ายได้ตลอดไปเลย
จิตของเราที่ไม่มีโลภ ไม่มีโกรธ ไม่มีหลงเลย

หลวงพ่อบุญมาท่านเปรียบเทียบกับว่า มะนาวนั้นมีรส
เปรี้ยว แต่ถ้าไม่ได้แต่ละลิ้น เรายังไม่รู้รส เมื่อมะนาวนั้น
มาแต่ละลิ้นเมื่อไร จึงจะมีความรู้สึกรสเปรี้ยว จึงเป็นปัจจุ
ธรรมนั่นเอง กิเลสจะเกิดขึ้น ก็เกิดขึ้นตรงที่มีอายาตนะ
ภายในภายนอกกระทบกันนี้ เราก็จะต้องมาเจริญสติ รักษา
จิตของเราในปัจจุบัน ตรงนี้เป็นหลักสำคัญ เมื่อเรามีความ
เข้าใจ มั่นใจ หลักทางดำเนินปฏิบัตินั้น ตรงไหนจะเป็น

แนวที่ถูกต้อง เพราะในศาสนาพุทธของเรานั้น ก็มีสอนด้วยกันหลายแนวในการปฏิบัติ แท้จริงแล้วก็ย่อเข้ามาอยู่ในเรื่องของจิต เรื่องของสมาธิ เรื่องของปัญญา คือการเจริญมรรค คือการเจริญสติ ก็อยู่ในศีล สมาธิ ปัญญาี่เอง

ประโยชน์ของสมาธิ กับการทำงาน

เรื่องสมาธินี้จึงเป็นประโยชน์ทุกระดับ ถ้าไปถึงแก่น สมาธิเป็นไปเพื่อความรู้อย่างเห็นจริง ถ้ายังไม่ถึงขนาดนั้น ก็เป็นสมาธิเพื่อการทำงาน สมาธิเพื่อการศึกษาเล่าเรียน แล้วก็ให้สงบจิตได้ในวันหนึ่ง คือจิตของเรามีความสงบรวมสติเข้ามาอยู่ที่แห่งเดียวคือลมหายใจ เราจะทราบได้ด้วยตัวเองว่าจิตของเรามีความนิ่ง มีความสงบ ถ้ายังไม่ถึงกับว่านิ่งเลย แต่ก็ความคิดน้อยลง สั่นลง เรายังพอเห็นได้บ้างว่า ถ้าเรามาอยู่กับลมหายใจ อยู่กับพุทโธนี้ มองเห็นความคิดที่วิ่งไปข้างนอกบ้าง แต่เราก็ดึงมาอยู่กับพุทโธลมหายใจ จะมีลักษณะแบบนี้ แต่ถ้าเราไม่ได้ฝึกเลยก็จะวิ่งไปตลอด ไม่เคยนิ่ง หรือไม่เคยรู้จักว่านิ่งเป็นอย่างไร เคยเห็นแต่มันไหลไป ถ้าเราฝึกให้ดีแล้วจิตจะมีความนิ่ง

มีความคิดอยู่ก็ยังไม่อยู่

หลวงพ่อบอกถึงเปรียบเทียบว่า น้ำไหลหนึ่ง เราเคยเห็น
แต่น้ำที่มันไหล กับน้ำที่มันนิ่ง แต่น้ำไหลหนึ่ง เราไม่เคยเห็น
เป็นอุปมาอุปไมยในจิต จิตที่สงบมีความคิดอยู่ก็ตามก็
ยังไม่อยู่ มีความคิดธรรมดา นึกคิดปรุงแต่งจิตยังสงบ
อยู่ได้ มันจะแยกกันได้ ตอนนี้ถ้าเราคิดไป จิตก็วิ่งไปด้วย
เป็นอันเดียวกันเลย จนมองไม่เห็น แต่ถ้าเกิดว่าเราฝึกจิต
ของเราแล้ว จะเห็นว่าจิตหนึ่ง มีความคิดก็ได้ ทำการงาน
ก็ได้ เรียนหนังสือก็ได้ แต่จิตยังไม่อยู่ เกิดประโยชน์
ความทุกข์ก็น้อยลง

จิตสงบแล้วพิจารณา เห็นสภาวธรรม

เมื่อเรามารู้ลมเข้าลมออก จนจิตสงบ พุทโธ ก็หายไป
เหลือแต่มีความรู้ อยู่ที่ลมหายใจ จนละเอียดเข้าไป จนที่สุด
แล้วความรู้สึกนั้น ก็ไม่มาจับที่ลม คงจะมีความรู้สึกที่ใจ
จิตมีความนิ่ง มีความสงบ ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ไม่ไปซ้ายไม่
ไปขวา อยู่หนึ่งๆ มีปิติ มีสุข ก็อยู่ในความนิ่งอันนั้น จิตสงบ
มีพลังงาน เมื่อจิตเริ่มที่จะส่งออกไปข้างนอก เราก็นำกำลัง

ของจิตนั้นนะ มาพิจารณาแยกแยะดูว่า คนเรามีเกิดมีแก่ มีเจ็บมีตายร่างกายนี้ที่ว่าเป็นของเรา นั้นใช่หรือไม่ พิจารณาแล้วจึงให้เห็น เป็นสภาวะธรรมปรากฏขึ้น เป็นดิน ก็ได้ เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลม ปรากฏ ขึ้นมา แล้วก็แตก สลายไป เราจะมีใจเข้าใจ ลึกๆๆ อยู่ทีไร จิต นั้นว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่เรา เพราะเราเข้าใจผิดว่าเป็นเรามานานแล้ว เราคิดก็พอจะรู้ว่าไม่ใช่เรา แต่เราก็ยังละไม่ได้ เราได้ยิน ได้ฟัง เราก็รู้ว่าไม่ใช่เรา แต่เราก็ละความรู้สึกไม่ได้ แต่ เมื่อปัญญาเกิดเพราะการภาวนา เกิดความรู้ขึ้นมาอย่าง แจ่มแจ้ง เหมือนกับว่า เราได้ตัดสินใจ ผู้พิพากษาได้ขึ้นบัลลังก์ ตัดสินคดีความสิ้นสุดลงไปแล้วก็คือศีล สมาธิ ปัญญา มารวมกันขึ้นเป็นมรรคสมังคี ซึ่งขาดลงไปแล้วว่า ร่างกาย นี้ไม่ใช่เราจริงๆ เต็ดขาดลงไป ใจก็รู้สึกบริสุทธิ์หลุดพ้น เห็น หลุดพ้นจากการยึดถือในเบื้องต้น ในความเห็นผิดว่า ร่างกายนี้คือ เรา คือ ของเราเห็นชัดในใจที่ไม่เปลี่ยนไป อีกแล้ว เมื่อใจนี้ไม่ใช่เรา เราแน่นอน ว่ากายนี้ไม่ใช่เรา แน่แน่นอน ใจเห็นชัดอย่างนั้น ความทุกข์ คือ โลก โกรธ หลง ก็น้อยลงไป ก็อาศัยใจตั้งมั่นเป็นสมาธิ การนั่งสมาธิ ภาวนา จึงมีอานิสงส์มากกว่าการทำทานรักษาศีล เพราะเป็น

การทำได้ยากกว่า ทานก็ดี ก็ยังทำง่าย ศีลก็ยิ่งง่ายกว่า สมาธิแต่ศีลก็ยากกว่า คนทำทานมาก แต่คนรักษาศีลมีน้อย คนรักษากันจนวนมาก จะภาวนาให้จิตสงบก็ง่าย คนภาวนาจิตสงบมาก จะให้ได้เห็นธรรมก็ง่าย แต่ก็ไม่เกินความสามารถของพวกเรา ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ อันเป็นชาติอันประเสริฐนี้แหละ ก็ขอให้พยายามชวนชวายปฏิบัติอย่างเช่น องค์พระศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานั้น

ที่พระองค์ทรงเสียสละสร้างบารมีมา สี่ (4) อสงไขยแสนมหากัป คือจำนวนมากนับจำนวนชาติไม่ได้สั่งสมบารมีมา จนเป็นผู้ที่มารื้อภพหรือชาติ ออกจากวัฏสงสารได้ พระองค์แรก และได้วางหลักธรรมคำสั่งสอน เพื่อที่จะให้พวกเรานั้น ให้บริสุทธิ์หลุดพ้น ออกจากความโลภ โกรธหลง หรือการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร ให้จิตเข้าสู่พระบรมสุขคือพระนิพพาน ศาสนาพุทธของเราจึงยกเรื่องทุกข์มาเป็นเบื้องต้นเสียก่อน

ความทุกข์นี้ย่อมให้เกิดสติเกิดปัญญา แต่สุดท้ายแล้วก็จิตจะไปสู่บรมสุขคือพระนิพพาน คือเมื่อมองเห็นว่าภพมนุษย์โลกก็ดี เทวโลกก็ดี พรหมโลกก็ดีนั้น ยังไม่ใช่สุขที่แท้จริง ยังมีทุกข์เจือปนอยู่ จึงพิจารณาละ ความรู้สึที่พอใจ

ในภาพทั้งหลาย ให้หมดลงไป จิตนั้นก็จะเข้าสู่พระนิพพาน
ก็ถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นบรมสุข เมื่อพวกเราได้
มาปฏิบัติเพื่อสู่ความว่างคือนิพพานนั้น เราเป็นที่เราได้อ
ปรารธนาด้วยกันทุกดวง





ฉะนั้นการทำสมาธินี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ต้องพยายามกำหนดจิตของเราให้มีความสงบให้ได้ ข้ามอารมณ์ให้ได้ ข้ามเวทนาให้ได้ ถ้าเราสามารถข้ามเวทนาได้ จิตอยู่เหนือเวทนาได้ บางครั้งเราจะเข้าใจ แยกจากเวทนาได้เราจะเข้าใจ

คำถามคำตอบ

เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

และปรากฏการณ์ในการทำสมาธิ วิปัสสนา

ถาม : ภพมนุษย์เป็นภพที่สามารถปฏิบัติธรรมได้ดีที่สุด
นี้เป็นเพราะเหตุใด

ตอบ : มนุษย์นี้เป็นภพที่มีความสำคัญมากเหมือนกัน
คือพระพุทธเจ้าของเราท่านได้ตั้งสัจจาธิษฐานและได้รับ
พยากรณ์ว่าจะได้เป็นพระพุทธเจ้าพระองค์หนึ่งอนาคต
ก็อยู่ในภพมนุษย์นี้ เมื่อก่อนนั้นท่านก็เป็นลูกสาวของ
กษัตริย์ ตอนนั้นก็สร้างบารมี ยังไม่ได้รับพยากรณ์ แต่กาล
ต่อมาเป็นฤๅษีชื่อว่าสุเมธดาบส ได้รับพยากรณ์ว่าต่อไป
ข้างหน้าจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นศากยสกุลนี้แล้วจะได้
เป็นพระพุทธเจ้าชื่อสมณโคตม นี่ก็อยู่ในภพมนุษย์ อันนี้
เป็นจริงเช่นนั้น แต่ไม่ใช่ว่าในภพเทวดาภพของพรหมนี้
จะปฏิบัติให้ถึงพระนิพพานไม่ได้ สามารถปฏิบัติได้ เกิดเป็น
เทวดาแล้วจะไปสำเร็จในภพเทวดา หรือเป็นพรหมแล้ว
ไปสำเร็จในภพแห่งความเป็นพรหม เข้าสู่พระนิพพาน
นี้ได้ แต่ภพมนุษย์นี้เป็นภพที่เห็นความทุกข์ได้ง่าย สำหรับ

ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติจนเป็นผู้ที่มีกำลังสติปัญญามากแล้ว โลกโกรธหลงนี้ก็เบาบางแล้ว มาเกิดอีกชาติหนึ่ง มองเห็นทุกข์ มองเห็นความแก่ความเจ็บความตายแล้วก็ประพฤติปฏิบัติในธรรมะ ในคำสอนของพระพุทธเจ้าจนจิตสงบ เยือกเย็น จนเกิดสติปัญญา จิตใจก็พ้นทุกข์ขึ้นมาได้ เช่น อย่างพระเถรานุเถระหลายรูปหลายองค์ ท่านก็มีปัญญา เกิดขึ้นมาในใจของท่านด้วยการสร้างสมอบรมมาแล้ว โดยเฉพาะทางภาคอีสาน มาพิจารณาดูแล้วว่าพระเถระเกิดขึ้นทางภาคอีสานเป็นจำนวนมาก ที่ทรงคุณทรงเปี่ยมสูงนี้ เป็นเพราะอะไร? ก็เพราะเห็นทุกข์ได้ง่าย แล้วก็มีความอดทนอดกลั้นใหญ่เป็นสัณเฑาะฏ์ ส่งเสริมในการให้ลูกนั้นได้บวชเพื่อที่จะได้บุญ ให้มีบุญได้ยิ่งๆ ขึ้นไป แม้แต่สมเด็จพระสังฆราชก็เกิดทางจังหวัดกาญจนบุรี เกิดทางต่างจังหวัดนี้มากเลย เพราะอะไร? เพราะพ่อแม่ส่งเสริมให้ได้บวชกันตั้งแต่น้อย ก็ได้พัฒนาคุณสมบัติคุณธรรมให้มีจิตใจที่สูงส่ง

ถาม : สิ่งอะไรที่เรียกว่าญาณ

ตอบ : ญาณ นี่คือ ความรู้ บางครั้งที่จิตของเรามีความสงบ

อาจจะมีความรู้หรือมีความรู้เรื่องราวที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มาปรากฏให้เราเห็นชัดได้ หรือบางครั้งเราจะมีเรื่องราวในอดีตที่เคยเกิดขึ้นมากับเราแล้ว บางครั้งก็เกิดขึ้นมาให้เราเห็นได้ อันนี้เกี่ยวกับเรื่องของญาณ หรือความรู้ หรือบางครั้งนั้นด้วยบุญวาสนาของเราที่เรามีอยู่ จะเกิดกลางสังขารที่เกิดขึ้น มาปรากฏให้เราล่วงหน้าที่จะมาปรากฏขึ้นกับเราได้ อันนี้ก็เป็นไปได้แล้วแต่วาสนาบารมีของแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน บางคนก็มีมาก บางคนก็มีน้อยเป็นธรรมดา แต่เมื่อเรามีความรู้ในเรื่องนี้แล้ว ก็ให้พิจารณาว่าจะเป็นเรื่องจริงไหมอย่างไร ก็พยายามแก้ไขหรือป้องกันไว้ก่อน ถ้าเป็นเรื่องไม่ดีที่จะเกิดขึ้น อันนี้เป็นไปได้เกี่ยวกับเรื่องของจิตที่ได้ฝึกมาดีแล้ว จะปรากฏขึ้นมาในลักษณะนี้ อย่างอาตมาได้ยินได้ฟังมาเมื่อเร็วๆ นี้ ไปพบคุณหมอคนหนึ่ง ชื่อคุณหมออุทัย เมื่อก่อนอยู่โรงพยาบาลศิริราช แล้วก็ย้ายไปทำงานที่โรงพยาบาลสรรพประโยชน์ประสงค์ ที่อุบลฯ คุณหมอนี้ไม่อยากจะเป็นผู้อำนวยการหรอก ก็มาปรึกษาหลวงพ่อบุชา หลวงพ่อก็ว่า อ้าว...คุณหมอ เมื่อถึงคราวเขาให้เป็นก็ลองเป็นดู คุณหมอนี้เป็นหมอศัลย์ คุณหมออุทัยก็เลยรับเป็นผู้อำนวยการ ต่อมาก็มีเจ้าหน้าที่

บางคนทีทุจริต คุณหมอก็ไม่อยากจะทำโทษ ก็เตือนถึงสามครั้ง แล้วก็ต้องให้ออกจากราชการไป ก็เลยมีความทุกข์อยู่ในใจ กลัวว่าเขาจะมาทำร้าย มาฆ่าชีวิตของคุณหมอมีความทุกข์อยู่ ในขณะที่มีความคิดพิจารณาที่มีความทุกข์จนนอนไม่หลับ เอามือกายหน้าผาก แล้วก็มาทำงานที่คลินิก หลวงพ่อชาก็ได้เดินทางไปที่คลินิคนั้น ถามว่าคุณหมอเป็นอย่างไร สบายดีหรือเปล่า คุณหมอก็เกิดความอัศจรรย์ว่า หลวงพ่อทราบได้อย่างไรว่าเรากำลังมีทุกข์ถึงได้มาหาเรา คุณหมอบอกก็ได้เรียนเรื่องที่มีทุกข์อยู่ให้ฟัง หลวงพ่อท่านก็ได้อธิบายให้ฟังว่า เราทำตามหน้าที่ถูกแล้ว ไม่ต้องกลัวอะไร เพียงคำพูดของท่านไม่กี่ประโยค ก็ทำให้คุณหมอพ้นจากความทุกข์อันนั้นไปได้ คุณหมอก็แปลกใจแล้ว ก็เลยถามไปว่า หลวงพ่อทราบได้อย่างไร หลวงพ่อมีความรู้พิเศษที่ยังรู้ความทุกข์ของผมใช่ไหม หลวงพ่อชาก็ตอบว่า อาตมารู้ อาตมาทราบ ปกติแล้วอาตมาไม่ได้พูด แต่เมื่อคุณหมอกถามวันนี้ก็เลยพูดให้ฟังว่า สิ่งนี้เป็นสิ่งที่มีความรู้ได้ ในเรื่องของจิตใจของบุคคลอื่น อันนี้ถ้าฝึกจิตจนได้ถึงระดับแล้วก็จะมีความรู้ได้อย่างนั้น แต่ถ้าไม่ถึงอาจจะมีส่วนสังหารณ์เกิดขึ้นมา หรือเป็นที่เขาเรียกว่า

เหวตามาบอกเป็นความฝันที่ชัดเจน อย่างนี้ก็มีได้ เป็นไปได้
เกิดจากจิตที่สงบ แล้วก็รู้ในเรื่องของอนาคตที่จะเกิดขึ้น
อันนี้ก็เป็นไปได้

ถาม : การฝึกสมาธิให้ได้ผลคือสามารถตั้งสติได้ มี
ความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ทำอะไรอยู่แล้วจะทำให้
เกิดปัญญา นี่ถูกต้องหรือไม่ และถ้าถูกต้อง กว่าจะ
เกิดปัญญาเป็นเรื่องยาก ใช้นาน ทำให้เกิด
ความท้อใจและอาจจะเลิกปฏิบัติได้ อยากจะ
ให้ท่านพระอาจารย์แนะนำวิธีให้กำลังใจและวิธี
ปฏิบัติที่ให้ผลเร็ว

ตอบ : วิธีที่ปฏิบัติให้ผลเร็ว...หลวงปู่ชาเคยตอบว่า...ก็
ไม่ต้องทำอะไร ท่านว่าได้ผลเร็วที่สุดเลย ถ้าปฏิบัติให้
ผลเร็วที่สุด...ไม่ต้องทำอะไร ท่านว่าอย่างนั้น คือปล่อยวาง
ทุกสิ่งทุกอย่างได้แล้วนะ เรียกว่าไม่ต้องทำอะไร ได้ผลเร็ว
แต่คราวนี้ว่าถ้าเราจะฝึกมีความรู้ตัวคือมีสติอยู่ตลอด
เวลานี้ คือการยืนการเดินการนั่งการนอน พยายามทำความรู้
ตัวอยู่ นี่คือการฝึก เมื่อเราฝึกอยู่นี้มันยังไม่รู้ตัวได้ตลอด
เวลาหรอก รู้บ้าง หลงไปบ้าง มีสติบ้าง ขาดสติไปบ้าง

ก็พยายามฝึกไป

ข้อที่ถามว่า ทำให้เกิดปัญญาอย่างไร... เมื่อเรามีสติในปัจจุบัน จิตสงบนิ่งขึ้นมา มันจะเกิดความรู้ขึ้นมาว่า ร่างกายที่เคลื่อนไหวไปมาอยู่ก็ดื้อนี้ เราจะเห็นเหมือนเป็นเหมือนหุ่นยนต์ก็ได้ เหมือนกับว่ามันไม่ใช่ตัวเราเลย เราเห็นปัญญาเกิดขึ้นมาอย่างนั้น ค่อยๆ จะรู้ขึ้นมา หรือเราดูลมหายใจเข้าออกอย่างนี้ละ ถ้าจิตของเรานิ่งแล้วก็จะเกิดความรู้ว่า ร่างกายอยู่ได้ด้วยลมหายใจเท่านั้น ลมหายใจนี้มันดับไปร่างกายนี้ก็ตาย อยู่ไม่ได้ นี่จะเกิดปัญญาขึ้นมา อาศัยเวลา อาศัยทำให้มากเจริญให้มาก จะเกิดปัญญานั้น ปัญญาก็เกิดขึ้นอยู่แล้วละ ในขณะที่เราทำนั้น ปัญญาเกิดแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นให้เรารักษาสติอยู่ในปัจจุบัน เกิดปัญญาในระดับเบื้องต้น ในระดับแรก จนถึงละเอียดสุขุมขึ้นไปมันเป็นการยากสักหน่อย เพราะเป็นการฝืนความรู้สึกของเรา เป็นการทวนกระแสของจิตใจ ถ้าไปตามกระแสแล้วมันง่าย นี่มันทวนกระแสมันก็เป็นเรื่องที่ยาก แต่ไม่เกินกำลังสติปัญญาที่เราจะทำ ถ้าเราทำตั้งแต่อายุนานี้ 20 - 21 ปีนี้ ทำไปอีกถึง 50 ปี เราจะมีกำลังสติปัญญามาก เกิดประโยชน์กับเรามาก

ทีเดียว ถ้าเราเริ่มทำตั้งแต่บัดนี้ ในขณะที่ เราจะเป็นผู้ที่มีสติมีปัญญามาก แม้ว่าจะได้วันละเล็กน้อยก็ตาม แต่ถ้าเราไม่ทำก็เสื่อมถอยไป ถ้าไปทำในวัยกลางคนแล้วก็ได้ผลน้อยไปอีก ทำในวัยชราแล้วก็ได้ยาก สังขารก็ไม่อำนวย เพราะฉะนั้นอยู่ในวัยนี้ ถ้าเราเริ่มทำแล้วตั้งแต่ที่เรามารู้มาฝึกปฏิบัติทั้งก่อนหน้านี้อะไรหรือในวันนี้ก็ตาม ก็จะเกิดประโยชน์มหาศาลแก่พวกเรา

ถาม : ที่พระอาจารย์กล่าวว่า พระองค์หนึ่งสามารถแยกจิตกับอารมณ์ได้ แต่ว่าเมื่อท่านแสดงอารมณ์โกรธ อาการโกรธอย่างรุนแรง อย่างนี้แสดงว่าจิตไม่สามารถกำหนดกายได้ มีแต่อารมณ์ สามารถกำหนดกายได้หรือ

ตอบ : อันนี้ต้องอธิบายให้ฟังสักนิดหนึ่งว่า จิตกับอารมณ์นี้มีลักษณะที่สามารถแยกกันได้ ถ้าเกิดว่าเราปฏิบัติจิตสงบเป็นสมาธิ แม้ว่าเราจะแสดงอารมณ์แห่งความโกรธออกไป คือจิตนี้จะยึดถืออารมณ์รอยเปอร์เซนต์ จะเป็นตัวเราทั้งหมด แต่ถ้าสามารถทำสมาธิขึ้นมาได้นี้ จิตจะแยกออกมาจากอารมณ์นั้นได้รอยเปอร์เซนต์ อารมณ์นี้จะเป็น

