



คู่มือ พิจารณากาย

พระอาจารย์อนันต์ อภิญาโน
วัดมาบจันทร์ อ.เมือง จ.ระยอง (สาขาวัดหนองป่าพงที่ ๗๓)

ดุจิต พิจารณากาย

พระธรรมเทศนา

พระอาจารย์อนันต์ อภิญาโน
วัดมาบจันทร์ อ.เมือง จ.ระยอง
(สาขาวัดหนองป่าพงที่ ๗๓)

ดูจิต พิจารณากาย

ผู้ดำเนินการ / ผู้จัดพิมพ์

คณะศิษยานุศิษย์ วัดมาบจันทร์

ต. แกลง อ. เมือง จ. ระยอง ๒๑๑๖๐

โทร. ๐-๓๘๐๒-๖๒๕๑

สงวนลิขสิทธิ์

วัดมาบจันทร์

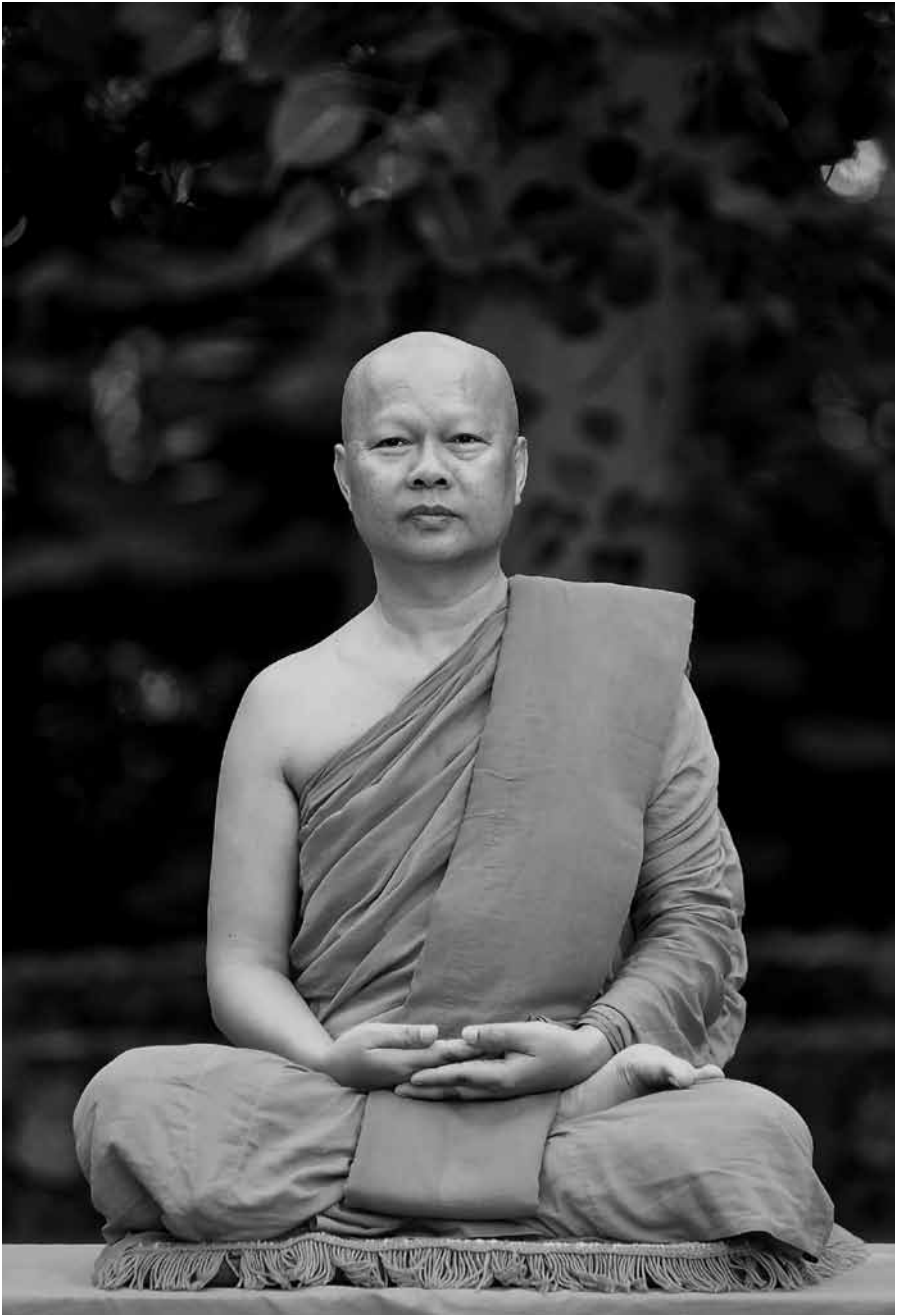
พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

ท่านใดประสงค์จัดทำเป็นธรรมบรรณาการ

โปรดติดต่อวัดมาบจันทร์

ये जितुं सन्नुमेसन्नुति भोगुन्नुति मारणुन्नुति

ผู้ใดตามรักษาจิตของตน ผู้นั้นจะพ้นจากบ่วงของมาร





๕

สร้างผู้รู้ดูแลจิต



ในโอกาสต่อไปนี้ ให้เราฟังธรรมะ นั่งสมาธิก็ได้ ถือเป็นการปฏิบัติธรรม ทำจิตของเราให้มันอยู่กับลมหายใจ แล้วก็เสียงของธรรมะที่อาตมาจะพูดต่อไปนี้ในการศึกษา ในการปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรสติปัฏฐานสูตร อันที่เรานั่งอยู่ตรงนี้ สำรวมกายสำรวมวาจาอยู่นี้ ก็เป็นศีลอยู่ในตัวนะ เราก็ตั้งใจสมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ หรือเราไม่ได้สมาทานจากพระสัมปตเตวิริติ ก็ให้สมาทานเอง คือเมื่อเรานั่งสมาธิอยู่ที่บ้านก็ดี เราก็ตั้งใจว่าเราจะมีศีลอยู่นี้ เมื่อเราตั้งใจว่าเราจะมีศีล นี่เป็นสัมปตเตวิริติ ความสงบของกายวาจาที่เกิดขึ้นแล้ว เมื่อความสงบของกายวาจาเกิดขึ้น ก็เป็นศีล อานิสงส์ของศีลนั้น เมื่อเรารักษาศีลจะทำให้เกิดสมาธิ สมาธิที่อบรมดีแล้วให้เกิดปัญญา ปัญญาที่เราอบรมดีแล้วจะเกิดวิชชา หรือวิมุตติ หลุดพ้นได้



เพราะฉะนั้นตอนนี้เราก็มีศีลแล้ว มีศีล มีกาย วาจาที่สงบแล้ว เมื่อเรามีกายวาจาที่สงบนี้ เราก็จะมาฝึกจิตของเรา นะ เพราะบุคคลใดที่ตามรักษาคติของตน บุคคลนั้นย่อมจะพ้นจากบ่วงของมาร การฝึกจิต หรือว่าในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็อยู่ในสติปัฏฐาน ๔ การปฏิบัตินี้ะ

คุณธรรม หรือธรรมะที่จะทำให้เรารู้ธรรมะ โพธิปักขิยธรรม นั้นจะเป็น อริยสัจ ๔ สัมมปธาน ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ หรือว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ นี่เป็นต้น ก็เป็นธรรมที่ขยายออกมาเท่านั้นละ แต่แล้วก็รวมอยู่ที่เรา อยู่ในศีล สมาธิ แล้วก็ปัญญาตรงนี้ เมื่อเรามานั่งสมาธิ กำหนดสติของเรานี้อยู่ในปัจจุบัน อันนี้เป็นวิธีหนึ่งในการปฏิบัติ เพื่ออะไร เพื่อจะมารวมเอาสติของเราให้เข้ามาอยู่ในอารมณ์อันเดียว

ทั้งวันเราจะมีหน้าที่การงานมากมายที่ต้องคิด บางครั้งเราก็ตามสติไม่ทัน ในระหว่างวัน เมื่อเรามานั่ง วันหนึ่งนั่งสักครึ่งชั่วโมง ถ้ามีโอกาสเวลา ก็ไม่ได้เน้นว่าจะต้องทำสมาธิมากหรอก เมื่อมีโอกาสเวลาแล้ว เราก็มานั่งรวมจิตของเรา เพื่อที่จะได้มาดูว่าตอนนี้จิตของเรานี้ไปคิดอะไรอยู่ เราต้องการให้จิตของเราสงบอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จิตของเราจะอยู่ไหม



การฝึกครั้งแรกๆ เลย เราอาจจะนั่งแค่ห้านาทีก็นั่งไม่ได้ นั่งไม่ได้แล้วทำไม เพราะจิตมันร้อน มันฟุ้งซ่าน มันรำคาญใจ มันหงุดหงิดใจสารพัดอย่าง บางครั้งนั่งไปแล้วเหมือนมีตัวอะไรมาไต่ตามตัวบ้าง หงุดหงิดนั่งไม่ได้แต่เมื่อเราพยายามอดทนเสียก่อน เมื่อเราอดทนอดกลั้นได้ สมาธิของเราก็เริ่มจะดีขึ้น การนั่งสมาธิเราก็นั่งได้ นั่งได้อยู่ แต่ยังไม่สงบก็ไม่ใช่เป็นไร เราก็ฝึกอย่างนี้ไปทุกวันๆ เมื่อเรามีโอกาสมีเวลา แต่ในระหว่างวันนั้น เราก็จะต้องมีสติ สตินี้สำคัญนะ สตินี้คือความระลึกรู้ได้ สัมผัสปัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม เมื่อมีสติ มีสัมผัสปัญญะ ก็มีปัญญาที่จะรู้เท่าทันในอารมณ์

เพราะฉะนั้น อย่างหลวงปู่ชา ท่านจึงสอนให้เราเนื้อมารักษาจิต เมื่ออาตมาได้เดินจงกรมภาวนาอยู่ ก็อยากจะทราบหนทางปฏิบัติที่มันแจ่มชัด และให้ได้ผลเร็วที่สุดว่าจะทำอย่างไร อาตมาก็ได้อุปัฏฐากอยู่กับหลวงปู่ชาหลายปี ได้รับใช้ท่านมา ได้เรียนรู้ในธรรมะ ท่านก็สอนธรรมะ

วันหนึ่งท่านก็เทศน์ขึ้นมา หลังจากที้อาตมาได้เดินจงกรมในช่วงบ่ายๆ อยากจะทราบจริงๆ แจ่มชัดว่าทางไหนจะเป็นทางที่เราจะปฏิบัติได้ถูกต้อง แล้วก็รู้ธรรมได้เร็วๆ เห็นธรรมเร็วๆ แล้วบรรลุธรรมได้เร็วๆ มีวิธีย่อ วิธีลัดอย่างไรนะ ในคืน



นั่นหลวงปู่ชาท่านก็จะเทศน์ว่า คนเรานี้ละ มีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย มีใจ เรียกว่าอายตนะภายใน อายตนะภายนอก เราก็ทราบดีว่า มีรูป มีเสียง มีกลิ่น มีรส มีโผฏฐัพพะ มีธรรมารมณ์ ด้วยกัน ๖ ประการเหมือนกัน ภายใน ๖ ประการ ภายนอก ๖ ประการนี่ละ

อายตนะทั้งภายในและภายนอกนี้ เมื่อกระทบกันแล้ว เรียกว่าผัสสะ เมื่อผัสสะเกิดขึ้น ก็จะเกิดเวทนาขึ้นเกิดความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ขึ้นมา เป็นธรรมชาติธรรมดา แต่ว่าเวทนามันเกิดแล้วนี้ มันจะเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ฉะนั้นตัณหา นี้ จะเกิดขึ้นได้ ก็เพราะว่ามีเวทนา เวทนาจะเกิดขึ้นได้เพราะมีผัสสะ เราก็มีอายตนะกันทุกคน เราก็รับรู้ในอายตนะภายนอก เพราะฉะนั้น กิเลสมันจะเกิดขึ้นตรงผัสสะนี้เอง ตรงตาเห็นรูปนี้ กิเลสมันจะเกิดขึ้นแล้ว หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ ด้วยใจ กิเลสจะเกิดขึ้นตอนที่มีผัสสะนะ

หลวงปู่ชาจะยกตัวอย่างชัดๆ แจ่มๆ ว่า มะนาวนั้น มีรสเปรี้ยว แต่รสเปรี้ยว นั้น ที่ความรู้สึกเปรี้ยวอยู่ในมะนาว นั้น แต่ว่าถ้ายังไม่ได้มาแตะลิ้นของเราแล้ว เราก็ยังไม่รู้สึก ว่าเปรี้ยว ความเปรี้ยวจะอยู่ในมะนาวหรืออยู่ตรงที่ผัสสะนี้



เมื่อรสนั้นมากระทบกับลิ้น เกิดความรู้สึกเปรี้ยวขึ้น เราก็รู้สึกรับรู้รสเดี๋ยวนี้เอง อารมณ์ที่เข้ามากระทบนี้ละ รับรู้แล้วกิเลสก็จะเกิดขึ้นตรงนี้ ตรงผัสสะที่กระทบกันทั้งภายในภายนอก ท่านจึงสอนให้เรานั้นมีสติรู้เท่าทันผัสสะที่มากระทบ

