

สุขที่ธรรม

โดย

พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม
วัดแพร์ธรรมาราม จ.แพร์

พิมพ์เผยแพร่เนื่องในงานทอดกฐินสามัคคี
ณ วัดแพร์ธรรมาราม และวัดสาขา
พุทธศักราช ๒๕๕๒

สุขที่ธรรม

พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม
วัดแพร่ธรรมาราม อ.เด่นชัย จ.แพร่

ภาพปก

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประทับบนบัลลังก์

ภาพวาดสีน้ำฝีมือนิ

จักรพันธ์ โปษยกฤต ศิลปินแห่งชาติ

โดยได้รับอนุญาตจากมูลนิธิจักรพันธ์ โปษยกฤต

สงวนลิขสิทธิ์

ขอสงวนสิทธิ์ภาพและข้อความในหนังสือนี้

ไม่สมควรเผยแพร่ คัดลอก ตัดตอนโดยมิได้รับอนุญาต

หากท่านใดประสงค์จัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน

โปรดติดต่อคณะสงฆ์วัดแพร่ธรรมาราม หรือวัดสาขา

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ดำเนินการพิมพ์โดย

บริษัท ปริมา พับบลิชซิง จำกัด ๓๔๒ ซ.พัฒนาการ ๓๐
แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๕๐
โทรศัพท์ ๐๒-๗๑๗-๕๑๑๑ โทรสาร ๐๒-๗๑๗-๕๑๗๔

ธรรมบรรณาการชุดนี้
จัดทำด้วยปัจจัยของผู้มีจิตที่เปี่ยมด้วยศรัทธา
เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน
ขอให้ผู้ได้รับโปรดหม่อมมาองค์ธรรมนี้
เป็นแสงธรรมนำทางในการประพฤติปฏิบัติ
ที่เปี่ยมด้วยธรรมเทอญ



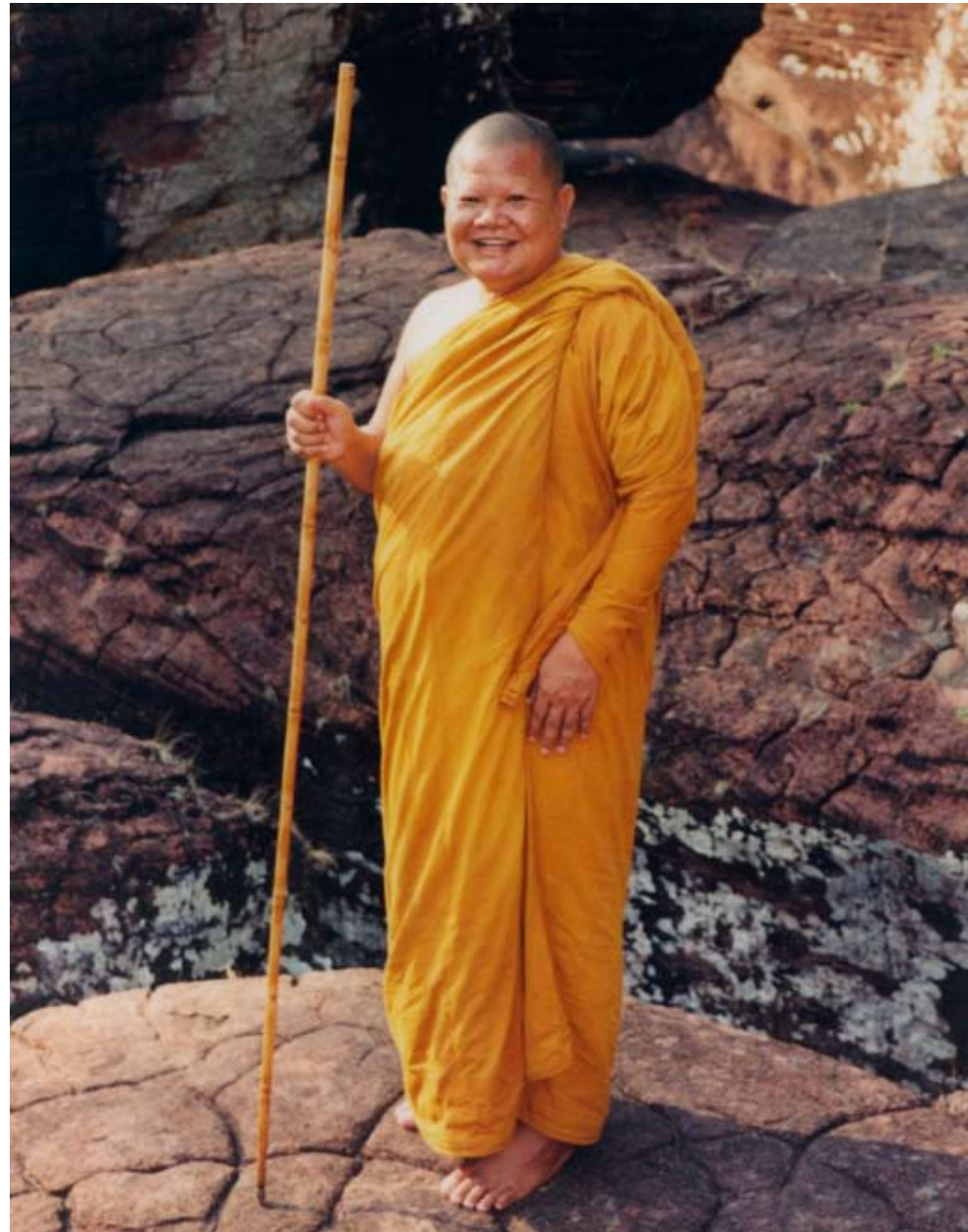
ธรรมะของพระพุทธองค์
เป็นธรรมะ “ที่ทวนกระแสทางโลก”
เป็นธรรมะที่ขัดใจตัวเอง
เป็นธรรมะที่เข้ามาแก้ไขตัวเอง
เป็นการมองเข้ามาหาตัวเอง
“เป็นปริญญาที่สูงที่สุด”
ที่ทุกคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ควรจะได้รับ
ปริญญาภายนอกเรียนเท่าไรก็ไม่จบ
แต่ปริญญาของพระพุทธเจ้า นั้นเรียนจบ
“มันหมดความเวียนว่ายตายเกิด”

พระอาจารย์จวน กุลเชทีโณ
13 ก.ค. 52



คนเก่ง คนฉลาด คนมีทรัพย์มาก
ก็มีมากอยู่แล้ว แต่คนดีนี้มีน้อย
“คนดี” เป็นคนที่ตั้งมั่นอยู่ในศีลในธรรม
ฆราวาสก็ต้องมีศีล ๕ คุณแม่ชีก็มีศีล ๘
สามเณรก็มีศีล ๑๐ พระก็มีศีล ๒๒๗
เป็นคนที่เมตตา ซื่อสัตย์ กตัญญูกตเวที
เป็นผู้ที่ไม่ลุ่มหลงในอัตตา และเป็นคนที่รู้จักจักรัธรรม
ว่าเราเกิดมาก็ไม่ได้เอาอะไรมา ตอนตายก็ไม่ได้เอาอะไรไป
นี่ “คนดี” ที่พระพุทธเจ้าท่านยกเอาเกณฑ์มาพิจารณา

พระอาจารย์จวน กุลเชทีโณ
13 กค 52



คำปรารภ

ขอชื่นชมทูล ในทรทำความดี ของคุณชนกฤท
คุณชนษา ที่มีจิตเมตตา แบ่งปัน ทรัพย์สินอัน
อันเป็นอริยทรัพย์ภายใน ให้เกิดขึ้นทั้งตนเอง
และผู้อื่น จึงได้จัดพิมพ์หนังสือ ธรรมะและชีวิต
ของท่านอาจารย์ พระอาจารย์ ภาสกร สุนทรโม
เพื่อแจกเป็นธรรมทาน ในงานทอดกฐิน ณ วัด
แพร่ธรรมาราม แล่งจัดสร้าง

ขออัญมุนคุณพระศรีรัตนตรัย อธิษฐานขอ
ให้ท่านมีแต่ความสุข ความเจริญ ตลอดกาลนานเทอญ

พระภิกษุ อรรถวิมล
วัดอรรถวิมล ธรรมาราม.

คำปรารภ

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในหนังสือเล่มนี้ ได้เรียบเรียงขึ้นจากโอวาทธรรมที่องค์หลวงพ่อกัณฑ์หาได้อบรมสั่งสอนลูกศิษย์ และพระธรรมที่บันทึกไว้จากองค์ท่าน ที่ได้เมตตาให้ธรรมะ เพื่อให้พระลูกศิษย์นำไปแสดงในโอกาสต่างๆ ทั้งที่ได้จดบันทึกจากองค์ท่านไว้ด้วยตนเองและจากเพื่อนสหธรรมิกที่บันทึกไว้ เพื่อให้ผู้สนใจในธรรมะปฏิบัติ ได้ทบทวนความเข้าใจ นำไปใช้เป็นหลักในการปฏิบัติธรรม และในการดำเนินชีวิต

พระธรรมที่องค์หลวงพ่อกัณฑ์หาได้แสดงไว้จึงเป็นธรรมะจากใจที่บริสุทธิ์ เปี่ยมด้วยเมตตาธรรมที่สงบร่มเย็น และเป็นภาษาต่างๆ เข้าใจได้ไม่ยาก และหากนำไปประพฤติปฏิบัติก็จะนำความสุข ความเจริญ และความสงบร่มเย็นใจ ให้บังเกิดแก่ผู้ที่มีศรัทธาศึกษาและปฏิบัติธรรมสืบไป

บุญกุศลอันเกิดขึ้นจากการกระทำในครั้งนี้ ขอ น้อมถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา เป็น อาจารย์บูชาแด่องค์พระอุปัชฌาย์ครูบาอาจารย์ บูชา พระคุณอันประเสริฐสูงสุดของมารดาบิดาผู้ให้กำเนิด จรรโลงสืบทอดพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนสถาพรสืบไป และจงเป็นเหตุปัจจัยแห่งมรรค ผล พระนิพพานของ ทุกรูปทุกนามเทอญ

พระเอกราช เขมานนุโท

วัดแพร่ธรรมาราม
อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่

น้อมสำนึกในพระคุณ

ธรรมบรรณาการนี้ ทั้งชุดประกอบด้วยเอ็มพี ๓ “โอวาทธรรม” และหนังสือ “สุขที่ธรรม” นี้เกิดด้วยความเมตตาของท่านอาจารย์พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม โดยแท้

ข้าพเจ้าขอน้อมรับโอกาสอันดียิ่งนี้ด้วยเศียรเกล้า วินาทีนั้นจากจิตที่เปี่ยมด้วยปีติและน้อมสำนึกในพระคุณ บอกว่า “ต้องทำอย่างเต็มที่” ในทุกๆ ด้าน ที่จักน้อมนำองค์ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ผ่านมาทางโอวาทของท่านอาจารย์พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม เผยแพร่สู่พุทธศาสนิกชนในวงกว้างด้วยหวังเป็นส่วนหนึ่งในการสืบทอดพระพุทธศาสนา อันจักนำมาซึ่งความเจริญในธรรม และเป็นวิถีแห่งการประพฤติปฏิบัติน้อมนำธรรมสู่ชีวิต

แม้ว่าธรรมบรรณาการชุดนี้จะมีเวลาในการทำงานที่จำกัด เนื่องจากประสงค์ให้ร่วมเป็นบริวารกฐินในปีนี้ แต่ด้วยความเมตตายิ่งของพระอาจารย์กานต์ วรรธโม

พระอาจารย์เอกราช เขมานนุโท และพระอาจารย์พุทธศาสตร์ พุทธจาโรที่ได้เมตตาให้คำปรึกษา พิจารณา ตรวจสอบต้นฉบับงานทั้ง ๒ ชิ้น เพื่อความสมบูรณ์ถูกต้อง เหมาะสม และข้าพเจ้าตั้งใจดำเนินงานตามขั้นตอนที่อันควรที่สุด บัดนี้จึงได้สำเร็จลุล่วงตาม “สุขที่ท่า” ด้วยสุจริตจิต

ข้าพเจ้าน้อมกราบขอบพระคุณในความเมตตาของท่านอาจารย์พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม พระอาจารย์กานต์ วรรธโม พระอาจารย์เอกราช เขมานนุโท และพระอาจารย์พุทธศาสตร์ พุทธจาโรเป็นอย่างสูง และขอน้อมกราบถวายกุศลผลแห่งความดีทั้งปวงนี้เป็นอาจารย์บูชาแด่ท่านอาจารย์ด้วยเศียรเกล้า

น้อมกราบสำนึกในพระคุณด้วยเศียรเกล้า

ผู้จัดทำและครอบครัว
๑๑ กันยายน ๒๕๕๒

บทกล่าวจากใจ

ด้วยจิตตั้งมั่นที่ทำอย่างเต็มที่และหวังนำมาซึ่งการแบ่งปันธรรมะ อันประกอบด้วยคุณภาพที่เปี่ยมด้วยใจของธรรมบรรณการในชุดนี้ ข้าพเจ้าปลาบปลื้มในความเอื้อเฟื้อ อนุเคราะห์ของผู้ร่วมศรัทธาทุกๆ ท่าน และการอนุโมทนายินดีในกิจนี้ของบุคคลในครอบครัวของข้าพเจ้าเป็นอย่างยิ่ง

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณในความอนุเคราะห์ของท่านอาจารย์จักรพันธ์ โปษยกฤต ศิลปินแห่งชาติ เป็นอย่างสูงที่อนุญาตให้นำภาพวาดสีน้ำ “สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประทับบนบัลลังก์” มาประกอบเป็นปกหนังสือ “สุขที่ธรรม” นี้

และขอขอบพระคุณ บริษัท พรีเมา พับบลิชซิง จำกัด ผู้เอื้อเฟื้อการขออนุญาตภาพประกอบปกหนังสือเล่มนี้ และบริษัท เมล่อนดิส คอร์ปอเรชั่น จำกัด ผู้เอื้อเฟื้อออกค่าภาษีมูลค่าเพิ่มในการจัดทำ เอ็มพี ๓ “โอวาทธรรม”

ข้าพเจ้าขออนุโมทนากับผู้ร่วมศรัทธาในธรรมบรรณการชุดนี้ทุกท่าน ทุกอย่าง ทุกทาง ทั้งผู้ร่วมศรัทธาผลิตงานและผู้ร่วมศรัทธาถวายปัจจัยที่กล่าวถึง หรือมิได้กล่าวถึงไว้ ณ ที่นี้ ที่ร่วมกันทำธรรมะให้แพร่หลาย ด้วยหวังผลให้เกิดความสนใจในธรรม และเป็นกำลังให้พระพุทธศาสนาสถิตมั่น

ขอให้ชาวพุทธมีดวงตาเห็นธรรม ประพฤติปฏิบัติ
น้อมนำธรรมสู่ชีวิต ด้วยสุขที่ธรรมเทอญ

ขออนุโมทนายินดี

ผู้จัดทำและครอบครัว

๑๑ กันยายน ๒๕๕๒

สารบัญ

	หน้า
ความมงคลของคนอยู่ที่ไหน	๑๙
ถึงจิต ถึงใจ ในศีล	๒๗
ธรรมะจากใจ	๓๓
ปล่อยวาง วาง สุข	๔๓
หนทางอันประเสริฐ	๕๑
ดับทุกข์ทุกขณะ	๖๑
“สู้” ให้หมดกิเลส	๖๙
ตกกระแส	๗๙
วิถีแห่งการ “ละ”	๙๕
ทางลัดสู่นิพพาน	๙๙

สุข **ข** ที่ ธรรม นี้
สุข **นี้** ที่ ทำ ดี
สุข **ดี** ที่ ธรรม แท้
สุข **แท้** ที่ แพร่ ธรรม



ความมงคลของคนอยู่ที่ไหน

ความมงคลของคนอยู่ที่ไหน ความมงคลของคนก็อยู่ที่จิตใจที่ประเสริฐ จิตใจที่มีคุณธรรม มีความเมตตา กรุณา มีความยิ้มแย้มแจ่มใส

เวลาเช้ามงคลอยู่ที่ใบหน้า ตื่นขึ้นมาก็ให้ความเบิกบานใจยิ้มแย้มแจ่มใส ระลึกถึงแต่สิ่งที่ดีนึกถึงบุญกุศล ความดี เมื่อพบหน้ากันสิ่งแรกที่ทำก็คือให้รอยยิ้มแก่กัน รอยยิ้มที่เต็มไปด้วยความอบอุ่นมีเมตตา กัน เมืองไทยถึงได้ชื่อว่าสยามเมืองยิ้ม

เวลากลางวันมงคลอยู่ที่หน้าอก หมายถึงอยู่ที่ใจ คนเราทุกอย่างอยู่ที่จิตใจ ต้องเข้ามาแก้ไขที่จิตใจเหมือนกับคลื่นวิทยุที่ต้องปรับเข้าหากัน เราต้องปรับใจเข้าหากัน ใจให้เย็นไว้ก่อน อย่าไปทำตามอารมณ์ตามสิ่งแวดล้อมที่มันดึงไป ตั้งมั่นไว้ในคุณธรรมจะพูดจะทำสิ่งใดก็คิดพิจารณาด้วยสติปัญญา ก่อน ถ้าไม่มีการคิดพิจารณาให้รอบคอบเมื่อทำไปแล้วตอนแรกอาจสบาย แต่ในภายหลังจะได้รับความลำบาก เพราะบาปกรรมมีจริงนรกสวรรค์

