



จានិยปุชา
๒๕๕๐

ការប្រកាស ០២០៧ កម្រិត

(ស្តីពី ការ អនុវត្ត កិច្ចសន្យា)

ចាប៊ីយូហា ២៥៥០

จานียปูชา ๒๕๕๐

พระราชสังวรญาณ (พุธ จานิโย)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ จำนวน ๒๓,๐๐๐ เล่ม

เรียบเรียง : ดร. ดาราวรรณ เต็นอุดม

ปก : ทรงวุฒิ นิตยธีรานนท์

ISBN 978-974-9617-72-4

ท่านที่ต้องการหนังสือ **จานียปูชา** กรุณาเตรียมซอง ขนาด ๖ x ๙ นิ้ว พร้อมติดแสตมป์ ๖ บาท จ่าหน้าซองถึงตัวท่านเอง ส่งมาที่

ดร. ดาราวรรณ เต็นอุดม ๒๕๖ มิตรภาพ ซอย ๑๕

ถนนมิตรภาพ อำเภอเมือง นครราชสีมา ๓๐๐๐๐

ผู้ที่ต้องการร่วมทำบุญในการจัดพิมพ์ กรุณาโอนเงินเข้า บัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ สาขานนมิตรภาพ จ.นครราชสีมา หมายเลขบัญชี ๖๖๖-๒ ๑๓๕๖๘-๗ ชื่อบัญชี ดร. ดาราวรรณ เต็นอุดม (เพื่อการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะของหลวงปู่ พุธ จานิโย)

หรือส่งธนาคัติ สั่งจ่าย ปณ. อัมพวัน ถึง ดร. ดาราวรรณ เต็นอุดม ตามที่อยู่ข้างบน

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์

โทร. ๐-๒๒๘๐-๓๕๔๒, ๐-๒๒๘๑-๓๑๘๐ โทรสาร ๐-๒๒๘๑-๓๑๘๑

สารบัญ

หน้า

- ผู้ปกครองเที่ยงธรรม ไม่เกิดความแตกแยก ๑
- ผากให้รัฐบาลนำไปพิจารณา ๒
- บ้านเมืองเดือดร้อนเพราะผู้มีอิทธิพล ๔
- ประชาธิปไตยในทัศนะของพระ ๖
- นักประชาธิปไตยตัวอย่าง ๘

- โทษตัวเองแล้วหมดปัญหา ๑๐
- วิธีช่วยตัวเองให้สบายคลายทุกข์ ๑๑
- สูตรการทำบุญที่ประเสริฐ ๑๒
- ตั้งจิตปรารถนา เป็นแรงถ่วงให้แน่นชา ๑๔

- วิธีแก้กรรม ๑๕
- ปลุกผักต้องฆ่าแมลง วิจัยงานต้องฆ่าสัตว์ บาปหรือไม่ ๑๖
- ช่วยไปให้เกิดดีกว่าเก่า ๑๘
- สัตว์ดีใจที่ถูกฆ่า ๒๐
- อโหสิกรรมให้แล้ว จะลบล้างกรรมได้หรือไม่ ๒๑
- สงเคราะห์ให้ตาย (การุณยฆาต/เมตตามรณะ) บาปหรือไม่ ๒๒

- คำสอนของพระพุทธเจ้าคือกฎธรรมชาติ ๒๕
- ตรวจสอบ ตักเตือนพระ ได้หรือไม่ ๒๖
- พระไม่หมั่นสาธยายมนต์ มนต์ไม่ขลัง ๒๘
- ชาวพุทธต้องมีจุดยืนที่มั่นคง ๓๐

- อุบายสร้างครอบครัวยุคใหม่ ๓๑
- กระตุ้นต่อมโลภมาใช้ประโยชน์ ๓๒
- สุขได้ในยามป่วย ๓๔
- ถ้ายึดหลักศีล ไม่ต้องตรากฎหมายก็ได้ ๓๕
- สมปรารถนาเพราะปฏิบัติดี ๓๖
- ปรับพื้นฐานศีลให้ดี สวรรค์ นิพพาน มาเอง ๓๘
- ศีล สมာธิ ปัญญา เกี่ยวเนื่องกันอย่างไร ๓๙

- ปูพื้นฐานการภาวนา ๔๐
- ทางไปของจิตเมื่อเกิดความสงบ ๔๒
- ภาวนาง่ายๆ สบายๆ ๔๓
- เรียนสมาธิ ไม่ต้องเข้าสังกัดสำนักไหน ๔๔
- แผนการศึกษาธรรมะทางจิตโดยหลักธรรมชาติ ๔๕
- รู้จริง เห็นจริง ต้องปฏิบัติจริง ๔๘
- ปัญหาเกิดที่จิต ให้รู้ที่จิต ให้จิตแกเอง ๔๙
- รู้ไม่ถูก จึงไม่เห็นคุณค่า ๕๐

- สติมา ปัญญาเกิด ๕๒
- สมาธิแบบฤาษี กับ สมาธิของพระพุทธเจ้า ๕๔
- ความคิด คือ ความก้าวหน้าของจิต ๕๖
- ฟุ้งซ่านหรือไม่ฟุ้งซ่าน ก็ขอให้มันตัวรู้ ๕๘
- พลิกความคิดฟุ้งซ่านให้เป็นปัญญาด้วยพลังสติ ๖๐
- หลักการทำสมาธิสำหรับนักธุรกิจ ๖๑
- อย่าขัดคอความคิด แล้วจะได้ของดี ๖๒

- สมานิติที่ไม่มีศีล ไม่ใช่ของวิเศษ ๖๕
- ปัญญาธรรม ๖๖
- ปฏิบัติเอาดี ดีกว่าเอาฤทธิ์ ๖๘
- ภาวนาเห็นอะไร จึงเป็นความอัศจรรย์ ๖๙
- ภาวนาเก่ง เป็นอย่างไร ๗๐
- ภาวนาเป็น เป็นอย่างไร ๗๑
- ภาวนาไม่เป็น เป็นอย่างไร ๗๒
- ไม่รู้จะเลือกวิธีไหน ให้ฝึกสติอย่างเดียว ๗๔
- สอนนอกเรื่อง ๗๕
- ไม่รู้จะเชื่อใครดี ให้เชื่อพระพุทธเจ้าองค์เดียว ๗๖



ชานียบุชา ๒๕๕๐

ผู้ปกครองเที่ยงธรรม ไม่เกิดความแตกแยก

ผู้บริหารประเทศชาติบ้านเมือง ทำอย่างไรประชาชนคนไทย จะเข้าใจกันดีว่าเราคือสายเลือดเดียวกัน นี่ปัญหาใหญ่มันอยู่ตรงนี้ ถ้าหากยังรู้สึกแบ่งแยกกันอยู่แล้ว ถึงบางยุคบางสมัย เด็กเล็กมันมีการศึกษาดีขึ้น ว้า! กูนี่ลาว ว้า! กูนี่แขกมลายู กูบ่แม่นไทยนี่หว่า เต๋ยมันก็ก่อการปฏิวัติแบ่งแยกดินแดนขึ้นมา บ้านเมืองก็วุ่นวายใหญ่เลย

เพราะฉะนั้น ผู้ปกครองจะต้องมีจิตใจเที่ยงธรรม

หนังสือ "ติโต" เป็นเรื่องประวัติศาสตร์ของเชคโกสโลวาเกีย เชคโกสโลวาเกียนี้ประกอบด้วยคนหลายสัญชาติ ประกอบขึ้นเป็นประเทศ ยุคใดที่ผู้ปกครองไม่เที่ยงธรรม ราษฎรจะกระด้างกระเดื่อง ก่อการปฏิวัติขึ้นมา

พอมานึกถึงเมืองไทยเราเนี่ย อีสานทั้งหมดเดิมก็เป็นลาว ตั้งแต่ศรีสะเกษจนกระทั่งจรดจังหวัดตราดจรดทะเลก็ เป็นเขมร ทางภาคเหนือก็เป็นไทยใหญ่ ชีกตะวันตกแถบทะเลอันดามันก็เป็นพม่า กะเหรี่ยง ใจกลางของประเทศก็คือมอญแขกครัว ทางใต้ก็แขกมลายู ชาวมาเลเซีย บ้านเมืองเราก็ประกอบด้วยคนหลายสัญชาติประกอบกันขึ้นเป็นประเทศ

เพราะฉะนั้น สิ่งที่ผู้บริหารประเทศชาติจะพึงทำ คือให้ความยุติธรรมเท่าเทียมกัน



ดาเนียล ปูวา ๒๕๕๐

พากให้รัฐบาลนำไปพิจารณา

อาตมาจะพูดอย่างความคิดพระเต๋า!

ประเทศไทยเราเนี่ย จะให้มันสงบเรียบร้อย :

ประการแรก ปราบอิทธิพลของนายทุน

ประการที่สอง ปราบโจรผู้ร้าย

ประการที่สาม ให้การศึกษาแก่กุลบุตรให้เต็มที่

ประการที่สี่ ออกกฎหมายบังคับให้ราษฎรทำอยู่ทำกิน ใครไม่มีที่ดิน แจกให้มัน ไม่มีน้ำมีท่า หาให้มัน อันนี้ชลประทานไปทำไว้ให้ตั้งเบ้อเร่อเบอร่า หลวงพ่อไปเที่ยวดู จะหาสวนผักสักที่หนึ่ง ไม่มีเลย

เดี๋ยวนี้อุตสาหกรรมประจำครอบครัว กสิกรรมประจำครอบครัว มันทั้งกันหมด ทำสวนผัก เลี้ยงสัตว์ ทำไร่นา มันขายนาไปซื้อรถยนต์หมดแล้ว พวกนี้ควรจะออกกฎหมายบังคับเผด็จการกับมัน ในตอนที่เราเผด็จการกับมันเนี่ย มันจะด่าเราโป่งๆจๆๆ ที่นี้พอมันทำได้ผลแล้ว โอ้! ดีน้อ! รัฐบาลท่าน....

อันนี้นักการเมืองมันกลัวแต่จะเสียคะแนนเสียง มันไม่กล้าทำอะไรรุนแรงลงไป ก็บังคับให้เขาได้ดีนี่ เขาจะไปว่าอะไร ลูกเราเรียนหนังสือ มันขี้เกียจเรายังเขี่ยนเอา นี่ธรรมชาติมันเป็นอย่างนี้ เรามีนักวิชาการ มีนักสารพัด ยังไม่เพียงพอ ยังจ้างนักวิชาการต่างประเทศมาช่วยเราอีก แต่เสร็จแล้วเราทำอะไรไม่ได้

นักการเมืองนี่แหละไปเที่ยวหาอยู่กับข้าราชการประจำ สมมติว่าเราเป็นหัวหน้า ลูกน้องเราทำผิด เราจะลงโทษ มันวิ่งไปหานาย



ชาบียปูชา ๒๕๕๐

มันโน่น คำสั่งกระโดดบ๊ีบลงมา เรากะระดิกหัวไม่ได้เลย

ทำไมพระอยู่ในวัดถึงได้รู้เรื่อง ทำไมจะไม่รู้ รู้กระทั่งเวลา
เขาจะปฏิบัติ พระนี่! เขามหาฤกษ์หายามไง แล้วที่นี้ผู้เล็กผู้น้อย
มันทุกข์มันยาก มันถูบบีบ มันก็มาระบายให้พระฟัง มันเห็นว่าพระ
นี่นิทาใครไม่เป็น ถ้าไปพูดให้คนอื่นฟัง เตียวจะไปฟ้องนาย มันยิ่ง
จะโดนหนักเข้า

เพราะฉะนั้น อย่าไปดูถูกพระนะ ว่าพระไม่รู้



ธานียุภา ๒๕๕๐

บ้านเมืองเดือดร้อนเพราะผู้มีอิทธิพล

หลวงพ่อกำนายตำรวจใหญ่

“ในฐานะที่ท่านเป็นตำรวจ อาตมาขอถามปัญหาสักข้อหนึ่ง ท่านจะตอบหรือไม่ตอบก็แล้วแต่ท่าน แต่ขออนุญาตถาม”

“ท่านจะถามปัญหาอะไร”

“รถยนต์เป็นคันๆ ทำไมคนร้ายขโมยขับข้ามแดนไปขายให้ลาวให้เขมรได้ ชายแดนเรามีทั้ง ดชด. มีทั้งทหาร มีทั้งนายด่านคอยควบคุม ทำไมมันขับผ่านด่านออกไปขายได้”

ตำรวจอึ้ง... ที่กล้าถามอย่างนี้ เพราะลูกศิษย์ของหลวงพ่อกำลังออกไปจากวัดนี้ มันไปเป็นสมาชิกของพวกบริษัทก่อสร้าง มันมีรถปิคอัพคันหนึ่ง เวลาว่างๆ งาน มันก็ขับไปโน่น ไปอริญฯ ไปจอดนั่งชดกาแปอยู่ พลเรือนคนหนึ่งกับตำรวจในเครื่องแบบคนหนึ่งไปไขกุญแจรถมัน มันเห็นท่าไม่ดี มันก็เลยเดินๆ ไป ตำรวจถามว่า “รถคุณหรือ” “ครับ ของผมเอง” มันก็เดินหนีไป

เพราะฉะนั้น ใครจะทำอะไรได้โดยเสรีต้องมีผู้มีอิทธิพลหนุนหลัง

เมื่อก่อนนี้ สมัยหลวงพ่อเรียนหนังสืออยู่ชั้นประถม เพื่อนนักเรียนคนหนึ่ง เพื่อนมันหาว่าขโมยดินสอดำ มันคุย บอกว่า “หน้าอย่างคุณนี่ ไม่ขโมยดอกขนาดดินสอดำ ถ้ากูจะเป็นขโมย กูขโมยข้าง ถ้ากูเป็นนักปล้น กูจะปล้นธนาคาร กูจะขโมยรถยนต์ ดินสอดำกูไม่ขโมยดอก เสียเกียรติ” มันว่า



ธานียบุชา ๒๕๕๐

เด็กน้อยมันพูด ไอ้เราเป็นเพื่อนกันก็ยังไม่ขำๆ

มาเดี๋ยวนี้มันเป็นไปได้แล้ว คนขโมยรถยนต์ ขโมยช้าง เมื่อก่อนขโมยวัวควายไปฆ่ากิน เดี่ยวนี้ขโมยได้จนกระทั่งช้าง ช้างแถวสุรินทร์เห็นไหม มีแต่ช้างงาด้วน

เวลาหลวงพ่อกุญ บางคนเขาก็คิดว่าทำไมพระไปเที่ยวหาชอกแซกรู้โน่นรู้นี้ ไม่อยากรู้หรอก พระไม่อยากรู้หรอก แต่คนมาเล่าให้ฟัง ที่เล่าให้หมู่ฟุ้งนี้ก็จะพิสูจน์ว่าจริงเท็จอย่างไร



ชานีเยปูซา ๒๕๕๐

บ้าน ประชาธิปไตยในทัศนะของพระ

สมัยปัจจุบัน ใครเป็นรัฐบาลขึ้นมาตกเป็นจำเลยของประชาชน พ่อแม่ตกเป็นจำเลยของลูก ครูบาอาจารย์ตกเป็นจำเลยของลูกศิษย์ ลูกหา ประเดี๋ยวมันก็แหวะอย่างนั้นแหวะอย่างนี้ ดีไม่ดี มันไม่ชอบชี้หน้าเรา มันเดินขบวนขับไล่ **ประชาธิปไตยของเมืองไทยทุกวันนี้คือเผด็จการหมู่...** เมื่อฉันไม่ชอบชี้หน้าใคร ฉันรวมหัวเดินขบวนขับไล่... เวลาเข้าโกรธมา บ้านเมืองซำก็เผลออดวาย ในเมื่อเรามาพิจารณาดูแล้ว มันก็คือเผด็จการหมู่

แต่หลักประชาธิปไตยของพระไม่ใช่ใช้อย่างนั้น...

ให้ลองฟังประชาธิปไตยของพระดู บางทีมันอาจจะแปลกกว่าประชาธิปไตยของพวกท่าน ประชาธิปไตยของพระนี่ จุดเริ่มเฉพาะนักศึกษา เวลานี้พ่อแม่ส่งมาเรียน... เรียน! ตั้งใจเรียนให้จบหน้าที่ของเรามีแค่นั้น... เมื่อเรียนจบแล้วไปหางานทำ พอมีงานทำได้เงินเดือน ให้ถามคุณพ่อคุณแม่ก่อน “คุณพ่อคุณแม่ครับ คุณพ่อคุณแม่ขา เอาที่ดินแปลงใดบ้านหลังไหนไปจำนองจำนำเอาเงินมาส่งพวกเราเรียน” ของใครไม่มีก็แล้วไป แต่ถ้าของใครมี รีบเก็บเงินทองไถ่ถอนทรัพย์สินสมบัติคืนให้พ่อแม่ให้หมด หลังจากนั้น เก็บหอมรอมริบเพื่อสร้างเนื้อสร้างตัวเอง เพราะอนาคตเราจะต้องมีครอบครัว มีทายาท เตรียมไว้ให้มันพร้อม ให้มีที่ดินเป็นของๆ ตน มีบ้านเป็นของๆ ตน มีรถยนต์เป็นของๆ ตน มีรายได้เลี้ยงตนและครอบครัวอย่างสบาย ถ้าหากเราสามารถทำธุรกิจใหญ่โตได้ รัฐบาล



ดาเนียล ปูซา ๒๕๕๐

ได้เก็บภาษี

เมื่อเรามั่งคั่งสมบูรณ์ ช่วยตัวเองได้ หลายคนเข้า หลายครอบครัว เราก็ก็นิ่งใหญ่ อธิปไตย แปลว่า ผู้เป็นใหญ่ เป็นใหญ่โดย ไม่ต้องหลบหน้าเจ้าหน้าที่ ไม่เป็นหนี้เป็นสินใคร ช่วยตัวเองได้ทุกวิถีทาง เราก็ก็นิ่งใหญ่ เป็นอธิปไตย หลายคนรวมกันเข้าเป็นหมู่เรียกว่า “ประชา” ประชา แปลว่า หมู่ พวก อธิปไตย แปลว่า ผู้เป็นใหญ่ยิ่ง ที่นี้เมื่อหลายคนมารวมกันเข้า เป็นกลุ่มคนที่นิ่งใหญ่ ก็เป็น “ประชาธิปไตย” เป็นครอบครัวก็ครอบครัวประชาธิปไตย เป็นหมู่บ้านก็หมู่บ้านประชาธิปไตย เป็นตำบลก็ตำบลประชาธิปไตย เป็นอำเภอ จังหวัด ประเทศ ก็เป็นประเทศประชาธิปไตย เพราะมีแต่ประชาชน มั่งคั่งสมบูรณ์

เวลานี้ราษฎรยังตั้งให้รัฐบาลเป็นเทวดาอยู่ น้ำไม่มีก็ร้อง เทวดา ไฟไม่มีก็ร้องเทวดา ยิ่งกับว่ารัฐบาลเป็นเทวดาผู้ดลบันดาลให้ทุกสิ่งทุกอย่าง รัฐบาลก็เก็บภาษีจากราษฎรมาบำรุงประเทศชาติ เมื่อราษฎรมีรายได้ดี รัฐบาลเก็บภาษีได้มาก บ้านเมืองก็เจริญ เรามีหลักมีฐานมั่นคง มีธุรกิจมั่งคั่ง รัฐบาลก็ได้เก็บภาษีจากราษฎรมา รัฐบาลก็มีรายได้ ท่านก็สามารถจะเนรมิตอะไรให้เรา อันนี้เรามีแต่ความยากความจน รัฐบาลจะไปเก็บภาษีก็ไม่มีทาง มีแต่จะแบมือขอรัฐบาล ฝนไม่ตกก็ร้องรัฐบาล



อาทิตย์อุษา ๒๕๕๐

นักประชาธิปไตยตัวอย่าง

การสร้างประชาธิปไตยของหลวงพ่อ มันคนละแบบกับของชาวบ้าน หลวงพ่อสร้างประชาธิปไตยของหลวงพ่อดังแต่เริ่มรู้เพียงสามา เราตัวคนเดียวในโลก พ่อแม่ตายหมดตั้งแต่อายุ ๔ ขวบ ทำอย่างไรเราจะลืมตาอ้าปากให้มันเท่าเทียมเพื่อนบ้านเขา ตามธรรมเนียมบ้านนอก ทุกคนเขาก็ชักชวนกันบวช ก่อนจะแต่งงานก็จะบวชก่อน คนบ้านนอกโบราณนี้ถ้าใครยังไม่บวชเขาถือว่าคนดิบไปขอแต่งงานกับเจ้าสาวคนใดเขาก็รังเกียจ ไม่อยากแต่งงานด้วย

หลวงพ่อบวชแต่อายุ ๑๔ ปี พอบวชเข้ามาแล้วก็มานึกว่า เออ! เราเป็นคฤหัสถ์มา ตั้งแต่เกิดมาถึงอายุ ๑๔ ปี เกิดมาในชีวิตหนึ่งเป็นอะไรควรจะเป็นเพียงครั้งเดียว พอเสร็จแล้วก็ก้มหน้าก้มตาหวังพึ่งผ้ากาสาหวัดดี ทำอย่างไรเราจึงจะมีอะไรดีๆ เท่าเทียมเพื่อนฝูงเขา ก็พยายามสร้างเนื้อสร้างตัว ศึกษาเล่าเรียน ปฏิบัติกรรมฐานจนกระทั่งมีชื่อเสียงโด่งดัง สมัยเด็กๆ นั่งอยู่บนหลังควาย ... รถเก๋งคันไหนวิ่งผ่านมา “มึง! กูจะต้องนั่งมึงให้ได้! รถเก๋งคันนี้” เดียวนี้หลวงพ่อนั่งคันแรกรถสี่ตรอง คันที่ ๒ มารถเบนซ์ คันที่ ๓ มากรถเบนซ์ รถปิคอัพอีซูซุ โตโยต้า เขามาถวายทั้งหมด ๗-๘ คัน แจกหมูไปใช้หมด...