เมื่อผัสสะมากระทบกับอายตนะของเราภายใน เราจะต้องพิจารณาแล้วสอนจิตของเรา ไม่ให้ยินดี แล้วก็ไม่ใช่ยินร้าย ยินดีก็เป็นกามสุขลิกานุโยโค ยินร้ายก็เป็น อตตะกิลมกานุโยโค อยู่ในทางสองทางที่ไม่สงบ ความพอใจจะทำใจของเราให้พอใจแล้วในอารมณ์นั้นใจก็ไม่สงบ มันจะดิ้นรน มันจะเกิดตัณหา เกิดอุปาทาน เกิดความปรุงแต่งไม่จบ ความไม่พอใจ อตตะกิลมกานุโยคินั้น เกิดขึ้นในใจของเราแล้วเป็นอย่างไรละ ก็ทำใจของเราให้วุ่นวายอีก ใจของเราให้เกิดวิภวตัณหา นะก็ไม่จบอีก ไม่สงบอีก ท่านจึงบอกว่าให้พิจารณา ไม่ให้จิตของเรายินดี หรือยินร้าย ตรงนี้สำคัญ โยมต้องจำการปฏิบัติให้ได้ ว่าใจนี้เป็นของกลางๆ หรือว่าใจนี้ประภัสสรณะเป็นของที่มีความผ่องใสแต่เดิม แต่กิเลสมันจรมายาภายหลัง มันก็จะมาปรุงแต่งในจิตใจของเรานั้นให้วุ่นวายขึ้นมา เพราะฉะนั้นเราจะต้องพยายามให้มีความรู้ ทำใจของเราให้มีความบริสุทธิ์ด้วยสติ





ด้วยปัญญาของเรา

เพราะฉะนั้น กิเลสเมื่อมันเกิดขึ้นตรงที่มีผัสสะมากกระทบ แล้วเกิดเวทนา เกิดตัณหา เกิดอุปาทาน ทุกข์มีเพราะยึดก็คืออุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ว่าเรา ว่าของของเรา มีเรามีของของเรา ขึ้นมานั้นแหละ ก็เกิดความทุกข์เกิดขึ้น เราก็จะต้องมีสติ ระมัดระวังแล้ว ระมัดระวังตา

และเมื่อเห็นรูป เราต้องระมัดระวังไว้ พิจารณาไม่ให้จิตของเรายินดีหรือยินร้าย ตรงนี้ตรงที่จิตไม่ยินดี แล้วก็ไม่ยินร้าย อยู่ตรงกลางๆ จะอยู่ตรงกลางๆ นี่ละ เราจะได้เห็นธรรมะ เราจะรู้ธรรมะ เราจะเห็นธรรมะ เราจะบรรลุธรรมะ ก็ตรงกลางๆ นี่

ท่านพระอัญญาโกณฑัญญะ เมื่อได้ฟังเทศน์ของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ได้ตรัสรู้ในวันวิสาขปุรณมีบูชา นี่แหละ ซึ่งวันนี้ก็เป็นวันที่ครบรอบในวันวิสาขปุรณมีบูชา ที่พระพุทธเจ้าของเราได้ประสูติ ตรัสรู้ แล้วก็เสด็จดับขันธปรินิพพาน ย่อลงมาแล้ว พระพุทธเจ้าประสูติที่แรกเรียกว่าเจ้าชายสิทธัตถะธรรมา-กุมาร แล้วก็ต้องมาตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วก็เสด็จดับขันธปรินิพพาน อันนั้นก็เป็นเรื่องของกายเนื้อ ของรูปกายเนื้อ แต่พูดถึงในเรื่องสภาวะจิตใจของพระองค์นั้น พระพุทธเจ้า



ที่เป็นพระพุทธรูปเจ้าจริงๆ เกิดขึ้น ก็เกิดขึ้นในวันวิสาขะ

วันนี้เองที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดขึ้นครั้งแรกในโลก
เกิดขึ้นครั้งแรกนั้นเป็นเจ้าชายสิทธัตถะราชกุมารก่อน แต่พอมา
วันวิสาขะ ความเป็นสัมมาสัมพุทธะนี้ เกิดขึ้นแล้วนะ เกิดขึ้น
แล้ว พอพระสัมมาสัมพุทธะเกิดขึ้นแล้วเกิดพระปัญญาที่รู้แจ้ง
ในวันนี้ก็คือวันตรัสรู้เมื่อตรัสรู้แล้ว ก็เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ทางจิตใจ เมื่อเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น กิเลสของพระองค์
ก็ไม่มีแล้ว กิเลสหมดไปแล้ว กิเลสตายจากไปแล้ว ก็รวมกัน
อยู่แล้วในวันนี้เองวันที่พระพุทธรูปประสูติ ตรัสรู้แล้วก็เสด็จ
ดับขันธปรินิพพาน ก็อยู่ในวันเดียวกัน ทั้งทางด้านของจิตใจนี้

แล้วพระองค์ตรัสรู้อะไร พระองค์พิจารณาธรรมะว่าโดย
อิทัปปัจจตา ธรรมที่อาศัยกันแล้วเกิดขึ้น เมื่อมีผัสสะก็มีเวทนา
เมื่อมีเวทนามีตัณหา มีอุปาทาน พิจารณากลับไปกลับมาแล้ว
ถึงอวิชชาเป็นต้นเป็นเหตุ ในที่สุด พระองค์ก็ละอวิชชาได้ ประสูติ
ตรัสรู้ ปรินิพพาน ก็อยู่ในวันเดียวกันนี้เอง

เมื่อพวกเราปฏิบัติธรรม ทุกคนก็คงมุ่งหวังที่จะต้องการ
รู้ธรรมะเห็นธรรมะ เราต้องการที่จะเข้าใจธรรมะอย่างแจ่มแจ้ง
ไม่สงสัย ก็ขอให้พวกเรานั้น ตามดูจิตใจของพวกเรา ตามดู
จิตใจของพวกเราว่า จิตของเรานั้นเป็นอย่างไหนะ ตามดูจิตใน



จิตตานุปัสสนาก็จะสอนเอาไว้ว่า จิตของเราตอนนี้มีความฟุ้งซ่าน หรือเปล่า จิตของเราตอนนี้มีความล่งเลงสงสัยไหม จิตของเราตอนนี้มีความพอใจ หรือยินดี หรือยินร้าย หรือเกิดราคะ โทสะ โมหะ ก็ให้เรา รู้จักตามดูจิตของเราอยู่เสมอ จะยืนจะเดิน จะนั่งจะนอน ก็มาฝึกจิตตามดูจิตของเราทั้งนั้นนะ มาฝึกจิตกันต่อไปนี้ พยายามนะ

นักปฏิบัติจะต้องดูจิตของเรา เมื่อเขาว่าเรา เราารู้สึกเป็นอย่างไร เราไม่พอใจ เกิดความโกรธ เกิดความโกรธแล้ว ก็มีความปรุงแต่ง เราก็ดูจิตของเราให้รู้ว่า ตอนนี้จิตของเรา กำลังโกรธอยู่ จิตของเรากำลังพยายามปกป้องร้าย

เกิดความยินร้ายแล้ว เราจะต้องมาปรับให้จิตของเรา อยู่กลางๆ เราจะทำอย่างไร เมื่ออากาศร้อนเราก็ต้องใช้ของเย็น เป็นของแก้กันนะ ทำให้เกิดสภาวะเป็นกลางนั่นเอง เมื่อใจของเรา ร้อนด้วยอารมณ์ เราก็พิจารณา ถ้าเรามีสติปัญญาพอ เพียง สอนจิตของเราว่า “จิตเอ๋ย ความโกรธนี้ไม่ดีนะ อย่าไปยึด มันถือมัน ตัวเราไม่มีนะ ไม่มีตัวเราตัวเขาณะ” เราสอนจิต ของเราอย่างนี้ จิตของเราก็คือยอมรับความเป็นจริงแล้วก็สงบ จิต ของเรา ก็กลับมาอยู่ในความปกติ ไม่ยินดีแล้วก็ไม่ยินร้าย เรา จะต้องพยายามรักษาความไม่ยินดีไม่ยินร้ายนี้ให้อยู่ได้นานๆ



ตรงที่ไม่ยินดีไม่ยินร้ายตรงนี้ ไม่ใช่ว่าไม่มีอะไร มันจะมีความ
สงบใจมีความปิติ มีความสุข มีความสงบอยู่ในตัวเองเลย ไม่ใช่
ว่าไม่มีอะไรเลยนะ มันว่าง แล้วก็ไม่ได้มีความชุ่มชื่นใจไม่ใช่อย่าง
นั้น มันจะมีความสุขอีกชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “นิรามิสสุข” สุขที่
ไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอก ไม่ต้องอาศัยรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นสุขที่เหนือกว่าความสุขอื่นในโลกนี้
เรียกว่าเป็น โลกุตตระ

เพราะฉะนั้น เมื่อพวกเรานี้มาปฏิบัติก็ต้องตามรักษาคีต
จิตตอนนี้เรามีราคะโหม จิตของเรามีราคะ มีความยินดีพอใจ
ในวัตถุสิ่งของจิตของเรามีความยินดีพอใจในรูปที่มีวิญญูญาณครอง
เราก็รู้จัก ก็ให้มีสติเอาไว้ว่าตอนนี้จิตของเรามีความยินดีนะ
จิตของเรายินดีอยู่ในขอบเขตของศีลธรรม ก็เป็นธรรมดา ถ้าจิต
ของเรามันยินดีจะมากเกินไป เราก็มาพิจารณาถึงความไม่เที่ยง
ของวัตถุสิ่งของทั้งหลายในโลกนี้นะ สอนจิตว่ามันไม่เที่ยงนะ

วัตถุสิ่งของทั้งหลายในโลกเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป
เป็นธรรมดา นี่เราก็สอนจิตของเราอย่างนี้ เมื่อเราสอนจิต
ของเราอย่างนี้ จิตก็นิ่งสงบกลับมาสู่ความเป็นกลางอีก
จิตของเรายินดีในรูปที่มีวิญญูญาณครอง รูปคน รูปสัตว์
เราก็สอนจิตของเราทำนองนี้ละ ให้เห็นความเป็นจริงว่าคนเรา



เกิดมาแล้วก็แก่ แก่แล้วก็เจ็บ เจ็บแล้วก็ตายนะ หาความสุข
หาความงาม หาความคงทนถาวรไม่ได้ หาตัวตนของเราไม่ได้

อันนี้ มันก็เป็นปัญญาอบรมจิตให้เกิดสมาธินะ เราก็ตาม
รักษาคิจตของเราอย่างนี้ทั้งวัน เราก็จะมีเวลาปฏิบัติ อยู่ร่วมกัน
กับที่ทำงาน อยู่ที่บ้าน เราก็มีเวลาปฏิบัติ เพราะเราดูจิตของเรา
เราก็เห็นแล้ว จิตของเรามันจะกระเพื่อมไป มันยินดี มันยินร้าย
มันพอใจ มันฟุ้งซ่าน รำคาญใจก็รู้จัก มันฟุ้งซ่านเรื่องอะไรฟุ้งซ่าน
เรื่องอะไรก็พิจารณาว่า เออ จะฟุ้งซ่านไปทำไม คนเราเกิดมา
ก็แก่ เจ็บ ตายนะ เออ จิตอย่าไปยึดมั่นถือมั่นเลย อย่างนี้เป็นต้น

เมื่อเราตามรักษาคิจต รู้จิตอย่างนี้ ความสงบของจิตเกิด
ขึ้น ขณิกสมาธิเกิดขึ้นในจิตของเรา ความสงบเล็กน้อยนะ เกิด
วูบหนึ่งขึ้นมา มีปิติ มีความอิ่มใจนะ วิตกวิจารณ์ ปิติ สุข

วิตกวิจารณ์ ก็คือเราพิจารณาธรรมะนั้นนั้นอยู่แล้ว ดูจิตอยู่
แล้ว มันยึดมั่นถือมั่นหรือเปล่า เมื่อเราตามดูจิตอย่างนี้ แล้วก็
วิตกวิจารณ์อยู่นะ สอนจิตของเราอยู่ ก็เกิดความเข้าใจ ไม่ยึดมั่น
ถือมั่น จิตก็เกิดปิติ มีความอิ่มใจ ก็เข้าใจความจริง เอาชนะ
ความรู้สึkyึดมั่นถือมั่นได้ เราเอาชนะ ได้เพียงเล็กน้อย ความ
สงบเล็กน้อยเกิดขึ้น เราก็ควรภูมิใจว่านี่แหละเป็นแนวทางปฏิบัติ
ที่ถูกต้องแล้ว จิตของเราสงบแล้วมีปิติ ปิตินี้คือความอิ่มใจนะ



