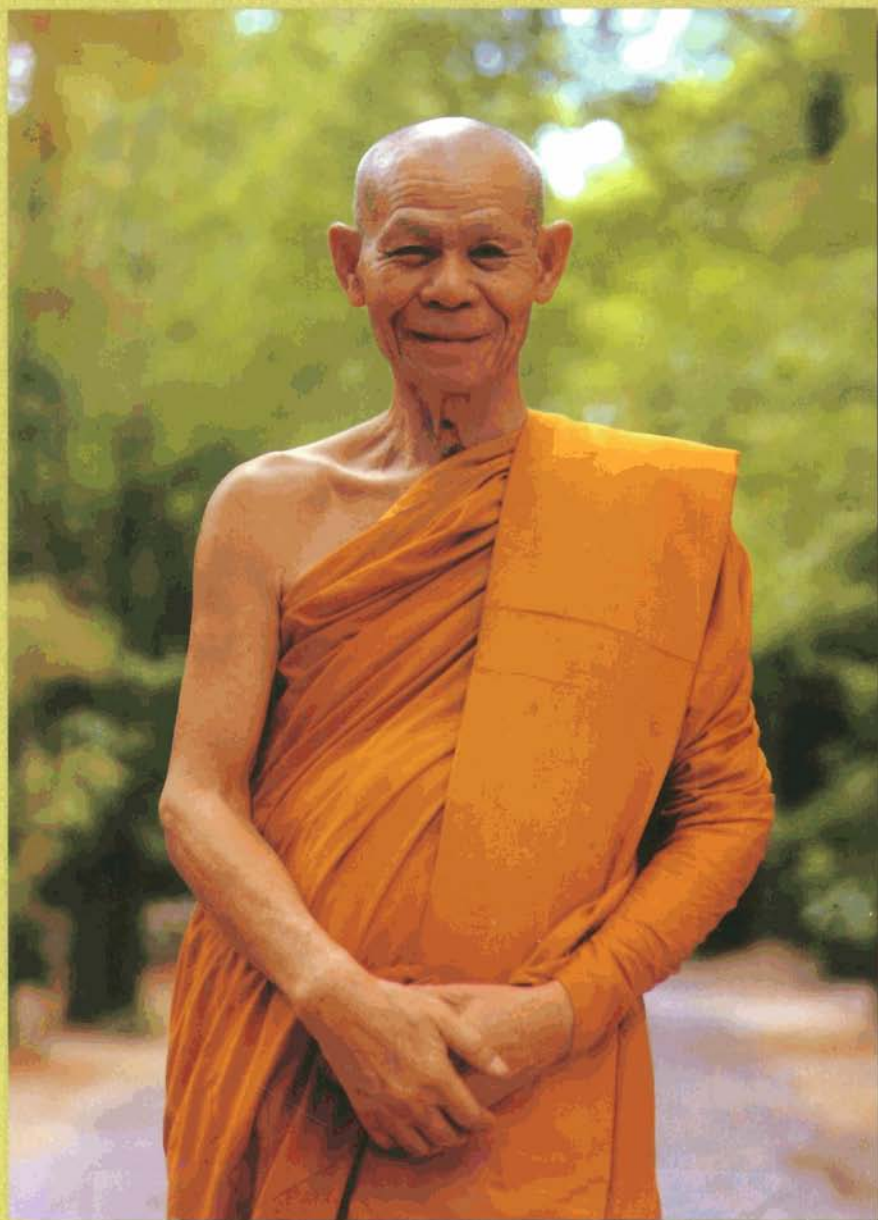




ธัมมะธัมโม

ธัมมะธัมโม

บรรยายธรรม

โดย

พระราชสังวรญาณ

(หลวงปู่พุทธ ธารนิโย)

วัดป่าสาละวัน จังหวัดนครราชสีมา

กลุ่มสวนปรัชญาและพุทธธรรม

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

(พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน)

จัดพิมพ์เพื่อเป็นธรรมเนียมการ
ท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
สามารถจัดพิมพ์ได้ โดยไม่ต้องขออนุญาต
หากพิมพ์เพื่อจำหน่าย ขอสงวนลิขสิทธิ์

ธัมมะธัมโป : พระราชสังวรญาณ (หลวงปู่พุทธ ญาณิโย)
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๔๒ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

คำปรารภ



หนังสือ รัมมะรัมโบ เป็นวรรณเทศนาที่หลวงปู่พุทธจาโนได้เทศนาอบรมแก่คณาจารย์ ข้าราชการ นักศึกษา และผู้สนใจในธรรม ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในวาระโอกาสต่างๆ กัน คณะศิษยานุศิษย์จึงได้ปรารภที่จะรวบรวมวรรณเทศนากันต์ต่างๆ มาจัดพิมพ์ขึ้นเนื่องในโอกาสที่องค์หลวงปู่ได้ถึงแก่มรณภาพลงเพื่อให้คงไว้ซึ่งโอวาทคำสั่งสอนแก่ลูกหลานสืบไป

การจัดพิมพ์พระธรรมเทศนาครั้งนี้ ให้ต้องตามความประสงค์จึงจัดพิมพ์ถวายเป็นธรรมทาน เพื่อให้บรรดาบรรพชิตและคฤหัสถ์น้อมนำหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติ และเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างถูกวิธีตามหลักแห่งองค์พระพุทธศาสนา ทั้งเป็นการแสดงกตัญญูตาจิตในเมตตาอย่างสูงขององค์หลวงปู่ที่ได้มาแสดงธรรม ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ถึง ๓ ครั้งด้วยกัน

อึ่งพระธรรมเทศนาทั้ง ๓ กันต์ในหนังสือนี้ คณะผู้จัดทำพยายามที่จะรักษาไว้ซึ่งสำนวนโวหาร และเนื้อความของหลวงปู่พุทธจาโน จึงมีการแก้ไขน้อยมาก เพียงให้ถูกต้องตามอักขรวิธีเท่านั้นและหวังว่าหนังสือเล่มนี้ คงเป็นประโยชน์แก่ผู้ตั้งใจอ่านและตั้งใจปฏิบัติตามไม่มากนักน้อย

ในการจัดพิมพ์หนังสือ รัมมะรัมโบ ครั้งนี้ ทางกลุ่มฯ ได้รับความเมตตาจากหลวงปู่ท่อน ญาณธโร และ พระอาจารย์สาคร รัมมาวุธ ซึ่งท่านได้รับเป็นที่ปรึกษาฝ่ายสงฆ์ ทำให้คณะจัดทำ

ความพร้อมเพรียงของหมู่ก่อให้เกิดความสุข

สุชา สดมฺมสุตฺต สามภคิ

มีความรู้สึกปลื้มปิติในความเมตตาของท่านเป็นอย่างมาก อีกทั้ง
ได้รับการสนับสนุนและคำปรึกษาจากคณาจารย์ผู้รับเป็นที่
ปรึกษาฝ่ายฆราวาส ทางกลุ่มฯ จึงขอกล่าวไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ความดำริจัดพิมพ์หนังสือนี้จะสำเร็จไปไม่ได้ หากมิได้รับ
การสนับสนุนของผู้มีจิตศรัทธาทั้งหลาย ซึ่งในจำนวนนี้ได้รวมถึง
บริษัท ศิลป์สยามบรรจุกุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด ซึ่งให้การ
สนับสนุนจัดพิมพ์หนังสือเป็นอย่างดีด้วย คณะผู้จัดทำจึงขอ
ขอบพระคุณและอนุโมทนาในผลบุญที่ท่านทั้งหลายได้ร่วมกัน
สร้าง มา ณ โอกาสนี้

คณะผู้จัดทำ

กลุ่มสวนปรัชญาและพุทธธรรม

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

๒๓ ส.ค. ๔๒

ชนะความชั่วร้ายความดี

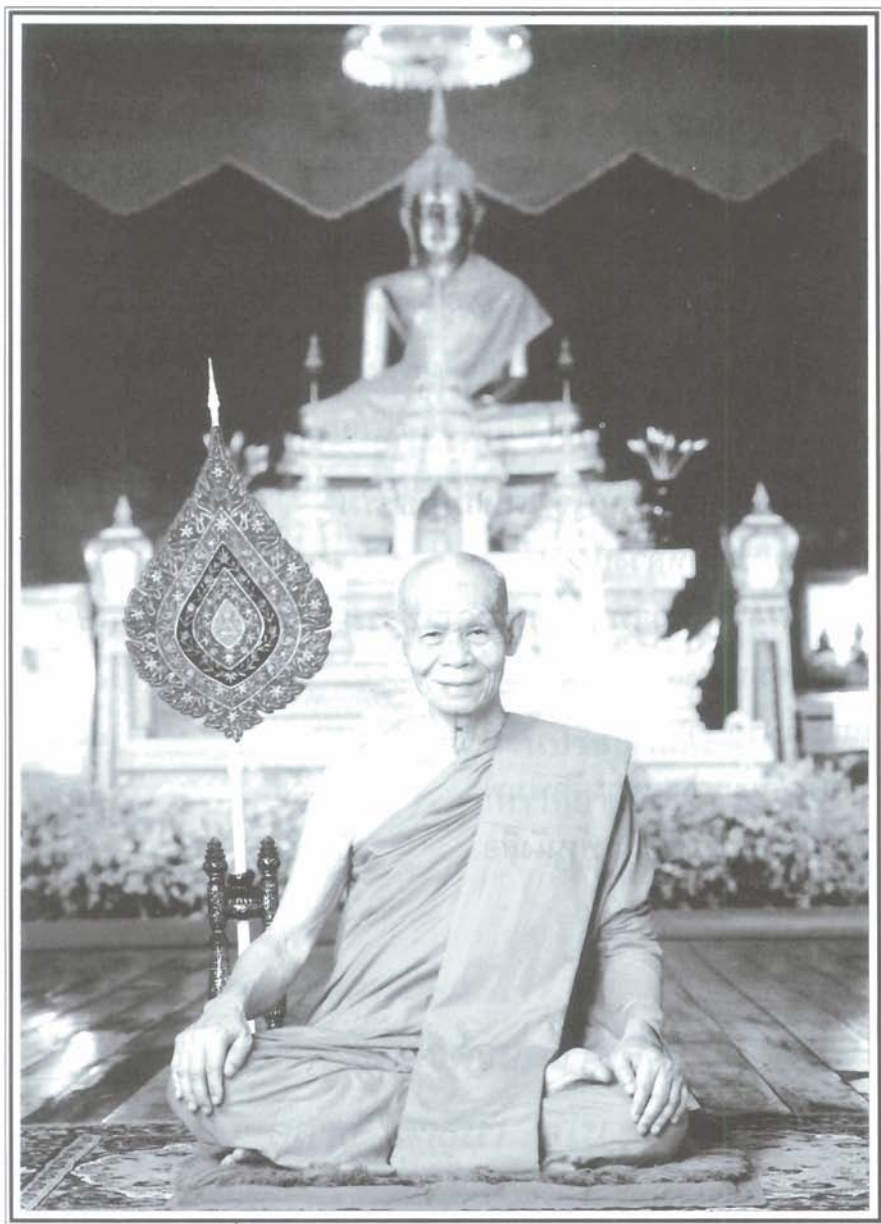
อสูรย์ สาสุนา ชีโน

พุทธพจน์

สารบัญ



	หน้า
ประวัติ	๑
• ธรรมสอนจิต สติสอนใจ	๑๓
ข้อธรรมะถามหลวงปู่	๓๔
• ปลุกจิตปลุกใจ ใฝ่หาภูมิธรรม	๕๑
ข้อธรรมะถามหลวงปู่	๗๑
• ฐานิโยวาท ประกาศคุณธรรม	๘๙
บทสวดมนต์หลัก	๑๐๙
คณะที่ปรึกษา	๑๑๕
รายชื่อคณะกรรมการจัดพิมพ์	๑๑๖
รายนามผู้บริจาคพิมพ์หนังสือ	๑๑๗
ท้ายเล่ม	๑๑๙



พระราชาสีวรวณฺณ
(หลวงปู่พุทธ ธานีโย)

ประวัติ พระราชสังวรญาณ (หลวงปู่พร จาณิโย)



พระราชสังวรญาณ มีนามเดิมว่า **พร อินทรหา** เป็นบุตรคนเดียวของบิดา-มารดา เกิดที่หมู่บ้านชนบทตำบลหนองหญ้าแซ้ง อำเภอนองโตน จังหวัดสระบุรี เมื่อเดือน ๓ ปีระกา ตรงกับวันพุธที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๖๕ บิดา-มารดามีอาชีพทำไร่ทำนาและค้าขาย เมื่อท่านอายุได้ ๔ ขวบ บิดา-มารดาได้ถึงแก่กรรม ญาติที่อยู่ ณ หมู่บ้านโคกพุทรา ตำบลตาลเนิน อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร จึงมารับท่านไปอุปการะ

ต่อมาเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๗๒ อายุได้ ๘ ขวบ จึงเข้าเรียนในโรงเรียนประชาบาลวัดไทรทอง ตำบลตาลเนิน อำเภอสว่างแดนดิน ท่านได้เรียนจนจบชั้นประถมปีที่ ๖ เมื่ออายุได้ ๑๔ ปี ในสมัยนั้นถ้าย้อนหลังไป ๖๐-๗๐ ปี การได้เรียนจบชั้นประถมปีที่ ๖ ได้ต้องถือว่าเป็นการเรียนที่สูงพอสมควรแล้ว เมื่อเรียนจบแล้วครูบาอาจารย์ได้ชักชวนให้ท่านเป็นครูสอนนักเรียนในโรงเรียนที่ท่านเรียนนั้นต่อ หากทว่าจิตใจของท่านมุ่งมั่นสนใจที่จะบวชมากกว่า

ต่อมาเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๗๙ อายุได้ ๑๕ ปี ท่านจึงได้ขอร้องให้ญาติซึ่งเป็นผู้ปกครองของท่านพาไปบรรพชาเป็นสามเณรที่วัดอินทร์สุวรรณ บ้านโคกพุทรา ตำบลตาลเนิน อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร โดยมี ท่านพระครูวิบูลย์ธรรมจันทร์

เจ้าคณะอำเภอสว่างแดนดิน เป็นพระอุปัชฌาย์ และ ท่านพระครูโพธิภูมิไพโรจน์ เป็นพระบรรพชาจารย์ และสามเณรพุทธได้อาศัยอยู่จำพรรษาที่ท่านพระครูโพธิภูมิไพโรจน์นั่นเอง ท่านได้รับเมตตาจากพระอาจารย์ให้ได้ศึกษาทางด้านปริยัติธรรมด้วย และในพรรษาแรกนี้เอง สามเณรพุทธสามารถสอบได้นักธรรมชั้นตรี

ปี พ.ศ. ๒๔๘๐ หลังจากออกพรรษาเป็นเหตุบังเอิญให้ในขณะนั้นที่ ท่านเจ้าคุณพระอริยคุณาธาร (ปฐโส เสี่ยง) ได้เดินทางออกมายังจังหวัดสกลนคร ในฐานะเจ้าคณะตรวจการผู้ช่วยภาค ๔ แทนพระอาจารย์ของสามเณรพุทธ อันได้แก่ ท่านเจ้าคุณพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจันโท) ท่านเจ้าคุณพระอริยคุณาธารได้เกิดความเมตตาต่อสามเณรพุทธเป็นอย่างมาก สามเณรพุทธจึงมีโอกาสดำเนินติดตามท่านเจ้าคุณพระอริยคุณาธาร รุดต้อออกจากอำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนครไปยังจังหวัดอุบลราชธานี ในสมัยนั้นทางคมนาคมยังไม่สะดวก ต้องเดินด้วยเท้าไปตามทางเกวียน ผ่านเขาต่างๆ ท่านเล่าว่าต้องใช้เวลาถึง ๓๑ วัน จึงเดินเท้ามาถึงจังหวัดอุบลราชธานีในระหว่างทาง บางทีเหนื่อยนัก เมื่อยนักก็พักค้างแรมละ ๒-๓ วัน บางช่วงในขณะเดินทางเดินรอนแรม ในป่า ก็หลงหลงป่าบ้าง บางวันไม่ได้ฉันข้าว เพราะหมู่บ้านห่างกันมาก เดินทางออกจากหมู่บ้านแห่งหนึ่ง ตั้งแต่เช้าก็ยังไม่วางใจ หมู่บ้านอีกหนึ่งเลย ป่าดงในสมัยนั้นก็ยังมีสัตว์ป่าชุกชุม บางครั้งได้ยินเสียงเสือเสียงสัตว์ต่างๆ ร้อง บางครั้งเสือมันก็กระโดดข้าม ทางที่จะเดินไปก็มี

เมื่อเดินทางไปถึงจังหวัดอุบลราชธานี ได้เข้าพักที่วัดบูรพา

และฝากตัวเป็นลูกศิษย์ของ ท่านพระอาจารย์พร (พี่ชายของ พระอาจารย์บุญ ชินะวังโส) ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของ ท่านพระอาจารย์เสาร์ กันตสีลเถระ ซึ่งในขณะนั้นท่านพระอาจารย์เสาร์ได้มาจำพรรษาอยู่ ณ วัดบูรพาด้วย สามเณรพุทจึงได้ฝากตัวเป็นลูกศิษย์ของท่านพระอาจารย์เสาร์ และเริ่มรับการอบรมทางด้านปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรกแต่เดิมทีในสมัยแรกที่ท่านบรรพชาเป็นสามเณรนั้น ท่านได้บรรพชาในสังกัดมหานิกายคณะ

ที่วัดบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี แห่งนี้ นอกจากจะได้รับการอบรมทางด้านปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ท่านยังได้ศึกษาทางด้านพระปริยัติธรรมอีกด้วย และสามารถสอบได้นักธรรมเอก เมื่อมีอายุเพียง ๑๘ ปี

ต่อมาปี พ.ศ. ๒๔๘๓ ท่านพระอาจารย์เสาร์ได้พาสามเณรพุทเดินทางจากจังหวัดอุบลราชธานีเข้ามายังกรุงเทพฯ และพาไปฝากตัวกับ ท่านเจ้าคุณพระปัญญาพิศาลเถระ (หนู) เจ้าอาวาสวัดปทุมวนาราม ให้ช่วยอบรมสั่งสอน สามเณรพุทจึงได้ศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลีและสามารถสอบได้เปรียญ ๔ ประโยค ตั้งแต่ยังเป็นสามเณรนั่นเอง !

สามเณรพุทได้จำพรรษาเรื่อยมา ณ วัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร แห่งนี้ จนอายุได้ครบบวช ในปี พ.ศ. ๒๔๘๕ ท่านจึงได้รับการอุปสมบทโดยมีท่านเจ้าคุณพระปัญญาพิศาลเถระ (หนู) พระอาจารย์ของท่านเป็นพระอุปัชฌาย์ และได้รับฉายาว่า “จანიโย” ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๘๗ เป็นสมัยสงครามเอเซียบูรพา ท่านได้อพยพกลับไปจำพรรษาที่วัดบูรพา จังหวัดอุบลราชธานี

และท่านได้อยู่จำพรรษาที่วัดนี้

จนถึงปี พ.ศ. ๒๔๘๔ ในระหว่างนั้นท่านได้เกิดอาพาธหนัก เป็นวัณโรคอย่างแรงจนหมอไม่รักษา ในช่วงเวลาเดียวกันนั้น ท่านพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร ได้เดินทางมาจำพรรษาที่วัดบูรพา ตามคำสั่งของ สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (ติสโส อ้วน) เช่นกัน ท่านพระอาจารย์ฝั้นสอนให้ท่านตั้งใจเพ่งอาการ ๓๒ โดยให้พิจารณาถึงความตายให้มากที่สุด ทั้งยังคอยให้กำลังใจกับท่านตลอดเวลา

หลวงปู่พุทธ ท่านเล่าว่า ขณะที่ท่านป่วยเป็นวัณโรคนั้น ท่านต้องรักษาพยาบาลตัวเอง ตั้งหน้าตั้งตามุ่งมั่นปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา โดยมุ่งที่จะพิจารณาดูความตายเท่านั้น โดยคิดว่า “ก่อนที่จะตายนั้น ควรจะได้รู้ว่า ความตายคืออะไร” จึงได้ตั้งอกตั้งใจพิจารณาดูความเป็นความตายอยู่เป็นเวลาหลายวัน ในวันสุดท้ายได้ค้นคว้าพิจารณาดูความตายอยู่ถึง ๗ ชั่วโมง ในตอนแรกที่พิจารณาเพราะความอยากรู้อยากเห็นว่าความตายคืออะไร ซึ่งความอยากรู้อยากเห็นนี้เป็นอาการของกิเลส กิเลสจึงปิดบังดวงใจ ทำให้ความสงบใจที่เป็นสมาธิก็ไม่มี ความรู้แจ้งเห็นจริงก็ไม่มี ท่านเริ่มนั่งสมาธิตั้งแต่ ๓ หุ่มน จนกระทั่งเวลาตี ๓ จนเกิดความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยแทบจะทนไม่ไหว ในขณะนั้นความรู้สึกทางจิตมันผุดขึ้นมาว่า “ชาวบ้านชาวเมืองทั้งหลายเขานอนตายกันทั้งนั้น ท่านจะมานั่งตายมันจะตายได้อย่างไร” ท่านจึงเอนกายลงพร้อมกับกำหนดจิตตามไปด้วย เมื่อเกิดความหลับขึ้น จิตกลายเป็นสมาธิแล้ว จิตก็แสดงอาการตาย คือวิญญาณออกจากร่างกายไปลอยอยู่เบื้องบนเหนือร่างกายประมาณ ๒ เมตร

แล้วส่งกระแสบอกมา รู้กายที่นอนเหยียดยาวอยู่ แสดงว่าได้
รู้เห็นความตาย ลักษณะแห่งความตาย ในเมื่อตายแล้วร่างกายก็
ขึ้นอัดแน่นเปื่อยยุพังไปตามขั้นตอน ในเมื่อร่างกายที่มองเห็นอยู่นั้น
นั้นสลายตัวไปหมดแล้ว ก็ยังเหลือแต่จิตว่าง จิตว่างแล้วยังมองเห็น
โลกคือแผ่นดิน ในอันดับต่อมาโลกคือแผ่นดินก็หายไป
คงเหลือแต่จิตดวงเดียวที่สว่างไสวอยู่ มองหาอะไรก็ไม่พบ พอ
จิตมีอาการไหวเกิดความรู้สึกขึ้นมา ก็เกิดความนึกคิดขึ้นมาว่า
“นี่หรือคือความตาย” อีกจิตหนึ่งก็ผุดขึ้นมารับว่า “ใช่แล้ว” ก็
เป็นอันว่าได้รู้จริงในเรื่องของความตายด้วยประการฉะนี้

ในเรื่องของจิตที่เป็นสมาธินั้น ท่านมักจะกล่าวเสมอว่า
สมาธินั้นมีอยู่ในตัวของเรายอยู่แล้ว แต่เรามักไม่ได้นำเอาออกมา
ใช้ฝึกฝนให้เป็นประโยชน์สำหรับเรื่องจิตเป็นสมาธิของหลวงปู่พุทธ
ท่านเคยเล่าให้ฟังว่า ในตอนเด็กๆ มีเกิดขึ้นโดยท่านไม่ทราบ
ไม่รู้จักมาก่อนเช่นกัน กล่าวคือ สมัยที่ท่านเป็นสามเณร ในวัน
หนึ่งท่านพระอาจารย์ของท่านไม่อยู่ และสั่งให้ท่านคอยเฝ้ากุฏิไว้
ท่านจึงลงนั่งอยู่ที่หน้าประตูกุฏิ ในระหว่างที่คอยอยู่นั้นจิตของท่าน
ก็เข้าภวังค์ลงสู่สมาธินิ่งสงบอยู่นานมาก นานจนพระ
อาจารย์ของท่านกลับมา พระอาจารย์และชาวบ้านที่ติดตามมา
ด้วยเรียกท่านอยู่นาน เรียกอย่างไร...อย่างไร ท่านก็ไม่ไหวติง
จนชาวบ้านผู้นั้นมาผลักท่านกระเด็นออกไป นั่นแหละท่านจึง
รู้สึกตัวออกจากสมาธิชาวบ้านผู้นั้นว่ากล่าวท่าน...ว่าหลับไม่รู้เรื่อง
เรียกอย่างไร เรียกเท่าใดก็ไม่ตื่น ท่านปฏิเสธว่าไม่ได้หลับ ชาวบ้าน
ผู้นั้นก็ไม่ยอมเชื่อ หลวงปู่พุทธท่านเล่าว่า ในขณะที่คอยนั้น

ท่านรู้สึกตัวตลอดเวลา และไม่ได้หลับ หลังจากปฏิบัติเสธหลายครั้ง และไม่มีใครเชื่อ ท่านจึงตัดความรำคาญด้วยการรับสมอ้างว่าหลับ ซึ่งต่อมาภายหลังเมื่อท่านย้อนกลับไปพิจารณาอีกครั้ง จึงได้ทราบแน่ชัดว่า เหตุการณ์ในครั้งเป็นสามเณรนั้น ก็คือจิตเป็นสมาธินั่นเอง

ในปี พ.ศ. ๒๔๙๐ หลวงปู่พุทธได้มาจำพรรษาที่วัดเขาสวนกวาง จังหวัดขอนแก่น อาการป่วยด้วยโรคผิวหนังโรคร้ายไม่หายขาด ท่านเจ้าคุณอริยคุณาธารจึงได้เร่งเตือนท่านว่า “คุณอย่าประมาท รีบเร่งปฏิบัติเข้าให้มันได้ภูมิจิตภูมิใจ อนาคตคุณจะไปนั่งเทศน์ในพระบรมมหาราชวัง”

อาการป่วยของท่านเป็น ๆ หาย ๆ เรื่อยมาจนถึง ๑๐ ปี จึงหายอย่างเด็ดขาด ในปีถัดมา คือ พ.ศ. ๒๔๙๑ ท่านได้กลับมาจำพรรษาที่วัดบูรพา จังหวัดอุบลราชธานี อีกจนถึง พ.ศ. ๒๔๙๕ และในปี พ.ศ. ๒๔๙๕ นี้เอง ท่านได้รับการแต่งตั้งให้ช่วยงานเกี่ยวกับคณะสงฆ์ กล่าวคือได้รับการตกแต่งให้เป็น ผู้ช่วยเจ้าคณะอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ท่านจำพรรษาที่วัดแห่งนี้จนถึงปี พ.ศ. ๒๕๑๐

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ นี้เอง ท่านได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร ชั้นตรี ที่ พระครูพุทธนิสารสุนทร และต่อมา พ.ศ. ๒๕๐๙ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร ชั้นโท ในนามเดิม และในปีถัดมา พ.ศ. ๒๕๑๐ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร ชั้นเอก ในนามเดิม

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๑๑ ท่านได้รับการแต่งตั้งให้เป็น

เจ้าคณะจังหวัดศรีสะเกษ ท่านดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าคณะจังหวัดอยู่เป็นเวลา ๒ ปี พ.ศ. ๒๕๑๑ นี้เอง ท่านยังได้พระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร ชั้นพิเศษ ในนามเดิมอีกด้วย ท่านจำพรรษา ณ วัดหลวงแห่งนี้เป็นเวลา ๒ ปี และในปี พ.ศ. ๒๕๑๒ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์อีกครั้ง เป็น พระราชาคณะชั้นสามัญ ที่ พระชินวงศาจารย์

ในปี พ.ศ. ๒๕๑๓ ได้มีการตั้งโรงเรียนพระสังฆาธิการขึ้นที่วัดป่าสาละวัน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ทางเจ้าคณะภาคฯ ได้ขอให้ท่านมาเป็นกรรมการบริหารโรงเรียนพระสังฆาธิการในส่วนภูมิภาค ท่านจึงย้ายมาเป็นเจ้าอาวาสวัดป่าสาละวัน ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

หลวงปู่พุทธ ญาณิโย ท่านได้ทำประโยชน์ทั้งต่อพระบวรพุทธศาสนา และต่อสังคม เป็นอเนกอนันต์โดยสม่ำเสมอเรื่อยมาทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ในปี พ.ศ. ๒๕๒๗ ท่านรับเป็นองค์อุปถัมภ์ มูลนิธิหลวงปู่พุทธ ญาณิโย ของโรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ท่านรับเป็นประธานและวิทยากรในการอบรมสมาธิครูและนักเรียนของเขตการศึกษาที่ ๑๑ อันได้แก่ จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดชัยภูมิ จังหวัดบุรีรัมย์ จังหวัดสุรินทร์ และจังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งเป็นภารกิจที่หนักและน่าเหน็ดเหนื่อยเป็นอย่างยิ่ง และในปี พ.ศ. ๒๕๒๗ นี้เอง ท่านได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็น พระราชาคณะชั้นสามัญ ที่ พระภาวนาพิศาลเถร ในปี พ.ศ. ๒๕๒๙ ท่านรับเป็นผู้อำนวยการศูนย์อบรมสมาธิภาวนาวัดป่าสาละวันอีกประการหนึ่ง ในปีถัดมา พ.ศ.

๒๕๓๐ ท่านรับเป็นองค์อุปถัมภ์ทุนมูลนิธิคณะสงฆ์ธรรมยุต จังหวัดนครราชสีมา และในปีต่อมา พ.ศ. ๒๕๓๑ ท่านรับเป็นองค์อุปถัมภ์ กองทุนพระภิกษุญาณพิศาลเถร เพื่อการพัฒนาคุณธรรมในเขตการศึกษาที่ ๑๑ (ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็นกองทุนสายธารธรรม ในความอุปถัมภ์ของพระราชสังวรญาณ) แม้ว่าหลวงปู่พุทธ ท่านจะมีการกิจทางศาสนาและการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมมากมายแล้วก็ตาม เมื่อมีผู้ขอให้ช่วยในกิจกรรมต่างๆ อันเป็นประโยชน์ต่อสังคมอีก ท่านก็เมตตาได้รับเป็นธุระให้ ทำให้ภารกิจของท่านมีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

และในปี พ.ศ. ๒๕๓๕ นี้เอง ท่านได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็น พระราชาคณะ ชั้นราช ที่ **พระราชสังวรญาณ**

ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๓ เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน หลวงปู่พุทธท่านจะจำพรรษาที่วัดป่าสาละวัน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมาบ้าง หรือที่วัดวะภูแก้ว อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมาบ้าง หรือที่วัดป่าชินรังสี อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทราบ้าง สลับกันไปมา

และตลอดมาจนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้ หลวงปู่พุทธมิได้เคยหยุดที่จะทำประโยชน์ต่อพระวรพุทธศาสนาและสังคมไทย ท่านยังคงรับเป็นองค์บรรยายธรรม และอบรมสมาธิภาวนาให้กับพุทธบริษัทในสถานที่ต่างๆ มาตลอด อาทิเช่น

- อบรมธรรมปฏิบัติแก่ข้าราชการทหารบก กองทัพภาคที่ ๒
- เป็นองค์บรรยายในการอบรมแก่ข้าราชการทหารอากาศ กองบินที่ ๑
- ให้การอบรมแก่ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ

- ให้การอบรมแก่ผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ณ พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๐

- บรรยายธรรมในงานวันวิสาขบูชา ในสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา ที่ท้องสนามหลวง เป็นต้น

และในปี พ.ศ. ๒๕๓๙ นี้เอง ท่านได้รับพระราชทานรางวัล **เสมาธรรมจักรทองคำ** ในด้านส่งเสริมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศ จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรม-ราชกุมารี และในปี พ.ศ. ๒๕๓๕ นี้เช่นกัน ท่านได้ดำริที่จะก่อตั้งมูลนิธิคณะสงฆ์ จังหวัดนครราชสีมา มหานิกาย และธรรมยุต ขึ้น

นอกจากท่านจะเอาใจใส่ในเรื่องอบรมธรรมปฏิบัติแล้ว ท่านยังสร้างประโยชน์ต่าง ๆ ให้กับสังคมไทยมากมาย โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับเด็กนักเรียน โรงเรียน และโรงพยาบาล อาทิเช่น

- จัดสร้างโรงเรียนชินวงศ์อุปถัมภ์ ซึ่งเป็นโรงเรียนในระดับประถมศึกษา ที่บ้านวะภูแก้ว อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา

- มอบทุนการศึกษาแก่นักเรียนที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ทั้งในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา

- มอบทุนสนับสนุนการก่อสร้างอาคารโรงเรียนต่างๆ ทั้งในเขตจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดต่างๆ

- มอบทุนสนับสนุนการก่อตั้งมูลนิธิของโรงเรียน ตลอดจนหน่วยงานราชการต่างๆ

- นอกจากนี้ท่านยังได้ช่วยจัดซื้อเครื่องมือแพทย์ให้กับโรงพยาบาลเสมอๆ

- อีกทั้งยังมอบทุนสนับสนุนการก่อสร้างตึกสงฆ์อาพาธ โรงพยาบาลมหาราชนคร จังหวัดนครราชสีมา
- รวมทั้งมอบทุนสนับสนุนการก่อตั้งมูลนิธิของโรงพยาบาลต่างๆ อีกด้วย

หลวงปู่พุทธ ฐานิโย ท่านมุ่งมั่นในเรื่องการอบรมธรรมปฏิบัติให้กับพระภิกษุ สามเณร ศรัทธาญาติโยม และพุทธบริษัททั้งหลายเสมอมา ท่านหวังให้ทุกผู้ทุกคนได้เข้าใจถ่องแท้ถึงแก่นแห่งพระพุทธศาสนา สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและถูกต้อง จะเห็นได้ว่า ท่านได้ทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา เอาใจใส่ในอันที่จะชี้แนะทางแห่งความสงบ สว่าง และหลุดพ้นจากอวิชชาและทุกข์ทั้งปวงในทุกๆ วิถีทาง และในทุกๆ โอกาสโดยไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย...เหนื่อยยาก แม้ว่าวัยของท่านจะสูงขึ้น สุขภาพของท่านเริ่มถดถอย แต่ภารกิจของท่านก็ยังคงมีมากมาย และดูเหมือนจะทยอยมีมาเพิ่มขึ้นเสมอๆ การตั้งนี้จึงเป็นที่เคารพบูชายกย่องสรรเสริญจากพระภิกษุสามเณร และบรรดาศิษยานุศิษย์ทุกถ้วนหน้า สมดังพระหัตถเลขาของ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ในธรรมโมทนาเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๓๖ จากหนังสือ ฐานิโยปูชา ฉบับครบ ๖ รอบ ของหลวงปู่พุทธ ฐานิโย ที่ว่า...