อย่างหนึ่ง จิตจะเป็นอย่างหนึ่ง อันนี้แยกโดยสมาธิ ยังไม่
 เกิดปัญญา เมื่อมีความชำนาญในการทำจิตให้สงบได้มาก
 ขึ้นๆ จนชำนาญแล้ว จิตจะรวมเข้ามาอยู่ในอันหนึ่งที่แน่น
 หรือมีความมั่นคงแล้ว แต่อารมณ์นี้คือความคิดที่ดี
 ความนึกที่ดีที่แสดงออกภายในหรือแสดงออกมาข้างนอก
 มันจะเป็นเพียงสักแต่ว่าอารมณ์ จะแยกกันกับจิตโดย
 ลิ่นเชิง ท่านพูดมีลักษณะเหมือนกับว่า เราเอามีดกรีด
 ลงไปในพื้นน้ำในแผ่นน้ำนั้น จะมีรอย แต่อยู่นั้นมันก็จะ
 ดับมันจะหายไปทันทีในขณะที่หมดอารมณ์นั้น จะหมดไป
 ทันทีเลย คืออารมณ์แห่งความโกรธนั้นจะไม่มีช่ออยู่ใน
 จิตใจ อันนี้จะเป็นกายหรือสักแต่ว่าอารมณ์ที่แสดงออก
 อย่างนี้เป็นต้น อย่างอาตมาอยู่กับหลวงพ่อบุชา เคยเห็นท่าน
 แสดงอยู่บ่อยๆ บางทีโมโหเลย หน้าแดงเลย ดุลูกศิษย์
 พระเถรอย่างนี้ แต่เมื่อท่านแสดงออกมาแล้วก็หมดไปเลย
 ท่านก็พูดอีกอารมณ์หนึ่ง ท่านหันมาพูดกับญาติโยมก็มี
 อารมณ์ยิ้มแย้มแจ่มใสเบิกบาน อารมณ์แห่งความโกรธ
 เมื่อคืนนี้ไม่มี คนละอารมณ์กัน เป็นปกติธรรมดา นี่ลักษณะ
 อย่างหนึ่งที่อยู่กับหลวงพ่อบุชาที่เคยเห็นท่าน หรือบางที่ท่าน
 ก็ดุลูกศิษย์รุนแรง ในการเทศนาว่ากล่าวนี้ดูเบาๆ กิเลส

ไม่ค่อยกระตุนเท่าไร ต้องใช้ความรุนแรง ท่านก็เทศน์อย่าง
ดุเดือด อันนี้มีนะ ยิ่งหลวงปู่ชาท่านเทศน์นะ มีคนเคยจะเอา
ปืนมายิงท่าน ท่านเทศน์ไปนี่คนที่นั่งฟังนี้หน้าเขียวเลย ท่านว่า
ถ้าท่านไม่หยุดเทศน์นะเขาจะขาดใจตายเลย ด้วยกำลังจิต
ของท่านที่แรงมาก ท่านต้องคลายกำลังจิตของท่านลงมาๆ
แล้วสีหน้าเขาก็เริ่มดีขึ้นๆ นี่กำลังจิตของท่านแรงมาก
มีลักษณะนั้น นี่ด้วยจิตที่ฝึก จิตที่มีกำลัง หรือบางที
ท่านดูพระของท่าน พระท่านตัวใหญ่ๆ องค์ใหญ่ๆ
นี่ท่านดูนะ ตัวนี้สั่นเลยด้วยกำลังจิตของท่าน ลูกศิษย์นี้
กลัวถึงขั้นสั่นเลย ด้วยกำลังจิตที่รุนแรง เวลาท่านจะสอน
ด้วยธรรมะแล้วก็...เอาจริงเอาจัง ต่อมาในสมัยท่านอายุ
มากๆ แล้ว ท่านก็ผ่อนลงบ้าง ท่านมีความเมตตา ญาติโยม
ไปกราบท่านแล้ว...โอ้ หลวงปู่ชานี้เมตตาจริง ๆ เลย
พูดจาดี แต่ถ้าลูกศิษย์เป็นพระเถรนี้ ท่านเพียงหันไปมอง
แค่สายตา...รีบหลบไปเลย ไม่ต้องพูดทวงวาจา
เพียงหันหน้าไปมองเท่านั้นนะ เอ๊ะ...เราทำอะไรผิดหรือ
เปล่า เรายังไงหรือเปล่า ต้องคิดแล้ว อย่าให้ท่านออกทาง
วาจา เพราะจะรุนแรงมากกว่านั้น อาจารย์ท่านโกรธไหม
คือลูกศิษย์ยอมแล้ว ท่านจะดูจะกล่าวจะว่าอย่างไรยอม

คือไปมอบกายถวายชีวิตให้ท่าน ให้ท่านฝึกให้ท่านหัด อันนี้อยู่ที่จิตว่า สามารถแยกออกจากอารมณ์ได้หรือไม่ ถ้าสามารถแยกออกแล้วอาการที่แสดงออกจะเป็นเพียงสักแต่ว่าโกรธเฉยๆ เป็นอารมณ์เฉยๆ ไม่เกาะกันกับจิต อันนี้สำคัญอันนี้จะดูได้ยากนะ อันนี้ถ้าเกิดเป็นพระที่ท่านถึงแล้ว ถ้ายกเปรียบเทียบเหมือนกับว่าน้ำบนใบบัว ไม่เกาะอยู่บนใบบัวฉันใด จิตนั้นก็เกาะในอารมณ์ทั้งหลายฉันนั้นเหมือนกัน แต่เรายังไม่ถึงนี้ก็อย่าเพิ่งไปลองทำนะ

เมื่อจิตกับอารมณ์แยกจากกัน อารมณ์แห่งความโกรธนั้นมันจะเป็นเพียงนิดเดียวเท่านั้นเองที่ปรากฏขึ้นในจิต จิตของเราจะสงบนิ่งได้เหมือนเดิม จะมีความเย็นสบายอยู่ในจิตของเราเป็นพื้นฐาน อันนั้นเพียงสมาธิที่ยังไม่มากเท่าไร ก็สามารถแสดงอารมณ์เช่นนั้นออกมาได้นิดหน่อย แต่ว่าจิตที่สงบนิ่งเราคุมได้ แต่ผู้ที่มีจิตที่เยือกเย็นหรือสงบแล้วนี่ยิ่งจะแสดงอารมณ์อย่างนี้ได้เป็นปกติเลย จะไม่ข้องเกี่ยวกับจิต จิตจะเป็นอย่างหนึ่ง อารมณ์จะเป็นอย่างหนึ่ง จะแยกออกจากกันได้ 100% ตามส่วนแห่งการปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติได้น้อยก็อาจจะแยกได้ 75% แยกได้ 50% แยกได้ 25% แต่ถ้าเราไม่ฝึกหัดปฏิบัติ

เลย อารมณ์กับจิตจะเข้ากันได้ 100 % จะเป็นอันเดียวกัน
จะเป็นอันเดียวกัน 100% เลย จะเป็นความรู้สึกที่ว่าเรา
100% เพราะฉะนั้นถึงได้ว่าจะต้องละความรู้สึกที่เป็น
ตัวเราลงไปเรื่อยๆ จิตของเราจะแยกออกจากอารมณ์ได้
ทีละน้อยๆ

ถาม : การที่คนเราฝึกการถือศีลและปฏิบัติธรรม แสดงถึง
การเป็นคนมีความอดกลั้น แต่ทำไมบางครั้งการ
แสดงออกนั้นไม่แสดงถึงความอดทนตามที่ปฏิบัติ
ในวัด ถือว่าปฏิบัติธรรมและถือศีลได้ถูกต้องตาม
หลักพระพุทธศาสนาแล้วหรือยัง

ตอบ : อันนี้ต้องเข้าใจว่าบางครั้งที่มาฝึกหัดปฏิบัติธรรม
เราก็สามารถอดกลั้นกิเลสไว้ได้ในบางครั้ง เมื่อมีอารมณ์
เข้ามาแล้ว ความอดทนนั้นก็อดทนไม่ได้ เพราะว่าอะไร
เพราะว่าความโลภความโกรธความหลงนั้นมีอยู่ สติของ
เรานั้นก็มีขอบเขตจำกัดอยู่ แต่ว่าการปฏิบัติทานและศีลนั้น
ปฏิบัติได้ถูกต้องอยู่ แต่ว่าผลแห่งการปฏิบัตินั้นจะค่อยๆ
เป็นไป ไม่ใช่เรามาประพฤติปฏิบัติธรรม... ยิ่งคนเข้ามา
วัดนี้ยิ่งโดนเยาะเลย เอ...เห็นคนนั้นเข้ามาวัดแล้วทำไมยัง

โกรธอยู่เยอะเลย คนนั้นเมื่อยังไม่ได้ เข้าวัดก็ยังไม่แสดงความโกรธออกมาเท่าไร อย่างนี้เป็นต้น ก็เป็นธรรมดาว่าเมื่อมาประพฤติปฏิบัติมาเจริญสตินี้ อันนี้ก็สิ่งที่ดีเป็นบุญเป็นกุศลแล้ว แต่ว่าสตินั้นยังไม่ต่อเนื่อง บางครั้งความอดทนนั้นเมื่อเจออารมณ์เข้ามา สตินั้นก็อาจจะแตกได้เหมือนกันนะ ก็ต้องสำรวจใหม่ ตั้งใจใหม่ ผึกหัดอบรมใหม่ อานิสงส์แห่งการปฏิบัตินั้นจะค่อยๆ ส่งผลไปที่ละน้อยๆ จนมีอานิสงส์มากขึ้นๆ

ถาม : การนั่งสมาธินี้ทำให้เกิดความสงบ แต่ยังไม่สามารถตัดกิเลสให้หมดสิ้นไปได้ ทำอย่างไรเพื่อให้เกิดปัญญาไปสู่การดับทุกข์ที่แท้จริง แล้วการนั่งสมาธิ นอกจากการกระทำจิตให้สงบแล้ว สามารถนำหลักธรรมมาคิดวิเคราะห์ได้ด้วยหรือไม่

ตอบ : อันนี้ได้ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การยืน... นี้ทำให้สงบได้ ถึงจะยังไม่หมดกิเลสก็สงบจิต แล้วในขณะที่จิตสงบนั้น บางครั้งจะเกิดความรู้สึกรู้ขึ้นมา พิจารณาเกิดปัญญาจะทำให้จิตของเราละโลก ละโกรธ ละหลงไปได้ ที่ละเล็กทีละน้อย เป็นทางดำเนินที่จะให้เราพ้นทุกข์ได้

แม้ว่าจะไม่ใช่ชาตินี้ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยในชาติต่อๆ ไป
สะสมอบรมวาสนาบาร์มีต่อไปนั่นเอง และเกิดประโยชน์มาก
ยกเว้นนอนสมาธินี้ต้องระวังหน่อย...มันจะหลับ

ถาม : สัจบาร์มีทำอะไร มีอานิสงส์อย่างไร มาวัดครั้งนี้
ต้องอาศัยความอดทนระดับหนึ่ง จะมีอานิสงส์
ให้มีความอดทนมากขึ้นบ้างหรือไม่ ขอกราบขอบ
พระคุณท่านอาจารย์

ตอบ : สัจบาร์มีนี้ก็คือความตั้งอธิษฐานจิตในการที่เรา
ทำความดี เรามีสัจบาร์มี พระพุทธเจ้าของเราก็มีนะ
บาร์มีสิบ ทั้งสิบนี้ มีการให้ทาน การสมาทานศีล การเจริญ
เมตตา มีวิริยะบาร์มี.....สัจบาร์มีนี้พระพุทธเจ้าก็
ต้องทำ นี่เป็นบาร์มีอันหนึ่งที่ทำให้เกิดกำลังจิตที่สูง ถ้า
สัจจะนี้อ่อน...บาร์มีไม่เต็ม...เป็นพระพุทธเจ้าไม่ได้
ถ้าตั้งสัจจะอะไรแล้ว...มันคง อย่างท่านนั่งสมาธิก่อน
ที่จะตรัสรู้ นั้น ท่านตั้งสัจบาร์มีว่า ถ้าในคืนนี้เรานั่งสมาธิ
ครั้งนี้แล้ว ไม่บรรลुซึ่งคุณธรรมความดีเกิดขึ้นแก่เราแล้ว
จะไม่ขอลุกจากอาสนะนี้ นี่ตั้งสัจจาธิษฐานเป็นปรมาตถ
บาร์มี ยอมตาย แม่เนื้อและเลือดในสรีระนี้จะเหือดแห้งไป

