



พชร ภคฺวา

พระธรรมเทศนา

พระอาจารย์อนันต์ อภิญาจโน

วัดมาบจันทร์ ต.แก่ง อ.เมือง จ.ระยอง



คำนำ

พุทธโฆ ภคมาเป็นธรรมเทศนาของท่านพระอาจารย์ อนันต์
อภิญโญ เจ้าอาวาสวัดมาบจันทร์ ในโอกาสที่แสดงเนื่องใน
วันอาจารย์บูชา ซึ่งศิษยานุศิษย์ของพระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา-
สุภทฺโท) ได้รวมกันมาปฏิบัติบูชาในวันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๔๘
และในตอนท้ายได้รวบรวมธรรมเทศนาของ ท่านพระอาจารย์อนันต์
ซึ่งท่านได้แสดงในโอกาสต่าง ๆ ได้คัดเอาตอนที่แสดงเกี่ยวกับ
คานจิตภาวนาเป็นสำคัญ

ทางคณะศิษย์วัดมาบจันทร์ จึงได้รวบรวม และจัดพิมพ์ขึ้น
เพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน ทางวัดมาบจันทร์ขอสงวนสิทธิ์ในการ
พิมพ์จำหน่าย

ผู้จัดทำ

5 กรกฎาคม 2548

วัดมาบจันทร์ ต.แก่ง อ.เมือง จ.ระยอง 21160

โทร. 0-3861-7546

พุทธโศ ภควา

แสดง ณ วัดหนองป่าพง อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี
เมื่อวันที่ 16 มกราคม 2548

ต่อแต่นี้ไป ให้ญาติโยมตั้งใจ กำหนดจิตของเราให้มีความสงบ จะกำหนดสติของเรา รู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก พร้อมทั้งพุทธโศ เป็นการเจริญในสติความระลึกถึง และก็เป็นพุทธานุสสติกรรมฐาน เป็นอานาปานสติกรรมฐาน ด้วย

เพราะเมื่อพวกเรานั้น มาประพฤติปฏิบัติธรรมนั้น ก็เพื่อที่จะศึกษา เพื่อที่จะพัฒนาจิตของเรานั้นให้มีความก้าวหน้า ว่าเรามาภาวนาเพื่อจะยกจิตยกใจของเรานั้นให้สูงขึ้น ดีขึ้น เราจะทำจิตใจของเราให้สูงขึ้น ดีขึ้น

ในเบื้องต้น ที่พวกเรามีศรัทธา มีความเชื่อ มีความเลื่อมใส ในองค์สมเด็จพระศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่พระองค์เป็น สตฺถาเทวมนุสฺसानํ เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย กว่าที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแต่ละพระองค์จะได้มาตรัสรู้ จะได้มาบรรลุดุธรรม เพื่อยังประโยชน์

2 พุทธโศกาว

สุขให้เกิดแก่มหาชน พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์นั้น ไม่ได้เกิด
ได้ง่ายเลย

เมื่อพวกเราได้มีโอกาสและได้มาพบพระพุทธานุชาสนา
ซึ่งพระพุทธานุชาของเรานั้นพระองค์ได้หม่อมพระธรรมจักร เมื่อ
สองพันห้าร้อยกว่าปีแล้ว ได้เทศนาครั้งแรก ท่านพระอัญญา
โกณฑัญญะ ได้มีดวงตาเห็นธรรม พระธรรมจักร จักรแห่ง
ธรรมนั้น ก็ยังได้หม่อมมาจนถึงปัจจุบันนี้ ซึ่งพระสงฆ์สาวกของ
พระพุทธานุชาของเรา คือพระเดชพระคุณหลวงปู่ชา ได้ประพฤติ
ปฏิบัติตามแนวทางคำสอนขององค์สมเด็จพระศาสดาพระ
สัมมาสัมพุทธานุชา จนได้มีความเข้าใจ หรือมีความบรรลุซึ่ง
ธรรมะ และได้วางรากฐานวัดหนองป่าพงนี้ไว้ จนเกิดสานุศิษย์
ครูบาอาจารย์ พระเถรานุเถระจำนวนมาก

เมื่อพวกเรานั้นได้มีโอกาส ยังมีลมหายใจ มีความ
ศรัทธาพร้อม ทุกๆ ปี เราก็มาระลึกถึงในคุณของหลวงปู่ชา
ของเรา โดยการปฏิบัติบูชา การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ
การบำเพ็ญเพียรทางจิต คือ การพัฒนาจิตของเรานี้ให้สูงขึ้น
เพราะว่าจิตนี้ ถ้าเราไม่ได้ฝึกไม่ได้หัด ไม่ได้พัฒนาแล้ว ย่อมจะ
ไหลไปสู่อารมณ์ทั้งหลาย และเมื่อสตินั้นไม่มีความตั้งมั่น
สมาธิก็ไม่แน่นอน จิตก็ย่อมจะวิ่งไหลไปกับอารมณ์ ไปสู่

อารมณ์แห่งความยินดี ความยินดีร้าย ไปสู่ในอารมณ์ของความ
 ว่างเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่าน ความพยายาม ความดั่งเลสงสัย
 ซึ่งนิเวศธรรมทั้ง 5 เป็นเครื่องกั้นดวงจิตดวงใจของเรา
 ไม่ให้พบกับความดี ไม่ให้พบกับกุศลธรรม ไม่ให้พบเห็นธรรมะ

แต่เมื่อพวกเรามาฝึกจิต พยายามทำความเพียร
 พยายามที่จะมาเจริญสติ คือ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน
 ดื่ม ทำ พูด คิด ก็มีสติ มีความระลึกู้ หรือเราจะกำหนดคำ
 บริกรรมว่าพุทโธ ธัมโม สังโฆ กำกับใจของเราไว้ เราจะยืน
 ก็ตาม เราจะเดิน เราจะนั่ง เราจะนอน เราก็กำหนดคำบริกรรม
 พุทโธ เอาไว้ในใจ กำกับใจที่มันมีความคิดฟุ้งซ่านไปต่างๆ
 นานา ในอารมณ์ที่เป็นอดีต ในอารมณ์ที่เป็นอนาคต มันจะ
 ปรุ่ดแต่งไปตลอดเวลา

ถ้าเราไม่มีกรรมฐานมาควบคุมจิตใจของเราไว้ จะให้
 ใจของเรานั้นมีความสงบ มีความนิ่ง ก็จะเป็นไปได้ยาก ใจย่อม
 จะคิดนึกไปในอารมณ์ทั้งหลาย เป็นปกติอยู่อย่างนี้ แต่เมื่อ
 พวกเรานั้นพยายามมาฝึกสติ กำหนดสติของเรา โดยมีคำ
 บริกรรมกำกับใจเสมอ จิตใจของเรานั้นจะค่อยๆ สงบขึ้นมา
 จากจิตที่เคยฟุ้งซ่าน จากจิตที่เคยนั่งสมาธิไม่ได้ 5 นาทีก็นั่งได้
 เมื่อเรามีความอดมีความทน มีความตั้งใจ เห็นว่าจิตนี้ถ้า

ไม่ได้ฝึกแล้ว ก็จะมีแต่ความทุกข์ เพราะว่ามีความเห็นผิด
อยู่เสมอ

ฉะนั้น การฝึกใจ เมื่อเรามีความตั้งใจจริง ในการบำเพ็ญ
ปฏิบัติที่จะพัฒนาให้จิตของเรา มีความรู้ความเห็นในธรรมะ
เมื่อเรามีฉันทะเช่นนั้น ก็ต้องตั้งใจจริงๆ เมื่อเราได้ตั้งใจของเรา
เช่นนั้น ก็ต้องทำความเพียร ความพยายาม ตามที่พระพุทธเจ้า
พระองค์สอนแนวทางปฏิบัติ ว่าการที่เราปฏิบัติที่จะได้รู้
จะได้เห็น ที่จะได้เข้าใจธรรมะนั้น หนทางประเสริฐก็คือศีล
สมาธิ ปัญญา หรืออริยมรรคมีองค์แปด

วันนี้เราก็ได้สวดมนต์ เรื่องของทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค
หรือว่าอัมมจักกัปปวัตตนสูตร เราก็จะมาเรียนรู้นั่นเอง ว่า
ทุกข์เป็นอย่างนี้ สมุทัยเป็นอย่างนี้ นิโรธเป็นอย่างนี้
การประพฤติปฏิบัติเพื่อให้จิตของเรานั้นดับความทุกข์ได้ เป็น
นิโรธ ก็เป็นอย่างนี้ นี่คือการสวด การท่อง การบ่น เป็นอุบาย
วิธีในการศึกษาในปริยัติธรรม เมื่อเราได้ท่อง ได้สวดเช่นนั้น
แล้ว เราจำได้ มีความเข้าใจ

เมื่อเราลงมือปฏิบัติ หรือปฏิบัติธรรมะ ให้ใจของเรานี้
มีธรรมะ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นธรรมะ แต่เมื่อเรานั้น มาปฏิบัติ

ธรรมะ คือความหมายว่า สิ่งใดที่เกิดขึ้นในจิตของเราอันเป็น
อกุศลธรรมก็พยายามละ สิ่งใดที่เป็นกุศลก็พยายามบำเพ็ญ
พยายามรักษาไว้ อกุศลที่ยังไม่เกิด ก็ไม่ให้เกิดขึ้น ก็ถือเป็น
ความเพียรที่ชอบ

แล้วสติของเรา ถ้าเราไม่ควบคุม หรือจิตของเราไม่มีสติ
ไม่มีอะไรที่จะกั้นกระแสน้ำ ไม่มีเขื่อน ไม่มีท่อนบที่จะกั้น
กระแสน้ำแล้วนั้น น้ำย่อมจะไหลบ่าไป แต่ถ้าเกิดว่า
สติของเรา ไม่มี จิตของเราไม่มีสติเพียงพอนั้น
อารมณ์ย่อมจะไหลบ่า เข้ามาในจิตใจของเราได้
เราจึงตั้งสติของเรานี้ให้มีความ แน่นหนามั่นคง
โดยการกำหนดคำบริกรรมภาวนาพุทโธนี้

เมื่อเราจะนั่งสมาธิ รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก
ก็มีคำบริกรรมภาวนาพุทโธนี้กำกับใจด้วย จนคำบริกรรม
ภาวนานี้ลดน้อยถอยลงไป ความสงบก็เกิดขึ้น จิตสงบก็เกิดขึ้น
กายเบา จิตเบา หรือบางครั้งนั้น ก็จะมีความรู้สึกว่า มีการ
รวมตัวของสติของเราในจุดใดจุดหนึ่งของร่างกาย เช่น
ปลายจมูก เป็นต้น จิตมีความสงบ มีความแนบแน่น เป็นสมาธิ
ความตั้งใจมั่น

สมาธินี้แปลว่าความตั้งใจมั่น ความตั้งใจมั่นของจิตนี้แหละ เมื่อตั้งมั่นได้ดีแล้ว เรียกว่าเป็นสมถกรรมฐาน อุบายวิธีที่จะยังจิตของเราให้สงบทั้งหลาย จะเป็นพุทฺโธ ธัมโม สังโฆ เป็นลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นอานาปานสติ เป็นมรณานุสสติก็ตาม เรียกว่าเป็นสมถกรรมฐาน เมื่อจิตของเรานั้นได้อบรม ได้เป็นสมถกรรมฐาน การยืน การเดิน การนั่ง การนอน จิตก็สงบได้ดี เป็นสมาธิ

แล้ววิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นกรรมฐานที่จะทำให้เรานั้นมีความรู้ มีความเห็นที่ถูกต้องนั้น จะเกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อจิตของเราสงบได้ดีแล้วนั้น เราก็นำความสงบนั้นมาฝึกหัดพิจารณาในเบื้องต้น พิจารณาในกายก่อนนี้ ที่จิตของเรามีความยึด มีความถือ ว่านี่คือเรา ว่านี่คือของของเรา การยึดถือ หรืออุปาทาน เป็นปัจจัยให้เกิดภพ เกิดชาติ เกิดชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสนั้น คือตัวอุปาทานนี้ จิตเมื่อมีอุปาทานในกาย เกรงว่ากายนี้คือเรา สิ่งนี้คือของของเรา เมื่อมีเรา มีเขา ก็มีความรัก ความชัง มีความเกิดเป็นภพ เป็นชาติ เกิดขึ้นมา เกิดทุกข์ขึ้นมา อยู่อย่างนี้เสมอ และทุกข์นี้เองก็จะย้อนกลับมาให้เกิดชาติ เกิดภพ เกิดอุปาทาน เกิดกิเลสตัณหา ขึ้นไปอีกจนถึงอวิชชา คือความหลงหรือความไม่รู้

เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เป็นปัจจุสมุปบาทธรรม ที่หมุนไปในฝ่ายของ
กิเลส

เมื่อเราเจริญซึ่งมรรค คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อย่างพวก
เราได้มาปฏิบัติธรรม ก็ได้มาสมาทานศีล พยายามฝึกสติ ฝึก
สมาธิของเราให้เกิดขึ้น พยายามอบรมบ่มให้จิตของเรามี
ปัญญา เวลาเราเดินมรรค ขณะที่เราได้ฟังธรรมอยู่อย่างนี้ก็ตาม
ก็กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก กำหนดสติของเราไว้ที่
ลมหายใจ มีคำบริกรรมพุทโธด้วย ก็เป็นทั้งศีล สมาธิ และก็เป็น
ทั้งปัญญาอยู่พร้อมกันด้วย

แต่ว่าเป็นปัญญานั้นเป็นปัญญา ยังอบรมจิต
ให้สงบอยู่ เมื่อจิตสงบแล้ว มาพิจารณาดูว่า
กายที่เราเคยมีความยึดมั่น ถือมั่น ว่ากายนี้เป็นเรา เป็นอย่างไร
เมื่อเกิดขึ้นมาน้อย ๆ นั้นเป็นอย่างไร เมื่ออยู่ในท้อง
ในครรภ์เป็นอย่างไร เมื่อเราเกิด ขึ้นมาในครั้งแรกเป็นอย่างไร
พัฒนาขึ้นมาอย่างไรบ้าง อาศัยอะไรเป็นอยู่
ถ้าร่างกายนี้ไม่ได้อาศัยอาหาร ไม่มีอาหาร ไม่มีน้ำ
ไม่มีออกซิเจน ไม่มีความร้อน ธาตุนี้ก็ตั้งอยู่ไม่ได้ สิ่งที่เรา
ยึดว่าเป็นกาย หรือกายเป็นเรา มันก็ต้องแตกสลายไป
ตามเหตุตามปัจจัย

เมื่อเราพิจารณาอย่างนี้ ปัญญาที่เกิดขึ้นว่า สิ่งที่เราเคยยึดว่านี่คือเรา ของเรา แต่ทำไมเราบังคับบัญชาไม่ได้ เราไม่ต้องการซึ่งความแก่ ความเจ็บ ความตาย ทำไมร่างกายต้อง แก่ เจ็บ ตายด้วย เราไม่ต้องการความแก่ เจ็บ ตาย ทำไมเราได้ ปัญญา ก็จะเกิดว่า อันนี้เป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติ เป็นอย่างนี้ จิตก็จะคลายจากอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ในความรู้สึกว่าเป็นตัวเราของเรา เพราะว่าเมื่อเป็นเราเราก็ต้องบังคับบัญชาได้ เราไม่ต้องการความแก่ เจ็บ ตาย เราก็ต้องบังคับบัญชาได้ อันนี้ ไม่เป็นเช่นนั้น ร่างกายก่อนนี้เขาเป็นตามเหตุตามปัจจัย

เมื่อสติธรรม ปัญญาธรรมของเรานั้นเกิดขึ้น มีขึ้นแล้ว โดยการสำรวจ กาย วาจา เป็นศีลขึ้นมา สมาธิตั้งมั่น นิเวศน์ธรรมทั้งหลาย อันมีความฟุ้งซ่าน ความโกรธ ความพยาบาท ความหงุดหงิดใจ ความลังเลสงสัย ความมัวงมเหงาหาวนอนนั้น ไม่มีในจิตใจในชั่วขณะนั้น จิตปลอดโปร่งจากนิเวศน์ทั้งหลาย

เมื่อจิตมีความสงบ มีความผ่อนคลายแห่งใจภายใน ขึ้นมา สมาธิปรากฏขึ้นมาแล้ว เมื่อสมาธิปรากฏขึ้นมา เราก็ใช้สมาธินี้เป็นกำลังพิจารณาแยกธาตุแยกขันธ์ขึ้นมา ลองดูซิว่า ในกายอันนี้พิจารณาว่า กายภายนอก กายบุคคลอื่น

กายภายใน กายของเราที่นั่งอยู่นี้ หรือ กายในกาย ข้างในกายนี้ มีอะไรบางอย่าง ที่มีผสมปนห่ออยู่ ภายในมีอะไรบางอย่าง พิจารณาดู แยกธาตุแยกชั้นธาตุ จิตจะยอมรับได้ เกิดความรู้อันขึ้นมา นี่เป็นการฝึกอบรมจิตของเราให้เกิดปัญญา

เมื่อเราอบรมจิตให้เกิดปัญญานี้อย่างน้อยๆ สมาธิก็จางหายไป เราก็จะต้องมากำหนดสติ สมาธิของเราให้กลับเข้ามาอีก ให้มีกำลัง ฝึกจิตของเราอย่างนี้อยู่เสมอ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ก็มีคาบบริกรรม กำกับจิตใจของเราอยู่ไม่ขาด มีความรู้ดีทุกอย่างในใจ เราก็ทำตามตามรักษาศีลของเราไม่ขาด ไม่ยินดีและไม่ยินร้าย รักษาจิตของเรา

สิ่งที่จรเข้ามา ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์นั้น จรเข้ามาสู่จิตใจ ถ้าจิตใจไม่ตั้งมั่น ก็วิ่งไปกับ อารมณ์ เกิดความสุข ความทุกข์ เป็นภพเป็นชาติอยู่อย่างนี้ เสมอมา นับภพนับชาติไม่ถ้วน ในปัจจุบันนี้ก็เกิดหลายชาติ เวียนวายเป็นเกิดอยู่เสมอ บางครั้งเป็นมนุษย์บ้าง บางครั้งต่ำกว่ามนุษย์บ้าง เมื่อมีความดีขึ้นมา เป็นเทวดาบ้าง จิตสงบขึ้นไปเป็นพรหมบ้าง

แต่เมื่อเรานั้นพยายามฝึกฝนอบรม โดยมีความอดทน

อดกลั้นต่ออารมณ์ทั้งหลาย ในเมื่ออารมณ์เข้ามาสู่ใจ ปัญญา ไม่เกิด สมาริทธิก็ไม่ตั้งมั่น ศีลเป็นส่วนสำคัญที่เราจะต้อง ระวังมัดระวัง สำรวมกาย สำรวมวาจา ให้เรียบร้อย อดทน เพราะความอดทนนี้ นับเป็นคุณสมบัติของนักปราชญ์ ของ บัณฑิต

เมื่อเรามีความอดทนอดกลั้นต่ออารมณ์ มีความโกรธ อยู่ มีความพยายามอยู่ ในเบื้องต้น แต่เราก็ไม่ทำอย่างนั้น เราก็ไม่พูดตามนั้น อดทนไว้ เมื่อเราอดทนข่มความรู้สึกเขา ใจได้ ข่มใจเขาไว้ได้ เรียกว่า ทมะ ความข่มใจ ความอดทน ต่ออารมณ์เขาไว้ รู้จักพิจารณาเสียสละความรู้สึกที่มีความ โกรธ ที่มีความพยายาม ที่มีความรักความชังนั้นออกไป จากใจ ตามความรู้สึกเสียสละ แบ่งปันสิ่งที่มีอยู่ให้เกิดคุณค่า ต่อบุคคลอื่น มีความจริงใจในการที่จะตั้งใจในการสร้าง คุณงามความดี

เพราะการเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์ พบกับพระพุทธศาสนา นั้น ไม่ใช่ของง่าย กว่าพวกเราจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์นี้ ท่าน ยกตัวอย่างว่า กว่าจะได้เกิดมานั้นยากลำบากเหลือเกิน อยู่ใน มหาสมุทรนั้น 100 ปีก็ประมาณว่าเต่าตาบอดลอยขึ้นมา ครั้งหนึ่ง กว่าจะมาเจอไม้ไผ่อยู่กลางมหาสมุทร ซึ่งมีลมพัด

มาทางทิศทั้งสี่นั้น เป็นของยากลำบากมากเลย เราก็มาดูในจิตใจของเราก็ได้ว่า จิตนี้กว่าจะได้เกิดเป็นมนุษย์นั้น จะยากไหม

ทุกวันนี้ ที่เกิดขึ้นมามากๆ นั้น เรียกว่าร่างกายเป็นมนุษย์ แต่ว่าจิตนั้นยังไม่พร้อมที่จะเป็นมนุษย์ ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ทั้งกายด้วย ทั้งจิตใจด้วยนั้น จะยากลำบากในการเกิดทางจิตใจ เพราะอะไร เพราะว่าอารมณ์มันพัดมาอยู่เสมอ พัดจิตพัดใจของเรามาสู่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ทำให้จิตใจของเรานั้นกวัดแกว่งไม่สงบ เมื่อจิตใจกวัดแกว่งไม่สงบนั้น ความตั้งมั่นก็ไม่เกิด ศิละนั้นก็ตั้งมั่นไม่ได้

แต่เมื่อเราได้มาพิจารณาแล้ว เห็นโทษของความที่วุ่นวาย ไม่มีศีล เห็นประโยชน์ของความมีศีล ว่าเมื่อเรามีศีลแล้วนั้นก็ทำให้เกิดความสงบ เกิดความร่มเย็น เกิดความสุขขึ้นมา เป็นโภคทรัพย์ เป็นทรัพย์อันประเสริฐ อยู่ในใจของเรา **สีเลน สุกติง ยนฺติ สีเลน โภคสมฺปทา**

เมื่อเราสำรวจกายวาจาได้ดีแล้ว เห็นว่าศีลนั้น เป็นของมีคุณค่ามหาศาลอย่างมาก เป็นทรัพย์ที่สำคัญ เป็นอริยทรัพย์ที่จะนำจิตของเราให้พ้นจากวิภวสังสาร ทรัพย์ภายนอกนั้น แม้เราจะมีมากมายเพียงขนาดไหนก็ตาม ไม่สามารถจะนำจิตของเรานั้นให้พ้นจากวิภวสังสาร ออกจากความทุกข์ได้เลย ยิ่งจิต

เมื่อมีความโลภขึ้นมาแล้ว ยิ่งมีความหลงขึ้นมาแล้ว ก็จะมี
มีความยึดมั่นถือมั่น แล้วก็ยิ่งมีความปรารถนาเรื่อยๆ ขึ้นไป
เกิดอุปาทานความยึดถืออันเป็นบ่วงที่ผูกมัด แม้ว่า ไม่แน่นนั้น
แต่ก็ละได้ยาก

แต่ศีลนี้ เมื่อพวกเรานั้นเห็นประโยชน์ พยายามตั้งใจ
เห็นว่าการสำรวมกายวาจาของเราให้เรียบร้อยดีงาม จะเกิด
ประโยชน์อย่างมาก **เกิดความสุข ในปัจจุบันนี้ เกิดความสุข
ในข้างหน้าด้วย และยังเป็นโภคทรัพย์ ที่สำคัญที่จะให้จิตใจ
ของเรานั้น ได้เห็นธรรม ได้รู้ธรรมะ หรือว่าได้เห็นนิพพาน**
ก็คือความสงบร่มเย็นที่จะเกิดขึ้นในจิตใจ เมื่อเป็นเช่นนี้
พวกเราก็พยายามตั้งใจ อบรมกาย อบรมวาจาของเราให้ดี
ให้ตั้งมั่นให้ดี

แต่ใจนี้จะอบรมก็ต้องใช้กรรมฐานดังที่อธิบายว่า จะเป็น
มรณานุสสติกรรมฐาน การระลึกถึงความตาย ชีวิตนี้เป็นของ
ไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอน ระลึกอยู่เสมอ เห็นว่า
คนเราเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องตาย เราเห็นข่าวการตายที่ไหน
ก็น้อมว่าเราก็จะต้องตายเหมือนกัน ไม่พ้นจากความตายไปได้

สมมุติว่าในโลกมีมนุษย์อยู่ห้าพันล้านคน ถ้าตายไป

ปีหนึ่ง ห้าสิบล้าน สิบล้าน ห้าร้อยล้าน ร้อยปีก็ห้าพันล้าน ถ้ามนุษย์ไม่ได้เกิดขึ้นใหม่ ภายในร้อยปี ตายไปทั้งหมดโลกนี้คือห้าพันล้าน ทั้งหมดเลย ถ้าไม่ได้เกิดทดแทนขึ้นมา นี่อาศัยว่า เกิดทดแทนขึ้นมา เราก็จะมองไม่เห็น นอกจากว่ามีเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมา เป็นอุทกภัย อัคคีภัย วาตภัย ขึ้นมาแล้วชีวิตมนุษย์นั้น ตายจำนวนมากๆ ก็อาจจะเกิดความรู้สึกขึ้นมา เราก็ต้องพิจารณาว่า เราก็จะต้องตายอย่างนั้นเหมือนกัน ไม่พ้นจากความตายไปได้

เมื่อเราจิตสงบ ที่เราอบรมด้วยความตายก็ดี อสุภกรรมฐานก็ดี จิตนิ่งสงบ เมื่อจิตนิ่งสงบแล้ว เกิดความรู้สึกขึ้นมาได้ว่า แท้ที่จริงแล้วนั้น ก็ไม่มีใครตายขึ้นมา เป็นแต่ธาตุสี่นั้น ที่มันเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ขึ้นมา เกิดความรู้สึกความเห็นชัดเจนขึ้นมาในขณะนั้น ตรงนี้ ความรู้ความเห็นตรงนี้ ไม่ได้มีคำพูด ไม่ได้มีความปรุงแต่ง แต่เกิดความรู้สึกขึ้นมา อันเป็นปัญญาที่เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐานเกิดขึ้น ก็อาศัยจิตอันเดิมที่เป็นสมถกรรมฐานอยู่ มีความตั้งมั่นอยู่

