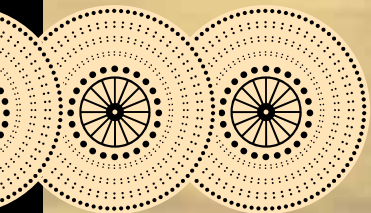
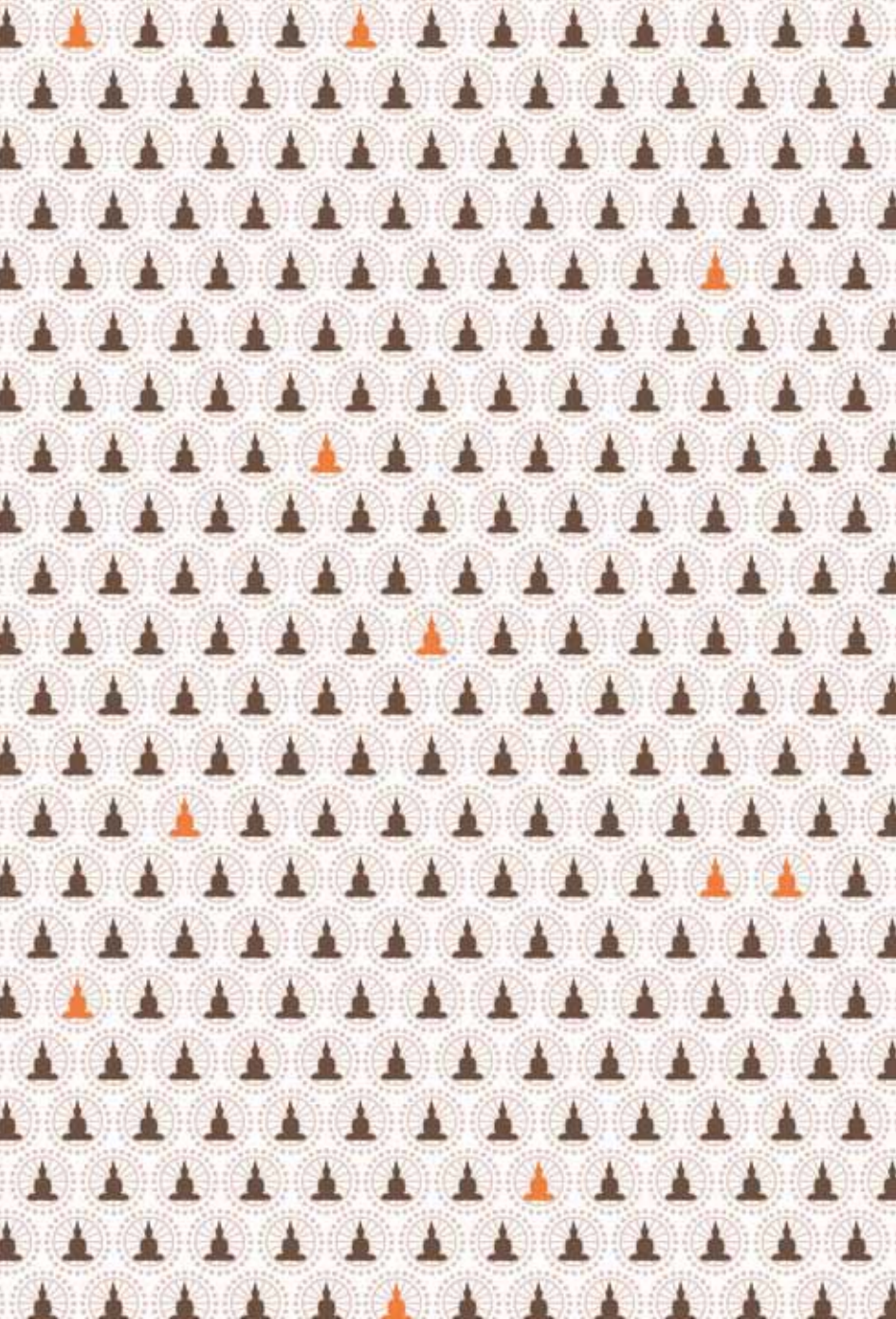




พระไตรสรณคมน์

พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาโค







ถึงแม้ว่าเราทั้งหลายไม่มีวาสนาได้กราบพระบาทของค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรืออาจเคยเกิดแล้วในยุคสมัยพุทธกาลมาเหมือนกัน แต่ตอนนั้นยังไม่สนใจพระพุทธศาสนา หรือสนใจแต่นั่งฟังธรรมอยู่แถวหลังๆ หรือไม่ก็มัวแต่หลงโลกอยู่ จึงต้องมาเกิดตายเกิดตายจนถึงยุคนี้ แต่กระนั้นเราก้ยังนับว่ามีบุญวาสนาเหลือเกินที่ได้มาเกิดในประเทศไทยนี้ที่มีพระพุทธศาสนาประดิษฐานเจริญรุ่งเรืองอยู่ และได้เป็นคนหนึ่งที่ใส่ใจฟังธรรม สำเหนียกในทาน ศีล และภาวนา อยู่ในสังคมแห่งกัลยาณมิตรผู้ใฝ่ในธรรม แม้กาลผ่านมา ๒,๕๐๐ กว่าปีแล้ว แต่ร่อยรอยแห่งพระพุทธองค์ยังคงสืบเนื่องต่อมาไม่เลือนหายด้วยแบบอย่างชีวิตผู้ประพฤติพรหมจรรย์อันประเสริฐของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ พระอรหันต์ พระอริยบุคคล พระสุปฏิปันโน ครูบาอาจารย์ ผู้รู้ ผู้เปี่ยมเมตตา มากมายหลายองค์ ยังมีแบบอย่างแห่งอนุภาพแห่งธรรมอันบริสุทธ์ศักดิ์สิทธิ์ เพราะตราบไค

ที่ยังมีสติปัญญาอันดี トラบโคที่อริยมรรคมืองค์ ๘ トラบนั้นโคมสว่าง
แห่งธรรมอันเป็นองค์แทนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าย่อมยังคง
เจิดจ้าสว่างไสวอยู่ในจิตใจสาธุชนตลอดไป

หนังสือ *พระไตรสรณคมน์* เป็นการรวมธรรมคำสอนจาก
พ่อแม่ครูบาอาจารย์พระปฏิบัติสายวัดป่า ตั้งแต่ พระอาจารย์สิงห์
ขันตยาโคม ซึ่งเป็นศิษย์รุ่นแรกของท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตต-
เถระ นอกจากนี้ยังมีพระอาจารย์จวน กุลเชษฐโฐ, หลวงปู่เหรียญ
วรลาโภ, หลวงปู่สิม พุทธาจาโร และหลวงปู่ฝั้น อาจาโร เป็นต้น
ล้วนแล้วเป็นธรรมแท้ที่ผ่านการพิสูจน์ด้วยการประพฤติปฏิบัติที่
ทุกองค์ท่านมอบกายถวายชีวิตบูชาพระธรรมจนสิ้นสงสัยในพระ
รัตนตรัยเป็นแน่แท้แล้ว นับเป็นพระธรรมอันประเสริฐที่กลั่นมาจาก
สัจจะแห่งจิตอันวิสุทธิ เป็นประจักษ์พยานของพระธรรมอันถึงวิมุตติ
หลุดพ้น ธรรมทั้งหลายนี้ จึงเป็นมงคลแก่ผู้ได้ศึกษาธรรมกรรฐาน
ทุกท่านจะได้อาศัยเป็นแผนที่เดินทางให้ลัดสั้นสู่ความพ้นทุกข์ ในทาง
ปฏิบัติแล้วนับว่าครูอาจารย์ย่อมเป็นตัวจักรสำคัญที่สุดในการอบรม
ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้น พระอัฐงคกรรฐานท่านจึงต้องเสาะ
แสวงหาครูอาจารย์ที่ดีมีประสบการณ์มากไว้เป็นที่พึ่ง คอยให้คำ
แนะนำเพิ่มเติมหรือแก้ปัญหเกี่ยวกับบำเพ็ญเพียรทางจิต แต่ธรรม
ใดๆ ก็ไร้ค่า ถ้าไม่ทำ เราต้องลงมือพิสูจน์ด้วยรูปนามของเรานี้

ความประจักษ์แจ้งในธรรมจึงจะสัมฤทธิ์ผลได้ แม้แต่พระตถาคต ก็
เป็นเพียงผู้ชี้ทางเท่านั้น

ชมรมกัลยาณธรรมขอกราบขอบพระคุณคุณเมตตา อุทกะพันธุ์
และบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ที่ให้
ความอนุเคราะห์ให้จัดพิมพ์หนังสือ *พระไตรสรณคมน์* แจกเป็นธรรม
ทานในงานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรมเป็นธรรมทานครั้งที่ ๓๐ จำนวน
๕,๐๐๐ เล่ม ขอขอบคุณทีมงานจิตอาสาของชมรมกัลยาณธรรม
ทุกท่านที่ร่วมรังสรรค์ผลงานอันทรงคุณค่าบูชาธรรมด้วยดวงจิต
ศรัทธามั่นคงในพระรัตนตรัย บุญกุศลปัญญาทานบารมีใดๆ หากมี
เกิดขึ้น ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา และน้อมถวายบูชาพระคุณพ่อ
แม่ครูบาอาจารย์ทุกรูปทุกองค์ที่ผ่านพ้นแล้ว และมีเมตตาถ่ายทอด
ธรรมะอันบริสุทธิ์และพิสูจน์สั่งธรรมเป็นแบบอย่างแห่งมนุษย์ผู้เข้า
ถึงความประเสริฐ แบบที่เทพก็ต้องนิยม พรหมก็ต้องสรรเสริญ หวัง
อย่างยิ่งว่าหนังสือนี้จะประโยชน์แก่ทุกท่านผู้ใฝ่ธรรมตามกำลัง
สติปัญญาและความเพียรของตน

ด้วยความขอบพระคุณและปรารถนาดีอย่างยิ่ง
ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม



๗
พระไตรสรณคมน์
พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาโคม

๒๓
สมาธิในอริยมรรค
พระอาจารย์จวน กุลเชฏโฐ

๕๓
ภาวนามัย
หลวงปู่สิม พุทธาจาโร

๖๖
ปูจนา - วิถีจนา
หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ

๑๒๐
ปกิณกะธรรม / คติธรรม / โอวาท
พระอาจารย์ผืน อาจาโร พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต
หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี หลวงพ่อพุธ ฐานิโย
พระอาจารย์จวน กุลเชฏโฐ



พระไตรสรณคมน์

โดย

พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม

๑. วิธีปฏิบัติตน

ถึงพระไตรสรณคมน์ เป็นพุทธมามกะ คือเป็นอุบาสก อุบา-
สิกาในพระพุทธศาสนาตลอดชีพ

คำปฏิญาณตนถึงสรณะ เมื่อน้อมตนเข้ามานั่งเฉพาหน้า
พระสงฆ์ทั้งปวง แล้วถวายเครื่องสักการะ มีดอกไม้ ฐูป เทียน
เป็นต้น (กราบ ๓ หน)

นุ่งคุกเข้าประณมมือ เปล่งวาจาว่า

อรหัง สมมา สมพุทโธ ภควา, พุทธี ภควนตัง อภิวาเทมิ (กราบ ๑ หน)

สวากขาโต ภควตา ธมโม, ธมมัง นมสสามิ (กราบ ๑ หน)

สุปฏิปนโน ภควโต สวากสงโฆ, สงฆังมามิ (กราบ ๑ หน)

ว่านโม ๓ จบ

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

ว่า องค์พระไตรสรณคมน์

พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ ฯ

ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ ฯ

สงฆํ สรณํ คจฺฉามิ ฯ

พุทฺธมปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ ฯ

พุทฺธมปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ ฯ

พุทฺธมปิ สงฆํ สรณํ คจฺฉามิ ฯ

ตติยมปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ ฯ

ตติยมปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ ฯ

ตติยมปิ สงฆํ สรณํ คจฺฉามิ ฯ

ปฎิญาณตนว่า

เอสาทํ ภนฺเต สฺฐิรปริณิพฺพุตมปิ, ตํ ภควนฺตํ สรณํ คจฺฉามิ ธมฺมมฺลจ
ภิกขุสงฆมฺลจ,

อุपासก์ } มໍ สงฺโฆ ธาเรตุ, อชชตคฺเค ปาณูเปตํ สรณํ คตํ ฯ
อุปาสิกํ }

หุติยมฺปาหํ ภาณเต สฺุจิริปฺริณิพฺพุตมฺปิ, ตํ ภาควนฺตํ สรณํ คจฺฉามิ
ธมฺมณฺจ ภิกฺขุสงฺฆณฺจ,

อุपासก์ } มໍ สงฺโฆ ธาเรตุ, อชชตคฺเค ปาณูเปตํ สรณํ คตํ ฯ
อุปาสิกํ }

หุติยมฺปาหํ ภาณเต สฺุจิริปฺริณิพฺพุตมฺปิ, ตํ ภาควนฺตํ สรณํ คจฺฉามิ
ธมฺมณฺจ ภิกฺขุสงฺฆณฺจ,

อุपासก์ } มໍ สงฺโฆ ธาเรตุ, อชชตคฺเค ปาณูเปตํ สรณํ คตํ ฯ
อุปาสิกํ }

แปลว่า

ข้าพเจ้าขอถือพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรินิพพานานแล้ว
พร้อมทั้งพระธรรมและพระอริยสงฆ์สาวกว่าเป็นสรณะที่พึ่ง ที่ระลึก
ที่นับถือของข้าพเจ้าตั้งแต่วินาทีนี้เป็นต้นไป トラบเท่าสิ้นชีวิต ขอพระ
สงฆ์ทั้งปวงจงจำไว้ ซึ่งข้าพเจ้าว่าเป็น อุบาสก อุบาสิกา ในพระ
พุทธศาสนาตลอดชีวิตแห่งข้าพเจ้านี้ แล ฯ

เจริญพุทธคุณ

อิติปิโส ภควา อรหํ สมมา สมพุทฺโธ, วิชาจรรณสมบฺปนโน
สฺสุดโต โลกวิหฺว, อนุตฺตโร ปุริสธมฺมสารถิ สตถา เทวมนุสฺसानํ พุทฺโธ
ภควาติ (กราบลง หมอบอยู่ว่า)

กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา, พุทฺเธ กุณฺหมํ ปกตํ มยา ยํ,
พุทฺโธ ปฏฺิคคณฺหตุ อจฺจนตํ, กาลนฺตเร สํวริตฺตง ว พุทฺเธ (เงยขึ้น)

เจริญธรรมคุณ

สวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม, สันทิฏฺฐิโก อกาลิโก เอหิปสฺสิโก
โอปนยิโก ปจฺจตตํ เว ทิตพฺโพ วิณฺญหิติติ (กราบลง หมอบอยู่ว่า)

กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา, ธมฺเม กุณฺหมํ ปกตํ มยา ยํ, ธม
โม ปฏฺิคคณฺหตุ อจฺจนตํ, กาลนฺตเร สํวริตฺตง ว ธมฺเม (เงยขึ้น)

เจริญสังฆคุณ

สุปฏิปนฺโน ภควโต สวากสงฺโฆ, อฺุชฺปฏิปนฺโน ภควโต สวาก
สงฺโฆ, ญายปฏิปนฺโน ภควโต สวากสงฺโฆ, สามิจิปฏิปนฺโน ภควโต
สวากสงฺโฆ, ยทิทํ จตตาริ ปุริสยฺคานิ อฏฺฐปุริสปุคฺคลา, เอสภคว
โต สวากสงฺโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทกฺขิเนยโย อลฺขสิกรณิโย,
อนฺุตฺตรํ ปุณฺญกฺเขตตํ โลกสฺสาติ (กราบลง หมอบอยู่ว่า)

กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา, สงฺฆเ กุกมมํ ปกตํ มายํ,
สงฺโฆ ปฏิกคณหตุ อจฺจนตํ, กาลนฺตเร สํวริตฺตํ ว สงฺฆเ (เงยขึ้น
กราบ ๓ หน)

นั่งพับเพียบประณมมือ ฟังคำสอนในระเบียบวิธีรักษา และ
ปฏิบัติพระไตรสรณคมน์ต่อไป

ผู้ที่ได้ปฏิญาณตน ถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์
แล้วเชื่อว่าเป็นพุทธบริษัท ชายเป็นอุบาสก หญิงเป็นอุบาสิกา ใน
พระพุทธศาสนา มีหน้าที่จะต้องปฏิบัติพระพุทธานุสสติต่อไป

๒. วิธีรักษาพระไตรสรณคมน์

วิธีรักษาพระไตรสรณคมน์ ไม่ให้ขาดและไม่ให้เศร้าหมอง
ดังนี้คือ

๑. เป็นผู้ตั้งอยู่ในความเคารพ ๖ ประการ คือ เคารพใน
พระพุทธเจ้า ๑ เคารพในพระธรรม ๑ เคารพในพระอริยสงฆ์สาวก
๑ เคารพในความไม่ประมาท ๑ เคารพในไตรสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ

ปัญญา ๑ เคารพในปฏิสันถารการต้อนรับ ๑ ต้องเป็นผู้มีความเชื่อ
ความเลื่อมใส นับถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกของตน
จริงๆ ถ้าประมาทเมื่อไร ก็ขาดจากคุณพระรัตนตรัยเมื่อนั้น ๗

๒. เว้นจากการนับถือ พระภูมิต่างๆ คือ ไม่นับถือภูตผี ปีศาจ
พระภูมิ เจ้าที่ เทวบุตร เทวดา มนต์ กลคาถา วิชาต่างๆ ต่อไป **ถ้า
นับถือเมื่อไร ก็ขาดจากคุณพระรัตนตรัยเมื่อนั้น ๗**

๓. ไม่เข้ารีตเดียรถีย์ นิครนถ์ คือ ไม่นับถือลัทธิวิธี ศาสนาอื่น
ภายนอกพระพุทธศาสนา มาเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกของตนสืบ
ต่อไป **ถ้านับถือเข้ารีตเดียรถีย์เมื่อไร ก็ขาดจากคุณพระรัตนตรัย
เมื่อนั้น ๗**

๔. ไม่นับถือ ลัทธิศาสนาพราหมณ์ คือ ไม่ดูไม้ ดูกมอ แต่งแก้
แต่งบูชา เสียเคราะห์ เสียเชิญ เป็นต้น **ถ้านับถือเมื่อไร ก็เศร้าหมอง
ในคุณพระรัตนตรัยเมื่อนั้น ๗**

๕. เป็นผู้เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม เช่น เชื่อว่าทำชั่วได้ชั่ว
ทำดีได้ดี เป็นต้น ตลอดจนเชื่อความตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เป็นที่สุด ไม่เชื่อมงคลตื่นข่าว ข้อนี้ต้องเป็นผู้มีสมาธิเสมอ ถ้าขาดสมาธิเมื่อไรก็ขาดศรัทธาความเชื่อเมื่อนั้น **ถ้าขาดศรัทธาความเชื่อเมื่อไร ก็เศร้าหมองในคุณพระรัตนตรัยเมื่อนั้น**

๓. วัฏปฏิบัติพระไตรสรณคมน์

ท่านสอนให้ปฏิบัติใจของตนเอง เพราะคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ทั้งสามนี้สำเร็จด้วยใจ ล้วนเป็นคุณสมบัติของใจ ทั้งนั้น ท่านจึงสอนให้ปฏิบัติใจของตนเองให้เป็นคนหมั่นคนขยัน ไหว้พระทุกวัน นั่งสมาธิทุกวัน

ปรมิ ยามิ จงกเมน นิสขชาย อวารณียะทิ ธมเมหิ จิตติ ปริโสเธติ

เวลาก่อนเข้านอนตอนหัวค่ำ ให้เดินจงกรมแล้วทำพิธีไหว้พระ เจริญพรหมวิหาร นั่งสมาธิภาวนาทำให้จิตสงบ และตั้งมั่น เป็นสมาธิก่อนเข้านอน

อหฺมรตตํ จกฺกเมณ นิสฺสชฺชาย อวฺรณฺนิเยหิ ธฺมฺเมหิ จิตฺติ ปริ โสเธติ

เวลาเพียงคืน นอนตื่นขึ้นเป็นเวลาที่สูงบสงัดดีให้เดินจงกรม
ทำพิธีไหว้พระ เจริญพรหมวิหาร นั่งสมาธิภาวนา ทำจิตให้สงบ
และตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่นแน่ จึงนอนต่อไปอีก

ปจฺจมํ ยามํ จกฺกเมณ นิสฺสชฺชาย อวฺรณฺนิเยหิ ธฺมฺเมหิ จิตฺติ ปริโสเธติ ฯ

เวลาปัจจุสมัย จวนใกล้รุ่งให้ลุกขึ้นแต่เช้าล้างหน้า เช็ดหน้า
เรียบบร้อยแล้ว ทำพิธีไหว้พระ เจริญพรหมวิหาร นั่งสมาธิ ภาวนา
ทำจิตให้สงบและตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่นแน่แล้ว เดินจงกรมต่อไปอีก
จนแจ้งเป็นวันใหม่ จึงประกอบภารงานต่อไป

๕. วิธีสังเกตจิตเข้าสู่ภวังค์

พึงสังเกตจิตในเวลากำลังนึกคำบริกรรมอยู่นั้น ครั้นเมื่อจิต
ตั้งลงเป็นกลาง วางความรักความชังทั้งสองนั้นได้แล้ว จิตย่อมเข้า
สู่ภวังค์ (คือจิตเดิม) มีอาการต่างๆ กัน บางคนรวมผัสบลง บางคน

รวมปีบลง บางคนรวมวิบแวบเข้าไปแล้วสว่างขึ้น ลืมคำบริการมไป
บางคนก็ไม่ลืม แต่รู้สึกว่เบาภายในกาย, ในใจ ที่เรียกว่า กายลหุตา
จิตตลหุตา กายก็เบา จิตก็เบา กายมุทุตา จิตตมุทุตา กายก็อ่อน
จิตก็อ่อน กายปสฺสทฺธิ จิตตปสฺสทฺธิ กายก็สงบ จิตก็สงบ กายชุกตา
จิตตชุกตา กายก็ตรง จิตก็ตรง กายกมฺมณฺณตา จิตตกมฺมณฺณตา
กายก็ควรแก่การทำสมาธิ จิตก็ควรแก่การทำสมาธิ กายปาคุณฺณ
ตา จิตตปาคุณฺณตา กายก็คล่องแคล่ว จิตก็คล่องแคล่ว หายเหน็ด
หายเหนื่อย หายเมื่อย หายหิว หายปวดหลัง หายปวดเอว ก็รู้สึกว่
สบายในใจมาก พึงเข้าใจว่จิตเข้าสู่ภวังค์แล้ว ให้หยุดคำบริการม
เสีย วางสัญญาภายนอกให้หมด ค่อยๆ ตั้งสติตามกำหนดจิต จนกว่า
จิตนั้นจะหยุด และตั้งมั่นลงเป็นหนึ่งอยู่กับที่ เมื่อจิตประชุมกันเป็น
หนึ่งก็อย่าพลอสติ ให้พึงกำหนดอยู่อย่างนั้น จนกว่าจะนั่งเหนื่อย
นี้แล เรียกว่ภาวนาอย่างละเอียด

๕. มรรค ๘ มงคล

มรรคมีองค์ ๘ ประการ ประชุมลงเป็นเอกมรรค คือ
๗ เป็นอาการ องค์ที่ ๘ เป็นหัวหน้า อธิบายว่

- สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นชอบ ก็คือจิตเป็นผู้เห็น
 - สัมมาสังกัปปิ** ความดำริชอบ ก็คือจิตเป็นผู้ดำริ
 - สัมมาวาจา** กล่าววาจาชอบ ก็คือจิตเป็นผู้นึกแล้วกล่าว
 - สัมมากัมมันโต** การงานชอบ ก็คือจิตเป็นผู้คิดทำการงาน
 - สัมมาอาชีโว** เลี้ยงชีวิตชอบ ก็คือจิตเป็นผู้คิดหาเลี้ยงชีวิต
 - สัมมาวายาโม** ความเพียรชอบ ก็คือจิตเป็นผู้มีเพียร มีหมั่น
 - สัมมาสติ** ความระลึกชอบ ก็คือจิตเป็นผู้ระลึก
- ทั้ง ๗ นี้แหละเป็นอาการ ประชุมอาการทั้ง ๗ นี้ลงเป็นองค์

สัมมาสมาธิ แปลว่า จิตตั้งไว้ชอบ ก็คือความประกอบการกำหนดจิตให้เข้าสู่วงศ์ได้แล้ว ตั้งสติกำหนดจิตนั้นไว้ให้เป็น **เอกัคคตา** อยู่ในความเป็นหนึ่ง ไม่มีไป ไม่มีมา ไม่มีออก ไม่มีเข้า เรียกว่า มรรคสมังคี ประชุมมรรคทั้ง ๘ ลงเป็นหนึ่ง หรือ **เอกมรรค** ก็เรียก มรรคสมังคินี ประชุมถึง ๔ ครั้ง เรียก มรรค ๔ ดังแสดงมาฉะนี้ ฯ

๖. นิमितสมาธิ

ในเวลาจิตเข้าสู่วังค์ และตั้งลงเป็น **องค์มรรคสมังคี** แล้วนั้น ย่อมมีนิมิตต่างๆ มาปรากฏในขณะที่จิตอันนั้น ท่านผู้ฝึกหัดใหม่ทั้งหลาย พึงตั้งสติกำหนดใจไว้ให้ดี อย่าตกประหม่ากระดาก และอย่าทำความกลัวจนเสียดสีและอารมณ์ ทำใจให้ฟังชานรังใจไม่อยู่ จะเสียดสมาธิ นิมิตทั้งหลายไม่ใช่เป็นของเที่ยง เพียงสักว่าเป็นเงาๆ พอให้เห็นปรากฏแล้วก็หายไปเท่านั้นเอง ๕

นิมิตที่ปรากฏ คือ

อุคคหนิมิต ๑

ปฏิกากนิมิต ๑

นิมิตที่ปรากฏเห็นดวงหทัยของตนใสสว่างเหมือนกับดวงแก้ว แล้วยึดหน่วงเหนี่ยวรั้ง ให้ตั้งสติ กำหนดจิตไว้ให้ดี เรียก **อุคคหนิมิต** ไม่เป็นของน่ากลัว

นิมิตที่ปรากฏเห็นคนตาย สัตว์ตาย ผู้ไม่มีสติยอมกลัว แต่ผู้มีสติยอมไม่กลัว ยิ่งเป็นอุบายให้พิจารณาเห็นเป็น อสุภะ แยกส่วนแบ่งส่วนของกายนั้นออก ดูได้ดีทีเดียว และน้อมเข้าพิจารณาภายในกายของตนให้เห็นแจ่มแจ้ง จนเกิดนิพพิทาญาณ เป็อหน่ายสังเวช สลดใจ ยังน้ำใจให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีกำลังยิ่งขึ้น เรียกว่า **ปฏิกากนิมิต** ๕

๓. วิธีเดินจงกรม

พึงกำหนดหนทางสั้นยาวแล้วแต่ต้องการ ยืนที่ต้นทาง ยกมือ
ประณม ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ แล้วตั้งความ
สัจย์อธิษฐานว่า ข้าพเจ้าจะตั้งใจปฏิบัติ เพื่อเป็นปฏิบัติบูชาคุณของ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระอริยสงฆ์สาวก ขอให้
น้ำใจของข้าพเจ้าสงบระงับตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีปัญญาเฉลียวฉลาด
รู้แจ้งแทงตลอด ในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทุกประการเทอญ
แล้ววางมือลง เอามือขวาจับมือซ้ายไว้ข้างหนึ่ง เจริญพรหมวิหาร ๔
ทอดตาลงเบื้องต่ำ ตั้งสติกำหนดจิตนึกคำบริกรรมเดินกลับไปกลับมา จนกว่าจิตจะสงบรวมลงเป็นองค์สมาธิ ในขณะที่จิตกำลังรวมอยู่
นั้น จะหยุดยืนกำหนดจิตให้รวมสนิทเป็นสมาธิก่อน จึงเดินต่อไปอีก
ก็ได้ ในวิธีเดินจงกรมนี้ กำหนดจิตอย่างเดียวกันกับนั่งสมาธิ แปร
แต่ใช้อิริยาบถเดินเท่านั้น ๆ

เพราะฉะนั้น ท่านผู้ฝึกหัดใหม่ทั้งหลาย พึงเข้าใจเถิดว่า
การทำสมาธิเพียร คือฝึกหัดจิตในสมาธินี้ มีวิธีที่จะต้องฝึกหัดใน
อิริยาบถทั้ง ๔ จึงต้องนั่งสมาธิบ้าง เดินจงกรมบ้าง นอนสี่ท่ายาส
บ้าง เพื่อให้ชำนาญคล่องแคล่ว และเปลี่ยนอิริยาบถให้สม่ำเสมอ ๆ

