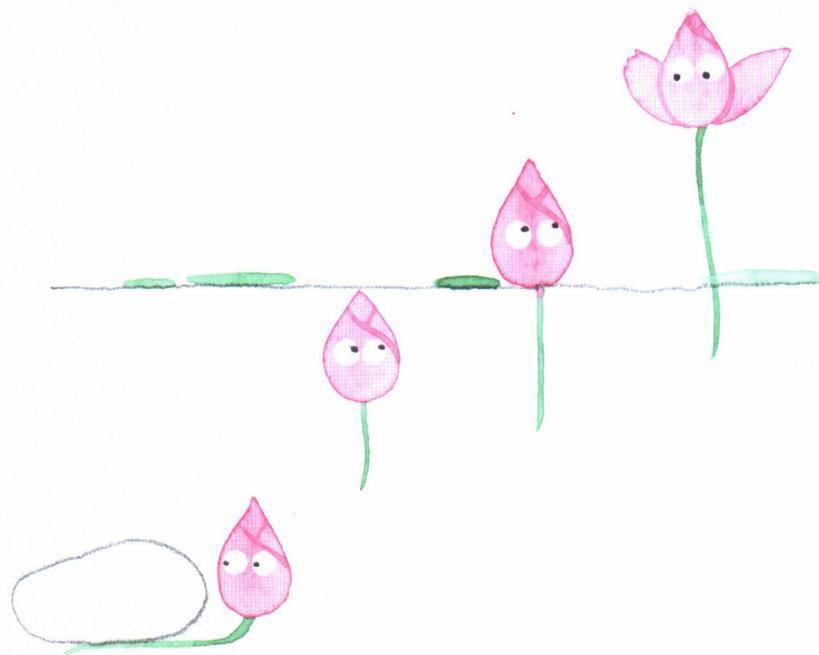


การแสวงหาที่อยู่ของใจ



พระอาจารย์สาคร ธรรมมาวุโธ



เสียงธรรมที่
ท่านพระอาจารย์สาคร ธัมมาวุโธ^๑
เจ้าอาวาสวัดป่ามณีกาญจน์
และประธานสงฆ์วัดป่ามณีกาญจน์
ได้แสดงเกี่ยวกับการเตรียมตัว
ก่อนการปฏิบัติภาระ^๒
รูปแบบ และขั้นตอนการภาวนा
ตลอดจนสภาพปัญหาที่ผู้ฝึกภาวนा
พบในระหว่างปฏิบัติภาระ^๓
มีค่า และประโยชน์ยิ่งนัก
ต่อผู้ที่กำลังแสวงหา
ทางเดินสู่ความหลุดพ้น^๔
เหล่าศิษย์จึงพร้อมใจร่วมมือกันนำ
เสียงธรรมของท่านพระอาจารย์
มาจัดทำเป็นหนังสือ^๕
"การแสวงหาที่อยู่ของใจ"
เล่มนี้

การแสวงหาที่อยู่ของใจ

พระอาจารย์สาคร ธรรมมาวุธ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เดือนกรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๔๙

จำนวนพิมพ์ ๑๕,๐๐๐ เล่ม

หนังสือ “การแสวงหาที่อยู่ของใจ” เล่นนี้ จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อถวายเป็นอาภิญญาแด่ พระอาจารย์สาคร ธรรมมาวุธ

ขอสงวนสิทธิ์ในการนำข้อความในหนังสือเล่มนี้มาเรียบเรียง ตัดต่อ และจัดพิมพ์ใหม่ โดยมิได้รับอนุญาต

ผู้ใดประสงค์จะจัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมบรณากการ กรุณาติดต่อ วัดป่ามณีกาญจน์

๖๗/๓ หมู่ ๓ ตำบลศาลากลาง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี โทร. ๐-๒๔๔๘-๒๒๓๔

ISBN : 974-94473-3-6

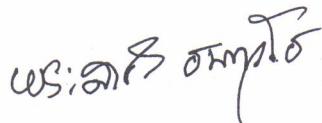
คำปราศ

จากการที่มีกลุ่มญาติโยมคณะหนึ่ง ได้แสดงมุทิตาจิตขอโอกาสสรวบรวมเสียงธรรมที่
อาทมาภาพได้แสดงไว้ในวาระต่างๆ จัดพิมพ์เป็นหนังสือให้ชื่อว่า “ตำราชีวิต” เมื่อปี
พ.ศ. ๒๕๔๘ โดยจัดทำให้มีรูปหลักฐานร่วมสมัย ชวนให้หยิบอ่านหมายสำหรับสภาพสังคม
ไทยในปัจจุบัน ปรากฏว่าได้รับความสนใจจากญาติโยมสาธุชนเป็นจำนวนมาก

บัดนี้คณะผู้จัดทำหนังสือกลุ่มนี้ได้ขอโอกาสจัดทำเล่มที่ ๒ โดยนำเสียงธรรมที่อาทมาภาพ
แสดงไว้แล้ว มาถ่ายทอดเป็นหนังสือ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติภาระ
รูปแบบ และขั้นตอนการภาระ ตลอดจนสภาพปัญหาที่ผู้ฝึกภาระพบในระหว่างปฏิบัติ
ภาระ ซึ่งอาทมาภาพเห็นว่าเป็นแนวทางที่เป็นประโยชน์แก่สาธุชนทั่วไป

จึงขออนุโมทนาในคุณความดีของทุกท่านที่เสียสละแรงกาย และแรงใจ ตลอดจน
จตุปัจจัยต่างๆ เพื่อร่วมกันจัดทำหนังสือจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี อันเป็นทางมาแห่งบุญ ให้
ทุกท่านเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ และผละ ทั้งปวงทุกประการ เทอญ

ขอเจริญพร



(พระอธิการสาคร ธรรมมานุโธ)

เจ้าอาวาสวัดเวฬุวัน และประธานสงฆ์วัดป่ามณีกาญจน์

คำนำ

หนังสือ “การແສງທາທີ່ອຸ່ນຂອງໃຈ” ເລີ່ມນີ້ ເປັນຫັນສື່ອຮົມຄຳເທິດຂອງທ່ານພຣະອາຈາຣຍ໌
ສາຄຣ ອັນມາງູໂຣ ທີ່ເຫັນວ່າມີຄຳເທິດທີ່ໄດ້ຈັດທຳຂຶ້ນເພື່ອຄວາມເປັນອາຈາຣຍ໌ນູ້ແຕ່ທ່ານພຣະອາຈາຣຍ໌
ສາຄຣ ໂດຍວັດຖຸປະສົງຂອງຫັນສື່ອເລີ່ມນີ້ ຄະແຜູ້ຈັດທຳຕັ້ງໃຈໃຫ້ເປັນຄູ່ມື້ເດີນທາງສູ່ການພັນທຸກໆ
ແກ່ຜູ້ເຮັມຝຶກປົງປັບປຸດມີຮຽມ ດ້ວຍການປົງປັບປຸດກາວານາ ແລະມີແຮງບັນດາລົງຈາກການທີ່ທ່ານພຣະອາຈາຣຍ໌
ປົງປັບປຸດໃຫ້ເຫັນເປັນແບບອຍ່າງອຸ່ນເສມວ່າ “ຮຣມະທີ່ແທ້ນັ້ນໄໝໄດ້ອຸ່ນໄກລຕົວເລີຍ”

ຈາກການທີ່ຄະແຜູ້ຈັດທຳມີໂຄກສໄດ້ຮັບໃຊ້ທ່ານພຣະອາຈາຣຍ໌ສາຄຣ ອັນມາງູໂຣ ໄດ້ຮູ້ໄດ້ເຫັນວ່າ
ທ່ານພຣະອາຈາຣຍ໌ເປັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມຕັ້ງໃຈອຍ່າງมาก ທີ່ຈະທຳຄຸນປະໂຍ້ນໃຫ້ແກ່ບຸຄຄລ ຊຸມໜນ ແລະ
ປະເທດໜາຕີ ຖຸກຂະນະຈີດ ຄວາມເປັນຄື່ນຍິ່ງຜູ້ມີກົດໝູ້ ກາດເວົາທິຕາຕ່ອງບຸກພາຈາຣຍ໌ ຄວາມມີຈິງວາຕະ
ທີ່ດົງດາມ ແລະທີ່ສຸດຄວາມເປັນພຣະອາຈາຣຍ໌ຜູ້ເປົ່າຍມ້ວຍເມຕຕາ ນຳຄຳສອນຂອງອົງຄໍສມເດືອນ
ພຣະສັມມາສັມພຸກເຈົ້າມາຄ່າຍທອດໃຫ້ເຫັນຄື່ນຍິ່ງ ແລະສາຮຸ້ນໃຫ້ມີຄວາມເຂົ້າໃຈ ແລະນຳມາເປັນ
ແນວທາງໃນການດຳເນີນຫຼືວິທີທີ່ຄຸງດັ່ງ

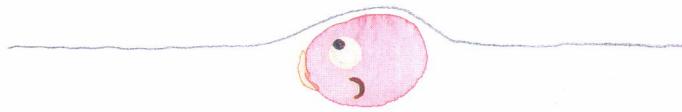
ຂອຂອບພຣະຄຸນທຸກໆ ທ່ານ ຜູ້ມີສ່ວນຮ່ວມໃນການຈັດທຳຫັນສື່ອເລີ່ມນີ້ ຕລອດຈຸນທ່ານຜູ້ມີ
ອຸປະກອດຄຸນໃນການບຣິຈາກປັຈຈີຍເພື່ອຊ່ວຍສັນສົ່ນໃຫ້ຫັນສື່ອເລີ່ມນີ້ສໍາເຮົາລຸ່ວງລົງໄດ້ ຂອບໆາຈ
ຄຸນພຣະຄຣີຕົນຕ້ອຍ ໂປຣດລບັນດາລໃຫ້ທຸກໆ ທ່ານ ແລະຄຣອບຄວ້າມືສຸຂພາພິຈ ແລະກາຍສມນູຮຣັນ
ພຣ້ອມທັ້ງເຈົ້າຢູ່ໃນຮຣມແທ່ງອົງຄໍສມເດືອນພຣະສັມມາສັມພຸກເຈົ້າ ບາກມີຂ້ອບກພ່ອງປະກາຣໄດ
ຄະແຜູ້ຈັດທຳຂອນນົມຮັບໃນຄວາມຜິດພລາດ ແລະຂອບກັນມາ ຕາ ທີ່ນີ້

ຄະແຜູ້ຈັດທຳ

สารบัญ

■ ภารนา คือ การแสดงหาที่อยู่ของใจ	๗
- การยึดติด เปรียบเหมือนลิงยึดติดในกล้วย	๘
- สิ่งมัวหมองก็คือ นิวรณธรรม	๙
■ ทางพุทธศาสนานี้เอาบุคคลมาเป็นตัวชี้นำในการพัฒนา	๑๑
■ วอร์มกายและจิต ก่อนภารนา	๑๗
- การตั้งเจตนา เมื่อจิตสงบแล้ว พิจารณาสังขารร่างกาย	๒๐
- เมื่อภายในจิตใจ แన่นเปรี้ยง ไม่มีหวั่นไหว ลองคลายคำบริกรรมออกไป....	๒๓
- การกำหนดอานาปานสติ	๒๖
- โมหะสมาชิกกับอัปปนาสมาชิก	๒๗
■ จิตไม่สงบ เป็นทุกข์อย่างยิ่ง	๓๑
- อย่าให้จิตมันเคลื่อนออกไป	๓๒
- การทำความเพียรต้องทำให้เต็มที่ ต้องยอมตนที่จะไปทรมานตน	๓๖
- กลับมาหาขุมกำลังของเราระบบ	๓๗
- ปฏิภาคนิมิต	๔๒
- มีความสำเร็จในตัวเอง	๔๓
■ ข้างนอกเราก็ต้องพิจารณา ข้างในเราก็ต้องพิจารณา	๔๖
- วิธีแก้ความง่วงเหงาหวานนอน	๔๘
- การทำงานในด้านจิตภารนา...อุปจารสมाहิ กับ อัปปนาสมाहิ	๕๒
- การก้าวสู่วิปัสสนานญาณ	๕๕

█ เอกاتบะคือความเพียร การแผลดเผาเกิลส	๕๙
- ทำให้ไฟติดเชื้อ	๖๗
- วิปัสสนูปกิเลส	๗๑
- ตัวของเราระต้องพัฒนาตัวของเรามีมีครองอื่นที่ไหนที่จะมาพัฒนาตัวของเราระได	๗๒
- เข้าไปคบหาสมาคมอยู่กับบันฑิต	๗๔
- กาย เป็นที่ตั้งของมรรคผลนิพพาน เอกากายนี้มาเป็นเครื่องพิจารณา	๗๗
- ความเพียร	๗๘
█ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๘๑
- อบรมอินทรีย์ให้แก่กล้า	๘๓
- การพิจารณาที่ยอมรับอริยสัจจ	๘๕
- เป้าหมายการทำทาน การรักษาศีล การภาวนा	๘๗
- เส้นทางที่จะดับทุกข์ คือ ต้องปราบปรามกิเลสให้ได	๙๐
█ ท่านพระอาจารย์ไขปัญหาของผู้ฝึกภาวนา	๙๙
█ ภาคผนวก	
- รายชื่อผู้ร่วมบริจาค	๑๓๕
- แผนที่วัดเวฬุวัน	๑๕๐
- แผนที่วัดป่ามณีกาญจน์	๑๕๑



ภารนา คือ การแสวงหาที่อยู่ของใจ

คำว่า “ภารนา” ภาระ คือ การแสวงหาที่อยู่ คือ ใจของเรา ให้มันเป็นการแสวงหา ที่อยู่ของใจว่า เราจะแสวงหาที่อยู่แบบไหนที่เหมาะสมกับความเป็นคนของคน คนนั้นจะต้อง คิดว่า ใจของเรานี้ เป็นตัวที่ท่องเที่ยว ส่วนร่างกายนี้ เราชำไปอยู่ที่ไหน เราก้าวเอาร่างกาย อันนั้น จะไปเกิดเป็นสัตว์เดียรชน เป็นประต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก ก้าวเอาร่างกาย ที่นั่น เราชำไปเกิดในปรโลก พระมโลก มารโลก สวรรค์ ก้าวเอาร่างกายที่นั่น อันนั้น เกิดจากอุบัติชีวน เขาเรียกว่า โอบปاتิกะ ในสถานที่เกิดของสัตว์โลก ถ้าเกิดใน สัตว์เดียรชนนั้น ต้องเกิดในครรภ์ เกิดในไข่ เกิดในห้อง แต่ถ้าลงไปเป็นประต เป็น อสุรกาย เป็นสัตว์นรกนั่น เกิดด้วยโอบปاتิกะ ถ้าเป็นคนกลุ่มนั้น แต่违ญญาณอันนี้เกิดชีวน มาตั้งแต่เมื่อไหร่ มีพระพุทธเจ้าองค์เดียวเป็นคนที่รู้ว่า วิญญาณที่จะไปเกิดที่ไหนที่นี่ เกิด มาตั้งแต่เมื่อไหร่ มีพระพุทธเจ้าองค์เดียวที่รู้ได้ แต่ส่วนพระสาวกทั่วไปไม่สามารถที่หยังรู้ ว่า วิญญาณที่มันห้องเที่ยวໄได้นั้นเกิดชีวนมาตั้งแต่เมื่อไหร่ และเราเกิดเป็นอะไรมาบ้าง อันนี้เราก็ไม่สามารถที่หยังรู้ลงได้ จนกว่าเราจะชำรัสสะสาง สิงมัวหมองที่มันมีอยู่หัวใจ ของเรานั้นก่อน ต่อเมื่อชำรัสสะสางสิงมัวหมองต่างๆ ที่มันมีอยู่ในหัวใจของเรา อันนั้นจะ เราชะพอยู่ได้บ้างว่า เมื่อเราผ่านมา ส่อง สามภพที่ผ่านมา เรามาจากที่ไหนบ้าง

อย่างทุกวันนี้ เรายังไม่รู้เลยว่า เรามาจากที่ไหน เพราะมันมีสิ่งมัวหมองปิดกันอยู่อะไรที่เป็นสิ่งมัวหมอง โลกธรรมบ้าง นิวรณธรรมบ้าง ปลิโพธ คือ เครื่องกั้นใจบ้าง นี่เป็นสิ่งมัวหมองของใจ เราจะต้องกำจัดสิ่งมัวหมองทั้งหมดนี้ออกไป อย่างโลกธรรมก็มี ลาโก อลากो ยโล อยโล นินทา ปลังสา สุข ทุกข อันนี้เป็นโลกธรรม มีลาก เสื่อมลาก มียศ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุข มีทุกข นี่เป็นโลกธรรม เป็นสิ่งที่สัตว์โลกไปติดไปข้าง

การยึดติด เปรียบเหมือนลิงยึดติดในกลัวย

เมื่อวันก่อนนั้นพุดถึงเรื่องลิง เกาลูกมะพร้าวมาเจาะให้มันเป็นรูพอตี แล้วก็เอากลัวยไปใส่ไว้ข้างใน แล้วบัดนี้ลิงพอเห็นกลัวอยู่ข้างใน ก็จะเอามือล้วงเข้าไปกำเกาลัวย พอกำเกาลัวยแล้วบัดนี้ มันก็จะดึงมือไม่ออก ก็จะเอาลูกมะพร้าวไปด้วย บัดนี้ จะขึ้นต้นไม่มีเดียว ขึ้นไม่ได้นะ นลิงชอบไปกินกลัวยกินอะไร ชาวบ้านเขา ชาวบ้านเขาจะทำพิชมันเหมือนกับคนที่ไบยืดเอาอะไรบางสิ่งบางอย่าง ไม่คิดถึงเรื่องชีวิตของตัวเอง ไบยืดติดในตำแหน่งหน้าที่การงานต่างๆ จะเป็นแบบลิง บัดนี้พอเจ้าของสวนมาเห็นแล้ว เขาทำไง วิงเขาก้อาหามาไบไล่ไป ขึ้นต้นไม่เก็บขึ้นไม่ได้ เพราะมีมือข้างเดียว มีสามขาวิ่งกระดิกกระดิก หมายเล็กด้วย นั่น ไบยืดติดกับบางอย่าง บางทีติดทั้งสี่ขาเลย คือเขามาเจ้าไวยังเยอะ มัน

เห็นลูกใหม่ก็เอามือ เอาขาแหย่เข้าไปอีก ไปกำอีก กำอีกไปไม่ได้เลย ทั้งสี่ขาวิ่งดึกดัก ดึกดักไปอย่างนั้นนะ ภาษาลิง ที่มันยืดติดในลูกกลั่วย หรือถัวเอ้ายัดใส่ในลูกมะพร้าว

ฉะนั้น การยืดติดในบางอย่างอย่างเรายืดติดในยศก็เหมือนกัน ยืดติดในลากก็เหมือนกัน ถึงได้ว่า ลาโภ อลาโภ யโส อยโส นินทา ปลังสา สุขัช ทุกชั้ง เป็นสิ่งมัวหมองของใจ ทั้งหมด เปื้องตันเรามีลากก็จริงอยู่ แต่พอลานั้นเสื่อมไป เกิดเป็นทุกข์แล้ว เราเมียค ก็จริงอยู่ แต่พอยศนั้นเสื่อมไป เกิดเป็นทุกข์แล้ว เพราะลากยศเป็นสิ่งที่สมมติ ไม่จริง ยังยืน

สิ่งมัวหมอง ก็คือ นิวรณธรรม

พอเราจำจัดจิตของเราราให้หลุดออกจากโลกธรรมได้แล้ว บัดนี้ มันยังมีที่เป็นสิ่งมัวหมอง ก็คือ นิวรณธรรม นิวรณธรรมนี้ก็มีตั้งแต่ การฉันทะ พยาบาท ถีนമิทธะ อุทธัจจกุจจะ วิจิกิจชา นี่เขาวเรียกว่า นิวรณธรรม แต่ในตัวการฉันทะนี่ แบ่งออกมาเป็นสอง เป็นสาม การราคะอันหนึ่ง ความโลภในกาม ความโลภในลางในယศ ความโลภในลากอันหนึ่ง ความโลภในယศอันหนึ่ง ความอยากในยศนี่ ไม่มีที่สิ้นสุด ความโลภในกาม ก็ไม่มีที่สิ้นสุด ความโลภในโภคสมบัติก็ไม่มีที่สิ้นสุด พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบไว้ว่าเหมือนกับห้าในมหาสมุทร หัวยหนองคลองบึงต่างๆ จะให้ลงไปสู่น้ำในมหาสมุทรทั้งหมด แต่น้ำมหาสมุทรจะมีแต่พร่อง

