

เพลงธรรม ส่องชีวิต

พระสุนทรธรรมภาณ
(พระอาจารย์สมชาติ ธรรมโชโต)





พระสุนทรธรรมภาณ
(พระอาจารย์สมชาติ ธรรมโชโต)
สำนักปฏิบัติแสงธรรมสองชีวิต

แสดงธรรมดั่งชีวิต

พระสุนทรธรรมภาณ

(พระอาจารย์สมชาติ ธมฺมโชโต)



จัดพิมพ์จำนวน ----- เล่ม

(กันยายน ๒๕๕๔)

โดย **ชมรมกัลยาณธรรม**

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ

อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

หากประสงค์จะจัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่

โปรดติดต่อ **สำนักปฏิบัติธรรมสองชีวิต**

ต.โคกแย้ อ.หนองแค จ.สระบุรี ๑๘๒๓๐

โทรศัพท์ (๐๓๖) ๓๗๙-๔๒๘, (๐๓๖) ๓๐๕-๒๓๙

e-mail : sangdham_2010@hotmail.com

ออกแบบโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา

ดำเนินการผลิตโดย บริษัท ผลิตไท จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดทราย



คำอนุโมทนา

สพุพทาน์ ธมฺพทาน์ ชินาติ การให้ธรรมะ ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

ขออนุโมทนาในกุศลศรัทธา ของชมรมกัลยาณธรรมที่นำ
ธรรมบรรยายที่อาตมภาพ พระสุนทรธรรมภาณ (พระสมชาติ
ธมฺมโชโต) ได้แสดงธรรมไว้ และนำบางส่วนมาทำเป็นหนังสือ
“แสงธรรมส่องชีวิต” ซึ่งประกอบด้วยหัวข้อธรรม เริ่มต้นที่ศีล
เจริญเมตตาภาวนา ปฏิบัติทุกเวลา ไยจึงยึดถือ และมีสติตื่นรู้

ด้วยความวิริยะ อุตสาหะ ของคณะผู้จัดทำที่คัดเลือก
เนื้อธรรมและการถอดเทปเสียงมาเป็นตัวอักษร ให้ญาติโยม
นักปฏิบัติและสาธุชนที่ใฝ่ใจในการปฏิบัติ ได้นำมาพิจารณาให้
เกิดประโยชน์และเสริมสร้างเป็นกำลังใจในการปฏิบัติธรรม
เพราะธรรมนั้นไปอยู่ ณ ที่ใด ย่อมเกิดความร่มเย็น มีความสุข
ความเจริญ ถือว่าเป็นการช่วยรักษาพระพุทธศาสนาสืบไป

ด้วยอำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั่วสากลโลก
ขออานิสงส์อันเกิดจากธรรมทาน หนังสือ “แสงธรรมส่องชีวิต”
ของชมรมกัลยาณธรรม จงดลบันดาลให้ท่านอยู่ร่มเย็นเป็นสุข
พ้นจากโรคาพยาธิ ตลอดถึงภัยอันตรายทั้งปวง จงเป็นสุข เป็นสุข
มีดวงตาเห็นธรรม รู้แจ้งเห็นจริงในพระสัทธรรมทุกท่านเทอญ

เอาแสงธรรม ฉายส่อง มองชีวิต
ความถูกผิด ชั่วดี มีไหน
ความสงบ วุ่นวาย ทั้งกายใจ
เป็นเช่นไร จงมองดู ให้รู้จริง

เจริญพร

พระครูธรรมรักษ์



คำนำ

ด้วยองค์ครูบาอาจารย์ พระเดชพระคุณพระสุนทรธรรมภาณ (พระอาจารย์สมชาติ ฐมฺมโชโต) มีเมตตามาแสดงธรรมในงานของชมรมกัลยาณธรรม เมื่อเดือนกรกฎาคม ๒๕๕๓ เป็นปฐมเหตุ เป็นผลให้สาธุชนผู้ได้สดับในธรรมอันงดงามขององค์ท่าน เรียกร้องให้ชมรมฯ กราบอาราธนานิมนต์ท่านพระอาจารย์มาแสดงธรรมอีก ในโอกาสต่อไป เพราะเวลาเพียงน้อยนิด (หนึ่งชั่วโมงเศษ) ที่ได้สดับฟังพระธรรม หลายท่านยังไม่จุใจในรสแห่งธรรมที่ท่านแสดงไว้อย่างทรงคุณค่าจับใจ นอกจากนี้ยังมีศรัทธาสาธุชนจำนวนมาก เสนอความเห็นให้ชมรมฯ ขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสือธรรมะของพระอาจารย์แจกเป็นธรรมทานในงานแสดงธรรมบ้าง

ขออนุโมทนาหลายท่านที่อยู่เบื้องหลัง โดยมีส่วนร่วมช่วยกันถอดความธรรมจากเสียงธรรมบรรยายของพระอาจารย์หลายชุด โดยได้คัดสรรบางเรื่องมาเป็นต้นฉบับ “แสงธรรมส่องชีวิต” เล่มแรกนี้ ซึ่งมีโครงการจัดพิมพ์เล่มต่อไปตามลำดับตามเหตุปัจจัย นอกจากพระอาจารย์จะอนุญาตให้จัดพิมพ์ได้ตามที่ปรารถนา ท่านยังมีเมตตาช่วยตรวจทานต้นฉบับให้และสละเวลาเขียนคำอนุโมทนาไว้เป็นมงคลในหน้านำของหนังสือนี้

ชีวิตคนเราทั้งหลาย ไม่ว่าจะมาจากจุดมืดสว่างแตกต่างกันอย่างไรก็ตาม ต้องถือว่าเราต่างโชคดีที่ได้มาพบพระพุทธศาสนา ได้พบกัลยาณมิตร ได้พบแสงธรรมส่องชีวิตให้ได้สัมผัสความสงบเย็นและเป็นประโยชน์ ด้วยบุญที่ได้ศึกษาเรียนรู้กายและจิต เพื่อพัฒนาจิตวิญญาณไปสู่ความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในที่สุด

ชมรมกัลยาณธรรมขอขอบคุณสำนักพิมพ์ธรรมดาที่ร่วมสายธารแห่งศรัทธา สานต่อให้หนังสือแสงธรรมส่องชีวิตเล่มนี้งดงามด้วยคุณค่าเปี่ยมล้นด้วยสาระแห่งธรรมอันเป็นประโยชน์ ขอนอบน้อมดวงจิตบูชาอาจารย์คุณพระเดชพระคุณพระสุนทรธรรมภาณ (พระอาจารย์สมชาติ ฐมฺมโชโต) องค์พระสุปฏิปันโน ผู้เป็นแบบอย่างดำเนินตามรอยบาทขององค์พระศาสดา ด้วยชีวิตที่ทั้ง “อุทิศ” และ “บำเพ็ญ” เพื่อธรรม ฉายแสงธรรมส่องชีวิตแห่งปวงศิษย์และสาธุชนตลอดไป

ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม



สารบัญ

๑. เริ่มต้นที่ศีล	๑๑
๒. เจริญเมตตาภาวนา	๓๗
๓. ปฏิบัติทุกเวลา	๕๙
๔. ไยจึงยึดถือ	๘๕
๕. มีสติตื่นรู้	๑๐๗
ประวัติและปฏิปทา	๑๒๗

แสดงธรรม สองชีวิต



เริ่มต้นที่ศิลา

จริง ๆ แล้วการฟังธรรมเป็นสิ่งที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งของการฟัง ญาติโยมอาจจะฟังอะไรมาหลากหลาย ๆ อย่างที่เป็นเรื่องของเสียง ในการฟังทั้งหมด แต่เอาตามที่ได้พิจารณาว่าการฟังที่เป็นมงคลอัน สูงสุดของชีวิตและจิตวิญญาณ ไม่มีอะไรยิ่งกว่าการสดับรับฟัง พระสัทธรรมขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า อย่างอื่นอาจจะ ฟังเพื่อความสนุกความไพเราะ แต่ว่าการฟังธรรมเป็นการปลุกจิต วิญญาณของมนุษย์ที่หลับใหลอยู่ หรือสัตว์เดรัจฉานก็ตาม แม้แต่ภูตผีปีศาจที่เรามองไม่เห็นหรืออมนุษย์ทั้งหลาย แม้ เทพดาทั้งหลายก็เคยสรรเสริญธรรมของพระพุทธเจ้าว่า ไพเราะ นกในเบื้องต้น ไพเราะนกกินท่ามกลาง และก้ไพเราะนกกินที่สุด อาทิกัลยาณัง มัชฌะกัลยาณัง ปรีโยสานกัลยาณัง แม้ในที่ที่สุด



(ปริโยสาน = ท้ายสุด) ธรรมของพระพุทธเจ้าไพเราะยิ่งนัก ที่เทพดาเขาสรรเสริญว่า เทพก็ชม พรหมก็สรรเสริญในพระสัทธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็แสดงว่าเทพเขาฟังมนุษย์บนบานศาลกล่าวมาเยอะ พูดทุกภาษาเขาก็ฟังมาเยอะ แต่เขาไม่สรรเสริญ มาสรรเสริญพระสัทธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าไพเราะ

ฉะนั้นจิตวิญญาณในที่สุดแห่งอวสานหรือกัลปาวสานทั้งหมดในการฟังที่จะสิ้นสุดลงก็คือสัจจะแห่งความจริง เพราะอาตมาได้เห็นข้อหนึ่งที่ทุกคนเห็นตรงกันก็คือ ทุกคนต้องการความจริงหรือสัจจะแห่งความจริงและความจริงใจด้วย เมื่อใดเรารู้ว่านี่ไม่จริงใจเราก็ไม่อยากจะอยู่ คำพูดนี้ไม่จริงเราก็ไม่อยากจะฟัง และสุดท้ายเราก็ขาดศรัทธา ความเชื่อ เมื่อหมดศรัทธาความเชื่อ คำพูดจะพูดด้วยคำหวาน คำลวง คำเท็จ คำล่อหลอกเพียงไหน จิตดวงนั้นเขาไม่ยินยอมจะรับคำลวงเหล่านั้นอีกเลย สุดท้ายก็คือความจริงที่มนุษย์ต้องพูดออกมาจากหัวใจ และวันนี้ผู้ภาวนา เราเป็นผู้ภาวนาขั้นไหนแล้ว ขั้นลวง ขั้นหลอกขั้นจริงใจ หรือจริงแท้ พูดโดยธรรม พูดด้วยสัจจะ พูดเป็นปรมาตถธรรมหรือพูดเป็นสมมุติ ก็ทุกคำพูดเราก็ใช้กันมาเยอะ แต่ในที่สุดโยมต้องพูดความจริงและในที่สุดเราต้องยอมรับความจริง

หลายคนที่ขาดการพูดความจริงและการยอมรับความจริง ถ้าในหัวจิตหัวใจของผู้ภาวนาไม่มีสองอย่างนี้ สุดท้ายเราจะไม่เหลือคำว่าศรัทธาแม้แต่ตัวของตัวเอง เพราะผู้เสื่อมจากความจริงก็เหมือนกับสูญเสียทุกอย่าง โยมจำได้ไหมในสูตรหนึ่ง มีชายผู้หนึ่งเดินพร้าเลย เดินเพื่อเลย ข้าพเจ้าเป็นผู้เสื่อมหนอ ข้าพเจ้าเป็นผู้เสื่อมหนอ เดินพร้าไปเรื่อยๆ พระพุทธเจ้าได้สดับรับฟังและรับสั่งหรือตรัสถามว่า เหตุอันใดจึงกล่าวเช่นนั้น ว่าเป็นผู้เสื่อมหรือเสื่อมหนอ ก็ได้เล่าให้ฟัง บัดนี้ข้าพระพุทธเจ้าได้เสื่อมจากทรัพย์สมบัติที่เคยมี เสื่อมจากยศที่เคยมี เสื่อมจากที่อยู่ที่ยินญาติมิตรพี่น้อง สรุปว่าไม่มีอะไรเหลือ เหลือแค่ร่างกายกับชีวิต และก็มีจิตใจที่ยังรับรู้ชะตากรรมอยู่ พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า เธอยังไม่เสื่อมอย่างแท้จริง บอกยังมีอีกหรือพระพุทธเจ้าข้า อย่างนี้ยังไม่เสื่อมอีกหรือ ยัง พระองค์ตรัสตอบ **คนที่เสื่อมอย่างแท้จริง เป็นคนที่เสื่อมจากปัญญาคือไม่รู้ความจริง**

ฉะนั้นการที่พวกเราเจริญด้วยคำว่าลวงลวงกัน เจริญด้วยคำว่าหัวชน เจริญด้วยคำว่าหน้ากาก เจริญด้วยคำว่าสมมุติ กัน หรือสิ่งจอมปลอมหรือฉากที่เขาจัดไว้ อย่าไปดีใจ ชีวิตที่น้อยๆ ชีวิตอันสั้นๆ อย่าไปดีใจ อย่าไปดีใจ ฉะนั้นวันนี้การภาวนาของผู้ปฏิบัติ ถึงความจริงใจแล้ว ถ้าจริงใจก็จดจ่อผู้อื่น



ถ้ายังหลงตัวเองอยู่ เราก็ไม่เลิกหลงผู้อื่น ถ้ายังโกหกตนเอง โกหกความจริงจะปิดบังความจริงก็โกหกตนเองอยู่ แล้วสุดท้าย เป็นคนที่ไม่มีความจริงใจที่เป็นความจริงได้ สุดท้ายสาระแก่นสาร ไม่มี ที่เป็นคุณธรรมมีได้แค่วัตรธรรมแต่สูญเสียด้านศีลธรรมไปแล้ว มันไม่ใช่

ดังนั้นการฟังธรรมบอกว่า ไฟเราในเมืองต้น ในท่ามกลาง และในที่สุด เพราะอะไร เบื้องต้นแสดงให้เห็น พวกเราให้หยุด การกระทำที่เป็นบาปอกุศลทั้งหมดไม่ว่าเรื่องอะไร ถ้าคิดไม่ได้ มีสองข้อสำคัญใหญ่ๆ **หนึ่ง ไม่เบียดเบียนตัวเองก่อน สอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น สองข้อนี้เป็นหัวข้อหลัก** ถ้าโยมไม่เบียดเบียนตัวเอง ก็อยู่อย่างผู้รู้เย็น ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ก็อยู่อย่างมีความสุข สองข้อนี้วันหนึ่งโยมต้องทำให้ได้ วันนี้อาจจะเร็วไปเพราะหลายๆ อย่างยังไม่ลงตัว ถ้ามานานเข้าข้างใหม่ ไม่เข้าข้าง แต่หวังไว้ว่า วันหนึ่ง โยมจะเดินได้ตรงกว่านี้ ถ้าเราเอาเหตุผลหวังความ เพื่อได้เพื่อมีเพื่อเป็น ไม่หวังศีลธรรม เหตุผลมันได้ แต่สุดท้าย สิ่งที่ได้มันเป็นบาป เป็นตราบาป เป็นความหายนะ มันเป็นทุกข์ เพราะในที่สุดเราไม่สามารถครอบครองสิ่งเหล่านั้นได้อย่างถาวร แล้วพวกเราไปเอามาทำไม ในเมื่อเราไม่สามารถครอบครองสิ่งนั้น ได้อย่างแท้จริง เราหลงจิตวิญญาณตัวเองทำไม เราหลงชีวิตอันสั้นๆ เพื่อประโยชน์อันใด บอกความจริงกับเขาไปว่า

ตรงไหนที่เราควรยืน ตรงไหนที่เราควรนั่ง ตรงไหนที่เราควรทำ ตรงไหนที่เราควรใช้จ่าย แบ่งให้ถูก ไม่เบียดเบียนตน

คำนี้จะว่าแคบก็แคบนิดเดียว จะบอกว่ากว้างก็แปลกัน ไม่หมด ไม่เบียดเบียนตน จบแล้ว อาตมาไม่มีคำบรรยาย สำหรับตัวเราเอง เราไม่เบียดเบียน และก็ไม่เบียดเบียนผู้อื่น บาปจะไม่เกิดกับเราจนวันตาย สิ่งชั่วร้ายก็ไม่สามารถถล่มร้ายเข้ามาในสุดท้ายของอวสานชีวิต ตายอย่างผู้ไม่มีบาปนะคัมมะ เจอลูกศิษย์ที่เป็นสัตย์คนหนึ่ง ฐานะก็ไม่ได้รวยไม่ได้จน มีเงินเดือนราชการใช้ เขาไปได้รับตำแหน่งสัตย์ ตงฉิน ไม่กิน และก็พอใจในสิ่งที่ตนเองมี หัวเราะเสียงดัง พูดไม่อายใคร ไม่ต้องดึงมือมาคุยกันสองคน ไม่มีเสียงกระซิบกระซาบ รับทราบ ได้หมดทุกคน โปรงใส ที่โปรงใสเพราะจิตภายในไม่มีความโลภ อยู่ไปอยู่มา ฐานะทางบ้านจน ก็ไม่ได้ว่าจนมาก ก็อยู่แบบชีวิต ที่มีเงินเดือน ใช้เลี้ยงครอบครัวเลี้ยงลูกเมีย จนผ่านไปสุดท้าย ก็เกษียณ สุดท้ายก็จากโลกนี้ไปแล้ว เขาไม่สูญเสียในเรื่อง ศีลธรรมและคุณธรรม ความโลภมาทำลายจิตวิญญาณของเขา ไม่ได้

อาตมาบอกได้เลยเขาเลือกถูก ถึงมีทรัพย์ก็ไม่ได้เอาไป ชีวิตอยู่ก็ยังมีใช้ มีจ่าย มีกิน เจ็บป่วยก็ยังพอมีคำรักษาตามเหตุ ฐานะที่พึ่งรักษา ก็สมควรเวลา ร่างกายนี้อยู่นานไปก็เป็นทุกข์นะ



โยมนะ โยมอย่าไปหวังเอาเก้าสิบ เก้าสิบห้า อาตมาบอกว่า ของอาตมานี้ถึงหกสิบก็สาธุแล้ว ไม่อยากจะทนดูความแก่ของตนเอง ภาพมันไม่ค่อยสวยเท่าไร ไม่ค่อยเจริญตาเท่าไร คิดแค่นั้น แต่ ถ้าจะเกินก็ไม่ว่า ก็อยู่ไป แต่อยู่อย่างคนแก่โยมคิดเอาละกัน หูตาฝ้าฟาง ทุกอย่าง คำว่าคนแก่โยมเข้าใจนะ ไม่ต้องแปลยาว จะกินจะนั่งจะนอน มันสุขตรงไหน จะพาไปเที่ยว โถหัวใจก็จะวาย โรคก็เยอะหมอก็นัด ไปไหนก็ไม่สง่า มันเป็นทุกข์ ยิ่งอยู่นานมาก ใช่ว่ามีเงินทองแล้วจะไม่ทุกข์ นั่นมันเรื่องของเงินทอง แต่ที่มันเรื่องของร่างกาย แล้วไหนจะเรื่องของจิตวิญญาณอีก

อาตมาบอกอยู่เรื่อยว่า **คนเราไม่สามารถควบคุมชีวิตได้** ทุก ๆ เรื่อง **เราไม่สามารถกำหนดชะตาชีวิตได้ทุก ๆ อย่าง** บางอย่างเป็นในสิ่งที่เราไม่อยากจะให้เป็น และบางอย่างอยากให้เป็นมันก็

ไม่เป็น โยมยอมรับกฎแห่งกรรมข้อนี้ด้วยนะ ในฐานะที่เกิดมาเดิมที่อาตมาก็ดีใหญ่ ไม่เอา ต่อสู้ พอเข้าใจธรรมะขึ้นไปในอีกระดับหนึ่งของปัญญา **สู้ให้ถึงที่สุดและหยุดหัวใจที่วุ่นวายให้ได้** เข้าใจตรงนี้เราก็คงจะไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ใช่ไม่สู้นะ คนปฏิบัติธรรมนี้ โอโหเรื่องพลังจิตนี่ยิ่งกว่าปุณฺณผู้มากด้วยคำว่ากิเลส ที่หวังด้วยคำว่าโลก โกรธ หลง แต่เรารู้กับกิเลสमार เราไม่ได้สู้รบแบบที่ต้องทำหั่นกันด้วยเวรด้วยบาป หรือด้วยอวิชา ด้วยตัณหา หรืออุปาทานอย่างนั้น ไม่ใช่ เราไม่ได้สู้แบบนั้น โยมดูพระพุทธเจ้า ไม่ได้ใช้ศัตราวุธเลย ใช้ศีล สมาธิ ปัญญา สู้มาไม่รู้กี่ภพต่อกี่ภพ ไม่ใช่ภพเดียวที่มาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า สู้มาตลอด ใช้ศีล สมาธิ ปัญญา วันนั้นก็ถึงเวลาที่เรานั่งทั้งหลายต้องค้นหาความจริง โยมลองดู





จริงอยู่ที่ว่าโยมไม่มีญาณที่จะรู้อนาคต แต่อาตมาจะชี้ให้โยมดูสถานที่ฝั่งเรียงรายสุดลูกหูลูกตา เขาก็เหมือนเราเมื่อก่อนแล้วเราอีกหน่อยก็เหมือนเขาที่เป็นอดีตไปแล้ว ลูกหลานเป็นอนาคต บรรพบุรุษเป็นอดีต โยมจำง่าย ๆ ไม่ต้องท่องกันไป แล้วก็มองบุคคลเหล่านั้นก็มีชีวิต มีเลือดเนื้อ มีตัวตน มีโลก โกรธหลงทั้งนั้น ดินรนไม่ได้น้อยกว่าเรา การเช่นฆ่าการเบียดเบียน ไม่ใช่มีแต่ยุคของเรา มีมาตั้งแต่ยุคที่เราเริ่มเกิดแล้ว มีมาแต่ไหนแต่ไร สรุปอย่างนี้ มีมาแล้ว และก็ไม่ได้หยุดอยู่ที่ใครด้วย คงดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ และสุดท้าย โยมไม่มองไปในอนาคตบ้างหรือที่เห็นอดีตของคนเหล่านั้นว่าเขาเหน็ดเหนื่อยต่อสู้ทำทุกสิ่งทุกอย่างสุดท้ายเป็นเช่นนี้เอง ก็นอนเรียงรายกันไป คุณค่าอยู่ตรงไหน โยมว่า เขาเหลือความดีไว้หรือเปล่าคำถามหนึ่ง แล้วสิ่งที่เขาได้บุญกุศลที่เกิดมาเขาได้ไปหรือไม่คำถามที่สอง แล้วที่เขาใช้ชีวิตอยู่เขาอยู่ด้วยความจริงหรืออยู่ด้วยความลวง โยมจะหลอกใครได้อะไรมา มันก็ไม่ยั่งยืนหรอก

อาตมามานั่งคิดว่า หนักเบาคืออะไร ดูหนักเบาก่อน อะไรที่มันหนักกว่า เบากว่า ดวงวัดซังดู ปริมาณ ปริมาตร อะไรหนัก อะไรเบากว่า และโยมก็ต้องเลือก โยมจะอยู่ฝ่ายไหนเมื่อถึงเวลาระหว่างมารกับพระ ดีกับชั่ว บุญกับบาป นรกสวรรค์ มรรคผลนิพพาน เหตุผลจะให้ชั่วมันก็มีให้ชั่ว เหตุผลจะให้ดีก็มีให้ดีขึ้นอยู่ที่ว่าสติจิตเวลานั้น น้ำหนักใครมากกว่ากัน ถ้าความโลภ

มากกว่า ความถูกต้องคุณธรรมก็ตามหลัง แต่ถ้าความโลภมีน้อยกว่า คุณธรรมก็อยู่เหนือกว่าศีลธรรมมีกำลังกว่า เหตุผลความโลภ การเบียดเบียน ความชั่ว ก็ถูกบั่นทอนลง แต่ยังไม่บอกไม่ได้ว่าโยมชนะครั้งนี้แล้วครั้งต่อไปจะชนะอีกหรือไม่ เพราะเหตุเกิดแต่ละครั้งหนักเบาไม่เท่ากัน เรื่องเกิดแต่ละครั้ง บุคคลอาจจะต่างกัน บางครั้งเราก็รู้สึกหวั่นไหวได้

โยมเข้าใจนะคำนี้ บางครั้งเราก็รู้สึกสัมผัสได้ว่าใจเราสงบ บางครั้งเราก็รู้สึกสับสน บางที่เราต้องหาคำตอบจากคนอื่นซึ่งตัวเราเองตอบยังไม่ได้เลย มันขาดความมั่นใจหรือว่าขาดความกล้าหรือขาดคุณธรรมอะไรก็สุดแล้วแต่ **การภาวนาซึ่งเป็นชีวิตายมันก็อยู่ที่ใจของเรา ความคิด คำพูด การกระทำของเรา ฉะนั้นทำไมจึงบอกให้กำหนด ใช้ศีล สมาธิ ปัญญาสู้** ศีลเพื่อปกป้องรักษากายวาจาให้สงบจากบาปโดยประการทั้งปวง ถ้าโยมยังปฏิบัติต่อศีลอยู่ เหตุผลอะไรที่ละเมิดศีลโยมก็ไม่ทำ แสดงว่าศีลคุ้มครอง สติก็ไม่เศร้าหมอง แต่โยมอาจต้องสูญเสียด้านวัตถุสิ่งของ หรือสิ่งที่โยมอยากได้อยากมีอยากเป็น มันอาจจะไม่ได้ ถ้าเลือกศีลธรรมทั้งหมด

การภาวนาสุดท้ายก็ต้องฟังหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อโยมเลือกไม่เบียดเบียนตนไม่เบียดเบียนผู้อื่น อยู่เหนือสิ่งที่เป็นกิเลสได้ นี่คือนหนทางของเหล่าพระอริยะ **จุดเริ่มต้นที่โยม**



เป็นไม่ได้ ไปไม่ถึง รู้ไม่จริง ก็เพราะโยมไม่ได้เริ่มต้นที่ศีลก่อน อำนาจศีลโยมอย่ามองข้าม ความดีก็เริ่มจากศีลนั่นแหละ **คนไม่มีศีลก็คือคนไร้ธรรม คนไม่มีธรรมก็คือคนไร้ศีล** โยมลองกำหนดดู อาตมาลองดู ศีลกับธรรมแยกกันได้ไหมหนอ ธรรมกับศีลแยกกันออกไหมหนอ ไม่ออก มันเกี่ยวโยงและเกี่ยวเนื่อง มันสัมพันธ์กัน มันสัมพันธ์กันอยู่ ระหว่างศีลกับธรรม ธรรมกับศีล โยมบอกว่าฉันไม่มีศีล อาตมาว่าคนนี้ไร้ธรรม ถ้าคนนี้ไม่มีธรรมะ คนนี้ก็ไม่มีศีลอยู่ดี แสดงว่าเริ่มจากศีลก็มีธรรมคุ้มครองแล้ว ถามว่า โยมปฏิบัติเอาจริงไหม เอาคุณธรรม ศีลธรรมจริงๆ ก็ต้องไม่หวั่นไหวต่อชีวิตสั้น ๆ ที่เกิดมา ด้วยกิเลสตัณหาที่ฝังลึกอยู่กับผู้คนหลากหลาย อยู่กับชีวิต อยู่กับจิตของเราที่เคยมีมาด้วย จึงเชื่อว่าไม่เบียดเบียนตน และก็ไม่เบียดเบียนผู้อื่น นี่คือทางรอด

โยมก็ปฏิบัติดูนะโยม วันนี้โยมพูดจริงก็คำ ก็คำที่เชื่อได้ ออกมาจากใจบริสุทธิ์ ไม่ได้เพื่อประโยชน์ส่วนตัวส่วนตน ทำเพื่อความถูกต้อง และถ้าโยมทำได้และก็ได้จริงๆ โยมจะมีความสุข แต่ถ้าใหม่ๆ มันแย้งกัน คำว่า “ให้” คำเดียวกันก็ขัดแย้งกับคำ “ขอ” แล้ว การบอกปฏิเสธสิ่งที่อยาก มันก็เหมือนกับการตันขัดขวางใจที่มีความโลภ เมื่อไหร่เราจะนั่งดูศีล อาตมาอยากจะทำ บอก เดี่ยวจะเล่าให้ฟังนิดหนึ่ง ตอนที่ปฏิบัติใหม่ๆ เมื่อบวชมาสองสามปีแล้ว ปฏิบัติก็ยังสับสน ไม่รู้ไหนประตูไหนหน้าต่าง จะเข้าจะออกทางไหน จะเริ่มตรงไหนในพระไตรปิฎก แล้วจะจบอย่างไรใน

พระไตรปิฎก ปฏิบัติธรรมเริ่มตรงไหนเป็นธรรม เป็นที่สิ้นสุดแห่งธรรม สับสนน่าดู ปฏิบัติอยู่สองสามปี มุ่งความเพียร มานะ อุตสาหะวิริยะทุกรูปแบบ ทั้งกลางวันกลางคืน ไม่ใช่แต่กลางวัน เสียแต่อาตมาภาวนาไม่ดูเวลา มีแต่ว่าทุ่มเท เราบ้ากับสิ่งอื่นได้ ทำไมเราจะทุ่มเทกับสิ่งที่ดีที่สุดที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ไม่ได้ ก็ทุ่มเทเหมือนกัน สุดท้ายอาตมาก็ยังไม่เข้าใจ

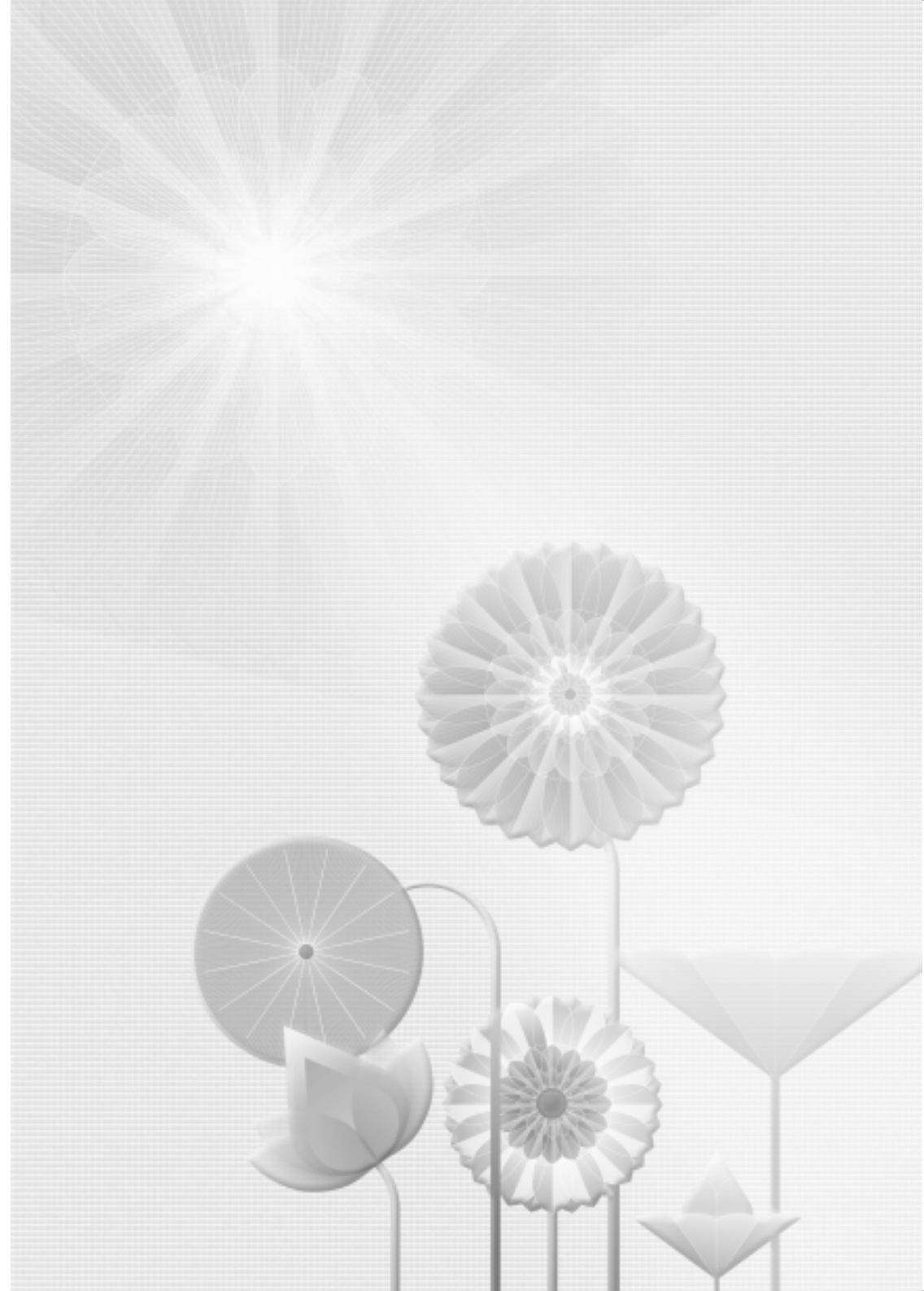
จนมีวันหนึ่ง เข้าไปในป่าช้า นั่งปฏิบัติภาวนา ยังไม่รู้จุดตรงไหนว่าได้ที่ได้ ไม่ได้ก็ไม่ได้ มันมีพลุคกับไม่พลุค อะไรก็ไม่รู้ ปฏิบัติมีพลุคด้วยรี โยมพลุคบ้างไหมเนี่ย แหมวันนี้พลุคหนึ่งสบายจิตดี วันนี้พลุครักษาศีลได้ อย่าพูดให้เสียหายนะ แหมวันนี้โชคดีรักษาศีลได้ เป็นโชคเลยนะเนี่ย มีพลุค มีโชคดี มีดวงเข้าข้าง วันนี้ตั้งจิตขึ้นพรหมโลกได้ อาตมาบอกถ้าอย่างนี้ไม่ใช่แล้ว ปฏิบัติเป็นลาภลอยนี้มันไม่ใช่แล้วเพราะหาต้นชนปลายไม่ถูก

อาตมาก็เลยบอก ถ้าจะเริ่มต้นก็ต้องเริ่มต้นจากตัวเองก่อน อาตมาเริ่มจาก**ไม่สนใจความรู้ เอาความจริงดีกว่า** ความรู้มันเยอะเยอะ ไม่รู้จะพูดตรงไหนก่อน วุ่นวายจัง วันนี้โง่ ปฏิบัติแบบโง่ ๆ รู้มากมากเรื่อง เอาละ เริ่มต้นจากตัวเรา เข้าสීමตา จับแข่ง จับขา ยกคอขึ้นคอดลง เออนี่ตัวเรานะ เข้าทำอะไรอยู่ โง่ไหมล่ะ ถามตัวเองว่าทำอะไรอยู่ คงกำลังหาทองคำมั่ง โยมไม่ต้องทำตามหรอก ประชดตนเอง ก็สะใจเหมือนกันแหละ ทำอะไรอยู่ บอก



กำลังนั่ง นั่งทำอะไร หาเงินมั่ง ยังไม่เลิกประชดอีก นั่งทำอะไร บอก เออจะนั่งภาวนา ภาวนาอะไร ภาวนา เออภาวนาอะไร น่าคิดนะโยม ภาวนาอะไร ภาวนาอะไรเออ โยมภาวนาอะไรให้ ถามเหมือนกัน หาใจรี หาศีลรี หาธรรมะ หาอะไร หาพระพุทธรเจ้า หาพระธรรม หาพระสงฆ์ หาความบริสุทธิ์ หาบุญ หาอะไร ภาวนาหาอะไร ถามดีจัง ตอบไม่ได้ ตั้งสติก่อน ภาวนาหาอะไร อ้อ หาความเจริญ และอะไรเจริญ ถามไม่หยุด เป็นคำถามที่เป็นคำถาม ยังไม่หยุดในคำตอบที่เป็นคำถามต่อ หาความเจริญ เออพอเข้าใจ แล้วความเจริญ อะไรเจริญ ก็ศีล สมาธิ ปัญญา ไง อ้าวกลับมาที่เดิมก็เข้าท่า ก็เริ่มหาศีล สมาธิ ปัญญา แล้วศีล มันหาตรงไหนล่ะ

โยมว่าอาตมาโง่ไหมล่ะ ถามไม่จบ **มีคำถามที่ต่อด้วยคำถาม เป็นคำตอบที่ต้องเป็นคำถามต่อ** ยังไม่มีคำสรุป เจริญศีล สมาธิ ปัญญา แล้วศีลอยู่ที่ไหน ศีลอยู่ที่กาย อยู่ที่วาจา ใหนล่ะกายวาจา เป็นศีล ถามต่อไปเรื่อยๆ เขาบอกว่าการสํารวมกายให้เรียบร้อย ชื่อว่าศีล การสํารวมวาจาให้เรียบร้อยก็ชื่อว่าศีล นี่ละศีล อ้าว ไหนสํารวมอย่างไรจึงเป็นศีล อยากจะดูศีลซักหน่อย ได้อ่านแต่ ศีลแต่ไม่เคยดูศีล เอาเลยวันนี้ดูศีล อาตมายังไม่พุดถึงสมาธิเลย เอาเริ่มต้นก่อน อยู่ๆ จะไปเอายอดไม้ วันนี้ขอขึ้นโคนไม้ก่อน เอาเริ่มต้นก่อน เอาละ เริ่มต้นก็เลยไปนั่งอยู่ที่ใต้ต้นไม้ กอดต้นไม้ จะป็นแล้วงานนี้ นี่สมมุตินะว่าปัญญาก็คือยอด และศีลก็เหมือน