การให้ทาน

จะทำให้จิตใจของเรามีคุณธรรม

มีจิตใจสูงขึ้น

อาหารทางจิตใจของเรา

ก็จะได้รับมากขึ้น

อาหารทางกาย ทำให้กายอยู่สบาย

อาหารทางใจ ก็ทำให้จิตใจสูงขึ้น



มีจริง ให้เรายับยั้งรังจิตใจเหมือนรถที่ดีก็ต้องมีเบรกดี ระบบการควบคุมก็ดี เราอย่าไปทำตามโลกตามอารมณ์ ทำตามใจได้ก็ว่าดี ไม่ได้ตามใจก็ว่าไม่ดี แต่มันเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

พระพุทธเจ้าท่านให้เรา รู้จักทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ กลางวันจิตใจของเราเราร้อน สิ่งแวดล้อมมันกดดันให้ร้อน คนหัวดีคนฉลาดก็ต้องมีความอดทนรู้จักพอ สิ่งแวดล้อมภายนอกทำไปเท่าไรก็ไม่จบสักทีถ้าไม่รู้จักพอ เราจะไปแก้สิ่งภายนอกก็ไม่ได้ ห้ามไม่ให้แก่ ให้เจ็บ ให้ตายก็ห้ามไม่ได้ ถ้าเราไม่รู้จักความจริง และยอมรับหรือพอใจได้เราก็คง

มงคลตอนเย็นอยู่ที่เท้า ทำไมว่าอยู่ที่เท้า เท้านี้จะนำทางเราเดินไปไหนมาไหน จะเหยียบย่างทั้งของปฏิภูลและของสะอาด

เราต้องชำระล้างเท้าเราก่อนหลับนอนจึงจะเป็นมงคล หมายความว่าท่านให้เราชำระบาปอกุศลออกจากกาย วาจา ใจของเรา ที่โอวาทของพระพุทธเจ้าว่า *สจิตฺตปริโยทปนํ* การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ การชำระจิตของตนเองก็ดูว่าใจของเราเป็นอย่างไรมันโลภ มันโกรธ

หรือมันหลง เราจะได้ละ ได้ปล่อย ได้วาง เพราะสิ่งเหล่านี้มันพึ่งมีมาภายหลัง ทรัพย์สินเงินทอง บุตร ธิดา ภรรยาสามีเหล่านี้มีมาทีหลัง ชื่อของเราจะมาสมมุติขึ้นทีหลัง ให้ระลึกนึกถึงพระพุทธเจ้าให้สบาย หายใจเข้าให้สบาย หายใจออกให้สบาย พระพุทธเจ้าท่านก็เคยหลงเหมือนเรา แต่ท่านก็ไม่หลงแล้วก็มาสอนเราให้ทำตาม เราก็ทำตามท่าน เราทำใจให้ว่างได้ ๑ - ๒ นาที ก็เป็นบุญหาประมาณมิได้ ให้เราฝึกทำใจให้เป็นนิพพานไว้ เมื่อเราใกล้ตายเราจะได้รู้วิธีทำใจให้ปล่อยวาง

การให้ทานเป็นสิ่งที่จำเป็นในขณะที่เรากำลังท่องเที่ยวอยู่ในวัฏสงสาร จะช่วยยกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้น ทำให้เรามีความสุข มีโภคทรัพย์ มีสมบัติในขณะที่เรายังท่องเที่ยวในวัฏสงสาร

การรักษาศีลก็เหมือนกัน จะช่วยยกจิตใจให้สูงขึ้น เป็นการชำระล้างบาปอกุศลตั้งแต่หยาบ ปานกลาง ละเอียดออกจากจิตใจของเรา เราทั้งหลายก็ให้มาชำระล้างบาปอกุศลออกจากกาย วาจา ใจให้บริสุทธิ์ อย่าไปเอามันไว้ ชีวิตของคนเราต้องพัฒนาให้ดีขึ้น ไม่ใช่เหมือนเดิม หรือจมหนักไปกว่าเก่า ให้ดูตัวอย่างองค์สมเด็จพระ

สัมมาสัมพุทธเจ้า และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา ที่ท่านทำความดีตลอดเวลา

การทำบุญสุนทานตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นการสร้างเหตุปัจจัยเข้าสู่คุณงามความดี เพราะธรรมทั้งหลายเกิดแต่เหตุ *เย ธมฺมา เหตุ ปทุพฺวา* “ความดี” เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องทำ เหมือนกับลมหายใจเข้าออกที่จำเป็นต้องหายใจ เช่น กราบพระทุกวัน ทำวัตรสวดมนต์ทุกวัน นี่เป็นเรื่องจำเป็นเหมือนกับลมหายใจ ถ้าเราไม่หายใจก็ตาย “ถ้าเราไม่ทำความดีเราก็ตายจากความดี” หากทำความดีทุกวันเป็นปฏิบัติ ก็จะทำให้ตนเองมีหลักการมีจุดยืน

ความดีนี้เราต้องทำ จะขี้เกียจขี้คร้านไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นการงานหรือการปฏิบัติธรรมเราต้องทำเราถึงจะสบายในบั้นปลายเพราะความขี้เกียจขี้คร้านนี้ไม่ดี ความดีนี้ขยันก็ต้องทำไม่ขยันก็ต้องทำ ต้องทำตลอดทั้งกาย วาจา ใจ

ที่เราไม่เข้าถึงคุณธรรมก็เพราะความขี้เกียจขี้คร้าน ขยันถึงทำ ไม่ขยันก็ไม่ทำ ให้เห็นโทษเห็นภัยในวิภูสงสาร เห็นภัยในการเวียนว่ายตายเกิด เหมือนคนจนเห็นภัยของความยากจน

เรื่องบุญเก่ากรรมเก่าของแต่ละคนละท่านไม่เหมือนกัน บางคนอายุยืน บางคนอายุสั้น บางคนสุขภาพดี บางคนสุขภาพไม่ดี บางคนพิการทางกาย ทางระบบสมอง อันนี้ก็เนื่องจากกรรมเก่า ความขยันอดทนใกล้เคียงกัน แต่ความร่ำรวยแตกต่างกัน แม้แต่ชื่อเสียงเกียรติยศตำแหน่งก็ต่างกัน ซึ่งก็ล้วนมาจากกรรมเก่าทั้งนั้น

ตัวอย่างนางวิสาขามหาอุบาสิกาท่านเป็นผู้มีบุญมาก ได้บรรลุนิพพานเป็นพระโสดาบันตั้งแต่ ๗ ขวบ ทุกคนเคารพรักนับถือ ถึงแม้ว่าจะมีความสะดวกสบาย ท่านก็ไม่ลืมพระรัตนตรัย ปรรทุกทำแต่ความดีอยู่เสมอ นางวิสาขานั้นมีความงาม ๕ ประการเรียกว่า เบนุจกัลยาณี คือมีผมงาม มีพินงาม มีผิวงาม มีเล็บงาม และมีวัยงาม คืองามทุกวัย เมื่อมีอายุมากแล้วก็มีความงามอยู่มาก จนดูไม่ออกว่านางวิสาขาคือคนไหน เมื่อนั่งอยู่ท่ามกลางลูกหลานบริวารทั้งหลาย จนเมื่อนางลุกขึ้นด้วยวัยอันชรา ต้องใช้มือค้ำยันพื้นยืนขึ้นจึงรู้ว่านางวิสาขาคือทุกคนก็รักนางวิสาขานี้ แม้แต่โคก็ยังกระโดดออกจากคอกตามนางวิสาขานี้ไป ข้าทาสบริวารมากมายก็อยากตามนางไปอยู่ด้วย

เมื่อนางไปสู่ตระกูลของสามีซึ่งไม่มีศรัทธาในพระรัตนตรัย นางจึงพูดเตือนสติให้พ่อสามีซึ่งเป็นเศรษฐีผู้มีความตระหนี่ว่า บริโภคของเก่า คือกินบุญเก่าอยู่ ไม่สะสมบุญใหม่ จนพ่อสามีกลับใจมานับถือพระรัตนตรัย เป็นที่พึ่งอันสูงสุดของชีวิต

พวกเราทุกคนก็มาสว่าง มีความสุข มีความร่ำรวย มีรถ มีบ้าน เราก็มาร่วมบารมีของเราด้วยการให้ทาน รักษา ศิล เจริญภาวนา

การให้ทานจะทำให้จิตใจของเรามีคุณธรรม มีจิตใจสูงขึ้น อาหารทางจิตใจของเราก็จะได้รับมากขึ้น อาหารทางกายทำให้ร่างกายอยู่สบาย อาหารทางใจก็ทำให้จิตใจสงบสบายใจสูงขึ้น มหาชนส่วนใหญ่ นั้นยังไม่เห็นคุณค่าในการเสียสละในการทำ ทำไปก็ทำสักแต่ว่าทำตามประเพณี ทำตามปู่ย่าตายายยังไม่เข้าถึงจิตใจใจ ไม่เหมือนกับพระอรหันต์ที่ท่านเต็มเปี่ยมด้วยการให้ทาน ในการรักษา ศิล เจริญภาวนา

พระอรหันต์ครั้งพุทธกาล ตั้งแต่พระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ ที่ท่านยังไม่ได้บวช ท่านก็ยังเป็นพระโสดาบันบ้าง พระสกทาคามีบ้าง พระอนาคามีบ้าง

บางท่านมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ยากจน เพราะท่านให้ทานในอดีตไว้น้อย แต่ทางจิตใจท่านก็เป็นผู้ที่รู้จักพอ ท่านจึงเป็นผู้ที่ร่ำรวยทางจิตใจ เวลาพระไปศึกษาจาริณทบาต ท่านมีข้าวจานเดียว ท่านก็ตักบาตรให้พระไปหมด จนพระพุทธองค์ท่านได้บัญญัติพระวินัย ห้ามภิกษุไปบิณฑบาตในตระกูลที่ได้รับสมมุติว่าเป็นเสชชะ ถ้าพระรูปใดไปรับบิณฑบาตก็ตักต้องอาบัติ แสดงให้เห็นว่าพระอรหันต์ท่านมีจิตใจยินดีในการให้ทานอย่างเต็มเปี่ยม

การรักษา ศิล ก็เหมือนกัน ท่านก็รักษา ศิล ให้บริสุทธิ์เต็มเปี่ยม เต็ม ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ให้ดูที่เจตนาของเรา เจตนาที่จะละ ที่จะงดเว้น ไม่ลั้งเลสงสัย ไม่ลุ่มลุ่มลำคิล การรักษา ศิล เป็นของง่ายถ้าเราดูที่เจตนาของเรา บางทีก็กลัวที่จะรักษา ศิล กลัวจะอยู่กับเพื่อนกับสังคมลำบากยากในการเข้าสังคมนี้ยังเป็นการเข้าใจผิด การทำความดีตอนแรกยากบ้างเป็นธรรมดา แต่ที่เราสบายได้ก็เพราะเรามี ศิล ถ้าเรารักษา ศิล ได้เราก็ไม่ไปตกนรก เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ รูปสวย รูปงาม มีโภคทรัพย์

ถึงจิต ถึงใจ ในศีล

การปฏิบัติรักษาศีลนั้น
สำคัญอยู่ที่เจตนา
ให้เรามีเจตนาในการรักษา
ทั้งกาย วาจา และใจให้บริสุทธิ์
ก็ชื่อว่าเราได้รักษาศีล
ต้องรักษาให้ถึงจิตถึงใจ
รักษาด้วยความพอใจสบายใจ



ให้เรา สร้าง ความ ศรัทธา ใน พระพุทธเจ้า ที่
ท่าน ได้ บำเพ็ญ บารมี มา จน ได้ เป็น พระพุทธเจ้า เป็น
พระศาสดา ของ เหล่า เทวดา และ มนุษย์ ทั้ง หลาย ได้ นำ
พระธรรม มา ตรัส สอน เรา ให้ ออกจาก กอง ทุกข์ ซึ่ง ตอน
แรก พระองค์ ทรง ดำริ ว่า จะ ไม่ ตรัส สั่ง สอน แล้ว แต่ ด้วย
พระมหากรุณาธิคุณ ที่มี ใน พระราชหฤทัย ของ พระองค์
จึง ทรง ได้ โปรด สั่ง สอน เวไนย สัตว์ ทั้ง หลาย ให้ เรา มี
ความ ศรัทธา อย่าง มาก และ ตั้ง มั่น อย่าง เต็ม หัวใจ ใน องค์
พุทธเจ้า พยายาม น้อม จิต ใจ เข้า หา พระพุทธเจ้า เข้า หา
พระรัตนตรัย กราบ พระ ไหว้ พระ นั่ง สมาธิ สวด มนต์ ให้
ทาน ทุกๆ วัน

ตั้ง มั่น ใน ศีล ปฏิบัติ ใน ศีล ไม่ ให้ อ่อน แฉ่น คลอน แคลน
ไม่ ให้ หลบ คลำ ศีล ให้ ตั้ง มั่น ให้ เต็ม ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ อย่าง
พระอรหันต์ ทั้ง หลาย ส่วน มาก เรา จะ กลัว ที่ จะ รักษา ศีล
กลัว จะ รักษา ไม่ได้ ให้ เข้า ใจ ว่า การ มี ศีล หรือ การ ปฏิบัติ
รักษา ศีล นั้น สำคัญ อยู่ที่ เจตนา ให้ เรา มี เจตนา ใน การ
รักษา ทั้ง ทาง กาย วาจา และ ใจ ให้ บริสุทธิ์ ก็ ชื่อ ว่า เรา

ได้รับการศึกษา “ต้องรักษาให้ถึงจิตถึงใจ” รักษาด้วยความพอใจสบายใจ เพราะชีวิตของเรานี้สำคัญมาก เกิดมาก็อย่าให้พลาดโอกาส อย่าให้เสียโอกาสที่ใหญ่หลวงนี้ ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นภาคปฏิบัติ เราต้องเอามาปฏิบัติ เราต้องทำให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปให้สม่ำเสมอ

เมื่อเรารักษาศีลได้ด้วยเจตนาที่บริสุทธิ์สม่ำเสมอ เป็นปฏิบัติ สมาธิของเราก็จะเกิดเพราะมีศีลเป็นพื้นฐาน เหมือนเราปลูกบ้านเราต้องมีที่ดินมีการตอกเสาเข็มมันถึงจะตั้งอยู่ได้มั่นคง ศีลก็เหมือนกันเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ ให้สมาธิมีความมั่นคง ถ้าเรารักษาศีลได้อย่างสม่ำเสมอ สมาธิของเราก็จะเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ยิ่งเรารักษาศีลได้บริสุทธิ์เท่าไร สมาธิของเราก็ยิ่งบริสุทธิ์ ศีลที่พระพุทธเจ้าสอนนั้น มีศีลทางโลกก็มี ศีลเข้าถึงพระนิพพานก็มีซึ่งเป็นสิ่งที่ยิ่ง เป็นจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา

ถ้าเรารักษาศีล ๕ ได้เราก็ได้พ้นจากอบายภูมิไม่ตกนรก ถ้าเรายังไม่ถึงนิพพาน เราก็มีแต่ความสุขความเจริญในภพชาติต่อไป ทรัพย์สมบัติ แก้ว แหวน เงิน ทอง ความสุขสบายต่างๆ นั้นเขาช่วยเราได้แต่เพียงชาตินี้ ส่ง

เราได้ก็แต่เพียงเชิงตะกอน สิ่งใดที่ผิดแล้วพระอรหันต์ท่านจะไม่ยอมละเมิด ท่านจะยอมตายเพื่อรักษาศีล

ตัวอย่างเรื่องของพระสารีบุตรที่ท่านอาพาธอยู่ในถ้ำคุยกันถึงเรื่องอาหารที่ฉันแล้วหายอาพาธกับพระมหาโมคคัลลานะ เทวดาได้ยินจึงเข้าฝันให้ชาวบ้านนำอาหารนั้นมาใส่บาตรถวายพระ ซึ่งพระสารีบุตรท่านพิจารณาอยู่ว่าเป็นวิจิตรวิญญูติ ท่านจึงไม่ฉัน กลับเทอาหารนั้นทิ้งไปเสีย ด้วยอานุภาพของการรักษาศีลนั้น โรคปวดท้องของท่าน ก็หายโดยฉับพลัน

แต่คนส่วนมากจะไม่เห็นโทษในการผิดศีล มีความกล้าหาญในการกุศล ถึงวันพระวันอุโบสถก็มาวัดมาเพิ่มกำลังจิตกำลังใจในการสร้างความดี มารักษาศีล ๕ ศีล ๘ มาถวายทาน ฟังธรรมะ อย่างองค์หลวงปู่มั่น หลวงตามหาบัว หลวงปู่ชา หลวงพ่อพุธ ท่านอาจารย์พุทธทาส ท่านก็หนักแน่นในศีล ท่านจึงเป็นพระอรหันต์ เราต้องเดินตามรอยพระอรหันต์ การปฏิบัติธรรมถ้าเราทำไม่จริงก็ไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร ได้มาก็เสียไป บวกลบ คุณ หารแล้ว ก็ยังไม่แน่เราจะได้อะไรหรือขาดทุน แต่ถ้าเราตั้งมั่นจริงๆ เราจะได้กำไรแน่ ทุกคนต้องทำเอง

เหมือนทานข้าว หายใจทุกคนก็ทำเอง

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกันต้องทำเอง การปฏิบัติธรรมยิ่งมีความสำคัญยิ่งกว่าเราทานข้าว ยิ่งกว่าเราไม่มีลมหายใจเสียอีก เพราะเมื่อเราตั้งในศีลแล้วแม้จะหมดลมหายใจ เราก็ได้ไปอยู่ในภพภูมิที่สูงๆ ยิ่งขึ้นไป บางทีเรารักษาศีลเราก็สงสัยว่ามันผิดหรือถูก ผู้ปฏิบัติธรรมอย่าลังเลสงสัย ถ้าสงสัยก็อย่าฝืนทำ ถ้าทำแล้วท่านก็ถือว่าผิด พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราให้เราดูเจตนาของเราว่าเรามีความเห็นแก่ตัวไหม เรามักง่ายไหม เดี่ยวจะเป็นการฟรีสไตล์ไป เป็นการว่างที่ไม่ถูกต้อง เป็นการว่างของสามัญชน ไม่ใช่ว่างของพระอรหันต์

