



จิตตภาวนา

มหัตตจรรยลมหายใจ

พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป

จิตตภาวนา

มหัทธรรย์ลมหายใจ



พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๓๗๕

จิตตภาวนา มหัศจรรย์ลมหายใจ

พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป
วัดอรัญญวิเวก (บ้านโป่ง) อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๖๑

จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย : ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

ถอดเทป - พิสูจน์อักษร : ทีมงานกัลยาณธรรม

ภาพปก - ภาพประกอบ : ศิลปิน บุญรอด แสงสินธุ์

รูปเล่ม : ศิริส วัชรสุขจิตร

แยกสี : แคนนา กราฟฟิค โทร ๐๙๖-๓๑๔-๓๖๕๑

พิมพ์ที่ : บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓



สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

Facebook : Kanlayanatam

คำนำ

ชมรมกัลยาณธรรม

การล่องลัดบับขันธของครูบาอาจารย์ พระอริยเจ้า ย่อมเป็น อนุสสติแห่งสังฆธรรมทุกยุคสมัย ไม่ต่างจากการละสังขารของพ่อแม่ ครูอาจารย์ หลวงพ่อเปลี่ยน ปัญญาปทีโป เมื่อวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ที่ผ่านมา ยิ่งความโศกอาลัยแก่วงศิยานุศิษย์ และพุทธศาสนิกชน ต่างน้อมรำลึกถึงเมตตาอันบริสุทธิ์ของท่านไม่เสื่อมคลาย ในขณะที่เดียวกันสาธุชนทั้งหลายก็น้อมนำมาพิจารณาสังฆธรรมแห่งชีวิต ประดุจเป็นพระธรรมเทศนาแก่นกัณฑ์เอกกัณฑ์สุดท้ายที่หลวงพ่เมตตา ประทานให้พวกเราเป็นที่ระลึกตราไว้ในทุกดวงจิต ตลอดไป

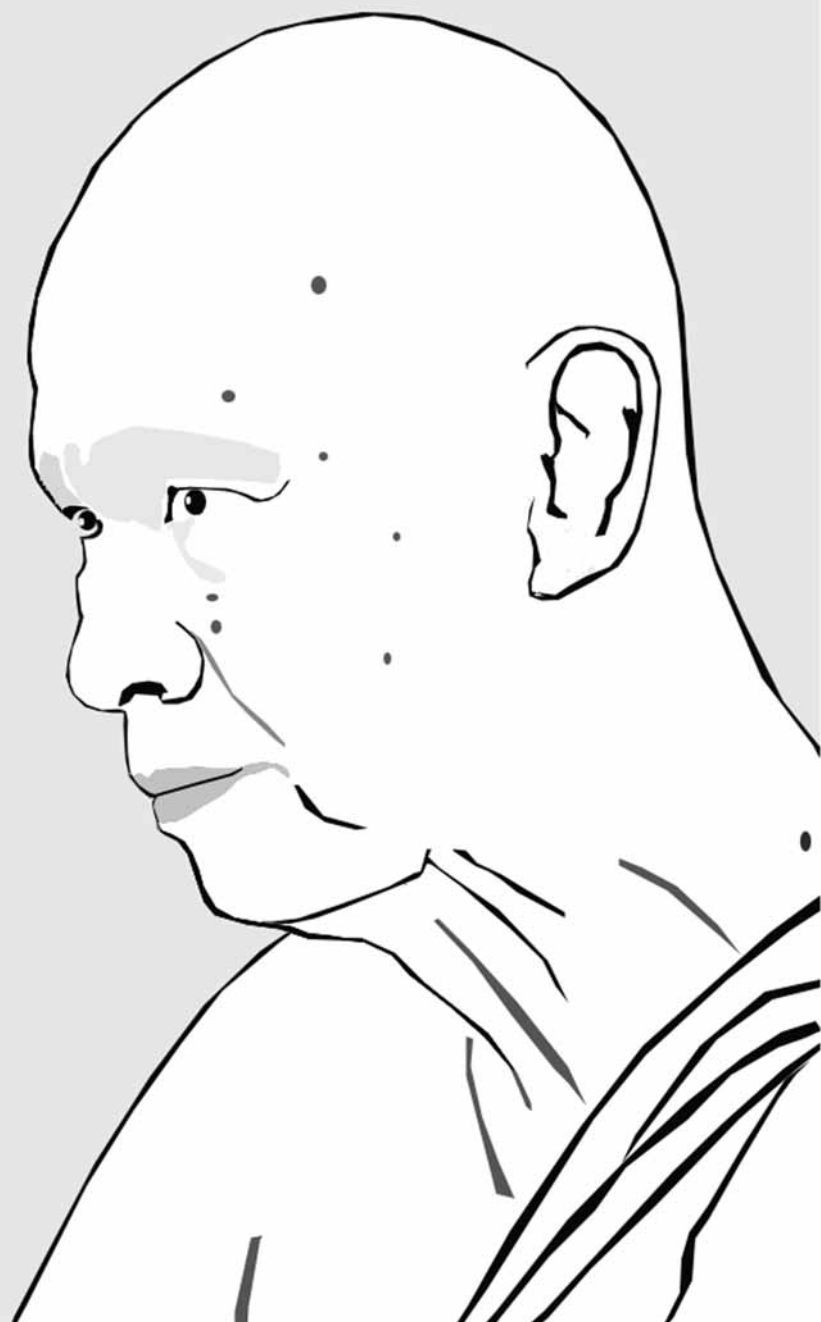
ธรรมอันเป็นอภิลิโก และรอยทางดำเนินของพระอริยเจ้า ยังคงชัดเจน สว่างไสว เป็นแบบอย่างทางพ้นทุกข์แก่วงเวไนยสัตว์ ไม่เคยเปลี่ยนแปลง ชมรมกัลยาณธรรมนอบน้อมรำลึกในพระคุณ และเมตตาอันหาที่สุดมิได้ของหลวงพ่อตลอดมา จึงได้รวบรวม ธรรมเทศนาของท่าน จัดพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน น้อมถวายเป็น อารยัญญา ในวาระอันสำคัญยิ่งนี้

หวังว่าทุกท่านจะได้รับประโยชน์จากธรรมทานอันเป็น ประจักษ์พยานแห่งความพ้นทุกข์ และน้อมนำมาเป็นแนวทาง ปฏิบัติพัฒนาจิตใจ เพื่อทางดำเนินอันปลอดภัยในสังสารวัฏทุกท่าน

กราบนอบน้อมรำลึกพระคุณอันหาที่สุดมิได้

ทพญ. อัจฉรา กลินสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม



คำนำ

ในการพิมพ์ครั้งแรก

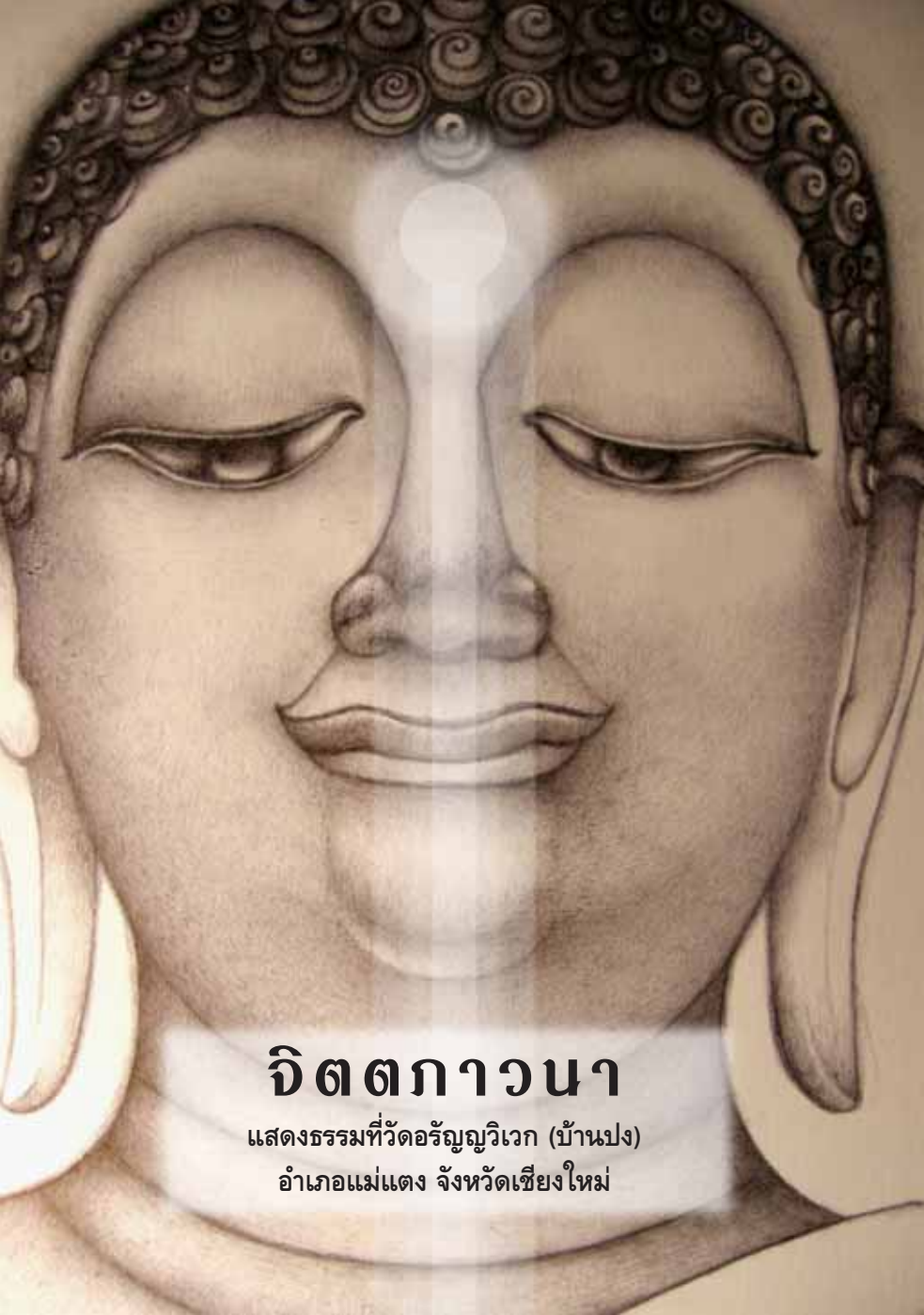
(จัดพิมพ์เฉพาะจิตตภาวนา)

หนังสือเล่มนี้จะเกิดเป็นรูปเล่มให้สมบูรณ์ขึ้นได้นั้นก็
เนื่องจากคณะศรัทธาญาติโยมได้ไปพึ่งอาตมาเทศน์ที่วัด เกิด
ความเลื่อมใสศรัทธา และรู้สึกรักว่าเทศน์กัณฑ์นี้ แม้จะเป็นการ
เทศน์เพียงย่อๆ แต่เนื้อหาอธิบายให้เข้าใจได้ดี ในการนำปฏิบัติ
ภาวนาสำหรับบุคคลผู้สนใจในการปฏิบัติและเริ่มต้นฝึกฝน
อบรมจิตใจของตนให้สงบเป็นสมาธิ

ฉะนั้น จึงได้มีผู้มีจิตศรัทธา บริจาคทรัพย์ เพื่อจัดพิมพ์
หนังสือเล่มนี้ขึ้น ทั้งนี้ก็เพื่อแจกเป็นธรรมทานให้แก่พุทธบริษัท
ผู้ใฝ่ใจในธรรมทั้งหลาย เพื่อนำไปศึกษาในการปฏิบัติจิตใจ
ของตนเอง อาตมาก็หวังว่า หนังสือเล่มนี้คงจะเป็นประโยชน์
แก่สาธุชนทั้งหลายโดยทั่วกัน

สุดท้ายอาตมาภาพก็ขออวยพร ให้คณะศรัทธาผู้บริจาค
ทรัพย์ในการพิมพ์หนังสือครั้งนี้ จงเจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ
พละ และมีดวงตาเห็นธรรมนำตนเองและผู้อื่นให้ถึงสันติสุข
ตามปรารถนาเทอญ

พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป



จิตตภาวนา

แสดงธรรมที่วัดอรุณญวิเวก (บ้านปง)

อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่



๑๒ บัดนี้ให้พากันตั้งใจฟัง การฝึกอบรมจิตใจเป็นสิ่ง
ที่สำคัญ พวกเรานั้นก็คือนักแสงบุญ เพื่อสร้างสมอบรม
บารมีเป็นกุศลเพื่อให้เกิดขึ้นในตน ในเบื้องต้น คนทำทาน ทำ
กุศลก็เป็นบุญชนิดหนึ่ง รักษาศีลก็เป็นบุญชนิดหนึ่ง เจริญ
ภาวนา ฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบก็เป็นบุญชนิดหนึ่ง ใช้สติ
ปัญญาขัดเกลากิเลสเพื่อให้หมดจากดวงใจ ก็เป็นบุญกุศลอัน
ยิ่งใหญ่ ที่ทุกคนเฝ้าค้นหา การนั่งเจริญเมตตาภาวนานี้ ให้พวก
เราทำการปลดปล่อยอดีต เรื่องราวที่เป็นอดีตทุกอย่างต้องวาง
ละทิ้งไปให้หมด สิ่งที่เป็นอนาคตที่ดี ก็ไม่ให้คำนึงถึง เพราะว่า
สิ่งนั้นยังไม่มาถึง ก็ไม่ต้องคำนึงถึงสิ่งนั้น เรามาพากันพินิจ
พิจารณา ดูจิตใจของตนเองในปัจจุบันธรรม

คำว่า **ปัจจุปปันนารัมโม ธรรมทั้งหลาย พิจารณาใน
กาลปัจจุบัน** เมื่อพวกเราได้ละจากเคหะสถานบ้านช่องมาแล้ว
ไม่ต้องกังวลกับอะไรในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เรียกว่า **เนกขัมมะ**
ออกจากความยุ่งเหยิง ความขัดข้อง ความกังวลมาแล้ว ก็ต้อง
ออกมาเลย ไม่ต้องไปกังวลถึง



เมื่อทุกคนมีความคิดเห็นเช่นนั้นแล้ว ก็ควรทำตนให้เหมือนอยู่คนเดียว เรานั่งอยู่ที่นี้เหมือนอยู่คนเดียว อย่าไปคิดว่าคนอื่นมานั่งกับเรา การเสียดสละความกังวลออกจากบุคคลอื่น แม้จะเป็นเพื่อนฝูงที่ดี พ่อแม่ที่ดี ลูกหลาน ญาติวงศ์ตระกูลทั้งหลายก็ตาม เราควรตัดออกไปเหมือนกัน เมื่อเราตัดออกไป ละออกไปแล้ว เราก็เหมือนอยู่คนเดียว เมื่อเหมือนอยู่คนเดียวแล้ว ก็มาดูจิตใจของพวกเรา ให้มีสติ ธรรมะระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว จิตคือความคิด ให้รู้ว่จิตของตนเอง คิดอยู่ที่ไหนในปัจจุบัน คิดอยู่กับตัวกับตนใหม่

บัดนี้เราจึงมาตั้งข้อธรรมกรรมฐานเอาไว้ จะเออลมหายใจเข้าออก ก็พุทโธ **อานาปานสติกรรมฐาน** แปลว่า ลมหายใจเข้าออก ถ้าหากไม่มีข้อธรรมกรรมฐานในจิตของตนเองยึดเหนี่ยวอยู่ จิตก็ย่อมล่องลอยไปตามกระแสของกิเลส จะนั้นพระพุทธร่องค์จึงทรงสอนเอาไว้ ให้มีข้อธรรมกรรมฐาน เพื่อให้จิตใจยึดเหนี่ยวอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน เกาะอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน จิตนั้นจึงจะมีที่อยู่ที่พัก ที่ยึดเหนี่ยวเอาไว้เป็นอารมณ์ตั้งอยู่

จิตใจของคนเรา แม้จะฝึกยากเพียงไรก็ตาม ก็สามารถที่จะฝึกได้ เราทั้งหลายไม่ต้องท้อถอย ไม่ต้องอ่อนแอ ท้อแท้ **การฝึกฝนอบรมจิตใจ ต้องทำจริง ก็จะเห็นของจริง ทำเล่นก็ไม่เห็นของจริง ไม่เห็นความสงบ** การที่เราเสียดสละ ไม่ยุ่งเหยิงกับอะไรนี้แหละ ถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญในการปฏิบัติ

เราควรที่จะนำจิตของพวกเรานั้น เข้ามาไว้กับข้อธรรม
 ธรรมฐาน ด้วยกันทุกคน ให้จิตของเราหนึ่ง อยู่กับลมหายใจ
 เข้าออก ถ้าหากเราจะเอาหายใจเข้า พุท - หายใจออก โธ
 อย่างนั้นก็ได้ ตามครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ท่านสอนเอาไว้
 องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น เมื่อเริ่มต้นปฏิบัติ ก็
 กำหนดลมหายใจเข้าออกนั่นเอง เอาอะไรมาดู เอาจิตที่คิด
 นั้นเองมาดู ดูลมหายใจเข้าออกให้เราหายใจให้สบายๆ หายใจ
 ให้ปลอดโปร่ง หายใจให้โล่งๆ นั่งให้สบาย ขาขวาทับขาซ้าย
 มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น แล้วหลับตา
 พินิจพิจารณา นำจิตของตนมาไว้กับข้อธรรมธรรมฐาน คือ
 ลมหายใจเข้าออก อย่าให้จิตของเราไปที่ไหน

ถ้าจิตของเราแลลบอกไปภายนอก เราควรที่จะนำจิต
 คืณมา ไว้กับลมหายใจเข้าออก อยู่ที่ปลายจมูกของเราที่ลม
 สัมผัส เข้า - ออก เราก็ค่อยทำไปเรื่อยๆ อย่างนั้น อย่าไป
 บังคับจิตของตนเองเกินไป อยากให้มันอยู่เร็วเกินไป จิตมัน
 จะยิ่งดิ้นรน กระเสือกกระสน ยิ่งจะฟุ้งซ่าน เหตุฉะนั้น บุคคล
 ที่มีความฉลาดในการทำสมาธิ ก็ย่อมใช้สติสัมปชัญญะของ
 ตนนั้น ตามดูจิตของตน ถ้าจิตออกไปก็ดึงจิตคืณมา คึดอยู่
 กับข้อธรรมธรรมฐาน ทำบ่อยๆ อย่างนี้ พอเคยชินแล้ว จิตก็
 จะอยู่กับข้อธรรมธรรมฐาน กับลมหายใจเข้าออกได้ หายใจ
 เข้ายาวให้รู้ หายใจออกยาวให้รู้ หายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ หายใจ
 ออกสั้นก็ให้รู้ ให้รู้อยู่ที่ลม ไม่ให้รู้ที่อื่น แม้หากเรายังไม่เห็น



ลมสัมผัสก็ตาม แต่มันก็ต้องมีอยู่ดี ลมหายใจเข้าออก เราก็ค
ควรเอาจิตของเรามาคิดดู จ้องดูลมอยู่ แต่หายใจให้สบายๆ
เมื่อเราอยากสบาย เราต้องทำตนเองให้สบาย

ทีนี้ ถ้าวร่างกายของเราเจ็บปวดตรงนั้นตรงนี้บ้าง เราก็
อย่าไปสนใจเรื่องความเจ็บปวด มาสนใจเอาจิตของเราไว้กับ
ข้อธรรมกรรมฐานดีกว่า เพราะการปวดแสบปวดคันนั้น มันไม่
เป็นโรคร้ายไข้เจ็บอะไร เจ็บหลัง เจ็บบั้นเอวก็ดี หรือร้อน หรือ
หนาว ไม่เป็นโรคร้ายไข้เจ็บอะไร เราก็อย่าไปกังวลกับสิ่งที่เจ็บ
ปวดนั้น เวทนานั้น วางไว้ต่างหาก รู้เฉยๆ

ถ้าหากเรามีจิตใจกล้าหาญอย่างนี้ ก็จะสามารถฝึกจิตใจ
ของเราได้ง่าย เราควรที่จะพิจารณา ดูครูบาอาจารย์ทั้งหลาย
ท่านก็นั่งมาตั้งแต่บวชจนถึงเฒ่าถึงแก่ ไม่เห็นท่านขาดไปไหน
บั้นเอวท่านขาดไปไหน ไม่เห็นท่านเป็นโรคร้ายไข้เจ็บอะไร
มากมาย บางท่านบางองค์ ยังเดินได้ถึง ๘๐ - ๙๐ ปี ท่านก็
บำเพ็ญมาแล้ว เราก็ควรที่จะนึกถึงท่านอย่างนั้น ท่านก็ยังทำได้
แล้วพวกเราจะไปอ่อนแอทำอะไรไม่ได้

ทำจิตใจของเราให้เข้มแข็งขึ้นมา ระลึกถึงครูบาอาจารย์
เช่นนั้น ท่านทำได้ ไม่เห็นท่านเป็นอะไรหนักหนา เราก็อำนาจ
ทำภาวนาจริงจังบ้างสิ จะพากันไปกลัวอะไรมากนัก เราต้อง
อดทน ต่อสู้เอาชนะ จิตใจของเราจึงจะมีโอกาสสงบเป็นสมาธิ

เราคิดเห็นเช่นนี้เอง เราก็ควรจะนำจิตของตน มาไว้กับ
 ขั้วธรรมกรรมฐาน ถ้าเราละออกมาแล้ว เราไม่มีความกังวล
 กายวิเวกแล้ว ไม่ต้องทำงานอะไร **จิตตวิเวก** เราจะฝึกจิตของ
 เราให้สงบ เป็นจิตตวิเวกอยู่เดี๋ยวนี้ เป็นหน้าที่ของตนจะปฏิบัติ
 ถ้ายังกำลังฝึกหัดอยู่นี้ จิตของเรานั้นมีความกังวล **กามฉันท-**
นिरรรถ อย่างนี้เป็นเรื่องสำคัญ ถ้ามันอยากเพลิดเพลिन ท่านก็
 ให้เพ่งอสุภกรรมฐาน กามมันเป็นของที่หลอกลวงเฉยๆ อย่า
 ไปยุ่งกัน ถ้าเราพิจารณาอย่างนี้ก็วางได้ ถ้ามีพยาบาทนिरรรถ
 เกิดขึ้น มีความอิจฉาพยาบาทคนอื่น เวลานั่งอยู่ เราก็ควร
 ที่จะรู้ ตั้งใจแผ่เมตตาว่า ไปพยาบาทอาฆาตจองเวรเขาทำไม
 เขาก็อยากอยู่สบาย เราก็อยากอยู่สบาย มันจะหายจาก
 พยาบาทนिरรรถ ถ้าถีนมิทธนिरรรถ การร่งเหงาหาวนอนเกิดขึ้น
 เราก็นึกถึงครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์จะมาร่งเหงาหาวนอน
 เหมือนอย่างตนเองนี้หรือ เรานอนมานานแล้ว เราควรที่จะ
 ปลุกจิตใจให้ตื่น ระลึกถึงครูบาอาจารย์ ระลึกถึงพระพุทธ
 พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อให้จิตใจของเราเข้มขึ้นเบิกบานว่า
 เราจะทำความดี ทำความสงบ เมื่อเข้มขึ้นขึ้นมาแล้ว เราก็ละ
 นิรเวณธรรมข้อนี้ได้ ถ้า **อุทธัจจกุกกุจะนिरรรถ** มันเกิดขึ้นมา
 จิตใจฟุ้งซ่านรำคาญ คุณไม่อยู่ คิดแฉลบไปโน่นไปนี่ เว้น
 ระลึกถึงมรณานุสติกรรมฐาน ระลึกถึงความตาย สักดักัน
 จิตฟุ้งซ่านเอาไว้



ถ้าจิตใจของเราคิดอยู่ คิดไปโน่นไปนี่อยู่ เราก็ควรจะพิจารณาว่า จะคิดไปไหน คิดไปไหนก็ตาย เรียกว่า **ระลึกถึงความตาย** เป็นเครื่องสกัดกั้น กันจิตฟุ้งซ่าน เมื่อมันเห็นแล้วว่าไปทีไหน มันก็ต้องตายเหมือนกัน จิตจะหดหู่ขึ้นมา จะกลับมาอยู่กับข้อธรรมกรรมฐานอย่างเดิม นี่คือผู้ฝึกง่าย

วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย วิจิกิจฉานี้เวลานั่งเข้าไป มันจะสงบหรือ มันจะมีความสุขหรือ จะเอาข้อธรรมกรรมฐานข้อไหน จึงจะถูกกับจริตของตนหรือ เราอย่าไปกังวลอย่างนั้น เราควรที่จะละวิจิกิจฉาของเราออกไปเสีย ตั้งใจว่าเราจะเอาข้อธรรมกรรมฐานข้อเดียว เอาลมหายใจเข้าออก เราก็ดูลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ไม่ต้องเอากรรมฐานข้ออื่น ตั้งจิตตั้งใจบำเพ็ญตามข้อธรรมกรรมฐานข้อนี้

องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบำเพ็ญอย่างนี้ พระพุทธองค์จึงตรัสว่าเป็นยอดของกฎแห่งกรรมฐานทั้งหลาย **อานาปานสติกรรมฐาน**นี้ ถ้าเราฝึกทำลมของเราให้ผ่อนคลาย เบาลงไปเรื่อยๆ หายใจเบาๆ สบายๆ ใช้สติสัมปชัญญะ ดูจิตของเรา เอาจิตของเรามาไว้กับข้อธรรมกรรมฐาน หายใจให้สบายๆ ลงไป นิเวศธรรมทั้งหลายนั้น เราะจับไปแล้ว เราปล่อยวางตามที่เราหาวิธีละไปแล้ว เราก็มาหายใจให้สบายๆ เมื่อเราหายใจสบาย เบาลงไปเรื่อยๆ เราก็มาดูจิตของเราว่า อยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน กับลมหายใจเข้าออกไหม ?