โคนไม้ ตั้งท่าจะป็นแล้ว นั่งดูอยู่ สำรวมกายวาจา สำรวมอย่างไร เราหนึ่งให้หนึ่งปากว่าจะไม่พูด สงบขยับ ผ่านไปสองสามสี่ห้าหกชั่วโมง เป็นไงท่านเห็นศีลรึยัง นั่งดู กายสงบไหม กายสำรวมไหม ก็บอก สำรวม แล้ววาจาสำรวมไหม ก็บอกสำรวมเพราะไม่ได้พูดอะไรเลย ไม่ได้พูดให้ร้ายใคร ไม่ได้พูดอะไรกับใครเลย นี่นะศีล สำรวม กายวาจาเรียบร้อยชื่อว่าศีล แล้วถ้าพูดละ ก็ไม่มีศีลสิ

ถามอีก พอไม่พูดบอกมีศีล นั่งนิ่งบอกมีศีล อย่างนี้เด็ก เพิ่งเกิดก็มีศีลสิ เด็กไม่ได้ทำบาปอะไรเลย ถูกไหมโยม พอเด็ก เกิดมารักษาศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ครอบปริบูรณ์ บรรลุนะ อาตมาสงสัยก็ถามต่อ อย่างนี้เด็กก็บรรลุสิ เด็กยัง ด่าคนไม่เป็น เจตนาคิดอกุศลกับใครก็ยังไม่เป็น เออเด็กก็บริสุทธิ์ แล้วอรหันต์เกิดมาทำไม โยมสงสัยกับอาตมาไหม ถ้าสงสัย ตามไปดู เด็กก็บริสุทธิ์ ตัวก็ขาว แวตาก็ขาว มองแล้วเหมือนกับทะลุเข้าไปในดวงใจของแม่ มีหน้าแม่ถึงเห็นความไร้เดียงสาของเด็ก แต่อาตมาค้านนะ ถ้าบริสุทธิ์แล้วเกิดมาทำไม อรหันต์ไย ต้องเกิดอีก อาตมาบอกเด็กถ้าเกิด แสดงว่ายังมีธุลีไม่มากนักน้อยกิเลสต้องมีไม่มากนักน้อย ความเศร้าหมองต้องมีไม่มากนักน้อย อาตมาบอกเราให้ได้ว่าเด็กเป็นผ้าขาว แต่ไม่ใช่ผู้บริสุทธิ์ที่เกิดมา

เออคำถามจบไปหนึ่งคำถาม แต่ยังไม่จบนะคำถาม กลับมาที่เดิม เราไม่พูดเป็นศีล เราไม่ขยับเขยื้อนเรียกว่าสำรวมด้วยศีล ถ้าศีลอย่างนี้เราไม่สามารถรักษาได้ เพราะเราต้องมีอิริยาบถนั่ง เดิน ยืน นอน เราจะต้องมีคำพูดคำจาอีก แล้วจะรักษาอย่างไร แสดงว่ารูปปั้นมีศีลสิ อาตมาบอกเรามองแค่เปลือกรูปทรงนี้ ไม่ใช่ มองว่าเนื้อศีลคืออะไร สำรวมคือพูดอย่างไรไม่เบียดเบียนผู้อื่น นี่เริ่มจับ ร่างกายของเราทุกส่วนทำอะไรก็ได้ แต่อย่าให้ร้ายผู้อื่น แล้วก็อย่าเบียดเบียนตัวเอง เริ่มชัดแล้ว ไหนลองพูดซิ พูดแบบ มีศีลให้ฟังหน่อยสิ ไม่ได้บ้านะ ไม่มีใครฟัง เอ้ารุกขเทวดามาฟัง หน่อย เป็นไงอยู่สุขสบายดีไหมเจ้า แนะ คำพูดที่เป็นศีล ไม่เท็จ ไม่โกหก ไม่ส่อเสียด ไม่เพ้อเจ้อ อ้อศีลอยู่ตรงนี้เอง ไม่ใช่เงียบ แล้วเป็นศีล ไม่ใช่ ร่างกายไม่กระดุกกระดิกแล้วเป็นศีล ไม่ใช่ ต้องเดิน ต้องยืน ต้องพูด ต้องทำ แต่พูด ทำตรงนั้นต้องเป็นศีล ด้วย อ้อศีลอยู่ตรงนี้ รักษาได้ไหม ได้ อยู่ตรงนี้ เอาละเข้าใจแล้ว

พอลุกขึ้นเดิน เริ่มสำรวมนะ ลัทธิอ่อนลัทธิใหญ่หลีกได้ ก็หลีก อย่ามีเจตนาไปเหยียบไปทำให้เขาตาย ยุงเวลาเกาะมากๆ ก็ตบ ไม่จำเป็นก็อย่าตบ ถ้ามากเกินก็ลูบคลำเอา เข้าข้างตัวเอง ไปหน่อยละมั้ง แมงหวี่ปิดได้ก็ปิด ปิดไม่ทันก็ตบ เอ้าไม่ได้ผิด มดขึ้นบ้านก็เยอะแยะ จะเช็ดถูอย่างไร ก็เบาๆ ทำไป ถ้ามัน



ตายบ้างก็ช่างมันเถอะ ความเข้าข้างตัวเองมันก็มีอยู่บ้าง มันอยู่ที่เราจะรักษาได้ไม่ได้ ไม่ขึ้นอยู่ที่ใครเลย **เจตนาเป็นตัวกรรม** อาตมาต้องเอาจิตตั้งเข้ามาดู เจตนาคือตัวกรรม เรามีเจตนา จิตเราตั้งไว้ ก็คือสมาทานว่าเราจะเว้นอะไร ให้ตั้งเอาไว้ โยมจะเว้น การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต โยมจะเว้นการลักทรัพย์ เว้นในศีลที่เขายกไว้ และก็ทำให้ได้เหมือนกับที่ศีลบอกเจตนาที่ตั้งไว้

ถ้าโยมทำได้จริง รับรองได้ว่า ๓ เดือน ๖ เดือน ๑ ปี ถ้าทำได้จริง กระแสโศดาบันโยมมองเห็น ความบริสุทธิ์แห่งศีล โยมจะเห็นศีลของตนเองบริสุทธิ์ และไม่กลัวนะภุตผีปีศาจร้ายๆ โยมจะไม่กลัว ถ้าบอกที่นี้ผีดู ฟังแล้วเฉยๆ เราเห็นศีลของเราที่สะอาดบริสุทธิ์ โยมไปนอนตรงนั้นได้เลย ไปนั่งเลย ถ้าทำร้าย โยมไม่ได้ ทำไม่ได้และก็ได้จริงๆ เพราะอะไรรู้ไหม เพราะเราไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น วิญญาณทั้งหมด จิตดวงนั้น ภูมิเขาต่ำกว่าเรา โยมจำคำนี้ ภูมิเขาต่ำกว่าเรา เมื่อภูมิต่ำกว่าเรา อำนาจทั้งหลายที่เขาแสดงกับผู้อื่นได้ แต่แสดงกับเราไม่ได้ เขาทำผู้อื่นได้หลอกหลอนได้ แต่หลอกหลอนเราไม่ได้ อาตมายืนยันได้นะโยมข้อนี้ และโยมก็จะรู้ในจิตตนเอง ไม่ตกใจ ไม่กลัว กลับสงสารเมตตา ดีไม่ดีปิดประตูแล้วบอกเขาให้สงบจากบาปทั้งหลาย ด้วยอำนาจศีลที่เรารักษาอยู่ จงแผ่ให้วิญญาณเหล่านั้นได้รับรู้ศีลของเราด้วยเถอะ ที่มีตจะสว่างขึ้น ที่ร้ายจะบรรเทา ที่เบาจะเสื่อมหายไปด้วยอำนาจของศีล นี้แค่เบื้องต้น

ถ้าโยมทำได้อีกต่อไป เราจะรู้เลยว่านี่ไม่ใช่นิสัยของเรา เราเป็นผู้มีศีลแล้ว ภาวภูมิถ้าโยมมีสัก ๒-๓ ร้อย ภาวภูมิที่ต้องเกิด เวียนตายเวียนแก่ อาตมาไม่รู้ว่าภาวภูมินั้นจะลดหรือย่อหรือสั้นลงไปเหลือเท่าไร บอกได้เลยว่าภาวภูมิจะสั้นลงไป สั้นลงๆ กรรมวิบากที่ร้ายๆ ทั้งหมด วิญญาณที่อาฆาตเราทั้งหมด เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายที่ผูกพันเรามาตั้งแต่อดีตชาติไม่รู้กี่หมื่นกี่แสนชาติ เพียงโยมรักษาศีลให้ได้จริงๆ ข้อนี้ข้อเดียว อาตมาบอกได้เลยว่าหนทางแห่งความวิบัติ หายนะทั้งหลายจะเบี่ยงออกจากเราทันทีเลย แต่โยมต้องแน่วแน่มั่นคงนะ แล้วต้องใช้คำว่า **“จิตใจปฏิบัติ”** อย่าเป็นใจใจ โดดไปโดดมา ไม่ได้ ถ้าเป็นใจใจปฏิบัติไม่ได้ จิตใจและต้องผ่านข้อพิสูจน์ด้วยนะ **อะไรที่ต้องพิสูจน์กับชีวิตของเรา ความจริงใจและศีลธรรมเท่านั้นที่จะพาเราให้ผ่านพ้นได้** ไม่ว่าโยมจะเจอสิ่งเลวร้ายแค่ไหน สิ่งยุติธรรมแค่ไหน สิ่งชั่วร้ายเพียงไหน โยมต้องผ่าน แล้วก็ผ่านมันไปให้ได้

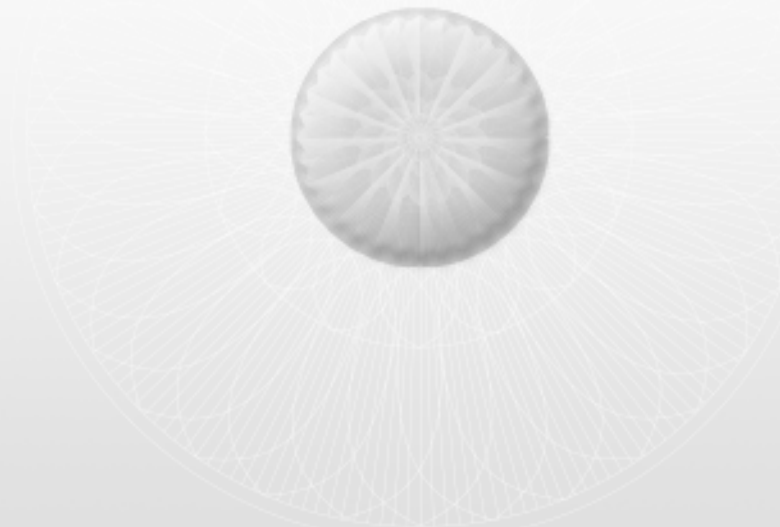
นั่นแหละคือการพิสูจน์ในข้อศีล ที่เป็นศีลจริงๆ ไม่ใช่แค่คำว่าสมาทานศีล จนเป็นปรมาตถ์ถึงโยมจะไม่สมาทานก็เข้มอยู่ในเลือดเนื้อเอ็นกระดูก ดวงตาที่เห็นก็เห็นเป็นศีล คำพูดที่พูดก็พูดเป็นศีล การกระทำก็ทำเป็นศีล อาตมาบอก เออนี่คือกระแสพระอริยะ บุคคลนี้ไม่นานวัน นรกทุกขุมอบายภูมิทั้งหมดจะปิดลง เขาจะไม่ไปสูภพเหล่านี้อีกต่อไป



โยมเริ่มตรงนี้ก่อน คนที่ปฏิบัติจริงๆ จังๆ ต้องปิดนรกก่อน เรื่องมรรคผลนิพพานเป็นเรื่องที่หลัง บางคนไม่เข้าใจ พยายามจะเอามรรคผลนิพพานก่อน อาตมาบอกคิดให้มันถูกต้องหลักความจริง มันต้องดับไฟก่อนความร้อนจึงจะหมด ความเย็นจึงจะเกิดตามหลัง อยู่ๆ โยมบอกให้เย็นเลย ะ ไฟยังไหมอยู่ บอกยังไม่ใช่ อาตมาพอเข้าใจตรงนี้ นั่งดูบอกรู้แล้ว เราเห็นตัวเราแล้ว เรารู้การดำเนินชีวิตของเรา เราจับต้องศีลของเราได้แล้ว เราเข้าใจเรามองเห็นแล้ว สิ่งที่เคยบังเรา บังเราไม่ได้แล้ว นั่งอยู่ในป่าช้า ไม่มีความสะดุ้งกลัวเลยต่อภูตวิญญูณทั้งหลาย มีแต่แม่เมตตา สวดอุทิศส่วนกุศลให้ รู้สึกว่ามันสว่าง บางทีจิตเราสัมผัสเหมือนมันสว่างแต่ไม่ใช่แสง แต่มันสว่าง ทุกอย่างจะนิ่งสงบและสะกดทุกอย่างที่เป็นสิ่งชั่วร้าย ความอาฆาตพยาบาททั้งหมดมันจะเบาลง นี่คือจุดแรก

พอเข้าใจอาตมาเห็นใหญ่เลย เห็นเรื่องศีลไปหลายเดือนเลย พอสติตั้งมั่นเจริญในศีลได้ตลอด ใจเราไม่มีเวรจริง ๆ แล้ว บาปก็ไม่มี พยาบาทอาฆาตก็ไม่มี มุ่งร้ายก็ไม่มี คิดอยากดีอยากเด่นอยากแย่งชิงของใครก็ไม่มี อีกหน่อยเราก็ต้องจากโลกนี้ไป เรารู้แล้ว **สมบัติที่แท้จริงจิตจะนำไป ไม่ใช่ชีวิตที่หยาบไป** จิตของเราจะเป็นผู้นำไป โยมจะต้องรู้คำนี้ก่อน จิตของเราจะนำไป ไม่ใช่สิ่งของที่เรายึดไป ทุกอย่างวางอยู่กับที่ วัตถุไม่สามารถเคลื่อนย้ายได้วันที่เรามากไป แต่จิตจะนำไปในกุศลผลบุญทั้งหมด

อาตมาบอก เออ เรารู้แล้ว อำนาจของศีล อาณิสสของศีล เราเห็นแล้ว พอเห็นเสร็จ โยมจะมีพลังมาก เห็นอานุภาพของศีล เห็นอาณิสสของศีล มีความสุขด้วยศีล จริงนะบอกว่ามี **สีเลนะ สุกะตังยันตี** มีความสุขมีความสุขสงบอยู่กับศีล มีความร่ำรวยอยู่กับ





คิด ใจเรารู้สึกได้เลย ความโลภ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น อยากแย่งชิงใคร มันไม่ใช่ ใจที่รู้ว่าไม่ใช่ก็คือไม่ใช่ เราอย่าหลอกตนเอง สมบัติเป็นของที่ไม่เที่ยง ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน อย่าหลอกตัวเองว่ามันเที่ยงหรือยั่งยืน อย่าอยากได้เกินความจริง ให้เป็นไปตามบุญบารมีที่เราสั่งสมมา แล้วสิ่งนั้นถ้าอยู่กับเราเราก็จะมีความสุข ทรัพย์ได้มาอย่างมีความสุข จ่ายทรัพย์ก็มีความสุข นั่นคือบารมี

โยมสังเกตนะ ใครที่ได้ทรัพย์มาด้วยความทุกข์ยากลำบาก ได้มาแล้วเวลาจะจ่ายก็ทุกข์ยากลำบากหรือมีภัยพิบัติ หรือมีความลำบากเดือดร้อน ไม่มีความสุขเลย นั่นแหละไม่ใช่เกิดจากบารมีหรือบุญที่สูง เกิดจากความโลภหรือเกิดจากการไปเบียดเบียนแย่งชิงเขามาหรือถูกสาปแช่งไว้ เป็นของร้อน

อาตมาเข้าใจ เรารู้แล้วสิ อาตมาหาสมาธิต่อเลย พอปฏิบัติ เขาเรียกเข้าด้ายเข้าเข็ม ได้สภาวะที่เรารู้ทางแล้ว สนุก โยมเชื่อไหมใครบอกให้เลิกปฏิบัติ อาตมาบอกให้เอาไปเผาเถอะ เราไม่เลิก ใจเรามันไปแล้ว ใจไม่ไปไหน จดจ่อจดจ้องรู้อยู่กับโลกภายในมากกว่าที่จะให้ความสำคัญกับโลกภายนอก แต่ว่าเรามีชีวิตอยู่เราก็ต้องรู้จักชีวิตที่ใช้ว่าพอประมาณอยู่ตรงไหน อย่าปฏิบัติจนเหมือนกับเราเป็นบ้า หรือเขาหาว่าเราเพี้ยน หรือว่าเรานี้หลงทำเหมือนที่เราเคยมี เคยเป็น เคยอยู่

เราจะไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เราเข้าใจแล้ว ได้สมาธิ อาตมานั่งปั๊บ ตั้งจิตให้มันจะไม่ส่งออกไปข้างนอก สัญญาต่างๆ ความหมาย รู้ไปตามที่มันเกิดขึ้น รู้แล้วก็ให้วาง ไม่ปรุงไม่แต่ง ไม่หยิบไม่ยก **รู้คือรู้ รู้แล้วก็วาง ๆ ๆ ทุกอย่างเมื่อเราไม่ปรุงแต่ง สิ่งที่เข้ามามันก็ค่อยๆ ดับไป ๆ ๆ** ความมันคงสติที่ตั้ง กำหนดรู้ จดจ่อหนึ่งสงบลง ๆ ๆ จนเขาเรียกว่าจิตเราดิ่งลง ดิ่ง ๆ จนเกิดเป็นสมาธิ สงบนิ่งหนักแน่น จนถึงจิตที่วางเฉย ผ่านปีติ สุข ผ่านวิตกวิจาร์ อะไรทุกอย่างมันจะผ่านไป แต่ไม่ต้องไปเรียนตามตำราณะ

ถ้าโยมจะมาปฏิบัติ เอาตำรามาเปิด อาตมาบอกว่าเข้าใจผิดแล้ว ตำราก็เป็นเพียงแนวทาง แต่อย่าให้ตำราบอกว่าสิ่งนั้นคือแนวทางที่แท้จริง ไม่ใช่ทุกเรื่อง ใครบอกชีวิตคือตำรา ร้อยชีวิตก็ร้อยตำรา เป็นแนวแต่ไม่ใช่เป็นชีวิต พอเราปฏิบัติจริงปั๊บ รู้แล้วหนึ่งสงบ จะรู้ได้ไง รู้ด้วยใจของเราเอง ได้ยินเสียงรอบแต่ใจเฉย ลืมตานั้น หลับตาสงบ เราเริ่มรู้ว่ามันมีข้อต่าง เรารู้แล้ว จิตเราเริ่มมันคง ๆ มากขึ้น ๆ จิตเราวางเฉยได้ ความตื่นรนก็เริ่มสงบลง ๆ ใจเราเริ่มสัมผัสรู้ว่า เออ จิตของเราเริ่มตั้งมั่น ใจเราเริ่มสงบสุดท้ายใจเราเริ่มวางเฉยได้ ตาที่เห็นรูปใจก็เริ่มวางเฉย หูที่ฟังเสียงใจก็เริ่มวางเฉยได้ การสัมผัสกับสิ่งใดในชีวิตที่เราเป็นอยู่ จิตก็เริ่มวางเฉยได้ ถ้าเป็นเมื่อก่อน ได้ยินอย่างนี้ ไอ่ไม่ยอม ถ้าเห็นอย่างนี้ อ้าวก็ไม่ยอม พอกระทบอะไรจิตใจหน่อยก็มีปัญหาาก่อน



แต่ตอนนี้ใจสงบ ปล่อยวางได้ แล้วใช้คำว่า **“สติ”** ที่ฝึกฝนอบรมจิตมาแก้ปัญหา ไม่ใช่อารมณ์ ใช้เหตุผล ไม่ได้ใช้ความโกรธ นี่คือการงานที่แท้จริง อย่าแสดงอาการคลุ้มคลั่ง แสดงด้วยเหตุผลให้มากกว่าอารมณ์ทั้งหมด โยมจะอยู่เหนือคน นั่นคือความมั่นคงของจิตที่ตั้งมั่นที่เราฝึกได้ อานิสงส์บอกไม่ได้ว่าประมาณเท่าไร

เมื่อเราเข้าใจสมาธิ สมาธิเป็นพื้นฐานของชีวิต เราจะพักผ่อนด้วยสมาธิ บางรูป บางองค์ บางคน เขาไม่นอน เขานั่ง จะนั่งพิงก็เป็นทำนองสมาธิ แต่ก็ไม่ใช่ว่าต้องทำอย่างนั้น ชีวิตจริง เราใช้ชีวิตแบบนั่ง ยืน เดิน นอน แต่สมาธิจิตของเราต้องมีความสงบ ตั้งมั่น พอเกิดอะไรขึ้น สติระลึกได้ เราใช้สติ ไม่ใช่อารมณ์ ใช้เหตุผล ใช้ปัญญา อย่าเอาโลภ โกรธ หลง มาแสดงตัวตนให้มันมากมายจนเป็นปีศาจในเวลานั้นโดยเราไม่รู้ตัว

อีกไม่กี่วัน เราก็จะจากโลกนี้ไป สิ่งที่บอกว่าจะจริง ๆ ยังไม่รู้ ว่าอีกสองปีจะตาย ทำบอกว่ารู้ไปหมด รู้ไปทุกๆ สิ่ง รู้ไปทุกสิ่ง รู้ไปเสียทุกอย่าง จริง ๆ คน ๆ นี้ยังไม่รู้เลยว่าตายแล้วไปไหน ตายแล้วจะเกิดอะไรกับชีวิตตนเอง น่าสงสาร รู้แต่เรื่องภายนอก แต่ไม่รู้เรื่องชะตากรรมชีวิตที่ตนเองได้ทำเอาไว้ที่จะไปสู่เบื้องหน้าสำคัญนะ เพราะอาตมาเริ่มสัมผัสกับสมาธิเป็นอย่างนี้ต่อจากศีลสมาธิ รู้แล้ว ใจไม่ฟุ้งซ่าน จิตที่ไม่ส่งออกนอกเกินไป ต่อไปเข้า ออกสงบเร็ว พอทำต่อเนื่อง มีกำลังบีบ ๆ ทุบ ๆ กลับตาลิมนตาใจมันดู

เหมือนเกือบๆ จะเท่า ๆ กันแล้ว ลูกยืนลูกเดินลูกนั่ง จิตก็เป็นสมาธิ

แสดงว่า**สมาธิไม่ได้อยู่ที่ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย อย่างนั้น ไม่ได้อยู่ที่อิริยาบถ แต่อยู่ที่สติ** จิตเราสงบลงแล้ว อาตมาร้องอ้อเลย นี่กว่าจะไม่ได้ไปไหนแล้ว จะได้นั่งอยู่แค่นี้ จึงจะเรียกว่าสมาธิ สุดท้ายสมาธิไม่ใช่แขนขา ไม่ใช่สันหลัง ไม่ใช่เอ็นกระดูก แต่เป็นจิตที่สงบตั้งมั่น อ้อ ลืมตามันก็ยังเป็น ลูกเดินดูสิ เออ มันก็ยังกำหนดเหมือนเดิม ไหนลองนั่งใหม่ เออ มันก็ยังใช่ ที่แรกพอขยับบีบเดี๋ยวจะเสียสมาธิ นั่นเป็นการเข้าใจเปลือกนอกผิดๆ ถ้าเข้าใจถูกแล้ว ไม่ใช่ในอิริยาบถแต่เป็นใจที่เราฝึกแล้ว สงบลงด้วยใจของเราที่เราได้ทำให้เกิดสมาธิต่างหาก

สุดท้ายอาตมาก็ยังถาม แล้วสมาธิเป็นของเราไหม บอกสมาธิเป็นสภาวะหนึ่งของจิต อย่าไปยึดว่าเป็นของเรา แล้วสิ่งนี้ก็ไม่ใช่จะเป็นของเที่ยงตลอด เป็นเพียงความสงบแห่งใจที่เป็นสมาธิ เป็นบาทรองรับชีวิตที่เราควรอยู่อย่างผู้มีจิตอันเป็นปกติ เราเข้าใจแล้ว ไม่ใช่มีเพื่อติดเพื่อยึด แต่มีเพื่อเป็นบาทรองรับชีวิตของเรา ยามเจอสุข ยามมีทุกข์ ยามได้ ยามจาก ยามสมหวัง ผิดหวัง มันคงไว้ชีวิต อย่าห่วงไหว อุปสรรคน้อยใหญ่จะหลั่งไหลลงมาสู่จิตดวงนี้ สุดท้ายให้รู้จักวางและเจริญสติ ยกจิตพิจารณา รูป นาม ชันด์ เป็นวิปัสสนาอีกครึ่งหนึ่ง



นั่นคือขั้นสุดยอด พอกำหนดพิจารณาเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราจะรู้ว่าจิตเราควรระวัง ควรระวัง ควรระวัง หรือ ควรระวังแค่ไหน เมื่อถึงเวลาจิตดวงนั้นรู้ทางไปแล้ว มองโลกนี้ ด้วยความว่างเปล่า สรรพสิ่งทั้งหลายที่มีล้วนอนิจจัง ชีวิตสุข ชีวิตทุกข์ เกิดมาล้วนแต่มาใช้กรรมวิบาก ทั้งบุญ ทั้งบาป สุข เสมือนบุญที่เสวย บาปก็เหมือนเวรกรรมที่ชดใช้ สุดท้ายก็ ว่างเปล่าในที่สุด เมื่อถึงจุดหนึ่งโยมจะเข้าใจเอง แต่ถ้ายังไม่ถึง ที่สุดเมฆหมอกยังบัง สรุบอะไรยังไม่ได้ แล้วก็ยังมีเหตุที่จะดึง ให้เราไปสู่การเสียวเวลากับภพภูมิอีก ไม่รู้อีกนานแค่ไหน ตอบ ไม่ได้ มันยังมีเหตุของมัน

อาตมาบอกว่า **เราไม่ได้ควบคุมได้ทุกอย่าง** อย่าลืมนึก **แต่ใจว่าเราจะไม่ควบคุมชีวิตของเราเป็นบางอย่าง และก็ไม่ใช้ทุกอย่าง** จะบอกเอา ถอนหายใจ รู้สึกดีหรือรู้สึกหนักใจก็ขึ้นกับ โยมตอบ อาตมาบอกไม่ได้ มันต้องแก้ไปเรื่อยๆ トラバไตโยม ยังใช้ชีวิตเหมือนกับเราขับรถ トラバไตยังใช้รถคันนี้อยู่ โยมก็ต้องเป็นช่างที่ซ่อมมัน มันก็ต้องเสียอยู่วันยังค่ำ หยุดใช้เมื่อไร ก็หยุดเสียเมื่อนั้น ต้องใช้ปัญญา

ชีวิตไร้ปัญญาก็เหมือนไม่มีที่พึ่งในที่สุด โยมอย่าลืมนะ **トラバไตโยมยังมีปัญญา โยมยังมีที่พึ่ง** ต่อให้ทรัพย์สินศฤงคาร มากแค่ไหน วันหนึ่งคิดไม่ออกแล้วโยมก็ไม่มีที่พึ่งเลย ต่อให้รื้อบ้าน

ทำอย่างดี สนามหญ้าอย่างดี ทุกอย่างดูเหมือนว่าดีกว่าคนอื่น ที่เขาจะมีได้ เรามีแล้ว แต่นั่นมันไม่ใช่ปัญญา และก็ยังไม่ใช่ที่พึ่ง โยมดูพระพุทธเจ้า สุดท้ายอะไรเป็นที่พึ่ง พระพุทธเจ้ายังหาคำถาม เหมือนกัน เมื่อตรัสรู้แล้ว อะไรยังเป็นที่พึ่งของพระองค์อยู่หรือเปล่า เราเกิดมาจะต้องมีที่เคารพ พระองค์ระลึกถึงใครที่ต้องเคารพ ถึง บุคคลที่พิจารณาแล้วก็ไม่มีเหตุ สุดท้ายพระองค์ก็ต้องมีความ เคารพพระธรรม อยู่ด้วยคำว่า **“เคารพพระธรรม”** คือบุคคล เคารพไม่ได้แล้ว เพราะพระองค์เป็นมหาบุรุษที่ยิ่งใหญ่ที่เหนือ ที่สุดแล้ว เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ไม่มีใครแล้วที่จะให้พระองค์ เคารพได้นอกจากพระธรรมเท่านั้น

ก็ขอยุติการบรรยายแต่เพียงเท่านี้ ขอจงได้รับความสุข ทุกท่านทุกคน เทอญ.



๒

เจริญเมตตาภาวนา

เจริญพรญาติโยมและผู้สนใจในธรรม ที่เราได้มาฝึกธรรมกัน มาเจริญในกุศลธรรมตลอดถึงการได้มาสมาทานรักษาศีล มาทำให้เกิดสัมมาสมาธิ ไม่ว่าจะเป็สมาธิชั้นไหน ฌานชั้นไหน ที่เป็นรูปฌานตั้งแต่ปฐม ทุติ ตติและจตุรก็คืในรูปฌานสี่ จนถึงอรุฌานสี่ นั้นก็เป็เหตุของการมาปฏิบัติ แต่สิ่งทีสำคัญกว่า ก็คือทำอย่างไรให้การภาวนาถึงองค์ของพระปัญญา ถึงองค์ของพระสติ ถ้าได้สององค์นี้คือพระปัญญากับพระสติ ก็สบายมรรคผลไม่ใช่เป็เรื่องทีไกลเกินทีเราจะมี พระวิริยะก็คืเครื่องของการดำเนินไปให้ถึงเป้าหมาย จุดหมาย ทีหมาย หรือความปรารถนาให้สำเร็จในประโยชน์อันสูงสุดต้องอาศัยพระวิริยะ แต่ทั้งหมดมันต้องหลอมรวมกันนะ



โยมต้องเข้าใจคำว่า **“หลอมรวมกัน”** จะมาโดดๆ อย่างเดียวเลยไม่ได้ พระพุทธเจ้าต้องมีบารมี ๓๐ ทัศ จึงรับได้ทุกรูปแบบ รับได้ทุกทิศทาง รับได้ทุกสถานการณ์ รับได้ทุกเรื่อง อาตมาจึงดู ชันติมีเพื่ออะไรเวลาไหน วิริยะมีเพื่ออะไรตอนไหน เมตตาามีเพื่ออะไรตอนไหน เวลาเข้าใจแล้วมันไม่ขัดข้องนะ การปฏิบัติมันสบาย โยมลองพิสูจน์เลย พระคุณเจ้าพิสูจน์ได้เลย ธรรมะของพระพุทธเจ้าพิสูจน์ได้ในวินาทีตั้งแต่มีเจตนาเป็นตัวตั้งขึ้นมา พิสูจน์ได้เลย อย่างโยมบอกว่า ข้าพเจ้าขอตั้งจิตวันนี้จะไม่โกรธ จะใช้เมตตาเป็นเครื่องอยู่ ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะเกิดทางหูที่มีเสียงมากกระทบ เกิดทางตาที่มีรูปมาปรากฏ หรือแม้แต่เกิดทางมโนภายในใจอันมาปรากฏให้รู้ในมโนทวาร ข้าพเจ้าจะตั้งเจตนาจะไม่โกรธ วันนี้ขอสมททานว่าไม่โกรธ ไม่โกรธ ไม่โกรธ ไม่โกรธ เอาสิ และพิสูจน์ได้ พิสูจน์ได้ วันนี้ถ้าพูดก็จะอมพระมาพูด อมพระมาพูดคือ เวลาพูดขึ้นมา ใจเรามีเมตตา โอ้ รับรองได้ว่าวันนี้หน้าไม่ตึง และพิสูจน์ว่าวันนี้ทั้งวันเราทำได้หรือเราทำไม่ได้ ถ้าสติของเราจะลึกลงเรื่อยๆ นะ ได้ พระปัญญาของเราจะรู้ถึงความเมตตาเป็นสุขให้กับปวงสัตว์ทั้งหลาย เราจะใช้เมตตาเป็นเครื่องอยู่ วันนี้จึงจะพูดเรื่อง **“เมตตาภาวนา”**

คนบางคนมองข้าม อาตมาไม่เคยมองข้ามเมตตาภาวนา โยมเข้าป่านะ เมตตาภาวนาจะช่วยป้องกันสัตว์ร้ายได้ สัตว์มันกระทบสิ่งที่เรียกว่ากระแส โยมเชื่อไหมว่าจิตมีคลื่นนะ มันมี

กระแสที่แผ่ชานออกไป เขาเรียกว่ามีรัศมี ถ้ารัศมีของพระพุทธเจ้า เรียกว่าฉัพพรรณรังสี มีฉัพพรรณรังสีที่เปล่งปลั่ง และก็แผ่ไปทุกๆ ทิศทาง โยมจำพระสูตรเรื่องช้างนาฬาคีรีได้ไหม ความถูกว่าจ้างจากพระเทวทัตยุแหย่ทำให้ช้างตกมัน ยามเข้าตรู่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จออกบิณฑบาต มีพระอานนท์เถระเป็นผู้ติดตามเสด็จด้วย ช้างวิ่งมาเลย โยมก็รู้ว่าช้างตกมัน รันค้ำรันขาย ไม่มีเหล็กหอก มันพังหมด วิ่งเตลิดเพราะมันไปด้วยอาการที่ขาดสติ คือเมา ช้างตกมันคือเมา บวกกับความไม่รู้ในสิ่งที่ตนทำ แม้แต่ความรู้อันก็ตายได้ พอวิ่งเข้ามาใกล้องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาค พระอานนท์เถระด้วยความเป็นห่วงความรักพระพุทธเจ้าก็ออกมาปกป้อง จะขวาง ถ้าจะเหยียบจะทำลายพระพุทธเจ้าต้องทำลายตนก่อน พระพุทธเจ้าบอก อานนท์อย่าเลย ใครก็ทำลายพระตถาคตไม่ได้ ถ้าเราไม่พึงปรารถนาสิ่งนั้นก็อย่าทำอะไรเลย ถ้าเราไม่ปรารถนาให้สิ่งนั้นทำร้ายเรา สิ่งนั้นก็อย่าทำร้ายเราไม่ได้ จริงๆ

พอช้างนาฬาคีรีวิ่งตกมันมาเจอคลื่นแห่งความเมตตาของพระพุทธเจ้าแผ่ไป โอ้โฮ วิ่งมาแล้วก็ทรุดลงหมอบ เขาเรียกว่า คีโรราบ หมอบแทบเบื้องยุคลบาทแห่งพระศาสดาสัมมาสัมพุทธะ อากาศที่ตกใจตกมันหรือขาดสติหรือความอะไรก็ตามที่ทำให้เกิดอาการแห่งความตกมันหายเลย เป็นการยืนยันเมตตาภาวนาของพระพุทธเจ้า คลื่นแห่งความเมตตา จิตแห่งความเมตตาที่แผ่ไป



กระทบจิตผู้รับได้ แม้สัตว์ยังรับรู้ได้ ยังรับรู้ถึงเมตตาของพระ
พุทธเจ้า เห็นไหมอาการทั้งหมดของการตกมันหายไปเลย นี่บุญ
บุญจริงๆ เป็นบุญใหญ่ บุญล้น เป็นบุญที่นำความสุข คือการ
เจริญเมตตาภาวนา

ฉะนั้นคนที่ทำทาน คนเจริญเมตตา ต้องบอกว่าเป็นผู้ทรง
ไว้ซึ่งทานด้วยนะ สังเกตดูนะคนที่ใจร้อน เมตตาจะไม่ค่อยมี
ทำทานไม่ค่อยได้ เพราะพื้นฐานของการทำทานถ้าเราไปดูนะ
ปฐมฌานมีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา พอเป็นหุติยฌาน
วิตก วิจารณ์หายไป มีปิติ สุข เอกัคคตา เพราะฉะนั้นคนแผ่
เมตตาจิตมีปิติใหม่ มีปิติเพราะการเจริญเมตตา นั่นคือการ
แผ่ความปรารถนาดีให้ผู้อื่นมีความสุข เมื่อผู้อื่นมีความสุข ตนเอง
ก็ได้รับปิติสุขไปด้วย นี่คือการสร้างบุญแบบเป็นบุญชั้นในเลย
อาตมาว่า เป็นบุญที่ทำได้แบบเนียน ๆ อาตมาว่าเนียน ใช้คำว่า
เนียน จิตนุ่มนวล พอเราไปเจริญในตติยฌานก็เหมือนกันจนถึง
ว่าปิติหายไป เอกัคคตาหายไปจนถึงจิตอันมีอุเบกขา พอฌาน
ยิ่งสูงเท่าไร อาการยิ่งลดลงนะ โยมจำไว้นะ ใหม่ๆ ต้นๆ ยังมี
อาการเยอะอยู่ พอฌานสูงขึ้นอาการลดลง น้อยลงๆ จนเหลือ
คำว่า **“จิตอันวาง สติอันตื่น”** จิตอันวาง ใจที่รู้ มันเป็นขั้นบันได
จริงไหม พอถึงจุดแล้วจิตอันวาง มันเป็นจิตที่รู้ขึ้นมา สติอันตั้งอยู่
และเจริญในเรื่องของกรรมฐานที่เจริญยิ่งไปถึงวิปัสสนากรรมฐาน
เพราะฉะนั้น **ถ้าเราเจริญเมตตาบ่อยๆ คุณธรรมจะไปได้เร็ว**