ผู้ที่ตั้งมั่นในศีลแล้วจะเป็นผู้ที่มีความองอาจกล้าหาญส่งผ่าเผย เพราะตนเองไม่มีความผิดในใจ ไม่มีขโมยในจิตใจ ไม่มีความกลัวเลยว่าจะตกนรก เพราะว่ารู้อยู่เต็มใจว่าตนไม่ตกนรก มันรู้ชัดเจนเห็นนรกเห็นสวรรค์ในจิตใจชัดเจน รู้ว่าตนเองไม่ไปหลงอยู่ในนรก เห็นนรกชัดเจนจนกลัว และออกจากนรกสู่สวรรค์ และนิพพานตามลำดับ เพราะจิตใจนั้นรู้ชัดเจนสว่างไสว

ชีวิตนี้ไม่เป็นหมัน ชีวิตนี้ไม่สาย ขอให้ทุกท่านทุกคนประพฤติปฏิบัติตั้งแต่โอกาสบัดนี้ไป อย่าได้ผัดวันประกันพรุ่งต่อรองเรื่อยไป ต้องให้มีความเห็นความเข้าใจอย่างถูกต้องชัดเจน และมีเจตนาตั้งอกตั้งใจปฏิบัติอย่างเต็มที่ด้วยความสม่ำเสมอ

ธรรมะจากใจ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต
อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ความเพียรเป็นสิ่งที่ต้องกระทำในวันนี้

อย่าปล่อยให้โอกาสให้เวลา

ที่มีค่าอันใหญ่หลวง

เกิดความเสียหาย

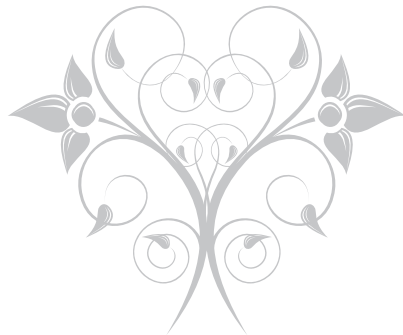
เพราะว่าชาตินี้เราเกิดมาเป็นชาติที่ประเสริฐ

เป็นมนุษย์ที่ประเสริฐแล้ว

ถ้าเราไม่ปฏิบัติ ไม่ตั้งใจปฏิบัติ

เรามีชีวิตอยู่ก็เหมือนกับตายแล้ว

คือตายจากคุณธรรมของพระอริยเจ้า



บัดนี้จักได้น้อมนำโอวาทธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่พ่อแม่ครูบาอาจารย์ ท่านได้ปรารภฝากมาถึงพุทธบริษัททั้งหลาย เพื่อจะได้น้อมนำมาประพฤติปฏิบัติ ขอจงตั้งใจฟังให้สบาย หายใจเข้าก็สบาย... หายใจออกก็สบาย... มีสติรู้ตัวพร้อมให้สบาย... หายใจเข้าสงบเย็นสบาย... หายใจออกก็สงบเย็นสบาย... เราหายใจเข้าสบายออกสบาย ก็เป็นบุญเป็นกุศล ทุกลมหายใจเข้าออก นตฺถิ สนฺติ ปรี สุขํ สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี

พระพุทธเจ้าสอนเราให้ทำใจสบาย เราก็ต้องทำใจให้สบายเหมือนที่ท่านทรงสอนเรา พระพุทธเจ้าท่านทำใจสบายอย่างไร เราก็โน้มใจของเราให้มีความสบายอย่างนั้น ให้ใจของเราเย็น ให้ใจของเราเบิกบาน ผ่องใส ให้ใจของเรายิ้ม มีความสุข มีสติ รู้ตัวทั่วพร้อมให้สบาย

การเจริญปัญญาเป็นไตรสิกขาสูงสุดในพระพุทธศาสนาให้พิจารณาร่างกายของเราขยับขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ให้ลอกหนังออกให้หมด เพราะหนังเป็นสิ่งปกปิดที่ทำให้ทุกคนหลง เอาออกทีละอย่างให้เราเห็นชัดเจนด้วยใจ จึงค่อยเปลี่ยนไปๆ ทีละอย่างๆ

ปฏิบัติอย่างนี้เพื่อจะทำลายอัตตาที่ยึดถือที่เรา ว่าของเรา พิจารณาวันหนึ่งหลายๆ ครั้งยิ่งดี เพื่อให้ใจของเราเกิดความชำนาญ และยอมรับความเป็นจริงว่าไม่ใช่ตัวเรา

ไม่ใช่พิจารณาครั้งเดียวเพียงผิวเผิน หรือว่านานๆ ถึงจะพิจารณาครั้งหนึ่ง อย่างนี้ไม่ถูกต้อง เพราะความเพียรไม่ติดต่อกัน เหมือนคนโบราณเขาเอาไม้ไฟมาสีไฟสีให้เป็นไฟ สีแล้วหยุด สีแล้วหยุด สีเท่าไรก็ไม่สามารถเกิดไฟได้ เพราะว่าความเพียรไม่ติดต่อกัน

ฉันใดการพิจารณาต้องพิจารณาต่อเนื่องกันไปไม่ให้ขาดสาย การพิจารณาเราไม่ต้องใช้สมาธิลึกเกินไป เพราะถ้าลึกมากมันจะพิจารณาไม่ออก จิตใจจะไม่ทำงาน

ถ้าเรานั่งสมาธิ หรือดูอารมณ์เกิดดับอย่างเดียว ปัญญาจะเกิดน้อย เมื่อเราออกจากสมาธิแล้วเราเจอสิ่งแวดล้อมเมื่อไร เมื่อเราเพลินจิตใจของเราก็จะหวั่นไหวไปกับสิ่งแวดล้อม เพราะเรายังไม่ได้ถอนราก ถอนโคน ถอนรากเหง้าความยึดถือ เพราะสังโยชน์ข้อแรกก็คือ *สักกายทิฏฐิ* เราต้องทำลายสังโยชน์ในข้อนี้ให้ได้ด้วยการพิจารณาให้รู้แจ้งตามเป็นจริง ให้พิจารณาให้เห็นทุกข์ เพราะว่ามีแต่ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่ ทุกข์ดับไป นอกจากทุกข์แล้วก็ไม่มีอะไร

ที่เราเห็นทุกข์ไม่ชัดเจน ก็เพราะอริยาบถทั้ง ๔ มันปิดบัง ปิดบังอย่างไร เมื่อเรานั่งนาน เราก็เปลี่ยนอริยาบถ เมื่อเรานอน เราก็เปลี่ยนอริยาบถ เมื่อเราเดินมาก เราก็เปลี่ยนอริยาบถ เมื่อเราหิวกระหาย เราก็ดื่มเราก็บริโภค ค่อยเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ที่จริงความสุขนั้นไม่มี เพียงแต่เราเปลี่ยนอริยาบถให้บรรเทาทุกข์เท่านั้น

เราได้เพลินเพลินในเสียงเพราะๆ กลิ่นหอมๆ สัมผัสกับสิ่งสวยงามเราก็เพลินไป เพลินไปอยู่กับกองทุกข์ทั้งสิ้น มันมีความสุขเพลินอยู่อย่างนี้ตลอดทั้งวันทั้งคืน ด้วยอริยาบถปิดบังอยู่ทำให้เรามองไม่เห็นจนแก่ จนเจ็บ จน

ตาย เราก็งยังไม่ยอมรับว่าอันนี้ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนของเรา

เมื่อเราเห็นทุกข์ เห็นโทษในความทุกข์ ในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งทางกาย ทางใจ เราก็จะมีความเบื่อหน่าย คลายความยึดถือ แล้วตั้งอกตั้งใจปฏิบัติตามรอยของ พระพุทธเจ้าและพระอรหันตอริยเจ้าทั้งหลาย

ไม่มีความลัษเลสภัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มอบกายถวายชีวิตปฏิบัติตามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยเจตนาที่เต็มเปี่ยม ด้วยความจริงใจ ด้วยความบริสุทธิ์ ไม่มีอะไรยังรังจิตใจของเราไว้ได้ เพราะหนทางนี้ทางเดียวเท่านั้นจะนำเราออกจากทุกข์ ออกจากวิภวสงสารได้ เพราะสิ่งภายนอกเรารู้อยู่แล้วว่าช่วยเหลือเราได้เพียงเท่านั้นเอง

พุทธบริษัทผู้ que เห็นภัยในวิภวสงสารยอมที่จะนำเอา นิสัยของพระพุทธเจ้ามาเป็นที่พัก นิสัยของพระพุทธเจ้า คืออะไร? ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา พระพุทธเจ้าท่าน บอกว่าอย่างไรเราก็ทำอย่างนั้น ท่านบอกหยุด เราก็หยุด ท่านบอกให้เราทำ เราก็ทำ ทั้งๆ ที่เราก็ไม่รู้เหตุผลว่า ทำไปทำไม เหมือนกับเด็กๆ ที่เขาศึกษาเล่าเรียน เขา

ก็ไม่ว่าเรียนทำไม แต่เมื่อเรียนสำเร็จแล้ว เขาถึงรู้ อานิสงส์ในภายหลัง

บุคคลผู้หวังความเจริญยอมอดทนในเบื้องต้น ย่อม มีความเพียรในเบื้องต้น ถึงจะมีความสบายในบั้นปลาย คนที่ไม่มี ความอดทน ไม่มีความเพียร นั่นคือคนไม่รู้จักทุกข์ไม่รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เพราะฉะนั้นความเพียรเป็นสิ่งที่ต้องกระทำในวันนี้ อย่าปล่อยให้โอกาสให้เวลาที่มีค่าอันใหญ่หลวง เกิดความเสียหาย เพราะว่าชาตินี้เราเกิดมาเป็นชาติที่ ประเสริฐ เป็นมนุษย์ที่ประเสริฐแล้ว ถ้าเราไม่ปฏิบัติ ไม่ ตั้งใจปฏิบัติเรามีชีวิตอยู่ก็เหมือนกับตายแล้ว คือตาย จากคุณธรรมของพระอริยเจ้า

สังโยชน์ คือความผูกใจยึดถือของสัตว์โลก ซึ่งเป็น สิ่งเหนียวแน่นเป็นสิ่งอาลัยอาวรณ์ ไม่มีใครอยากที่จะตัด อยากจะปล่อย อยากจะวาง ไม่อยากทิ้งสิ่งเหล่านั้น อยาก จะตายกับสิ่งเหล่านั้น การที่เราจะละได้ เราต้องเห็นโทษ จริงๆ ในการเวียนว่ายตายเกิด เราต้องตัดสินใจอำลา จากไปเสีย ซึ่งต้องให้พลังกำลังจิตมากพอสมควรตาม ลำดับของความยึดถือ

พระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระอรียเจ้าทั้งหลายท่าน จึงสอนให้เราตายเสียก่อนตาย ตายเสียก่อนตายในที่นี้ หมายถึง “กิเลสมันตาย” การที่เราจะตัดอะไรให้ได้ แต่ละอย่างทางจิตใจของเรานี้รู้สึกว่าคุณโลกนี้มันสะท้านหัวโนไปหมด เพราะจิตใจมันจะหงายของที่คิดว่าอยู่ มันเป็นเรื่องใหญ่มาก ขอให้ทุกท่านทุกคนพยายาม ขุดรากขุดโคนสังโยชน์ความยึดมั่นถือมั่น ธรรมะภาคปฏิบัติต้องปฏิบัติแบบนี้

เรื่องศิลป์ก็ให้เรายึดให้มันอย่าไปลุ่มคลำ ให้มีเจตนาที่จะปฏิบัติให้บริสุทธิ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เป็นศิลปะทางจิตใจ ไม่ใช่เป็นศิลปะทางกายทางวาจาอย่างเดี๋ยวนั้น คือเป็นศิลปะที่เข้าถึงจิตถึงใจ เพราะเจตนาที่จะรักษาศิลป์ให้บริสุทธิ์เป็นสิ่งสำคัญ

ถ้ามีจิตใจอย่างนี้ในการรักษาศิลปะบุคคลนั้นชื่อว่า เป็นผู้ที่ไม่ลุ่มคลำในศิลปะ เป็นผู้ทีละสังโยชน์ข้อที่ ๓ ได้ในภาคปฏิบัติ ซึ่งเป็นคุณธรรมของพระโสดาบัน คือพระอรียเจ้าเบื้องต้น

ธรรมะของพระพุทธองค์เป็นธรรมะที่ทวนกระแสทางโลก เป็นธรรมะที่ขัดใจตัวเอง เป็นธรรมะที่เข้ามาแก้ไข

ตัวเอง เป็นการมองเข้ามาหาตัวเอง เป็นปัญญาที่สูงสุด ที่ทุกคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ควรจะได้รับ ปัญญาภายนอก เรียนเท่าไรก็ไม่จบ แต่ปัญญาของพระพุทธเจ้านั้นเรียนจบ มันหมดความเวียนว้ายตายเกิด

ทุกท่านทุกคนไม่ต้องการขัดใจตัวเอง ถ้าขัดใจตนเอง คิดว่ามันไม่ถูกจริต มันไม่ถูกนิสัย ไม่ใช่ทางสายกลาง คิดว่าอย่างนั้น คนเรามันหลงถ้าได้ตามใจชอบก็ว่าดี ไม่ได้ตามชอบก็ว่าไม่ดี

ท่านจึงให้เราทำตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้ชื่อว่าเป็น “สุคโต” คือไปด้วยดี เรามาสว่างเราก็ให้ไปสว่างด้วย ฐานะความเป็นอยู่เราก็ดี มีความสุข มีความร่ำรวย เราก็อย่าไปหลงในความสุขความสบายเหล่านั้น ดูอย่างพระพุทธเจ้าท่านมีความสุขท่านก็ไม่ติด ไม่หลง

ให้เราเอาความสบายความสะดวกนี้มาให้ท่าน รักษา ศิลปะ เจริญภาวนา ถ้ายังไม่ถึงพระนิพพานอันสูงสุดเราก็มีโอกาสได้มนุษยสมบัติ สวรรค์สมบัติ พรหมสมบัติ เป็นพระอรียเจ้าตามลำดับไป ก็เป็นสิ่งที่ประเสริฐแล้ว

ท้ายที่สุดแห่งการบรรยายธรรมะนี้ ขออวยพรให้ท่าน
ทั้งหลายจงมีดวงตาเห็นธรรมะคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า นับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปเทอญ



ปล่อยวาง ว่าง สุข

ละสักกายทิฏฐิ คือละความยึดถือ

ในตัวตนของตนและคนอื่น ๆ

ให้จิตใจเข้าสู่ฐานของความสงบเป็นลำดับไป

จนสามารถพังทลายตัวอวิชชา

คือความไม่รู้เท่าทันความจริงของสังขารทั้งหลายได้

ให้จิตใจตกกระแสพระนิพพาน

เป็นดวงใจที่รู้ ตื่น เบิกบาน

เป็นพุทธโธ พุทธะ เต็มดวงใจของเรา

ใจเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ผุดผ่องปราศจากความ
โลภ โกรธ หลง สิ่งที่เราดีใจ เสียใจ ชอบ ไม่ชอบ โกรธ
เกลียด สงบ พุ้งซ่าน วิดกกังวลในเรื่องอดีตอนาคต อัน
นี้เป็นอารมณ์ เป็นอุปาทาน ใจนี้เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ
ปราศจากเมฆหมอก สว่างไสว แต่เมฆหมอกมาผ่านไป
ทำให้มืดมัว

พระพุทธเจ้าจึงสอนเราทำใจสบาย คือหายใจ
เข้าออกสบาย “เราไม่มีหน้าที่ให้สงบหรือไม่สงบ เรา
มีหน้าที่หายใจเข้าออกสบาย” เราไม่มีหน้าที่ ที่เราจะไป
จัดไปทำไป ห้ามเกิด แก่ เจ็บ ตาย นิินทา สรรเสริญ
เรามีหน้าที่หายใจเข้าออกสบายอย่างเดียว หายใจเข้า
ออกสบายเข้าไว้ทุกๆ อิริยาบถ อย่าวุ่นวายอะไร ปกติ
ตาก้าวก้าว หูฟังเสียงวุ่นวายไปหมด

สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์อย่างยิ่ง ให้รู้จักความปรุงแต่ง
เหมือนกับเขาปลูกบ้าน เขาหาเสา เหล็ก ไม้มาปลูกบ้าน
ให้รู้จักว่านี่คือความปรุงแต่ง เป็นนั่นเป็นนี่ เป็นความยึด
ความถือ เราต้องฝึกใจของเราให้สงบ เมื่อมันจำเป็นเรา



จึงค่อยเอาระบบสมอง ระบบปัญญามาปรุงแต่งใช้การใช้ งาน คล้ายกับเรานำสิ่งของมาใช้งาน เสร็จแล้วเราก็เก็บ เข้าที่ไว้ ไม่อย่างนั้นจิตใจของเราไม่มีกำลัง

พระพุทธเจ้าถึงให้เราเดินทางสายกลางไม่ให้เรา ปฏิบัติตามความชอบไม่ชอบ ให้เรามีหน้าที่ก็ทำไปเดี๋ยว ผลก็ออกมาเอง ทำประโยชน์ต่อตนเอง ต่อคนอื่น ต่อส่วน รวม ไม่มีความเห็นแก่ตัว ส่วนมากเรามาบวชเรามานั่งสมาธิ เราก็อยากให้อสังข พระพุทธเจ้าครูบาอาจารย์บอกว่า เราไม่ต้องการสงบหรือไม่สงบ เรามีหน้าที่ทำก็ทำไป

