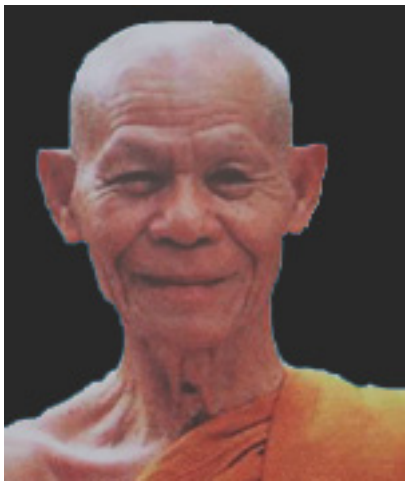


ธรรมปฏิบัติเพื่อความสุขใจ
Wednesday, 16 September 2009 08:33 - Last Updated Wednesday, 16 September 2009 09:16

วันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๓๑
          ณ   โอกาสนี้
จะบรรยายธรรมอันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ
้า การฟังธรรม เราฟังเพื่อให้เกิดความรู้
รู้แล้วเอาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ
ปฏิบัติเพื่อการทำกาย วาจา และใจให้สงบ
เพื่อสร้างจิตให้มีพลังงาน
สามารถที่จะปฏิวัติตัวไปสู่ความบริสุทธิ์สะอาดได้โดย
อัตโนมัติ
           ในขั้นต้น   เราได้ปฏิญาณตนถึงพระพุทธเจ้า
พระธรรม พระสงฆ์   ว่าเป็นสรณะที่พึ่ง ที่ระลึก
ก็เพราะเหตุว่า พระพุทธเจ้าเป็นบรมศาสดา
เป็นผู้สอนเรา พระธรรมเป็นคำสอน ได้แก่ ศีล สมาธิ
ปัญญา พระสงฆ์เป็นผู้ทรงไว้ซึ่งคำสอน
ทั้งปริยัติปฏิบัติ และปฏิเวธ
 2 / 12

ธรรมปฏิบัติเพื่อความสุขใจ
Wednesday, 16 September 2009 08:33 - Last Updated Wednesday, 16 September 2009 09:16
เราได้มาพบพระพุทธศาสนา เกิดมาได้ฟังธรรม
บางท่านอาจเคยได้บวชเรียนเขียนอ่านในพระพุทธศาสนาโดย
เป็นสามเณร สามเณรี แม่ขาว นางชี พระภิกษุสงฆ์
ก็เพราะอาศัยผลงานของพระภิกษุสงฆ์ผู้เป็นสาวกของพระพ
ุทธเจ้าได้สืบศาสนามา
ในยุคนี้สมัยนี้ก็มีพระเถรานุเถระท่านที่จัดเจนในหลั
กปริยัติธรรม ได้เรียน ได้สอน ฝึกอบรมกันมาในทางธรรม
ปฏิบัติสืบต่อเป็นมรดกตกทอดมาถึงเราในปัจจุบัน