ก็ตามที่ ตั้งสัจจبارมีนี้ มีอานิสงส์อย่างไร?... อานิสงส์สูงสุด
 นี้ก็ทำให้พ้นทุกข์ได้ อานิสงส์รองลงมานั้นก็อาจทำให้เป็น
 คนดีมีศีลธรรม เป็นกัลยาณชนได้ เป็นคนดีได้ อย่างเรา
 มีเล่ห์นอบายมุข เราก็ตั้งสัจจะเลิก เราก็กลับมาสู่กลายเป็น
 คนดีได้ มาสู่ทางที่สบายได้ นี่สัจจبارมีก็มีอานิสงส์อย่างนี้
 แต่ต้องเป็นสัจจะในทางความดีนะ ไม่ใช่สัจจะว่าคนนี้
 ดีหัวเราดำเรา เราตั้งสัจจะไว้ว่าใครดำเรานี้ เราจะตั้งสัจจะ
 ดำตอบ อันนี้ไม่ใช่อย่างนั้น ความอดทนนี้เป็นคุณธรรม
 ของนักปราชญ์ของบัณฑิต ความอดทนอดกลั้น หิวข้าว
 ตอนเย็นก็อดทนไว้ ยุ้งกัณฑ์อดทนไว้ ไม่สะดวกสบาย
 ทุกสิ่งทุกอย่าง เราก็ต้องอดทน นี่มีอานิสงส์เกิดสติปัญญา
 เห็นความทุกข์ เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นมาทำให้เกิดปัญญา
 เกิดสติเกิดปัญญาขึ้นมาได้สอนตัวเราเอง เราได้ฝึกได้หัด
 มีอานิสงส์ตั้งแต่ในข้อต้นๆ ขึ้นไปนั้นแหละจนมีอานิสงส์มาก

ถาม : ผู้ที่ไม่ได้คิดปฏิบัติธรรมเป็นอรหัตต์ ต่อมาเกิด
จะปฏิบัติธรรมให้ได้ธรรมขั้นสูงสุด จะต้องใช้เวลา
สั่งสมความดี ความเพียรนานเท่าใด

ตอบ : อันนี้จะนับว่านานเท่าใดไม่ได้ ต้องมีบารมีเต็ม คีล
ทาน ภาวนา ปัญญา ลัทธิจะ อธิษฐานบารมีเต็ม โดยจะ
เต็มตอนไหนไม่รู้ แต่จะต้องทำมาก ๆ ทำในชาติปัจจุบัน
เมื่อเรามีโอกาสแล้วในชาติปัจจุบัน เมื่อรู้ธรรมะแล้วก็
พยายามทำ

ถาม : เรียนถามท่านอาจารย์ครับ เคยนั่งสมาธิในห้องมืด
แล้วมีอาการตัวเบาขึ้น เห็นแสงสว่างขึ้นมา อยาก
ทราบว่าเป็นหรือไม่เห็นคืออะไร ใช้เกิดแสงทิพย์หรือไม่

ตอบ : เวลาเรานั่งกำหนดจิต บางครั้งเห็นแสงสว่างรอบตัว
นึกขึ้นมาเห็นใหม่บางครั้งนั่นคือ กายเบา จิตเบา มีสมาธิ
มีอาการของสมาธิ เป็นอาการของจิตในระดับหนึ่ง
คืออาการของจิตมีสมาธิ

ถาม : เคยได้ยินมาว่า "นั่งสมาธิแล้วเห็นภาพที่หน้ากลัว"
ควรทำอย่างไรดี

ตอบ : เมื่อนักปฏิบัติภาวนาจิตสงบ มันจะมีความรู้ ความเห็น
ในนิมิตที่ปรากฏขึ้นมาได้ แต่ถ้ากำลังในสมาธิดี การเห็นภาพ
ที่หน้ากลัวจะนำมาพิจารณาเป็นธรรมะได้ ในบางครั้งการเห็น
ภาพที่หน้ากลัวนั้น อาจเห็นได้ในสภาวะจิตอ่อนหรือใกล้
จะหลับ สติปัญญาไม่พอจะเกิดความรู้สึกกลัวขึ้นมา เมื่อ
ลืมตาขึ้นมาแล้วก็จะหายไป ก็ให้นั่งนึกถึงบารมีของพระ
พุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเราจะนั่งสมาธิภาวนา และ
ทำจิตให้สงบ อย่าได้เกิดอันตรายกับเราและแผ่เมตตา
จะเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้จิตของเรากระทบกระเทือน
กับสิ่งที่หน้ากลัวนั้น

ถาม : การบรรลุธรรมทางศาสนา จำเป็นต้องบวชเสมอ
ไปหรือไม่ คนธรรมดาสามารถฝึกจิตถึงขั้นนั้นได้
หรือไม่

ตอบ : คนส่วนมากก็มีบ้างที่ฝึกจิตถึงขั้นนั้น แต่ส่วนใหญ่
เมื่อถึงขั้นนั้นแล้วจะมีการแสวงหาในรูปของบรรพชิต

ถาม : มีอะไรบ้างที่สามารถแบ่งถึงว่าเราบรรลุธรรมะขั้นต่างๆ ได้บ้างแล้ว

ตอบ : การที่เราจะรู้ว่าเราอยู่ในขั้นไหนอย่างไร ในพุทธศาสนา บอกว่าธรรมะเป็นปัจจัยตัดตั้ง คือผู้รู้พึงรู้ได้ เฉพาะตัวเอง กว่าที่จะไปถึงจุดนั้นได้ก็จะมีความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลง ทั้งจิตใจและหลายสิ่งหลายอย่าง เช่นเหมือนการกินอาหาร เพื่อนจะไม่รู้ว่าเราใกล้อิ่ม หรืออิ่มแล้ว แต่เมื่อเราอิ่มเราจะรู้เอง จิตที่ไม่มีสมาธิ เมื่อสมาธิก็จะรู้เองที่ละเล็กทีละน้อย

ถาม : การปล่อยวางมีวิธีการอย่างไรครับ

ตอบ : ความปล่อยวางในพระพุทธานุศาสนานี้ ก็คือเมื่อเป็นสุข ก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี ปรากฏขึ้นในใจ โดยจะเห็นว่าความสุขที่เกิดขึ้นมากๆ นั้น ถ้าไม่มีสติปัญญา รักษาแล้ว ก็จะทำให้ใจของเราเสียไปได้ ความทุกข์มากๆ เมื่อมีความสุข ความทุกข์ทั้ง 2 นี้ พระพุทธเจ้ายังสอนว่า เป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา หากต้องปล่อยวางในอารมณ์ทั้ง 2 จิตใจเราจะสงบ เมื่อเราได้ ลาภ ยศ สรรเสริญก็ดี เราก็จะมีความสุข มีสติ และเราก็ปล่อยวาง เมื่อเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ได้รับนิทาทุกข์ รู้จักแล้วเป็นทุกข์ เราก็ปล่อยวาง เห็นอารมณ์ทั้ง 2 นี้เป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา ใจเราจะเป็นสุข ไม่วุ่นวาย

ถาม : ในการทำสมาธิ เราจะรู้ได้อย่างไรว่าจิตของเราสงบแล้วหรือยัง และจะอย่างไรที่จะกำจัดนิวรณ์

ตอบ : นิวรณ์ห้านี้ก็คือความง่วง ความฟุ้งซ่าน ความลังเล สงสัย ความหงุดหงิดใจ ความโกรธความพยาบาท ลักษณะนี้ และก็ความยินดี ที่ว่านิวรณ์ทั้งห้าเป็นอุปายหรือว่าเป็นเครื่องที่จะกั้นไม่ให้ใจของเราเกิดสมาธิ คราวนี้เมื่อเรารู้ลมหายใจเข้าออก หรือภาวนาหายใจเข้า "พุท" หายใจออก "โธ" ทำให้สงบ ถ้าจิตของเราเริ่มมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก อยู่กับคำว่า "พุทโธ" ในเบื้องต้นนี้ก็เริ่มสงบโดยยกลมหายใจขึ้นมาเป็นอารมณ์ เมื่อสติของเรามาต่อเนื่องขึ้นมา ความสงบมากขึ้น ความฟุ้งซ่านก็จะน้อยลงไป นิวรณ์ทั้งหลายมันก็จะน้อยลงไปๆ จิตเข้ามาสงบจะมีความรู้สึกที่มีปีติปรากฏขึ้นมาในความรู้สึกของเรา ปีติอย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏขึ้นมา เช่นอาจจะมีความเย็นในจิต หรือว่ากายเบาจิตเบาสงบขึ้นมา นี่จิตเข้ามาสงบรวมเข้ามาแล้ว มีความสุขจากมีปีติมีความสุขใจก็สงบนิ่งไม่มีความนึกคิดปรุงแต่งไปไหน อยู่รวมเข้ามานี้เราก็คouldรู้ได้ในความรู้สึกของเรา เริ่มต้นตั้งแต่ว่าความสงบน้อยๆ ขึ้นมาเสียก่อน

ถาม : ถ้าเราฝึกปฏิบัติสมาธิเป็นประจำจนจิตเป็นสมาธิแล้ว เราจะสามารถทราบเหตุการณ์ล่วงหน้าได้หรือไม่
บางคนบอกว่า บางคนจะเรียกอย่างนี้ว่า มีลางสังหรณ์

ตอบ : คือลางสังหรณ์นี้บางที่ไม่ต้องใช้สมาธิมาก อาจจะอยู่ในที่อาตมาเคยว่า มันอยู่ในช่วงจังหวะที่คนเราเห็นจิตวิญญานได้ จะมีความรู้สึกในลักษณะนั้นว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น หรืออาจจะมึญญาวิสาขารมย์ที่เกี่ยวข้องกันกับเทวดาทั้งหลาย เขาจะส่งข้อมูลข่าวสารมาบอกให้เรา เมื่อเราทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้ มีการเกี่ยวข้องกันเมื่อเขามีอะไร เขาจะมาบอกมาเตือนอย่างนี้เป็นต้น อาจจะเตือนในความรู้สึกในปัจจุบัน หรือเตือนได้ในขณะที่จิตของเราสงบอยู่สมาธิหรืออยู่ในความฝัน เป็นนิมิตหมายมาบอกให้ แต่ว่าถ้าจิตของเราฝึกโดยสมาธิที่มีความมั่นคง โดยกำลังสมาธิที่มีความหนักแน่นมากๆ และก็ฝึกในความรู้ความเห็นที่จะไปรู้ในอนาคตหรือรู้ในอดีต อันนี้มันก็มีอยู่ในการฝึกที่เรียกว่าปุพเพนิวาสานุสสติญาณ...รู้อดีตได้อนาคตตั้งสัญญา...รู้อนาคตได้ อย่างพระพุทธเจ้าของเราในพุทธญาณของท่านรู้ในอนาคตนี่จะเป็นหนึ่ง จะเป็นหนึ่งที่ไม่มีสอง คือสามารถพยากรณ์ได้เลย จากเป็นร้อยปี