๘. วิธีออกจากสมาธิ

เมื่อจะออกจากที่นั่งสมาธิภาวนา ในเวลาที่รู้สึกเหนื่อยแล้วนั้น ให้พึงกำหนดจิตไว้ให้ดี แล้วเพ่งเล็งพิจารณาเบื้องต้นเบื้องต้นปลายให้รู้แจ้งเสียก่อนว่า เบื้องต้นได้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างไร พิจารณาอย่างไร นึกคำบริกรรมอะไร น้ำใจจึงสงบมาตั้งอยู่อย่างนี้ ครั้นเมื่อใจสงบแล้ว ได้ตั้งสติอย่างไร กำหนดจิตอย่างไร ใจจึงไม่ถอนจากสมาธิ พึงทำในใจไว้ว่า ออกจากที่นั่งนี้แล้ว นอนลงก็จะกำหนดอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะนอนหลับ แม้ตื่นขึ้นมาก็จะกำหนดอย่างนี้ตลอดวันและคืน ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อทำในใจเช่นนี้แล้ว จึงออกจากที่นั่งสมาธิ เช่นนั้นอีก ก็พึงทำพิธีอย่างที่ทำมาแล้ว ๆ

๙. วิธีแก่นิมิต

มีวิธีที่จะแก่นิมิตได้เป็น ๓ อย่าง คือ

วิธีที่ ๑ **ทำความนิ่งเฉย** คือพึงตั้งสติกำหนดจิตนั้นไว้ให้มั่นคง ทำความสงบนิ่งแน่วเฉยอยู่ในสมาธิ แม้มีนิมิตอะไรๆ มาปรากฏ

หรือรู้เห็นเป็นจริงในจิตอย่างไร ไม่ต้องหวั่นไหวไปตาม คือ ไม่ต้อง
ส่งจิตคิดไป จะเป็นความคิดผิด ที่เรียกว่า **จิตวิปลาส** แปลว่า
ความคิดเคลื่อนคลาด แปรกษะพลาดจากความจริง นิ่งอยู่ใน
สมาธิไม่ได้ ให้บังเกิดเป็นสัญญาความสำคัญผิดที่เรียกว่า **สัญญา
วิปลาส** แปลว่า ความมั่นไปตามนิมิตเคลื่อนคลาดจากจิตผู้เป็น
จริงทั้งนั้น จนบังเกิดถือทิฐิมานะขึ้นที่เรียกว่า **ทิฐิวิปลาส** แปลว่า
ความเห็นเคลื่อนคลาดจากความจริง คือ เห็นไปหน้าเดียว ไม่
แลเหลียวให้ดูให้รู้เท่าส่วนในส่วนนอก ชื่อว่าไม่รอบคอบ เป็นจิต
ลำเอียง ไม่เที่ยงตรง เมื่อรู้เช่นนี้ จึงไม่ควรส่งจิตไปตาม เมื่อไม่
ส่งจิตไปตามนิมิตเช่นนั้นแล้ว ก็ให้คอยระวังไม่ให้จิตเป็นตัณหา
เกิดขึ้น คือ ไม่ให้จิตตั้งรณินดี อยากเห็นนิมิตนั้นแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น
ก็ดี หรือ ยินร้าย อยากให้นิมิตนั้นหายไปก็ดี หรือแม้ไม่อยากพบ
ไม่อยากเห็น ซึ่งนิมิตที่มักลัวก็ดี ทั้ง ๓ อย่างนี้เรียกว่า **ตัณหา**
ถ้าเกิดมีในจิตอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก็ให้รีบระงับดับเสีย คือ ถอน
ความอยากและความไม่อยากรั้นออกเสีย เมื่อนิมิตมีมาก็อย่ายินดี
เมื่อนิมิตหายไป ก็อย่ายินร้าย หรือเมื่อนิมิตที่มักลัวมีมา ก็อย่าทำ
ความกลัว และอย่าทำความคดโกงอยากให้หายไปก็ไม่ว่า ไม่อยาก
ให้หายไปก็ไม่ว่า อยากเห็นก็ไม่ว่า ไม่อยากเห็นก็ไม่ว่า ให้เป็น
สันทิฎฐิโก คือ เห็นเอง อยากรู้ก็ไม่ว่า ไม่อยากรู้ก็ไม่ว่า ให้เป็น

ปัจจัยที่ตั้ง รู้จำเพาะกับจิต ตั้งจิตไว้เป็นกลางๆ แล้วพึงทำความรู้
เท่าอยู่ว่า อันนี้เป็นส่วนจิต อันนั้นเป็นส่วนนิमित แยกส่วนแบ่งส่วน
ตั้งไว้เป็นคนละอัน รักษาเอาแต่จิต กำหนดให้ตั้งอยู่เป็น **ฐิติธรรม**
เที่ยงแน่ว ทำความรู้เท่าจิตและนิमितทั้งสองเงื่อนไข รักษาไม่ให้สติ
เคลื่อนคลาดจากจิต ทั้งไม่ให้เพลินสติได้เป็นดี **สติมา** ชื่อว่าเป็น
ผู้มีสติ **วิเนชยโลก อภิขฌมา โทมนสส์** ถอนอภิขฌมาและโทมนัส
ในโลกเสียได้แล้ว ก็เป็นผู้ตั้งอยู่ในวินัย เมื่อประกอบข้อปฏิบัติอันนี้
อยู่อย่างนี้ สติก็ตั้งมั่น จิตก็ตั้งมั่นประชุมกันเป็นสมาธิดังนี้ เรียก
ฌาตปริญญา แปลว่า **รู้เท่าอารมณ์** ๓

วิธีที่ ๒ ตรวจค้น **ปฏิกาคณิมิต** คือเมื่อเห็นว่าจิตมีกำลัง
ประชุมกันอยู่เป็นปีกแผ่นแน่นหนาดีแล้ว พึงฝึกหัด**ปฏิกาคณิมิต**
ให้ชำนาญ คือ เมื่อเห็นรูปนิมิตมาปรากฏในตา ในจิต เห็นเป็น
รูปคน, เด็กเล็ก, หญิงชาย, หนุ่มน้อย, บ่าวสาว หรือแก่เฒ่าชรา
ประการใดประการหนึ่งก็ตาม แสดงอาการแลบลิ้นปลิ้นตาหน้าบิต
ตาเปื่อนอาการใดอาการหนึ่งก็ตาม ให้รีบ **พลิกจิต** เข้ามา กลับ
ตั้งสติผูกปัญหาหรือทำในใจก็ได้ว่ารูปนี้เที่ยงหรือไม่เที่ยง จะแก่
เฒ่าชราต่อไปหรือไม่ เมื่อนึกในใจกระนั้นแล้ว พึงหยุดและวางคำ
ที่นึกนั้นเสีย กำหนดจิตพิจารณานิ่งเฉยอยู่ จนกว่าจะตกลงและ

แลเห็นในใจว่าเฒ่าแก่ชราได้เป็นแท้ จึงรีบพิจารณาให้เห็นแก่เฒ่าชรา หลังขด หลังโง่ สั่นทตๆ ไป ในขณะที่ปัจจุบันทันใจนั้น แล้วผูกปัญหาคถามดูที่ว่า “ตายเป็นไหมเฒ่า” หยุดนึ่งพิจารณาอยู่อีกจนกว่าจะตกลงเห็นในใจได้ว่า ตายแน่ตายแท้ ไม่แปรผัน จึงรีบพิจารณาให้เห็น ตายลงไปอีกเฒ่า ในขณะที่ปัจจุบันทันใจนั้น “เมื่อตายแล้วจะเปื่อยเน่าแตกทำลายไปหรือไม่” หยุดนึ่งพิจารณาเฉยอยู่อีกจนกว่าจิตของเราจะตกลงเห็นว่า เปื่อยเน่าแตกทำลายไปได้แท้ แน่ในใจจะนี้แล้ว ก็ให้รีบพิจารณาให้เห็นเปื่อยเน่าแตกทำลาย จะละลายหายสูญลงไปเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟไปตามธรรมดา ธรรมดาตุ ธรรมฐิติ ธรรมนิยามะ แล้วพลิกเอาจิตของเรากลับทวนเข้ามาพิจารณา ภายในกายของเราเองให้เห็นลงไปได้อย่างเดียวกัน จนกว่าจะตกลงและตัดสินใจได้ว่า ร่างกายของเรานี้ก็แก่เฒ่าชราทุพพลภาพ แตก ตาย ทำลาย เปื่อยเน่าไปเป็นเหมือนกัน แล้วรีบตั้งสติพิจารณาเห็นเป็นแก่ เป็นเฒ่าชราดูทันที และพิจารณาให้เห็นตายลงไปในขณะที่ปัจจุบัน แยกส่วนแบ่งส่วนออกดูให้เห็นแจ้งว่า หนึ่งเป็นอย่างไร เนื้อเป็นอย่างไร กระดูกเป็นอย่างไร ตับไตไส้พุง เครื่องในเป็นอย่างไร เป็นของงามหรือไม่งามตรวจดูให้ดี พิจารณาให้ละเอียด จนกว่าจะถอนความยินดียินร้ายเสียได้ แล้วพิจารณาให้เห็น เปื่อย เน่า ผุ พัง ลงถม

แผ่นดินไป ภายหลังกลับพิจารณาให้เห็นเป็นคืนมาอีก แล้วฝึกหัด ทำอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะชำนาญ หรือยิ่งเป็นผู้มีสติได้พิจารณาให้ เนื้อ หนัง เส้น เอ็น และเครื่องในทั้งหลาย มี ตับ ไต ไส้ พุง เป็นต้น เปื่อย เน่า ผุพังลงไปหมดแล้ว ยังเหลือแต่ร่างกระดูกเปล่า จึงกำหนดเอาร่างกระดูกนั้นเป็นอารมณ์ทำไว้ในใจ ใคร่ครวญให้เห็นแจ่มอยู่เป็นนิจ จนกว่าจะนับได้ทุกระดูกยิ่งดี เพียงเท่านี้ก็ เป็นอันแก่นิมิตได้ดีทีเดียว ๆ

คราวนี้พึงทำพิธี **พิจารณาเป็นอนุโลม** ถอยขึ้นถอยลง คือ ตั้งสติกำหนดจิตไว้ให้ดี แล้วเพ่ง**พิจารณาให้เห็น**ผมอยู่บนศีรษะ สีสำสณฐานยาวก็จะหงอกขาวลงถมแผ่นดินทั้งนั้น และ**พิจารณาให้เห็นขน** ซึ่งเกิดตามขมขนตลอดทั่วทั้งกายนอกจากฝ่ามือฝ่าเท้า ก็จะลงถมแผ่นดินเหมือนกัน **พิจารณาเล็บ** ที่อยู่ปลายนิ้วเท้านิ้วมือ ให้เห็นเป็นของที่จะต้องลงถมแผ่นดินด้วยกันทั้งนั้น **พิจารณาฟัน** ซึ่งอยู่ในปากข้างบนข้างล่าง ให้เห็นแจ่มว่าได้ใช้เคี้ยวอาหารการกิน อยู่เป็นนิจ แต่ก็จะต้องลงถมแผ่นดินเหมือนกัน คราวนี้ **พิจารณาหนัง** เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนัง หุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ ยังชีวิตนี้ให้ตั้งอยู่ได้และเป็นไป ถ้าถลกหนังนี้ ออกหมดแล้ว ก็ต้องตาย ตายแล้วต้องถมแผ่นดิน **พิจารณาเห็น**

ความจริงขณะนี้แล้วเลิกหนึ่งออกวางลงไว้ที่พื้นดิน แล้วพิจารณา ดู
เนื้อให้เห็นแจ้งว่า เนื้อในร่างกายมีอยู่เป็นกล้ำๆ แล้วกำหนดให้
เน่าผุพังลงไปกองไว้ที่พื้นดิน พิจารณา เส้น เอ็น ให้เห็นแจ้งว่า
เส้น เอ็น ทั้งหลายรัดringกระดูกไว้ให้ติดกันอยู่ เมื่อเลิก เส้นเอ็น นี้
ออกหมดแล้ว กระดูกก็จะหลุดจากกันผุพัง ถมลงแผ่นดินทั้งสิ้น
แล้วกำหนดเลิก เส้นเอ็น นั้นออกเสีย กองไว้ที่พื้นดิน พิจารณา
กระดูกให้เห็นแจ้งว่า กระดูกในร่างกายนี้มีเป็นท่อนๆ เบื้องต่ำแต่
กระดูกกะโหลกศีรษะลงไป เบื้องบนแต่กระดูกพื้นเท้าขึ้นมาเห็นได้
กระจำงพอสสมควรแล้วเพ่งเล็งพิจารณาดูเครื่องในทั้งหลาย ให้เห็น
ว่าปอดอยู่ที่ไหน ม้ามอยู่ที่ไหน ดวงฤทัยอยู่ที่ไหน ใหญ่่น้อยเท่าไร
เห็นดับได้สัฟง อาหารใหม่ อาหารเก่า เป็นอย่างไร อยู่ที่ไหน มี
รูปพรรณสัณฐานเป็นอย่างไร มีสีสังวรณะเป็นไฉน เครื่องใน
ทั้งปวงนี้เป็นที่ประชุมแห่งชีวิตก็จริง แต่ก็จะต้องถมแผ่นดิน เมื่อ
พิจารณาเห็นขณะนี้แล้ว พึงกำหนดให้ขาดตกลงไปกองไว้ที่พื้นดินยัง
เหลือแต่ร่างกระดูก จึงพิจารณาดูกระดูกกะโหลกศีรษะเป็นลำดับ
ลงมา กระดูกคอ กระดูกแขน กระดูกหัวไหล่ กระดูกสันหลัง
กระดูกซี่โครง กระดูกเอว กระดูกสะโพก กระดูกต้นขา กระดูก
เข่า กระดูกแข้ง กระดูกพื้นเท้า พิจารณาอย่างนี้เรียกอนุโลม ๖

คราวนี้ฟัง **พิจารณาเป็นปฏิโลม** คือพิจารณาถอยกลับขึ้น เบื้องบน ตั้งแต่กระดูกพื้นเท้าขึ้นไปตลอดถึงกระดูกกระโหลกศีรษะ พิจารณาทวนกลับจากศีรษะถอยลงมาตรงหน้าอกนั้นให้มั่นคง ทำ ในใจว่าร่างกายทั้งหมดนี้มีจิตเป็นใหญ่ ประชุมอยู่ที่จิต จึงกำหนด รวมจิตเข้าให้สงบแลตั้งอยู่เป็น **เอกัคคตา** วิธีที่ ๒ นี้เรียกว่า **ตีรณ** ปริณญา แปลว่าใคร่ครวญอารมณ์ ฯ

ขอเตือนสติไว้ว่า ในระหว่างที่กำลังพิจารณาอยู่นั้น **ห้าม** **มิให้จิตเคลื่อนจากที่ คือระวังไม่ให้จิตไปตามอาการ** จิตจะถอน จากสมาธิ ถ้าจิตถอนจากสมาธิเป็นไข้ไม่ได้ **ข้อสำคัญให้เอาจิต เป็นหลัก ไม่ให้ปล่อยจิต** ให้มีสติเพ่งเล็งให้รอบจิต พิจารณาให้ รอบกาย รักษาใจไม่ให้ฟุ้ง จึงไม่ยุ่งในการพิจารณา ฯ

วิธีที่ ๓ **เจริญวิปัสสนา** คือ เมื่อผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ได้ฝึกหัด จิตมาถึงขั้นนี้ มีกำลังพอพิจารณาปฏิภาคนิมิตได้ชำนาญคล่องแคล่ว เป็น **ประจักษ์ขลิทธิ** ดังที่อธิบายมาแล้ว และกำหนดจิตรวมเข้าไว้ ในขณะที่จิตอันเดียว ณ ที่หน้าอก ตั้งสติพิจารณาดูให้รู้รอบจิตเพ่ง พินิจให้สว่าง แลเห็นร่างกระดูกทั่วทั้งกาย ยกคำบริกรรมวิปัสสนา วิโมกขปริวัตรขึ้นบริกรรมจำเพาะจิตว่า

สพเพ ธมฺมา อนตฺตา

สพเพ ธมฺมา อนิจฺจา

สพเพ ธมฺมา ทุกฺขา

ให้เห็นร่างกระดูกทั้งหมด เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ควร
ถือเอา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ กำหนดให้เห็นกระดูกทั้งหลายหลุดจาก
กันหมด ตกลงไปกองที่พื้นดิน คราวนี้ตั้งสติให้ดี รักษาไว้ซึ่งจิต
อย่าให้เผลอ ยกคำบริกรรมวิปัสสนานั้นอีก พงพิจารณาจำเพาะ
จิตให้เห็นเครื่องอวัยวะที่กระจัดกระจายกองไว้ที่พื้นดินนั้นละลาย
กลายเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ ถมแผ่นดินไปหมด กำหนด
จำเพาะจิต ผู้รู้เพ่งพินิจพิจารณาให้เห็นพื้นแผ่นดินกว้างใหญ่เท่าไร
เป็นที่อาศัยของสัตว์ทั้งโลก ก็ยังต้องฉิบหายด้วยน้ำ ด้วยลม ด้วยไฟ
ยกวิปัสสนาละลายแผ่นดินนั้นทิ้งเสียให้เห็นเป็นสภาวะธรรม เพียง
สักว่าเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเท่านั้น รวบรวมเอาแต่จิต คือ ผู้รู้ ตั้งไว้
ให้เป็นเอกจิต เอกธรรม สงบนิ่งเฉยอยู่ และวางลง เป็นอุเบกขา
เฉยอยู่กะที่ คราวนี้จะแลเห็นจิตนั้นแจ่มแจ้งยิ่งขึ้นทีเดียว ก้าวล่วง
จากนิมิตได้ดีกำลังให้แลเห็นอำนาจอานิสงส์ของจิต ที่ได้ฝึกหัด
สมาธิมาเพียงขั้นนี้ก็พอมิศรัทธาเชื่อในใจของตนในการที่จะทำ
ความเพียรยิ่งๆ ขึ้นไป ฯ

วิธี ๓ นี้ เรียกว่า **ปหานปริญญา** แปลว่า ละวางอารมณ์
เสียได้แล้ว ๑

ในที่สุดนี้ มีเทพปัญหาปรากฏขึ้นเฉพาะที่เวลารจนาหนังสือนี้
สำเร็จว่า “น้ำมันหอมเอ้าเท่าสยาม” ดั่งนี้จะมีนัยอธิบายเป็น
ประการใด? ๑ ■





สมาธิในอริยมรรค

โดย

พระอาจารย์จวน กุลเชฏโฐ

บัดนี้จะแสดงเรื่องสมาธิภาวนา มีคำถามว่าสมาธิมีกี่อย่าง
ตอบว่าสมาธินั้นมีหลายอย่าง แต่ในที่นี้ขอย่นลงเพื่อให้ผู้ฟังเข้าใจ
ง่าย สมาธินั้นเมื่อย่นลงแล้วมี ๒ อย่างคือ **โลกียสมาธิ** อย่างหนึ่ง
โลกุตตรสมาธิ อย่างหนึ่ง

โลกียสมาธิ นั่นคือสมาธิที่ละกิเลสไม่ได้ เป็นแต่เพียงข่ม
กิเลสไว้ชั่วคราวให้สงบลงชั่วคราวเท่านั้น ทั้งกิเลสอย่างหยาบ
อย่างกลาง อย่างละเอียดละไม่ได้ **ส่วนโลกุตตรสมาธิ** นั้น ละ
กิเลสได้โดยเด็ดขาดตามภูมิของปัญญา สัมมาทิฐิ ซึ่งมีความเห็น
ชอบในสังขารทั้ง ๔ ซึ่งเดินตามอริยมรรคปฏิบัติทางสายกลาง
นั้นนั่นเอง เช่นสมาธิของท่านพระโสดาบัน ท่านก็ละกิเลสได้ ๓
อย่าง คือสังโยชน์และสัญญา โลก โภจร หลง อย่างหยาบๆ ได้
สมาธิของท่านพระสกิทาคา ท่านก็ทำกิเลสอย่างกลางให้เพลาลง

ให้เบาลง ให้อ่อนลง คือ รากะ ปฏิฆะ ส่วนสมาธิของท่านพระ
อนาคา ท่านก็ละกิเลสอย่างกลางได้อย่างเด็ดขาด คือ รากะ
ปฏิฆะ ส่วนสมาธิของท่านพระอรหันต์ชีณาสพ ท่านก็ละกิเลส
อย่างละเอียดได้ คือรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ **อวิชชา**
เหล่านี้ปฏิฆะจึงว่าสมาธิในโลกุตตระนั้น เป็นสมาธิที่ถอนกิเลสได้
เป็นสมุจเฉทปหาน คือ กิเลสที่ละได้แล้ว กิเลสนั้นก็ไม่น่ากลับคืน
ขึ้นมาอีก ยังเหลือแต่เพียงส่วนที่ท่านยังละไม่ได้เท่านั้น

บัดนี้ จะขอย้อนกล่าวสมาธิที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่าน
บำเพ็ญ คือสมัยที่พระองค์จะตรัสรู้ นั่น พระองค์ได้นั่งสมาธิอยู่ที่ต้น
พระศรีมหาโพธิ์ ท่านได้นั่งขัดบัลลังก์สมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย
มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า นี่คือการ
นั่งสมาธิปกติธรรมดา มีการนั่งสมาธิอีกประเภทหนึ่งเรียกว่าการนั่ง
สมาธิเพชร คือเอาขาขวาขาซ้ายทับกันไขว้กัน มือขวามือซ้ายก็วาง
ทับกันเหมือนสมาธิธรรมดานี้

การนั่งสมาธิภายนอกมี ๒ ประการ อย่างนี้

ส่วนการนั่งสมาธิภายในนั้นก็ยังมี ๒ อย่าง เช่นกันคือ วิธีหนึ่ง
ทำให้จิตใจสงบลงเท่านั้น ก็เป็นพอ แม้จะถืออารมณ์อันใด พิจารณา

อารมณ์อันใด มุ่งแต่จิตใจสงบแล้วก็เพียงพอ เมื่อใจสงบแล้วก็มี
ความพอใจอยู่ในความสงบของใจนั้นเท่านั้น นี่การนั่งสมาธิภายใน
ประเภทที่หนึ่ง ส่วนการนั่งสมาธิภายในประเภทสอง เรียกว่าสมาธิ
เพชร

สมาธิเพชรนี้ คือการนั่งสมาธิเพ่งด้วยความมีสติปัญญา
เอาสติปัญญาขัดใจ หยั่งลงที่ใจ ลงที่ใจ แล้วพิจารณาอารมณ์
คือกรรมฐานส่วนใดส่วนหนึ่งที่ถูกจรตนิสัยของตนนั้นๆ มีกาย เวทนา
จิต และธรรม หรือจะพิจารณาในสังขารทั้ง ๔ คือ ทุกข์ เหตุ
ให้เกิดทุกข์ ธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมอันเป็นที่
ดับทุกข์เหล่านี้เป็นต้น หรือจะพิจารณาให้เห็นขั้น ๕ นี้ เป็นของ
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เหล่านี้เป็นต้น หรือจะพิจารณา
ให้เห็นว่าร่างกายของตอนนี้เป็นของไม่สวยก็ตาม เป็นอสุภะ ของ
สกปรกโสโครก ของปฏิกุลโดยประการทั้งปวงเหล่านี้เป็นต้น หรือ
พิจารณาด้วยความมีสติปัญญาให้เห็นว่ากายของตอนนี้เต็มไปด้วย
ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เหล่านี้เป็นต้น
ด้วยความมีสติปัญญาหยั่งลงที่ใจ ตั้งอธิษาททั้ง ๔ ไว้เป็นประธาน
ของสังขารทั้งหลาย ดังนี้เรียกว่าการนั่งสมาธิเพชร



การนั่งสมาธิเพชรนี้ พุทให้เข้าใจอย่างง่าย ๆ ก็คือ ให้วางสตินั้นเป็นเท้าซ้าย เป็นมือซ้าย ให้เอาปัญญาเป็นเท้าขวา เป็นมือขวาวางทับลงที่ใจของตนของตน นี้เรียกว่าการนั่งสมาธิภายใน เป็นสมาธิเพชร เอาสติปัญญาขัดใจของตนให้แน่น ควบคุมใจของตนให้อยู่ มีให้ใจเต็ร็ดเตร่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ และมีสติปัญญาหมั่นค้นคว้าพิจารณาในสังขธรรมทั้งหลาย คำว่าสมาธิเพชรนั้นหมายถึงว่า เป็นสิ่งที่เข้มแข็ง และเพชรนั้นเป็นของที่ว่าสวยงาม เลื่อมประกายสร อันใจของเราถ้าไม่ขัดเกลาด้วยความมีสติปัญญาแล้ว ถ้าปล่อยไว้ก็จะเศร้าหมอง เพราะใจนี้หมักต้องควบคุมไปด้วยกิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลง มานะ ทิฏฐิ กิเลสทั้งหลายเหล่านี้แล **เป็นของเศร้าหมอง เมื่อควบคุมปกครองหมักดองอยู่ในจิตของเราแล้ว ก็ทำให้จิตของเราเศร้าหมอง** กิเลสเครื่องเศร้าหมองเหล่านี้แล มันเป็นโทษเป็นภัย นำโทษนำภัยมาให้อย่างร้ายแรง ถ้าหากใจเศร้าหมองหมักดองไปด้วยกิเลสเหล่านี้ เป็นประจำอยู่แล้ว ท่านว่าเป็นหนทางแห่งทุกคติ ไม่พ้นไปจากทุกข์ได้ดังนี้ ท่านแสดงโทษของความเศร้าหมองใจว่า **จิตเต สงกิลฺลฺเช ทุกฺติ ปาฏิกงฺขา** เมื่อจิตเศร้าหมองหมักดองไปด้วยกิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลง มานะ การถือตนถือตัวทิฏฐิ ความเห็นผิด ทุกคติของบุคคลผู้นั้นเป็นอันหวังได้



ดังนี้... จึงเป็นสิ่งที่ควรชำระใจของตนให้ขาวสะอาดให้เป็นเพชร เพราะใจของเรานี้มันดุกเพชรอยู่ในหินนั่นเอง กิเลสเป็นหิน เป็นของเศร้าหมองถมทับซึ่มซาบ หมักดองอยู่ในใจของเรา มิให้ส่องแสงสว่าง มิให้เกิดปัญญา มิให้ใจของเราขาวสะอาด เพราะเหตุกิเลสเหล่านี้ มันเป็นเสมือนกาฝากหุ้มห่อจิตใจของเราให้มืด ให้เศร้าหมอง ถ้าหากเราเอาสติ เอาปัญญาเข้าไปตั้งไว้ที่ใจ ชัดเกล้าใจของตนออกจากกิเลส ชัดเกล้ากิเลสออกจากใจของตนอยู่ เราก็มองเห็นเพชรในหิน คือใจที่ใสสะอาดบริสุทธิ์ **ใจที่ใสสะอาดบริสุทธิ์นั้น ก็ต้องอาศัยสติปัญญาเป็นเครื่องชัดเกล้าเหล่าอกุศลมลทิน คือความโลภ ความโกรธ ความหลง มานะ ทิฏฐิ ออกไปจากใจของตนให้หมดสิ้น** ใจของเราจึงจะขาวสะอาดเป็นเพชรได้ เมื่อใจขาวสะอาดแล้ว เราก็มองแต่ความสุขเท่านั้นเอง ท่านจึงแสดงอานิสงส์แห่งใจที่บริสุทธิ์นั้นว่า **จิตเต อสงกถิฏฐเจ สุกติ ปาฎิกงขา** เมื่อจิตไม่เศร้าหมองเป็นจิตที่บริสุทธิ์ส่องใสหมดจด สุกติของท่านเองเป็นอันหวังได้ดังนี้

การนั่งสมาธิภายในคือสมาธิเพชร การนั่งสมาธิเพชรคือนั่งให้มีสติปัญญาพิจารณาสังขารธรรมทั้งหลาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริง ไม่นิยมว่าจะต้องเป็นอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอนอย่างใดอย่างหนึ่ง