ความพยายามที่จะสร้างเนื้อสร้างตัวนี้

๑. เราไม่ห่างจากครูบาอาจารย์

๒. พยายามเอาอย่างครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ



วานิชปุษา ๒๕๕๐

ครูบาอาจารย์เหมือนพ่อเหมือนแม่ เราเป็นลูกศิษย์ท่านก็เหมือนลูกในอุทรของท่าน ท่านเห็นดีเห็นชอบ ท่านก็ส่งไปเรียนโน่นนี่ กรุงท่ง..กรุงเทพฯ ไม่เคยคาดคิดว่าจะไป มันก็ได้ไป เพราะท่านส่งไป ลงผลสุดท้ายก็เรียนได้เป็นมหากับเขา เขาเป็นพระครูเจ้าฟ้าเจ้าคุณก็เป็นมา เขาเป็นเจ้าคณะอำเภอ เจ้าคณะจังหวัด ก็เป็นมาแล้ว ฐานะอย่างเราเนี่ยมันก็ได้เพียงแค่นี้แหละ แต่ก็นับว่าดีเกินเด็กเพื่อนบ้านเรา เด็กเพื่อนบ้านเราเนี่ยเทียบกันแล้ว เวลานี้มันเทียบกันไม่ได้แล้ว

ในเมื่อเราสร้างเนื้อสร้างตัวขึ้นมา เป็นบุคคลสำคัญในสังคม เราก็เป็นอิสระ เป็นใหญ่ ชาวบ้านสร้างเนื้อสร้างตัวให้มั่งมีศรีสุขขึ้นมา ก็เป็นอิสระ เป็นใหญ่ มีเงินมีทองใช้ มีบ้านอยู่ มีรถยนต์เป็นของๆ ตน มีรายได้พอจะเลี้ยงตนและครอบครัวให้สบาย ไม่ต้องพึ่งพ่อพึ่งแม่ เราก็เป็นอิสระ

... นี่แหละคือหลักประชาธิปไตย มันอยู่ที่ตรงนี้

... ประชาธิปไตย หมายถึงการสร้างตัวของตัวเองนั่นแหละ
ให้ช่วยตัวเองได้ทุกคน



ชาปิยปุษา ๒๕๕๐

โทษตัวเองแล้วหมดปัญหา

การทำ การพูดสิ่งใด ที่มันทำให้เราเกิดทุกข์ ถ้าเรากำหนดสติดูให้มันชัดเจนลงไปแล้ว จิตของเราจะรู้ว่าเราทุกข์เพราะเหตุใด ที่มันรู้ว่าเพราะเหตุนี้ **ใครเป็นผู้ทำให้เรา เราเองเป็นผู้ทำให้เรา**

คนมีครอบครัว พ่อบ้านบ่นว่าเราทุกข์เพราะภรรยา ภรรยาเขาไม่ได้ทำผิด เราเองเป็นผู้ทำผิดจึงไปเอาเขามาเป็นภรรยา ถ้าภรรยาคนใดบ่นว่าทุกข์เพราะสามี ไม่ใช่ความผิดของสามี แต่มันเป็นความผิดของเรา เพราะเราอยากรับเอาเขามาเป็นสามี ถ้ามันมาจุดนี้แล้ว เราเองเราก็เถียงเราไม่ได้ ถ้าเราไปว่าเพราะเหตุอื่นแล้ว มันยังเถียงอยู่นะ

อย่างหลวงพ่อนี้ ถ้าเราทุกข์เพราะลูกศิษย์ลูกหา มันไม่ใช่ความผิดของลูกศิษย์ดอก มันทุกข์เพราะเราอยากเป็นอาจารย์เขาต่างหากละ มันก็หมดปัญหาเท่านั้น

ถ้ามองดูบ้านช่องกุฏิมันรกรุงรัง เราไปทุกข์ใจ มันไม่ทุกข์เพราะสิ่งเหล่านั้นดอก มันทุกข์เพราะเรา เราอยากหามาให้มันมาเท่านั้นทุกข์



ชาตินิพนธ์ ๒๕๕๐

วิธีช่วยตัวเองให้สบายคลายทุกข์

สวดบท อิติปิโส สุวากขาโต สุปฏิบันโน เสร็จแล้วก็แผ่เมตตา แล้วมาอธิษฐานจิตว่า ขอบารมีสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจงดลบันดาลให้ข้าพเจ้ามีความสุขกาย สุขใจ แล้วสำรวจจิต สวดเฉพาะบท อิติปิโส บทเดียว สวด...ไป จนกระทั่ง... นั่งสวดเมื่อย แล้วก็นอนสวด จนนอนหลับ พอว่างจากการคิด การพูด อย่างอื่นเมื่อไร สวดทันที แล้วจิตจะได้ไปอยู่กับบทสวดมนต์นี้ จะได้สบาย

เวลาที่จิตของเรายังไขว่คว้า มันไม่มีที่ยึดมั่น ถ้ามันยึดมั่น สิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วมันจะได้รับความสบาย

ต้องพยายามช่วยตัวเอง นี่แหละคือวิธีช่วยตัวเองให้สบาย อยู่ที่ตรงนี้ เราอย่าไปเที่ยวหาสะเดาะเคราะห์พรมน้ำมนต์ที่ไหนมัน ก็ไม่ได้ผลเท่าที่ควร ถ้าเราไม่ช่วยตัวเอง



วานิชปุษา ๒๕๕๐

สูตรการทำบุญที่ประเสริฐ

(มีผู้กราบเรียนว่า หนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่งลงบทความเรื่อง การทำบุญว่า สวดมนต์บทเดียวดีกว่าตักบาตร ๑๐๐ ครั้ง เป็นเช่นนั้นใช่หรือไม่)

... ทั้งใช่และไม่ใช่ นั่นแหละ มันอยู่ที่ใจ

ที่นี้ตักบาตรนี้ต้องไปตักบาตรกับพระใช่ไหม... ถ้าหากว่า คุณเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่คุณไม่ดี คุณไปตักบาตรพระล้านครั้ง ไม่เท่า คุณยื่นอาหารให้คุณพ่อคุณแม่คุณรับประทานเพียงครั้งเดียว นี่! คัดค้านหนังสือพิมพ์ คนเราในเมื่อเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ไม่ดี ไปเที่ยวหาเลี้ยงคนอื่น มันจะมีประโยชน์อะไร

บางที่เราทำกับข้าว ส่งกลิ่นหอมฉุย ยายแก่ได้กลิ่น เดินมือไพล่หลัง เดินท่อมๆ “อู๊ย! นี่น่ารับประทานจังเลย แม่ขอชิมหน่อยได้ไหม” “ไม่ได้จ้ะ ฉันจะไปทำบุญ อย่ามายุ่ง ยายแก่นี้” ตกนรกตายเลย

นี่คือสูตรแห่งการทำบุญ มาตาปิตุอุปัฏฐานัง เลี้ยงดูบิดามารดาให้ดี เอตัมมังคะละมุตตะมัง เป็นมงคลอันสูงสุด

แม้แต่พวกภูตผีปีศาจอีกโหลอะไร เวลามันทะเลาะกันมา มันเถียงกัน คำว่า “ท่านต้องเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ใช่ไหม” นี่มันจะต้องถากถางกันเสมอ

พระปิตุลาภกับลักษมณ์เถียงกัน พระปิตุลาว่าลักษมณ์ “เด็กน้อยจองหอง ถ้าไม่รีบสงสารจะฆ่ามันเสียเดี๋ยวนี้” ลักษมณ์ก็คว่ำ



ดาบิยปุชา ๒๕๕๐

ลูกศร “เราเป็นบรรณกษัตริย์ ไม่เคยปฏิเสธคำทำใคร แต่ว่าเราเป็นบรรณกษัตริย์ หนึ่ง ไม่ฆ่าสมณพราหมณ์ สอง ไม่ฆ่าผู้หญิง สาม ไม่ฆ่าโค นี้ เพราะประเพณีอันนี้มันบังคับเราอยู่ ไม่งั้นพระบิดุลา แหกไปเดี๋ยวนี แล้วท่านบำเพ็ญตบะเดชะสำเร็จอิทธิฤทธิ์ ทำไมไม่มีแต่ความโหดร้าย ทำไมไม่มีความดีสักหน่อยหนึ่ง ท่านไม่เลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ท่านหรืออย่างไร” ลักษณะมันต่อว่าคนแก่

เพราะฉะนั้น ทำบุญอันใดหนอจะไปวิเศษยิ่งกว่าการทำบุญกับพ่อกับแม่

เขาลงหนังสือพิมพ์อย่างนั้น ว่าดักบาตร ๑๐๐ ครั้ง ไม่เท่าสวดมนต์บทหนึ่ง แต่ถ้าเราดักบาตร... ดักบาตรนี้มันมาจากไหน... **ปะฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฏิเสวามิ** แปลออกมาว่า การบิณฑบาตหรือการดักบาตร ที่นี้เราเอายอดมันเลย อันนั้นมันเป็นหลักสูตร ที่นี้เราเอายอด คือการทำเลยที่เดียว แต่เราอาจจะสวดมนต์ไม่เป็น เมื่อเราทำด้วยจิตใจที่ศรัทธาแน่นแน่มันก็เป็นบุญกุศลอย่างมหาศาล แม้ว่าเราสวดมนต์ไม่เป็นก็ตาม

ทำไมเราจะสวดมนต์ไม่เป็น แม้ว่าเราไม่ออกปากสวดมนต์แต่จิตของเราก็สวดมนต์อยู่แล้ว สวดอะไร สวด “พุทโธ” พุทโธ แปลว่า ผู้รู้ ผู้รู้ก็คือใจรู้ รู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี เราจึงรู้จักทำบุญใช้ไหม นี่แค่นี้ จบ! สวดมนต์ ๙๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์เลย

เพราะฉะนั้น อย่าไปเที่ยวหาเชื่อคำสัพเพหระอะไรต่างๆ การทำดี นั้นแหละยอดแห่งความดี การพูดดี นั้นแหละเป็นยอดแห่งความดี การคิดดี นั้นแหละเป็นยอดแห่งความดี



เจ้านายบุษบา ๒๕๕๐

ตั้งจิตปรารถนา เป็นแรงกว้างให้เน้นเข้า

ผู้ที่มีจิตผูกพันกับพระพุทธเจ้า ๕ พระองค์ คือ กกุสันโธ โทณาคมนโธ กัสสปโคตโม ศรีอริยมฤตตรัยโย...

พระนางสิริมหามายาปรารถนาเป็นแม่พระพุทธเจ้าในภัทรกัปนี้ครบ ๕ พระองค์ แทนที่ท่านจะสำเร็จจอร์หันต์ไปแล้ว ท่านก็ยังไม่สำเร็จ เพราะต้องรอเป็นแม่พระพุทธเจ้าองค์สุดท้าย

นางวิสาขาหมมหาอุบาสิกา ก็ปรารถนาเป็นอุปัฏฐากพระพุทธเจ้าครบ ๕ พระองค์ ต้องคอยอุปัฏฐากพระศรีอริยมฤตไตรย

อนาถปิณฑิกมหาเศรษฐีกับภรรยา ก็เช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น ปัญหาที่เขาพูดเป็นคำพังเพยว่า “ดักบาตรร่วมขัน ทำบุญร่วมกัน ไหวนไวกัน” อันนี้จะเป็นแรงกว้าง ถ้าจิตมันแน่นแน่วไปอย่างนั้นจริงๆ สมมติว่าคู่อริของเราเนี่ยตกต่ำลงไป แม้ว่าเราขึ้นมาในระดับสูงจะไปพ้นแล้ว จะไปพระนิพพานแล้วเนี่ย มันก็ต้องรอเพื่อนเราอยู่นั้น จนกว่าเพื่อนเราจะสร้างบารมีขึ้นมาถึงระดับเรา จึงจะไปพร้อมกันได้

เพราะฉะนั้น อันใดที่จิตมันไปผูกพันเหนียวแน่น มันเป็นเรื่องที่ทำให้ติดถ่วงอยู่ในโลก จนกว่าจะถึงจุดที่เราปรารถนา



ชาบายปุษา ๒๕๕๐

ปลูกผักต้องฆ่าแมลง วิจารณ์ต้องฆ่าสัตว์ บาปหรือไม่

(นักพัฒนามีข้อสงสัยว่า ไปแนะนำเกษตรกรให้ปลูกพืชปลูกผัก ซึ่งมักจะมีการฆ่าแมลงด้วยเสมอ เขาจะต้องมีส่วนร่วมในผลกรรมนั้นด้วยหรือไม่)

เราสอนให้เขารู้จักทำ แต่เราไม่ได้สอนให้เขาฆ่า ถ้าเกี่ยวกับการใช้ยาอะไรต่างๆ นี้ เราเพียงแต่แนะนำว่าสิ่งนี้มันเป็นสิ่งที่เป็นอันตรายที่เกิดจากวัชพืชที่พวกคุณทำขึ้น เพียงแค่นั้น

เหมือนๆ กับพระเป็นโรคพยาธิในลำไส้ ถ้าพระบอกว่าไปซื้อยามากินฆ่าพยาธิในลำไส้ พระต้องอาบัติปาจิตตีย์เพราะฆ่าสัตว์ แต่ถ้าคิดว่าหายามาฉันเพื่อบำบัดโรคภัยไข้เจ็บ พระไม่เป็นอาบัตินี้เราพิจารณาเอาอย่างนี้

เจตนาหัง ภิกขเว กัมมัง ะทามิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรา
กล่าวว่าเจตนาเป็นกรรม

ผู้ที่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต

๑. รู้ว่าสัตว์มีชีวิต
๒. ความพยายามที่จะฆ่า
๓. การฆ่า
๔. สัตว์ตายด้วยการฆ่าโดยเจตนา

จึงจะสำเร็จเป็นปาณาติบาต



ดาเนียล ปูวา ๒๕๕๐

พวกวิจัยอะไรเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ เอากระต่ายบ้าง หนูบ้าง กบบ้าง เอามาผ่ามาวิจัยกัน เขามาถามว่าบาปใหม่ บาป! เพราะเราฆ่าสัตว์ มันก็บาป แต่ถากลัวบาป เวลาทำไป ก็ทำเฉพาะสิ่งที่เราจำเป็นต้องทำในหน้าที่ นอกเหนือไปกว่านั้นเราอย่าไปทำสัตว์ที่เราฆ่าเพื่อวิจัยหาข้อมูลต่างๆ ถ้างลัวบาปก็สวดมนต์ภาวนาอุทิศส่วนกุศลให้มัน



อาบิยบุชา ๒๕๕๐

ช่วยให้ไปเกิดดีกว่าเก่า

เช่นอย่างเศรษฐีท่านหนึ่งเลี้ยงลูกหมาเอาไว้ มันเป็นลูกหมาแสนรู้ ที่แรกก็ไปนิมนต์พระปัจเจกพุทธเจ้ามาฉันในบ้านตัวเอง ภายหลังตัวเองก็ไม่ต้องไปนิมนต์ ให้หมาน้อยตัวนั้นไปนิมนต์ ไปมันก็ไปกราบแล้วก็เห่า บ๊อกๆๆ เตือนว่า ไปเถอะ! พอพระปัจเจกพุทธเจ้าถือบาตร ถืออะไร เดิน มันก็วิ่งนำหน้าจนไปถึงบ้าน ที่นี้ชากลับมันก็ไปส่งพระปัจเจกจนกระทั่งถึงที่อยู่ พระปัจเจกท่านก็มาพิจารณาดูว่า สุนัขตัวนี้มันมาเกิดเป็นสุนัข ไม่ใช่เพราะบาปกรรมอื่นใด เพียงแต่ว่าจิตมันไปผูกพันกับสุนัขเท่านั้น มันไม่ใช่เรื่องของบาป เพราะเมื่อก่อนนี้แก็เป็นคนใช้ของท่านเศรษฐี เขาใช้ให้ขุนหมาเสร็จแล้วอาหารที่เขาให้สุนัขกินนั้นมันดีกว่าที่เขาได้กิน เขาก็เลยคิดขึ้นมาว่า “ถ้าเกิดเป็นลูกหมาเศรษฐีนี้จะสบาย ได้กินแต่ของดี”

อยู่มาภายหลังท่านเศรษฐีจัดงานเลี้ยง ของเลี้ยงแขกมันก็เหลือล้น เขาก็ให้แก็กิน แก็ก็กินสมอยากนั้นแหละ พอเสร็จแล้วกินมากเกินไป ก็เลยพุ่งแตกตาย พอตายแล้ว ไปเกิดเป็นลูกหมาเศรษฐี

พระปัจเจกพุทธเจ้าท่านพิจารณาแล้ว ท่านก็คิดว่ามันน่าจะไปอยู่ในฐานะที่ดีกว่านี้ แล้วท่านก็รู้ดีอยู่แก็ใจแล้วว่า ถ้าหากทำให้สุนัขตัวนี้ผิดหวัง มันก็จะต้องตาย เพราะมันรักเรามาก

วันสุดท้าย พอสุนัขตัวนี้เดินนำหน้าไปส่งท่านคืนสำนัก พอไปถึงทางแยก แทนที่ท่านจะไปทางที่กลับไปที่พักของท่าน ท่านกลับไปที่ทางอื่น มันก็วิ่งไปสกัดหน้า แล้วก็เห่าๆ เตือนว่า ที่นี้ไม่ใช่



ดาบิยปูชา ๒๕๕๐

ทาง ท่านก็ไม่ฟังเสียงมัน เสร็จแล้วท่านก็กำหนดจิตเข้าฌานเหาะ
หนีจากมัน มันก็หอนตามหลังจนกระทั่งพระปัจเจกไปลับสายตามัน
มันก็อกแตกตาย แล้วไปเกิดเป็นเทพบุตรบนสวรรค์

นี่! ในลักษณะเช่นนี้ สุนัขตัวนี้ตายเพราะการกระทำของ
พระปัจเจก พระปัจเจกนี้จะบาปหรือไม่ ท่านก็ไม่บาป

เช่นอย่างที่เราทำของเราเนี่ย สอนให้เขารู้จักอย่างนั้นอย่างนี้
เราไม่ได้ทำบาปด้วยตนเอง เพียงแต่สอนวิชาให้เขารู้ เขาจะเอาหรือ
ไม่เอาเป็นเรื่องของเขา



ชาตินิพนธ์ ๒๕๕๐

สัตว์ตีใจที่ถูกฆ่า

สัตว์บางตัวมันถูกฆ่า มันตีอกตีใจ แต่ในขณะที่มันจะถูกฆ่า มันก็ทุกข์ทรมานเหมือนกัน แต่ถ้ามันตายจากสัตว์แล้ว ไปเกิดเป็นคนเป็นอะไรนี่ มันตีใจ

พระองค์หนึ่งแบกขอมไม้ไปทิ้งลง ไปทับหัวหมาตาย ภายหลังหมาไปเกิดเป็นคน พออายุมันได้ ๑๐ กว่าปี มันนึกถึงพระองค์นั้น อยากจะไปกราบขอพระคุณที่ช่วยให้มันไปเกิดเป็นคน มันให้แม่มันพามาหาที่วัด ทีนี้มันก็มาถามหาพระองค์นั้น บอกชื่อถูกด้วย

“แกไปรู้จักพระองค์นั้นตั้งแต่เมื่อไร”

“เมื่อ ๑๐ ปีก่อนโน้น”

“อ้าว! ถ้างั้นแกก็รู้จักพระองค์นี้ก่อนเกิดซิ”

