



ที่พักใจ

โดย พระอาจารย์อนันต์ อกิญาโน^๑
วัดมหาบจันทร์ อำเภอเมือง จังหวัดระยอง
(สาขาวัดหนองป่าพงที่ ๗๓)

ที่พักใจ

โดย พราอาจารย์อ้นนัต อกิจภูจโน^๑
วัดมหาบจันทร์ อําเภอเมือง จังหวัดระยอง
(สาขาวัดหนองป่าพงที่ ๗๓)

ที่พักใจ

ดำเนินการ / ผู้จัดพิมพ์

คณะศิษยานุคิษย์ วัดมหาบจันทร์

ตำบลแกลง อำเภอเมือง จังหวัดระยอง ๒๑๑๖๐

โทร : ๐-๓๘๐๒-๖๒๕๕๑

สวนลิขสิทธิ์

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

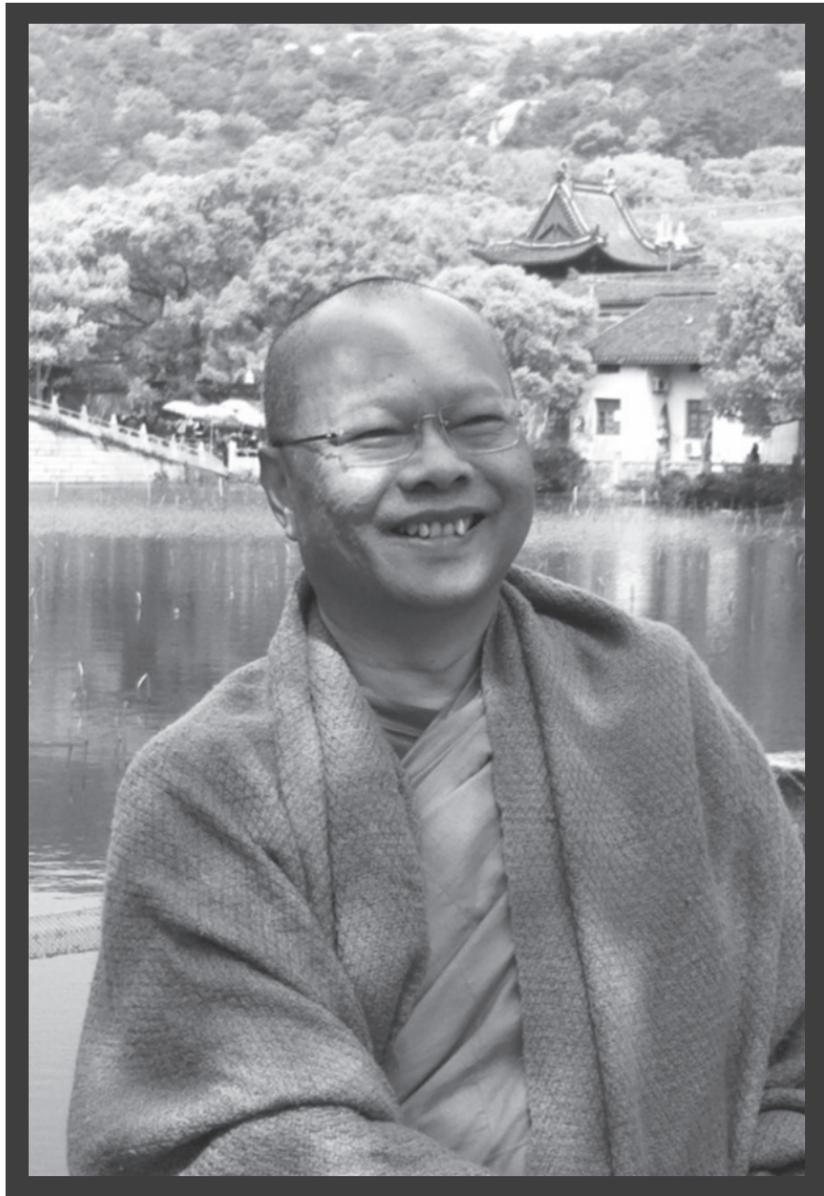
ท่านใดประสงค์จัดทำเป็นธรรมบรรณาการ

โปรดติดต่อวัดมหาบจันทร์

ผู้สนใจฟังบันทึกเสียงพระธรรมเทศนา

หรืออ่านพระธรรมเทศนา กันท่อง ๆ

สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.watmarpjan.org>



พระอาจารย์อันนัต อกิจภูจน์

ในขณะที่กำหนดสติ รู้แต่ลม
อยู่พร้อมคำบอกรูปภารกิจกรรมภารนา “พุทธ” นี้
เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นพุทธานุสติ
ทั้งหมดก็รวมกันมาอยู่กับ “พุทธ” นี้
พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้ รู้ในอริยสัจจี
ตื่นแล้วจากความหลง
จิตใจท่านเมื่อรู้แล้ว ตื่นแล้ว ก็เป็นผู้ที่เบิกบาน
พระไม่มีนิอวิชชา ตัณหา อุปทานในใจ
จิตใจไม่มี โลก โกรธ หลง
มีแต่ความเบิกบานในธรรม
ก็รวมกันมาที่คำบอกรูปภารกิจกรรมภารนาว่า “พุทธ”

ต่อไปก็นั่งสมาธิ กำหนดสติของเราร่วมไว้ที่จุดใดจุดหนึ่ง ที่กายเรียกว่า “กายานุปัสนาสติปัญญา” การกำหนดสติอยู่ที่กาย ในเบื้องต้นการกำหนดสติอยู่ที่กายนั้น ก็เป็นเรื่องของความสงบ ตอนท้ายของกายานุปัสนา ก็เป็น “วิปัสสนา” ก็อยู่ด้วยกัน