เมื่อจิตจะเข้าไปมีอุปาทานในสมมุติต่างๆ นั้น จึงเกิด

ความรู้ขึ้นมาในขณะนั้นทันทีพร้อมกัน เรียกว่าเป็นวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อวิปัสสนากรรมฐานเกิดขึ้นมานั้น อุปาทานที่เราเคยยึดเคยถืออยู่นั้น มันก็จะเบาบางลงไป ก็เกิดความรู้ขึ้น เพราะเห็นว่า ร่างกายของเรานี้ก็ติ ร่างกายของคนอื่นก็ตินั้น ก็เป็นสมมุติ สมมุติว่าเป็นเรา เป็นเขา เป็นสัตว์ เป็นบุคคล แท้ที่จริงแล้ว ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ณ ตรงนี้ว่า ความรู้นั้นเกิดขึ้นมา ไม่มีคำพูด เรียกว่ารู้ธรรมชาติด้วย เห็นธรรมชาติขึ้นมา ชัดเจนขึ้นมาในจิตใจของเรา ก็ไม่สงสัยขึ้นมา

เมื่อเราพยายามอบรมจิตใจของเราอย่างนี้เข้าไปอีก พยายามปฏิบัติภาวนา เดินจงกรม นั่งสมาธิ จนจิตใจของเรานั้น มีความสงบ มีความเยือกเย็น มีความสงบใจ มีปิติเกิดขึ้นมา ในจิตใจของเรา การยืน การเดิน การนั่ง การนอนนั้น เมื่อก่อนนั้น เราต้องพยายามควบคุม เราพยายามที่ว่าจะให้เกิดความเพียร แต่เมื่อจิตสงบแล้ว มันก็จะเป็นไปเอง เตือนตนเอง และเข้าสู่ที่เดินจงกรม เข้าสู่ที่นั่งสมาธิ นั่งบำเพ็ญภาวนา เกิดความรู้ ความเห็น เกิดความเข้าใจขึ้นมา มีสติ รักษาจิตของเรา ผู้ใดตามรักษาจิตของตน ผู้นั้นจะพ้นจากบ่วงของมารคือความทุกข์

เมื่อเรามีสติตามรักษาจิตของเรา ก็เห็นได้ว่า จิตนั้นไปยึดในอารมณ์อะไรบ้าง ก็จะพิจารณาแก้ไข หรืออารมณ์ที่เข้ามา นั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตก็สงบ แต่เราก็ยังประมาทไม่ได้ แม้จิตสงบเป็นสมาธิเช่นนั้น มีความสงบ มีความเย็นเช่นนั้น เราก็จะต้องกลับมาพิจารณาภายใน ค้นคว้าพิจารณาในสังขารในร่างกายที่มีอุปาทานอยู่ ที่มีความยึดอยู่ พยายามถอดถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นตัวนี้ให้ได้

เมื่อเราทำอย่างนี้เรื่อยไป ปัญญา ก็เกิด ก็จะพัฒนาให้มีสมาธิ สมาธิที่ดีขึ้นมาก็จะพัฒนาให้จิตของเรามีความสำรวมระวัง มีศีลขึ้นมา เรียกว่าเราเดินอยู่ใน ศีล สมาธิ ปัญญา ให้แยกก็เป็นสามขึ้นมา ขยายออกก็เป็นแปด มรรคก็องค์แปด ซึ่งองค์สมเด็จพระศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นั้น อันเป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเป็นพุทธโศภิต คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้วในธรรม เมื่อพระองค์แล้วนั้น ก็อาศัยพระมหากษัตริย์คุณของพระองค์นั้น ไม่เสวยวิมุตติสุขแต่พระองค์เดียว ได้เมตตาเดินทางไปโปรดสอนเวไนยสัตว์ทั้งหลาย อันมีพระอัญญาโกณฑัญญะนั้นเป็นปฐมสาวกเกิดขึ้นมา แล้วก็ต่อในธรรมะขึ้นมาจนถึงปัจจุบัน ครูบาอาจารย์หลวงปู่ชาของเรา ได้พาประพฤติปฏิบัติ ได้พาสอนขึ้นมาแล้ว

เราจะเห็นว่า ถ้าพวกเราพยายามปฏิบัติตามธรรมะ คำสอนของท่าน ก็จะทำให้เกิดความสุขความสงบในชีวิตของเรา ซึ่งในชีวิตของเรานั้น ถ้าเราเป็นฆราวาสอยู่นั้น ก็ตั้งมั่นอยู่ในศีลในธรรม มีศีล พยายามเจริญสติ มีสมาธิ และก็มีความประจบในสัมมาอาชีวะต่างๆ ทำกิจการงานโดยอยู่ที่ตามนั้น ก็พยายามมีสติ มีคำภาวนาว่าพุทฺโธ ธัมโม สังโฆ นี้กำกับใจ

วันนั้นก็ได้เจอญาติโยมที่มาพร้อมปฏิบัติธรรม เออ! จะทำกิจการโดยอยู่นั้น ทำบุญทำกุศลอยู่ แล้วก็ภาวนาอยู่ พุทฺโธไปด้วยนะ การเคลื่อนไหวร่างกาย เขาก็กำหนดพุทฺโธไปด้วยอย่างนี้เสมอ เรียกว่า ทำได้ทั้งการงานภายนอก ทั้งทำการงานภายในจิตใจให้มีความสงบใจขึ้นมา

เมื่อเราหมั่นพยายามฝึกอบรมจิตใจอย่างนี้เสมอนั้น ว่าความเกิดของเราในชาตินี้ ในความเป็นมนุษย์ทางร่างกาย ความเป็นมนุษย์ทางด้านจิตใจของเราด้วย เกิดกัลยาณชนขึ้นมาในใจ เป็นชนที่มีจิตใจงดงาม อย่างเช่น เรามาร่วมกันปฏิบัติธรรมอย่างนี้ เป็นจิตใจที่งดงาม จิตใจที่มีแต่ความต้องการให้มีบุญกุศลเกิดขึ้นมาโดยการมาปฏิบัติธรรม เดินทางมาทั้งทางไกลทั้งใกล้ ต่างจังหวัดทั้งหลาย ตลอดจน

ถึงเมืองนอกเมืองน่านนั้น ก็เดินทางมาเพื่ออะไร เพื่อแสวงหา พุทธโศภิต แสวงหาผู้รู้ หรือความรู้ก็ให้เกิดขึ้นให้จิตใจเบิกบาน ขึ้นมา เหมือนพระพุทธรูปเจ้าของเรานั้น มีจิตใจที่เบิกบานแล้ว มีพุทธโศภิตแล้ว

เมื่อเราจะมีพุทธโศภิตให้เกิดขึ้นมานั้น พุทธโศภิตในขั้นของศีล พุทธโศภิตในขั้นของทาน มีความรู้แล้ว ความตระหนี่ถี่เหนียวนั้น เป็นโทษ ทรัพย์ทั้งหลายนั้นมีมาก แต่เมื่อชีวิตนี้หาไม่ ถ้าเราไม่มาทำให้เกิดประโยชน์ ทรัพย์นั้นก็ไร้คุณค่า ถ้าโกงเอาไว้ใน โลกนี้ คนเกิดขึ้นมาแล้วก็ตาม ไม่มีใครเอาอะไรจากโลกนี้ไปได้ ทรัพย์มีมากก็ดี ร่างกายนี้ก็ดี ก็ต้องทิ้งไว้ในโลกนี้ทั้งนั้น ถ้าไม่ทำให้เกิดประโยชน์ ไม่มาทำบุญทำกุศลให้เกิดประโยชน์ ต่อวิชาศาสนา ต่อประโยชน์ส่วนรวมแล้ว ก็มีคุณค่าน้อยมาก

แต่เมื่อพวกเรานั้นไม่ประมาท มีพุทธโศภิต มีความรู้ มีความ เสียสละขึ้นมา มีความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ในเมื่อประเทศชาติ ก็ดี ในเมื่อเพื่อนร่วมชาติก็ดี ประสพภัยต่างๆ ก็ช่วยเหลือกันไป ตามกำลังของเราที่จะทำได้ นี่ก็เป็นการเสียสละแบ่งปันความสุข ที่เรามีอยู่นั้นให้กับบุคคลอื่น ก็เป็นทานบารมีของเรา จาคะ เสียสละแบ่งปันไปอยู่เสมอในใจ ใจเมื่อมีคุณธรรมความดี การให้นี้เป็นปกติ มีศีลเป็นปกติ มีการอบรมจิตของเราให้สงบ

เป็นปกติ การอบรมจิตของเราให้สงบเป็นปกติ บางครั้งฟุ้งซ่าน บางครั้งรำคาญใจ บางครั้งลึกลงเสีย ก็เป็นธรรมดา บางครั้ง มีความโกรธ บางทีก็ตั้งใจจะถาม เอ! นักปฏิบัติทำไมยังโกรธ อยู่ ทำไมยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง อันนี้ก็ เป็น ธรรมดาว่า เรามาปฏิบัติ จิตของเรายังไม่ได้เป็นพุทฺโธ จิตของ เรานั้นยังหลงอยู่ หลงด้วยอวิชชา ตัณหา อุปาทาน

แต่เมื่อเรามาปฏิบัติ ก็ต้องการที่จะมาละอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ละความหลง สร้างความรู้ สร้างพุทฺโธให้เกิด เมื่อ สร้างพุทฺโธให้เกิด จิตมีพุทฺโธ จิตก็ไม่หลง จิตที่ไม่หลง คือจิต ที่มีความรู้ จิตที่มีความรู้ คือจิตที่จะไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นมา ในใจ จิตจะไม่มีความตระหนี่ถี่เหนียว จิตจะได้มีความสุข มีความสงบใจ เป็นพุทฺโธในเบื้องต้น แต่พระพุทฺธเจ้าของเรา เป็นพุทฺโธเต็มที่แล้วในดวงจิตดวงใจ ท่านยังสอนว่า เมื่อ พวกเรานั้นอยากจะให้จิตดวงนี้มีความสุข มีความสว่างไสว พยายามที่จะให้จิตของเรานั้นเข้าไปสู่จิตเดิมแท้ อันเป็น ธรรมชาติที่มีความสงบ **มีความสงบ** มีความบริสุทธิ์อยู่ เราก็ จะต้องพยายามบำเพ็ญภาวนา อย่างเรานั่งสมาธิ มีโอกาสได้ มาฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ ประธานสงฆ์สาขา ตลอดจนพระ

เถรานุเถระที่ท่านได้เดินทางมาปฏิบัติบูชา น้อมระลึกถึงพระคุณของหลวงปู่ชาของเรา อันเป็นอาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ ประสิทธิ์ประสาทให้พวกเรานั้นเข้าใจในธรรมะที่นำพาปฏิบัติมา

ในเมื่อพวกเรานั้นมาปฏิบัติบูชานั้น อันเป็นการที่จะเพิ่มที่จะพัฒนา จะภาวนาให้จิตของเรานั้นสูงขึ้นไป ให้เกิดประโยชน์ ให้เกิดความรู้ ให้เกิดความเห็นความเข้าใจขึ้นมา เราก็ต้องพยายามฝึกหัด มีความอดทน เราจะนั่งก็มีความอดทน เราจะเดินก็มีความอดทน ฝึกเพราะว่าอะไร เพราะว่าธรรมะครูบาอาจารย์คือหลวงปู่ชาท่านบอกว่า **กว่าท่านจะได้ธรรมะมา สอนสาธุศิษย์ภิกษุ สามเณร และญาติโยมนั้น ไม่ใช่ได้มาง่าย ผ่านอุปสรรคนานัปการ แทบจะเอาชีวิตไม่รอด จนเกิดพุทธโศภิตขึ้นมาในใจของท่านแล้ว**

ก็พวกเราก็ต้องพยายามสร้างจิตใจให้เกิดความรู้ หรือพุทธโศภิตขึ้นมา โดยการบริกรรมภาวนาอย่าให้ขาดตอน ให้พยายามกำหนดสติของเราอยู่เสมอ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ตื่น ทำ พูด คิด มีคำว่าพุทธโศภิตนี้กำกับไว้ เราพึงธรรมอยู่นี้ ก็กำกับไว้ ไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปอย่างอื่น กำกับใจให้สงบเอาไว้ให้ได้

เมื่อจิตสงบแล้วนั่นเอง สมาธิของเราก็เกิดขึ้นมาเป็นทั้งศีล เป็นทั้งสมาธิ เป็นทั้งปัญญาขึ้นมาแล้ว เราก็จะเข้าใจในธรรมะในคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ทรงสอนว่า ภายนี้เป็นอนิจจัง ก่อนภายนี้เป็นทุกขัง ก่อนภายนี้เป็นอนัตตา

อนิจจังก็คือความไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตานี้คือความไม่มีตัวตนที่แท้จริง เป็นการรวมกลุ่มกันขึ้นมาเป็นธาตุของมวลสารทั้งหลาย รวมกลุ่มกันขึ้นมาแล้วก็ป็นรูปเป็นร่างเป็นตัว เป็นตน แต่จิตที่มีวิชาอยู่ จึงมีความแบ่งแยก เห็นนี่คือเรา นี่คือเขา

พวกเรานั่งอยู่นี้ ก็หายใจเหมือนกัน ดื่มน้ำเหมือนกัน รับประทานอาหารเหมือนกัน มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมเหมือนกัน ทำไมจิตจึงมายึดว่า ธาตุนี้คือเรา ธาตุนี้คือเขา นี่คือความหลงอยู่ จิตไม่มีความรู้ ก็เกิดความหลงขึ้นมา เราจะสร้างความรู้นี้ให้เกิดขึ้น ก็จะต้องมีสติ ก็จะต้องพยายามสำรวมระวังกายวาจา สำรวมระวังจิตใจให้เกิดสมาธิ อันนี้เรียกว่า การเจริญสติปัฏฐานก็อยู่ในนี้อยู่แล้ว

เราจะต้องเจริญในกายก่อนไหม หรือเจริญในข้อเวทนา

ในจิต ในธรรม ท่านว่า การเจริญสติในข้อกายคตาท่อนนี้
 คูในกายของเรานี้ เป็นของสำคัญ เพราะว่าอะไร
 เพราะกายนี้ เป็นสิ่งที่เรามีความยึด มีความยึดถือ
 พิจารณาได้โดยง่าย ส่วนเรื่องของเวทนา
 ก็เนื่องมาด้วยกาย เวทนาทางกาย ทางใจ
 ก็เนื่องกันไป บางครั้งเราอาจจะมึสติ มีปัญญา
 ก็จะพิจารณา เห็นเวทนาเกิดขึ้นทางกาย ทางใจ แยกธาตุ
 แยกขันธุ์ แยกเวทนา เห็นว่าเวทนานั้นสักแต่ว่านาม
 ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขาได้

บางครั้งจิตมีกำลังมากขึ้น ก็จะทำให้ความรู้สึกในจิต
 ที่เกิดขึ้นมา มีความรู้สึกยินดี ยินร้าย มีความรู้สึกมีราคะ โทสะ
 โมหะ บางครั้งจิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ก็มีความรู้สึก
 เมื่อจิตมีความรู้สึก มึสติ มีปัญญา ความโลภ ความโกรธ
 ความหลง ความยินดียินร้ายนั้นก็ดับไป นี่แสดงว่า เราจะ
 พิจารณาในข้อจิตตามุขัสสนานี้ได้ในบางครั้ง แต่ว่าไม่ได้
 หมายความว่าเราจะพิจารณาได้ตลอดไป เพราะกำลังจิตของ
 เรานั้น กำลังปัญญานั้นมันถอยลงมา กำลังสมาธิไม่ตั้งมั่นแล้ว
 พิจารณาไม่ได้ ลงมาถอยมาในขั้นของเวทนา กำลังเราอ่อนลง
 ไปอีก ต้องพิจารณาในกายอันนี้เป็นหลัก

ฉะนั้น ในการฝึกจิต ฝึกอบรมในเบื้องต้นนั้น ต้องพยายามที่เดียวระดับระครองจิตของเรานั้นให้ตั้งมั่นให้ตีเรามีความรู้สึกอย่างไร จิตของเราเป็นบุญใหม่ จิตของเราเป็นบาปใหม่ จิตของเราคิดอย่างไร จิตของเราปรุงแต่งอย่างไร เป็นสัญญาสังขารใหม่ เราก็ดูเราก็พิจารณาในส่วนของนามธรรม ที่เกิดขึ้น ถ้าเรามีกำลังดีเราก็พิจารณาได้ ปัญญาเกิด กำลัง เรานั้นถอยลงมาก็พอพิจารณาในกาย ให้เราทำอย่างนี้ เมื่อเรา ทำอย่างนี้แล้วความยึดความถือมั่นก็จะถอยลงไป เกิดปัญญาเกิดความรู้ขึ้นมา การเดินมรรคนั้นมีกำลังขึ้น เรียกว่ามรรคมีกำลัง มรรคกล้า กิเลสมันก็จะถอยห่างไป แต่ว่าเราหยุดไม่ได้ ถ้าเราหยุดเดินเมื่อไหร่ กิเลสมันก็เดินต่อเมื่อนั้น

เราต้องพยายามสำรวจมระวัง ปฏิบัติอย่างนี้ให้สม่ำเสมอ เมื่อเราปฏิบัติสม่ำเสมออยู่ตลอดเวลาแล้ว จิตของเรานั้นจะพัฒนาขึ้นมา เมื่อเราเดินจงกรมสงบระดับหนึ่ง การนั่งสมาธิจิตจะสงบมากขึ้นไปอีก เมื่อเรานั่งสมาธิจิตสงบมากขึ้นอยู่ได้เสมอแล้วจะพัฒนาในการที่อยู่อิริยาบถธรรมดานั้น จิตจะมีความสงบมากขึ้นไป จะพัฒนาอย่างนี้ แยกธาตุแยกขันธ์เห็นกายนี้ เป็นธาตุสี่ เห็นกายนี้ เป็นของไม่สวดยไม่งาม ยิ่ง

พิจารณากายเห็นว่าไม่งามนั้น จิตก็ยิ่งงามยิ่งผ่องใส ยิ่งเห็น
ไม่งามมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งเกิดความสุขใจ
เกิดขึ้นมาในจิต ขึ้นมา ยิ่งเห็นว่ากายนี้ไม่ใช่เป็นตัวเป็นตน
จิตนั้นก็ถอน อุปาทานเหมือนกับว่าจะออกไป
ไปสู่อีกโลกหนึ่ง เรียกว่าเข้าใจ หรือว่าเห็น
ในธรรมะเกิดขึ้น

เราก็หมั่นฝึกหมั่นอบรมจิตดวงใจของเราให้เรื่อยไป
จนเกิดว่า เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน เราก็จะได้เห็นคุณของ
พระพุทธเจ้าว่า อปฺปมาโณ พุทฺโธ คุณของพระพุทธเจ้านี้ไม่มี
ประมาณ อปฺปมาโณ ธรรมโม คุณของพระธรรมเจ้านั้นก็หา
ประมาณไม่ได้ อปฺปมาโณ สงฺโฆ คุณของพระสงฆ์นั้นหา
ประมาณไม่ได้ สงฺฆสวากของพระพุทธเจ้าของเรา นั้นจนมาถึง
หลวงปู่ชาของเรานั้น หาประมาณไม่ได้

ระลึกถึงคุณ ระลึกถึงคุณของครูบาอาจารย์ ระลึกถึง
คุณของพระสงฆ์ โดยมีพระเดชพระคุณหลวงปู่ชา นั้นเป็น
ที่พึ่งที่ระลึก ที่พวกเราได้มารวมกันนี้ ก็ด้วยคุณของท่าน
ที่พวกเราได้มาปฏิบัติในวันนี้ ก็ด้วยคุณของท่านที่ท่านได้สร้าง
สมอบรมบุญวาสนาบารมีมาแล้ว เราก็มาระลึกถึงในคุณของ
ท่านนั่นเอง คุณของครูบาอาจารย์ เราได้มาปฏิบัติซึ่งคุณของ

ท่านนั้น หาประมาณไม่ได้ทีเดียว เราจะได้รู้ เราจะได้เข้าใจ
 ธรรมะ เราได้ศึกษา ก็ด้วยคุณของครูบาอาจารย์ที่ท่านมีเมตตา
 และมีการสั่งสอนพวกเรามา โดยมีองค์สมเด็จพระศาสดา
 พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์มีพระมหากรุณาธิคุณอันกว้าง
 ใหญ่ไพศาล หาที่สุดที่ประมาณมิได้ ทั้งก่อนที่พระองค์ได้สร้าง
 บารมีมาก่อนที่จะตรัสรู้ ทั้งตรัสรู้แล้วก็ยังมีพระมหากรุณา
 ธิคุณสอนธรรมะแก่เวไนยสัตว์

ในประเทศอินเดียนั้น นับถือพระพุทธศาสนานั้น 0.33%
 ไม่ถึง 1% ของประชากร 1,200 ล้านคน ประชากร 1,200
 ล้านคน นับถือพระพุทธศาสนานั้น ไม่ถึง 1% นับว่าน้อยมาก
 แต่ว่าด้วยความเมตตาของพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า
 มาเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาถึงประเทศไทย
 จนวางหลักธรรมคำสั่งสอนเอาไว้ในประเทศไทยนี้ ให้พวกเรา
 นั้นปฏิบัติตาม

พระพุทธเจ้านั้น พระองค์เสด็จดับขันธปรินิพพานไป
 แล้ว แต่ธรรมะของพระองค์ยังอยู่ เมื่อเราประพฤติปฏิบัติ
 “ผู้ใดเห็นธรรม บุคคลนั้นเห็นเรา” ก็จะได้เห็นเราตถาคต
 เราจะไปประเทศอินเดีย ไปเห็นที่พระพุทธเจ้าพระองค์ตรัสรู้
 ตรงนี้ เสด็จดับขันธปรินิพพานที่นี่ แสดงอัมมจักกัปวัตตสูตร

ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ที่นี้พระองค์ได้ประสูติ ก็เกิดปิติ
เกิดสังเวชะ เกิดการที่จะพัฒนาจิตนั้นให้สูงขึ้นไปแล้วเป็นบุญ
แล้วเป็นกุศลเกิดขึ้นมา

แต่ว่า ถ้าเราจะได้เข้าใจธรรมะนั้น เราก็จะต้องเห็น
ธรรมะ เราจึงจะเห็นพระพุทธเจ้า เราจะเห็นธรรมะ เห็น
พระพุทธเจ้าได้อย่างไร เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้อย่างไร
ที่ปัญญาเราจะเกิดอย่างนั้น จิตก็ต้องสงบ จิตเราจะสงบได้
อย่างไร เราจะต้องมาบริกรรมภาวนา เราจะอยู่เมืองไทยนี้ก็ตาม
เราจะอยู่ภาคไหนก็ตาม เราจะอยู่ประเทศไหนก็ตามในโลกนี้
เราก็จะต้องมาปฏิบัติภาวนา มาบริกรรมภาวนา มาทำจิตของ
เรานี้ให้มีสติ ทำจิตของเราให้มีสมาธิเกิดขึ้น เรียกว่าวิตก วิจารณ์
ปิติ สุข เอกัคคตา สมาธินั้นเกิดขึ้นมาให้ได้

เมื่อเรารู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก กำหนดคำว่า
พุทธโศภิต ลมหายใจของเราละเอียดขึ้นไป คำพุทธโศภิตนี้หายไป จิตก็
รวมแน่นเข้ามาเป็นสมาธิ คำบริกรรมก็ไม่มี จิตก็สงบ จิตก็มีปิติ
จิตก็มีความสุข จิตก็รวมเข้ามาเป็นเอกัคคตา เป็นหนึ่ง
รวมกันเข้ามาเป็นสมาธิในเบื้องต้น

สมาธิที่รวมเข้ามาตรงนี้ นิรวณทั้งหลายก็ไม่มี จิตสงบ

ขึ้นมาแล้ว เราจะได้ใช้กำลังของสมาธินั้นแหละ จะได้มาพิจารณาค้นคว้าให้เกิดปัญญาขึ้นมา จนเห็นแจ่มแจ้งขึ้นมาแล้ว เรียกว่า เห็นธรรมะ เมื่อเราเห็นธรรมะ เราก็เห็นพระพุทธเจ้า เมื่อเราเห็นพระพุทธเจ้านั้น เราก็เห็นพระสงฆ์ขึ้นมาทีเดียว พร้อมๆ กันเลย ไม่ได้แยกขึ้นมา ไม่มีความสงสัยในการปฏิบัติ ที่พระองค์ทรงว่า **“บุคคลใดเห็นธรรม บุคคลนั้นเห็นเรา ตถาคต”**

ก็ให้พวกเรานั้นประพฤติปฏิบัติเข้ามา สรรวมกาย วาจา ให้เป็นศีล สรรวมสติของเรา ให้สมาธิขึ้นมาตั้งมั่นให้ได้ พยายาม ต่อสู้กับความฟุ้งซ่าน พยายามต่อสู้กับความง่วงเหงาหาวนอน พยายามต่อสู้กับความโกรธ ความพยาบาท ความลั้ลเล่สงสัย ให้ได้ แม้บางครั้ง ก็ดูเหมือนว่ามันจะยากลำบาก แม้บางครั้งนั้น แทบจะไม่มี ความอดความทน ต้องพยายาม

เมื่อเรามีความเพียร มีความพยายามแล้ว ก็จะต้องมีความสำเร็จเกิดขึ้นมา ถ้าเราไม่ท้อถอย พยายามอยู่เสมอ ความสงบจะต้องเกิดขึ้น ในชีวิตของเราที่เหลืออยู่ ถ้าว่าชีวิตของเรามีอายุ 75 ปี เราจะเหลือกี่ปี เราก็พิจารณาดูสิว่า เราจะเหลือกี่ปี ถ้าเรามีอายุ 50 ปี เราก็เหลือแค่ 25 ปี 25 ปีนี้ไม่นาน

เลย อันชีวิต วัน เวลาที่เปลี่ยนไป ชีวิตของเรานั้นก็ดับไปด้วย ไม่นานเราก็ต้องจากโลกนี้ไป ชีวิตนี้ก็ไม่นั่นนอน แต่ความตายนี้เป็นของแน่นอน