ถ้าจิตของเราอยู่ว่าลมหายใจเข้าออกมีอยู่ ลักพักหนึ่งนั้นแหละ เรียกว่าจิตเป็น **ขณิกสมาธิ** สงบเพียงนิดๆ หน่อยๆ เพียงๆ เท่านั้น แล้วจิตก็จะถอนจากกรรมฐานไป

ถ้าเราพิจารณาไป ประคองจิตของตนอยู่ เดียวลมหายใจเข้าออก ละเอียด เบาละ เดียวลมหายใจเข้าออกเหมือนหมดไป เหมือนไม่มีลมหายใจเข้าออก เราอย่าไปกลัวตาย เพราะจิตและลมหายใจของเรา ละเอียด สุขุมเฉยๆ แต่มันหายใจอยู่ แต่มันมองไม่เห็น เพราะลมหายใจเข้าออกเบามาก

เมื่อมันมองไม่เห็นลมหายใจเข้าออก ตรงนี้แหละ เราจะเห็นร่างกายของเราเบาสบาย ใจก็เบาขึ้นมา สบายขึ้นมบ้าง ใจก็สงบขึ้น เราก็จะเห็นชัดเจนว่า ในระหว่างนี้ จิตใจของเราสงบ แต่ยังไม่สงบมาก เมื่อเราไม่มีลมหายใจเข้าออกแล้ว เราควรที่จะรู้ว่าใจสงบ ใจสบาย ใจเบา เอามาตั้งไว้ตรงท้องน้อย ตรงหน้าอก ตรงไหนมันสบายกว่ากัน เอาอะไรมาตั้งไว้ เอาความสบาย ตัวเบา - เบาสบาย มีความสุขนิดหน่อย ตัวนั้นแหละเป็นตัวจิต เพราะว่ามันสุข มันเบา แล้วก็มาตั้งไว้ตรงไหนบางคนชำนาญ เอาความรู้สึกนั้นมาตั้งไว้ที่หน้าท้องน้อย หรือที่ตรงหน้าอกก็ตั้งที่หน้าอก ให้ความรู้สึกนั้นอยู่ตรงนั้น แล้วก็ใช้สติสัมปชัญญะประคองจิตเอาไว้ ตรงนั้นแหละ ไม่ให้จิตมันไปที่ไหน จิตก็จะสงบ ลึกลงไปนาน เราไม่ได้สนใจเรื่องลมเลย เราดูแต่จิตใจของเรา กายของเราก็จะเบาสบายไปเรื่อยๆ จนจะเหมือนไม่มีกายเกิดขึ้น เบามาก **ตรงนี้จะมีปิติเกิดขึ้น ขนลุก**



ชนพอง นั่นก็ปิตินิดหนึ่ง ทำไมจึงมีปิติ เราเห็นความเบา ความสบาย ความสุขเกิดขึ้น นั่นเอง จึงมีปิติ

บางคนนั้นเย็นแปล็บเข้าไปในหัวใจ บางคนก็น้ำตาไหล บางคนก็กายเบาเหมือนจะลอยไปบนฟ้าอากาศ บางคนก็ตัวใหญ่เหมือนจะเต็มห้อง ทั้งหลายเหล่านี้ ก็เป็นปิติตั้งนั้น แต่ก็จะไม่เกิดกับพวกเราหมดทุกอย่าง เกิดอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น แต่ละบุคคล เมื่อปิติสงบระยับไป ใจก็มีความสุข รู้ยั่วว่าจิตของเราสงบอยู่ เราก็จึร่ครองไว้ที่เดิม จิตสงบอยู่ ว่าง สบาย มีความสุข เราประครองจิตให้สงบอยู่นั้นแหละ ถ้ามันเกิดแสงสว่างขึ้นมา เป็นสีเหลือง สีแดง สีเขียว สีขาวก็ดี มันเกิดสลับส่นกันอยู่นะ เราอย่าเพิ่งไปดูแสง เรามาดูที่จิตใจของเรา อยู่ในอารมณ์อะไระระยะนั้น แสงมันจึงเกิดขึ้น

ถ้าหากเรารู้จักอารมณ์นี้ กำลังถึงอารมณ์นี้ เสวยอารมณ์นี้อยู่ แสงสว่างก็เกิดขึ้น เราต้องประครองจิตของเราอยู่ในอารมณ์นั้น ให้แสงสว่างมันเกิดขึ้นมา จ้า ชัดเจน แสงสว่างที่เกิดขึ้น จะเห็นภาพต่างๆ หรือเห็นนิมิตต่างๆ เกิดขึ้น ตรงนี้มันตื่นเต้น เราไม่อยากให้ไปยุ่งเหยิง ไปเกี่ยวข้องกับแสงสว่าง แต่ว่าแสงสว่างเกิดขึ้น แล้วมันไม่เคยเห็น มันก็ตื่นเต้น อยากดู

พอเราอยากดูแสงเท่านั้นแหละ แสงนั้นก็ดับไป เพราะจิตของเรา ถอนออกจากข้อธรรมกรรมฐานที่เราตั้งเอาไว้ แสงสว่างก็ต้องดับไป มันจึงเกิดๆ ดับๆ พอมาตั้งหลักพิจารณา

ดูจิตให้สงบอยู่ แสงสว่างก็เกิดขึ้น ก็จะเป็นอย่างนี้ แล้วจะเห็น
ถูกต้อง ชัดเจนเพียงใดก็ตาม ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในแสงนั้น
เรากาวนา อย่าอยาก อย่าพากันอยากเห็นนรก - สวรรค์ - เห็น
เบอร์ - เห็นหวย - เห็นโน้น - เห็นนี้ - อย่าไปคิด คิดแล้วมันก็
ไม่เห็น เพราะถ้าเราฝึกจิตใจของเราให้สงบ เป็นสมาธิ มันจะ
เกิดขึ้นเอง เห็นเอง เพราะมันเกิดจากความสงบ แสงสว่าง
ทั้งหลายเหล่านั้น ไม่ได้เกิดจากความนึกคิดเอาเอง แต่เกิด
จากจิตใจสงบ แสงสว่างมันจึงเกิดขึ้น นี่พูดถึงบุคคลที่จะมี
แสงสว่าง

บางคนนั้น ไม่เกี่ยวข้องกับแสงสว่าง จิตใจสงบ นิ่ง - สงาย
- เบาสบาย เดี่ยวก็มีปิติ เดี่ยวก็สุข สลับกันอยู่ เราไม่ต้อง
คิดอยากเห็นอะไรนะ จิตใจของเราสงบอยู่ มีแต่ประคองจิตใจ
ของตนเองให้อยู่นิ่ง สงบนานๆ ที่สงบอยู่ชั้นกลาง เรียกว่า
อุปจารสมาธิ เกิดขึ้น นิ่งได้แล้ว ๒๐ - ๓๐ นาที จึงถอยออก
จากสมาธิ ถ้าถอยออก เราก็พยายามที่จะประคองจิตใจของเรา
ไม่ให้ถอยออก ประคองเอาไว้ให้อยู่อารมณ์นั้น เพราะมันอยู่
นาน มันก็สงบลึกลงไป สงบลึกลงไปอีกพักหนึ่ง มันจะได้ยิน
เสียงอย่างละเอียด คนพูดเรื่องของเรายู่ว่าไหน รู้เข้าใจ ฟัง
เหมือนเสียงโทรศัพท์ อันนั้นเราก็ไม่อย่าให้สนใจว่ามันอยู่ใน
ความสงบชั้นไหน เราไม่ต้องไปหลงอยู่นั้น เราควรที่จะพากัน
ประคับประคองจิตใจของตานั้น ให้สงบ อยู่ในสถานที่ตนเอง
ตั้งเอาเข้าไว้ แต่นี้จิตใจสงบมากขึ้น



บางคนเหมือนตกลงไปในเหว บางคนก็วูบลงไป เมื่อมันวูบลงไปเช่นนี้เอง สงบลงไปลึก ร่างกายก็ว่าง เหมือนไม่มีกาย ไม่มีหน้ามีตา ไม่มีแขนไม่มีขา ระยะนี้เราอยากลืมตาดู อย่าไปลืมตาดู เราควรที่จะดูจิตของเราว่า มันสงบอยู่ในอารมณ์อะไร มันจึงว่างเหมือนอย่างร่างกายไม่มีสักชิ้นส่วน เรียกว่ากายเบา เบากาย แล้วก็เบาจิต จิตสงบเป็นสมาธิ นิ่งอยู่ในความสุขและความเบา เบาตรงนี้ สงบตรงนี้เอง มันจึงสงบนาน ไม่มีปวดแข็งปวดชา ปวดหลัง ปวดเอว ไม่มีร้อนไม่มีหนาว ไม่มีหิว ไม่มีกระหาย ไม่อยากได้อะไรในโลกนี้ อยากอยู่ สุข - สบาย นี่ว่ากำลังมีความสุขความสงบ จิตสงบถึง **อัปนาสมาธิ** แนบแน่น มันคง ไม่อ่อนแอ คลอนแคลน นิ่งอยู่ สงบอยู่ แม้จะมีเสียงแว่วๆ ก็ตาม แต่มันดังนิดๆ แว่วๆ แต่มันก็ปล่อยวาง มารู้แต่จิตใจของตนเอง สงบเป็นสมาธิอยู่ ถ้าหากมันว่างไปหมด เราไม่เห็นอะไรเลย จิตก็ไม่เห็น มีแต่ว่างเปล่าอยู่ นิ่งโต้อยู่เฉยๆ ไม่รับรู้อะไรเลย ไม่รู้ว่าจิตอยู่ที่ไหน อันนั้นเป็น **อัปปนาฌาน** ฌานนั้นต้องปล่อยให้ว่าง เฟ่งแต่ความว่างอยู่ ฌาน แปลว่า เฟ่ง

ถ้าเป็นอัปปนาสมาธิ มันรู้้อยู่ว่า จิตของตนเองสงบอยู่ที่ไหน ในข้อนี้แหละ ถ้าหากเราเห็นว่าร่างกายก็ไม่มี มันก็นิ่งได้ทน มันไม่เจ็บปวดที่ไหนแล้ว เพราะมันว่าง มันไม่ยึดร่างกาย มันมายึดแต่ความสงบสุข จิตก็ยอมสงบนิ่งเป็นสมาธิอยู่

การปฏิบัติ มันเป็นอย่างนี้ พวกปฏิบัติง่าย การทำสมาธิ เราควรที่จะรู้ว่าจิตของเราสงบนิ่งอยู่ เหมือนอยู่คนเดียว เดี่ยว มีปิติ เดี่ยวมีความสุข หมดปิติ มีแต่ความสุขกับความว่าง ร่างกายก็ไม่มี อยู่สุขสบาย อยู่อย่างนั้น นี่รู้ถือว่าจิตสงบ อยู่กับความสุข การทำสมาธิเป็นระดับๆ มาแต่เบื้องต้น จะเป็นเช่นนี้

แต่บางคนนั้น ไม่สามารถจะควบคุมดูแลจิตใจของตน ให้สงบระงับเป็นสมาธิได้อย่างนี้ มีแต่จิตฟุ้งซ่าน วิ่งไปนั่นไปนี่ แล่นไปนั่นไปนี่ ไม่อยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน **บุคคลชนิดนี้ ต้องใช้ปัญญาอบรมสมาธิ** คำว่าปัญญาอบรมสมาธิคือว่า เรา ต้องฝึกสติสัมปชัญญะของเรานั้น ติดตามดูจิตใจ ไม่ให้จิตของเราคิดไปโน่นไปนี่ มันไม่สงบ ตามไป มันคิดไปไหนตามไป ช่วยกันไปจับมันคืนมาไว้กับข้อธรรมกรรมฐาน จิตมันคิดไป คิดไปเรื่อยๆ อยู่ตลอดเวลา ไม่มีที่สิ้นสุด มันก็ตามไปอีก มันต้องมีที่เกาะของมัน มันต้องมีที่ยึด มีที่ห้วง ที่มีอุปาทานยึดมัน ถือมัน ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ถ้ามันยึดบ้านยึดช่อง ยึดรถ ยึดเรือ ยึดคน หรือมันยึดอะไรไว้อยู่ มันไม่สงบ ฟุ้งซ่านไป เราจะได้ไล่จิตตามจิตของเรา ไม่ให้มันไปคิดอะไร มันจะได้ ชักใช้ไต่ถามจิตดูว่า อันนี้เป็นของเธอหรือ? สติปัญญา เขาถามจิต ถ้าจิตมันตอบว่าเป็นของเขา สติปัญญาก็ถามจิตอีก ที่ว่า ถ้าเธอตายไปนี่ จิตจะเอาไปด้วยได้ไหม? ตีตรถ ตีตบ้าน ตีตคนก็เหมือนกัน เราจะเอาคนนั้นไปด้วยกับเราได้ไหม?



เมื่อเราตาย มันเอาไปไม่ได้ ถ้าจิตของเรามันมองอยู่เฉยๆ เรา
ก็ดึงจิตมาหาข้อธรรมกรรมฐาน

ถ้ามันไม่ยอมมา ยังจะคิดปรุงแต่งอีก ไปยึดอยู่กับคน
อยู่กับของเหล่านั้น ชักใช้ไต่ถามมันอยู่ เมื่อเราตาย เราเอาไป
ด้วยได้ไหม สิ่งของทั้งหลายในโลกนี้ วัตถุ เราหาмаไว้ที่บ้าน
ทุกสิ่งทุกอย่าง หรือคนก็ดี พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ลูกหลาน เพื่อน
ฝูง เมื่อเราตาย เราเอาไปด้วยได้ไหม ? ลองถามจิตดู ถ้าจิต
มันตอบว่า เอาไปด้วยไม่ได้ ถ้าเอาไปด้วยไม่ได้ มาคิดทำไม
เราจะให้จิตสงบอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน ให้มีความสุข เรา
อยากให้สงบ มายุ่งทำไม เพราะทำสมาธิ เราจะไม่ยุ่งกับใคร
เราจะอยู่คนเดียว เรียกว่า แสวงหาจิต หาความสงบ นี่คือการ
ปฏิบัติภาวนา

**เมื่อมันยังไม่สงบ เราไม่ต้องวุ่นวาย เราก็ค่อยๆ ใช้สติ
ปัญญา ประคับประคองจิตใจของตน เมื่อมันเอาอะไรไปไม่ได้
มันก็หยุดนิ่งสงบ ค็นมาหาความสงบได้ ละได้** นี่คนจิตฟุ้งซ่าน
รำคาญ มันไม่สงบ เราอย่าไปวุ่นวายกับข้อธรรมกรรมฐาน เรา
ดูแต่จิตใจของเรา ว่ามันแสวงอารมณ์สงบอยู่ **นี่วิธีแก้ไขจิตใจ
ของบุคคลที่ฝึกยาก**

อีกวิธีหนึ่ง เราทำเหมือนอยู่คนเดียว แล้วเราก็นั่งอยู่
คนเดียว เราไม่ยุ่งกับใคร ไม่ยุ่งกับงานอะไรแล้ว อยู่คนเดียว
เราก็กู้จิตของเรา ฝึกฝนอบรมจิตใจ เขาเรียกว่าทำงานภายใน
เพื่อที่จะให้ใจของเราสงบ เป็นสมาธิ ถ้าจิตของเราสงบ นิ่ง

รู้อยู่ว่ามันนี่ จะเห็นความสุขชัดเจน มีสมบัติทั้งหลายมากมาย มันก็ไม่สุขเท่าความสงบ เรียกว่า **นิรามิสสุข** สุขไม่อิงอาศัย เพราะเขาสละ ทั้งคน ทั้งสมบัติ ออกหมดแล้ว ไม่ยุ่งอะไร ใจก็เลยมารับความสงบที่ไม่ยุ่งอะไร ใจมันเบา เรียกว่า กายเบา จิตก็เบา ไม่ยุ่งกับอะไร ไม่มีกังวล จิตก็เลยรู้อยู่ว่าตนเองนี่ สงบอยู่ เป็น **อัปนาสมาธิ** แนบแน่น มันคง

ถ้าทุกคนปฏิบัติมาถึงตรงนี้แล้ว เราก็ควรที่จะเข้าใจว่า จิตของเราเนี่ย ได้รับอารมณ์อะไรอยู่ในปัจจุบัน จำไว้ให้แม่นยำ ประคองจิตใจของเราอยู่อย่างนั้นแหละ ให้สงบนานๆ เป็น ชั่วโมง สองชั่วโมง สามชั่วโมงก็ได้ รู้อยู่ว่าจิตสงบอยู่ เห็นแต่ความสุข เห็นแต่ความว่างกับความสุขเท่านั้น

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว เราก็ต้องทำบ่อยๆ เริ่มต้นตั้งแต่ นั่งทำสมาธิ เรานั่งอย่างไร เราบริกรรมอะไร อารมณ์อะไรเกิดขึ้น เป็นนิรณธรรมข้อไหน เราแก้ได้ด้วยวิธีไหน เราต้องจำไว้ให้ดี จิตใจของเราสงบไปถึงขั้นนั้น มีอารมณ์อย่างนั้น สงบลงไปถึง **อุปจารสมาธิ** นานเท่านั้น จิตใจอยู่ในอารมณ์อย่างนั้น เวลา มีแสงสว่าง ก็รู้ว่ามีอารมณ์อย่างนั้นจึงมีแสงสว่าง พอเราเห็นแสงสว่างแล้ว จิตใจสงบลงไปแล้ว ก็ได้ยินเสียงอยู่ในความสงบอย่างนั้น **เมื่อวางอารมณ์นี้ จิตสงบลงไปถึงอัปนาสมาธิ** ร่างกายของเรามันว่างอย่างนี้ ไม่มีที่เจ็บปวดที่ไหน กล้านั่งได้หลายชั่วโมง ไม่เป็นอะไร เราควรจำไว้ให้ดีกว่าเราวางจิตแบบนี้ จิตใจสงบลงไปแบบนี้ เป็นขั้นตอนอย่างนี้ มีความสุขอย่างนี้



มีความเบาอย่างนี้ จิตสงบ นี่ รู้ อยู่อย่างนี้ จำไว้ให้ดี เมื่อเรา
จำไว้ให้ดีอย่างนี้ เราทำทุกวันๆ ทำบ่อยๆ ให้จิตใจของเรา สงบ
มาถึงสภาพนี้ เรียกว่า จบ **สมถกรรมฐาน**



การฝึกอบรมจิตใจเราต้องทำทุกวันๆ ให้จิตสงบทุกวันๆ
เป็นวสี เรียกว่า ทำบ่อยๆ ให้จิตสงบบ่อยๆ นี่พูดถึงคนที่ฝึก
ง่ายจะเป็นอย่างนี้ จิตจะสงบเป็นสมาธิอย่างนี้ได้ง่าย

พวกเราทั้งหลายอยากให้ตนเองมีความสุข ก็ต้องใช้
ความพากเพียรพยายาม ทำวันไหนก็เริ่มต้นอย่างเดิม วางจิต
อย่างเดิม จิตใจก็สงบอย่างเดิม ให้มันอยู่อย่างนี้ก่อน ให้มัน
สงบแนบแน่นก่อน จนเราชินในการเข้า การออกสมาธิ จน
ชำนาญแล้ว จบสมถกรรมฐานแล้ว จิต นี่ สงบ รู้ อยู่ว่าจิต
สงบนิ่งอยู่ตลอด ไม่ยุ่งกับอะไรแล้ว **ต่อไปเราจึงจะได้เรียน**
วิปัสสนากรรมฐาน เป็นด้านลำเลียงด้วยปัญญาโดยเฉพาะ
เพื่อหาวิธีละกิเลสต่อไป นั่นวิธีการทำสมาธิ

เหตุฉะนั้นเมื่อทุกคนได้ยินได้ฟังแล้ว การฝึกทำสมาธิ
วันนี้ ก็ขอให้พากันตั้งใจ ให้ไปเริ่มต้นใช้สติปัญญาของตน
ประคับประคองจิตใจของตนไม่ให้มันหนีจากข้อธรรมกรรมฐาน
ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป จิตใจก็จะสงบ จนไปถึงขั้นต่างๆ ดังได้
กล่าวมาแล้วนั้น เราจึงพากันเข้าวิปัสสนากรรมฐาน ลำเลียง
ด้วยปัญญาต่อไป

ในวันนี้จะแนะนำสั่งสอน ให้เพียงเริ่มต้นทำสมาธิ จนถึงจิตโล่งสงบระงับ เป็นอุปปนาสมาธิอย่างแนบแน่นมั่นคงเพียงแค่นี้ แต่ต่อไป ก็ขอให้ใช้สติสัมปชัญญะ ดูจิตของตน จนถึงเวลาได้ยินเสียงสัญญาณ จึงคลายออกจากความสงบ



วิธีการออกจากสมาธิ

เมื่อเรานั่งทำสมาธิสงบอยู่นานตามสมควรแก่เวลาแล้ว ก่อนเราจะถอนออกจากความสงบจากสมาธินั้น เราควรพากันค่อยๆ นึกดูลมหายใจเข้าออก ค่อยๆ หายใจเบาๆ เสียก่อน เมื่อพอมองเห็นลมหายใจเข้าออกบ้างแล้ว เราจึงจะได้หายใจตามปกติ แล้วจึงค่อยๆ เอามือขวาออกมาวางบนเข่าขวา แล้วก็เอามือซ้ายออกมาวางบนเข่าซ้าย แล้วจึงลืมตาทั้งสองตามปกติ หายใจสบายเป็นปกติตามเดิม

นี่เป็นวิธีการออกจากสมาธิ แบบเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะตามลำดับ ให้สุขสบาย เมื่อออกจากความสงบแล้ว เราจะลุกออกจากที่นั่งทำสมาธิไปนั่งพักสบายๆ สงบอยู่ที่อื่นๆ ทบทวนดูความสงบที่ตนเองทำได้นั้นอีกทีก็ยิ่งดีมาก ว่าเราทำภาวนามาแต่ต้นนั้น เป็นอย่างไร จึงได้รับความสงบอย่างนี้ จิตใจของเราจะมีแต่ความสงบสุขอยู่เรื่อยๆ ตลอดไป



ฉะนั้น จึงขอเตือนว่า การจะถอนจิตใจออกจากความสงบเป็นสมาธิดีแล้วนั้น ทุกครั้งควรปฏิบัติดังที่กล่าวมาแล้วนี้เป็นการดี

ส่วนมากแล้ว คณะศรัทธาท่านสาธุชนทั้งหลาย ที่กำลังเริ่มฝึกทำสมาธิตามขั้นตอนที่ตนเองทำได้นั้น เวลาออกจากสมาธิก็ถอนจิตออกมาอย่างรวดเร็ว โดยไม่รู้ตัวเลย เรียกว่า **การออกจากสมาธิที่ขาดสติสัมปชัญญะ** เป็นการออกจากสมาธิที่ไม่ดี ไม่ถูกต้อง จะทำให้เราไม่ชำนาญในการเข้าออกสมาธิ หากเมื่อเคยทำสมาธิได้แล้ว สมาธิก็จะเสื่อมไปได้ง่าย ไม่หนักแน่น มั่นคงต่อไป จึงควรพากันทำความเข้าใจให้ดีในเรื่องนี้





เทคนิคการปฏิบัติภาวนา

การเดินจงกรม เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ ขณะเดินจงกรมนี้ เราก็บริกรรมเหมือนกัน เหมือนเวลาเราเดินไปธรรมชาติ ทางเดินจงกรมควรจะทำให้ยาวพอสมควร ยาวถึง ๑๕ เมตร หรือ ๒๐ เมตร ก็ดีมาก แต่ถ้ามั่นไม่มีจริงๆ เราก็เดินใกล้กว่านั้น แต่เดินไปแล้ว สุดทางแล้วให้หยุดยืนอยู่ก่อน แล้วจึงค่อยๆ หมุนตัวกลับมา กลับคืนมาแล้ว ก็ค่อยๆ เดินกลับ

เดินจงกรม นั้น เริ่มต้นให้หยุดยืนกำหนดจิตอยู่ แล้วก็ให้ยกมือไหว้ก่อน แล้วจึงเริ่มเดินจงกรม เวลาเดินจงกรมอย่างน้อยกว่า ๑๕ นาที หรือ ๒๐ นาที ถ้าไปทำความเพียร อย่ายืนในวัดในป่า ควรจะเดินประมาณ ๓๐ นาทีอย่างน้อยที่สุด เดินได้มากเท่าไรก็ยิ่งดี ถึงชั่วโมงได้ก็ยิ่งดี เพื่อให้ร่างกายของเรานี้เปลี่ยนอิริยาบถให้ดี เวลาเราไปนั่งก็จะนั่งได้ทน



การเดินจงกรม มีอานิสงส์ดังนี้

๑. สามารถทำให้เราเดินทางไกลได้ดี
๒. ช่วยย่อยอาหารดี
๓. ร่างกายแข็งแรง
๔. ไม่ค่อยเป็นโรคภัยไข้เจ็บ
๕. ทำให้จิตใจนิ่ง สงบ หนักแน่นดี

ถ้าเรามีแต่นั่งอย่างเดียว เราจะเดินทางทางไกลไม่ได้ มันจะเป็นโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย เหตุฉะนั้น จึงเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถที่ดีมาก เวลาเดิน เราก็กำหนดไป ดูลมไปนี่แหละไม่ให้จิตของเราไปที่ไหน ให้อยู่กับตัวของเรา ก็ทำเหมือนนั่ง

แต่ว่าการเดินจงกรมนี้ จิตของเรามันจะอยู่ที่เดิมไม่ได้ ต้องลงมาสั่งงานให้ก้าวขา มันจึงลงมาที่เท้า เดียวมันจะกลับขึ้นมาหาลมหายใจเข้าออก แต่อย่าให้มันออกไปจากร่างกายของเราก็พอ จะให้มันสงบแนบแน่นจริงๆ เหมือนอย่างนั่งไม่ได้ เพราะมันเคลื่อนไหวอยู่เท่านั้นเอง ถ้ามีปิติเกิดขึ้นว่า ตนเองนี้กำลังสร้างความเพียร ทำความเพียรเพื่อทางพ้นทุกข์อยู่ เกิดมันึกขึ้นมาอย่างนี้ละ มันจะเดินจงกรมเร็วขึ้นกว่าเดิม แล้วก็จะเดินได้นาน ถ้ามันเดินตัวเบาสบายแล้ว มันจะเดินได้นานมาก มีความสุขกับความเบาด้วยเหมือนกัน จะมองเห็นว่าเรานี้ทำความเพียรอยู่ เป็นคนไม่ประมาท ตรงนี้แหละ จะมีปิติเกิดขึ้น จะเดินเร็วกว่าเดิมหน่อย แต่ก็ไม่เป็นไร

พอเดินจงกรมเสร็จ เราก็มานั่งพักเสียก่อน อย่าเพิ่งไปนั่งทำสมาธิ นั่งพักผ่อนร่างกาย เมื่อพักผ่อนร่างกายแล้วจึงเข้าไปนั่งสมาธิ ตามที่เราฝึกกัน ถ้าเราเดิน ๓๐ นาที เรานั่งทำสมาธิได้หนึ่งชั่วโมง ซึ่งเรายังถือว่าน้อยอยู่ เราก็ค่อยเพิ่มขึ้น ถ้าเราเดินจงกรมหนึ่งชั่วโมง แล้วนั่งได้น้อย ถือว่าร่างกายของเรายังไม่ไหว เช่น เดินชั่วโมงหนึ่ง เราก็นั่งได้ ๔๐ นาที มันเพลีย มันง่วง ถือว่าร่างกายของเรา ยังไม่สมบูรณ์ มันก็จะเป็นอย่างนั้น

ถ้าร่างกายสมบูรณ์ หากเราเดินจงกรมได้ ๒ ชั่วโมง แล้วเรานั่งจะนั่งได้น้อย เพราะมันเหนื่อย เราก็ต้องลดการเดินจงกรมลงมา เพื่อให้มันได้มากขึ้น

ครูบาอาจารย์บางองค์ ท่านเดินจงกรม ๔ ชั่วโมง จึงมานั่ง สำหรับอาตมานี้ เดิน ตามปกติ ที่กำลังเร่งความเพียร ต้องเดินจงกรม ๒ ชั่วโมงครึ่ง แล้วเวลามานั่ง ได้ ๒ ชั่วโมงครึ่งเหมือนกัน ถ้าเราไม่ต้องการอย่างนั้น เราลดการเดินจงกรมลงมา ๑ ชั่วโมง - ๒ ชั่วโมง เราก็นั่งได้ ๓ ชั่วโมง ถ้าจำเป็นจริงๆ เรามาเดินชั่วโมงครึ่ง แต่เรานั่งได้ถึง ๔ ชั่วโมง ให้เลือกเอา ในระหว่างนี้