หลวงพ่อชาจึงยกตัวอย่างเบรียบเที่ยบ ให้มีดี้แมดัมหนึ่ง ก็มีทั้งสันหั้งด้ามแล้วก็ปลาย เมื่อเราเจริญสมถกรรมฐาน วิปัสสนา กรรมฐานก็อยู่ตรงนี้เหมือนกัน ไม่ได้อยู่ที่อื่น อยู่ที่ความสงบของจิต นี้แหละ เมื่อเรามีสติอยู่กับกาย เช่น ลมหายใจนี้ اناปานสติ กรรมฐาน คือ ฐานที่ตั้งของการงาน รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก หายใจเข้าทราบว่า “พุ” หายใจออกทราบว่า “โซ” หรือทำอย่างนี้ แล้วจิตยังฟุ่งซ่านอยู่ก็ให้นับลมหายใจเป็นครู่ หายใจเข้าหนึ่ง ออกหนึ่ง จนถึงครู่ที่ห้า ก็มาเริ่มต้นครู่ที่หก ใหม่ พอถึงครู่ที่ห้าก็เพิ่มเป็นครู่ที่หก ทำลักษณะอย่างนี้ไปจนถึงครู่ที่สิบจนมีความชำนาญนับได้ไม่พลั้งผลอ เราก็มานับลมหายใจเร็วๆ หายใจเข้าก็นับว่า ๑๒๓๔๕ หายใจออก ก็นับว่า ๑๒๓๔๕ ดูสิว่ามัน ๑ ถึง ๕, ๑ ถึง ๖, ๑ ถึง ๗ อันไหน จะพอดีกับเรา เรา ก็นับตามจำนวนที่ความพอดีนั้น เมื่อเรากำหนด สติการนับอย่างนี้จะแคล่คล่องแล้ว สติของเรามาไม่ไปเห็นรู้ภัย การนับ เข้าก็จะค่อยๆ ทึ้งการนับไปเองโดยที่เรามาไม่ได้ตั้งใจ ความรู้นี้เพียง ลมเข้าลมออก ในที่สุดจิตก็ไม่สนใจในลม คือ “ความสงบ” การ กำหนดสติอย่างนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ

ในขณะที่กำหนดสติฐานแต่ละ อยู่พร้อมคำบริกรรมภวนา “พุทธ” นี้ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นพุทธานุสติ หั้งหมดก รวมกันมาอยู่กับ “พุทธ” นี้ พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้ รู้ในอริยสัจสี่ ตื่นแล้วจากความหลง จิตใจท่านเมื่อรู้แล้ว ตื่นแล้ว ก็เป็นผู้ที่เบิกบาน เพราะไม่มีอวิชา ตัณหา อุปทานในใจ จิตใจไม่มี โลภ โกรธ หลง มีแต่ความเบิกบานในธรรม ก็รวมกันมาที่คำบริกรรมภวนหัว “พุทธ” เรายังไม่ต้องลงสัยไปหลายข้อหลายอย่าง มีศรัทธาในการกำหนด คำบริกรรม “พุทธ” นี้กำกับใจไปพร้อมกับลมหายใจเข้าออก เมื่อเป็นเช่นนี้สติของเรางางครึ่งพลังเหลือไป ปรุ่งแต่งไป ลีมพุทธไป ก็ต้องดึงสติกลับมา พอนั่งไป ๕ นาที ๑๐ นาที ไม่รู้คิดไปถึงไหน ต้องดึงสติกลับมาฐานที่ลมหายใจเข้าออกนี้เป็นอารมณ์ เป็นการควบคุม ใจของเรา ที่นี่ก็คิดปรุ่งแต่งอยู่่่เเละอนั้นไม่สงบ เราต้องมาควบคุม จิตใจของเรานี้ให้สงบให้ได้ ไม่มากก็น้อย

เมื่อเราควบคุมใจของเราให้สงบได้มากน้อยแค่ไหน เราก็มาฝึกในการพิจารณาในวิปัสสนา “กายานุปัสสนาสติปัญญาณ” ให้เห็นว่ากายนี้ลักษณะต่างๆ ว่ากาย เพราะที่เราเป็นทุกข์อยู่ ก็เพราะว่าใจ มีอุปทานยึดมั่นอยู่ในกายนี้ ว่าเป็นเรา ว่าเป็นของเรา

เมื่อจิตสงบเรียบร้อยมาฝึกพิจารณาว่า อันไหนเป็นเราบ้าง อันไหนคือ ของของเรา ผมหรือ หรือว่าชน หรือเล็บ หรือฟัน หรือหัอง หรือกระดูก ในกายนี้ว่าเป็นเรา ถ้าเกิดเป็นเราทำไม่เราบังคับบัญชา ไม่ได้ เขาจะแก่ เขาก็แก่ไปตามธรรมชาติ จะเจ็บจะป่วยเขาก็เป็นไปตามธรรมชาติ เขาจะตาย เราก็ไม่อยากจะตายก็บังคับไม่ได้ สิ่งใดที่ เราบังคับไม่ได้ เราจะว่าเป็นเราได้ไหม ถ้าเป็นเราเราต้องบังคับบัญชา ได้ให้เป็นไปตามปรารถนา อันนี้สังขารร่างกายรูปสังขารมันไม่เป็นไปตามปรารถนาของเราเราบังคับบัญชาไม่ได้ แต่ตัวอวิชานนี้ก็ไปยึด เอาอีกเพราความหลง ไปยึดเอาของไม่เที่ยง ของที่เป็นกองทุกข์ ก้อนทุกข์ ยึดเอารูปที่มันไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน จิตก็มีความ วิปลาสไป รูปนี้ไม่สวยไม่งาม เขาก็บอกว่าสวยงาม เป็นวิปลาสทั้งสิ่

