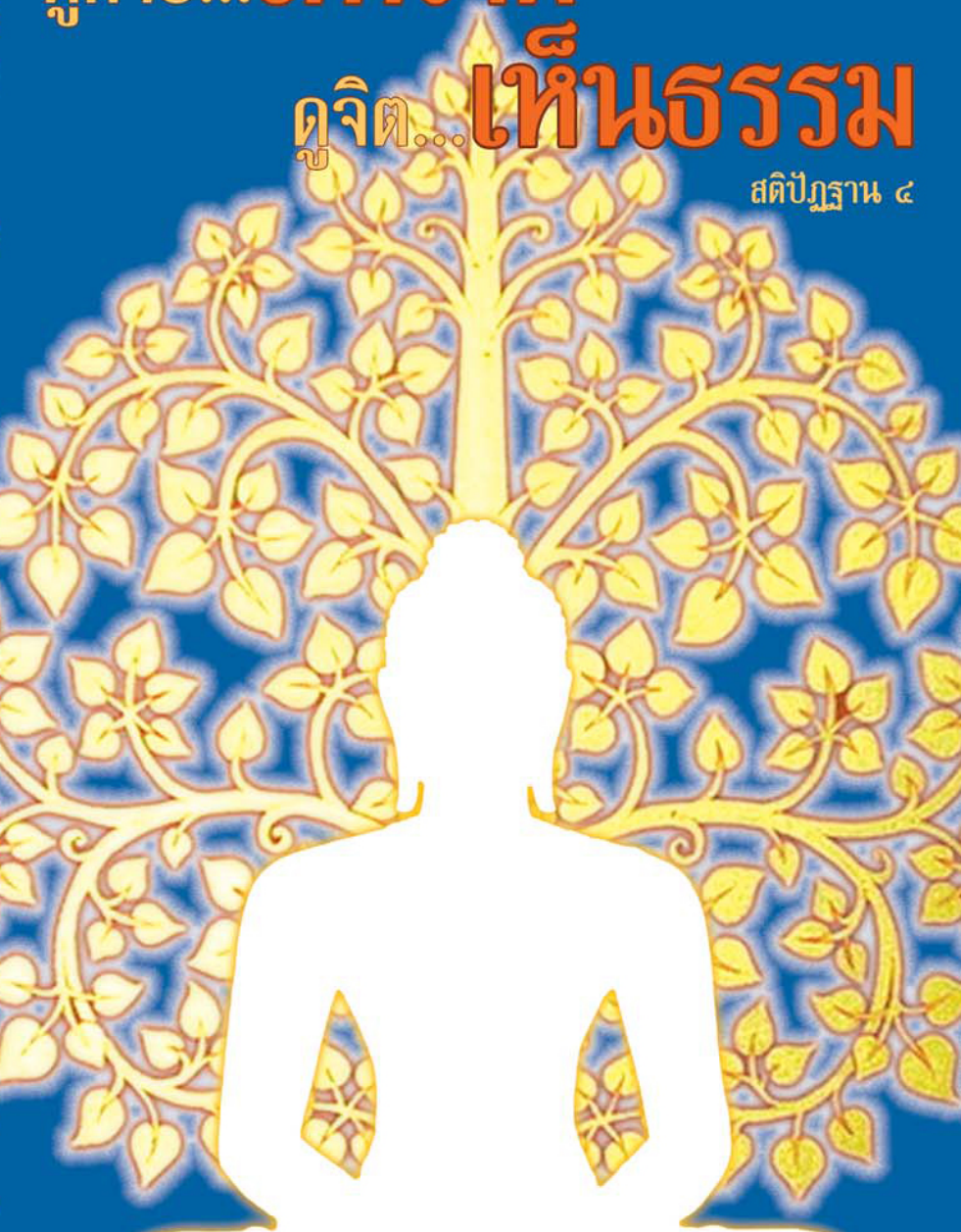


พระอาจารย์อนันต์ อภิญโญ

ดูกาย...เห็นจิต

ดูจิต...เห็นธรรม

สติปัฏฐาน ๔



พระอาจารย์อนันต์ อภิญโญ

ดูกาย...เห็นจิต

ดูจิต...เห็นธรรม

สติปัญญา ๔



ISBN : ๙๗๘-๙๗๔-๗๕๒๘-๘๖-๒

จัดพิมพ์โดย : คณะศิษยานุศิษย์ วัดมาบจันทร์ ต.แกลง อ.เมือง จ.ระยอง ๒๑๑๖๐
โทร. ๐๘-๙๘๑๑-๔๕๑๗, ๐๘-๙๙๓๖-๓๑๓๑ www.watmarpjan.org

สงวนลิขสิทธิ์ : วัดมาบจันทร์ พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย
ทำนไถ่ประสงค์จัดทำเป็นธรรมบรรณการ โปรดติดต่อวัดมาบจันทร์

พิมพ์ที่ : บริษัท พงษ์พาณิชย์เจริญผล จำกัด เลขที่ ๙๙ ซอยสุขสวัสดิ์ ๒๒
แขวงบางปะกอก เขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐
โทร. ๐-๒๘๗๔-๕๐๐๑-๔, แฟกซ์ ; ๐-๒๕๒๗-๔๐๑๘



วัดมาบจันทร์ ต.แกลง อ.เมือง จ.ระยอง ๒๑๑๖๐ โทร. ๐๘-๙๘๑๑-๔๕๑๗ www.watmarpjan.org



อานาปานะสะติ ภิกขะเว ภาวิตา พะหุลีกะตา
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

มะหัพพะละลา โหติ มะหานิสังสา

ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

จัตตาโร สะติปัสสฐานะ ปะริปุเรนติ

ย่อมทำสติปัสสฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์

จัตตาโร สะติปัสสฐานา ภาวิตา พะหุลีกะตา

สติปัสสฐานทั้งสี่อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

สัตตะ โพชฌังคะ ปะริปุเรนติ

ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์

สัตตะ โพชฌังคา ภาวิตา พะหุลีกะตา

โพชฌงค์ทั้งเจ็ดอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

วิชชา วิมุตติง ปะริปุเรนติ

ย่อมทำวิชชา และวิมุตติให้บริบูรณ์

เอวัง ภาวิตา โข ภิกขะเว อานาปานะสะติ

เอวัง พะหุลีกะตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว

ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล

มะหัพพะละลา โหติ มะหานิสังสา อิติฯ

จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ด้วยประการฉะนี้แล



ดูกาย... เห็นจิต ดูจิต... เห็นธรรม

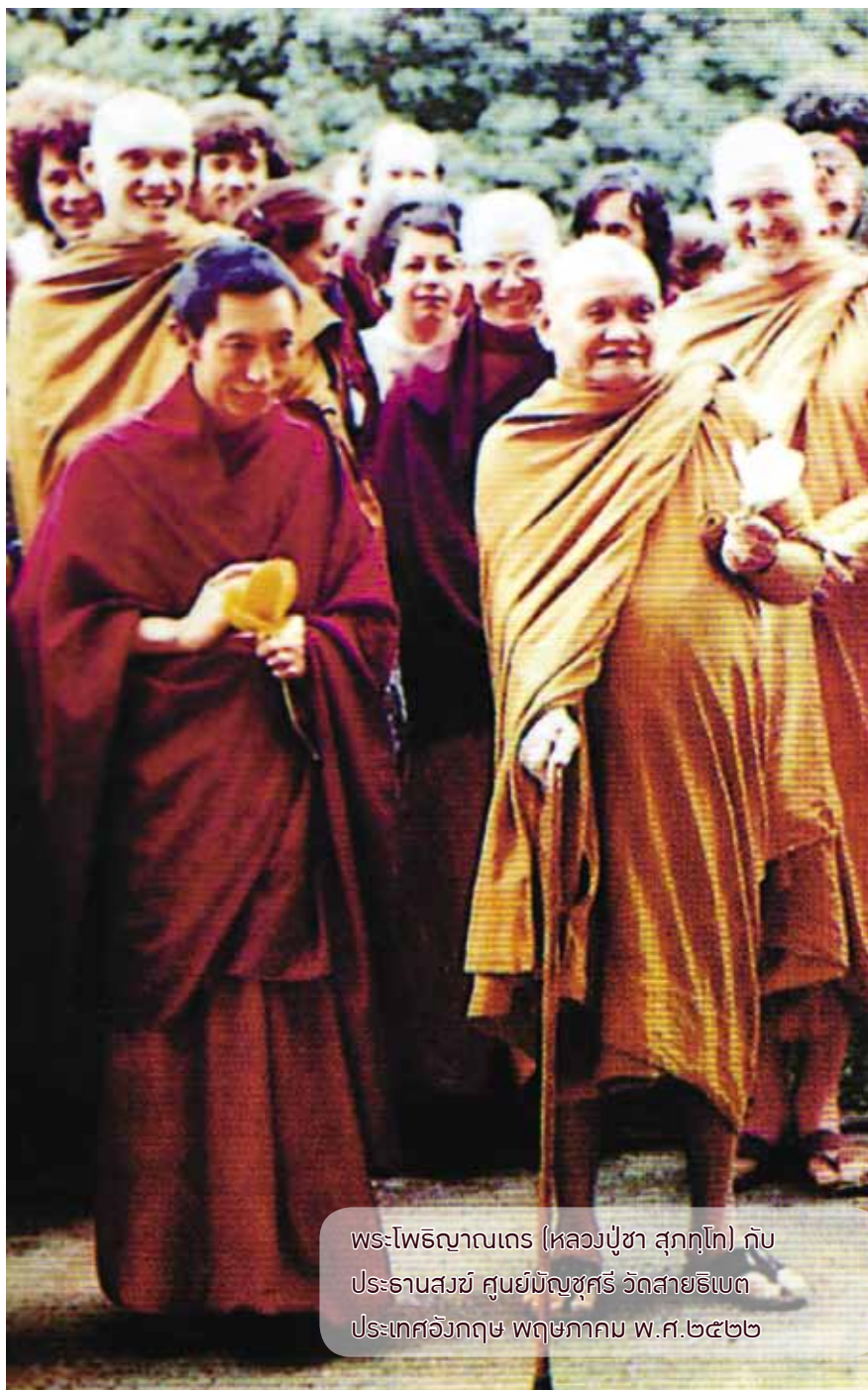


“...อานาปานสติ เป็นสิ่งง่าย และสบายแก่นักปฏิบัติ เพราะเป็นสิ่งที่มียู่แล้วตามธรรมชาติตลอดเวลา ทุกอิริยาบถ ไม่ต้องสร้างหรือปรุงขึ้นมา

อาการบังคับตัวเองให้กำหนดลมหายใจ ข้อนี้เป็นศีล
การกำหนดลมหายใจได้ และติดต่อไปจนจิตสงบ ข้อนี้เป็นสมาธิ
การพิจารณากำหนดลมหายใจว่าไม่เที่ยง ทนได้ยาก มิใช่ตัวตน
แล้วรู้การปล่อยวาง ข้อนี้เรียกว่าปัญญา

การทำอานาปานสติภาวนา จึงกล่าวได้ว่าเป็นการบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญาไปพร้อมกัน และเมื่อทำศีล สมาธิ ปัญญาให้ครบ ก็เชื่อได้ว่า
เดินทางตามมรรคมืองค์แปด ที่พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นทางสายเอก
ประเสริฐกว่าทั้งหมด เพราะจะเป็นการเดินทางเข้าถึงพระนิพพาน
เมื่อเราทำตามทีกล่าวมานี้ เชื่อว่าเป็นการเข้าถึงพุทธธรรมอย่างถูกต้อง
ที่สุด...”

พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภทฺโท) อุบลมณีกลางป่าพง ๒๔๖



พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภทฺโท) กับ
ประธานสงฆ์ ศูนย์บวรบุญ ๓ วัดสายธัมม
ประเทศอังกฤษ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

ดูกาย... เห็นจิต ดูจิต... เห็นธรรม



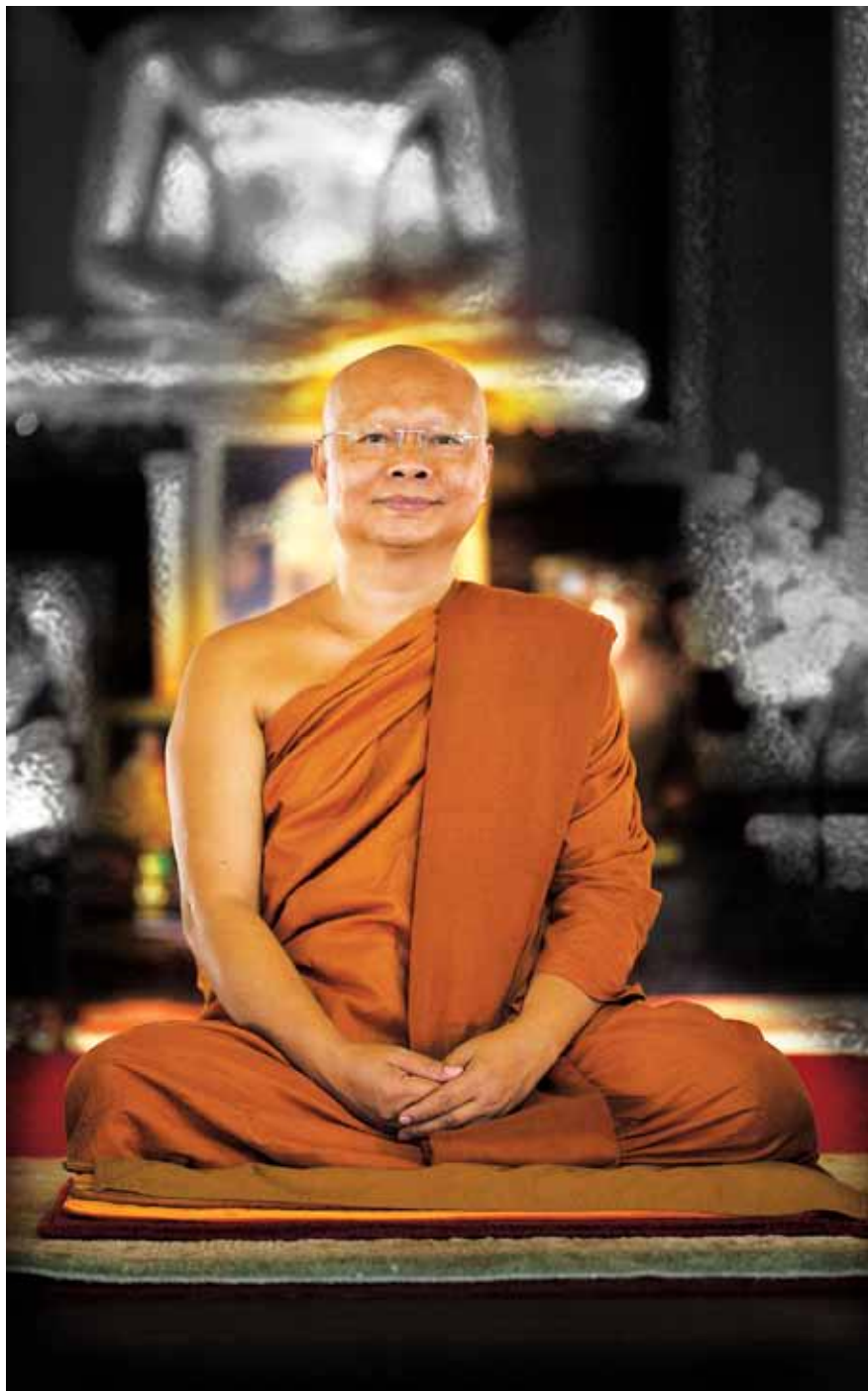
สติ.....

สติ... มี	ปัญญาก็มีมา
สติ... ช้า	ปัญญาไม่เกิด
สติ... เติลิด	จะเกิดปัญหา
สติ... หยาบช้า	ปัญญาก็ทราวม
สติ... ไม่งาม	ปัญญาก็หยาบ
สติ... พังพาบ	จะกลายเป็นผี
สติ... ไม่มี	ผีก็จะมา
สติ... แฉ่มจ้ำ	ผีก็ไม่อยู่
สติ... หดหู่	ใจก็ดูไม่ดี
สติ... ดี ดี	จิตก็ดีขึ้นมา
สติ... ไม่พอเยียวยา	ความบ้าก็เกิด
สติ... ธิหรี่	ปัญญาก็มัว
สติ... เป็นหัว	ปัญญาก็นำ
สติ... มืดดำ	ปัญญามืดกว่า
สติ... เป็นร้ว	ปัญญาก็อยู่
สติ... ค้ำชู	ปัญญาไม่ตก
สติ... เป็นปรก	ปัญญามากเสมอ
สติ... เลิศเลอ	ปัญญาสว่าง
สติ... ห่าง ห่าง	ปัญญาก็หด
สติ... หมดจด	ปัญญา มากมี

อาจารย์ไม่ได้อยู่เหนือ ไม่ได้อยู่ใต้ ไม่ได้อยู่ใกล้ ไม่ได้อยู่ไกล

มีสติบ่อยๆ ก็อยู่กับอาจารย์ตลอด

“ไม่ว่าเราจะทำอะไร ให้มีสติ ”



ดูกาย... เห็นจิต ดูจิต... เห็นธรรม



ภูพฤกษ์แผ่นภูผา
 ม่อนเมฆละหมอกขาว
 สาดสายฝนปลายฟ้า
 พระธรรมที่ท่า่นพรุ
 แฉ่วะระซังคัน
 สดับสับเสียงมนต์
 หรีดหรั่งกรุ่งกรังเสียง
 หึ่งห้อยห้อยแสงไฟ
 จันทรทอปลายช่อฟ้า
 เต็นดงเพียงช่วงจันทร
 หนึ่งโพธิ์เป็นหน่อพัน
 หนึ่งพระธรรมกำกาย
 เป็นอารามอรัญ
 เป็นบุญแห่งชีวน
 บุรพาอุบล
 กลิ่นแก้วกว่าแววคำ
 สุภัททะบรรพต
 ประคองครรลองตาม

เคล้าแสงจำกราฟ้าสาม
 เคลือบโสตจางอยู่กลางภู
 ชวนพฤกษาพาชุ่มชู
 พร่างพรอมอยู่ในหมู่ชน
 กลางวันวันที่เมียบน
 พาผู้คนให้พันภัย
 สืบสำเนียงสะบัดใบ
 ดูกดาวใดในไพรวัลย์
 มีดกีฬาล้ำแสงจันทร
 ก็แจ่มพลันสว่างพราย
 รอคันวันอันดานฉาย
 ชนทิวหลายไถยลยิน
 เป็นของขวัญแห่งแผ่นดิน
 เป็นภูมิถิ่นดินแดนธรรม
 หวนผู้คนพันระกำ
 เป็นลำน่านอันลือนาม
 นามปรากฏสืบงาม
 ก็ถึงความพิสุทธ์เอย

คำนำ

“ดูกาย... เห็นจิต ดูจิต... เห็นธรรม” เป็นหนังสือรวมคำอธิบายการเจริญสติปัฏฐานสี่ โดยท่านพระอาจารย์นันท อภิณฺโณ วัดมาบจันทร์ อ.เมือง จ.ระยอง ตามแนวทางที่ท่านเคยได้ประพฤติปฏิบัติกับพระเดชพระคุณ พระโพธิญาณเถร หรือหลวงปู่ชา สุภทฺโท ที่ได้แสดงแก่ภิกษุณีชอดดอน ศิษยานุศิษย์องค์ดาไลลามะ ซึ่งบวชเป็นภิกษุณีฝ่ายมหานิกายเป็นเวลากว่า ๒๐ พรรษา ขณะนี้สร้างวัดอยู่ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ขออนุญาตองค์ดาไลลามะ เพื่อเดินทางมาศึกษาธรรมปฏิบัติตามแนวเถรวาท ณ วัดมาบจันทร์ ระหว่างวันที่ ๒ ถึง ๑๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ โดยคำอธิบายของท่านอาจารย์นับว่าทรงคุณค่ายิ่ง ทั้งสามารถแสดงถึงจุดร่วมกันของพระพุทธศาสนาทุกนิกายว่า คือความหลุดพ้น จะต่างกันก็เพียงรูปแบบภายนอกเท่านั้น

ทางผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คำอธิบายของท่านอาจารย์จะทำให้ผู้อ่าน และสาธุชนทุกท่านที่มีศรัทธา น้อมนำพระสัทธรรมมาปฏิบัติ สามารถรู้เห็นกาย เห็นจิต ตลอดจนเห็นธรรม โดยอาศัยแนวทางปฏิบัติที่เป็นทางดำเนินอันตรง จนสามารถค้นพบความชุ่มเย็นท่ามกลางไฟแห่งวิถีสถาอันร้อนแรงได้ ขอความนิสงส์อันเกิดจากการจัดทำหนังสือเล่มนี้ จงบังเกิดแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายให้ลูถึงพุทธปัญญาโดยพลันเทอญ

ทางผู้จัดทำ ขอสงวนลิขสิทธิ์ในการพิมพ์เพื่อจำหน่าย ผู้ที่ต้องการจัดพิมพ์เป็นธรรมทานโปรดติดต่อ วัดมาบจันทร์ ต.แกลง อ.เมือง จ.ระยอง โทร.๐๘-๙๘๑๑-๕๕๑๗

ผู้จัดทำ

พฤตฉิกายน ๒๕๕๐



คำปรารภในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๒

หนังสือ “ดูกาย... เห็นจิต ดูจิต... เห็นธรรม” ซึ่งรวบรวมพระธรรมเทศนาของท่าน พระอาจารย์อนันต์ อภิญโญ เกี่ยวกับการเจริญสติปัฏฐานสี่ และการเจริญสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ที่ได้แสดงแก่ภิกษุณีชอดดอน คิชยานุศิษย์องค์ดาไลตามะ เมื่อครั้งเดินทางมาศึกษาธรรมปฏิบัติ ณ วัดมาบจันทร์ ในปีพุทธศักราช ๒๕๔๘ ได้พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทานเมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๕๐ หมดลงนานแล้ว เป็นพระธรรมเทศนาที่มีเนื้อหาสำคัญ ให้ความกระจ่างในการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างดี ท่านผู้อ่านสามารถน้อมนำพระธรรมเทศนาดังกล่าวไปปฏิบัติตามได้ทันที ทั้งยังแสดงให้เห็นถึงเป้าหมายของพระพุทธศาสนา ที่มุ่งสู่ “ความหลุดพ้น” เป็นสำคัญ ต่างกันเพียงนิยายหรือรูปแบบภายนอกเท่านั้น

คณะศิษย์ผู้จัดทำหนังสือ “ดูกาย... เห็นจิต ดูจิต... เห็นธรรม” หรือ “สติปัฏฐานสี่” ฉบับพิมพ์ครั้งที่สองนี้ ได้เรียบเรียงปรับปรุงเนื้อหาให้สมบูรณ์ขึ้น และจัดรูปเล่มใหม่ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ท่านผู้สนใจใฝ่ธรรมทุกท่าน และเพื่อน้อมถวายเป็น อารยัญบูชา และมุทิตาสักการะแด่ท่านพระอาจารย์อนันต์ อภิญโญ เนื่องในโอกาสฉลองอายุวัฒนมงคลปีที่ ๕๘ ในวันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๕ ด้วยความเคารพอย่างสูงสุด

คณะศิษย์ผู้จัดทำ ขออนุโมทนาทุกท่านที่มีส่วนเกื้อกูลให้การจัดทำหนังสือในครั้งนี้ ประสบความสำเร็จอย่างงดงาม ดังที่ท่านผู้อ่านได้เห็นอยู่ในขณะนี้ ขออำนาจแห่งกุศลเจตนาที่ท่านทั้งหลายได้ร่วมกันเผยแพร่ธรรมทานในครั้งนี้ จงเป็นปัจจัยให้ท่านทั้งหลาย เจริญวัฒนาสถาพรในบวรพระพุทธศาสนายิ่ง ๆ ขึ้นไป และเข้าถึงซึ่งมรรค ผล นิพพาน โดยทั่วกันเทอญ

คณะศิษย์ผู้จัดทำ

๓๑ มีนาคม ๒๕๕๕

สารบัญ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน... ความระลึกรู้ในกาย

๒ ตุลาคม ๒๕๔๘..... ๑๓

ภาวนามยปัญญา

๓ ตุลาคม ๒๕๔๘..... ๒๓

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน... การระลึกรู้ในความรู้สึก

๕ ตุลาคม ๒๕๔๘..... ๓๗

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน... การระลึกรู้อยู่ที่จิต

๖ ตุลาคม ๒๕๔๘..... ๕๑

โปรแกรมของอวิชา

๗ ตุลาคม ๒๕๔๘..... ๖๓

ความฟุ้งซ่าน

๘ ตุลาคม ๒๕๔๘..... ๗๕

สมมติ... สันทนาธรรมกับภิกษุณี

๘ ตุลาคม ๒๕๔๘..... ๘๗

การปฏิบัติให้ได้ผลเร็ว... ทางสายตรง

๙ ตุลาคม ๒๕๔๘..... ๑๐๓

โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ

๑๑ ตุลาคม ๒๕๔๘..... ๑๑๕

สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน

๑๓ ตุลาคม ๒๕๔๘..... ๑๒๗

ความว่าง... สันทนาธรรมกับภิกษุณี

๑๖ ตุลาคม ๒๕๔๘..... ๑๓๗



“ ตรงเห็นกายสักแต่กาย ไม่ใช่สัตว์บุคคล
ตัวตนเราเขา ตรงนี้จิตจะเป็นอิสระจากความ
ยึดถือชั่วคราว จากความที่เห็นชั่วคราวก็
เห็นบ่อยๆ จิตก็จะเป็นอิสระมากขึ้นเรื่อยๆ จะ
เข้าใจเรื่องของกายว่ากายนี้ไม่ใช่เราจริงๆ ”



กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน...

ความระลึกรู้ในกาย ๒ ตุลาคม ๒๕๔๘

(อบรมภิกษุณี ขอดคอน ลูกศิษย์องค์ดาไลลามะ เคยศึกษาอยู่กับ องค์ดาไลลามะหลายปี ขณะนี้บวชเป็นภิกษุณีได้ ๒๐ พรรษา สร้างวัด อยู่ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้มาศึกษาปฏิบัติเรื่องสติปัฏฐานสี่กับท่าน พระอาจารย์อนันต์ อภิญาโน เจ้าอาวาส วัดมาบจันทร์ ต.แก่ง อ.เมือง จ.ระยอง ตั้งแต่วันที่ ๒ ตุลาคม - ๑๖ ตุลาคม ๒๕๔๘)

ภิกษุณี : องค์ดาไลลามะเมตตาได้ให้เลขาฯ ทำหนังสือ (จดหมาย) เพื่อให้ภิกษุณีมาศึกษาสติปัฏฐานสูตรต่างนิกาย มีเจตนาเพื่อจะได้นำ อุบายจากต่างนิกายมาศึกษาเพิ่มเติมจากนิกายธิเบตให้มากขึ้น ขอขอบ คุณมากที่ได้ให้โอกาส และคิดว่าจะมีประโยชน์มาก



พระอาจารย์อนันต์ : วันนี้มาจากสิงคโปร์ไหม

ภิกษุณี : มาจากสหรัฐอเมริกาและญี่ปุ่น มาจากสิงคโปร์เมื่อคืนนี้

พระอาจารย์อนันต์ : มาเมืองไทยต้องการศึกษาเรื่องอะไร

ภิกษุณี : ต้องการฝึกกรรมฐาน

พระอาจารย์อนันต์ : ที่เขาปฏิบัติกันที่โน้นเขาทำยังไงกัน

ภิกษุณี : อย่างหนึ่งเกี่ยวกับพระโพธิสัตว์ บริกรรมนึกถึงพระโพธิสัตว์ อีกอย่างหนึ่งคือการฝึกจิตใจพิจารณาเรื่องการเกิดเป็นมนุษย์ นึกถึงว่าเรามีโอกาสได้เกิดเป็นมนุษย์แล้วควรเจริญเมตตา มีการปฏิบัติพิจารณาเจริญจิตที่เป็นกุศล พิจารณาความว่าง นึกถึงว่าเราได้เกิดเป็นมนุษย์เป็นโอกาสที่ดี เจริญเมตตากับสรรพสัตว์ทั้งหลายให้สมำเสมอ กัน เหมือนอย่างกับว่าเรามีเพื่อนที่เรารักกับสรรพสัตว์ทั้งหลาย ต้องเมตตาให้สมำเสมอ กัน

พระอาจารย์อนันต์ : ให้เมตตาสมำเสมอเป็นอันเดียวกัน ที่แรกก็เมตตาตัวเราก่อนให้ใจเรามีความสุข คิดถึงคนที่เรามีเมตตา คนที่เรารัก บิดามารดาก็ดี เพื่อนที่เรารักก็ดีแผ่เมตตาให้มีความสุข แผ่เมตตาให้คนกลางๆ แผ่เมตตาให้กับคนที่เราไม่ชอบ เราก็แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลายคือเป็นกลางๆ ให้มีเมตตาเสมอกันระหว่างคนที่เรารัก คนที่กลางๆ คนที่เราไม่ชอบก็ตามเป็นเมตตาอันเดียวกัน การเจริญเมตตาที่สมบูรณ์ก็เป็นการฝึก ถ้าฝึกเมตตาได้อย่างนี้ เมตตานี้ก็เมตตาภาวนา สมาธิก็จะเกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อย จนเกิดจิตสงบเป็นฌานสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิได้

คือเมตตาในพรหมวิหารสี่ เมตตาก็ได้ กรุณาเหมือนกัน คือว่าสรรพสัตว์ก็มีทุกข์อยู่ ขอให้เราพ้นจากทุกข์ ให้สรรพสัตว์ทั้งหลายก็พ้นจากความทุกข์ก็เป็นการเจริญกรุณา หรือว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสมบูรณ์อยู่แล้ว ตัวเราเองก็มีความสมบูรณ์มีสิ่งที่ได้แล้วในมนุษย์ก็ดี มนุษย์สมบัติ

ก็ดีก็อย่าให้หลุดพรากจากสิ่งที่มืออยู่ เป็นการเจริญมูทิจิต สรรพสัตว์ทั้งหลายก็ให้พ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ให้มีความสุขสมบูรณ์ในความสุขนั้น อย่าหลุดพรากจากความสุขทั้งหลาย ก็เป็นมูทิจิต

อุเบกขาเหมือนกัน อุเบกขาที่เหมือนกับการพิจารณาที่ว่าสัตว์ทั้งหลายก็มีกรรมเป็นของของตน เราก็มียกรรมเป็นของของเรา ก็ฝึกวางอุเบกขาเมื่อเราช่วยไม่ได้ เราก็มียเมตตาแล้ว มีกรุณาแล้ว และมีมูทิตา แต่ว่าเราช่วยไม่ได้ สรรพสัตว์ทั้งหลายก็ยังคงมีกรรมอยู่ ก็วางอุเบกขา จิต เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาเป็นพรหมวิหาร ซึ่งในการปฏิบัติของพระเราก็ต้องเจริญในพรหมวิหารสี่นี้เสมอ



การปฏิบัติก็ถูกต้องแล้ว อันหนึ่งที่เรাজริญก็คือการระลึกถึงคำบริกรรมภาวนาในพระบรมโพธิสัตว์ ในพระองค์ใดพระองค์หนึ่ง เป็นการพิจารณาจิตเคารพในพระบรมโพธิสัตว์ เราก็บริกรรมภาวนาเพื่อให้จิตของเรานั้นมีความเชื่อมโยงมาได้ หรือว่ามีสติในการระลึกถึงท่าน ก็เป็นบริกรรมภาวนาอย่างหนึ่งให้

เกิดสมาธิเหมือนกัน เป็นสมาธิเหมือนกัน อย่างที่ว่าให้นึกถึงภาพนิมิตพระบรมโพธิสัตว์แล้วกับบริกรรมภาวนาหมื่นครั้ง แสนครั้ง ล้านครั้ง จิตก็จะสงบนิ่ง ก็เป็นวิธีการที่เราเคารพในพระบรมโพธิสัตว์ในพระองค์นั้น จิตเราก็นิ่งสงบมีสมาธิได้ เป็นการที่ทำให้เราฝึกสมาธิได้วิธีหนึ่ง

สมาธิที่เราบริกรรมนั้นเป็นสมาธิที่เป็นบารมีที่เราจะอธิษฐานจิต หรือว่าจะติดตามองค์พระมหาโพธิสัตว์นั่นเอง วิธีนี้ก็เป็นวิธีที่เราชำนาญอยู่



แล้วในการปฏิบัติ แต่อีกวิธีหนึ่งที่ว่าให้เราระลึกถึงความเป็นมนุษย์ก็คือ การที่เรามีสติเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์นั้นเป็นของยากกว่าจะได้ร่างกายมาเป็นมนุษย์ แล้วก็ยากไปอีกกว่าจะทำให้จิตนั้นเป็นมนุษย์

ในหลักพระพุทธศาสนาสอนไว้ว่า เปรียบเทียบเหมือนกับว่ามีไม้ไฟลำหนึ่งอยู่ในกลางมหาสมุทร แล้วมีเต่าตาบอดตัวหนึ่งอยู่ในมหาสมุทรนั้นนะ ในมหาสมุทรนั้นมีลมพัดในทิศทั้งสี่ ไม้นั้นก็เลยลอยคว้างไป เวลาครบร้อยปีเต่าตาบอดจะโผล่ขึ้นมาครั้งหนึ่ง โอกาสที่เต่าตาบอดจะเจอกับไม้ นั้นนะยากขนาดไหน โอกาสที่จะเกิดเป็นมนุษย์ยากอย่างนั้น

ในโลกนี้เราเห็นว่าการเกิดมาเป็นมนุษย์ยากหรือเปล่า เพราะเราเห็นว่าคนมีมากขึ้นเรื่อย ๆ อันนี้คือการเกิดเป็นมนุษย์ในร่างกาย แต่ความหมายที่ว่าเกิดเป็นมนุษย์ที่ลึกซึ้งขึ้นไปก็คือ การเกิดเป็นมนุษย์ทางด้านจิตใจ มีร่างกายเป็นมนุษย์แล้วเกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่งก็มีศีลห้าประการ การเกิดเป็นมนุษย์ที่มีศีลห้าประการครบถ้วนเป็นของยาก ให้ระลึกถึงในเรื่องนี้จะได้ไม่ประมาณ

ในเบื้องต้นคนเราเมื่อระลึกว่าในการเกิดเป็นมนุษย์ชีวิตของเรานี้ก็ไม่แน่นอน ชีวิตของเราจะมีอายุสักกี่ปี วันนี้เราเกิดมาก็ปีแล้วอายุของเรานั้นจะเหลือเท่าไร ถ้าอายุของคนปัจจุบันอายุเจ็ดสิบห้าปีเราก็คงถามตัวเองว่าวันนี้เราอายุกี่ปี กี่เดือน กี่วัน แล้วจะเหลืออีกกี่วัน กี่เดือน กี่ปี ก็คือให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาณ เวลาที่เหลืออยู่นั้นจะได้ศึกษาขวนขวายแสวงหาธรรมะ

เราระลึกในเรื่องของความเป็นมนุษย์ตลอดจนว่าเรามีชีวิตเหลืออยู่เท่าไร ระลึกถึงกรรมว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตนจะทำให้เรานั้นตั้งมั่นอยู่ในความดี เมื่อเราทำกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม เราก็จะต้องได้รับผลของกรรมนั้น เราจะได้ไม่ประมาณจะได้สร้างแต่กรรมดี นี่ก็

เป็นหลักการปฏิบัติของพระเรา นี่เป็นเบื้องต้นที่ต้องระลึกพิจารณาทุกวัน

เมื่อเราระลึกเช่นนี้ เราก็ปรารถนาในการกระทำความเพียรเพื่อที่เราจะละความยินดี ความยินร้ายที่เกิดขึ้นในโลก ที่เรียกว่าอวิชชากับโทมนัสก็ตาม หลักในสติปัฏฐานสี่ เพื่อจะทำจิตของเราให้เกิดความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสนี้ เราจะต้องมาปฏิบัติในหลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องของสติปัฏฐานสี่ ภิกษุณีเคยศึกษาเรื่องสติปัฏฐานสี่หรือไม่ อย่างไร

ภิกษุณี : ในนิกายธิเบตก็เคยศึกษาบ้าง

พระอาจารย์อนันต์ : เขาสอนอย่างไรบ้าง

ภิกษุณี : มีการศึกษาเรื่องอานาปานสติ และเรื่องการพิจารณาสุกะ เรื่องของการพิจารณาศพที่เน่าแตกสลาย และมีการพิจารณาในเรื่องของร่างกายที่เห็นว่าสวยงามให้เห็นว่าเป็นของไม่สวยไม่งาม พิจารณาเรื่องของความรู้สึกหรือเวทนาให้เห็นถึงความสุขและความทุกข์ที่เรายึดติด พิจารณาจิตถึงสิ่งที่เห็นว่าเที่ยงให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง พิจารณาธรรมเพื่อที่จะเห็นว่าเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน

พระอาจารย์อนันต์ : หลักในคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนานี้สอนเหมือนกับว่าจิตของคนนั้นมีความวิปลาสคือเห็นผิด คือเห็นสิ่งที่ไม่สวยไม่งามก็คิดว่าเป็นของสวย เห็นแต่รูป เสียงมาจากรูป กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ก็เกิดจากรูป วิปลาสก็คือว่ารูปนี้ไม่งาม รูปเราเอง รูปคนอื่น รูปสัตว์อื่นไม่งาม แต่จิตเห็นว่างามเป็นสิ่งที่มีความเห็นผิดไปจากความเป็นจริง จึงจะต้องใช้การพิจารณากาย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อาการสามสิบสอง อสุกะสิบ มีสัมปชัญญะ

เพราะฉะนั้นในเบื้องต้นแรกที่เราฝึกกายานุปัสสนาในสติปัฏฐานนั้น ก็ให้เราฝึกตั้งแต่ว่าการยืน การนั่ง การนอน อันนี้เป็นอิริยาบถใหญ่เราก็มีสติสัมปชัญญะ อิริยาบถย่อยนั้นนะเราจะรู้แขน เราจะเหยียดแขน เรา



จะนั่ง เราจะเงิบ เราจะฟังต่าง ๆ เราจะดื่ม น้ำ เราจะขบฉันต่าง ๆ เรา
จะทำงานอะไรก็มีสติความระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้ตัว จิตของเรา
จะอยู่ในปัจจุบัน

เมื่อเราเริ่มฝึกนี้สติของเราก็จะอยู่มีความรู้ระลึกได้บ้างไม่ได้บ้างก็ตาม
เมื่อเราฝึกไปบ่อย ๆ สติจะดีขึ้น สัมปชัญญะจะดีขึ้น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
จะดีขึ้น เมื่อสติของเราดีขึ้น สัมปชัญญะดีขึ้น สมาธิดังมั่นขึ้น ปัญญาจะ
เกิดอย่างไร ปัญญาในที่นี้ก็เป็นปัญญาเกิดจากการภาวนา

อันนี้เป็นเบื้องต้น หรือว่าการปฏิบัติในเรื่องของกายนี้ เรื่องอสุภะก็
คือเรื่องของกาย อากาสาณสขิปสองในร่างกายก็เป็นเรื่องของกาย จะเป็น
อานาปานสติก็ลมหายใจก็คือกาย ในเบื้องต้นนี้พระพุทธเจ้าสอนในเรื่อง
ของกายก่อน เมื่อเราไปศึกษากับหลวงปู่ชา ท่านจะสอนพระกิติ ตลอด
จนสามเณร แม่ชี อุบาสก อุบาสิกา ว่าเมื่อเราทำอะไรอยู่ ทำการทำงาน
อยู่นั้นก็ให้มีสติอยู่ในการทำงานนั้น จะบิดนวด จะกวาดลานวัด จะฉัน
อาหารก็มีความสำรวม จะล้างบาตรก็ให้มีความสำรวมระวังคือมีสตินั่นเอง
ก็เป็นกายานุปัสสนาในเรื่องของการเคลื่อนไหวไปมาของร่างกายนี้เอง

แต่ท่านยังไม่บอกว่าเป็นเรื่องของสติปัฏฐานสูตร ไม่ได้พูดถึงเลยว่า
ตอนนี้ท่านสอนสติปัฏฐานสูตรอยู่ท่านก็ไม่ได้บอก แต่ท่านจะบอกทางวิธี
ทำให้เลยว่าให้ท่านมีสตินะ ท่านพูดน้อย ๆ เป็นผู้ที่ดูจิตของตัวเองให้มาก ๆ
ดูความรู้สึกตัวเองมาก ๆ มีสติในการทำงานในการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ
ต่าง ๆ เพราะฉะนั้นพระวัดป่าเมื่ออยู่ด้วยกันนั้นจะเดินไปก็เบา ๆ วางยาม
ก็ต้องเบา ๆ การกราบพระ การอะไรต้องไม่ให้เกิดเสียงดัง ระวังระวังมาก
ที่สุด

ครูบาอาจารย์หลวงพ่ocha หรือพระอาจารย์ชานันท์สอนในเรื่องอานา
ปานสติเป็นหลัก หายใจเข้าก็รู้ต้นลมที่ปลายจมูก กลางลมหทัย ปลายลม

สะดือก็ดี หายใจออกก็ฐานที่หนึ่งสะดือ ฐานที่สองหทัย ฐานที่สามปลาย
จมูก ตามลมหายใจเข้าทั้งสามจุดแล้วก็ตามลมหายใจออก ก่อนที่จะตาม
ลมหายใจอย่างนี้ก็ให้สูดลมหายใจเข้าให้ลึก ๆ ให้เต็มปอดก่อนแล้วปล่อย
ลมหายใจออกทำอย่างนี้สามครั้งแล้วก็กำหนดสติไว้ที่สามฐาน เมื่อสติต่อ
เนื่องดีแล้วก็กำหนดเพียงรู้ลมเข้าลมออก

เมื่อเราเจริญในอานาปานสตินี้ดีแล้วจิตของเรามีความสงบ มีปีติ
มีความสุขความสงบ จิตของเราสงบนิ่งได้เป็นสมาธิในเบื้องต้น อันนี้คือ
การดำรงจิตด้วยอานาปานสติ หรือว่าลมหายใจอันนี้ก็เป็นเรื่องของกาย
จิตก็จะสงบ ท่านก็จะสอนว่าเมื่อจิตสงบแล้วให้พิจารณาสังขารร่างกาย
ให้เห็นว่าไม่สวยไม่งาม ให้เห็นว่ามันเที่ยง ให้เห็นว่าเป็นทุกข์ ให้เห็นว่ามัน
ไม่ใช่ตัวตน เมื่อเรากำลังสมาธิได้ความสงบแล้วพิจารณา เราก็มองเห็น
ว่าที่พระพุทธเจ้าสอนว่าให้พิจารณากายในกาย กายในกายนี้มีอะไรบ้าง
กายข้างนอก กายบุคคลอื่น กายข้างในกายของเรา กายของเราข้างนอก
มีผม ขน เล็บ ฟัน หนังที่หุ้มห่อกายข้างในไว้มีอะไรบ้าง เราก็มองเห็นแล้ว
เห็นว่ากายนี้มันเปลี่ยนแปลงไปตั้งแต่เกิดขึ้นมา เจริญวัยขึ้นมาในที่สุดก็
ตาย มันเป็นของไม่เที่ยง

เมื่อเราเห็นว่าไม่เที่ยงเราก็เห็นทุกข์ คือว่ามันเป็นทุกข์ไม่ใช่สุขจริง ๆ
สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นก็ทุกข์ หากสิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์สิ่งนั้นก็
ไม่มีตัวตนจริง ๆ เพราะว่ามันเสื่อมไป ๆ ในที่สุดก็แตกสลายไปหมด ก็เป็น
ความว่างไม่มีตัวตนของเราที่แท้จริง การที่เราเจริญในอานาปานสติเมื่อจิต
สงบแล้วเราพิจารณากาย การพิจารณานี้ก็ไม่ใช่เป็นความคิด ปัญญาครั้งแรก
จากการได้ยินได้ฟัง “สุตมยปัญญา” เมื่อเรามาคิดก็เป็น “จินตามย
ปัญญา” แต่เมื่อจิตสงบแล้วมาพิจารณา มาเพ่งดู อาจจะเห็นธาตุของความ
เสื่อมไปของร่างกายขึ้นมา อาจจะเกิดความรู้ขึ้นมาว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยง



เป็นทุกข์จริง ๆ ไม่ใช่ตัวตน เพราะว่าเห็นมันมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป หายไปเลย เกิดความรู้ขึ้นมาปัญญาระดับนี้เรียกว่า “ภาวนามยปัญญา” ที่แรกอาจจะได้ยินได้ฟังมาคิดพิจารณา แต่เมื่อจิตสงบก็มารู้อีกครั้งหนึ่งจะเป็นภาวนามยปัญญาขึ้น จะเห็นแจ้งในธรรมชาติของพระพุทธเจ้า

การเห็นอย่างนี้ก็เป็น การเห็นทางจิต เห็นวัตถุภายนอก เห็นต้นไม้ ภูเขา ภูฎิ ศาลา บ้านเรือนต่าง ๆ ถ้าเราเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่สมมติทั้งนั้นเลย เป็นสิ่งที่สมมติทั้งโลก เป็นสิ่งที่สมมติทั้งนั้นเลย เมื่อเราเห็นเข้ามาในจิต จะเห็นว่าเป็นอนิจจังทั้งนั้นแหละ อยู่ในตัว กำลังเสื่อมไป ๆ เห็นอยู่ในจิตอย่างชัดแจ้ง ท่านเรียกว่าเห็นด้วยปัญญาในจิตใจ ที่เรามาเพิ่ญปฏิบัติกัน ก็ต้องการให้เห็นอย่างนี้ วัตถุสิ่งของทั้งหลายในโลกก็ไม่เที่ยงร่างกายของเราก็เป็นอย่างนี้

ดังนั้นเมื่อนักปฏิบัติมาถึงถึงในเรื่องของความเป็นมนุษย์ในเรื่องของกรรมกัฏฐิ ชีวิตที่ไม่แน่นอนในเรื่องความตายกัฏฐิ ในเรื่องของความไม่ประมาท เมื่อเราไม่ประมาทแล้วพยายามทำความเพียรในการมีสติ เจริญกรรมจะนึ่งสมาธิ ก็ให้มีสติอยู่ในการปฏิบัตินั้นจนจิตมีความสงบ เมื่อจิตสงบแล้วพระอาจารย์ชาหรือหลวงปู่ชานสอนว่าให้พิจารณากาย เพราะจิตสงบนี้จะมีสติมีความอิมใจ นึ่ง จิตไม่อยากจะชวนขยายทำอะไร จะอยู่ในปีติสุขนั้น ท่านว่าอันนั้นมันจะเป็นความสุขที่ไม่แท้จริง ให้เอาความสงบที่มีอยู่นั้นมาพิจารณาในสังขารร่างกาย

หลักสำคัญว่าให้เรามีความเพียรหรือว่าความพยายาม บางครั้งจิตก็สงบ บางครั้งจิตก็ไม่สงบ บางครั้งเรามีปัญญาเราก็จะรู้เห็นปล่อยวางในอารมณ์ได้ละกิเลสได้ บางครั้งกิเลสมันมีกำลังเราก็สู้มันไม่ได้ก็ให้เรามีความอดทนก่อน เพราะว่าเราก็ต้องตามคูจิตของเราด้วย ว่าจิตเป็นอย่างไร จิตมีความยินดีไหมมีความยินร้ายไหม ถ้าจิตของเรามีความยินดียินร้าย ยินดียินร้าย

ในเรื่องอะไร เพราะว่ามีตัวเรา มีช่องของเรา มีร่างกายเรา อย่างนี้เราก็ม่าพิจารณาร่างกาย พอจิตเห็นว่าสวยงามก็พิจารณาให้เห็นว่าไม่สวยไม่งาม ถ้าเราประมาทไปก็คิดว่าเราต้องตาย พิจารณามาในกายนี้แหละลงมาที่ กายนี้จิตใจของเราก็สงบ แล้วก็เห็นชัดว่ากายสักแต่ว่ากาย ตรงเห็นว่า กายสักแต่ว่ากายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ตรงนี้จิตจะเป็นอิสระ จากความยึดถือชั่วคราว จากความที่เห็นชั่วคราวถ้าเราเห็นบ่อยๆ จิตก็จะเป็นอิสระมากขึ้นเรื่อย ๆ จนเข้าใจชัดในเรื่องของกายว่ากายนี้ไม่ใช่เรา จริงๆ วันนี้ก็จะเริ่มต้นแค่นี้เสียก่อน



เขตปกครองตนเองทิเบต หรือ ทิเบต เป็นเขตปกครองตนเองของประเทศจีน มีเชื้อสายมาจากชาวอินเดีย มีพระเป็นผู้นำของเขตปกครองพิเศษนี้ นับถือศาสนาพุทธ นิกายวัชรยาน ทิเบตตั้งอยู่บนเทือกเขาหิมาลัย เป็นที่ราบสูงที่สูงที่สุดในโลก จนได้รับฉายาว่าหลังคาโลก ทิเบตมีอากาศที่หนาวเย็นมาก และมีความกดอากาศ และออกซิเจนที่ต่ำ พลเมืองชายของทิเบตกว่าครึ่งบวชเป็นพระ ก่อนจีนจะยึดครองทิเบต ทิเบตมีสามเณรมากที่สุดในโลก ในทิเบตเคยมีคัมภีร์มากมาย พลเมืองนับถือศาสนาอย่างเคร่งครัด จนได้รับฉายาว่า “**แดนแห่งพระธรรม**” (land of dhamma) ทิเบตมีเมืองหลวงชื่อ ลาซา (Lhasa)



องค์ดาไลลามะ คือ ตำแหน่งสูงสุดในประเทศทิเบต ซึ่งเป็นทั้งผู้นำทางจิตวิญญาณ และเป็นผู้นำทางการเมือง การปกครอง ตำแหน่งดาไลลามะนั้นเริ่มมีมาตั้งแต่ พุทธศตวรรษที่ ๑๘ จนถึงปัจจุบันนี้นับเป็นองค์ที่ ๑๔ เคนซิน เกียตโซ (Tenzin Gyatso)

ตามประวัติศาสตร์ของทิเบต เชื่อว่าองค์ดาไลลามะเป็นอวตารในร่างมนุษย์ของพระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์ และเมื่อองค์ดาไลลามะองค์หนึ่งสิ้นพระชนม์ไป จะกลับชาติมาเกิดใหม่เป็นองค์ดาไลลามะองค์ต่อไป โดยทรงรับไปช ซึ่งเป็นพระสงฆ์ระดับรองลงมาจะเป็นผู้ชี้แนะสรรหาเด็กคนที่เชื่อว่าเป็นดาไลลามะกลับชาติมาเกิด

ดูกาย... เห็นจิต ดูจิต... เห็นธรรม



“เมื่อเกิดสมาธิแล้ว พิจารณาเห็นกายเป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เกิดปัญญา เมื่อ
เกิดปัญญาสมาธิก็จะถูกพัฒนาดียขึ้น เมื่อ
สมาธิดียขึ้น ปัญญาดียขึ้น ศีลดียขึ้น ก็จะหมุน
เป็นศีล สมาธิ ปัญญา ”

ภาวนามยปัญญา...