จะเป็นอิริยาบถยืน เดิน นั่ง หรือ นอนก็ได้ทั้งนั้น ก็ทำได้ในสมาธิเพชร เป็นอกาลิโก ถ้าการนั่งสมาธิไม่มีสติปัญญาควบคุมจิตใจของตน แม้จะนั่งนานเท่าไรก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรกับการนั่งประเภทนั้น ถ้าการนั่งแบบสมาธิเพชร คือมีสติปัญญาขัดเกลากาย วาจา และขัดเกลาใจของตน ออกจากอกุศลมลทิน หรือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง มานะทิฏฐิอยู่ **จะนั่ง จะยืน จะเดิน จะนอน หรือจะทำงานอะไร มันก็เป็นสมาธิเพชรอยู่อย่างนั้น** พึงบำรุงสติปัญญา ให้สติเพชร ปัญญาเพชร จึงจะขัดหินหรือกิเลสได้ เพราะหินหรือกิเลสนี้ เป็นสิ่งที่หนาแน่น แกร่ง แข็งยิ่งนัก ถ้าสติปัญญาไม่แกร่งแข็งยิ่งกว่าหินแล้ว จะขัดออกไม่ได้ ฉะนั้นท่านจึงให้บำรุงหรือพยายามทำสติปัญญานี้ให้แกร่งให้แข็งยิ่งกว่าหินที่มันหุ้มเพชร คือจิตใจของเราอยู่ เมื่อสติปัญญาของเรา มีกำลังกล้าแข็งยิ่งกว่าหินคือกิเลสแล้ว ก็จะสามารถผลักดัน คือ ขัดเกลากิเลสออกจากกายของเรา ออกจากวาจาของเรา ออกจากใจของเราได้ แล้วเราจะเห็นเพชรอยู่ในหินนั้นๆ เอง คือเห็นใจของเราที่บริสุทธิ์หมดจด ปราศจากโทษมลทิน นี้การนั่งสมาธิเพชร ท่านไม่นิยมอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน อย่างใดเลย การนั่งสมาธิเพชรประเภทนี้ซึ่งมีสติปัญญาควบคุมประคับประคองใจอยู่ จะนั่งเร็วหรือนานไม่เป็นปัญหา สมาธิเพชรประเภทนี้ ซึ่งมีสติปัญญา

ควบคุมพระองค์ไว้ที่ใจ เป็นสมาธิที่มีคุณค่ามหาศาลยิ่งนัก

ในสมาธิเพชร ท่านให้ดำเนินตามอริยมรรคปฏิบัติทางสายกลาง อันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการนี้เอง

อริยมรรคปฏิบัติทางสายกลาง หรือ หนทางสมาธิเพชร

องค์ที่หนึ่งคือสัมมาทิฐิ มีความเห็นชอบ คือปัญญาได้เห็นชอบให้หยั่งลงที่ใจ แล้วพิจารณาทุกข์ พิจารณาเหตุให้เกิดทุกข์ ธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ พิจารณาข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ เพราะปัญญาสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบนั้นคือเป็นสังขารทั้ง ๔ สังขารทั้ง ๔ นั้น คือทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ คือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นต้นนี้ ให้เห็นว่าเป็นทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์นั้นคือตัณหา ความอยาก ความดิ้นรน ความปรารถนาดังที่ท่านแสดงว่า ยายย ตณฺหา โปโนพฺภวิกา ตัณหาคือความอยากได้นี้ เป็นเหตุให้เกิดภพอีก นนฺทิ ความยินดี ราค คือความกำหนด ตตฺตรํตฺราภินฺนฺทินิ ความเพติดเพลิน ลุ่มหลง ทะเยอทะยาน พุ่งเพื่อเห่อเหิม ตามความรักตามความกำหนด ตามความยินดีของคนที่มีอยู่ กล่าวคือ ความรักความกำหนดความเพติดเพลิน พุ่งเพื่อเห่อเหิมตามกามารมณ์ คือ

ความอยาก ความรักความใคร่ ตามกามารมณ์ที่มากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ความทะเยอทะยานอยากเป็นนั่นเป็นนี่ให้อิงๆ ขึ้นไป สุดแต่แต่ตนมีความอยากอย่างไร ก็มีความทะเยอทะยานไปตามความอยากของตนที่เกิดขึ้น ที่มีอยู่ มัวเมาตามความอยากของตน **ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น คือไม่อยากให้เกิดให้มี ไม่อยากพบเห็น ให้เกิดในสิ่งที่ตนไม่ชอบไม่พอใจ สิ่งใดที่ตนไม่ชอบไม่พอใจ ไม่อยากจะทำให้เกิดให้มีขึ้น ดังนั้นคือ ตัณหาความอยาก ตัวเหตุให้เกิดทุกข์**

ปัญญาสัมมาทิฐิ ท่านให้รู้ให้เห็น ปัญญาสัมมาทิฐิให้รู้เห็นนี้คือธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ อันทุกข์ทั้งหลายที่จะดับไป คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เหล่านี้ทั้งหลายเป็นต้นที่จะดับทุกข์ไปนั้น ไม่เป็นทุกข์ต่อไปอีก **ต้องดับตัวเหตุคือตัณหา เพราะตัณหาเป็นตัวเหตุตัวปัจจัยให้เกิดทุกข์ ฉะนั้นธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ ท่านจึงหมายเจาะจงว่าให้ทำตัณหา ความอยากนี้แลให้สิ้นไป ให้ดับตัณหาความอยากนี้แล โดยไม่ให้เหลือมันนั่นนั่นเที่ยวไปจากใจของตน ให้ละ ให้วาง ให้ปล่อย ให้สละ สลัด ตัดขาดจากตัณหา คือความอยากนี้แล ให้หมดไปจากใจของตน ทุกข์จึงจะดับ เพราะตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นตัวเหตุตัวปัจจัยให้ทุกข์เกิด**

ขึ้นไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าผู้ต้องการจะดับทุกข์ให้ดับเสียซึ่งตัณหา ถ้าไม่ดับตัณหาให้สิ้นเปลืองหรือหมดไปจากใจของตนแล้ว ทุกข์ทั้งหลายก็ไม่ดับเพราะมีที่ตั้ง มีที่เกิด มีเหตุมีปัจจัยให้สืบต่อ ถ้าทำตัณหาดับตัณหา ละตัณหา วางตัณหา สละสลัดตัดขาดจากตัณหา ทำให้หมดเมื่อใดแล้ว ทุกข์ทั้งหลายก็หมดเมื่อนั้น นี่คือธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ที่ปัญญาสัมมาทิฐิ คือความรู้ความเห็นในธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์

ปัญญาสัมมาทิฐิ ความรู้ความเห็นในข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ คือศีลสมาธิ และปัญญา ก็ได้แก่ตัวสตินี้เอง สติก็คือตัวสติ ให้ทับไว้ที่ใจ ให้ใจของเราบริสุทธิ์ สมาธิก็คือใจของเราเอง ปัญญาก็คือความรู้ในสังขารตามเป็นจริงนี้เอง ไม่นอกเหนือไปจากศีลสมาธิ ปัญญาเลย สติ สมาธิ ปัญญานี้แลเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ ดังนี้ ปัญญาสัมมาทิฐิ เห็นข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ เห็นคือตัวสติให้หยั่งลงทับลงที่ใจ เห็นตัวปัญญาคือความรู้ในสังขารทั้งหลาย หยั่งลง ทับลงที่ใจ ใจของเราจึงจะเป็นสมาธิ เป็นสมาธิเพชร ทำสติให้เป็นเพชร ทำปัญญาให้เป็นเพชร ใจของเราก็เป็นเพชรเท่านั้น ขบไล่เหล่าตัวสมุทัย คือ

ค้นหาความอยากนี้ ซึ่งเป็นหินอันเป็นหินสิ่งที่หุ้มหัวใจของเรา
ให้มีคมติด

องค์ที่ ๒ คือสัมมาสังกัปปो ความดำริชอบ ดำริออกจาก
กามารมณ์คืออกุศลธรรม ได้แก่ ดำริออกจากความโลภ ออกจาก
ความโกรธ ออกจากความหลง ออกจากมานะทิฏฐิ ความถือตัว
และความเห็นผิด ดำริออกจากความเบียดเบียน ดำริออกจากความ
พยาบาท ความเบียดเบียน และความพยาบาทก็ได้แก่กามารมณ์
และอกุศลธรรม คือความโลภ ความโกรธ ความหลง มานะทิฏฐิ
นี้เอง

องค์ที่ ๓ สัมมาวาจา เจรจาชอบ เว้นพูดเท็จ เว้นพูดส่อเสียด
เว้นพูดคำหยาบ เว้นพูดคำเพ้อเจ้อเหลวไหล

องค์ที่ ๔ สัมมากัมมันโต เว้นฆ่าสัตว์ เว้นลักทรัพย์ เว้น
ประพฤตินิคมิจฉากาม

องค์ที่ ๕ สัมมาอาชีโว เว้นจากเลี้ยงชีวิตในทางที่ผิด สำเร็จ
อยู่ด้วยการเลี้ยงชีพชอบ

องค์ที่ ๒ สัมมาวาจาโม ความเพียรชอบ คือให้ตั้งสัมมป-
ปธาน ๔ เป็นประธานคือ ปหานปธาน เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว
ให้หมดไป ถือบาปอกุศลธรรมที่เป็นบาป ความโลภ ความโกรธ
ความหลง มานะ ความถือตัว ทิฏฐิ ความเห็นผิดนี้มันเป็นบาป
เพียรละบาปทั้งหลายเหล่านี้ที่เกิดขึ้นแล้ว ออกจากใจของตนให้
หมดไปด้วยความพอใจ ด้วยความพยายาม ด้วยปรารถนาความเพียร
ด้วยเป็นผู้มีสติปัญญาประคองไว้ที่ใจ ชัดไว้ที่ใจ เอาสติปัญญานี้แล
ขัดบาปทั้งหลายออกจากใจของตน เกลาบาปทั้งหลายเหล่านี้ออก
จากใจของตน ขัดบาปทั้งหลายออกจากใจของตน ชักฟอกบาป
ทั้งหลายเหล่านี้ออกจากใจของตน ให้ใจของตนขาวสะอาดชักฟอก
แลขูดไส้ใจของตนให้ขาวสะอาดจากบาปทั้งหลาย คือความโลภ
ความโกรธ ความหลง มานะทิฏฐินี้ให้หมดไปจากใจของตน ด้วย
ความพอใจ ด้วยความพยายาม ด้วยปรารถนาความเพียร ด้วยเป็น
ผู้มีสติประคองชำระสติปัญญา ประคองจิตใจของตนให้ขาวสะอาด

สังวรปธาน เพียรระวังบาปที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น บาป
ทั้งหลายเหล่านี้ยังไม่เกิดอย่าให้เกิดขึ้น คือ ความโลภ ความโกรธ
ความหลง มานะทิฏฐิ ที่ยังไม่เกิดอย่าให้เกิดขึ้นที่ใจของตน เป็น
ผู้มีสติปัญญาประคองระวังไว้ด้วยความพยายาม ด้วยความ

ปรารถนาความเพียร ด้วยเป็นผู้มีสติปัญญาประกอบตั้งไว้ที่ใจ สติเป็นตา ปัญญาเป็นแสงสว่างของใจ

สติกำจัดความมืด ปัญญาเป็นแสงสว่างกำจัดความมืด สติท่านเปรียบเหมือนไฟ แสงสว่างท่านเปรียบเหมือนปัญญา สติท่านเปรียบเหมือนประสาทของตา แสงสว่างท่านเปรียบเหมือนแสงสว่างของตาที่รู้แจ้งเห็นจริงความเป็นจริง สติท่านเปรียบเหมือนประสาทอันบริสุทธิ์ของตา แสงสว่างท่านเปรียบเหมือนปัญญา แสงสว่าง **ประสาทตาของท่านนั้นท่านเปรียบเหมือนปัญญา** **รู้เห็นตามเป็นจริง** **นี่ถ้าเรามีสติปัญญาชัดไว้ที่ใจ ตั้งไว้หยั่งลงใจอย่างนี้** แล้วคอยระวังบาปทั้งหลายที่ยังไม่เกิดอย่าให้เกิดขึ้น คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง มานะทิฏฐิยังไม่เกิด อย่าให้เกิดขึ้นที่ใจของตน ด้วยความพอใจ ด้วยความพยายาม ด้วยปรารถนาความเพียร ด้วยผู้มีสติปัญญาประกอบตั้งไว้ที่ใจ ตั้งไว้ที่ใจ

ภาวนาประธาน เพียรบำเพ็ญบุญกุศลคือคุณงามความดี มีศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นธรรมที่เป็นเหตุให้ดับทุกข์ คือเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์นั่นเอง อันศีล สมาธิ ปัญญา นี้คือข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ เป็นฝ่ายกุศล เป็นฝ่ายบุญ เพราะบุญท่านว่าเป็นเครื่องชำระกิเลสเครื่องเศร้าหมองออก

ไปจากกาย ออกไปจากใจของเรา ให้ใจของเราชาวสะอาดบริสุทธิ์
ดุจเพชรน้ำหนึ่ง บุญ บุญเป็นเครื่องเจียรระไนเพชรที่ปะปนอยู่ใน
หินนั้น ให้บริสุทธิ์เป็นเพชรน้ำหนึ่งเพราะบุญ ปุญญ์ หรือปุญญะ
แปลว่าการชำระจิตใจของตน มีภาวนาปธาน เพียรบำเพ็ญบุญกุศล
คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นด้วยความตั้งใจ ด้วย
ความพยายาม ด้วยปรารถนาความเพียร ด้วยเป็นผู้มีสติปัญญา
ระครองไว้ที่ใจ ตั้งไว้ที่ใจ

อนุรักษนาปธาน เพียรรักษานุญกุศลที่เจริญ คือ ศีล สมาธิ
ปัญญา ที่เกิดที่มีแล้วให้เจริญยิ่งไพบูลย์เปี่ยมแห่งกุศลธรรมนั้น คือ
แห่งศีล สมาธิ ปัญญานั้นด้วยความพอใจ ด้วยความพยายาม ด้วย
ปรารถนาความเพียร ด้วยเป็นผู้มีสติปัญญาระครองตั้งไว้ที่ใจ ที่ใจนี้
เรียกว่าความเพียรเพื่อเผากิเลสให้เร่าร้อน ให้เหือดแห้งหมดไป ใน
ความเพียรประกอบไปด้วยสติปัญญาระคับระครองใจนี้ เป็นความ
เพียรที่มีคุณค่ามหาศาลมากนัก ถ้าความเพียรที่ไม่มีปัญญา หา
สติปัญญามีได้แล้ว เป็นความเพียรที่ไร้ประโยชน์ ไม่มีประโยชน์
ความเพียรที่ประกอบด้วยปัญญาระครองห้อยลงที่ใจ ตั้งไว้ที่ใจแล้ว
เป็นความเพียรที่มีคุณค่ามหาศาลมากนัก นี่เป็นความเพียรชอบ

องค์ที่ ๗ สัมมาสติ ความระลึกชอบ คือท่านให้พิจารณาฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิตและธรรมให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือให้เห็นเป็นของมิใช่ตน มิใช่ของตน มิใช่ของแห่งตน ด้วยความมีสติปัญญาประคับประคองไว้ที่ใจของตน ส่วนกาย ท่านให้ยกขึ้นสู่อินิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นเดียวกัน เวทนามีเช่นเดียวกัน จิตและธรรมก็เหมือนกัน

ท่านให้มีสติหยั่งลงที่ใจ ตั้งไว้ที่ใจ แล้วน้อมเข้ามาพิจารณาที่กายของตอนนี้ ว่ากายของเรานี้ทั้งหมดเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ประการต่างๆ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง พิจารณาให้รู้เห็นตามความเป็นจริง และพิจารณากายให้เห็นเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ นั่นเอง พิจารณาให้เห็นเป็นซากศพซากผี ตายแล้วก็ผุพัง ละเอียดเข้าสู่สภาพเดิม คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม พิจารณาให้เห็นกายนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ด้วยความมีสติปัญญาประคับประคองไว้ที่ใจ ก็เลสทั้งหลายก็อยู่ไม่ได้ ไม่สามารถที่จะตั้งอยู่ในใจของเราได้ **ความระลึกชอบ ความรู้ชอบ เห็นชอบนี้** ให้เห็นว่ากายของเรานี้เป็นของไม่สวยไม่งาม ให้เห็นกายนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือเป็นมิใช่ตน มิใช่ของตน มิใช่ของแห่งตนดังนี้

ส่วนเวทนาคือความเสวยสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง
ก็ให้พิจารณาโดยนัยนี้ ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น
อนัตตา เช่นเดียวกัน

ส่วนจิตเล่า ท่านก็ให้พิจารณาโดยประเภทนัยเดียวกัน คือ
ให้เห็นว่าจิตนี้จะเป็นจิตเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วก็ตาม พิจารณาให้
เห็นว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา

ส่วนธรรมเล่า ก็พิจารณาให้เห็นว่า ธรรมจะเป็นอกุศลธรรม
หรือกุศลธรรม อกุศลธรรมคือธรรมที่เป็นบาป กุศลธรรมคือธรรม
ที่เป็นบุญก็ตาม สักแต่ว่าธรรม พิจารณาเห็นว่า เป็นของไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือให้เห็นเป็นของไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของ
แห่งตน เหล่านี้ มีการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ท่านให้มีสติปัญญา
หยั่งลงที่ใจของตน เอาสติปัญญานี้แลच्छัดใจของตน นี้การนั่งสมาธิ
เพชร เพราะสังขธรรมทั้งหลาย ที่จะปรากฏได้ก็ตั้งอาศัยสตินี้เอง
ขัด ต้องอาศัยสติปัญญานี้เองเป็นผู้ควบคุมหยั่งลงที่ใจ จึงจะรู้ว่า
สังขธรรมนี้มีอยู่ที่ไหนและเป็นอย่างไร อะไรเป็นทุกข์ อะไรเห็นเหตุ
ให้เกิดทุกข์ อะไรเป็นธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ อะไรเป็นข้อปฏิบัติ
ให้ถึงธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ จึงจะรู้ได้ ที่เรารู้ไม่ได้เพราะเราขาด
สติปัญญา จึงไม่รู้ว่าทุกข์คืออะไร เหตุให้เกิดทุกข์คืออะไร ธรรม



อันเป็นที่ดับทุกข์คืออะไร ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์คือ
อะไร ถ้าเรามีสติปัญญาหยั่งลงที่ใจ ตั้งไว้ที่ใจ เราก็จะมาพิจารณา
รู้เห็นตามที่เป็นจริงในสังขธรรมทั้งหลาย ว่านี่ทุกข์ คือ ความเกิด
แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น เหล่านี้เป็นทุกข์ ว่านี่เหตุให้เกิดทุกข์ คือ
ตัณหาความอยากนี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ว่านี่คือธรรมอันเป็นที่ดับ
ทุกข์ ได้แก่ความทำตณหานี้แลให้สิ้นไปให้ดับไป ว่านี่คือข้อปฏิบัติ
ให้ถึงธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ ก็ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญาแล เป็น
ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ มีสติ ความระลึกรู้ชอบ ความ
รู้ชอบ ฟังตั้งไว้ที่ใจ หยั่งลงที่ใจ ขัดไว้ที่ใจนี้เรียกว่า การนั่งสมาธิ
เพชร ไม่นิยมอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน สมาธิเพชรประเภทนี้
ท่านให้นั่งอยู่ตลอดเวลา เป็นอกาลโก ยิ่งดียิ่งประเสริฐ

องค์ที่ ๘ สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งใจไว้ชอบ ตั้งไว้มั่น อันใจ
ที่จะตั้งใจไว้ชอบ ไว้มั่น ก็ต้องอาศัยสติปัญญา ขัดหรือหยั่งลง ตั้ง
ที่ใจ พิจารณาให้รู้เห็นสังขธรรมทั้งหลายตามเป็นจริง ใจจึงจะตั้ง
ไว้ชอบ เพราะสมาธิเป็นผล ปัญญาเป็นเหตุ สติปัญญาเป็น
เหตุ สติปัญญาเป็นมรรค สมาธิเป็นผล สมาธิคือความตั้งใจ
ไว้ชอบ ความสงบนี้เป็นตัวผลของมรรค มรรคปฏิบัติ คือตัวสติ
ปัญญาที่มีกำลังเสมอกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จะเรียกว่าปัญญา



เมื่อมีปัญญาแล้ว รอบรู้แล้ว ใจก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิเท่านั้น ตอนนี
ใจก็ตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ ไม่หวั่นไหวไปตามโลกธรรม หรือไม่
หวั่นไหวไปตามกามารมณ์ทั้งหลายที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น
กายและใจ ไม่เป็นใจที่วอกแวก แง่งอ่อน คลอนแคลน เพราะเหตุ
อาศัยสติปัญญาหยั่งลงที่ใจ ตั้งลงที่ใจ ปัญญาได้ตรวจจตรองดูแล้ว
ได้พาดฟันบั่นกิเลส อันเป็นหินหุ้มท่อเพชร ได้แตกสลายทะลุทลาย
ออกไปแล้ว ได้เห็นเพชรนิลจินดา เห็นแก้วมณีโชติ อันสว่างไสว
อยู่ในเพชรนั้นแล้ว เห็นสมาธิแล้ว จึงว่าปัญญานี้แลเป็นตัวมรรค
สมาธิเป็นผลดังนี้ ท่านว่าสัมมาสมาธินี้ให้เจริญมานทั้ง ๔ คือ
ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน

อันใจที่เป็นสมาธินี้ท่านว่า วิวิจเจว กามเทหิ วิวิจจ อกุสเลหิ
ธมเมหิ เมื่อมีจิตปราศจากแล้วจากกามารมณ์ทั้งหลาย มีจิต
ปราศจากแล้วจากอกุศลทั้งหลาย จากอกุศลธรรมทั้งหลาย จิต
ประเภทนี้เป็นจิตชั้นเยี่ยม ชั้นเอก ชั้นดี ชั้นพิเศษ ย่อมเข้าถึง
ความเพ่งที่ ๑ อันประกอบไปด้วยองค์ ๕ ประการในปฐมฌาน
ที่ ๑ คือ วิตก ยกจิตขึ้นสู่เป้าหมาย คือ กัมมัญฐานได้แก่ สัจธรรม
เอาสติยกเอาปัญญายกจิตนี้ วิจาร์ณพิจารณาให้รู้เห็นตามเป็นจริง
ในสัจธรรมว่า นี่คือทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ นี่คือธรรมอันเป็นที่ดับ

ทุกข์ นี่คือข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ ด้วยความมีสติปัญญา ได้ตั้งอิทธิบาททั้ง ๔ ไว้ เป็นประธานของสังขารทั้งหลาย คือ**ฉันทอิทธิบาท** มีความพอใจด้วยความมีสติปัญญาหยั่งลงที่ใจ ตั้งไว้ที่ใจ พิจารณาให้รู้ว่า นี่ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ นี่คือธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ นี่คือข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ดังนี้อยู่เสมอๆ มิได้พลั้งเผลอ **วิธีอิทธิบาท** มีความเพียรด้วยความมีสติปัญญาพิจารณาให้รู้ทุกข์ ให้รู้เหตุให้เกิดทุกข์ ให้รู้ธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ ให้รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์อยู่เสมอๆ **จิตติอิทธิบาท** เอาใจฝึกฝนด้วยความมีสติปัญญา หมั่นพิจารณาให้รู้ทุกข์หมั่นพิจารณาให้รู้เหตุให้เกิดทุกข์ ให้รู้ธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ **วิมงฺสิทธิบาท** มีสติปัญญาหมั่นค้นคว้าพิจารณา ให้รู้ทุกข์ ให้รู้เหตุให้เกิดทุกข์ ให้รู้ธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ ให้รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์อย่างนี้เสมอๆ เพราะสติปัญญานี้เป็นธรรมที่มีอุปการะมากกว่าธรรมทั้งหลาย และเป็นใหญ่กว่าธรรมทั้งหลาย พระพุทธเจ้าจึงยกสติปัญญานี้เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก ดังท่านตรัสว่าธรรมที่มีอุปการะมาก มีคุณค่ามาก มีกำลังมาก มีประโยชน์มาก คือสติความระลึกรู้ สัมปชัญญะ ความรอบรู้ก็คือตัวปัญญานั้นนั่นเอง ถ้าความเพียรประกอบไปด้วยสติปัญญาแล้ว เป็นความเพียรที่มีอุปการะให้สำเร็จประโยชน์ ให้สำเร็จผลที่ตนพึงปรารถนา

ทีเดียว นี่ความเพ่งที่หนึ่งอันประกอบไปด้วยวิตก วิจารณ์ ผลคือ
ปีติ สุข เอกัคคตาจิต ปรากฏขึ้นได้จึงจะเห็นผลคือ ปีติและ
สุข เอกัคคตาจิตนี้ไม่ใช่ที่ว่าป็นของที่ปรารถนาเอาได้ ปีติ สุข เอกัค-
คตาที่เกิดขึ้นได้ ก็ต้องอาศัยเหตุ คือตัวสติ ปัญญา วิตก วิจารณ์
นี่เองจึงจะปรากฏเกิดขึ้นได้นี้ ท่านให้ชานิชานาญในปฐมฌาน คือ
ความเพ่งที่หนึ่ง **อันประกอบด้วยองค์ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข
เอกัคคตา** เมื่อเป็นผู้ชานิชานาญในการเพ่งที่หนึ่งแล้วอย่างนี้
**ต่อแต่นั้นวิตกวิจารณ์ทั้ง ๒ ก็ระงับลง สงบลง จะเป็นผู้เข้าถึง
ความเพ่งที่ ๒ เป็นเครื่องฝังใส** ณ ภายในให้สมาธิเป็นธรรม
อันเอกสุด ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ เป็นสันติภูมิจิต รู้เอง เห็นเอง
มีกำลังแล้วรู้จักหนทางแล้วต้องมีวิตกยกเลิก ไม่ต้องมีวิจารณ์ เป็น
สันติภูมิจิต รู้เอง เห็นเอง เป็นเอง จึงว่าวิตกวิจารณ์ ทั้ง ๒ ระงับลง
ยอมเข้าถึงความเพ่งที่ ๒ เป็นเครื่องฝังใส ณ ภายในเป็นใจที่
บริสุทธิ์ ผุดผ่อง ดุจเพชรน้ำหนึ่งวิเศษเลยทีเดียว เป็นจิตที่ตั้งมั่น
ไม่มีความเศร้าหมอง ไม่หวั่นไหว ไม่ถอยหลังเป็นธรรมดา อนึ่ง
เพราะปีติได้ปราศปราศไป เพราะความสุขของปีตินั้นเป็นสุขที่
ว่าเหมือนกาฝากต้นไม้ เป็นของที่ไม่จีรังยั่งยืน ไม่เหมือนความสุข
สมาธิอันปราศจากอามิส คือ กิเลส ย่อมเป็นผู้เพิกเฉยอยู่ และมี
สติสัมปชัญญะคือปัญญาเท่านั้น รอบรู้เด่นดวงอยู่อย่างนั้น ย่อม

เป็นผู้เสวยความสุขด้วยกาย หรือด้วยนามกายเท่านั้น ย่อมเป็นผู้
ละสังโยชน์ได้ตามขั้นภูมิของสติปัญญา ละกิเลสมาเป็นลำดับๆ
เห็นโทษของกิเลสมาเป็นลำดับๆ นั้นเอง และย่อมอาศัยคุณคือ
อุเบกขา สติสัมปชัญญะ สติ คือ ความระลึก รู้ สัมปชัญญะ คือ
ความรอบรู้ก็ได้แก่ตัวปัญญานี้เอง ซึ่งเป็นธรรมที่มีอุปการะ
มาก คอยควบคุมใจของตน พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมกล่าว
สรรเสริญยกย่องบุคคลผู้นั้นเป็นผู้อุเบกขา มีสติอยู่ เป็นสุขๆ นี้
เป็นวิหารธรรมเป็นเครื่องอยู่ของมุนีท่านผู้รู้ผู้ละทั้งหลายมาเป็น
ลำดับๆ ธรรมใด จิตใด สมาธิใด ที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่าน
สรรเสริญยกย่อง ธรรมนั้นจิตนั้น สมาธินั้น คือ สมาธิเพชร เป็น
อริยธรรม เป็นอริยจิต เป็นสมาธิอริยเพชร ดังนี้แหละย่อมเข้าถึง
ความเพ่งที่ ๓ เพราะละสุขเสียได้ เพราะละทุกข์เสียได้ อนึ่ง
ธรรมทั้ง ๒ ในกาลก่อน คือ **โสมนัส** ความยินดี ได้แก่ความยินดี
ในกามารมณ์ทั้งหลาย **โทมนัส** ความยินร้าย ได้อสดงตกไปจาก
จิต ไม่มีอยู่ในจิต เพราะพิจารณาแล้ว ความยินดีก็เป็นภัย ความ
ยินร้ายก็เป็นภัย ความขาดสติปัญญา ไม่รู้เท่า ความยินดียินร้าย
นี้ มันท่านไปสู่มหากัย คืออบายภูมิทั้ง ๔ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์
เดรัจฉาน มาถึงระยะนี้ มาถึงภูมินี้ มาถึงตอนนี้ สติปัญญานี้
บานเต็มที่ โปรงเต็มที่ สง่าเต็มที่ พิจารณาโทษของกาม ชี้อโทษ

