ทบทวน...ความดีในหัวใจ

หน้าที่พลเมือง ศีลธรรม

พระธรรมเทศนา หลวงปู่สาคร ธมฺมาวุโธ

ที่มาจากภาพปก

ทางเข้าสู่วัดเวฬุวัน อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี ในสมัยแรกๆ ซึ่งมีความยากลำบากเนื่องจากถนนยังไม่มีการราดยาง หรือเทคอนกรีตใดๆ ทั้งนี้จะมองเห็นภูเขาที่เป็นที่ตั้งของวัดเวฬุวันอยู่เบื้องหลัง โดยในรูปเป็นรถทัวร์ที่นำคณะผู้มีจิตศรัทธาร่วมบุญ ได้เดินทางมาทอดกฐิน ณ วัดเวฬุวัน อ.ทองผาภูมิ ในปีพุทธศักราช ๒๕๒๔

๗๒ ปี

หลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ

(พระครูภาวนาสุทธาจาร)

เจริญอายุวัฒนมงคล ครบ ๖ รอบ

วันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

วัดเวฬุวัน อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี

“....ตามดูซิว่า

กิเลสมันไปเกาะอยู่ตรงไหน

ความโลภ ความโกรธ ความหลง

มันไปเกาะอยู่ตรงไหน

มันไปเกาะในดิน ก้อนไหน น้ำก้อนไหน

ก็ไม่มีที่จะเกาะ พอไม่มีที่จะเกาะ

มันไปอยู่ที่ไหน

มันไปอยู่ที่ใจ เราก็ตามเข้าไปที่ใจนี้มัน กิเลสมันมา แอบแฝงอยู่ได้ยังไง พอเราตามลงไป ตามลงไป ตามลงไป มันก็ไม่มีที่จะให้เราพิจารณา เพราะเราเห็นเป็นธรรมชาติทั้งหมด

ธรรมะ คือธรรมชาติทั้งนั้น ...”

โอวาทธรรม หลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ

วัดเวฬุวัน อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี

“.....พยายาม

ทบทวนถึงความดีที่มีอยู่ในหัวใจของเรา
ใจของเราเคยสงบอยู่กับคำบริกรรมภาวนา
เราประคองใจของเราให้อยู่กับความสงบนั้น.....”

โอวาทธรรม หลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ
วัดเวฬุวัน อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี

คำนำ

“ปูชา จะ ปูชะนียานัง เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ”

หนังสือเล่มนี้ ทางคณะศิษยานุศิษย์ได้จัดพิมพ์ครั้งแรก เมื่อครั้งอายุวัฒนมงคล ๖๔ ปี พ.ศ. ๒๕๕๒ ของหลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ เจ้าอาวาสวัดเวฬุวัน อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี ในชื่อหนังสือ นี่แหละ..ตัวปัญหา โดยมีเนื้อหาเป็นพระธรรมเทศนาของท่านจำนวน ๓ กัณฑ์ อันเป็นหลักปฏิปทาในการปฏิบัติภาวนาเหมาะแก่พระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนทั่วไป

ครั้นโอกาสอันเป็นมงคลเวียนมาในปีนี้ที่ หลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ เจริญอายุวัฒนมงคลครบ ๖ รอบ ๗๒ ปี ทางคณะศิษยานุศิษย์จึงได้กราบขออนุญาต จัดพิมพ์ใหม่ และเปลี่ยนชื่อหนังสือเป็น **ทบทวนความดีในหัวใจ** โดยเพิ่มเติมเนื้อหาในส่วนประวัติโดยสังเขป และปฏิปทาของหลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ ทั้งได้เพิ่มพระธรรมเทศนาของหลวงปู่สาคร อีก ๒ กัณฑ์ คือ “การเตรียมการ ทำให้ไฟติดเชื้อ” และ “พิจารณาให้เห็นเป็นธาตุ เสมอกันด้วยธาตุ” เพื่อพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน และด้วยอานิสงส์แห่งบุญที่ได้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ คณะศิษยานุศิษย์ขอน้อมถวายเป็นอาจาริยบูชาพระคุณพ่อแม่ครูบาอาจารย์ หลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ

อนึ่งเนื่องในโอกาสหลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ เจริญอายุวัฒนมงคลครบ ๖ รอบ ๗๒ ปี ในปีพ.ศ. ๒๕๖๐ นี้ คณะศิษยานุศิษย์ขอกราบอาราธนาบารมีของคุณพระรัตนตรัยอันประเสริฐ โปรดอำนวยพรให้ หลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ มีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคาพยาธิ อุดมด้วยสิริวัฒนมงคลทุกประการ เพื่อดำรงธาตุขันธ์ยืนนาน เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรแก่คณะศิษยานุศิษย์ และสาธุชนตลอดไป

“อาจาริเย ปะมาเทนะ ท์วารัตตะเยนะ กะตัง
สัพพัง อะปะราธัง ขะมะตุโน ภันเต”

ด้วยความเคารพในพ่อแม่ครูบาอาจารย์อย่างสูงยิ่ง หากในการจัดทำหนังสือนี้มีข้อผิดพลาด ข้อบกพร่อง หรือได้ประมาทพลาดพลั้งไปด้วย กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ด้วยประการใดๆก็ดี คณะผู้จัดทำขอน้อมรับข้อผิดพลาดนั้นทุกประการ และขอกราบขอขมา มา ณ โอกาสนี้ เพื่อจักได้สำรวมระวังให้มากยิ่งขึ้นในกาลต่อไปด้วยเทอญ

คณะศิษยานุศิษย์
ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๑

๖๔ ปี

"ทำกันบ้างหรือเปล่า ให้พากันตั้งใจทำ ตั้งใจปฏิบัติ

การทำความเพียร ไม่ใช่แค่เรานึกพุทโธ ๆ

จิตไม่สงบ เราต้องสำรวจดูตัวของเรา มันเป็นจากอะไร จากการพูดคุยกัน หรือเป็นจากอะไร ต้องดูหลาย ๆ อย่างเป็นส่วนประกอบ ไม่ใช่เรานึกพุทโธ ๆ จิตไม่สงบ แล้วเราก็ ..... หมอนดีกว่า หนีอยู่เรื่อย มันก็ไม่ได้ ไม่ได้การล่ะ เราต้องหาทางที่จะเอาตัวเราให้ได้

ถ้าเราไม่ช่วยตัวเราในชาตินี้ ไม่มีนะ โอกาสดีกว่านี้ไม่มีอีกแล้ว ในการที่จะยกตัวเราให้พ้นไปจากอบายภูมิ หาไม่ได้อีกแล้วที่ว่าเราจะพ้นจากอบายภูมิได้ ถ้าเราไม่เอาชาตินี้ เพราะชาตินี้มีครบหมด

ศีลธรรมมีอยู่ครบหมด คำสอนพระพุทธเจ้ามีอยู่ครบหมด สถานที่ที่จะประพฤติปฏิบัติมีอยู่ครบหมด

แล้วถ้าหากเราไม่ทำ เราไปปล่อยตั้งแต่มิจฉาทิฏฐิเข้าครอบงำจิตใจ ประกอบกับอวิชชา ประกอบกับความหลง ..... ก็เสร็จ

เราต้องเอาสัมมาทิฏฐิที่มาประกอบกับพรหมวิหาร เราไม่เมตตาตัวของเรา เราจะไปเมตตาใคร เราต้องเมตตาตัวของเราก่อน

เห็นว่าการท่องเที่ยวของวัฏฏะ เห็นว่าความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในสัตว์โลก ขึ้นชื่อว่ามีความเกิด อยู่ที่ไหนก็ต้องมีทุกข์ เป็นมนุษย์ก็ทุกข์แบบมนุษย์ เป็นสัตว์ก็ทุกข์แบบสัตว์

การปฏิบัติทุกวันนี้มีปัญหาเนื่องจากว่าความเพียรอ่อน ศรัทธาอ่อน ตัวศรัทธาเป็นตัวสำคัญ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา อันนี้ต้องบำรุงให้สมบูรณ์ ถ้าหากเราบำรุงให้สมบูรณ์แล้ว เมื่อศรัทธาเรามีอยู่แล้ว เราลองมาคิดดูทบทวนดู”

คณะศิษย์ขอน้อมรับโอวาทธรรมของท่านพระอาจารย์สาคร ธมฺมาวุโธ ไว้เป็นหลักของใจ เป็นเครื่องชี้นำแนวทางการดำเนินชีวิตที่เป็นไปกับอริยมรรค

คณะศิษยานุศิษย์

๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๒

ทบทวน...ความดีในหัวใจ

หน้าที่พลเมือง ศีลธรรม

พระธรรมเทศนา หลวงปู่สาคร ธมฺมาวุโธ

วัดเวฬุวัน	อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี
วัดป่ามณีกาญจน์	อ.บางกรวย จ.นนทบุรี
วัดสวนป่าสิริธโร	อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา
วัดป่ากุลสุวรรณ์	อ.เมือง จ.กาญจนบุรี
วัดป่าแก้วกุลเจริญ	อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี
วัดจิตมงคล	อ.ปากท่อ จ.ราชบุรี
โทรศัพท์ส่วนกลาง	๐๒ -๔๔๙ - ๒๒๓๔ **โทรสาร** ๐๒-๔๔๙ - ๒๐๙๖
	www.watpamaneekarn.com
ผู้จัดทำ	คณะศิษยานุศิษย์
พิมพ์ครั้งที่ ๑	ตุลาคม ๒๕๕๒ (๔,๐๐๐ เล่ม)
พิมพ์ครั้งที่ ๒	มีนาคม ๒๕๖๐ (๑๐,๐๐๐ เล่ม)
พิมพ์ครั้งที่ ๓	ตุลาคม ๒๕๖๐ (๕,๐๐๐ เล่ม)

สำหรับแจกเป็นธรรมทานเท่านั้น

ขอสงวนสิทธิ์การพิมพ์โดยไม่ได้รับอนุญาตจากทางวัด

สารบัญ

๑. **ประวัติโดยสังเขปและปฏิปทา**
หลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ ๑

๒. **จับรากเหง้า**
๒ ธันวาคม ๒๕๔๘ .... ๒๑

๓. **ใครเป็นคนรู้ ใครเป็นคนหลง**
๓ ธันวาคม ๒๕๔๘ .... ๔๙

๔. **ทบทวนความดีในหัวใจ**
๔ ธันวาคม ๒๕๔๘ .... ๗๑

๕. **การเตรียมการ ทำให้ไฟติดเชื้อ** ๙๓

๖. **พิจารณาให้เห็นเป็นธาตุ เสมอกันด้วยธาตุ** ๑๐๕

หลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ

วัดเวฬุวัน อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี

ประวัติโดยสังเขปและปฏิปทา หลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ

"พระครูภาวนาสุทธาจาร" หรือ "หลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ" มีนามเดิมว่า สาคร แสงมุกดา เกิดเมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ.๒๔๘๘ ตรงกับวันเสาร์ ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๑๑ ปีระกา เป็นบุตรคนที่ ๕ ในจำนวน ๗ คน ของ นายบู่ แสงมุกดา และนางบัวลา แสงมุกดา (สกุลเดิมของโยมแม่ ชามนตรี ทายาทอดีตเจ้าเมืองหนองบัวลำภู ในยุคนั้น) ณ บ้านโนนสงเปลือย ต.หนองบัว อ.หนองบัวลำภู จ.อุดรธานี (ปัจจุบันคือ ต. โพธิ์ชัย อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู)

ชีวิตวัยเด็ก การศึกษา

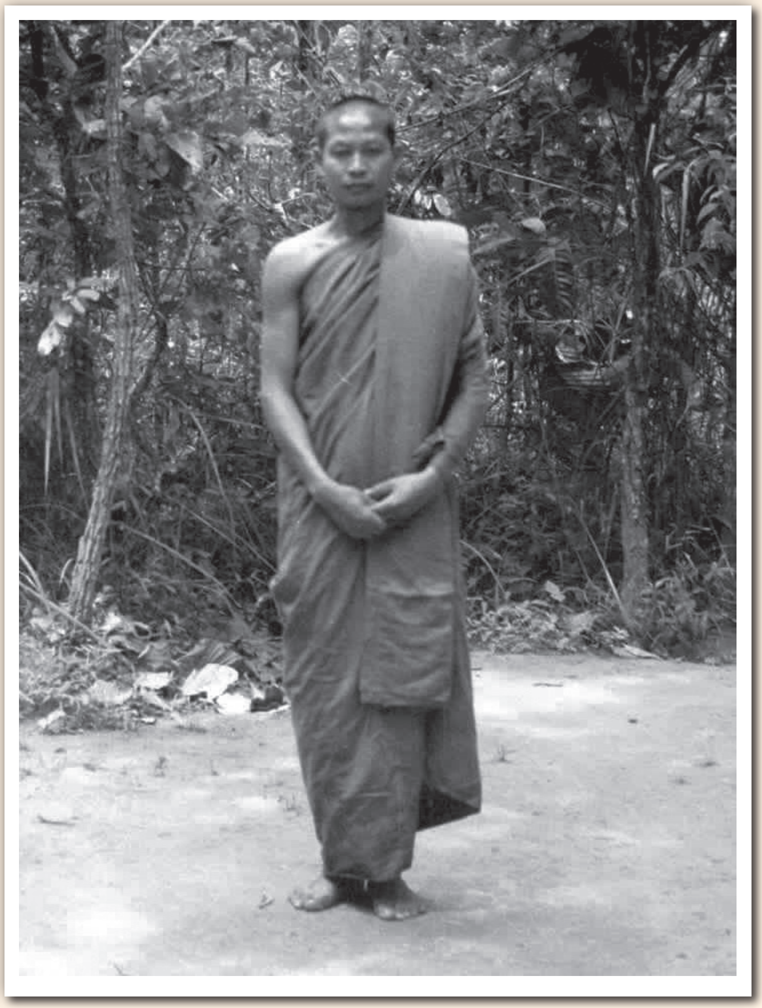
เมื่อท่านได้ศึกษาจนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ที่โรงเรียนบ้านนาวังเวิน อ.หนองบัวลำภู จ.อุดรธานี (ในสมัยนั้น) ท่านก็ออกมาช่วยบิดามารดาดูแลกิจการทางบ้าน เนื่องจากทางบ้านถือว่ามีฐานะ มีเรือกสวนไร่นา ตลอดจน วัว ควาย ที่ต้องดูแลจำนวนมาก ซึ่งท่านได้ช่วยงานทางบ้านอย่างขยันขันแข็ง และเมื่อว่างจากกิจการงานที่ทำแล้ว ก็ได้มีโอกาสติดตามมารดาและญาติไปวัดทำบุญอย่างสม่ำเสมอ ประกอบกับมีญาติพี่น้องได้บวชเรียนกันหลายคน จึงทำให้ท่านมีจิตใจฝักใฝ่ที่อยากจะน้อมไปในการศึกษาธรรม

เห็นการเกิดเป็นทุกข์

เนื่องจากบิดาของท่านเป็นหมอตำแย ที่คอยช่วยรักษาและทำคลอดให้ชาวบ้านในหมู่บ้าน ทำให้ในบางครั้งท่านก็ได้ตามบิดาเข้าป่าไปหาใบยา สมุนไพรและของป่า อีกทั้งบางครั้งได้มีโอกาสตามไปดู การคลอดลูกของชาวบ้านในหมู่บ้าน ได้ยินเสียงร้องโอดโอยเห็นความเจ็บปวด ทุกขเวทนาของหญิงที่กำลังจะคลอดลูก ทำให้ท่านรู้สึกกลัวมาก และนึกถึงเด็กกำลังจะคลอดที่ยังอยู่ในท้อง ให้เกิดความคิดว่า คนที่จะเกิดต้องทนทรมานเป็นอย่างมาก ต้องขดตัวอยู่ในที่แคบๆ เป็นเวลานานถึง ๙ เดือน ทำให้รู้สึกน่าอึดอัดเป็นอย่างยิ่ง และในบางครั้งการคลอดลูก แม่ตายบ้าง เด็กไม่รอดบ้าง บางทีก็ต้องมาตายทั้งแม่ทั้งลูก ด้วยการคิดพิจารณาจากประสบการณ์ที่รับรู้มานี้ ทำให้ท่านเห็นว่า ***การเกิดนั้นเป็นทุกข์อย่างยิ่ง*** กอปรกับเมื่อท่านต้องช่วยทำงานไร่นาที่บ้านอย่างเหน็ดเหนื่อย ทำให้ท่านเห็นว่า ชีวิตคนทางโลกต้องทำมาหากินไม่หยุดหย่อน เพื่อหาเลี้ยงตนเองและครอบครัว แต่สุดท้ายก็ไม่มีอะไรเป็นสาระที่แท้จริง

อุปสมบท

เมื่อท่านอายุครบ ๒๐ ปี จึงได้เข้าพิธีอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ วัดมหาชัย ต.หนองบัว อ.หนองบัวลำภู จ.อุดรธานี เมื่อวันที่ ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๐๘ โดยมีพระพิศาลคณานุกิจเป็นพระอุปัชฌาย์ และพระสมุห์คำบาล เป็นพระกรรมวาจาจารย์ ได้รับฉายาว่า **“ธมฺมาวุโธ”** ***(ธัมมาวุโธ)*** มีความหมายว่า ผู้มีธรรมเป็นอาวุธ สังกัดธรรมยุตินิกาย



รูปถ่ายหลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ ณ วัดป่าอุดมสมพร ประมาณปี พ.ศ.๒๕๑๔

หลวงปู่ขาว อนาลโย *หลวงปู่ฝั้น อาจาโร*

หลวงปู่หลุย จันทสาโร และ หลวงปู่ชอบ ฐานสโม

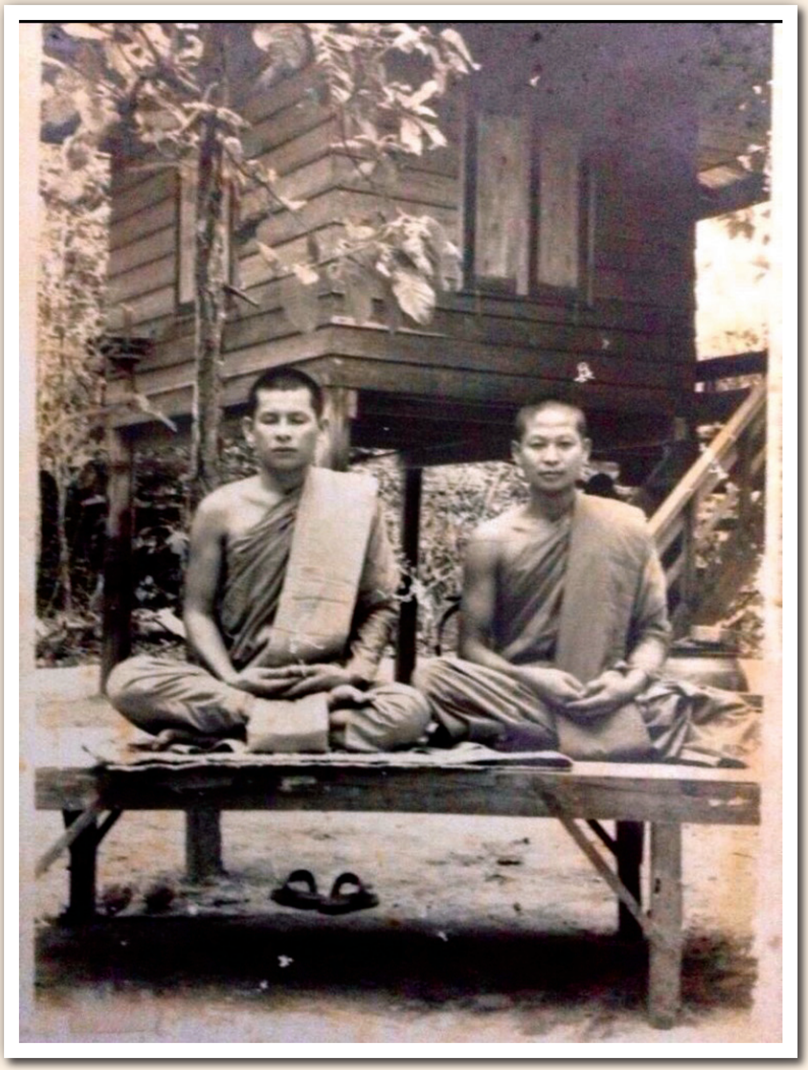
การศึกษาปฏิบัติธรรมและอุปัฏฐากรับใช้ครูบาอาจารย์

หลังจากได้บรรพชาแล้ว หลวงปู่สาครได้ศึกษาถึงข้อวัตรปฏิบัติและพระธรรมวินัยต่างๆ เป็นอย่างดีที่วัดมหาชัย และในปีพ.ศ. ๒๕๐๙ ท่านได้ออกเดินธุดงค์แสวงหาครูบาอาจารย์สายองค์หลวงปู่มั่น ภูริทัตตะเถระ จนกระทั่งได้รับความเมตตาให้อยู่ศึกษาปฏิบัติภาวนากับ "หลวงปู่ชอบ ฐานสโม" ณ วัดป่าม่วงไข่ ต.สานตม อ.ภูเรือ จ.เลย ยังผลให้การปฏิบัติภาวนาก้าวหน้าตามลำดับ

ในปี พ.ศ.๒๕๑๐ ท่านได้มีโอกาสไปอุปัฏฐาก "หลวงปู่หลุย จันทสาโร" ที่วัดบ้านกกกอก อ.วังสะพุง จ.เลย และได้ร่วมออกเดินธุดงค์ติดตามหลวงปู่ไปตามสถานที่ต่างๆ ทั่วจังหวัดเลย รวมทั้งจังหวัดใกล้เคียง ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ท่านได้อุปัฏฐากและศึกษาปฏิบัติธรรมอย่างใกล้ชิดกับหลวงปู่หลุย นานถึง ๕ เดือน

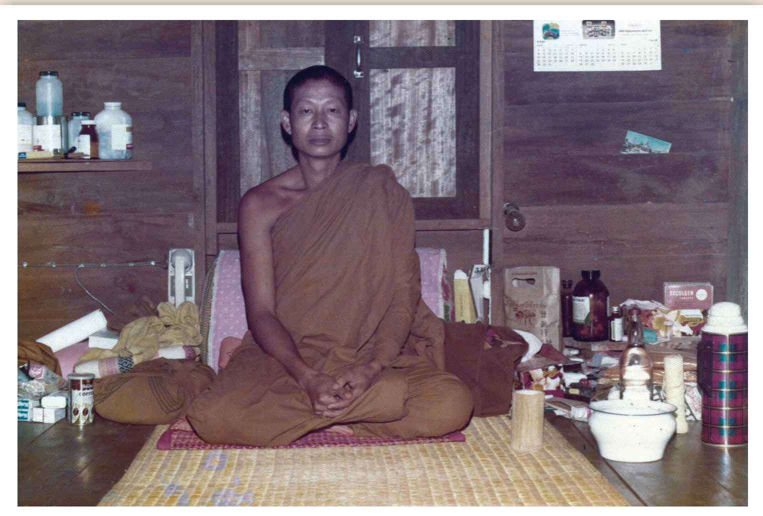
จากนั้นท่านได้รับความเมตตาจากหลวงปู่หลุย ชักนำให้ไปศึกษาปฏิบัติธรรมและอุปัฏฐากรับใช้อยู่กับ "หลวงปู่ฝั้น อาจาโร" ที่วัดป่าอุดมสมพร ต.พรรณา อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร ตั้งแต่วันขึ้น ๑ ค่ำ เดือน ๖ ปีมะแม ตรงกับ วันอังคารที่ ๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๐ เป็นต้นมา โดยตลอดเวลาที่หลวงปู่สาครได้ถวายตัวเป็นศิษย์รับใช้ใกล้ชิดหลวงปู่ฝั้นนั้น ท่านได้แบ่งเบาภาระต่างๆ ทั้งกิจการภายในและภายนอกวัด จนเป็นที่ไว้เนื้อเชื่อใจของหลวงปู่ฝั้น และได้รับการอบรมสั่งสอนด้านการเจริญจิตตภาวนาจากองค์หลวงปู่ฝั้น อย่างเข้มงวดมากมาโดยตลอด ซึ่งหลวงปู่สาคร ท่านเปรียบว่า "เหมือนผ้าเช็ดหน้าจะบิดให้ขาดเสียให้ได้" ทั้งนี้คงเป็นเจตนาขององค์หลวงปู่ฝั้น ที่ต้องการทดสอบความเข้มแข็งทางจิตใจของลูกศิษย์ และต้องการให้ลูกศิษย์ได้ดีในทางธรรม