เทคนิคง่าย ๆ เลย คนที่ภาวนาแล้วไม่ค่อยไปไหน อาตมา
บอกได้เลยว่าจิตของบุคคลนี้ไม่ค่อยเจริญเมตตา เมตตาบ่อย
กุศลจิตมันไม่อาจตั้งได้ พอมีคลื่นกระแสจิตมากระทบ โลก โกรธ
หลง เข้ามาพัด ทลายอีกแล้ว แต่ถ้าเราเจริญเมตตาภาวนามีสติ
ตั้งได้ มีจิตอันรู้อยู่ อาตมาใช้เวลา ๓ เดือน ธรรมนี้รู้ดูหน้าไป
มากเลยละ จริง ๆ พอความเมตตาได้แผ่ซ่านไปจนทั่วอณูของจิต
แล้ว เรื่องที่คิด คำที่พูด สิ่งที่ทำ งดแล้วซึ่งการเบียดเบียน การ
ทำลาย การให้ร้าย การอาฆาตพยาบาท นี่มันคืออาการของการ
ดำริชอบ เจริญอยู่ในอริยมรรคแล้วนะ เห็นไหมมันสำคัญ ถ้าเรา
ไม่ภาวนาจริง ๆ เราก็ไม่รู้ พอเราได้ตัวรู้เข้ามา พอกำหนดได้ ใ้อัน
เราเจริญอยู่ในอริยมรรคแล้ว ความดำริชอบ ไม่ปองร้าย ไม่คิด
พยาบาท มันก็ได้แล้ว

เพราะฉะนั้นสังเกตดูคนมีเมตตา มีกุศล จิตจะสว่างนะ สว่าง
แล้วสมมุติถ้ายังไม่บรรลु เกิดใหม่ก็สว่างไปอีก ถ้าจิตน้อมไปสู่
ความเมตตา กุศลเจตนามันเกิดง่าย บางคนเมตตาภาวนาไม่ค่อย
เจริญ จิตมันเห็นปุ๊บก็คิดอกุศล ได้ยินปุ๊บก็คิดอกุศล เห็นใคร
ดีกว่าก็ไม่ได้ อย่างนี้มันไม่ถูกต้อง คนเจริญเมตตา ใครได้ดี ใ้อัน
สาธุอนุโมทนา ตอนนี้อาตมาสาธุจริงๆ พระท่อนปาติโมกข์ได้
ก็สาธุกับท่าน ท่านได้เป็นผู้มีความเพียร และท่านได้ทำประโยชน์
ตนประโยชน์ผู้อื่นแล้วได้เกื้อกูลกัน เป็นบารมีของท่านนะ โยม
เชื่อไหม มีพระลูกศิษย์รูปหนึ่ง ที่แรกหัวท่านคล้ายๆ เป็นนกลาก



เป็นเกลื่อน อาตมาบอกไม่ต้องห่วง ท่องปาติโมกข์ไปเถอะเดียว หายจริง ๆ ท่านท่องปาติโมกข์ได้แค่พรรษาเดียว หายเกลี้ยงหมดเลย ท่านบอกแปลกจังที่อาจารย์พูดผมว่ามันไม่เกี่ยว เออ มันไม่เกี่ยว แต่บุญมันรักษา ไม่ใช่ยารักษา นะ บุญรักษา อานิสงส์มันมีบุญรักษา เชื่อใหม่เวลารักษาโรคหายได้ มันแปลกแต่ไม่ใช่ เป็นเรื่องแปลก มันเป็นเรื่องของบุญ และท่านก็หายจนถึงทุกวันนี้ เป็นอานิสงส์ของบุญ นี่คือ ความเมตตา

การที่เราคิดจะทำอะไรที่หวังเกื้อกูลผู้อื่น อาตมาบอกว่าเหนื่อยเท่าไรอย่างกลัว เพราะหนทางนี้ประเสริฐสุดแล้ว **การบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์จุดมุ่งหมายคือการเกื้อกูล** ไม่มีเหตุผลอื่นเลยนะ เหตุผลคือการเกื้อกูล แม้แต่การบำเพ็ญบารมีของพระมหาโพธิสัตว์จนถึงที่สามารถจะเป็นพระพุทธเจ้าได้ ก็ยังมีความปรารถนาหวังเพียงการเกื้อกูล แต่ประโยชน์ตนก็ต้องได้ เพราะฉะนั้นอาตมาว่า **เมตตาภาวนาเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งของการเจริญกรรมฐานที่สูงสุดเลยนะ** ทำไมในบารมี ๓๐ มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปารมีสัมปันโน คือทำให้มันถึงพร้อม ให้มีเมตตา

เพราะฉะนั้นเราจะเจริญในธรรมหมวดไหนก็ตาม แต่โดย **พื้นของจิตแล้วต้องเจริญเมตตาภาวนา** อย่างตื่นเช้าขึ้นมา คิดไม่คิดร้ายนะ จิตปรุงแต่งอะไร ต้องให้คิดเจริญไปในกุศล เห็นไหมคนอื่นเขาชั่ว ใช้ว่าเราจะต้องชั่วตามเขา คนอื่นเขาเลว ใช้ว่าเราจะต้องเลวตามเขา ไม่เกี่ยว แล้วเราไม่จำเป็นต้องไป

เหยียบย่ำซ้ำเติมผู้อื่น อาตมาไม่สรรเสริญ และพูดได้เลยว่า อาตมาจะไม่ซ้ำเติมใคร ใครจะเลว จะชั่ว จะผิดในเรื่องอะไรมา ก็ตาม เราไม่มีหน้าที่ซ้ำเติม เรามีแต่หน้าที่วางเฉยหรือปลงสังเวช หรือแผ่เมตตา แต่ยืนยันว่าไม่มีหน้าที่ต้องทำให้เขาเจ็บเพิ่ม แผลเขามี เราไม่ใส่ยาช่วย แต่ดันไปคว้านแผลเขาอีก แล้วบอกว่าฉันเป็นนักปฏิบัติมา ๔๐ ปีแล้วนะ อาตมาบอก ภาวนาแบบชี้หมา ไม่ใช่ นักภาวนาต้องไม่ซ้ำเติมใคร นักภาวนาไม่ใส่ใจต่อผู้ที่ได้รับกรรมแล้ว พอแล้ว บางคนคนตายไปแล้วยังไปด่าซ้ำอีกนะ โอ๊ยอะไรกันนักกันหนา คนตายแล้วกรรมวิบากนั้นเขาก็ใช้หมดแล้ว เขาได้รับสภาพจุดนั้นหมดไปภพหนึ่งภูมิหนึ่งแล้ว พอแล้ว จบก็คือจบ นั่นคือเรามีเมตตา ไม่มีความพยาบาท พอแล้ว จบสบายเห็นไหม

พระพุทธเจ้าบอกทุกข์ให้กำหนดรู้ไ้ เหตุของทุกข์ให้ละเสีย ใ้ไ้นี้ทุกข์กำหนดรู้ เหตุของทุกข์พึงยึดเสีย ไม่ใช่ “ละ” มันเขียนคนละแบบกับ “ยึด” เหตุของทุกข์พึงละ ไม่ใช่พึงยึด ไม่ใช่ เมื่อยังภาวนาเป็น หน้าใสนะ หน้าใ้ใ้พื้นผิวมันสะอาด ภาวนาให้มันถูกเถอะ ถ้าภาวนาถูกจุด ร่างกายและระบบเลือดลมก็ไม่สับสน มันเดินปกติ จิตใจเองก็ปกติ พอเมตตามากขึ้นๆ สัตว์ทั้งหลายที่อยู่ใ้ในป่า คลื่นหรือว่ากระแสจิตที่ส่งไปเชื่อว่าทำให้สัตว์ดุร้าย ไม่กล้ากรายเข้ามา มันรู้ แล้วเชื่อใหม่ว่าในขณะที่เราเจริญเมตตา ภาวนาจะมีเทพเทวารักษ์เขาอารักขาอยู่ เราเห็นหรือไม่ก็ตาม แต่



มีสิ่งนี้เขาดูแลอยู่ อาตมาไม่สงสัย อย่างนี้ที่เราไปไหนอยู่คนเดียว โลกนี้มันว่าง เปลี่ยว ไม่ใช่ โลกใบนี้หนึ่งที่ไหนมีดวงตาหลายคู่ จดจ้องมองดูเราอยู่ บางทีโยมยังรู้สึก เดินไปชนลูก มันอื๋อหยังหนอ เดินไปชนหัวตั้ง มันอื๋อหยังหนอ เป็นว่า เดินไปมันกระทบ มันสัมผัสอะไรไม่รู้ ชนลุกขึ้นมา รู้ใหม่ว่านั่นคือการสัมผัส ไม่ใช่ เราไปสัมผัสอากาศที่มันเย็นแบบอุณหภูมิตันที่มันพัดเพี้ยนไป อันนั้นมันเป็นทางวิทยาศาสตร์ แต่อันนี้เป็นทางการสัมผัสทางใจ บางทีเหมือนกับมีอะไรอยู่รอบข้างเรา บางทีนะ เอ๊ะ มันเหมือนมีอะไร เหมือนจะเห็นแต่ไม่เห็น เหมือนมี แต่ไม่มีใครเดิน รู้ใหม่ว่ามีหลายสิ่งจ้องอยู่ ไม่ว่าจะบุญหรือว่าบาป มันจ้องอยู่ ตัวไหนมีกำลังกว่า มันก็แสดงอำนาจฤทธิ์ ถ้าบุญก็ปกป้อง แต่บาปก็ทำลายและก็ให้ร้าย

แต่ถ้ามีของดีอยู่ในตัว คือเมตตาภาวนา อาตมาบอกเป็นวิชาสูงสุดในขบวนเรื่องของจิต เห็นไหมเรื่องของสุวรรณสาม ไม่ว่าจะเป็นความกตัญญู ความเมตตา สัตว์ก็แห่กันเข้ามา มันเป็นบารมีจริงๆ ฉะนั้นญาติโยม พระคุณเจ้า ถ้าอยากมีบารมีจริงๆ ต้องภาวนาให้มีเมตตาด้วย ภาวนามีเมตตา มีจิตหวังเกื้อกูลกัน อย่างมองอะไรเป็นเรื่องร้ายๆ ก่อน ไม่จำเป็นหรอก บางทีเรื่องร้ายๆ เรายังแก้ไขให้เป็นเรื่องดีได้เลย อย่างพระพุทธเจ้าเจอโจร องคूसุมาล สุดท้ายให้ทั้งอาวุธและติดตามพระองค์ออกบวช บรรลุ มรรคผลนิพพาน เราไม่จำเป็นต้องคิดร้าย เพราะฉะนั้นการเจริญเมตตาภาวนาของใคร จิตอันตั้งได้แล้ว มันค่อยๆ เย็น การภาวนาที่จิตมันค่อยๆ เย็นลง ๆ ๆ ถ้ามันร้อนๆ ไม่ใช่ การภาวนาจิตที่ถูกต้องเย็นๆ ๆ ๆ ไปเรื่อยๆ ๆ ๆ จากวันเป็นอาทิตย์ อาทิตย์เป็นเดือน เดือนเป็นปี ปีเป็นหลายๆ ปี เย็นๆ ๆ จนถึง



ที่สุดแห่งความเป็น ดับเย็นคือความร้อนจะไม่เกิดแล้ว โลก
โกรธ หลง มันเป็นความร้อน ไม่ว่าจะ เป็นกิเลสกองไหนที่เป็น
ไฟ ราคะติ โมหะติ มันเป็นไฟ ความเป็นของการภาวนาพอถูกวิธี
มันดับ อกุศลเกิดไม่ได้เลย ฉะนั้นเราทุกวันนี้ อกุศลจิตยังเกิดได้
มีวิธีไหนที่จะภาวนาแล้วไม่ให้กุศลเกิด

ที่เราเน้นซ้ำเนิ่นนาน เพราะวิธีปรุ้งก็ดี กรรมวิธีของการ
ภาวนามันไม่ได้สัดส่วนที่ลงตัว อาตมาบอกได้เลย **มันไม่ลงตัว
ยังไม่ถูกจุด ยังไม่ถูกวิธี มันก็เลยเนิ่นนานซ้ำ** แต่ถ้าถูกจุด ถูกวิธี
นะ ๓ เดือนทำรูดหน้า เรามองเห็นเลย ย้อนจากวันนั้นถึงวันนี้
วิถีธรรมเรามองย้อนกลับได้เลย ว่าเมื่อ ๓ เดือนก่อนจิตเราเป็น
อย่างนี้ แต่วันนี้การกระทบครั้งนี้ เออจิตเรามันไม่เป็นนะ เรา
พิสูจน์ได้แล้วว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้ากำหนดได้ พิสูจน์ได้ด้วย
ตัวเราเองแล้ว เราได้รับผลานิสงส์อย่างเต็มที่ หมดความสงสัย
ผ่านอีก ๖ เดือนจากวันนั้นถึงวันนี้ วิถีธรรมพอมากระทบอีก จิต
ที่เคยมีเมื่อก่อน วันนี้มันบางมาก เรารู้สึกไม่เร่าร้อนเหมือนก่อน
มีสติรู้ ไม่สนอง นี่เขาเรียกอยู่ในขั้นชัตเกลาแล้วนะ

รูดวาทะคือเป็นผู้ชัตเกลากิเลส เราเริ่มชัตเกลาแล้วนะ เริ่ม
ชัตเกลากิเลส รู้ว่ากิเลสภพน้อยใหญ่เข้ามาแล้ว กามกิเลสเข้าแล้ว
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เหมือนรู้ทันหมดเลย เหมือนบัตถิต
ยืนอยู่ที่สูงมองลงมาจากพื้นดิน เราเห็นข้าศึกก่อนที่จะประชิด
เข้าเมือง ก่อนที่จะถึงตัวเรา เรารู้ว่าเขามาทางไหนเรามองเห็น ถ้า

ยิ่งเราอยู่สูงเท่าไร เราก็ยิ่งมองเห็น เห็นไหม ก็เราเห็นเขาแล้ว
ก็สติระลึกรู้ได้ ปัญญาเกิดรู้ขึ้นมาแล้วก็แลเห็น เกิดทางตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส กระทบสัมผัส ใจถูกต้อง
อารมณ์ เรารู้แล้วอารมณ์ที่เป็นอดีต อารมณ์ที่เกิดปัจจุบัน การ
ปรุ้งจิตไปสู่อนาคตที่ฟังเรา รู้ เรา รู้ พอกำหนดได้ สติที่ตั้งได้ก็เอา
ธรรมะมาชำระ เอาวิปัสสนาภูมิมาพิจารณา อนิจจังไม่เที่ยง ทน
อยู่ไม่ได้ มากำหนดพิจารณา จนกว่าจิตนั้นยอมรับในไตรลักษณ์
ถ้ามันลงไม่ได้ก็ภาวนาต่อ ถือว่าจิตมันยังดื้อ ยังมีอวิชชามีโมหะ
ครอบงำอยู่

เหมือนที่อาตมาเคยบอกว่า มาภาวนา เกสา โลมา นขา
ทันตา ตโจ ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา เกสา โลมา... ท่อง
สักร้อยจบพันจบก็ตาม ถ้าท่องแล้วจิตของเรายังไม่กำหนดเห็น
เป็นอสุภะ ถือว่ากรรมฐานยังไม่เกิด ความสลัดใจในการปรุ้ง
อสุภะยังไม่เกิดถือว่ายัง มันยังฟู ยังไม่ใช่ ต้องกำหนดลงไป
กำหนดลงไป ลงไป ลงไป ลงไป ลงไป จนถึงคำว่าจิตอันวาง จิตอัน
วาง เห็นอาทีนวะ คือเห็นโทษ จากเห็นว่าร่างกายสวย ก็เห็นกาย
เป็นโทษ จากเห็นกามเป็นสุข ก็มองไม่เห็นเป็นสาระเป็นแก่นสาร
แห่งสุข แต่มันต้องกำหนดจนถึงจุด พอถึงจุดจิตจะวาง พอ
วางเสร็จนั้นแหละการปรุ้งแต่งให้ก่อเกิดกิเลสมันก็ไม่ยอมไป พอ
ไม่ยอมไป จิตมันก็เห็น เห็นสภาวะจิตภายในตั้งอย่างไร ปรากฏ
โดดเด่นเลย



อาตมาเคยภาวนา บางทีเหมือนภูเขาลอย นั่งปัก และก็นั่งนิ่งจดจ่อ จดจ้องดู รู้ตื้นหนึ่งสงบ วาง ได้ยินแม้แต่กระทั่งลมหายใจตัวเอง แต่มีใช้ยึดอยู่ที่ลมหายใจ เพียงรู้รู้ว่าลมหายใจ นั่งเห็นกายปรากฏนิ่งอยู่ มิได้ยึดอยู่ในรูปกายที่นิ่ง แม้เวทนาปรากฏอยู่ในรูปกายนี้บ้าง แต่มิได้ยึดอยู่ในเวทนาในรูปกายนี้ คือทุกอย่างมันเห็นแต่ว่าง เห็นแต่ว่าง เห็นแต่ว่าง เห็นแล้วก็ว่าง ว่าง ว่าง ว่าง ว่าง มันว่าง ว่างโดยตำแหน่งที่มีอยู่โดยตำแหน่ง เราไม่ต้องไปยึดเพราะความยึดเป็นเรา เพราะไม่ยึดจึงเป็นสภาพของธาตุขันธ์

ที่เราพูดกันทั้งชีวิตว่าอุปาทาน อุปาทาน อุปาทานคือความมันหมาย ยึดถือนั่นเอง พอเรารู้ๆ ง่ายๆ จิตที่เห็นแล้ว อย่างเสียงมากระทบ อาตมาเคยดูว่า อะไรคือความสงบ การไม่ได้ยินเสียงนั้นหรือคือความสงบ อาตมาก็ดูไปดูมา พอจิตเราได้ เราบอกไม่ใช่ เสียงมีอยู่ แต่ใจยังสงบอยู่ ก็แสดงว่าความสงบมันไม่ใช่ความเจียบหรือไร้เสียงที่มันดังขึ้นมา แต่**ความสงบอยู่ที่ใจอันไม่เข้าไปติดยินดี เข้าไปยึดยินร้ายในสิ่งที่มาสัมผัส มากระทบ มาถูกต้อง** มันก็เป็นเพียงว่าคือเสียง แต่ใจนั้นก็ยังปรกติอยู่ จริง จริงตรงที่ว่าขณะจิตอันวางโดยธรรมชาติที่เป็นธรรม ไม่ถูกย่อมหรือปรุงแต่งไปในความยินดีความยินร้ายทั้งสอง จิตนั้นย่อมวางเป็นอุเบกขาเวทนา ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ย่อมชื่อว่าเป็นผู้มีสติอันวาง

จากนั้นพอยกจิตขึ้นเจริญพิจารณาที่ย่อมเห็นชัดตามความเป็นจริง เห็นความเกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ จึงเห็นไตรลักษณ์ เห็นตามความเป็นจริง เกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พอเห็นชัดอย่างนี้ไม่ตกใจ ไม่ตกใจในลมหายใจที่แผ่วเบาเบา เบาลง นั่งภาวนาได้ยินลมหายใจ บางทีลมหายใจเหมือนหายไปเงียบไปสงบไปนิ่งไป หรือเหมือนกับกายนิ่งไปแข็งไป หยุตไป แสดงว่าอาการใดๆ ที่มีในโลกล้วนแต่เรามาสัมผัสในอาการ แล้วสิ่งนั้นก็อันตรธานจากไปอีก

โยมดูให้ดีนะ ความสว เราเคยสัมผัสในตัวเราเอง แล้วความสวาก็จากเราไปทั้งที่ไม่ได้บอกลา ไม่ได้บอกวันเดือนปี ไม่ได้บอกสถานที่ เขาจากลาไปโดยที่ไม่ได้บอกกล่าว เรากำหนดแล้ว เรากำหนดแล้ว เราเห็นอย่างนี้ มันก็เป็นอย่างนี้ ฉะนั้นเราเองมากำหนดบางครั้งก็สลด ว่าทำไมคนที่รักจะต้องตาย แม้ชีวิตของเราเองเป็นที่รักก็ต้องตาย แม้ของอันเป็นที่รักของเราก็ต้องตาย แม้ของอันเป็นที่รักของเราก็ต้องมีคำว่าจาก พลัดพราก นี่มันคืออะไร นี่แหละมันคือสภาพทุกข์ที่ทนได้ยาก เพราะมันเป็นบทความแห่งอนิจจัง ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ จึงเรียกว่าสภาพทุกข์ ฉะนั้นอะไรก็ตามที่ทนอยู่ไม่ได้ บีบคั้นให้เกิดสภาพทุกข์เหมือนที่โยมทนอยู่ไม่ได้ทุกวันเพราะมันบีบคั้นไป เรารู้สึกทนไม่ได้แล้วนะทุกข์ใช้ไหม นั่นทุกข์บีบคั้นไป บีบคั้นๆ ง่ายๆ พอเราเอาปัญญาเข้ามา



เต็มเอาสติเข้ามาเสริม เอาจิตเข้ามาเรียนรู้ มากำหนดทุกข์ ในที่
วุ่นวายเราก็ไม่วุ่นวาย ทำให้มันได้ ในที่โหดร้ายเราไม่โหดร้าย
ในที่หลงเราไม่หลง ในที่แย่งชิงเราไม่แย่งชิง ในที่สู้รบเราไม่สู้รบ
เพื่อชนะฆ่า แต่เรารู้รบด้วยปัญญา

ฉะนั้นชีวิตของนักบวช ชีวิตของผู้บำเพ็ญ เราจะสู้รบด้วย
ปัญญา และเราพร้อมที่จะสู้ตลอดเวลาด้วย แต่เมื่อไหร่ที่เราสู้ด้วย
ศาสตราอาวุธแล้ว คีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นหนทางของ
อริยมรรคอริยผลจะถูกบั่นทอนและถูกทำลาย และเส้นทางก็ถูก
เบี่ยงเบนไปอีกทางหนึ่ง นักภาวนาทุกคนในที่สุดพื้นฐานลึก ๆ
ต้องมีเมตตาภาวนาเอาไว้ พอถึงจุดหนึ่งถ้าเราไม่มีเมตตา จิตมัน
จะร้อนนะ มันร้อน โยมไปเจอคนไม่มีศีล คนไม่มีธรรม ไร้ศีล
ไร้ธรรม เขาก็กชพะ เราเข้าไปต้องมารับอารมณ์กับบุคคลอย่างนี้
เราต้องไปร่วมไปอยู่กับบุคคลเหล่านี้ และจะเอาองค์ไหนภาวนา
ทนถามว่าทนถึงเมื่อไหร่ อาตมาว่าใช้เมตตาอย่างเดียว ณ เวลานี้
นะ ปรารถนาให้เขามีความสุขแล้วกัน เราทำได้เท่าไรก็เท่ากับ
เป็นการยกจิตตัวเอง ว่าเราอยู่เหนือภพเหนือกรรมวิบากอันเป็น
กรรมดำได้เท่านั้น และมีใจคิดสงสารเขาอีกนะ

เมตตาเกิดในจุดเริ่ม ความกรุณาก็ตามมา มันแปลก
เหมือนที่พระพุทธเจ้าเคยแสดงไว้ครั้งหนึ่งว่า ความเมตตาของ
พระองค์มีความเสมอ ไม่ว่าเทวทัตผู้คิดฆ่าเรา ปลงพระชนม์เรา





ก็ตาม และราหุลผู้เป็นบุตรแห่งเรา ความเมตตาของเรานั้นมีเสมอกัน ศัตรูที่คิดฆ่าพระองค์นี่นะ แต่พระองค์ก็มีเมตตาเสมอ กับ โยมคิดดี ของเราพอเขาต่ำเท่านี้โยมก็หาไม้แล้ว พอเขานินทาโยมก็หาปืนแล้ว หามืดแล้ว หรือว่าเตรียมแล้ว เตรียมจะใส่คืนให้ จะใส่หนักกว่าเดิมอีก ไดนาไมค์ มันไม่ใช่โยม ไปสนองจิตที่มันไม่ใช่กุศล ไม่ใช่ ๆ นะ

เพราะฉะนั้นโยมต้องพยายามเจริญเมตตาภาวนาให้จิตมันเย็นเรื่อยๆ เวลาทำทานจะเป็นเรื่องง่ายมาก บางคนทำไม่ได้จริงๆ เพราะจิตมันร้อน เพราะฉะนั้นคนจะทำทานได้ จิตมันต้องละความโกรธให้ได้ เอาความโกรธไปนั่งทำทานก็ไปไม่ได้ เอาความพยายามทำทานไปไม่ได้ เพราะมันเป็นนิเวศน์ ตัวนี้เป็นเครื่องกั้นคุณธรรมชั้นสูงเลย โยมสังเกตไหมเวลาแผ่เมตตาให้พระเจ้า สวดมนต์ ฟังธรรม ใจมันไปแล้วๆ แต่พอคิดถึงคนนั้น คนนี้ขึ้นมาไม่เอาแล้ว เดือด เอาแล้วเดือด พรีตๆ ๆ เป็นน้ำกรด แซ่เย็นแล้ว พรีตๆ มันเดือดแล้วนะ เป็นน้ำกรด เราไม่จำเป็น เราเอาเพียงแค่น้ำใจ น้ำกรดไม่เอา เอาน้ำใจ น้ำใจไม่เคยสาดหัวใจใครให้เราร้อน เรามีน้ำใจกันสิ จะอยู่กันอีกกี่วันโยม โยมจะเห็นหน้าอาตมาสักกี่วัน อาตมาจะเห็นหน้าโยมสักกี่วัน เรามีน้ำใจ มีการให้อภัย มีความสงสารซึ่งกันและกัน คิดช่วยเหลือกัน นี่คือเมตตาทั้งนั้นเลยนะ

ฉะนั้นเราต้องตั้งให้ดี วันหนึ่งจะถูกอะไรมากระทบ แต่ก่อนจะนอนต้องชำระให้หมด แผ่เมตตาไป ผีก็ไว้ ก่อนจะหลับจะนอน จิตที่ค้างค้างในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่เกิดความขุ่นข้องหมองมัว พอทำกรรมฐาน สิ่งนั้นเดี๋ยวมันจะมาปรากฏเอง มันขุ่นอะไรมันโผล่เองแหละ เขาว่าน้ำลดตอโผล่ไป มันโผล่แน่ พอโผล่เสร็จ โยมก็พิจารณาเสร็จก็แผ่เมตตา แผ่ไปเถอะ ๓ เดือน อาตมาว่าจิตไปไกลเลยนะ

ต่อไปเห็นคนพูดไม่ดี ไม่เอา ฉันไม่อยากฟังแล้ว ฉันไม่แจ่มด้วยแล้ว เมื่อก่อน แหม ถ้านินทากันขอฉันร่วมด้วย อร่อยมากๆ เกาเหลาไม่ต้องใส่เส้น เดี่ยวฉันมีเส้นใส่เอง ประจุเพิ่มไปอีกนะ โยมเชื่อไหม เอา ๑๐ คนมาพูด เขาทดสอบมาแล้ว คนที่ ๑ พูดให้คนที่ ๒ คนที่ ๒ พูดให้คนที่ ๓ ไปถึงคนที่ ๑๐ คำมันเปลี่ยนเลย เราก็ไม่รู้ว่ามันจริงหรือเท็จ แล้วเราไปแจ่มทำไม ไม่เอา อ้าวพอพูดในเรื่องไม่ดี ฉันไม่เอาแล้ว เรื่องของเขามันเป็นกรรมของเขาดีกว่า ตัดบทไปเลย พอพูดเรื่องดี หูฟังเลย เธอพูดใหม่สิ ไปเททองหล่อพระที่ไหนนะ เออ เทเมื่อไหร่ ไปสร้างกุศลที่ไหน โฮ สบาย เธอจะไปให้ทานเมื่อไหร่ จิตมันฟังอย่างนี้บ่อยๆ จิตก็น้อมไป ๆ



เรื่องนินทากาเล เราอยู่กับมันก่อนชีวิตมาแล้ว ก็ไม่เห็นว่ามันจะรุ่งโรจน์อะไร ไม่ต้องแล้วพอแล้ว เราเปลี่ยนบ้าง เปลี่ยนวิถีจิต มองแล้วสิ่งไหนที่เราดูแล้วมันไม่เข้าตา ตาอย่าไปมองซิ ตามันเปิดได้ หันไปข้างอื่นก็ได้ ไอ้ที่ไม่ชอบจะไปคุยทำไม บอกว่าเหม็นๆ แล้วยังเอามือมาดมอีก โอ้ ล้างกันตัวเองบอกว่าเหม็น ยังเอามือมาดม น่าเกลียดจังเลย เห็นไหม แล้วชอบอีกนะ ชอบดมอยู่นั่นล่ะ เหมือนลิงที่เขาว่ามันไม่ถูกกับกะปิ ถ้าถูกกะปิมันจะเซ็ดจนมือขาด จนกว่ากลิ่นมันหาย เราก็ไม่ต้อง ให้อาหารมัน น้อมไปในกุศลไว้

เพราะฉะนั้นการเจริญเมตตา มันน้อมไปในกุศล พอจิตน้อมไปในกุศลบ่อยเข้าๆ ๆ ๆ นั้นแหละ การภาวนามันต้องมีความเย็น พอเราได้รับโอแห่งความเย็น โอแห่งความเมตตา มันก็สบายนะ นั่งเบานะ เดินจงกรมก็สบาย นั่งก็สบาย ร้อนกาย ใจไม่ร้อน สบาย พยายามไว้ ภาวนาให้มันถูก พอเห็นอะไรเข้า พอมันปรุงแต่งมาก ๆ ก็เอาสติยับยั้งไว้หน่อย เฮ้ย หยุด พอแล้ว เอ็งจะปรุงไปถึงไหน มันเกินแล้ว เอ็งจะปรุงไปถึงไหน ก็ต้องเตือนจิตเหมือนกัน ไม่ใช่ให้มันปรุงจนจะบ้าก็ไม่ยอมแล้ว ไม่ได้นะ จิตถ้าไม่คอยระลึกลับมันล่องลอยนะ เหม่อลอย มันไปไม่มีประมาณนะ มันไปจนข้ามภพได้นะ อย่าทำเล่นนะ

เพราะฉะนั้นเราต้องอบรมจิตตั้งสติให้ดี พอปรุงแต่งขึ้นมา มันเป็นฝ่ายไหน บุญญาภิสังขารหรือเป็นฝ่ายไหน ฝ่ายไหน เรา นั่งดูจิตเราดูนี้ พอรู้เสรีจប់ เราต้องคุมครองจิตแล้ว จิตมันจะเดินอย่างนี้ อย่าให้มันไป มันไม่ใช่ทางมรรคผล หยุดไปทางนี้ ๆ ๆ ๆ ๆ ดิ่งเข้ามา ดีๆ ก็ต้องข่มกันหน่อย ข่มๆ ต้องเอาธรรม เอาศีล เอาสมาธิ เอาปัญญา เอาวิปัสสนามา เจริญ ๆ ๆ ๆ ๆ มาทางนี้ ๆ ๆ

พอเราฝึกบ่อยเข้า ๆ กำลังพอมามากขึ้น มันก็ต้องมาตามที่เราภาวนา แต่ถ้าเราปล่อย โยมดูชีวิตหลายคนที่เขาปล่อยทิ้งชีวิตมา มานั่งภาวนาใหม่ๆ ไม่ได้เลย ๓ วัน ๗ วัน นั่งฟุ้ง หัวหมุนอยู่อย่างนั้นนะ ตัวนั่งอยู่นี้ ใจไปรอบเลย รอบๆ ชีวิตที่ผ่านมา มันย้อนฟุ้ง ฟุ้งหมด อึดอัด ลูกเดินหายใจพี๊ด ๆ ๆ มันไม่สบายเลย แต่อย่าหนีนะ ทำไปเรื่อยๆ ไหว้พระ สวดมนต์ เดินจงกรม ไหว้พระ สวดมนต์ เดินจงกรม ทำวัตรเช้า-เย็น เดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำไปเรื่อยๆ ไม่เกิน ๗ วัน ๘ วัน มันจะเริ่มนิ่ง เริ่มได้สติ เริ่มได้สมาธิ อย่างน้อยก็มีฌณีสมาธิเป็นชั่วคราวชั่วคราว ไปได้ ๆ

ความเจ็บปวด ความสับสน ใหม่ๆ ๓ วัน ๗ วัน เหมือนจะบ้าเลยโยม บางคนต้องมียากินนะ แล้วรู้ไหม ชีวิตที่เราเสกไป มันไม่ติดเธอ โอ๊ย ยิ่งกว่ายาเสพติดทุกชนิด เพราะสิ่งนี้มัน



เสพข้ามชาตินะ ก็สังเกตเห็นเวลาองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคตรัส
สังเกตเห็นเมื่อชาติที่แล้วเธอก็ยังเป็นเช่นนี้อยู่ แม้ชาตินี้เธอก็ยัง
ประพบัติเช่นนี้อยู่ แม้ว่าเรื่องทิวภูมิมานะ อตตาทัตตน เรื่องความ
โศกเศร้าเสียใจ ความพลัดพรากจากของรักของเจริญใจที่มานั่ง
โศกกาอยู่นะ พระพุทธเจ้าท่านบอกแม่ชาติก่อนเธอก็เป็นเช่นนี้ แม่
ชาตินี้เธอก็ยังทุกข์อีก เธอจงปล่อยวางอดีต ปล่อยวางปัจจุบัน
อย่ามัวหมายอนาคตกที่ยังมาไม่ถึง ให้รู้ปัจจุบัน และให้มัน
รู้ประมาณ

เราฝึกไป ภาวนาไป ใจมันก็ค่อยสงบ ดับเย็นลง ดับเย็นลง
ดับเย็นลง ถึงวันนี้รู้สึกว่าการจิตของเราว่าง โยมจะรู้สึกได้นะบางวัน
เอ๊ะ รู้สึกว่าวันนี้จิตเรามันว่าง บางทียังคิดว่าเรานิพพานหรือเปล่า
เราบรรลุแล้วหรือ บางวันนี่จิตมันเอาเรื่องนะ โอ้โฮ นั่งแบบเหมือน
อรหันต์อะไรอย่างนั้นเลย เพียงแต่ว่าอรหันต์ไม่นาน ของพวกเรา
มันคือยังติดภาพ สรุปรูว่ากระแสน้ำไหลกลับ พวกเราได้สัมผัสบ้าง
ไม่มากก็น้อย ไม่งั้นพวกเราคงไม่มาภาวนากันบ่อย เราก็ตีמד้าใน
การฟังธรรม เจริญในกุศลธรรม ไม่งั้นเราก็คงไม่ฟัง ก็แสดงว่า
พวกเราได้รับในรสมาแล้ว เพียงแต่ว่ายังไม่ตั้งมั่น แล้วก็ถูก
กระแสซัดหายไปในกลางทะเลอีก พอได้สติก็ว่ายเข้าฝั่งอีก มัน
เหนื่อย บางทีก็ท้อ บางทีก็ไม่อยากว่าย อยากตายซะ ไม่ได้นะ
พระมหาชนกยังต้องลอยคออยู่ในมหาสมุทร ตราบโศกชีวิตยังมีกำลัง
มีลมหายใจ เรายังว่ายต่อ ชีวิตของโยมมันไม่ได้สิ้นหวังตรงที่

เราหมดหวังเรื่องหนึ่งเรื่องใด เรื่องนี้เรื่องนั้น ไม่ใช่ ๆ ชีวิตคน
ถ้ายังไม่ตาย ไม่มีคำว่าจะสิ้นหวัง ถ้าเรายังยืนหยัดเพียงคิดจะ
ทำดี อีกซักแป๊บหนึ่งมันก็มีสาระแล้ว

ฉะนั้น **อาตมาจะไม่อยู่อย่างผู้หมดหวังและไม่อยู่อย่างผู้สิ้น
หวัง ไม่ว่าเราจะเจอชีวิตแบบไหน เราก็ต้องเดินผ่านไป มันเป็น
อย่างนี้ชีวิต** โยมจะหยุดอยู่ที่ไหน บ้านเกิด มันก็ไม่ใช่ บ้านเช่า
บ้านใหม่ สุดท้าย บ้านหลังไหนละ ก็ไปเรื่อยๆ ในที่สุด**รักษาใจ
ให้ดีที่สุด** แล้วโยมจะพบว่า**สิ่งมีค่าที่สุดเราเจอแล้ว จิตที่เป็นกุศล
กายที่มีศีลหล่อหลอม จิตที่รู้แจ้งธรรมะ** ฐานะนั้นไม่เกี่ยว เวลาตาย
เราไม่ได้เอาไป มีแต่บุญกุศลที่สร้างไว้ติดตามเราไปในภพน้อยใหญ่
อย่างที่เรามาภาวนาบำเพ็ญ ฟังธรรม เป็นการสร้างบารมีไปทุกวันๆ
อย่างโยมตั้งใจว่าวันนี้เราจะมีเมตตาภาวนา เราจะไมโกรธใคร
แล้วพิสูจน์ดูว่าเราทำได้ไหม ถ้าไม่ได้ พຼຽນนี้สมาทานใหม่อีก
แล้ววันไหนโยมทำได้ โยมบอกฉันสำเร็จแล้ว สำเร็จบางอย่าง
ไม่ได้สำเร็จทุกอย่าง แต่นี่ก็เป็นการเริ่มต้นที่ดีแล้ว อย่างน้อย
โยมก็บอกฉันทำได้แล้ว ดีกว่าบอกว่าฉันทำอะไรไม่ได้

สมควรแก่เวลา ขอยุติในการบรรยายแต่เพียงเท่านี้ ขอ
ญาติโยมจงเป็นผู้มีความสุขทุกท่านทุกคนเทอญ ขอเจริญพร.