“ใช่เจ้าคะ เมื่อก่อนนี้หนูเป็นหมาขี้เรื้อนอยู่ในวัดนี้ อาศัยกินข้าวกันบาตรพระ บังเอิญวันนั้น พระองค์นั้นท่านแบกขอมไม้ไปทิ้งที่ป่าหญ้าคา หนูอยู่ในนั้น ท่านไม่เห็น พอตีขอมไม้ไปทับหัวหนูตาย ตายแล้วมาเกิดกับแม่ที่นี้ พอรู้เพียงสาขี้นมา คิดถึงแต่พระองค์นั้น อยากจะมากกราบขอพระคุณท่าน”



ชาปิยบุชา ๒๕๕๐

โอหสิกรรมให้แล้ว จะลบล้างกรรมได้หรือไม่

(มีผู้กราบเรียนถามว่า การสร้างกรรม โดยแยกแยะไม่ได้ว่า ดีหรือชั่ว ถูกหรือผิด และผู้ที่ถูกกระทำก็โอหสิกรรมให้แล้ว จะยังมีกรรมอยู่หรือไม่)

...ที่เราทำ ทั้งที่รู้และไม่รู้ มันสำคัญอยู่ที่เจตนาว่าจะทำ ถึงจะรู้หรือไม่รู้ว่าผิดหรือถูก ทำลงไปแล้วมันก็ผิด เป็นกรรมทั้งนั้น แต่ถ้าเขาโอหสิกรรมให้ กรรมที่ทำกับเขานั้นมันก็ลบล้างไม่ได้ แต่มันจะหมดการพยายามทวงเวอร์กัน

การตัดกรรมที่ทำแล้วให้มันหมดไปไม่ได้ นอกจากเราจะทำดีในทางตรงกันข้ามให้มันเกิดความดีเกิดบุญกุศลมากขึ้น บุญกุศลมีกำลังแรง จะหนุนส่งวิถีชีวิตของเราให้วิ่งเร็ว กรรมบาปนิดหน่อยที่มันมีอยู่วิ่งตามไม่ทัน มันก็ว่างเว้นไปชั่วพักหนึ่ง ถ้าภายหลังเราประมาทไม่ทำความดีเพิ่ม ผลแห่งความดีมันลดน้อยลง กรรมที่ไม่ดีมันตามทัน มันก็ให้ผล

คือว่า ผลของการกระทำคือกรรม ผลของกรรมนี้ ไม่มีใครลบล้างได้ แม้แต่ผู้ที่จิตเขาสำเร็จพระอรหันต์แล้ว แต่ยังมีร่างกายอยู่ ยังต้องรับผลของกรรม แต่เมื่อทิ้งร่างไปแล้ว ไปสู่นิพพานแล้ว ไม่มีกรรมมีอะไรที่จะไปให้ผลแก่เขาได้ ที่เรียกว่า ผู้สำเร็จพระนิพพานแล้วเป็นผู้มีบุญและบาปอันลอยแล้ว อยู่เหนือบุญเหนือบาปแล้วคนเหล่านั้นก็ไม่มีโอกาสที่จะมาเกิดในมนุษยโลกอีก ก็เป็นอันว่าบาปกรรมก็หมดสิ้นกันไปแค่นั้น นอกจากบาปกรรมจะหมดแล้ว ก็เลสที่เคยมีมันก็หมดสิ้นไป



ธานียบุชา ๒๕๕๐

สงเคราะห์ให้ตาย (การุญยมาต/เมตตามรณะ) บาปหรือไม่

(เรื่องนี้หมอดองอ่าน : มีคำถามว่า หมอเห็นว่าคนไข้เกิด
ทุกข์เวทนามาก เกิดเมตตาส่งสงเคราะห์ให้คนไข้ตายจะได้ไม่ต้อง
ทรมาน การกระทำของหมอจัดว่าเป็นบุญหรือเป็นบาป)

การทรมานเป็นผลกรรมของเขา แต่การที่เขายังมีชีวิตอยู่
ไปทำให้เขาให้ตาย คือการฆ่าเขา บาป!

ถ้าหากเราจะมีอะไรที่เป็นยาช่วยระงับความทุกข์ทรมานเขาได้
เราเจตนาจะให้เขาสบาย แต่อย่าไปนึกว่าจะช่วยให้เขาตาย ตายไป
แล้วเขาจะได้พ้นทุกข์ มันอยู่ที่เจตนา

ไม่แน่นัก คนไข้ที่เข้าห้องดับจิตแล้วยังฟื้นขึ้นมา ญาติของ
หมอวิยะฎาไปป่วยเป็นมะเร็งกระเพาะลำไส้อยู่อเมริกา ให้เลือด
เข้าไปเท่าไรก็ไหลผ่านๆ หมอฝรั่งบอกว่าไม่มีทางจะช่วยเหลือคุณ
ได้แล้ว ไปตายที่บ้านเสีย พอแก่ได้ยินอย่างนั้น จิตแกก็ปล่อยวาง
หมด เอ้า! ตายก็ตาย มันคล้ายๆ กับว่ามันซ้อคไป แก้วๆ แต่
เสร็จแล้ววิญญานจิตไปลอยอยู่เหนือร่างกายโน่น พอหลังจากนั้นมา
ประมาณ ๒ ชั่วโมง แกก็ฟื้นขึ้นมา แกบอกกับญาติว่าหายแล้ว กลับ
บ้านเถอะ แล้วก็กลับมาบ้าน เพราะหมอเขาไม่รับรองแล้ว พอกลับ
มาก็หายวันหายคืน จนกระทั่งมาเมืองไทยได้ พอมาลงสนามบินบับ
หมอวิยะฎาก็ไปรับ เขาก็ถามว่ามีพระที่ไหนที่พอจะแก้ปัญหาคือ
ข้อใจของฉันได้บ้าง หมอก็บอกว่า มีแต่หลวงพ่อกของฉันอยู่โคราช



ธานียบุธา ๒๕๕๐

เฮ้! ถ้าฉันให้เด็กชนของกลับบ้าน เราไปกันเดี๋ยวนี มาถึงที่นี้ดี ๒
 ที่นี้พอแกล่ๆ ให้ฟัง หลวงพ่อก็เอารูปที่พิมพ์ในหนังสือนั่นมาให้
 แกดู* แกก็พลิกดูไป พลิกดูมา ของผมก็เป็นอย่างนี้เหมือนกัน ผม
 ไม่ได้ภาวนาเลย ทำไมผมจึงเป็นได้ ก็เลยบอกว่ามรดกเก่าของคุณ
 มีอยู่แล้ว โอ๊ย! ถ้าฉันผมภาวนาดีกว่า แยกไปทำงานกับพวกศาสนา
 คริสต์ แกก็เลยลาออกเลย ไม่ไปทำงานกับพวกนั้น

ที่เห็นได้ง่ายๆ ก็ คุณยายหญิง เป็นโรคหัวใจแล้วเกิดช็อคมา
 ตั้งแต่ลำตะคองโน่น พอมาถึงก็ส่งโรงพยาบาล พอไปถึงโรงพยาบาล
 หมอแผนกหัวใจ ตั้งแต่หมอระดับหัวหน้าจนกระทั่งปลายแถว มา
 จับๆ ซีพจร แล้วก็เดินหนีๆ หลวงพ่อถามว่า คุณหมอมีทางพอจะ
 ช่วยเหลือได้ไหม หมอก็เดินหนี ถามสองที่สามที่ หลวงพ่อก็บอก
 ว่า “ขอโทษนะคุณหมอ อย่าหาว่าพระล่วงเกิน” “ท่านจะทำอะไร”
 “จะลองใช้ปัญญาของหลวงพ่อดู” ก็ไปนั่งข้างๆ กำหนดจิตวนเวียน
 อยู่บริเวณหน้าอก อีกสักพักหนึ่งหายใจระรวยๆ ขึ้นมา พอเสร็จแล้ว
 “อยู่ที่ไหนนี่” พอหมอได้ยินก็รีบกุลีกุจอมาช่วย พอเสร็จแล้วแก
 ก็ฟื้นขึ้นมา นอนโรงพยาบาลตั้งแต่ตอนเช้า จนกระทั่งถึงบ่ายก็กลับ
 วัดได้ ทีหลังมาเกิดไม่สบายขึ้นมาก็ “ไปโรงพยาบาลใหม่” “ไม่ไป”

หลวงพ่อก็เลยได้เรื่องเทศน์ให้หมอฟัง บอกว่า รักษาคนไข้
 ต้องสอบดูประวัติเขาด้วย ว่าเขาเคยเป็นนักสมาธิภาวนามาหรือเปล่า
คนที่ทำสมาธิ ถ้าเขาภาวนาเป็นจริงๆ พอจิตมั่นวิตกว่าเขาจะตาย

* รูปที่หลวงพ่อบอกให้เขาวาดภาพตอนที่หลวงพ่อกาณาหัดตาย ตอนป่วยเป็นวัณโรค
 แล้วจิตทิ้งกาย มองเห็นกายตาย เน่าเปื่อย ผุพัง สุกสุลาลัยในที่สุด



ดาบยปูชา ๒๕๕๐

เท่านั้น จิตมันวิ่งเข้าสมาธิทันที มันเข้าไปอย่างละเอียดจนกระทั่งรู้สึกว่ามีรูปร่างกายตัวตน ที่มันนั้นก็ทิ้งร่างนอนเฉย ซีพจรมันก็ไม่เดิน อะไรก็ไม่เดิน

กรณีหลวงพ่อก่อน.... หลวงพ่อก่อนนี้ จิตหลวงพ่อก่อนนี้ยังไม่เลิกเที่ยว ในช่วงที่เขาว่างยาสลบ มันไปสารพัดสารเพที่มันจะไป ถ้าหากว่าจิตเคยเดินอยู่ภายในกายนี้ พอออกจากร่างไปแล้วมันจะย้อนมาดูร่างกาย ดูอยู่นั้นแหละ มันไม่ไปไหน ในขณะที่ว่างยาสลบนั้นนะ จิตของท่านไปทุกหนทุกแห่งไม่มีที่หมาย ไม่ทราบว่าจะไปที่ไหนบ้าง แต่รู้เพียงแต่ว่ามันไปแค่นั้น ท่านสลบไปนาน ๖ ชั่วโมง

หลวงพ่อบอกกับหมอว่า พระที่ทำสมาธิภาวนานี้ บางทีอาจจะฝันซ้ำกว่าคนธรรมดาจะ เพราะพอท่านรู้สึกว่าคุณจะเป็นอะไรแล้ว จิตมันจะวิ่งเข้าสมาธิ ถ้าสมาธิยังไม่ถอน หรือวิญญูณจิตยังไม่กลับคืนมาสู่ร่าง ท่านจะไม่ฝัน อย่างน้อยก็ประมาณสัก ๖ ชั่วโมง บางทีก็เป็นวันหรือหลายวัน อย่าเพิ่งคิดยากันเนาะ เดี่ยวจะฆ่าพระโดยไม่เจตนา ปกติคนใช้ธรรมดาดอย่างข้ามันจะเพียงแค่ ๓ ชั่วโมง ส่วนใหญ่ ๒ ชั่วโมงก็ฝันแล้ว กำหนดยาเขาอยู่เพียงแค่ ๒ ชั่วโมง อันนี้ท่านเล่นเสียตั้ง ๖ ชั่วโมง หมอรุ่นน้องก็ทุรนทุราย แต่หมอใหญ่เขาได้ฟังหลวงพ่อพูดเอาไว้แล้ว หลวงพ่อพูดท่านว่าไม่เป็นไร เวลานี้ท่านกำลังเข้าสมาธิ จิตของท่านยังไม่ถอน ท่านก็ยังไม่ฝัน ที่นี้พอถึง ๖ ชั่วโมงปั๊บ ท่านก็ฟื้นขึ้นมา ผู้อำนวยการเขาก็อ้อ! ถ้าหากว่าหลวงพ่อไม่มาเตือนไว้ ผมเอาเข้าห้องคิดยากันเน่าแล้ว



ชาตินิยม ๒๕๕๐

คำสอนของพระพุทธเจ้าคืออกุศลธรรมชาติ

คำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่มีอะไรที่พระองค์มาบัญญัติขึ้น โดยความคิดของพระองค์ แต่มันก็เป็นความคิดของพระองค์นั้นแหละ แต่หากเป็นความคิดที่มีเหตุผล คือพระองค์รู้ว่าสิ่งนี้กับสิ่งนี้เมื่อมากระทบกันแล้ว มันเกิดผลอย่างนี้ๆๆ แล้วก็บัญญัติไปตามนั้น ไม่ใช่แบบชนิดที่ว่า มองๆ ดูความทุกข์ทรมานของประชาชนอะไรต่างๆ เขาชอบกันอย่างไรก็บัญญัติไปตามใจเขาอย่างนั้น ไม่ใช่อย่างนั้น อันนั้นมันฝืนกฎของธรรมชาติ

... คำสอนของพระพุทธเจ้ามีแต่ความจริง ตามที่มันเป็นจริงอยู่แล้ว พระองค์เพียงแต่รู้เท่านั้นเอง



อาทิตย์อุษา ๒๕๕๐

ตรวจสอบ ตักเตือนพระ: ไต่หรือไม

การตรวจสอบ มันไม่ใช่การลบหลู่ดูหมิ่น การตรวจสอบก็ไม่ใช่เรื่องจับผิด ถ้าเห็นอะไรที่มันผิดพลาดไม่สมควร เราพุทธบริษัท เราก็ว่ากล่าวตักเตือนกันได้ด้วยความเมตตาสงสาร แต่อย่าไปติฉินนินทา ถ้าติฉินนินทาแล้วบาป

แต่ว่าการตักเตือนครูบาอาจารย์ หรือผู้หลักผู้ใหญ่ อย่านำไปตักเตือนโดยตรง ใช้วิธีถามปัญหา “พระทำอย่างนั้นๆ มันผิดหรือเปล่า” ถ้ามันไปตรงกับความประพฤติของท่าน ถ้าท่านหวังดีต่อพระธรรมวินัย ท่านรู้สึกตัวเอง

ความผิดพลาดเล็กๆ น้อยๆ นี้ อย่าว่่าแต่ปุถุชน พระอรหันต์ก็ยังมี นิสยवासนา พระสาวกจะไม่ได้เด็ดขาด มีพระพุทธเจ้าองค์เดียวเท่านั้น พระโมคคัลลาน์อรหันต์เดินตามหลังพระพุทธเจ้าไปทุกองค์เขาเดินลุยน้ำไป แต่ร่องน้ำมันพอกระโดดข้ามได้ พอถึงท่านโมคคัลลาน์นี้ กระโดดข้ามบ๊ีบ พระภิกษุกระโดดน้ำมันเป็นอาบัติทุกกฏ ที่นี้พระพุทธเจ้าหันมาทัก โมคคัลลาน์นี้เคยเป็นลิงมาแต่ชาติก่อน นิสยลิงยังติดอยู่ ท่านก็เทศน์ว่า นิสยवासนาพระสาวกจะไม่ได้เด็ดขาด มีพระพุทธเจ้าองค์เดียวเท่านั้น

ที่นี้หลวงพ่อนี้ เวลานี้แก่มากแล้ว มันก็เลยไม่ได้นึกถึงอะไรทั้งนั้นแหละ บางทีก็ตกลงไปกฮาไป เอาแต่เรื่องเคร่งๆ มาหยิบยื่นให้ชาวบ้าน เขาก็ลุ่มใจตาย อะไรมันจะพออนคลายอารมณ์ความตึงเครียดเขาบ้าง ก็เอาบ้างเหมือนกัน แต่ว่าเจตนาที่จะทำผิดไม่มี เป็นแต่เพียงว่าช่วยเหลือให้เขาสบายใจเท่านั้น



ดาบียญา ๒๕๕๐

โดยปกติพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติวินัย พระภิกษุจับแต่ต้อง
ของที่ไม่มีผู้ประเคน เพียงแต่แต่ต้องเท่านั้น เป็นอาบัติทุกกฏ ถ้า
ไปฉันของที่เขาไม่ได้ประเคน ต้องอาบัติปาจิตตีย์ พระพุทธเจ้าไป
บิณฑบาต พอไปถึงหน้าบ้านเขา ก็เดินทะลุไปถึงหลังบ้านเขาโน่น
ข้าวเขาหุงสุกแล้ว ไปคดเอาข้าวในหม้อเขาไปหมด เพราะพระองค์
รู้วาระจิตว่า นายคนนี้อะไรทำอย่างนี้เขาจะตีใจ แล้วมาฟังธรรม
เรา จะได้สำเร็จพระอรหันต์ พอได้ข้าวแล้วก็เดินก้มหน้าออกมาเฉย
เจ้าของบ้าน ในขณะที่พระพุทธเจ้าไปคดเอาข้าวในหม้อ แทนที่จะ
ว่า “โอ๊ย! มาเอาข้าวเราไปยังงี้ เรายังไม่ได้กินอะไร เอาไปหมด
แล้ว” แทนที่เขาจะว่าอย่างนั้น เขาก็ดูเฉย ดูด้วยความปลื้มปีติว่า
พระพุทธเจ้านี้ เดิมท่านก็เป็นกษัตริย์ สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้ายังถ่อม
เนื้อถ่อมตัวมาวิสาสะกับเรานี่ บุญหนักหนาแล้ว

พอพระองค์เดินกลับออกมา “ท่านสมณะ ท่านได้แต่ข้าว
เปล่าๆ ท่านจะได้ฉันกับอะไร นิมนต์นั่งรถตรงนี้ ข้าพเจ้าจะไปทำ
กับข้าวมาใส่บาตรให้” พอเขาเอากับข้าวมาใส่บาตร “ไหนๆ ก็ได้
มานั่งบ้านท่านแล้ว ขอฉันข้าวสักหน่อย” พระองค์ก็นั่งฉันข้าวอยู่
ตรงนั้น เจ้าของบ้านก็หาน้ำหามาให้ พอเสร็จแล้วยังแถมได้กิน
ข้าวกันบาตรพระพุทธเจ้าด้วย เสร็จแล้วพระองค์ก็เทศน์อนุโมทนา
พอเทศน์จบนายคนนั้นก็สำเร็จพระอรหันต์ “ข้าพเจ้าขอติดตามไป
กับพระผู้มีพระภาคเจ้า” “จะไปทำไมเล่า ท่านก็มีครอบครัวอยู่”
“ข้าพเจ้าอยู่กับครอบครัวไม่ได้แล้ว จิตของข้าพเจ้าหลุดพ้นแล้วจาก
ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผูกพัน” พระพุทธองค์ก็ สาธุ... สาธุ... สาธุ... ไป
พอไปถึงวัด พระองค์ก็บวชให้เลย



วาปีปฐมา ๒๕๕๐

พระโหม้นสารายามนต์ มนต์โหม้งลับ

(พระ) พวกที่มีอะไรกระแนะกระแหงกันอยู่ที่นี่ เหตุมันเกิดจากอามิส หลวงพ่อก็ยังคงเคยพูดเสมอว่า สวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น มันไม่มีผู้ถวายภัณฑ์ ไม่มีใครอยากจะขึ้นไปสวด แต่ที่เขานิมนต์ไปสวดฉันแล้ว มันแย่งกันไป ใครมันไม่ได้ไปทุกเที่ยวแล้วมันด่าหมู่มันหาว่าหมู่อคติลำเอียง

เดี๋ยวนี้หลวงพ่อยังสั่งเสียด้วยซ้ำ จะจัดพระไปสวดฉันนี้ ให้เอาในวันนั้น ตอนเช้าใครขึ้นสวดมนต์ทำวัตร นับเอาเลย นับเอาบนนั้น พวกที่ไม่ขึ้นอย่าไปเอา *อสังฆมาเยมะลา มันทา มนต์ไม่* ท่องบ่นสารายาย เป็นมลทิน คนที่จะไปสวดมนต์ให้เป็นสิริมงคลแก่ชาวบ้าน มันต้องสวดทุกวัน มนต์บทนั้นต้องสวดทุกวัน ถ้ามันจะไปสวดเอาเฉพาะเวลาสวดฉันล่ะก็ แสดงว่ามันหลอกหลวงประชาชนสวดได้ แต่มันไม่มีประโยชน์

วันหนึ่ง ไปสวดมนต์ หลวงพ่อแกล้งมัน สวดมันเต็มสูตร เช่นอย่าง กรณี (กรณียเมตตสูตร) นี้ ปกติเขาจะ *เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง* หลวงพ่อขึ้น *กระระณียะมัดทะกุสะเลนะ* สวดเพียงสูตรเดี๋ยวนั่งเป่าแคนเลย ที่แรกประนมมือเอาไว้ห่างๆ อย่างนี้ พอขึ้น *กระระณียะมัดทะกุสะเลนะ* เอามือมาชิดปากเลย นี่ แค่นี้ ทดสอบ แสดงว่ามันท่องเอาแต่บทที่จะหากินเท่านั้น

...ในวัดนี้ พระ ๑๔-๑๕ พรรษา มีไม่กี่องค์ที่สวดปาฏิโมกข์จบ แล้วผู้ที่ท่องสวดมนต์จบหลักสูตรจริงๆ ก็มีไม่กี่องค์ เขาจะ