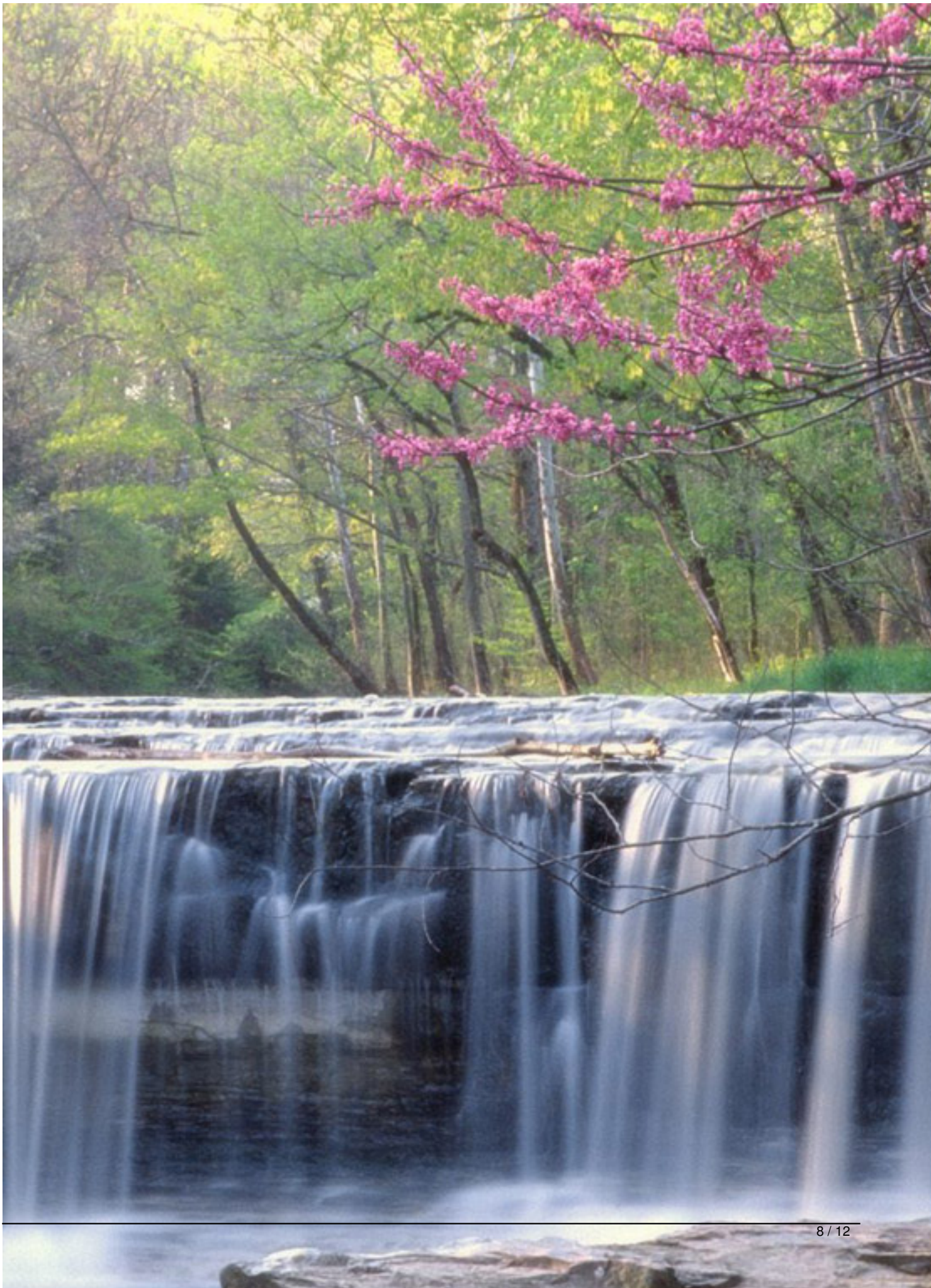
เมื่อเราทั้งหลายได้มาพบธรรมะคำสอนที่พระสงฆ์ท่านสืบ
ทอดมา เราได้ยินได้ฟังธรรมะมาหลายสาย หลายแขนง
และหลายรูปแบบ บางทีเราอาจจะงงว่า พระท่านมาเทศน์
ท่านก็เทศน์เป็นคุ้งเป็นแคว
ไม่ทราบจะจับเอาอะไรเป็นหลัก
บางทีคำพระท่านเทศน์ก็ขัดกันอยู่ในที
เลยทำให้มีความสงสัยว่าของใครผิดของใครถูก
ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่
           อาตมาบังเอิญได้ไปเที่ยวต่างประเทศ   กลับมาถึง
๗ พฤษภาคมนี้
ไปสัมผัสกับสมาชิกพุทธสมาคมซึ่งเป็นชาวฝรั่งล้วนๆ
ประมาณ ๒๐๐ คน แต่ละคนจะถามปัญหากับอาตมาว่า
ทำอย่างไรหนอจึงจะเอาธรรมะอันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้
ามาปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขทางใจได้อย่างแท้จริง
และเขายังพูดว่า เรื่องปริยัติไม่ต้องมาสอนก็ได้
เพราะเรียนมามากแล้ว บางท่านค้นคว้าอ่านพระไตรปิฎกจบ
เรียนมาทางสายปรัชญา จิตวิทยา
 3 / 12