ความอึดใจ ความสุขใจ เกิดขึ้นเราก็ดำรงจิต ตามรักษากิจ
ของเราอย่างนี้ไปเรื่อยไป

ระมัดระวังสิ่งภายนอก สำคัญก็จริงอยู่ แต่ว่าการปฏิบัติ
การละวางนี้ หลวงพ่อชา สอนว่าสำคัญกว่า บางครั้งจะมีอารมณ์
อะไรมากมายเข้ามาสู่ใจของเรา ใจของเรามันวุ่นวุ่น ใจของเรา
มันวุ่นวายก็ตามนะ เราก็จะต้องฝึกจิต แล้วให้จิตของเรานี้มี
เมตตา มีกรุณา มีมุทิตา มีอุเบกขา คือมีธรรมะมารักษากิจของ
เราด้วย เมื่อใจของเรามีเมตตา ก็พร้อมที่จะให้อภัยกับคนอื่นเขา
อารมณ์ที่มากกระทบ โทสะมันก็เกิดได้ยาก มีกรุณาคิดช่วยเหลือ
คนที่ได้รับทุกข์ มุทิตาจิตดีใจกับคนอื่นเขา จิตของเราก็มอง
ริษยา เห็นคนอื่นเขาเปลื้องปล้ำ เราก็มองข้ามเติม นี่เรามีพรหม-
วิหาร ๔ อยู่เต็มหัวใจของเราละ อย่างนี้ เราก็จะรักษากิจของ
เรา ต่อไปเราก็มีสติระมัดระวัง อารมณ์อะไรที่จะเข้ามาให้
ตั้งใจไว้

วันนี้เราตื่นขึ้นมาแล้ว ชีวิตนี้ไม่แน่นอน เราอายุกี่ปี
กี่เดือน กี่วัน แล้วเราจะมีอายุเหลืออีกกี่ปี กี่เดือน กี่วันนะ
สมมติว่า อายุขัยของคนเรา ๗๕ ปี ตอนนี้เราจะเหลือกี่ปี เราก็จะ
ลบคุณนะ ตั้งอายุของเรา ตั้ง ๗๕ ปีไว้ แล้วก็ลบด้วยอายุของเรา
ก็จะรู้ว่ามันเหลือน้อยลงไปทุกวันๆ แล้ว เมื่ออายุของเราเหลือ



น้อยลงไปทุกวันแล้ว วันนี้นะ ตั้งใจไว้ เราจะไม่โกรธใคร จะไม่พยาบาทใคร จะไม่ปองร้ายใคร จะไม่อิจฉาริษยา จะไม่ซ้ำเติมใคร คือเราจะตั้งอยู่ในศีล ตั้งอยู่ในกายวาจาที่สงบเป็นศีล เราจะละความโลภ เราจะละความโกรธ เราจะละความหลง นี่คือการตั้งใจก่อน

ถึงจะตั้งใจอย่างนี้ แต่เมื่อมีการกระทบอารมณ์ขึ้นมาแล้ว ความตั้งใจนั้นก็หายไป กิเลสมันมีกำลังมากกว่า มรรคมีกำลังน้อย เมื่อกิเลสมีกำลังมากกว่า มรรคมีกำลังน้อย มันก็จะยึดมันถือมัน ทำให้ใจของเรายึดมันถือมัน เกิดความโกรธ เกิดความโลภ เกิดความหลงอีก เราก็สู้ไม่ไหว ถ้าแผ่เมตตาตอนนั้นก็แผ่ไม่ได้ เพราะเรามันโมโหแล้ว ก็ไม่เป็นไร ดูจิตของเราไว้ว่า ตอนนี้นันโมโหแล้ว มันโกรธแล้วนะ ก็รู้ไว้ รู้ไว้ มันจะปรุ้งแตง ก็รู้ว่ามันกำลังปรุ้งแตงอยู่ ยังระงับความปรุ้งแตงไม่ได้ก็ไม่เป็นไร เมื่อมีโอกาสเวลามานั่งสมาธิอีก ทำจิตให้มันนิ่ง เราอาจจะวางได้ นึกถึงหน้าคนที่เราโกรธ เราเกลียด เราก็แผ่เมตตาได้ เอ้อ! พอไปเจอหน้ากันอีก เอ้า! สู้ไม่ไหวอีกแล้ว โมโหอีกแล้ว เราก็ต้องต่อสู้แบบนี้แหละ

พยายามลดทิลลิตมานะอย่างนี้เรื่อยไป ในที่สุดวันหนึ่งเราก็สามารถเอาชนะอารมณ์ของเราได้ อารมณ์ที่เรา



เคยโกรธ เคยเกลียดมันก็จะเบาลงไป เพราะความเห็นผิด
ของเรา นี่ เพราะคนเราที่เกิดขึ้นมา มีความคิดแตกต่างกัน มี
ความเห็นแตกต่างกันไป บางทีเราก็มองไม่พอใจ เพราะความเห็น
ของเขาไม่ตรงกับเรา ความเห็นของเราไม่ตรงกับเขา เกิดความ
ยึดมั่นถือมั่นขึ้นมาแล้ว มันก็เป็นทุกข์ขึ้นมา เพราะฉะนั้น เรา
ต้องระมัดระวังแล้วตามรักษาคติ ปฏิบัติกัน ผู้ใดตามรักษาคติของ
ตน บุคคลนั้นก็จะพ้นจากปวงของมาร

“เย จิตตัง สัมมัญญะเมสสันติ โมกขันติ มาระพัณธะ
นา” พระพุทธเจ้าก็ตรัสสอนอย่างนี้ เพราะฉะนั้นจิตนี้ก็เหมือน
เด็กน้อยๆ เกิดขึ้นมาแล้ว เด็กจะคลานไปนะ ถ้าไม่มีผู้ปกครอง
ดูแล แล้วจะไปจับเอาไฟขึ้นมากร้อน คลานไปตกน้ำตกบ่อก็มี
อันตรายมากมายทีเดียว เพราะว่าไม่มีคนที่ดูแล จิตของเรานี้
ก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีผู้ที่จะดูแลจิต ผู้รู้มาดูแลจิตแล้วนี่นะ จิตนี้
เป็นจิตอนาถามากทีเดียว ลำบากทุกข์ยากมากเลย เพราะ
ฉะนั้นเราจะต้องสร้างผู้รู้ขึ้นมา ผู้รู้จะเป็นผู้ที่ตามรักษาคติ
ว่าจิตนี้จะเป็นอย่างไร ถ้าจิตมันดีใจมากเกินไป ก็เตือน มันไม่
แน่นะ จิตนี้มันซังมากเกินไปก็ไม่แน่นะ

หลวงปู่ชาจึงสอนว่า พระพุทธเจ้าอยู่ด้วยความไม่แน่น ไม่เที่ยง
นี้ ให้เราสอนจิตเถอะ เอ้อ อันนี้เราชอบจริงๆ เลย อาหารนี้เรา



ก็ชอบมาก คนนี้เราก็ชอบมาก เอ้อ! เราก็ดูจิตสอนว่ามันไม่แน่นอน ไม่เที่ยงนะ ทักท้วงไว้ คนนี้เราไม่ชอบเลย เราเกลียดจริงๆ กับบอกว่าอันนี้ก็ไม่น่าจะ ไม่น่าจะ สอนจิตไปอย่างนี้ ท่านบอกว่าตรงนี้จะทำให้จิตของเรามีปัญญา ท่านว่าต้นฝอยลม รากไปอยู่กลางอากาศมันก็อยู่ได้นะ

อุปายวิธีที่จะให้จิตของเรามีปัญญานั้น ก็คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราต้องสอนจิตของเราอยู่เสมอให้รู้ว่าสรรพสิ่งในโลก สิ่งที่เราชอบพอใจ จะเป็นวัตถุสิ่งของก็ดี นั่นนะ มันไม่เที่ยงมันไม่แน่ รูปนี้กายนี้ก็ไม่เที่ยง ไม่น่าจะ ความรู้สึกรักก็ดี ความรู้สึกชังก็ดี ชอบก็ดี เกลียดก็ดี กลัวก็ดี มันก็ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

ตามรักษาจิตของเรา เมื่อเราตามรักษาจิตอย่างนี้ จิตก็จะสงบเข้ามา มีปีติใจ มีสุขใจ เกิดขึ้นมาได้เพียงเล็กน้อย เราก็ควรภูมิใจแล้ว เมื่อถึงโอกาสเวลา ทำสมาธิ นั่งสมาธิ สำคัญใหม่ ก็จะเป็นอุปกรณ์ที่จะช่วยเหลือในการปฏิบัติ ในการเจริญสติของเราให้มันดีขึ้นไปอีก ส่งเสริมซึ่งกันและกัน จะเจริญสติอยู่อย่างเดียวเลยทั้งวัน บางทีกำลังของสติมันก็อ่อนเกินไป ความตั้งมั่นของใจไม่มี เราก็ต้องมาเสริมในการทำจิตของเราให้หนึ่งบ้าง หรือพักผ่อนบ้าง เหมือนเราทำงานกันทั้งวัน



นี้แหละ เราไม่ให้ร่างกายพักผ่อนเลย เราก็จะอยู่ไม่ได้ เพราะฉะนั้นต้องมีการพัก

เมื่อเราเจริญสติ พิจารณาอารมณ์ในจิตของเราอยู่เสมอ แล้ว มันก็เกิดความเหนื่อย ความเมื่อย ความล้าของจิตได้ คือกำลังไม่มีแล้ว รู้ยินดี ก็รู้จักอยู่ว่าตอนนี้มันยินดีนะ มันชอบนะ มันปลื้มแตงนะ แต่ว่าเราละความปลื้มแตงไม่ได้ เหมือนรถเราวิ่งมาเร็วๆ แล้วเราไปเบรค ก็เบรคไม่อยู่นั่นแหละ ก็แสดงว่าเบรคของเรามันไม่ดีแล้ว เบรคไม่อยู่แล้ว เพราะว่ารถของเรามันวิ่งเร็วเกินไป ก็ใช่ เบรคของเราไม่ดีก็ใช่ ทำให้ลื่นไถล ถนนมันลื่นไถลก็ใช่ มันลื่นไถลไปเรื่อยๆ มันก็จะไปชนอะไรหลายสิ่งหลายอย่าง เกิดอันตรายขึ้นมา นั่นเอง

จิตของเรานี้ก็เหมือนกัน สติของเรามันอ่อนลงไป แล้ว ความตั้งมั่นไม่มีแล้ว มันเกิดยินดีเราก็รู้จัก เกิดยินร้ายเราก็รู้จัก แต่ว่าความยินดีมันไม่หยุด ยินร้ายมันไม่หยุด มันปลื้มมันแตงไปเรื่อยไปอย่างนี้ ในที่สุดแล้ว มันก็อันตรายแล้ว มันก็เกิดความยินดีมากขึ้นๆ ยินร้ายก็ยินร้ายมากขึ้นๆ จิตของเรามันก็หนีออกจากความเป็นกลางไปแล้ว จิตของเรามันหนีจากความไม่ยินดีไม่ยินร้ายไปมากแล้ว



คือมันเอียงไปทางซ้าย หรือมันเอียงไปทางขวามากเกินไปแล้ว

เพราะฉะนั้น ทำอย่างไรละทีนี้ เราก็ต้องมาวางอารมณ์ ภายนอกเสียก่อน เราจะต้องมาคิดถึงคำสอนของพระชินวรณ์ โดยอานาปานสติกรรมฐานภาวนา คือทำให้เกิดความกลมกลืน พระพุทธเจ้าจะพิจารณาในปฏิจสมุปบาทธรรม นั้น สมาธิของ พระองค์ก็ทรงตั้งมั่นได้ดีนะ ตั้งมั่นได้ดีแล้ว มีกำลังก็พิจารณา ได้ตลอดเลย พิจารณาได้ทีเดียวยเลยสี่ชั่วโมกขวรรคก็สามารถสำเร็จ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ หรือว่าท่านอัญญาโกณฑัญญะ สมาธิท่านทรงตัวแล้ว ได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าว่าสิ่งใด สิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งหลายย่อมมีความดับไป เป็นธรรมดา ก็เข้าใจชัดสามารถละตัว ละตนเป็นพระโสดาบันได้ นี่คือสมาธินั้น ตั้งมั่น สตินั้นจดจ่ออยู่ในการฟังธรรม ในการ พิจารณาเป็นของคู่กัน

เมื่อเรานั้น ทำการงานไปมาก ทางร่างกายก็ต้องพักผ่อน เมื่อเราใช้สติพิจารณาไปมาก ปัญญาไปมากแล้ว ก็เมื่อยล้า ต้องหันกลับเข้ามาทำสมาธิบ้าง วันหนึ่งก็พยายามมานั่งสมาธิ จนจิตของเรามันสงบ ปิติสุขเกิดขึ้น กายเบา จิตเบา ในเบื้องต้น นั้นแหละ สมาธิเป็นของอัศจรรย์ เมื่อจิตของเรารวมเข้ามา ความคิดมันน้อยลงๆ แล้วนี้ มือก็จะหายไปทีละข้าง เท้าหาย



ไปที่ละข้าง บางครั้งร่างกายก็หายไปครึ่งตัว หายไปหมด
ทั้งตัวเลย รู้สึกสบาย ถ้าจิตของเราสงบขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง
มันเหมือนกับลอยอยู่กลางอากาศ นี่นะมันเบามากแล้ว
รู้สึกสบาย โล่งโปร่งมากเลย