ของกาม โทษของอกุศลธรรม กามและอกุศลธรรมก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพราะทำให้เศร้าหมองด้วยกันทั้งสิ้น

ท่านได้พิจารณาโทษของอกุศลธรรม ซึ่งเป็นธรรมฝ่ายดำทั้งหลายเหล่านี้ว่า อกุศลธรรมทั้งหลายเหล่านี้แล แต่จะกระทำให้เศร้าให้หมอง จะกระทำให้ผ่องใส มาตรฐาน้อยหนึ่งนั้น ก็หาบ่มีได้ อกุศลธรรมที่ทำให้เศร้าหมองนั้นคืออะไร คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง มานะ ความถือตน ถือตัว ทิฏฐิ ความรู้ผิด เห็นผิดนี้ เป็นฝ่ายที่ทำให้เศร้าให้หมอง จะกระทำให้ผ่องใสมาตรฐาน้อยหนึ่งนั้น ก็หาบ่มีได้ นี่ท่านเรียกว่าเป็นกามารมณ์ เพราะมันรมจิตของเราให้เศร้าหมอง อันธรรมดาไม่ว่าอะไร ถ้าเอาไปรมแล้ว เช่น เราเอาไฟไปรมสิ่งที่ขาวสะอาด มันก็ดำไปเศร้าหมองไป สกปรกไป ถ้าถูกไฟรมแล้ว ถูกควันไฟรมแล้ว มันก็ต้องเศร้าหมองไปหมด แม้กิเลสก็จัดเป็นไฟ **ราคะ** ไฟคือราคะ **โทสะ** ไฟคือโทสะ **โมหะ** ไฟคือโมหะ **มานะ** ไฟคือมานะ การถือตัว **ทิฏฐิ** **อคติ** ไฟ คือทิฏฐิความรู้ผิด ความเห็นผิด นี่มันรมจิตใจของเราให้เศร้าหมอง จิตใจของเราเศร้าหมองด้วยกิเลส ประเภทเหล่านี้แล มีปัญญาชำระความเศร้าหมองออกจากใจของเรา จึงจะเห็นเพชรน้ำหนึ่งที่อยู่ไนใจของเรา จึงว่าเมื่อตกมาถึงระยะภูมินี้ ชั้นนี้ สติปัญญาตัวนี้

ได้ชี้กามทั้งหลาย ยกโทษของกามทั้งหลาย พิจารณาโทษของกาม
ทั้งหลายอยู่เนื่องนิตย์ว่ากามทั้งหลายนี้มีแต่จะกระทำให้เศร้า ให้
หมอง จะกระทำให้ผ่องใส มาตรฐาน้อยหนึ่งนั้นหาบมิได้ กามทั้ง
หลายนี้เหมือนร่างอัฐิ คือกระดูก แปรปรวนไปเป็นอื่น

ข้อนี้อธิบายว่าบุคคลผู้เสพกาม ผู้มัวเมาอยู่ในกาม เปรียบ
เหมือนสุนัขที่หิวจัด ไปพบร่างกระดูก สุนัขต่อไปพบร่างกระดูก
เข้าใจว่ากระดูกนั้นจะมีหนัง เนื้อ เอ็น และพังผืดติดอยู่ เข้าใจว่า
จะกำจัดความหิวระหายของตนได้ สุนัขนั้นจึงไปเลีย ไปเล็มร่าง
กระดูก ถึงเลียเล็มเท่าไรก็ไม่กำจัดความหิวไม่อิ่มได้ ยิ่งเลียยิ่งเล็ม
ก็ยิ่งอ่อน ยิ่งหิว แม้นฉนโต บุคคลผู้บริโภคมกาม ผู้ติดอยู่ในรสของ
กามก็ฉนนั้น ไม่มีความอิ่มความพอเลย มีแต่ความอ่อน ความหิว
ความปรารถนาดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา กามนี้เปรียบเหมือน
คมแฝกคบคาอันคนจุดไฟไว้เหนือลม มีแต่ลวกลน เผาผลาญชั้นธ-
สันดาน ให้หม่นไหม้หมองมัวอยู่เรื่อยๆ มิรู้แล้ว กามนี้เปรียบเหมือน
หลุมถ่านเพลิงอันยิ่งใหญ่ ร้อยกรองสัตว์ทั้งหลายให้ดิ้นรนอยู่ใน
กองทุกข์ขี้ขี้ก คือให้เดือดร้อนดิ้นรนอยู่ในกองทุกข์ขี้ขี้ก **กาม
ทั้งหลายเหล่านี้ คือ โลก โกรธ หลง มานะทิฏฐิทั้งหลายเหล่านี้
เปรียบเหมือนด้วยความฝันแปรปรวนไปเป็นอื่น ไม่จริงยั่งยืน**

ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่คงทนถาวร ไม่ชัด ไม่จริง ธรรมดาความฝัน
ทุกๆ คนก็ต้องฝัน เพราะนอน แต่จะหาเอาความจริงกับฝันนั้นไม่ได้
กามนี้เปรียบเหมือนด้วยของยืมผู้อื่นเขามา มีการกำหนดปริมาณ
เท่านั้นเท่านั้น กามนี้มีแต่จะกระทำให้เกิดการพิบัติต่างๆ เป็นต้นว่า
หักและทำลายเสียซึ่งอวัยวะน้อยใหญ่ทั้งปวง เปรียบเหมือนผลแห่ง
พฤษชาติอันบังเกิดขึ้นแล้วและเป็นเหตุให้บุคคลทั้งหลายหักกิ่ง
ก้านรานใบแห่งพฤษชาตินั้นๆ ให้ฉิบหายไป **กามนี้เปรียบเหมือน
ด้วยคมดาบอันกริบด้วยอรรธว่าสับแลแลเลือนหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก
ของสัตว์ทั้งหลายให้เจ็บปวดอยู่ตลอดเวลา ให้แก่ ให้เจ็บ ให้ตาย**

กามทั้งหลายนี้เปรียบเหมือนหลาวใหญ่ และ หอกใหญ่
ด้วยอรรธว่าทุบแทงร่อยกรองสัตว์ทั้งหลายให้ดิ้นรนอยู่ในกองทุกข์
ยิ่งนัก แสนยาก แสนลำบาก แสนเวทนา กามทั้งหลายนี้เปรียบ
เหมือนศิระษะแห่งอสรพิช คือ มีศิระษะงูเห่าเป็นต้น เป็นสิ่งที่น่า
ครั่นน่าคร้าม น่าเกรง น่ากลัว นำตระหนกตกประหม่า เป็นกำลัง
อันสัตว์ทั้งหลายที่พากันตกทุกข์ได้ยาก ตกในอบายมุขทั้ง ๔ คือ
นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ก็เพราะเหตุแห่งกามเป็น
ต้นเหตุ เป็นตัวปัจจัย และสัตว์ทั้งหลายเกิดมาที่จะเกิดการทะเลาะ
เบาะแว้ง ขำรันฟันแทงกันก็เพราะเหตุแห่งกาม แม้ฆ่าตนเองไม่ได้

ก็เบียดเบียนผู้อื่น หากฆ่าผู้อื่นไม่ได้เบียดเบียนผู้อื่นไม่ได้ ก็ทำลาย
ตน เบียดเบียนตน วุ่นวาย คลุกคลีตีโมง ทำความเดือดร้อนให้แก่
ตนและบุคคลผู้อื่นก็เพราะเหตุแห่งกาม อันสัตว์ทั้งหลายที่ตกอยู่
ในนรก ยัดเยียดเสียดสีอยู่ในนรก เหมือนเมล็ดข้าวสาร เมล็ดถั่ว
เมล็ดงาอยู่ในไห ในกระสอบ ซึ่งมองไม่เห็นกันว่าใครเป็นทุกข์เดือด
ร้อนอย่างไร ก็เพราะเหตุแห่งกาม คืออกุศลธรรมทั้งหลายเหล่านี้
ความโลภ ความโกรธ ความหลง มานะทิฏฐิเหล่านี้ อันความทุกข์
ความเดือดร้อนที่จะมีอยู่ ณ ภายในใจแต่ละคนละคนนั้น คือคนนั้น
มีความทุกข์อย่างไรในใจ มีความทุกข์เผาผลาญจิตใจอย่างไร ก็
มองกันไม่เห็น อย่าวว่าแต่คนอื่นเลย แม้เราเกิดความทุกข์ความ
เดือดร้อนเผาอยู่ที่ใจของเราเต็มอัตรา ไม่มีกาล ไม่มีเวลา คนอื่น
ก็ไม่รู้ว่าเราเป็นทุกข์ เป็นความเดือดร้อนอย่างไร ที่ในใจของเรา
แม้เราก็ไม่รู้ใจของคนอื่น สัตว์ทั้งหลายที่ได้รับสุขรับทุกข์อยู่ ณ
ภายในใจ ไม่มีรู้กันเห็นกัน มันมีตอยู่อย่างนี้ ปิดไว้อย่างนี้ เพราะ
ทุกข์ท่านหมายเอาถึงอารมณ์ ที่ไม่มีคือความเดือดร้อน เศร้าหมอง
ข้องใจ สุขท่านหมายเอาสวรรค์ คือความดีใจ และมองหากัน
ไม่เห็นนั่นเอง จึงว่าสัตว์ที่ตกอยู่ในนรก ยัดเยียดเสียดสีกันอยู่ ก็
มองหากันไม่เห็น เพราะโทษแห่งกามเป็นเครื่องปกปิดกักกันให้มีดี
ไม่รู้โทษ ไม่รู้ภัยกามนี้มีภัยมีเวร มีอันตรายมาก กามนี้มีความ

คับแคบ รุนวายเป็นมาก กามนี้เป็นของต่ำ ซ้ำเลวทราม เป็นเหตุให้นำไป
สู่อบายภูมิเบื้องต่ำ คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน

กามนี้เป็นของปฏุชน คนที่มีกิเลสหนา ปัญญาหายาบ กามนี้
ไม่ใช่สิ่งที่ดีจากข้าศึก คือ กิเลส ไม่ใช่สมบัติของพระอริยเจ้า กามนี้
ไม่มีประโยชน์ ไม่สำเร็จประโยชน์นี้ ไม่ทำให้เกิดประโยชน์ตน และ
ประโยชน์บุคคลอื่น กามนี้มีแต่จะเป็นเหตุให้เกิดโทษ ทุกข์ภัย
อันตรายทั้งหลายทั้งปวง ทั้งแก่ตนและแก่บุคคลอื่นนี้ มาถึงระยะ
ตอนนี้คงเห็นโทษของกาม สติปัญญา หยั่งลงที่ใจเห็นโทษของกาม
พิจารณาโทษของกามอยู่บ่อยๆ ว่า ท่านมีธรรมทั้งสองเป็นเครื่อง
ป้องกันซึ่งเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก คือ สติปัญญา ฉะนั้นพระ
อริยเจ้าทั้งหลาย **จึงกล่าวสรรเสริญว่าเป็นผู้มีอุเบกขา คือ เป็น
ผู้อุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เป็นสุขเป็นวิหการธรรมชั้น และสุข
ทุกข์ก็จะละเสียได้** คือ โสมนัส ความยินดี โทมนัส ความยินร้าย
ในเรื่องของโลกธรรม คือ ความรัก ความชัง ซึ่งเป็นธรรมของโลก
ท่านก็ละได้ ความยินดี ความยินร้าย ไม่มีอยู่ในจิตใจของท่าน
ต่อแต่นั้นก็ยอมเข้าถึงความคิด เป็นสิริ ตามลำดับๆ สุขไม่มี ทุกข์
ไม่มี มีแต่สติ เป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์เพราะอุเบกขาละกั้วอันเก่า
ต่อไปอีก เพราะว่าถ้ายังมีสุขมีทุกข์อยู่ ก็ยังเป็นธรรมของโลกตั้ง



อยู่ในโลก อยู่โลกนี้มีแต่สุขกับทุกข์เท่านั้น สัตว์ทั้งหลายมัวเมากัน อยู่ในความสุขความทุกข์ของโลกนี้เท่านั้น ส่วนท่านผู้มีสติปัญญา หยั่งลงที่ใจ พิจารณาแล้วชำระใจของตนให้ขาวสะอาดหมดจดแล้ว ด้วยความมีสติปัญญาอย่างนี้ ตั้งไว้แบบนี้ สติเพชร ปัญญาเพชร จึงว่ามานสุดท้ายคือ จตุตถฌานที่ ๔ นี้ สุขไม่มี ทุกข์ไม่มี มีแต่ สติเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ เพราะอุเบกขา คือมีแต่เพชร ธรรมชาติ อันบริสุทธิ์เพราะอุเบกขานั้นเอง

นี่คือ สัมมาสมาธิเพชร ในอริยมรรคปฏิบัติท่านประกอบไปด้วย ๘ ประการนี้แล

พึงเข้าใจเรื่องการนั่งสมาธิภายในและภายนอก การนั่งสมาธิ ท่านหมายเอาถึงการนั่งสมาธิภายในให้เป็นสมาธิเพชร อันประกอบไปด้วยสติปัญญานั้นนั่นเอง คือให้เอาสติเป็นขาซ้าย มือซ้ายทับไว้ที่ใจ ให้เอาปัญญาเป็นขาขวา **มือขวาทับไว้ที่ใจ** หยั่งลงที่ใจ นี้ การนั่งสมาธิภายในเป็นสมาธิเพชรพึงเข้าใจ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นพระบรมครูของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ก่อนที่พระองค์จะได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านก็นั่งสมาธิเพชร ถือเอาสติปัญญาตัวเอง ชัดไว้ที่ใจ ตั้งไว้ที่ใจหยั่งลงที่ใจ ดังประวัติของท่าน ท่านมีสติปัญญาหยั่งลงที่ใจมาก กำหนด

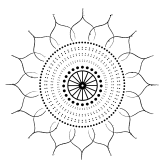


ลมหายใจเข้าออก มีให้ลั้งเพลอ ด้วยความมีสติ ได้ตั้งอิทธิบาท
ทั้ง ๔ ไว้เป็นประธานของสำคัญ

นี่แหละสมาธิ สัมมาสมาธิประเภทนี้ ในอริยมรรคนี้ เมื่อ
หากปัญญาได้ชำระกิเลสมาเป็นลำดับๆ ย่อมเป็นสัมมาสมาธิอยู่
ตลอดกาลเวลา ไม่อ้ากกาลอ้ากเวลา เป็นอกาลิโก ไม่มีความเสื่อม
มีแต่ความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า สรร-
เสริฐยิ่งนัก อริยะะ นักปราชญ์ทั้งหลาย ย่อมกล่าวสรรเสริฐว่า
สมาธิประเภทใด ให้ผลมาโดยลำดับๆ สมาธิอื่นจะเสมอด้วยสมาธิ
ประเภทนั้นย่อมไม่มี ท่านจึงยกสมาธิประเภทนี้ให้ว่า อิทธิปิ ธิมเม
รตนํ ปณิตํ นี่เป็นรัตนะอันประณีตในพระธรรม จึงสมกับที่
พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่วัคคิภิกษุ ว่า **ดูก่อนวัคคิ ภิกษุ**
ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต ผู้ใดเห็นเราตถาคต ผู้นั้น
เห็นธรรม ส่วนสมาธิเพชรคือรัตนสมาธิอันนี้เป็นสมาธิเพชร ผู้ใด
เห็นสมาธิเพชรก็เห็นพระพุทธเจ้า ผู้ใดเห็นพระพุทธเจ้า ผู้นั้น
ก็คือเห็นธรรม สมาธิเพชรนี้เอง โดยไม่ต้องมีความสงสัย ฉะนั้น
สมาธิเพชรนี้จึงเป็น อกาลิโก ไม่นิยมอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน
แต่ประการใด ส่วนสมาธิประเภทอื่น ยังมีการเข้าออกสมาธิ สมาธิ
ประเภทนั้น **เป็นสมาธิวอก เป็นสมาธิกระรอกกระแต เป็นสมาธิ**

ที่เสื่อมได้ ไม่ควรไวใจ ยังมีสังโยชน์คลุมเครืออยู่ ไม่นับเข้าในสมาธิเพชร ไม่นับเข้าในสมาธิในอริยมรรคปฏิปทานี้เลย

การแสดงเรื่องสัมมาสมาธิเพชรในอริยมรรคปฏิปทาก็เห็นว่าพอสมควรแก่ท่านผู้ฟังแล้ว ให้ท่านผู้ฟังทั้งหลายฟังนำไปพิจารณาเอาเองเถิด ว่าสมาธิมีกี่ประเภท มี ๒ ประเภท คือ โลกียสมาธิ อย่างหนึ่ง และ โลกุตตรสมาธิ อีกอย่างหนึ่ง โลกียสมาธิสมาธิควบคุมไปด้วยกิเลสเป็นเหตุทั้งคสมภา เป็นเพียงข่มกิเลสไว้ชั่วคราว เมื่อสมาธิเสื่อม กิเลสก็ฟูขึ้นเหมือนเดิม โลกุตตรสมาธิคือสมาธิที่ว่าประหารกิเลสด้วยสติปัญญา โลกุตตรสมาธิจำต้องดำเนินตามอริยมรรคปฏิปทา ดังที่แสดงมา จึงจะเข้าถึงโลกุตตรสมาธิ จึงจะเห็นเพชรในดิน ดังได้วิสาขนามา ก็ขอยุติเพียงนี้แล ■






“... จะนั่ง จะยืน จะเดิน จะนอน หรือจะทำงานอะไร
มันก็^๑เป็นสมาธิเพร^๒อยู่อย่างนั้น
ฟังบ้างสติปัญญา ให้สติเพร^๓ ปัญญาเพร^๔
จึงจะวัดหินหรืออิฐได้ เพราะหินหรืออิฐนี้
เป็นสิ่งที่หนาแน่น แกร่งแข็งยิ่งนัก
ถ้าสติปัญญาไม่แกร่งแข็งยิ่งกว่าหินแล้ว
จะวัดออกไม่ได้ ...”







ภาวนามัย

โดย
หลวงปู่สิม พุทธจาโร

“ภาวนามัย” บุญสำเร็จด้วยการภาวนา
ทำดีทั้งกลางวัน กลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน ทุกอิริยาบถ

ถึงกระนั้นก็ตาม กิเลสมาร สังขารมาร ก็ไม่วายที่จะมาโกหก ให้เราลุ่มหลงมัวเมา ตื่นรณวุ่นวายตามอำนาจกิเลส ไม่ยอมให้ ปฏิบัติบูชานั่งสมาธิภาวนา เครื่องหลอกหลวงทางตาได้แก่รูป ทาง จมูกได้แก่กลิ่น ทางลิ้นทางปากได้แก่รส อาหารเย็นร้อน อ่อนแข็ง มากระทบร่างกาย เป็นเครื่องหลอกหลวงให้ใจหลง ไม่รู้ไม่เข้าใจเลย มีแต่ทุกข์ สุขไม่รู้้อยู่ไหน

กิเลสมาร หมายถึง จิตใจที่เรายังเลิกละ ปลดปล่อยกิเลส ราคะ ตัณหาไม่ได้ ราคะ ตัณหา นั้นแหละคือตัวมาร ที่คอยหลอก

ดวงอยู่ในนั้น ถ้าผู้ใดใจไม่มั่นคง ก็หลงไหลไปตามการหลอกลวง
ของมารกิเลส ไม่ยอมละ ไม่ยอมเลิก ไม่ยอมปล่อยวาง กิเลสก็ติด
อยู่ในตัว ติดอยู่ในกาย ในวาจา ในจิตในใจ คือ **ใจเราไปติดกิเลส**
ไม่ใช่กิเลสมาติดอยู่ในใจของเรา จิตใจของเราไม่ภาวนาละกิเลส
แต่ภาวนาเอากิเลส กิเลสก็มาอยู่ในกาย ในวาจา ในจิตในใจของ
เราเต็มหมด

อะไรก็ดีหมด มันดีมาจากใจ **ใจดีก็ดีหมด ใจเสียก็เสียหมด**
ท่านจึงให้ภาวนาพุทโธในใจ ชัมโมก็ได้ สังโฆก็ได้ จะนึกว่าความเกิด
เป็นทุกข์มาเตือนใจก็ได้ ความแก่เป็นทุกข์นำความตายมาภาวนา
ก็ได้ บางคนไปข้องอยู่ว่าอุปายใดหนอจึงจะถูกกับจริตจิตใจ **ความ**
จริงถ้าทำให้มาก เจริญให้มากแล้ว มันเป็นไปได้ทุกอุปายนั่นแหละ
ความดีที่เราทำนั่นแหละมันปรากฏในจิตใจนั่นแหละ ตัวเองก็รู้ได้
เข้าใจว่าความดีนั้นใครทำใครได้ ผู้ใดไม่ทำผู้นั้นก็ไม่ได้ และความดี
ในกายในนี้ไม่เหมือนความดีทางภายนอก ความดีภายนอก ผู้อื่นว่า
ดีให้ ก็เหมือนจะดีไป แต่ความดีภายในนั้น ถ้าเราไม่ทำไม่ปฏิบัติ
ไม่ภาวนา มัวคิดฟุ้งซ่านรำคาญ ไปอยู่ใต้อำนาจความโกรธลุ่มหลง
แล้ว ก็มีแต่จะลุ่มหลงมัวเมาไป

แต่ถ้าเราไม่ฝึกรบมตัวเอง ปล่อยปละละเลย ให้อวันคืน เดือน ปี กลืนเอาชีวิตของเราไป เราก็จะเสียที่ไม่ทันกาลเวลา เดียวนี้ยังทันอยู่ ให้ตั้งอกตั้งใจแต่บัดนี้ เดียวนี้ คินนี้ เป็นต้นไป ว่าเราจะไม่ประมาทเหมือนที่เป็นมาแล้ว ใครจะว่าอย่างไร เราก็จะไม่หวั่นไหว เราจะต้องกราบไหว้พระ เจริญภาวนาให้ได้ทุกคืน

คำว่าสงบไม่ใช่นิ่งเฉยเหมือนคนตาย สงบก็คือว่าพูดอยู่ก็ได้ ก็ชื่อว่าสงบ คือพูดในสิ่งที่ เป็นบุญ กุศล ชักจูงจิตใจของตนและบุคคลอื่นให้เกิดศรัทธาความเชื่อ เลื่อมใสอันมั่นคง ผู้ใดฟังก็จะได้นำไปพิจารณาพิจารณาว่า ทำอย่างไรจิตใจจึงจะสงบระงับได้

ความสงบกาย วาจา จิต ให้มีอยู่ตลอดเวลา แล้วความทุกข์เดือดร้อนต่างๆ จะไม่เกิดขึ้น แก่บุคคลผู้ทำจิตทำใจให้สงบนั้นเลย มีแต่ความสุข สบายกาย สบายใจ อยู่ไหนก็อยู่ด้วย ภาวนา ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ อยู่ที่ไหนก็ดี คนดีอยู่ที่ไหนนั้นก็ดี

เราจะไปคิดเพียงว่าใจไม่สงบระงับ หลวงพ่อจะให้อุบายใด สงบระงับเท่านั้นพอ ให้นิ่งภาวนาทุกคืนจนเลยตายนั้นแหละ **ถ้าเลยตายแล้วก็ไม่กลับมาตายอีก ถ้ายังกลัวตาย ก็มาตายมาเกิด**

อย่างนี้แหละ ยังไม่ได้ถอนรากแก้วกิเลสในกาย วาจา จิตของตนเอง มายึดว่าตัวกูของกู ตัวเราของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นอะไร ก็เป็นอสุภกรรมฐานนั่นแหละ ฉะนั้นจงพากันลุกขึ้นภาวนาด้วยตนเอง ธรรม-คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น ท่านชี้ไว้ บอกไว้เท่านั้น เวลาเราจะรู้ได้ เข้าใจได้ ต้องกำหนดพิจารณาจนเห็นจนเข้าใจด้วยสติปัญญาของตัวเอง ไม่ใช่คนอื่นมาพิจารณาให้ได้

เวลาไหนไม่มีทุกข์ ไม่มีหอรก มันมีทุกข์อยู่ตลอดเวลา เวลาใดจะมีเวลาเที่ยงแท้แน่นอนอนมันคงยั่งยืนไม่มี มีแต่ความไม่เที่ยงทั้งนั้น เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา วนเวียนไปมาอยู่ในวัฏสงสาร ไม่จบไม่สิ้น เรียกว่า อำนาจของตัณหาพาให้เป็นไป จึงได้รับความเร่าร้อน วุ่นวายด้วยกิเลสสาม วิตถุกาม จงเป็นผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ดูให้แจ้ง ทำให้เห็นจริง จะเห็นว่ามันไม่เที่ยงแท้แน่นอนหมด ไม่ควรไปยึดถือ ไม่ควรสำคัญมันหมายความว่าตัวกูของกู ตัวข้าของข้า ข้าเป็นนั่นเป็นนี่

อันความตายนี้อย่าได้ประมาท อย่าไปเข้าใจว่า เรานึกถึงความตาย มันจะตายเร็วเข้า ไม่ใช่อย่างนั้น เวลามันจะตาย มันไม่ได้บอกล่วงหน้า มันตายได้ทุกเวลา ตายได้ทุกลมหายใจเข้าออก

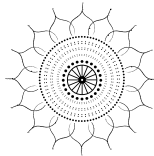
เราตายได้ทุกลมหายใจ เพื่อให้จิตใจเรามีสติสัมปชัญญะ ไม่ควรประมาท จึงมีภาชิตว่า “มรณ เม ภวิสสติ” เราต้องตายได้ทุกลมหายใจ ไม่พึงประมาท ผู้ที่มองเห็นความตายได้ทุกลมหายใจ จะต้องเป็นผู้ตื่นตัวตื่นใจว่ายังไงเสียก็หนีไม่พ้น

ความตายเป็นอุบายเตือนใจเราได้ดีที่สุด แต่คนส่วนมากเมื่อนึกถึงความตาย ความเห็นผิดก็เกิดขึ้น เข้าใจว่าถ้าเรานึกถึงความตายก็เหมือนกับตัวเองจะตายเร็ว จึงไม่นึกพิจารณา นี่เป็นอุบายเตือนจิตที่มีกลุ่มหลง ขาดสติสัมปชัญญะ ให้มาเตือนจิตตัวเองว่า สัตว์-คนทั้งหลายตายไปก็เอาอะไรไปไม่ได้ เมื่อมรณภัยมาถึงเข้าก็จำเป็นต้องทิ้งสิ่งทั้งหลายไว้ฉะนั้น **พระพุทธเจ้าจึงทรงเตือนพุทธบริษัท “ให้นึกถึงความตายอยู่ทุกลมหายใจ”**


ความประมาทนั้นแหละเป็นทางแห่งความตาย ความไม่ประมาทคือมีสติความระลึกรู้ เตือนจิตใจของตนไม่ให้ประมาทมัวเมา “มรณ เม ภวิสสติ” เราต้องตาย ไม่มีใครมายืนอยู่ในโลกนี้ตลอดไปไม่ตาย อย่างไรก็ตามแต่มีวิญญาณครอง มีจิตใจครองอย่างมนุษย์ สัตว์เดรัจฉานในโลกนี้เลย แม่นันไม้ก็ยังตาย คนก็ตาย สัตว์ก็ตาย ความแตก ความทำลายของรูป นาม กาย ใจ ไม่มีใครห้ามได้

ตราบไต่ยังมีมหายาใจอยู่ “อย่าประมาท” **ผู้ใดประมาท ก็เหมือนคนตายแล้ว** คนตายแล้วทำอะไรไม่ได้ ตายแล้วก็เนาพอง ใครทำบาปหยาบข้าพหุณก็ลงไปตกนรก ใครทำบุญกุศล ไม่ประมาท ก็ไปสู่เทวโลก พรหมโลก ไครละกิเลส ราคะ โทสะ โมหะได้ เต็ดขาด ไม่มีกิเลสอยู่ในกายในตัว จิตก็จะไปสู่นิพพาน **“นิพพานังปรมัง สุขัง”** นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

มรณัม เม ภวิสสติ นึกให้ได้จริงๆ เพราะว่ากรรมฐานข้อนี้มัน ผู้ใดเจริญจนซาบซึ้งตรึงใจ และในหัวใจผู้รู้มันเต็มไปด้วยมรณกรรมฐาน จิตใจดวงนั้นจะมีความสลัดสังเวชในความตายนั้นว่า มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายทั้งโลก ไม่มีใครหนีความตายไปได้ จิตใจของผู้ภาวนามรณกรรมฐานก็จะมี ความสงบระงับตั้งมั่นจริงๆ เพราะความตายมันไม่เลือกหน้า ไม่เลือกกว่าคนนั้นจะมีศ มีอย่าง มีชื่อเสียง มีศีลธรรมกรรมฐานอย่างไรก็ตาม ■