ธรรมปฏิบัติเพื่อความสุขใจ
Wednesday, 16 September 2009 08:33 - Last Updated Wednesday, 16 September 2009 09:16
อันตรงต่อคำสอนของพระพุทธเจ้า
เขาจึงกล่าวว่าปริยัติธรรมศึกษามาบ้างพอสมควร
ถึงไม่รู้มาก
ก็พอจะรู้ว่าพุทธศาสนาคืออะไรและคำสอนของพระพุทธเจ้า
คืออะไร
แต่พวกเขาสงสัยที่ว่าทำอย่างไรจึงจะนำเอาคำสอนนั้นๆ
มาปฏิบัติให้เกิดความสุขทางใจได้อย่างแท้จริง
ท่านพุทธบริษัทในเมืองไทยได้ฟังธรรมะที่พระท่านได้แส
ดงแล้วเคยคิดบ้างไหมว่าเราจะเอาธรรมะมาปฏิบัติให้เกิ
ดสุขทางใจได้อย่างไร
นี่เป็นปัญหาใหญ่ที่เราจะต้องช่วยกันคิด
            หลักการประพฤติปฏิบัติ อาตมามาเทศน์คราวก่อน
และ ๒-๓ ครั้งติดกัน เทศน์แต่เรื่องศีล
ถ้าผู้ใดต้องการจะละความชั่วอย่างแท้จริง
ต้องถือหลักศีล ๕ เป็นหลักปฏิบัติ เจตนางดเว้นบาป
ความชั่ว ตามกฎของศีล ๕
สิ่งที่เราจะละเอาได้ด้วยความตั้งใจ มีแต่ศีล ๕
เท่านั้น
ถ้าใครข้องใจว่าทำอย่างไรจึงจะละความชั่วเพื่อปฏิบัต
ิความดีให้เกิดขึ้นมาได้ ก็ให้ยึดหลักศีล ๕
เป็นหลักปฏิบัติ ถ้าเราปฏิบัติตามศีล ๕ ไม่ได้
ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ช่วยเราไม่ได้
แม้ว่าเราจะเก่งทางความรู้
 4 / 12

ธรรมปฏิบัติเพื่อความสุขใจ
Wednesday, 16 September 2009 08:33 - Last Updated Wednesday, 16 September 2009 09:16
เก่งทางปฏิบัติให้เกิดอิทธิฤทธิ์ต่างๆ ก็ตาม
แต่ถ้าศีล ๕ ไม่บริสุทธิ์บริบูรณ์อย่างแท้จริง
เรายังช่วยตัวเองให้พ้นจากนรกไม่ได้
            คนที่เก่งสมาธิที่สุดนั้น   สมัยพุทธกาลก็มี
อย่างเช่น ท่านเทวทัตบำเพ็ญสมาธิภาวนา
ทำให้เกิดอิทธิฤทธิ์ เหาะเหินเดินอากาศได้
สามารถอธิฐานจิตเอาแผ่นดินไปติดไว้ใต้ฝ่าเท้า
เหาะไปขู่พระเจ้าอชาตศัตรูยอมจำนนมอบตนเป็นลูกศิษย์
เพื่อจะได้กำลังสนับสนุนปฏิวัติพลิกแผ่นดินพลิกศาสนา
ทำลายพระพุทธเจ้า ให้พระพุทธเจ้าสิ้นชีวิต
แล้วจะได้สถาปนาตัวเองเป็นพระพุทธเจ้าเสียเอง
ที่ท่านเทวทัตทำได้อย่างนั้นเพราะไม่มีศีล ๕ ศีล ๕
ไม่บริสุทธิ์บริบูรณ์ดี
จึงสามารถทำบาปทำกรรมได้ทุกสิ่งทุกอย่าง
แม้แต่พระศาสดาท่านทรงสอนให้พระเทวทัตเป็นผู้ได้อิทธ
ิฤทธิ์ในทางปฎิบัติ   แต่เพราะศีล ๕ ไม่มี
จึงคิดทรยศต่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ถ้าหากเทวทัตมีศีล ๕ คงทำอย่างนั้นไม่ได้ เพราะฉะนั้น
การปฏิบัติ
เราจะเอาตัวรอดพ้นจากอบายได้ต้องอาศัยศีลเป็นหลักประ
กันความปลอดภัย
  ดังนั้น อาตมาเทศน์ที่ไหน ก็ย้ำอยู่ที่ศีล ๕
 5 / 12