อยู่ตลอดเวลา มันจะให้มากกี่ล้านปีแล้วก็ตาม มันให้มากกี่ล้านปีแล้วก็ไม่มีวันเต็ม นี่ “ไม่ว่า จะเป็นในโลกสมบัติ ในยศ ตำแหน่งหน้าที่การทำงานต่างๆ มีเท่านี้แล้วจะเอาเท่าโน้น มี เท่าโน้นแล้วจะเอาเท่าโน้น...น จนกระทั่งว่า ถ้าไม่ตายเสียก่อนก็อาภัณอยู่นั้นนะ เอาจน ตาย ความโลภในลาภก็ดี ในยศก็ดี

พระอาทิตย์นั้นก็ไม่สามารถส่องลงมาถึงผิวโลกได้ เหมือนกับสิ่งมีชีวิตของต่างๆ ที่ใจ ของเราร เรายังต้องขึ้นไปสิ่งเหล่านี้ออกไป วิธีการขึ้นไป หรือปลิโพธ คือ เครื่องกังวลใจ ต่างๆ ในปลิโพธ คือ เครื่องกังวลใจต่างๆ นี้ก็เหมือนกัน ไม่ว่าปลิโพธในบริหาร ปลิโพธใน บริหาร ปลิโพธในศาสนา ปลิโพธในลาภ ในยศต่างๆ อันนี้ก็เป็นสิ่งมีชีวิตของใจเหมือนกัน

ทางพุทธศาสนาเป็นตัวชี้นำในการพัฒนา

เป็นไปจากไปเดินจกรมข้างบน ใครบ้างไปเดินจกรมข้างบน เป็นยังไง หลับปัดໂฉเออ มันก็คือเก่านั้นแหล่ ไปข้างบนก็หลับ อุญข้างล่างก็หลับ ไม่ได้เดินจกรมไปนั่งคุยกันเฉยๆ มันก็หลับเท่านั้น ยิ่งไปนั่งคุยกันยิ่งเลิกกันเลย ถ้าจะเดินจกรม ก็ตั้งใจเดินจกรม อุญที่ไหนก็เดินได้ไม่ต้องไปถึงข้างบนหรอก

มีปัญหาสังสัยเวลาการทำความเพียร อันนี้คือตัวปัญหา ต้องใช้เวลาในการแก้ไขตัวเอง มันหลับพระอะไร ก็ดูซิว่ามันหลับพระอะไร มันหลับพระจิตมันหลบหู หรือ มันหลับพระมันไม่เอาใจใส่ในตัวเอง นั่งกันนั่งพยายามอย่าไปพิงเสาซิ นั่งขับหนีจากต้นเสา เอาผ้าชูบน้ำห่อหัวไว้ ถ้ามันหลับ

การทำหน้าที่ของพุทธมagmaที่มีคุณภาพหรือไม่มีคุณภาพ “อื้อข้อมูลบางอย่างมันเปิดเผยไม่ได้ พูดความจริงไม่ได้ ก็ เพราะเป็นพระเหตุนี้ ก็คือนั้นไม่มีคุณภาพ ประชากรไม่มีคุณภาพเป็นส่วนมาก ความคิดมันเพี้ยน เมื่อความคิดมันเพี้ยนป่านนี้ ก็เลยไม่มีคุณภาพ สมองมันกลับ ทำมันแค่เป็นประเพณี “ไม่ได้ทำเพื่อให้มันเกิดมรรคเกิดผล ในเมื่อไม่ได้ให้มันเกิดมรรคเกิดผล มันก็เลยได้แค่นั้น เหมือนกับทำการค้าการขาย “ได้ทำอุญ แต่พอหยุดทำบีบ ห้างก็เป็นของเขา ขายก่าวຍเตี่ยว ก็ได้ขาย แต่พอทำไปทำมา ทำมาทำไป พอยุดขายก่าวຍเตี่ยว เขาขายดีอาจมด หม้อก่าวຍเตี่ยวเขาก็มายืดเขา ถ้ายโถโฉามเขาก็มา yืดเขา เพราะมีแต่การไปกู้หนี้ยืมสินเขามา อุญเมื่องนี้โคนยืดข้าว yืดของหมดตัว ก็เกล่โกล

ไปเมืองอื่น ไปเมืองอื่นก็ทำท่าดี ไปหาภูที่ยังสินกันมาในระบบบ้างในระบบบ้าง ทำการค้าการขายกันไปพักหนึ่ง ทำท่าดีดี พ่อจะมีกินมีใช้ มีสอย ก็หมดอีก เพราะคนขี้เกียจ พ่อจะมีกิจธุรกิจค้าขาย จะหดกันไปดีๆ อย่างนั้น สุดท้าย เขาก็มาขี้ดเอาข้าวของอีก

การพัฒนาประเทศ นโยบายของการพัฒนาประเทศมันจะต้องกลับมาพัฒนาที่ตัวบุคคล ไม่ใช่ว่าเอวัตถุมาเป็นตัวภายนอก มาเป็นตัวชี้วัดในการพัฒนา ถ้าเอวัตถุมาเป็นตัวชี้นำ ในการพัฒนานี้ มันก็มีแต่เจิงกับเจิง

ทางพุทธศาสนาเป็นสถาบันที่เออบุคคลมาเป็นตัวชี้นำในการพัฒนา อย่างพระพุทธเจ้าแสดงธรรมครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าจะมองเห็นว่าจะมีคนสำเร็จเป็นพระอรหันต์เท่านั้นคน จะมีคนสำเร็จเป็นพระอนาคตเท่านั้นคน สกิทาคา โสดา หรือจะมีพระไตรสรณะเป็นที่ตั้งของหัวใจ พระพุทธเจ้าจะมองเห็น นั่นคือการพัฒนาตัวบุคคล การแสดงธรรมครั้งหนึ่ง มีคนเป็นพระอรหันต์ มีเป็นพระอนาคต เป็นสกิทาคา เป็นโสดาบัน เป็นที่ตั้ง นั่นคือพระพุทธเจ้ามองตัวบุคคลเป็นตัวชี้วัดของการแสดงธรรม อย่างครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าไปแสดงธรรมที่เมืองพารานาสี ที่เควันกาสี ไปณับินฑบاثที่เควันกาสี พอดันเสร็จแล้วปกติแล้วพระพุทธเจ้าจะแสดงธรรมให้อุบาสก อุบาสิกาฟัง พอดีคราวการแสดงธรรม พากอุบาสก อุบาสิกามารว่อมกันหมดแล้ว พากเศรษฐี คหบดีมา แต่พระพุทธเจ้าก็นั่งเฉยอยู่ จนพระอานันท์ทูลว่า พุทธบริษัทสี่พร้อมแล้วขออนิมนต์พระผู้มีพระภาคแสดงธรรม พระพุทธเจ้าตอบว่า ยังไม่พร้อม ก็อยู่ไปจนสายแล้วพระอานันท์ก็ทูลอีกว่า บริษัทสี่พร้อมแล้ว ขออนิมนต์พระผู้มีพระภาคแสดงธรรม พระพุทธเจ้าก็ไม่แสดง บอกว่าบริษัทสี่ยังไม่พร้อม คือบุคคลที่จะได้

สำเร็จเป็นพระโสดาบัน เรือยังมาไม่ถึง อายุชีวิตเดือกจะสิ้น และเดือกจะสิ้นชีวิตในวันนั้นด้วย ก็พอดีพระอานන्धทูลครั้งที่ ๒ แล้ว สักพักใหญ่ๆ ผ่านไป พระอานන्धก็นิ่งอยู่ พระอานන्ध นี้จะไม่ทูลเป็นครั้งที่ ๓ จะทูลพระผู้มีพระภาคแค่ ๒ ครั้ง และก็จะปล่อยไปตามเรื่องเลย ครั้งที่ ๓ จะไม่พูดอีก

พอพระพุทธเจ้าขึ้นไปนั่ง คอยที่จะแสดงธรรมและก็ไม่ได้แสดงสักกะที คนก็เกิดกระหาย คนก็เกิดกระวนกระวาย แต่พระพุทธเจ้าบอกว่าบริษัทสี่ยังไม่พร้อม ก็คือ บุคคลที่จะได้สำเร็จ เป็นพระโสดาบันยังมาไม่ถึง ถึงว่าบริษัทสี่ยังไม่พร้อม พoSุดท้ายมา มีเด็กหญิงเป็นลูกสาว นายทothuk อายุ ๑๗-๑๘ อายุยังเป็นเด็กดูน้อย พอเรอามาถึงพระพุทธเจ้าก็ถามเลย เรือนั่ง ท้ายอาสนะลง ท้ายอาสนะของคณะอุบาสก อุบาสิกa พระพุทธเจ้าก็ถามขึ้นว่า เรือมาจาก ที่ไหน จะตอบว่ายังไง เรือตอบว่าไม่รู้ โอ้หo พวากศรษฐี คหบดีจะกินเอา มองกันตาลูก เป็นไฟ ว่ามาเล่นลิ้นกับพระผู้มีพระภาค และพระพุทธเจ้าก็ถามไปอีกว่า เรือจะไปที่ไหน กับกว่าไม่รู้ บัดนี้พระพุทธเจ้าก็วิชาลัณณะจากแจงออกไปว่า เหตุที่เรอตอบว่า เรือมาจาก ที่ไหน เรือตอบว่าไม่รู้ เพราะเรอไม่รู้ว่าเรอมาเกิด มาจากเทวดา อินทร์ พระมหา ยม ยักษ์ หรือมาจากสัตว์นรก มาเกิดอยู่ในมนุษย์โลกนี้ เป็นสัตว์ที่มาจากปรีโลก แต่ไม่รู้ว่ามาจาก ที่ไหน เรือหมายความว่ายังงั้น ส่วนคำถามของพระผู้มีพระภาคว่า เรือจะไปที่ใด เรือจะ ตายจากภพนี้ไป เรอก็ยังไม่รู้เลยจะไปที่ใด จะไปนรก หมกใหม่ หรือจะไปขึ้นสวรรค์ หรือจะไปนิพพาน หรือจะไปยมโลก เรอก็ยังไม่รู้ พระพุทธเจ้าก็วิชาลัณย์ออกไป บริษัทสี่ ก็เลยหายความสงสัย โอ้ ห่าว่าเรอมาเล่นลิ้นกับพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าก็แสดงพระอนุปูพิกตา บรรณนาถึงความเป็นอยู่ของสัตว์โลก มาจากปรโลก หรือบรรณนาความของผู้ที่มีศีล ผู้ที่มีศรัทธาที่จะได้รักษาศีล ไม่ใช่ว่าไม่ได้ตั้งใจมา มีความตั้งใจมาอย่างยิ่งยวด ใน การเกิดขึ้นมาแต่ละครั้งแต่ละคราวนี้ เราตั้งใจที่จะรักษาศีล เราตั้งใจที่จะภารนา เราตั้งใจที่จะพิจารณาอธิรัตน์ ให้เห็นสัจธรรมทั้ง ๔ มีการตั้งใจมา ก่อนแล้ว ในการปฏิบัติ ฉะนั้นบางครั้งบางคราวพระพุทธเจ้า จะยกตัวอย่างในอดีตชาติมาว่า เคยเป็นญาชีหรืออยู่นั่น คือ เราได้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติมา อย่างพระมหากัสสปะนี่ ในสมัยที่เป็นญาชีหรืออยู่บำเพ็ญเพียรจนได้ผ่านสมาบัติ และก็ไปเกิดในพรหมโลก และก็กลับมาเกิดในเมืองมุนชย์ ฉะนั้นความตั้งใจไม่ใช่ว่าครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่เราตั้งใจประพฤติปฏิบัติ เรียกว่าวันนับเป็นสองไปยัง ที่เราตั้งใจมาที่จะได้ประพฤติปฏิบัติ ก่อนหน้านี้เราเคยตั้งใจมาแล้ว ตั้งใจที่อยากจะรักษาศีล ตั้งใจที่อยากจะภารนา ตั้งใจที่จะพิจารณาอธิรัตน์ ให้เห็นความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย นั่นเป็นทุกข์ มีความตั้งใจมาก่อน พอพุดถึงอธิรัตน์ ๔ พุดถึงนี่ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ นี่เส้นทางที่จะดับทุกข์ นี่คือการดับทุกข์ได้โดยประการ ทั้งปวง ผู้หญิงคนที่เป็นลูกสาวนายทอหูก ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน พอพระพุทธเจ้าแสดงธรรมจบลง เธอก็ทูลพระพุทธเจ้า หม่อมฉันไม่ส่งสัญธรรมะของพระโสดาบัน “ไม่ส่งสัญใน สักกาษทิภูมิ” ไม่ส่งสัญในวิจิจิต ไม่ส่งสัญในสีลัพพตปramaส พอแสดงธรรมจบลง เธอไม่ ส่งสัญในสักกาษทิภูมิ หมายความว่ายังไง “ไม่ส่งสัญในพระธรรม คุณธรรมของพระโสดาบันก็คือ แจ่มแจ้งในสักกาษทิภูมิ” แจ่มแจ้งในวิจิจิต แจ่มแจ้งในสีลัพพตปramaส “ไม่ลุบคลำในศีล ในพรต” ไม่ลุบคลำในข้อปฏิบัติ หมายถึงว่าเธอละเอสังโยชน์ได้ ๓ ข้อโดยเด็ดขาด พอกราบ

نمัสการพระพุทธเจ้าเสร็จแล้ว เธอก็เข้าข้าวไปส่งพ่อ พ่อก็นอนหลับอยู่ ก็เลยไปสะกิดพ่อ ธรรมดานอนหลับชอบลมชอบเตะขา พ่อของเธอ พ่อไปถูกสะกิดเลยเตะขาออกไป ขาไปถูกไม้หอหุก ไม้หอหุกันนั้นไปกระแทกหน้าอกของเรองลงไป ก็กระอักเลือดตายในที่ตรงนั้น พระพุทธเจ้าแก่กิจ ไม่ได้แก่ที่กรรม กรรมของเรอทำปานาติตามแต่ปากก่อน แต่เรอยังมีบุญวาสนาบารมีที่จะได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน แต่เรออายุสั้นเร็วพลัน เมื่อสำเร็จไปแล้วก็จะไปถึงแก่กรรมเลย พระพุทธเจ้ามุ่งเอาบุคคลที่ได้ประโยชน์สูงสุด แต่ว่าก็เสียประโยชน์สูงสุด คืออายุสั้นเร็วพลัน นี่การทำงานการเผยแพร่พระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้า ถ้าหากเราไม่ทำไปตามแนวทางการปฏิบัติ หรือไม่ทำไปตามแบบฉบับของมัน มันจะเอาอะไรมาเป็นมรรคเป็นผล มันมีตัวอย่างในครั้งพุทธกาลเยอะแยะ ทำไมไม่เลือกนำมาเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติของเรา ถ้าหากตัวเราเลือกเอาอันใดอันหนึ่งในนิทานชาดก ก็ในนิทานทศชาติก ก็ถ้ามาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ จะนั้นเราต้องย้อนกลับไปดู ครั้งพุทธกาลเข้าปฏิบัติกันมาแบบไหน เขาก็ได้สำเร็จมรรคผลนิพพาน เข้าปฏิบัติกันแบบไหน เข้าได้เป็นพระโสดาบัน สกิทาคा พระอนาคต อรหันต์ เข้าตุบัดตุ เป็นแบบพวกรเรนี้หรือเปล่า ลมพัดลมเพแบบพวกรเรนี้หรือเปล่า วันดีก็ได้เหมือนกับจะหยดจะย้อย วันมารมั่นมาถึงก็เหมือนกันกับเบรต กับยักษ์ กับมาร



ウォームガイร์แลจิต ก่อนการงาน

หน้า
หน้า
หน้า
หน้า
หน้า
หน้า

การที่เราจะทำสำมาริภานา เราจะต้องウォrmตัวของเราก่อน เมื่อนอกบ้านเข้าทำอะไรต่ออะไรก็อย่างในโลกนี้ เมื่อนอกบ้านนักกีฬา เราจะต้องウォrmร่างกายก่อน คือ การウォrmร่างกายนั้นเพื่อให้เข้าที่เข้าทางว่า เราจะทำอะไร เราจะทำงานชนิดไหน งานที่เราจะทำคืออะไร เราจะต้องสร้างความรู้ตัวขึ้นมากับตัวของเรา ก็คือตัวปัญหา เสร็จแล้วบัดนี้ เราจะต้องคลายร่างกายของเรารอกรไปทั้งหมด คือ เราウォrmร่างกายของเรา กล้ามเนื้อทุกส่วน ในร่างกาย ความเคร่งเครียดต่างๆ ในร่างกายนี้ เราจะต้องคลายออกไปทั้งหมด ไม่ให้มีความเคร่งเครียด คือ ウォrmร่างกาย

เมื่อเราウォrmร่างกายเสร็จแล้ว บัดนี้ เราก็มาウォrmจิตใจ การウォrmจิตใจเราจะウォrmแบบไหนกัน เรายังต้องคลายจิตใจของเรารว่าเคร่งเครียดอยู่กับอารมณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นรูปภาพมณ์ สักขารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โภภรรพารมณ์ หัมมารมณ์ เราจะต้องคลายจิตใจของเรารอกรจากอารมณ์เหล่านี้เสียก่อน จะเป็นอารมณ์ของโลกธรรม ลาโภ อลາโภ ยอส มนต์ ปลังสา สุขชั้ง ทุกชั้ง อันนี้อารมณ์ของโลกธรรม อารมณ์ของนิเวณธรรม การฉันทะ พยาบาท ถีมิทธะ อุทิชจกุกุจจะ วิจิกิจชา นี่คือเราจะต้องขับไล่พวgnี้ออก

ไปก่อน สิ่งเหล่านี้เป็นเมฆเป็นหมอกที่ปิดกั้นจิตใจของเรา ในเมื่อสิ่งเหล่านี้เป็นเมฆเป็นหมอกปิดกั้นจิตใจของเราอยู่ เราจะทำความพากความเพียรแสนสาหัสขนาดไหนก็ตาม วันที่เราจะรู้จะเห็นนั้นยาก มีแต่จะเกิดความหลง เพราะมันมีด เมฆหมอกมันปิดคลุมอยู่ อย่างเดินเรือในมหาสมุทรนี่ ถ้าเราเข้าไปในหมู่ของมรสุม มันจะมองไม่เห็นทิศได้ ทิศเหนือนอกแล้วหัวเรือมันจะหันไปทางไหนเราไม่รู้ เราเดินเรือไปก็คือผิดเป้าหมาย นั่นคือเราไม่มีทิศทาง เราจะต้องมองถึงเรื่องทิศทางเสียก่อนในการปฏิบัติ เราวางแผนการจัดการร่างกายของเรา การจัดการหน้าที่การงานที่มีอยู่รอบหมายหน้าที่การงานที่มีอยู่ให้เป็นชิ้นเป็นอันไปกับสหาย ผู้อยู่ทางบ้านกับสหาย คือ ไม่กังวล ผู้ไปกับไม่กังวล เรียกว่า ปลิโพร คือ เครื่องกังวลใจ นี่คือผู้ไป

เราเข้ามาศึกษาพระพุทธศาสนา เราต้องเข้ามาศึกษาดูพื้นฐานต่างๆ การมองโลก เราย่ามของโลกแคบเกินไป แล้วเราก็ย่ามของโลกนั้นกว้างเกินไป ว่าเราไม่สามารถจะทำได้ถึงได้ เราของธรรมก็เหมือนกัน ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น ก็อย่าว่ามันใกล้ตัวเราเกินไป หรือว่ามันไกลตัวเราเกินไป คือ ประมาณ ๖๐๙ เดียว เดียว เมื่อไหร่ทำก็ได้นั่นคือความประมาท

จะนั้น เราจะต้องมองแบบมัชณิมา มองเรื่องทุกอย่างต้องมองแบบมัชณิมา เมื่อเรามองแบบมัชณิมาแล้ว เราจะระบบตัวของเรา คลายความเคร่งเครียดต่างๆ ออกไป เมื่อเราระบบทุกอย่างในอิริยาบถได้ก็ตาม อยู่ในท่าทางที่ส้าย ทั้งนั้น ทั้งเดิน ทั้งยืน ทั้งนอน ให้มันส้าย ร่างกายของเรา ไม่มีส่วนไหนที่เกิดความเคร่งเครียด ไม่มีส่วนไหนที่