ฉะนั้นเราจะต้องหมั่นฝึกหมั่นฝน หมั่นอบรมจิตใจ หมั่นเตือนตนเองอยู่เสมอทีเดียว ไม่ให้ขาด อย่างเช่นว่า ทุกๆ ปีนี้ จะเห็นว่าปีนี้ พุทธบริษัทก็มามากขึ้น ด้วยคุณของหลวงปู่ชา ของเรา พวกเราก็มาร่วมกัน ครุบาอาจารย์ท่านมาทางไกลทาง ไกล แล้วท่านก็มาบูชาคุณหลวงปู่ชาของเรา ญาติโยมก็มา ปฏิบัติ ฝึกหัดอบรมจิตใจ ทางไกลทางไกลก็มาร่วมกันเข้ามา เพื่ออะไร เพื่อจะได้มาศึกษา มาศึกษาธรรม มาพัฒนาจิต ก็ต้องตั้งใจ มาศึกษาธรรมอยู่อย่างไร ธรรมะอยู่ที่ไหน ธรรมะ ก็อยู่ที่นี้เอง อยู่ที่กายที่ใจของเราเอง ท่านจะเทศน์ไปมาก ก็อยู่ในภายในใจนี้

ฉะนั้น ก็ฝึกจิตของเราให้สงบ แล้วก็มาพิจารณาภายใน ให้เห็นว่าสิ่งที่เรามีความยึดความถืออยู่ สิ่งที่ทำให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง อุปาทานเกิดขึ้นนั้น ก็คือความยึดความ ถือในกายนี้เอง เมื่อมีอุปาทานเกิดขึ้นมาแล้ว ก็เลสตัณหามันก็เกิดขึ้นมาเป็นปัจจัย

ให้เกิดอุปาทาน เกิดภพ เกิดชาตินี้มาอยู่ อย่างนี้เรื่อยไป

เมื่อเราเดินมรรค มรรคนี้ เมื่อมันสมังคิขึ้นมา
เมื่อมัน รวมตัวขึ้นมา ที่ว่ามีองค์แปดอย่าง ก็คือศีล สมาธิ
ปัญญา รวมกันมาเป็นทางประเสริฐ ทางในโลกล้วน
เดินทางกันมา ทางใกล้ทางไกล ก็เดินเข้ามามาก
เดินมาทางเครื่องบินก็ได้ เดินมาทางบกทางน้ำก็ได้
แต่ว่ามันก็เดินอยู่ในโลกนี้ เดินอยู่ใน วัฏสงสาร
เป็นทางในวัฏสงสาร แต่ทางในอริยมรรคมีองค์แปด นี้
เป็นทางที่จะออกจากวัฏสงสาร ไม่ใช่ง่ายเลยที่จะมีผู้ที่จะ
มาประกาศว่าทางนี้เป็นทางอันประเสริฐ ก็มีองค์สมเด็จพระ
ศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราที่พระองค์ได้ตรัสรู้
มาประกาศ มีผู้ประพฤติปฏิบัติตามคือหลวงปู่ชาของเรา เป็น
พระสงฆ์ขึ้นมาแล้ว บอกพวกเรา พวกเราก็จะต้องมาปฏิบัติ
ตามเดินตาม ท่านบอกหนทางแห่งการประพฤติปฏิบัติเอาไว้
หมดแล้ว เพียงแต่ว่าพวกเรานั้นจะเดินทางหรือเปล่า

ถ้าเราไม่ได้เดินตามนี้แล้ว จิตมีความหลงอยู่ ก็ก่อให้เกิด
เกิดความทุกข์ในจิตใจของเรา ทุกข์กายทุกข์ใจ เพราะว่าการ
เวียนว่ายตายเกิด ท่านว่าในโลกนี้ ถ้ากระดูกของเราไม่สลาย
ไปแล้ว ในโลกนี้ไม่พอใส่กระดูกทั้งหลาย เพราะว่ามันเกิด

ตายๆ เรื่อยไป เรายังคงคิดว่า **เมื่อมันมีการเกิดตายๆ**
อย่างนี้นับไม่ได้ โลกนี้ก็ไม่พอมิที่จะใส่กระดูกของเรา
เพียงคนเดียว เราจะเดินอยู่ที่ไหน เราจะย่ำที่ไหน
ก็ตาม ก็ย่ำอยู่ในกอง กระดูกของเรา ที่เราเคยมา
เกิดมาตายแล้วทั้งนั้น

เพราะฉะนั้นให้เราพิจารณาดูสิว่า วิญญาณมันยาวไกล
 แค่นั้น ที่เราเกิดขึ้นมาแล้ว มันนับไม่ได้เลยว่าที่ปีกี่ชาติ
 แล้วถ้าเรายังมีความหลงอยู่ไปข้างหน้า ยังไม่รู้อีกที่ปีกี่ชาติ
 ที่มันจะจบจะสิ้นลงได้ ที่เราจะมีความรู้ขึ้นมาได้ แต่เมื่อชาตินี้
 เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พบกับพระพุทธศาสนาแล้ว เราก็
 พยายามบำเพ็ญ พยายามปฏิบัติ ไม่เสียที่ที่พวกเรานั้นได้มี
 บุญกุศล ได้เกิดขึ้นมา ได้มาพบกับพระพุทธศาสนานั้น
 พระพุทธศาสนานั้นก็ยังอยู่ในประเทศไทยได้สมบุญบารมีบริบูรณ์
 แบบก็พยายามที่จะประพฤติปฏิบัติขึ้นมาให้ได้ ออย่าไป
 เหลาะแหละในการประพฤติปฏิบัติ ถ้าเราไม่ปฏิบัติจริง
 ไม่ตั้งใจ **จริงแล้วเราก็ไม่สามารถที่จะมองหรือว่า**
จะเห็นของจริงขึ้นมา ได้ทีเดียว

เพราะฉะนั้น เมื่อเรามีฉันทะ มีวิริยะ มีจิตตะ วิมังสา
 อันเป็นองค์ที่วาโพธิปักขิยธรรมให้เกิดขึ้น จะเป็นสติปัฏฐาน 4

มรรค 8 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 ต่างๆ นี้ ก็รวมตัวกันเข้ามา จะแยกก็แยกกันมาก เมื่อรวมเข้ามาแล้วง่ายๆ ว่าเรามีสติใหม่ จิตของเราอยู่ไหน จิตของเราปัจจุบันนี้คิด ไปไหน ฟุ้งซ่านไหม มันมีความรู้สึกอย่างไร เราก็ดูที่จิตของเรา และใครจะเป็นบุคคลที่มาอบรมจิตของเรา เราก็เอาผู้รู้นี้ มาอบรมจิตที่มันยังหลงอยู่ เอาผู้รู้มาอบรมจิตที่ยังหลงอยู่

ถ้าไม่มีผู้รู้อบรมจิตแล้ว จิตของเรามันก็วิ่งไปเรื่อย ไม่มีวันหยุด ไม่มีวันพอ ก่อให้เกิดภพเกิดชาติ เกิดความทุกข์ ขึ้นไปเรื่อย ท่านจึงว่า เมื่อเรานั้นมีสติตามรักษาจิตของเรา จิตของเราไม่เป็นอนาถา จิตของเรานั้นเป็นผู้มีคนดูแล เหมือน กับเด็กเล็กๆ ถ้าไม่มีผู้ดูแลแล้ว ก็เป็นเด็กที่ว่าไม่สามารถที่จะ รักษาตัวเองได้ จิตนี้ก็เหมือนกัน เมื่อไม่มีผู้ดูแลแล้ว มันก็วิ่งไป คิดไป ฟุ้งซ่านไป สงสัยไป มีแต่ตัวตน มีแต่เรามีแต่เขา เกิดขึ้นมาก็มีตัวเรา มีความรู้สึกเป็นเรา เป็นเขาอยู่เสมอ ไม่มี ความรู้ อันนี้มันไม่ใช่ตัวเราแท้ที่จริงมันเป็นธาตุ 4

กองกระดูกนี้ที่เรานั่งกันอยู่ทุกคนนี้ ก็เหมือนกันไหม แตกต่างกันไหม กองกระดูกนี้มีหญิงมีชายไทย กองกระดูก

เราถามดูสิ ในกายนี้ เอาจิตถามดูว่ามันมีไหม มันก็ไม่มี มันก็เป็นธาตุ เป็นธรรมชาติอยู่อย่างนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนังนี้มันห่อหุ้มเข้ามาในกายนี้ กายนี้เป็นอย่างไรบ้าง เราก็เข้าไปดูพิจารณาดูสิว่า กายในกาย สิ่งที่มีมันห่อหุ้มห่ออยู่ ตาเราเห็นรูป เกิดความหลง เกิดความยึด เห็นสวยเห็นงาม เกิดความรัก ความซังอย่างนี้ เพราะว่าอะไร เพราะว่าอวิชชาปกปิดจิตของเราไว้ จิตของเราจึงไม่ได้เห็น เมื่อเราทำอวิชชาให้เกิด ก็จะต้องมาฝึกหัดสมาธิในท่ามกลาง ท่านว่างามในท่ามกลาง งามในเบื้องต้นก็คือศีล งามในท่ามกลางนั้นก็เรื่องของสมาธิ งามในที่สุดนั้นก็เรื่องของปัญญา ที่จะทำให้เกิดที่จะให้มีขึ้นในปัญญา นั่นเอง

เพราะฉะนั้น พวกเรามีโชคมีวาสนาแล้ว เพราะฉะนั้นพยายามให้เกิดขึ้นมาในจิตใจให้ได้ ให้ธรรมะในชาตินี้ ให้มันเกิดให้มันมีในจิตใจให้ได้ ถ้ายังเป็นพระเจ้าพระสงฆ์แล้ว ท่าน ก็เรียกว่าเป็นผู้ที่เสียสละ เป็นผู้ที่ตั้งใจ เป็นผู้ที่มีความมักน้อย สันโดษ เข้ามาฝึกหัดปฏิบัติอบรมจิตใจ ไม่ได้มุ่งหวังสิ่งใด มุ่งหวังความรู้ มุ่งหวังความที่จะได้เห็นธรรมะของจริงที่มีอยู่ในโลกนี้ พระพุทธเจ้าท่านจะมาตรัสรู้ก็ตาม ไม่มาตรัสรู้ก็ตาม นั่น

ธรรมชาตินี้ก็เป็อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทออยู่อย่างนี้ เป็ดเผย
อยู่อย่างนี้แล้ว แต่ว้าเมื่อจิตของเรานั้นไม่มีปัญญา ก็เกิด
ความหลง ก็เกิดความยึดความถือก็ไมเห็น จิตมีปัญญาเมื่อไหร่
ก็เห็นเมื่อนั้น

อย่างกายก่อนนี้เป็ดเผยอยู่แล้วว่ามันเป็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา มันไม่มีตัวตน ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มันเคย
บอกใหม่ ผมขนเล็บพันหนังนี้เคยบอกใหม่ เป็นกระดูกเคย
บอกใหม่ สิ่งไหนบอกบ้างว่ามันเป็นตัวเป็นตน เราแยกออกมาสิ
เอากระดูกแยกออกมา ที่มีหลายๆ ท่อนในร่างกาย อย่าง
กระดูกศีรษะ กระดูกแขน กระดูกขา กระดูกมือ กระดูกเท้า
กระดูกซี่โครงต่างๆ แยกออกมาแต่ละส่วนแต่ละท่อน เห็นใหม่
ว่า ส่วนไหนบ้างที่บอกว่าเป็นตัวเราตัวเรามีไหม ไม่มี เมื่อเรา
แยกก็ไม่มี จิตสงบเข้ามาแล้ว ก็จ้ะเห็นชัดเจนขึ้นมาว่า อ้อ!
อันนี้สักแต่ว่าธาตุ ตามธรรมชาตินั่นเอง มันเป็นอยู่อย่างนี้เอง
ไม่มีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา จิตก็จ้ะเห็นอย่างนี้ขึ้นมา จิตก็จ้ะ
แยกออกจากกายนี้ได้ กายเป็นอันหนึ่ง จิตเป็นอันหนึ่ง แยก
กันออกมา พรอมกันขึ้นมา

แล้วความรู้ความเห็นก็เกิดขึ้นนั้น ก็ไม่ได้ยึดเอาว่า
ความรู้ความเห็นนี้เป็นตัวเรา เป็นเขาอีก ไม่ไปยึด ก็ปล่อยวาง

ไปพร้อมกัน เช่นนี้เรื่อยไป เดินทางอย่างนี้เรื่อยไป จิตก็จะสว่างไสว และเกิดความรู้ความเห็นขึ้นมาในจิตใจของเรา เห็นธรรมะที่เปิดเผยอยู่แล้วนี้เอง พระพุทธก็มาบอกว่า ตถาคตเป็นเพียงผู้บอก บอกอย่างไร ก็บอกว่ากายนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เมื่อเราไม่มีศีลนั้น ไม่มีการสำรวจกายวาจาแล้ว มันเดือดร้อนวุ่นวาย ต้องมีศีล จิตที่มันเดือดร้อนวุ่นวายมันสอดส่ายไปนั้น มันไม่อิ่มในอารมณ์ มันวิ่งไปในอารมณ์ทั้งหลายอันเป็นกามกิเลส จิตไม่อิ่ม จิตไม่อิ่มในอารมณ์นั้น เพราะว่าอะไร เพราะไม่มีกรรมฐานอบรมจิตไว้ ท่านจึงว่า เมื่อเราจะเห็นคุณค่าว่าพุทธโศภิต ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เรามาคิด มาบริกรรมซะก่อน พุทธโศภิตๆ ในใจ ให้ใจมันมีความสงบ เมื่อใจมันสงบนั้น มันก็มีความเบิกบานในใจ เบิกบานอย่างไร เบิกบานที่ความสงบ เบิกบานที่ความโลภ ความโกรธ ความหลงไม่เข้ามา มีความสงบ จิตมันอิ่มในอารมณ์ มันไม่สนใจแล้ว อารมณ์ข้างนอกมันก็ไม่สนใจ

ฉันอาหารอยู่ โยมรับประทานอาหารอยู่ก็บริกรรมพุทธโศภิต โยมจะเดินไปเดินมาก็บริกรรมพุทธโศภิต เราจะทำวัตรปฏิบัติ จะอยู่ในอิริยาบถใดก็พยายามบริกรรมพุทธโศภิตอยู่เสมอ เมื่อทำ

เช่นนี้แล้ว สติของเราก็จะมีความแนบแน่น พุทฺโธก็จะแนบแน่น
ในใจ ความสงบก็จะแนบแน่นในใจ

ถ้าเราไม่บริกรรมเช่นนี้นั้น สมาธิที่มีอยู่นั้นมันอาจจะ
เสื่อมจะถอยลงไปได้ เมื่อสมาธิมันเสื่อมมันถอยขึ้นไป
ความเย็นจิตเย็นใจไม่เกิดขึ้น ก็เกิดความวุ่นวายเดือดร้อน ก็หา
ความสงบไม่ได้ จิตมันถอยลงมาแล้ว เพราะอะไร เพราะขาด
คำบริกรรม ภาวนา กำกับจิตใจของเราไว้ เราจะต้องพยายาม
เราจะต้องพยายามฝึกฝนดวงจิตดวงใจของเราให้สงบขึ้นมาได้
ให้มันอยู่ในอารมณ์ขึ้นมาให้ได้ ให้สงบจากนิวรณ์ธรรมขึ้นมา
ให้ได้อย่าท้อถอย

เมื่อสงบจากนิวรณ์ธรรมแล้วขึ้นมาขึ้น เราจะเห็นคุณค่า
ว่า จิตเป็นพุทฺโธนั้นเป็นอย่างไร จิตสงบด้วยคำบริกรรมภาวนา
เป็นอย่างไร จิตปราศจากนิวรณ์ที่มาครอบงำจิตใจของเราเป็น
อย่างไร มีความสว่างไสวอย่างไร ปรากฏขึ้นมาชัดในจิตใจขึ้นมา
อย่างนี้นั้น ความเชื่อความมั่นด้วยการภาวนาก็ปรากฏขึ้น
ความเชื่อมั่นในการที่กำหนดสติต่อเนื่องก็เกิดขึ้น ความเพียร
พยายามนั้นมันก็จะต่อเนื่องกันขึ้นไป

นี่คือว่าหลักการปฏิบัติแนวทางปฏิบัติที่พ่อแม่ครูบา
อาจารย์หลวงปู่ชานี้มาสั่งสอนพวกเรา นั่นก็ให้พวกเรา

พยายามปฏิบัติดำเนินเช่นนี้เรื่อย ๆ ไป เรียกว่าเป็นการบูชาคุณ
 ขึ้นมา ๆ และจิตใจของเราเกิดปัญญาขึ้นมา รู้ขึ้นมาแล้ว แยกธาตุ
 แยกชั้น แยกอายตนะ แยกกาย แยกรูป แยกนามนี้ได้ จิตของ
 เรานั้นก็จะเกิดความรู้ ไม่มีพยาบาท สติของเราก็ตีขึ้น ก็
 พัฒนาขึ้นมา รู้เห็นกายนี้ขึ้นไปในส่วนละเอียดขึ้นไปอีก ในรูป
 ในนามละเอียดขึ้นไปอีก เราก็มองเห็นชัดขึ้นมาเรื่อย เป็นทาง
 ดำเนินที่จะละความโลภ ความโกรธ ความหลงในจิตใจของเรา
 จนกว่าจิตใจของเรานั้น นิเวศน์ภายนอก นิเวศน์ภายในที่เกิดขึ้น
 มาภายในใจ เราก็มองชัดขึ้นมา จิตใจของเรานั้นก็ปราศจาก
 ความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้นมาในเบื้องต้น เป็นตังค
 วิมุติ จิตใจของเราปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง
 จิตรวมมา มรรคสมังคีขึ้นมา นั้น ก็เป็นวิมุติ หลุดพ้นขึ้นมา
 หลุดพ้นชั่วคราว หลุดพ้นจากการที่เป็นสมุจเฉทปหาน กิเลส
 สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ก็ถูกมรรคที่มารวมตัว
 ทำลายไป

ให้พวกเราดำเนินในเบื้องต้น แล้วเราก็มดำเนินอย่างนี้
 ขึ้นไปอีก จนกว่าความโลภ ความโกรธ ความหลง มันเบาบาง
 ลงไป จนมันหมดไป ในจิตใจเกิดความรู้ความเห็น เกิดพุทธะ
 พุทโธ ขึ้นมาเต็มหัวใจของเรา จิตใจของเราจะได้มีความสงบ
 ระงับที่แท้จริง จากความโลภ ความโกรธ ความหลง

โสดาบัน 1

แนวทางการปฏิบัติธรรมของหลวงปู่ชา
รวบรวมจาก ธรรมเทศนาในที่ต่างๆ แสดงธรรมโดย
พระอาจารย์อนันต์ อภิญาโน (จาก โสดาบันเดินทางนี้)

โสดาปัตติมรรค

...เมื่อเรามีสติอยู่ที่กายนี้มากขึ้น ความคิดนี้ก็ปรุงแต่ง
ก็น้อยลง จิตก็มีความสงบ เป็นสมาธิ เมื่อจิตนิ่ง เราก็รู้จักว่า
จิตนิ่ง จิตสงบ ไม่มีอารมณ์เป็นอย่างไร ไม่มีนิเวรณเป็นอย่างไร
จิตใส เมื่อจิตของเราพุ่งชานเป็นอย่างไร เรา รู้จัก เมื่อจิตเรามี
ความสงบนั้น พิจารณาอารมณ์ทั้งหลายเป็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา จิตก็จะแยกจากอารมณ์นั้น จิตก็จะแยกจากกาย กายนี้
ก็สักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อเราเกิด
ความรู้ เกิดผู้รู้ขึ้นมา และผู้รู้นั้นก็ไม่ใช่ตัวเป็นเรา นี้เรียกว่า
จิตมีความนิ่งอยู่ ถึงแม้ว่าจะมีอารมณ์ความคิดไป จิตก็ยังนิ่ง
เพราะว่าจิตแยกจากอารมณ์ เรา รู้จักว่าจิตที่สงบนิ่งเป็นอย่างไร
จิตพุ่งชานเป็นอย่างไร เมื่อเราแยกจิตออกจากอารมณ์ได้

ในบางครั้งจะเห็นว่าถึงแม้ว่าจะมีความคิด ปรุงแต่งอยู่
ขณะที่เราพูดอยู่ก็ตาม แต่ความนิ่งก็มีอยู่ หลวงปู่ชาท่าน
เปรียบเทียบกับว่า ถ้าทำให้ถึงที่สุดแล้ว ก็เหมือนน้ำ น้ำไหลเรา
รู้จัก น้ำที่นิ่งก็รู้จัก น้ำไหลนิ่งเป็นอย่างไร เราเคยเห็นน้ำไหล
นิ่งไหม ท่านถาม คือสภาวะจิต ที่มีความนิ่งอยู่นั้นแหละ
มีอารมณ์อยู่ก็เหมือนน้ำที่ไหลไป จิตก็นิ่งอยู่ แยกกันคนละ
ส่วน คืออารมณ์ก็เป็นอารมณ์ จิตก็เป็นจิต มันคนละส่วนกัน

ที่เราฝึกหัดทำสมาธิกันนี้ ก็เพื่อให้จิตของเราหนีงจากอารมณ์
 ทั้งหลายก่อน แล้วถึงจะมาพิจารณาแยกจิตออกจากกาย
 อีกครั้งหนึ่ง จิตก็เป็นอิสระจากความยึดถือ ในรูป ในนาม
 ไม่ว่าจะชั่วครวหรือการข่มไว้ก็ตาม ก็จะเป็นหนทางที่จะให้เกิด
 ปัญญา ผู้ที่เดินอยู่ตรงนี้ก็เรียกว่าโสดาปัตติมรรค เป็นมรรค
 ของพระโสดาบัน

เมื่อจิตสงบก็ไม่สงสัยในแนวทางปฏิบัติ

ผู้บำเพ็ญปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งการทำ
 สมาธิภาวนานั้น ทำได้ยากกว่าการรักษาศีล เราต้องละอารมณ์
 ความยินดี ความยินร้าย ความโกรธ ความพยาบาท ความ
 พุ้งซ่าน ความหงุดหงิดใจ ความลึกลงสงสัยเสียได้ เปรียบเหมือน
 กับว่าร่างกาย ถ้าร่างกายนี้มันมีโรค ห้าอย่าง เราก็ไม่สบาย
 เกิดความไม่สบาย โรคห้าอย่างนี้เป็นโรคที่สำคัญๆ ทั้งนั้นแหละ
 ความรู้สึกของกายนี้ว่าไม่สบาย ไม่สามารถสงบได้ มีทุกข
 เวทนามรุมเราในกายมาก ต่อมาโรคนั้นหายไปทีละอย่างๆ
 ร่างกายก็รู้สึกสบายขึ้น ปลอดภัยขึ้น ร่างกายก็สงบขึ้นมา
 จิตนี้ก็เหมือนกัน นิวรณ์ก็เปรียบเหมือนโรค เมื่อนิวรณ์
 อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นมา ทำให้จิตเราไม่มีความสงบ

**ความยินดี ความยินร้าย ความมั่งงั่ง ความฟุ้งซ่าน ความลึกลง
สงสัยเกิดขึ้นแล้ว ใจเรากวนวาย อย่างความลึกลงสงสัยนี้ เกิดขึ้น
แล้วจิตของเราก็กวนวาย ไม่สงบ สงสัยในแนวทางปฏิบัติ**

บางครั้งได้อ่านได้ฟังหลวงปู่ชาท่านเทศน์ ความลึกลง
สงสัยเกิดขึ้น ให้เรามีความรู้ว่า ความลึกลงสงสัยเกิดขึ้นในจิต
ให้พิจารณาว่า ความลึกลงสงสัยเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป
ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อเรามาปฏิบัติ เราก็มี
ความลึกลงสงสัยไปอีกว่า ถ้าเราไม่สงสัยแล้วเราจะรู้แนวทาง
ปฏิบัติที่ถูกต้องได้อย่างไร ความสงสัยก็ซ้อนขึ้นมาอย่างนี้อีก
จิตของเราไม่มีกำลังก็ยึดถือในความสงสัยนั้นกันต่อไป จิตไม่
สงบก็หาทางที่จะให้จิตสงบนั้นไม่เจอ จิตก็มีดอีก วิธีการที่จะ
ข้ามสิ่งเหล่านี้ได้เราจะต้องมีองค์บริกรรมภาวนาไว้ เช่นคำว่า
พุทฺโธนี้ จิตของเราแนบแน่นกับคำว่าพุทฺโธ สงบ หรือความตาย
ในขณะที่จิตสงบนั้น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความ
ลึกลงสงสัย ความฟุ้งซ่าน ก็ไม่มี นิ่ง นี่แหละ ตรงนี้เป็นหนทาง
ที่ถูกต้องแล้ว ถ้าเรามีอารมณ์กรรมฐานอยู่ประจำใจ

ที่เราบริกรรมกำกับ จิตของเราไว้ ในโอกาสที่เราทำ
ภาวนา จิตก็สงบนิ่ง จากสมาธิที่เราไม่เคยได้รับเราก็มีความ
สงบขึ้นมา เห็นความสงบเกิดขึ้นมาบ้าง เห็นแสงสว่างเกิดขึ้น

มาในจิต จิตที่สงบนิ่งนี้ มีสติต่อเนื่องเข้ามา
 เมื่อเราจะพิจารณา สังขารคือรูปสังขาร
 ไม่ใช่วัตถุสังขารข้างนอก ก็จะสามารถเห็นได้
 ว่าธาตุทั้งหลายเขาก็อยู่ธรรมดา ธรรมชาติ มีใจของเรานี่เอง
 มีสิ่งที่ปรุงแต่งไป อย่างเราสร้างวัตถุกอย่างหนึ่ง ก็คือความ
 เป็นธาตุ ที่เอาประกอบกันขึ้นมา เขาไม่ได้บอกว่าเป็นสิ่งใด
 เขาไม่ได้บอกว่าเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลม มีความสวย
 หรือมีความงดงามอย่างไร หรือไม่งาม สิ่งเหล่านี้เป็นอยู่ที่ใจ
 ของเรา ที่ตาของเรา หูของเรา ได้สัมผัสอารมณ์แล้ว
 เกิดความรู้สึกขึ้นมา