ธรรมปฏิบัติเพื่อความสุขใจ
Wednesday, 16 September 2009 08:33 - Last Updated Wednesday, 16 September 2009 09:16
เพราะเป็นกฎเกณฑ์ที่จะละความชั่วได้โดยเจตนา
           บางท่านข้องใจต่อไปว่า
ลำพังคฤหัสถ์ที่รักษาแต่ศีล ๕
จะปฏิบัติให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้หรือไม่
ในครั้งพุทธกาลก็มีปรากฏอยู่หลายท่าน
ท่านวิสาขามหาอุบาสิกาก็รักษาศีล ๕
อนาถบิณฑกะเศรษฐีและภรรยาก็รักษาศีล ๕
สมเด็จพระราชบิดาคือพระเจ้าสุทโธทนะก่อนที่จะฟังเทศน
์ของพระพุทธเจ้าในคราวเสด็จไปโปรดพระบิดา
ก็ไม่ปรากฏว่าสมาทานศีล ๕
แต่พอฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าจบลงก็ได้สำเร็จพระอรหันต
์ นี่หลักฐานของบุคคลอยู่ในฆราวาสรักษาศีล ๕
ปฏิบัติแล้วบรรลุโสดาฯ สกิทาฯ อนาคาฯ ได้อย่างนักบวช
คฤหัสถ์ผู้ที่ไม่ได้บวช ปฏิบัติสำเร็จพระนิพพาน
สำเร็จโสดาฯ สกิทาคาฯ อนาคาฯ อรหันต์นับไม่ถ้วน
ที่นี้พระภิกษุสงฆ์ผู้บวชในพุทธศาสนาตายไปแล้วตกนรกก
็มีถมเถไปในบางพระสูตรท่านกล่าวว่า
พระสงฆ์ที่ทำผิดพระวินัยไปตกนรก ราวเหล็กโตขนาดลำตาล
เอาไปพาดไว้บนเสาหัวท้าย
เอาสบงจีวรของพระที่ทำผิดวินัยแล้วไปตกนรกเอาไปพาดบน
ราวเหล็ก จนกระทั่งราวเหล็กนี้อ่อนลงถึงพื้นดิน
เพราะฉะนั้น เราจะไปข้องใจสงสัยอะไร มรค ผลนิพพาน
พระพุทธเจ้าไม่ได้ผูกขาดสำหรับนักบวชเพียงฝ่ายเดียว
 6 / 12

ธรรมปฏิบัติเพื่อความสุขใจ
Wednesday, 16 September 2009 08:33 - Last Updated Wednesday, 16 September 2009 09:16
ผู้ใดปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ
อาศัยศีลเป็นหลักอย่างต่ำแม้เพียงศีล ๕ ปฏิบัติดี
ปฏิบัติชอบสามารถสำเร็จโสดาฯ สกิทาคาฯ อนาคาฯ
และอรหันต์ได้เหมือนกัน
 เพราะฉะนั้น อย่าไปข้องใจ อย่าไปสงสัย
          เมื่อท่านทั้งหลายได้สมาทานศีล รักษาศีล
มั่นใจว่าเรามีศีล ๕ บริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว
ต่อไปก็มีโอกาสนั่งสมาธิภาวนาได้
           การสมาทานศีล ๕ แต่ไม่มีพระให้ศีล ๕
จะทำอย่างไร ไม่ต้องคำนึงถึงพระก็ได้
เราอาจจะสวดมนต์ไหว้พระอยู่ที่บ้าน
เพียงนึกว่าเราจะยึดศีล ๕ เป็นหลักปฏิบัติเช่น
ญาติโยมนั่งอยู่เฉยๆ กายอยู่นิ่งๆ ไม่ได้ทำอะไร
กายก็ปกติ วาจาอยู่นิ่งๆ ไม่ได้พูดอะไร วาจาก็ปกติ
ใจก็อยู่นิ่งๆ กำหนดคอยฟังธรรม ไม่ได้คิดอะไร
ใจก็ปกติ เมื่อกาย วาจา ใจ ปกติ ศีลก็เกิดมีขึ้นแล้ว
เพราะศีลแปลว่าปกติ
 7 / 12



ธรรมปฏิบัติเพื่อความสุขใจ
Wednesday, 16 September 2009 08:33 - Last Updated Wednesday, 16 September 2009 09:16

8 / 12

ธรรมปฏิบัติเพื่อความสุขใจ
Wednesday, 16 September 2009 08:33 - Last Updated Wednesday, 16 September 2009 09:16
          ทีนี้เรามาปฏิบัติธรรม ศีลก็เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เรายึดเป็นหลักปฏิบัติแล้ว สมธิ ได้ยึดเป็นหลักปฏิบัติแล้ว   วานี้ท่านก็กำลังทำสมาิ กำหนดจิตฟังธรรม ขณะที่พระกลังแสดธรร ทำจิตรู้ไว้ที่จิต   หือบางอาจึกบิกรรมภานา พุทโธๆๆ ไว้ในใจ บาง่นอาจกำดมหายใจเข้   ลมหายใจออก   ึกบริรรมภาวนว่าสมมาอรหัง   ำหดยุบหนอพองหนเป็นอารมณ์จิต กำังตังใจรวมจิต สำรวมใจ พ่อจะำิตใใ้สงเป็นสธิ นั่นคือวิธีปฏิัติสมาธ ใครจะแบบไเป็หลกปฏบัตได้ทั้งนั้น อยไปของใจ   สมมุติว่าขณะนี้ท่านกำลังนั่งสมาธิ บริกรรมภานา พุทโธๆๆ เป็นต้น นขณที่ท่านึกพุทโธๆๆ ูทานพยยจไว้กัพุทโธ อพุโธไว้บจิตแลำหดรู้อยู่ี่จิต แลพงอย่เดียว   นี่เป็นแบบภาวนาพุทโธ   บางทีท่านภาวาพุทโธๆๆ ไป มีอากาเคลิ้มๆเหมือนง่งนอน ไม่ต้องตกใจ ง่วงก็ง่วง ภาวนาเื่อยไป จะหลับก็ปล่อยให้หลับ ไม่ต้องไปฝืน พุทโธๆๆ เรื่อยไป เมื่อพุทโธๆๆ ไป จิตเกิดสว่างขึ้นมา ไม่ต้องตใจ ถ้าตัวสั่น ตัวโยก ตัวเบาเหมือนจะลอย ก็ไม่ต้องตกใจ กำนดรู้จิต ภาวนาพุทโธเรื่ย ถ้าขนหัวลุขหัวพองเกิดขึ้ เฉยอยู่ ไม่ต้องตใจ พุทโธๆๆ   เื่อพุทโธหายไป จิตไปนิ่ง ว่าง สว่างเฉยๆ ทำยไร รู้เฉยอยู่ ย่าไปแตะอง วก็ปล่อยใ้ว่า เฉยก็ปล่อยให้เฉยอยู่อ่างนั้น อย่าไปสร้างความคิดใดๆขึ้นมา   ประคองจตหรู้อยูท่าง   จิคดขึมาในขณะนันปล่อยให้คิดไป ตำสติตมรู้ ถ้าหยุดก็รู้เฉยๆ ดก็ำนดรู้อยู่เฉยๆ ไ่ต้งไปนึกคิดอะไร ปเอะใะไ ขณะภานาอยู่ อะไรเกิดขึ้นใหรู้เฉยอยู่ อยไปตใจอะไทังสิ้น   ถ้าลมหายใจรู้สึกว่าแรงขึ้น รู้เฉยอยู่ ถ้าลมหายแผ่วๆ จะหายขาดไป ให้กำนดู้เฉอย่เ่านั้น ถ้าลมหายใจขาดไปจริงๆ ไม่ต้องทอะไ ให้ร้เฉยอยู่ ขาหไปแสดงวจิตเข้าส่ความสงบ เื่จิตเส่ความงบแลว กายก็ไป ลหายหายป จิตก็จะได้แต่นิ่ง ว่าง สว่าง รู้ ตืน เบิกบาน จิตรู้อู่ทีจิตมีตจิตดงเดียวเทานั้น แสดงว่จิตสงบเขาสสมาธิ   จิตที่ภาวนาแล้วเป็น อุปจารสมาธิ
มีความสงบสว่าง มีปีติ มีความสุข
และรู้สึกว่ากายยังมีอยู่
แต่ถ้าจิตสงบละเอียดลงไปถึงตัวหาย กายไม่มี
มีแต่จิตรู้ ตื่นเบิกบาน สว่าง ลอยเด่น
เหลือแต่จิตดวงเดียว เรียกว่าจิตเข้าสู่
อัปปนาสมาธิ
 ได้แต่รู้ตื่น เบิกบาน กายหายไปหมดแล้ว
           ใครยังทำไม่ได้ถึงขนาดนี้ก็ไม่ต้องตกใจ
ก็พยายามฝึกหัดให้จิตมีสติรู้อยู่กับอารมณ์ในปัจจุบั
น ทั้งอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ
พูด คิด เป็น อารมณ์จิต
ให้สติรู้อยู่กับสิ่งเหล่านี้ทุกลมหายใจ
ในขณะที่เรานั่งบริกรรมภาวนา
ก็ให้ปฏิบัติตามที่ได้กล่าวมาแล้ว
เมื่อออกจากที่นั่งสมาธิ ก็ให้มีสติอยู่กับการยืน
เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ทุกขณะจิต
ทุกลมหายใจ
เพราะเป็นอุบายวิธีที่จะน้อมเอาธรรมมะมาเป็นประโยชน์
แก่ชีวิตของเราได้
 9 / 12

ธรรมปฏิบัติเพื่อความสุขใจ
Wednesday, 16 September 2009 08:33 - Last Updated Wednesday, 16 September 2009 09:16
            ปัญหาที่ว่า
ทำอย่างไรจึงจะนำเอาธรรมมะมาให้เป็นประโยชน์สุขแก่จิ
ตใจได้ คำตอบ คือ
            ๑.   ให้มีศีล ๕ บริสุทธิ์ บริบูรณ์
            ๒.   ฝึกสมาธิ
ให้เกิดความมั่นใจในสิ่งที่เราประพฤติปฏิบัติอยู่
อันเป็นเรื่องชีวิตประจำวัน
            ๓.   สร้างสติสัมปชัญญะให้รู้พร้อมในปัจจุบัน
ในชีวิตประจำวัน ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม
ทำ พูด คิด ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ
            ในขณะที่มีโอกาสนั่งสมาธิ ก็ให้ภาวนาพุทโธบ้าง
สัมมาอรหังบ้าง ยุบหนอพองหนอบ้าง ตามที่ตนถนัด
เพื่อให้จิตมีสมาธิ มีปีติ มีความสุข
อุบายวิธีก็อยู่ตรงนี้ คือ
           ๑.   ให้มีศีล ให้รักษาศีลให้ได้อย่างต่ำศีล ๕
           ๒.   ให้มีสมาธิ
ความมั่นใจในการที่จะสร้างความดีให้เกิดขึ้น
           ๓.   ให้เจริญสติ รู้อยู่ที่การยืน เดิน นั่ง
นอน รับ ประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด
 10 / 12

ธรรมปฏิบัติเพื่อความสุขใจ
Wednesday, 16 September 2009 08:33 - Last Updated Wednesday, 16 September 2009 09:16
           เป็นอุบายวิธีให้เกิดปัญญา แล้วเราจะได้มีปัญญา
 แก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี
           ศีลที่เรารักษาให้บริสุทธิ์แล้ว
ความมั่นใจที่เราสร้างขึ้นให้สมบูรณ์ในจิตของเราแล้ว
ปัญญาคือตัวสติสัมปชัญญะ
ให้รู้เท่าทันเหตุการณ์ที่อบรมแล้ว ฝึกฝนแล้ว ทั้ง ๓
อย่างนี้จะรวมพลังเป็นหนึ่ง เรียก   เอกายโนมัคโค   ศีล
สมาธิ ปัญญา รวมเป็นหนึ่ง เรียก
เอกายนมรรค
 เป็นหนทางที่ปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิจิตภูมิธรรมได้เองโด
ยอัตโนมัติ
ศีลบริสุทธิ์ จิตตั้งมั่น ปัญญา ความเห็นบริสุทธิ์
คือ สัมมาทิฏฐิ เมื่อเราอบรมแล้ว
จะเป็นเหตุเป็นปัจจัย เป็นตัวปุญญาภิสังขาร
คอยปรุงแต่งจิตของเราให้ปฏิวัติมีแนวโน้มไปทางบุญทาง
กุศล ทางความดีความงาม ซึ่งเป็นการปฏิบัติดี
ปฏิบัติชอบ
  ได้แก่
           สุปฏิปันโน   ผู้ปฏิบัติดี
           อุชุปฏิปันโน   ผู้ปฏิบัติตรง
           ญายะปฏิปันโน   ผู้ปฏิบัติเพื่อรู้ยิ่งเห็นจริง
           สามีจิปฏิปันโน   ผู้ปฏิบัติชอบยิ่ง
นี่คือข้อวัตรปฏิบัติอันเป็นแนวทางเพื่อให้เกิดคุณธร
รม
 11 / 12

ธรรมปฏิบัติเพื่อความสุขใจ
Wednesday, 16 September 2009 08:33 - Last Updated Wednesday, 16 September 2009 09:16
            พุทโธ   พระพุทธเจ้า
คือความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี
ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี
เมื่อฝึกฝนอบรมแล้วมีพลังแก่กล้า
วิ่งสู่จิตใจไปประดิษฐานตั้งมั่นอยู่ในจิต
กลายเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน   พุทโธ   ผู้รู้
ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เกิดขึ้นในจิต จิตถึงพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่งอย่างแน่นอน
ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์
ว่าเป็นสรณะที่พึ่ง ด้วยประการฉะนี้
            ท้ายที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่งคุณพระพุทธ
พระธรรม และพระสงฆ์
และด้วยอำนาจคุณงามความดีที่ทุกท่านได้ประพฤติปฏิบัต
ิบำเพ็ญมา
จงดลบันดาลให้ทุกท่านประสบผลสำเร็จในธรรมปฏิบัติ คือ
มรรค ผล นิพพาน ที่ตนปรารถนาทุกท่าน.........

 12 / 12