เมื่อเราออกมาจากความสงบ สติของเราจะพิจารณาใน
รูป ในนาม มันก็สบายนะ เราจะกำหนดจิตของเราเนี่ย มันยินดี
ไปไหม มันยินร้ายไหม เราก็เห็นชัดแจ้งทีเดียว อารมณ์ที่เข้ามา
กระทบเราจะรู้ทันทีเลยนะ เราจะมีสติรู้ทันเลย สติรู้ทันความ
คิดมันก็จะดับไป คือเรามีราคะ เราก็รู้ว่าจิตของเรามีราคะ จิต
ของเรามีโทสะก็รู้ว่าจิตของเรามีโทสะ จิตของเรามีโมหะ
เราก็รู้จิตของเรามีโมหะนะ จิตมีโลภ มีโกรธ มีหลง ก็รู้จัก โลก
โกรธ หลง เกิดขึ้นได้อย่างไรเราก็รู้จัก เกิดขึ้นเพราะมีการกระทบ
มีความยึดมั่นถือมั่น จิตของเรานั้นปราศจากราคะ โทสะ
โมหะ ก็รู้จักนะ ปราศจากได้อย่างไรก็คือ ความไม่ยึดมั่น
ถือมั่น เราก็รู้จัก อย่างนี้แหละ เราก็รู้จักวิธีแนวปฏิบัติแล้วตรง
ที่จิตของเราไม่ยินดี ตรงที่จิตของเราไม่ยินร้ายนี่ละ

ในเมื่อพวกเราจะฟังเทศน์ ฟังไปหลายๆ ถิ่นที่ ก็ตาม
ครูบาอาจารย์ที่ท่านเทศน์สอน ที่ท่านรู้แล้ว ท่านได้รู้ธรรมแล้ว
เห็นธรรมแล้ว ท่านก็จะมาบอกสอนวิธีหรือแนวทางปฏิบัติ





อันเดียวกัน อันนี้เราไม่ต้องสงสัยในแนวทางปฏิบัติเลย หลวงปู่ชาี้ อัฐิท่านก็เป็นพระธาตุแล้ว แสดงลักขิยานว่า แนวทางปฏิบัติที่ท่านสอนนี้ ดำเนินมาถูกต้องแน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์ ที่จะทำจิตของเรานั้นให้บริสุทธิ์หลุดพ้นได้ตามท่าน ก็คือการฝึกจิตไม่ให้ยินดี แล้วก็ไม่ให้ยินร้าย โดยการตามรักษาจิต ตามรู้จิต

เมื่อเราตามรู้จิตนี้ จิตของเรานั้นมันก็ไม่เสีย จิตก็มี ความสมดุล เปรียบเสมือนว่าเรามีวัวมีควาย ก็มีคนเลี้ยงดู ถ้าเกิดว่าเราไม่เลี้ยงดูควายให้ดี ก็จะไปกินข้าวกล้าเขาเสียหายได้ จิตนี้ก็เหมือนกัน อารมณ์อะไรเข้ามามันก็จะเข้าไปยึดมันถือมัน เห็นดีเห็นงาม เห็นว่าเป็นของสวยงาม เห็นว่าเป็นของที่เที่ยงแท้ถาวร เกิดความยึดมั่นถือมั่น เกิดผัสสะ กระทบกันแล้วเกิด เวทนา เวทนาแล้วเกิดตัณหา เกิดอุปาทาน เกิดภพ เกิดชาติ อยู่ตรงนี้

เมื่อเรามีสติรู้เท่าทันตรงนี้นะ ก็เลสก็ไม่เกิดตรงนี้ ภพชาติก็ไม่เกิดตรงนี้ ตรงนี้แหละ ตรงที่ไม่ยินดีแล้วก็ไม่นินร้าย ตรงนี้เป็นทางที่เราจะได้เห็นธรรมะ เป็นแนวทางที่พวกเรานั้น จะได้บรรลุเสียซึ่งธรรมะ ซึ่งฆราวาสทั้งหลายก็ทำได้ ปฏิบัติได้ พวกเรามีศีล ๕ ที่บริสุทธิ์ พวกเรามีศรัทธาในพระพุทธเจ้า



พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในหัวใจของเราเต็มแล้ว ไม่ต้องให้ใครมาบอกเราว่า เราอยู่ในขั้นไหน อยู่ตอนไหน เพราะว่าผู้ที่มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ มีศีล ๕ เป็นปกติ มีทานเป็นปกติอยู่เสมอ ท่านบอกว่าบารมีธรรม นั้นจะบรรลุซึ่งพระโสดาบันอยู่แล้ว อย่างนี้เป็นบารมีธรรมะที่เกิดขึ้นแก่พวกเราอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าเมื่อไหร่ ศีล สมาธิ ปัญญา รวมกันเข้ามาเราก็จะเห็นแจ้งชัดมากขึ้นในจิตใจของเรา

ก็ขอให้เราเข้าใจในแนวทางปฏิบัติ ในสายพระกรรมฐาน ไม่ให้ยินดี ไม่ให้ยินร้าย ครั้งหนึ่งอาตมาเดินจงกรมอยู่นะ หลวงปู่ชาเทศน์ตรงนี้เลย ก็จับได้เลย แนวทางปฏิบัตินี้จะต้องไม่ยินดีไม่ยินร้าย ตรงนี้เอง แม้ว่าเราจะปฏิบัติมาแล้ว บางครั้งก็สงสัยขึ้นมาบ้าง เพราะอะไร เพราะเป็นธรรมดาของการเดินมรรค ถึงเราจะรู้แจ้งเห็นจริงมาแล้ว บางครั้งก็เลสมันเกิดขึ้นมามันครอบงำ เราได้ยินได้ฟังก็รู้แจ้งอีก ละอารมณ์เหล่านั้นไปได้อีก ละความยึดมั่นถือมั่นไปได้อีก

เพราะฉะนั้นเบื้องต้น ศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใส เรามีในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อยู่เต็มหัวใจแล้ว เรียกว่าอวลศรัทธา ศรัทธาที่ไม่หวั่นไหวแล้ว เมื่อเราศรัทธา ไม่หวั่นไหวแล้ว ในการทำทาน ในการรักษาศีล เรามีอยู่เต็มอยู่



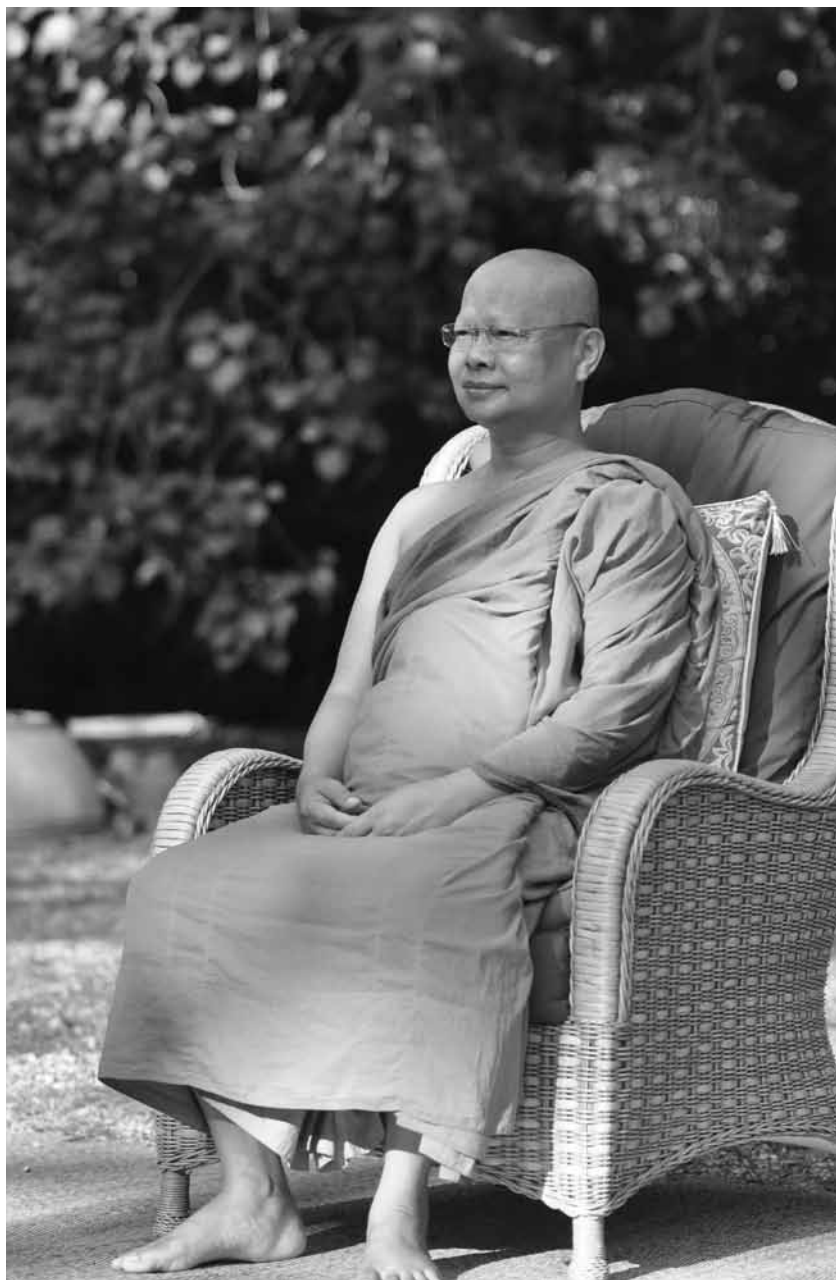
แล้วนี้เราก็มาปฏิบัติ เมื่อเรามาปฏิบัติธรรมะ พวกเราก็มีศรัทธา มีวิริยะพยายาม มีความเพียร ความเพียรทางจิตนี้แหละ เราอยู่บ้านก็ระมัดระวัง พ่อบ้านจะพูดอะไร แม่บ้านจะพูดอะไร ลูกเราจะพูดอะไร เรายินดีไหม เรายินร้ายไหม เราเกิดอุปาทานมาก เกินไปไหม เราก็ดูตรงจิตใจของเรานี้แหละ อยู่ที่ทำงานเราก็ตามดูจิต ขั้บรตขั้บราก็ตามดูจิต รักษาจิตของเราอย่างนี้เรื่อยไป เราก็เรียกว่าเราปฏิบัติธรรมได้ทุกกาลทุกสถานที่

เพราะฉะนั้น พวกเราทั้งหลาย อันเป็นพุทธบริษัท วันนี้เป็นวันสำคัญที่องค์สมเด็จพระศาสดาของเรานั้น ทรงประสูติ ตรัสรู้ และเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ก็ได้ประทานธรรมะ ให้พวกเราปฏิบัติบูชา พิจารณาตามรักษากิจ รักษาใจของเรา ไม่ให้ยินดี ไม่ให้ยินร้าย เกิดปิติ เกิดความสุขใจ อิ่มใจขึ้นมา เรียกว่าเป็นสมาธิ มีวิตกวิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา เข้ามาแล้ว

ในที่สุดความอิ่มใจนี้ เราก็จะรู้จักว่ามีความสุขอีก ชนิดหนึ่งที่เราเคยรู้จักแต่ความสุขในโลก สมาธินี้ทำให้ใจของเรามั่นอึด แล้วมันก็เย็นที่เดียวนะ คิดให้เป็น มันก็เย็นสบาย คิดให้เป็น คิดอยู่กับพุทโธ คิดแต่ความดี จิตใจของเราก็เย็น เมื่อยังคิดอยู่ในอารมณ์เดียวได้ จิตใจของเราก็ยิ่งเย็นมากขึ้น ไปใหญ่



