



จ ำ นั ย ปุ ช ำ

๒ ๕ ๔ ๗

สารบัญ

๒๖๖๗ เมษายน

๑ ที่ระลึกพิเศษ

๒๖๖๗ ๑๖ สิงหาคม

เมื่อพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว

งานนิพนธ์ ๒๕๔๗

เมื่อพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว

เมื่อ ๑๖ สิงหาคม

งานนิพนธ์พิเศษพิเศษพิเศษพิเศษพิเศษพิเศษ
พิเศษพิเศษพิเศษพิเศษพิเศษพิเศษพิเศษพิเศษ
พิเศษพิเศษพิเศษพิเศษพิเศษพิเศษพิเศษพิเศษ

เมื่อ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๔๗

๑๖ สิงหาคม ๒๕๔๗

เมื่อ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๔๗

๑๖ สิงหาคม ๒๕๔๗

๑๖ สิงหาคม ๒๕๔๗

๑๖ สิงหาคม ๒๕๔๗

๑๖ สิงหาคม ๒๕๔๗

จานียปูชา ๒๕๔๗

พิมพ์ครั้งที่ ๑

กุมภาพันธ์ ๒๕๔๗

จำนวนพิมพ์ ๒๐,๐๐๐ เล่ม

ท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

โปรดพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาต

หากพิมพ์เพื่อจำหน่าย ขอสงวนสิทธิ

เปิดดูประวัติชีวิตและธรรมะของ หลวงพ่อพุธ ฐานิโย ได้ที่

www.thaniyo.net

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์

๔๖๙ ถนนพระสุเมรุ แขวงบวรนิเวศ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทร. ๐-๒๒๘๐-๓๕๔๒, ๐-๒๒๘๑-๐๕๔๑, ๐-๒๒๘๑-๓๑๘๐

โทรสาร ๐-๒๒๘๑-๓๑๘๑

นายจิโรจน์ ศรสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๔๗

สารบัญ

	หน้า
เมื่อพระศาสดาประดิษฐานพระศาสนา	๕
คำสอนของพระพุทธองค์ คือ พระธรรม	๑๗
คำสั่งของพระพุทธองค์ คือ ศีล (พระวินัย)	๓๓
วิถีจิต ใน วิถีพุทธ	๔๙

ไปเฝ้าพระเจ้าอยู่หัวที่วังหลวง

พระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระกรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ให้ข้าพระพุทธเจ้าไปเฝ้าฯ ที่วังหลวง
เมื่อวันพุธที่ ๑๐ เดือนธันวาคม พุทธศักราช ๒๔๗๕

เมื่อพระศาสนาประดิษฐานพระศาสนา

ข้าพระพุทธเจ้าได้มีโอกาสไปเฝ้าฯ ที่วังหลวง

เมื่อวันที่ ๑๐ เดือนธันวาคม พุทธศักราช ๒๔๗๕

ในพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว

ทรงมีพระกรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ให้ข้าพระพุทธเจ้าไปเฝ้าฯ ที่วังหลวง



อิทธิพลของ ศีล สมาธิ ปัญญา

ที่เราปฏิบัติตามแนวทางแห่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น

สามารถปฏิบัติจิตของเราผู้ปฏิบัติ ให้ถึงสภาวะ

ความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ได้สมาธิ มีปีติ มีความสุข ความเป็นหนึ่ง

เป็นผู้เข้าถึง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

และถึงพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง



ไม่ใช่พระผู้สร้าง แต่คือ พระผู้รู้

พระพุทธเจ้าไม่เคยทำทนายว่าพระองค์สร้างอะไรขึ้นมาในจักรวาลนี้
แต่พระองค์สามารถทำทนายได้ว่าพระองค์รู้ทุกสิ่งในจักรวาลนี้
ทั้งเรื่องอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

อดีต มีปุพเพนิวาสานุสสติญาณเป็นหลักฐาน
ปัจจุบัน ก็คือความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม
คือการตรัสรู้ของพระองค์นั่นเอง
อนาคต ก็คือพุทธทำนาย



๕๒ คำสอนของมหาบุรุษ

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาธรรมชาติ
สิ่งใดที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเอาไว้
เป็นความรู้ตามกฎธรรมชาติทั้งสิ้น

คำสอนของพระพุทธเจ้า
สำเร็จมาด้วยกำลังกาย กำลังใจ
ของมหาบุรุษผู้สร้างบารมีมาสมบูรณ์แล้ว
ไม่มีสิ่งใดบันดาลให้เป็นไปอย่างนั้น

ศาสนาพุทธจึงมีคติที่เราควรจะทำ ความเข้าใจยืดยาวว่า
พระองค์สอนว่า อตฺตา หิ อตฺโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน
สอนให้ทุกคนสร้างความดีเพื่อเป็นที่พึ่งของตน



ธรรมะของจริง

ศาสนาพุทธไม่ใช่ศาสนาที่มานั่งหลับตานึกเอาคิดเอา แล้วก็มาจัดเป็นศาสนา

มันเป็นความรู้ที่พระองค์ได้ทดสอบมาด้วยตนเอง เช่นอย่างว่า ทำสิ่งนี้มันเป็นบาป พระองค์ก็ได้ทดสอบมาแล้ว พระองค์ได้ทำมาด้วยตนเอง แล้วก็ไปรับผลบาปมาด้วยตนเอง ทำสิ่งนี้เป็นบุญ พระองค์ก็ทำมาด้วยตนเอง แล้วก็ได้รับผลบุญด้วยตนเองมาแล้ว ทรงเอาสิ่งที่พระองค์เคยผ่านมาแล้วมาสอนเรา

พระพุทธเจ้าตรัสรู้เรื่องอดีตคือปุพเพนิวาสานุสติญาณว่า ในอดีตพระองค์เคยทำอะไรมาแล้วได้รับความทุกข์ความสุขอย่างไร

ตรัสรู้เรื่องปัจจุบัน ในปัจจุบันประพฤติดุทธระอะไรเป็นหลักจึงจะอยู่ด้วยกันโดยสันติสุข พระองค์รู้แล้ว

พระองค์ได้ประทานศีล ๕ กับเมตตาพรหมวิหารให้ ถ้าใครอยากอยู่เย็นเป็นสุขในภพปัจจุบัน ให้ยึดธรรม ๒ ข้อนี้เป็นหลักปฏิบัติ



พระพุทธเจ้าตรัสรู้กฎธรรมชาติ

ธรรมะของพระพุทธเจ้า

ที่พระพุทธเจ้ารู้

คือสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่โดยธรรมชาติ

สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่โดยธรรมชาตินั้น พระพุทธเจ้ารู้ว่า

เราจะเอาประโยชน์จากธรรมชาตินั้นอย่างไร

ธรรมชาติที่นักวิทยาศาสตร์เขาวัดออกมาแล้ว

เขาค้นคว้าเอามาทำประโยชน์ได้

อันนั้นพระพุทธเจ้าทำรู้ แต่พระองค์ไม่สอน

เพราะพระองค์เชื่อว่ายังมีคนสามารถที่จะค้นพบได้อยู่

แต่ธรรมะที่เป็นอมตะ

คือพระนิพพาน

นอกจากพระพุทธเจ้าองค์เดียว ไม่มีใครค้นพบ

พระองค์จึงสอนแต่ทางปฏิบัติให้หลุดพ้น

และทำความสุขให้แก่สังคม



อบตธสฺส

ธรรมะที่ชื่อว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น
บางอย่างอาจมีมาก่อนที่พระพุทธเจ้าเกิดก็ได้
ธรรมะที่มีมาก่อนพระพุทธเจ้าเกิดนั้นหมายถึง สภาวธรรม

กฎธรรมชาติของสภาวธรรมที่จะพึงเป็นไปตามกฎแห่งความเป็นจริง
เราเรียกว่า กฎพระไตรลักษณ์ หมายถึง...

- อนิจจตา - ความไม่เที่ยง
- ทุกขตา - ความเป็นทุกข์
- อนัตตตา - ความไม่เป็นตัวของตัว หรือไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

ตามที่ภาษาวิทยาศาสตร์เขาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลนี้

ย่อมมีปรากฏการณ์ขึ้นในเบื้องต้น

ทรงตัวอยู่ขณะหนึ่ง

ในที่สุดย่อมสลายตัว

สภาวธรรมอันนี้

พระพุทธเจ้าจะเกิดก็ตาม ไม่เกิดก็ตาม

จะมีก็ตาม ไม่มีก็ตาม

เขาก็ย่อมมีอยู่โดยธรรมชาติมาแล้วแต่ไหนแต่ไรมา

มหันตภัยของชีวิต

พระพุทธเจ้าทรงสอนแล้วสอนเล่าว่า
ให้กลัวแต่ภัยในนรก
ให้กลัวแต่ภัยในวิญญูสงสาร
เป็นภัยใหญ่ของโลก
หรือว่าทุกข์นี้เป็นภัยใหญ่ของโลก
หรือว่าทุกข์นี้เป็นภัยใหญ่ของชีวิต
ชีวิตของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีความทุกข์นี้แหละ
เป็นมหันตภัย

เพราะฉะนั้น พวกเราทั้งหลายเมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ก็ควรจะพิจารณาให้
ซาบซึ้งในคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ในชีวิตของตนที่ประกอบไปด้วยความ
ทุกข์ความเดือดร้อนอยู่ทุกวันทุกเวลา มันก็เนื่องมาจากความไม่รู้เป็นเหตุเป็น
ปัจจัย

เนื่องจากไม่รู้ว่าเป็นทุกข์
นี่คือเหตุให้เกิดทุกข์ก็ไม่รู้
นี่คือความดับทุกข์ก็ไม่รู้
นี่คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ก็ไม่รู้

เมื่อไม่รู้อย่างนี้จึงไม่ระมัดระวังในการประพฤติปฏิบัติตาม
ศีล สมาธิ ปัญญา หรือมรรคมงคล ๘ ประการ
จึงมัวเมา ประมาท เพลิดเพลิน อยู่ในกองทุกข์

จุดยืนของชาวพุทธ

เรานับถือศาสนาพุทธเพียงแต่จารีตประเพณี
แต่ว่าจิตใจเราไม่ถึงธรรมะอย่างแท้จริง

บัลลังก์ใจของชาวพุทธ
ซึ่งเคยเป็นที่ประทับของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์เดียว
กำลังคลอนแคลน

เพราะชาวพุทธปันใจให้กับภูตผีปีศาจและผู้เฒ่าคนอื่น ๆ
ทำให้จิตใจของชาวพุทธไม่มั่นคงต่อพระพุทธเจ้าซึ่งเคยเป็นที่พึ่งมาก่อน

ดังนั้น ชาวพุทธควรจะได้กลับใจมายึดพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ให้มั่นคงตามเดิมเสียก่อนที่จะทุกอย่างจะสายเกินไป

เวลานี้คนไทยไม่มีจุดยืน
ไม่ทราบว่าจะเอาอะไรเป็นจุดยืนกันแน่
เพราะฉะนั้น เราจึงเคืองคั่งอยู่
ใครหยิบยื่นอะไรมา เราเอาหมด
จุดยืนจริงๆ เราไม่มี



แก่นธรรมต้องอาศัยเปลือก

ศาสนาพุทธเป็นปรัชญาชั้นสูงซึ่งมีแต่ปรมาตถธรรม
ที่เราปฏิบัติกันอยู่นี้เป็นวิธีการ

การให้ทานเป็นวิธีการ

การรักษาศีลก็เป็นวิธีการ

นั่งสมาธิภาวนาก็เป็นวิธีการ

แม้แต่การบวชห่มผ้าเหลืองก็เป็นวิธีการ

เนื่องจากศาสนาพุทธมีแต่แก่นธรรม

ตามธรรมดาดำตันไม่มีแต่แก่นจะดำรงชีวิตอยู่ไม่ได้

ก็ต้องอาศัยเปลือก อาศัยกระพี้

ธรรมะที่มีแต่แก่นไม่มีเปลือกหุ้มก็อยู่ไม่ได้

ศาสนาศีลธรรมปรากฏตัวให้ชาวโลกรู้โดยวิธีการ

เรามาบวชเป็นชีก็แสดงวิธีการ

บวชเป็นเณรก็แสดงวิธีการ

บวชเป็นพระก็แสดงวิธีการ

สำหรับคฤหัสถ์ผู้นับถือพระพุทธศาสนาโดยทั่วไป ก็มีการปฏิบัติ ๕ ข้อ
คือ ศีล ๕ แม่ชีมี ๘ ข้อ สามเณรมี ๑๐ ข้อ พระมี ๒๒๗ ข้อ อันนี้คือวิธี
การ เป็นเปลือกหุ้มแก่นธรรม

