

พระ"กรรมฐาน..."

พระพุทธเจ้าสอนเราผู้ที่บวชมาต้องเจริญพระกรรมฐาน...

กรรมฐานก็ได้แก่พิจารณาร่างกายของเราเองเข้าสู่พระไตรลักษณ์ ที่ท่านให้กรรมฐาน "เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ...ตะโจ ทันตา นะขา โลมา เกสา" ให้ทบทวนกลับไปกลับมา หมายถึง พระที่บวชเข้ามานะ ต้องพิจารณาร่างกายทุก ๆ คน นี่คือการงาน คือหน้าที่ ที่ทุกคนจะต้องรับผิดชอบ ทุกคนจะต้องประพฤติปฏิบัติ คือการพิจารณาร่างกาย สู่พระไตรลักษณ์

คนเราคนหนึ่งเปรียบเสมือนรถคันหนึ่งที่ประกอบหลายอย่าง ที่เอามารวมกันขึ้นเล็ก ขึ้นใหญ่ รวมทุกอย่างมันถึงเป็นรถที่ขับเคลื่อนสำหรับใช้สอย อำนวยความสะดวกสบาย

เราทุกคนที่เป็นคนหรือเป็นมนุษย์ ก็มีส่วนประกอบทั้งหมดด้วยอาการสามสิบสองอย่าง เริ่มจากผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่ตอนที่เราเข้าพิธีอุปสมบทนะ ต้องบอกกรรมฐานก่อนที่จะ ครองผ้ากาสาวพัสตร์ นี่คือการงานที่เราจะต้องประพฤติต้องปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ของเราทุก ๆ คน สำหรับผู้ที่บวชมาในพระพุทธศาสนา หรือผู้ที่ไม่ได้บวชก็พิจารณาอย่างนี้ได้ ไม่ผิด ทำให้เกิดสติ เกิดปัญญา

คนเราทุก ๆ คนนะถ้าแยกออกทีละชิ้นส่วนมันจะไม่เหลือที่เป็นตัวเป็นตน ที่มันเป็นตัว เป็นตนได้เพราะว่ามันประกอบด้วยอาการสามสิบสองที่มันเป็นส่วนประกอบของร่างกาย

พระพุทธเจ้าให้เราพิจารณาเป็นของไม่สะอาด เป็นของปฏิกุศล

อย่างผมของเราต้องดูแลรักษาตลอดเวลา อย่างผมของเราถ้ามันตกลงใน อาหาร ถ้าเราเห็นแล้วก็รังเกียจ ถ้าเป็นผมคนอื่นแล้วเรายังรังเกียจ

ทุกอย่างในร่างกายของเรานี้เป็นของสกปรก เป็นของไม่สะอาด เป็นของปฏิกุศล น่าขยะแขยง ที่มันสวยงามเป็นเพราะเรารักษาความสะอาดด้วยสบู่ น้ำอบ น้ำหอม เพื่อไม่ให้ ตัวเองเหม็น และตกแต่งด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสวยงาม ไม่เป็นที่น่ารังเกียจ

คนเรานั้นะ ถ้าสมมติว่าเราเอาหนังออกหมดนะ จะไม่รู้ว่าเป็นใคร ไม่รู้ว่าเป็นผู้หญิงผู้ชาย ถ้าเอาเนื้อออกหมด ก็จะเป็นเป็นโครงกระดูก ถ้าเราผ่าท้องของเราออกหมด มันก็จะเห็นตับไตไส้พุง เห็นอาหารเก่า อาหารใหม่ เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ เป็นสิ่งที่น่าขยะแขยง

คนเรานั้นะถ้าหมดลมหายใจไม่กี่ชั่วโมง ถ้าไม่เอาไปเก็บในตู้แช่ตู้เย็นมันก็จะขึ้นอืด ขึ้นพอง ขึ้นหนอง น้ำเหลืองไหลเยิ้ม มีกลิ่นเหม็นมากกว่าสัตว์อื่น ๆ