“ท่านเจ้าคุณพระราชสังวรญาณ เป็นพระเถรอาจารย์ผู้ทำประโยชน์แก่พระศาสนาและประชาชนมากมาย เป็นผู้ยินดีเอาใจใส่ในการอบรมสั่งสอนธรรมแก่พระภิกษุสามเณร ตลอดถึงสาธุชนผู้มาสู่สำนักด้วยเมตตา เป็นผู้ชี้แนะในธรรมปฏิบัติ ทั้งเป็น

ผู้ปฏิบัติสำรวมตนในพระธรรมวินัย เป็นแบบอย่างอันดีแก่ศิษย์
มาโดยตลอด กล่าวได้ว่าเป็นผู้ทรงเถรธรรมตามนัยแห่งพระพุทธ
ภาษิต ที่ว่า...

ยมฺหิ สจฺจญฺจ ธมฺโม จ

อหิสา สญฺญโม ทโม

ส เว นหฺตมโล ธีโร

โส เถโรติ ปวฺจจติ

สัจจะ (ความจริง) ๑ ธรรม ๑ ความไม่เบียดเบียน ๑ ความ
สำรวม ๑ ความข่มใจ ๑ มีในผู้ใดผู้นั้นแล ท่านเรียกว่า ผู้มีปัญญามี
มลทินอันคลายแล้วเป็นเถระ ดังนี้”

แต่แล้ววาระแห่งสังฆารก็มาถึง องค์หลวงปู่พุทธท่านได้อาพาธ
ด้วยโรคมะเร็งในลำคอ และถึงแก่มรณภาพลง เมื่อวันที่ ๑๕
พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๒ เวลา ๐๗.๑๕ น. ณ โรงพยาบาลมหาราช
นครราชสีมา

การจากไปครั้งนี้ นำมาซึ่งความเศร้าสลดแก่พุทธศาสนิกชน
เป็นอย่างยิ่ง เหลือคงไว้แต่ความเมตตาและพระธรรมคำสอน
ของหลวงปู่ ที่ท่านมอบไว้ให้นำไปประพฤติปฏิบัติตามแนวทาง
แห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และความเมตตาขององค์หลวงปู่
นี้จะยังคงตราตรึงในจิตใจของลูกหลานชาวพุทธ โดยน้อมรำลึก
ถึงคุณงามความดีของท่านไปอีกนานเท่านาน



ปณฺณชิวี ชิวิตมาหุ เสฏฺฐิ

ชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา ประเสริฐที่สุด



คนเราควรมองผู้มีปัญญาใดๆ
ที่คอยชี้โทษ และกล่าวคำขนาบอยู่เสมอไป
ว่าผู้นั้นแหละ คือผู้ซุ่มซ่อนภัย
ควรคบหาบัณฑิตที่เป็นเช่นนั้น
เพราะเมื่อคบหากับบัณฑิตเช่นนั้นอยู่
ย่อมมีแต่คุณอันประเสริฐล้วนแต่เพียง ไม่มีเสื่อมเลย

นิตินันท์ ปวงตจาร์ ยัม ปัสเส วชชทสสัน
นิคคยทวาที เมธาวี ตาขิส ปณฺธิตํ ภาเช
ตาขิส ภาชมานสฺส เสขโย โหติ น ปาปิโย



พุทธพจน์ : ธรรมบท ๒๕/๒๑

ธรรมสอนจิต สอนใจ

ทีนี้พอเราสวดมนต์จบ ก็มานั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น คือ กำหนดสติรู้ที่จิต เพียงอย่างเดียว เมื่อเตรียมนั่งสมาธิเป็นที่เรียบร้อยแล้วตั้งที่กล่าวมา ก็มานึก อริยฐานในจิตของตนเองว่า พระพุทธเจ้าก็ดี พระธรรมก็ดี พระสงฆ์ก็ดี อยู่ในจิตของข้าพเจ้าแล้ว ข้าพเจ้าจักสำรวมเอาจิตเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แล้วก็กำหนดจิต ภาวนา พุทโธ พุทโธ พุทโธ พร้อมลมเข้าลมออก พุท พร้อมลมเข้า โธ พร้อมลมออก ถ้าใครเห็นว่า การกำหนดพุทโธ พร้อมลมเข้าลมออกจึงหะมันยังช้า จิตยังส่งกระเสไปอื่นได้ ให้เลิกกำหนดลม หายใจ แล้วก็มานึก พุทโธๆๆๆ เร็วๆ เข้าอย่าให้มันมีช่องว่าง

ในตอนแรกๆ นี่ถ้าหากเรานึกพุทโธๆๆๆ บางทีเผลอๆ จิตหยุดนึก พุทโธไปคิดอย่างอื่น เมื่อจิตไปคิดอย่างอื่นไม่ต้องนึกพุทโธอีก ปลดปล่อยให้จิตมันคิดไป แต่ให้มีสติกำหนดตามรู้ไปทุกระยะ ถ้าหากว่าจิตของเรายังมีพลังงาน พอหลังจากเกิดความว่าง แล้วเกิดความคิดขึ้นมา เรากำหนดรู้ จิตจะหยุดคิดทันที เมื่อหยุดคิดแล้วจะกลายเป็นความว่าง ปลดปล่อยให้ว่างอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องนึกอะไรอีก เมื่อจิตคิดขึ้นมาเรารู้ ว่างเรารู้ ให้กำหนดรู้อยู่ที่ความคิด ความว่าง ความคิดความว่างสลับกันไป อย่าไปบังคับจิต ปลดปล่อยไปตามธรรมชาติ ธรรมชาติของจิต ถ้ามีสิ่งรู้สึกมีสิ่งระลึก เขาจะเพิ่มพลังงานมากขึ้นทุกทีทุกที หน้าที่ของเราเอาสติตามรู้เป็นตัวสำคัญ

พระราชสังวรญาณ (หลวงปู่พุทธ ญาณิโย)

๑๒ ตุลาคม ๒๕๓๗

ธรรมสอนจิต สติสอนใจ

พระธรรมเทศนา

ณ อาคารเอนกประสงค์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

(๑๒ ตุลาคม ๒๕๓๗)



ท่านผู้เจริญด้วยวุฒิและคุณธรรมทั้งหลาย บัดนี้เป็นโอกาสที่จะได้บรรยายธรรม และได้ฟังธรรมอาตมาเป็นผู้บรรยายธรรม ท่านเป็นผู้ฟัง การฟังธรรมให้กำหนดสติรู้ไว้ที่จิตของตนเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องไปนึกว่าพระท่านจะเทศน์อะไร เรื่องอะไร เรามีสติ กำหนดจิต คือ รู้จิตของเราอย่างเดียว ความรู้สึกอยู่ที่ไหน จิตอยู่ตรงนั้น ให้มีสติกำหนดรู้จิตอย่างเดียว

ถามธรรมะหลวงตามหาบัว

อาตมาเคยไปถามหลวงปู่มหาบัว (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน วัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี) ถามว่า หลวงปู่ คนที่เข้าสมาธิถึงขนาดจิตไม่มีร่างกายตัวตน มีแต่จิตสว่างไสวดวงเดียว อยู่เท่านั้น สามารถรู้เห็นอะไรได้ไหม ไม่ตอบ ไม่ตอบก็แสดงว่า หลวงปู่ยอมรับ ไม่ตอบ พอเสร็จแล้วท่านก็มาเทศน์ให้ฟังว่า สมัยที่เราอยู่กับหลวงปู่มัน หลวงปู่มันท่านจะพูดอะไร ๑๐๘ ๑๐๐๘ เราไม่ได้สนใจ แต่เรากำหนดจิตของเรามีสติ กำหนดรู้จิตของเราเพียงอย่างเดียว แต่เมื่อหลวงปู่มันท่านเทศน์อะไร เรารู้หมด ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น ท่านบอกว่า ขณะที่กายกับจิตยังมีความ

สัมพันธ์กันอยู่ ไม่ว่าอะไรจะผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จิตของเขาทำหน้าที่ รับรู้เองโดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องตั้งใจ เพราะฉะนั้น การฟังไม่จำเป็นต้องไปนึกว่า พระท่านจะเทศน์เรื่องอะไร แล้วก็ไม่จำเป็นจะต้องไปจดจำ ตั้งใจจดจำคำเทศน์ของพระ แต่แล้วความได้ยินได้ฟัง ความจดจำจะทำหน้าที่ของจิตโดยอัตโนมัติ จิตของคนเรานี้มันแปลกนะ

ถ้าหากว่าในการใดที่กายกับจิตยังมีความสัมพันธ์กันอยู่ มันก็คิดเป็น พุดก็เป็น บางที มันยกย่อง สรรเสริญ ใครก็เป็น บางทีมันไปแข่งชกหักกระดุกใครก็ได้ บางทีมันชวนหมู่ชวนพวกไปทำอะไรต่ออะไรก็ได้ แต่ถ้าหากว่าในช่วงใด เรามาทำสมาธิภาวนาถึงขนาดที่จิตสงบนิ่ง รู้ตื่นเบิกบาน ร่างกายตัวตนหายหมด ในตอนนั้นแะจะคิดไม่เป็น คือพุดไม่เป็นนั่นเอง แต่เมื่อพุดไม่เป็นสามารถที่จะรู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างได้ อย่างบางที บางครั้ง จิตมันไปนิ่งสว่าง รู้ตื่น เบิกบาน เหมือนมันลอยอยู่นอกจักรวาลโน้น แต่มันสามารถมองลงมาข้างล่าง เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไรจะปิดบัง จิตดวงนี้ได้ เช่นเดียวกับจิตของพระพุทธเจ้า ที่ตรัสรู้ เป็นโลกวิทู ผู้รู้แจ้งโลก ในขณะนั้นจิตของพระองค์ท่าน มีแต่จิตดวงเดียวสว่างไสวอยู่ ร่างกายตัวตนไม่มี แต่สามารถรู้เห็นนรก เห็นมนุษย์โลก เห็นเทวโลก เห็นภูตผีปีศาจ มองทะลุลงไปจนกระทั่งถึงพิภพพญานาค สามารถมองทะลุผืนแผ่นดินไปกำหนดความหนาของแผ่นดินได้ ๘๔,๐๐๐ โยชน์ ซึ่งในขณะนั้นจิตของ

พระองค์ท่าน ไม่มีร่างกายตัวตน แต่ว่าเสียอย่างหนึ่ง พอรู้ พอเห็นแล้ว ในขณะนั้นแล้ว จิตไม่พูด สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น เห็นแล้วก็ปล่อยวางไป แต่สามารถที่จะบันทึกข้อมูลต่างๆ เอาไว้พร้อมหมด

เมื่อจิตถอนจากสมาธิ พอรู้สึกว่ามีกาย จิตดวงนี้จะมาพูดถึงสิ่งที่ได้รู้ได้เห็น ในสมาธิอันละเอียดคือ มาอธิบาย ข้อความต่างๆ หรือ สิ่งที่เราเห็นต่างๆ ให้ตนเองฟัง ในตอนที่จิตรู้เห็นอยู่หนึ่งๆ ไม่พูดไม่ว่า ไม่นึก ไม่คิดอะไร ดังนั้นเรียกว่า จิตรู้เห็นในขณะที่จิตมีสมาธิเป็น **สมถกรรมฐาน** เมื่อจิตถอนจากสมาธิแล้ว มาอธิบายสิ่งที่รู้เห็นนั้นซ้ำเติมอีกทีหนึ่ง เรียกว่า จิตเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตอนแรกเห็นแล้ว รู้แล้ว เเฉยอยู่ไม่พูดไม่จา พอถอนออกมา รู้สึกมีกาย มีความคิดความอ่านเกิดขึ้น มาอธิบายเรื่องที่เห็นนั้นให้ตัวเองฟังซ้ำเองอีกทีหนึ่ง อันนี้เรียกว่า **เจริญวิปัสสนา**

เมื่อเจริญวิปัสสนาจบลง จิตย่อมรับสภาพความจริง ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นจริงตามที่ได้รู้ ได้เห็น เมื่อจิตยอมรับสภาพความจริงแล้ว จิตของพระองค์จึงตัดกระแสแห่งกิเลสอาสวะขาดสะบั้น ลงไป คือ หมดกิเลส เป็นผู้ถึงซึ่งความบริสุทธิ์ สะอาดโดยสิ้นเชิง แล้วจึงได้สำเร็จพระอรหันต์ ได้พระนามว่า **อรหังสัมมาสัมพุทธโฆส** พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เอง โดยชอบ ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา

อธิปไตยคุณธรรมแห่งความยิ่งใหญ่

สำหรับหัวข้อธรรมะในวันนี้ที่จะนำมาฝากท่านทั้งหลายก็คือ

เรื่อง อธิปไตย อธิปไตยคือ ความยิ่งใหญ่ ถ้าเป็นคุณธรรมก็คือ ความยิ่งใหญ่ ตัวคุณธรรมอันนี้ไปแฝงอยู่ในจิตใจของบุคคล ก็เรียกว่า ผู้ยิ่งใหญ่ หมายถึงว่า ผู้มีอำนาจวาสนาสองส่ง ตามหลักธรรมะพอที่จะสรุปลงได้เป็น ๓ ข้อ

ข้อ ๑ โลกาธิปไตย โลกาธิปไตยนี้ กระแสจิตของผู้ที่เป็น โลกาธิปไตย จะทำอะไรๆ ก็มุ่งที่จะให้มีคนยกย่อง สรรเสริญ มุ่งชื่อเสียง เกียรติยศ เพื่อความโด่งดังในสังคม ถ้าหากว่าการทำอะไรๆ ไม่มีคนยกย่อง สรรเสริญ ไม่มีใครชม มีแต่คนติแล้วไม่ยอมทำ แต่ถ้ามีคนยกย่อง สรรเสริญ มีคนชม คนสนับสนุน ไปกันใหญ่ อันนี้เรียกว่า จิตที่นิยมโลกาธิปไตย

ที่นี้อีกอย่างหนึ่ง ข้อ ๒ อัตตาธิปไตย ผู้ที่ทำอะไรตามใจตน ตนเองนี่กว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง แต่บางครั้งก็รู้ว่าผิด มันขัดต่อสังคม ขัดต่อความรู้สึกของคนอื่น แต่ว่าเราก็อาศัยความรู้สึกของเรา ตามใจของเราเอง ทำไปโดยพูดไป ทำไปคิดไป โดยไม่ได้คำนึงถึงความเดือดร้อนของใคร ขอแต่ว่าให้เราได้ทำให้อยู่เหนือหมู่คน ก็แล้วกัน อันนี้เรียกว่า อัตตาธิปไตย

ข้อ ๓ ธรรมาธิปไตย ข้อที่เรียกว่า ธรรมาธิปไตยนี้อาศัยธรรม เป็นเหตุ ธรรมก็คือ ความถูกต้อง ความไม่ผิดทำลงไปแล้วไม่ทำให้ตัวเองเดือดร้อน ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน ไม่ทำให้ตนเองต้องเป็นทุกข์เมื่อภายหลังแล้วไม่ทำให้คนอื่นต้องเป็นทุกข์ทรมาน เมื่อเหตุการณ์ผ่านไปแล้ว ทำอยู่ ก็ทำให้ตนเองมีความสุขสบายใจแล้ว คนอื่นก็มีความสุขสบายใจเห็นดีเห็นชอบ

ในเมื่อทำล่วงไปแล้ว ตนเองดี สบายใจ คนที่เกี่ยวข้องก็มี ความสบายใจอันนี้เรียกว่า ธรรมาธิปไตย อาศัยธรรมเป็นใหญ่ ตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าพอที่จะเอามาเปรียบเทียบกันได้ เพราะเราต้องการธรรมาธิปไตย เราจะอาศัยธรรมอะไรเป็นหลัก พระพุทธเจ้าทรงวางรากฐานไว้ให้แล้ว รากฐานที่พระพุทธเจ้า ทรงประทานคืออะไร ก็คือ ศีล ๕ ข้อนั้นเอง

ศีล ๕ เป็นยอดแห่งประชาธิปไตย

ท่านทั้งหลายในสถาบันนี้ เป็นสถาบันที่เรียนกฎหมาย กฎหมายปกครองบ้านเมือง อาตมาในฐานะที่เป็นพระสงฆ์ ก็ลองพิจารณาเปรียบเทียบ ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้ากับ กฎหมายปกครองบ้านเมือง บางทีก็รู้บ้างเล็กน้อย ได้ยินคำ เขาบอกเล่าก็จำไปเปรียบเทียบกันในเมื่อเปรียบเทียบกันเข้าจริงๆ แล้วนี้ หลักปกครองบ้านเมือง หรือการปกครองบ้านเมืองนี้ ถ้าเราจะยึดเอาหลักศาสนาเป็นหลัก ก็ไม่ควรมองข้ามศีล ๕ ข้อ

ศีล ๕ นั้นแหละ เป็นยอดแห่งประชาธิปไตยที่เราต้องการ เพราะศีล ๕ ข้อนี้เป็นอุบายที่ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราสร้างความรักความเมตตาปราณี พอขึ้นต้นท่านจะบอกว่าอย่าฆ่ากัน อย่าข่มเหงกัน อย่าเบียดเบียนกัน อย่ารักแกกัน อย่าอิจฉาตาร้อน อยู่ที่มีศีล ๕ เป็นหลักปฏิบัติ เป็นธรรมาธิปไตย ย่อมเป็นผู้ที่ เคารพสิทธิมนุษยชน ข้อปาณาติบาต เคารพต่อสิทธิการดำรงชีพ อยู่ อทินนาทาน เคารพต่อการครอบครองสมบัติ กาเมสุมิฉฉาจาร

เคารพต่อสิทธิในคู่ครองและบุคคลผู้ต้องห้ามและสิทธิอื่นๆ

นี่เรามาพิจารณาให้ถ่องแท้แล้วนี้ เราจะได้ความว่า
 ประชาธิปไตย คือ พระพุทธเจ้า ยกตัวอย่างเช่น สมัยที่พระพุทธเจ้า
 ก่อนที่พระองค์จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน มีสาวกทูล
 ถวายพระองค์ว่า ในการที่พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จดับขันธ
 ปรินิพพานไปแล้ว จะมอบความเป็นใหญ่ให้ใครเป็น
 ผู้ปกครองสงฆ์ ท่านก็รับสั่งว่า ธรรมวินัยที่เราบัญญัติไว้ดีแล้ว
 ตั้งไว้ดีแล้ว นั้นแหละจะเป็นศาสดาแทนเราตถาคต
 ถ้าหากว่าใครยังคงเคารพบูชาตถาคตให้เคารพพระวินัยที่
 เราได้บัญญัติไว้แล้ว อันนั้นแหละจะเป็นผู้ปกครองคณะสงฆ์

อันนี้ก็เป็นหลักฐานแสดงอ้างอิงว่า ประชาธิปไตย นี่ไม่ใช่มี
 แต่ในสมัยเราๆ มีมาแต่สมัยสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดย
 เฉพาะอย่างยิ่ง หลักพระศาสนานี้ถือพระสงฆ์เป็นใหญ่ สงฆ์คือ
 ประชามติ แต่ว่าประชามติสงฆ์กับประชามติของกฎหมาย
 ปกครองบ้านเมืองต่างกันนิดหน่อย คือ มันต่างกันตรงนี้ ถ้าหากว่า
 ทางกฎหมายปกครองบ้านเมืองนี้ ถ้าเราปรึกษาหารือจะทำ
 กิจกรรมอันใดเกี่ยวกับบ้านเมือง เราถือเสียงข้างมากเป็นเกณฑ์
 ถ้าหากว่าเสียงข้างใดมาก เสียงข้างนั้นก็ชนะเป็นอันว่าลงมติ
 ตามเสียงข้างมาก แต่ว่าของพระพุทธเจ้า ถ้ามีพระสงฆ์เพียง
 องค์เดียวขัดแย้งอยู่ไม่เห็นด้วย เป็นอันว่าลงมติไม่ได้ แปลกกัน
 ที่ตรงนี้

ฉะนั้นกฎหมายปกครองบ้านเมืองถ้าสมมติว่า นาย ก

จางนาย ข ไปฆ่าคน ที่นี้ถ้าหากว่า นาย ข ไม่ไปลงมือเองไปจ้าง นาย ค ต่อไปอีก ให้ฆ่าแทน อันนี้ทาง กฎหมายปกครองถือว่า สมรู้ร่วมคิด แต่ทางวินัยของพระสงฆ์นี้ ถ้าหากสมมติว่า พระ ก จางนาย ข ไปฆ่าคน แต่นาย ข ไม่ไปลงมือเอง ไปจ้างคนอื่นต่อ ให้ทำหน้าที่แทน ทางพระวินัยของพระพุทธเจ้าวินิจฉัยตัดสินว่า พระ ก ไม่เป็นอาบัติปราชิก เพราะฆ่าคนตาย นี่มันแปลกกันอยู่ที่ ตรงนี้ แต่โทษจะไปตกอยู่ที่นาย ข แต่พระที่จางวานนาย ข ไป ฆ่าคน ในเมื่อนาย ข ไปฆ่าคนตาย พระไม่เป็นอาบัติปราชิกทาง วินัย แต่ว่าทางกฎหมายนี้ไม่ยกเว้น ถือว่าสมรู้ร่วมคิดกัน แตกต่าง กันอยู่ที่ตรงนี้ อันนี้เป็นเรื่องของการรักษาศีล ๕

ศีล ๕ ให้ผลในปัจจุบัน

ที่นี้ถ้าเราจะมาคำนึงถึงประโยชน์ของการรักษาศีล ๕ ใน ปัจจุบันที่เรามองเห็นได้ชัดๆ นี่ ไม่ต้องไปนึกถึงว่ารักษาศีลแล้ว จะไปสวรรค์ ไปนิพพานอะไรทั้งสิ้น เอาประโยชน์ในปัจจุบันใน สังคมมนุษย์เรานี้แหละ

ข้อ ๑ ศีล ๕ จะเป็นคุณธรรม ประกันความปลอดภัยของ สังคมป้องกันมิให้มนุษย์เกิดมีการฆ่ากัน

ข้อ ๒ ดัดทอนผลเพิ่มของบาปกรรม ถ้าใครกลัวบาปกลัว กรรมก็รักษาศีล ๕ เป็นอันว่า ยุติการทำกรรม ผลกรรมไม่เพิ่ม เพราะการทำบาปทั้งหลายทั้งปวงนี้ ถ้าหากไม่ละเมิดศีล ๕ ข้อนี้ เราไม่ถือว่าเป็นบาปนะ เพราะศีล ๕ เป็นกฎของธรรมชาติ ใคร อย่างบั้งอาจเชียวนะว่าไปกล่าวดู พระพุทธเจ้าเชียวนะว่า ทำ

อะไรก็บาป ทำอะไรก็บาป แต่ความจริงศีล ๕ นี้ พระพุทธเจ้าท่านมารู้ทีหลัง สังคมของมนุษย์นี้เขาปฏิบัติกันมาไม่รู้จักเสื่อมสูญไปจากโลก แต่เมื่อพระองค์ได้ตรัสรู้แล้ว พระองค์ก็นำมาประยุกต์เข้ามาเป็นคำสอน แต่แท้ที่จริงแล้ว ศีล ๕ มีอยู่ก่อน การทำผิดกฎของศีล ๕ นี้ เป็นบาป ตามกฎของธรรมชาติ ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้ามาบัญญัติว่าอย่างนั้นมันบาปนะ แต่พระพุทธเจ้าอาจจะบัญญัติแต่บัญญัติตามหลักธรรมชาติที่มันมีอยู่แล้ว อันใดที่ไม่มีไม่เป็นตามหลักธรรมชาตินั้น พระพุทธเจ้าไม่บัญญัติ เพราะฉะนั้นการรักษาศีล ๕ จึงเป็นการตัดทอนผลเพิ่มของบาปกรรมนี้เป็นข้อที่ ๒

ข้อ ๓ การรักษาศีล ๕ เป็นการบั่นทอนกำลังของกิเลส โลก โกรธ หลง ฝ่ายชั่วให้น้อยลงไปหรือหมด

ข้อ ๔ ปรับพื้นฐาน ความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์

ข้อ ๕ เป็นขอบเขตของการใช้กิเลส ให้เกิดประโยชน์ โดยความเป็นธรรม

เราไปฟังเทศน์วัดไหน พระท่านจะสอนให้เราละกิเลส โลก โกรธ หลง ในบางครั้งทีอาตมาเป็นพระเป็นสงฆ์ก็นึกขำๆ ไม่ได้ว่า พระองค์นี้มาสอนให้เราละกิเลส โลก โกรธ หลง พระคุณเจ้านี้ละได้แล้วหรือยังหนอ อวดคิดไม่ได้เหมือนกัน ชั่งเถอะเป็นอันว่าผู้มีศีล ๕ แล้ว บั่นทอน กิเลส โลก โกรธ หลง ฝ่ายชั่วให้ลดน้อยลงหรือหมดไป ประการที่สำคัญที่สุด ก็คือว่า ศีล ๕ คือการใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ ให้เกิดความเป็นธรรม ใครจะมีกิเลสมากน้อยเพียงใดไม่สำคัญ มันสำคัญอยู่ตรงที่ว่า เราจะใช้กิเลสไป

ผู้ใดคบหาผู้ประเสริฐ ผู้นั้นชื่อว่าเป็นผู้มีส่วนอันประเสริฐด้วย
เสวยโส เสวยโส โหติ โย เสวยมุขเสวติ

ประกอบกรรมชั่ว กรรมอันเป็นบาปหรือไม่ ถ้าหากว่าเรารังเกียจต่อกรรมที่เป็นบาปต่อกรรมที่มันชั่ว เราก็อาศีล ๕ มาเป็นขอบเขต

มีกิเลสเป็นมูลฐานจึงจะมีความหมั่นความขยันได้

กิเลสมีในใจของเราจะมากน้อยเพียงใด ถ้าหากเราไม่ทำผิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง พระพุทธเจ้าไม่ได้ตำหนิว่าเราเป็นคนชั่ว แล้วเราก็ไม่ได้ชื่อว่าเป็นการทำบาปด้วย อันนี้เรามีหลักฐานยืนยัน พระพุทธเจ้าท่านว่า ถ้าใครต้องการผลประโยชน์ในปัจจุบันให้อาศัยหลักธรรม เป็นหลักปฏิบัติ

มีข้อหนึ่งจงหมั่นขยันในการทำงานทำการเพื่อหาผลประโยชน์เข้าใส่ตัว

ทีนี้เรามาลองคิดดูสิว่า ถ้าคนเราไม่มีกิเลสโลก ไม่มีโลกในใจหมั่นขยันได้หรือ? เราต้องมีกิเลสเป็นมูลฐานอยู่แล้ว มันจึงจะมีความหมั่น ความขยันอยู่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราต้องการในสังคมมนุษย์โลกนี้ ถ้าจะว่ากันมันมีเพียงแค่ว่า ๕ อย่าง ถ้าว่าโดยสรุป

ข้อ ๑ ลามคือ ผลประโยชน์

ข้อ ๒ ยศ

ข้อ ๓ สรรเสริญ คือ ชื่อเสียง

ข้อ ๔ สุขกายสบายใจ

ข้อ ๕ อำนาจ

ห้าอย่างนี้ทุกคนปรารถนา และทุกคนก็มีสิทธิเสรีภาพในการแสวงหา แต่ว่าการแสวงหาควรจะมีขอบเขต ขอบเขตคือ ก็ต้องมีศีล ๕ นั้นเอง อันนี้ข้อหนึ่งที่ประโยชน์ของการรักษาศีล ๕ ใน

การที่จะเป็นประโยชน์ในกาลปัจจุบัน ประการต่อมา คีล ๕ ข้อนี้ เป็นคุณธรรมมูลฐานในการปกครองประชาธิปไตย เพราะหัวใจของประชาธิปไตยอยู่ที่การเคารพสิทธิมนุษยชน เมื่อผู้มีศีล ๕ แล้ว เคารพอยู่ทุกสิทธิ

ผิดตรงที่จะโดนสับกระบาล

อาตมาเคยไปเทศน์ที่วัดมะกอก ข้างโรงพยาบาลพระมงกุฎฯ พอเทศน์จบลงแล้ว มีท่านผู้หนึ่งเดินเข้ามาถาม พระคุณเจ้า คฤหัสถ์ที่มีบ้านหลายบ้านมีเมียหลายคนผิดศีลข้อกาเมสุมิจนจารไหม อาตมาก็ไม่ตอบ แต่ถามเขาคืนว่า คุณมีภรรยากี่คน เขาตอบว่า มีเรื่อย ทั้งเรื่อย แล้วก็ถามเขาว่า ในขณะที่คุณไปมีภรรยาน้อย ภรรยาหลวงเขาด่าหรือเปล่า เขาก็ตอบว่า ไม่เฉพาะแต่ด่าเท่านั้น แต่ขอประทานโทษ เขาจะเอาบังตอสับกระบาลเอา แล้วคุณรู้แล้วหรือยังว่า มันผิดที่ตรงไหน หลวงพ่อก็ย้ำ เขาเข้าไปรู้หรือยังว่ามันผิดที่ตรงไหน มันผิดตรงที่จะโดนสับกระบาลนี้เอง พอเสร็จแล้วเขาก็เลิกถาม อันนี้คือ ประโยชน์ที่เราจะพึงได้จากการรักษาศีล ๕ เพราะฉะนั้น คีล ๕ นี้พระพุทธเจ้าทรงบรรยายว่าเป็นมนุษยธรรม

ให้สร้างความรักความเมตตาในเพื่อนมนุษย์

ใครที่ไม่สามารถงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ตัดชีวิตอย่างอื่นได้ ถ้าอยากจะมีศีล ๕ กับเขาก็ให้ตั้งปณิธานให้แน่วแน่นว่า ขึ้นชื่อว่า

มนุษย์ฉันจะไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ข่มเหง ไม่รังแก ไม่อิจฉา ตาร้อน ใครมีความจำเป็นจะต้องฆ่าเปิด ฆ่าไก่ แกงกิน เชิญตามสบาย แต่มนุษย์อย่าไปแตะต้อง ให้เราพยายามสร้างความรักความเมตตาในเพื่อนมนุษย์นี้ให้มันสมบูรณ์ก่อน ในเมื่อเราสร้างความรัก ความเมตตาในเพื่อนมนุษย์ให้มันสมบูรณ์แล้ว ธรรมดาการสร้างความดี มันจะเพิ่มพลังงานขึ้นทุกที แล้วในที่สุดพลังแห่งความเมตตาปราณก็จะแผ่ไปถึงสัตว์เดรัจฉานเอง แล้วสัตว์เดรัจฉาน เราก็จะฆ่าไม่ได้

อันนี้เป็นเรื่อง เป็นเรื่องที่ชาวพุทธเราจะต้องพิจารณา ถ้ามีใครถามท่านว่า ท่านนับถือศาสนาพุทธ พระพุทธเจ้าท่านสอนท่านเพื่ออะไร พระพุทธเจ้าสอนเราเพื่อให้เรามีความรักความเมตตา ท่านมีอะไรเป็นหลักฐาน มีคำสอนที่ว่าอย่าฆ่ากัน อย่าเบียดเบียนกัน อย่าอิจฉาทาร้อนกัน แล้วพระองค์สอนให้เรานึกเสมอว่า ขอทุกคนทุกชีวิต จงมีความสุขกายสบายใจ อย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกัน จงมีสุขรักษาตนให้พ้นภัยทุกคนเถิด อันนี้เป็นหลักฐานพยานว่า พระองค์สอนให้เราีความรักความเมตตา เอาหละเรื่องเกี่ยวกับศีล ๕ เท่านั้นคงจะพอ

ภาวนาเป็นสุข หลับก็เป็นสุข

ต่อไปนี้จะพูดถึงเรื่อง การปฏิบัติสมาธิภาวนา เฉพาะวันนี้จะพูดถึงเรื่อง การภาวนาพุทโธ จะไม่พูดถึงเรื่องอื่น และจะขอให้ข้อคิดเอาไว้ว่า การทำสมาธิเราจะทำอย่างไร การทำสมาธิคือ ทำจิตให้มีสิ่งรู้สติ มีสิ่งระลึกอะไรก็ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร

ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นอารมณ์จิต ท่านผู้ใดสามารถกำหนดสติตามรู้
 สิ่งเหล่านี้ทุกขณะจิตทุกลมหายใจ ในเรื่องชีวิตประจำวัน ท่านผู้
 นั้นได้ปฏิบัติสมาธิอยู่ตลอดเวลาแล้วก็ไม่มีอุปสรรคในการปฏิบัติ
 ด้วย