๓

ปฏิบัติทุกเวลา

เป็นช่วงที่นักปฏิบัติจะได้ฟังธรรมกัน การฟังตามกาลเวลา ก็เป็นมงคลนะ เมื่อเราฟังแล้ว เรื่องบางอย่างที่เราผู้ปฏิบัติอยู่ ที่เขาเรียกว่าจุดใต้ตำตอ บางทีมันทำให้เราระลึกขึ้นมาได้ องค์กรสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสว่า *สุปปพุทธัง ปพุชฌันติ สทา โคตมสาวกา เยสัง ทิวา จ รัตโต จ ภาวนายะ รัตโต มโน* ซึ่งแปลความหมายว่า พระสาวกของพระพุทธโคตมหรือโคตม-พุทธเจ้า ผู้มีใจยินดีในการภาวนาเป็นนิจศีลทั้งกลางวันกลางคืน ตื่นดีแล้วเสมอ ฉะนั้น คำว่าพระสาวกของพระโคตมพุทธเจ้า คือผู้มีใจยินดีในการภาวนาอยู่เป็นนิจศีล ไม่ว่าจะกลางวันหรือว่า กลางคืน จะเป็นผู้ตื่นผู้รู้อยู่เสมอ ฉะนั้นเรากำหนดดู ไม่ว่าใคร ก็ตามที่มีใจยินดีต่อการภาวนา จะร่ำรวยยากจนสูงต่ำดำตี้ยกที่สุด



แล้วแต่ แต่ถ้าเรามีจิตน้อมมาสู่การปฏิบัติภาวนาอยู่ จะเป็นช่วงกลางคืนหรือกลางวัน ทำอยู่ตลอด ทำอยู่เป็นนิจศีล ทำอยู่ทุกเมื่อนั้นคือคนที่ตื่น

แต่คนที่ไม่ภาวนา ไม่ปฏิบัติ ไม่มีใจน้อมมาสู่การเจริญภาวนาเลย จะอยู่อย่างผู้ที่หลับ หลับไหลอยู่กับกิเลสตัณหา พอกิเลสตัณหาพาจิต ชีวิตก็มีแต่เรื่องวุ่นวายจนไม่มีที่สิ้นสุด ไม่รู้จะยุติที่ตรงไหน วุ่นวายไปทุกวันๆ แล้วสิ่งตอบแทนในที่สุดก็เพียงแค่ว่าว่าตถุ วัตถุ แต่วัตถุอยู่กับเราได้ไม่เกิน ๑๐๐ ปี เป็นอย่างมากแล้วเราก็จากสิ่งนั้น หรือสิ่งนั้นก็จากเราไป จะเป็นการเหนื่อยที่ไม่คุ้มหรือเปล่า ในเมื่อเราเป็นเจ้าของไม่ได้ตลอดก็ได้แค่สมมติกัน ๖๐-๗๐ ปี ๘๐ ปี สุดท้ายแม่แต่ร่างที่เราใช้อาศัยอยู่ก็ต้องคืนเขาไปเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ให้นักภวานากำหนดตั้งสติพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอ็น ตับ ม้าม ไล่น้อย ไล่มาก หัวใจ อาหารเก่า อาหารใหม่ ปอด ดี เสลด น้ำลาย น้ำเลือด น้ำเหลือง สิ่งที่อยู่กับเราเป็นของที่ไม่จีรังยั่งยืน พอเราภาวนาได้ จิตรู้ใจที่แลเห็นโดยธรรมชาติมันเกิดมันปรากฏแล้วดับ พอเข้าใจแล้วไอ้คำว่าหลง จะไม่หลง ที่ไปแย่งกันจนเอาเป็นเอาตายนี้ไม่ใช่ ไม่ใช่วิสัยของผู้สร้างบารมี ไม่ใช่

พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่า **“แพ้อย่างพระ ชนอย่างมาร”** ฉะนั้น วันนี้ผู้ภาวนาเราต้องรู้คำว่า **“แพ้อย่างพระ ชนอย่างมาร”** ต้องกำหนดให้ได้ ถ้ากำหนดไม่ได้วิญญานไม่มีความสุข คำนี้

เป็นคำใหญ่ วิญญานไม่มีความสุข นอนที่ไหนนั่งที่ไหนเป็นทุกข์ทั้งนั้น จะขี่มอเตอร์ไซด์ก็แล้วแต่ ขี่อี่แต่นี่แต่น ขี่วอลโว่ ขี่เบนซ์บีเอ็ม ขี่สปอร์ตรุ่นไหน โรสรอยส์อะไรก็แล้วแต่ ถ้าวิญญานไม่สงบมันก็เหมือนจิตของเรามันเหนื่อย เหนื่อยจนไม่รู้ว่าจะให้หายเหนื่อยยังไง ก็เพราะเราไม่มีวิชาแห่งการภาวนา ฉะนั้น จิตภวานานี้คนไม่รู้ก็คิดว่าไม่มีคุณค่า แต่พอใครได้ประพฤติปฏิบัติ รู้เลยว่าสิ่งนี้เลิศกว่าวิชาใด ๆ ทั้งหมดในโลกใบนี้ เพราะอะไรทราบไหม เพราะไม่มีวิชาใดที่จะข้ามห้วงทุกข์และหลุดออกจากกิเลสตัณหาอันเป็นยางเหนียวได้

ครั้งหนึ่งอาตมาเคยไปที่ภูหินร่องกล้า ไปนั่งยกมือกราบอธิษฐานต่อหน้าพุทธปฏิมาองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาค มีอยู่ประโยคหนึ่งที่อาตมาไม่เคยลืม ได้กราบแล้วก็ได้กล่าวว่า **“พระองค์ท่านมีวิชาใดในโลกใบนี้ที่เรียนแล้วดับทุกข์ได้บ้าง แล้วเมื่อเรียนจบแล้วจะไม่ต้องกลับมาเรียนใหม่อีกเป็นอันขาด จะไม่กลับมา ก เอ๋ย ก ไก่ ข เอ๋ย ข ไข่ ไม่ปรารถนาที่จะกลับมาเป็นไก่เป็นไข่อีกแล้ว ไม่เอา จะเป็น ค ควาย หรือ ต คนหัวแตกขยักก็แล้วแต่ ไม่ฟังประสงค์แล้ว”** จำได้ คำอธิษฐานว่ามีวิชาใดที่เรียนจบแล้วไม่ต้องกลับมาเรียนอีก อาตมาอธิษฐานเพื่อจะขอเรียนวิชานั้นให้ถึงที่สุดจนเกิดมรรคผล จิตอาตมารู้เลยวันนั้นรู้ทันทีเลย จิตในจิต ใครว่าจิตในจิตนั้นหลับไหล ภายในจิตนั้นมีผู้ตื่นรู้อยู่ ไม่ว่ากลางคืนกลางวัน ถ้ายังเป็นผู้ภาวนา ต้องไม่เป็นผู้หลับ จิต



ภายในจิตตื่นอยู่ด้วยกุศลธรรมตลอด แล้วก็มีคำตอบด้วยนะ “วิชาพุทธะ ตื่นรู้เท่านั้นแล้วก็เบิกบาน วิชานี้เท่านั้นที่จะข้ามเมืองมารหรือดงพญามารได้” เขาจะเก่งขนาดไหนสุดท้ายเขาก็แพ้ มารจะมาด้วยกิเลสในรูปแบบใด ๆ ก็ตาม ถ้าเราภาวนาถึงจุดที่เขาเรียกว่าไม่หวั่นไหว ถึงบอกตื่นดีแล้วเสมอทั้งกลางวันกลางคืน แต่ต้องมีเจตนาดีต่อการภาวนา

โยมลองไปสัมผัสกับธรรมชาติบ้าง ไม่ใช่บอกให้ไปอยู่ป่านะ ให้จิตสัมผัสกับธรรมชาติ โยมเข้าใจไหม ถ้าไม่เข้าใจ จิตของเรา ยังไม่ละเอียดพอ เขาบอกอะไรที่เป็นธรรม เขาบอกอะไรที่เป็นจริง **ธรรมะกับความจริงเดินคู่กันตลอดนะ เมื่อไรไม่จริง เมื่อนั้นไม่ใช่ธรรมะ** ฉะนั้นผู้ภาวนาต้องอยู่กับสัจจะหรือความจริง สัจธรรม ล้วนมีอยู่ให้ศึกษา เราหลงคว้าของเปล่าดูน่าฆ่า พอถึงจุดหนึ่ง ตัวเราเองยังรู้สึกสังเวชตัวเอง อาตมาก็เคยเรารู้สึกเสียดายวันคืนเวลาที่ล่วงมา โอ้..เราไปทำอะไรหนอ ทำไมเราไม่รู้ก่อนนั้น เวลาในชีวิตของเรา เราจะได้เพียรเพ่งพยายามปฏิบัติบำเพ็ญบารมีได้อีกเยอะ

แล้วโยมรู้ไหมคำว่า “บารมี” คืออะไร อาตมาเพิ่งพูดเมื่อ ๒-๓ วันที่ผ่านมา **บำเพ็ญตนและอุทิศตนจึงเรียกว่า “การสร้างบารมี”** ถ้าไม่บำเพ็ญตนก่อนบารมีไม่เกิด แล้วถ้าไม่อุทิศตนสร้าง

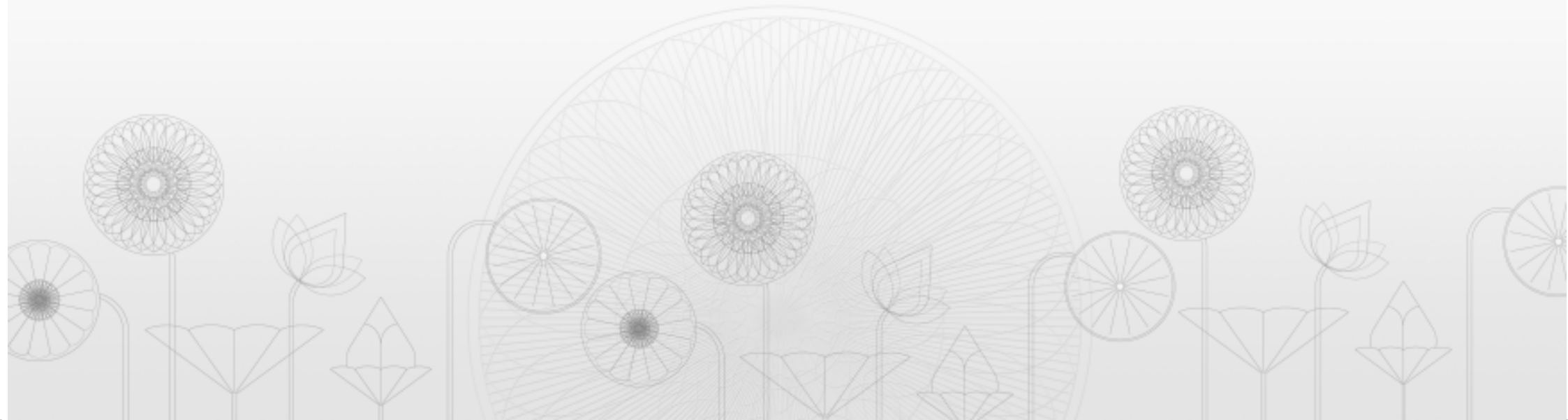
บารมีไม่ได้ อาตมาบอกเออ.. จิตมันไม่หลับมันบอกเราเรื่อย ๆ มันบอกเรานะ โยมอย่าเข้าใจนะว่าพอเราไม่นั่งสมาธิปั๊บ จอเรดาร์มันดับปั๊บ ไม่ใช่ ไม่ใช่ คำว่า “ตื่นรู้” นี้ อาตมาว่ามันเป็นทัศนะตัวหนึ่งที่ค้นหา ค้นคว้าในความรู้ต่าง ๆ ในญาณต่าง ๆ ในวิถีต่าง ๆ บอกเออ..ยิ่งเราภาวนาไปปฏิบัติไป ภาวนาไป มันค่อย ๆ รู้ตื่น รู้ตื่น รู้ตื่น ตื่นรู้ รู้ตื่น ตื่นรู้ รู้ตื่น ตื่นรู้ เกิดจากอำนาจแห่งจิตภายในแห่งการบำเพ็ญภาวนา อาตมาจึงบอกว่า พอบำเพ็ญตนได้ บารมีจะเกิด อุทิศตนเป็นการสร้างบารมีเริ่มเกิดขึ้น ไม่ว่าจะพระ-โพธิสัตว์องค์ไหนรูปไหนคนไหนก็ตาม ต้องเริ่มจากคำว่า “บำเพ็ญตน” แล้วก็ “สร้างบารมี” โอ้..พอคำว่าสร้างบารมีคือการหยิบยื่นคือการแบ่งปัน คือการเอื้อเฟื้อ คือการเมตตา คือการช่วยเหลือคือการเผื่อแผ่ และความเมตตาตกลงอยู่ตรงนี้ เอ้า..บารมีจะต้องดูเมตตาก่อน เมตตา ปาระมี สัมปันโน ชัดเจนนะคำนี้ ถ้าเราภาวนาไป แต่ถ้าโทสะเกิดขึ้นเมื่อไร เมตตานี้กระเด็นกระดอนหายไปเลย

อาตมาจึงบอก เออ.. ภาวนารู้จิตเห็นจิต รู้แจ้งเห็นแจ้งเกิดปัญญา เห็นปัญญาดับทุกข์ได้ คำนี้สิ้นสุดแห่งการภาวนานะดับทุกข์ได้ **นิพพานัง ปรมัง สุขัง ไม่มีสุขใดแล้วที่จะยิ่งกว่านิพพาน คือความดับ ดับสูงสุดในพระพุทธานุศาสนาคือดับทุกข์**



ไปค้นแกะในพระไตรปิฎกจะออกมาเป็นซีดี ออกมาเป็นวิดีโอ ออกมาเป็นหนังสือ หรือจะเป็นอะไรก็แล้วแต่ ในเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่ใส่ สูงสุดในพระพุทธศาสนาคือคำว่าดับ คือดับทุกข์ ไซ้จะดับสิ่งอื่น ทุกข์เกิดทุกข์ดับ เห็นใหม่ ทุกข์เกิดทุกข์ดับ บรรดาพระอรหันต์ทั้งหลายท่านดับทุกข์ แต่ของมนุษย์อย่างเราๆ บางทีสร้างทุกข์ สร้างให้เป็นเหตุก่อเกิดแห่งทุกข์อันมีกรรมวิบาก แล้วก็มีการพอกาวนาไป กาวนาไป จิตเริ่ม ๆ ที่จะรู้ ใจของเรา ก็เริ่ม ๆ ที่จะสัมผัส ต่ไปโยมจะอยู่กับสิ่งใด ๆ เหมือนกับเราเห็น สิ่งนั้น เราดูในสิ่งนั้น คำนี้กำไรมาก ๆ เลย อยู่ที่ไหนก็เป็นผู้รู้ ทำอะไรก็เห็นสิ่งที่จะเกิด สิ่งที่จะปรากฏและสิ่งที่จะดับ คำว่า โศกเศร้าเสียใจ พิโรธพินนี้จะไม่เกิด เพราะอะไรรู้ใหม่ เพราะสติปัญญาภาวนานำพาจิต ชีวิตนั้นอยู่กับคำว่า “ตื่นรู้” แล้ว สุดท้ายโยมจะได้คำว่า “เบิกบาน”

อาตมาไม่ได้เชื่อว่าทุกคนภาวนาแล้วจะได้คำว่า “เบิกบาน” นะ บางคนได้แค่สงบ แล้วได้แค่ชั่วคราวช่วยยามนะ ไม่ใช่ว่าได้แบบเป็นนานๆ แต่บางคนก็ทำได้ เขาถึงสงบใจ แม้อถอนออกจากกายที่หนึ่ง อยู่ในรูปสมาธิ แต่จิตนั้นยังมีความสงบเป็นสมาธิอยู่นะ เมื่อก่อนอาตมาก็เข้าใจแบบตื้น ๆ เหมือนกัน เราเข้าใจว่านั่งภาวนา เสร็จปั๊บพอดถอนออกจากสมาธิ สมาธิหมดแล้วนะ ไม่ใช่ สมาธิ เป็นสภาวะจิตหนึ่งที่เราได้ภาวนา ไม่ใช่เกิดจากกายา เกิดจากจิตตา ความโกรธไม่ได้เกิดที่ร่างกายนะ แต่แสดงออกมา ยิ้ม ร่างกายเป็นตัวแสดงให้เห็นความเกรี้ยวกราด ให้เห็นความดุร้าย ให้เห็นสิ่งที่ตนแสดงออกมาว่า นี่คือการบันดาลโทสะ แต่จริงๆ ภายในลึก ๆ นั้นแหละ ตัวจิตมันคือโทสะ





สมาธิก็เหมือนกัน พออาตมาจับได้ว่า อ้อ..รู้แล้ว ใครไม่รู้
เรารู้แล้ว เขาบอกนั่งสมาธิแล้วเจ็บปวดไปหมด เอว หลัง ไหล่
โอยทุกข์ทรมาน มันเบื่องตันนะใช่ แต่ต่อไป**พอเกิดสติปัญญาใน
ระดับหนึ่ง** ไม่ใช่ **อิริยาบถ ๔ สมาธิเกิดได้ต่อเนื่องเลย** อย่างเรา
นั่งพอเจ็บปวด เหน็บเหนียวร้อนชา ใจนั้นมันคือกายานะ แต่
จิตตาถ้าเรารักษาได้ โยมลุกไปกินน้ำแต่จิตมันยังนั่งอยู่นะ ยัง
เป็นสมาธิอยู่ เพราะอะไร สมาธิเราไม่ใช่ห้วงตอ แต่สมาธิต่อให้
เกิดปัญญา

นี่คือหลักของพระพุทธศาสนาไม่ใช่สอนให้เป็นห้วงตอนะ แต่
สอนให้แตกยอด อ้อ..อาตมาบอกเลื่อมใส ลึกซึ้งจริงๆ พระ
พุทธศาสนา ใครไม่เข้าใจรู้แค่สมาธิสงบนิ่ง ยัง อาตมาบอกใน
ที่สุดถึงจุดหนึ่ง คำว่า “รู้” มันต้อง “ตื่นรู้” แล้วต้องมี “ปัญญา”
พอเข้าใจถึงเห็นคำว่าความดับ อาตมามีความสุขนะ พอเข้าใจ
ธรรมในระดับหนึ่ง เราต้องใช้แค่ในระดับหนึ่ง เรารู้สึกชีวิต
มันพอดี เราได้มีเวลาให้กับชีวิตเรา มีบุญกุศลให้กับชีวิตที่เรา
เกิดมาบำเพ็ญสร้างบารมี ใครว่าคนจนคนรวยคนปานกลางจะมี
วาสนาหรือไม่ มันอยู่ที่ว่าสติปัญญาเราใช้เป็นแค่ไหน เอ้า..ถ้าเรา
ใช้เป็น โยมเข็นรถเข็นก็ พุทโธ พุทโธ พุทโธ ดูซ้ายดูขวา รถว่าง
พุทโธ พุทโธไปเรื่อยๆๆ พระออกบิณฑบาตพอจับบาตร พุทโธ
พุทโธ พุทโธ กำหนดภาวนาไปเรื่อยๆๆๆ โยมกวาดขยะ พุทโธ
พุทโธ พุทโธ ทำไม่ต้องพุทโธ เพื่อเจริญสติให้จิตของเราอยู่กับ

องค์ภาวนา เพราะอะไร เพราะโดยปรกติแล้วจิตมักปรุงแต่ง
อาตมากล้าบอกเลย โยมจิตไม่นิ่งหรอกใน ๒ ชั่วโมงนี้ ให้แบบ
นิ่งจริงๆ นะ ไม่ขยับไม่เคลื่อนไหวไม่ปรุงไม่แต่ง ไม่มีนิมิตไม่มี
สัญญาอะไรปรากฏขึ้นนะ อาตมาบอกยาก เพราะอะไร เพราะ
อินทรีย์บารมีกำลังของเรายังไม่ถึง แต่ทำได้ แต่ว่ามันต้องเป็นขั้น
เป็นตอน ค่อยๆๆๆ เพิ่มๆๆๆ เหมือนหยดน้ำค่อยๆเพิ่มไป

การสั่งสมบารมีคือการบำเพ็ญตนเสร็จแล้วก็อุทิศตน อย่าง
พระพุทธเจ้านี่เริ่มจากบำเพ็ญตนก่อนแล้วอุทิศตน เอาละ เรา
รู้แล้ว บำเพ็ญตน อุทิศตน อ้อ..บารมีเกิดอย่างนี้ นี่คือเขาบอก
ทางให้เราเดินนะ บอกทางให้เดินเท่านั้น โยมเป็นผู้ภาวนานี่
เป็นการสร้างบารมี เป็นการบำเพ็ญบารมีก่อน แต่พอโยมบำเพ็ญ
ไปเรื่อยๆๆๆ คีล สมาธิ ปัญญาเริ่มเกิดๆๆๆ อานาจมาน
เริ่มเกิดๆๆ ปัญญาเริ่มเกิด ทุกอย่างพอถึงจุดหนึ่งนี่ทุกคน
เรียกว่าต้องสร้างบารมี อุทิศตน ที่นี้เอาละเริ่มแผ่แผ่แล้ว เริ่ม
แผ่แผ่การภาวนา เริ่มนำธรรมมาบอกสารพัด เหมือนคนมีก็เริ่ม
แจกจาน เราอยู่อย่างผู้ไม่มีเวร เริ่มแต่ชาตินี้เป็นต้นไป

ถ้าโยมเริ่มอุทิศตน เวรจะหยุดแล้วนะ แต่มนุษย์เราทุกวันนี้
ยังไม่เริ่มอุทิศตนกันเลย แก่งแย่งชิงดีชิงเด่นเอารัดเอาเปรียบ
คดโกงสารพัดที่จะเอามาใช้ในเชิงธุรกิจ ทำมาหากิน หรือแสวงหา
ทรัพย์ แต่สุดท้ายเราไม่ได้สร้างบารมีเลย อาตมาจึงบอกที่สุดเรา



ได้แค่วัตถุเป็นสิ่งตอบแทน แต่มันไม่ได้ทำให้ใจเรานี้เบิกบานนะ เรานอนหมดแรงแล้ว ต่อให้นอนอยู่บนบ้านแบบบ้านเป็นทองคำ เป็นเพชรประดับอย่างดี บ้านสวยหรูหมด แต่นอนแบบไม่มีแรง แล้วโยมว่ามันจะเป็นสุขไหม อาตมาบอกเลยวิญญูณเมื่อไม่มี ความดับเย็นก็ไม่มี ความสงบในฌานก็ไม่มี ศีล ก็ไม่มี การภาวนากุศลจิตก็ไม่เกิด อาตมาอยากจะถาม กินยังงี จะให้เกิดสุข ไม่มีทางหรอก กินไปเถอะ กินมากก็มีแต่โรคอ้วน ตามมา ไม่มีสุข มันต้องเกิดจากจิตภายใน เบิกบานสดชื่น อิ่มเอิบร่าเริง กุศลเกิดในใจ เราชักษากุศลไม่ให้เสื่อม

ความเพียรแท้จริงที่อาตมาได้กำหนดดู คือ **เจริญกุศลไม่ให้เสื่อม นี่คือความเพียรที่แท้จริง** ใครที่บอกว่าเพียร ๆ ๆ ๆ ภาวนา ละอกุศลได้หรือยัง รักษากุศลได้ตลอดไหม ถ้าไม่ได้ ไอนั้นมัน ทำ ลีลาที่เดินจงกรมนั่งสมาธิ แต่ว่าจิตยังรักษากุศลไม่ได้ อาตมา บอกว่าทำดีแต่ที่เหลวก็มีบางคน เอ้า..บางคนทำไม่คืนะ แต่ว่า ข้างในเนื้อดี โยมจำสูตรนั้นได้ไหม มีพระหนุ่มรูปหนึ่ง ท่าน บำเพ็ญสำเร็จโสดาปัตติผล ท่านเดินทางมาและในระหว่างทาง ก็เจอพระรูปหนึ่งซึ่งชราภาพแล้วนะ ท่านก็นอน พระโสดาบันเห็น ท่านก็ตำหนิเลยนะ บอกโยมยังประมาท ้วยขนาดนี้อายุขนาดนี้แล้ว ไม่ควรที่จะมาประมาท ทำไมไม่รีบเร่งภาวนาปฏิบัติ ประมาทนี้ พอก่อนจะจาก พระโสดาบันถาม พระคุณเจ้าภาวนาปฏิบัติได้ มรรคผลขั้นไหนแล้ว ท่านตอบว่าท่านได้สกทาคามี สกทาคามีผล

เท่านั้นแหละโยม โสดาบันนี้คุกเข่าแล้วก็กราบเพื่อไม่ให้มีเวรกัน สมัยก่อนนี้เขารู้คุณธรรมกันแบบจิต เขารู้จริง ๆ เนะ ท่านก็ บอกว่าเราไม่ได้ประมาท แม้เรานอนอยู่แต่จิตเรายังตื่นอยู่ นี่คือ รูปร่างของเราที่เราใช้มาด้วยความชรา แต่จิตตาของเรานั้นยัง สว่างไสว มีความรู้ตื่นแจ้งในธรรมอยู่ตลอด เห็นไหม

ฉะนั้นเวลาโยมภาวนาไป อายุมากไปก็อย่าไปท้อแท้หะ โอย.. อย่างนี้กว่าแก่ไร้ค่า แก่ไม่มีความหมาย แก่แล้วไม่เกิดประโยชน์ โอ้โฮ..เข้าใจผิดใหญ่โตแล้ว ไม่ใช่หะ อยู่ที่คุณธรรม ยิ่งเราปฏิบัติ แต่รุ่น ๆ อย่างนี้หะเป็นการสั่งสมบำเพ็ญตน แล้วเราก็อุทิศสร้าง บารมี อาตมาว่า ๑๐-๒๐-๓๐ ปี พวกเราไปได้ไกลนะ ก็เหมือนคน ทำบาปวันละครึ่งสองครึ่ง วันละอย่างสองอย่าง โอ้โฮ ถ้า รวมกัน ๓๐-๔๐ ปีนี้ไม่รู้รอกชุมไหน แต่ที่เราสร้างบุญกุศลรักษา จิตกุศลไม่ให้เสื่อม นี่ความเพียรแท้จริง แล้วเราหยุดบาปด้วยนะ คนที่เขาภาวนาจริง ๆ อาตมาบอก หนึ่ง หยุดบาป สอง ไม่สร้าง เวรกรรม สาม บำเพ็ญกุศล สี่ รักษากุศลไม่ให้เสื่อมอีกเลย

อาตมารู้แล้ววิธีรักษาจิตอย่างไม่มีบาป คือเอากุศลมาเป็น ตัวชู รักษาไว้ก่อน เอ้า..สบาย เตียวนี้เจอใครไม่คิดร้ายกับใคร ใครดีไม่ดี เรารู้แล้วเราก็กว้าง ใครควรคบไม่ควรคบ เรารู้แล้วเราก็กว้าง เราไม่ใช่ไปติดหรือต้องไปยึดทั้ง ๒ ฝ่าย เพราะสุดท้ายจิต ของเราต้องว่างเปล่าในที่สุด จึงพ้นจากภพน้อยใหญ่ได้ ฉะนั้น



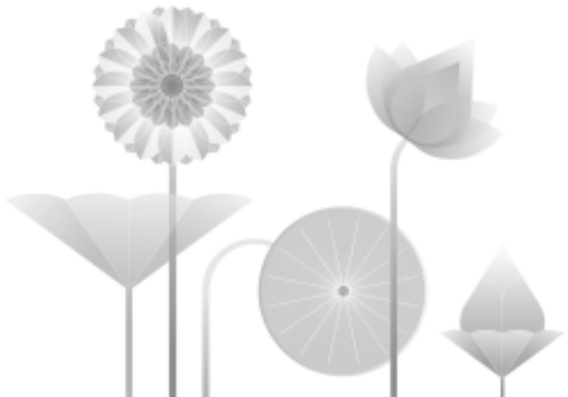
สำคัญนะผู้ที่ภาวนาถ้าไม่รู้ ใหม่ๆ เอ้า..เรื่องยึดติดธรรมดา แต่พอถึงจุดหนึ่งจิตตาต้องรู้ว่าจะวิปัสสนาทำให้แจ้งแล้วต้องดับทุกข์ แล้วโยมไปดูเถิด อาตมาบอกสุดท้ายคำสอนของพระพุทธเจ้าใครว่ายาว อาตมาว่าไม่ยาว พุดเป็นแก่นๆ แท้ๆ เนื้อๆ วิธีปฏิบัติคือ คีล สมาธิ ปัญญา สุดท้ายคือ ดับทุกข์ สิ่งที่ได้ก็คือ ความพ้นทุกข์ โอ้..ที่พุดมาทั้งหมดนั่นคือระยะทางที่เดิน แต่สิ่งที่ถึงจริงๆ คือพ้นทุกข์ ดับทุกข์ บอกเออ..เข้าใจแล้ว

ที่นี่ผู้ภาวนาทำอย่างไร เวลาที่ใจเหือดตาล ทำยังไงให้เย็นลง ใจที่ปลงไม่ได้เป็นทุกข์ ทำยังไงให้มันสงบลง หาวิธีเจาะ ไม่งั้นถ้าโยมปฏิบัติตามรูปแบบ อาตมาบอกชาตินี้อาจจะไม่ทันนะ เวลามันไม่พอนะ เราต้องเอาปัญญาเข้ามาช่วย ทำอะไรสมัยนี้มันต้องใช้เทคนิคเข้ามาช่วย ของหนักก็ต้องหาวิธีสร้างอะไรขึ้นมายก ไม่ใช่เอาตัวเราไปแบก ไม่ใช่ไหว ไม่ใช่ไหว ถึงบอกเออ..เราจะทำ

สะพานจิตข้ามนิมิตร้ายๆ ทั้งหลาย ให้ผ่านพ้นสิ่งต่างๆ เราจะต้องเดินไปด้วยศีล สมาธิ ปัญญา พอโยมภาวนาเสร็จ โยมถามตัวเองได้ว่า ตอนนี้เรามีศีลหรือยัง เขาจะตอบได้เลย คีลเราบริสุทธิ์ไหม รักษาได้สม่าเสมอไหม เขาจะตอบได้เลย แล้วถ้าบอกยัง ยังประมาทอยู่ ทำไมไม่รักษา ยังมีเหตุผลอะไร เดี่ยวจะสาธยายแล้ว จิตกับธรรมะจะประสานกัน สติกับปัญญาจะคอยสอดส่อง คอยระลึกรู้ ตื่นรู้ ตื่นรู้ ตื่นรู้ ตื่นรู้ มันเหมือนนายช่างแกะสลัก ค่อยๆ ประดิดประดอย ค่อยๆ แกะ ค่อยๆ แกะ ค่อยๆ แต่ง ค่อยๆ แกะ ค่อยๆ แกะ ค่อยๆ แต่ง ค่อยๆ แกะ

การภาวนาเป็นอย่างนี้จริงๆ นะ ไม่ใช่ว่าตีปฐู๊ดปฐู๊ดวันเดียว โทกทั้งนั้นเลย เรื่องไม่จริง กุขึ้นมาทั้งนั้น ถ้าเรื่องจริงๆ นี้ โอ้โห..เหงื่อท่วมโองกว่าจะได้บำเพ็ญจนถึงจุดภาวนากันแบบคำว่า สภาวะที่เราจะรู้ได้ ไม่ใช่เหงื่อหยด ๒ หยดนะ ไม่ใช่ นะ โอ้ย.. ไม่ใช่ว่าเดียวๆ ปฏิบัติแล้วต่อเนื่องอีกนะ ปีๆๆ แล้วหลายๆ ปีภาวนาไป อาตมาจึงบอกว่า **เย็น เดิน นั่ง นอน มันเป็นแค่รูปอิริยาบถ แต่ธรรมนี่ต้องเกิดตลอด ธรรมหลับไม่ได้ ตราบใดที่เรายังหายใจไม่ได้ สติก็หลับไม่ได้ มันต้องตื่น**

เมื่อก่อนอาตมาถมนอนแบบไหน นอนแบบผู้ตื่น ถ้าตื่นแล้วเขาจะเรียกนอนหรือ นี่ช่างสงสัยเหมือนกันอาตมา ถ้าตื่นเขาบอกตื่น ตื่นแล้วมันจะหลับละ หลับกรนกรือก๊ากๆ ถ้าหลับ





อย่างนี้มันก็สนิทไม่ใช่หรือ มันสงสัยนะ ไม่ใช่อยู่ๆ จะไปรู้ ทำรู้ ขึ้นมาเลย อาตมาบอกเดี๋ยวก็สงสัย ต้องสงสัยแล้วก็รู้ แล้ว ก็รู้แล้วก็มาสงสัย อาตมาบอกว่าไม่จริงอย่างนั้น แล้วเขาหลับยังไง หลับแบบตื่น ไหนลองนอนตะแคงดูซิ หัดเลียนแบบบ้าง ลอง นอนตะแคงลองฝึกวิธินอนหรือ เอ้า..วันนี้คืนนี้เราไม่หลับ ลอง นิ่งดู นิ่งหลับเริ่มรู้ตอนหนึ่ง โยมเชื่อไหมอาตมานั่งช่วงนั้นเพียร ปฏิบัติเห็นเรื่องฌานด้วยนั่ง มันไม่ใช่หลับมันดับ เปลี่ยนจาก คำว่า **“หลับ”** เป็น **“ดับ”** ธาตุขันธ์ที่เรานั่งมันหยุดนิ่งก็ดับด้วย อำนาจของฌาน หลับนั่งก็ดับแต่ทุกอย่างสติสัมปชัญญะเราตื่นรู้ อยู่ เออ..หลับกับดับไม่เหมือนกัน ดับไปขณะหนึ่ง ถ้าดับยาวเลยนะ อีกเรื่องหนึ่ง ดับในขณะหนึ่ง มีหน้าที่เขาบอกเข้าฌานสมาบัติ ๔ วัน ๗ วัน อ้อ..ท่านดับไปในขณะหนึ่งจริง อยู่ได้ร่างกายอยู่ได้ แต่ถ้าหลับนี้ต้องขยับแล้วนะ อยู่ไม่ได้ เดี่ยวหิวแล้ว เดี่ยวต้อง ขับถ่ายแล้ว ถึงบอกอานิสงส์แห่งการปฏิบัติมันมีอำนาจของฌานที่ คล้ายสตาร์ท เทียบเคียงได้แค่นี้ คล้ายๆ ถูกลสตาร์ทก็ดับ เออ.. ดับไม่ใช่หลับ ไอ้ที่คนนั่งหลับไม่ใช่ดับ หลับแล้วก็กรนครีอกๆ

นอนก็เหมือนกับภาวนา อาตมาบอกอยู่เรื่อยๆ ในช่วงหลัง ว่า ให้หัดกำหนดภาวนาไว้เหมือนเราแต่งชุดก่อนนอน ที่อาตมา บอกเราแต่งชุดไหนตอนหลับไป ตื่นมาก็อยู่ในชุดนั้น นี่ วิทยาศาสตร์พิสูจน์ได้เลย เรานอนอยู่ในชุดไหนหลับ ตื่นมาก็อยู่ใน ชุดนั้น การภาวนาจิตก็เหมือนกัน ถ้าเราภาวนาจิตจนจิตอยู่ใน

ฌานแห่งความสงบหรือเกิดอยู่ในกุศล แล้วพอเราหลับ นี่ใช้คำว่า หลับ พอเราหลับไปจิตดวงนั้นก็ยังอยู่ในลักษณะแห่งการบำเพ็ญ กุศลอยู่ ตรงนี้ได้ทำไร ได้ทำไรนะ หลับด้วยกายแต่ใจตื่นด้วย กุศล บอกอ้อ..หลับแบบผู้ตื่น ตอนนั้นเข้าใจคำว่าดับ แต่พอถึง ตอนนอน อ้อ..หลับตื่นอย่างนี้เอง กุศลเราไม่ได้หลับด้วยนะ จะ ลังเกตตอนไหนรู้ไหม พอตื่นปุ๊บอาตมาลืมตาปั๊บ อ้อ..ก่อนลืมตาซิ มีความรู้สึก กำหนดจิตก่อนเลย เอ้อ..สบาย อ้อ..เมื่อคืนก่อน นอนในชุดนี้ นี่ตื่นมาก็อยู่ในชุดนี้ ก็ลืมตาไปลูบหน้าล้างหน้า ใจสบาย กายงัวเงียหน่อยนะ เรื่องกายก็ต้องยกให้เขา เขามี หน้าที่อะไรเขาก็ทำตามเขาจะ โยมจะไปบอกว่า คุณอย่าแก่ อย่า เจ็บ คุณอย่า...ไม่ได้ ไม่ได้อยู่ในอาณัติที่เราบังคับได้ เขาเป็นไป ตามธรรมชาติ เราไม่ทะเลาะกัน กายกับจิตเรารู้กัน ไม่ทะเลาะกัน เอ้า..ไปทำหน้าที่ล้างหน้าล้างตา แต่จิตเรารู้กำหนดอยู่ อ้อ..เมื่อคืน เราหลับแต่จิตเรากวาวหา ตื่นมาใจเราสบาย

แล้วถ้าโยมทำบ่อยๆ อาตมาบอก ไอ้ที่ว่านอนหลับฝันเห็นผี ผีมาหลอก ฝันว่าคนไล่แทง ฝันว่าตกบ่อตกสะพาน ตกหน้าผา ตกต้นไม้ เลิกฝัน เลิก ถ้าจะเกิด เกิดนิमित เขาเรียกมีนิमितมา บอก อาจะกลางสังฆรณ์ เทพมาบอกประมาณนี้ แต่ไม่ต้องไป ยึดถือ แต่หลักๆ ถ้าเราทำไปเรื่อยๆ ง่ายๆ นะ โยมจะหลับอยู่ใน กุศลธรรม พอตื่นมานี้ โอ้โห..๘ ชั่วโมง โยมนอนหลับทำอะไรไร บางคนจิตเป็นสมาธิพอหลับ โอ้ใน ๘ ชั่วโมงนี้หลับสนิทเลย



คุ้มเกินคุ้มนะการหลับแบบนี้ เรียกหลับแบบเป็นผู้รู้ตื่น หรือหลับอยู่ในฌาน สบายเลย กายจะนอนกรนช่างมันแล้ว ไม่เกี่ยวกับแล้ว นี่หน้าที่ของกาย ธาตุ ๔ เขาเหนื่อยมากเขาก็ต้องการตามประสา เขาจะกรนเป็นพักๆ หรือจะกรนตลอดคืนก็สุดแล้วแต่ ถ้ามีแรงก็กรนเถอะ ตื่นมาคอแห้งเสียพลังงานแต่ก็ดีนะ เหมือนกับการเผาผลาญแคลลอรี่ให้มันดี ฉะนั้นโยมนอนจิตอยู่ในขณะไหนก่อนจะหลับ อย่าให้เสียจังหวะ รักษาไว้

อาตมาฝึกทุกวัน ๆ นอนฝึกจนว่าตัวเองนอนขยับหรือเปล่านั้นมาปั๊บ ก่อนจะขยับกายนี้ ทำความรู้อีกก่อน แล้วค่อยๆ ลืมตา แล้วดูกายเรานอน ฝึก ที่บอกสุดท้ายไปนอนอยู่บนไม้กระดานแผ่นเดียว แต่ต้องค่อยๆ ฝึกนะ โยมไม่ต้องรีบไม่ต้องร้อน มันมีสภาวะของมัน พอมันถึงจุดที่นิ่งมันก็จะนิ่งหนึ่งคลิกเรารู้แล้ว บอกเออ..มันไว สุดท้ายแม่แต่กำหนดว่าพรุ่งนี้จะตื่นนะ ตื่นสักก็โมงจิตมันค่อยแล้ว เออ..แปลก ถ้าบอกวันนี้ไม่ตั้งใจไว้นะ มันก็ปล่อยสบาย มันก็มีส่วน ถึงไม่ ๑๐๐% แต่มันก็มีส่วน ทำให้เรามีความระมัดระวังมากขึ้น พอเรากำหนดบ่อยๆ เข้า มันเหมือนคนรู้จักกัน โยมเชื่อไหมละคำนี้ มันสนิทกันดี มันเหมือนคนรู้จักกันนะโยม ภาวนาไปภาวนามาเหมือนใจเรารู้กัน เมื่อก่อนไม่รู้ เอาแต่ใจตัวเอง แต่ไม่เคยเอาใจที่เป็นธรรม เอ้า..คนที่กิเลสมาก ๆ เอาใจตัวเองนะ แต่ไม่เคยเอาใจที่เป็นธรรมะ สุดท้ายวุ่นวาย หาความสงบไม่ได้





ฉะนั้นต่อไปผู้ภาวนาอย่าให้ขาดทุน เวลานอนให้หลับอยู่ด้วยกุศล หลับอยู่ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ แล้วค่อยๆ ทำความรู้สึกพอตื่นทำความรู้สึกแล้วลืมตา กำหนดจิตเราก่อนเลย ตาไว้ลืมสุดท้ายก็ได้ ค่อยลืมตา แล้วโยมจะใช้กายทำอะไรจะอะไรในชีวิตประจำวันทำไป โอ้โฮ..ถ้าโยมทำอย่างนี้ได้นะ นั่ง เดิน ยืน นอน ๒๔ ชั่วโมงโยมได้ไม่รู้กี่ชั่วโมง แต่ถ้าโยมได้เฉพาะมานั่งอย่างนี้ นะอาตมาว่ามันเสียโอกาส อาตมาได้ทำไรตรงนี้นะ ต่อเนื่องหลายปีต่อๆๆๆๆ จนดูสภาวะบอก เออ..หยุดหนึ่ง สงบ รู้ ตื่นแจ่ม ไหวเคลื่อนหยุดหนึ่ง รู้ สงบ ตึงหย่อน เรารู้หมด รู้ๆๆ หนึ่งสมาธิมือค่อยขยับนิดหนึ่งก็รู้ ความคิดขยับก็รู้ จิตปรุงแต่งก็รู้ เรารู้ทุกการเคลื่อนไหว แต่สมาธิฐานตั้งไว้เพื่อไม่ให้เกิดความหวั่นไหว เออ..ดีๆๆ คำว่า “รู้” เราไม่จำเป็นต้องฟุ้งซ่าน คิดก็ไม่จำเป็นว่าคิดแล้วจะต้องฟุ้งซ่าน เออ..ดีๆๆๆ ผึกๆๆ อ้อ..