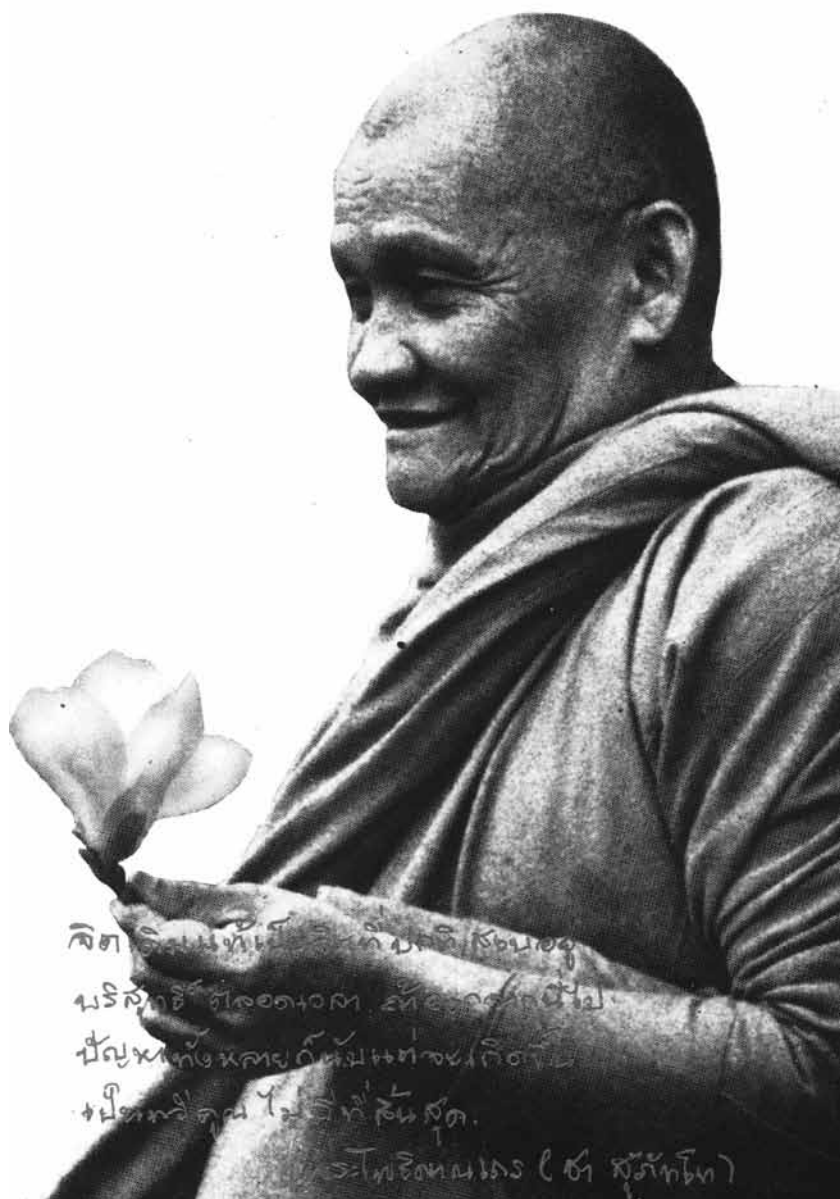
เมื่อเราได้พิจารณาแล้ว ปล่อยวางในความยึดมั่นถือมั่น ในจิตใจที่ลักแต่ว่าจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ไม่มี ปล่อยวางไป เมื่อเรายึดในความเย็นแล้ว มันก็จะร้อน แต่ความ เย็นที่เกิดขึ้นแล้ว เราก็ก็นิยต์แล้ว ความรู้เกิดขึ้นในจิตของเรา เราก็ก็นิยต์ว่าตัวเราตัวเขาแล้ว นั่นแหละ เราก็ก็นิยต์ถึงความเป็น จิตตานุปัตสสนา สติปัฏฐาน จิตใจของเราจะปลอดโปร่งโล่ง ก็ คือเรารู้ธรรม แล้วก็เห็นธรรม เห็นพระนิพพานในใจของเรา ดังที่อาตมาได้พูดมา ก็สมควรแก่เวลา เอวังก็มีด้วยประการ ฉะนี้.





“ถ้าจิตใจของเรานั้นตั้งมั่น
มีพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์นั้น
เป็นสรณะ ยอมตาย ไม่ยอมให้ศีลของเรา
นั้นขาด จิตของเราตั้งมั่นด้วยดีมีศรัทธา
ในการทำบุญ สมาทานศีลเป็นปกติ
อันนี้จะเป็นคุณสมบัติของพระโสดาบันบุคคล”

-พระอาจารย์อนันต์ อภิญาโน



จิต จิตนี้แหละ คือที่บวช สังขาร
นริศกริธี วัลลภธรรมา อธิษฐานใจไว้
ปัญหทั้งหลายนั่นแหละที่จะเกิดขึ้น
+ เมื่อหัวใจไม่คิดจะสิ้นสุด.

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท)



“อุบายวิธีที่จะให้จิตของเรามีปัญญานั้น
ก็คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
เราต้องสอนจิตของเราอยู่เสมอ ให้รู้ว่า
สรรพสิ่งในโลก สิ่งที่เราชอบ พอใจ จะเป็น
วัตถุสิ่งของที่ดี นั้นนะ มันไม่เที่ยง
มันไม่แน่ รูปร่างนี้ก็ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน
ความรู้สึกรักก็ดี ความรู้สึกชังก็ดี ชอบก็ดี
เกลียดก็ดี กลัวก็ดี มันก็ไม่เที่ยงแท้แน่นอน”

- พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)



ปฏิบัติลัดต้องพิจารณากาย



เรานั่งสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติของเราอยู่เฉพาะหน้า ปัจจุบันนี้กำหนดรู้
ลมหายใจของเรานี้เป็นที่ตั้งของสติ ลมหายใจเข้าก็ดี
ลมหายใจออกก็ดี ให้มีสติ เพราะสตินี้แปลว่าความระลึก
สัมปชัญญะความรู้ตัวทั่วพร้อม เมื่อเราจะกำหนดสติของเราให้
อยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่นว่า ลมหายใจโดยมีคำบริกรรมภาวนา
กำกับ ในการที่เรากำหนดรู้ลมหายใจ ด้วยเพื่อกิจิตของเรา
ที่มันคิดนึกปรุงแต่งออกไปข้างนอก เราจะได้มีสติอยู่กับ
คำบริกรรม จะเป็นพุทโธก็ดี อัมโมก็ดี สังโมก็ดี ก็เป็นคำบริกรรม
หรือว่าเป็นอารมณ์ของใจของเรา



ให้เราเข้าใจความหมายของการปฏิบัติว่าการปฏิบัตินั้น
จุดมุ่งหมายของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าต้องการให้เรานั้นมี
สติรู้อยู่ในปัจจุบัน ซึ่งท่านอาจจะแบ่งแยกในเรื่องของกาย เวทนา
จิต ธรรม หรือสติปัฏฐานทั้งสี่

เมื่อเรานั่งอยู่นี้ เราก็กำหนดรู้ที่กาย คือความรู้สึกว่าเรา
นั่ง รู้สึกว่าเราหายใจเข้า หายใจออก ก็เป็นเรื่องของกายเหมือน
กัน เพราะลมหายใจก็เป็นหนึ่งของกายธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ตอน
นี้เราก็กำหนดธาตุลมเป็นอารมณ์ของใจ แสดงว่าเราปฏิบัติถูก
ทางตามคำสอนของพระพุทธเจ้าในอริยมรรคมีองค์แปด ที่
พระองค์สอนให้เราเดินอยู่ในศีล สมาธิ และปัญญา

เรานั่งอยู่นี้ กายก็สงบ วาจาก็สงบ ก็เป็นศีล เมื่อเรา
มีศีลแล้ว เมื่อเราก็กพยายามที่จะมีสติรู้ อยู่ในปัจจุบันนี้
จนจิตใจของเรานั้นตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมาธินี้แปลว่า ความตั้งใจ
มั่น ถ้าใจของเรานี้มันไม่ตั้งมั่นแล้ว ปัญญาเรานั้นก็จะไม่เกิด
เราก้จะไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริงของสังขารได้

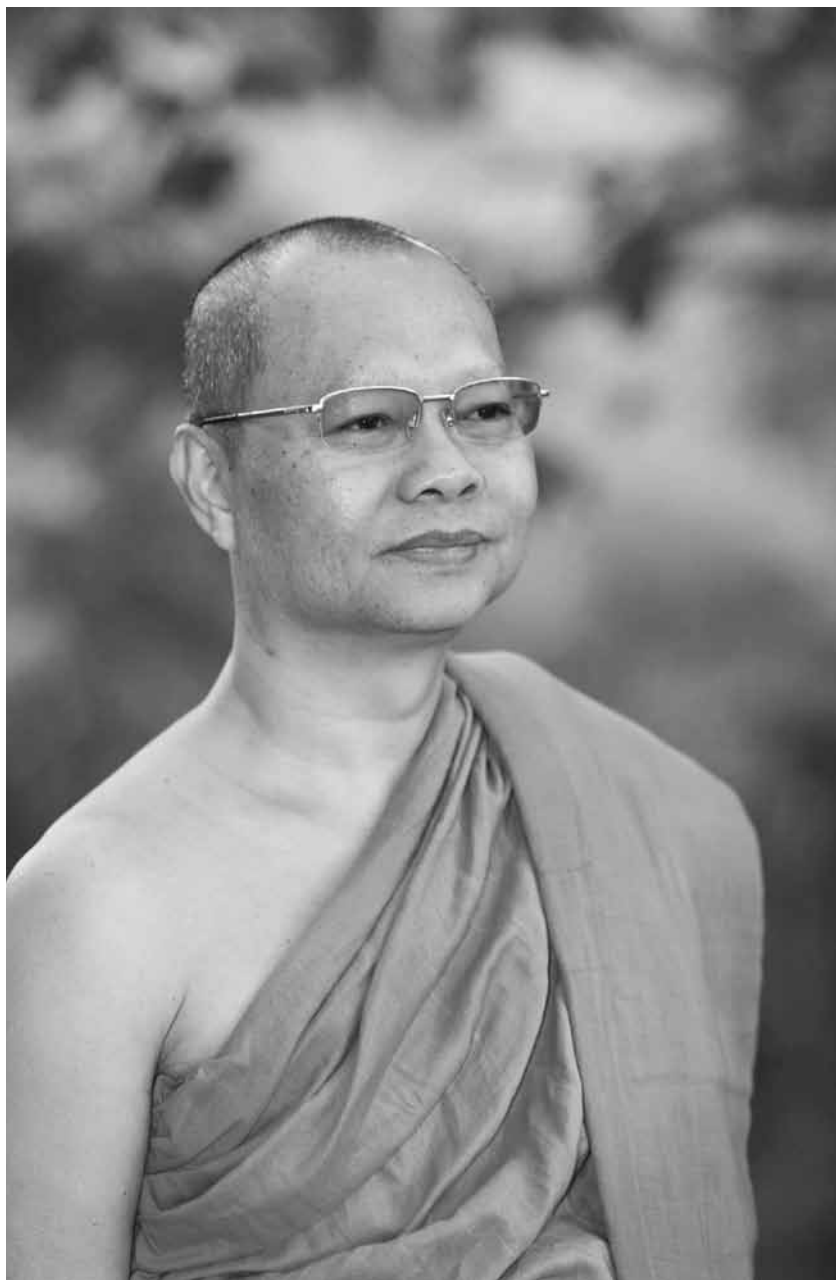
ในสมัยพุทธกาลพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า
พร้อมทั้งสาวิกา ที่ได้ฟังธรรมขององค์สมเด็จพระศาสดา
แล้วพิจารณาตามธรรมนั้น ก็ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน
พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์จำนวนมาก ก็ล้วน



แล้วแต่ว่า ท่านได้สร้างสมอบรมวาสนาบารมี มาแล้วใน
อดีตชาติ จนบารมีของท่านนั้นเต็มแล้ว เมื่อได้มาฟังธรรมของ
พระศาสดา พิจารณาตามธรรม จิตรวมลงมา เข้าใจ
ได้อย่างชัดแจ้ง จึงสามารถตัดกิเลสให้เป็นสมุจเฉท-ปหานได้
ทำลายความเห็นที่ผิดว่า ตัวเราของเราลงได้ ในเบื้องต้น
ก็เรียกว่าเป็นพระโสดาบัน

พระโสดาบันบุคคลนี้ คือบุคคลที่ตกแล้วอยู่ในกระแส
ของธรรมะ เป็นผู้มีจิตใจฝักใฝ่ในเรื่องของการให้ทาน
ในเรื่องของการรักษาศีลเป็นปกติ มีจิตใจเลื่อมใสใน
พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งหรือเป็นสรณะ
อยู่ในใจไม่เสื่อมคลาย นับถือพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระ
สงฆ์นี้ เป็นที่พึ่งอันสูงสุด ยังเป็นผู้มีไตรสรณคมณ์ ดำรงจิตอยู่
ในศรัทธาประการ เมื่อพบพานซึ่งพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
ก็พยายามเพียรปฏิบัติ จนรู้จนเห็นแจ้งซึ่งธรรมะ เห็นตามความ
เป็นจริง เมื่อเห็นธรรมะก็เห็นพระพุทธเจ้านั่นเอง พระพุทธเจ้า
ก็อยู่ที่ธรรมะ

หลวงพ่ोजึงสอนว่า คนเรานั้นปฏิบัติอยู่ใน
ประเทศไทย ถ้าเห็นธรรมะ ก็เห็นพระพุทธเจ้าอยู่ใน
ประเทศไทยนี้ ถ้ายรรลุซึ่งธรรมะ ก็บรรลุซึ่งความเป็นพุทธะ





อยู่ในประเทศไทยนี้เอง ไม่ได้ที่ประเทศอินเดีย ถ้าเราเกิดขึ้นในสมัยพุทธกาล แม้จะใกล้พระพุทธเจ้า จับชายจีวรของท่าน พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่ายังไม่ได้เห็นท่าน เห็นแต่ว่ารูปกาย พระวรกายของท่าน ซึ่งมีความบริสุทธิ์ แต่ยังไม่ได้เห็นในกายธรรม

พวกเราได้เกิดขึ้นมาภายหลังพุทธกาล เป็นผู้ที่มีศรัทธา และปฏิบัติจนเกิดปัญญาญาณ รู้แจ้งเห็นจริง ในทางที่ควรรู้ควรเห็นก็ชื่อว่า เรานั้นเห็นพระพุทธเจ้า

เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ขอให้พยายามพากเพียรหรือปฏิบัติตาม คำสอนของพระพุทธองค์ ที่ในเบื้องต้น พระองค์ก็สอนให้พวกเรา นั้น เป็นผู้ที่มีทานการให้ บริจาคทาน บริจาคทรัพย์ทำบุญ นั้น เป็นปกติของจิตใจ และสิ่งที่ยิ่งใหญ่ขึ้นไปกว่าการให้ทาน นั้น ก็คือการที่พวกเรานั้นจะต้องมีศีล การสำรวมกาย สำรวมวาจา ให้มีศีลเป็นสิ่งที่สำคัญ

อย่างข้อว่าด้วยเรื่องกาย เราก็ไม่ลัก ไม่ขโมย ไม่ประพฤติดิฉิลศีลธรรมไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ในหมวดแห่งวาก ก็ไม่พูดเท็จ ส่อเสียด คำหยาบและเพ้อเจ้อ ไม่ดื่มสุราเมรัย อันนี้ก็เรียกว่า ประกอบไปด้วยกายสุจริตและวจีสุจริต เมื่อเรา ประกอบไปด้วยกายสุจริตและวจีสุจริต ก็เป็นคุณสมบัติของพระโสดาบัน



ดูกันง่ายๆ ไม่ต้องพิจารณาละเอียดลึกซึ้งอะไร ถ้าจิตใจ
ของเรานั้นตั้งมั่น มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นั้น เป็นสรณะ
ยอมตายไม่ยอมให้ศีลของเรานั้นขาด จิตของเราตั้งมั่นด้วยดีมี
ศรัทธา ในการทำบุญทำทาน สมาทานศีลเป็นปกติ อันนี้ละ เป็น
คุณสมบัติของพระโสดาบันบุคคล และก็พยายามที่จะลดละ
ทิฏฐิมานะตัวเราของเรา ละอุปาทาน ความยึดถือในรูป
ในนามอยู่เสมอไม่ได้ขาด

เบื้องต้นอาจจะเห็นสภาวะ เห็นวัตถุธาตุทั้งหลาย
ในโลก เป็นของไม่จีรังยั่งยืน มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป
เป็นธรรมดา หาสาระ หาแก่นสารมิได้ เป็นคนที่ไม่ได้สั่งสมใน
ทรัพย์สินทั้งหลายมากมายจนเกินประมาณ อันนี้แหละ ก็เรียกว่า
จิตใจของผู้นั้นก็เป็นผู้ที่เข้าถึงแล้ว ซึ่งพระพุทธ พระธรรม พระ-
สงฆ์ จิตใจตกกระสอแห่งพระนิพพาน ในชีวิตก็ปรารถนาที่จะ
บริสุทธิ์หลุดพ้น จากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสาร แต่
ไม่ใช่ว่ามีสามีภรรยาแล้วจะทิ้งไปออกบวชทั้งหมดก็คงความมี
จิตใจที่ดีงามเอาไว้ ดำรงเพศฆราวาส มีครอบครัว มีบุตรภรรยา
สามี ก็ทำหน้าที่ของความเป็นสามี ภรรยา และบิดามารดาของ
บุตรเป็นอย่างดี เช่น ท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี หรืออุบาสก ใน
สมัยพุทธกาล พร้อมทั้งสาวิกาอุบาสิกา เช่น นางวิสาขา มหา-



อุบาสิกา เป็นต้น ก็ดำรงเพศอยู่ในฆราวาสทั้งนั้น แต่มีบารมีญาณสามารถรู้ธรรมเห็นธรรม มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ มีจิตใจดำรงตั้งมั่นอยู่ในศีลทั้งห้าประการ ในวันหยุดก็รักษาศีลแปด บำเพ็ญบารมีให้สูงขึ้นไปอีก

เห็นได้ว่าอธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่ใช่ปฏิบัติเฉพาะพระสงฆ์ แม้แต่ฆราวาสถ้าปฏิบัติกิจโดยความมีสติอยู่ในระหว่างวัน ในการทำกิจการงานทั้งหลายที่เราได้ทำอยู่เป็นประจำ เมื่อเราทำการงานนั้นๆ ไป ก็มีสติรักษาใจ จูจิตใจของเราไปด้วยว่าขณะนี้เรามีความรู้สึกเป็นอย่างไร จิตใจมีความโลภ หรือมีความโกรธหรือมีความหลง อันนี้มันก็จะมาเกี่ยวกับจิตตานุปัสสนา

เมื่อเราตามดูจิต รู้จิต เห็นจิตของเรานั้นมีความโกรธ ความพยายาบท เราก็อยาพูด อยาแสดงอาการกิริยาทั้งหลายออกไป เราเป็นผู้ที่มีขันติ ความอดทน โสรัจจะ ความสงบเสถียร รักษากาย วาจาของเราไว้ให้เรียบร้อย อันนี้ก็เป็นธรรมที่ทำให้เกิดความงามขึ้นทางกายและทางวาจาของเรา

เมื่อเราตามดูจิต ตามรู้จิตของเราอย่างนี้ ก็เป็นการปฏิบัติภาวนา การปฏิบัติภาวนาไม่ใช่เราจะมานั่งสมาธิอย่างเดียว จะต้องมีสติควบคู่ไปด้วย ตามรักษาคจิตของเราไปด้วย



ในระหว่างวัน เหมือนกับที่เราได้ปลูกข้าว มีนาแล้วทำข้าว ปลูกข้าวเอาไว้ สัตว์ทั้งหลายอาจจะมาทำร้ายในนาข้าวของเรา เช่นวัว เช่นควายเป็นต้น เราก็จะต้องระมัดระวังเอาไว้

จิตนี้ก็เหมือนกัน เมื่อมันรับรู้อารมณ์มาแล้ว จะเข้าไป ยึดไปถือในอารมณ์เกิดความโลภ เกิดความโกรธ เกิดความหลง เราก็จะต้องสอนจิตของเราให้รู้จัก ให้เข้าใจว่าไปยึดสิ่งใดแล้ว ก็เป็นทุกข์ ควรที่จะปล่อยวางในอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น เมื่อเราพิจารณาปล่อยวางได้ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ก็จะเห็นได้ว่าจิตที่ไปยินดียินร้ายก็จะถอนออกมา เราจะเห็นว่าจิตนี้ลัก แต่ว่าจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขาที่แท้จริง

บางครั้งรู้สึกว่ายินดี ก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป บางครั้งก็รู้สึกว่ายินร้าย ไม่ชอบ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปอย่างนี้ บางครั้งก็มีปีติ มีความสุขเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปอีก หาความเที่ยงแท้แน่นอนอะไรไม่ได้

เห็นว่าจิตก็ดี ก็ลักแต่ว่าจิต ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราเป็นเขา ว่าเราดีกว่าเขา เราเสมอกับเขา หรือเราต่ำกว่าเขา อย่างนี้เราก็ละทิฐฐิมานะ ใจของเรามันก็ว่างออกจากความยึดมั่นถือมั่น โดยการละมานะทิฐฐิลงได้

เมื่อระหว่างวันในการทำกิจการงาน เรามีสติสอดส่อง



ใจของเราอย่างนี้ เราจะมานั่งกรรมฐานในตอนเย็น ตอนเช้า ก็ทำให้การกำหนดสติ รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก กำหนดได้เป็นอย่างดี ถ้าในระหว่างวันนั้น เราปล่อยสติของเราไป องค์พระชินสีห์ก็บอกว่าเราปฏิบัติไม่ถูก เพราะเราปฏิบัติโดยการละสติ จะมาเจริญสมาธิเวลาเดียว สติของเราไม่ต่อเนื่อง ย่อมทำได้ยาก สมาธิไม่ทรงตัว ปัญญาก็ไม่เกิด เราทำเท่าไร ความก้าวหน้า ของการปฏิบัติก็ไม่เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้นเราก็จะต้องมีสติระหว่างวัน และก็มาเจริญสมาธิภาวนา ในเวลาที่เรารู้สึกว่าร่างกายของเรา มันไม่อ่อนเพลียมากเกินไป ทำอย่างนี้ให้สม่ำเสมอ และระมัดระวัง บางครั้งจะมีความโกรธขนาดไหน ก็อย่าไปพูดอย่าไปว่า มีความร้อน ก็ให้อยู่ในใจ มีความโลภก็ให้อยู่ในใจ มีความหลงก็ให้อยู่ในใจ ถึงจะมีความโกรธอยู่ แต่เราก็ไม่มีความพยายามปกป้องร้าย

พระโสดาบันบุคคลนั้น ยังมีความโกรธ ยังมีความโมโหได้ แต่ความพยายามปกป้องร้ายจะทำลายล้างกันไม่มี เพราะเชื่อในคำสอนขององค์พระชินสีห์ว่าความพยายามปกป้องร้าย เป็นเหตุให้การเวียนว่ายตายเกิดและตกไปสู่อบายภูมิ พระโสดาบันท่านตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน คือตัด



อบายภูมิลงไปได้แล้ว ไม่ไปเกิดในนรก เปอต อสุรกาย
สัตว์เดรัจฉานอย่างแน่นอน

ตามที่องค์พระชินวรณ์ทรงสั่งสอน ท่านก็มีความเลื่อมใส
ตั้งมั่นอย่างดี ไม่หวั่นไหวในกายกรรม วจีกรรมอันสุจริต
เช่น นางสามาวดี แม้ว่าชีวิตกำลังจะดับสิ้น เพราะถูก
นางมาคันทียา ทำร้าย หลอกให้เข้าไปในวิหารแล้วก็ลือคประตุ
ลือคหน้าต่างทั้งหมด แล้วก็จุดไฟเผา นางสามาวดีพร้อมด้วย
บริวารก็พิจารณาถึงกรรมของตนที่เคยทำมาแล้ว ชีวิตก็ต้อง
ตาย จิตก็รวมลงมาได้จึงเลื่อนชั้นจิตใจไปสู่พระสัทธาคามิ เป็น
ผู้ที่มาเกิดเป็นมนุษย์อีกเพียงชาติเดียวก็จะสำเร็จเป็นพระอรหันต์
ส่วนบริวารของท่านจากกัลยาณชน ก็เข้าสู่อริยชนเป็นพระโสดาบัน
ทั้งหมดทั้งห้าร้อยคน เพราะไม่ได้ไปค้ำนึ่งไม่ได้ไปคิดความ
โกรธ ความพยาบาทแก่นางมาคันทียา มองเห็นว่าเป็นเรื่องของ
กรรม

เพราะฉะนั้น เมื่อพวกเรามาบำเพ็ญปฏิบัติธรรมก็ต้อง
ตั้งใจ บางครั้งเรามาอยู่ในโลก เกิดขึ้นมาในโลก บางครั้ง
ก็มีลาภ บางครั้งก็เสื่อมลาภ บางครั้งก็มียศ บางครั้งก็เสื่อมยศ บาง
ครั้งมีความสุข บางครั้งก็มีความทุกข์ บางครั้งมีสรรเสริญก็มี
นินทา อันนี้เรียกว่าโลกธรรม



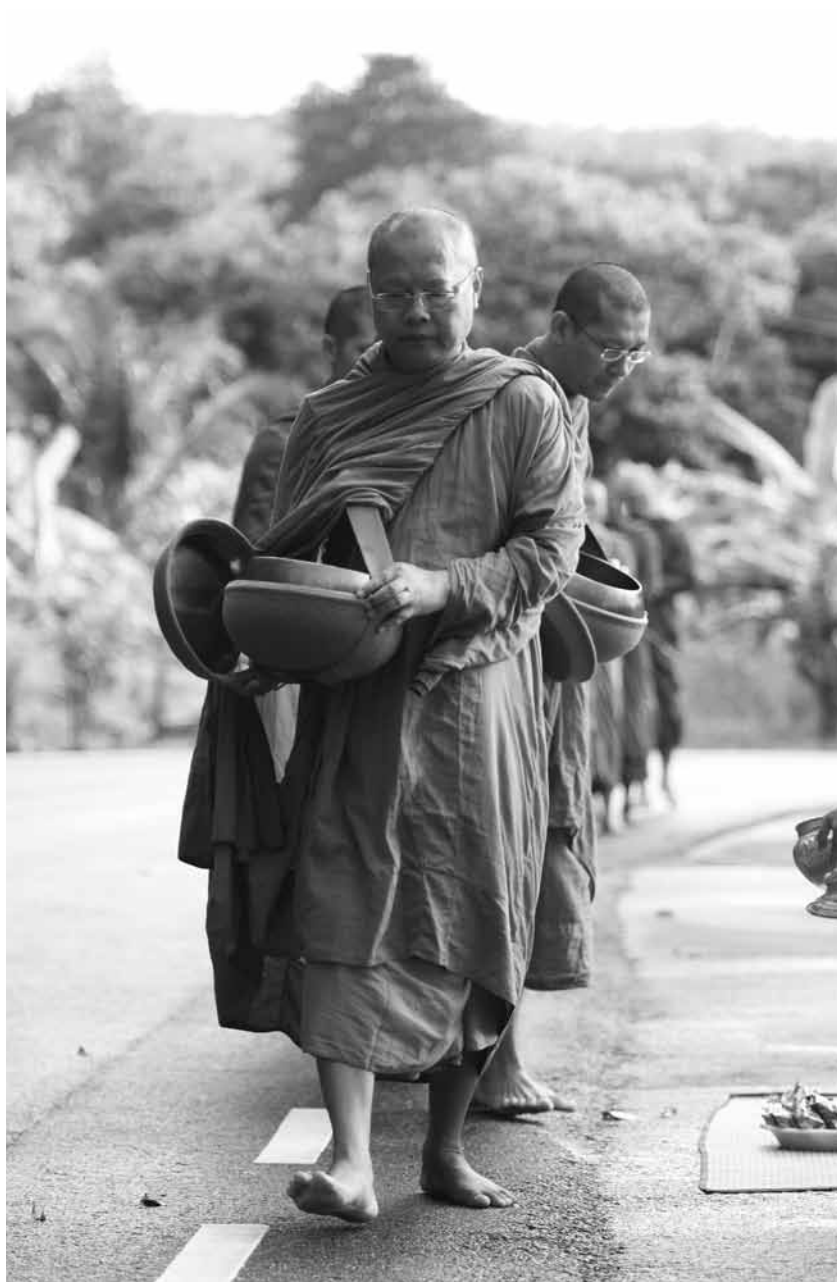
โลกธรรมทั้งแปดนี้ เมื่อเราเกิดเป็นมนุษย์จะมาพบกับโลกธรรม ก็ต้องให้พิจารณาไม่ประมาท ทั้งสิ่งที่ถูกใจเราและไม่ถูกใจเรา ก็อย่าให้ใจของเรานั้นมันเสียไป ให้มันเสียไปแต่ภายนอก และได้มาแต่ภายนอก อย่าให้ใจของเราเสีย ให้รักษาใจของเราไว้ก่อนในเบื้องต้น องค์พระชินวรณ์ก็สอนอย่างนี้