แต่ว่าพระโดยคavarเจ้ามาปฏิบัติอบรมจิตให้สงบด้วย กรรมฐานกองเดอกองหนึ่ง เช่น งานpaneสติกรรมฐาน หรือพุทธโอ พุทธานุสติ จิตสงบก็มาพิจารณาให้เห็นกายนี้ลักษณะต่อว่ากายเป็น ก้อนธาตุ กองธาตุ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม กองดิน กองน้ำ กองไฟ กองลม สิ่งที่มีลักษณะเขียนเข็ง เช่น ผม ขน เล็บ พัน หนัง หรือว่ากระดูก ก็เป็นกองดิน น้ำเลือดในร่างกายเป็นต้น ก็เป็นกองน้ำ ความร้อนในร่างกายนี้ไฟย่อยอาหารก็เป็นกองไฟ ลมหายใจเข้าออกก็ดี อาการธาตุในร่างกายก็เป็นกองลม อาศัยธาตุ ทั้ง ๔ นี้รวมประชุมกันขึ้นมาก็เรียกว่า “สมมติ” เป็นมนุษย์ เป็นสัตว์

เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา ใจก็หลงสมมติแล้ว หลงสมมติไปคิดว่า เป็นจริง คิดว่ามีเรารวิง ๆ มีเขาจิง ๆ เมื่อเรารู้ยังไง ๆ อยู่นี่ จิตนิ่ง ๆ เราไม่รู้สึกมีเรามีเขายةเลย แต่เมื่อเราไปตามหินรูป หูได้ยินเสียงเรื่องราว ต่าง ๆ ก็มีเรากิดขึ้น มีเขาเกิดขึ้น ซึ่งเป็นหมายหลอกหลวงแล้ว รูป กด เสียง กด กลิ่น รส โผฏฐัพพะ กด ธรรมารมณ์ กด เป็นหมายแล้ว เป็นอารมณ์ กด หมายหลอกหลวงใจของเราแล้ว ใจมีวิชาการ กด ไปแล้ว มีเรารวิง ๆ มีเขาจิง ๆ นะ เราก็เกิดความชอบ กิดความชัง ก็อื้อที่ รู้สึกว่าชอบ กด ชัง กด คือ คิดว่าเป็นเรารึ กะ พระมีเราเป็นคนชอบ คนชัง รูปนั้น เสียงนั้น กลิ่นนั้น รสนั้น โผฏฐัพพะนั้น น่ารักน่าชัง น่าได้จริง ๆ เขาเป็นธรรมชาติ เมื่อมีการกระทบกับอายุตนะภัยใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กด กิ่งผัสดะ เสียงกระทบกับโลต ประสาททางหู กด ดับ ที่เราไม่ชอบใจ ชอบใจ กด ดับ ไปแล้ว

อันเนื่องค์พระประทีปแก้วกัลส่อนให้เรามาวิปัสสนาตรนี้เห็น ไหม คือ เราจะดูความเกิดดับก้ามดูตรนี้ให้เห็นความเกิดดับ เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้ว กด ดับ ไป หั้งอายุตนะหั้งหก แต่ถ้าเราจะเจริญ วิปัสสนาแล้ว กด ดูความเกิดดับอย่างนี้เลย สติมีความเกิดดับแต่สมานิ ไม่ตั้งมั่น ปัญญาไม่เกิด ไม่ครอบองค์อริยมรรค เพราะฉะนั้นจะต้อง ปฏิบัติให้เกิดความพอดีหั้งมีสมานิด้วย หั้งพิจารณาด้วย การกำหนด สติดู “อานาปานสติ” ดูพุทธโธก เป็นสมการมูลฐาน แต่เมื่อมาพิจารณา

ให้เห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไปของวิญญาณที่เกิดขึ้น ทางตา
หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เป็น “วิปัสสนา” จะรู้แจ้งได้ แต่เราจะ
พิจารณาอย่างเดียวโดยไม่อ่าศัยความสงบแล้วจะรู้แจ้งนั้นไม่ได้
อันนี้ไม่มี ไม่เคยมี

จะต้องปฏิบัติให้เกิดความพอดี
ทึ้งมีสماธิตัวย ทึ้งพิจารณาด้วย
การกำหนดสติดู “อานปานสติ”
ดูพุทธิกเป็นลมถกรมฐาน
แต่เมื่อมาพิจารณาให้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ ดับไป
ของวิญญาณที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
ก็เป็น “วิปัสสนา” จะรู้แจ้งได้
แต่เราจะพิจารณาอย่างเดียวโดยไม่อ่าคายความสงบแล้ว
จะรู้แจ้งนั้นไม่ได้ อันนี้ไม่มี ไม่เคยมี

สาวกในสมัยพุทธกาลก็ดี ในปัจจุบันก็ดี ต้องอาศัยปฏิบัติให้ครบองค์อริยมรรค คือ ศีล สมาริ แล้วก็ปัญญา เมื่อเราเจริญอยู่ในอริยมรรคราวย่างนี้ ทำวิปัสสนาให้เกิดขึ้น เรายังจะเห็นได้ว่าเรากำลังหลงสมมติแล้ว ตัวเราแท้จริงไม่มี ตัวเขามิมี แล้วเรารักอะไร เราซังอะไร เราเกลียดอะไร เราหล่ออะไร กดดูแล้วไม่มีนี่ สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไปแล้ว เห็นไหม ไม่มีจริง ๆ เรียกว่าเป็นวิปัสสนา ก็จะรู้แจ้งได้