ตัวอย่าง พระอานนท์เถระเมื่อการทำสังคายนาครั้งแรก พระอานนท์องค์เดียวที่ยังไม่บรรลุนั้นพระอรหันต์ ท่านก็ทำความเพียรอย่างอุกฤษฏ์ตลอดทั้งคืนก็ไม่บรรลุนั้นธรรม จนวางภาระทอดธุระ ไม่บรรลุนั้นข้างมัน ท่านถึง บรรลุนั้นได้เป็นพระอรหันต์

เรามีหน้าที่ทำก็ทำไป ส่วนมากทำน้อยก็อยากได้ มาก เห็นแก่ตัว ไม่เคยทำใจให้สงบแต่ก็อยากสงบ วัน หนึ่งๆ ใจอยู่ข้างนอก ๘๐ เปอร์เซ็นต์ ๙๐ เปอร์เซ็นต์จะ มานั่งให้สงบเลยมันเป็นไปได้ เราต้องค่อยๆ ทำไป และ ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริง พระพุทธเจ้า

ให้พิจารณา เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ เพื่อให้เกิดความ ปล่อยวาง ว่าง สุข เอกัคคตา เพื่อสัมผัสกับธรรมะ

พิจารณาความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ภาวนาไปพิจารณา ไป ต้องอาศัยการภาวนา พิจารณาให้มันเกิดปัญญา ให้ เห็นความไม่แน่นอน ไม่เที่ยง เปลี่ยนไปทุกลมหายใจ เคยอยู่ด้วยกันก็จากกัน เขาเคยชอบก็ไม่ชอบ เปลี่ยน ไปเรื่อย ธรรมเนียม ๕ ที่กุลบุตรลูกหลานบวชมาพระ อุปัชฌาย์ต้องให้ธรรมเนียม ถ้าอุปัชฌาย์ไม่ให้เองก็ต้อง มอบหมายให้พระกรรมวาจาหรือครูอาจารย์ให้บอกธรรมเนียม ทั้ง ๕ ประการ มี เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ถ้าเราไม่ซึ้งในพระธรรมของพระพุทธเจ้า เราก็นึกว่าเป็นเพียงระเบียบประเพณีเฉยๆ แต่ความจริง แล้วสำคัญมาก

ธรรมเนียมนี้เองที่จะทำกุลบุตรลูกหลานให้เป็นพระ อริยเจ้าได้ ที่เรามีความโลภ ความโกรธ ความหลงเต็มอยู่ในใจของเรา นี้ ก็เพราะเรามี สักกายทิฏฐิ คือความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนของเรา เมื่อมีตัวเราก็มียองของเรา เพื่อนของเรา แบ่งเป็นพวกเราพวกเขา

ท่านจึงให้พระภิกษุสามเณร หรือผู้ที่บาปเป็น พระอริยเจ้าให้พิจารณาร่างกายของเราแยกออกเป็นชิ้น เป็นส่วน พิจารณาดูให้ชัดเจนว่า เกสา โลมา นขา ทนต์ ตโจ ผม ขน เล็บ ฟัน หนังกี้มันเกิดจากอะไร พิจารณา คลี่คลายด้วยความตั้งใจจดจ่อต่อเนื่อง เพียรพยายาม แยกออกเป็นส่วนๆ แยกเอาผมออก เอาขนออก เอาหนัง ออก เอาเนื้อออกให้เห็นเป็นโครงกระดูกชัดเจน พิจารณา ซ้ำแล้วซ้ำอีก พิจารณาแล้วพิจารณาอีกด้วยความตั้งใจ มีสติจดจ่อต่อเนื่องกับงานของเรา

ให้เราทำงานการพิจารณารีดถอนภพชาติของเราให้ เหมือนกับที่เราพากเพียรพยายามศึกษาเล่าเรียน เราท่อง หนังสือด้วยความตั้งใจหลายครั้ง ทบทวนกลับไปกลับมา จนจำได้ขึ้นใจฉันทใด เราก็ต้องพิจารณากายให้ทะลุทะลวง ชัดเจนแจ่มแจ้งประจักษ์ในใจของเรา ในร่างกายทุกส่วน อวัยวะทุกชิ้นในร่างกายของเรา ภavanaพิจารณาจนจิตใจ ของเราเข้าสู่ฐานของความสงบ ครูบาอาจารย์ท่านว่าอย่าง นี้ พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนี้

ที่เรายังมีความรัก โลภ โกรธ หลงอยู่เต็มใจ แสดง ว่าเราภavanaน้อยพิจารณาน้อย ถ้าสมมุติว่าเราเรียน

หนังสือในโรงเรียนเรายังสอบไม่ผ่านยังสอบตกซ้ำชั้นอยู่ มันต้องผ่านครูบาอาจารย์ท่านว่ามันต้องผ่านเป็นขั้นๆ ไปตั้งแต่ ป.๑ ป.๒ ป.๓ ไปเรื่อย ผ่านไปตามขั้นตอนไปคิด เอาเอง คัดเดาเองไม่ได้ มันต้องภาวนาพิจารณา

พระพุทธเจ้าท่านให้กรรมฐานทั้ง ๕ ประการมา ต้องมีความหมายที่ลึกซึ้งแน่นอน ใครที่บวชเข้ามาต้อง ให้เรียนกรรมฐาน ถ้าอุปัชฌาย์ไม่บอกกรรมฐานก็ต้อง อาบัติ นี่แสดงว่าต้องสำคัญมาก

จุดที่จะระเบิดล่มทลายภพชาติมันก็เริ่มจากตัวนี้เอง คือการพิจารณากายจนขำนิขานาญ สำหรับผู้ปฏิบัติแล้ว เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่สุดกว่างานใดๆ คืองานของ จิตใจที่พิจารณาละสักกายทิฏฐิ

เมื่อครั้งปฏิบัติในพรรษาต้นๆ อยู่ที่บ้านสวนกล้วย ได้พิจารณากายอยู่ตลอดเวลาทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ทุกๆ ขณะจิต จนสามารถแยกแยะร่างกายออกเป็น ส่วนๆ จนสลายไปได้ พิจารณาจนจิตใจสงบเย็นมาก จิตใจเข้าสู่ฐานที่ตั้งของจิตเดิมได้อย่างสนิทแนบแน่น ไม่ หวั่นไหวกับอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ

เมื่อได้พิจารณาจนเข้าใจแจ่มแจ้งในกองสังขารนี้แล้ว จึงได้ให้เราพยายามพิจารณากายให้มาก เจริญให้มาก ทำให้มาก จดจ่อต่อเนื่องไปไม่ขาดระยะขาดตอน หรือบางคนพิจารณาเวทนา จิต ธรรม ในส่วนนี้หากเป็นผู้มีอินทรีย์บารมีอ่อน ก็กลายเป็นสังขารปรุงแต่งคิดคาดเดาเอาเองไปได้

จึงให้มาพิจารณากายของเรานี้เป็นอารมณ์ตลอดเวลา เพื่อจิตใจจะได้เข้าไปในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ละสักกายทิฏฐิ คือละความยึดถือในตัวตนของตนและคนอื่น ๆ ให้จิตใจเข้าสู่ฐานของความสงบเป็นลำดับไป จนสามารถพังทลายตัวอวิชชา คือความไม่รู้เท่าทันความจริงของสังขารทั้งหลายได้ ให้จิตใจตกกระแสนิพพาน เป็นดวงใจที่รู้ ตื่น เบิกบาน เป็นพุทโธ พุทธะเต็มดวงใจของเรา



หนทางอันประเสริฐ

ตามที่พระพุทธเจ้าว่า
เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง
ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติสมควร
บวชน้อย บวชมากไม่สำคัญ
อยู่ที่ตั้งใจฝึกรักษากาย วาจา ใจ
ขอให้ปรับตัวเอง เข้าหาธรรมวินัย
อย่าไปถือสัสกกายทิฎฐิ ถือตัวถือตน



การบวช มีบุญใหญ่มีอานิสงส์ใหญ่เพราะเป็นการปฏิบัติบูชา เป็นการฝึกตนเอง อบรมตนเอง สั่งสอนตนเอง เจริญรอยตามศีล สมาธิ ปัญญาของพระพุทธเจ้า ฝึกอะไรก็ฝึกง่าย แต่ฝึกตนฝึกยาก ทุกคนรู้ว่าดีถูกต้องแต่ มันไม่อยากปฏิบัติ เพราะมันติดสุขติดสบาย

การบวชการมาฝึกตนนี้ คือ การมาปราบผีปราบอสุรกายออกจากใจ ต้องอาศัยศีล ต้องมีข้อวัตรปฏิบัติ ต้องมอภกายถวายเป็นชีวิตแต่พระพุทธเจ้าเป็นเดิมพัน อย่างมากก็แค่ตายเท่านั้น

ตามหลักพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า ทรงอนุญาตให้บวชได้ทั้งนอกและในพรรษา ไม่มีพุทธบัญญัติห้าม ถ้าพระอุปัชฌาย์ใดห้ามการบวชในพรรษาก็ต้องอาบัติ แต่ถ้าตั้งใจบวช ๑ พรรษา ๓ เดือน หรือ ๗ วัน ๑๕ วัน หรือ ๑ เดือนก็แล้วแต่ ก็ต้องอยู่ให้ครบสีก่อนไม่ได้ เพราะแสดงว่าเป็นคนจิตใจไม่หนักแน่นสมาธิสั้น ตามจิตตามใจตามอารมณ์ตนเอง เป็นชายหลายโบสถ์หลายศาสนา

ยิ่งบวชกลางพรรษายิ่งดียิ่งฝึกข้อวัตรได้เข้มข้น มีครูบาอาจารย์อยู่ปฏิบัติกันอย่างพร้อมเพรียง เพราะฉะนั้นต้องตั้งใจฝึกปฏิบัติบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณบิดามารดา

การบวชมีอานิสงส์ใหญ่ถ้าตั้งใจปฏิบัติ บุญกุศลย่อมถึงแก่พ่อแม่ บวชไม่ใช่บ่วงเหลืองห่มเหลืองเท่านั้นต้องตั้งใจปฏิบัติด้วย ลีอกออกไปต้องเปลี่ยนหมด เคยรับผิดชอบน้อยก็ต้องรับผิดชอบดีขึ้น เคยเลี้ยงพ่อแม่เลี้ยงแม่ก็ไม่เลี้ยง ความกตัญญูรู้คุณท่านก็มาอันดับหนึ่ง ถ้าบวชแล้วฝึกฝนตนได้ดีขึ้นอย่างนี้จะบวช ๗ วัน ๑ เดือน ๑ พรรษา หรือ ๑ ปี ก็จะมีอานิสงส์ใหญ่ มีผลมาก จงตั้งใจตั้งใจให้แน่วแน่เพื่อบูชาพระพุทธเจ้า บูชาคุณบิดามารดา ให้ภาคภูมิใจในการได้มาปฏิบัติ

“คนเก่ง คนฉลาด คนมีทรัพย์มากก็มีมากอยู่แล้ว แต่คนดีนี้มีน้อย คนดีเป็นคนที่ตั้งมั่นอยู่ในศีลในธรรม ขรวาาสักก็ต้องมีศีล ๕ คุณแม่ชีกีศีล ๘ สามเณรก็ศีล ๑๐ พระก็ศีล ๒๒๗ เป็นคนที่เมตตา ซื่อสัตย์ กตัญญูทเวทเป็น ผู้ที่ไม่ลุ่มหลงในอัตตา และเป็นคนที่รู้จักจักรธรรมว่าเราเกิดมาก็ไม่ได้เอาอะไรมา ตอนตายก็ไม่ได้เอาอะไรไป นี่คนดีที่พระพุทธเจ้าท่านยกเอาเกณฑ์มาพิจารณา”

ในสังคมในครอบครัวก็ต้องการคนอย่างนี้ ไม่ใช่มีความต้องการแต่ทางวัตถุเท่านั้น บัณฑิตที่เข้ามาบวชก็ต้องทำตามคุณธรรมที่พระพุทธเจ้าสอน เมื่อเราลาสิกขาไปแล้วจะได้มีหลักเกณฑ์ มีจุดยืนที่ประเสริฐ ทุกวันนี้สังคมต้องการคนดีมีคุณธรรม แม้ว่าจะไม่ร่ำรวยล้นฟ้า ถ้าเราปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า เราก็ไม่ยากจน มีเครดิตดี ลำบากก็มีคนช่วย คนไม่ช่วยเทวดาก็ช่วย อยู่ที่บ้านที่พักของเราถ้าเราปฏิบัติแล้วพระรัตนตรัยก็อยู่ที่ใจของเรา เรากราบไปที่เตียงนอนของเราพระคุณพ่อแม่ก็อยู่ที่ใจของเรา

การบวชถือเป็นหนทางอันประเสริฐเพื่อที่จะทดแทนพระคุณของพ่อแม่ ผู้มีพระคุณทั้งหลาย เป็นการสร้างบุญบารมีให้กับตนเองด้วย ผู้ที่รู้จักบุญคุณและทดแทนพระคุณของผู้มีอุปการะคุณ ย่อมจะมีแต่ความเจริญ

การบวชนั้นมีบุญใหญ่อานิสงส์ใหญ่ แต่กว่าที่จะได้บุญมากอานิสงส์มาก ก็ต้องปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็ให้ถือศีล พระวินัยจะเป็นพระได้ต้องถือศีลทุกข้อให้บริสุทธิ์

เราต้องรับผิดชอบเรื่องการรักษาศีล เราต้องรักษาเอง คนอื่นจะช่วยรักษาไม่ได้ พระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์เป็นเพียงผู้บอก เราต้องรักษาเอง ที่เราจะได้ผล

ใหญ่เราต้องรักษาศีล ตั้งใจปฏิบัติไม่ว่าอิริยาบถไหน เราต้องเอาพระพุทธรูปเจ้าและพระอรหันต์เจ้าเป็นหลัก อย่างพระสารีบุตรที่ท่านไม่ละเมียดศีลแม้เพียงเล็กน้อยนั้นเป็นตัวอย่าง ปัจจุบันก็พระอาจารย์มั่นที่มีลูกศิษย์เกิดขึ้นมากมายเพราะการรักษาศีล

เดินจงกรมก็ไม่มีใครเดินให้เรา เราต้องเดินเอง
ขานว่า พุท ซ้าย โธ เดินกลับไปกลับมา

นั่งสมาธิก็เหมือนกันเราต้องนั่งเอง ที่นั่งเป็นหมูกี้เพื่อที่จะให้เราเป็นหลัก เราก็ต่องนั่งทำใจให้สงบ หายใจเข้าพุท ออก โธ หายใจเข้าออกสบายๆ อยู่กับพุทโธ ขำระจิตใจของเราออกจากความคิดความฟุ้งซ่านต่างๆ ถ้าใจของเราสงบก็จะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก เราจะนึกพุทโธตามลมหายใจเข้าและออกก็ได้

ทุกคนสามารถทำได้ไม่เฉพาะแต่พระภิกษุ สามเณรหรือคุณแม่ชีเท่านั้น ให้เรานึกบริกรรมตามลมหายใจเข้าออกเรื่อยไป บริกรรมพุทโธจนจิตใจของเราเป็นหนึ่งสงบเย็น หรือจะนึกบริกรรมพุทโธๆๆๆๆๆๆ ติดต่อกันไป แล้วแต่จริตนิสัยของใครจะถนัดอย่างไร ให้กายของเราตั้งตรง ครั้งแรกนั่งให้ร่างกายนิ่งๆ ก่อน ใจยังไม่

สงบไม่เป็นไรให้ร่างกายของเรานิ่งๆ สบายๆ ๑๕ - ๓๐ นาที ถ้าปวดเมื่อยก็ขยับสักครึ่งหนึ่งฝึกไปเรื่อยๆ จนชำนาญ

การภาวนานั้น เบื้องต้นต้องยึด “พุทโธ” เป็นหลักทุกอิริยาบถเลย ถ้าเราเจริญวิปัสสนาเลยจะข้ามขั้นตอนไป ทำให้ใจไม่มีหลัก การเจริญปัญญาด้วยการพิจารณาวิปัสสนา ก็ไม่เกิดผลเท่าที่ควร หรือไม่ได้ผลกลับกลายเป็นความฟุ้งซ่านรำคาญ เป็นวิปัสสนิก ไม่ใช่วิปัสสนา เพราะนึกเอาคาดเดาเอาแล้วยึดว่าเรารู้จริงเห็นจริง

ปัญญาที่แท้จริง จะเกิดจากความสงบเยือกเย็น สติชัดเจนอยู่กับปัจจุบันทุกเวลานั้นเอง จะสามารถดับทุกข์ได้ทุกขณะทุกเวลา

การบวชที่จะมีผลใหญ่มีอานิสงส์ใหญ่ ก็ให้ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติรักษาศีลทุกข้อให้ได้บริสุทธิ์ ไม่ว่าจะป็นสิกขาบทน้อยใหญ่ ทำวัตรสวดมนต์เดินจงกรม นั่งสมาธิ นอนดึก ตื่นเช้า บิณฑบาต ทำอะไรให้ได้เต็มร้อยเต็มเม็ดเต็มหน่วย ตั้งใจสำรวมรักษากาย วาจา ใจของเราให้สงบเรียบร้อย ไม่คึกคะนอง สรวลเสเฮฮา นิสัยทางโลก ความคิดทางโลก เราก็หยุดมันไว้ก่อน พักไว้ก่อน เพราะ

สิ่งเหล่านี้จะทำให้ศีลของเราต่างพร้อย พยายามเก็บตัว เพื่อให้ใจสงบ ฝึกอยู่คนเดียวด้วยการนั่งสมาธิ ด้วยการเดินจงกรม เมื่อมีกิจวัตรจึงออกมาตามเวลากิจวัตรต่างๆ เราถือว่าบำเพ็ญกุศลหมด ตั้งแต่ปัด กวาด เช็ด ถู หรืออะไรต่างๆ ล้วนเป็นเหตุให้เกิดบุญกุศล