ตอนหลังอาตมาจึงรู้ว่ามันคือกำลัง มันเป็นกำลังสมาธิ เป็นกำลังจิต เป็นกำลังสติโพชฌงค์ เอ้า..โยมไปดูสติโพชฌงค์มีอีกนะ ไม่ใช่สติธรรมดา พอเป็นมหาสติ โอ้โฮ..สติเป็นใหญ่ สติเป็นใหญ่ไม่ใช่ที่พวกเราพูดว่าสติ สติแบบเราพูดกันแบบลอยๆ หรือเลื่อนลอย ไม่ใช่ แต่นี่มหาสติ มหาสติปฏิฐานไม่ว่าจะเรื่องกาย เรื่องเวทนา เรื่องจิต เรื่องธรรม พอกำหนดปุ๊บมันมีกำลังก็รับรู้แล้วกายเป็นอย่างไร เวทนาเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร ธรรมเกิดอย่างไร เขาไม่เพอเรือ พอถึงจุดนี้จะไม่เพอเรือ

อาตมาจึงบอกเออ..คนมีธรรมะจริงเขาหนึ่งเป็น เคลื่อนไหว เป็น หยุดได้วางได้ปล่อยได้ เร็วได้ช้าได้ มันเหมือนเข้าใจธรรมชาติของเวลานั้นว่าต้องทำยังไง แล้วมันกลืนเนียนไปเลย ถึงบอกเออ..โยต้งเสียใจแต่หวังโยต้งมี เขาสอนให้เราหวังโยต้งถูกต้อง แต่ไม่ต้องเสียใจ พอถึงจุดหนึ่งก็ต้องรู้จักวางหน้าที่ทำแล้วโอ้..มันเหมือนคนวิเศษ อาตมาจะบอกโยมยังงี้ดี ถ้าโยมรู้จักธรรมะอีกจุดหนึ่ง เข้าไปอีกจุดหนึ่งๆๆ เราเหมือนคนใช้ คำว่าพิเศษ คำว่า “พิเศษ” มันเหมือนกับมันกระชุ่มกระชวย มันมีคุณค่า เรารู้เวลา เรารู้ราคา เรารู้ประมาณทุกอย่าง ถึงบอกพิเศษ ไม่ใช่ว่าแพงนะ เรารู้สึกมันน่าอยู่ เราสัมผัสกับมันได้หลายๆ อย่าง ธรรมะสอนให้เราสัมผัสกับธรรมชาติ สอนให้เราสัมผัสกับความเกิดตาย สอนให้เราสัมผัสกับอุปสรรคปัญหา สอนให้เราอยู่กับสิ่งเหล่านั้น

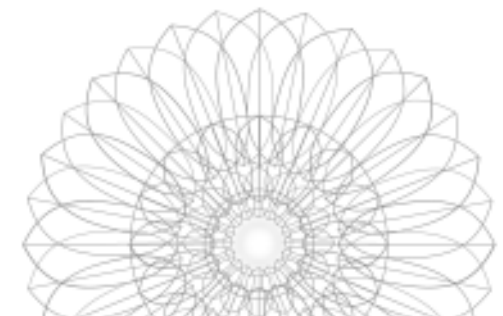
บางที่ต้องใช้ขันติบารมี พอถึงเวลาโยมต้องใช้ให้เป็นนะ โยมอย่าเข้าใจว่าปฏิบัติแล้วเราไม่ต้องอดทน เข้าใจผิด บางที่ปฏิบัติต้องอดทนอดกลั้นนะ อดทนสภาพทางกาย อดกลั้นทางจิตใจ สองอย่างต้องมาด้วยกัน กายอย่างเดียวไม่ไหว จิตอย่างเดียวก็ไม่อยู่ ต้องสองอย่างบางที่ เพราะกายกับจิตมันต้องช่วยกันนะ ช่วยกัน ถ้ากายแย่อะไรก็ลำบากแล้วนะ มันต้องช่วยกัน ถึงบอกเริ่มๆ รู้



แต่พอถึงจุดหนึ่งโยมต้องยอมรับความสูญเสีย ถ้ายอมรับไม่ได้ธรรมะอนัตตาไม่ได้ อาตมาจำได้ในพระสูตรครั้งหนึ่งที่พระพุทธเจ้าบอก ทรงได้ทอดพระเนตรบ้านเมืองเกิดที่เคยเติบโตมาเป็นครั้งสุดท้าย แล้วก็ทราบว่ต่อแต่นี้ไปเราจะไม่ได้เห็นอีกเลย แล้วเราจะไม่ได้กลับมาอีกเลย เป็นครั้งสุดท้าย เขาเรียกตอนอวสาน โยมรู้สึกอย่างไร ชีวิตจะอวสาน ของเคยใช้ ม้าเคยขี่ แก้อี้เคยนั่ง เตียงตั้งเคยนอน ละครเคยดู ทุกอย่าง บุคคลที่เคยรู้จัก วันนี้โยมต้องเดินออกจากสิ่งนั้น ถ้าจิตเราไม่หวั่นไหว อาตมาว่าไม่ใช่คนธรรมดา

เราพร้อมไหม บ้านหลังที่เรานอน ทุกอย่างที่เราจะต้องจับต้อง ทุกอย่างที่เราสัมผัสอยู่ เราจะจากหมดแล้ว โดยใจที่ไม่มีความอาลัยอาวรณ์ ความเสียอกเสียใจหรือความสูญเสียอะไรสักอย่าง เราไม่มีความรู้สึกตรงนั้นเลย รู้แต่ว่ามันเป็นธรรมดา เกิดแล้วก็ดับ ถึงเวลาแล้วที่ต้องจาก ความพลัดพรากมันเป็นกฎธรรมดา จิตตานี้รู้แจ้งแล้วหนอ แล้วก็เดินอย่างผู้สว่างไป โอ้อ้อ..ถ้าอย่างพวกเราเดินไปด้วยคราบน้ำตา อาตมาเชื่อ เดินไปด้วยจิตวุ่นวายอาลัยอาวรณ์ เดินไปด้วยความรู้สึกสูญเสีย มันเหมือนสูญเสีย แม้ตอนนี้อาตมาก็กล้านะ ว่าใน ๙๐% เป็นแบบนี้หมด

กว่าจิตเราจะไปถึงจุดนั้นได้ ต้องบำเพ็ญตนอีกไม่ใช่หน่อย แล้วอุทิศตนสร้างบารมีอีกไม่ใช่หน่อย กว่าบารมี ๒ อย่างนี้จะมารวมกัน บำเพ็ญตนสร้างบารมีจนเกิดเดชะ ตบะ สามารถที่มีจิตอยู่เหนือโลกใบนี้ได้ โอ้อ..ไม่ธรรมดา ถ้าธรรมดาอาตมาไปแล้วโยมจริง ไม่รอโยมหรอก อาตมาไปหลายปีแล้ว ไป แต่ว่าเวรกรรมมันมีอยู่ หน้าที่ก็มีอยู่ก็ต้องช่วยกัน ไม่ใช่ว่าอยากทำก็ได้ทำ อยากเป็นก็ได้เป็น ไม่ใช่ **พอเราภาวนาถึงจุดหนึ่ง บางที่ต้องหยุดความรู้สึกส่วนตัว ความต้องการส่วนตัว ไม่อย่างนั้นจะเรียกว่าอุทิศตนไม่ได้** โอ้อ..มันค้านกันเยอะนะตอนแรก ๆ ค้านกัน เหมือนกับว่าเราไม่อิสระ แต่จริง ๆ ไม่ใช่ นี่คือสิ่งที่สูงสุด คำว่า “บารมี” โยมหัดสร้างบารมีกันได้แล้ว เริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ เริ่มจากยิ้มให้คนอื่นมีความสุขก่อน เอ้า..ไม่ได้พูดเล่นนะ ไม่ใช่ เจอใครก็ทำหน้ายิ้มหน้าอ โอย..อย่าว่าแต่สร้างบารมีเลย ยังเป็นยักษ์อยู่เลยนะ ยักษ์ก็ยังมีแบ่งนะ ยักษ์ใจดียักษ์ใจไม่ดีอีกนะ





เรายังภาวนาไปอาตมารู้เลย บารมีต้องสั่งสม จิตใจต้องบำเพ็ญสองอย่าง ยิ่งบำเพ็ญไป บำเพ็ญไป โยมเชื้อโหมจิตจะอยู่เหนือวัตถุ แต่ถ้าใครยังไม่บำเพ็ญ ยิ่งหลงมาก วัตถุอยู่เหนือจิตใจ โยมไปกำหนดดู สองข้อนี้ละ มันชัดเลยนะ หนัก ๆ เข้า วัตถุมันจะทับคนนั้นตาย โลกใบนี้จะทับให้คนนี้ตาย เขาไม่รู้หรอก มันมากเกินไปแล้ว มันเกิดจากสิ่งที่ควรพอดควรเป็นควรอยู่ สิ่งนั้นมันจะเป็นของหนัก สุดท้ายก็จะทำให้คน ๆ นี้ไม่มีความสุขเลย แล้วสิ่งนี้ก็จะถูกแย่งกันนะ มันเป็นของของมนุษย์ที่ยังมีความหลงอยู่ ก็ยังมีการแย่งชิงอยู่ แต่ธรรมะไม่มีใครแย่งชิง ถึงแย่งชิงก็ไม่ได้ เพราะว่าธรรมมันเกิดจากกุศล

คนที่จะเจริญกุศลได้ก็ต้องมีเมตตาาก่อน อาตมากล้าพูดทุกคนที่มีเมตตาหมด มี ถ้าไม่มีภาวนาไม่ได้ มี แต่ว่ามากน้อยแค่ไหน พอยิ่งภาวนาไป ภาวนาไป ต่อไปโยมเริ่มรู้กันว่า เอ๊ะ.. เรามันโกรธนะ หลายคนภาวนาไปแล้วมาบอกอาตมา บอกพระอาจารย์โยมปฏิบัติทุกวันนี้ ทำไมกิเลสโยมมันหนาขึ้น อาตมาบอกโยม กิเลสโยมไม่ได้หนาขึ้น มันหนามาแต่ก่อนแล้วละ นี่พูดจริงนะ แต่โยมเพิ่งกำหนดรู้เท่านั้น หรือ บอกใช้โยม แต่คืนะทำไม อย่างน้อยก็รู้ว่าตัวเองชั่วแล้วไง เลยรู้ว่าเราเป็นอะไร หรือเรามีอะไร หรือเราเกิดอะไรขึ้น เราเริ่มรู้สึกตัว โยมกำหนดกิเลสได้ โยมเริ่มรู้ เราเคยทำผิด เราเคยมีความชั่ว โยมเริ่มรู้ชั่วดีผิดถูกแล้ว อาตมาบอกคืนะโยม อนุโมทนาด้วย นี่คือจุดเริ่มต้น

หิริโอตตปปะกำลังจะเกิดกับโยมแล้ว ความละเอียดเริ่มเกิด ความเกรงกลัวต่อความชั่วเริ่มเกิด

พอเราเริ่มปฏิบัติไป ไม่ใช่กิเลสมันมากขึ้น สติเราะลึกได้มากขึ้น เอ้า..พอทำไปทำมา สุดท้ายโยมเห็นว่าตรงนี้ไม่ถูกไม่ต้องตรงนี้เป็นความอยาก ตรงนี้เป็นความโลภ เรื่องจริง แต่ค่อย ๆ ทำไป ค่อย ๆ นั่งกำหนดจิตไป บางคนนั่งภาวนาไปเจ็บ เป็นเหน็บปวดร้อนชา ไม่ใช่อุปสรรค โยมจะพลิกซ้ายพลิกขวา แต่มีวิธีฝึกนิดหนึ่ง เวลาเราจะขยับกายจะพลิกอะไร ทำความรู้อีกก่อน นั่งทางใน นั่งให้เห็นว่าเรากำลังนั่งสมาธิ กำหนดรู้อยู่ก่อนจะขยับ ทำความรู้อีกให้กายเคลื่อนไหวจิตไม่ไหว อาตมาฝึกที่แรกอาตมาไม่รู้ พอตอนหลัง เอ๊ะ..กายเคลื่อนไหวจิตไม่เคลื่อนไหว เอ๊ะ..แปลก ไหนลองไหวกาย **กายไหวจิตไม่ไหว** แปลก มันแปลกตรงนี้นะ โยมลองภาวนาดู พอถึงจุดพอโยมได้ถึงสภาวะที่หนึ่งสงบ บางทีพอเราขยับกายนิดหนึ่ง เอ๊ะ..ใจเรายังนิ่งเหมือนเดิม ขยับแค่กายแต่ข้างในไม่ขยับ เออ..แปลกดีจัง ไหนลองขยับมือสิ ทดสอบ ทดสอบ มือไหวรู้ มีความรู้ รู้ตัว พอยกมือแต่ใจเราเฉย เอ๊ะ..ดีจัง ฝึกไปมันค่อย ๆ แยกกายกับจิต

สติกับธรรมมันค่อย ๆ แยก ค่อย ๆ รู้ ค่อย ๆ รู้ ค่อย ๆ รู้ เหมือนเราลูบค้ำทุกวัน คนตาบอดก็จำได้ โยมเชื่อหรือเปล่า เอ้า..โยมภาวนาทุกวัน โธ่ ทำไมจะไม่รู้ คนตาบอดค้ำทุกวันยัง



รู้ทางเลย ยังจำได้ แล้วเราปฏิบัติเราใช้สติ ใช้ปัญญา ใช้ธรรม
 ลูบคลำอยู่ทุกวัน โอ้ มันไม่สะอาด มันไม่โล่งให้มันรู้ไป อาตมา
 ไม่กลัวหรอก **ไม่ใฝ่สีไปสีมาเขาบอกเกิดไฟได้ไซ้ไหม หัวใจกับ
 ธรรมะสีกันทุกวันให้มันรู้ไปซิ ไม่ตื่น ไม่รู้** ถูกไหมโยม ยังไง
 ก็ต้องตื่นรู้ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง เอาละไม่ชาตินี้ก็ชาติหน้าแล้วกัน
 ไม่ชาติหน้าก็ชาติต่อๆ ไปแล้วกัน แต่อย่างน้อยเรามาถูกทาง

อาตมานั่ง รู้แล้ว อ้อ..กายเคลื่อนจิตไม่เคลื่อน จิตเราหนึ่ง
 สงบดี นั่งดู สติเราตั้งมั่น ลืมตาทายเราตั้งแบบไหน กายเราก็
 ตั้งตรงดี บางทีดูๆ มันโยก เอ๊ะ..มันหลอกเราหรือมันจริง ค่อยๆ
 หรีตาดู นั่งตรงอยู่นะ ทำไมเมื่อกี้มันดูเหมือนโคลงไปโคลงมา
 อาตมาก็ค่อยๆ พิจารณาไปเรื่อยๆ ง่ายๆ ไม่ได้พูดเล่น ค่อยๆ
 หรีตาดู มันก็นั่งอยู่นะ แต่เมื่อกี้ดูเหมือน อ้อ..มันเป็นสภาวะเกิด
 ขอให้เรที่ตั้งสติให้มัน มันเหมือนการเดินทางนะโยม การนั่งรถ
 โยมจะให้ถนนเรียบตลอดเลยหรือ ไม่ใช่ มันต้องเจอหลุมเจอ
 บ่อเป็นธรรมดา สะเทือนบ้าง เอ้อ..นั่งสมาธิก็ประมาณนั้น มันก็
 ผ่านๆๆๆ เราอย่าไปยึดไว้ ๓ เดือน ๔ เดือน มันก็มีอะไร
 เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ๕ เดือน ๖ เดือนก็เปลี่ยนไป แต่ใจต้องตั้ง
 สติต้องระลึกรู้ อะไรเกิดขึ้นรู้แล้วก็วาง รู้แล้วก็วาง นั่นคือการ
 รู้ที่สูงสุด รู้แล้วก็วาง รู้แล้วก็วาง รู้แล้วก็วาง อย่าไปปรุงแต่ง

มันเป็นระยะทางที่เรารู้แล้วก็วาง เหมือนกับนั่งรถสอง
 พากฝั่งที่เรามองเห็นจะมีอะไรปรากฏขึ้นมาก็อย่าไปยึดติด วาง
 ถ้าไม่อย่างนั้นโยมจะเป็นคนฟุ้งซ่าน เดี่ยวเห็นอย่างนั้น เดี่ยวรู้
 อย่างนี้ มา นั่งคุยหาคะเข็บบอยู่ ไม่ใช่แล้วหลงทางแล้ว เกิดวันไหน
 มารมาหลอกจะทำยังไง เขาแต่งตัวมาเป็นเทพบุตรเทพธิดา หรือ
 แต่งเป็นรูปองค์พระพุทธเจ้าขึ้นมา จะทำยังไง โยมบอกพระพุทธเจ้า
 มาหา อย่างนี้ถูกหลอกนะ ไม่ได้ อาตมาเคยเจอไม่ใช่ไม่เคยเจอ
 อาตมานิ่ง ตื่นรู้ แล้วก็วาง

ธรรมะของพระพุทธเจ้าสุดท้ายคือปัญญา อันรู้แจ้งดับทุกข์
 ได้ ไม่ใช่รูปปรากฏนี้ ไม่ใช่แก่นที่ต้องยึดถือ เป็นแค่เนमितมา
 ปรากฏ ไม่ควรยึดถือ รู้แล้วก็วาง มารหลอกเราไม่ได้ โลกแห่ง
 วิญญาณทั้งหลาย โลกมิติแห่งการภาวนาต้องระว่างนะ อย่า
 ทึกทักนะ ไม่ได้ ถ้าทึกทักแล้วไปไกลเลยนะ ที่เขาบอกเพี้ยน ๆ
 กัน บางทีนั่งคุยคนเดียว บางคนเห็นนั่นเห็นนี่แล้วพูดคนเดียว
 เป็นเพราะเขาไม่ตั้งสติไม่ระลึก จิตไม่รู้จักรวาง แล้วนี่ว่าเป็นจริง
 เป็นจริง นั่งคุยกัน อันตรายนะ อาตมาก็เกือบพลาดมาแล้ว

อ้อ..สมควรเวลาในการบรรยายธรรม ก็ขอจงได้รับความสุข
 ทุกท่านทุกคน เทอญ.

๑

โยจิงยิดถิอ

ในขณะที่เราได้สมาทานศีลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เราก็เจริญจิตตภาวนา ทั้งในด้านของสมาธิจิต ตลอดถึงการทำให้แจ้ง คำว่า **“ทำให้แจ้ง”** มันก็เหมือนสิ่งที่เราไม่เห็นเราทำให้มองเห็น ในความมืดก็เกิดแสงสว่างขึ้นมา นี่คือการภาวนาถึงขั้นของสติปัญญาที่จะทำให้เรานั้นได้รู้ถึงสภาวะในความคิดและความดับ ฉะนั้น**ผู้ที่เจริญภาวนาจนถึงจุดหนึ่งต้องรู้แจ้งถึงความเกิดแล้วก็ดับ** เหมือนที่เราเริ่มต้นการกำหนดลมหายใจก็เห็นความเกิดแล้วก็ดับ ลมเข้าลมออก จริง ๆ ร่างกายของเราไม่ได้หยุดนิ่งแม้แต่วินาทีเดียว เลือดก็ยังหมุนเวียนอยู่ตลอด เมื่อไรหยุดนิ่ง วันนั้นคือวันที่พวกเราล้มยมรณา ร่างกายทั้งหมดทุกส่วน แสดงว่าเราดับแล้ว



ฉะนั้น การภาวนาที่บอกว่าให้กำหนดรูปรูปร่าง คือใหม่ ๆ เราก็อาศัยการดูลมไปก่อนหรือบริกรรมพุทโธไปก่อน พอจิตตั้งมั่น อารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญใจ ไม่เสียสมาธิ เราก็สามารถที่จะนั่งรู้ อยู่ ลักษณะของผู้ภาวนาใหม่ ๆ เขาเรียกว่า **“นั่งรู้”** นั่งรู้ อยู่จนถึงความสงบอันก่อให้เกิดฌานของสมาธิจิต จะเกิดปีติสุขก็แล้วแต่ จนถึงจิตเข้าถึงอุเบกขา ก็คือ จิตที่วางเฉย คำว่า **“จิตวางเฉย”** ก็คือว่าอะไรก็ตามที่มีที่เป็นที่รู้ **จิตนั้นไม่ได้ยึดมั่น เขาเรียกจิตวางเป็นอุเบกขา** นั่นหมายถึงว่า **ไม่ยินดีและไม่ยินร้าย** ถ้าใครภาวนาได้จุดนี้แหละ อาตมาก็บอกว่า โยมมาไกลพอสมควร

ทุกวันนี้ก็เพราะว่าเรายินดีแล้วก็ยินร้าย จึงไม่เป็นตัวของตัวเอง เรารู้สึกเหมือนถูกปั่นตามกระแส พอยินดีก็แบบหนึ่ง พอยินร้ายก็แบบหนึ่ง จิตไม่เคยตั้งมั่นเลย ในจิตของตัวเราเอง ถูกปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลาโดยไม่ได้กำหนดรู้เลย นำสงสาร โยมนี้ก็ดูมันเหมือนสุนัข สมมุติว่าสุนัข เขาเอากะดูกชีโครงหรือชีโครงไก่อ ล้อก็วิ่งตาม วิ่งจนเหนื่อย สุดท้ายเขาก็เอาไปขัง หรือเอาไปจับผูก เอาไว้หรือฆ่า เขาล่อ เออ...ทำไม่ไล่เดือนกลายเป็นปลา ก็เพราะว่าไล่เดือนเป็นตัวล่อ ปลาไปเห็นไล่เดือนคิดว่าเป็นเหยื่อ แต่จริง ๆ คำว่า **“เหยื่อ”** นี้คือ **“ตัวของตัวเอง”** เมื่อบเหยื่อก็ตกเป็นเหยื่อ ไล่เดือนเลยกลายเป็นปลา ระวางนะพวกเรา เหยื่อล่อมีเยอะมาก ล่อทางตา ทางหู ทางรูป ทางกลิ่น ทางรส ทางการ

สัมผัส แม้แต่ทางใจของเราที่ยินดีแล้วก็ยินร้าย เขาจะล่อไปเรื่อย ๆ จนถึงทางตัน พอถึงทางตันมันเหมือนแก้ไขอะไรก็ไม่ทันแล้ว ทำอะไรก็ไม่ได้ ถึงบอก เออ! มนุษย์สุดท้ายก็ไม่พ้นทุกข์ก็เพราะเหยื่อล่อนี้เอง

ถ้าจิตของโยมตั้งมั่นได้ โลกทั้งใบจะหมุนไปอย่างไรก็ให้โลกเขาหมุนไป แต่จิตของเรานั้นไม่ได้ยินดีมาก แล้วก็ไม่ได้ยินร้ายมาก เพียงแต่รู้ว่าสิ่งนี้เป็นอิฏฐารมณ์ หรืออนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ชอบก็มีสติ อารมณ์ที่ไม่ชอบก็มีสติ แล้วก็วางเสีย ไม่ใช่ว่าพอชอบแล้วต้องยึดนะ ถ้าอย่างนี้เรายังไม่ไปไหน เหมือนยังท่อง ก เอ๋ย ก ไก่อยู่ เรายังไม่ไปไหน ในที่สุดมนุษย์ก็มาหลงอยู่กับรักชอบ เกลียดชัง ผูกพันชีวิตไปจนตาย แสดงว่าจิตยังติดอยู่กับความยินดีหรือความยินร้าย เรายังไม่รู้จักอุเบกขาธรรม ธรรมที่เป็นอุเบกขา ก็คือ **“รู้”** ไม่ว่าจะเป็นอย่างดีหรืออย่างร้าย ใจเราตั้งอยู่แล้วใช้สติเอาเหตุเอาผล แล้วก็ดำเนินไปตามวิถีชีวิต แต่จิตนั้นเป็นผู้มีความตั้งมั่นมีปรกติจิตเข้าสู่อุเบกขา

พอ **จิตวางเฉย** ได้นี้ พอเลื่อนอีกขั้นเดียวเท่านั้นเอง โยมเขาเรียกว่า **จิตไม่ยึดมั่น** แล้ว พอไม่ยึดมั่นถือมั่นนั่นแหละก็คือ **จิตปล่อยวาง** ไม่ใช่ปล่อยตัวนะ ปล่อยตัวคือผมเผ้าไม่หวี น้ำท่าไม่อาบ ฟันไม่แปรง สุขภาพไม่รักษา อย่างนี้มันไม่ใช่ที่จะนำไปสู่ปัญญา แต่เป็นชีวิตที่ไม่มีจุดหมาย ไม่มีปัญญา สุดท้ายก็ไม่



สติ พอเราเข้าถึงเราก็ปล่อยวาง เมื่อจิตปล่อยวางก็แสดงว่าไม่ยึดมั่นถือมั่น เมื่อจิตปล่อยวางได้นั้นแหละคือ **จิตว่างจากการปรุงแต่ง** ว่างจากการปรุงแต่งที่ยึดมั่นหมาย จิตไม่มีคำว่าต้อง เสียใจเมื่อพบคำว่าสูญเสีย เมื่อพบคำว่าผิดหวังแต่จิตก็ไม่มีคำว่าผิดหวัง เพราะไม่ได้ยึดอะไรเลย ก็เพียงแต่ว่าดำเนินไปตามวิถีชีวิตไปตามเหตุตามผล ตามเหตุตามปัจจัย

พอกำหนดรูปแยกรูปได้ กำหนดนามในจิตนี้ได้ โยมก็จะรู้หน้าที่ของกายที่เราจะต้องทำต้องรักษา หน้าที่ของจิตที่เราจะต้องกำหนดรู้ความจริงทั้งหมด แล้วก็ไม่ได้ติดอยู่ในความจริงเลย ถึงบอกว่า เราจะรู้สรรพสิ่งทั้งหมดต้องเกิดวิปัสสนาก่อน วิปัสสนานี้เรารู้ตั้งแต่ปัจจุบันจนถึงคำว่า **“มีญาณแห่งความรู้ลึก”** ที่จะได้ตรงนั้นเขาเรียกเป็นคุณวิเศษของแต่ละคน ก็แล้วแต่ว่าท่านจะรู้แค่ไหน แต่ว่าสิ่งที่จะต้องรู้ก็คือ ท่านรู้กายไม่ยึดกาย นี่คือสิ่งที่รู้จริง ที่พวกเราพูดมาทั้งหมดยังรู้ไม่จริง เขาเรียกว่ารู้แบบสมมติ แล้วก็ยังติดสมมติอยู่ ไม่ได้รู้แบบวิมุตติ

“รู้กายไม่ยึดกาย เห็นกายก็ไม่ยึดกาย” อาตมาเคยใช้อยู่ช่วงหนึ่ง โยมที่ติดตามบ่อย ๆ จะจำได้ อาตมาบอกว่า **“ถ้าเราจำต้องสัมผัสอยู่กับสิ่งไหนแล้ว ใจเราไม่ยึดติดอยู่กับสิ่งนั้น นั่นคือความหลุดพ้น”** ที่โยมภาวนานั่งอยู่มีร่างกาย เดินอยู่มีร่างกาย ยืนอยู่นอนอยู่ก็ตาม จริง ๆ มันเป็นเพียงที่อาศัยของจิต ที่ท่องไปในถ้ำคูหาหน้อยใหญ่ ที่ยาววากว้างคอกหนาคีบ ก็คือรูปร่างกาย

ที่เราได้อยู่ที่แหละ แล้วพอถึงจุดหนึ่งก็ต้องไปจากร่างนี้ รูปร่างนี้สุดท้ายก็กลับไปสู่ความเป็นธาตุดินน้ำลมไฟ อย่าไปทักทักมากนะ สวยโสภาก็ได้ไม่กี่เวลา พัฒนามาสู่วัยแก่ชราในที่สุด แก่ชราได้ก็ไม่ทนทาน สุดท้ายจะเฒ่าเฒ่า เกินกว่าที่จะรักษา ถูกพัฒนาไปถึงความตายในที่สุด มันก็มีแค่นี้

รูปร่างที่เราบังคับกำหนดได้หรือยัง ที่ว่า **“รู้กายเห็นกายภายในกาย”** รู้แบบไหน รู้ว่ากายเกิดจากดินน้ำลมไฟประชุมเข้าในธาตุ ๔ ยังชีวิตอาศัยอยู่ด้วยขนมมนเนยข้าวปลาอาหาร นี่คือลักษณะที่ดำรงอยู่ เจริญเติบโตอยู่ เรารู้กายเราก็เห็นกายอยู่ว่ามีลักษณะที่ไม่เคยหยุดนิ่ง อวัยวะทุกส่วนต่างก็ทำงาน เลือดลมก็สูบฉีด หัวใจก็บีบ ปอดก็มีหน้าที่ ไตก็มีหน้าที่ อวัยวะแต่ละส่วนก็มีหน้าที่เหมือนเป็นโรงงานใหญ่ คอยบดคอยย่อย คอยส่งอาหาร คอยส่งสารอาหาร ของเสียมีการคัดทิ้ง มีการส่งไปสู่ลำไส้ใหญ่ ขับถ่าย ออกไม่หยุดนิ่ง ต่อให้โยมนอนหลับ หัวใจก็ไม่ได้หลับ ตับตับ ๆ ๆ แต่ถ้าหัวใจหลับไปด้วย ไอ้โฮ เป็นการหลับที่ไม่ต้องตื่นเลย เห็นไหมโยม ตับตับ ๆ ๆ ถ้ายิ่งออกกำลังกายยิ่งเห็นชัดเลย เวลาเหนื่อย ตับ ๆ ๆ ๆ อายุมาก ๆ บอกจะตื่นออกมา นอกหัวใจเลย ตับ ๆ ๆ ๆ ๆ บางคนถึงบอกหัวใจฉันจะวายให้ได้ เราเห็นในกายนี้ไม่คงที่เลย มีลักษณะหมุนเวียนผันเปลี่ยนอยู่ตลอด ทั้งลมเข้าลมออก เออ! รู้กายเห็นกายภายในกายนี้ ในที่สุดเรารู้แล้วเป็นเพียงอาการ ๓๒ ตับ ปอด ม้าม ไส้หน้อย ไส้ใหญ่



อาหารใหม่ อาหารเก่า ในที่สุดก็ล่วงไปตามวัยแล้วเราก็ต้องเสื่อม
ไปในที่สุด

ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **วະยะธัมมา สังขารา สังขารทั้งหลาย
มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา** ตอนเป็นหนุ่มเป็นสาวเราก็อย่าไป
ดีใจมาก เพราะเขาแบ่งให้แล้ว วัยเด็ก วัยรุ่นหนุ่มสาว วัยกลางคน
สูงอายุแล้ววัยชรา เขาแบ่งให้แล้ว สุดท้ายพอกำหนดรูปร่างที่
นั่งยืนเดินภาวนาอยู่ ไม่มีอะไรต้องยึดเลย มีแค่ดูแลรักษาเขา
เหมือนเรามาอาศัยเขา พอแยกได้เรารู้ว่ากายนี้สุดท้ายก็แตกดับ
โยมจะไปคร่ำครวญอะไรกันนักกันหนา อาตมาว่าเสียเวลา พอ
กำหนดได้ อนิจจัง โยมก็รู้จัก ทุกขัง โยมก็กำหนดได้ ความ
แตกดับ สรรพสิ่งที่มีทุกอย่าง สุดท้ายเราบังคับบัญชาไม่ได้ **เหตุไหน
โยม ยึดถือว่าตัวตน ว่าเป็นของเราโดยที่ไม่ยอมปล่อยวางบ้าง**

เราคิดผิดหรือคิดถูกโยมว่า ในเมื่อบังคับบัญชาไม่ได้ อาตมา
ลองแล้ว สิ่งเลย กายเป็นของข้า ข้าเป็นเจ้าของเจ้ารู้ไหม อาตมา
คุยกันเรียบร้อยแล้วได้แสงจันทร์ในคำคืนหนึ่ง มาตกลงกันนะ
ตกลงกันให้ได้ อยากรู้ทำอะไรเดี๋ยวจะหาให้ จะกินอะไรดี ๆ เดี่ยว
จะจัดให้ แต่ขอให้ทำตามที่เราต้องการทุกอย่าง เข้าใจไหม พุดไป
เสร็จมันเฉย เอ้า! จงอย่าเจ็บอย่าปวด อย่างวงอย่าหวา อย่า
หลับอย่างนอน อย่าหิว มันไม่เชื่อสักอย่างเลย บอกอย่าหิวมัน
จะตายให้ได้โยม พอมันง่วงจัด ๆ เข้า โอยบอกอย่างง่วง นี่ฉันสั่ง

แล้วนะเป็นของฉัน บอกอย่าเจ็บอย่าปวด โอยไม่ไหว มันอยู่
ตรงกันข้ามหมดเลย อาตมาบอกกำหนดแล้วกาย เราบังคับเขา
ไม่ได้ เมื่อบังคับเขาไม่ได้ เหตุไหนโยม ยึดถือตนว่าเป็นของเรา
อย่างมันหมาย นั่นเราก็กักแล้ว

ตอนหลัง ๆ ก็สรุปว่า เหมือนเราเป็นผู้อาศัยเขา อย่างมาก
ก็เหมือนเป็นแค่ผู้เช่าบ้าน ตอบแทนด้วยข้าวปลาอาหารขนม
นมเนยหยูกยาก็แค่นี้ สุดท้ายอาตมาบอกเราบังคับไม่ได้เลย อย่า
ให้ผมร่วงนะ ฟันอย่าปวดนะ สายตาอย่ายาวอย่าสั้นนะ ไม่ได้
สักอย่างเลย ไม่ได้ วัยอายุของเราผ่านไป แต่ร่างกายให้เหมือน
เดิมนะ ไม่ได้สักอย่าง ไม่ทำตามแล้ว แสดงว่าเราบังคับบัญชา
ไม่ได้ อ้าว หนวดอย่ายาวนะ เคราอย่ายาว ขี้เกียจโกนแล้ว โกน
ทุกวัน โกนพลาดก็เลือดไหลอีก พอแล้วโกนเมื่อวานเช้า พอ
ผ่านเช้าอีกวันหนึ่ง เชียวปัดขึ้นมาก็แล้ว โกรธไปมันก็ไม่เชื่อ
สรุปว่าเจ้าไม่เชื่อเราเลยใช่ไหม มันก็เฉย มันไม่ได้มารู้อะไร
กับเราเลย ถ้าอย่างนั้นก็ต่างคนต่างอยู่ เข้าใจกันแล้วก็ต่างคน
ต่างจากเมื่อถึงเวลาที่จะต้องไป อย่างนี้ดีกว่า