แต่ถ้ากำลังบารมีเรามีมากเรารู้ครั้งเดียว ก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้เหมือนกัน เมื่อൺสาวกของพระพุทธเจ้าในสมัยพุทธกาล เดินทางไปเห็นพยับแಡด ก็พิจารณาถึงวิปัสสนาเลย ก็เกิดปัญญาขึ้นว่าวิญญาณที่เห็นนี่ไม่ใช่ของแท้จริง ของหลอกหลวง ทั้งนั้นเลยเป็นมา ya อริยมรรคอาทั้งหลาย องค์แปด รวมมาเป็นมรรคสมังคีสำเร็จเป็นพระโพสดา พระสักธาดามี พระอนาคตมี พระอรหันต์ได้ อันนี้บารมีท่านเต็มแล้ว บางองค์เคยเฝ้าองค์พระ ประทีปแก้วมานาน สมาริตั้งมั่นปัญญาเกิด เหลือเพียงห้าหยดเดียว ก็สำเร็จ แต่เราถ้าเกิดมีน้ำยังอยู่กันแก้วอยู่ จะเจริญวิปัสสนาให้สำเร็จ เลยมั่นยังไม่ได้ ต้องอาศัยเวลา ต้องพยายามเจริญสติของเรานี่ให้ต่อเนื่อง จะยืน จะเดิน นั่งนอนก็กำหนดสติ กำหนดคำว่า “พุทธ” ไว้ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

เมื่อกำหนดผู้รู้ ผู้ตีน ผู้เบิกบานໄว่ใจของเราก็เริ่มจะสงบขึ้นมา ก็เป็นผู้ที่รู้แล้วว่าความนึกคิดปุ่งแต่งมันวุ่นวาย คิดอะไรก็วุ่นวาย อุยกับคำว่า “พุทธ” นี่ไม่วุ่นวายเลย สงบนิ่ง ใจเป็นธรรมชาติ เหมือนคนเราวุ่นวายก็ต้องออกมากเที่ยวที่ทะเลบ้าง ขึ้นไปภูเขาบ้าง ไปดูต้นไม้ ไปดูก้อนหิน ต้นไม้ก็ดี ก้อนหินก็ดี ก้อนใหญ่ๆ นี่ไม่ทำ ทุกๆ ให้ครบะ นำทางเล็กวังໃหญู่ก็เป็นธรรมชาตินะ ใจก็เลยสบายน คือ ไปมองธรรมชาติที่มีความสงบนิ่ง ใจก็เลยนิ่งไปด้วยชั่วคราว อันนี้เราก็ต้องมาฝึกใจให่นิ่ง ให้ได้มากขึ้น โดยการที่มาฝึกให้มีสติ ไม่ให้ใจของเรามีกับปุ่งแต่งไป หยุดคิด หยุดคิด หยุดปุ่ง หยุดแต่ง ถ้าใจของเรามันพากอยู่ในสมารธเป็นเรื่องพากของใจบ้าง หลวงปู่ชาจึงถามว่า “รู้จักที่พากของใจบ้างหรือยัง?” ที่พากภายนอก ก็ต่ำรามบ้านช่องเป็นที่พากภายนอก ที่พากใจ ก็คือ ความสงบเย็น เกิดจากสมารธนี้ เป็นที่พากที่อยู่ของใจ เราก็ต้องชวนช่วย ต้องชวนช่วย ต้องพยายามควบคุมใจของเรา ให้มีสติอยู่ในปัจจุบัน รู้ลมหายใจ เข้าออกพร้อมทั้งคำบริกรรมหายใจเข้า “พุทธ” หายใจออก “โธ” เดินก็เท้าขวา “พุทธ” เท้าซ้าย “โธ” อย่างนี้เป็นต้น พยายามเมื่อเรา มาฝึกปฏิบัติ แล้วก็ทานอาหารเดี้ยวนะไปปักพุทธไว้ไป กลืนไปปักพุทธไว้ไป พยายามนึกพุทธมากๆ นึกพุทธได้มากเท่าไร สติของเราก็มากเท่านั้น เราไม่ได้ปุ่งแต่งไปในเรื่องอื่นใด ใจก็จะสงบเข้ามาไม่วุ่นวายมีที่พัก ที่พึ่งของใจ ใจสงบเย็น เมื่อใจสงบเย็นแล้วเราก็จะมาพิจารณาแล้ว

เอ ! เรายังอะไร ซังอะไร เรากลี่ดอะไร เรายกธงอะไร พิจารณาแล้ว ก็ไม่มีนะ ก็ไม่มีตัวเราใน ราตรีรวมกันขึ้นมาบังเกะแตกสลายไปตามกาล ตามเวลา เราไม่มี เข้าไม่มีนะ ใจก็เลยว่า วิปัสสนางจะรู้จะเกิดขึ้น ก็ตรงไม่มีเรา

หลวงพ่อชาครีสอนอรรถน์ของวิปัสสนานั้นก็ คือ อนิจจัง ทุกข้างและก้อนตتا ต้นฝอยลมนี้มันใช้อาหารจากอากาศ มันก็เจริญ เติบโตได้ จิตของเราจะเจริญเติบโตมีปัญญาได้ ก็ต้องอาศัยอารมณ์ ของอนิจจัง ทุกข้าง อนัตตาเป็นอารมณ์ ในเบื้องต้นอารมณ์ของสมตะ คือ คำว่า “พุทธ” หรือลมหายใจ หรือร่างกายถึงความตายก็ตาม เป็นสมถกรรมฐานทั้งนั้นเลย แต่เมื่อเรามาพิจารณาอนิจจัง ทุกข้าง อนัตตา เป็นอารมณ์นี้สู่วิปัสสนา ที่แรกก็สอนจิตไปก่อน เห็นแก้ว มันแตก เออ ! มันไม่เที่ยงนะ ชีวิตเราก็ไม่แน่นะ เรามีร่างใช้สอยอยู่ พอมันเปลี่ยนแปลง เออ ! มันก็ไม่เที่ยงนะ ชีวิตของเราก็ไม่แน่นะ วัตถุสิ่งของในโลกมันก็มีความเปลี่ยนแปลงไปธรรมดาว่ายังนี่ ก็ให้เรามีสติ วิปัสสนาย้อมรับนับถือความเป็นจริง เห็นสมมติว่า สิ่งเหล่านี้เป็นสมมติ แต่เรา ก็ต้องระมัดระวัง เราก็ต้องสอนลูกหลาน ให้ระมัดระวังรักษาไว้ให้ดีให้เชื่อได้นาน ๆ แต่แล้วยังไงมันก็ต้องไฟล ไปสู่ตามธรรมชาติ คือ อนิจจัง ทุกข้าง อนัตตา เราก็ต้องยอมรับ นับถือความเป็นจริง เพื่อใจของเราจะได้ไม่ทุกข์ คือ รู้เท่าทัน



หลวงพ่อชาจึงสอนสานุคิมย์ว่า
ให้พิจารณาแก้วให้เห็นว่า มันแตกก่อนที่จะแตก
ให้เห็นกายนี้มันตายก่อนที่มันจะตาย
“ตายก่อนตาย แตกก่อนแตก”
เมื่อเราใช้แก้วใบนี้มีความมากกว่ามันแตกแล้ว
อีกคนหนึ่งใช้แก้วนี้ว่ามันยังไม่แตก
วันหนึ่งแก้วมันแตกไป
คนที่พิจารณาได้ก็ไม่ทุกชี
คนที่ไม่ได้พิจารณา ก็เกิดความทุกข์ขึ้น
พิจารณาอยู่อย่างไร ว่าจะต้องตาย
เมื่อความตายเข้ามาใกล้ก็ไม่สะทกสะท้าน
 เพราะเป็นธรรมชาติ

หลวงพ่อชาจึงสอนสานุศิษย์ว่า ให้พิจารณาแก้วให้เห็นว่า มันแตกก่อนที่จะแตก ให้เห็นภายในมันตามาก่อนที่มันจะตาย “ตายก่อนตาย แตกก่อนแตก” เมื่อเราใช้แก้วใบนี้มีรากามากกว่า มันแตกแล้ว อีกคนหนึ่งใช้แก้วนี้วั่นมันยังไม่แตก วันหนึ่งแก้วมันแตกไป คนที่พิจารณาได้ก็ไม่ทุกธุ คนที่ไม่ได้พิจารณา ก็เกิดความทุกข์ขึ้น พิจารณาอย่างๆ ว่าจะต้องตาย เมื่อความตายเข้ามาใกล้ก็ไม่สะทกสะท้าน เพราะเป็นธรรมชาติ เมื่อมองนางสามารถดีซึ่งเป็นพระมหาลี ของพระเจ้าอุเทน นางได้เคยทำกรรมไว้หนักเหลืออนกัน เคยเอารีบ มากสูมที่จะเผาพระปัจเจกพุทธเจ้า ซึ่งเป็นอาจารย์ของสามีของนาง ในสมัยนั้น นางก็ไปอาบน้ำ อาบน้ำขึ้นมาแล้วหน้าวากเลยจะมาผิงไฟ มองไม่เห็นพระปัจเจกพุทธเจ้านั้นเข้าโนรอดさまบัติ เอารีบไปสูมกันแล้วเผล ที่แรกไม่มีเจตนา พอดีว่าพระพุทธองค์เข้าโนรอดさまบัติ ไม่มีอันตราย เมื่อไฟหมดไป พื้นหมดไป ตกใจเห็นอาจารย์ของพระสาวกนั้นมาลงสามีอยู่ ก็กลัวว่าจะมีโภช จึงเอารีบสูมเข้าไปอีกเผาอีกครั้งหนึ่งหวังให้ตาย แต่พระองค์ก็ไม่เป็นอะไร ออกจากลาน sama bati มากเหงาไปได้ แต่ด้วยวิบากกรรม นางก็ต้องไปตกนรกพร้อมปริวารามากมาย แต่เมื่อผลบุญนั้นให้ผลก็มาเกิดเป็นพระมหาลีของพระเจ้าอุเทน เป็นที่โปรดปรานของพระเจ้าอุเทน

แต่พระเจ้าอุเทนนี้ก็มีนางสนมด้วยกันหลายคน นางสนมคนหนึ่งก็มีจิตใจอิจฉาริษยาในนางสาวดีมาก และก็ไม่ชอบพระพุทธเจ้าแต่นางสาวดีนี้ครับธราในพระพุทธเจ้า พระสนมนั้นจึงพยายามกลั่นแกล้งหาอุบาย เช่น เอาจริงถอดเขี้ยวแล้วก็เอาไปใส่ในพิณของพระราชาไว้ ซึ่งพระองค์ทรงบรรหมตื่นขึ้นมา ก็เห็นมีรูปพิษอยู่ นางก็ได้ร้ายว่านางสาวดีนี้เป็นคนที่คิดจะทำร้าย เพราะว่าจิตใจรักพระพุทธเจ้า พระเจ้าอุเทนก็กราบเคนมาก เห็นประจักษ์ สติไม่ทันคัวเออานุและลูกศรหมายที่จะปลงชีวิต แต่นางนั้นเจริญจิตเมตตา ภารนา ไม่มีจิตคิดอาฆาตพยาบาท เพราะนางเป็นพระโสดาบัน ลูกศรที่ยิงไปนั้นกล้ายเป็นดอกไม้เข้ามาล้อมบูชาพระองค์ พระองค์ตกใจที่เดียว พระเจ้าอุเทนตกใจ โอ ! ชนุนี่ไม่มีชีวิต แต่ยังรู้ว่าสิ่งใดควรไม่ควร เราเองนี่มีชีวิตจิตใจทำไม่มีความคิดปองร้ายนางอย่างนั้นแน่ ก็เลยต้องขอขมานาง

อันนี้นางสนมนี่ก็ยังไม่ลดละความอาฆาตพยาบาท หลอกนางสาวดีพร้อมบริหาร ๕๐๐ เข้าไปในวิหารใหญ่ปิดประตูลงกлонรัดนำ้มันเผาไฟเลย จุดไฟเลย พระโสดาบันนี่ก็ตายนะ พระโสดาบันไม่ได้มีถั่วหรือเมล็ดอะไรที่จะรอดจากความตายได้ แต่ใจรู้จักว่า ชีวิตไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอน ร่างกายนี่ไม่ใช่เรา เออ ! มีความรู้อย่างนี้ทำลายสังโยชน์เบื้องต้นได้ สักการทิภูมิ วิจิกิจชา สีลัพพตปรามาส ถูกทำลายได้ ไม่ไปเกิดในอบายภูมิ

มาเกิดในเมืองนุชร์ย์นี้อย่างมากก็ ๗ ชาติ ไม่มีชาติที่ ๘ นางจึงเจริญ เมตตาภารนาแล้วก็เริ่มพิจารณาบอกบริวารหั้งหมดว่าชีวิตนี้มั่นเหลือ น้อยแล้ว ไฟก็ไหมเข้ามาใกล้ ควรจะพิจารณาทำจิตให้สงบแล้วก็ วิปัสสนา จิตของนางก็เลื่อนเป็นพระสักธาคามี บริวารก็เป็นพระโสดาบัน แต่นางก็ต้องตายอยู่ในกองเพลิงนั้นเอง

พระเจ้าอุเทนก็ทรงแคร้นมาก จึงตรัสให้รางวัลแก่นางสนม ที่ทำความดีมาก นางสนมนั้นก็เห็นว่า โอ ! มีความดีมากมายเหลือเกิน ที่ได้กำจัดนางสาวดีพร้อมบริวารได้ พระราชชอบใจ นางมีบริษัท บริวารเท่าไรพระเจ้าอุเทนกับอกให้ไปตามมาจะให้รางวัล นางก็ไปตามมา คราวนี้เป็นยังไง ปกติบริวารของนางไม่มาก ญาติก็ไม่มาก แต่พอจะได้รางวัลเท่านั้นเองมีญาติมามากมาย ก็เลยได้รางวัลสมใจ พระเจ้าอุเทนก็เลยทำร้ายชีวิตคนเหล่านั้น จับมาเผาฆ่าตายหั้งหมด เลย เห็นไหมความโลภ ความโลภเป็นบาปอย่างยิ่งที่เดียว ความกรา ก็เป็นบาปอย่างยิ่ง ความอิจฉาพยาบาทเป็นบาปมาก นางสนมคนนี้ ผูกใจเจ็บพระพุทธเจ้าของเรานั้นเอง เพราะอะไร เพราะเป็นบุตรของพระมหาณีมีความสวยสลดลงมาก พระมหาณีสามีภราดรยากจะยกถวายพระพุทธเจ้า แต่พระพุทธเจ้าเห็นว่าบิดามารดาของเขอนี้จะได้พระอนาคตามี แต่นางนี้จะต้องตกนรกหากไม่มีนา แต่พระองค์จะต้องมาโปรดคนที่มีภารมีก่อน

องค์พระชนิวารจึงตรัสเรื่องความไม่สุขไม่งาม ว่าบุตรของพระมหาณัฐเต็มไปด้วยความไม่งามทั้งนั้นเองทั้งหมด เม้มีแต่ปลายเล็บของตถาคตก็ไม่อยากจะแตะ เท่านั้นเองบิดามารดาของนางก็สำเร็จเป็นพระอนาคตมีบุคคล แต่นางสมมคนนี้เกิดอาพาธพยาบาทมาก เมื่อพระมหาณัฐมีภรรยาเห็นว่าพระพุทธเจ้าไม่ต้องการจึงไปยกถวายพระเจ้าอุเทนเป็นสนมของพระเจ้าอุเทนนั้นเอง นางจึงได้ไปตอกอยู่ในอบายภูมิ เพราะทำการมอันหนัก นี่เรียกว่า นางสามารถดีนี้ไม่ประมาทเจริญกรรมฐานภานาประจា แต่ด้วยวิบากกรรมที่เคยทำเอาไว้ก็ติดตามนางมาเหมือนกัน แต่นางก็มีสติ พยายามด้วยความมีสติไม่ประมาท เห็นแล้วว่าชีวิตนี้มันพยายามก่อนตาย มันต้องแตกสลายเป็นธรรมชาติ