ให้เรารู้จักวิธีทำใจให้สงบ โดยอยู่กับการหายใจ อยู่กับการท่องพุทโธ มีสติกับการทำงาน กับกิจวัตร โดยเฉพาะการฝึกให้จิตใจอยู่กับลมหายใจเข้าออก อยู่กับการท่องพุทโธ เป็นสิ่งที่ต้องฝึก เช่น เมื่อเราเจ็บไข้ไม่สบาย เราเข้าสมาธิ เราต้องอาศัยอุปกรณ์ผูกจิต ผูกใจของเรา

ให้พากันมารู้จักอารมณ์ สิ่งที่กระทบทางหู ตา จมูก ภาย พวกนี้เราเรียกว่าอารมณ์ เราต้องรู้จักมันให้ดี เมื่อเรารู้จักแล้ว เราพยายามที่ไม่หวั่นไหว งามนงนคลอนแคลน ไม่ว่าจะมาแบบรุนแรงหรือสวยสดงดงาม ให้เรารู้จักว่าเป็นเพียงอารมณ์ ถ้าเรารู้จัก เราฉลาด อารมณ์ก็จะสลายไป อารมณ์นี้มีปัญหามาก ทำให้เราเป็นประสาท หงุดหงิด ที่สุดก็ทำให้เราทำตามความอยาก ชอบ ไม่ชอบ เบื่อ ไม่เบื่อ อย่างนี้

ถ้าใครรู้จักจะทำจิตใจให้หนักแน่น รู้จักมีอุเบกขา รู้จักมองเป็นอนิจจัง รู้จักทำให้เป็นของว่างเปล่า สิ่งเหล่านี้ก็จะนำปัญญามาให้เรา เพราะเราอยู่ในวัดเราต้องถูกใช้งาน แม้อยู่บ้านยังต้องใช้งาน เราจะได้เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ จิตใจไม่หวั่นไหว ยกตัวอย่างองค์ในหลวง ใครจะอย่างไร ก็เฉย ยิ่งเราเป็นพระเราก็ต้องฝึกเฉยอย่างนี้แหละ ตามหลักพระศาสนาท่านสอนให้ติ๊กปล่อย เพราะรู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์ แม้แต่เราทานข้าว ได้พักผ่อนถึงแม้จะสบายก็ไม่ยึดถือ นี้เรียกว่าปล่อย ฉะนั้นการบวชของเราคือได้มาฝึกอย่างนี้ด้วย ให้กุหลาบที่ฝึก เรียกว่าฝึกรู้จักดี รู้จักชั่ว ผิดถูกจะได้เลือกเฟ้นทำแต่สิ่งที่ดีๆ ไม่ใช่อะไรก็ทำไปหมด อย่างนี้ใช้ไม่ได้ โบราณเขาถึงให้บวช ให้เป็นทิด ทิดนี่ก็คือ บัณฑิต เพื่อให้มีจุดยืนของชีวิต ว่าเราก็เคยผ่านการฝึกมาแล้ว

จุดยืนของทุกคนทุกท่านต้องนำความดีต่อนี้ไปใช้ เพื่อบุชาพระคุณพ่อแม่ พระศาสนา ญาติวงศ์ตระกูล พยายามสร้างร่มโพธิ์ร่มไทรให้กับตัวเองจะได้เป็นที่พึ่งให้กับตนเองและผู้อื่น จะได้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า การบวชของเราก็จะมีอานิสงส์ใหญ่ ให้ตั้งใจ ถึงจะเหนื่อยถึง

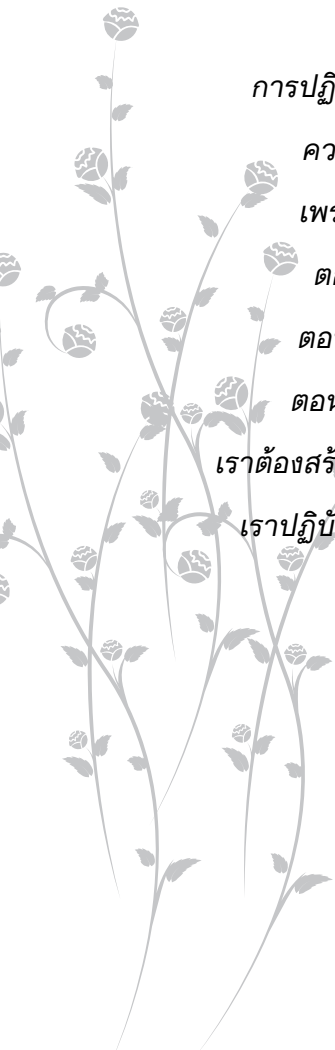
จะยากก็อดทน โรงเรียนดี ๆ ก็ต้องมีระเบียบวินัย ตามที่พระพุทธเจ้าว่า เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติสมควร บวชน้อยบวชมากไม่สำคัญ อยู่ที่ตั้งใจฝึก รักษากาย วาจา ใจ

ขอให้ปรับตัวเองเข้าหาธรรมวินัยอย่าไปถือสั๊กกาย ทัศนคติของตัวเอง ทําอะไรตามสบายว่าเป็นทางสายกลาง มันต้องฝึก ต้องอดทน ต้องเคารพนอบน้อมในศีล ในระเบียบ ในวินัย ถึงจะตายก็ยอม เพราะ “ศาสนาพุทธ เป็นของประเสริฐของสูง ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติ มันก็เป็นเพียงปรัชญา” เป็นธรรมดาเหมือนกัน ๆ ไป ไม่มีประโยชน์อะไร เรามีของมีค่าจึงไม่ทำให้มีค่าอะไร พยายามสำรวจตนเอง ว่าเรามีข้อบกพร่องในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า อะไรบ้าง แล้วพยายามตั้งตัวแก้ตัวใหม่ พยายามมีความเชื่อมั่นในการทำความดีว่าต้องได้ดี เชื่อมั่นว่าธรรมทั้งหลายเกิดแต่เหตุ ถ้าจะดับก็ต้องดับเหตุก่อน

เราอยู่ในสังคมเราก็ปฏิบัติได้ เราอยู่ในหมู่คณะ เยอะ ๆ เราก็ปฏิบัติได้ที่ว่าเราปฏิบัติไม่ได้ คือเราไม่ได้ปฏิบัติ พิจารณาว่ารูปไม่ใช่ตัวตน เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณไม่ใช่ตัวตน พยายามทําไป เมื่อตัวตนไม่มีแล้ว

ใครจะมาสุขมาทุกข์อยู่เล้ามีแต่อวิชชาความหลงที่มันเกิดดับอยู่นี้ เมื่อรู้จักสมาธิ ปัญญาเราก็เจริญ อินทรีย์ก็แก่กล้า ให้เราปฏิบัติให้มีความกล้าปฏิบัติ การละการปล่อยวางทําไปเรื่อย ๆ จนกว่าอินทรีย์มันสมบูรณ์ ถ้าเราบังคับตนเองไม่ได้ นานไปยิ่งจะบังคับตัวเองไม่ได้นะ เพราะมันติดสุขติดสบาย เราต้องฝึกจริงๆ

ความสุขที่ว่าสุข เราก็คิดปรุงแต่งเอาหรรอก ความทุกข์ที่ว่าทุกข์เราก็ปรุงแต่งเอาหรรอก แท้จริงแล้วไม่มีอะไร มีแต่ใจไปคิดปรุงแต่งเอาเองทั้งนั้น



การปฏิบัติต้องเข้าหาหลักสภาวะธรรม

ความเป็นจริงทุกๆ อิริยาบถ

เพราะเรื่องจิตใจไม่มีอิริยาบถ

ตอนนั้นแหละเราต้องมีศีล

ตอนนั้นแหละเราต้องมีสมาธิ

ตอนนั้นแหละเราต้องมีปัญญา

เราต้องสร้างศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดขึ้น

เราปฏิบัติอย่างนี้ธรรมะมันถึงจะเกิดได้

ดับทุกข์ทุกขณะ

ให้โอวาทธรรมในภาคปฏิบัติ เพื่อความเข้าใจในการปฏิบัติต่างๆ เพื่อความถูกต้องตามอริยมรรคปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ก็รวมอยู่ที่เรามีสติอยู่กับปัจจุบัน

การปฏิบัติธรรม จะว่าปล่อยก็ไม่ใช่ จะว่ายึดก็ไม่ใช่ จะว่าเดินก็ไม่ใช่ ถอยหลังก็ไม่ใช่ เพราะการปฏิบัติมันไม่เป็นไปเหมือนในตำรา ถ้าเราปฏิบัติเคร่งเครียด เราก็ปวดหัว คำว่า “ปล่อยวาง” ก็ยังมีการปรุงแต่งอยู่ คำว่า “ยึดถือ” ก็ยังมีการปรุงแต่งอยู่ แม้แต่เราคิดว่าจะไม่ยึดถือ จะไม่ปรุงแต่ง แต่สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสังขารอยู่ ให้เรารู้จักว่าสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง อันนี้หมายถึงสังขารในจิตใจ สังขารภายนอกมันทุกข์อยู่แล้ว ให้ละเสีย

การปฏิบัติต้องเข้าหาหลักสภาวะธรรมความเป็นจริงทุกๆ อิริยาบถ เพราะเรื่องจิตใจไม่มีอิริยาบถ ตอนนั้นแหละเราต้องมีศีล ตอนนั้นแหละเราต้องมีสมาธิ ตอนนั้นแหละเราต้องมีปัญญา เราต้องสร้างศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดขึ้น เราปฏิบัติอย่างนี้ธรรมะมันถึงจะเกิดได้ ต้องปฏิบัติติดต่อกันสม่ำเสมอจนกว่าเราจะหมดกิเลส เหมือน

เราตักน้ำใส่ตุ่ม ก็ให้ตักไปเรื่อยจนมันเต็ม เราจะปฏิบัติได้ทุกเมื่อ ทุกแห่งทุกหน ทุกกาลทุกเวลา ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เราจะไปเลือกไม่ได้ ส่วนมากเราไม่ได้ปฏิบัติอย่างนี้เลย เราไปอยู่แต่ในอนาคต คิดอยู่แต่ในอนาคตว่า สิ่งไหนแหละจะดับทุกข์ จะได้ตามปรารถนา ตามใจ ตามอารมณ์ จิตใจของเราก็เอาแต่เรื่องเก่า หนึ่งเรื่องเก่า เทปม้วนเก่ามาฉายอยู่นั้นแหละ ฉายแล้วฉายอีกไม่อยู่กับสภาวะความเป็นจริงในการดับทุกข์ในปัจจุบัน

นักปฏิบัติธรรมต้องดับทุกข์ในปัจจุบันไปเรื่อย ๆ “ถ้าใจของเราอยู่ในปัจจุบันเราก็แก้ปัญหาได้ทั้งวัน เมื่อเราแก้ปัญหาได้ทั้งวัน ปัญญาเราก็เกิดทั้งวันไม่หยุด” เราอย่าไปประมาทในการคิดชั่ว พุดชั่ว ทำชั่ว เราอย่าประมาทอย่าเพลिन เพราะความประมาทความเพลิตเพลिनนั้นแหละ คือความพินาศ

ส่วนมากเราอยู่ด้วยอำนาจของความเพลिन เพลिनแล้วก็ไม่รู้ว่าตัวเองเพลिन หลงก็ไม่รู้ว่าตัวเองหลง แต่ถ้าเรานั้นกลับมาหาสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราในปัจจุบัน อันนี้เราก็จะรู้ นักปฏิบัติที่ท่านให้เราฉลาดให้รู้จักผิดรู้จักถูก ให้ละผิดปฏิบัติสิ่งที่ถูก ก็เพียงแต่ละผิดมันก็เป็นสิ่งถูกเท่านั้น

ไม่ให้โทษสิ่งภายนอก ไม่ให้โทษว่าสิ่งแวดล้อมภายนอกไม่อำนวย ไม่ได้ ที่จริงสิ่งภายนอกก็เป็นของมันอยู่ อย่างนั้น ใจของเรามันคิดไปให้โทษสิ่งภายนอกเอง สิ่งภายนอกมันไม่ดี ไม่ชั่ว ส่วนมากถ้าได้ถูกใจก็ว่าดี ไม่ถูกใจก็ว่าไม่ดี ต้องการยาวมันก็ว่าสั้น ต้องการสั้นมันก็ว่ายาว เท่านั้นเอง นักปฏิบัติถ้าเข้าใจแล้วละก็ ธรรมะมันจะเกิดขึ้นตลอดเลย

มันต้องหนักแน่น ต้องอด ต้องทน ทนขนาดไหน ทนขนาดว่าถึงมันจะตายก็ให้มันตายไป ถ้าเราไม่อดไม่ทนสมาธิ ปัญญาก็เกิดไม่ได้ อย่าไปเชื่อมั่น คนไม่ตายก็ต้องคิดต้องปรุง ถ้าไม่คิดไม่ปรุงก็แสดงว่าไม่มีสติ ไม่มีปัญญาให้เราเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้า ในพระวินัย ในพระธรรม ต้องหนักแน่น นักปฏิบัติถ้าไปเลาะแหละ หลั่นไหว ตามสิ่งต่างๆ ก็ทำให้เราทรงพลังจิตไม่ได้

การปฏิบัตินี้เหมือนกับว่า เดินหน้าก็ไม่ใช่ เหมือนว่ายหยุดอยู่กับที่ ไม่ใช่ ถอยหลังก็ยังไม่ใช่ การปฏิบัติมันต้องอาศัยศีล สมาธิ ปัญญา

การปฏิบัตินี้ต้องอาศัยข้อวัตรปฏิบัติในปัจจุบัน ซึ่งจะเป็นยานนำเราออกไปให้ถึงสมาธิ เมื่อถึงสมาธิมันสบาย

เราก็ไม่ติดในความสบาย เราเจริญให้เกิดปัญญาและเราก็ไม่ติดอะไร เพราะถ้าเราติดอยู่ก็ยังไม่ได้ เพราะทุกอย่าง เป็นเพียงสภาวะธรรมอันหนึ่งเท่านั้นเอง

การปฏิบัติมันต้องค่อยๆ ไปเรื่อยๆ จะไปเร่งผลของการปฏิบัติไม่ได้ ให้เหมือนน้ำไหลนิ่ง ต้องอาศัยความซื่อสัตย์ ความอดทน นั่งสมาธิหายใจเข้าออกสบายๆ อยู่กับพุทโธ เมื่อจิตใจของเราสงบก็มีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ สมาธิภาวนาก็ทำได้ทุกคน บริกรรมพุทโธ ให้จิตใจเป็นหนึ่ง หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ หรือนึกพุทโธๆๆๆ ให้กายตรง ตัวตรง เริ่มแรกก็ให้กายนั่งนิ่งก่อน ๑๕ นาที ๓๐ นาที ก็ค่อยขยับครั้งหนึ่ง ทำจิตใจให้สบายถึงจะมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ เบื้องแรกต้องยึดพุทโธเป็นหลักทุกอิริยาบถเลย ถ้าเราจะเจริญวิปัสสนาเลย ก็จะทำข้ามขั้นตอนไป ให้เรานึกพุทโธๆๆๆ เดินบิณฑบาตก็พุทโธ ทำอะไรอยู่ก็ให้พุทโธ สิ่งเหล่านี้เราต้องปฏิบัติเอง เราต้องขยัน อดทน เข้มแข็ง

ให้พิจารณาร่างกายของเราสู่พระไตรลักษณ์ ร่างกายของเราประกอบด้วยดิน น้ำ ลม ไฟ อาหารเก่า อาหารใหม่ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา หาใช่ตัวตนของเราจริงๆ ถ้าเรา

นั่งนานก็ปวดเมื่อย ยืนนานก็ปวดเมื่อย เกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ใช่ตัวตน

การเวียนว่ายตายเกิดเป็นทุกข์ เรามาสร้างบารมีเพื่อออกจากวัฏสงสาร แผ่เมตตาให้พ่อแม่บรรพบุรุษผู้มีพระคุณ เจ้ากรรมนายเวรทุกวัน วันละหลายๆ รอบให้ได้รับบุญกุศลจากการที่เราได้มาบวชมาสร้างบุญบารมี ความกตัญญูทวดเทีทำให้มีความเจริญ

หมั่นสร้างความดีด้วยการกราบพระ ไหว้พระ สวดมนต์ทุกวัน น้อมใจกราบให้ถึงจิตถึงใจ ตั้งจิตตั้งใจปฏิบัติตามพระอริยเจ้า ไม่ใช่สักแต่ว่ากราบ สักแต่ว่าสวดมนต์ ทำแต่กิริยาภายนอกอย่างนี้ไม่ได้บุญเลย

เมื่อสมาทานศีล ๕ ต้องตั้งใจรักษาให้ดี มีโอกาสก็รักษาศีล ๘ บวชเนกขัมมะเพื่อเพิ่มคุณธรรมเพิ่มบารมีให้เราอย่างนี้ทุกวัน เหมือนกับชีวิตของเรามีแต่ลมหายใจเข้าออก หรือเหมือนชีวิตของเรามีเวลาอยู่เพียงวันหนึ่งคืนหนึ่งเท่านั้นเพื่อทำแต่ความดี

นั่งสมาธิให้จิตใจสงบตั้งมั่นอยู่ในความดี อยู่กับพระพุทธรูปเจ้า หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ ก็เป็นบุญ

ทุกลมหายใจเข้าออก การปฏิบัติธรรมต้องมีความตั้งมั่น
หนักแน่นทุกวันทุกเวลา เสมอต้นเสมอปลาย เหมือนกับ
ลมหายใจเข้าออก คนเราต้องมีลมหายใจเข้าออกสม่ำเสมอ
ถึงมีชีวิตอยู่ได้ การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกันต้องปฏิบัติ
สม่ำเสมอคุณธรรมถึงเกิดได้ ไม่ใช่ขยันถึงทำ ไม่ขยันก็ไม่
ทำ เพราะธรรมชาติของพระพุทธเจ้าไม่ใช่สิ่งที่ตามใจ คน
เราชอบทำตามใจ ถ้าทำตามใจก็ว่าดี ไม่ได้ตามใจก็ว่า
ไม่ดี มันมีอยู่เท่านั้นเอง