ถ้าเราเลือกเอานั่งมากกว่า ก็เดินน้อยลง แต่จริงๆ แล้ว **ไม่อยากให้น้อยกว่า ๔๐ นาที หรือว่าหนึ่งชั่วโมง** เพื่อให้ร่างกายของเรานี้เคลื่อนไหวได้ดี เลือดลมวิ่งได้ดี แข็งแรงด้วย



เดินทางไกลก็ดี โรคภัยไข้เจ็บไม่ค่อยเบียดเบียน ย่อยอาหารดี เมื่อเรารับประทานอาหารใหม่ๆ ให้นั่งพักสักหน่อย ก่อนมาเดินจงกรม ให้อาหารย่อยดีเสียก่อน พอพักผ่อนแล้ว จึงมานั่งทำสมาธิต่อไป

การยืน

การยืนพิจารณานี้ ก็ไม่มีปัญหาอะไร เพราะเราไม่ได้เคลื่อนไหว แต่จะยืนไม่ทน ก็ปวดขา แต่ทำสมาธิได้ ยืนเดิน แล้วก็นั่ง นอน การนอนนี้เป็นอิริยาบถที่คนหลังง่าย เป็นอิริยาบถที่สบายที่สุดของร่างกายของคน ถ้าเราไม่ฝึกฝนอบรมจิตใจของเรา ให้สงบดีจริงๆ ก่อน เราจะไปนอนทำสมาธิไม่ได้ง่ายๆ เด็ดวามันหลับไปก่อน มันจะไม่เจริญ ไม่ก้าวหน้าในการทำสมาธิ ถ้านอนทำ

เหตุฉะนั้น **ต้องคุม ๓ อิริยาบถเสียก่อน** ถ้าหากเราทำความเพียรของเรา พอมันดีแล้ว ถึง ๕ หุ่่ม เราจะพักผ่อน ถ้าเรามาทำความเพียรจริงๆ เราพักผ่อน ก็จะนอน เราก็นอนกำหนด ตามระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราก็นอนกำหนดไป หรือจะแผ่เมตตาเสียก่อนก็ได้

นอนกำหนด

กิจกรรมเหมือนเวลานั่ง จนมันหลับ หลับกับการบริโภค
ภาวนาข้อธรรมกรรมฐาน มันหลับแล้ว พอเราตื่นขึ้นมันอึด
ตื่นถึงตี ๒ ครึ่ง - ตี ๓ เราก็กราบ แล้วรีบนั่งทำสมาธิเลยระยะ
นั้น เพราะการนั่งทำสมาธิตอนเช้านี้ อาหารมันย่อยแล้ว มัน
จะนั่งได้ดีกว่าตอนกลางวันหรือหัวค่ำ ร่างกายมันเบาๆ ดี เรา
จะนั่งได้ทน ทำจิตใจสงบได้เร็วกว่ามาก **การทำสมาธิตอนเช้า
นี้ ดีกว่าทุกเวลา** เพราะอาหารย่อยหมดแล้ว ร่างกายเบาสบาย
ดี

ฉะนั้น คนมาทำความเพียร ท่านจึงไม่ได้รับประทาน
อาหารตอนเย็น ตอนเที่ยงแล้วไป พยายามที่จะให้ ๒ มือพอ
อย่างมาก เข้าแล้วก็มา ๑๑ โมง เพราะตอนเย็นไม่ต้องรับ
ประทานอาหาร กินแต่น้ำหรือสิ่งจำเป็นที่ควร ร่างกายเราเบา
เราจะทำความเพียรได้มาก ถ้าคนไหนมาทำความเพียร ถือแต่
ศีล ๕ อย่างนี้ แล้วไปรับประทานอาหารตอนเย็น อยู่ยาก
คนนั้นจะว่วง มันว่วง มันหนักร่างกาย จะไม่เจริญก้าวหน้าใน
การทำสมาธิ เหตุฉะนั้น **ผู้บำเพ็ญเพียร จึงเป็นผู้ไม่กังวลกับ
อาหารตอนเย็น**

เวลาเรานั่งทำสมาธิ ถ้ามันว่วง เราต้องสังเกตเรื่องอาหาร
ถ้าเรารับประทานอาหารเป็นข้าวมัน มะม่วงสุก หรือว่าข้าวมัน
ทุเรียน หรือกินอาหารมัน เป็นหมู หรือกินข้าวมันมะพร้าว



พักทอง มัน อะไอก็แล้วแต่ จำพวกนี้ถ้ามันทำให้เราว่าง ก็ควร เลิกสิ่งอย่างนั้น อย่าไปรับประทาน ถ้ารับประทาน ก็ต้อง รับประทานแต่น้อย เพื่อไม่ให้วังงวม การบำเพ็ญภาวนา ต้องการความเข้มข้น เบิกบาน เราต้องพยายามปรับตัว

เวลารับประทานอาหาร ก็อย่ารับประทานอาหารมาก นักปฏิบัติจริงๆ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ ภิกขุ - ภิกขุณี - ภิกขุโน ก็ดี นักปฏิบัติทั้งหลาย เวลาเรารับประทานอาหาร หรือภิกษุฉันอาหาร ไกลจะอิ่ม เหลือประมาณสัก ๕ คำนี้ ให้หยุดเสีย คำนวนว่า เราเคยรับประทานอาหาร ๒๐ คำ มันอิ่ม อย่างนั้นะ เราควรจะกินให้ได้ประมาณสัก ๑๕ - ๑๖ คำ แล้วไปดื่มน้ำ ก็จะพอดี ฉะนั้น กินน้ำ มันจะพอดี ถ้าเราไป รับประทานอาหารให้อิ่มพอเพียง เราไปดื่มน้ำแล้วจะอึดอัด ร่างกายมันจะหนัก ไม่ดี ตรงนี้ ถ้าเรารับประทานข้าวเหนียว ทำให้ง่วง เราควรที่จะรับประทานข้าวเจ้า ข้าวเจ้านี้ไม่ทำให้ง่วง อิ่มขนาดนี้แหละ พอดีกับร่างกายของเรา เราควรที่จะรับประทาน ให้พอดีกับร่างกายของเราแต่ละครั้ง อย่าไปรับประทานอาหาร มาก

พระนักปฏิบัติ ท่านก็ไม่ให้ฉันมาก ให้พอดีกับร่างกาย แล้วอยู่สบาย ก็ถอยห่างเอา รับประทานเท่านั้นซ้อน จำไว้ ถ้าหิวอยู่ เบาเกินไป ก็เพิ่มขึ้นไป ถ้าเกิดง่วง หนักเกินไป เราก็ลดอาหารลงมา แม้อาหารที่ตนเองชอบที่สุดก็ตาม อย่า

ไปปรับปรุทานมาก ต้องระวังตลอด เรื่องอาหาร ถ้าใครระวังได้อย่างนั้น จะทำให้ตนเองร่างกายเบา แล้วก็นั่งสมาธิได้ดีมากกว่าทุกๆ คน

เวลาเราทำใหม่ๆ มันก็เพรียบบ้าง ง่วงบ้าง อย่าไปห่วงไหวกับมัน ถ้ามันง่วง **อาตมาก็ไม่ยากให้นักปฏิบัติทั้งหลายดื่มกาแฟ** ทั้งพระทั้งโยมก็ดี ปลุกให้มันสดชื่นด้วยกาแฟ อย่าไปทำอย่างนั้น **ให้เราปลุกมันสดชื่นด้วยการระลึกถึงพระรัตนตรัย และการตั้งใจทำความดีของตน เป็นสิ่งที่ดีที่สุด** ถ้าเราไปอาศัยยา ไปอาศัยกาแฟ อย่างนั้นไม่ดี หากไม่มีแล้ว จะทำให้ง่วงทำให้เราติด ทางที่ดีที่สุด อย่าไปดื่ม ถ้าดื่มบ่อยๆ ตามธรรมดา ก็ไม่เป็นอะไร อย่าไปดื่มแกล้งหวังจะให้หนึ่งได้มาก วันนี้ไม่ให้หลับ ไม่ได้ความแล้ว อย่างนั้นไม่ดี

เหตุฉะนั้น อาตมาจึงเลิก ชา กาแฟ โกโก้ มาได้ ๒๐ ปีแล้ว ไม่เกี่ยวข้องกับกาแฟ โกโก้ ไปลองฉันโกโก้ที่เวลลิงตัน ทำให้เจ็บท้อง ลองดูเฉยๆ ก็หยุด ก็เลิก ไม่เกี่ยวข้อง เช็ดแล้วไม่เอาแล้ว เราต้องเลือกหา เลือกรับประทานอาหารทุกอย่างอะไรทำให้เจ็บท้อง กวนท้อง เราก็พยายามดู สิ่งนี้ควรหยุด สิ่งนี้ต้องรับประทาน แล้วท้องจะเบาสบาย ไม่ร้อน ไม่อึดอย่างนี้ เราต้องหา ต้องเลือกทานอาหารชนิดนั้น จะเป็นน้ำพริก จะต้มผัก หรือจะกินแกงชนิดไหน หรืออาหารชนิดใด เราหามาได้ มันไม่รบกวน เราก็พยายาม

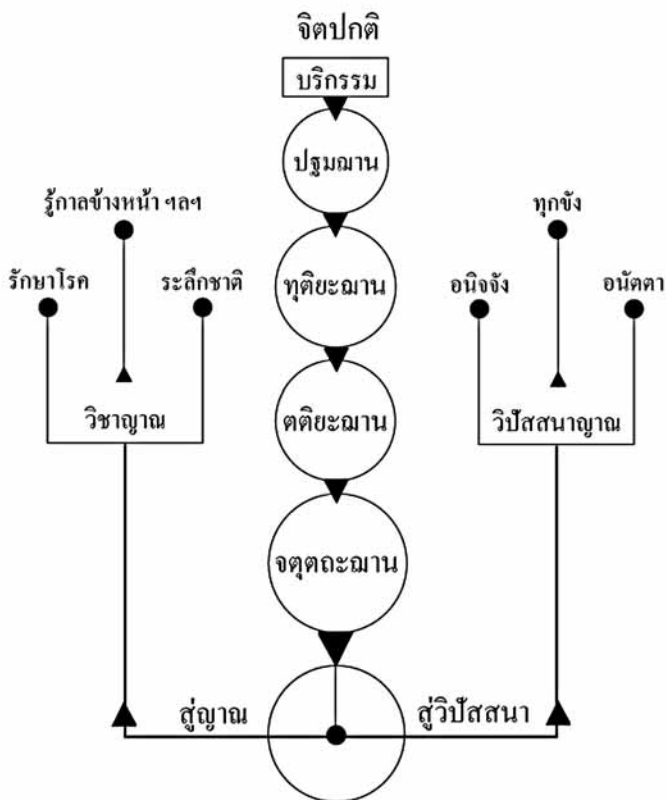


โยมนี้ก็ต้องพยายามปรับ หาอาหารเฉพาะที่เหมาะสมกับร่างกายตนเองได้ ไม่เหมือนพระ พระนี้เลือกไม่ได้ แล้วแต่มันจะมีมา ต้องเลือกเอาเท่านั้นเอง แล้วแต่โยมจะถวายเป็นไร มา เลือกเอาว่าอะไรควรฉัน อะไรไม่ควรฉัน

ดังนี้ เวลาพระไปฉันที่บ้าน อย่าไปรบกวนท่าน อย่าไปคุ่ม ไปกำกับว่า ท่านต้องฉันอันนั้นอันนี้ ท่านจะเลือกหาเอาเอง ที่มันเหมาะสมกับร่างกายของท่าน ไม่มีอะไรรบกวนที่ท่านสบาย ท่านจะเลือกหาอย่างนั้นของท่านเอง ไม่ต้องไปพูดถึง เพราะท่านเลือกมานานแล้ว ท่านต้องรู้จักอาหารต่างๆ ผู้ที่รู้จักจัดอาหารบริโภคของตนเองนั้น จะเป็นคนไม่มีโรค พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนว่า เป็นคนอยู่สบาย คนไหนโลกอะไรก็กินหมด คนนั้นเป็นโรคง่าย เป็นคนไม่ระวังตนเอง เหตุฉะนั้น ร่างกายของคนนี้ อาหารการกินมันต่างกัน รสชาติก็ชอบต่างกัน บางคนก็ชอบเปรี้ยว บางคนก็ชอบหวาน บางคนก็ชอบขม บางคนก็ชอบเผ็ด บางคนก็ชอบเค็ม บางคนก็ชอบมัน บางคนก็ชอบจืด นั้นแหละ อะไรมันทำให้สบายที่สุด ต้องเลือกหาอาหาร ทั้งหลายเหล่านี้



แผนผังการทำสมาธิ





สถานที่สัปปายะ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอน การไปปฏิบัติในสถานที่
ที่เป็นสัปปายะ

๑. สถานที่สงบ
๒. ไม่เป็นหนทางที่คนเดินพลุกพล่าน จอแจ
๓. ไม่เป็นสถานที่ก่อสร้างอยู่ ตลอดทั้งแล้ง ทั้งฝน ซึ่ง
ทำให้ไม่สงบ
๔. ไม่อยู่ใกล้ทำน้ำ ที่คนลงอาบน้ำ
๕. ไม่เป็นสถานที่เขาไปหาหลัก หาพิน
๖. ไม่เป็นสถานที่เป็นส่วนดอกไม้ที่คนมาท่องเที่ยวกัน
๗. ต้องมีบุคคลสัปปายะ ก็คือมีอาจารย์สอน
๘. สถานที่นั้นไม่อยู่ทางตะวันตกของหมู่บ้าน ต้องอยู่
ทิศใต้ ทิศเหนือ หรือทิศตะวันออกของหมู่บ้าน
๙. คนอยู่ด้วยกันเป็นหมู่ รักตน ทุกคนรักสงบ
เหมือนกัน เพื่อจะให้มีศีลเสมอกัน ช่วยรักษา
ความสงบเหมือนกัน
๑๐. มีคิลานสัปปายะ คือมียา พอละรักษาตนเองได้
เรื่องอาหารนี้ก็พูดกันไปแล้ว

รวมแล้วเป็น ๑๐ อย่าง ถ้าไม่ได้ถึง ๑๐ อย่าง ก็ให้ได้
 ลัก ๕ อย่างก็ยิ่งดี สำนักปฏิบัติที่สงบนี้ มันเป็นสถานที่อำนวยความสะดวก
 สิ่งแวดล้อมมันอำนวยความสะดวก ที่มันสงบ เวลาเรานั่งทำสมาธินี้ เรา
 มองเห็นจิตของเราง่าย พอได้ยินเสียง จิตมันวิ่งออกไปใช่ไหม
 วิ่งออกไปหาเสียง นี่เราเห็นได้ง่าย เรามองเห็นจิตของเราได้
 ง่าย ถ้าหากเป็นที่คลุกคลีนั้น เรามองไม่เห็นจิตของเราเลย
 มันออกไป ไม่รู้มันไปถึงไหน มันวิ่งอยู่ แว็บ แว็บไปนั้น... แว็บ
 ไปนี้ เรามองไม่เห็นจิตเลย จับมันไม่ได้ ฉะนั้น อยู่ที่สงบ มัน
 จึงเป็นสถานที่จับจิตของตนเองมาไว้กับข้อธรรมฐานได้ดี
 นั่นคือสถานที่สัปปายะ ดังได้กล่าวมาก็ยังดี ถ้าหากว่ามันไม่
 ได้มากๆ ถึงขนาด ๑๐ อย่าง ก็ให้ได้ ๕-๖ อย่าง

สรุปสถานที่สัปปายะ คือ ๑. สถานที่ไม่ก่อสร้าง ๒. ไม่
 อยู่ในทางผ่าน ๓. ไม่อยู่ใกล้ทำน้ำ ๔. ไม่อยู่ที่หาหาลักหาฟัน
 ๕. มีอาจารย์สอน ๖. มีการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ อาหารการกิน
 พอฉัน พอมีคุณสมบัติ ๕-๖ อย่างนี้ก็ได้

นักปฏิบัติใหม่ พระพุทธเจ้าไม่ให้อยู่อาศัยที่ทางคน
 พลุกพล่าน มันไม่สงบ ไม่ให้อยู่วัดที่ก่อสร้างทั้งแล้งทั้งพรรษา
 ไม่ให้อยู่วัดที่ปลูกแต่สวนดอกไม้ ท่านไม่ให้อยู่ ให้หนี คนพา
 กันมาเที่ยวชมดอกไม้ ดอกนั้นสวย ดอกนี้ไม่สวย เต็มวัน
 ก็เข้าไปจับใจของผู้ปฏิบัติ มันไม่สงบ เสียหาย ครั้นอยู่ใกล้
 ทำน้ำ เขาก็ลงเล่นน้ำ ร้องเล่น สนุกสนาน รื่นเริง รบรวนอีก
 ก็ไม่สงบ เขามาหาหาลักหาฟัน เขาก็ร้องเพลง ก็ไม่สงบอีก



อาวาสที่ไม่ควร เช่น วัดเราอยู่ตะวันตก บ้านคนอยู่ ตะวันออก เมื่อคนเขาคุยกัน เสียงมันดังเข้าวัด ก็ไม่สงบ วัดที่ไม่มีการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ ท่านก็ไม่ให้อยู่ มันไม่สลับปายะ เรื่องอาหาร เราชอบจิตอย่างนี้ เกิดมีแต่อาหารเค็มๆ มันอยู่ไม่ได้ เราชอบหวาน มีแต่ของเปรี้ยวๆ ท่านก็ให้เลือกนะ

ระยะนั้นมันกำลังติดอยู่ กำลังซึ้งซัง กำลังทำใหม่ เวลา มันแก่เฒ่ามา ดีจริงๆ มันจะละสิ่งนั้นทิ้งเอง กำลังฝึกใหม่นี้ เรียกว่า หาสนองกิเลสอยู่ หาสนองจริตอยู่ เพื่อให้เข้ากับจริต มันชอบของเปรี้ยว มันไปโดนของหวาน ไม่ไหว ควรจะให้ไป อยู่กับของเปรี้ยวก่อน ถ้าชอบจิตก็ให้ไปอยู่ที่อาหาร รสจืดๆ ก่อน อาหารหวานไม่เอา ให้มันอยู่ที่ชอบก่อน เวลามัน ภาวนาดี ๆ จิตใจสงบดีแล้ว มันทิ้งของมันได้เองหรอก มัน เลือกลงของมันเอง เมื่อทิ้งได้แล้ว มันก็ทำให้สบายดีตรงนี้

บัดนี้รูปร่างกายของเรา เวลานั่งทำสมาธิ ถ้ากระดูกเข้า กระดูกโคนขาไม่ดี เรานั่งทนไม่ได้ มันเจ็บ มันปวด เราก็ ต้องพยายามหาวิธีนั่งแบบที่จะนั่งได้ทนที่สุด ไม่บังคับให้ นั่งขัดสมาธิอย่างเดียว

ถ้าขาเราไม่ดี เราก็นั่งเก้าอี้ เพราะเราไม่ได้ไปคุมที่ขา เราคุมจิตใจอยู่ ภาวนาแท้ๆ เราไม่ได้คุมที่ขา ขามันจะอยู่ อย่างไรช่างมัน แต่ว่าเพราะร่างกายของเราไม่สมบูรณ์ ประกอบ ไม่สมบูรณ์ เราก็จะคุมจิต นั่งแบบไหน นั่งพับเพียบทน หรือ นั่งสมาธิทน หรือนั่งเก้าอี้ทน เราต้องดูนะ ดูว่าอะไร มันจะนำ

จิตใจให้สงบได้เร็วที่สุด เราก็มองหาอย่างนั้น ถ้ามันนั่งแล้วว่ง
เราก็เดินจงกรมนะ อย่างนั่งต่อ มันแก้งว่งได้ เดินจงกรมให้
มันขึ้นมึน เตียวมานั่งใหม่

ถ้าร่างกายของเราอ่อนเพลียจริงๆ เราเดินทางไกลอย่าง
นี้ละ เราก็ควรที่จะพักผ่อน ไปไม่ไหว ร่างกายต้องพักผ่อน
แต่จิตไม่พักนะ แต่ร่างกายมันไปด้วยไม่ได้นะ มันคนละส่วนกัน
เราต้องการพักผ่อน ก็นอน เราอย่าไปหักโหมเกินไป เรา
อย่าเอาเป็น **อรรถกถาญาณโยค** การบังคับตน ไม่หลับไม่นอน
เดินจงกรมทั้งคืน นั่งทั้งคืน หมดวันยันรุ่ง เป็น **อรรถกถา-**
ญาณโยค การประกอบตนให้เหน็ดเหนื่อยเปล่านี้แล ทำให้เกิด
ทุกข์แก่ผู้ประกอบนั้น **ทุกขोनริโย** ไม่ไปจากข้าศึกคือกิเลส
ไม่ใช่ทางพระอริยธรรม **อนัตถสัทธูหิตโต** ไม่ประกอบด้วยอย่าง
หนึ่ง ไม่ใช่หนทาง หมดวันหมดคืน แต่กลางวันนอนหมดวัน
มันไม่ได้เรื่องอะไร ต้องแบ่งเวลานอน เวลากลางวันก็นอนบ้าง
กลางคืนก็นอนบ้าง แต่มันคนละเวลากัน

ถ้าเรานอนกลางคืนหมดคืน กลางวันมาทำความเพียร
ทำความเพียรหมดคืน มานอนกลางวัน ก็ไม่เป็นไร หาวิธีพัก
ผ่อนร่างกาย บางคนเดินจงกรมทั้งวัน กลางคืนก็ไม่หลับ ไม่
นานก็ล้มป่วย ไปไม่รอดแล้ว เราต้องพัก ถ้าทำ ทำสักคืนหนึ่ง
กลางวันพัก วันหลังมาทำ ไม่เป็นไร เพราะกลางวันก็ได้พักอยู่
ร่างกายไม่เป็นอะไร



อรรถกถาญาณุโยค อดข้าว อดอาหาร ร่างกายมันต้อง
กินอาหาร พอไปอด อดๆ ไป ป่วยสิ ร่างกายมันทรุดลง
ไม่รู้ตัว ล้มไม่รู้ตัว ตายไม่รู้ตัว ชนิดนี้เป็นอรรถกถาญาณุโยค
เราต้องรู้จักสภาวะร่างกายของเรา เพราะเราเอาร่างกายทำ
ความเพียร เราต้องรู้จักรักษา พอให้มันประทุงไปได้

กามสุขัลลิกานุโยค คือ ความเพียรล่าช้า มัวแต่
เพลิดเพลิน อยากฟังดนตรี อยากไปเที่ยวสนุกสนาน ดูหนัง
ดูลิเกบ้าง จิตใจมันยึดสนุกสนาน ไม่นิ่งภาวนา ไม่เดินจงกรม
หาแต่เรื่องสนุก อันนั้นก็ช้า คนเดินทางช้า ไม่ใช่ทางพระอริยเจ้า
ทำนทำ ทำให้เสียกาลเสียเวลา

การทำความเพียรต้องเป็น **มัชฌิมาปฏิปทา** เดินสาย
กลางให้พอดีพอดี ถ้าบางคนตึงเกินไป สมมติเราเดินทางอยู่
เราวิ่งเอง ยังไปไม่ถึงหมู่บ้านที่เราจะไป ล้มกลางทางแล้ว
เห็นไหม ตายอยู่กลางทาง ไปไม่รอด ถ้าเราเดินช้าเกินไป
เดินเล่นอยู่ ก็ไม่ถึง เราต้องเดินก้าวขาพอดีๆ จึงจะไม่เหนื่อย
จึงถึงหมู่บ้านที่เราจะไป พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เดินสายกลาง

วิธีทำความเพียร ทางสายกลาง ก็คือ เหมาะกับร่างกาย
ของตนเองแต่ละคน เขาตัวใหญ่ เขาแข็งแรง เขาทำได้หนักกว่า
เราตัวน้อย เราก็อาเบบใหม่ เดินได้น้อย เราก็นั่ง นิ่งดู เพราะ
ฝึกจิตเหมือนกัน เหมาะกับร่างกาย แต่ไม่ได้ไปตามใจกิเลสนะ
กิเลสมันชอบนอนกินนอน แบบนั้นไม่ใช่ แต่เราฝืนมันอยู่

สมมติเรานั่งได้ ๒๐ นาที เราฝึกไปพยายามให้มันได้ ๒๕ หรือ ๓๐ ได้ ๓๐ นาที เราก็พยายามฝึกให้มันได้ ๓๕ นาที มันถึงเวลา เราก็อย่าเพิ่งลุกออกจากนั่ง ฝึกๆ บ้าง บังคับมันบ้าง

เพื่อให้มันก้าวหน้า อย่าเอาแค่เดิมเท่านั้น บางทีอาจจะน้อยกว่าเดิม ถ้ามันสั้น แต่ว่าเรามีเวลาว่าง เรามีความตั้งใจทำให้มันมีระบบ มีเกณฑ์ เคยนั่ง ๓๐ นาที วันนี้เราต้องเอาให้เกินนั้นไป เกิดมันเบา มันสบาย มันเกิดของมันเอง มันไปของมันเอง ชั่วโมงหนึ่งก็เป็นเรื่องเล็กเข้าไปแล้ว ให้จิตใจสงบแล้วมันเบา เราก็ควรพยายามฝึกบ้าง

แต่อย่าลืมนะว่า **อิทธิบาท ๔** นั้นต้องมี

ฉันทะ ความพอใจในการที่จะทำความเพียรของตน

วิริยะ ต้องเพียรเดินจงกรม นั่งภาวนา

จิตตะ เอาใจฝักใฝ่อยู่ มีช่องว่างเมื่อไรก็ต้องทำเมื่อนั้น ทำอยู่ พิจารณาอยู่

วิมังสา ตริตตรองเหตุผล ถ้าจิตใจของตนนั้นสงบเป็นสมาธิ เราจะได้รับความสุข ธรรม ๔ อย่างนี้ ต้องเป็นเครื่องประกอบตลอดไปในการทำสมาธิเพียรและทำกิจการงานทุกอย่าง ทางด้านวัตถุก็เหมือนกัน **ธรรม ๔ อย่างนี้ต้องเป็นเครื่องประกอบอย่างดี** ความเพียรก็เรียกว่าอิทธิบาท ๔ เป็นบทเป็นบาทในการที่จะเดินทางและไปให้ถึงจุดหมายปลายทางและสำเร็จได้ ถ้าขาดแล้ว ไม่ได้เลย ขาดข้อเดียวก็ไม่ได้