พากเราเมื่อมาเจริญมรรคาในศีล สมาร์ต ปัญญา ตามคำสอนขององค์สมเด็จพระศาสดา ก็ต้องมาพิจารณาว่า วัตถุสิ่งของในโลกเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป สัขาร่วงกายนี้เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป หาสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาก็ไม่ใช่ แต่มีอะไรชีวิตอยู่ก็ต้องสร้างความดีเอาไว้ให้มาก พยายามละบาป พยายามเจริญความดี เจริญบุญกุศล ไม่ประมาทในชีวิตในวัยของเราว่าชาตินี้เราก็มีโอกาสดีเกิดมาเป็นมนุษย์ก็ควรที่จะสร้างความดีเอาไว้ให้มาก

ทรัพย์สมบัติภายนอกก็เป็นสิ่งที่เราอัศัยชั่วคราวพอที่เราจะอยู่ได้ไม่ชัดสน แต่ที่เพิ่งที่พิงภายนอก คือ “ธรรมะ” เราต้องมีให้ใจของเราร่วมเย็น เรายังคงทรัพย์สินข้างนอกมาก แต่เรามีแต่ “โลก โกรธ หลง” มีแต่ “ความร้อนภายนอก” ใจไม่มีความเย็น” เป็นเช่นนี้แล้ว สมเด็จพระชนรลท์สอนให้เรามากว่านา เพื่อมีที่พักที่พิงของใจ ก็คือ “กรรมฐาน” ขอให้ทุกคนมีกรรมฐานกันทุกคน จะยืนเดินนั่งนอนไปไหนเดินทางไปก็มี “กรรมฐาน” ประจำใจของเรา มี “พุทธ” เป็นที่รัลึกของเรารอยู่เสมอ ให้แคล้วคล่อง ให้ชำนาญ เรายังมีระลึกถึงแคล้วคล่องชำนาญแล้ว สามารถนี้จะต้องพึ่งพาณั่น ในชาตินี้ไม่มากก็น้อย และเราก็จะมาเจริญปฏิบัติพิจารณา วิปัสสนาญาณก็จะเกิด ปัญญาความรู้รอบ ความรอบรู้ก็จะมารู้แจ้ง ได้ว่ารูปนี้มันไม่ใช่เรานะ จิตที่มันมีโลก โกรธ หลงก็ไม่ใช่เรานะ เราจะได้ปล่อยวาง ไม่ไปยึดมั่นถือมั่น เรายังเห็นว่าทุกคนก็เกิดมา ปราณາความสุขไม่ต้องการความทุกข์ทั้งนั้น แต่ทุกคนเกิดมา ต้องการความสุขไม่ต้องการความทุกข์ อ้าว ! แล้วทำไม่เราจะไปเบียดเบียนทำไม ความเมตตาต่อ กันกรุณาต่อ กันแล้วก็มุทิตา อุเบกขาวงเคยไว้ เมื่อคนอื่นเขามีโลก มีโกรธ มีหลง แล้วเราปลงลง พิจารณาก็เห็นว่าทุกอย่างเป็นมายา เป็นสมมติ ที่เราจะถอนอุปทานได้

หลวงพ่อชาสอนว่า เอาเข็มมาจีด yantra นั้นมันก็ผ่านหนังผ่านเนื้อไปเราก็เจ็บ เมื่อตอนเข็มออกมาก็แล้วไม่นานมันก็หาย ทุกๆ เวลา ก็หาย แต่ทุกๆ เวลาเราเพราอุปทานนี้มันทำให้ใจของเรา มันทุกข์มา ทุกภพทุกชาตินั่นเอง เกิดมาแก่มาเจ็บมาตาย ทุกๆ สารพัดอย่าง แล้วเราก็หลงคิดไปว่า ถ้าเรารู้สึกแบบนี้ ได้เสียง กลิ่น รส โภชนาญาณ ธรรมารมณ์ ที่ถูกใจปราณາแล้วจะมีความสุข แต่สิ่งเหล่านี้เมื่อมา กระทบแล้ว ทางตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายถูกต้องโภชนาญาณ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจก็เกิดดับ ไม่ได้อยู่ รสองไร่ที่อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ได้อยู่ในลิ้นนาน เห็นใหม่ อาหารที่จะเลิศรส เมื่อผ่านลิ้นก็จะหมดไป พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “สัพพะระสัง ชัมมะระส ชินาติ” รสพระธรรมนั้นย่อมชนะกว่ารสทั้งปวง รสองไร ก็ลุชชิ่งรสพระธรรม ไม่ได้ ซึ่งวันนี้พาการามาฟังธรรมมาธิบรสพระธรรม คำสอนขององค์พระชินวร ถ้าเราวาวน่าแล้ว ก็เรียกว่า “พุทธะ พุทธิ” ก็เกิดขึ้นมาในใจเป็นสมการมฐาน ต่อมาเราพิจารณาเป็นเวปสตนา ก็จะเกิดพุทธะขึ้นมาในใจอีก เพราะวิปสตนา ก็จะรู้แจ้ง พระธรรม ก็เกิดขึ้นในใจ พระสังฆก็เกิดขึ้นในใจ พระพุทธเจ้า ก็เกิดขึ้นในใจ ใจของเราก็จะไม่มีทุกข์ ไม่เดือดร้อนใจ ก็มีสติปัญญา ก็ขอให้เรา พยายามเจริญมรรคไว้ให้มากทำให้มากในศีล สมารถ แล้วก็ปัญญา ให้สมั่นคิดตัดกิเลสเป็นสมุทเคลทประทานให้ได้ ในชีวิตนี้ เราตั้งอยู่ ในความไม่ประมาณ ก็ขอให้เจริญในธรรมทั่วทุกท่านเทอญ

ทรัพย์สมบัติภายนอกก็เป็นลิ่งที่เราราคัยชั่วคราว
พอที่เราจะอยู่ได้ไม่ขัดสน

แต่ที่พึงที่พิงภายในใจ คือ “ธรรมะ” เราต้องมีให้ใจของเราร่มเย็น
เรามีทรัพย์สินข้างนอกมาก แต่เรามีแต่ “โลก โกรธ หลง”
มีแต่ “ความร้อนภายในใจ ใจไม่มีความเย็น” เป็นเช่นนี้แล้ว
สมเด็จพระชนลีห์สอนให้เรามากavana
เพื่อมีที่พักที่พิงของใจ ก็คือ “กรรมฐาน”

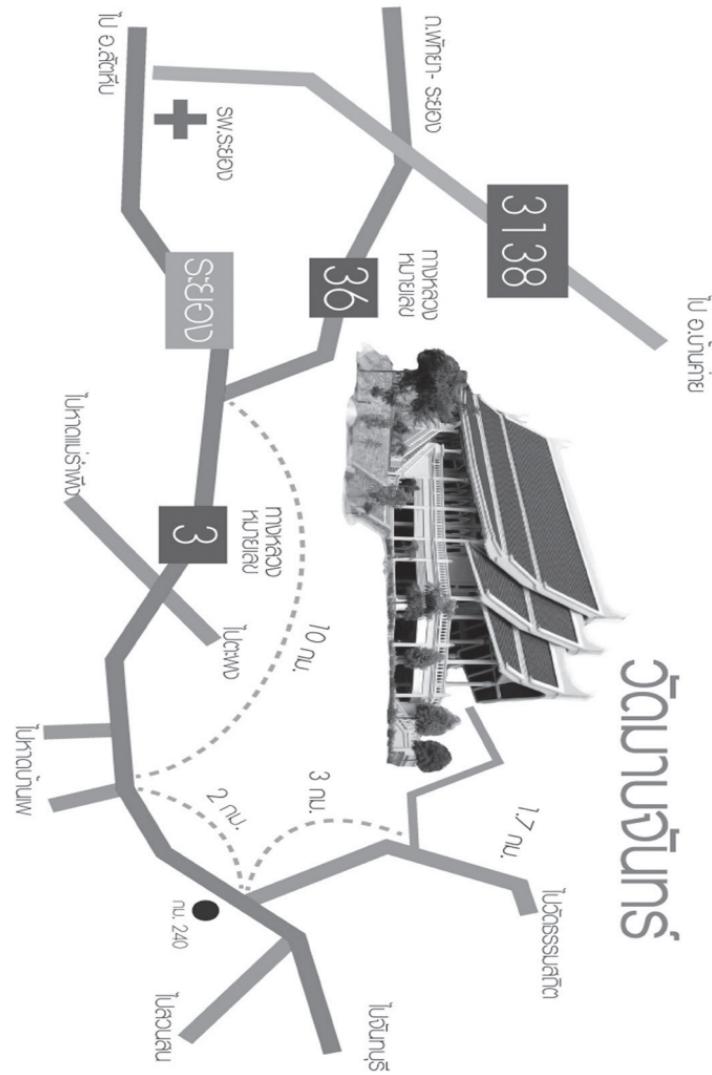
ขอให้ทุกคนมีกรรมฐานกันทุกคน
จะยืนเดินนั่งนอนไปไหนเดินทางไปก็มี “กรรมฐาน”
ประคำใจของเรามี “พุทธ” เป็นที่ระลึกของเรารอยู่เสมอ
ให้แคล่วคล่อง ให้ชำนาญ

เรามีอรรถลักษณ์แคล่วคล่องชำนาญแล้ว
สามารถนี้เราจะต้องพบพานแน่ในชาตินี้ไม่มากก็น้อย
แล้วเราจะจำเจริญปฏิบัติพิจารณาไวปัสสนาญาณก็จะเกิด^๑
ปัญญาความรู้รอบ ความรอบรู้ก็จะมารู้แจ้งได้ว่า
รูปนี้มันไม่ใช่เรานะ จิตที่มันมีโลก โกรธ หลงก็ไม่ใช่เรานะ
เราจะได้ปล่อยวาง ไม่ไปยึดมั่นถือมั่น
เราจะเห็นว่าทุกคนก็เกิดมาประคณากความสุข
ไม่ต้องการความทุกข์ทั้งนั้น



๒๑๒

วัฒนาบริบท



บันทึก.....

การที่มาฝึกให้มีสติ

ไม่ให้ใจของเราริดนิ่งบรุ้งแต่งไป

หยุดคิด หยุดคิด หยุดบรุ้ง หยุดแต่ง

ถ้าใจของเรามันพักอยู่ในสามาธิ เป็นเรื่องพักของใจบ้าง

หลวงปู่ชาจึงถามว่า “รู้จักที่พักของใจบ้างหรือยัง?”

ที่พักภายนอกก็ตีรามบ้านช่องเป็นที่พักภายนอก
ที่พักใจ ก็คือ ความสงบเย็นเกิดจากสามาธินี้ เป็นที่พักที่อยู่ของใจ
เราเกิดต้องขวนขวย ต้องขวนขวยต้องพยายามควบคุมใจของเรา
ให้มีสติอยู่ในปัจจุบัน

รู้รัมหายใจเข้าออกพร้อมทั้งคำบรรยาย

หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “ໂຣ”

เดินก้าเห้าขวา “พุท” เห้าซ้าย “ໂຣ”

พระอาจารย์อนันต์ อกิณุจโน^๗
วัดมหาจันทร์ จังหวัดระยอง

ที่พักใจ