ดังนั้นขอให้ทุกคนตั้งมั่นในพระรัตนตรัยให้แน่วแน่
ชีวิตนี้จะได้ในสิ่งที่ดีที่ประเสริฐตามรอยพระบรมศาสดา
สัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันตอาชีวนาสพเจ้าทั้งหลาย
ผู้เข้าถึงบรมสุขตลอดกาล



“ลู้” ให้หมดกิเลส

จะขึ้นภูเขา มันต้องเหนื่อย
จะข้ามทะเล มันต้องลำบาก
การข้ามนิเวศทั้งหลายทั้งปวงนี้
มันต้องเผชิญกันหน้าตุลละ
เผชิญกันอย่างสนุกสนานเมามันละ

กำหนดให้เห็นโครงกระดูกนั่งชัดเจน เดินก็ให้นิมิต
เห็นโครงกระดูกทางจิตใจที่ชัดเจน นิมิตทางธรรมมันจะ
ได้โผล่ขึ้นมาบ้าง เห็นปกตินี้เค้าเรียกว่าเห็นทางสัญญา
มันเลยไม่ได้มองเห็นตนว่าจะแยกแยะอะไรให้มันเด่นชัด
ถ้าเราเอาสมาธิอย่างเดียวไม่ฝึกให้มันเกิดนิมิต มันก็ไม่
เกิดปัญญา มันก็สงบเฉยๆ มันจับนิมิตยังไม่ได้ นิมิตเรา
ไม่เด่น ธรรมเนียมเรายังไม่เด่น มันก็ไม่เกิดปัญญา มันไม่
น้อมไปหาวิปัสสนา

ให้ใจมันรวมเฉยๆ กำหนดเห็นโครงกระดูก หรือคน
กำลังเปื่อยเน่า หรือว่าน้ำเหลืองกำลังไหลหนอนยุบยับ
ยุบยับ ยุบยับ น้ำสะอิดสะเอียนที่สุดเลย ภาวนาให้มัน
เห็นอย่างนี้ เดินอยู่ก็เห็น นั่งอยู่ก็เห็น นอนอยู่ก็เห็น ให้มัน
เห็นด้วยปัญญาที่กำหนดขึ้นมาเป็นนิมิตที่เด่น เด่นเหมือน
กับที่เราฝึกเห็นภาพที่เราชอบเราหลง ให้มันเด่นอย่างนั้น
ในภาพที่มันเพ่งพิจารณาให้เกิดปัญญา เรากำหนด
บ่อยๆ มันก็เข้มแข็งขึ้น



เราต้องแก้กรรมแก้ความคิด เราต้องเห็นทุกข์ เห็นโทษ เดินไปก้าวหนึ่งกลับไป ๓ ก้าวมันไม่ได้ เดินไป ๓ ก้าวกลับไปก้าวหนึ่งค่อยยังชั่วหน่อย มันยังไม่ขาดทุน ไม่มีใครช่วยเหลือเราได้เราต้องช่วยตัวเอง เราต้องแก้ ต้องรีบแก้ ต้องแก้เดี๋ยวนี้ ไม่ต้องรอ เรามีความเห็นผิด มีความคิดผิดว่าไม่เป็นไรหรอกมั้ง เราปล่อยไปอย่างนี้ วันหนึ่งเราคงสู้มันได้อะไรอย่างนี้ มันหลอกเราไปเรื่อย มันอภัยอาวรณ์นะ เราจำเป็นที่ต้องตัดมัน ต้องทิ้งมัน อย่าไปกลัวมันหมดรสหมดชาติ หมดกิเลสที่มันไม่หมดรสหรอก ยิ่งรสหอม รสหวาน รสมัน สมบูรณ์ทุกอย่าง

ถ้าเราออกจากสิ่งเหล่านี้มันต้องทรมาณมันต้องเหี่ยวแห้ง เพราะกิเลสมันจะตาย เหมือนคนป่วยนี้ก็ทรมาณ ธาตุชั้นมันจะแยกออกจากกันอะไรแบบนี้ แต่ว่าคุณประโยชน์ของเราที่จะได้รับมันมาก

มันก็เหมือนกับเราเดินสะดุดล้ม เมื่อเราหัวน้ำ ขาดแคลนน้ำ มันก็ตะเกียกตะกายหาน้ำดื่มจากหน้าผา ห้ำมก็ยังไม่ฟัง บอกว่าเดี๋ยวเอาไว้มาก่อนอย่าเพิ่งลงไปเลย ให้ไปอีกหน่อยก่อน มันยังไม่ยอมนะ มันลงไปจนได้

มันตะเกียกตะกายหาน้ำหาอาหาร กิเลสมันก็เหมือนกัน มันกระวนกระวายระส่ำระสายมันทรมาณ เพราะว่ามันจะตายนะ

รู้อย่างนี้เราต้องยิงสู้กัน สู้กันอย่างสนุกนะ ถ้าไม่สู้ อย่างนี้มันก็ไม่มีโอกาสสู้นะ ถ้าเราไม่สู้อย่างนี้มันก็เป็นการปฏิบัติผิดทาง มันก็ไม่ได้ทวนกระแส จะขึ้นภูเขา มันต้องเหนื่อย จะข้ามทะเลมันต้องลำบาก การข้ามนิวรรณ์ทั้งหลายทั้งปวงนี้มันต้องเผชิญกัน น่าดูล่ะ เผชิญกันอย่างสนุกสนาน เมามันล่ะ เราไม่ได้สู้เลยไม่ยอมสู้เลย แล้วก็ไม่เห็นโทษของเวลาที่ตกอยู่ในอำนาจของมนต์ดำ ของกิเลส เลยคิดว่าเป็นของดีของวิเศษไป พระพุทธเจ้า ท่านบอกว่าเห็นกงจักรเป็นดอกบัวนะ

บางทีเราฟังดูอย่างนี้มันอาจจะยังไม่รู้จัก แต่ว่าถ้าเราผ่านไปแล้วเราถึงจะรู้จัก เราฟังคนอื่นพูดก็คิดว่าเขาเป็นบ้าอีก พูดอะไรก็ไม่รู้ ไม่รู้เรื่อง มันจะสบายได้อย่างไร มีทุกข์เกือบตายแล้ว นี่ว่าอย่างนั้น ถ้าสู้มากกว่านี้จะไม่ทุกข์มากกว่านี้หรือ คิดไปนะ

นี้เราไม่ได้รับความสุข เราต้องกลับมาหาความสุขทางธรรมเยอะๆ กลับมามีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวสบาย ปล่อยวางทุกอย่าง ปล่อยวางความชอบ ความไม่ชอบ ลาก ยศ สรรเสริญ

กลับมาหาสติสัมปชัญญะ ให้มันสมบูรณ์ที่สบายเลย เดินก็สบาย นั่งก็สบาย นอนก็สบาย ทำอะไรอยู่สบาย เพื่อที่จะให้มันมีความสุขในทางธรรม เห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นของปลอม เป็นของหลอกหลวง เป็นพยับแดด เป็นลมที่ผ่านไปมาเฉยๆ เราไปวิ่งตามพยับแดด ไปวิ่งตามลม ไปวิ่งตามสิ่งแวดล้อม มันก็ทุกข์เราเปล่าๆ นะ

ให้เรากลับมาหาเนื้อหาตัวเยอะๆ เราจะได้เป็นอิสระเป็นตัวของเราเองให้มันมากๆ นะ ต้องภาวนาเข้า ถ้าเราได้รับความสุขอย่างนี้เยอะๆ มันก็มีพลัง ได้เห็นสิ่งต่างๆ มาเสียบแทงมาทำให้เรามัวหมอง มาทำให้เราสกปรกเฉยๆ แสดงว่าพลังภายนอกมันดึงดูดเราได้ พลังสมาธิ พลังปัญญาเรามันยังไม่พอต้องภาวนาขึ้นอีก ทั้งความสงบทั้งปัญญาต้องเพิ่มขึ้นอีก

ข้าวเปลือกนี้ไม่สำคัญสำหรับหมา ลาก ยศ สรรเสริญ สุข ทุกข์ ไม่สำคัญสำหรับเรา ชาตินี้เราจะเอาให้เหมือน

กับวันหนึ่งกับคืน เราจะปล่อยวางอะไรทุกอย่าง ให้เราตั้งอกตั้งใจอยู่อย่างนี้ ถ้าปล่อยได้สักคืนหนึ่งก็ยิ่งดีนะ

เราไม่ต้องมองไกลปล่อยวางในปัจจุบันนี้ ให้มันมาก ให้มันลึกซึ้ง ถ้ารู้ที่พัก รู้ที่ปลอดภัยแล้วเดี๋ยวมันก็จะเข้ามาหามันเอง แต่ถ้าเราเจริญแต่สมาธิ เราไม่ได้เจริญปัญญา เราลืมตาเมื่อไหร่ก็ได้เจอกันเมื่อนั้น ขาอ่อนเมื่อนั้น เพราะว่ามันเจริญสติสมาธิเฉยๆ ปัญญามันตัวสัมปชัญญะเราไม่ได้เอามาใช้งาน ที่นี้ต้องเพิ่มเข้าอีก

แสดงว่าบวชเรียนที่เราผ่านมานี้ก็ทำให้เราฉลาดก็ทำให้เราหายโง่ ต้องสู้ใหม่ ต้องตัดตัวเอง ต้องแก้ไขตัวเอง มรรค ผล นิพพานมันต้องผ่านขึ้นมาแบบนี้เท่านั้น

นักปฏิบัติที่ปฏิบัติไม่ได้ไม่ผ่าน ก็เพราะว่าขาดขั้นตอนระดับอย่างนี้ๆ คิดว่าไม่สำคัญนะ เอาไปเอามากี่หลายปี หลายพรรษาก็ไม่ก้าวหน้าได้หรอก เพราะว่าไม่รู้จักแก้ไขตัวเอง ไม่ได้ปรับปรุง

อินทรีย์คนเรามันก็ไม่เหมือนกัน เราสู้กันเดี๋ยวนี้แหละ เอามันหมดไปเดี๋ยวนี้แหละ ถ้ามันหมดแล้วมันก็ไม่มีปัญหาหรอก อย่าไปสนใจมันเรื่องอื่น ให้คิดว่าเรามีชีวิตอยู่เดี๋ยว

นี้ เราสู้ให้มันหมดกิเลสไปเลย เรื่องมันไม่หมดก็เอาไว้ก่อน

เส้นทางนี้เป็นบารมีเป็นเส้นทางที่เราเดินไป เหมือนกับเราเดินไปนี้เดินไปทางป่า พอจะไปถึงตรงนั้นมันก็หยุดแค่นั้น ถ้าไปทางต่อมันก็ไปเรื่อย บางที่เราอาจจะคิดว่ามันลำบาก เหมือนกับเราไม่เคยงานเราไม่ใช่งาน แต่ถ้าเราเข้าใจแล้ว มันก็เป็นของที่ง่ายมาก ก็บารมีคนไม่เหมือนกันนะ จะให้เขาเหมือนแบบเราได้อย่างไร โรคของแต่ละคนมันก็ไม่เหมือนกัน บางคนก็โรคปวดท้อง บางคนก็โรคปวดหัว ปวดขาปวดแข้งอะไรไม่เหมือนกัน จริตไม่เหมือนกัน การสั่งสมมาไม่เหมือนกันนะ แล้วแต่กรรมตัว โหนของเขามันจะไหลออกมา บางคนเขาก็เคยไปเกิดในชั้นพรหมนานแล้ว พอลงมาแล้วเขาก็เฉยๆ อยู่นะ บางคนก็ไปเกิดที่สวรรค์มาเกิดที่นี่ก็มากหน่อยอย่างนี้ การเกิดมันไม่เหมือนกันและกรรมคนมันก็ไม่เหมือนกัน

กำลังใจนี้สำคัญอย่าไปกลัว ทำอะไรอย่าไปกลัว อย่างเขาเป็นนักกีฬาระดับโลกเขาไม่กลัวคู่ต่อสู้หรอก พอเห็นข้างตัวใหญ่ๆ เท่ากับแมลงหวี่ เขาไม่กลัวหรอก นักปฏิบัติก็เหมือนกัน ไม่กลัว สู้มัน อย่าไปท้อไปถอยเนลัชชิก

ทั้งคืนหรือว่าอดข้าวก็วัน เจออุปสรรคอะไรต่างๆ นานา ไม่ต้องกลัว ขึ้นเขาลงห้วย ลงทะเลไม่ต้องกลัว พร้อมที่จะสู้ทุกเมื่อ

ถ้ากลัวแล้วมันทุกข์ตั้งแต่ยังไม่ได้สู้ คิดสารพัดอย่าง อย่าไปกลัวมัน พระพุทธเจ้าท่านจึงว่าพลังจิตนี้สำคัญมาก พลังจิตเข้มแข็ง พลังจิตไม่กลัว พลังจิตที่จะสู้ พลังจิตที่มีสัมมาทิฐิ มีกำลังเมื่อไหร่ก็รับสู้ ธิปปฏิบัติ อย่าไปท้อแท้ท้อถอย ก็สงสารอยู่ สงสารถึงได้มีข้อวัตรแบบนี้ เข้มแข็งแบบนี้ ถ้าไม่สงสารก็ปล่อยให้ไปตามยถากรรม ก็เพราะความสงสารถึงได้มีข้อวัตรปฏิบัติที่หนักแน่น ที่เข้มแข็ง ที่จะต่อสู้

เห็นเขาบอกว่า เป็นพระโหลๆ เป็นไม่ลำบาก ไปหาเอาที่โหนก็ได้ ไม่ต้องมาหาที่วัดแพร่ๆ นี้ ปรับปรุงตัวเองให้เต็มทีนะ อย่าให้เสียชื่อเสียงประวัติ ตอนเข้าก็ต้องภาวนาไม่ใช่นอน พิจารณาให้มันเกิดสติเกิดปัญญา เพื่อที่จะต่อสู้กับกิเลส เพื่อจะเห็นสภาพตามเป็นจริง ถ้าไปฟังเขียนมันร้องฟังไปฟังมาก็หลับ ไปพิจารณาทบทวน ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความไม่มีตัวตน เราต้องต่อสู้เอาอิสระภาพของเราคืนมา จาก

ความไม่มีตัวไม่มีตน

ดีแล้วมันจะได้ปรับปรุงให้เห็นโทษเห็นภัยของตัวเอง
ถ้าเราไม่เห็นโทษ เห็นภัยของตัวเองนี้ มันละไม่ได้นะ
มันก็ว่าแต่ตัวเองถูกอยู่อย่างนั้นแหละ มันไปว่าคนอื่น
โน่นผิด มันเป็นโทษใหญ่่น่ากลัวที่สุด ก็นึกว่ามันถูกอยู่
นั้นแหละ อันนี้ต้องเห็นถึงโทษ เห็นความผิดของตัวเอง
เห็นความประพฤติ เห็นการกระทำของตัวเองอย่างชัดเจน
ถ้าไม่อย่างนั้นมันก็เป็นอย่างเก่านั้นแหละ มันก็นั่งคิด นอน
คิด อย่างเก่านั้นแหละ มันก็สงวนหวงแหนอยู่อย่างนั้น
แหละ



เก็บอารมณ์ เข้ากรรมฐาน เก็บอารมณ์
อารมณ์อะไรมา ก็เก็บมันเลย
ไม่ปล่อยมันไป เก็บมันลงใส่ตะกร้า
ลงในโถน้ำจืด ทุกข์ หนักหนา

ตกกระแส

การภาวนาของเราไม่ใช่ว่าจะเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ เพียงแต่เท่านั้น แต่ว่าการภาวนาของเราต้องทุกอิริยาบถ เราจะต้องจัดการกับตัวเอง อย่าปล่อยให้มันเฉยๆ ไป อย่างนั้น เราก็ไม่ได้พัฒนาตัวเอง ต้นไม้ต้นหนึ่ง ถ้าเราไม่เอาน้ำให้เขา ไม่เอาปุ๋ยหว่านรอบๆ รากเล็กๆ รากน้อยๆ รากฝอย เขาก็จะไม่เจริญจะไม่เติบโต มันก็จะอยู่แห้งแล้ง อย่างนั้น เพราะว่าน้ำมันไม่มี ปุ๋ยมันไม่มี เราก็อยู่ปกติ ธรรมดาของเราอย่างนี้แหละ แต่ว่าเราไม่ทิ้งเรื่องของจิต ของใจการภาวนา ความเกียจคร้านทุกอย่าง ที่ไม่อยากยึด เส้นยึดสาย ไม่อยากเอาระบบสมองมาใช้ปัญญาพิจารณา เพื่อที่ไม่ให้เราก้าวหน้าตัวหนึ่ง เราทำไปเรื่อยๆ ที่นี้มันก็ไม่ เคร่งเครียด มันก็เป็นธรรมชาติของมัน แต่ถ้าเราไปขยันเป็น บางครั้งบางคราวมันเครียดเหมือนกันนะ แต่ถ้าเราจัดการ ไปเรื่อยๆ เรามันก็ไม่เครียด เราภาวนาไปเดี๋ยวปัญญา มัน ก็เกิด สมาธิมันก็เกิดเอง

การบ่มนิสัย การบ่มอินทรีย์ เราต้องทำไปเรื่อยๆ ทำไปปกติธรรมดา ธรรมดาอย่างนี้แหละ ใครจะรู้ก็ทำ