๓ ตุลาคม ๒๕๔๘

พระอาจารย์อนันต์ : ถ้าเราอยู่ในสิ่งที่เจริญ (ทางวัตถุ) ก็เห็นธรรมะได้ยาก อยู่ในที่ไม่เจริญก็เห็นทุกข์

ภิกษุณี : ตามะเยเซที่เป็นอาจารย์ของภิกษุณี เวลาที่อพยพมาจากธิเบตมีความลำบากมาก ไม่มีที่อยู่ที่จะช่วยในการปฏิบัติ

พระอาจารย์อนันต์ : มาตั้งเมืองใหม่นะ ที่ธรรมศาลาเกิดเป็นเมืองใหม่ เป็นพุทธศาสนากลับมาใหม่ที่ประเทศอินเดีย

เมื่อวานนี้เราก็พูดถึงในเรื่องการปฏิบัติที่วัดหนองป่าพง ว่าหลวงพ่อกษานสอนแต่ไม่ได้บอกว่าเป็นเกี่ยวกับพระสูตรไหน เป็นการปฏิบัติของวัดป่า ก็จะสอนวิธีการปฏิบัติโดยไม่มีชื่อของการปฏิบัติ แต่สอนวิธีการสำรวม



การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ทำอิริยาบถทุกอย่างมีสติ สอนให้เราพิจารณาเรื่องของทุกข์

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติจึงไม่ได้ตั้งใจปรารถนา การฝึกหัดเริ่มแรกของวัดหนองป่าพงนั้นไม่ได้ตั้งใจปรารถนา ฝึกในลักษณะที่จะให้มีสติ ปัญญารู้เท่าทันต่อความทุกข์อยู่เสมอ คิดว่าคงจะเหมือน ๆ กัน ที่ว่านักปฏิบัติส่วนมากก็คงจะผ่านในลักษณะของความทุกข์มา ความทุกข์ในความเป็นอยู่ในภายนอกก็ตาม ก็เป็นสิ่งที่สำคัญเพราะว่าต้องการแสวงหาธรรมะ อยู่ในที่เจริญเราก็เคยอยู่แล้ว อยู่ในที่วัตถุเจริญมากแต่ใจคนก็ยังเป็นทุกข์อยู่ ซึ่งสัตว์โลกเกิดขึ้นมาก็เรียนรู้ในศิลปะวิทยาต่าง ๆ แล้วก็ทำการงานแล้วก็ใช้ชีวิตอยู่ในโลก ซึ่งเขาก็ไม่รู้ว่ภัยที่รออยู่ข้างหน้าคือความเข้ามาเรื่อย ภัยคือความแก่ ความเจ็บ ความตายรออยู่ แต่สัตว์โลกก็ยังประมาท

ดังนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เราพิจารณาว่าเรามีกรรมเป็นของตนเอง หรือชีวิตของเราที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์นี้ทั้งกายและใจก็เรียกว่าเป็นสิ่งที่โชคดีแล้ว ก็ควรจะตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เมื่อพิจารณาถึงความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งหลายนั้นก็จะมีแก่เรา การพิจารณานี้ก็เพื่อให้เราได้เตรียมตัวไว้ก่อน เตรียมตัวตั้งอยู่ในความไม่ประมาท แล้วชวนขวายเป็นการสร้างความดีสร้างบุญสร้างกุศล

เหมือนนักบวชนักพรตนี้แหละอยู่ในนิกายใดก็ตาม ก็คือเห็นโทษเห็นภัยในวัฏสงสารก็สละโลกมา สละความสุขอันเล็กน้อยเพื่อหาความสุขอันยิ่งใหญ่ ก็คือความสงบที่แท้จริงของชีวิตจิตใจ อันเป็นจุดมุ่งหมายของนักปฏิบัติ เพื่อจะทำจิตของเราให้บรรลุซึ่งความสุขพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย เราก็ถึงต้องปฏิบัติละความยินดีในร้ายในโลกออกเสียได้ หรือว่าละอภิขมาและโทมนัสในจิตใจของเรา หรือว่าเราได้รับความยินดีในร้าย

หลวงพ่อก็จะสอนให้เรามีอินทรีย์สังวร สำรวมระวังในตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วก็ใจ เพราะว่าอารมณ์ทั้งหลายจะเข้ามาทางรูป ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ ถ้าใจของเรามีอุปาทานก็จะไปยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์นั้น ก็จะมีความยินดีก็就会有ความยินร้าย เราจึงต้องสำรวมอินทรีย์ของเราให้ดี

ฉะนั้นเราจะทำอย่างไรว่าเมื่อจิตของเรามีอายตนะภายในภายนอกกระทบกันแล้ว จิตก็ยังยินดีอยู่ยังยินร้ายอยู่ ท่านว่าให้มีความสำรวมแล้วก็มาปฏิบัติ ตรงนี้ที่พระพุทธเจ้าสอนเราจะละความยินดียินร้ายได้ทำจิตให้สงบ จิตจะบริสุทธิ์ได้นั้นก็ต้องมาฝึกกรรมฐาน อานาปานสติกรรมฐานก็ดี กายคตาสติก็ดี อสุกกรรมฐานสิบก็ดี ก็เป็นอุบายวิธีที่จะให้จิตของเรานั้นมีความสงบในเบื้องต้น

ในสายปฏิบัตินี้ก็ตามที่เมื่อเราได้เข้ามาอุปสมบทพระอุปัชฌาย์จะสอนกรรมฐาน เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ, ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา เป็นตบปัญจกรรมฐานให้เราฝึกอบรมจิต ให้เราพิจารณากรรมฐานทั้งห้าในเบื้องต้นนี้ให้จิตของเราสงบ ซึ่งการพิจารณานี้ในเบื้องต้นเราได้ยินได้ฟังเราได้ศึกษาในคำรับคำราก็เข้าใจว่าในตบปัญจกรรมฐานทั้งห้านี้ก็ดี หรืออาการสามสิบสองอย่างใดอย่างหนึ่งก็ดีในร่างกายนี้ ให้เราพิจารณา

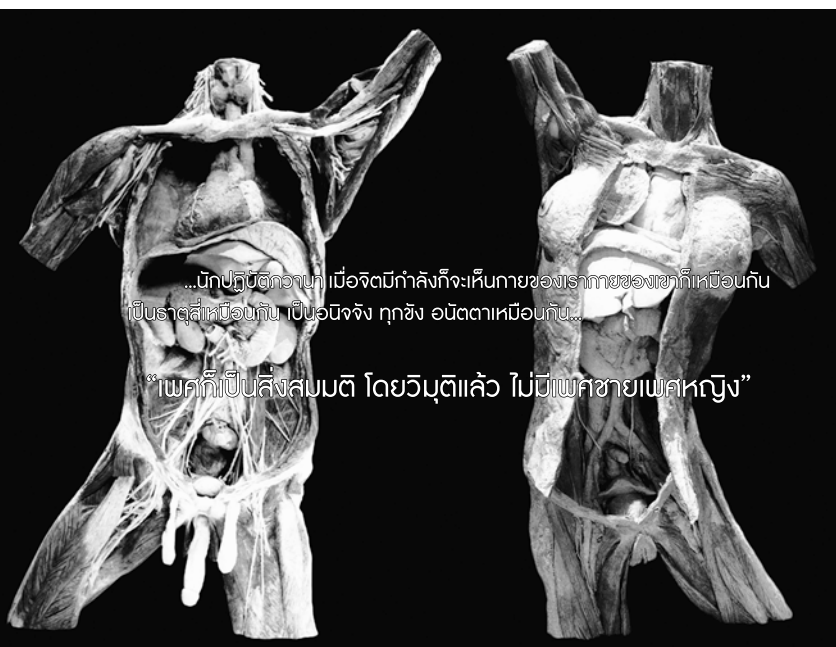
เราคิดพิจารณาตั้งแต่ว่าผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้า ปลายเท้าถึงศีรษะ ข้างในข้างนอกนี้ เราใช้ความคิดที่เราได้จำว่าให้เห็นเป็นปฏิภาณให้ชัดในใจของเราด้วยความคิด เมื่อเราใช้ความคิดเช่นนี้คิดไปแล้วบางครั้งจิตอาจจะสงบเข้ามาเป็นสมาธิได้ หรือบางครั้งเมื่อเราคิดไปแล้วจิตเริ่มจะฟุ้งซ่านไม่อยู่ในอำนาจการควบคุมเราก็ต้องกลับมาดูลมหายใจ ดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก ตั้งสติให้จิตของเรามีกำลังได้ปักจิต ถ้าจิตของเราได้ปักในอานาปานสติแล้วมีกำลังดีก็กลับมาคิดพิจารณา



ในกายอีก

เมื่อจิตสงบแล้วเรามาพิจารณา นี้ เราก็จะเริ่มเห็นตามความเป็นจริงที่ว่าจิตของเรามีสัญญาวิปลาส เห็นรูปซึ่งมันไม่งามเข้าใจว่างาม นี่คือความเห็นที่ผิดไปจากความจริง เพราะว่าอวิชชาอบรมจิตเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าจิตของเรามีความสงบแล้วเราได้มาคิดพิจารณา จิตของเราก็จะเริ่มเห็นแล้ว ก็ยอมรับตามความเป็นจริงได้ว่ากายเป็นของไม่งามจริงๆ

เมื่อเราขึ้นก็ตี เดิน นั่ง นอนก็ตีมีสติเราจะมีคำบริกรรมภาวนา ถ้าเราพิจารณาเรื่องของการสามสิบสอง ภาวนาว่า “อัญญิกัง ปฏิกูลัง” ก็ได้ โดยพิจารณาร่างกายมีกระดูกเป็นกองปฏิกูล หรือพิจารณาว่าร่างกายนี้มีน้ำเลือดเป็นปฏิกูล หรือว่าเราพิจารณาเสาก็มีคำบริกรรมภาวนาไว้ เมื่อจิตของเราอยู่กับคำบริกรรมภาวนาในกายคตาสติ จิตก็จะสงบได้ง่ายจิตจะไม่ไปยินดีในรูป เมื่อจิตสงบระงับขึ้นมาแล้วนี้ก็จะทำให้เกิดปัญญาในการภาวนา คือภาวนามยปัญญาต่อไป



หรือว่าเราเคยไปดูในการชันสูตรคนที่ตายไปแล้ว ผ่าตั้งแต่ศีรษะเห็น
มันสมองข้างใน หรือว่าผ่าในร่างกายของเราเห็นอวัยวะน้อยใหญ่ เราก็
นึกเราก็จ๋ามาคิดพิจารณาในร่างกายของเราเองในลักษณะอย่างนั้น ก็
จะเห็นความไม่สวยไม่งามในอาการสามสิบสองอย่างใดอย่างหนึ่งว่าจะเกิด
ความสงบเข้ามาได้เป็นสมาธิ

ปัญญาที่เกิดขึ้นเบื้องต้นในการคิดแล้วก็การพิจารณาโดยใช้ความคิด
ก็เป็นปัญญาอย่างหนึ่งเหมือนกัน แต่ถ้าเราได้พิจารณาแล้วจิตสงบเร
ามาเพ่งดูเพ่งมองเกิดความรู้สึกขึ้นมาอีกครั้งหนึ่งก็จะเห็นว่ากายนี้ไม่
งามจริงๆ ไม่มีตัวตน เป็นความว่างได้เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม
เป็นความว่าง ตรงนี้ภาวนามยปัญญาเกิดขึ้นมาโดยไม่มีความคิดเป็นความ
รู้ขึ้นมา

การที่เราได้มีสติอยู่ในกาย การยืน การเดิน การนั่ง การนอนมีสติ
เป็นต้น การดื่ม ทำ พูด คิด มีสติ การที่เราจะกำหนดในอานาปานสติให้
จิตสงบต่อเนื่องกับการพิจารณาในกาย อันนี้เป็นการที่เรามีสติอยู่ในกาย
ทั้งนั้น จนเกิดเป็นปัญญารู้ขึ้นมา จนเกิดความสงบเกิดความรู้ขึ้นเรียกว่า
ภาวนามยปัญญาเกิดขึ้น จิตจะต้องมีสติ มีสมาธิ ส่งผลให้เกิดปัญญารู้
เห็นตามความเป็นจริง

ดังนั้นภาวนามยปัญญานี้เป็นปัญญาที่จะชำระกิเลสได้ กิเลสที่เราเคยมี
ความยึดถือคือความโลภ ความโกรธ ความหลง เมื่อปัญญาเกิดขึ้นแล้วจิต
ของเราก็จะไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง แล้วสิ่งที่เราเคยเห็นว่าเที่ยง เมื่อเร
ามีปัญญาก็เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างรูปรูปนามเป็นของไม่เที่ยง เพราะฉะนั้นจิต
ของคนเราที่มีความเห็นผิดเข้าใจว่าสิ่งที่ไม่งามจะเห็นว่างาม สิ่งที่ไม่เที่ยง
เห็นว่าเที่ยง เมื่อเราเจริญอยู่ในการปฏิบัติก็จะแก้ความเห็นที่วิปลาสนี้ไป
ได้ อย่างก่อนร่างกายเป็นก้อนทุกข์ เป็นทุกข์ทั้งนั้น จันทรห้าเป็นทุกข์ รูป



เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นทุกข์คือมันทนไม่ได้ มันเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป แต่ว่าจิตก็ไปยึดก็จะเห็นว่าสิ่งนี้เป็นความสุข ก็จะไปยึดไว้จึงเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ขึ้นในใจ

ซึ่งจิตนี้ไม่เคยเห็นมาก่อน ไม่เคยเห็นอย่างนี้มาก่อนเลย เมื่อจิตสงบก็จะมองเห็นกายตามความเป็นจริง เห็นก่อนกายนี้เป็นของไม่สวยไม่งามด้วย เป็นธาตุด้วย เห็นเป็นก้อนอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาด้วย จิตก็จะแยกจากกาย กายเป็นส่วนหนึ่งจิตนี้ก็เป็นส่วนหนึ่ง เพราะเห็นด้วยปัญญาชัดว่ากายนั้นไม่ใช่ตัวตน

เมื่อเราพิจารณาเห็นร่างกายว่าไม่สวยไม่งาม พอสงบจิตก็ยังมีปิติเห็นร่างกายว่าไม่งามจิตก็จะยังมีความสุขมากขึ้น มันจะกลับกันถ้าเห็นว่างาม จิตก็หลงไป จะหลงไปในกาย ในรูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ถ้าเห็นว่างามก็จะเห็นตามความเป็นจริง จิตจะสงบมีปิติมีความสุข

แต่ข้อสำคัญว่าการที่เรามีครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือนี้เป็นของสำคัญ เพราะว่าการปฏิบัติเมื่อจิตของเราวางแล้วสงบ บางครั้งเกิดปิติเกิดความสงบใจมาก บางครั้งกำหนดสติไปที่จิตก็สงบแล้วอยู่ได้ทั้งวันทั้งคืน จิตก็ไม่อยากจะทำอะไร เข้าใจว่าจิตของเราละเอียดการพิจารณา กายเป็นของหยาบเราควรพิจารณาจิตดีกว่าเราจะมีความเห็นอย่างนี้ นี่มีความสำคัญมากทีเดียว เท่าที่การปฏิบัติมีประสบการณ์ที่อยู่กับหลวงปู่ชา เมื่อจิตสงบก็ไม่อยากจะทำกายเห็นว่ากายนี้เป็นของหยาบ เราถืออยากจะได้เร็ว ๆ เราอยากจะได้จิตของเราที่ดี ๆ อยากจะพิจารณาจิตไปเลยเพื่อให้มีความรู้ที่จะละกิเลส แต่หลวงปู่ชาท่านจะให้เรามาพิจารณากาย เพราะว่าเรื่องสมาธินั้นเป็นเรื่องที่เราข่มกิเลสเอาไว้ กิเลสยังอยู่ถ้าเกิดสมาธิมันหายไปเมื่อไหร่กิเลสก็จะเกิดขึ้น ต้องมาพิจารณากายนี้เพื่อให้ปัญญาเกิดจะได้ละกิเลสได้

เมื่อปัญญาเกิดอย่างนี้ก็เพราะว่าสมาธิตั้งมั่น จึงว่าการพิจารณาด้วยจิตที่สงบแล้วก็พิจารณากาย หรือจะพิจารณากายแล้วจิตสงบเรียกว่าสมาธิอบรมปัญญา หรือปัญญาอบรมสมาธิก็ดี ก็ให้เราฝึกอบรมได้ทั้งสองอย่าง ดังนั้นการทำจิตให้สงบโดยทั้งสองวิธี ปัญญาอบรมจิตก็ดีให้เกิดสมาธิที่ดี หรือว่าสมาธิมีก่อนแล้วเราทำจิตให้เกิดปัญญาก็ดี ก็เป็นวิธีการที่จะให้จิตของเราสงบแล้วก็มีปัญญา

ดังนั้นที่เราได้ศึกษานี้เมื่อเราอยู่ในระเบียบวินัย อยู่ในข้อวัตร หรือ กติกาที่เรียกว่าระเบียบปฏิบัติ หรือว่าศีลอันนี้สำคัญในฝ่ายการปฏิบัติ เพราะว่าส่งเสริมให้เกิดสมาธิ เมื่อเรารักษาศีลของเราได้ดี รักษาข้อวัตรปฏิบัติได้ดีได้ถูกต้อง จิตของเราก็จะไม่มีความร้อนใจเราจะทำสมาธิได้ สมาธิที่เราทำได้แล้วส่งผลให้เราเกิดปัญญาได้

ในสายปฏิบัติที่หลวงพ่อบุญมาท่านพาทำอยู่นี้ ท่านก็จะเน้นในเบื้องต้นเลยว่าการศึกษาในข้อวัตรปฏิบัติ การมีสติ สำรวมระวังต่าง ๆ นี้ช่วยส่งเสริมกันให้เกิดขึ้นความสงบขึ้นมา เมื่อเราเคารพในครูบาอาจารย์เราก็ฝึกหัดปฏิบัติ เติบงามธรรม นั่งสมาธิ มีสติทำอย่างต่อเนื่อง ถ้าเราทำต่อเนื่องสม่ำเสมอ อันนี้ผลก็จะค่อย ๆ เป็นไปทีละน้อย ๆ

ในสายปฏิบัติจึงเน้นกันในเรื่องกฎระเบียบกติกาดังกล่าว การอยู่ร่วมกันที่ดี นี้ก็ด้วยความสามัคคีกัน การทำข้อวัตรต่างๆ จะเป็นการกวาดลานวัด กิจวัตรส่วนรวมก็มีความพร้อมเพรียงกัน มีความเมตตาซึ่งกันและกัน ด้วยกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม ก็มีความเมตตา กัน เคารพเคารพซึ่งกันและกัน ก็จะเกิดสังคมที่อยู่นั้นต่างคนต่างปฏิบัติ และมุ่งหวังในมรรคผล นิพพาน

ท่านจึงเน้นว่าการรักษาศีลพระปาฏิโมกข์ ของพระภิกษุที่ดี สามเณรที่ดี ก็พยายามรักษาศีลปาฏิโมกข์ สังวรศีลให้ดี การเลี้ยงชีวิตด้วยความ



บริสุทธิ์ โดยการบิณฑบาตไม่ได้โกหกหลอกลวง การพิจารณาปัจจัยสี่ การใช้จิ๋ว จันบิณฑบาต เสนาสนะ เกสซ์ ต้องพิจารณาอยู่เสมอ เป็นผู้มักน้อยสันโดษยินดีตามมีตามได้

เมื่อเราฝึกฝนอบรมเช่นนี้ได้ดี ปฏิบัติตามแนวคำสอนนี้ของครูบาอาจารย์ที่ท่านแนะนำเรา ทำสมาธิอยู่เสมออยู่จิตของเราจะได้รับการพัฒนาสมาธิของเราจะถูกพัฒนาได้ดีขึ้น ปัญญาจะมีความรอบรู้ในกองสังขาร จินเห็นกองสังขารเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ หรือว่าเห็นรูปนามเป็นความว่างจิตจะบริสุทธิ์ขึ้นมา เมื่อเราได้ฝึกฝนอบรมมาอย่างนี้เรียกว่าเป็นหลักปฏิบัติโดยเฉพาะว่าการที่เราตามดูจิตของเรา ไม่ให้ยินดีไม่ให้ยินร้าย จิตยินดี ยินดีในอะไร ยินดีในรูปเราก็คต้องมาพิจารณาในรูป จิตของเรา ยินร้าย ยินร้ายอะไรก็เกิดจากรูปเป็นต้นเหตุ เราก็จพิจารณารูปเป็นอย่างไร เป็นอนิจจังไหม ทุกขังไหม อนัตตาไหม เราเห็นว่ารูปนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่สวยไม่งาม จิตก็จะวางอุเบกขาไม่ยินดีไม่ยินร้าย เพราะว่าไม่รู้จะยินดียินร้ายทำไม เพราะว่าร่างกายนี้ก็ไม่งามด้วย ไม่เที่ยงด้วย เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนด้วย จิตจะมีความรู้ขึ้น เมื่อมีความรู้ขึ้นก็จะปล่อยวางในรูปในนามได้

ฉะนั้นเมื่อเราได้พิจารณาอย่างนี้บ่อยๆ จิตสงบ พิจารณากายบ่อยๆ เห็นชัดว่ากายสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา จิตนี้เมื่อเห็นอย่างนั้นมันเหมือนกับว่าจะออกไปนอกโลก ความรู้สึกเหมือนมันจะออกไปนอกโลก เหมือนกับมันก้าวจากนี้ไปจะออกไปอีกแห่งหนึ่ง ก้าวไปแล้วก็ก้าวกลับมา พิจารณาอีกเห็นชัดอีกในกายว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้คือคำพูด แต่ความเห็นนั้นมันก็เห็นชัดขึ้นมาในใจ มันก็ก้าวจากฝั่งนี้ไปฝั่งโน้น ก้าวกลับไปกลับมาจนวันหนึ่งมันก็เห็นชัดเจน

เรียกว่าจิตเป็นโคตรภูจิต โคตรภูญาณ ญาณที่จะข้ามจากโคตรปฏุชน

เป็นอริยชน เมื่อเห็นอย่างนี้มันจะชัดเจนในใจ ความสงสัยในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก็จะไม่มี เราก็มองเห็นพระพุทธเจ้าอยู่ในใจ พระธรรมอยู่ที่ใจ พระสงฆ์อยู่ในใจของเรานั้น เรียกว่าสักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สัตถัพพตปริมาส อันเป็นอนุสัยสามประการ ก็จะถูกรมรรคทำลายลงไป เมื่อมรรคเกิดขึ้นมาแล้วผลก็เกิดขึ้นมาต่อเนื่องกันไป

การปฏิบัติก็จะเกิดผลขึ้น มรรคผลนี้ยังไม่พ้นสมัย หลวงพ่อชาพูดก็จริง มรรคผลนี้ไม่พ้นสมัย คนโง่จะปฏิเสธว่ามรรคผลนี้ไม่มี แต่ว่าถ้าเราปฏิบัติไม่หยุดเดินตามอยู่ในมรรคมรรคแปดเราก็จะพบหรือว่าเห็นธรรมะได้ การที่เราได้พิจารณาในรูป ในนาม รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เพื่อที่จะว่าเราจะไม่ยึดมั่นถือมั่นในขันธห้า และปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นนั้น จิตของเราจะมีความสงบ มีความสะอาด มีความบริสุทธิ์ขึ้นมา แล้วเราก็ไม่ยึดว่าความบริสุทธิ์นั้นจิตนั้นเป็นเรา ก็วางด้วย

ที่นี้ว่าจะทำอะไรจิตของเราจะอยู่ในกฎเกณฑ์ของกฎระเบียบ เพราะว่าเป็นธรรมชาติของจิตที่ชอบคิดนึกปรุงแต่งไป ชอบทำอะไรตามอารมณ์ ชอบพูดอะไรก็ตามอารมณ์ เพราะฉะนั้นศีลนี้จึงเป็นข้อวัตรที่จะควบคุมกายวาจาของเราให้อยู่ในกฎระเบียบกฎกติกาเสียก่อน ให้สงบกายสงบวาจา

การเรียนมากการศึกษามากในด้านปริยัติ คือตำรับตำรานั้นก็ได้อยู่ แต่ว่าถ้าเรียนไปศึกษาไปแล้วไม่ได้ฝึกทางจิตแล้ว จิตก็จะมีแต่สัญญาความจำ มีแต่ความฟุ้งซ่านไปได้ ฉะนั้นจะต้องมีการปฏิบัติวางตำรับตำราทั้งหลายไว้ วางในความคิดทั้งหลายไว้ วางความรู้ทั้งหลายไว้ มุ่งหน้าปฏิบัติให้จิตสงบเป็นสมาธิ

ฉะนั้นเราจะมาฝึกจิตให้สงบนี้จึงมีวิธีการทรมานหลายอย่าง การฝึก



ธรรมดาเราอยู่ในทิวเขากายวิเวกอบรมจิต อย่างวัดมาบจันทร์ วัดหนองป่าพงอยู่ในทิวเขาศึกจิตให้ดีให้สงบ แต่บางครั้งวิเวกขนาดนี้จิตก็ยังคิดฟุ้งซ่านไม่หยุด บางครั้งก็ต้องไปฝึกกันเข้าไปในป่าใหญ่ๆ มีช้างมีเสือ บางครั้งก็เข้าไปที่สัจที่ป่าช้าที่มีความกลัว เมื่อจิตมีความกลัวอันตราย จิตก็จะคิดถึงกรรมฐานมีพุทโธเป็นต้น เมื่อคิดถึงพุทโธบ่อยๆ ด้วยความมีสติจิตก็จะสงบได้



...อันน้อยๆ มักน้อย จวบนิมิตก่อนตน เสียสละ
ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีสติ หรือกำบริกรรมอยู่เสมอ...

เป็นวิธีการที่เราจะหาอุปบายให้จิตของเราสงบนั่นเอง เพราะว่าจิตนี้มันโลดโผนมันคิดไม่หยุดเลย ต้องไปอยู่ในสถานที่ที่มีความกลัวขึ้นมา เราก็เดินจงกรมนั่งสมาธิมันกลัวอะไร ก็คือกลัวความตายนั่นเอง แต่เมื่อจิตสงบนิ่งรวมเป็นสมาธิเข้ามาแล้ว เราไปเดินดูเห็นกองกระดูกเกลื่อนกลาดไปหมดก็กลัวความกลัวอะไร ก็เห็นว่าชีวิตทุกชีวิตตายอย่างนี้เราก็ตายอย่างนี้ ปัญญามันก็เกิด มันก็มีปิติในธรรมะเกิดขึ้นมา มีสมาธิ มีปิติ มีปัญญาเกิดขึ้นมาในจิตใจของเรา

เมื่อเราไปอยู่ในสถานที่อย่างนั้นถึงว่าเราหลับอยู่แต่จิตมันก็ตื่น เรียก

ว่ามันตื่นอยู่ในความหลับ ถึงจะหลับก็ยังมีความตื่นเพราะว่าสติมันต่อเนื่อง จิตมันตื่นมันใสอย่างนี้เรียกว่าการปฏิบัตินั้นเราได้อบรมจิตที่ได้ผลจากกายที่สงบ กายวิเวกอบรมให้จิตของเราวิเวก เกิดอุปวิเวกคือละอุปาทาน ความเห็นที่ผิดนั้นให้เกิดความเห็นที่ถูกต้อง

ฉะนั้นการเรียนปริยัติก็เรียกว่าพอสมควร หลวงปู่ชาสอนให้วางในคำรับตำราไว้ให้ปิดให้หมด ยิ่งในพรรษาไม่ต้องอ่านหนังสือเลย ให้เดินจงกรมนั่งสมาธิดูจิตดูใจอันนี้สำคัญกว่าท่านว่าให้ดูเข้ามาตรงนี้ ไปดูในตำรานั้นเราจะไม่เห็นอะไร แต่ถ้าเรามาดูในจิตใจของเรามาปฏิบัติดูกายนี้ เราจะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า

ท่านจึงสอนให้เราหมั่นปฏิบัติจริง ๆ เมื่อเราหมั่นปฏิบัติจริง ๆ เราก็จะได้พบหรือว่าได้เห็นของจริง เมื่อเรามีศรัทธาเข้ามาแล้วในพระพุทธศาสนา ก็พยายามมีความเพียร มีความเพียรพยายามปฏิบัติของเราให้ต่อเนื่อง เมื่อเรามีความเพียรพยายามให้ต่อเนื่องปฏิบัติไม่หยุด ถึงจะมีความสงสัยไปด้วยปฏิบัติไปด้วย ปฏิบัติไม่หยุดเราจะได้เห็นธรรมะเข้าใจในธรรมะ

หลักปฏิบัติเมื่อเราฝึกอย่างนี้จิตสงบมาก็พิจารณาในรูป ในนาม จะเป็นสัญญาที่ดี เวทนาก็ดี สังขารก็ดี วิญญาณก็ดี ให้เห็นรูปนามนี้แหละ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตน เวทนาอันนี้จึงเกิดขึ้นทางกาย สุข เวทนา ทุกขเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์ หรือว่าเวทนาที่เกิดขึ้นทางจิต สุขทุกข์ ก็ดี อุเบกขาที่ดีมันก็เป็นของไม่เที่ยงทั้งนั้น เราก็เอาจิตที่สงบมาพิจารณาในรูปในนามนี้ซึ่งเราก็มียุขมีนาม เมื่อพิจารณาแล้วก็จะเห็นชัดว่าไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นควรจะปล่อยวาง เราก็เห็นเวทนามก็สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา เห็นรูปเห็นเวทนา เห็นจิตเห็นธรรม ก็ทำนองเดียวกันเราก็จะเข้าใจในหลักปฏิบัติ ดังที่อธิบายมาตั้งแต่เบื้องต้น

วันนี้ก็เรียกว่าอธิบายขยายความจากเมื่อวานนี้ขึ้นมา ก็ให้โอกาสได้



สอบถามบ้างพูดไปอยู่คนเดียวแล้วก็แปลด้วย จะได้ให้โอกาสได้ถามกัน ในช่วงที่สอง

ภิกษุณี : ให้ท่านอาจารย์ช่วยอธิบายสติสัมปชัญญะ หมายความว่าอย่างไร

พระอาจารย์อนันต์ : สตินี้ก็คือความระลึกได้ สัมปชัญญะก็คือความรู้ตัวจะต่อเนื่องกัน สติคือระลึกได้เราหิบบแก้วขึ้นมาเราระลึกได้ เมื่อเราหิบบแล้วมีความรู้้อย่างนี้รู้ตัวก็เป็นสัมปชัญญะ เมื่อเราพิจารณาในกายก็เหมือนกัน คือมีสติสัมปชัญญะ เมื่อเราพิจารณาอยู่ในเกสา โลมา นขา ทันดา ตโจ แล้วก็รู้ย่ว่าเรากำลังพิจารณาในตรงนั้นเป็นสัมปชัญญะมันจะต่อเนื่องกัน ดังที่อธิบายว่าเรามีสติระลึกว่าเราจะหิบบแก้ว เมื่อหิบบขึ้นมาแล้วก็รู้ตัวรู้้อยู่

ภิกษุณี : สำหรับการเจริญสมาธิต้องใช้อานาปานสติ หรือการพิจารณา กายจึงจะเป็นสมาธิได้

พระอาจารย์อนันต์ : คืออานาปานสติก็เป็นกาย เป็นลมหายใจก็เป็นเรื่องของกาย เราจะพิจารณาธาตุสี่ กายเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม จิตสงบก็เป็นสมาธิได้ จะพิจารณาอสุภะกรรมฐานสิบก็เป็นสมาธิได้ จะปฏิบัติในกายคตาอาการสามสิบสองก็เกิดสมาธิได้

เมื่อเกิดสมาธิแล้วพิจารณาเห็นกายเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาสมาธิก็จะถูกพัฒนาดีขึ้น เมื่อสมาธิดีขึ้น ปัญญาดีขึ้น ศีลดีขึ้น ก็จะหมุนเป็นศีล สมาธิ ปัญญา จะอยู่ในอานาปานสติก็ตาม จะอยู่ในการพิจารณากายคตาก็ตาม อย่างใดอย่างหนึ่งที่เรามีความชำนาญ เราพิจารณาแล้วจิตสงบก็ให้เราทำกรรมฐานกองนั้น

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติบางครั้งเราก็ต้องมีอารมณ์กรรมฐานเช่น พุทโธ ธัมโม สังโฆ เกสา โลมา นขา ทันดา ตโจนี้เป็นกรรมฐาน เราก็ต้องบริกรรม

ภาวนาไว้ มีสติมีสัมปชัญญะในกรรมฐานนั้นๆ ใช้อย่างนี้ จิตของเราจะได้
ไม่คิดฟุ้งซ่าน จิตของเราจะได้สงบจากนิวรณ์ทั้งหลายได้

(พระอาจารย์อนันต์ : ประรากับลูกศิษย์ที่มาทำกับภิกษุณี) พวกเรา
เป็นญาติทางธรรมกันเคยพบเคยเจอแล้วสนทนาธรรมวันนี้เป็นโอกาสดี
กรรมฐานที่เคยฝึกกันมา มีการฝึกในอานาปานสติใหม่ ฝึกในการพิจารณา
กายมีไหม เขาทำอะไร

ภิกษุณี : การทำอานาปานสตินี้ไม่ค่อยถูกจริตไม่ค่อยสงบ แต่ถ้า
พิจารณาร่างกายพิจารณากระดูกแล้วรู้สึกจิตสงบดี

พระอาจารย์อนันต์ : อันไหนถูกจริตก็ให้พิจารณาบ่อยๆ ทำให้มาก
เจริญให้มาก

ภิกษุณี : เมื่อเราพิจารณาถึงคุณของพระโพธิสัตว์ แล้วเราน้อมจิต
ของเราให้เราเป็นพระโพธิสัตว์ แล้วพิจารณาถึงพระโพธิสัตว์ว่าให้เห็นเป็น
ความว่างอันนี้จะถูกกับจริต

พระอาจารย์อนันต์ : จิตจะมีสติการพิจารณาระลึกในคุณของพระ
โพธิสัตว์เป็นอารมณ์นั่นเอง แล้วก็น้อมจิตของเราให้เกิดความสงบเกิด
ความว่างขึ้นเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่จะทำสมาธิ

เป็นลักษณะที่เราจะมีจิตเลื่อมใสในพระโพธิสัตว์องค์ใดองค์หนึ่ง เรา
ก็ระลึกเหมือนกับท่านมาอยู่กับเราอย่างนี้ น้อมเข้ามาโน้มเข้ามาเพื่อเป็น
วิธีการที่จะสร้างบารมี เอวัง...





“ สติของเราพิจารณาในเวทนา เห็น
เวทนานั้นก็เกิดขึ้นมา มันไม่ใช่ตัวตน เราก็
ละอุปาทานได้ แม้ว่าละอุปาทานได้ชั่วคราว
ก็ตาม ก็ให้เห็น เห็นว่าเวทนานี้เป็นอย่างหนึ่ง
จิตนี้เป็นอย่างหนึ่ง คนละอันกัน ”



เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน...

การระลึกรู้ในเวทนา ความรู้สึก

๕ ตุลาคม ๒๕๔๘

ต้องการเป็นพระพุทธเจ้าเพื่อช่วยสรรพสัตว์มากๆ ก็ดี เมื่อผู้ที่ยังปรารถนาแล้วตั้งใจแล้ว แต่ว่าบารมียังไม่ถึงก็เป็นสาวกพระพุทธเจ้า ก็มาเทศน์สอน อันนี้ก็ต้องมีพระพุทธเจ้า มีทั้งคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วย มีผู้ปฏิบัติตามธรรมะของพระพุทธเจ้าจนเกิดพระสงฆ์ ในพระพุทธศาสนา ก็หมายถึงว่าครบทั้งพระรัตนตรัย คือพระพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะนี้ครบ

ผู้ที่มีความเห็นว่าพวกเราก็เป็นมหายาน ปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้า ก็จะสงสัยว่าเอ... เถรวาทนั้นเป็นยานที่น้อยก็ได้ ยานที่คับแคบก็ได้

ดูกาย... เห็นจิต ดูจิต... เห็นธรรม



เพราะว่ามุ่งประโยชน์ในตนเอง ไม่มุ่งประโยชน์ในส่วนรวมส่วนใหญ่ อันนี้ก็เห็นเป็นความเห็น แต่ตามความจริงแล้วก็ดีด้วยกันไปหมด ผู้ที่ปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าก็ดีที่สุดแล้ว พระธรรมเจ้าก็ดีที่สุดแล้ว ผู้ที่ปฏิบัติตามธรรมะของพระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ปฏิบัติที่ดีที่สุดแล้ว ก็เป็นการครบทั้งรัตนตรัยที่สมบูรณ์ ทั้งพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะที่เกิดขึ้นในโลก ผู้ที่ปรารถนาที่จะมีเมตตาจิตปรารถนาถึงพระพุทธภูมิก็ดี ตามพระโพธิสัตว์ก็ดี ก็เป็นสาวกของท่าน ก็บำเพ็ญปฏิบัติตาม ผู้ที่เห็นโทษเห็นทุกข์เห็นภัยในวัฏสงสาร ตามธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า ปรารถนาพ้นทุกข์ก็เดินในอริยมรรคมีองค์แปด ไม่ขัดกัน ในนี้มีมือของเรานี้แหละนิ้วนี้ก็ต่างกัน นิ้วนี้คือพระพุทธเจ้า ได้เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า เป็นพระอัครสาวก เป็นอสีติสาวก หรือเป็นว่าพระปฏิบัติพ้นทุกข์ เป็นพระอรหันต์ พระอริยบุคคล แตกต่างกันไปอย่างนี้ตามความเห็นของเราที่เราจะต้องการปรารถนาที่จะเป็นอะไร ก็ตั้งใจสร้างบารมีธรรม

เมื่อเราอยู่ในความตั้งใจอย่างไร ปรารถนาอย่างไร เราก็ดำเนินตามปฏิบัติอย่างนั้น อย่างเราต้องการความพ้นทุกข์ดับทุกข์ในจิตใจเพราะว่าภัยความแก่ ความเจ็บ ความตายก็เป็นภัยที่รอกเรา ที่เราจะข้ามพ้นไปไม่ได้ถ้าเราปฏิบัติไม่ถึง เราไม่ละอุปาทาน เราก็เกิดแก่เจ็บตายอยู่ร่ำไปในฝ่ายเลวเราท่านจึงสอนให้เห็นภัยในวัฏสงสารปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วก็ปฏิบัติตามคำสอนของท่านที่ท่านสอนให้พ้นทุกข์อุปาทานในขันธห้า คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ การที่มีอุปาทานในขันธห้านี้มันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ แม้เราจะปฏิบัติ อย่างเช่น เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการกำหนดรู้ในเวทนาทำอะไร เวทนา นี่ก็เป็นเวทนาทางกายอย่างหนึ่ง เป็นเวทนาทางด้านจิตใจอย่างหนึ่ง

เมื่อเรามาศึกษาปฏิบัติอยู่ที่วัดหนองป่าพงหลวงพอหาไม่ได้สอนมาก ในเรื่อง

เวทนานุปัสสนา ท่านก็ให้ดูให้นั่งสมาธิ บางครั้งมันเจ็บมันปวดก็ให้อดทน จนว่าเหงื่อมันออกมาเป็นเม็ดเท่าข้าวโพดเม็ดโป้งๆ จะไม่ไหวแล้วก็อดทน อดทน ในที่สุดจิตก็มีกำลังก็ข้ามเวทนาได้ จะเห็นว่าเวทนาเป็นอย่างหนึ่ง จิตเป็นอย่างหนึ่ง เราต้องทดสอบทดลองปฏิบัติ ลูกศิษย์ของหลวงปู่มั่น ส่วนใหญ่แล้วทุกคนก็ต่อสู้กับทุกขเวทนาในการปฏิบัติ ในการนั่งสมาธิ ในการพิจารณาในกาย ก็ปฏิบัติจนว่าร่างกายนี้มีทุกขเวทนามากมันพอง มันแดงแตก



ครูบาอาจารย์ที่สำคัญๆ ท่านฝึกจิตของท่าน เมื่อสมาธิของท่านมีกำลัง แล้วท่านฝึกพิจารณาแยกเวทนาชั้นนี้ออก จิตเป็นอย่างหนึ่ง เวทนาเป็นอย่างหนึ่ง อันนี้จะต้องมีกำลังเหมือนกัน ถ้าเรามีกำลังน้อยก็ต้องฝึกไปที่ละน้อยก่อน เมื่อมีสัจธรรมยิ่งกตบั้งตัวหนึ่งสองตัวเราก็รู้สึกรำคาญ ตัดสินใจว่ายุ่งกตไปเถอะทีเยอะๆ เราจะนั่งสมาธิสู้กับทุกขเวทนาบ้าง ยุ่งมากตเป็นร้อยหลายร้อยก็ตาม เราก็อดทนได้ในเวทนานั้นเพราะว่าสติของ



เราพิจารณาในเวทนา เห็นเวทนานั้นก็เกิดขึ้นมามันไม่ใช่ตัวตน เราก็จะอุปาทานได้ แม้ว่าละอุปาทานได้ชั่วคราวก็ตามก็จะเห็นว่าเวทนานี้เป็นอย่างหนึ่ง จิตนี้เป็นอย่างหนึ่งคนละอันกัน แม้บางครั้งร่างกายก็เจ็บป่วย มีโรคภัยไข้เจ็บขึ้นมา ปวดศีรษะก็ตี หรือว่าเป็นไข้ต่างๆ เกิดขึ้น เช่น ไข้มาลาเรียก็ตี มีเวทนาขึ้นมามาก ในเรื่องทุกข์ยากก็รักษาไปตามอาการ

แต่ในเรื่องการพิจารณาก็ต้องพิจารณาว่า เวทนามันเกิดขึ้น เกิดขึ้นที่ไหน คนตายมีเวทนาไหม คนตายแล้วกระดูกมันเจ็บมันปวดไหม เขาเอาไปเผาก็ไม่เห็นมันเจ็บปวดอะไร มีสติเข้ามาพิจารณาให้เห็นว่าเวทนานี้มีได้เพราะมีกายนี้แหละ ถ้ากายรูปนี้มันพังไป เวทนาในกายนี้ก็ไม่มี จิตนี้ก็เข้าใจในธรรมชาติในเรื่องเวทนา ก็เกิดปีติ เกิดสมาธิแยกเวทนาออกไปได้ จิตก็เป็นอิสระจากเวทนา เห็นเวทนาจึงสักแต่ว่าเป็นเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา คือภาวนาในเรื่องของเวทนา

เมื่อเวทนาความ่วง เรา่วงเหงาหาวนอนก็ตี เราปฏิบัติตามที่ครูบาอาจารย์ได้สอนให้เราไม่นอน ฟีกแล้วมันก็่วง เมื่อ่วงเราก็ฟีก เมื่อ่วงแก้ความ่วงยังไง เมื่อมัน่วง ไม่ให้นอนก็ทำให้เกิดทุกข์เวทนาขึ้นเท่านั้นแหละ ร่างกายมันหิวมันก็ทุกข์ มันต้องการนอนไม่นอนมันก็ทุกข์ ก็ฟีกอดนอนบ้าง หรือเรา่วงมากก็ไปอยู่ที่สูงๆ ก็จะทำให้เกิดความกลัวขึ้นมาความ่วงก็หายได้ หรือไปบ่อน้ำเอาไม้พาดขึ้นไปนั่งสมาธิ จิตมีความรู้สึกกลัวว่าจะตกไป ความ่วงก็หายไปได้เหมือนกัน เราก็ได้รู้ว่าความ่วงก็ไม่มีตัวมีตน ความรู้สึก่วงคือความทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นนี้ เราจะได้เห็นแล้วก็พิจารณาให้ข้ามเวทนา

นี่เป็นเรื่องของเวทนาที่เกิดขึ้นทางกายนี้ ดูว่ามันเกิด เรามีความรู้สึกอย่างไร สุขเวทนาไหม ทุกขเวทนาไหม หรือว่าไม่สุขไม่ทุกข์ ก็เพื่อให้สติของเราอยู่กับกาย มาอยู่กับเวทนาที่เกิดขึ้นทางกาย หรือระบบใน

ประสาทในความรู้สึกต่างๆ ร่างกายนี้สติก็จะมาอยู่ตรงนี้ สติจะอยู่ในปัจจุบันจะไม่ออกไปทางซ้ายทางขวา ทางหน้าทางหลัง ทางบนทางล่าง อดีตอนาคต จะอยู่ที่กายเพราะว่ามีสติอยู่ในปัจจุบัน พระพุทธเจ้าท่านสอนเรา ครูบาอาจารย์ก็สอนให้เรานำมาปฏิบัติ

ที่ผ่านมาที่วัดหนองป่าพงมีมาลาเรียชุกชุม พระเจ้าพระสงฆ์ปฏิบัติที่นั่น หลวงปู่ก็พานำพาดพาทน เป็นมาลาเรียกันแทบทุกรูป ต่อมาก็มาอยู่วัดมาบจันทร์นี้ สุภทัชบรรพตนี้มาลาเรียก็ชุกชุมมาก พระเถระอยู่ที่นี้ก็ยอมตายยอมเสียสละชีวิต เพราะว่ามีโรคภัยแรงไม่แน่ว่าชีวิตเราจะรอดหรือเปล่า ยุงมาลาเรียทั้งหลาย ก็ต้องอดทนต่อสู้กับมันต่อทุกขเวทนา ครูบาอาจารย์มาเยี่ยมท่านก็ให้ธรรมะ หลวงปู่ชาน้อยวัดหนองป่าพงท่านก็เอา... ถ้าเกิดผมตายท่านก็เผาผม ถ้าเกิดท่านตายผมจะเผาเอง เอาเป็นว่าสู้กันด้วยความตายเลย เอาความตายนี้เป็นเดิมพัน เพราะปฏิบัตินี้ท่านบอกว่าจะหาธรรมะผ่านทั้งปากเสือ หลุมผี ไข้มาลาเรีย ความตายต่างๆ กว่าจะมีธรรมะมาสอนพวกท่านไม่ใช่เกิดขึ้นมาง่าย ๆ นี่เป็นโอกาสที่ดีว่าเมื่อพระได้มาฝึกฝนอบรม ท่านมีเวทนาเกิดขึ้นท่านก็ไม่ไปหาหมอจ่ายยา อดทน อดทนพิจารณาดูเสียก่อน ดูเวทนาที่เกิดขึ้นนั้นแหละในร่างกายนั้นแหละ ถ้าเป็นสุขเวทนามันจะเพลิน ถ้าทุกขเวทนาเกิดขึ้นแล้วมันก็จะเกิดปัญญาพิจารณา ที่เป็นหมอบอกว่าทำไมท่านปล่อยให้โรคเป็นหนัก เหลือเกินถึงมาหาหมอนี้มันรักษายาก แต่พระกรรมฐานท่านจะเรียนรู้ในเรื่องของเวทนา

เพราะฉะนั้น พระปฏิบัติ พระกรรมฐาน ท่านฝึกหัดอยู่ในป่ามีความอดทนอดกลั้นต่อทุกขเวทนานั้น ก็จะได้เอาเวทนานั้นเป็นอารมณ์ของกรรมฐานในการพิจารณาให้มีสติ ที่ครูบาอาจารย์ให้กำลังใจเพราะที่นี้ครูบาอาจารย์ท่านมา ให้เราถางป่าบ้าง เอาไม้ออกบ้างให้ยุ่งมันน้อยๆ หน่อย



ท่านมาเห็นไอ้... ถ้ากลัวมาลาเรียแล้วมาอยู่ป่าทำไม กลัวตายมาอยู่ป่า
ทำไม ให้กำลังใจให้ธรรมะอย่าไปกลัว ถึงจะเป็นหลายครั้งก็ให้อดทนต่อสู้
ปฏิบัติพิจารณาโดยใช้กรรมฐาน ให้จิตของเราสงบแล้วพิจารณาทั้งกายทั้ง
เวทนา สอนให้มีความอดทน... อดทน...