ว่ามันจะเคร่งเครียดเลย เมื่อเราคลายร่างกายของเราออกไปให้เป็นปกติ ธรรมะคือเป็นของปกติ ธรรมะนั้นคือจะไม่มีเคร่งเครียด เมื่อเราเข้ามาศึกษาธรรมะ เรายังคงมาศึกษาหลักของธรรมชาติ หลักธรรมชาตินั้นจะไม่มีการเคร่งเครียด ร่างกายนั้นก็จะไม่เคร่งเครียด เมื่อร่างกายนั้นไม่เคร่งเครียดแล้ว คลายร่างกายของเรา ตั้งแต่พูดถึงการรวมร่วมร่างกายนี้ นี่ก็คือการรวมร่วมร่างกาย ทำความรู้สึกตัวขึ้นมาว่า เราがらังจะทำอะไร แล้วความคิด ความอ่านต่างๆ สติสัมปชัญญะต่างๆ ที่เรานึก เรายังคงมีจัดมันออกไป ไม่ว่า จะไปคิดในอะไรก็ตาม เราทำจัดมันออกไปทั้งหมด

เมื่อเราทำจัดมันออกไปทั้งหมดได้แล้ว เราภัยพยาภิหารใจของเราให้สบาย เมื่อเราวางใจของเราสบายแล้ว บัดนี้ เราจะนั่งในท่าไหนที่มั่นสบายกับตัวของเรา การนั่งท่าที่สบายที่สุด นอกจากนั้นที่เก้าอี้ ก็คือ นั่งขัดสมาธิ นั่งขัดสมาธินี้มีรูปแบบของการนั่งอยู่คือ ใช้ขาขวางทับขาซ้าย มือขวางทับมือซ้าย มีรูปแบบของการนั่ง

ถ้ารูปแบบของการยืน หรือเดิน ก็ใช้มือขวางมือซ้าย หรือจับลักษณะอย่างนี้ จับตรงข้อ ใช้มือขวางมือซ้าย ถ้าจะยืน ก็ยืนจับมือขวางมือซ้าย ถ้าเราจะเดิน เราทำว่า ขาขวางออกไป

แต่ถ้าเราเทียบเคียงในหลักพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน ที่มีพระเจ้าพระสงฆ์ปฏิบัติกันอยู่ในเมืองไทยเรานี้ มืออยู่หลายสำนักที่ทำกัน แต่สำนักที่มีเชื้อเสียงมากที่สุด ก็คือ สำนักของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น แล้วบุคคลที่ดำเนินตามแนวทางของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น มีตัวอย่างมานถึงยุคปัจจุบัน แต่นอกจากนั้นก็มีอยู่หลายสำนัก ในการปฏิบัตินั้น อันนั้น

เรามีพูดถึงว่า สำนักไหนบ้าง แต่พูดถึงสำนักของการปฏิบัติของหลวงปู่เสาร์นั้น ท่านจะยึดแนวทางการปฏิบัติตามธรรมกัมมัฏฐาน ๕ ข้อเป็นหลัก

ธรรมกัมมัฏฐาน ๕ ข้อนี้ ก็มี อนุสสติ ๑๐ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อรุปภาน ๕ พرحمวิหาร ๕ จตุรธาตุวัฏฐาน อาหารเรปภิกุล นี่คือ แนวทางการปฏิบัติของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ที่ปฏิบัติกันมา จะยึดธรรมกัมมัฏฐาน ๕ ข้อนี้เป็นหลัก ในธรรมกัมมัฏฐาน ๕ ข้อนี้ อยู่ในร่างกายของเราทั้งหมด ส่วนผู้ที่เคยทำอย่างอื่นมา จะทำอะไรก็ได้ในทางที่สงบ ที่จะบังคับจิตใจให้เกิดความสงบขึ้นมา

การตั้งเจตนา เมื่อจิตสงบแล้ว พิจารณาสังขารร่างกาย

การเดินในหลักของมรรค ที่จะเดินเข้าไปสู่หลักของอริยสัจ นั้นเป็นหลักที่จะต้องเดินเหมือนกัน แต่การทำให้จิตสงบ ทำอะไรก็ได้ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ทำอะไรก็ได้ พูดอย่างนั้นว่า คือครจะทำอะไรเป็นคำบริกรรมภานนั้นได้หมด เพราะคำบริกรรมนั้นเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เพื่อให้จิตใจสงบเท่านั้น เมื่อจิตใจสงบแล้วนั้นถึงจะมีปัญหา บัดนี้ ปัญหาเกิดขึ้นจากความสงบแล้วว่า เราจะทำอะไร เราต้องมีแนวทางการศึกษามาก่อนว่า เราจะทำอะไร อันนี้คือ เราเคยได้ยินได้ฟังมาบ้างแล้วว่า เราจะทำอะไรเมื่อจิตสงบแล้ว เมื่อจิตสงบแล้วเราจะต้องมาพิจารณาสังขารร่างกายของเรา ให้เห็นเป็นราก ให้เห็นเป็นอาทยนะ

เมื่อพิจารณาตามแนวทางของสุภกัมมภูฐาน ก็คือ อยู่ในธรรมกัมมภูฐาน ๔ ข้อ อย่าง อสุภกัมมภูฐานนั่น ก็ต้วยวันหนึ่ง ส่องวัน สามวัน สีวัน ห้าวัน เจ็ดวัน แปดวัน สิบวัน จนถึงกระทั้งว่า ขึ้นอีด ขึ้นพอง น้ำเหลืองไหล น้ำหนองไหลออกทั่วทุกสรรพางค์ร่างกาย หนอนบ่อนกิน น้ำเหลืองไหลออกไปจนแห้ง เหลือแต่หนังห้มกระดูกอยู่เฉยๆ บัดนี้ เป็น โครงหนัง หรือสัตว์แย่งกันกิน สัตว์แย่งกันกินขาดเป็นท่อนๆ เหลือแต่กระดูกเรียราดอยู่นั่น นั่นคือ ธรรมกัมมภูฐานในอสุภกัมมภูฐาน ๔ ข้อ ละนั้น เมื่อจิตสงบแล้ว จะต้องยึดกลับ มาหารธรรมกัมมภูฐานทั้ง ๔ ข้อนี้ ข้อใดข้อหนึ่ง มาเดินให้เป็นหลักของไตรลักษณ์ เป็น หลักของอนิจฉั้ง ทุกขั้ง อนัตตา

๘ ละนั้น การปฏิบัตินั้น เรataต้องศึกษากรว่างๆ ไว้ก่อน มีปัญหาอยู่อันหนึ่งก็คือ จิตสงบ แล้วไม่รู้ว่า จะไปทำอะไร นี้เป็นปัญหาแก้ไขอะ ในยุคปัจจุบัน เพราะไม่มีรูปแบบในการ ทำงานมาก่อน และก็เห็นเขาว่า ภารนา กีภารนาไปอย่างนั้นนะ ได้ยินแต่เขาว่าภารนา กีภารนา แม้แต่พระเนตรก็เหมือนกัน ว่าภารนา กีภารนา แต่ภารนาจิตสงบเป็นอัปปนาสามารถ แล้วไม่รู้ว่าจะไปทำอะไร เหมือนกันกับแม่ครัวที่ไม่คลาด มีดที่เราจะลับเสร็จเรียบร้อยแล้ว แต่ไม่รู้ว่าจะเอาไปใช้อะไร พอลับมีดก็ลับมันอยู่อย่างนั้นนะ เขานอกให้ลับมีดก็ลับมันอยู่ อย่างนั้นนะ จ нарทั้งมันเหลือแต่ตัว นั่น คือคนไม่คลาด ไม่มีกุศโลบายของตัวเอง คือ ไม่คลาด ลับพอสมควรแล้วก็นำมาใช้การ ใช้งาน จะหันก็ได้ จะซ้ายก็ได้ มีดเล็ก มีดใหญ่ แต่ละมีด แต่ละเล่มจะมีรูปแบบในการใช้งานแตกต่างกัน แล้วเวลาลับก็มีรูปแบบการลับ แตกต่าง กันว่า จะลับแบบไหน นั้นก็คือ การลับมีด

จะนั่นการทำสมาชิกภารานานั้น ต้องมีรูปแบบ มียีดถือรูปแบบที่เป็นไปกับมรรค เป็นไปกับอริยสัจ จะนั่น พอจิตลงบเป็นอัปปนาสมาชิแล้วนั้น เราจะต้องตั้งเจตนาไว้ว่า เราจะมาพิจารณาสังขารร่างกาย หรือว่ามาพิจารณาอสุภกัมมภูฐาน ปัญญาจะเกิดขึ้นมาแบบลอยๆ ไม่ได้ไม่เคยมีอะไรที่จะเกิดขึ้นมาโดยมันลอยมาเดียว นั้นไม่มีอย่างลับมีดแล้วไม่รู้จักลับ ไม่รู้ว่า มันคุมหรือไม่คุมนี่ ก็เหลือแต่ต้ามมีด ทำสมาชิกภารานา ทำไปจนกระหั่งว่าไม่รู้จักทำ ก็คือตายทึ่งเปล่าๆ ไม่ได้ประโยชน์อะไรจากการทรมานตัวเองนั้น อันนั้นเรียกว่า อัตตกิลมานุโยค ทรมานกายเปล่าประโยชน์ จะนั่น การทำสมาชิกภารานา เรายังคงภาพกว้างๆ ดูก่อน ในเมื่อเราศึกษาภาพกว้างๆ ไปแล้ว บัดนี้ เรากำลังมือปฏิบัติ ตั้งเจตนาไว้ว่า เมื่อจิตลงเป็นอัปปนาสมาชิแล้ว เราต้องมาพิจารณาอสุภกัมมภูฐาน หรือมาพิจารณาไตรลักษณ์ หรือมาพิจารณาสังขารร่างกายของเรา ให้เห็นตามความเป็นจริงอันนั้น นี่มีเจตนาไว้ดังเดิม เหมือนกันกับเรานอน สังเกตดุสิ เจ้าของนอน เรานอนทุกวัน มันจะตื่นขึ้นมาโดยที่เราไม่มีเจตนา เป็นไปไม่ได้ เราจะต้องมีเจตนาไว้ก่อน ว่าเราจะตื่นกี่ทุ่ม กี่โมง ก่อนเรานอนจะหลับ เราจะมีเจตนาไว้ว่าวันพรุ่งนี้เราจะมีธุระการงานอะไร ที่ไหน เสร็จแล้วเราจะกำหนดเวลาตอนว่า เราจะตื่นเวลาไหน เวลานี้ ดีไม่ดีก็เป็นเพียงภาพลูกหรือเอาอะไรมาตั้งเป็นสัญญาณ มีเครื่องหมายของ การนอน

การทำสมาชิกภารานั้นก็เหมือนกัน เมื่อเราคลายร่างกายของเราออกไปให้หมดแล้ว เราจะมีเจตนาไว้เรียบร้อยแล้ว บัดนี้ ว่าเราจะพิจารณาในการทำงานขนาดใด เราจะทำงานขนาดใด เราจะบังคับให้จิตเราลงบเวลาใด บัดนี้ เราก็ตั้งตัวของเรารีขึ้นมา เมื่อเราตั้งตัว

ของเรารีบมาร้องขอเราหมดทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว เตรียมพร้อมร่างกาย เตรียมพร้อมจิตใจ เมื่อเราเตรียมพร้อมจิตใจของเราเรียบร้อยแล้ว เราถึงวางแผนของเราให้สวยงาม วางแผนใจของเราลงไปให้สวยงาม แล้วก็นึก พุทธะ ชัมโม สังโโหน พุทธะ ชัมโม สังโโหน ๓ หนน เสร็จแล้วก็มานึกพุทธะ ยกตัวอย่างอันนี้ “อิส่วนเวลาเราทำจริงๆ เราจะนึกอะไร ก็ได เพื่อว่าจะให้จิตสงบ แต่ยกตัวอย่างไว้ว่า ให้นึกพุทธะ การที่เราบันทึกพุทธะนี่ เราจำจัด นิวรณ์ธรรมออกไปหมดแล้ว เราจำจัดโลกธรรมออกไปหมดแล้ว เราจำจัดปลิปธ์ คือ เครื่อง กังวลใจทั้งหมดออกไปหมดได้แล้ว พ่อรามานึกพุทธะคำเดียวนี่ อัดคำว่าพุทธะเข้าไป หรือ ว่าบีคำว่าพุทธะเข้าไปในจิตของเรา ในขณะที่เรามีความรู้สึกอยู่ เราบีเข้าไป บีเข้าไป บีเข้าไป จนกระทั่งว่า เกิดความแน่นหนา มั่นคง อันนี่เราจะนึกอะไรก็ได ที่ว่าให้จิตมั่นคงตั้งมั่น ดีกว่า เป็นเครื่องยืดเหี้ยวยาของจิตเท่านั้น

เมื่อภัยในจิตใจ แน่เปรี้ยะ ไม่มีหวั่นไหว ลงคล้ายคำบวกรรมออกไป ...

ในการบันทึกพุทธะนี่ หรือในการบริกรรม เราจะบริกรรมอะไรก็ได เพียงแค่เป็นเครื่อง ยืดเหี้ยวยาของจิต ในเมื่อเป็นเครื่องยืดเหี้ยวยาของจิตแล้ว บัดนี้ มั่นเกิดความแน่นหนามั่นคง ขึ้นมาภายในจิตใจ เมื่อกำกับความแน่นหนาขึ้นมาภายในจิตใจแล้ว แน่เปรี้ยะ ไม่มีหวั่นไหว แล้วก็ลงคล้ายคำบวกรรมออกไปดู เรายาามนึกให้มันซ้ำลัง ซ้ำลัง ซ้ำลัง ให้จิตมั่นคง

မျှေး



ဂရမ်ဆောင်ဟန်စိုးခြင်း၏

အကြ

ပုံးပေါ်လာရေးအင် ဒီမှုမာ္ဒီ

อยู่ได้ โดยที่ไม่มีคำบรรยายใดๆ เลย จิตตั้งอยู่ได้มั้ย สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวมันตั้งอยู่ได้มั้ย รู้ว่า เราไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับใจของเรา ว่างจากอารมณ์ต่างๆ เมื่อมันว่างจากอารมณ์ต่างๆ แล้ว บัดนี้ ตั้งอยู่ได้ ที่ว่าเรานิກคำบรรยายอยู่นั้นเรียกว่า บริกรรมชวนะพօเรคลายคำบรรยอมอกไปได้ชั่วขณะจะดีหนึ่ง ชั่วขณะจะดีหนึ่ง ก็คือ เหยียดหัวเมื่ออ กกำนั่วเมื่อเข้า ๑๐ ครั้ง กประมาณ ๑๐ วินาที หรือจิตตั้งได้นานกว่านั้น ตั้งได้นานจนกระทั่งว่า เกิดอุคหนินิมิตขึ้นมา คือ นิมิตที่เราเคยพิจารณาในสังขารร่างกายของเรา หรือจะเป็นปฏิภาคนิมิต ที่จิตตั้งได้อยู่ชั่วขณะหนึ่ง เรียกว่า ขณะสมารธ พอจิตมีอารมณ์เข้ามา เกี่ยวข้องกับใจในขณะนั้น ที่เรียกว่า อุคหนินิมิต หรือปฏิภาคนิมิตนั้น เรียกว่า อุปจารสมารธ แล้วเราไม่มีกำลังพอที่จะพิจารณา尼มิตนั้น ทำสองอย่าง เราตั้งเจตนาไว้สองอย่างว่า ถ้าเรา ไม่มีกำลังพอที่จะพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง คือ เป็นอนิจฉัจ ทุกขั้ง อนัตตา นั้น คลาย นิมิตนั้นออกไป ให้เหลือใจของเรามีวันๆ เฉยๆ ที่จิตสงบ เป็นอัปปนาสมารธ มีแต่ความรู้ อะไรเกิดขึ้นก็รู้ อะไรดับไปก็รู้ อะไรมานมาก็รู้ แต่ไม่ไปปรุงสืบต่อตามไป

เมื่อไม่ไปสืบต่อตามไปแล้ว บัดนี้ เราก็นิ่งอยู่ ได้กำลังพอสมควร อันนี้วิธีการที่บอก ให้ว่าจะเป็นสองอย่าง คือ ไม่ไปทางอัปปนาสมารธ ก็ถอยกลับมาสู่ขณะสมารธ มหาบริกรรม ชวนะใหม่ อัดคำบรรยอมเข้าไปให้แน่นเบรี้ยะเลย บีคำบรรยอมเข้าไป ตั้งเจตนาอย่างนั้น อัดคำบรรยอมเข้าไป บีคำบรรยอมเข้าไป จนกระทั่งว่า จิตมีความแน่นหนามั่นคง ในเมื่อ จิตมีความแน่นหนามั่นคงแล้ว คลายคำบรรยอมอกไป จิตสงบ ผ่านไปทั้งสองอารมณ์ สามอารมณ์ ขณะสมารธก็ไม่เกิด อุปจารสมารธก็ไม่เกิด เข้าไปสู่เป็นอัปปนาสมารธเลย คือ

เหลือแต่ความรู้สึกนๆ ไม่มีอารมณ์ไหนที่มาเกี่ยวข้องกับใจในขณะนั้น ตั้งอยู่ได้เป็นเวลานานๆ มีความรุ่มเรื่องขึ้นมา ความสุขสนิทดี ไม่เคยมีที่ไหนในโลกนี้ เราจะไปหาความสุขได้ในโลกนี้ไม่มี แต่มีในหัวใจของเราที่เกิดความสงบรุ่มเรื่องขึ้นมา ความเยือกเย็นอันนั้น ก็จะเกิดขึ้นมากับตัวของเรา ความช้าบช้าไปทั่วสรรพางค์ร่างกายก็จะเกิดขึ้น

การกำหนดอนาคตสติ

ส่วนการทำอนาคตสติ ก็คือ มีจุดตอนที่เราลงบ อย่างกำหนดอนาคตสติ คือกำหนดลมหายใจ มันจะมีลมหายบ ลมกลาง ลมละเอียด ในระหว่างลมที่มันจะเปลี่ยนแต่ละครั้งนี่ เราจะตกใจ เปลี่ยนจากลมหายบๆ ไปทางลมกลางๆ นี่ เรา ก็จะตกใจ เปลี่ยนจากลมกลางไปลมละเอียดนี่ เรา ก็จะตกใจ พอลมละเอียดลงไปแล้วนี่ มันจะเกิดความรู้สึกขึ้นมาไม่มีลมหายใจ ถ้าคนที่ทำอนาคตสติเป็นคำบริกรรม ทำพุทธเป็นคำบริกรรม ก็จะเหมือนกัน ตอนระหว่างพุทธเม้มหายบ พุทธเม้มกลาง พุทธเม้มนั้นจะเอียด จนกระทั่งพุทธเม้มแห่นเปรี้ยงนี่ ก็จะมีอาการเหมือนกัน คือ มันจะตกใจ ถ้ามันเกิดอาการตกใจขึ้นมาให้เราnickเสียว่า เราอนหลับ เรารู้สึกตัวมั้ยว่า มีลมหายใจ ถ้าเราอนหลับ เรายังไม่รู้สึกตัวเลยว่า เราไม่มีลมหายใจ มันตายมั้ยล่ะ เราอนมาตั้งแต่เกิด จนถึงปัจจุบันนี่ ไม่ตายคงนั้นจะไร้เกิดขึ้นมาในขณะที่เรา nave สมารธิภาวะน้อย เรากำสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวอยู่

เมื่อเราทำสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวอยู่แล้ว มันไม่มีอะไรที่จะเสียหาย เพราะสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวนี้ มันจะครอบคลุมตัวเองอยู่ สติ คือ การระลึกได้ สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว มันมีอยู่ตลอดเวลา และจะมีปัญหาอยู่อันหนึ่งก็คือ พ้อใช้คำบริกรรมไปหน่อย และจะไปปล่อยจิตให้สบาย และจิตมันก็จะเคลื่ิมไป พอมันเคลื่ิมไปนั้นนั่น มันไปตกโมฆะสมาชิก คนส่วนมากในผู้ปฏิบัติ จะไปตกโมฆะสมาชิกนี้เป็นส่วนมาก พ้อไปตกโมฆะสมาชิกแล้ว ก็จะเข้าใจว่าตัวเองจิตสงบ และก็จะผันไปเลย ตามสังขารที่มันปูรွงแต่งไป แต่แท้ที่จริง เป็นโมฆะสมาชิก เสียคนมาเยอะ พระ เนรกเสียมาเยอะ ที่ไปปล่อยให้จิตตกเป็นโมฆะสมาชิก

โมฆะสมาชิกับอัปปนาสมาชิก

เราสังเกตได่ง่ายๆ ว่า จิตที่เป็นโมฆะสมาชิกับจิตที่เป็นอัปปนาสมาชิก มันคนละเรื่องกัน หรือว่า เรื่องเดียวกัน คนละอย่าง อย่างเดียวกัน ก็คนละมุム มุムเดียวกัน ก็คนละเฝ์ ฉะนั้น โมฆะสมาชิกนี่ ถ้าไม่ผ่านสังเกตจริงๆ ผู้ปฏิบัติจะไม่ค่อยรู้เลย คือ มันครั้งแรกเราก็ อัดคำบริกรรมเข้าไป สบาย พ่อเริ่มสบาย เรากลายคำบริกรรมออกไป วกไปเลย หายไป เลยตรงนั้น ความรู้สึก แต่มีความรู้อยู่ มีนิมิตอะไรก็รู้ แต่มันเป็นโมฆะสมาชิก มันไม่ได้ เป็นอัปปนาสมาชิก ถ้าอัปปนาสมาชิกนี่ มันจะสังเกตมันได้สองอย่าง ถ้าเป็นอัปปนาสมาชิก ถอยจิตออกจากตามลำดับของจิต มาพิจารณาสังขารร่างกาย อารมณ์ได้ก็ตามที่เข้ามา

เกี่ยวข้องกับจิตในขณะนั้น เราจะพิจารณาให้เห็นเป็นไดรัลักษณ์ ให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อเราเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว เราวางอารมณ์นั้น จิตจะถอยเข้าไป สู่ความสงบ คือ อัปปนาสมາธิใหม่ และเกิดความซึมซึ้นขึ้นมาภายในจิตใจ ร่างกายก็จะเบา จิตก็จะเบา ที่เรียกว่า กายลหุตา จิตลหุตา เมื่อกันกับว่า ลอยอยู่ในอากาศก็ได้ หรือเมื่อกันกับว่า ตกอยู่ในปลอกิจ มันเวิ่งว้างไปหมด ไม่มีอะไรที่เป็นขอบเขต เราจะมองไปที่ไหนก็ตาม เห็นตั้งแต่ธรรม คือ ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมดาเท่านั้น

ขณะนั้น อะไรก็ตามที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับใจในขณะนั้น เราพิจารณาให้เห็นเป็นธรรมทั้งหมด เหลือแต่ธรรมกับจิต พ่าวงธรรมก็เข้าสู่ความสงบ คือ เหลือแต่จิต พ้ออกมาพิจารณา ก็จะพิจารณาธรรม เห็นตามความเป็นจริงทั้งหมด แต่ถ้าจิตตกเป็นโมฆะสมາธิเราจะมาพิจารณาอะไรก็ตาม มันไม่ขาด พิจารนามันก็ต้องอยู่เฉยๆ เข้าใจความหมายของคำว่า ต้องอยู่เฉยๆ เมื่อกันกับซักกะเยื่อยอยู่เฉยๆ รู้ว่าอันนี้เป็นโทษ อันนี้เป็นภัย เป็นเรื่อง เป็นกรรมร้าย แต่ยังทำอยู่

แต่ถ้าจิตเป็นอัปปนาสมາธิแล้ว เรารู้ตามธรรมแล้วนั้น จะเกิดความละอาย เกิดความเกรงกลัวขึ้นมาภายในจิต ไม่คิดจะทำความชั่ว ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ศีลก็จะบริสุทธิ์ เป็นบริสุทธิ์ศีล สมາธิก็จะเป็นบริสุทธิ์ เป็นความบริสุทธิ์ของสมາธิ ปัญญา ก็จะเป็นความบริสุทธิ์ ของปัญญา ชาบซึ้งอยู่ในตัวของตัวเอง ไม่มีอะไรเข้ามาวุ่นวายภายในจิตใจ ในขณะที่เราทำอยู่ในขณะที่เรากำลังดำเนินอยู่ ไม่มีกิเลสหน้าไหนที่แหยมเข้ามา

แต่ถ้าเป็นโมฆะสมາธิ จะมีแต่ความรุ่มร้อนเข้ามา ไม่มีความซึมเย็นของจิตใจ มีแต่

ความรุ่มร้อนของจิตใจ ออกจากการทำสมาริมาแล้วก็จิตใจกึ่งงงไปอย่างนั้น เมื่อกับนอนคืนใหม่ แต่ก็ว่า รู้ก็ไม่ใช่ “ไม่รู้ก็ไม่ใช่” ที่จิตตกเป็นโมฆะสมาชิก คนส่วนใหญ่จะตกเป็นโมฆะสมาชิกนี้มาก กว่าจะมาแก้กันได้ กว่าจะมาเอกสารันได้นี่ เรื่องใหญ่ “ไปปล่อยจิตให้ตกเป็นโมฆะสมาชิก คติของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ถ้าอยู่ได้ตลอดวันก็อยู่ไป ถ้าอยู่ไม่ได้นอนเลย แต่ทำความสะอาดรู้สึกดัวไว้ว่า ตื่นขึ้นมาเมื่อไหร่ จะลุกมาประกอบความเพียร เวลากลางคืนก็เหมือนกัน ถ้าอยู่ได้ตลอดคืน ก็อยู่ไป ถ้าอยู่ไม่ได้ก็นอนซักสามชั่วโมง หรือสี่ชั่วโมงไม่เกินนั้น คือ นอนสี่ทุ่มตื่นตีสอง หรือนอนเที่ยงคืน ตื่นตีสี่ 五 ไปเป็นเวลา ไม่เกินสี่ชั่วโมงในการนอนแต่ละครั้ง ในคืนหนึ่ง นอกจากรู้สึกดัวว่า จิตใจเราสงบ เป็นอัปปนาสมาชิก หรือเป็นโมฆะสมาชิก และวิธีการบริกรรมภาระ เรายังเข้าใจในวิธีการบริกรรม



จิตไม่สงบ เป็นทุกข์อย่างยิ่ง

จิตเคยสงบได้แน่นหนามั่นคง มั่นก็อยู่ๆ ขึ้นมา จิตมันไม่สงบเอาเลย นึกคำปริกรรม ภวนา เหมือนกับไม่เคยนึกมาก่อน บีบบังคับเข้าสู่ความสงบไม่ได้เลย อันนั้นก็แสดงว่า จิตเรียนรู้เรื่องความฟุ่มหุ่น แล้วเราจะได้เห็นความทุกข์อย่างประจักษ์ว่าเมื่อก่อนมันเคยมี ความสงบ ความสุข ที่เกิดขึ้นจากจิตสงบ แต่มาบัดนี้ก็จะมาเรียนรู้ด้านของความทุกข์ มันจะเห็นว่า ความที่จิตไม่สงบ เป็นทุกข์อย่างยิ่ง คนที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ เพราะจิตไม่ สงบนั่นเอง ถึงได้ตื่นนอนอยู่ทุกสิ่งทุกอย่าง ทำนาป่าทำกรรมอยู่ทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะจิตไม่ สงบ ถึงได้ไปหอบเอาตั้งแต่ทุกข์ หาบเอาตั้งแต่ทุกข์มา 骸ลนจิตใจตัวเอง เสร็จแล้วก็ ยังว่าตัวเองดีอยู่อีก หั้งๆ ที่มีแต่ความทุกข์ดันๆ อยู่ในหัวใจ

ดังนั้น พอเรามามองเห็นอย่างนั้น โอ้ เป็นอันอย่างนี้เอง คำว่าทุกข์มันเป็นอย่างนี้ ทุกข์เกิดขึ้นจากการสมมุติ พอเราเคลื่อนจิตออกจากฐานของความสงบ จิตนี้มันมีอยู่สองฐาน ฐานของความสงบ กับฐานของความทุกข์ เราขยับจิตออกมาก้าวความทุกข์นั้นไป มั่นก็เลย เกิดความทุกข์ขึ้นมา เห็นอะไรก็เป็นทุกข์ไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง อย่างนั้นเป็นการเรียนรู้ พอเราเรียนรู้ได้แล้วก็ อ้อ ก็รายฐานของจิตออกมาก้าวความทุกข์นั้นเอง ฉะนั้น เรายกกลับ เข้าไปหาความสุข ก็เกิดความสุขขึ้นมาได้เอง

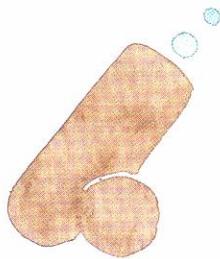
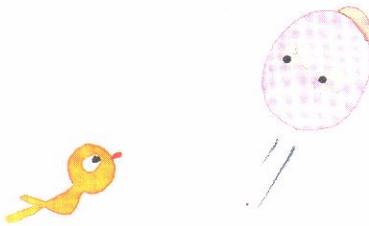
ฉะนั้น การทำสมาธิภวนา ทำแบบง่ายๆ อย่าไปคิดว่ามันเป็นเรื่องเหลือวิสัยของ

ผู้คนในยุคใหม่ จะทำปฏิบัติไม่ได้ คนในยุคไหนก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นยุคใหม่ ยุคเก่า ในการปฏิบัตินั้นทำได้หมด ในยุคก่อนโน่น เขาก็ตามแล้วไม่มีกิเลสตัณหา呢่ก็ไม่ใช่ ฉะนั้นจะมีเจ้าหัวร้อยได้ยังไง มีจอมพลน้าน ปล้นเมืองได้ยังไง ผู้เจ้าอาของได้ยังไง ในสมัยก่อนก็มีมาสมัยนี้ก็ยังมีอยู่อย่างเดิม โรงแรมพักมีอยู่อย่างเดิม เสียง ๑๖ อย่างไม่เคยขาดไปจากเมืองราชคฤท์ เสียงข้าตีปี迤กัน เสียงมีความสุข ความสนุกสนานร้องแอลกันทั้งบ้านทั้งเมือง ไม่เคยขาด มาทุกวันนี้ก็เหมือนกัน เสียง ๑๖ อย่างไม่เคยขาดไปจากเมือง ฉะนั้น คนในยุคก่อน กับยุคปัจจุบัน ก็เป็นคนยุคเดียวกันนั้นแหล่ะ มีกิเลสตัณหาเหมือนกัน มีราคะ โภภะ โโมะะ เหมือนกัน แต่ความอาใจใส่ และหัวใจให้ตัวเอง เหมือนกับพวกเรารักที่หัวใจมนุษย์ ก็ตุคนกรุงเทพปริมณฑลมีคนเกือบสิบล้านคน ขนาดประกาศออกไปแล้วก็มาปฏิบัติกันได้แค่นี้ ก็ยังดี ดีกว่าไม่มีคนมาปฏิบัติเอาเลย ฉะนั้น พวกเรามาปฏิบัติแล้วก็ตั้งใจกันปฏิบัติ

อย่าให้จิตมันเคลื่อนออกไป

มาในปัจจุบันนี้ เราก็ตั้งใจ อย่าให้จิตมันเคลื่อนออกไปจากการพิจารณา หรืออย่าให้จิตมันเคลื่อนออกไปจากการบริกรรม ในขณะที่เราบริกรรม เราก็ตั้งใจบริกรรมให้เป็นชืน เป็นอันขึ้นมา

ฉะนั้น ความตั้งใจคือการตั้งสติให้ดี เราอย่าปล่อยให้กิเลสมันเข้าครอบงำจิต พอเราไปปล่อยให้กิเลสมันครอบงำจิต ก็คือ การตั้งใจเราไม่ได้ ในเมื่อตั้งใจไม่ได้ กิเลสมันก็เข้าครอบงำจิต พอกิเลสมันเข้าครอบงำจิต พอดีiyamangkongweng ถ้าไม่ร่วงมันก็ฟุ่งช่านชา ฉะนั้นมันก็เกิดความร่วงเหงาหวานอนขึ้นมา หรือถ้ายังนั้นก็จิตหลุด หรือก็ฟุ่งช่านไปเลย พาลไปเลย เพราะความตั้งใจไม่มี ถ้าหากเราตั้งใจของเราไว้แล้วบัดนี้ อันนี้เป็นเวลาที่เราจะพังธรรม อันนี้เป็นเวลาที่เราจะพิจารณาธรรม อันนี้เป็นเวลาที่เราจะประกอบความเพียรส่วนตัวของเรา เรายังแยกจัดสรรเวลาออกมา ว่าเวลาไหนถึงเวลาไหนเป็นเวลาที่เราจะทำความเพียรตามลำพังของเรา เวลาไหนถึงเวลาไหน ที่เราจะนั่งสมาธิตามลำพังของเรา เรายังต้องรู้จักจัดสรรเวลาออกมา เรยกว่า ปฏิรูป อันนี้แหล่ที่ว่าปฏิรูป หรือเปลี่ยนพันธุกรรมของคนใหม่ นี่คือการเปลี่ยนพันธุกรรมของคนใหม่ เพราะโดยธรรมชาติของคน จะไม่จดอะไรให้เป็นระเบียบเรียบร้อยเลย นี่คือโดยธรรมชาติของคน จะทำอะไรก็จะหมาไป หมากไป อย่างนั้นแหล่ ซ่อนเงื่อนตัวเองไว้ไปเรื่อย นี่คือธรรมชาติของคน แต่แล้วบัดนี้คนที่มีระเบียบมีวินัย คนที่มีการพัฒนาตัวเอง จะไม่เป็นคนเจ้าเล่ห์ คนโดยส่วนมากจะเป็นคนเจ้าเล่ห์ จะเอาไปใช้แม่คำสอนของพระพุทธเจ้า จะเอาไปใช้แม่กระทั้งปฏิบัติอยู่ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า มันก็จะเจ้าเล่ห์อยู่อย่างนั้น เจ้าเล่ห์แสวงгон แต่พอเข้ามาปฏิบัติตามธรรมะ คำสั่งสอนพระพุทธเจ้าแล้ว เราจะยังเอานิสัยดั้งเดิมของเรามาใช้อยู่ คือเป็นคนเจ้าเล่ห์แสวงгонไม่ได้ จะทำอะไรตามเราจะต้องทำจริงๆ จังๆ จะปล่อยให้ตัวเองเป็นคนเจ้าเล่ห์แสวงгонไม่ได้ ต้องวางระบบของตัวเองขึ้นมา



ก้าวแรกของหนูที่อยู่ในโลกนี้

๓๔

พระอาทิตย์ส่องรุ่ง

ในการปฏิบัติอย่างน้อยๆ ตอนเข้า เราก็ตื่นตีสี่ หรือ ตีสาม ให้ได้ประกอบความเพียร เสียก่อนถึงให้ค่อยเดินลงมาศาลา เดินจงกรมพิจารณาธรรมะ พิจารณาสังขารร่างกายของ ทัวเองเสียก่อน เตรียมตัวเสียก่อน ถึงเข้าสู่ภาคปฏิบัติ เพราะถ้าหากเราได้ลงมือปฏิบัติ บัดนี้จิตใจมันก็สงบไปเลย เพราะมันมีการเตรียมตัวที่เรียกว่าอร์มเสียก่อน อันนี้แหล่ที่ เรียกว่าเปลี่ยนพันธุกรรมของคนใหม่ นิสัยใจคอ ไอลความเหลวไหลทั้งหมดนี้ต้องทิ้ง ต้องทิ้ง นิสัยตั้งเดิมของเราออกไป บัดนี้เรามาเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติ บัดนี้เรามาเป็นผู้เจริญตามธรรม ท่าสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เราจะทำอะไรเล่นๆ อยู่อย่างสมัยก่อนไม่ได้แล้ว เมื่อวางข้อ ปฏิบัติเข้าไปแล้ว เราก็ปฏิบัติตามข้อปฏิบัติของเรา ตามกติกาของเรา พอดีนี้มานลูก ปูนเลย ไม่ต้องไปนอนดองอารมณ์อยู่ พ่อรู้สึกตัวขึ้นมาจะเป็นกีทุ่มกีโมงกีตาม พอเรา ถูกขึ้นมา เราก็เข้าสู่ทางกรรม ล้างหน้าล้างตา เดินจงกรม เดินกีบบทวนดูตั้งแต่เรา นอนหลับขึ้นมาจนกระทั่งเราตื่น เรากำหนดอะไรอยู่เป็นอารมณ์ของใจ ถ้าหากเราไม่ได้ ก้าหนดอะไร ก็กำหนดพุทธโอไว้ต่อไป พยายามกำหนด พุทธโอ พุทธโอ พุทธโอไว้ พอเราตื่น นอนขึ้นมา ล้างหน้าล้างตา ทำการกิจส่วนตัวเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็เข้าสู่ทางกรรมเลย พอเราตั้งหน้าตั้งตาเดินจงกรมเสร็จ ได้เวลาลงมาศาลา ลงมาปัดกวาด ลงมาทำความสะอาด ก็เรียกว่า ทำภัตตคัวตร ปูทีนั่ง จดทีนั่ง จดทีฉัน ตั้งน้ำ น้ำล้างมือ น้ำล้างเท้า เขียงเช็ดเท้า กืนอกโดยละเอียดยิบ

พอสุดท้ายมาก็ถึงเวลาทำวัตรเข้า การทำวัตรเข้า การเจริญพุทธคุณ ธรรมคุณ สั่งมนุษย์ ก็ต้องตั้งใจ อย่าให้จิตมันพลั้งเหลือไปตามอารมณ์อื่น ที่มันมาตรฐานดลากออกไป แม้เรา

ไม่มีความพลังเพลオเท่านั้นแหลก บัดนี้ เรานั่งสมาธิภาวนา มันก็ต้องเป็นไป ไปตลอดวัน จนกระทั่งถึงตอนเย็น เราซึ่งต้องควบคุมตัวเองอยู่ คือ จิตมันจะจ่ออยู่กับสมาธิ จิตของเรามันจะจ่ออยู่กับความเพียร คือ เป็นการแพดเพา เราจะมีการแพดเพา คือ ตอบ อุญ্তตลอดเวลา ขณะนั้นคำว่าจิตไม่สงบไม่มี เพราะมันถูกจำกัดด้วยอุบาย และวิธีการต่างๆ พ้อได้อุบาย และวิธีการต่างๆ มาจัดการให้ล่ะ บัดนี้จิตใจมันก็ย่อมเป็นไป วันนี้มันสงบได้ขนาดนี้ พรุ่งนี้สงบได้ขนาดนี้ วันต่อๆ ไปสงบลงแล้ว ละ เอียดลงไป พอเรานั่งสมาธิภาวนา หรือเดิน กรรมนี้ไม่มีพลาดเลย บัดนี้ คนที่เป็นคนประเภทเช่นๆ ช้าๆ นั้นไม่มีแล้ว มีแต่คนเป็นคนที่สติสัมปชัญญะสมบูรณ์แบบ นั่งก็เป็นนั่ง เดินก็เป็นเดิน ยืนก็เป็นยืน นอนก็เป็นนอน ยืดเอากายเป็นหลัก ยืดเอากายเป็นสนามรบ ถ้าหากเราขึ้นมาแล้ว ป้านนึกพุง รากันแหลก

การทำความเพียรต้องทำให้เต็มที่ ต้องยอมตนที่จะไปทรมานตน

ขณะนี้เราจะศึกษาเล่าเรียนอะไรก็ตาม เรามองดูคุณไทยในประเทศ มันเกินร้อยไป หรือมันขาดร้อยจะเป็นส่วนมาก ไม่เกินก็ขาด ที่มันจะพอตีร้อยเบอร์เซ็นต์ พอดีนี่มันจะหายาก มันจะกล้ายเป็นคนร้อยเบอร์เซ็นต์ เกินร้อยเบอร์เซ็นต์ ถ้ายังงั้นก็ขาดร้อยเบอร์เซ็นต์จะคือ พูดอีกอย่างก็เรียกว่าคนเกินบาท หรือคนขาดบาท สภาพจิตใจนั้นขึ้นๆ ลงๆ อารมณ์

พันหวาน ไม่มีความมั่นคงในพระศาสนา ถ้าหากเป็นอย่างนั้น มันต้องแก้ไขที่ตัวนิสัย คือ การทำความเพียรต้องทำให้เต็มที่ ต้องยอมตนที่จะไปทราบตน

สำหรับสักการทิภูสี ความถือว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเข้า ถือว่าเขายิ่งกว่าเรา ถือว่าเรายิ่งกว่าเข้า ในความถือตระนี้อีก ๒๐ ข้อ ถือเข้า ๑๐ ข้อ ถือเรา ๑๐ ข้อ แต่ที่เราจะมาละที่ไม่ให้มันถือตระนี้ ก็ต้องมาพิจารณาภาย ให้เห็นตามความเป็นจริง ให้เห็นเป็นชาตุ ให้เห็นเป็นอาการต่างๆ เห็นเป็นอสุกะ ยาที่จะมาแก้สักการทิภูสี วิจิกิจชา ศิลป์พดปรามาส ยาแก้ของพระพุทธเจ้าก็ให้ไว ตั้งแต่ครั้งพุทธกาลมาจนถึงปัจจุบัน ก่อนที่เราจะจะลอกอยู่ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสังฆ์ ก่อนที่เราจะลอกอยู่ในศีล ในการ ในการ ดังนั้น ถ้าหากเราตั้งใจปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัตินี้ มันต้องประสบแน่นอน ความ สุ่เริช เพราะเรามีแนวทางเรามีปฏิปทา เราไม่ข้อปฏิบัติที่เป็นเลิศ แต่ที่เราไม่มีแนวทางการ ปฏิบัติจริงๆ จังๆ เราไปยึดเอาหลักอื่น แนวความคิดมันก็เปลี่ยนไป เพราะศูนย์ประสาน มั่นกั้บ เมื่อศูนย์ประสานมั่นถูกทำลายแล้วล่ะ บัดนี้ มั่นกลับกันไปหมด กลับกันด้วย ความคิด คือ กลับกัน ๑๘๐ องศาเลย เพราะศูนย์ประสานมั่นถูกทำลาย ถ้ามั่นถูกทำลายจาก ถึงแวดล้อม มั่นถูกทำลายจากอะไร บัดนี้ต้องมาดูกันอีกทีหนึ่งว่าการปฏิบัติ ไม่เป็นไปเป็น จากอะไร ก็ต้องเข้ามายึดมั่นถือมั่น ไม่หวั่นไหวในพระไตรสรณคมน์ ไม่หวั่นไหวในพระพุทธ พระธรรม พระสังฆ์ ยึดถืออยู่กับกติกาในการปฏิบัติของตัวเอง ไม่ส่งจิตออกไปข้างนอก พยายามให้จิตเข้าไปอยู่ข้างในตลอดเวลา จะเกิดอะไรขึ้นมาในระหว่างที่เรากำลังปฏิบัติอยู่ เรา พยายามทำความรู้ให้เห็นตามความเป็นจริงให้ได้

กลับมาหาขุมกำลังของเรา

แต่ถ้ากำลังเราไม่พอที่จะไปรู้ไปเห็นตรงนั้น เรายังกลับมาหาพุทธโดยเดียว ไม่ต้องไปเสียเวลา เพราะเรารู้ว่าเรามีกำลังแต่เราสู้ไม่ได้ เมื่อเราสู้ไม่ได้เราต้องกลับมาหาขุมกำลังของเรา คือ ทำความสงบให้อยู่กับบริกรรมชวนะ เพราะเราสู้ไม่ได้เราต้องถอยกลับสู่บริกรรมชวนะ เพราะ กำลังมันไม่พอ ความสงบมันไม่พอ พอกำลังไม่พอเราไปพิจารณา ก็ไปพิจารณา ก็ต้อง กันอยู่ หรือฟังช้านไปเลย หรือหดหู่ไปเลย นั่นเราก็ถอยมาสู่บริกรรมชวนะของเรานี่ เมื่อ เราถอยกลับมาอย่างนั้น เรายังคงมีพุทธ ภูต ของเรายังคงมีเดย์พิจารณา ไม่เคยทำอะไรมาก่อน ฝึกหัด ทำเริ่มต้นใหม่ เป็นสิ่งที่อับอายขายหน้าตัวเองจริงๆ ทั้งๆ ที่ เราเคยทำความสงบได้ ทั้งๆ ที่เราเคยทำอะไรไว้ได้ แต่พอเวลาเรามาทำอีก ทำอีกรอบหนึ่ง แล้วมันทำไม่ได้ ทำไม่ได้ มันน่าโมโห โมโหเกิดแค่โมโห ไปว่าอะไร จะนั่นการทําสมាមิวนา การพิจารณาอย่างไรต้องมีการตรวจสอบ ต้องมีการทบทวนตัวเอง ต้องมีการวางแผน ต้องมีการวางแผนชีวิต ถ้าหากเราไม่มีการวางแผนชีวิตของเรา แล้วก็ทำไปแบบตุบตุบเป็น ลมพัดลมเพแล้วแต่ผีเข้าผีออก มันก็ได้แต่ผีเข้าผีออกนั่นแหลก วันดีก็ดีเหมือนกับมันจะหยุด จะย้อน วันร้ายมันก็เป็นยักษ์ เป็นมาร

ฉะนั้น การเดินหน้า ถอยหลัง การเข้า การออก ของการทําสมាមิวนา ยังต้องมี ขบวนการ ถ้าหากไม่มีขบวนของการกระทำแล้วนี่ล้มเหลว ถ้าหากเราทำไปตามขบวนการ ของเราแล้วมันจะไม่ล้มเหลว ทำครั้งหนึ่งเราก็จะเห็นผลครั้งหนึ่งเลยว่าจิตมั่นคงได้จริง เมื่อ

จิตสงบแล้วเราก็สามารถได้จริง สงบแบบไหน สงบแบบชนิกสามารถ พ่อเราเอามาพิจารณาบัดนี้ พ่อเราสงบลงไปถึงอัปปนาสามิชิ เราก็ถอยกลับมาพิจารณาอยู่ที่อุปจารสมາธิ มากพิจารณาสร้างกายจนกระทั้งว่าเป็นอากาศ มาพิจารณาเห็นเป็นธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุลม ธาตุไฟ เป็นอากาศธาตุ เป็นวิญญาณธาตุ ตัวสักกายทิภูสิมันก์หมดไป ตัววิจิกิจชา ศีลพัฒนามานะก็หมดไป มันก์ไม่มีกิเลสหน้าไหนจะขึ้นมาตอแยกแล้วบัดนี้ เพราะธรรมของพระใส่ดำเนินเกิดขึ้นกับหัวใจของเราอย่างเต็มที่ ความสงสัย ลังเล ความสนใจที่ก็ไม่มี ความอะไรก็ไม่มี อยู่อย่างปกติสุขของมัน

การพิจารณาเราก็พิจารณาให้พอสมควร ไม่ใช่ว่าเจอกำคระทั้งเหลือแต่น่าติดแก้ว พอดพิจารณาไปพอสมควร ต้องย้อนกลับมาหาความสงบหรือมาหาคำบริกรรม มาอัดคำบริกรรมกันใหม่ เริ่มต้นกันใหม่ พ่อเราอัดคำบริกรรมได้ที่แล้ว เราก็คลายคำบริกรรมออก สงบลงไปจนเป็นอัปปนาสามิชิ แล้วเราคลายความว่างน้อก คลายความสงบที่เป็นอัปปนาสามิชิน้อก ให้เหลือขึ้นมาที่อุปจารสมາธิ เรียกว่าถอยกลับมาที่พิจารณาอุปจารสมາธิ ที่เป็นเสนำรอบ พ่อเรามาพิจารณาเดินหน้า ถอยหลัง เดินหน้า ถอยหลัง จนเกิดความชำนาญ บัดนี้จันกระทั้งเรากำหนดได้ทุกเวลาบัดนี้ ถ้าเรากำหนดได้ทุกเวลาแล้วบัดนี้ จิตมันจะไม่เพี้ยนไปจากอริยสัจจ์ เรากำหนดเวลาไว้หนึ่งจิตมันก์สงบเวลาหนึ่ง

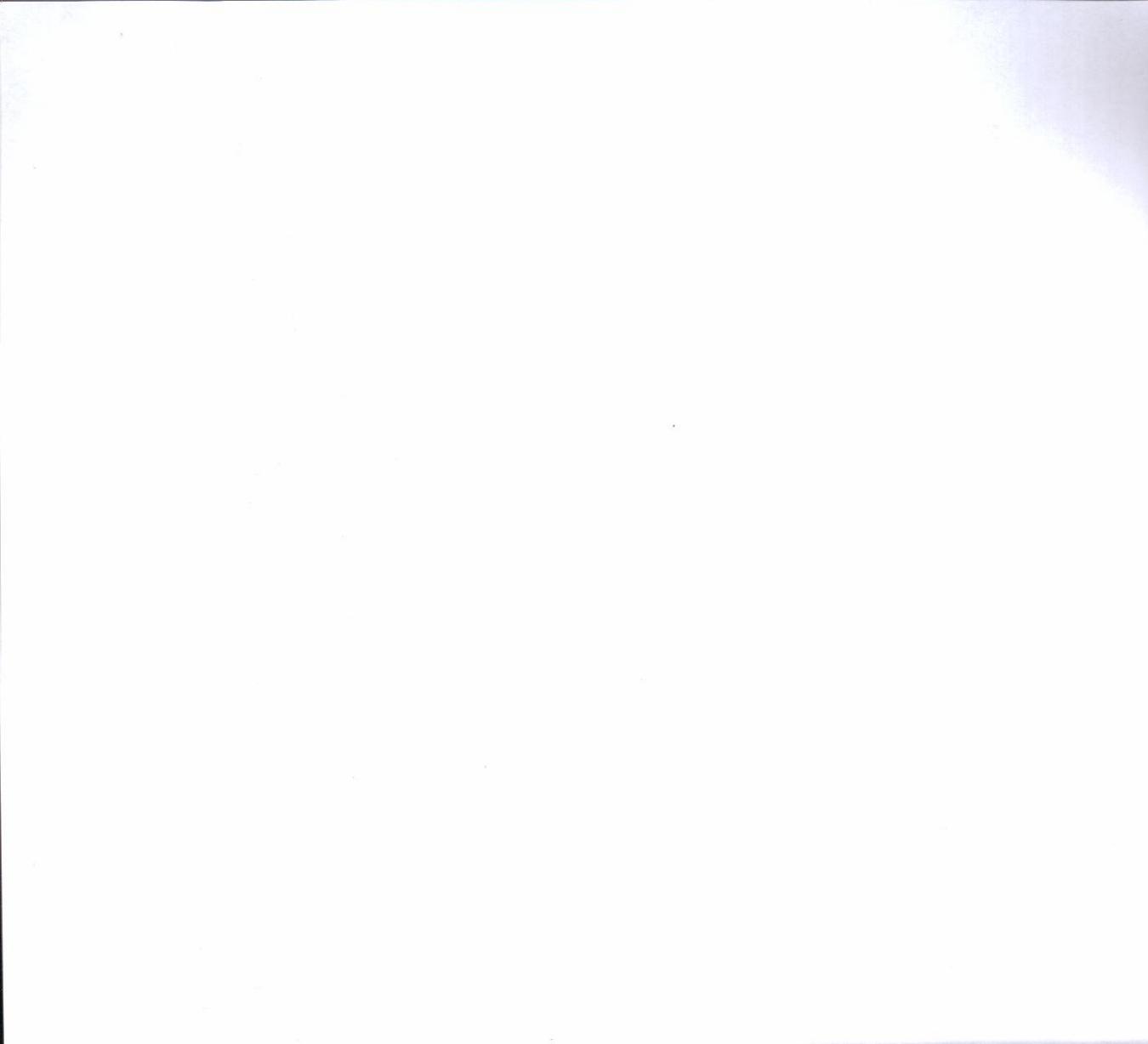
จะนั่นการทำสามิชิหวานาเราจะไปกลัวสิ่งโน่นสิ่งนั้นมันไม่ถูก ถ้าเรากลัวเราก็กำหนดพุทธิร้ายมาที่พุทธิ ถ้ามันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ อะไรก็ตามที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เราก็ย้ายจิตของเรารอจากทุกข์ตรงนั้นมา มาอยู่กับพุทธิ พ่อเรามาอยู่กับพุทธิแล้ว มันก์ไม่ทุกข์ล่ะป่านนี้





พอเรามาอัดคำบริกรรมเข้าไปนี่ ถือเข้าไปๆๆ ในการที่มันเกิดทุกข์ อย่างเกิดทุกข์จากการนั้น เรายังต้องการที่ให้เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมาในขณะที่เรานั่ง หรือในขณะที่เราเดิน เพื่อเราจะได้เห็นว่า เมื่อก่อนเรารู้ว่ากายของเรา แต่บัดนี้กายของเรามีทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ทว่าเป็นของเรารึอถ้าเป็นของเรา มันต้องอยู่ในบังคับบัญชาของเรา แต่บัดนี้กายมันไม่ได้อยู่ในบังคับบัญชาของใคร กายนั้นมันเป็นธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกันอยู่ๆๆๆ และมันก็เป็นไปตามสภาพนั้น ท่อ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นธรรมชาติของมันเท่านั้น ไอ้เราตัวผู้รู้นี้เที่ยวเข้าไปยึด ร่างเรา หรือว่าเป็นของของเรา พอดีรู้แล้วมันไม่ได้อยู่ในบังคับบัญชาของเรารอ กลองมา แยกออกดูซึ่ว่า กายนี้ประกอบไปด้วยอาการต่างๆ จริงไหม กายนี้ประกอบไปด้วยธาตุจริงไหม ในค่าสอนพระพุทธเจ้าประกอบไปด้วยธาตุต่างๆ ประกอบไปด้วยอาการต่างๆ

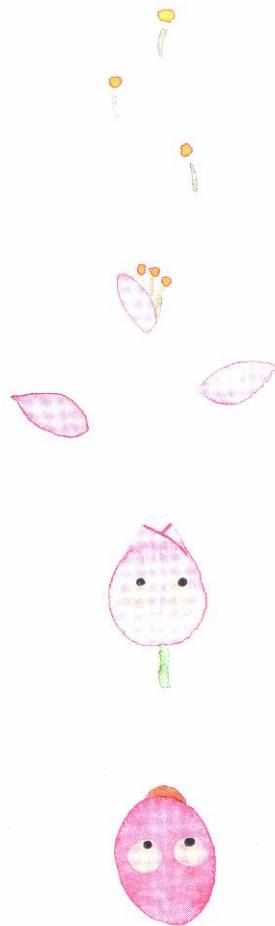
ถ้าหากเรามีกำลังพอที่จะพิจารณาแยกธาตุแยกขันธ์เราก็พิจารณา ถ้าเราไม่มีกำลัง เราเก็บสิบมาอยู่กับพุทธ จนกระทั่งว่า จิตมันแน่นอยู่กับพุทธ ให้มันขาดจากการมณ์ของ กาย เมื่อมันขาดจากการมณ์ของกายแล้ว จิตก็อยู่กับพุทธ แล้วก็คลายพุทธออก เป็น ขันธ์สماธิ เป็นอุปจารสماธิ และก็เป็นอัปปนาสماธิ ในอัปปนาสماธิ มันจะขาดจากการมณ์ ท่างๆ ทั้งหมด ร่างกายเราจะเบา จิตใจเราก็จะเบาเหมือนกับลอยอยู่ในอากาศหรือไม่ก็เหมือน กับอยู่ในน้ำ ที่มันน้ำเลี้ยงอยู่ไม่กระเพื่อม น้ำก็เป็นน้ำที่มันนิ่ง ลอยอยู่ ถึงลอยอยู่ในอากาศเฉย เช่นกัน กายลหุต้า จิตลหุต้า ได้กำลังความสงบตรงนั้นมาพอสมควร แล้วก็มาพิจารณา ปฏิภาคณ์มิต



มีความสำเร็จในตัวเอง

คำว่าสัมภารณ์ คือ ระวัง จะทำอะไรก็ตาม อย่าให้มันเป็นอัตติกิลมاناญโญค หรือ การสุขลักษณานุญโญค อันนี้ต้องแยกกันให้ออก ว่าอันไหนเป็นอัตติกิลมاناญโญค คือ ทรมาน กายเปล่าประโยชน์

เวลาเราพิจารณา ก็เพลิดเพลินกับการพิจารณา เป็นการสุขลักษณานุญโญค เพราะไป เพลิดเพลินกับการพิจารณา ก็เหมือนกันกับว่าเวลาเราเมื่อไปใช้งาน มีดันมันมีหั้งมีเดลึก ฝีตใหญ่ มีดขนาดกลาง มีด adamya มีด adam sinn อะไร มีลักษณะของมีดแต่ละประเภทจะใช้ งานต่างกันออกไป จิตของผู้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในระหว่างที่ปฏิบัติอยู่จะต้องมีวิธีการของตัวเอง คือ มีประสบการณ์หรือเทคนิคของตัวเอง มีความสำเร็จในตัวเองว่าเราจะทำแบบไหน จิตมันเจึงจะสงบ เป็นบริกรรมชวนะ เป็นชนิกสามาธิ เป็นอุปจารสมາธิ เป็นอัปปนาสามาธิ นั่นได้ พอดีอัปปนาสามาธิที่ขาดจากอารมณ์ต่างๆ หั้งหมด เราต้องตั้งใจนาขึ้นมาว่าเราจะ รีบมาพิจารณา ถอยจิตกลับมาพิจารณาอยู่ที่อุปจารสามาธิ มีอารมณ์มาก่อนแล้ว มีรูปนิมิต มาเกี่ยวข้อง มันจะเป็นรูปนิมิตมาก่อนแล้วของเราก็พิจารณาไม่ตันให้เห็นตามความเป็นจริง เมื่อเราเห็นตามความเป็นจริงแล้ว เรายังความเป็นจริงอันนั้นแล้ว กลับมาจับค่ำบริกรรม ลงเวลาเราพิจารณาครั้งหนึ่ง ทำความเพียรครั้งหนึ่ง หรือเดินจงกรมครั้งหนึ่ง จิตของเรา จะสงบ ๒-๓ ครั้ง คือ เดินหน้า ถอยหลังอยู่อย่างนั้น ไม่ติดทั้งสองฝั่ง ฝั่งของการบริกรรมก็ ไม่ติด ฝั่งของความสงบก็ไม่ติด เราจะต้องเดินในหลักของมัชณิมา แต่คนส่วนมากจะไปติด



การ์ตูนงหาห้ามอยู่ของใจ ๕๕ พรະอາຈารย์สากล อนุมนันต์

ทั้งสองฝ่าย เวลาอัดคำบริกรรมเข้าไป ก็อัดคำบริกรรมเข้าไปจนหยุด อีกทั้งไม่ยอมคลาย ท่าบริกรรมให้จิตมันสงบ เวลาจิตมันสงบแล้วปานนี้ก็ปล่อยให้มันสงบอยู่นั้นจนติดในอารมณ์ จนไปสำคัญในความสงบตรงนั้น ว่าหมดทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว ยิ่งมีที่ติดอยู่หรืออีกทางหนึ่ง พ้อใจตัวเริ่มขับคำบริกรรมเข้าไปหน่อยเดียวเริ่มสบายขึ้นมา พ้อเริ่มสบายขึ้นมาคลายคำบริกรรม ออกเสียง จิตยังไม่ตั้งมั่นพอ จิตหลบเข้าไปอยู่ในมหาสมาริ ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่นี้จะไปหลบอยู่ใน ไม่เหลามาริ พ้อจิตหลบเข้าไปในมหาสมาริแล้ว เสมือนกับนอนผ่อนไปแหลก นอนก็คือ จิตมัน หอบอกเข้าไปสู่ในไม่เหลามาริ ไม่เหลาจิตคือจิตหลับ แต่นี่เป็นไม่เหลามาริคือนั่งสมาริอยู่ แต่จิต ก็เห็นอกใจเข้าไปในไม่เหลามาริมันก็เหมือนกับนอนหลับเคลิบเคลิ่มไปอย่างนั้นผ่อนไป แต่จริงๆ แล้วกันจะมีความแตกต่างกันอยู่กับจิตสงบเป็นอับปนาสามาริ หรือจะมีความแตกต่าง จิตสงบ เป็นเพียงสามาริ อุปจารสามาริ อัปปนาสามาริ มีความแตกต่างกันมาก

แท้ทัวยความไม่เข้าใจหรือความไม่สนใจในการตั้งข้อสังเกตของตัวเอง ก็เลยปล่อยให้จิต ไปตกตรงนี้ พ้อจิตตกตรงนี้แล้ว ก็เลยเคลิบเคลิ่ม ผ่อนกันเป็นตุ๊เป็นตะไปแล้วเหละบัดนี้ ฟังจิตออกไปข้างนอกเรื่อยไป เห็นอะไรไปต่ออะไรไปมากมาย คือ หลงนั้นเอง แท้ที่จริง การทำสามาริภารณะเราจะมาแก้ความหลง โดยธรรมชาติของคนมีความหลงอยู่เป็นธรรมชาติ แล้วก็ยังมีความหลงเข้าไปอีกด้วย พ้อยด้วยความหลงเข้าไปอีก ก็ไปกันเป็นปีเป็นชลุย อะไรเลย ยิ่งกว่ามองซึ้งอีกนั้น จะนั่นการทำสามาริภารณะ ต้องตั้งข้อสังเกตในการปฏิบัติ ถ้าหากว่าเราไม่ตั้งข้อสังเกตให้ดีแล้ว ไปตกอยู่ตรงนี้กันเป็นส่วนมาก