ชานีโยภา ๒๕๕๐

เอาเฉพาะแต่บทที่เขาจะไปสวดกินเท่านั้น ความคิดที่ว่าเราจะจดจำ
คำสอนเอาไว้เป็นภูมิจิตภูมิใจ เป็นมรดกไว้ในจิตใจเรานี่ เขาไม่ได้
คิด

การจำสวดมนต์ได้มาก ก็คือผู้ทรงไว้ซึ่งพระสูตร การท่อง
ปาฏิโมกข์จบ ก็คือผู้ทรงไว้ซึ่งพระวินัย การท่องพระอภิธรรมจบ
อภิธรรม ๗ คัมภีร์ ก็คือผู้ทรงไว้ซึ่งพระปรมัตถ์



ชานียุพา ๒๕๕๐

ชาวพุทธต้องมีจุดยืนที่มั่นคง

หลักศาสนาพุทธ พระพุทธองค์สอนให้เราสร้างความรัก ความเมตตาปราณีต่อกัน นี่คือหัวใจของศาสนาพุทธ อยู่ที่ตรงนี้ สร้างความรักความเมตตาปราณีต่อกัน

สิ่งที่ชาวพุทธจะพึงศึกษา คือสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่โดยธรรมชาติ ในจักรวาลนี้ ทำอย่างไรเราจึงจะรู้จักคุณประโยชน์ของสิ่งที่มีอยู่ในผืนแผ่นดินของเรา... **ธรรมะที่พระพุทธเจ้ารู้ คือสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่โดยธรรมชาติ**

สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่โดยธรรมชาตินั้น พระพุทธเจ้ารู้ว่าเราจะเอาประโยชน์จากธรรมชาตินั้นอย่างไร ธรรมชาติที่นักวิทยาศาสตร์ เขาวัดออกมา แล้วเขาค้นคว้าเอามาทำประโยชน์ได้ อันนั้นพระพุทธเจ้าทำแล้ว แต่พระองค์ไม่สอน เพราะพระองค์เชื่อมั่นว่ายังมีคนที่สามารถที่จะค้นพบได้อยู่ แต่ธรรมะอันเป็นอมตะคือพระนิพพานนี่ นอกจากพระพุทธเจ้าพระองค์เดียว ไม่มีใครค้นพบ พระองค์จึงสอนแต่ทางที่จะประพฤติปฏิบัติให้หลุดพ้นและทำความสงบสุขให้แก่สังคม

ที่ว่าพระพุทธเจ้าสอนให้เราสร้างความรักความเมตตาปราณี มีอะไรเป็นหลักฐาน คือ ๕ ข้อ กับเมตตาพรหมวิหาร ยึดให้มั่น

ใครมีปู่ย่าตายาย พ่อแม่ รักเคารพบูชาพ่อแม่ให้มากๆ

สามีภรรยา ให้รักเมตตาสงสารกันให้มากๆ

พ่อแม่ เมตตาสงสารลูกให้มากๆ

ลูก เคารพรักพ่อแม่ให้มากๆ

นี่คือหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่แท้จริง อยู่ที่ตรงนี้ มันเป็นแผนการ และเป็นอุบายสำหรับปรับพื้นฐานความเป็นอยู่ให้มีจุดยืนที่มั่นคง



ชานีโยปมา ๒๕๕๐

อุบายสร้างครอบครัวแสนสุข

ความสุขที่สดชื่นสำหรับครอบครัว คือสามมีภรรยารักและ
 เมตตาสงสารซึ่งกันและกัน นี้ จุดใหญ่มันอยู่ที่ตรงนี้
 พยายามปรับความเข้าใจซึ่งกันและกัน
 อย่าระแวงสงสัยซึ่งกันและกัน
 ทุกคนให้ตั้งอยู่ในศีล ๕ ศีล ๕ ระหว่างเราสองคนนี่แหละ
 ไม่ต้องไปเอาอื่นไกล

ถ้าปฏิบัติได้ รับรองว่ามีความสุขเยือกเย็น สบาย!

ถ้าเราเกิดระแวงสงสัยกันขึ้นมาเมื่อไร เราจะทุกข์เมื่อนั้น
 อุบายวิธีก็มีแค่นี้

ขอให้ปฏิบัติจริงเถอะ รับรองว่าสุขจริงๆ นอกจากจะสุข
 แล้ว ผลพลอยได้ ทรัพย์สินเงินทองมันจะค่อยทยอยมาๆ ตามบุญ
 บารมีของเรา



อานัญญา ๒๕๕๐

กระตุ้นต่อมโลกมาใช้ประโยชน์

สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติหรือการสร้างความดีนี้ คือ บาบ สิ่งที่เราทำผิดทั้งหลายนี้ การฆ่า การเบียดเบียน ช่มเหง อิจฉาริษยา นี่คือบาบ เมื่อเรามีศีล ๕ แล้ว เราไม่มีสิ่งนี้ มันก็ตัดทอนผลเพิ่มของบาบ สิ่งที่เราทำต่อไปนี้ ไม่ผิด ๕ ข้อนี้ มันก็มีแต่ความดี

ถ้าใครยังไม่โลภ ญาติให้มันเกิดความโลภมากๆ เพื่อผลประโยชน์ในงานของเราหรือชีวิตประจำวันของเรา แต่อย่าไปทำผิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง

พระท่านไปเที่ยวสอนว่า โยมละความโลภเสีย ละความโลภเสีย เช่นอย่างสถาบันที่เราทำงานหารายได้เลี้ยงครอบครัวอยู่ ผู้ที่เขาเป็นเจ้าของกิจการนี้ เขารวยพอแรงแล้ว เขาก็ทำกิจการใหญ่โตถึงระดับธนาคารได้ แล้วแทนที่เขาจะหยุด บางคนอาจจะว่า มันรวยจนกระทั่งไม่มีที่จะเก็บแล้ว มันจะโลภไปถึงไหน แต่แท้ที่จริงแล้ว มันเป็นหน้าที่ของมนุษย์ โดยที่ว่าเขามีความสามารถเพียงใดแค่ไหน เขาใช้ความสามารถของเขาออกมาทำงาน ทำงานเพื่ออะไร เพื่อสังคม เพื่อโลก เพื่อประกาศความสามารถของเขา

ถ้ายังมีศีลธรรมส่ำทับเข้าไปด้วย เขายังวิเศษ เขาพร้อมทั้งสมบัติอันเป็นวัตุธรรม พร้อมทั้งสมบัติเป็นคุณธรรม เขายังเป็นผู้ประเสริฐ แล้วที่นี้ผลงานที่เขาทำ ที่มันจะออกมานี้ มันช่วยเหลือสังคมได้เป็นอย่างดี เพราะฉะนั้น หลักการสร้างประชา-



ดาบิยปูชา ๒๕๕๐

ธิปไตยคือสร้างตัวเองให้มีหลักฐาน ถ้าเราสามารถสร้างหลักฐานให้
 ร่ำรวยได้มากเท่าไรยิ่งดีเท่านั้น ประชาธิปไตยจะผ่องใสขึ้นมา แล้ว
 ที่นี้คนเราในเมื่อมันเต็มแล้ว มันเหมือนน้ำ ตักน้ำใส่ตุ่ม เทใส่เท่าไร
 มันก็ล้นออกๆ ที่นี้คนมันมีมหาเศรษฐีทั้งหลายเขาก็ล้นออกมา ปี
 หนึ่งหลายหมื่นหลายพันล้าน รวมๆ กันแล้วหลายหมื่นล้านทีเดียว
 แลละที่มันล้นออกมาเป็นประโยชน์ส่วนรวม

...เมื่อก่อนนี้หลวงพ่อก็มีแต่นั่งกินบุญของคนอื่น อยากรจะ
 ทำบุญอย่างเขาบ้างก็ไม่ได้ทำ เพราะมันไม่เต็ม เวลานี้เต็มแล้ว ถึง
 ไม่ใช่มหาเศรษฐีแต่มันก็เต็มแล้ว เต็มทั้งคุณธรรมเต็มทั้งวัตถุธรรม
 ในเมื่อมันเต็มแล้วมันก็ล้นออกมา ล้นออกมาไปเป็นทุนการศึกษา
 เด็กยากจนบ้าง เป็นโรงพยาบาลบ้าง โรงเรียนบ้าง อย่างที่ทำอยู่ทุก
 วันนี่ ถ้ามันพร้อมแล้วมันก็ทำได้ทุกอย่างทุกอย่าง

แม้แต่เพียงเอาชื่อไปลงในใบประกาศทอดผ้าป่าเท่านั้นมันก็
 ยังได้เงินแสนเงินล้าน ถ้ามันพร้อมแล้วมันก็ล้นมาเป็นประโยชน์แก่
 สังคมอย่างนี้ แม้แต่เรานั่งอยู่เฉยๆ มันก็ยังมีประโยชน์ถ้าหากว่า
 คนรู้จักเอาประโยชน์จากเรา ขนาดที่กล่าวถึงชื่อ ขนาดมีมันไปเข้า
 สิ่งคนอยู่จังหวัดภูเก็ต มันยังบอกว่ให้ไปทำสังฆทานกับหลวงพ่
 พุฑูที่โคราชถึงจะหมดเคราะห์ มันยังบอกอย่างนี้ ทั้งๆ ที่หลวงพ่
 ไม่ค่อยได้ไปภูเก็ตเท่าไรนัก ปีละหนก็ยังไม่เคย แต่แล้วมันไปเข้าสิ่ง
 คน โอ๊ย! เจ้านี้เคราะห์หนัก ต้องไปทำสังฆทานกับหลวงพ่พุฑูที่
 วัดป่าศาลวัน นครราชสีมา อุตุสำหรั่หนึ่งเครื่องบินมา มาทำสังฆทาน
 ที่นี้



ธานียบุชา ๒๕๕๐

สุขได้ในยามป่วย

รักษาศีลให้บริสุทธิ์ ผิกสติให้เข้มแข็ง เมื่อสติเข้มแข็ง จิต
ของเราก็เข้มแข็งขึ้นด้วย เมื่อจิตกับสติเข้มแข็ง ร่างกายของเราก็
เข้มแข็งขึ้นมาด้วย เมื่อจิตไม่หวั่นต่อความเป็นความตาย กายมัน
ก็เข้มแข็ง นอนป่วยลุกไม่ขึ้น จิตมันก็ยังเข้มแข็ง กำหนดภาวนาอยู่
ตลอดเวลา

หลวงพ่อดีดีเพราะความเจ็บป่วยกับคนครหานินทา คนด่า
ถ้ามีคนด่าว่าครหานินทาแล้ว เอาแล้ว! ทิฏฐิมานะมันขึ้น แต่มันไม่
ไปต่อต้านหรือไปต่อสู้นะ เออ! เขาว่าเราไม่ดี เราจะต้องเอาดีให้ได้
เพราะฉะนั้น โบราณจึงพูดเป็นคำพังเพยไว้ว่า “อุปสรรคคือการต่อสู้
ศัตรูคือยากำลัง”

ความเจ็บป่วยคืออุปสรรคที่สำคัญที่สุดของชีวิต ในเมื่อเรา
ต่อสู้กับความเจ็บป่วยอันเป็นอุปสรรค เรามีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้
ชัดเจนอยู่ตลอดเวลา สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นสุข เราไม่ต้องไป
นึกคิดพิจารณาให้มันลำบากใจ เพราะความจริงมันปรากฏแก่เรา
อยู่แล้วทุกลมหายใจ ทุกขณะจิต เรากำหนดจิตดูมันเท่านั้น สุขก็
รู้ ทุกข์ก็รู้ ไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ ความโศกเศร้า ความโทมนัสน้อยใจ
หรือความน้อยเนื้อต่ำใจอะไรที่มีอยู่ในใจเรา เราก็รู้ เมื่อเรามีสติอ่าน
ลงไปดูคัมภีร์พระไตรปิฎก มันอยู่ในใจนี่



ชาตินิยม ๒๕๕๐

ถ้ายึดหลักศีล ไม่ต้องตรากฎหมายก็ได้

ถ้าเรารักษาศีลทั่วไป ถ้าขนาดสัตว์เดรัจฉานไม่ได้ เอาศีลในระดับการปกครองบ้านเมือง

ศีลปกครองบ้านเมืองได้อย่างไร ศีลก็เป็นศีล กฎหมายก็เป็นกฎหมาย ปกครองบ้านเมืองได้อย่างไร กฎหมายมีมูลฐานมาจากศีลธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีของชนกลุ่มนั้น แล้วสมาชิกทั้งหลายลงมติพิจารณา พิจารณาแล้วลงมติเห็นชอบว่าควรจะบัญญัติกฎหมายมาปกครองบ้านเมืองอย่างนี้ๆ แต่ที่ว่าศีลเป็นหลักปกครองบ้านเมืองนี้ ศีล ๕ ข้อนี้แหละ คือกฎหมายรัฐธรรมนูญ

ข้อต้น อย่าฆ่ากัน อย่าเบียดเบียนกัน อย่าข่มเหงกัน อย่ารังแกกัน อย่าอิจฉาริษยาอื่นกัน ในเมื่อมายึดหลักนี้แล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกฎหมายมาให้ลูกหลานมันเรียนจนหัวโต



ดาเนียลยูซา ๒๕๕๐

๖ กิเลส สมปรารถนาเพราะปฏิบัติดี

หลวงพ่อสวดมนต์ไหว้พระ ภาวนา สิ่งทีหลวงพ่อปรารถนา
นี้มันสำเร็จหมด ยังเหลือแต่พระนิพพานอันเดียวเท่านั้น อยากได้
พระสมเด็จ ท่านก็มาเอง อยากได้เหล็กไหลก็มาเอง เพราะอาศัย
การปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

คนเขาเที่ยวหาจนจะเป็นจะตาย จนฆ่ากันตายนับไม่ถ้วน
ต้มแกงกัน เขาก็ยังไม่ได้ ตายทิ้งไปเฉยๆ หลวงพ่อก็มีแต่สวดมนต์
ก็มีผู้เอามาให้ เวลาให้ เอาใส่มือให้ แล้วให้ปาลงน้ำด้วย พอเสร็จ
แล้วก็กลับมาอยู่กับหลวงพ่อกเอง ถามเขาว่าทำไมถึงให้ทำอย่างนั้น
เสี่ยงบารมี ถ้าหลวงพ่อก็ไม่มีบารมี ปาลงน้ำท่านก็หนีไปเลย กลับ
ไปหาอยู่เจ้าของเดิมโน้น ถ้ามีบารมีแล้วท่านจะมาอยู่ในขันดอกไม้
ของหลวงพ่อก ภายใน ๓ วัน ไปบีบดูดอกบัว เห็นอยู่ในดอกบัว
ดอกบัวตูมๆ ไม่มีรอยคลี่เลย เป็นไปได้อย่างไร

พอหลังจากนั้นมาประมาณอาทิตย์หนึ่ง อยู่ๆ ไปเปิดตู้ ก็ไป
เห็นพระสมเด็จองค์เบ้อเรอ สมเด็จทรงไกเซอร์

**เพราะฉะนั้น การปฏิบัติดีปฏิบัติชอบนี้ นอกจากจะได้คุณ
ธรรมแล้ว ยังพลอยได้วัตถุตามหลังมาด้วย เป็นผลพลอยได้**

แล้วหลวงพ่อกสร้างอะไรต่ออะไรนี้ ไม่ต้องไปเที่ยวหาเรียไร
ใคร เพียงแต่ปรารถนาก็มีผู้หยิบยื่นให้ เมื่อ ๒-๓ วันนี่ สร้างอนามัย
อยู่ที่วัดวะภูแก้วแห่งหนึ่ง ที่นี้แห่งหนึ่ง หลวงเขาให้ทุนมา แต่มัน
ก็ไม่พอ เราก็ต้องช่วยเขา



วชิรญาณ ๒๕๕๐

เมื่อ ๒-๓ วันผ่านมานี้ ขึ้นไปภูแก้ว คุณเปี้ยก คุณกอบชัย
เขานัดพบ ไปก็ไปปรารภว่าอนามัยท่านขาดอะไร ขาดแต่รถยนต์
รับส่งคนไข้ เอ้อ! จะเอามาถวาย เราบอกว่า คันเดียวไม่พอนะ ต้อง
๒ คัน เพราะอนามัยมี ๒ แห่ง เขาบอกว่า เขาจะไปขอคุณแม่เขา
คันหนึ่ง เขาจะให้คันหนึ่ง

**ทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นอานิสงส์ของการปฏิบัติศีล ปฏิบัติธรรม
ที่ถูกต้อง**

บางทีความดีเราทำไม่ถึงและทำไม่จริงไม่จัง แต่เราต้องการ
ผลประโยชน์ มันก็เหมือนๆ กับชิงสุกก่อนห่าม ความดีไม่ทำแต่
อยากได้ดี เหมือนคนไปทำงานในโรงงานต่างๆ อยากได้ค่าแรงสูงๆ
แต่ทำงานไม่เต็มที่ เบี้ยวงานอยู่เรื่อย ผลประโยชน์ของบริษัทมันก็
ลดน้อยลง รายจ่ายมันเพิ่มขึ้น เสร็จแล้วเขาจะเอาอะไรมาเฉลี่ย
แบ่งปันให้เรา เพราะเราก็กองแรงงานเขา โกงเวลาทำงานเขา อะไร
ทำนองนี้

เพราะฉะนั้น ความจริง ทำจริง ชื่อสัตย์ตรงไปตรงมา ชยัน
ไหว้พระสวดมนต์ เราจะได้ภาคภูมิใจในคุณงามความดีของเรา อย่าง
น้อยก็ได้ความสบายใจ

เคารพบูชาพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย มีพ่อแม่แม่ เลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่
มันมีอยู่แค่นี้หลักปฏิบัติ ใครมีพ่อแม่ เคารพบูชาพ่อแม่ของตนเอง
ให้มากๆ เลี้ยงดูท่านให้มีความสุขสบายตามความสามารถของเรา

สามิภรรยารักเมตตาสงสารซึ่งกันและกัน เราเป็นพ่อเป็นแม่
ให้ความเมตตาแก่ลูกเด้าของเราให้มันมากๆ อบรมสั่งสอนให้มัน
ตั้งอยู่ในศีลในธรรม อันนี้เป็นแนวทางแห่งการสร้างความสุขให้กับ
ครอบครัว มันอยู่ที่ตรงนี้



อานันท์ ปุณณิศา ๒๕๕๐

ปรับพื้นฐานศีลให้ดี สวรรค์ นิพพาน มาเอง

เดี๋ยวนี้หลวงพ่อกุศล ไม่เทศน์ลึกรอก คนที่เทศน์ลึกรอก
เทศน์ญาณ เทศน์ฌาน เทศน์พระนิพพาน มีถมเถไป บางคนเทศน์
แต่เรื่องสุญญตา เทศน์แต่เรื่องพระนิพพาน ลงผลสุดท้าย ฟัง!
สุญญตา ก็คือความว่างเปล่า บุญไม่มี บาปไม่มี มั่นสุญญหมดนี้ มั่น
ก็ไม่มีบุญ ไม่มีบาป ทำบาปก็ไม่มีบาป ทำบุญก็ไม่มีบุญ ลงผล
สุดท้ายก็ต้องพลาดท่า... เพราะฉะนั้น อย่าไปพูดถึงนัก สวรรค์
นิพพาน

เมื่อเราปฏิบัติปรับปรุงพื้นฐานธรรมในชีวิตประจำวันได้
สวรรค์ นิพพาน มันก้าวไปเอง ไม่ต้องไปเอาใจเอื้อม ปัญหาสำคัญ
ว่าเราต้องปรับพื้นฐานในปัจจุบันนี้ให้ดี พื้นฐานที่เราจะพยายาม
ปฏิบัติให้ดีที่สุดก็คือศีล ๕ ข้อ

เมื่อปฏิบัติศีล ๕ ข้อได้ หมดปัญหา สมาริก็ฝึกจิตให้มีสติ
สัมปชัญญะ รู้ทันเหตุการณ์ในปัจจุบัน สามารถแก้ปัญหาปัจจุบันได้
อย่างคล่องตัว แต่คุณความดีคือ ศีล ๕ เท่านั้น

ธรรมชาติของจิต ถ้ามีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก เมื่อเขาเพิ่ม
พลังงานมากขึ้น เขาจะรู้ธรรมเห็นธรรมไปเองโดยที่เราไม่ต้องตั้งใจ

ที่นี่ ศีลนี้ ถ้าจะเปรียบเทียบกัน ก็เหมือนๆ กันกับว่า เรา
จะสร้างบ้านสร้างช่องของเราสักหลังหนึ่ง เราต้องวางรากฐานให้มัน
มั่นคง

...สิ่งที่จะทำให้มนุษย์ปลอดภัยนี้ มีแต่ศีล ๕ เท่านั้น ผู้
ปฏิบัติธรรมที่จะถึงมรรคผลนิพพานจริงๆ สำคัญอยู่ที่ศีลเท่านั้น เป็น
หัวใจสำคัญ



วานิชยุภา ๒๕๕๐

ศีล สมาธิ ปัญญา เกี่ยวเนื่องกันอย่างไร

ศีล ทำให้กาย วาจา ปกติ ศีล แปลว่า ปกติ ... ถ้าละเมิดแล้วเป็นบาปทางกาย ทางวาจา ถ้าเรารักษาได้ กาย วาจา ของเราบริสุทธิ์ เมื่อกาย วาจา บริสุทธิ์ เราไม่ได้ก่อกรรมทำเข็ญให้กับใคร เราก็ไม่ต้องหวาดระแวงภัย เมื่อเป็นเช่นนั้น เรามาทำสมาธิ จิตมันก็สงบได้ง่าย เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิอย่างแท้จริงแล้วจะเกิดปัญญา ปัญญาจึงสำคัญที่สุด ก็คือสติที่จะรู้ทันเหตุการณ์ในปัจจุบัน ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ นอกจากจะรู้แล้ว ยังสามารถแก้ปัญหาวชีวิตประจำวันได้อย่างคล่องตัว

เพราะฉะนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา จึงเกี่ยวเนื่องกัน

ศีล ตัดกรรมตัดเวร ตัดความวุ่นวาย แม้คนอื่นจะมาก่อนความวุ่นวายกับเรา แต่เราไม่ได้ก่อความวุ่นวายกับเขา เพราะเราตั้งอยู่ในศีลในธรรม จิตใจของเราก็ไม่เดือดร้อน

เมื่อจิตไม่เดือดร้อน ก็สงบไปแล้วตอนหนึ่ง ถ้าเราพยายามฝึกจิตของเราให้มีพลังเข้มแข็งด้วยสติสัมปชัญญะ มันก็ยิ่งทำให้ความสงบเยือกเย็นนั้นเด่นๆ ขึ้นทุกที นอกจากจะได้รับความสงบแล้วยังมองเห็นลู่ทางที่จะแก้ปัญหาวชีวิตประจำวันได้อย่างคล่องตัว อันนั้นคือปัญญา

คำว่าปัญญาในสมาธิ หรือสมาธิปัญญานี้ ไม่ได้หมายความว่า ใครภาวนาเกิดปัญญาแล้ว จะไปนั่งเทศน์พระไตรปิฎกตลอดวันยันค่ำ ตลอดคืนยันรุ่ง ไม่ได้หมายความว่านั้น



ดาญญปุทา ๒๕๕๐

ปัสสัณโณภาสิ ปุพื้นฐานการภาวนา

เวลานั่งสมาธิ เราจะเริ่มต้นด้วยการไหว้พระสวดมนต์ แผ่เมตตา ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น นั่นแหละ เท่าที่ เราจะสวดได้อย่างน้อยสวดบท อิติปิโส สุวากขาโต สุปฏิปันโน เจริญเมตตาพรหมวิหาร

เมื่อนั่งสมาธิ ก็อธิษฐานจิต “ข้าพเจ้าจะปฏิบัตินั่งสมาธิเพื่อบูชาสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ เพื่อให้จิตของข้าพเจ้าสงบแน่วแน่เป็นสมาธิ เกิดสติปัญญา วัชรธรรม เห็นธรรม ตามความเป็นจริง”

แล้วเรามากำหนดสติรู้ลมหายใจเข้า หายใจออก... เเฉยไม่ต้องไปนึกถึงอะไรทั้งสิ้น ดูแค่ลมหายใจ แล้วไม่ต้องไปนึกว่าลมหายใจสั้น-ยาว หยาบ-ละเอียด เพียงแต่รู้ว่ามึลมหายใจเท่านั้น ถ้าจิตของเราอยู่กับลมหายใจตลอดไป ปล่อยให้หายไป แต่ถ้าจิตทิ้งลมหายใจไป เกิดความว่าง ปล่อยให้ว่าง ถ้าเกิดความคิดขึ้นมา ปล่อยให้คิดไป เอาสติตัวเดียวกำหนดตามรู้

ถ้าจิตยังไม่มีพลังเพียงพอ คิดขึ้นมา เรากำหนดรู้ เขาจะหยุดคิด แล้วจะกลายเป็นความว่าง ปล่อยให้ว่าง ถ้าว่างนานๆ ลมหายใจปรากฏ เขาจะวิ่งไปรู้ลมหายใจเอง เราเพียงแต่ให้มีสติกำหนดรู้จิตของเราอยู่เท่านั้น

ปล่อยให้จิตเดินอยู่ที่ลมหายใจ ความคิด ความว่าง ลมหายใจ ความคิด ความว่าง ให้มันวนเวียนอยู่ที่ตรงนี้



ชาตินิยม ๒๕๕๐

ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ อย่าไปบังคับจิตใจ แล้วอย่าไป
นึกว่าเมื่อไรจิตจะสงบ จิตจะรู้จะเห็น เพียงแต่กำหนดรู้จิตในปัจจุบัน
เท่านั้น แล้วอย่าไปบังคับจิตใจให้สงบ ให้กำหนดรู้ในปัจจุบัน ถ้าจิตจับ
ลมหายใจ... ปล่อย ถ้าว่าง... ปล่อย ถ้าคิด... ปล่อย ถ้าสามารถทำ
สติให้รู้อยู่ในที่ได้ โดยไม่เะใจ หรือมีความตั้งใจอะไรขึ้นนี่ ปล่อยให้
ไปตามธรรมชาติได้ยิ่งดี

ให้นึกว่า ความสงบเป็นเรื่องของจิต ไม่สงบเป็นเรื่องของจิต
จะรู้จะเห็นเป็นเรื่องของจิต เราอย่าไปปรุงแต่งให้เขาสงบ ให้เขา
รู้เห็น

ธรรมชาติของจิต ถ้ามีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก เขาจะเพิ่มพลังงาน
มากขึ้นทุกทีๆ เมื่อเขามีพลังงานพร้อม เขาจะจับอย่างใดอย่างหนึ่ง
คือเรียกว่ายึดอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๓ อย่างนี้ อย่างเหนียวแน่น ถ้ายึด
ลมหายใจ เขาจะตามลมหายใจออก หายใจเข้า หายใจออก หายใจ
เข้า ถ้าไปยึดความว่าง เขาก็จะว่างๆ ว่างไป จนกระทั่งร่างกาย
ตัวตนหาย ทีนี้ถ้าหากว่าเขามีความคิด เขาตามความคิด เขาก็จะ
ตามไปจนกระทั่งเขาหยุดคิดเอง ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนี้



ดาบิยปุทา ๒๕๕๐

ทางไปของจิตเมื่อเกิดความสะดวก

ทางไปของจิตมันมีอยู่ ๓ ทาง ในเมื่อจิตสงบเป็นสมาธิตอนต้นๆ คือเรารู้สึกว่าร่างกายของเราก็ยังมีอยู่ แต่รู้สึกว่าจะมันสงบ

ถ้าหากว่าสงบแล้ว ถ้าจิตส่งกระแสออกนอก เกิดมโนภาพ ซึ่งเรียกว่าภาพนิมิต

ถ้าตามลม วิ่งเข้ามาข้างใน สงบอยู่ในท่ามกลางของร่างกาย จะมองเห็นอวัยวะภายใน รู้สึกว่ากายของเราเหมือนแก้วโปร่งใส

ถ้าหากว่าไม่ไปอย่างนั้น ถ้าจิตไปรู้อยู่ที่จิตเพียงอย่างเดียว ก็จะรู้เห็นความคิด เกิด-ดับๆๆ

ทางไปของเขามีอยู่ ๓ ทาง



ดาบยฺปชา ๒๕๕๐

ภาวนาอย่างๆ สบายๆ

เวลาปฏิบัติ อย่าให้ตึงเครียด

ถ้านั่ง ก็นั่งให้สบายที่สุด

ถ้าเราจะไหว้พระสวดมนต์ก็สวดเสีย พอเสร็จแล้วนั่งกับพื้น
ไม่ถนัด จะไปนั่งเก้าอี้ก็ได้

เวลานอนลงไป กำหนดรู้จิตไป จนกว่าจะนอนหลับ

ถ้าจิตนิ่งๆ ก็ปล่อยให้นิ่ง ถ้าว่าง ปล่อยให้ว่าง ถ้าคิด ปล่อยให้คิด
เอาสติตัวเดียวตามไปจนกว่าจะนอนหลับ

ทำต่อเนื่องกันทุกวันๆ อย่าไปนั่ง ไปเดิน หรือไปอะไรจน
หามรุ่งหามค่ำ เพียงแต่ทำให้มีสติกำหนดรู้จิตตลอดเวลา

**ยฺน เเดิน นั้ง นอน เป็นการเปลี่ยนนักริยาบถ ไม่ใช่สมาธิ แต่
สมาธิเป็นกิริยาของจิตเพียงอย่างเดียว**

เพราะฉะนั้น อย่าไปยึดวิธีการให้มากนัก ปกติเราสามารถที่จะ
จะทำสมาธิได้ตลอดเวลา การทำ การพูด การคิด ให้มีสติลูกเดียว

บางคนเขาปฏิบัติต่อเนื่องกันโดยไม่ต้องนั่งสมาธิให้ลำบาก
แต่สมาธิเขาจะไปเกิดขึ้นในขณะนอนหลับ ถ้าเวลาทำงานอยู่หรือยัง
ไม่หลับ เมื่อมีสติกำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา จนกระทั่งรู้สึกที่เราไม่ได้
ตั้งใจจะกำหนดอะไร แต่จิตกับสติมันควบคู่กันไปเองโดยอัตโนมัติ
เมื่อถึงจังหวะที่มันจะรู้จะเห็นอะไรขึ้นมา มันจะว่างลงนิดหนึ่ง พอ
ไหวตัวปั้บ อ้อ! สิ่งนี้มันเป็นอย่างนี้ มันจะรายงานออกมา



ชานียบุชา ๒๕๕๐

เรียนสมาธิ ไม่ต้องเข้าสังกัดสำนักไหน

...ไม่ต้องไปไขว่คว้าหรือกว่าจะไปนั่งสมาธิสำนักโน้นสำนักนี้
ฝึกไปกับเรื่องชีวิตประจำวันนี่แหละ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร
ดื่ม พุด คิด ทำเป็นเรื่องชีวิตประจำวัน เราฝึกสติอย่างเดียว เวลา
นอนลงไป จิตมันคิดอะไรช่างมัน! ปล่อยให้มันคิดไป เอาสติตาม
รู้ไปจนกว่าจะนอนหลับ ถ้าปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกวันแล้วจะได้สมาธิ
แน่นอน ไม่ต้องไปเรียนที่ไหน

บางทีเราไปฝึกสมาธิในสำนักโน้นสำนักนี้ เราไปถูกสะกดจิต
ประเดี๋ยวก็วิ่งไปหาเขาเรื่อย

เมื่อวานนี้ ลูกสาวครอบครัวหนึ่งมาบ่นอยู่ที่นี่ “แม่ไปปฏิบัติ
อยู่สำนักนั้น ขนเอาแต่เงินไปบำรุงพระ หนูจะจนตายแล้วเดี๋ยวนี้
ทำยังไงแม่ถึงจะหยุด”

“เออ... นึกว่ามันเป็นความสุขของแม่ก็แล้วกัน ทรัพย์สมบัติ
ท่านหาไว้ เสรีภาพในการใช้ของท่านมันมี”



ชาตินิยม ๒๕๕๐

แผนการศึกษาธรรมะทางจิตโดยหลักกรรมชาติ

(มีผู้กราบเรียนถามหลวงพ่อกว่า วิธีเดินจงกรมทำอย่างไร บางสำนักก็สอนว่าให้กำหนดว่า ก้าวซ้าย ก้าวขวา บางแห่งก็สอนให้พุทโธๆ เร็วๆ หลวงพ่อให้คำอธิบายว่า...)

วิธีทำ เองง่ายๆ คุณไปทำงาน คุณเดินบ้าง คุณนั่งบ้าง เวลาคุณเดินไปส่งงานจากโต๊ะนี้ไปโต๊ะนั้น คุณกำหนดใจว่าคุณเดินจงกรม เอาสติตัวเดียวว่าคุณกำลังเดิน ถ้าหากว่าคุณไม่นั่งรถไปทำงาน คุณเดินจากบ้านคุณไปทำงาน คุณกำหนดสติรู้ว่าคุณกำลังเดินจงกรม เอาสติกำหนดรู้ว่าเราเดินอย่างเดียว แต่ไม่ต้องเอาสติไปไว้กับการก้าวเดิน กำหนดรู้ที่จิตของเราอย่างเดียวว่าคุณกำลังเดินอยู่ในเมื่อกายกับจิตยังสัมพันธ์กันอยู่ พอเรารู้จิตของเราเอาไว้ จากนั้นเราทำอะไรจิตเขาตัวเอง

เดิน นั่ง นอน ยืน เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถเท่านั้น สมาธิเป็นเรื่องของจิต เมื่อเรามีสติกำหนดรู้จิตของเราอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าสถานที่แห่งใด เวลาใด เราได้ปฏิบัติสมาธิทุกขณะ

พุทโธ สัมมาอรหัง ยุบหนอ-พองหนอ ไม่ต้องไปท่อง เอาสติตัวเดียว รู้จิตอย่างเดียวเท่านั้น เมื่อเวลานั่งอยู่ กำหนดสติรู้จิตอย่างเดียว ถ้าจิตนิ่ง ปล่อยให้นิ่ง ถ้าคิด ปล่อยให้คิดไปเลย เอาสติตัวเดียว รู้ๆๆ ตามรู้ไป แต่อย่าไปช่วยมันคิด ปล่อยให้จิตคิดเอง แล้วก็ไม่ต้องไปว่า "คิดหนอ" อะไรหนอทั้งนั้นแหละ รู้อยู่ในที่เฉยๆ กำหนดรู้ไว้เท่านั้น แม้ว่าจิตจะฟุ้งซ่านไป ฟุ้งไปอย่างไรก็ตาม ถ้าหากว่าคิดแล้ว รู้สึกว่าคิดแล้วมันไม่มีอะไรเกิดขึ้น คิดแล้ว



อานันท์ ปุณณณฺสโร ๒๕๕๐

ปล่อยวาง คิดแล้วผ่านไปๆ อันนี้จิตมันเป็นปกติ

ทีนี้เมื่อคิดแล้ว ดิตบัพ ยินดีบัพ ยินร้ายบัพ เราก็รู้ความจริงของจิตของเราว่ามันยังมีความยินดียินร้าย ทีนี้ถ้าหากว่ามันเกิดสุขเกิดทุกข์ เพราะความคิดนั้น เราก็รู้ผลของมัน มันรู้ทั้งเหตุรู้ทั้งผลในขณะจิตเดี๋ยวนั้นแหละ

นี่แหละคือแผนการศึกษาธรรมะทางจิตโดยหลักของธรรมชาติ พระพุทธเจ้าปฏิบัติมาอย่างนี้

พุทโธ สัมมาอรหัง ยุกหนอ-พองหนอ นี่ เกจิอาจารย์มาบัญญัติเอาทีหลัง ที่แบบปฏิบัติกรรมฐานมันมีหลายแบบหลายอย่าง เพราะพระพุทธเจ้าสอนคนหลายคน ปัจจุบันนี้ เรามาเถียงกันอยู่เพียง พุทโธ สัมมาอรหัง ยุกหนอ-พองหนอ

หลักฐานพยานในคัมภีร์พระไตรปิฎก นายคนหนึ่งถือขวาน ถากไม้ โป๊กๆ กำหนดสติเรื่อยไป พอถากไม้เสร็จ เอาไม้มาเล็งดู ไม้เนี่ยมันคดๆ งอๆ เรามาตกแต่งแล้วมันยังสวยงามได้ ใจของคนเรานี้ เราจะตกแต่งให้มันงามไม่ได้หรือ พอนึกเท่านั้น จิตวูบไปสว่างขึ้นมา ได้สำเร็จอรหัตต์

...ทีนี้ พุทโธ เราก็ไม่ได้นึก สัมมาอรหัง ไม่ได้นึก ยุกหนอ-พองหนอ ไม่ได้นึก มันจะเป็นการภาวนาอย่างไร จะไปนึกมันทำไม จิตมันรู้อยู่ตามธรรมชาติของมันแล้ว รู้นี่คือ พุทโธๆๆ คือสัมมาอรหังๆๆ ยุกหนอ-พองหนอๆๆ ก็คืออันเดียวกันนั้นแหละ สมมติกันเท่านั้น

แล้วทีนี้นักภาวนา พุทโธ สัมมาอรหัง ยุกหนอ-พองหนอ ยังเถียงกันยังไม่รู้จักจบจักสิ้น มันไม่น่าเอาเป็นครูแล้ว เมื่อนักภาวนายังมีความคิดเห็นไม่ลงรอยกันอยู่ที่นี่ เราเอาเป็นครูไม่ได้



ดาบิยบุทา ๒๕๕๐

เด็กของหลวงปู่ คนนี้ภาวนา “พุทโธ” คนนี้ภาวนา “เยชู” เมื่อจิตสงบแล้ว มันนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน เหมือนกัน ทำไมมันเป็นได้ละ

เราเอาข้อมูลที่มีมันเป็นจริงนี้แหละ คนที่ยังไม่เคยอ่านคัมภีร์ธรรมะ สมมติว่าเราปฏิบัติของเราอยู่อย่างนี้ ไปเห็นยายแก่คนหนึ่ง เดินซกมกๆ ไปวัด “ยาย ลองภาวนาอย่างผม ลองดูซิ” แนะนำวิธีให้ พอวันหลังมา เขาไปทำแล้วมาเล่าให้เราฟัง อู๊ย! ยายกำหนดสติตามรู้ความคิดไป ไปถึงจุดหนึ่งแล้วมันนิ่ง สว่าง เขาเล่าให้ฟัง เราก็ได้ข้อมูลจากคนที่ไม่เคยเรียนคัมภีร์ธรรมะมา นี่คือความจริง

สิ่งที่เราจะได้ ความสัตย์ความจริงจากเขา เขาไม่ได้ปรุงแต่ง พวกมันั่งว่า สมาธิต้องได้มานานชั้นนั้น ญาณชั้นนั้น หรืออะไรๆ ที่เขาว่ากัน ในเมื่อถามว่า เมื่อสมาธิถึงญาณชั้นนี้ ลักษณะมันเป็นอย่างไร ถ้ามันเกิดญาณขึ้นมาแล้ว มันมีลักษณะอย่างไร ก็ไม่รู้เหมือนกัน อ้าว! ไม่รู้ ทำไมว่าได้ อาจารย์ท่านว่าได้ อาจารย์ท่านตัดสินใจว่าได้ญาณ ๒ ญาณ ๓ อะไรว่าไป ที่เรียกว่าสอบอารมณ์

ในเมื่อจิตมันเป็นไปตามธรรมชาติของมันแล้ว มันไม่มีชั้น มีตอนหรือก แม้แต่สิ่งที่เราคุยกันอยู่ ถ้ามันรู้เห็นปรากฏขึ้นมา มันจะไม่เรียกว่าอะไรเป็นอะไรทั้งสิ้น ไม่กำหนดชื่อ ไม่กำหนดเสียง ไม่กำหนดขั้นตอน ขั้นตอนต่างๆ นี้ เมื่อออกจากสมาธิมาแล้ว ถ้าเราอยากรู้ เราก็ลองๆ มานึกคิดหลักๆ ดู ขั้นตอนเมื่อจิตของเราอยู่ระดับนี้ มันเป็นอย่างนี้ ระดับนี้ มันเป็นอย่างนี้ อันนี้เขาเรียกว่าอะไรหนอ ถ้าอยากรู้ก็ลองไปเล่าให้ท่านผู้รู้ทั้งหลายที่ท่านชำนาญในการปฏิบัติสมาธิ ท่านจะบอกเองว่าจิตของเราผ่านขั้นไหน หรือบางที่เราอาจจะไม่ไปถามใคร เราก็รู้ของเราเอง



ชาบีญปุทา ๒๕๕๐

รู้จริง เห็นจริง ต้องปฏิบัติจริง

ข้อมูลต่างๆ อะไรผิดอะไรถูกนี้ เราจะหาได้จากคนที่ไม่เคย
ท่องคัมภีร์ธรรมะมา คนที่งูๆ ปลาๆ แต่ว่าเขาปฏิบัติจริง แล้วภูมิ
จิตภูมิใจเขาเกิดขึ้น เขามาเล่าให้ฟัง เขาไม่ได้โกหกเราเพราะเขา
ไม่รู้แบบ เขาเอาความจริงมาเล่าให้เราฟัง

เพราะฉะนั้น บรรดานักปริยัติทั้งหลาย ท่านจะบอกว่าความ
เข้าใจธรรมะของนักปริยัติกับนักปฏิบัติไม่เหมือนกัน ความจริงมันก็
อันเดียวกันนั่นแหละ แต่เรา รู้ขาดกับรู้เกิน ความรู้พอดีมันไม่มี มัน
จึงได้ไม่ตรงกันหรือขัดแย้งกัน

...การปฏิบัติ สติ จึงเป็นปัจจัยสำคัญ เราจะสรุปได้ว่าเรา
ปฏิบัติแทบเป็นแทบตาย จะได้สมาธิขั้นใด ญาณขั้นใด ฌานขั้นใด
ผลลัพธ์ครั้งสุดท้ายก็คือตัวสติ... เรื่องขั้นญาณ ขั้นฌาน ไปนับให้มัน
เมื่อยทำไม

คนที่เห็นจริง คนที่ได้จริง ถึงจริง เห็นจริงนี้ มันไม่รู้เรื่อง
หรอก เพราะจิตไม่ได้บอกนี่ว่าฉันอยู่ในสมาธิขั้นนั้น ญาณขั้นนั้น
ฌานขั้นนี้ แม้ผู้สำเร็จจริงๆ บางท่านอาจจะไม่รู้ว่าจิตของตัวเองอยู่
สมาธิขั้นใด ฌานขั้นใด พระพุทธเจ้าท่านเทศน์ให้ฟังต่างหากดอก
ถึงได้รู้



ชาตินิยบุชา ๒๕๕๐

ปัญหาเกิดที่จิต ให้รู้ที่จิต ให้จิตแก่เอง

ที่ถูกต้องแน่นอนที่สุด คือ เมื่อมีปัญหาเกิดที่จิต จิตเขาทำหน้าที่แก้ของตัวเอง นั่นแหละถูกต้องที่สุด เมื่อเขาแก้แล้ว ผิดหรือถูก เราอย่าไปสำคัญมั่นหมาย ถือเป็นเพียงอารมณ์จิตเท่านั้น

เช่นอย่างบางที่จิตอาจจะสงสัยอะไรขึ้นมาเนี่ย เอ๊ะ! เราจะไหว้รูปพระพุทธรูปเจ้า หรือจะไหว้รูปย่าโมดี บางที่จิตหนึ่งมันอาจจะบอกว่าไหว้ย่าโมดีกว่า ทำนองนี้ จิตมันเถียงกัน เราเพียงแต่ฟังมันเท่านั้น อย่าเอาเป็นอารมณ์

ยึดสติตัวรู้ เมื่อจิตมันรู้ซึ่งเห็นจริงแล้ว เขาตัดสินเขาเอง

หรือถ้าหากว่าเป็นปัญหาใหญ่ๆ อันนี้มันผิดหรือมันถูก เราอาจจะถามครูบาอาจารย์ท่านผู้รู้ก็ได้ ในเมื่อท่านตอบว่า อันนั้นผิด อันนี้ถูก เราก็ต้องไปพิจารณาเอง จนกว่าจิตเราจะยอมรับว่าผิดหรือถูก

แต่สิ่งรู้ของจิต จะเป็นการรู้ผิด รู้ถูก ให้ถือเพียงแค่เป็นอารมณ์จิตเท่านั้น อย่าไปสำคัญมั่นหมายว่าอะไรเป็นอะไร ถึงแม้ว่าออกจากที่นิ่งสมาธิมาแล้วมันยังสงสัยข้องใจอยู่ ก็อย่าไปถือเป็นอารมณ์ เพียงแต่เรากำหนดสติรู้ รู้สิ่งที่มันเกิด-ดับอยู่กับจิตเท่านั้น ตลอดเวลา แล้วมันจะหายสงสัยเอง



อานันท์ ปุณฺณ ๒๕๕๐

รู้ไม่ถูก จึงไม่เห็นคุณค่า

เดี๋ยวนี้ครูอาจารย์ทั้งหลายตามโรงเรียนต่างๆ เขายังไม่ยอมรับ บางคนเห็นเขาพานักเรียนไปปฏิบัติสมาธิ ไม่รู้จะปฏิบัติไปทำไม มันได้ประโยชน์อะไร เขายังพูดกันอย่างนี้ คือเขาได้ยินแต่ว่าสมาธินี้ต้องนั่งหลับตาภาวนาอย่างเดียว

สมาธิที่เป็นไปกับเรื่องชีวิตประจำวันนี่ เป็นสมาธิที่สามารถแก้ไขปัญหาคิดได้ ถ้าหากว่าผู้หลักผู้ใหญ่ต้องการจะทำสมาธิ ไม่ต้องไปนั่งให้เสียเวลา ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด การทำ การพูด การคิด ให้มีสติรู้ตัวตลอดเวลา นอนลงไป จิตมันคิดอะไรปล่อยให้มันคิดไป เอาสติตามรู้ๆ ไป จนกว่าจะนอนหลับ แล้วอันนี้ไม่ฝืนธรรมชาติด้วย ถ้าปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกวันๆ นอนหลับปุ๊บลงไปนี่ จิตจะสว่าง รู้สึกว่านอนไม่หลับทั้งคืน ธุรกิจ การงานอันใดที่เราแก้ไขปัญหามาไม่ตก มันจะวิ่งเข้าไปเป็นอารมณ์ จิตจะทำหน้าที่แก้ไขปัญหานั้นๆ ซึ่งมีลักษณะเหมือนกับว่าหลับแล้วฝันไป แต่ว่าแก้ปัญหาคิด เรื่องสมาธิทั้งนั้น

หลวงพ่อกับพระพุทธรูปเจ้านี้ให้คนทั้งหลายเขาปฏิบัติอย่างนี้ อาจารย์สอนสมาธิสำนักใหญ่ๆ ท่านหัวเราะ ท่านบอกว่าเป็นไปได้อย่างไร ผู้ที่เรียนจบดอกเตอร์จากประเทศอินเดียยังไปกันใหญ่เลย ไปเอาแต่เรื่องสมาธิของฤๅษีมาสอนคน สมาธิของพระพุทธรูปเจ้านี้ไม่เอา

สมาธิของพระพุทธรูปเจ้านี้ จริงอยู่ ท่านให้ยึดพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่ง เพราะพระพุทธรูป พระธรรม พระ



ดาเนียล ปุซา ๒๕๕๐

สงฆ์ ก็คือคุณธรรมที่มีอยู่ในใจของเรา ท่านจึงให้ยึด ที่นี้อารมณ์
จิตในการภาวนา คือ การทำจิตให้มีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก จะเป็นอะไร
ก็ได้ การทำ การพูด การคิด ต้องมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เราได้
ปฏิบัติสมาธิตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เรียนจบปริญญามา
แล้วนี้ ผ่านการปฏิบัติสมาธิมาแล้วทั้งนั้น เก่งกว่าพระผู้สอนสมาธิ
เสียด้วยซ้ำไป แต่เราไม่รู้ตัวว่าเราได้ปฏิบัติสมาธิแต่เมื่อไร

เช่นอย่างเวลาเราวิจัยงานของเรา ใช้ความคิดอย่างละเอียด
สุขุม คิดวกไปเวียนมา ววกไปเวียนมา นี้เรากำลังปฏิบัติสมาธิ พอ
ผลออก จิตว่างลงนิดหน่อย สิ่งที่เราต้องการรู้มันไหลขึ้นมา นั่นคือ
สมาธิปัญญา



ชาตินิยบุตทา ๒๕๕๐

สติมา ปัญญาเกิด

สติ สัมปชัญญะ คู่กัน ถ้า ๒ อย่างนี้มีพลังพร้อม มันเกิดปัญญา

ปัญญาคือความคิด ความคิดอันใดที่มีสติสัมปชัญญะรู้พร้อมคือสมาธิปัญญา

ถ้าจิตของเรามีพลังแก่กล้าจริง ๆ พอนึกถึงว่าปัญหาเรื่องนี้เราจะแก้ไขอย่างไร จิตจะคิดหาทางของมัน บางทีมันก็ยังตัดสินใจอะไรไม่ได้ คิดไป ๆ ๆ พอมันจะตัดสินใจ มันจะว่างลงนิดหนึ่ง พอไหวตัวปั๊บ อ้อ! ต้องทำอย่างนี้

คนที่มีปัญญาลึกซึ้งจริง ๆ นี้ เวลาเข้าที่ประชุมปรึกษาหารืออะไร เขาจะนั่งฟังเฉย พอประธานที่ประชุมถามว่า คุณนั้นทำไมนิ่งเฉย ไม่เห็นออกความคิดเห็น พอเขาออกความคิดเห็นมานี้ ทุกคนปฏิเสธความคิดของเขาไม่ได้ เพราะเขาฟังจากเหตุผลของหลาย ๆ คนพูดแล้ว จิตของเขาวิจัยหาข้อมูลที่แน่นอนแล้ว พอพูดไปออกมา ทุกคนเห็นดีเห็นชอบ เพราะที่เพื่อน ๆ พูดมาแต่ละคนนั้น เขากลับกรองจากคำพูดของคนทั้งหลายเหล่านั้น เขาได้ข้อมูลที่แน่นอนแล้ว พอถูกถามปั๊บ อ้าว! คุณทำไมไม่พูดออกความเห็นกับเขา อ้อ! เท่าที่ปรึกษาหารือกันมานี้ ความเห็นของผมเป็นอย่างนี้นะครับ เมื่อสรุปแล้วมันเป็นอย่างนี้ แล้วที่ประชุมจะไม่ขัดแย้งเขาเลย

สมัยที่หลวงพ่อกำลังทำงานคณะสงฆ์อยู่ เวลาประชุมนี้หลวงพ่อก็ได้แต่นั่งฟังเฉย พอเพื่อนเขาเถียงกันไปหมดแล้ว ผู้ที่เป็นหัวหน้า



อาทิตย์อุทา ๒๕๕๐

ท่านก็ถาม “เจ้าคุณไม่เห็นออกความคิดกับเขา” ที่นี้พอพูดไปเท่าที่เพื่อนฝูงถกเถียงกันมานี้ ในเมื่อสรุปแล้วมันได้ข้อมูลอย่างนี้ ผมเห็นว่าควรจะเป็นอย่างนี้ ลงสุดท้ายหมู่ทั้งหลายได้ฟังแล้วก็ว่า อ้าวจริง! คนนั้นก็จริง คนนี้ก็จริง

อย่างไรประชุมเรื่องสมาธิภาวนากัน เขาก็เถียงกันไป “เฮ้อ! เจ้าคุณพูดเห็นว่อย่างไร” “เท่าที่ถกเถียงกันมานี้มันหาข้อยุติไม่ได้ ในเมื่อสรุปแล้วที่เรามีความเห็นขัดแย้งกันอยู่เวลานี้ เราสามารถแยกผู้ออกความคิดเห็นนี้เป็น ๒ ประเภท แล้วทั้งหลายก็ประกาศตนว่าเป็นนักภาวนา นักทำสมาธิ แต่นักสมาธิเราแยกออกเป็น ๒ ประเภท

ประเภทหนึ่ง รู้หลักวิธีการตามตำรา แต่ทำสมาธิไม่เป็น ก็ไม่รู้เรื่องของสมาธิ

อีกประเภทหนึ่ง รู้หลักและวิธีการตามตำรา ทำสมาธิเก่ง มีประสบการณ์มาก ย่อมเข้าใจเรื่องสมาธิดี

เพราะฉะนั้น เราอย่าเอาคนรู้จริงกับคนรู้ไม่จริงมาเถียงกันเถียงกันไปจนตายมันก็ไม่ยุติ

ลงผลสุดท้ายผู้เป็นประธานสรุปว่า มติทั้งสองฝ่ายนี้ ต่างฝ่ายต่างเอาไปพิจารณาของตัวเองว่ามันมีข้อเท็จจริงอย่างไร ภูมิจิต ภูมิใจที่เป็นไปนั้นมันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ส่วนวินัยของพระนี่เราควรจะสังวรระวัง ปฏิบัติให้มันถูกต้องทุกข้อ



ชาตินิยม ๒๕๕๐

สมาธิแบบภาซี กับ สมาธิของพระพุทธเจ้า

...เขาไปกำหนดหมายเอาว่า สมาธินี้ จิตต้องนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน เขาไปกำหนดหมายเอาโน่น ถ้าใครทำไม่ได้ก็ไม่ใช่สมาธิแล้ว อันนั้นมันสมาธิในฉนสมาบัติของพวกภาซี

สมาธิของพระพุทธเจ้า พอจิตสงบบับลงไปในิดหนึ่ง ความคิดมันฟุ้งๆๆ ขึ้นมายังกับน้ำพุ นี่คือสมาธิของพระพุทธเจ้า

ตอนก่อนเที่ยงนี้ก็มีมานั่งแก้อยู่รายหนึ่ง “ไปปฏิบัติตามหนังสือของหลวงพ่ จิตฟุ้งช่านใหญ่เลย ทำไมมันไม่สงบละหลวงพ่ ถ้ามันไม่สงบแล้วจะปฏิบัติไปเพื่ออะไร” “ก็ปฏิบัติเพื่อให้มันเกิดความคิดสติปัญญาละสิ เมื่อมันเป็นอย่างนั้น คุณทำท่ายเลยว่ แกจะคิดไปถึงไหน ฉนั้นจะนั่งจะนอนดูแกอยู่นั้น เอาสติกำหนดรู้อย่างเดียวเท่านั้น แล้วผลมันจะเกิดขึ้นเอง”

(ผลจะเกิดขึ้นอย่างไร ใครเป็นผู้รู้)... คนที่รู้จักคือเรานั้นแหละ รู้ ในใจของเราเนี้ ปกติใจที่รู้สึก รู้นึก รู้คิด อย่างไม่มีระเบียบกฎเกณฑ์ แต่มันมีสิ่งหนึ่ง คือสติ ที่จะคอยควบคุมให้เราารู้สึกสำนึก ผิดชอบชั่วดี ๒ อย่างนี้ประกอบกันเข้า ทีนี้พอระลึกรู้ทันแล้ว การเตรียมพร้อมนี้คือตัวปัญญา ซึ่งท่านเรียกว่า สติสัมปชัญญะ

สติ นึกถึง สัมปชัญญะ รู้พร้อม เมื่อมีสติกับสัมปชัญญะ ควบคู่กันนี้ มันมีพลังขึ้น จิตของเราก็จะมีการเตรียมพร้อมตลอดเวลา เตรียมพร้อมเพื่อรับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม พออะไร



ชาตินียุภา ๒๕๕๐

เข้ามาพับ มันรู้บ๊ีบ พอรับรู้แล้ว มันจะวิจัยว่าดีหรือเลว ควรหรือไม่
ควร อันนี้คือตัวปัญญา

อย่าไปมุ่งว่าจะได้ญาณอย่างนั้น ฆานอย่างนี้ **เมื่อเรามีสติ**
ตามรู้ความคิดนึกของเรา การทำ การพูด การคิด อยู่ตลอดเวลา
นั่นแหละคือญาณ ญาณ แปลว่า รู้ ในเมื่อเรารู้การทำ การพูด การ
คิดของเราอยู่ตลอด นั่นแหละมันเป็นญาณพิเศษ



บาบิยปูชา ๒๕๕๐

ความคิด คือ ความก้าวหน้าของจิต

ในตอนแรกๆ ทำสมาธิแล้วเราจะรู้สึกว่าการจิตสงบดีอยู่ แต่เมื่อทำไปๆ แล้วไม่ค่อยสงบ ... โดยธรรมชาติของสมาธิ ถ้าสมาธิจะก้าวหน้า เมื่อทำไปๆ ตอนแรกอาจจะมีความสงบลึกลงไป แต่มาภายหลังนี่ พอรู้สึกว่าการจิตจะรวมๆ เท่านั้น จะเกิดความคิดผุดขึ้นมา ผุดขึ้นมาๆ อันนั้นแสดงว่าการจิตมีพลังที่จะทำงานได้

ในตอนแรกๆ มันติดความสุขความสบาย มันก็ติดดีมีลึกลงไป แต่มาภายหลัง จิตมันรู้รสแห่งความสบาย มันทำให้ติด ซึ่งมันรู้โดยสัญชาตญาณของมัน แล้วภายหลังพอสงบลงนิดหน่อย มันจะเกิดความคิดผุดขึ้นมา ผุดขึ้นมา สารพัดจิตปาดะที่มันจะคิด

ในทางปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องนี้ กำหนดสติตามรู้อยู่อย่างเดียว ตามความคิดที่เกิดขึ้น ... สำรวมสติกำหนดรู้จิตเฉย ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งอะไรทั้งสิ้น ถ้าจิตอยู่นิ่งๆ ปล่อยให้นิ่งไป ถ้าหากคิดปล่อยไปให้คิดไป แต่เอาสติตามรู้ รู้ รู้ ไปทุกระยะ รู้ว่ากำลังนิ่ง รู้ว่ากำลังคิด แต่คิดเรื่องอะไรอย่าไปสนใจ ให้ทำเหมือนๆ กับว่า เรานั่งหลับตาอยู่เฉยๆ มีอะไรมาถูกต้องกายเรา ทำความรู้สึกเพียงแค่ว่ามีสิ่งถูกต้องเท่านั้น สิ่งนั้นคืออะไรอย่าไปสนใจ

ความคิดนี้ก็กำหนดหมายรู้เฉพาะจุดที่เกิดความคิดเท่านั้น ความคิดเรื่องอะไรไม่ต้องไปตั้งใจวิจัยหรือวิจารณ์

ถ้าหากว่าออกไปทำงาน ก็เอาสติตามรู้อยู่ทุกอิริยาบถ การทำ การพูด การคิด ให้มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา



ชาตินิยบุชา ๒๕๕๐

เมื่อนอนลงไป จิตมันคิดกังวลอะไรปล่อยให้มันคิดไปเลย
ให้เอาสติตามรู้ไปจนกว่าจะนอนหลับ

นี่ แบบนี้ ถ้าปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกวันๆ พอหลับปุ๊บลงไป
แทนจะหลับมีตัวอย่างธรรมดา จิตมันจะสว่างขึ้น แล้วมีธุรกิจการงาน
อันใดที่ขัดข้อง ที่เราแก้ปัญหามาไม่ตก มันจะวิ่งเข้าเป็นอารมณ์
จิตจะทำหน้าที่แก้ไขปัญหานั้นๆ ซึ่งมีลักษณะเหมือนนอนหลับแล้ว
ฝันไป แต่ก็แก้ปัญหาคตก

อันนี้คือเรื่องสมาธิทั้งนั้น

สมมติว่า พอเรานอนลงไป งานที่มันข้องอยู่ เราแก้ปัญหามา
ไม่ตก จิตมันจะนึกว่า จะนึกหรือไม่นึกก็ตาม เราตั้งปัญหาถามตัวเรา
ไว้ “ปัญหานี้เราจะแก้อย่างไร” แล้วก็หยุด กำหนดรู้จิตอยู่เฉยๆ
แล้วจิตเขาจะปรุงแต่งความคิดของเขาขึ้นมาเอง แม้ว่าจะไม่คิด
เกี่ยวกับปัญหานั้นก็ตาม ปล่อยไปตามธรรมชาติ แต่ให้สติกำหนด
ตามรู้ๆๆ ไปจนกว่าจะนอนหลับ พอไปถึงจุดที่เขาจะแก้ พอจิต
ว่างลงพับ ปัญหานี้มันจะวิ่งเข้าไป แล้วจิตจะทำหน้าที่หาทางแก้ของ
เขาเอง



วานิชยุธา ๒๕๕๐

ฟุ้งซ่านหรือไม่ฟุ้งซ่าน ก็ขอให้มีตัวรู้

มีหลายๆ ท่านที่เคยนั่งสมาธิ จิตสงบ ดิ่งลงไป จะให้สงบ แค่นั้นก็สงบได้ จนกระทั่งรู้สึกว่าร่างกายตัวตนหายหมด ยังเหลือ แต่จิตสว่างอยู่ดวงเดียว แต่เมื่อภายหลังพอกำหนดปั๊บ หรือกระทบ อะไรปั๊บ จิตมันจะวูบลงไปนิดหนึ่ง ความคิดมันจะฟุ้งๆ ขึ้นมา

ในเมื่อเป็นเช่นนั้น อย่าไปเข้าใจว่าจิตฟุ้งซ่าน หรือจะเข้าใจ ว่าจิตฟุ้งซ่านก็ตาม ปล่อยให้คิดไปเลย เราเอาสติตัวเดียวไล่ตามรู้ ไป

ธรรมชาติของจิต ถ้ามีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก เขาจะเพิ่มพลังงาน ขึ้น จิตกับสตินี้จะเพิ่มพลังงานขึ้น

สมาธิคือความมั่นคง มันคงต่อการจดจ่อกำหนดรู้อารมณ์ สติตัวระลึกอยู่ ก็จะเตรียมพร้อมอยู่ที่จิตตลอดเวลา พอจิตมีพลัง ทางสมาธิ ทางสติแก่กล้าขึ้น แล้วไปถึงจุดๆ หนึ่ง จิตจะนิ่ง พอนิ่ง ปั๊บ สักพักหนึ่ง ไหวตัวปั๊บ อ้อ! ความคิดเป็นอาหารของจิต ความคิดเป็นการบริหารจัดการให้เกิดพลังงาน ความคิดเป็นการผ่อนคลาย ความตึงเครียด ความคิดเป็นสภาวะให้เรากำหนดหมายรู้ว่าอะไรไม่ เทียง เกิด-ดับ ความคิดนี้แหละมายั่วให้เราเกิดกิเลสและอารมณ์ ยินดียินร้าย พอใจ ไม่พอใจ แล้วก็เกิดสุข เกิดทุกข์

เมื่อเรามีสติตามรู้ๆ ไปอย่างนี้อีกกระยะหนึ่ง จิตมันหยุดก็กลิ้งไป ว่าง แล้วมันจะบอกว่า อ้อ! สุข ทุกข์ ที่กำหนดรู้อยู่นั้น นี่ คือทุกขอริยสัจที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ แล้วต่อไปมันจะเกิดความรู้ว่า



ดาบิยปูบา ๒๕๕๐

นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ ทุกข์เท่านั้น
เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นดับไป มันจะมองเห็นแต่สิ่งที่เกิด-ดับๆๆ ซึ่ง
เรียกว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา

ท่านอัญญาโกณฑัญญะกำหนดจิตฟังพระธรรมเทศนาของ
พระบรมศาสดา ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พอท่านฟังไปๆ จิตก็
เพลิดเพลिनไปกับกระแสรธรรม พอไปถึงจุดหนึ่ง จิตมันวูบลงไป นิ่ง
สว่าง จักขุขง อุทะปาติ จักขุขงเกิดขึ้นแล้ว จิตที่ไปยับยั้งอยู่ในสมาธิ
รู้ตัวอยู่ ญาณขง อุทะปาติ ญาณขงเกิดขึ้นแล้ว พอจิตไหวตัวพับ
เกิดความรู้ความคิดขึ้นมา ปัญญา อุทะปาติ ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว สติ
สัมปชัญญะตัวพลังงาน กำหนดตามรู้ความคิดตลอดเวลา พอไป
รู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมาแล้ว จิตหยุดคิดอีกพักหนึ่ง พอไหวตัว วิชชา
อุทะปาติ รู้แจ้งเห็นชัด เมื่อจิตรู้แจ้งเห็นชัด ความสว่างไสวมัน
โพล่งขึ้นมา กลายเป็น พุททะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จะไปตาม
ระยะของมันอย่างนี้



ดาบียปูชา ๒๕๕๐

พลิกความคิดฟุ้งซ่านให้เป็นปัญญาด้วยพลังสติ

ธรรมชาติของจิต ถ้าจิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก เขาจะเพิ่มพลังงานมากขึ้น เมื่อเขาแสดงผลงานของเขา เขาจะเกิดความคิดไม่หยุด เช่นอย่างสมมติว่าปัญหาอะไรเกิดขึ้นเกี่ยวกับงาน พอคิดถึงสิ่งนั้นปั๊บ เขาจะคิดๆๆๆ ของเขา คิดหาทางแก้ เขาจะคิดไปเอง

ในส่วนที่เขาคิดนั้น ถ้าหากว่าเราอยู่ว่างๆ หรือเราไม่ได้ทำงานเฉพาะหน้า ที่จะต้องเขียนผลลัพธ์ ผลตอบอะไรต่างๆ เมื่อว่างๆ ปล่อยให้เขาคิดไป แล้วเราก็ตั้งใจๆๆๆ ไป พอไปถึงจุดที่เขาจะแก้ปัญหาเขาเอง เขาจะว่างปั๊บเลย พอว่างแล้วก็ไหวตัวปั๊บ อ้าว! สิ่งนั้นมันเป็นอย่างนั้น สิ่งนี้มันเป็นอย่างนี้ ได้คำตอบขึ้นมา

เพราะฉะนั้น ถ้าจิตของเราฟุ้งซ่าน มันคิดมาก ทำทนายเลย ว่า แกจะฟุ้งไปถึงไหนหรือจะคิดไปถึงไหน ฉะนั้นจะเฝ้าดูแกอยู่นี้แหละ ดูไปเรื่อย ไม่ต้องไปบังคับเขา (ให้หยุดคิด) เอา “รู้” ตัวเดียวเท่านั้น

ถ้าปฏิบัติอย่างนี้เรื่อยไป เราจะเก่ง แต่ว่าคนทั้งหลายนี้ ไปบังคับให้จิตมันหยุดนิ่ง...สว่าง จึงจะชื่อว่าได้สมาธิ เออ! ถ้าอย่างนั้น มันก็คืออยู่หยุก ถ้ามันเป็นไปได้ เราเป็นนักธุรกิจ นักทำงานนี้ ไม่ต้องไปเอาอย่างนั้นหรอก แล้วเราปฏิบัติของเราไปอย่างนี้ แล้วอย่างนั้นมันจะเกิดขึ้นเองในที่สุด



วานิชบุชา ๒๕๕๐

หลักการทำให้สมาธิสำหรับนักธุรกิจ

หลักการปฏิบัติสมาธิที่สบายที่สุดสำหรับนักธุรกิจ นักทำงาน
อย่าไปมุ่งเอาความสงบจิต ที่สงบลงไป นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน
มีปีติ มีความสุข เพียงอย่างเดียว เอาตรงที่มันสามารถแก้ปัญห
จิตใจได้

เช่น สมมติว่า พอนั่งบ๊อบลงไป จิตของเรามันคิดๆๆๆ ที่เรีย
กว่ามันฟุ้งซ่านนั่นแหละ คิดไปแล้ว ไม่คิดเฉยๆ คิดแล้วยังพอใจ
ไม่พอใจ ยินดี ยินร้าย สุขไป ทุกข์ไป สารพัดจิตปาละ **ถ้าหากว่าสติ
รู้ทันเหตุการณ์เหล่านี้ คือ สมาธิปัญญา**

พอไปๆ พอสติสัมปชัญญะมีกำลังแก้แล้วขึ้น จิตจะว่างลง
นิดหนึ่ง แล้วมันจะเกิดความรู้ขึ้นมา สภาวะที่มายั่วๆให้เราเกิดสุข
เกิดทุกข์นี้ คือความคิดปรุงแต่งนี้เอง

ถ้าในช่วงใด จิตของเราสักแต่ว่าคิด คิดแล้วปล่อยวางๆ
ความยินดียินร้ายไม่เกิด เราก็จะรู้ชัดเจนลงไปว่า ความคิดที่สามารถ
ปรุงแต่งจิตของเราให้เกิดอารมณ์ยินดียินร้าย นี่คือตัว สังขาร
อนิจจา สังขารไม่เที่ยง แต่ความคิดอันใดที่ไม่สามารถปรุงให้เร
เกิดความยินดียินร้ายได้ นี่คือตัววิสังขาร จิตของเราเป็นอิสระ ไม่
ตกอยู่ในอำนาจของอารมณ์ เราจะได้ความรู้ชัดเจนเป็นขั้นตอน
ขึ้นมา



ชาตินิยม ๒๕๕๐

อย่าขัดคอความคิด แล้วจะไต่ของดี

ธรรมชาติของสมาธิ เวลาจิตตั้งลงไปแล้ว มันเกิดความรู้ ความคิดอะไร ที่เรียกว่ามันพุ่งชานนั้นแหละ ที่เราเข้าใจว่าพุ่งชานนั้นแหละ ในตอนนั้น สัญญาเจตนาที่จะไปควบคุมจิตมันหายไปหมด ยังเหลือแต่ความเป็นเองโดยอัตโนมัติ ถ้าหากเรายังมีความรู้สึกที่จะควบคุมจิตให้เป็นอย่างนั้นๆ อยู่ที่นี่ อันนี้มันยังไม่ใช่สมาธิตามธรรมชาติของสมาธิ เป็นแต่เพียงว่าเราสามารถควบคุมจิตเราได้นั้นแหละ แล้วถ้าจะถือว่าสงบ ก็เป็นแค่เพียงความสงบเท่านั้น ไม่ใช่สมาธิตามธรรมชาติ

ทีนี้เมื่อจิตเข้าสู่สมาธิตามธรรมชาติแล้ว เขาจะไปทางฌานสมาบัติ เขาไปเอง เขาจะไปทางวิปัสสนา เขาจะปฏิบัติตัวไปเอง บางทีคล้ายๆ กับว่า เวลาเขานึกสนุกมา เขาจะเล่นฌานสมาบัติ พอสงบลงไป เขาจะดิ่งๆ ลงไปจนกระทั่งตัวหายเลย แต่บางครั้งพอสงบลงนิดหน่อย ความคิดมันพุ่งๆ ขึ้นมา ที่เราเรียกว่าจิตพุ่งชานนั้นแหละ ตอนนั้นเราจะรู้สึกที่เราไม่ได้มีความตั้งใจอะไรที่จะให้ความคิดมันเกิด แต่มันเกิดขึ้นมาเอง อันนี้เรียกว่า สมาธิที่เป็นเองตามกฎธรรมชาติของสมาธิ

ส่วนใหญ่เราจะได้รับคำสอนมาว่า เมื่อมันสงบไป ก็ให้ดึงกลับยกตัวอย่างเช่น ภาวนาพุทโธๆๆ พอดีถึงพุทโธปั๊บ พอรู้ตัว ไปนึกถึงพุทโธอีก มันก็เริ่มต้นใหม่อยู่เรื่อย



ดาบยโยธา ๒๕๕๐

ความฟุ้งนั้นแหละ แสดงว่าจิตมีพลังงาน ขอให้สังเกตดูว่า พอเกิดความคิดปั๊บ เรากำหนดรู้ ถ้าเขาหยุดคิด แสดงว่าพลังงาน ยังไม่เพียงพอ แต่พอคิดแล้วเรากำหนดรู้ เขาไม่ยอมหยุด จะให้หยุดก็ไม่ยอมหยุด อันนี้เรียกว่าจิตมีพลังงาน

ตามมันไปเรื่อยๆ สุดท้ายมันไปถึงจุดหนึ่ง เราเข้าใจอย่างนี้ ก่อนว่า ความคิดเป็นสิ่งที่รู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ ตามกฎธรรมชาติ เมื่อจิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก เขาจะเพิ่มพลังงานมากขึ้นๆ บางที **เขาคิดไป ประจวบไป คิดไป ประจวบไป ถ้าเราไม่ขัดคอเขา เราจะรู้สึกว่ามี เพลิดเพลิน สนุกสนานไปกับความคิด** ว่ากันอย่างง่าย ๆ อย่างนี้ พอไปถึงจุดหนึ่ง ยิ่งคิดก็ยิ่งเพลิดเพลิน ยิ่งคิดก็ยิ่งกายเบา จิตเบา ยิ่งคิด กายสงบ จิตสงบ คือมันสงบจากความเดือดร้อน ความทุกข์ทรมาน อะไรต่างๆ แล้วจิตก็ไปจ่ออยู่ที่ความคิดเพียงอย่างเดียว

พอไปถึงจุดๆ หนึ่ง จิตดวงนี้จะหยุดนิ่งพับลงไป นิ่งลงไป แล้ว สว่างไสว จะรู้สึกว่ามี เมื่อก่อนนี้ความคิดกับจิตนี้มันสัมพันธ์เป็น อันหนึ่งอันเดียวกัน พอจิตดวงนี้นิ่งพับลงไป สว่างไสว เด่นแล้ว เราจะรู้สึกเหมือนว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันมาวนรอบจิตอยู่ตลอดเวลา พอมาถึงความสว่างของจิต มันจะตกไปๆ เหมือนกับว่าสิ่งที่เรารู้ อารมณ์นี้มันก็เป็นอันหนึ่ง จิตก็เป็นอันหนึ่ง ไม่ได้สัมพันธ์กัน มัน แยกกันโดยเด็ดขาด แต่จิตสว่างไสว เป็นอิสระเที่ยงตรงอยู่ตลอดเวลา

ในจุดนี้แหละ ถ้าได้อ่านหนังสือ “มุตโตทัย” หลวงปู่มั่นท่าน ว่า สุตติภูตัง สุตติ จิตตั้งมั่น นิ่ง เด่น ภูตัง คือสภาวะทั้งหลายที่เป็น



วาทียุภา ๒๕๕๐

อารมณ์จิต มันมารอบจิตอยู่ตลอดเวลา แต่อันนี้มันเป็นภาษาที่
หลงงุ่มง่ามทำนรู้ขึ้นมาในจิตของท่านว่า ฐิติภูตัง พวจิตของท่านเป็น
อย่างนี้ ที่แรกจิตของท่านก็นิ่งรู้อยู่เฉยๆ ทุกสิ่งทุกอย่างผ่านมาแล้ว
ก็ผ่านไป ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็
ดับไป พวจิตไหวตัวจากสมาธิปั๊บ สิ่งนั้นมันหายไปปั๊บ ความรู้ของ
ท่านก็เกิดขึ้นมาว่า ฐิติภูตัง แล้วจิตก็ออกจากสมาธิ

แต่ในขณะที่รู้เห็นอยู่นั้น จิตได้แต่เฉยอย่างเดียว แต่ว่า
สามารถบันทึกข้อมูลต่างๆ ไว้พร้อมหมด พอจะรู้เป็นภาษามนุษย์
ขึ้นมา จิตไหวตัวออกจากสมาธินิดหน่อย ออกเสียก่อน ออกแล้วมา
สัมพันธ์กับร่างกายปั๊บ พอรู้ว่ามียากายนิดหน่อย ฐิติภูตัง แล้วเท่านั้น
จิตก็ถอนจากสมาธิเลย

อันนี้แหละคือจุดสุดยอดของการรู้เห็นธรรม อยู่ที่ตรงนี้ เห็น
การเกิด-ดับ โดยชัดเจน



ชานียบุชา ๒๕๕๐

สมาธิที่ไม่มีศีล ไม่ใช่ของวิเศษ

เรื่องของสมาธินี้ ใครจะว่าวิเศษวิโสสักปานใดก็ตามเถอะ มันไม่ใช่สิ่งวิเศษหรอก มันวิเศษอยู่ตรงที่ว่าคฤหัสถ์ศีล ๕ บริสุทธฺิสามเณร แม่ขาว แม่ชี ศีลบริสุทธฺิตามขั้นตอนของตนเอง พระ ๒๒๗ ข้อนี้ให้มันบริสุทธฺิสะอาด มันสำคัญอยู่ที่ตรงนี้

พระฤาษีไปบำเพ็ญเพียรอยู่ยอดเขา เหาะมาทางอากาศ ต่างคนต่างเหาะมา เกิดปัญหาเพียงแค่ว่าแย่งที่พักกันเท่านั้น ยังอุตสาห์ไปแข่งชกหักกระดูกกันให้หัวแตก ๗ เสียง อันนี้แสดงว่าสมาธิเก่งแต่ว่าไม่มีศีลเป็นเครื่องประกันความปลอดภัย จึงทำร้ายกันได้อยู่

เพราะฉะนั้น เราจะพันบาปพันกรรมหรือถึงสวรรค์นิพพานอะไรนี้ สำคัญอยู่ที่ศีลเท่านั้น



ดาบิดยูงา ๒๕๕๐

ปัญญาธรรม

“พุทธโธ” แปลว่า ผู้รู้ โดยปกติ จิตของเราที่ รู้... มันเป็นธรรมชาติรู้อยู่ เพราะมีธาตุแห่งความเป็นพุทธะมาตั้งแต่กำเนิดแล้ว ที่นี้ผู้รู้ที่ มันรู้ๆ รู้ที่มันมีแต่โมหะครอบงำมันอยู่ เราจึงมาฝึกให้ มันเกิดพลังงานอันหนึ่งเพิ่มขึ้นมา คือ “สติ”

เมื่อสติตัวนี้มีพลังเข้มแข็ง มันสามารถไหวตัวออกมา แล้ว เกิดความคิด ความคิดที่มีสติรู้พร้อมอยู่ทุกขณะจิต เรียกว่า “สติสัมปชัญญะ” เมื่อสติสัมปชัญญะมีพลังแก่กล้า กลายเป็นปัญญา

“ปัญญา” ตามความหมายนี้ ไม่ได้หมายถึงว่า เรามีปัญญา แล้ว เราจะคิดเราจะพูดอะไรได้หมดทุกอย่างทุกอย่างในจักรวาลนี้ อย่านไปเข้าใจอย่างนั้น แต่หมายถึงปัญญาที่มีสติรู้ทันความคิดของตนเองอยู่ทุกขณะจิตที่เราทำอะไรอยู่

ทีนี้พอแวบไป มันนึกจะทำบาปอะไรขึ้นมา สติมันเตือนอย่า! วันนี้เราจะขโมยเมียไปเที่ยวสักหน่อยเถอะ พอคิดขึ้นมาปุ๊บ สติมาเตือน อย่างนะ! เราจะรักษาศีลได้เอง ถ้าปฏิบัติไปนี้ ศีลไม่ตั้งใจจะรักษา มันก็เกิดเอง

หลานหลวงพ่อนี้สอนให้ทำสมาธิในห้องเรียน พอแก่ได้สมาธิ นิดหน่อยนี้ ทำให้แกเรียนเก่งขึ้นๆ แล้วโดยปกติเขาเป็นคนหัวรั้น พ่อแม่พูดไม่ค่อยเชื่อ พอหลังจากได้สมาธิแล้วนี้ เขาเคารพนับถือ บูชาพ่อแม่ พ่อแม่บอกว่า อย่างนะลูก! หยุดทันทีเลยไม่เถียง เวลา นั่งดูหนังสืออยู่นี้ หน้าร้อนใส่กางเกงขาสั้นๆ นั่งอ่านหนังสือ ยุงตัว



อาบิยปูวา ๒๕๕๐

เบ้อเร่อมาเกาะ เจือมือขึ้นจะตบมัน ตบลงไป แทนที่มือมันจะลงที่
ตัวยุง มันไปลงที่อื่น แล้วเจ้ายุงนี้ก็ประหลาด โดนตบแล้วไม่ยอม
บินหนี เขารู้ว่าเราไม่ทำเขา

เพราะฉะนั้น ในเมื่อเราปฏิบัติสมาธิแล้ว ถ้ามีครอบครัว
เราสามารถที่จะรักลูกรักเมีย รักพ่อแม่ เคารพบูชาพ่อแม่ของเรา
มากขึ้น นั่นถูกต้อง เคารพเชื่อฟังผู้บังคับบัญชาของเราดีขึ้น
ทำงานอย่างซื่อสัตย์ สุจริต ตรงไปตรงมา

คนมีศีลมีธรรม คนมีสมาธิ มีคุณธรรมนี้ ไปทำงานอยู่ใน
สถาบันใด เขาจะไม่หนีหรือกว้างงานทั้งหลายนี้คือของเจ้านาย
เขาจะคิดว่างานนี้คือของเรา



ชาปิยบุษ ๒๕๕๐

ปฏิบัติเอาดี ดีกว่าเอาฤทธิ์

ผลของสมาธิคือ เรามีพลังจิตสามารถทำงานได้อย่างคล่องตัว
ทำได้ตามความตั้งใจ ด้วยความแน่วแน่ไม่จับจด

ผลอื่นๆ ที่จะพึงได้ สิ่งใดที่มันจะเป็นบาปเป็นกรรมนี้ เราจะ
เกิดความหวาดกลัวขึ้นมา แต่ไม่ใช่กลัวแบบชนิดที่ว่าเกิดเป็นทุกข์
เดือดร้อน จะทำอะไรที่ไม่ดีไม่งาม มันรู้สึกอายใจตัวเอง แล้วก็กลัว
ผลบาปมันจะให้ผล อะไรทำนองนี้ มันจะเกิดขึ้นของมันเอง

ผลทางการปฏิบัติธรรมนี้ หิริ ความละอายบาป โอตตัมปะ
ความกลัวบาป จะปรากฏขึ้น บางทีเราคิดอยากจะทำนอกใจลูกเมียขึ้นมา
อาย... อายตัวเอง ถ้าเมียรู้ อายเมีย แล้วเรากลับบาป นั่นคือเรา
เตือนตัวเราเอง เมื่อเราสามารถเตือนตัวเราเอง ไม่คอยแต่ให้คนอื่น
เตือนเรา นั่น เรียกว่า *อัตตา หิ อัตตะโน นาโถ* ตนเป็นที่พึ่งของ
ตน *อัตตะโน โจทะยัตตานัง* เตือนตนด้วยตนเอง

แล้วถ้ารายได้ของครอบครัวเรามีอยู่ขนาดนี้ เมื่อก่อนมัน
ไม่พอกินพอใช้ พอเราปฏิบัติสมาธิเก่งแล้ว จิตมันจะจัดสรรรายรับ
รายจ่ายให้พอเหมาะพอดี อันนี้จึงจะได้ชื่อว่าปฏิบัติได้ผล

**ถ้าใครปฏิบัติธรรมแล้วเอาคุณธรรมไปใช้ประโยชน์ในปัจจุบัน
ได้ดี นั่น... เป็นคนปฏิบัติเก่งที่สุดในโลก ไม่จำเป็นต้องมีฤทธิ์มีเดช
ฤทธิ์ก็คือเรานั้นแหละ เราสามารถทำงานได้ถูกต้องและสำเร็จตาม
ประสงค์ นั่นคือฤทธิ์ ไ้อฤทธิ์เหาะเหินเดินอากาศเอามาทำไม อยาก
เหาะจะไปยกอะไร ชื้อตัวเครื่องบินเหาะไปอเมริกาก็ได้**



อาบิยบุภา ๒๕๕๐

ภาวนาเห็นอะไร จึงเป็นความอัศจรรย์

เรื่องเห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นภูตผีปีศาจอะไรนั้น อย่าไปสนใจ มันเป็นเพียงผลพลอยได้เท่านั้น บางคนภาวนามาจนกระทั่งได้สำเร็จอรหัตต์ ไม่เคยเห็นอะไรสักที เห็นแต่กายกับใจของตัวเองเท่านั้น

ใครจะเก่งถึงขนาดกำหนดรู้วาระจิตของคนอื่นได้ หรือรู้เห็นสิ่งที่ตามนุษย์ธรรมดาไม่เห็น ไม่ใช่เรื่องอัศจรรย์

มันอัศจรรย์อยู่ตรงที่ว่า ผู้ที่มีสติกำหนดรู้จิตของตนเองอยู่ทุกขณะจิตได้ นี่! ความมหัศจรรย์มันอยู่ที่ตรงนี้

อื่นๆ มันเป็นแต่เพียงผลพลอยได้ ฤทธิ์ อิทธิพล อำนาจ ใครจะสามารถดำเนินบิบบน ล่องหนหายตัวได้ มันก็เป็นแต่เพียงผลพลอยได้ ไม่ใช่สิ่งประเสริฐที่เราจะต้องการ

แต่เพื่อให้สมมติของเราเป็นไปเพื่อความเรียบร้อยและเป็นไปเพื่อความเยือกเย็น และเป็นไปเพื่อทางมรรคผลนิพพานอย่างแท้จริง... ศิล ๕ ข้อ

ศิล ๕ ข้อเท่านั้น เป็นตัวสำคัญสำหรับนักปฏิบัติฝ่ายคฤหัสถ์ สำหรับพระภิกษุสามเณร ก็ต้องรักษาศิลของตนให้บริสุทธิ์



วชิรญาณ ๒๕๕๐

ภาวนาเก่ง เป็นอย่างไร

- การปฏิบัติสมาธิภาวนา ถ้าหากว่าใครทำสมาธิเก่ง :
- เคารพบูชาพ่อแม่ รักพ่อแม่มาก เคารพพ่อแม่มาก
 - มีเมตตาสงสารต่อสังคม ถ้าตราบจิตที่ยังแสดงตนเป็นศัตรูกับคนอื่นอยู่ แสดงว่าปฏิบัติไม่ถึงธรรม
 - มีความหมั่นขยันในหน้าที่การงานของเราที่เรารับผิดชอบอยู่

จะไม่นึกว่างานพวกนี้มันวุ่นวาย เรื่องของโลกมันแค่นี้แหละ ใครไปคิดว่าเรื่องโลกมันวุ่นวุ่นวาย มันแค่นี้แหละ นั่น! แสดงว่าจิตไม่ถึงธรรม ถ้าใครคิดว่าโลกนี้เป็นสิ่งที่น่าศึกษาให้รู้ความจริงของมัน โลกนี้เป็นสิ่งที่น่าต่อสู้ ไม่ถอยหลัง ถ้าใครคิดอย่างนี้ แสดงว่ามีความเข้าใจถูกต้อง



อาทิตย์อุษา ๒๕๕๐

ภาวนาเป็น เป็นอย่างไร

ภาวนาเป็นนี้ เราจะได้ความรู้สึกว่า :

๑. เราเคารพตัวเอง เคารพสิทธิของตัวเอง

๒. เคารพสิทธิของคนอื่น

เมื่อรู้จักเคารพสิทธิตัวเอง รู้จักเคารพสิทธิของคนอื่น มัน
เป็นคุณธรรม คุณธรรมอันนี้ ถ้ามันแผ่ออกมาทางโลก มันจะเป็น
กฎหมายปกครองบ้านเมือง ถ้ามันเข้ามาทางในจิตใจ มันจะเป็น
คุณธรรมคุ้มครองความประพฤติชั่วของตัวเอง

ที่ว่ามันเป็นคุณธรรม กระจายออกไปเป็นคุณธรรมปกครอง
บ้านเมืองนี้ มันจะเกิดกฎเกณฑ์ของมันขึ้นมา เมื่อเคารพสิทธิมนุษย-
ชน เคารพสิทธิในการดำรงชีพอยู่ สิทธิในการครอบครองทรัพย์สิน
สมบัติ สิทธิในคู่ครองและบุคคลผู้ต้องห้าม

นี่เราเป็นครูบาอาจารย์สอนกรรมฐาน แล้วยังเที่ยวไปแอบ
ขโมยลูกสาวของเขาอยู่ นี่มันก็ไม่เคารพสิทธิสิ แสดงว่าภาวนา
ไม่เป็น แล้วไม่เข้าถึงศาสนา

จุดเริ่มของศาสนาพุทธอยู่ตรงที่ว่าพระองค์สอนให้มนุษย์สร้าง
ความรัก ความเมตตาปรานี พอขึ้นต้น อย่าฆ่ากัน อย่าเบียดเบียน
กัน อย่าข่มเหงกัน อย่ารังแกกัน อย่าอิจฉาดาร้อนกัน ทุกคนนึก
เสมอว่า ขอเพื่อนมนุษย์เราจงมีความสุขกายสุขใจ อย่าได้เบียดเบียน
ซึ่งกันและกัน จงมีสุจริตกษัตริย์ให้พ้นภัยทั้งปวงเถิด นี้! หลักฐานพยาน
ชัดเจนที่สุด



อาบิยปุษา ๒๕๕๐

ภาวนาไม่เป็น เป็นอย่างไร

ในเมืองไทยเราที่นี่ นักภาวนา “พุทโธ” นักภาวนา “ยุบหนอ” นักภาวนา “สัมมาอรหัง” ยังพูดจาเรื่องสมาธิไม่รู้เรื่องกัน เพราะฉะนั้น เขาเป็นอาจารย์ไม่ได้ ในเมื่อนักสมาธินี้ยังเถียงกันอยู่ ยังขัดคอกันอยู่ที่นี่ เราถือเป็นอาจารย์ไม่ได้ แสดงว่าท่านรู้แต่แบบ แต่ท่านทำสมาธิไม่เป็น

เด็กน้อยยลวงพ่อนี้ คนหนึ่งเป็นศาสนาคริสต์ ให้ภาวนา “เยชู” คนหนึ่งศาสนาพุทธ ให้ภาวนา “พุทโธ” เมื่อจิตสงบ จิตนี้สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน มีปีติ มีความสุขเหมือนกัน จนเด็กมันสงสัย เอ้! เราคนละศาสนา พระเจ้าคนละองค์ เมื่อมาปฏิบัติสมาธิ ทำไมมันเป็นเหมือนกันล่ะ อาจารย์เขาก็บอกว่า นี่แหละสังขารธรรมของจริง มีหนึ่งเดียวเท่านั้น

แร่ธาตุทางวิทยาศาสตร์บางอย่าง พอมาบรรจบกันเข้า มันจะเป็นอุปกรณ์ซึ่งกันและกัน สามารถจะลอยขึ้นบนอากาศได้ อีกอย่างหนึ่ง พอมันมาบรรจบกันเข้า แล้วมันเกิดระเบิดสลายตัว นี่คือกฎธรรมชาติของมัน

เพราะฉะนั้น สมาธินี้ จิตของเราสัมผัสกับสิ่งรู้ตลอดเวลา ด้วยความมีสติ เราจะได้พลังทางสมาธิและสติปัญญา บางครั้งจิตมันจะสงบ นิ่ง สว่างลงไปได้

เพราะฉะนั้น เราอย่ามาเถียงกันแค่เรื่อง ยุบหนอ-พองหนอ สัมมาอรหัง กันอยู่ที่นี่



ธานียุภา ๒๕๕๐

พระนักสมาธิตั้งๆ นี่จึงพากันฟังเพราะลูกศิษย์ เพราะมัน
ภาวนาไม่เป็น มีแต่ว่า เอ้อ! ไปๆ เสีย เอาวิชาสะกดจิตเข้าไปแทรก
บ้าง เอาวิชาอาคมทางเสน่ห์ห่มหานิยมแทรกเข้าไปบ้าง ทำให้คนติด
ที่นี้เมื่อคนมาติดตัว ตัวก็ไปติดคน พอด่างคนต่างติดกัน มันก็พากัน
ฟังทั้งแถบ เห็นไหมล่ะ

นี่คือภาวนาไม่เป็น



ดาบียบุชา ๒๕๕๐

ไม่รู้จักเลือกวิธีไหน ให้ฝึกสติอย่างเดียว

พวกท่านทั้งหลายที่สนใจนั่งสมาธิภาวนา อย่าไปติดวิธีการมากเกินไป เวลานี้ผู้สอนสมาธิก็ยังเถียงกัน พุทโธ ยุบหนอ-พองหนอ สัมมาอรหัง พุทธเรื่องสมาธิยังไม่เข้าใจกันเลย เพราะฉะนั้น ถ้าสงสัยข้องใจแล้ว สลัดทิ้งเสีย อย่าไปสนใจ **ให้ฝึกสติลูกเดียว** ไม่ว่าเราจะทำอะไร เองงานในชีวิตประจำวันนั้นแหละเป็นอารมณ์ในการภาวนา เอาสติตัวเดียวเท่านั้น

ถ้าจะให้สมาธิของเราเป็นไปเพื่อมรรคผลนิพพานกันจริงๆ ยึดมั่นในพระไตรสรณคมณ์กับศีล ๕ ข้อ

พระไตรสรณคมณ์คืออะไร คือจิตรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี เป็นคุณธรรมที่ทำให้จิตให้เป็นพุทธะ

ถ้าเราทรงไว้ซึ่งความรู้สึกละเช่นนี้ เราก็ทรงไว้ซึ่งพระธรรม ที่นี้ ตามธรรมดา ผู้ที่มีจิตเป็นธรรมจะต้องมีความระวังตั้งใจเสมอว่า เราจะละชั่ว ประพฤติดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาด เป็นกิริยาของพระสงฆ์

เพราะฉะนั้น เมื่อจิตของเรารู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี เรามีพระพุทธรเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในจิตตลอดเวลา เราไปไหน เราไปกับพระพุทธรเจ้า ทำงาน ทำงานกับพระพุทธรเจ้า พระพุทธรเจ้ากับเราไม่พรากจากกัน ด้วยความมีสติเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

ที่นี้พยายามจะให้สำเร็จมรรคผลนิพพานจริงๆ สำคัญที่สุด คือ ศีล... ศีล ๕ นี้แหละ

ถ้าศีลบริสุทธิ์ สมาธิบริสุทธิ์ ปัญญาเป็นสัมมาทิฏฐิ สังโยชน์มันจะแจ้งออกไปเอง พื้นฐานมันอยู่ที่ ศีล สมาธิ ปัญญา



ชาตินิยม ๒๕๕๐

สอนนอกเรื่อง

พระท่านว่า ภาวนาอย่างนั้นดี ภาวนาอย่างนี้ดี อย่าไปเชื่อ! พระองค์ไหนพูดอย่างนี้คือคนภาวนาไม่เป็น มีแต่เที่ยวหาหลอกหลวงชาวบ้าน บางที่ตั้งสำนักปฏิบัติขึ้น แทนที่จะมาประกาศว่าที่วัดฉันมีผู้ภาวนาแล้วงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเป็นพลเมืองดี แทนที่จะโฆษณากันอย่างนั้น โหนน! ติดป้ายประกาศมาตั้งแต่เมืองแปดริ้วจนกระทั่งถึงเมืองโคราช ถ้าผีสิงเอยเต่าล้านปีเอย มักกะลีผลเอย มันไม่ใช่เรื่องของพระพุทธศาสนาสักนิดหนึ่ง

เดี๋ยวนี้วิทยาศาสตร์มันเก่ง พระก็เอาวิทยาศาสตร์นั้นแหละมาหลอกคน สร้างรูปเต่าขึ้นมา เอ้า! เต่าหลับตา ถ้าใครทำบุญแล้วเต่าลืมนตา ไปกดสวิทช์ไฟฟ้ามันก็ลืมนตาขึ้นมา ไม่เห็นหรือในน้ำมันหุ่นมันถือธงมันแกว่งไปแกว่งมาอยู่ คนก็โหม้ไหว้อยู่ที่นั่น วิทยาศาสตร์สมัยนี้มันหยอกใครเมื่อไร

เพราะฉะนั้น อย่าไปเชื่อสิ่งหลอกหลวง **การปฏิบัติธรรมคือการฝึกตัวเองให้เป็นคนดี สร้างพลังจิตให้เป็นอิสระแก่ตัวเอง ไม่ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งใด นี่คือหลักที่ถูกต้อง**

ใครมาบอกว่า “หลวงพ่อ นั่งทางในดูปุ่ย่าตายายให้หน่อย ไปสุขไปทุกข์อย่างไร ไปเกิดที่ไหน” “อู๊ย! คุณอย่ามาสอนให้พระโกหก” นี่คือหลวงพ่อบุช

บางองค์พอไปถึงก็ “เอ้อ! ดวงเป็นอย่างนั้น ดวงเป็นอย่างนี้” คนเรานี่ ความเป็นไปของคนเรามันตรงกัน ๙๐% พูดยศไปมันก็ถูกบ้างผิดบ้าง



ชาตินิบุตยา ๒๕๕๐

ไม่รู้จะเชื่อใครดี ให้เชื่อพระพุทธเจ้าองค์เดียว

ผู้สอนสมาธิ ทำให้เราสงสัยข้องใจ แบบไหนหนอดี แบบไหนหนอไม่ดี บางทีอาจารย์บางท่านก็ไปประกาศว่าภาวนาพุทโธมันได้แต่สมณะ ไม่ถึงวิปัสสนาหรอก อย่างนี้ๆ จึงเป็นวิปัสสนา พวกเราที่ยังไม่รู้อิโหน่อิเหน่ พอไปฟังพระระดับอาจารย์พูดนี้ เราก็เชว

เพราะฉะนั้น ถ้าใครจะปฏิบัติสมาธิให้ได้ประโยชน์แก่ชีวิตประจำวันจริงๆ เลิกเชื่อพระเสียตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เชื่อพระพุทธเจ้าองค์เดียว

วิธีปฏิบัติสมาธิของพระพุทธเจ้า พระองค์เริ่มต้นด้วยการดูลมหายใจ พุทโธ ก็ไม่มี ยุบหนอ-พองหนอ ก็ไม่มี สัมมารหัง ก็ไม่มี เพราะคำพูด ๓ คำนี้เป็นคุณสมบัติของพระพุทธเจ้า เมื่อพระพุทธเจ้าไม่มี ยังไม่เกิด พระองค์เอาคำพูดไหนมาท่อง นี่เราคิดเอาอย่างนี้ เพราะฉะนั้น ในเมื่อหาสิ่งที่ท่อง ที่ระลึกไม่มี มีแต่คาถาอาคมตามคัมภีร์พราหมณ์ พระองค์เรียนจบมาแล้ว ทีนี้พระองค์จะมาภาวนาแบบชนิดที่จะให้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านี้จะทำอย่างไร มองหาอะไรก็ไม่เห็น นึกไปนึกมาก็เห็นแต่ลมหายใจตัวเอง ออก-เข้า ออก-เข้า อยู่ที่นี่ เอาสติจับลมหายใจปั๊บ รู้ลมหายใจเข้า หายใจออก อยู่จนกระทั่งจิตได้สมาธิ

พอได้สมาธิแล้วจิตตามลมเข้ามานิ่ง สว่าง อยู่ในท่ามกลางของร่างกาย รู้อาการ ๓๒ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น



อานัญญา ๒๕๕๐

กระดุก จบคัมภีร์ กายคตาสติกรรมฐาน

เมื่อจิตสงบละเอียดลงไป กายหายไป เหลือแต่จิตดวงเดียว
นิ่ง สว่างใส ร่างกายตัวตนไม่มี พอไปถึงจุดนี้ จิตนิ่ง สว่างใส
แต่ยึดเอาความสว่างเป็นอารมณ์ เป็นรูปฌาน

พอจิตไหวตัวจะก้าวขึ้นไปสู่รูปฌาน จิตของพระองค์ไม่ไป
วกเข้าไปสู่สัญญาเวทียตนิโรธ เข้านิโรธสมาบัติ ไปยับยั้งสร้าง
พลังงานอยู่ที่ตรงนี้ เมื่อได้พลังงานพร้อม จิตเบ่งบานออกมาอีกที
หนึ่ง แม้รัศมีคลุมจักรวาลทั้งหมด ทำให้พระองค์ตรัสรู้เป็นโลกวิทู

โลกวิทู ผู้รู้แจ้งโลก ในขณะที่จิตเดียว พระองค์รู้เห็นทั้งนรก
มนุษย์ เทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ นอกจากจะรู้เห็นแล้ว ยัง
รู้บุพกรรมของเขาทั้งหลายเหล่านั้น เขาเกิดมาก็ภพก็ชาติ เรา
เกิดมาก็ภพก็ชาติ พระองค์รู้หมด แล้วทำไมสัตว์ทั้งหลายมันจึง
เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร มันอาศัยอะไร เพราะพระเจ้า
“พระเจ้า” ของพระพุทธเจ้านี้คืออวิชชา ความรู้ไม่จริง แต่ไม่มีตัวตน
อวิชชา ความรู้ไม่จริง มันเป็นกิเลสตัวที่อยู่ในจิตของมนุษย์ เพราะ
มนุษย์อาศัยความรู้ไม่จริง จึงทำกรรมดีบ้าง ชั่วบ้าง บาปบ้าง
บุญบ้าง พอทำไปแล้วก็ได้รับผลของกรรม เป็นเหตุให้เวียนว่ายตาย
เกิดในวัฏสงสาร พระองค์รู้หมดในขณะที่จิตเดียว แล้วก็ในขณะที่จิต
อยู่ในสมถกรรมฐานด้วย

พอจิตถอนออกจากสมาธิมา พอรู้สึกว่ามีกายบีบ ตอนนั้น
มันเกิดวิปัสสนาขึ้นมาแล้ว จิตย้อนไปคิดพิจารณาทบทวนสิ่งที่รู้เห็น
พิจารณาเรื่องปุพเพนิวาสานุสติญาณ จบลงในปฐมยาม การจติและ



อายุ ๒๕๕๐

เกิดของสัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกฎของกรรม จบลงในมัชฌิมยาม
พิจารณาเรื่องอัสวกิเลสอันเป็นเหตุให้สัตว์ต้องทำกรรม จบลงใน
ปัจฉิมยาม

ในเมื่อพิจารณาจบลงแล้ว จิตยอมรับสภาพความจริง อรหัต-
มัคคญาณบังเกิดขึ้น ตัดกิเลสอาสวะขาดสะบั้นไปในปัจฉิมยาม จึง
ได้พระนามว่า อรหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภควา พระผู้มีพระภาคเจ้า
เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้ด้วย
พระองค์เอง ตรัสรู้ตั้งแต่หัวค่ำ เป็นอรหันต์เมื่อจวนสว่าง

เพราะฉะนั้น สิ่งรู้เห็นทั้งหลายที่นักปฏิบัติทั้งหลายพากัน
หลงมกมายอยู่นี้ เป็นแต่เพียงอุปกรณ์ให้ถึงความหมดกิเลสเท่านั้น
เมื่อหมดกิเลสเป็นพระอรหันต์แล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีความหมาย
สำหรับผู้พ้นแล้ว

ใครจะเก่งถึงขนาดกำหนดรู้วาระจิตของคนอื่นได้
หรือรู้เห็นสิ่งที่ตามนุษย์ธรรมดาไม่เห็น
ไม่ใช่เรื่องอัศจรรย์!

มันอัศจรรย์อยู่ตรงที่ว่า
ผู้ที่มีสติกำหนดรู้จิตของตนเองอยู่ทุกขณะจิตได้
นี่! ความมหัศจรรย์มันอยู่ที่ตรงนี้