ปุจฉา - วิสัชนา

โดย

หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ

เกิดมาแล้วก็มาติดในสมมติว่า กายเรา กายเขา ตัวเรา ตัวเขา มันติดกันเป็นพืดมาเลย มันจึงเบียดเบียนกัน ชิงดีชิงเด่นกัน ก็เพราะมันถือว่าของเราของเขา นี่แหละมันเป็นมูลเหตุ เพราะฉะนั้น เราผู้นับถือพระพุทธศาสนา ขอให้ถือเอาข้อปฏิบัติย่อยๆ นี้ ไปปฏิบัติ สอนจิต อย่าให้มันถือมันร่างกายนี้ว่า เป็นเราเป็นเขา เป็นตัวเป็นตน

เมื่อมันไม่ถือมันร่างกายอันนี้แล้ว มันก็ไม่ถือมันในสมบัติภายนอกอื่นใดต่อไป บัดนี้เมื่อมันไม่ถือแล้วจะทำอย่างไร โยนทิ้งไปทิ้งหมดหรือ ไม่ใช่ เพียงแต่จัดรู้เท่าว่าของเหล่านี้ไม่ใช่ของเรา ของใช้ชั่วคราว แล้วเราก็ใช้มันอยู่นั้น แต่เราไม่ยึดมัน เราไม่สำคัญว่าเป็นของเรา เวลามันสูญมันหายไป เราก็ไม่ทุกข์ใจ เพราะเราไม่ถือว่าเป็นของเรา ความไม่ถือมันนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก **ส่วนความ**

ถ้ามันนี้ พาให้เราเกิดแก่เจ็บตายในสงสารนี้ นับชาติไม่ถ้วนแล้ว ให้พากันตื่นตัว เมื่อเราไม่ยึดถือร่างกายอันนี้แล้ว และเราก็มีศีลห้า ไม่ทำบาปอย่างนี้ มันก็พ้นจากทุกข์ในโลกนี้ ตายลงไปที่ไปสู่สวรรค์

นี่ความไม่ยึดถือโลกอันนี้ เราอาศัยอยู่ชั่วคราว อาศัยโลกนี้ เพื่อสร้างบุญบารมี ไม่ใช่อาศัยเพื่อความสนุกสนาน ความสุขในโลกนี้มันก็ชั่วคราว แล้วก็เจืออยู่ด้วยทุกข์ ต้องพิจารณาให้รู้

โยม : แล้วจะละได้อย่างไรครับ

หลวงปู่ : ทุกข์เพราะความเกิด เกิดมาแล้ว ก็ต้องหาปัจจัยเครื่องอาศัยบำรุงเลี้ยงมัน เวลายังเล็กน้อยอยู่ ก็อาศัยพ่อแม่หาปัจจัยเครื่องอาศัย มาเลี้ยงลูกเลี้ยงเต้า แสนทุกข์ แสนยาก กว่าลูกคนหนึ่งจะใหญ่ขึ้นมาได้ ครั้นพอมีลูกขึ้นมาแล้ว ถ้าหากว่าลูกนั้นเป็นคนดีก็ค่อยยังชั่วหน่อย ฟังคำพ่อคำแม่ รู้จักคุณพ่อคุณแม่ ไม่เนรคุณ ถ้าไปได้ลูกที่เนรคุณ ไม่รู้คุณพ่อคุณแม่ เป็นคนเกเร คบเพื่อนที่ไม่ดี ทำเอาพ่อแม่หนักใจเลย นี่พรรณนาถึงความทุกข์ในชีวิต มันเป็นอย่างนี้

เมื่อเลี้ยงลูกมีลูกมากก็เป็นทุกข์กับลูก มีหลานมากก็เป็นทุกข์กับหลาน มีเงินทองข้าวของมากก็เป็นทุกข์กับเงินทองข้าวของ

คนมีเงินมากโจรมันก็พยายาม มีรายหนึ่งเขาลงหนังสือพิมพ์ว่า ไปเบิกเงินจากธนาคารมาห้าแสน เอาใส่ในรถมา ก็ไปแวะกินอาหาร แล้วบัดนี้มีขโมยมันมาทุบกระจกรถแตก แล้วก็คว้าเอากระเป๋าเงินนั้นไปเลย เจ้าของก็อกหัก เงินตั้งห้าแสน ดูลิ โลกอันนี้มันเป็นแบบนี้

โยม : หลวงปู่ครับ แล้วในสวรรค์นี้มีความทุกข์ไหมครับ

หลวงปู่ : เมืองสวรรค์ไม่มีทุกข์ มีแต่สุข เพราะว่าสวรรค์นั้นไปสวย ผลบุญที่ตนทำในโลกนี้ บุญมากจึงสมควรไปสวรรค์ได้ พอไปแล้ว บุญที่สร้างในโลกนี้ ไปเนรมิตวิมานให้อยู่ เนรมิตข้าวน้ำอาหารให้รับประทาน เนรมิตผ้านุ่ม ผ้าห่ม ให้นั่งให้ห่มให้ใช้สอย เรียกว่า ไม่มีการค้าการขาย ไม่มีการทำนา ทำสวนในสวรรค์นะ บางคนมีบุญหลายก็มีรถทิพย์ เมื่อเทวดาจะไปไหนก็ไม่ต้องหะให้ลำบาก นั่งรถทิพย์แล้วก็อธิฐานจิตเอา จะไปที่นั่นที่นี่ รถทิพย์ก็พาไปเลย ครู่เดียวก็ถึงที่หมายแล้ว อย่างจะมาหามนุษย์โลกนี้ ครู่เดียวก็ถึงแล้ว จึงว่าของทิพย์ของวิเศษ แล้วก็มียายุยืนด้วย มียายุยืนตั้งพันปี สองพันปี สี่พันปีก็มี หกพันปีก็มี แต่เมืองสวรรค์มาเทียบกับวันคืน เดือนปีเมืองมนุษย์เทียบกันไม่ได้ คิดแต่สวรรค์ชั้นดาวดึงส์นี่นะ ร้อยปีเมืองมนุษย์จึงเท่าวันหนึ่งคืนหนึ่งเมืองสวรรค์

อันนี้ว่าตามตำราณะ ไม่ใช่เดาเอา ฉะนั้นเรามาเกิดในโลกนี้
ยังไม่ถึงอายุเทวดาวันหนึ่งคืนหนึ่งด้วยซ้ำเลย

โยม : หลวงปู่แล้วถ้าอยู่ในสวรรค์ สร้างบารมีได้ไหมครับ

หลวงปู่ : อยู่ในสวรรค์ก็มีพระเจดีย์ อยู่เมืองสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ชื่อ
ว่าพระเกษแก้วจุฬามณี ถึงวัน ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ เทวดาจาก ๖ ชั้น
ฟ้า จะมีรูปเทียนดอกไม้ทิพย์ลงมา แล้วก็มาจุดบูชา แล้วก็เดิน
เวียนประทักษิณ ๓ รอบ อันนั้นก็บุญของเทวดา

โยม : เทวดาก็สร้างกุศลสร้างบารมีได้หรือครับ

หลวงปู่ : มนุษย์ผู้ได้ไหว้พระได้ภาวนา ได้พิจารณาเห็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา อย่างที่วามา เป็นนิสสัยมาตั้งแต่เป็นมนุษย์ พอไปเกิด
บนสวรรค์แล้วก็ยังระลึกได้อยู่ ก็ไหว้พระภาวนาอยู่บนสวรรค์โน้น
ผู้เป็นเช่นนี้ไม่เพลินในสมบัติทิพย์หรือก ส่วนผู้ที่เพลิดเพลินใน
สมบัติทิพย์นั้น แต่เมื่อครั้งยังเป็นมนุษย์นี้ ทำบุญให้ทานจริง มี
ศีลจริงแต่ไม่ภาวนา ไม่พิจารณาให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
เมื่อไปเกิดบนสวรรค์แล้วก็ไปหลงไหลทิพย์สมบัติอันมโหฬาร
อันนั้น

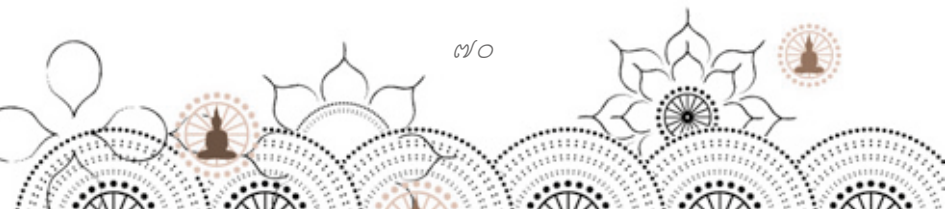


โยม : ในสวรรค์มีหรือไม่ ที่เขาบำเพ็ญจนสำเร็จเป็นพระอริยะ หรือจะต้องลงมาเกิดเป็นมนุษย์ครับ

หลวงปู่ : ถ้าเทวดาเหล่าใดได้ประพฤติปฏิบัติ ข้อปฏิบัติ ๓ ประการนี้ ตั้งแต่เป็นมนุษย์ ให้ทานก็ให้ รักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ แล้วฟังธรรม ไหว้พระ ถวายทาน แต่เป็นมนุษย์นี้ เมื่อตายแล้วไปเกิดในสวรรค์ มีอายุยืน พวกนี้บุญหลาย จนกว่าพระพุทธเจ้าพระองค์ใด พระองค์หนึ่งมาบังเกิดในโลกนี้ แล้วเสด็จขึ้นไปทรงแสดงพระอภิธรรมโปรดพุทธมารดา กับเทวดาทั้งหลาย เทวดาพวกนี้มีอุปนิสัยมากจึงได้มาฟังพระอภิธรรม

พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระอภิธรรมจบลงกัณฑ์หนึ่งๆ นี้จะเทพธิดาเทพบุตรเหล่านั้นได้บรรลุมรรคผลเป็นโกฎิ เป็น ๒ โกฎิ สมัยนั้นท่านเรียกว่าโกฎิ ไม่เรียกว่าล้าน โกฎิหนึ่งก็ ๑๐ ล้าน นี้ก็เป็นโกฎิหนึ่ง

อันเทวดานั้นชื่อว่าไม่ทำบุญนะ ทำ ทำบุญอย่างสูงด้วย เพราะฟังพระอภิธรรม มนุษย์ฟังไม่ค่อยเข้าใจ เทวดาฟังเข้าใจได้ เพราะเทวดามีปัญญาแหลมคมกว่ามนุษย์ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงไปแสดงพระอภิธรรมนั้น โปรดพุทธมารดาและเทวดา เมืองมนุษย์นี้ พระพุทธองค์ไม่แสดงนะ พระองค์พิจารณาแล้วเห็นว่า แสดงแล้วไม่มีคนเข้าใจ



• การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ •

ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น เมื่อกล่าวโดยย่อแล้ว
ก็มีอยู่ ๓ ประการ เท่านั้น คือ

ประการที่ ๑ ทรงสอนให้ละบาปทั้งปวง

ประการที่ ๒ ให้บำเพ็ญบุญกุศลให้ถึงพร้อม

ประการที่ ๓ ให้ฝึกจิตใจที่เศร้าหมองขุ่นมัวให้ผ่องใสสะอาด
ปราศจากกิเลสบาปธรรมต่างๆ

นี่คือโอวาทของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ที่มาตรัสรู้ในโลกนี้
ทรงแสดงโอวาท ๓ ข้อนี้เหมือนกันหมด ก็เป็นอย่างนั้น พวกเรา
จำเอาไว้สิ เอ้า ถ้าทำไม่ได้ เช่นการฝึกจิตใจอย่างนี้ ก็ให้ได้ ๒ ข้อต้น
การละบาปนี้สำคัญมาก เมื่อละบาปแล้ว เราก็บำเพ็ญบุญ บุญ
กุศลมันมากขึ้นเจริญขึ้น มันก็ไปชำระกิเลสในหัวใจให้เบาบางออก
ไป เพราะฉะนั้นให้พากันจำเอาไว้ แล้วพยายามประพฤติปฏิบัติ

ข้อสำคัญศีลนี่นะสำคัญมาก เมื่อบุคคลมีศีลบริสุทธิ์แล้วไม่มี
บาป เพราะไม่ได้ทำบาป เมื่อไม่ได้ทำบาปก็เป็นบุญเท่านั้น ทำ
อะไรก็เป็นบุญกุศล พุทธอะไรก็เป็นบุญหมด เมื่อเราทำเราพูดอยู่

ในกรอบแห่งศีล มันก็ล้วนแต่เป็นบุญทั้งนั้น เพราะฉะนั้นผู้มีศีลห้าบริสุทธิ์ พระองค์จึงทรงแสดงอานิสงส์ไว้ท้ายว่า **สีเลนะสุคะตัง ยันติ** ผู้มีศีลจะไปสู่สุคติโลกสวรรค์ **สีเลนะ โภคะสัมปะทา** ผู้มีศีลจะสมบูรณ์ ด้วยโภคะสมบัติ **สีเลนะ นิพพุตัง ยันติ** ผู้มีศีลพาให้เข้าสู่นิพพานโดยง่าย

ฉะนั้นเมื่อศีลบริสุทธิ์แล้ว การทำสมาธิก็เป็นไปได้ เพราะมันไม่มีบาปมารบกวน

“ความคิดมันเป็นกามของคน
ความคิดก่อนกามา สุขักวอด
ก่อทั้งก้านกิ่งพร้อมพันใบ”

โยม : หลวงปู่ครับ ๕ ข้อพอไหม

หลวงปู่ : ศีล ๕ มันเป็นพื้นฐานของการบำเพ็ญบุญอื่นๆ เมื่อเรามีศีลแล้ว การให้ทาน มันก็เป็น **ทานัง เม บริสุทธัง ทานของเรานี้บริสุทธิ์แล้วหนอ** คือว่าเมื่อเรามีศีลแล้ว เราไม่ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมาให้ทานนะ เราหาเอาแต่ของบริสุทธิ์ ไม่ขัดต่อศีล มาทำบุญทำทาน แม้หามาทำอยู่ทำกินก็เหมือนกัน เพราะฉะนั้นผู้มีศีลนั้นทำบุญให้ทานก็ได้บุญหลาย เป็นอย่างนี้

โยม : ต้องศีลบริสุทธิ์ก่อนจึงจะภาวนาได้ใช่ไหมครับ

หลวงปู่ : ก็อย่างนั้นสิ ผู้ที่ภาวนานี้ต้องทบทวนศีลเสียก่อน ศีลเราบริสุทธิ์หรือยัง อย่างนี้นะ ตั้งแต่ตื่นนอนมาถึงเดี๋ยวนี้ ทบทวนดูแล้วไม่ได้ทำบาปอะไรเลย ไม่ได้ล่วงเกินสิกขาบท ๕ ข้อนั้น มันก็เกิดปีติขึ้นในใจ เมื่อเราบริสุทธิ์จากบาปจากโทษแล้ว ภาวนามันก็เป็นไปได้

โยม : ถ้าผิดไป เราควรจะทำอะไรอย่างไรครับ

หลวงปู่ : ก็เมื่อตนได้ละเมิดศีลข้อใดข้อหนึ่ง เมื่อตรวจสอบแล้วจากนั้นก็อธิษฐานสิ “ข้าพเจ้าขอสารภาพผิด ได้ล่วงศีลข้อนั้นจริง บัดนี้ต่อไปจะไม่ล่วงไม่ทำผิด ด้วยความสัตย์ความจริงนี้ ขอให้โทษทั้งหลายเหล่านั้นจงหมดไป ข้าพเจ้าจะไม่ทำบาปอย่างนั้นต่อไป”

เมื่อเราอธิษฐานจิตอย่างนี้ ศีลมันก็คืนมาตามเดิมเรียกว่า สัมปตตวิริตี วิริตีเอาด้วยตนเอง อธิษฐานเอาด้วยตนเอง ส่วนสมาทานวิริตีนี้ คือสมาทานเอากับผู้อื่น เพราะฉะนั้นอย่าพากันนั่งนอนใจ ไหว้พระภาวนาแล้วต้องทบทวนดูว่าเราได้ทำบาปอะไรต่ออะไรบ้าง

เมื่อรู้ว่าตนได้ทำบาปแล้วอย่างนั้น ก็ขอยอมรับต่อไปนี้จะ



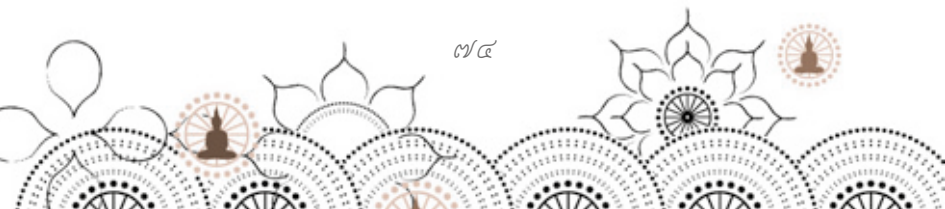
ไม่ทำอีก ด้วยความสัตย์ ความจริงนี้ ขอให้บาปกรรมที่ข้าพเจ้า
ได้ทำมาแล้ว จงหมดไปสิ้นไป

เมื่อเราอธิษฐานอย่างนี้เสมอแล้ว บาปมันก็หมดไปๆ ถ้า
หากว่าเราไม่ทบทวนนะ เราไม่ยอมรับผิด คนทำผิดแล้วไม่ยอมรับผิด
บาปนั้นมันก็ติดตามไปอยู่อย่างนั้น มันไม่ออกไป ถ้าเรา
ยอมรับผิด แล้วอธิษฐานว่า “จะไม่ทำผิดอีกต่อไปแล้ว” บาปนั้น
มีก็หมดไปๆ บาปเก่าหมดไป บาปใหม่ก็ไม่มี มันก็บริสุทธิ์
ภาวนาอะไร ทำบุญอะไร มันก็ได้านิสงส์มาก

• ลอนใจตัวเอง •

โยม : เวลาภาวนาให้กำหนดรู้อยู่ที่ตัวรู้ หมายความว่าถ้าเรา
รู้สึกอยู่ตรงไหน เราก็ดูอยู่ตรงนั้นหรือครับ

หลวงปู่ : ก็นั่นแหละ ก็จิตแหละ คำว่าภาวนาก็เพื่อฝึกจิตให้สงบ
อย่างนี้ละ ถ้าเราไม่เอาสติเข้าไปกำหนดรู้อยู่ที่รู้นั้น จิตมันสงบ
ไม่ได้ เตียวกิเลสมันก็มาชวนคิดไปนั่นคิดไปนี่ มันก็สงบลงไม่ได้
ครั้นเมื่อสติเข้าไปประคองอยู่แล้วนี่ จิตจะไม่คิดไปทางอื่นเลย



สติ เตสัง นิवारณัง สติเป็นเหมือนทำนบสำหรับกั้นน้ำ กั้นน้ำขึ้นใส่สวนใส่นา ถ้าทำนบแข็งแรงน้ำไหลมาจากที่สูง ทำนบ ก็ไม่พังนะ มันไม่พังมันก็รวมกำลังกันขึ้น แล้วก็ไหลเอื่อยเข้าไป ใส่สวนใส่สวนของบุคคล

เหมือนกันแหละ ถ้าคนเรานี้ฝึกใจให้สงบตั้งมันลงด้วยดี แล้วปัญญามันก็เกิด เมื่อปัญญามันเกิดแล้ว มันก็มองเห็นธาตุสี่ ขันธ์ห้าตามเป็นจริง บรรเทากิเลสตัณหาให้น้อยเบาบางลงไปโดย ลำดับ

โยม : หลวงปู่ครับ เวลาที่เราอยู่ที่ตัวรู้ แต่ทีนี้มันเผลอไปคิด อย่างอื่น แต่เรารู้ว่าเราไปคิดอย่างอื่น แล้วเราดึงมา ก็แสดงว่า เรายังใช้ไม่ได้ใช้ไหมครับ

หลวงปู่ : ไปดึงอะไรกลับมา

โยม : หมายความว่า พอเรามองอยู่ที่ตัวรู้ เราสงบอยู่นะ แต่จิต เราจะแวบไปคิดอย่างอื่น แต่เรารู้ตัวอยู่ว่าจิตมันไปคิดอย่างอื่น

หลวงปู่ : เมื่อรู้ว่าจิตไม่อยู่แล้ว ก็แสดงว่ามันเผลอสติ ก็ตั้งสติ กำหนดรู้ที่อยู่รู้ตามเดิม อย่าไปดึงอะไรเข้ามาอีก ไม่มีอะไรจะดึง หนีออก

โยม : ทำตามเดิมนะครับ

หลวงปู่ : เจตสิกนั้นเมื่อมันเกิดขึ้นไปแล้ว พุ่งไปแล้วมันก็ดับไปเกิดขึ้นแล้ว พุ่งไปดับไป อยู่อย่างนั้น จะมีอะไรตั้งเข้ามาอยู่นั้น

โยม : คือว่าพอเปลอไปคิดเรื่องอื่น แสดงว่าเราเปลอสติ เราก็กลับมากำหนดสติอย่างเดิม

หลวงปู่ : อ้อ ก็ตั้งสติขึ้นใหม่แล้วนี่ แล้วมันเปลอสตินะ ตั้งสติกำหนดรู้ที่อยู่รู้

โยม : เกิดเวทนาขึ้นมา เรารู้ที่อยู่ที่เวทนานั้นหรือไงครับ

หลวงปู่ : อ้อ ถ้าเกิดทุกขเวทนาขึ้น ก็กำหนดเตือนจิตตัวเองว่า เวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา มันไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ก็มันเป็นตัวที่ไหน ใครเห็นตัวเวทนา ไม่มี มันมีแต่ความรู้สึกทางใจเท่านั้นเองแหละ ความรู้สึกสัมผัส คือร่างกายนี้มันวิบัติ มันแปรปรวน มันไม่ปกติ มันก็กระทบจิต จิตก็เลยแปรปรวนไปตามร่างกายอย่างนั้นะ ท่านเรียกว่า **ทุกขเวทนา แปลว่า จิตเสวยอารมณ์เป็นทุกข์**

โยม : เราก็กำหนดจิตสอนตัวเองแบบนี้เรื่อยไปใช่ไหมครับ

“ใจเราฝึกยาก ไม่พากเพียรพยายามจริงๆ
ก็จะพันทุกข์ไปไม่ได้ คนเราอยู่กับสติปัญญา
หากไม่มีปัญญา ก็จะเอาตัวรอดจากความทุกข์ไม่ได้”

หลวงปู่ : เมื่อรู้ว่าจิตเสวยอารมณ์อันเป็นทุกข์ ก็ตั้งจิตให้ตีๆ แล้ว
กำหนดรู้เท่าทุกข์ นั้นแหละ อ้าว ทุกข์นี้ก็ไม่มีตัวมีตนอะไร เป็น
อาการของขันธห้า เมื่อขันธห้ายังมีอยู่ตราบไต ทุกข์นี้ก็ยังมีอยู่
ตราบนั่น เมื่อขันธห้าแตก ทุกข์ก็ดับไปเช่นเดียวกัน

โยม : สอนอย่างนี้ สอนจิตใจตัวเองแบบนี้ใช่ไหมครับ

หลวงปู่ : อ้อ ก็ต้องรู้ ก็ต้องกำหนดรู้ความจริงของมันอย่างนี้

โยม : เราพิจารณาว่าทุกข์มันก็ไม่เที่ยง เดียวมันก็หาย เดียวมัน
ก็เป็นอย่างนี้ได้ไหมครับ

หลวงปู่ : ทุกข์นี้มันมีอยู่กับขันธห้า เมื่อขันธห้ามีอยู่ตราบไต ทุกข์
ก็มีอยู่ตราบนั่น ขันธห้าแตก ทุกข์ก็ดับ พระองค์สอนให้รู้เท่าทัน
ทุกข์นะ ให้ละแต่สมุทัย เหตุให้ทุกข์เกิด คือตัณหา



ถ้าใครไม่ฝึก
ปล่อยให้ลอยลมไปตามกิเลส
ก็นานกว่าจะพ้นทุกข์

โยม : คือว่าอยากจะให้ทุกข์หายไปได้ใช่ไหมครับ

หลวงปู่ : อ้อ ตัณหานั้นแหละเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด เมื่อละตัณหา ความทะเยอทะยานอยากได้แล้ว จิตสงบแล้ว ทุกข์ก็ย่อมบรรเทาเบาบางลง อย่างงี้แหละเหมือนอย่างต้นไม้แบบนี้ เมื่อไปตากเปลือก รอบต้นของมันแล้ว มันไม่สามารถจะดูดอาหารไปหล่อเลี้ยงลำต้น มันแล้ว ต้นมันก็เฉา ใบก็เฉาเข้าไป แล้วก็ตายเท่านั้นแหละ

ทุกข์มันก็เป็นเช่นนั้นแหละ **ต้องละตัณหาเท่านั้น ตัณหาดับแล้ว ทุกข์มันก็ดับไปตามกัน ทุกข์มันอยู่ได้ด้วยตัณหา** เหมือนกับต้นไม้เนะ มันเป็นอยู่ได้ด้วยรากมันดี มันเลื้อยไปในดิน ไปดูดอาหาร ขึ้นไปหล่อเลี้ยงลำต้นของตัวเอง ลำต้นก็สดชื่น ใบก็ดกหนา ผลิดอกออกผลมา ตัณหามันก็เช่นนั้นแหละ เมื่อตัณหามากขึ้นเท่าไร ไร้ความทะเยอทะยานอยากได้อะไรต่ออะไร มันก็ตามหล้ามา เมื่อความอยากได้มาก แสงหามาก มันก็ทุกข์มาก บัดนี้มันก็เป็นเช่นนั้นแหละ



โยม : ตันหานี้ตัวทำให้เกิดทุกข์นะครับ

หลวงปู่ : อันนี้ท่านเรียกทุกข์ทางใจ ส่วนทุกข์ทางกายนั้น โรคภัย เบียดเบียนร่างกาย แต่ว่าใจรู้สึก เพราะใจยังอาศัยร่างกายอยู่ เหตุ นั้นร่างกายนี้เป็นทุกข์ลักษณะ เป็นเพียงแต่ลักษณะของความทุกข์ เท่านั้นเอง แต่ผู้สวຍทุกข์ไม่มี

โยม : แต่ความรู้สึกมันมี ว่ามันแสดงความทุกข์อยู่นี้ครับ

หลวงปู่ : ผู้สวຍทุกข์คือจิต ต้องเข้าใจ เพราะฉะนั้นพระพุทธรเจ้า กี่ตี พระอรหันต์กี่ตี เมื่อท่านเข้านิโรธสมาบัติแล้วไม่มีทุกข์เลย เพราะว่าจิตไม่ได้เนืองอยู่กับร่างกาย จิตสงบอยู่โดยลำพัง เหตุ นั้น ทุกข์ทางจิตจึงไม่มี นั้นแหละทุกข์เวทนาจะดับ เพราะท่านเข้า นิโรธสมาบัติได้ ถ้ายังเข้านิโรธสมาบัติไม่ได้เหมือนอย่างคนธรรมดา สามัญนี้ มันก็ยังมีความรู้สึกทุกข์อยู่นั้นแหละ

โยม : กายนี้ไปกระทบ กายมันแปรปรวนไปกระทบจิต มันเกิด เวทนาขึ้นไข่มุขครับ

หลวงปู่ : อือ

โยม : แล้วกำหนดรู้เวทนานั้น ว่าสักแต่ว่าเวทนาใช้ไหมครับ

หลวงปู่ : ก็เพราะมันมีจิตดวงนี้อาศัยร่างกายอยู่นี้แหละ มันจึงมีเวทนาขึ้นมา มันจึงมีขันธห้าขึ้นมา ถ้าจิตดวงนี้ถอนออกไปแล้ว ไม่มีแล้ว พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า เมื่อจิตวิญญูณถอนออกจากร่างกายนี้ไปแล้ว ร่างกายนี้มันก็เหมือนท่อนกล้วย ที่เขาตัดทิ้งไว้บนดิน มีแต่จะเน่าจะเปื่อยไปเท่านั้นเอง

โยม : การพิจารณาดูเวทนานี้ ก็เหมือนกับสติปัฏฐานเวทนา ข้อเวทนานั้นหรือเปล่าครับหลวงปู่

หลวงปู่ : อ้อ อันนั้นแหละ ท่านจะมาแยกเป็นหมวดธรรมะ กายเวทนา จิต ธรรม ๔ อย่าง อันนี้มันเนื่องกัน

โยม : ถ้าเรากำหนดรู้เฉพาะที่ใจอย่างเดียว คือมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้นเรารู้เช่นนั้นนะครับ อันนี้ก็เป็นสติปัฏฐาน

หลวงปู่ : อ้อ มันก็เป็นสติปัฏฐานแล้ว เรามีสติกำกับจิตอยู่นะ นั้นแหละ เมื่ออะไรมากระทบเข้ามันก็รู้ มันก็รู้ทัน แต่รู้แบบสติปัฏฐานนี้เรียกว่ารู้สิ่งที่มากระทบนั้นก็สักแต่ว่า ไม่ใช่สัตว์ตัวตน เราเขานั่นแหละ มันก็รวมลงนี้ สิ่งที่มากระทบนั้นก็ดี เหตุุนั้นจิตจึงไม่ยินดียินร้าย ให้เข้าใจไว้บัดนี้

โยม : หลวงปู่ให้อุบายไป ผมชนะกิเลสดี ชนะแบบรู้ทัน หลวงปู่บอกว่า ราคะ เป็นตัวแม่ทำให้บาปอื่นๆ ตามมา พอเราบอกว่าบาปเผาใจแล้ว เหลียวไปเหลียวมาก็เจอราคะ พอเจอแล้วเขาก็ไม่ลุกกลามต่อไป เขาก็ค่อยๆ เบาลง และก็จะค่อยๆ หายไปเอง บางทีเขามาจากสัญญาบ้าง จากสังขารจิตบ้าง พอมาแล้วก็เหมือนกับเขาจะมวนๆ รอบๆ จิต แล้วเขาก็ไป

หลวงปู่ : ก็นั่นแหละพยายามบำเพ็ญไป

โยม : ถ้าละตัวนี้ได้มันจะเย็นมากเลยครับหลวงปู่

หลวงปู่ : อือ มันก็สบายแล้วในโอกาสนี้

โยม : หลวงปู่ให้อุบายไว้ตรงเลย

หลวงปู่ : มนุษย์ที่มันเป็นทุกข์เดือดร้อนอย่างนี้ ก็เพราะราคะ ตัณหาที่แหละเป็นเหตุ เมื่อราคะมีแล้ว โทสะก็มี โมหะก็มี

โยม : ทำไมใจชอบภาวนา รักการสมาธิละครับหลวงปู่

หลวงปู่ : ก็บุญหนุนหลังมาดลบันดาล ถ้าคนที่ไม่เคยได้ปฏิบัติอบรม จิตใจมาแต่ก่อนนะ มาชาตินี้มันก็ไม่สนใจหรอก มีแต่เพลินมีแต่เมาไปเรื่องภายนอก

โยม : พอได้อุบายจากครูบาอาจารย์แล้ว พอไปทำก็ได้เร็วละครับ

“ความสุขในโลกเป็นความสุขชั่วคราว
ไม่ควรติดอยู่ในความสุขชั่วคราว
ควรฝึกตน ฝึกกาย วาจา ใจ ให้ดี
งดจากความชั่วต่างๆ เพราะกายไม่ยั่งยืน
ต้องชำระหลุดโรคมตามกาลเวลา”

หลวงปู่ : ดีมาก นี่แหละขอให้ไปทำทางพันทุกข์แหละ คนทั้งคนนี้มีใจดวงเดียวเท่านั้นแหละเป็นแก่น ร่างกายนี้บุญกุศลตกแต่งให้มาอาศัยอยู่ชั่วคราวเท่านั้นเอง เมื่อบุญเก่าหมดลงแล้วนี่ จิตนี้ก็อยู่ในร่างนี้ไม่ได้ ต้องถอนตัวออกไป แต่มันจะไปเองไม่ได้นะ ต้องอาศัยบุญหรือบาปนำออกจากร่างนี้ไป มันเป็นอย่างนั้นจิตดวงนี้ มันไม่ตาย พุดง่ายๆ เมื่อร่างนี้มันอาศัยไม่ได้แล้ว มันมีบุญหรือบาปเป็นพาหนะนำออกไป มันจะไปหาเกิดเอาตามใจชอบไม่ได้เลย ถ้าคนมีบาปอย่างนั้นะก็ไปตกนรกสิ จะไปเกิดเป็นคนไม่ได้ บาปไม่ยอม

เพราะฉะนั้นจึงว่า สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา แปลว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน เป็นผู้รับผล

แห่งกรรมที่ตนทำนั้น มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์พี่น้องติดตามมา มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราจะทำกรรมดีหรือกรรมชั่ว เราจะได้รับผลแห่งกรรมอันนั้นสืบไป

พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้อย่างนี้นะ ไม่ใช่ว่าเทวดาอินทร์พรหมที่ไหนมาตกแต่งให้ร่างกาย มีบุญกรรมที่ทำมาแต่ชาติก่อน นำดวงจิตมาปฏิสนธิในท้องของมารดา **จิตนี้มาอาศัยธาตุของมารดา บิดาอยู่ และบัดนี้ บุญนั้นก็มาตกแต่ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย มีอวัยวะน้อยใหญ่ต่างๆ ให้** ถ้าผู้มีบุญล้วนนะมันก็มาตกแต่งให้ได้ครบถ้วน ตาก็ดี หูก็ดี จมูกก็ดี ลิ้นก็ดี อวัยวะร่างกายน้อยใหญ่ทั้งหลายก็ดี ครบถ้วนหมด

โยม : หลวงปู่บอกการทำสมาธิก็คือ สติจับจิตอยู่ตรงไหน ก็เอาตรงนั้น ผมก็จับลมหายใจ จับไปจับมามันติดอึด ตอนนั้นก็จับความรู้สึกง่ายกว่าลมหายใจ หลวงปู่บอก มันเป็นเครื่องล่อเดี๋ยวก็ต้องทิ้งมัน พอจิตลึกละเอียดลงไป หลวงปู่สอนแบบง่าย และก็เข้าใจ เวลามีความรู้สึกทางใจ พอกำหนดสมาธิ ปัญญา มันผุดขึ้นมา มาบอกต่างๆ ให้เราทราบได้ เหมือนกับไฟสว่างขึ้น เราก็มองอะไรเห็น

หลวงปู่ : คนเราถ้าไม่มีปัญญา ก็ไม่มีปฏิภาณ มีปัญญาจึงค่อยมีปฏิภาณได้



โยม : สมาธิทำให้ฉลาดใช้ไหมครับ

**หลวงปู่ : สมาธิเป็นฐานที่ตั้งของปัญญา ถ้าสมาธิไม่มั่นคง ปัญญา
เกิดไม่ได้ ขาดๆ เชนๆ ไปอย่างนั้น**

“สมาธิแปลว่าจิตตั้งมั่น ตั้งมั่นต่ออะไรละ
ตั้งมั่นต่อบุญต่อคุณพระพุทธร
พระธรรม พระสงฆ์ อันประเสริฐ
ไม่เอียงไปในลัทธิอื่น ไม่มองเห็นว่าผู้อื่น
นอกจากพระพุทธรเจ้าเรา
ไม่มีใครที่จะประเสริฐเท่านี้”

**โยม : คนรวยแต่โง่งนี้แสดงว่าไม่ชอบภาวนา มาทำแต่ทานอย่าง
เดียวใช้ไหมครับ**

**หลวงปู่ : คนส่วนมากมันเป็นอย่างนั้น มันขึ้นอยู่กับบารมีของบุคคล
ผู้ใดบารมีแก่แล้ว มันก็บันดาลให้อยากทำความเพียร อยากหลุดพ้น
จากกิเลสไปอย่างนั้นแหละ คนมีบารมียังน้อยอยู่ มันก็เกิดความ
ขี้เกียจขี้คร้านไป มันยาก ก็แล้วแต่บารมี มันยังไม่เข้าขั้นนี้แหละ
ถ้าผู้มีบารมีเข้าขั้นแล้ว ฟังเทศน์จบลงก็ได้บรรลุมรรคผล
สมาธิท่านก็มีอยู่ในขณะฟัง ปัญญาก็มีพิจารณาในคำสอนของ**



พระพุทธเจ้า รู้ได้ชัดๆ การบรรลุเกิดในขณะที่จิตเดียวเท่านั้น แต่
เวลาในการสร้างบารมีมีมานาน กว่ามันจะได้ถึงขั้นนั้น

มีผู้หญิงคนหนึ่งมาพูดบอกว่า ดิฉันอยากพ้นทุกข์ในชาตินี้
ทำอย่างไร ถ้าอยากพ้นทุกข์ ก็ภาวนาเข้าไปสิ ปลงขันธห้าลง อย่า
ไปถือขันธห้าเป็นตัวเป็นตน เมื่อปลงขันธห้าลงได้แล้ว ก็พ้นทุกข์ได้
แล้ว นี่พูดลัดๆ เอา ไม่ต้องอธิบาย ถ้าอธิบายไปแล้วมันต้องสร้าง
บารมี เมื่อบารมีแก่กล้าเข้าไปถึงขั้นใด พ้นทุกข์ไปได้ขั้นนั้นล่ะ
ไม่ใช่ว่าสร้างบารมีแล้วบังคับให้บุญบารมีเต็มปัจจุบันทันด่วน ให้ได้
มรรค ให้ได้พ้นทุกข์ภัยไปเลย พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลาย
ท่านสร้างบารมีมาในวิภวสงสาร พรรณนานับชาติไม่ถ้วน กว่า
จะได้มรรคได้ผลในชาติสุดท้าย

โยม : การที่เราไปงานศพแล้วช่วงที่เขาจะเผา เขาจะแกะศพออก
มาให้เราดู เราขึ้นไปพิจารณาอสุภะตัวนี้ก็เป็นบารมี แล้วเราก็
จำอสุภะอันนั้นไว้ เพื่อไม่ให้นิวรณ์ธรรมเกิด ขณะที่ตาเราไปผัสสะ
รูปที่ยังแต่งตั้งอยู่ อันนี้บุญส่วนภาวนาใช้ไหมครับ

หลวงปู่ : เป็นบารมีเป็นอุปนิสัยบางอย่าง ครั้งพระพุทธเจ้าในอดีต
พระยสะกับสหาย ๔๕ คน ท่านไปปลงศพคนอนาถาคนหนึ่งตาย
ไม่มีญาติ ก็เลยจัดการทำหีบศพใส่ แล้วก็หามกันไปป่าช้า แล้ว

ก็ไปเผา พอเผาไฟไหม้ลงไป ยุบลงไป เอาไม้มาแทงร่างนั้น ให้มันกระจายออกไป และก็เดือนหมู่ทั้งหลาย ท่านทั้งหลายพิจารณา ตูลี ร่างกายนี้มันมีอะไร มันไม่มีอะไรเป็นแก่นสารนะ มันแตกมันดับ พวกเราอย่าประมาท ให้สร้างบุญ สร้างกุศลไป จากนั้นถือเอาอสุภะนั้นเป็นนิมิต เป็นเครื่องเตือนใจ ให้ทำบุญทำทาน รักษาศีล พังธรรมไป บารมีก็แก่กล้า

ต่อมาในครั้งสมัยพระพุทธเจ้าพระองค์นี้ พระยสะและสหาย ทั้ง ๔๕ รูปก็ได้บรรลุอรหัตตผลในเวลาไล่เลี่ยกับปัญจวัคคีย์ทั้งห้านี้แหละ เรียกว่าเป็นอันดับสองรองจากปัญจวัคคีย์ทั้งห้า

โยม : ถ้าเรากำหนดภาพนั้นอยู่ในรูปให้เป็นนิมิต เพื่อทำสมาธินี้ก็มีอานิสงส์มาก ใช่ไหมครับ

หลวงปู่ : อ้อ ก็เป็นเช่นนั้นแหละ อย่าให้ลืม ลืมไปเดี่ยวเราก็ก็นั่งสวยเห็นงามไปอีก จิตมันก็จะดำอีก เพราะว่ากิเลสมันเข้าปกคลุมอย่างเก่า พอไปเห็นที่ก็สลดสังเวชที่ พอประมาทก็เอาอีก การเกิดแต่ละชาตินี้ ถ้าไม่เข้าถึงศาสนานี้ใช้ไม่ได้เลย เช่น เกิดเป็นลูกพระยามหากษัตริย์ แต่ไม่มีแม่แต่ศีลห้านี้ บุญนั้นก็หมดสิ้นเชิงเลย เกิดอีกทีก็เป็นผู้ที่ยากจน เพราะไม่ได้บำเพ็ญทาน บุญเก่าก็เหมือนคนมีเงินมาก ใช้ไปหมดไป มองว่าประมาท

และเมื่อบุญมากขึ้นๆ ความเห็นก็จะสอนว่าขั้นนี้ให้นำเปื้อนไขมันไม่ไช่ของเรา ไม่ไช่ของเรา เปรียบเหมือนกับรถที่เรอาอาศัยมันไปชั่วระยะหนึ่ง พอมันดับเราก็กต้องไปเกิดอีก เป็นแบบสังขารธรรม บาปบุญ กุศลจิตมันเริ่มจะหาสณะที่พึ่งถาวรก็เลี้ยวเข้าสู่ภาวณา แล้วเลี้ยวสู่ทางออกก็คือการตัดขั้นนี้ห้า แต่มันก็ขาดกำลังใจ บารมีมันยังอ่อน มันยังยึดติดต่อสมบัติ ยึดติดความสุขยังไม่เด็ดเดี่ยว อย่างผู้ที่บารมีท่านเต็มแล้ว

การสร้างบารมี มันก็อาศัยเหตุภายนอกมากกระทบกระทั่ง เป็นเหตุให้อดให้ทน การที่มีเหตุภายนอกมากกระทบกระทั่ง มาได้อดได้ทน ได้ละความยินดียินร้ายต่างๆ นั้น อันนั้นแหละเป็นบารมี ถ้าอยู่เฉยๆ ไม่มีเรื่องอะไรมากกระทบกระทั่ง จิตมันก็เฉยๆ ไปอย่างนั้นแหละ มันก็ไม่เป็นบารมี

เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ท่านจึงไม่โทษสิ่งต่างๆ ในโลกสิ่งต่างๆ ได้ชื่อว่ามันช่วยให้ผู้มีปัญญานั้นเปื้อนหาย ถ้าไม่มีสิ่งนี้มากกระทบกระทั่ง มันก็ไม่เปื้อนหาย

• สติปัญญา •

อันธรรมาจิตนี้ ถ้าหากว่าเราไม่มีปัญญารู้เท่ากิริยาอาการของจิตแล้ว มันก็พุ่งซ่านไปทั่ว มันก็หวั่นไหวไปทั่ว เรื่องมันเป็นอย่างนั้น ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสั่งสอนให้อบรมสมาธิให้เกิดขึ้น แล้วก็อบรมปัญญา

ปัญญานี้หมายความว่า คอยสอดส่องเหตุผลของกิเลสซึ่งมีอยู่ในใจ เมื่อสมาธิตั้งลงไปแล้ว กิเลสมันมีอย่างไร มันก็ดันขึ้นมา มันก็ไหลขึ้นมา ต่อจากนั้นเป็นหน้าที่ของปัญญา ปัญญาจะต้องกำหนดรู้ ใ้เรื่องนี้มันอะไรหนอ มีเหตุผลเป็นมาอย่างไร นี่เป็นหน้าที่ของปัญญา

กล่าวโดยสรุปแล้ว ก็คือว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็มารวมลงอยู่ นามธรรมรูปธรรมนี้เท่านั้นเอง

โยม : ผมสงสัยว่า ทางโลก บางครั้งเรากำหนดไม่ได้เลยนี้ครับ หลวงปู่ บางทีเราตั้งใจทำความดี แต่ผลมันไม่เป็นตามที่เราคาดเลย

หลวงปู่ : กำหนดให้มันได้ซิ ก็โลกทั้งโลกนี้มันมีรูปธรรมกับนามธรรมเท่านั้นเอง รูปธรรมก็บรรดารูปทั้งหลาย ที่มองเห็นด้วยตานี้

ทั้งหมดเลย รูปที่มีจิตวิญญูณครอง หรือไม่มีจิตวิญญูณครอง ก็เรียกว่ารูปธาตุ รูปธรรม

บัดนี้นามธรรม คือจิตใจมาอาศัยรูปนี้อยู่ อาศัยรูปแล้ว ไม่ได้ฝึกฝนตามแนวทางของพระพุทธเจ้า มันก็หลงไหล หวั่นไหว ไปตามกระแสของโลก มันเป็นอย่างนั้น เรื่องมันนะ

เหตุนั้น เมื่อผู้ใดได้ฝึกฝนอบรมจิต ตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว เมื่อปฏิบัติถูกต้องทางนี้ มันก็ทำให้กิเลสอ่อนลง ทำให้จิตใจสงบเยือกเย็น เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมนี้มันเป็นคำรวม หมายถึงการพิจารณารูปธรรมนามธรรมนี้เองแหละ

โยม : การปฏิบัติธรรมนี้จำเป็นต้องบวชไหมครับ อยู่ทางโลกนี้ปฏิบัติไปได้ไกลไหมครับ

หลวงปู่ : ปฏิบัติก็ได้เหมือนกัน อยู่ทางโลกก็ได้

โยม : ยังไม่ต้องละครบครว ยังไม่ต้องออกบวช ทำหน้าที่ให้ดีที่สุดก็ได้ใช่ไหมครับ

หลวงปู่ : อือ ไม่เกี่ยว ว่าแต่ ยึดเอาศีลห้าเป็นเครื่องดำเนิน อย่าไปทิ้งศีลห้า ส่วนการทำบุญทำทานนั้นแล้วแต่มีโอกาส ส่วนศีลนี้ต้องเป็นนิตย์เลย

โยม : ก็ยึดคำสอนของหลวงปู่แหวนครับ ถือศีลห้า และถือนิธิศีลแปดทุกวันพระ

หลวงปู่ : เมื่อมีศีลแล้วก็ไม่มีบาป พุดสั้นๆ เมื่อไม่มีบาปแล้วจิตใจนี้ก็ผ่องใสสะอาด เวลาเจริญสมาธิจิตใจก็สงบได้ง่าย ผู้ที่ไม่ได้รักษาศีลห้า แล้วจะไปศึกษาการปฏิบัติภาวนาสมาธิ เจริญปัญญา นั้น มันไม่ได้

โยม : แล้วเรื่องครอบครัวล่ะครับ คือบางทีครอบครัวไม่ค่อยเข้าใจ บางทีบอกทำไมถึงมกมายอะไรอย่างนี้

หลวงปู่ : ว่าแต่มันจับจุดได้ มันก็เบาใจ อย่างเช่นว่า โลกทั้งโลกนี้ มีแต่รูปธรรมนามธรรมเท่านั้น

โยม : แก่ที่ใจตัวเราเอง ไม่ต้องไปแก่ที่คนอื่น ให้แก่ที่ใจตัวเราเอง ไซ้ไหมครับหลวงปู่

หลวงปู่ : ไซ้ๆ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ให้ฝึกตนเองให้ดีซะก่อน แล้วจึงค่อยฝึกคนอื่น เพราะฉะนั้นไปไหนมาไหนอย่าไปลืมนิธิศีลใจจิตคือธรรมชาติรู้ ซึ่งอาศัยอยู่ท่ามกลางอก อีกนัยหนึ่งก็เรียกว่านามธรรม นามธรรมหมายความว่า มันเป็นธรรมที่ไม่มีรูป มีแต่ชื่อ จึงเรียกว่านามธรรมนั่นแหละ ส่วนรูปธรรมนี้มันมองเห็น

ด้วยตา มีอยู่ทั่วๆ ไป

ฉะนั้นการปฏิบัติธรรม คือมารู้รูปธรรม นามธรรม เมื่อรู้นาม คือรู้จักตัวเองและก็ควบคุมจิตได้ ท่านจึงสอนให้บริกรรม พุทโธ พุทโธ ให้เอาคุณพระพุทเจ้า เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ แล้ว จิตใจก็ไม่ฟุ้งซ่านไปทางอื่น ไปไหนมาไหนก็ไม่ลืม พุทโธ พุทโธ ขึ้นเครื่องบินก็อธิษฐานจิตต่อคุณพระพุท พระธรรม พระสงฆ์ ขอให้ข้าพเจ้าเดินทางโดยสวัสดิ์ ตลอดปลอดภัย อธิษฐานจิตอย่างนี้ แล้วก็ภาวนาพุทโธ ไปเรื่อยๆ บุญมีจริง คุณมีจริง ถ้าผู้ใดเชื่อจริง เลื่อมใสจริง นับถือจริง พระคุณนั้นก็ย่อมอำนวยผลแก่ผู้นั้น มันเป็นอย่างนั้นเรื่องมัน

โยม : แล้วการนั่งสมาธินี้ ต้องทำทุกวันไหมครับหลวงปู่

หลวงปู่ : เมื่อมีโอกาสอำนวยก็เอาแล้วทำเลย หากว่ามันไม่มีโอกาส มีธุระการงานก็ทำการงานไปก่อน วางการงานแล้วก็ทำสมาธิ เป็น อย่างนั้น

ทำสมาธิก็คือรักษาจิตนั่นเองแหละ พุดง่ายๆ เพราะตาม ธรรมชาติจิตนี้มันกวัดแกว่ง เมื่อกิเลสยังไม่หมด

ดังนั้น ถ้าเราปล่อยไว้ตามยถากรรมของมัน มันก็คิดไปตาม อารมณ์ตามกิเลส ถ้าหากว่าเราภาวนานี้ เราเลือกเรื่องที่ไม่ควรคิด

เราจะไม่คิด เราคิดในเรื่องที่ควรจะคิด เรื่องที่เป็นประโยชน์เท่านั้น
สิ่งใดเรื่องใดที่มันไม่เป็นประโยชน์ เราจะไม่เอามาคิด

อันภาวานานี้เรา รู้จักเลือก ถ้าคนไม่ภาวานาแล้ว ไม่ว่าจะเรื่องใด
ก็คิดเอา จับเอา เลยผูกพันไปเลย ก็เพราะเหตุนี้มนุษย์เราจึงได้
ทะเลาะกัน

เมื่อความตายมาถึง
ไม่เอาอะไรไปได้แม้แต่ชิ้นเดียว

• การปฏิบัติภาวานา ประจำชีวิต •

โยม : อยู่บ้านอย่างนี้ไม่มีเวลาทำสมาธิเท่าไรเลย มักจะวุ่นวาย
ไปกับเรื่องทางโลก แล้วผมจะอย่างไรครับ

หลวงปู่ : เราอยู่กับโลกมันก็เป็นธรรมดา แต่ให้ทำความรู้เท่า
เจ้าของคิดไปแล้ว ก็รู้เท่าความคิดเจ้าของ ความคิดเหล่านี้ก็ล้วน
แต่ไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ดับไป ให้เตือนตนอย่างนั้น เราจะไปห้ามจิต

ไม่ให้คิดนึกเสียเลยไม่ได้นะ ต้องมีปัญญากำกับ คิดอะไรไปแล้ว เห็นว่ามันไม่มีสาระประโยชน์อะไร อันนี้ ความคิด ธรรมารมณฺ์ เหล่านี้ ก็สักว่าธรรมารมณฺ์ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา อะไร ต้องเตือนจิตตัวเองให้รู้อย่างนี้ รู้ว่าความคิดมันไม่ใช่ตัวตน มันเกิดแล้วมันก็ดับไป ให้ทำความรู้เท่ามันเรื่อยไป

เราจะไปห้ามจิตไม่ให้คิดอะไรไม่ได้ แต่ว่าเราก็ห้ามเป็นบาง อย่าง คือความคิดที่ไม่มีประโยชน์หนึ่ง ที่มีประโยชน์หนึ่ง เราก็ ต้องห้าม ต้องปิดออกไป ความคิดอย่างนี้มันมีโทษนะ ตัวเองต้อง ปฏิเสธตัวเอง คำว่าจิตมีดวงเดียว ถ้าจิตหลงไป เผลอไป รู้ตัวแล้ว ก็ไม่ใช่ นี่ ไม่ใช่ทางนี้ แล้วมันก็หยุดแหละ

ส่วนหลายคนเรานี้ไม่ค่อยทวนกระแสจิตเตือนตน มันคิดไป อย่างไร ก็ปล่อยให้มันคิดเรื่อยเปื่อยไปอย่างนั้น เรื่องที่คิดไม่มี ประโยชน์อะไร บางสิ่งมันให้เกิดความโกรธบ้าง ความเสียใจบ้าง อย่างนี้แล้ว คนเราไม่รู้เท่าความคิดตัวเอง ฉะนั้น ให้พากันรู้เท่า ความคิดตัวเอง อย่าไปหลงเชื่อความคิดที่ไม่มีเหตุไม่มีผล ความคิด ที่มันเป็นศีลเป็นธรรม ที่มันเป็นประโยชน์ และมันมีเหตุมีผลเพียง พอจึงค่อยคิดไป ถ้าเหตุผลไม่เพียงพอแล้ว ไม่คิดมัน

โยม : แต่ก่อนมีความรู้สึกว่ามีใจเป็นสมาธิ เดียวนี้สมาธิไม่มีคะ
หลวงปู่ คิดอะไรอยู่แป็บเดียวมันก็จะหายไป

หลวงปู่ : อันตรธานเหล่านี้มันยังเป็นธรรมโลกีย์ มันมีเสื่อมได้
เหมือนกัน เมื่อมันเสื่อมไปแล้ว เราก็ต้องพยายามทำให้มันเกิดขึ้น
มาอีก ฉะนั้น อย่าไปท้อถอย เพราะคำว่าสมาธิแปลว่าใจตั้งมั่น
ทำใจให้ตั้งมั่นต่อบุญต่อคุณ นี่แหละ พุดง่าย ๆ เป็นอย่างนั้น

“รูปร่างกาย
มีความดีความชั่วต่างขึ้นมา”

ส่วนมากใจคนเรามันไปยึดเอาเรื่องภายนอก เรื่องไม่เป็น
ประโยชน์ ไปปรุงไปแต่งอยู่นั้น อันนี้เมื่อรู้ตัวว่ามันไม่มีประโยชน์
อะไร มันก็ทวนกระแสกลับเข้ามา พิจารณาถึงความดีที่ตนทำมา
เมื่อเห็นความดีของตัวเองแล้ว ก็เกิดปิติ เกิดความอิมใจ สติก็
ตั้งอยู่ที่จิต ไม่หวั่นไหว พงอยู่ที่ความรู้้นั้น ไม่ท้อ ไม่ถอย

แล้วก็เมื่อมันมีบุญมีคุณเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว ใจนั้นมันก็สงบ
เท่านั้นแหละ เพราะว่าบุญกุศลนั้น เป็นลักษณะอาการแห่งความ
สงบ เรื่องบาปเรื่องอื่นใดที่ไม่ใช่บาปก็ดี มันไม่มีประโยชน์อะไรแล้ว
เรื่องอย่างนั้นมันไม่เป็นไปเพื่อความสงบ คิดไปเท่าไรยิ่งลามไป
เท่านั้น

ดังนั้น เรามาทวนกระแสจิตเข้ามาหาความรู้อันนี้ละ บุญกุศลก็อยู่ที่จิตนี้ คุณพระรัตนตรัยก็อยู่ที่จิตนี้ ถ้าไม่มีจิตนี้แล้ว ก็เป็นอันไม่มี ให้เข้าใจอย่างนั้นและบุญคุณแทนนี้ไม่ใช่เป็นรูปร่าง มันเป็นนามธรรม เป็นธรรมที่ไม่มีรูปไม่มีร่างเป็นแต่ความรู้สึก รู้สึกว่าพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ประเสริฐอย่างนั้นๆ ทรงคุณ ประเสริฐอย่างนั้นๆอย่างนี้ หมายความว่าพระพุทธองค์นั้น มีคุณความดีพร้อมบริบูรณ์ทุกอย่าง เรานึกอย่างนี้แล้ว เราก็เกิดศรัทธา เลื่อมใสขึ้นมา แต่ว่าคุณงามความดีของพระพุทธองค์นั้น มันก็ไม่มีรูปร่างเหมือนกัน มันเป็นธรรมารมณ์ซึ่งเราคิดขึ้น

คุณแห่งทาน แห่งศีล การรักษาศีล การทำบุญทำทานนั้นะ มันก็ไม่มีรูปร่างอะไรเป็นธรรมารมณ์ที่เราปรารถนาขึ้นในจิต การให้ทานมีคุณประโยชน์อย่างนั้นๆ การรักษาศีลมีคุณประโยชน์อย่างนั้น เป็นเครื่องป้องกันไม่ให้ตกนรกอบายภูมิ เราก็ซักซ้อมตัวเองเข้าไป เรียกว่า **ซักซ้อมให้จิตมันมั่นในศีลเลย**