พระองค์สอนให้เรารู้จัก ให้เข้าใจความเป็นจริงรู้จักความเป็นจริง คนเราเกิดขึ้นมานั้น ก็บ่ายหน้าไปสู่ความแก่ ความเจ็บ และถึงความตาย สิ่งที่เราอาศัยอยู่นี้

เป็นการอาศัยเพียงชั่วคราว ธาตุทั้งสี่นี้ เราอาศัยเพียงชั่วคราว ถ้ามีทรัพย์สินสิ่งของมากมายในที่สุดแล้วร่างกายก็ต้องแตกสลาย หาความเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล เราเขานั้นไม่ได้

เมื่อเป็นเช่นนี้เราก็ควรที่จะแสวงหาธรรมะเป็นที่พึ่ง ควรจะแสวงหาธรรมอันเป็นที่พึ่งของจิตใจ การแสวงหาภายนอกก็เพียงเพื่อเราจะอยู่ได้ เราก็จะต้องมีปัจจัยสี่ แต่สิ่งสำคัญยิ่งกว่าปัจจัยสี่นั้น เราก็จะต้องแสวงหาธรรมะ หาใจของเราเองให้มีธรรมะ คั่นคว่ำใจเราเอง ให้ใจของเรานั้นมีความบริสุทธิ์ขึ้นมา มีความประภัสสรผ่องใส เข้าใจตามความเป็นจริงให้ได้

เพราะเราเกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว มีโอกาสอันดีที่ได้มา





ศึกษาหรือมาปฏิบัติธรรม เป็นโอกาสดีที่เราจะได้มาเจริญภาวนาสมาธิ เพราะอะไร เพราะถ้าเกิดว่าเรานั้นไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน โอกาสที่ปัญญาญาณของเราจะเกิดขึ้น ก็ทำได้ยาก ไม่สามารถรู้ธรรมเห็นธรรมได้ แต่มนุษย์นี้มีสติปัญญา มีกำลังสมองที่จะรองรับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ แต่ถ้าเราพากันประมาทแล้ว เราก็ไม่มีโอกาสที่จะเห็นธรรมหรือบรรลุธรรม เพราะฉะนั้นพวกเรา ทุกๆ คนนั้น เมื่อมาเป็นโอกาสดีเกิดมาเป็นมนุษย์ พบกับพระพุทธศาสนา ซึ่งคำสอนของพระศาสดาไม่ใช่จะเกิดขึ้นได้ง่าย

เมื่อเรานั้นเกิดมาต้องพยายามชวนชวายให้มีวิริยะ มีความเพียร มีศรัทธาในการให้ทานเป็นปกติ มีศรัทธาในการสมาทานศีลนั้นเป็นปกติ เรื่องการปฏิบัติสมาธิภาวนา ก็ต้องให้เข้าใจ อย่าไปสงสัยในวิธีการที่ปฏิบัติ วิธีการที่ปฏิบัติรวมลงแล้วนั้น ก็คือ ศีล สมาธิและปัญญา จะมีหลายคณาจารย์สั่งสอนอบรม อาจจะกำหนดลงเน้นอยู่ในการกำหนดที่กาย การเคลื่อนไหวไปมาของกายให้มีสติรู้ ก็อยู่ในสติปัฏฐานว่าด้วยกายานุปัสสนา ในขณะที่กำหนดรู้ที่อยู่ในกายก็เป็น สมถกรรมฐาน จะกำหนดในกายนี้ การเคลื่อนไหว การยืน การเดิน

การนั่ง การนอนก็ดี ลมหายใจเข้าออกก็ตาม จนจิตใจนี้
สงบระงับ ก็เรียกว่าเป็นสมถกรรมฐานทั้งนั้น ยังไม่เรียกว่า
เป็นวิปัสสนา

อารมณ์ของวิปัสสนานั้นก็คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
หลวงพ่อกำลังสอนว่า ถ้าเรามีอารมณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
เป็นอารมณ์นั้น จะเป็นวิปัสสนา เมื่อเรารู้ว่ากายนี้สักแต่ว่ากาย การ
เคลื่อนไหวไปมานี้ก็ดี กลายเป็นธาตุสี่นี้ก็ดี เห็นสักแต่ว่ากายแล้ว
ก็เป็นวิปัสสนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เราก็จะละ
อุปาทานได้ อาจจะเป็นตถังควิมุตติ หลุดพ้นชั่วคราว หรือสมุจ
เฉทวิมุตติหลุดพ้นได้โดยทำลาย สักกายะทิฏฐิ วิจิกิจฉา สี
ลัพพตปราคมาส ลงได้ อันเป็นสังโยชน์เบื้องต้น เบื้องต่ำสาม
ประการ ลงได้อย่างเด็ดขาด ก็เพราะว่าสมาธิตั้งมั่น ปัญญาเกิด

เพราะฉะนั้น ต้องให้เรานั้นทำความเข้าใจว่าทางลัดทาง
ที่เราจะบรรลุเร็วไว้นั้นก็มีอยู่เหมือนกัน ก็คือทำความรู้ให้แจ้ง
ชัดในกาย ว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนนี่เอง แล้วก็สามารถจะทำลาย
กิเลสให้เป็นสมุจเฉทปหานได้ อันเป็นทางลัดทางรู้เร็ว ไม่มีทาง
ลัดทางรู้เร็วอื่นใดละก็ขอให้เรานี้ตั้งสติอยู่ในกาย อยู่ในเวทนา
อยู่ในจิต อยู่ในธรรม

ส่วนเรื่องของธรรมนั้น ก็เป็นเรื่องของความละเอียด



ที่สมาธิต้องทรงตัวแล้ว เหลือแต่ปัญญาที่จะรู้จะเห็น อย่างเช่น ลัทธิเซน เป็นต้น

พิจารณาในด้านจิตใจ ในด้านธรรมะก็สามารถ บรรลุธรรม เป็นพระอรหันต์ได้ อันนั้นเป็นขั้นสุดท้ายของ ผู้ที่ปฏิบัติที่ไปทางลัด แต่จะลัดอย่างไรก็ตาม เพราะว่าสมาธิ นั้นเต็มแล้ว ก็สามารถทำลายกิเลสให้เป็นสมุจเฉทปหานได้ บรรลุความเป็นพระอรหันต์ อย่างเช่นท่านพระสุกัททะ มองเห็น เมฆหมอกนั้นบดบังดวงจันทร์ ก็มาพิจารณาอารมณ์นั้นบดบัง ดวงใจ เปรียบเทียบ กลับไปกลับมา ก็รู้จักว่าอารมณ์ที่มันเข้ามา ในใจนี้แหละ มันบดบังใจไม่ให้สว่างไสว เหมือนเมฆ กับหมอกที่บดบังดวงจันทร์ฉันนั้น ก็เกิดความรู้ขึ้น จน สำเร็จเป็นพระอรหันต์ รู้แล้วว่าอารมณ์ทั้งหลายที่เข้ามา นั้น เป็นเพียงอารมณ์เท่านั้นเอง ถ้าใจของท่านไม่ไปยึดถือ นั้น มันก็สักแต่ว่าอารมณ์

อันนี้แหละ ท่านพิจารณาเป็นธรรมะ การพิจารณาเป็น ธรรมะได้จิตใจต้องตั้งมั่นเป็นสมาธิอย่างดีไม่หวั่นไหวแล้ว แต่ ในเบื้องต้นองค์พระประทับแล้ว ก็สอนให้เรา มีทานเสียก่อน

บางครั้งเราอยากจะรู้ว่าพระโสดาบันเป็นอย่างไร พระองค์ ก็จะสอนให้เรา นั้น ให้มีทานก่อนเพื่อละความโลภให้เรา มีศีล



ก่อน ละความโกรธ ให้เรานั้นเจริญภาวนาไว้ระับนิรณ วิตก
วิจารณ์ ปิติสุข เอกัคคตาก็จะเกิดขึ้น ก็จะละกาม ฉันทะ พยาบาท
ถิ่นมิทธะ อุทธัทจะ กุกกจะ วิจิกจฉา ลงได้

เพราะว่านิรณทั้งห้า อันเป็นเครื่องกางกั้นไม่ให้จิต
ของเราบรรลุความดี แต่เมื่อเราเชื่อในองค์พระชินสีห์ก็พยายาม
ปฏิบัติ จะเดินจงกรมก็ดี จะนั่งสมาธิก็ดี ก็มีสติ พยายามรวบรวม
กำลังใจไม่เกียจคร้าน มองเห็นว่าชีวิตของเราว่าจะสิ้น ก็
ต้องถือพระนิพพานนี้เป็นอารมณ์ให้ได้ ไม่ต้องการสิ่งใด เพราะ
การเวียนว่ายตายเกิดนั้นมันเป็นทุกข์ เราก็จึญพยายามปฏิบัติ
พยายามภาวนา จนจิตของเรานั้นมันกล้าแข็ง ด้วยวิริยะ สติ สมาธิ
ตั้งมั่น อย่างนี้เราก็จึญค่อยๆ เห็นพระนิพพานตามลำดับ เห็น
กายนี้สักแต่ว่ากาย ครั้งใดเราก็จึญเห็นธรรมขึ้นมาแล้ว อาจจะไม่
ได้เห็นธรรมทั้งหมด ก็เริ่มเห็นแล้วเริ่มเข้าใจ จิตใจของเราที่ไม่
ยินดี จิตใจของเราที่ไม่ยินร้าย ตรงนี้จิตใจของเราที่ว่าง

หลวงพ่อกษัตริย์จึงยกอุปมาอุปไมย เหมือนกับว่า
เรานั่งอยู่บนศาลา เราก็จึญอยู่บนพื้น สูงขึ้นไปจากพื้นข้าง
บนก็เป็นเพดาน อยู่ในระหว่างกลางๆ นั้น ก็เป็นอากาศ
ธาตุเราก็จึญไม่ค่อยได้มองเห็น จิตใจของเรานี้ก็เหมือนกัน เรา
ก็มีสุข เราก็จึญทุกข์ ใจตรงที่ไม่สุขไม่ทุกข์ตรงนั้นแหละ ก็



คือใจของเราที่ว่าง คือเรารู้ความเป็นจริงของโลกธรรม เมื่อเรารู้ความเป็นจริงของโลกธรรม พิจารณาแล้วปล่อยวาง ใจของเราก็ว่างจากอุปาทาน จากตัณหา อุปาทาน นั้นเราเดินอยู่ในอริยมรรค จิตใจของเรามันก็ลดละความโกรธ ความโลภ ความหลงลงได้ ก็จะทำให้คลายซึ่งความเห็นผิด ความเห็นถูกนั้นก็จะเกิดขึ้นมา ก็ขอให้พวกเราต้องหมั่นเพียร พยายามปฏิบัติภาวนา สร้างปัญญา

ปัญญาในที่นี้ก็คือความรู้ ความรู้รอบ หรือความรอบรู้ ในกองสังขารตามความเป็นจริง ส่วนปัญญาที่เราได้ศึกษากันมานั้น ก็เป็นปัญญานั่นเป็นโลกียปัญญานั่นเป็นปัญญา ที่เราต้องใช้ในการทำประกอบกิจการน้อยใหญ่ เพื่อหาทรัพย์เอามาเลี้ยงครอบครัวให้เป็นอยู่ได้ แต่ไม่สามารถที่จะยังใจของเรานั้นให้พ้นจากความทุกข์ได้