ถ้าเรามีฉันทะ ความพอใจอยู่ อยากทำความเพียร แต่ไม่มีวิริยะ ไม่นั่ง ไม่เดินจงกรม ได้ข้อเดียว ไปไม่ได้ ถ้าเรามีความเพียรอยู่ มีฉันทะและมีความเพียร เดินจงกรม นั่งภาวนาอยู่ แต่มันทำเป็นระยะๆ ไม่ฝึกฝืนเลย เวลาми ช่องว่างไม่ดู ความเพียรก็ไม่ต่ออีก ต้องดู ช่องว่างเมื่อไหร่ ทำความเพียรทั้งนั้น ไม่เลือก เข้า - สาย - ปาย - เทียง - เลย เป็น **เพราะธรรมะ มันเป็นอกาลิโก ไม่ประกอบด้วยกาล**

ถ้าเราทำจิตใจของเราสงบเดี๋ยวนี้ เราก็สุขเดี๋ยวนี้ เราไปสงบเที่ยงคืน เราก็สุขเที่ยงคืน เราสงบตีสอง เราก็มีความสุขตีสอง ถ้ากลางวันเราสงบ เราก็มีความสุข เวลาไหนไม่เลือก ทำความเพียร ไม่เลือกกาล ไม่เลือกเวลา เป็นอกาลิโก ไม่ประกอบด้วยกาลด้วยเวลา ท่านจึงให้ทำได้ทุกเวลา ไม่ใช่ว่าเลือก คำแล้วจึงจะทำ กลางคืนจึงจะทำ ไม่ใช่อย่างนั้น

เราก็ตั้งใจทำต่อไป นึกว่าเรามาทำความเพียร ตื่นมาก็ยังขึ้นอยู่ นั่ง ใครไม่นั่งก็ช่าง ใครจะนอนกรนอยู่ก็ช่าง เราต้องทำของเรา ให้ทำอย่างนั้น แต่ต้องใจกล้าหาญ ยืนหยัด มั่นคง ไม่อ่อนแอ ไม่ท้อแท้ ตั้งใจทำ เห็นขานอน เราก็อยากนอน อย่าไปทำ ทางที่ดีที่สุด ให้หมั่นนอนหลับ เราตื่นนั่งทำสมาธิ ขึ้นที่สุดเลย ยิ่งมีปีติ ยิ่งมีความแช่มชื่น ถือว่าคนอื่นประมาท ไม่สร้างความคิด ไม่ทำความดี ตัวเราเองนี่กำลังทำความดี

อาตมาทำอย่างนั้น เวลาอาตมาไปในการพระ ๕๐ องค์ ๑๐๐ องค์ นอนในประรำมาก ๆ อาตมาจะนอนภาวนาเล่นเสียก่อน พอพระเถรนอนหลับหมดแล้ว อาตมาลุกนั่งจนยืนรุ่งเลย นั่งดู เหมือนกับคนประมาทหมดเลย พระ ทั้งเฒ่า ทั้งหนุ่ม ทั้งแก่ นอนขวาง อือ - อือ อยู่ โอ้ย ยิ่งขึ้น ยิ่งสงบ เห็นพวก นั้นประมาท มีแต่นอน เราไม่ได้ประมาท นิ่ง ดีมากเลย อาตมาอยากให้ญาติโยมทำเหมือนกันนะ เพื่อจะได้ชื่นใจ

เราทำความเพียร เราไม่ใช่มาประมาท ไม่ใช่มาเล่น เราต้องการความพ้นทุกข์ เข้าสู่นิพพาน เราต้องวางเป้าหมาย เราไว้อย่างนั้น

ถ้าหากยังไม่ถึง จะให้เราเป็นผู้เพิ่มพูนบุญบารมีของเรา ให้แก่กล้าขึ้นไป เพิ่มพูนสติปัญญาของเราด้วย ถ้าตายไปจาก ชาตินี้ไปเกิดชาติหน้า ขอให้สติปัญญาแก่กล้ากว่านี้ เพื่อจะได้ละกิเลสให้เบาบางลงไปเรื่อยๆ เกิดชาติหน้าอีก ก็ให้มีสติ ปัญญาร่วงไวกว่านี้เข้าไปอีก ต่อก็หลุดพ้นไป เหมือนพระ อริยเจ้าทั้งหลาย ท่านไปได้ เราต้องพยุ่งส่งเสริมตนเองตาม รอยไป

ฉะนั้น จงตั้งใจทำความเพียร **จิตที่ควรขู่ต้องขู่ จิตที่ควรข่มต้องข่ม จิตที่ควรยกย่องต้องยกย่อง** จิตที่ควรขู่ก็คือ ไม่สงบสักที เตียวแว็บไปนั่นไปนี่ แลลไปนั่นแลลไปนั่น นั่นแหละ ต้องข่มมัน จิตระยะนั่น ไล่ข่มมันเลย **จิตที่ควรข่มคือ**



มันสงบแล้ว ประคองมันเอาไว้ คมดูเลจิต ไม่ให้ออกจากสมาธิ เรียกว่าข่ม

จิตที่ควรยกย่อง เหมือนอย่างทำสมาธิ เหมือนเรามาอยู่ที่นั่นแหละ โอ้ย อยากเดินจงกรม พอเห็นว่าง รีบไปหาช่องที่เดิน เดินอยู่ที่ไหนที่ไม่มีคน ร่มไม้ที่ไหน อย่างที่วัด รีบไปเดิน หรือว่าอยากนั่ง รีบนั่งเลย ตอนนั้นไม่สนใจเสียงรอกจะสงบเร็วมาก จิตที่ควรยกย่องต้องรีบทำ จิตจะสงบเร็วมากก็รีบให้มีสติสัมปชัญญะ ตามดูจิตของตนดีๆ เมื่อมันสงบเร็วมาก มันจะได้จำการเดินทางของตนเอง

การปฏิบัติ จำไว้ให้ดี เวลาเราทำได้เร็ว ทำสงบแล้วทำสมาธิ ต้องทำอย่างนั้น ขอให้กล้าหาญ อย่าไปกลัวมันกลับเป็นโรคภัยไข้เจ็บ กลัวตาย อย่างนั้นอย่างนี้ ยุ่งมากัด กลัวเป็นมาลาเรีย อย่าไปกลัว ยุ่งตัวเดียว มันไม่หาม เราไปไหนได้หรอก ขามันปวด ก็อย่าไปคิดว่ามันจะเป็นโรคเห็บซา อัมพาต เอวมันเจ็บ ถ้าเราเปลี่ยนอิริยาบถมานั่ง ไตมันทำงานหนัก มันจะเป็นโรคไต เราก็ต้องไปเดินอยู่นั่นเอง วิถีแก้ไขมัน เราเดินอยู่ อิริยาบถเราเปลี่ยนไปมา เรากล้าหาญอย่างนั้น อย่าไปท้อถอย

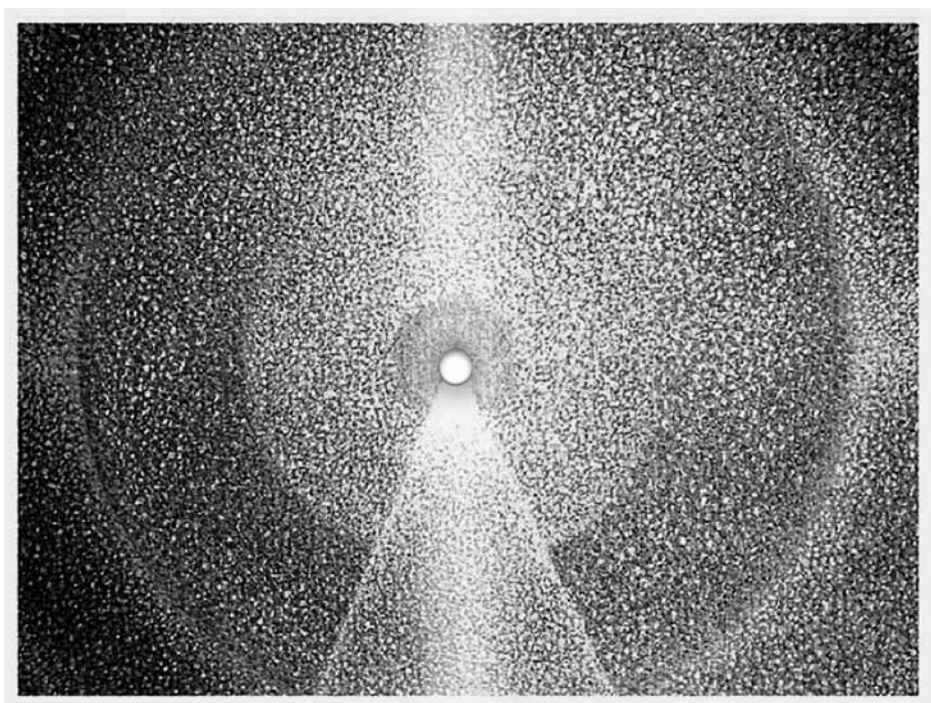
ครูบาอาจารย์ท่านทำมา ยึดทั้งวันเลย ท่านหนึ่งเหยียวนั่งแข็ง ท่านยังยึดได้ ตนเองยังไม่เผลอ ไม่แก่ ถึงขนาดยึดไม่ออก เราต้องเอาสิ ท่านยังทำได้ ผู้หญิงผู้ชายไม่เลือก

ทำสมาธิ ความทุกข์ ความสุข ความโกรธ ความเกลียด มันมีเหมือนกันหมด ทั้งรักทั้งชังเรามี ความสุข-ความทุกข์ เขามีเหมือนกันหมด ความเบื่อหน่าย เขามีเหมือนกันหมด

เหตุฉะนั้น การปฏิบัติ เขาจึงว่ามันมีเหมือนกัน แต่สติปัญญา ใครจะว่องไวกว่ากัน ก็ต้องสร้างชิ เห็นว่าตนเองไม่สงบ จะหยุดก่อนไม่ได้ ดูเขาวิ่งแข่งกัน ถ้าเขาแพ้ เขาก็ต้องไปพิตทุกเช้าใช้ไหม พิตเพื่อให้วิ่งเร็วขึ้น เราก็อีกสติของเราให้เร็วขึ้น ฝึกการปฏิบัติของเราให้แข็งแกร่งขึ้น ต้องดูอย่างนั้น ถ้าใครมีจุดมุ่งหมายอย่างนั้น สงบแน่ ได้รับความสุขแน่

เพราะเราไม่มีงานอะไร ไม่ได้แบก ไม่ได้หามอะไร เราละทิ้งงานทางกายไม่ได้ ทำงานทางกาย พิจารณางานทางจิต **จิตตวิเวก** จิตสงบ ถ้าจิตสงบแล้ว **อุปวิวิเวก** จะไปละกิเลส เข้าวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อหาละกิเลส เพื่อให้จิตของเราได้ว่าง ไม่มีกิเลสจดจำ มันจะได้สบาย







มหัศจรรย์ลมหายใจ

แสดงธรรมในงานชมรมกัลยาณธรรม
วันอาทิตย์ที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๐
ณ มทร. กรุงเทพฯ บพิตรพิมุข มหาเมฆ



นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
(๓ ครั้ง)

มโน ปุพพังคมา ธัมมา มโน เสฏฐา มโนมยา ติ

ขอเจริญพร คณะศรัทธาญาติโยม ท่านสาธุชนทั้งหลาย
ที่ได้มาพริกพร้อมกันในหอประชุมมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
ราชมงคลกรุงเทพของเราแห่งนี้ ได้พากันตั้งใจ ตั้งใจ มาศึกษา
หลักพระพุทธศาสนา

พวกเราเป็นผู้มีศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนองค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า และมีศรัทธามั่นคง ชำรง ตามหลัก
พุทธศาสนา เชื่อนั่นในหลักคำจริง หรือคำสอนเรื่องสังขาร
ของจริง พวกเราเป็นผู้มีศรัทธาเชื่อมั่นอย่างนี้แล้ว จึงได้พา
กันชวนชวน แสวงหาความสงบ ความสงบคือความสุข สิ่ง
ที่ไม่สงบคือความทุกข์ แม้ตั้งแต่ทางด้านการร่างกายไม่สงบ มีโรค
ภัยไข้เจ็บก็ทุกข์ การพูดจาปราศรัยทำให้ไม่มีความสงบ ก็เกิด
ทุกข์ จิตใจของพวกเราคิดก็เหมือนกัน จิตใจไม่สงบเป็นสมาธิ
จิตใจก็ทุกข์ เหตุฉะนั้น จึงไม่มีใครปรารถนาเรื่องความทุกข์
มีแต่ปรารถนาเรื่องความสุข ความสงบ นี่คือการต้องการของ
คนเราทุกคน

เหตุฉะนั้น เราจะปฏิบัติกันอย่างไร เพื่อให้ได้รับความสงบ ได้รับความสุขที่ตนเองพึงปรารถนา จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่เราจะต้องศึกษา ตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงสั่งสอน ให้พวกเราแสวงหา เดินทางไปสู่จุดหมายปลายทาง คือ ความสงบ ความสุขนั้น เมื่อเรามีความปรารถนาแล้ว ถ้าหากเราไม่ศึกษา ไม่ปฏิบัติ ไม่ฝึกหัดอบรมตนเองแล้ว เราจะได้ความสุขเกิดขึ้นมาแต่ที่ไหน อยากเฉยๆ แต่ไม่ได้ปฏิบัติ ก็ไม่ได้พบความสงบที่ต้องการ ที่พึงปรารถนาไว้

พระพุทธองค์ทรงสอน ให้พากันเจริญ เมตตาภาวนา การเจริญเมตตาภาวนานั้น ก็คือการฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบนั่นเอง ทำไมเราจึงต้องฝึกฝนอบรมที่จิตใจให้สงบ เพราะจิตใจเป็นเรื่องใหญ่ เหตุฉะนั้น ในภาสิตที่ได้คิดในเบื้องต้นไว้ว่า มโน ปุพพังคมา ธัมมา มโน เสฏฐา มโนเมวา ว่าใจเป็นหัวหน้าใจเป็นประธาน ใจลีเลิศ ใจลีประเสริฐ สำเร็จแล้วด้วยจิตใจทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เหตุฉะนั้น พวกท่านทั้งหลายมาสู่สถานที่นี้ มาฟังเทศน์ฟังธรรมก็ดี มาฟังบรรยายธรรมต่างๆ เพื่อศึกษา เพราะเนื่องจากว่าจิตใจของเราอยากมา ไม่ใช่รูปร่างกายนี้อยากมาที่นี่ เป็นเรื่องของจิตใจอยากมา เหตุฉะนั้น ถือว่าเรามีความสามารถควบคุม เอาจูปร่างกายนี้ไปตามอำนาจของจิตใจ ใจเรามีอำนาจอย่างนี้ เมื่อจิตใจของคนเราไม่สงบ จิตใจของคนเรามีความทุกข์อย่างหนึ่ง พึงดูง่ายๆ ให้เข้าใจได้ง่ายๆ คือ



ถ้าจิตใจทุกข์แล้ว ไปอยู่ที่ไหนในโลกทุกข์หมด ไม่มีความสุข เห็นชัดเจนไหม เราจึงมาฝึกฝนอบรมจิตใจให้มีความสุข ถ้าจิตใจมีความสุข ไปอยู่ที่ไหน จิตใจก็มีความสุข ทำให้จึงเป็น อย่างนี้ เราก็คงเห็นดีๆ ว่า เออ เป็นอย่างนี้เอง คนเราสุข เขาว่าสุขกายสุขใจ สุขร่างกายนั้น คือ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บก็พออยู่ แต่การสุขใจสิ เป็นจุดสำคัญที่สุด ที่จะให้พวกเราได้รับความ สุข จึงได้พากันเจริญเมตตาภาวนา เพื่อฝึกฝนอบรมจิตใจให้ สงบให้ได้ ตราบใดที่จิตใจของเรายังไม่สงบ เราก็คงไม่ได้พบ ความสุขที่แท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนา

องค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ จึงทรงสั่งสอนเอาไว้ มีหลักที่จะให้พวกเรานั้นปฏิบัติ แต่ พวกเราก็คงแสวงหา หลายวัดหลายวา หลายสถานที่ แสวงหา ในการปฏิบัติ ต้องการความสงบสุข เมื่อไปพบแต่ละวัดละวา ให้ข้อธรรมกรรมฐานหลายสิ่งหลายอย่าง เพราะข้อธรรมกรรม ฐานนั้น พระพุทธองค์ทรงวางเอาไว้ถึง ๔๐ ข้อ เพื่อให้ตรงกับ จิตนิสัยของบุคคล ที่จะน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติ ให้จิตใจ ของเราสงบเป็นสมาธิ

แต่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้อย่างหนึ่งว่า **การเจริญ อานาปานสติกรรมฐานนี้เป็นยอดมกฺกของการเจริญภาวนา** สามารถจะควบคุมจิตใจของบุคคลได้เป็นอย่างดี ไม่เว้นจิต นิสัยของบุคคลใด ถ้าบุคคลตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ฝึกหัดตนเอง ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงจำเป็นที่พวกเราจะต้องพากัน

ฝึกหัดอบรมตน เพราะทุกคนต้องการมีความสุข

ทำไมจึงอยากฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบ ทำไมจึงอยาก
จะมีความสุข เพราะถ้าจิตใจของเราไม่สงบ เราไม่สามารถจะ
วิเคราะห์หรือวิจัยเรื่องเหตุเรื่องผล อะไรทำให้เกิดทุกข์ อะไรทำให้
เกิดสุข เราไม่เข้าใจ เพราะใจไม่สงบ ตรงนี้เป็นจุดสำคัญที่สุด
ในการปฏิบัติ ถ้าตราบใดที่เราฝึกจิตใจไม่สงบ เราก็ไม่รู้จักรว่า
อะไรถูกอะไรผิด อะไรเป็นบุญอะไรเป็นบาป อะไรมีคุณอะไร
มีโทษ อะไรมีประโยชน์หรือมีใช้ประโยชน์ จะรู้ยาก ถ้าหากเรา
ฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบเป็นสมาธิ แนบแน่นอยู่ในอารมณ์หนึ่ง
อารมณ์เดียวดี เราก็สามารถที่จะพิจารณา พินิจพิจารณา เรื่องเหตุเรื่องผล
เรื่องความทุกข์ความสุขที่เกิดขึ้นกับตน และในปวงชนทั่วไปที่
มีความวุ่นวายอยู่ ไม่สงบนั้น ให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น เมื่อเข้าใจ
แล้ว ก็มีทางที่จะแก้ปัญหา ปลดปล่อยทุกข์ออกจากตนและ
บุคคลอื่นที่อยู่ใกล้เคียงกันได้ เพราะจิตใจของเราสงบ

ทำไมเราจึงต้องฝึกจิตใจให้สงบ เรามานึกว่า กิเลสคือ
ความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้น เขาอยู่ที่จิตใจของพวกเรา
ไม่ใช่ไปอยู่ที่อื่นๆ เราจะได้ไปดูที่นั่น ถ้าจิตใจไม่สงบ เราก็ดู
ไม่เห็นเลย ที่ว่า ความโลภ ทำให้เกิดทุกข์อย่างไร ความโกรธ
เกลียด เคียดแค้น พยาบาท อาฆาต จองเวรกัน มีความทุกข์
อย่างไร ความหลงใหล หวังบุญหวังบาปนั้น เราก็ไม่เข้าใจ เพราะ
จิตใจไม่สงบ ถ้าจิตใจสงบเป็นสมาธิดีแล้ว เราก็ดูได้ว่า ทุกข์
มันเกิดขึ้นมาจากจิตใจนี้ คือ ความโลภะมาก ที่ไม่รู้จักรพอ



ไม่รู้จักอีกมึน เหมือนเราเข้าใจ ได้เห็นว่า ผู้ใดมีโลภะมาก อยากได้มาก ดิ้นรนจนนอนไม่หลับ เกิดทุกข์ มาจากที่ไหน มาจากความโลภในจิตใจ แต่แก้ปัญหานั้นเองไม่ได้

ถ้าหากว่า เรากำลังโกรธเกลียดเคียดแค้น พยาบาทอาฆาต จ้องแค้นกัน อยากทุบอยากตี อยากฆ่ากัน อยากเบียดเบียนกัน จนนอนไม่หลับ จนเป็นทุกข์ เราก็มองไม่เห็นว่าการตันเหตุมาอย่างไร ก็หาว่าคนอื่นทำให้เรามีความทุกข์ ตนเองนี้ทำให้ตนเองทุกข์ก็ 모르 เพราะจิตใจของตนเองคิด ความหลงใหลก็เหมือนกัน หากว่าเราหลงอะไรจนลืมหูลืมตาไม่ขึ้น หลงใหลไป บุญบาปจะเกิดขึ้น ไม่รู้จัก เราก็ค้นคว้าหาเหตุผลไม่ได้ ถ้าจิตใจของเราสงบ เป็นสมาธิ เราเข้าใจได้ง่าย ทุกข์อย่างนี้เกิดขึ้นกับตน กำลังมีความทุกข์อยู่นั้น เกิดขึ้นมาจากความคิดของตนเองนี่เอง เรียกว่า **กรรมเป็นของของตน** จะเข้าใจได้ง่าย กำลังโกรธเกลียดเคียดแค้น พยาบาทอาฆาต เป็นทุกข์อยู่ ไฟไหม้หัวใจอยู่ ร้อนอยู่ ที่ไหนก็อยู่ไม่ได้ อยู่บ้านใด เมืองใด ประเทศไหน นั่งรถ นั่งเรือ นั่งเครื่องบินไปที่ใด ก็ทุกข์อยู่ **โอ มั่นอยู่ที่ใจของเรา** นี้มาจากความคิดของตนเองนี่เอง เราจะเข้าใจได้ แก้ปัญหาได้ เมื่อจิตสงบอยู่ ถ้าเราหลงใหล อะไรทำให้เราทุกข์ เราจะเข้าใจได้ง่าย โอ จิตนี้เองมันหลง แล้วทำให้เกิดทุกข์ นี่เป็นจุดสำคัญที่สุด จึงให้พากันเจริญเมตตาภาวนา ผีกลนอบรมจิตใจให้สงบ

การฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบนี้ หลักความจริงนั้นคือว่า ถ้าหากบุคคลไม่รู้จักสิ่งที่จะควบคุมจิตใจให้สงบนั้น เราหนึ่ง เจริญเมตตาภาวนามา สิปปปี ยี่สิปปปี แต่ก็ยังทำจิตใจตนเองให้สงบเป็นสมาธิไม่ได้ **เหตุเพราะเราขาดอะไร จึงไม่สามารถควบคุมจิตใจตนเองให้สงบเป็นสมาธิ** จึงเป็นหลักที่สำคัญที่สุดที่เราจะพากันศึกษาว่า การที่เราฝึกฝนอบรมจิตใจแล้วไม่สงบเป็นสมาธิ **เพราะเราขาดสติคือความระลึกได้ ขาดสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว** จิตของเราคือความคิด เราต้องศึกษาเรื่องนี้ก่อน เพื่อจะเข้าใจได้ง่าย ความระลึกได้คือสติ เราไม่มีสติ เราจึงควบคุมความคิดไม่ได้ ไม่มีสัมปชัญญะ จึงควบคุมจิตไม่ได้ จิตคือความคิด เราคิดมาตั้งแต่เกิด คิดมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย ถึงหนุ่มสาว จนถึงแก่เรายังไม่รู้จักจิตใจของตนเอง ควบคุมไม่ได้ ปล่อยยให้คิดอยู่ตลอด ไม่ได้พักได้ผ่อนคลาย ไม่มีความสุข จิตที่ไม่สงบ มันเป็นอย่างนี้ เหตุฉะนั้น **เราควรที่จะฝึกสติของเรา คือ ความระลึก ระลึกว่าจิตคิด สัมปชัญญะ ความรู้ตัวว่าจิตคิด อยู่ที่ไหน** เหมือนพวกเรพากันนั่งอยู่ที่นี้ เดียวนี้ จิตอยู่กับตัวไหม หรือมันไปอยู่ที่อื่น ตัวนี้เป็นตัวสำคัญที่สุด การจะควบคุมจิตใจ ถ้าหากว่าเราเข้าใจ เออ เรามีสติระลึกว่าจิตคิด สัมปชัญญะรู้ตัวว่าจิตคิด อยู่กับตนกับตัวเดียวกันนี้ ไม่ไปที่ไหน และก็สามารถที่จะประคับประคองจิตใจไว้กับลมหายใจเข้าออกได้



อานาปานสติคือยอดกรรมฐาน

ทำไมจึงให้เจริญอานาปานสติกรรมฐานลมหายใจเข้าออก เพราะการเจริญข้อธรรมกรรมฐานข้อนี้ มีประโยชน์ มีความเหนือกว่ากรรมฐานแต่ละข้อต่างๆ ทำไมจึงอ้างอย่างนี้ เพราะการที่เจริญข้อธรรมกรรมฐานอานาปานสติกรรมฐานนี้ เป็นกรรมฐานที่ระงับทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นในร่างกายได้เป็นเยี่ยม เยี่ยมกว่าทุกข้อ แต่ทุกข้อ ผู้เจริญข้อธรรมกรรมฐาน (ทั้งหมด มี ๔๐ กรรมฐาน) สมมุติว่า ๓๙ นอกจากนั้นไปนั้น ก็ต้องต่อสู้กับเวทนา เวทนายบวมน แล้วทำให้จิตใจวุ่นวายอยู่กับเวทนา ไม่สงบง่ายๆ ถ้าหากพวกเราทั้งหลาย เจริญอานาปานสติกรรมฐานแล้ว เจริญลมหายใจเข้าออก ให้สบายๆ หายใจเข้า สบาย หายใจออก สบาย ให้ลมหายใจเข้า สบาย สบาย ร่างกายมันจะเบา จะเบาขึ้นไปเรื่อยๆ เรากำหนดลมเข้าไปเท่าไร ก็ให้ละเอียด สุขุมลงไปเรื่อยๆ ก็ยิ่งเบาลงไป ถ้าเวทนาเกิดขึ้นในร่างกาย มันก็เบาลงไปด้วยกัน

ข้อนี้แหละเป็นข้อที่สำคัญที่สุด การเจริญเมตตาภาวนาลมหายใจเข้าออก การที่เราจะนั่งอยู่ในบ้านก็ดี นั่งอยู่ที่วัดก็ดี หรือที่ทำงานต่างๆ หรือไปบ้านใดเมืองใด ประเทศไหนก็แล้วแต่ บางที่มีที่ที่เหมาะสมที่จะหลีกเลี่ยงไปปฏิบัติ หรือ จะยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ที่ใด มันก็ทำสมาธิได้ เพราะเรามีสติสัมปชัญญะ

การฝึกสติสัมปชัญญะจึงเป็นข้อที่สำคัญ ยืนให้มีสติ เดินมีสติ นั่งมีสติ นอนมีสติ เรามีไหม ถ้าเราไม่มี เราก็ต้องฝึก

ที่ตนเอง ส่วนมากคนเราไม่รู้จักรู้เลยว่า ตนเองยืน เดิน นั่ง นอน
ไม่รู้จักรู้ เรียกว่าสติยังไม่สมบูรณ์ ถ้าหากเรารู้ได้ มีสติ ยืน
เดิน นั่ง นอน ได้แล้ว บัดนี้เราทำงานอะไร ให้มีสติว่า ตนเอง
กำลังทำงานนั้นอยู่ พอรู้ได้ไหม ถ้ารู้ได้ แปลว่า มีสติใน
การทำงาน ขับรถขับเรือ ทำงานงาน อะไรทุกอย่าง เรา
สามารถจะรู้จักว่า เรากำลังทำงานนั้นอยู่ จะไม่ผิดพลาด
เพราะเรามีสติในการทำงาน เราฝึก ไม่ต้องร้อนใจอะไรในการ
ปฏิบัติฝึกฝนอบรมจิตใจ