อาตมาบอกกำหนดรูปกำหนดยังงี้ก็เห็นไม่เที่ยง ก็ร้อย
ก็พันครั้งก็เห็นอย่างนี้ กำหนดก็เห็นอย่างนี้ ไม่กำหนดจิตก็รู้อะไร
ร่างนี้ก็เป็นอย่างนี้ ตอนหลังเลยไม่ได้กำหนดว่ารูปร่างไม่เที่ยง
แต่ที่เราได้สติเราได้ปัญญาในการกำหนดรูปตามสภาวะที่เกิด
เห็นตามความเป็นจริง พอเข้าใจอย่างนี้อาตมาบอก **เออ แก่ เจ็บ**



ตาย เป็นของร่างกาย สุข ทุกข์ ดีใจ เสียใจ มันเป็นบทบาทของ **อารมณ์** เป็นลีลาของจิต เราต้องมากำหนดเกิดแก่เจ็บตายเป็นของร่างกาย ใจ แก่เจ็บตายเป็นของร่างกาย หรือโยมจะบอกว่า เป็นของเราอยู่ ถ้าเป็นของเรา อาตมาไม่เอา อาตมาไม่ยอมแก่ ไม่ต้องการแก่ ไหนใครอยากแก่บ้าง เมื่อเข้าเป็นลมไปคนหนึ่งแล้ว ก็เพราะแก่นั่นแหละโยม นั่งฟังธรรมอยู่ดี ๆ นายนิรบาล มาสะกิดออกไปไหม ไปได้หรือยัง จะชวนให้ไป เป็นลมเป็นแล้ง ต้องส่งโรงพยาบาล ภายนี้เราบังคับบัญชาเขาไม่ได้ อาตมาารู้แล้ว แก่เจ็บตายเป็นของร่างกาย

อาตมาไม่สงสัยเลย ธรรมะของพระพุทธเจ้ายิ่งพิสูจน์เรา ยิ่งสัมผัสได้ ยิ่งต้องการรู้ความจริง ถ้าเราปฏิบัติจริงๆ เราสัมผัสได้ สุดท้ายเราบังคับบัญชาไม่ได้ เมื่อบังคับบัญชาไม่ได้ ไยฤ ยึดถือว่าตัวตน ว่าเป็นของเราโดยมันแท้ ไม่ใช่ ยืมเขามาแล้ว ก็คืนเขาไป ไยมานั่งโคกเศร้าเสียใจพิโรธรำพัน เรากำลังหลงแล้ว หลงภพชาติที่เกิดในอายุสั้น ๆ ๑๐๐ ปีต่ำลงมาเสียส่วนใหญ่ พอ กำหนดใหม่ เออ เรื่องกายเรารู้แล้ว เรื่องกายเรื่องรูปรู้แล้ว

จากนั้นก็มากำหนดเอาสติจดจ่อโอด ๆ เตียว ๆ เรื่องเดียว คือจิต กำหนดปั๊บ อะไรเกิดอยู่ข้างใน นี่ที่บอก **“นั่งทางใน”** เขาเรียก **นั่งกำหนดรู้ภายในจิตทั้งหมด** เรื่องจิตล้วน ๆ นั่งกำหนดปั๊บ โยมคิดดูวันเดือนปี ถ้าเราจดจ่อกำหนดจริง ๆ มันได้ผลนะ เหมือนที่อาตมาเคยกำหนดอยู่ประมาณ ๖ เดือนได้ ไม่เกี่ยวของ

กับอะไรเลย นั่งอยู่ในป่าเป็นป่าช้า กำหนดจิตจะไม่ส่งออกเลย นั่งอยู่นี้ดูกายดูจิต ดูชีวิตดูธรรม ดูศีลดูสมาธิ ดูกายดูจิต ดูชีวิตดูธรรม วนอยู่ตรงนี้ ไม่ส่งไปเลยข้างนอก ไม่ไปเที่ยวไม่เดินทาง ไปไหน ทำให้เหมือนกับแม่ไก่กกไข่ พออุณหภูมิมันพอเพียง ไข่ ก็ฟักออกมาเป็นตัว ถ้าเราดูแลไม่ดีอาจจะไม่ฟักหรือว่าตายหนึ่ง หรือว่าถูกสัตว์อื่นมากินไปก่อน

ตอนหลังอาตมาก็มีอีกศัพท์ อีกช่วงก็ **“ปิดประตูตีแมว”** จะ **ไปไหนแต่ก็ไปไม่ไกลเพราะอยู่ในห้องปิดหมด** ปิดประตูหน้าต่าง หมด หนีไปซิ จะเร็วจะเก่งยังไงก็อยู่ในห้องนี้แหละ แต่ถ้า เปิดประตูหน้าต่างได้ ไปแล้ว ไปยาวเลยนะ **ปิดประตูตีแมว จิต ไม่ส่งออก นี่คือกำไรที่สุด การภาวนาทุกอย่าง “นอกไม่เข้า ในไม่ออก”** ถ้าภาวนาอย่างนี้ได้อาตมาบอกได้เลยว่า ๓ เดือน นี่มันนานพอแล้วที่เราจะเรียนรู้ แล้วก็รู้ในจิตของเราได้อย่างมาก นี่พวกเราเตียวโตนมายา เตียวเสแสสร้าง ย่อมกันอยู่ไม่รู้จบ สงบ ได้หน่อยหนึ่ง สักครูก็ฟอยแตกแล้ว คุยกันจนไม่รู้ว่าจะไปไหนแล้ว เบลอจนน้ำลายอยู่ข้างปากแล้ว เป็นฟองแล้ว ดูไปดูมานึกว่าเป็น แพ้บ ภาวนาจริงต้องนั่งก่อน ไม่ใช่ภาวนาก่อนแล้วมาพูดเยาะ ไม่ใช่ ต้องดูให้ถึงจุดนั่งกำหนด เชื่อใหม่ว่ากายเรานั่งหยุดนิ่ง จนยุกัดไม่ขยับ กัดไปเลย แต่ก็ต้องมีปัญญานะ พุดอย่างนี้ ไม่ใช่ไปนั่งให้ยุบลายที่มีเชื้อมาเลเรียกัด ก่อนจะบรรลุตายเสียก่อนนะ อาตมาไม่เกี่ยวนะ เราต้องรู้ด้วยว่าเป็นประเทศอันสมควร



ที่เราอยู่ตรงนั้น ไม่ใช่เราจะนั่งไม่ขยับไปไหน พวกกำลังยิงข้ามหัว ปาระเบิดข้ามหัวอยู่ อาตมาว่าไปที่อื่นดีกว่ามั้ง เราก็ต้องรู้กาลสมัย ไม่ใช่บอกช่างเถอะ ตกมาก็แค่ตาย คิดอย่างนั้นไม่ใช่ เข้าไป ขวางทางปิ่นม้นก็มีสิทธิอยู่แล้วโยม ก็ลุกขึ้นไปที่มีม้นปลอดภัย หน่อย

อาตมาก็เลือกการภาวนาในที่ปลอดภัย พอถึงจุดหนึ่งพอเรา ได้สภาวะ ตั้งเลย กีบ นอกไม่เข้าในไม่ออก นั่งดู โยมเชื่อไหม ขยับนิดเดียวรู้หมด กายขยับก็รู้ จิตจะปรุงจะแต่งขยับปุ๊บรู้ สัญญาจะเกิดปั๊บเห็น โอ้สนุก ภาวนาอย่างนี้สนุก มั่นเห็นจิต พอมันแวบมาปั๊บความคิดนี้เกิด นั่งดู โยมเคยดูความคิดจน ความคิดละลายไหม แหมพุดเหมือนคุย คือมันหายไป พออารมณ์นี้เกิดขึ้นในขณะที่จิตถูกปรุงแต่งก็นั่งกำหนดดู พอเรา ไม่ปรุงแต่งเพิ่ม โอ้สิ่งนั้นมันก็ค่อยมอด ๆ ๆ ๆ แล้วก็ดับไป

เออ... ใจมนุษย์ที่ไม่ลึนกิเลสก็เพราะมันถูกย้อมเข้ามาอยู่ทุกวัน เดี่ยวทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจตลอดเวลา เพียงแต่เราไม่ได้กำหนดจริง พอนอกไม่เข้าในไม่ออก โอ้ ชัดมาก เลยโยม สติเป็นตัวเฝ้าเลย เหมือนเจ้าของบ้านมีคนมาเคาะประตู แล้ว ป๊อก ๆ ๆ ๆ ไม่เปิด มีคนอยู่ข้างในจะออก ไม่ให้ออก

คำว่า “สติ” ยิ่งใหญ่ คุ้มครองโลกได้จริง ๆ **สติมโต สทา ภาทัง ผู้มีสติย่อมเจริญอยู่ทุกเมื่อ** ไม่ธรรมดาณะอาตมาบอก เออ ใครละมาเคาะประตู ฉันทเองแหละ ฉันทะใครละ มีอะไร กลับไป ยังไม่ต้อนรับแขก โอ้ข้างในก็อยากจะไป เพราะอะไรที่จะออก มันเคยชัดสาย จิตที่มันเคยไปไหน มันจะไปที่นั่นนะ โยมจำไว้นะ มันก็เหมือนงูตี ๆ นี้เอง พอถึงเวลามันเกิดความอยาก ความ กระสัน ความกระเลื่อกระสน ความทุนทุราย จิตมันจะวุ่นวาย อ้าว คนเคยเที่ยวทุกวัน พอตกมีด ๒ ทุ่ม ๓ ทุ่ม เอาแล้ว



เหมือนกับเครื่องเตรียมเดิน ถ้าบอกไม่ได้ ไปแล้ว แหม ยอมตายเสียดีกว่าถ้าไม่ได้ไป มันคิดอย่างนั้นจริงๆ นะ ถ้าหนักเที่ยว ยิ่งได้เที่ยวติดต่อมาสัก ๔, ๕, ๖ เดือนหรือเป็นปีนะ พอได้เวลาแล้วก็ห้ามโยมไม่อยู่นะ พ่อก็พ่อ แม่ก็แม่ ห้ามไม่อยู่ จะไปให้ได้แต่วันนี้เรามีสติเฝ้า พ่อมันจะออกจะไปไหน จิตมันฉลาดนะ บอกจะไปแสดงความกตัญญูหาพ่อหาแม่ ที่ไหนได้ ไปไม่ถึงครึ่งทางมันแยกซ้ายไปแล้ว แม่หรือ แม่โขงซี เออ มันฉลาด สติก็เลยถูกหลอกไปก่อน ไปกตัญญูที่ไหนได้ มันเลี้ยวซ้ายไปแล้ว บ้านแม่ตรงไปเลี้ยวขวาโน่น พอถึงเวลาโยมต้องสู้กับตัวเอง

แต่อาตมากำหนดแล้วนะว่า **ไม่มีสงครามใดที่ยืดเยื้อและยาวนานที่สุดเท่ากับสงครามชีวิตของตัวเอง สงครามจิตตัวเอง** เราต้องสู้กับจิตตัวเองนี่ต้องสู้ทั้งชีวิต สงครามเขาเกิดทีละปี ครึ่งปี เดือน ๒ เดือน ๓ เดือน แต่สงครามชีวิต กว่าเราจะรบชนะนี้ไม่รู้มานานแค่ไหน โยมต้องรบกับตัวเอง คำนี้เริ่มเกิดเมื่ออาตมาบอก คำว่า **“ฝึก” ก็คือคำว่า “ฝืน”** เราต้องฝืนตัวเองใหม่หมดทุกอย่าง ฝึกฝนตัวเองไม่ใช่ปล่อยตามใจตัวเอง **เราจะฝึกฝนจิต แสดงว่าเราต้องฝืนจิตเดิมของเรา** โอ้โฮ โยมว่ามันง่ายหรือไม่ง่ายหรือ อะไรที่เคยชอบแล้วมันจะชอบ เชื่อใหม่แค่โยมบอกชอบสินี้นะ พ่อเห็นบ๊อบ ใจเอาแล้วนะ พ่อลั่นเตะรสอาหารที่โยมเคยชอบมา คนชอบเผ็ด พ่อเผ็ดบอกใช่เลย บางคนชอบเปรี้ยว พ่อเปรี้ยวบอกใช่เลย นั่นเขาเรียกว่าเป็น **ขันธสันดาน** หรือ

เรียกว่าเป็น **อนุสัย** ที่นอนเนื่องอยู่ภายใน ยากที่เราจะเอาชนะฝ่าฟันมันไปได้

อย่างบางคนนั่งภาวนา นั่งไปสักพักโกรธนะ จิตเกิดความโกรธหงุดหงิดฟุ้งซ่าน อาตมาเคยฝึกพระ แล้วบอกให้หนึ่งไปเถอะจนสว่างค่อยเลิก พระท่านบวชใหม่ อินทรีย์บารมีก็ไม่แก่ ใจที่เคยท่องเที่ยวอยู่ก็ยังติดอยู่ แล้วให้มานั่งนั่งสงบจิต โอ๊ย ยากเดินพลาถนหมดเลย พี่บ๊อบๆๆๆ พระ ๔๐-๕๐ ตอนนั้น ตอนนั้นสาขาเยอะก็แบ่งกันไป ตอนหลังอาตมาก็บอก ท่านรู้ไหมเวลาจิตฟุ้งซ่าน ท่านยังสงบจิตที่ฟุ้งซ่านไม่ได้ ถ้าวัดจิตนั้นยังไม่ได้ปฏิบัติไม่ได้เจริญสติ ไม่ได้อบรมจิตเลย มีแต่ทำนั่ง มีแต่ทำเดิน มีแต่ทำยืน แล้วก็หายใจฮืดฮาด ถอนหายใจยาวเหมือนจะถูกฆ่าหน้านี้บอกบุญไม่รับเลย นั่งทำสมาธิ นั่งกระสับกระส่ายฟืดฟิดๆ ดูแต่นาฬิกา ถ้ามีพลังจิตหมุนได้คงหมุนนาฬิกาไปแล้ว

อาตมาก็เลยบอก เมื่อจิตเราวุ่นวาย ท่านจงมีสติ แล้วก็ดูจิตที่วุ่นวาย อย่าไปปรุงแต่ง ดูจนกว่าจิตที่วุ่นวายมันสงบลง จิตที่ยังเร้าร้อนร้อนรนอยู่ มีสติกำหนดดูจิตขณะนี้ จนกว่าจิตดับเย็นลง ทำให้ได้ แล้วต้องได้ ถ้าไม่ได้เรายังไม่ได้ฝึกจิตของตัวเอง เราปล่อยจิต เราต้องฝึก ถึงจะฝืนก็ต้องยอม ถึงจะอดถึงจะต้องทนก็ต้องพยายาม โอ้ ที่แท้คำว่า **“ฝึก”** คำว่า **“การฝึกหัด”** ก็คือ **การฝืนทนในสิ่งที่ตนเองทำได้ยาก** เราก็ต้องทำจุดนั้นให้ได้ ใน



สิ่งที่เราไม่เคยทำ เราต้องพยายามทำให้ได้ นั่งกำหนดรู้ยืนดูจนกว่ามันสงบ แม้ความโกรธจะเกิด ท่านจงอย่าแสดงออกมา ให้รู้อยู่ในจิต แล้วจงดับความโกรธให้สนิทลงไป ถ้ายังทำไม่ได้ก็อย่าเลิกภาวนาเด็ดขาด อย่าเลิก อย่าทิ้ง อย่าวาง นั่ง ยืน เดิน นอน กำหนดภาวนาจิตขณะจิตนี้ให้ได้ตลอด ถ้าทำได้ ขณะครั้งเดียวแล้วท่านก็จะชนะ แล้วจะชนะ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ แต่ถ้าเรายอมแพ้แล้วก็จะแพ้ ๆ ๆ แพ้จนไม่มีคำว่าเราจะชนะอีกเลย แล้วบอกว่าเราทำไม่ได้ ไม่ใช่ ถ้ายอมตายนี้ทำได้หมดจริง ๆ ถ้าเรายอมถึงที่สุดแล้ว เราจะเป็นผู้ชนะ แต่ถ้าเราไม่เคยยอมใครเลย เราก็จะไม่พบคำว่าความชนะ เราจะไม่รู้เลย

เออ อาตมาบอก **นอกไม่เข้าไปไม่ออก สติตั้งมั่นทำความระลึกถึงจิต** นี้เขาเรียกวิธี “**สติกำหนดจิต**” จะเกิดอะไรขึ้นในสภาวะภายใน พอเรารู้เสร็จอย่าเพิ่งไปปรุงแต่ง สมมติว่าเห็นสวยมาเกิดความชอบ สติระลึกถึงแล้วว่าใจเราเกิดระคะขึ้น หรือเกิดความไม่ชอบขึ้นมา เกิดปฏิเสธขึ้น ทั้ง ๒ อย่าง ดูจิตตัวนี้ แล้วใช้ธรรมะมาแยกแยะ ชอบเพราะอะไร ไม่ชอบเพราะอะไร หาเหตุผลมาให้ถึงที่สุดแล้วโยมจะเข้าใจ มันเหมือนอยู่ ๆ เด็กทำผิดแล้วดีเลย เราไม่ได้บอกเขาไม่ได้อธิบาย บางทีเด็กยังรู้ไม่ถึงสิ่งที่เรามองเห็นเหมือนเด็กเอาไม้ขีดมาจุด เราเจอเราก็ดี ๆ ๆ ๆ รู้ไหม ไฟเล่นไม่ได้รู้ไหม ถ้าติดแล้วจะไปอยู่กันที่ไหน ดี ๆ จนเด็กไม่เข้าใจ เราต้องบอกให้เขาเห็นคุณเห็นโทษว่าจะเกิดอะไรขึ้นมีอะไรต่อ ถ้า

เกิดอย่างนี้จะเป็นอย่างนี้ พอเขาเข้าใจเพียงครั้งเดียว เขารู้แล้วว่าไฟเป็นอันตราย ถ้าเขาไปจุดทำให้บ้านเรือนทรัพย์สินวอดวาย ผิดทั้งกฎหมาย เป็นทั้งคดีความ แล้วดีไม่ดีถึงกับฆ่าคนตายได้ ที่เรียกว่า วางเพลิง หรือไม่ก็มีเจตนาทำให้ถึงกับมีผู้เสียชีวิตก็เป็นบาปกรรมได้ แล้วติดคุกได้เหมือนกัน โอโฮ ขนาดนี้เลยหรือความผิด ใช้ ไม้ที่จุดไม้ขีดเมื่อกี้

เหมือนกัน จิตเราพอกำหนด ถ้าไม่ให้ออกนอกไม่ให้เข้า อาตมาบอกโยมเผ่าดูดี ๆ นะ อาตมาให้ ๓ เดือนในพรรษา โยมจะฉลาดกว่าเดิมเยอะเลย คิดอะไรออกกว่าเก่ามาก มองอะไรเห็นได้ไกลกว่าเดิมเยอะ เชื่อไหมว่า ปัญญาไม่ใช่มาจากความจำหรือสัญญาอย่างเดียว ปัญญาที่มาจากจิตภายในจิตนี้ลึกซึ้งกว่าเยอะมากเลยนะ โยมรู้ไหม จิตดวงนี้มันสั่งสมทับถมมาเท่าไรแล้ว ที่ว่ารู้นี้ ก็ภพที่ชาติที่มันได้พบที่มันได้เห็น ที่ได้เจอที่ได้เจอที่ได้ผ่านมา โอโฮ มากมายมากจนเราคาดไม่ถึง

โยมเริ่มภาวนาต้องกำหนดให้ได้ก่อน สติต้องตั้งให้มั่น อาตมาฝึกแรก ๆ ไม่ได้เอาสมาธิก่อน ฝึกสติก่อน ไม่ใช่อยู่ ๆ เน้นแต่ความสงบ สติเรายังไม่รู้ว่าจะตั้งแบบไหน อยู่ ๆ ก็วิตหายไปเลย หลับไปไม่รู้ตัว พอลืมตาอีกที อ้าว! ๕ พุ่มแล้วหรือ ไม่รู้อะไรเลย อย่างนั้นไม่ได้เรียกว่าการภาวนา ที่อ่านจิต รู้จิต หรือเข้าใจสภาวะแห่งความเกิดดับ อ้าว โสดาบันเห็นความเกิดดับ ถ้าโยม



กำหนดภาวนาได้ พอเข้าถึงบทแห่งความรู้อันแจ่ม เห็นความเกิดดับ โสตาบันไม่ไปไหนไกลหอกโยม อยู่ใกล้ๆ พวกเราที่เหลือ รู้แบบเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่ใช่รู้แบบจำแล้วพูดนะ แต่ว่าจิตนั้นเห็นโดยความไม่เที่ยง แล้วความยึดมั่นหมายจะไม่ทำให้เกิดอุปาทานที่เป็นทุกข์ร้อนใจ พอเกิดแล้วท่านก็วางได้

โยมจำได้ไหม เรื่องลูกของนางกิสาโคตมีตาย นางทุกข์มาก ไม่เป็นอันกินอันนอน สุดท้ายได้เจอพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าบอกให้ไปหาเมล็ดพันธ์ผู้ฝึกกาดมาเป็นยาแล้วจะฟื้น แต่มีข้อแม้ว่าบ้านหลังนั้นต้องไม่เคยมีคนตาย นางดีใจใหญ่เลย ลูกจะรอดแล้ว วิ่งไปตามบ้านน้อยบ้านใหญ่ ไปเคาะประตูขอเมล็ดพันธ์ผู้ฝึกกาด ถามมีไหม บอกมี จะเอาให้ ขอถามหน่อยว่า บ้านนี้เคยมีคนตายหรือยัง บอกมีแล้ว โอ้ ตายไปเมื่อหลายปีก่อน อย่างนั้นไม่เอา ไปเคาะอีกหลายบ้าน ถามอย่างนี้เรื่อย ๆ ปรากฏว่าทุก ๆ บ้านไม่มีบ้านไหนที่ไม่เคยมีคนตาย มีคนตายหมด แล้วโยมเชื่อไหมว่าที่โยมนั่งอยู่ใต้พื้นดินตรงนี้มีชีวิตที่ตายทับถมอยู่ เริ่มตั้งแต่สัตว์น้อยใหญ่จนถึงชีวิตสัตว์ใหญ่จนถึงมนุษย์มากมาย

อาตมาเคยกลัวนะเรื่องไปนั่งทับที่คนตาย รู้สึกช่วงนั้นไปที่ไหนก็เป็นหวง วันหนึ่งจิตในจิตมันเกิดรู้ขึ้นยังงี้ไม่รู้ บอกกับตัวเองว่า **ไม่มีที่ไหนที่ไม่มีคนไม่ตาย** เอาเข็มแทงลงไปถึงดินเมื่อไรที่นั่นก็มีคนตาย มีชีวิตสัตว์น้อยใหญ่ตายทับถมมาไม่รู้เท่าไรต่อเท่าไร ท่านจงอย่ากลัวเลย แม้ที่ท่านนั่งอยู่ก็มีผู้ตายแล้ว

บ้านทุกหลังที่พวกเราสร้างอาศัยอยู่ก็มีคนที่ได้ตายทั้งนั้นแล้ว มีชีวิตสัตว์น้อยใหญ่ที่ได้ตายอยู่ตรงนั้นทั้งหมด เพียงแต่ว่านานแค่ไหน ถ้าให้เห็นชัด ๆ ก็ที่กรุงศรีอยุธยาหรืออโยธยา สงครามระหว่างไทยกับพม่า โอ้โฮ ตายกันไม่รู้เท่าไรต่อเท่าไร บ้านที่สร้างอยู่ วัดที่สร้างอยู่ ถนนที่รกร้างอยู่ โยมว่าไม่มีคนตายหรือ มีทั้งนั้นเลย แต่ว่านั่นเป็นเรื่องเก่าไม่ใช่เรื่องใหม่ อาตมาจึงบอกเออ เราเข้าใจแล้ว เราได้แล้ว พอเรากำหนดได้ จิตที่จะปรุ้งที่จะแต่งขึ้น โยมนั่งดูให้ดี เป็นมารหรือเป็นพระ สติกำหนดก่อน จิตขณะนี้ เป็นมารหรือเป็นพระ โยมบอกได้ไหมว่าจิตโยมไม่มีมารแล้ว อาตมาไม่เชื่อ ๑๐๐% อาตมาเชื่อโยมสัก ๗๐ ก็ถือว่าให้เยอะแล้วนะ ให้เยอะแล้ว วันนี้ดูเหมือนเป็นพระใช่ไหม แล้วพรุ่งนี้ละ โยมคุ้มครองจิตได้แล้วหรือ ปีหน้าละ อีก ๑๐ ปีละ ๒๐ ปีละ บอกได้ไหมว่ามันจะไม่เป็นมาร อาตมาไม่เชื่อ

ไม่เชื่อจริง ๆ นะ ไม่ได้พูดเล่น เมื่อไรเราควบคุมมันไม่ได้ หรือวันไหนของรักสูญเสียไป เหมือนกับนางกิสาโคตมีที่กำลังแสวงหาเมล็ดพันธ์ผู้ฝึกกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตาย สุดท้ายนางก็เข้าใจสังขารเลย พระพุทธเจ้าเราเป็นผู้เลิศด้วยปัญญาญาณ ไม่ใช่ปัญญาธรรมดา นะ ปัญญาญาณรู้อันแจ่ม สุดท้ายนางเข้าใจเลยว่าไม่มีที่ไหนที่ไม่มีคนตาย ลูกหลานถ้าจะตายก็จงตายเถิด มาสรุปคำนี้แล้วนะ ลูกหลานถ้าจะตายก็ตายเถอะ มันเป็นธรรมดา เราก็ไม่ควรจะเสียใจ เพราะไม่มีบ้านไหนที่ไม่ตาย แม้เราเอง



ก็ต้องตาย ลูกหลานของเราก็ต้องตาย ไม่ใช่เรื่องใหม่ เพียงแต่เรายึดติดว่านี่คือคนที่รัก นี่คือลูก นี่คือหลาน นี่คือพ่อ นี่คือแม่

อาตมากำหนดแล้ว กำหนดตรงไหน ถ้าเกิดว่าคนรักของเราเจ็บ พอไปโรงพยาบาล บอก โอ้ ห้องไม่ว่าง เดี่ยวต้องรอเคลียร์ห้องก่อน บอกนี่ก็เจ็บร่อแร่ พอไปดูไอ้นั้นร่อแรกว่าอีก ห้อยโตนงเตงเลยนั้น โอ๊ย พอไปจงศาลาวัดที่ไว้ศพ บอกเติมอีก โอ้โฮ ขนาดตายแล้วก็ยังแย่งกันอีกหรือนี้ ศาลา ๑ ไม่ว่าง ต้องโน่นรอรอหน่อยเดี๋ยวเย็นนี้เฒ่า อ้าว พอทางโน้นชนออกทางนี้เข้าบ๊ีบ พอวันเฒ่าบอกต้องรอนะ เย็น ๆ เเมรุถึงจะว่าง ขนาดเฒ่าแย่งแย่งกันอีก อาตมาบอกโอ้ ๆ ๆ เราเข้าใจแล้ว เรารู้แล้ว เมื่อก่อนเราไปยึดว่าครอบครัวของเรา คนที่รักมาก จนเรารู้สึกว่าเราสูญเสีย แต่จริง ๆ สิ่งเหล่านี้มันเป็นสิ่งที่มีอยู่กับทุก ๆ คน เพียงแต่ว่าวันนี้ใคร

พอถึงวันที่จะจาก อาตมาไม่ร้องนะโยม ตอนโยมพ่อเสียชีวิต น้ำตาไหลอยู่หยดเดียวตอนที่เย็นเฒ่า แต่ไม่ใช่ร้องแบบเสียใจนะ มันเหมือนกับสลัดใจ หยดเดียวไหลรู้เลย แต่สติตั้งมั่น ยืนกำหนดพิจารณา ความร้อนนี้ก็อยู่ไม่ห่างเท่าไร แล้วก็โน้มจิตส่งท่านให้เป็นครูอาจารย์กัมมัฏฐาน พิจารณาธรรมด้วย บุญกุศลที่เกิดขึ้นในขณะที่พิจารณาให้ท่านได้รับส่วนบุญกุศล

โยมพี่ตายอาตมาก็ไม่ร้อง แถมยังนำทางให้ไป บอกเดี๋ยวร่างกายก็จะไม่เจ็บปวดแล้ว ไม่ต้องไปติดกับเขา ไม่ต้องไปยึด

เรายิ้มเขามา ร่างกายนี้มันผูกเต็มทีแล้ว มันมีแต่เวหนามีแต่โรค เราอาศัยเขาอยู่ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องคืนก็คืนเขา ไม่ต้องไปติดในภาพที่เกิด แต่การจากจิตดวงนี้อะไรหมองนะ จำได้ไหมเคยไปทำบุญที่ไหนมา อาตมาก็ชวนคุย เอ๊ะ! จำได้ว่าเคยไปสร้างพระประธาน เคยไปถวายอาหารพระ เคยทำบุญตรงนั้นตรงนี้ เอ๊ะ! พระเคยมาฉันจำได้ไหมวันนั้น บอก โอ...จำได้ เออระลึกถึงพระไว้ แล้วกำหนดดูลมหายใจ ไม่ต้องฟุ้งซ่าน เมื่อจิตสงบแล้ว ก็ให้วางไม่ต้องไปยึดมั่น เราจากไป ดีกว่าที่เราอยู่ตรงนี้ เพราะที่นี้มันไม่มีอะไรอีกแล้ว ไม่ต้องห่วงลูกห่วงสามี เขาช่วยเราไม่ได้ตอนนี้ เราต้องนำพาจิตเราเอง ตั้งสติให้ดี ไม่ต้องทุกข์อะไรอีกแล้ว ความทุกข์มันสิ้นสุดแล้ว พอแล้ว ทำจิตให้ผ่องใส นึกถึงองค์พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ไว้

พอพูดจบบอกให้กำหนดดูลม หรือภาวนา อาตมาดูนิ่งแล้วนะ พอนิ่งเสร็จ อาตมาก็ออกไปยืนอยู่ข้างนอกประมาณสัก ๔ นาทีได้มั้ง ทางนี้เขาก็ร้อง รีบออกไปบอก ไปแล้ว จากโลกนี้ไปแล้ว อาตมาบอกดี พอเข้ามาอาตมาก็นั่งขัดสมาธิบอกไปเถอะ ไม่มีอะไรต้องห่วง มันจบแล้วภุมิชาตินี้ที่เราชาติใช้สิ้นสุด ให้ไปสู่สัมปรายภพที่เป็นบุญกุศลเป็นดินแดนแห่งธรรมแล้วกัน บุญที่อาตมาบำเพ็ญมาก็ให้ท่านได้รับรู้ส่วนบุญกุศลด้วย ไม่ต้องต้องร้องทำไม เพราะการร้องให้ไม่ได้ช่วยเหลืออะไรเลยกับผู้ตาย แถมทำให้ผู้เป็นต้องเศร้าหมองอีก



พอเราเข้าใจแล้ว นางก็เหมือนกัน ถ้าจะตายก็ตายเถอะ เห็นไหมโยมที่ว่า เขาเห็นหมดไตรลักษณ์ เห็นความเกิดดับ ปัญญาคนเกิดตอนทุกข์ก็มี บางคนธรรมะเกิดตอนที่มัยมาถึงตัว บางคนเกิดตอนรู้สึกสูญเสีย บางคนเกิดตอนเหมือนตัวเองต้องล้มเจ็บหนัก แล้วก็รู้สึกอะไรได้เยอะขึ้นมา กว่าจิตดวงหนึ่ง จะระลึกเรื่องของธรรมะได้ ไม่รู้ต้องใช้ภพภูมิเท่าไรต่อเท่าไร กว่าบางคนจะเริ่มเข้าใจธรรมะต้องเห็นทุกข์ก่อน ก็แล้วแต่บุญกรรมของแต่ละคน

ฉะนั้นจึงบอกว่าพวกเรากำหนดรู้ แล้วจิตของโยมยังเป็นมารหรือเป็นพระ โยมต้องกำหนดให้ดีตลอดด้วยนะ **ถ้าเอาตัวตนเข้ามามันจะเอียงทันที แต่ถ้าเราเอาธรรมะเข้ามาพิจารณานั้นตรงนั้นแหละจะเป็นธรรมะที่เราเชื่อได้** ฉะนั้นเวลาโยมจะตัดลึนใจอะไร อย่าเพิ่งเอาตัวตนเข้ามา อย่าเอาความรักความชังเข้ามา เอาธรรมะมากำหนด พิจารณาโดยเหตุผลแล้วพึงตรง ทำตามที่จิตเราได้กำหนดเป็นธรรม แล้วไม่มีอะไรที่ต้องเสียใจทีหลัง แต่บางอย่างอาจจะต้องสูญเสีย โยมก็ต้องยอม โยมอย่าเข้าใจว่า**สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตคือสิ่งที่เราจะต้องได้มา ไม่ใช่ บางครั้งบางโอกาส การสูญเสีย หรือการเสียสละเป็นสิ่งที่ดีที่สุดก็ได้ ไม่แน่นอน**

ฉะนั้น ขึ้นตอนที่โยมจะต้องเจริญอบรมจิตสติปัญญา ใครตอบแทนเราก็ไม่ได้ ในช่วงหน้าลี้หน้าชวาน ใครมาตัดลึนแทน

โยมก็ไม่ได้ พ่อแม่ก็ไม่รู้ที่อยู่ไหน คนที่พอจะไว้เนื้อเชื่อใจก็ไม่อยู่ โยมต้องรับผิดชอบชีวิตตัวเอง แล้วจงตัดลึนใจ ตอนเรียน พวกเรายังมีวงเล็บไข่มุข ชีตถูกชิตผิด แต่ชีวิตไม่ใช่ชิตถูกชิตผิด ชิตผิดแล้วลบใหม่ ไม่ใช่ชะ พลาดแล้วก็คือยาวเลย บางคนตัดลึนใจผิดครั้งเดียว ความสุขทั้งชีวิตไม่มีอีกเลย บางคนตัดลึนใจถูกครั้งเดียว นำความเจริญออกมาสู่ชีวิตจนถึงวันตาย

ฉะนั้น การภาวนาการปฏิบัติสำคัญที่สุด เมื่อโยมเอาสติกำหนด หนึ่ง รู้จิต แล้วอาตมาว่าโยมจะรู้อะไรอีกเยอะ แล้วไม่ต้องอยากรู้นะ ให้เกิดความสงบ ให้เกิดจากสติ เวลาธรรมผุดปรากฏขึ้นมา มันเหมือนบัวที่พ้นน้ำ ให้เราเห็นความเห็นตรงนั้น ให้เราเห็นสิ่งต่าง ๆ แต่ไม่ใช่ว่าเห็นตลอดนะ แล้วแต่ ให้อาตมาแยมให้ดูมันคล้าย ๆ กับบัวที่พ้นน้ำ จิตบางอย่างที่รู้มันเหมือนกับปรากฏขึ้น แต่อย่าเพิ่งเชื่อ จิตเป็นมารยังหลอกเราได้เหมือนเดิม เราแยกไม่ถูกว่ามารหรือพระ โยมต้องเอาธรรมะมากำหนด แล้วนั่นคือคำตอบ **“สิ่งที่ถูกต้องใช่ว่าต้องถูกใจ สิ่งที่ไม่ถูกใจใช่ว่าจะไม่ถูกต้อง”** โยมจำไว้นะ **“บางอย่างก็ทั้งถูกต้องแล้วก็ทั้งถูกใจ”** มันไม่แน่นอน ก็ต้องดูว่าเรื่องอะไร

เอานะสมควรแก่เวลา ก็ขอยุติการบรรยายแต่เพียงเท่านี้ ขอจงได้รับความสุขทุกท่านทุกคน เทอญ.