ข้างนอกเราก็ต้องพิจารณา ข้างในเราก็ต้องพิจารณา

ถ้าหากเราต้องการพิจารณาข้างนอกข้างในเราก็ต้องพิจารณา ข้างนอกเราก็ต้องพิจารณา ข้างในเราก็ต้องพิจารณา อะไรก็ตามที่มาเกี่ยวข้องกับใจของเรา เราต้องดูทั้งหมด ใจของเรา เป็นสุขหรือเป็นทุกข์เราก็ต้องดู เป็นทุกข์นี่ทุกข์มาจากไหน เป็นสุขนี่สุขมาจากการที่ไหน ทำไมใจของเราที่มาตกลอยู่ในภาวะอย่างนี้ ก็ต้องกำหนดรู้เข้าไป รู้เข้าไปแล้วก็วางแผนให้หนที่มั่น เป็นเหตุของสมมติ ก็วางแผนทั้งหมด พอเราวางทั้งหมดใจของเราก็อยู่อย่างอิสระบัดนี้ ไม่มีสมมติเข้าไปเจือน เป็นบุคคลที่อิสระได้ แต่ที่เรามีสมมติเข้ามาเจือนอยู่นี่ มันไม่มีความอิสระ หรถกในโลกมนุษย์นี้ ในปรโลกไม่มีที่ไหนเลยมีอิสระ เพราะใจเรายังตกอยู่ในกฎของสมมติ จนกว่าเราจะมาพิจารณาให้ถ่องแท้ แล้วคลายจากความสมมติออกไปให้หมด เมื่อเราคลายออกจากความสมมติออกไปให้หมดแล้วบัดนี้ นั่นแหล่เราจึงจะสบาย

จะนั้นผู้ภารานาต้องสังเกตกันให้ดี แต่พอเวลาเราไปทำจริงๆ มันจะแสดงนิสัยดังเดิม ที่อ ความหมกมุ่น มุ่งมั่นดังเดิมมันจะแสดงตัวออกมาก ถ้าเราไม่สังเกต มันจะแสดงตัวปัญหา ที่เกิดขึ้นจากทำsmithภารานานี้ อย่าไปเข้าใจว่าเราทำอย่าง什么样ๆ นี่ ใช่มันสายอยู่ในระดับ ที่ต้อง แต่พอจิตมันสงบเป็นอัปปนาสมาริขึ้นมา พิจารณาสังขารร่างกาย ละเห็นเป็นจุณและ วิญญาณไปประบัดนี้ มันจะแสดงตัวของมันอย่างเต็มที่เลย บัดนี้จะเป็นผู้มีปัญหานายการภารานา ที่นี่ต้องอาศัยครูบาอาจารย์ค่อยสังเกต หรือค่อยได้ตามครูบาอาจารย์อยู่ตลอดเวลาอันนั้นแหล่ ก็จะเป็นไป ถ้าไม่ยังจังจะติดสองฝ่าย

เวลาพิจารณาที่พิจารณาจนเพลิดเพลิน เวลาทำความสงบก็สงบจนเพลิดเพลิน จนไปให้ ความสำคัญในความสงบนี้ว่ามันหมดกิเลสตัณหาแล้วนี่ ในกำลังของsmithมีอยู่มันก็หมด เพราะมันหมดด้วยหินทับหญ้า แต่หัวหญ้านั้นยังไม่ออกหมด จนกว่าเราจะมาพิจารณาให้เห็น ความหมายเป็นจริง ถึงจะทำลายหัวหญ้านี้ได้ ถึงจะเป็นสมุจเฉทปหารได้

จะนั้น การทำsmithภารานาต้องพยายามดังข้อสังเกตกัน ถ้าไม่ดังข้อสังเกตนะโอ้ ไปกัน ให้ถูกโดย ทุกวันนี้ปัญหาเยอะแยะ มีตั้งแต่ศาสตรา มีตั้งแต่สำนัก มีตั้งแต่อารามมีอะไรไร้ซึ่งๆ แต่ก็ต้องทำsmithภารานานนั้น มันมีความเข้าใจกับตัวเอง จะนั้นเราต้องทำความเข้าใจกับ ตัวของเราร ถ้าเราทำความเข้าใจกับตัวของเราราได้แล้ว ไม่มีปัญหาหรอกในการทำปฏิบัติ จะอยู่ ไม่รอดหรือนอกวัดก็ตาม เราก็รักษาใจของเรารอยู่อย่างนั้น เพราะเราต้องการความพันทุกข์ เมื่อ เราต้องการความพันทุกข์ เราก็ต้องเอาทุกข์นี้เหล่านี้มาพิจารณา จนกระทั่งทุกข์นั้นมันหมดไป ที่เรา妄สมมติลงไป นั้นเราถึงจะพันทุกข์ได้ จะนั้นก็พากันปฏิบัติหรือเดินทางกรรมภารานากัน

วิธีแก้ความง่วงเหงาหวานอน

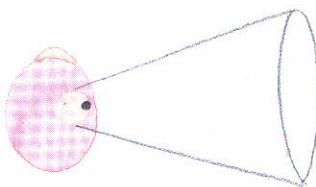
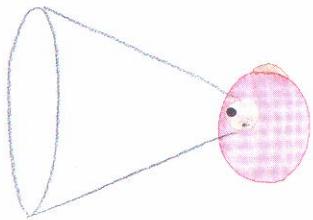
ความง่วงเหงาหวานอน ที่จะเกิดขึ้นกับตัวของเรา เราอาจารเริ่มต้นขึ้นมาคิด เราก็คิด ในความเริ่มต้น เริ่มต้นตรงไหน เริ่มต้นตรงที่ว่า เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ในแต่ละโลกทั้งหมด กพกฎหมายต่างๆ ในแต่ละโลก ยังไม่วิเศษหรือยังไม่ประเสริฐ เมื่อันกับเราที่เกิดมาเป็นมนุษย์ เพราะอะไร เพราะเหตุที่ว่า จิต索 มหัสปฏิลักษณ์ เรามีลาภอันประเสริฐที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ จิตสัง ชีวิตความเป็นอยู่ของเรามาถึงวันนี้ และเรามีอวัยวะบริบูรณ์ไม่่ง่ายเปลี่ยเสียขา ไม่เสียจริตผิดจากมนุษย์ทั่วไป มีสติสัมปชัญญะ ทรงอยู่อย่างคนทั่วๆ ไปนั้น จิตสัง ธัมมะ สระนัง เราก็ເ酵ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าขึ้นมาพิจารณา ให้เห็นตามความเป็นจริง ฉะนั้น การที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้น เป็นลาภอันประเสริฐอันยิ่งใหญ่ที่สุด พ่อแม่ก็ให้ ความเป็นอยู่ รามาเกิดแล้ว

บัดนี้ เรายังต้นคิดถึงความเป็นคนของคน ยกนักยกหนาที่จะได้เกิดมาเป็นคนครั้งหนึ่ง เรายังไม่ต้องมองดูอื่นไกล มองดูว่าสัตว์เดียรชน มีกี่ประเภท มีกี่จำนวน เราสามารถที่นับ ได้มั้ยว่า สัตว์เดียรชนมีกี่ประเภท อย่างพากนกหนูปีกต่างๆ ลัวนแล้วแต่มีวิญญาณด้วยกัน ทั้งนั้น ปู ปลาที่มีอยู่ในมหาสมุทร ไม่ว่าในหัวข หนอง คลอง บึง ในมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ ไพศาล เราจะไปนับจำนวนของพวงมันจะได้สักเท่าไหร่ นั้น สถานที่เกิด วิญญาณเหล่านั้น ย่อมรู้มีความสุข ความทุกข์เหมือนกันกับเรา จะไปเกิดในสัตว์เดียรชนก็ตาม จะไปเกิดใน ที่ไหนๆ ก็ตาม

เมื่อเริ่มต้นคิดขึ้นมาแล้วว่า เรายังเป็นบุคคลที่มีโอกาสดีที่สุด แล้วเรามีศรัทธาในพระพุทธศาสนา มีศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า เชื่อมั่นในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าอีกเท่านั้นในพระธรรม คือ คำสอนของพระพุทธเจ้า ที่จำแนกออกไปที่เรียกว่า ภควา คือ การจำแนกทำสอนไปตามยุค ตามสมัย หรือตามบุคคล คำสอนของพระพุทธเจ้ามีตั้งแต่สูงสุดจนกระทั่งว่า ต่ำสุด ที่เราจะสามารถเข้าใจได้ ถ้าเราเปิดใจของเรารอกรณา สำหรับที่จะพินิจพิจารณาให้คร่าวๆแล้วนั่น เราจะเห็นคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า เป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดในโลก ไม่มีคำสอนใดที่จะประเสริฐไปกว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เรียกว่า ภควา คือ การจำแนกให้กับคนทุกยุคทุกสมัย ทุกรุ่น ทุกวัย ในเมื่อมีคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จะมีความสุขอยู่ในหัวใจของเรา

ถ้านี้ถึงว่า ได้เริ่มต้นคิดขึ้นมา เพื่อให้มันเกิดปีติ ความยินดีในธรรม ความยินดีในความเป็นอยู่ของเรารากลั้งศึกษาเล่าเรียนอยู่ พ่อเรามีปีติขึ้นมาแล้วก็พิจารณา สิ่งสัตว์โลก ที่อยู่อย่างหลงอยู่ แล้วเราก็เห็นว่า สัตว์โลกทั้งหลายอยู่ด้วยความทุกข์ มีสุขส่วนน้อย มีความทุกข์ส่วนมาก ทำไมถึงว่า มีความสุขส่วนน้อย มีความทุกข์ส่วนมาก อยู่ด้วยความเป็นเพื่องกันและกัน อยู่ด้วยการเอารัดเอาเบรียบซึ่งกันและกัน ครมีโอกาสสักเรียกว่า ได้รับความฟ้าให้สาวເօາ คนที่มีอัลกอริธึมไป แยกกันกิน บีบคั้นกันกิน ฉะนั้นถึงว่า การอยู่ในความเป็นมนุษย์นั่น อยู่ด้วยความแร้นแค้น

ต่อเมื่อเราเข้ามาที่กษัตริย์คำสอนของพระพุทธเจ้านี้ ที่เราไว้ความสุข ความสุขที่ไม่ใช่เงย ด้านแผลแต่เป็นความทุกข์ดุนๆ ดุสิอย่างจะนั่งนาน นาน เดียวเกิดทุกข์เวหนา



ที่มา เก้า ไปนอน นอนนาน นาน เดียว ก็เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา เอ้าหิว ไปกิน กินให้มันมาก มากไป กินให้มันมาก ก็อัดอัด อ้วกอกมา นั่น มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้นนั่น ละนั้น ความเป็นอยู่ ของมนุษย์ อยู่ด้วยความทุกข์ทรมาน มีความสุขแต่น้อย ไอที่มีความสุขอยู่นี่ ทุกวันนี้ เพราเรามันเมื่อยจากการนั่ง กีไปยืน เมื่อยจากการยืน กีไปเดิน เมื่อยจากการเดิน กีไปนั่ง อยู่ด้วยการผลัดเปลี่ยนเปลี่ยนกันอยู่อย่างนั้นเอง เหมือนกับเราถ่านมารวางใส่มือของเรา ที่เราไม่อนอยู่ตลอดเวลา มือมันก็จะไม่ร้อน ถ้าวางกับที่ปูบ ถ่านมันจะใหม่มือทันที นั่น ก็เป็น ร่างกายของเรายู่ด้วยการผลัดเปลี่ยนเปลี่ยนไปอยู่ตลอดเวลา ถึงจะอยู่ได้ ถ้านอนนาน พานกีเป็นแพลกตทับขึ้นมา

พนึงก็ว่า เราจะแก้ความง่วงเหงาหาวนอนด้วยการเริ่มต้น เริ่มคิดถึงเรื่องบุญเรื่องกุศล ที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ อุทิชจกุกุจจะ คือ ความฟุ่งซ่านของจิต แก้ด้วยความสงบด้วยการ พุทธิ ก็อย่างเราวางกายของเราให้สบาย เสริจแล้วก็วางดวงใจของเราระมั่นสบาย แล้วก็ ถือท่าบริกรรม Kavanaugh เข้าไป ถ้าหากบุคคลที่ไม่เคยนึกคำบริกรรม Kavanaugh เอาเลย เราก็นึก ท่านบริกรรม Kavanaugh พุทธ ก็ได้ ถ้าหากเราไม่คำบริกรรม Kavanaugh อยู่แล้ว ก็นึกไป เพื่อจะให้เราคำนิรกรรมนั้นมาเป็นพี่เลี้ยงของจิต ให้มันเป็นที่ยึด ที่เหนี่ยว เหมือนกับเวลา เรายังคงมี ก็ทือเอาคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่เป็นปริตรมงคล มาเป็นสิ่งที่ยึดให้จิต ที่จะสงบอยู่กับการสวดนั้น อันนี้ก็เหมือนกัน ที่เราอัดคำบริกรรม Kavanaugh เข้าไป

การทำงานในด้านจิตภูมิ...อุปจารสมាមิ กับ อัปปนาสมាមิ

คำว่าภูมินั่น มีอยู่สี่ระดับ ก่อนอื่นเมื่อเราได้สำรวจตราชูแล้วทั้งหมด ในลักษณะของการภูมิ การที่เราจะทำงานในด้านจิตภูมินั่น งานที่เราจะทำได้ดีที่สุด ละเอียด ที่สุด ก็คือ อุปจารสมាមิ กับ อัปปนาสมាមิ แต่เปรียบเทียบว่า อัปปนาสมាមินั้นเหมือนกันกับเราทานอาหารอิ่มแล้ว แล้วเราก็ເມາມีดไปหาทำการทำงาน หรือเราจะไปเรียนหนังสือ เราก็หาเครื่องเรียนของเรามาไว้เรียน แต่เวลาเรียนจริงๆ มาอยู่ที่ห้องเรียน ที่อุปจารสมាមิ นี่เป็นห้องเรียน

แต่วิธีการนั่น เริ่มตั้งแต่เราจับคำบริกรรมภูมิ เมื่อเราคลายร่างกายของเรารอกไปให้หมด คำว่า ภูมิ คลายร่างกายของเรารอกไปให้หมด ทุกส่วนของร่างกาย อย่าให้มีที่กดที่เกร็ง คลายดวงใจของเรารอกไปให้หมด หัวใจของเราอย่าให้มีที่กดที่เกร็ง ปล่อยให้เป็นธรรมชาติ เรียกว่า วอร์มร่างกายให้มันเป็นธรรมชาติที่สุด เมื่อเราوار์มร่างกายให้เป็นธรรมชาติที่สุดแล้วนั่น เราก็นึกคำบริกรรมภูมิเข้าไป เรายังแล้วว่า เราจะไปทำงานอยู่ที่ไหน โรงเรียนเรารอยู่ที่ไหน โรงเรียนเรารอยู่ที่อุปจารสมាមิ แต่ในเบื้องต้นเราจะอัดคำบริกรรมภูมิเข้าไปเสียก่อน เรียกว่า นึกพุทธิ พุทธิ เราจะทำด้วยการเดิน การยืน การนั่ง การนอน ได้หมด ทุกอิริยาบถให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวอยู่ว่า เรากำลังทำอะไร เสร็จแล้วเราก้อัดคำบริกรรมเข้าไป นึกพุทธิ พุทธิ พุทธิเข้าไป เอาความรู้จับอยู่กับคำบริกรรม ที่ว่า พุทธิ พุทธิ เอาคำบริกรรมมาเป็นที่พึ่งพิงของใจ ให้เกิดความรู้

ขึ้นมา พอกเกิดความรู้ขึ้นมาก็อัดคำบริกรรมเข้าไป พุทโธ พุทโธ เข้าไป ถีเข้าไป ถีเข้าไป ถีเข้าไป จนกระทั่งว่า จิตตั้งมั่นอยู่ได้ แล้วก็ค่อยคลายคำบริกรรมนั้นออกไป ตัวความรู้ นั้นก็ตั้งมั่นอยู่ โดยที่ไม่ออกแวกคลอนแคลนไปตามอารมณ์ต่างๆ

เมื่อคลายคำบริกรรมออกไปทั้งหมด จิตตั้งมั่นอยู่ได้ตั้งแต่ชั่วขณะะจิตหนึ่ง ในชั่วขณะะ จิตหนึ่งนี้ก็คือ สิบวินาที เหยียดนิ้วมือออก กำหนดมือเข้าสิบครั้ง นั้นเรียกว่า ชั่วขณะะจิตหนึ่ง บัดนี้ เราจะเห็นความสุขที่เกิดขึ้นจากชั่วเว็บเดียววนนั้นก็ตาม ว่ามันมีความสุขอันที่ประเสริฐ ที่สุดในโลกมนุษย์ ถึงแม้มนุษย์นี้จะอยู่ด้วยความบีบคั้นกันก็ตาม แต่ในจิตของเราไม่ได้ถูก อะไรบีบคั้น พอมันมีอารมณ์ขึ้นมา จิตมันจะไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ พอมันไหวไปแล้ว เราก็กลับมาจับคำบริกรรมอีก จับคำบริกรรมให้นานขึ้น นานขึ้น นานขึ้น จิตตั้งมั่นอยู่ได้ นานขึ้น ที่เรียกว่า ขณะกิสมารธ ได้นานขึ้นพอสมควร เราก็เกิดรูปนิมิตขึ้นมา จะเป็น อุคคหนินมิต หรือ ปฏิภาคนิมิต

ถ้าเรามีกำลังพอที่จะพิจารณาดูนิมิตนั้นๆ เราก็พิจารณาดูที่เรียกว่า อุปจารสมารธ ถ้า ไม่มีกำลังที่จะพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงแล้ว เราก็ถอยกลับมาจับคำบริกรรมใหม่ พอยังจับคำบริกรรมใหม่ได้แน่นมากขึ้น เสร็จแล้วพอกลายจิตออกจากคำบริกรรมเข้าไป พอยัง เห็นปฏิภาคนิมิต เห็นสังขารร่างกายของเราที่เราเคยพิจารณา มันก็แตกตับลงไป เป็นดิน เป็นห้ำ เป็นลม เป็นไฟ เป็นอากาศ เห็นเป็นอสุกะ ตอนที่ตายไปสองวัน สามวัน สี่วัน ห้าวัน แล้วก็เห็นน้ำเหลือง เห็นน้ำหนองไหลออกทุกทิศทุกทาง เรายังได้เรากด ดูไม่ได้ ปล่อยจิตคลายออกจาก การพิจารณา นั้น เข้าไปสู่อปปนาสมารธ เหลือแต่ความรู้อยู่อันเดียว

โดยที่ไม่คำนึงคิดถึงอะไรต่างๆ อารมณ์ได้ก็ตามที่มาผ่านจากใจของเราขณะนั้น เพียงแต่รู้อยู่พ่อเรารู้อยู่พ่อสมควร ตามที่เราตั้งใจتناไว้ว่า เราจะมาโรงเรียน เราจะมาสนใจเรียน แต่เราไปเข้ากำลังมาก่อน คือ ความสนใจ ที่เป็นเอกคุณตาจิต เอกคุณธรรม คือ อัปปนาสามิเกิดเป็นกายลหุตา จิตลหุตา กายเบา จิตเบา ไม่มีในเมืองมนุษย์ แต่มีอยู่ที่หัวใจของเรา ความชุ่มชื้นต่างๆ มีในหัวใจของเรา ความอิมอกอิมใจ มีในหัวใจของเรา ความสุขที่ไม่มีในโลกมนุษย์ ก็มีอยู่ที่หัวใจของเรา เรารู้อยู่ เรายืนอยู่ เราประจักษ์อยู่กับใจของเรา