ถ้าหากว่าเราทำงานไม่ผิดพลาดแล้ว มีสติพร้อมอยู่
ในการทำงานแล้ว การพูดก็ดี เราจะพูดคุยกันเรื่องราวอะไรต่างๆ
ต้องมีสติสัมปชัญญะ ควบคุมคำพูดของตนเองได้ รู้จักใน
ประเด็นในการพูดนั้นอยู่ ว่าพูดเรื่องอะไร ต้องเข้าใจ ไม่ใช่
พูดปราปร่าไป จนหลายเรื่องหลายราวเกิดขึ้น คนมีสติพูด เขา
ต้องรู้จักควบคุมดูแลในการพูด ไม่ต้องพูดมาก พูดมีเหตุมีผล
มีประโยชน์ เขาจึงพูด นี่เรียกว่า คนพูดมีสติ **ถ้าเรายังไม่มี
สติในการควบคุมการพูดของตนเอง เราจะไปควบคุมจิตใจ
ได้อย่างไร** แต่คำพูดก็ยังควบคุมไม่ได้ เพราะจิตใจเขาเป็น
นามธรรม เขาไม่มีตนมีตัวนะ มีแต่ความรู้สึกเท่านั้น พวกเรา
ทั้งหลายจึงต้องมาฝึก ถ้าเรารู้จักว่า เออ เราพูดเรื่องราวนี้นี้
จะให้มันจบ เรื่องราวนี้นี้ให้เหมาะสมกับเวลาอย่างนี้ แปลว่า
เราเข้าใจว่าเราควบคุมการพูดของตนเองได้



บางคนควบคุมคำพูดของตนเองไม่ได้ จึงมีเรื่องมีราว
เกิดขึ้น บ้านใดเมืองใด ประเทศไหน อยู่ที่ไหน หน่วยงานใด
มีเรื่องราวเพราะควบคุมคำพูดไม่ได้นั่นเอง นี่เห็นชัดเจนเลย
ทีเดียวว่า คนขาดสติสัมปชัญญะในการควบคุมดูแลคำพูด
ของตนเอง ถ้าหากว่าเราสามารถควบคุมคำพูดของเราได้ว่า เรา
พูดเรื่องอะไร ถูกหรือผิด ดีหรือชั่ว เราเข้าใจ จึงมาควบคุม
ดูแลจิตใจของพวกเรา พร้อมแล้วบัดนี้ เราจะอบรมจิตใจของ
เราให้สงบเป็นสมาธิ คนมีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ว่าจิตคิด
สัมปชัญญะรู้ตัวว่าคิด คิดอยู่ที่ไหน เดียวนี้ เรานั่งอยู่อย่างนี้
อยู่กับตนกับตัวใหม่ อยู่กับข้อธรรมกรรมฐานที่เราตั้งเอาไว้
คือลมหายใจเข้าออกใหม่ หรือมันอยู่ที่อื่น ดูตรงนี้สิ จะเห็น
ชัดเจน เราจะหมั่นระคับระคองจิตไว้กับลมหายใจเข้าออก



ฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบได้เร็ว คืออะไร

ประการแรก ต้อง **ละอดีต** เรื่องราวต่างๆ ทุกสิ่งทุกอย่าง ต้องละทิ้ง เวลาทำสมาธิ อย่าเอามาคิด เวลาทำสมาธิ เรื่อง **อนาคต** ทุกสิ่งทุกอย่าง ก็ต้องตัดออกไปหมดเหมือนกัน ไม่ต้องเอามาคิด สิ่งนั้นยังไม่มาถึง เอาแต่ **ปัจจุบันธรรม** บัดนี้ จิตของเราคิดอยู่ที่ไหน อยู่กับตนกับตัวใหม่ อยู่กับข้อธรรม กรรมฐานใหม่ อยู่กับลมหายใจเข้าออกใหม่ แต่ขอให้ทุกคน หายใจให้สบาย สบาย หายใจให้โล่งๆ ให้สบาย มันจึงจะไม่เครียดในการปฏิบัติ หายใจสบาย แล้วเอาสติสัมปชัญญะ ควบคุมจิตของเรา มาคิดดู ลมหายใจ เข้าสบาย หายใจ ออกสบาย สบาย ควบคุมเอาไว้ เพื่อให้จิตใจของเราอยู่กับ ลมหายใจเข้าออก ถ้ามันออกไป ก็ดึงกลับขึ้นมา มันออกไป ก็ดึงกลับขึ้นมา

ต่อมา เมื่อเราคุมไปคুমมาแล้ว จิตใจของเราจะอยู่กับลม จะดูลมว่าหายใจเข้ายาวรู้ หายใจออกยาวรู้ หายใจเข้าสั้นรู้ หายใจออกสั้นรู้ รู้อยู่ที่ปลายจมูก ที่ลมหายใจเข้าออกสัมผัส ให้รู้อยู่ที่นั่น ถ้ามันรู้อยู่ที่นั่น จิตของเราก็จะอยู่ที่นั่น เพราะเรา คุมอยู่ ถ้ามันยังไม่อยู่ เราก็ต้องคুমต่อไป ถ้าบุคคลที่ฝึก ง่าย ๆ ก็คือจะคুমได้ง่าย มาอยู่กับลมหายใจเข้าออก ประคับ ประคองให้ลมหายใจ ละเอียด สุขุม ลงไปเรื่อยๆ



บัดนี้ ทุกขเวทนาที่จะเกิดขึ้น เจ็บแสบเจ็บชาบ้าง ร้อนหนาว มีเหลือบมียุ่งอะไรต่างๆ มารบกวน ในร่างกายอย่างนี้ มันไม่สนใจกับสิ่งเรื่องมารบกวน เรื่องทุกขเวทนา ปวดแสบปวดช้ำ ปวดหลัง ปวดเอว อะไร เราไม่สนใจ เราจะพยายามพัฒนาลมหรือกำหนดลมนี้ ให้ละเอียดสุขุมลงไปเรื่อยๆ พอละเอียดลงไปเรื่อยๆ เวทนามันก็จะอ่อนลงไปเรื่อยๆ

เมื่อจิตของเราหนึ่งอยู่ ชั่วโมง ๕ นาทีนี้ เรียกว่า **ขณิกสมาธิ** แล้วออกไปอีก เราก็ควบคุมจิตใจ กลับคืนมาไว้กับข้อธรรมกรรมฐานอีก ถ้าหากสามารถควบคุมจิตใจของเราอยู่กับข้อธรรมกรรมฐานได้ถึง ๓๐ นาที เห็นชัดเจนเลยที่เดียวว่า จิตนี้สงบ อยู่กับลมหายใจเข้าออก ละเอียด เห็นชัดเจน เห็นความสุขเกิดขึ้น เพราะจิตไม่มีอะไรมารบกวน จิตนิ่งอยู่ มีความสุข เราก็เห็น พอเห็นความสุขแล้ว ดูลม มันละเอียด เหมือนจะไม่มีลมเกิดขึ้น จะเป็นอย่างนี้ เป็นการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน เมื่อละเอียดสุขุมจริงๆ แล้ว เวทนามันก็จะสงบลง ไม่ต้องไปสนใจมันหรอก เจ็บที่ไหน ไม่ต้องไปสนใจ เราตั้งใจมาสร้างลมให้ละเอียดเท่านั้น

เมื่อละเอียดจริงๆ จนเหมือนไม่มีลม อย่าไปตกใจนะ เจริญภาวนา เอ้อ กำลังดูลมอยู่ ลมมันหายไปไหน เราจะไม่ว่าอะไร อย่าไปคิดเรื่องอย่างนั้น ลมหายใจเข้าออกละเอียดเฉยๆ แต่เราไม่สามารถที่จะจับได้ แล้วทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น มันเจียบไปเลย มันดีตรงนี้เอง **การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน**

**ความเจ็บปวดทั้งหลายอยู่ในร่างกาย สงบหมด ไม่มีความรู้สึก
มันเบา สบาย เพราะลมหายใจเข้าออกเหมือนจะไม่มี ร่างกาย
ก็เบา สบาย อานาปานสติได้เปรียบเพื่อนตรงนี้แหละ**

การเจริญข้อธรรมกรรมฐาน อานาปานสติกรรมฐาน เหมือนจิตของบางคน ควรที่จะจำเอาไว้ให้ดี จะมีต่างๆ กัน บางคนวูบลงไป เหมือนตกลงไปในเหว อย่าไปตกใจ เหมือนกับตนเองยืนอยู่ในก้นเหว พอเราน้อมดูจิตของเรา มันก็จะขึ้นมาอยู่กับตัวได้แป๊บเดียว อันนั้นอย่างหนึ่ง บางคนเหมือนกับวูบลงไป เหมือนจะล้มลง ตอนนั้นแหละ จิตของเรากำลังวางเรื่องรอบกวน แล้วลงมาหาสู่ความสงบ บางคนก็นั่งอยู่ดีๆ จนละเอียดสุขุม จนลมไม่มี ถ้าสงบจนนานถึง ๔๐ นาที หรือ ชั่วโมง หรือชั่วโมงครึ่ง บางคนเราจะเห็นชัดเจนเลยว่า ร่างกายนี้เบา ไม่มีทุกขเวทนาเกิดขึ้นที่ไหน ไม่มีเจ็บที่ไหนเลย ร่างกายทุกส่วน เบาสบาย เรียกว่า เบากาย เบาใจ นี่คือการไม่มีสิ่งรอบกวน ให้เอาจิตใจออกจากสมาธิ จิตใจสงบ หนักแน่นอยู่ มีแต่ความสุข ถ้ามีความสุขเกิดขึ้น จะมีปิติที่เราไม่เคยเห็น

การฝึกฝนอบรมจิตใจ หากจิตใจคนที่ไม่เคยสงบมาก่อนเลย พอไปพบความสงบใหม่ๆ เท่านั้น จะตื่นเต้น ทำไม่สุขเหลือเกิน สุขแล้วก็มีปิติ บางคนชนลูกชนพองขึ้นบ้าง บางคนก็ตัวใหญ่เหมือนจะเต็มห้อง บางคนเย็นเข้าไปในหัวใจ บางคนเหมือนสายฟ้าแลบ เป็นอย่างนี้ บางคนเบาในร่างกายเหมือนจะลอยขึ้นไปบนอากาศ เพราะอะไร ก็มีความสุขอยู่



ร่างกายเบา สบาย ความเจ็บปวดหายไปหมด ไม่มีแล้ว นี่มันเป็นอย่างนี้ บัดนี้เราก็มารู้เห็นแต่ปีติกับความสุขสลับกันอยู่ เดี่ยวก็ปีติ เดี่ยวก็สุข เดี่ยวก็ปีติ เดี่ยวก็สุข สุขจริงๆ ไม่มีสิ่งรบกวนจิตใจ จิตใจสงบเป็นสมาธิ เราจะเชื่อมั่นด้วยตนเองเลย ไม่ต้องไปถามคนอื่นว่า จิตใจสงบนี้มีความสุขไหม เข้าใจได้ด้วยตนเอง

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว มันก็ติดอยู่ในสุขนี้ก่อน พอมาพิจารณาสุขอยู่ ปีติก็ย่อมดับไป เมื่อปีติดับไปก็เห็นแต่สุข จิตก็เลยเป็นหนึ่งในอยู่กับสุข เรียกว่า **เอกัคคตาจิต** จิตเป็นอัปปนาสมาธิ นี่พูดถึงบุคคลที่ฝึกง่ายๆ เมื่อจิตสงบเป็นอัปปนาสมาธิ ก็เปรียบว่าจิตไม่มีสิ่งรบกวน ก็มีแต่สุขอยู่ว่างๆ นั่งอยู่ชั่วโหม่ง สองชั่วโหม่งหรือสามชั่วโหม่ง ตอนนั้นจะไม่ร้อนไม่หนาว ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่อยากได้อะไร ไม่อยากพูดกับใคร อยากอยู่คนเดียวเพราะมันสุขมาก นี่ก็เรียกว่าจิตสงบเป็นอัปปนาสมาธิ

พูดถึงบุคคลที่ฝึกง่ายก็จะเป็นอย่างนี้ จึงป้อนทางให้การฝึกให้่ง่ายที่สุดเป็นอย่างนี้ ก็ต้องฝึกสติสัมปชัญญะของตนเอง ให้ลึกเร็ว รู้เร็ว รู้เท่าทันจิตคิด จึงจะควบคุมจิตของตนเองเอาไว้กับข้อธรรมกรรมฐานได้

ส่วนมากแล้ว บุคคลที่ทำจิตใจแล้วไม่สงบเป็นสมาธิ จะทำยังไงก็ไม่สงบ คือขาดสติ สติระลึกรู้ช้า สัมปชัญญะรู้ช้า

รู้ไม่เท่าทันจิตคิดเลย จิตคิดไปถึงไหน ก็ไม่รู้มันไปถึงไหน เราไปตามมัน เรียกรู้ตาม ไม่ใช่รู้เท่ารู้ทัน ต้องฝึกสติสัมปชัญญะของเรา ให้รู้เท่ารู้ทันจิตให้ได้ ถ้าเป็นนามธรรมเหมือนกัน ที่พระพุทธองค์ทรงแยแยะไว้ สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว จิตคือความคิด เราพอเข้าใจในเรื่องอย่างนี้แล้ว จึงจะสามารถฝึกฝนอบรมจิตใจของเราให้สงบได้ นี่พูดถึงบุคคลที่ฝึกง่าย บัดนี้จะติดสุขอยู่นั่นก่อน ติดสบาย นั่งสองสามสี่ชั่วโมง ขำก็ไม่อยากทาน พระก็ไม่อยากฉันข้าว ไม่อยากพูดกับใคร อยากอยู่สุข สุขทั้งวันทั้งคืน มันจะมีความเอิบอุ่ม ปลื้มปิติ ยินดีว่าตนเองนี้ฝึกฝนอบรมมา ทำให้จิตใจของเรามีความสุข ได้ความสงบ ไม่มีอะไรบกวนจิตใจของเรา เรียกว่า การฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบเป็นสมาธิ

นี่เป็นว่าการปฏิบัติอย่างลัดๆ อย่างกะทัดรัด แต่ทำจริงจัง ทำให้จิตใจของเรานั้นสงบได้เร็ว ผู้ใดอยากสงบเร็ว ต้องเอาจริงจัง เรื่องอดีต อนาคต ต้องปล่อยให้ได้ บัดนี้เอาจริง คือว่า ถ้ามีครอบครัว มีลูกมีหลาน มีเพื่อนมีฝูง ทุกคนต้องทั้งหมด ใครทำได้ไหม ถ้าทำได้ ไม่สนใจกับใครทั้งนั้น เราจะปฏิบัติ จะฝึกหัดอบรมจิตใจของตน ไม่สนใจใครทั้งนั้น พ่อแม่ลูกหลาน เพื่อนฝูงอะไร ทำให้เหมือนไม่มีคน เรานั่งอยู่กันหลายๆ อย่างนี้แหละ เวลาเราหลับตา เราภาวนาอยู่ เรากำหนดอยู่ ทำให้เหมือนไม่มีใครอยู่กับตัวเรา ไม่มีใครมายุ่งอยู่กับเรา คนทำงานนี้นี่แหละ จะสงบเร็วมาก



ฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงสอนเอาไว้ ในสมัยครั้งพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงสอนเอาไว้ว่า พวกเธอไปเจริญภาวนาปฏิบัติ พวกเธอต้องทำตนเองให้เหมือนอยู่คนเดียว ถ้าไม่อยู่คนเดียวก็คือ ไม่คิดกับใครนั่นเอง ไม่ยุ่งกับใคร ใจก็เลยสงบเป็นสมาธิได้ง่าย ตรงนี้เอง แต่เรากังวลกับคนนั้นคนนี้อยู่ใกล้กันก็ตี นิ่งใกล้กันก็ตี หรือว่าไปด้วยกันเป็นหมู่ เป็นฝูง มั่ววุ่นวายเรื่องอย่างนั้น จิตจึงไม่สงบ

เหตุฉะนั้น ควรที่จะทำจริงจัง เพื่อให้จิตใจของเราสงบสักครั้งหนึ่ง ถ้าเราสงบครั้งหนึ่งแล้ว ต้องจำให้ดี ถ้าจำไม่ดี เราตั้งใจปฏิบัติที่แรก ผีก็หัดจิตใจ จิตใจเลยสงบเป็นสมาธิ แหม สองสามชั่วโมง สี่ชั่วโมงเลย สุขจริงๆ เลย แต่จำการปฏิบัติไม่ได้ เวลาทำทีหลัง เข้าไม่ถูกทางเดิม มันก็ไม่สงบสักที เหมือนเราขับรถเข้าบ้านของเรา เราขับรถไปซอยไหน ถนนอะไร แวะตรงไหน ผ่านตรงไหนเข้าไป ถ้าหากว่าบังเอิญมันไปถูก หรือไปเมืองนั้นหรือจังหวัดนั้น ไปกลางคืน ไม่ได้สังเกต ไปทีหลังก็ไปไม่ถูก จำไม่ได้ การปฏิบัติก็เหมือนกัน จำไม่ได้ก็เข้าสมาธิไม่ได้เลย นั่งอยู่ในป่า นั่งอยู่ที่โน่นที่นี้ สงบดีจริงๆ ทำไมวันนี้ทำยังไงก็ไม่สงบ

เหตุฉะนั้น เราเจริญเมตตาภาวนามาตั้งแต่เริ่มต้น เจริญเมตตาภาวนากำหนดอย่างไร ปล่อยวางนิรณธรรม สิ่งรบกวนอย่างไร จิตสงบเข้าไปอยู่ในระดับขนิณสมาธิ อยู่ในอารมณ์อย่างไร แล้ววางอารมณ์นี้ แล้วเข้าไปในอารมณ์ใหม่ จิตสงบ

เป็นอุปจารสมาธิ อยู่ในอารมณ์อะไร ต้องเข้าใจ ที่นี้เราวางอารมณ์นี้ จิตสงบลงเป็นอัปปนาสมาธิ แล้วเขาอยู่ในอารมณ์อะไร จิตใจนั้นต้องจำไว้ให้ดี เมื่อเราจำให้ดีแล้ว เราจะเข้าสมาธิทุกวันเลย อย่าให้มันขาด เพื่อให้จิตใจของเราชำนาญที่สุดในการเข้าสมาธิ จึงจะเข้าสมาธิได้ง่าย ไม่ถึง ๕ นาทีนั่งแป๊บเดียวก็สงบ เพราะเขาเข้าทุกวันเขาก็ชำนาญ ทุกคนชำนาญในการขับรถเข้าบ้าน ถ้าขับทุกวันๆ วันละหลายเที่ยว ไม่หลงซอยเลย ไม่หลงทางเข้าบ้าน เข้าถู่ต้อง จันใดก็จันนั้นเหมือนกัน

อยากฝากไว้ ในการปฏิบัติฝึกฝนอบรมจิตใจ เพื่อจะให้มีคุณสมบัติต่อกันตลอด เมื่อเราฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบดีแล้วนั้น มีประโยชน์อะไร บัดนี้เราจึงจะได้พากันเจริญวิปัสสนากรรมฐาน วันนี้จะหาเรื่องเหตุเรื่องผลต่างๆ ที่ทำให้ความทุกข์ ความวุ่นวายเกิดขึ้น เราทุกข์กันอยู่ทั่วบ้านทั่วเมืองทั่วโลก ทุกข์เพราะเหตุอะไร เราจึงจะศึกษาเรื่องนั้นเข้าใจได้ง่าย ทุกข์มาจากต้นเหตุอะไร แล้วเราจึงดับเหตุนั้นที่มันเป็นทุกข์อยู่ เราไปดับที่ปลายเหตุไม่ได้ เพราะศาสนาสอนไว้ ธรรมเกิดจากเหตุ ดับเพราะเหตุ มีเหตุก่อน จึงมีผล ถ้าไม่มีเหตุ ก็ไม่มีผลสักอย่าง

เหตุฉะนั้น จึงฝึกฝนอบรมจิตใจนี้ให้สงบเป็นอย่างดีเสียก่อน แล้วสามารถที่จะจ้องดูความคิดอ่านของตนเองได้ เพราะกิเลสอยู่ในใจ ดังได้กล่าวมานั้นเป็นต้น ความโลภ



ความโกรธ ความหลง นั้นไม่ได้อยู่กับตัวคน มันอยู่ที่จิตใจ อยู่กับจิตใจ จิตใจดวงนี้ไม่เคยตาย มันเก็บข้อมูลไปหลาย ภพหลายชาติ เหมือนพวกเราทั้งหลาย ที่จะมีความเลื่อมใส ในพุทธศาสนาอย่างนี้ ก็ต้องเคยศึกษาอบรมมาก่อนในชาติอดีต ที่จิตใจนั้น บัดนี้จิตใจที่ได้ถูกอบรมไว้แล้ว มาเกิดชาติใดภพใด เขาก็สนใจของเขาเอง เขาก็จะปฏิบัติไปเรื่อยๆ ถ้ามีครูมี อาจารย์ชักพานำทางที่ถูกต้อง เขาก็เจริญรุ่งเรืองขึ้นไปทุกภพ ทุกชาติ ที่ทำให้ตนเองนี้เจริญก้าวหน้า ในทางปฏิบัติ ผีก็หัดอบรมจิตใจของเรา ก็จะดีขึ้นเป็นลำดับ ไม่ใช่จะเอาแค่ ชาตินี้ได้ชาติเดียว ที่เดียวเลย จะได้ง่ายๆ มันต้องอบรมมา หลายชาติแล้ว ที่พวกเรามีความเลื่อมใสอย่างนี้มาก่อน

เหตุฉะนั้น การฝึกฝนอบรมจิตใจ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ อันนี้พูดให้ฟังเรื่องสั้นๆ เพราะอาจจะกินเวลานาน ฟังกันมา เหนื่อยมากแล้ว การทำสมาธิ ให้ทำจริงจังหน่อย อย่าทำเล่น **ถ้าหากเราทำเล่น ก็ไม่เห็นของจริง ทำจริงก็จะเห็นของจริง มีความสุขจริงๆ** จิตใจที่มีความสุข จิตใจสงบ เราก็จะเห็น พบความสุข การปฏิบัติ ครูบาอาจารย์ทั้งหลายสอนให้เรา ฝึกฝนอบรมจิตใจของเรา เราก็จะมั่นใจว่า การฝึกฝนอบรม จิตใจสำคัญที่สุดในชีวิตของคนเรา ถ้าใจของเราไม่ดี เราเห็น ชัดเจนเลย จะมีทุกข์ ไปอยู่ที่ไหนมันก็ทุกข์หมดในโลก เราจะ อยู่บ้านหลังใหญ่หลังโต มีเงินหลายแสนล้าน ก็แล้วแต่ มีรถ ไม่รู้จักี่แสนแสนคัน ก็แล้วแต่ ถ้าใจทุกข์แล้ว มันไม่มีความสุข

ชัดเจนไหม ไม่มีที่อยู่เลย ถ้าทุกข์ใจ ถ้าสุขใจนี้ ไม่ต้องมีเงินมาก มีพอใช้พอจ่าย นิดๆ หน่อยๆ บ้านก็ไม่ต้องหลังใหญ่มาก เราจะมีความสุขต่างกันถ้าอยู่สบาย แต่ตรงนี้แหละ การฝึกฝนอบรมจิตใจ เพราะเขารู้จักทางถูกทางผิด ที่เขาคิดขึ้นมา และก็แก้ปัญหาของตนเองได้ ไม่ได้มีความทุกข์ระทมใจอยู่ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

เหตุฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้พากันฝึกฝนอบรมจิตใจ แต่เครื่องรบกวนทั้งหลายนั้น เขาเรียกนิรณธรรม มันก็มี ก็ไม่สงบง่ายๆ จิตใจบางคนฝึกยังไม่สงบ มันก็ไม่สงบสักที ฟุ้งซ่าน คำว่าฟุ้งซ่านคือไม่สงบ คุณไม่ได้ชักที มันก็ไม่เห็นอื่นไกลจากสติสัมปชัญญะ ถ้าฝึกสติสัมปชัญญะได้ ก็ควบคุมได้ทั้งนั้นแหละ แต่เราควบคุมไม่ได้ ก็ว่า “ใจของผมใจของฉัน มันไม่สงบเสียที” เป็นยังไง มันไม่ใช่ของเรา แต่ว่าเป็นใจของเรา มันควบคุมไม่ได้ มันยังไม่เป็นของเราสิ คุณไม่ได้อยู่ที่ไหนมันอยู่ไม่ได้ มันไปอยู่ตลอดอย่างนี้ เราก็มัวแต่ของเรา เราต้องสามารถควบคุมดูแลจิตใจของตนเองให้อยู่ที่ไหนให้คิดอยู่ตรงไหน ให้อยู่ตรงนั้นเสียก่อน จึงจะควบคุมได้ ให้นิ่งอยู่ก็ต้องนิ่งอยู่ จะให้อยู่จุดไหน อยู่

นั่นแหละ ผู้ที่ควบคุมจิตใจได้ ให้ไปสงบอยู่ตรงไหนก็อยู่ได้ เหมือนเราคุมคน เรามีกำลัง คนไม่มีกำลัง เราจับไม่ให้เขาไปไหน นั่นคือมีสติ ควบคุมจิตใจของเรานั้น ให้สงบเป็นสมาธิ อยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน ถ้าหากว่าเราสงบ



ทุกวันๆ แล้ว เป็นหน้าที่ของพวกเราที่จะพิจารณาเรื่องเหตุ
เรื่องผลต่างๆ พิจารณาลัดเลย เพื่อจะให้ไม่เสียเวลา พิจารณา
จิตในจิตเลย ดูความคิดของตนเอง แต่มั่นก็รวมไปถึงคำพูด
และการกระทำ เดียวนี้ ทุกวันนี้ ถ้าหากว่าคนที่จิตใจยังไม่สงบ
ก็คิดไม่ออก เวลาไปทำอะไร ทำให้เกิดทุกข์ทั้งตนและคนอื่น
เดือดร้อน วุ่นวายไปหมด ยังไม่รู้เลยว่าตนเองทำผิด ตรงนี้ลี
ถ้าจิตใจสงบนะ รู้ โอ เราทำสิ่งนี้เองเป็นเหตุ ทุกข์จึงเกิดติดตาม
มาอย่างนี้ ไม่ต้องไปศึกษากับคนอื่นหรอก ถ้าหากเราพิจารณา
ได้ ก็จะเข้าใจ ถ้าหากว่ายังไม่มีสติปัญญา ก็จำเป็นต้องศึกษ
กับครูบาอาจารย์ คนทั้งหลายเขาทำเรื่องอย่างนี้เอง ทำให้
วุ่นวายเกิดขึ้นในบ้านในเมือง หรือในครอบครัวก็ดี ทำให้เกิด
ทุกข์เพราะเหตุอย่างนี้ พอรู้จักจับเหตุได้ หยุดเลย หยุดใน
การกระทำเรื่องเหตุ ทุกข์ดับทันทีเลย เพราะศาสนามันเป็น
อย่างนี้ ลองพิจารณาดู