เพราะฉะนั้น ในสายที่ว้าให้พันทุกข์ อดทนถือธุดงค์วัตร ท่านก็ฉันมือ
เดียว บางองค์ก็ไม่ฉันสัปดาห์วัน ฉันแต่น้ำปานะ หรือว่าอดนอนตลอด
สามเดือนก็มีก็ฝึก แต่นี่ก็ไม่ได้เป็นกฎระเบียบที่จะบังคับตายตัว บาง
องค์ท่านก็มีกำลังไม่ฉันข้าวสัปดาห์วัน หกสิบวัน สิบห้าวันฉันครึ่งหนึ่ง
ก็มี คือท่านจะฝึกให้รู้ในเรื่องของมัชฌิมาปฏิปทา บางองค์ก็อาจจะไม่ฉัน
น้ำปานะทั้งพรรษา หรือว่าวัดป่าพงก็สิบห้าวันฉันครึ่งหนึ่ง ครูบาอาจารย์
ของหลวงปู่ชาท่านว่าฉันน้ำปานะมากๆ เดี่ยวจะติด ท่านว่าอย่างนั้น น้ำ
หวานน้ำตาลนี้ต้องสิบห้าวัน ที่วัดหนองป่าพงนั้นทั่วๆ ไปสมัยนั้นก็ฉัน
ได้เป็นบอระเพ็ดเป็นยาสมุนไพรทุกวันๆ สมัยนั้นหลวงพ่อดองรัตน์ ซึ่งเป็น
เป็นอาจารย์หลวงปู่ชา ลูกศิษย์หลวงปู่มั่นไปอยู่กับหลวงปู่มั่น หลวงปู่
มั่นก็สอนให้ฉันน้อย นอนน้อย ปฏิบัติให้มาก ท่านฟังแค่นั้นท่านก็หยุด
อดอาหารเลยไม่ฉันสิบห้าวันพอม น้ำปานะ น้ำตาล น้ำหวานก็ไม่มี พอ
ลงปาฏิโมกข์ท่านก็ขอโอกาสหลวงปู่มั่นถอดจีวรออก บอกหลวงปู่ครูบา
อาจารย์สอนให้ฉันน้อยคูชิมันจะตาย หลวงปู่บอกก็ให้รู้จักซิ ฉันน้อยๆ
ก็ดีเป็นการฝึกนั่นเอง ฝึกในการดูเวทนา ในเรื่องของร่างกายเพื่อให้จิต
มีกำลังที่เข้มแข็ง

เวทนาทางจิตนี้เราก็คงเข้าใจแล้ว เรื่องของความรู้สึกเป็นอย่างไร เรา
รู้สึกสุขอย่างไร เราทุกข์อย่างไร สุขทุกข์เกิดจากอะไร เราก็ก็นึกทุกขเวทนา
เกิดขึ้นเพราะความไม่พอใจ สุขเวทนาเกิดขึ้นก็เพราะว่าการที่เราชอบใจ
ในอารมณ์ เราก็คงว่าสุขทุกข์นี้ก่อนหน้านี้อีกไม่เกิด ขณะนี้เกิดอยู่ ต่อไปก็

ไม่มีเหลือ ดับไป ปัจจุบันก็เกิดดับ เมื่อมีสติอยู่อย่างนี้ก็จะเห็นความเกิด ความดับของเวทนานั้นดับไป เกิดขึ้นดับไป ตั้งอยู่ดับไปอย่างนี้เรื่อย เรามีสติพิจารณา ก็เห็นว่าเวทนาก็เป็นธรรมชาติอันหนึ่ง เกิดขึ้นเพราะว่า อาศัยเหตุอาศัยปัจจัย หมดเหตุหมดปัจจัยก็ดับไป คือว่าธรรมทั้งหลายนี้มีเหตุเป็นแดนเกิด พระพุทธเจ้าตรัสอย่างนั้น เห็นความดับไป ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไปเป็นอย่างนั้น

เมื่อเราปฏิบัติเริ่มต้นเราก็จะต้องมีสติอยู่ในกาย เมื่อเราเกิดโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้น เราก็มีสติอยู่ในกาย คูลมหายใจจนสงบ สงบแล้วเนื้อมันก็จะแยกจากเวทนาได้โดยสมาธิ แล้วเราก็มาพิจารณาในเวทนานั้นก็จะแยกเวทนานั้นอีกด้วยปัญญา เห็นเวทนานั้นไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

จากการปฏิบัติ ก็มีอะไรที่จะถามใหม่เรื่องเวทนา ให้โอกาสสนทนาบ้าง
ภิกษุณี : เวทนาทางจิตเกิดขึ้นอย่างไร

พระอาจารย์นันท : ดาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ ฐัธรรมารมณด้วยใจ อายตนะภายในกับภายนอก กระทบกันเกิดเวทนาเรียกว่าผัสสะ ผัสสะกระทบกันเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา เวทนานี้เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว จิตไปยึดถือมีคำว่า “เรา” แล้วเวทนานั้นเกิดตัณหา ตัณหาเกิดอุปาทาน เกิดภพ เกิดชาติ ก็เพราะผัสสะ มีตาดี มีรูปเกิดขึ้น เกิดวิญญาณขึ้นมา เกิดรับรู้ เกิดความรู้สึกมีตัวเราเกิดขึ้น มีของเราเกิดขึ้น เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ขึ้น เกิดสุขทุกข์เวทนา เกิดตัณหาอุปาทาน เกิดภพเกิดชาติขึ้น

เราต้องตามดูความรู้สึกของเราว่าเราเป็นสุข หรือเป็นทุกข์อย่างไร ตามดูจิตของเรา ตอนนี้จิตของเรามีสุขไหม มีทุกข์ไหม หรือไม่สุขไม่ทุกข์ เพราะเหตุอะไร ตามดูความรู้สึกของเรา เมื่อเราได้รับรู้เรื่องราวต่าง ๆ เข้ามาแล้ว ดา หู จมูก ลิ้น กายส่งไปที่ใจ ใจมีความรู้สึกอย่างไร เราต้องมี



ความรู้ตัว การปฏิบัตินี้จะเหมือนกันคือให้เรามีสติที่จิต สติที่จิตว่าจิต
ของเรามีความรู้สึกอย่างไร จิตของเรามีราคะ โหระ โมหะไหม หรือ
จิตปราศจากราคะ โหระ โมหะ จิตของเรามีความยินดียินร้ายไหม อะไร
เกิดขึ้นในจิตเราก็ดู มีสติเฝ้าจิตของเรา จิตมีสุขมีทุกข์ไหม มันก็เป็น
อย่างเดียวกัน เวทนาหรือว่าจิตตา ก็ต่อเนื่องกัน

ดังนั้น ครูบาอาจารย์สอนให้เรามีสติตามรักษากิจ ให้เรารู้จิตของเรา
มีอารมณ์อย่างไรมีความอยากหรือเปล่า มีความโกรธไหม มีความเกลียด
ไหม ความรักความชังไหมก็ดู เพราะว่าอันนี้ก็เป็นอารมณ์เป็นเวทนาที่
เกิดขึ้นทางจิตนั้นนะ สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี อุเบกขาที่ดี ก็มีเหตุมีปัจจัย เราก็
อดทนก่อน เราพิจารณาไม่ได้ก็อดทน อดทนอดกลั้น ขันติ ต้องฝึกจิต
ในการกำหนดพิจารณาจนเราเห็นว่าเวทนาเป็นส่วนหนึ่งจิตเป็นส่วนหนึ่ง
หรือจิตมีโลภ มีโกรธ มีหลงขึ้นก็รู้จักและดับไป นักปฏิบัติต้องตามดูว่า
อารมณ์ ยกตัวอย่างว่า คนตกต้นไม้ ตกมาจากยอดไม้นั้นนะแป๊บเดียว
ก็ถึงดินมีความทุกข์แล้ว เราจะพิจารณาให้รู้ว่าวิชาเป็นปัจจัยให้เกิด
สังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป
นามรูปเป็นปัจจัยทำให้เกิดผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนา
ทำให้เกิดตณหา เกิดภพ เกิดชาติ เราจะไม่แยกจากกัน

อารมณ์เกิดขึ้นมามันกระทบปั๊บเกิดทุกข์แล้ว ชอบใจแล้ว ไม่ชอบใจ
แล้ว ชอบก็เป็นทุกข์น้อย ไม่ชอบก็เป็นทุกข์มาก เราก็ดู สุขเกิดขึ้น
แล้วทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ตรงนี้ไม่สุขไม่ทุกข์นะ สติของเราที่จะได้ฝึกอยู่ใน
การปฏิบัติ เมื่อเราฝึกเอาสติมาดูที่จิตก็จะเห็นว่าตามดูรักษากิจของเรา ผู้
ใดตามรักษากิจของตน ผู้นั้นก็จะพ้นจากบ่วงของมารหรือว่าความทุกข์
ตามดูจิตเฝ้าจิตของเรา มีสุขอย่างไรทุกข์อย่างไร มีราคะ โหระ โมหะ
เป็นอย่างไร ปราศจากราคะ โหระ โมหะเป็นอย่างไร เราก็ดู ศึกษาดูว่า

ทุกขเวทนาคือความทุกข์เราก็เคยมี ความสุขก็เคยมี ความไม่สุขไม่ทุกข์ก็เคยมี แต่มันอยู่ใหม่ มันอยู่ที่ไหน มันเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ดับไป เป็นอย่างนี้ เราก็เรียนรู้เข้าใจเรื่องของเวทนาให้ถ่องแท้ชัดเจน หรือให้เห็นเวทนานั้นไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

อารมณ์ของวิปัสสนา คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นเรื่องของเวทนา สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา เกิดขึ้นทางด้านร่างกายทางด้านของจิตใจ เพราะจิตใจรวดเร็ว นักปฏิบัติอยู่คนเดียวก็มีสุขทุกขเวทนาอย่างหนึ่ง อยู่ในสังคมมีคนมาก็เป็นอารมณ์ อารมณ์มากก็มีอารมณ์ จิตก็รับรู้อารมณ์นั้นมาก็จะมองเห็นเป็นเรื่องตัวตนไป มีรูปมีนาม เป็นตัวเราตัวเขา แต่เมื่อพิจารณาเห็นอย่างนี้ก็เห็นว่าไม่มีเราไม่มีเขา สักแต่ว่าเวทนา การปฏิบัติที่เราเห็นว่าจากดีที่หลวงพ่อบอกสอนว่าดูจิต หรือบริกรรมภาวนามีสติบริกรรมภาวนาไว้ละ เตือนตนเองไว้ พิจารณาร่างกายไว้ เราเกิดมาก็ปี แล้วอีกก็ปีเราจะตาย ถ้าอายุเจ็ดสิบห้าปีตัวเราจะตาย เราเหลือก็ปี ก็เดือน ก็วัน ตอนนี้อยู่ก็ปี ก็เดือน ก็วัน

เราก็เตือนตัวเองอย่างที่เราเคยศึกษามา เราเกิดเป็นมนุษย์ก็โชคดีแล้วเรามีกรรมเป็นของ ๆ ตน ต่าง ๆ ก็จะต้องเนื่องกัน เพื่อให้เราไม่ประมาท เพื่อให้เราตั้งใจปฏิบัติ มีสติบริกรรมภาวนาให้จิตสงบ เมื่อจิตสงบนี้เราจะมาดูกายเห็นสักแต่ว่ากาย จิตสงบมาดูเรื่องเวทนาเราก็จะเห็นเวทนาชัดแค่นั้น เราก็มาทำสมาธิให้จิตสงบโดยมีศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ ศีลสองร้อยยี่สิบเจ็ด ศีลของภิกษุณีเป็นพื้นฐาน มีข้อวัตรปฏิบัติเพื่อให้มีกำลังที่จะส่งมาให้มาปฏิบัติ เพื่อให้เกิดสมาธิขึ้นมาพิจารณาในกายนี้ ในเวทนาในจิตจะได้เกิดปัญญา

การปฏิบัติเรามีสมาธิแล้ว หรือในบางครั้งเราจะดูจิตทุกครั้งเลยให้เข้าใจเราก็ทำได้ยาก ถ้าดูเวทนาให้เข้าใจเรื่องเวทนา อันนี้เราก็ทำได้ยาก



เหมือนกัน เพราะว่าสมาธิเราเกิดขึ้นเป็นบางครั้ง

เพราะฉะนั้น ครูบาอาจารย์จึงสอนว่า เมื่อเรามีสมาธิแล้วมีกำลังสมาธิดีแล้ว ท่านก็สอนให้เราพิจารณาในร่างกายเป็นหลักเสียก่อน เพราะว่าคนเรายึดก็ยึดในกาย เวทนามันเกิดขึ้นก็เพราะว่าเรายึดอยู่ในกาย จิตที่จะเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือสุขทุกข์เวทนาเกิดขึ้นเพราะเรายึดในกายว่าเป็นเรา ยึดว่ามีเรามีเรา มีสัตว์บุคคลเราเขา มันเป็นตัวแรกก่อน ก็ต้องมาฝึกพิจารณาภายในให้มันเข้าใจชัดเสียก่อน ถ้ากายเข้าใจชัด เรื่องเวทนาจึงค่อย ๆ ชัดเจนไป เรื่องจิตก็จะชัดเจนไปตามลำดับ

เรื่องของธรรมะก็จะละเอียดมาก ธรรมะอะไร สิ่งที่เกิดก็เป็นธรรมะทั้งนั้น สิ่งที่เป็นกุศลก็ธรรมะ อกุศลก็ธรรมะ เป็นกลาง ๆ ก็เป็นธรรมะ มรรคมืองค์แปดก็ธรรมะ ทุกข์ที่เกิดก็เป็นธรรมะ นิเวศน์ห้าเป็นธรรมะ ทุกอย่างเป็นธรรมะหมด ก็จิตจะต้องมีกำลังมีสติ มีสมาธิมาก มีปัญญาอย่างละเอียดมากถึงจะมองเห็นทุกอย่างที่เป็นธรรมะทั้งนั้น ใครว่าก็ไม่โกรธ เพราะมองเห็นธรรมะ ธรรมะเกิดขึ้นในใจอันนี้ก็ละเอียด จิตมีสติ มีสมาธิ มีปัญญานั้นเอง

พระองค์ได้เทศน์สอนในเรื่องสติปัฏฐานสูตร คือเป็นธรรมะที่จะพิจารณาปฏิบัติเพื่อจะให้เราแก้ทุกข์ทางจิตใจ ไม่ให้จิตของเรามีความยินดีหรือจิตของเรายินร้าย ให้จิตของเราอยู่ตรงกลาง เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไปอยู่ข้างหน้า ตรงนี้เป็นทางที่เราจะได้เห็นธรรมะ หลวงพ่อชาที่สอนว่าเมื่อเราปฏิบัติไม่ยินดีไม่ยินร้าย ตรงนี้เองเราจะเห็นธรรมะ ไม่ได้อยู่ไกล ไม่ได้อยู่ตรงโน้นอยู่ตรงนี้ การปฏิบัติอยู่ที่กายกับอยู่ที่ใจ เอาจิตที่สงบแล้วนั้นมาพิจารณาาก่อน เห็นชัดไม่ยินดีไม่ยินร้ายก็จะเห็นธรรมะ

ภิกษุณี : ความรู้สึกตัวตนโดยทั่วไปเกิดจากกายมากกว่า หรือเกิดจาก

จิตมากกว่า

พระอาจารย์อนันต์ : ความรู้สึกมีตัวตนนี้ ภายนี้เราจะมองเห็นได้ชัดเจนเป็นรูปเป็นร่าง ส่วนเรื่องของเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ก็ เป็นเรื่องของนามธรรม ก็จะเป็นเรื่องของรูปธรรมกับนามธรรม คราวนี้ จิตยึดทั้งสองอย่าง ยึดทั้งรูปธรรมด้วยยึดทั้งนามธรรมด้วย แต่เมื่อเราจะ มาพิจารณา ถ้ากำลังของเราดี กำลังสติ กำลังสมาธิ คีต สมาธิ ปัญญาเรา กำลังดี เราพิจารณาในส่วนของนามธรรม เราเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นพัพพแดดเป็นพัพพแดดเท่านั้นเอง มองไปเป็นลิ่งลวงตา สำเร็จเป็น พระอรหันต์ก็มี อย่างนี้เป็นต้น คือพิจารณาในส่วนนามธรรม จิตมีกำลัง แล้วก็เห็นได้ แต่ว่าในเบื้องต้นเห็นง่าย ๆ ว่าจิตมันไปยึดในกาย เป็นตัว เป็นตน เป็นเราเป็นเขา อะไรก็เพื่อกายนี้ ห่วงก็เพื่อกายนี้ จริง ๆ แล้ว กายนี้เขาก็ไม่ได้ว่าเป็นอะไร แต่ว่าจิตที่หลงต่างหากที่ไปยึดกายเป็นตัว เป็นตน กายนี้ก็เป็นก้อนไม่สวยไม่งาม เป็นก้อนอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่จิตที่มีความหลงเข้าใจว่าสวยงาม เข้าใจว่าเป็นนิจจัง สุขัง อตฺตา เป็น ตัวเรา ก็เลยเกิดความทุกข์ขึ้นมาในใจ พอจะเข้าใจไหม

ภิกษุณี : ขอให้ใช้เวลาพิจารณาก่อน... ความเห็นของภิกษุณีว่าเวลานี้ชาวตะวันตกเกิดความทุกข์ที่จิตมากกว่าที่กายกับเวทนา เพราะว่าชีวิต มีสุขสบายเยอะ เพราะว่ามีอารมณ์มาก กลับจากที่ทำงานไม่เคยมีเวลา พิจารณาอารมณ์

พระอาจารย์อนันต์ : นั่นมันก็เกี่ยวกับเรื่องของกาย เราไปทำงาน เยอะ ๆ เพื่ออะไร เราไปทำงานเยอะ ๆ ก็เพื่อหล่อเลี้ยงกายนี้ต้องการปัจจัย ต้องการเงิน ต้องการอาหาร ต้องการเครื่องอยู่อาศัย ก็เพราะกายนี้เอง กายนี้เป็นก้อนทุกข์อย่างนี้ เพราะฉะนั้นจึงรับอารมณ์มา รับรู้อารมณ์มา ก็เกิดความทุกข์ขึ้นทางใจ ทุกข์เกิดขึ้นทางใจนี้เกิดขึ้นก็พิจารณาว่าทุกข์



นี้เกิดขึ้นเหมือนกับจิตของเรานี้ นำเรามาเกิด เมื่อมาเกิดก็ต้องมีร่างกายนี้
ขึ้นมา ร่างกายนี้ก็ต้องทำงานต้องมารับรู้อารมณ์อีก ก็ต้องมาแก้ แก้แล้ว
เจ็บ มันก็ทุกข์ทางกายทุกข์ทางใจ กลัวตายก็มาทุกข์ทางใจ ก็เพราะจิต
นั่นเอง อันดับแรกมันมายึดอยู่ในกาย

ภิกษุณี : ถ้าอยู่ในป่าก็จะมีความรู้สึกทางกายเวทนา ถ้าอยู่กับคนก็จะ
มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง

พระอาจารย์อนันต์ : อันนี้คือตัวต้นมันก็คือกายนี้ แต่ว่าก็จะมอง
เข้าไปเมื่อเรามองดูจิตเราก็จะเห็นว่าเรายึดถืออะไร เรายึดถือว่ามันทุกข์
เราก็ปล่อยวางในความคิด ปล่อยวางในความเห็น ปล่อยวางในเรา ปล่อย
วางในเขาให้เกิดความว่างขึ้น ไม่มีเราไม่มีเขา มีความคิดของเรามีความคิด
ของเขาต่าง ๆ มีเรามีเขามันทุกข์ พิจารณาให้มันไม่มีเราให้เป็นความว่าง

หลวงปู่ชาจึงสอนว่าสิ่งใด ๆ สำคัญก็จริงอยู่ แต่ว่าความปล่อยวางนั้น
สำคัญกว่า คนเราทุกข์เพราะว่ามีความยึดมั่นถือมั่น ความยึดมั่นถือมั่น
เกิดขึ้นมาความทุกข์ก็เกิดขึ้นมาในจิตนั่นแหละ ถ้าเราปล่อยวางไม่ยึดมั่น
ถือมั่นความทุกข์ก็ไม่มี เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้เราปล่อยวางในความ
ยึดถือในเราในเขา

ภิกษุณี : พยายามเข้าใจว่า อาจารย์บอกว่าทุกอย่างจะย้อนกลับมาอยู่
ในกาย เกิดจากกาย ยกตัวอย่างที่พยายามจะเข้าใจคือ ใครจะมาว่าเรา
นินทาเรา คำว่าเรา เราจะถือว่าสิ่งเหล่านั้นมันเป็นเสียงที่เกิดกระทบกับหู
เกิดวิญญูณ แล้วมันเป็นเรื่องของกาย อย่างนี้จะเป็นลักษณะที่พิจารณา
ได้ไหม

พระอาจารย์อนันต์ : ได้ จริงๆ แล้วในการพิจารณาถ้าเสียงที่เขา
ว่าเรากระทบเราได้ยิน ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา
เขา สักแต่ว่าได้ยินจบ พิจารณาเห็นเป็นวิญญูณ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ไม่ยึดมั่นถือมั่น สักแต่ว่าได้ยินแล้วก็ไม่ทุกข์ แต่เมื่อเราได้ยินแล้วเราจะพิจารณาสักแต่ว่าได้ยินไม่ทัน ได้ยินปุ๊บเข้ามาแล้วยินดีแล้วยินร้ายแล้วจิตก็รู้แล้วยินดียินร้ายแล้ว ก็บอกว่ายินดีไม่เที่ยงนะ ยินร้ายไม่เที่ยงนะ จิตก็สงบลงได้ก็ใช้ได้ แต่ว่าถ้าเกิดยินดียินร้ายมันมีกำลังมากขึ้น ก็ต้องดูยินดียินร้าย สุขเวทนาเกิดมาแล้ว ทุกขเวทนาเกิดมาแล้ว ดูได้อย่างนี้ มันก็เห็น ก็ใช้ได้ แต่ดูอย่างนี้มันก็ไม่เห็นอีก มันมีกำลังมากเหลือเกิน เป็นตัวเป็นตน ก็ต้องมาดูที่กายแล้ว นี่จะโกรธทำไมจะเกลียดทำไม มันต้องตาย จะรักทำไม มันเป็นของไม่สวยไม่งาม มันก็พิจารณา พิจารณาจุดตรงไหนก็ได้ให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาก็ใช้ได้หมด

ดูร่างกายของเรานั้นแหละ ที่แรกก็พิจารณาให้เห็นเป็นอสุภะ ให้เห็นเป็นธาตุ เห็นไม่ใช่ตัวตนก็พิจารณามัน ต่อมาถ้าเกิดว่าเรานักปฏิบัติยินดีเกิดความยินดีขึ้น เกิดเห็นเวทนาสุขเวทนาทุกขเวทนา อาจจะมาจับที่ร่างกาย ร่างกายนี้ก็กระดูกนะ ร่างกายคนอื่นก็กระดูกนะ ปัญญาก็เกิด สุขเวทนาที่มันชอบก็หายไปเลย มันก็วางอุเบกขาได้ เกิดปิติ เกิดสมาธิขึ้นได้ เพราะมันเห็นมีตัวตน กระดูกเป็นธาตุ ก็พิจารณาในเวทนานั้นจะเห็นชัด เพราะว่าเห็นจิตมันยินดียินร้ายจะบอกจิตมันไม่เที่ยงนะ มันยังไม่ฟังก็สอนมันก่อน ต่อไปมันเชื่อฟังแล้ว จิตมันได้รับรู้อารมณ์เข้ามา บอกมันไม่เที่ยงไม่แน่นอน อย่าไปยึดมั่นถือมั่น มันยอมรับได้ก็ปล่อยวางในอารมณ์ทั้งหลาย... ก็คิดว่าช่วงบ่าयนี้คงจะพอชะก่อน





“เมื่อเราได้รับรู้ในอารมณ์ที่เข้ามา ต้องมาฝึก
จิตของเรา ไม่ให้มีความรู้สึกยินดีหรือยินร้าย ”

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน...

การระลึกอยู่ที่จิต ๖ ตุลาคม ๒๕๔๘

มาถึงการปฏิบัติในการเจริญซึ่งสมาธิภาวนานี้ ให้เรามีสติในการรักษา
จิตใจของเรา เพราะจิตนี้เป็นผู้รับรู้ในอารมณ์ทั้งหลาย เรามีตา มีหู จมูก
ลิ้น กาย และกึ๋ใจ เรียกว่าอายตนะภายใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
ธรรมารมณ์เป็นอายตนะภายนอก เมื่ออายตนะภายนอกนี้มีการกระทบ
หรือว่าผัสสะกับอายตนะภายใน มีตาเห็นรูปเป็นต้น จะเกิดวิญญูณ เกิด
ความรู้สึกขึ้นมาทางอายตนะต่างๆ เกิดการได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้
ความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง เกิดความรู้สึกขึ้น หรือว่ามี
ธรรมะอารมณ์ หรือธรรมารมณ์เกิดขึ้นที่ใจ ก็จะมีเกิดมโนวิญญูณขึ้น

เมื่ออายตนะภายในภายนอกมีผัสสะ หรือการกระทบกันขึ้น ก็เกิด



วิญญาน วิญญานนี้เราก็จะรับรู้ได้เข้าไปถึงที่จิตใจ จิตใจก็จะมีความรู้สึกที่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์เกิดขึ้นมา คราวนี้เราก็ต้องเอาผู้รู้นั้นอบรมจิตใจ เพราะจิตใจนี้ถ้าไม่มีผู้ที่ควบคุมดูแลก็เหมือนเด็กที่ไม่มีผู้ปกครองนั่นแหละ... ก็จะไม่มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีต่างๆ ได้ จิตใจถ้าไม่มีผู้ที่คอยควบคุมดูแลก็เป็นจิตใจที่เหมือนกับเด็กอนาถาไป ขาดที่พึ่งที่พิง เราจะต้องเอาผู้รู้นั้นมาอบรมจิตของเราให้แล้วให้เกิดความรู้ ความเห็นที่ถูกต้อง เพราะถ้าว่าจิตนั้นยังมีความเห็นผิดก็เป็นขบวนการให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ที่ว่าความสุขนั้นก็ยังจะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาอีก เพราะเป็นความสุขที่เนื่องด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อันเป็นที่พอใจปรารถนา ยังไม่สงบ เมื่อเราได้รับรู้ในอารมณ์ที่เข้ามา ต้องมาฝึกจิตของเราไม่ให้มีความรู้สึกยินดี หรือยินร้าย

ถ้าเราฝึกจิตของเราไม่ให้ยินดีไม่ให้ยินร้ายได้ จิตก็เกิดความสงบเห็นธรรมะที่เกิดขึ้น เสียงที่มากระทบกับหูของเรานั้นก็เกิดดับ ตาเห็นรูปก็เกิดดับ อายตนะภายในภายนอกกระทบกันแล้วเกิดวิญญานขึ้นมาก็เกิดดับ ถ้าสติของเรารู้เท่าทัน ก็เห็นมีแต่ว่าความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เราก็มาสังเกตจิตใจของเราว่าเป็นอย่างไร



มาดี	เพราะมี	พุทโธ
อยู่ดี	เพราะมี	พุทโธ
ไปได้	เพราะมี	พุทโธ

เมื่อเราฝึกจิตโดยใช้ปัญญาอบรมจิตของเราโดยการพิจารณา จะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเป็นความว่าง รูปนี้ก็ว่าง นามก็ว่าง เป็นแต่มีปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมาก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป แท้จริงแล้วหาตัวหาตนอะไรที่เป็นถาวรไม่ได้ ความรู้สึกที่เป็นสุขเกิดขึ้นมา เราก็เฝ้าดูว่าความรู้สึกสุขนี้ก็ไม่แน่ว่าเที่ยง เมื่อจิตใจของเรามีความรู้สึกที่ซัง ที่โกรธ ที่เกลียด ที่กลัว เกิดความทุกข์ขึ้นมาก็บอกว่าความทุกข์นี้ก็ไม่เที่ยง เราไม่เป็นเจ้าของความทุกข์นั้น ปล่อยให้ความทุกข์นั้นเป็นธรรมชาติไปของเขาย่างนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปนี่เราก็ต้องมีสติรักษาใจของเรา อบรมใจของเรา

ท่านเปรียบเหมือนกับว่าต้นข้าวขึ้นนั้นก็เป็อาหารของวัว เจ้าของต้องคอยดูว่าวัวนั้นคอยคuminจะไปกินต้นข้าวทำไรนาให้เสียหาย ถ้าเพลอเมื่อไร วัวเขาก็จะไปกินต้นข้าวในนาขึ้นแหละ จิตนี้ก็เหมือนกันถ้าเราเพลอเมื่อไร เขาก็จะไปยึดถือในอารมณ์ที่เข้ามา ฉะนั้น วันๆ หนึ่งนี้เราก็รับรู้ในอารมณ์มากมายทีเดียว ทั้งที่เราไปอยู่ที่ทำงานหรือเรามาปฏิบัติภาวนา ตาเราก็เห็น รูป หูก็ฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ บางครั้งเรายู้งีบๆ ก็เกิดความรู้สึกนึกคิดขึ้นมาเป็นธรรมารมณ์เกิดขึ้นมาที่ใจ ใจเมื่อรับรู้อารมณ์แล้วไม่มีสติควบคุมก็จะวิ่งไปในอารมณ์นั้นๆ ไปยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์นั้นมาเป็นตัวเป็นตน เกิดความรู้สึกขึ้นมาที่จิตใจนั้นแหละ

เมื่อเป็นนักปฏิบัติก็ต้องมาเฝ้าดู ผู้ใดตามรักษาจิตของตน ผู้นั้นก็จะพ้นจากบ่วงของมาร เฝ้าดูในจิต ตามดูจิตพิจารณาให้เห็นว่ารูปจริง ๆ นั้นก็ไม่มี... มีปัจจัยปรุงแต่งกันมานั้นแหละ ในที่สุดก็แตกสลายเป็นความว่างไป ตัวเรานี้ก็ไม่มี ความรู้สึกที่ได้ยินได้เห็นนั้นก็ไม่มี มันเป็นเพียงการกระทบกับผัสสะชั่วคราวหาตัวหาตนไม่ได้ พิจารณาให้จิตของเราเห็น



ความว่างในสรรพสิ่งทั้งหลาย แม้ในจิตใจก็ให้เห็นว่าจิตนั้นกว้างเหมือนกันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของเรา เช่นนี้ปัญญาที่เกิดขึ้นก็จะอบรมจิตของเราให้เกิดซึ่งสมาธิ

เมื่อเราฝึกพิจารณาอบรมด้วยปัญญาอย่างสม่ำเสมอ เผ่าสังเกตุสำรวจมรรวัง ท่านเรียกว่า อินทรีย์สังวร การสำรวจในอินทรีย์เป็นการดี “จักขุสังวร ๓๓” การสำรวจตาเป็นการดี การสำรวจหูเป็นการดี การสำรวจจมูก การสำรวจอายตนะภายในนี้เป็นการดี การสำรวจในล้น ในกาย ในใจ ต้องสำรวจแล้วก็ระวัง เพราะว่าเสียงเขาก็เป็นเสียงเฉยๆ รูปเขาก็เป็นรูปเฉยๆ เราจะยินดีไหม เราจะยินร้ายไหม เขาก็ไม่รู้แหละ เขาทำหน้าที่ของเขา

ตาเป็นใหญ่ในการดู หูเป็นใหญ่ในการฟัง จมูกเป็นใหญ่ในการดมกลิ่น ลิ้นเป็นใหญ่ในการรู้รส กายนี้ใหญ่ในการรู้โผฏฐัพพะ ใจเป็นใหญ่ในการรู้ธรรมารมณ์ อินทรีย์ก็คือความเป็นใหญ่ เมื่อเขารับรู้แล้วส่งไปที่ใจ ถ้าใจมีสติมีปัญญาก็เห็นว่าอารมณ์นั้นเป็นสักแต่ว่าอารมณ์ ไม่เข้าไปยึดไปหมาย เกิดความรู้สึกชอบเกิดความรู้สึกชัง เกลียดกลัวก็เป็นสักแต่ว่าอารมณ์ ไม่เข้าไปยึดหมาย เห็นว่าไม่เที่ยงทั้งนั้น ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนอย่างนี้ ก็จิตของเราก็ไม่เสียหาย จิตของเราก็มีความสงบ ดังนั้นก็เหมือนกับเราก็ต้องเฝ้าดูว่าววนั้นจะวิ่งไปหาต้นข้าวอยู่เรื่อย เจ้าของก็ต้องคอยดูรักษาระวังอย่าเผลอ เผลอเมื่อไรไรนาก็เสียหาย

ดังนั้น เราก็ต้องตามรักษาจิตของเรา จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ต้องตามดูจิตของเราอยู่เสมอว่ามีความรู้สึกเป็นอย่างไร มีระคะไหม มีโทสะโมหะไหม ระคะ โทสะ โมหะเกิดขึ้นอย่างไร จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะหรือเปล่า ปราศจากราคะ โทสะ โมหะด้วยเหตุอะไรก็รู้จัก จิตมีปิติ มีความสุข มีความสงบหรือเปล่า หรือมีปัญหาใหม่เราก็ตามดู ตามดูตาม

รู้จักของเราเสมอ

พระพุทธเจ้าท่านก็สอนท่านพระโมฆราชว่า คุณ่อนโมฆราช เธอจงมองโลกนี้ให้เป็นความว่าง มัจจุราชจะตามไม่ทัน มัจจุราชก็คือความทุกข์ ท่านพระโมฆราชก็มองโลกนี้เป็นความว่าง มองสรรพสิ่งทั้งหลายจะเป็นวัตถุสิ่งของทั้งหลายก็เป็นความว่าง คือเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นเอง สิ่งใดที่เป็นความว่างสิ่งนั้นมันก็เป็นทุกข์ ไม่เที่ยงอันเดียวกัน คือมองให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นเอง แต่ท่านจะพูดถึงเรื่องอนัตตาขึ้นมา มองโลกนี้ให้เป็นความว่าง รูปก็ดี เสียงก็ดี กลิ่นก็ดี รสก็ดี โผฏฐัพพะก็ดี ธรรมารมณ์ก็ดี ที่รับรู้เข้ามานั้นให้เป็นความว่าง ให้เป็นวิญญูณัง อนัตตา สังขาร อนัตตา สัญญา อนัตตา เวทนา อนัตตา รูปัง อนัตตา คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณ คือขันธทั้งห้านี้แหละ มองให้เป็นความว่าง มัจจุราชก็จะตามไม่ทัน ท่านพระโมฆราชก็พิจารณาเห็นสรรพสิ่งรูปนามเป็นความว่าง จิตของท่านก็บรรลुซึ่งพระอรหัตผลขึ้นมา หมดจากกิเลส

เมื่อพวกเรามาฝึกอบรมจิตใจก็ต้องมีความอดทนพยายามปฏิบัติ ฝ่าคูใจของเรา ใจของเราเป็นอย่างไร รับรู้อารมณ์เข้ามาแล้วเป็นอย่างไร ต้องตั้งหลักไว้ตั้งสติไว้ วันหนึ่งเราทำกิจการงานเราก็รับรู้อารมณ์มากมายทีเดียว ในขณะที่เราอยู่ที่ทำงานก็ดี เดินทางไปก็ดี พักก็ดีเราก็ต้องมีสติ มีสติฝึกจิตของเราให้มีสติระลึกได้อยู่ คูจิตของเราอยู่ แล้วก็พิจารณาในอารมณ์นั้นที่เข้ามานั้นให้เห็นเป็นความว่าง มองสรรพสิ่งทั้งหลายเป็นความว่างทั้งหมด เมื่อเรามองกายนี้รูปนี้เป็นความว่าง มองนามทั้งหลายเป็นความว่างก็ไม่มีตัวไม่มีตน ถ้าเรามองไปมีตัวมีตน มีสัตว์ มีบุคคล มีตัวมีตน มีเรา มีเขามันก็ไม่ว่าง ท่านว่าสิ่งใดที่กั้นจิตของเราไม่ให้เห็นความว่าง ท่านว่าความเป็นกลุ่มก้อนการรวมตัวกันของธาตุของขันธ เราก็เลยเห็นเป็นตัวเป็นตน

ดูกาย... เห็นจิต ดูจิต... เห็นธรรม



เป็นอัตตา ถ้าเราพิจารณาแยกธาตุแยกกันธ้อออกไป ก็จะเป็นอนัตตา ไม่มีตัวไม่มีตน วิญญาณความรู้สึก ความรู้สึกที่เห็นนี้ต้องมีตาที่ดีด้วย ตาไม่บอด มีรูปด้วย มีแสงสว่างด้วย เกิดความรู้สึกวิญญาณขึ้น ถ้าตาบอด ถึงแม้จะมีแสง มีรูป วิญญาณก็เกิดขึ้นไม่ได้ จิตรับรู้อารมณ์ไม่ได้ ไม่มีอายตนะที่จะส่งไปให้จิตรับรู้ ความรู้สึกเห็นไม่เกิด ถ้ามีตาดี มีแสงสว่าง มีรูปด้วย ก็เกิดความรู้สึกเห็นขึ้นมา

ทางอายตนะอื่นก็เหมือนกัน เมื่อเกิดความรู้สึกขึ้นมาละก็วิญญาณก็เกิดขึ้นมา แล้วเป็นสุขเป็นทุกข์ สุขเวทนา ทุกขเวทนาเกิดขึ้นที่จิตแล้ว นี่เราก็ต้องมาละแล้วพิจารณาในจิตของเราว่ามีความรู้สึกอย่างไร เราก็จะละอุปาทานความยึดถือ มองเห็นสรรพสิ่งทั้งหลายเป็นความว่างขึ้นมา มัจจุราชก็จะตามไม่ทัน เมื่อเราฝึกจิตด้วยปัญญาอบรมจิตของเราให้เกิดสมาธิ มีสมาธิแล้วก็อบรมจิตไปให้เกิดปัญญาอีก แล้วแต่ความชำนาญ ความถนัดจริตนิสัยของแต่ละคนของนักปฏิบัติ ถ้าเราชำนาญในการดูจิตใจ ฝ้าคู จะยื่น จะเดิน จะนั่ง จะนอน ทำกิจการน้อยใหญ่อยู่ก็ฝ้าคู จิตของเราเหมือนเจ้าของก็ฝ้าคูว้าวไว้ ไม่ให้ไปกินต้นข้าว กินข้าวเขาทำไร่นาให้เสียหายฉ่นใด ผู้รู้ก็ตามรักษาจิตเอาไว้ฉ่นนั้นเหมือนกัน ไม่ให้ไปยึดถือในอารมณ์

ให้มองสรรพสิ่งเป็นความว่างไม่มีตัวไม่มีตน ว่าเราก็ฝึกหัดปฏิบัติพิจารณา เราโกรธอะไร เราเกลียดอะไร เรารักอะไร เราชังอะไร เรากลัวอะไร มีตัวมีตนที่แท้จริงไหม มองรูปมองเห็นเป็นความว่าง ไม่มีตัวไม่มีตนอย่างนี้ มัจจุราชก็จะตามไม่ทัน เพราะว่ารูปนี้มันไม่มีใครจะเป็นใหญ่ เป็นใหญ่เฉพาะตนของเขาเองเลย คนเกิดขึ้นมาแล้วก็จำจะต้องละทิ้งสิ่งทั้งปวงไป มันมีแต่ความไม่เที่ยงทั้งนั้นเลย มีความชราน่ามาใกล้ไม่ยั่งยืนเลย ไม่มีอะไรยั่งยืน

เมื่อเป็นเช่นนี้เราก็ต้องพยายามสร้างความดี ตั้งแต่การให้ทาน การรักษาศีล แล้วก็การบำเพ็ญภาวนาปฏิบัติ ปฏิบัติก็ไม่ได้ว่าปฏิบัติที่วัดนี้ เราอยู่ที่บ้านที่ทำงาน เราเป็นนักปฏิบัติ ก็คือเรามีสตินั่นเอง ดุจิตดูใจของเราหมั่นฝึกฝนอบรมจิตของเราอยู่เสมอ เมื่อเราฝึกฝนอบรมจิตของเราอยู่เสมอ เอาจิตที่สงบนั้นมาพิจารณากายพิจารณาใจ ให้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นแหละทั้งรูปทั้งนาม ถ้าเรานัดในการดูนามเราก็ฝึกสติดูที่นาม ดูที่ใจของเราอะไรเกิดขึ้นบ้าง บางครั้งมันก็มีความง่วง บางครั้งก็มีความชอบ บางครั้งก็มีความขง บางครั้งก็มีความฟุ้งซ่าน ความสงสัยเกิดขึ้นที่ใจ ก็คืออารมณ์ที่เป็นอกุศลมันก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

บางครั้งก็เกิดอารมณ์ที่เป็นกุศลขึ้นมาบีบิต มีสมาธิ มีศรัทธา มีความเพียร ตัวสติเองตัวปัญญาเองนั้นก็เป็นธรรมฝ่ายกุศลก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน มีความรู้ขึ้นมาว่าทั้งรูปทั้งนามไม่เที่ยง ไม่มีตัวไม่มีตน เรียกว่าปัญญาอบรมจิตของเราให้เกิดสมาธิขึ้นมา ก็เราพยายามฝึกฝนอบรมอย่างนี้ให้สม่ำเสมอ ฝึกดูจิตของเราแล้วก็มีหลักในการมีเมตตา ปรารถนาให้เรามีความสุข แผ่เมตตาให้เราว่า อะหัง สุขิโต โหมิ ให้เรามีความสุข ให้คนที่เรารักก็ดี คนเป็นกลางๆ ก็ดีมีความสุข



ต้องรักษาใจไม่ให้ยินดี ไม่ให้ยินร้าย
มีสติในการใช้ ในการบริโภค

ดูกาย... เห็นจิต ดูจิต... เห็นธรรม



ถ้าจิตของเรามีกำลังมาก ๆ เราก็ให้คนที่เราโกรธเกลียด ก็ให้เขามีความสุขให้เสมอกัน คือให้เรานี้พ้นจากทุกข์ สรรพสัตว์ทั้งหลายพ้นจากทุกข์ไม่มีเวรไม่มีภัย แผ่เมตตาจิตของเราไว้ สรรพสัตว์ทั้งหลายที่มีความสุขอยู่แล้ว หรือเราเองมีความสุขสมบูรณ์อยู่แล้วก็อย่าพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งหลาย เมื่อบุคคลอื่นเขาทำผิดเราก็หาทางช่วย ช่วยไม่ได้ก็วางอุเบกขาเป็นกรรมของใครของเขา ก็เรียกว่ามีเมตตาพรหมวิหาร รักษาจิตของเราไว้โดยเมตตา เพราะว่าศีลนั้นจะรักษาได้ก็ต้องอาศัยความมีเมตตาพรหมวิหาร

เมื่อมีทาน มีศีล มีเมตตา มีพรหมวิหารแล้ว เราก็พิจารณา มีสติ พิจารณามองโลกให้เป็นความว่าง จิตก็สักแต่ว่าจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ถึงจะมีความรู้มีปัญญาทั้งหลายก็เป็นฝ่ายกุศลก็วางไว้ ไม่ยึดเอาเป็นตัวตนอีก ฟังดูตรงนี้ก็โอ้... แล้วเราจะปฏิบัติไปไหนละ เราปฏิบัติก็เพื่อจะละวางความมีตัวเรานั้นแหละ เพราะว่าถ้าเกิดดีแล้ว เราดีกว่าเขา แล้วไปยึดก็ยังเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์อีก เราดีกว่าเขา เราเสมอเขา เราต่ำกว่าเขายึดถือไม่ได้ ถือเป็นมานะทิฐิ ไม่ได้ ถ้าเรามีทิฐิมานะอยู่ก็ยังมีกิเลสอยู่ก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เราต่ำกว่าเขา ก็คิดว่าเราต่ำกว่าเขา เราเสมอเขา เราสูงกว่าก็ยึดว่าเราสูงกว่า เราเสมอ เราต่ำกว่า เราเสมอเขา ก็ยึดว่าเราเสมอเขา เราสูงกว่า เราต่ำกว่าก็เป็นมานะกำเริบเหมือนกัน ก็เป็นฝ่ายอกุศล ก็ไม่ยึดเอาเป็นตัวเป็นตน เราละได้แล้วก็ไม่ยึดว่าเป็นตัวเป็นตน เราก็ดูในจิตใจนั้นแหละ ดูจิตใจว่าอะไรที่เกิดขึ้นมาในจิตใจของเรา นั้น

ท่านก็ว่าให้เราภาวนาว่าไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เหมือนเราเดินไปในถนนเส้นหนึ่งเจอก้อนอิฐ เจอถุงพลาสติก เจอกิ่งไม้ เราก็เฉี่ยๆ ออกไป เราก็เดินไปข้างหน้าเองนะ อารมณ์ที่เข้ามาในจิตเราก็พิจารณาว่าเป็น

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อะไรที่เกิดขึ้นในจิตก็พิจารณาให้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น เมื่อเราไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นใน อารมณ์นั้นก็เห็นสักแต่ว่าอารมณ์ จิตก็เป็นอิสระไม่เข้าไปยึดถือในอารมณ์ ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติการสำรวมระวังให้ดี ตื่นขึ้นมาก็ต้องระมัดระวังแล้ว

ยิ่งเราเข้าไปอยู่ในสังคมนิยมชนก็ต้องระมัดระวังทีเดียว เพราะว่า ชุมชนที่ไม่มีศีลจะพูดอะไรก็พูด จะทำอะไรก็ทำ เราเกิดขึ้นมาเราก็ต้อง มาอยู่ในสังคมนั้น นี่เราก็ต้องระมัดระวังสำรวมระวังให้มาก รักษาจิต ของเรา เจริญเมตตาภาวนา พิจารณาสรรพสิ่งทั้งหลายล้วนแล้วแต่เป็น ความว่าง บางทีเราก็อ่อนแอ ปรุงแต่งไปมากในอนาคต ก็เรื่องตัวเรา นั้นแหละ เรื่องตัวเราเรื่องของๆ เรา จิตมีความยึดในรูปในนาม ก็จะปรุง แต่งไปในอนาคตอีก เมื่อเรารู้แล้วก็ให้มาอยู่ในปัจจุบันนี้ เห็นอารมณ์นั้น ไม่เที่ยงเหมือนกัน พยายามให้สงบ

หลวงพ่อบุญมาสอนว่าข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ก็คือข้อปฏิบัติที่ถูกต้อ งนั่นเองที่เราจะเห็นธรรมะ เห็นธรรมะเราจะได้ไม่ทุกข์ ก็คือการที่พวก เรานั้นสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อเรารับรู้ ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ

หลวงพ่อบุญมาสอนว่า ให้เราพิจารณาสำรวมมาพิจารณาว่าสิ่งทั้งหลาย ไม่เที่ยงทั้งนั้น เขาว่าเรา เขานินทาเรา ก็ไม่เที่ยง เราได้ยินแล้วก็ปล่อย ไป เขาสรรเสริญเรารู้สึกอย่างไร ให้เห็นว่าสรรเสริญกับนินทาก็มีราคา เท่ากันมีน้ำหนักเท่ากัน ตอนนี้เราเห็นว่าทองคำห้ำกิโถมันมีค่ามาก ก่อน หินห้ำกิโถมันมีค่าน้อย จิตมันก็เห็นอย่างนี้ ถ้าให้เราเลือกเราก็จะเลือกเอา ทองคำห้ำกิโถมันมีราคา ก่อนหินห้ำกิโถมันไม่มีราคา แล้วถ้าทองคำห้ำกิโถมัน หนักให้เราแบกไปถือไปเราก็พยายามแล้ว พยายามเพราะว่าชอบใจ แต่ ก่อนหินห้ำกิโถมันไม่เอาแล้วจะยกขึ้นมาก็ไม่เอาแล้ว เพราะอะไร... เพราะ



ว่าเห็นว่ามันไม่มีราคา แต่ถ้าเราปฏิบัติเราต้องมองเห็นมันเท่ากันนะ มันหนักเท่ากัน ห้ากิโลนี้หนักเท่ากัน ถ้าไปยึดไปถือขึ้นมามันหนัก อารมณ์ทั้งหลายก็เหมือนกัน ที่เข้ามา นินทาที่ดี สรรเสริญที่ดี ก็มองว่ามันเท่ากัน เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คุณที่จิตใจของเราอย่างนี้ ตามรักษาจิตของเรา อยู่เสมอเราก็จะไม่ทุกข์แล้ว เพราะคนอยู่ในโลก เกิดมาในโลกมันก็ต้องพบกับโลกธรรม มีลาภก็เสื่อมลาภ มียศก็เสื่อมยศ มีสรรเสริญแล้วก็มีนินทา มีสุขก็มีทุกข์ที่เป็นโลก พระโมฆราชจึงพิจารณาว่าโลกนี้เป็นความว่าง เห็นว่าเป็นความว่างมัจจุราชก็ตามไม่ทัน ท่านก็ไม่ทุกข์แล้ว พวกเราก็ให้หมั่นฝึกฝนอบรม พิจารณาจิตของเราไม่ให้ไปยึดในโลกธรรม ไม่ให้ไปยึดในอายตนะที่เรารับรู้แล้วนี่ก็ปล่อยวาง สำคัญที่สุดก็คือความปล่อยวาง เราก็อ่อนหนัก เราถือทองคำไว้ห้ากิโลไม่ปล่อยก็หนัก ก้อนหินถืออยู่ที่หนักเท่ากัน เราก็อ่อนปล่อยวาง

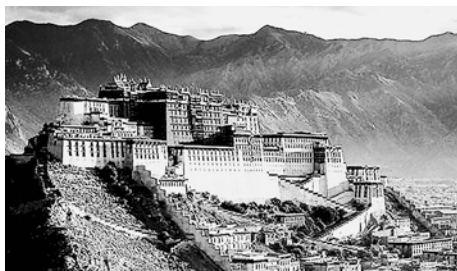
“เมื่อเขายึดถือ เราก็อปล่อยวางเสีย”
...เมื่อมีความเห็นว่าตัวเราไม่ใช่ของเรา แม้มีความ
โกรธก็ไม่มีความพยาบาท อาฆาต คิดปองร้าย...
“ละวางตัวเรา ละวางตัวเค้า”



มีโยมคนหนึ่งเหมือนกันนะมีความทุกข์มากเลย เป็นอศรรยเหมือนกันหลวงพ่อบุญทนายเทศน์ ท่านก็มีกระป๋องอยู่ใบหนึ่งหนักอยู่ ก็ส่งให้โยมก็ถือไว้ โยมเขาก็ดินะเขาก็อถือแทนหลวงพ่อบุญนั้น หลวงพ่อบุญท่านก็พูดเรื่องนั้นเรื่องนี้พูดเรื่องอื่นไป ชวนคุยไปจนเขาก็อเพลินไปแล้วเพลินไป

คงจะลืมเรื่องที่หนังกอยู่ในใจคือความทุกข์อันนี้ หลวงพ่อก็เลยพูดว่า...
เอาถ้อยอยู่ตั้งนานไม่หนักหรือ เขาก็บอกว่าหนัก นี่ท่านถาม หนักทำไม
ไม่วาง เขาก็เลยวางลง วางถึงนั้นลงพร้อมกับวางความรู้สึกที่หนักในใจ
ในอารมณ์ลงไปด้วย ก็เลยเกิดความว่างขึ้นเลย ท่านเทศน์เช่นนี้ ท่านถาม
ถึงความหนักของดังโบนั่น เมื่อเขาว่างแล้วก็เลยเบาทั้งกายเบาทั้งใจ เกิด
ความว่างขึ้น เพราะความวาง ความปล่อยวางนั่นเองสำคัญกว่า ความยึด
มั่นถือมั่นมันก็เป็นทุกข์

เราก็ปฏิบัติมีสุขมีทุกข์อย่างไรก็พิจารณาให้เป็นความว่าง ใจของเรา
มันรู้สิ่งทั้งหลายเป็นความว่าง แม้ใจเองก็ให้มีปัญญา รู้ด้วยว่ามันก็ว่าง
ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นเลย มัจจุราช คือความทุกข์ก็จะตามไม่ทัน เราก็จะพบ
กับความสงบที่แท้จริง ก็ให้นำไปพิจารณา ขอให้เจริญในธรรมทุกคน...