รูปหลวงปู่ฝั้น อาจาโร ออกบิณฑบาต โดยมีหลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ ติดตาม
เมื่อวันที่ ๒๐ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๑๘

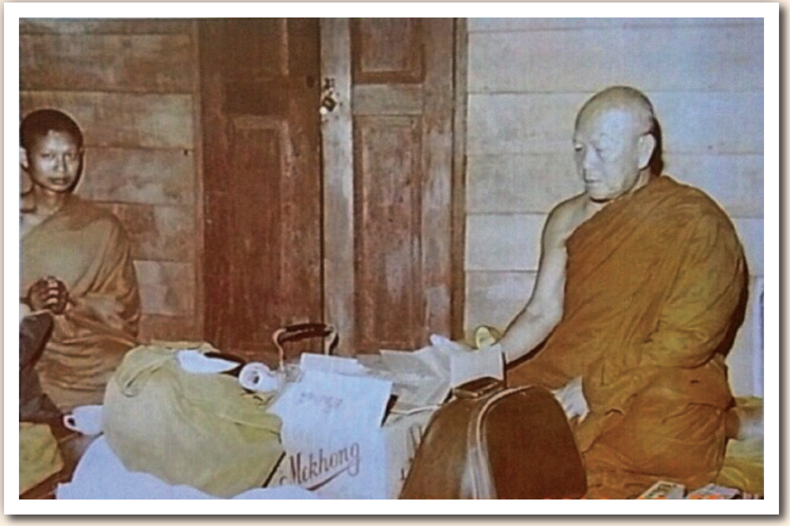


รูปหลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ ถ่ายคู่กับพระอาจารย์ปิ่น ปิยะธัมโม
บริเวณหน้ากุฏิ ณ วัดป่าอุดมสมพร จ.สกลนคร เมื่อประมาณปี พ.ศ.๒๕๑๔

รูปถ่ายกับคณะภิกษุสงฆ์บริเวณหน้ากุฏิ ณ วัดป่าอุดมสมพร
ปี พ.ศ.๒๕๑๔



หลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ นั่งอยู่ในกุฏิ วัดป่าอุดมสมพร
ประมาณปี พ.ศ. ๒๕๑๘



รูปหลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ กำลัง อุปัฏฐาก หลวงปู่ฝั้น อาจาโร
ณ วัดป่าอุดมสมพร จ.สกลนคร

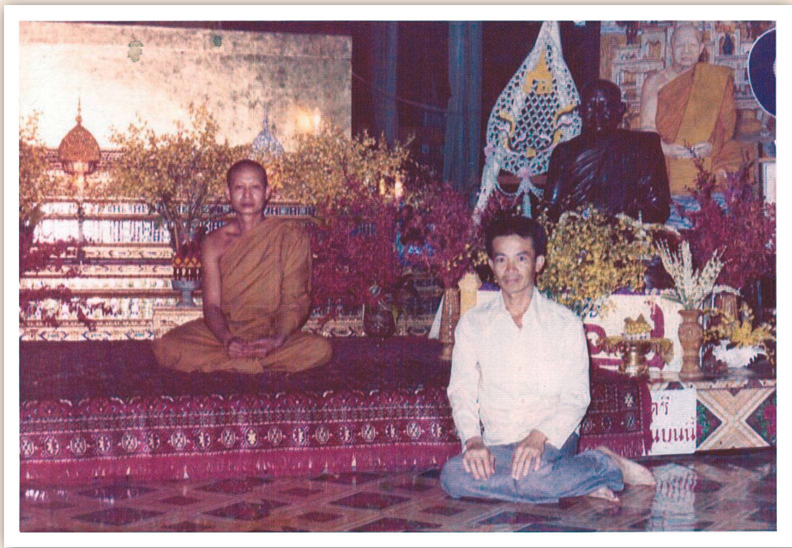
หลวงปู่สาครได้อยู่อุปัฏฐากและติดตามหลวงปู่ฝั้น อาจาโร อย่างใกล้ชิด จนกระทั่งหลวงปู่ฝั้น ได้มรณภาพลง เมื่อวันอังคารที่ ๔ มกราคม พ.ศ.๒๕๒๐ รวมเป็นระยะเวลา ๑๐ ปีเศษ ทั้งนี้ ท่านได้ยึดหลักปฏิบัติอยู่ ๔ ประการคือ นอนทีหลัง ตื่นก่อน ฉันทีหลัง อิ่มก่อน

ทั้งนี้การอยู่อุปัฏฐากรับใช้และติดตามครูบาอาจารย์นี้ กลายเป็นสิ่งที่ท่านภาคภูมิใจและซาบซึ้งใจเป็นอย่างมาก ที่ได้รับความเมตตา ตลอดจนคำสั่งสอนจากครูบาอาจารย์ซึ่งมีคุณธรรมอันวิเศษสุด

รูปหลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ กำลัง อุปัฏฐาก จัดเตรียมอาหารถวาย หลวงปู่ฝั้น อาจาโร

ในปี พ.ศ.๒๕๒๑ หลังจากเสร็จงานพระราชทานเพลิงศพ หลวงปู่ฝั้น อาจาโร ณ วัดป่าอุดมสมพร หลวงปู่สาครได้มีโอกาสกลับไปอุปัฏฐากหลวงปู่หลุย จันทสาโร อีกครั้งหนึ่ง เป็นเวลาประมาณ ๕ เดือน จึงขอโอกาสกราบลาเพื่อไปแสวงหาที่ปฏิบัติธรรมต่อไป โดยท่านเลือกที่จะมาแสวงหาความสงบวิเวก และปฏิบัติภาวนาทางภาคตะวันตก จังหวัดกาญจนบุรี เพราะเป็นสถานที่ที่ยังไม่ค่อยมีพระนักปฏิบัติธรรมมาพักเป็นหลักอยู่ในแถบนี้

ภาพบรรยากาศงานวันพระราชทานเพลิงศพหลวงปู่ฝั้น อาจาโร
วันที่ ๒๑ มกราคม พ.ศ.๒๕๒๑



รูปถ่ายหลวงปู่สาคร พร้อมโยมอุปัฏฐาก (โยมเส็ง)
ขณะนั่งอยู่หน้าหีบศพหลวงปู่ฝั้น อาจาโร เมื่อวันที่ ๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๐

หลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ ขณะกำลังอุปัฏฐากหลวงปู่หลุย จันทสาโร ช่วงบิณฑบาต
ปี พ.ศ.๒๕๒๔ งานวันเกิดหลวงปู่หลุย ณ ที่พักสงฆ์ กม.๒๗ มูลนิธิหลวงปู่หลุย จันทสาโร

เมื่อครั้งได้อุปัฏฐากหลวงปู่หลุย จันทสาโร และ หลวงปู่ชอบ ฐานสโม

ขณะธุดงค์ในทุ่งใหญ่นเรศวร

ถ้ำแก่งกระโต่ง

บรรยากาศภายในศาลาวัดเวฬุวัน อ.ทองผาภูมิ

ทิวเขาหลังวัดเวฬุวัน

สร้างวัดเวฬุวัน

เมื่อมาถึง จ.กาญจนบุรี ในพรรษาแรก หลวงปู่สาครได้พักบำเพ็ญภาวนาอยู่ที่ถ้ำแก่งกะโต่ง อ.ทองผาภูมิ คืนหนึ่งท่านได้นิมิตอย่างหนึ่ง คือ ในนิมิตท่านเห็นองค์หลวงปู่ฝั้น พาท่านและพระเณรก่อสร้างเสนาสนะต่างๆ ณ สถานที่แห่งหนึ่ง เป็นเวลานานปีจนกระทั่งหลวงปู่ฝั้นได้พูดกับท่านว่า “ท่านอยู่ที่นี่นะ” และเมื่อเวลาต่อมา ท่านได้พิจารณาสถานที่ที่เหมาะสมแห่งหนึ่ง ซึ่งตรงตามนิมิตจึงตัดสินใจชักชวนศรัทธาญาติโยมก่อสร้างวัดขึ้น ในพื้นที่ ต.ท่าขนุน อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๒ และได้เป็น “วัดเวฬุวัน” มาจวบจนปัจจุบัน

สร้างวัดป่ามณีกาญจน์

ที่มาของวัดป่ามณีกาญจน์ สืบเนื่องมาจาก ในช่วงเดือนธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๕ ได้มีการเตรียมงานฉลองเจดีย์พิพิธภัณฑ์หลวงปู่เสาร์ กันตสีโล ณ วัดดอนธาตุ บ้านทรายมูล ต.ทรายมูล อ.พิบูลมังสาหาร จ.อุบลราชธานี คราวนั้นหลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ ได้รับมอบหมายจากคณะทำงาน ให้รับหน้าที่ติดต่อประสานงานทั้งระหว่างหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และองค์พระเถรานุเถระที่เมตตารับนิมนต์มาร่วมพิธีในคราวนั้น

ในการนี้หลวงปู่สาครต้องเดินทางระหว่างจังหวัดกาญจนบุรีกับจังหวัดอุบลราชธานีบ่อยครั้ง อีกทั้งยังต้องติดต่อประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ ซึ่งส่วนใหญ่มีที่ทำการอยู่ในกรุงเทพฯ ท่านจึงต้องพำนักพักแรมในกรุงเทพฯ

ด้วยเหตุความจำเป็นในการที่จะต้องพักแรมในกรุงเทพฯ นี้เอง ท่านพิจารณาเห็นว่าสถานที่พักที่เหมาะสำหรับพระภิกษุ

สามเณร สังกัดธรรมยุต ในกรุงเทพฯ นั้นมีไม่เพียงพอกับจำนวนพระภิกษุสามเณรที่มีความจำเป็นต้องมาพักแรม ทั้งกรณีอาพาธต้องเข้ารับการรักษาพยาบาล หรือมีกิจนิมนต์ ในเขตกรุงเทพฯ ปริมณฑล หรือจังหวัดใกล้เคียง อีกทั้งสถานที่พักส่วนใหญ่ไม่สะดวกในการรักษาข้อวัตรปฏิบัติให้สมบูรณ์ ท่านจึงได้ปรารภเรื่องนี้ในหมู่ลูกศิษย์ของท่าน

เวลานั้นลูกศิษย์ท่านหนึ่ง ทราบความประสงค์อันกอปรด้วยกุศลเจตนาของหลวงปู่สาคร จึงนำความไปปรึกษากับกลุ่มญาติซึ่งมีที่ดินอยู่ ณ ต.ศาลากลาง อ.บางกรวย จ.นนทบุรี จำนวน ๙ ไร่ ๒ งาน ที่ซื้อมาเมื่อ ๓๐ปีที่แล้ว

กลุ่มญาติทั้งหมดอันประกอบด้วย ม.ร.ว. วรรณี มณีกาญจน์, นายสันติ มณีกาญจน์ อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดเลยและจังหวัดหนองคาย, นางสาวชูพักตร์ มณีกาญจน์, นางบุญล้อม มณีกาญจน์ และลูกๆ ของนายประสิทธิ์ มณีกาญจน์ มีความเห็นพ้องต้องกันว่าสมควรถวายที่ดินผืนดังกล่าว เพื่อก่อสร้างวัดในสังกัดธรรมยุตให้เป็นสถานที่พักปฏิบัติธรรมและประกอบศาสนกิจในบวรพระพุทธศาสนาต่อไป ซึ่งหลวงปู่สาครได้ให้ชื่อวัดแห่งนี้ เพื่อเป็นที่ระลึกแก่กุศลธรรมของญาติโยมที่มีจิตศรัทธาถวายที่ดินว่า "วัดป่ามณีกาญจน์"

การดำเนินการก่อสร้างวัดจึงได้เริ่มขึ้น เมื่อวันที่ ๒๗ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๔๖ โดยรวบรวมจตุปัจจัยจากผู้มีจิตศรัทธาและเริ่มก่อสร้างเสนาสนะต่างๆ อาทิเช่น ศาลาเอนกประสงค์ขนาดกว้าง ๑๔ เมตร ยาว ๑๖ เมตร และกุฏิที่พักสงฆ์ ขนาดกว้าง ๒.๕ เมตร ยาว ๓ เมตร เป็นต้น

รูปการก่อสร้างวัดป่ามณีกาญจน์

ครั้นต่อมา หลวงปู่สาครได้กราบปรึกษาหลวงปู่เหรียญ วรลาโภ เรื่องการขยายเนื้อที่ของวัดป่ามณีกาญจน์ เพื่อให้เพียงพอแก่การสร้างที่พัก ทั้งของพระภิกษุสงฆ์และฆราวาส พร้อมทั้งที่จอดรถที่สามารถรองรับรถได้เพียงพอแก่การใช้งานจริง โดยเฉพาะพ่อแม่ครูบาอาจารย์จากทุกจังหวัด จะได้รับความสะดวก ในการใช้เป็นสถานที่พำนักอาศัยและปฏิบัติธรรม ทั้งในกรณีที่ท่านเดินทางเข้ามาเพื่อประกอบศาสนกิจหรือรักษาอาการอาพาธ อีกทั้งยังเป็นการช่วยลดอุบัติเหตุอันอาจจะเกิดขึ้นแก่พ่อแม่ครูบาอาจารย์ในกรณีที่คนขับรถไม่มีที่หลับที่นอน ทำให้เกิดเหตุคนขับรถหลับในได้ ตลอดจนเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ศรัทธาญาติโยม ที่สนใจการปฏิบัติธรรมในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล ซึ่งในการนี้หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ เมตตารับเป็นประธานสงฆ์ โดยในปี พ.ศ.๒๕๔๘ คุณประมิตร วังพัฒนมงคลและคณะศิษยานุศิษย์ได้ร่วมกันจัดซื้อที่ดินถวายวัดเพิ่มเติมอีก ๑๐ ไร่ ๒ งาน ๒๕ ตารางวา

ทั้งต่อมาภายหลังคณะศิษยานุศิษย์และผู้มีจิตศรัทธาจำนวนมาก ยังได้ร่วมกันซื้อที่ดินถวายวัดเพิ่มเติมขึ้นอีกตามลำดับ เพื่อขยายเนื้อที่ของวัด ให้ได้ใช้ประโยชน์ในกิจการของพระพุทธศาสนาสืบต่อไป

ปัจจุบัน หลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ ท่านดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดเวฬุวัน ต.ท่าขนุน อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี และเป็นประธานสงฆ์วัดในสาขาอีก ๕ วัด ได้แก่ วัดป่ามณีกาญจน์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี , วัดสวนป่าสิริธโร อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา , วัดป่ากุลสุวรรณ์ อ.เมือง จ.กาญจนบุรี ,วัดป่าแก้วกุลเจริญ อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี และวัดจิตมงคล อ.ปากท่อ จ.ราชบุรี

หลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ ท่านเป็นพระเถระที่ยึดมั่นในหลักธรรมคำสอน เจริญรอยตามข้อวัตรปฏิบัติของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ตามแนวทางปฏิปทาพระป่ากรรมฐานสาย หลวงปู่เสาร์ กันตสีโล , หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และหลวงปู่ฝั้น อาจาโร อย่างเคร่งครัด ทั้งคุณธรรมที่ท่านยึดถือเรื่องความกตัญญูกตเวทิตา ในการอุปัฏฐากรับใช้พ่อแม่ครูบาอาจารย์มาโดยตลอด ท่านจึงเป็นพระเถระในยุคปัจจุบัน ที่เป็นเนื้อนาบุญอันประเสริฐ ที่สาธุชนกราบไหว้ได้อย่างสนิทใจ

รูปหล่อเหมือนหลวงปู่มั่น ภายในพิพิธภัณฑ์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต
บูรพาจารย์แห่งพระป่ากรรมฐาน รูปถ่ายเมื่อวันที่ ๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๐

เกร็ดประวัติหลวงปู่สาคร กับความเกี่ยวข้องกับพิพิธภัณฑ์หลวงปู่มั่น

สำหรับพิพิธภัณฑ์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต นั้น หลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ ท่านได้มีส่วนร่วมในการก่อสร้างพิพิธภัณฑ์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ณ วัดป่าสุทธาวาส จ.สกลนคร ในปี พ.ศ. ๒๕๑๖ และเมื่อคราวฉลองเปิดพิพิธภัณฑ์ ท่านก็ได้เป็นผู้รับผิดชอบจัดที่นั่งฉันสำหรับพระเถระ และครูบาอาจารย์สายหลวงปู่มั่นจำนวนมาก ที่เดินทางมาร่วมงานครั้งนั้นด้วย ทั้งนี้นับเป็นหนึ่งในความภูมิใจของท่านที่ได้มีโอกาสทำงานรับใช้ครูบาอาจารย์อย่างเต็มที่ ซึ่งท่านจดจำได้อย่างไม่เคยลืม

จับรากเหง้า

การเริ่มต้นจับไม่ถูก จับรากเหง้าเค้ามูลของการปฏิบัติไม่ถูก นี่คือตัวปัญหา

พอเข้ามาอยู่ในเมืองเราถึงมาเห็น ไม่ว่าพระเณรหรือผู้ปฏิบัติโดยทั่วไป เพราะในเมืองมีอยู่เยอะเรื่องสำนัก เรื่องอะไรต่ออะไรก็มาก ฉะนั้นสำนักการปฏิบัติต่าง ๆ ล้วนแล้วก็ปฏิบัติที่ได้ผลกันทั้งนั้นแหละ แต่ผลที่ได้ออกมามันเป็นไปกับมรรค หรือไม่เป็นไปกับมรรค นั่นคือตัวปัญหา ฉะนั้นถึงว่าเป็นห่วงการปฏิบัติในสมัยปัจจุบัน

“ในการปฏิบัติ จะเอาตำรามาเป็นเครื่องชี้ขาดไม่ได้ในการปฏิบัติ จะต้องเอาผลทางด้านจิตใจมาเป็นตัวชี้ขาดของการปฏิบัตินั้น”

แล้วบุคคลที่จะมาชี้ขาดจะเอาตำรามาเป็นเครื่องชี้ขาดไม่ได้ในการปฏิบัติ จะต้องเอาผลทางด้านจิตใจมาเป็นตัวชี้ขาดของการปฏิบัตินั้น ฉะนั้น มันก็เลยเป็นปัญหาใหญ่

วอร์มร่างกาย

อย่างการที่ทำร่างกายของเราให้สบาย การที่เราจะทำสมาธิภาวนา เราต้องวอร์มตัวของเราก่อน เหมือนกับเขาทำอะไรต่ออะไรทุกอย่างในโลกนี้ เหมือนกับนักกีฬา เขาจะต้องวอร์มร่างกายก่อน คือการวอร์มร่างกายเพื่อจะให้เข้าที่เข้าทางว่าเราจะทำอะไร เราจะทำงานชนิดไหน งานที่เราจะทำคืออะไร เราจะต้องสร้างความรู้ตัวขึ้นมา

กับตัวของเราก่อน นี่คือตัวปัญหา เสร็จแล้วบัดนี้เราจะต้องคลายร่างกายของเราออกไปทั้งหมด คือเราวอร์มร่างกายของเรา กล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกาย ความเคร่งเครียดต่าง ๆ ในร่างกายเราจะต้องคลายออกไปให้หมดไม่ให้มีความเคร่งเครียด คือวอร์มร่างกาย

วอร์มจิตใจ

เมื่อเราวอร์มร่างกายเสร็จแล้ว บัดนี้เราก็มาวอร์มจิตใจ การวอร์มจิตใจเราจะวอร์มแบบไหน เราก็ต้องคลายจิตใจของเราที่เคร่งเครียดอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นรูปารมณ์ สัททารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ ธรรมารมณ์ เราจะต้องคลายจิตใจของเราออกจากอารมณ์เหล่านี้เสียก่อน จะเป็นอารมณ์ของโลกธรรม **ลาโภ อลาโภ อยโส ยโส จ นินฺทา ปสํสา จ สุขํ จ ทุกฺขํ** อันนี้อารมณ์ของโลกธรรม อารมณ์ของนิวรณธรรม กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา นี่คือเราต้องวอร์มพวกนี้ออกไป ขับไล่พวกนี้ออกไปก่อน สิ่งเหล่านี้เป็นเมฆเป็นหมอกที่ปิดกั้นจิตใจของเรา

“อารมณ์ของโลกธรรม อารมณ์ของนิวรณธรรม คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา นี่เราต้องขับไล่พวกนี้ออกไปก่อน สิ่งเหล่านี้เป็นเมฆเป็นหมอกที่ปิดกั้นจิตใจของเรา

ทำความพากความเพียรแสนสาหัสขนาดไหนก็ตาม วันที่เราจะรู้จะเห็น...ยาก มีแต่จะเกิดความหลง เพราะมันมืด”

มองเรื่องทิศทาง

ในเมื่อสิ่งเหล่านี้เป็นเมฆเป็นหมอกปิดกั้นจิตใจของเราอยู่ เราจะทำความพากความเพียรแสนสาหัสขนาดไหนก็ตาม วันที่เราจะรู้จะเห็น...ยาก มีแต่จะเกิดความหลง เพราะมันมืด เมฆหมอกมันปิดคลุมอยู่ อย่างเดินเรือในมหาสมุทร ถ้าเราเข้าไปในหมู่ของมรสุม มันจะมองไม่เห็นทิศใต้ทิศเหนือ แล้วหัวเรือจะหันไปทางไหนเราไม่รู้ เราเดินเรือไปก็คือผิดเป้าหมด นั่นคือเราไม่มีทิศทาง เราจะต้องมองถึงเรื่องทิศทางเสียก่อนในการปฏิบัติ

เราวางแผนการจัดการร่างกายของเรา การจัดการหน้าที่การงานที่มีอยู่ มอบหมายหน้าที่การงานที่มีอยู่ให้เป็นชิ้นเป็นอัน ไปก็สบาย ผู้อยู่ทางบ้านก็สบาย คือไม่กังวล ผู้ไปก็ไม่กังวลเรียกว่าปลิโพธ คือเครื่องกังวลใจ ผู้ไป ผู้อยู่รับมอบหมายหน้าที่การงานมาก็ทำได้สบาย ปัญหาของงานไม่มี เพราะว่าเราหนีมา ๒-๓ วัน หรือหนีไปอาทิตย์หนึ่งหรือสองอาทิตย์ แล้วพอกลับไปงานทางบ้านเสียหาย บางครั้งเสียหายเป็นล้าน ๆ เพราะการมอบหมายนั้นไม่ถูกต้อง