ถ้าหากว่า **คนที่ไม่มั่นในศีลแล้ว** มักจะไปสู่นรกเมื่อตายแล้ว มันเป็นอย่างนั้น ต้องเตือนตนถ้าไม่ยากไปตกนรก ให้พยายามรักษาศีลให้บริสุทธิ์ มันอยู่ที่ตัวของเรา สอนตัวเราเอง มันถึงได้ **ผู้อื่นสอนถ้าเราไม่ทำตามแล้ว** มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร ผู้อื่นสอนแล้ว เราก็โน้มเอาคำสอนนั้นมาพิจารณาในใจ เห็นว่าเป็นทางพ้น

ทุกข์ได้จริง อย่างนี้แล้วก็ลงมือปฏิบัติตาม ลงมือปฏิบัติตามรักษา
ความรู้ ความดีทั้งหลาย ที่เราน้อมเข้ามาสู่จิตนั้นไว้ อย่าให้จิตมัน
วิตกวิจารณ์ไปในทางบาปอกุศลต่างๆ ในทางเกลียดชังคนนั้น เกลียด
ชังคนนี้ ถึงแม้คนนั้นจะแสดงอาการให้เป็นที่น่าเกลียดน่าชัง เราก็
อโหสิกรรมให้เขาไปซะ เราจะไม่เกลียดไม่ชัง เขาจะด่ามาเราก็
อโหสิ ไม่ด่าตอบเขา

ต้องเพียรพยายามกระทำในใจอย่างนี้ แล้วความชั่วมันก็
จะค่อยหายออกไปจากจิตใจ เพราะเราไม่สั่งสมมัน เราสั่งสมแต่
กรรมดีความดี ถ้าหากว่าไม่มีกิจธุระภายนอกเกี่ยวกับการงาน
หมายความว่าทำการงานอะไรเสร็จลงไปแล้ว ก็วางจิตใจให้เป็นกลาง
อยู่อย่างนั้น พยายามมีสติประคองอยู่ อย่าให้มันคิดเลื่อนลอยไป
โดยไม่มีประโยชน์ ให้พากันรักษาจิตไว้อย่างนี้

“คนที่มีปัญญาต้องอาศัย
การฝึกทำความดีหลายอย่าง
คือ ฝึกกาย วาจาให้ดี
ให้ตรงต่อศีล ต่อธรรม
เพราะกายกับวาจาเป็นผู้รับใช้ของจิต
การฝึกกาย ฝึกวาจาให้ดีเหมือนกับ

การฝึกใจ เมื่อใจดีแล้วการทำอะไรด้วยกาย
พูดอะไรด้วยวาจา ก็จะไปหมด”

เมื่อการรักษาจิต ทำจิตให้เป็นกลางอยู่อย่างนั้น บุญคุณ
ทั้งหลายก็จะไม่เลื่อนไปจากจิตใจ ถ้าปล่อยจิตให้คิดฟุ้งซ่าน
เลื่อนลอยไปทั่ว นั้นแสดงว่าจิตไม่ตั้งมั่นอยู่ในบุญในคุณ บุญคุณก็
ย่อมเสื่อมไปอย่างนี้ละ บุญคุณเหล่านี้มันเป็นโลกียธรรม เป็นธรรม
อันเกิดขึ้นมาแล้ว ถ้าไม่รักษา มันเสื่อมได้มันหมดไป ไม่เหมือนกับ
โลกุตตรธรรม

โลกุตตรธรรมนี้บังเกิดขึ้นแก่ท่านผู้ใดแล้ว ท่านผู้นั้นไม่มี
ความเสื่อมเลยเพราะบรรลุถึงความจริง รู้จริงในใจ คุณพระพุท
เจ้าเป็นผู้ประเสริฐจริง จริจอย่างนี้ตลอดไปเลย คุณพระธรรม
เจ้าเป็นสิ่งที่ประเสริฐจริงอย่างนี้ คุณพระสงฆ์เจ้าเป็นสิ่งที่ประเสริฐ
จริงอย่างนี้ มันจริงใจอยู่อย่างนั้นแล้ว ไม่หวั่นไหว ไม่แปรไป
นับถือสิ่งอื่นใดว่าวิเศษยิ่งกว่านี้ นี่จึงเรียกว่าบรรลุธรรมของจริง
แต่คนธรรมดาสามัญเอาแน่นอนไม่ได้ละ บางทีมันก็พลิกไปทางนุ่น
พลิกมาทางนี้ เพราะว่าใจมันยังไม่สงบอย่างจริงจัง ปัญญา
ตัดกระแสของกิเลสไม่ได้

ส่วนโลกุตตรธรรมนี้ ผู้บรรลุมันต้องมีปัญญา ตัดกระแสของ

กิเลสหรือว่าตัดสังโยชน์ขาดออกจากจิตใจได้ หมายความว่าจิตใจห่างจากโลกียะ อยู่คนละตอนกันเลย บัดนี้ โลกุตตร แปลว่าเหนือโลกนี่ละ ธรรมอันนี้เป็นธรรมเหนือโลก จิตของผู้บรรลุแล้ว ก็ย่อมตั้งอยู่เหนืออารมณ์ต่างๆ อยู่เหนือลาภ ยศ สรรเสริญ สุขความทุกข์ คำสรรเสริญนินทาต่างๆ เหล่านี้ ท่านผู้บรรลุโลกุตตรธรรมแล้ว ท่านไม่หวั่นไหว มันเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นพวกเราก็ต้องบำเพ็ญไปเรื่อยๆ ไม่บำเพ็ญโลกียธรรมนี้ให้สมบูรณ์แล้ว มันก็ไม่มีทางที่จะบรรลุถึงโลกุตตรธรรมได้ มันเป็นอย่างนี้

โยม : หนูจะฝึกจากวิทยุเป็นส่วนใหญ่ที่เป็นพระเทศน์ จึงไม่ค่อยจะรู้ว่าที่เข้าไปนี่ถูกหรือผิด เดาเอาว่าถ้าทำไปแล้วสบายคงจะใช้เวลาฟังพระเทศน์ เราก็ฟังว่ามันเหมือนกับที่เราทำไหม ถ้าไม่เหมือนแสดงว่าเราทำผิด ในทีวีอย่างนี้เราฟังก็เอามาทำ เวลาปฏิบัติมากๆ เวลาเจ็บเวลาปวดเวทนา นี่เจ็บอย่างมากๆ เจ็บเหมือนว่ากระดูกจะแตก ความรู้สึกว่าทรมานมาก อย่างนั้นะคะ มีหลวงพ่อรูปหนึ่ง ท่านเคยสอนไว้ว่าให้ทนมัน จนกว่ามันจะตาย แต่ที่นี้มันไม่หาย มันเจ็บมากขึ้นเรื่อยๆ

หลวงปู่ : เป็นตอนขณะนั่งสมาธิ

โยม : ค่ะ เจ็บมากขึ้นเรื่อยๆ เจ็บจนแทบจะทนไม่ได้ แทบจะล้มอยู่ตรงนั้นไม่ไหวแล้ว ใจหนึ่งก็สู้ บอกว่ามันจะเป็นลม ก็ปล่อยให้มันเป็นลมตรงนี้ คงไม่เป็นไรหรอก อะไอย่างนี้บอกกับตัวเอง พอบอกกับตัวเองนั้น มันก็เกิดกำลังใจขึ้น เป็นกำลังใจว่าจะสู้ต่อ เจ็บก็เจ็บแต่จะทน มันยอมสู้ต่อ

แต่ทีนี้มันมีลักษณะที่แปลกคือ มันเหมือนว่าจิตบอกว่า จิตกับอารมณ์แยกกัน ไม่ใช่ของสิ่งเดียวกัน แล้วบอกว่าให้ตั้งสติให้ดีๆ อย่าให้มันมารวมกัน ถ้ารวมกันแปลว่ามันมีกิเลสเกิดขึ้น แต่คนเราจะไม่ให้มันรวมกันตลอดไปไม่ได้ แต่ดูได้สักระยะหนึ่ง สักพักมันก็ออกจากสมาธิอะไรอย่างนี้ พอตีฝึกตรงนี้ฝึกไม่เก่งเท่าไร ทีนี้หนูไม่รู้ว่าจะเวลาเกิดความรู้สึกอย่างนี้ จะทำอย่างไรต่อคะ ความรู้สึกบอกว่าจิตกับอารมณ์มันแยกกัน หนูไม่รู้จะทำอย่างไร แต่ตามความเจ็บนี้หายไหม ไม่หายค่ะ แต่ว่าความเจ็บนี้เหมือนจะลดลง ทนได้

หลวงปู่ : คือการทำสมาธิขั้นต้นนี้ ท่านเรียกว่าสมณะ คือต้องการให้ใจสงบ ไม่ต้องการปัญญา เพราะฉะนั้นเราจึงเพ่งลมหายใจเข้า-ออก กำหนดความรู้้นั้นเป็นหลัก เมื่อมันเปลือยคิดไปนู่นไปนี่ ก็ตั้งสติเพ่งลมหายใจเข้า-ออกคืนมา



โยม : ให้เฟ่งกับที่ลมหายใจเข้ามาใหม่หรือคะ

หลวงปู่ : กับที่ลมหายใจนั้นแหละ

โยม : ให้กลับไปที่เดิม

หลวงปู่ : คือว่าจิตนะ จิตเต็มใจเต็มคือความรู้ บัดนี้หายใจเข้ามัน ก็ผ่านความรู้นั้น หายใจออกมันก็ผ่านความรู้นั้น แล้วเราน้อมสติ เข้าไปประคองความรู้นั้นไว้อย่างนี้ละ จิตนี้ปราศจากสติแล้วมัน ไม่อยู่

ฉะนั้นจึงให้กำหนดรู้ว่า สติอันใด จิตก็อันนั้น จิตอันใดสติ ก็อันนั้น เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถ้าทำได้อย่างนี้แล้วจิตก็ไม่ฟุ้ง ก็สงบลงๆ

โยม : แต่มันรู้สึกว่ามันแค่บอกว่าให้ดูแป็บเดียว คือจิตมันจะ รวมแล้ว มันไม่ไหวแล้ว มันจะรวมกับอารมณ์แล้ว

หลวงปู่ : ไม่ใช่ อารมณ์นั้นนะ ถ้าเรามีสติควบคุมจิตได้แล้วนี้ จิตไม่ปรุงไม่แต่งมัน อารมณ์ทั้งหลายมันก็ดับไป มันดับไปเอง บัดนี้ เพราะจิตไม่ยึด อย่าไปเข้าใจว่ามันมีสองนะ จิตมีดวงเดียว เท่านั้น อารมณ์ทั้งหลายมันเกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไป อยู่อย่างนั้น



โยม : เป็นดวงเดียวกับจิตหรือไม่คะ

หลวงปู่ : ไม่ มันจิตต่างหากไปยึดอารมณ์เหล่านั้น มันจึงมี ถ้าจิตไม่ยึด จิตตั้งมันอยู่ เป็นหนึ่งอยู่ มันเกิดขึ้นแล้วมันดับไปเอง อารมณ์ทั้งหลายนะ มันดับไป อะไรๆ มันอยู่ที่จิตดวงเดียวนี้ละ

สุขก็ไม่ยึดถือเอา ทุกข์ก็ไม่ยึดถือเอา
เพราะว่าสุขทุกข์นั้นมันเป็นสังขาร
มันมีเกิด มันมีดับอยู่นั้น ไม่แน่นอนเลย

ถ้าหากควบคุมจิตดวงนี้ได้แล้ว อันสิ่งอื่นๆ นั้นมันก็เกิดดับ เกิดดับอยู่ตามเรื่องของมัน แต่จิตไม่หวั่นไหวไปตามมัน นี่เราพยายามฝึกอย่างนี้นะ ฝึกให้จิตมันรู้ เมื่อเพ่งให้มันสงบอยู่นานๆ เข้าไปแล้ว มันก็รู้ยิ่งขึ้นอย่างนี้นะ มันก็ผ่องใสขึ้นมา ความรู้สึกก็เบา อันนี้แหละเวทนาความเจ็บปวดต่างๆ มันจะค่อยบรรเทาไป ตอนที่จิตมันรวมเป็นหนึ่งอยู่ ขณะที่จิตมันรวมเป็นหนึ่ง มันคลายอารมณ์ต่างๆ ออกแล้ว หมายความว่า จิตมันไม่เข้าไปยึดเอาเวทนานั้น เวทนามันก็เบาลงๆ



โยม : ไม่เฟ่งในความเจ็บนั้นใช่ไหมคะ

หลวงปู่ : ใช่

โยม : ปล่อยมัน จะเจ็บก็เจ็บอย่างนั้นหรือคะ

หลวงปู่ : ใช่ คือว่า เมื่อจิตเรารวมแล้ว ใจ้ความสัมผัสมันละเอียด เข้า เวทนามันก็ละเอียดเข้า อย่างนี้ละ มันก็เบาลง เบาละ ถ้าจิตไม่สงบ จิตวุ่นวายอยู่อย่างนี้ เวทนามันก็หยาบ ความรู้สึกสัมผัสกับ เวทนา มันก็หยาบ มันเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ขอให้ทำจิตให้สงบลงไปเป็นหนึ่ง มีสติคอย ประคองไว้ เมื่อมีอาการหรือมีเรื่องอะไรกระทบเข้ามา เราก็รู้ สิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยง เกิดแล้วมันก็ดับไป มีแต่จิตดวงเดียวเท่านั้นแหละ ที่ไม่เกิดไม่ดับ นอกนั้นมีเกิดมีดับหมดเลย

เพราะฉะนั้น จิตดวงนี้จึงเข้าสู่นิพพานได้ เพราะว่าจิตนี้ ไม่เกิดไม่ดับ อันสิ่งอื่นๆ นั้น มันเกิดมันดับ มันเกิดมันดับอยู่อย่างนั้น โลกอันนี้มันเป็นอยู่อย่างนั้น มีแต่จิตดวงเดียวเท่านั้นแหละที่ไม่เกิดไม่ดับ แต่ว่าเมื่อยังละกิเลสไม่หมด มันก็ต้องแปรปรวนหวั่นไหว ไปมาอยู่บ้าง มันเป็นอย่างนั้น ก็เพราะมันมีกิเลสนั้นแหละ

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราชำระจิตนี้ ให้เราฝึกจิตนี้โดย วิธีสะกดบ้าง โดยวิธีปลอบบ้าง โดยเฉพาะวิธีข่มนี่ละ เมื่อมัน



รุนแรง มันไม่ยากสงบ มันไม่ยากอยู่ ก็เพิ่งความรู้อันนั้นเลย
ชมมันไว้ด้วยสติ ด้วยขันติความอดทน เมื่อเราชมมันได้ สติมัน
แก่กล้า ขันติมันแก่กล้าขึ้น มันเอาชนะกิเลสที่มารบกวนใจนั้นได้
กิเลสอันนั้นมันก็หายไป จิตก็รวมลงบัดนี้ มันเป็นอย่างนั้น ถ้าผู้ใด
ไปกลัวทุกข์ กลัวตายอยู่ จิตไม่รวม

โยม : พอมันว่าง เราก็บอก นอนหลับก่อนเถอะ เตียวพຽນี้ก็ได้

“ความคิดสักแต่ว่าคิด ความคิดไม่มีตัวตน
เมื่อจิตหลงแล้วคิดว่า ความคิดเป็นตัวตน
เงินทองที่หามาได้เป็นของตน
ต้องเลือกเฟ้นความคิด คิดไปในทางที่ถูกต้อง
ก็จะไม่เดือดร้อน เช่น บริการ “พุทธโธ”
อย่าส่งจิตออกนอก จิตก็จะอยู่
หรือดำริดูร่างกาย
เป็นของเราจริงหรือไม่ใช่ของเรา
ดูอยู่ก็จะเห็นชัดว่าไม่ใช่ของเรา”

หลวงปู่ : มันต้องสละตายลง จริงๆ นะ

โยม : หลวงปู่คะ หนูเป็นฆราวาส บางทีหนูก็ทำได้เฉพาะบางครั้ง
ในคราวที่ไปถือศีล

หลวงปู่ : เอาทำไป คือว่าเรื่องเหล่านี้ะ มันต้องอาศัยความเพียร
ความพยายาม ค่อยพยายามก้าวไปที่ละก้าวทีละน้อย เราจะ
ไปพรวดพราดทีเดียว ให้มันถึงจุดหมายเลย มันไม่ได้หรอก
มันต้องเพียรไปเรื่อยๆ ละกิเลสก็ที กิเลสทีละน้อยๆ ไป อย่างนั้นะ
ว่าแต่ข้อสำคัญ เราอย่าไปถอยหลังเท่านั้นแหละ ต้องเดินหน้า
เรื่อยไป เราจะไม่ถอยมัน เพราะว่า **ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่**
สำเร็จแล้วด้วยใจ ใจดวงนี้ไม่ถอยแล้ว มันก็ไม่มีใครถอยหรือ

โยม : แต่ว่าความเชื่อมั่นในพระพุทธศาสนาสำหรับหนูแล้ว หนู
รู้สึกว่ามันคงพอสมควร

หลวงปู่ : อือ ร้อยเปอร์เซ็นต์

โยม : หนูรู้สึกว่า พระดีหรือไม่ดีรูปไหน ที่จะเกิดขึ้นมาอีกต่อไป
ในอนาคตก็ดี หนูก็จะไม่เลิกนับถือศาสนาพุทธ ในความรู้สึกหนู
เป็นอย่างนั้น

หลวงปู่ : เอา โส่คุณมีบุญนะ คนมีบุญมีวาสนา บุญกุศลลด
บันดาลให้สนใจฝึกฝนจิตใจตัวเอง มันจะพันทุกซิปได้ก็เพราะมา

ฝึกจิตนี้เอง และถ้าใครไม่ฝึกจิต ปล่อยให้จิตลอยลมไปตามกิเลส
ก็นานกว่าจะพ้นทุกข์

คนส่วนมากเป็นอย่างนั้น มีแต่กินๆ ทานๆ ธรรมดา ไม่ได้
ฝึกจิตเลย เพราะฉะนั้น แบบนั้นมันก็นานกว่าจะพ้นทุกข์ ถ้าเรา
ทำบุญทำทานไปด้วย แล้วก็ฝึกจิตใจไปด้วย มีศีลห้าบริสุทธิ์ไปด้วย
อย่างนี้แล้วก็ใกล้ต่อพระนิพพานไปเรื่อยๆ

ศีลห้านี้ก็สำคัญต้องใส่ใจให้มาก ต้องทบทวน สมมติว่าอย่าง
ตื่นนอนมานี้จนถึงค่ำ เราไปนั่งภาวนาแล้วทบทวนว่าได้ทำบาป
อะไรบ้าง ล่วงศีลข้อไหนบ้าง ถ้าเห็นไม่ได้ล่วงศีลข้อไหนเลย
อย่างนี้ จิตใจมันก็จะเกิดปิติ มันก็จะยินดีในคุณของศีลที่ตนรักษา
อันนั้นก็เป็นการทำให้ใจสงบส่วนหนึ่ง เป็นอย่างนั้น

ทานการกุศลเราก็ฝึก เราก็กำหนดว่าเราได้ให้ทานมาอย่าง
นั้น ก็มีประโยชน์อย่างนั้นๆ เราต้องนึก เราต้องทบทวน ไม่ใช่ทำ
แล้วๆ ไป เมื่อทบทวนมาแล้วเห็นว่ามันมีจริง ผลทานผลศีลเหล่านี้
มีจริงอย่างนี้ มันก็เกิดปิติ เกิดความอึดใจขึ้นมา มีกำลังใจเข้มแข็ง
ที่จะทำให้สงบลงไปได้ มันเป็นอย่างนั้น

โยม : แต่รู้สึกว่าการทอนช่วงรักษาศีลนี้ หนูจะฝึกสมาธิได้ดีกว่าตอนที่ไม่ได้รักษาศีล สงบเร็วกว่า

หลวงปู่ : ก็ผู้ไม่มีศีลนั้นมันทำบาป เมื่อทำบาปแล้ว เวลาจะน้อมจิตลงสู่ความสงบ บาปมันก็มาดันไว้ นั่นแหละ บาปนี้มันเป็นข้าศึกของความสงบ ดังนั้นศีล สมาธิ ปัญญา สามประการนี้ พระพุทธองค์จึงได้ทรงแสดงไว้ว่า เป็นธรรมที่ต่างก็สนับสนุนซึ่งกันและกันเสมอ

ศีลก็สนับสนุนให้เกิดสมาธิ สมาธิก็สนับสนุนให้เกิดปัญญา แล้วปัญญามาสอนจิตอีกทีหนึ่ง บัดนี้ เมื่อปัญญาสอนจิตได้แล้ว ก็วิมุตติ คือจิตหลุดพ้น จิตนั้นจะหลุดพ้นได้ด้วยอำนาจแห่งปัญญา แต่ว่าปัญญานี้จะเกิดขึ้นได้ ก็ต้องอาศัยศีล อาศัยสมาธิ

โยม : ถ้าสมาธิไม่ดี มันก็จะไม่มีปัญญาใช้ไหมคะ

หลวงปู่ : ไม่ ปัญญาในทางธรรมไม่เกิด ถ้าสมาธิไม่มี

โยม : ถ้ามีน้อยหรือไม่มั่นคงก็จะมีปัญญาใช้ไหมคะ มีแต่สมาธิ

หลวงปู่ : อ้อ ไม่มีปัญญาเป็นอย่างนั้นแหละ เมื่อเรามีสมาธิ เราหัดใจตั้งมั่นลงไปแล้วไม่ว่ากลางวันกลางคืน จิตใจมันก็ตั้งมั่นอยู่ อย่างนั้นแหละ เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่อย่างนั้น มีเหตุอะไร มีเรื่องอะไร

กระทบเข้ามา ปัญญามันก็จับเรื่องนั้น พิจารณาเรื่องนั้น รู้เท่าทันเรื่องนั้นได้ มีสมาธิเป็นฐานที่ตั้งของปัญญา มันเป็นอย่างนั้น

โยม : อย่างเวลาเราทำงานในทางโลกนี้ล่ะคะ เรามีทั้งผิดพลาด เสียใจ คับแค้นใจ มีทุกอย่างเลย เพราะว่าในการทำงานจะต้องมีหลายๆ แบบนี่นะคะไม่รู้จะทำอย่างไรกับตัวเอง ทำให้มันมีสภาพที่ดี มีสภาพจิตใจที่ดี จะแนะนำอย่างไรคะ

หลวงปู่ : ก็อย่างที่ว่านี่แหละ รักษาสมาธิไว้ให้ได้ เมื่อเรานั่งภาวนาสมาธิแล้ว จิตใจสงบลงไปแล้ว ออกจากสมาธิแล้ว ก็ให้มีสติรักษาจิตที่สงบนั้นไว้ คือว่า จิตที่มันสงบนั้นนะ มันมีความรู้สึกตัวอยู่ มีสติกำกับรู้ตัวอยู่ อะไรรกระทบเข้ามามันก็รู้ทันเลย ปัญญามันก็ตัดอารมณ์เหล่านั้นออกไป

เรื่องนี้มันเกิดขึ้นแล้วมันดับไป จะเป็นเรื่องดีหรือเรื่องชั่วมก็ตาม จะเป็นเรื่องของบุคคล หรือว่าเรื่องของสัตว์ เรื่องของสิ่งของก็ตาม เราก็ต้องเตือนจิตตัวเองว่า เรื่องนี้ไม่ใช่เป็นเรื่องที่จะพาไปสู่สวรรค์นิพพาน เป็นเรื่องของโลก เกิดอยู่ในโลก ดับอยู่ในโลก เราไม่ควรจะไปห่วงไหว ไม่ควรจะไปเสียใจ ไปคับแค้น เมื่อความผิดพลาดบังเกิดขึ้นมา เราก็ใช้อุบายปัญญาสอนจิตอย่างนี้ ความเสียใจ ความคับแค้นต่างๆ นานามันก็หายไป

โยม : หนูรู้ว่าฝึกสติมาไม่ค่อยดี เนื่องจากฝึกแต่สมาธิไม่ได้ฝึกสติมา สติมันเลยไม่ค่อยจะอยู่

“จิตที่มันสงบนั้นนะ
มันมีความรู้สึกตัวอยู่ มีสติกำกับรู้ตัวอยู่
อะไรกระทบเข้ามามันก็รู้ทันเลย
ปัญญามันก็ตัดเอาอารมณ์เหล่านั้นออกไป”

หลวงปู่ : สติคือความระลึกได้ เราหมั่นระลึกเข้ามาหาจิตนี้บ่อยๆ อย่างนี้นะ อย่าไปละเลยเรื่องจิต บางคราวเราก็ใช้ระลึกไปในหน้าที่การงานต่างๆ ตอนนี่ก็ยกไว้ พอการงานภายนอกนั้น ไม่มีเรื่องที่จะคิดแล้ว เราก็เพิ่งเข้ามาหาจิตนี้ มาประคองจิตไว้ให้จิตสม่ำเสมอไว้

หมายความว่า สตินี้ถ้าจะเปรียบแล้ว ก็เหมือนกับนายประตูลูกษาพระราชายูในพระราชวัง ใครไปใครมา นายประตูลูกษาต้องตรวจ ต้องรู้ทั้งนั้น ถ้าเป็นคนไม่ดีก็ไม่ให้เข้า ถ้าเป็นคนดีก็ให้เข้าไป อันสตินี้ก็เช่นกันนั่นแหละ คอยระวังรักษาจิตอยู่ พอเรื่องไม่ดีกระทบมา มันก็รู้ เรื่องนี้ไม่ดี ไม่ยึดไม่ถือ สติมันก็ไปเตือนจิตทันทีเลยอย่างนี้นะ

เรื่องนี้ดีเป็นศีลเป็นธรรม เป็นประโยชน์ ก็กำหนดเอาไปคิด ไปกรอง ไปพิจารณา เพราะฉะนั้นสตินี้มันจำเป็นจริงๆ เราต้องใช้เรียกว่า สตินี้ บำเพ็ญเจริญให้มากเท่าไรยิ่งดี ว่าแต่คุณธรรมอื่นๆ นั้น ถ้าเจริญมากเกินไปมันเสีย อย่างสมาธิอย่างนี้ หากไปทำแต่สมาธิสงบอยู่นั้นแหละ หน้อยหนึ่งก็เกิดความง่วงเหงาหาวนอน แล้วปัญญาก็ไม่มี อย่างนั้นเรียกว่าสมาธิมันมากเกินไป

เพราะฉะนั้น เมื่อเราเจริญสมาธิ ทำใจให้สงบพอสมควร แล้ว ก็เจริญปัญญา ต้องหัดคิดหัดวิจารณ์ ธาตุสี่ขันธ์ห้าอะไรต่างๆ ในกายนี้แหละ พยายามคิดอ่านให้มันรู้ เฟ่งให้มันรู้ นี้เรียกว่าเราเจริญปัญญา เพราะฉะนั้น ปัญญากับสมาธินี้ต้องเป็นคู่ขนานกันไป ปัญญามากเกินไป จิตฟุ้งซ่าน สมาธิมากเกินไป จิตหดหู่ ง่วงเหงาหาวนอน

โยม : เวลาจิตมีสมาธิแล้วรู้สึกสบาย ไม่อยากออก แปลว่าอะไรคะ

หลวงปู่ : อันนั้นเรียกว่ามันไปติดอยู่กับสมาธินั้นแหละ มันไปติดอยู่กับสมาธิ มันไม่เจริญปัญญา

โยม : หนูสบายดี ก็คิดว่าตรงนี้แหละดีแล้ว

หลวงปู่ : ความสบายเช่นนั้นมันเป็นผลของสมาธิ มันยังไม่ถึงขั้นที่



จะเป็นนิรามิสสุข เป็นสุขอันปราศจากกิเลสตัณหา มันยังไปกลบกิเลสอยู่ สมาธิอันนั้นนะ เพราะว่ากิเลสมันนอนอยู่ในใจนั้น แล้วสมาธิมันไปทับไว้ บัดนี้เมื่อเราใช้ปัญญาค้นหาเหตุแห่งทุกข์ต่าง ๆ นานาเข้าแล้ว กิเลสเหล่านั้นมันจึงโผล่ขึ้นมา โผล่ขึ้นมาปัญญา มันก็ตามรู้