ความทุกข์จึงยังเกิดขึ้นกับเรา เราเรียนมาน้อยก็ทุกข์ เราเรียนมามากก็ทุกข์ เราเป็นคนมีก็ทุกข์ เราเป็นคนจนก็ทุกข์ เห็นไหม ความทุกข์นั้นมันขึ้นอยู่กับอะไรไม่ใช่ว่าเมื่อเรามีเงินมีทองมากมาย ก็จะพ้นจากทุกข์ได้

ก็ไม่ใช่ ความทุกข์นั้นมันขึ้นอยู่กับความเห็น ถ้าความเห็นผิด ยังมีอยู่ในใจ ความทุกข์ก็ย่อมจะเกิดขึ้น





เพราะว่าอะไร เพราะว่า เป็นทุกข์ สัก สมุทัยสักมีตราใบ
ก็คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทานยังมีอยู่ ยังมีในใจ

ทุกข์สักก็เกิดขึ้น ถ้าเราเดินอยู่ในมรรคแล้ว นิโรธสักนั้น
ก็จะเกิดขึ้นมา เพราะเราเดินอยู่ในมรรคสัก คือ ศีล สมาธิ
ปัญญา จิตใจของเราก็จะปลอดโปร่งได้ มีความปิติ มีความสุข

อานิสงส์แห่งการที่พวกเราให้ทานก็ดี รักษาศีลก็ดี
ก็ทำไปด้วยปัญญา ก็จะก่อให้เกิดความสงบใจ สุขใจ เมื่อเรา
มาเจริญสมาธิแล้ว จิตใจยังมีความเยือกเย็นเป็นสุข มีปิติ มี
ความสุข จิตใจสงบขึ้นมาก็ด้วยปัญญาของเราเห็นโทษเห็นภัย
ในวัฏฏะสงสาร เห็นความวุ่นวายของความรู้สึกลึกซึ้งคิด พยายาม
ประคับประคองจิตให้อยู่ในปัจจุบัน อยู่ในอารมณ์ของพระกรรมฐาน
จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็มีสติ รู้จักความรู้สึกนึกคิดของ
จิตใจของเราอยู่เสมอไม่ได้ขาด อย่างนี้ก็เรียกว่าจิตใจของเรา
ประกอบไปด้วยสติ ประกอบไปด้วยปัญญา

เมื่อเราประกอบไปด้วยสติ ประกอบไปด้วยปัญญา
รู้เท่าทันตามความเป็นจริงของสังขารอย่างนี้จนสามารถข้าม
นิเวรณเอาไว้ได้แล้ว ในที่สุด ก็สามารถทำจิตให้สงบขึ้นมาก็ได้แล้ว
ก็พิจารณาค้นคว้าหาความเป็นจริงว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่พระพุทธเจ้า
ตรัสว่าเกิดขึ้นมาเป็นธรรมดา สิ่งทั้งมวลย่อมจะดับไป



ตรัสขึ้นมาถึงวันอาสาฬหบูชา ซึ่งใกล้เวียนมาถึงแล้ว ท่านพระอัญญาโกณฑัญญะก็พิจารณาตามเนื้อธรรมนั้น ก็ได้ดวงตาเห็นธรรม เพราะอะไร เพราะท่านได้สร้างสมอบรมบารมีมา มาก เพียงพระพุทธเจ้าท่านนั้น แสดงธรรม พิจารณาตามธรรมะ ก็สามารถรู้เห็นตามความเป็นจริงได้ ดวงตาเห็นธรรมจึงเกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “อัญญาสิวัตโก โกณฑัญโญ โกณฑัญญะ รู้แล้วหนอ โกณฑัญญะรู้แล้วหนอ” รู้อะไร เห็นอะไร ก็เห็นรูปเห็นนามนี้แหละว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จิตทราบช้อย่างนั้น ก็ละวางอุปาทานได้ ก็เห็นธรรม ก็เห็นพระพุทธเจ้าที่แรก ก็เห็นพระพุทธเจ้าเหมือนกัน เห็นแต่กายเนื้อ เห็นพระองค์ทรงดำเนินมา ก็เชิญพระองค์นั้นให้นั่ง แต่ไม่ประสงค์ที่จะสนทนาด้วย พระพุทธเจ้าจึงทรงต้องตรัสเสียก่อน บอกเสียก่อนว่า “เราได้บรรลุแล้ว เราเป็นผู้ที่บรรลุแล้ว หมดจากกิเลสแล้ว ด้วยสังขเวจาจันนี้ะ เธอเคยได้ยินไหม”

ท่านพระอัสสชิเถระ พระโกณฑัญญะ พร้อมทั้งปัญจวัคคีย์ไม่เคยที่พระองค์จะพูดคำนี้มาก่อน แม้อยู่ใกล้กับองค์พระชินวรน์ สมัยที่ท่านเป็นพระบรมโพธิสัตว์ทรมานตนถึง



หกปี พระองค์ก็ไม่เคยเอ่ยวาจาเช่นนี้เมื่อท่านเอ่ยอย่างนี้แล้ว นักปราชญ์ก็คิดว่าควรจะฟังเสียก่อน ว่าท่านจะพูดอะไร ตรัสอะไร ถ้าตรัสคำสอนซึ่งไม่เป็นประโยชน์แล้ว เราก็ค่อยหลีกเลี่ยงก็ได้ ซึ่งก็ต้องฟังก่อน พิจารณาก่อน

อันนี้ เมื่อพระอัญญาโกณฑัญญะ วาสนาบารมีเต็ม พระองค์ตรัสสอนเพียงย่อๆ ก็เข้าใจว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้น ก็เป็นธรรมดา สิ่งทั้งมวลนั้นย่อมมีความดับไป คำว่าสิ่งใด สิ่งหนึ่งนี้ ทางรูปก็ดี นามก็ดี ในระบบสุริยะจักรวาลนี้ก็ดี ก็รวมแล้วว่าเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งทั้งนั้น มีความเกิดขึ้นมาแล้ว ก็จะต้องมีความดับไป ไม่มีอะไรที่จะตั้งอยู่ได้ตลอดกาลนาน จิตใจของพระอัญญาโกณฑัญญะ ก็พบพานบรรลุลหรรณเห็นธรรมในขณะนั้น จึงได้ทูลขอบวชกับพระศาสดา พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านยังตรัสไว้ เอหิภิกขุ ประทานบวชนั้นเป็น เอหิภิกขุอุปสัมปทา “จงเป็นภิกษุมาเถิด ธรรมเรากล่าวดีแล้ว จงประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อทำที่สุดแห่งความทุกข์”

พระองค์ก็ได้เทศนาต่อไปทุกวันทุกวัน จนพระปัญจวัคคีย์นั้นก็ได้ดวงตาเห็นธรรมทั้งหมด และได้ตรัสในสูตรสุดท้าย อนัตตลักขณสูตร ถึงความเป็นอนัตตา คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร เป็นอนัตตา ท่านพระปัญจวัคคีย์ทั้งห้า ก็บรรลุถึงความ



เป็นพระอรหันต์ อันนี้เราก็ไม่ได้สงสัย เพราะท่านได้ทำบารมีมาแล้ว

เพราะฉะนั้นพวกเราที่มีศรัทธาในองค์พระประทีปแก้ว ก็ขอให้ชวนขายสร้างความคิดดี ในชีวิตนี้ทำให้มาก เจริญให้มาก ให้ท่าน สมาทานศีล ปฏิบัติธรรม ทำสมาธิ เจริญสติ ให้ปัญญาของเราเกิดแล้วก็ปล่อยวาง ในความรู้สึกนึกคิดของเราที่เกิดขึ้น จะมีความรู้สึกที่โกรธ เกลียด รัก ชัง ก็ปล่อยวาง ทำใจของเรานั้นให้มันว่างจากอารมณ์และความยึดถือ อันนี้ ก็จะเป็นนิสัยปัจจัย

ชาตินี้เราอาจจะได้เห็นธรรมะขององค์พระจอมไตร หรือเมื่อได้เห็นแล้ว เราได้พบองค์พระจอมไตรโลกนาถ แสดงธรรมอันเป็นพิสดาร เราก็จะได้บรรลุซึ่งความเป็นพระโสดาบัน

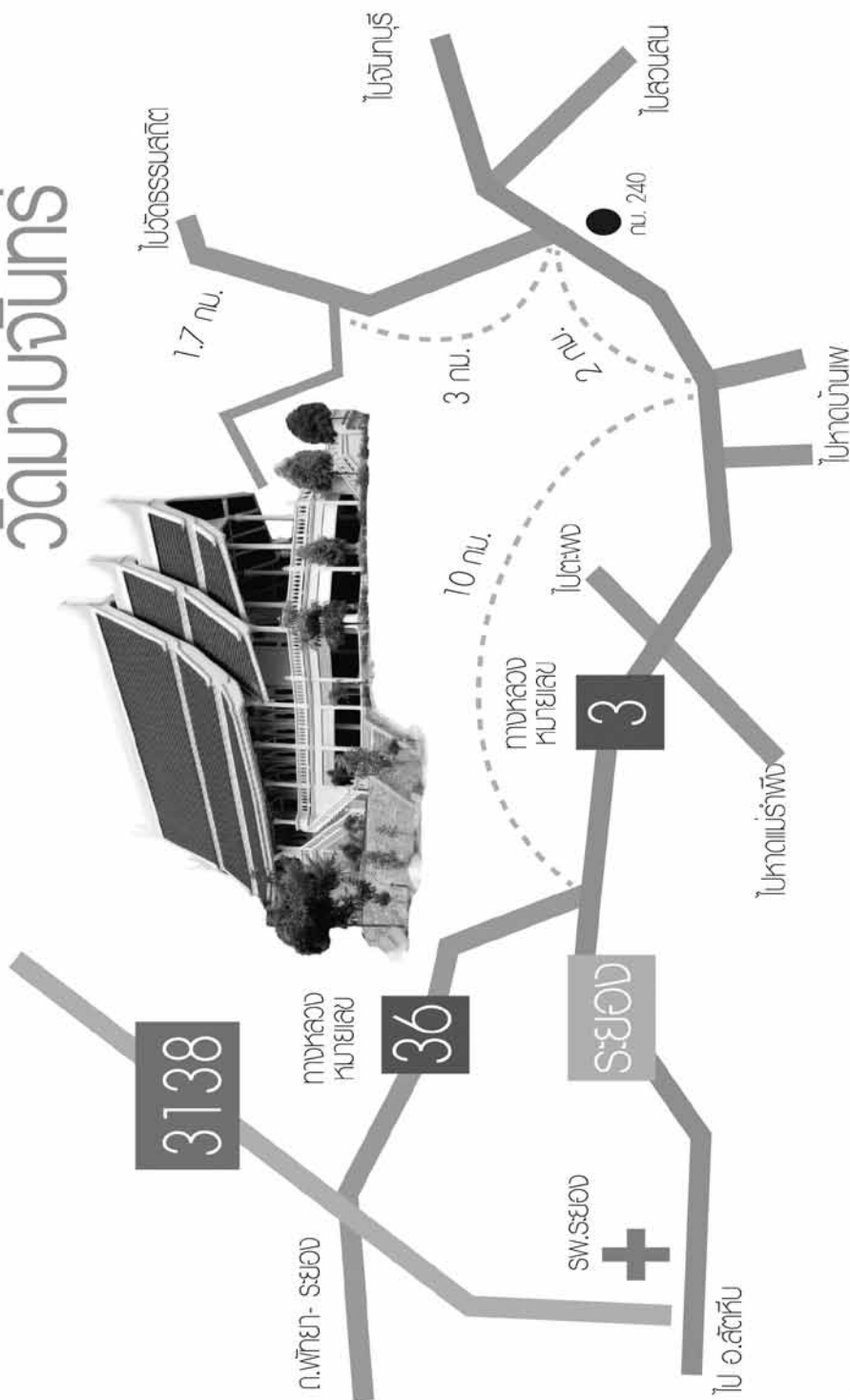
ก็ขอให้ตั้งใจตั้งใจปฏิบัติธรรมะ ศึกษาอบรมใจของเรา ให้ดี และอานิสงส์ที่พวกเราได้พากันปฏิบัตินี้ ขอนำพาจิตใจของเรานั้น ให้บรรลุกับคุณธรรมของพระโสดาบันบุคคล ได้ชื่อว่าความขัดข้อง อย่าให้ใจของเราต้องหมองหม่น จากอารมณ์ทั้งหลาย



ทำใจให้เราเบิกบาน ยอมรับกับสิ่งทั้งหลายที่จะเกิดขึ้น
กับเรา ทั้งในส่วนที่เราชอบใจและไม่ชอบใจ ก็ขอให้เรามีสติ
เป็นยารักษาใจของเราไว้ ให้ได้เจริญในธรรมด้วยกันทุกๆ
ท่านเทอญ.



ไป อ.บ้านค่าย



“เมฆหมอกนั้นบดบังดวงจันทร์
อารมณ์นั้นบดบังดวงใจ”