เมื่อเราพิจารณาเราก็จะเข้าใจในสิ่งที่ สมมุติบัญญัติ
 อันเป็นรูปวัตถุสิ่งของภายนอก นี่เป็นสมมุติบัญญัติทั้งหมด
 ซึ่งมนุษย์ได้ปรุงแต่ง สร้างสรรค์ขึ้นมา ก็มาก เป็นของละเอียด
 ต่างๆ นี้ โดยรวมแล้วสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ก็อยู่ในความเป็น
 อนิจจัง ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ ทุกขัง อนัตตา ไม่มีตัวตน
 ที่แท้จริง เมื่อพิจารณาได้อย่างนี้ก็เรียกว่า เกิดปัญญา เกิดความ
 รู้ขึ้นมาในดวงจิตของเรา ก็ให้เราบำเพ็ญภาวนา ให้จิตของเรา
 มีความสงบ ให้มีความสงบอย่างต่อเนื่อง เราพยายามทำทุกวัน
 คือว่าอันนี้แหละเป็นอาหารของใจ อาหารของกายเราก็สร้าง

ไว้แล้ว ที่อยู่ที่อาศัย เราก็มียแล้ว บัจจัยสี่เราก็มียแล้ว เป็นที่อยู่
 ของกาย เป็นที่พึ่งพิงของกาย ข้อสำคัญ ยารักษาโรค
 การระงับ จากโรคทั้งหลายให้บรรเทาเบาบางลงไปก็สำคัญ
 ต้องอาศัย ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้อยู่เลย ก็ลำบาก
 เราก็มียศาลาเป็นที่พึ่ง ที่มานั่ง สมาธิบำเพ็ญบุญกุศล
 ถ้าไม่มีแล้ว ฝนตก แดดออกมาแล้ว ก็ได้รับทุกขเวทนา
 เมื่อบัจจัยสี่เราพร้อมแล้ว เราก้หาที่อยู่ ของใจ

ที่อยู่ของใจ

หลวงพ่อบาบางครั้งท่านจะถามว่า
รู้จักที่ปฏิบัติหรือยัง? รู้จักที่ใจของเราจะมีที่พึ่ง
 ที่พึ่งแล้วหรือยัง? บางองค์ก็จะตอบ ว่ารู้จัก
 ที่ใจของเราจะสงบแล้ว ในการทำสมาธิให้อารมณ์สงบ
 แต่ยังไม่รู้จักในใจ ที่ปล่อยวางอารมณ์ ก็ต้องมาฝึก
 มาพัฒนา จิตของเรา สร้างที่พึ่งพิงไว้ให้กับจิตของเรา
 ให้มีความสงบจิต ให้ได้ นี้ไม่เกินวิสัยมนุษย์ที่จะทำได้
 เราก้มีความพยายาม มีความขันติ มีความอดทน
 ต่ออาชีพการงานของเราแล้ว เราก้ต้องมีความอดทน
 ในการบำเพ็ญภาวนา ในการเจริญสติ ในการควบคุมอารมณ์

ของเราให้ได้ ไม่มากก็น้อย นี่เป็นหนทาง อริยมรรคญาณ
ที่จะให้ใจของเรานั้นออกไปจากขาคีกร คือ ความทุกข์น้อย
ใหญ่ได้ ก็ขอให้พากันภาวนา

ปฏิบัติเพื่อการปล่อยวาง...นิพพาน

...เมื่อเรามีตาที่ดี มีรูปมีแสงความรู้สึก เห็นเกิดขึ้น
ความรู้สึกได้ยิน ได้กลิ่น รส รส โผฏฐัพพะ รุชรรมารมณฺ์เกิดขึ้น
มาแล้ว ส่งเข้าที่ใจนั้นแหละ ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น
ลิ้นสัมผัสรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ ส่งไปที่ใจ หรือธรรม
มารมณฺ์เกิดขึ้นที่ใจ เกิดมโนวิญญาณขึ้นมา ถ้าเกิดทางตาเรียก
ว่า จักขุวิญญาณ เกิดทางหูเรียกว่า โสตวิญญาณ วิญญาณ 6
เกิดขึ้นมาแล้ว วิญญาณ 6 นี้เป็นลักษณะของวิญญาณที่
เกิดขึ้นมา ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป แต่มีความรวดเร็วมาก เมื่อจิตนี้
เข้าไปยึดเอาว่า ความรู้สึกที่เห็นนั้น ได้ยินนั้นเป็นเรา จะม
ความรู้สึกที่เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นเวทนาขึ้นมา ประจแต่งขึ้นมา
เป็นสังขาร แล้วก็จำได้เป็นสัญญา เป็นนามธรรมพร้อมเลย
ซึ่งก็เป็นปกติอยู่ที่เราจะมีความรู้สึกนึกคิดแบบนี้ เมื่อเป็น
เช่นนี้ก็จะต้องอยู่ในความยึดมั่นถือมั่นเป็นสุขเป็นทุกข์ไป พระ
พุทธเจ้าก็ให้เรามา พิจารณาแยกธาตุ แยกขันธ์ ด้วยปัญญา
ให้เห็นว่า กองรูปอันประกอบด้วยธาตุ 4 อันเป็นสังขตะธาตุ

เป็นธาตุที่อาศัยเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น มันต้องแตกสลาย
กองนาม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่นานก็ต้องแตก
สลาย ให้จิตของเราไม่เข้าไปยึดถือ ปล่อยวางได้ในอารมณ์
ชั่วคราว เกิดความว่างขึ้นมา ตรงนี้เรียกว่านิพพาน
ความเย็น ความดับ ความทอดอาลัยในอารมณ์ทั้งหลาย
ไม่ไปยึดมั่น ถือมั่น

แต่ถ้าเราจะไปปรารภนา นิพพาน ห่วงพระนิพพานอีก
เราก็ไม่เห็นพระนิพพาน หลวงพ่อชาท่านบอกว่า **เราต้องปล่อย
วาง สิ่งสำคัญคือปฏิบัติเพื่อการปล่อยวาง** ถึงแม้ว่าเราจะปล่อย
ไม่หมดทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์ เราปล่อยวางรูปนามไม่ได้ทั้งหมด
ปล่อยวางรูปนามได้หมดเรียกว่า เป็นพระอรหันต์แล้ว เราก็
ต้องมีความรู้บ้าง มีความเข้าใจในเรื่องของรูปนามบ้าง ตามที่
เราจะคิดพิจารณา ปล่อยวางได้ในบางส่วนในความรู้สึกของเรา
ความทุกข์ก็จะเบาบางลง เพราะว่าอันนี้เป็นสังขารมนี้ปัญญา
ของเราที่ไม่เกิดขึ้นเพราะอะไร เพราะความตั้งใจมั่น คือสมาธิ
ไม่พอ สมาธิคือความตั้งใจมั่น จิตที่มีความมั่นอยู่ในอารมณ์
อันเดียว ก็เป็นอารมณ์ของพุทฺโธ ดูรูกลมหายใจเข้าหายใจออก
ธัมโม สังโฆ ก็ตาม ก็ทำจิตให้หนึ่งอยู่สักกระยะหนึ่งครู่หนึ่ง เราก็
จะมาศึกษาในเรื่องของกาย ของรูป รูปกาย เขาว่าเป็นของ

ไม่เที่ยง จริงๆ ไหม เราเรียนรู้เข้าใจหรือยัง
 ว่าสังขารนี้มีสภาวะ ที่แปรปรวนไปเป็นธรรมดา
 ไม่ผิดไปจากนี้ ไม่เป็นไปโดย ประการอื่น
 เรามีความเข้าใจแล้วหรือยัง? สังขารนี้มีความเจ็บ
 เป็นธรรมดา มีความแปรปรวนมีความไม่เที่ยงเป็นธรรมดา
 มีความแก่เป็นธรรมดา แล้วก็ต้องแตกสลายไป เป็นอยู่เช่นนี้
 เราเกิดขึ้นมาอีก มีสังขารอีก ก็จะต้องเป็นอย่างนี้ เกิดมาทุกภพ
 ทุกชาติก็ต้องเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่เพียงแต่ความมนุษย์ เทวดา ก็เป็น
 สังขาร มีรูปสังขารเหมือนกันแต่เรียกว่าเป็นโอปาติกะเกิดขึ้น
 ทันทีแล้วก็เป็นที่พิศ ก็ต้องแตกสลายเหมือนกันรูปนั้น ไม่
 สามารถอยู่ได้ตลอดเวลา ตลอดเวลา เพราะว่าเป็นสังขตะธาตุ
 ก็จะมีอีกแห่งหนึ่งเรียกว่าอสังขตะธาตุ คือ นิพพาน

นิพพานนี้เป็นของที่มีอยู่ เป็นของที่มีอยู่ แต่กำหนด
 ไม่ได้ว่าอยู่ในทิศใด แหงหนตำบลใด กำหนดทิศทางไม่ได้
 เพราะเป็นความว่าง เป็นความว่างที่มีขนาดไหนก็กำหนดไม่ได้
 เพราะวาสภาวะความว่าง สภาวะความว่างนั้นกำหนดทิศไม่ได้
 แล้ว ไม่มีสีแต่ว่ามีอยู่ เป็นของมีอยู่จริง เป็นของมีอยู่จริงและ
 เป็นของเที่ยงด้วย ไม่แปรปรวนด้วย เพราะว่าเป็นสิ่งที่ไม่
 บัจฉัยปรุงแต่ง ไม่มีบัจฉัยปรุงแต่ง ไม่เป็นสังขาร เป็นวิสังขาร

แต่เป็นของมีอยู่ คู่กัน เมื่อมีสังขาร วิสังขารก็มีเหมือนกัน
เป็นของคู่กัน เป็นของมีอยู่จริง

ร่างกายนี้ เป็นก้อนธาตุ ที่ต้องแตกสลายไปเป็นธรรมดา

เมื่อเราได้บำเพ็ญภาวนา ทำสมาธิ จิตของเราสงบนิ่ง
เป็นสมาธิ มาค้นคิดพิจารณา ในกองสังขาร กองรูป กองนาม
เริ่มต้นก็มาพิจารณากองรูป ตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง และ
กายทั้งก่อนนี้ ก็เห็นว่า สิ่งเหล่านี้แท้จริงมาจากไหน ก็มาจาก
ธาตุ อาหารในโลกนี้แหละ มาจากธาตุดินที่ต้นไม้อื่น เขาก็ดูดซึม
แร่ธาตุทั้งหลายขึ้นไปหล่อเลี้ยง แสงแดดทำการสังเคราะห์
กับใบของต้นไม้อื่นที่มีสีเขียว เกิดความขยายตัวขึ้นมา มีดอกมีผล
ขึ้นมา ที่แรกก็มีความเจริญของต้นไม้อื่นนั้นขึ้นมา ในที่สุดก็มีดอก
มีผล สัตว์ทั้งหลายก็ไปอาศัย พืชพรรณธัญญาหารนั้นแหละ
เป็นอยู่

มนุษย์ก็อาศัยสัตว์นั้น อาศัยต้นไม้นั้น อาศัยผลไม้นั้น
เป็นอยู่ วนเวียนกันขึ้นมา อาศัยความเป็นธาตุ ธาตุดิน น้ำ ไฟ
ลม ก็มาเสริมธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ในร่างกายนี้ ให้เจริญเติบโต
ขึ้นมา แต่ว่าเมื่อเราไม่มีความรู้ ก็ยึดเอาจริงๆ จังๆ ว่าเป็น

ของเรา คิดเอาก่อนธาตุนี้ ในที่สุดก็เสื่อมไปสิ้นไป ถ้าเสื่อมไป
สิ้นไปแล้ว ก็จะไม่ค่อยๆ กลับกลายเป็น เมื่อลมหายใจหมดลงมา
สิ้นไปแล้ว ร่างกายนี้ก็จะค่อยๆ แปรเปลี่ยนไป มีแบบที่เรีย
ทั้งหลายก็มาทำลาย ย่อยสลาย ร่างกายนี้ จนเป็นธาตุ ธรรมชาติ
จะย่อยไปๆ ดินไปตามดินเหมือนเดิม น้ำไปตามน้ำเหมือนเดิม
ไฟไปตามไฟ ลมไปตามลมเหมือนเดิม ก็หมดสภาพไปอีก
เมื่อหมดสภาพเช่นนั้นไปเรามาพิจารณาว่า ตัวเราอยู่ตรงไหน
ที่เมื่อก่อนเราว่าอันนี้เป็นเรา ตัวเราอยู่ตรงไหน ของของเรา
อยู่ตรงไหน เมื่อก่อนเราก็มีพ่อ มีแม่ เมื่อหมดลมหายใจไปแล้ว
แล้วท่านไปไหนละ ธาตุนั้นมันก็แตกสลายไปแล้ว ดินไปตาม
ดิน น้ำไปตามน้ำ ไฟไปตามไฟ ลมไปตามลม อันนี้เรียกว่าแท้
ที่จริงเป็นอย่างนี้ แต่ถ้าตามสมมุติมันก็มีแหละ มีเรา มีเขา
มีญาติ มีพี่น้องของเรา มีภรรยา มีบุตร มีบิดา มีลูกชาย
ลูกหญิงก็มีอยู่ แท้จริงแล้ว ก็คิดว่าเป็นจริงๆ มีตัวเราจริงๆ

จิตสงบ ค้นพบความจริง

พระพุทธเจ้าท่านมาค้นพบศาสตร์นี้
จึงเห็นว่าแท้ที่จริง ไม่มีอะไรเป็นความว่าง มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่
แตกสลายไป แล้วก็ต้องเป็นอย่างนี้ ท่านก็เลยเกิด เห็นสังขาร

ความเป็นจริงละเอียดสุขุมมาก ขณะที่เสวยอยู่ในความว่าง
 อย่างเราใครจะ มารู้ตามอย่างเราหนอเพราะว่า
 เป็นของละเอียด สุขุมเหลือเกิน พระนิพพานนี้
 ก็เลยทรงนิ่งเฉยอยู่ จนว่ามีพรหมซึ่งเป็นสหาย
 กับพระพุทธเจ้าของเรา ก็เลยมาอาราธนา ให้พระพุทธเจ้าของเรา
 ให้เทศน์สอน ท่านก็เลยคำหนึ่งถึง อุทกดาบส อาพาตดาบส
 ทั้งสองก็ไม่อยู่เสียแล้ว ไปเป็นพรหมเสียแล้ว ไม่มีอายตนะ
 ที่จะรับรู้แล้ว ฟังเทศน์ท่านไม่ได้ ก็เลยคิดคำหนึ่งไปถึงพระ
 บัญญัติวัคคีย์ ที่เคยอุปัฏฐากท่านมา พระองค์ก็ได้ไปตามสอน
 ไปตามบอกจนพระบัญญัติวัคคีย์ มีดวงตาเห็นธรรม ขึ้นมา ก็มี
 อัญญาโกณฑัญญะเห็นก่อน ต่อมาทั้งสี่ท่านก็เห็น ต่อมาทั้งห้า
 ท่านก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ เพราะมาเห็นรูปเห็นนามนี้ ว่าเป็น
 อนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา เป็นของไม่มีตัวตนจริงๆ ถ้าจิต
 ของเรามีสมาธิ พิจารณา ก็จะค่อยๆ เห็น เห็นร่างกายนี้ไม่สวย
 ไม่งาม เห็นร่างกายนี้เป็นธาตุ เราเห็นไปไม่ไหม พิจารณาไปไม่
 ที่เป็นใบเขียวหน่อยๆ ต่อมาก็เขียวมากขึ้นมา ต่อมาก็ใบแก่
 ต่อมาก็ร่วงหล่นลงมา สีเขียวนั้นก็หายไป กลายเป็นสีน้ำตาล
 สีน้ำตาลก็ค่อยๆ ย่อยสลายลงไป แล้วก็กลายเป็นดิน ร่างกาย
 เรายุ่ก็เหมือนใบไม้ เหมือนต้นไม้ เหมือนเปลือกไม้ เหมือน

แก่นของไม้ นั้นแหละ มันก็ค่อยๆ เปลี่ยนแปรสภาพไปเรื่อยๆ ไป เมื่อมันหมดลมหายใจแล้วมันก็จะเปลี่ยนแปลงไปชัด

ในที่สุด ผมงี้ดี ขนงี้ดี เล็บงี้ดี ฟันงี้ดี หนังกี้ดี แปรเปลี่ยนไป สึกก็เปลี่ยนไป ในที่สุดก็แตกสลาย กระดูกนี้ก็แตกสลาย จากสีขาวเป็นสีน้ำตาล ในที่สุดมันก็เป็นธาตุดินไป เหมือนเดิม ความรู้สึกที่เป็นกระดูกก็ดี เป็นร่างกายก็ดี ก็หายไป ดินนั้น เมื่อเรามาแยกดูด้วยหลักวิเคราะห์ธาตุแล้ว มันก็เป็นมวลสารที่มารวมกัน ถ้าเราเอามาเผาผลาญกัน ก็เป็นพลังงาน แยกออกไปแล้วก็เป็นส่วนที่เป็นโมเลกุลเล็กๆ เป็นธาตุเล็กๆ ในที่สุดก็แตกสลายไปจริงๆ แล้วไม่มี เป็นมวลสารที่ไม่มีที่อยู่แท้จริง เป็นพลังงานอันดับหนึ่ง แยกแตกสลายไป เหมือนน้ำก็รวมกันมาด้วยไฮโดรเจน ออกซิเจน แยกออกไปแล้วธาตุทั้งสองก็ไม่มีอยู่จริง แตกสลายไปอีก ตัวตนแท้จริงไม่มีอย่างนี้แหละ เรียกว่ารูปสังขาร นามสังขาร ก็อาศัยเหตุปัจจัยรวมกันขึ้นมา เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป

ถ้าจิตของเรามีความสงบ เป็นสมาธิ เราก็อพิจารณาเห็นได้ชัด ก็ปล่อยวางได้ ในความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ถ้าจิตของเราไม่มีสมาธิ ก็มองเห็นเป็นตัวเป็นตน เราก็ต้องมา

เจริญสมาธิ พิจารณากาย ให้เห็นความเป็นธาตุ ก็เป็นอุบายวิธี ทำสมาธิอย่างหนึ่ง เช่นให้แยกกายของเรา ออกเป็นส่วน ส่วน เหมือนเขาชำแหละโคนะออกเป็นสี่ส่วน ก็พิจารณาดูทีละส่วนๆ มีดินส่วนที่แค้นแข็งก็เป็นดิน ส่วนที่เคลื่อนไหว ไปได้ก็อ่อน ธาตุที่มีลักษณะอ่อน ก็เป็นน้ำ ธาตุลมก็คือลมหายใจเข้าออก ธาตุแห่งความร้อน ก็คือธาตุไฟ ก็มีสี่ธาตุนี้แหละ รวมกัน ประชุมกันอยู่ แต่ในที่สุดก็แตกสลายไป หาใช้สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาไม่ แล้วความรู้สึกที่มาเป็นตัวเราอยู่ที่ไหนละ เพราะจิต นั้นเอง จิตที่ยังไม่มีความรู้ ก็มีความไปยึดมั่นอย่างนั้น ว่านี่ ตัวเรา ของเรา ทำไม่ไม่ใช่ตัวเรา แล้วเวทนาเกิดขึ้น เราก็รู้สึก ปวดนี้ รู้สึกเมื่อยนี้ นั่งตอนนั้นนานๆ มันก็เมื่อยแล้ว มันก็เป็น เหน็บซาบ้าง แล้วทำไมว่าเวทนานี้ไม่ใช่เรา ถ้าเกิดเวทนานี้ เป็นเรา แล้วเป็นนามว่าเป็นเรานี้ ก่อนที่เราจะมานั่งมีความรู้สึก เช่นนี้ใหม่ ไม่มี ไม่มีความรู้สึกปวดเมื่อย ตอนนั้นมานั่งเสียดลม มันเดินไม่ดี ก็มีความปวดเมื่อยขึ้นมา แล้วความรู้สึกปวดเมื่อย นี้ จะอยู่ตลอดไปไหม ต่อไปมันจะแตกสลายหายไปหรือเปล่า ต่อไปมันก็จะหายไปอีก มันมีความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาตั้งอยู่แล้ว ก็หายไปอีก

แต่เรามาคิดพิจารณาดูซิว่า มันจะใช้เป็นตัวจิตนี้หรือ
 เปล่า มันจะเป็นตัวจิตใหม่ หรือเป็นส่วนหนึ่งของจิต พิจารณา
 แล้วมันก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมา มันจะไม่ใช้เป็นตัวตนตลอดไป
 ตัวจิตนี้ก็ยังมีอยู่ อยู่แต่ตัวเวทนานี้มันก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็
 ดับไปเป็นเวทนาขันธอย่างนี้ แต่จิตก็เข้าไปยึดถือ จิตเลยเป็น
 ทุกข์ไปด้วย เพราะว่าจิตของเราไม่มีกำลัง จิตของเราไม่มีกำลัง
 สติไม่พอ จึงต้องมาฝึก จิตของเราให้มีสติ ให้มีสมาธิ มานั่ง
 กรรมฐาน ภาวนาให้จิตนี้มีความสงบนิ่ง แล้วก็มาค้นคิด
 พิจารณาอันนี้ บางครั้งนี้ก็สงบบ้าง ไม่สงบบ้าง มันก็เป็น
 ธรรมดา ก็ให้พยายามอดทน พยายามปฏิบัติ พยายามเจริญ
 ภาวนา อย่างน้อยเราก็มีศีลก่อน สร้างบุญ สร้างกุศล ปวารณา
 ไว้ว่า โอกาสที่เราจะได้มาเกิดเป็นมนุษย์นี้มันยากนักยากหนา
 เราก็มีบุญมาแล้ว ที่ได้สังขารนี้ ได้สังขารมนุษย์มา เพราะ
 สังขารมนุษย์นี้เราจะเจริญสมาธิภาวนา ให้รู้ธรรม เห็นธรรม
 ก็ทำได้

เห็นธรรมะ ละกิเลสทีละส่วน

ถ้าเราได้มาเห็นธรรมะแล้ว เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เรียกว่าเห็นพระนิพพาน เห็นความว่างแล้ว ว่าความว่างนี้มี อยู่จริง เมื่อก่อนเราเห็นว่าอันนี้ตัวเรานั้นก็เป็นอัตตา แต่เมื่อเห็นว่าร่างกายนี้เป็นอนัตตา เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราก็เห็นความว่าง เห็นในโลกนี้ทั้งหมดเป็นความว่างหมด ไม่มีตัวตน ที่แท้จริง เป็นสิ่งที่อาศัยการรวมตัวกัน สุริยะจักรวาลนี้ก็เลย ว่างหมด อนัตตะจักรวาลก็มีแต่ความว่างหมด อยู่ในความว่าง ทั้งนั้นแหละ ถ้าพิจารณาได้แล้วก็เห็นว่า มีความว่างอยู่ เห็นความว่างแล้ว จิตสัมผัส กับความว่างแล้ว นั่นก็แสดงว่าเรา เข้าใจแล้ว ในส่วนหนึ่ง ถึงแม้ว่าในบางครั้งเรายังมีความสุข บางครั้งเรามีความทุกข์ เราก็มีสติขึ้นมา อย่างนางวิสาขา มหาอุบาสิกา เห็นความว่างแล้ว ต้องเข้าใจก่อนว่าเห็นแล้ว แต่ว่ายังไม่รู้ออบ ยังมิอุปาทานอยู่ อุปาทานในรูปนี้ก็ยังมีอยู่ อุปาทานในนามก็ยังมีอยู่ แต่ว่าละกิเลสส่วนหยาบได้ โทสะ โมหะ ความยินดีส่วนหยาบละได้ไปแล้วเด็ดขาด แต่อย่างกลาง อย่างละเอียดยังละไม่ได้ ยังมีอยู่อีก ต้องปฏิบัติต่อไปอีก พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอีก ถึงจะละกิเลสอย่างกลาง

ได้เด็ดขาด แล้วก็ต้องเจริญสมาธิภาวนา พิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอีก ถึงจะละกิเลสส่วนละเอียดได้เด็ดขาด ภาพชาติจะดับไป ทีแรกเลย ละได้เพียงส่วนหยาบ ขึ้นหยาบไม่ไปเกิดในอบายภูมิ นรก อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ไม่ไปแล้ว แล้วก็เกิดเป็นมนุษย์กับเทวดา อย่างนี้เรียกว่า ละกิเลสได้บางส่วน ยังมีอุปาทานอยู่ ก็พิจารณาอยู่ บางครั้งก็มีความรู้สึกดีใจ เสียใจก็พิจารณา เป็นธรรมดา เมื่อพวกเราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พบกับพระพุทธศาสนาเช่นนี้ มีหนทางที่จะออกไปจากการเวียนว่าย ตาย เกิด ไปสู่ธรรมะที่เราไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิด คือพระนิพพาน เราก็สร้างความดีนี้แหละ สร้างทาน สร้างศีล สร้างสมาธิ สร้างปัญญา ของเราอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าที่เราจะรู้ธรรม เห็นธรรม เข้าใจในธรรมะ

ข้อปฏิบัติไม่ผิด

เริ่มต้นตั้งแต่ว่าเรามีศรัทธาในพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสังฆเจ้า มีความเห็นในการสำรวม สังวร ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ตรงนี้หลวงพ่อกันก็มาเน้นว่า ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ตรงนี้เป็นทางที่จะได้เห็นธรรมะ เราจะมีสติ เพื่อพิจารณาตรงนี้ ดูความรู้สึกของเราตรงนี้ ที่เราไม่เห็นนั้นก็มาเห็นในปัจจุบัน

ตรงนี้ ท่านก็มาชี้แจงชัด ในวันนั้นผมเดินจงกรม ผมเดินจงกรม
 ตอนเย็น ก็คิดพิจารณา สงสัยตรงไหนหนอ มันจะมีสิ่งที่เรา
 เข้าใจธรรมะ อยากทราบ อยากจะมีความทราบในเรื่องนี้ จะได้
 เดินแนวทางตรงนี้ให้มันแจ่มชัด จะได้ทุ่มเท
 กำลังจิตสติปัญญา พิจารณาตรงนั้น หลวงพ่อท่าน
 ก็เทศน์ขึ้นมาเลยว่า **ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดพลาดมาเลย**
ความสำรวมอินทรีย์ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น
ลิ้นสัมผัสรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ **ธรรมารมณ์** ด้วย
 ท่านว่าไม่ให้ยินดี ยินร้าย ทางที่ว่า **ตรงนี้ไม่ให้** ยินดี
 ยินร้ายตรงกลางๆ นี้ เราจะได้เข้าใจแล้วว่า **ได้เห็นธรรมะ**
แล้วก็จับอารมณ์ตัวนี้ได้ มันเป็นทางตรงนี้ ที่ที่เราจะเข้าใจ
จะได้เห็นธรรมะ ปฏิบัติแนวทางนี้

บางครั้งก็ปฏิบัติไป จิตมันกำลังไม่พอ ความสงบมัน
 น้อย ยังมีความสงสัย ก็พยายามปฏิบัติไปอีกพิจารณาในอุบาย
 วิธีที่จะทำให้จิตสงบ ในกรรมฐานที่เราชำนาญ การเจริญความ
 ตาย มรณานุสติกรรมฐาน อานาปานสติ อสุภกรรมฐาน
 พุทธานุสติ เจริญเมตตา พรหมวิหาร อันนี้เราก็ต้องเจริญ
 เจริญในกรรมฐาน ที่เราถนัดนั้น สิ่งที่เราไม่ถนัดบางครั้งเราก็
 ต้องทำ อย่างเรามีความยินดีในรูป เราจะทำอย่างไร

ก็พิจารณา ในทางตรงข้ามกันให้เห็นเป็นอนุสสุกะ
 สติตามพิจารณาอยู่ อยู่เรื่อย รักษาจิตที่สำคัญ
 คือการปฏิบัตินั้น การรักษาจิต ดุจจิต เผ่าระวังจิต
 ผู้ใดตามรักษาจิตของตน ผู้นั้นจะพ้นจากบ่วงของ มาร
 หลวงพ่อชาท่านก็เทศน์บ่อย ท่านบอกว่าไม่ต้องอะไรหรอก
 เราจะทำอะไรให้คนเข้ามาในศาลาได้ อุบายวิธีที่จะให้คนเข้า
 มาในศาลาได้ เมื่อคนเข้ามาในศาลาเขาจะรู้อะไร ศาลานี้มี
 อะไรบ้าง จะทำอะไร ข้างในมีอย่างไร ให้มีสติมาตรงนี้ หรือ
 จะรู้ลมหายใจเข้า-ออก ก็ให้มีสติอุบายวิธีอย่างไรที่จะบอกว่า
 ให้จิตของเราอยู่ตรงนี้ ตรงนี้แหละเป็นหนทางที่แล้ว ที่จะได้
 เข้าใจและได้เห็นธรรมะ เดินทางนี้ ปฏิบัติทางนี้ ในศีลสิกขา
 สมาธิสิกขา ปัญญาสิกขา ตรงนี้ เห็นอย่างแจ่มชัดได้

สัญญาหรือปัญญาวิปัสสนา

บางครั้งปัญญาจะเกิดจากการได้ ยินได้ ฟัง
 เห็นแจ่มชัด แจ่มชัด เห็นสมมุติวิมุตติขึ้นมาได้ ถ้าบารมีเราถึง
 กำลังเรา เห็นชัดขึ้นมา แต่ต่อมาก็ต้องดำเนินอีก
 ทำจิตให้สงบอีก บำเพ็ญ ภาวนาอีก อย่างนี้ไม่มีหยุด ต้องทำ
 ต้องดำเนินไป ถ้าเราเอาสติ นี้มาจีที่จิตมากๆ
 ในส่วนของการภาวนา รูปนาม ถ้าเรากำหนด ไปมาก ๆ

บางครั้งเกิดความเครียด กำหนดมากเกินไป เกิดความ เครียด จิตมันก็แตกออกไป สติมันก็แตกออกไปมากไม่รวม ก็ต้องผ่อนเข้ามา ให้มาอยู่ในปัจจุบัน เพราะบางครั้งนี่คิดว่า มีปัญญาพิจารณาแล้วนี่ จะมองเห็นแจ้งชัดได้เลย ในส่วนของ รูปนามก็เป็นอย่างนั้น เพราะว่าดูรูปดูนามอยู่ เป็นวิปัสสนา เขาว่าอย่างนั้น เขาว่าเป็นวิปัสสนา ตรงนี้แท้ที่จริงในตอนนี้อยัง ไม่เป็นวิปัสสนาจริงๆ ยังเป็นสัญญาอยู่ ยังเป็นการท่องบ่นอยู่ อันนี้เป็นรูป อันนี้เป็นนาม เหมือนสอนเด็กๆ สอนไปอย่างนั้น ก่อน แต่เมื่อจิตสงบเข้ามา เป็นสมาธิ มันถึงจะมารู้มาเห็นแจ้ง ชัด อีกครั้งหนึ่ง อันนี้เกิดจากการภาวนา จิตเกิดจากการภาวนา ที่แรกเลย อาจจะได้เห็นรูป เห็นนาม บอกว่ารูปนี้ นามนี้ไม่ใช่ตัว เรานะ อันนี้กำลังมันน้อย กำลังสมาธิมันน้อย บอกมันก็เชื่อ อยู่แปลบเดียว พอไม่บอกมันก็ลืมอีก เพราะกำลังสมาธิมันไม่มี ความเห็นแจ้งชัดนี้ มันไม่เกิดปัญญา ที่เกิดจากวิปัสสนานั้น มันเกิดชัดไม่ได้ มันเกิดชัดได้ก็คือ มันเกิดจากการ ได้ยิน ได้ฟังและความคิดนึก อย่างที่เราเอามาใคร่ครวญ พิจารณาอยู่ นี้ ก็เห็นแจ้งชัดเข้ามาอย่างนี้ อันนี้มันเห็นได้ระดับว่า เป็นประโยชน์เกิดจากปัญญาอบรมสมาธิ จิตให้เกิดขึ้นเริ่มมีสมาธิ

ขึ้นมา แต่สมาธินี้เมื่ออบรมอีก เพิ่มกำลังเข้าไปอีกมันจะเกิด
 ความรู้ขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง ตรงนั้นก็จะเป็นปัญญา เกิดจากการ
 ภาวนา

ขั้นของสมาธิ

ครั้งแรกมันยังเริ่มต้นที่ วิตก วิจารเข้าไป อาศัยความ
 นึกคิดก่อน มันจะแบ่งออกเป็นหลายขั้นตอนมาก เราได้ยิน
 ได้ฟังอย่างนี้เข้าใจ แจ่มชัด ถ้าบารมีเรายังไม่เต็ม มันแจ่มชัดอยู่
 มันก็ถอยออกมาใหม่ ถ้าไม่ได้ยิน ไม่ได้ฟัง ก็ไม่ชัด พอได้ยิน
 ได้ฟังอีก ก็แจ่มชัดอีก นี่อาศัยปัญญาจากการได้ยินได้ฟัง
 ต่อมาเราไปนึกคิดพิจารณาในขั้นของสัญญา ก็เห็นแจ่มชัด
 จิตก็นิ่งขึ้นมาบ้าง ความนิ่งตรงนี้มันก็จะมานิ่งได้อย่างไร นิ่งได้
 เว้นหนึ่งเรียกว่าชนิทสมาธิ เห็นแจ่มชัดอยู่ เห็นชัดเจน แต่มัน
 ได้ชั่วคราว กำลังมันไม่ทรง มันหายไป มันหายไป ถ้า
 พิจารณาอีกมันก็เห็นอีก วันหนึ่งพิจารณา 10 ครั้ง 20 ครั้ง
 มันก็เห็นอยู่ แต่มันไม่แจ่มชัดมากไปกว่านั้น
 คือมันอยู่ที่กำลัง ความเห็น แต่ถ้าเกิดว่าการพิจารณา
 อย่างนี้เหมือนกัน แต่จิตทำบารมีมาเต็มแล้ว
 เข้าไปสู่อุปปจารสมาธิ มันก็อยู่ได้นานกว่า กำลังตัวนี้

ได้นานกว่า แล้วจิตก็เข้าไปสู่อัปปนาสมาธิ ก็เห็นชัด กว่า บางครั้งไม่ต้องพิจารณามาก พิจารณาเพียงน้อยๆ วันละ ครั้ง ก็ยังมีกำลังมันก็คุมไปเลย แต่ถ้ากำลังมันน้อยต้องพิจารณา บ่อยๆ ใคร่ครวญบ่อยๆ อยู่อย่างนั้นละ เพราะใคร่ครวญ ขึ้นมา จิตก็สงบเข้ามาวูบหนึ่ง พอปล่อยการพิจารณา มันก็ถอย ถอยอีกแล้ว หรือบางครั้งเราทำจิต ให้เป็นสมาธิอุปปจารสมาธิ ในขณะที่นั่ง พอเราลืมหามัน ก็ถอนออกมาแล้ว เป็นธรรมดาเลยเหมือนกับ ยังไม่มีสมาธิเลย

สักกายทิฏฐิ □

สมาธินี้ขึ้นลงอยู่ มันยังไม่แนบแน่น ยังไม่ทรง อารมณ์ ยังทรงไม่ได้ พิจารณาได้เล็กๆ น้อยๆ พอระคองจิตอย่างนี้ ก็ดีแล้ว มันเริ่มดี อาศัยจิตมันจะค่อยๆ ขาวขึ้น ท่านว่า **สักกายทิฏฐิ มีลักษณะเหมือน ลูกตะกร้อนี้แหละ จิตของเรา ถูกรอยรัดเอาไว้** ลูกตะกร้อร้อยรัดหลายเส้น 6 เส้น 7 เส้น มันสานเป็นลูกตะกร้ออยู่ เราพิจารณาได้ครั้งหนึ่งมันก็สว่าง ครั้งหนึ่ง พอกำลังเราหมดนิรวณมันก็เข้ามาแล้ว ความดำมั่น

ก็เข้ามาแทน อุปาทานมันก็เข้ามา พิจารณาอีกมันก็สว่างอีกครั้ง
 หนึ่ง คำว่าสว่างไม่ใช่สว่างหมดนะ อาจสว่างเล็กๆ จุดใด
 จุดหนึ่งเท่านั้นเอง ในดวงจิตนะ ขึ้นมาแว็บหนึ่ง
 แต่เราต้องทำ บ่อยๆ มันเป็นหนทางอย่างนี้แหละ
 จะทำจิตของเราให้สะอาดได้ การพิจารณาอย่างนี้
 การทำจิตอย่างนี้ ความคิดอย่างนี้ คิดแล้ว มันลงได้
 มันก็ค่อยๆ สว่างไป ทีละน้อยๆ ถึงแม้ว่ายังสว่าง ไม่หมด
 เพราะกำลังเรายังไม่เต็มหนักก็ค่อยๆ ไล่ไป ทีละน้อยๆ
 เป็นขณิกสมาธิ ทีนี้ก็เป็นอุปจารสมาธิ จิตก็เริ่มมีความสว่าง
 ความขาวขึ้น นิวรณ์ดำข้างนอกก็น้อยลง ข้างนอกมัน
 ไม่มีแล้ว ก็มันยังเหลือภายในจิต อยู่ภายในอีก
 ก็รวมจิตให้สงบ พิจารณา ก็จะทำลายอนุสัย ภายในใจได้
 อันนี้เป็นหนทางว่า จิตสงบแล้ว ให้พิจารณาภายใน
 นี้ หลวงพ่อชาท่านเน้นไว้ เมื่อจิตสงบให้
 พิจารณาภายในเมื่อจิตสงบได้ระดับใดก็ตาม ให้พิจารณาภายใน
 ให้อ่อนกลับมาพิจารณาภายใน ทำอย่างนี้ พิจารณาใน
 สังขาร ร่างกาย ให้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
 ย้อนกลับเข้ามา พิจารณาเพียงข้อวัตรปฏิบัตินี้
 หลวงพ่อท่านพาทำมาแล้ว จนว่าเรามีศรัทธา

เลื่อมใสในองค์ท่านอยู่แล้ว ว่าท่านสำเร็จเป็น
 พระอรหันต์แน่นอน ท่านสอนแนวทางอย่างไร คือแนวทางที่
 ท่านสอนเอาไว้ให้เดินอย่างนี้ อยู่ที่วาสนาบารมีของเรา จะช้า
 จะเร็ว อยู่ที่วาสนากับบารมีเราเร่งไม่ได้ เราปลุกต้นไม้ได้
 รดน้ำ พรวันดิน ให้อปุ๋ย ดูแมลงอันนี้ เป็นหน้าที่ของเรา
 ส่วนผลที่จะ เกิดเป็นหน้าที่ของต้นไม้ ถึงกาลถึงเวลา
 มันก็ออกดอกออกผล นี่ท่านพูดอย่างนี้บ่อยๆ
 เพื่อป้องกันความอยากของเราที่อยาก จะได้เร็วๆ
 อยากจะเห็นเร็วๆ บรรลุเร็วๆ ซึ่งนักปฏิบัติก็เป็น อย่างนั้นนะ
 ก็ต้องการอย่างนั้น

พระโสดาบันตั้ง

...ผมเองปฏิบัติก็ต้องการเร็วๆ อย่างนั้น เห็นเร็วๆ
 เลย มีทางตรงไหนไปได้ ท่านก็ไม่ได้บอกทาง
 ที่เร็วเอาไว้มากกว่านี้ บอกให้เดินตรงนี้ มีสติดูที่จิต
 ดูความรู้สึกของเราตรงนี้ให้ละ วางความรู้สึกนึกคิดตรงนี้
 จะทำอะไร อย่าให้ยินดี อย่าให้ยินร้าย ตรงนี้เอง ทำตรงนี้
 นี้ถ้าเรายินดียินร้าย จะทำอะไร เป็นเรื่องที่เราจะ
 ต้องปฏิบัติ แล้วถ้าเกิดว่ายินดี ยินร้าย เราก็

แก่อารมณ์เราไม่ได้ ตรงนี้เอาละนะ มันวุ่นแล้วนะ ต้องเปิดตำราแล้ว อ่านหนังสือเรื่องการปฏิบัติ เรื่องการภาวนา เปิดเทป ฟัง อาศัยหมู่คณะปรึกษากันก็เกิดอุบายวิธีขึ้นมาบ้าง แต่ก็อาศัย ภายนอกอยู่ เพราะเราไม่รู้ หนทางที่จะพิจารณา แก่จิตของเรา อารมณ์ของเรามันมืด มันตี๋ไปหมด เหมือนจอก เหมือนแหน แรกๆ น้ำก็ใสมองเห็นกันบ่อ ต่อมาปัญญาไม่มี จอกแหนก็ขึ้น มาเต็มหมด สมัยนั้นอยู่กับครูบาอาจารย์ ฟังเทศน์ 15 วันครั้ง จิตใจสว่างไสว พอวันที่ 10 จิตใจเริ่มจะมีมืดจะตี๋ไปแล้ว มองไม่เห็นหนทางเลย มันมืดไปอย่างนั้นจริงๆ ทำอย่างไร หนทางที่จะเดินไปมองไม่เห็น ทุกครั้งก็รู้สึกว่าจะมองเห็นชัด ต่อๆ ก็ค่อยๆ จืดจางไปๆ คือกำลังของเรามันยังอ่อน อาศัย การได้ยินได้ฟัง กระตุ้นขึ้นมาปฏิบัติ จนว่าจะเข้าใจหลัก มีหลักมีเกณฑ์ ตรงนี้แหละ ตรงไม่ยืนดียืนร้ายตรงนี้ เราก็มา ทำกรรมฐานกัน กรรมฐานที่เราทำ กำหนดให้มาก พิจารณา ให้มาก กระทำให้มากตรงนี้แหละ

บางคนบอกที่ว่าทำสมาธิได้ยาก เราก็พิจารณา พิจารณา กรรมฐานอะไรที่เราทำอยู่นี้ กรรมฐานที่เราทำ จะเป็นกายคตาสุธะ เราก็มาพิจารณา ดูจิต พิจารณาจิตเห็นความเกิดดับ

ของอารมณ์ ดูเวทนา ต้องมีสติ ตามรู้ตามดู มาตรงนี้ ที่ว่า
จะจี๋แจ่มชัดมาจี๋ตรงนี้

แต่ก็ต้องระวัง บางครั้งจิตมันเห็นชัด
มันสว่างขึ้นมาเลย อาจจะมีว่าไอ้พระโสดาแล้ว
มาไล่ดูแล้ว ก็เลสกามเราก็ไม่มี ความรู้สึกนึกคิดมันก็น้อย
อย่างนี้ บางแห่งบางสำนักไปถาม ครูบาอาจารย์
ท่านที่ว่าอารมณ์อย่างนี้ มันสภิกทาคาแล้ว ก็ตั้งกัน ขึ้นเยอะ
มีเหมือนกันครับ มีโยมคนหนึ่งอยู่สายวัดป่านี้
ภวานาก็ยังไม่สงบขึ้นได้ก็ยังไม่ได้เลย ไปเจอครูบาอาจารย์
องค์หนึ่งขึ้นมา พาสอน พาจี๋ พาบำเพ็ญ พาตั้ง อารมณ์นี้
นั่งสมาธินี้ ชั่วโมงหนึ่งไม่เคยนั่งได้ เมื่อท่านพาทำนั่งไป 6
ชั่วโมง 7 ชั่วโมง ได้ พานั่งไปทั้งคืนได้ ต่อมา
มีอารมณ์เกิดขึ้นมาในจิตไปถาม อาจารย์องค์นั้น
ท่านก็บอกว่าอันนี้เห็นธรรมแล้ว ตั้งแต่นั้นก็ว่า
ตัวเองเป็นพระอริยบุคคล เห็นธรรมแล้ว พุคฺไม่หยุดเหมือนกัน
คนนี้เห็นธรรมแล้ว รู้ธรรมแล้ว บรรยายไปที่ไหนพูด มันเหมือน
จะมีธรรมอยู่ในใจ มันเป็นขั้นของสัญญา ต่อมาต้องอาศัย
ครู อาจารย์ พระเถระผู้ใหญ่ สายวิปัสสนาลูกศิษย์ของหลวงปู่
มั่น มาแก้ไข ขนาดนั้นยังเอายากเลยนะ

แก้ยากแต่ไม่เกินวิสัย ความสามารถของท่าน

ในที่สุดก็แก้ได้ คลายจากความเห็นอย่างนั้นลงมา อันนี้เป็นเหตุที่ครูบาอาจารย์ หลวงพ่อชาของเราท่านไม่ให้บอกครับ องค์นั้นปฏิบัติเป็นอย่างนั้น องค์นั้นปฏิบัติเป็นอย่างนี้ ถึงขั้นนั้นไม่บอก บอกก็บอกไปในแง่ของปัญญา ก็จะเป็นปัจจุัตตัง ผู้รู้ รู้ได้เฉพาะตน บางที่ท่านก็พูดเป็นลักษณะเปรียบเทียบ ด้วยปัญญา บางองค์นี้ ก็บอกว่าองค์นั้นเป็นพระ อรหันต์มีลักษณะอย่างนั้นๆ น้ำอสุจิไม่เคลื่อนเลย ไม่มีความ กำหนดยินดี ก็มาบอกท่าน ผมอยู่เหมือนกัน ท่านก็บอกว่า กบนี้มันอยู่ในรูมันตั้งหลายเดือน มันเป็นอรหันต์ใหม่ มันเป็นอรหันต์ละสิ ตอบลักษณะเข้ามา อันนี้เป็นเรื่องที่ทำให้พิจารณาให้เห็นได้ ไม่ใช่ว่าเมื่อเกิดสภาวะอะไรเกิดขึ้น จะมาตั้งแล้ว จะเป็นเหตุให้เกิดความหลงขึ้นมาเยอะ บางสำนักตั้งโสดา สกิทาคากัน ต่อมาก็เสื่อมสิ้นไปมากเลย มีให้เห็นมีอยู่ในการปฏิบัติในบางแห่ง ก็เป็นอย่างนั้น แต่ในสายวัดป่าพงของเรานี้ ถ้าการปฏิบัติไม่พูดถึงว่าขั้นตอน เพราะว่าผู้ที่เข้าไปถึงแล้วจะรู้อย่างไร จะเข้าใจ ในการปฏิบัติภาวนา ในอุบายวิธี ท่านก็สอนในหลักตัวนี้มานาน

เมื่อสงบแล้วให้พิจารณากาย

บางครั้งเราก็ เอ ทำไม่หมุงคะ ไม่เห็นจะสงสัยเลย
 ทำไม่เราสงสัยมาก เพราะเราอยากมาก อยากได้มาก มันก็ตื่น
 มันก็ร่น ขวนขวายไปมาก คือมันเป็นปัญญาเหมือนกัน ปัญญา
 จากการได้ยินได้ฟังได้ศึกษามาก ท่านจึงว่าให้วางไว้ ใน
 เบื้องต้นให้วางไว้ **เหมือนมีน้ำอยู่ในแก้วให้เทออกเสียก่อน**
ให้แก้วมันว่างๆ เติมน้ำเข้าไปได้ ถ้าน้ำมันเต็มแก้วแล้วนี้
เราเทไปมันก็ล้นแก้ว เข้าไม่ได้หรอก ธรรมะนั้นเข้าไปไม่ได้
 คือว่าอันแรกลดทกฺกฐิมานะ สำคัญในการปฏิบัติ สายหลวงพ่
 นี้ท่านพาน้ำพาท่า แม่บางที่มันยังเปลอได้มีทกฺกฐิมาเถียงได้
 กับครูบาอาจารย์ มาปฏิบัติโอ้ ยอมท่านแล้วสู่ท่านไม่ได้แล้วนะ
 บางทีเรามีสมาธิ ผมเองมีสมาธินี้ มีปีติเกิดขึ้น ทรงอยู่ในขณะ
 ที่อุปจารสมาธิ มีความเย็นอยู่ในจิต อารมณ์ไม่ค่อยเข้า กำหนด
 จิตให้สงบนี้ได้ง่าย ก็คิดว่าร่างกายนี้ไม่ต้องพิจารณาแล้ว
 พิจารณาจิตเลย ผมอยากจะได้อย่างนั้นนะ มันไม่อยากจะ
 พิจารณากาย อยากจะพิจารณาจิตเข้าไปเลย จะได้บรรลุเลย
 ต้องดูจิตเข้าไป กราบเรียนหลวงพ่ท่าน ท่านก็สอนให้ดูใน
 ปัจจุบันตรงนี้สงบอยู่ใหม่ ในขณะนั้นเราเริ่มหวั่นไหว แล้วเรา

ไปหาหลวงพ่อนี้ ความสงบเริ่มหายเราก็ยังไม่รู้ตัว ด้วยความหลง ด้วยความหลง ก็ต้องตอบว่ายังสงบอยู่ มันไปเอาอารมณ์อดีต ที่สงบเมื่อชั่วโง่งที่แล้ว ครึ่งชั่วโง่งที่แล้วมาตอบ มาตอบตรง นั้นแล้ว ตรงนั้นไม่ได้ดูปัจจุบัน มันไปเอาอารมณ์ที่ตรงโน้น มาตอบ เมื่อย้อนกลับไปพิจารณา ท่านก็รู้ว่าอันนี้ อย่างนี้ หลงอยู่ ท่านก็ให้พิจารณากายๆ ก็จำตติใจมาเลย ให้พิจารณา กาย ในสังขารร่างกายนี้ เราก็ว่าจิตของเราสงบขนาดนี้ หลงพอก็ยังให้พิจารณากาย อยากจะพิจารณาจิตอย่างเดียว จะไปเร็วๆ ไปเลย

ต่อมานี้ สมาธิมาถึงจุดนั้นแล้วมันก็ถอยมาอีก ถอยมา อีกระดับ ธรรมดา เหมือนคนไม่มีสมาธิเลย ต้องพยายาม ประคับประคองปฏิบัติจิตเข้าไปใหม่อีก สมาธิเข้าไปใหม่ ตรงนี้ ก็ยากเหมือนกัน ลำบาก ค่อยๆ ทำเข้าไปๆ พิจารณาความตาย เติมนิจกรม นั่งสมาธิ กำหนดจิตบริกรรมภาวนานี้ให้มาก มันก็ ค่อยๆ ดีขึ้นๆ มาในที่สุตก็สงบ พอสงบแล้วก็ดีกว่าเก่า ที่นี้มัน ดีกว่าเก่า มีกำลังมากกว่าเก่า สติปัญญามากกว่าเก่า ก็มา พิจารณาในสังขารร่างกาย เป็นอสุภะ ยิ่งเห็นเป็นอสุภะมาก

เท่าไร จิตยิ่งเกิดปีติมาก เห็นความไม่งาม จิตยิ่งมีความสุข
 เห็นความไม่งามในกายนี้มากเท่าไร จิตยิ่งสงบ มันจะกลับ
 กันอย่างนี้ ถ้าเมื่อก่อนเราเห็นกายนี้งาม กายภายนอกงาม
จิตไม่สว่าง จิตมันมืด จิตมันเป็นกิเลส
 ถ้าเราเห็นความไม่งาม เข้ามาจิตมันงาม จิตมันสว่างไสว
 ขึ้นมามันเห็นตามความเป็นจริง มันพลิกกลับเข้ามา
จนจิตมันสงบนี้แหละ สงบ พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนังกี้
 เป็นธาตุ ละเอียดยุเข้ามาก็พิจารณาเป็น ธาตุได้ เป็นธาตุ
 เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลมได้
 แยกแยะมวลธาตุนี้ออกไป เป็นอนัตตาได้
 ถ้าเราพิจารณาแยก มวลธาตุนี้ออกไปแล้วจิตสงบ
 อย่างนี้ได้ครับ ย้อนกลับมา ย้อนกลับมาจากปลายไปหาต้น
 เห็นแยกแยะออกมาในเรื่อง ของธาตุ ถ้าเราเข้าใจก็ดูซิ
 ธาตุเป็นอย่างไร ร่างกายนี้ละ ดินอยู่ ตรงไหน น้ำอยู่ตรงไหน
 ไฟอยู่ตรงไหน ลมอยู่ตรงไหน มาเพ่ง พิจารณาตรงนี้เลย
 เปลี่ ยนไป เปลี่ ยน หมุน เวี ยน เปลี่ ยนไป
 แยกออกมาแยกวิเคราะห์ออกมาในแง่ของความเป็นธาตุ
 ดินตรงนี้ น้ำตรงนี้ ไฟตรงนี้ ลมตรงนี้ เราพิจารณาไป มีอะไร
 ไหมในกาย เราทึ้จึมันไปตรงนี้ ยกขึ้น มาลั้กอย่างหนึ่ง วันนึ้