ฉะนั้นการวางแผนหรือระบบการจัดการในด้านพระพุทธศาสนา ก่อนพระพุทธเจ้าจะออกบวช พระพุทธเจ้าได้จัดการมรดกไว้ แบ่งทรัพย์สมบัติไว้ ทรัพย์สมบัติส่วนที่เป็นของพระพุทธเจ้า ๑ ส่วน ทรัพย์สมบัติส่วนที่เป็นของนางพิมพา ๑ ส่วน ทรัพย์สมบัติส่วนที่เป็นของพระราหุล ๑ ส่วน นี่ทรัพย์สมบัติของพระพุทธเจ้าที่จัดการไว้ แบ่งมรดกไว้ แบ่งชี้ขาดไว้เลยว่าทรัพย์สมบัติส่วนนี้เป็นของเธอ ทรัพย์สมบัติส่วนนี้เป็นของฉัน ทรัพย์สมบัติส่วนนี้เป็นของลูก เป็นของพระราหุล นี่คือระบบการจัดการ

เราเข้ามาศึกษาพระพุทธศาสนา เราต้องเข้ามาศึกษาดูพื้นฐานต่าง ๆ การมองโลกเราอย่ามองโลกแคบเกินไป แล้วเราก็อย่ามอง

“การมองโลก เราอย่ามองโลกแคบเกินไป และอย่ามองโลกกว้างเกินไป เราจะต้องมองแบบมัชฌิมา วางระบบตัวของเรา คลายความเคร่งเครียดต่าง ๆ วางกายของเราให้สบาย ไม่ว่าเราจะเดิน เราจะยืน เราจะนั่ง เราจะนอน อยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม อยู่ในท่าทางที่สบาย คลายร่างกายของเราออกไปให้เป็นปกติ”

โลกกว้างเกินไป ว่าเราไม่สามารถที่จะทำได้ถึงได้ เรามองธรรมก็เหมือนกัน ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก็อย่าว่าไกลตัวเราเกินไป หรือว่าใกล้ตัวเราเกินไปคือประมาท โอ๊ยเดี๋ยวเดียวเมื่อไหร่ทำก็ได้ อันนั้นคือความประมาท ฉะนั้นเราจะต้องมองแบบมัชฌิมา มองเรื่องทุกอย่างต้องมองแบบมัชฌิมา

เมื่อเรามองแบบมัชฌิมาแล้ว บัดนี้เราวางระบบตัวของเราคลายความเคร่งเครียดต่าง ๆ ออกไป เมื่อเราคลายความเคร่งเครียดต่าง ๆ ออกไปแล้วบัดนี้วางกายของเราให้สบาย ไม่ว่าเราจะเดิน เราจะยืน เราจะนั่ง เราจะนอน อยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม อยู่ในท่าทางที่สบายทั้งนั่ง ทั้งเดิน

ทั้งยืน ทั้งนอนให้มันสบายร่างกายของเราไม่มีส่วนไหนที่เกิดความเคร่งเครียด ไม่มีส่วนไหนที่ว่ามันจะเคร่งเครียดเลย คลายร่างกายของเราออกไปให้เป็นปกติ

ธรรมะคือเป็นของปกติ ธรรมะนั้นจะไม่มีเคร่งเครียด เมื่อเราเข้ามาศึกษาธรรมะ เราต้องมาศึกษาหลักของธรรมชาติ หลักธรรมชาตินั้นจะไม่มีการเคร่งเครียด ร่างกายนั้นก็จะไม่เคร่งเครียด เมื่อร่างกายไม่เคร่งเครียดแล้ว คลายร่างกายของเรา ตั้งแต่พูดถึงเรื่องการวอร์มร่างกายของเรา นี่แหละคือการวอร์มร่างกาย ทำความรู้สึกตัวขึ้นมาว่าเรากำลังจะทำอะไร

แล้วความคิดความอ่านต่าง ๆ สติสัมปชัญญะต่าง ๆ ที่เรานึกเราคิดอยู่ เราพยายามกำจัดมันออกไป ไม่ว่าจะไปคิดในอะไรก็ตาม เรากำจัดมันออกไปทั้งหมด เมื่อเรากำจัดมันออกไปทั้งหมดได้แล้ว เราก็พยายามวางใจของเราให้สบาย

ท่าที่สบาย

เมื่อเราวางใจของเราสบายแล้วบัดนี้ เราจะนั่งในท่าไหนที่สบายกับตัวของเรา การนั่งท่าที่สบายที่สุดนอกจากนั่งเก้าอี้ ก็คือนั่งขัดสมาธิ นั่งขัดสมาธิก็มีรูปแบบของการนั่งอยู่ คือใช้ขาขวา

"ธรรมกรรมฐาน ๔๐ กอง มีอนุสสติ ๑๐ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อรูปฌาน ๔ พรหมวิหาร ๔ ธาตุววัฏฐาน อาหาเรปฏิกูล นี่คือแนวทางการปฏิบัติของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นที่ปฏิบัติกันมาจะยึดธรรมกรรมฐาน ๔๐ ข้อนี้อยู่ในร่างกายของเราทั้งหมด"

ทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นี่รูปแบบของการนั่ง

รูปแบบของการยืนหรือเดิน ก็ใช้มือขวาจับมือซ้ายจับตรงข้อ ถ้าเราจะเดิน เราก้าวขาขวาออกไป

แต่ถ้าเราเทียบเคียงในหลักพระพุทธศาสนายุคปัจจุบันที่มีพระเจ้าพระสงฆ์ปฏิบัติกันอยู่ในเมืองไทยเรา มีอยู่หลายสำนักที่ทำกัน แต่สำนักที่มีชื่อเสียงมากที่สุดก็คือสำนักของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น แล้วบุคคลที่ดำเนินตามแนวทางของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น มีตัวอย่างมาจนถึงยุคปัจจุบัน นอกจากนั้นก็มีอยู่หลายสำนักในการปฏิบัติ อันนั้นเราไม่พูดถึงว่าสำนักไหนบ้าง

พูดถึงสำนักการปฏิบัติของหลวงปู่เสาร์ ท่านจะยึดแนวทางการปฏิบัติตามธรรมกรรมฐาน ๔๐ ข้อเป็นหลัก

มารู้จักกรรมฐาน ๔๐ กอง

ธรรมกรรมฐาน ๔๐ ข้อนี้ก็มี อนุสสติ ๑๐ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อรูปฌาน ๔ พรหมวิหาร ๔ ธาตุววัฏฐาน อาหาเรปฏิกูล นี่คือแนวทางการปฏิบัติของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นที่ปฏิบัติกันมา จะยึดธรรมกรรมฐาน ๔๐ ข้อนี่เป็นหลัก ในธรรมกรรมฐาน ๔๐ ข้อนี้อยู่ในร่างกายของเราทั้งหมด

ส่วนผู้ที่เคยทำอย่างอื่นมาจะทำอะไรก็ได้ในทางที่สงบที่จะบังคับจิตใจให้เกิดความสงบขึ้นมา แต่การเดินในหลักของมรรคที่จะเดินเข้าไปสู่หลักของอริยสัจนั้นเป็นหลักที่จะต้องเดินเหมือนกัน แต่การทำให้จิตสงบทำอะไรก็ได้ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ทำอะไรก็ได้ พูดอย่างนั้น คือใครจะทำอะไรเป็นคำบริกรรมภาวนาได้หมด เพราะคำบริกรรมนั้นเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวเพื่อให้จิตใจสงบเท่านั้น

เมื่อจิตใจสงบแล้วถึงจะมีปัญหา บัดนี้ปัญหาเกิดขึ้นจากความสงบแล้วว่าเราจะทำอะไร เราต้องมีแนวทางการศึกษามาก่อน

“เมื่อจิตสงบแล้ว เราจะต้องมาพิจารณาสังขารร่างกายของเราให้เห็นเป็นธาตุ ให้เห็นเป็นอายตนะ มาพิจารณาตามแนวทางของอสุภกรรมฐาน ก็คืออยู่ในธรรมกรรมฐาน ๔๐ ข้อ

มาเดินให้เป็นหลักของไตรลักษณ์ เป็นหลักของ อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา ให้เห็นตามความเป็นจริง”

ว่าเราจะทำอะไร อันนี้คือเราเคยได้ยินได้ฟังมาบ้างแล้วว่าเราจะทำอะไรเมื่อจิตสงบ

เมื่อจิตสงบแล้ว เราจะต้องมาพิจารณาสังขารร่างกายของเราให้เห็นเป็นธาตุ ให้เห็นเป็นอายตนะ มาพิจารณาตามแนวทางของอสุภกรรมฐาน ก็คืออยู่ในธรรมกรรมฐาน ๔๐ ข้อ

อย่างอสุภกรรมฐาน ตายวันหนึ่ง ๒ วัน ๓ วัน ๔ วัน ๕ วัน ๗ วัน ๘ วัน ๑๐ วัน จนถึงกระทั่งว่าขึ้นอืดขึ้นพอง น้ำเหลืองไหล น้ำหนองไหลออกทั่วทั้งสรรพางค์ร่างกาย หนอนบ่อนกิน น้ำเหลืองไหลออกไปจนแห้ง เหลือแต่หนังหุ้มกระดูกอยู่เฉย ๆ บัดนี้ เป็นโครงหนัง

หรือสัตว์แย่งกันกินขาดเป็นท่อน ๆ เหลือแต่กระดูกเรี่ยราดอยู่ นั่นคืออสุภกรรมฐาน ในธรรมกรรมฐาน ๔๐ ข้อ

ฉะนั้นเมื่อจิตสงบแล้วจะต้องยึดกลับมาหาธรรมกรรมฐาน ทั้ง ๔๐ ข้อนี้ ข้อใดข้อหนึ่ง มาเดินให้เป็นหลักของไตรลักษณ์ เป็นหลักของ **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** ฉะนั้นการปฏิบัติเราต้องศึกษากว้าง ๆ ไว้ก่อน

จิตสงบแล้ว ไม่รู้จะทำอะไรต่อไป

มีปัญหาอยู่อันหนึ่งก็คือ จิตสงบแล้วไม่รู้ว่าจะไปทำอะไร นี่เป็นปัญหากันเยอะในยุคปัจจุบัน เพราะไม่มีรูปแบบในการทำงานมาก่อน และเห็นเขาว่าภาวนาก็ภาวนาไปอย่างนั้น ได้ยินแต่เขาว่าภาวนาก็ภาวนา แม้แต่พระเณรก็เหมือนกัน ว่าภาวนาก็ภาวนา แต่ภาวนาจิตสงบเป็นอัปปนาสมาธิแล้วก็ไม่รู้ว่าจะไปทำอะไร

เหมือนกันกับแม่ครัวที่ไม่ฉลาด มีดที่เราจะลับเสร็จเรียบร้อยแล้ว แต่ไม่รู้ว่าจะเอาไปใช้อะไร ลับมีดก็ลับมันอยู่อย่างนั้น เขาบอกให้ลับมีดก็คือลับมันอยู่นั่น จนกระทั่งว่าเหลือแต่ด้าม นั่นคือคนไม่ฉลาด ไม่มีกุสโล กุสลาของตัวเอง คือไม่ฉลาด

“มีปัญหาอยู่อันหนึ่งก็คือจิตสงบแล้วไม่รู้ว่าจะไปทำอะไร เหมือนกันกับแม่ครัว ที่ไม่ฉลาด มีดที่เราจะลับเสร็จเรียบร้อยแล้ว แต่ไม่รู้ว่าจะเอาไปใช้อะไร ลับมีดก็ลับมันอยู่อย่างนั้น เขาบอก ให้ลับมีดก็คือลับมันอยู่นั่น จนกระทั่งว่าเหลือแต่ด้ามนั่นคือ คนไม่ฉลาด ลับพอสมควรแล้ว ก็เอามาใช้การใช้งาน จะหั่นก็ได้ จะซอยก็ได้”

ลับพอสมควรแล้วก็เอามาใช้การใช้งาน จะหั่นก็ได้ จะซอยก็ได้ มีดเล็กมีดน้อย มีดแต่ละเล่มจะมีรูปแบบในการใช้งานแตกต่างกัน แล้วเวลาลับ ก็รู้จักการลับแตกต่างกันว่าจะลับแบบไหน นั่นคือการลับมีด

ฉะนั้นการทำสมาธิภาวนาต้องมีรูปแบบ ยึดถือรูปแบบที่เป็นไปกับมรรค เป็นไปกับอริยสัจ

เมื่อจิตสงบเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว เราจะต้องตั้งเจตนาไว้ว่า เราจะมาพิจารณาสังขารร่างกาย หรือว่ามาพิจารณาอสุภกรรมฐาน ปัญญาจะเกิดขึ้นมาแบบลอย ๆ เกิดขึ้นมาไม่ได้ ไม่เคยมีอะไรที่จะเกิดขึ้นมาโดย

มันลอยมาเฉย ๆ ไม่มี อย่างลับมีด แล้วไม่รู้จักว่าคมหรือไม่คม ก็เหลือแต่ด้ามมีด ทำสมาธิภาวนา ทำไปจนกระทั่งไม่รู้จะทำ ก็คือตายทิ้งเปล่า ๆ ไม่ได้ประโยชน์อะไรจากการทรมานตัวเองนั้น อันนั้นเรียกว่า อัตตกิลมถานุโยค ทรมานกายเปล่าประโยชน์

เตรียมความพร้อมทางจิตใจ

ฉะนั้นการทำสมาธิภาวนาเราศึกษาภาพกว้าง ๆ ดูก่อน ในเมื่อเราศึกษาภาพกว้าง ๆ ไปแล้ว บัดนี้เราก็มาลงมือปฏิบัติ ตั้งเจตนาไว้ว่าเมื่อจิตสงบเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว เราจะต้องมาพิจารณาอสุภกรรมฐาน หรือมาพิจารณาไตรลักษณ์ หรือมาพิจารณาสังขารร่างกายของเรา ให้เห็นตามความเป็นจริงอันนั้น นี่มีเจตนาไว้ดั้งเดิม

เหมือนกันกับเรานอน สังเกตดูซิเจ้าของนอน เรานอนทุกวัน มันจะตื่นขึ้นมาโดยที่เราไม่มีเจตนาเป็นไปไม่ได้ เราจะต้องมีเจตนาไว้ก่อนว่าเราจะตื่นกี่ทุ่มกี่โมง ก่อนเรานอนจะหลับ เราจะมีเจตนาไว้พรุ่งนี้เราจะมีธุระการงานอะไรที่ไหน เสร็จแล้วเราจะกำหนดเวลานอน เราจะตื่นเวลานั้นเวลานี้ ดีไม่ดีก็เอานาฬิกาปลุกมาตั้งไว้เป็นสัญญาณ มีเครื่องหมายของการนอน

“ตั้งเจตนาไว้ว่าเมื่อจิตสงบเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว เราจะต้องมาพิจารณาอสุภกรรมฐาน หรือมาพิจารณาไตรลักษณ์ หรือมาพิจารณาสังขารร่างกายของเราให้เห็นตามความเป็นจริงอันนั้นนี่มีเจตนาไว้ดั้งเดิม”

ฉะนั้นการทำสมาธิภาวนาก็เหมือนกัน เมื่อเราคลายร่างกายของเราออกไปให้หมดแล้ว เรามีเจตนาไว้เรียบร้อยแล้วว่าเราจะพิจารณาในขณะใด เราจะทำงานขณะใด เราจะบังคับให้จิตเราสงบเวลาใด บัดนี้เราก็ตั้งตัวของเราขึ้นมา เมื่อเราตั้งตัวของเราขึ้นมาได้แล้ว เราเตรียมพร้อมของเราหมดทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว เตรียมพร้อมร่างกาย เตรียมพร้อมจิตใจ

เมื่อเราเตรียมพร้อมจิตใจของเราได้แล้ว เราก็วางกายของเราให้สบาย วางดวงใจของเราลงไปให้สบาย แล้วก็นึกพุทโธ ธัมโม สังโฆ ๓ หน เสร็จแล้วก็มานึกพุทโธ ยกตัวอย่าง ส่วน

เวลาเราจะทำจริง ๆ เราจะนึกอะไรก็ได้เพื่อว่าจะให้จิตสงบ แต่ยกตัวอย่างไว้ว่าให้นึกพุทโธ

การที่เรานึกพุทโธเรากำจัดนิวรณธรรมออกไปหมดแล้ว เรากำจัดโลกธรรมออกไปหมดแล้ว เรากำจัดปลิโพธคือเครื่องกังวลใจทั้งหมดออกไปได้แล้ว พอเรามานึกพุทโธคำเดียว อัดคำว่าพุทโธเข้าไป หรือว่าบี้คำว่าพุทโธเข้าไปในจิตของเราในขณะที่เรามีความรู้สึกอยู่ เราบี้เข้าไป ๆ ๆ จนกระทั่งว่าเกิดความแน่นหนามั่นคง อันนี้เราจะนึกอะไรก็ได้ให้จิตตั้งมั่น คือเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตเท่านั้นในการนึกพุทโธ หรือในการบริกรรม เราจะบริกรรมอะไรก็ได้เพียงแค่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต

ในเมื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตแล้ว มันเกิดความแน่นหนามั่นคงขึ้นมาภายในจิตใจ เมื่อเกิดความแน่นหนาขึ้นมาภายในจิตใจแล้ว แน่นเปรี๊ยะไม่มีหวั่นไหว แล้วก็ลองคลายคำบริกรรมออกไปดู เราพยายามนึกให้มันช้าลง ๆ ๆ ให้จิตมันตั้งอยู่ได้โดยที่ไม่มีคำบริกรรมภาวนาเลย จิตตั้งอยู่ได้ไหม สัมปชัญญะคือความรู้ตัวตั้งอยู่ได้ไหม รู้ว่าเราไม่มีอะไรที่มาเกี่ยวข้องกับใจของเรา ว่างจากอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อว่างจากอารมณ์ต่าง ๆ แล้วบัดนี้ ตั้งอยู่ได้

“การที่เรานึกพุทโธ เรากำจัดนิวรณธรรมออกไปหมดแล้ว เรากำจัดโลกธรรมออกไปหมดแล้ว เรากำจัดปลิโพธ คือเครื่องกังวลใจทั้งหมดออกไปได้แล้ว พอเรามานึกพุทโธคำเดียว อัดคำว่าพุทโธเข้าไป หรือว่าบี้คำว่าพุทโธเข้าไปในจิตของเรา ในขณะที่เรามีความรู้สึกอยู่ เราบี้เข้าไปๆ จนกระทั่งว่าเกิดความแน่นหนามั่นคง”

ลำดับการทำสมาธิ

ที่ว่าเรานึกคำบริกรรมภาวนาอยู่นั้นเรียกว่าบริกรรมชวนะ พอเราคลายคำบริกรรมภาวนาออกไปได้ชั่วขณะจิตหนึ่ง ชั่วขณะจิตหนึ่งก็คือเหยียดนิ้วมือออก กำนิ้วมือเข้า ๑๐ ครั้ง ก็ประมาณ ๑๐ วินาที หรือจิตตั้งได้นานกว่านั้น ตั้งได้นานจนกระทั่งว่าเกิดอุคคหนิมิตขึ้นมา คือนิมิตที่เราเคยพิจารณาในสังขารร่างกายของเรา หรือจะเป็นปฏิภาคนิมิต

จิตตั้งได้ชั่วขณะจิตหนึ่งเรียกว่าขณิกสมาธิ พอจิตมีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องกับใจในขณะนั้น ที่เรียกว่าอุคคหนิมิตหรือปฏิภาคนิมิตนั้น เรียกว่า

อุปจารสมาธิ แล้วเราไม่มีกำลังพอที่จะพิจารณานิมิตนั้น ... ทำ ๒ อย่าง

เราตั้งเจตนาไว้ ๒ อย่างว่า ถ้าเราไม่มีกำลังพอที่จะพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง คือเป็น **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** นั้น คลายนิมิตนั้นออกไปให้เหลือแต่ใจของเราล้วน ๆ เฉย ๆ ที่จิตสงบเป็นอัปปนาสมาธิ มีแต่ความรู้ อะไรเกิดขึ้นก็รู้ อะไรดับไปก็รู้ อะไรผ่านมาก็รู้ แต่ไม่ไปปรุงสืบต่อตามไป เมื่อไม่ไปสืบต่อตามไปแล้วบัดนี้ เราก็นิ่งอยู่ ได้กำลังพอสมควร

อันนี้วิธีการที่บอกไว้ว่าจะเป็น ๒ อย่าง คือไม่ไปทางอัปปนาสมาธิก็ถอยกลับมาสู่ขณิกสมาธิ มาบริกรรมชวนะใหม่ อัดคำบริกรรมเข้าไปให้แน่นเปรี๊ยะเลย บี้คำบริกรรมเข้าไป ตั้งเจตนาอย่างนั้น อัดคำบริกรรมเข้าไป บี้คำบริกรรมเข้าไป จนกระทั่งว่าจิตมีความแน่นหนามั่นคง ในเมื่อจิตมีความแน่นหนามั่นคงแล้ว คลายคำบริกรรมออกไป จิตสงบ ผ่านไปทั้ง ๒ อารมณ์ ๓ อารมณ์ ขณิกสมาธิก็ไม่เกิด อุปจารสมาธิก็ไม่เกิด เข้าไปสู่อัปปนาสมาธิเลย คือเหลือแต่ความรู้ล้วน ๆ ไม่มีอารมณ์ไหนที่มาเกี่ยวข้องกับใจในขณะนั้น ตั้งอยู่ได้เป็นเวลานาน ๆ มีความร่มเย็นขึ้นมา

“ระหว่างที่เรานั่งสมาธิภาวนาอยู่ เราทำสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ มันไม่มีอะไรที่จะเสียหาย เพราะตัวสัมปชัญญะคือความรู้ตัวมันจะครอบคลุมตัวเองอยู่ สติคือการระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว”

ความสุขชนิดนี้ ไม่เคยมีที่ไหนในโลกนี้ เราจะไปหาความสุขในโลกนี้ไม่มี แต่มีในหัวใจของเราที่เกิดความสงบร่มเย็นขึ้นมา ความเยือกเย็นอันนั้นก็จะเกิดขึ้นมากับตัวของเรา ความซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์ร่างกายก็จะเกิดขึ้น

ข้อสังเกต การกำหนดลมหายใจ

จะทำอานาปานสติก็คือมีจุดตอนที่เราสงบ อย่างกำหนดอานาปนสติคือกำหนดลมหายใจ มันจะมีลมหยาบ ลมกลาง ลมละเอียด ในระหว่างลมที่จะเปลี่ยนแต่ละครั้ง เราจะตกใจ เปลี่ยนจากลมหยาบ ๆ ไปหาลมกลาง ๆ เราก็จะตกใจ เปลี่ยนจากลมกลางไปเป็นลมละเอียด

เราก็จะตกใจ พอลมละเอียดลงไปแล้ว มันจะเกิดความรู้สึกขึ้นมา ไม่มีลมหายใจ ถ้าคนที่ทำอานาปนสติเป็นคำบริกรรม

ทำพุทโธเป็นคำบริกรรมก็จะเหมือนกัน ตอนระหว่างพุทโธหยาบ พุทโธกลาง พุทโธละเอียด จนกระทั่งว่าพุทโธแน่นเปรี๊ยะนี้ก็จะมีอาการเหมือนกัน คือมันจะตกใจ

ถ้ามันเกิดอาการตกใจขึ้นมา ให้เรานึกเสียว่า เรานอนหลับ เรารู้สึกตัวไหมว่ามีลมหายใจ ถ้าเรานอนหลับ เรายังไม่รู้สึกตัวเลย ว่าเรามีลมหายใจ มันตายไหมล่ะ เรานอนมาตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน ไม่ตาย ฉะนั้นอะไรเกิดขึ้นมาระหว่างที่เรานั่งสมาธิภาวนาอยู่ เราทำสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ เมื่อเราทำสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวอยู่แล้ว มันไม่มีอะไรที่จะเสียหาย เพราะตัวสัมปชัญญะคือความรู้ตัวมันจะครอบคลุมตัวเองอยู่ สติ คือ การระลึกได้ สัมปชัญญะ คือความรู้ตัว มันมีอยู่ตลอดเวลา

ปล่อยจิตตกโมหะสมาธิ

แล้วจะมีปัญหาอยู่อันหนึ่งก็คือ พอใช้คำบริกรรมไปหน่อย เราจะไปปล่อยจิตให้สบาย แล้วจิตมันก็จะเคลิ้มไป พอมันเคลิ้มไป

“คนส่วนมากในผู้ปฏิบัติจะไปตกโมหะสมาธินี่เป็นส่วนมาก พอไปตกโมหะสมาธิแล้วก็จะเข้าใจว่าตัวเองจิตสงบ แล้วก็จะฝันไป ตามสังขารที่มันปรุงแต่งไป แต่แท้ที่จริงเป็นโมหะสมาธิ เสียคนมาเยอะ”

นั่นน่ะ มันไปตกโมหะสมาธิ คนส่วนมากในผู้ปฏิบัติจะไปตกโมหะสมาธินี่เป็นส่วนมาก พอไปตกโมหะสมาธิแล้วก็จะเข้าใจว่าตัวเองจิตสงบ แล้วก็จะฝันไป ตามสังขารที่มันปรุงแต่งไป แต่แท้ที่จริงเป็นโมหะสมาธิ เสียคนมาเยอะ พระเณรก็เสียมาเยอะที่ไปปล่อยให้จิตตกเป็นโมหะสมาธิ

เราสังเกตได้ง่าย ๆ ว่า จิตที่เป็นโมหะสมาธิกับจิตเป็นอัปปนาสมาธิมันคนละเรื่องกัน หรือว่าเรื่องเดียวกันคนละอย่าง อย่างเดียวกันก็คนละมุม มุมเดียวกันก็คนละแง่ ฉะนั้นโมหะสมาธิถ้าไม่เฝ้าสังเกตจริง ๆ ผู้ปฏิบัติจะไม่ค่อยรู้เลย

ครั้งแรกเราก็อัดคำบริกรรม เข้าไปสบาย พอเริ่มสบายเราคลายคำบริกรรมออกไป ไปเลย หายไปเลยตรงนั้นความรู้สึกแต่มีความรู้อยู่ มีนิมิตอะไรก็รู้ แต่มันเป็นโมหะสมาธิ มันไม่ได้เป็นอัปปนาสมาธิ

ถ้าอัปปนาสมาธิจะสังเกตได้ ๒ อย่าง

ข้อแตกต่างระหว่างอัปปนาสมาธิกับโมหะสมาธิ

ถ้าเป็นอัปปนาสมาธิถอยจิตออกมาตามลำดับของจิตมาพิจารณาสังขารร่างกาย อารมณ์ใดก็ตามที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับจิตในขณะนั้น เราจะพิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ ให้เห็นเป็น **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** เมื่อเราเห็นเป็น **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** แล้วเราวางอารมณ์นั้น จิตจะถอยเข้าไปสู่ความสงบคือ อัปปนาสมาธิใหม่แล้วเกิดความชุ่มชื่นขึ้นมาภายในจิตใจ ร่างกายก็จะเบา จิตก็จะเบาที่เรียกว่ากายลหุตา จิตตลหุตา เหมือนกันกับว่าลอยอยู่ในอากาศก็ได้ หรือเหมือนกันกับตกอยู่ในบ่อลึก ๆ มันเวิ้งว้างไปหมด ไม่มีอะไรที่เป็นขอบเขต เราจะมองไปที่ไหนก็ตาม เห็นตั้งแต่ธรรม คือความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดาเท่านั้น ฉะนั้นอะไรก็ตามที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับใจในขณะนั้น เราพิจารณาให้เห็นเป็นธรรมทั้งหมด

"คติของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ถ้าอยู่ได้ตลอดวันก็อยู่ไป ถ้าอยู่ไม่ได้นอนเลย แต่ทำความรู้สึกตัวไว้ว่าตื่นขึ้นมาเมื่อไหร่ จะลุกมาประกอบความเพียร เวลากลางคืนก็เหมือนกัน ถ้าอยู่ได้ตลอดคืนก็อยู่ไป ถ้าอยู่ไม่ได้ก็นอนสัก ๓ ชั่วโมง หรือ ๔ ชั่วโมง ไม่เกินนั้น นอกจากนั้นจะเป็นเวลาประกอบความเพียรทั้งหมด"

เหลือแต่ธรรมกับจิต พอวางธรรมเข้าสู่ความสงบคือเหลือแต่จิต พอออกมาพิจารณาก็จะพิจารณาธรรมเห็นตามความเป็นจริงทั้งหมด

แต่ถ้าจิตตกเป็นโมหะสมาธิ เราจะมาพิจารณาอะไรก็ตามมันไม่ขาด พิจารณามันก็ตื้ออยู่เฉย ๆ เข้าใจความหมายคำว่าตื้ออยู่เฉย ๆ เหมือนกันกับชักคะเย่อกันอยู่เฉย ๆ รู้ว่าอันนี้เป็นโทษ อันนี้เป็นภัย เป็นเวร เป็นบาป เป็นกรรม รู้แต่ยังทำอยู่

แต่ถ้าจิตเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว เรารู้ตามธรรมแล้ว จะเกิดความละอาย เกิดความเกรงกลัว

ขึ้นมาภายในจิต ไม่คิดจะทำความชั่ว ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ศีลก็จะบริสุทธิ์ เป็นบริสุทธิศีล สมาธิก็จะบริสุทธิ์ เป็นความบริสุทธิ์ของสมาธิ ปัญญาก็เป็นความบริสุทธิ์ของปัญญา ซาบซึ้งอยู่ในตัวของตัวเอง ไม่มีอะไรที่เข้ามาวุ่นวายภายในจิตใจในขณะที่เราทำอยู่ ในขณะที่เรากำลังดำเนินอยู่ ไม่มีกิเลสหน้าไหนที่แหยมเข้ามา

แต่ถ้าเป็นโมหะสมาธิ จะมีแต่ความรุ่มร้อนเข้ามา ไม่มีความชุ่มเย็นของจิตใจ มีแต่ความรุ่มร้อนของจิตใจ ออกจากการทำสมาธิมาแล้วจิตใจก็งง ๆ ไปอย่างนั้น เหมือนกับนอนตื่นใหม่ จะว่ารู้ก็ไม่ใช่ ว่าไม่รู้ก็ไม่ใช่ นั่นจิตตกเป็นโมหะสมาธิ คนส่วนใหญ่จะตกเป็นโมหะสมาธินี้มาก กว่าจะมาแก้กันได้กว่าจะมาเอากันได้ เป็นเรื่องใหญ่ ไปปล่อยจิตให้ไปตกโมหะสมาธิ

เวลาประกอบความเพียร

ฉะนั้นคติของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ถ้าอยู่ได้ตลอดวันก็อยู่ไป ถ้าอยู่ไม่ได้นอนเลย แต่ทำความรู้สึกตัวไว้ว่าตื่นขึ้นมาเมื่อไหร่ จะลุกมาประกอบความเพียร เวลากลางคืนก็เหมือนกัน ถ้าอยู่ได้ตลอดคืนก็อยู่ไป ถ้าอยู่ไม่ได้ก็นอนสัก ๓ ชั่วโมง หรือ ๔

ชั่วโมง ไม่เกินนั้น คือนอน ๔ ทุ่ม ตื่นตี ๒ หรือนอนเที่ยงคืน ตื่นตี ๔ ก็ไล่ไปเวลา ไม่เกิน ๔ ชั่วโมง ในการนอนแต่ละครั้งในคืนหนึ่ง นอกจากนั้นจะเป็นเวลาประกอบความเพียรทั้งหมด

บัดนี้ก็จะตรวจสอบตัวเองอยู่ได้ตลอดเวลาว่าจิตใจเราสงบเป็นอัปปนาสมาธิหรือเป็นโมหะสมาธิ แล้ววิธีการบริกรรมภาวนาเราก็เข้าใจในวิธีการบริกรรม

"ความที่จิตไม่สงบเป็นทุกข์อย่างยิ่ง คนที่เกิดขึ้นมาในโลก เพราะจิตไม่สงบนั้นเอง ถึงได้ดิ้นรนอยู่ทุกสิ่งทุกอย่าง ทำบาปทำกรรมทุกสิ่งทุกอย่าง ก็เพราะจิตไม่สงบ หอบเอาตั้งแต่ทุกข์ หาบเอาตั้งแต่ทุกข์มาเผารนจิตใจตัวเอง"

จิตไม่สงบเป็นทุกข์อย่างยิ่ง

จิตเคยสงบได้แน่นหนามั่นคง อยู่ ๆ ขึ้นมาจิตมันไม่สงบเอาเลย นึกคำบริกรรมภาวนาเหมือนกับไม่เคยนึกมาก่อน

บีบบังคับเข้าสู่ความสงบไม่ได้เลย อันนั้นก็แสดงว่าจิตเรียนรู้เรื่องความฟุ้งซ่าน แล้วเราจะได้เห็นความทุกข์อย่างประจักษ์ว่าเมื่อก่อนมันเคยมีความสงบความสุขที่เกิดขึ้นจากจิตสงบ

แต่มาบัดนี้ มันจะมาเรียนรู้ ด้านของความทุกข์ มันจะเห็นว่าความที่จิตไม่สงบเป็นทุกข์อย่างยิ่ง คนที่เกิดขึ้นมาในโลก เพราะจิตไม่สงบนั้นเอง ถึงได้ดิ้นรนอยู่ทุกสิ่งทุกอย่าง ทำบาปทำกรรมทุกสิ่งทุกอย่าง ก็เพราะจิตไม่สงบ หอบเอาตั้งแต่ทุกข์ หาบเอาตั้งแต่ทุกข์มาเผารนจิตใจตัวเอง เสร็จแล้วก็ยังว่าตัวเองดีอยู่อีก ทั้ง ๆ ที่มีแต่ความทุกข์ดุ้น ๆ อยู่ในหัวใจ

พอเรามาเห็นอย่างนั้น โอ้ เป็นอย่างนี้เอง คำว่าทุกข์มันเป็นอย่างนี้ ทุกข์เกิดขึ้นจากการสมมุติ พอเราเคลื่อนจิตเราออกจากฐานของความสงบ จิตนั้นมันมีอยู่ ๒ ฐาน ฐานของความสงบกับฐานของความทุกข์ เราขยับจิตออกมาหาความทุกข์เท่านั้น มันก็เลยเกิดความทุกข์ขึ้นมา เห็นอะไรก็เป็นทุกข์ไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง อันนั้นเป็นการเรียนรู้ พอเราเรียนรู้ได้แล้ว อ๋อ ก็เรายกฐานของจิตออกมาหาความทุกข์นั้นเอง ฉะนั้นเรายกกลับมาหาความสุข ก็เกิดความสุขขึ้นมาได้เอง

“การทำสมาธิภาวนา อย่าไปคิดว่าเป็นเรื่องเหลือวิสัยของผู้คนในยุคใหม่ จะทำปฏิบัติไม่ได้ คนในยุคไหนก็ตามไม่ว่าจะเป็นยุคใหม่ยุคเก่าในการปฏิบัติทำได้หมด ในยุคก่อนนั้นเขาเกิดมาแล้วไม่มีกิเลสตัณหานี่ก็ไม่ใช่”

การภาวนาไม่ใช่เรื่องเหลือวิสัย

การทำสมาธิภาวนา ทำแบบง่าย ๆ อย่าไปคิดว่าเป็นเรื่องเหลือวิสัยของผู้คนในยุคใหม่ จะทำปฏิบัติไม่ได้ คนในยุคไหนก็ตามไม่ว่าจะเป็นยุคใหม่ยุคเก่า ในการปฏิบัติทำได้หมด ในยุคก่อนนั้นเขาเกิดมาแล้วไม่มีกิเลสตัณหานี่ก็ไม่ใช่ งั้นมีโจรห้าร้อยได้ยังไง นั่น มีโจรปล้นบ้านปล้นเมืองได้ยังไง ฆ่าเจ้าเอาของได้ยังไง ในสมัยก่อนก็มี มาสมัยนี้ก็ยังมีอยู่อย่างเดิม โรงมหรสพก็ยังมีอยู่อย่างเดิม เสียง ๑๖ อย่างไม่เคยขาดไปจากเมืองราชคฤห์ เสียงฆ่าตีบีโบยกัน เสียงมีความสุขความสนุกสนานร้องแอ่วกันทั้งบ้านทั้งเมือง

ไม่เคยขาด มาทุกวันนี้ก็เหมือนกัน เสียง ๑๖ อย่างไม่เคยขาดไปจากเมือง

ฉะนั้นคนในยุคก่อนกับยุคปัจจุบันนี้ก็เป็นคนยุคเดียวกันนั่นแหละ มีกิเลสตัณหาเหมือนกัน มีราคะ โลภะ โทสะ โมหะเหมือนกัน แต่ความเอาใจใส่ ความหาเวลาให้ตัวเอง เหมือนกับพวกเราที่หาเวลามา ก็ดูคน กรุงเทพปริมณฑล มีคนเกือบ ๑๐ ล้านคน ขนาดประกาศออกไป แล้วก็มาปฏิบัติกันอยู่ได้แค่นี้ก็ยังดี ดีกว่าไม่มีคนมาปฏิบัติเอาเลย

ฉะนั้นพวกเรามาปฏิบัติแล้ว ก็พากันตั้งใจ

ใครเป็นคนรู้ ใครเป็นคนหลง

เมื่อวานพูดเรื่องทำสมถกรรมฐานให้ฟัง ระหว่างสมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน

กรรมฐานมี ๒ อย่าง

คือสมถกรรมฐานพยายามทำความสงบอยู่กับคำบริกรรม นี่เรียกว่าสมถกรรมฐาน แต่ถ้าเป็นวิปัสสนากรรมฐาน เห็นอะไรก็ตามจะเอามาคลี่คลายดู นี่เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน คืออารมณ์ที่มันเกิดขึ้นมากับใจ เราจะเอามาคลี่คลายดูให้เห็นตามความเป็นจริงกับของอันนั้น อันนั้นเรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน

“ทำความสงบอยู่กับคำบริกรรม นี่เรียกว่าสมถกรรมฐาน แต่ถ้าเห็นอะไรก็ตามเอามาคลี่คลายดูให้เห็นตามความเป็นจริงเรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน”

วิปัสสนายกปัญญาพิจารณา

วิปัสสนากรรมฐานยกเอาอารมณ์ของใจขึ้นมา ที่ว่าปัญญาพิจารณาเห็นสังขาร รูปสังขารกับจิตตสังขาร ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารเป็นสิ่งที่น่ากลัว ปัญญาพิจารณาเห็นที่เกิดของสังขาร ปัญญาพิจารณาเห็นที่ดับของสังขาร ในสังขารท่านแยกออกมาเป็น ๒ ส่วน ส่วนรูปสังขารกับจิตตสังขาร

จิตตสังขารก็คือความนึกคิดปรุงแต่งภายในจิต อันนั้นเรียกว่าจิตตสังขาร

รูปสังขารก็คือประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

นี่เป็นรูปสังขาร ในรูปสังขารเราก็ยกขึ้นมาเป็นเครื่องคลี่คลาย ทำเหมือนกันกับเราพิจารณาปฏิภาคนิมิต แต่แตกต่างกันอยู่ที่ว่า อันหนึ่งทำความสงบเสียก่อน อีกอันหนึ่งเราใช้อารมณ์ธรรมดา นี่แหละพิจารณา

อย่างเราไปรู้ไปเห็นอะไรก็ตาม เราก็เอาสิ่งนั้นมาพิจารณา เห็นต้นไม้ก็พิจารณาต้นไม้ เห็นลมพัดก็พิจารณาลมพัด เห็นใบไม้ไหว ทำไมมันถึงไหว ใบไม้ทำไมมันต้องไหว เพราะมีลมมาพัด ถ้าไม่มีทั้งลม และไม่มีใบไม้ มันจะเรียกว่าอะไร

รู้ทันวิปัสสนูปกิเลส

ในระหว่างวิปัสสนากรรมฐานมันมีข้อเทียบเคียงกันอยู่อีกอันหนึ่ง คือวิปัสสนูปกิเลส มันมี ๑๐ ข้อเหมือนกัน วิปัสสนากรรมฐานมี ๑๐ ข้อ เรียกว่าวิปัสสนาญาณ มี ๑๐ ข้อ ขึ้นต้นใช้ปัญญาพิจารณาสังขาร แต่ในวิปัสสนูปกิเลส ขึ้นต้นใช้แสงสว่างเป็นเครื่องล้อใจ ในวิปัสสนูปกิเลส โอภาโส แสงสว่างเกิดขึ้นน้อมจิตเชื่อ บัดนี้ข้อที่ ๑๐ ที่แตกต่างกันกับวิปัสสนาญาณ ที่ว่าวิปัสสนูปกิเลส นิกันติ คือความใคร่อย่างละเอียด ในเมื่อความใคร่อย่างละเอียด ก็คือกิเลสดุ้น ๆ อันนี้เป็นวิปัสสนูปกิเลส

“อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในระหว่างที่เราทำสมาธิภาวนาอยู่ ถ้าหากเรามองลงไปว่ามันไม่เป็นอันตรายกับชีวิตแล้ว ให้เรากลับมาดูความรู้ที่ใจ”

คนส่วนมากจะไปพูดกันเรื่องวิปัสสนา พูดกันเรื่องทำกรรมฐาน ทำอะไรต่ออะไร อันนั้นวิธีการพูด แต่วิธีการดำเนินทางใจจะต้องไปตามขั้นตอน อะไรเป็นวิปัสสนา อะไรเป็นวิปัสสนู แต่ส่วนมากจะไปตกวิปัสสนูทั้งหมด คือจะไปตกอยู่กับวิปัสสนูปกิเลส คือน้อมจิตเชื่อ พอน้อมจิตเชื่อเข้าไปเท่านั้นเรียบร้อยเลย ไม่มีใครที่จะแก้ได้ เพราะตัวเองเชื่อในความคิดของตัวเองอย่างนั้น

เคยมีปัญหาเยอะ อย่างเวลานั่งภาวนาเข้าไป จิตส่งออกไปข้างนอก แล้วก็นึกว่าตัวเองเคยมาอยู่ที่นี่ เคยมาเกิดเป็นพญานาคอยู่ในที่นี่ เดี๋ยวจะตามไปดู

ลูกดูหลานในห้วยน้ำตรงนี้ นั่นก็คือว่ามันน้อมจิตไปเชื่ออย่างนั้น พอสุดท้ายมาคนที่เอามาฝึกหัดอบรมก็ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นอะไร เสร็จแล้วก็ไปกันยาว กลายเป็นมิจฉาทิฏฐิกันไปหมดเลยบัดนี้ เพราะว่าความเห็นผิด ไม่ได้เห็นไปตามหลักธรรมคำสั่งสอนพระพุทธเจ้านั้น

ดูความรู้ที่ใจ

อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในระหว่างที่เราทำสมาธิภาวนาอยู่ ถ้าหากเรามองลงไปว่ามันไม่เป็นอันตรายกับชีวิตแล้ว ให้เรากลับมาดูความรู้ที่ใจ

มันจะเกิดปีติขึ้นมา เกิดร่างกายขนพองสยองเกล้า เกิดสะท้านไปทั้งร่างกาย เกิดหนักไปทั้งร่างกายเหมือนกันกับว่าร่างกายของเราออกมาเต็มห้อง ก็ไม่เป็นไรอันนั้น เรารู้อยู่ มันจะเต็มห้องตรงไหน มันจะเต็มไปถึงไหนก็ให้มันเต็มไปดูซิ ความรู้เรายังมีอยู่ ไม่ใช่เรื่องจะตาย เรื่องตายนั้นเป็นเรื่องที่ไม่มีความรู้

ฉะนั้นเรากำหนดเข้าไป ๆ ดูที่ความรู้ภายใน ถ้าหากเรากำหนดเข้าไปดูความรู้ภายในแล้ว อาการที่มันเป็นก็สงบ

“ในการทำนั้นจะต้องทำกลับเข้ามาแก้ที่ใจ ใครเป็นคนหลง ใครเป็นคนรู้เราจะต้องดูว่าใครเป็นคนรู้ใครเป็นคนหลง”

ส่วนมากจะชักนำกันให้ส่งจิตออกไปข้างนอก ให้ไปรู้เรื่องภายนอก รู้เรื่องตามนิมิตบ้าง รู้เรื่องตามอะไรต่อมิอะไรต่าง ๆ พวกนั้น อันนั้นเข้าใจผิดในการทำ

ในการทำนั้นจะต้องทำกลับเข้ามาแก้ที่ใจ ใครเป็นคนหลง ใครเป็นคนรู้ เราจะต้องดูว่าใครเป็นคนรู้ ใครเป็นคนหลง

เราทำสมาธิภาวนาเพื่ออะไร เรารักษาศีลเรารักษาเพื่อใคร เรามาอยู่เนกขัมมะนี้ เรามาอยู่เนกขัมมะเพื่อใคร เราต้องตรวจสอบดูตัวของเราให้มากเสียก่อน พอเราตรวจสอบดูตัวของเราให้มากแล้ว บัดนี้ในการทำไม่มีปลิโพธ คือเครื่องกังวลใจ

ถ้าหากเราทำโดยที่ไม่มีปลิโพธคือเครื่องกังวลใจ อย่างเมื่อวานนี้พูดถึงเรื่องการข้าม คือเราข้ามโลกธรรม ข้ามนิวรณธรรมมา เมื่อเราข้ามมาแล้วบัดนี้ เรามาดำเนินอยู่ในหลักของมรรค คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ส่วนอาการที่มันเกิดขึ้นในระหว่างที่เรากำลังปฏิบัติ คือบุคคลที่กำลังเดินทาง ในบุคคลที่กำลังเดินทางนั้นจะไม่มีอะไรพร้อมสักอย่างเดียว ไม่ว่าเครื่องไม้เครื่องมือ เสื้อผ้าอาภรณ์ อาหารการบริโภคต่าง ๆ เราจะเตรียมไปขนาดไหนก็ตาม มันจะต้องมีของที่ขาดตกบกพร่องบ้าง อันนั้นเป็นธรรมดาของบุคคลที่เดินทาง

แม้แต่เราอยู่ในบ้านช่องห้องหอของเรา มันยังไม่พร้อมเลย บางครั้งบางคราวยังมีของที่ขาดที่เกินเป็นธรรมดาของมัน เราก็ต้องหามาเพิ่มอยู่ตลอดเวลา นี่ขนาดอยู่กับบ้านนะ ฉะนั้นการเดินทางอยู่ในหลักของมรรคก็เหมือนกัน ไม่ได้มีอะไรที่แตกต่างกัน

พวกเราที่มีโอกาสเข้ามา ก็พยายามศึกษาหรือทำความเข้าใจ เมื่อเราทำความเข้าใจกับตัวของเราแล้ว เราเกิดมาจากที่ไหน และเรา

“พยายามศึกษาหรือทำความเข้าใจ เมื่อเราทำความเข้าใจกับตัวของเราแล้ว เรากิดมาจากที่ไหน และเราจะไปที่ใด เราปิดอบายภูมิได้หรือยังในภพชาติต่าง ๆ ลองมองกลับไปดู จิตใจของเราเป็นปกติหรือยัง จิตใจของเราเป็นสมาธิหรือยัง”

จะไปที่ใด เราปิดอบายภูมิได้หรือยังในภพชาติต่าง ๆ ลองมองกลับไปดู จิตใจของเราเป็นปกติหรือยัง จิตใจของเราเป็นสมาธิหรือยัง

ทำใจเป็นปกติ

จิตใจของเราเป็นปกติก็เนื่องจากว่าอารมณ์ต่าง ๆ ไม่ถูกชักลากออกไป ใจของเราไม่วิ่งไปตามหาอารมณ์ต่าง ๆ หรือไม่ถูกอารมณ์ต่าง ๆ ชักลากออกไป ไม่ถูกผลักดันตัวเองออกไปในสิ่งที่เป็นอกุศลจิต อยู่ในกุศลจิตตลอดเวลา นั่นน่ะเราถึงจะไปได้ ถ้าอย่างนั้นเราไปไม่ได้ ถ้าหากถูกชักลากออกไปอยู่ตลอดเวลา จิตเป็นอกุศลอยู่ตลอดเวลา อย่างพวกเรามานี่ เรียกว่าจิต

เป็นกุศล เราถึงมาทำอย่างนี้ได้มาอยู่เนกขัมมะได้ มาอยู่ปฏิบัติได้

ถ้าหากเรามาอยู่ปฏิบัติได้อย่างนี้แล้ว ก็พยายามสังเกตตัวเองในขณะที่เข้ามาและออกไป เราเข้ามาสภาพจิตใจเราเป็นยังไงในขณะที่เราอยู่เป็นปกติ เข้ามาแล้วจิตใจเราเป็นยังไง แต่ละเวลาแต่ละช่วงเวลา หลังจากเราทานอาหาร หลังจากเราตื่นนอน ก่อนที่เราจะนอน เราจะต้องมีความรู้ตัวเราอยู่ตลอดเวลา

ในเมื่อเรามีความรู้ตัวเราอยู่ตลอดเวลาแล้ว นั่นแหละที่เรียกว่าสัมปชัญญะคือความรู้ตัว ธรรมแห่งเครื่องสำเร็จสนับสนุนซึ่งกันและกัน อย่างศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา จะเข้าไปสนับสนุนในอิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

อบรมอินทรีย์ให้แก่กล้า

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในขณะที่เราเข้ามาอยู่ เราสำรวมกายของเรา สำรวมวาจาของเรา สำรวมใจของเรา อบรมอินทรีย์ให้แก่กล้า คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

“เมื่อเรามีความรู้ตัวเรา อยู่ตลอดเวลาแล้ว นั่นแหละ ที่เรียกว่าสัมปชัญญะคือความ รู้ตัว ธรรมแห่งเครื่องสำเร็จ สนับสนุนซึ่งกันและกัน อย่าง ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา จะเข้าไปสนับสนุนในอิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา”

ทำไมถึงว่าอบรมอินทรีย์ให้แก่กล้า ตาเห็นรูป เราก็เห็นตามความเป็นจริง ไม่ได้เห็นว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา เห็นว่าเป็นธาตุอันหนึ่งที่เกิดขึ้นมาแล้วก็จะดับลงไปในธาตุอันนั้นอีก อย่างธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ คนอยู่ด้วยประกอบของธาตุ เมื่อธาตุนั้นมันมีความพิกลพิการ เมื่อธาตุนั้นมีความเสื่อมสลาย คนก็จะต้องดับไปเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟอย่างเก่า

ในดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุดินมีอยู่ ๒๐ ธาตุน้ำมีอยู่ ๑๒ ธาตุลมมีอยู่ ๖ ธาตุไฟมีอยู่ ๔ เข้ามาเป็นส่วนประกอบกัน เรามาว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์ เป็น

บุคคล เป็นเรา เป็นเขาเราจะต้องกลับมาดู

ครั้งแรกเราดูภาพรวมทั้งหมดเสียก่อน เมื่อเราดูภาพรวมทั้งหมดแล้วบัดนี้ เราก็มาดูเป็นส่วน เราจะทำโกฏฐาสอันใดอันหนึ่งให้สิ้นไปแห่งความสงสัยเราทั้งหมดได้ เพียงว่าจับอันใดอันหนึ่งไม่ใช่จับแล้ววาง จับแล้ววาง จับแล้ววาง อันนั้นจะไม่ได้อะไรเลย ทำไปมากเท่าไหร่จิตก็จะฟุ้งซ่านไปมากเท่านั้น

ในการพิจารณาก็เหมือนกัน อย่างในครั้งก่อน พระที่ท่านพิจารณาความแตกแยกภายในจิต ความแตกแยกภายในอารมณ์ที่มาเกี่ยวข้องกับใจ เกิดความไม่สมดุลย์ซึ่งกันและกัน ท่านก็พิจารณาสังขาร เดี๋ยวไอ้นั่นปรุงขึ้นมา เดี๋ยวไอ้นี่ปรุงขึ้นมา พอไปบิณฑบาต พวกโยมอีกบ้านหนึ่งเขาเรียก นิมนต์ก่อนพระคุณเจ้า ตอนนั้นท่านยังเป็นปุถุชนเต็มตัว เพราะท่านกำลังพิจารณาความแตกแยกอยู่

แล้วพอหยุดพักหนึ่ง ได้ยินเสียงบ้านข้างเคียงเขาทะเลาะกัน สามีภรรยาเขาทะเลาะกัน คนทะเลาะกันก็นึกถึงภาพสามีภรรยาทะเลาะกัน ก็คือเอาพ่อแม่มาเป็นขี้ปากของแต่ละคน ท่านก็ฟังเสียงข้างนอกว่านี่เขากำลังทะเลาะกัน เพราะว่าเขาเอาพ่อแม่มาเป็นขี้ปาก

แล้วบัดนี้ท่านก็น้อมกลับมาที่ตัวของท่าน

ตัวเราเองก็ยังทะเลาะกันอยู่

แม้ตัวเราเองก็กำลังทะเลาะกันอยู่ นี่ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย นี่ความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ผู้หลุดจากสมมุติเป็นวิมุตติ แต่ทำไมเราไม่ยอมรับความจริงตรงนั้น เรายังเชื่อตัวของเรามาก ว่าเราจะต้องพยายามฟื้นตัวเองอยู่ตลอดเวลา ว่าเราจะเป็นคนหนุ่มคนแน่นไปตลอดชาติ ไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย อะไรเกิดขึ้นมาก็จะต้องอยู่ยงคงกระพันไปตลอดกับเรา อารมณ์ของจิตที่เกิดขึ้นกับจิตที่เป็นสมาธิภาวนาก็จะให้มันอยู่อย่างนั้นตลอดไป แล้วมันเคยอยู่

"แม้ตัวเราเองก็กำลังทะเลาะกันอยู่ นี่ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย นี่ความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ผู้หลุดจากสมมุติเป็นวิมุตติ แต่ทำไมเราไม่ยอมรับความจริงตรงนั้น เรายังเชื่อตัวของเรามาก ว่าเราจะเป็นคนหนุ่มคนแน่นไปตลอดชาติ ไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย"

ในความปรารถนาของเราไหม ฉะนั้นมันไม่เคยอยู่ในความปรารถนาของเรา

เรากับเขาใครแตกต่างกัน สองสามีภรรยานั้นเขาทะเลาะกัน ไม่ได้ไปถึงที่จะต้องไปเกิด ไปแก่ ไปเจ็บ ไปตาย เป็นภพเป็นชาตินะ แต่เรายังต้องไปเกิด ไปแก่ ไปเจ็บ ไปตายอีกเป็นภพเป็นชาติขึ้นมา ฉะนั้นท่านวางอารมณ์ของการทะเลาะกัน ยอมรับตามความเป็นจริงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีแต่เกิดขึ้น แล้วก็ตั้งอยู่แล้วก็ดับไปเป็นธรรมดาเท่านั้น ในขณะที่เขาน้อมข้าวมาใส่บาตร ท่านเป็นพระอรหันต์เต็มภูมิ

ไม่ยอมรับจึงต้องทะเลาะกัน

นั่น ความแตกต่างกันในระหว่างการพิจารณาที่ยอมรับอริยสัจตามความเป็นจริงในธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น อันนี้เราไม่ยอมรับตามความเป็นจริงในธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อไม่ยอมรับถึงได้ทะเลาะกันอยู่ตลอดวัน ทะเลาะกันอยู่ตลอดคืน

อันนี้ว่าต้องการความสงบ อีกอันหนึ่งก็บอกว่าให้คิดให้มาก ให้พิจารณาให้มาก ดึงกันอยู่อย่างนั้น

แต่จริง ๆ ให้ทำต่างวาระกัน เมื่อจิตพิจารณาอันใดอันหนึ่งเห็นจริงแจ้งประจักษ์ แล้ววางในส่วนที่เราเห็นจริงนั้น ปล่อยให้เป็นความสงบลงไปเป็นอัปปนาสมาธิ ที่ว่ามีแต่จิตคือรู้อยู่ ไม่ไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาเกี่ยวข้องกับใจของเราในขณะนั้น ที่ท่านว่าเป็นอัปปนาสมาธิ

พออยู่ในลักษณะนั้นพอสมควร เรียกว่ามีกำลังวังชาขึ้นมาพอสมควร เสร็จแล้วก็ออกมาพิจารณา อะไรก็ตามที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับใจในขณะที่เรากำลังพิจารณาอยู่นั้น ไม่ว่าจะเป็นรูปารมณ์ สัททารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ ธรรมารมณ์ หรือ

"เรากำลังพิจารณาอยู่นั้น ไม่ว่าจะเป็นรูปารมณ์ สัททารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ ธรรมารมณ์ หรือจะเป็นอาการของสังขารที่เกิดขึ้นภายในจิตของเราในขณะนั้น เมื่อมันมีอารมณ์ที่เข้าไปเกี่ยวข้อง เราก็เอาส่วนนั้นออกมาพิจารณาอันใดอันหนึ่งเสียก่อน อย่าไปพิจารณาหลายส่วนพร้อม ๆ กัน"

จะเป็นอาการของสังขารที่เกิดขึ้นภายในจิตของเราในขณะนั้น เมื่อมันมีอารมณ์ที่เข้าไปเกี่ยวข้อง เราก็เอาส่วนนั้นออกมาพิจารณาอันใดอันหนึ่งเสียก่อน

อย่าไปพิจารณาหลายส่วนพร้อม ๆ กัน คือจับแล้ววาง จับแล้ววาง อยากจะพิจารณาอันนู่น อยากจะพิจารณาอันนี่ อันนั้นคือทำด้วยความอยาก คือกิเลสเข้าไปสนับสนุน

เมื่อเราทำด้วยความอยาก คือกิเลสเข้าไปสนับสนุนแล้ว อันนั้นไม่ประสบผลสำเร็จ พอทำไป ๆ ๆ สักระยะหนึ่ง จิตมันก็จะด้าน พอจิตมันด้านแล้วมีปัญหาใหญ่เลยบัดนี้ จะโทษธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

วางรากฐานให้ถูก

เวลาเราออกไปอยู่ประพฤติปฏิบัติตามป่า ตามเขา ตามบ้านตามเมือง เราก็เคยไปมาเยอะ แต่ใจของเราไม่สงบ ใจของเราไม่เห็นโทษของวัฏฏะ ไม่เห็นโทษของความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เพราะว่าการวางรากฐานของเราไม่ถูก ในเมื่อวางรากฐานของเราไม่ถูก จะต้องวางรากฐานของเราให้ถูกลงไปในขณะเดียวกับที่เราทำสมาธิอยู่

“ตรวจสอบตัวของเราอยู่ตลอดเวลา อย่ามองข้ามตัวของเรา ไม่มีใครที่จะพาเราไปเกิด ไปแก่ ไปเจ็บ ไปตาย นอกจากตัวของเรานี้เท่านั้นใครจะมาช่วยเหลือตัวของเรา ถ้าไม่ใช่ตัวของเรา”

บางครั้งมันจะมีปัญญาเฉียบแหลม หรือบางครั้งจะมีสัมปชัญญะ คือสติสัมปชัญญะ ความรู้ตัวที่เด่นชัดอยู่ บางครั้งก็จะมีความเพียรอย่างแก่กล้า บางครั้งก็จะมีศรัทธาอย่างแก่กล้า ในระหว่างธรรมแห่งเครื่องสำเร็จที่ยังไม่สนับสนุนกันเต็มที่ คือว่ายังไม่สมบูรณ์ ในเมื่อธรรมเหล่านี้ยังไม่สมบูรณ์ มันก็จะเกิดขึ้นส่วนใดส่วนหนึ่งก่อนในบางครั้งบางคราว บางครั้ง บางคราวก็มีศรัทธาอันแก่กล้ามาก อยากจะประพฤติปฏิบัติ แต่กาลเวลาไม่อำนวย พอมีความเพียรในขณะที่เรามีโอกาส มีเวลามีความเพียร แต่ไม่มีศรัทธา หรือไม่มีสมาธิ หรือไม่มีปัญญา อันนี้เป็นเรื่องธรรมดาของบุคคลที่กำลังเดินทาง มันยังไม่สมบูรณ์เป็นหนึ่ง

ธรรมะเหมาะสมกับทุกวัยทุกเวลา

ต่อเมื่อเราทำไป ๆ ๆ ในระยะหนึ่ง เราเข้มงวดกวดขันเรื่องศีล เรื่องสมาธิของเรามากขึ้น เรื่องศรัทธาของเรามากขึ้น เราตรวจสอบตัวของเราอยู่ตลอดเวลา อย่ามองข้ามตัวของเรา ในขณะที่ทำสมาธิภาวนานั้น ไม่มีใครที่จะพาเราไปเกิด ไปแก่ ไปเจ็บ ไปตาย นอกจากตัวของเรานี้เท่านั้น จะเป็นคนแก่ จะเป็นคนเจ็บ จะเป็นคนตาย ในเมื่อเราเป็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย ใครจะมาช่วยเหลือตัวของเรา ถ้าไม่ใช่ตัวของเรา

ฉะนั้นเราจะอยู่ในวัยหนุ่มวัยแน่น วัยกลางคน ในปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัยก็ตาม จะอยู่ในวัยไหนก็ตาม คำสอนของพระพุทธเจ้าเหมาะสมกับทุกวัย คำสอนของพระพุทธเจ้าที่อยู่ในปฐมวัยก็มี ในมัชฌิมวัยก็มี ในปัจฉิมวัยก็มี คำสอนของพระพุทธเจ้าเหมาะสมทุกกาลทุกเวลา ไม่เหมือนกันกับเครื่องนุ่งห่มหรือเครื่องประดับประดาต่าง ๆ เครื่องประดับประดาของเด็กจะให้ผู้ใหญ่ใส่ไม่ได้ เครื่องของผู้ใหญ่จะให้เด็กใส่ก็ไม่ได้ แต่ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นศีล สมาธิ ปัญญา เหมาะสมอยู่ทุกกาลทุกเวลา กับบุคคลทุกเพศทุกวัย

“จะอยู่ในวัยไหนก็ตาม คำสอนของพระพุทธเจ้าเหมาะสมกับทุกวัย คำสอนของพระพุทธเจ้าเหมาะสมทุกกาลทุกเวลา ไม่เหมือนกันกับเครื่องนุ่งห่มหรือเครื่องประดับประดาต่าง ๆ เครื่องประดับประดาของเด็กจะให้ผู้ใหญ่ใส่ไม่ได้ เครื่องของผู้ใหญ่จะให้เด็กใส่ก็ไม่ได้ แต่ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นศีล สมาธิ ปัญญา เหมาะสมอยู่ทุกกาลทุกเวลา กับบุคคลทุกเพศทุกวัย”

ในผู้ที่มีศรัทธาแล้ว ตัวความเพียรเป็นหลักในการกระทำ เรามองลงไปว่าเราจะทำอะไร เรายังสงสัยอะไรอยู่ในโลกทั้ง ๓ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความเกิดในภพน้อยภพใหญ่ สูง ๆ ต่ำ ๆ ลุ่ม ๆ ดอน ๆ เรายังยินดีในภพชาตินี้อยู่ไหม คิดว่าทุกคนไม่ยินดีในภพชาติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ถึงได้เข้ามาปฏิบัติ ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติเพื่อจะข้ามภพทั้งนั้น เป้าหมายอยู่ที่การข้ามภพ แต่การกระทำบัดนี้ ในการกระทำแต่ละอย่าง หรือแต่ละครั้งแต่ละคราว เรามีเป้าหมายอยู่ที่ตรงไหน

เป้าหมายสูงสุดในการปฏิบัติ

อย่างการทำทาน หรือการรักษาศีล หรือการภาวนา

บางคนก็ทำทานนั้นเพื่อต้องการลาภ ยศ สรรเสริญ บางคนการรักษาศีลนั้นก็ต้องการให้มีลาภ มียศ มีสรรเสริญ หรือการทำภาวนานั้นก็ต้องการให้มีลาภ มียศ มีสรรเสริญ ในความต้องการทั้ง ๓ อย่างเป็นความต้องการที่ผิด

แต่ในการทำทานของเรา การรักษาศีลของเรา การภาวนาของเรา เรามุ่งหวังจุดหมายปลายทางอันเดียว คือต้องการพ้นจากภพอันนี้ไป ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซ้ำ ๆ ซาก ๆ นั่นเป็นความต้องการที่สูงสุด หรือเป็นความต้องการที่เป็นไปกับมรรค ไม่เป็นกิเลส แต่ถ้าต้องการในลาภ ในยศถาบรรดาศักดิ์อยู่ อันนั้นเป็นกิเลส เป็นความต้องการที่ไม่เป็นไปกับผู้ปฏิบัติ

แต่สำหรับผู้ปฏิบัติแล้ว ความต้องการนั้นจะต้องการพระนิพพาน อันนั้นถึงจะเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติ ฉะนั้น ถ้าหากเราต้องการพระนิพพานแล้ว อุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างที่เราปฏิบัติอยู่ถือเป็นเรื่องธรรมดา ไม่เป็นเรื่องใหญ่เรื่องโตอะไรในการปฏิบัติ

“ในการทำทานของเรา การรักษาศีลของเรา การภาวนาของเรา เรามุ่งหวังจุดหมายปลายทางอันเดียว คือต้องการพ้นจากภพอันนี้ไป ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซ้ำ ๆ ซาก ๆ นั่นเป็นความต้องการที่สูงสุด”

ฉะนั้นการทำสมาธิภาวนา การใคร่ครวญในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมา แต่ละคนได้ความเป็นมนุษย์นั้นมาได้โดยยาก เรียกว่า **กิจฺโฉ มนุสฺสปฏิลาโภ** หายากในการได้อัตภาพของชีวิตมนุษย์ **กิจฺฉํ มจฺจาน ชีวิตํ** ชีวิตความเป็นอยู่ของเรามีบุญนักบุญหนาถึงผ่านพ้นมาถึงวันนี้ได้ **กิจฺฉํ สทฺธมฺมสฺสวนํ** มีโอกาสที่ได้ฟังธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจากครูบาอาจารย์ต่าง ๆ นี่ไม่เป็นความยากสำหรับเรา **กิจฺโฉ พุทฺธานมุปฺปาโท** ความเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าเป็นของยาก ถึงแม้จะเป็นของยากก็จริงอยู่ แต่เรายังมีโอกาสได้ฟังธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในส่วนที่เป็นไปกับศีล สมาธิ

ปัญญา และพวกเราเองก็เป็นบุคคลที่ได้เข้ามาดำเนินในศีล สมาธิ ปัญญา นั้น

ฉะนั้นพากันตั้งใจปฏิบัติจริง ๆ จัง ๆ

ทบทวน
ความดีในหัวใจ

พากันมา ๒-๓ วันแล้ว เป็นยังไงบ้างการปฏิบัติ

ให้จากกันแต่กาย

วันนี้เป็นวันที่เราจะจากกันใช่ไหม เราจากกันไปก็จากเฉพาะเรื่องร่างกาย ไปตามหน้าที่ที่มีหน้าที่การงาน ส่วนสภาพจิตใจเราก็อย่าไปจากกัน สมัยนี้การติดต่อประสานสื่อข่าวต่าง ๆ ติดต่อกันได้ตลอดเวลาทางสื่อสาร เพราะสื่อสารสมัยนี้อยู่ที่ไหนก็รู้ว่าอยู่ที่ไหน การปฏิบัติเป็นยังไง มีโอกาสก็ติดต่อกับครูบาอาจารย์ได้ตลอดเวลาช่วงที่ติดต่อได้ แต่ไปบางที่ก็ไม่มีสัญญาณ ไปอยู่บางที่ก็ไม่มีสัญญาณโทรศัพท์ อันนั้นก็ติดต่อไม่ได้

“การที่เรามาอยู่รวมกัน ได้ใช้ความอดทน พยายามใช้แต่ความดีทั้งหมด เอาแต่ความดีออกมา กิริยามารยาททางกาย ทางวาจา ทางใจ จะใช้แต่ความดี”

อยู่ร่วมกันให้มีความอดทน

การที่เรามาอยู่รวมกัน ได้ใช้ความอดทน พยายามใช้ตั้งแต่ความดีทั้งหมด จะเอาแต่ความดีออกมา กิริยามารยาททางกาย ทางวาจา ทางใจ จะใช้ตั้งแต่ความดี เวลามาอยู่รวมกัน การมาอยู่รวมกันนั้นเราได้ฝึกหัดความอดทน เราไม่เคยคิดว่าเราจะมาอยู่รวมกัน แต่วันหนึ่งมันมารวมกันเป็นเวลาหลายวัน และเป็นจำนวนหลาย ๆ คน

เอาความดีออกมา เก็บความชั่วไว้ข้างใน

พอเรามาอยู่รวมกันแล้วบัดนี้ ถ้าไม่เอาความชั่ว เอาความดีออกมา ถ้าเราไปรักษาความดีไว้ข้างใน แล้วเอาความชั่ว

ออกมา จะเป็นยังไง ๓ วัน นี่จะนานหรือจะไม่นาน ถ้าเรารักษาความดี เอาความชั่วออกมาไว้ข้างนอก กิริยามารยาทที่แสดงออกมาข้างนอก ๓ วันอาตมาว่านานนะ ความเข้าใจรักษาความดี กับปล่อยความชั่วออกมาเพ่นพ่าน เป็นยังไง พวกเราจะรู้สึกยังไงในการพูดจาพาทีต่าง ๆ แสดงออกมาตั้งแต่คำพูด ตั้งแต่กิริยามารยาท แสดงความชั่วออกมา

อย่างข่าวสารต่าง ๆ ที่เป็นกันอยู่ทุกวันนี้ นี่คือการรักษาความดี แต่เอาความชั่วออกมาข้างนอก เสร็จแล้วคนที่ฟังทำใจไม่ได้ ต้องรวมกลุ่มกันประท้วง เพราะอะไร เพราะเอาความชั่วออกมา

ฉะนั้นแท้ที่จริงเราต้องเอาความดีออกมา เก็บความชั่วให้หมด เก็บของไม่ดีซ่อนไว้ อย่าให้คนอื่นเขาเห็น เห็นไหมอย่างพวกห้องน้ำห้องท่า เราเก็บของไม่ดีไปไว้อีกที่หนึ่ง ส่วนข้างบนห้องน้ำก็มีแต่ของที่สะอาดน่าใช้ เป็นยังไงแตกต่างกัน ฉะนั้นธรรมะคือธรรมชาติ แต่บัดนี้ภาษาโบราณเขาว่า ถ้าเอาถังส้วมมาไว้หน้าบ้าน ถ้ามันแตกถังส้วมแตก เขาว่าบ้านนั้นทั้งบ้านไม่มีที่มองเลย นั่น ภาษาโบราณเขาบอก

"เอาความดีออกมา เก็บความชั่วให้หมด เก็บของไม่ดีซ่อนไว้ อย่าให้คนอื่นเขาเห็น ถ้าเอาถังส้วมมาไว้หน้าบ้าน ถ้ามันแตกถังส้วมแตก เขาว่าบ้านนั้นทั้งบ้านไม่มีที่มองเลย"

ฉะนั้นการที่มาอยู่รวมกันเป็นเวลาหลายวันพอสมควร เราก็พยายามสังเกตตัวของเราตลอดไป จนกระทั่งว่าจะไปทำการทำงานตามองค์กรต่าง ๆ ในฐานะที่เราเคยเป็นผู้ปฏิบัติบ้าง การที่เราจะแสดงออกแต่ละอย่างในองค์กรต่าง ๆ เราต้องคิดถึงว่าเราแสดงความดีออก อย่าไปแสดงความชั่วออก

พูดจาเหมือนนกการเวก

เป็นยังไงแสดงความดีออก ก็คือมีแต่กิริยามารยาทที่อ่อนน้อมถ่อมตน คำพูดจาก็ไพเราะเหมือนกับเสียงนกการเวก ภาษาโบราณเขาว่า เป็นยังไงนกการเวกไม่เคยเห็นตัวเหมือนกัน มีแต่ตำนานอ่าน เคยเห็นแต่ตำนานว่า

มีเสียงไพเราะเหมือนกับเสียงนกการเวก แล้วบัดนี้คนฟังเป็นยังไง ถ้ามีแต่เสียงไพเราะเหมือนกับเสียงนกการเวก ระรื่นหู นั่น จิตใจก็แช่มชื่น

ถ้าพูดจาพาทีออกไปเหมือนกับไม้ทิ่มหู บัดนี้เป็นยังไง สภาพจิตใจก็รุ่มร้อน จนหาทางออกคือกดดัน ต้องหาทางออกทางใหม่ที่ต้องกดดัน หรือที่ต้องทำอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อเป็นการตอบโต้ในการพูดนั้น

อย่าให้ความสำคัญในการไปมา

ฉะนั้นพวกเราที่เข้ามาร่วมกันอบรมด้านการปฏิบัติ ในวันนี้ก็เป็นวันที่จะจากกัน ส่วนเราจากกันเราจากกันเฉพาะ อย่าให้ความสำคัญในการเข้ามาและออกไป

เป็นยังไงถึงว่าอย่าให้ความสำคัญในการเข้ามาและออกไป

การที่เราอยู่ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เรารำลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว เราจะอยู่ที่ไหน เราก็อยู่กับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คือมีพระไตรสรณคมน์นั้นเป็นที่ตั้งของหัวใจ เรารำลึกถึงว่า **พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ** รำลึกถึง

"ถ้ามีแต่เสียงไพเราะเหมือนกับเสียงนกการเวกระรื่นหู นั่น จิตใจก็แช่มชื่น แต่ถ้าพูดจาพาทีออกไปเหมือนกับไม้ทิ่มหู บัดนี้เป็นยังไง สภาพจิตใจก็รุ่มร้อน"

พระพุทธเจ้า **ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ** รำลึกถึงพระธรรม **สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ** รำลึกถึงพระสงฆ์

เมื่อเรารำลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อยู่อย่างนั้น แล้วข้อปฏิบัติที่เราจะปฏิบัติตามพระธรรมคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ายังมีอยู่ในหัวใจของเรา ฉะนั้นเราไม่ได้จากสถานที่การปฏิบัติออกไป เพราะเราไปที่ไหน เราก็เอาหัวใจเราไปด้วย เมื่อเราอยู่ที่ไหนเรามีหัวใจ มีความรู้สึกสำนึก ร้อน หนาว สบาย ไม่สบาย เราก็มีใจของเราอยู่ ฉะนั้นในเมื่อเรามีใจของเราอยู่อย่างนั้นแล้ว บัดนี้เราก็เอาไปด้วย

สภาพจิตใจที่เยือกเย็น

เมื่อเราเอาไปด้วย ข้อปฏิบัติทั้งหมดที่ครูบาอาจารย์แนะนำไป ตั้งแต่เรื่องการตื่นนอน ตั้งแต่เรื่องการทำการทำงานร่วมกัน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน หรือการเดินจงกรม การนั่งสมาธิภาวนาร่วมกัน ต่างคนก็ต่างแสดงออกซึ่งความดีทั้งหมด ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ คนที่เห็นก็น่าเลื่อมใส สภาพจิตใจของเราก็เยือกเย็น นั่นสภาพจิตใจของเราเยือกเย็น เราอยู่ในสำนักปฏิบัตินี้เยือกเย็น

เมื่อเราออกไปข้างนอก เราก็พยายามทำให้มันเยือกเย็นอยู่ เหมือนกันกับอยู่ในสำนัก เพราะว่าอยู่ในสำนักเราพยายามด้วยสติสัมปชัญญะ รำลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อยู่ตลอดเวลา รำลึกถึงข้อวัตรปฏิบัติ รำลึกถึงคำบริกรรมภาวนา เราเคยจับคำบริกรรมภาวนาบทใดที่ให้ความสบายกับจิตใจของเรา เมื่อก่อนเราไม่เคยมีมาก่อนว่าการจับคำบริกรรมภาวนามันได้รับความสบาย

ฉะนั้นพอเรามาอยู่ที่นี่ เราก็ทบทวนดู วันนี้เป็นวันที่ทบทวนดูเรื่องต่าง ๆ ที่เรามาอยู่ ตรวจสอบดูตัวเอง ขึ้นศาลเลย ขึ้นศาล

"พยายามทบทวนถึงความดีที่มีอยู่ในหัวใจของเรา ใจของเราเคยสงบอยู่กับคำบริกรรมภาวนา เราประคองใจของเราให้อยู่กับความสงบนั้น"

สถิตย์ยุติธรรม ให้ความยุติธรรมกับตัวของเรา อย่าทำลายตัวของเรา เราไม่ทำลายตัวของเราก็คือให้ความเป็นธรรมกับสภาพจิตใจของเรา ว่าบุญเรามีขนาดนี้ วาสนาของเรามีขนาดนี้ แล้วเราก็ทำความพากความเพียรมาขนาดนี้เป็นเวลา ๒-๓ วัน อันนี้เป็นเวลาที่ได้มาฝึกฝนอบรมตัวเองอยู่เอาจริงเอาจังกับการอบรมตลอดวันตลอดคืน เราก็ว่าไป

เสร็จแล้วพอเราจะออกไปบัดนี้ เราก็พยายามทบทวนถึงความดีที่มีอยู่ในหัวใจของเรา ใจของเราเคยสงบอยู่กับคำบริกรรมภาวนา เราประคองใจของเราให้อยู่กับความสงบนั้นได้

ทำสมาธิภาวนาแบบง่ายๆ

ถ้าเราจะสังเกตการทำสมาธิภาวนาง่าย ๆ สังเกตจากเด็กที่กำลังหัดเดิน พอเด็กยืนขึ้นได้แล้ว พ่อแม่หรือพี่เลี้ยงจะต้องจูงแขนเด็กเดิน แล้วค่อยประคองเด็กไป พอไปวางมือลง เด็กก็จะนั่งลงไปเลย เพราะไม่กล้าเดินด้วยตัวของมันเองตอนแรก ๆ

อันนี้การเราทำบริกรรมภาวนาก็เหมือนกัน เราต้องค่อยคลายจิตออก แล้วประคองจิตไปให้เป็นขณิกสมาธิ หลังจากที่เราอัดคำบริกรรมภาวนา หรือบี้คำบริกรรมภาวนาเข้าไปให้เต็มที่แล้ว มันจะรู้สึกว่าอิ่ม เหมือนกับเราอิ่มข้าวอิ่มน้ำ แล้วก็ค่อย ๆ ประคองจิต คลายออกไปจากคำบริกรรม คือหยุดนึกคำบริกรรม เมื่อเราหยุดนึกคำบริกรรมแล้วบัดนี้ เราก็ค่อยประคองจิตให้ว่างอยู่กับขณิกสมาธิได้นานพอสมควร

เมื่อได้นานพอสมควรแล้ว เราก็ค่อยประคองจิตให้มันขาดจากอารมณ์ว่างตรงนั้นออกไปเป็นอุปจารสมาธิ จะมีรูปนิมิตเกิดขึ้นตามที่เราเคยพิจารณามาก่อน เพราะเราเคยพิจารณามาก่อนแล้วเราเคยทำความเพียรมาก่อนแล้ว

“เราตื่นนอนขึ้นมาอารมณ์แรกที่มาเกี่ยวข้องกับใจของเรา ในขณะนั้นเราพิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ ให้เป็น อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน แต่ละวันเราไม่ดองอารมณ์”

หรือจะเป็นปฏิภาคนิมิต เราก็ค่อยประคองจิตดูในปฏิภาคนิมิตนั้น ประคองจิตไป มีกำลังพอที่จะพิจารณาปฏิภาคนิมิตให้เห็นที่เกิดที่ดับของอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมา ในขณะที่ประจักษ์อยู่ในขณะนั้น มีกำลังพอเราก็พิจารณาไป

ถ้าไม่มีกำลังพอ เราทำ ๒ อย่าง เราจะวางจากอารมณ์ปฏิภาคนิมิตนั้นเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิ คือเหลือแต่จิตกับความรู้สึก อันนั้นเรียกว่าอัปปนาสมาธิ แล้วก็ไปตรงนั้นไม่ได้ ต้องถอยกลับมาเป็นขณิกสมาธิ เป็นบริกรรมชวนะใหม่ คือเดินหน้าถอยหลังอยู่ให้เกิดความชำนาญ จนกระทั่งว่า

ต่อไปเรากำหนดเวลาไหนก็ได้ เป็นขั้นตอนพับ ๆ ๆ ไปเลย เหมือนกับเราขึ้นบันได

เหมือนกับเด็กที่ไม่เคยขึ้นบันได ครั้งแรกมันก็จะคลานเอา พอคนโตพาเดินขึ้นเดินลง เดินขึ้นเดินลง ก็จะก้าวขาขึ้นก้าวขาลงได้ เด็กก็จะก้าวขาตามคนโตได้ในขณะที่เราจูงไป อันนี้ธรรมะคือธรรมชาติ

แต่บางทีเราปฏิบัติไปแล้ว พอเรากำหนดไปแล้ว เรากำหนดภาวนาไป หรือเราบริกรรมไป เสร็จแล้วเราก็โยนทิ้งเลย แล้วแต่มันจะไปทางไหนบัดนี้ คลายคำบริกรรมไปแล้วก็ทิ้งไปเลย อันนี้คือไม่สังเกต และไม่ฟัง และไม่ทำความเข้าใจกับตัวเองในการปฏิบัติ ว่าเราจะปฏิบัติแบบไหนที่ว่าจะเป็นไปกับมรรค มรรคจะเกิดขึ้นเพราะยังไง

ถ้าหากเราตั้งความสนใจ หรือเราตั้งข้อสังเกต ภาษาที่ใช้กันในภาษาบาลีเรียกว่า ชำนาญในวสี การเข้าที่ ออกที่ มีความชำนาญในวสี การเข้าที่และออกที่

“พิจารณาอารมณ์แรกที่มาเกี่ยวข้องกับใจ ให้มันตกไปเป็น อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา สังเกตได้เลยว่า ถ้าหากวันไหนเราพิจารณาอารมณ์แรกที่มาเกี่ยวข้องกับใจได้ แล้ววันนั้นทั้งวันเราจะเห็นตามความเป็นจริงทั้งหมด ถ้าหากวันไหนเราพิจารณาอารมณ์แรกนั้นไม่ตกคาคอเราอยู่ เสร็จแล้ววันนั้นทั้งวันสภาพจิตใจของเราจะหงุดหงิด จะไม่สบกับอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งหมดเลย”

เรากำหนดยังไงตั้งแต่ตื่นนอนมาจนกระทั่งว่าเราหลับ ตั้งแต่เราตื่นนอนขึ้นมา เราจะตื่นตี ๓ ตี ๔ เรากำหนดจิตแบบไหน

อารมณ์แรก เห็นเป็นไตรลักษณ์

เราตื่นนอนขึ้นมาอารมณ์แรกที่มาเกี่ยวข้องกับใจของเราในขณะนั้น เราพิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ ให้เป็น **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน แต่ละวันเราไม่ดองอารมณ์ จะเป็นอิฏฐารมณ์ก็ตาม อนิฏฐารมณ์ก็ตาม เราไม่ต้องดองมันในขณะที่เราตื่นนอนขึ้นมา พอเราตื่นนอนขึ้นมาแล้ว อารมณ์แรกที่มาเกี่ยวข้องกับใจ

จะเป็นอารมณ์อะไรก็ตาม อารมณ์ที่เราพอใจก็ตาม ที่เราไม่พอใจก็ตาม เราพยายามพิจารณาอารมณ์แรกที่มาเกี่ยวข้องกับใจ ให้มันตกไปเป็น **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา**

อันนี้สังเกตได้เลยว่า ถ้าหากวันไหนเราพิจารณาอารมณ์แรกที่มาเกี่ยวข้องกับใจได้ แล้ววันนั้นทั้งวันเราจะเห็นตามความเป็นจริงทั้งหมด แต่ละอย่างที่มาเกี่ยวข้องกับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา

ถ้าหากวันไหนเราพิจารณาอารมณ์แรกนั้นไม่ตก คาคอเราอยู่เสร็จแล้ววันนั้นทั้งวันสภาพจิตใจของเราจะหงุดหงิด จะไม่สบกับอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งหมดเลย วันนั้นทั้งวันจนกระทั่งว่าถึงเวลาจะนอน เราจะเดินจงกรมก่อนนอน หรือเราจะนั่งสมาธิก่อนนอนก็ตาม เราไหว้พระสวดมนต์เสร็จ แล้วเราจะนอน วันนั้นจะมีอาการเกิดขึ้น นั่งสมาธิจิตก็จะไม่สงบ ฝันก็จะร้าย อาการความฝันนั้นจะแสดงออกมาถึงความไม่ดีไม่งามต่าง ๆ ทั้งหมด นั่น เราทำไมจะต้องไปเอาอารมณ์ชนิดนั้นไว้กับตัวของเรา

“ตั้งข้อสังเกตกับตัวเอง ถ้าภาษาชาวบ้านก็ว่า “สำเหนียก” ทำแค่นั้นแหละในการปฏิบัติในเบื้องต้น”

ตั้งข้อสังเกตกับตัวเอง

เมื่อเราตั้งข้อสังเกตได้แล้ว ถ้าภาษาชาวบ้านก็ว่า “สำเหนียก” สำเหนียกในตัวเองว่าเรากำลังจะทำอะไรอยู่ในขณะนี้ ฉะนั้นถ้าเราหากรู้ว่าเราสำเหนียกอะไร เราตั้งข้อสังเกตกับตัวเองได้ ทำแค่นั้นแหละในการปฏิบัติในเบื้องต้น พยายามทำให้เกิดความชำนิชำนาญขึ้นมา จนกระทั่งว่าเรากำหนดอะไรก็ได้ตามเวลาตามต้องการ

อย่างเราจะนอน นอน ๔ ทุ่ม ๕ ทุ่ม เราจะตื่นตี ๑ ตี ๒ หรือ ตี ๓ ตี ๔ เราเคยสังเกตตัวเราไหม แต่ละคนเคยสังเกตตัวเองทั้งนั้นนะ วันนี้เราจะมีธุระไปอะไร วันรุ่งขึ้นเราจะไปทำงาน

อะไรที่ไหน ก่อนนอนเราจะต้องตั้งป้อมขึ้นไว้ก่อนว่า เราจะต้องตื่นเวลานั้นเวลานี้ นั่น พอก่อนนอนเราจะตื่นเวลานั้นเวลานี้ นั่นคือตั้งสัญญาณเตือนภัยของตัวเองขึ้นมา สร้างจิตสำนึกขึ้นมา พอเรานอนลงไปปุ๊บ หลับไป พอก่อนเวลาประมาณสัก ๕ นาที ๑๐ นาที จะรู้สึกตัวขึ้นมา พอรู้สึกตัวขึ้นมาปุ๊บ ดูนาฬิกาเลย พอเราดูนาฬิกาปุ๊บ มันได้เวลา คือเราทำภารกิจส่วนตัวเสร็จเรียบร้อย จะได้ตามเวลาที่เรากำหนด เราจะตื่นตี ๔ เราสังเกตได้

ฉะนั้นการตั้งข้อสังเกตการสร้างบรรทัดฐานของตัวเอง ในเมื่อการสร้างบรรทัดฐานของตัวเองมีแล้ว ไม่ได้ให้ความสำคัญในการเข้ามาและออกไปแล้วบัดนี้

เราจะอยู่ที่ไหนเราก็ทำความเพียรได้ เพราะอยู่ที่ไหนเราก็ต้องก็มีกาย มีวาจา มีใจของเราไปด้วยทุกหนทุกแห่ง เราก็ดูทุกอย่างที่เรามองเห็นเป็นธรรมทั้งหมด มีแต่ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา

เสร็จแล้วบัดนี้เรากำจัดส่วนละเอียดลงไป กิเลสที่มันมีอยู่ภายในจิตใจของเรา ที่ว่ากิเลส ๆ มันเป็นตัวตนยังไง จริง ๆ แล้วกิเลส

"ความสุขที่เยือกเย็นลงไปภายในจิตใจของเรา ร่างกายของเราก็กระปรี้กระเปร่า ไม่กระสับกระส่าย ความทุกข์นั้นจะเกิดการกระสับกระส่ายทางด้านจิตใจ ร่างกายก็จะเหี่ยวแห้งเฉา นั่นมันตรงกันข้าม"

มันมีตัวมีตนที่ตรงไหน ความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะตัณหาอย่างนี้ มันมีตัวตนแบบไหน มันมีลักษณะท่าทางแบบไหน การที่เราจะขับไล่กิเลส เราต้องรู้จักตัวตนมันก่อน

ความสุขของใจ

อย่างความสุขของใจเราเคยมีแล้วหรือยัง เมื่อเรายังไม่เคยมี เราลองเข้าไปถึงความสุขตรงนั้นดูก่อนซิว่าเป็นยังไง

ที่ว่า **สุโข วิเวโก** ความสุขที่เกิดขึ้นจากความวิเวก เราสังเกตดู อย่างพวกเราออกมานี้เกิดความวิเวกทางกาย บางคนที่ออกมาครั้งแรกถึงจะรู้สึกได้ชัดเจนว่ามันมีความสุขที่เกิดขึ้นจากความ

วิเวก จากการขาดจากอารมณ์ต่าง ๆ ของโลก ในเมื่อเราขาดจากอารมณ์ต่าง ๆ ของโลก จะมีความสุขที่เยือกเย็นลงไปภายในจิตใจของเรา ร่างกายของเราก็กระปรี้กระเปร่า ไม่กระสับกระส่าย แต่ถ้าลองเป็นความทุกข์ดูซิ ความทุกข์นั้นจะเกิดการกระสับกระส่ายทางด้านจิตใจ ร่างกายก็จะเหี่ยวแห้งเฉา นั่นมันตรงกันข้าม อันนี้ความสุขเกิดขึ้นจากความวิเวกของกายที่ว่า **สุโข วิเวโก**

ถ้าเป็นความสุขที่เกิดขึ้นของใจบัดนี้ ที่เรียกว่า **นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ** สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบของใจไม่มี มันเป็นยังไง ผู้ปฏิบัติเท่านั้นจะเป็นคนรู้ ใครจะมาพูดว่ามีความสุขอย่างโน้นอย่างนี้ ถ้าหากเราไม่มีความสงบของใจเรา เราก็จะไม่รู้ว่าเป็นยังไง

ความเอาใจใส่กับตัวเอง

ฉะนั้นต่อเมื่อเรามาปฏิบัติ อย่างพวกเราที่เข้ามาปฏิบัติ จะได้ผลมากหรือผลน้อยไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ว่าเรามีความเอาใจใส่กับตัวของเราไหม ในเมื่อเรามีความเอาใจใส่กับตัวของเราแล้ว วันข้างหน้าต้องเป็นของเราแน่นอน เพราะว่ากิเลสมันจะครองจิตของเรามาช้านานขนาดไหนก็ตาม วันหนึ่งเราต้องสลัดกิเลสเหล่านั้นออกไปจากจิตใจของเราได้แน่นอน เพราะว่าความเอาใจใส่กับตัวของเรามีอยู่เป็นประจำ เพราะว่าเราเห็นแล้วความเป็นทุกข์เป็นโทษ

ติดคุกวัฏฏะ

ที่เขาติดคุกติดตะรางยังมีวันที่เขากำหนด ตลอดชีวิตพอตายแล้วก็แล้วไป แต่เราติดคุกของวัฏฏะ คือภพน้อยภพใหญ่มีที่สิ้นสุดแล้วหรือยัง เราจะต้องเกิดในกามภพ รูปภพ อรูปภพ มีที่สิ้นสุดหรือยัง เกิดมาแล้วก็เอารัดเอาเปรียบกันอย่างที่เห็นกันอยู่นี้

ยิ่งไปข้างหน้ายิ่งจะหนัก เพราะว่ายิ่งไปถึงยุคมิคสัญญียุค ยิ่งจะหนักเข้าไปอีก อยู่กัน ๒ คนต้องวัดกันด้วยกำลัง คนมีกำลังน้อยก็ต้องตาย นั่น ตอนนี้ยังไม่ถึงขั้นนั้น แต่ฆ่ากันเป็นหมู่อยู่ ยังไม่ได้ฆ่ากัน ๒ คน เห็นกัน ๒ คนฆ่ากันเลย นี่ยังไม่ถึงมิคสัญญียุค

"อย่างพวกเราที่เข้ามาปฏิบัติ จะได้ผลมากหรือผลน้อยไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ว่าเรามีความเอาใจใส่กับตัวของเราไหม ในเมื่อเรามีความเอาใจใส่กับตัวของเราแล้ว วันข้างหน้าต้องเป็นของเราแน่นอน เพราะว่ากิเลสมันจะครองจิตของเรามาช้านานขนาดไหนก็ตาม วันหนึ่งเราต้องสลัดกิเลสเหล่านั้นออกไปจากจิตใจของเราได้แน่นอน"

ตอนนี้ยังเป็นยุคสังวัฏฏกัป อายุขัยของคนเสื่อมลง สภาพจิตใจของคนเสื่อมลง สิ่งที่เราไม่เคยได้ยินก็ได้ยิน ฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ฆ่าเพื่อน ฆ่าฝูง ฆ่ากันตะบันราดอยู่ทุกวันนี้ เพราะว่าสภาพจิตใจมันเสื่อมลงไป

คนที่จะมีความสุขอยู่ได้ก็คือมีศีลธรรม เอาศีลธรรมมาเป็นเครื่องประดับใจเท่านั้น ถึงจะมีความสุขอยู่ได้ในโลกนี้ แล้วทำการงานหน้าที่การงานต่าง ๆ ก็รู้จักหลบรู้จักหลีกไปเท่าที่เราจะอยู่ได้ตามอัตภาพของเรา ตามความสามารถของครอบครัวเราที่ทำกันมา เท่านั้นเองที่จะอยู่ได้มีความสุข นอกจากนั้นไม่มีความสุขเลยถูกบีบคั้นทั้งร่างกายและจิตใจอยู่ตลอดเวลา อันนี้เรียกว่าสังวัฏฏกัป

ถ้าเป็นวิวัฏฏกัปจะเป็นตรงกันข้าม สภาพจิตใจของคนเจริญขึ้น อายุของคนเจริญขึ้น ความแตกต่างกัน ฉะนั้นพวกเราเมื่อมาเกิดในยุคสังวัฏฏกัปนี้ก็จริงอยู่ แต่ยังมีธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ยังมีผู้ประพฤติปฏิบัติ อย่างพวกเราก็เป็นผู้หนึ่งที่เข้ามาปฏิบัติตามธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น

"ส่วนไหนที่เอาไปจัดการกับกิเลสไม่ได้ เอาไปปราบปรามกิเลสไม่ได้ ต้องทิ้งเลย อย่าไปคิด มันปวดหัวเราเปล่า ๆ เราจะประพฤติปฏิบัติอะไรก็ตามที่เป็นการกำจัดกิเลสส่วนหยาบ ส่วนกลาง ส่วนละเอียดได้ อันนั้นเป็นข้อวัตรปฏิบัติเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า"

คำสอนพระพุทธเจ้า ห้ำหั่นกิเลส

ฉะนั้นวันนี้พวกเราจะจากกันไป ในการที่อาตมามาปรารภธรรมะให้ฟังเป็นครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ อะไรก็ตามที่เอาไปแล้วมันไปจัดการกับกิเลสได้ เอาส่วนนั้นไป ถ้าส่วนไหนที่เอาไปจัดการกับกิเลสไม่ได้ เอาไปปราบปรามกิเลสไม่ได้ ต้องทิ้งเลย อย่าไปคิด มันปวดหัวเราเปล่า ๆ

ในการที่เราจะประพฤติปฏิบัติอะไรก็ตามที่เป็นการที่จะกำจัดกิเลสส่วนหยาบ ส่วนกลาง ส่วนละเอียดได้ อันนั้นเป็นข้อวัตรปฏิบัติ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ส่วนไหนที่ไม่กำจัดกิเลสส่วนหยาบ ส่วนกลาง ส่วน

ละเอียด อันนั้นไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนของพระพุทธเจ้านั้นจะต้องเป็นสิ่งที่ห้ำหั่นกันกับกิเลส นั่นเรียกว่าคำสอนของพระพุทธเจ้า จะเป็นข้อวัตรปฏิบัติ หรือจะเป็นการที่เราได้ศึกษาเล่าเรียนมาจากที่ไหน ๆ ก็ตามในโลก อันนั้นยังไม่ใช่เส้นทางที่จะดับทุกข์แต่ถ้าเส้นทางที่จะดับทุกข์คือต้องปราบปรามกิเลสได้ ไม่ว่ากิเลสส่วนหยาบ ส่วนกลาง ส่วนละเอียด

“การเตรียมการ ทำให้ไฟติดเชื้อ”

เป็นอย่างไร พูดเรื่องภาวนาให้ฟัง พูดเรื่องการพิจารณากาย นั่งภาวนาทุกวัน จิตมันสงบทุกวันไหม มันต้องหาเหตุให้มันได้ บวชมากี่พรรษาแล้ว แล้วอายุ ลองเฉลี่ยดูสิ อายุ ๗๐ ปี เรานอนวันหนึ่งกี่ชั่วโมง เราทำสมาธิภาวนาวันหนึ่งกี่ชั่วโมง

ลองเอาหลักคณิตศาสตร์เข้ามาลองดูสิ ทดสอบดูตัวเอง เรานอนวันหนึ่ง นอนกี่ชั่วโมง เราตื่นกี่ชั่วโมง ลองกำหนดดูสิว่าเวลาเรานอนกัน กับเวลาเราทำงานเพื่อตัวของเรา อย่างทุกวันนี้เรายังทำเหมือนกับอยู่ที่สกลนคร เราจะนอนหลังหกทุ่ม แล้วตื่นตีสาม ตีสอง เรานอนเที่ยวหนึ่งชั่วโมงกว่าๆ สองชั่วโมง ไม่เกินสองชั่วโมงครึ่งก็ตื่นแล้ว กลางวันเราก็จะทิ้งตัวลงหลับประมาณชั่วโมงครึ่ง นั่นเวลาทำงานก็จะมีมาก แต่คนโดยส่วนใหญ่นอนตั้งแต่สามทุ่ม สี่ทุ่ม โน่นตื่นแปดโมง เจ็ดโมง หกโมง ตีห้า แล้วมา

เฉลี่ยดูสิ วันหนึ่งปีหนึ่งเราทิ้งไปกับการนอน วันหนึ่งมียี่สิบสี่ชั่วโมง เราทิ้งไปกับการนอน แล้วกับการกินอาหาร การฉันอาหาร การทำอาหาร การเก็บกวาด

งานภายในจิตจริงๆ เราทำได้วันละกี่ชั่วโมง เดินจงกรม นั่งสมาธิ ตั้งแต่เราตื่นขึ้นมา จนกระทั่งว่าเราหลับลงไปอีก จิตมันเป็นกุศลอยู่ไหม หรือมันวิ่งไปตามรูป ตามเสียง ตามกลิ่น ตามรส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อยู่ทั้งปีทั้งชาติ กว่าจะมานึก พุทโธ ธัมโม สังโฆได้นี่ เรียกว่าแทบตาย

เดี๋ยวนี้อายุเรามากขึ้น มากขึ้น มากขึ้น หมดไปวันหนึ่ง ไม่ใช่ว่า เราทะนุถนอมมัน มันจะอยู่ในบังคับบัญชาของเรานะ ร่างกายเราจะทะนุถนอมมันเท่าไหร่ มันก็เป็นไปตามสภาวะของมัน มีชรา มีคร่ำคร่า มีเจ็บ เจ็บเมื่อมันไม่หาย ก็คือ ตาย แล้วสภาพอย่างนั้น เราจะตั้งจิตไว้อย่างไร เราเคยทำวิตกวิจารไว้ไหม

ที่ว่าทำสมถะกัมมัฏฐาน พอตอนที่เราถอยจิตออกมาจากบริกรรม ที่เรียกว่า บริกรรมชวนะ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ พอเราถอยจิตออกมาที่อุปจารสมาธิ เรามาฝึกในการเพ่ง คือ การพิจารณานั้นเรียกว่าเพ่ง เพ่งในวิตก วิจาร ปิติ สุข หรือการฝึกเอกัคคตา เอกัคคตาอุเบกขา ว่าเรื่องของฌาน หรือเพ่ง ในอรูปฌาน อากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ สัญญาเวทยิตนิโรธ ดับสัญญาและเวทนาโดยประการทั้งปวง แล้วถอยมาตามลำดับ จนกระทั่งถึงปฐมฌานใหม่

ในระหว่างกลาง รูปฌานกับอรูปฌานต่อกัน ก็จะตั้งเจตนาไว้ ถ้าถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เราก็ตั้งเจตนาไว้ตรงนั้น แล้วก็ธาตุขันธ์ ดูสิว่า ธาตุขันธ์มันจะสิ้นสุดหรือยัง มันสิ้นสุดกรรมหรือยัง มันจะสิ้นสุดทั้งกรรม ทั้งอายุขัยหรือยัง หรือมันเกิดอุปฆาตขึ้นมาด้วยโรคภัยไข้เจ็บ ปัจจุบันทันด่วน ที่จะต้องแตกดับในวันนี้หรือพรุ่งนี้ แล้ววันไหนที่เป็นวันที่มันจะต้องแตกดับ

เราจะประคองเข้าไปสู่ประเพณีได้ไหม ประเพณีของการจุติภพของพระอริยะเจ้า เขาจะยึดถือเอาวันเพ็ญเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นวันเพ็ญเดือนไหน จะเป็น ๑๔ ค่ำ หรือ ๑๕ ค่ำ ถ้ามันประคองไปได้ถึงวัน ๑๕ ค่ำ ก็ประคองไป ถ้าประคองไปไม่ถึง ก็อาจจะเอา ๑๓ ค่ำ ๑๔ ค่ำ

ถึงวันที่จะจุติภพ แต่พอมันถึงวันถึงเวลามาแล้ว เราก็ตั้งสัญญาณเตือนตัวของเราไว้ จะเอาจริงๆ แล้วหรือ จะแตกดับแล้วหรือ ถ้าถึงขั้นจะแตกดับแล้ว เราก็ดู เพราะเราตั้งจิตไว้แล้ว ตั้งสัญญาณเตือนภัยตัวเองไว้แล้ว ตั้งเจตนาของตัวเองไว้แล้ว พอธาตุขันธ์มันกระเพื่อมเต็มที่แล้ว บัดนี้ธาตุลม ธาตุไฟลมมันจะเหลือน้อยลง น้อยลง น้อยลง ธาตุไฟ มันจะเหลือน้อยลง น้อยลง น้อยลง แล้วก็มาอุ่นอยู่ที่หัวใจ มาอุ่นอยู่ที่หน้าอก เรียกว่า ธาตุทั้งสี่มาประชุมกัน เสร็จแล้ว บัดนี้ก็มันจะหายใจเร็วเข้า เร็วเข้า เร็วเข้า แล้วก็ช้าลง ช้าลง ช้าลง ก็หมดในที่สุด หมดลม ตอนที่มันหมดลมไปตอนแรกนี่ ไฟยังอยู่ ยังมีความอบอุ่น ไฟนี่จะดับตามไป พอธาตุลมหมด

เรากำหนดวันเวลาไว้แล้วนี่ อย่างอาจารย์เสถียรนี่ ท่านกำหนดวันเวลาไว้ เวลานี่ท่านกำหนดไว้ ท่านพูดออกปากเลย แปดชั่วโมง ตอนบ่ายสี่โมงนี่ ท่านพูดตอนสุดท้ายว่า คืนนี้เราจะตายตอนเที่ยงคืน พอเที่ยงคืนเป๊ะ ท่านก็ตายในท่านั่งกราบ กราบพระพุทธ กราบพระธรรม กราบพระสงฆ์ ก็ป๊อกลงตรงนั้นเลย หมดลมอยู่ที่ตรงนั้น จึ๊กเดียว พอหมดลมแล้ว จิตมันก็เคลื่อนไป ก็มาเตรียมอยู่ระหว่างกลาง รูปกับอรูปต่อกัน จุติภพในตรงนั้น ไม่มีคำอธิบายต่อไป ถึงได้ว่า “นิพพานแล้ว” ได้คำเดียวเท่านั้น นั่นการเตรียมตัวสำหรับทำสมาธิภาวนา

ถ้าเราไม่ได้เตรียมตัวไว้อย่างนั้นนะ พอถึงวันถึงเวลามาใครจะบอกให้เรามานึก พุทโธ ธัมโม สังโฆนี่ อย่าไปพูดเลย ถ้าเราไม่เตรียมตัวไปอยู่ที่ สัญญาเวทยิตนิโรธ ร่างกายทั้งร่างกายนี่มันเหมือนกับอยู่ในกองไฟทั้งกอง ก่อนมันจะแตกจะดับ อย่างตอนที่เราเป็นพระอุปัฏฐากหลวงปู่ ผ้าห่มห่มอยู่นี่ จะนั่ง หรือนอน เหมือนจะเป็นประกายไฟออกไป แต่สำหรับหลวงปู่ท่านไม่มีปัญหา ความร้อนที่มันก่อนจะแตกจะดับ มันไม่เหมือนกันกับตอนมาเกิดนะ

ตอนมาเกิดอวัยวะทุกส่วนมันยังไม่สมบูรณ์ แต่ถึงกระนั้นมันก็ยังร้องอยู่ อุแว้ อุแว้ ตอนจะตายยิ่งหนักกว่านั้นอีก เราแบกธาตุ แบกขันธ์มาตั้งเกือบจะร้อยปี เรายึดว่า มันเป็นของเราทั้งหมด กระดูกทุกท่อนก็เป็นของเรา ผมทุกเส้นก็เป็นของเรา หนังทุกส่วนในร่างกายเป็นของเราทั้งหมด ข้าวของเงินทองนี่เป็น

ของเราทั้งหมด มีปัจจัยห้า มีรถราอะไรต่อมิอะไรอีก เป็นของเราทั้งหมด เราจะแบกไปด้วยหรือนี่ เวลาจะตาย ฉะนั้น คน ถ้าคิดถึงความตายแล้ว เอามรณานุสตินี่มาบีบบังคับมัน จิตมันไม่สงบ มันเป็นอะไรไป มันไม่อยู่กับคำบริกรรมชวนะ ไม่เห็นหรือเขาตายกันทั้งบ้านทั้งเมือง

ฉะนั้น เราทำสมาธิภาวนามา เพื่อว่าเตรียมตัวสำหรับที่จะถึงวันตาย ก่อนเราจะตาย เราต้องทำความดีไว้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

เราต้องศึกษาในศาสตร์ให้ครบ อย่างพุทธศาสนา มันมีศาสตร์ที่ต้องศึกษาอยู่ บริกรรมชวนะก็เป็นศาสตร์หนึ่ง ขนิกสมาธิก็เป็นศาสตร์หนึ่ง อุปจารสมาธิก็เป็นศาสตร์หนึ่ง อัปปนาสมาธินี่ก็เป็นศาสตร์หนึ่ง มาพิจารณาในอุปจารสมาธิ ก็ต้องเข้าใจในการเข้าออกแต่ละที่ เหมือนกับเราเข้าใจในการขึ้นบ้าน ขึ้นศาลา บันไดนี่อยู่ตรงไหนที่เราจะขึ้น ที่เราจะลง ถ้าเรามีความชำนาญแล้ว เราก็จะไม่ไปเดินลงที่ตรงเสา ที่กำแพง เราก็จะเดินไปที่บันไดเลย ถึงแม้เราหลับตาลุกขึ้นมา เราก็ไปตามที่ เพราะเรามีความชำนาญในการขึ้นการลง เรามีความชำนาญในการเข้าการออก สมาธิก็เหมือนกัน เราจะเข้าตามลำดับของจิต เราจะออกตามลำดับของจิต เราจะปล่อยร่างกายให้สบายอยู่ตลอดวันตลอดคืน แล้วสภาพจิตใจ เราก็ปล่อยให้สบาย ไม่มีอะไรเข้ามาเกี่ยวข้องกับกายกับใจ

ส่วนเราทำข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ นั้น เป็นการผ่อนคลายจากการที่เราเคร่งเครียดอยู่กับการทำสมาธิภาวนา เราก็จะได้ไปผ่อนคลายร่างกายของเราตอนที่เราทำงานกวาดลานวัด หรือศาลา ปัดกวาด ทำความสะอาดต่างๆ อันนั้นเป็นการผ่อนคลายร่างกายไม่ให้มันเคร่งเครียด แต่ใจเราไม่ได้วางจากการทำสมาธิภาวนา นับตั้งแต่เราตื่นขึ้นมาจนกระทั่งว่าเราหลับอีก เราไม่เคยวางจากสมาธิภาวนาเลย เราก็เพ่ง เพ่ง เพ่งอยู่อย่างนั้น ไม่ใช่ว่าจะมานั่งกลั้นลมหายใจเอาเวลาขึ้นศาลา ทำวัตรสวดมนต์เท่านั้นนะ ตลอดวัน ตลอดคืน ถ้าคืนไหนเราอยู่ได้ตลอดคืน เราก็อยู่ไปเลย ไม่ใช่เราจะมาประมาท

คนประมาท คือ คนตายแล้ว ไม่ว่าจะไปปฏิบัติอยู่ที่ไหน สำนักไหนก็ตาม ถ้าขึ้นชื่อว่าประมาท มันไม่ได้ประโยชน์อะไร ประมาทในความเป็นอยู่ ประมาทในอายุ ประมาทอะไรก็ตาม ขึ้นชื่อว่าการประมาทมันไม่ได้อะไรเลย เกิดมาตายเปล่าๆ เกิดมาหนักแผ่นดิน มาใช้ทรัพยากรของโลกเขาให้เปล่าประโยชน์ เอาไว้ให้คนที่เขามีค่า มีราคาใช้ยังดีกว่า ทรัพยากรของโลก ถ้าไม่ทำความดีเพื่อฝากไว้ในโลกา ไม่รู้ว่าเราจะไปทำอะไร เราเป็นตัวแทนของบริษัทสี่ ในการเป็นตัวแทนของบริษัทสี่นั้น ไม่ได้เข้มงวดกวดขันในตัวของเรา บวชมาแล้วนึกว่ามันจะแล้ว มันไม่แล้ว กิเลสมันเคยแล้วกับเราที่ไหน ไม่ว่าจะเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ ตัณหา ไม่เคยแล้วกับเรา ความทะเยอทะยานต่างๆ ไม่เคยแล้วกับเรา ไม่ว่าเราเอาปากมาถือศีล แต่ใจมัน

กระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา ปากเราจะพูดไปยังไงก็พูดไป บอกว่า ข้านี่เป็นคนโปร่งใส ข้านี่เป็นคนตรวจสอบได้ แต่ภายในใจมีแต่ไฟ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ปากมันไม่ใช่ว่า ไม่เป็นไร ปากมันพูดยังไงก็พูดได้ จะดัดจริตยังไงก็ดัดได้

"แต่ไฟภายในใจมันดับแล้วหรือยัง ไฟของราคะ โลภะ โทสะ โมหะ ไฟของอวิชชา มันจะดับได้เพราะอะไร เพราะเอาตบะ คือ การแผดเผา เอาตบะ คือ ความเพียร การแผดเผากิเลส เอาไฟไปดับไฟ เอาไฟไปไหม้ไฟ ตบะ คือการทำความเพียรอันยิ่ง ถึงว่าผู้บำเพ็ญตบะ ผู้บำเพ็ญบารมี"

แต่แล้วเราไม่ได้ใช้ตบะอันนี้ให้มันเป็นประโยชน์กับตัวเอง เราต้องใช้ให้เป็นประโยชน์เต็มที่กับตัวเอง วันเวลาไม่คอยใคร อายุชีวิตก็ไม่เคยคอยใคร ถึงเวลามันจะเจ็บไข้ได้ป่วยมันก็เจ็บไข้ได้ป่วย เวลามันจะตายมันก็ตาย มันบอกว่าน่าจะอยู่อีกเสียก่อนปีสองปี เราจะได้ทำความเพียร ไม่มีทาง ไปขอยมบาลก็ไม่ได้ ไม่มีใครที่จะไปขอร้องยมบาลได้ เสร็จแล้ว ในเมื่อไม่มีใครจะไปขอร้องยมบาลได้ การทำความเพียรต้องเป็นหลักจริงๆ

ทุกวันนี้การทำความเพียรมันย่อหย่อนไปเยอะ ไม่ว่าพระเณร ไม่ว่าอุบาสก อุบาสิกา การพิจารณาก็ใช้ไม่ได้ การบริกรรมก็ใช้ไม่ได้ จิตไม่เคยสงบเลย แต่ละวัน แต่ละวันนี่ มันใช้ได้ที่ไหน

แล้วอาหารการฉันนั่น เขาหามาให้เท่าไหร่ ไม่ว่าน้ำร้อน น้ำเย็น โกโก้ กาแฟ เขาให้เท่าไหร่ ปัจจัยสี่ เราไม่เคยเดือดร้อนเลย เครื่องนุ่งเครื่องห่ม อาหาร การบริโภค ที่อยู่ที่อาศัยจะเอาแบบไหน จะอยู่ยังไง ทางเดินจงกรมก็มี กุฏิแต่ละหลังมุงหลังคาให้ เรายังไม่รวยพอที่จะเอาทองคำมาปูทางจงกรมให้เท่านั้น เอาทองคำ เอาเพชรนิลจินดามาปูทางจงกรมให้ ถ้าเรารวยพอขนาดนั้นเราก็จะทำอยู่ แต่นี่มันไม่พอ เราจะเดินปูน หรือเราจะเดินดิน หรือเราจะเดินบนกระดาน เลือกเอาได้กุฏิทุกหลัง กุฏิแต่ละหลังนั่น ไม่ชอบใจหลังเดินปูน ก็ไปเดินดินหรือไปเดินกระดาน ก็มีทางให้เลือกเอาทั้งหมด

ทำให้ไฟติดเชื้อ

ก็พูดอยู่ตลอดเวลาว่า เราทำภาวนาครั้งหนึ่ง จิตสงบสองสามครั้ง หรือนั่งภาวนาชั่วโมงเดียว จิตสงบถึงสอง สามครั้งเป็นยังไง พอเราจับคำบริกรรมภาวนาเข้าไป จับพุทโธ พุทโธ พุทโธเข้าไป ให้มันถี่เข้าไป ถี่เข้าไป ถี่เข้าไป ก็รู้สึกว่า มันแน่น นี่พอแล้ว ตั้งมั่นอยู่ได้แล้ว จิตมันตั้งมั่นอยู่ได้ คลายคำบริกรรมออกไปเป็นขณิกสมาธิได้ คลายไปได้นานขึ้น จนกระทั่งเป็นอุปจารสมาธิ เรามีกำลังพอที่จะพิจารณาก็พิจารณา ถ้าไม่มีกำลังพอเราคลายออกไป ไม่ต้องสนใจกับรูปนิมิตนั้น คลายลงไปจนกระทั่งว่า ทะลุลงไปสู่อัปปนาสมาธิ ร่างกายนี่เบาเหมือนกับสำลี ร่างกายที่มันเคยหนักมาไม่รู้กี่ภพกี่ชาติ พอจิตสงบเป็นอัปปนาสมาธิเท่านั้น

มันเบา มันสบาย เห็นคุณค่าของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ รู้สึกภายในจิตตรงนั้น เหมือนกับน้ำ ลอยอยู่ในน้ำเลี้ยงอยู่ ไม่มีอะไรที่จะมาเกี่ยวข้อง หรือไม่มีอะไรที่จะมาทำให้เกิดความหวาดระแวงอะไร ทั้งหมด ไม่มีอะไรในนั้น อารมณ์ต่างๆ ที่มาเกี่ยวข้องกับใจ ก็คือมันไม่ไปติดต่อกับอารมณ์นั้น ๆ มันก็มีความสุขอยู่ในตัวของมันเสร็จ ที่เรียกว่า มันขาดจากอารมณ์ต่าง ๆ

เราพักอยู่ในที่ตรงนั้น ได้กำลังพอสมควร แล้วก็ถอยกลับมาสู่อุปจารสมาธิ มาพิจารณาสังขารร่างกายของเรา มาเพ่งในธาตุ เพ่งในอายตนะ คลี่คลายออกไปให้หมด เอ้า พอรู้ตัวว่ามันจะหมดกำลัง ถอยกลับไปสู่อัปปนาสมาธิอีก ถ้าถอยเข้าไปแล้วคลายไม่ลง มันเป็นอัปปนาสมาธิไม่ได้ รู้สึกตัวก็ถอยกลับมาที่บริกรรมชวนะ พอเราถอยกลับมาจับคำบริกรรมใหม่ เกิดความแน่นหนามั่นคง คลายคำบริกรรมออก จิตเป็นหนึ่งขึ้นมาอีก เป็นขณิกสมาธิ เป็นอุปจารสมาธิ ทะลุลงไปสู่อัปปนาสมาธิอีก เดินหน้าถอยหลังอยู่อย่างนั้น ก็พิจารณาไปจนกระทั่งพอมาดูถึงกายปุ๊บมันวางไปเลย เป็นอากาศไปเลย ถึงว่า อากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ มันเป็นอรูปจิตไปเลย มีแต่อากาศว่างเปล่า เอ้าวิญญาณัญจายตนะ เห็นตั้งแต่วิญญาณ เห็นแต่ความรู้ของเราไม่มีที่สิ้นสุด เป็นอากิญจัญญายตนะ วิญญาณัญจายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ จะว่าในที่ตรงนั้นมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ นั่นเป็นอรูปจิต ทะลุต่อไปเป็นสัญญาเวทยิตนิโรธ ดับทั้งสัญญา ดับทั้งเวทนา

มีแต่ความรู้เปล่าๆ อยู่ด้วยเจตนา นั่นพอเรามีกำลังแบบนั้น แล้วเราถอยลงมาเป็นธรรมดา ถอยลงมาตามลำดับ ลงมาจนถึงปฐมฌาน แล้วก็มาพิจารณาธาตุขันธ์ใหม่ มาวิตกวิจารกับธาตุกับขันธ์ มาวิตกวิจารกับอายตนะต่างๆ เห็นเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ นั่นภาวนาครั้งหนึ่งก็ทะลุขึ้นไปถึง สัญญาเวทยิตนิโรธ

บัดนี้ มากิเลสชนิดไหน ไม่ว่าจะเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ ตัณหา มันมา จะดูสิว่ามันตั้งอยู่ตรงไหน มันตั้งอยู่ภายในจิต หรือมันตั้งอยู่ภายในความรู้ ก็ไปทุบความรู้อีกทีหนึ่ง ลองถอยออกมาเป็นจิตธรรมดา ดูสิว่าสักกายทิฐิมันตั้งอยู่ตรงไหน วิจิกิจฉามันตั้งอยู่ตรงไหน สีลัพพตปรามาส มันตั้งอยู่ตรงไหน ความถือเขาถือเรามีอยู่ไหม มันไม่มี เมื่อมันเห็นเป็นธาตุ เป็นอายตนะไปหมดแล้ว เห็นว่างไปหมดแล้ว เป็นอากาศไปหมดแล้ว เห็นเป็นจุณ และวิจุณไปหมดแล้ว เราจะดูเป็นจุณก็ได้ เป็นวิจุณก็ได้ เราจะดูเป็นน้ำ ก็เห็นเป็นน้ำทั้งหมด เราดูเป็นดิน ก็เห็นเป็นดินทั้งหมด เอ้า ในโลกนี้ทั้งโลก มีแต่กระดูกของเราทั้งนั้น ระหว่างดินในร่างกายของเรา กับดินในพื้นโลกเป็นอันเดียวกันหรือเปล่านั่น มันเป็นอันเดียวกันแน่นอน เรามองไปดูสิภูเขา ต้นไม้ ป่าเขาลำเนาไพรต่างๆ ก็เป็นธาตุเหมือนกันกับเรา นั่น ***การทำสมาธิภาวนา ถ้าหากเราจะทำเพื่อความหลุดพ้น มันไม่ยากเลย พอไฟมันติดเชื้อเท่านั้นมาดูสิ มันมีที่ไหนบ้าง เชื้อไฟ มีเท่าไหร่ก็ไหม้จนหมดเมื่อไฟติดเชื้อแล้ว***

“กามราคะมันเกิดมาได้ยังไง พยาบาทมันเกิดขึ้นมาได้ยังไง มันพยาบาทอะไร พยาบาทดินหรือ มันยินดีกับอะไร กับรูป ก็เอารูปมาคลี่คลายเห็นอย่างนี้ สัตว์โลกที่เกิดขึ้นมา ก็เป็นอยู่อย่างนี้เท่านั้น มองเห็นคนก็เห็นว่าเป็นธาตุ เป็นอายตนะ มองเห็นคนก็เห็นว่า เป็นกระดูก ลองถอดกระดูก ออกสิ คนน่ะ มันก็เหมือนกับผ้าเช็ดเท้านั่นเอง”

นั่น ถ้าหากเราจะพิจารณาเพื่อมรรคเพื่อผล ถ้าเราจะทำความเพียรเพื่อความหลุดพ้น อันนี้ พอเราบริกรรมเข้าไปหน่อย คลายบริกรรมนั้นออก จิตตกโมหะสมาธิ มีแต่ความง่วงเหงาหาวนอน แล้วก็ไปตกอยู่ในโมหะสมาธิ ก็หลับอยู่ในโมหะสมาธิ พอจิตถอยออกมา หรือพอเลิกจากการทำสมาธิภาวนา ปวดต้นคอ ปวดหลัง ก็ตัวเองนั่งก้ม ตัวเองนั่งเอาคอทำหมอน เอาคางทำหมอน นอนหลับอยู่แค่นั้น

“.....เราจะพิจารณาสังขารร่างกาย ให้เห็นเป็นธาตุ เป็นอายตนะ เป็นอาการต่างๆ เป็นสมบัติของโลก ไม่ใช่สมบัติของใคร เราตามดูซิ ว่า เป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา พอแท้ที่จริงแล้ว มันเป็นสมบัติกลางๆ ไม่ใช่ของใคร ร่างกายอันนี้ ทรัพย์สมบัติ แก้วแหวนเงินทองต่างๆ เป็นสมบัติของโลกทั้งหมด เราไม่มีสิทธิ์ที่จะเอาไปที่ไหนได้ ยศถาบรรดาศักดิ์ต่างๆก็ไม่มีสิทธิ์ มีสิทธิ์เฉพาะที่ยังมีชีวิตอยู่นี่เท่านั้น พอหมดลมหายใจไปแล้วก็เลิกกัน ทรัพย์สมบัติต่างๆ แก้วแหวนเงินทอง ก็ตกเป็นของทายาทไป ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ นี่ก็กลับไปเป็นของเดิมมัน “

(โอวาทธรรมหลวงปู่สาคร ธัมมาวุโธ)

“พิจารณาให้เห็นเป็นธาตุ เสมอกันด้วยธาตุ”

“...ทำอารมณ์ให้เหลือน้อย คลายอารมณ์ต่างๆออก คลายร่างกายออก คลายจิตใจออก

อย่าไปหมกมุ่นในอารมณ์ต่างๆ วิ่งโน่นวิ่งนี่

----- หยุด ---- ให้เหลือแต่ความรู้

แล้วก็ตั้งเจตนาขึ้นมา ที่จะทำสมาธิภาวนา ตามแนวทางของสมถะกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐาน หรือฌานคือการเพ่ง

ก็แล้วแต่ว่าเราจะยึดแนวทางไหน แต่ส่วนมาก ท่านจะให้ยึดแนวทางสมถะ เพราะการทำสมถะ ไม่ค่อยมีปัญหา

เมื่อตั้งเจตนาขึ้นมา แล้วก็ เมื่อจิตสงบเป็นอัปนาสมาธิแล้ว เราก็ถอยกลับมาพิจารณาอยู่ที่อุปจาระสมาธิ มาพิจารณา

สังขารร่างกาย หรือพิจารณารูปนิมิต ไม่ว่าเราจะเห็นอะไรก็ตาม พอเรากลับขึ้นมาจากอัปนาสมาธิ พิจารณาให้เห็นที่เกิดที่ดับของมัน เราต้องอาศัยการตั้งเจตนาไว้

แต่ก่อนที่ เราจะปล่อยจิตลงไปเป็นอัปนาสมาธิ มันจะยุ่งยากอยู่ เพราะอารมณ์มันหยาบ แล้วพอเป็นอารมณ์กลางๆ พอเป็นอารมณ์ละเอียด มันจะกระตุกตัวเอง พอเวลามันจะวื้ดลงไปจริงๆ เรากำหนดความรู้ไว้ไม่ทัน เราเลยไปดึงมันกลับมาหาอารมณ์หยาบอีก ตอนที่จิตมันหยาบอยู่ก็ไม่ค่อยมีปัญหาอะไร แต่ตอนที่มันละเอียดลงไปแล้วนี่ มันคอนโทรลตัวมันไม่ได้ เราเคยอยู่แต่กับของหยาบๆ ก็เลยไม่เข้าใจ วิธีการทำงานตรงนั้น มันเลยกระจัดกระจายไปเลย เตลิดเปิดเปิงไปเลย พอเราไปดึงมันกลับมา ฉะนั้น นิสัยดั้งเดิมอันนี้เราต้องทิ้ง อย่าไป อย่าไปดึงมันกลับมา มันจะวื้ดไปไหนก็ตาม มันจะเคลิ้มยังไงก็ตาม เรามีความรู้อยู่ ความรู้เราไม่ได้หายไปไหน เรากำหนดความรู้อันนั้นไว้

.... อย่างเราจับคำบริกรรมภาวนา เมื่อเราคลายร่างกายของเราออกไปหมด เราคลายจิตใจของเราออกไปหมด ให้เหลืออารมณ์แต่น้อย เราก็ตั้งเจตนาขึ้นมา พอเราตั้งเจตนาได้แล้ว ก็นึกคำบริกรรมภาวนา เราจะนึกคำ พุทโธ พุทโธ พุทโธ ตามแนวทางของหลวงปู่เสาร์ พอเรานึกพุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธไปให้มันถี่เข้าไป ถี่เข้าไป ถี่เข้าไป จนกระทั่งมันมีความมั่นคง พอมันมีมั่นคงได้แล้ว บัดนี้ เราค่อยๆคลาย พุทโธ ออก พอเราคลายพุทโธออก จิตก็วางลงไปเป็นขณิกะสมาธิ ตั้งมั่นอยู่ได้ชั่วขณะจิต

หนึ่ง ไม่มีคำบริกรรม เข้าไปเกี่ยวข้อง เหลือแต่ความรู้อยู่อันเดียว หรือเราจะทะลุลงไปเป็นอัปนาสมาธิ จะวื้ด มันจะเคลิ้มลงไป เราก็ไม่ต้องไป ไปดึงมันกลับมา ปล่อยให้มันลงไปเลย จะไปถึงไหน มันจะวื้ดลงไปถึงไหนก็ให้มันรู้ เมื่อเรากำหนดความรู้อยู่ มันไม่ไปไหน เรานอนหลับมันมีความรู้ที่ไหน มันยังไม่ตาย บางครั้งมันก็จะไม่ไปผ่านอุปจาระ ไม่ผ่านขณิกะ มันทะลุลงไปเลย มันจะวื้ดลงไปเลย ก็ได้ เพราะมันทำมาจนช่ำชอง ทำมาจนชำนาญ ทำมาไม่รู้กี่ฟ้ากี่ปี ทำสมาธิภาวนา พอเอาเข้าจริงๆ พอจิตมันจะเป็นไปจริงๆ เราไปดึงมันกลับมา หาความหยาบอยู่อย่างนั้น กลัวว่ามันจะหลุด มันจะหลุดไปไหน ก็ในอัปนาสมาธิ มันมีแต่ความรู้ บางคนมันก็จะวื้ด เหมือนกับตกเหวตกบ่อ หรือบางคนมันก็จะเสียงดังสนั่นหวั่นไหว เหมือนกับแผ่นดินจะถล่ม ฟ้าจะทลายลงมา หรือเหมือนภูเขาหวั่นไหวไปหมด มันจะถล่มลงมา มันจะเสียงอะไรก็ตาม เราก็กำหนดดู ว่าไม่มีอันตรายกับร่างกาย มันเป็นเสียงเกิดขึ้นจากภายในจิตของเราเท่านั้น พอเราเห็นว่าเป็นแค่เสียงเกิดขึ้นมาภายในจิต เราก็ไม่ต้องไปสนใจ เราก็กำหนดความรู้ไว้ เสียงดังอันนั้น มันก็สงบลงไป มันก็ขาดจากอารมณ์ต่างๆ ลงไปได้

ถ้าเราจะปล่อยจิตของเราให้มันลงไป คำว่า อัปนาสมาธิ คือ ขาดจากอารมณ์ทั้งหมด ขาดจากอารมณ์สัญญาต่างๆ มีแต่ความรู้อันเดียว

มันจะอยู่ในเจตนาที่เราตั้งไว้ ตั้งแต่ก่อนที่เราจะทำสมาธิภาวนา เมื่อมันวื้ดลงไปนั้น มันจะอยู่ระยะนึง ตามที่เราตั้งเจตนา

ไว้ แล้วบัดนี้ พอเราถอยกลับมา หาอารมณ์ส่วนกลางๆ คือ อุปจาระสมาธิ แล้วก็มา มองถึงเรื่องตามที่เราตั้งเจตนาไว้ว่า

เราจะพิจารณาสังขารร่างกาย ให้เห็นเป็นธาตุ เป็นอายตนะ เป็นอาการต่างๆ เป็นสมบัติของโลก ไม่ใช่สมบัติของใคร เราตามดูซิ ว่า เป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา พอแท้ที่จริงแล้ว มันเป็นสมบัติกลางๆ ไม่ใช่ของใคร ร่างกายอันนี้ ทรัพย์สมบัติ แก้วแหวนเงินทองต่างๆ เป็นสมบัติของโลกทั้งหมด เราไม่มีสิทธิ์ที่จะเอาไปที่ไหนได้ ยศถาบรรดาศักดิ์ต่างๆก็ไม่มีสิทธิ์ มีสิทธิ์เฉพาะที่ยังมีชีวิตอยู่นี่เท่านั้น พอหมดลมหายใจไปแล้วก็เลิกกัน ทรัพย์สมบัติต่างๆ แก้วแหวนเงินทอง ก็ตกเป็นของทายาทไป ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ นี่ก็กลับไปเป็นของเดิมมัน

ถ้าเป็นกำลังของอัปนาสมาธิ จริงๆ เพียงแต่ ถอยออกมาเท่านั้น เพียงแต่นึกเท่านั้น มันจะเห็นร่างกายของเรานี้ แตกออกไปเป็นส่วนๆ ส่วนๆให้เห็นเลย ไม่ว่าจะเป็นส่วนไหนก็ตาม มันจะหายไปหมด มันจะว่าง เป็นของว่างไปเลย โลกธาตุจะว่างเปล่า จะไม่มีทรัพย์สมบัติของใคร-ไม่มี- ที่ว่าโลกธาตุหวั่นไหว โลกธาตุเสมอกันไปหมด มันเสมอกันด้วยธาตุ ด้วยอายตนะเท่านั้น

ฉะนั้น พอเรากำหนดเข้าไป กำหนดเข้าไป แล้วก็ หลังจากที่เราพิจารณาไประยะนึง ตามที่เราตั้งเจตนาไว้ พอเราถอย

กลับมาหาคำบริกรรม เสร็จ อัดคำบริกรรมเข้าไปใหม่ เพียงแต่นึกคำบริกรรมเท่านั้น มันก็ ถี่เข้า ถี่เข้า มันก็มั่นคงเลย พอมันมั่นคงเราก็คลายคำบริกรรมออกไปเลย ทะลุจิตลงไปเป็นอัปนาสมาธิอีก โดยที่ ไม่ต้องผ่านขณิกะ ก็ได้ ไม่ต้องผ่านอุปจาระก็ได้ ขาดออกไปหมด มีแต่ความรู้อยู่เฉยๆ ตามที่เราตั้งเจตนาไว้ เราจะศึกษาเล่าเรียนเรื่องอะไร พอเราถอยออกมา เราก็นึกถึงเรื่องที่เราศึกษาเล่าเรียน

เราอยากเรียนเรื่องของร่างกาย เราก็เรียนดูเรื่องของร่างกาย เราอยากเรียนเรื่องอายตนะต่างๆ เราก็ตามดูอายตนะต่างๆ มีอะไรบ้าง ตามดูซิว่า กิเลสมันไปเกาะอยู่ตรงไหน ความโลภ ความโกรธ ความหลงมันไปเกาะอยู่ตรงไหน มันไปเกาะในดิน ก้อนไหน น้ำก้อนไหน ก็ไม่มีที่จะเกาะ พอไม่มีที่จะเกาะ มันไปอยู่ที่ไหน มันไปอยู่ที่ใจ เราก็ตามเข้าไปที่ใจนี้มัน กิเลสมันมาแอบแฝงอยู่ได้ยังไง พอเราตามลงไป ตามลงไป ตามลงไป มันก็ ไม่มีที่จะให้เราพิจารณา เพราะเราเห็นเป็นธรรมชาติทั้งหมด ธรรมะคือธรรมชาติทั้งนั้น

โอ พระพุทธเจ้ามาศึกษาธรรมชาติ ก็มาศึกษาเรื่องนี้หรือ ระหว่างพระพุทธเจ้า พระสาวกทั้งหลาย ที่ท่านมาเข้าใจเรื่องของธรรมะ อันนี้หรือ เป็นธรรมะ คือความเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับไป นี่หรือ ความรู้ของเรากับความรู้ของพระพุทธเจ้ากับพระอริยะสาวกทั้งหลาย ก็เป็นความรู้อันเดียวกันนี่หรือ

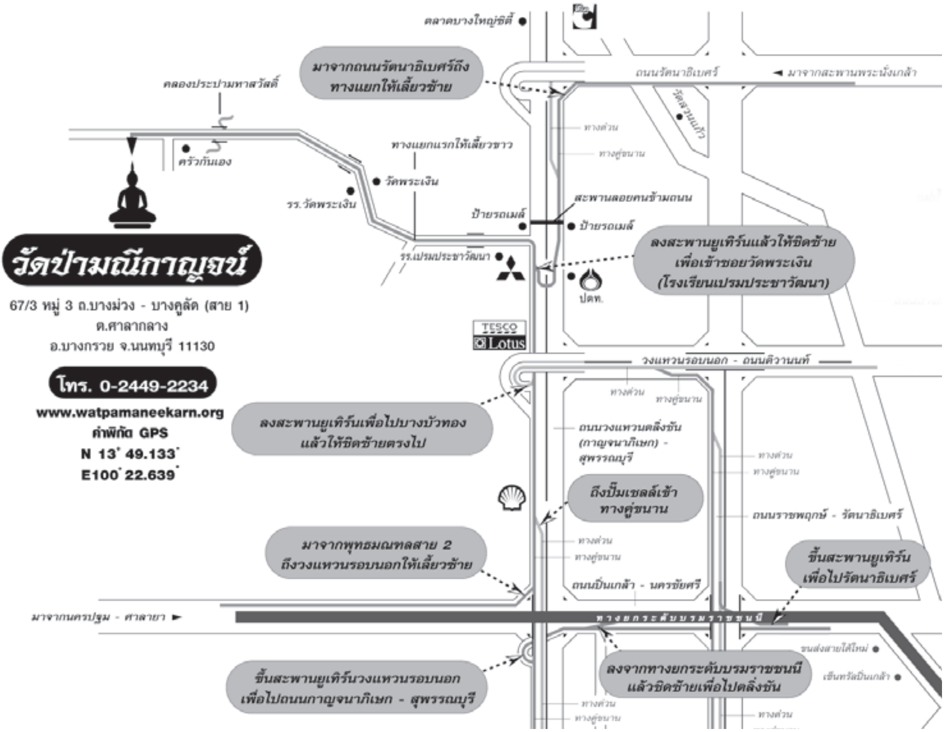
ฉะนั้นพระพุทธเจ้าถึงว่า

ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต ผู้ใดได้บูชาธรรม ชื่อว่าได้บูชาเราตถาคต บูชาธรรมตรงไหน คือ การพินิจพิจารณาของเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป นี่เป็นธรรม

ฉะนั้นการปฏิบัติ การทำความเข้าใจ ในเรื่องธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มันไม่ต้องไปหาเครื่องไม้เครื่องมือมาจากที่ไหนอีก มันมีอยู่ครบหมดบริบูรณ์ ถึงว่าเราเกิดในประเทศอันอุดมสมบูรณ์ ร่างกายของเราก็ไม่พิกลพิการ อวัยวะของเราก็สมบูรณ์ นั่น เรียกว่า เป็นบุคคลที่สมควรแก่ ธรรมวินัย เป็นบุคคลที่สมควรแก่ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ฉะนั้น เราไม่มีอะไรบกพร่อง เราเกิดในประเทศก็สมควร เมื่อเราเกิดมาแล้วร่างกายของเราก็อุดมสมบูรณ์ ด้วยทรัพย์สมบัติ เรียกว่า รูปสมบัติเราก็สมบูรณ์ ไม่มีอะไรบกพร่อง เราจะไปหาที่ไหนอีกในโลกมนุษย์ คนอื่นเค้าย่ำแย่กว่าเราอีกเยอะแยะ ฉะนั้น เราก็สมควรกับธรรมวินัย สมควรกับการพิจารณาธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า โอกาสที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์นี่ ยากนักยากหนาอยู่แล้ว เสร็จแล้ว พอเรามาพบคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มาพบศาสนา ศาสนธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอันแท้ อันประเสริฐอันประกอบไปด้วยมรรค แล้วเราจะหาที่ไหนอีก พอเรารำลึกถึงพระพุทธเจ้า ก็มีแต่ความปิติยินดี เรานึกถึงพระไตรสรณะคมน์เราก็มีกำลังขึ้นมา ที่จะทำมากขึ้นไปอีก

ฉะนั้น การปฏิบัติ การทำความเข้าใจในธรรมสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เราไม่ต้องไปพูด อีร้าค่าอีรม กับมัน เราจะเดินจงกรม ก็เดินจงกรมกันไปเลย เราจะนั่งสมาธิ ก็นั่งสมาธิกันไปเลย เราจะพิจารณา ก็พิจารณากันไปเลย ไม่ต้องไปสนใจ ว่าจะทำมากทำน้อยแค่ไหน เราก็ทำไปตามกำลังของเรา กำลังของเราทำได้แค่ไหน เราก็พอใจแค่นั้น ถึงว่า ฉันทะคือความพอใจ วิริยะคือความพากเพียร จิตตะ ก็คือ ตรึกตรองในสิ่งที่เราทำมาทั้งหมด วิมังสา ก็รู้เหตุผล ว่ามันขาดอะไร หรือขาดทางสมถะ เราก็เติมสมถะเข้าไป ขาดวิปัสสนา เราก็เติมวิปัสสนาเข้าไปพิจารณาให้มันมาก

แผนที่วัดป่ามณีกาญจน์



แผนที่วัดเวฬุวัน

ตั้งใจปฏิบัติ
เอาใจใส่กับตัวเอง

โลโภ โทโส จ โมโห จ
ปุริสํ ปาปเจตสํ
หีสนฺติ อตฺตสมฺภูตา
ตจสารํว สมฺผลํ.

โลภะ โทสะ โมหะ
เกิดจากตัวเอง
ย่อมเบียดเบียนผู้มีใจชั่ว
ดุจขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่ฉะนั้น

(พุทฺธ) ขุ. อิติ. ๒๕/๒๖๔.
ขุ. มหา. ๒๙/๑๘.