เพราะฉะนั้น ผู้ที่มุ่งหวังจะปฏิบัติธรรมให้ถึงแก่น ต้องรักษาเปลือกให้ดี
อย่าไปกระเทาะเปลือกมันเสีย

พระพุทธเจ้าอยู่ที่จิต

พระพุทธเจ้าคือใคร

คือ ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีที่มีอยู่ในจิตของท่านนั่นเอง

ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี เป็นความรู้สึกนึกคิดที่เป็นบุญเป็นกุศล

วิสัยของพระพุทธเจ้าคิดแต่สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล

เมื่อท่านปฎิญาณตนถึงพระพุทธเจ้าแล้ว

ท่านก็ย่อมมีความคิดเป็นบุญเป็นกุศลเช่นเดียวกันกับพระพุทธเจ้า

ดังนั้น จงเชื่อมั่นเสียเถิดว่า

พระพุทธเจ้าก็คือ

ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีที่มีอยู่ในจิตของท่านนั่นเอง



จิตพุทฺธะ

จิตพุทฺธะเป็นคุณธรรมชนิดหนึ่ง
ซึ่งสามารถเกิดขึ้นกับจิตของผู้ปฏิบัติได้ทุกท่านทุกคน
ไม่เลือกว่าชนชั้น ชาติชั้น วรรณะใด

เมื่อเรามาปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา
ทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้สมบูรณ์บริบูรณ์พร้อม
อิทธิพลของศีล สมาธิ ปัญญา
ที่เราปฏิบัติตามแนวทางแห่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น
สามารถปฏิวัติจิตของเราผู้ปฏิบัติให้ถึงสภาวะ

ความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
ได้สมาธิ มีปิติ มีความสุข ความเป็นหนึ่ง
เป็นผู้เข้าถึง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์
และถึงพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง



คัมภีร์ธรรม

คัมภีร์พระธรรมบาลีไทย

ฉบับที่ ๑๐๐

คำสอนของพระพุทธองค์ คือ พระธรรม

อภินิหาร อภินิหาร อภินิหาร อภินิหาร

ในสมัยก่อนความเป็นจริงของพระธรรมและวิถีชีวิตของพระธรรม

สมัยก่อนพระธรรมบาลีไทย คัมภีร์พระธรรมบาลีไทย คัมภีร์พระธรรมบาลีไทย
คัมภีร์พระธรรมบาลีไทย คัมภีร์พระธรรมบาลีไทย คัมภีร์พระธรรมบาลีไทย
คัมภีร์พระธรรมบาลีไทย คัมภีร์พระธรรมบาลีไทย คัมภีร์พระธรรมบาลีไทย

คัมภีร์พระธรรมบาลีไทย คัมภีร์พระธรรมบาลีไทย

คัมภีร์พระธรรมบาลีไทย คัมภีร์พระธรรมบาลีไทย

คัมภีร์พระธรรมบาลีไทย คัมภีร์พระธรรมบาลีไทย



คัมภีร์พระธรรมอยู่ที่ไหน
อยู่ที่ กาย กับ ใจ

ศึกษารรณะอย่าไปศึกษาไกลตัว

แม้แต่พระพุทธเจ้าก็สอนให้พิจารณา

ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย



คัมภีร์ธรรม

คัมภีร์พระธรรมอยู่ที่ไหน

อยู่ที่กายกับใจ

การปฏิบัติธรรมต้องอาศัยกายกับใจเป็นหลัก

สติก็ดี สัมปชัญญะก็ดี ก็เป็นกิจของใจทั้งนั้น

กาย คือ อากาโร ๓๒ ธาตุ ๔ ชั้น ๕

อายตนะที่มีอยู่ก็เป็นเครื่องรู้ของใจ

คือเป็นวัตถุ เรียกว่า รูปธรรม

รูปธรรมเป็นเครื่องรู้ของใจ

ในเมื่อใจรู้ทันความเป็นจริงของรูปธรรมและรู้ทันอาการของรูปธรรม
สติสัมปชัญญะก็ดีขึ้น สติสัมปชัญญะเป็นตัวการที่สามารถประคับประคองใจ
ของเราให้ดำเนินไปสู่สมาธิ และภูมิจิต ภูมิธรรม เพราะฉะนั้น เราต้อง
พยายามรู้คัมภีร์ธรรมของเราให้ชัดเจน

ศึกษาธรรมะอย่าไปศึกษาไกลตัว

แม้แต่พระพุทธเจ้าก็สอนให้พิจารณา

ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย

เรียนธรรม-ปฏิบัติธรรม

การเรียนธรรมะก็ดี การศึกษาธรรมะก็ดี
ถ้าปราศจากการปฏิบัติอย่างจริงจังแล้ว
ผลที่จะพึงเกิดขึ้นจากการปฏิบัตินั้นย่อมไม่มี

ดังนั้น สิ่งที่สำคัญก็คือ
การปฏิบัติจริง ทำจริง

อาศัยหลักที่ว่า
ภาวนิตา อบรมให้มาก ๆ
พหุสีกตา กระทำให้มาก ๆ

การปฏิบัติธรรมคือการฝึกตัวเองให้เป็นคนดี
สร้างพลังจิตให้เป็นอิสระแก่ตัวเอง
ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของสิ่งใด
นี่คือหลักที่ถูกต้อง



ฟังธรรม เรียนธรรม ปฏิบัติธรรม เพื่ออะไร

เราจำเป็นต้องตั้งใจฟังธรรม

การฟังธรรมก็คือการฟังเรื่องของตัวเอง

เราฟังเรื่องของตัวเองทำไม เราฟังเรื่องของตัวเองเพื่อให้เรารู้จักตัวเอง

คือทำให้เรารู้จักว่า เราเป็นคนดี เป็นคนกลางๆ หรือเป็นคนเลว

ซึ่งการเป็นไปของชีวิตมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย

โดยกฎธรรมชาติ ก็มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย

เกิดมาที่ไรก็มีแต่ แก่ เจ็บ ตายๆ ไม่มีอะไรเป็นสาระแก่นสาร

ดังนั้น ในเมื่อเราเกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว เราต้องฟังธรรม

ธรรมะพวกนี้เราเรียนไปเพื่ออะไร

เรียนไปเพื่อปรับปรุงตกแต่งกายกับใจของเรา ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วไม่มี

สาระแก่นสารหรือประโยชน์อะไร เราเรียนธรรมะเพื่อปรับปรุงกายกับใจ

ของเราให้มีสภาพดีขึ้น คือให้มีวิชาความรู้แน่นเอง ให้มีคุณภาพดีขึ้น

อันนี้คือความจำเป็นที่จะต้องเรียนธรรมะ

เราเรียนธรรมะอยู่ทุกกาลเวลา ทุกสมัย ทุกลมหายใจ

เพราะฉะนั้น ธรรมะคือเรื่องส่วนตัวของเราเอง

ธรรมะเป็นของกลาง ธรรมะคือกายกับใจ

เรามาศึกษาเล่าเรียน ปฏิบัติ เพื่อหาเครื่องมือปรับปรุงกาย ใจ ของเรา

ให้มีสมรรถภาพดียิ่งขึ้น

อันนี้คือจุดประสงค์ของการปฏิบัติธรรม

๒๕๔๐ ปี | อยากได้ดี ต้องทำจริง | ๒๕๕๐ ปี

การฟังธรรมะ การเรียนธรรมะ

เรา มีความรู้จากการฟัง

มีความรู้จากการเรียน

มีความรู้จากการอ่านหนังสือ

มีความรู้จากประสบการณ์

เรามีภูมิความรู้ที่จะพูดจะคุยอวดกันได้ทั้งนั้น

แต่ว่าการปฏิบัติของเรายังไม่ถึงขั้น

เพราะฉะนั้นจึงควรจะขยันขันแข็งเอาชีวิตเข้าแลก

เงินทองมองเห็นอยู่ เราก็ยังเอายากเหลือทน

คุณธรรมซึ่งเกิดขึ้นในจิตใจ มองไม่เห็นด้วยตา

เพียงแต่รู้ด้วยจิตเท่านั้น มันก็ยิ่งเอายาก

เพราะฉะนั้น ถ้าท่านผู้ใดอยากได้คุณธรรม ก็ต้องทำให้แน่วแน่



๕.๖ อูบายธรรม

อูบายวิธีอันใดสามารถชักจูงคนให้มาปฏิบัติศีลธรรม
ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ แล้วมีคนละชั่ว ประพฤติดีได้มาก
เป็นอูบายวิธีที่ใช้การได้ทั้งนั้น

ดังนั้น การทำกิจพระศาสนา
เราต้องเอาผลงานพระพุทธเจ้า
สอนคนให้ละชั่ว ประพฤติดี
ทำใจให้บริสุทธิ์สะอาดได้
อูบายวิธีนั้นเป็นการถูกต้อง

ถูกต้องในระดับศีลธรรม หรือสังคมนิยมชมชอบกัน ส่วนความละเอียด
ลึกซึ้งเหนือขึ้นไปกว่านั้น เรายังรู้ไม่ถึงอย่าเพิ่งวิพากษ์วิจารณ์ เอากันแต่เพียง
คำว่าอูบายวิธีอันใดสามารถสอนคนให้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบได้ ละชั่ว
ประพฤติดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ได้

เรายอมรับว่าเป็นแนวทางที่ถูกต้อง



มือใหม่ใจตองสู้

เรื่องกิเลส เรื่องของโลก เราได้ฝึกฝนอบรมมาจนคล่องตัวเหมือนกัน สมาธิภาวนาเราเริ่มใหม่ เรามาฝึกฝนอบรมใหม่ๆ อำนาจฝ่ายต่ำที่เราปล่อยจิตปล่อยใจให้เป็นไปตามอำนาจของมันมานานแล้ว จนมันคล่องตัว โกรธ หลง อะไรต่างๆ เป็นกิเลสที่เราฝึกฝนอบรมมาโดยไม่ได้ตั้งใจฝึก และรับเอาเข้ามาจนมันมาเป็นเจ้าเรือนแล้ว เราจะขับไล่ไสส่งมันออกไปง่ายๆ ย่อมเป็นไปได้

ฉะนั้น ต้องตั้งใจปฏิบัติ โดยมอบกายถวายชีวิตบูชาต่อพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ต่อคุณงามความดี เพราะว่าอุบายวิธีอันนี้เป็นวิธีการดับไฟนรก เมื่อเรามาศึกษาดูปฏิบัติชอบ มีศีลบริสุทธิ์ มีจิตบริสุทธิ์ มีปัญญาอันบริสุทธิ์ มันก็เป็นอุบายดับไฟนรกทันที

ดังนั้น ขอให้ทุกท่านจงตั้งใจจริง ปฏิบัติกันจริงๆ อย่าทำเลาะแหละ ไม่ต้องไปไขว่คว้ากันที่ไหน ตั้งใจหาความดีในจิตในใจของเรานั้นแหละ



รักษาชาติ-รักษัธรรม

การปฏิบัติธรรม เราไม่ควรที่จะรู้จักเพียงแค่ว่าธรรมเท่านั้น ควรจะรู้จักคำว่าชาติด้วย ชาติในที่นี้อาตมาขอหมายถึงแผ่นดิน ชาติของเรา ในภายในก็มีแผ่นดิน ธรรมะท่านว่าร่างกายของเราประกอบไปด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในทำนองเดียวกัน ผืนแผ่นดินที่เราอาศัยอยู่นี้ก็ประกอบไปด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน

ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในภายนอกย่อมเป็นประโยชน์แก่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในภายใน เพราะฉะนั้น เราจึงได้สงวนรักษา... รักษาชาติเอาไว้ทำไม รักษาชาติเอาไว้สำหรับนั่งภาวนา ถ้าเราจะมารู้จักแต่คำว่าภาวนาอย่างเดียว ไม่รู้จักคำว่าชาติด้วย ในเมื่อชาติสลายตัวลงไปแล้ว เราจะพากันไปนั่งภาวนากัน ณ ที่ไหน

เพราะฉะนั้น เราจะเป็นนักปฏิบัติธรรม อย่าลืมนึกถึงชาติ ชาติคือแผ่นดินของเรา เป็นสิ่งที่เราควรที่จะสงวนรักษาได้ ถ้าเราทอดทิ้ง มัวแต่นั่งปฏิบัติธรรม ไม่ลืมหามองดูโลกบ้าง ประเดี๋ยวผืนแผ่นดินอันนี้หลุดมือไปเป็นของคนอื่น แล้วเราจะพากันไปนั่งภาวนาอยู่ที่ไหน



๒๕ พระใบเรือ

พระพุทธเจ้าข้าหนักข้าหนาว่า การอุปฐากเลี้ยงดูบิดามารดาเป็นมงคลอันสูงสุด มงคล ก็หมายถึงสิ่งที่ดีงามในชีวิตของเรา ผู้มีความสำนึกในพระคุณของบิดามารดาย่อมเป็นผู้ที่มี กาย วาจา สงบเรียบร้อย ใจเต็มเปี่ยมไปด้วยความกตัญญูกตเวที รู้จักบุญคุณของบิดามารดา

ถ้าหากเราเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่เราไม่ดี เราไปตักบาตรพระล้านครั้ง ไม่เท่าเรายืนอาหารให้คุณพ่อคุณแม่เราับประทานเพียงครั้งเดียว คนเราในเมื่อเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ไม่ดี ไปเที่ยวหาเลี้ยงคนอื่นมันจะมีประโยชน์อะไร

เรามีมือสองข้าง ก่อนจะยกไหว้คนอื่น ให้ประคองไหว้พ่อแม่ของเรา ก่อน ก่อนจะออกจากที่หลับที่นอน ให้กราบหมอน ๓ ที ประนมมือขึ้นเหนือหว่างคิ้ว อธิษฐานจิตว่า เราขอกราบไหว้บิดามารดาของเรา แล้วจึงค่อยไปไหว้คนอื่น ถ้าเรามีทรัพย์สินสมบัติสิ่งของ ก่อนที่จะหยิบยื่นให้ใครต่อใคร ควรจะประเคนให้บิดามารดาของเราก่อนอื่น



๒ กฎแห่งกรรมเป็นสากล

ความแตกต่างของศาสนา

มีเฉพาะในภพมนุษย์เท่านั้น

ในเมื่อมนุษย์ตายไปแล้ว

มีเหลือแต่กฎของกรรมเท่านั้นเป็นศาสนา

คำว่า กรรม คือ การกระทำของมนุษย์ที่พร้อมไปด้วยเจตนาคือความตั้งใจว่า จะทำ จะพูด จะคิด ในเมื่อทำลงไปแล้วจิตเขาบันทึกผลงานเอาไว้โดยธรรมชาติ

บางที่เราเผลอทำความไม่ดีลงไป ภายหลังเรานึกว่ามันเป็นบาป เรา
จะกลับมาเปลี่ยนความคิดว่า “ฉันทำเล่นๆ ฉันไม่ต้องการผลตอบแทน” มัน
ก็หลีกเลี่ยงไม่ได้

เมื่อเราทำลงไปแล้ว กรรมนั้นมันเป็นสิ่งที่เราสะสมเอาไว้ จิตของเรา
สะสมเอาไว้โดยธรรมชาติ



สัจธรรมอยู่เหนือคำอธิบาย

กฎของกรรมนี้มันอยู่เหนือกฎของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
มันเป็นผลงานที่สัตว์และมนุษย์สร้างขึ้นมาเอง เมื่อใครทำกรรมใดโดยเจตนา
คนนั้นก็ต้องรับผิดชอบ แม้จะปฏิเสธโดยประการทั้งปวง มันก็หลีกเลี่ยงไม่ได้
เพราะกฎธรรมชาติ กฎความจริงมันเป็นอยู่อย่างนั้น มันเป็นสิ่งนอกเหนือ
คำอธิบายใดๆ ทั้งสิ้น

กรรมดี กรรมชั่ว เจตนาเป็นตัวกำหนด

เจตนา คือ จิตหรือใจที่ตั้งใจจะทำ จะพูด จิตเป็นตัวบงการ

กรรมบางอย่าง ภายกับจิตสมคบกัน กระทำออกมา ทางกาย

กรรมบางอย่าง จิตกับวาจาสมคบกัน พูดออกไป ทางวาจา

ที่นี่จะสำเร็จเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว

อยู่ที่เจตนาคือความตั้งใจ

ความตั้งใจว่าจะทำดี ก็เป็นกรรมดี

ความตั้งใจว่าจะทำกรรมชั่ว ก็เป็นกรรมชั่ว



บทเจตนาคือกรรม

สมมติว่าพระเป็นโรคพยาธิลำไส้ แล้วไปขอยาคุณหมอมา แล้วพระก็มาฉันยานี้เพื่อฆ่าพยาธิในลำไส้ ถ้าพระตั้งใจอย่างนี้พระเป็นอาบัติปาจิตตีย์ เพราะการฆ่าสัตว์ แต่ถ้าพระคิดว่าฉันจะฉัน (กิน) ยาเพื่อบำบัดโรคภัยไข้เจ็บ โดยไม่มุ่งถึงสิ่งมีชีวิตและมีตนมีตัว พระก็พ้นจากอาบัติ

ในทำนองเดียวกัน ท่านทั้งหลายอาจจะฉีดยาลงไปสักเข็มหนึ่ง ถ้าท่านคิดว่าจะให้สัตว์ในตัวของคนใช้นั้นมันตาย ท่านก็ทำปาณาติบาต แต่ถ้าท่านคิดว่าฉีดยา หรือให้ยาเพื่อบำบัดโรคภัยไข้เจ็บแก่คนไข้ ท่านก็ไม่เป็นบาป เพราะการฆ่าสัตว์ อันนี้มันขึ้นอยู่กับเจตนา

พระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาตให้พระภิกษุฉันยา ที่นี้อย่างโรคภัยไข้เจ็บ อย่างโรคหิดกลากนี้ มันก็มีตัวของมันทั้งนั้น ในสมัยครั้งพุทธกาลก็มีพระภิกษุเคยเป็นโรคนี้ พระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาตให้หายได้ แต่พระองค์ก็บอกว่าอย่าพยายามฆ่าตัวเชื้อโรค แต่หาเพื่อรักษาโรคภัยไข้เจ็บเพื่อให้หาย



ไม่มีเจตนา ไม่มีบาป

เมื่อไม่นานมานี้ อาตมาถูกสมเด็จพระบรมราชินีนาถรับสั่งถามเรื่องเกี่ยวกับศูนย์ศิลปาชีพ คือที่ศูนย์ศิลปาชีพนั่น สมเด็จพระเจ้าไปทรงแนะนำให้ราษฎรเขาปลูกหม่อนเลี้ยงไหม ที่นี้เมื่อปลูกหม่อนเลี้ยงไหมขึ้นมาแล้ว เมื่อจะทำไหมให้เป็นเส้นขึ้นมา จะต้องเอาตัวหม่อนไปต้ม ต้มแล้วก็สาวไหมเอาออกมา

สมเด็จพระเจ้า รับสั่งถามว่า

“ทำอย่างนี้บาปไหม”

หลวงพ่อก็ถวายพระพรสมเด็จพระเจ้า ว่า

“ถ้าสมเด็จพระเจ้า ไปสั่งให้เขาเอาตัวหม่อนนั้นต้มลงในหม้อ สมเด็จพระเจ้าก็บาป”

“ถ้าอย่างนั้นจะอย่างไรจึงจะไม่เป็นบาป”

หลวงพ่อก็ถวายพระพรสมเด็จพระเจ้า ว่า

“หน้าที่การรับสั่งให้เขาทำนั้นเป็นพระมหากรุณาธิคุณ พระองค์ทรงรับสั่งให้เขาปลูกหม่อนเลี้ยงไหม ในเมื่อเขาปลูกหม่อนเลี้ยงไหมเป็นตนเป็นตัว เขามองเห็นผลประโยชน์ที่เขาจะพึงได้ ก็ปล่อยยให้เขาทำเอง อย่าไปทรงแนะนำเขาถึงขั้นต้องเอาตัวหม่อนต้มลงไปในหม้อ ถ้าในทำนองนี้ สมเด็จพระเจ้า พ้นจากโทษปาณาติบาต”

ตัดกรรม-ตัดเวร

ถ้าหากเรากลับบาป จะตัดกรรมตัดเวร

ถ้าหากพระองค์ใดไปแนะนำว่า

ทำบาปแล้วไปตัดเวรตัดกรรม อย่าไปเชื่อ มันตัดไม่ได้

เวรนี้อาจตัดได้ แต่กรรมคือการกระทำนั้นมันตัดไม่ได้

ที่ว่าเวรนี้ตัดได้ เช่นอย่างเราอยู่ด้วยกันทำผิดต่อกัน เมื่อปรับความเข้าใจกันได้แล้ว เราขอโทษซึ่งกันและกัน ต่างฝ่ายต่างยกโทษให้กัน เวรที่จะตามคอยจองล้างจองผลาญกันมันก็หมดสิ้นไป แต่ผลกรรมที่ทำผิดต่อกันนั้นมันไม่หายไปไหนหรอก แต่ถ้าหากว่าเราพยายามทำดีให้มันมากขึ้นๆ เราสำนึกว่าสิ่งที่ทำไปนั้นมันไม่ดี เราเลิก เราประพฤติดแต่ความดี

บาปที่ทำแล้วมันแก้ไม่ได้

แต่นิสัยชั่วที่เราประพฤติดูอยู่นั้นมันแก้ได้

ท่านให้แก้กันที่ตรงนี้



แก้ดวง-แก้บาป

ใครว่าดวงไม่ดี
จะไปแก้ดวงกันได้อย่างไร
นอกจากปฏิบัติดีเท่านั้น

พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่า ใครทำกรรมใดไว้
ต้องได้รับผลของกรรมนั้นแน่นอน หลีกเลี่ยงไม่ได้
ไปทำพิธีตัดกรรมก็เป็นการลบล้างคำสอนของพระพุทธเจ้า
ในศาสนาพุทธไม่มีการทำดีเพื่อล้างบาป
ขอให้ทำความเข้าใจว่า ไม่มีการทำบุญเพื่อล้างบาป
แต่การทำบุญหรือทำดีเพื่อหนีบาปนั้นเรามีหนทางที่จะทำได้



บทกวี ดนพพรหมจรรย์

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงมีอภินิหาร พุทธนามอันเป็นที่ประจักษ์เป็นอันมากและสัพพัญญู
ทรงรู้ทั่วถึงสรรพสิ่งทั้งปวง ทรงรู้ทั่วถึงสรรพสิ่งทั้งปวง ทรงรู้ทั่วถึงสรรพสิ่งทั้งปวง
ทรงรู้ทั่วถึงสรรพสิ่งทั้งปวง ทรงรู้ทั่วถึงสรรพสิ่งทั้งปวง ทรงรู้ทั่วถึงสรรพสิ่งทั้งปวง

จิตตวิโมกข์ อ. อภินิหาร

คำสั่งของพระพุทธองค์ คือ ศีล (พระวินัย)

เป็นอันประจักษ์... และศีลวิโมกข์
เป็นอันประจักษ์... และศีลวิโมกข์
เป็นอันประจักษ์... และศีลวิโมกข์
เป็นอันประจักษ์... และศีลวิโมกข์
เป็นอันประจักษ์... และศีลวิโมกข์



การปฏิบัติธรรม

สำคัญอยู่ที่ความเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์

เมื่อเรามีศีล ๕ บริสุทธิ์

ความเป็นมนุษย์ของเราก็สมบูรณ์

ผู้ที่จะปฏิบัติธรรม เพื่อที่จะ...