พระพุทธเจ้าให้เราพิจารณาอย่างนี้ทุก ๆ วันนะ นิमितทางธรรมมันจะได้เกิดที่ใจของเรา

เดี๋ยวนี้เราทุกคนนะ นิमितทางธรรมมันไม่ได้เกิดที่ใจของเรา เราหลงในกายตัวเอง และหลงในกายคนอื่น คำเรียกว่าหลงในนิमित นิमितที่มันเป็นอัตตาตัวตน เป็นเราเป็นเขา เป็นผู้หญิงผู้ชาย ถ้าเราพิจารณาบ่อย ๆ พิจารณาประจำ พิจารณาบ่อย ๆ นิमितทางธรรมมันจะเกิดขึ้นแก่เรา

นิमितทางธรรมคืออะไร? นิमितทางธรรมก็คือปัญญาที่รู้ตามความเป็นจริง

ถ้านิमितทางธรรมเกิดขึ้นแก่เรานั้นะ ใจของเราก็จะเป็นส่วนหนึ่ง กายของเราก็จะเป็นส่วนหนึ่ง ใจของเราเปรียบเสมือนเจ้าของรถยนต์ ร่างกายของเราก็เปรียบเสมือนรถยนต์ รถยนต์นั้นะต้องดูแลรักษา ต้องเติมน้ำมันถึงใช้ขับขี่ได้ มนุษย์เรานี้ก็เหมือนกันนะ ต้องเติมน้ำมันเหมือนกัน น้ำมันก็ได้แก่ อาหารที่เรารับประทาน รถก็ต้องพักผ่อน ร่างกายของเราก็พักผ่อนเหมือนกับรถนี้แหละ ใจของเราก็เปรียบเหมือนเจ้าของรถ

มันคนละอย่าง... เพราะกายของเรานั้นมันเกิด แก่ เจ็บ ตาย พลัดพราก ใจของเรานั้น เป็นธาตุผู้รู้ถ้าเรารู้ด้วยปัญญา เห็นด้วยปัญญานั้นนะ ใจของเราก็จะไม่แก่ เจ็บ ตาย ไปตามร่างกาย

ใจของคนเราทุกคนนี้ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายนะ แต่ที่มันแก่ มันเจ็บ มันตายก็คือร่างกาย ถ้าเราเอาร่างกายนั้นมาเป็นตัวเป็นตน ใจของเรานั้นถึงเกิดปัญหา เพราะเรายังไม่มีความเห็น ถูกต้อง เข้าใจถูกต้อง

การที่เรามาบวช คือการมาพัฒนาใจของเราให้มีความเห็นถูกต้อง เข้าใจถูกต้อง แล้วปฏิบัติให้ถูกต้อง มันถึงจะแก้ปัญหาได้ หยุดปัญหาได้ เข้าถึงมนุษย์ สวรรค์ นิพพานได้ เมื่อเรายังไม่ตาย มันเป็นสิ่งที่ดีมาก ดีพิเศษ

พระพุทธเจ้าท่านถึงตรัสว่า การเจริญกรรมฐานนี้เป็นงานของพระที่ทำให้ผู้ที่มาบวชนะ เป็นพระอริยเจ้า เป็นพระอรหันต์ขึ้นมา

พระพุทธเจ้าตรัสอริยมรรคมีองค์แปดประการให้เราทุกคนพากันประพฤติปฏิบัติ อริยมรรคมีองค์แปดประการต้องประกอบด้วยความเห็นชอบอย่างถูกต้องทุกข้อเลย อย่างการเสวยสละนี้ต้องมีปัญญาไปพร้อม ๆ กัน อย่างเรามีความอดทนนี้เราก็ต้องมีปัญญาไปพร้อม ๆ กัน อย่างเรามีความเพียรอย่างนี้เราก็ต้องมีปัญญาไปพร้อม ๆ กัน อย่างเรามีสมาธิ เราก็ต้องมีปัญญาไปพร้อม ๆ กัน อย่างเรามีความกรุณา มีความเมตตาอย่างนี้ เราก็ต้องมีปัญญาไปพร้อม ๆ กัน อย่างเรามีสังขละมือธัมมฐานนี้เราก็ต้องมีปัญญาไปพร้อม ๆ กัน ทุกอย่างนั้นต้องประกอบด้วยปัญญาไปพร้อม ๆ กัน ไม่ยิ่งไม่หย่อนกว่ากัน

พุทธะ แปลว่า ผู้รู้แจ้งด้วยปัญญาไม่ทำบาปทั้งปวง ทำแต่บุญแต่กุศล ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท จึงเป็นชีวิตที่รู้ตื่นเบิกบานในการดำเนินชีวิต

เมื่ออุปสมบทเสร็จนะ ท่านก็บอกอนุศาสน์ในสิ่งที่ควรทำสัอย่าง ได้แก่...

เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร... เราบวชมาแล้ว เราไม่ได้ทำอาชีพอะไร เราต้องออกบิณฑบาตทุกวัน เปรียบเสมือนคนขอทาน ถึงเวลาเช้าก็ไปบิณฑบาต แล้วแต่อาหารที่ประชาชนเค้าจะให้อะไร ถ้าเราพิจารณาด้วยปัญญาว่าอาหารเหล่านี้เหมาะสำหรับสมณะที่จะบริโภค เราก็บริโภค อาหารคือสิ่งที่ยังชีพให้อยู่ไปเป็นวัน ๆ เราฉันไม่ได้ฉันเพื่อเอร็ดอร่อย เราฉันพอที่จะได้ประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อหมดกิเลสสิ้นอาสวะ เรื่องความเอร็ดอร่อยนะ เราไม่ต้องไปสนใจ ต้องตัดทิ้งไปให้หมด อาหารถึงเป็นสิ่งที่ยังชีพ หรือเป็นยารักษาโรค

อยู่โคนไม้เป็นวัตร... ผู้ที่บวชมาคือผู้ที่เสียสละ พระพุทธเจ้าคือผู้ที่เสียสละ พระอรหันต์คือผู้ที่เสียสละ เราผู้บวชมาต้องเสียสละ ไม่ยินดีในคฤหาสน์หรือ ภูเขา ภูฏาน ภูฏาน ภูฏาน สิ่งที่อำนวยความสะดวกสบาย ให้เป็นผู้มีน้อย สันโดษ ไม่มีคฤหาสน์ ไม่มีภูฏานใหญ่ ๆ ก็อยู่โคนไม้ก็ได้ เพราะความสุขความดับทุกข์มันอยู่ที่จิตใจที่มีความเห็นถูกต้อง เข้าใจถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้องที่ทำให้ใจเราสงบนะ พระไม่ต้องไปทะเลาะทะเลาะในความ สุขความสงบสบายเหมือนกับบุคคลทั้งหลายที่เขาบริโภค

นุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร... สมัยครั้งพุทธกาลนั้นนะผ้านี้หายากส่วนใหญ่ได้จากห่อศพหรือผ้าที่เขาทิ้งตามขยะ พระเราถึงนิยมกันบังสุกุล บังสุกุลก็แปลว่าของไม่มีเจ้าของที่เค้าสละแล้ว พระเราต้องมกน้อยสันโดษนะ เน้นในเรื่องจิตเรื่องใจ ไม่ได้เน้นทางวัตถุ ความงามเบื้องต้นคือศีล งามท่ามกลางคือสมาธิ งามบั้นปลายคือปัญญา