ใครจะไม่รู้ก็ทำ ทำของเราอย่างนี้ รับผิดชอบอย่างนี้ คนเราถ้ามันสบาย มันก็ไม่อยากทำอะไร ก็จะอยู่สบายๆ ไปเรื่อย อันนี้มันเป็นการติด ติดสบาย ติดสุข เราอย่าไปสนใจความสุข

ความดับทุกข์แค่นี้ มันเป็นแค่ถนนหนทางผ่าน ที่พักผ่อนข้างทางเฉยๆ ถ้าความดับทุกข์มันมีแค่นี้ ไม่ไหวเหมือนกันนะ ใช้ไหม มันต้องมากกว่านี้ และต้องเป็นอมตะมากกว่านี้ตามลำดับ มันจะเหนื่อยบ้าง ลำบากบ้าง เราก็ไม่ต้องไปสนใจมัน ความเหนื่อยความลำบาก ถ้าเราสนใจก็ยิ่งอ่อนแอ ความอ่อนแอมันครอบงำเรา และก็ทำให้เราขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ถ้าเรามีความอ่อนแอ จะขึ้นภูเขาลูกหนึ่งมันก็ท้อใจนะ มันไม่กล้านะ เราอย่าไปอ่อนแอมัน ตายก็ช่างมัน ลำบากก็ช่างมัน อะไรก็ช่างมัน มันพอมได้ มันก็ต้องอ้วนได้นะ อย่างมากก็ตายเท่านั้นแหละ มันวิตกกังวล กลัวอย่างโน้นอย่างนี้ บางทีกลัวสุขภาพสู้ไม่ไหวกลัวไปต่างๆ นานา นั่งสมาธิก็กลัวกลัว กลัวนะ ถ้าเราจะตั้งสติให้จิตใจเป็นหนึ่งอยู่เหนือนิรวรณ ก็กลัวพักผ่อนไม่พอ ก็ไปนั่งสมาธิหลับ อะไรๆ เพราะความอ่อนแอ พยายามเข้มแข็ง พยายามฝึกสติ

พยายามใช้พลังจิตให้สติมันแข็งแรงข้ามนิรวรณไป ถ้ามันข้ามได้บ่อยๆ มันก็รู้ที่มัน อารมณ์อะไรๆ จะเกิดขึ้นก็ช่างมัน ความคิดอะไรจะเกิดขึ้นก็ช่างมัน เราอย่าตามมันไป เราอย่าไปอ่อนแอจนคลอนแคลนตามมัน

ถ้าเราไม่รู้จักอารมณ์ ปัญญาก็ไม่เกิด ถ้าเราไม่ยอมให้มีอารมณ์ กลัวอารมณ์แล้วละก็ เราก็ไม่ได้ต่อสู้กับความจริงอีก จิตใจมันขี้เกียจไม่ยอมทำงาน ติดสุขอย่างนี้

อะไรจะเกิดขึ้นก็ช่างมัน อะไรจะเกิดขึ้นเรารู้มัน ยิ่งแข็งแรงแย่งมีปัญญาขึ้น อะไรยังไม่ปรุงยังไม่แต่ง ยิ่งไม่หวั่นไหว ยิ่งมีปัญญา

เก็บอารมณ์ เข้ากรรมฐานเก็บอารมณ์ อารมณ์อะไรมากก็เก็บมันเลย ไม่ปล่อยมันไป เก็บมันลงใส่ตะกร้า ลงใส่ อนุิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราอย่าไปติดสุข อย่าให้สมองเราเฉื่อยช้า เราต้องเอาตัวสัมปชัญญะ ตัวปัญญา มารู้ อารมณ์ รู้สติ เพื่อการทำงานเกี่ยวกับกิเลส นี้นะ ถ้าสมองมันช้าเกิน บางทีมันก็ไม่รู้กิเลส ไม่ทันกิเลส ทำไมมันถึงช้า เพราะเราไม่ได้ฝึก ฝึกรู้อารมณ์ มันยังไม่เป็นสัญชาตญาณที่จะป้องกันภัย ที่ว่าลึกลับ มันยังไม่เห็นทุกข์

มันก็ไม่ยากเท่าไร ไม่ไกลเท่าไร เพราะว่ามันอยู่ในชีวิตประจำวัน อยู่ในปัจจุบันนะ ไม่ใช่ว่าของมันปฏิบัติไม่ได้นะ ของมันปฏิบัติได้ ท่านถึงบอกให้ตื่นอยู่เสมอ ไม่เห็นแก่นอนมากนัก อันนี้ก็พูดตามหลักแล้ว ไม่ได้หมายถึงนอนหลับทางกายนะ แต่นี่คือหลับทางจิตใจ จิตใจมันหลับ จิตใจมันไม่ยอมตื่น จิตใจมันไม่ยอมทำการทำงาน

สมาธิอย่างเดียวมันก็มีหวังให้เข้าคอกวัวเหมือนกันนะ มันต้องสมาธิกับปัญญา มันต้องไปเสมอกัน ต้องเสมอกันตลอด ถึงจะสมดุลกัน และสมาธินี้ชอบหลงอยู่ด้วยนะ เอาไปเอามาตามันขวางๆ อยู่เรื่อยนะ ถ้าปัญญาไม่ขึ้นมาเสมอปฏิบัติไปปฏิบัติมาบางทีเพี้ยนไปด้วย สมาธิอย่างเดียชอบโกรธอยู่เรื่อย ความโกรธรุนแรงเพราะปัญญามันไม่มี อะไรมาขัดใจนิดหน่อยก็โมโหเร็ว ต้องเอาปัญญาไปร่วมด้วยเสมอๆ กัน ถ้าขาดสมาธิ มันก็ใจไม่เย็นนะ ใจไม่สงบ มาตรฐานพากันอยู่สบายๆ บางทีมันไม่พัฒนาจิตใจก็มีนะ บางทีก็ปรุ้งแต่่งไปเรื่อย นั่งสมาธิก็ไม่ได้นั่งสมาธิ นั่งปรุ้งแต่่ง กว่า จะจบสมาธิก็เวียนหัวหมด กว่า จะจบชั่วโมงนะ ไม่รู้เรื่องไหนเป็นเรื่องไหนเข้ามา บางคนหลับตาก็ไม่รู้ว่าใครไปใครมา คนลืมนามันก็รู้ว่าใครไปใครมา ลืมตา

นี่ก็หมายถึงว่า เรามีจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว มีจิตใจอยู่กับปัจจุบัน มีจิตใจที่สบาย อย่างนี้นะ

นักปฏิบัติต้องมีสติสัมปชัญญะที่ดีที่สมบูรณ์ ต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง ถ้าทำอะไรไม่แน่ใจ ถ้าขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ลำบากเหมือนกัน ทำไมมันมีความเชื่อมั่นในตัวเอง เพราะว่าจิตใจมันอยู่กับปัจจุบัน จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว จิตใจมันดับทุกข์ได้ อะไรได้ เพราะว่ามันเห็นความดับทุกข์อยู่ในปัจจุบันนี้แล้ว มันเห็นนิพพานอยู่ตรงหน้านี้แล้ว มันไม่ต้องรอนิพพานจนต้องเข้าโลงนิพพานมันไม่ใหญ่ นิพพานน้อยๆ มันก็เย็น อย่างนี้นะ มันเลยไม่สงสัยเรื่องความดับทุกข์ ถ้าเราไปมองไกลอย่างนี้ คิดคำนวณไปอย่างนี้ มันก็มัวไปหมด สงสัยไปหมด เพราะว่ามันไม่ใช่ของจริงชีวิตจริง มันอยู่ด้วยลมๆ แล้งๆ

อะไรเกิดมาเราก็รู้ในปัจจุบันนี้แหละ ใครจะไปจะมา ก็รู้ นั่งมองดูอยู่อย่างนี้แหละ มันจะไปไหนก็รู้ที่อยู่ เพราะคนมันไม่ได้ไปไหน คนอยู่บ้านคนเฝ้าบ้าน

เพราะว่าบางทีเราไปดูหนังสือดูตำรา ดูอะไรๆ บางทีนิพพานมันอยู่ไกลเหมือนกัน ยิ่งเรียนมาก มันก็ยิ่งอยู่ไกล

ถ้าเรากลับมาหาตัวเรา กลับมาอยู่กับปัจจุบัน รู้สึกว่ามันจะง่าย รู้สึกว่ามันก็จะใกล้เข้ามา แล้วเราจะรู้วิธีดับทุกข์อย่างสบายๆ

ถ้าใจมันอยู่กับเนื้อกับตัว ใจมันอยู่กับปัจจุบันแล้ว เขาไม่กลัวหรอก เขาไม่กลัว จะนั่งกี่วันก็คืนเขาก็ไม่กลัว จะตื่นตี ๒ ตี ๓ เขาก็ไม่กลัว อย่างนี้เพราะว่าจิตใจมันอยู่กับธรรมชาติที่สมบูรณ์ ธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่ง อันนั้นเป็นเพียงแต่เราทำตามหน้าที่เฉยๆ เรื่องเวลาเรื่องอะไร มันเป็นเรื่องของนาฬิกา หรือว่าดวงอาทิตย์ อะไรเฉยๆ อย่างนี้นะ เรื่องทั้งหลายทั้งปวง มันอยู่ที่เราไปปรุงแต่งเฉยๆ เพราะธรรมชาติมันก็อย่างนั้นแหละ ถ้าเราไม่ได้นอนมันก็เหนื่อย มันธรรมดา แต่ว่าใจของเรานั้น มันเป็นปกติของเขาอยู่อย่างนั้น ใจของเราไม่เป็นทุกข์ ถ้าเราไม่ทานข้าวมันก็หิว เป็นธรรมดา แต่ว่าใจของเราไม่เป็นทุกข์ ใจของเราไม่ระส่ำระสาย มันเป็นทุกข์แต่ทุกข์ทางกาย แต่ใจไม่ได้ทุกข์ ถ้าเราได้ฝึกอย่างนี้ ได้สัมผัสอย่างนี้ เราก็รู้แนวทาง รู้ว่าวิธีดับทุกข์มันดับอย่างจืด มันดับง่ายๆ อย่างนี้นะ

ถ้าตามความดับทุกข์ทางเนื้อทางหนังมันไม่จับสักรึ้อย่างนี้เราก็รู้วิธีดับทุกข์ เราอยู่ที่ไหนเราก็ฝึกดับทุกข์ของเราอย่างนั้นแหละ เพื่อให้มันชำนาญ เพื่อให้มันสมบูรณ์ที่เราฝึกกันอย่างนี้ ฝึกเพื่อจิตใจของเราจะได้แยกกายแยกจิต แยกกรรม อะไรชัดเจน เพื่อใจของเราจะได้มีสมาธิมีความไม่หวั่นไหวตามผัสสะ ตามนิรอรณ ตามอะไร ใจของเราจะได้เกิดปัญญา

ถ้าเราไม่มีอุปกรณ์ฝึกเลย มันก็ไม่ได้เหมือนกัน จะอยู่เฉยๆ ให้มันได้บรรลุ มันก็ไม่ได้เหมือนกัน มันต้องสร้างเหตุสร้างปัจจัย ถ้ามีบารมีเก่า ถ้าดีดสุข ถ้าประมาทนี่ ก็สู้บารมีใหม่ไม่ได้เหมือนกัน (หัวเราะ) เศรษฐีใหม่มาเร็วก็มีนะ เศรษฐีเก่าตกกระป๋องก็มีนะ ไม่แน่ มันขึ้นอยู่ที่เรา ขึ้นอยู่ที่ความอดุทธสาหัสของเรา ทุกคนก็มาจากพ่อแม่ ธรรมดาอย่างนี้ มาจากปกติธรรมดา แต่ที่มันจะไม่ต่างกันก็เพราะว่า ถ้าทำนองคั่นตั้งใจปฏิบัติ ตั้งใจรับผิดชอบ เห็นว่าอันนี้แหละ หนทางที่ดับทุกข์ที่แท้จริง และเขาก็ก้าวไปเรื่อย เตียวอีกหลายปีมองหากันไม่เจอแล้ว เหมือนกับเราท่องมนต์ ท่องอะไรไม่ได้ ท่องไม่ได้เราก็ท่องอยู่อย่างนั้น เมื่อเราท่องไม่หยุดมันก็ได้เอง แต่ตอนท่องไม่ได้มันลำบากเหมือนกัน มันเครียดเหมือนกัน

เราเอาร่างกายนี้ เลือดเนื้อที่มันเกิด แก่ เจ็บ ตาย นี้ อีกไม่นานก็จะได้เผาไหม้ มาทำประโยชน์ให้มันมากที่สุด ถ้าอย่างนั้น เราก็จะไม่ได้ใช้ยานพาหนะที่มันใช้ดีที่สุด ที่ให้มันเกิดประโยชน์ ไม่ใช่เราจะทำได้อย่างนี้ตลอดไป ถ้าใจของเรามันเป็นแล้ว มันก็เป็นแล้วก็แล้วไป สิ่งไหนยังไม่เป็น เราก็ต้องพัฒนาไปอีก ยิ่งปฏิบัติไปก็ยิ่งสบายไปเรื่อยละนะ ถ้ามันถูกวิธีนะ

แต่เดี๋ยวนี้เรายังไม่รู้จักสบายนะ เราเอาสบายแต่ทางเนื้อหนัง เขาเรียกว่าเราเอาสบายในทางโลกีย์ทางเนื้อหนัง ภายอยู่ดีกินดี มีที่อยู่สบาย พักผ่อนสบาย มีที่อยู่อาศัยสบาย ใครพูดถูกหูสบาย อย่างนั้นนะ เอาสบายอย่างนั้น เราไม่รู้จักสบายที่มันอยู่เหนือขึ้นไปอีก ถ้าเราอยู่ไปเรื่อยๆ เราก็ยิ่งเห็นไปเรื่อยแหละ ถ้าเราภาวนาเห็นทุกอย่าง มันไม่แฉ่ ไม่เที่ยง เห็นอะไรก็หาสาระหาอะไรไม่ได้ ต้องภาวนาตลอด ไม่ว่าอะไรทุกอย่างต้องภาวนา

ปัญญาเรานี้สมาธิต้องเร็วนะ ถ้าเป็นมิดก็เป็นมิดอย่างคม ไม่ใช่มิดที่อ้อๆ แข็งด้วยคมด้วยอย่างนี้ ถ้ามีดคมๆ แฉววาว โจรเห็นก็วิ่งเหมือนกันนะ ถ้าปืนยี่ห้อดิดๆ อะไรเห็นก็วิ่งเหมือนกันนะ อันนี้ก็เหมือนกัน

ถ้าสมาธิเราดี ความแข็งแกร่งไม่สะทกสะท้าน มีอุเบกขาอย่างน้อยอย่างนั้นนะ วางเฉย มีปัญญา ก็ไม่กล้าสู้เหมือนกัน ส่วนมากมันจะมาเวลาเพลอนะ นิสัยไม่ค่อยดี ชอบเปิดประตูให้ขโมย แล้วก็ทิ้งดู ขโมยเขากลับไปแล้ว ยังยกมือบ้ายบายๆ โชคดีนะคุณ (หัวเราะ) อย่างนี้แหละ ส่วนมากจะเป็นอย่างนั้น เพราะว่ามันเคยชินนะ

ในชีวิตประจำวัน เราจะมีความรู้สึกอย่างนั้น ถ้าจิตใจของเรา มันฝึกยังไม่เป็นอย่างนั้นนะ มันจะยินดีในอารมณ์ในธัมมารมณณ์ที่เกิดขึ้น มีหิวดีๆ มีปัญญาดีๆ เราก็ต้องเอามาทำงาน เอามาใช้งาน คนเรามันเริ่มเรียนตั้งแต่ที่เกิดมา จนเข้าอนุบาล เข้า ป. เข้า ม. เข้าอันนี้ไปเรื่อยๆ ทางภายนอกอย่างนั้นนะ มันพัฒนาไปอย่างนั้น แต่ถ้าเราฝึกเรียนรู้ความคิด รู้อารมณ์ ฝึกทำจิตใจให้เป็นสมาธิอย่างนี้มันก็เหมือนกัน ก็ไม่ต่างกัน แต่นั่นมันเป็นทางที่เขาทำมาหากินกัน อันนี้เป็นทางดับทุกข์ทางจิตใจ เป็นการตัดกระแสทางวิญญูะทางจิตใจ

อานาปานสตินี้เราเจริญสม่ำเสมออยู่เรื่อยๆ แหละดี เดินเห็นนั่งนอนอะไร พยายามฝึกหายใจเข้าให้มันสบาย ออกสบาย อันนี้มันจะพอกจิตใจของเราไม่ให้หลงอารมณ์

หลงต่างๆ ไม่ใช่เราเอาไปใช้เฉพาะเวลานั่งสมาธิอย่างเดียว ต้องใช้ตลอดใช้บ่อยๆ เช่นว่าใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัวอย่างนี้ละก็ หายใจเข้าออกยาวๆ ลึกๆ สบายหลายๆ ครั้ง ก็จะกลับมาหาเนื้อหาตัวได้ ไม่ว่าจะคนเราเกิดความประหม่า หรือเกิดความอะไร อย่างนี้ตามหลักก็หายใจเข้าออกยาวหลายๆ ครั้ง ก็กลับมาหาเนื้อหาตัว ครุบา อาจารย์ท่านถึงให้ฝึก พุทโธ นะ หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ

พุทโธ ไว้ เพื่อให้จิตใจเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หายใจเข้าออก ให้มันสบายๆ... อย่างนี้บ่อยๆ

เราลองสังเกตดูใครทำอะไรๆ อย่างนี้ละ ใครชอบหมกมุ่นในอารมณ์ในความคิด เรามองดูมันก็รู้นะ บางทีมันออกมาเยอะนะ มองดูตาก็ขวางๆ เพราะใจมันไม่ผ่อนคลายนะ บางคนก็ยิ้ม แต่ก็ยิ้มแต่ฟัน ใจมันไม่ยิ้มก็หน้าเกลียดนะ หมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับอารมณ์สิ่งเป็นอดีตเป็นอะไร ซึ่งไม่ใช่ชีวิตจริงในปัจจุบัน เอาแต่อดีตอะไรมาคิด หรือว่าเอาแต่อนาคตกังวลไปอย่างนี้ นั่นแสดงว่าไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน ดูหน้าตาแล้วก็เหมือนยาปวดหายอะไรอย่างนี้ละ เพราะไปหมกมุ่นครุ่นคิดในอารมณ์ในอะไร