เรายกธาตุน้ำมา ธาตุน้ำในกายมีอะไรบ้างเอามาพิจารณาสัก
 อย่างหนึ่ง ธาตุน้ำนี้มันมีความเป็นตัวเป็นตนใหม่ เอามา
 วิพากษ์วิจารณ์ก็ได้ วิตกวิจารณ์ก็ได้ น้ำนี้มันใช้ใหม่ น้ำ
 ภายนอกนี้มีตัวมีตนใหม่ ทำไมน้ำภายในร่างกายนี้มีตัวมีตน
 มันเป็นอย่างนี้ มันเป็นสัตว์ บุคคลใหม่ คิดพินิจพิจารณาให้
 แจ่มชัด ในเรื่องของน้ำ ธาตุน้ำ น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด
 น้ำลาย น้ำมันข้น น้ำมันเหลว น้ำปัสสาวะ
 พิจารณาทีละอย่างๆ ให้เห็นแจ่มชัดไป แจ่มชัดไป กลับไป
 กลับมา ในธาตุน้ำนี้ ก็เห็นว่าเป็นมวลสารรวมกัน
 ขึ้นมาเป็นก้อนตาดำ ใจเราจะสบาย วางโล่งไป
 เห็นความเป็นจริง เราก็พิจารณาไปเรื่อยๆ เห็น
 อย่างนี้พิจารณาเข้าไปอีก จนมันรู้สึกว่ามันจืดมันจางแล้ว
 มันไม่มีรสเสียแล้วในการพิจารณานี้ ก็เปลี่ยนเป็นธาตุน้ำอันอื่น
 เปลี่ยนไปเรื่อยๆ แล้ววนกลับมาใหม่ก็ได้ พิจารณาธาตุดิน
 บ้าง ก็ได้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นอย่างไร ดินมี
 ลักษณะอย่างไร เปลี่ยนแปลงอย่างไร สุดท้ายมันเป็นอย่างไร
 มันมาจากไหน มันเกิดจากอะไร ทำไมมันเป็นสภาวะอย่างนี้
 เมื่อก่อนมันมีไหม พิจารณาเข้าไปย่อนไปย่อนมา
 จนมันแตกสลายจนมัน เริ่มต้น อาหารที่พิจารณา

ฉันเข้ามาเป็นธาตุ เสริมธาตุเข้ามาอย่างไร พิจารณา
น้ำเสริมน้ำ ไฟเสริมไฟ ลมเสริมลม ก็พิจารณาในดิน น้ำ ไฟ
ลม นี้ ในธาตุลม ธาตุไฟ พิจารณาอย่างนี้ในธาตุ ทั้งสี่
กลับไปกลับมาให้มันละเอียดเข้ามาละเอียดเข้าไป
ให้เห็นชัดนี้ ก็เป็นปัญญา เกิดจากการพิจารณาเข้ามา

โคตระภูจิต

ที่นี้ ความสงบอยู่ ที่ว่าสงบระดับไหน
พิจารณาเหมือนกัน ถ้าสงบขณิก ก็แสดงว่ากำลังยังน้อย
เราพิจารณาอย่างนี้ เหมือนกันแต่ว่าสงบ
เข้าไปสู่อุปปนาเลยก็ได้ จิตสงบหนึ่งเข้าไป เลย
เป็นอุปปนาสมาธิ พอออกจากอุปปนาสมาธิแล้ว ที่นี้
ไม่ต้องบอกไม่ต้องสอน เอาจิตที่สงบนั้นมาเพ่งดูปรากฏขึ้นเลย
จะปรากฏภาพขึ้นมาเลย เห็นชัด รู้มีความรู้แจ้งขึ้นมาเลย จึงเอา
จิตที่สงบนั้นนะ มากำหนดดูเท่านั้นรู้เลย ในขั้นนี้กำหนดดูก่อน
พอกำหนดดูตรงผมปุ๊บ เห็นเลยว่ามันไม่ใช่ตัวตน ความรู้
ปรากฏขึ้นเลยอย่างแจ่มชัด ในจิตกับกายแยกกัน เป็นคนละ
ส่วน ช่วงนี้ะจิตจะข้ามโลกอันนี้ จะเข้าไปโคตระภูจิต ถ้าจิต
ของเราเข้าไปเต็มแล้วนี้ พิจารณามันเห็นอย่างนั้นแล้ว

มันสอนง่าย มันอยู่ที่กำลังตัวนี้ด้วย กำลังของจิตตัวนี้ด้วย ถ้าผ่านช่วงนี้ไปได้แล้ว เห็นจิตอย่างแจ่มชัดแล้ว การทำจิตให้สงบปรากฏขึ้นเอง ไม่ต้องเอาจิตเข้าไปพิจารณา มันจะปรากฏขึ้นมาเอง ปรากฏภาพขึ้นมาเอง มันแตกสลายไปเอง อสุภะก็จะปรากฏขึ้นมาเอง ถ้าจิตสงบแล้วมันเป็นอย่างนั้น เรากำหนดก่อนไม่ได้เลย เวลาเราจะพิจารณาอะไรธรรมะข้อไหน แต่จิตสงบแล้ว มันจะวิ่งไปเองมัน มันจะไปพิจารณาเอง อย่างนี้เรียกว่าเป็นอัตโนมัติในการพิจารณา มันจะปรากฏขึ้นในจิตของเรา

ถ้าเราพากเพียร พยายาม กำหนดอย่างนี้ ตั้งอยู่ด้วยความเพียรอย่างนี้ แต่ต้องดูด้วยว่า ถ้ามันทำแล้ว มันไม่สงบ มันจะกลายเป็นฟุ้งซ่าน ฟุ้งซ่านในธรรม ถ้าพิจารณาแล้วมันไม่สงบรวมเข้ามานะ มันจะกลายเป็นฟุ้งซ่านในธรรม อันนี้ต้องระวัง ฟุ้งซ่านในธรรมนี้ เทศน์ทั้งคืนก็ได้ ธรรมะมันออกเทศน์เลยตั้งแต่หัวค่ำไปยันสว่างนั้นแหละ เทศน์ได้ บางองค์ทำได้ มีความชำนาญเทศน์ทีละ 4 ชั่วโมง 5 ชั่วโมง 6 ชั่วโมง เทศน์ได้ แต่พอมีอารมณ์เข้ามา แก้อารมณ์ไม่ได้ แก่ความรู้สึกนึกคิดไม่ได้ไม่ทัน เพราะปัญญานั้นเป็นปัญญาของความจำ ของความคิดขึ้นมา ไม่ทันอารมณ์ ไม่ทันอารมณ์คราวนี้ก็

วุ่นวาย นี้กลับมา กำหนดจิต อารมณ์ลงที่ความสงบนี้ให้ได้ บางครั้งเราคิดว่าพิจารณาอย่างเดียว บางครั้งต้องอาศัยความสงบของจิตที่เราเพ่งด้วย อานาปานสติ เป็นกรรมฐานหลัก เราจะหลับมหายใจเป็นคู่ หายใจเข้าหายใจออก อย่างนี้ หรือ พุทฺโธกำกับ แล้วแต่อุบายวิธีที่เราจะค้นคว้าไป ให้สงบนิ่ง อันนี้ครูบาอาจารย์ก็แนะนำ สอนในแนวทางนี้แหละ ท่านว่า ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้อง โผฏฐัพพะ ฐุธรรมารมณ์ด้วยใจ ธรรมารมณ์นี้คืออารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ บางที่มันเป็นกุศล บางที่มันเป็นอกุศล จิตของเรา ก็ไปยึดอุปาทานว่าเป็นตัวเรา ของเรา ท่านบอกว่าไม่ใช่เรา อันนี้ความคิดนี้ให้ทิ้งไป ความคิดที่มีอุปาทานนี้มันเป็นกิเลส ความคิดอย่างเดียวมันไม่เป็นกิเลสหรือ ถ้าอุปาทานที่เข้าไป ยึดนั้นเป็นกิเลส ท่านบอกเหมือนเปลือกผลไม้ เราไม่ต้องการ ก็ทิ้งไป ก้างปลาเราต้องการไหม เราฉันทแต่เนื้อก้างเราไม่ต้องการ เราทิ้งไป

ท่านบอกว่าอารมณ์พวกนี้ มันเป็นของทิ้งทิ้งนั้น ไม่เป็น สำคัญแก่นสาร ท่านก็เทศน์แก้อารมณ์ ผมก็เข้าใจขึ้นมาะ แจ่มชัดขึ้นมา พอเปลอมันก็เข้าไปยึดอีก ก็สอนจิตไปอีก ช่วงนี้การได้ยินได้ฟังสำคัญ การได้ยินได้ฟัง

การอ่านยังต้อง ใช้มากอยู่
 เพื่อช่วยให้ปัญญามันเกิดอย่างแจ่มชัด ถ้าพ้นจาก การอ่าน
 จากการได้ยินได้ฟังก็มีติดตื้อ ไปไม่เป็นเลยหาทางไม่ได้

ครูบาอาจารย์ จึงสอนวิธี แก่ ความหลงไว้
 ถ้าเราคิดว่าเรา ได้ฌานแล้ว ท่านก็สอนว่าอันนี้ก็ไม่แน่
 ไม่เที่ยง ยิ่งถ้าเรา ประพฤติปฏิบัติไป โอ้
 เราเป็นพระโสดาบันแล้ว ท่านก็บอกว่า อันนี้ไม่แน่ ไม่เที่ยง
 ย้อนกลับมาให้เหมือนิจจัง คือมีปัญญา รู้ หรือว่าเห็น
 สภาวะที่ปรากฏขึ้นนั้น เป็นอนิจจัง ทุกขัง แล้วก็ เป็นอนัตตา
 พร่อมกันไป ไม่ไปยึดมั่น เกิดอุปาทาน มันหมาย
 เพราะเราปฏิบัติเพื่อละ ความมี ความเป็น ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อ
 ความมี ความเป็น พระโสดาบัน พระสกิทาคา พระอนาคามี
 พระอรหันต์ เป็นการสมมุติของจิต ผู้ที่ปฏิบัติแล้ว
 ได้ระดับหนึ่ง แต่ตัวท่านเองนั้น ยังไม่ได้ไปหมายมั่น
 ว่าท่านเป็นนั่นเป็นนี่ พุดตามสมมุติ แท้ที่จริงแล้ว
 ก็คือสู่ สภาวะเป็นวิมุติ หรือว่าหลุดพ้นจาก
 เครื่องร้อยรัดทั้งหลาย ที่มีสักกายะทิฏฐิ วิจิกิจฉา
สีลพพตปรามาส นี้เป็นเบื้องต้น นี้สมาธิในขั้นอุปนาสมาธิ
 ในขั้นนี้ถ้าเป็นสมาธิที่มีความแนบแน่นเป็นหนึ่ง เป็นหนึ่ง

ถ้าเราไม่ถึงความเป็นหนึ่งจริงๆ จะเข้าใจถึงความ
ความเป็นหนึ่งยาก จะตีความหมายเอาได้
อาตมาเองก็เป็นนักปฏิบัติ บางครั้งก็มี ปีติอยู่บ้าง
ปีนี้เข้ากับปีติได้แล้ว ต่อไปฉันจะเข้าสู่ ปีตินี้เป็น
ของที่ฉันเคยผ่านมาแล้ว เคยได้มาแล้ว เข้าใจว่าเป็นอย่างนั้น
แล้วจะเข้าสู่ความสุข แต่ยังไม่ได้เสียที มันยังติดอยู่มันเข้า
ความสุขไม่ได้ เพราะอะไร เพราะว่าละคำบริกรรมภาวนา
ละมาตุกลม หายใจเข้า-ออก ต้องมาบริกรรมภาวนาใหม่
ต้องมา ตั้งต้นกันใหม่ พุทฺโธ ชัมโม สังโฆ ใหม่ พิจารณาใหม่
เวลาใน การประพฤติภาวนาเรียกว่ามาตั้งตรงนี้
มีสติตรงนี้เข้ามาใหม่ ตั้งใหม่ ทำภาวนาใหม่ ไหลเข้าไปเรื่อยๆ
จนจิตมีความสงบเข้าไป ได้อีก ผ่านอารมณ์เข้าไปได้อีก
สงบอีก

สำหรับอาตมาที่ปฏิบัติมานี้ ปีติก็ดี สุขก็ดี ไ้อผ่าน
มาเยอะ ผ่านมาเยอะ ผ่านมา เช่นว่า เป็นเดือนๆ ก็มี แต่ก็ต้อง
กลับย้อนไปย้อนมา ต้องทำขึ้นเรื่อยๆ วิตก วิจาร เข้าใจว่าจะ
หมดไปแล้ว วิตก วิจาร ไม่ต้อง จะข้ามไปเลย บางครั้งก็กลับ
มาวิตก วิจาร กับลมหายใจเข้าไปอีก อันนี้มันเป็นความหยาบ
ความละเอียด ในการประพฤติปฏิบัติภาวนา แต่ละขั้นแต่ละตอน

นั้น ก็จะต้องไม่ทิ้งมูลเดิมการปฏิบัติเดิมของเราคือการกำหนดสติภาวนาอารมณ์ของกรรมฐาน ที่เรามีความชำนาญเราก็ต้องภาวนา อันนี้เมื่อเราภาวนาแล้ว แยกธาตุแยกชั้น ในการพิจารณาภายในแล้ว จนเห็นชัดเข้ามาแล้ว ตรงนั้นเราก็จะ รู้จักเอง จะเข้าใจเอง ตรงนั้นเวลาผู้ที่รู้ ผู้ที่เป็นแล้ว ก็ไม่ได้ ว่าตัวเองจะเป็นพระโสดา หรือว่าจะจะเป็นพระสกิทาคา หรือว่า เป็นพระอนาคามี เป็นพระอรหันต์ เพียงแต่รู้ได้ว่าตอนนี้ ปฏิบัติมาตรงนี้ ละอะไรไปได้บ้าง สิ่งที่เหลือมีอะไรได้บ้าง จะเข้าใจชัด เข้าใจชัดเจน แล้วก็ไม่พูด ท่านจะไม่ค่อยพูด หรือมาโอ้อวด ท่านจะมาละ หรือว่าเป็นมลทินแก่จิตใจ เพราะจริงๆ แล้วเมื่อซอนไปแล้วนี้ ปฏิบัติจริงๆ เข้าไปแล้วนี้ ตัวเราก็ยัง ไม่มีเลย ตัวตนของเราก็ไม่มี รูปก็ดี นามก็ดี เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระโสดาจะอยู่ตรงไหนละ พระโสดาบันจะอยู่ตรงไหน อยู่ตรงรูปกับอยู่ตรงนาม หรือเพียงแต่ว่าจิตนั้นมีความรู้ในรูป ในนามนั้น ไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้น แม้ความรู้ที่เกิดขึ้นนั้น ก็เป็นความรู้ที่เกิดจากศีล สมาธิ ปัญญา แล้วก็ วางลงไป จิตก็มาทรงอยู่ในปัจจุบันใหม่ ปฏิบัติต่อไปอีก ละกิเลส

ต่อไปอีก ละโลก ละโกรธ เข้าไปอีก จนเบาบางลงไป อีกก็มีความรู้ความเห็นเข้ามา ปรากฏชัดเข้ามาในใจอีก ก็สมมุติเรียกอีกว่าตรงนี้ เป็นพระสภิกาคามี ละโลก ละโกรธได้ เป็นพระอนาคามี จนในที่สุด ละโลก ละโกรธ ละหลง ได้แล้ว เป็นพระอรหันต์ อันนี้ก็เข้าไปตามทางเดินของมรรค คือ ศีล สมาธิ แล้วก็ ปัญญา

บางครั้งอาจจะเกิดความเห็นผิด เข้าใจว่าอยู่ในขั้นนั้น ขั้นนี้ ในการประพฤติปฏิบัติ นี้ก็เป็นได้ตัวสัญญาที่วิปลาสไป หรือผิดเพี้ยนไป จากความเป็นจริง อันนี้ก็ต่อระว่างมาก บางครั้งเกิดความสงบที่ลึกซึ่งเกิดความเข้าใจที่แจ่มชัด ท่านจึงเรียกว่าอุปกิเลสปรากฏขึ้นมา หรือว่าวิปัสสนูปกิเลส ปรากฏขึ้นมา เป็นอุปสรรคขัดขวางในการเจริญวิปัสสนา อย่างเราั่งสมาธิไปเกิดปีติมาก เกิดความสุขมาก เกิดความสงบมาก เกิดแสงสว่าง อย่างมากนี้ อาจจะเข้าใจว่าตอนนี้เป็นมรรคผลไปแล้วก็ได้ นี้ก็ต้องระว่าง มีสติ มีปัญญาซ้อน หลวงพ่อชาจึงสอนว่า อันนี้เป็นอนิจจังนะ อันนี้เป็นอนิจจังทั้งนั้นนะ สอนไม่ให้หลง ถ้าเราคิดว่าเราเป็นพระโสดา เราได้ฌาน เราได้สมาธิ เราเป็นพระสภิกาคา ถ้ายังมีเราอยู่อันนี้ท่านว่าไม่แน่ไม่เที่ยงนะ เราเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็ไม่แน่ไม่เที่ยงใหญ่ มีสติมีปัญญา

อยุ่ อย่างนี้ เรียกว่าไม่หลงไป
 แล้วก็ไม่ได้ทำให้คนอื่นมาหลงในเรา ว่าเป็นนั่นเป็นนี่
 ก็มีคณมาถามหลวงพ่อบอกว่าเป็นพระอรหันต์ ใช่ไหม?
 ท่านบอกว่าท่านไม่ได้เป็นอะไร จิตท่านไม่เป็นอะไร
 เป็นพระอรหันต์ก็ไม่เป็น ถ้ายังเป็นอะไรอยู่เดี๋ยวจะเป็นทุกข์
 อยู่ ถ้าเราคิดว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่ มีคณว่าเราไม่เป็นจะเป็น
 อย่างไร เราคิดว่าเราเป็นพระโสดาบัน มีคณเขา
 ไม่เชื่อเราว่าเรา เป็นพระโสดาบันหรือเปล่า
 เกิดกิเลสขึ้นมาก็ได้ เกิดความทุกข์ ขึ้นมา
 เราเป็นพระอรหันต์ยิ่งแล้วใหญ่เลย คนเขาไม่เชื่อจะยิ่ง
 ทุกข์เข้าไปอีก พระอรหันต์จะทุกข์ขึ้นมา พระอรหันต์จะทุกข์
 ได้อย่างไร เกิดขึ้นได้อย่างไร มีโทษะได้อย่างไร มีโทษ
 ได้อย่างไร ปรากฏขึ้นอันนี้เรียกว่า มารู้ได้ยากเป็นปัจฉัตตัง
 เวทิตัพโพ วิญญูหิ อย่างครูบาอาจารย์ที่จิตท่านบรรลุถึงที่สุด
 แล้ว อารมณ์ที่ท่านแสดงออกมาข้างนอก เป็นอย่างหนึ่ง
 เป็นกิริยา ไม่เป็นกรรม การพูดรุนแรงก็ดี การพูดเบาก็ดี
 การพูดอ่อนก็ดี ต่างๆ นี้ ทางกาย ทางวาจา แสดงออกไปนี้
 ถ้าหมดกิเลสแล้ว ท่านว่าไม่เป็นกรรม เป็นกิริยาเฉยๆ

ปราศจากอุปาทาน ว่างจากอุปาทานนี้รัฐได้ยาก
จิตเป็นอย่างหนึ่ง อารมณ์เป็นอย่างหนึ่ง แตกต่างกัน

เพราะฉะนั้นหลวงพ่อบุญมาเคยเปรียบเทียบว่า **พระ
อรหันต์** กับคนบ้า บางที่เราดูแล้วไม่แตกต่างกัน ท่านว่า
**พระอรหันต์กับคนบ้า ดูแล้วเหมือนกัน อีกคนหนึ่งไปทาง
ต่ำสุด อีกคนหนึ่งไปทางสูงสุด เป็นลักษณะเช่นนี้** ฉะนั้น
การประพฤติปฏิบัตินี้ ให้เรามีสติหรือว่ามีปัญญา เข้ามาหยั่งรู้
เอาไว้ มีอนิจจัง ทำให้จิตของเราเกิดปัญญาเอาไว้ ไม่ลุ่มหลง
เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วเราก็เข้าใจ เข้าใจได้ ก็ปล่อยวางได้ คนนั้น
จะเกิดความหลงขึ้นมาเราก็เข้าใจ เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง
เป็นอนัตตา ที่แรกเลยความเชื่อเกิดจากศรัทธา ความเชื่อความ
เลื่อมใส บางทีก็ไม่มีปัญญา ปราศจากปัญญา หลวงพ่อบุญมา
ยกตัวอย่างให้ฟังเหมือนกัน มีพระองค์หนึ่งก็เหมือนกับพระ
อรหันต์เลย ท่านปล่อยวางได้ อะไรได้ เหมือนกับว่าท่านจะ
เป็นพระอรหันต์นั่นแหละ ท่านก็เชื่อเหมือนกัน ต่อมาเห็นการ
ประพฤติปฏิบัติจิตก็เปลี่ยนไป ท่านก็ว่า โอ้ ! อันนี้ไม่ใช่เสียแล้ว
เกิดปัญญาขึ้นมาอีก ในภายหลังอันนี้ก็เป็นธรรมดา ในการ
เดินทางอันนี้สำคัญมากเหมือนกัน

เพราะฉะนั้น การที่นักปฏิบัตินั้นจะอยู่ใกล้ครูบา
 อาจารย์ ใกล้ครูบาอาจารย์นั้น ก็เป็นของภายนอก ให้เราอยู่
 ใกล้พระพุทธเจ้า คือใกล้ความเป็นอนิจจัง มีอนิจจังเอาไว้
 อยู่ในใจของเราให้น้อยอยู่เสมอ ปรคับปรคอง
 ความรู้สึกนึกคิด ของเราก็เกิดขึ้นมาทั้งหลาย
 จะเป็นบุญเป็นบาป ก็มีอนิจจัง เอาไว้ในใจ
 บางครั้งคนนี้เราไม่ชอบเลย คนนี้เราชอบมาก
 ทำหน้าเป็นอนิจจัง อาหารชนิดนี้มันอร่อยถูกใจเราจริงๆ
 ทำหน้าว่ามันเป็นอนิจจัง เราทานไปเรื่อยๆ ทานไปบ่อยๆ
 ขึ้นมา เราก็จะเบื่อขึ้นมาอีกแล้ว มันเป็นสภาวะเช่นนี้แหละ
 มันไม่ แเน่นอน ระหว่างความรู้สึกนี้ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้น
 มันเป็น อนิจจังทั้งนั้นก็พิจารณาอยู่อย่างนี้เขาเรียกว่า
 คนมีปัญญา ถ้าเราไม่รู้เท่าทันแล้ว เราก็จะยึด
 ในอุปาทานชั้นที่ 5 เกิด อุปาทานขึ้นมาแล้วก็เป็นเหตุ
 ให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ในจิตใจ

ฉะนั้นนักปฏิบัติในการทำสมาธินี้ เป็นสำคัญ
 บางครั้ง จะเห็นว่า ปฏิบัติไปเลยสมาธินี้ไม่สำคัญ ไม่จำเป็น
 เจริญเอาปัญญาไปเลย เอาปัญญาไปเลย เอาปัญญาไป
 ครั้งสุดท้ายจะ ละด้วยปัญญาไปเลย ทำหน้าว่า

สมาธิห้ผลลาโหติ มหานิสังสา คือ อาณิสงส์ของสมาธินี้ เป็นบ่อให้เกิดปัญญาขึ้นไป ถ้าสมาธิไม่มี ความตั้งมั่นไม่มี ปัญญาที่ลึกซึ้งนั้น จะเกิดแจ่งชัดไม่ได้ จะเกิดได้ก็เป็นปัญญาจากการได้ยินได้ฟัง ปัญญาเกิด จากความรู้สึกรู้จัก นึกคิด จินตามยปัญญา สุตตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญานั้น ยังไม่เกิด **ภาวนามยปัญญานั้นเป็นปัญญา ที่เกิดขึ้น จากการภาวนา จากการภาวนาทำจิตให้มีความสงบ นี้ อันนี้ปัญญาจะเกิดขึ้น มาได้จากจิตที่สงบระงับ** เมื่อเรา ปรัดบ้ปรัดคองจิตของเรา ให้สงบดี ขึ้นมาแล้วบางครั้งเกิด ธรรมขึ้นมากพิจารณา เกิดปัญญา คนที่เราเคยโกรธ เคยเกลียด อยู่ สิ่งใดที่เราเคยกลัวอยู่ มันจะละไป พิจารณาไป มันจะวาง ไปได้ ในขณะที่เราพิจารณา นั้นเหมือนกัน อาศัยพื้นฐาน รากฐานจากสมาธิ ถ้าไม่มีสมาธิแล้ว ปัญญาเกิดจากการ ภาวนานั้น เกิดไม่ได้ อันนี้มีหลักฐานรับรองแน่นอนว่า คีลนั้น รักษาให้ดี เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิที่เราได้ปฏิบัติดีแล้ว ทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่เกิดดีแล้วนั้น เกิดความวิมุติ หลุดพ้น จากอุปาทาน ความยึดถือในอารมณ์ทั้งหลาย

หลวงพ่ोजึงสอนให้เรามาเห็น หรือมีปัญญา พิจารณา
 อยู่ในปัจจุบัน ละอุปาทานในปัจจุบัน ละความเห็นผิด
 ในปัจจุบัน เกิดความเห็นถูกต้องขึ้นมาแล้วในปัจจุบัน
 นี้ก็แก้ทุกข์ได้ ใจของเรา ก็ไม่ทุกข์ มีความว่างอยู่ในใจ ละโลก
 ละโกรธ ละหลงแล้ว ก็เกิดความว่าง ความสว่างนี้อยู่ที่ใจ
 นักปฏิบัติ นั้นเมื่อปฏิบัติมาแล้วบางครั้ง ก็ไป
 จับเอาการปฏิบัติ นั้น เป็นมรรค เป็นผล ไปก็ได้
 อันนี้ก็เป็นสิ่งที่สำคัญเหมือนกัน อันนี้เราก็ต้องพิจารณา
 ไคร่ครวญ มีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตตาอยู่เสมอ อยู่ในใจ
 มีความรู้สึกชนิดใดเกิดขึ้นมาก็ไม่แน่ ไม่เที่ยง เอาไว้เสียก่อน
 เมื่อเราได้ยินได้ฟังอะไรมา มีสติ มีปัญญา ไคร่ครวญเอาไว้
 อันนี้ยังไม่เชื่อ ปฏิบัติให้เห็นผลเสียก่อนจึงจะเชื่อ