พระราชวังโปตาลา ตั้งอยู่ที่กรุงลาซา เขตปกครองตนเองทิเบต พระราชวังแห่งนี้อายุเหนือกว่าระดับน้ำทะเลกว่า ๓,๖๐๐ เมตร บนที่ราบสูงทิเบต พระราชวังซึ่งเป็นทั้งป้อมปราการ และสถานที่อันศักดิ์สิทธิ์ สร้างขึ้นราวศตวรรษที่ ๑๗ บนที่ตั้งปราสาทในสมัยพระเจ้าสองสืบกันไป ปราสาทถูกทำลายและสร้างใหม่หลายครั้งหลายครา จนถึงทะไลลามะองค์ที่ ๕

ใน ค.ศ. ๑๖๖๗ - ๘๒ มีพระบัญชาให้สร้างปราสาทนี้ในลักษณะของวังชอนวัง

พระราชวังนอกเรียกว่าวังขาว เพราะทาสีขาว สร้างเสร็จเมื่อ ค.ศ. ๑๖๘๘ พระราชวังชั้นในเรียกว่าวังแดง ได้ชื่อตามผนังทาสีแดง ซึ่งสร้างที่หลังวังขาวเกือบ ๕๐ ปี พระราชวังโปตาลามีระเบียงที่มีภาพเขียนสีเรียงขึ้นซ้อน มีทั้งบันไดไปขึ้นเดิน มีห้องสวดมนต์ที่ตกแต่งสวยงาม มีรูปเคารพเกือบสองแสนองค์ ปัจจุบันพระราชวังโปตาลากลายเป็นพิพิธภัณฑ์และสถานสักการะ ภายในวังขาว มีสำนักงาน โรงเรียนศาสนา ส่วนวังแดงเป็นส่วนที่ยังใช้ประกอบพิธีกรรมอยู่ เป็นศูนย์รวมใจของโปตาลา



“ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้
การรู้โผฏฐัพพะ การรู้ธรรมารมณนั้นจะมีคำ
ว่าเรา จิตจะมีคำว่าเราเป็นผู้รับรู้ หรือเราเป็น
ผู้ที่รู้ เราเป็นผู้ที่เห็น ก็จะมีคำว่าเรากิดขึ้นมา
เพราะอวิชชาสร้างโปรแกรมมาอย่างนั้น ”

โปรแกรมของวิชา...

๗ ตุลาคม ๒๕๔๘

การจำพรรษาของพระภิกษุเราก็เหลือไม่กี่วัน ก็จะเป็นวันมหาปวารณา วันมหาปวารณาก็เป็นวันที่พระภิกษุสงฆ์นั้นท่านก็จะได้ลงสังฆกรรม ประพฤติปฏิบัติตามพระวินัยกรรม ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

เพราะเมื่อคนเราได้อยู่รวมกันตลอดถึงสามเดือน แม้ว่าจะเป็นผู้ที่ตั้งใจ ปฏิบัติเพื่อความสงบของจิตใจก็ตาม บางครั้งก็ไม่มีเจตนาทางกาย ทาง วาจา แล้วก็ทางใจ กายกรรม วจีกรรม หรือมนกรรม ไม่มีเจตนาหรือมีเจตนาบ้างก็เป็นเพราะว่าอวิชชาคือความไม่รู้ของจิต ทำให้เกิดตัณหาให้ เกิดอุปาทาน หรือว่าเกิดกิเลสขึ้นมา เกิดความยึดมั่นถือมั่น เกิดความชอบใจไม่ชอบใจ จึงได้ทำกรรมไปทางกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ฝ่าย



ที่เป็นอนุสสติจิตเกิดขึ้นมา ก็เพราะตัววิชานี้มันเป็นผู้ที่สร้าง เป็นผู้สร้าง โปรแกรมก็ได้

สมัยนี้ก็เป็นยุคคอมพิวเตอร์ วิชาวิชานี้ก็เป็นผู้สร้างโปรแกรมเอาไว้ ในจิตใจของเรา เมื่อเรามีอายตนะภายในภายนอกนั้นผัสสะเกิดขึ้นมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระแทกกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ในความรู้สึกเมื่อมีผัสสะเกิดขึ้น มีความรู้สึกเป็นตัวเป็นตนเกิดขึ้นคือความเห็นนั้น การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้โผฏฐัพพะ การรู้ ธรรมารมณ์นั้นจะมีคำว่าเรา จิตจะมีคำว่าเราเป็นผู้รับรู้ หรือเราเป็นผู้ที่รู้ เราเป็นผู้ที่เห็นก็จะมีคำว่าเราเกิดขึ้นมา เพราะอวิชาเขาสร้างโปรแกรม มาอย่างนั้น ถ้าเป็นโปรแกรมที่สร้างไว้แล้วสะสมไว้แล้วเก็บเอาไว้แล้ว เมื่อตาเห็นรูปอีกก็เกิดความรู้สึกว่าเป็นเราทุกครั้งเลย การได้เห็น ได้กลิ่น รู้รส โผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ก็จะมีเราอยู่เสมอ

เมื่อมีเราอยู่เสมอเรียกว่ามีสมมติเกิดขึ้น จิตก็ไปยึดถือในสมมตินั้นจึงเกิดความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือกลาง ๆ ขึ้นมา แต่ว่าไม่สุขไม่ทุกข์นั้น ก็ยังว่าเป็นเราอยู่ ไม่มีปัญญาจิตยังไม่มีปัญญา องค์สมเด็จพระศาสดาพระ สัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงทราบว่เมื่อจิตของคนเรานั้นถูกอวิชาครอบงำ ย่อมจะมีทิฏฐิคือความเห็น มีมานะก็คือความถือตัวถือตนอยู่ มีรามีเขา อยู่ ท่านจึงสอนให้มีการพิจารณากันว่าดวงเกินทางกายกรรม มโนกรรม วจีกรรม ทั้งต่อหน้าลับหลัง ที่เจตนาที่ดีไม่เจตนาที่ดีนั้น ก็ขอรักขังซึ่งกัน และกัน ไม่ให้เป็นบาปเป็นกรรมต่อกันไปอีก

พระองค์ก็จะทรงสอนในเรื่องว่าให้เรานั้นสร้างโปรแกรมขึ้นมาใหม่ โปรแกรมนี้พระองค์ทรงค้นพบวิธีการแล้วยังไม่มีใครที่จะสร้างโปรแกรมนี้ ได้เลย พระพุทธเจ้าก็สร้างโปรแกรมของความรู้ขึ้นมา ว่าวิชาเป็นปัจจัย ให้เกิดวิสังขารคือความรู้ นั้น ก็จะเป็นเหตุให้ไม่มีความปรุงแต่งชนิดที่เป็น

ตัวตน เกิดวิญญาณ เกิดความรู้ เกิดนามรูปชนิดที่มีปัญญารู้ว่าไม่ใช่ตัว
ตน ผัสสะเกิดขึ้นมาก็รู้ว่าไม่ใช่ตัวตน มีความรู้ขึ้นมาไม่ให้ค้นหาไม่ให้
อุปาทานนี้เกิดขึ้นมาได้ เมื่อตัณหาอุปาทานไม่เกิดขึ้นมาไม่มีภพชาติแล้ว
ความทุกข์ก็ไม่มี

พวกเราต้องมาสร้างโปรแกรมใหม่ขึ้นมาในจิตก็คือศีล สมาธิ ปัญญา
นี้เอง ท่านว่ามรรคนั้นต้องปฏิบัติทำให้เกิดมีขึ้น ทุกๆนั้นเป็นสิ่งที่เราจะ
ต้องกำหนดรู้ว่าทุกข์เป็นอย่างไร พระพุทธเจ้ากำหนดรู้ได้แล้ว รู้จักทุกข์
ว่าเป็นอย่างไร ทรงกำหนดรู้ในทุกข์ได้หมด ตัณหาให้เกิดทุกข์ก็รู้จักแล้ว
ทำให้จิตของเรามีความเพติดเพลินยนิดีไปเรื่อย วิภวตัณหา กามตัณหา
ภวตัณหา ตัณหาสาม นิโรธะความดับความพ้นทุกข์ ความจางคลายไป
เพราะไม่มีเหลือของตัณหานั้นนั่นเอง ถ้าว่าตัณหานั้นมันจางคลายไป
ความพ้นทุกข์นิโรธะจะเกิดขึ้น แต่ว่านิโรธะนั้นจะเกิดขึ้นได้อย่างไร

จะต้องปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์แปด คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ก็คือ
เป็นโปรแกรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบแล้วว่าต้องเดินทางนี้ นักปฏิบัติจะ
ต้องมาทำให้เกิดมีขึ้นมาก็คือเดินในอริยมรรคมีองค์แปด มีสติดูจิตของเรา
ไว้ ให้มองโลกเป็นเรื่องของสมมติทั้งนั้นเลย สมมติทั้งนั้น แต่เดิมมาทุก
สิ่งทุกอย่างก็ไม่มีชื่อ เหมือนศาลาลงนี้ภาษาไทยก็เรียกอย่างหนึ่ง ภาษา
ลาว ภาษาเขมร ภาษาพม่า ภาษาอังกฤษ ภาษาอินเดียก็เรียกอีกอย่าง
หนึ่งเป็นสมมติ เราก็มองดูก็ไม่มีชื่อเป็นเพียงสมมติขึ้นมา เมื่อเราไม่รู้จัก
สมมติแล้วจิตก็ไปหลงสมมติก็เกิดความทุกข์ ถ้าเรามีความรู้แล้วเข้าใจใน
สมมติ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องของสมมติเป็นอนิจจัง ทุกขัง เป็นอนัตตา
หาความเป็นตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้จิตก็จะวิมุตติหลุด
พ้นจากความยึดถือ

ท่านจึงแบ่งวิมุตติไปว่า ตทั้งควิมุตติหลุดพ้นได้ชั่วคราว วิกัมภณวิมุตติ



หลุดพ้นโดยการข่มเอาไว้ สมุจเฉทวิมุตติหลุดพ้นโดยการประหารกิเลสได้สิ้นเชิง ต่ทั้งวิมุตตินั้นหลุดพ้นได้ชั่วคราวนั้นหลุดพ้นได้อย่างไร ก็เกิดจากการปฏิบัติภาวนามยปัญญาพิจารณารูปนี้ก็ไม่มีตัวตน รวมเป็น กลุ่มก้อนขึ้นมาจากดิน น้ำ ไฟ ลม ลมหายใจเข้าไม่ออก ออกไม่เข้าก็ตาย น้ำทะเลมีขึ้นมีลง แต่ร่างกายเราเกิดขึ้นมาแล้วก็ลงไปเรื่อย ๆ ในที่สุดก็แตกสลายก็เรียกว่าตาย สมมติก็เรียกว่าอย่างนั้น ไม่มีตัวไม่มีตนอะไรแน่นอน เราก็มาอาศัยอยู่ชั่วคราวในรูปกายนี้ ในเวทนา ในสัญญา สังขาร วิญญาณ ก็อย่างนั้น สังขารความปรุงแต่งคิดดีบ้าง คิดไม่ดีบ้าง คิดเป็นกลาง ๆ บ้าง เป็นอารมณ์

หลวงพ่อก็เคยสอนว่าคิดดีก็อย่าไปยึดมาเป็นความคิดของเรา เมื่อจิตของเรามันคิดไม่ดีก็อย่าไปยึดว่าเป็นเรา ปล่อยไป ก็ไม่มีสาระอะไร เหมือนกับว่าเรามีปลาเราก็ทานเนื้อ ก้างปลาเราก็ทิ้งไป จิตคิดที่ดีก็มาดูก็ทำในอารมณ์ของความดี อะไรไม่ดีเราก็ปล่อยไปไม่ไปยึดหมายในอารมณ์ในความคิดนั้น

นักปฏิบัตินี้ก็จะให้มีแต่สิ่งที่ดี อยากให้จิตคิดแต่ดี ๆ ทั้งหมด ก็มีความเป็นภวตัณหาความอยากมีอยากเป็น เมื่อจิตบางครั้งเขาก็ปรุงแต่งไปทางไม่ดีก็ไม่ชอบ ไม่ชอบใจก็เป็นวิภวตัณหาอีก ความไม่อยากมีไม่อยากเป็น อยากให้มันหมดไป อยากให้มันดับไปก็เจอกิเลสอีกตัว พอคิดอะไรที่เป็นสิ่งที่ดีถูกใจไปยึดถือก็เป็นกามตัณหาอีก ก็อยู่ในกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เราต้องมาพิจารณาในอารมณ์นี้แหละให้เห็นว่าเป็นสิ่งสมมติเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เป็นอนัตตาหาตัวหาตนไม่ได้ ไม่มีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เราต้องปล่อยวาง ปล่อยวางนี้สำคัญกว่า เพราะความทุกข์นี้มีเพราะมีความยึด มีความยึดถือเมื่อไร อุปาทานเมื่อไร ความทุกข์ก็เกิดขึ้น

เราก็ต้องปล่อยวางพิจารณาอารมณ์ที่เข้ามา จะเป็นตาเห็นรูปก็ตาม ก็เป็นของชั่วคราว หูฟังเสียงของชั่วคราวทั้งนั้นเลย ก็ปล่อยวางจิตของเราไม่ให้ไปยินดีไปยินร้ายในอารมณ์ที่เข้ามา ตามรักษาคิดจะเย็น จะเดิน จะนั่ง จะนอน ทำกิจการงานอยู่ก็ตามรักษาคิดอยู่เสมอ แล้วเราก็ต้องมาฝึกจิต เพราะจิตที่ไม่ได้ฝึกมันก็จะวิ่งไปตามอารมณ์เป็นธรรมดาเลย มันยังไม่รู้จัก เหมือนเด็กน้อยเห็นไฟก็ไปจับเล่นก็ร้อนยังไม่รู้จัก จิตนี้ก็เหมือนกัน เห็นอารมณ์อะไรมาก็เข้าไปยึดถือมันยังไม่รู้จัก ต้องมาพิจารณาแล้วก็ปล่อยวาง อะไรที่มันมีเหตุมีผลอยู่นั้นมันก็เป็นเรื่องของตัวตนทั้งนั้นเลย

ท่านจึงว่าไว้ว่าพระภิกษุองค์หนึ่งเมื่อมีลมมาพัดถูกรังแล้ว อีกองค์หนึ่งก็บอกว่าเพราะมีรัง ธงจึงไหวได้ อีกองค์หนึ่งบอกว่าเพราะมีลมมาพัดถูกรังแล้วรังก็นั่นก็ไหวไป นี่มองคนละอย่างกัน อาจารย์ก็เลยมาบอกว่าไม่มีรังไม่มีลม มันจะเป็นธงจบตรงนั้น ถ้ามีรังก็มีลม ถ้าไม่มีรังไม่มีลมก็เป็นวิมุติ ถ้ามีเราก็มีเขาไซ้ไหม ถ้าไม่มีเราไม่มีเขาก็กจบ เรื่องทั้งหลายก็จบหมดเป็นอนัตตา เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา วัตถุในโลกนี้ก็เป็นอย่างนั้นแหละ บางที่เราไปเห็นบ้านเมืองไหนเจริญขึ้นมา จิตเราอาจจะหลงไปในโลก มีบ้านเมืองเจริญมากมายก็ย้อนกลับไปคิด

หลวงปู่ชาท่านเคยบอกว่า อย่าไปห่วงบ้านห่วงเมืองนักเลย แม้แต่กรุงกบิลพัสดุ์ก็ยังร้าง กรุงกบิลพัสดุ์สมัยพุทธกาลก็เจริญรุ่งเรือง พระเชตวันมหาวิหารก็สร้างใหญ่โตมาก วัตถุอารามมากมายในสมัยพุทธกาล นาลันทานี่ยิ่งใหญ่เป็นมหาวิทยาลัยระดับโลกแหละ ตลอดจนพระเจ้าอโศกมาบูรณะมากมายเลย แต่ผ่านมาถึงตอนนี้แล้วก็เป็นกongอิฐกองปูนมากมายเลย ก็เกิดความไม่เที่ยงของธาตุของรูปนั้นนะ เอาจากอิฐจากปูนขึ้นมา จากเหล็ก จากทราย จากหินขึ้นมา ก็สร้างก็มีอายุใช้งานมาถึงสอง



พันห้าร้อยกว่าปีก็หมดสภาพแล้ว ไม่เที่ยง

ฉะนั้นบ้านเมืองใดที่มีความเจริญในปัจจุบันก็มีความไม่เที่ยงก็มีอยู่แล้ว เราก็มองความเป็นวิมุตติในรูปทั้งหลาย ในวัตถุทั้งหลาย มองมาที่จิตก็เห็นความรู้สึกทั้งหลายต่าง ๆ นั้นนะ ความรู้สึกเป็นสุขใจทุกข์ใจ ความยึดมั่นถือมั่น ก็ไม่เที่ยงทั้งนั้นเลย เราจะยึดเอาอะไรไม่เที่ยงทั้งรูปทั้งนาม นี่เราก็มาสรางโปรแกรมใหม่ขึ้นมาในใจ สร้างวิชาขึ้นมาในใจให้มีความรู้ ถ้ากำลังของจิตของเราเรียกว่ามรรคมีกำลัง ก็เลสก็เกิดขึ้นไม่ได้ ถ้ามรรคนี้อ่อนกำลังอ่อนกิเลสก็เกิดขึ้น เกิดขึ้น ๆ

เพราะฉะนั้นเราต้องพยายามเจริญมรรคอยู่เสมอ ทำให้มากเจริญให้มาก เราจะไปอยู่ที่ไหนก็ตามก็ดูเรามีสติไหม มีปัญญาไหม ไปยึดถืออะไรไหม จิตเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ก็เตือนตนเองว่าวันคืนล่วงไปล่วงไป บัดนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ พระพุทธเจ้าก็ยังสอนพระภิกษุ สามเณร ก็เตือนญาติโยมด้วยนะว่า บัดนี้เราทำอะไรอยู่ การงานของเราทำพอสมควรหรือยัง เราได้แสวงหาธรรมะให้เป็นที่แน่ใจของเราแล้วหรือยัง เรารู้จักแนวทางปฏิบัติว่าความพ้นทุกข์ในทางมรรคมืองค์แปดนี้ มีศรัทธาในการปฏิบัติมั่นใจแล้วหรือยัง ศรัทธาของเรามั่นคงหรือยัง เป็นผู้ที่ไม่หวั่นไหวในการปฏิบัติ ไม่หวั่นไหวในความเชื่อในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้วมีความแน่วแน่น

เราก็มາพิจารณามองโลกนี้ให้เป็นสิ่งที่สมมติอันหนึ่ง ถ้าเราเห็นสมมติความเป็นวิมุตติก็เกิดขึ้น วิมุตติชั่วคราวคือตถาคติวิมุตติ เหมือนเราเคยโกรธคนนี้เกลียดคนนี้ ความรู้สึกโกรธเกลียดนี้อยู่ที่ใจก็มาคุมมัน ก็เป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้นเอง ไม่แน่วไม่เที่ยง บางทีเคยชอบ ก็บอกว่าไม่แน่วไม่เที่ยง บางทีจะรู้สึกว่าซังก็ไม่วิ่งตามอีก บอกไม่แน่วไม่เที่ยง วันหนึ่งชอบขึ้นมาก็ได้ เคยชังกันวันหนึ่งชอบขึ้นมาก็ได้ อารมณ์ในจิตเป็นอย่างนั้น

อะไรเกิดขึ้นมาหลวงปู่ชาก็สอนว่าไม่แนไม่เที่ยงไว้ พิจารณาอย่างนี้ ก็ไม่หลงไปกับอารมณ์ ในความคิดความนึก ความปรุงความแตงนั้น จิต ก็ไม่ยินดีไม่ยินร้ายอยู่ตรงกลาง ท่านว่าเมื่อเราเห็นธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะ หน้าในที่นั้นอย่างแจ่มแจ้ง ไม่อ่อนแอจนคลอนแคลน ควรพอกพูนอาการ เช่นนั้นไว้ เห็นความเกิดความดับของอารมณ์ ความวิมุตติหลุดพ้นเกิดขึ้น เมื่อความวิมุตติหลุดพ้นเกิดขึ้นมาได้ชั่วคราวนี้ เกิดบ่อยๆ ขึ้นมา สติ ธรรม ปัญญาธรรม สมาธิธรรมก็มากขึ้นแล้ว ศีลการสำรวมกาย วาจา ใจ ก็ดีขึ้นมา เมื่อสมาธิตั้งมั่นขึ้นมานี้ มีความสงบ มีปิติ มีความสุข อารมณ์ทั้งหลายที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำจิตให้กระเพื่อมได้นิดเดียว เราก็เห็นความเกิดดับ

เมื่อเราดูจิตเราก็จะเห็นอารมณ์ เห็นอารมณ์เกิดดับ มีสติอยู่ก็เห็นแล้ว ความรู้สึกพอใจก็เกิดดับ ความรู้สึกไม่พอใจก็เกิดดับ อย่างนี้ก็ง่ายขึ้นแล้ว การปฏิบัติก็จะง่ายขึ้น ทุกครั้งสมาธิของเรายังไม่ตั้งมั่นนี้ เมื่อมีอารมณ์เข้ามาที่ทุกข์เลยสุขไปเลยไม่ได้พิจารณา พิจารณาก็ไม่ทันด้วย แต่ก็ตามพิจารณาไป สุขก็ไม่เที่ยงนะ ทุกข์ก็ไม่เที่ยงนะ

หลวงปู่ชาท่านมีอุบายว่า เอ้า...มันทุกข์ เอนาฬิกามาตั้งไว้ อยากให้ความทุกข์มันหายไปเร็วๆ ถ้ายังอยากให้มันดับไปเร็วๆ ก็ยังเป็นต้นหา เอนาฬิกามาตั้งดูมันจะทุกข์สักกี่ชั่วโมงเพราะทุกข์นี้จะดับ ต้องตั้งสติ เป็นอุบายวิธีที่ท่านสอนไม่ให้เราวุ่นวายนั่นเอง ให้เรายอมรับว่ามันทุกข์ แล้วเอนาฬิกามาตั้งหนึ่งชั่วโมงผ่านไป สองชั่วโมงผ่านไป สามชั่วโมงผ่านไป อ้าวทุกข์มันหายไปตอนไหนไม่รู้แล้วหมดแล้ว มันมีเหตุมันก็เกิดหมด เหตุมันก็ดับไป แล้วทุกข์ดับไปแล้วมีสุขอีก บางทีเราเพลินสติเอนาฬิกาก็สุขเป็นอย่างไร ดูตั้งสติเดียวก็ดับไปอีก

เราก็จะเห็นความเกิดความดับ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของ



อารมณ์ ถ้าจิตของเรามีกำลังสมาธิได้ดีแล้วนั้นเราก็ยังจะเห็นได้ชัด ท่านเรียกว่าวิกัมภณวิมุตติหลุดพ้นด้วยการข่มกิเลสเอาไว้ได้ ข่มเอาไว้ได้แล้ว ธรรมะฝ่ายอกุศลที่ท่านเรียกว่านิวรณ์ห้า กามฉันทะความยินดี พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมมารมณ์ที่เป็นที่พอใจที่ปรารถนา พยาบาท ความปองร้าย ความโกรธ ความปองร้าย ถีนมิทธะความง่วงเหงาหาวนอน อุทธัจจะกุกกุกจะความฟุ้งซ่านรำคาญใจ วิจิกิจฉาความลังเลสงสัย จริงๆ นิวรณ์ห้าก็อยู่รวมๆ กัน แต่แยกชัดๆ ก็เป็นห้าอย่าง

ถ้ากามฉันทะเกิดขึ้นความพอใจเกิดขึ้น ความหลงความไม่เข้าใจแจ้งชัด ยังเห็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมมารมณ์เป็นของดีอยู่ ยังลังเลสงสัยอยู่ ยังฟุ้งซ่านไปในสิ่งเหล่านั้นอยู่ก็จะหงุดหงิดใจ ถ้าสิ่งเหล่านั้นมันจากไป ถ้าไม่ได้มันก็โกรธพยาบาทขึ้นมา มันจะอยู่รวมๆ กัน ถ้าจะแยกให้ชัดก็แยกเป็นห้าอย่าง เมื่อเรามีสมาธิจิตก็จะข้ามอารมณ์ทั้งห้าอย่างนี้ได้ เรียกว่าข่มกิเลสเอาไว้ได้ เป็นวิกัมภณวิมุตติหลุดพ้นด้วยการข่มกิเลสได้ ตรงนี้สำคัญ แล้วหลุดพ้นด้วยการข่มเอาไว้ ข่มไปนานๆ นึกว่าไม่มีกิเลสก็ได้ นานๆ ไปกิเลสก็โผล่หน้าขึ้นมาอีกแล้ว ก็จะได้พิจารณาความรู้สึก เป็นสุขเป็นทุกข์ เกิดขึ้นมาไม่เที่ยงไม่แท้ไม่มีตัวตน เป็นสิ่งที่สมมติทั้งนั้นเลย ทุกอย่างเป็นสมมติ เมื่อจิตปรุงแต่งขึ้นมาก็เป็นเรื่องสมมติทั้งนั้นแหละ เหมือนศาลาหลังนี้วันนี้ญาติโยมมาไม่มากศาลาก็รู้สึกที่ใหญ่ ถ้าโยมมาสองร้อยคนมานั่งกันเต็มก็รู้สึกศาลาหลังนี้ก็เล็กเสียแล้ว ความรู้สึกที่ใหญ่ที่เล็กเกิดจากความรู้สึกของเราศาลาเขาก็ออยู่อย่างนี้ ก็มองให้เกิดความพอดี ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ถ้าเราปรุงแต่งเมื่อไหร่เราก็หลงอารมณ์แล้ว เป็นเรื่องของสมมติว่าศาลาหลังนี้มันเล็ก ศาลาหลังนี้ก็ไม่ได้เล็กไม่ใหญ่ แล้วก็ไม่มีศาลาด้วย เป็นความว่าง ถ้าเข้าใจจุดนี้จะเข้าใจแจ้งชัดจิตจะมีความรู้ขึ้นมา ทุกสิ่งทุก

อย่างเรามาเปรียบเทียบเกิดสมมติแล้วก็หลงสมมติ ถ้าเราไม่หลงสมมติก็จะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา วิมุตติเกิดขึ้นมีความเข้าใจแจ้งชัดขึ้นมา จิตสงบก็จะเห็นเช่นนั้น ปัญญาอบรมจิตให้เกิดสมาธิขึ้นมาขณะฟังธรรมก็ได้

อาตมาไปฟังธรรมท่านยกตัวอย่างที่หลวงปู่ชาเทศน์ให้ฟังเหมือนกันนะ ว่าแก่น้ำใบหนึ่งสูงสัก ๒๐ เซนต์ ถ้ามีแก้วอีกใบหนึ่งสูง ๓๐ เซนต์ ท่านถามเราว่าแก้วใบนี้เล็กหรือใหญ่ แก้วใบแรกขนาด ๒๐ เซนต์ ก็เล็ก ถ้าขนาด ๓๐ เซนต์ ก็ใหญ่ ถ้ามีใบใหญ่กว่านั้นไปอีก คือทำแก้วใบใหญ่ ๔๐ เซนต์ขึ้นมา ลักษณะอย่างนี้ใบที่ว่าใหญ่นั้นกลายเป็นไม่ใหญ่แล้ว มีใหญ่กว่าเปรียบเทียบ



ท่านก็สอนว่าแท้ที่จริงไม่มีเล็กไม่มีใหญ่ มันไม่มีแก้ว เราฟังดูแล้วก็เกิดอศรรยเข้าใจชัดขึ้นมามาว่าไม่มีแก้วจริง ๆ มันสมมติเนี่ย เมื่อก่อนเราว่าเป็นแก้ว ๆ ตั้งแต่เกิดมาก็คิดว่าเป็นแก้วจริง ๆ เลย เราคิดอย่างไรปรุงแต่งอย่างไรก็คิดว่าเป็นอย่างนั้น พอมาปฏิบัติธรรมแล้วก็รู้ว่าไม่มีจริง ๆ



เป็นสมมติขึ้นมา ก็เห็นความเกิดดับของวัตถุทั้งหลาย ปฏิบัติไปแล้วเห็นความเกิดดับของร่างกายที่มันตายก็เป็นสิ่งสมมติขึ้นมา ไม่มีผู้หญิงผู้ชาย สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ในอารมณ์ทางจิตก็สักแต่ว่าจิต เมื่อปัญญาอบรมสมาธิขึ้นมา ปัญญาเกิดขึ้นมาเป็นตทังควิมุตติ วิกขัมภณวิมุตติ หลุดพ้นขึ้นมาด้วยการข่มเอาไว้ สมุจเฉทวิมุตติหลุดพ้นด้วยการประหารกิเลส ประหารอย่างไร เมื่อเราสร้างโปรแกรมขึ้นมาใหม่แล้วเอาผู้รู้เป็นโปรแกรมเมอร์ แล้วมีโปรแกรมเมอร์สร้างโปรแกรมขึ้นมา รู้หนทางชัดๆ เกิดขึ้นมา

เมื่อก่อนกิเลสก็ตอนเรา เราก็สู้ไม่ได้เสียทีหนึ่ง คราวนี้เราซัดมันกำลังขึ้นมาแล้ว โปรแกรมของเราที่ใช้การได้ตาเห็นรูปขึ้นมาก็มองเป็นวิมุตติ ไม่มีตัวตน ทำสมาธิให้สงบอีกกิเลสก็เข้ามาในจิตไม่ได้ กิเลสเข้ามาในจิตไม่ได้ก็พิจารณารูปนาม พิจารณาอารมณ์อีก ยิ่งเห็นอารมณ์ชัดในอารมณ์ก็เกิดปีติ เกิดความสงบ เกิดความสุขขึ้นมา นี่เราก็มีกำลังมากขึ้นๆ แล้วจนพิจารณากายก็ดี พิจารณาจิตก็ดี เวทนา ธรรมะทั้งหลายเกิดขึ้นมาก็ดี เป็นสักแต่ว่าอารมณ์ทั้งนั้นเลย ไม่มีสัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา ตรงนี้เรียกว่าวิมุตติหลุดพ้นก็เกิดขึ้นมา สิ่งที่เคยยึดถือสักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สัตถัพพตปรามาส ความดั่งเลสงสัยนั้นก็หมดไป

เมื่อก่อนเข้าใจว่าเป็นตัวตนจริง ๆ ก็เห็นชัดว่าไม่ใช่ตัวตน เห็นชัดขึ้นมาเมื่อเห็นชัดเช่นนี้แล้วเราเป็นผู้สร้างโปรแกรมขึ้นมาแล้ว เห็นชัดขึ้นมาแล้วเกิดปัญญา คำว่าเราที่สร้างนั้นก็ให้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอีก พิจารณาไม่ให้มีเราอีก พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าพระองค์ทรงรู้ขนาดนี้แล้วก็ไม่ทรงยึดในความรู้นั้น เราอ่านคำรับคำรามาก็รู้แล้วไม่ยึดจะอย่างไรยังมีตัวเราอยู่ นี่ก็เพราะว่าถ้ายึดเป็นตัวเราก็ก็นจะมีทิฏฐิมานะเกิดขึ้นมา ยังเป็นเหตุให้เกิดทุกข์อีก ถ้าไม่ยึดถือเลยทิฏฐิมานะก็ไม่มี ความทุกข์ก็

ไม่มี เราเขาก็ไม่มี อันนี้สำคัญ ก็ให้เราพิจารณาเป็นสมุจเฉทวิมุตติหลุดพ้นด้วยการละกิเลส แล้วก็ละกิเลสต่อไปจนว่าโลก โกรธ หลง หมดไปก็วิมุตติหลุดพ้นขึ้นมา พระพุทธเจ้าก็จะเกิดขึ้นมาในใจของเรา เป็นธรรมเหมือนกัน

อาตมาฟังหลวงพ่อบอกว่าท่านปรารภเรื่องประเทศอินเดีย ท่านบอกว่ามีคนนิมนต์ท่านไปประเทศอินเดียแต่ไม่มีใครถวายตัวให้ ท่านพูดเป็นธรรมท่านก็เลยบอกว่าพระพุทธเจ้าจะเกิดขึ้นที่ประเทศไทยไม่ได้หรือตั้งปัญหาถามอาตมาเหมือนกัน อาตมาก็รู้สึว่าพระพุทธเจ้าก็มีพระองค์เดียวจะเกิดขึ้นที่ประเทศไทยได้อย่างไร เราก็ยึดว่านี่คือพระสงฆ์ หลวงพ่อบอกว่าเป็นพระอริยสงฆ์ พระอรหันต์ เรายังแยกกันอยู่ว่าพระอรหันต์นั้นก้ออันหนึ่ง พระธรรมก้ออีกอันหนึ่ง พระพุทธเจ้าก็แยกกันอีก แต่ความเป็นจริงแล้วผู้ที่ท่านรู้แล้วท่านว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก้อยู่ในใจของท่าน พุทธะอยู่ในใจของท่านแล้ว ถ้าเกิดว่าท่านได้บรรลุในธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เรียกว่าเป็นตถังควิมุตติ วิกัมภณวิมุตติ สมุจเฉทวิมุตติ หลุดพ้นจากการละกิเลส คือมีพุทธะเกิดขึ้นในจิตใจนี้เอง ก็ขอให้ญาติโยมนำกลับไปพิจารณา เจริญพร...





“เมื่อเราชอบใจก็ปรุงแต่งไปอย่างหนึ่ง
เราไม่ชอบใจก็ปรุงแต่งไปอย่างหนึ่ง ถ้าเรา
ไม่รู้เท่าทันแล้วก็จะวิ่งไปกับอารมณ์ ก็จะหลง
ไปกับอารมณ์ หลวงพ่อชาท่านจึงเทศน์ คน
หลงอารมณ์นั้นก็คือคนหลงโลก ”



ความฟุ้งซ่าน...

๘ ตุลาคม ๒๕๔๘

ให้เราพยายามนั่งสมาธิภาวนา กำหนดลมหายใจของเรานี้เป็นอารมณ์ เรียกว่าอานาปานสติกรรมฐาน รู้ลมหายใจ เมื่อลมหายใจเข้าเรารู้จัก ภาวนาว่าพุท ลมหายใจออกก็ภาวนาว่าโฮ กำหนดรู้ลมหายใจเข้านั้นต้น ลมอยู่ที่ปลายจมูก กลางลมอยู่ที่หทัย ปลายลมอยู่ที่สะดือ หายใจออกนั้น ต้นลมอยู่ที่สะดือ กลางลมอยู่ที่หทัย ปลายลมอยู่ที่ปลายจมูก นี่กำหนด ให้รู้ลมทั้งสามฐาน

เมื่อเรากำหนดรู้ลมเข้าออกนี้ทั้งสามฐานได้ มีความชำนาญแล้วก็ กำหนดเฉพาะรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกที่ปลายจมูกของเรา ลมหายใจ เข้าก็รู้ลมหายใจออกก็รู้ ลมหายใจเข้าภาวนาว่าพุท ลมหายใจออกภาวนา



ว่าโธ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เมื่อเรากำหนดรู้ลมหายใจเข้า ออกอย่างนี้ สติของเราอยู่ในลมจิตของเราก็สงบ อารมณ์ที่ทำจิตไม่ให้สงบ นั้นเรียกว่าสิ่งที่ก้างกันความดี คือความรัก ความชัง หรือว่ากามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิจฉา

ท่านว่าเป็นนิรณตทั้งห้าประการก็จับใจไม่ให้บรรลुซึ่งความดี ความดีในเบื้องต้นคือความดีจากการเสวยสละ คือการให้ทาน การสมาทานศีล ศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ ศีลสองร้อยยี่สิบเจ็ด ก็มีศีลตามฐานะของเรา ศีลห้า ประการนี้ก็เป็นคุณสมบัติที่เราปฏิบัติได้ เป็นพระอริยะบุคคลในพระพุทธศาสนา เป็นสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า จะเป็นพระ เป็นเณร เป็นฆราวาส ถ้าเราปฏิบัติครบถ้วนในศีลได้ มีจิตที่มีความเห็นที่ถูกต้อง รู้เห็นตามความเป็นจริงแล้ว แม้เป็นฆราวาสจิตของเรานั้นก็เห็นธรรมะ เพราะว่าไม่จำกัดว่าการเห็นธรรมะนั้นเน้นเฉพาะพระภิกษุ สามเณร หรือว่าเป็นภิกษุณี

การเห็นธรรมนั้นเห็นได้เสมอกัน ไม่จำกัดว่าเป็นนักบวชหรือว่าเป็นฆราวาส ถ้าเราปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์แปด คือศีล สมาธิ และปัญญา เราก็มองเห็นธรรมะ บรรลุธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราปฏิบัติตามได้นั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงมีพระคุณอันกว้างใหญ่ไพศาล มีพระมหากรุณาธิคุณอันกว้างใหญ่ไพศาล หาที่สุดหาที่ประมาณไม่ได้ เพราะว่าพระองค์นั้นจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ก็ได้เข้าสู่ในภูมิของสาวกบารมี แต่พระองค์ก็ยังปรารถนาที่จะรื้อสัตว์ชนสัตว์ ออกจากวัฏสงสาร

จึงว่าพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์นั้นกว้างใหญ่ไพศาลหาที่สุดหาที่ประมาณไม่ได้ พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิ์คุณ พระปัญญาคุณพระองค์ก็มีปัญญาสามารถเอาชนะกิเลส เป็นสมุเจตปหารได้ชื่อว่าเป็นพระอรหันต์ เป็นผู้ที่ไม่ไกลจากกิเลส เมื่อมีปัญญาเช่นนี้แล้วก็ทำให้จิตของพระองค์มีความบริสุทธิ์ไม่มีกิเลสเจือปนในจิตใจเป็นเพราะคุณทั้งสามนี้ ให้เราระลึก

เป็นพุทธานุสติ เมื่อลมหายใจเข้าเราก็นึกภาวนาว่าพุท หายใจออกภาวนาว่าโธ ก็นึกในพระคุณของพระพุทธเจ้าจนจิตของเรานั้นก็มีความสงบ เมื่อจิตของเราสงบแล้วนิรณทังทั้งห้านั้นก็ถอยห่างไปจากจิตใจของเราชั่วคราว เรียกว่าเป็นตทังคิมุตติแล้ว อันนี้เป็นวิภังคณวิมุตติเราหมกิสเอาโวได้ เมื่อเราหมกิสเอาโวได้จิตของเราสงบ เราก็เอาจิตที่สงบนี้มาพิจารณาในกาย มาพิจารณาในรูปกาย

การพิจารณารูปกายนี้ ถ้าการศึกษาในที่เราจะพันทุกซ์ก็พิจารณาอย่างใดอย่างหนึ่งก็จะรู้ทั้งกาย เข้าใจในเรื่องของกายว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วเราก็เห็นธรรมได้ ไม่ต้องไปพิจารณาหลายอย่าง หรือเราจะพิจารณาจิต ดูจิตเห็นว่าจิตนี้มีสภาวะที่ปรุงแต่ง บางทีมันปรุงแต่งไปในอนาคตมากมาย เมื่อถึงเวลาแล้วมันก็ไม่ได้เป็นอย่างที่เรารับปรุงแต่งเอาไว้มันปรุงแต่งเราจะไปทางโน้นเราจะไปทางนี้ก็ดี ปรุงแต่งในชีวิตในอนาคตของเราที่ดี ก็ไม่แน่นอนทั้งนั้นแหละ ปรุงแต่งไปแล้วก็ไม่เป็นไปตามนั้นหรอก ไม่เที่ยง ไม่แน่ แต่ว่าวิชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขารนี้มันก็จะปรุงแต่งไปอย่างนี้เสมอ นักปฏิบัตินี้ก็ต้องมาตามดู ตามดูตามรู้ในความคิด ความนึก ความปรุงความแต่ง ว่ามันเป็นของไม่เที่ยงเป็นอนิจจัง ทุกขัง เป็นอนัตตา หากความเป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์บุคคล ตัวตนเราหาไม่ได้ มันเป็นลักษณะอย่างนี้

เมื่อเราชอบใจมันก็ปรุงแต่งไปอย่างหนึ่ง เมื่อเราไม่ชอบใจก็ปรุงแต่งไปอย่างหนึ่ง ปรุงแต่งไป ถ้าเราไม่รู้เท่าทันแล้วก็จะวิ่งไปกับอารมณ์ ก็จะหลงไปกับอารมณ์ หลวงพ่อชาท่านจึงเทศน์ว่า คนหลงอารมณ์นั้นก็คือคนหลงโลก คนหลงโลกนั้นก็คือคนหลงอารมณ์ เราหลงไปในอารมณ์ทั้งหลายก็คือหลงโลกนั้นแหละ คนหลงโลกก็คือหลงอารมณ์ ไม่รู้ ถ้าคนรู้อารมณ์แล้วก็ไม่หลง รู้จักอารมณ์แล้วไม่หลง คนหลงนั้นก็ไม่รู้จัก ไม่รู้



จักอารมณ์นั่นเอง เมื่อเรามาปฏิบัติมาฝึกหัดปฏิบัติกาย วาจา ใจ ให้กายของเราเกิดสงบด้วยศีล วาจาก็สงบด้วยศีล เรื่องของใจให้สงบต้องมาฝึกกัน ฝึกเรื่องสติ เจริญซึ่งสมาธิภาวนาให้มาก นี่เป็นหลัก

เพราะว่าการได้ยินได้ฟัง การได้อ่านได้ศึกษาเกิดปัญญามาก ปัญญาในการโต้ตอบ ปัญญาในการถามในหลักธรรมต่าง ๆ นี้ เราจะเรียนรู้ไปให้มากในพระไตรปิฎกก็ตาม ความรู้ก็เป็นความรู้ที่เกิดประโยชน์ส่วนหนึ่ง แต่ว่าเป็นความรู้ที่เกิดจากสัญญาความจำ สังขารความปรุงแต่ง เพราะวาระธรรมะที่ออกมา นั้นออกมาจากใจพระพุทธเจ้าที่บริสุทธิ์ เมื่อเราลงมือปฏิบัติอันนี้ก็จะปฏิบัติตามที่ท่านสอน เมื่อปฏิบัติแล้วจิตสงบเรามาเรียนรู้มาศึกษาในตำราอีกครั้งหนึ่งก็จะเข้าใจชัดเจน คำว่าวิตกวิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา วิตกก็คือการยกอารมณ์ขึ้นมาจะเป็นลมหายใจก็ดี กรรมฐานกองใดกองหนึ่งก็ดี ก็ยกขึ้นมา วิจารนั้นไม่ใช่ความคิด

วิจารอยู่ในเรื่องเดียว อยู่ในอารมณ์ของความสงบ รู้ลมหายใจเข้ารู้ลมหายใจออก เข้ายาวออกยาวเราก็รู้จักหมด นี่แหละเรียกว่าวิจารอยู่ในเรื่องของลม ไม่ได้วิจารไปว่าลมอย่างนี้เป็นอย่างไร ลมเกิดขึ้นได้อย่างไร คิดไป อันนั้นมันกว้างไปคิดไปอย่างนั้นไม่สงบ ต้องคิดมาให้มันสงบให้รู้ในเรื่องเดียว เมื่อเรารู้เรื่องเดียวก็เกิดความสงบขึ้นมา ปิติความอิ่มใจ จะเกิด ความอิ่มใจนี้รู้ลมหายใจระลึกถึงพระพุทธเจ้า น้ำตาก็ไหลซาบซึ่งขึ้นมา กายของเราที่เบา บางทีนั่งอยู่เหมือนลอยอยู่กลางอากาศนี่เรื่องของสมาธิ หรือมากกว่านั้นจะมีความสุข ความอิ่ม ความนิ่งของจิต อันนี้เราก็จะต้องปฏิบัติให้มันผ่านในเรื่องของความสงบขึ้นมาสำคัญ เพราะสมาธินี้ก็เป็นแกนกลางแล้ว เมื่อจิตของเรามีความสงบเช่นนี้เราจะเจริญในด้าน การพิจารณาด้วยปัญญาเราจะเห็นชัด เมื่อก่อนเราได้ยินได้ฟังก็ชัดอย่างหนึ่ง เราคิดพิจารณาก็ชัดไปอีกอย่างหนึ่ง แต่เมื่อจิตสงบแล้วพิจารณาให้