(หัวเราะ) มันเป็นอย่างนั้น ต้องฝึกหายใจเข้าสบาย ออกสบายให้สม่ำเสมอ

ถ้าเราไม่ต้องการเอาสมองเรามาคิดเราก็อยู่ อยู่อย่างนั้นแหละ อยู่ธรรมดา แต่ถ้าเราต้องการเอาสมองของเรามาใช้งาน เหมือนกับเราจะเอามือทำอะไรมาใช้ อย่างนี้ละ เราก็เอาออกมาใช้ ถ้าเราไม่ต้องการเอาออกมาใช้เราก็เก็บไว้ โดยที่เราไม่ต้องเอาออกมาใช้ให้มันเปลืองนะ สิ้นเปลือง

ถ้าเราใช้ระบบสมองแบบไม่มีปัญญา ใช้ชีวิตก็ไม่เกิดปัญญา เราจะต้องใช้ปัญญาในการบังคับควบคุมจิตใจจิตใจของเราจะได้เข้มแข็ง จิตใจของเราจะได้แวววาว จะชอบใจ จะไม่ชอบใจ อะไรเราก็เฉยอย่างนี้นะ อยากรังก็เฉยไม่อยากรังก็เฉยอย่างนี้ ไร้ค่าก็เฉย ไม่ไร้ค่าก็เฉยอย่างนี้ แต่ไม่ใช่เฉยไม่รู้ละ เฉยต้องมีปัญญา

ถ้าคนไม่รู้จักความสงบ มันก็วิ่งหาความสงบไปเรื่อย ถ้าเรารู้จักความสงบ ว่ามันอยู่ตรงนี้ มันก็ง่าย มันจะได้ไม่รุ่มรวยตามอารมณ์ มันจะได้ไม่ไปโทษโน่นโทษนี่ โลกมันวิวัฒนาการไปตามกระแสของกิเลส แต่เราก็ต้องฝึก

ใจของเรา ทำยังไงถึงจะไม่ให้ใจของเราเข้าไปปรุงในเสียง
ต้องหาวิธีวางจิตวางใจของเรา เพื่อให้ใจของเรามันจะได้
สงบ ถ้าเราสงบได้ก็แสดงว่ามันค่อยยังชั่วหน่อย ไม่แพ้
ขณะอยู่ ๕๐-๖๐ บางที่ ๗๐-๘๐ บางที่ ๑๐๐

เสียงมาเมื่อไหร่ เวลาเขาจัดงานอะไรต่างๆ เปิด
เพลงอะไรแล้ว เราแพ้เขาทุกทีอย่างนี้ก็ไม่ไหวนะ นี่ก็
แสดงว่าเราอยู่ไปก็พัฒนาจิตใจของตัวเองน้อย ทำไม
เราเห็นรูปมา ใจของเราถึงจะไม่ไปตามรูป ถ้าใจของเรา
ไปตามรูปก็แสดงว่า สมาธิเรามันอ่อน ปัญญาเรามันยัง
อ่อนอยู่ เพราะว่ารูปร่างนี้มันมาสะดุดใจเราได้

สมาธิเราต้องแข็งแกร่ง อานาปานสติเราต้องชัดเจน
ขึ้น การวางอุเบกขาของเราต้องเข้มแข็งขึ้น และการมอง
สิ่งต่างๆ ให้เกิดปัญญาก็ต้องมากขึ้น ให้จิตใจของเราขึ้น
สู่ความว่าง ขึ้นสู่นัตตา มันถึงจะชัดเจนนะ ถ้าอย่างงั้น
เดี่ยวแพ้เขาทุกที เจอรูปทุกที เดี่ยวสึมหายใจสบายทุกที
แสดงว่าเราเสียสภาพดุลของจิตใจ เขาเรียกว่าใจมันไม่ไหว
อย่างนี้ละ

แต่ถ้าเราฝึกแล้วอย่างนี้ละ มันก็มีหน้าที่เดินไปเรื่อย
เหมือนกับนาฬิกานี่ละ เข็มวินาทีไปเรื่อยๆ แต่ถ้าใจของ

เราไม่ปกติ มันก็จะเป็นเหมือนหัวใจของเราที่แหละ ถ้า
ตามอารมณ์มาอย่างหนึ่ง หัวใจเต้นเร็ว ถ้าอารมณ์มา
อีกอย่างหนึ่งหัวใจเต้นช้าอย่างนี้ละ มันขึ้นอยู่กับจิต ถ้า
เราหนีไปโดยที่ไม่ได้เห็นไม่ได้ยิน มันก็หนีดีอยู่ แต่ว่าหนี
แล้วบางทีเจอทุกทีก็แพ้ทุกที มันต้องหนีด้วยสมาธิด้วย
ปัญญา ไปในเมืองสมาธิเราต้องแข็งแรง ปัญญาของ
เราต้องเฉียบขาด ปัญญาต้องฝึกเอา ต้องเจียรไน
กันหน่อย เราอย่าไปใจอ่อน อย่าอ่อนตามรูป ตามเสียง
หมายถึงว่าสมาธิแข็งแรง แต่ส่วนมากมันใจอ่อน ทำไม
ถึงใจอ่อนเพราะปัญญามันไม่มี มันไม่รู้ว่าอันนี้ใจเข้มแข็ง
ต้องใจที่มีปัญญา มันไม่รู้ว่าอันนี้แหละทุกข์ที่จะเผาตัว
เอง

ต้องฝึกให้ใจของเราชนะบ่อยๆ ใจของเราก็จะสว่าง
ไสว มันก็ไม่มัว ถ้าเรารักษาไว้ได้ทรงไว้ยาวนานๆ ยิ่งเข้มแข็ง
ยิ่งชำนาญขึ้น คล้ายๆ ว่าเราไปภูเขาลูกหนึ่ง เราเห็นแล้ว
ว่าภูเขามันใกล้จะถึงแล้ว ใกล้จะถึงยอดภูเขานั้นแล้ว
เลยยอดไปมันมีที่โล่ง แต่ว่าตอนนี้มันยังไม่ถึงอย่างนี้ละ
มันก็มีกำลังใจนะ จะต้องฝึกใจของเราไม่ให้อ่อนแอ ตาม
รูป ตามอะไรต่างๆ มันก็ขึ้นไปได้เรื่อยๆ ละที่นี้ เพราะว่า
มันไม่ท้อแท้ เพราะความเข้มแข็งอย่างนี้ คู่ต่อสู้ชกไม่ลง

เมื่อไปถึงยอดแล้วที่น้ำมันก็สลาย แล้วมันก็จะยิ่งโล่ง เรียกว่ามันตกกระแผลแล้วอย่างนี้นะ เพราะว่ามันหมด ความสงสัยแล้วว่าอันนี้คือทางดับทุกข์ที่แท้จริง

การที่ไม่อ่อนแอ การที่ตั้งมั่น การที่ไม่สงสัย ทุก คนมันก็น่าจะทำได้ ถ้าจิตใจมันเข้มแข็ง จิตใจไม่ทอด ธุระ พระพุทธเจ้าท่านก็ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง พระอรหันต์ ท่านก็ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ถ้าไม่ทำอย่างนี้ ไม่เข้มแข็ง อย่างนี้แล้ว จ้างก็ไปไม่ได้ จะขอร้อง จะอ้อนวอนยังงี้ก็ ไม่ได้ ถ้าเรามาหลงทางโลก ทางวัตถุ มันไม่ได้อะไร เสีย ทำ จิตใจอ่อน มาหลงทางโลก ทางวัตถุ ทางอะไร เขา เรียกว่าหมดท่า ถ้าเป็นโลกีย์ ก็โลกีย์หลงเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม คิดว่ามันสลายแล้ว เหาะแล้วก็ตกลงมาได้ ต้อง ฝึกให้จิตใจเข้มแข็ง จิตใจหนักแน่น จิตใจมีปัญญา

พระพุทธเจ้าท่านมีพลังมากมายดุจช้างสาร หมายถึง จิตท่านมีพลัง จิตท่านแข็งแรงมาก เป็นครูบาอาจารย์ เขาก็เหมือนกัน ถ้าครูบาอาจารย์ไม่เข้มแข็ง ลูกศิษย์ก็ล้ม เหมือนกัน เพราะว่าโลกมันดึงไปกิน คล้ายๆ ว่าแม่ทัพ

ไม่เข้มแข็ง เสือก็จับไปกินเสียอย่างนี้นะ เดินผ่านป่าผ่าน ไร่ไร่ ข้าศึกศัตรูจับไปกินหมดนะ

(ท่านพระอาจารย์เมตตาให้โอวาทเมื่อวันอาทิตย์ที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๓๘)

วิถีแห่งการ “ละ”

วันนี้เป็นวันมหามงคล กุลบุตรลูกหลานได้มาบรรพชาอุปสมบทเพื่อทดแทนพระคุณของพ่อแม่ บรรพบุรุษ ผู้มีพระคุณ เพื่อสร้างบารมี เพื่อเดินตามรอยพระพุทธเจ้า

การบวชที่จะมีบุญใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ต้องตั้งใจประพฤติปฏิบัติ พระพุทธเจ้าท่านสั่งอย่างไร สอนอย่างไร เราก็ปฏิบัติอย่างนั้น

เรามาละนิสัยตัวเอง มาถือนิสัยพระพุทธเจ้า เรามาทำข้อวัตรปฏิบัติ นอนดึกตื่นดึก มาเดินจงกรม นั่งสมาธิ ละสิ่งทางโลก รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่มีความเพลิดเพลินต่างๆ วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ การบ้านการเมือง เรื่องผิดเรื่องถูกทางโลก ละความสะดวกสบาย เราจะละความตามจิตตามใจ ความฟริสไต้ล

การบวชถ้าตั้งใจประพฤติปฏิบัติ เราสีกหาลาเพศ เราก็เจริญในธุรกิจหน้าที่การงาน ในคุณธรรม และเราก็มีบุญมีกุศลให้พ่อแม่ บรรพบุรุษ และเจ้ากรรมนายเวร เรามาประพฤติปฏิบัติให้ตนเอง จากคนธรรมดาให้เป็นผู้มีศีล มาฝึกใจให้สงบมีสมาธิ

การบวชที่จะมีบุญใหญ่

มีอานิสงส์ใหญ่

ต้องตั้งใจประพฤติปฏิบัติ

พระพุทธเจ้าท่านสั่งอย่างไร สอนอย่างไร

เราก็ปฏิบัติอย่างนั้น

เรามาละนิสัยตัวเอง

มาถือนิสัยพระพุทธเจ้า



คนเรามันมีเครื่องอยู่นะ อยู่กับการอยู่กับงาน อยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส แต่การอยู่อย่างนี้มันยังเรียกว่าไม่ปลอดภัย ต้องฝึกให้มีเครื่องอยู่โดยปราศจากนิรณทั้ง ๕

คนเราเวลาจะตายใครมาช่วยเราก็ไม่ได้นะ เพื่อนฝูงญาติพี่น้องช่วยเหลือเราได้ระดับหนึ่ง เราต้องฝึกใจของเราอยู่กับความสงบ พักผ่อนอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ฝึกให้มันเข้าสมาธิได้ เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยจะได้มีเครื่องอยู่

เพราะคนเราเวลาเจ็บไข้แล้วมันเหลือแต่ลมหายใจ ถ้าเราไม่ฝึก เราก็ไม่สามารถอยู่กับความสงบได้ อยู่กับลมหายใจเข้าออกได้ ยกตัวอย่างพระพุทธเจ้าท่านปรินิพพาน ท่านอยู่กับฌาน ๑ ๒ ๓ ๔ ถอยเข้าถอยออกจนเสด็จดับขันธปรินิพพาน

ให้เราระลึกถึงพระพุทธเจ้าของเรา ท่านเข้าสู่ป่าเขาลำเนาไพร เคยสะดวกสบายทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ท่านก็สละออกหมด มาถือผ้า ๓ ผืน อยู่โคนไม้ การปฏิบัติอย่างนี้มันเป็นบุญ มันเกิดกุศล

พ่อแม่ทุกคนก็มีความหวังกับลูก ว่าลูกเรามาบวชนี้ต้องเป็นพระที่ดี เป็นพระที่สุดยอด เวลาที่สึกหาลาเพศทุกอย่างต้องเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีเพื่อพ่อแม่เป็นผู้ที่ให้เราตลอด เราต้องมาให้พ่อแม่ให้แม่โดยการประพฤติปฏิบัติตนเอง

เราทำความดีนี้ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องกลัวความเหน็ดเหนื่อย ไม่ต้องกลัวผอม เราทำอะไรก็ทำเต็มที่ เต็ม ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เช่นเรากราบพระ ใจของเราก็อยู่กับการกราบพระ เราไหว้พระสวดมนต์ ใจของเราก็อยู่กับการสวดมนต์ ถ้าเราสนใจไปที่อื่น บุญกุศลก็วิงหนีเรา เหมือนใจเราวิ่งไปที่อื่นเหมือนกัน

(ให้โอวาทเพื่อการแสดงธรรมเนื่องในพิธีอุปสมบทวันอาทิตย์ที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๑)

ทางลัดสู่นิพพาน

คนเราต้องมีร่างกาย มีจิตใจ มีบ้าน มีที่อยู่อาศัย มีหน้าที่ มีภาระงาน คนเราต้องมี จุดยืน จุดนั่ง จุดนอน จุดเดิน พูดเพื่อว่าบางคนไม่มีจุดยืนของชีวิต

เราต้องเป็นคนดี คนที่เสียสละเพราะความดี ความเสียสละจะนำเราเข้าหาความเป็นมนุษย์สมบัติ สวรรคสมบัติ นิพพานสมบัติ พระพุทธเจ้าสอนเราไม่ให้เห็นแก่ตัว

ศาสนาแปลว่าอะไร? แปลว่า “ความไม่เห็นแก่ตัว ความเสียสละ”

ถ้าใครไม่เห็นแก่ตัว ใครเสียสละเพื่อคนอื่น อย่างนี้เรียกว่า เขามีศาสนา ถึงแม้เขาจะไม่ฉลาด ไม่เก่ง แต่หากปฏิบัติอย่างนี้ชื่อว่า มีศาสนา

เราเป็นคนดี คนเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัวทุกคนรักเราหมด แม้แต่หมู หมา กา ไก่ก็รักเรา

คุณค่าของเราก็คือมีศีล ๕ ประจำ ถ้าผู้อยู่วัดก็ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ เป็นหลัก

บางทีทุกคนก็อยากจะได้มรรค ผล นิพพาน

อยากไปทางลัด

ไม่ทำข้อวัตร ไม่รักษาศีล

ความคิดอย่างนี้เป็นทางโค้ง

ไม่ใช่ทางลัด

ทางลัดที่สุดก็คือ มีศีล มีภาระเสียสละ



การรักษาศีล การทำสมาธิ การเจริญปัญญานี้ก็ถือว่าเป็นหน้าที่เป็นกิจวัตร คำว่ากิจวัตรหมายถึงสม่ำเสมอเป็นประจำ

ถ้าใครมีศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ไม่ต่างพร้อย บุคคลนี้ชื่อว่าเป็นพระ ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป เพราะบุคคลนี้ไม่เห็นแก่ตัว เป็นคนนาคบค้าสมาคม นำเคารพบูชา

เราจะไปอยู่ที่ไหน บ้านไหน เมืองไหน ทำอะไรเราก็ต้องมีจุดยืน คือความไม่เห็นแก่ตัว มีศีล ๕ หรือจะพัฒนาขึ้นไปเป็นศีล ๘ ก็ยังประเสริฐ

บางคนคิดผิดคิดว่ารักษาศีล ๕ จะไม่พอลู่พอกิน จะเป็นอุปสรรคในการเป็นอยู่ ในการทำมาค้าขาย นี้เข้าใจผิด

คนอื่นเขาอยากจะนับถือเรา แต่ก็ไม่แน่ใจว่ามีศีล ๕ หรือถ้าเป็นคุณแม่ซึ่งผู้ถือศีลจะมีศีล ๘ หรือถ้าเป็นพระเป็นเณรจะมีศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ครบสมบูรณ์หรือเปล่า ทุกคนพร้อมจะนับถือเราอยู่แล้ว หากเรารักษาศีลดี การค้าการขายก็ดีนะ ถ้ามีศีล

บางทีทุกคนก็อยากจะได้มรรค ผล นิพพาน อยากรไปทางลัด ไม่ทำข้อวัตร ไม่รักษาศีล ความคิดอย่างนี้เป็นทางโค้ง ไม่ใช่ทางลัด “ทางลัดที่สุดก็คือ มีศีล มีการเสียสละ” เราอย่าไปสนใจเรื่องรายรับ ต้องสร้างเหตุปัจจัย เต็มทุกอย่างก็ดีเอง หากเราทำความดี มีศีลธรรม อยู่ไหนก็ไม่อดตาย งานไหนก็ต้องการ วัดไหนก็ต้องการ

ได้นำพระธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคสัมมาสัมพุทธเจ้ามาแสดงเพื่อเป็นกำลังใจ ในการสร้างคุณงามความดี

เสร็จภารกิจหน้าที่แล้วทุกคนก็ต้องแยกย้ายกลับบ้าน จะได้มีหลักธรรมะ เพื่อนำไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดเป็นมรรคผลสืบต่อไป

(ให้โอวาทเพื่อการแสดงธรรม คำวันอาทิตย์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๕๒)