เมื่อท่านนอนลงไปจิตของท่านคิดอะไร ปลดปล่อยให้มันคิดไป แต่
 ให้มีสติความรู้ไปจนกว่าจะนอนหลับ ถ้าท่านยังคิดมากยิ่งดี
 ปลดปล่อยให้มันคิดไป คนที่นอนไม่หลับเพราะคิดมาก เพราะเราไม่
 พอใจในความคิด เราจะไปยับยั้งมิให้จิตเกิดความคิดก็เกิดความ
 ตึงเครียด ประสาทสมองมันก็แข็ง และก็กลายเป็นคนนอนไม่หลับ
 แต่ถ้าปล่อยไปตามธรรมชาติ โดยทำลายเลยว่ แกะจะคิดไปถึงไหน
 มันจะนอนดูแอกอยู่นี้ แล้วก็มีสติกำหนดรู้ รู้มันไปจนกว่าจะหลับ
 ถ้าปฏิบัติต่อเนื่องกันไปทุกๆ วัน พอหลับปุ๊บ จิตมันจะสว่าง รู้ตื่น
 เบิกบาน ได้สมาธิในขณะที่นอน อันนี้เป็นหลักปฏิบัติสมาธิ
 สาธารณะทั่วไปไม่จำกัดสถานที่ ไม่ว่าเราจะเป็นอยู่อย่างไร เรา
 เอาสติตัวเดียวเท่านั้นเป็นที่ตั้ง

เริ่มภาวนาด้วยการไหว้พระสวดมนต์

ที่นี้มาพูดถึงเรื่องปฏิบัติสมาธิและวิธีการเฉพาะการภาวนา
 พุทโธเพียงอย่างเดียว การภาวนาอื่นๆ ถ้ามีโอกาสค่อยพูดกัน
 ที่หลัง วันนี้จะพูดเฉพาะการภาวนาพุทโธ ที่นี้หลักและวิธีการที่เรา
 จะพึงปฏิบัติ กิจวัตรในการปฏิบัติคือ ไหว้พระสวดมนต์ เป็น
 หัวใจสำคัญประการหนึ่ง ที่นี้บทสวดมนต์เราจะเริ่มต้นด้วย

ควรภสัถบุรุษ เพราะปัญญาย่อมเกิดแก่ผู้รบกับสัถบุรุษ
 ภจิตพพา สปุริสา ปณฺณา ตถาปิ วทุมติ

อรหังสัมมาสัมพุทธโฆสวา สวากขาโต สุปฏิบันโน แล้วก็กล่าว
 คำนอบน้อมพระรัตนตรัย นโม ตัสสะ ภควโต ๓ จบ แล้วก็มา
 ตั้งใจสวด พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พอจบแล้ว มาสำรวจ
 จิตนึกแผ่กระแสนจิต ไปไกลๆ โดยรอบจบขอบแห่งจักรวาล
 อันต่อไปก็ตั้งใจ เจริญพรหมวิหาร

อะหัง สุขีโต โหมิ

นิททุกโข โหมิ

อะเวโร โหมิ

อภัยปัชฌา โหมิ

อะนีโฆ โหมิ

สุขี อัตตานัง परिहरามิ

อันนี้เป็นบทเมตตาตน ต่อไปก็แผ่เมตตาสัตว์

สัพเพ สัตตา สุขีตา โหนตุ

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

สัพเพ สัตตา อภัยปัชฌา โหนตุ

สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ

สัพเพ สัตตา สุขีอัตตานัง परिहरันตุ

นี่บทแผ่เมตตา และจะต่อไปบทกรุณา มุทิตา อุเบกขาก็ได้ ตาม
 หลักสูตรของการสวดมนต์

กำหนดจิต ภาวนาพุทโธ

ทีนี้พอเราสวดมนต์จบ ก็มานั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย
 มือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น คือ กำหนด

สติรู้ที่จิตเพียงอย่างเดียว เมื่อเตรียมนั่งสมาธิเป็นที่เรียบร้อยแล้วที่
กล่าวมา ก็มานึกอธิษฐานในจิตของตนเองว่า พระพุทธเจ้าก็ดี
พระธรรมก็ดี พระสงฆ์ก็ดี อยู่ในจิตของข้าพเจ้าแล้ว ข้าพเจ้าจัก
สำรวมเอาจิตเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แล้วก็กำหนดจิต ภาวนา
พุทโธ พุทโธ พุทโธ พร้อมลมเข้าลมออก พุท พร้อมลมเข้า โธ
พร้อมลมออก ถ้าใครเห็นว่า การกำหนดพุทโธ พร้อมลมเข้าลมออก
จังหวะมันยังช้า จิตยังส่งกระแสนไปอื่นได้ ให้เลิกกำหนดลมหายใจ
แล้วก็มานึก พุทโธๆๆๆ เร็วๆ เข้าอย่าให้มันมีช่องว่าง

ในตอนแรกๆ นี่ถ้าหากเรานึกพุทโธๆๆๆ บางทีเผลอๆ จิต
หยุดนึกพุทโธไปคิดอย่างอื่น เมื่อจิตไปคิดอย่างอื่นไม่ต้องนึก
พุทโธอีก ปล่อยให้จิตมันคิดไป แต่ให้มีสติกำหนดตามรู้ไปทุกระยะ
ถ้าหากว่าจิตของเรายังมีพลังงาน พอหลังจากจากความว่าง แล้ว
เกิดความคิดขึ้นมา เรากำหนดรู้ จิตจะหยุดคิดทันที เมื่อหยุดคิด
แล้วจะกลายเป็นความว่าง ปล่อยให้ว่างอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องนึก
อะไรอีก เมื่อจิตคิดขึ้นมาเรารู้ ว่างเรารู้ ให้กำหนด รู้อยู่ที่
ความคิด ความว่าง ความคิดความว่างสลับกันไป อย่าไปบังคับจิต
ปล่อยไปตามธรรมชาติ ธรรมชาติของจิต ถ้ามีสิ่งรู้สึกมีสิ่งระลึก
เขาจะเพิ่มพลังงานมากขึ้นทุกทีทุกที หน้าที่ของเราเอาสติตาม
รู้เป็นตัวสำคัญ

ความเป็นไปของจิต

ในเมื่อเรามีสติตามรู้ ความคิดของเราไม่หยุดหย่อน ในที่สุด จิต

คนดีมีการไม่แข่งโทษคนอื่นเป็นกำลัง

นิชฌมุตติยสา ปณชิตา

ของเรา เมื่อมีพลังงานเพิ่มขึ้น แล้วก็จะหยุดคิด นี่ สว่าง รู้ตื่น เบิกบาน อันนี้ทางหนึ่ง ที่จิตจะเป็นไป แล้วอีกทางหนึ่ง จิตไม่ยอมหยุดคิด ยิ่งดูไปรู้ไป ดูไปรู้ไป ยิ่งคิดเร็วขึ้นๆๆๆ ที่นี้พอคิดไปคิดไป ในที่สุดเราจะรู้สึกว่ ากายเบาจิตเบา กายสงบจิตสงบ เมื่อรู้สึกว่ ามีกายเบาจิตเบา กายสงบจิตสงบ เกิดปิติ ความคิดมันจะเร็วขึ้นๆๆๆ แล้วดูเหมือนทุกสิ่งทุกอย่าง มันจะเป็นไปเอง โดยอัตโนมัติ ซึ่งในบางครั้ง เราก็รู้ว่าจิตของเราฟุ้งซ่าน อันนั้นเป็นความเข้าใจผิด

ที่นี้พอคิดไปๆๆๆ ตัวคิดมันก็คิดไปเรื่อยตัวรู้มันก็ตามรู้ไปเรื่อย หนักๆ เข้าจิตของเราจะแบ่งเป็น ๓ มิติ มิติหนึ่งจะมาสงบนิ่ง ในท่ามกลางของร่างกาย ตัวที่คิดไม่หยุดเป็นจิตเหนือสำนึก ตัวจ้องดูอยู่เป็นเจตสิก ได้แก่ สติสัมปชัญญะ ตัวที่มันนิ่งอยู่ภายในร่างกาย ตัวกายยังปรากฏอยู่ตัวนี้เป็นตัวจิตได้สำนึก ตัวคอยเก็บผลงานที่ตัวเองปล่อยให้ไปตามธรรมชาติ มันก็จะปรากฏการณ์ขึ้นอย่างนี้

ที่นี้ในขณะที่เราบริกรรมภาวนาพุทโธอยู่ ถ้าหากว่าจิตของเราไม่เป็นอย่างนี้ ภาวนาพุทโธๆๆ ไปจิตไม่ยอมทิ้งพุทโธ พอไปๆ แล้วจิตค่อยเคลิ้มๆ สงบลงไปๆๆ กายเบาจิตเบา กายสงบจิตสงบ แล้วหยุดภาวนาพุทโธหนึ่งปั๊บ ตอนแรกมันจะว่างๆ อยู่เฉยๆ ที่นี้ถ้าเราไม่เะใจตกใจปล่อยให้มันว่างๆ อยู่อย่างนั้น ในช่วงนี้ทางไปของมัน มันจะลึกลงไปๆๆ สงบลึกลงไป จนกระทั่งรู้สึกว่ าร่างกายตัวตนหายยังเหลือจิตดวงเดียวสว่างไสวอยู่เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตดวงนี้ก็เข้าไปถึงสมาธิสมณะ อัปปนาสมาธิ หรือจิตอยู่ในฌานที่ ๔ จตุตถฌาน จิตอยู่ในฌานที่ ๔ นี้ จิตจะรู้ว่ าร่างกายตัว

ตนไม่มี มีแต่จิตดวงเดียว หนึ่งสว่างไสวอยู่เท่านั้น แล้วจะได้แต่
 หนึ่งเฉยอยู่อย่างเดียว อันนี้ตามภาษาทางปฏิบัติทางบัญญัติว่า
 อตฺตาทีปะ จิตมีตนมีเกราะ อตฺตาสรณา จิตมีตนเป็นที่ระลึก คือ
 รู้อยู่ในตัว อตฺตาหิอตฺตโนนาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน เป็น
 สมาริขัน สมถกรรมฐาน

ปล่อยให้จิตเป็นไปตามธรรมชาติ

ทีนี้ในเมื่อบางท่านปฏิบัติอย่างนี้จิตเป็นอย่างนี้บ่อยๆ เข้า ทีนี้
 ภายหลัง จิตมากำหนด จิตภาวนาพุทโธๆๆ เพียง ๒-๓ คำ จิต
 วูบลงไป กายเบาจิตเบา กายสงบจิตสงบ พอรู้สึกแจ่มๆ ภายใน
 จิต จิตจะฟุ้งๆ ขึ้นมาอยู่กับน้ำพุ แล้วทำไมมันถึงเป็นอย่างนั้น
 เพราะว่า จิตที่ผ่านสมาธิมาอย่างคล่องตัวอย่างชำนาญ ชำนาญ ใน
 ขณะที่เขาอยู่ในสมาธิ เขาสร้างพลังงานไว้เต็มพร้อมแล้ว เมื่อมี
 พลังงานพร้อมแล้ว เขาก็อยากจะทำงาน เพราะฉะนั้นในเมื่อ
 ที่หลังมานี้ เขาสงบลงไปนิดหนึ่ง แล้วความคิดก็ฟุ้งๆ ขึ้นมา
 อยู่กับน้ำพุ ถ้าผู้รู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็เข้าใจว่าจิตฟุ้งซ่านไป พยายาม
 ที่จะให้จิตมันหยุดคิดเข้าไปอยู่ในที่สงบอย่างที่เคย พอไปแตะเข้า
 บั๊บ มันเกิดความตึงเครียด ปวดหัวมัวเกล้า จะเป็นโรคประสาทตาย
 พองั้นในลักษณะนี้ อย่างนี้ นักปฏิบัติต้องปล่อยให้มันเป็นไปตาม
 ธรรมชาติของมัน อย่าไปบังคับเป็นอันขาด

ทีนี้ในเมื่อเราปล่อยไปๆๆ ความคิดมันก็ยิ่งจะเร็วๆๆ ความคิด
 เร็วขึ้นเท่าไร จิตก็ยิ่งผ่องใส เบิกบาน เป็นสมาธิที่มีวิตก วิจาร ปีติ

สุข เอกัคคตา จิตสงบแล้วเกิดความคิด ความคิดเรียกว่า วิตก สติที่ประทับประคองจิตอยู่ โดยธรรมชาติเป็นตัววิจารณ์ ในเมื่อจิตมีวิตก วิจารณ์ ความดูตื้นเขินซ้ำซาก มันเกิดขึ้นภายในจิตเกิดขึ้นจนหัวลูกหัวพอง ภายเบาจิตเบา ความคิดมันก็ยิ่งเร็วขึ้นๆ ที่นี้พอมันไปสุดช่วงมันแล้ว มันหยุดนิ่งลงไป นิ่งปั๊บ สว่างโพล่งขึ้นมา นิ่งอยู่พักหนึ่ง พอได้ที่แล้ว ไหวตัวพับออกมา พอมารู้สึกว่ามีกาย จิตของเราจะเกิดภูมิความรู้ขึ้นมาตามสติปัญญาความรู้ของใคร

บางท่านจะรู้ว่า อ้อความคิดเป็นอาหารของจิต ความคิดเป็นการบริหารจิตให้เกิดพลังงาน ความคิดเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด ความคิดนี้เองมันเป็นสิ่งที่เราสามารถกำหนดรู้ได้ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อนัตตา ความเกิดดับ ถ้าหากว่ามีความยินดียินร้าย แล้วก็เกิดสุขเกิดทุกข์ ในเมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะพร้อมเต็มที่มีมันกลายเป็นปัญญา ที่จะกำหนดหมายรู้ สุข ทุกข์ที่จะเกิดขึ้นดับไป ว่านี่คือ ทุกข์ อริยสัจที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ในการต่อไปจิตก็จะได้ความรู้ว่า นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ ทุกข์เท่านั้นเกิด ทุกข์เท่านั้นดับไป ก็ยังเหลือแต่ ยัม ภีญจิ สมุทฺทย ธมฺมํ สพฺพหนฺตํ นิโรธ ธมฺมหนฺติ สิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดาก็ได้ด้วยความเห็นธรรม เช่นเดียวกับ ท่านอัญญาโกณฑัญญะ อันนี้เป็นแนว วิธีทางหนึ่งที่จิตของผู้ปฏิบัติจะเป็นไป

ทำอย่างไรเมื่อจิตมีมโนภาพนิมิต

แล้วอีกอย่างหนึ่ง พอจิตสว่างนิ่งสงบลงไปความรู้ความคิด

ไม่เกิดขึ้น แต่กระแสจิตพุ่งออกไปข้างนอก ตอนนี้จะเห็นภาพ
 นิมิตต่างๆ เช่น ภาพคน เทวดา อินทร์พรหม ยมยักษ์ สารพัดที่
 จิตเขาปรุงแต่งเป็นมโนภาพขึ้นมา เมื่อจิตมีมโนภาพขึ้นมา ท่าน
 ให้ปฏิบัติคือ ให้กำหนดรู้จิตเพียงอย่างเดียว ระวังอย่าให้เอะใจ
 หรือตกใจ อย่าไปสำคัญมันหมายความว่า ภาพที่มองเห็นนั้นเป็นสิ่งที่
 อื่นมาแสดงให้เราดูเราเห็นแต่ที่จริงจิตของเราสร้างมโนภาพขึ้น
 มาเอง ถ้าหากเราสามารถประทับประคองจิตให้รู้เฉยอยู่ได้ตลอด
 เวลาที่ปฏิบัติอยู่ ถ้าหากว่าภาพนิมิตนั้น จิตมองดูในลักษณะที่
 เป็นภาพนิ่งไม่ไหวติงแล้วก็ป็นนิมิตติดตาก็เรียกว่า **อุคคหนิมิต**
สมาธิ สมาธิเป็นสมถกรรมฐาน แต่หากว่าภาพนิมิตอันนั้นมีการ
 ขยายตัวใหญ่ขึ้น เล็กลง แล้วก็ขยายตัว ตั้งขึ้นมาใหม่ มีการ
 เปลี่ยนแปลง ยักย้ายอยู่ตลอดเวลา อันนี้เป็น **ปฏิภาณนิมิต** ซึ่ง
 จิตจะเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมาเองไม่ใช่อื่นไกลที่จิตปรุงแต่งขึ้นมาเองนั้น
 เป็นลักษณะของจิตจะก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐาน

ทีนี้ในเมื่อจิตกำหนดหมายรู้ ดูเฉยอยู่อย่างนั้น ทีนี้พอสมาธิ
 ถอนมา พอรู้สึกว่ามีกายบีบ พอรู้สึกว่ามีกายชัดเจนขึ้นมา มายึด
 อยู่ที่กาย เขาก็จะอธิบายสิ่งที่รู้เห็นในตัวเองฟังฉอดๆๆ นิมิตนี้
 มันเกิดขึ้นแล้ว มันก็ดับไป นิมิตนี้เกิดขึ้นแล้วมันก็เปลี่ยนแปลงไป
 อะไรมันก็ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตานั่น พอเสร็จแล้ว จิตก็จะรู้
 ภูมิวิปัสสนากรรมฐาน พระไตรลักษณ์ **อนิจจัง** ความไม่เที่ยง
ทุกขัง ความทนอยู่ไม่ได้ **อนัตตา** ความไม่เป็นตัวของตน อันนี้
 เป็นพระไตรลักษณ์เป็นเครื่องหมายความรู้แห่งสภาวะธรรม

สภาวะธรรมทั้งหลายเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ เกิดขึ้น ทรงอยู่ สลายตัว อันนี้เป็นกฎธรรมชาติที่มีมาเก่าแก่ดั้งเดิมมีมาก่อน พระพุทธเจ้าตรัสรู้

แท้ที่จริง ตัวที่ไม่เที่ยงก็คือตัวเราตัวจิตนี้เอง

ทีนี้หากเรานักปฏิบัติทั้งหลาย ไปกำหนดหมายสิ่งรู้ สิ่งเห็น แม้ ความรู้เห็นโดยธรรมตาปกตินี้ตาม ตาเห็นรูป จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส หรือรู้เห็นอะไรในสมาธิก็ดี ถ้าไปสำคัญ มันหมายถึงสิ่งภายนอก ทั้งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อนัตตา จิตยังไม่มอง เข้ามา ข้างใน มันก็เห็นแต่สิ่งที่เห็นเป็นภายนอก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่จิตดวงนี้มีมันรู้ละเอียด สุขุมลงไป ถึงแก่นแห่งสัจธรรมแล้ว ลองจะมองเข้ามาหาตัว บางทีมันจะเกิดเป็นปัญหาตลกๆ ขึ้นมา ถ้าเราไปเพียวกล่าวดูว่า สิ่งอื่นเขาไม่เที่ยงเป็นทุกข์ อนัตตา เขาไม่เห็นบอกกับเราว่า เขาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แต่แท้ที่จริงตัวที่ไม่เที่ยงก็คือตัวเราตัวจิตนี้เอง ตัวเราเห็นถูก เราไม่ ยินดียินร้าย จิตของเรามันก็เที่ยง ถ้ามันไปยินดียินร้าย ไปรักไป ชอบ ไปโกรธไปเกลียด ไปโกรธ มันก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา เราดูเห็นอะไรทั้งภายนอกและภายใน

ถ้าจิตของเรากำหนดรู้เข้าไปที่จิต ไปดูที่จุดเกิดของความ ไม่ เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็จะได้รู้แจ้งชัดเจนขึ้นมาว่า ตัวที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็คือ ตัวจิตของเราซึ่ง ยังไม่มี สมรรถภาพ พอที่จะยับยั้งเป็นอิสระแก่ตัวเองได้ ยังตกอยู่ใน อำนาจของสิ่งแวดล้อม มันจึงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อนัตตา

สิ่งที่เราเห็น ด้วย หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือรู้เห็นในสมาธิก็ตาม อันนี้มันเป็นแต่เพียงสิ่งรู้ของจิตสิ่งระลึกของสติ เป็นเครื่องหมายเท่านั้นเอง แต่ตัวที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ คือตัวจิตของเราเอง มันยังหย่อนสมรรถภาพ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น จิตของเรา ก็รู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมา อันนี้ทางหนึ่งที่จิตจะเป็นไป แล้วอีกทางหนึ่ง จิตไม่ไปไหน พอสงบปั๊บก็สงบรู้อยู่ที่จิต เพียงอย่างเดียว ไม่ยอมไปไหนรู้อยู่ที่จิตเพียงอย่างเดียวก็จะเห็นอารมณ์ที่เกิดดับเกิดดับๆ ภายในจิต ซึ่งเข้าในลักษณะที่ว่า กำหนดรู้ รูปนามนั้นเอง ทีนี้ ถ้าหากว่าจิตสงบละเอียดๆ ลงไปถึงจนกระทั่งร่างกายตัวตนหาย รูปมันก็ดับ ยังเหลือแต่นาม คือจิตที่นิ่ง สว่างใส รู้ตื่นเบิกบาน อันนี้ทางที่จะเป็นไปของการภาวนามันเป็นอย่างนี้

วันนี้ได้กล่าวธรรมะพอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่านทั้งหลาย เกี่ยวกับเรื่องศีล ๕ ประยุกต์กับการปกครองบ้านเมือง แล้วก็หลักการภาวนาพุทโธแล้วความเป็นไปแห่งการภาวนาพุทโธ จิตสงบนิ่ง สว่างรู้ตื่นเบิกบาน ไม่เกิดภูมิความรู้อันใดขึ้นมาก็เป็น สมณะ สมาธิขั้นสมณะ ทีนี้เมื่อสมาธิขั้นสมณะเราปฏิบัติคล่องตัว ขำขันขำนาญ เราจะยกจิตขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนาเมื่อไร ยกขึ้นเมื่อจิต ถอนจากสมาธิแล้ว มันจะเกิดความคิดตอนนี้อย่าให้คิดไป มีสติ กำหนดตามรู้ไป เรียกว่าเจริญวิปัสสนา หรือถ้าไม่เอาอย่างนั้น พอจิตถอนจากสมาธิพอรู้สึกว่ามีกายปั๊บ มันเกิดความคิด เราจะ ยกเอาธรรมะอะไร มาพิจารณาในช่วงนี้ก็ได้อะ แต่ถ้าจิตอยู่ในสมาธิ ลึกๆ แล้วเราไม่มีทางที่จะโน้มจิตไปทางใด นอกจากจิตจะปฏิวัติ

ตัวไปเอง การกล่าวธรรมะเป็นเครื่องประดับสติปัญญา ก็พอสมควรแก่กาลเวลา จึงในท้ายที่สุดนี้ด้วยบารมีของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงพระคุณอันยิ่งใหญ่ ๓ ประการ คือ พระมหากรุณาธิคุณ พระวิสุทธิคุณ พระปัญญาคุณ ผู้ทรงสมบุรณ์ไปด้วยธรรมะคำสั่งสอนยังผู้ปฏิบัติไม่ให้เกิดในที่ชั่ว บุญบารมีของพระอริยสงฆ์ผู้สืบศาสนา บุญบารมีอันใดที่อาตมาได้บำเพ็ญมาด้วยกายวาจาจิต ขออุทิศให้เป็นปัจจัยหนุนส่งวิถีชีวิตของท่านทั้งหลาย ให้เจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ แม้จะปรารถนาลาภ ยศ สรรเสริญ สุขและอำนาจจงสำเร็จตามปณิธาน ตามปรารถนาในที่ทุกสถาน ตลอดกาลนานทุกเมื่อเทอญ ขอจบบรรยายเพียงเท่านี้



ข้อธรรมะถามหลวงปู่

คำถาม : ได้เคยปฏิบัติสมาธิมาครั้งหนึ่ง ซึ่งปรากฏว่ากายว่าง กายเบา นิ่งไปๆ เหมือนตัวลอยขึ้นบนเพดาน พอนิ่งๆ ไป ได้มาคิดว่าเราหายใจ หรือเปล่า สมาธิ อย่างนี้เรียกว่าอย่างไร ต่อมาก็เกิดปิติ เกิดความ ไม่ง่วง ไม่ปวด ไม่หิว เป็นเวลานาน และใจก็อยากให้อยู่สมาธิอย่างนี้ตลอดไป แต่จากที่ปฏิบัติสมาธิอย่างนี้ได้เพียงครั้งเดียวและไม่ได้อีก ถ้าสวดมนต์ไหว้พระนั่งสมาธิ แล้วจะเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ กับตัวเราอีกไหมครับ ผมยังสงสัยคล่องใจ เก็บคำถามข้อนี้หลายปีเพื่อจะมาถามหลวงปู่ ถามคำถามนี้เข้ามาข้อเดียวครับ

หลวงปู่พุทธตอบ: อันนี้เป็นธรรมชาติของสมาธิสิ่งที่เป็นเครื่องหมายให้เรารู้ตัวว่า การภาวนาจิตจะสงบ เราจะรู้สึกว่ากายเบา จิตเบากายสงบ จิตสงบ แล้วทำให้รู้สึกเหมือนๆ กับว่า ตัวเราจะลอยขึ้นไป คือมันเบาทุกสิ่งทุกอย่าง อย่างช่วงนี้ยังอยู่กับพื้นเมื่อสมาธิมีอาการอย่างนี้บังเกิดขึ้นแล้ว เราจะรู้สึกว่าเราไม่ได้นั่งอยู่กับพื้นเหมือนตัวเราลอยอยู่ในอากาศ ในลักษณะอย่างนี้ เป็นอาการของ **ปีติ** ซึ่งกำลังจะเริ่มเกิดขึ้น ทีนี้ในเมื่อมีอาการอย่างนี้เกิดขึ้น ถ้าเราไม่เอะใจหรือไม่ตกใจ เราประคองสติรู้ตัวอยู่ จิตของเราจะค่อยสงบไปที่ละน้อยๆ ถ้าจิตกำหนดรู้ ลมหายใจ ลมหายใจจะแผ่วเบาลงไปๆ ร่างกายก็ค่อยจางลงไปเหมือนๆ จะหายไป แต่ระหว่างหัวเลี้ยวหัวต่อที่ลมหายใจจะขาด ร่างกายจะไม่หายไป เราจะเกิดเอะใจหรือตกใจ ตรงนี้แล้วสมาธิจะถอนทันที ทีนี้เมื่อสมาธิถอนขึ้นมาแล้วนี้ ภายหลังมาเราปฏิบัติ เราอยากจะให้เป็นเช่นนั้นอีก เพราะเราเคยดีมรสแห่งความสุขสบายที่เกิดจากสมาธิ มาแล้วครั้งหนึ่ง พอเริ่มปฏิบัติแล้ว เราอยากจะให้เป็นอย่างนั้น ความอยากมันมาตัดรอนเสียก่อน

ทีนี้ถ้าอยากให้อาการอย่างนั้นมันเกิดขึ้นมาอีก ให้กำหนดจิตบริกรรมภาวนาหรือกำหนดรู้จิตด้วยอาการเฉยๆ ว่างๆ อย่าไปนึกอยากให้อจิตเป็นสมาธิ ปล่อยไปตามธรรมชาติ ถ้าเราบริกรรมภาวนาพุทโธก็พุทโธๆๆๆ เฉยๆ เหมือนกับท่องพุทโธเล่นๆ ไม่ต้องการผลตอบแทนอันใดให้ตัดความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็นออก ออกให้หมด แล้วพยายามต่อไป

คนดีที่ตั้งปวงยอมตั้งมั่นอยู่ในคำสัตย์ดีเป็นอรรถเป็นธรรม

สจฺเจ อตฺเต จ ธมฺเม จ อาหุ สฺนฺโต ปฏิกฺขิตา

แล้วเหตุการณ์อย่างนี้ก็จะเกิดขึ้นมาอีก แต่ที่ผ่านไปแล้วครั้งหนึ่ง เมื่ออยากให้เป็นอย่างนี้อีก แล้วทำไมไม่เป็น ที่ไม่เป็นอุปสรรคที่สำคัญก็คือ ความอยากเป็น พอเริ่มต้นแล้วเราก็มองเป็น ความอยากมันเป็นกิเลสมาปิดบังเสียก่อนในลักษณะอย่างที่คุณถามนี้

มีท่านผู้หนึ่งมาถามว่า อยากปฏิบัติสมาธิ แต่ไม่มีเวลาปฏิบัติไม่มีเวลานั่งคุณไม่มีเวลานั่ง คุณก็ไม่ต้องนั่งให้คุณฝึกสติให้รู้ตัวอยู่กับเรื่องชีวิตประจำวันอยู่ตลอดเวลา ทุกลมหายใจเมื่อคุณพักผ่อนหลับนอน จิตของคุณคิดอะไร ปล่อยให้คิดไป เขาไปปฏิบัติหลังจากนั้น ที่ให้คำแนะนำแล้วประมาณ ๑๕ วัน เขาก็มารายงานผล เขามายกบอกว่า ผมไปปฏิบัติตามแบบที่ท่านสอน นอนกำหนดรู้อารมณ์จิตไป พอมีอาการเคลิ้มๆ กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ พอเกิดปีติตัวผมลอยสูงพ้นเตียงขึ้นไปราว ๒ เมตร ตกใจหล่นตุ๊บลงมา คุณฝันไปหรือเปล่า จะฝันยังไม่ว่าง หัวผมยังโนอยู่ นี่มันฟาดขอบเตียง ก็อาการอย่างเดียวกับที่คุณถามนี้แหละ

อันนี้ขอให้รู้ไว้เสียเถิดว่า จิตกำลังเป็นสมาธิตามธรรมชาติ ถ้าหากสามารถประคองจิตไปได้สักระยะหนึ่งปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ จิตของคุณจะสงบละเอียดไปจนกระทั่งรู้สึกว่างกายตัวตนมันหายไปหมด ยังเหลือแต่จิตดวงเดี่ยวนิ่งสว่างไสวอยู่ นี่เป็นอาการอย่างนี้ มันเป็นอาการถูกต้อง ตอนที่กายเบาจิตเบา กายสงบจิตสงบแล้วก็เกิดปีติ เกิดความสุขนี้เป็นองค์ประกอบของสมาธิ ถ้าหากว่าใครภาวนาจิตเป็นอย่างนี้ได้ มี

หวังที่จะได้สมาธิเร็วๆ เอาให้พยายามต่อไปมีปัญหาอะไรอีก

คำถาม : หลวงปู่ครับ ผมไม่เห็นอะไรในนิมิตแต่ก็มีอาการแปลกอย่างหนึ่ง สามารถรู้อะไรในปัจจุบันในอนาคตได้ ในช่วงที่ทำสมาธิอย่างนี้ นมัสการถามหลวงปู่เพราะผมคิดมานานอยากจะถามพระผู้รู้ อย่างนี้ว่า เหตุการณ์นี้ไม่เห็นแต่รู้โดยที่ไม่ได้เห็น แล้วรู้มาได้อย่างไร รู้ว่าสามีภรรยาคุณนี้จะต้องแยกจากกัน รู้ว่าคนนี้มีลูกกี่คน ขณะที่ผมทำสมาธิตัวนี้ขึ้นมา แต่หลังจากต้องทำงานหนักขึ้นหารายได้พิเศษเข้าครอบครัวมากขึ้นจากจิตที่เป็นสมาธิก็ถอนไป เมื่อถอนไปจิตที่เป็นตัวรู้นี้ก็ไม่เกิด แต่ว่าทั้งนี้ทั้งนั้น จิตก็แน่วแนในสมาธิ เพราะตั้งจิตอธิษฐานว่าจะรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ แต่สมาธิตัวนี้ไม่ได้ เมื่อก่อนรู้ถึงขนาดเรียกว่า หวยจะออกอะไร ผมยังรู้ มันรู้ขึ้นมาเอง โดยที่ไม่เห็น แต่รู้ไม่ทราบว่าเป็นไม่เห็นแต่รู้ได้อย่างไรอยากให้หลวงปู่ชี้แจง

หลวงปู่พุทธตอบ: อันนี้เป็นผลพลอยได้ จากการปฏิบัติสมาธิซึ่งความเป็นไปของจิต อาจจะไม่เป็นไปอย่างที่เคยยกขึ้นมาเป็นปัญหาถามในเบื้องต้น แต่จิตที่เคยผ่านสมาธิมาแล้วจิตจะมีสติสัมปชัญญะรู้พร้อม อยู่ตลอดเวลา ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด ที่นี้สิ่งที่รู้ เหตุการณ์ต่างๆ ไม่เห็นแต่รู้ อันนี้รู้ด้วยจิต หรือท่านเรียกว่า ทิพจักขุก็ได้ แต่ว่าลักษณะของทิพจักขุจะต้องมองเห็น แต่อันนี้เป็นจิตรู้ เป็นความรู้ของจิต

ซึ่งผ่านสมาธิมาแล้ว

ในตอนแรกๆ ภาวธรรมกิจทั้งหลายนี้ ก็ยังไม่มากมายกว้างขวาง ที่นี้ในเมื่อสมาธิในครอบครัwmันเพิ่มมากขึ้น ต้องทำงานหนักขึ้น จิตมันก็บากไปกับธุรกิจการงานนั้นๆ ที่นี้เพื่อจะรักษาสมรรถภาพความเป็นของเราให้คงอยู่ ให้พยายามปฏิบัติสมาธิทุกลมหายใจ ยืน เดิน นั่ง นอน รับทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ให้มีสติผลพลอยได้ไม่เสื่อม อันที่ไปรู้ๆ เห็นๆ เรื่องอดีตอนาคต ปัจจุบัน เรามาอยู่อย่างนี้ใครเขาอยู่ที่บ้าน เขาทำอะไร เรารู้หมด อันนี้เป็นเรื่องสมาธิทั้งนั้น ผลพลอยได้จากสมาธิอันนี้ ท่านเรียกว่าอภิปัญญา ความรู้ยิ่งเห็นจริง เป็นผลเกิดจากสมาธิ อภิปัญญารู้ด้วยใจ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเจโตปริยญาณ สามารถกำหนดรู้ใจของคนอื่นได้ ในเมื่อกำหนดรู้ใจของคนอื่นได้ มันก็สมควรรู้การกระทำของคนอื่นได้