ความสงบ เป็นสิ่งไม่เที่ยง

...ในส่วนของการภาวนา เราก็มาดูที่ใจของเราว่า เรา
 รู้สึกอย่างไร ยินร้ายไหม ไม่ได้ตั้งใจ ปรารถนาแล้วเป็นอย่างไร
 ตรงนี้ก็ให้เราพิจารณา เมื่อเราพิจารณาได้ในอารมณ์ตรงนี้แหละ
 หลวงพ่อบอกว่า ตรงนี้เป็นทาง เป็นหนทาง แต่ว่าเราจะละอารมณ์
 เราจะพิจารณาความยินดี ยินร้ายได้ ใจเราจะต้องสงบ

จิตของ เราต้องสงบ เราจะต้องมีอารมณ์ของความสงบอยู่ มีอารมณ์ ของการภาวนาของกรรมฐานไว้ จะพุทฺโธ ธัมโม สังโฆ เกสา โลมา นขา ทันทา ตะโจ เราต้องเป็นบริกรรมเอาไว้เรื่อยๆ ถ้าเราไม่บริกรรมมันคิดออกไปแล้ว มันจะปรุ่งแต่งออกไป อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร เมื่อเป็นสังขารแล้วเราไม่ภาวนา สังขารนั้นเป็นตัวเรา เป็นของเรา แต่ถ้าเราภาวนา พุทฺโธไว้ พุทฺโธไว้ พระเถระบางองค์ท่านให้พุทฺโธถี่ๆ พุทฺโธนานๆ นั่งไป พุทฺโธๆๆๆ ท่องไปอย่างเดียว ทุกวันๆ นานๆ ไป ก็จะต้องมีความสงบระงับขึ้นมา ในจิตใจ เมื่อจิตใจมีความสงบระงับขึ้นมา มันก็แปลกแล้ว มันก็แปลกจากธรรมดาแล้ว กายเบา จิตเบา สบาย โล่ง โปร่งหมดเลย อารมณ์ที่มันมาทับถม อยู่ในจิต ในใจ เรื่องนั้น เรื่องนี้ คนนั้นคนนี้ต่างๆ เป็นเรื่องของตัวตน สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ทั้งนั้น แต่ถ้าจิตสงบแล้ว ใจมันว่างแล้ว พิจารณาตรงนั้น มันก็ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา เข้าไปตรงนั้น เรียกว่าใจมันว่าง มันปล่อยวางได้ ถ้าปล่อยวางได้อย่างนั้นทำอย่างไร ต้องปฏิบัติภาวนา

...บางครั้งนักภาวนา ปีหนึ่งนะมันไม่ขึ้นเลย

ไม่มากกว่า เก่า ก็อดทนไว้ มันลงๆ
 มาอย่าคิดว่าบวกรรมภาวนานี้ไม่สำคัญ ในบางครั้งนี้
 เราภาวนาดีนี้ ไม่ต้องบวกรรมภาวนาเลย เข้าไป
 นั่งยังไม่ทันทำขวาทับซ้ายเลย สงบแล้ว จิตตั้งเข้าไปแล้ว
 ดูลม หายใจแพล็บเดียว จิตตั้งหนึ่งไปสงบแล้ว
 ก็คิดว่าเราสงบแบบนี้ ไปได้ตลอด เราจะทำได้ไปตลอด
 ถ้าบารมีเต็มก็เป็นอย่างนั้น ถ้าบารมีไม่เต็มละ
 มันสงบระงับขึ้นมา มันถอยไปอีก มันถอย
 ลงมาจนเหมือนกับว่าเรายังไม่มีภาวนาก็มี ถอยลงมาเลย
 มันวุ่นมันวายเป็นเหมือนเก้านั้นแหละ ไม่เห็นโทษแล้ว ไม่เห็น
 โทษของกลิ่น ของเสียง ของรส ของโผฏฐัพพะทั้งหลายแล้ว
 ยินดีมันเข้ามาอีกแล้ว ต้องมาเริ่มต้นเข้าไปใหม่ มาบวกรรม
 ภาวนาขึ้นมา ยกจิตขึ้นมาบวกรรมถึงๆ ขึ้นมา ยกจิตขึ้นมา
 จนจิตของเราสงบ เกิดปีติ เกิดความสุข เกิดความสงบระงับ
 ขึ้นมาได้ ก็ต้องอาศัยคำบวกรรมภาวนานี้ขึ้นมาอีกช่วย
 การบวกรรมภาวนานี้จึงสำคัญ ทำให้จิตใจเราที่มีความนิ่ง
 มีความสงบระงับ ขึ้นมาในใจ เมื่อสงบระงับขึ้นมาแล้ว เป็น
 อย่างไรละ พิจารณาดูซิ ในร่างกาย ในสกลกาย เป็นอนิจจัง
 ทุกขัง อนัตตาแบบนี้ เรื่อยไป

นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

หลวงพ่อบุญมาท่านจึงสอนว่า เราลองเดินจงกรม นั่งสมาธิ คิดถึง เกสา โลมา นขา ทันตา ตะโจ เราก็สบายใจ ถ้าเราไม่พิจารณาเป็นอย่างไร มันกลัดกลุ้มแล้ว เพราะอะไรละ เมื่อเกิดความยินดี สารมันก็หลังขึ้นมา ฮอว์โมนมันก็หลังขึ้นมา มันก็ไปควบคุมสมองของเรา ควบคุมเอาไว้ได้ เป็นธรรมชาติของโลกของร่างกายเรานั้น ก็มาสู้กับธรรมชาติ เราก็ต้องมาเหนือธรรมชาตินี้ พิจารณาอยู่เสมอ จิตใจก็สงบระงับลงได้ ก็ให้พากันตั้งใจ ให้พิจารณาในส่วนของอสุภกรรมฐาน ในส่วนของปัญญาจริตกรรมฐานนั้น ในการพิจารณาไตสวน สืบสวน หาเหตุผล ให้ใจของเราสงบระงับลงมาได้ เราก็ใช้สติใช้ ปัญญา นั้นแหละ พิจารณาในกาย ให้เห็นเป็นธาตุ ให้เห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้สงบ พิจารณาอารมณ์ ความรู้สึก สุขก็ดี ทุกข์ก็ดีนั้น ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พิจารณาเวทนา ที่เกิดขึ้นที่ทางกาย ทางใจ ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความง่วงที่เกิดขึ้น ก็พิจารณาเป็นธรรมะ เมื่อมีขึ้นมาแล้วก็ ดับไป มันไม่มีเป็นตัวเป็นตนที่แท้จริงว่าเป็นธรรม ที่เกิดขึ้นมาก็ให้เราหมั่นพิจารณา หมั่นศึกษา หมั่นอบรม หมั่นฝึกฝน ให้มากขึ้นเรียกว่า ศีลที่รักษาดีแล้วเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ

สมาธิที่เราเจริญดีแล้ว มีอานิสงส์ให้เกิดปัญญา ปัญญาที่เรา
อบรมดีแล้ว ย่อมเกิดวิชา วิมุติ พัฒนาขึ้นไป

เพราะฉะนั้น ทาน ศีล ภาวนา จึงเป็นหนทาง ให้ใจของ
เรานั้นออกจากความทุกข์น้อยใหญ่ได้เกิดปัญญา เกิดจากการ
ภาวนาได้ ทำจิตใจให้สงบได้ ถ้าทานไม่พร้อม ศีลไม่สมบูรณ์
สมาธิก็ไม่ตั้งมั่น ปัญญาก็ไม่เกิด ถ้าว่าเอ เราทำสมาธิตั้งเยอะ
ทำไมไม่เกิดเลย เราก็ต้องมาคิดว่าศีลของเราดีไหม? การสำรวม
กาย วาจา ดีไหม? เมื่อดีแล้วเราก็ต้องมาฝึก ฝึกจิต คุรบา
อาจารย์ ท่านสอนกรรมฐาน พิจารณาแล้ว ท่านไม่ได้สอนมาก
สอนน้อยอะไรเลยนะ ท่านบอกว่าให้บริกรรมพุทโธไว้ พอเราไป
บริกรรมพุทโธ ได้สักพักหนึ่ง จิตไม่อยู่แล้ว พอจิตไม่อยู่
ก็เอาพุทโธไม่ถูกจริตกับเรา เพราะไม่อยู่ สงสัย จะไม่ถูกจริต
กับเราแล้ว อาจจะไม่ใช่ทางแล้วนี้ ไม่เห็นจิตเราจะสงบเลย
เราก็ทำอันอื่นอีก แต่จะทำกรรมฐานกองอื่นก็ได้
แต่ให้อยู่ในอุบายวิธีให้จิตสงบเช่น ระลึกถึงความตายบ่อยๆ
พิจารณาบ่อยๆ คนเราเกิดขึ้นมากก็แก่ก็เจ็บก็ตาย
เราก็จะต้องตายไม่พ้น ความตายไปได้ พิจารณาอยู่เสมอ
ในมรณานุสสติ แม้ในปัจจุบัน นี้ใครคนขึ้นไปในตึกใหญ่ๆ โตๆ
ใครจะรู้ว่าบ้างว่าเขาจะต้องตาย ไม่มีใครคิดเลยแม้ชีวิตเรา

ก็ต้องเป็นอย่างนั้นไม่แน่นอน เราก็จะต้องตายเหมือนกัน ไม่ใช่ตายเฉพาะบุคคลเหล่านั้น เมื่อบุคคลเหล่านั้น เป็นญาติสนิทมิตรสหาย ที่จากไปแล้วนั้นนะ เราจะสลัดสังเวชใจ มีปัญญา ไม่ใช่ว่ามีปัญญาแล้ว ละอุปาทาน แล้วไม่มีอะไรเลย จิตมีแต่ความแห้งเหี่ยว เหี่ยวแห้งไปเลย ไม่ใช่อย่างนั้น นิพพานไม่ใช่อย่างนั้น อย่างนั้นนิพพานจะเป็นสุขอย่างยิ่งได้อย่างไร นิพพานต้องเป็นสภาวะที่สูงสุดอยู่แล้ว นิพพานังปรมังวะทันติพุทธา ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวว่าพระนิพพาน เป็นธรรมอันยิ่ง เป็นสุขอันยิ่งกว่าสุขทั้งหลาย และเป็นสุขที่ไม่มีความทุกข์เจือปน และจะไม่กลับเป็นทุกข์ได้อีก เป็นสุขที่มีความเที่ยง เราจะชอบไหม เป็นสิ่งที่เที่ยงแท้แน่นอน มีความสุขที่ไม่เปลี่ยนแปลงเลย แต่ไม่ใช่ความสุขแบบโลกียะ เป็นความสุขแบบโลกุตตระ เป็นนิรามิสสุข เป็นสุขที่ไม่เปลี่ยนแปลง เป็นอมตะ แต่ว่าเจ้าของแห่งความสุขนั้นไม่มี ถ้าจะพูดว่าก็เรานั้นเป็นผู้ที่มีความสุขนะ แต่ว่าไม่ได้ยึดเอาความสุขนั้นเป็นเรา ถ้ายึดเอาความสุขนั้นเป็นเราอยู่ ก็ยังไม่เป็นโลกุตระธรรม เป็นโลกียะ อันนี้เรียกว่าเป็นรสของธรรม ชนะซึ่งรสทั้งปวง ในเมื่อเราเจริญซึ่งความดี ให้ทานสมาทานศีล พังกรรมปฏิบัติ

ธรรมแล้วมีสติรักษาใจของเราไว้ ใจมีความโกรธก็รู้ว่าเรามี
ความโกรธ...

โสดาบัน 2

เมื่อจิตมีกำลัง

...ในช่วงพรรษา 1 พรรษา 2 พรรษา 3 พอพรรษา 4 เริ่มเข้ามา สงบมากขึ้น มันจะมีอาการเย็นในจิตเหมือนติดแอร์ เย็นสบาย มันค่อยๆ เริ่มก่อน ปีนี้ก็เย็นขึ้นมาก พอครบรอบขึ้นมากก็ปรากฏขึ้นมาให้เห็น พออีกปีมันก็เย็นมากขึ้น พออีกปีมันเย็นจริงๆ เลย เย็นจนรู้สึกหนาว หนาวสะท้าน เจออากาศหนาวๆ นี่หนาวมาก มันยังปรับธาตุไม่ได้ มันเย็นมันก็เย็น อย่างเดียว บางคนอาจจะร้อนก็ได้นะ มีความร้อนอยู่ แต่ว่า สงบอยู่ก็แล้วแต่ธาตุ แล้วแต่ธาตุที่ปรากฏขึ้นมา อารมณ์ของความสงบของจิตที่ปรากฏขึ้นมา แต่แล้วความสงบนั้นมันยังเสื่อมสิ้นไปได้ เพราะว่ามันยังเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พิจารณาภาวนาใหม่จึงสงบขึ้น พอช่วงนี้เริ่มดีขึ้นแล้ว เหมือนกับว่ามีกำลัง เริ่มสนุก พอมีอารมณ์ขึ้นมาแล้ว เราพิจารณาไม่ได้ มันเป็นทุกข์เหลือเกิน ทุกข์อยู่ในใจมากเหลือเกิน อยากจะข้ามอารมณ์ให้ได้ สงสัย ลังเล วกไปเวียนมาอยู่อย่างนี้แหละ หาหนทางอยู่อย่างนั้นแหละ มันต้องแจ่มแจ้งขึ้นไปบ้าง ท่านก็บอกอย่าสงสัย เป็นนิรวณโธ ไม่ได้ๆ พอไม่สงบมันก็วนเลย สงสัยพาวนเลย หาหนทางอีกแล้ว ไม่รู้จะเดินไปทางไหน ก็เหมือนกับเดินไปแล้วเจอกำแพงมันมีติดตื้อไปหมด ไปไม่ได้

แล้วนะ มันวนกลับเวียนกลับเข้ามา ความสงสัยมันเวียนเข้ามาใหม่ ยินดีใหม่ ยินร้ายใหม่ แต่ก็ทำไม่หยุด ก็ไปได้ ปฏิบัติไปได้

เมื่อมาถึงที่ว่า กำลังของจิต กำลังของสมาธิ กำลังของการพิจารณาดี อันนี้มันเดินไปได้ เดินไปได้ด้วยดี มีกำลังไม่สงสัย จึงเข้าใจในธรรมะ โดยแจ่มแจ้งอันนี้ก็คือว่า เราจะเดินปฏิบัติอย่างไร ทำอย่างไร อันแรกเราต้องว่า ถ้าเราฉันทมาก ก็ถือว่าเป็นกิเลสก่อน กิเลสเบื้องต้น แล้วก็ดูที่จิต ที่นี้ความคิด ความปรุงแต่ง ความฟุ้งซ่าน ถ้าจะให้มันหยุดเลยทีเดียวไม่ได้ ก็ต้องพยายามทำ ทำงานไปด้วย พิจารณาไปด้วย มองเห็นเขาทำงาน งานของพระสงฆ์ เกสา โลมา นะชา ทันตา ตะโจ ปัญจกรรมฐานนี้พิจารณาให้มาก เจริญให้มาก กลับไปกลับมา ท่าน(หลวงพ่อบุชา)จะสอนอุบายวิธีละตอนบวชนาค แต่ทั่วไป ท่านก็ไม่ได้เน้นสอนมาก แต่ท่านก็พูดอยู่ในประวัติว่า พระเถรเดินไปข้างหน้า ก็กำหนดเป็นผี เป็นเปรตเดินไป กำหนดตัวเราเป็นอสุภะเดินไป อันนี้กำลังท่านถึงแล้ว ท่าน กำหนดได้ ถ้ายังไม่ได้ ก็พิจารณาใหม่ทีละเล็กทีละน้อย แต่ในส่วนของ การพิจารณาอันนี้มีอยู่ว่า พอดีจิตของเราสงบแล้ว

พอจะเข้าใจอะไรๆ แจ่มชัดขึ้นมาก ถ้าจิตไม่สงบนั้นแหละ มันจะสงสัยได้มากเหมือนกัน

ฝึกหัดปฏิบัติ... ไม่ได้ตามใจปรารถนา

...เท่าที่ผมได้ศึกษากับหลวงพ่อกมา ในส่วนข้อวัตรปฏิบัติ เป็นไปเพื่อการขัดเกลากิเลสเป็นส่วนใหญ่ ไม่ได้ตามใจปรารถนา อันนี้สำคัญมาก ไม่ได้ตั้งใจปรารถนา สมัยนั้นพระเถระจะไปจำพรรษาที่ไหนนี่ บางครั้งก็ให้สมัครไป บางครั้งไม่มีใครสมัครไปก็จัดไปตามสาขา ภูเขาบ้างไม่ภูเขาบ้าง บางองค์จัดไปแล้ว กลับมาอีกครั้งก็มี บางองค์ก็โธ้ย! ครูบาอาจารย์ส่งเรามา ทำไมทรมาณอย่างนี้ก็มี แต่ก็ด้วยความอดทนได้ความขันติ ในเบื้องต้น มันเป็นพื้นฐาน อันนี้ ความอดทน ขันติ พิจารณาแล้วก็แก้ความรู้สึกไปได้ อันนี้สำคัญ ในการฝึกฝนอบรม มีความเคารพเคารวะ กราบซึ่งกันและกัน และการปฏิบัตินี้ก็ขึ้นอยู่กับตรงนี้ครับ

ในการทำงานเทศน์ท่านสอนก็ลงตรงนี้แหละ อินทริยสังวร ชาติริยานุโยค โภชนเมตตัตถุญญา มกัณโณยสันโดษในปัจจุบัน 4 นี้เป็นพื้นฐาน ก็ทำตรงนี้ คราวนี้เราอยากได้ช้าหรือได้เร็ว มันอยู่ที่บุญวาสนาบารมีของเรา มันไม่แน่ครับ ! คนปฏิบัติมาที่หลัง

ได้ก่อนก็มี คนปฏิบัติทีหลังได้ก่อน หมายความว่าชาติก่อน
เขาตายไปแล้ว ตายไปก่อนแล้วมาเกิดทีหลัง ทำบารมีมาแล้ว
และทำบารมีมามากแล้ว เพราะฉะนั้น เกิดก่อนเกิดทีหลัง
ทำบารมีมาแล้ว มันก็เวียนไปเวียนมาอยู่ อยู่ทีบารมีมากหรือน้อย
บางทีบวชมาแต่ชราแล้ว ในสมัยพุทธกาล
บางองค์ท่านไม่ได้ก็มี ขึ้นอยู่ที่วาสนาบารมี
บางองค์ก็ปฏิบัติตั้งแต่เป็นเณร จนเป็น พระก็ยังไม่ได้ก็มี
อยู่ไปถึงชราเลย ไม่ได้ก็มี หมายถึงว่าไม่ได้
เฉพาะองค์ใดองค์หนึ่ง ในทุกๆ องค์

พูดถึงแนวการปฏิบัติในที่บางแห่ง

ฉะนั้นเราก็เคยเกิดมาแล้ว เป็นเณรเป็นพระมาแล้ว
ยังไม่ได้ก็มี ขึ้นอยู่กับวาสนา อยู่ที่บารมี แต่อย่างไรก็ตาม
เมื่อเรามีโอกาส ปฏิบัติในแนวทางของครูบาอาจารย์ ก็ต้อง
ถือหลักอันนี้ไว้ อย่าออกจากหลักอันนี้ ถ้าออกจากหลักอันนี้
ไปแล้ว มันก็ออกจากแนวศรัทธาไปได้ จากแนวศรัทธาออกจาก
เครื่องดำเนินไปได้ บางแห่งสอนอยู่ สอนอยู่แนวทางพิจารณา
หรือในสำนักแม่ชีบางแห่งสอน อันเดียวกันครับ ! มาดูที่กาย
มีสติดูกาย มีสติดูเวทนา ดูจิต ดูธรรม ถ้ามาดูตรงนี้ มาจัดตรงนี้

เข้าใจหรือเห็นธรรมะได้ ก็ให้อยู่ในหลักของมันอย่างนั้นแหละ ปฏิบัติอยู่ในหลักของพระวินัย อันนี้เป็นหลักเพื่อความถูกต้อง ดึงามเรียบร้อย เป็นสายการดำเนินเพื่อความงดงาม อันนี้ของสายการปฏิบัติที่พาดำเนิน ในส่วนมโนมยิทธิ ฤทธิ์ทางใจนั้น อันนี้มันมโนมยิทธิจริงๆ กับรูปแบบนี้ เป็นเรื่องของอภิญญา ผู้ที่จะปฏิบัติเรื่องมโนมยิทธิ เป็นเรื่องของอภิญญา แต่ต่อมา ท่านพระเถระก็ยอมมาเอาบารมีย่อมมาเพื่อเป็นเครื่องดึงดูด ชักจูง อุบายวิธีชักจูงให้คนมีความสนใจ เพราะคนเราชอบเรื่องฤทธิ์ ชอบเรื่องอภินิหารพิเศษ ก็ดึงตัวนี้มาก่อน ทำตัวนี้จะได้ฤทธิ์นะ สนใจเลย อยากจะปฏิบัติ ให้เธอถือศีลนะ พอมาดูเข้าใจจริงๆ แล้ว มองไม่เห็น พอมองไม่เห็น มโนมยิทธิ พอมองไม่ชัด พอมองเห็นไม่ชัด เราก็ต้องมาเจริญวิปัสสนา พอเห็นไปไม่นานนี่เอ้า! ไม่มีสมาธินี่ ต้องไปเจริญสมาธิ เห็นไม่ได้นี่ก็เพราะไม่มีศีลนี้ ไล่เข้ามาเลย ก็กลับเข้ามาหลักของศีลสมาธิ ปัญญา นั่นเอง กลับเข้ามาหาหลักอันนี้ อันนี้เป็นหลักในการชักจูงจิตใจให้เกิดศรัทธาเข้ามา

ในแง่ของการภาวนา บางองค์บางท่านมีในด้านนี้ ท่านไม่พูด ท่านออกไปในด้านของปัญญา ออกด้านปัญญา พิจารณา ถึงจะมีอยู่แต่ก็ไม่พูด อันนี้เป็นต้น ครูบาอาจารย์

ของเรา หลวงปู่ชาของเราที่แนะนำสั่งสอนอันนี้ ท่านรู้หมดแหละ ในการปฏิบัติจะหลงทางไหน? มีบางองค์ครับเพิ่งพระอาทิตย์ องค์นี้รู้จิตด้วยเหมือนกัน ต่อมาก็หลงครับ หลงไหลไปได้ นั่งสมาธิทั้งคืนไม่เืองก็ได้ ต่อมาหลง ลาดึกขาเป็นบ้าเสียสติไปเลย หลวงพ่อท่านก็ห้ามอย่าไปเพ่งนะ ต่อมาได้พา พระไปเพ่ง ไปเพ่งหลายองค์เหมือนกัน มันจะออกนอกแนวทางไปได้ พลัดไปได้ ท่านให้ตั้งเข้ามา มาในแนวทางที่ท่านสอน เห็นหลักสำคัญในการปฏิบัติภาวนา ในเรื่องของจิตใจ บางครั้งเราจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติภาวนาเป็นของยาก เป็นของยาก เพราะกำลังบารมีเรายังไม่ถึง ก็เป็นของยาก ของลำบาก ถ้ากำลังบารมีถึงแล้วก็ไม่ยาก อยากรู้ก็ตาม ให้เรามีความอดทน พยายามตั้งใจเดินทางโดยหลักของหลวงปู่มั่น หลวงปู่ชา ที่ท่านสอนไว้ เป็นแนวทางที่พระเถระ ที่ท่านสำเร็จพระอรหันต์มา มาก มีหลักและมีเกณฑ์ ในการที่ทำให้จิตใจให้สงบมาแล้ว แต่ให้พิจารณาในสังขารร่างกายหรือพิจารณาสังขารร่างกายแล้วทำให้จิตสงบ

บางองค์นี้ดูจิตอย่างเดียว ไม่ดูกายครับ ดูความรู้สึกนึกคิด ดูไปครับ ถ้าดูแล้วมีสติ จิตต้องหยุดคิด ต้องหยุด คิดได้ ดูเพ่งดูจิตต้องหยุดคิดได้ เพ่งๆ ไป เห็นความคิดมัน เกิด ดับ

เกิดดับ ในที่สุดมันหยุดได้ อันนี้คือว่า สติตามดูจิต เห็นอย่างนี้สักแต่ว่าจิตเท่านั้นเอง ก็หยุด แต่ก็ตามดู ตามรู้ แต่ถ้ามันทำแล้วไม่หยุด นี่สติมันอ่อนแล้ว สติมันอ่อนดูไป อย่างนี้เรื่อยๆ ไป ต่อไปกำลังมันไม่มี กำลังมันไม่มีมันหลงได้ ก็มีหลายองค์ หลายท่านที่เคยพบ เคยประสบ เพราะว่าเมื่อเข้ามาในแนวทางในการดำเนินของหลักการภาวนา อันเป็นหลักแนวที่ถูกต้อง คือที่จิตไม่ยินดี ยินร้ายอย่างนี้ ท่านให้มาพิจารณากาย เมื่อพิจารณากายแล้วสู่ความสงบ เป็นแนวทาง ที่สำคัญ คำว่าลมหายใจก็คือกายเพ่งกาย อยู่ในจิตก็คือกายนี้แหละ เมื่อจิตสงบขึ้นมา ใสสว่างขึ้นมาแทนที่ พิจารณาจิตกับ กายนี้จะแยกกัน กับผู้ที่รู้ ผู้ที่เห็นดูได้แล้ว นิเวศน์เมื่อเกิดขึ้น จุดใดจุดหนึ่งอยู่ในระดับไหน ความสว่างระดับไหน อันนี้ดูได้ ถ้าปรากฏชัดขึ้นมาได้ ในจิตของท่านที่รู้แล้ว หนทางอย่างนี้ มันถูกต้องใหม่ เดินอย่างไร อันนี้เหมือนกันที่ท่านรู้ท่านเห็น ที่ได้เคยศึกษากัน ทำให้เราทราบว่าเป็นขั้นเป็นตอนไหน ถึงตรงไหนท่านก็ทราบในขั้นตอนนั้น