บัดนี้ ถ้าจิตใจของเราสงบแล้ว ถ้าวันนี้พูดคุยกัน มัน
ถกมันเถียง ทะเลาะวิวาทกัน จะทุบจะตี จะฆ่ากัน เบียดเบียน
กันเกิดขึ้น มันพูดอย่างนี้เอง เดือดร้อนวุ่นวาย ไม่สงบ เป็น
อย่างนี้เอง เหตุคือพูดอย่างนี้ นี่จับหลักได้แล้วเมื่อจิตใจสงบ
แท้ที่จริงมาจากความคิด มันคิดเรื่องอย่างนี้เอง คิดให้ทุกข์
มันทุกข์กันอยู่เดี๋ยวนี้ มันคิดขึ้นมาแล้วมันทำให้เกิดทุกข์ ดู
อย่างง่ายๆ บางทีตนเองคิด คิดทำให้ตนเองทุกข์ อยากให้
คนอื่นทุกข์ด้วย มันเป็นอย่างนี้ ถ้าเรารู้อย่างนั้น เอ๊ะ เราคิด

แล้วมันทุกข์ เราไม่อยากทุกข์ เราไปคิดทำไม ถ้ามั่นใจอย่างนี้สิ ถึงจะเข้าใจได้ จิตสงบเป็นสมาธิแล้ว เข้าใจได้ เราคิดอยากให้อื่นมีความทุกข์ แต่เราคิดอยู่ มันก็ทุกข์ ถ้ามั่นใจตัวเองว่าอยากทุกข์ไหม ไม่อยากทุกข์ ไม่อยากทุกข์จะไปคิดให้มันทุกข์ทำไม

ถ้าจิตใจเราสงบ เราจะรู้ เข้าใจเรื่องอย่างนี้ ว่าเรานี่เองเป็นต้นเหตุ ถ้าพูดเปรียบเทียบข้างนอกง่ายๆ เหมือนมีคนด่าเรา พอเขาด่าเราแล้ว เราก็ไปโกรธคนที่เขาด่า แต่ก่อนที่เราไม่ถูกด่า เราไม่โกรธ เราไม่ทุกข์ พอเขาด่าเราแล้ว เราก็เลยโกรธ เราโกรธคนนั้นที่เขาด่า เราก็เลยทุกข์ ใครเล่าทำให้ตนเองทุกข์ ตนเองที่คิด ไปคิดกับคนที่เขาด่า ก็ทำให้เกิดทุกข์ อยู่ตรงนี้เอง เข้าใจได้ ถ้าหากเราไม่โกรธ เราจะทุกข์ไหม ไม่ทุกข์อยู่ที่นี่สิ แล้วตนเองทำไมไปโกรธเขา เพราะจิตใจของเราไม่สงบ เป็นสมาธิ ควบคุมดูแลจิตใจไม่ได้ ออกไปรบกวนเขาโน่น ไม่เป็นสมาธิ ถ้าจิตใจของเราเป็นสมาธิอยู่กับตัวแล้ว ไม่ไปโกรธเขาแล้ว จะมีความทุกข์เกิดขึ้นไหม ไม่มี นี่แหละวิธีแก้ปัญหา เหตุฉะนั้น พวกเราทั้งหลายควรที่จะเข้าใจในเรื่องนี้

การเจริญเมตตาภาวนา เพื่อจะหาวิธีแก้ไข **หาวิธีดับทุกข์ ที่เกิดขึ้นกับตน เรียกว่าเกิดขึ้นกับเราแล้วต้องแก้ปัญหานี้ที่เรา** เราจะไปแก้ปัญหากับคนอื่น มันไม่ได้ แก่แล้วมันก็ไม่สงบ เพราะเราจะพบความโกรธเกลียดเคียดแค้นกันอยู่ทำให้เกิดทุกข์ นี่เป็นสิ่งสำคัญที่สุด ตราบใดที่เราไม่ฝึกฝน



อบรมจิตใจของเราให้สงบ เราจะดูไม่ได้ ดับทุกข์ไม่ได้ แก้ไม่ได้ เมื่อเราควบคุมได้ เราจะค่อยแก้ปัญหาไปเรื่อยๆ ปัญหาอะไรเกิดขึ้น นั่งอยู่ ดู คิดเรื่องอะไรอยู่เดี๋ยวนี้ คิดแล้วมันทุกข์หรือมันสุข คิดถูกหรือคิดผิด นี่เขาเรียกว่าพิจารณาจิตในจิต เราจะดับทุกข์ อยู่ตรงนี้เอง ทุกข์มันเกิดขึ้น เรื่องราวอะไรต่างๆ เกิดขึ้นภายในจิตใจ มันต้องคิดก่อน เข้าใจไหม

พูดอย่างง่ายๆ ให้เห็นชัด เหมือนกันกับห้องประชุมที่เราเนั่งอยู่นี้แหละ ก่อนที่จะสร้างห้องประชุมขึ้น ต้องคิดเสียก่อนมาจากจิตใจก่อน เมื่อคิดขึ้นมาว่าจะสร้างห้องประชุมนี้ขึ้น ต้องไปประชุมปรึกษากัน ออกมาทางปากแล้ว จิตใจก็สั่งงานออกมาทางปาก ประชุมว่าจะสร้างใหญ่แค่ไหน กว้างแคบอย่างไร วัสดุก่อสร้าง นายช่างอย่างไร เขียนแบบอย่างไร พูดคุยกันก่อน ยังไม่ได้เป็นหลังอย่างนี้เลย ต่อมาก็ต้องสั่งงานให้ร่างกาย ร่างกายต้องหาวัสดุต่างๆ เขียนแบบขึ้น ร่างกายก็ทำงานไปตามที่จิตสั่ง จิตคอยสั่งงานมาจากนี้เอง ฉะนั้น ต้องฝึกฝนอบรมที่จิตใจ ต้นเหตุอยู่นั่น ถ้าหากว่าคิดถูกอย่างนี้ ทำสำเร็จ พวกเราทั้งหลายก็เลยได้มานั่งอยู่ สบาย สบาย นี่เพราะอะไร เพราะเหตุดี เหตุที่คิดขึ้นมาดี แล้วพูดจาปราศรัยกัน ประชุมกันก็ดี ลงมือทำก็ดี ก็เลยสำเร็จ เลยมานั่ง สบาย สบายอยู่อย่างนี้ เห็นไหม นี่เหตุดีนะ

ถ้าเหตุไม่ดีแล้ว ก็เกิดความวุ่นวายเดือดร้อนขึ้น บ้านใดเมืองใด ประเทศไหน เกิดรบราฆ่าฟัน เบียดเบียนซึ่งกัน

และกัน ไม่สงบ ก็มีแต่ทุกข์ บ้านใดเมืองใด ประเทศไหน อยู่ที่ไหน ครอบครัวใดก็เหมือนกัน ถ้าสามิภรรยาลูกเต้าไม่สามัคคีกันไม่อยู่ในความสงบ ทุกข์ทั้งนั้นแหละ สถาบันไหนก็ดี กระทบอะไรก็แล้วแต่ ถ้าไม่สงบแล้วเกิดทุกข์ทั้งนั้น วุ่นวาย เพราะอะไร เพราะต้นเหตุไม่ดี จากความคิด นานาจิตตัง คนคิด ถ้าคิดว่าคนคิดมีนานาจิตตัง คิดไปคนละสิ่งละอย่าง ต้องดูให้ดีนะ **ที่มันจะคิดอย่างเดียวกันคืออะไร คือ ความสุข** **อยากมีความสุขเหมือนกันหมดทุกคน** แต่กำลังเริ่มคิด คิดคนละทางอยู่ ต้องเดินเข้าไปหาจุดคือความสุขนั่นเอง อยากสุขทุกคน นั่งอยู่นี้เพราะอยากสุข คนไม่มา เขาก็อยากสุขเหมือนกัน แต่เขาจะคิดแสวงหาทางที่จะทำให้เกิดทุกข์อยู่ก็มี เรานั่งอยู่ที่นี้ เราก็พากันฟังเทศน์อยู่เดี๋ยวนี้ คนที่จะขโมยของก็ยังมียอยู่ เดี๋ยวนี้ละ คนที่จะฆ่าคนอื่นก็ยังมีย คนจะปล้นจี๋เขาก็มี คนจะไปกินยาเสพติดอะไรต่างๆ คนจะไปด่ากันอยู่ก็มี มันจะมีอย่างงั้น แต่เขาก็ว่ามันจะทำให้สุขนะ

บางคน ถ้าหากว่าโกรธเขาหรือเขาว่าให้ณี ต้องด่าตอบซะก่อน มันจึงจะหายใจโล่ง อย่าไปคิดอย่างนั้นนะโยม ทุกข์มันจะเกิดขึ้นอีก จะทุกข์มากขึ้น ถ้าไม่ด่าตอบ มันทุกข์นะ ท่านด่าแล้วค่อยสบายหน่อย เรื่องมันจะเกิดมากขึ้นกว่าเดิม ถ้าหากเราโต้แย้ง โต้ว่าที่กัน โต้ไปโต้มา มันจะดีกัน พระพุทธเจ้าก็เลยให้เงียบ ให้ฟัง ถ้าเราเงียบ มันก็เงียบเลย ลองนะโยม ถ้าผู้ใดมีขันติ ความอดทน ปฏิบัติได้แล้ว



ถ้าเขาด่าก็ยังยืนให้เขาด่าได้ เราไม่ได้เจ็บปากมันไว้ ให้มันด่าจนมันเป็นลมไป ช่างหัวมันเลย สบาย สบาย คนฉลาดเพิ่นอยู่ตรงนี้ลี ด่าก็ช่างหัวมันลี มันยังไม่มาตีเราสิ นี่ตรงนี้ แต่เราอย่าโต้ตอบ มันจะเสียหาย เกิดเรื่องราวขึ้น

ตัวอย่างง่ายๆ ให้ได้สนุกเล็กน้อย สมมติว่าภรรยาว่าให้สามีคำหนึ่ง สามีก็นั่งมา พอได้มา ภรรยาก็เอาสอง โตไปอีกสามีตอบมา ภรรยาก็โต้ ระวังนะ สนามมวญลุมพินิจจะเกิดขึ้น เกิดขึ้นในบ้านก็ต้องบู๊ไฟไป นี่แหละ การโต้ตอบ พระพุทธศาสนา ถ้าหากมองอย่างง่ายๆ มาแก้ปัญหากันนะ ถ้าสามีพูดให้ภรรยา ภรรยาเจ็บเสีย ฟังอยู่นั้น ไม่ต้องโต้ ปล่อยไป แบบว่า ผู้หญิงมีคุณธรรม เข้าใจป่ะ ผู้ที่ไม่โต้ตอบ ถ้าหากว่าภรรยาพูดให้สามีสามีก็อยู่เฉยๆ ฟัง จะผิดแค่ไหนก็ช่าง ไม่ได้โต้ตอบ ก็เลยไม่มีเรื่อง เข้าใจป่ะ แล้วมันหยุดเอง หยุดแล้วจึงค่อยถามดูว่าดามาเมื่อกี้ ใครซื้อรถยนต์มาให้ ใครเอาเงินมาให้บ้าง ถามลองดู มันผิดนะ เพราะว่าผิดอย่างนี้ ภรรยาก็ยอมว่าตนเองผิดเสีย สามีก็นั่งให้เสีย ภรรยาก็ตั้งรับที่จะพูดใหม่ ถ้าสามีพูดมากเกินไป ภรรยาไม่ฟังเสียง อยู่เฉยๆ เหมือนกัน ทีนี้เวลาเขาหยุดพูดแล้ว ก็ถามเขา พูดเมื่อไหร่ ได้อะไรบ้าง มีคนเอาอะไรมาให้บ้าง มันเสียหายนะ มันผิด สามีก็น้อมรับว่าตนเองพูดผิดเสีย ภรรยาก็ให้อภัยให้ นี่คือการอบรมให้มีธรรมะสบายเลยทีนี้ นี่คือการฉลาด

คนที่ไม่ฉลาด มันแตกบ้านแตกเมืองอยู่ทุกวันนี้ รุนวายเป็นเพราะไม่มีคุณธรรม เข้าใจบ่ ขาดขันติ ความอดทน เมื่อขาดขันติ ความอดทนไม่มี ขันแตกแล้ว นี้อดขาดเลยใช้ไหม ภาษาเราพูดกันเรียกว่าพิรุธขาด มันเป็นอย่างนี้ เหตุฉะนั้น เติริยมตัวไว้ให้ดี มีอยู่มากมาย อาจจะมีในครอบครัวใดครอบครัวหนึ่งเกิดปัญหาอย่างนี้ขึ้น รับผิดชอบเสีย ด้บทุกข์ด้วยการไม่ได้ตอบ ไม่ร่นววยด้วย ก็สบาย เหตุฉะนั้น ทำอย่างไรจึงจะรู้ก็คือว่าจิตใจสงบนั่นเอง จึงมีปัญญา

อย่าลืมว่า ทุกข์เกิดขึ้นมาทุกวันนี้ ต้องด้อย่างนั้น แต่มันเป็นยังไ้ มันก็เมาอยู่อย่างนั้นสิ ถูกหรือผิด คิดดูดีๆ ถ้ามันหยุด มันต้องหยุดเองของมัน คนเล่นไฟเก่ง ไม่ดีก็หยุดเล่น เป็นหน้าที่ของตนเอง หยุดเล่น คนอื่นบอกแล้วก็ไม่หยุด ตนเองหยุดเอง มันก็ด้บทุกข์ได้ เราพูดอะไรหากพูดอย่างนี้มันเกิดทุกข์ ก็อย่าพูดสิ ถ้าตนเองไม่หยุดพูด มันก็ทุกข์ต่อไปอยู่อย่างเดิม ทำอะไรก็เหมือนกัน ทำสิ่งนี้เป็นเหตุแล้วทุกข์เกิดขึ้น หยุดทำ อย่าไปทำอีก เรื่องอย่างนี้เหมือนพ่อแม่สอนลูก ลูกก็ดื้อทำอยู่ ก็เกิดทุกข์ขึ้นมา

เหตุฉะนั้น พวกเราทั้งหลายที่จะสามารถแก้ปัญหาในชีวิตของตนเอง ให้อยู่แบบความร่มเย็นเป็นสุข จึงควรที่จะเจริญเมตตาภาวนา ผีกฝนอบรมจิตใจให้สงบให้ได้ แล้วจึงจะแก้ปัญหาดตนเองได้ ยิ่งแก้ปัญา ยิ่งไปไม่รู้ก็วัด ไปหาอาจารย์องค์ใดก็แก้ให้ไม่ได้ เพราะตนเองไม่แก้ตนเอง มันเป็นอย่างนี้



ถ้าเราสกปรก อาจารย์บอกให้ไปอาบน้ำ ก็ไม่อาบซักที มันก็สกปรกเหมือนเดิม เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องปฏิบัติตนเอง

เหตุฉะนั้น การฝึกหัดอบรมจิตใจ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะต้นเหตุอยู่ที่จิตใจ จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว ทุกสิ่งทุกอย่างมีใจเป็นหัวหน้า ใจเป็นประธาน สำเร็จแล้วด้วยใจ จะไปแก้ที่โน่นไม่ได้ ต้องแก้ที่จิตใจเพิ่น ความคิดเพิ่นจะเป็นต้นเหตุทุกอย่าง จะคิดถูกก็คิดมาจากจิตใจ บัดนี้จิตของเราคิดถูกต้อง เราก็พูดถูกต้องได้ เพราะเขาใช้งาน มาให้พูดให้ถูกต้อง เราทำอะไรก็ถูกต้อง เพราะจิตใจคิดถูก ถ้าจิตใจคิดผิด มันก็พูดผิด เพราะจิตใจคิดก่อน แล้วก็ทำผิดอีก มันสั่งให้ทำผิด ก็เพราะจิตมันผิดก่อน คิดดูดีๆ ตรงนี้แหละ จะแก้ปัญหานั้นเองได้ง่ายๆ จะได้ลดละความทุกข์ ความเครียด ความกังวลอะไร เมื่อเกิดทุกข์ขึ้นแก่ตนเอง ต้องปลดปล่อยปัญหานั้นเองได้ ก็สบาย

ในสมัยครั้งพุทธกาล ภรรยาไปพึ่งเทคนิพระพุทธเจ้าได้ บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันบุคคล ผู้เป็นพราหมณ์คิดว่าตนเองเป็นนักปราชญ์ เหมือนกับพวกเราที่คิดว่าตัวเองเป็นนักปราชญ์ จบปริญญาเอกจากเมืองนอก ความรู้เก่ง เรียนนิติศาสตร์ รัฐศาสตร์ อะไรก็แล้วแต่ ไม่สนใจเรื่องพระศาสนา ครุบาอาจารย์เทศน์สอนไม่เอา มีเรื่องมีราวเกิดขึ้น เช่น ภรรยาเขาพึ่งเทคนิ พึ่งครุบาอาจารย์ ก็ปฏิบัติ เขาฝึกหัดอบรมจิตใจของเขาได้ ผู้ด่าเมีย ด่าเท่าไรเมียนั่งฟังเฉย ด่าไปจนเหนื่อยแล้วมันหยุด ก็เลยมาถาม ด่าเธอจนเหนื่อย เธอทำไมไม่เห็น

โกรธอะไรเลย เมียตอบว่า “พระพุทธรูปเจ้าท่านสอนไม่ให้โกรธใคร ให้ฟังเฉยๆ” ผัวจึงเข้าใจ ที่เมียไม่โกรธ เพราะพระพุทธรูปเจ้าสอนไม่ให้โกรธ เมียก็ไม่ทุกข์อะไร

ผัวเลยไปหาพระพุทธรูปเจ้า พระพุทธรูปเจ้าก็สอนว่า เออ ความโกรธนี่นะ มันเป็นทุกข์ ต้องปล่อย ต้องวาง ต้องทิ้ง ไปโกรธทำไม เมียเขาเป็นคนดี จิตใจเยือกเย็น เขาไม่ได้ตอบ ผัวก็มาคิด เธอต้องละทิ้งความโกรธ ฆ่าทิ้งเสีย ความเคียดแค้นพยาบาท ปล่อยวางทิ้งไป พอปล่อยวางได้แล้ว เอาแล้ว นั่งคุกเข่า กราบพระพุทธรูปเจ้า พุทธรัง สรณัง คัจฉามิ แต่ก่อนนี้ไม่เคยพลาย ไม่เคารพพระพุทธรูปเจ้า เหมือนเราได้มาคิดดูนะ ทุกคนสามารถจะศึกษาได้ ทุกชาติทุกศาสนา ถือกันหลายลัทธิศาสนา ทุกวันนี้ก็คือว่า ความเห็นต่างๆ กันอยู่ ยังเข้ารูปรอยกันไม่ได้ ยังลงจุดเดียวไม่ได้ ก็เลยแย่งกัน แต่ที่จริงแล้ว มีเป้าหมายเหมือนกันหมด อยากมีความสุข ทุกลัทธิ ทุกศาสนา ทุกตัวคน แต่ไม่รู้จักรู้ว่า เราจะเดินทางเส้นไหน จึงจะทำให้เราได้เข้าไปหาความสุขได้ มีความสุขอยู่ จึงจำเป็น ต้องฝึกต้องเรียนนะ

วันนี้あたมาก็ปลื้มใจ เห็นญาติโยมทั้งหลายตั้งใจ สดับรับฟัง เรื่องการประพฤติปฏิบัติ อาตมาก็ย้ำเรื่องนี้เป็นจุดสำคัญ ที่อาตมาต้องการให้คนสงบ ความสงบคือความสุข นันทิ สันติ ปะรัง สุขัง สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี เหมือนพวกเรานั่งอยู่ด้วยกันด้วยความสงบ ไม่มีใครรบกวนใครเลย



มีความสุข มีพลัง คนอยู่ด้วยมีความสุขบ อยู่สบายด้วย ไม่เดือดร้อน ไม่วุ่นวาย คนที่ไม่สงบ ถึงสิบคน ยี่สิบคน ก็วุ่นไปหมดเลย บ้านใดเมืองใด อำเภอใด จังหวัดไหน ไม่สงบแล้ว มันทุกข์ ไม่รู้ว่ามันทำให้เกิดทุกข์ ไม่รู้เพราะไม่มีปัญญา ปัญญาไม่เกิดขึ้น

เหตุฉะนั้น การฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบเป็นสมาธิ เขจะมีปัญญาแก้ปัญหา ทำให้ตนเองหลุดจากความทุกข์นั้น ไปเป็นเปลาะๆ หลุดไปเรื่อยๆ ศึกษาไปเรื่อย แก้ปัญหาไปเรื่อย แก้ไป แก้ไป เลยสบายขึ้น คนอื่นทุกข์ เขาก็ไม่ทุกข์ ไม่ลำบาก เขาดูเฉยๆ อยู่ คนอื่นทุกข์ ทำไมเราไม่เห็นจะเดือดร้อนวุ่นวาย เขาเรียกว่ารู้จักเหตุรู้จักผล เหตุอย่างนี้ทำให้เกิดทุกข์อย่างนี้ เหตุอย่างนี้ ทำให้เกิดสุขอย่างนี้ เมื่อรู้แล้ว เขาก็เลยทิ้งเหตุที่ไม่ดีเสีย ทั้งความคิด ทั้งคำพูด และการกระทำ เอาตั้งแต่ทางดี คิดดี พูดดี ทำดี อยู่ด้วยกันสงบ สบาย

เหมือนพวกเราอยู่ด้วยกันอย่างนี้ มีเจตนาอยากมาศึกษา เพื่อหาหนทางปลดปล่อยทุกข์ออกจากตน เพื่อทุกคนจะได้มีความสุขเกิดขึ้น เหตุฉะนั้น การแนะนำสั่งสอนเรื่องการประพฤติ ปฏิบัติ ฝึกฝนอบรมจิตใจ มาแต่ต้นจนอวสานนี้ ก็ขออำนาจอวยพรให้ทุกท่านได้พากันตั้งใจตั้งใจน้อมในการปฏิบัติธรรมที่สอนนี้ ไปฝึกหัดอบรมจิตใจของตนเอง ให้เกิด

ความร่มเย็นเป็นสุข อยู่ในความสงบ แล้วเราจะพบกับความสุขที่แท้จริง ที่พระพุทธองค์ทรงสอนเอาไว้ เมื่อเราแก้ปัญหาได้ทั้งจิตใจ ทั้งวาจา และการกระทำแล้ว ความสุขก็จะมาเป็นของตน จะได้รับผล รับประโยชน์ ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ที่ไหน จะทำให้เราเกิดความร่มเย็นเป็นสุข ใจอยู่สบาย นี่เป็นเรื่องที่อยากให้พวกเราทั้งหลายปฏิบัติ

เหตุฉะนั้น เมื่อเราได้ฟังเทศน์ฟังธรรม มีจิตประสงค์งานปรารถนาสิ่งใดไว้ในใจ ก็ขอให้อำนาจบุญกุศลคุณงามความดี ที่ทุกท่านมีความตั้งใจ อุดหนุน มาฟังเทศน์ฟังธรรม ให้สำเร็จดังความมุ่งมาดปรารถนา และขอให้คุณพระศรีรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงโปรดประทานพร ให้รักษาศรัทธาญาติโยมและสาธุชนทั้งหลาย ไปทางใต้ ทางเหนือ ก็ดี ให้รอดปลอดภัย และขอให้ทุกคน จงเจริญ ด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ทุกทิวาราตรีกาล

ดังแสดงพระธรรมเทศนามา เรื่อง มโน ปุพพังคมาธัมมา มโน เสฏฐา มโนมยา ตี ก็เห็นเวลาพอสมควร ก็ขอยุติลง คงไว้เพียงแค่นี้ เວ်งก็มีด้วยประการฉะนี้ ขอเจริญพร







หลวงพ่อบอกคำตอบ

คำถาม ๑ : หลวงพ่อครับ เวลานั่งสมาธิ ทำไมชอบคันตามร่างกาย ทั้งๆ ที่อาบน้ำแล้ว จะแก้ได้อย่างไรครับ

หลวงพ่อ : บางคนก็จะเป็นอย่างนั้น เวลานั่งทำสมาธิ คันทั้งจมูก คันทั้งหน้า คันคอ ไอ จาม เกิดเรื่องไปเลย เป็นเรื่องมารบกวน ขันธมาร ท่านว่า เราต้องวาง ไม่สนใจ ถ้าหยุดลองดูสิ ไม่คันนะ ไม่จาม ไม่ไอด้วย อาตมาเทศน์ก็เหมือนกัน ให้ฟัง โอจนผีจับ ไม่ได้ฟังเทศน์เลย บางคนนะ เวลาไปคุยกัน ตั้งสามชั่วโมง ไม่ไอสักที เป็นอย่างนี้ เขาเรียกว่าเป็นกรรม เขาเรียก **ขันธมาร** ต้องทิ้ง ไม่ต้องสนใจมัน จะคันก็ไม่ต้องไปเกา ลองดูสิ มาดูลมหายใจเข้าออก ไม่สนใจมันแล้ว เหมือนอาตมา ยุ้งกัดก็ไม่สนใจ ถ้าไม่สนใจ มันก็ไม่มี **ไม่ใช่เป็นโรคคัน** มันคิดขึ้นมาที่จิต มันคันตรงนั้น มันคันตรงนี้ จิตมันไม่สงบ มันดิ้นอยู่ มันก็เลยเป็น ผู้ใดเป็นอย่างนั้น รีบวางซะ ไม่คันไปถึงไหนหรอก มันคิดขึ้นมาเฉยๆ ที่จิต มันรบกวนไม่ให้สงบ





คำถาม ๒ : เกิดอาการทางจิต เมื่อเรานั่งทำสมาธิเจริญภาวนา พอจิตเริ่มสงบลง มักจะเห็นสิ่งต่างๆ บางครั้งเหมือนกับว่าเรามีตัวคนเดียว แต่ความรู้สึกก็ยังมียู่ อะไรเกิดขึ้นก็รู้ตัวอยู่เสมอ ถ้าหากเราทำไปนานๆ จะมีโทษหรือไม่ คือเห็นสิ่งต่างๆ ในขณะที่นั่งสมาธินี้ บางท่านก็อาจจะไปเห็นเทวดาเห็นสิ่งต่างๆ อย่างนี้ ในขณะที่กำลังนั่งสมาธิ อย่างนี้จะแก้ยังไงครับ

หลวงพ่ : ถ้าพูดตามความจริงแล้ว เมื่อก็บอกลัดไป ถ้าจิตใจสงบไปถึงอุปจารสมาธิ ถ้าแสงสว่างเกิดขึ้น แล้วเราก็จะเห็น เห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ แล้วพอจะออกไปดูสิ่งนั้นสิ่งนี้ มันก็ดับเสีย จิตมันถอนออกจากความสงบ จากอุปจารสมาธิ ถ้าหากว่า เราเห็นแสงสว่าง อะไรทุกอย่างก็ตาม จะต้องมากำหนดดูจิตของเราอยู่ในอารมณ์อะไร แสงสว่างนั้นจึงเกิดขึ้น พอกำหนดมาดู อยู่ในอารมณ์นั้นแหละ แสงสว่างเกิดขึ้น แสงสว่างจึงจะสว่างเต็มที่ ที่แรกแสงสว่างก็จะมีหลายสี พอเรามากำหนดดู อยู่ในอารมณ์อะไร หนึ่งอยู่กับอารมณ์นั้น แสงสว่างจะนิ่ง เป็นสีอ่อน แสงเดียวกัน สว่างอยู่ตลอด