มันมีอยู่ ๒ ชั้น ชั้น ๑ รู้แล้ว เราก็มารู้ว่าเรารู้ อีกชั้นหนึ่ง รู้ แต่เราไม่รู้ว่าเรารู้ เช่นอย่างรู้แล้วมันยังสงสัยอยู่ว่า มันรู้ได้อย่างไร อันนี้แหละรู้แล้ว แต่ไม่รู้ว่าเรารู้ อย่างมีเหตุการณ์เกิดขึ้นที่จังหวัดศรีสะเกษ สมัยปี ๒๕๑๒ อาตมาไปเป็นเจ้าคณะจังหวัดอยู่ที่ศรีสะเกษ มีพระองค์หนึ่งไป ทำนาย นั่งทางใน แล้วไปรู้ว่าพัศดีเรือนจำจะตายภายใน ๑๕ วัน ที่นี้เขาก็พากันโศกเศร้าเสียใจ ไม่มีทางออกก็ไปหาอาตมาที่วัด ไปเล่าให้ฟัง กำลังเทศน์ปลอบใจเขาอยู่ สักพักหนึ่งลูกศิษย์ของพระองค์ที่ทำนายว่าพัศดีจะตายนั้นโผล่หน้ามา พอเห็นอาตมากับโยมกำลังคุยกันอยู่ ก็ทักขึ้นมาว่า จะมาให้เจ้าคุณแค่นี้หรือป้องกันไม่

ให้ตาย ลองอาจารย์ผมทำนายแล้ว ไม่มีทางรอด หลวงพ่อไต้ยีน
แล้วถึง ยังไม่ทันจะพูดอะไร เขาก็พูดขึ้นมาว่า เจ้าคุณจะ
ป้องกันไม่ให้เขาตายได้อย่างไร อาจารย์ผมทำนายแล้ว ไม่มีทาง
รอดตอนนี้จิตมันก็ตกลงขึ้นมาภายใน ก็เลยบอกว่า มันจะไปยาก
อะไร พ่อผมกับพระยามัจจุราชเป็นเสี่ยวกัน (หมายถึงเพื่อนกัน)
จะบอกพ่อเสี่ยวไม่ให้ตายก็แล้วกัน ภายใน ๑๕ วัน ไม่ตาย ภายใน
๒๐ วันจะได้รับคำสั่งด่วนให้ไปกินตำแหน่งชั้นเอกที่จังหวัดสุรินทร์
ที่นี้พอพูดจบไปแล้ว เอ๊ะ อะไรมันพาเราพูด ยังหัวนวดตกอยู่ว่า
มันอาจจะไม่เป็นจริง จะขายชีหน้าเขา แต่พอถึง ๑๕ วัน ท่าน
พัสดีผู้นี้ไม่ตาย และ ๑๗ วัน ก็มีคำสั่งด่วนจากกรมราชทัณฑ์
ให้ไปเป็นพัสดีเอกจังหวัดสุรินทร์ เอ๊ะ มันเป็นไปได้ยังไง
ก็เหมือนๆ อย่างที่คุณเล่าให้ฟังเนียแหละอันนี้ มันเป็น
ประสบการณ์ของนักปฏิบัติสมาธิ ภาวนาแล้วมันจะเกิดจากสมาธิ
เป็นผลพลอยได้จากสมาธิที่เป็นไปโดยธรรมชาติของสมาธิจริง ๆ
สมาธิตามความเข้าใจของสังคมนักปฏิบัติในปัจจุบันนี้มีอยู่ ๒ อย่าง

อย่างหนึ่งคือ พอกำหนดภาวนาแล้ว น้อมจิต
ข่มจิต บังคับจิต หรือเรียกว่าสะกดจิตตัวเองให้หยุดนิ่ง เมื่อจิต
หยุดนิ่งแล้วก็ยังต้องประคับประคองให้มันนิ่ง พอจิตหยุดนิ่งแล้ว
ก็เข้าใจว่าได้สมาธิแล้ว แต่ความจริงมันเป็นเพียงความสงบ ที่นี้
อย่างของคนที่ไม่เล่ามาให้ฟังในตอนต้นนั้น อันนั้นมันไม่ใช่สมาธิที่
เราบังคับจิต หรือแต่งจิตให้เป็นเช่นนั้น แต่ว่ามันเป็นสมาธิที่
เกิดขึ้นโดยธรรมชาติของสมาธิ เกิดจากการภาวนาโดยธรรมชาติ

ผู้มีปัญญาได้นามว่าบัณฑิต เพราะเข้าถึงประโยชน์
อตุตถิกสมาธิ วิโร ปรนุติโตติ ปุจฺจุจติ

เราไม่ได้ตกแต่งให้มันเป็นไปอย่างนั้น กายเบา จิตเบา หรือมีความรู้สึกเบาตัวเหมือนจะลอยขึ้นบนเพดาน อันนี้มันเป็นเอง โดยธรรมชาติถ้ามีปิติ มีความสุขอะไรเกิดขึ้น มันก็เป็นเองโดยธรรมชาติของสมาธิ ไม่ใช่การตกแต่ง อันนี้จึงจะเรียกว่าสมาธิตามธรรมชาติ หลวงพ่อเคยเป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่เสาร์ (หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล วัดบูรพา จ.อุบลราชธานี) หลวงปู่เสาร์จะเร่งเร่งให้ภาวนาเข้าให้มันถึงความเป็นเอง ซึ่งหมายความว่ามันเป็นสมาธิเองโดยธรรมชาติของสมาธิ ถ้าเราข่มจิตให้มันหยุดหนึ่งด้วยการฝึกหัดให้คล่องชำนาญ อันนี้เรียกว่าสมาธิที่เราแต่งเอา เราต้องการจะให้มันหยุดเมื่อไหร่ก็หยุดได้ แต่ถ้าสมาธิที่เป็นเองโดยธรรมชาติ เราไม่ได้แต่ง ไม่ได้บังคับ ถ้าสมมติว่า เราภาวนากำหนด ยุบหนอ พองหนอ เราก็ท่องแต่ยุบหนอ พองหนอเฉยๆ เราไม่ได้โน้มจิตให้เกิดสงบ แต่พอไปถึงจังหวะของมันแล้ว มันจะสงบของมันเอง เมื่อสงบแล้วมันจะปฏิบัติตัวไปอย่างไรอันนั้นเป็นเรื่องของจิตสมาธิจะปฏิบัติตัวไปเอง เราไม่ได้โน้มจิต ไม่ได้นึกให้มันเป็นไปอย่างที่เราต้องการ ถ้าหากว่ามันเป็นสมาธิเองโดยธรรมชาติแล้ว มันจะไปอย่างไรแล้วเราเร่งมันไม่อยู่

อย่างมีอุบาสิกาท่านหนึ่ง ไปนั่งภาวนาพุทโธ แล้วจิตสงบ สว่าง จนกระทั่งร่างกายตัวตนหาย ที่นี้ภายหลังมากำหนดพุทโธ พุทโธ ๒-๓ คำ จิตวูบลงไป ความคิด ความรู้มัน ผุดขึ้นมา ฟุ้งขึ้นมาอย่างกับน้ำพุ ตอนแรกแกก็ไม่รู้ พยายามจะบังคับจิตให้มันหยุดหนึ่ง พอไปแตะเข้าปั๊บ มันปวดหัวเวียนเกล้า

จะเป็นโรคประสาทตาย ทีนี้ภายหลังมาแกก็ยังข้องใจสงสัยอยู่ แต่ก็พยายามปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ พอปล่อยมันไปแล้วจิตยิ่งคิด จิตยิ่งปลอดโปร่ง ยิ่งคิด ยิ่งผ่องใส ยิ่งคิด ยิ่งสบายใจ การทำมาหาเลี้ยงชีพก็คล่องตัว ทำอะไรไม่พอก็ได้ ไม่พอมือ ก็มี ภายหลังมาก็ไปเจออาจารย์กรรมฐาน ได้เข้าไปเรียนถามเล่าให้ท่านฟัง พอท่านฟังจบท่านก็บอกว่า จิตฟุ้งซ่านเดี๋ยวจะเป็นโรคประสาทตาย

ทีนี้แกก็สงสัยว่า ทำไมพระจะว่าเราเป็นโรคประสาทตาย จิตของเราเป็นอย่างนี้มันสบายทุกสิ่งทุกอย่าง ปัญหาความตึงเครียดต่างๆ ก็หายไปหมด วันหนึ่งแก่นั่งขายของ แกก็คิดว่าจะไปหาอาจารย์ที่ไหนมาแก้ข้อข้องใจ พอคิดไป คิดไป จิตของแกก็บอกว่าหลวงพ่อบุช หลวงพ่อบุช พอเรารู้สึกตัวขึ้นมา แกก็ถามว่าหลวงพ่อบุชอยู่ที่ไหน เขาบอกว่าอยู่วัดป่าสาละวัน ไปสิ ถ้าสงสัยข้องใจเรื่องภูมิจิต ภูมิใจ ไปถามได้เลย พอไปเขาก็ไปเล่าให้ฟัง เมื่อก่อนจิตหนูสงบนิ่งดี สบาย มาตอนหลังมันมีแต่ความคิด ไปถามพระ พระท่านก็บอกว่าหนูจะเป็นโรคประสาทตาย หลวงพ่อว่าหนูจะเป็นโรคประสาทหรือไม่ ถ้าคุณไปเชื่อพระ คุณก็มีทางที่จะเป็นโรคประสาท ถ้าหากคุณปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน คุณมีหวังจะถึงมรรคผลนิพพาน เพราะฉะนั้นคุณต้องปล่อยให้จิตของคุณคิดไปตามธรรมชาติคุณเอาสติตัวเดียวเท่านั้น ในเมื่อจิตมันเกิดความคิดขึ้นมาเองนี้ เราไม่ได้ตั้งใจหροก สติสัมปชัญญะเราก็ไม่ได้ตั้งมันจะเป็นไปเองของมันทุกสิ่งทุกอย่าง

ที่นี้พอมันเป็นไปหนักๆ เข้า พอจิตหยุดนิ่ง สว่างไสวแล้วมันจะเกิดปรากฏการณ์ เหมือนๆ มีสิ่งมาวนอยู่รอบจิตตลอดเวลา พอมันเข้ามาถึงความสว่างของจิตแล้ว มันจะตกไป ตกไป เหมือนแมลงบินเข้ากองไฟ จิตทรงไว้ซึ่งความเป็นอิสระ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ซึ่งหลวงปู่มั่น ท่านบัญญัติของท่านว่า **ฐิติ ภูตัง ฐิติ ภูตัง** มีลักษณะจิตสงบนิ่งเด่น สว่างไสว **ฐิติ อันนี้ เป็นฐิติ ภูตัง** หมายถึงสภาวะที่มานวนรอบจิต หรือสิ่งที่ยั่วยุให้เกิดกิเลส มันเข้ามายั่วยุแต่จิตได้แต่นิ่งเฉย สว่างไสว อารมณ์อันใดเข้ามาถึงความสว่างของจิต มันจะตกไป ตกไปเหมือนแมลงบินเข้ากองไฟ

อันนี้สมเด็จพระสังฆราชองค์ปัจจุบัน สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) ยังรับสั่งถามอาตมาเลยว่า **ฐิติ ภูตัง** ของหลวงปู่มั่น หมายความว่าอย่างไร อาตมาก็สวดมนต์ถวายท่าน **ธัมมัญญิตะตา ธัมมะนิยามะตา** พอท่านได้ยินเข้า ท่านก็บอกว่า อ๋อมันอยู่ตรงนี้เองหนอ เราก็คิดไม่ถึง ท่านว่า **ธัมมัญญิตะตา ธัมมะนิยามะตา** อยู่ใน **ธัมมะนิยามะสูตร ธัมมัญญิตะตา** เพราะความที่จิตสงบนิ่ง เด่นสว่างไสว **ธัมมะนิยามะตา** เพราะสภาวะธรรมทั้งหลายมีเกิดขึ้น ดับไป อยู่เป็นนิยามของมัน เป็นธรรมชาติอย่างนั้น จิตรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ก็นิ่งเด่นสว่างไสว ไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งนั้นๆ ซึ่งมันมีลักษณะที่นักปฏิบัติบัญญัติภาษาเรียกกันว่า จิตกับอารมณ์แยกจากกันได้ โดยความรู้รู้สึกสามัญธรรมดา อารมณ์กับจิตนี้มันจะคละเคล้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแยกกันไม่ออก แต่เมื่อจิตเข้าสมาธิละเอียดยแล้วอารมณ์กับจิตมันจะแยกออกจากกัน มันคล้ายๆ กับ

ว่ามันไม่ได้สัมพันธ์กัน แต่มันรู้กันอยู่ตลอดเวลา ในขณะที่จิตมีอารมณ์ มีความนึกคิดปรุงแต่ง ถ้ามีความยึดมั่นถือมั่น มันแยกกันไม่ออก มันก็เป็นสังขารา อนิจจา สังขารไม่เที่ยง แต่ในช่วงใดที่จิตกับอารมณ์แยกจากกันเป็นคนละส่วน จิตจะเห็นอารมณ์มันเกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป จิตดวงนี้มันก็เด่นสว่างไสว เจยอยู่ในระยะและลักษณะอย่างนี้ ท่านเรียกว่า วิสังขาร เพราะจิตไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่รู้เห็น ถ้ามันจะเกิดยึดมั่นถือมั่นเข้าปั๊บ มันก็จะทำให้เกิดความยินดียินร้าย มันสามารถทำให้จิตของเราเปลี่ยนสภาวะไปตามอำนาจของตน ยินดี ยินร้าย แล้วก็เกิดสุข เกิดทุกข์ มันจึงเป็น สังขารา อสังขารา อนิจจา สังขารา ทุกขา สัพเพ ธัมมา อนัตตา พระไตรลักษณ์ก็ปรากฏเด่นชัดแก่ผู้ปฏิบัติ คราวนี้ก็ถึงกาลอันสมควรแก่เวลา

คำถาม : นมัสการหลวงพ่อกับ ข้อนี้อีกสำคัญที่สุดของนักปฏิบัติแต่ก็มีอีกข้อหนึ่งที่นักปฏิบัติทั้งหลายต้องเจอปัญหาข้อนี้คือ นั่งแล้วปวดเข่า ปวดขาครึ่งหลวงพ่อ เมื่อก่อนเคย นั่งที่แรกปวดกระทั่งเอาจิตบังคับไปจี๋ มันจะปวดแทบหัวใจเลย แต่ต่อมา มันก็เบาบาง แต่ก็ยังปวดอยู่ อันนี้จะแก้ไขอย่างไรครับ

หลวงปู่พุทธตอบ: ความเจ็บปวดเป็นเรื่องของร่างกายเมื่อเรานั่งไปนานๆ มันเกิดอาการเจ็บปวด เช่น เหน็บจับ ทนไม่ไหวก็เปลี่ยนอิริยาบถในท่าที่มันสบายอย่างนั่งขัดสมาธิเปลี่ยนเป็นนั่งพับเพียบ

นั่งพับเพียบไม่ไหวก็กระโดดไปนั่งบนเก้าอี้เดี๋ยวก็เปลี่ยนอิริยาบถ ในขณะที่จิตไม่สงบเป็นสมาธิ อย่าไปทรมานร่างกายเป็นอันขาด ถ้าหากว่าจิตสงบเป็นสมาธิ กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ เหมือนอย่างของคุณที่ปัญหาข้อต้นนั้น อันนั้นเราไม่ได้ทนแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างมันจะสบายไปเอง แต่ถ้าหากจิตยังไม่สงบจะเพ่งอะไรมันก็ไม่หายเจ็บหายปวด อย่าไปฝืนธรรมชาติของร่างกาย ให้เปลี่ยนอิริยาบถทันที เพราะฉะนั้นท่านจึงมีว่า ให้ยืนกำหนดจิต เดินกำหนดจิต นั่งกำหนดจิต นอนกำหนดจิต ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถให้สลับสับเปลี่ยนไป เราจะไปทรมานให้มันหนัก ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนั้นไม่สมควร มันเป็นอึดติดกิลมถานุโยค ถ้าหากว่าจิตสงบแล้วเราจะนั่งอยู่ที่ชั่วโหม่ง ที่ชั่วโหม่ง พอรู้สึกตัวขึ้นมามันแปลบเดียว อันใดที่มันยังไม่เป็นเองโดยอัตโนมัติ อย่าไปฝืนมัน ให้ผ่อนผันตามกาลเวลา แต่เราทำสติต่อเนื่องกัน อย่าให้ขาดตอน สมาธิเป็นกิจของจิต ไม่ใช่การยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อเรามีสติกำหนดรู้จิตของเรา แม้เราไม่นึกถึงอะไร เป็นการปฏิบัติสมาธิทั้งนั้น

คำถาม : กราบเรียนถามหลวงพ่อ จิตสร้างนิมิตเพื่ออะไร หรือว่านิมิตคือความคิดที่พัฒนามาเป็นภาพ

หลวงปู่พุทธตอบ: จิตสร้างนิมิตมาเพื่ออะไร มันเป็นธรรมชาติของจิตที่สงบเป็นสมาธิในระยะแรก ทีนี้ถ้าหากว่าความคิดอันใดที่มันแน่นแน่ว มันไปยังอยู่นานๆ มันจะเกิดเป็นมโนภาพขึ้นมา เหมือน

กับเรามองจ้องทางว่าใครสักคนหนึ่งจะมา มองจ้องไปจ้องมา ประเดี๋ยวก็เห็นเป็นมโนภาพขึ้นมา แต่มโนภาพหรือนิมิตนี้มันเป็นธรรมชาติของสมาธิ สมาธิในตอนต้นๆ นี่มักจะเกิดเป็นมโนภาพ เป็นนิมิตขึ้นมา

มีอยู่ครั้งหนึ่งจะเข้าไปนอนในกุฏิ ก็กลัวว่าเวลาอาจารย์กลับมาท่านจะปลุกไม่ตื่นก็เลยเอาหลังพิงฝาประตุ แล้วก็นั่งหลับอยู่ที่ตรงนั้น ทีนี้ในขณะที่หลับนั้น จิตมันรู้ตัวอยู่ภายใน บางที่มันก็แจ่มๆ บางที่มันก็สว่างไสว อาจารย์กลับมาจากธุระก็สองยาม ท่านมาปลุกอย่างไรก็ไม่ตื่น ผลสุดท้าย ขอรภัย ท่านเตะเอาอย่างแรงถึงได้รู้สึกตัวตื่นขึ้น ทีนี้พอตื่นขึ้นมา ท่านถามว่านอนหลับหรือเปล่า ไม่ได้หลับขอรับ ไม่หลับแต่ก็ปลุกไม่ตื่นไม่รู้เหมือนกัน ทีนี้ญาติโยมที่ตามมาส่งท่าน คนโน้นก็ว่าเณรโกหก คนนี้ก็ว่าเณรโกหก เขาใส่ห้าคน เราคนเดียวเถียงเขาไม่ขึ้น ผลสุดท้ายว่า เ้าโกหกก็โกหก

ทีนี้ปัญหานี้มันก็ฝังอยู่ในจิตในใจตลอดเวลา ทีนี้ไปถามครูบาอาจารย์ตามวัดบ้านนอกหรือถามนักปราชญ์อาจารย์ที่เขาเคยบวชเรียนเขียนอ่านมาแล้ว ก็ไม่มีใครตอบถูก มีตั้งแต่ว่านอนหลับ นอนหลับแล้วจิตมันรู้อยู่เฉย มันเป็นไปไม่ได้ ใครๆ เขาก็ปฏิเสธ จนกระทั่งเดินทางมาพบหลวงปู่เสาร์ที่บ้านข่าโคม มาพบกับเจ้าคุณอรุณคุณาธาร (ปู่สโ สเิง) ทีนี้พอไปกราบบัง ท่านบอกว่าจิตอยู่ในสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิ อย่าว่าแต่คนจะมาปลุก ต่อให้ฟ้าผ่าลงมาอย่างแรง มันก็ไม่วู้ตัว จับไปโยนลงน้ำก็

ไม่สลักหน้าตาย เอาไฟมาจี้ก็ไม่รู้สึกเจ็บรู้สึกร้อน นั่นแหละถึงได้แจ่มสว่างออกมาว่า อ้อ เราเมื่อก่อนนี่ก็เป็นอย่างนี้ ที่นี้ตัวเองก็ไม่รู้ว่าสมาธิ คืออะไร อาจารย์ก็ไม่รู้ว่าสมาธิ คืออะไร พวกญาติโยม ชาวบ้านยิ่งแล้วใหญ่ ยิ่งไม่รู้เรื่อง ถ้าหากว่าไม่ได้มาพบหลวงปู่เสาร์ เนี่ย หลวงพ่อก็คงจะต้องติดปัญหาข้อนี้อยู่จนชั่วชีวิต พอมาพบอาจารย์เสาร์แล้ว พอท่านบอกว่าจิตเข้าสมาธิ อันละเอียด ใครปลุก มันก็ไม่ตื่นหรอก คล้ายๆ กับว่าท่านจะรู้เรื่องของเราเอง ทั้งๆ ที่ไม่ได้เล่าให้ท่านฟัง พอกราบบังแล้ว ท่านก็พูดทันที

อย่างหลวงปู่เทสก์ (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี วัดหินหมากเป้ง จ.หนองคาย) ก็เคยไปกราบท่าน จะไปถามปัญหา พอกราบเสร็จ ท่านบอกว่า เจ้าคุณมาก็ดีแล้ว จะเล่าอะไรให้ฟัง จะพูดอะไรให้ฟัง พอเสร็จแล้วท่านก็พูดขึ้นมาว่าสมาธิในฉันทมนะ ไง สมาธิในอริยมรรคมันฉลาด สมาธิในฉันทมนะมันไปสงบนิ่ง รู้ตื่น เบิกบานอยู่อย่างเดียว ความรู้อะไรมันไม่เกิดขึ้น แล้วจิตมันก็สงบละเอียดลงไปตามแนวทางของฉันทสมาบัติ แต่สมาธิในอริยมรรคนี้ พอจิตสงบลงไปนิดหน่อย ความรู้ความคิดมันจะเกิดขึ้นจากส่วนลึกๆ ของจิต บางทีก็เกิดช้า บางทีก็เกิดเร็ว บางทีก็เร็วปรือจนกำหนดตามไม่ทัน อันนี้เป็นสมาธิในอริยมรรค ตอนที่มา นั่งอยู่หน้าห้องนี้ก็มีผู้ถามเกี่ยวกับปัญหาเรื่องนี้ ทำสมาธิแล้วจิตสงบมันเกิดปมความรู้ขึ้นมาเล็กๆ จากส่วนลึกของจิตอะไรเนี่ย มันก็เป็นแบบสมาธิในอริยมรรค อย่างที่หลวงปู่เทสก์ท่านว่าสมาธิที่มันมีในอริยมรรค พอจิตสงบแล้วมันมีวิตก คือ ความคิด

มีวิจารณ์ คือ สติที่รู้พร้อม เตรียมพร้อมอยู่ทุกขณะจิต และในขณะนั้นจิตมันจะกำหนดหมายรู้เพียงแค่ว่ามีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึกเท่านั้น แล้วจะไม่สำคัญมันหมายความว่าอะไรเป็นอะไร ความคิดที่เกิดขึ้น ก็รู้ว่าคิด แล้วก็ปล่อยวาง คิดแล้วปล่อยวาง ไม่ยึดอะไรไว้เป็นปัญหา ที่ถ้าผู้ภาวนาแล้วอะไรมันเกิดขึ้น นี่มันอะไรหนอ ก็ปล่อยให้จิตมันปรุงแต่งไป เรากำหนดสติตามรู้ไป ในเมื่อจิตมีกำลังทางสติสัมปชัญญะ มันเกิดเป็นปัญญาแล้วมันจะรู้จริง มันจะรู้เอง แม้จะไปหาคำตอบจากคนอื่นนั้น จิตมันก็ไม่ยอมรับ เพราะมันยังไม่รู้เอง ฉะนั้นปัญหาในสมานนั้น ต้องคอยให้มันรู้เอง จิตจึงจะยอมรับ เอ้า พอสมควรแล้วนะ

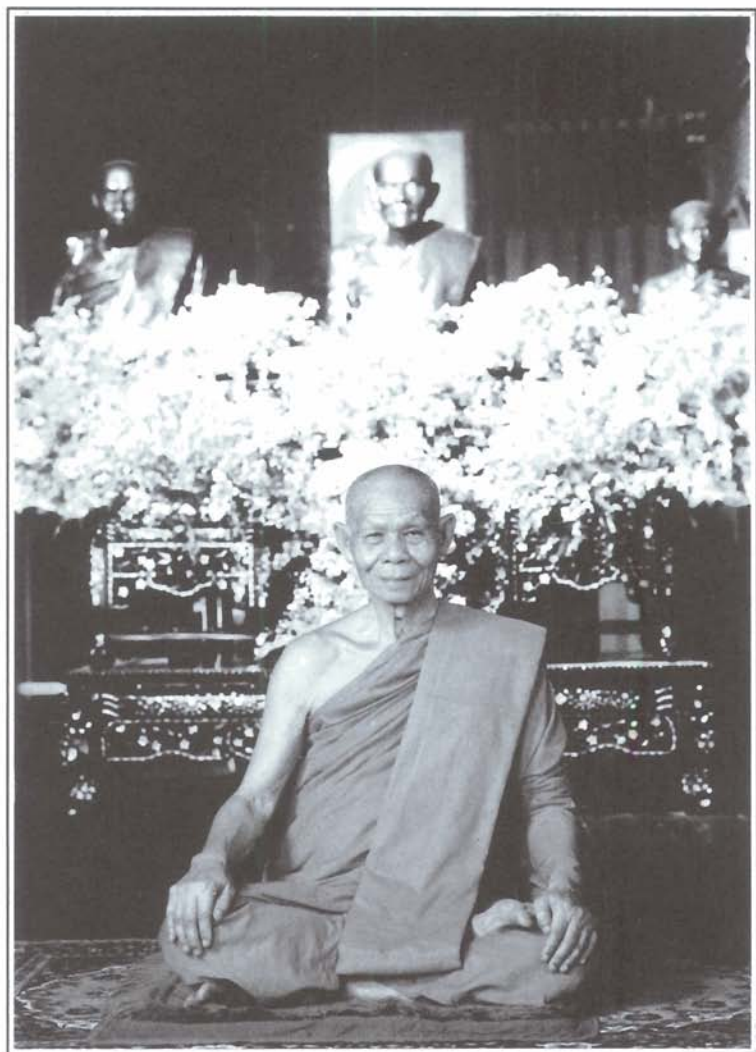
คำถาม : หลวงพ่อครับ ขอภัยด้วย มีข้อสงสัยมานานแล้ว ไม่ทราบจะไปถามใครถึงจะรู้ได้ ในขณะที่ปฏิบัติใหม่ๆ มีสิ่งที่แปลกอย่างหนึ่ง คือ บางทีเรากำหนดเดินลมหายใจไม่ถูก นั่งไม่ถูก คิดโน่น คิดนี่ จะมีเสียงอะไรมาบอก แต่ไม่เห็นตัว ว่าอันนี้เดินลมหายใจผิด แล้วก็ตัดนิรณฺโณะ ตัดให้หมด บอกเป็นตอนๆ ผมไม่ทราบว่าเสียงนี้มาจากไหน ใครเป็นคนบอกผม อันนี้ผมก็คิดว่า เอ๊ะ เราสติไม่ดีหรืออย่างไร หรือมันเกิดขึ้นมากับตัวเรา พบปัญหาข้อนี้ไม่ทราบว่าจะไปถามพระหรือถามใครผู้รู้ได้ ผมกราบนมัสการหลวงพ่อกับให้แสงสว่างข้อนี้ เป็นข้อสุดท้ายครับ

หลวงปู่พุทธตอบ: เสียงอันนี้เป็นเสียงที่จิตของเราปรุงแต่งขึ้นมา

จิตของเราเตือนเราเอง จิตนี้สารพัดที่เขาจะแสดงปรากฏการณ์ให้เรารู้ เราเห็น บางที่เขาออกไปนั่งอยู่ข้างหน้าโน้น ไปนั่งตามเราอยู่ก็มี บางที่ไม่เป็นดังนั้น พอเรานึกอะไรขึ้นมาหรือทำอะไรผิด มันจะเป็นเสียงแว่วเข้ามาในหู ว่าทำอย่างนี้มันไม่ถูก กำหนดอย่างนั้นไม่ถูก รวมความแล้ว มันเป็นเสียงเกิดจากจิตที่มีสมาธิ มันปรุงแต่งขึ้นมา

ที่นี้จิตของเรามันออกไปรับรู้อารมณ์ภายนอก สิ่งภายนอก แม้แต่เสียงที่เกิดจากจิตของเราเอง อันนี้หลวงพ่อกเคยถามครูบาอาจารย์ ผู้รู้มากต่อมากแล้ว ปรากฏการณ์อย่างที่ว่านี้ หลวงพ่อกก็เคยเจอมาเหมือนกัน บางทีก็เป็นหลวงปู่มันมาเทศน์ให้ฟัง บางทีก็เป็นเสียงขึ้นมาในหู พอไปถามหลวงปู่ฝั้น (หลวงปู่ฝั้น อาจาโร วัดป่าอุดมสมพร จ.สกลนคร) ถามท่านว่า ใครมาบอกเรา จะมีใครมาบอก ก็จิตเรานั้นแหละมาบอกเราเอง แต่ในช่วงนี้ สมาธิมันยังไม่ลึก มันก็ได้ยินเป็นเสียงขึ้นมา ท่านว่าอย่างนั้น แล้วหลวงพ่อกก็เข้าใจว่า มันจะเป็นอย่างที่ท่านว่าด้วย เพราะเคยมีปรากฏการณ์แบบนี้ บางที่เราทำสมาธิไป พอจิตมันจะเข้าร่องเข้ารอยดี บางทีมันก็ว่าทำอย่างนั้นไม่ถูกนะ ทำอย่างนี้ไม่ถูกนะ บางทีก็เป็นความคิด บางทีก็เป็นเสียงดังออกมาจริงๆ แต่ในเมื่อดูๆ แล้ว มันดังออกมาจากจิตของเรานั้นแหละ มันเป็นความสำคัญอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในขณะนั้น





ปัญญารู้ได้ด้วยการสนทนา
สักกชญา ปณฺญา เวทิตตฺตฺต



สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ
มีความเกิดขึ้น และเสื่อมไปเป็นธรรมดา
เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป
การเข้าไปสงบสังขารเหล่านั้น เป็นสุข

อนิจฺชา วต สังขารา อฺปฺปาทวฺยธมฺมิโน
อฺปฺปชฺชิตฺวา นินฺรุชฌนฺติ เตสํ วุพฺสโม สุขโ

พุทธพจน์



ปลูกจิตปลูกใจ ฝึกสมาธิธรรม

พระพุทธเจ้าเจริญอานาปานสติ กำหนดรู้ลมหายใจออก หายใจเข้า วิธีปฏิบัติ เพียงแค่กำหนดจิต กำหนดสติให้รู้อยู่ที่จิต เพียงอย่างเดียว เมื่อเรากำหนดรู้ที่จิต จิตของเราว่าง ในขณะที่จิตว่าง กายกับจิตมีความสัมพันธ์กันอยู่ สิ่งปรากฏเด่นชัดที่สุด ในขณะนั้น คือ ลมหายใจให้กำหนดสติรู้ลมหายใจทันที เมื่อจิต อยู่ที่ลมหายใจ ปลดปล่อยให้รู้ ถ้าจิตว่างปล่อยให้ว่าง ถ้าจิตคิดปล่อย ให้คิด อย่าไปห้ามความคิดเพียงแต่เรามีสติกำหนดรู้จิตของเรา เพียงอย่างเดียว เพราะจิตเป็นธรรมชาติรู้ลมหายใจ เราไม่ได้ ตั้งใจรู้เรารู้เพราะฉะนั้นเมื่อเรารู้โดยอัตโนมัติโดยไม่ตั้งใจจะรู้ กำหนดสติความพร้อมไว้ที่จิตของเราเพียงอย่างเดียว และอย่า ไปบังคับให้จิตมันสงบ เพียงแต่รู้ลมหายใจเฉยๆ ลมหายใจสั้นก็ ไม่ต้องคิดลมหายใจยาวก็ไม่ต้องคิดหายใจละเอียดก็ไม่ต้องคิดทั้งนี้ เพียงแต่เรามีสติกำหนดรู้จิตเพียงอย่างเดียว

พระราชสังวรญาณ (หลวงปู่พุทธ ญาณิโ)

๑๑ มกราคม ๒๕๓๙

ปลูกจิตปลูกใจ ใฝ่หาภูมิธรรม

พระธรรมเทศนา

ณ อาคารเอนกประสงค์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

(๑๑ มกราคม ๒๕๓๙)