สมาธิ...อัปปนาสมาธิ

อย่างไรก็ตามก็ให้ตั้งใจกันทุกคน ซึ่งท่านผู้ที่มีความชำนาญในการพิจารณาต้องทำบ่อยๆ ต้องเจริญให้มาก ต้องทำให้มาก ในเบื้องต้นก็จะมีความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าลำบาก เพราะจะต้องพิจารณาในอารมณ์ ในความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นที่มีความยินดี หรือ ยินร้ายนั้น ที่มีความคิดที่เป็นนิรวรณนั้น ต้องคอยพิจารณาอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้จิตของเราวิ่งไปกับอารมณ์ เมื่อเราตามจิตของเราได้ระดับหนึ่งขณะนี้ สมาธิที่จะมีความทรงตัว คืออยู่ในปัจจุบัน จิตอาจจะทรงอยู่ในระดับที่เรียกว่าชณิกสมาธิ แต่เมื่อเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิ สมาธิก็จะลึกเข้าไปอีก เมื่อเราพิจารณาในกรรมฐานที่เราถนัด จิตจะเข้าสู่อุปปจารสมาธิได้ เมื่ออริยาบถที่เรา นั่งหรือเดิน เรากำหนดได้ชำนาญแล้ว การเข้าสู่ในอุปปจารสมาธิมีความคล่องแคล่ว มีความชำนาญ เมื่อออกมาแล้ว มาเจออารมณ์อีก จิตก็ยังหวั่นไหวในอารมณ์อีก เราก็มีสติรักษาใจของเรา พิจารณาในกาย พิจารณาในจิต ในธรรม สติของเราก็มีความตั้งมั่น สมาธิก็มีความแนบแน่นอย่างนี้ ก็แล้วแต่ว่าสนาบารมี บางองค์บางท่านก็หลายปี 5 ปี 6 ปี บางองค์ก็ปีเดียว อาจจะดำเนินในการนำจิตเข้าสู่อัปปนาสมาธิ

คำว่าอัปนาสมาธินั้นคือ สมาธิที่มีความสงบเย็น
 วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา รวมอยู่ในที่เดียวกัน
 ลูกตุ้มนาฬิกา ที่แกว่งไปทางซ้าย ทางขวา
 ไม่แกว่งแล้วจิตสงบมาก ลูกตุ้ม นาฬิกานั้นอยู่ตรงกลาง
 ตรงนี้เราอยากจะให้มันให้คิดอะไร ก็มันคิดไม่ได้
 จิตนิ่งไม่มีความคิด ความนึก ความปรุงแต่ง
 แต่มีความรู้ อยู่ เมื่อจิตสงบนิ่งอยู่ตามกำลังนั้นพอสมควร
 ได้ถอนมาแล้ว การที่เรากำหนดพิจารณา ยกสังขารร่างกาย
 ขึ้นมานี้ ก็ปรากฏให้เห็นความชัดเจน ถึงความเป็นอนิจจัง ทุกขัง
 อนัตตา หรือว่าการพิจารณาในช่วงนี้จะเป็นไปเองโดย
 อัตโนมติ อย่างเราพิจารณาเรื่องธาตุ อย่างผม นี่สมมุติว่าผม
 อันนี้หล่นมาแล้ว จิตก็มีความเข้าใจ ว่าไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เกิด
 ปัญญารู้ จิตกับกายนี้จะแยกไปคนละส่วน จิตกับเวทนาจึงจะ
 แยกจากกัน เห็นได้ชัด ถ้าเราไม่เห็นชัดๆ อยู่ใน การพิจารณา
 หรือในกำลังของอัปนาสมาธินั้น นี่สำหรับผู้ที่ไม่เห็นมาตรงนี้
 หรือเข้าอัปนาสมาธิได้ตรงนี้ ถ้ากำลังสมาธิต่อเนื่อง ทำได้
 ในการภาวนานั้นก็เข้าใจในธรรมดา คือการดำเนินการตั้งแต่แรก
 ตั้งแต่การกำหนดเข้าสู่ฌณีสมาธิได้ในอิริยาบถธรรมดา เมื่อ
 นั่งก็กำหนดเข้าอัปนาสมาธิ ต่อมานั้นอิริยาบถก็อยู่ในอุปัจาร

สมาธิ เมื่อกำหนดจิตพิจารณาสิ่งที่เข้าไปพิจารณากาย จิต
 ธรรม กำลังหมุนขึ้นไปอย่างนั้น นั่งอาจจะเห็นชัด เห็นชัด
 แต่ก่อนที่เราจะเห็นชัดเป็นอย่างนี้ ในบางช่วงอาจจะทรง
 อุปจารสมาธิเป็นเดือนๆ ก็ได้ กายเบา จิตเบา อารมณ์ทั้งหลาย
 ภายนอก ส่งเข้าไม่ถึงใจ เพราะว่ามันแยกด้วยสมาธิ ด้วยกำลัง
 ของสมาธิ ความเพียร ความพยายาม ในการปฏิบัตินั้นก็เป็
 นอง จิตจะตื่นตัวอยู่ในองค์ของโพชฌงค์ มีปีติ มีสติ สมาธิ
 อย่างนี้เป็นต้น

ถ้าเราพยายามปฏิบัติมีสติต่อเนื่อง มีสติรู้เท่าทันใน
 อารมณ์ทั้งหลาย เห็นได้ชัดเจนในกายนั้น หรือสมาธินั้นมี
 ความทรงตัว โดยที่ที่เราไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องกำหนดอะไร
 ก็ตามจิตก็ทรงอยู่ในอารมณ์ของอุปจารสมาธิอยู่เสมอ นี่เป็น
 ผล จาก การ ที่ เรา พ ั ฒ น า การ ปฏิ บั ติ
 การพิจารณาอย่างสม่ำเสมอ จนเข้าใจชัด เห็นชัด
 และไม่สงสัยก็จะเกิดมาเป็นสมาธิภายใน
 เป็นสมาธิที่ไม่ต้องกำหนด เป็นสมาธิที่ไม่ต้องระวัง ในระดับ
 หนึ่ง ที่นี้สมาธินี้ยังไม่เต็ม เราก็ต้องดำเนินมรรคต่อไป พิจารณา
 ต่อไป พิจารณาเหมือนเดิม ปฏิบัติเหมือนเดิม ขึ้นไปให้มีจิต
 มีกำลังมากขึ้น แต่บางองค์บางท่านอาจจะชำนาญ

ในการกำหนด จิตให้มีความสงบ โดยการบริกรรมภาวนาพุทโธ
 ธัมโม สังโฆ คุณมหายใจให้หนึ่ง เราก็ต้องทำกรรมฐาน
 ที่เรากำหนดให้ชำนาญ ให้ข้ามอารมณ์ข้ามนิวรณ์ให้ได้
 เมื่อมีอารมณ์ ความยินดี ยินร้าย ความมัวงง ความฟุ้งซ่าน
 หงุดหงิดใจ ความลังเลสงสัย เราต้องปรับสมาธิของเรา
 ให้อยู่เหนืออารมณ์ให้ได้ นี้เรียกว่า การกำหนด การภาวนา
 ทำสมาธิ ให้มีความชำนาญจนเกิดปัญญา

สมาธินี้มีความชำนาญ ชนิดกะ อุปะจาระได้แล้ว การจะ
 พิจารณาไม่ไม่นาน เราจะกำหนดพิจารณาภายในก็ดี เวทนา จิต
 ธรรมก็ตามไม่นาน อาจจะเป็น 3 วัน 7 วัน ก็จะเข้าใจเห็นธรรมะ
 ได้อย่างชัดแจ้ง ซึ่งถ้าเดินด้วยปัญญา พิจารณาครั้งหนึ่งก็จะ
 ละกิเลสได้ครั้งหนึ่ง ที่ละน้อย สมาธิไม่หนักแน่นมาก อาศัย
 เดินด้วยปัญญา แต่สมาธิจะไม่หนักแน่น แต่อย่างไรก็ตาม
 ผู้เดินด้วยปัญญาหรือพิจารณา จะต้องมีการกำลังสมาธิ พัฒนาขึ้น
 มาเป็นชนิดกะ อุปะจาระ อัปปนา ถึงจะมีความเข้าใจในธรรมะ
 ได้อย่างแจ่มชัด เรียกว่าถึง เกิดว่าจิตมีสมาธิไม่ถึงระดับแล้ว
 ไม่สามารถเห็นธรรมได้แจ่มชัดได้ ตรงนี้ก็จะมีกำลังมาเท่ากัน
 ผู้ที่เจริญสมาธิมานั้น ก็ต้องเขียนถึงอัปปนาสมาธิตรงนี้ จะ
 พิจารณาปฏิบัติทั้งสอง ทั้งปัญญาอบรมจิต ในบางครั้ง หรือ

จะทำจิตให้สงบ และทำจิตให้เกิดปัญญาก็ตาม ก็เป็นหนทาง
เดินหรือว่า มรรคเดินอยู่ในศีล สมาธิ และกัมมปัญญา

ถ้าเรามีกิจการมาก เราจะทำสมาธิให้หนึ่งโดยส่วนเดียว
โดยกำหนดจิตให้หนึ่ง โดยคำบริกรรมภาวนา โดยลมหายใจโดย
ส่วนเดียวนั้น ก็คงทำได้ยาก ถ้าทำได้ยากอย่างนี้ เราก็ให้มา
กำหนดจิตรักษาใจของเราให้สงบ เพราะถ้าเราจะทำสมาธินั้น
อย่างว่าเรานี้กับกรรมพุทธโฆ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน
เราจะอยู่ในอิริยาบถใด ทำสิ่งใดก็ตาม ก็ให้นึกถึงพุทธโฆไว้
จะฉันภัตตาหาร ก็ให้นึกถึงพุทธโฆไว้ ให้เป็นอารมณ์เดียว ถ้าจิต
ของเราอยู่กับพุทธโฆได้ จนเป็นหนึ่ง หรือเป็นอารมณ์เดียวได้
เราก็จะกั้นอารมณ์ภายนอก ไม่ให้เข้ามาในจิตได้ เพราะถ้าเรา
ตามรักษาจิต โดยที่วาจิตมีความนึกคิดปรุงแต่งพุ่งซ่านลงไป
ถ้าเราพร้อมเรามีความรู้อยู่ แต่สติเราก็ไม่ทันมันอ่อนลงไป
เราต้องมานึกพุทธโฆ ทุกครั้งที่มีความคิดขึ้น จนความคิดข้าง
นอกนั้นน้อยลงไป เหลือแต่ว่า พุทธโฆนี้มาแทน

ปัญญาจากการภาวนา

จะเห็นได้ว่าในสายหลวงปู่มั่นนั้น ถ้าเป็นส่วนของ
พระแล้วนั้น ครูบาอาจารย์ท่านจะหนักแน่นในสมาธิภาวนา

มาก เมื่อมีโอกาสมีเวลา อยู่ในป่าอยู่ในเขา ไม่ได้เกี่ยวกับ
 กิจการทางไหนมากนัก จึงมีโอกาสภาวนาทำจิตให้ลึกซึ้งได้
 เพราะถ้ามีกิจการงานเกี่ยวข้องกับภายนอกนั้น เราก็ต้อง
 รักษาจิตของเรา นั่นคือปัญญา รักษาใจ แต่อย่างไรก็ตาม
 ทั้งสองวิธีนี้ เราจะทำสลับกัน ในบางครั้งก็ได้ บางครั้งจิตอาจ
 จะต้องอาศัยการพิจารณาเสียก่อน เข้าไปสู่ความสงบ แต่ใน
 บางครั้ง จิตนั้นเพียงกำหนดบริกรรมหรือลมหายใจนั้น
 จิตก็สงบระงับได้ง่าย เมื่อจิตสงบแล้วออกมาจาก
 ความสงบนั้น ให้มาพิจารณาในสังขารร่างกาย
 ให้เข้าใจชัดเจน อย่างนี้เรียก ว่าเป็นวิปัสสนา
 หรือความสงบนั้นมากำหนดดูที่กายเกิดความรู้ ขึ้น
 ปัญญาที่รู้ตอนหลังนี้ เป็นปัญญาที่เกิดขึ้น จากการภาวนา
 ปัญญาครั้งแรกนั้น เกิดจากการได้ยินได้ฟัง เกิดจากการ
 พิจารณา แต่ปัญญาที่เกิดจากความสงบเป็นปัญญา
 ที่เกิดจาก การภาวนานี้เป็นวิปัสสนา จะเกิดความแจ้งในใจ

แต่บางครั้งอาจจะมีปีติกล้า กล้าขึ้น เป็นเดือนๆ ก็ได้
 หลายๆ เดือนก็ได้ ยังจะเข้าใจว่าอันนี้เป็นวิปัสสนาก็จะเป็น
 ความหลงไป ก็จะไม่พิจารณาในสังขารร่างกาย หรือไม่พิจารณา
 ในอารมณ์เข้าใจว่าเราไม่ต้องพิจารณาแล้ว ในส่วนของธาตุ ดิน

น้ำ ไฟ ลม พิจารณาแต่จิตก็พอ เพราะจิตช่วงนี้กำหนดพิจารณาไม่ได้ มันจะวิ่งไปสู่ความสงบเสมอ ครูบาอาจารย์ หลวงปู่ชาจึงสอนว่า ให้มาพิจารณากาย บางครั้งจิตนี้จะตื้อตึง มันไม่ยอม เพราะจะมาพิจารณากาย จิตก็วิ่งไปสู่ความสงบ ก็จะทำให้เราเข้าใจว่า เราไม่จำเป็นต้องพิจารณากาย พิจารณาจิตก็พอ แต่การที่เราจะกำหนดได้อย่างนี้ไม่นาน กำลังอาจจะเสื่อมลงมา ความสงบอาจจะหายไปอีก เหมือนคนที่ยังไม่ได้ภาวนาเลย ความฟุ้งซ่านก็กลับขึ้นมาใหม่ ความยินดีความยินร้ายก็กลับขึ้นมา เป็นปกติ แล้วเราอาจจะเข้าใจว่าการภาวนามันถดถอยไป มันตกลงไป แต่ถ้าเรามาพยายามมุ่งมั่น ยืน เดิน นั่ง นอน กำหนดสติ ของเราให้ต่อเนื่องอย่างที่เราปฏิบัติมา วางภาระหน้าที่ทั้งหลายลง อาจจะทำให้กำลังความสงบนั้นกลับคืนมาใหม่ แต่เป็นความสงบที่ดีกว่าเก่า ปัญญาก็รู้มากขึ้นกว่าเก่า ก็เป็นธรรมชาติ เมื่อเราทำสมาธิของเราได้ระดับหนึ่งแล้ว ถ้าว่าสมาธิเรานั้นมันไม่แนบแน่น สมาธินั้นมันไม่เต็ม มันจะย้อนกลับมาใหม่ ทำขึ้นไปใหม่จึงว่ามันแน่นไปหมด มันไม่มีช่องว่าง สมาธิอย่างนี้ได้ระดับหนึ่ง

ฉะนั้นให้เรามีความอดทนอดกลั้นในการปฏิบัติอยู่เสมอ ทำภาระของเรานั้นให้มีความสมบูรณ์ ทำศรัทธา วิริยะ สติ

สมาธิ และปัญญาทั้ง 5 นี้ แล้วจะเป็นกำลังของจิตที่ดี เป็นบารมีอันหนึ่งคือใจเราเข้าใจในธรรมะ เพราะฉะนั้นการทำสมาธินี้เป็นสิ่งสำคัญมาก ต้องพยายามกำหนดจิตของเราให้มีความสงบให้ได้ ข้ามอารมณ์ให้ได้ ข้ามเวทนาให้ได้ ถ้าเราสามารถข้ามเวทนาได้ จิตอยู่เหนือเวทนาได้ บางครั้งเราจะเข้าใจแยกจากเวทนาได้ เราจะเข้าใจ เมื่อเวทนามาปรากฏขึ้นในร่างกายของเรา ให้เรากำหนดพิจารณา ให้จิตของเรามันถอนจากเวทนานั้น

ฉะนั้นการต่อสู้กับเวทนานั้น ก็เป็นการเจริญในสติ ปฏิฐานสูตรในเรื่องของเวทนา ฉะนั้นให้พวกเรามีความเพียร ความพยายามอดทน ทุกๆ องค์ ทุกๆ ทาน ที่ตั้งใจเข้า มาปฏิบัติ ถ้าเราทำอย่างต่อเนื่องแล้ว ความก้าวหน้าของจิตของเรานั้นปรากฏขึ้นมาจะมีกำลังใจ ในการปฏิบัติภาวนา

กองรูป กองนาม ไม่ใช่ตัวตน

...รูปกับนามนี้จะมีสภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป แต่ว่าจิตสติรู้ไม่เท่าทัน ก็เลยมายึดเอารูป ว่าเป็นตัวเรา นี้ว่าเวทนา ความรู้สึกที่เกิดขึ้นก็เป็นตัวเราอีก ยึดเอาสัญญา ความจำ

นั้นว่าเป็นตัวเรา ยึดเอาสังขาร ความนึกคิดปรุงแต่งนั้นว่าเป็น
 ตัวเรา วิญญาณที่เราได้รับรู้ทั้งหลายนี้ สติไม่ทันก็เข้าใจว่า
 เป็นเราทั้งนั้นเลย แต่ความจริงแล้วมีลักษณะที่เกิดดับ จะเห็น
 แล้วว่า สุขเวทนา ที่เคยได้รับเดี๋ยวนี้อยู่ที่ไหน เมื่อเป็นตัวเรานั้น
 สุขเวทนานั้นอยู่ที่ไหน สุขเวทนานั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป
 แล้ว ทุกข์เวทนาที่ได้รับนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไปแล้วใน
 อดีต สุขเวทนา ทุกข์เวทนาที่ได้รับในความในปัจจุบันก็กำลังเกิด
 ดับในปัจจุบัน แต่ตอนนี้บางที่สัญญา เราจำได้ คนนั้นพูดถูกใจ
 เรา คนนั้นบ่น คนนั้นพูดอย่างนั้น อย่างนั้นก็เป็นที่สัญญา พูด
 สัญญาก็จำได้อีก พูดสัญญานี้ก็ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนที่แท้จริง
 ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอีก แต่ถ้าสติเราไม่รู้ก็เข้าไปยึดเอา
 สัญญานี้เป็นตัวเราอีก ก็ปรุงแต่งต่อไป เป็นสังขารเป็นบุญก็ดี
 เป็นบาปก็ดี ปรุงแต่งไป แล้วก็เกิดวิญญาณขึ้นมา พร้อมกับ
 ในขณะนั้น แยกละเอียดแล้วก็ เป็นกองรูปกองนามนั้นแหละ
 วิญญาณนี้ ความรู้สึกที่เราเห็น ความรู้สึกที่เห็น ถ้าไม่มีแสงสว่าง
 ความรู้สึกนั้นจะเกิดขึ้นได้ไหม ตาบอด หูหนวกจะได้ยินเสียง
 ไหม ทั่วๆ ที่จิตใจอยู่นี้ ถ้าหูเราหนวกอยู่มีเสียงอยู่เราก็ไม่ได้ยิน
 ปราสาทหูเสื่อมนี้ ความรู้สึกที่ได้ยินนี้ มันเกิดขึ้นจากระบบ
 ประสาทที่ดี แล้วก็มีเสียงมากกระทบกับหูของเรา

ระบบประสาท เกิดความรู้สึกขึ้นมาได้ ความรู้สึกที่ได้ยินเกิด
จิตก็ไปรับรู้ ความรู้สึกได้ยินนั้น แต่ว่าจิตนี้ไม่รู้เท่าทัน
ก็ไปยึดเอาว่า ความรู้สึกที่ได้ยินนี้เป็นตัวเรา เราเป็นคนได้ยิน
เมื่อความรู้สึก ได้ยินนั้น มีตัวตนชนิดที่มีเราอยู่
มันก็จะมีความยินดี และ ความยินร้าย
เกิดความหลงต่อเนื่องกันไป เรียกว่าอวิชชา ความมืดบอด
ก็ส่งความหลงให้กับสังขารต่อไป เป็นขบวนการ จึงเกิดตัณหา
กิเลส เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เป็นปฏิจจ สมุปบาทธรรม
เกิดขึ้นในปัจจุบัน เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว มันเป็น
ขบวนการแห่งความทุกข์ ที่เกิดขึ้นมาได้ในขณะที่จิตหนึ่ง เป็น
ภพชาติ ในขณะจิตหนึ่ง

ความหลงว่าเป็นพระอรียเจ้า

พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่าทางออก ที่จะออกจากวัฏฏะ คือ
กิเลส กรรมวิบาก เหตุวรรค กรรมวรรค วิปากวรรค ทางที่
จะออกนั้นให้เราปฏิบัติในศีล สมาธิ แล้วก็ปัญญา

ศีลนี้เราคงจะเข้าใจละ ความสำรวมกาย วาจา นี้ ให้
เรียบร้อย สมาธิ ความตั้งใจมั่น ความตั้งใจมั่นนี้คือการกำหนด

ผู้มีสติ รู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนี้ ประการหนึ่งเรียกว่า อานาปานสติกรรมฐาน เป็นกรรมฐานหลัก เป็นมกกุฏกรรมฐาน เมื่อเรามีสติรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือเราจะเพ่งอยู่ในจุดใดจุดหนึ่ง ในร่างกาย จิตรวม สติรวมเข้ามา วิตกยกลมหายใจขึ้นมา คือเพ่งจุดนั้นเป็นอารมณ์ วิจาร จิต ไม่ได้ส่งถ่ายไปไหน วิจาร อยู่กับกรรมฐานที่เราทำ จนเกิดปีติ ความอิมใจ จนเกิดความสุขใจมาปรากฏขึ้น จิตก็นิ่งไม่หวั่นไหว ไปไหนแล้ว เรียกว่าเอกัคตาจิต เอกัคตารมณ์ สงบนิ่งขึ้นมา นี้จิตเข้ามาสู่สมาธิได้ในระดับหนึ่ง มีความสงบ แนบแน่น คำว่าวิตกวิจาร นั้นมันก็หายาบ มันรวมเข้ามา ในปิติ ปิตินั้นก็หายาบเข้าไปอีก เข้าสู่สุข สุขนั้นก็หายาบไปอีก จนจิตรวมนิ่ง ในความนิ่งนั้นมี ปิติ สุข เอกัคตา มีสมาธิ ความตั้งใจมั่น ปรากฏขึ้นมาได้ จิตของเรามีความลึกซึ่งละเอียดขึ้นไปก็มีปิติ ปรากฏชัด ปรากฏความสุขชัด ในที่สุดแล้วจิตก็วางอุเบกขา อยู่ในความเป็นอุเบกขาของจิต นี่เป็นการปฏิบัติสมาธิ ที่มีความหายาบความละเอียด แตกต่างกันไป เมื่อจิตอยู่ในสมาธิ เช่นนี้นานๆ อาจจะหลงไปว่า สิ่งที่เราอยู่นั้นคือ เป็นนิพพาน ฉะนั้นการเห็นธรรมะ ธรรมเป็นอย่างนี้ นิพพานเป็นอย่างนี้ นี้เกิดจากสมาธิ เกิดจากความสงบ

ที่ แนบแน่นมาก อันนี้ยัง ไม่ใช่พระนิพพาน
เป็นนิพพานก็เป็นนิพพานจากการข่ม เอาไว้ ก็เสสนั้น โลกะ
โทสะ โมหะ ยังมีอยู่

ถ้านักปฏิบัติ มาถึงตอนนี้ อาจะหลงไปได้ อาจะ
เข้าใจผิดไปได้ เข้าใจว่าเราเห็นธรรม เรารู้ธรรม แต่เป็น
เรื่องของสมาธิ มักจะเกิดขึ้นกันบ่อยๆ ในนักปฏิบัติที่มี
สมาธิแรงกล้า แต่สมาธินี้ก็เป็นสิ่งที่สำคัญ ถ้าจิตไม่มาติดใน
สมาธิเสียก่อน จะไปติดในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ใน
ไฉน ในสัมผัส ในธรรมารมณ์ เราก็ต้องมีสติ มาประคอง กำหนด
จิตให้นิ่งเสียก่อน ต้องมาเรียนรู้ในเรื่องของสมาธิ แจ่มชัด
นักปฏิบัติบางคนอาจจะเห็นว่า สมาธินั้นไม่ใช่เป็นสิ่งสำคัญ
เหมือนกับว่าได้ผ่านมาแล้ว ได้ผ่านปีติมาแล้ว ปีติเคยผ่านมา
แล้วตอนนี้ฉันจะเข้าสู่ อาจจะเป็นปีติในชั้น
ของวิปัสสนาสมาธิ อาจจะเป็นปีติ ในชั้นของขณิกะสมาธิ
อาจจะเป็นปีติในชั้นของ อุปจารสมาธิ ก็อาจจะเข้าใจว่าเป็นปีติ
ในชั้นของอัปนาสมาธิ ฌาณที่ 2 หลงไปได้
คิดว่าต่อไปนี้จะเข้าฌาณที่ 3 แล้ว นี้ก็หลง ไปเยอะเหมือนกัน
ถ้าไม่รู้จักรักรจริงๆ ไม่เคยได้ เคยพบที่แท้จริง แล้ว
จะหลงขึ้นไปในระดับนั้นได้เพราะความปรารถนา คือ ตัณหา

มันดันจิตใจของเรา ให้มันหมายมั่นที่จะได้ฌานที่จะได้
มรรคผลขึ้นไปในระดับสูงอยู่ เราก็ต้องทบทวนมีสติ เข้ามา

พจน์

ผู้รู้... รู้ว่า สรรพสิ่งล้วนอนิจจัง

ผู้ตื่น... ตื่นจากความสุขและทุกข์

ผู้เบิกบาน... จากความไม่ไขว่คว้าตน
เห็นความว่าง



ภคณา

ผู้จำแนกแจกแจงธรรม