หาร้อยปี ห้าพันปีนี้ ท่านจะมองไปได้ทะเลลุเลย ไม่มีอะไร
ที่จะขัดขวางในญาณของท่านได้ ของพระพุทธเจ้า หรือ
อดีตที่ผ่านมาแล้วสามารถมองได้ทะลุไปหมดเลย ที่เกิดขึ้น
มาตั้งแต่ในสมัยพระพุทธเจ้าพระองค์หนึ่งพระองค์ใด
นี้เกิดจากบารมีธรรมที่ฝึกในเรื่องของสมาธิจนชำนาญ บวก
กับความบริสุทธิ์ของท่าน จะไม่มีอะไรที่จะขัดขวางในความรู้
เห็นของพระพุทธเจ้าของเรา จะเห็นได้ชัดหมด จะเห็นได้ว่า
คำพยากรณ์ของท่านไม่มีผิด

ถาม : ที่กล่าวว่าการภาวนาจะทำให้เกิดปัญญา แล้วเราจะ
ภาวนาอย่างไร แล้วการอธิษฐานกับการภาวนานั้น
เหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร

ตอบ : การภาวนานี้คือการทำจิตของเราให้เจริญขึ้น มีทั้ง
ศีล มีทั้งสมาธิ มีปัญญา เมื่อจิตของเรามีความสงบนิ่ง
หรือเราอยู่ในสภาวะที่สงบภายนอก เราอยู่ในป่า เราอยู่
ในวัดที่สงบ เมื่อเราทำจิตของเราให้สงบนิ่งขึ้นมา ในขณะ
ที่จิตของเราสงบนิ่งนั้น บางครั้งจะมีความรู้ที่เกิดจากความ
นิ่งนั้นขึ้นมา เกิดความเข้าใจขึ้นมาสะดุดขึ้นมาในใจ เห็น
ไปไม่ร่วงหล่นขึ้นมา เราก็อาจจะมองเห็นเป็นธรรมะว่า

สังขารนี้ ไบไม้มันก็มีไบอ่อน ไบสีเขียว ไบสีแก มัน
 ล่องหล่นไปได้ทั้งนั้นนะ เกิดความรู้สึกในชีวิตขึ้นมาว่า
 โอ...ชีวิตของเราไม่แน่นอน เปรียบเหมือนกับไบไม้
 อย่างนี้ เกิดความรู้และความเข้าใจ อย่างเรื่องพระมหา
 ชนก...ท่านเห็นต้นมะม่วงที่มีผลตกมากมาย มีคนทำลาย
 ก็น้อมคิดไปว่า ในสิ่งที่พระองค์เป็นอยู่ มีความเป็นอยู่ใน
 ลาก ในยศ สรรเสริญทั้งหลาย ก็มีคนที่จ้องจะทำลาย
 เกิดสติปัญญาขึ้นมาในขณะนั้น จิตที่สงบหรือมีบารมีแล้ว
 ก็จะเข้าใจหรือเห็นชัดขึ้นมา หรือแม้ว่าจิตสงบนี้เราค้นคว้า
 ในเรื่องของความรู้ในทางด้านโลก อย่างการปรุงยาที่ดี หรือ
 การค้นคว้าวิชาต่างๆ ก็ดี ก็จะทำให้เกิดความรู้มาได้เหมือนกัน
 ในวิชาการทั้งหลายนั้น แต่ถ้านำเอาความรู้นั้นมาพิจารณาอยู่
 ในแง่ของธรรมะ ก็จะเกิดความเข้าใจในธรรมะอย่างมี
 ความแจ่มแจ้งขึ้นมา ปัญญาเกิดจากความสงบ คราวนี้
 อธิษฐานจิต การอธิษฐานนี้เป็นการตั้งใจ ถ้าเป็นสัจจะเป็น
 ความจริงใจตามที่เราได้อธิษฐานนั้น เมื่อเราได้อธิษฐาน
 บารมีของเราที่ตั้งไว้ว่า อย่างว่าเราจะมาถือศีลกี่วัน เราจะ
 ภาวนากี่วันก็อธิษฐานจิตของเราให้มีความมั่นคง เราจะ
 ต้องทำตามนี้ให้ได้ นี่เป็นสิ่งที่มีความดีแล้ว อย่างนี้ก็ต้อง

มุงไว้ มันจะเป็นหนึ่งในบารมีสิบที่จะบำเพ็ญ ตั้งแต่ว่าเป็นบารมีธรรมดา หรือว่าบารมีที่มีการเข้มข้น หรือเป็นบารมีที่ถึงกับเป็นปรมาตถบารมี อย่างพระพุทธเจ้าของเราเห็นไหม ท่านนั่งครั้งสุดท้าย นั่งที่ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์บำเพ็ญมาแล้ว อุดพระกระยาหารมาแล้ว บำเพ็ญมาถึงหกปีแล้วยังไม่ได้บรรลุ ฌานสมาบัติชั้นสูงได้มาหมดแล้ว ไม่มีใครที่จะทุกข์ทรมานหรือบำเพ็ญได้มากกว่านี้แล้ว พระองค์ก็ทำมาหมดแต่ก็ยังไม่ได้นึกถึงบารมีเก่าที่เคยนั่งสมาธิแล้วจิตสงบในสมัยเป็นเด็ก ได้ฌานจิตสงบหนึ่งคงจะเป็นวิธีนี้ พิจารณาครบถ้วนแล้วอธิษฐานบารมีในใจเลยว่า ในการนั่งในครั้งนี้ แม้ว่าจะเลือด เนื้อ เอ็น กระดูกทั้งหลายจะหมดไปก็ตามที จะตายก็ตามที...ก็จะยอมตายในการนั่งครั้งนี้ ตั้งสัจจะอธิษฐานในขณะนั้น ยอมที่จะเสียสละชีวิต จิตก็ตั้งลงสงบ บารมีของพระองค์ก็มารวมเต็ม เรียกว่าเป็นอธิษฐานบารมีของท่าน หรือในครั้งที่ท่านลอยเถา ลอดเถาที่นี่ก็เป็นอธิษฐานบารมีเหมือนกัน บารมีที่ท่านทำไว้ เถาทองคำที่ลอยไปแล้วนั้นก็ลอยไปเหนือน้ำ ด้วยเป็นบุญฤทธิ์อิทธิฤทธิ์ของท่าน

ถาม : มีวิธีการพิจารณาให้เห็นทุกข์ได้อย่างไร จึงจะเกิดความเบื่อหน่ายอย่างจริงจัง เพราะทุกวันนี้พอเห็นทุกข์ก็จะเห็นทุกข์เฉพาะครั้งคราว พอเวลาผ่านไปแล้วก็ลืมจนกว่าจะเจอทุกข์ใหม่

ตอบ : อันนี้ก็ให้เราคอยพิจารณา ที่ว่าเมื่อเราดูลมหายใจเข้าออก ทำจิตให้สงบ ก็พิจารณายกพิจารณาในสังขารร่างกายนี้ขึ้นมา ให้เห็นสังขารร่างกายนี้เป็นก้อนทุกข์หรือกองทุกข์ที่ปรากฏขึ้น เราต้องหมั่นพิจารณาเสมอ ตอนเช้าเราต้องรับประทานอาหาร...เราก็ต้องแก้ทุกข์แล้ว ตอนกลางวันเราต้องรับประทาน ตอนเย็นเราต้องฉันน้ำปานะ ร่างกายนี้ก็ต้องพักผ่อน ไม่พักผ่อนก็เป็นทุกข์ต่างๆ หรือโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นก็เป็นทุกข์ขึ้นมา หรือว่าทุกข์อยู่ในจิตใจ ทุกข์เพราะอุปาทานความยึดถือ ทุกข์ทั้งทางกายทางใจ เราก็พิจารณาอยู่เสมอ เมื่อจิตของเรามีอารมณ์ที่สงบ เราก็พิจารณา หรือจะพิจารณาความทุกข์นี้เป็นอารมณ์ให้จิตเข้าสู่ความสงบก็ได้ ต้องพยายามหมั่นพิจารณาอยู่เสมอ มีความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมดา ยกขึ้นมาพิจารณา ให้เห็นหรือให้รู้ชัดในความเป็นจริง หรือเราจะนั่งนานๆ เดินนานๆ ยืนนานๆ ให้เกิด

ความรู้สึกที่มันเป็นทุกข์ปรากฏขึ้นมา และก็ถือเอาอารมณ์อันนั้นเป็นอารมณ์ที่ให้เราพิจารณา โดยที่เราไม่หนีในอารมณ์นั้นหรือไม่เปลี่ยนในอารมณ์นั้น

ถาม : ขอคำแนะนำในการพิจารณาทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นในที่นั่น ที่นั่น เพราะเวลามีทุกข์เวทนานั้นนานๆ เกิดอาการดังกล่าวจะสู้ไม่ไหว แต่ก็อยากจะเลิกทำ

ตอบ : มันจะเป็นความรู้สึกอย่างนั้น หลวงพ่อชาที่เคยสอน พระภิกษุสามเณรให้ประพฤติปฏิบัติ ท่านว่าลองอดทนดู บางที่ทุกข์เวทนามันเกิดขึ้นมามากๆ เราอดทนไว้ มันก็จะค่อยๆ ลงไปอีก และจะเกิดขึ้นมาอีก บางครั้งจนว่าเราจะทนไม่ไหว มันจะขาดมันจะตาย เมื่อเราฝึกไปมากๆ กำลังจิตของเรามีความเข้มแข็ง พิจารณาในทุกข์เวทนานั้นได้ว่า ทุกข์เวทนาอยู่ที่ไหน อยู่ที่กายอยู่ที่กระดูกไหม คนตายมีเวทนาไหม เมื่อจิตของเราสงบอยู่ก็จะเกิดสติปัญญาที่จะต่อสู้กับทุกข์เวทนานั้น ถ้าเกิดว่ามันไม่มีทางที่จะเลือกได้ เมื่อเรามีความอดทนเอาไว้ จิตก็ต้องพยายามค้นคว้าหาหนทางที่จะถอดถอนอุปาทานออกจากจิตใจ ก็จะเกิดสติเกิดปัญญาขึ้นมา แยกจิตออกจากเวทนานั้นได้ในบางครั้ง

เราก็ฝึกอย่างนั้น ฝึกให้จิตของเรามีลักษณะที่มีความ
เข้มแข็งมีความอดทน หรือพระท่านบางที่อดทนต่อสู้กับ
ความหนาว นั่งสมาธิเข้าไปแล้วไม่หนาว สู้กับความหนาวนั้น
ได้ พิจารณาได้ แต่ว่าบางครั้งออกจากสมาธิมาแล้วร่างกาย
กระทบกับในลักษณะอากาศแล้วก็อาจจะป่วยไข้ไปบ้าง
แต่ว่าในลักษณะของจิตแล้วก็จะรู้เท่าทันในสังขาร รู้เท่าทัน
ในการปรุงแต่งที่จะให้เราเปลี่ยนความรู้สึกเปลี่ยนอริยาบถ
อย่างนั้นเราก็จะไม่อดทน แต่ถ้าเราได้พยายามในการนั่ง
นานๆ ยืนนานๆ เดินนานๆ จิตของเราก็จะมีคุณสมบัติ
ที่มีความอดทนได้สูงขึ้นมา

ถาม : มาวัดอยากได้นุญ แต่ก็รู้สึว่าต้องสู้กับอุปสรรค
หลายอย่าง อีกใจก็คิดว่ายังมีเวลาอีกตั้งเยอะ ขอยอม
ให้ท่านอาจารย์ทำความดีไปก่อน แต่อาจารย์บอกว่า
อยากเรียนหนังสือเก่งๆ ก็ต้องทำสมาธิ กราบขอคำ
แนะนำจากท่านอาจารย์

ตอบ : คือพูดถึงในชีวิต ถ้าเราอยู่ในวัยนี้วัยที่ 17-20 ปี
ก็เป็นวัยที่กำลังเจริญ กำลังมุ่งมั่นในการศึกษาเล่าเรียนอยู่
มีอยู่ครั้งหนึ่งอาตมาไปเยี่ยมโยมหมอบเป็นทันตแพทย์