ท่านผู้เจริญทั้งหลายโอกาสนี้จะได้บรรยายธรรมะ ธรรมะอันเป็นคำสอนของศาสดา แต่ละศาสนามีศาสดาเป็นครูเป็นอาจารย์อบรมสั่งสอนบริษัทของแต่ละศาสนาในศาสนาพุทธของเรามีสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระบรมศาสดาของเรา ก่อนอื่นเราต้องทำความเข้าใจก่อนว่า ศาสดาที่เราเคารพนับถือ คือ พระพุทธเจ้าพระบรมศาสดานั้น พระองค์สอนธรรมะเราเพื่ออะไร เราหาคำตอบง่าย ๆ เพื่อความเข้าใจและได้ปฏิบัติถูกต้อง พระองค์สอนธรรมะเราเพื่อให้เราสร้างความรัก ความเมตตาปรานีต่อกัน

พระพุทธเจ้าสอนธรรมะเราเพื่ออะไร

มีอะไรเป็นหลักฐาน คีล ๕ ข้อ ที่ท่านสมათานไปเมื่อสักครู่นี้เป็นหลักฐาน เราจะตีความหมายเพื่อความเข้าใจง่ายตามภาษาไทย ๆ เราก็จะได้ความว่า คือได้ความเป็นคำสั่งว่า ท่านทั้งหลายอย่าฆ่ากัน ท่านทั้งหลายอย่าเบียดเบียนกัน ท่านทั้งหลายอย่าข่มเหงกัน ท่านทั้งหลายอย่ารังแกกัน ท่านทั้งหลายอย่าอิจฉาตาร้อนกัน และทุกคนควรจะนึกเสมอว่า ขอให้เพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขกายสุขใจ อย่าได้เบียดเบียน

ซึ่งกันและกัน จงมีสุรรักษาตนให้พ้นภัยทั้งปวงเถิด อันนี้เป็นคำสั่งและคำแนะนำของพระองค์ท่านเพื่อให้เราได้ปฏิบัติให้ถูกต้องเพื่อความสงบสุขแก่สังคม ประโยชน์ที่จะพึงได้จากการปฏิบัติตามคำสั่งของพระองค์ท่าน

๑. เราจะได้คุณธรรมเป็นเครื่องประกันความปลอดภัยของสังคม ป้องกันไม่ให้มนุษย์เกิดมีการฆ่ากัน
๒. เป็นการตัดทอนผลเพิ่มของบาปกรรม
๓. บันทอนกำลังกิเลส โลภ โกรธ หลง ให้น้อยลงหรือหมดไป ปรับพื้นฐานความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์
๔. เป็นขอบเขตของการใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์โดยความเป็นธรรม
๕. เป็นคุณธรรมที่เป็นมูลฐานให้เกิดระบอบการปกครองแบบประชาธิปไตย เพราะหัวใจของประชาธิปไตยอยู่ที่การเคารพสิทธิมนุษยชน ท่านที่เรียนกฎหมายก็รู้อยู่แล้ว

เมื่อเรามีศีล ๕ ดังที่กล่าวมาเป็นหลักปฏิบัติเราก็ได้ยึดเอาหัวใจของประชาธิปไตยสมบูรณ์แบบ อันนี้คือลักษณะของรัฐธรรมนูญปกครองบ้านเมือง ประยุกต์กับศีลธรรมในทางศาสนา อันนี้ขอฝากท่านผู้รู้ทั้งหลายได้คิดและพิจารณา การเรียนธรรมะการศึกษาธรรม อย่าให้ออกห่างจากเรื่องชีวิตประจำวันของเรา

แสวงหาประโยชน์อันใด ถ้าไม่ผิดศีล ๕ เชิญตามสบาย

ขออธิบายย่อกในข้อที่ว่า ศีล ๕ เป็นขอบเขตของการใช้กิเลส ให้เกิดประโยชน์โดยความเป็นธรรม ในข้อนี้ท่านพุทธบริษัทหรือผู้ศึกษาธรรมะทั้งหลายอาจจะไปหลงเชื่อพระมากเกินไปบางทีพระท่านจะสอนเราว่า โยมอย่าโลภให้มันมากนัก แล้วเราก็ไปเชื่อพระมากเกินไป เพราะไม่เข้าใจในหลักธรรมะอันแท้จริง ก็เลยไปเห็นว่า ความโลภ ความทะเยอทะยานนั้น เป็นสิ่งที่ผิดธรรมะไปหมด จึงมีผู้เข้าใจว่า ศาสนาพุทธ พระพุทธเจ้าสอนคนให้สันโดษ มักร้อย สอนให้คนขี้เกียจ งอมืองอเท้า เลยเป็นการเข้าใจผิดไปอย่างช่วยไม่ได้

เพราะฉะนั้นท่านจะโลภเพียงใดแค่ไหน เชิญท่านโลภไปเถิด ท่านจะทะเยอทะยานไปถึงไหน เชิญท่านทะเยอทะยานไปเถิด แต่เมื่อการประพฤติกหรือการกระทำของท่าน หรือการแสวงหาผลประโยชน์ที่ท่านต้องการ อย่าให้ผิดศีลข้อ อทินนาทาน คือลักขโมยจี้ปล้นฉ้อโกง อย่าให้มันผิดศีลข้อนี้ ขอมุสาวาท อย่ายกยกหลอกหลวง เอาของปลอมมาแสดงว่าเป็นของจริง เอาของจริงแสดงว่าเป็นของปลอม ยกตัวอย่าง เช่น เชี่ยนพระทั้งหลาย เอาพระสมเด็จไปให้ดู เก๊ ปลอมหมด แต่เขาก็อยากได้ของเราะ ในลักษณะอย่างนี้เราเรียกว่า โกหกหลอกหลวงหรือยกยก

ทีนี้ท่านที่มีความโลภเอาความโลภไว้เป็นสิ่งที่กระตุ้นเตือนใจให้เราทะเยอทะยานในการอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น บรรดาครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่รับผิดชอบในสถาบันนี้ ล้วนแต่มีความโลภด้วยกันทั้งนั้น โลภอยากจะให้หนี้สินของเรานี้เรียนได้เก่งๆ

สอบได้คะแนนดีๆ และสอบได้จำนวนมากๆ แทบจะไม่อยากให้ตกเลยแม้แต่คนเดียว อันนี้ก็คือความโลภ

นักศึกษาทั้งหลายอุตส่าห์ก้มหน้าก้มตาอ่านหนังสือ ดูหนังสือ ดึกๆ ตื่นๆ เทียงคินจนตาเปียกตาแฉะ อันนี้ก็เพราะความโลภ ความโลภที่ไม่ได้ไปก่อความทุกข์เดือดร้อนให้ใคร แล้วพระพุทธเจ้าไม่ได้ตำหนิว่าเราทำผิดศีลธรรม หรือผิดกฎหมาย ปกครองบ้านเมือง กลับจะทรงสรรเสริญว่า เป็นคนรู้จักฉวยโอกาส แสวงหาผลประโยชน์ในเมื่อตัวมีโอกาส ท่านให้ระวังอย่างเดียว คืออย่าให้ผิดศีลธรรมและกฎหมายปกครองบ้านเมือง ใครจะโลภ โลภไปเกิด

ให้มีโลก มีโกรธ มีหลงที่ถูกต้องด้วยศีลธรรมและกฎหมาย

สิ่งที่มนุษย์ต้องการให้สังคมเราปัจจุบันนี้ มันมีอยู่ คือลาภ ได้แก่ ผลประโยชน์ที่จะพึงได้ ยศ ได้แก่ตำแหน่งหน้าที่การงาน สรรเสริญ ได้แก่ ตำแหน่งคุณงามความดี คือ การยกย่องสรรเสริญ เกียรติคุณ ความสุข สุขกายสุขใจ และอำนาจ อย่างนี้ไม่มีใครปฏิเสธว่าเราไม่อยากจะ แต่แต่หลวงพ่อก่อนนี้เป็นเจ้าคุณชั้นราช ก็อยากเป็นชั้นเทพ ชั้นพรหม สมเด็จ เป็นลำดับสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มีแต่ความโลภทั้งนั้น

ดังนั้นเราต้องทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้งว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนเราไม่ให้ละความโลภ ความโกรธ และความหลง ถ้าเราจะโลก โลกในผลประโยชน์ที่ถูกต้องด้วยศีลธรรม และกฎหมาย

หรือคุณธรรม ได้แก่ การศึกษา เป็นต้น ถ้าเราจะโกรธ โกรธความขี้เกียจ ขี้คร้าน โกรธความไม่ดี อย่าเอามาใกล้เรา ขับไล่ไปให้มันไกลๆ ถ้าเราจะหลง หลงในคุณงามความดี หลงในการสอน ในการทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติ บ้านเมือง แต่ระวังอย่าให้ผิดศีลธรรมและกฎหมายปกครองบ้านเมือง หลักของท่านอยู่ที่ตรงนี้

ที่นี้หลักฐานยืนยันในเรื่องนี้ก็มีอีก ใครต้องการผลประโยชน์ในปัจจุบัน ท่านให้ยึดธรรม 4 ข้อเป็นหลักปฏิบัติ ซึ่งเรียกว่า ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์

๑. **อุฏฐานสัมปทา** จงหมั่นขยันในการแสวงหาผลประโยชน์ ที่นี้ถ้าคนเราไม่โลภจะมีความหมั่นความขยันได้อย่างไร มันจะต้องมีความโลภเป็นเครื่องหนุน โลกแล้วก็จะเกิดความทะเยอทะยาน คือตักตวง แล้วก็ดิ้นรน แต่ปัญหาสำคัญต้องระวังรักษาศีลให้ถูกต้องเท่านั้นเอง ที่นี้พอหาผลประโยชน์มาได้พระองค์ยังสอนต่อว่า
๒. **อารักขสัมปทา** จงรู้จักรักษาผลประโยชน์ อย่าให้เสื่อมไปโดยไม่จำเป็น คล้ายๆ สอนให้ตระหนี่เหนียวแน่น พระองค์รู้ดีแล้วว่า คนเราถ้าไม่มีความตระหนี่แล้วไม่มีโอกาสที่จะได้เป็นเศรษฐี ใครอยากเป็นเศรษฐีต้องหัดตระหนี่ให้มากๆ ในเมื่อเราตระหนี่สะสมทรัพย์สมบัติเอาไว้พร้อมหมดทุกสิ่งทุกอย่าง มีบ้านมีช่อง มีรถราสำหรับใช้สอย มีรายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว ถ้ามีความกินดีอยู่ดีอย่างสะดวกสบาย เงินทองก็มีพอเก็บ ก็

เรียกว่ามีเต็มบริบูรณ์ ทีนี้เมื่อเราเต็มที่แล้ว มันก็เปรียบเหมือนเราดักน้ำใส่ตุ่ม น้ำเมื่อเต็มตุ่ม เราจะเทลงไปที่ไหน มันก็มีแต่ล้นออก ล้นออก คนเราก็เหมือนกัน เมื่อมีฐานะดีพอสมควรแล้ว มีพอใช้พอสอย มันก็ล้นออกมาเอง ล้นไปเป็นสาธารณประโยชน์ ล้นไปเป็นบุญเป็นกุศล ล้นเข้าสู่โรงพยาบาล ล้นเข้าสู่โรงเรียน ในเมื่อเรามีพร้อมแล้ว เรื่องการบุญ การกุศลเป็นไปเอง คนไทยเรา เรื่องการทำบุญทำกุศลเกี่ยวกับการให้ทาน แทบจะไม่ต้องสอนกัน เพราะเราถูกอบรมสั่งสอนมาตั้งแต่เด็กแต่เล็ก ทารกตัวเล็กๆ นอนแบเบาะเวลาผู้ใหญ่ผู้ใหญ่ว่า หรือพระเจ้าพระสงฆ์มา พ่อแม่ก็จะจับมือน้อยๆ สาธุพระ ไหว้พระ สอนกันตั้งแต่เกิดทีเดียว เพราะฉะนั้นเรื่องการทำบุญให้ทานนี้พระเจ้าพระสงฆ์ไม่จำเป็นต้องสอนก็ได้ เพราะว่าเราสอนกันมาตั้งแต่เกิดแล้ว

๓. **กัลยาณมิตตตา** ท่านสอนว่าให้คบเพื่อนที่ดี แต่อาตมาขอกลับคำว่า เมื่อเรามีความสมบูรณ์ทั้งทรัพย์สินสมบัติยศถาบรรดาศักดิ์ ตำแหน่งหน้าที่การงาน เราพยายามสร้างความดีกับเพื่อนบ้าน ให้เพื่อนบ้านเขารัก เคารพบูชา จะได้เป็นสิ่งป้องกันชีวิตและทรัพย์สินสมบัติของเราให้มั่นคง
๔. **สมชีวิตา** เลี้ยงตนเอง ตลอดทั้งครอบครัว ปู่ย่าตายาย บิดามารดา ให้มีความสุขสมบูรณ์ตามสมควรแก่ฐานะ อันนี้เป็นหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เพราะฉะนั้น

เมื่อได้ยินพระท่านเทศน์ว่า โยมอย่าพากันโลภให้มากมายนัก
อย่าไปเชื่อ พระท่านยังโลภยังหาสตางค์สร้างวัดกันอยู่ แสดงว่า
ท่านยังโลภ

จงมีความรักและความเมตตาต่อกัน

เรายังมีกิเลส โลภ โกรธ หลง มากน้อยเพียงใด พยายาม
ดูจิตของเราให้มันรู้ว่ายังมีกิเลสตัวไหน ในเมื่อ เราได้แล้ว เราจะใช้
กิเลสให้มันเกิดประโยชน์ อย่างไรมันจึงมีความยุติธรรมหรือเป็น
ไปเพื่อความสันติสุขในสังคมมนุษย์ มันสำคัญอยู่ที่ตรงนี้เท่านั้น
อันนี้คือประโยชน์ที่เราจะได้จากการรักษาศีล ๕ ที่นี้ ในหลักธรรม
ขั้นสูงขึ้นไป พระสงฆ์มักจะเทศน์ว่า “สพฺพปาปสฺส อภินิ กุสล
สฺสอุปสมฺมปทา สจฺจตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธาน สาสนํ” การไม่
ทำบาปทั้งปวง การยังกุศลให้ถึงพร้อม การชำระจิตของตนให้
บริสุทธิ์สะอาด อันนี้เป็นหลักคำสอนของผู้รู้ คือ พระพุทธเจ้า
ทั้งหลาย แต่ในเมื่อมากล่าวอย่างนี้แล้ว จะต้องมาแปลกันอีก
เพราะฉะนั้นเราพยายามทำความเข้าใจว่า พระพุทธเจ้าสอนให้
เราสร้างความรัก ความเมตตาปรารถนาต่อกัน

นอกจากเราจะมีศีล ๕ เป็นกฎเกณฑ์แห่งการประพฤติ
ปฏิบัติ เราจะต้องน้อมระลึกอยู่เสมอว่า ขอให้เพื่อนมนุษย์มี
ความสุขกายสุขใจอย่าได้เบียดเบียนกันซึ่งกันและกัน จงมีสุข
รักษาตนให้พ้นภัยทั้งปวงเถิด อันนี้เป็นกฎหรือกติกาที่เราจะพึง
ยึดเอาเป็น หลักปฏิบัติ ที่นี้เกี่ยวกับศีล ๕ ท่านจะนึกว่าพระองค์
ไหนมาสอน ก็สอนให้เรารักษาศีล ๕ เว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต

แล้วเราจะได้รับประทานอะไร ไม่ต้องไปตกใจ

ถ้าเราอยากจะมีศีล ๕ กับเขาบ้าง ก็ตั้งใจว่าขึ้นชื่อมนุษย์ จะไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียนข่มเหง ไม่รังแก ไม่อิจฉาตาร้อน ฉะนั้นก็ เสนอว่า ขอให้เพื่อนมนุษย์จงมีความสุขกายสุขใจ อย่าได้ เบียดเบียนซึ่งกันและกัน จงมีสุขรักษาตนให้พ้นภัยทั้งปวงเถิด ใครมีความจำเป็นจะต้องฆ่าสัตว์ประกอบอาชีพเลี้ยงชีวิตเชิญ ตามสบาย แต่มนุษย์อย่าไปแตะต้องให้เราสร้างความรักความ เมตตาในระดับเพื่อนมนุษย์ด้วยกันให้สมบูรณ์ เมื่อมนุษย์มีความ รักความเมตตากันโดยสมบูรณ์แล้ว อันนี้เป็นคุณธรรม คุณธรรม เมื่อเพิ่มพลังมากขึ้นจะแผ่คลุมไปถึงสัตว์เดรัจฉานเอง ในที่สุด สัตว์เดรัจฉานเราก็จะฆ่าไม่ได้ อันนี้เป็นประโยชน์ของการรักษาศีล เป็นกติกาที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ให้เราประพฤติปฏิบัติ

สมาธิเป็นหลักธรรมกลาง ๆ ไม่ได้สังกัดลัทธิใด

ที่นี้เมื่อความมั่นคงของจิตในการที่จะปฏิบัติเพื่อให้เป็นไป ตามแนวนโยบายของพระพุทธองค์ ท่านมีอุบายวิธีให้ฝึกจิตให้มีความมั่นคงเรียกว่าฝึกสมาธิวันนี้จะพูดถึงเรื่องสมาธิเพื่อการศึกษา สมาธิเพื่อชีวิตประจำวัน สมาธิตามหลักสูตรของ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก่อนอื่นเราควรจะทำความเข้าใจว่าสมาธิเป็น หลักธรรมกลาง ๆ ไม่ได้สังกัดในลัทธิและศาสนาใดๆ ทั้งสิ้น ศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลาม หรือคนไม่มีศาสนาก็ปฏิบัติสมาธิได้ แม้แต่สัตว์เดรัจฉานก็ปฏิบัติสมาธิได้ ที่พูดอย่างนี้ ดูถูกธรรมะ

ผู้พูดเป็นธรรมย่อมไม่ขัดแย้งกับใครในโลก

น ธมฺวาที เกณจิ โลกสุมิ วิวตติ

มากเกินไปหรือเปล่า อาตมามีหลักฐานที่จะเล่าให้ท่านทั้งหลาย ฟังย่อๆ

เตรียมใจฝึกสมาธิ

มีนกแขกเต้าสองตัวผิวเมียไปทำรังอยู่ใกล้วัดของนางภิกษุณี อยู่มาวันหนึ่งฝนตกลมแรงพัดเอารังนกแขกเต้าปลิวไปตามลม ลูกนกแขกเต้าลูกอ่อนๆ ๒ ตัว อยู่ในรังก็พลอยปลิวไปกับลมไปด้วย ตัวหนึ่งตกไปที่กองดอกไม้ของพระภิกษุณี อีกตัวหนึ่งตกไปที่กองอาวุธของโจร โจรก็สอนให้เป็นขโมย คือสอนนกให้เป็นนกจารกรรม คอยสอดแนมว่าพ่อค้าพ่อขายจะมาทางใด ทิศใด แล้วก็มาบอกนาย นายก็ยกพวกไปปล้นไปจีส่วนตัวที่ตกไปที่กองดอกไม้ของนางภิกษุณี ก็สอนเธอให้มีศีล มีธรรม สอนให้เธอภาวนาว่าอัมมิ ลูกนกแขกเต้าก็ภาวนาว่า อัมมิ อัมมิ อย่างแบบนกแก้วนกขุนทอง มันท่องอัมมิของมันอย่างไม่หยุดยั้ง ในที่สุดจิตมันสงบเป็นสมาธิ มองเห็นตัวเองเป็นโครงกระดูก มองเห็นนางภิกษุณีทั้งหลายเป็นโครงกระดูกไปหมด

วันหนึ่งเหยี่ยวมาเฉี่ยวมันไป นางภิกษุณีรู้เข้าก็ปรบมือไล่ร้องลั่น เหยี่ยวตกใจก็ปล่อยลูกนกแขกเต้าจากกรงเล็บตกลงมาสู่พื้น นางภิกษุณีก็ไปจับมาปลอบโยน แล้วถามว่าในขณะที่เหยี่ยวมาเฉี่ยวเธอไปนั้น เธอคิดอย่างไร เขาก็ตอบว่ากองอัมมิมาพาเอากองอัมมิไป จะพากันไปเรียราดที่ตรงไหน เอ้าทำไมเธอคิดอย่างนี้ ลูกนกก็ตอบว่านับจำเดิมแต่คุณแม่สอนให้หนูภาวนาอัมมิ จิตหนูสงบสว่าง ลงไปก็มองเห็นตัวเองเป็นโครงกระดูก เหยี่ยวที่บินมา

เฉี่ยวหนูไปก็เป็นโครงกระดูก เพราะฉะนั้นหนูจึงคิดว่า กองอัฐิ มาพาเอากองอัฐิไป จะพากันไปเรียกราคาที่ตรงไหน เพราะโครงกระดูกปรากฏในความรู้สึกของหนูอยู่ตลอดเวลา เมื่อคุณแม่ถาม หนูจึงตอบอย่างนั้น อันนี้เป็นตัวอย่างซึ่งมีในคัมภีร์พระธรรมบท สัตว์เดรัจฉานก็ปฏิบัติสมาธิได้ไม่เฉพาะแต่มนุษย์ฝ่ายเดียว

เรียนเก่งเรียนดีอย่างไร

ตอนนั้นวกเข้าหัวข้อที่ได้ตั้งเอาไว้ **หลักและวิธีการปฏิบัติสมาธิเพื่อการศึกษา** ถ้าหากครูบาอาจารย์ไม่เห็นเป็นของแปลกและใหม่เกินไป เมื่อเราไปยื่นหน้าห้องก่อนที่จะสอนเตือนนักศึกษาของเราว่า นักศึกษาทุกคนมองมาที่ตัวข้าพเจ้า ส่งจิตมาที่ตัวข้าพเจ้า อย่าให้สายตาและจิตไปที่อื่น ข้าพเจ้าจะถ่ายทอดพลังจิตและวิชาความรู้ไปให้พวกท่าน พวกท่านจงโน้มรับพลังจิตและวิชาความรู้จากข้าพเจ้าโดยตรงไปตรงมา มีอะไรก็สอนเรื่อยไปเตือนไปเป็นระยะๆ

ฝ่ายนักศึกษาก็มองจ้องที่ตัวอาจารย์ตามที่อาจารย์แนะนำ ส่งจิตไปรวมไว้ที่ตัวอาจารย์ อย่าให้สายตาและจิตไปที่อื่นปฏิบัติทุกชั่วโมงที่มีอาจารย์มาสอน แล้วผลที่จะพึงได้ในตอนแรกสายตาและจิตของเราจะจ้องที่ตัวอาจารย์ ถ้าหากอาจารย์ไม่รู้เรื่องก่อนเห็นลูกศิษย์มาจ้องที่ลูกตาก็จะตวาดเอาไว้ว่ามาจ้องฉันทำไมนักศึกษาเราก็รับบอกอาจารย์ว่าฉันฝึกสมาธิโดยเอาตัวอาจารย์เป็นเป้าหมายของสายตาและจิต

ยอดของด้อยคำไพเราะ ก็คือการแสดงธรรมบ่อยๆ แก่ผู้ต้องการฟัง
เอตทกฺคํ เปยุวชฺชานํ ยติทํ อตฺถิกสุส โหติทิสฺสสุส ฐปนฺนํ ฐปนํ ฐมนํ เทเสติ

ปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกวันๆ ตอนแรกสายตาและจิตจ้องอยู่ที่ตัวอาจารย์ เมื่อเรามีสมาธิแก่กล้าขึ้นสายตายังจ้อง แต่จิตจะมาเตรียมพร้อมอยู่ที่ตัวเราเอง มาตอนนี้อาจารย์พูดจบประโยคหยุดหายใจ นักศึกษานั้นสามารถที่จะรู้ล่วงหน้าว่า ต่อไปอาจารย์จะพูดอะไร เวลาไปสอบพออ่านคำถามจบจิตจะว่างลงนิดหนึ่งคำตอบจะผุดขึ้นมา เขียนเอา เขียนเอา ก่อนหน้าจะสอบ จิตจะบอกว่าให้ดูหนังสือเล่มนั้นจากหน้านั้นไปถึงหน้านั้น ข้อสอบมันจะออกที่ตรงนี้ พลังมันจะออกทุกที

ที่นี่โดยธรรมชาติหรือเหตุผล โดยปรกติแล้วในเมื่ออาจารย์สอนเรา ท่านรวมกำลังใจและวิชาความรู้จะถ่ายทอดให้เราอย่างตรงไปตรงมา ถ้านักศึกษาท่านใดจ้องที่ตัวอาจารย์ส่งจิตไปรวมไว้ที่ตัวอาจารย์ก็ได้รับการถ่ายทอดพลังจิตและวิชาความรู้จากอาจารย์อย่างตรงไปตรงมา อันนี้คือวิธีปฏิบัติสมาธิให้สัมพันธ์กับการศึกษา อันนี้ยังไม่มีในคัมภีร์ใด แต่เป็นสิ่งที่อาตมาได้ปฏิบัติมาได้ผลกับตัวเองมาแล้ว

สมัยที่เรียนหนังสือบาลีจะสอบเป็นมหากับเขา เวลาก่อนจะสอบ จิตมันบอกว่าข้อสอบจะออกตรงนั้นๆ รู้ล่วงหน้าหมดทุกวิชา พอตื่นเช้าขึ้นมา บางทีมันเกิดขึ้นเหมือนเรานอนหลับแล้วฝันไป พอตื่นเช้าขึ้นมาก็คว่ำหนังสือมาท่องเสียจนจำได้หมดทุกตัวพอไปสอบออกมา ท่องตรงเป้งเลย อันนี้เป็นสิ่งที่อาตมาได้ปฏิบัติได้ผลมาแล้ว ขอให้นักศึกษาทั้งหลายลองๆ ไปปฏิบัติ ลองดูแล้วนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย เคยแนะนำให้ปฏิบัติได้ผลเป็นที่น่าพอใจมาหลายคนเวลาไปสอบรับราชการ วันนี้จะถูกสัมภาษณ์

พอถูกสัมภาษณ์ก็นึกออกว่าวันนี้ จะสัมภาษณ์เรื่องอะไร คำถามมันก็ไหลขึ้นมา รู้ล่วงหน้าหมดทุกครั้ง พอไปถึงสนามสอบ กรรมการถาม ถามบ๊องบ๊องไม่ต้องใช้ความคิด กรรมการสอบก็ถามว่าหนูทำไมถึงได้เก่ง หนูปฏิบัติสมาธิในห้องเรียน คือเขาปฏิบัติอย่างที่ทำให้คำแนะนำไปแล้ว อันนี้เป็นวิธีปฏิบัติสมาธิเพื่อสนับสนุนการศึกษา

ปฏิบัติสมาธิได้แม้ไม่มีเวลา

สมาธิเพื่อชีวิตประจำวัน บรรดาครูบาอาจารย์ทั้งหลาย คร่ำครึเกี่ยวกับการสอนลูกศิษย์และต้องคิดวางแผนการสอน เวลาจะไปในั่งสมาธิเหมือนที่พระท่านสอนก็ไม่มี วิธีการปฏิบัติสำหรับนักธุรกิจและนักทำงาน เพื่อให้เราได้พลังสมาธิเพื่อสนับสนุนเรื่องชีวิตประจำวัน ให้ตั้งใจกำหนดจิตให้มีสติรู้พร้อมอยู่กับการทำการพูด การคิด ทุกขณะจิตทุกลมหายใจ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ทำ พูด คิด ให้มีสติอยู่กับตัวทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ

เมื่อเวลานอนจิตจะคิดอะไรปล่อยให้คิดไปเลย อย่าไปห้ามมัน ถ้าท่านผู้ใดคิดมากให้ทำลายเลย เราจะคิดไปถึงไหน ฉันจะนอนดูแกอยู่นี้พยายามปฏิบัติทุกวันๆ ธรรมชาติของจิต ถ้ามีสิ่งรู้สติ มีสิ่งระลึก ถ้าเรากำหนดตามรู้อยู่ตลอดเวลา จิตจะมีพลังทางสมาธิ ทางสติปัญญามากขึ้น เวลานอนถ้าเกิดหลับปุ๋ย จิตมันจะสว่างไสว ธุรกิจอันใดที่ยังตกค้างอยู่ แก่ปัญหาไม่ตก จะวิ่งเข้าไปเป็นอารมณ์ จิตจะทำหน้าที่แก้ไขปัญหานั้นๆ ซึ่งมี

บัณฑิตย่อมติเตียนคนดีแต่พูด แต่ไม่ยอมทำ
อกโรนัต ภาสमान ปริชาบนุตี ปณฺชิตา

ลักษณะเหมือนกับนอนหลับแล้วฝันไป แต่ว่าแก้ปัญหาตก อันนี้เป็นวิธีปฏิบัติสมาธิเพื่อ สนับสนุนธุรกิจอันเป็นเรื่องชีวิตประจำวัน อันนี้เอาย่อยๆ เพียงแค่นี้ หวังว่าท่านทั้งหลายคงเข้าใจ สมาธิตามตำราหรือตามแบบฉบับในคัมภีร์ของคำสอนในทางศาสนา ให้ยึดหลักของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นหลัก

เริ่มแรกให้กำหนดสติรู้ที่จิตทุกลมหายใจเข้าออก

พระพุทธเจ้าเจริญญาณอุปาสติ กำหนดรู้ลมหายใจออก หายใจเข้า วิธีปฏิบัติ เพียงแค่กำหนดจิต กำหนดสติให้รู้อยู่ที่จิตเพียงอย่างเดียว เมื่อเรากำหนดรู้ที่จิต จิตของเราว่าง ในขณะที่จิตว่าง กายกับจิตมีความสัมพันธ์กันอยู่ สิ่งที่ปรากฏเด่นชัดที่สุดในขณะนั้น คือ ลมหายใจให้กำหนดสติรู้ลมหายใจทันที เมื่อจิตอยู่ที่ลมหายใจ ปลอ่ยให้รู้ ถ้าจิตว่างปลอ่ยให้ว่าง ถ้าจิตคิด ปลอ่ยให้คิด อย่าไปห้ามความคิดเพียงแต่เรามีสติกำหนดรู้จิตของเราเพียงอย่างเดียว เพราะจิตเป็นธรรมชาติรู้ลมหายใจ เราไม่ได้ตั้งใจรู้เรารู้ เพราะฉะนั้นเมื่อเรารู้โดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องตั้งใจจะรู้ กำหนดสติความพร้อมไว้ที่จิตของเราเพียงอย่างเดียว และอย่าไปบังคับให้จิตมันสงบ เพียงแต่รู้ลมหายใจเฉยๆ ลมหายใจสั้นก็ไม่ต้องคิด ลมหายใจยาวก็ไม่ต้องคิด หยาบละเอียดก็ไม่ต้องคิดทั้งนี้ เพียงแต่เรามีสติกำหนดรู้จิตเพียงอย่างเดียว

ถ้าจิตอยู่ที่ลมหายใจปลอ่ยให้รู้ ถ้าจิตว่างปลอ่ยให้ว่าง ถ้าจิตคิดปลอ่ยให้คิด เราเอาสติตัวเดียวตามรู้ไปทุกขณะ ให้จิตของเราเดินอยู่ที่ลมหายใจ ความคิด ความว่าง เมื่อจิตของเราเกิด

ความคิด เราจะมีข้อสังเกตง่าย ๆ ถ้าจิตยังไม่มีพลังงาน ทางสมาธิหรือสติ พอคิดขึ้นมา เรากำหนดรู้จิตจะหยุดคิดทันทีที่แสดงว่าจิตยังไม่มีพลังงาน แต่ถ้าคิดขึ้นมาแล้วเรากำหนดรู้จิตจิตไม่ยอมหยุดคิด แม้จะให้หยุดก็ไม่ยอมหยุด ซึ่งนักปฏิบัติทั้งหลายเขาว่าจิตฟุ้งซ่าน ในลักษณะอย่างนี้ควรปล่อยให้จิตของเราคิดไป เราเอาสติตัวเดียวตามรู้ไป เมื่อไปถึงจุดๆ หนึ่งจิตจะหยุดหนึ่งปั๊บ สว่างใส ถ้ากายยังปรากฏอยู่ จะมีปีติ มีความสุข เมื่อปีติเกิดจะรู้สึกขนหัวลุกชูชัน บางทีตัวสั่น ตัวโยก ตัวเอน รู้สึกว่ากายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ บางทีนั่งอยู่บนที่นั่งเหมือนตัวลอยอยู่บนอากาศ เพราะมันเบา ในลักษณะอย่างนี้เรียกว่าจิตของเราเข้าสมาธิ

ฌานและองค์ฌาน

ถ้าหากว่ายังมีความคิดอยู่เป็นสมาธิที่มีวิตก คือ จิตยังตรึงถึงอารมณ์ อารมณ์ที่จิตจะตรึงหรือนึกถึงนั้นอะไรก็ได้ บางทีเป็นวิชาการที่เราเรียนมาในปัจจุบัน มันจะผุดขึ้นมาเป็นอารมณ์เป็นความคิด แต่สติของเราจะรู้พร้อมอยู่ทุกขณะที่มีความคิดนึกถึงอารมณ์ เรียกว่า วิตก เตรียมรู้พร้อม เรียกว่า วิจารณ์ เมื่อจิตมีวิตกวิจารณ์ ความดูดดื่มซึมซาบในอารมณ์ที่กำลังกำหนดรู้อยู่ทำให้เกิดอาการกายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ มีอาการของปีติ ความเอิบอím แล้วก็มีความสุข เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตก็กำหนดรู้จิต กำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น ดับไป อยู่ตลอดเวลา ในช่วงแรก

เราจะรู้สึก่ว่าจิตกับอารมณ์เป็นหนึ่งเดียวกัน แยกกันไม่ออก เมื่อจิตสงบละเอียดลงไป จิตมีสมาธิมั่นคง มีสติสัมปชัญญะเข้มแข็ง เราจะรู้สึก่ว่าจิตก็อันหนึ่ง อารมณ์ก็อันหนึ่ง ในตอนนี้เรียกว่าจิตกับอารมณ์แยกออกจากกันได้ แล้วท่านผู้ฟังอย่านึกถามว่าทำอย่างไรจิตกับอารมณ์จะแยกออกจากกันได้ แล้วท่านผู้ฟังอย่าได้ถามว่าทำอย่างไรจิตกับอารมณ์จะแยกออกจากกันได้ ถ้าเราตั้งใจแยก จะไม่มีทางแยกได้ แต่ถ้าเราปฏิบัติด้วยการกำหนดสติตามรู้ทุกขณะจิต ในเมื่อจิตมีสมาธิ มีสติมั่นคง จิตกับอารมณ์จะแยกออกจากกันเอง จิตจะสงบ ตั้งมั่น นิ่ง เเด่น สว่างไสว มีปิติ มีความสุข อารมณ์สิ่งรู้ที่จิตปรุงแต่งขึ้นมานั้น คล้ายๆ กับว่าเป็นเอกเทศส่วนหนึ่ง

ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะขณะนั้นจิตเป็นกลางเที่ยงธรรม ซึ่งเรียกว่า “อุเบกขาญาณทัศนะ” ไม่ได้ยึดมั่นในอารมณ์ จึงประหนึ่งว่าจิตกับอารมณ์แยกออกจากกัน ความไม่ยึดมั่นถือมั่นของจิต เรียกว่า จิตไม่มีอุปาทาน แต่ถ้าจิตยึดมั่นอารมณ์ที่ปรุงแต่งขึ้น ก็เป็นอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นทันที ขณะใดที่จิตกับอารมณ์ยังยึดกันอยู่ เมื่อจิตรู้อารมณ์อันใด จะเกิดความยินดีเกิดความยินร้าย ความพอใจไม่พอใจ เกิดสุขเกิดทุกข์สลับกันไป ขณะใดที่จิตนิ่ง เเด่น สว่างไสว จิตกับอารมณ์แยกออกจากกันได้ ในช่วงนั้นจิตเป็นกลางโดยเที่ยงธรรม อันนี้เรียกว่า “อุเบกขาญาณทัศนะ” ถ้าจะบัญญัติศัพท์เรียกในหมวดของสังขารจิตรู้อารมณ์ ถ้ามีความยึดมั่นถือมั่นเป็นสังขารานิจจา สังขารไม่เที่ยง ที่นี้เมื่อจิตรู้อารมณ์ ปรุงแต่งอารมณ์ขึ้นมา แต่ไม่ยึดมั่น

ถือนั่นจิตกับอารมณ์แยกออกจากกันเป็นคนละส่วน อันนี้เรียก “วิสังขาร” คืออารมณ์ไม่สามารถปรุงแต่งจิตให้เปลี่ยนแปลงจากสภาพปรกติ คือ อุเบกขาได้ แล้วก็มีความรู้พร้อมอยู่ในจิตในขณะนั้น ท่านบัญญัติศัพท์ เรียกว่า “อุเบกขากุศลทัศนะ” นี่คือวิธีปฏิบัติสมาธิตามตำราของพระพุทธเจ้า

ทีนี้ผู้ที่ปฏิบัติตามตำราของพระพุทธเจ้า บางทีอาจมีจิตสงบนิ่ง ไปจนกระทั่งถึงร่างกายตัวตนหาย ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวนิ่งสว่างไสวอยู่เท่านั้น ถ้าหากผู้ใดปฏิบัติจนถึงขั้นดังกล่าว เมื่อท่านจะนั่งปฏิบัติสมาธิในคราวหลัง ก็อย่าไปตั้งใจว่าฉันจะปฏิบัติไปให้ถึงจุดนั้น ถ้าตั้งใจเช่นนั้นจะเป็นความยาก ความยากเป็นตัวกิเลส มันจะปิดบัง ไม่ให้จิตสงบ หรือไม่เป็นไปเช่นนั้น ถ้าท่านปฏิบัติไปถึงจุดนี้ ภายหลังท่านจะได้รับความแปลกใจ แปลกใจอย่างไร ก็ท่านเคยปฏิบัติสมาธิสงบจนกระทั่งลึกลงไป จนกระทั่งร่างกายตัวตนหาย ภายหลังท่านอาจจะปฏิบัติเพียงนิดหน่อยเท่านั้น ความรู้ ความคิด มันจะเกิดขึ้น มันฟุ้งๆ ขึ้นมาอยู่กับน้ำพุ แล้วจิตไม่ยอมเข้าไปสู่จุดดังที่เคยมา ท่านอย่าไปตกใจหรืออย่าไปคิดว่าจิตมันฟุ้งซ่าน มันเป็นธรรมชาติของสมาธิที่เป็นไปตามธรรมชาติอย่างนั้น สมาธิที่จิตสงบแล้ว

ปฏิบัติให้มีสติสัมปชัญญะแก่กล้ากลายเป็นปัญญา

ถ้าสมาธิของท่านผู้ใดจะดำเนินไปในแนวทางฌานสมาบัติ มันก็จะสงบนิ่งลงไปจนกระทั่งรู้สึกว่ามีอะไรเหลืออยู่ในความรู้สึก

อันนั้นเป็นสมาธิในฌานสมาบัติ แต่สมาธิของท่านผู้ใดสงบลงไป
นิดหน่อย จิตเกิดความรู้ความคิดฟุ้งขึ้นมายังกับน้ำพุ สมาธิ
นี้เป็นสมาธิเดินไปในทางอริยมรรคอริยผล ทางปฏิบัติปล่อย
ให้จิตคิดปรุงแต่งไป เรากำหนดสติรู้อย่างเดียวเท่านั้น ที่นี้เมื่อ
เราปล่อยไปตามธรรมชาติของมัน จิตมันปรุงแต่งเรื่อยไป สติ
ตามรู้เรื่อยไป ถ้าช่วงใดจิตของท่านยึดอารมณ์มันจะเกิดความ
พอใจและไม่พอใจ เมื่อเกิดความพอใจ ไม่พอใจก็เกิดสุขเกิดทุกข์
สลับกันไป เมื่อท่านผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะแก่กล้ากลายเป็น
ปัญญาสามารถที่จะกำหนดรู้สุขทุกข์ที่เกิดขึ้นดับไปในจิตว่านี่คือ
ทุกข์อริยสัจที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้

เมื่อได้ความรู้อย่างนี้ก็รู้เห็นอริยสัจแล้วต่อไปสุขทุกข์จะเกิด
ขึ้นสลับกันไปเป็นระยะๆ จิตที่มีสติสัมปชัญญะก็จะตามรู้ไป จะ
เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมาว่า นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด
นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้น
ดับไป เราจะได้ความรู้เป็นขั้นตอนขึ้นมาอย่างนี้ เพราะฉะนั้นเป็น
หลักในการปฏิบัติ

ปฏิบัติสมาธิตามหลักธรรมชาติโดยไม่บังคับหรือปรุงแต่งจิต

ถ้าท่านบริกรรมภาวนาพุทโธ สัมมาอรหัง พองหนอ ยุบ
 หนอ ถ้าจิตยังบริกรรมภาวนาอยู่ปล่อยให้จิตบริกรรมไป ถ้าจิต
 ทั้งบริกรรมภาวนาไปคิดอย่างอื่น ปล่อยให้คิดไป ให้กำหนดสติ
 ตามรู้เรื่อยไป ถ้าจิตว่างปล่อยให้ว่าง หรือบางทีจิตจะง่วงเข้าไป
 กำหนดลมหายใจ ก็ปล่อยให้รู้ลมหายใจ อันนี้เป็นวิธีปฏิบัติสมาธิ

ตามหลักธรรมชาติ โดยเราไม่ได้บังคับหรือปรุงแต่งจิตให้เป็น
อย่างไร พอเริ่มปฏิบัติแล้วก็ปล่อยไป หน้าที่ของเราเพียงแต่กำหนด
รู้อารมณ์เพียงอย่างเดียว และให้มีสติสัมปชัญญะ รู้เตรียมพร้อม
อยู่ที่จิต จิตมันจะคิดปรุงแต่งอย่างไร เราเอาตัวรู้ตัวเดียว

พุทโธที่แท้จริงคือตัวรู้ได้แก่สติ

เช่นอย่างบางท่านคิดว่าเมื่อปฏิบัติสมาธิแล้วไม่ภาวนาพุทโธ
พุทโธ จะเป็นการปฏิบัติสมาธิได้อย่างไร อย่าไปเข้าใจผิด พุทโธ
ที่ท่านท่องอยู่เป็นคำพูด แต่พุทโธที่แท้จริง คือตัวรู้ ได้แก่ สติ เมื่อ
ท่านมีสติสัมปชัญญะ ท่านจะ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ
พูด คิด ท่านอยู่กับพุทโธตลอดเวลา นั่นคือ ตัวรู้ นั่นเอง

วิธีผ่อนคลายความตึงเครียดให้ตนเอง

ก่อนที่จะจบขอแนะนำวิธีการฝึกอย่างเป็นทางการปฏิบัติเพื่อ
บรรเทาความเครียด ท่านผู้ที่ใช้สมองใช้หัวคิด ถ้ายังมีปัญหามา
แทรกซ้อนมันจะทำให้เกิดความตึงเครียด วิธีปฏิบัติเพื่อผ่อนคลาย
ความตึงเครียดให้ท่านหาที่นั่งให้สบาย ที่มีลมโชยพัดมาให้
เยือกเย็น สายตามองไปไกลๆ สำรวมจิต กำหนดรู้ลมหายใจ สุด
ลมหายใจช้าๆ เบาๆ จนหมดแรง ปล่อยช้าๆ เบาๆ จนหมดแรง
สุดเข้าปล่อยออกนับเป็น ๑ ครั้ง ทำเสียสัก ๕ ครั้ง ในเมื่อครบ ๕
ครั้งแล้ว ให้ท่านกำหนดสติรู้จิตเฉยแล้วหายใจเป็นปกติ หายใจ
ให้สบายทำใจให้สบาย แม้ท่านสามารถหายใจให้สบายทำใจให้

สบาย หายใจให้สบายเพียงครึ่งหรือหนึ่งนาที่ มันเป็นจิตว่าง ถ้าจิตว่างจะมีสารตัวหนึ่งได้ต่อมสมองกระจายออกมาทำหน้าที่ของมัน มันจะทำให้เรารู้สึกสบายกาย สุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะฉะนั้นแม้จิตยังไม่มีสมาธิ ถ้าพยายามทำจิตให้ว่างได้บ่อยๆ จะเป็นประโยชน์แก่ร่างกายและมันสมอง

เคยแนะนำท่านนายพลผู้หนึ่ง ท่านมาถามว่า หลวงพ่อท่านมีวิธีการรักษาโรคปวดศีรษะได้ไหม อาตมาก็ตอบว่าได้ ท่านจะปฏิบัติได้ไหม หลวงพ่อให้ปฏิบัติอะไรก็ปฏิบัติได้ทั้งนั้นแหละ เข้าท่านนั่งขัดสมาธิ แล้วนั่งตัวให้ตรง หายใจยาวๆ หลายๆ ครั้ง ทำสัก ๕ ครั้ง พอเสร็จแล้ว ทำใจให้ว่างๆ เงยๆ รู้ลมหายใจเป็นปกติ แนะนำให้ท่านทำอยู่ประมาณ ๕ นาที ท่านบอกว่ารู้สึกเบา ถ้ารู้สึกเบา รีบกลับไปทำต่อที่บ้าน หลังจากนั้น ๓ วัน ไปพบกัน ท่านมารายงานว่า โรคปวดศีรษะหายหมดแล้ว เดียวนี้จะถูกหาก็ไม่เจอเลย ไปตีกอล์ฟ ดีเกิฟ ได้สบาย

อันนี้เป็นวิธีทำสมาธิเพื่อบรรเทาความตึงเครียดได้อย่างหนึ่ง ลองๆ ไปปฏิบัติดู แล้ววันนี้ไปบรรยายธรรม เพื่อระดับสติปัญญาของท่านทั้งหลาย ก็เห็นว่าเป็นเวลาอันสมควร จึงในท้ายที่สุดนี้ ขอบารมีของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บิดามารดา ครูบาอาจารย์ จงดลบันดาลให้ท่านทั้งหลาย เจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ แม้จะปรารถนา ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และอำนาจ จงสำเร็จตามปณิธานความปรารถนา ในที่ทุกสถานตลอดกาล ทุกเมื่อเทอญ



ข้อธรรมะถามหลวงปู่

คำถาม : เรากำหนดอสุภกรรมฐานกำหนดจิตโดยนิก
อย่างไร ที่จะเกิดนิมิตหรือภาพในใจ

หลวงปู่พุทธตอบ : การกำหนดอสุภกรรมฐานตามหลักสูตร
ท่านให้พิจารณาสิ่งที่มีอยู่ในกายของเรา ซึ่งเรียกว่า **อาการ ๓๒**
ท่านให้นึกว่า **ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็นกระดูก เป็นต้น**
เป็นสิ่งปฏิกูลน่าเกลียดโสโครก ไม่สวยไม่งาม แม้ว่าเราจะนึกว่า
มันสวยงามมันงามอยู่ แต่ว่าเมื่อมันตายไปแล้ว มันก็ต้องเน่าเปื่อย
ผุพังไปตามธรรมชาติ อันนี้เป็นแนวทางในการพิจารณา
อสุภกรรมฐาน

ที่นี้อาตมะเคยพิจารณาดู ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ในทาง
ตรงกันข้าม ผมของฉันเกิดอยู่บนศีรษะ เป็นเครื่องประดับ
ตกแต่งให้ร่างกายครบอาการ ๓๒ มีประโยชน์สำหรับกันหนาว
กันร้อน ที่เกิดของผม เป็นท่อทางระบายสิ่งสกปรกโสโครกออก
จากร่างกาย ที่นี้อาการอื่น ๆ เช่น หัวใจของฉันมีฤทธิ์ มีอิทธิพล
มีอำนาจสามารถที่จะสูบฉีดโลหิตไปทั่วถึงไม่ขาดตกบกพร่อง
หัวใจของฉันก็แข็งแรง ปอดของฉัน มีหน้าที่สูดอากาศออกซิเจน
เข้าไปเลี้ยงร่างกายทำให้ร่างกายของฉันมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
สมบูรณ์ รับประทานอาหารได้ นอนหลับอย่างเป็นสุข พิจารณาไป
อย่างนี้ คือว่าพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างในร่างกายนี้ พุดถึงลักษณะ
รูปพรรณสัณฐานและประโยชน์นั้นๆ ซึ่งเป็นส่วนประกอบของ

จงเตือนตนด้วยตนเอง

อดทน ใจหายอดทน

ร่างกาย แล้วลงผลสุดท้ายสรุปว่า เป็นสิ่งที่ระดับร่างกายให้
 กรบอาการ ๓๒ ไม่ขาดตกบกพร่อง แล้วในที่สุดจิตก็สงบเป็นสมาธิ
 เหมือนกัน แต่การพิจารณาอสุภกรรมฐานนี้ พระอุปัชฌาย์ ที่ให้
 การอุปสมบทแก่กุลบุตร ท่านให้พิจารณาอสุภกรรมฐานในแง่ไม่
 สวยไม่งาม ทั้งนี้เพื่อเป็นอุบายบรรเทาความกำหนัดยินดีให้ลด
 น้อยลงหรือหมดไป จะได้อยู่เย็นเป็นสุขในพระธรรมวินัย

ทางการในทางพิจารณานี้ ใครจะพิจารณาแบบไหน
 อย่างไร ก็เป็นอารมณ์จิต สามารถทำให้จิตสงบเป็นสมาธิ แล้วก็
 รู้สภาพความจริงของสิ่งนั้นๆ ได้เท่าเทียมกัน แต่ถ้าพิจารณาว่า
 เป็นของสวยของงามแล้วมันเป็นอันตรายหน้อยสำหรับภิกษุใหม่
 เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้พิจารณาว่าเป็นสิ่งปฏิกูลน่าเกลียด
 โสโครก ไม่จีรังยั่งยืน ในที่สุดก็ต้องแตกสลาย ให้พิจารณาไป
 จนกระทั่งถึงไม่มีตัวมีตน คือ พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายเป็น
 สักว่าธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ไม่
 มีในร่างกายนี้ อันนี้เป็นอุบาย เป็นเพียงอุบายเท่านั้น จะ
 พิจารณาว่าผมเกิดอยู่บนศีรษะ เมื่อน้อยก็ยังมีสีดำ เมื่อแก่มาก็
 เปลี่ยนเป็นสีขาว เป็นของปฏิกูลน่าเกลียดโสโครกเพราะเกิดอยู่
 ในที่สกปรกชุ่มแช่ไปด้วยปุพฺพโพโลหิต เราต้องทำความสะอาด
 ให้อาบนํ้าฟอกสบู่ ประดับตกแต่งอยู่เสมอ ถ้าหากว่าสิ่งเหล่านี้
 เป็นสิ่งที่สะอาดมาแต่กำเนิด แล้วเราจะไปประดับตกแต่ง ไป
 อาบนํ้าอาบท่า ทำไม แล้วแต่อุบายของใครที่จะคิดเข้ามาสอนตัว
 เอง อันนี้คือการพิจารณา

คำถาม : กราบนมัสการพระอาจารย์ ถามว่า วิญญูณที่มาเกิดตอนปฏิสนธิใช่ไหมครับ แล้วเดี๋ยวนี้เทคโนโลยีมีความเจริญโดยเอาเชื้ออสุจิไปใส่ในไข่ของหญิงแล้วฉีดกลับไปในมดลูก ช่วงนี้วิญญูณมาอย่างไรครับหลวงพ่

หลวงปู่พุทธตอบ : วิญญูณจะเข้าปฏิสนธิในครรภ์มารดาต่อเมื่อธาตุของ

๑. มารดาเป็นประจำเดือน

๒. การผสมส่วนสภาวะธาตุของบิดามารดาผสมกันได้สัดส่วน แล้ววิญญูณก็เข้ามาปฏิสนธิในขณะนั้น

ในตอนแรกๆ ตามคัมภีร์ ท่านกล่าวว่า ในเมื่อเชื้อของบิดามารดาผสมส่วนกันเข้า จะกลายเป็นน้ำมันเหลวๆ แล้วเมื่อมีวิญญูณมาปฏิสนธิ ก็จะมีจุดแดงๆ อยู่ตรงกลางๆ จุดแดงๆ นั้นจะไหวตัวดิ๊กๆ ๆ คือ หัวใจ ก็เกิดเป็นหัวใจ เมื่อนานๆ เข้าก็มีรูปร่าง ก็มีรูปร่างเหมือนกับลูกกบ ลูกกบที่ยังไม่มีแข้งมีขา ยังมีหางยาวอยู่ ที่นี้ภายหลังก็จะแตกปัญจะสาขา มีแขน ๒ ขา ๒ และกิริยาระยะ ๑ ตัวหางยาว ๆ นั้นก็จะค่อยหดเข้า หดเข้า ซึ่งเราเรียกว่า ก้นกบ แล้วทวารก็ค่อยโตขึ้น มูลเหตุที่มีวิญญูณเข้ามาปฏิสนธิ นอกจากส่วนผสมของบิดามารดาแล้ว ก็ยังมีกรรมกรรมหนุนส่งให้มาปฏิสนธิ คือให้มาเกิดนี่เอง

ที่นี้ส่วนที่เอาน้ำเชื้อของผู้ชายฉีดเข้าไปในรังไข่ของผู้หญิง วิทยาศาสตร์การแพทย์เขาก็ร้องหว่า ร้องหว่าที่มารดามี

ประจำเดือน ซึ่งสมควรจะมีครรภ์ได้ พอฉีดน้ำเชื้อเข้าไปก็ไปผสมส่วนกับรังไข่ ก็เกิดเป็นตนเป็นตัวขึ้นมาอย่างทีกล่าวแล้ว อันนี้คัมภีร์ท่านว่าไว้อย่างนั้น ข้อมูลในทางปฏิบัติ มีคนอิสลามคนหนึ่งมาปฏิบัติสมาธิ อาตมาก็สอนว่า ถ้าคุณจะไปภาวนาพุทโธ กลัวพระเจ้าคุณจะโกรธ ก็ไม่ต้อง จะไปนึกพระเจ้าของคุณ กลัวว่าพระพุทธเจ้าจะไม่โปรด ก็ไม่ต้อง ให้กำหนดสติกำหนดจิตเฉยอยู่ เขาไปปฏิบัติจิตของเขา ก็คิดจากปัจจุบันก็ย้อนไปถึงระยะที่เขาเริ่มรู้เตียงสา คิดกลับไปมา คิดกลับไปกลับมา ก็ยังไม่มีผล อันใดเกิดขึ้น ภายหลังเมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะพร้อม พอลืมไปถึงจุดใดที่เขาเคยละเมิดล่วงเกินคำสอนของพ่อแม่ จิตก็จะเตือนว่า สิ่งนี้ไม่ดี เจ้าเคยทำแล้ว อย่าทำซ้ำอีก ถ้าคิดถึงสิ่งใดมันเป็นความดี จิตก็จะเตือนว่า อันนี้เป็นของดี ให้ทำมาก ๆ เขาปฏิบัติต่อเนื่อง จนในที่สุดจิตของเขาเกิดสงบเป็นสมาธิ แล้วก็วิ่งเข้าไปรู้ในกรรมมารดา ไปเห็นตนเองสมัยเป็นทารกนอนขดอยู่ในท้องมารดา ทารกค่อยละลายออกไปกลายเป็นน้ำมันเหลว ๆ แล้วก็มีจุดแดง ๆ อยู่ตรงกลาง ๆ ไหวตัวดิ๊ก ๆ ๆ จิตเขารู้ว่า นี่คือจุดกำเนิดของมนุษย์อยู่ที่ตรงนี้ พอรู้ขึ้นมาแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็หายไป แม้ก็หายไป สิ่งที่รู้เห็นก็หายไป ร่างกายตัวเองก็หายไป ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวหนึ่งสว่างไสวอยู่ ภายหลังเขาก็มาเล่าให้ฟังว่า ศาสนาอิสลามบังคับให้เชื่ออย่าง ไม่มีเหตุผล ศาสนาพุทธให้ทุกคนพิสูจน์ให้รู้ได้ด้วยตนเอง แล้วคุณจะทำศาสนาใด ศาสนาใดไม่บังคับเอาศาสนานั้นแหละ

วันนี้ข้อมูลความรู้ที่เกิดจากผู้ปฏิบัติ ครูบาอาจารย์อื่น ๆ ที่

ท่านได้รู้เห็นมาแล้ว ท่านก็เล่าให้ฟังเหมือนๆ กัน

คำถาม : กรรมดี กรรมชั่ว เกิดขึ้นได้อย่างไร มีอะไรเป็นตัวกำหนด

หลวงปู่พุทธตอบ : เจตนาเป็นตัวกำหนด เจตนา คือ จิตหรือใจที่ตั้งใจจะทำ จะพูด จิตเป็นตัวบงการ กรรมบางอย่าง ภายกับจิตสมคบกัน กระทำออกมาทางกาย กรรมบางอย่าง จิตกับวาจาสมคบกัน พูดออกไป ทางวาจา

ที่นี่จะสำเร็จเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่ว อยู่ที่เจตนา คือ ความตั้งใจ ความตั้งใจว่าจะทำดี ก็เป็นกรรมดี ความตั้งใจว่าจะทำกรรมชั่ว ก็เป็นกรรมชั่ว แต่ว่าจะสำเร็จ กรรม การกระทำจะสำเร็จ เป็นผลขึ้นมา เพียงแต่ความคิดยังไม่สำเร็จผล เมื่อความคิดที่จะทำลายไป ก็ไม่มีผลอันใดที่จะเก็บเป็นผลเพิ่ม แต่ถ้าหากว่าคิดจะฆ่าแล้วฆ่าลงไป สำเร็จเป็นกายกรรมกับเจตนาสมคบกัน ภายกับจิตสมคบกันทำ ในเมื่อทำลงไปแล้ว ผลของการกระทำนั้น จิตเขาจะบันทึกไว้ตามกฎของธรรมชาติ

ที่นี่ถ้าหากว่าเป็นกรรมดี ฝ่ายบุญ ฝ่ายกุศล เพียงแต่คิดว่าจะทำแต่ยังไม่ได้ทำ ก็ยังสำเร็จผลสมบูรณ์เต็มที่ แต่เมื่อทำลงไปแล้ว มันก็สำเร็จเป็นกรรมอย่างสมบูรณ์ ที่นี่ในเมื่อทำลงไปแล้ว จิตเขาเป็นบันทึกผลงานไว้โดยธรรมชาติของเขา การทำ การพูด ก็เช่นเดียวกัน คำว่า กรรม คือ การกระทำของมนุษย์ที่พร้อม

ในหมู่มนุษย์ที่ฝึกตนแล้วนับว่าประเสริฐสุด

ธนโต เสฏโธ มนุสเสสุ

ไปด้วยเจตนา คือ ความตั้งใจว่าจะทำ จะพูด จะคิด ที่นี้ ในเมื่อ
ทำลงไปแล้ว จิตเขابق้นที่ผลงานเอาไว้อย่างธรรมชาติ บางทีเรา
เผลอทำความไม่ดีลงไป ภายหลังเรานึกว่ามันเป็นบาป เราจะ
 กลับมาเปลี่ยนความคิดว่า “ฉันทำเล่นๆ ฉันไม่ต้องการผล
 ตอบแทน” มันก็หลีกเลี่ยงไม่ได้

เมื่อเราทำลงไปแล้วกรรมนั้นมันเป็นสิ่งที่เราสะสมเอา
ไว้ จิตของเราสะสมเอาไว้โดยธรรมชาติ ถ้าช่วงใดกรรมดี มัน
 ให้ผล เราก็สบายไป แต่ถ้าช่วงใดกรรมอันเป็นบาปให้ผล เราก็
 เกิดความทุกข์เดือดร้อน ชีวิตของคนเราในปัจจุบันนี้ มีทั้งสุขทั้ง
 ทุกข์ปะปนกันไปหรือต่างวาระกัน อันนั้นแสดงว่าเวลาเรามีความ
 สุข กรรมที่เป็นบุญ มันให้ผล เวลาเรามีความทุกข์ กรรมที่เป็นบาป
 มันให้ผล แต่เราก็ไม่ยอมรับ เพราะฉะนั้นในเมื่อพระพุทธเจ้า
 ท่านรู้กฎความจริงของบาปของกรรม ท่านจึงสอนให้เราทำแต่
 ความดี ที่นี้สิ่งที่เราจะทำความดี ก็คือ ปฏิบัติตามกฎของศีล ๕
 ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ข่มเหง ไม่รังแก ไม่อิจฉาริษยา การ
 ละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง ละเมิดลงไปแล้ว เป็นการทำความผิด เกิด
 เป็นผลบาปทันที

ความแตกต่างของศาสนาหรือคำสอนของแต่ละศาสนา มีความ
 ความแตกต่างเฉพาะในภาพความเป็นมนุษย์เท่านั้น ศาสนาของ
 แต่ละศาสนาอาจจะสอนแตกต่างกันไป ศาสนาพุทธของเรา
 พระพุทธเจ้าสอนว่า ขึ้นชื่อว่าฆ่านี้ บาปหมด ฆ่าคนก็บาป ฆ่า
 สัตว์ก็บาป ฆ่าสัตว์เป็นอาหารก็บาป บาปหมด

แต่บางศาสนา ฆ่าสัตว์เลี้ยงชีวิตไม่บาป เพราะสัตว์เกิด

มาเป็นอาหารของมนุษย์ บางศาสนาสอนว่า ฆ่าสัตว์บูชาญ
เทพเจ้า ฆ่ารับประทานเป็นอาหารไม่บาป กลับได้บุญ อันนี้
เป็นความเข้าใจของแต่ละศาสนา

ในเมื่อมีหลายศาสนา ความเข้าใจในหลักธรรมะแตกต่างกัน
มันจึงแยกเป็นศาสนาต่างๆ ความแตกต่างของศาสนา มีเฉพาะ
ในภพมนุษย์เท่านั้น ในเมื่อมนุษย์ตายไปแล้ว มีเหลือแต่กฎ
ของกรรมเท่านั้นเป็นศาสนา

คำถาม : เวลานั่งสมาธิ บางคนเห็นนิมิต เป็นลูกแก้ว หรือ
อะไรสักอย่าง แต่ว่าถ้าหากเกิดไม่เห็นอะไรเลย มีแต่หลับ จะ
ถือว่าเราเป็นสมาธิได้หรือไม่

หลวงปู่พุทธตอบ: การกำหนดรู้ว่าจิตเป็นสมาธิเมื่อจิตเกิดหลับแล้ว
ถ้าเรารู้ตัวอยู่ในจิต แต่เราไม่รับรู้สิ่งภายนอก รู้เฉพาะในจิต
อย่างเดียว ถ้าเป็นสมาธิอ่อนๆ จะรู้สึกตัวรู้แจ่มๆ นิดๆ แต่ถ้า
เป็นสมาธิที่แก่กล้า จะมีความสว่างไสว แม้ว่าเรานอนหลับ
ถ้าหากว่าจิตของเรารู้ตัวอยู่ใน คือ สมาธิ แต่จุดเริ่มของสมาธิ
อ่อนๆ ก็เพียงแต่รู้ในจิตอย่างเดียว ถ้าหากว่าจิตสมาธิมีพลัง
เข้มแข็งหรือแก่กล้า จะมีความสว่างไสวเป็นเครื่องหมาย สมาธิชนิดๆ
เป็นสมาธิที่ยังไม่มีพลังงานเพียงพอ แต่สมาธิที่สว่างไสวเป็น
สมาธิที่มีพลังงานแก่กล้า ถึงแม้ว่าเราไม่มีนิมิต หรือไม่รู้ไม่เห็น
อะไรก็ตาม แต่เรารู้ที่จิตของเรา ก็เป็นใช้ได้

ความเป็นไปของสมาธิมีอยู่ ๓ ทาง เมื่อจิตของเราสงบเป็นสมาธิแล้ว เมื่อจิตหยุดนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ในช่วงนี้ ถ้าจิตส่งกระแสออกนอก จะเกิดมโนภาพ ซึ่งเรียกว่า **นิมิต** บางทีเราจะรู้สึกได้ว่า ตัวของเราเนี่ย เดินออกไปเที่ยวชมนรก ชมสวรรค์ ไปเห็นเมืองแก้ว เมืองนิพพาน อะไรแล้วแต่จิตจะปรุงแต่งไป อันนี้คือจิตออกนอก ย่อมเกิดมโนภาพ ซึ่งทางสมาธิ ท่านบัญญัติว่า **นิมิต** แต่ถ้าหากว่าจิตสงบแล้ว **วิ่งเข้ามาในกาย** จะมองเห็นอวัยวะภายในกายทั้งหมดในขณะที่จิตเดียว แต่ถ้าหากจิตไม่ไปอย่างนั้น จิตกำหนดรู้ที่จิต จิตจะเห็นอารมณ์ที่เกิดดับอยู่ที่จิตตลอดเวลา

อันนี้ทางไปสมาธิมีอยู่ ๓ ทาง ที่มันเป็นไป ๓ ทางนี้ ทางใดถูก ทางใดผิด หรือถูกต้องหมดทุกทาง เราต้องกำหนดหมายเอาความรู้ ความเห็นนั้นเป็นสิ่งผิดหรือถูกอะไรทำนองนั้น ไม่น่าจะไปกำหนดเอาอย่างนั้น เรากำหนดรู้เพียงแต่ว่าเป็นอารมณ์จิตเป็นสิ่งที่รู้ของจิต สิ่งระลึกของสติที่เราจะยึดเป็นหลักก็คือจิตของเราที่มีความมั่นคงไม่หลงยึดติดในอารมณ์สิ่งรู้เหล่านั้น แม้ผู้ปฏิบัติจะไม่เกิดภาพนิมิตหรือมโนภาพดังกล่าว แต่จิตเกิดความสงบ แล้วมารู้ที่กายที่จิต ก็เป็นการใช้ได้

ถ้าหากว่าสมาธิของท่านใดพอสงบ **วิ่งเข้ามาดูในกาย**ของตนเองนั้นถูกต้องที่สุดหรือบางทีอาจจะวิ่งไปกำหนดรู้จิตของตัวเองที่จิตเพียงอย่างเดียว อันนั้นก็ยิ่งดี แล้วที่นี้สิ่งที่มันเป็นไปดังกล่าว นั้น ก็เป็นไปตามอุปนิสัยของใครของเรา ถ้าสมาธินิ่งนานแล้วจิตติดความสงบ ถ้าส่งกระแสออกนอกเกิดภาพนิมิต ถ้าวิ่งเข้ามา

ในกาย มาสว่างอยู่ในท่ามกลางของร่างกาย กระแสความสว่างของจิตแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย จะมองเห็นอวัยวะภายในกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าในขณะจิตเดียว แต่ถ้าหากว่าไปรู้อยู่ที่จิตเพียงอย่างเดียว ก็จะมีอารมณ์ที่เกิดดับกับจิต คือ ความคิดที่เกิดดับนั่นเอง นี่ทางไปของสมาธิมีอยู่ ๓ ทางเท่านั้น