ฉันขาดองด้วยน้ำมูตรเน่า สมัยครั้งพุทธกาลนะ วิธีรักษาโรคทำนให้ใช้วิธีที่ฉันลูกสมอลูกมะขามป้อมดองด้วยน้ำมูตรของตัวเอง ไม่ต้องไปใช้เกลือนะ เพราะเกลือมันหายาก การเจ็บป่วยส่วนใหญ่เกิดจากการถ่ายท้อง การระบายท้อง สมอลูกมะขามป้อม คือยาถ่าย ยาระบาย เราฉันไปหลาย ๆ ลูกมันจะระบายเอาของเสียออกจากร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ถ้าเราฉันน้อยเป็นยาระบาย ถ้าเราฉันมากเป็นยาถ่าย

ให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างเรียบง่ายมาปรับที่ใจของเรา เพราะความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันอยู่ที่ใจของเราที่มันมีความคิดเห็นผิด เข้าใจผิด มันยินดีในความสุข เมื่อเรามีความเห็นถูกต้อง เข้าใจถูกต้อง เราอยู่ที่ไหนมันก็สงบอยู่ที่นั่นนะ

สิ่งที่พระไม่ควรทำมีสี่อย่าง ได้แก่

การเสพสัมพันธ์เมถุนกับผู้หญิงหรือกับผู้ชาย... เราบวชเป็นพระมานี้ เรื่องทางเพศ เรื่องเพศสัมพันธ์นี้เราต้องตัดให้หมด แม้แต่คิดเราก็คิดไม่ได้ หรือคนอื่นเค้ามีเพศสัมพันธ์กัน พระพุทธเจ้าก็ไม่ให้เรายินดี ปัญหาเรื่องเพศนี้ต้องตัดไปเลย สำหรับนักบวชไม่ให้คิด ไม่ให้พูด ไม่ให้ทำ ถ้าพระมีเพศสัมพันธ์ เสพเมถุน ขาดจากความเป็นพระ

ถือเอาของผู้อื่นที่เค้าไม่ได้ให้ ไม่ได้อนุญาต เกินห้ามมาสก หรือเทียบเท่ากับหนึ่งบาท เงินหนึ่งบาทสมัยครั้งพุทธกาลนั้นเป็นเงินที่จำนวนมาก เพราะกาลเวลามันได้ผ่านมาแล้ว สองพันกว่าปี พระคือผู้ที่ยืดสละ ไม่เอาอะไรสักอย่าง ถ้าเราไปคิดที่จะเอาเพื่อตนเองอย่างนี้ แหละ จิตใจของเราจะเป็นพระไปไม่ได้ พระจะถือเอาเองหรือให้ผู้อื่นถือให้พระรูปนั้นก็ขาดจากความเป็นพระ

พระฆ่ามนุษย์เองหรือให้ผู้อื่นฆ่า ขาดจากความเป็นพระ เป็นพระต้องมีความเมตตา มีความกรุณาต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ไม่ยินดีในการฆ่า ไม่แนะนำในการทำสงคราม แนะนำตำราจทหารว่าเราเป็นตำราจทหารฆ่ามนุษย์ไม่บาป เพราะเราทำตามหน้าที่ ไม่แนะนำผู้ที่มีบุตรโดยไม่ได้ตั้งใจทำแท้ง โดยเหตุผลในประการต่าง ๆ พระฆ่าเองหรือใช้ให้ผู้อื่นฆ่าขาดจากความเป็นพระ

อวดอุตริมนุชธรรมที่ไม่มีในตน ขาดจากความเป็นพระ ครั้งพุทธกาลนะ พระได้บรรลุธรรมกันเยอะ ประชาชนเกิดความเลื่อมใส ผู้ที่ไม่ได้บรรลุธรรมไม่มีใครเลื่อมใส จึงได้พากันอวดอุตริมนุชธรรมที่ไม่มีในตน นี่หมายถึงผู้ที่ไม่ได้บรรลุธรรม ไม่มีคุณธรรม อวดอุตริมนุชธรรมนี้ได้แก่ อวดว่าตัวเองได้บรรลุธรรมขั้นโน้นขั้นนี้ อวดว่าตัวเองได้ฌานโน้น ฌานนี้ มีหุทธิพิสัย มีตาพิสัย ลักษณะอย่างนี้เรียกว่าอวดอุตริมนุชธรรมที่ไม่มีในตน พระรูปนั้น ขาดจากความเป็นพระ