สามีก็เป็นหมอเหมือนกัน และก็มีลูกน้อยๆ อยู่คนหนึ่ง ตั้งแต่ว่างเรียนหนังสือมา แล้วก็เรียนจบพอเรียนจบก็เป็นหมอ ก็จะทำงานระหว่างคลินิกกับโรง อย่างไม่มีเวลาได้ศึกษาธรรมะ อยู่มาวันหนึ่งโยมหมอผู้หญิงก็เป็นมะเร็ง ก็พยายามรักษาชีวิตเอาไว้ ไปทั้งเมืองจีนกลับมาก็ไม่หาย ในที่สุดก็ตาย อาตมาได้นำหนังสือธรรมะไปให้ศึกษาถึงตอนนั้นว่านอนอยู่ที่บนเตียงแล้ว พอได้อ่านหนังสือธรรมะก็น้ำตาไหล ว่าในชีวิตที่ผ่านมา ยังไม่เคยได้สนใจในเรื่องของจิตใจเลย และก็ไม่ได้คิดว่าชีวิตจะมาจบลงหรือเจ็บไข้ได้ป่วยในขณะที่อายุยังไม่มาก ก็ยังมีลูกเล็กๆ อยู่ นี่พูดถึงว่าชีวิตของคนไม่แน่นอน ไม่ใช่เราอายุยืนไปทุกคน บางคนก็เสียชีวิตตอนกลางคนก็มี ตอนอายุไม่มากก็มี บางคนก็เรียนจบแล้วใหม่ๆ จลองปริญญา ตายไปก็มีต่างๆ นี่ไม่แน่ ซึ่งมันก็ฝ่าฝืนกับความรู้สึกรู้สึกของเราที่กำลังจะศึกษาเล่าเรียนหรือทำความเจริญก้าวหน้า ก็อันนี้ให้เป็นวิสัยปัจจัยเอาไว้ อยู่ว่าวันหนึ่งเรามีปัญหา เรามีความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เราจะได้มีหนทางในทางพุทธศาสนาที่จะพอแก้ไขได้ในใจของเรา ซึ่งมันก็ฝ่าฝืนทุกอย่างมาปฏิบัติฝ่าฝืนความรู้สึกจะต้องมาอดทน ซึ่งเราก็ไม่เคยมี

ความลำบาก มีพ่อแม่แม่มาคอยเลี้ยง คอยส่งเรียนหนังสือ ไม่เคยลำบากในการดำเนินชีวิตของเรา呢 แต่ถ้าเราเคยได้ ผูกเอาไว้ มันก็จะเป็นบารมีหรือบุญของเรา ถ้าต่อมาเมื่อ ถึงโอกาสถึงเวลาเรามีความสนใจธรรมะ จะได้มีหนทางใน การปฏิบัติ

ถาม : การปฏิบัติธรรมโดยมุ่งหวังนิพพาน เป็นสิ่งที่ ถูกต้องหรือไม่ ตกลงว่านิพพานเป็นจุดมุ่งหมาย ของการปฏิบัติ หรือเมื่อปฏิบัติแล้ว จึงได้ผลพลอย ได้เป็นนิพพาน

ตอบ : นิพพานนี้เป็นภาษาบาลี แปลว่า ความเย็น แต่ ความโลภ โกรธ หลง นี้เป็นความร้อน ถ้ามีไม่ มากเราก็ คุมได้ ถ้ามีมากๆ เข้ามีความโกรธมากๆ ขึ้นมันก็ร้อน มีความโลภมากๆ ก็ร้อน มีความหลงมากๆ ก็ร้อน นิพพานแปลว่าความเย็น เมื่อเราละโลภ ละโกรธละ หลงได้ นิพพานก็จะเกิดขึ้น ในใจของเรา ในหลักพุทธ ศาสนาเราสร้างชาติทุกอย่างนั้น เราละโลภโกรธหลง ก็เป็นนิพพานแล้ว เป็นแก่นคำสอนของพระพุทธเจ้า เริ่มต้นด้วยการให้ทาน การสมาทานศีล การปฏิบัติสมาธิ

จิตของเราจะสงบขึ้นมาตามลำดับจนถึงว่าปัญญา ปัญญาในที่นี้จากเรามีความเห็นว่าเป็นเรา นี่ของเรา ปัญญาในทางพุทธศาสนาจะมองในลักษณะให้เห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งก็เป็นลักษณะอย่างนั้นจริงๆ นี่เรียกว่าเราเข้าใจในธรรมะที่ลึกซึ้ง เราก็มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้ แต่ว่าอยู่ด้วยปัญญา จะมีลาภ มียศ มีสรรเสริญสุข ก็รู้จัก ก็มีปัญญา ดีใจก็รู้จักแล้วก็วางไว้ บางครั้งเสียใจก็รู้จักก็วางไว้ มีสติปัญญารู้เท่าทันในโลกธรรม ที่เกี่ยวข้องกับเราในเบื้องต้นถ้าเราได้อย่างนี้ ก็เรียกว่า เราจะมีศรัทธาในพระพุทธศาสนาได้ ความมั่นคง

ถาม : ระหว่างการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ การทำแบบไหนจะดีกว่ากัน

ตอบ : อันนี้จะเป็นลักษณะของนิสัยปัจจัย บางคนนั้นเดินจงกรมแล้วสงบได้ง่าย ให้เดินจงกรมมากๆ บางคนเดินแล้วฟุ้งซ่าน นั่งสมาธิสงบง่ายก็ให้นั่งมากๆ อันนี้แล้วแต่จริตหรือวาสนาของแต่ละคน ของนักปฏิบัติซึ่งแตกต่างกัน

ถาม : อยากทราบว่า การนั่งวิปัสสนากรรมฐานสามารถ
แก้กรรม ได้จริงหรือไม่ และสามารถอุทิศส่วนบุญ
ให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วได้จริงหรือไม่

ตอบ : การนั่งวิปัสสนากรรมฐานนี้ เหมือนกับเราสร้างกุศล
สร้างกุศลที่ดี ที่ยิ่งใหญ่ กรรมเดิมนี้อาจมีอยู่ไม่ได้ ไปแก้
กรรมหรอก แต่ว่ากรรมใหม่ที่เรสร้างมากขึ้นมากขึ้นนะ
กรรมเดิมนี่ที่จะให้ผลเราไปในอันดับแรก ถ้าเรามีกรรม
ไม่ดี จะให้ผลเราไปสู่อบายภูมิ ถ้าเราเจริญสมาธิภาวนา
ได้ถึงระดับหนึ่งแล้วนี้ กรรมที่จะชักนำเราไปสู่ทางที่ไม่ดี
จะไม่เกิด เพราะว่ากรรมที่ไม่ดีจะมีอยู่ในใจจะเป็นเหตุ
ให้เราเกิดกรรมทำกรรม มีกิเลสที่ทำให้ทำกรรมต่อไป สมมติ
ว่าเราเล่นการพนัน เราดื่มเหล้าอยู่เสมอ ต่อมาเราสร้างศีล
สมาธิ ปัญญา ให้เป็นกำลัง เห็นโทษว่าการดื่มเหล้าไม่ดี
การเล่นการพนันไม่ดี เราเลิกเลย เราหยุด กิเลสที่เคยทำ
เมื่อก่อนก็มีกรรม เมื่อก่อนเคยทำก็มี แต่ปัจจุบันนี้เรา
ไม่ทำแล้ว กิเลสนั้นยังมีอยู่แต่จะทำอะไรไม่ได้เพราะว่า
เราไม่ทำ เรียกว่าทำกรรมที่ดีขึ้นมา ทำกรรมที่เป็นกุศล
ขึ้นมา เมื่อกรรมที่เป็นกุศลเกิดขึ้นมา ความดีมีอยู่ จิตใจ
สบายเป็นของเขา แผ่ส่วนกุศลไปให้เจ้ากรรมนายเวร ให้กับ

สรรพสัตว์ทั้งหลาย เขารับรู้ได้ขึ้นมาเขาก็จะมีความสุข
เทวดารับรู้ก็อนุโมทนา เราก็จะมีความสุขสบายใจเพราะเป็น
ความดี เป็นความดีใครๆ ก็ต้องการ แต่ถ้าเกิดเป็นบาป
ไม่มีใครต้องการเป็นของหนัก

ถาม : การที่ทำสมาธิ เคยทำถึงขั้นที่เห็นความสว่างในใจ
รู้สึกถึงความอิมสบายใจอย่างประหลาดคล้าย
อยู่กับที่โล่งสูงๆ แต่ทำไมถึงอยู่ทนในสภาวะนั้น
ได้ไม่นาน แล้วจะแยกจากฝันได้อย่างไร

ตอบ : หมายถึงว่าที่เป็นสมาธินั้น อันแรกเกิดจากความ
ฝัน หรือเกิดจากสมาธิ เป็นความฝันหรือเปล่า คนถามหนึ่ง
สมาธิถึงขั้นที่เห็นแสงสว่าง เลยไม่รู้วาทอนนั้นหลับแล้ว
หรือว่า เป็นสมาธิที่ต่อเนื่องมาจากข้างต้น

อ. อันนี้ธรรมดาเพราะว่า ประสพการณ์เรายังไม่
เคยพบประสพการณ์ในการปฏิบัติเรายังไม่เคยพบ เวลา
หนึ่งไปแล้ว จิตสงบ จิตสงบจะมีความรู้สึกที่มีปิติ หรือ
ความอิมใจปรากฏขึ้น โดยปกติหลับตาจะมีดี ถ้าเกิดจิต
ที่สงบ คือโลก โกรธ หลงจะเป็นความมืดที่มาคลุมใจ
เมื่อจิตเรามีสมาธิ โลก โกรธ หลง จะถอยห่างจากจิตใจ

เมื่อถอยห่างออกมาเท่าไร แสงสว่างจะเกิดขึ้น อาโลโก
 อุทฺธปาที แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา พระพุทธเจ้า
 เกิดด้วยปัญญา แสงสว่างเกิดด้วยสมาธิและสว่าง เรานั่ง
 อยู่ในที่มืด ในกุฏิ ในบ้านที่มืดหมดไม่มีแสง เราหลับตา
 ภาวนาเหมือนมีแสงสว่างรอบๆ ตัวเราหมด เมื่อแสงสว่าง
 เกิดขึ้นความอึดใจเกิดขึ้นมา จนเหมือนกับเคลิ้มๆ ไป
 เคลิ้มๆ ไปแล้วจะสงบ เคลิ้มๆ แล้วจะสว่างขึ้น เมื่อเรา
 ออกจากสมาธิมาแล้ว เอ! อันนี้มันจะหลับหรือเปล่า
 และก็ไม่เคยพบประสบ เคลิ้มไปแต่ก็ปรากฏขึ้นมา อันนี้
 เป็นอาการของสมาธิปรากฏขึ้น ซึ่งถ้าเกิดเราปฏิบัติได้ ยืน
 เดิน นั่ง นอนอยู่ เราได้ยินเสียงอยู่ เราเรียนหนังสืออยู่
 ถ้าเรากำลังดีๆ สภาวะเช่นนี้จะอยู่กับใจของเราได้ ถ้า
 ประคองให้ดี 7 วันก็ได้ เดือนหนึ่งก็ได้ 3 เดือนก็ได้ ใน
 ขณะนั้นเรายังเรียนหนังสือรู้เรื่อง เรายังรับรู้ในอารมณ์
 สนุกสนานได้แต่จิตของเราจะมีกำลังมากกว่าธรรมดา
 อันนี้ก็ได้ ทำได้ เกิดขึ้นได้ในจิตทุกดวงเพราะเราฝึกจิตที่
 สมบูรณ์ขึ้นมาในตัวเอง

ถาม : การกำหนดสติอย่างไร ถ้าเกิดสมมตมีสิ่งเข้ามากระทบพร้อมๆ กัน เช่นขณะเดินจงกรมอยู่ก็เจอดอกไม้ต้นไม้นั่นช้ายันขวา หรือเห็นหน่อ เราควร จะกำหนดที่สิ่งใด