โยม : หมายความว่า เราอยู่ในสมาธิแล้ว เริ่มกำลังสบาย ให้เราพิจารณาหรือคะ

หลวงปู่ : เมื่อจิตใจสงบแล้ว เราก็หาเรื่องมาพิจารณา

โยม : ไม่ให้อยู่กับสมาธินานๆ

หลวงปู่ : ใช่ ธาตุสี่นี้อะไรบ้างหนออย่างนี้ ต้องนึกนะ ไม่นึกปัญญา ก็ไม่เกิด ธาตุสี่นี้คืออะไรบ้างหนออย่างนี้ละ แล้วปัญญามันจะบอกจิตว่าอย่างไรละ ธาตุสี่ก็คือ ธาตุดินหนึ่ง ธาตุน้ำหนึ่ง ธาตุไฟหนึ่ง ธาตุลมหนึ่ง อย่างนี้ ร่างกายทุกส่วนประกอบด้วยธาตุสี่นี้ เราก็เพ่งพิจารณาวิจารณ์ไป มันก็รู้ไปเห็นไป ทีแรกมันก็รู้ไปไม่มาก เท่าไหร่หรอก แต่เมื่อเราหัด ทั้งได้ยินได้ฟังด้วย ต้องภาวนาด้วย มันก็เกิดความรู้ความเห็นกระจ่างออกไปเรื่อยๆ มันเป็นอย่างนั้น



• การบูชาเทวดา •

โยม : การที่เราเคารพนับถือเทพยดาต่างๆ นี่ถือเป็นลัทธิพศ-
ปราชญ์หรือไม่ อย่างไร ขอความเห็นจากหลวงปู่ด้วยครับ

หลวงปู่ : การที่พวกเรามีที่พึ่ง ที่เคารพนับถือซึ่งสูงกว่าอยู่แล้ว
ก็ไม่จำเป็นต้องนับถือในสิ่งที่ต่ำ ธรรมเนียมในทางธรรมต้องเป็น
อย่างนั้น เช่นเราเคารพนับถือพระพุทธเจ้าว่า เป็นผู้ทรงคุณอัน
ประเสริฐสูงสุดแล้วอย่างนี้ พวกเทวดา อินทร์ พรหม นั้นยังมี
กิเลส ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดเหมือนกันอย่างเรานี่แหละ แล้ว
เรื่องอะไรจะไปเคารพกราบไหว้บูชา

โยม : ก็เราถือว่าท่านเหล่านั้นมีศักดิ์ มีบุญวาสนายิ่งกว่าเรา
นี่ครับ

หลวงปู่ : มีบุญแต่ก็ยังไม่พ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เราก็มี
บุญเหมือนกัน อย่างนี้ ถ้าเรามีศีล ๕ เราประพฤติปฏิบัติธรรม
ภาวนา ทำจิตใจให้สงบ มีคุณธรรมสูงอย่างนี้ มันก็เป็นสมมติ
เทวดาแล้ว คนเรานี่ เรื่องอะไรละจึงจะมาตีค่าตัวเองตกต่ำลงไป
คนเราสามารถทำความดีจนกว่าจะสำเร็จมรรคผลธรรมวิเศษได้
เทวดายังไม่ได้เลย มนุษย์นี่ยังทำได้ เพราะการทำคุณงามความดี
ต้องอาศัยขันธร่างกายเป็นเครื่องกระทำ แต่พวกเทวดาไม่มี บุญ

สำเร็จได้ด้วย กาย วาจา ใจ มนุษย์เรามีความพร้อมและ
ได้เปรียบตรงนี้

โยม : คิดอย่างนั้นว่ามนุษย์เรามากกว่าเทวดา นี่ไม่เป็นมานะทิฎฐิ
หรือครับ

หลวงปู่ : จะเป็นมานะได้อย่างไร โลกเรานี้มันมีสูงมีต่ำไม่ใช่ว่า
เสมอกันไปหมด ไม่อย่างนั้นมันจะเคารพกันอย่างไร พวกที่มี
คุณสมบัติสูงนี้ พวกที่มีคุณสมบัติต่ำก็ต้องเคารพ พระพุทธเจ้าท่าน
ทรงสอน ไม่ใช่ทำให้รังเกียจสัตว์โลกทั้งหลายนี้ เมื่อเราทำบุญกุศล
แล้วเราอุทิศให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ทั้งที่มีคุณและไม่มีคุณอะไร
ทั้งหมด เราก็อุทิศส่วนกุศลให้เขาไปได้ นี่การนบถือของมนุษย์เรา
ที่ถูกต้อง มันเป็นอย่างนี้แหละ ไม่ใช่เราไปเหยียดหยามดูหมิ่น
เขา

ในฐานะที่เราเป็นมนุษย์ที่มีคุณธรรมอันสูงอยู่ในใจ เราปฏิบัติ
ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างนี้ ก็ชื่อว่าเราเป็นผู้มีบุญนะ
แล้วเราอุทิศบุญกุศลอันนี้ไปให้ผู้ที่ตั้งอยู่ในฐานะที่จะได้อนุโมทนา
ก็จะได้อนุโมทนาในส่วนบุญนี้ แล้วเขาก็ได้เกิดในที่สุข ในที่สุข
สบาย คือ เขายังต้องมาอนุโมทนาบุญกับเรา ผู้ใดอยู่ในฐานะที่
จะรับส่วนบุญนั้นได้ เขาก็จะได้รับ ถึงแม้ว่าเราอุทิศไปอย่างไม่

เจาะจงอุทิศทุกๆ ไป เมื่อผู้ใดตั้งอยู่ในฐานะที่จะได้รับอนุโมทนา ส่วนบุญกุศล ที่เราอุทิศไปนี้ ก็ขอให้ได้รับอนุโมทนาด้วย แล้วก็ขอให้ เป็นสุขๆ ได้รับประโยชน์สำเร็จเช่นเดียวกับเราจะพึงได้รับอย่างนี้

ใครที่อยู่ในฐานะที่เป็นไปได้ก็รับอนุโมทนาได้ ไม่ใช่ว่าจะ ได้รับทั้งหมดทุกตัวตน เช่น อย่างพวกที่ไปเกิดบนสวรรค์มีบุญมาก แล้วก็มักจำเป็น กับพวกที่ไปตกนรกแล้วมันมีบาปหนัก ไม่มีสิทธิ์ ที่จะได้รับส่วนบุญ พวกนั้นก็รับไม่ได้

พวกที่จะรับส่วนบุญได้นั้น ก็มีเปรตจำพวกเดียวเท่านั้นคือ พวกปรตตูปชีวิเปรต ซึ่งแปลว่า เปรตที่มีชีวิตอยู่ด้วยทานที่เขา อุทิศให้ เป็นเปรตจำพวกที่ ๑๒ ซึ่งมีโอกาสจะอนุโมทนาส่วนกุศล ได้ ไม่เหมือนกับเปรตอีก ๑๑ จำพวก ที่ยังมีกรรมหนักอยู่ ไม่สามารถจะอนุโมทนาส่วนบุญกุศลจากใครได้ สัตว์นรกก็เช่นกัน

บุญกุศลที่เราอุทิศไปให้ ถึงเขาจะไม่ได้รับ ก็ไม่ได้สูญหายไปไหน บุญกุศลนี้ไม่มีการสูญสลาย ถ้าไม่มีการเสวยสุขจากผลบุญ นั้น กล่าวคือเราสร้างบุญสร้างกุศลมากเท่าไร ก็ได้ส่งผลมากเท่านั้น จะอุทิศไปให้ใครมากเท่าไร ก็ไม่ได้เป็นการแบ่งแยกหรือทำให้บุญ กุศลที่เราสร้างนั้นถดถอยน้อยลงแต่ประการใด คงสะสมส่งผลให้ แก่เราเมื่อถึงกาลอันสมควร เมื่อส่งผลแล้ว จึงเป็นการใช้ไปหมดไป ซึ่งบุญแต่ละส่วน

แต่บุญมีผลอันยิ่ง สามารถส่งผลแก่ผู้สร้างได้นาน ชำมภพ ชำมชาติได้หลายๆ ชาติเลยทีเดียว ถ้าไม่มีกรรมชั่วมาตัดรอน ให้บุญมีกำลังอ่อนลงเสียก่อน ก็คงได้รับส่วนบุญนั้นไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดบุญ

“ความตายมีอำนาจเหนือชีวิต”

พวกเทวดานี้มีบุญมากแล้วที่เกิดมาเป็นเทวดา คงเสวยสุขอย่างเดียวจนเพลินในสุขที่ได้รับนั้น ไม่ค่อยคิดที่จะสร้างบุญกุศลเพิ่มเติม นี่พูดถึงเทวดาทุกๆ ไปนะ มีเทวดาเป็นบางส่วนที่ไม่ประมาทในบุญ ได้มีความตั้งใจบำเพ็ญเพียรทางจิต และพยายามสร้างคุณงามความดีเพิ่มเติมโดยหลายๆ ทาง แต่ก็เป็นไปได้มากนัก เพราะขาดชั้นธรรมาภรณ์

ในอนุสติ ๑๐ ข้อ เทวดานุสตินั้น ก็ไม่ใช่ให้คิดให้นึกถึงเทพยดาเป็นที่เคารพนับถือแต่อย่างใด ท่านให้ระลึกถึงแต่คุณธรรมความดีอันใด ที่ส่งผลให้ได้ไปเกิดเป็นเทวดาหรือพรหมนั้นๆ คนทั้งหลายยังตีความหมายในคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ไม่ถูกนะ มีเยอะแยะอยู่ อาตมาก็ยังหมั่นพูดให้คนฟังได้เข้าใจ ไปเทศน์ที่ไหนก็พยายามสอนให้เข้าใจ

การนับถือเทวดา อินทร์ พรหม หรือภูติผีปีศาจเหล่านี้ บางคนก็นับถือด้วยความกลัวอย่างนี้แหละ ความกลัวนี้เป็นเหตุ ทำให้คนเราเที่ยวนับถือในสิ่งต่างๆ เหล่านี้ โดยการเล่าลือว่าผี ตรงนั้นคุนะ ถ้าไม่กราบไหว้หรือไม่บูชาด้วยดอกไม้ รูป เทียนนะ ไม่ได้เสีย

พอมีผู้หนึ่งโฆษณาไว้อย่างนี้ คนอื่นก็พากันกลัวตาม ตีนกลัว โดยไม่ใช้ปัญญา ได้แต่ทำตามอย่างกันไป เมื่อจะไปทีนั้นต้องมี ดอกไม้ รูป เทียนไปบูชา จึงผ่านไปได้อย่างนี้ เป็นต้น

อย่างทางที่จะไปอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ เคยมีคน พุดว่า ริมแม่น้ำเลยนั้น ไส้หนึ่งน่ากลัวอยู่เหมือนกันแหละ แต่ต่อมา มีการสร้างศาลเจ้าที่ริมฝั่งแม่น้ำเลยตรงนั้น ก็มีธรรมเนียมใหม่ขึ้นมา ใครเดินทางไปถ้าไม่มีพวงมาลัย ไม่มีดอกไม้ไปบูชาไม่ได้เลย ถ้ามี รมก็ต้องหุบรม ถ้าสวมรองเท้าก็ต้องถอดรองเท้า ใส่หมวกก็ต้อง ถอดหมวก ไม่งั้นมีอันเป็นไป

เรามันต้องเดินทางไกล รองเท้าก็ต้องสวม กางร่มก็กาง ไป ถึงตรงนั้นก็ไปยื่นดูเห็นพวงมาลัยคล้องคออยู่ที่ศาลเป็นกองพะเนิน เทินทิก ปิดไร่...มนุษย์หนอ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสิ่งประเสริฐสูงสุดแท้ๆ หนา ทำไมจึงไม่ไปกราบ ไม่กราบ ไม่ไหว้ ไม่เชื่อ ทำไมจึงมาเชื่อคำบอกเล่าปรัมปราอย่างนี้ เราจะไป



หุ้บร่บ ถอดรองเท้าหรือเอาดอกไม้ไปบูชาเขาทำไม เรายืนดูแล้วก็เดินหนีไป ก็ไม่เห็นเป็นอะไรนี่

โยม : บางคนเขาก็พูดว่าการบูชาเทวดาแล้ว เทวดาย่อมให้คุณ

หลวงปู่ : ถ้าพูดถึงความดีในขั้นต่ำนี้ มันก็เป็นอยู่ได้ มันก็ดีมีคุณอยู่บ้าง แต่ถ้าพูดถึงความดีในขั้นสูงแล้ว มันก็ไม่สมควรอะไร

โยม : เอาเป็นว่าเราต่างคนต่างอยู่ เราอยู่ของเรา เขาอยู่ของเขา และไม่ไปถูถูกเขาใช้ไหมครับ

หลวงปู่ : อ้าว...เราต่างคนต่างอยู่ แล้วเราทำความดี เทวดายังมารักษาอีกชั้นหนึ่งด้วย เราไหว้พระ ภาวนา ทำบุญกุศลเสมออย่างนี้ เทวดาชั้นต่ำ พวกภูมเทวดา รุกขเทวดา ตลอดจนอากาศเทวดา บางพวก เมื่อเขาได้รับส่วนบุญกุศลที่เราอุทิศให้อยู่เรื่อยๆ เขาก็เลื่อมใสต่อเรา เขาก็มารักษา ข้อนี้ พระพุทธเจ้าท่านเคยแสดงเอาไว้จริงๆ อยู่ในธรรมะและบทสวดมนต์ที่ว่า “ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวดา สัพพะพุทธา นุภาเวนะ สะทาโสถถี ภาวันตุ เต” ด้วยอำนาจแห่งคุณของพระพุทธเจ้านี้ขอให้เทวดาทั้งหลายจงรักษา

เรามาไหว้ นับถือพระพุทธเจ้า เราบูชาสรรเสริญคุณพระ



พุทธเจ้า เทวดาก็นิยมนับถือด้วย เพราะเห็นว่าเราเป็นคนดี นับถือ
พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง สมควรต้องรักษาให้ความ
ปลอดภัยแก่เราอย่างนี้

ในข้อนี้เอาตมาเห็นจริงด้วยเลยทีเดียว เพราะว่าเมื่อไปไหน
ถ้าภาวนา “พุทฺโธ” จะไปในป่าลึกในเขา ในถ้ำที่ไหนก็ตามที่จะ
มีภัยเกิดขึ้นได้ เรากาวนา “พุทฺโธ” ไปเรื่อยๆ ก็ไม่มีอะไร ปลอดภัย
ดีทุกอย่าง เวลานั้นสมาธิก็ภาวนา “พุทฺโธ” จนจิตสงบใจเป็นสุข
แล้ว ถึงจะอยู่คนเดียวก็รู้สึกอบอุ่น เหมือนมีคนหลายๆ อยู่ด้วย

เราเจริญเมตตาจนถึงว่าเรามาอยู่ที่นี่ เราไม่เบียดเบียนใคร
เราไม่ได้มาหาทรัพย์สินเงินดิน สินในน้ำอะไรเลย เรามาอยู่เพื่อแสวงหา
สถานที่สงบระงับบำเพ็ญเพียรละกิเลสให้หมดสิ้นไปเท่านั้น เรา
ไม่ได้คิดอะไรอย่างอื่น

ด้วยอำนาจความสัตย์ความจริงใจนี้ ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์และ
เทพเจ้าเหล่าเทวดาที่อาศัยอยู่ในป่าเขาถ้ำเนาไพร จงรับรู้ความ
ประสงค์ของเราด้วย และจงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
จงอยู่เย็นเป็นสุขทุกถ้วนหน้าเถิด บุญกุศลความดีอะไรที่เราได้
บำเพ็ญมา เราขออุทิศให้แก่เจ้าที่เจ้าทาง ณ ที่นี้ ภูมิเทวดา รุกข-
เทวดาและอากาศเทวดาที่อยู่ในบริเวณแห่งนี้ หากว่าได้รับรู้ก็ขอให้
อนุโมทนาด้วย

เราเจริญเมตตาแผ่กุศลไปอย่างนี้แล้ว ความกลัวจะไม่เกิด มีขึ้นเลย พวกเทวดาเหล่านั้นรับรู้ได้ และยินดีที่มีคนดีมีศีลธรรม มาอยู่ใกล้ๆ เขาพอใจก็จะคุ้มครองเราเองและอนุโมทนากับเรา ด้วย แม้แต่พญานาคที่มีสัมมาทิฏฐิก็ยังมีมาชื่นชมอนุโมทนากับเรา เลย ■

“ความกลัวทำให้เกิดความทุกข์ใจ
เมื่อไม่กลัวก็ไม่ต้องทุกข์ใจ
ต้องหัดนึกถึงความตาย ให้เห็นเป็นเรื่องธรรมดา
ไม่สะดุ้งกลัวต่อความตาย
จนคลายความยึดมั่นถือมั่นในขันธห้า”



“...เมื่อเราเจริญสมาธิ ทำใจให้สงบพอสมควรแล้ว
ก็เจริญปัญญา ต้องหัดคิดหัดพิจารณา
ธาตุสี่ขันธ์ห้าอะไรต่างๆ ในกายนี้แหละ
พยายามคิดอ่านให้มันรู้ เฟงให้มันรู้
นี่เรียกว่าเราเจริญปัญญา
เพราะฉะนั้น ปัญญาก็บสมาธินี้ต้องเป็นคู่ขนานกันไป
ปัญญามากเกินไป จิตฟุ้งซ่าน
สมาธิมากเกินไป จิตหดหู่ ง่วงเหงาหาวนอน ...”



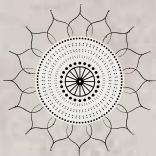
ปกิณฑกะธรรม โดย
พระอาจารย์ **สัน** อาจารย์โร



- บุญและบาปสิ่งใดๆ ใจถึงก่อน ใจเป็นรากฐาน ใจเป็นประธาน
มันสำเร็จที่ดวงใจ
- กรรมทั้งหลายไม่ได้มาจากอื่นไกล มาจากกายกรรม
วจีกรรม มโนกรรม ขอเราทำนี่
- พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ที่ใจ อยู่ในใจ
- ความสุขอันใดเสมอจิตสงบไม่มี
- จิตของเราสงบเป็นสมาธิ มันรู้สึกละ ส-บิ-า-ย เย็นอก
เย็นใจ หายทุกข์หายยาก หายลำบากรำคาญ



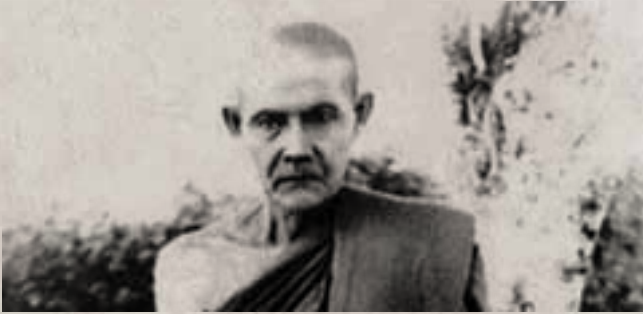
- ถ้าใจเราดีแล้ว ทำอะไรก็ดี ไปไหนๆ ก็ดี ทำการงานก็ดี ทำราชการก็ดี ครอบครัวก็ดี เพื่อน้องก็ดี ชาวบ้านร้านตลาดก็ดี ประเทศชาติก็ดี
- เมื่อใจไม่ดี ทำอะไรก็ไม่ดี การงานก็ไม่ดี สัมผัสผู้แทนก็ไม่ได้ คำขายก็ไม่ได้ ทำมาหากินก็ไม่ดี ครอบครัวก็ไม่ดี เพื่อน้องก็ไม่ดี ชาวบ้านร้านตลาดก็ไม่ดี ประเทศชาติก็ไม่ดี
- เมื่อใจไม่ดีแล้ว นึกพุทธ ธรรม ธรรมะ ตัดมันเสีย
- ถ้าจิตเราไม่ดี ก็ทุกข์ยากวุ่นวายเดือดร้อนหนักหน่วง ง่วงเหงาหาวนอน เดือดร้อน ฟุ้งซ่านรำคาญ
- วิธีอื่นไม่มีจะตัดบาป ตัดกรรม ตัดเวร นอกจากเรานั่งสมาธินี้
- เอ้า นั่งเข้าที่ นั่งเอาขาขวากับขาซ้าย มือขวากับมือซ้าย นั่งให้ ส-บิ-า-ย สบาย วางท่าวางทางให้สง่าผ่าเผย ยิ้มแย้มแจ่มใส หลับตาจับปากชะ ลิ้นไม่กระตุกกระดิก ให้ระลึกคำบริกรรมว่า พุทธ ธรรม โม สังฆ สามหน แล้วให้ระลึกเอาในใจว่า พุทธ พุทธ แต่คำเดียว
- จำไว้ พุทธ ธรรม โม สังฆ ทำอะไรๆ ก็พุทธ ทั่วทั้งก็พุทธ ใจไม่ดีก็พุทธ ชี้แจงก็พุทธ



คติธรรม-โอวาท

พระอาจารย์ **มน** ภูริทัตโต

วัดป่าสุทธาวาส อำเภอเมือง จ.สกลนคร



อดีต คือสิ่งที่ล่วงไปแล้วไม่ควรไปทำความผูกพัน เพราะเป็นสิ่งที่ล่วงไปแล้วอย่างแท้จริง แม้จะทำความผูกพันและบั่นใจให้สิ่งนั้นกลับมาเป็นปัจจุบันก็เป็นไปไม่ได้ ผู้ทำความสำคัญมั่นหมายนั้นเป็นทุกข์แต่ผู้เดียว โดยไม่สมหวังตลอดไป

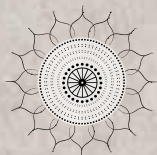
อนาคต ที่ยังมาไม่ถึงก็เป็นสิ่งไม่ควรยึดเหนี่ยวเกี่ยวข้องเช่นกัน อดีตควรปล่อยไว้ตามอดีต อนาคตก็ควรปล่อยไว้ตามกาลของมัน

ปัจจุบัน เท่านั้นที่สำเร็จประโยชน์ เพราะอยู่ในฐานะที่ควรทำได้ไม่สุดวิสัย



“คนซี้เกียจ อ่อนแอ เห็นทีจะเอาดีไม่ได้ และไม่เคย
มีใครทำสำเร็จ หรือบรรลุธรรมด้วย การอยู่ไป ก็นไป นอน
ไป ตามใจชอบ โดยไม่มีการศึกษาฝึกจิตทรมาณใจเลย”

การปรับปรุงแก้ไขอยู่ตลอดเวลาทำให้เกิดความ
เจริญรุ่งเรือง ■



โอวาท
พระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์
(เทศก์ เทสรังสี)

วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย



ใจ คือผู้อยู่เฉยๆ และรู้ตัวว่าเฉย ไม่คิด ไม่นึก อันนั้นแหละ
เรียกตัว ใจ

จิต คือผู้นึกคิด มั่นคิด มั่นนึก มั่นปรุง มั่นแต่ง สัญญา
อารมณ์ทั้งปวงหมด อันนั้นเรียก จิต

เรื่องเรียนพระพุทธรศาสนา ไม่ต้องเรียนที่อื่นไกล เรียน
เข้ามาหาใจเสียก่อนแล้วหมดเรื่อง พระพุทธเจ้าสอนสาวกทั้งหลาย
ก็สอนถึงใจทั้งนั้นถึงที่สุดก็คือใจ เรียกว่า พุทธรศาสนาสอนถึง



ที่สุดก็คือ ใจ เท่านั้น แต่เรายังทำไม่ถึงละซี เราจะต้องพยายาม
ฝึกหัดอบรมใจของตนนี้ให้มันถึงที่สุด มันจึงจะเข้าถึงที่สุดของ
พระพุทธศาสนา หมอพุทธศาสนาได้

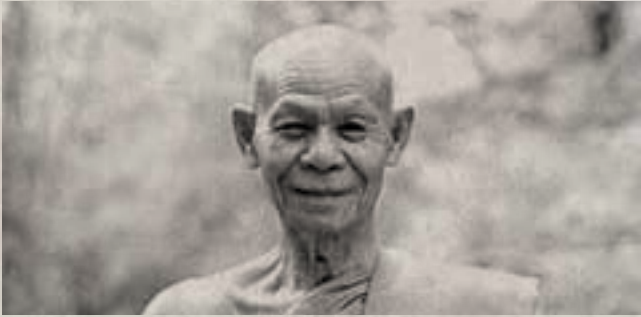
“ผู้ใดทำใจให้เป็นกลางได้ ผู้นั้นจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง” ■



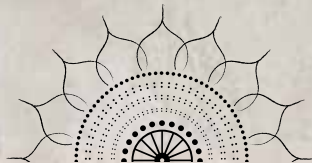
โอวาท

หลวงปู่พุทธ ฐานิโย

วัดป่าสาละวัน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา



การปฏิบัติ สำคัญที่การรวมจิตเป็นใหญ่ เพราะพื้นฐานแห่งความดี ความช่วยเหลือเกิดที่จิต ถ้าจิตตัวนี้ปราศจากสติ เป็นเครื่องคุ้มครองหรือประคับประคองเมื่อใด เมื่อนั้นจิตดวงนี้ก็จะต้องมีความเพลออกไป นึกสร้างบาปกรรมใส่ตัวเลย เพราะฉะนั้นการอบรมจิตให้มีสติ จึงเป็นสิ่งจำเป็น ความทุกข์ทั้งหลายเกิดจากกิเลส โลภะบ้าง ราคะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ถ้าต้องการมีความสุข ต้องการกำจัดกิเลสในใจตนเอง ไม่ใช่ตั้งหน้าไปกำจัดกิเลสคนอื่น ■



โอบาก

พระอาจารย์จวน กุลเชษฐโณ

วัดเจติยาศีริวิหาร อำเภอบึงกาฬ จังหวัดหนองคาย



อย่าพากันไว้ใจในชีวิตของตน ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ไม่แน่นอน วันนี้เรามีชีวิตอยู่ หายใจอยู่ วันหลังมาชีวิตจะเป็นจังได้อะไรดีหรือไม่ ชีวิตของเรานั้นวันหลังจะเป็นอย่างไรในพรรษานี้ พวกเราทั้งหลายเชื่อหรือชีวิตเราจะรอดพรรษา เพราะความตายเป็นของไม่มีกาลเวลา จิตมันจะตายเวลาไหนก็ไม่รู้ เพราะชีวิตเป็นของไม่เที่ยง สุดแท้แต่มันจะเป็นไป เมื่อเรามีชีวิตอยู่อย่าพากันประมาท จงพากันรีบบำเพ็ญความดีให้เกิดให้มีขึ้นในดวงจิต ความคิดของเรา

รู้อื่นหมิ่นแสน

ยังไม่แค้นเท่ารู้ตน

ดีอื่นหมิ่นล้าน

ยังไม่พินพาลเหมือนดีตน

ชนะอื่นหมิ่นโกฏิ

ยังไม่พินโทษเหมือนชนะตน

รู้ตนดี ตนชนะตน

นั่นยอมคนผู้ชนะดี ■

ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีอันดับที่ ๓๐๕
พระไตรสรณคมณ์ โดย *พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม*

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๘
จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย **ชมรมกัลยาณธรรม**
๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓, ๐๒-๗๐๒-๔๖๒๔
โทรสาร ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓

ออกแบบปกปก/ภาพประกอบ/รูปเล่ม **สุวดี ผ่องใสกา**
ร่วมด้วยช่วยใจ **คนข้างหลัง**
พิสูจน์อักษร **ทีมงานกัลยาณธรรม**
อนุเคราะห์จัดพิมพ์โดย
บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
๓๗๖ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๒๒-๔๐๐๐



สัพพทานัง อัมมทานัง จินาติ
การให้อธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง
www.kanlayanatam.com

ปจฺฉิม ยามํ จงฺกเมณ นิสฺสชฺชาย อวฺรณฺนิเยหิ สมฺเบหิ จิตฺติ ปรีโสเธติ
เวลาท่อนเช้าในตอนหัวค่ำ ให้ดับจงกรมแล้วทำพิธีไหว้พระ
เจริญพรหมวิหาร นั่งสมาธิภาวนาทำให้จิตสงบ และตั้งมั่นเป็นสมาธิ
ก่อนเข้านอน

อหฺตฺตรตํ จงฺกเมณ นิสฺสชฺชาย อวฺรณฺนิเยหิ สมฺเบหิ จิตฺติ ปรีโสเธติ
เวลาที่เที่ยงคืน นอนตื่นขึ้นเป็นเวลาที่สงบสัจดีให้ดับจงกรม
ทำพิธีไหว้พระ เจริญพรหมวิหาร นั่งสมาธิภาวนา ทำให้สงบ
และตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว จึงนอนต่อไปอีก

ปจฺฉิม ยามํ จงฺกเมณ นิสฺสชฺชาย อวฺรณฺนิเยหิ สมฺเบหิ จิตฺติ ปรีโสเธติฯ
เวลาปัจจุสมันย์ จวนใกล้รุ่งให้ลุกขึ้นแต่เช้าล้างหน้า เช็ดหน้า
เรียบร้อยแล้ว ทำพิธีไหว้พระเจริญพรหมวิหาร นั่งสมาธิ ภาวนา
ทำให้สงบและตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ดับจงกรมต่อไปอีก
จนแจ้งเป็นวันใหม่ จึงประกอบการงานต่อไป



www.kanlayanatam.com