ที่นี้ ถ้าหากว่าการปฏิบัติสมาธิ เพื่อสร้างจิตของตนเองให้เกิดความเป็นอิสระ ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่นึกถึงอำนาจหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ เมื่อเกิดสงบแล้ว ปล่อยไปตามธรรมชาติ มีสติกำหนดรู้จิตของเราเรื่อยไป อันนี้เป็นทางที่ถูกต้อง แต่พอจิตสงบสว่างแล้วไปนึกถึงผู้วิเศษบนสวรรค์ ขอพลังพระอินทร์ พระพรหมให้มาช่วยพลังสมาธิ สติปัญญาให้แก่กล้า อันนี้เป็นการปฏิบัติสมาธิเพื่อสร้างพลังงาน เพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน เช่น มีผู้ทำสมาธิแล้วไปขอพรจากพระพรหม ขอให้เขามีฤทธิ์ มีอิทธิพล หรือเป็นหมอวิเศษรักษาโรคภัยไข้เจ็บ

คำถาม : ตามหลักพระพุทธศาสนาที่สอนว่า ทุกสิ่งเป็นสิ่งที่ไม่มีเที่ยง เป็นอนิจจัง ฉะนั้นก็แสดงว่า กรรมก็ไม่เที่ยงด้วย ใครทำกรรมใดก็ไม่จำเป็นต้องได้รับผลของกรรมนั้นหรือไม่

หลวงปู่พุทธตอบ: ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าแยกออกเป็น ๒ ประเภท ประเภทแรก เป็นธรรมะเป็นสิ่งที่รู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ ธรรมะที่เป็นสิ่งที่รู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ ท่านบัญญัติศัพท์เรียกว่า

สภาวะธรรม ซึ่งหมายถึง กายกับจิตของเรา สถานการณ์และสิ่งแวดล้อม ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในจักรวาลนี้ ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต สิ่งนั้นคือ สภาวะธรรม

สภาวะธรรมมีกฎตายตัวอยู่ ๓ อย่าง คือ อนิจจัง ไม่เที่ยง หมายถึง ความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทุกขัง ทนอยู่ตลอดเวลาไม่ได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างต้องสลายตัว อนัตตา ไม่เป็นตัวของตัวเอง คือ ดำรงอยู่ชั่วกาลนานไม่ได้นั่นเอง อันนี้เป็นกฎธรรมชาติ กฎธรรมชาติของสภาวะธรรม

ที่นี้กฎธรรมชาติอันหนึ่งเกิดจากการกระทำของสัตว์และมนุษย์ทั้งหลาย ได้แก่ **กฎของกรรมที่เป็นสัจธรรม** ไม่มีการเปลี่ยนแปลง พระองค์จึงสอนว่า ใครทำกรรมใดไว้ ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น กัมมะโยนิ กัมมะพันธู กัมมะปฏิสสระโณ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม อันนี้เป็นสัจธรรมอยู่เหนือกฎเกณฑ์แห่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะฉะนั้น ใครทำกรรมใดไว้ ต้องได้รับผลของกรรมนั้นอย่างแน่นอน มันเป็นของเที่ยงแท้ที่จะต้องได้รับผลกรรม

ความเปลี่ยนแปลงของสภาวะทั้งหลายที่เรียกว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็เป็นกฎความจริงอันหนึ่ง คือ ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องตกอยู่ในกฎธรรมชาตินี้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใครจะรู้หรือไม่ก็ตาม เขาย่อมเป็นไปตามกฎธรรมชาติอย่างนั้น

เมื่อมีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ทำไมมนุษย์ทั้งหลายจึงต้องทุกข์ เพราะอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คำตอบง่าย ๆ หรืออย่าง

ตกลงๆ ก็ได้คำตอบว่า มนุษย์เรานี่จองหอง ชอบไปเบ่งทับ ชอบใช้อำนาจบังคับสิ่งที่มันเป็นไปไม่ได้ตามที่เรต้องการ ในเมื่อเราเอาความรู้สึกของเราไปสอดแทรกเข้าไปขวางกฎธรรมชาติ มันถูกกระทบแรง เราก็กเกิดโทมนัส น้อยใจ เกิดความทุกข์ ทุกข์นี้เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใครจะรู้หรือไม่ก็ตาม เขาเป็นอยู่ของเขาอย่างนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างมีปรากฏการณ์ขึ้นในเบื้องต้นทรงตัวอยู่ชั่วขณะหนึ่ง ในที่สุดก็สลายตัว

นักวิทยาศาสตร์เขาก็พูดกันอย่างนี้ แต่ภาษามันคนละภาษา ภาษาพระพุทธเจ้าเรียกว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ภาษานักวิทยาศาสตร์เรียกว่า ทุกสิ่งในจักรวาลนี้ตั้งแต่อนุปรมาณูจนกระทั่งมวลสารที่เกาะกลุ่มกันเป็นก้อนโต กฎธรรมชาติก็คือว่า ปรากฏการณ์เกิดขึ้นในเบื้องต้น ทรงตัวอยู่ชั่วขณะหนึ่งในที่สุดก็สลายตัว มันก็กฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเหมือนกัน

แต่ว่ากฎของกรรมนี้มันอยู่เหนือกฎของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเป็นผลงานที่สัตว์และมนุษย์สร้างขึ้นมาเอง เมื่อใครทำกรรมใดโดยเจตนา คนนั้นก็ต้องรับผิดชอบ แม้จะปฏิเสธโดยประการทั้งปวง มันก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะกฎธรรมชาติ กฎความจริงมันเป็นอยู่อย่างนั้นมันเป็นสิ่งนอกเหนือคำอธิบายใดๆทั้งสิ้น

คำถาม : การปฏิบัติสมาธิแบบเพ่งดวงแก้วหรือแบบธรรมกาย เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานหรือไม่ และผลที่ได้รับเป็นแบบสมณะหรือวิปัสสนา

หลวงปู่พุทธตอบ: ปีนการปฏิบัติตามแบบกรรมฐาน เพ่งดวงแก้ว ก็คือ เพ่งกสิณ เพ่งพระพุทธรูปก็คือ เพ่งกสิณ หลักสูตรในการปฏิบัติในคัมภีร์ท่านก็มี ที่นี้การปฏิบัติสมาธิทุกแบบ เพ่งดวงแก้ว สัมมาอะระหัง กิติ ยুবหนอ พองหนอ กิติ หรือพุทโธ กิติ อานา- ปานาสติหรือกำหนดรู้ลมหายใจกิติเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา

การกำหนดหมายรู้สมถะและวิปัสสนา เรากำหนดอย่างนี้ มันง่ายดี เมื่อจิตหยุดนิ่ง สงบเป็นสมาธิ สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน นี่ คือ สมาธิขั้นสมถะ ความรู้นี้คือสมาธิ นี่คือความสงบ ได้แก่ สมถะ นี่ปิติ นี่ความสุข อันนี้เป็นความรู้เรื่องวิปัสสนา เพราะฉะนั้น สมถะ กับวิปัสสนามันจะควบคู่กันไป มันแยกกันไม่ออก

ถ้าหากว่าสมถะหรือวิปัสสนานี้ มันน่าจะเป็นชื่อของวิธีการ มากกว่าการปฏิบัติด้วยการเพ่งดวงแก้ว พุทโธ ยুবหนอ พองหนอ สัมมาอะระหัง เป็นการปฏิบัติตามวิธีการของสมถะ แต่การปฏิบัติด้วยการกำหนดสติตามความรู้ ความคิด หรือ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ หรือ การยกเอาหัวข้อธรรมะอะไร มาพิจารณาเพื่อให้จิตสงบนิ่งเป็นสมาธิ มีสติปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในธรรมตามความเป็นจริง

บางที่เรabriกรรมภาวนา พุทโธ พุทโธ จะให้จิตสงบพอสมควร ก็พอแล้ว พอจิตสงบลงไป มันไม่หยุดนิ่งอยู่เพียงแค่นั้น มันกลับไปเดินวิปัสสนา บางที่เราพิจารณาเรื่องวิปัสสนา เอ้า พอจิตสงบ มันหมุนตัวๆ ลงไปหยุดนิ่ง สว่างไสว ก็ได้แต่หนึ่ง ความรู้ไม่เกิดขึ้น มันก็เป็นสมถะ เพราะฉะนั้น สมาธิที่เราควรจะทำ ความเข้าใจ มันมีอยู่ ๒ อย่าง สมาธิในฌานสมาบัติ หมายถึง

จิตสงบแล้วได้ปิติ ได้ความสุข จิตหยุดนิ่งอยู่กับที่ ไม่ได้ปฏิบัติตัวไปในทางที่จะให้เกิดภูมิความรู้ ได้แต่นิ่ง เป็นฐานสร้างพลังจิตเท่านั้น อันนี้เรียกว่า **สมาธิสมณะหรือสมาธิฆานสมาบัติ**

แต่สมาธิอีกอันหนึ่ง พอจิตสงบลงไป พอรู้สึกว่าง เบาสบาย ความคิดมันผุดขึ้นมา ฟุ้งๆ ขึ้นมาอยู่กับน้ำพุ อันนี้เรียกว่า **สมาธิวิปัสสนา** ตามคัมภีร์ท่านบัญญัติว่า **อาร์มมณูปนิชฌาน** จิตสงบนิ่งรู้ในสิ่งๆ เดียว อันที่เป็นสมาธิฆานสมาบัติ อีกอย่างหนึ่ง ท่านบัญญัติศัพท์เรียกว่า **ลักขณูปนิชฌาน** พอจิตสงบแล้วมันเกิดภูมิความรู้ผุดขึ้นมาอย่างกับน้ำพุ อันนี้เรียกว่า **จิตเดินวิปัสสนา** เป็นสมาธิในอริยมรรค

ที่นี้ สมาธิตามความเข้าใจของนักปฏิบัติมีอยู่ ๒ อย่าง อย่างหนึ่ง กำหนดอารมณ์จะบริกรรมภาวนาก็ตามหรือพิจารณา ก็ตาม ผู้ปฏิบัติบังคับจิต ช่มจิต สะกดจิตให้หยุดนิ่ง อาศัยการปฏิบัติจนคล่องตัว ชำนิชำนาญ เราสามารถทำให้จิตของตนหยุดเมื่อไรก็ได้ เมื่อหยุดแล้วเราจะนอนนึกไปถึงอะไรก็ได้

แต่ถ้าหากว่าเราหมดความตั้งใจ ไม่ได้ระคับระคองจิต หรือไม่ได้ให้น้อมจิตจิตก็ไม่เป็นไปเอง อันนี้มันเป็นแต่เพียงความสงบ ไม่ใช่สมาธิตามธรรมชาติ แต่ถ้าเป็นสมาธิตามธรรมชาติ ถ้าจิตสงบนิ่งลงไป เขาก็จะไปสู่ฌานสมาบัติ เขาจะสงบละเอียดๆ ไปจนกระทั่งร่างกายตัวตนหาย

หากว่าเป็นไปในอีกทางหนึ่งคือสมาธิวิปัสสนา พอจิตสงบลงไป จิตจะสว่าง กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ มีปิติ มี

ความสุขและพร้อมๆกันนั้น มันมีความรู้ ความคิดผุดขึ้นมา สิ่งที่ไม่เคยรู้ ก็รู้ สิ่งที่ไม่เคยเห็น ก็เห็น ปัญหาจิตที่มันตกค้างอยู่ มันก็จะโผล่ขึ้นมาให้เราดู เราเห็น และแก้ปัญหาค่อยๆไปในขณะนั้น อันนี้เรียกว่า สมาธิวิปัสสนาหรือสมาธิเป็นเองโดยธรรมชาติ

เมื่อสมาธิที่กล่าวนี้ มันเกิดขึ้นแล้ว ผู้ปฏิบัติไม่มีสัญญา เจตนา จะโน้มจิตไปที่ไหนหรือจะบังคับจิตให้เป็นอย่างไร จิตจะปฏิวัติตัวไปเองตามพลังของสมาธิ แล้วแต่สมาธิของใครมีพลัง หย่อนหรือแก่กล้า มันจะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ อันนี้จึงได้ชื่อว่า สมาธิตามธรรมชาติ หรือสมาธิที่เป็นจริงตามธรรมชาติของสมาธิ

คำถาม : เมื่อปีใหม่ ผมได้ไปทำบุญและได้คุยกับคุณหมอท่านหนึ่ง คือ ท่านบอกว่าในต่างประเทศ ตอนนี้เขากำลังสร้างมนุษย์ในหลอดแก้ว โดยที่นำเซลล์ของบุคคลนั้นๆ มาทำการเพาะเลี้ยง ถ้าเซลล์นั้นเป็นคนดี ก็ดีไป แต่น่าเป็นห่วงที่ว่า ถ้าเขานำเซลล์นั้นๆ มาจากพวกอาชญากร ซึ่งนำมาเพาะอยู่ได้ประมาณ ๓ เดือน แล้วก็ตาย ถ้าคนหลอดแก้วพวกนี้ไปฆ่าคนต่อไปอีก แล้วคนหลอดแก้วพวกนี้ที่เกิดมามีต้องสร้างกรรมต่อไปอีกหรือครับ

หลวงปู่พุทธตอบ: อันนี้มันก็เป็นไปตามกฎของกรรม มนุษย์ที่เป็นอาชญากร บางทีมันก็เป็นมาโดยนิสัยสันดานของวิญญาณที่มากเกิดเป็นมนุษย์ แต่วิญญาณที่เคยเป็นอาชญากรมาตั้งแต่ภพก่อนชาติก่อน ถ้าได้รับการอบรมฝึกฝนในทางที่ชอบ เขาอาจจะ

เปลี่ยนนิสัยเป็นคนดี ไม่กลับเป็นอาชญากรอีกก็ได้

ถ้าจะพูดถึงวิญญานที่มาผุดมาเกิดที่เขาเป็นกลางวิญญาน บางตัวอาจจะมาจากเสือที่โหดร้ายที่สุด วิญญานบางตัวอาจจะมาจากมนุษย์ที่เคยเป็นอาชญากรมาแล้ว ที่นี้ในเมื่อเกิดมาแล้ว มันขึ้นอยู่กับสังกมการคบค้าสมาคม เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้า ท่านจึงแสดงมงคลไว้ว่า “อะเสวะนา จะ พาลาหัง ปัณทิตาหัญจะ เสวะนา ปุชา จะ ปุชะนียานัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง การไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต และบูชาบุคคลผู้ควรบูชา เป็นมงคลอันสูงสุด”

การไม่คบคนพาลเป็นการป้องกันไม่ให้ความบาป ความชั่ว หลั่งไหลเข้ามาสู่จิตใจของเราเอง การคบแต่บัณฑิตเป็นอุบายหาความดีให้หลั่งไหลเข้ามาสู่จิตใจของเราเอง เพราะนิสัยสันดานของคนพาล ทำ พูด คิด เต็มไปด้วยความทุจริต คือ ความประพฤติชั่ว แต่นิสัยสันดานของบัณฑิต ทำ พูด คิด มีแต่สุจริต คือ ความประพฤติดี ประพฤติชอบ

ที่นี้ชีวิตของเราในปัจจุบันนี้ อะเสวะนาปัจจัย เป็นเรื่องสำคัญ คือ การคบค้าสมาคม ท่านองคฺลีมาลในตระกูลของท่าน ไม่เคยฆ่าสัตว์ตัดชีวิต แล้วไม่เคยบริโภคนเนื้อสัตว์ แต่เมื่อถูกอาจารย์ผู้เป็นอันธพาล คิดหาอุบายหลอกลวงจะให้องคฺลีมาลถูกคนทั้งหลายฆ่า เขาจึงวางแผนว่า มนต์ทั้งหลายที่เราสอนมานี้ มันจบหลักสูตรแล้ว แต่ว่ายังมีมนต์อีกบทหนึ่งเป็นมนต์พิเศษยิ่งกว่าสิ่งใด ถ้าเธอต้องการ เธอต้องไปฆ่าคนให้ครบหนึ่งพันคน

เพื่อมาประกอบวิชา ที่น้องคูลีมาลาก็ไปคบกับอาจารย์ผู้เป็น
 อันธพาลนั่นเอง เชื่ออาจารย์ เพราะอยากได้มนต์วิเศษ จึงไป
 เทียวฆ่าคนตามแคว้นต่าง ๆ ที่จำได้ แก้วร่อยแก้วสับแก้วคน
 ยังเหลืออยู่อีกคนเดียว จึงจะครบ พอตีคนสุดท้ายเกือบจะได้ฆ่า
 แม่ของตนเองอยู่แล้ว แต่พระพุทธเจ้าท่านเล็งเห็นอุปนิสัย
 มรรคผลขององคูลีมาล ถ้าปล่อยให้องคูลีมาลฆ่าแม่ ก็จะกลายเป็น
 อนันตริยกรรม และจะเสื่อมจากคุณสมบัติความเป็นพระ
 อรหันต์ในภพนี้ พระองค์จึงเสด็จไปสกัดเอาไว้ ไม่ให้องคูลีมาล
 ได้มีโอกาสฆ่าแม่ตนเอง โดยนิสัยสันดานแล้ว องคูลีมาลไม่เคย
 คิดที่จะทำบาป ยะโตหัง ภาคินี อริยาเย ชาติยา ชาโต นาภิ
 ชานามิ สัญจิจจะ ปาณัง ชีวิตา โวโรเปตา เตนะ สัจเจนะ โสถิ
 เต โหตุ โสถถิ คัพภัสสะ ที่พระพุทธเจ้าสอนองคูลีมาลไปทำ
 นามนต์ให้ผู้หญิงท้องแก่ให้คลอดง่าย แปลความหมายออกมาว่า
 คุณก่อนท้องหญิง เราเกิดมาโดยอริยชาติ โดยสันดานของเรา
 แล้ว เราไม่เคยมีเจตนาจะฆ่าสัตว์ อันนี้คือสังขะของข้าพเจ้า
 ด้วยอำนาจแห่งคำสัตย์นี้ขอความสวัสดิ์จึงมีแต่ครรภ์ของเธอ

ฉะนั้นสำคัญอยู่ที่การคบค้าสมาคมในปัจจุบันส่วนกรรมเก่า
 ที่ติดตามานั้น ถ้าหากว่าได้รับการอบรมสั่งสอนที่ถูกต้อง เขาก็
 อาจจะเปลี่ยนนิสัยเดิมก็ได้ คนที่ไม่เคยทำบาป แต่ไปคบคน
 อันธพาลที่เขาพาทำบาป ก็ไปกับเขา ผู้คบบัณฑิตก็ไปตามบัณฑิต
 อันนี้ เป็นกฎอันหนึ่ง เห็นจะพอ ขอถือโอกาสลาแล้ว





ស្តីបើងឃុត្តត ម៉ែមបើងបុគគស្តីកវរបូរា
បូរណេម្យៃ ឃុត្តត្តត



กุศลธรรมทั้งปวง มีความไม่ประมาทเป็นมูล
รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทบัณฑิต
กล่าวว่า เป็นยอดแห่งกุศลธรรมเหล่านั้น

येगेचि गुस्सा ठममा सख्खे ते उपपमाथमुलका
उपपमाथसोमो सरणा उपपमाथो तेसो अकुमकुषायति

พุทธพจน์ : อุปปมาทสูตร ๒๔/๒๕



จานีโยวาท ประเภศคุณธรรม

ทีนี้ เมื่อคำถามเข้ามาว่า พระพุทธเจ้าปฏิบัติกรรมฐานชั้น
ภาวนาตรงไหน คาถาบทไหน พระองค์ไม่ได้ภาวนาคาถาบทไหน
พระองค์เอาธรรมชาติของกายและจิตเป็นหลัก เป็นอารมณ์ในการภาวนา
ลมหายใจเป็นธรรมชาติของกาย ความคิดเป็นธรรมชาติของใจ เมื่อจิตรู้
ลมหายใจ พระองค์รู้ที่ลมหายใจ เมื่อจิตรู้ที่ความคิด พระองค์ปล่อยให้
มันคิดไปแต่จะต้องกำหนดตามมันไปวิธีการปฏิบัติของพระองค์เป็นอย่างนี้

ทีนี้ พุทโธกิตี สัมมารทังกิตี ยุบหนอ พองหนอ กิตี ในสมัยนั้น
พระพุทธเจ้าไม่เคย คำพูด ๓ คำนี้ ไม่มี เพราะฉะนั้น เมื่อพระองค์จะปฏิบัติ
พุทโธก็ยังไม่มี เพราะฉะนั้น จึงเอาจิตไปรู้ลมหายใจ ให้มีสติควบคุมจิต
ให้รู้อยู่ที่ลมหายใจ

ขณะที่จิตอยู่กับลมหายใจ พระองค์ปล่อยให้มันอยู่ ถ้ามันคิดที่
ลมหายใจ มันว่าง ปล่อยให้มันว่าง ถ้ามันคิด ปล่อยให้มันคิด พระองค์
เอาสติตัวเองเข้าว่า

สรุปได้ว่าเรามาปฏิบัติสมาธิเพื่ออะไร เรามาปฏิบัติสมาธิเพื่อปลุก
จิตได้สำนึกให้มันตื่นขึ้นมา คนเราทุกคนเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์ มีอิทธิพล มี
อำนาจอยู่ในตัวตั้งแต่เกิดมาแล้ว เพราะทุกคนเคยเวียนว่ายตายเกิดมา
หลายภพ หลายชาติ ไม่เว้นแม้แต่ท่านที่นั่งฟังเทศน์อยู่ในขณะนี้ ชาติ
ก่อนอาจเคยเป็นฤๅษี บำเพ็ญตบะตั้งแต่ผานสมภารดี ดำดิน กินลม ล่องหน
หายตัวได้ แต่สิ่งเหล่านี้มันจมอยู่ในจิตได้สำนึก

ทีนี้เรามาปลุกจิตได้สำนึกให้มันตื่นขึ้น ด้วยวิธีการสวดมนต์มากๆ
บริการภาวนามากๆ กำหนดสติ รู้จิตมากๆ หรือการทำจิตให้มีสิ่งรู้ มีสติ
มีสิ่งระลึก แม้แต่การศึกษาเล่าเรียน เวลาเรียน เรากำหนดสติรู้จิตของเรา
ไว้ สายตาจดจ้องมองอาจารย์ผู้บรรยาย ส่งจิตไปรวมไว้ที่ตัวอาจารย์
แยกแยะให้ถูก ก็ได้ชื่อว่า เป็นอุบาย ปลุกจิตสำนึกให้ตื่นขึ้นมา

พระราชสังวรญาณ (หลวงปู่พุทธ ฐานิโย)

๒๒ กรกฎาคม ๒๕๔๑

ฐานโยวาท ประกาศคุณธรรม

พระธรรมเทศนา

ณ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

(๒๒ กรกฎาคม ๒๕๔๑)



ท่านผู้เจริญด้วยธรรมทั้งหลาย การเป็นธรรม คือ กฎของ
ธรรมชาติ ที่ว่าเป็นหลักหรือกฎของธรรมชาติ นั้น ก็เพราะเหตุว่า
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ของเรา พระองค์ไม่ได้ทรงประกาศ
ทำนายว่า ได้สร้างอะไรขึ้นมาในโลกนี้ แต่พระองค์ทำนายว่า
พระองค์รู้ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่เฉพาะแต่ในโลกนี้ แม้แต่
ในจักรวาลนี้ พระองค์รู้ธรรมชาติและกฎธรรมชาติ

ธรรมชาติเป็นอารมณ์สิ่งรู้ของจิตของพระพุทธเจ้า เป็นที่
ระลึกของสติของพระพุทธเจ้า เมื่อพระพุทธเจ้านั้นมีสิ่งจิตของ
พระองค์มีสิ่งรู้ มีสติ มีสิ่งระลึก ซึ่งจะเป็นอะไรก็ได้ ในเมื่อ
พระองค์ทรงระลึกจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จดจ่อมันคงอยู่เป็นสมาธิ
เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิก็ย่อมเกิดสติปัญญารู้ธรรมเห็นธรรม ตาม
กฎของธรรมชาติแห่งความเป็นจริง

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นธรรมชาติ

ที่ว่าธรรมชาติที่กล่าวในเบื้องต้น หมายถึงอะไร ธรรมชาติ
หมายถึง กายกับใจของเรา สถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่
พระพุทธเจ้าทรงมีอยู่ คือ กายและใจเป็นธรรมชาติ

นอกเหนือไปกว่านั้น ดิน ฟ้า อากาศ ต้นไม้ ภูเขา รถ เรือ หรือทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในจักรวาลนี้เป็นธรรมชาติทั้งนั้น แม้แต่การศึกษาถึงศาสตร์ต่างๆ ที่ท่านตั้งใจศึกษามาถึงสถาบันนี้ ธรรมศาสตร์ นิติศาสตร์ ทั้งหลายเหล่านี้เป็นธรรมชาติเหมือนกัน เป็นอารมณ์สิ่งรู้ของจิตที่ระลึกของสติ

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นกฎตายตัวของธรรมชาติ

ทีนี้เมื่อพระพุทธองค์ทรงรู้ธรรมชาติทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลนี้แล้ว พระองค์ยังสามารถรู้กฎ กฎความเป็นจริงหรือกฎตายตัวของธรรมชาติอีก กฎความเป็นจริงของชาตินั้น ภาษานักวิทยาศาสตร์เขาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลนี้ มีเกิดขึ้น ทรงอยู่ สลายตัว แต่ภาษาของพระพุทธเจ้าว่า อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง ทนอยู่ตลอดเวลาไม่ได้ อนัตตาไม่เป็นตัวของตัวเอง ความหมายก็อยู่ในแนวเดียวกัน เกิดขึ้น ทรงอยู่ สลายตัว ก็คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

การเกิดขึ้น ทรงอยู่ สลายตัว อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้ เป็นกฎของธรรมชาติ ซึ่งกฎธรรมชาติเราจะรู้ก็ตาม ไม่รู้ก็ตาม มันก็เป็นไปอยู่อย่างนั้น ซึ่งในสมัยปัจจุบันที่เราประสบเหตุการณ์ความเป็นไปของบ้านเมือง สมัยก่อน ดอลลาร์ของอเมริกา เท่ากับเงินไทย ๒๐ บาท แต่เวลานี้มันเสียกันจน ๔๐ บาท เกือบจะถึง ๕๐ อันนี้ก็คือ กฎแห่งความเปลี่ยนแปลง คือ อนิจจังนั่นเอง เพราะฉะนั้น การเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งทุกอย่าง เปลี่ยนแปลงจาก

จุดเริ่มไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ความเปลี่ยนแปลงจากความเจริญรุ่งเรืองไปสู่ความเสื่อม อันนี้ก็กฎของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ แม้แต่ร่างกายของเรานั้น มีเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ย่อมแก่ แก่แล้วก็ต้องเจ็บ เจ็บแล้วก็ต้องตาย ตายแล้วก็สลายตัว หาอะไรเป็นอัตตาตัวตนไม่ได้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ก็เป็นกฎของธรรมชาติทั้งนั้น

พระพุทธเจ้าทรงสำเร็จวิชา ๓ ก่อนตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

กฎธรรมชาติอันนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงรู้แจ้งเห็นจริง แต่มีกฎธรรมชาติอีกอันหนึ่งที่พระองค์ทราบ ก่อนที่จะสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้านั้น ท่านสำเร็จวิชา ๓ คือ **บุพเพนิวาสานุสติญาณ** การระลึกชาติของเราได้ พระองค์ย่อมสามารถระลึกชาติของพระองค์ได้ว่า พระองค์เกิดมาก็ภพกี่ชาติ แต่ละภพ แต่ละชาติ ได้เกิดเป็นอะไรบ้าง และที่ได้เกิดเป็นสิ่งนั้นๆ เพราะอำนาจของอะไร เพราะอำนาจของกรรม พระองค์ก็ย่อมทราบ อันนี้เป็นเรื่องของบุพเพนิวาสานุสติญาณ การระลึกชาติหนหลังได้

ที่นี้ ข้อที่ ๒ **จุตูปปาตญาณ** การจุติและการเกิดของสัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกฎของกรรม สัตว์ก็ดี มนุษย์ก็ดี ภูตผีปีศาจเปรต อสุรกายก็ดี ซึ่งเขามีภพภูมิต่างๆ ก็เป็นไปตามกฎของกรรม แม้แต่มนุษย์เราเกิดมาก็ย่อมมีผู้สูง ผู้ต่ำ ผู้อ้วน ผู้ผอม ผู้ขาว ผู้ดำ รูปร่างสัดสวียงงดงาม ขี้ริ้วขี้เหร่ ยากจนเชื่องช้า มั่งมีเป็น

มหาเศรษฐี มียศถาบรรดาศักดิ์ เป็นเจ้าเป็นนายใหญ่โต เป็น
กรรมกร เป็นอะไรสารพัด ชาติกายเหล่านี้ พระพุทธเจ้าท่านว่า
มันเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ เพราะฉะนั้น จึงมีคำภาวนิตว่า
กัมมัง สัตเต วิภังขติ กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้มีประเภทต่างๆ
กัน อันนี้เป็นวิชาข้อที่ ๒ ที่พระองค์ทรงตรัสรู้

วิชาข้อที่ ๓ **อาสวักขญาณ** คือ ญาณหยั่งรู้ อาสวกิเลส
อันเป็นเหตุให้สัตว์ต้องทำกรรม คือ **อวิชชา ความรู้ไม่จริง**
ส่วนใหญ่่อวิชชา แปลว่า ความไม่รู้ แต่น่าจะแปลว่า ความรู้ไม่จริง
จะเหมาะสมกว่า คนเราทุกคนมีความรู้กันทุกคน แต่ความรู้จริง
เห็นจริง ตรงตามกฎของธรรมชาติดีย่อมเป็นไปได้ยาก ความรู้
ของคนเราไปเป็นตามความเข้าใจของตนเอง เพราะเราไม่รู้จริง รู้
ไม่จริงนั่นแหละ เราจึงได้ทำกรรมไปตามที่เราเข้าใจว่า มันถูกต้อง
แต่เมื่อทำลงไปแล้ว ย่อมได้รับผลของกรรม เมื่อได้รับผลของ
กรรมแล้ว ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิด ไม่รู้จักจบจักสิ้น จนกว่า
พระพุทธเจ้านั้นบรรลुพระอรหันต์ ตัดกิเลสอาสวะตัดกองกรรม
กองเวียน ชาติสละกันไปทั้งหมด การเกิด การตายที่เรียกว่า
สำเร็จพระนิพพาน เพราะอาศัยวิชา ๓ นี้ เป็นหลัก **สิ่งนี้บาป
สิ่งนี้ทุกข์ แม้เรายังไม่รู้แจ้งเห็นจริง รับฟังเอาไว้ก่อน**

ในการตรัสรู้ของพระองค์เราจะกล่าวกันอย่างตรงไปตรงมา
ว่า ขั้นตอนของพระพุทธเจ้านี้ ทุกคำพูดที่พระองค์นำมาสอนเรา
มันเป็นโลกส่วนตัวของพระองค์โดยแท้ เช่น อย่างพระองค์สอนว่า
สิ่งนี้มันเป็นบาปนะ อย่าทำ ทำแล้วมันจะตกนรก นั่นแสดงว่า

พระองค์เคยทำบาปอย่างนั้นตกนรกมาแล้ว น้ำในนรกมันเย็นหรือมันร้อน มันเป็นน้ำทำธรรมดาหรือน้ำทองแดง พระองค์เคยไปแหวกว่ายมาก่อนเราแล้ว แล้วก็นำสิ่งนั้นมาสอนเรา สิ่งใดที่พระองค์สอนว่า สิ่งนี้มันเป็นบุญ ทำแล้วขึ้นสวรรค์ พระองค์ก็เคยขึ้นสวรรค์ไปนั่งกินลม ชมวิว สบายมาแล้ว แล้วก็นำมาสอนเรา การบำเพ็ญตบะ บำเพ็ญฌาน ใครสำเร็จสมาธิ สำเร็จฌาน สมาบัติ ถ้าหากยังไม่สำเร็จพระนิพพาน ตายแล้วไปเกิดเป็นพระพรหมโลก พระองค์ก็เคยบำเพ็ญฌานไปเกิดในพรหมโลกมาแล้ว ชาติสุดท้ายของพระองค์ที่เกิดมาเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ แล้วก็ได้เสด็จออกทรงผนวชบำเพ็ญภาวนาเป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อาศัยหลัก **ศีล สมาธิ ปัญญา** เป็นหลักปฏิบัติ แล้วพระองค์ก็ได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อพระองค์สำเร็จแล้ว พระองค์ก็ได้นำเอาสิ่งที่พระองค์บรรลุนั้นแหละ มาสอนเรา เพราะฉะนั้น สิ่งใดที่พระองค์สอนว่า สิ่งนี้บาป สิ่งนี้ทุกข์ แม้เรายังไม่รู้แจ้งเห็นจริง รับฟังเข้าใจก่อน คือ รับฟังแล้วก็อดใจเอาไว้ อย่าไปฝ่าฝืน แล้วเราพยายามปฏิบัติพิสูจน์ พิจารณาให้มันรู้แจ้งเห็นจริงว่า สิ่งนี้มันเป็นจริงตามที่พระองค์สอนหรือไม่ เพราะปัจจัยเหตุที่พระองค์ได้ตรัสรู้วิชา ๓ มานั้นแหละ

ศีล ๕ ข้อนี้ไม่ใช่พระพุทธเจ้าบัญญัติ แต่เป็นคุณธรรมประจำโลก

คนทำดี เคยทำบาปตกนรก คนทำดี คือนรก ขึ้นสวรรค์ เพื่อป้องกันมิให้มนุษย์ทั้งหลายกระทำความบาป พระองค์จึงมา

พิจารณาถึงคุณธรรม ๕ ประการ คือ ศีล ๕ ศีล ๕ ข้อนี้ ไม่ใช่
พระพุทธเจ้าบัญญัติ แต่เป็นคุณธรรมมีประจำโลก แต่ไหนแต่ไรมา
นักปราชญ์จึงบัญญัติเรียกชื่อว่า มนุษยธรรม

ที่เรียกว่า มนุษยธรรมนั้น เพราะเป็นคุณธรรมปรับพื้นฐาน
ความเป็นมนุษย์ฝ่ายโสมม อย่างเราภูมิจิตภูมิใจว่า เราเกิดมา
เป็นมนุษย์เป็นผู้มีใจสูงก็ไม่แน่มันหลอกว่า จะเป็นมนุษย์
สมบูรณ์แบบทุกกลมหายใจอยู่นั้น

ศีล ๕ อบายกล่อมเกลาสภาวธรรม

เรามีหลักที่จะเสนอแนะให้ท่าน คิดเป็นหลักพิจารณา ดัง
ต่อไปนี้

ในขณะใดที่เรามีจิตใจโหดเหี้ยม อยากฆ่าใคร ฆ่า อยาก
ตีใคร ตี อยากด่าใคร ด่า ไม่ได้คำนึงความเดือดร้อนของคนอื่น ใน
ขณะนั้นจิตใจเรานี้ มันกลายเป็นสัตว์เดรัจฉาน แต่ร่างกายของ
เราเป็นมนุษย์

ในขณะใดที่จิตใจของเรา มีความโอบเอื้ออารี เอื้อเพื่อ
เพื่อแผ่ เห็นอกเขาออกเรา คำนึงถึงความสุขความทุกข์ของคนอื่น
พิจารณาเปรียบเทียบกับตัวเอง ว่าเราต้องการความสุขสบายฉันใด
คนอื่นเขาก็ต้องการความสุขสบายเช่นเดียวกับเรา ในขณะนั้น
กายของเราเป็นมนุษย์ จิตใจของเราก็เป็นมนุษย์เหมือนกัน

แต่ในขณะใดจิตใจของเราเหนียวหน้าย ท้อแท้ไม่เอาไหน
ประโยชน์ตนก็ไม่เอื้อ ประโยชน์ผู้อื่นก็ไม่อาศัย ปล่อยชีวิตให้

เป็นไปตามบุญตามกรรม ไม่มีปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น อตอะไร
ตายอยากในชีวิต ในขณะนั้น ร่างกายของเราเป็นมนุษย์ แต่จิตใจ
มันเป็นเปรต เปตะ แปลว่า โมฆะ ทั้งซึ่งประโยชน์มรรคผล

แต่ในขณะใด จิตใจของเรา นี่ มันมีความละอายบาป ความ
สะดุ้งกลัวต่อบาป ไม่ทำบาปทั้งในที่ลับและในที่แจ้ง ในขณะนั้น
กายของเราเป็นมนุษย์ แต่จิตใจเราเป็นเทวดา

แต่ในขณะใดที่เรามาปฏิบัติธรรม ปลุกจิตได้สำนึกให้มัน
ตื่นขึ้นมา มีความสงบนิ่ง รู้ตื่นเบิกบาน มีปีติ มีความสุข ในขณะ
นั้น กายของเราเป็นมนุษย์ แต่ใจของเราเป็นพระพรหม

อันนี้ คือ หลักที่เราต้องยึดเป็นหลักพิสุจน์ พิจารณาตัวเอง
ว่า แต่ละวันแต่ละวัน ขณะใดเราเป็นอะไร เมื่อเราพิจารณา
ให้รู้แจ้ง เห็นชัดแจ้ง เราจะได้ปรับปรุงตัวให้อยู่ในกรอบ กรอบที่
พระพุทธองค์ทรงบัญญัติเอาไว้และรับรอง ก็คือ ศีล ๕ อันเป็น
มนุษยธรรมนั่นเอง ที่นี้ มนุษยธรรม คือ ศีล ๕ นี้แหละเป็น
อุบายสำหรับ ปรับปรุงกล่อมเกลาสภาวธรรม คือ กายใจของเรา
ให้มีคุณภาพดียิ่งๆ ขึ้น

เราเคยได้ยินครูบาอาจารย์และผู้เฒ่าผู้แก่ ท่านสอนว่า
สีเลนะ สุคะติง ยันติ รักษาศีล ๕ แล้วไปสวรรค์ เทวโลก ไปเกิด
ในสวรรค์โลก สีเลนะ โภคะสัมปะทา รักษาศีล ๕ แล้วได้
โภคทรัพย์ สีเลนะ นิพพุติง ยันติ รักษาศีลแล้วถึงความดับ คือ
พระนิพพาน

ท่านสอนคนให้ไปสวรรค์ สอนคนให้ไปนิพพาน สอนให้
คนได้โภคทรัพย์ ทรัพย์สมบัติ ดังนั้นจึงมีผู้กล่าวขัดแย้งว่า เรา

รักษาศีลแทบเป็นแทบตาย ยิ่งรักษาเท่าไร ยิ่งจมลงทุกที ไหนบอกว่ารักษาศีลอย่างนี้แล้วได้โภคทรัพย์ มีคนเถียงกันอย่างนี้ ผู้มีศีลแล้วย่อมไม่ไปทำลายโภคทรัพย์ของคนอื่น อันที่กล่าวไปแล้วนั้น มันเป็นเรื่อง เรื่องจะเป็นไปในอนาคต หมายถึงตายแล้วจะไปสวรรค์ ตายแล้วไปเกิดที่ไหน จะมีโภคทรัพย์สมบัติ ถ้าหากหมดกิเลสแล้วจะถึงพระนิพพาน ที่นี้พอฟังฟังแล้ว ก็ว่าลูกหลานยังเพลิดเพลินในความสุข สนุกสนานของโลก เขาก็ไม่อยากจะไป เขาก็ยังเสียดายความสุข ความสนุกสนานของโลก

ที่นี้เรามาทำความเข้าใจกันอย่างนี้ ดีไหม ว่าเรารักษาศีล ๕ แล้ว ในปัจจุบันเราทำอะไร มีปัญหาที่เราจะต้องทำความเข้าใจความจริง การรักษาศีล ๕ นี้ มันเป็นคุณธรรมประกันความปลอดภัยของสังคม ป้องกันมิให้มนุษย์เกิดมีการว่ากันเป็นคุณธรรมที่ตัดทอนคุณโทษของบาป เป็นคุณธรรมที่บรรเทากำลังของกิเลส โลภะ โกรธ หลง ให้น้อยลงดังลงไป

เป็นคุณธรรมที่ปรับพื้นฐานความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์ เป็นคุณธรรมที่เป็นของจิตของการที่ให้กิเลสให้เกิดประโยชน์โดยความเป็นธรรม เป็นคุณธรรมที่เป็นมูลฐานให้เกิดระบบการปกครองแบบประชาธิปไตย

ศีล ๕ คือ รัฐธรรมนูญปกครองประเทศไทย

ถ้าหากเราจะเอาคำสอนในศาสนามาประยุกต์กับกฎหมายของบ้านเมือง คือ เอาศีล ๕ มาประยุกต์กับกฎหมายของเรานั้นเอง

ไพเราะด้วยความก้ำกัณฑ์ไม่มี
นตฺถิ ราชสโม อรุติ

เราพิจารณาให้ซึ่งลงไป เราจะได้ความว่า ศีล ๕ ข้อนั้นแหละ คือ รัฐธรรมนูญปกครองของประเทศไทย ทำไมจึงว่าอย่างนั้น ท่านเป็นนักกฎหมาย ศึกษาธรรมศาสตร์ นิติศาสตร์ ย่อมเข้าใจดีว่า หัวใจของประชาธิปไตย มันอยู่ที่ตรงไหน หัวใจของประชาธิปไตยอยู่ที่การเคารพสิทธิมนุษยชน เอานีกทบทวนพิจารณาซิ ถ้าผู้มีศีล ๕ ข้อแล้ว เคารพอะไร เคารพสิทธิในการดำรงชีพอยู่ของคนอื่น เคารพสิทธิในคุ้มครองและหมู่คนผู้รอบข้าง เคารพในสิทธิครอบครองทรัพย์สินสมบัติและสิทธิอื่นๆ ครอบจักรวาลนี้ เพราะฉะนั้นเราจะใช้คำพูดว่า ศีล ๕ คือ หัวใจระบอบการปกครองบ้านเมืองแบบประชาธิปไตย มันก็ไม่ผิด เพราะว่า กฎของศีล ๕ มันครอบจักรวาลนะ เราจะให้ กาย วาจา ใจ ของเราสงบ หรือปราศจากโทษบาปกรรมก็คือ ศีล ๕

โลกกับธรรมต้องหันหลังให้กันจริงหรือ

เราจะปรับพื้นฐานความเป็นมนุษย์ให้ตรงก็ต้องอาศัยศีล ๕ เพราะฉะนั้นศีล ๕ นี้จึงเป็นคุณธรรมให้คุณประโยชน์ทั้งทางศาสนา ทั้งทางการปกครองบ้านเมือง แต่แท้ที่จริงแล้วหลักการปกครองบ้านเมืองกับหลักศาสนา ก็คืออันเดียวกันนั้นแหละ แต่เราไปแบ่งแยกจนถึงกับพุทธบริษัทเห็นว่าโลกกับธรรมต้องหันหลังให้กัน เพราะฉะนั้นในปัจจุบันหรือในอดีตก็ตาม พวกที่แสวงหาธรรมะ หรือปฏิบัติธรรมทั้งหลายนี้ ชอบละทิ้งครอบครัว ละทิ้งทรัพย์สินสมบัติ ละทิ้งหน้าที่การงาน ไปเที่ยวแสวงหาที่สงบวิเวกหรือครูบาอาจารย์ที่เก่งในการแสดงธรรม ในที่สุดก็เร่ร่อนไปมา ไปมานั้นแหละ

เพราะเราเข้าใจว่า โลกกับธรรมมันเข้ากันไม่ได้ แต่ความจริงโลกนี้ โลกที่เราว่าโลกเนี่ย มันเป็นอารมณ์ จิตของผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมต้องฝึกจิตให้มีสมาธิ คือ ความมั่นคง มีสติสัมปชัญญะไม่เว้น เพื่อเราจะได้ใช้อำนาจจิตที่มีความมั่นคง อำนาจของสติสัมปชัญญะ มองดูโลกหรือสิ่งที่เป็นไปตามโลกทั้งหลายนี้

ผู้สำเร็จมรรคผล นิพพาน ต้องเรียนรู้เรื่องของกายและจิต

ในแง่ดี ผู้ปฏิบัติธรรมที่จะสำเร็จมรรคผล นิพพานกันจริงๆ ต้องเรียนรู้เรื่องของโลก ในหลักธรรมะ ท่านสอนให้เรียนรู้เรื่องกาย เรื่องจิต พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติธรรมในสมัยตอนแรกๆ ที่พระองค์เสด็จออกทรงผนวช หรือไปบวชที่แรก ไปแสวงหาที่ปฏิบัติธรรมแห่งสำนักอาฬารดาบส อุทกดาบส และอาจารย์อื่นๆ ไปที่ไหนเขาก็สอนให้ท่องมนต์ สวดมนต์ภาวนากันอยู่อย่างนั้น พระองค์ไปเรียนในสำนักไหน พระองค์ก็เรียนจบหลักสูตรของอาจารย์แล้วก็เก่งกว่าอาจารย์เสียด้วยซ้ำไป แต่แล้วพระองค์ก็ยังไม่เห็นว่าเป็นแนวทางแห่งการหลุดพ้น จักล่องทุกขีในวัฏสงสาร

ที่นี่ ภายหลังมานี้ ในเมื่อพระองค์ไปเรียนในสำนักที่เรียนจนไม่มีที่เรียนจนไม่มีอาจารย์จะสอนเมื่อไม่มีที่เรียนสำนักจะสอน พระองค์ก็ทรงค้นคว้าหลักปฏิบัติคุณธรรมของพระองค์เอง แต่เดชะบุญในสมัยที่พระองค์ยังทรงพระเยาว์ พระบิดาทำพิธีแรกนาขวัญ พระพี่เลี้ยง นางโลม ผูกพระอุ้งใส่กัน ได้บรรทมอยู่ใต้ต้นหว้า

ในช่วงที่ประชาชนเขากำลังสนุกเพลิดเพลิน มโหรีสพ และพิธีแรกนาขวัญ ปลอ่ยให้พระองค์บรมมอยู่ในพระอู่ แต่ในพระองค์เดียวในช่วงนั้นเป็นช่วงที่ไม่มีใครรบกวนได้ทารกตัวเล็กๆ เพราะอาศัยบารมีที่พระองค์เคยบำเพ็ญมาแล้วหลายภพหลายชาติ สร้างบารมีมาแล้ว กระตุ้นเตือนให้พระองค์รู้จักกำหนดลมหายใจ เข้า ลมหายใจออกแล้วเห็นว่า พระองค์สำเร็จปฐมฌาน

พระองค์สำเร็จปฐมฌานได้อย่างไร

พระองค์สำเร็จปฐมฌานตั้งแต่ยังทรงเยาว์วัย จิตของพระองค์ก็รู้จักจ่ออยู่ที่ลมหายใจ จิตจับลมหายใจไม่ลดละ ตั้งสติ กำหนดรู้ที่ลมหายใจ แล้วก็เกิดความสุขเต็ม คือ ปิติ เมื่อปิติแล้ว ก็มีความสุข เมื่อว่าจิตมีสติและความสุขเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงย่อมไม่ดิ้นรน กระวนกระวาย แน่นแน่นอยู่กับลมหายใจ คือ เป็นหนึ่ง อยู่กับลมหายใจ

ดังนั้น ปฐมฌาน จึงประกอบด้วยองค์ ๕ คือ มีวิตก คือ การนึกถึงอารมณ์ วิจาร์ สติควบคุมจิตให้รู้อยู่ที่อารมณ์นั้น ปิติ ความสุขเต็ม อิมมอกอิมใจ สุข คือ ความสุขกาย สุขใจ เราจะรู้กาย เบา จิตเบา กายรู้ จิตรู้ แล้วจิตก็เป็นหนึ่ง คือ เอกัคคตา อันนี้คือการบรรลุปฐมฌาน

ทีนี้ เมื่อพระองค์ทรงเลิกละปฏิบัติ สมาธิ ตามแบบเดิมนี้ เมื่อพระองค์คิดหาทางคุณธรรมของพระองค์เอง ความทรงจำในอดีตก็ได้ไหลขึ้นมา เอาว่าเราจะเริ่มต้นที่ตรงไหนหนอ ความทรงจำในอดีตก็ไหลขึ้นมา บางอ้อ สมัยที่เราเป็นเด็ก เราเคยบำเพ็ญ

สมาธิ กำหนดอานาปานสติ ได้สำเร็จปฐมฌานมาแล้ว พอ
พระองค์นึกถึงตรงนี้ก็เริ่มจากลมหายใจนั่นเอง ลมหายใจเป็น
ธรรมชาติของร่างกาย ความคิดเป็นธรรมชาติของจิต

การเอาจิตจ่อรู้อยู่ที่ลมหายใจโดยมีสติรู้อยู่

วิธีปฏิบัติของพระองค์ทรงทำอย่างไร เริ่มต้นด้วยการ
กำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก คือ เอาจิตไปจ่อ รู้อยู่ที่ลม
หายใจ มีสติควบคุมจิตให้รู้อยู่ที่ลมหายใจ แต่พระองค์ไม่ได้
บังคับลมหายใจ เพียงแต่รู้ว่ามีลมหายใจอยู่เท่านั้น ลมหายใจสั้น
ก็ไม่ได้ว่า ลมหายใจยาวก็ไม่ได้ว่า ลมหายใจหาย ลมหายใจ
ละเอียดก็ไม่ได้ว่า เพียงแต่รู้อยู่เฉยๆ ก็เพราะพระองค์รู้แล้วว่า
จิตเป็นธรรมชาติ ในเมื่อจิตมีสิ่งรู้ก็ต้องรู้ว่า อะไรสั้นยาวอย่างไร
โดยที่เราไม่ต้องไปนึกว่า อันนี้สั้น อันนี้ยาว จิตเขาก็รู้อยู่ที่นั่น
อันนี้คือ จุดเริ่มของพระองค์ ที่นี้บางครั้ง จิตของพระองค์ก็ทิ้งลม
หายใจชะบั้ง พระองค์ปล่อยให้ว่าง หลังจากว่างแล้ว เกิดความ
คิด แล้วพระองค์ก็ปล่อยให้คิดไป พระองค์ให้จิตของพระองค์เดิน
อยู่ที่ลมหายใจ ความคิด ความว่าง ลมหายใจ ความคิด ความว่าง
ไม่ได้บังคับจิตแต่ประการใด เพียงแต่มีสติรู้อยู่อย่างเดียวเท่านั้น
อันนี้ คือ หลักของพระพุทธเจ้า

ที่นี้ เมื่อพระองค์มากำหนดรู้ที่ลมหายใจ ความคิด ความ
ว่าง ลมหายใจ ความคิด ความว่าง ในเมื่อจิตมันแน่วแน่ มันคง
เพียงแค่จับสิ่งใดสิ่งหนึ่งใน ๓ อย่างนี้ ที่นี้เมื่อจิตของพระพุทธองค์

สงบละเอียด ละเอียดลงไป ร่างกายสิ่งรู้ ก็จางหายไป แล้วในที่สุด ไม่มีอะไรเหลือ เหลือแต่จิตดวงเดียว หนึ่งสว่างไสว

ถ้าจะนับอันดับที่เป็นไปของจิตในขั้นแรก จิตจับลมหายใจ ลมหายใจเป็นอารมณ์จิตอย่างแน่นแน เป็นวิตก สติกำหนดรู้ลมหายใจอย่างไม่ลดละ เป็นวิचार แล้วก็เกิดปีติ เกิดความสุข เกิดความเป็นหนึ่ง

จิตมันรู้อยู่ที่ลมหายใจ แล้วก็คิดตามลมหายใจ เข้ามารู้อยู่ในกาย ขณะที่รู้อาการ ๓๒ ครบถ้วนอยู่นั้น ก็เป็นวิตก เหมือนกัน ตั้งสติที่รู้พร้อมอยู่ก็เป็นวิचार แล้วก็ปีติ มีความสุข ความเป็นหนึ่ง จนกระทั่งจิตมองเห็นร่างกายค่อยละเอียดไป ละเอียดไป ละเอียดไป จนกระทั่งละวิตกไม่มีอารมณ์แล้ว แล้วก็ปีติ มีความสุข ในที่สุดปีติและความสุขหมดลงไป ยังเหลือแต่จิตดวงเดียว หนึ่งสว่างไสว พระองค์จึงบรรลุปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน พอจิตไปถึงจตุตถฌานนี้ มีแต่จิตสว่างไสว อยู่ดวงเดียว เหมือนหลอดไฟที่เราเปิดไว้กลางห้องประชุม มันสว่างไสว แต่ร่างกายของคนไม่มี

ทีนี้เมื่อจิตไปถึงจตุตถฌานแล้ว ตามปกติถ้ามันไปตามแบบทางสมาบัติแบบฤๅษี มันจะไปอากาศาสนัญจายตนะ วิญญานัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ตามลำดับไป จนจบสมาบัติ ๘ แต่จิตของพระองค์ พอไปถึง จตุตถฌาน คือ ฌานที่ ๔ แทนที่จะไปตามครรลองของสมาบัติ กลับวกเข้าไปสู่สัญญาเวทยิตนิโรธ เข้านิโรธสมาบัติไปเลย นิโรธสมาบัตินี้เป็นฐานสร้างพลังงาน สร้างพลังของจิตเพื่อ

กระโดดไปสู่ภูมิธรรมชั้นโลกุตตระ

เมื่อจิตของพระองค์ติดไปอยู่ในนิโรธสมบัติ สัญญา เวทนามันดับจิต แม้แต่จิตรู้ก็ยังสะดุดอยู่ดี ถ้าหากมิใช่วิสัยของ พระสัมปณฺโญ คือ พระพุทธเจ้า ก็จะไม่เข้าใจว่า เราสำเร็จพระนิพพานแล้ว เพราะว่ามันดับกิเลส มันดับสนธิ แต่ว่าพระปัญญา พระพุทธเจ้านี้ พระองค์ก็ยังรู้ว่ามันยังอยู่ แล้วจิตของพระองค์ไปยับยั้งอยู่ในสัญญาเวทิตนินิโรธ สร้างพลังงานอยู่ที่ตรงนั้น

พระพุทธเจ้าผู้รู้แจ้งโลก

เมื่อได้พลังงานพร้อม จิตของพระองค์เบิกบานเข้าไปอีกทีหนึ่ง มีรัศมีสว่างไสวแผ่ครอบคลุมจักรวาลทั้งหมด ไม่มีอะไรปิดบังจิตดวงนี้ พระอาทิตย์ พระจันทร์ ถึงจะมีความสว่าง ก็ส่องแสงสว่างไปได้เฉพาะในที่ที่ไม่มีสิ่งกำบัง

แต่จิตของพระพุทธองค์นี้ ไม่มีอะไรปิดบัง มองทะลุจนกระทั่งบาดาลถึงพิภพก็ยังได้ ยิ่งอื่นนั้น ยังมองทะลุแผ่นดินแดนกำหนดความหนาของแผ่นดินได้ ๘๔,๐๐๐ โยชน์ มองลงไปข้างล่างก็เห็นพื้นพิภพของพญานาคมองขึ้นไปข้างบนก็เห็นสวรรค์ เห็นพรหมโลก มองอยู่ในอ้ากลางๆ ก็เห็นขุมของนรก จึงได้ชื่อว่า เป็นผู้ตรัสรู้ เป็นโลกุตระบริพต ผู้รู้แจ้งโลก

โลกนี้ มียมโลกเป็นโลกเบื้องต่ำ ต่ำกว่ามนุษย์ลงไป ปีศาจเปรต อสุรกาย นรก อันนี้เรียกว่า ยมโลก มนุษย์เป็นแดน เป็นที่อยู่ของมนุษย์ เทวโลกเป็นแดนที่อยู่ของเทวดา ตั้งแต่จาตุมมหา-

ราชาเทวา ไปจนถึงพรหมโลกชั้นอะกะนิฏฐกา อันนี้เรียกว่า เทวโลก พระองค์ตรัสรู้ในขณะที่จิตนี้ บุพเพนิวาสานุสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวักขญาณ ตรัสรู้ในขณะที่จิตเดียวตั้งแต่ปฐมฌาณ และตรัสรู้เป็นโลกวิทู ผู้รู้แจ้งโลก

ในขณะที่พระองค์ตรัสรู้เป็นโลกุตรบพิตร จิตของพระองค์ เป็นอย่างนี้ นี่เราต้องทำความเข้าใจ ในขณะที่ตรัสรู้เป็น โลกุตรบพิตรอยู่นั้น จิตของพระองค์มีแต่จิตดวงเดียวสว่างไสว ร่างกายตัวตนหายหมด แล้วจิตสมาธิอันนี้เรียกว่า สมาธิขั้นใด เรียกว่า สมาธิขั้นสมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐาน แคว้รู้เห็นทุกสิ่ง แต่คิดไม่เป็น

จิตของคนเราเมื่อไม่มีร่างกายตัวตน อยู่ในขั้นสมถะ แต่ สมาธิขั้นสมถะนี้ สามารถรู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างได้ สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น แต่คิดไม่เป็น เช่น มองเห็นคนทั้งหลาย ไม่ว่าเห็น ผู้หญิง ผู้ชาย เพียงแต่รู้อยู่เฉยๆ แต่ไม่สามารถบันทึกข้อมูล ต่างๆ ใส่ในกล่องได้ ขาดตกบกพร่อง

ปัญหามีว่า ทำไมจิตขณะนั้นจึงคิดไม่เป็น คำตอบคือ เพราะในขณะที่นั้น จิตแยกออกจากกายไปแล้ว จึงไม่มีเครื่องมือ ในการคิด จิตของคนเราจะคิดได้ ต้องอาศัยประสาททางสมอง ถ้าทั้งประสาททางสมองแล้ว สามารถรู้เห็นได้ แต่คิดไม่เป็น นี่คือ ข้อเท็จจริงเป็นอย่างนี้

ปัญญาเกิดขึ้น เมื่อคิดพิจารณา

ที่นี่ ในขณะที่พระองค์รู้เห็น ตรัสรู้เป็นโลกวิทู ผู้รู้แจ้งโลกนั้น ก็ได้แต่เนิ่งอยู่เฉยๆ ที่นี้พอจิตถอนจากสมาธิ มาสัมพันธ์กับร่างกาย จิตเกิดความคิด พิจารณา ทบทวนสิ่งที่รู้เห็นซ้ำอีกทีหนึ่ง เรียกว่า **เจริญวิปัสสนา**

พระองค์พิจารณาเรื่องการระลึกชาติหนหลังได้ด้วย บุพเพนิวาสานุสติญาณ จบลงในปฐมญาณ พิจารณาการจุติและเกิดของสัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกฎของมัน จบลงในชั้นปัจจิมญาณ โดยพิจารณาอาสวกิเลสอันเป็นเหตุให้สัตว์ทั้งหลายต้องรับกรรม จบลงในปัจจิมญาณ เมื่อพิจารณาจบครบแล้ว หรือเจริญวิปัสสนา จบสิ้นลงแล้ว จิตย่อมรับสภาพการเกิด อรหันตมรรคญาณจึงปรากฏขึ้น แล้วสามารถตัดอาสวกิเลสให้ขาดสะบั้นไปในปัจจิมญาณ จึงได้พระนามว่า **อรหันตสัมมาสัมพุทธโธ ภควา** พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ดับเพลิง กิเลสเพลิง ทุกสิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ด้วยประการฉะนี้ อันนี้เป็นวิถีทางตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

ธรรมชาติของกายและจิต เป็นหลักอารมณ์ในการภาวนา

ที่นี่ เมื่อคำถามเข้ามาว่า พระพุทธเจ้าปฏิบัติกรรมฐานชั้นภาวนาตรงไหน คาถาบทไหน พระองค์ไม่ได้ภาวนาคาถาบทไหน พระองค์เอาธรรมชาติของกายและจิตเป็นหลัก เป็นอารมณ์ในการภาวนา ลมหายใจเป็นธรรมชาติของกาย ความคิดเป็น

ใคร่ครวญก่อนแล้ว จึงทำดีกว่า
นิสฺสมํ กรณํ เสฺยโย

ธรรมชาติของใจ เมื่อจิตรู้ลมหายใจ พระองค์รู้ที่ลมหายใจ เมื่อจิตรู้ที่ความคิด พระองค์ปล่อยให้มันคิดไป แต่จะต้องกำหนดตามมันไป วิธีการปฏิบัติของพระองค์เป็นอย่างนี้

ทีนี้ พุทโธกิตี สัมมารหังกิตี ยุบหนอ พองหนอ กิตี ในสมัยนั้นพระพุทธเจ้าไม่เคย คำพูด ๓ คำนี้ ไม่มี เพราะฉะนั้นเมื่อพระองค์จะปฏิบัตินี้ พุทโธกียังไม่มี เพราะฉะนั้น จึงเอาจิตไปรู้ลมหายใจ ให้มีสติควบคุมจิตให้รู้อยู่ที่ลมหายใจ

ขณะที่จิตอยู่กับลมหายใจ พระองค์ปล่อยให้มันอยู่ ถ้ามันคิดที่ลมหายใจ มันว่าง ปล่อยให้มันว่าง ถ้ามันคิด ปล่อยให้มันคิด พระองค์เฝ้าสติตัวเองเข้าว่า

ปฏิบัติธรรม เพื่อปลุกจิตได้สำนึกให้ตื่น

สรุปได้ว่า เรามาปฏิบัติสมาธิเพื่ออะไร เรามาปฏิบัติสมาธิเพื่อปลุกจิตได้สำนึกให้มันดีขึ้นมา คนเราทุกคนเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์ มีอิทธิพล มีอำนาจอยู่ในตัวตั้งแต่เกิดมาแล้ว เพราะทุกคนเคยเวียนว่ายตายเกิดมาหลายภพ หลายชาติ ไม่เว้นแม้แต่ท่านที่นั่งฟังเทศน์อยู่ในขณะนี้ ชาติก่อนอาจเคยเป็นฤๅษี บำเพ็ญตบะตั้งแต่ฉานสมาบัติ ดำดิน กินลม ล่องหน หายตัวได้ แต่สิ่งเหล่านี้มันจมอยู่ในจิตได้สำนึก

ทีนี้เรามาปลุกจิตได้สำนึกให้มันตื่นขึ้นด้วยวิธีการสวดมนต์ มากๆ บริกรรมภาวนามากๆ กำหนดสติ รู้จิตมากๆ หรือการทำจิตให้มีสิ่งรู้ มีสติ มีสิ่งระลึก แม้แต่การศึกษาเล่าเรียน เวลาเรียนเรากำหนดสติรู้จิตของเราไว้ สายตาจดจ้องมองอาจารย์ผู้บรรยาย

ส่งจิตไปรวมไว้ที่ตัวอาจารย์ แยกแยะให้ถูก ก็ได้ชื่อว่า เป็นอุบาย
ปลุกจิตสำนึกให้ตื่นขึ้นมา

หลักปฏิบัติศีล ๕ เพื่อละกิเลส

ที่นี่ เราจะละบาป กิเลส ๕ จะละกิเลส กิเลส ๕ ข้อ เราจะ
เอาดีกับพระพุทธเจ้าก็พึงตั้งใจในศีล ๕ ข้อ บทสวดมนต์ที่เป็นจุดยืน
ก็คือ อิติปิโส สวากขาโต สุปปัญโน เมตตาทพรหมวิหาร หลัก
ปฏิบัติเพื่อละบาปก็ศีล ๕ มีศีล ๕ บริสุทธ์ บริบูรณ์ ก็ได้ชื่อว่า
บำเพ็ญบุญกุศล

กำหนดสติให้รู้ตัวตลอดเวลา

เมื่อเรามาฝึกฝนจิตของเรา นั้น ฝึกสติลูกเดียว ยืน เดิน นั่ง
นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด ให้มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา
นอนลงไป จิตมันคิดอะไร ปลอ่ยให้มันคิดไป แต่กำหนดตามรู้
จนกว่าจะนอนหลับ ถ้าเราปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกๆ วัน จิตได้สำนึก
เราจะค่อยตื่นมา ทีละน้อย ทีละน้อย ชัดเจนขึ้น

ถ้าเรามีสติจดจ้องอยู่ที่จิต เราจะขยับไปไหน สติทำหน้าที่
ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม พูด คิด สติคอยเฝ้าดู
ดังนี้ เรียกว่า จิตได้สำนึกของเรามันตื่น เริ่มตื่นขึ้นมาแล้ว แล้ว
ทีนี้ฤทธิ์ อิทธิพลอำนาจที่มีอยู่กับตน มันก็จะตื่นขึ้นมาพร้อมกับ
จิตได้สำนึก

จิตในสุดท้ายนี้ ขอบารมีของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

จงคุ้มครองท่านทั้งหลาย ให้มีความสุขกาย สุขใจ และดล
บันดาลให้ท่านทั้งหลาย มีสมาธิ มีฤทธิ์ มีอิทธิพล มีอำนาจ มี
สติปัญญาเฉลียวฉลาด รอบรู้ในสิ่งทั้งปวง เพื่อจะได้ใช้สมาธิและ
สติปัญญานั้นๆ แก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันได้อย่างคล่องตัว ได้
บรรยายธรรมะมาพอสมควรแก่เวลา เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้
สาธุ สาธุ สาธุ



เรากล่าวเจตนาว่าเป็นตัวกรรม

บุคคลคิดแล้วจึงกระทำความด้วยกาย วาจา และใจ

เจตนาห์ ภิกขเว กมฺมํ วทามิ

เจตยิตฺวา กมฺมํ กโรติ กาเยน วาชา ย มนสา

พุทธพจน์ : นิพเพธิกสูตร ๒๒/๔๒๒

อาลัยคำกลอน



ขอน้อมกราบ	ทสวงพ่อง	ด้วยอักษร
เขียรเขียนกลอน	ต่างบุปผา	นา นา สี่
คัดเลือกถ้อย	ร้อยสำเนา	คำกวี
แทนมาลัย	รุจี	นพบุชา
ทสวงพ่องท่าน	ชีน้ำ	ทางพันทุกซ์
สอนให้เดิน	ทางถูก	ไตรสิกขา
ท่านเมตตา	สอนสั่ง	ตลอดมา
ด้วยปัญญา	เห็นแจ้ง	ประจักษ์จริง
ท่านพินิจ	คำสอน	พระชินสีห์
เดินทางตรง	พระองค์ชี้	ยอมเห็นผล
ผลที่ไท่น	ผลที่ใจ	ไม่ร้อนรน
ผลสูงสุด	หลุดพ้น	ห้วงเกิดตาย
เมื่อถึงครา	สั่งขาร	อันกล้าแกร่ง
ก็ดอยแรง	อ่อนลง	ไม่คงที่
กายอ่อนล้า	ด้วยโรคา	มาย่ำย
ส่วนใจนี้	สงบเย็น	เป็นมรรคา
ถึงลับลวง	ก็เขียรร้าง	อย่างขณล่อง
คุณธรรม	ยังโชติช่วง	เป็นสักขี
อยู่คู่ฟ้า	สาละวัน	ด้วยความดี
สมกับที่	ท่านเป็นบุตร	สัมฤทธิ์โต

จากศิษย์ (วรรณิ นิมเจริญ)

๒๔/๕/๔๒