ตอบ : กำหนดการก้าวเดินให้มีสติ ช้ายมีสติ ขวามีสติ เท้าขวาพุท เท้าซ้ายโธ มีสติ สำรวม เราอย่าไปมองซ้าย มองขวา ให้มองไปตรงๆ ข้างหน้า มองที่เราจะก้าวไป ข้างหน้า ห่างสักประมาณ 2 เมตร หอดสายตาลงต่ำ เอาไว้ เราไม่มองทางซ้ายทางขวา จะได้ไม่เจอกับอารมณ์ หรือรูปภายนอก ให้มีสติ ให้ก้าวเท้าอย่างนี้ จัดเป็นการ สำรวม ถ้าเรามองไปทางซ้ายทางขวา เราไม่สำรวม ก็อารมณ์ จะเข้ามาได้ง่าย ให้สำรวม

จบแค่นี้



ถ้าจิตของเราไม่มีกำลังของความสงบแล้ว ก็ย่อมจะหมุนไปกับ
อารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น

จากกรรมฐานสายหลวงปู่ชา

- ✱ ถ้าจิตของเราไม่มีกำลังของความสงบแล้ว ก็ย่อมจะหมุนไปกับอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น
- ✱ ที่เรียกว่าพระกรรมฐานนั้น เพราะท่านเจริญภาวนา หรือเป็นพระที่ท่านปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าในการค้นคว้าหาสัจธรรมความเป็นจริงที่องค์สมเด็จพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงได้ค้นพบแล้ว
- ✱ การแสวงหาซึ่งธรรมะนั้น ธรรมะนั้นอยู่ฟากตาย คำว่า ธรรมะอยู่ฟากตาย เป็นภาษาอีสาน คือมันอยู่อีกฟากหนึ่ง เราจะตายเสียก่อน ตายจากความรูสึกที่เป็นตัวตนหรือสัตว์บุคคลตัวเราตัวเขา แสวงหาซึ่งธรรมะ บางครั้งก็มีความยากลำบากอย่างมาก ต้องเอาชีวิตนี้เข้าไปแลก แลกเพื่อให้ได้มาซึ่งธรรม เพราะฉะนั้นซึ่งที่เป็นของภายนอกนั้น ถ้าเราเสียสละทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อต้องการธรรม
- ✱ พระนิพพานนี้เป็นภาษาบาลี นิพพานะ แปลว่า ความเย็น

- ✱ เราละอุปาทานขั้นทั้งห้าได้ ใจก็หมดทุกข์ ไม่มีทุกข์ เมื่อใจไม่มีทุกข์แล้ว ใจคือนิพพาน
- ✱ ชีวิตนี้จะต้องตาย ไม่ได้อยู่ในโลกนี้ เราจะโลกจะโกรธ จะลงไปทำอะไร จะยึดถือไฉนนั้นไฉนไปทำไม ในเมื่อเราก็ต้องตาย แล้วทุกอย่างก็เป็นของโลก
- ✱ เก่นธรรมนั้นอยู่ที่ไหน ? เก่นธรรมนั้นอยู่ที่กายที่ใจนี้
- ✱ ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาเกิดจากการภาวนา ที่จิตของเรามีความสงบระงับ เมื่อจิตมีความสงบระงับแล้ว ปัญญามาเกิดขึ้นตรงที่จิตมีความสงบ มาพิจารณาในกาย
- ✱ สติปัฏฐานทั้งสี่ คือฐานที่ตั้งมั่นแห่งใจของเราที่เจริญ สตินั้นก็คือ กาย เวทนา จิต ธรรม
- ✱ การเจริญมรณานุสสติกรรมฐาน การเจริญธาตุกรรมฐาน อสุภกรรมฐาน เมตตาทพรหมวิหาร หรืออานาปานสติกรรมฐานนี้ เป็นอรัทธานุสฐาน เป็นกรรมฐานที่จะรักษาใจ เป็นสิ่งที่สำคัญที่นักปฏิบัติควรเจริญภาวนาให้มาก ทำให้มาก เจริญให้มาก
- ✱ ปุณฺณะคือคนที่ยังมีความหนาในกิเลสอยู่

- * เมื่อมันเกิดความโลภความโกรธความหลงขึ้นมา ก็พิจารณาถอยถอนซึ่งอุปาทานชั้นนี้ทั้งห้าได้ จิตก็จะบริสุทธิ์ เป็นบริสุทธิ์ที่ถาวรแล้ว จิตที่บริสุทธิ์ถาวรนี้ ไม่ต้องเรียกว่าเป็นเราบริสุทธิ์หรือเขาบริสุทธิ์ เป็นดวงจิตที่บริสุทธิ์ผ่องใสนั้นแหละ
- * ท่านให้เห็นว่าให้ปัญญาารู้เห็นสิ่งเหล่านี้ทั้งรูปทั้งนาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้น จิตจึงจะเป็นอิสระขึ้นมาได้ ผ่องใสขึ้นมาได้ ตัวนั้นก็เป็นสิ่งที่เรียกว่าคงทนอยู่ตลอดไป เรียกว่านิพพาน
- * คำว่าพิจารณานั้นคือ เพ่งดู เพ่งรู้ ก็จะทำให้ความรู้ขึ้นมาอีกชนิดหนึ่งที่รู้แล้วก็ปล่อยวางความยึดถือขึ้นมาได้
- * แต่ในเมื่อเบื้องต้นนั้นบุคคลทำแล้วยังปรารถนาอยู่ก็ได้บุญอยู่...ได้บุญน้อย ก็เรียกว่าไม่ได้ผิดอะไร ทำสมาธิแล้วยึดติดสมาธิอยู่ ก็ยังไม่ผิดอะไร ก็เป็นแนวทางประเพณีปฏิบัติไปก่อน จนเข้าใจนั้นเข้าไปสู่แก่นแท้แก่นธรรมแล้ว จนเข้าใจแล้วก็ถึงสภาวะอันเดียวกัน เห็นพระพุทธเจ้าในใจของเราแล้วก็ไม่ทุ่มเถียงกัน

จากเทพเรื่องกระแสนธรรม

- ✧ การที่ท่านได้สอนให้พระภิกษุสามเณรมีความ มกน้อย สันโดษนั้น ก็เป็นเหตุให้จิตใจของเราไม่มีความปรารถนา ในปัจจัยสี่จนเกินความพอดี มีจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และเภสัช มีความมกน้อยสันโดษจนเป็นเหตุให้จิตใจ ของเรามีความสงบระงับในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เพื่อจิต จะได้มีโอกาสมีเวลามองเข้ามาสู่จิตใจ
- ✧ การกระทำความเพียรนั้นท่านได้เน้นว่าให้เราทำความ เพียรวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง 20 ชั่วโมง พักผ่อนประมาณ 4 ชั่วโมง
- ✧ ให้มีการกระทำความเพียรตื่นอยู่เสมอ ปรารถนาอยู่เสมอ ว่าชีวิตนี้เป็นของไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอน เราต้องตายแน่ ที่สุดของชีวิตนี้คือความตาย เราต้อง พยายามสร้างสมอบรมคุณงามความดี คือการกระทำ ความเพียร ให้แสวงหาทางมรรคผลนิพพานนี้อยู่เสมอ
- ✧ มีอยู่อีกข้อหนึ่งคือการสำรวมอินทรีย์ นี่สำคัญมาก หลวงพ่อชาท่านสอนให้สำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก

ลื่น กาย ใจ เมื่อเวลากระทบกับรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ก็ให้สำรวจ ไม่ให้ยินดี
ยินร้าย ท่านว่าตรงนี้จะสำคัญ เป็นทางที่จะให้จิตของ
เรารู้จักจิต รู้จักอารมณ์

- * หลวงพ่อชา ก็สอนว่า ผู้ใดตามรักษาจิตของตน ผู้นั้น
จะพ้นจากบ่วงของมาร
- * หลวงพ่อชา ท่านก็สอนว่า grunnฐานข้อใดที่เราชอบ นึก
น้อมมาแล้ว จิตใจเกิดความสลดสังเวชหรือเกิดความ
สงบระงับได้ง่าย เกิดปีติเกิดความสุขทำจิตให้เกิด
ความสงบได้ง่าย ก็ให้เราพยายามนึกถึง grunnฐานบทนั้น
นำ grunnฐานบทนั้นมาบริกรรมภาวนาอยู่เสมอ
- * เมื่อเราอยู่ใกล้กับครูบาอาจารย์หรือเพื่อนสหธรรมิก
ที่ท่านมีภาระหรือมีอินทรีย์ที่แก่กล้า ก็จะเป็นเครื่อง
กระตุ้นให้จิตของเรานั้น ผู้ที่มีศรัทธาอยู่แล้วก็จะมี
ศรัทธามากขึ้น เป็นผู้ซึ่งว่ามีความเพียรมากขึ้น มีสติ
มีการสำรวจมากขึ้น มีความระลึกรู้มากขึ้นในการประพฤติดิ
ปฏิบัติ มีสมาธิ เป็นผู้ฝึกฝน มีสมาธิขึ้น มีปัญญาขึ้น
- * สตินี้สำคัญ เพราะมันจะเป็นเครื่องกั้นในอารมณ์ทั้งหลาย

- ✱ สมาธิคือความตั้งใจมั่นก็ทำให้จิตนั้นมีกำลังที่จะต่อสู้กับอารมณ์ที่เข้ามากระทบได้เป็นอย่างดี เมื่อสติแก่กล้า สมาธิของเราก็อยู่ตัวขึ้นเป็นสัมมาสมาธิ
- ✱ การบริกรรมภาวนา คือการที่จิตของเรานั้นนึกถึงอารมณ์ของกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เรานัด
- ✱ ในอันดับแรกต้องใคร่ครวญ พินิจพิจารณาใคร่ครวญว่าร่างกายนี้เป็นของไม่สวยไม่งาม อาศัยความจำที่เป็นสัญญาที่เคยได้ยินจากครูบาอาจารย์ หรือเคยอ่านหนังสือก็มาสอนจิตของเรา แจกแจงไปให้จิตของเรานี้มันเข้าใจ มันทวนกับความเห็นเดิม
- ✱ เมื่อเราบริกรรมภาวนาในขั้นต้นจนจิตของเรามันมีกำลัง จิตของเรามันรวมตัวกันขึ้นมา มันอาจทรงสมาธิได้ถึงอุปจารสมาธิ คิดถึงกรรมฐานขึ้นมาจิตก็สงบงาย มันจะผ่านอย่างหยาบ อย่างกลาง จะเข้าสู่อย่างละเอียดเลยก็ได้ เพราะเรามีความชำนาญ ถ้าทำบ่อยๆ ทำอยู่เสมอ จิตก็มีความชำนาญ
- ✱ อาศัยการทวนกระแส...ทวนกระแสความคิด ทวนกระแสของกิเลส ขัดเกลากิเลสมัน จิตใจของเรามัน

ก็เป็นทุกข์เป็นเดือดร้อน เราก็พยายามทำ อดทน เมื่อเราทำในเบื้องต้นเช่นนั้น ทำมาเรื่อยๆ จิตใจของเรามันก็เกิดกำลังขึ้นมา นิ่งสมาธิมันก็เกิดปิติขึ้น เกิดความสุขใจ อารมณ์จิตมันแนบแน่นขึ้นมามันก็อยากประพฤติปฏิบัติ จิตของเรา ก็บอกเอง บอกให้เดินจงกรม บอกให้ นิ่งสมาธิ มันจะเป็นไปเอง

- * ฉะนั้นการประพฤติปฏิบัติภาวนาตั้งแต่ต้น ตั้งแต่การทำข้อวัตรปฏิบัติ การสำรวมในปัจจุบัน การมักน้อย สันโดษ การพูดน้อย การรักษาพระธรรมวินัยที่ถูกต้อง การทำความเพียรต่างๆ นี่เป็นบรรทัดฐาน การสำรวม อินทรีย์นี้เป็นบรรทัดฐานขึ้นมาเรื่อยๆ
- * ธรรมะภายในจิตเท่านั้นที่ยังจิตของเราให้มีความสุข ความสงบอย่างแท้จริง