เกิดปัญญารู้ชัดที่จะละความรู้สึกที่เป็นตัวเป็นตนได้ เพราะจิตที่มีความสงบตั้งมั่นนั่นเอง จะมาพิจารณาในเรื่องของจิต มาดูจิตก็เห็นชัดจิตนี้เป็นอย่างไร จิตมีหน้าที่อย่างไร จิตนี้คืออะไร เป็นผู้รับรู้อารมณ์นั่นเอง เมื่อจิตรับรู้อารมณ์แล้วจิตไม่มีปัญญาก็จะหลงไปกับอารมณ์ ก็จะหลงไปในโลกก็จะเกิดความทุกข์ ถ้าจิตนั้นมีสมาธิตั้งมั่นดีเมื่ออารมณ์เข้ามาจิตก็จะรู้อารมณ์ รู้จักอารมณ์เข้ามาแล้ว



หลวงพ่ोजึงเปรียบเทียบเหมือนกับมีแก้วตัวหนึ่งเรานั่งอยู่ในบ้านนั้นนะใครเข้ามาเราก็รู้จัก เขามานั่งในแก้วตัวนี้ไม่ได้ เมื่อจิตของเรามีความระมัดระวังมีสติระมัดระวังอยู่ สมาธิตั้งมั่นอยู่ มีอารมณ์ที่จะเข้ามาในจิตก็เข้ามาไม่ได้ สติรู้สึกระวังระลึกรู้ได้ สัมปชัญญะรู้ตัวอยู่ สมาธิตั้งมั่นอยู่ หมุนปัญญาก็เกิด อารมณ์กุศลเกิดขึ้นก็เพียรละ ที่ยังไม่เกิดก็ไม่ให้เกิด อารมณ์กุศลเกิดขึ้นแล้วก็รักษาไว้ ทำให้เกิดขึ้น เราก็รู้จักในอารมณ์นั้น

ปัญญาก็คือความรู้ รู้ออบเข้ามาในกองสังขาร จะเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็พิจารณาให้รู้ออบว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นความว่างนั่นเอง ไม่มีตัวไม่มีตน ความว่าง ไม่มีเราไม่มีเขา ไม่มีสัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา มองรูปมองเห็นก็ให้เห็นเป็นความว่าง ความทุกข์ก็เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะปัญญาเราเกิดขึ้นมา ที่เราเป็นทุกข์อยู่นั้นก็เพราะว่าเราเห็นเป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์บุคคล เราเขา ก็เป็นทุกข์ขึ้นมาเพราะอุปาทานยึดถือ



เมื่อเราจะไปอยู่ที่ไหนก็ตามอยู่ในที่ทำงาน ที่บ้าน ที่วัดเราก็รับรู้อารมณ์ทั้งนั้นแหละ จิตรับรู้อารมณ์ก็ต้องมีสติรู้สึกรู้ว่าเป็นอย่างไร จิตของเราขณะนี้เป็นอย่างไร มีสุขไหมมีทุกข์ไหมปรุงแต่งใหม่ มีปัญญาให้รู้ว่ามีไม่เที่ยงไม่แน่นอนทั้งนั้นแหละ อารมณ์ชอบใจมากก็บอกว่าไม่แน่ อารมณ์ไม่ชอบใจมากก็บอกว่าไม่แน่ เราที่ยืนอยู่ตรงนี้อารมณ์ของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้เป็นอารมณ์ที่จะให้เกิดปัญญาขึ้นมา ปัญญาในทางพระพุทธศาสนานั้นคือเข้าใจความเป็นจริง สิ่งที่เราเคยเห็นว่าเป็นของเที่ยงเราก็เห็นผิวิปัสสาไป ความเห็นที่วิปัสสา ถ้าเราพิจารณาเห็นเป็นอนิจจังก็จะเห็นความไม่เที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ก็เข้าใจว่าเป็นสุข เราก็พิจารณาว่าเป็นทุกขังทั้งนั้นเลยทนอยู่ไม่ได้ อะไรที่เกิดขึ้นมาตั้งอยู่แล้วก็ดับไป หาความที่จะคงทนไม่มี เป็นสุขเราก็เคยมีไหม เป็นทุกข์เราเคยไหม แล้วก็สุขทุกข์นั้นอยู่ไหมล่ะ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปมันไม่มี ไม่มีตัวตน เป็นอนัตตาหาความเป็นสาระแก่นสารอะไรจริงจังไม่ได้ อย่างนี้เราก็พิจารณามีอารมณ์อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้เป็นอารมณ์ของใจก็จะเกิดปัญญา ปัญญาที่จะเกิด

ดังนั้นเมื่อเราเจริญในด้านปัญญาอบรมจิตให้เกิดสมาธิ เราก็ใช้อารมณ์อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้เป็นอารมณ์ของจิต พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงของวัตถุสิ่งของทั้งหลายไม่เที่ยง รูปเราก็ไม่เที่ยง รูปสัตว์ก็ไม่เที่ยงนามธรรมทั้งหลายก็ไม่เที่ยงก็พิจารณา เรียกว่าดาจักขุ จักขุนี้เป็นธาตุ รูปนี่ก็เป็นธาตุ จักขุธาตุนี้อันเมื่อกระทบกับรูปธาตุแล้วเกิดจักขุวิญญาณธาตุขึ้นมา ประสาทตาก็ไม่เที่ยง รูปก็ไม่เที่ยง การเห็นก็ไม่เที่ยง เราก็พิจารณาเมื่อเห็นไม่เที่ยง ไม่มีตัวไม่มีตน ที่แท้จริงแล้วก็ป็นอนัตตา ในอายตนะอื่นนั้นก็เหมือนกัน ก็เรียกว่าเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา หลวงพ่อชาท่านสอนอารมณ์ที่จะให้เกิดปัญญานั้น คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้เอง ที่จะแก้ความเห็นผิวิปัสสาของจิตของเราได้

เราก็ต้องมาพิจารณาในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้เป็นอารมณ์ มองโลก
นี้เห็นว่าพระนิพพานนั้นเป็นสุขอย่างยิ่ง การละโลก ละโกรธ ละหลงแล้ว
เป็นสุขอย่างยิ่ง พระนิพพานนั้นเป็นที่ที่ว้าไม่มีกิเลสเจือปนนั้น จิตใจของ
เราก็ระลึกรถึงความไม่ยึดมั่นถือมั่นอยู่ จิตก็จะว่างจากความยึดถือ เรียกว่า
เราระลึกในธรรมหรืออุปสมานุสติกรรมฐาน ระลึกในคุณของพระนิพพาน
เป็นอารมณ์ ไม่มีตัณหาที่จะทำให้ใจของเราเป็นทุกข์เดือดร้อน เราก็
พยายามปฏิบัติ นี่เป็นปัญหาอยู่ว่าเมื่อปัญญามันน้อยไม่เกิด เราก็ต้องหัน
กลับมาทำสมาธิรู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออกเป็นการพักจิต พิจารณา
มากเกินไปสมาธิมันจะฟุ้งซ่านไม่สงบ ไม่เห็นธรรมหรืออก ตามคูจิต
อย่างเดียวกันเห็นแต่ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปแต่จะไม่หยุดการปรุง
แต่ง แสดงว่าสมาธิของมันน้อยแล้วต้องหันกลับมาทำรู้ลมหายใจเข้า รู้
ลมหายใจออก พักจิตทำจิตให้มีกำลัง เมื่อจิตมีกำลังแล้วถึงจะเดินทำงาน
ด้วยการพิจารณา หรือการกำหนดอยู่ในกายคตา เกสา โลมา นขา ทันตา
ตโจ อสุกะสีป ธาตุสี่ก็เหมือนกัน เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานนี้แหละ

เราก็พักจิตให้เป็นสมาธิเสียก่อน แล้วพิจารณาแยกแยะธาตุขันธ์ให้
เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นที่จิตให้เป็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา ก็พิจารณาในรูปในนามนี้ปัญญาของเราจะเกิด เราก็จะ
เห็นธรรมะ กระทั่งว่ารูปนี้ก็ดี นามนี้ก็ดี เราก็รับรู้อยู่นี้ แต่รับรู้ที่ไรก็ไปรู้
เรื่องตัวตนทุกครั้ง มีตัวตนมีเราทุกครั้ง จิตนี้ก็เป็นเราด้วย เขาว่ากันว่าเรา
ด้วย เขาสรรเสริญก็สรรเสริญเราด้วย สุขก็เป็นเราสุขด้วย ทุกข์ก็เป็นเรา
ทุกข์ด้วย ความปรุงแต่งความฟุ้งซ่านก็เป็นเราทั้งหมด สิ่งใดที่เกิดขึ้นใน
จิตเป็นกุศลก็เป็นเรา เป็นอกุศลก็ไปยึดถือเป็นเราหมด ก็มีคำว่าเราตลอด

พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้พิจารณาให้เห็นว่ามันไม่มีเราจริงๆ นั้น
ไม่มี เห็นอารมณ์ที่ดีก็ตาม ที่เป็นบุญเป็นบาปก็ตาม ไม่เป็นบุญไม่เป็น



บาปก็ตาม ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งนั้นเลย จิตก็ว่างปล่อยวาง จากความยึดถือปล่อยวางอุปาทาน เมื่อปล่อยวางอุปาทานได้ความทุกข์ก็ไม่เกิดขึ้นมา นี่นักปฏิบัติต้องพยายามต้องมีความเพียรพยายาม ที่มันจะยากลำบากนั้นก็คือการจะมาฝึกจิตของเรา ในเบื้องต้นสำรวมกาย วาจา เป็นศีล เมื่อตัวนี้เราสำรวมได้ดีแล้วก็มาฝึกจิตให้เกิดสมาธิ สมาธิที่ฝึกดีแล้วก็เกิดปัญญา หรือว่าปัญญาก็อบรมจิตให้เกิดสมาธิก่อน วิธีการที่จะพิจารณาปัญญาอบรมจิตให้เกิดสมาธินั้นก็คือ การที่เราเจริญในกรรมฐานก็เหมือนิจัง ทุกขัง อนัตตาคือเป็นอารมณ์ เป็นตทังควิมุตติ มองทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเป็นสมมติทั้งนั้นเลย เห็นเป็นเรื่องของสมมติ

ถ้าเราเห็นเรื่องของสมมติก็เป็นวิมุตติเกิดขึ้นมาในใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่น จิตก็ไม่ไปยึดในอารมณ์ ไม่หลงในอารมณ์ ไม่หลงโลก หลวงพ่อชาท่านเทศน์มาพิจารณาจิตเราหลงในอารมณ์นั้นก็ไปหลงโลก ถ้าจิตไม่หลงในอารมณ์ก็เหมือนน้ำ น้ำเป็นน้ำที่ใสเราเอาสีเหลือง สีเขียว สีแดง สีดำใส่ไปน้ำก็เปลี่ยนไปตามนั้น แต่เมื่อเราแยกสีทั้งหลายออกมาได้น้ำก็ยังคงเป็นน้ำใสตามธรรมชาติ เหมือนอย่างอารมณ์ที่เข้ามาข้อมใจของเราก็เป็น อย่างนั้น ข้อมใจของเราให้เกิดความโลภบ้าง ความโกรธ ความหลง ความรัก ความชัง ความเกลียด ความกลัวบ้าง แล้วก็เกิดดับไป

ความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดก็คือ “ความสงบของจิต”

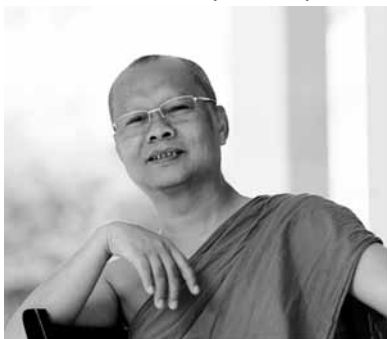


แต่เมื่ออารมณ์เข้ามาอีกจิตก็เข้าไปยึดอีกอยู่อย่างนี้แหละ เป็นภพเป็นชาติ เป็นวิภังขสสาร เป็นสุขเป็นทุกข์ จินสววรรคตจนรอกอยู่อย่างนี้แหละ ในวันหนึ่งเกิดขึ้นหลายชาติเรียกว่าเกิดทางจิต เกิดขึ้นทางกายก็หลายปี เกิดขึ้นทางจิตนี้มันเร็วมาก เมื่อเราใช้ปัญญาอบรมจิตของเราให้เกิดสมาธิขึ้นมา เหมือนกับเราละกิเลสไปได้ในบางส่วนใจโล่งโปร่งสบาย มองเห็นความรู้สึกของเราที่เป็นตัวเป็นตนที่มันหลงอยู่ก็เห็นชัด แล้วเมื่อเรานี้ฝึกอย่างนี้แล้วจิตก็มีสมาธิเกิดขึ้นมา ก็พิจารณาอีกครั้งหนึ่งในรูปในนามจะเห็นชัดเจนนั่น เห็นกายนี้สักแต่ว่ากาย จิตสักแต่ว่าจิต ธรรมที่เกิดขึ้นก็เห็นสักแต่ว่าธรรมเท่านั้นแหละ คือเราไม่ไปยึดว่าเป็นตัวเป็นตนทั้งหมดทั้งเรื่องของเวทนาด้วย เมื่อเราไม่ยึดเป็นตัวเป็นตนมันก็ว่างใจก็ว่าง ใจว่างเรียกว่าเป็นวิกขัมภณวิมุตติ เมื่อใจว่างมาก ๆ เข้าเกิดความรู้ขึ้นมาเป็นภาวนามยปัญญา กิเลสที่ร้อยรัดจิตใจอยู่มันก็ขาดลงไปได้ เห็นชัดไป... ขาดไป ขาดไป ขาดไปจนว่าเข้าใจชัด เปลี่ยนความเห็นเดิมที่เห็นว่าเป็นตัวเราของเรา ก็เห็นแล้วไม่ใช่เรา เห็นอย่างนี้เราก็เห็นธรรม เมื่อบุคคลใดเห็นธรรมบุคคลนั้นก็เห็นพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสว่าบุคคลใดเห็นธรรมบุคคลนั้นจะเห็นเราตถาคต ก็เห็นพระพุทธเจ้าในจิตใจของเรา บุคคลใดเห็นธรรมเห็นพระพุทธเจ้าบุคคลนั้นเป็นพระสงฆ์ จะเป็นภิกษุ ภิกษุณี สามเณร ญาติโยมก็ตาม ก็เป็นสมมติก่อนยังไม่เป็นพระที่แท้จริง ต้องมาปฏิบัติก่อนจะเห็นธรรมก็เป็นพระ ญาติโยมก็เป็นพระได้

ถ้ามาปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญาเข้าใจก็จะบริสุทธิ์ผ่องใสเป็นพุทธะขึ้นมา แต่เป็นพุทธะที่รู้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ปฏิบัติตามก็เรียกว่าเป็นสาวกของพุทธะ ความเป็นพุทธะนี้ก็คือเกิดความรู้ขึ้นมา ตื่นขึ้นมาแล้วนั่นเองแหละ จนเกิดความรู้เต็มแล้วบรรลุแล้วก็ เป็นพุทธะที่สมบูรณ์ หลวงพ่อชาจึงบอกว่าพระพุทธเจ้าจะเกิดขึ้นที่ประเทศไทยไม่ได้หรือ ก็คงเป็น



ความหมายที่จิตที่มีธรรมอยู่เต็มแล้วนั่นเอง เราไปประเทศอินเดียไป กราบพระพุทธเจ้าก็เห็นสถานที่ต่างๆ นั้น ที่พระองค์ได้ประสูติ ตรัสรู้ แสดงธรรม เสด็จดับขันธปรินิพพาน หรือว่าเสด็จประทับอยู่ในที่ต่างๆ เพื่อเราจะได้ระลึกน้อมเป็นอนุสติ ระลึกในคุณของพระพุทธเจ้า ในคุณ พระธรรมเจ้า ในคุณของพระสังฆเจ้าให้จิตของเราสงบ เป็นตทังควิมุตติ บ้าง เป็นวิขัมภณวิมุตติบ้าง ได้มาปฏิบัติให้มากเจริญให้มากขึ้นในคำสอน เกิดปัญญาก็เป็นสมุจเฉทวิมุตติเกิดขึ้นมา



รู้จักที่พระองค์สอนให้ปล่อยวางในรูปในนาม พิจารณารูปนามนั้นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาไม่ยึดมั่นถือมั่นในรูปในนามนั้นใจก็ว่าง การปฏิบัติ นั้นเราก็ต้องมาปล่อยวางนั่นเอง ปฏิบัติให้สั้นที่สุดเร็วที่สุดก็คือความ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดก็เป็นทุกข์ ถ้า เราไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้วก็พ้นจากความทุกข์น้อยใหญ่ได้

เพราะว่าฉันนี่เราไปยึดตรงไหนก็ทุกข์ทั้งนั้นเลย ท่านเปรียบเหมือนกับก้อนเหล็กที่แดงๆ จับไปด้านบนก็ร้อน ด้านล่างก็ร้อน ด้านข้างก็ร้อน ด้านไหนก็ร้อนทั้งนั้นเลย ในฉันร้ทั้งห้านี้ เมื่อเราไม่ไปยึดความทุกข์ก็ไม่เกิดขึ้นมา ก็ขอให้เรานั้นพยายามปฏิบัติ มีศีลแล้วก็พยายามเจริญซึ่งสติสมาธิของเรา ก็พิจารณาให้เกิดปัญญา หรือปัญญาพิจารณาให้เกิดสมาธิขึ้นมาจนเกิดความรู้รอบหรือรอบรู้ขึ้นมา ต้องอาศัยศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วก็ปฏิบัติตาม เราก็จะพ้นจากความทุกข์น้อยใหญ่นั้นได้ด้วยความเพียรพยายามของเรา ขอให้ตั้งใจกันทุกคน...



ธงชาติอิเบต



ตราแผ่นดินอิเบต

ธงชาติอิเบต เริ่มปรากฏการใช้เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๕ โดยดาไลลามะองค์ที่ ๑๓ แห่งอิเบต ทรงออกแบบขึ้น โดยรวมเอาธงประจำกองทัพอของชาวอิเบตในทุกเขตแขวงมาสร้างขึ้นเป็นธงเดียว ดังที่ปรากฏในปัจจุบัน

ธงนี้ได้ใช้เป็นสัญลักษณ์ของกองทัพชาวอิเบตทั้งหมดมาจนถึง พ.ศ. ๒๔๙๓ เนื่องจากกองทัพปลดปล่อยประชาชนจีนได้บุกเข้ายึดครองอิเบต และสถาปนาดินแดนแห่งนี้เป็เขตปกครองตนเองพิเศษของสาธารณรัฐประชาชนจีน

ในปัจจุบัน ธงนี้ยังคงใช้เป็นสัญลักษณ์ของรัฐบาลอิเบตพลัดถิ่น ซึ่งตั้งมั่นอยู่ที่เมืองธรรมาลา ประเทศอินเดีย ส่วนในสาธารณรัฐประชาชนจีนซึ่งรวมถึงเขตปกครองตนเองอิเบตในปัจจุบัน ถือว่าเป็นธงนอกกฎหมาย เพราะเป็นสัญลักษณ์ของขบวนการเรียกร้องเอกราชของชาวอิเบต



“ ใจเรานี่เองไปปรุงแต่งสิ่งทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายก็เป็นธรรมดาอยู่ เราจะชอบใจหรือไม่ชอบใจเขาก็ธรรมดาอยู่อย่างนี้ เป็นที่ใจเรา ถ้าเรารู้จักก็รู้จักอ้อ... ทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นสมมติทั้งนั้น ถ้าเข้าใจแบบนี้เราก็เห็นธรรมะ ”



สมมติ... สกนธรรมกับภิกษุณี

๘ ตุลาคม ๒๕๔๘

พระอาจารย์อนันต์ : มาอยู่ที่นี้เจ็ดวันแล้วมีความรู้สึกอย่างไร สบายดีไหม

ภิกษุณี : รู้สึกดี

พระอาจารย์อนันต์ : สบายใจไหม

ภิกษุณี : รู้สึกโชคดีที่ได้มาอยู่ที่นี้

พระอาจารย์อนันต์ : มีอะไรขัดข้องไหมอยู่วัดมาจนจันทร์นี้ เรื่องที่พักอาหาร อากาศ ธรรมะ

ภิกษุณี : อากาศแย่มาก (ร้อน) หัวเราะ... อยู่ที่นี่เย็นสบาย

พระอาจารย์อนันต์ : อยู่ที่ธรรมศาลาอากาศเย็น อยู่อเมริกาก็อากาศ

ดูกาย... เห็นจิต ดูจิต... เห็นธรรม



เย็น อยู่เมืองไทยก็ร้อนหน่อย มีอะไรขัดข้องก็บอก เจ็บป่วยอะไรก็บอก ด้วย ไม่สบายกายไม่สบายใจก็บอก

ภิกษุณี : ปัญหาที่อยู่ในจิต บางอย่างก็บอกไม่ได้

พระอาจารย์อนันต์ : เป็นเรื่องธรรมดาตอนนี้เราก็จับสมมติอย่างหนึ่ง เราไปเรียนสมมติมาอีกอย่างหนึ่ง ไปบวชอยู่ในป่าอย่างมหายานเป็นปีก ขวาก็ได้ ตอนนั้นมาเถรวาทก็ข้ามมาทางนี้ข้ามมาอีกฝั่งหนึ่งเลย ตัวนกมัน ก็เหมือนว่ามีปีกซ้ายกับปีกขวา มหายานเถรวาทอาจจะมีความแตกต่างกัน อยู่ แต่ก็มีความต่างในพระพุทธศาสนาเดียวกันถึงจะสมบูรณ์ พระพุทธศาสนามีทั้งมหายานและเถรวาทถึงจะสมบูรณ์ มีแต่เถรวาทอย่างเดียวก็ไม่สมบูรณ์ มีมหายานอย่างเดียวก็ไม่สมบูรณ์ ต้องมีทั้งสองเกิดประโยชน์ต่อ ผู้ที่มีจิตเลื่อมใสศรัทธา พุทธศาสนาจะได้มีแนวปฏิบัติที่ว่าชอบปฏิบัติทา อย่างไรก็จะได้ทำอย่างนั้น

ก็บรรยายธรรมก็หลายวันแล้ววันนี้ก็จะได้สนทนาธรรมบ้าง แลก เปลี่ยนความคิดความเห็น มีความคิดความเห็นอย่างไร มีความเข้าใจแค่ไหน มีอะไรที่จะต้องสอบถามก็จะได้สนทนา

พระอาจารย์อนันต์ : เคยเห็นแต่ในสารคดีที่เขาทำอย่างนี้ “พระธิเบต ตีมือ เวลาถามปัญหา” เขาเรียกว่าอะไร ภาษาอังกฤษเรียกว่าอะไร



DEBATE : การถกตอบกันแบบครุฑะวา เคารพทางอินเดีย ซึ่งหนึ่งจะ ยินยอมแบบเอจอร์เจ เอ จังพร้อมกับการตีมือใส่กันและตั้งคำถาม ฝ่ายที่ตอบก็ จะโต้ตอบ จะถามกันจะเถียงในเรื่องที่ศึกษามา ต้องเตรียมตัวตอบเป็นอย่างดี

ภิกษุณี : เรียกว่า DEBATE

พระอาจารย์อนันต์ : แปลว่าอะไร

ภิกษุณี : แปลว่าถกเถียงกัน ตระกาะวิพากษ์กัน ถกเถียงกันด้าน
ปัญญา ถกเถียงกันให้เกิดปัญญา มีการถามมีการตอบ ปุจฉา วิสัชนา...

เมื่อวานอาจารย์เทศน์เรื่องเกี่ยวกับศาลา ที่เราเห็นศาลาว่าเล็กหรือ
ใหญ่แต่จริง ๆ ไม่มีเป็นสมมติ ขอขยายความ

พระอาจารย์อนันต์ : คือศาลาลหลังหนึ่งนี้เขาก็ไม่รู้ว่าเป็นธาตุคิน
เอาอิฐ ก้อน หิน ดิน ทราช เอาปูนมาทำนี้เขาไม่รู้เลยว่าเขาเป็นศาลา เอา
มาทำอะไรก็ได้แต่ว่าคนเราเรียกว่าศาลา แล้วตัวเขาก็เป็นธาตุไม่รู้หรอก
จะมีขนาดไหนเขาไม่รู้เรื่อง แต่มนุษย์เรามีความรู้สึกขึ้นมาเองว่าศาลานี้
เล็ก ศาลานี้ขนาดกลางๆ ศาลานี้ใหญ่ ถ้าเราต้องการคนมามากๆ เต็ม
ศาลา ต้องการให้คนเต็มศาลามากกว่าศาลาลหลังนี้ เราก็บอกว่าศาลาลหลัง
นี้มันเล็กไปแล้วก็จะปรุ้งแต่งว่าอยากให้มีมันใหญ่ๆ ความหมายก็คือใจเรา
นี่เองไปปรุ้งแต่งสิ่งทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายก็เป็นธรรมชาติอยู่ เราจะชอบใจ
หรือไม่ชอบใจเขาก็ธรรมดาอยู่อย่างนั้น เป็นที่ใจเรา ถ้าเรารู้จักก็อ้อ... ทุก
สิ่งทุกอย่างก็เป็นสมมติทั้งนั้น ถ้าเข้าใจตรงนี้เราก็เห็นธรรมะ เข้าใจไหม
พอเข้าใจไหม

ภิกษุณี : ที่เราสร้างความคิดในสมมติ จะเกี่ยวกับกรรมอย่างไร

พระอาจารย์อนันต์ : เมื่อเรามีสมมติ เมื่อเรามีเรา เมื่อมีการกระทำ
ทางกาย ทางวาจา ทางใจ อันนี้ก็เป็นกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม
ของเรา แต่ถ้าเราพิจารณาไม่มีเราแล้ว กายกรรม วจีกรรม มโนกรรมนั้นก็
เป็นกิริยาไป ไม่ได้เป็นกรรม เพราะมันไม่มีเรา ในอดีตก็ไม่มีเรา ปัจจุบันก็
ไม่มีเรา อนาคตก็ไม่มีเราอันนั้นก็เรียกว่าจิตของเรานั้นรู้จักแล้วเห็นธรรมะ
แต่ถ้ายังมีเราอยู่ เรานั้นก็เคยทำกรรมไว้ในอดีต เราทำกรรมปัจจุบัน เรา



ทำกรรมอนาคตเป็นอย่างนั้น กรรมนี้ก็จึงสอนในเบื้องต้นซะก่อนให้คนเรานั้นเชื่อเรื่องกรรม เพื่อที่จะได้ละกรรมที่ไม่ดีสร้างกรรมที่ดี ตัวกิเลสนั้นเป็นเหตุให้เราได้สร้างกรรม เมื่อเราสร้างกรรมก็จะมีวิบาก ตัววิบากนั้นก็จะทำให้เกิดกิเลสขึ้นอีก กิเลสก็จะสร้างกรรมก็จะหมุนอยู่อย่างนี้ เป็นกิเลส กรรม วิบาก คราวนี้เมื่อเราพิจารณาในรูปในนามนั้นแหละ เห็นเป็นสิ่งที่สมมติทั้งนั้นแหละ เราเรียกว่าเราจะตัดกิเลส กรรม วิบาก นี่แหละทำให้มันหมุน แต่เมื่อเราพิจารณาเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็จะตัดกระบวนการไม่ให้เกิดกิเลส เมื่อกิเลสไม่เกิด การทำกรรมไม่มี วิบากกรรมไม่มี วัฏสงสารก็จะสิ้นสุด

ภิกษุณี : เมื่อเราเห็นศาลาความหมายอันนี้ว่าเป็นศาลา คืออาศัยกรรมที่เราเคยสร้าง เราจะดูโลกเป็นอย่างนี้เป็นอย่างนี้ มีชื่อ มีความหมายที่อาศัยกรรม คือมนุษย์คงเป็นอย่างนี้ แต่สัตว์เดรัจฉานเขามีกรรมอย่างอื่น เขาจะเห็นอย่างอื่น

พระอาจารย์อนันต์ : คือเป็นสิ่งที่สมมตินั่นเอง เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นมาแล้วก็สมมติเรียกชื่อตามภาษา ภาษาไทยก็เรียกอย่างหนึ่ง ภาษาอังกฤษก็เรียกอย่างหนึ่ง ภาษาธิเบตก็เรียกอย่างหนึ่ง แต่ละภาษาก็มีสมมติเรียกกันให้เข้าใจว่าอันนี้หมายความว่าอะไร แต่จริงๆ แล้วสิ่งนั้นเขาไม่ได้เป็นอย่างนั้น เขาก็เป็นธาตุตามธรรมชาติ มีสถานะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อเรารู้ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วเราจะเข้าใจตามความเป็นจริงของรูปวัตถุทั้งหลาย

ภิกษุณี : สมมติที่เราสร้างในใจนี้ เราเห็นโลกอย่างนี้ เป็นมโนกรรมหรือไม่

พระอาจารย์อนันต์ : เมื่อเรามีความคิด มีความคิดก็เป็นมโนกรรมทั้งนั้น ถ้าเราไปยึดในความคิดก็กลายเป็นว่าความคิดเป็นเรา ก็เป็นมโนกรรม

ทันที แต่เมื่อมีความคิดมีสติปัญญาด้วย เห็นความคิดเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราก็คงจะไม่ให้เกิดกิเลสก็จะเป็นกรรม เราจะต้องมีสติรู้เท่าทัน ในความคิด เมื่อคิดแล้วก็รู้ว่าอันนี้ก็ปล่อยวางความคิด ถ้าไปยึดความคิด เมื่อไรก็เป็นกรรม เมื่อเราคิดด้วยความเมตตาที่เป็นกรรมฝ่ายดี คิดช่วยเหลือสัตว์ คิดในการเทศน์สอน คิดในการเผยแผ่ ก็เป็นกรรมฝ่ายกุศล ก็เป็นบุญอันหนึ่ง

ภิกษุณี : ในเรื่องอนัตตาเราพิจารณาขั้นนี้ทำเป็นอนัตตาเขาก็จะเข้าใจว่าไม่ใช่สัตว์บุคคล ไม่ใช่เป็นตัวตนเราเขาเป็นอนัตตา แต่ถ้าเราบอกว่าศาลาเป็นอนัตตา มันจะมีความหมายอย่างอื่นหรือความหมายอย่างเดียวกันหรือไม่

พระอาจารย์อนันต์ : อันเดียวกัน ว่ารูปวัตถุหนึ่งนี่ก็มีธาตุสี่ ร่างกายเรานี้ก็เป็นธาตุสี่ สิ่งของภายนอก รูปข้างนอกเป็นวัตถุสิ่งของ อันนี้ไม่มีวิญญูณครอง คนนี้มีวิญญูณครอง สัตว์มีวิญญูณครอง แต่ก็ยังเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเหมือนกัน

ภิกษุณี : ถ้าเราจะพิจารณาศาลาเป็นอนัตตา มีความหมายเป็นอย่างไร

พระอาจารย์อนันต์ : มีความหมายว่าเราจะพิจารณาในวัตถุทั้งหลายในโลกนี้ ที่เรารู้จักที่เราใช้สอยอยู่นี้ให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อเราจะไม่ยึดถือไม่ให้เกิดกิเลส ไม่ให้เกิดความยึดถือในวัตถุสิ่งของนั้น ไม่มีสิ่งที่ดี และไม่ดียิ่งเท่าๆ กันนั้นแหละพิจารณาอย่างนี้ เหมือนเราพิจารณา ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง ยะทิทัง จีวะระยังงนึ จีวร อาหาร บิณฑบาต เสนาสนะ เกสัช เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนืองนิตย์ ทั้งคนใช้ด้วย ทั้งจีวร บาตร เสนาสนะ เกสชาก็สักแต่ว่าธาตุเท่านั้นเอง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

ภิกษุณี : การสร้างสมมติในใจอย่างไหนเป็นมโนกรรม (เปรียบเทียบกับ



กับจิตที่สร้างสมมติ กับภพอื่น เช่น เทวดา พญานาค)

พระอาจารย์อนันต์ : เอาเฉพาะภพมนุษย์จะว่ายังไง อย่าไปเปรียบเทียบว่าพวกนาคเห็นยังงัยมันคนละอย่างกัน เอาเป็นว่ามนุษย์เห็นแล้วเกิดกิเลสไหม ถ้าเราเห็นแล้วเป็นว่าเรายึดถือนี้มันจะเป็นสมมติแล้วจะเกิดกิเลส ถ้าเราเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้วจะไม่เกิดกิเลส ความหมายเป็นอย่างนั้น ถ้าเกิดเราเห็นว่าศาลามันเล็กไปแล้วเกิดความอยากขึ้นมาแล้วมันก็จะเกิดกิเลส เป็นความหมายสมมติขึ้นมาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสมมติเท่านั้นเอง ถ้าเห็นอย่างนี้มันก็เห็นว่าทั้งโลกเป็นสิ่งที่สมมติ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งหมดจะเห็นอย่างนั้น เราก็จะเข้าใจเรื่องของวัตถุสิ่งของข้างนอก เข้าใจในเรื่องของรูป เราก็จะเข้าใจก็จะปล่อยวางด้วยปัญญา



ภิกษุณี : พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะว่าจะละวางอุปาทานความยึดถืออันนี้เข้าใจ คือถ้าเราจะพิจารณาว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา เป็นทุกข์ ได้ไหม

พระอาจารย์อนันต์ : คำว่าเป็นทุกข์นี้ไม่ใช่เป็นแบบทุกข์ใจ คำว่าทุกข์นี้แปลว่าทนอยู่ไม่ได้คืออยู่สภาวะที่คงทนไปไม่ได้ มีความเปลี่ยนแปลง เมื่อเราเห็นว่ารูปก็ดี นามก็ดี รูปที่สมมติว่าเป็นพระสงฆ์ก็มีความเปลี่ยนแปลง อนิจจังไม่เที่ยง ทุกข์ทนไม่ได้ อนัตตาทาเป็นตัวตนแท้จริงไม่ได้ คือเราจะไม่มีตัวตนมันนั่นเอง

ภิกษุณี : ที่ท่านอาจารย์ว่าทุกข์ คือลักษณะที่ทนอยู่ไม่ได้ เข้าใจว่าน่าจะเป็นลักษณะของอนิจจัง

พระอาจารย์อนันต์ : มันจะต่อเนื่องกัน อนิจจังคือความไม่เที่ยง สิ่งที่ทำให้เราไม่เห็นความไม่เที่ยงก็คือความสืบทอด ถ้ามีความสืบทอดก็จะเห็นว่าเที่ยง เราพิจารณาอนิจจัง ทุกข์ คือทนอยู่ไม่ได้ มันจะอยู่ตลอดไปไม่ได้ เราจะนั่งนาน ๆ ไม่ได้ ทุกอย่างทนไม่ได้ต้องเปลี่ยนแปลง นี่คือสภาวะที่ว่าทุกข์ อริยาบถมันบังคับทุกข์เอาไว้ คือเรานั่งนานก็เป็นทุกข์เราก็นอน นอนนานก็ไปเดิน เดินนานก็ไปนอน มันเปลี่ยนแปลงไป อริยาบถมันบังคับไว้บังคับทุกข์ ความเป็นกลุ่มเป็นก้อนรวมกันมันบังคับความเป็นอนัตตาไว้ ถ้าเราแยกไม่ให้เป็นกลุ่มเป็นก้อนก็เป็นอนัตตา มันต่อเนื่องกัน สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ ก็เป็นอนัตตา

ภิกษุณี : ที่ท่านอาจารย์บอกว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นี้เป็นทุกข์ด้วยคือทนอยู่ไม่ได้ ยังไม่ค่อยเข้าใจ

พระอาจารย์อนันต์ : แล้วเราเข้าใจว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นอย่างไร

ภิกษุณี : เข้าใจว่าพระพุทธเจ้าคือจิตที่เป็นพุทธะ ไม่ใช่พระพุทธเจ้าที่เกิดที่อินเดีย คือจิตที่เป็นพุทธะที่มีความรู้ไม่มีขอบเขต พระธรรมคือการตรัสรู้ ที่จะรู้วิโรธและมรรค พระสงฆ์คือพระอริยสงฆ์ที่ได้บรรลุมรรค (คือจิตใจของผู้ที่บรรลุมรรค)



พระอาจารย์อนันต์ : หมายถึงจิตของพระสงฆ์ที่ได้บรรลุธรรมที่ได้เห็นธรรมนั้น คือท่านก็พิจารณาตามธรรมะตามคำสอนของพระพุทธเจ้า สอนว่ารูปก็ดี เวทนาก็ดี สัญญา สังขาร วิญญาณก็ดีอันนี้ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ แล้วก็ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนตามที่พระพุทธเจ้าสอน ท่านก็พิจารณาในชั้นนี้หำนี้แหละแล้วก็ปล่อยวางในชั้นนี้หำนั้น แล้วจิตของท่านที่ว่าเป็นพระสงฆ์นั้น มีความรู้ความเห็นก็ไม่ยึดถืออีก ไม่ยึดถือในความรู้ความเห็นอีกก็ปล่อยให้เป็นความบริสุทธิ์ล้วนๆ เป็นอนัตตา ความที่จิตพิจารณาก็คือเป็นความว่างนั่นเอง เพราะว่าท่านก็ไม่ยึดถือในสิ่งภายนอกด้วย ในสิ่งภายในด้วยว่าเป็นตัวตน ก็เป็นความว่าง เราก็พิจารณาทั้งรูปทั้งนามก็เป็นความว่าง เราก็ต้องพิจารณาอย่างนั้น ถ้าเราพิจารณารูปนามเป็นความว่าง เราจะเข้าใจในเรื่องว่าพิจารณาพระสงฆ์อย่างไร พิจารณาพระธรรมอย่างไร พิจารณาพระพุทธเจ้าอย่างไร

ภิกษุณี : เราจะเข้าใจว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นทุกข์อย่างไร ถ้าเรายังปฏิบัติไม่ถึงก็จะเข้าใจไม่ได้

พระอาจารย์อนันต์ : เหมือนกับว่าอย่างนี้ พระอรหันต์ตายแล้วไปไหน พระสารีบุตรถามพระปุลณณ์มณฑานีบุตรว่า ถ้ามีคนถามว่าพระอรหันต์ตายแล้วไปไหน ท่านจะตอบเขาว่าอย่างไร พระปุลณณ์มณฑานีบุตรก็ตอบว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดขึ้นแล้วก็ดับ พระอรหันต์นี้ตายแล้วก็ไปไหนมาไหน เพราะว่าพระนิพพานมีอยู่ แต่ผู้ที่เขานิพพานไม่มี นั่นคือความว่าง พระพุทธเจ้าคือความว่าง พระธรรมเจ้าก็คือความว่าง พระสงฆ์เจ้าก็คือความว่าง ถ้าเราพิจารณาสรรพสิ่งเป็นความว่าง จิตของเราก็จะเห็นความว่างจะถึงความว่างได้ เมื่อถึงตรงนั้นได้ก็เป็นอันเดียวกัน เราก็ไม่ต้องไปพิจารณาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นความว่างหรอก เพียงแต่เราพิจารณารูปนามเป็นความว่าง ใจของเราจะ

ว่างจากอุปาทานจะเข้าใจ...

แล้วตอนนี้เราพิจารณา พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์อย่างไร

ภิกษุณี : มีการพิจารณาพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นความว่าง ถ้าจะพิจารณาอนิจจัง คือจิตที่บรรลुธรรมไม่มีการเปลี่ยนแปลง หรือว่าเราจะพิจารณาทุกขังคือ เข้าใจว่าเป็นสิ่งที่เป็นความทุกข์เราต้องการละ

พระอาจารย์อนันต์ : อันนั้นมันเป็นทุกขอริยสัจจ์ก็คือ เราจะละใน ทุกขอริยสัจจ์ แต่คำว่าทุกขังนี้มันเป็นการเดินมรรค สีด สมธิ ปัญญา ตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นจะอยู่ในตัวที่ทำให้เกิดปัญญา ยังไม่ได้อยู่ในตัว ทุกข์ คนละอันกัน อันนั้นมันอยู่ในทุกขอริยสัจจ์คำว่าทุกข์นี้ แต่พิจารณา คำว่าทุกข์นี้ จะเห็นว่าอนิจจัง ทุกขัง ตัวนี้อยู่ในการเดินมรรคเพื่อให้เกิด ปัญญา แล้วจะทำให้เกิดนิโรธแล้วความดับ ความหมายเป็นอย่างนี้ คือว่า พระพุทฺธเจ้าเป็นพุทฺธะ ได้บรรลุธรรมแล้วเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว เหมือนกับแสงสว่างมีความสว่างแล้วในใจของท่าน คราวนี้เมื่อสว่างอย่าง นั้นแล้วท่านก็สอนว่าวิธีการที่จะทำให้เราสว่าง ใจของเราที่มีคนทำให้สว่าง ว่าจะต้องทำอะไร ทีนี้เราก็ไม่ต้องไปพิจารณาท่าน เราก็คงไปพิจารณาว่า ท่านสอนว่าทำใจให้สว่างอย่างไร เราก็คงต้องเดินในอริยมรรคมีองค์แปด รู้จักทุกข์ สมุทัย ปฏิบัติในมรรค จิตของเราก็คงจะนิโรธ ก็คือเราก็คงจะเกิด ความปล่อยวาง จิตเราก็คงจะสว่างก็จะพ้นทุกข์ไป ความหมายก็คือว่าเราก็คง ปฏิบัติตามคำสอนที่พุทฺธะท่านสอนไว้ ท่านแสดงไว้ พระสงฆ์ท่านก็ปฏิบัติ ตามคำสอนนั้นจิตใจของท่านก็สว่าง ละตัวตนก็สว่างแล้วพ้นจากทุกข์ ถ้า เราต้องการพ้นจากทุกข์เราก็คงปฏิบัติตามคำสอน ใจของเราก็คงสว่างเหมือนกัน ไม่ต้องไปพิจารณาในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ก็ได้ ให้ปฏิบัติ ตามที่ท่านสอน...

ภิกษุณี : พักหน้า... น่าจะเปิดโอกาสให้คนอื่นถามบ้าง ถามอยู่คน



เดียว

พระอาจารย์อนันต์ : ก็จะถามภิกษุณีบ้าง อย่างเรื่องการ Debate เขาถามเรื่องอะไรกัน เห็นถามกันครั้งละหลายชั่วโมง

ภิกษุณี : คือเป็นการฝึกในเรื่องของจินตามยปัญญา ฝึกความเข้าใจ จะได้ชัดเจนเรื่องคำสอน ถ้าไม่เข้าใจคำสอนชัดเจน เวลาภาวนาก็จะไม่ชัดเจนแจ่มแจ้ง

พระอาจารย์อนันต์ : เป็นการสนทนาธรรมะให้จิตอยู่ในเรื่องของธรรมะนั้นเอง ก็เกิดประโยชน์อยู่ในเรื่องของธรรม แต่ถ้าจิตของเราไปเห็นแล้วมันไม่เห็นเหมือนกับที่เราไปคิดมา มันลึกซึ้งกว่ากัน ถึงแม้ว่าเราจะได้ยินมากก็ตาม คิดมากก็ตาม หรือว่าเราไม่ได้ยินมากก็ตาม แต่ว่าถ้าปฏิบัติไปแล้ว ครูบาอาจารย์ท่านสอน จิตสงบไปแล้วนั้นแหละเห็นมันก็จะชัดเจน มันก็จะไม่เหมือนกับที่เรามีความรู้มาในทีแรก ไม่เหมือนกัน

ภิกษุณี : ทางในการปฏิบัติของธัมมิกก็เหมือนกัน การศึกษาเพื่อว่าจะบรรลุธรรมจะเห็นชัดเจนจริงๆ เป็นอุบาย

พระอาจารย์อนันต์ : อุบายนั้นแหละเหมือนกันในเมืองไทยก็มีเรียนภาษาบาลี เรียนพุทธพจน์ เรียนคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระสูตร ในพระวินัย ในพระอภิธรรมก็เรียนกันอยู่ เมื่อมีความรู้แล้วก็ต้องมาปฏิบัติอีกให้เห็นชัดถึงจะละความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ ถ้าเรียนอย่างเดียวศึกษาอย่างเดียวยังไม่ได้ ต้องมาปฏิบัติ

ภิกษุณี : อาจารย์ของภิกษุณีก็บอกอย่างนั้น แต่ว่าลูกศิษย์ไม่ค่อยจะได้ปฏิบัติตาม คือ...

พระอาจารย์อนันต์ : เป็นธรรมดากิเลสมันคือ ไม่ใช่เราคือ

เณรอารีย์ : ถามว่าในสายพระโพธิสัตว์นั้นความกรุณาเป็นสิ่งสำคัญมาก ต้องสร้างความกรุณา ต้องช่วยสรรพสัตว์ ต้องช่วยเหลือเยอะ และ

ต้องอาศัยความกรุณาของพระโพธิสัตว์ด้วย ไม่ใช่ว่าไม่ต้องอาศัยความ
กรุณาของพระโพธิสัตว์ (เพื่อให้เราเห็นธรรม) แต่ว่าพระพุทธเจ้า พระ
โพธิสัตว์ที่ได้เทศนาสั่งสอนธรรม อันนี้คือความกรุณาของท่าน แต่ว่าเรา
ต้องฝึกจิตเอง ต้องเห็นเองไม่ใช่พระโพธิสัตว์จะมาช่วยเรา (ให้เห็นธรรม)

ภิกษุณี : นิกายธิเบตเน้นเรื่องความกรุณามีความสำคัญมาก ทุกคนใน
โลกมีความทุกข์ ทุก ๆ คนไม่พ้นทุกข์ใช่แต่เราคนเดียว ทุกข์เป็นลักษณะ
ของสรรพสัตว์ทั้งหลายไม่ใช่เราคนเดียว เรามีความคิดว่าเราต้องปฏิบัติ
เพื่อให้พ้นทุกข์ ไม่ใช่เราคนเดียวแต่เมื่อเราพ้นทุกข์แล้วสรรพสัตว์ก็จะได้
พ้นทุกข์ด้วย อย่างมีประสบการณ์ของภิกษุณีที่เห็นว่าถ้าหากเราพิจารณา
ว่าเราเป็นทุกข์มาก เป็นลักษณะที่รู้สึกแน่น รู้สึกคับแคบ แต่เมื่อเราคิดถึง
สรรพสัตว์ทั้งหลายที่มีทุกข์ก็จะรู้สึกกว้างออกไป ไม่รู้สึกแน่นไม่รู้สึกคับ
แคบแล้วรู้สึกสงสาร



พระอาจารย์อนันต์ : เป็นการเจริญเมตตาตนเอง ว่าเรามีทุกข์อย่าง
นี้แล้วอ้อ... สัพเพสัตว์ สัพพะทุกข์าปะมุญจันตุ ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้ง
ปวงจงพ้นจากทุกข์ทั้งมวล คิดอย่างนี้เราคิดเป็นเมตตา เป็นกรุณานั้นเอง
เมื่อเราเจริญกรุณาใจก็เย็นสบาย ใจสบายด้วย เพราะว่ากรุณาให้สัตว์ทั้ง



หลายพันจากทุกซ์ เราก็เปลี่ยนอารมณ์จากที่เราทุกซ์มาคิดถึงอารมณ์
กรุณา ใจของเราก็เลยหายจากความทุกซ์

พระदेวิด : เราจะแปลมันตรา เป็นภาษาอังกฤษได้ไหม

พระอาจารย์อนันต์ : มันตราเกิดจากผู้ทีบรรลुเข้าใจความว่าง แล้ว
มันตราจะออกเป็นธรรมชาติจากความว่าง เป็นพลังทีแปลไม่ได้ แล้วทีว่า
จะต่อบารมีกับพระโพธิสัตว์นั้น ทีว่าไม่ใช่จะเป็นตัวต่นทีจะต่อกัน แต่เรา
จะระลึกถึงคุณธรรมของท่าน และจะได้สัมผัสพลังของท่าน

พระอจโ : รู้ทีว่าในเมือไทยก็มึ อย่างคาถาหลวงปู่ทวด...

พระอาจารย์อนันต์ : ทีคือท่านอธิษฐานจิตไว้ ถ้าเราระลึกถึง (คาถา
หรือมันตรา) ทีจะถึงท่าน แต่ว่าความลึกซึ้งจริง ๆ อยู่ทีจิต ภาษาก็เป็น
สมมติอย่างหนึ่ง ภาษาธิเบตก็ภาษาหนึ่ง ภาษาจีนก็ภาษาหนึ่ง ภาษาไทย
ก็ภาษาหนึ่ง แต่เมือจิตของเราระลึกไปแล้ว เห็นในคุณของพระโพธิสัตว์
ทีถึงเหมือนกัน

ภิกษุณี : มันตราเป็นเสียงทีเกิดจากความว่าง แล้วเป็นอุบายสำหรับ
ผู้ทียังมึถึงความว่างได้ถึงความว่างด้วย ถ้าเราเข้าถึงความว่างแล้วไม่ต้อง
ใช้ มันตราเป็นเพียงอุบายทีเราจะเข้าใจในการปฏิบัติ หรือเราจะคิดถึงมัน
ตราอยู่เสมอ เหมือนทีท่านอาจารย์สอนว่าต้องปฏิบัติ

พระสัณญโม : คำสอนเรื่องวิปัสสนาทีท่านพระอาจารย์อนันต์สอน
นั้น เหมือนหรือต่างกับทีภิกษุณีเคยได้เรียนรู้มา

ภิกษุณี : บางสิ่งทีเหมือนกับทีเคยรู้แล้ว บางสิ่งทีต่างกันบ้าง ทีเคย
ฝึกมานั้นเห็นความสำคัญกับการฝึกความคิด จะได้ชำนาญในการพิจารณา
ความใคร่ครวญด้วยความคิด แล้วถ้าชำนาญในการคิดแล้ว เวลาภาวนา
ปฏิบัติปล่อยความคิดแล้วจะรู้เร็ว แล้วจะรู้ถูกต้อง และไม่ผิด

พระอาจารย์อนันต์ : จริง ๆ แล้วในการทีเราฝึกความคิดนี้ คือทำให้

เข้าใจต้องแท้ในเรื่องของกาย เราฝึกความคิดให้เข้าใจความคิด ฝึกความคิดว่าผมก็ไม่ใช่ตัวเรา ขน เล็บ ฟัน หนังไม่ใช่ตัวเรา เราก็เอาผมมากองไว้ถามชีว่าเรามีตัวตนไหม... ไม่มี อาการ ๓๒ มากองไว้ก็ไม่มี คือเราฝึกคิดให้ชำนาญ เมื่อมีอุปาทานขึ้นมายึดถือก็ฝึกความคิดว่ามันไม่ใช่ตัวเรา มันก็จะปล่อยวางได้ระดับหนึ่ง

แต่ถ้าเกิดว่าจิตของเราสงบแล้วเรามาพิจารณา เราก็จะเห็นชัดเจนไปเลยถึงแม้ว่าเราไม่ได้ฝึกในความคิดมาก่อน แต่ถ้าจิตสงบมันจะเห็นชัดเจนกว่ากันไม่ต้องอาศัยความคิดมาก่อน แต่การคิดอันนี้ก็เหมือนกับการเป็นปัญญาอยู่ในระดับหนึ่งแค่นั้น เราจะเดินมาอย่างนี้ก็ได้ เมื่อจิตสงบก็จะเห็นชัดเจนกว่าที่เราคิด หรือว่าเราจะทำความสงบ แล้วพิจารณา เราก็จะเห็นชัดเจนโดยไม่ต้องคิดมาก่อน นักปฏิบัติก็จะคิดอย่างนี้เหมือนกัน จะเข้าใจอย่างนี้...

ถ้าเราได้คิดพิจารณาไปมากๆ แล้วเราจะได้บรรลุเร็วได้เห็นเร็วเข้าใจได้ชัดเจนในธรรม แต่ว่าจริง ๆ แล้ว ถ้าจิตของเราสงบ เราจะเห็นได้ชัดเจนเป็นศีล สมาธิ แล้วก็ปัญญา เราจะเห็นรูปนามนี้ คิดให้เห็นไม่เห็น คิดไปให้เห็นชัดเจนเห็นไม่ได้ แต่ถ้าจิตของเรานิ่งแล้วพิจารณาให้เห็นชัดเจนนี้ได้ ผลไม้ในถาดหนึ่งมีอยู่หลายชนิดยกตัวอย่างว่าแอปเปิ้ล เราไม่รู้จักชื่อของมันเลยแต่เราได้เคยทานรสของมันแล้ว รู้จักรสของมันแล้ว วางอยู่ในตะกร้าก็รู้จักแล้ว แต่ก่อนเรารู้จักว่าแอปเปิ้ลแต่เรายังไม่ได้ทาน ไม่รู้จักรสของมัน

ภิกษุณี : ถ้าเรามีศรัทธาแบบตาบอดไม่เห็นอะไร และไม่เข้าใจอะไร บางครั้งจะเป็นอันตรายต่ออนาคต เป็นศรัทธาที่ไม่มั่นคง แต่ว่าถ้าเราอยู่กับอาจารย์ หรือศึกษาการปฏิบัติในระดับหนึ่งแล้วเราเห็น เราเข้าใจแล้ว เราเห็นว่าอาจารย์นั้นน่าศรัทธา น่าเคารพ น่าเลื่อมใส เราจะไว้วางใจได้ถึงใน



สิ่งที่เรายังไม่เห็นไม่เข้าใจ (ที่ท่านจะสอน) อันนี้เป็นศรัทธาที่มีประโยชน์ ท่านอาจารย์มีอะไรจะเพิ่มเติมไหม

พระอาจารย์อนันต์ : ก็ไม่มีอะไรจะเพิ่มเติม ก็เป็นความเห็นของ ภิกษุณีที่ดีก็อย่างนั้น ถ้าเรามีศรัทธาความเชื่อก่อนแต่เมื่อเราเชื่อแล้วเราก็ปฏิบัติ ปฏิบัติไปแล้วเราก็เห็นอีกครั้งหนึ่ง ศรัทธาเราถึงจะมั่นคง ที่แรกเราก็อาศัยความเชื่อที่ท่านสอนก่อนแล้วก็ทำไป เราเชื่อเราก็ทำไป เราไม่เชื่อเราก็ทำไปก่อน ต่อมาเราก็เข้าใจลึกซึ้งขึ้นในคำสอนในข้อวัตร ทำไปก็ไม่มีตัวตน ไม่ให้มีตัวตน ทำไปด้วยความมีสติเป็นสำคัญ ในข้อวัตร ท่านสอนอย่างไรทำไปด้วยความมีสติ เมื่อเราทำไปด้วยความมีสติ เราก็เป็นการปฏิบัติไปด้วยอันนี้ก็สำคัญเหมือนกัน ตอนอยู่กับหลวงปู่ท่านก็บอกอย่างนี้ เมื่อเราเอากระโถนของครูบาอาจารย์ไปทำความสะอาด ก็อย่าคิดว่าเราทำให้อาจารย์ เราทำไปด้วยข้อวัตรของเรา เราทำไปด้วยความมีสติ มีความรอบคอบ เราเป็นพระเด็กเถรน้อยเราก็อาศัยความยึดมั่นถือมั่น อาศัยว่าอันนี้เป็นกระโถนของอาจารย์ อันนี้เราจะทำให้ครูบาอาจารย์ก็รู้สึกมีกำลังใจที่จะทำก่อน แต่ท่านก็สอนให้ปล่อยวาง ทำในข้อวัตร ให้ทำไปด้วยความมีสติอันนั้นถูกต้อง แต่ว่าเราทำครั้งแรกนั้นทำไปด้วยความระลึกลงในครูบาอาจารย์ ต่อไปเมื่อเรามีหลักแล้วเราก็ทำไปด้วยความมีสติปัญญา

โยมอุบาสิกาจะบวชเป็นภิกษุณีบ้างไหม ตามไปอยู่อเมริกาสะโลก ไหม... มีแม่ชีคำฟ้าไปบวชอยู่ที่วัดหนองป่าพง เขาโกนหัวเขาร้องไห้ เสียดายผม แม่ชีคำฟ้าคนอังกฤษ ภิกษุณีไม่มีผมสบาย...

เณรอารีย์ : สังคมที่นี้อยู่รวมกันเป็นหมู่คณะ ไม่ทราบว่าจะสังคมที่ภิกษุณีอยู่ อยู่กันอย่างไร

ภิกษุณี : ก็อยู่รวมกันเป็นหมู่คณะเหมือนกับที่นี่ การอยู่รวมกันเป็น

หมู่คณะนั้นเป็นประโยชน์เหมือนกัน สำหรับชาวเอเชียจะอยู่เป็นหมู่คณะ
ง่ายกว่าชาวตะวันตก โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบัน การอยู่กันเป็นหมู่คณะ
จะช่วยในการปฏิบัติเจริญเมตตากับคนอื่น ชาวตะวันตกมักจะทำอะไร
ตามใจตัวเอง ถ้าอยู่กับหมู่คณะก็จะรู้สึกได้ว่าช่วยให้ได้ฝึกมากขึ้น

พระอาจารย์อนันต์ : มีอะไรก็สนทนากันนะ



มันดาลา มณฑราหิมาลัย (Mandalas) คำว่า “มันดาลา”
มาจากภาษาสันสกฤต “มันดา (manda)” แปลเป็นภาษาธิเบต
คือ “kyil-khor” มีความหมายตามรูปศัพท์ว่า “ซึ่งล้อมรอบ
จุดศูนย์กลาง” โดยใช้ในความหมายควบคู่ไปกับคำว่า “โพธิ์”
หรือการตื่น การบรรลุธรรม ซึ่งชี้ถึงสถานที่นั่งภายใต้ต้น
โพธิ์ ที่ซึ่งการตรัสรู้อย่างสมบูรณ์ได้เกิดขึ้น โดยทั่วไปแล้ว มัน
ดาลาจะถูกแสดงไว้เป็นรูปแบบสองมิติ ซึ่งโดยปกติก็จะทำจาก
กระดาษ สิ่งทอ และผงทรายย้อมสี และโดยเฉพาะสำหรับ มัน
ดาลาทราย จะมีชื่อเรียกว่า dul-tson-kyil-khor ในภาษาธิเบต
ซึ่งแปลว่า “มันดาลาที่ทำจากผงสี” ส่วนคำว่า “ลา (la)” หมาย

ถึง “วงล้อที่หลอมรวมแทน” ดังนั้น “มันดาลา” จึงแปลว่า “ที่ประทับของพระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์
ต่างๆในขณะที่ยังแจ่ม” และภาพเหล่านี้จะปรากฏในบันทึกของวีรชาจารย์ (ครูบาอาจารย์ในพุทธศาสนา
นิกายวัชรยาน) สำหรับคนไทยเราเรียกคำว่ามันดาลาเป็นสำเนียงไทยว่า “มณฑล” นั่นเอง ซึ่งก็มีความ
หมายสอดคล้องกัน

มันดาลา คือ จักรวาลอันบริสุทธิ์ ที่ซึ่งสิ่งประเสริฐทั้งมวลที่ดูสมจริงราวกับในนิมิตแห่งจินตนาการ
ถูกรวมไว้อยู่ภายในวงกลมศักดิ์สิทธิ์ เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา ถือเป็นหนึ่งในสัญลักษณ์ที่เป็นมงคลอย่าง
ยิ่ง เป็นการแสดงออกแห่งสภาวะของการรู้แจ้งอย่างถ่องแท้ และถูกนำมาใช้เป็นเครื่องช่วยในการทำ
สมาธิ กล่าวอย่างง่าย ๆ ก็คือ มันดาลาแสดงให้เห็นวิมานสวรรค์อันศักดิ์สิทธิ์ของผู้รู้แจ้งอย่างชัดเจน



และในกรณีนี้ก็คือสิ่งศักดิ์สิทธิ์แห่งความเมตตาอันเป็นสากล ที่
รู้จักกันในนามว่า “เซนธิช” ในภาษาธิเบต พระอวโลกิเตศวรใน
ภาษาสันสกฤต และกวนอิมในภาษาจีน (สำหรับประเทศไทย ก็
จะเป็นพระโพธิ์ชยคุรุ) อย่างไรก็ตาม ในระดับที่เป็นนัยขึ้นไต่
มันดาลาจะเป็นสัญลักษณ์ของสภาวะอันบริสุทธิ์แห่งจิตที่เรา
ซึ่งสมมติไว้ในรูปแบบของวิมานสวรรค์ของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ โดยที่
ธรรมชาติแห่งความเป็นพุทธะในเนื้อแท้ของเรา

“ปริศนาธรรมที่แฝงอยู่ในมันดาลาทรายนี้ ก็คือ
ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรที่ยั่งยืนเที่ยงแท้แน่นอน สิ่งๆไม่เที่ยง”

ดูกาย... เห็นจิต ดูจิต... เห็นธรรม



“เห็นอารมณ์ที่เรายินดีขึ้นมามันก็เกิดดับ
อารมณ์ยินดีร้ายก็เกิดดับ จิตก็อยู่เป็นกลางๆ
ตรงนี้สำคัญว่า จิตของเราไม่ยินดีไม่ยินร้ายแล้ว
จิตเป็นกลางๆ ตรงนี้เท่านั้นว่าเป็นทางปฏิบัติที่ถูก
ต้อง ที่เราจะได้เห็นธรรมะของพระพุทธเจ้า ”

การปฏิบัติให้ได้ผลเร็ว... ทางสายตรง ๙ ตุลาคม ๒๕๔๘

จิตใจของเราที่ไม่ได้ฝึกนั้นก็ไม่มีปัญญา ไม่มีปัญญาก็เพราะว่าจิตไม่มีสมาธิ จิตก็จะปรุงจะแต่งนึกคิดไปในอารมณ์ที่เป็นอดีตมาแล้วก็ดี ปรุงแต่งไปในอารมณ์ที่เป็นอนาคตอยู่เสมอจิตจะไม่อยู่กับปัจจุบัน เมื่อจิตของเราปรุงแต่งไปมากขึ้นเท่าไรความสงบของจิตก็จะน้อยลง ความสงบของจิตของเราน้อยลงกำลังของจิตอ่อนกำลัง เมื่อจิตอ่อนกำลังกิเลสก็จะมีกำลังมาก เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาในจิตของเรา ซึ่งทุกคนก็ต้องการความสุขไม่ต้องการในความทุกข์ แต่ความสุขความทุกข์ทั้งหลายก็มีเหตุเป็นแดนเกิด

ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ตรัสถึงเหตุถึงปัจจัยของเหตุที่เกิดความสุขความทุกข์



นั่น เมื่อเรามาพิจารณาในธรรมะ ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ของผู้รู้แล้ว ตื่นแล้ว เบิกบานแล้ว ใจเป็นผู้รู้ ตื่น เบิกบานในธรรม มีความสว่างแล้ว พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมที่ท่านไม่เคย ได้ฟังมาแต่ก่อน แต่ท่านก็รู้แจ้งในเรื่องทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความพ้นทุกข์หรือดับทุกข์ ข้อประพฤติปฏิบัติให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ พระองค์ก็รู้แจ้ง

เรื่องของทุกข์นั้นเรียกว่าทุกข์ขริยสังขันธ์นั้นเป็นอย่างไร ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ ปรรณาสีหนึ่งสิ่งใดไม่ได้ก็เป็นทุกข์ ระคนอยู่กับคนที่เราไม่ชอบใจก็เป็นทุกข์ ความทุกข์นี้เป็นทุกข์ขริยสังขันธ์ว่าทุกข์นี้เป็นอย่างนี้ ว่าทุกข์นี้ควรทำอะไร ทุกข์นี้ควรกำหนดรู้ พระพุทธเจ้าเราก็กำหนดรู้ได้แล้ว เรียกว่ามีปวิรรตสาม ในทุกข์ก็สาม ในสมุทัยก็สาม ในนิโรธก็สาม ในมรรคปฏิบัติก็สาม มีปวิรรตสามมีอาการทั้งหมดสิบสองนี้ สมุทัยสังขันธ์คือว่าเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา มีเหตุมีปัจจัย

เมื่อธรรมทั้งหลายนี้มีเหตุเป็นแดนเกิด พระอัสสชิเถระท่านแสดงธรรมแก่พระสารีบุตรว่าธรรมทั้งหลายก็มีเหตุนั้นเป็นแดนเกิด พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสถึงเหตุที่ทำให้เกิดนั้น และความดับไปของเหตุนั้น คือความไม่มีตัวตนนั่นเอง เมื่อมีเหตุมีปัจจัยก็เกิดขึ้น หมดเหตุหมดปัจจัยก็ดับไป ความทุกข์นี้ถึงเราจะไม่ปรรณนาแต่เมื่อมีเหตุมีปัจจัยให้เกิดทุกข์อยู่ ทุกข์นั้นก็เกิดขึ้น เหตุให้เกิดทุกข์นั้นท่านว่าเป็นเรื่องของตัณหา แบ่งไปว่ากามตัณหา ความยินดีพอใจในกาม ภวตัณหาความอยากมีอยากเป็น วิภวตัณหาความไม่อยากมีไม่อยากเป็น ตัณหาสามอย่างใดอย่างหนึ่งก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะตัณหานี้เอง

ตัณหานั้นก็มีเหตุปัจจัยมาจากอวิชชา คือความหลง ความไม่รู้เท่าทัน
ในสังขารความปรุงแต่ง ไม่เท่าทันในการที่มีผัสสะชนิดที่มีตัวมีตน มีตัณหา
อุปาทานเกิดขึ้นมาจึงเป็นเหตุให้เกิดภพ เกิดชาติ เกิดความทุกข์ขึ้นมาใน
จิตใจ ตัณหานี้ควรจะทำอย่างไร ตัณหานี้เป็นสิ่งที่ควรจะละ ตัณหาเป็น
อย่างนี้ควรจะละ พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่ละได้แล้ว ละในตัณหาได้ พระองค์
ก็เข้าใจแล้ว เมื่อละตัณหาก็คือเป็นนิโรธความพ้นจากความทุกข์ ในสองข้อ
แรกก็คือทุกข์กับสมุทัย สมุทัยเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์นี้ นิโรธความ
ดับทุกข์ ความจางคลายไปเพราะความไม่มีเหลือของตัณหานั่นเอง จาโค
ปฏินิสสัคโค การทำให้ไม่มีที่อาศัยซึ่งตัณหานั่น ความปล่อยความสลัดคืน
ตัณหานั่นออกไป มุตติคือความปล่อยไปในตัณหาทั้งหลาย สลัดทิ้งไป
จาโคคือความสลัดทิ้ง ปฏินิสสัคโคคือความสลัดคืน มุตติคือความปล่อย
อนาลโยทำให้ไม่มีที่อาศัยซึ่งตัณหานั่น พระพุทธเจ้าก็แสดงถึงนิโรธความ
ดับทุกข์ ว่าทุกข์จะหมดไปได้ที่เรียกว่านิพพานนั้นก็ต้องทำให้ไม่มีกิเลส
ตัณหาอยู่ในใจ เมื่อกิเลสตัณหาไม่มีอยู่ในใจความทุกข์ไม่เกิดขึ้นก็เป็น
นิโรธ แต่นิโรธนี้ควรทำให้แจ้งพระองค์ก็ทำให้แจ้งได้แล้ว นี่จะทำให้แจ้ง
ได้อย่างไร ทำให้แจ้งได้นั้นก็ต้องปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์แปด ปฏิบัติใน
ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งพระพุทธเจ้าก็รู้ว่าจะทำจิตให้บริสุทธิ์นั้นพ้นทุกข์ได้
ก็ต้องปฏิบัติในทางดำเนินให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์นี้ก็คืออริยมรรคมีองค์
แปด ซึ่งพระองค์ก็ทรงดำเนินได้แล้วปฏิบัติได้แล้ว นิโรธความพ้นทุกข์
นั้นจึงเกิดขึ้นมาในใจของพระพุทธเจ้าเป็นใจที่บริสุทธิ์ เบื้องต้นก็มีพระ
มหากุณฺณาคูณก่อนที่พระองค์จะตรัสรู้ พระองค์ตรัสรู้แล้วพระองค์ก็มี
พระปัญญาคูณ พระบริสุทธิ์คุณ แล้วก็ยังมีพระมหากุณฺณาคูณที่จะสอน
แนวทางปฏิบัติหรือว่าแสดงธรรมเพื่อให้สาวกทั้งหลายนั้นประพฤติปฏิบัติ
ตาม จะได้พ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย



เมื่อพระพุทธเจ้าฉันพระองค์มีจิตบริสุทธิ์แสดงธรรมอันบริสุทธิ์นั้นให้พวกเราประพฤติปฏิบัติตาม ถ้าพวกเราปฏิบัติตามในคำสอนของท่านทำเหตุทำปัจจัยคือเดินในมรรค คือศีล สมาธิ แล้วก็ปัญญา จิตของเราจะพ้นจากความทุกข์ได้ทีละน้อย เพราะเมื่อเราเดินมรรค มรรคมีกำลังก็เอาชนะกิเลสในใจของเราได้ ถ้ามรรคไม่มีกำลัง กำลังอ่อนลงมากิเลสมีกำลังก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ การปฏิบัติก็เป็นสองอย่างสองประการ น้อยอยู่เสมอ เมื่อปฏิบัติท่านจึงว่าเมื่อเรามีปัญญาเป็นสัมมาทิฐิ รู้จักทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แล้วมาปฏิบัติภาวนา กิเลสที่ครอบงำจิตใจเราเป็นเจ้านายเราอยู่แต่เดิมนั้นแหละมันก็ไม่ยอมง่าย ๆ เราต้องการมารักษาศีล ควบคุมกายวาจาของเราให้เรียบร้อย มันต้องยอมอะไรหลายสิ่งหลายอย่างทีเดียว ต้องยอมต้องอดต้องทน เคยทำตามความรู้สึกของเราก็ต้องอดทน อดทนเพราะอะไร เพราะว่าบางครั้งมีความโลภ บางครั้งจิตก็มีความโกรธ บางครั้งก็มีความหลงเกิดเป็นตัวเราขึ้นมา มีทิฐิ มีมานะ อันนี้ก็เป็นธรรมดา จิตทุกดวงก็เป็นอย่างนี้เราก็ต้องอดทน อดทนอย่างไร อดทนทางกายก่อน อดทนทางวาจา ว่าเราไม่ชอบใจเราก็ไม่พูด เราชอบใจก็ไม่พูดอดทน พูดน้อย ๆ พูดวาจาที่ไพเราะอ่อนหวาน วาจาที่มีประโยชน์ วาจาที่เป็นความจริง ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบเพื่อเจ้าในวาจา

คนในโลกที่วุ่นวายเพราะว่าไม่สำรวมกาย ไม่สำรวมวาจาเลยวุ่นวายเพราะว่ามีความหลง คือมีตัวเราของเรามากขึ้น ๆ ถ้าอยู่ในศีลธรรมก็ยังพอสงบถ้าไม่มีศีลธรรมแล้วก็มีการต่อสู้กัน ถ้าเขาทำเราเราก็ทำเขาเราทำเขาเขาก็ทำเรา เราทำพวกของเขาพวกเขาก็ทำพวกเราเป็นอย่างนี้ มีความโกรธ มีความพยายามปกป้องร้ายมุ่งร้าย จึงว่าจิตเป็นสัมมาทิฐิ เป็นสัมมาสังกัปป คือไม่พยายามปกป้องร้าย ดำริออกจากความยินดีทั้งหลาย อย่างนี้ก็เป็นความดำริที่ชอบก็เกิดความสงบก็เป็นมรรค แต่คนในโลกนั้นเมื่อมี

ความไม่ชอบใจมีความเห็นผิดมีจนาทิภูฏาก็มีความโกรธพยายามท ก็มีการใน
การปองร้ายขึ้นมามันก็ผิดไปหมด เมื่อใจเป็นมีจนาทิภูฏาก็มีการที่ผิดก็ผิด
ไปหมด สัมมาสังกับไปก็ผิดไป สัมมาวาจา สัมมาวาจาโม ความเพียรต่างๆ
ผิดไปหมด สัมมาอาชีโว สัมมาสติ สัมมาสมาธิอันนี้ถูกต้อง ถ้าเป็นมีจนา
ไม่เป็นสัมมาทิภูฏา เป็นมีจนาทิภูฏาไปแล้วก็ผิดไปหมดเลย ความดำริก็ผิด
การพูดจาก็ผิด การเลี้ยงชีวิตก็ผิด การทำงานก็ผิด ความเพียรก็ผิด
ไป สติก็เป็นมีจนาสติมีแต่จ้องทำร้ายระลึกอยู่ในการปองร้ายก็ผิดไปหมด
ความตั้งใจมั่นก็ผิดไป ก็ผิดไปหมดเรียกว่าเป็นแนวทางเดินของกิเลส ถ้า
ผิดไปในครอบครวัหนึ่งก็วุ่นวาย ในหมู่บ้านหนึ่งก็วุ่นวาย ในตำบลหนึ่งก็
วุ่นวายขึ้นมา ในอำเภอหนึ่ง จังหวัดหนึ่งก็วุ่นวายขึ้นมา วุ่นวายมาก ๆ เข้า
ก็วุ่นวายไปทั้งประเทศทั้งโลกก็ได้

ถ้าคนที่ไม่มีจนาทิภูฏาเสียคนหนึ่งถ้ามีกำลังมาก ๆ ก็เกิดความวุ่นวาย
ทั้งโลกเกิดสงครามขึ้นมาก็ได้ พระพุทธเจ้าของเราที่พระองค์มีจิตที่เป็น
สัมมาทิภูฏามีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว มีความดำริที่ถูกต้องแล้ว มีวาจาที่
ถูกต้องแล้ว มีอาชีพที่ถูกต้อง มีการทำงานที่ถูกต้อง มีความเพียรที่ถูกต้อง
มีสติที่ถูกต้อง มีสมาธิที่ถูกต้อง ก็เรียกว่าพระองค์เดินในอริยมรรคมีองค์
แปดเป็นทางที่ประเสริฐ เป็นทางสายเดียวเอกายนมัคโค คนคนเดียวนี้จะ
เดินไปในจิตอันเดียวที่จะพ้นข้ามจากห้วงวัฏสงสาร สิ่งใดข้ามล่วงพ้นจาก
ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย การเวียนว่ายตายเกิดทั้งหมด
ดับภพดับชาติได้เป็นโลกุตตระ เข้าสู่โลกุตตระในจิตใจ เมื่อพวกเราเป็น
ชาวพุทธนับถือในพระพุทธศาสนา ก็เป็นโอกาสและโชคดีแล้วว่าเราจะ
ต้องพากันดำเนิน หรือว่าปฏิบัติตามธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าที่
พระองค์มีจิตที่บริสุทธิ์ เรามีศรัทธาความเชื่อในความบริสุทธิ์คุณ ปัญญา
คุณ มหากุณณิคุณของท่าน ที่เราระลึกถึงนี้ว่าท่านตรัสรู้จริง จิตบริสุทธิ์



ได้จริง มีพระมหากรุณาธิคุณอันกว้างใหญ่ไพศาลจริง เราก็พากันดำเนินปฏิบัติตามโดยอาศัยศรัทธา อาศัยปัญญาที่พิจารณาเห็นโทษเห็นภัยในวัฏสงสาร อาศัยศรัทธาในพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสังฆเจ้าเราก็ปฏิบัติ ในการปฏิบัติครั้งแรกเรามีศรัทธา มีความเชื่อว่าครูบาอาจารย์เราเป็นอย่างนั้น ๆ ก็ได้ เราจะเอาปริยัติมาเปรียบเทียบในการปฏิบัติของท่านก็มี แต่ว่าเราจะไม่รู้ไม่เห็นจริง ๆ ไม่เข้าใจในจิตของผู้ที่รู้ที่เห็นจริง ๆ เป็นความคิด ความเปรียบเทียบโดยสัญญา สังขารเกิดจากการเรียนรู้มาเป็นเครื่องบรรทัดฐานที่จะวัด

ดังนั้นหลวงปู่ชาท่านจะเทศน์เสมอว่านักปฏิบัติเมื่อมาภาวนาแล้วจิตนี้เป็นอย่างหนึ่ง อารมณ์เป็นอย่างหนึ่ง ท่านว่ามันคนละส่วนกัน ตอนนั้นเรานี้จิตเป็นอย่างไรอารมณ์เป็นอย่างไร จิตก็เป็นอย่างนั้นเป็นอันเดียวกันไปเลยไม่เห็นจิตไม่เห็นอารมณ์ เมื่ออารมณ์เข้ามาตาเห็นรูปก็เป็นอารมณ์เข้ามาในจิต แล้วยินดีจิตยินดีไปแล้ว ยินร้ายจิตยินร้ายไปแล้ว เราก็ไม่เห็นเป็นอารมณ์เป็นอะไร เห็นว่าจิตของเราชอบเราชังไปแล้ว แต่ถ้าเราปฏิบัติขึ้นมามีสติระมัดระวังฝึกจิต ที่เรามาฝึกจิต ฝึกจิตของเราให้มันนิ่ง จิตที่มันเคยนึกคิดปรุงแต่งวุ่นวายไปในสิ่งที่มีมันเป็นสมมติทั้งนั้นเลย มันวุ่นวายไปไม่สงบ การเรียนมากขึ้นมา การศึกษามากขึ้นมาก็ตาม ตอนนี้จะมาศึกษาเรื่องของจิตต้องหยุด จะให้เกิดปัญญาต้องหยุดคิดหยุดนึก หยุดปรุงหยุดแต่งฝึกจิตให้มีกำลัง ต้องทำให้จิตของเรานิ่งถึงจะมองเห็นความเป็นจริง ถ้าจิตของเราไม่นิ่งไม่สงบมันก็เห็นไม่ชัด กระทั่งว่าเราก็มีรูปร่างนี้ รูปร่างบางทีคิดเราก็เห็นว่าไม่เที่ยงจริงตามหลักวิทยาศาสตร์ตามหลักการศึกษามา รูปร่างนี้ไม่เที่ยงเราก็เคยเห็น คนแก่ คนเจ็บ คนตาย เราก็เห็น มันไม่เที่ยงมันต้องตาย แต่มันไม่มีกำลังพอที่จะละอุปาทานหรือเปลี่ยนความเห็นในใจของเราได้ เห็นไม่เที่ยงแต่ก็ยังยึดอยู่ ยังยึดยัง

ถืออยู่อย่างนี้เรียกว่าเรายังเห็นไม่ชัดเจน เพราะว่าปัญญายังไม่เกิด สมาธิยังไม่ตั้งมั่น ศีลของเรายังสำรวจไม่ดี

นี่ถ้าเรามาปฏิบัติให้มีเวลาว่างๆ ปฏิบัติในช่วงนี้ เราคงอาจจะไม่เห็นทั้งวัน เราต้องนึกคิดปรุงแต่งพิจารณาในหน้าที่การงานของเรา แต่ให้เราใช้เวลาสักช่วงหนึ่งห้านาที สิบนาที ครึ่งชั่วโมง เวลานี้เราก็คงจะไม่โกรธใครเกลียดใคร เจริญเมตตาภาวนาไว้ว่าขอให้เราเป็นสุขเถิด ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเป็นสุขเถิด เพราะคนเราเกิดขึ้นมาในโลกต้องการความสุขไม่ต้องการความทุกข์ เราก็เจริญเมตตาภาวนา ผู้ที่ทุกข์แล้วก็ขอให้พ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ผู้ที่มีความสุขอยู่ก็ให้มีความสุขอยู่อย่างนั้น อย่าให้พลัดพรากจากความสุขเลยซึ่งก็เป็นไปไม่ได้หรอก แต่ว่าเป็นจิตที่เจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ใครผิดพลาดไปก็ไม่ซ้ำเติม เราก็หมั่นฝึกเจริญเมตตาภาวนาสักครึ่งชั่วโมง ตอนเช้าสักครึ่งชั่วโมง ตอนเย็นอีกครึ่งชั่วโมง

ฝึกจิตของเราให้เป็นสมาธิในการเจริญเมตตาภาวนาไว้ ท่านว่าคนที่เจริญเมตตาภาวนานั้นหลักก็เป็นสุข ไม่มีเวรไม่มีภัย ไม่มีอันตรายจากศาสตราอาวุธทั้งหลาย จากยาพิษ เราก็ฝึกเจริญเมตตา ตั้งจิตของเราให้เป็นสมาธิ รักษาจิตของเราอย่างนี้ความโกรธความพยาบาทก็ดีก็จะลดไปได้ ความไม่ชอบใจก็ลดไปได้ ก็มองว่าคนเราที่เกิดขึ้นมาเป็นเพื่อนร่วมเกิด ร่วมแก่ ร่วมเจ็บ ร่วมตายกันทั้งนั้นแหละในโลกนี้เป็นอย่างนั้น คนที่ทำผิดอยู่ก็ยังมี ความหลงอยู่ด้วยอวิชชาในใจนั่นเอง มีความไม่รู้มีความเข้าใจว่าเป็นเรื่องตัวตนจริงๆ มีเราของเราจริง ถ้าเขามาเห็นว่าไม่ใช่เป็นอย่างนั้นคนเราเกิดมาก็แก่ เจ็บ ตายไม่มีอะไรที่เป็นสาระแก่นสาร ก็จะวางความเห็นผิดลงได้ ความเห็นถูกต้องก็จะเดินอยู่ในมรรค เมื่อพวกเราจะมาฝึกจิตให้บริสุทธิ์อาศัยศรัทธาแล้ว ในเบื้องต้นเราก็ต้องมีความเพียร



ความพยายามปฏิบัติฝึกฝนอบรมให้ต่อเนื่องกัน ท่านจึงเรียกว่าเป็นพละ เป็นพลัง ศรัทธาพละ วิริยะพละ คือมีความเพียรปฏิบัติในจิตใจของคนเรา เมื่อรับรู้อารมณ์มาแล้วก็มาคิดนึกปรุงแต่ง ขอบ้าง รักบ้าง ชังบ้าง โกรธเกลียดกลัวต่างๆ ก็เป็นอารมณ์ทั้งนั้น อันนี้ไม่ใช่เรา ถ้าเราแยกได้ก็เห็นว่าอารมณ์ก็สักแต่ว่าอารมณ์แยกกัน จิตกับอารมณ์นี้แยกกันได้ เห็นอารมณ์นั้นก็เกิดดับ เห็นอารมณ์ที่เรายินดีขึ้นมามันก็เกิดดับ อารมณ์ยินร้ายก็เกิดดับ จิตก็อยู่เป็นกลางๆ ตรงนี้สำคัญว่าจิตของเราไม่ยินดีไม่ยินร้ายแล้ว จิตเป็นกลางๆ มีความเพียรพยายามให้จิตของเราอยู่กลางๆ ตรงนี้ท่านว่าเป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้องที่เราจะให้เห็นธรรมชาติของพระพุทธเจ้า เราก็เห็นความว่างนั่นเอง เมื่อเห็นเช่นนั้นแล้วก็เห็นมันไม่มีตัวไม่มีตนก็เห็นความว่าง เห็นความว่างก็เห็นพุทธะขึ้นมา เห็นธรรมะก็เห็นพุทธะขึ้นมา ในจิตใจของเรา หมั่นฝึกฝนอบรมในจิตของเราก็จะเข้าสู่ซึ่งความสงบได้อย่างแท้จริง ก็เรียกว่าจิตก็จะอยู่เหนือโลกเป็นโลกุตตระ ก็อาศัยซึ่งการฝึกฝนอบรม ในการละกิเลสที่ละเล็กที่ละน้อย การข่มกิเลสเอาไว้ได้

การประหารกิเลสด้วยสมุทฺตเจตปหาน ด้วยมรรคมืองค์แปดที่เราดำเนินนี้ เรียกว่าโสดาปัตติมรรคโสดาปัตติผล สกิทาคามิมรรคสกิทาคามิผล อนาคามิมรรคอนาคามิผล อรหัตตมรรคอรหัตตผล ก็จะเกิดขึ้นจากการที่เราเริ่มต้นฝึก เริ่มต้นฝึกสติ เริ่มต้นฝึกในศีล เริ่มต้นฝึกในสมาธิของเรา การที่เราได้มาศึกษาหรือปฏิบัติ หรือเข้ามาอุปสมบทเป็นสามเณร เป็นภิกษุ เป็นภิกษุณีก็ตาม ก็มาศึกษาในคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วก็ต้องปฏิบัติถึงจะเข้าใจ ถึงจะเห็นในธรรมะ ถึงจะรู้ในธรรมะของคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างชัดเจน จิตที่มันมีความวิตกกังวล จิตที่มีความนึกคิดปรุงแต่งไปวุ่นวายไปในอารมณ์ที่ดี ก็มีสัญญาความจำได้ก็มาปรุงมาแต่งไว้มากๆ เข้า ใจของเราก็วุ่นวายปรุงไปในอนาคต ใจของเราก็วุ่นวาย ก็

เรียกว่าไม่สงบ

เห็นอารมณ์นี้เป็นสักแต่ว่าอารมณ์ ถ้ามันวุ่นวายมาก ๆ เข้าก็หยุดสุด
ลมหายใจเข้าไปลึก ๆ ให้เต็มปอด หายใจออกมาทำอย่างนี้สักสามครั้ง ถ้า
คิดอะไรก็บอกไม่เที่ยงไม่แท้ สอนจิตของเราอย่างนี้เสมอจนว่าจิตของเรา
เกิดพุทธะขึ้นมา แต่พุทธะเรารู้ที่หลังก็เรียกว่าเป็นสาวกพุทธะ แต่จิตก็จะ
มีความบริสุทธิ์ขึ้นมาเหมือนกัน ถ้าบริสุทธิ์ได้เต็มจิตของเราแล้วโลก โกรธ
หลงไม่มีแล้วก็เรียกว่าเป็นพระอรหันต์ เป็นผู้ที่หมดจากกิเลส ความโลภ
โกรธ หลงนั่นเอง ชาตินี้พวกเราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พร้อมแล้วด้วยชาติ
การเกิดเป็นมนุษย์ทั้งกาย ทั้งใจ มีโอกาสก็ฝึก ถ้าเราเกิดขึ้นมาในโลก
มาเจอกับคนมีโลก มีโกรธ มีหลงมันก็วุ่นวายเรื่อย เกิดมาในชาติไหนก็
วุ่นวายเพราะคนในโลกเป็นอย่างนั้น

เราพยายามเจริญในกุศลบารมีของเรา ความดีให้เราให้ทาน สมาทาน
ศีล ประพฤติปฏิบัติธรรม เจริญเมตตา ภาวนาอยู่เสมอ มีความสงบของ
จิตก็มาพิจารณาในรูปในนามให้เห็นว่ารูปนามนี้ รูปก็เป็นธาตุสี่ ดิน น้ำ
ไฟ ลม พิจารณาให้เป็นโลกุตตระ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตก็จะเป็น
โลกุตตระ เครื่องใช้ไม้สอยทั้งหลาย วัตถุสิ่งของทั้งหลายในโลกนั้นที่มี
อยู่เราใช้ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือที่หลวงพ่อบุญมาสอนว่าให้
พิจารณาเหมือนแก้วใบหนึ่งมันแตกแล้ว อีกคนหนึ่งใช้แก้วที่ยังไม่แตก
อีกคนหนึ่งใช้แก้วที่รู้สึกว่าจะแตกไปแล้วเมื่อแก้วใบนั้นมันแตกจริงๆ เรา
ก็ไม่ทุกข์ ไม่ทุกข์ขึ้นมา เหมือนร่างกายนี้เราพิจารณาว่ามันตายไปแล้ว
ตอนนี้มันตายไปแล้ว ร่างกายนี้มันตายทุกลมหายใจเข้าออก มันตายอยู่
เสมอแหละ เราก็ใช้ร่างกายนี้อยู่มันตายแล้วนะนี่มันตายทุกวัน ๆ ทุกลม
หายใจเข้าออก ถึงเวลาแตกสลายไปเราก็ไม่ทุกข์แล้ว เพราะมันเป็นอย่าง
นั้นจริงๆ เราพิจารณาอยู่เสมอว่ามันต้องแก่ มันต้องเจ็บ มันต้อง



ตาย มันเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ เราก็อพิจารณาเห็นความจริงอันนี้เอง จะเห็นว่าเป็นธรรมชาติของธาตุของขันธอย่างนี้ เป็นธรรมชาติของรูปของนาม แท้จริงมันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ศรัทธาที่เราเคยเชื่อเคยเลื่อมใสแต่แรกนั้น มันก็จะมีคามมั่นคงขึ้น มันคงขึ้นมาเป็นมีศรัทธาในพระพุทธเจ้าแล้ว พระธรรม พระสงฆ์จริงๆ

ที่แรกก็ศรัทธาเกิดจากความเชื่อในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์มาก่อน ต่อมาเห็นขึ้นมาจากจิตใจของเรานี้เป็นสักขีพยานได้ ก็มีศรัทธามั่นคง เพราะฉะนั้นการปฏิบัติครั้งแรกๆ นั้นต้องอาศัยความอดทน เราต้องการเร็วๆ เราต้องการให้จิตสงบ เราต้องการให้จิตของเรามีปัญญาเร็วๆ ทั้งนั้นแหละ มีนักศึกษามาถามหลวงปู่ปฏิบัติเร็วที่สุดจะอย่างไรต้องการวิธีลัด เขาก็ถามคนเดียวเสียด้วย มีวิธีลัดเรียนเร็วอะไรได้รู้ อาตมาอยู่กับหลวงปู่ชาด้วยนะ หลวงพ่อชานั่นแหละ ท่านตอบว่าถ้าต้องการเร็วๆ ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องทำอะไรเลยเร็วที่สุด ฟังดูแล้วก็เอ... ไม่ต้องทำอะไรเลยนี้แล้วจะบรรลุได้อย่างไร เป็นไปไม่ได้ในความรู้สึกของเราตอนนั้น แต่ว่านักศึกษานั้นถึงไปเหมือนกัน ท่านบอกชะว่าปฏิบัติให้เร็วที่สุดทำยังไง ก็คือยังมีวิธีการปฏิบัติอยู่ ท่านบอกว่าปฏิบัตินั้นไม่ต้องทำอะไรก็คือปล่อยวางได้แล้วไม่ต้องทำอะไรจิตใจสว่างแล้ว ไม่ต้องทำให้สว่างอีก

ถ้าจิตใจยังไม่สว่างนั้นมันยังมีอยู่ก็ต้องมีวิธีการที่จะทำให้สว่าง ก็คือทาน การให้เพื่อละความโลภ การรักษาศีลลดละความโกรธ การภาวนาเพื่อที่จะชำระความหลงในจิตใจของเราก็ต้องปฏิบัติ ในเบื้องต้นนั้นสมาธิก็ยังไม่มี ศีลก็ยังรักษาไม่ได้ก็ให้ทานซะก่อน เมื่อทำทานไปแล้วมีแต่จิตใจที่มีแต่ความเสียสละ เพราะว่าสิ่งใดในโลกนี้ก็มีแต่คนต้องการทั้งนั้นแหละ ทรัพย์สินสิ่งของในโลกเราก็เป็นผู้เสียสละ ใจก็สบาย ต่อมาเราก็รักษาศีล ใจของเราก็สบายขึ้น ต่อมาทำสมาธิ ใจของเราก็มีความสุขขึ้นไปอีก

เมื่อเรามีปัญญาก็ปล่อยวางได้ มีปัญญาได้มากที่สุดปล่อยวางได้มากที่สุด
แล้ว ใจสว่างเต็มดวงแล้วก็ไม่ต้องทำอะไรแล้วก็เร็วที่สุด ก็ไม่ต้องทำอะไร
แต่วิธีที่จะลัดที่จะให้ปล่อยวางนั้นก็ก็ต้องปฏิบัติพิจารณาให้เห็นทุกข์ ว่า
ทุกข์เป็นอย่างไรเหตุให้เกิดทุกข์เป็นอย่างไร นิโรธเป็นอย่างไรถ้าทำให้นิโรธ
เกิดขึ้นในใจก็ต้องปฏิบัติในมรรคเป็นอย่างไร ต้องอาศัยความอดทน อาศัย
ความตั้งใจจริง อาศัยความเพียร อาศัยการพิจารณาค้นคว้าใคร่ครวญอยู่
เสมอด้วยปัญญา เอาจิตใจฝักใฝ่ในการปฏิบัตินั้น เราก็จะละความโลภ
ความโกรธ ความหลงไปได้

จิตใจของเราก็จะสว่างเป็นพุทธะเกิดความรู้ของจิตขึ้นมาใน
จิตใจของเรา เราต้องปฏิบัติภาวนาฝึกฝนอบรมจิตของเรานั้นให้มีความ
ดีความงามขึ้นมา อย่างน้อยเราก็มีทาน มีศีล ฝึกสมาธิของเรา มีปัญญา
พิจารณาเดินมรรคของเราอย่างนี้ไปทุกวัน จิตของเราก็จะก้าวหน้าขึ้น
ไปเรื่อย ๆ ถ้าเราหยุดเมื่อไรกิเลสก็จะเดินถ้าจิตของเรามืด ถ้าเราไม่หยุด
เดินอยู่ในมรรค จิตของเราก็จะสว่าง เราก็จะเปรียบเทียบได้ว่าจิตสว่าง
เป็นอย่างไรจิตมันมืดเป็นอย่างไรก็จะเห็น ศรัทธาก็จะมีความมั่นคงขึ้นมาหา
หนทางที่จะพ้นทุกข์ เมื่อเราปฏิบัติไม่หยุดเราก็จะเห็นธรรมะคำสั่งสอน
ของพระพุทธเจ้า เราก็จะมีโลกุตระสุข อันเป็นความสุข ก็ขอให้พวก
เรานั้นพยายามปฏิบัติให้เจริญในธรรมทั่วกันทุก ๆ ท่านเทอญ...





“ ถ้าเกิดมีไฟไหม้เกิดขึ้นในบ้านเราก็จะมองเห็น ถ้าเกิดว่าเรามองไม่เห็นไฟมันจะไหม้ไปเรื่อยๆ ในที่สุดก็ไหม้บ้านทั้งหลัง เราก็ไม่มีที่อยู่ แต่ว่านิมมเข้ามาไฟคือความแก่ ไฟคือความเจ็บ ไฟคือความตาย มันไหม้อยู่เสมอๆ ”

โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ...

๑๑ ตุลาคม ๒๕๔๘

วันนี้ก็เป็นวันพระขึ้นแปดค่ำ ซึ่งก็เป็นเวลาที่ผ่านมาใกล้ที่จะออกพรรษาของพระภิกษุสงฆ์ ก็เหลืออีกเพียงหนึ่งวันพระ ก็จะถึงวันมหาปวารณาที่พระเจ้าพระสงฆ์นั้นได้สมาทานจำพรรษาถ้วนไตรมาสตามเดือน หรือพวกเขามาบำเพ็ญปฏิบัติภาวนาตลอดที่ตั้งใจไว้ตามเดือนก็เหลือเพียงหนึ่งวันพระ วันพระหน้าก็เป็นวันพระอุโบสถเป็นวันขึ้นสิบห้าค่ำด้วย จะเห็นว่าเวลานั้นล่วงเลยไปรวดเร็วมาก องค์สมเด็จพระศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเตือนพระภิกษุสงฆ์ให้พิจารณาอยู่เสมอทุกวันว่าวันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ ท่านเปรียบเหมือนกับว่าถ้าเรามีบ้านสักหลังหนึ่ง ถ้าเกิดมีไฟไหม้เกิดขึ้นในบ้านเราก็จะมอง



เห็น เราจะมองเห็นชัด ถ้าเกิดว่าเรามองไม่เห็นไฟมันจะไหม้ไปเรื่อย ๆ ในที่สุดก็ไหม้บ้านทั้งหลังเราก็ไม่มีที่อยู่ แต่ว่ามันเข้ามาไฟคือความแก่ ไฟคือความเจ็บ ไฟคือความตาย มันไหม้อยู่เสมอ ๆ

เราจะเห็นไหม่ว่าโลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ ไม่อิม เป็นทาสของตัณหา โลกนี้มีชราไปไม่ยั้งยั้ง พระอรหันต์ท่านพิจารณาว่าโลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ เข้าไปใกล้ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไฟคือความแก่ ความเจ็บ ความตายนี้มันก็ไหม้ไปเรื่อยเลยเราก็ไม่เห็น เห็นอีกครั้งหนึ่งมันก็ตายแล้วมันก็รวดเร็วมาก ตอนที่มันค่อย ๆ ไหม้อยู่นี้ ถ้าเราไม่สังเกตไม่พิจารณาก็ไม่เห็น เพราะอะไร... เพราะตัณหาคือความเพลิน กามตัณหาตัณหาในกาม เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้น ๆ เพลินในอารมณ์อะไร มันก็เพลินไปเหมือนเด็ก ๆ ทุกวันนี้ก็เล่นเกมส์กันก็เพลินไป เกมส์คอมพิวเตอร์มันเพลินอย่างยิ่ง เพลินไปในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส โภจฐัพพะนั้นแหละเราก็จะเพลิน ถ้าไม่ได้ตั้งใจปรารณาก็เป็นทุกข์ขึ้นมาเป็นอย่างนี้

งั้นเราก็ต้องมาหมั่นพิจารณาอยู่ทุกวันว่าวันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ เรายินดีในโรงเรียนอันสงัดอยู่หรือเปล่า... หรือเราเป็นฆราวาสวันพระวันหยุดเรายินดีในการอยู่สงัดสักหนึ่งวันไหม อยู่กายคนเดียวกวานา อยู่จิตดวงเดียวกวานา บำเพ็ญปฏิบัติในที่เงียบ ๆ สำรวจจิตใจของเราว่าเป็นอย่างไร เราเพลินไปตลอดไหม เรามีสติไหมในเจตวันที่ผ่านมา หรือว่ามีแต่เรื่องของโลก เรื่องของตัวของตนตลอดไปเลย มันก็จะตายไปเปล่าโดยไม่ประกอบด้วยประโยชน์อะไรเลย จึงมาสมาทานศีลทำศีลแปด ศีลอุโบสถ เพื่อให้เกิดประโยชน์ขึ้นมาบ้างกับจิตใจ โดยเฉพาะหลักการปฏิบัติกวานานั้น ซึ่งปัญญาที่จะรู้ที่จะแจ้งเห็นจริงตามธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น แม้ว่าจะทำได้ยากแต่ก็เป็นการอบรมบ่มบารมีของเรา

เมื่อเราบ่มบารมีทำไปที่ละเล็กทีละน้อย วันหนึ่งบารมีของเราก็เต็ม เมื่อบารมีเต็มเราก็เกิดสมาธิ เราก็จะเกิดปัญญา เมื่อเรานี้จะปฏิบัติก็ต้องตั้งใจปฏิบัติจริงๆ เสียก่อน คือสอนคนอื่นนั้นก็ไม่ยาก สอนตัวเองนี้ยาก สอนตัวเองให้ละความโลภ ละความโกรธ ละความหลงนี้ก็ยาก

เมื่อเป็นเช่นนี้พระพุทธเจ้าท่านจึงให้สอนตัวเองปฏิบัติตัวเองนี้ให้ดี ให้มีศีลธรรมคุณงามความดี กายกรรม วจีกรรม ก็ให้ตั้งอยู่ในศีล มโนกรรม ก็ให้ตั้งอยู่ในเรื่องของศีล ตั้งความเห็นที่ถูกต้อง พยายามฝึกจิต เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วย่อมจะนำความสุขมาให้ “จิตตั้ง ทนตั้ง สุขาวะห์” จิตที่ฝึกดีแล้วนั้น ย่อมจะนำความสุขมาให้ เราก็ต้องพยายามมาฝึกจิต ถ้าเราไม่ฝึกจิตของเราจิตนี้รับรู้อารมณ์ก็จะวิ่งไปตามอารมณ์อยู่เสมอ จิตก็จะมีแต่ความยึดความถือ เมื่อมีอุปาทานความยึดถือ มีตัณหา มีอุปาทานก็ก่อให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา เราไม่ต้องการความทุกข์ก็ต้องละกิเลสตัณหา ละอุปาทาน ต้องมาฝึกความเคยชินของจิตที่เคยยึดเคยถืออยู่เสมอ เราก็ต้องมาฝึกที่จะละอุปาทานหรือว่าละตัณหาให้ได้ โดยการฝึกปฏิบัติตามแนวคำสอนของพระพุทธเจ้า

ที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราดำเนินในศีล ในสมาธิ แล้วก็ปัญญา ปัญญาก็คือความรู้ในกองสังขาร ในรูปในนามตามความเป็นจริง สมาธิคือความตั้งใจมั่น ตั้งใจมั่นในการที่จะเรียนรู้ในเรื่องของกาย ในเรื่องของจิตให้ชัดเจน ในเรื่องของกายเราจะพิจารณาทำให้เป็นธาตุสี่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมก็ได้ เราจะชำแหละร่างกายเหมือนเราชำแหละวัวก็ได้ เราก็จะกรีดไปตรงศีรษะถลกหนังศีรษะออกมา เลื่อยกะโหลกศีรษะงัดออกมาแล้วก็จะเป็นมันสมอง เห็นมันสมองอยู่ในศีรษะนี้เหมือนกัน หรือจะผ่าที่หน้าอกออกมาข้างในก็จะเห็นหัวใจ เห็นตับ เห็นปอด ถ้าไล่เล็ก ถ้าไล่ใหญ่ กระเพาะอาหาร น้ำเลือดเต็มไปหมด ในช่องท้องของเรานี้เป็น



อย่างนั้น พิจารณาดูสิว่าหนังที่หุ้มอยู่นี้เป็นกายข้างนอก กายข้างในที่หนังหุ้มอยู่มีอะไรบ้าง

เราก็พิจารณาอยู่ในอาการสามสิบสองก็จะเห็นชัด อาการสามสิบสองนี้เราจะเห็นชัดจนขึ้นมามากายของเราข้างในเป็นอย่างไร หนังหุ้มท่อนไขว้ข้างในเป็นอย่างไรบ้าง เห็นชัดขึ้นมาเราก็จะถอนความยินดี ความยินร้ายออกมาเสียได้ เห็นว่าก้อนธาตุนี้ก้อนอสุภะนี้มันหมดมหายใจแล้วมันก็ไม่มีค่าราคาอะไรเลย นอนตายอยู่เขาจะทำอะไรก็ไม่รับรู้ จะนำไปเผาก็ไม่รับรู้ นำไปผ่าชันสูตรก็ไม่รับรู้ พิจารณากายก้อนนี้เมื่อเรายังมีมหายใจทำไมเรายึดมันถือมันจริงจัง เลย เพียงมหายใจเข้ามหายใจออกร่างกายมีชีวิตที่อยู่ได้ เราก็มีความยึดมั่นถือมั่นปรุงแต่งวุ่นวายจนก่อให้เกิดความทุกข์ขึ้นมามากมายเพราะอะไร ก็เพราะความหลงนั่นเอง เพราะอวิชชา ตัณหา อุปาทานที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา เราก็ต้องมาฝึก นำมาฝึกมาพิจารณา การฝึกการพิจารณาบางครั้งก็ยังไม่เห็น เราเคยไปดูมาแล้ว ดูรูปภาพ ดูของจริงเอามานึกจำภาพให้ติดตาได้สักระยะหนึ่งมันก็ลืมนั่นไป สัญญาความจำมันก็น้อยมันสั้น แต่ถ้าสัญญาความจำในความโกรธ ความโลภ โกรธ หลงนี้มันจำแม่น แต่สัญญาจะให้จำสิ่งที่จะลบล้างความโลภ ความโกรธ ความหลงจำไม่ได้เพราะอะไร เพราะว่าเราฝึกฝนอบรมมาน้อย เราก็ต้องพยายามนึก เอามานึก เอามาจำ เอามาคิดให้เห็นก่อน กายนี้มันก็เป็นของไม่สวยไม่งาม อาการสามสิบสองมาคิดพิจารณาให้ได้

เมื่อเรามาคิดมาพิจารณานี้เราถึงจะเข้าใจ มีความเข้าใจมีความเห็นชัดจนขึ้นมาทีละส่วน เราจะเห็นชัดทีละส่วน อย่างผมนี้มีความไม่งาม เพราะว่าถ้าเราไม่ทำความสะอาดนานๆ เข้า เราก็รังเกียจตัวเอง เราไม่อาบน้ำเราก็รังเกียจตัวเอง เราไม่แปรงฟันก็รังเกียจตัวเอง เห็นไหมว่าผมก็ดี ขน เล็บ ฟัน หนังนี้ต้องคอยดูแลอยู่เสมอจึงว่าพออยู่กัน

ได้ หลวงพ่อชาว่าพลอกหน้ ออกมานี้มันจะแดงไปหมด เลือดไหลอาบไปหมด เมื่อเลือดไหลอาบไปหมดแล้วมีแต่กลิ่นคาวของเลือด เราก็จะรังเกียจตัวเอง คนอื่นก็รังเกียจตัวเราด้วย เราก็ต้องมาพิจารณาอาการสามสิบสองอย่างใดอย่างหนึ่งให้เห็นชัด เบื้องต้นเมื่อเห็นภาพเราก็นำมาคิดเสียก่อน คิดก่อนว่าร่างกายนี้เมื่อมันตายไปแล้วมาผ่าดูสิเป็นอย่างไร ก็พิจารณา หรือตายไปแล้วก็就会有ความบวมขึ้นมามันเขียวขึ้นมา มันคล้ำขึ้นมา น้ำเลือดน้ำเหลืองก็ไหลขึ้นมา หลายวันเข้านี้ส่งกลิ่นไปทั่ว แบคทีเรียก็ทำหน้าที่ของเขาย่อยสลาย กลิ่นของแบคทีเรียที่ย่อยสลายนั่นเองมันก็กัดกินไปเรื่อยๆไปเรื่อย ก็เน่าไปเรื่อย เน่าไปเรื่อย กระดูกที่เคยร้อยรัดก็กระจัดกระจายออกไป เอ็นที่ร้อยรัดอยู่ขาดออกจากกัน กองกระดูกก็เรียกราดไป ถ้าไปถึงไว้ตามป่าสัตว์ทั้งหลายก็จะมากัดมากินเป็นอาหารต่อไปอีก เมื่อก่อนมีชีวิตอยู่ก็อาศัยพืช อาศัยผัก อาศัยเนื้อสัตว์ทั้งหลายมาบริโภค ตายไปแล้วไปถึงไว้ก็เป็นเหยื่อเป็นอาหารของสัตว์ต่อไป อยู่ในน้ำก็เป็นอาหารของปลา อยู่บนบกก็เป็นอาหารของสัตว์บกอย่างนี้ เรียกว่าหมดสภาพ มันตาย คนเราเกิดมาก็ต้องตายไม่ว่าตายอายุเท่าไร ผู้หญิงก็ตาย ผู้ชายก็ตาย ตายหมดเกิดมาเท่าไรก็ตายทั้งหมด ไม่มีใครที่จะไม่ตาย เราก็มาดู

พระพุทธเจ้าก็สอนว่าไม่ให้เราประมาท ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด เป็นพระวชิระในครั้งสุดท้ายของพระตถาคตเจ้า เราไม่ประมาทเราก็สร้างความคิดในเรื่องของใจที่จะฝึก ฝึกในการพิจารณากายให้เป็นธาตุสี่บ้าง ให้เป็นของไม่สวยไม่งามบ้าง อาการสามสิบสองบ้าง มาจดมาจำมาคิดพิจารณาเสียก่อน จนว่าเกิดสมาธิเกิดนิมิตปรากฏขึ้นมา เราก็จะเริ่มเห็นชัดเจนขึ้นมาเป็นอุคคหนิมิต นิมิตติดตาไปอยู่ที่ไหนก็นึกขึ้นมาก็เห็นภาพนั้น เราก็ละความยินดียินร้ายได้



ต่อมาก็พิจารณามากขึ้น ก็เห็นชัดขึ้นมามาก ปฏิกาณนิมิตชัดเจนขึ้นมากในร่างกายนี้ เราเห็นชัดขึ้นมาเรื่อยๆ อย่างนี้แหละ

อาศัยการปฏิบัติสมาธิถึงจะเกิดขึ้นถึงจะตั้งมั่นได้ดีขึ้น ต้องฝึกต้องปฏิบัติให้จิตของเราหยุด หยุดคิดในวันหนึ่ง ในเจ็ดวันครึ่งหนึ่งฝึกให้จิตของเราหยุดความคิด ความปรุง ความแต่งสักหนึ่งวัน หรือตลอดหนึ่งเดือน หรือว่าตลอดพรรษามาฝึกกัน บางแห่งก็ไม่พูดตลอดสามเดือนก็มี ก็ต้องฝึกที่จะไม่คิดทั้งสามเดือนหรือคิดน้อยที่สุด หรือคิดมาคิดเรื่องของกรรมฐานภาวนาปฏิบัติ แต่ถ้าคิดอย่างนี้แล้วจิตก็ยังไม่สงบก็มาคิดในเรื่องของบุญกุศล อะไรที่เป็นบุญเราก็ต้องฝึกการสร้างความดี เป็นฆราวาสก็ให้ทาน การใส่บาตร การสวดมนต์ การช่วยเหลือสังคม เป็นพระสงฆ์ก็การทำกิจวัตร หน้าที่ภายในวัดช่วยเหลือกิจสงฆ์ในวัด ซึ่งในวัดก็มีหลายแผนก มีแผนกไฟฟ้า-ประปา เพื่อให้พระภิกษุสงฆ์นั้นท่านอยู่ด้วยความผาสุก ก็มีผู้ที่เสียสละต่อน้ำต่อไฟ คิดประหยัดน้ำประหยัดไฟ ช่วยกันคนละอย่างตามความสามารถ ทำกิจวัตร ข้อวัตรสามัคคีกัน พระภิกษุสงฆ์ก็เลยอยู่ด้วยกันเหมือนกับเป็นพี่เป็นน้อง บางครั้งก็มีการกระทบกระทั่งก็ให้อภัยซึ่งกันและกันก็เป็นธรรมดา เรากำลังฝึกหัดปฏิบัติบางครั้งก็ความโลภ ความโกรธ ความหลงเกิดขึ้นก็รู้จัก ถ้าเราหมดโลก หมดโกรธ หมดหลงแล้วก็ไม่ต้องมาปฏิบัติ ที่มาปฏิบัติก็เพราะว่าโลก โกรธ หลงนั้นยังมีอยู่ ก็มีการกระทบกระทั่งกันเป็นธรรมดาฝึกจิตดูจิต

ญาติโยมของเราก็เหมือนกันอยู่บ้าน อยู่ทำงาน อยู่กับคนในโลก ก็มีความเหนื่อยล้าก็กระทบกับอารมณ์ของคนมีกิเลสตลอดวัน เราก็ต้องมาพยายามฝึกจิตของเราให้อยู่ในกุศลความดี มีเมตตาอยู่เสมอ ความปรารถนาเราเองต้องการความสุขฉันใด ผู้อื่นก็ต้องการความสุขฉันนั้น กรุณาเมื่อเราเป็นทุกข์เราก็ต้องการพ้นจากทุกข์ คนอื่นเขาเป็นทุกข์ก็ขอ

ให้เขาพ้นจากทุกข์ มุทิตาเมื่อเรามีอะไรที่สมบูรณ์บริบูรณ์ก็อยากให้อยู่นานๆ เราก็อปรารถนาเช่นนั้น ก็ปรารถนาให้คนอื่นเขาเป็นเช่นนั้นด้วย อุเบกขาจิตเมื่อเรานั้นทำผิดไปก็ไม่ซ้ำเติมตัวเองไม่อยากให้ใครมาซ้ำเติมเรา เราก็อไม่ซ้ำเติมบุคคลอื่น เป็นเมตตาภาวนา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เราก็อฝึกจิตของเรา อันนี้ก็เป็นอารมณ์ของกรรมฐานเหมือนกัน เป็นพรหมวิหารสี่ รักษาจิตของเราอยู่เสมอนี้ ในหน้าที่การงานอยู่ในวัดก็ตามเราก็อฝึกอย่างนี้ เป็นการฝึกจิตของเราให้มีความดีมีบุญมีกุศล บุญกุศลที่ยังไม่ได้ทำก็พยายามชวนชวนทำให้พร้อม เพราะชีวิตนี้ก็มีเวลาเสื่อมไปๆ เรื่อยไป ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันเผาไหม้เร็วๆ ทั้งนั้น

เราสังเกตไหมความเสื่อมนี้มันค่อยๆ เข้ามา แล้วบางครั้งก็บู๊ปั๊บ บางครั้งก็ทีละน้อย ทีละน้อย ถ้าไฟไหม้ข้างนอกเรายังพอเห็นชัด แต่ไฟที่มันไหม้ในร่างกายนี้ความชรานำมาใกล้ไม่ยั่งยืน โลกนี้คือหมู่สัตว์มีชรา นำมาใกล้ไม่ยั่งยืน โลกนี้คือหมู่สัตว์พร่องอยู่เป็นนิจ ไม่อัม เป็นทาสของตัณหา คำว่าไม่อัมคือไม่พอ คนไม่มีแล้วก็ปรารถนาว่าจะมี เมื่อมีแล้วก็ปรารถนาจะให้มีมากขึ้นไปอีก มันจะไม่พอหรือยกคำว่าพอไม่มี เพราะว่า จะหาความสุขขึ้นไปเรื่อย คิดว่ามีแล้วก็จะมียอะไรให้มันจะมีความสุขขึ้นไปเรื่อยๆ แต่ให้เรากลับมาพิจารณาว่าความแก่มันใกล้เข้ามาเรื่อย ความเจ็บก็รอกอยู่แล้ว ความตายนั้นก็ยิ่งมารออยู่ไม่พ้นเลย ถ้าเราไปพิจารณานี้ เห็นคนแก่ก็น้อมว่าเราก็อต้องแก่อย่างนั้น เห็นคนเจ็บก็น้อมมาว่าเราก็อต้องเจ็บอย่างนั้น เห็นคนตายเราก็อน้อมมาว่าเราก็อต้องตายอย่างนั้น พิจารณาเราก็อจะได้เห็นธรรมะเพราะว่ากายนี้สักระยะว่ากาย เพราะว่าเราแก่ เราเจ็บ เราตาย แต่ตอนท้ายเมื่อจิตสงบก็มาดูว่ากายนี้สักระยะว่ากาย เออไม่ใช่กายจริงๆ นะ สักระยะว่าสัตว์ก็ไม่ใช่ บุคคลก็ไม่ใช่ เป็นตัวเราก็อไม่ใช่ เป็นตัวเขาก็ไม่ใช่ เป็นตัวตนเราเขาไม่ใช่ เป็นธาตุตามธรรมชาติ เป็นอนิจจัง ทุกขัง



อนัตตา เป็นอย่างนั้นเราก็มาพิจารณา แล้วเวทนาละเกิดขึ้นที่กายบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เกิดขึ้นที่จิตบ้าง ถ้าจิตสงบก็พิจารณาเห็นเวทนามีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปมันจะไม่มีตัวตนอะไรที่มันจะอยู่ตลอดไปเลย ไม่มี ไม่มีตัวตนที่ว่ามันจะอยู่เป็นเราเป็นเขาเลยไม่มีนะ สุขเวทนามีเป็นชั่วคราว ทุกขเวทนามีชั่วคราวชั่วคราวก็ดับไป แต่ถ้ามีเหตุก็เกิดขึ้นมาใหม่มาอีก

เราก็พิจารณาสุขทุกข์ในจิตใจนี้มันก็ไม่เที่ยงแท้แน่นอนอะไร มันก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือว่ามันจะหาตัวตนไม่ได้ เป็นสัตว์บุคคลก็ไม่ได้ เป็นเราเป็นเขาไม่ได้ เป็นสภาวะอันหนึ่งเมื่อมีเหตุก็เกิดขึ้น เกิดขึ้นแล้วก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็ดับไปเป็นอย่างนี้ เราลองคิดดู สุขเราเคยมีไหม ทุกข์เราเคยมีไหม แล้วเคยอยู่ไหม หายไปไหน หายไปแล้วดับไปแล้ว สุขทุกข์ที่อยู่ปัจจุบันมันก็เกิดดับอยู่นั่นแหละ สุขทุกข์ที่เกิดข้างหน้ามันจะดับไปข้างหน้ามันนะ ที่เป็นอดีตก็ดับไปในอดีต ปัจจุบันก็เกิดดับอยู่ในปัจจุบัน อนาคตก็จะเกิดดับอยู่ในอนาคตนั่น เป็นเรื่องของเวทนา จันทรังคเป็นอยู่อย่างนี้ เราก็พิจารณาในเรื่องของเวทนา ส่วนเรื่องของสัญญา ก็ดี สังขาร วิญญาณก็ดี หรือเวทนาจันทรังคก็ดีเป็นเรื่องของธรรมะ สิ่งที่เป็นกุศลก็เป็นธรรมะ สิ่งที่เป็นอกุศลก็เป็นธรรมะ มรรคมืองค์แปดก็เป็นธรรมะ โพชฌงค์เจ็ดก็เป็นธรรมะ สัมมปธานสี่ สติปัฏฐานสี่ อินทรีย์ห้า พละห้า อิทธิบาทสี่อันนี้ก็เป็นอย่างของโพธิปักขิยธรรมนั่นละ ฝ่ายกุศลก็เป็นธรรมะ ทุกสิ่งทุกอย่างนั่นก็เป็นธรรมะทั้งนั่นเลย เป็นธรรมะทั้งนั่น ที่ไม่เป็นธรรมะไม่มี เป็นกุศลธรรมบ้าง อกุศลธรรมบ้าง กลางๆ บ้าง เรื่องของธรรมะถ้ามีความเกิดขึ้นแล้ว พอตั้งอยู่ก็ดับไปเป็นธรรมดา

ท่านจึงให้พิจารณาว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมานั่นล้วนแล้วแต่เป็นธรรม ก็สักแต่ว่าธรรมไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา อย่าไปยึดมาเป็นเราอีก

เราเจริญมรรคมืองค์แปด ก็คือความสมมตอย่าไปยึดมาเป็นเรา ผลเกิดขึ้นมากก็สมมตอย่าไปยึดเอามาเป็นเรา เป็นธรรมทั้งนั้นเลยวางไว้ไม่ยึด พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าเพราะพระองค์นั้นทรงรู้แล้ว รู้แล้วมีผู้รู้แล้วก็ไม่ยึด วางความรู้ด้วย เราก็งงเอ... วางความรู้แล้วจะมีอะไรเหลือ ก็ไม่มีก็เป็นความว่าง พิจารณาก็เกิดปัญญาก็เป็นความว่าง ความทุกข์ก็ไม่เกิดขึ้นในใจเรา อยู่เหนือโลก เป็นโลกุตตระจริงๆ พวกเราปฏิบัตินี้มาสร้างความดีสร้างทานนี้ ถ้าเราทำไปแล้วก็จะไปสู่โลกุตตระ รักษาดี บำเพ็ญภาวนา ความดีทุกอย่างนั้นถ้าละตัวละตนนั้นเข้าสู่โลกุตตระ จิตจะได้พ้นจากความทุกข์ที่ละน้อยทีละน้อย ละกิเลสตัณหา เพราะว่ากิเลสตัณหามันอยู่มันไม่พอ ตันแล้วก็หาอีก ตันแล้วก็หาอีก พร่องอยู่เป็นนิจไม่อิ่ม ไม่อิ่มเป็นลักษณะของกิเลส ลักษณะของกิเลสนี้มันไม่อิ่ม ไม่อิ่มก็พอแล้ว ไม่มีเลย ไม่มี... มันเป็นลักษณะของกิเลสอย่างนั้น จะทำให้เกิดพอนี้ จะถึงเมืองพอได้ต้องมาปฏิบัติทั้งนั้น... พวกเรานี้อย่างน้อยวันนี้ก็พยายามที่จะเดินทางไปสู่เมืองพอ หรือเมืองนิพพานนั่นเอง เดินทางมาใกล้ใกล้ก็ตาม มาแสวงหาในธรรมะจะได้พิจารณา เอาจิตพิจารณาภายใน ถ้ากำลังสมาธิอ่อนก็ให้เจริญอานาปานสติให้สงบ หรือจะระลึกในคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ หรือจะมืองค์บวรกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง

ระลึกถึงในคุณของพระพุทธเจ้าก่อนที่พระองค์จะตรัสรู้ นั่นพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ก็เป็นพระโพธิสัตว์เสียก่อน พระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้านั้นกว้างใหญ่ไพศาลมาก พระองค์เป็นพระโพธิสัตว์สร้างบารมีมามาก คิดถึงในพระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้ากว้างใหญ่ไพศาลหาที่สุดหาที่ประมาณไม่ได้ นึกถึงคุณของท่านจิตก็สงบเป็นสมาธิ เป็นปิติเป็นความสุข จิตก็เป็นหนึ่งได้ สงบเข้ามา นิ่งสงบระงับแล้วอันนี้ก็มาคิดอีก สงบระงับสักครู่หนึ่งแล้วจิตก็จะปรุงแต่ง เข้ามาพิจารณาภายใน



ก่อนกายอีกครั้งหนึ่ง เห็นเป็นธาตุทั้งสี่ ให้เห็นเป็นอสุภะ ยืน เดิน นั่ง นอนก็มีสติ สรปลงมาแล้วก็เห็นว่าสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา การฝึกต้องมีสติ ปฏิบัติมีสติมองกายก็ดีเห็นเป็นความว่างไป ถ้าไม่ว่างก็พิจารณาแยกแยะธาตุขันธ์แล้วให้เกิดความว่าง เป็นธาตุสี่ เป็นอสุภะ เป็นกายแยกไปแล้วในที่สุดก็ว่างไม่มีตัวตน เวทนาขันธ์เมื่อแยกไปมันมีความว่าง ไม่มีตัวตนที่แท้จริง

จิตนี้ก็เหมือนกันอารมณ์ทั้งหลายเกิดขึ้นมาในจิต จูจิตสวันหนึ่งมีความรู้สึกอย่างไรบางครั้งก็โลภ บางครั้งก็โกรธ บางครั้งก็หลง บางครั้งก็ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง เราก็ให้รู้ทั้งหมดนั้นแหละโลภ โกรธ หลง เกิดขึ้นเพราะอะไร ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงเกิดขึ้นเพราะอะไร รู้จัก เห็นอะไรที่เกิดขึ้นมาจากจิตมันก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หาคความเป็นตัวตนไม่ได้ หรือสิ่งที่ละเอียดยกก็เรียกธรรมะ ที่เกิดขึ้นมาก็เห็นสักแต่ว่าธรรม สติ ธรรม ปัญญาธรรม ท่านก็เปรียบเหมือนกับว่ารถหรือเรือที่มันพาเราเดินทางไปสู่ฝั่ง เมื่อถึงแล้วรถเรื่อนั้นก็ไม่จำเป็น ถึงจุดหมายปลายทางแล้วที่แรกก็งั้นนะ เราปฏิบัติในมรรคมืองค์แปด ท่านบอกมาถึงแล้วไม่ต้องเอามรรคไปแล้วเอาวางไว้ ปฏิบัติมาแล้วก็หายสงสัยอ้อ... ปฏิบัติมีศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อเข้าใจในธรรมะ ศีล สมาธิ ปัญญานั้นเป็นทางเดินให้เราเข้าใจในธรรมะ ถ้าเราเห็นธรรมะเข้าใจในธรรมะก็ว่างแล้ว วางมรรคนั้นสักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา ไม่เอาเป็นว่าเราเดินในมรรค ไม่เอา วางไว้ ก็พิจารณาไปอย่างนี้ นักปฏิบัติ ในเรื่องของศีล ของสมาธิ ของปัญญา พิจารณาไปบางครั้งคนที่เรารู้จักคนคุ้นเคย สามียของเรา ก็จากไป ภรรยา ก็จากไป บุตรของเรา ก็จากไป พิจารณาไปว่าชีวิตไม่แน่นอน วันหนึ่งเราก็ต้องจากโลกนี้ไปเหมือนกัน โลกนี้เป็นโลกที่เรามาอยู่ชั่วคราวเท่านั้นเอง

เมื่อเป็นเช่นนี้ก็สิ่งใดเป็นความดีที่เรายังไม่ทำก็ทำให้เต็มซะ เมื่อความตายมาถึงเราก็ไม่หวาดหวั่นแล้ว เพราะว่าเราทำความดีเอาไว้เต็มแล้วพร้อมแล้วที่จะไป มีความพร้อม เสรียบทั้งหลายคือทานเราก็ทำมาพร้อมแล้ว ศีลก็รักษาได้ดีแล้ว สมาธิเราก็ดีแล้ว มีความเชื่อมั่นศรัทธาในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์อย่างแน่นแฟ้น เวลาเราเกิดอีกนั้นเราก็ไม่กลัวแล้ว คงจะพ้นทุกข์ได้ไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่ง ต้องไปเกิดในที่ที่แน่นอน มีความมั่นใจจิตสงบ เพราะเราพิจารณาอยู่เสมอว่าเราไม่ประมาท วันคืนล่วงไปล่วงไปเราทำอะไรอยู่ เราก็ไม่ประมาทพยายามละอกุศล เจริญในกุศลพิจารณาถึงไฟความแค้น ความเจ็บ ความตายมันเข้ามาใกล้เราทุกขณะ มันไม่ยั่งยืนอะไร โลกนี้มันไม่ถาวรไม่พออะไรหรอก ทุกวันนี้เขาอาจจะว่าคนรวยแล้วก็ไม่ใช่จริง ๆ คนเกิดมาในโลกไม่มีใครพอ ไม่มีใครพอหรอก เพราะว่าอะไร เพราะว่าเกิดขึ้นมาในโลก จิตก็ต้องการลาก ยศ สรรเสริญ สุข แต่เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์เป็นของคู่กัน ให้เราพิจารณาแล้วก็ปฏิบัติภาวนากัน ก็เหลืออีกแค่หนึ่งวันพระก็จะจะเป็นวันมหาปวารณาก็ตั้งจิตตั้งใจเป็นเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เจริญภาวนาอยู่เสมอ จะได้มีความสุขความเจริญทั่วกันทุก ๆ ท่านเทอญ...



กูรูรีมโปเช Guru Rinpoche

คุรุปัทมสมภพ กูรูรีมโปเช ชาวธิเบตต่างสักการะท่านเสมือนหนึ่งพระพุทธรูปองค์หนึ่ง พระองค์ทรงเป็นวัชรนิรมิตกายของพระอมิตาภะพุทธรูปเจ้า วัชรธรรมกายของพระองค์คือวัชรธรรมกายของพระพุทธรูปเจ้าทั้งปวง

ท่านถ่ายทอดพระธรรมโปรดสรรพชีวิตทั้งหลายในอินเดีย เนปาล ด้วยพระปัญญาและพระเมตตาควบคู่กัน ต่อมาได้รับการอัญเชิญจากชัตริย์ ที่โชงเดนเซให้เสด็จไปประดิษฐานพระพุทธรูปศาสนาธิเบตในราว พ.ศ.๑๓๐๐ ทรงมีบทบาทสำคัญในการสยบมารร้ายที่คอยขัดขวางการเผยแผ่พระธรรม ทรงให้พระและปลุกเสกสถานที่ต่างๆในธิเบต จนพระพุทธรูปศาสนาสามารถประดิษฐานและรุ่งเรืองสุดขีดถึงปัจจุบัน

ดูกาย... เห็นจิต ดูจิต... เห็นธรรม



“อุบายวิธีอันใดที่จะให้จิตของเราสงบ
เรียกว่าสมถกรรมฐาน อุบายวิธีที่จะให้
เกิดปัญญาเรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน
แต่การปฏิบัติเราก็จะแยกกันไม่ได้ ”

สมถกรรมฐาน-วิปัสสนากรรมฐาน...

๑๓ ตุลาคม ๒๕๔๘

ในเรื่องปฏิบัติในทางพุทธศาสนาที่เราจะทำให้เกิดความปล่อยวาง ความปล่อยวางคือมีปัญหาที่จะปล่อยวางความคิด ปล่อยวางจิตใจ ปล่อยวางความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมา หลวงพ่อชาท่านจะเน้นว่าอะไรสำคัญก็จริง ความปล่อยวางนี้สำคัญกว่า เมื่อเราจะมีปัญหาเช่นนั้นเราก็ต้องฝึกจิตของเราให้มีสมาธิ เมื่อเราจะพูดถึงสมาธินี้ ข้อหนึ่งเราก็จะพูดถึงอุบายวิธีที่จะให้จิตของเราสงบเรียกว่าสมถกรรมฐาน กรรมฐานแปลว่าการทำงาน อุบายวิธีอันใดที่จะให้จิตของเราสงบเรียกว่าสมถกรรมฐาน อุบายวิธีที่จะให้เกิดปัญหาเรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน แต่การปฏิบัติเราก็จะแยกกันไม่ได้

อย่างเมื่อเราเจริญอยู่ในสมถกรรมฐานนี้คือให้จิตของเราสงบ เมื่อเรา



เจริญในสมถกรรมฐานจิตของเราสงบก็เรียกว่าจิตเป็นสมาธิมีความตั้งใจมั่น เมื่อเรามีสมาธิแล้วจิตของเราที่มันสงบ ปัญญาที่จะเกิดขึ้นเพราะว่าจิตที่สงบ เหมือนกับว่าความสงบเล็กน้อย ปกติจิตของเราฟุ้งซ่านจิตของเรากวัดแกว่งไปไม่หยุดไม่นิ่ง เมื่อเรามาฝึกโดยอารมณ์ของสมถกรรมฐาน มีอานาปานสติ มีอสุภกรรมฐาน มีความตายอย่างใดอย่างหนึ่งที่เรารู้สึกชอบใจ เราก็เอามาบริกรรมภาวนารู้ดูลมหายใจ จิตของเราเกิดความสงบขึ้นมา ความสงบบางครั้งสงบเพียงแค่ชั่วครู่หนึ่งเดียว เรียกว่าขณิกสมาธิ ความสงบเพียงเล็กน้อย ขณิกสมาธินี้เมื่อเกิดขึ้นบ่อยๆ เมื่อเราเจริญกรรมฐานเป็นอุบายวิธีให้จิตสงบ เมื่อจิตสงบก็เกิดสมาธิเราจะเย็น จะเดินจะนั่ง จะนอน เราก็ทำกรรมฐาน เมื่อจิตสงบก็เกิดสมาธิขึ้นเล็กน้อย ขึ้นทีละน้อยๆ อันนี้เราปฏิบัติมากเข้าๆ นานๆ ขณิกสมาธิก็เกิดบ่อยขึ้น

ท่านเปรียบเทียบเหมือนกับว่าเป็นเหมือนหยดน้ำ เป็นหยดแห่งน้ำค่อยๆ หยด ค่อยๆ หยด ทีนี้เราก็จะเห็นผลว่าเมื่อเรานั่งเจริญปฏิบัติในกรรมฐานของเราจิตของเราจะสบาย รู้สึกสบายปล่อยวางได้ อารมณ์ที่เราเคยยึดถือที่เป็นทุกข์เราก็ปล่อยวางได้ใจเราก็สบาย มีความรู้สึกเหมือนกับว่าเราละกิเลสไปได้ทีละน้อยๆ อาศัยความสงบของจิตที่เกิดขึ้นมาทีละน้อยนั่นเอง นี่เมื่อเราเจริญบ่อยๆ เจริญบ่อยๆ ขึ้นมา จิตบางครั้งจะสงบมากขึ้นท่านเรียกว่าอุปจารสมาธิ อุปจาระแปลว่าใกล้ เหมือนเราจะเข้าไปในศาลาไปบ้าน อุปจาระคือว่าเข้าไปใกล้แล้วอยู่ตรงหน้าประตูเรียกว่าอุปจารสมาธิ อุปจารสมาธินี้ก็จะมีความรู้สึกในอาการของร่างกายได้ บางครั้งร่างกายของเรานั่งไปจะเบาเลย ร่างกายจะเหมือนไม่มีน้ำหนักนั่งแล้วเหมือนลอยอยู่กลางอากาศก็มี สบายปลอดโปร่ง ความคิดนึกปรุปรุ่งแต่จะไร้มันไม่มีเลณะ มีหน้อยเดียวจิตจะไหวไปนิดเดียว มีความสุข มีปีติอิมอกอิมใจมาก อันนี้เราก็จะเกิดการเปรียบเทียบได้

เมื่อก่อนนี้เราก็คงเห็นว่าปัญญาในการที่เราศึกษา ปัญญาในการเรียนรู้ ปัญญาในการจำ ปัญญาในการคิดรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดีแล้วก็ฉลาดด้วย แล้วเรารู้สึกว่าตัวเองรู้สึกว่าจะฉลาด บางคนที่ไม่ค่อยนึกคิดปรุงแต่งเราก็จะมองว่าไม่ค่อยจะมีปัญญาเท่าไร ของเรานี้ดีกว่าปัญญาดีกว่าพิจารณา ปล่อย่างได้ดีกว่าเราจะมีความคิดเช่นนี้ อย่างตัวผมเองนี่ก็ชอบอ่าน ชอบเรียน ชอบฟัง ชอบศึกษามากทีเดียว ชอบวิธีการเรียนรู้แล้วก็มี การปฏิบัติ พิจารณาสมาธิก็เกิดขึ้นบ้าง แต่เมื่อมีสมาธิที่เกิดขึ้นมีมากขึ้นจึงเข้าใจว่าสมาธินี้สำคัญ เมื่อจิตของเราเกิดความสงบเราก็จะวางความรู้ทั้งหลายไว้ เมื่อจิตของเราจะสงบเข้ามาอารมณ์ที่เข้ามาในจิตของเราก็เข้าไม่ได้ เพราะว่าสมาธิของเรามีสติของเราะมัดระวังอยู่ ก็เห็นคุณของสมาธิขึ้นมาเลย ว่าเกิดประโยชน์อย่างมาก ทำให้จิตนี้มีความเยือกเย็น ทำให้จิตนี้มีความสงบ อันนี้ก็ปัญญาอีกชนิดหนึ่ง เป็นปัญญาชนิดหนึ่งที่เรารู้

แต่เมื่อมีสมาธิขึ้นมา จิตของเราสงบนี้เป็นอุปจารสมาธิ บางครั้งจะมีความเย็นในจิตใจขึ้นมาได้ เมื่อเรากำหนดสมาธิขึ้นมา สติของเรากำหนดในกายจิตใจขึ้นมา เกิดความสงบแล้วก็เป็นอย่างนี้เป็นวัน เป็นเดือนก็เป็นอยู่ได้ เราก็จะเห็นคุณค่าของสมาธิว่าสมาธินี้มีคุณค่ามาก เพราะว่าถ้าเกิดว่าเราไม่มีกำลังสมาธิ ความหลงเกิดขึ้น ความยึดมั่นถือมั่นก็เกิด เมื่อสมาธิมีอารมณ์เข้ามาเราจะมีปัญญาพิจารณาแล้วปล่อย่างได้ ยกตัวอย่างว่าเมื่อเราไปเจริญกรรมฐาน เมื่อเจริญกรรมฐานอยู่ในที่สงัดที่นาคลับก็ตาม ถ้าจิตของเราไม่มีสมาธิ ปัญญาไม่เกิด อารมณ์กัลลหที่เกิดขึ้นมาจะมีความยึดมั่นถือมั่น มีตัวมีตนก็มีทุกข์เกิดขึ้น เมื่อเราเห็นอย่างนั้น รวบรวมกำลังสมาธิขึ้นมามีอานาปานสติก็ตาม ความตายก็ตาม พุทธานุสติก็ตาม จิตสงบ จิตสงบก็มีการพิจารณาออกในแง่ของปัญญา ก็จะรู้ความจริงของรูปนามว่ามันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปล่อย่างได้ ความทุกข์ก็ไม่เกิด



สมาธินี้แล้วแต่วิธีการ หนึ่งปัญญาอบรมจิตให้เกิดสมาธิโดยใช้ปัญญา ในการใคร่ครวญพิจารณาหาเหตุหาผลให้จิตนี้สงบขึ้นมา เรียกว่าเป็น ปัญญาอบรมจิตให้เกิดสมาธิ อีกอย่างหนึ่งคือการทำสมาธิให้เกิดโดยการบริกรรมภาวนาไม่ต้องคิดอะไรมากเกินไป พุทโธ ธัมโม สังโฆ บริกรรม เกสา โลมา นขา ทนต์ตา ตโจอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตสงบแล้วพิจารณาแล้ว เกิดปัญญา แต่ถ้าเกิดเราชอบนึกคิดปรุงแต่งหาเหตุหาผลให้เกิดปัญญา ใคร่ครวญเสียก่อนแล้วให้เกิดความสงบ แม้จะความสงบไม่มากก็ตามแต่ เกิดจากปัญญาที่อบรมเราก็มีความสงบ

เราก็ใช้วิธีการของเราเมื่อเราใช้ปัญญาอบรมให้เกิดสมาธินี้ สมาธิอบรม ให้เกิดปัญญา มันก็จะหมุนแล้วสมาธิที่เราทำได้เล็กน้อยจะมากขึ้น ๆ เกิด ความสงบทำให้เกิดสมาธิ มันจะเริ่มเห็นชัดที่พระพุทธรูปเจ้านอนสอนในรูป นามเป็นอนิจจังจะชัดเจนขึ้น เพราะจิตที่สงบจะมองธรรมชาติ มองใบไม้ มองต้นไม้ ภูเขาต่าง ๆ จะน้อยกลับมาเป็นธรรมดาได้ เกิดธรรมะเกิดความ เข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ลึกซึ้งขึ้น เหมือนเราจะพิจารณาใน สังขารร่างกายของเราเนี่ย เราก็จะมองเห็นในกายของเรานี้ชัดเจน เห็นกาย เป็นอสุภะ เห็นกายเป็นก้อนธาตุ เห็นกายเป็นก้อนอนิจจัง เป็นก้อนทุก ขัง เป็นก้อนอนัตตาชัดเจนขึ้นมา

เมื่อเราเห็นรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาขึ้นมาแล้วจิตก็จะ ทำความสงบได้ง่ายขึ้น ปิตักเกติ สุขักเกติ วิตกวิจารณ์กัติ ก็อยู่ในกรรมฐานนี้ แหละ จนจิตของเราสงบนิ่งได้เป็นหนึ่งได้เรียกว่าอัปปนาสมาธิ จิตของเรา สงบเป็นสมาธิขั้นนี้สำคัญแล้ว เพราะว่าเป็นสมาธิที่มีความตั้งมั่นอารมณ์ เป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นหนึ่งนั่นแหละเอกายนมหัคโค มรรคนี้ก็เป็นอันเดียว ศีล สมาธิ ปัญญารวมกันเข้ามา รวมกันเข้ามาเป็นหนึ่งเมื่อสมาธิของเรา มีกำลังได้เป็นอัปปนาสมาธิ

เมื่อจิตคลายจากสมาธิมาแล้วนี้ เราพิจารณาในรูปนามก็เห็นชัดขึ้นมา เห็นชัดที่จะละความลังเลสงสัยเสียได้ เห็นชัดพอที่จะละกิเลสที่เราเคยยึด เคยถือเป็นตัวเป็นตนได้ เห็นชัดที่จะเปลี่ยนความเห็นของเราได้เป็นความเห็นที่ถูกต้อง เป็นความเห็นที่เราจะละความโลภ ความโกรธ ความหลง ได้ เห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตน จะต้องอาศัยว่าเริ่มต้นนั้นแหละ สมาธิเพียงเล็กน้อยเรียกว่าฉนิกะ เรียกว่าเล็กน้อย เมื่อเราเจริญบ่อยๆ มีการพัฒนาขึ้นไป เมื่อเราเดินเราก็มีสมาธิระดับหนึ่ง บางทีเรานั่งก็มีสมาธิลึก ซึ่งขึ้นไปอีก เมื่อเรามาเดินสมาธิก็เพิ่มขึ้นอีก เมื่อเรมานั่งสมาธิก็จะเพิ่มขึ้นอีก

เมื่อมีสมาธิอยู่ตรงนั้นความสงบของสมาธินั้นก็พิจารณาให้เกิดปัญญา สติคือการสำรวมกายวาจา สติ สมาธิ ปัญญา ก็เป็นมรรค เมื่อเราเดินมรรคอย่างนี้อยู่เราก็เห็นธรรมะเข้าใจธรรมะ รู้ธรรมะเห็นธรรมะ เป็นธรรมะ การปฏิบัตินี้เป็นสติ สมาธิ ปัญญา รวมกันเป็นการปฏิบัติธรรมนั้นแหละ ถ้าพูดแยกก็พูดเรื่องมีสมาธิ อันนี้เป็นปัญญา อันนี้เป็นสติ ถ้าเกิดความ เป็นจริงแล้วก็จะอยู่รวมกันเป็นสติ สมาธิ ปัญญา หลวงพ่อชายกตัวอย่าง มะม่วงใบเล็ก ๆ ก็คือมะม่วง พัฒนาขึ้นมาเป็นมะม่วงที่โตขึ้นมา โตขึ้น ๆ พัฒนาเป็นมะม่วงที่มันเหลืองที่มันห่าม ๆ แล้ว ใกล้เคียงแล้ว มะม่วงสุก ก็จะเป็นมะม่วงใบเดียวกันนี้แหละ แต่มันพัฒนาขึ้นมาเรื่อย ๆ เหมือน สติ สมาธิ ปัญญาน้อย ๆ ก็เหมือนมะม่วงใบน้อย ๆ สติ สมาธิ ปัญญามี กำลังมากขึ้นก็เปรียบเหมือนมะม่วงที่มันโตขึ้น ๆ จนมันสุกจนมันห่ามรับประทานได้

ปัญญาเป็นเรื่องของสมาธิโดยตรง สมถกรรมฐานอุบายวิธีให้จิตสงบ เมื่อจิตสงบเรียกว่าสมาธิก็มีความตั้งใจมันชอบ ความตั้งใจมันชอบ ความระลึกชอบ ความเพียรชอบก็อยู่ในประเภทเดียวกัน พระท่านจัดอยู่ใน



ประเภทเดียวกันในเรื่องของสมาธินั่นเอง ในเรื่องปฏิบัติจึงรวมกันว่าเป็นเรื่องของศีล สมาธิ ปัญญา เป็นมรรคมงคลแปดประการ คือว่ารวมกันเป็นอันเดียวมีปัญญา สัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า สัมมาสังกัปปไปความดำริออกจากกามนั้นแหละ เพียงแต่ว่าตอนนี้เราจะต้องพยายามปฏิบัติใช้ปัญญาอบรมจิตให้เกิดสมาธิ สมาธิอบรมปัญญาก็ตามให้จิตมันนิ่งให้ได้ เมื่อจิตนิ่งแล้วเราก็จะเห็นธรรม

ภิกษุณี : อยากจะให้อาจารย์สอนอุบายวิธีแก่นิรณ

พระอาจารย์อนันต์ : อุบายหลักแก่นิรณเรลาดองดูซิว่า เราเดินหลักเจริญเมตตาภาวนาอยู่เสมอแล้วใช่หรือไม่ เข้าตื่นขึ้นมาเราจะมีเมตตาต่อตัวเองเมตตาต่อสัตว์โลก จะไม่โกรธใครไม่เกลียดใคร เราก็เตือนตัวเองพยายามเจริญเมตตาภาวนา ในวันนี้ตั้งใจอาจจะจะเป็นวันสุดท้ายในชีวิตของเราก็ได้ เราเกิดมาก็เตือนที่ปีแล้วเราก็คงจะเหลือไม่มาก เราตั้งใจถ้าเราเป็นคนที่ไม่โกรธง่าย ก็ตั้งใจว่าจะไม่โกรธไม่เกลียดใคร ไม่พยายาทำใคร เพราะว่าเดี๋ยวเราก็จะต้องตายนี่ก็เป็นอุบายอย่างหนึ่ง แล้วก็มีสติสำรวมระวัง เพราะว่าอารมณ์ที่เข้ามานั้นเกิดนิรณ

ความคิดที่เกิดขึ้นมาจิตที่ยึดถือก็เป็นนิรณ อารมณ์ที่ยินดีพอใจ เกิดความยินดีเราก็ต้องพิจารณา ถ้าเรายังไม่ได้พิจารณาอุสุภกรรมฐานหรือไม่ชอบ ก็พิจารณาว่าเดี๋ยวเราก็จะต้องตายแล้วจะไปยึดมั่นถือมั่นอะไร ละความโลภ ละความโกรธ ละความหลง ละความปรุงแต่งไปในอนาคต อดีตที่ผ่านมาแล้วก็ไม่มีคุณค่าอะไร จิตของเราจะได้ข้ามนิรณ ถ้ามันวุ่นมากในการปฏิบัติก็ไปเดิน เดินมันวุ่นมากก็ไปเดินถอยหลัง ไปนั่งในบ่อน้ำก็ได้ นั่งด้วยกระดานแผ่นเดียวกลัวจะตกก็หายวุ่นได้ ขึ้นไปที่สูงๆ แล้วก็นั่งให้มันหมั่นๆ แบบนี้ถ้าตกไปก็ตาย มันก็จะกลัว จิตก็จะตื่นหายวุ่นได้ แต่ถ้าไปนั่งแล้วมันก็ไม่กลัวก็รีบลงมาเพราะตายจริงๆ ยัง

ไม่ได้บรรลุธรรมตายก่อน ยังไม่ได้เห็นธรรมะ ยังไม่ได้รู้ธรรมะตายเสียก่อน ต้องมีปัญญาด้วย ต้องฝึก บางทีก็มีทวิฏฐิมานะ บางทีก็มีตัวตนไม่ยอมใครทั้งนั้นแหละมันก็เป็นธรรมดา ก็ฝึกอ่อนน้อมถ่อมตัวฝึกจิตของเราให้อ่อนน้อมถ่อมตัว ให้อภัยให้ละความยึดถือตัวตนของเราที่ดีกว่าเขาต่าง ๆ นี่ไม่ยอมอ่อนน้อมถ่อมตัว เจริญเมตตาภาวนาพิจารณาร่างกายของเราในแหละเกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ร่างกายนี้เห็นความไม่สวยไม่งามก็ละความยินดี



ดังที่ได้อธิบายมานี้แหละเป็นวิธีแก่นิรวรณ ฝึกการฉันทก็ได้ เมื่อจะฉันทก็เอาอาหารวางไว้นั่งสมาธิเสียก่อนครึ่งชั่วโมง ถ้าจิตมันคิดไปอย่างนั้นคิดไปอย่างนี้ปรุงแต่งในเรื่องอาหารไปเราก็ก็นั่น จิตมันคิดมากอยากมากเราก็ก็นั่น อยากจะฉันทแบบนี้เราก็ก็นั่นอย่างนั้น เราก็กู้ความรู้สึกของเรา ฝึกจิตในการปฏิบัติไม่ให้ได้ตั้งใจปรารถนา อยู่กับหลวงปู่ชา ท่านจะสอนไม่ให้ได้ตั้งใจปรารถนา เมื่อไม่ได้ตั้งใจแล้วมันก็ทุกข์ ทุกข์มันก็เกิดธรรมะ บางทีมีน้ำป่านะมีโอเลียงมีน้ำแข็งมาบ้าง หลวงพ่อชายังไม่ให้ฉันทหรือที่ท่านเทศน์เสียก่อน มีน้ำโกโก้ กาแฟมา ท่านก็เทศน์สอนเสียก่อนโกโก้ กาแฟมันก็เย็นหมดแล้ว น้ำโอเลียงก็จืดไปหมดแล้วท่านก็ปล่อย... เอ้าฉันทน้ำป่านะได้ แต่ก้ดีไปอย่างเมื่ออยู่กับท่านแล้วไม่ต้องคิดอะไรมาก ปีนี้จะไปอยู่ที่ไหนไม่รู้แล้วแต่หลวงพ่อก็ไม่ต้องคิดอะไรเลย จะอยู่ที่ไหนจะไปยังงี้ก็อยู่ไปเฉย ๆ อย่างนั้นแหละ ถ้าเกิดว่าท่านบอกให้ไปก็ไป ท่านบอกให้อยู่ก็อยู่ ไม่ต้องไปปรุงแต่งในอนาคตเลย ภาวนาอยู่ในปัจจุบัน



บางทีลูกศิษย์ก็อยากจะไปรู้คงค์ปฏิบัติมาก บางทีท่านก็ให้ไปเลย บอกว่าอีกห้าปีถึงจะกลับมาไม่ถึงห้าปีอย่ากลับ ให้ไปห้าปีค่อยกลับมา ถ้าอยากจะไปมากให้ไปถึงห้าปีไม่ให้กลับไม่ให้เข้ามาฝึก บางทีบางท่านไปสามปีก็อยากจะกลับมาก็กลับไม่ได้ กลับไม่ได้ก็ต้องวนรอบๆ วัดหนองป่าพงก่อนอยากจะกลับจนหลวงพ่อชามาเจอ เอ้ากลับได้แล้วครบห้าปีพอดี สมัยก่อนบวชก็สงสัยเหมือนกัน เบบางทีไปถามพระองค์หนึ่งว่าปีหน้าท่านจะจำพรรษาอยู่ที่ไหนท่านก็บอกว่าแล้วแต่หลวงพ่อ เราก็คิดถ้าตัวเราจะไปแล้วแต่หลวงพ่อได้อย่างไร เราอยากจะจำไหนเราก็ไปจำของเรา นี่ก็ถือว่าไปตามใจปรารถนาของเรา แต่ท่านจะฝึกบางทีไม่อยากจะไปก็ต้องไป อยากอยู่ก็ต้องไป อยากไปให้อยู่ก็มี เป็นการฝึกจิตคือท่านจะสอนให้ฝึกจิตนั่นเอง ฝึกจิตให้ละนิวรณ์ ละอารมณ์ทั้งหลายที่เราชอบใจไม่ชอบใจ ที่เราโกรธเราเกลียด เรารักเราชัง เรากลัวนี้ท่านให้พยายามฝึกจิต มืองค์หนึ่งนะท่านบอกให้ไปพิจารณาป่าช้า ท่านก็บอกว่าเอ... ป่าช้าไม่เห็นจะมีอะไรเลยก็วันหนึ่งก็เลยพยายามไป ไปแล้วเดินไม่ออกเลยก้าวขาไม่ได้ ใช้เวลาเป็นเดือนเลยกว่าจะเดินถึงป่าช้า ต้องเดินเอาเท้าต่อเอาสันต่อกัน เดินไม่เท่าไรก็กลับ ใช้นเวลานานกว่าจะไปถึง เป็นอุบายวิธีสอนให้แก่ นิวรณ์ในตัว ในการปฏิบัติเป็นวิธีการทรมานจิตให้ได้รับความสงบ ให้อยู่ในหนทางแห่งการปฏิบัติที่ถูกต้อง เมื่อเราเจริญในหนทางแบบนี้ในข้อวัตรปฏิบัติในการดำเนินที่ถูกต้องแล้วจิตสงบ ท่านก็สอนให้พิจารณาให้เกิดปัญญา อย่างเราต้องการพ้นทุกข์ก็จะเห็นธรรมะ หรือว่าเราไม่ต้องการพ้นทุกข์เลยแต่ว่าความทุกข์มันก็จะน้อยลงไป เป็นวิธีปฏิบัติที่ครูบาอาจารย์ท่านสั่งสอนแนะนำ แล้วเรามาศึกษาปฏิบัติฝึกหัดให้เกิดความสงบขึ้นในใจ

ภิกษุณี : ถ้าเห็นอนิจจังชัดเจน จะเห็นทุกข์ขงอนัตตาหรือไม่ หรือว่าต้องพิจารณาอะไรต่อ

พระอาจารย์นันท : อันเดียวกัน ถ้าเราเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นอนิจจัง จิตเราก็จะไม่ไปยึดถือก็คือเป็นมรรคนั่นเอง หรือว่าเห็นว่าสิ่งทั้งหลาย ความคิดทั้งหลายเป็นทุกข์เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไปก็ไม่ยึดถือ หรือว่า เห็นว่าความคิดทั้งหลายนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปเป็นอนัตตา เมื่อเราพิจารณาอันใดอันหนึ่งก็ถึงกันหมด สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา เป็นอันเดียวกัน ถ้าจะพูดก็ว่าเป็นอนิจจัง ถ้าจะแยกก็ว่าทุกข์ ถ้าจะแยกก็ว่าเป็นอนัตตา เป็นอันเดียวกัน เป็นไตรลักษณ์ เห็นอันใดอันหนึ่งถึงกันหมดเป็นอันเดียวกัน เห็นไม่เที่ยงก็คือว่ากำลังเสื่อมไป ก็แสดงว่าไม่มีตัวตนก็เป็นความว่าง...



พระมัญจุศรีโพธิสัตว์ ชื่อของท่านแปลว่า แสงอันอ่อนหวาน หรืออ่อนโยน เป็นพระโพธิสัตว์ที่มีผู้นับถือมากในทิเบต ถือว่าเป็นพระโพธิสัตว์แห่งปัญญา และมีหน้าที่คุ้มครองนักปราชญ์ รูปลักษณะ พระองค์ทรงมีพระวรกายเป็นหนุ่มน้อยวัย ๑๖ ปี พระหัตถ์ขวาทรงวัชรศีศตรา หรือพระแสงขรรค์อันคมกริบ ไว้คอยตัดอวิชชา และนิวรณ์ทั้ง ๕ เพื่อให้ธรรมแห่งพุทธองค์มีความแจ่มชัด พระหัตถ์ซ้ายทรงพระคัมภีร์ปรัชญาปารมิตาสูต หรือพระหัตถ์ซ้ายอยู่ในท่ามุทราที่มี เหนือพระเศียรทรงมาลาเป็นรูปใบไม้เรียงกัน ๕ ใบ



พระวัชรปาณีโพธิสัตว์ หมายถึงพระโพธิสัตว์ผู้ถือสายฟ้า หลักฐานฝ่ายบาลี ถือว่าเป็นยักษ์ที่คอยคุ้มครองพระพุทธเจ้า ส่วนทางมหายาน ถือว่าเป็นพระโพธิสัตว์ชั้นสูงองค์หนึ่ง มักปรากฏคู่กับพระมัญจุศรีโพธิสัตว์ และพระปัทมปาณีโพธิสัตว์

เทพนิยายที่เกี่ยวข้องกับพระวัชรปาณีโพธิสัตว์มีว่า พระศากยบุณิพุทธเจ้ารับสั่งให้คอยปกป้องพญานาคจากการทำร้ายของเหล่าครุฑ เนื่องจากพญานาคได้รับการยกย่องให้เป็นผู้ควบคุมฝนฟ้า ดังนั้นพระวัชรปาณีจึงได้รับการยกย่องให้เป็นเทพเจ้าแห่งฝน พุทธศาสนิกชนฝ่ายมหายานจะทำพิธีขอฝนก็ต้องบูชาพระโพธิสัตว์พระองค์นี้ และนิยมสร้างรูปของท่านไว้ที่ประตูทางเข้าวัดเพื่อขจัดไล่ความชั่วร้าย



“คนที่เราโกรธเกลียดก็ไม่มี มีแต่ความว่าง
คนที่รักก็ไม่มี มีแต่ความว่าง คนที่เป็นกลางๆ
ก็ไม่มีหมด... ทุกอย่างเป็นความว่างหมด บาง
ครั้งเราจะเห็นอย่างนั้นใจก็สบาย ”

ความว่าง... สอนากับภิกษุณี

๑๖ ตุลาคม ๒๕๔๘

เป็นโอกาสดีลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าอยู่ฝั่มมหายาน เถรวาทก็อันเดียว
นั่นแหละ เป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้า มหายานก็เป็นชื่อ เถรวาทก็เป็นชื่อ
ถ้าเห็นความว่างแล้วก็ไม่มีอะไร เหมือนกันเป็นความว่าง เพราะมนุษย์ก็มี
รูปสมมติมนุษย์ สัตว์ก็มีรูปสมมติของสัตว์ เทวดาก็มีรูปสมมติของเทวดา
พรหมก็มีรูปสมมติของพรหม ถ้าเป็นความว่างแล้วก็ไม่มี บางคนก็เห็นรูป
พระพุทธเจ้า เห็นองค์พระพุทธเจ้า เห็นองค์พระโพธิสัตว์ คนเอเชียก็จะ
เห็นอีกรูปหนึ่ง คนญี่ปุ่นก็เห็นอีกรูปหนึ่ง คนเมืองจีน สหรัฐอเมริกา คน
ธิเบตก็เห็นอีกรูปหนึ่ง ก็เป็นรูปที่สื่อสารสมมติทั้งนั้นแหละ สื่อสารสมมติ
ให้เข้าใจว่าเป็นใครเป็นยังไง แต่ว่าถ้าพูดที่ใจไม่ยึดถืออะไรแล้วก็ว่าง มัน



เป็นความว่างเหมือนจิตนี้ จิตถ้าเกิดเห็นจิตมันว่าง จิตว่างก็คือไม่มีกิเลส กิเลสไม่มีแต่จิตนี้มันว่างอยู่ มันมีความว่างอยู่ นิพพานก็คือความว่างนั้นแหละ นิพพานก็คือความว่างจิตก็ว่าง แต่ว่าท่านเข้านิพพานได้ แต่ว่าผู้เข้านิพพานไม่มี ไม่มีตัวเราตัวเขาเข้านิพพาน ใจที่ว่างนั้นเองคือนิพพาน ปฏิบัติในฝ่ายของเราฝ่ายไหนก็ตามถ้าพิจารณาแล้วปฏิบัติอยู่ในความว่างก็เหมือนกัน เหมือนกันจะเป็นมหายานจะเป็นเถรวาทเป็นซื่อ ถ้าภาวนาอยู่ในความว่างแล้วก็เหมือนกัน แต่ความว่างอันหนึ่งก็คือความเป็นพุทธะ หรือปรารถนาความว่างด้วย แล้วปรารถนาช่วยสัตว์โลกด้วย แล้วก็ทำความว่างไปด้วย ก็เรียกว่าเป็นพุทธะ พระพุทธเจ้า แล้วก็สอนให้คนอื่นปฏิบัติตาม ผู้ที่ปฏิบัติตามนั้นก็เรียกว่าเกิดความว่างในใจด้วย แต่รู้พระพุทธเจ้าก็เรียกว่าสาวก ก็คงจะเข้าใจแล้วนะ พบกันอยู่หลายวันความว่างนะ คงจะเข้าใจแล้วละ

ภิกษุณี : ตามที่ท่านอาจารย์พูดถึงเรื่องความว่างจะมีสมมติด้วย อยากให้ท่านอาจารย์ช่วยขยายความ

พระอาจารย์อนันต์ : ไม่มีชื่อก็มาตั้งชื่อขึ้นมาอีกก็ให้รู้จักกัน ก็จะรู้จักกันว่าเป็นใคร ยังไงมันสมมติ คนเป็นสมมติ สัตว์เป็นสมมติขึ้นมา เป็นรูปสมมติ เทวดาก็เป็นรูปสมมติของเทวดา พรหมก็เป็นรูปสมมติของพรหม ก็เปลี่ยนแปลงไม่แน่นอน เป็นตัวเป็นตนแน่นอนไม่ได้ แต่เรารู้จักทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เป็นความว่าง อย่าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดนั้นนะ ให้จิตเห็นทุกอย่างเป็นความว่าง จิตก็จะหลุดพ้นได้จากความยึดถือ

ภิกษุณี : ความว่างที่เราศึกษาตรงนี้การปฏิบัติ การปฏิบัติพิจารณากาย หรือสติปัฏฐานสูตร พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีฝ่ายสมถวิปัสสนาด้วยหรือ เมื่อวานพูดถึงการอธิบายให้ระลึกถึงพระโพธิสัตว์มณฑรา หมั่นทำบริกรรมจะได้เจริญทั้งสมถวิปัสสนาด้วย เราจะปฏิบัติสองอย่างนี้ด้วย

กันอย่างไร

พระอาจารย์อนันต์ : อันนี้ถ้าเราต้องการพ้นทุกข์ เราต้องการพ้นทุกข์
เลยนี้เราปฏิบัติในสติปัฏฐานสูตรกาย เวทนา จิต ธรรม พิจารณารูปนาม
เป็นความว่าง จิตจะเดินมรรคจะละกิเลส แต่ถ้าเราปฏิบัติเจริญระลึกถึง
พระโพธิสัตว์เป็นความว่างอยู่ แต่ว่าในความว่างนั้น ในส่วนอีกส่วนหนึ่ง
จะมีความกรุณาด้วย จะสงสารสัตว์ จะเมตตาสัตว์ จะขยายไปอันนั้นคือ
ว่าจะต้องทำบารมีออกไปทางกว้างก่อน ช่วยเหลือคนดำเนินไปอย่างนี้
เสียก่อนแล้วก็ภาวนามีความรู้ไปด้วย แล้วก็จิตก็ช่วยเหลือคนไปด้วยก็
จะดำเนินไปในทางนั้น ก็จะเป็นทางสร้างบารมีตามพระโพธิสัตว์ จะเป็น
พระโพธิสัตว์บารมี แต่ถ้าเดินสติปัฏฐานสูตรนี้จะพ้นทุกข์ละ ถ้าเราจะ
เจริญมาสองอย่าง ถึงเวลาเราจะเลือกมันก็จะต้องไปอย่างใดอย่างหนึ่งละ
ภิกษุณี : ทำผสมกันได้หรือไม่ ถ้านำไปเดินจงกรม นั่งสมาธิ

พระอาจารย์อนันต์ : ผสม
กันก็ได้ก็เป็นวิธีที่จะสงบ แต่ว่าถ้า
จะให้เกิดมรรคผลรวมมันไม่ได้ ถึง
เวลานั้นมันก็ต้องตัดสินใจ ตัดสินใจ
ว่าเราจะพ้นทุกข์ เราก็ต้องละในสิ่ง
ที่เราปรารถนา

ภิกษุณี : พ้นทุกข์หมายถึง
นิพพานใช่ไหม

พระอาจารย์อนันต์ : หมายถึง
ถึงว่าตัดเข้านิพพาน แต่ถ้าเรา
ปฏิบัติทั้งสองอย่างเลยได้ ในเบื้องต้น
มันก็ได้อ

ดูกาย... เห็นจิต ดูจิต... เห็นธรรม





ภิกษุณี : อยากเจริญสติปัฏฐานสี่ แต่ยังมีปรารถนาเป็นพระโพธิสัตว์ จะทำได้หรือไม่

พระอาจารย์อนันต์ : ทำได้

ภิกษุณี : ภิกษุณีสอนคนมากไม่ค่อยมีโอกาสดำฝึกสติ แต่ว่าถ้ากำลังบริกรรมบทสรรเสริญพระโพธิสัตว์ ยังรู้สึกว่กำหนดสติไม่ค่อยดีเท่าไร จะระลึกถึงพระโพธิสัตว์สม่ำเสมอได้อย่างไร

พระอาจารย์อนันต์ : ก็คือเมื่อมีสติมันก็จะจะมีในช่วงที่บริกรรมภาวนา แต่ว่าหลังจากนั้นอาจจะสติไม่อยู่ มันเป็นขั้นต้นเบื้องต้น เบื้องแรกนี้เอง ทำบริกรรมภาวนามีสติ เวลาหยุดแล้วจิตก็ฟุ้งซ่านไปทางอื่น คือมันก็ต้องฝึกสติไปทุกอิริยาบถ ก็จะเป็นสติปัฏฐาน สร้างศรัทธาความเชื่อ แล้วกับบริกรรมก็ต้องบริกรรมมากๆ ตลอดเดิน ยืน นั่ง นอน เพื่อให้สติอยู่นั่นเอง



ภิกษุณี : เวลาสอนโยมจะบอกว่านอกจากเวลาปฏิบัติภาวนาพยายามให้ระลึกถึงพระโพธิสัตว์ด้วย แล้วเห็นทุกคนเป็นพระโพธิสัตว์ด้วยเห็นเหมือนกับที่เราอยู่ในสุขาวดี พยายามให้ระลึกถึงพระโพธิสัตว์ตลอด ระลึกถึงความว่างด้วย คือความคิดของเราทุกอย่างให้เป็นความว่าง แล้วถ้านึกถึงคนอื่นเป็นพระโพธิสัตว์แล้วเราก็จะไม่โกรธเขา เพราะทุกคนเป็น พระโพธิสัตว์

พระอาจารย์นันท : คือเมตตา คือเจริญเมตตาตัวเราเอง แล้วก็เมตตา กับคนที่เรารัก เรารักก็คือพระโพธิสัตว์ ก็เมตตากับคนที่เป็นอย่างกลาง ๆ เมตตากับคนที่เราไม่ชอบให้เสมอกัน อันนี้เราก็คิดว่าคนที่เราไม่ชอบนั้นก็จะไปเป็นพระโพธิสัตว์ คนเป็นอย่างกลาง ๆ นั้นก็คือพระโพธิสัตว์ คนที่เรารักก็พระโพธิสัตว์ เราเองก็พระโพธิสัตว์คือให้มันเท่ากันนั่นเอง เจริญเมตตาตัวเอง ไม่ให้เราเกิดความโกรธ แต่บางครั้งมันก็ไม่ได้หรอกมันก็มีตัวเราขึ้นมาตัวเขาขึ้นมา มันก็โกรธขึ้นมา ถ้าเราระลึกได้อย่างนั้นก็จิตของเรา ก็คือมีบารมีมากแล้ว มีเมตตาแล้วเราก็คิดว่า ถ้ายังไม่ได้ก็ฝึกแต่ก็ฝึกอย่างละ ฝึกเจริญ เมื่อเรามีกำลังดี ๆ ก็จะมองเห็นได้ บางครั้งคนที่เราโกรธเกลียดก็ไม่มีแต่ความว่าง คนที่รักก็ไม่มี มีแต่ความว่าง คนที่เป็นกลาง ๆ ก็ไม่มีหมดทุกอย่างเป็นความว่างหมด บางครั้งเราจะเห็นอย่างนั้นใจก็สบาย

ภิกษุณี : วิธีที่จะปฏิบัติสติปัฏฐานแบบพระโพธิสัตว์ด้วย คือเราจะปฏิบัติสติปัฏฐานก็จะเห็นความว่างชัด แล้วเราจะใช้ความรู้อันนี้เพราะว่าเราจะปฏิบัติถึงพระโพธิสัตว์

พระอาจารย์นันท : ได้ เมื่อเราเห็นความว่างเห็นกายมันจะเหมือนกันนั่นแหละ ถ้าเราเห็นรูปร่างนี้มันไม่มีตัวตนในสติปัฏฐานสูตร รูปร่างนี้ไม่มีตัวตน ในพระพุทธเจ้า ในพระโพธิสัตว์ก็เป็นความว่างอยู่แล้ว เราก็จะเห็นจิตของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างนี้เอง ที่พระองค์สอนว่ารูปร่างนี้เป็นความว่าง นามเป็นความว่าง พระโพธิสัตว์เป็นความว่าง เห็นความว่างเราก็เข้าใจในคำสอนของท่าน พระองค์เป็นความว่างอย่างนี้ ก็ยังเห็นพระพุทธเจ้าชัด เห็นพระโพธิสัตว์ชัดอันเดียวกัน คือจุดประสงค์ก็เพื่อให้จิตของเราปล่อยวางในรูปร่างทั้งหมด ให้จิตของเราไม่ยึดถืออะไรทั้งหมดเลย จิตของเราก็เป็นความว่าง วัตถุประสงค์เราเป็นอย่างนั้น จิต



ของพระพุทธเจ้าเป็นความว่างนั่นเอง พระบริสุทธิคุณเป็นความว่าง พระปัญญาคูณรู้แล้วไม่ยึดถืออะไรก็เกิดความว่างขึ้น พระกรุณาคุณท่านก็บริสุทธิ ของพระพุทธเจ้า ของพระโพธิสัตว์ที่บารมีเต็มแล้ว แล้วก็เป็นเหมือนพระพุทธเจ้าว่างหมด เมื่อเราบริกรรมภาวนาถึงพระพุทธเจ้า ถึงพระโพธิสัตว์ก็ทำให้เรามีสติอยู่นั่นเอง

มีสติอยู่แล้วก็จะได้พิจารณาให้เห็นความว่างที่แท้จริง ไม่ยึดไม่ถืออะไร อันดับแรกก็คือบริกรรมภาวนาก่อน คือถึงความว่าง ความว่างพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์เป็นความว่างบริกรรมภาวนาเรื่อย แต่ใจเรายังไม่ว่างหรือเราก็ระลึกไปก่อน ต่อไปเราก็ศึกษาปฏิบัติแล้วก็เข้าใจ เราก็มืดตามากขึ้น ไม่มีเขาไม่มีเรา ใจของเราก็กว้างขวางออกไป ใจของเราก็ว่างขึ้นเราก็เห็นความว่าง เห็นพระพุทธเจ้า เห็นพระโพธิสัตว์ เมื่อเห็น ความว่างแล้วก็พ้นจากสมมติ ทุกอย่างเป็นสมมติหมด พระโพธิสัตว์ก็มีชื่อที่สมมติ จริงๆ เป็นจิตของท่านที่บริสุทธิ จริงๆ เป็นความว่าง พระพุทธเจ้าจิตของท่านว่าง ถ้าเห็นพระพุทธเจ้าจริงๆ เราก็เห็นท่าน เห็นความว่างจริงๆ ก็เห็นพระพุทธเจ้า เห็นพระโพธิสัตว์นั้นแหละ ให้ถามมันก็ได้

ภิกษุณี : เคยอ่านหนังสือที่เกี่ยวกับหลวงปู่มั่น หลวงปู่ชา ที่ใช้คำว่า ผู้รู้ อธิบายความหมายว่าอย่างไร

พระอาจารย์อนันต์ : ผู้รู้ก็คือจิตนี้แหละ เหมือนกับว่าจิตนี้เป็นผู้รับรู้อารมณ์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะเป็นอารมณ์ จิตรับรู้ได้แล้วจะเป็นอย่างไร เมื่อจิตรู้แล้วถ้าจิตไม่มีปัญญา ก็จะเป็นผู้ที่หลงคืออวิชชา อวิชชาเกิดขึ้นก็อบรมจิตก็เป็นทุกข์ ผู้รู้ก็คือวิชชา ก็เกิดผู้รู้ขึ้นมา ให้สร้างผู้รู้ขึ้น ทำบ่อยๆ สร้างผู้รู้ขึ้นบ่อยๆ เรียกว่าผู้รู้ก็คือปัญญานั่นเอง ปัญญาถูกรอบ มีความรู้ก็ถูกรอบก็เรียกว่าตัวปัญญา ตัว

ปัญญานั้นเองในจิตใจ เป็นความรู้คือวิชาเป็นแสงสว่างปัญญาตัวนี้ขึ้นมา รู้แล้วจะได้ละกิเลส ละกิเลสแล้วตัวรู้นี้ก็วางไปด้วย จิตก็วางขึ้นมา ถ้ายึดในความรู้ที่อยู่จิตยังว่างไม่หมด ต้องปล่อยวางความรู้ด้วย ยกตัวอย่างง่ายๆ สมัยก่อนเรายังไม่ได้ศึกษาในพระพุทธศาสนา ทุกองค์นี้เราก็ไม่รู้จักในเรื่องของศีล สมาธิ ปัญญา

ในเรื่องของการปฏิบัติ เรื่องการสร้างบารมี เรื่องมรรคผลนิพพาน เราไม่รู้จัก ต่อมาเรามีความรู้ขึ้นมาแล้วมีความรู้ในเรื่องของสมมติ สัตถุญา รู้การปฏิบัติเรามีความรู้ เมื่อเรามีความรู้แล้วนี้ถ้าเราไปยึดถือก็เป็นผู้หลง คือยึดถือในความรู้นั้นแหละจะเป็นผู้หลง แต่เมื่อเรารู้แล้วก็ไม่ได้ถือเอาความรู้นี้เป็นเราอีก วางไว้ให้เป็นอนัตตา ไม่มีเราไม่มีเขา ไม่มีความรู้ของเราไม่มีความรู้ของเขา กว้าง อันนี้คือเบื้องต้น ที่เห็นผู้ที่เรียนรู้มาก ศึกษามากทางโลกก็ดี ทางธรรมก็ดี ทางปฏิบัติก็ดี ถ้าไปยึดถือความรู้นั้นก็ เป็นเหตุให้ทุกข์เกิดอีก มีตัวตนขึ้นอีก ก็ต้องพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นความว่างไป หลวงปู่ชาห์มีครั้งหนึ่งท่านก็เคยสอนเหมือนกัน สอนว่า คนภาคอีสานเข้าไปในเมืองเขาจะพูดว่าเขาไปในเมือง ภาษาความหมายก็คือว่าเขาไปในเมืองนี้แหละ ถ้าเกิดเขาจะไปซื้อเกียเขาก็ไปซื้อเกลือนี้แหละ คือเป็นสิ่งสมมตินั่นเอง คนภาคนี้ไปทางโน้นก็จะว่าพูดไม่ชัดก็ได้ เป็นทัญญูมานะไปยึดถือ ไปเกิดความยึดความถือขึ้นมา ยิ่งเราเป็นชาวต่างประเทศมีการศึกษามาก ไปอยู่กับสังคมอีกสังคมหนึ่งมีการศึกษาน้อย ไม่มีความเจริญก็ให้เราวางสิ่งต่างๆ เหล่านี้ให้หมด เอาไปไว้ในอกวัดนั้นแหละ ในวัดไม่มีอะไร เกิด แก่ เจ็บ ตายเหมือนกัน ด้านธรรมะคงจะเข้าใจเป็นธรรมปฏิสัณถาร ด้อนรับในการเยื่อมเยือน ในโอกาสมาได้ศึกษาปฏิบัติ ได้สนทนาศรธรรม ได้แลกเปลี่ยนความรู้ความเห็น ความคิดในแนวทางปฏิบัติ เพื่อที่จะได้นำไปศึกษาค้นคว้าปฏิบัติ แล้วก็สอน



ให้ประชาชนทั้งหลายมีความว่างเกิดขึ้นทั้งใจเราด้วย สอนคนอื่นด้วย ก็
เป็นแนวทางปฏิบัติ ผู้ที่ต้องการความว่างที่สนใจก็ให้ตั้งใจ ก็ขอให้สำเร็จ
ตามที่ปรารถนาทุกประการ

ภิกษุณี : หวังว่าในการมาที่นี้ครั้งนี้ไม่ใช่ได้ความรู้คนเดียว แต่มี
ประโยชน์ให้กับหลายคนด้วยจะได้ให้คนอื่นด้วย คนเดียวมีประโยชน์ไม่
มาก แต่จะมีประโยชน์ที่ให้หลายๆ คนได้

พระอาจารย์อนันต์ : ช่วยกันทำงานในพระพุทธศาสนา บางที่ความคิด
ทางฝ่ายมหายานจะคิดว่าฝ่ายเถรวาทไปเฉพาะตัวเองเล็กๆ ฝ่ายมหายาน
ก็ปรารถนาสร้างบารมีมากๆ แต่ว่าผู้ที่สำเร็จก็ไม่ได้ทุกคน แต่ผู้ที่ละความ
ปรารถนาก็มี ผู้ที่เปลี่ยนใจมาเป็นสาวกก็มี เพราะฉะนั้นทุกคนปรารถนา
อย่างไร ตั้งใจอย่างไรก็ดีหมดแหละ ดีหมดเป็นไปเพื่อถึงพระนิพพาน
เหมือนกัน เตรียมรูปเทียนถวายองค์ดาไลลามะหรือยัง... คูชิ

ภิกษุณี : (ได้ดูรูปถ่ายที่เกาะผู้ไถ่वान ประเทศจีน) ท่านอาจารย์
อธิษฐานบารมีว่าอย่างไร



กราบอารมณูปะบรมโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร (เจ้าแม่กวนอิม) ที่เกาะผู้ไถ่वान ประเทศจีน

พระอาจารย์อนันต์ : อาจารย์คิดถึงบารมีพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ก่อนที่พระองค์จะเป็นพระพุทธเจ้านั้น พระองค์เป็นพระโพธิสัตว์มาก่อน สร้างบารมีมาก มีพระมหากรุณาธิคุณมาก จนสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าไปแล้ว มีพระบริสุทธิคุณ ปัญญาธิคุณ จนพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันนี้ พระองค์ก็เป็นพระโพธิสัตว์มาก่อน พระอวโลกิเตศวรนี่ก็สร้างบารมี ตั้งจิตแบบนี้ก็มีแสงเกิดขึ้นมาเป็นดวงกลม เย็นสบายไม่ร้อน...



พระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์ปาง ๔ หัตถ์

หัตถ์คู่แรกกุมแก้วจินดามณีจักร อันหมายถึง การตรัสรู้

หัตถ์คู่ที่สอง หัตถ์ข้างซ้าย ถือดอกบัวอันเป็น สัญลักษณ์แห่งความบริสุทธิ์แห่งร่างกาย ซึ่งเหมือนกับดอกบัวที่แม้เกิดในโคลนตมในสระแต่ก็บริสุทธิ์ สะอาดปราศจากการแปดเปื้อนมัวหมอง หัตถ์ ข้างขวา ถือพวงลูกประคำแก้วอันหมายถึงว่าท่าน สามารถช่วยให้สรรพสัตว์หลุดพ้นจากวัฏสงสารการ เวียนว่ายตายเกิดได้

ความเชื่อของชาวพุทธธิเบตเกี่ยวกับพระเชนเรซิก (Chenrezig)

พระเชนเรซิก หรือ พระเชนเรซิก คือชื่อเรียกภาษาธิเบตของ “พระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร” หรือเจ้าแม่ กวนอิม ผู้เป็นที่เลื่อมใสของชาวพุทธ สำหรับชาวพุทธฝ่ายมหายาน พระอวโลกิเตศวร เป็นเทพที่สำคัญ องค์หนึ่งในศาสนาพุทธแบบธิเบต และในคำสอนของนิกายวัชรยาน ถือว่าเป็นพระพุทธรูปประจำพระองค์หนึ่งใน หลักคำสอนของฝ่ายมหายานนั้น พระอวโลกิเตศวร เป็นพระโพธิสัตว์อยู่ในระดับสูง องค์ดาไลลามะ ได้รับการนับถือในนิกายแคลิกปะ และชาวพุทธธิเบตเป็นจำนวนมาก ว่าท่านเป็นองค์อวตารของ พระเชนเรซิก (Chenrezig)

มีการกล่าวว่าพระปัทมสัมภวะ เคยทำนายไว้ว่า พระอวโลกิเตศวรจะอวตารลงมาเป็นดาไลลามะ และ พระกัมปเก อัคราจารย์หนึ่งของธิเบตก็บอกไว้ว่า พระอมิตาพุทธ ได้ทรงมอบหมายภารกิจให้แก่สาวกองค์ สำคัญของท่านองค์หนึ่งซึ่งมีนามว่าอวโลกิเตศวร ให้มาทำหน้าที่แทนท่าน ในการกิจให้ความช่วยเหลือ ธิเบต ด้วยเหตุนี้ท่านจึงอวตารลงมาเป็นทั้งผู้นำจิตวิญญาณในธิเบต และเป็นกษัตริย์



มาบัจจกตรารัตนุญการามนิทาน...

“...ภิกษุทั้งหลาย! ถ้าธรรมชาติ ๓ อย่างเหล่านี้ไม่ปรากฏ
อยู่บนพื้นพิภพ ตลาคดย่อมไม่บังเกิดขึ้นในโลกมนุษย์เป็น
อรหันตสัมมาสัมพุทธะ และพระธรรมวินัยอันตลาคตประกาศ
แล้วย่อมไม่รุ่งเรืองไปในโลก ธรรมชาติ ๓ อย่างนั้นคืออะไร
เล่า... คือชาติด้วย ชราด้วย มรณะด้วย...”

นับแต่สมเด็จพระบรมศาสดาสตฺรฺ์เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
ทรงยังโลกนี้ให้สว่าง ทรงหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งมวล และทรงวางแนวทาง
นั้นไว้ให้สงฆ์สาวกปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ สืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบันนี้ ทั้งนี้
ก็เพื่อประโยชน์สุขแก่มหาชนทั้งหลาย

หลวงปู่มั่นผู้เป็นบูรพาจารย์ของพระป่า และหลวงปู่ชาในฐานะ
บูรพาจารย์แห่งวัดหนองป่าพง ได้ดำเนินตามมรรคปฏิปทาแห่งองค์สมเด็จพระ
บรมศาสดาเป็นสงฆ์สาวกผู้งดงามทั้งในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด
จึงเป็นที่มาของพระพุทฺธธรรมฐานหลายร้อยชีวิตที่ต่างมุ่งออกจากเรือน
เพื่อแสวงหาธรรมอันงดงามไพบูลย์ล้วนผ่านการอบรมสั่งสอน ฝึกหัดข้อ
วัตรปฏิบัติตามปฏิปทาที่หลวงปู่ชาวางแนวทางไว้ และหนึ่งในร้อยของ
พระกรรมฐานผู้เป็นศิษย์นั้นก็คือท่านพระอาจารย์อนันต์ อภิณฺจโน

ด้วยความพร้อมของศรัทธาญาติโยม และความพร้อมของพระสงฆ์
ในการประพฤติปฏิบัติธรรม “วัดมาบจันทร์” จึงได้เกิดขึ้น ในครั้งแรก
พระอาจารย์อนันต์ได้รู้คงคํายังแถบภาคตะวันออกนี้ และได้รับบริจาค
ที่ดินจากโยมสมพล สุวรรณโชติ (โยมชวน) เมื่อได้มาดูสถานที่ก็เห็นว่า
เป็นที่วิเวกเหมาะแก่การปฏิบัติภาวนา โดยพื้นที่ส่วนใหญ่ติดต่อกับเขตป่า
สงวนจำนวนกว่าพันไร่ มีธรรมชาติของป่าเขาที่สมบูรณ์อยู่มาก นอกจากนี้
ยังมีสัตว์นานาชนิด เช่น เสือปลา หมี เก้ง อีเห็น ชะมด นกต่าง ๆ มีลม
พัดผ่านทั้งสี่ทิศ แต่สิ่งที่ซ่อนอยู่ภายใต้ธรรมชาติที่งดงามก็คือไข้มาลาเรีย

พระสงฆ์เริ่มมาอยู่ครั้งแรกเมื่อวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๒๗
ท่านพระอาจารย์อนันต์ อภิณฺจโน นำคณะเข้ามาปักกลดได้ประมาณหนึ่ง
เดือน จึงเริ่มทำกุฏิหลังเล็ก ๆ ๕ หลัง ในช่วงแรกนั้นนอกจากพระสงฆ์
จะต้องต่อสู้กับกิเลสในใจตนแล้วยังต้องต่อสู้กับทุกขเวทนาอันเกิดจากไข้
มาลาเรียด้วย นอกจากนี้ด้วยสภาพป่าที่รกชัฏมีทางเข้าออกเป็นทางเล็ก ๆ



และเป็นลูกครึ่ง รถวิ่งเข้าออกไม่สะดวก ผู้คนก็ยังอาศัยอยู่ไม่มากนัก การ
บิณฑบาตจึงมีความลำบากยิ่งกว่าในปัจจุบันมากมายนัก

ต่อมาได้มีการขยายพื้นที่และก่อสร้างเสนาสนะต่างๆ โดยเริ่มจาก
ศาลามุงหญ้าคา ซึ่งเป็นศาลาหลังแรกของ “สำนักสงฆ์สุภัททะบรรพต”
บนเขาขยายดาแห่งนี้ (ชื่อเดิมก่อนเป็นวัดมาบจันทร์ ซึ่งหมายถึง ภูเขาแห่ง
ความเจริญรุ่งเรืองงอกงาม และเพื่อระลึกถึงคุณ ตามฉายาของหลวงปู่ชา
สุภทฺโท) สร้างขึ้นในเดือนเมษายน ๒๕๒๘ สำหรับอาศัยหลบฝนหลบ
แดด แต่เนื่องจากวัฏศุธรรมชาติที่ใช้สร้างศาลามีความเสื่อมไปในเวลาไม่
ช้า และภายหลังถูกพายุพัดพัง ประกอบด้วยมีผู้สนใจมาวัดเพิ่มขึ้นอย่าง
ต่อเนื่องจึงจำเป็นต้องก่อสร้างอาคารต่างๆ ตามมา ทั้งศาลาหอฉัน ศาลา
อเนกประสงค์ โรงครัว กุฏิที่พักพระ และที่พักผู้ปฏิบัติธรรม ตลอดจน
อุโบสถสำหรับประกอบศาสนพิธีโดยมีนโยบายในการจัดการสิ่งปลูกสร้าง
ให้เอื้อประโยชน์เหมาะแก่การใช้สอยสามารถใช้พื้นที่ได้หลายรูปแบบ
ประหยัด มีความคงทนถาวร สะอาดตา ดูแลรักษาง่าย และเป็นระเบียบ
เรียบร้อย ตามแบบวัดป่าที่อยู่อย่างเรียบง่ายเสมอมา

วันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๒๘ ราว ๑ ปีต่อมานับจากวันที่ปักกลดเริ่ม
สำนักสงฆ์สุภัททะบรรพต พระเถระผู้ใหญ่ของวัดหนองป่าพงและสาขา
อาทิพระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อเลี่ยม จิตฺตมโฆ) และพระเถระานุเถระ
อีกหลายรูป ได้มายังสถานที่แห่งนี้ เพื่อรับรองเป็นสำนักสาขาที่ ๗๓
ของวัดหนองป่าพงโดยมีพระอาจารย์อนันต์ อภิญโญเป็นประธานสงฆ์

ต่อมาในปีพุทธศักราช ๒๕๓๗ ได้เปลี่ยนชื่อมาเป็น “วัดมาบจันทร์”
ตามชื่อหมู่บ้านและได้รับอนุญาตจากกรมป่าไม้ให้ดูแลรักษาเขตป่าสงวน
จนปัจจุบันดูแลพื้นที่ประมาณกว่า ๑,๐๐๐ ไร่

เที่ยงคืนของวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๙ ตรงกับวันพระขึ้น ๘ ค่ำ

เดือน ๓ ก่อนวันมาฆบูชา ๗ วัน เกิดโอกาสนิมิตเป็นแสงสว่างสี่เหลี่ยม
มรกตสอดส่องไปทั่วบริเวณวัด สร้างความอัศจรรย์ใจและก่อให้เกิดปิติต่อ
สิ่งที่ได้พบเห็นเป็นอย่างยิ่ง สักครู่ปรากฏเสียงดังกระหึ่มเป็นวงกว้าง ท่าน
พระอาจารย์อนันต์ ได้น้อมนำพระธรรมมาเปรียบเทียบ จากปรากฏการณ์
นี้ว่า

“...แสงสว่างนี้คงจะมีจุดมุ่งหมายว่าพระพุทธศาสนาของเราก็คงมา
เจริญในสถานที่นี้ ซึ่งหลาย ๆ สถานที่ก็มีปรากฏการณ์เช่นนี้ เช่นวัดครุบา
อาจารย์... วัดหนองป่าพงก็มีแสงเกิดขึ้นทั้งสี่ทิศ สว่างไสวรุ่งเรือง อันนี้ก็
เป็นนิมิตหมายภายนอก แต่ว่าการที่จะให้เกิดความสว่างไสวในจิตใจ นัก
ปฏิบัตินั้นก็ต้องพากันปฏิบัติภาวนา หรือว่าอบรมจิตใจ...”



กว่าจะมาถึงวันนี้ของวัดมาบจันทร์นั้น ก็ด้วยความเสียสละของพระ
อาจารย์อนันต์ และพระสงฆ์สาวกทั้งหลาย ตลอดถึงความเมตตาจาก
ครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่มาเยี่ยมเยียน ให้คำแนะนำ คำอำนวยพรต่างๆ

ดูกาย... เห็นจิต ดูจิต... เห็นธรรม

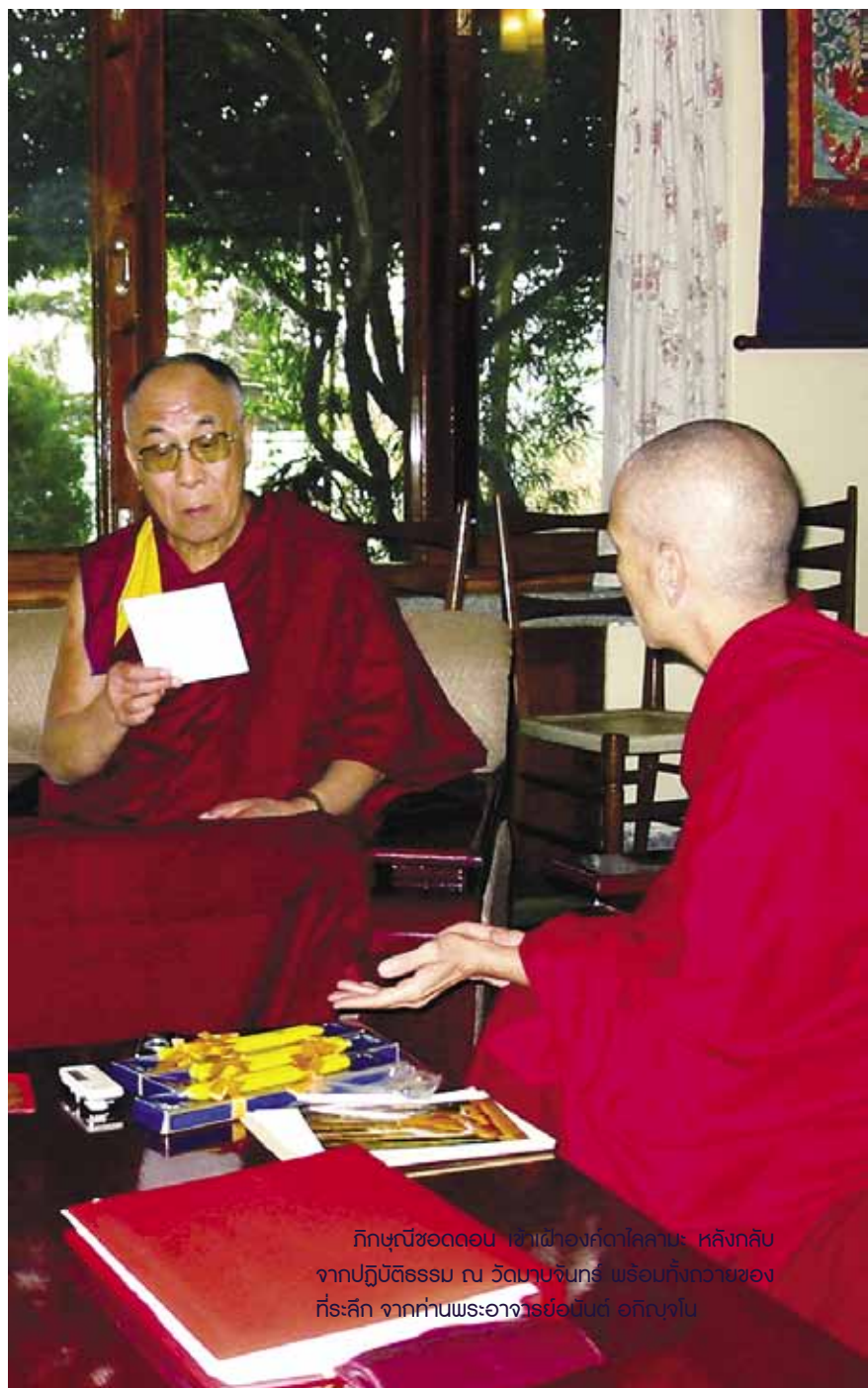


ไม่ว่าจะเป็นหลวงปู่สิม หลวงปู่แบน หลวงปู่เหรียญ พระอาจารย์มหาบัว พระอาจารย์โสภาสแห่งวัดจงคำ แต่สิ่งที่ขาดไม่ได้ก็คือศรัทธาจากญาติโยมทั้งหลาย และยังมีศรัทธาถวายที่ดินในหลายจังหวัดเพื่อสร้างเป็นสำนักสาขา เช่น ชลบุรี เชียงใหม่ สระบุรี นครราชสีมา ตราด เมืองวอร์เบอร์ตัน ประเทศออสเตรเลีย เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพื่อประโยชน์แก่มหาชน และเพื่อความยั่งยืนแห่งพระพุทธศาสนา

ปัจจุบันวัดมาบจันทร์มีความกว้างขวาง งดงาม เป็นสัปปายะสถานที่เพียบพร้อมสำหรับกุลบุตรที่ต้องการบรรพชาอุปสมบทเพื่อเข้ามาศึกษาปฏิบัติธรรมในบวรพระพุทธศาสนาตามปฏิบัติที่หลวงปู่ชาพาดำเนินสำหรับอุบาสกอุบาสิกาผู้ต้องการความสุขสงบทางจิตใจ อันมีพระสงฆ์สาวกผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเป็นเครื่องหล่อศรัทธาและเป็นแบบอย่างที่ดีงาม ด้วยความมุ่งหวังที่จะดำเนินไปสู่ความหลุดพ้นแห่งทุกข์ทั้งปวงร่วมกัน เพื่อความตั้งอยู่อย่างมั่นคงแห่งบวรพระพุทธศาสนากลางดวงใจของมหาชนทั้งหลายตลาดกาลยาวนาน

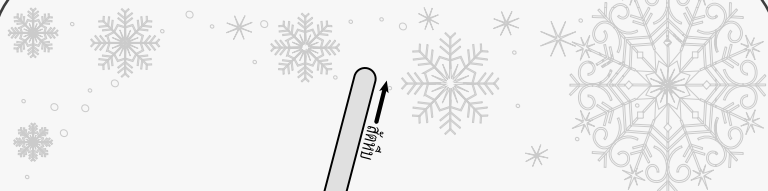
“...จุฑาฉิ่ง สัมปาปุณเณยยามะ ัมเม อะริยัปปะเวทิตะ ฯ
ขอให้เราทั้งหลาย พึงประสบความเจริญในพระธรรมวินัย
ที่พระอริยเจ้าประกาศไว้แล้วฯ...”





ภิกษุณีซอดดอน วิชาฬางค์ดาโคลามะ หลังกลับ
จากปฏิบัติธรรม ณ วัดเขาจันทร์ พร้อมทั้งถวายของ
ที่ระลึก จากท่านพระอาจารย์อนันต์ อภิญาโณ

ดูกาย... เห็นจิต ดูจิต... เห็นธรรม



www.watmai.plamke

ดูกาย...เห็นจิต ดูจิต...เห็นธรรม

“ดูกาย...เห็นจิต ดูจิต...เห็นธรรม” เป็นหนังสือรวมคำอธิบายการเจริญสติปัฏฐานสี่ โดยท่านพระอาจารย์ อนันต์ อภิลมฺโญ วัดมาบจันทร์ อ.เมือง จ.ระยอง ตามแนวทางที่ท่านเคยได้ประพฤติปฏิบัติกับพระเดชพระคุณ พระโพธิญาณเถร หรือ หลวงปู่ชา สุภทฺโท ที่ได้แสดงแก่ภิกษุณีชอดดอน ศิษยานุศิษย์องค์ดาไลลามะ ซึ่งบวชภิกษุณีฝ่ายมหายานเป็นเวลากว่ายี่สิบพรรษา ได้ขออนุญาตองค์ดาไลลามะเพื่อเดินทางมาศึกษาธรรมปฏิบัติตามแนวเถรวาท ณ วัดมาบจันทร์ ระหว่าง วันที่ ๒ ถึง ๑๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

คำอธิบายของท่านอาจารย์นับว่าทรงคุณค่ายิ่ง ทั้งสามารถแสดงถึงจุดร่วมกันของพระพุทธศาสนาทุกนิกาย ว่าคือความหลุดพ้น จะต่างกันไปเพียงรูปแบบภายนอกเท่านั้น



วัดมาบจันทร์

ISBN ๙๗๘-๙๗๔-๗๕๑๒๘-๘๖-๒



9 789789 747528