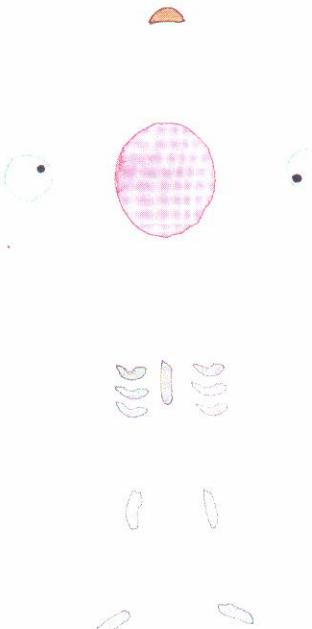
เสร็จแล้วเราก็อยขึ้นมาพิจารณาทำงานที่อุปจาระสามิ เราก็ตั้งใจทำงาน พิจารณา สังขารร่างกาย อาย่างพวกรักษา อยู่ชั่วโมง ก้มมภูฐานให้ สอนหม สอนขัน สอนเล็บ สอนพ้น สอนหนัง ให้พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง เราก็เอามาพิจารณา ในขณะนี้ หนังที่เรามองเห็นข้างนอกกว่า เป็นเครื่องสะกด เป็นเครื่องสาวยเครื่องงาม เรากล่าว เสือผ้าเข้ามาใส่ดูสิ เอาผ้าผ่อนสไบมาใส่เข้าไป ใส่เข้าไปสักสีหัววัน โดยที่ไม่ต้องถอด เสร็จแล้วเสือผ้าพอดอกออกไป เอาไปวางที่มั่นชั้นๆ มั่นจะเกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า เหมือนกับ คนตายอยู่ในเสือผ้านี่ นั่นกับเสือผ้าที่ยังไม่ได้ใช้แตกต่างกันยังไง เรียกว่า ความปฏิญญา โสโคกรอยู่ในร่างกายทั้งหมด

ที่เรามองเห็นว่า เป็นผู้เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นตัวเป็นตนอะไรต่างๆ แต่พอเรามา พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงแล้วหรือเราถูกหนังออก ผ่าออกเป็นชิ้นๆ ดู หาดูสิว่า คนมันอยู่ตรงไหนในร่างกายของเรา ที่เราอุตส่าห์ทะนุถนอมมันมา แล้วมันเคยอยู่ในบังคับ บัญชาของเรามั้ย ร่างกาย

บัดนี้เราระบุการณาอยู่อย่างนั้นนะ เดินหน้าถอยหลัง พอกลายจากการพิจารณาเข้าสู่ ความสงบ หรือกลับจากความสงบกลับเข้ามาจับคำบริกรรม หรือกลับจากคำบริกรรม ไปภาวนा หรือไปพิจารณา หรือเข้าสู่ความสงบ นี่เป็นทางเดินในสมถกัมมัฏฐาน ให้เห็น ตามความเป็นจริงในกัมมัฏฐานห้า พอกสุดท้ายมา บัดนี้รากการทำนกเกิดความชำนาญ ในการพิจารณา บัดนี้พอเราทำหนนปุ๊บ เพียงแต่ตั้งเจตนาขึ้นมา จิตก็เข้าสู่งานเลย คือ การพิจารณา เพราะกำลังของจิตมันมีอยู่แล้ว ได้มาจากฐานของจิต ที่เรียกว่า ฐิติจิต คือ อัปปนาสามาธิ เมื่อเราต้องการความสงบที่ลงไปถึงฐิติจิต นั้นก็ทำหนดได้ตลอดเวลา ไม่ว่า เราจะอยู่ในป่า ในเขา ในบ้าน ในเมืองที่ไหนก็ตาม เราทำสามาธิภาวนาได้ทุกอิริยาบถ เรา จะขับรถ ขับเรืออยู่ก็ตาม หรือเราจะเดินทางอยู่ก็ตาม เราจะเดินไปไหนมาไหนอยู่ก็ตาม เราก็ทำได้ตลอดทั้งหมด ถ้าหากเราทำนกเกิดความชำนาญขึ้นมาแล้วนั้น การก้าวเข้าสู่ วิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้นแล้วบัดนี้ อันนี้ในสมถกัมมัฏฐาน .

การก้าวเข้าสู่วิปัสสนาญาณ

วิปัสสนาญาณ ก็คือ เอาของที่มีอยู่ทั้งหมดในโลกนี้ อะไรที่เราไปยืด ไปถือ เรียกว่า ปัญญาพิจารณาเห็นสังขาร เมื่อเราก้าวเข้าสู่วิปัสสนา ก็คือ สังขารมีอยู่สองอย่าง คือ รูปสังขาร กับ จิตสังขาร ก็กล้ายไปเป็นวิปัสสนาญาณ จากการที่เราพิจารณาสมถกัมมัฏฐานนั้นแหล่



พอเราทำจนเกิดความชำนาญขึ้นมาแล้วบัดนี้ มันมองเห็นสัตว์โลกที่เกิดอยู่ในโลกนี้ อยู่ด้วยความเรียนดีน อยู่ด้วยความทันทุกข์ทรมาน บัดนี้เป็นผู้เห็นภัยในวัฏจักร เมื่อเป็นผู้เห็นภัยของวัฏจักรแล้ว เกิดความละอาย เกิดความเกรงกลัวขึ้นมาในจิตใจของเรา ไม่ยินดีในการท่องเที่ยวอีก เราถูกพิจารณาไป มันไปยึดมั่นถือมั่นอยู่ในส่วนไหนของกาย หรือมันไปยึดมั่นถือมั่นอยู่ในส่วนไหนของจิต ก็ตามพิจารณาเข้าไป ตามพิจารณาเข้าไปครั้งแรกอาจของหยาบมาเป็นสิ่งที่อบรมสั่งสอนตัวเองก่อน แต่ตอนนี้ในระหว่างที่เราจะไปทำงานจะเอียดก็มีถึงเวลามันเสียก่อน

อย่างพระพุทธเจ้าสอนกัมมัฏฐานห้า ผม ขน เล็บ พัน หนัง ก็เป็นของหยาบ เป็นร่างกายแท้ๆ เป็นส่วนประกอบในร่างกาย ผมก็เป็นส่วนประกอบของร่างกาย ขนก็เป็นส่วนประกอบของร่างกาย เล็บก็เป็นส่วนประกอบของร่างกาย พันก็เป็นส่วนประกอบของร่างกาย คนที่ไม่มีพันมีเมื่อยส่องประ嵬ท เด็กที่เกิดขึ้นมาในท้องแม่ อันนั้นก็ยังไม่มีพัน และคนแก่ที่พันหลุดร่วงออกไปหมด อันนั้นก็ไม่มีพัน นี่คนที่ไม่มีพันมีเมื่อยส่องประ嵬ท แต่เด็กนี้จะไปอยู่ร่าดับหนึ่งพันก็เกิด ส่วนเล็บนี่มีมาดังเดิม ตั้งแต่ปัญชนิวิญญาณขึ้นมา ตั้งแต่ถือร่างกายนี้ขึ้นมา คนมีเล็บตลอด มีหนัง มีขน มีผมมาตลอดพวgnี้ ของที่มาเกิดขึ้นใหม่ก็มี ของที่เกิดขึ้นมาพร้อมกันกับร่างกายก็มี ร่างกายก็แยกออกจากไปส่วนๆ ของร่างกาย จะนั้น เมื่อเราเกิดขึ้นมาแล้วนี้ เราโถมาแล้วนี่ พ่อแม่ให้ที่อยู่ที่อาศัย แล้วเราก็คำนึงถึงเรื่องบุญเรื่องกุศลที่พ่อแม่เขาให้มา ที่เขาไม่ทอดทิ้งเราในความเป็นอยู่ต่างๆ ให้สถานที่การศึกษาเล่าเรียน เติมกำลังความสามารถของเข้า เติมกำลังความสามารถของเราที่จะศึกษา

เล่าเรียนไป เนี่ยที่ว่าเราได้เกิดมาเป็นมนุษย์นี่ประเสริฐที่สุด ฉะนั้น พยายามรักษาความประเสริฐอันนี้ให้มากที่สุด เท่าที่จะมากได้ ฉะนั้นการปฏิบัติ หรือการทำความเข้าใจในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วก็พยายามทำความเข้าใจไป อันนี้เรียกว่าภาคปฏิบัติ คือ ได้ยินได้ฟังแล้ว เอามาวิเคราะห์ เอามาวิจัย เอามาศึกษา เอามาทำความเข้าใจ การได้ยินได้ฟังนั้น ยังเป็นของครูบาอาจารย์อยู่ หรือยังเป็นของพระพุทธเจ้าอยู่ แล้วจะมาฟังธรรมจากทั้งหมดของพระพุทธเจ้าแล้วก็ตาม ถ้าหากเรายังไม่มาเข้าใจที่หัวใจของเรา และยังไม่เปลี่ยนความเชื่อต่างๆ ที่เราได้ยึดมั่นก้อนอยู่ อันนั้นก็ยังไม่ใช่ธรรมที่เกิดขึ้นกับใจของเรา ที่ว่า สาวกชาตธรรม เป็นพระธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้ากล่าวดีแล้ว จนกว่าจะ ปัจจัตตั้งรู้ขึ้นมาที่ใจของเรา ถ้าเมื่อมัน ปัจจัตตั้ง ขึ้นมาเมื่อไหร่ แล้วก็เมื่อนั้นแหล่ะ ที่ว่ามันเป็นของประเสริฐสุดๆ

ເອາດບະຄືອຄວາມເພີຍຮ ກາຣແພດເພາກີເລສ

ເປັນອ່າງໄຣພຸດເຮືອງກວານາໃຫ້ພັ້ງ ພຸດເຮືອງກາຣພິຈາຮານາກາຍ ນັ້ງກວານາຖຸກວັນ ຈິຕມັນ ສົງບຖຸກວັນໄໝມ ມັນຕ້ອງທາເຫດໃຫ້ມັນໄດ້ ບວ່າມາກີ່ພຣະຊາແລ້ວ ແລ້ວອາຍຸ ລອງເຄລີ່ຍດູສີ ອາຍຸ ໧໦ ປີ ເຮັນອນວັນທີນີ້ກີ່ຂ້ວໂມງ ເຮັນທຳສາມີກວານາວັນທີນີ້ກີ່ຂ້ວໂມງ

ລອງເຂົາຫລັກຄົນຕາສຕົຮເຂົາມາລອງດູສີ ທດສອບດູດ້ວເອງ ເຮັນອນວັນທີນີ້ ນອນກີ່ຂ້ວໂມງ ເຮົາຕື່ນກີ່ໂມງ ລອງກຳທັນດູສີວ່າ ເວລາເຮັນອນ ກັບເວລາເຮັນທຳການເພື່ອຕັ້ງຂອງເຮັນ ອ່າງຖຸກວັນນີ້ ເຮັນຢັງທຳເໜີ່ອນກັບອູ້ທີ່ສກລນຄຣ ເຮັນຈະນອນທັນທຸກທຸ່ມ ແລ້ວຕື່ນຕື່ສາມ ຕີສອງ ເຮັນອນ ເຫັ້ວທີນີ້ຂ້ວໂມງກວ່າງ ສອງຂ້ວໂມງ “ໄມ່ເກີນສອງຂ້ວໂມງຄົງກີ່ຕື່ນແລ້ວ ກລາງວັນເຮັກີຈະທຶກຕັ້ງ ລົງທະບຽນປະມານຂ້ວໂມງທີນີ້ ນັ້ນເວລາທຳການກີ່ຈະມີມາກ ແຕ່ຄົນໂດຍສ່ວນໃໝ່ຢູ່ນອນຕັ້ງແຕ່ສາມທຸ່ມ ສີທຸ່ມ ໂນ່ນຕື່ນແປດໂມງ ເຈືດໂມງ ກຳໂມງ ຕີ້ຫ້າ ແລ້ວມາເຄລີ່ຍດູສີ ວັນທີນີ້ປີ່ປົ້ນທີ່ເຮັກີໄປກັບ ກາຣນອນ ວັນທີນີ້ມີຢືນສີ່ຂ້ວໂມງ ເຮັກີໄປກັບກາຣນອນ ແລ້ວກັບກາຣກິນອາຫາຮ ກາຣຄັນ ອາຫາຮ ກາຣທຳອາຫາຮ ກາຣເກີນກວາດ



งานภายใต้จิตจริงๆ เราทำได้วันละกี่ชั่วโมง เดินทางกลับ นั่งสมาธิ ตั้งแต่เราตื่นขึ้นมาจนกระทั่งว่าเราหลับลงไปอีก จิตมันเป็นกุศลอยู่ใหม่ หรือมันวิ่งไปตามรูป ตามเสียง ตามกลิ่น ตามรส โภ眷สัพพะ มารมารมณ์ อยู่ทั้งปีทั้งชาติ กว่าจะมานีกพุทธ ขัมโม สังฆไได้นีเรียกว่าแทบทตาย

เดียววนอ้ายเรามากขึ้น มากขึ้น มากขึ้น หมดไปวันหนึ่ง ไม่ใช่ว่า เราทะนุถนอมมัน มันจะอยู่ในบังคับบัญชาของเรานะ ร่างกายเราจะทะนุถนอมมันเท่าไหร่ มันก็เป็นไปตาม สภาวะของมัน มีชรา มีครั่คร่า มีเจ็บ เจ็บเมื่อมันไม่หาย ก็คือ ตาย แล้วสภาพอย่างนั้น เราจะตั้งจิตไว้อย่างไร เราเคยทำวิทกวิจารณไว้ไหม

ที่ว่าทำสมถกัมมัฏฐาน พอตอนที่เราถอยจิตออกจากบริกรรม ที่เรียกว่า บริกรรม ชวนะ ขณะกิสมารี อุปจารสมารี อัปปนาสมารี พอเราถอยจิตออกจากที่อุปจารสมารี เราสามารถในการเพ่ง คือ การพิจารณาตนเรียกว่าเพ่ง เพ่งในวิตก วิจารณ ปีติ สุข หรือการฝึกเอกคัคคตา เอกคัคคตาอุเบกษา ว่าเรื่องของผ่าน หรือเพ่งในอรุปผาน อาการسانัณญาตนะ วิญญาณัญญา จายตนะ อาการจัญญาตนะ เนรสัญญาanaสัญญาตนะ สัญญาเวทยิตโนโร ดับสัญญาและ เวทนาโดยประการทั้งปวง แล้วก็ถอยมาตามลำดับ จนกระทั่งถึงปฐมผานใหม่

ในระหว่างกลาง รูปผานกับอรุปผานต่อกัน ก็จะตั้งเจตนาไว้ ถ้าถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เรายังตั้งเจตนาไว้ตั้งนั้น แล้วก็ร้าตุขันธ์ ดูสิว่า ร้าตุขันธ์มันจะสิ้นสุดหรือยัง มันสิ้นสุดกรรม หรือยัง มันจะสิ้นสุดทั้งกรรม ทั้งอายุขัยหรือยัง หรือมันเกิดอุปมาตขึ้นมาด้วยโรคภัยไข้เจ็บ ปัจจุบันทันด่วน ที่จะต้องแตกดับในวันนี้ หรือพรุ่งนี้ แล้ววันไหนที่เป็นวันที่มันจะต้องแตกดับ

เราจะประคองเข้าไปสู่ประเพณีได้ไหม ประเพณีของการจุติภาพของพระอริยเจ้า เข้าจะยึดถือ เอกวันเพียงเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นวันเพียงเดือนไหน จะเป็น ๑๔ ค่ำ หรือ ๑๕ ค่ำ ถ้ามันประคองไปได้ถึงวัน ๑๕ ค่ำ ก็ประคองไป ถ้าประคองไปไม่ถึง ก็อาจจะเอา ๑๓ ค่ำ ๑๔ ค่ำ ถึงวันที่จะจุติภาพ แต่พอ มันถึงวันถึงเวลา มาแล้ว เรา ก็ตั้งสัญญาณเตือนตัวของเราว่า ใจจะเอาริงๆ แล้วหรือ จะแตกดับแล้วหรือ ถ้าถึงขั้นจะแตกดับแล้ว เรา ก็ตุ เพราะเราตั้งใจไว้แล้ว ตั้งสัญญาณเตือนภัยของตัวเองไว้แล้ว ตั้งเจตนาของตัวเองไว้แล้ว พอราตุขันธ์มันกระเพื่อมเต็มที่แล้ว บัดนี้ชาติลุม ชาติไฟ ลมมันจะเหลือน้อยลง น้อยลง น้อยลง ชาติไฟมันจะเหลือน้อยลง น้อยลง น้อยลง และก็มาอุ่นอยู่ที่หัวใจ มาอุ่นอยู่ที่หน้าอก เรียกว่า ชาติทั้งสี่ มาประชุมกัน เสร็จแล้ว บัดนี้ก็มันจะหายใจเร็วเข้า เร็วเข้า เร็วเข้า และก็ชั่ลง ชั่ลง ชั่ลง ก็หมดในที่สุด หมดลง

ตอนที่มันหมดลงไปตอนแรกนี้ ไฟยังอยู่ ยังมีความอบอุ่น ไฟนี่จะดับตามไป พอราตุลหมด เรายกหนดวันเวลาไว้แล้วนี่ อย่างอาจารย์เสถียรนี่ ท่านกำหนดวันเวลาไว้ เวลา呢 ท่านกำหนดไว้ ท่านพุดออกปากเลย แปดชั่วโมง ตอนบ่ายสี่โมงนี่ ท่านพุดตอนสุดท้ายว่า คืนนี้เราจะตะยตอนเที่ยงคืน พอเที่ยงคืนเปะ ท่านก็ตายในท่านั้ngrab กราบพระพุทธกราบพระธรรม กราบพระสงฆ์ ก็ปักกลงตรงนั้นเลย หมดลงอยู่ที่ตรงนั้น จึกเดียว พอหมดลงแล้ว จิตมันก็เคลื่อนไป ก็มาเตรียมอยู่ระหว่างกลาง รูปกับรูปต่อ กัน จุติภาพในตรงนั้น ไม่มีคำอธิบายต่อไป ถึงได้ว่า “นิพพานแล้ว” ได้คำเดียวเท่านั้น นั้นการเตรียมตัวสำหรับทำสมาธิภารนา (ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ในปรินิพพานสูตร)

ถ้าหากเรามีได้เตรียมตัวไว้อย่างนั้นนะ พอกลังวันถึงเวลาฯ ใจจะบอกให้เรามานึกพุทธะ ธรรมโม สังโโณนี่ อย่าไปปูดเลย ถ้าเรามีได้เตรียมตัวไว้อยู่ที่ สัญญาเวทย์นิโรธ ร่างกายทั้งร่างกายนี่ มันเหมือนกับอยู่ในกองไฟทั้งกอง ก่อนมันจะแตกจะดับ อย่างตอนที่เราเป็นพระอุปถัมภ์ากหลงปุ่น ผ้าห่มห่มอยู่นี่ จะนั่ง หรือนอน เมื่อนจะเป็นประกายไฟออกไปแต่สำหรับหลงปุ่นท่านไม่มีปัญหา ความร้อนที่มันก่อนจะแตกจะดับ มันไม่เมื่อนกันกับตอนมาเกิดนะ ตอนมาเกิดอวัยวะทุกส่วนมันยังไม่สมบูรณ์ แต่ถึงกระนั้นมันก็ยังร้องอยู่อุ๊ว อุ๊ว ตอนจะตายยิ่งหนักกว่านั้นอีก เราแบกธาตุ แบกขันธ์มาตั้งเกือบจะร้อยปี เรายึดว่ามันเป็นของเราทั้งหมด กระดูกทุกท่อนก็เป็นของเรา ผมทุกเส้นก็เป็นของเรา หนังทุกส่วนในร่างกายเป็นของเราทั้งหมด ข้าวของเงินทองนี้เป็นของเราทั้งหมด มีปัจจัยท้า มีรถราอะไรต่อมิอะไรอีก เป็นของเราทั้งหมด เราจะแบกไปด้วยหรือเปล่า เวลาจะตาย จะนั่น คนถ้าคิดถึงความตายแล้ว เอาจร้านสตันนี่มาบีบงับมัน จิตมันไม่สงบ มันเป็นอะไรไปมันไม่อยู่กับคำบริกรรมชวนะ ไม่เห็นหรือ เข้าตายกันทั้งบ้านทั้งเมือง

จะนั้น เราทำ samaadhi ภารนาฯ เพื่อว่าเตรียมตัวสำหรับที่จะถึงวันตาย ก่อนเราจะตาย เราต้องทำความดีไว้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้เราต้องศึกษาในศาสตร์ให้ครบ อย่างพุทธศาสนา มันมีศาสตร์ที่ต้องศึกษาอยู่ บริกรรมชวนะก็เป็นศาสตร์หนึ่ง ขณะก็เป็นศาสตร์หนึ่ง อุปจารสมາธิก็เป็นศาสตร์หนึ่ง อัปปนาสมາธินี่ก็เป็นศาสตร์หนึ่ง มาพิจารณาในอุบัจารสมາธิก็ต้องเข้าใจการเข้าออกแต่ละที่ เมื่อนกับเราเข้าใจในการขึ้นบ้าน ขึ้นศาล บันไดอยู่ตรงไหนที่เราจะขึ้น ที่เราจะลง ถ้าเรามีความชำนาญแล้ว เราอาจจะไม่ไปเดินลงที่ตรงเสา