เพราะฉะนั้น สว่างอยู่อย่างนั้น เราก็ดู ตั้งแต่จิตของเราตั้งอยู่ในอารมณ์นั้น จะเห็นอะไรต่างๆ อันนี้คนมีบารมี คนคิดมาหา ก็จะได้เห็นตัวคนนั้นได้ อยู่ต่างประเทศ อยู่จังหวัดต่างๆ ก็ได้ เห็นชัดเจน ถ้าเห็นชัดเจน พอจะออกไปดูเท่านั้น

มันดับเสีย เพราะจิตถอนออกจากอารมณ์ ออกจากความสงบของเขา ถ้าเราไปยุ่งกับเขา

แต่ถ้าเราไม่ไปยุ่งกับเขา เราก็ดูอยู่ว่า โอ้ คนนั้นคนนี้ มาหา เราเข้าใจ เราก็เลยถามได้ ถ้าจิตใจสงบดี ถามเขาว่า มาทำอะไร ถามได้ ถือว่าเก่งแล้วนะ จับอารมณ์ของตนเองได้ จิตตั้งอยู่ในความสงบ จับอารมณ์นั้นได้ดี พอจะไปถาม มันดับเสีย จิตออกจากอารมณ์ จะเป็นอยู่อย่างนี้ ทีนี้ถ้าพระกิติโยมก็ดี สามารถจะเห็นว่า เราจะไปที่ไหน เราไม่เคยไปสักที แต่ว่ามันเห็นไปก่อน ถูกต้องจริงๆ อันนั้นไม่ใช่ฝัน ภาษธรรมะเรียกว่า **นิมิต** แสงสว่างเกิดขึ้น ถ้าฝันนี้ ฝันแล้วก็ไม่เห็นสักที ฝันว่าได้เงิน บได้สักที นั่นเขาเรียกว่าฝัน ฝันว่าคนนั้นจะมาหา ก็ไม่ได้มาสักที ถ้านิมิตไม่เห็น มาจริงๆ ถืออะไรเห็นหมด นี่ละ ที่พระเจ้าไปหลงอยู่ตรงนี้ อยู่ตามถ้ำ ตามเขา บอกเบอร์บอกหอย หลงทางกัน อยู่ตรงนี้เอง แต่มันตรงนะ สัก ๓ งวด ตรงมากเลยทีเดียว

บางทีโยมฝัน ฝันว่าอย่างนี้ ไปซื้อ ถูกจริงๆ นั่นเขาเรียกนิมิต จิตต้องสงบ อุปจารสมาธิ มันเดินทางได้ครึ่งทาง ยังไม่ถึงอุปบนสมาธิ ไม่อยากให้คนไปติดตรงนี้ บางทีก็เห็นเหมือนกับเห็นคนในเมืองสวรรค์ เห็นคนสวยแท้ มีแต่คนสวยๆ เป็นหมู่อยู่ นี่เมืองอะไร สามารถถามได้ อันนี้เมืองสวรรค์ ดาวดึงส์ ยามา หรือชั้นใด เขาจะบอกให้ว่า ชั้นนั้นชั้นนี้



สามารถจะเห็นได้ ถ้าไปติดอยู่ที่นั่น ก็เหมือนเราเดินทาง ไปไม่ถึงเมืองที่เราจะไป ไปได้แค่ครึ่งทาง ไปติดอยู่ ติดอยู่นานนะ ถ้าไม่ละสิ่งนี้ ดังนั้นเราต้องไม่สนใจ

คำว่าเราจะละ ไม่สนใจ เหมือนเรายืนอยู่สี่แยก มีคนเดินไปเดินมา ไม่ถามใครทั้งนั้น ใครจะไปไหนก็ช่าง นี่เขาเรียกปล่อยนิมิต ปล่อยเรื่องแสงสว่าง จะทำให้จิตใจสงบลึกลงไปและไม่สนใจ ปล่อย จิตจึงจะสงบลง ถึงอัปปนาสมาธิได้ นี่พูดลัด ทิ้งเลย ไม่เอา เอาไว้ทีหลัง ไม่เป็นไรหรอก แล้วไปเอาถึงอัปปนาสมาธิ จนจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว ยังถอยมาดูกี่ได้ เหมือนเราขับรถ เดินทาง เออ ไฟเหลืองอยู่สี่แยก ขับรถผ่านไปก่อน ไปแล้ว อยากหันมาดู ไปจอดรถดูอยู่นั่นได้ไม่เป็นไร ไปดูเพื่ออยากเข้าใจ อย่างนั้นเขาเรียกว่า ถอยหลังกลับขึ้นมาดูอีกที เหมือนว่าเราผ่านไปแล้ว อยากให้ทำอย่างนั้น คือให้ถึงอัปปนาสมาธิก่อน

ญาติโยมจะได้เข้าใจ จิตมันเร็วเกินไป ถ้าถึงอุปจารสมาธิ มีแสงสว่างเกิดขึ้น เห็นนิมิตแล้ว ถ้าจิตมันเร็ว มันเข้าถึงอัปปนาเลย ถ้าเราค่อยๆ ให้จิตเราสงบไปเรื่อยๆ มันจะไปถึง ได้ยินเสียง เสียงมีคนพูด เสียงสอนธรรมะ ได้ยินเสียงต่างๆ เราก็จะหว่าา ได้หูทิพย์ อยู่เชียงใหม่ หรืออยู่ประเทศอื่น คนพูดเรื่องของเรา ได้ยินชัดกว่าโทรศัพท์ ดีมากเลย จับเอาไว้ เขาคิดว่าเรา เขาคิดไม่ดีกับเรา เขาคุยกัน อยู่คนละจังหวัด ได้ยินเสียงดังกว่าโทรศัพท์ อันนั้นเรียกหูทิพย์ เราก็เดินทางไป ปฏิบัติ

ไปถึงอุปัชฌาย์สมาธิ มีแสงสว่าง ค่อยๆ เลื่อนจิตให้ก้าวหน้าขึ้นไป
ก็ไม่ได้ยินเสียง ไปหยุดฟังเสียงอยู่ เหมือนกับเราเลื่อนเข็มวิทยุ
พอมันถูกสถานี มันจะดังอยู่นั่นแหละ จับไว้ตรงนั้น ถ้า
เลื่อนเขาไปนั้น เขาจะดับ ไม่ได้ยินเสียงเลย ไม่ต้องสนใจ
เข้าถึงอัปนาสมาธิแล้ว

อาตมาก็จะเตือนว่า เมื่อไปติดอยู่นั้น จะไปไม่ได้ ไม่มี
โอกาสจะไปวัดไปวากันทุกคน ถ้าหากสามารถไปได้ ไปหา
อาตมาได้ อาตมาเข้าใจชัดเจนเลย เรื่องอย่างนี้ เพราะฝั่งคน
กรุงเทพฯ จะชวนอาตมาไปที่ไหน พอไปถึงวัด เราทวงก่อน
เลย โยมจะมาชวนอาตมาไปที่นั่น เขากังวลว่าทำไมหลวงพ่อรู้
เขาคุยกันอยู่กรุงเทพฯ ตอนนั้นเอาไว้ใช้ก็ได้ แต่มันจะไปติด
ว่าคนนี้ได้หุทิพย์ ต้องระวัง เขาไม่ให้ติดอยู่ที่นั่น ฟังสนุก เข้าไป
อยู่คลื่อนั้น ดีไม่ดี ไม่ได้นอนไม่ได้พักกัน มัวแต่ฟังคนคุย
เรื่องต่างๆ



คำถามที่ ๓ : การภาวนาโดยใช้คำบริกรรม จะทำให้
ล่าช้าต่อการบรรลุมรรค ผล นิพพานหรือไม่ เพราะบางท่าน
บอกว่า แคร์รู้สึกเฉยๆ ก็พอแล้ว

หลวงพ่ : จะมาเฉยๆ ได้ยังไง ยังไม่มีปัญญาจะไปแก้ไข
ปฏิบัติการอยู่เฉยๆ นิ่งสักหน่อย ได้นิพพานแล้ว นิพพาน ๓
นาที่ ๕ นาที่ มันจะเห็นนิพพานได้ยังไง ยังไม่มีปัญญาละ



ความโง่ ความโง่ ความโง่ให้หมดไป จะไปนิพพานได้ไง
ถ้าอย่างนั้นก็ไปโรงเรียน ถือสมุด ดินสอ ปากกา สะพายเป้
ไปเรียนอนุบาล แล้วเข้ามหาวิทยาลัยเลยใช้ไหม มาดูแบบเดียว
เรียนจบหมดแล้ว กลับบ้านแล้ว ได้ปริญญาโท ปริญญาเอก
แล้วได้ไหม มีคนเคยไหม เป็นอนุบาลมา แล้วมามหาวิทยาลัย
เลยได้ไหม ไม่มีหรอก มันต้องไต่ขั้นระดับ การปฏิบัติต้อง
เป็นขั้นตอน เหมือนคนเราไปเหยียบลูกบันไดลูกแรก กระโดด
ขึ้นไปลูกที่ ๔ ก็ตกขาหักสิ มันเป็นไปได้ มันเป็นขั้นตอนที่
เราจะแก้ปัญหาเรื่องกิเลส แก่ตัวนี้ หลุดตัวนี้ ตัวใหม่มาอีก
หลุดตัวนี้ ตัวใหม่มาอีก กิเลสนี้ มันไม่ได้ตัดง่ายๆ นะ

พระพุทธองค์สอนไว้ ทางเกิดด้านปัญญา ได้แก่

๑. จินตามยปัญญา จินตนาการ พิจารณาอยู่จนเหนื่อย
จะถูกหรือผิด พิจารณายู่จนเหนื่อยแหละ มันจะจริงหรือไม่จริง

๒. สุตมยปัญญา การได้ยิน ได้ฟัง เคยได้อ่านหนังสือ
ฟังเทศน์ครูอาจารย์ น้อมนำคำเทศน์ไปปฏิบัติ ไปวิเคราะห์
วิจัยจริงๆ จริงอย่างนั้น เหมือนกับพระสาวกฟังเทศน์พระพุทธ-
เจ้า ฟังแล้วไปไตร่ตรอง ใคร่ครวญ ถึงได้บรรลุธรรม

๓. ภาวนามยปัญญา ต้องเจริญภาวนา ผีกลั่นอบรม
จิตใจให้สงบ เป็นสมาธิก่อน ตัวนี้อาตมาว่าไปเร็วกว่าทุกอย่าง
สำหรับตัวเองนะ การภาวนาเร็ว เข้าใจได้ง่ายกว่า เพราะจิตนิ่ง
พอเราไปเห็นกิเลสอยู่ในจิตใจ กิเลสไม่อยู่ที่อื่น เราเห็นตัวมัน

ความโลภ ความโกรธ ความหลง เราคิดว่า มันอยู่ในป่า ในเขา ในถ้ำ ใครแบกขึ้นเขาจนเหน็ดจนเหนื่อย แต่กิเลสมันอยู่ในใจของเรา เราขึ้นเครื่องบิน มันขึ้นไปด้วย มานี้ ก็มาด้วย

กิเลสนี้ ไปไหนมันไปด้วยทั้งนั้น อยู่ที่ใจ ไม่อยู่ที่อื่น เชื่อหรือไม่เชื่อ แล้วแต่ เราก็ต้องมาค้นตรงนี้ จิตสงบ มันสงบอยู่ ก็เหมือนคนสงบอยู่ มันจะไปทางซ้ายหรือทางขวา เหมือนพ่อกับแม่ดูลูกสาวลูกชาย อยู่ในเมืองกรุงหรือเมืองไหน ก็แล้วแต่ พ่อมันดื้อมันชน ไม่สงบ ไม่อยู่บ้าน พอจับได้ ให้ยืนดูอยู่ ดูลูกเรา จะไปทางซ้ายหรือทางขวา จะไปทางถูกทางผิด คือจิตใจ เออ เลยเข้าใจ ไปทางนี้มันจะผิดนะลูก เดินทางนี้จะถูก เขาอยู่

เรียกว่า **สติคือพ่อ สัมปชัญญะคือแม่** จิตใจของเราที่ไม่สงบเหมือนกับลูก มันดื้อ มันชน ไม่ฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ มันเที่ยวเก่ง ในเมืองกรุง รู้จักหมดทุกซอย พ่อแม่ไม่รู้ แก่เท่ามัน เดียวมันไปเที่ยวอยู่ที่ไหน หากไม่เจอสักที ก็เหมือนจิตที่ไม่สงบ ควบคุมไม่ได้ ยกตัวอย่าง อาตมาไปสอนฝรั่ง เขายอมรับ เขาเข้าใจเลยว่าเป็นเทคนิคที่ง่ายที่สุด เข้าใจเอง นี่ละ ฝรั่งไม่รู้จัก ก็เลยยกเอาแบบนี้ไปใช้ ให้ฝรั่งเข้าใจ ฝรั่งเข้าใจก็เชื่อว่าเป็นอย่างนั้นจริงๆ ผู้ที่ไม่เชื่อก็แล้วแต่ ปล่อยไปธรรมดา นี่ละ เทคนิคว่า ภาวนานี้เข้าใจได้ง่ายกว่า เปรียบเทียบเหมือนกับว่า ภาวนา จิตใจสงบ เหมือนกับนั่งมองตรงๆ อยู่



ก็เหมือนกับอาตมาไปอธิบายอยู่ที่ประเทศออสเตรเลีย ถูไฟฉายด้วย กลางคืน เขามานั่งฟังกัน พอฉายไฟไป ไฟฉายมันแกว่งอยู่กับภาพ ดูภาพไม่เข้าใจเลย พอไฟฉายนิ่งตรงภาพ เห็นชัดเจนเลย ชื่อภาพของใคร เข้าใจชัดเจน เหมือนจิตหนึ่งผรุ้งยอมารับ เข้าใจ นั่นแหละ เมื่อจิตของเรานิ่ง เราจึงเห็นความโลภทำให้เกิดทุกข์ จะได้มีปัญญาแก้ไข ความโกรธโกรธเสียตนเองหน้าเหี่ยวหน้าแห้ง แก้ได้ไหม? ได้ บางที่ยังยืมได้ เดี่ยวมันก็ยืม ดับทุกข์ไปแล้ว ถ้าคนหลง หลงโรงหนังว่าง่ายๆ ตั้งแต่ยังหนุ่มยังน้อย หลงนั่งอยู่ เวลาแก่มาแล้ว โอ๊ยเสียเวลานานอน ไม่ไปดูแล้ว ไม่หลง ละได้แล้ว ผู้ยังหลง ไปงมอยู่โน่น ไปดูเงาเขาอยู่บนภาพ เขาหลอกจนตาแห้งหมดธรรมชาติ มันต้องหลงก่อน เมื่อฉลาดแล้ว ก็ไม่หลง ไม่ไปอีก

ฉะนั้น เราจะเห็นทุกข์ก็เหมือนเราจับไฟ เราไปจับไฟมันไหม้มือ เจ็บ บอกมันจับอีก โน่น มันไม่จับ ถึงเรียกว่ารู้จักสิ่งนั้นที่ทำให้เกิดทุกข์ มีปัญญาแล้ว ไม่จับอีกแล้ว ตรงนี้จึงจะเรียกว่าแก้ปัญหา แก้กิเลส อยู่กับตัวเองได้ ฉะนั้น ขอให้พิจารณาดูว่า เรื่องที่จะได้ยินก็ดี ไปเห็นอะไรต่างๆ ก็นิด ให้พยายามผ่านไปเสียก่อน รอให้จิตใจสงบ ให้มีปัญญาพอที่จะพิจารณาเรื่องเหตุเรื่องผล เพื่อจะแก้ปัญหายอยู่ตรงนั้น ถ้าไปแก้ไข เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน ลำเลียงด้วยปัญญาโดยตรง แก้กิเลสโดยตรงเลยทีเดียว

ถ้าหากจิตใจสงบแล้ว ก็ไม่ต้องไปนั่งสมาธิอะไรมาก
นั่งเก้าอี้ดีๆ วิจัยเลยว่า เต็มนี้จิตใจเป็นยังไง คิดเรื่องอะไร
จะทำให้เกิดทุกข์หรือเกิดสุข พอได้ยินเสียงอะไร อันนี้จะ
ทำให้เกิดทุกข์หรือเกิดสุข เขาทำกันอยู่ทุกวันนี้ เกิดทุกข์ เป็น
เหตุยังงี้ ไม่ต้องไปนั่งจ้องหลับตาอยู่ ลืมตาอยู่นี้แหละ นั่ง
เก้าอี้ดีๆ อยู่ที่นี่แหละ นั่งวิเคราะห์ มีปัญญาหรือเปล่า ก็เลย
แก้ปัญหาด้วยตนเองได้ ปลดทุกข์ด้วยตนเอง คนอื่นแก้ไขให้
เราไม่ได้ ใครจะรักเราแค่ไหน เขาก็แก้กิเลสให้เราไม่ได้ เรา
ต้องแก้ด้วยตนเอง

ตรงนี้ลี จึงเรียกว่า กรรมเป็นของของตน กรรมเป็นที่
พึ่งอาศัย กรรมเป็นแดนเกิดของสัตว์ทั้งหลาย เราทุกคนมา
ด้วยอำนาจของกรรม กว่าจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ไม่รู้เป็น
สัตว์มาก่อนชาติ เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร มาพบพุทธศาสนา
เรียกว่าโชคดีมากเลยทีเดียว เพราะลัทธิศาสนาอื่น เป็นเรื่อง
ของคนอื่น เขาจะทุกข์เดือดร้อนวุ่นวายแค่ไหน เพราะเขายังไม่รู้
ถ้าเขารู้เหมือนพวกเรา อยู่หนึ่งๆ เงียบๆ สบายอยู่ด้วยกัน ไม่มี
ใครคิดอยากจะทำร้ายกัน ทำร้ายกัน สบาย สงบ

พุทธศาสนา นัตติ ลันติ ประัง สุขัง สุขอื่นยิ่งกว่า
ความสงบไม่มี ความสงบคือความสุข ท่านสงบระงับกิเลส
กายวิเวก (ไม่มีอะไรจะรบกวนร่างกายเลย) จิตวิเวก (จิตใจสงบ
สบาย เป็นสมาธิ) อุปธิวิเวก (สงบจากกิเลส ความโลภ ความ
โกรธ ความหลง) ไม่รู้จะสุขแค่ไหน บอกไม่ถูก นั่นเป็นเรื่อง



ของพระอริยเจ้า ท่านที่พ้นทุกข์แล้ว เรายังไม่พ้นทุกข์ เราก็ต้องพยายามแก้ตนเองเพื่อให้พ้นทุกข์ แก้เอาเอง อาตมาแก้ไขไม่ได้นะ ไม่มีหลวงพ่อไหนจะแก้ไขได้



คำถาม ๔ : มีความทุกข์เกี่ยวกับเรื่องความคิด คือจะคิดถึงแต่อนาคต หรืออยู่กับเรื่องของอนาคตมากจนเกินไป จนเกิดความทุกข์ จะมีวิธีแก้ไขอย่างไรเกี่ยวกับความคิดเช่นนี้ เราจะหยุดมันได้อย่างไร

หลวงพ่ : เรื่องอนาคต พระพุทธเจ้าให้หยุดไว้ วางไว้เฉยๆ เอาเรื่องปัจจุบันไม่ทุกข์ อนาคตคิดแต่จะทำสิ่งนั้น อยากได้บ้านสวยๆ ลักหลัง หรือยังงี้ก็แล้วแต่ มันยังไม่ได้เงินยังไม่มี หาเงินก่อน ใจสบาย อยากได้รถก็เหมือนกัน ไปลูบข้างรถอยู่นั้น เงินไม่พอ ก็เบรคไว้สิ เบรคจิตใจของตนเองไว้ อย่าไปดิ้นรนมาก ทำให้เกิดทุกข์ ฉะนั้น คิดถูกนะ อยากสุข อยากได้รถ อยากได้เงิน แต่คิดมากมันทุกข์ นั่นแหละ อนาคตยังไม่เกิดจริง เมื่อไรจะได้

ง่ายกว่านี้คืออะไร ซื้อห่วย ซื้อลอตเตอรี มันยังไม่ออกทุกข์อยู่นั้น เพราะมันเรื่องอนาคต อยากให้มันออกให้มันถูก มันก็ทุกข์สิ คิด นั่นละ คิดดีอยู่ แต่มันทุกข์ พระพุทธเจ้าจึงไม่ให้คิดมาก คิดถูกอยู่ แต่มันอยากได้มากเกินไป ก็เลยเกินไปเสีย อะไรก็ไม่ดีนะ ถ้าเกิน กินยาเกินไม่ดี กินยา

นอนหลับ เกินไปไม่ได้ อะไรทุกอย่าง จึงให้พอดีๆ ท่าน
แบกของก็เหมือนกัน ถ้าหนักพอดี กำลังจะแบกเพิ่มขึ้น ทุกข์
จะเกิดขึ้น อย่างนี้แหละเรียกว่าอนาคต อย่าไปคิดถึงมาก กำลัง
ปฏิบัติไปเรื่อยๆ หาเงินยังไม่ได้ ก็ค่อยหาไปเรื่อยๆ ตำแหน่ง
ยศถาบรรดาศักดิ์ มันยังไม่มีถึง ก็ยังไม่ได้

ให้เครื่องหมายอดทนรอก่อน เป็นตำรวจ ทหาร เป็น
ข้าราชการชั้นนี้ ก๊อดทนก่อน เขาได้ซีแปดซีเก้า ซีสิบซีสิบเอ็ด
ก็ต้องอดทน อนาคตนั้นแหละ ถ้าไปคิดจะทุกข์นะ เกิดทุกข์
มันจะได้หรือ บ่ได้ ปฏิบัติไป วิถีดับอนาคต ไม่ให้เกิดกังวล
คนไปถามอาตมาว่า น้ำจะท่วมกรุงเทพฯ จมเป็นทะเล ไป
ถามจนเหนื่อยแล้ว เชียงใหม่ก็จะจมเหมือนกัน ไม่เห็นมีที่ไหน
ใครคนไหนที่ทายไว้ อาตมาก็เลยถามว่า ปี ๒๕๐๐ ยักษ์จะ
ลงมากินคนหมดประเทศไทย มันก็ยังอยู่ที่นี่ ยังไม่เห็นมากิน
ไปเชื่อทำไมนักหนา หมอโหร หมอดูคู่กับหมอเดา อย่าไป
เชื่อมากสิ พาหลง มันเป็นของศาสนาพราหมณ์ ไม่ใช่ศาสนา
พุทธ

ฉะนั้น วัดที่อาตมาอยู่นี้ เป็นวัดพุทธ ไม่มีวางศิลาฤกษ์
สักอย่าง ก่อสร้างอะไร อาตมาให้คนไปเถียงอยู่ ให้คนไปดูว่า
พระพุทธรูปเจ้าสอนไว้ที่ไหน สอนให้วางศิลาฤกษ์อยู่ที่ไหน มัน
เป็นศาสนาพราหมณ์ ไม่ใช่ของพุทธ พุทธนี้ทันสมัย เอาปัจจุบัน
ดีทุกวัน ถ้าเป็นพุทธ ถ้าพราหมณ์ ต้องเป็นวันจรม วันเสีย วันฟู
วันไม่ดี ตอนบ่าย ตอนเช้า เวลาเท่านั้นเท่านั้น มีหมด เป็นเรื่อง



ของพราหมณ์ ถ้าหลงก็พาหลงไปก่อน พระองค์นี้ไม่หลงกับพราหมณ์แล้ว ไม่วางศิลาฤกษ์สักอย่าง ฤกษ์สะดวกอย่างเดียว

ถ้าหากมีคนโทรศัพท์ นั่งอยู่เดี๋ยวนี้ อาตมาจะไล่ไปเลย เขาโทรมา ให้ไปเอาเงินสักยี่สิบล้าน ไล่ลูกไปเลย อย่าเพิ่งฟัง รีบไปเอา นี่พุทธรูป รีบไปเอาเงินเดี๋ยวนี้ วันนี้ไม่ดี พราหมณ์ว่า วันจุม วันเสีย แต่พุทธรูปไปเอาเงินเลย นี่พุทธรูป เรากลับขึ้นมา วันพรุ่งจะเป็นวันดี พราหมณ์จึงไป พุทธเขาไปตั้งแต่เมื่อวานนี้ หมดแล้ว เงิน พุทธแท่นนี้แหละ เวลาไม่สบาย เจ็บท้องเดี๋ยวนี้ ต้องไปหาหมอ นี่พุทธรูป แต่พราหมณ์ เอ้ วันนี้ไม่ดี ไม่หายหรอก ไม่ไป มันเจ็บท้องเมื่อคืน วันพรุ่งจะไป ดีไม่ดีตายก่อน นี่ ศาสนาพราหมณ์

พุทธรูปนี้ทันสมัยมากเลยทีเดียว เอาจริงจังเลย ถ้าจะปลูกสร้าง จะซื้ออะไรต่างๆ คิดดีๆ แล้วก็ลงมือเลย พุทธรูปนี้ไม่มีวันอาทิตย์ วันเสาร์ ฉะนั้น ถ้ามาอยู่ ใครจะไปว่า ไม่มีพระองค์ไหนไปว่าให้สักองค์ เจ้าฟ้าเจ้าคุณก็บอกอยู่ บางองค์จะสร้างโบสถ์ อยู่วัด จะวางศิลาฤกษ์วันไหน โอ้ ฤกษ์สะดวก พระเดชพระคุณอ้อย พระองค์นี้ ฤกษ์สะดวก ไม่เสร็จ สร้างไม่เสร็จ ให้วางศิลาฤกษ์ สร้างโบสถ์แบบฝรั่ง ๖ เดือนกว่าเสร็จ นิมนต์ท่านมาดู เอ้ ไม่วางศิลาฤกษ์ ทำไมมันเสร็จเร็ว เสร็จสิ เพราะมีเงินพอ ไม่ต้องกลัวเลย พุทธรูปนี้ เขามีเงินพอ เขาไม่กลัว มีเงินก่อสร้าง หลังนี้เหมือนกัน หลังที่เราอยู่ ถ้ามีเงินสามพันล้าน สร้างได้สบาย ไม่ต้องกลัว