จากเทพขั้ววัตรพระใหม่

- * โลกุตตระนี่เหนือโลก ธรรมอยู่ในโลกก็เป็นโลกียธรรม
เหนือนั้นก็เหนือโลกุตตรธรรม
- * ความหมายชุดงค์ไม่ใช่ว่าเดินอย่างเดียวนะ คือเครื่อง
ขุดเกลา

จากเทพบวชครั้งแรก

- * อุปายวิธีที่จะให้จิตสงบนั้นจะเรียกว่าสมณะกรรมฐาน
ทั้งหมด มีด้วยกันถึง 40 กอง ตามจริยนิสัย
- * วิปัสสนาเราจะมาเห็นชัดตรงเมื่อจิตสงบแล้วกลับมา
พิจารณาอีกครั้งหนึ่งด้วยความสงบนั้น ตรงนี้ไม่มี
ความคิดแล้วนะ เพียงแต่เอาความสงบนั้นมาดู มา
กำหนดรู้ มาดูในกาย มาดูในเวทนา พิจารณาในจิตใน
ธรรมเกิดความรู้ขึ้นมาเลย เกิดความรู้ขึ้นมาว่ากาย
นี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตไม่เที่ยงเป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เวทนาเป็นอนิจจัง ทุกขัง

อนัตตา ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตาแสดงขึ้นมา นี่เป็นวิปัสสนาเกิดขึ้นตรงนี้

- * หลวงพ่อชาท่านก็สอนตรงละอุปาทานในอารมณ์
ให้พิจารณาอารมณ์นั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ทั้งนั้น ถ้าไม่มีปัญญา กำลังสมาธิไม่พอ เราจะสอนจิตว่า
อันนี้เป็นอนิจจัง จิตก็ไม่ยอมรับ เราก็ต้องทำสมาธิ

ช่วงฉันทะหันทะ

- * ฉะนั้นพระพุทธรเจ้าจึงตรัสว่า เมื่อพวกเรานั้นมีญาติเข้ามา
อุปสมบทในพุทธศาสนาแล้ว ก็เรียกว่ามีความใกล้ชิดแล้ว
มีความใกล้ชิดสนิทสนมกับพุทธศาสนา

จากเทพบรมนาสุสดี

- * ผู้ที่ประมาทเชื่อว่าเป็นผู้ที่ตายแล้ว แม่นว่าจะมีชีวิตอยู่ หนึ่งอยู่นอนอยู่ ก็เป็นคนตายแล้ว ตายจากคุณงามความดี จากความมิด ตายจากบุญจากกุศล
- * ความตายนี้เองเป็นบ่อเกิดแห่งธรรมะ พระพุทธเจ้าท่านจึงว่า ถ้าใครมาระลึกถึงความตายอยู่เนือง ๆ จิตใจย่อมเป็นผู้ไม่ประมาท

จากเทพพระโสดาบันเดินทางนี้ 1

- * จิตนี้ก็เหมือนกัน นิรวรณก็เปรียบเหมือนโรค เมื่อนิรวรณอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น มาทำให้จิตเราไม่มีความสงบ ความยินดี ความยินร้าย ความง่วง ความฟุ้งซ่าน ความลัษเลสสยเกิดขึ้นแล้ว ใจเราก็นวายนาย อย่างความลัษเลสสยนี้ เกิดขึ้นแล้วจิตของเราก็นวายนาย ไม่สงบ
- * อย่างเราสร้างวัตถุสักอย่างหนึ่ง ก็คือความเป็นธาตุ

ที่เอามาประกอบกันขึ้นมา เขาไม่ได้บอกว่าเป็นสิ่งใด
 เขาไม่ได้บอกว่าเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลม
 มีความสวย หรือมีความงดงามอย่างไร หรือไม่งาม
 สิ่งเหล่านี้เป็นอยู่ที่ใจของเรา ที่ตาของเรา หูของเราได้
 สัมผัสอารมณ์แล้ว เกิดความรู้สึกขึ้นมา

- * สิ่งสำคัญคือปฏิบัติเพื่อการปล่อยวาง ถึงแม้ว่าเราจะ
 ปล่อยไม่หมดทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์ เราปล่อยวางรูปนาม
 ไม่ได้ทั้งหมด ปล่อยวางรูปนามได้หมดเรียกว่า เป็นพระ
 อรหันต์แล้ว เราก็ต้องมีความรูปร่าง มีความเข้าใจในเรื่อง
 ของรูปนามบ้าง
- * เพราะว่าจิตของเราไม่มีกำลัง จิตของเราไม่มีกำลัง
 สติไม่พอ จึงต้องมาฝึก จิตของเราให้มีสติ ให้มี
 สมาธิ มานั่งกรรมฐาน ภาวนาให้จิตนี้มีความสงบนิ่ง
 แล้วก็มาค้นคิดพิจารณาอันนี้ บางครั้งนี้ก็สงบบ้าง
 ไม่สงบบ้าง มันก็เป็นธรรมดา
- * หลวงพ่อชาท่านก็เทศน์บ่อย ท่านบอกว่าไม่ต้องอะไร
 หรอก เราจะทำอย่างไรให้คนเข้ามาในศาลาได้ อุบายวิธี
 ที่จะให้คนเข้ามาในศาลาได้ เมื่อคนเข้ามาในศาลาเขา

จะรู้เองว่าศาลานี้มีอะไรบ้าง จะทำอย่างไรให้จิตของเรา
 นี้เข้ามาดูกายได้ เมื่อดูกายนี้แล้ว ก็ให้เห็นเองว่า
 กายนี้มีอะไรบ้าง ข้างนอกมีอย่างไร ข้างในมีอย่างไร

- * ลักกายทิฎฐิมีลักษณะเหมือนลูกตะกร่อนนั้นแหละ
 จิตของเราถูกรอยรัดเอาไว้ ลูกตะกรอร้อยรัดหลาย
 เส้น 6 เส้น 7 เส้น มันสานเป็นลูกตะกรออยู่

จากเทพพระโสดาบันเดินทางนี้ 2

- * ดูที่กาย มีสติดูกาย มีสติดูเวทนา ดูจิต ดูธรรม
 ถ้ามารู้ตรงนี้ มาจู้ตรงนี้เข้าใจหรือเห็นธรรมะได้
- * การพิจารณาต้องทำบ่อย ๆ ต้องเจริญให้มาก ต้องทำ
 ให้มาก ในเบื้องต้นก็就会有ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า
 ลำบาก เพราะจะต้องพิจารณาในอารมณ์ ในความรู้สึก
 นึกคิดที่เกิดขึ้น ที่มีความยินดี หรือ ยินร้ายนั้น ที่มี
 ความคิดที่เป็นนิเวรณนั้น ต้องคอยพิจารณาอยู่เสมอ

เพื่อไม่ให้จิตของเราวิ่งไปกับอารมณ์ เมื่อเราตามรักษาจิตของเราได้ระดับหนึ่งขณะนี้

- * เมื่อจิตสงบแล้ว ออกมาจากความสงบนั้น ให้มาพิจารณาในสังขารร่างกาย ให้เข้าใจชัดเจน อย่างนี้เรียกว่าเป็นวิปัสสนา หรือความสงบนั้นมากำหนดดูที่กายเกิดความรู้ขึ้น ปัญญาที่รู้ตอนหลังนี้ เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการภาวนา ปัญญาครั้งแรกนั้นเกิดจากการได้ยินได้ฟัง เกิดจากการพิจารณา แต่ปัญญาที่เกิดจากความสงบ เป็นปัญญาที่เกิดจากการภาวนา นี่เป็นวิปัสสนา จะเกิดความแจ้งในใจ
- * ฉะนั้นการทำสมาธิ นี่เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ต้องพยายามกำหนดจิตของเราให้มีความสงบให้ได้ ข้ามอารมณ์ให้ได้ ข้ามเวทนาให้ได้ ถ้าเราสามารถข้ามเวทนาได้ จิตอยู่เหนือเวทนาได้ บางครั้งเราจะเข้าใจ แยกจากเวทนาได้ เราจะเข้าใจ
- * ครูบาอาจารย์จึงสอนวิธีแก้ความหลงไว้ ถ้าเราคิดว่าเราได้ฌานแล้ว ท่านก็สอนว่าอันนี้ก็ไม่น่า ไม่เที่ยง ยิ่งถ้าเราประพฤติปฏิบัติไป โอ้ เราเป็นพระโสดาบันแล้ว

ท่านก็บอกว่าอันนี้ไม่แน ไม่เที่ยง ย้อนกลับมาให้มี
อนิจจัง คือมีปัญญา รู้ หรือว่าเห็น สภาวะที่ปรากฏ
ขึ้นนั้น เป็นอนิจจัง ทุกขัง แล้วก็เป็นอย่างนั้นไป
ไม่ไปยึดมั่น เกิดอุปทานมันหมาย

- * อย่างครูบาอาจารย์ที่จิตท่านบรรลุถึงที่สุดแล้ว อารมณ์
ที่ท่านแสดงออกมาข้างนอก เป็นอย่างหนึ่ง เป็นกิริยา
ไม่เป็นกรรม การพูดรุนแรงก็ดี การพูดเบาก็ดี การพูด
อ่อนก็ดี ต่าง ๆ นี่ ทางกายทางวาจาแสดงออกไปนี้ ถ้าหมด
กิเลสแล้วท่านว่าไม่เป็นกรรม เป็นกิริยาเฉย ๆ ปรากฏ
อุปทาน ว้างจากอุปทานนี้รู้ได้ยาก จิตเป็นอย่างหนึ่ง
อารมณ์เป็นอย่างหนึ่ง แตกต่างกัน
- * ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นมันเป็นอนิจจังทั้งนั้น ก็
พิจารณา อยู่อย่างนี้เขาเรียกว่าคนมีปัญญา ถ้าเราไม่เท่า
ทันแล้ว เราก็จะไปยึดในอุปทาน ขั้นทั้ง 5 เกิดอุปทาน
ขึ้นมาแล้วก็เกิดเหตุให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ในจิตใจ
- * คีลนักรักษาให้ดี เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิที่เราได้
ปฏิบัติดีแล้ว ทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่เกิดดีแล้วนั้น
เกิดความวิมุตติ หลุดพ้น จากอุปทาน ความยึดถือใน

อารมณ์ทั้งหลาย

- * เราจะพิจารณาความยินดี ยินร้ายได้ ใจเราจะต้องสงบ จิตของเราต้องสงบ เราจะต้องมีอารมณ์ของความสงบอยู่ มีอารมณ์ของการภาวนาของกรรมฐานไว้ จะ พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ เกสา โลมา นขา ทันตา ตะโจ เราต้องบริกรรมเอาไว้เรื่อย ๆ ถ้าเราไม่บริกรรมมันคิดออกไปแล้ว มันจะปรุงแต่งออกไป

จากเทปอยู่วัดหนองป่าพงสมัยแรก

- * งามในเบื้องต้นคือนั่นคือศีล งามในท่ามกลางนั่นคือสมาธิ งามในบั้นปลายที่สุดนั่นคือปัญญา
- * อย่างอารมณ์ของจิตนี้ บางที่มันเป็นอย่างไร บางที่มันคิดดีบ้าง คิดไม่ดีบ้าง อารมณ์กุศลบ้าง อารมณ์อกุศลบ้าง ท่านว่าอันนี้มันเป็นลักแต่ว่าอารมณ์ ผู้รู้อารมณ์นั้นมันเป็นอย่างไรละ ผู้รู้นั้นก็เป็นลักแต่ว่ารู้อีก ปล่อยวางในอารมณ์ไป