ให้ได้สมาธิที่ถูกต้อง เป็นสัมมาสมาธิ

ให้ได้ปัญญา เป็นปัญญาสัมมาทัญญู

ต้องอาศัยศีลเป็นมูลฐาน



เริ่มที่ศีล ๕ ศีลอื่นๆ ตามมาเอง

ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ที่คู่ควรแก่การที่จะบำเพ็ญคุณความดี
เพื่อให้เกิด มรรค ผล นิพพาน

หรือรู้จักเห็นจริงในธรรมะตามความเป็นจริง

เราจะต้องอาศัยศีล ๕ เป็นพื้นฐาน

อย่าเพ่งทะเยอทะยานว่าเราจะต้องรักษาศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗

เมื่อเรามีความมั่นใจในการรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์

พร้อมๆ กับทำสมาธิเจริญปัญญาให้เกิดขึ้น

ศีลอื่นๆ ซึ่งจำนวนมากกว่านั้น แม้เราไม่ได้ตั้งใจที่จะเพิ่ม

โดยกฎธรรมชาติแห่งความดีที่เราบำเพ็ญให้ถึงพร้อม

เราจะเพิ่มขึ้นเองโดยไม่ได้ตั้งใจ



บทที่ ๑ ตามรอยพระพุทธรองค์

การปฏิบัติธรรมสำคัญอยู่ที่ความเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ อย่างต่ำคือศีล ๕ ผู้ที่ปฏิบัติอยู่ในระดับความเป็นคฤหัสถ์ ตั้งใจปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของศีล ๕ ข้อ สะดวกสบายดีกว่านักบวช เพราะว่าภาระกังวลที่จะต้องสังวรระวังน้อยกว่ากัน

เพียงแต่เรายึดหลักว่า

พระพุทธรเจ้าฆ่าไม่เป็น เราไม่ฆ่า

พระพุทธรเจ้าลักขโมยไม่เป็น เราไม่ลักขโมย

พระพุทธรเจ้าฉ้อโกงไม่เป็น เราไม่ฉ้อโกง

พระพุทธรเจ้าไม่ละเมิดสิทธิประเพณีของใครต่อใคร

เราก็ไม่ละเมิดประเพณีของท่านผู้อื่น

พระพุทธรเจ้าไม่พูดคำหยาบ

ไม่พูดส่อเสียดยุยงให้แตกสามัคคี

ไม่พูดเพื่อเจ้าเลวไหล และไมโกหก

เราก็ปฏิบัติตามอย่างท่าน

พระพุทธรเจ้าไม่ดื่มน้ำแดงของเมา หรือวัตถุที่เป็นที่ตั้งแห่ง
ความเมา

หรือความมัวเมาอันเป็นทางแห่งความประมาท

เมื่อพระพุทธรเจ้าไม่ทำเช่นนั้น เราก็ไม่ทำ

เรายึดหลักศีล ๕ เป็นหลักปฏิบัติ

เพื่อจัดสิ่งที่เราจะพึงทำตามอำนาจของกิเลส

พระพุทธเจ้าสอนให้เรารักกัน

เมื่อเรามาพิจารณาด้วยกันให้ถ่องแท้ ได้พบว่า พระพุทธเจ้าสอนธรรมะ ปลุกฝังความรักให้เกิดมีในจิตใจทุกคน เพราะในเบื้องต้นท่านจะว่า

อย่าฆ่ากัน

อย่าเบียดเบียนกัน

อย่าข่มเหงกัน

อย่ารังแกกัน

จงแผ่เมตตา

คือ “ขอสัตว์ทั้งหลายผู้เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นผู้มีความสุขกายสุขใจ อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน จงรักษาตนให้พ้นภัยทั้งปวงเถิด”

นี่เป็นหลักแสดงให้เห็นได้ชัดว่า พระพุทธเจ้าสอนให้เรามีความรักกัน มีความเมตตาปรานีต่อกันเพื่อตัดปัญหาที่จะต้องไปหวาดระแวงภัย

เมื่อเรามีศีล ๕ บริสุทธบริบูรณ์ดีแล้ว

คุณธรรมคือศีล ๕ นี้แหละ

จะเป็นหลักประกันความปลอดภัยของสังคม

เป็นคุณธรรมตัดทอนผลเพิ่มของบาปกรรม

เป็นคุณธรรมบั่นทอนกำลังกิเลสให้น้อยลงหรือหมดไป

เป็นคุณธรรมปรับปรุงพื้นฐานความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์

ศีล ๕ บริสุทธฺีสุดประเสริฐ

ผู้ที่มีศีล ๕ บริสุทธฺี บริบูรณ์แล้ว
ไม่ต้องไปวิตกกังวลใดๆ ทั้งนั้น
แม้ทำสมาธิไม่เป็น ภาวนาไม่เป็น
แต่ศีล ๕ บริสุทธฺี มันเป็นสิ่งที่ประเสริฐสุดในการปฏิบัติธรรม

เราชวนชายในการปฏิบัติสมาธิภาวนา

ก็เพื่อสร้างจิตให้มีพลังงาน

ให้มีความตั้งใจแน่วแน้อย่างมั่นคงว่า

เราจะปฏิบัติตามศีล ๕ ให้ได้

นี้ทำความเข้าใจกันอย่างนี้



ปฏิบัติศีล ๕ ได้อะไร

ศีล ๕ นี้ ถ้าใครปฏิบัติได้

๑. ได้บำเพ็ญอภัยทาน

๒. ทำให้จิตเกิดความเมตตาปรานี

๓. ได้ความรัก

๔. ป้องกันไม่ให้เกิดมีการฆ่ากัน

๕. ปรับพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์

เมื่อเรามีศีล ๕ บริสุทธิ์บริบูรณ์ดี ความเป็นมนุษย์ของเราก็สมบูรณ์
กายเป็นปกติ วาจาก็ปกติ ในเมื่อกาย วาจา ปกติ ใจก็พลอยปกติไปด้วย

เมื่อเราไม่ฆ่าใคร ใครหนอจะฆ่าเรา เมื่อเราไม่ประทุษร้ายใคร ใคร
หนอจะมาประทุษร้ายเรา เราเคารพในสิทธิเสรีภาพของมวลมนุษย์ด้วยกัน
คนอื่นก็ต้องเคารพต่อเรา



ศีล ๕ ปิฎปะตุนสก

เมื่อเรามีศีล ๕ บริสุทธิ์บริบูรณ์
แม้เรา仍将ทำสมาธิภาวนาไม่เป็น
ก็ได้ชื่อว่าตัดบาปตัดกรรมให้หมดสิ้นไปแล้ว

เมื่อเรามีศีล ๕ บริสุทธิ์บริบูรณ์
กายของเราก็สงบ คือสงบจากการทำบาป
วาจาของเราก็สงบ คือสงบในการพูดในทางที่เป็นบาป
แม้จิตของเรายังคิดที่จะทำบาป
แต่เราไม่ละเมิดล่วงเกินศีล ๕
บาปกรรมอะไรก็ไม่เกิดขึ้น

เมื่อเรามีคุณงามความดีพอกพูนมากขึ้นๆ กำลังของศีลมีพลัง
แก่กล้าขึ้น กายเป็นปกติ วาจาเป็นปกติ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยส่งหนุนให้
จิตใจของเราเกิดความเป็นปกติ

เมื่อความปกติเริ่มเกิดขึ้นที่ใจของเรา ความคิดจะฆ่า เบียดเบียน
ข่มเหงหรือรังแกกันน้อยลงหรือหมดไปไม่มีเลย เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็ประกัน
ความปลอดภัยของเราได้ว่าเราจะไม่ต้องตกนรก

ศีล ๕ เป็นขอบเขตของการแสวงหา

ความปรารถนาของมนุษย์ในสังคมนี้ เราพอที่จะสรุปได้กันเพียง ๕ ข้อเท่านั้น
ว่า เราเกิดมาแล้วเราต้องการอะไร

เราต้องการความมีลาภ

ต้องการความมียศ

ต้องการการสรรเสริญ

ต้องการความสุข

...และอำนาจ

ความต้องการเหล่านี้ถูกกระตุ้นเตือนด้วยอำนาจของกิเลส

จึงทำให้เราเกิดทะเยอทะยาน

ดังนั้น สิ่งทั้ง ๕ นี้ ทุกคนมีสิทธิและเสรีภาพในการแสวงหา

แต่การแสวงหา ก็ควรมีขอบเขต

ขอบเขตก็คือ ศีล ๕



โลก โกรธ หลง ไม่พิศธรม

เราต้องทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้งว่า

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราไม่ให้ละความโลภ ความโกรธ และความหลง

ถ้าเราจะโลภ

โลกในผลประโยชน์ที่ถูกต้องด้วยศีลธรรมและกฎหมาย

หรือคุณธรรม ได้แก่ การศึกษา เป็นต้น

ถ้าเราจะโกรธ

โกรธความขี้เกียจขี้คร้าน โกรธความไม่ดี

อย่าเอามาใกล้เรา ชับไล่ไปให้มันไกลๆ

ถ้าเราจะหลง

หลงในคุณงามความดี หลงในการสอน

ในการทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติ บ้านเมือง

แต่ระวังอย่าให้ผิดศีลธรรมและกฎหมายปกครองบ้านเมือง

หลักของท่านอยู่ที่ตรงนี้



สีลาให้อาจหาญ

ผู้มีศิลปวิสุทธีย่อมมีความกล้ากล้า อาจหาญ เปิดเผย ไม่มีที่ลับ ไม่มีที่แจ้ง
ตรงไปตรงมา ความลับในวงการของนักปฏิบัติไม่มี มีแต่เปิดเผย ที่นี้ถ้าใคร
ปกปิดความลับของตนเอง ไม่เปิดเผยให้หมู่ให้คณะรู้ หมู่คณะจะช่วยเหลือ
ได้อย่างไร มันก็เหมือนกันกับคนที่เป็นมะเร็งอยู่ต้นขาได้ร่มผ้า เดินกะเผลกๆ
ไปหาหมอ คุณเป็นอะไร ขาคูณเป็นแผลหรือเป็นอะไร ไม่เป็นอะไรหรอกฉัน
เดินอย่างนี้ ไม่ยอมเปิดเผยความจริง หมอก็ไม่สามารถที่จะรักษาได้

เพราะฉะนั้น จิตใจและความประพฤติดของตนเองที่ทำความชั่ว มัน
เป็นมะเร็ง เป็นโรคที่ยืดเยื้อ ถ้าเราไม่เปิดเผย ไม่ให้หมู่ช่วยแก้ไข หรือไม่
แก้ไขตัวเอง มันก็เป็นแผลเรื้อรังอยู่นั้นแหละ トラบเท่าสิ้นชีวิต



อดทน และสัจจะความจริงใจ

เราจะต้องอาศัยความอดทนและสัจจะความจริงใจ เมื่อเราอาศัยความอดทน สัจจะความจริงใจ อดทนต่อสิ่งที่จะเป็นเหตุให้เราละเมิดล่วงเกินศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง ตั้งใจให้แน่วแน่ว่าเราจะละเว้นโทษตามกฎหมายของศีล ๕ ด้วยความจริงใจ เราอาศัยหลัก ๒ ประการนี้ แล้วตั้งใจประพฤติปฏิบัติไปจนกระทั่งเรารู้สึกคล่องตัว ชำนิชำนาญต่อการงดเว้น