ไม่ต้องกลัว ขอให้เงินในกระเป๋ ออกแบบเลย นั่นละ พุทธ พราหมณ์หรือ ไ้อ้ วังคิลาฤกษ์ พวกวัดทุกวัด เขาต้องมีวังคิลาฤกษ์ มานิมนต์อาตมาไปวังคิลาฤกษ์ ตีสองสี่สิบเก้า นาฬิก้า วังคิลาฤกษ์ ไ้อ้ มันไปได้หลับได้นอน ทั้งพระทั้งโยม ผู้ใดมาให้ฤกษ์ให้ยามอย่างนี้ วังคิลาฤกษ์ภูมิเจ้าอาวาส สร้างสามปี ก็ไม่เสร็จ ไม่มีเงิน อาตมาไม่ไปแล้ว พระองค์นี้ไม่ไป ไม่วังกิลาฤกษ์ พระในเชิงใหม่แถวนั้น เขารู้จักหมดว่า อาตมาไม่ ค่อยวังกิลาฤกษ์ให้ใคร มีตั้งแต่โปรดน้ำมันตีให้บ้านสร้างเสร็จแล้ว รดให้อยู่ แต่ไม่วังกิลาฤกษ์ ขอให้เงิน เอาแค่นี้ก่อนนะ



คำถาม ๕ : ผมฟังธรรมจากหลวงพ่มาแล้ว ต้องการที่จะบวชที่วัดของท่าน สามารถบวชสักหนึ่งเดือนได้ไหมครับ

หลวงพ่ : ในวัดอาตมา บวชเดือนหนึ่งก็ดี ต้องจบปริญาตรีแล้ว จึงให้บวช ถ้าไม่จบปริญาตรีไม่ให้บวช ปริญาโท ปริญาเอกให้บวช ไม่มีปัญหา ถ้าไม่ถึงเดือนหนึ่งก็ไม่ให้บวช ให้เดือนหนึ่ง เพราะไม่มีเวลาสอน มันไม่ได้อะไร บวชสิบห้าวัน ยี่สิบวัน ไม่ได้สอนธรรมะ ไม่ได้วางพื้นฐานว่าเข้าไปในวัดแล้ว บวชแล้วได้ประโยชน์อะไรที่จะเอาติดตัวออกไป จึงนิยมให้เดือนหนึ่งขึ้นไป เพราะเดือนหนึ่งขึ้นไป เคยบวชข้าราชการ เป็นโครงการดอยอินทนนท์ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ ๙) หัวหน้าเขาบวชเดือนหนึ่ง เขาเคย



สุมบุหรีเก่ง ต้มเหล้าเก่ง เทียวเก่ง หยุดได้หมดเลย ไม่สุมบุหรี ไม่ต้มเหล้าเลย เปลี่ยนเป็นคนใหม่เลยทีเดียว

เดือนหนึ่งก็ได้ผลดี ให้ไปเรียนต่อที่เมืองนอกเลย ให้จบปริญญาโทมาก็เป็นหัวหน้า เดือนนี้ให้ผู้หน่วยเป็นหัวหน้า ออกทำกิจการงานเจ้าของ หยุดต้มเหล้า หยุดสุมบุหรี หยุดเทียว เป็นคนดี คนหนึ่งเขาบวชอีกสองเดือน เหมือนกัน พ่อกับแม่ยอม หน้าดำตัวดำหมด มอมกับเหล้ากับบุหรี คนนั้นก็หยุดเลย หยุดต้มเหล้า หยุดสุมบุหรี หยุดขาดไปเลย ทุกวันนี้ยังดี แม่ยังรักลูกชายเก่งเลย ไปอยู่กับลูกชาย ว่าลูกชายทำไมแก้ตัวได้ขนาดนี้ อาตมาสอนให้แก้ตัวเอง ก็เดือนหนึ่งได้ แต่ทุกวันนี้ คุณไปให้ได้พรซาหนึ่ง หรือสามเดือน แต่เดือนหนึ่งก็ให้บวชอยู่ แต่ถ้าสามเดือน มีโอกาสมากที่สุดที่จะสอนได้เยอะ เนื้อหาของธรรมะเยอะ จะได้สอนกว้างๆ ให้เขา เคยบวชคนที่ยังเรียนไม่จบปริญญาตรี อีกเดือนสองเดือนมันจะจบ มันยังไม่จบ พอบวชแล้วมันไม่สึก บวชสามปีมันถึงจะสึก มันเลยเรียนไม่ทันเขา

อาตมาก็เป็นห่วงทางโลก เพื่อให้เขาได้เป็นขั้นตอน เป็นเกรด ถ้าจบปริญญาตรีแล้ว ถ้าบวชสองปีสามปีถึงจะสึก เขาจะไปทำปริญญาโทต่อได้ นี่จุดเป้าหมายของอาตมา คล้ายๆ ว่าห่วงโลก อยากให้เขามีที่พึ่งของเขา ถ้าจบปริญญาโทแล้ว สามปีจึงสึกไป ก็ไปทำปริญญาเอก ก็ไม่ต้องไปคอยใช้ไหม มันจบเป็นขั้นตอน แล้วให้เขาทำงานทางโลกต่อได้

มีลูกศิษย์อาตมา อยู่ออสเตรเลีย ที่แรกจบ ป.๗ มาขอจบเป็นสามเณร โอ๊ย เธอต้องไปเรียนจบ ม.๓ ก่อน มันก็กลับไปเรียน จบ ม.๓ ได้ที่หนึ่งตลอด ครูก็ไม่อยากให้บวช มันอยากบวช พอมาบวช อาตมาก็ไม่ว่า บวชเป็นพระได้ ๒๖ ปี หายห่วงห่วงที่จบปริญญาตรี อาจารย์เขารักมากทีเดียว ก็มันเรียนเก่ง มาบวชแล้วไม่สึกเลย เจียบเลย พี่ชายก็ไปบวชด้วยอีก ได้ ๑๓ ปี พี่ชายเป็นทหาร ก็เอาพี่ชายเข้าไปบวชอีก สอนพี่ชาย

อย่างนี้หมดปัญหา ถ้าอยู่นาน จึงจะมีประโยชน์ ถ้าบวชน้อยๆ บวช ๗ วัน บวช ๑๕ วัน ไม่มีประโยชน์ มีคนหนึ่งปีที่แล้ว จะบวช ๓ วัน โอ๊ย รีบไปวัดอื่น ผ่าก็ยังไม่ได้ซักเลย สึกไปแล้ว มันจะได้อะไร ยังไม่ได้สอนเลย

พิธีกร : ต้องขออนุโมทนาท่านที่ฟังธรรมท่านนี้ แล้วเกิดศรัทธาประสงค์ที่จะบวช หลวงพ่อก็อนุญาตนะครับ ขอเชิญไปที่วัดอรัญญวิเวก อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ได้เลย

หลวงพ่อ : ไม่เป็นไร มีบวชอยู่นั้น เยอะอยู่ พวกที่จบปริญญาตรี ปริญญาโท จะไปทำปริญญาเอก สักมาสององค์แล้ว จบปริญญาโทแล้ว อยากอยู่ เป็นอาจารย์สอนอยู่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ บ่อยาสักสักหน่อย ติดหนี้ของรัฐบาล ยืมเงินเขาให้สอนอีก ใช้หนี้ตั้ง ๑๒ ปี อยากบวชอยู่ มีความสุข พ่อแม่ก็ห่วงว้าย ไม่อยากให้ลูกสึก สอนโรงเรียนใช้หนี้ ถ้าว่าใช้



ก็เอาเยอะสินะ รัฐ คำให้เรียน เอาเยอะเนอะ ล้านหนึ่ง ต้องเอาสามล้าน เขาบอก เขาไม่มีเงินที่จะให้ สามสิบกว่าล้าน บ่ไหวเดี๋ยวนี้อะ อยากบวชพรรษาหนึ่ง อยู่ได้ห้าพรรษา สี่พรรษา มีหลายองค์อยู่ ไม่อยากสึก อยากอยู่ เพราะจิตใจเขาสงบ แล้วเขารู้จักหนทางปฏิบัติ เขาก็เลยอยู่สงบ อยู่ได้ อยู่สบายๆ

วัดนี้ไม่ค่อยได้สวดมนต์หรอก มีแต่ให้ปฏิบัติ ไม่ใช่ก่อสร้างด้วย ให้พระมุ่งปฏิบัติ ผีก็หัดจิตใจ คือเป้าหมายของอาตมา ให้อยู่ในความสงบ ถ้าญาติโยมไปวัด ถ้าไปในระหว่างสิบเอ็ดโมง หรือเที่ยง หรือบ่ายหนึ่งบ่ายสอง จะไม่เห็นพระสักองค์เดียว บางหมู่ไปรถตู้ ๕ คัน ๖ คัน หรือรถทัวร์ พระในวัดไม่รู้หนีไปเที่ยวที่ไหนหมด พระท่านอยู่ในกุฏิ บำเพ็ญภาวนา โน่น บ่ายสี่โมงครึ่ง อาตมาจึงให้ออกจากกุฏิ ให้บำเพ็ญ ไม่มีกิจอะไร มากกว่าดลานวัด ตั้งใจปฏิบัติภาวนา ห้ามไปรบกวนกันด้วย ให้อยู่ใครอยู่มัน ผีก็อยู่นั่นแหละ

แต่ก่อนผีก็มากับหลวงปู่แหวน หลวงปู่ตื้อ หลวงปู่เทพ หลวงปู่ขาว หลวงปู่ดุลย์ ที่ผีก็มา แต่ละองค์บอกว่าให้อยู่สงบตลอด ไม่ให้รุ่มร่ามกับเรื่องการก่อสร้าง ทำให้เกิดความวุ่นวายของจิตใจ ผีก็จิตเสียก่อน ถ้าอยู่กับหลวงปู่แหวน ยอดเยี่ยมเลยทีเดียว ไม่ให้ทำอะไรสักอย่าง ที่อาตมามามพูด ก้อนอิฐก้อนหนึ่งท่านก็ไม่ให้จับ ตะปูดอกหนึ่งก็ไม่ให้จับ ไม้แผ่นหนึ่งก็ไม่ให้จับด้วย ให้ปฏิบัติ ให้เดินจงกรม ไม่ต้องมายุ่งกับมัน เป็นเรื่องของโยม เขาทำกันเอง





เจริญสติ

วันนี้ก็จะพากันทำความสงบสักชนิดหนึ่ง ให้พากันตั้งใจ ตั้งใจรวบรวมจิตใจของเรามารวมไว้กับตนเอง และสละละทิ้งอดีต อนาคตหมดเสีย หลับตาเบาๆ แล้วก็โน้มจิตเอาไว้กับลมหายใจเข้าออก นี่กว่าเราอยู่ที่นี่ เราอยู่คนเดียว ไม่มีใครมาอยู่ด้วยตนเอง การทำสมาธิให้จิตนิ่งสงบ จะเป็นลูกเป็นหลาน สามีภรรยา ไม่ต้องสนใจกับใครทั้งนั้น พยายามที่จะประคับประคองจิตใจของตนเองอยู่ จิตใจมันออกไป ก็ดึงกลับขึ้นมา หาลมหายใจเข้าออก มันออกไป ก็ดึงกลับขึ้นมา อย่าทำใจร้อน ทำใจเย็นๆ ค่อยเป็นค่อยไป

การประพฤติปฏิบัติคือ การอบรมจิตใจ ถ้าหากเรา ประคับประคองอยู่บ่อยๆ ตั้งใจปฏิบัติอยู่บ่อยๆ ก็ทำให้จิตใจ ค่อยสงบลง สงบลง เพราะเรามีศรัทธาเต็มที่แล้ว จิตใจของเรา มีศรัทธา เชื่อมมันในการปฏิบัติ การอบรมฝึกหัดตนเองนี้ ทำให้ เกิดความสงบ ความสุข ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ท่านก็ได้ ปฏิบัติเหมือนอย่างพวกเรา ถ้าหากพวกเรามีความตั้งใจ



เรียกว่า เป็นอุปนิสัย เป็นปัจจัย ให้พวกเราสามารถที่จะฝึก
อบรมจิตใจของตนเองให้สงบ เป็นสมาธิได้ ก็ขอให้ทุกคน
หายใจสบาย สบาย หายใจให้โล่งๆ หายใจให้ปลอดโปร่ง
หายใจสบาย เราอยากสบาย ก็หายใจให้สบายๆ ตั้งกายให้ตรงๆ
ดำรงสติให้มั่น แล้วหลับตาเบาๆ ใช้สติสัมปชัญญะควบคุม
ดูแลจิตใจ มันออกไป ก็อย่าร้อนใจ ดึงกลับขึ้นมา มันออกไป
ก็ดึงกลับขึ้นมา

เรามานั่งเจริญเมตตาภาวนา นี่เป็นบุญเป็นกุศลมหาศาล
อันยิ่งใหญ่ ทำให้เราได้รับความร่มเย็นเป็นสุขใจ เราก็คควรตั้งดู
สังเกตควบคุมอย่างนั้น เพื่อเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ อยู่หนึ่งๆ
ลองดู ไม่ต้องไปคิดอะไร ว่าอย่างง่ายๆ ไม่ต้องไปยุ่งกับอะไร
จะให้จิตใจของเราอยู่กับกรรมฐานอารมณ์ หายใจเข้าออกที่
สบายๆ ตั้งกายให้ดีๆ นั่งดีๆ ประคับประคองเอาไว้ ถ้าหาก
เราสามารถประคับประคองไว้ ใจของเราจะนิ่งอยู่

หลวงพ่อกำหนดกรรมฐาน ถ้ายังไม่สงบ ดึงกลับขึ้นมา มัน
ออกไป ดึงกลับขึ้นมา เอาอยู่อย่างนี้แหละ เดี่ยวมันก็จะสงบ
เรื่องอะไร ทุกสิ่งทุกอย่าง อดีต อนาคต ให้ปลดปล่อยหมด
ไปเสีย อย่าเอามายุ่งในที่นี้ ให้อยู่เฉยๆ ลองดูสิ เหมือนเรา
ไม่คิดอะไร คิดดูลมอย่างเดียว



ขอฝากญาติโยมให้เข้าใจในเรื่องจิต เลือกกรรมฐานที่
ถูกจริตของตนเอง คนเรามีจิต ๖ อย่าง

๑. ราคะจิต คนรักสวयรักงาม ก็มีทุกคน
๒. โทสะจิต คนที่ชอบโกรธง่าย พุดอะไรนิดๆ หน่อยๆ
จะโกรธง่าย
๓. โมหะจิต หลงมาก หลงน้อย ก็จะมีทุกคน
๔. สัทธาจิต เป็นผู้เชื่อง่าย ได้ยินอะไรเชื่อไปหมด
๕. พุทธิจิต คือคนศึกษามาก ดูตำรับตำราพุทธศาสนา
เรียนมาทางโลก ทางธรรมะก็ดี เรียนพระอภิธรรม หรือเรียน
พระไตรปิฎก แต่ฝึกจิตใจจากความไม่สงบ
๖. วิตกจิต คือ วิตก วิจารณ์ ว่าจะเอาข้อกรรมฐาน
ข้อไหนดี จึงจะทำให้จิตใจของตนเองสงบเป็นสมาธิได้ง่าย

มาดูจิตของตนเองเป็นจิตอะไร ถ้า ราคะจิต เป็นคน
รักสวยรักงามไหม เพ่งดูของให้เข้าใจ มีเกา มีสกปรก มีอะไร
เกิดขึ้น เพื่อเป็นไม่สวยไม่งามได้ เป็นเครื่องแก้ พวกราคะจิตนี้
ให้เจริญ อสุภกรรมฐาน

โทสะจิต ต้องเจริญเมตตา เป็นข้อกรรมฐานแก้ของ
บุคคลที่มีจิตใจโกรธง่าย คนที่ฉุนเฉียวง่าย

โมหะจิต ต้องอยู่ใกล้ครูใกล้อาจารย์ ไปถามครูบาอาจารย์
เข้าใจท่าน ท่านจะแนะหนทางให้



ลัทธาจริต เป็นคนซื่อง่าย ให้เชื่อพระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เจริญพุทฺธ ธัมโม หรือสังโฆ ข้อใด ข้อหนึ่ง

พุทธิจริต คนที่ศึกษามาก แต่ฝึกฝนอบรมจิตใจไม่สงบ ต้องเจริญไตรลักษณ์ เป็นข้อทำกรรมฐานที่จะทำให้จิตใจสงบ เป็นสมาธิ

วิตกจริต คือ ต้องตัดสินใจว่าจะเอากรรมฐานข้อใดมา ปฏิบัติ ต้องปฏิบัติลองดูดีๆ เอาสักห้าเดือนหรือหกเดือน ทำจริงจังไม่สงบ แล้วจึงเปลี่ยนข้อทำกรรมฐานใหม่ เพราะทำกรรมฐานไม่ถูกจริตนิสัยของตนเอง ปฏิบัติถึงสิบปีก็ไม่สงบ

ตรงนั้นละสำคัญ ให้เข้าใจในจริตของตนเองว่าเป็นจริต ชนิดไหน บางคนก็เจอไปทั้งราคะจริต โทสะจริต ปนกัน แต่ไม่รู้ ต้องมีทางหนึ่งหนักกว่ากัน ก็เอาตัวนั้นไปเจริญภาวนา เป็นการคิดแก้ปัญหาในการทำสมาธิ ตรงนี้เป็นสิ่งที่จำเป็น

สิ่งที่รบกวน ญาตีโยมไม่เคยได้อ่านหนังสือ “**ทางไปสู่ ความสงบ**” ของอาตมา ก็จะไม่เข้าใจ คือ **กามฉันทะนิวรณ** เวลานั่งสมาธิอยู่ จะมีความเพลิดเพลิน ไปดูหนัง ดูลิเก ละคร ได้ ฟังเพลง อยากสนุกสนาน รื่นเริง นั้น กามฉันทะนิวรณ นั่งสมาธิจะเป็นอย่างนั้น เขาเรียกว่า เครื่องรบกวนจิตไม่ให้สงบ เป็นสมาธิ **พยาบาทนิวรณ** นั่งเข้าไปนี่คิด โกรธเกลียดเคียดแค้น กันมาหลายปี จะไปบุกไปตีไปฆ่าเขา อยากให้เขาล้มเขาตาย

เวลานั่งสมาธิ จิตใจยังจะไปฆ่าคนอื่น ทำร้ายคนอื่น เราจึงเข้าใจแล้ว พยาบาทนิวรณ์มันเกิดขึ้นภายในจิต จิตจะไม่สงบ กวน อีกอันคือ **ถิ่นมิทธะนิวรณ์** บางคนนั้นพอนั่งสมาธิเข้าไป อยากนอนอยู่นั้น เหมือนไม่ได้นอนสักที พอนั่งเข้าไปก็จะหลับ จะโง่กลอง ถ้าเราไม่นั่งสมาธิ ตาขึ้น คู้กันสามชั่วโมง ก็ไม่หลับ พอนั่งสมาธิ มันง่วงอยากหลับ ต้องแก้ปัญหา ให้รู้จักว่า มันกวนจิตไม่ให้สงบ ต้องปลุกให้ตื่นขึ้น ให้เลื่อมใสพระรัตนตรัย เลื่อมใสครูบาอาจารย์ เพื่อจิตใจขึ้นขึ้น มันเป็นอย่างนี้ คนง่วง หงาวหวานนอน แก่ยาก ไม่ว่าพระว่าโยม แก่ยาก พระพุทธเจ้า ท่านจึงตรัสว่าพวกนี้ เคยเป็นงู เคยเป็นพญานาคมาหลายชาติ ชอบจะนอน มันก็เลยนั่งสมาธิ แล้วจะหลับทันทีเลย

อุทธัจจกุกกุจจะนิวรณ์ คงจะมีทุกคน จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ ต้องใช้สติสัมปชัญญะตามจิตของตนเอง ไล่ตามตลอดจนไปติดอะไร เวลานั่งภาวนาอยู่ มันไม่สงบ คิดไปนั้น คิดไปนี้ คิดได้ก็คิด คิดไม่ได้ก็คิด คิดไม่ได้อะไร มันก็คิดไปเรื่อยๆ อยู่ นั่น จิตใจ มันจะไปติดที่ใดที่หนึ่ง ไปอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ตามไป มันติดบ้านอยู่ เวลาเรานั่งสมาธิ มันไปติดทำไมบ้านนั้น ไปยุ่งกับมันทำไม ต้องเอาสติสัมปชัญญะไปชู้จิต มายุ่งกับบ้านทำไม จิตที่ควรชู้ต้องชู้

พระพุทธเจ้าท่านสอน จิตที่ควรชมต้องชม จิตที่ควรยกย่องต้องยกย่อง ให้ศึกษาเรื่องนี้ด้วย จิตที่ควรชู้คือจิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ ต้องไล่ตามชู้มัน ไปติดอะไร จิตที่ควรชมคือ



จิตเป็นสมาธิ ต้องประคองจิตไว้ให้ดี อย่าให้ออกจากสมาธิไปชมไร่ ควบคุม ดูแลเอาไว้

จิตที่ควรยกย่องนี้ควรเข้าใจ มันอยากนั่งสมาธิ อยู่บ้านหรืออยู่ที่ใด อยากนั่ง อยากปฏิบัติ ถ้ามีเรื่องอะไรยุ่งเหยิงจริงๆ รีบปฏิบัติระยะนั้น กำลังมีศรัทธาที่จะสงบเป็นสมาธิเร็วมากเลยทีเดียว เพราะเขากำลังมีศรัทธา ต้องรู้จักตนเองว่า เอนี้กำลังมีศรัทธา ถ้ามารออีกสองชั่วโมง มันซื้อร้านเสียก่อน สามชั่วโมงนี้จะนั่ง บ่ได้นั่งแล้ว

เวลามันอยากนั่ง ให้โอกาสกันนะ สามีกรรยาหรือลูกเต้า ผู้ใดต้องการทำความสงบ เวลาที่มีช่องว่าง ไม่ลำบากอะไร ให้โอกาสทำความสงบกันบ้าง ในเชิงใหม่นี้ มีลูกศิษย์อาตมา เป็นหมอยุ่โรงพยาบาลประสาท อ่านหนังสืออาตมา ทำจิตใจให้สงบ มีความสุขมาก ออกจากสมาธิแล้ว มา นั่ง กินชุปผัวไม่รู้ว่ามีเมตตาตนเองมีความสุข นี่กว่าเมตตาจะเป็นบ้า ไปกวณเมตตา เวลาเมตตาสมาธิได้ ๔๐ กว่านาที จะไปกวณเมตตา ไปเคาะประตูรบกวนเขา เดียวนี้ก็ปลดเกษียณแล้ว มีความสุขหลาย ทุกวันนี้ปฏิบัติ

เขาว่า นอนหลับสบายเลย มีความสุข พ่อบ้านจะไปไหนช่างมัน เป็นผู้ว่า ไปจังหวัดไหนก็ปล่อยมันไป บ่สนใจพ่อบ้านจิตใจสงบ มีความสุข นี่ตัดจริตวิตกวิจารณ์ ไม่มีปัญหา เขาเรียกว่า **วิจิกิจจานิรณ** สงสัยไฉนั้น สงสัยไฉนี้ ไปหลายที่

ญาติโยมคงจะไปหลายวัด เอายุบหนอพองหนอ หรือจะเอา
 สัมมาอะระหัง หรือจะเอาพุทโธ หรือจะเอามรณานุสติ หรือ
 จะเอาอะไร พอเรานั่งเข้าไป โล่กรรมฐานวัดนั้นวัดนี้ อยู่ถึง
 สามชั่วโมง มันก็ไม่สงบพอดี ให้เอากรรมฐานอย่างเดียว เรา
 ไม่สงบต้องเลิก ต้องเอาอันใหม่ ถ้าเอากรรมฐาน ข้อใดจิตใจ
 สงบดีแล้ว อย่าไปเปลี่ยนกรรมฐาน อย่าไปเปลี่ยน ผึกจิตใจ
 ให้สงบเป็นสมาธิแล้ว เรียกว่าถูกจริต จนจิตสงบเป็นสมาธิ
 ไปเปลี่ยนอีก ไม่สงบนะ เราจะทำจิตใจให้สงบเป็นสมาธิดีแล้ว
 จึงไปฟังด้านปัญญาที่จะละกิเลส ไปฟังได้หมดทุกองค์พระ
 เพ็ญจะเทศน์แต่ละองค์ละองค์ เพ็ญจะมีเทคนิคในการละ
 กิเลสของท่าน จะอธิบายให้ฟัง นั่งรับฟังหมด แต่เวลากำลัง
 ทำสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ มันถูกจริตของตนเองแล้ว ต้อง
 เอาข้อเดิม เข้าทางเดิม

เหมือนขับรถนี้แหละ เราชำนาญเข้าซอยไหน ก็เข้า
 ซอยนั้น ไปซอยอื่นเข้าหลังบ้าน มันไม่เหมาะสม เข้าบ้าน
 ไม่ได้นะ เปรียบเทียบอย่างนี้ ทำสมาธิเหมือนกัน อาตมานี้ทำ
 เหมือนกันนะ แต่ก่อนก็เอาพุทโธ ธัมโม ลองดู เอ้ มันไม่สงบ
 ก็ยังไม่ได้บวช พอมาบวช ก็เอาลมหายใจเข้าออก ไม่ถึง
 เดือนนะ สงบ สามชั่วโมงสี่ชั่วโมง อันนี้เอง ถึงจะได้ปฏิบัติ
 ก็เลยสอนทางนี้ ถ้าหากว่าญาติโยมได้กรรมฐานข้อใหม่ ก็ไม่
 เป็นไร ก็เอาได้ แต่อยากให้อุจติใจสงบเป็นสมาธิก่อน



ก็เหมือนเราเข้ามาในห้องนี้แหละ เราเข้ามาได้หมด ไม่
ต้องถามกันว่า ประตู่ หน้าต่าง พัดลมอะไร อะไรต่างๆ มัน
เข้ามา สงบอยู่ในห้องนี้แล้ว บัดนี้ การวิจัยเป็นเรื่องปัญญา
ของใครของมัน เรื่องละกิเลส อาตมาอยากให้อย่างนั้น มา
ปฏิบัติอย่างนั้น มาศึกษามาก แล้วก็เอามารวมกัน ปฏิบัติ
ทุกองค์มีเทคนิคคนละเทคนิค ที่จะละกิเลส อยู่ในใจของตนเอง
วันนี้เรามารวมดู แต่ละองค์เดินทาง คล้ายๆ ว่า เราจะเข้ามา
ในกรุงเทพ ขึ้นรถไฟไปทางใต้ ทางเหนือ ทางตะวันออก ทาง
ตะวันตก ต้องเข้ามาทางหัวลำโพงหมด กรุงเทพอยู่ที่ไหน นี่
แหละกรุงเทพ ถึงหัวลำโพง อย่างนั้นละ กรรณฐานคนละข้อ
มาคนละทาง แต่เข้ามาถึงจุดสงบเป็นสมาธิเหมือนกันหมด แต่
อย่าไปติดเตียนว่า วัดไหน เขาเอาอย่างไร เป็นเรื่องของวัดท่าน
ก็อาจารย์เขาสงบแบบนั้น ให้เข้าใจอย่างนี้ จึงจะไม่ขัดข้องกัน
เวลาไปปฏิบัติ อาตมาขอฝากญาติโยมไว้



การฝึกฝนอบรมจิตใจ
ต้องทำจริง ก็ให้เห็นของจริง
ทำเล่น ก็ไม่เห็นของจริง
ไม่เห็นความสงบ
การที่เราเสียสละ
ไม่ยุ่งเหยิงกับอะไรนี้แหละ
ถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญในการปฏิบัติ

