



สี่กัณฐ์ เปิดแผยอัญ

พระอาจารย์อนันต์ อภิญโญ
วัดมาบจันทร์ / อ.เมือง จ.ระยอง
(สาขาวัดหนองป่าพงที่ ๗๓)

สิ่งอันเปิดเผยอยู่

พระธรรมเทศนาในวันอาจารย์บูชา
ณ วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

โดย พระอาจารย์อนันต์ อภิญาโณ
วัดมาบจันทร์ อ.เมือง จ.ระยอง
(สาขาวัดหนองป่าพงที่ ๗๓)

สิ่งอันเปิดเผยอยู่

ดำเนินการ / ผู้จัดพิมพ์

คณะศิษยานุศิษย์ วัดมาบจันทร์

ตำบลแก่ง อำเภอมะนัง จังหวัดระยอง ๒๑๑๖๐

โทร : ๐-๓๘๐๒-๖๒๕๑

สงวนลิขสิทธิ์

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

ท่านใดประสงค์จัดทำเป็นธรรมบรณการ

โปรดติดต่อวัดมาบจันทร์

ผู้สนใจฟังบันทึกเสียงพระธรรมเทศนา

หรืออ่านพระธรรมเทศนากัณฑ์อื่น ๆ

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



ท่านพระอาจารย์อนันต์ อภิณฺจโน
เจ้าอาวาส วัดมาบจันทร์

พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า
การที่พวกเรานั้นได้บูชาพระองค์
ด้วยดอกไม้ด้วยธูปด้วยเทียนนั้นก็เป็นที่ดี
แต่สิ่งที่สำคัญที่พระองค์ปรารถนา
ก็คือ “การปฏิบัติบูชา”



ในโอกาสต่อไปขอให้พวกเราพากันตั้งใจฟังธรรมะ ซึ่งเป็นคำสอนของสมเด็จพระศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งในปีนี้ก็ครบรอบปีที่ ๑๔ ที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อบุชชาของเราหรือหลวงปู่ชาของเรา ท่านได้มรณภาพพวกเรา ก็พากันมาปฏิบัติบูชาในคุณของท่านซึ่งเป็นพระสงฆ์สาวกของสมเด็จพระศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า การที่พวกเรานั้นได้บูชาพระองค์ด้วยดอกไม้ด้วยธูปด้วยเทียนนั้นก็เป็นที่ดี แต่สิ่งที่สำคัญที่พระองค์ปรารถนาก็คือ “การปฏิบัติบูชา” ซึ่งที่ครบรอบใน ๑ ปี ที่หลวงปู่ชามรณภาพ พวกเราก็มารับปฏิบัติบูชากัน มาสมทานศีล ศีลแปด ศีลอุโบสถ พากันตั้งใจมาเจริญสมาธิภาวนา เพื่อค้นคว้าหาสัจธรรมความจริงในคำสอนของสมเด็จพระศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่องค์พระชินวรก็ได้สอนเอาไว้แล้ว ถึงในแนวทางปฏิบัติที่จะพัฒนายกจิตยกใจของเรานั้นให้พ้นจากความทุกข์ทั้งน้อยใหญ่ได้ เพราะอวิชชา ตัณหา หรืออุปาทานนี้ได้พาจิตของเราท่องเที่ยวไปในวัฏฏสงสาร พาเกิดพาดายนันทภพ นันทิมาติไม่ได้ **แม้ในชาตินี้ ในชีวิตนี้ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ก็พาให้เรา มีความทุกข์น้อยใหญ่มากมาย เป็นภพเป็นชาติเกิดขึ้นในจิตใจของเรานี่อยู่เสมอ**



พวกเราจะพากันปฏิบัติอย่างไร ที่จะพัฒนาใจของเราให้
ออกจากความทุกข์ได้ **ครูบาอาจารย์หลวงปู่ชาก็สอนให้พวกเรา**
นั้นมีทาน มีศีล มีการภาวนาหรือมีสติอยู่เสมอ เราจะยืน
จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ต้องให้ฝึกสติ เพราะท่านสอน
เน้นมาที่สติ คือ **ความระลึกได้ สัมผัสัญญะความรู้ตัว**
ทั่วพร้อม

เมื่อเรามาหมั่นฝึกสติของเรา อย่างเช่น พวกเรานั่งไปแล้ว
๑ ชั่วโมง ก็กำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้เป็นอารมณ์
ลมหายใจเข้า “พุท” ลมหายใจออก “โธ” หรือเราจะกำหนดนับลม
ของเราเป็นคู่ก็ตาม หายใจเข้าหนึ่ง หายใจออกนับหนึ่ง จนไปถึง
คู่ที่ห้า แล้วก็มาเริ่มคู่ที่หนึ่งใหม่ เพิ่มไปจนถึงคู่ที่หก ทำอย่างนี้
จนถึงคู่ที่สิบ ถ้ากำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกของเราแล้วคล่อง
ดีแล้ว การนับก็ไม่ผิดพลาด จะเห็นว่าเรารู้จักลมหายใจเข้า
ก็กำหนดลมหายใจเป็นอารมณ์ พร้อมทั้งคำบริกรรม หายใจเข้า
“พุท” หายใจออก “โธ” เมื่อเรามีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกนี้
จนคำบริกรรมภาวนาของเรานั้นหายไป เราก็ไม่ต้องมานึกถึง
คำบริกรรมภาวนาใหม่ เพราะผลที่ได้รับก็คือความสงบของใจ เมื่อ
ใจของเราได้รับความสงบโดยกำหนดรู้ลมเข้าออกแล้ว คำบริกรรม
ภาวนานั้นหายไปโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจก็จะหยุดไปเองหายไปเอง
เราก็เพียงรู้เฉพาะลมเข้าลมออกนั้นเป็นอารมณ์ จนในที่สุดจิตสงบ



ขึ้นไปอีก ลมหายใจเข้าออกนั้นเราก็ไม่สนใจแล้ว เขาก็เข้าออกไปตามธรรมชาติ แต่ว่าสมาธิก็เกิดความตั้งมั่น เราก็สามารถรู้อยู่ได้ ว่าจิตของเรามันเริ่มที่จะมีความสงบและรวมตัวเข้ามา อาจจะเกิดปิติทั้งห้ามีขนพองสยองเกล้าหรือน้ำตาก็จะไหล หรือกายนี้ก็จะขยายใหญ่ก็มี นักปฏิบัติบางคนนั้นก็อาจจะรู้สึกว่ามันอยู่ตรงนี้ ร่างกายของเรามันสูงขึ้นไปจนถึงศาลาก็มี มีลักษณะอาการต่าง ๆ หรือตัวนี้ก็แน่นเหมือนก้อนหินตั้งอยู่ก็มี อาการของความสงบเราก็คouldรู้สึกได้ที่ใจนั้นมีปิติ มีความสุขใจอิ่มใจ สมาธิเริ่มเกิดขึ้นมา

สมาธิที่เกิดขึ้นมานี้มีอันสงสยอย่างไร เพราะปกติแล้วใจของเรา เมื่อเรารับรู้อารมณ์นี้ อารมณ์ก็คือรูปหนึ่ง เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ เมื่อตาของเราเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ เราจะมีความรู้สึกยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง มีความโกรธ ความเกลียด ความรัก ความชัง ความฟุ้งซ่านรำคาญ บางครั้งจิตเราก็ตกเลงเสียเป็นอยู่อย่างนี้เสมอ หรือเวลาจะมาปฏิบัติก็ง่วงเหงาหาวนอนเกิดขึ้น ที่เรียกว่า **นิวรณ์ธรรม** มีทั้งหมด ๕ ประการ นิวรณ์ธรรมนี้หรือสิ่งที่มาขวางกั้นคุณงามความดีทั้งห้าประการนี้ ก็ก่อกวนจิตของเราไม่ให้ได้รับความสะดวก เมื่อจิตของเราไม่สงบ เราก็ไม่มีปัญญาที่จะรู้แจ้งเห็นจริงของคำสอนของสมเด็จพระศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้



เมื่อพวกเรามาบำเพ็ญภาวนาจะมาเดินจงกรม เรานั่งสมาธิ
จุดมุ่งหมายก็เพื่อให้จิตของเรานั้นสงบ นิเวศน์ทั้งห้าก็จะออกไป
จากจิตของเรานั้นชั่วคราว จิตของเราก็คือความสงบก็จะมีเย็นจิต
เย็นใจเกิดขึ้นมา ท่านก็อุปมาอุปไมยว่าความสงบนี้เหมือน
ก้อนหินที่ไปทับหญ้าเอาไว้ ถ้าเราเอาก้อนหินนี้ออกมาหญ้า
ก็เจริญงอกงามขึ้นมาอีก คือ เรายังกดกิเลสเอาไว้อยู่ แต่ก็ เป็น
วิธีการ บางแห่งบางสำนักก็อาจจะบอกว่าไม่จำเป็นที่จะต้องมา
ทำให้จิตสงบ ภาวนาโดยให้เห็นความเกิดดับแล้วรู้แจ้งไปเลยก็มี
แต่เท่าที่ศึกษาอยู่กับหลวงปู่ชาของเราที่วัดหนองป่าพง **แม้ว่าเรา
จะภาวนาจิตมีความสงบดี แต่ท่านก็ไม่ให้ละในการพิจารณา
หาความจริงในกายก่อนนี้ แต่ในเบื้องต้นท่านก็จะเน้นวิธีการ
ให้เรามีสติอยู่เสมอ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน อะไรก็ให้
มีสติ เพราะฉะนั้น ก็ให้พวกเราหมั่นฝึกฝนและอบรมจิตของ
เราให้มีความสงบให้ได้**



แม้ว่าเราจะภาวนาจิตมีความสงบดี
แต่ท่านก็ไม่ให้ละในการพิจารณาหาความจริงในกายก่อนนี้
แต่ในเบื้องต้นท่านก็จะเน้นวิธีการให้เรามีสติอยู่เสมอ
จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน อะไรก็ให้มีสติ
เพราะฉะนั้น ก็ให้พวกเราหมั่นฝึกฝนและอบรมจิต
ของเราให้มีความสงบให้ได้



ระยะเวลาที่เรามาปฏิบัติตั้งแต่วันที่ ๑๒ ถึงวันที่ ๑๗ ในช่วงเช้า ก็มีเวลาหลายวัน เมื่อเรามาฝึกปฏิบัติเราก็ต้องพูดน้อยที่สุดไม่จำเป็นที่เราจะไม่พูดเลย เพื่อที่เราจะได้มาบริกรรมภาวนาได้มากขึ้น เรามาปฏิบัติแล้วเราตั้งใจมาจากบ้านจากเรือน แล้วหาโอกาสหาเวลา โอกาสที่เราจะมีชีวิตยืนยาวมาจนถึงปีนี้ก็หายาก ดังนั้น เมื่อพวกเรที่ตั้งใจมุ่งมาแล้ว ในการปฏิบัติบูชาหลวงปู่ชาของเรา ก็ให้พยายาม จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ให้มีสติ พร้อมทั้งคำกำกับภาวนาว่า “พุทโธ ธัมโม สังโฆ” กำกับใจของเรา เมื่อเราบริกรรม “พุทโธ ธัมโม สังโฆ” ในที่สุดก็เหลือคำเดียวว่า “พุทโธ” เมื่อบริกรรมมาก ๆ จิตของเราก็ไม่ได้คิดไปไหน ไม่ได้ส่งสายไปไหน ก็จะสงบรวมกันเข้ามา จิตของเราสงบเข้ามาแล้วก็มาค้นคว้าหาความเป็นจริงของสังขาร คือ รูปสังขาร นามสังขาร รูปสังขารที่เรา นั่งอยู่ที่นี่ก็เรียกว่า รูป ก็คือสิ่งที่จะต้องแตกสลายไป มีความไม่เที่ยงเป็นธรรมดา เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน แต่ว่าที่เรายังไม่เห็นแจ้งชัดก็เพราะว่า อวิชชาอันมันปกปิดจิตของเราไว้ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน นี่มันพาใจของเราให้หลงอยู่มีความยึดมั่นถือมั่น อยู่เสมอ

**แต่เมื่อเรามาฝึกหัดปฏิบัติจิตสงบแล้วก็มาพิจารณา
ค้นคว้าหาความเป็นจริงของกายก่อนนี้ ว่ากายก่อนนี้**

ที่เรียกว่า “เรา” มันคืออะไร สิ่งที่แข็งแกร่งก็สมมติเรียกกัน
แล้วว่า ธาตุดิน กองดิน กองน้ำ กองไฟ กองลม ก็มีสี่กองนี้
ประกอบรวมกันเข้ามา ธาตุนี้ก็เรียกว่ากาย เราก็ลอง
พิจารณาชื่อว่า กองดิน กองน้ำ กองไฟ กองลม กองไหนที่เป็น
เราบ้าง เรียกว่า เรามาม้างกายหรือเรามารื้อกาย เรามา
พิจารณากายก่อนนี้ เพื่อที่จะได้เห็นความเป็นจริงว่า
กายก่อนนี้ มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตน

ท่านพระอัญญาโกณฑัญญะ เมื่อท่านได้ฟังธรรมของ
พระศาสดาแล้ว ท่านก็รวมมาที่รูปนามก็เห็นแจ้งชัดว่า สิ่งใด
สิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งมวลนั้นย่อมดับไป ตาม
คำสอนของพระพุทธเจ้า ก็คือ รูปนามนี้เอง เพราะฉะนั้น พวกเรา
ก็ลองพิจารณาดูในรูปนามนี้ กองดิน กองน้ำ กองไฟ กองลม
กองไหนบ้างที่เป็นเรา เราถอดฟันออกมากองไว้ซิ ถามสิว่าฟันนี้
ซี่ไหนเป็นของเราบ้าง ผมเส้นไหนเป็นของเราบ้าง กระดูกท่อนไหน
เป็นของเราบ้าง น้ำเลือดในร่างกายนี้หยดไหนที่เป็นของเราบ้าง
เราก็แยกออกมามาพิจารณา ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนี้
เป็นเราไหม หรือเป็นเขาไหม ทำไมลมหายใจเข้าก็เหมือนกัน
ลมหายใจออกนี้ก็เหมือนกัน ทำไมจิตนี้จึงมายึดมั่นว่านี่คือเรา
คือเขาให้เราพิจารณาดู



ในขณะที่จิตของเราสงบนี้ ถ้าเราพิจารณาก็จะเห็นแจ้งชัดว่ากายนี้มีมันสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มีปัญญาความรู้แจ้งเห็นจริงนั้นก็เริ่มจะเกิดขึ้นมาทีละเล็กทีละน้อย เรียกว่า “ตทังควิมุตติ” หลุดพ้นได้ชั่วคราว จิตใจของเราก็จะรู้สึกว่ามันปลอดโปร่ง จิตใจของเราก็จะรู้สึกว่าไม่มีอะไรที่จะมาร้อยรัด มันเบาสบายมาก พร้อมกับรู้ความเป็นจริงหรืออารมณ์ที่เข้ามาในใจ สติของเราก็พิจารณาได้ไม่ยึดมั่นถือมั่น เห็นเป็นแต่ว่าธรรมชาติที่เกิดขึ้นคนที่เขาไม่โง่เราก็เป็นธรรมชาติเกิดขึ้นในใจของเขาอย่างนั้น ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนอะไร เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เราพิจารณาได้เราก็จะไม่โง่ ไม่โง่กร ไม่แค่น ไม่อาฆาตขุนเคือง แต่ว่าถ้าใจของเรามันหลงแล้วหลงว่ามีเรา หลงว่ามีเขา เกิดขึ้นมา ความโกรธก็เกิดขึ้น ความพยายาบาทก็เกิดขึ้นมาทันที ทำให้ใจของเรานั้นมันก็วุ่นวาย ผู้ที่จับเสมอด้วยโทสะนั้นก็ไม่มีแล้ว

นักปฏิบัติก็ต้องมาปฏิบัติจริงๆ เพื่อหาความจริง สัจธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าให้พบให้ได้ในชาตินี้ เพราะเราเป็นผู้ที่มีโชคดีแล้วว่าชาตินี้เราเกิดมาเป็นมนุษย์พบกับพระพุทธศาสนา เกิดเป็นมนุษย์ทั้งกายและใจ ที่พวกเราสมาทานศีลก็เรียกว่าเป็นมนุษย์ทางด้านจิตใจ

คนเกิดกันมาก แต่ว่าไม่ใช่มนุษย์เกิดมาก คนยิ่งเกิดขึ้นมา
มากโลกก็ยิ่งวุ่นวาย แต่ถ้ามนุษย์นี้เกิดขึ้นมามากๆ ไม่วุ่นวาย อย่าง
พวกเรามาอยู่กันหลายพันคนที่วัดหนองป่าพงนี้ก็มีแต่ความสงบ
เพราะต่างคนต่างก็มาแสวงหาซึ่งธรรมะ ต่างคนต่างก็เป็นผู้ที่สละ
พร้อมที่จะสละอารมณ์ทั้งหลายคือความโลภ โกรธ หลงออกไป
จึงมาอยู่กันมากก็เหมือนกับอยู่กันน้อย นั่งกันอยู่มาก ๆ ก็เงียบ
เหมือนอยู่กันคนเดียว เมื่อเป็นผู้ที่เฝื่อนในธรรมะจริง ๆ เมื่อเป็นเช่นนั้น
เราก็เป็นผู้ที่โชคดีแล้วก็ขอให้พากันมาปฏิบัติ ถึงปีหนึ่งก็มารวมกัน
ปฏิบัติบูชาที่วัดหนองป่าพง จากนั้นกลับไปบ้านก็ต้องฝึกหัดปฏิบัติ
อีก ต้องปฏิบัติให้ต่อเนื่องเชื่อมโยงกันเข้ามา ปีหนึ่ง ๆ เราก็จะได้
พัฒนาใจนี้ให้ก้าวหน้าขึ้นไป สิ่งใดที่เราไม่รู้ก็รู้แจ้งด้วยใจ จากการ
ปฏิบัติภาวนานี้เอง เราจะรู้จากสิ่งทั้งหลายว่าเป็นสมมติ เพราะ
ปกติใจของคนเรานี้มันยึดถืออยู่เป็นสมมติ ยึดสมมติแล้วก็หลงใน
สมมตินี้ อย่างตัวเรานี่ไม่มีก็สมมติเรียกชื่อขึ้นมา ในที่สุดเราก็
เข้าใจว่าเราเป็นชื่อนี้จริง ๆ เขาเรียกว่าคน เรียกว่ามนุษย์ เราก็ว่า
เป็นจริง ๆ แต่ถ้าเราแยกแยะแล้ว เราก็ไม่ต่างกันจากสัตว์
ทั้งหลาย คือ เป็นธาตุอันเดียวกัน มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ
ความตายอันเดียวกัน ถ้าเราเห็นอย่างนี้ก็จะเห็นว่ารูปนี้ ภาณนี้
สักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา สภาวะธรรม
ทั้งหลายที่ปรากฏขึ้น จิตของเรารู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมา ก็เห็นมนุษย์
ทั้งหลายที่เดินไปเดินมาเหมือนหุ่นยนต์ก็ได้ เหมือนตุ๊กตาก็ได้



ถ้าเรากำหนดสติของเราได้ต่อเนื่อง จะเห็นความเคลื่อนไหวของร่างกายกับใจนี้เป็นคนละส่วนกัน เมื่อจิตของเรานิ่ง ๆ แล้วมันก็รู้ก็เห็นได้ในธรรมะ เพราะฉะนั้น ต้องพากันละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นให้ได้ พยายามสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น โดยที่พวกเราทั้งหลายก็มีศรัทธา มีความเชื่อ มีความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า ในพระธรรมเจ้า ในพระสงฆ์เจ้า เป็นที่พึ่งที่ระลึกของเราตลอดชีวิต เมื่อเรามีพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะที่พึ่งตลอดชีวิต เช่นนี้ เราก็ต้องพากันมาปฏิบัติทำความเพียร ผูกจิตของเราให้มีความเพียร คิดพิจารณาอยู่เสมอ ถึงชีวิตถึงวัยของเราที่มีความแปรเปลี่ยนไปอยู่เสมอ หาความเที่ยงแท้แน่นอนในชีวิตของเราไม่ได้ เมื่อเราเกิดขึ้นมาแล้วก็บ่ายหน้าไปสู่ความแก่ ความเจ็บ แล้วก็ความตาย เมื่อเราพิจารณาอย่างนี้เสมอ ๆ แล้วเราก็ไม่ประมาท พยายามมีความเพียรเฝ้าดูจิตดูใจของเรา เกิดธรรมะฝ่ายอกุศลก็พยายามละ อกุศลที่ยังไม่เกิดก็ไม่ให้เกิดขึ้น พยายามมีความเพียรในการทำบุญสุนทาน สมาทานศีล ฟังธรรมและยิ่งที่จะปฏิบัติบูชานี้โดยการทำความจิตของเราให้สงบ และพิจารณาให้ปัญญาเกิด พยายามรักษาคุณงามความดีในการปฏิบัติของเราไว้ นี่แหละเป็นความเพียรที่ถูกต้องอยู่ในองค์ของอริยมรรค ซึ่งเราก็ไม่ได้รู้สมมติอะไรมากมาย เมื่อเราลงมือปฏิบัติอย่างนี้ ก็เดินอยู่ในอริยมรรคมีองค์แปด คือ ศีล สมาธิ ปัญญาพร้อมแล้ว องค์พระประทับแล้วจึงตรัสว่าผู้ที่มีศรัทธา

มีความเพียร มีความตั้งใจจริงในการปฏิบัติ เราก็จะต้องรู้แจ้ง
เห็นจริงในคำสอนของท่าน

เมื่อพวกเราขึ้น เดิน นั่ง นอน ฝึกฝนอบรมจิตใจ
ของเราอย่างนี้ เราก็ใกล้จะได้เห็นธรรมะ เพราะธรรมะนี้
ไม่ได้อยู่ไกล ธรรมะนี้เปิดเผยอยู่แล้ว รูปนี้ก็ไม่เที่ยง เป็น
ทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนอยู่แล้ว เพียงแต่ถ้าใจของเรานี้มีปัญญา
เมื่อไรก็จะเห็นเมื่อนั้น ไม่ใช่เราจะเห็นธรรมะที่ไหน เห็นที่
ใจนี้เอง เพราะฉะนั้น ให้เราเพียร ผลแห่งการปฏิบัติก็มีคุณอยู่แล้ว
ซึ่งสักขีพยาน คือ หลวงปู่ชาของเรานั้น เรามีศรัทธามีความเชื่อ
แล้วว่าท่านปฏิบัติดีเป็นพระอรหันต์เป็นสักขีพยานให้พวกเรา
ทุก ๆ คนอยู่ เมื่อพวกเราศรัทธาเช่นนี้ก็ให้ทุ่มเทในการปฏิบัติให้
มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



เมื่อพวกเราขึ้น เดิน นั่ง นอน
ฝึกฝนอบรมจิตดูใจของเราอย่างนี้
เราก็กว้างจะได้เห็นธรรมะ
เพราะธรรมะนี้ไม่ได้อยู่ไกล ธรรมะนี้เปิดเผยอยู่แล้ว
รูปนี้ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนอยู่แล้ว
เพียงแต่ว่าถ้าใจของเรามีปัญญาเมื่อไรก็จะเห็นเมื่อนั้น
ไม่ใช่เราจะเห็นธรรมะที่ไหน เห็นที่ใจนี้เอง



ระยะเวลาที่เรามาภavanaที่วัดหนองป่าพงในปีนี้ก็ให้ตั้งใจ
อบรมใจของเราว่าเราเป็นผู้ที่โชคดีแล้วคนหนึ่ง เมื่อเราไม่สงสัย
ในแนวทางปฏิบัติมุ่งพัฒนาจิตใจของเรา ให้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมะ
ในคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ได้ ซึ่งธรรมะที่ท่านสอนเอาไว้
แนวทางที่ท่านสอนเอาไว้ก็เป็นแนวทางที่จะพัฒนาใจของเราทุกคน
ให้ดีขึ้นงามขึ้น ซึ่งหลวงปู่ชาของเราท่านก็ไม่ได้สอนอะไรมาก
อาตมามาศึกษาปฏิบัติอยู่ที่วัดหนองป่าพงปี ๒๕๑๙ แต่เคยกราบ
ท่านที่วัดบึงปลุกจิว ตั้งแต่ปี ๒๕๑๘ สมัยที่อาตมายังทำงานอยู่ที่
บริษัท ปูนซิเมนต์ไทยฯ ก็มาที่วัดหนองป่าพงบ่อยๆ เสมอ ก็มีศรัทธา
มีความเชื่อ มีความเลื่อมใสในหลวงพ่อบอกว่าท่านเป็นพระอรหันต์
เมื่อท่านสอนท่านบอกก็พยายามปฏิบัติตามคำสอนของท่าน
ซึ่งท่านก็ไม่ได้สอนอะไรมาก บางครั้งก็สอนง่าย ๆ **เมื่อจิตใจเรา
ยึดถือตรงไหนท่านก็สอนตรงนั้น จิตใจของเรายินดีตรงไหน
ท่านก็สอนง่าย ๆ ว่ามันเป็นที่ยึด มันเป็นที่ยึด ถ้าไปยึดมัน
ถือมั่นในสิ่งใด ท่านบอกว่าเป็นที่ยึด เพราะอะไร เมื่อเรา
ยินดีเราจะต้องมาเกิด เราก็จะต้องมาตาย**

เราก็ลองดูจิตใจของเรายินดีในโลกนี้มันมากหรือมันน้อย
ใจของเราถ้ายินดีในโลกนี้มันมาก เราก็จะต้องมาเกิดมาตายมาก
ถ้าเรายินดีในโลกนี้แต่ว่าอยู่ในศีลธรรมเราก็มาเกิดอยู่ในโลก
มนุษย์ ถ้าเรายินดีผิดศีลธรรม เราก็เกิดมาต่ำกว่าความเป็นมนุษย์



แต่อตมาก็มั่นใจใจพวกเราก็คงมีความยินดี แต่ยินดีอยู่ในความเป็น
มนุษย์อยู่ ถึงมีศีลมีธรรมมาปฏิบัติ เราก็ต้องเกิดมาเป็นมนุษย์
แต่ถ้าใจของเรามันบริสุทธิ์ผ่องใสขึ้นไปก็เป็นเทวะ เทวดา หรือว่า
มนุสสเทโว ก็คือใจดวงนี้นั่นเอง กายเป็นมนุษย์ ใจเป็นเทวดา
กายนี้เป็นมนุษย์แต่ว่าใจนี้มีทาน มีศีล มีภาวนา มีปัญญา
ก็เรียกว่ามีใจนั้นเป็นเทวดา เป็นเทวะ เป็นผู้ประเสริฐขึ้นมา เป็นใจ
ที่ดี เป็นใจที่งาม ใจที่เสียสละ ใจที่มีหิริความละอาย เกรงกลัว
ต่อบาป เรียกว่า เป็นใจของเทวดา เราถ้าอยากเห็นเทวดา
เป็นอย่างไร ก็ดูที่หัวใจของเรา ถ้าใจของเรามันมีศีลธรรม
ก็เป็นใจของเทวดา ถ้าใจของเรามันวุ่นวายมีแต่ความเร่าร้อน
เราก็ต่ำกว่าความเป็นมนุษย์ ถ้าจิตใจของเรานั้นมันมีความอดทน
ได้อยู่ในศีลธรรมก็เป็นมนุษย์ ถ้าใจของเรามี “พุทโธ ธัมโม สังโฆ”
บริกรรมอยู่จิตใจปลอดโปร่งอยู่ มีความสงบผ่องใสก็เป็นใจเทวดา
ก็อยู่ที่นี้เองไม่ใช่ที่ไหน

หลวงพ่อบุญมาท่านจึงสอนให้พวกเรามาดูใจ ฝ้าดูใจของเราว่า
ยินดีไหมหรือยินร้าย ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นสัมผัส
รส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ ไม่ยินดีไม่ยินร้าย
อะไร **อตมาได้ตามไปอุปัฏฐากหลวงพ่อบุญมาท่านมีญาติโยม
ถวายน้ำสัสมันถวายท่าน อตมาคิดไปนิดเดียวว่าวิตามินซี
สูงนะเท่านั้น หลวงปู่ก็หันมาแล้วก็บอกว่า “นันต์ มันเป็น**

ที่ตาย” โอ้ ! อาตมาเฝ้าฯ “พุทโธ” ไปหน่อยเดียว หลวงปู่
ท่านก็หันมาแล้ว ตอนที่อยู่ใกล้หลวงปู่ก็ต้อง “พุทโธ” ตลอด
ต้องจิตของตัวเองด้วย บริกรรมภาวนา “พุทโธ” ไว้ ไม่ให้
จิตของเราคิดไปไหนเลย คুমเอาไว้ให้สงบใจให้ได้ เพราะว่า
ไม่รู้ว่าคิดออกไปแล้ว หลวงปู่ท่านก็สวนธรรมออกมาทันที
ไม่รู้ว่าตอนไหน ต้องระมัดระวังมาก ก็เป็นอานิสงส์ว่าอยู่ใกล้
ท่าน ยิ่งใกล้ท่านก็ต้องมีสติ ใจของเราห่างจากสติไม่ได้ ต้อง
พยายามมีสติฝึกสติมีสติให้มาก เมื่อเรามีสติดูใจรักษาใจ
ของเรา อย่างนี้ก็เกิดความสงบขึ้นมา เกิดปิติ เกิดความสงบใจ
ขึ้นมามากมายทีเดียว

ในขณะที่สงบใจอย่างนี้รู้สึกว่าการพิจารณากายเป็นเรื่อง
หายาบ กายก่อนนี้นั้นเป็นเรื่องหายาบไปแล้ว เราไม่ต้องพิจารณา
ก็ได้ นะ เราควรจะพิจารณาวิปัสสนาในจิตเลยว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน
ก็จะสามารถบรรลุได้ เพราะความสงบของเรา รู้สึกว่าเพียงพอ
มีความอิ่มใจ สุขใจ สมาธิตั้งมั่นได้ดี แค่นี้หลวงปู่ท่านก็ยังสอน
ให้เราพิจารณาที่ กายก่อน กายนี้ พิจารณาที่ กายนี้ ให้เห็นอย่างแจ่มชัด
อย่าไปพิจารณาที่อื่น ฉะนั้นพวกเรานี้ที่มาปฏิบัติ เมื่อเราฝึกจิต
ของเราให้สงบดีแล้วก็ขอให้มาฝึกพิจารณาที่ กายก่อน กายนี้ กองดิน
กองน้ำ กองไฟ กองลม พิจารณาชีวากองไหนเป็นเรา กองไหนเป็น
ของของเรามีไหม เลือดในร่างกายทั้งหมดนี้ใช่เราไหม ก้อนกระดูก



ในร่างกายนี้ใช่เราไหม ผมนี้เป็นเราไหม กองดิน กองน้ำ กองไฟ
ความร้อนในร่างกายนี้ใช่เราไหม แล้วต่างจากคนอื่นหรือเปล่า
เราพิจารณากลับไปกลับมาแยกธาตุแยกขันธ์ก็จะเห็นชัดว่ามันลัก
แต่ว่ากายจริง ๆ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แล้วที่รู้แจ้ง
จริง ๆ ขึ้นมาก็ไม่ใช่ความคิด **เมื่อจิตสงบนิ่งตามมาดูลูกที่กายก็รู้**
ขึ้นมาเลยว่ามันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ความรู้นี้ก็สามารถทำลาย
ซึ่งสักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสได้ อันเป็นสังโยชน์
ที่ร้อยรัดจิตใจของเรามานมนาน



เมื่อจิตใจเรายึดถือตรงไหน
ท่านก็สอนตรงนั้น
จิตใจของเรายินดีตรงไหน
ท่านก็สอนง่ายๆ
ว่ามันเป็นที่ตาย มันเป็นที่ตาย
ถ้าไปยึดมันถือมันในสิ่งใด ท่านบอกว่าเป็นที่ตาย
เพราะอะไร
เมื่อเรายินดีเราจะต้องมาเกิด เราก็จะต้องมาตาย



ฉะนั้น เมื่อพวกเรานี้ได้มาพบพานกับครูบาอาจารย์กับ หลวงปู่แล้ว กับคำสอนของท่านแล้ว พวกเรานี้มีบุญอย่างมาก ที่เดียว เมื่อเรามีบุญอย่างมากที่มาพบกับสาวกขององค์พระ ประทีปแก้ว เราควรที่จะชวนขวายเจริญภาวนากันให้มาก ทั้งที่มา อยู่ที่วัดทั้งที่กลับไปที่บ้านอย่าได้ขาด เพราะชีวิตนี้เราจะต้อง มุ่งหวังภาวนาให้ใจของเราตั้งมั่น เกิดความรู้ความเห็นในธรรมะ ให้ได้ไม่เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบกับพระพุทธศาสนาพบกับ คำสอนของสาวกพระศาสดา คือ หลวงปู่ชาของเรา ซึ่งเป็นผู้นำ แสงสว่าง ที่วัดหนองป่าพงนี้ เมื่อเรายังมีชีวิต มีชีวิตอยู่อย่างนี้ มีลมหายใจก็พากันพากเพียร

เมื่อเราพากเพียรโดยการมีสติอย่างต่อเนื่อง ในที่สุด แล้ว จิตของเราจะสงบเข้ามา รวมตัวเข้ามา เรียกว่า สมาธิ มีความตั้งใจมั่น “ขณิกสมาธิ” ความตั้งใจมั่นได้เล็กน้อย อาจ เกิดখনพองสยองเกล้า ในขณะที่สวดมนต์ฟังเทศน์ฟังธรรม วุบวาบขึ้นมา อันนี้นับว่าก็ดีมากแล้ว ต่อมาสมาธิของเรา เกิดขึ้นได้บ่อยๆ เพียงแต่เรามาระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ สมาธินี้ก็เกิดขึ้นมาเกิดปิติ เกิดความ อิ่มใจขึ้นมาได้

ยกตัวอย่างท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี แต่ท่านทำบาปมี
มามากแล้ว พอได้ยินคำว่า “พระพุทธเจ้า” ท่านนั้นเกิดขนพอง
สยองเกล้าเกิดปิติ นอนไม่หลับทั้งคืน อยากจะไปฟังธรรมของ
พระศาสดา แต่เพื่อนท่านก็ยังห้ามเอาไว้อยู่ แต่เมื่อได้ไปฟังธรรม
ของพระศาสดาเวลาตอนเช้า นั้นท่านก็ได้พระโสดาบันทันที ท่าน
ได้สั่งสมบาปมาแล้วเรียกว่าเป็น “ปุพเพกตปุญญตา” พวกเรา
อย่างน้อยก็เคยสร้างสมอบรมบุญบาปของเรามาแล้ว ถึงได้มี
โอกาสได้มาปฏิบัติถือศีลภาวนาที่วัดหนองป่าพง พวกเรามีโอกาส
ดีเช่นนี้แล้วสั่งสมบาปมีเจริญพุทโธภาวนามาก ๆ เมื่อเราระลึก
ถึง “พุทโธ” มาก ๆ จิตสงบขึ้นมามาก ๆ ขึ้น เกิดกายเบาจิตเบา
เรียกว่าเป็น “อุปจารสมาธิ” สมาธิที่ตั้งมั่นใกล้กับฌาน ซึ่ง
สมาธิขณะอุปจารสมาธินี้ มาพิจารณาในกายก็สามารถเห็น
แจ้งชัดว่ากายนี้สั่นแต่ว่ากายได้ เห็นเวทนา เห็นจิตก็สั่นแต่
ว่าจิตได้ รู้ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นก็เป็นธรรมชาติ เราก็จะรู้แจ้ง
เห็นจริงได้ จะไม่สงสัยในคำสอนของพระพุทธเจ้า พระธรรม
พระสงฆ์ เมื่อเราหมั่นฝึกภาวนาโดยมีสติเช่นนี้ ในที่สุดจิต
ก็จะรวมเข้ามา “อัปปนาสมาธิ” สมาธิที่รวมกันเข้ามาเป็น
หนึ่ง วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา รวมกันเข้ามาเป็นหนึ่ง
เดียวเช่นนี้ก็เรียกว่า ใจของเรานั้น มีความตั้งมั่นมีฐานที่สงบ
ของใจ เมื่อสมาธินี้คลายตัวลงมา มาพิจารณาในกาย ก้อนกาย
ก้อนดิน ก้อนน้ำ ก้อนไฟ ก้อนลม ก็เห็นแจ้งชัดได้โดยไม่สงสัย



เพราะฉะนั้น ในเบื้องต้นนี้เมื่อเรามาปฏิบัติบูชาพระจอมไตรโลกนาถ ก็ขอให้พวกเรานั้นพากันเดินจงกรม นั่งสมาธิที่ดี ให้บริกรรมภาวนาหรือให้หมั่นพิจารณาให้มาก

บางคนนั้นอาจจะไม่ชำนาญในการบริกรรมให้สงบก็มีวิธีการอีกวิธีการหนึ่งคือ การพิจารณาแล้วให้จิตของเรานั้นสงบ การพิจารณาให้จิตของเราสงบก็พิจารณาในก้นกายนี้แหละ ในเบื้องต้นเราก็ยังไม่รู้ไม่เห็นอะไรก็ให้ใช้สัญญาอารมณ์ ใช้สัญญาอารมณ์พิจารณาไปถึงกายก่อนนี้เกิดขึ้นมาอย่างไร มันเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร แก้อะไร เจ็บอย่างไร ตายอย่างไร ก็ลองแยกธาตุสี่มันมีอะไรบ้าง ก็แยกกองดินมา กองหนึ่ง กองน้ำ กองไฟ กองลม แล้วก็สอนจิตของเราถามจิตของเราว่าอันไหนเป็นเรา อันไหนเป็นของเราบ้าง พิจารณาอยู่อย่างนี้ เมื่อพิจารณาไปแล้วจิตเกิดความสดชื่นมาแล้ว ก็เกิดความสงบ เป็นการพิจารณาแล้วจิตสู่ความสงบ หรืออารมณ์ที่เข้ามาสู่ใจก็พิจารณาให้เห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง เป็นอนัตตา จิตของเราก็สงบเข้ามา ให้เราพิจารณาให้มาก เจริญให้มาก พิจารณาให้มากทีเดียว เมื่อเราเจริญให้มาก พิจารณาให้มากอย่างนี้จิตของเราสงบ จิตของเราสงบออกมาจากความสงบอีก มารู้อีก เรียกว่าเป็น “ภาวนามยปัญญา”

เราอาจจะฝึกทั้งสองวิธีตามสถานการณ์ บางครั้งก็พิจารณาให้สงบก็ได้ บางครั้งกำหนดรู้ลมหายใจพร้อมคำบริกรรมให้สงบก็ได้ แต่จุดหมายปลายทางคือ “ความสงบ” แล้วก็เกิดความรู้แจ้ง เห็นรูปเห็นนามเป็นสมมติ เห็นวัตถุสิ่งของทั้งหลายในโลกเป็นของสมมติทั้งนั้น ตักรามบ้านช่อง บ้านเรือนก็ดี ต้นไม้ ภูเขาเป็นสมมติที่เราเรียกกันขึ้นมา ถ้าใจของเรารู้แล้วรู้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสมมติ ใจก็วิมุตติหลุดพ้นจากสมมตินั้น เพราะเข้าใจแจ้งชัดในสิ่งทั้งหลายในโลกเป็นวัตถุสิ่งของในโลกตามธรรมชาติหรือตามมนุษย์สร้างมานั้น หากความเที่ยงแท้ หากความแน่นอนไม่ได้ มีแต่ความแปรเปลี่ยนไปอยู่เสมอ ถ้าเห็นแจ้งชัดอยู่อย่างนี้จิตใจก็มีปิติ มีความสุข เพราะเห็นความเป็นจริงถึงสิ่งที่เรายังไม่เคยรู้ ถึงสิ่งที่เราหลงมาตลอดเวลาว่ามีเรา ว่ามีของของเรา เมื่อเรามารู้แจ้งอย่างนี้ใจของเราก็บริสุทธิ์หลุดพ้นขึ้นมา หลุดจากสมมติขึ้นมาเป็นสมุจเฉทวิมุตติ หลุดพ้นด้วยการตัดกิเลสให้เป็นสมุจเฉทปหาน ซึ่งพวกเราสามารถที่จะปฏิบัติให้รู้ให้เห็นได้



เราอาจจะฝึกทั้งสองวิธีตามสถานการณ์
บางครั้งก็พิจารณาให้สงบก็ได้
บางครั้งกำหนดรู้ลมหายใจพร้อมคำบริกรรมให้สงบก็ได้
แต่จุดหมายปลายทางคือ “ความสงบ”
แล้วก็เกิดความรู้แจ้ง เห็นรูปเห็นนามเป็นสมมติ
เห็นวัตถุสิ่งของทั้งหลายในโลกเป็นของสมมติทั้งนั้น



โดยเริ่มต้นตั้งแต่ว่าเรามีศรัทธาในการให้ทานเป็นปกติ เรารักษาศีลห้าเป็นปกติ รักษาศีลแปดตามโอกาสตามเวลา ของเราที่มีได้ แล้วพากันเจริญภาวนาอยู่เสมอ ภาวนาให้จิตใจ ของเราสูงขึ้น ดีขึ้นไป สูง ๆ ขึ้นไปกว่าแต่เก่า ถ้าจิตที่ถูกอวิชชา ตัณหา อุปาทานครอบเอาไว้ก็ให้มีความรู้ขึ้นบ้าง เป็นพุทธะพุทธโธ ขึ้นบ้าง จิตจะได้สงบ จิตจะได้มีความเย็น **เราก็คงเปลี่ยน วิธีคิดให้ถูกต้องให้ดีขึ้น เพราะถ้าเราคิดดีนั้นมันก็จะเกิด ความเย็นจิตเย็นใจ มองโลกในแง่ดี ถ้ามองโลกในแง่ร้าย จิตใจมันก็ร้อน “คิดดีก็เย็น เย็นจิตเย็นใจ”** ถ้าเราคิดว่าเป็นนั้น เป็นนี้ มีเรา มีเขา มันก็เกิดความร้อน เกิดความทุกข์ขึ้นมา เป็นเหตุ ให้เกิดทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้าเราคิดที่จะไม่เป็นอะไรนั้นแหละจิตของเรา นั้นมันก็จะไม่ร้อน ไม่เป็นอะไรทั้งนั้น คิดให้มันเหนือดี เหนือเย็น เหนือเป็น เหนือร้อนขึ้นมา ก็เกิดเป็นสัมมาทิฐิขึ้นมานั่นเอง

ความเห็นที่ถูกต้อง **ความเห็นที่ถูกต้องตามทำนอง** **คลองธรรม** เมื่อเราคิดที่ถูกต้อง มีดำริที่ถูกต้อง เราก็คงเดิน อยู่เ็นทางที่ถูกต้อง คือ ศีล สมาธิ และปัญญา อันเป็นมรรคา ที่จะนำใจของเรานั้นให้พ้นจากบ่วงของมาร ของความเกิด ความแก่เจ็บตายได้เพราะความเกิด ความแก่ ความเจ็บตาย นั้นเป็นภพชาติ ตายจากความเป็นมนุษย์แล้วก็เป็นอย่างนั้น จริงๆ



แต่ถ้านับทางจิตแล้วในชาติหนึ่งเราเกิดแก่เจ็บตายมากทีเดียวในชาติ ๆ หนึ่งนี้ เดี่ยวก็เกิดเป็นมนุษย์ เดี่ยวก็เกิดต่ำกว่าความเป็นมนุษย์ เดี่ยวก็เกิดเป็นเทวดา ถ้าจิตสงบนิ่งมาก ๆ ก็เกิดเป็นพรหมเวียนว่ายตายเกิด แต่ถ้าจิตของเราพิจารณาเห็นความเป็นจริงในรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราก็เกิดเหมือนกันเกิดใหม่ เกิดใหม่ คือ ใจเกิดใหม่เป็นโลกุตระ อยู่เหนือโลก อยู่เหนืออาภรณ์ นี่เกิดใหม่ แต่ถ้าเราไม่เกิดอย่างนี้เราก็จะเกิดมาในมนุษย์บ้าง เทวดาบ้าง เป็นสัตว์เดรัจฉานบ้าง อปายภูมิ ภูมิสัตว์นรกบ้าง จิตใจของเราในชาติหนึ่ง ๆ เกิดขึ้นมาก ในวันหนึ่ง ๆ ก็เกิดตาย ๆ มากมาย หลังจากเกิดตายทางจิตแล้วมันจะเกิดตายทางร่างกายนี้อีก ซึ่งชาติต่อไป เราจะไปไหนเราก็ไม่รู้

บางคนนั้นสว่างมาตายไปจากการปฏิบัติธรรมะก็ “สว่างไป” บางคนสว่างมาแล้วก็ประมาทก็มีติดอีก “มืดไป” แต่บางคนนั้นมืดมาแล้วหลงมาแล้ว แต่ในบั้นปลายชีวิตเกิดความรู้ในธรรมะมาปฏิบัติจิตก็ “สว่างไป” แต่บางคนนั้นหลงมาแล้วจิตก็มีติดหลงต่อไปอีกก็มีเป็นจำนวนมาก เราจึงเลือกประเภทที่ “สว่างไป” จะ “มืดมา” หรือ “สว่างมา” ก็ขอให้ “สว่างไป” ด้วยศีล ด้วยธรรม ด้วยคุณงามความดี เมื่อเราเห็นแล้วว่าบุญนั้นเกิดขึ้นมา หรือความดีเกิดขึ้นมาได้ก็จากการให้ทาน สมาทานศีล กับการปฏิบัติ ซึ่ง **การปฏิบัตินี้ก็มิใช่อานิสสงส์มาก มีบุญมากเพราะอะไร**

ก็เพราะว่าใจนี้เองมันไม่ขัดข้อง ใจของเราไม่เศร้าหมอง ใจของเรามันเศร้าหมองมาก ก็เรียกว่าใจของเรานั้นเป็นบาปมาก ใจของเราเศร้าหมองน้อย ใจของเราเป็นบาปน้อย ก็เรียกว่ามีบุญ

ฉะนั้น ในเบื้องต้นพระพุทธเจ้าของเราท่านเทศน์สอนกับพระเอหิภิกขุอุปสัมปทา ๑,๒๕๐ องค์ ณ วัดเวฬุวัน ในวันมาฆปุรณมีบูชา “สัพพปาปัสสะ อกรรมัง” การไม่กระทำความชั่วทั้งปวง ไปในนี้ก็แปลว่าบาป แปลว่า ร้อน แปลว่า ความร้อน ถ้าเกิดทำบาปขึ้นมาทางกายก็ดี วาจาที่ดี ทางใจก็ดี ก็ร้อน ใจของเรานี้ก็ร้อน

พระพุทธเจ้าท่านทราบอย่างแจ่มชัดแล้วว่าบาปเกิดขึ้นทางกาย วาจาแล้วจิตใจ จึงให้พวกเราไม่กระทำความชั่วให้พยายามละบาป ท่านก็รู้แล้วว่าเราก็กินกันเป็นประจำ ท่านก็สอนให้พวกเราพยายามละพยายามละบาป เพราะทำแล้วมันก็ร้อน ต้มเหล้าแล้วมันก็เมา ขับรถแล้วมันก็เกิดอุบัติเหตุตายกันมากมาย บางครั้งคำพูดที่มันร้อนก็เกิดอันตรายขึ้นมาได้ แม้แต่พระสงฆ์ไปบิณฑบาต เห็นไหมญาติโยม “เอ ! ทำไมพระสงฆ์มาบิณฑบาตไม่รู้จักทำงาน” ไม่มีความเคารพเคารพในพระสงฆ์ นี่ก็พระสงฆ์ก็อยากจะสอนธรรมะ “โยม โยมไม่รู้หรือกว่าชีวิตพระเป็นอย่างไร ?



ลงมาบวชดูบ้าง” เมื่อโยมพูดอย่างนั้นจิตใจพระก็คงจะร้อนก็เลยได้ตอบไป ในขณะที่เขาไม่เคารพเคารวะ พระก็บิณฑบาตต่อไป โยมนั้นก็เกิดโทสะขึ้นมาเอารถขับชนไปเลย แล้วก็ลากพระไปอีกนั้นจังหวัดระยองนั้น เขาเรียกว่า มันร้อนไม่ละบาป

ถ้าเราเกิดความรู้สึกที่มันร้อนขึ้นมาแล้ว ต้องระมัดระวัง เราก็ต้องละก่อน วาจาที่มันร้อนมันดิมน้อยก็อย่าพูดออกไป ทำอะไรให้อดทนไว้ บางครั้งสมาธิเราไม่มีนี่ เกิดความโมโหขึ้นมา ตัวตนเกิดขึ้นเต็มที่ ปัญญาก็ไม่เกิด สมาธิก็ไม่ต้องมัน ทำอย่างไร เราก็มีศีล ถ้าเรามีศีลห้าสิ ถ้าเราโมโห เราพูดไปศีลก็ขาด ก็ต้องรักษาศีลก่อน ต้องอดทน อดทนอันนี้พระพุทเจ้าก็สอนอีกนะ **“ขันติ ประมัตตไป ตีติศึกษา” ขันติ คือ ความอดกลั้นเป็นธรรมชาติ** เครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง ท่านก็สอนไปอีก เพราะรู้ว่าสมาธิธรรมของเรานั้นบางครั้งไม่มี เกิดความโมโห เกิดโทสะ เกิดโลภ เกิดโกรธ เกิดหลงขึ้นมาทำให้ขันติเอาไว้ให้อดทนไว้ **อดกลั้นไว้เสียก่อน** เมื่อสามารถอดทนอดกลั้นได้ เป็นอย่างไร จะได้ดูใจที่มันเราร้อน ตัวเราเกิดขึ้น มันก็ปรุงมันก็แต่งไปสารพัด อยากจะตอบอยากจะได้ต่าง ๆ นานา อยากจะฆ่าอยากจะฟันมัน ก็คิดไปได้ทุกอย่าง เราก็จะเห็นได้ว่า เออ ! เมื่อกิเลสมันเกิดขึ้น หลังจากปรุงแต่งอย่างนี้ เราก็อดทนไว้ มีสติรู้แล้วว่าโทสะเกิดขึ้น ก็รู้จักโทสะเกิดขึ้นก็ระงับไว้ ถ้าสมาธิของเรามันมีโทสะเกิดขึ้น

เรารู้จักก็จะดับไปทันที อันนี้เรารู้แล้วมันจะไม่ดับทันทีมันจะค่อย ๆ ดับ ระหว่างที่มันค่อย ๆ ดับ ต้องระมัดระวังควบคุมไว้ควบคุมใจของเราไว้ให้ดี อดทนเอาไว้ให้ดีที่สุด ไม่ให้ทำผิดศีลผิดธรรมไปได้ เรียกว่า “ขันติ ปรมมัง ตโป ตีติกขา” ขันติ คือ ความอดกลั้นเป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง



ความเห็นที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม
เมื่อเราคิดที่ถูกต้อง มีดำริที่ถูกต้อง
เราก็เดินอยู่ในทางที่ถูกต้อง
คือ ศีล สมาธิ และปัญญา
อันเป็นมรรคาที่จะนำใจของเรานั้น
ให้พ้นจากบ่วงของมาร ของความเกิดความแก่เจ็บตายได้
เพราะความเกิดความแก่ความเจ็บตายนั่นเป็นภพชาติ
ตายจากความเป็นมนุษย์แล้วก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ



เพราะฉะนั้น ในวันมาฆปุรณมี พระพุทธเจ้าก็สอนให้
เราละซึ่งบาปอกุศลทั้งหลาย ซึ่งเกิดขึ้นทางกายบ้าง วาจาบ้าง
ทางใจบ้าง ในเบื้องต้นท่านก็หมายเอาความเกิดขึ้นมาทางกาย
แล้วก็ทางวาจา ก็พยายามละอันไหนไม่ดีก็พยายามละพิจารณาไป
ทุกวัน ๆ ในที่สุดเราก็จะได้ควบคุมได้ด้วยศีล ท่านก็สอนต่อแล้วว่า
**“กุศลัสสฺสอุปสัมปทา” การทำกุศลให้ถึงพร้อม กุศลทางกาย
ทางวาจา กุศลทางใจ**

กุศลทางใจนี้เป็นอย่างไร เมื่อเรามีศีลมีธรรม กุศลเกิดขึ้นทาง
กายและวาจาได้ แต่ว่าจิตใจยังคิด จิตใจยังนึก จิตใจยังปรุงยังแต่ง
ไปทางฝ่ายต่ำ ของอำนาจกิเลสปรุงแต่งไปตามอำนาจของกิเลส
ฝ่ายต่ำก็มาก ปรุงแต่งไปฝ่ายศีลก็มี ทางบุญกุศลก็มี ในวัน ๆ หนึ่ง
เราสังเกตดูจิตใจนี้ปรุงแต่งไปทางไหนบ้าง แล้วเราจะควบคุมใจ
ได้อย่างไร **พระพุทธเจ้าก็สอนให้เรานั้นทำกุศลให้ถึงพร้อม
การที่พวกเราปฏิบัติบูชาหลวงปู่ชา นี หลวงปู่ชาก็สอนให้
พวกเราทำกุศล คือ บริกรรมภาวนา “พุทโธ” หรือการ
พิจารณาให้จิตของเรานี้มันอยู่ มันนิ่ง มันสงบ เราจะเห็น
ความจริงเอง**

บางครั้งหลวงพ่ochaท่านจะยกตัวอย่างว่า “ไม่ต้องอะไรมาก
หาอุบายวิธีที่จะเข้ามาในศาลานี้ เมื่อเข้ามาในศาลานี้ก็จะ



รู้จักเองว่าสาละนี้มีอะไรบ้าง แต่ตอนที่หาอุบายวิธีนั้นสำคัญ
ทีเดียว ต้องใช้อุบายวิธีมาก คือ เราต้องหาอุบายวิธีให้จิต
ของเราสงบ ถ้าจิตสงบแล้ว เราก็จะรู้จักมาพิจารณากายก็จะรู้
จะเห็นตามความเป็นจริงเอง

การทำกุศลให้ถึงพร้อมนี้ก็คือใจที่สงบ สามารถข่มกิเลส
นิวรณ์ทั้งห้าตามที่อธิบายว่า มีกามฉันทะ การคิดไปในกาม
ความรู้สึกที่ยินดีไปในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์
ในความรู้สึกที่ยินร้ายไป เกิดความโกรธ เกิดความพยาบาท
เกิดความง่วงเหงาหาวนอน เกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ เกิด
ความล่งเลงสงสัย ที่เรียกว่า นิวรณ์ธรรม กุศลที่เกิดขึ้น ก็จะทำให้
ใจของเรานั้นผ่องใสมีความสงบมีความสว่างเกิดขึ้นมาได้ระดับ
หนึ่ง

เมื่อกุศลเกิดขึ้น ความสงบของใจเกิดขึ้น เกิดขึ้นขนาด
ใดใจก็รู้สึกสว่างขนาดนั้น นั่นทำกุศลให้ถึงพร้อม ท่านก็สอน
“สจิตตปริโยทปนัง” การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ เพราะว่า
กุศลที่เกิดขึ้นแล้วก็เหมือนกับก้อนหินที่ทับหญ้าเอาไว้ กุศล
นี้ความสงบถ้ามั่นลดน้อยถอยลงไป ความมืดก็เข้ามาอีก
ความหลงก็กลับเข้ามาอีก จะไม่ให้ความหลงกลับขึ้นมา
ก็ต้องทำให้มันขาวรอบทีละน้อย โดยการมาพิจารณาให้รู้

**ความเป็นจริงดังที่อธิบายมาเบื้องต้นให้เห็นรูปกิติ นามกิติ
เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา**

เมื่อจิตของเราสงบก็ยกดูกายนี้ขึ้นมาพิจารณา เช่นว่า
ผมนี้มันใช่เราไหม เกิดมาจากอะไร แล้วมันเปลี่ยนแปลงไปเป็น
อะไร เราก็เห็นว่ามันไม่ใช่ตัวเราเป็นธาตุตามธรรมชาติ หรือเมื่อ
เราจับร่างกายของเรา ดูกระดูก เราเห็น เออ ! มันก็มีกระดูก
เป็นธาตุ มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนนะ นี่ก็เรียกว่า เราชำระจิตของเรา
ให้ขาวรอบที่ละน้อย ขาวไปที่ละน้อย ๆ ทุกวัน ๆ วันหนึ่งอาจจะ
ทำได้หลายเวลา เมื่อเราทำอย่างนี้บ่อย ๆ จิตของเราขาว
รอบขึ้นไป ๆ สมาธิตั้งมั่นพิจารณาปัญญาเกิด ปัญญาเกิดก็พัฒนา
ให้ศีลของเรามันดีขึ้น แต่ก่อนเรามีความอดทน อดกลั้นต่อ
อารมณ์ ต่อมาเราก็ไม่ต้องอดกลั้นขนาดนั้น สมาธิก็ช่วยเราได้
มากแล้ว ถึงจะรู้สึกไม่ชอบมันก็ไม่นานก็ดับไป ถึงชอบไม่นาน
ก็ดับไป สมาธิก็ช่วยไปได้มาก ปัญญาที่เราค้นคว้าพิจารณาก็ทำให้
รู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมาได้ สมาธิที่เราเคยได้ก็จะสงบลึกซึ้งขึ้นไป
อีกมากขึ้นไปอีก

แต่ในเบื้องต้นนี้ต้องเพียรต้องพยายามต้องอดทนทั้งนั้น
ไม่ใช่ได้มาง่าย ๆ หลวงปู่ชาจึงบอกว่าปัญญาที่ท่านได้มาสอน
พวกเราไม่ได้มาง่าย ๆ ท่านบอกได้มา ท่านต้องผ่านอุปสรรค



นานับการผ่านหลุมผี ผ่านปากเสือมา ท่านว่าอย่างนั้น อาตมาฟัง
แล้วน้ำตามันซึมอยู่ข้างใน น้ำตามันซึม **ครูบาอาจารย์ท่าน**
เสียสละมากมายมหาศาลที่แสวงหาธรรมและก็มีมาสอน
ลูกศิษย์ลูกหานี้ ไม่ได้มาง่าย ๆ ถ้าเราพยายามปฏิบัติตาม
คำสอนของท่านนั้นแหละเป็นการตอบแทน ปฏิบัติบูชาท่าน
ท่านไปป่าช้า เราก็ลองไปป่าช้าดู ลองไปฝึกดู แต่ญาติโยมคง
ไม่ต้องถึงขนาดนั้น เพียงแต่เรามาปฏิบัติที่วัดหนองป่าพงนี้แหละ
เรียกว่าพยายามพุดน้อย พยายามปฏิบัติให้มาก พยายามเป็นคน
เสียสละอยู่กันมาก ๆ ก็ให้อภัยซึ่งกันและกันให้มีความอดทน
อดกลั้นต่ออารมณ์ทั้งหลาย พยายามปฏิบัติอย่างนี้จนจิตใจของ
เราตั้งมั่นได้ ปัญญาเกิดให้ได้ไม่วันใดก็วันหนึ่ง เราจะได้พบพระ
เราจะได้เห็นพระเห็นพระพุทธรูปเจ้าในใจของเรา เห็นพระธรรม
พระสงฆ์ในใจของเราเอง เพราะใจนี้เป็นใหญ่ใจนี้เป็นหัวหน้า
ทุกสิ่งทุกอย่างก็อยู่ที่ใจดวงนี้

เมื่อเราเอาใจดวงนี้ที่มีศรัทธามาปฏิบัติบูชาหลวงปู่ชาของ
เราในปีนั้นก็เป็นที่ครบรอบปีที่ ๑๔ ๑๔ ปีที่ท่านมรณภาพลงไป
แต่ว่าคำสอนที่ท่านสอนไว้ก็ยังอยู่ คำสอนที่ท่านสอนไว้เมื่อเรา
มาปฏิบัติตามนั้นเราก็ได้เห็นผลจริง ๆ อย่างเช่น หลวงปู่สอน
ให้พวกเราเมตตาพยายามเถอะ **พยายามเมตตาให้มาก ถ้าเรา**
ปล่อยสติไปเมื่อไร เราก็ห่างไกลพระพุทธรูปเจ้าไปเท่านั้น

ถ้าเรามีสติขึ้นมา เราก็อยู่ใกล้พระพุทธเจ้า เมื่อเราทำไป
มาก ๆ จิตของเรารวมกันเข้ามาเป็นสมาธิ พิจารณาเป็น
ปัญญา ก็เห็นทุกอย่างอย่างเป็นสมมติ เป็นสิ่งสมมติทั้งนั้น
สมมติเรียกกันขึ้นมาหาใช้ตัวตน บุคคล เรา เขาไม่ จิตใจ
จะสว่างใสจริง ๆ เมื่อเราเห็นธรรมชาติของจริงขึ้นมา ก็ขอให้
นำพาปฏิบัติอย่าลดละซึ่งความเพียร

ชีวิตของเรามาป็นอายุเท่าไรเหลือกี่ปีแล้ว ถ้าอายุ ๘๐ ปี
เหลือกี่ปี ปัจจุบันอายุขัยคนเรา ๗๕ ปี เราจะเหลืออีกกี่ปี เรา
ก็มาพิจารณาดูว่าชีวิตนี้มันใกล้ความตายเข้าไปทุกขณะ เป็นของ
ไม่แน่นอน ความตายนี้มันแน่นอนแล้ว ก็ต้องเกิดขึ้นกับเรา
เราจะต้องจากโลกนี้ไป จากทุกสิ่งทุกอย่างนี้ไป อย่างพระมหาเถระ
ในสมัยพุทธกาลที่ท่านพิจารณาว่าโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นใหญ่
เขาเป็นใหญ่เฉพาะตนของเขา ต้องละทิ้งสิ่งทั้งปวงไป เป็นของ
ไม่ยั่งยืน เราก็พิจารณามีอะไรที่ยั่งยืนในโลก มีอะไรเป็นเราเป็น
ของของเราบ้าง เราไม่ต้องการความแก่ความเจ็บความตายแล้ว
ทำไมเกิดขึ้นมาได้ เราไม่ต้องการความทุกข์ทำไมความทุกข์
เกิดขึ้นมาได้ เพราะธรรมทั้งหลายมีเหตุเป็นแดนเกิดนั่นเอง
เมื่อยังมีเหตุที่เกิดความทุกข์อยู่ ความทุกข์ก็เกิดขึ้นมาได้ ถ้าหมด
เหตุที่จะให้ทุกข์เกิดทุกข์ก็เกิดขึ้นมาไม่ได้



ฉะนั้น เมื่อพวกเราเข้ามาปฏิบัติ มาฝึกหัดปฏิบัติกาย วาจา ใจ ก็ขอให้พากันตั้งใจว่า “สัพพปาปัสสะ อกรรมัง” การไม่ทำบาปทั้งปวง อยู่ที่วัดเราก็ทำได้ตั้งใจ กลับไปอยู่บ้านก็ต้องตั้งใจให้มากขึ้น ว่าเรานี้จะอยู่ในศีล จะตั้งวาจาของเราให้อยู่ในศีลให้ได้ ในธรรมให้ได้ จะมี เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาในใจ ตั้งเอาไว้อย่างเดียว เคยพูดเคยบ่นเคยว่าก็จะหยุดให้อยู่ในศีลให้ได้ทุกวัน เมื่อเรารักษาศีลห้าเป็นปกติ มีความอดทนอดกลั้น บ้านของเราก็สงบ บ้านของเราก็เป็นวัด นี่บ้านของเราก็น่าอยู่ขึ้นเพราะอะไร เพราะรักษาศีลห้าทั้งครอบครัว เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วเราก็ปฏิบัติได้ผลขึ้นมาระดับหนึ่ง เป็นผู้ที่มีศีลห้าเป็นปกติ

ท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี หรือนางวิสาขามหาอุบาสิกา ท่านก็มีครอบครัวมีสามีภรรยา มีบุตรมีลูกมีหลาน แต่มีศีลห้าเป็นปกติ มีการให้ทานสมาทานศีลเป็นปกติ ถือศีลอุโบสถเป็นปกติ แล้วก็มีปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมะของพระพุทธเจ้าด้วย ซึ่งพวกเราจนถึงแม้จะดำเนินชีวิตอยู่ในความเป็นฆราวาส ถ้าไม่ประมาทพยายามฝึกฝนอบรมแล้ว อาตมาว่าจะพัฒนาจิตไปได้สูงไปได้ไกล เพราะคำสอนของพระจอมไตรสอนที่โลกมนุษย์นี้ให้รู้แจ้งเห็นจริง เพราะทุกขัง ๗ ร่างกายเป็นทุกขังนี้เราก็ก็นั่งอยู่แล้ว นอนนาน ๆ วันนี้เรานั่งสมาธิไป ๑ ชั่วโมง นั่งฟังธรรมอีกก็เกือบ

ชั่วโง่แล้ว ก็เห็นได้ว่ามันทุกข์ มันก็ทุกข์นะ มันทุกข์เป็นยังงี้ มันก็ทุกข์อยู่นี่แหละ มันทุกข์มันไม่ออกไปสักทีหนึ่ง ภาษาบาลีก็แปลว่า หนีไม่ได้ สิ่งอะไรที่หนีไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ เราก็เห็นรูปนี้มันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เมื่อเราเปลี่ยนอิริยาบถก็รู้สึกสบายขึ้นมา แล้วก็สุข ความจริงทุกข์มันน้อยลงไป ว่าเดินนาน ๆ มันก็ทุกข์อยู่แล้ว มานั่งนาน ๆ มันก็ทุกข์มันก็ปวดมันก็เมื่อย ยิ่งผู้เฒ่าผู้แก่ที่มีอายุมาก อาตมาก็ว่าคงจะรู้จักแจ้งกว่าอาตมาอีก สังขารนี้มันนั่งมันก็ปวดมันก็เมื่อยก็ทุกข์ทรมาน หัวเขานี้มันใช้มาก มันก็เสื่อมไป ก็อกแกกไปอยู่อย่างนี้ มันทุกข์ทรมานมาก เรียกว่าร่างกายมันเป็นทุกข์ เราพิจารณาสิถามซิ

พระปัญจวัคคีย์ พระพุทธเจ้าถามท่านตอบแล้ว ก็รู้แจ้งจึงสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ก็เพราะว่าพิจารณาถึงเรื่องทุกข์นี้เอง อะไรบ้างเป็นสุขมีไหม เออ ! รูปนี้มันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ละ เราก็พิจารณาดู เออ ! รูปนี้หนอ มันก็เป็นทุกข์ นั่งนานก็เป็นทุกข์ นอนนานก็เป็นทุกข์ เดินนาน ยืนนานก็เป็นทุกข์ ทุกข์เสมอ ไม่ได้มีสุขอย่างที่เรารู้เข้าใจเลย เพราะฉะนั้น เมื่อเป็นทุกข์อย่างนี้ใช้ตัวเราไหม นี่ถ้าเป็นตัวเรา เราบอกซิว่ากายนี้อย่าทุกข์นะ กายนี้นั่งนาน ๆ นะอย่าปวดอย่าเมื่อย นั่งนาน ๆ ได้ เดินนาน ๆ ได้ แต่ไม่ใช่อย่างนั้นทำไม่ได้ เพราะเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เราก็พิจารณาดูรูปนี้มันเที่ยงไหม มันสุขหรือมันทุกข์เป็นตัวตนเราไหม



ธาตุสี่ที่เราแยก คือ กองดิน กองน้ำ กองไฟ กองลม นั้น
มันใช้ตัวเราไหม พิจารณาไปอย่างนี้ จิตสงบ จิตของเรา มีปัญญา
ก็จะขาวรอบขึ้น มาที่ละน้อย ๆ เรียกว่า ทำจิตของเรา ให้มันผ่องใส
ให้มันขาวรอบขึ้นมา

เพราะฉะนั้น ในปีนี้ก็เป็นปีที่ครบรอบปีที่ ๑๘ ที่ครบรอบ
วันมรณภาพของหลวงปู่ชาของเรา ซึ่งพวกเรา ก็มาปฏิบัติบูชา
ผลแห่งการปฏิบัติบูชา ก็จะอยู่ที่พวกเราเอง แต่อย่างไรก็ดี ด้วย
บารมีของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ของพระเดชพระคุณ
หลวงปู่ชา ที่เคารพเคารพสูงสุดของพวกเรานั้น ขอให้พวกเรา
ทุกคนจงตั้งมั่นอยู่ในศีลในธรรม ถึงพร้อมด้วยทาน ศีล ภาวนา ถึง
พร้อมด้วยปัญญา ถึงพร้อมด้วยความรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมะ
คำสอนขององค์สมเด็จพระศาสดาทั่วกันทุก ๆ ท่านเทอญ

ฉะนั้น เมื่อพวกเราเข้ามาปฏิบัติ มาฝึกหัดปฏิบัติกาย วาจา ใจ
ก็ขอให้พากันตั้งใจว่า “สัพพปาปัสสะ อกรรมัง”

การไม่ทำบาปทั้งปวง

อยู่ที่วัดเราก็ทำได้ตั้งใจ กลับไปอยู่บ้านก็ต้องตั้งใจให้มากขึ้น

ว่าเรานี้จะอยู่ในศีล จะตั้งวาจาของเรา

ให้อยู่ในศีลให้ได้ ในธรรมให้ได้

จะมี เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ในใจ

ตั้งเอาไว้เลย เคยพูดเคยบ่นเคยว่าก็จะหยุด

ให้อยู่ในศีลให้ได้ทุกวัน

เมื่อเรารักษาศีลห้าเป็นปกติมีความอดทนอดกลั้น

บ้านของเราก็สงบ บ้านของเราก็เป็นวัด

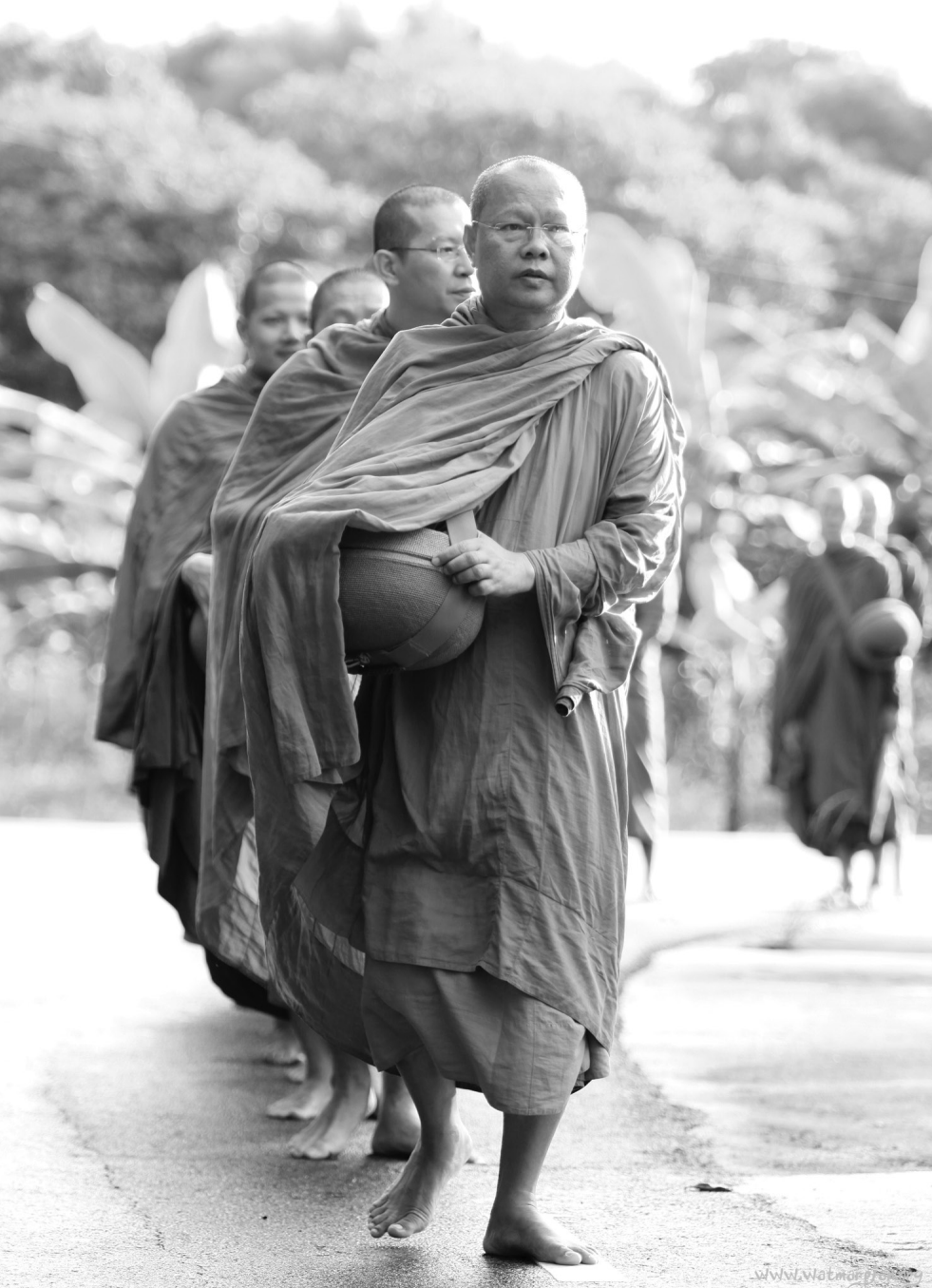
นี่บ้านของเราก็น่าอยู่ขึ้นเพราะอะไร

เพราะรักษาศีลห้าทั้งครอบครวั

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วเราก็ปฏิบัติได้ผลขึ้นมาระดับหนึ่ง

เป็นผู้ที่มีศีลห้าเป็นปกติ





ไป อ.บ้านค่าย

3138

ถ.พิกษา-ระยอง

ทางหลวง
หมายเลข

36

รพ.ระยอง



ไป อ.สหัสขันธ์

ระยอง

ไปหาดแม่รำพึง

3

ทางหลวง
หมายเลข

10 กม.

ไปตพง

3 กม.

2 กม.

ไปหาดบ้านเพ

กม. 240

ไปสวนสน

ไปเขื่อนกบรี

ไปวัดธรรมสถิต

1.7 กม.

วัดมาบจันทร์



บันทึก.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

พยายามมีสติให้มาก ถ้าเราปล่อยสติไปเมื่อไร
เราก็ห่างไกลพระพุทธรูปเจ้าไปเท่านั้น
ถ้าเรามีสติขึ้นมาเราก็อยู่ใกล้พระพุทธรูปเจ้า
เมื่อเราทำไปมาก ๆ จิตของเราวมกันเข้ามา
เป็นสมาธิพิจารณาเป็นปัญญา
ก็เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสมมติ
เป็นสังขมาสมมติทั้งนั้น สมมติเรียกกันขึ้นมา
หาใช่ตัวตนบุคคลเราเขาไม่
จิตใจสว่างไสวจริง ๆ
เมื่อเราเห็นธรรมชาติของจริงขึ้นมา
ก็ขอให้นำพาปฏิบัติอย่าลดละซึ่งความเพียร

พระอาจารย์อานันต์ อภิญโญ
วัดมณีจันทร์ อ.เมือง จ.ระยอง