ใจ

มีสติเต็มรู้

เวลาที่เรากวากัน ก็พยายามมีสติ ทำความรู้อยู่ภายใน แล้วทุกอย่างที่เรากำหนดอยู่ ก็ต้องรู้อย่างมีปัญญาอีกชั้นหนึ่ง ไม่ว่าจะอยู่ในความสงบด้วยกายหรือว่าด้วยใจ เราก็ทำความระลึกรู้ อยู่ แล้วก็ไม่ยึดมั่นทั้งสอง ฉะนั้น การกวาก่อนที่จะหมดคำว่า “ตัวตน” หรือว่า “ความยึดมั่น” ต้องละวางเป็น ไม่ว่าจะเป็นด้าน รูป ชาติขันธ์ หรือว่าจะเกิดธัมมารมณีสภาวะในนามธรรมทั้งหมด ไม่ว่าจะเห็นเป็นรูปหรือรู้เป็นนามก็แล้วแต่ ทั้งที่จับต้องได้และที่ จับต้องไม่ได้ ทั้งที่เป็นรูปหยาบและรูปละเอียด เรามีแค่สภาพรู้

เหมือนคำว่า “ทุกข์” เราทุกข์แต่เราก็ไม่จำเป็นต้องไปยึด ในความทุกข์ ที่เป็นอดีต ปัจจุบันและอนาคต พระพุทธเจ้าจึงใช้ คำว่า “**เจริญสติ**” **ทำความระลึกรู้** ไม่ได้บอกว่าเจริญสติทำความ



ระลึกอยู่แล้วก็ยึดมั่นหมาย ไม่มีคำนี้ ฉะนั้นคำว่า **“ผู้ตื่นผู้รู้”** พวกเราต้องอบรมกันอีกพอสมควร กว่าจะได้คำว่า **“เบิกบาน”** หรือว่าจิตที่ไม่เศร้าหมอง จนถึงชีวิตที่เราได้ดวงจิตอันบริสุทธิ์มาครอบครองแต่ไม่ใช่มายึดถือ การครอบครองกับการยึดถือเป็นคนละแบบกัน เรามีสิ่งนั้นได้ แต่เราก็ไม่จำเป็นต้องไปยึด

อย่างเรามีกายอยู่ แต่เราก็ไม่ต้องไปยึดกาย ยึดก็ไม่เที่ยง ไม่ยึดก็ไม่เที่ยง แต่เราต้องมีหน้าที่รักษาดูแลเท่าที่เราจะทำได้ นี่ก็คือหมดหน้าที่ตรงนี้ ยามเขาคิดก็หาอะไรให้เขาทาน ยามเขาเหน็ดเหนื่อยก็ต้องหาเวลาพักผ่อน ยามเขาร้อนก็ต้องหาร่มเงาหรือความเย็นมาบรรเทาให้เขาไป นี่คือลักษณะที่อยู่ร่วมกันโดยไม่ขัดแย้งกัน เขาเรียกว่าถ้อยที่ถ้อยอาศัย ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่เราไม่ได้มายึดมั่นหมายว่าจะต้องเป็นไปตามที่เราจะให้ เป็นหรือจะไม่เป็นตามที่เราไม่ต้องการที่จะให้เป็นหรือไม่เป็น ไม่ได้ทุกอย่าง เขามีชีวิตจำกัดอยู่ในตัวเอง ถึงบอก ถ้าเข้าใจแล้วนั้นแหละจึงเรียกว่าเป็นการเจริญสติ เจริญสติเพื่ออะไร เพื่ออบรมจิต ทั้งหมดที่พูดมา ทั้งหมดที่พวกเราฟังมา ทั้งหมดที่เราภาวนา พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ก็ตรัสเตือนว่า **จงอย่าประมาทในธรรมเกิด** หรือว่า **จงอย่าประมาทในกรรมเกิด** มีทั้ง **“ธรรม”** แล้วก็ **“กรรม”** เป็นคำใหญ่ทั้ง ๒ อย่าง

จงอย่าประมาทในธรรม เราก็ต้องพิจารณาให้กว้างขวาง อย่ามองอะไรแบบที่เป็นตัวตน ต้องมองให้เห็นเป็นสภาพธรรมะ แล้วก็อย่าประมาทในกรรม คือเราจะทำอะไรก็ต้องใคร่ครวญพิจารณา เพราะว่าสิ่งที่เรากำลังเปรียบเหมือนกรรมที่เราทำ แล้วเราก็จะต้องได้รับผลในเรื่องวิบากคือผลของกรรมนั้น เรามาเจริญสติก็เพื่อมาอบรมจิต อบรมจิตให้เกิดธรรมะ ไม่ใช่ให้เกิดราคะ ไม่ใช่ให้เกิดโทสะ หรือว่าเกิดโมหะความหลง จึงบอกว่าพวกเรายังหลับใหลกันอยู่ ที่ตื่นก็คือเพียงอวัยวะร่างกาย หัวใจที่เป็นก้อนเนื้อ การรับรู้ซึ่งเป็นเพียงเรื่องของสัตว์โลกผู้มีบ่วงกรรมเท่านั้นเอง แต่จิตแห่งผู้รู้ผู้ตื่นยังหลับใหลอยู่ หลายคนนึกว่าตื่นตื่นแล้ว จริง ๆ หลับ หลับแบบสนิทเลย แล้วก็ฝันเป็นตุเป็นตะ บางคนก็จมอยู่กับความคิดจนเพื่อฝันไปแล้วก็มี ตื่นมากก็เพื่อฝันด้วยความคิด ยามหลับก็ฝันเข้าไป ในความฝันทั้งหลาย ในนิมิตทั้งหลายที่เกิด

อาตมาถึงบอก เออ **เมื่อไรสัตว์โลกผู้มีบ่วงกรรมจะได้ตื่นขึ้นมามองโลกด้วยความว่างเปล่า** โยมฟังคำนี้นะ จะ ๆ ซัด ๆ เมื่อไรสัตว์โลกผู้มีบ่วงกรรมจะตื่นขึ้นมามองโลกนี้ด้วยความว่างเปล่า อันนี้ของพวกเราตื่นขึ้นมามองด้วยความเป็นตัวตนทั้งนั้นเลย ขนาดทุกซับนะยังยึดถือว่าเป็นตัวตนเลย ว่ายังเป็นเรา เป็นของเราเลย เหลือเชื่อแต่มันก็จริง ยึดถือแม้แต่ทุกซัว่าเป็นเรา



เป็นของเรา ดูซิ ไม่น่าเชื่อ จิตที่หลับไหลจนไม่รู้กาลเวลาไม่รู้สมัย น่าสงสาร ไม่รู้แม้แต่อายุขัยของตนเอง ที่เกิดที่ตั้งที่แปรที่เลื่อน ที่ดับไม่รู้ แล้วอย่างนี้พุทโธเกิดได้ไหมโยมว่า ไม่ได้ ขนาดบางคน นั่งพุทโธอยู่แล้วนะ จิตก็ยังหลับไหลอยู่ ปากบอกพุทโธ ๆ ๆ แล้ว มันตื่นตรงไหนละโยม พุทโธตื่นตรงไหน **มันก็ต้องตื่นรู้ที่จิตเรา แล้วจิตของเราที่ตื่นนี้ รู้ด้วยความมันหมายหรือรู้ด้วยคำว่าปล่อยวาง**

พวกเรานี้ยังหลับไหลกันอยู่ มีแต่พระอรียะเท่านั้นที่ตื่น ท่านตื่นมาเห็นโดยความไม่เที่ยงแล้ว ของพวกเราพอขี้ตาขึ้นมา ไอ้ไฮโซ เลย์ของกูอีกแล้ว ไม่ใช่เป็นสุข แต่ว่าเป็นความติดอยู่ในบ่วงกรรม โยมหวังเท่าไร ยึดมั่นเท่าไร อิศระแต่จิตวิญญาณมันจะค่อย ๆ หมดไปแล้ว ก็ลั่นคำว่า “เสรีภาพ” บางคนจิตวิญญาณไม่เคยได้รับคำว่าเสรีภาพ ไม่เคยพบคำว่าอิสระ เพราะอะไร เพราะเขาไม่เคยปลดปล่อยตัวเอง ไม่เคยปลดปล่อยผู้อื่น เสียตาย เสียตายตรงที่ว่า **เราที่กักชีวิตในบ่วงกรรมมากเกินไป เราไปมันหมายชีวิตทั้งที่ยังไม่รู้จักชีวิตและไม่เข้าใจชีวิต แต่เราอยากมีชีวิตอยู่** อยู่ไปทำไม บางคนกว่าจะรู้สึกตัวก็เหลือแต่ตัวแล้ว บางคนกว่าจะเข้าใจชะตาชีวิต ทุกอย่างดูเหมือนมันสูญเสี่ยสูญสิ้นแทบหมดทุกอย่างแล้ว ถึงบอกบางคนใช้ชีวิตเหลือแค่หยดน้ำตา กับคราบน้ำตา หรือว่าเหลือแต่ความบอบช้ำ ความเหน็ดเหนื่อย หรือเหลือคำว่าสิ้นหวัง โอ้อ้อ มาว่าสิ่งนี้เราไม่ได้ต้องการหรอก

อาตมาว่าบางครั้งนี้ถ้าเรามีสติ คนที่รู้จักความผิดหวัง ยังดีกว่าคนที่ไม่รู้แม้แต่ความหวังคืออะไร อ้าว บางทีถ้าเป็นคำที่เราคิดแล้วเอามาเทียบดู อาตมาว่าคนนอกหักยังดีกว่าคนที่รักไม่เป็นนะ โยมว่าอะไรมันสูญเสี่ยกว่ากัน คนนอกหักยังรักเป็นแต่ไม่สมหวัง คนที่รักไม่เป็น เขายังไม่ได้รสชาติความจริงของชีวิต เขายังไม่รู้จักด้วย เออ มองอะไรก็ให้มันมีปัญญาเข้ามาช่วยบ้าง เขาบอกว่าหลงทางเสียเวลา หลงติดยาเสี่ยอนาคต แต่หลงภพภูมิ หลงชาติเสี่ยจิตวิญญาณ แล้วโยมรู้ไหมอะไรที่สูญเสี่ยที่สุด การสูญเสี่ยภพชาติมันใหญ่หลวงนัก หลงทางเสียเวลา เสียเวลาแต่ว่าเรายังสามารถที่จะเปลี่ยนเส้นทางแล้วก็เดินใหม่ หลงติดยานี้เสี่ยอนาคต แต่ถ้าเราเลิกยานี้เราก็ยังมีอนาคตที่จะเดินต่อ ถึงไม่สุดไสมากแต่เราก็สามารถที่มีชีวิตอยู่อย่างคนปรกติในสังคมได้ ถึงไม่อยู่ในสังคมที่สูงส่ง แต่เราก็อยู่ในสังคมที่ชีวิตเราจะอยู่ตามปรกติได้ แต่คนที่เสี่ยจิตวิญญาณนี้มีแต่ทำร้ายตัวเอง แล้วก็ไม่มีที่พึ่ง แล้วก็ไม่รู้ว่าจะเอาอย่างไร มีแต่คนอยากตายพอสูญเสี่ยจิตวิญญาณ แต่บางคนสูญเสี่ยโดยไม่รู้ น่าเสี่ยตาย

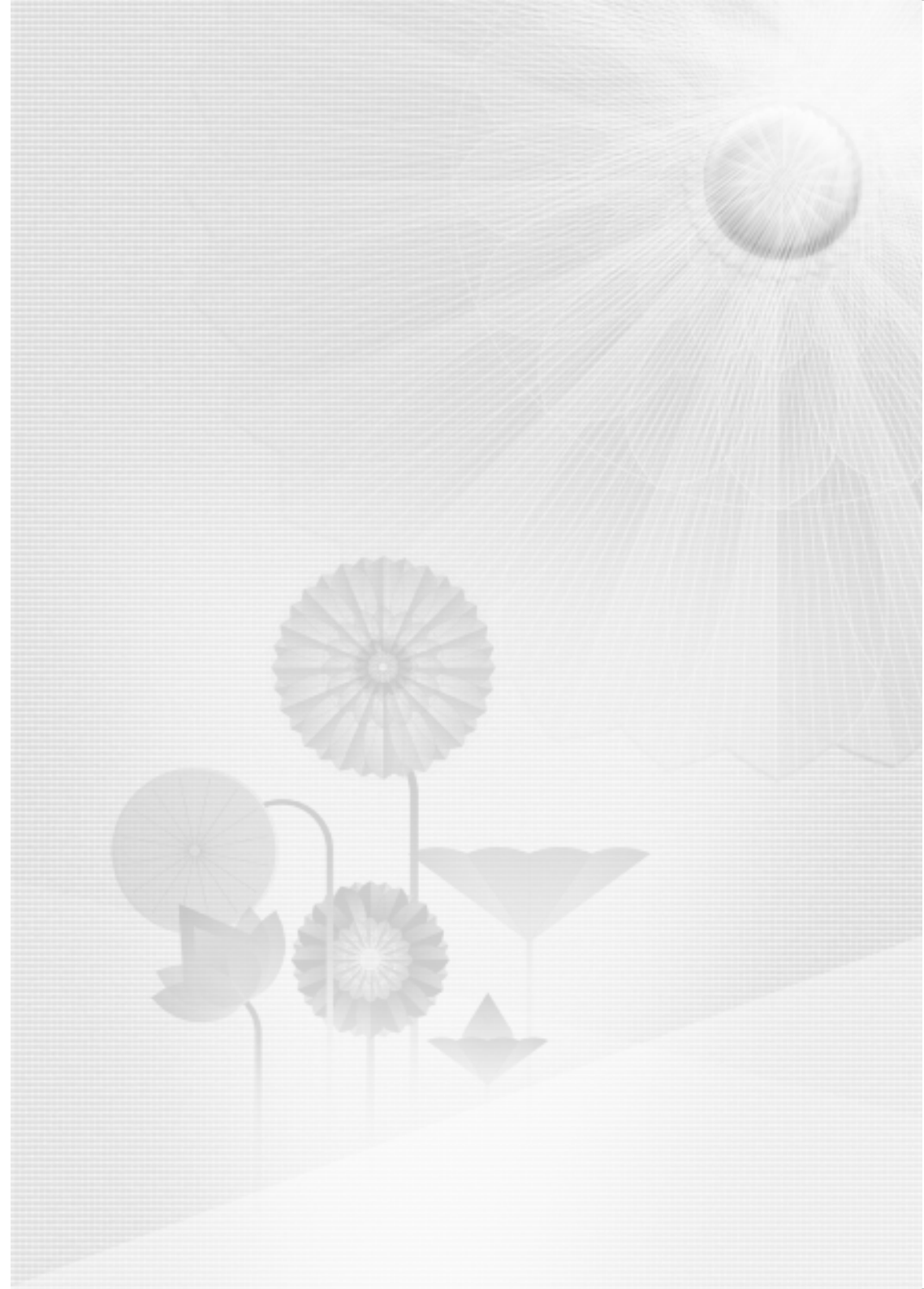
บางคนกว่าจะรู้ว่าสิ่งนั้นมีค่าก็ต่อเมื่อสิ่งนั้นจากไปแล้ว ทำไม่คิดซ้่าจ้ง กว่าจะรู้ว่าสิ่งนั้นมีค่า ต้องให้สิ่งนั้นจากไปแล้ว เออ มนุษย์ สัตว์มนุษย์ยังไม่สมบูรณ์แบบ กว่าจะได้คำว่าสัตว์มนุษย์ ผู้ประเสริฐ ยกนะ เมื่อคืนก็เพิ่งแสดงให้เห็น พระฟัง พวกเรามาเรียกว่าตัวเองว่าเป็นมนุษย์ จริง ๆ มนุษย์ก็เป็นสัตว์นะ เรียกว่า



สัตว์มนุษย์ แล้วก็อีกภูมิหนึ่งก็สัตว์เดรัจฉาน แต่เมื่อไรเรา
สมบูรณ์ดีขึ้น ก็เป็นสัตว์มนุษย์ผู้ประเสริฐ ถ้าเราสูญเสียภาพนั้น
ก็คือสูญเสียจิตวิญญาณ บางคนไม่รู้แม้แต่จะทำดีเลย มันสูญเสีย
ขนาดไหนโยมว่า

ก็เพิ่งบอกพระไป บอก**ถ้าท่านจะเป็นผู้ภาวนาที่แท้จริง** จิต
จะนิ่งสงบได้ ไม่ได้ใช้เทคนิคอะไร แต่จะบอกให้ฟัง **ท่านต้องมีสติ ตั้งจิตเป็นผู้ให้ แล้วใจจะสงบได้เร็ว** แต่ถ้าจิตยังเป็นผู้ขอ
อยู่ มันเหมือนความมืดกำลังมาปกคลุมชีวิตของเรา จนทำให้เรา
อึดอัด กระทบกระวาย เกร็งร้อน กระเสือกกระสน จนถึงคำว่า
ฟุ้งซ่าน จนเกิดความโกรธขึ้นมาก็มี แต่เมื่อท่านภาวนา ตั้งสติ
จิตเป็นผู้ให้ แสงสว่างสีขาวก็จะปรากฏในชีวิตของผู้ภาวนา ความ
ผ่องใสก็เริ่มเกิด จิตก็เริ่มปล่อยวาง แล้วก็ได้คลายออกจากอุปาทาน
ทั้งหลาย แต่ต้องไม่เสแสร้ง ต้องภาวนาแบบจิตเป็นผู้ให้จริงๆ

**ก่อนที่ท่านจะพบจิตเป็นผู้ให้ ท่านจะรู้จักจิตที่มีเมตตาที่อยู่
ในภายในจิตของผู้ภาวนาก่อน ไม่อย่างนั้นไปไม่รอด** สังเกตไหม
ที่พวกเราภาวนาแล้วจิตติดขัด อารมณ์ติดขัด แก้กันไม่หวาด
ไม่ไหว กำหนดกันไม่หวาดไม่ไหวก็เพราะว่า มันยังไม่ใช้ **พอจิต
เป็นผู้ให้จริงๆ แล้ว คำว่า “ละวาง” จะเกิดภายในจิตที่ท่าน
กำหนดรู้สภาวะที่ปรากฏตามความเป็นจริง แล้วคนๆ นั้นก็จะรู้จัก
คำว่า “พอ”** คนที่ไม่เคยรู้จักคำว่าพอ เป็นชีวิตที่ไม่มีความสุข
ในที่สุดต่อให้มีอะไร มีอะไร และอะไรสักเท่าไร เมื่อจิตยังไม่รู้จัก





คำว่าพอหรือรู้จักคำว่าพอ หรือพอใจคำว่าพอ เขาจะไม่มีความสุขได้เท่าไรก็รู้สึกยิ่งกระหาย ต้มเท่าไรก็ยิ่งเมามาย นี่คือคนที่เสียภพชาติ อิ่มไม่เป็นจนไม่ได้สติแล้ว จิตห่างเหินจากธรรมไปเรื่อย ๆ ห่างจากฝั่งไปเรื่อย ๆ สุดท้ายก็จะไปเจอวังวนแห่งโอชะที่จะจม ลัทธิลงไปสู่ภพ สุดท้ายก็จะเหลือคำว่า วก วน เวียน จมหายไป ในความมืดของอวิชชาที่ตนเองก็ไม่รู้ด้วย

คนติดยายังเลิกได้ หลงทางยังหาเส้นทางเปลี่ยนใหม่ได้ แต่พอหลงภพชาติจะสูญเสียจิตวิญญาณไปเลย สุดท้ายเขาจะสับสนว่า ทำไมเป็นอย่างนี้ ทำไมเขาต้องทุกข์ด้วย แล้วที่สุดไม่มีใครช่วยเขาได้ แม้ตัวเขาเองก็ช่วยตัวเองไม่ได้ ตนไม่เป็นที่พึ่งของตน แล้วตนจะพึ่งใครในเมื่อตนยังพึ่งตนไม่ได้ ด้วยกรรมวิบากที่ตัวเองสร้างไว้ยังไม่มีอะไรเป็นที่พึ่ง แล้วไปหวังพึ่งกรรมคนอื่น ไม่ใช่ทางที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ แล้วก็ชี้บอกว่า ตนเองต้องเป็นที่พึ่งของตน

พวกเราฟังบ่อย *อิตตาทิ อิตตโน นาโถ* ตนแลเป็นที่พึ่งของตน แต่พวกเราอยู่ในวังวน พอภาวนาเป็น จิตจะเริ่มเย็น เพราะอะไร **“ใจสงบจิตรมเย็น ใจว่าวุ่นจิตเราร้อน”** เรากำหนดภาวนาแล้วเห็นชัดเจนนะโยม หลักธรรมก็เหมือนหลักวิทยาศาสตร์ พิสูจน์ค่าปริมาณเราวัดได้ด้วยจิตของตัวเอง **เปลี่ยนเรื่อนำให้เป็นเรื่อนธรรมอย่างนี้ ที่คุมขังจ้องจางกลายเป็นดินแดนแห่งอิสระ** บางคนไม่เคยได้รู้เลย

อาตมาเคยเล่าให้โยมฟังว่า ตอนไปแสดงธรรมโยมเขาก็เข้ามากราบ อายุก็น่าจะ ๖๐ พอมากราบก็บอกว่า โยมพ้นโทษแล้ว พระอาจารย์เจ้าคะ อาตมาก็ถาม แล้วโยมติดข้อหาอะไรหรือ **หนี้ชีวิตคะ** ข้อหาหนักนะโยม เขามีแต่หนี้หนี้หนี้หนี้ การพนัน หนี้ห่วย หนี้บอล หนียืม ก็แล้วแต่ โยมเป็นหนี้ชีวิต แล้วโยมใช้เขายังไงล่ะ ก็ชาติใช้มาทั้งชีวิตเจ้าคะ แต่พอโยมได้ฟังธรรมที่พระอาจารย์แสดง โยมเข้าใจแล้วว่าโยมจะหลุดพ้น พ้นโทษได้อย่างไรเจ้าคะ บอก เออ โยมรู้ชะตาชีวิต เข้าใจกฎแห่งกรรม ไม่นานวันโยมจะพบแสงสว่างจากจิตจากชีวิต โยมจะได้ก้าวดำเนินไปสู่เสรีภาพที่โยมต้องการหรืออิสระที่พ้นจากบ่วงทั้งหมด บอกดีแล้วโยม กว่าจะรู้อายุเท่าไร บอกโยม ๖๐ แล้วคะปีนี้ แต่พูดตาสแล้วนะ อาตมาบอกโมทนากับโยม ถ้าโยมไม่ได้ฟังธรรมที่พระอาจารย์แสดง โยมก็ยังอยู่กับความมืด แล้วก็ไม่รู้หนทางสว่าง เหมือนกับเราจมชีวิตตัวเองอยู่กับกองทุกข์ นำสงสาร อาตมาจึงบอกโยมว่า เราอย่าไปมันหมายความว่าความทุกข์นี้เที่ยง หรือทุกข์นี้เป็นตัวตนของเราที่เราจะต้องยึด วางมันได้ก็วาง ละได้ก็ละสงบได้ก็สงบ ถ้าเดินออกมาได้ก็จงเดินออกมา แต่โยมก็ต้องพิจารณาใคร่ครวญเสียก่อน

เขาเริ่มรู้แล้วว่าภพภูมิชาติ เกิดแก่เจ็บตาย พระอรียะท่านไม่กลัวคำว่าตาย ท่านกลัวคำว่า Happy Birthday ท่านกลัวคำว่าเกิด ท่านไม่กลัวนะคำว่าตาย แต่ท่านกลัวคำว่าเกิด พวกเรา



อดข้าวครึ่งวันกล้วตาย ของท่านนี้ ๗ วัน ๕ วัน เคย ไม่ตกใจ ไม่เดือดร้อน เพราะอะไร เพราะท่านรู้แล้วว่า ถ้าท่านไม่รีบเพียร เพ่งภาวนาปฏิบัติเพื่อมรรคผลแล้วนี้ ท่านจะต้องมาเกิดอีก ความ เกิดเป็นทุกข์ และความเกิดเป็นทุกข์รำไปชาติปีทุกขา แม้ความ เกิดก็เป็นทุกข์ ทุกขา ชาติ ปุณฺณปุณฺง ความเกิดเป็นทุกข์อยู่รำไป ถ้าเรายังเข้าใจแล้ว เราก็ไม่ปรารถนายินดีในชีวิตที่เราต้องมาเวียน จมอยู่กับความเกิดแก่เจ็บตาย ซ้ำ ๆ ซาก ๆ หมุนเวียนอยู่ไม่รู้จบ ไม่รู้สิ้น จะกินจะถ่ายจะดื่มจะอาบ ที่สุดมนุษย์ก็จบสิ้นลงไปเอง แล้วก็ไปตามยถากรรมเอง

พระอริยะจึงบอกว่าท่านไม่ปรารถนาความเกิด ท่านปรารถนา ความดับมากกว่า มนุษย์ผู้มีบ่วงกรรมมากกลับยินดีต่อความเกิด ทั้งที่ความเกิดเป็นทุกข์ ก็ยังกำหนดไม่ได้เลย หรือว่ายังไม่ได้ กำหนดรู้ ที่บอกภูมิจิตภูมิธรรมที่สัตว์มนุษย์กับมนุษย์ที่ประเสริฐ จะต่างกัน สัตว์มนุษย์เวลาพูดยังมีเข่นฆ่ากันนะ ยังมีจับอาวุธ ศาสตรา ขัดผลประโยชน์ก็ทำลายล้างผลาญกัน แย่งชิงอำนาจก็มี การเข่นฆ่าแบ่งขั้วกัน มีมาแต่ไหนแต่ไร นั่นคือภาษาของสัตว์- มนุษย์ แต่มนุษย์ที่ประเสริฐเขาไม่ได้พูดอย่างนั้น เขาไม่ได้มองว่า นั่นคือสมบัติ แต่เขามองว่านั่นคือวิบัติ นั่นไม่ใช่การให้ แต่นั่นคือ การขอ

ถ้าผู้ภาวนามีจิตเป็นผู้ขออย่างที่บอกไว้เบื้องต้น สงบได้ ไม่จริง จริง ๆ ไม่ได้สงบ แค่มขมิไว้หรือระงับไว้ สุดท้ายบ่วงกรรม นั้นก็ปรากฏขึ้น ความมืดก็ครอบงำเข้ามาอีก แต่พอเรามีจิตเป็น ผู้ให้ พระโพธิสัตว์ก็คุ้มครองเราแล้วอยู่ภายใน พอจิตเจริญ เมตตาทอดอยู่ นั่นก็คือโพธิสัตว์แล้ว โยมรู้ไหม โพธิสัตว์เกิดจากอะไร เสมือนมารดาเลี้ยงบุตร เสมือนมารดาให้ชีวิตบุตรนะ ฉะนั้น**ใคร ที่ภาวนาแล้วมีเมตตาทอดอยู่ นั่นคือหัวใจโพธิสัตว์** ไม่ได้หมายถึงว่า รูปร่าง ว่าใครมีรูปร่างแบบนี้เป็นโพธิสัตว์ ไม่ใช่ แต่หัวใจต่างหาก ที่จะเป็นหรือไม่เป็น ไม่ใช่รูปร่างหรือว่าหญิงหรือชาย แยกไม่ได้

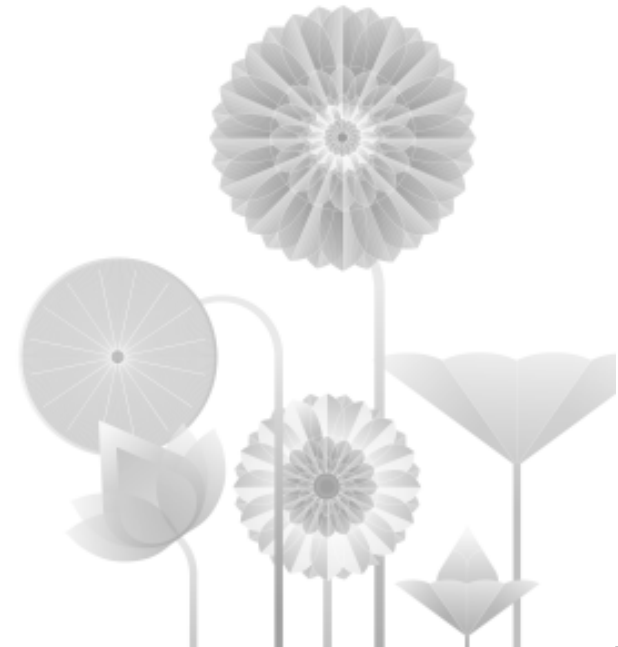
การภาวนา ในที่สุด **ใจที่จะละใจที่จะวางได้ ต้องให้ก่อน** อกตมาก็เลยมาทบทวน ทำไมบารมี ๓๐ ทานบารมีเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ทำไมไม่ใช่คำว่าปัญญาบารมีขึ้นก่อน อกตมาบอกถ้าใช้ปัญญา- บารมีก่อนเด็กตายหมดโลกแล้ว เพราะเริ่มเกิดทานบารมีก็ต้อง เป็นผู้หล่อเลี้ยงก่อนแล้ว น้ำนมขนมเนยทั้งหลายก็ต้องป้อน ให้ก่อน ต้องมีผู้ให้ก่อน โลกนี้จึงอยู่ได้ แม้ให้น้ำนมต่อบุตร เริ่มจากทานก่อน สายสะดือหรือวรกก็แล้วแต่ ก็เป็นการให้อาหารทารกที่อยู่ในครรภ์ของมารดา นั่นก็เป็นทานบารมีตั้งแต่อยู่ในครรภ์แล้วนะ พอคลอดมา ก็เริ่มให้แล้วเสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ขนมเนย ให้จริง ๆ เริ่มจากทานบารมีจนถึง ปรมัตถทานบารมี สละสิ่งที่ยากที่สุดทุกอย่างแม้ชีวิต พอถึงขั้น



ปรมาตม์แล้วก็อยู่เหนือทุกอย่าง สละได้หมดบารมีจึงครบ นั่นก็ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า โยมเคยได้ยินชาดกเรื่องพระเวสสันดร นั่นแหละกัณหา ซาลี มัทรี พระเวสสันดร พ่อแม่ลูก พระองค์บำเพ็ญสละแม่แต่เลือดเนื้อเชื้อไข แก้วตาดวงใจ แม่ชีวิตของตนเองก็รักที่สุดแล้วโยม มนุษย์มีกิเลสมากเท่าไรก็เห็นแก่ตัวมากเท่านั้น มีแต่ขอ มีแต่อยากได้ ถ้าให้ ๑ ต้องได้ ๒ ให้ ๒ ต้องได้ ๔ เป็นอย่างน้อย นั่นไม่ใช่ให้ทาน แต่มันเป็นการให้แบบธุรกิจ จึงไม่เกิดบุญ

อาตมาตั้งข้อสังเกต คนสร้างบ้านหลังใหญ่ ๆ เป็นคฤหาสน์หลังโต ๆ หมดเป็นร้อยล้านพันล้าน ไม่มีใครเดินผ่านแล้วยกมือโมทนาสาธุด้วย เพราะนั่นเป็นผลประโยชน์ส่วนตัว เขาทำเพื่อตัวเอง ทำเพื่อครอบครัวของตัวเอง ทำเพื่อบริวารของตัวเอง ยังไม่เป็นบุญ ยัง แต่พอเราทำการกุศลเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เห็นไหม โอ้ ทำฝ่ายเสร็จหมดไม่ถึงล้าน พอใครรู้จักอนุโมทนาสาธุ ทำถนน รถวิ่งผ่านเป็นร้อยเป็นพันคัน ใครก็วิ่งได้ ไม่ใช่เป็นของส่วนบุคคล เป็นของสาธารณชน บุญกุศลเกิดตรงนี้ เขาจึงอนุโมทนากัน แล้วคนที่ทำก็เป็นผู้ให้ ใจตรงนั้นบุญก็เกิด เออเงินตรงที่ทำไปที่จ่ายไป มีคนกล่าวสรรเสริญว่า เป็นผู้ให้ด้วยจิตเป็นกุศลดีแล้ว

อาตมาถึงบอกเราจะมีเงินเป็นกี่ปันล้านก็ตาม ถ้าเรายังใช้เพียงส่วนตัว บุญไม่เกิด เพราะประโยชน์ส่วนรวมไม่มี จะมีที่ทางสักกี่แปลงกี่ไร่ ไม่มีใครมาโมทนากับเรา โยมดูสวนเจ้าเชตุ เชตวนารามโน่น อนาคตปิณฑกเศรษฐีใช้ทองคำปูให้เต็มจึงยอมขาย แต่ทางเข้าออกไม่ขาย ขอให้เป็นชื่อของตัวเองถึงยอม แต่ทุกคนก็รู้ว่าใครเป็นคนซื้อ ยกเว้นทางเข้าเท่านั้นเอง ขอให้มีส่วนของตัวเองไว้บ้าง ท่านเศรษฐีก็ยอมให้ ประโยชน์จึงตกมาถึงรุ่นสู่รุ่น ทุกวันนี้ก็มีวัดชื่อวัดเชตุวัน บางวัดก็ชื่อเวฬุวัน เป็นชื่อสวนไผ่ที่พระเจ้าพิมพิสารถวายต่อพระพุทธเจ้าเป็นที่เอามาถวายให้กับสงฆ์ เป็นบุญกุศลจนมีชื่อถึงทุกวันนี้ นางวิสาขาภิเษกเครื่องประดับขายแล้วก็สร้างวัด





นอกจากนี้ทรัพย์สินสมบัติที่ผู้อื่นเขามีมากมายเป็นบุญใหม่ เปล่า เป็นแค่มรดกตกทอดจากรุ่นสู่รุ่น แต่ไม่เคยเป็นบุญเลย คนมีปัญญาเข้าใจกาลสมัย เวลา ชีวิต ความเกิดที่มีค่า ความตายที่มีชื่อ บางคนเกิดมามากก็ไม่มี ตอนตายชื่อก็ไม่ถูกกล่าวถึงอีกเลย แค่ ๓ วันชื่อหายไปเลยจากโลกใบนี้ชั่วกับชั่วกัลป์ แต่ชื่อนางวิสาขายังอยู่ อนาคตปิณฑิกเศรษฐีก็ยังมีอยู่ พระเจ้าพิมพิสารก็ยังมีอยู่ ที่กล่าวตรงนี้ไม่ได้กล่าวว่าเพราะร่ำรวยหรือเป็นกษัตริย์ แต่กล่าวว่าได้เป็นผู้สร้างบุญบารมีจนเป็นที่กล่าวขาน จนเป็นที่เลื่อมใส แม้แต่เทพก็ชม องค์พรหมก็สรรเสริญ พระพุทธเจ้าก็อนุโมทนา

นันทิยามาณพก็ได้สร้างศาลาขึ้นมาหลังหนึ่ง ภิกษุมาในทิศทั้ง ๔ ก็มาภาวนาบำเพ็ญได้ จนปราสาทของตัวเองไปปรากฏอยู่ในสวรรค์ทั้งที่ชีวิตยังมีอยู่ แต่ปราสาทรอเจ้าของที่จะขึ้นไปเสวยสุข เห็นไหมโยม พระโมคคัลลานะก็แปลกใจว่าจริงเท็จแค่ไหน คนไม่ตายแต่วิมานทองมารอรับอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าก็บอก เธอเห็นแล้วมาถามเราอีกทำไม

ฉะนั้นใครที่สร้างบุญบารมี เริ่มเป็นผู้ให้ อาตมาพูดคำเดียวว่า บุคคลนี้เป็นผู้ไม่อับจนในกายภาคหน้า บางคนดูว่าจนอยู่ในปัจจุบัน แต่อาตมาบอกเราจะไม่ตกต่ำกว่าชาติที่แล้วมา แสดงว่าภูมิเก่าเราไม่ดี ผลที่อยู่ปัจจุบันจึงไม่ดี แต่ถ้าเราทำปัจจุบันดี

อย่าลืมนะว่าอดีตย่อมส่งผลสู่อนาคต ส่งผลมาสู่เรา หรือจะพูดได้ว่าอดีตส่งผลมาสู่ปัจจุบันที่เราอยู่ ปัจจุบันจะส่งผลไปสู่อนาคตหรือวันข้างหน้า ภาวนาไปเรื่อยๆ จิตพอรู้คำว่า ให้คืออะไร ทานคืออะไร พอเข้าใจถ่องแท้จะรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า เบิกบานแล้วก็เป็นจิตที่สว่าง จัดว่าเป็นวิญญูณชาวที่ประเสริฐ ถ้าเคยเป็นเสือก็เป็นเสือขาวแล้ว เป็นฝ่ายเทพไปแล้ว แล้วค่อยๆ เปลี่ยนสัตว์มนุษย์เป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐ เป็นเทพ เป็นพรหม จนถึงเป็นอริยะ

อาตมาก็เลยกำหนดว่า ทำไมผู้คนภาวนาไม่บรรลุ แล้วทำไมจึงมีผู้ภาวนาบรรลุ ถ้าเราทำความสงบอย่างเดียวได้แค่ฌานแต่ยังไม่เป็นที่สุดของพุทธศาสนา เราจะต้องทำให้เหนือกว่าความสงบแค่ฌาน ต้องสงบจากกิเลส จึงเรียกว่าเป็นสมุจเฉท ในการประหารกิเลสอย่างสิ้นเชิง เริ่มต้นสงบจากฌานได้ แต่ที่สุดต้องสงบจากกิเลส

ต้องเข้าใจด้วยนะ ภาวนามี ๒ ขั้นตอน ตรงไหน เริ่มต้นสงบด้วยฌาน จะเป็นรูปฌาน อรูปฌานก็แล้วแต่ แต่สุดท้ายต้องสงบจากกิเลส โดยมีปัญญามาเป็นตัวภาวนาด้วย ภาวนาให้เกิดปัญญา วิปัสสนาให้เกิดความรู้แจ้งในสิ่งจะความจริงทั้งหมด สุดท้ายโยมจะพบ ที่สุดก็ว่างเปล่า แต่ถ้ายังไม่ถึงอย่าเพิ่งพูดคำเหล่านี้ จะสับสน เพราะอะไร เพราะมนุษย์ต้องผ่านสมมุติก่อน



พิจารณาใคร่ครวญจนเข้าถึงเข้าใจสมมุติไปสู่ความวิมุตติ อินทรีย์ต้องแก่ ต้องอบรมไปเรื่อยๆ สะสมบุญบารมี แล้วเราก็กำหนดได้ ทาน ศีล ภาวนา ตัวเรามีแค่นี้ ใจเป็นผู้ให้ทาน สถิติในการรักษา ศีล การภาวนาปัญญาของเรา รู้แจ้งจิตแค่นี้ รู้ชีวิตกับธรรมะ เข้าใจกันลึกซึ้งแค่นี้ ถ้าเข้าใจลึกซึ้ง สุดท้ายชีวิตก็ว่างเปล่า