พระพุทธเจ้าจะบอกในสิ่งที่ควรทำสี่อย่าง สิ่งที่ไม่ควรทำสี่อย่าง เพื่อให้พระทุกรูปนะ เข้าใจในสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ การมาบวช มาถือนิสัยของพระพุทธเจ้านั้นเป็นของยาก เป็นของลำบาก แต่มันดีมีประโยชน์ เป็นสิ่งที่ควรทำควรปฏิบัติ ร่างกายของทุก ๆ คนนะ มันต้องมีความเหน็ดความเหนื่อย มีความยากลำบาก ทำให้จิตใจของเราทุกคนตกลง ตรีอปลง

พระพุทธเจ้าจะให้เราทุกคนเข้าใจนะ เราจะได้แยกกายมันเหนื่อยแต่หัวใจไม่ให้เหนื่อย กายมันลำบาก ใจไม่ให้ลำบาก ถ้าไม่มีเหนื่อยไม่มีความลำบากเราก็ไม่มีเหตุไม่มีปัจจัยที่จะได้ สร้างบารมีสิบทัศนะ ไม่มีเหตุไม่มีปัจจัยให้เราได้เจริญอริยมรรคมีองค์แปดประการ เพราะสิ่งเหล่านี้แหละเป็นเหตุเป็นปัจจัยที่ให้เราทุกคนได้ประพฤดีได้ปฏิบัติ

พระพุทธเจ้าถึงให้เราทุกคนมีความเห็นชอบ มีความเข้าใจให้ถูกต้อง เราจะได้ปฏิบัติถูกต้อง เพราะธรรมะนั้นเป็นสิ่งที่ทวนโลก ทวนกระแส ทวนอารมณ์ ทวนวิญญูสงสาร พยายามปรับตัวเองเข้าหาเวลา เข้าหาข้อวัตรกิจวัตร นี่คือความดี นี่คือบารมี นี่คือคุณธรรม

การพิจารณาพระกรรมฐานนะ ต้องพิจารณาทุก ๆ วัน ที่กล่าวไว้ข้างต้น ถ้าเราเอาตั้งแต่ความสงบ เราไม่ได้เจริญพระกรรมฐานนะ ปัญญาของเรามันจะเกิดขึ้นไม่ได้ นิमितทางธรรมมันจะเกิดขึ้นไม่ได้ เราจะพากันติดในสุข ติดในกามสุข ความสุขทางกายนั้น เพียงแต่ยังชีพ เพียงแต่เราไม่หมดลมหายใจเราก็เพียงพอแล้ว

พระพุทธเจ้าให้เราวางใจปลงใจนะ... เพราะทุกน่ะมันติด มันยึด มันถือ เราเป็นคนโง่คืดที่เรามาประพฤติมาปฏิบัติ มาละ มาวาง เรามาพักผ่อนสมอง พักผ่อนกิเลสของเรานะ มามีความสุขในการหายใจเข้าหายใจออก ให้เกิดสุข ปีติ เอกัตคัตตา จิตใจของเรา จะได้เป็นหนึ่งใน

ครูบาอาจารย์ขออนุโมทนากับพระทุกรูปที่พากันตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติ

วันนี้ก็ขอจบไว้เพียงเท่านี้ก่อน พรุ่งนี้ถึงจะพูดเรื่องวัตร ๑๔ คือข้อวัตรปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเรา

โศภน๑๖๑๖ภิกข๑๖๖พ๑๖กนิกร สุขกาโม

เมตตาให้ไว้ ณ วันที่ ๓๐ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๖๑