เมื่อเรามีการงดเว้นไม่ทำอะไรตามคํ่าบงการ ตามอำนาจบงการของกิเลส โลก โกรธ หลง ก็ได้ชื่อว่าตัดกรรมตัดเวร ตัดผลเพิ่มของบาป แม้โลก โกรธ หลง จะมีอยู่ในใจของเรา เราก็พยายามใช้ให้เกิดประโยชน์โดยความเป็นธรรม คือเอาศีล ๕ มาเป็นขอบเขต เป็นเส้นขนานของการใช้กิเลสให้ถูกต้อง

เมื่อเราใช้กิเลสทำประโยชน์ในทางที่ถูกที่ควร
โดยเอาศีล ๕ เป็นหลักประกันความปลอดภัย
เมื่อเราปฏิบัติจนคล่องตัวชำนาญ เราจะรู้สึกเบาสบาย
จะรู้สึกที่เราไม่ต้องตั้งใจงดเว้นสิ่งใด ๆ
แต่เพราะอาศัยความคล่องตัวอันนั้น
จิตของเราจะงดเว้นเองโดยอัตโนมัติ

ศิลปะเปรียบเสมือนเปลือกไข่

ผู้ที่จะปฏิบัติสมาธิให้ได้ผลเป็นที่พอใจต้องมีศิลปะบริสุทธิ์
เพราะว่ากายกับวาจาเปรียบเหมือนเปลือกสำหรับหุ้มไข่
ใจเหมือนไข่แดงซึ่งอยู่ภายใน
เราจะนำเอาไข่ของเราไปฟักให้มันเกิดเป็นตัว
เราต้องรักษาเปลือกไข่ให้ปกติ
อย่าให้มีรอยร้าว รอยบุบ

เพราะฉะนั้น ผู้ตั้งใจจะปฏิบัติสมาธิภาวนาให้เจริญก้าวหน้าทางคุณธรรม
อย่างต่ำต้องปฏิบัติศีล ๕ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์
เพราะเป็นสิ่งที่ปรับกาย วาจา ให้มีความบริสุทธิ์สะอาดปราศจากโทษ



ผู้ไปดี

ถ้าสมาธิภาวนาอันใดไม่มีศีลเป็นเครื่องประกันความปลอดภัย ย่อมไม่เป็นไปในทางมรรค ผล นิพพาน แม้ว่าเราจะสวดมนต์ สุกโต สุกโต ผู้ไปดี ผู้ไปดี ถ้าศีล ๕ ไม่บริสุทธิ์บริบูรณ์ เราจะไปดีไม่ได้ ในเมื่อไปดีไม่ได้ เราก็ไม่ถึงสุคติ

ผู้ที่เป็นสุคติ สุกโต

ไปที่ไหน ทำประโยชน์ให้แก่ที่นั้น

เวลาอยู่ก็มีผู้ยินดี

เวลาหนีไปก็มีผู้อาลัยคิดถึง

จึงจะโต้ชื่อว่าผู้ไปดี

ไปแล้วกลับมาก็ดี

อยู่ก็มีประโยชน์

ไปก็มีประโยชน์

เวลาพักผ่อนหลับนอนก็สร้างแต่ประโยชน์

คือ มีสติกำหนดอารมณ์จิต ทั้งหลับ ทั้งตื่น ได้ชื่อว่า ผู้ไปดี

ยืน เดิน นั่ง นอน มีแต่ดีทั้งนั้น

เพราะมีพระพุทธเจ้าอยู่ในจิต

คือ สติ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นั่นเอง

ศีล เป็นมูลฐานของปัญญาสัมมาทิฏฐิ

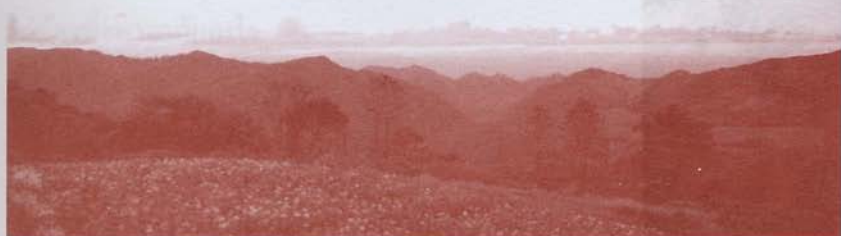
ผู้ที่ปฏิบัติธรรมเพื่อที่จะให้ได้สมาธิที่ถูกต้อง เป็นสัมมาสมาธิ ให้ได้ปัญญาเป็นสัมมาทิฏฐิ ต้องอาศัยศีลเป็นมูลฐาน ศีลที่เรารักษาให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ดีแล้วนั้นแหละ จะประคับประคองจิตใจให้มีความสงบลงสู่ความเป็นสมาธิอย่างถูกต้อง เมื่อสมาธิอาศัยอำนาจแห่งศีลเป็นเครื่องอบรม ปัญญา คือความรู้เกิดขึ้นมาย่อมเป็นสัมมาทิฏฐิ

ผู้ที่ปฏิบัติธรรมเพื่อจะให้บรรลุมรรคผล หรือให้เป็นแนวทางที่จะนำสมาธิไปใช้ประโยชน์ในทางที่ไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม เราต้องอาศัยศีล

สมาธิที่มีศีลเท่านั้น
ที่จะนำวิถิจิตของผู้บำเพ็ญ
ให้ดำเนินไปสู่สัมมาสมาธิโดยถูกต้อง



วิธีจิต ใน วิธีพุทธ



คือ เป็นมูลฐานของปัญญาอันยากยิ่ง

ผู้ที่ปฏิบัติธรรมเพื่อพ้นทุกข์ได้จนเป็นที่ถูกต้อง เป็นอันหมายความว่า ได้
ได้ปัญญาเป็นอันสมบูรณ์ คือจะหลุดพ้นเป็นมูลฐาน เมื่อที่เราศึกษาให้บริสุทธิ์
เท่าไรก็ได้แล้วนั้นแหละ จะประคับประคองจิตใจให้มีความสงบลงสู่ธรรมเป็น
ปกติอย่างถาวรได้ เพราะฉะนั้นเราจึงต้องศึกษาธรรมให้ถึงขั้นที่เรียกว่า ธรรม
คือความหลุดพ้นนั่นเอง

แก่นของพระธรรมวินัย คือ วิมุตติ

เราปฏิบัติเอาวิมุตติ

คือความหลุดพ้นจากกิเลส

จนบรรลุ พระนิพพาน

สมาธิที่ฝึกเพื่อเพื่อบรรลุ
พระนิพพานของพุทธเจ้า
ได้ดำเนินไปสู่จุดหมายอันดี



อย่าแสวงหาที่พึ่งภายนอก

คนเรามีของดีอยู่ในตัว แต่ไม่เชื่อมั่นในตนเอง

จึงแสวงหาที่พึ่งภายนอกอยู่เรื่อยไป

ของดีในตัวเอง คือ กาย กับ จิต

ธรรมชาติของจิตจะเป็น ผู้รู้

กายและจิต เราสามารถฝึกฝนอบรมให้มีสมรรถภาพเข้มแข็งได้

เช่น การทำงาน การเล่นกีฬา เป็นการฝึกกายให้มีพลัง

ให้มีสุขภาพพลานามัยเข้มแข็ง

กีฬาทางจิต คือ การทำจิตให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก

จงพยายามหาที่พึ่งให้ตนเอง

คนที่หาพึ่งแต่คนอื่นจะพบแต่ความหลอกลวง

การฝึกจิตให้เป็นที่พึ่งแก่ตนเองได้ คือ การฝึกสติ

การปฏิบัติธรรมตามแนวของพระพุทธเจ้าที่ถูกต้อง

อยู่กับการสร้างจิตของตัวเองให้มีพลังเข้มแข็ง

มีสติสัมปชัญญะรู้รอบอยู่ที่ตัวเอง

สามารถยืนหยัดอยู่ในความเป็นอิสระได้ตลอดเวลา

ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยอะไร

ก่อนจะเข้าใจให้ถูก

ถ้าใครยังคิดว่า สมาธิต้องนั่งขัดสมาธิหลับตาภาวนา

คนนั้นยังโง่อยู่

ถ้าผู้ใดเข้าใจว่า สมาธิเราทำได้ตลอดเวลาทุกลมหายใจ

ผู้นั้นเข้าใจถูก

สมาธิ คือการกำหนดสติรู้อยู่ในชีวิตประจำวันในปัจจุบันตลอดเวลา

เรามาฝึกสมาธิเพื่ออบรมจิตของเรา

ให้มีพลังงาน มีสติสัมปชัญญะ มีปัญญา

เพื่อให้จิตของเรานี้เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าโดยอัตโนมัติ

เมื่อจิตมีสภาวะ รู้ ตื่น เบิกบาน

ก็ได้ชื่อว่าจิตมีคุณธรรม ความเป็น พุทธะ



สมาธิคืออะไร

สมาธิ เป็นชื่อของธรรมะประเภทหนึ่ง

ซึ่งแปลว่าความมั่นใจ หรือความตั้งใจมั่น

มันต่อการเดิน ยืน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด

เมื่อเรามีความมั่นใจอยู่ตลอดเวลาหรือตั้งใจมั่น ได้แก่ การกำหนดรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด อยู่ทุกขณะจิตทุกลมหายใจ ได้ชื่อว่าเป็นการฝึกสมาธิแล้ว

ทุกคนที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้มีความจำเป็นต้องเกี่ยวเนื่องด้วยสมาธิทั้งนั้น สมาธิเป็นเรื่องของชีวิตประจำวัน ไม่ใช่อื่นไกล การปฏิบัติสมาธิเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ เพราะชีวิตมนุษย์เป็นไปด้วยกำลังของสมาธิ คือความมั่นใจ

การศึกษาก็ดี การงานทุกสิ่งทุกอย่างก็ดี ถ้าเราไม่มีความมั่นใจหรือไม่มีความตั้งใจมั่น เราจะกลายเป็นคนจับจด ทำอะไรไม่จริงจัง จับโน่นวางนี่ คนนั้นคือคนขาดสมาธิ ขาดความมั่นใจในตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในสมรรถภาพของตัวเอง เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็ประสบแต่ความล้มเหลวหรือความหายนะ

เพราะฉะนั้น เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เราต้องมีความจริงจัง คนที่ทำอะไรจริงจัง เอาใจจดจ่อ

เรียกว่า มีความสัจ ความจริงจัง พูดจริง ทำจริง

ทำอะไรจับแล้วไม่วาง ถ้าไม่สำเร็จไม่ยอมปล่อย

คนประเภทนั้นเขามีสมาธิโดยสัญชาตญาณ

สมาธิสาธารณะ

นักปฏิบัติทั้งหลายอย่าไปสำคัญมันหมายความว่า สมาธิเราต้องนั่งหลับตา แต่เพียงอย่างเดียว แม้แต่เราฝึกสติให้รู้พร้อมอยู่กับการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ ก็ได้ชื่อว่าเป็นการฝึกสมาธิ ปฏิบัติสมาธิอยู่ตลอดเวลา

ถ้าหากเราจะถือเอาเพียงแค่ว่า เวลานั่งสมาธิหลับตาจึงจะได้ชื่อว่า ปฏิบัติสมาธิ เมื่อออกจากที่นั่งหลับตาสมาธิแล้ว เราไม่มีสติสำรวมระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มันก็ไม่คุ้มค่า เพราะวันหนึ่งเราอาจจะมีเวลานั่งสมาธิไม่ถึง ๔ ชั่วโมง นั่งกันเพียง ๓๐ นาที เพียงชั่วโมงเดียว ไปเอาความสงบแต่ในขณะนั่งแต่เพียงอย่างเดียว แต่เมื่อออกมาแล้วปล่อยจิตปล่อยใจให้เป็นไปตามบุญตามกรรม ไม่มีการสำรวมสติสัมปชัญญะ มันก็ไม่คุ้มค่า

ดังนั้น การฝึกสมาธิ ปฏิบัติสมาธินี้ เราจะอยู่ในอิริยาบถใด เมื่อเรามีสติกำหนดรู้จิตของเราอยู่ ได้ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติสมาธิทั้งนั้น

อย่าไปเข้าใจเรื่องของสมาธิอยู่ในวงแคบจนเกินไป



สมาธิ คือ เรื่องชีวิตประจำวัน

สมาธิแบบพระพุทธเจ้า
การกำหนดรู้เรื่องชีวิตประจำวันนี้
เป็นเหตุเป็นปัจจัยสำคัญ สำคัญยิ่งกว่านั่งหลับตาสมาธิ
และสมาธิอันใดที่ไม่สนใจกับเรื่องชีวิตประจำวัน
หนีไปอยู่ที่หนึ่งต่างหากของโลกแล้ว
สมาธิอันนี้ทำให้โลกเสื่อม
และไม่เป็นไปเพื่อตรัสรู้มรรคผลนิพพาน

เรื่องของสมาธิไม่ใช่มีเฉพาะในบ้านเมืองเรา
เรื่องของสมาธิไม่ใช่เฉพาะจะมานั่งหลับตาหรือฟังธรรมกันในวัด
เรื่องของสมาธิเป็นเรื่องสากล
สมาธิไม่ใช่ของศาสนาใด ไม่มีศาสนาใดผูกขาด
สมาธิเป็นทั้งของคนมีศาสนา เป็นทั้งของคนไม่มีศาสนา
โดยที่สุดแม้สัตว์เดรัจฉานก็ต้องอาศัยสมาธิ

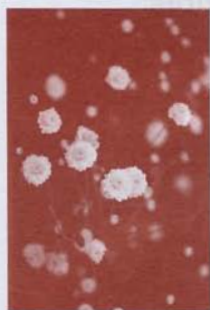


มัทรีจะ สร้างวัดในบ้าน

ถ้าใครสามารถภาวนาให้มีจิตเป็นสมาธิ
รู้ธรรม เห็นธรรม อยู่ในบ้านของตัวเอง
จะมีพระปฏิบัติอยู่ในบ้านทุกวัน

ถ้าใครภาวนาให้จิตสงบได้
รู้ธรรม เห็นธรรม ได้ภายในบ้าน
จะมีคุณค่าดียิ่งกว่านิมนต์พระไปสวดมนต์ตั้งหมื่นๆ องค์

แนะนำให้เขาทำอย่างนี้ เพื่อแก้ปัญหาว่าไม่มีเวลาจะไปวัด จึงอยากจะให้ทุก
ท่านสร้างวัดขึ้นในห้องนอนตัวเอง ที่นี่บางคนคัดค้านว่า ท่านไปสอนคนให้
ทำอย่างนั้น เมื่อเขาได้รับความสบายในบ้านแล้ว เขาไม่มาทำบุญกับท่าน ท่าน
จะไม่อดหรือ อาตมาบอกว่าไม่มีทาง ยิ่งจะมากขึ้นกว่าเก่า



ภาวนาปลุกจิตใต้สำนึก

ขอให้เราทุกคนจงทำความเข้าใจไว้ว่า

ในตัวของเรา คือกายกับใจ

เขามีฤทธิ์ มีอิทธิพล มีอำนาจอยู่ในตัวของเขาแล้ว

แต่ว่าฤทธิ์ อิทธิพล อำนาจ อันนั้น

มันฝังอยู่ในจิตใต้สำนึก

การปฏิบัติสมาธิจึงเป็นการปลุกจิตใต้สำนึกของเราให้ตื่นขึ้นมา เพื่อเราจะได้นำจิตดวงนี้ไปใช้ประโยชน์ในธุรกิจการงานต่างๆ แม้แต่การศึกษาเล่าเรียน

ขณะที่เราภาวนาแล้วจิตของเราสงบ นิ่ง สว่าง หรือโปร่งลึกนิ่งแจ่มๆ อยู่ในจิตในใจก็ตาม นั่นแสดงว่าจิตใต้สำนึกของเรากำลังเริ่มตื่นขึ้นแล้ว ที่นี้เมื่อเราฝึกต่อเนื่องกันทุกวันจนคล่องชำนาญ เราสามารถทำจิตให้สงบได้ตามที่เราต้องการ เมื่อจิตสงบลงนิดหน่อย เราจะน้อมไปใช้ประโยชน์ในทางไหนก็ได้

สติรักษาจิต

การปฏิบัติธรรม

สำคัญอยู่ที่การสำรวมจิตเป็นใหญ่

เพราะพื้นฐานแห่งความดีความชั่วย่อมเกิดที่จิต

ถ้าจิตดวงนี้ปราศจากสติเป็นเครื่องคุ้มครองหรือประคับประคองเมื่อไร เมื่อ
นั้นจิตดวงนี้จะต้องมีความพลอ ไปนึกสร้างบาปอกุศลขึ้นในตัวเอง

ถ้ามีสติสัมปชัญญะประคับประคองอยู่ตลอดเวลา จะไม่มีโอกาสพลอไปสร้าง
บาปสร้างกรรมขึ้นในตัวเองเลย

เพราะฉะนั้น การอบรมจิตให้มีสติ

จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม



รู้ให้กับ

สมาธิที่เราสามารถทำได้ทุกอิริยาบถ
หลับตาก็ทำได้ สัมตาก็ทำได้ นอนก็ทำได้
เพียงเราไม่นึกอะไร บริกรรมภาวนาในใจ

เราก็กำหนดไว้ที่ใจว่า

รู้อะไรแล้วก็ตาม

จะตามรู้ให้มันทัน

ความคิด คิดอะไรขึ้นมารู้ทัน รู้ให้ทัน

เราทำอะไรก็ให้ทันการกระทำของเรา

คิดอะไรก็ให้ทันความคิดของเรา

พูดอะไรให้ทันคำพูดของเรา

ให้มีสติอยู่ตลอดเวลา

อันนี้เป็นการทำสมาธิ ไม่ต้องบริกรรมภาวนาอะไรก็ได้

สำคัญอยู่ที่การทำสติ



จิต สติ สัมปชัญญะ ปัญญา

จิต คือ ตัวรู้สึก รู้นึก รู้คิด

ไม่รู้จักดี ไม่รู้จักชั่ว

สติ คือธรรมชาติที่ระลึก และความตั้งใจ

ในเมื่อตั้งใจแล้ว มีความรู้พร้อม

ความรู้พร้อมเป็นลักษณะของ สัมปชัญญะ

สติกับสัมปชัญญะบวกกันเข้า เกิดมีพลังแก่กล้าขึ้นกลายเป็น ปัญญา เมื่อเกิดไปเป็นปัญญาแล้ว ก็เกิดเป็นภูมิความรู้ขึ้นมา ที่นี้ปัญญาภูมิความรู้นี้เป็นเหตุให้เกิดวิชา ถ้าเกิดวิชาความรู้แจ้งเห็นจริง รู้ข้อเท็จจริง ในความรู้ต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เรียกว่า วิชา



อย่าติดรูปแบบ

ผู้ภวานาถ้าหากไปยึดวิธีการเป็นใหญ่แล้ว จะมีการขัดแย้งกัน การภวานา พุทโธ หรือ ยุบหนอ พองหนอ เป็นอุบายทำจิตให้สงบลงเป็นสมาธิได้ด้วยกันทั้ง ๒ อย่าง

ถ้าหากนักภวานาเอาข้อเท็จจริงซึ่งเกิดขึ้นกับจิตอย่างแท้จริงมาเปรียบเทียบกัน ใครจะภวานาอย่างไรน แบบใดก็ตาม ถ้าเราเอาเรื่องความสงบของจิตเป็นสมาธิ มาเปรียบเทียบกัน เราจะไม่มีการขัดแย้งกันเลย แต่ที่เรามีการขัดแย้งกันอยู่นั้น เพราะเราไปติดวิธีการ

เพราะฉะนั้น นักภวานาเพื่อแก้ข้อข้องใจดังที่กล่าวแล้วนั้น อย่าไปติดวิธีการ ให้ยึดเอาหลักความเป็นจริง หรือผลที่จะเกิดขึ้นภายในจิตจากการภวานานั้นเป็นใหญ่



จุดนัดพบของนักภาวนา

สมาธิเป็นสัจธรรม

มีหนึ่งเดียว จะแตกต่างกันไม่ได้
แต่วิธีการนั้นเราอาจจะใช้อุบายวิธีต่างกัน
แต่ผลลัพธ์ก็คือสมาธิเดียวกันนั่นเอง

การภาวนา

ใครจะยึดเอาสิ่งใดเป็นอารมณ์ของการภาวนา

แต่เมื่อภาวนาเป็นกันจริงๆ

ก็หมายความว่าสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้จริงๆ

เราจะไปพบกันที่จุดๆ หนึ่ง

จุดที่เราจะต้องนัดพบกัน

ซึ่งเป็นจุดที่ถูกต้องที่สุดคือ ปฐมฌาน

ท่านผู้ภาวนาเป็นหรือทำจิตให้ผ่านฌานชั้นปฐมหรือปฐมฌานได้แล้ว
จะรู้ทันทีว่าจิตถึงชั้นปฐมฌานเป็นอย่างไร

จิตนักภาวนาที่อยู่ในชั้นปฐมฌานต้องประกอบด้วยองค์ ๕

๑. วิตก หมายถึงจิตยังนึกถึงอารมณ์อยู่
๒. วิจารณ์ คือความที่จิตมีสติรู้พร้อมอยู่ที่จิตกับอารมณ์ที่นึกถึงนั้น
๓. จิตมี ปิติ

๔. มี ความสุข ซึ่งเกิดจากปิติ

๕. มี ความเป็นหนึ่ง คือจิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ของฌาน

นี่คือจุดนัดพบของนักภาวนา เราจะต้องมาพบกันที่ตรงนี้

๑) อย่างกลัวติดสมณะ

สมณะเป็นสิ่งจำเป็นที่เราจะต้องเอาให้ได้ เพราะมันเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา อย่าไปกลัวว่า จิตจะติดความสงบ ติดสมณะ ขอให้จิตมีสิ่งที่ติดเอาไว้ก่อน

เวลานี้เราเริ่มต้นภาวนา ก็คล้าย ๆ กับว่าเรากำลังเริ่มจะทำมาค้าขาย เพื่อความเป็นเศรษฐี แต่พอเริ่มจะลงมือค้าขายก็กลัวจะเป็นเศรษฐีเสียก่อนแล้ว เมื่อไรมันจะได้เป็นเศรษฐีสักที กำลังจะเริ่มภาวนา แล้วก็กลัวจิตไปติดสมณะ แล้วเมื่อไรจะได้สมณะสักที

เพราะฉะนั้น โดยหลักความเป็นจริงแล้ว

สมาธิคือสมณะ

ไม่มีสมาธิก็ไม่มีฌาน

ไม่มีฌานก็ไม่มีญาณ

ไม่มีญาณก็ไม่มีปัญญา

ไม่มีปัญญาก็ไม่มีวิปัสสนา

ไม่มีวิปัสสนาก็ไม่มีวิชาความรู้แจ้งเห็นจริง



ติดเพื่อความปล่อยวาง

หลักของการบริการภavana ใครจะยกเอาอะไรมาบริการภavana ก็ได้ ในขั้นต้น เราหาอุบายที่จะผูกจิตให้ติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเหนียวแน่นเสียก่อน เมื่อจิตไปยึดอยู่เพียงสิ่งเดียว ลองพิจารณาดูซิว่า การที่ไปยึดกับสิ่งๆ เดียวนั้น ความเบาใจจะมีไหม แตกต่างกับการที่จะไปยึดอยู่กับหลายๆ สิ่งหรือไม่

เมื่อเราสามารถทำจิตให้ติดกับสิ่งใดอย่างเหนียวแน่นแล้ว ถ้าสามารถที่จะอยู่กับสิ่งๆ นั้นได้เป็นเวลานานๆ เรายอมรับว่าจิตสงบหรือไม่ ที่นี่เมื่อจิตมาสงบอยู่กับสิ่งๆ เดียว มันก็เป็นอุบายให้จิตสงบยิ่งขึ้นไปจนกระทั่งไม่นึกถึงสิ่งนั้นจนสภาพจิตกลายเป็นตัวของตัวเอง ไม่ยึดกับสิ่งใด

จริงอยู่ พระพุทธเจ้าทรงสอนเราเพื่อไม่ให้ยึดในสิ่งใดๆ ทั้งนั้น แต่เพื่อเป็นอุบายที่จะสร้างพลังจิตเพื่อการปล่อยวางสิ่งทั้งปวง เราต้องฝึกหัดจิตของเราให้ติดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเหนียวแน่น ให้มีหลักเกาะ มีที่พึ่ง ให้มีวิหารธรรมเสียก่อน เมื่อเป็นเช่นนั้น เมื่อจิตของเราติดกับสิ่งๆ นั้น มันก็ติดเพื่อความปล่อยวาง



ปัจจุบันสำคัญที่สุด

สมาธิอย่างหนึ่ง เราฝึกเพื่อให้จิตสงบนิ่ง
สมาธิอย่างหนึ่ง เราฝึกเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ
รู้ทันเหตุการณ์นั้นๆ ในขณะปัจจุบัน
สมาธิบางอย่าง เราปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ความเห็นภายในจิต
เช่น รู้เห็นสิ่งมหัศจรรย์ต่างๆ รู้เรื่องอดีต อนาคต
รู้อดีต หมายถึงรู้ชาติในอดีตว่าเราเกิดเป็นอะไร
รู้อนาคต หมายถึงว่าเมื่อเราตายไปแล้วเราจะไปเป็นอะไร
อันนี้เป็นการปฏิบัติเพื่อรู้

ทีนี้เรามาศึกษากันจริงๆ
อดีตเป็นสิ่งที่ล่วงไปแล้ว
อนาคตเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง
ดังนั้น เรามาสนใจอยู่ในสิ่งที่เป็ปัจจุบันดีไหม



ท้าวอย่างไรเมื่อเห็นนิมิต

ในเมื่อภาวนาเกิดนิมิตขึ้นมาแล้ว อย่าไปตีใจเสียใจกับนิมิตนั้น ให้
ประคองจิตให้รู่อยู่เฉยๆ ธรรมชาติของนิมิตนี้เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีการ
เปลี่ยนแปลง

ในเมื่อมันมีการเปลี่ยนแปลง ก็ทำให้เรารู้ว่า แม้มนิตนี้มันก็ไม่เที่ยง
หรือเพียงแค้นเกิดขึ้น-แล้วหายไป เกิดขึ้นแล้วมันหายไป มันก็ไปตรงกับ
คำว่า เกิด-ดับ เกิด-ดับ ที่เรากำหนดรู้กันอยู่ในจิต

ความเกิด-ดับ

ความคิดมันเกิดขึ้น ความคิดมันดับไป ก็คือ การเกิด-ดับ

นิมิตเกิดขึ้น นิมิตดับไป ก็คือความเกิด-ดับ

สุขมันเกิดขึ้น สุขมันดับไป ก็คือความเกิด-ดับ

ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ดับไป ก็คือความเกิด-ดับ

เมื่อเรามีสติกำหนดรู้ความเป็นของมันเป็นอยู่อย่างนี้ เราจะได้สติปัญญา
ดีขึ้น แล้วอาจจะเกิดปัญญา รู้อันิจจัง ทุกขัง อนัตตา ขึ้นมาได้



นิมิตนั้นสำคัญไฉน

การเห็นภาพนิมิตต่าง ๆ นั้น ไม่เกิดประโยชน์อันใด นอกจากจะทำให้จิตของเราหลง การภาวนานั้นจะมีนิมิตเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตาม อย่าไปไฝ่ฝันในนิมิตนั้น ๆ ความมุ่งหมายของการภาวนานี้ ให้จิตสงบลงไป เพื่อให้รู้เห็นสภาพความเป็นจริงของจิตของเราว่ามันเป็นอย่างไร

เรื่องนิมิตต่าง ๆ นั้น จะเห็นหรือไม่เห็น ไม่สำคัญ แต่ถ้าใครจะเห็นได้ก็ดี ถ้าไม่เห็นก็ไม่ต้องเสียใจ อย่าไปปรารถนาจะเห็นนิมิตเป็นภาพอะไรต่ออะไรอย่างนั้น มันเป็นเพียงทางผ่านของจิตเท่านั้น จะรู้จะเห็นก็ตาม ขอให้มิจิตสงบรู้สภาพความเป็นจริงของจิต และอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นกับจิต มีสติรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตพอแล้ว



รู้ให้ถูก

ความรู้ความเห็นอันใด
แม้จะรู้เห็นในสมาธิภาวนา
เห็นนรกเห็นสวรรค์
เห็นภาพนิมิตต่าง ๆ
โดยที่สุดแม้จะรู้วาระจิตของคนอื่น
ก็ยังไม่ใช่สิ่งที่วิเศษวิโส
แต่สิ่งที่วิเศษวิโสที่ควรจะยึดเป็นหลัก
คือการรู้จักของตนเอง
รู้กายของตนเอง

รู้กาย คือรู้ธรรมชาติของร่างกายว่ามีความเป็นอยู่อย่างไร
ส่วนความรู้ที่จำเป็นที่สำคัญที่สุด ก็คือรู้จักจิตใจของเราเอง
ว่าปัจจุบันนี้สภาพจิตใจของเราเป็นอย่างไร
เศร้าหมองหรือผ่องใส
มีกิเลสตัวไหน (โลภ โกรธ หลง) อยู่ในใจของเราบ้าง
เมื่อเรารู้ความจริงของตัวเราแล้ว
เราจะแก้ไขดัดแปลงอย่างไรนั้น
ก็ขึ้นอยู่กับความตั้งใจของเรา

ปฏิบัติเพื่ออะไร

ในการปฏิบัติ ถ้าจะว่ากันโดยสรุปแล้ว
เราต้องการสร้างสติให้เป็นมหาสติ
เป็นสติพละ เป็นสตินทรีย์ เป็นสติวินโย
ไม่ได้มุ่งหมายถึงสิ่งที่เราจะรู้จะเห็นในสมาธิ

การภาวนา แม้จะรู้เห็นนิมิตต่างๆ ในสมาธิ หรือรู้ธรรมะซึ่งผุดขึ้น
เป็นอุทานธรรม สิ่งนั้นไม่ใช่เป็นเปอร์เซ็นต์ที่เราจะเก็บเอาเป็นผลงานที่เรา
ปฏิบัติได้ เพราะสิ่งนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็น
อารมณ์ของกรรมฐานที่เกิดขึ้นในสมาธิ และเป็นลักษณะของปัญญาที่เกิดขึ้น
ในสมาธิ ซึ่งเรียกว่าสมาธิปัญญา แม้จะรู้มากเห็นมากสักเท่าไรก็ตาม สิ่งนั้น
เป็นแต่เพียงเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ พึงทำความเข้าใจว่าไม่ใช่
ของดีที่เราจะเก็บเอาไว้เป็นสมบัติ

ให้กำหนดเป็นเพียงคำว่า
สิ่งนั้นเป็นเพียงเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ
เป็นอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ
เป็นอุบายสร้างสติให้เป็นมหาสติปฏิฐาน
เป็นสติพละ เป็นสตินทรีย์ เป็นสติวินโย



สมาธินอกหลักพระพุทธศาสนา

สมาธินอกหลักพระพุทธศาสนายิ่งทำได้มากเท่าไร

ก็ยิ่งอวดกล้าอวดเก่ง มีทิฏฐิมานะ

กิเลสยิ่งตัวใหญ่ตัวโตขึ้นมา

ถ้าหากว่าท่านเคยได้อ่านประวัติของพระอาจารย์มั่น ซึ่งท่านอาจารย์มั่นได้ออกบำเพ็ญกรรมฐานในตอนต้น ท่านก็ได้ศึกษาตามลัทธิกรรมฐานโบราณ ที่นี้การศึกษาตามลัทธิกรรมฐานโบราณนั้น ท่านทำตามรูปแบบของหลักวิชาการนั้นๆ เรียกว่า เรียนธรรม ซึ่งสุดแท้แต่ครูบาอาจารย์ท่านจะประสิทธิ์ประสาทสั่งสอนมาอย่างไร

วิธีการก็มีการขึ้นครุกรรมฐานแล้วก็ภาวนาไปเป็นขั้นตอน ในเมื่อทำจิตสงบลงไปได้แล้ว ก็รู้สึกจะทำอะไรก็ได้ เช่น จะทำเครื่องรางของขลัง ก็ขลัง อยากรูจิตใจของผู้อื่นก็รู้ได้ อยากรู้เหตุการณืล่วงหน้า ก็รู้ได้

แต่เมื่อมาสังเกตดูแล้ว ยิ่งรู้ยิ่งเก่ง ตัวกิเลสทิฏฐิมานะ ความทะนงตัว มันก็ยิ่งมากขึ้นทุกทีๆ คือว่าไม่เป็นไปเพื่อความหมดกิเลส อันนี้คือหลักฐานสมาธิในลัทธินอกพระพุทธศาสนา ยิ่งบำเพ็ญเก่งเท่าไร ก็ยิ่งเพิ่มกิเลสหนักขึ้นเท่านั้น

เพราะฉะนั้น สมาธิอันนี้จึงไม่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น เป็นไปเพื่อการสร้างกิเลส แต่สมาธิที่จะดำเนินไปเพื่อความหมดกิเลสอย่างจริงจังนั้น ต้องขึ้นต้นด้วยศีล

ตามรู้ความคิด

ให้ทำสติกำหนดรู้สิ่งที่จิต คอยจ้องดูว่าความคิดอะไรจะเกิดขึ้น พอ
มีความคิดอะไรเกิดขึ้น เราทำสติตามรู้ รู้ตามไปเรื่อย จิตมันจะคิดเรื่องดี
เรื่องชั่วเรื่องสารพัดสารเพอะไรก็แล้วแต่ ปล่อยให้มันคิดไป แต่หน้าที่ของเรา
ทำสติตามรู้อย่างเดียว จะคิดเรื่องบุญเรื่องบาปเรื่องกุศลอกุศลอะไรไม่สำคัญ
ให้กำหนดเอาความคิดอันนั้นแหละเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ
เช่นเดียวกับใจที่เราหาเรื่องมาพิจารณา

คนที่ปกติคิดมาก แต่ถ้าทำสติตามรู้ความคิดได้ การปฏิบัติจะรู้สึก
สะดวกกว่าบุคคลผู้ซึ่งไม่ค่อยจะมีความคิด เพราะโดยปกติจิตของเราคิดอยู่
แล้ว เราเพียงแต่ทำตามสติกำหนดตามรู้มันเรื่อยไป เมื่อสติตามรู้ความคิด
ทันแล้วความสงบจะเกิดขึ้น เมื่อความสงบเกิดขึ้นแล้ว ก็มีปีติ มีความสุข มี
ความเป็นหนึ่ง เช่นเดียวกับการบริการรภานาได้



ภาวนากับความเบื่อ ความเศร้า

ความเบื่อ เป็นอาการของกิเลส

ในเมื่อมันเกิดเบื่อ

พิจารณาความเบื่อ

เอาความเบื่อเป็นอารมณ์

ถามตัวเองว่า ทำไมมันจึงเบื่อ

เมื่อได้คำตอบนี้แล้ว

ถามต่อไปอีกว่า ทำไมๆๆ เพราะอะไรๆๆ

ไล่มันไป จนมันจวนมุม

เอาความเบื่อเป็นอารมณ์

เอาความเบื่อเป็นเครื่องรู้

เราก็พิจารณาหาเหตุผลความเบื่อให้ได้

การพิจารณาเช่นนี้ก็คือ การพิจารณาวิปัสสนากรรมฐาน

จิตเศร้าหมอง

ก็พยายาม ภาวนาให้มากๆ พิจารณาให้มากๆ

ในเมื่อจิตมันรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว

มันจะหายเบื่อ และจะหายเศร้าหมอง

สมาธิ พิจารณาธรรม-พิจารณาจิต

การพิจารณาธรรมนี้ให้มีสติกำหนดลงที่จิตของเราเอง

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเกิดที่จิต

สุข ทุกข์ มันเกิดที่จิต

ดี ชั่ว มันเกิดที่จิต

เราพิจารณาสังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เราไปกำหนดเอาคน สัตว์ ดิน ฟ้า อากาศ ต้นไม้ ภูเขา รถ เรือ ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันนั้นเป็นแต่เพียงเครื่องหมาย แต่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตัวจริงก็คือจิตของเรา

ในเมื่อจิตของเรารู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เขาหยุดนิ่งไม่หวั่นไหว มีความเป็นกลางโดยเที่ยงธรรม ไม่มีอคติลำเอียง ก็เป็นของเที่ยง แต่ถ้าหากเขาหวั่นไหวไปตามอารมณ์ เกิดความยินดียินร้าย ตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันยิ่งเกิดขึ้นอย่างเด่นชัด

เพราะฉะนั้น การพิจารณาธรรมต้องพิจารณาที่จิตใจของเราเอง อย่าไปพิจารณาที่อื่น



ภาสกรโกศล พบเมื่อวาง ภาสกรโกศล

การทำสมาธิภาวนานี้ให้เชื่อตัวเอง อย่าไปเชื่อคนอื่น
เราภาวนาอะไร พิจารณาอะไร
สามารถทำจิตให้สงบ สามารถทำจิตให้รู้ได้
เราก็คึดอันนั้นเป็นหลักของเรา

ถ้าสมมติว่าท่านต้องการอยากรู้อะไรสักอย่างหนึ่ง มีปัญหาเกิดขึ้น
ในใจ ถ้าท่านเคยทำสมาธิมาแล้ว ให้ตั้งใจอธิษฐานจิตตัวเองไว้ว่านี่คืออะไร
แล้วก็พยายามทำสมาธิให้จิตว่าง พอจิตว่างลงไปแล้ว คำตอบมันจะผุดขึ้นมา

สมาธิจะเกิดขึ้นได้

ต่อเมื่อเราหมดความตั้งใจ

วิปัสสนาจะเกิดขึ้นมาได้

ต่อเมื่อเราหมดความคิด หมดความตั้งใจ

คือความว่างของจิต สมาธิก็เกิด

การหมดความคิดก็คือ ความว่างของจิต วิปัสสนาคือปัญญาที่เกิด



สมาธิในฌานสมาบัติ-สมาธิในอริยมรรค

ถ้าสมาธิของท่านผู้ใดจะดำเนินไปในแนวทางฌานสมาบัติ มันก็จะสงบนิ่งลงไปจนกระทั่งรู้สึกว่ามีอะไรเหลืออยู่ในความรู้สึก อันนั้นเป็นสมาธิในฌานสมาบัติ แต่สมาธิของท่านผู้ใดสงบลงไปนิดหน่อย จิตเกิดความรู้ความคิดฟุ้งขึ้นมายังกับน้ำพุ สมาธินี้เป็นสมาธิเดินไปในทางอริยมรรคอริยผล ทางปฏิบัติปล่อยให้จิตคิดปรุงแต่งไป เรากำหนดสติรู้อย่างเดียวเท่านั้น

ถ้าช่วงใดจิตของท่านยึดอารมณ์ มันจะเกิดความพอใจและไม่พอใจ เมื่อเกิดความพอใจ ไม่พอใจ ก็เกิดสุขเกิดทุกข์สลับกันไป เมื่อท่านผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะแก่กล้า กลายเป็นปัญญาสามารถที่จะกำหนดรู้สุขรู้ทุกข์ที่เกิดขึ้น ดับไปในจิต ว่าเป็นคือทุกข์อริยสัจที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้

เมื่อได้ความรู้อย่างนี้ก็รู้เห็นอริยสัจ แล้วต่อไปสุขทุกข์จะเกิดขึ้นสลับกันไปเป็นระยะ ๆ จิตที่มีสติสัมปชัญญะก็จะตามรู้ไป จะเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมาว่า

นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด

นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ

ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น

ทุกข์เท่านั้นดับไป

จิตไม่ว่าง ภูมิธรรมไม่เกิด

มีผู้กล่าวว่าสอนให้ทำจิตให้ว่างเป็นมิจฉาทิฐิ ใครปฏิบัติทำจิตให้ว่างเป็นมิจฉาทิฐิ ความจริงนั้น นักภาวนานี้ ถ้าจิตไม่ว่าง ภูมิธรรมจะไม่เกิด

เช่นสมมติว่า เราอยากจะทำอะไร อธิษฐานจิตของเรา แล้วบริกรรมภาวนา แล้วพิจารณา ถ้าในขณะที่เรานึกว่าคืออะไรๆ อยู่ เราจะไม่รู้ว่าอนิจจังคืออะไรเมื่อจิตอยากจะทำอะไรจะเห็น ปล่อยวางไป อยู่ในลักษณะที่ว่าง พอว่างเมื่อไรแล้ว คำว่าอนิจจังคืออะไรจะเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น นักทำสมาธินี้ ถ้าไม่สามารถทำจิตให้ว่างเป็นหนึ่งเมื่อไรแล้ว จะไม่เกิดภูมิความรู้ขึ้นมา



เส้นแบ่งแดนสัมมาทิฏฐิ-มิจฉาทิฏฐิ

สัมมาทิฏฐิคือปัญญาเห็นชอบ

เห็นชอบว่าคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์มี

บุญมี บาปมี สวรรค์มี นรกมี นิพพานมี ความบริสุทธิ์สะอาด มี

อันนี้เป็นความเห็นชอบตามหลักของสัมมาทิฏฐิ

ความรู้ความเห็นอะไรที่เป็นสัมมาทิฏฐิ อะไรเป็นมิจฉาทิฏฐิ

กำหนดเองง่าย ๆ

ความรู้ความเห็นอันใดที่มันเกิดขึ้นแล้ว

จิตของเรารู้สึกปล่อยวาง

ไม่ยึดเอาไว้สร้างปัญหาให้เดือดร้อน

อันนั้นเรียกว่าสัมมาทิฏฐิ

ที่นี้สิ่งใดที่รู้ขึ้นมาแล้ว

ยึดเอาไว้สร้างปัญหาให้ยุ่งยาก

อันนั้นเป็นมิจฉาทิฏฐิ

สัมมาทิฏฐิ มิจฉาทิฏฐิ นี้มันยังครอบคลุมไปถึงระบอบการปกครอง บ้านเมืองหรือการบริหารกิจการงานของประเทศชาติบ้านเมืองด้วย ความคิดความเห็นอันใดที่เห็นชอบตามระบอบแห่งศีลธรรม โดยอาศัยศีล ๕ ประการ เป็นหลักตัดสินว่า อะไรผิด อะไรถูก นั่นคือสัมมาทิฏฐิ

เพราะฉะนั้น การกระทำอันใดที่ไม่เป็นไปเพื่อละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง ได้ชื่อว่าทรงไว้ซึ่งหลักการปกครองระบอบประชาธิปไตยที่ถูกต้อง

๕๐๖.๖๖๖ เดินถูกทาง

ถ้าสมาธิอันใด บำเพ็ญดีแล้ว ปฏิบัติดีแล้ว คืออยู่ในขั้นดีตามความนิยมของผู้ปฏิบัติ มีภูมิสมาธิสงบดี มีภูมิธรรมที่เกิดขึ้น เกิดเบื่อหน่ายต่อครอบครัว เกิดเบื่อหน่ายต่อโลก ไม่เอาไหน ไม่อยากจะเข้าสู่สังคม ไม่อยากจะทำประโยชน์แก่ใครๆ อยากจะปลีกตัวหนีไปอยู่ป่าเสียคนเดียว สมาธิอันนั้นอย่าเพิ่งไปเชื่อ ให้พิจารณาให้รอบคอบ

ถ้าพระพุทธเจ้าสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า มีสมาธิมีสติปัญญาดี เมื่อสำเร็จแล้วเกิดความเบื่อหน่ายต่อโลก ไม่อยากอยู่กับโลก ไม่อยากโปรดโลก แต่พระองค์ทำได้เป็นเช่นนั้นไม่

เราได้เป็นทนายาทประพฤติปฏิบัติมาทุกวันนี้ ก็เพราะคำที่พระพุทธเจ้าสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว มิได้เบื่อหน่ายต่อการที่จะทำประโยชน์แก่โลกนั่นเอง

เพราะฉะนั้น ผู้มีภูมิจิต ภูมิธรรม หรือมีความรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมะที่ควรรู้ ควรเห็น จึงไม่มีทางที่จะเบื่อหน่ายต่อโลก แต่ไม่ยึดถือโลกด้วยอำนาจของกิเลส จะมีก็แต่ความเมตตา มีความหวังดี ทำประโยชน์แก่ชาวโลกและตนเองตามสมควร อันนี้คือวิถีสมาธิรู้สึกละเอียดในจิตของผู้ปฏิบัติ ต้องเป็นอย่างนั้น

อย่าหนีโลก คิบบุ

สมาธิที่ถูกต้องย่อมไม่เบื่อโลก เบื่อสังคม
พระพุทธเจ้ามิได้ทรงสอนให้เราหนีจากโลก
ในฐานที่เรายังพัวพันอยู่กับโลก เราหนีโลกไม่ได้
พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราศึกษาให้รู้จักความจริงของโลก
เพื่อจะได้อยู่กับโลกด้วยความผาสุก

อาตมาก็เรียนธรรมะมามากพอสมควรเหมือนกัน ไม่มีที่ไหนว่า
พระพุทธเจ้าสอนให้หนีจากโลก... หนีจากโลก จะหนีไปไหนพ้น ร่างกาย
ของเราก็คือโลก ชันธาติโลก โลกคือเบญจขันธ์ กายกับใจของเราก็คือโลก
โลกคือเบญจขันธ์เหมือนกัน แม้จะวิ่งหนีเข้าป่าไปอยู่กับหลวงปู่ขาวโนนก็เอา
กายเอาใจไปด้วย จะหนีไปที่ไหนพ้น

เพราะฉะนั้น ในเมื่อเราหนีไม่พ้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เรา
ศึกษาให้รู้ความจริงว่า โลกคือกายของเรานี้ มีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มีตาย มี
ความปฏิกลน่าเกลียดโสโครก มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

คิบบุ อธิ ชนินทรธรรมมณเฑียร

คิบบุ ธรรมคิบบุ

ธรรมคิบบุ

นันทะธรรมคิบบุ



ปฏิบัติเพื่อวิมุตติหลุดพ้น

การฝึกจิตให้มีสติ ที่เราปฏิบัตินี้ ไม่ใช่เราจะปฏิบัติเอาศีล ปฏิบัติเอาสมาธิ ปฏิบัติเอาปัญญา แต่เราจำเป็นจะต้องสร้าง ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดมีพลังขึ้น จนสามารถรวมพลังลงเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า สติวินโย

เมื่อเราสามารถทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้รวมลงเป็นหนึ่ง กลายเป็น สติวินโย มีสติเป็นผู้นำ สติตัวนี้จะคอยประคับประคอง คอยจ้องดูสิ่งที่เรา ทำ พูด คิด หรือ ยืน เดิน นอน นั่ง ตลอดทุกอิริยาบถไม่มีความพลั้งเผลอ เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตของเราจะพ้นจากความกังวลหลาย ๆ อย่าง ในที่สุดจะพ้น จากกิเลส

แก่นของพระธรรมวินัยคืออะไร

แก่นของพระธรรมวินัย คือ วิมุตติ

เราปฏิบัติเอา วิมุตติ

คือ ความหลุดพ้นจากกิเลส

จนบรรลุพระนิพพาน