ธรรมะมาบอกเราว่า ในที่สุดทุกอย่างท่านต้องรู้จักละวาง สุดท้ายท่านต้องรู้จักจิตที่ว่างเปล่า นั่นคือสิ่งที่ทำให้เราพ้นจาก คำว่าบ่วงกรรมทั้งหมด แต่ว่าแรงกรรมของแต่ละคนก็ไม่เท่ากัน สถิติปัญญาการอบรมก็ยังไม่เสมอกัน ไม่ใช่ว่าคนหนึ่งบรรลุแล้วก็เดินจงกลจงหลานบอกไปบรรลุตามกัน อาตมาเคยเจอเด็กคนหนึ่งอายุประมาณ ๖-๗ ขวบ มากับผู้ใหญ่ คุยไปคุยมา ยังไม่รู้ อยู่ๆ เด็กพูดบอก “พระอาจารย์ให้ผมนิพพานด้วยคนสิ” บอกไ้หนูพูดใหม่สิ ให้ผมนิพพานด้วยสักคน เข้าใจว่าจะไปดูหนังหรือเปล่า ให้ผมไปนิพพานด้วย เด็กเขาพูดภาษาเด็ก แต่ว่าเราเป็นผู้ใหญ่ ฟังแล้วเรารู้สึกว่าเขาไม่เข้าใจ ผมขอนิพพานด้วยคนสิ หรือว่าให้ผมไปนิพพานด้วย ถ้าให้ได้พระพุทธรูปเจ้าให้ไปแล้ว เราให้อะไรได้ ทานวัตถุยกให้ได้หมด แต่ให้นิพพานกับใครไม่ได้ เพราะสิ่งเหล่านี้ต้องเกิดด้วยบุญบารมี ไม่เกิดจากเรื่องอื่น ถ้าเรายังไม่ถึง ยัง บางคนได้แค่ทาน บางคนได้แค่ศีล ยังต้องอบรมต่อไปอีก

ฉะนั้นพวกเราจึงภาวนาไป สุดท้ายสว่างไหมตัวเรา มันอึดอัดเราร้อนมีดใหม่ หงุดหงิดฟุ้งซ่าน อาการเหล่านี้เราก็กพอจะตรวจได้ วัดได้ เรากำหนดได้ว่าชีวิตเมื่อปีก่อน เดือนก่อน เป็นยังไง เดือนนี้ ตอนนี ปีนี้เป็นอย่างไร เราสามารถวัดระดับ ภูมิจิตภูมิธรรมได้ อารมณ์เยือกเย็นลงไหม จิตใจปรุงแต่งมากไหม รู้จักพอไหม ถ้าไม่รู้จักก็ยิ่งห่างไกลจากสัจธรรมอีกเยอะมาก คุณจะจบอะไรมา คุณจะมีฐานะแค่นี้ก็ตาม ก็ยังเป็นผู้ห่างไกลต่อศาสนาอีกมาก อาจจะต้องพูดว่าอีกหลายภูมิภพชาติ

ฉะนั้น พวกเราก็อย่าประมาทในธรรม แล้วก็อย่าประมาทในกรรม ภาวนาไปแล้วเราจะรู้ว่าพุทโธแล้วยัง จริงๆ อาตมาตอนนี้หนึ่งก็ไม่ได้ภาวนาอะไรเลย พุทโธก็ไม่มี ลมก็ไม่ได้กำหนด แต่ที่พูดอย่างนี้ไม่ได้หมายความว่าไม่ได้กำหนด ทำแล้ว ทำมาเยอะแล้ว ตอนนี้ใช้สติทำความรู้ตื่นอยู่ภายใน นิ่งสงบแล้วพิจารณาขั้นต่อไปให้รู้ตื่น เสร็จแล้วใช้ปัญญา ทุกอย่างให้วางจนถึงที่สุด สุดท้ายก็ว่างเปล่าแม้ตัวตนของเรา แม้เสียงลมหายใจ แม้แต่ความคิดนึก ความรู้สึกสุขทุกข์ อดีตทุกอย่างมันค่อยๆ ดับในที่สุด สุดท้ายเราไม่ควรยึดอะไรเลยแม้แต่ตัวเอง มีแต่ธรรมเท่านั้น เบิกบาน ว่างเปล่า ไม่ต้องไปปรุงอะไรอีก ที่สุดสังขารนี้ ก็แตกดับ ไม่มีอะไรเป็นที่ยึดเลย เกิดอีกก็ไม่มียะโรมากกว่านี้ **มีแต่ทุกข์ที่เกิด มีแต่ทุกข์ที่ดับเท่านั้น**



ภาวนาให้จริง ๆ แล้ววันหนึ่งก่อนที่โยมจะเข้าใจคำเหล่านี้ น้ำตาโยมจะไหล ๆ ๆ หลาย ๆ ครั้ง มันจะล้าง อาตมาก็บอก ไม่ถูก ชั้นโลที่ไว้ล้างจาน แต่น้ำตา...มันไม่ใช่เสียใจนะ มันเป็นไม่รู้เหมือนกันว่ามันคืออะไร แต่รู้ว่ามันต้องไหล มันซาบซึ้ง มัน เป็นภาษาธรรมหรือเปล่าก็ไม่รู้อีก อาตมาตอบไม่ได้ หรือมันเป็น เพลงชีวิตสุดท้ายหรือเปล่าก็ไม่รู้ ต้องติดด้วยน้ำตา เราก็มารู้ พระอินทร์ติดสายพิณใช้ไหม แต่ว่าน้ำที่ไหลออกมาจากชีวิตที่ เรารู้จริง ๆ แล้วมันสะท้อนออกมา หรือมันบอกเรา นี่คือชีวิต หรือเปล่าก็ไม่รู้นะ แต่รู้ว่าเราจะซาบซึ้งแล้วก็รักพระพุทธเจ้า บุษยา พระพุทธเจ้า เคารพพระพุทธเจ้า เทิดทูนพระพุทธเจ้า เป็นผู้อยู่เหนือสรรพสิ่งทั้งหลาย ว่าพระองค์เป็นผู้บอกความจริงทุกอย่าง แล้วไม่เคยขออะไรเลย เพราะพระองค์มีจิตอันว่างเปล่าไปแล้ว จึงไม่มีอะไร ถ้าเราเข้าใจเราก็จะรู้ รู้จนเรารู้สึกว่าเราจะต้อง ตอบแทนพระองค์ยังไงดี

สุดท้ายเราก็ต้องเอาธรรมะที่ภาวนาเข้ามาบอกกันว่า พวกเราจะต้องเดินทางแล้ว อย่าเสียเวลาอย่าอ้อยอิ่ง อย่าพิไรรำพัน กับสิ่งไร้สาระ อย่าไปทีกักมันมากไป คนที่กักชีวิตมากไป สุดท้ายก็ร้องเสียงดังทั้งนั้น เชื่อไหมละ พอเราเข้าใจแล้วใจมัน จะค่อย ๆ สงบลง เชื่อไหมไม่ต้องบอกพุทธโธ ลมเข้าลมออก มัน สงบจริง ๆ มันสงบเองเลย มันเหมือนสัตว์ที่ถูกฝึกเรื่อย ๆ ๆ ๆ จนมันเชื่องเลยโยม ไม่ต้องไปยกแล้ว บอกเดี๋ยวดีนะ ถ้าไม่ทำตาม

ไม่ต้องแล้ว มันหมอบก่อนแล้ว พอลุกขึ้นมันก็ลุก พอก้าวมัน ก็ก้าวตาม แล้วไม่ต้องบอกตามมานะ ไม่ต้อง มันรู้แล้วว่า มัน จะต้องเดินไปไหน ไม่ต้องตีมันแล้วจิตดวงนี้ มันสงสารในความ เกิด ชีวิตที่เกิดแล้ว ไม่ต้องตีเลย ไม่ต้องไปตำมัน มันรู้หมดแล้ว บางคนต้องเขียนก่อนนะ เชื่อไม่เชื่อ กลัวไม่กลัว ไม่ทำตาม ใช้ไหม ต้องใช้โทษทัณฑ์ข่มก่อน แต่พอจิตถึงตรงนั้นแล้วก็ ไม่ใช่ แล้ว ไม่ใช่แล้ว ไม่ต้องไปทำอะไรเลย เขาสงบแล้ว

อาตมาจึงบอกเมื่อไรจิตเราจึงจะสงบจริง ๆ ลักที่ เราสงบ จากการกำหนดภาวนาแค่นี้หรือ เดี่ยวแวบนั่นแวบนี้ แต่ว่าใหม่ ๆ ต้องอาศัยไปก่อน แต่พอถึงจุดหนึ่งพอมีปัญญาเข้ามา องค์ภาวนา จริง ๆ ไม่ใช่สิ่งที่เราเข้าใจว่าต้องพุทธโธ ดูลมเข้าลมออกตลอดแล้ว จะเกิดปัญญา **องค์ภาวนาจริง ๆ ก็คือจิตที่รู้ สติที่ระลึกได้** นั่นแหละคือองค์ภาวนาจริง ๆ

เอานะสมควรแก่เวลา ขอยุติการบรรยายแต่เพียงเท่านี้ ขอ จงได้รับความสุขทุกท่านทุกคน เทอญ.



ประวัติและปฏิปทา

พระสุนทรธรรมภาณ
(พระอาจารย์สมชาติ ธรรมโชโต)

อัตโนประวัติ

ท่านเจ้าคุณพระสุนทรธรรมภาณ (พระอาจารย์สมชาติ ธรรมโชโต) เกิดเมื่อวันที่ ๒๘ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๐๔ ตรงกับวันเสาร์ แรม ๔ ค่ำ เดือน ๑๑ ปีฉลู ณ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ปัจจุบันดำรงตำแหน่งผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดศรัทธาประชากร (วัดเขารวก) บ้านเขารวก ต.หน้าพระลาน อ.เฉลิมพระเกียรติ จ.สระบุรี และเป็นประธานสงฆ์แห่งสำนักปฏิบัติแสงธรรมส่องชีวิต สี่แยกหินกอง ต.โคกแย้ อ.หนองแค จ.สระบุรี

ครั้งเมื่ออายุ ๒๒ ปี ได้เข้าพิธีอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ พัทธสีมาวัดทองนาปรัง ต.บางไผ่ อ.เมือง จ.นนทบุรี ได้รับความฉายาว่า “ธรรมโชโต” ซึ่งแปลว่า “ผู้สว่างด้วยธรรม, ผู้รุ่งเรือง



โดยธรรม” ต่อมาท่านได้ศึกษาพระปริยัติธรรม จนสามารถสอบไล่
ได้นักธรรมชั้นตรี-โท-เอก ตามลำดับ

สร้างสำนักปฏิบัติแสงธรรมส่องชีวิต

สำนักปฏิบัติแสงธรรมส่องชีวิต ได้จัดปฏิบัติธรรมบวชนกขัมมะ
(ศีล ๘) สัมมาปฏิบัติ ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ และในวันสำคัญทาง
พระพุทธศาสนาและวันสำคัญของชาติ อาทิเช่น วันมาฆบูชา
วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา วันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาท-
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ
พระบรมราชินีนาถ วันสงกรานต์ วันปีใหม่ ฯลฯ โดยจัดอบรม
และปฏิบัติธรรมตลอดทั้งปีอย่างต่อเนื่อง

พ.ศ.๒๕๔๒ สำนักปฏิบัติแสงธรรมส่องชีวิต ได้รับแต่งตั้ง
จากกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม ให้เป็นศูนย์พัฒนาจิต
เฉลิมพระเกียรติประจำจังหวัดสระบุรี

พ.ศ.๒๕๔๓ พระอาจารย์สมชาติ ธมฺมโชโต ท่านได้รับ
รางวัลพระราชทานเสมาธรรมจักร ในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์
ต่อพระพุทธศาสนา ประเภทส่งเสริมการปฏิบัติธรรม ประจำปี
พุทธศักราช ๒๕๔๓ จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยาม-
บรมราชกุมารี ในงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา เมื่อวันที่

พฤษภาคมที่ ๑๑ พุทธศักราช พ.ศ.๒๕๔๓ เนื่องในเทศกาลวัน
วิสาขบูชา ณ มณฑลพิธีท้องสนามหลวง

พ.ศ.๒๕๓๒ พระอาจารย์สมชาติ ธมฺมโชโต ได้ไปพำนัก
ปฏิบัติธรรมอยู่ ณ วัดป่าสะพานโดม บ้านสะพานโดม ต.แก่งโดม
อ.สว่างวีระวงศ์ จ.อุบลราชธานี ต่อมาเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ท่าน
ได้ปรับปรุงพื้นที่และปลูกต้นไม้รักษาสภาพป่า จนกระทั่งเมื่อวันที่
๑๐ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๔ ได้เริ่มก่อสร้างเสนาสนะถาวร เช่น
กุฏิสงฆ์ ศาลาปฏิบัติธรรม โรงทาน โรงครัว อาคารรับรอง
ห้องน้ำ แล้วเสร็จภายในหกเดือน เพื่อจัดตั้งเป็นวัดป่าสว่างวีระวงศ์
(แสงธรรมส่องชีวิต) ทั้งนี้ ได้อาราธนา สมเด็จพระพุทธิชนวงศ์
(ประจวบ กนฺตจาโร) เจ้าอาวาสวัดมกุฏกษัตริยาราม เขตพระนคร
กรุงเทพฯ เป็นองค์ประธานเปิดแพรคลุมป้ายศาลาปฏิบัติธรรม
เมื่อวันที่อาทิตย์ที่ ๓๐ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๔๕ และเริ่มจัดอบรม
ปฏิบัติธรรมโดยมีพระลูกศิษย์เป็นผู้ให้การอบรมแก่ผู้เข้าปฏิบัติ
ธรรม

พ.ศ.๒๕๔๖ พระอาจารย์สมชาติ ธมฺมโชโต มีความประสงค์
ที่จะหาสถานที่ปฏิบัติธรรมอีกแห่งหนึ่ง ซึ่งตั้งอยู่ไม่ไกลจาก
สำนักฯ ที่จังหวัดสระบุรี มากนัก เพื่อสะดวกในการเดินทาง
จนกระทั่งเมื่อปลายปี พ.ศ.๒๕๔๖ คุณวิชัย วนวิทย์ ผู้บริหารใน
เครือบริษัท ฮาตารี กรุ๊ป ผู้มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาและ



ในปฏิปทาข้อวัตรอันเคร่งครัดของพระอาจารย์สมชาติ ฌมฺมโชโต จึงได้จัดซื้อที่ดินถวายจำนวน ๑๐๐ ไร่ ๑ งาน บริเวณบ้านหนองตาแก้ว ต.ปากช่อง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา เพื่อจัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติแสงธรรมส่องชีวิต (สาขาปากช่อง) ต่อมาทางสำนักฯ ได้จัดซื้อที่ดินเพิ่มเติม จนกระทั่งปัจจุบันสำนักฯ มีเนื้อที่ทั้งหมด ๒๐๐ ไร่

พ.ศ.๒๕๔๗ ได้เริ่มก่อสร้างกุฏิพระสงฆ์ กุฏิกรรมฐาน ศาลาปฏิบัติธรรม โรงทาน โรงครัว ห้องน้ำ ปลูกต้นไม้ และตกแต่งสถานที่ ภายในสำนักปฏิบัติธรรมแสงธรรมส่องชีวิต (ปากช่อง) จนกระทั่งแล้วเสร็จ ทั้งนี้ ได้อาราธนา สมเด็จพระญาณวโรดม (ประยูร สุนทรโกโร) เจ้าอาวาสวัดเทพศิรินทราวาส เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ และสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (ประจวบ กนฺตจาโร) เจ้าอาวาสวัดมกุฏกษัตริยาราม กรุงเทพฯ เป็นองค์ประธานเปิดแพรคลุมป้ายศาลาปฏิบัติธรรม เมื่อวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๔๙ หลังจากนั้น วัดป่าสว่างวีรวงค์ (แสงธรรมส่องชีวิต) และสำนักปฏิบัติธรรมแสงธรรมส่องชีวิต (ปากช่อง) ได้เริ่มจัดอบรมปฏิบัติธรรมแก่พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา และพุทธศาสนิกชนทั่วไป โดยเฉพาะจัดอบรมปฏิบัติธรรมแก่เยาวชน นักเรียน นิสิต นักศึกษา คณาจารย์ จากสถาบันการศึกษาต่างๆ ข้าราชการตำรวจ ทหาร และข้าราชการ

ฝ่ายปกครอง เช่น โครงการพัฒนาจิตเพื่อสันติสุข ฯลฯ ทั้งนี้ โดยมีพระอาจารย์สมชาติ ฌมฺมโชโต และพระลูกศิษย์เป็นผู้ให้การอบรมแก่ผู้เข้าปฏิบัติธรรม

พ.ศ.๒๕๕๐ พระอาจารย์สมชาติ ฌมฺมโชโต ท่านได้รับพระราชทานรางวัลบุคลากรดีเด่น สาขาพระสงฆ์ เมื่อวันที่ ๒๙ กันยายน พ.ศ.๒๕๕๐ จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ ศาลาดุสิตาลัย สวนจิตรลดา

ปัจจุบันสำนักปฏิบัติแสงธรรมส่องชีวิต มีทั้งหมด ๓ แห่ง ดังนี้

๑. สำนักปฏิบัติแสงธรรมส่องชีวิต

หมู่ ๑ สี่แยกหินกอง ต.โคกแย้ อ.หนองแค จ.สระบุรี
๑๘๒๓๐ โทรศัพท์ ๐๓๖-๓๗๙-๔๒๘, ๐๓๖-๓๐๕-๒๓๙

๒. วัดป่าสว่างวีรวงค์ (แสงธรรมส่องชีวิต)

บ้านสะพานโดม ต.แก่งโดม อ.สว่างวีระวงค์ จ.อุบลราชธานี
๓๔๑๙๐ โทรศัพท์ ๐๘๑-๖๐๐-๐๘๔๘

๓. สำนักปฏิบัติแสงธรรมส่องชีวิต (สาขาปากช่อง)

บ้านหนองตาแก้ว ต.ปากช่อง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา
๓๐๑๓๐ โทรศัพท์ ๐๘๙-๗๗๗-๑๖๒๕



งานเผยแผ่พระศาสนา

พระอาจารย์สมชาติ ธรรมโชโต ท่านเป็นพระนักปฏิบัติ พระนักเทศน์ พระนักเผยแผ่ และพระผู้เสียสละเพียรอุทิศตนทำงานเพื่อพระพุทธศาสนา ท่านได้เทศน์เผยแผ่ธรรมะทางวิทยุ จำนวนหลายสถานี เช่น

- สถานี พล.ม. 2 คลื่น AM 963
- สถานี 01 มินบุรี คลื่น AM 945
- สถานี พล.ม. 2 (ยานเกราะ) คลื่น AM 540
- สถานี กรมการพลังงานทหาร (วพท.) คลื่น AM 792
- สถานีวิทยุกระจายเสียงพระพุทธศาสนาแห่งชาติและสังคม (กทม.) คลื่น FM 102.25
- สถานีวิทยุกระจายเสียงพระพุทธศาสนาแห่งชาติและสังคม (กทม.) คลื่น FM 100.25
- สถานีวิทยุกระจายเสียงพระพุทธศาสนาแห่งชาติและสังคม (สระบุรี) คลื่น FM 103.25
- สถานีวิทยุกระจายเสียงพระพุทธศาสนาแห่งชาติและสังคม (ปากช่อง) คลื่น FM 96.25
- สถานีวิทยุกระจายเสียงพระพุทธศาสนาแห่งชาติและสังคม (อุบลฯ) คลื่น FM 94.75

จวบจนกระทั่งถึงทุกวันนี้ อีกทั้งยังรับเป็นวิทยากรจัดฝึกอบรมตามคำขอของทางราชการ ทั้งข้าราชการตำรวจ ทหาร ข้าราชการฝ่ายปกครอง คณะอาจารย์ นักเรียน นิสิต นักศึกษา จากสถาบันการศึกษาต่างๆ คณะศรัทธาญาติโยม และสาธุชนทั่วไป ตลอดจนมีการเผยแผ่ธรรมทางอินเทอร์เน็ต ในเว็บไซต์สำนักปฏิบัติแสงธรรมส่องชีวิต <http://www.sangdham songchevit.com> อีกด้วย

ลำดับสมณศักดิ์

- เป็นพระครูสัญญาบัตร ในราชทินนามที่ พระครูปลัดธรรมนิติวังษ์
- เป็นพระครูสัญญาบัตร ในราชทินนามที่ พระครูปลัดสุวัฒนเมตตาคุณ
- เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๒ เนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๒ พรรษา พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ฝ่ายธรรมยุต ในราชทินนามที่ พระสุนทรธรรมภาณ

คนไม่มีศีลก็คือคนไร้ธรรม
คนไม่มีธรรมก็คือคนไร้ศีล



เมตตาภาวนาเป็นเทคนิคอย่างหนึ่ง
ของการเจริญกรรมฐานที่สูงสุด



การภาวนาทุกอย่าง
“นอกไม่เข้า ในไม่ออก”
สติตั้งมั่นทำความระลึกู้จิต

เจริญกุศลไม่ให้เสื่อม
นี่คือความเพียรที่แท้จริง



ความสุขและความทุกข์เป็นบทบาทของชีวิต
ไม่ควรยึดติด...ในชีวิตนี้เลย



พอจิตเป็นผู้ให้จริงๆ แล้ว
คำว่า “ละวาง” จะเกิดภายในจิต
แล้วคนๆ นั้นก็จะรู้จักคำว่า “พอ”



รายนามผู้ร่วมศรัทธา
พิมพ์หนังสือแสงธรรมส่องชีวิต

๑. คุณศุภกิจ สำราญชัยกร	๘๘,๓๐๐	บาท
๒. คุณแรวัตร - คุณวัลยา แสงนิล	๒๕,๐๐๐	บาท
๓. ทพ.อรนุช เกี้ยวข้อง	๑๐,๐๐๐	บาท
๔. คุณสุจิตา ชุ่มแอ่น	๕,๓๐๐	บาท
๕. คุณประยูทธ ชัยชีพันธุ์	๕,๒๙๐	บาท
๖. ครอบครัวเพศยางกูร	๕,๐๐๐	บาท
๗. คุณพิพัฒน์ ทรัพย์สรรรค์	๕,๐๐๐	บาท
๘. คุณธีรชัย พงษ์มันจิต	๕,๐๐๐	บาท
๙. ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๔,๔๐๐	บาท
๑๐. คุณกานดา - คุณธนารัตน์ ทับทิม, คุณเต็ม แสงสุวรรณ, คุณชุตติมา ทัศนภักดี, คุณนุสตา ลินสุข, คุณเมธาวิล์ ชาวลิต, ด.ช.ตฤณี ชูประยูร, คุณสมยพร ทองสารี, คุณชลลดา, คุณปัฐวรรณ อ่วมศรี, คุณปิ่น จันทาวณ, นศ.บัญญัติ ม.เกริก กลุ่ม ๑๕, นศ.วิชาบัณฑิตอุดมคติไทย ม.เกริก	๔,๒๖๐	บาท
๑๑. คุณณัฐบุณย์คุณภา หิรัญพฤษ์	๔,๐๖๐	บาท
๑๒. คุณประเทือง	๓,๘๕๐	บาท
๑๓. คุณเกียรติสกันธ์ ภูมมารินทร์	๓,๖๐๐	บาท
๑๔. คุณอุทัยวรรณ ชุนเจริญ	๓,๓๗๐	บาท
๑๕. คุณชญาดา ศรีดาวเรือง	๒,๕๐๐	บาท



๑๖. ครอบครัวยุทธศาสตร์	๒,๕๐๐	บาท	๔๐. คุณวิรุณภัทร์ วงศ์วรวัชร	๑,๐๐๐	บาท
๑๗. คุณวัลลีย์ สังข์ทอง	๒,๐๕๐	บาท	๔๑. คุณวิชัย โพธิ์นทีไท	๑,๐๐๐	บาท
๑๘. ดร.ณัฐวุฒิ อุทัยแสน	๒,๐๐๐	บาท	๔๒. คุณอุดมพร สายเพชร และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
๑๙. คุณมนทิวรา สารภาค	๒,๐๐๐	บาท	๔๓. คุณสุจิตตรา เจทวินสกุล	๙๗๐	บาท
๒๐. คุณเตือนใจ อินทร์หนองไผ่	๒,๐๐๐	บาท	๔๔. คุณนิสา พรหมวงศ์	๘๖๐	บาท
๒๑. คุณประพินพัฒน์ บุญสร้าง	๒,๐๐๐	บาท	๔๕. คุณมานิช อยู่บรรยงค์	๗๒๒	บาท
๒๒. คุณวิโรจน์ ศิระพรพันธ์	๑,๘๐๐	บาท	๔๖. คุณประชิด ทองมณี	๗๒๐	บาท
๒๓. คุณวัลย์ทิพย์ ไกรจอมวงศ์	๑,๖๑๖	บาท	๔๗. คุณสุปราณี เห็นเจริญ	๖๒๐	บาท
๒๔. คุณหทัยกาญจน์ รอดสูงเนิน	๑,๕๓๐	บาท	๔๘. คุณอโยธัย งดงาม	๖๐๐	บาท
๒๕. คุณคะนอง เข้มลา	๑,๕๒๐	บาท	๔๙. คุณอรนุช ละอองผล	๖๐๐	บาท
๒๖. คุณอุทัยพันธ์ จิรกุลพงศ์ธร	๑,๕๐๐	บาท	๕๐. คุณเบญจมา แซ่ตั้ง และครอบครัว	๖๐๐	บาท
๒๗. Sophia kashaew	๑,๕๐๐	บาท	๕๑. คุณวาริ สุวรรณภูมิ	๕๖๕	บาท
๒๘. คุณไพฑูรย์ ศฤงฆารนันท์	๑,๕๐๐	บาท	๕๒. คุณขวัญเมือง อิมทรัพย์	๕๖๐	บาท
๒๙. คุณเกศรา เอาทรรยกุล	๑,๓๖๐	บาท	๕๓. คุณศรัณยา กุศลฤกษ์ดี	๕๕๐	บาท
๓๐. คุณวิเชียร พัดตา	๑,๒๓๐	บาท	๕๔. คุณดลฤดี ทองโคตร	๕๕๐	บาท
๓๑. ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑,๒๒๐	บาท	๕๕. คุณสุชาดา - คุณกมลทิพย์ บานแย้ม และครอบครัว	๕๒๐	บาท
๓๒. คุณสุชาติ เจียรณะกานนท์	๑,๑๓๐	บาท	๕๖. คุณพงษ์พิชญ์ เสียงล้ำ	๕๐๐	บาท
๓๓. คุณกัลยา เอื้อศิริวรรณ	๑,๑๐๐	บาท	๕๗. คุณรัตนา	๕๐๐	บาท
๓๔. คุณสุจิตตรา ชวณะนันท์	๑,๐๐๐	บาท	๕๘. คุณฉัตรมงคล	๕๐๐	บาท
๓๕. พระณรงค์ วรรณโม (คุ้มกัลด)	๑,๐๐๐	บาท	๕๙. คุณบุญทอง พฤกษมหาศาล	๕๐๐	บาท
๓๖. คุณสุวาริ สิงห์เพชร	๑,๐๐๐	บาท	๖๐. คุณปานดวงใจ บุตรกินรี	๕๐๐	บาท
๓๗. คุณอาเนอริ์ สุธรรมพงษ์	๑,๐๐๐	บาท	๖๑. คุณวิมลลิน สว่างแจ้ง	๕๐๐	บาท
๓๘. คุณมานี รังสิโรภาส	๑,๐๐๐	บาท	๖๒. พลตรีณฤทธิ์ สุพานนท์	๕๐๐	บาท
๓๙. คุณมานิช อยู่บรรยงค์	๑,๐๐๐	บาท	๖๓. คุณมรกต จงไพศาล	๕๐๐	บาท



๖๔. คุณปัญญาพล เกตราพูนสินไชย	๕๐๐	บาท	๘๘. คุณวิภาพร สวดยลำไโรง	๓๐๐	บาท
๖๕. คุณสุพัตรา กิตติเกียรติเจริญ	๕๐๐	บาท	๘๙. คุณธัญพร ภูบังบอน	๓๐๐	บาท
๖๖. ครอบครัวศรีลลนา แดงทองดี	๕๐๐	บาท	๙๐. คุณสมพร อัครแสงรัตน์	๒๗๐	บาท
๖๗. คุณปัญญาจรส ภัทรบรรเจิด	๔๓๐	บาท	๙๑. คุณอารียา พันธุ์สุริยานนท์	๒๗๐	บาท
๖๘. ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๔๑๐	บาท	๙๒. คุณสุเทพ มานะสุนทร	๒๖๐	บาท
๖๙. ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๔๐๐	บาท	๙๓. คุณมีกุล เป้าสวน และครอบครัว	๒๖๐	บาท
๗๐. คุณเสน่ห์ แก้วธิมล	๓๙๐	บาท	๙๔. ว่าที่ร้อยตรีวิฑูรย์ โยธางษ์	๒๕๐	บาท
๗๑. คุณกิตติ ฐนุสุวรรณศักดิ์	๓๗๐	บาท	๙๕. คุณพรทิพย์ ผลานุวัตร	๒๕๐	บาท
๗๒. คุณอรุพร วิวัฒน์เศรษฐ์	๓๔๐	บาท	๙๖. คุณพิริยพันธ์ รัตน์โกมลศิริ	๒๕๐	บาท
๗๓. คุณภาณุวัชร เผ่าเทพทรัพย์	๓๓๐	บาท	๙๗. คุณชฎานิศ แก้วกระจ่าย	๒๓๐	บาท
๗๔. คุณวราทิพย์ อัครแสงรัตน์	๓๓๐	บาท	๙๘. คุณโสภา ชูติมาเทวินทร์	๒๒๐	บาท
๗๕. คุณนิวัฒน์ กลิ่นชาวนา	๓๓๐	บาท	๙๙. คุณชนิตา ไวกิจจเนก	๒๒๐	บาท
๗๖. คุณนนทกร ลักกะกลางกูร	๓๒๖	บาท	๑๐๐. ผศ.อุ๋นใจ ลิ้มตระกูล	๒๐๐	บาท
๗๗. คุณวาสิณี ลักกะกลางกูร	๓๒๖	บาท	๑๐๑. คุณดารชา สติตย์วงศ์	๒๐๐	บาท
๗๘. ด.ญ.ปวีณ์กร ลักกะกลางกูร	๓๒๖	บาท	๑๐๒. คุณภาสกร รุจิธาธารากุล	๒๐๐	บาท
๗๙. คุณผ่องพรรณ รวมหมู่	๓๒๐	บาท	๑๐๓. คุณตรุณี คำดี	๒๐๐	บาท
๘๐. คุณธีรนาฏ อยู่นสมาน	๓๒๐	บาท	๑๐๔. คุณพิสมัย เขาวโสภา	๒๐๐	บาท
๘๑. คุณนฤมล สารีชีวิน	๓๑๐	บาท	๑๐๕. คุณบัวลา กาวัลย์	๒๐๐	บาท
๘๒. คุณวาสิณี สุธนรักษ์	๓๑๐	บาท	๑๐๖. คุณดวงกมล นาคศรีสุข	๒๐๐	บาท
๘๓. คุณณัฐา อนันรัตน์	๓๐๐	บาท	๑๐๗. คุณกนกนันท์ ชวนสมิท	๑๙๐	บาท
๘๔. คุณวีรอร ชนะกิจเสรี	๓๐๐	บาท	๑๐๘. คุณพรรณิภา เข็นปฐม	๑๘๐	บาท
๘๕. คุณกัญญาชญา พวงเพ็ชร	๓๐๐	บาท	๑๐๙. คุณคะเนิงนิจ ทะรินสุด	๑๗๐	บาท
๘๖. คุณอัครวุฒิ ลิว วิจักขณภรณ์	๓๐๐	บาท	๑๑๐. คุณปรีดา ปุ่บปางกะดี	๑๗๐	บาท
๘๗. คุณพรรณิภา	๓๐๐	บาท	๑๑๑. คุณผ่องพรรณ ประดิษฐ์ผลพานิช	๑๖๐	บาท

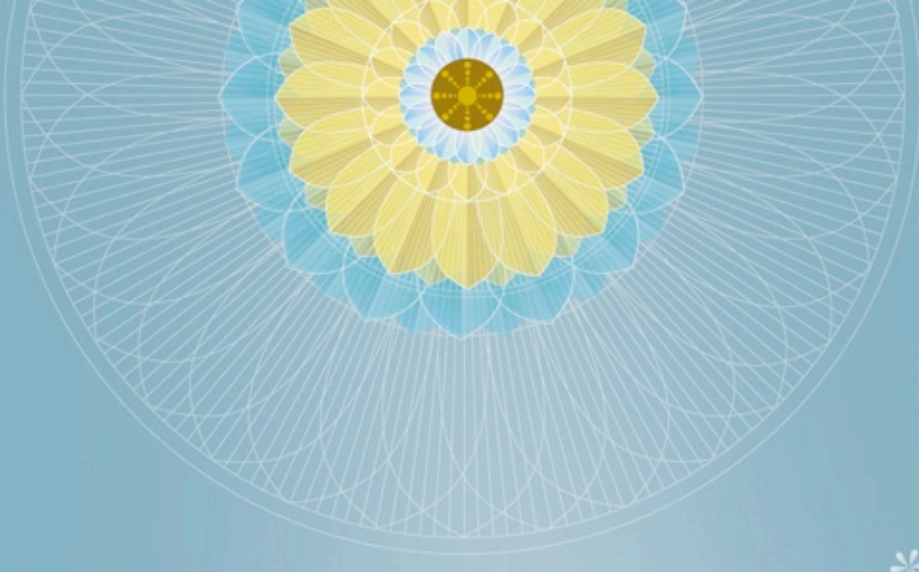


๑๑๒. คุณลัดดาวัลย์ ด้านเกษมศานต์	๑๕๐	บาท	๑๓๖. คุณลำอาง เจตสิกทัต	๗๐	บาท
๑๑๓. คุณอัญชลีพร รุ่งแสง	๑๕๐	บาท	๑๓๗. คุณวรรณนา ทิพวรรณ	๖๐	บาท
๑๑๔. คุณชาณ บุญมาก	๑๕๐	บาท	๑๓๘. คุณปิยะฤทธิ์ บัวอ่อน	๕๐	บาท
๑๑๕. คุณมานะ นาวัน	๑๓๐	บาท	๑๓๙. คุณชลิดา ไวกิจจเนก	๕๐	บาท
๑๑๖. คุณทวีพร	๑๑๐	บาท	๑๔๐. คุณวันทนา เขื่อนระภูญโณ	๕๐	บาท
๑๑๗. ด.ต.ลือติวัชร ภาษศิริรัตน์	๑๓๐	บาท	๑๔๑. คุณสุชาย เคล้ำคลึง	๕๐	บาท
๑๑๘. คุณพัชรา คุณประภา	๑๒๐	บาท	๑๔๒. คุณสมภพ ซอบใจ	๕๐	บาท
๑๑๙. คุณฐาปนี จักรศิริมงคล	๑๒๐	บาท	๑๔๓. คุณเทวรักษ์ จงจิตร	๔๐	บาท
๑๒๐. ร้านตั้งใจ คอฟฟี่ จ.นครนายก	๑๒๐	บาท	๑๔๔. คุณบุญวัจน์ ครอบมกระโทก	๔๐	บาท
๑๒๑. คุณเกษกนก โพธิ์กุล	๑๒๐	บาท	๑๔๕. คุณธนโชติ รุ่งมณีกุล	๔๐	บาท
๑๒๒. พระณัฐพงศ์ ปภัสโร	๑๑๐	บาท	๑๔๖. คุณภักคันธ์ จันทร์เสลละ	๓๐	บาท
๑๒๓. คุณดวงพร กาญจนปฤถ	๑๑๐	บาท	๑๔๗. คุณทิพจุฑา นาคนู	๓๐	บาท
๑๒๔. คุณสมชาย นัตริวิเชียร และครอบครัว	๑๐๐	บาท	๑๔๘. คุณชาวนี แพร์ภัทร	๓๐	บาท
๑๒๕. คุณมุกดา ภาตราพูนสินไชย	๑๐๐	บาท	๑๔๙. คุณณัฐธยาน์ ตั้งเสริมวงศ์	๒๐	บาท
๑๒๖. คุณสุคนธ์ อยู่คงธรรม และครอบครัว	๑๐๐	บาท	๑๕๐. คุณปาหนัน คำอ่อน	๒๐	บาท
๑๒๗. คุณสถิตย์ พุ่มพวง	๑๐๐	บาท	๑๕๑. คุณสุจิน ศรีลำราญ	๒๐	บาท
๑๒๘. คุณพะยอม มณีพฤษ์	๑๐๐	บาท	๑๕๒. คุณหทัยรัตน์ คงวิญญูคุปต์	๒๐	บาท
๑๒๙. คุณลิลลี่ ภัทรโชคช่วย	๑๐๐	บาท	๑๕๓. คุณวรรณยุริย์ บรรจงศรี	๒๐	บาท
๑๓๐. คุณวีรวัฒน์ ลี	๑๐๐	บาท	๑๕๔. คุณวันชัย สุขสันต์นันท์	๑๐	บาท
๑๓๑. คุณชินวัฒน์ ลี	๑๐๐	บาท	๑๕๕. คุณพัชรา คุณประภา	๑๐	บาท
๑๓๒. คุณชาวริน ภัทรโชคช่วย	๑๐๐	บาท	๑๕๖. คุณเพิ่มพงศ์ - ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา	๑๐	บาท
๑๓๓. คุณมรกต จงไพศาล	๑๐๐	บาท			
๑๓๔. คุณสุพัชรา กลิ่นระคนธ์	๑๐๐	บาท			
๑๓๕. คุณกนิษฐา ศิริพันธ์	๗๐	บาท			
			รวม	๒๓๘,๗๔๑	บาท



รู้ละ รู้วาง รู้ว่าง...ในอารมณ์

.....
มีแต่ทุกข์ที่เกิด มีแต่ทุกข์ที่ดับเท่านั้น



เอาแสงธรรมฉายส่องมองชีวิต



ความถูกผิดชั่วดีมีไฉน



ความสงบวุ่นวายทั้งกายใจ

เป็นเช่นไรจงมองดูให้รู้จริง