ที่กำแพง เราก็จะเดินไปที่บันไดเลย ถึงแม้เราหลับตาลูกขึ้นมา เราก็ไปตามที่ เพราะเรามีความชำนาญในการขึ้นการลง เราไม่ความชำนาญในการเข้าการออก สมาชิกก็เหมือนกัน เราจะเข้าตามลำดับของจิต เราจะออกตามลำดับของจิต เราจะปล่อยร่างกายให้สบายอยู่ตลอดวัน ตลอดคืน แล้วสภาพจิตใจเราก็ปล่อยให้สบาย ไม่มีอะไรเข้ามาเกี่ยวข้องกับกายกับใจ ส่วนเราทำข้อวัตรปฏิบัติต่างๆนั้นเป็นการฝ่อนคลายจากการที่เราเคร่งเครียดอยู่กับการทำสมาธิภาระ เราก็จะได้ไปฝ่อนคลายร่างกายของเราตอนที่เราทำงานภาระด้านวัด หรือศาลา ปัดกรด ทำความสะอาดต่างๆ อันนั้นเป็นการฝ่อนคลายร่างกายไม่ให้มันเคร่งเครียด แต่ใจเราไม่ได้ร่างจาก การทำสมาธิภาระ นับตั้งแต่เราตื่นขึ้นมาจนกระทั่งว่าเราหลับอีก เราไม่เคยวางจาก สมาธิภาระเลย เราก็เพ่ง พেง เพ่งอยู่อย่างนั้น ไม่ใช่ว่าจะมานั่งกลั้นลมหายใจเอาเวลา ขึ้นศาลา ทำวัตรสวดมนต์เท่านั้นนะ ตลอดวัน ตลอดคืน ถ้าคืนไหนเรารอยู่ได้ตลอดคืน เราก็อยู่ไปเลย ไม่ใช่เราจะประมาท

คนประมาท คือ คนตายแล้ว ไม่ว่าจะไปปฏิบัติอยู่ที่ไหน สำนักไหนก็ตาม ถ้าขึ้นเชื่อว่า ประมาท มันไม่ได้ประโยชน์อะไร ประมาทนิความเป็นอยู่ ประมาทในอายุ ประมาทของไร ก็ตาม ขึ้นเชื่อว่าการประมาทมันไม่ได้อะไรเลย เกิดมาตายเปล่าๆ เกิดมาหนักแผ่นดิน มาให้ทรัพยากรของโลกเขาให้เปล่าประโยชน์ เอ้าไว้ให้คนที่เขามีค่ามีราคาใช้ยังดีกว่าทรัพยากรโลก ถ้าไม่ทำความดีเพื่อฝากไว้ในโลก ไม่รู้ว่าเราจะไปทำอะไร เราเป็นตัวแทนของบริษัทสี่ในการ เป็นตัวแทนของบริษัทสี่นั้น ไม่ได้เข้มงวดกวดขันในตัวของเราว บวชมาแล้วนึกว่ามันจะแปร มนต์ไม่แล้ว กิเลสมันเคยแล้วกับเราที่ไหน ไม่ว่าจะเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง ราก

ตั้นหา ไม่เคยแล้วกับเรา ความทะเยอทะยานต่างๆ ไม่เคยแล้วกับเรา ไม่ว่าเราเอาปากมาถือศีล แต่ใจมั่นกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา ปากเราจะพูดไปยังไงพูดไป บอกว่าข้านี้เป็นคนโปรดิงส์ ข้านี้เป็นคนตรวจสอบได้ แต่ภายในใจมีแต่ไฟ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ปากมัน ไม่ใช่ว่า ไม่เป็นไร ปากมันพูดยังไงพูดได้ จะดัดจริตยังไงก็ดัดได้ แต่ไฟภายในใจมันดับ แล้วหรือยัง ไฟของรากะ โลภะ โถะ โมหะ ไฟของอวิชชา มันจะดับได้เพราะอะไร เพราะເອາະດັບ คือ การແພດເພາ ເອາະດັບ คือ ความເພີຍຮ ການແພດເພາກີເລສ ເວາໄປໄປດັບໄພ ເຈົ້າໄປໄປໜ້າໄພ ດັບ คือ ການທຳຄວາມເພີຍຮອັນຍິ່ງ ຄື່ງວ່າຜູ້ນຳເພື່ອດັບ ຜູ້ນຳເພື່ອນຳມີ ແຕ່ແລ້ວເຮົາໄມ່ໄດ້ໃຊ້ດັບອັນນີ້ໃໝ່ມັນເປັນປະໂຍບືນັກົນຕັ້ງຕ້ອງໃຫ້ໃຫ້ເປັນປະໂຍບືນັກົນ ຕັ້ງຕ້ອງໃຫ້ໃຫ້ເປັນປະໂຍບືນັກົນ ຕັ້ງຕ້ອງໃຫ້ໃຫ້ເປັນປະໂຍບືນັກົນ ວັນເວລາໄມ່ຄອຍໄຄຣ ອາຍຸ່ຊືວິຕົກີໄມ່ເຄີຍຄອຍໄຄຣ ຄື່ງເວລາມັນຈະເຈັບໃຫ້ໄດ້ປ່ວຍມັນກີ ເຈັບໃຫ້ໄດ້ປ່ວຍ ຄື່ງເວລາມັນຈະຕາຍມັນກີຕາຍ ມັນບອກວ່ານໍາຈະອູ້ອືກເສີຍກ່ອນປຶສອງປີ ເຮົາຈະໄດ້ ທຳຄວາມເພີຍຮ ໄມ້ມີທາງ ໄປຂອຍມບາລົກີໄມ່ໄດ້ ໄມ້ມີໄຄຣທີ່ຈະໄປຂອງຮອງຍມບາລົກີໄດ້ ເສົ່ງແລ້ວ ໃນເນື່ອໄມ້ມີໄຄຣຈະໄປຂອງຮອງຍມບາລົກີໄດ້ ການທຳຄວາມເພີຍຮຕ້ອງເປັນໜັກຈິງໆ

ทุกวันนี้การທຳຄວາມເພີຍຮມັນຍ່ອຍຍ່ອນໄປເຢອະ ໄມ່ວ່າພຣະເນຣ ໄມ່ວ່າອຸບາສກ ອຸບາສິກ ການພິຈາറະນັກີໃຫ້ໄມ່ໄດ້ ການບຣິກຣົມກີໃຫ້ໄມ່ໄດ້ ຈິດໄມ່ເຄີຍສົງບາລີຍ ແຕ່ລະວັນ ແຕ່ລະວັນນີ້ ມັນໃຫ້ໄດ້ທີ່ໃຫ້ ແລ້ວອາຫາກກາຮັນນັ້ນ ເຂົ້າໝາໄທເທົ່າໄໜ່ ໄມ່ວ່ານໍ້າຮ້ອນ ນໍ້າເຢັນ ໂກໂກ້ ກາແພ ເຂົ້າໄທເທົ່າໄໜ່ ປັຈຈີຍສີ່ ເຮົາໄມ່ເຄີຍເດືອດຮ້ອນເລີຍ ເຄື່ອງນຸ່ງເຄື່ອງໜ່າມ໌ ອາຫາກ ກາບຣິໂກຄ ທີ່ອູ້ທີ່ອັສີຍຈະເຂາແບບໃຫ້ ຈະອູ້ຍັງໄໝ ທາງເດີນຈົງກຣມກີມີ ກຸ້ມືແຕ່ລະຫັ້ນມຸ່ງຫຼັກຄາໃຫ້ ເຮັຍັງ ໄມ່ວ່າຍພອທີ່ຈະເຂາທອງຄຳມາປຸ່ງທາງຈົງກຣມໃຫ້ເທົ່ານັ້ນ ເຂາທອງຄຳ ເຂາພ່ຽນລິຈິນດາມາປຸ່ງທາງຈົງກຣມ

ให้ ถ้าเรารวยพอขนาดนั้นเราก็จะทำอยู่ แต่นี่มันไม่พอ เราจะเดินปูน หรือเราจะเดินดิน หรือ เราจะเดินบนกระดาษ เลือกเอาได้กุญแจทุกหลัง กุญแจแต่ละหลังนั้น ไม่ชอบใจหลังเดินปูน ก็ไปเดินดิน หรือไปเดินกระดาษ ก็มีทางให้เลือกเอาทั้งหมด

ทำให้ไฟติดเชื้อ

ก็พุดอยู่ตลอดเวลาว่า เราทำภารนาครังหนึ่ง จิตสงบสอง สามครัง หรือนั่งภารนา ช้ามองเดียว จิตสงบถึงสอง สามครังเป็นยังไง พอเราจับคำบริกรรมภารนาเข้าไป จับพุทธ์ พุทธ์ เข้าไป ให้มันถีเข้าไป ถีเข้าไป ก็รู้สึกว่า มันแน่น นีพอแล้ว ตั้งมั่นอยู่ได้แล้ว จิตมันตั้งมั่นอยู่ได้ คลายคำบริกรรมออกไปเป็นชนิกสมາธได้ คลายไปได้นานขึ้นจนกระทั่ง เป็นอุปจารสมາธ เรามีกำลังพอที่จะพิจารณา ก็ไม่มีกำลังพอ เราคลายออกไป ไม่ต้องไปสนใจกับรูปนิมิตนั้น คลายลงไปจนกระทั่งว่าทะลุลงไปสู่อัปปนาสมາธ ร่างกายนี้เบา เหมือนกับสำลี ร่างกายที่มันเคยหนักมาไม่รู้กี่พักกี่ชาติ พอจิตสงบเป็นอัปปนาสมາธเท่านั้น มันเบา มันสบาย เห็นคุณค่าของพระพุทธ พระธรรม พระสังฆ รู้สึกว่ายainใจตรองนั้น เหมือน กับน้ำ ลอยอยู่ในน้ำเลี้ยงอยู่ ไม่มีอะไรที่จะมาเกี่ยวข้อง หรือไม่มีอะไรที่จะมาทำให้เกิดความ หวาดระแวงอะไรทั้งหมด ไม่มีอะไรในนั้น อารมณ์ต่างๆที่มาเกี่ยวข้องกับใจ ก็คือมันไม่ไป ติดต่อกับอารมณ์นั้นๆ มันก็มีความสุขอยู่ในตัวของมันเสร็จ ที่เรียกว่า มันขาดจากอารมณ์ต่างๆ

เราพักอยู่ในที่ตรงนั้น ได้กำลังพอสมควร แล้วก็ถอยกลับมาสู่อปารามาธิ มาพิจารณา สัมภาษณ์ร่างกายของเรา มาเพ่งในขาตุ เพ่งในอ่ายตันะ คลีคลายอกไปให้หมด เอ้า พ่อรู้ตัว ว่ามันจะหมดกำลัง ถอยกลับไปสู่อปปนาสามาธิอีก ถ้าถอยเข้าไปแล้วคลายไม่ลง มันเป็น อปปนาสามาธิไม่ได้ รู้สึกด้วยก็ถอยกลับมาที่บริกรรมชวนะ พอเราถอยกลับมาจับคำบริกรรมใหม่ ก็เกิดความแน่นหนาแน่นคง คลายคำบริกรรมออก จิตเป็นหนึ่งขึ้นมาอีก เป็นขณะสามาธิ เป็น อุปารามาธิ ทะลุงไปสู่อปปนาสามาธิอีก เดินหน้าถอยหลังอยู่อย่างนั้น ก็พิจารณาไปจน กระทั่งพร้อมๆถึงกัยปูน มันวางไปเลย เป็นอากาศไปเลย ถึงว่า อากาศนัญญาจยตันะ วิญญาณัญญาจยตันะ อาการนัญญาจยตันะ เนวสัญญาณานัญญาจยตันะ มันเป็นอรูปจิตไปเลย มีแต่อากาศว่างเปล่า เอ้า วิญญาณัญญาจยตันะ เห็นตั้งแต่วิญญาณ เห็นแต่ความรู้ของเรามา เมื่อที่สิ้นที่สุด เป็นอาการนัญญาจยตันะ วิญญาณัญญาจยตันะ เนวสัญญาณานัญญาจยตันะ จะว่าใน ที่ตรงนั้นมีสัญญาภิไม่ใช่ ไม่มีสัญญาภิไม่ใช่ นั่นเป็นอรูปจิต ทะลุต่อไปเป็นสัญญาเวทย์ตินิโรห ดับทั้งสัญญา ดับทั้งเวทนามีแต่ความรู้เปล่าๆ อยู่ด้วยเจตนา นั่นพอเรามีกำลังแบบนั้น แล้ว เราถอยลงมาเป็นธรรมชาติ ถอยลงมาตามลำดับ ลงมาจนถึงปฐมภาน แล้วก็มาพิจารณา ราศุตุขันธ์ใหม่ มาวิกวิจารณ์กับราศุตุ กับขันธ์ มาวิกวิจารณ์กับอาทียนะต่างๆ เห็นเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ นั่นกวนครั้งหนึ่งก็ทะลุขึ้นไปถึงสัญญาเวทย์ตินิโรห

บัดนี้ มากิเลสชนิดไหน ไม่ว่าจะเป็นความโlog ความโกรธ ความหลง ราคะ ตัณหา มันมาจะดูสิว่ามันตั้งอยู่ตรงไหน มันตั้งอยู่哪儿ในจิต หรือมันตั้งอยู่哪儿ในความรู้ ก็ไป ทุบความรู้อีกทีหนึ่ง ลองถอยออกมานะเป็นจิตธรรมชาติ ดูสิว่า สักกัยที่มันตั้งอยู่ตรงไหน

วิจิจนา�ันตั้งอยู่ตรงไหน สลับพดปramaสมันตั้งอยู่ตรงไหน ความถือเชาถือเรามีอยู่ใหม่ มันไม่มี เมื่อมันเป็นราก เป็นอายตนะไปหมดแล้ว เห็นว่าไปหมดแล้ว เป็นอากาศ ไปหมดแล้ว เห็นเป็นจุณ และวิจุณไปหมดแล้ว เราจะดูเป็นจุณก็ได้ เป็นวิจุณก็ได้ เราจะดูเป็นน้ำ ก็เห็นเป็นน้ำทั้งหมด เราดูเป็นเดิน ก็เห็นเป็นเดินทั้งหมด เอ้า ในโลกนี้ทั้งโลก มีแต่กระดูกของเราทั้งนั้น ระหว่างเดินในร่างกายของเรา กับเดินในพื้นโลกเป็นอันเดียวกัน หรือเปล่านั้น มันเป็นอันเดียวกันแน่นอน เรามองไปดูสิภูเขา ต้นไม้ ป่าเขาลำเนาไพรต่างๆ ก็เป็นรากเหมือนกันกับเรา นั่นการทำสามាដีภารนา ถ้าหากเราจะทำเพื่อความหลุดพ้น มันไม่ยากเลย พอไฟมันติดเชือเท่านั้น มาดูสิมันมีที่ไหนบ้างเชือไฟ มีเท่าไหร่ก็ใหม้มั่นหมด เมื่อไฟติดเชือแล้ว

การระคายมันเกิดมาได้ยังไง พยาบาทมันเกิดขึ้นมาได้ยังไง มันพยาบาทอะไร พยาบาท ดินหรือ มันเป็นเดียวกับอะไร กับรูป ก็อาจรูปมาคลีคลายเห็นอย่างนี้ สัตว์โลกที่เกิดขึ้นมา ก็เป็นอยู่อย่างนี้เท่านั้น มองเห็นคนก็เห็นว่าเป็นราก เป็นอายตนะ มองเห็นคนก็เห็นว่า เป็นกระดูก ลองถอดกระดูกออกสิ คนนะ มันก็เหมือนกับผ้าเช็ดเท้านั้นเอง นั่น ถ้าหากเราจะพิจารณาเพื่อมรรคเพื่อผล ถ้าเราจะทำความเพียรเพื่อความหลุดพ้น อันนี้ พอเรา บริกรรมเข้าไปหน่อย คล้ายบริกรรมนั้นออก จิตตกโมฆะสามาธิ มีแต่ความจ่วงเหงาหวานนน แล้วก็ไปตกอยู่ในโมฆะสามาธิ ก็หลับอยู่ในโมฆะสามาธิ พอถอยจิตออกจาก การทำสามាដีภารนา ปวดดันคอ ปวดหลัง ก็ตัวเองนั่งก้ม ตัวเองนั่งเอากอทำหมอน เอาคาดทำหมอน นอนหลับอยู่แค่นั้น



วิปัสสนุปกิเลส

ในวิปัสสนุปกิเลส เห็นแสงสว่างเกิดขึ้น ยินดีกับแสงสว่าง เห็นรูปเกิดขึ้น ก็ยินดี ในรูป ที่เป็นรูปะເອີດ ເສົ້ຈແລ້ວກິນ້ອມໄຈເຊື່ອ ເສົ້ຈເລຍ ບັດນີ້ ຕາຍອູ່ໃນວິປສສນຸປກີເລສ ໂນ່າງກວ່າສິ່ງເຫຼານີ້ມັນຈະດັບໄປ ຄື່ຈະແກ້ຕົວເອງໄດ້ ຄ້າງັນກີແກ້ຕົວເອງໄມ້ໄດ້ເລຍຕລອດຊີວິດ ກີ່ ນ້ອມຈົດເຊື່ອລົງໄປແລ້ວສີ ພູພານຄວາມຮູ້ມັນກີມີ ບັສສັກທີ ຄວາມສົງບະຮັບມັນກີມີ ໃນວິປສສນຸປກີເລສ ທຳຄວາມເພີຍເປົ່າໃຫ້ມັນເກີດກີເລສເທົ່ານັ້ນ ບັດນີ້ ນີ້ຄົນສ່ວນມາກີ່ໄປຕາຍອູ່ຕຽບນີ້ ໄມໄດ້ມາ ພິຈາລາວອິຈັງ ຖຸກຂັ້ງ ອັດຕາ

ในระหว่างວິປສສນາກົມມັກສູານີ້ມັນມີຂໍ້ເຫັນທີ່ເຖິງກັນອູ່ອຶກອັນຫັນີ້ ຄື່ວິປສສນຸປກີເລສ ມັນມີ ១០ ຂໍອເໜືອນກັນ ວິປສສນາກົມມັກສູານີ້ ມີ ១០ ຂໍອ ເຮີຍກວ່າ ວິປສສນາພູພານ ມີ ១០ ຂໍອ ທັນມັນໃຊ້ປັບປຸງພູພາພິຈາລານາໃຫ້ເຫັນສັງຂາຣ ປັບປຸງພູພາພິຈາລານາໃຫ້ເຫັນສັງຂາຣເປັນສິ່ງທີ່ໄກລວ້າ ປັບປຸງພູພາພິຈາລານາໃຫ້ເຫັນທີ່ເກີດຂອງສັງຂາຣ ປັບປຸງພູພາພິຈາລານາໃຫ້ເຫັນທີ່ດັບຂອງສັງຂາຣ ແຕ່ໃນວິປສສນຸປກີເລສ ທັນມັນໃຊ້ແສງສວ່າງເປັນເຄື່ອງລ່ວ່າໃຈ ໃນວິປສສນຸປກີເລສ ໂກາໂສ ແສງສວ່າງເກີດຂຶ້ນ ນ້ອມຈົດ ເຊື່ອ ບັດນີ້ ຂໍອທີ່ ១០ ທີ່ມັນແຕກຕ່າງກັນກັບວິປສສນາພູພານ ທີ່ວ່າວິປສສນຸປກີເລສ ນິກັນຕີ ຄື່ ທາມໄຄຮ່ອຍ່າງລະເອີດ ໃນເນື້ອຄວາມໄຄຮ່ອຍ່າງລະເອີດ ກີ່ຄື່ອ ກິເລສດັ່ງໆ ອັນນີ້ ເປັນວິປສສນຸປກີເລສ

ຄົນສ່ວນມາກີ່ຈະໄປພຸດເຮື່ອງວິປສສນາ ພຸດກັນເຮື່ອງທຳກົມມັກສູານ ທຳອະໄຣຕ່ອະໄຣນັ້ນ ວິທີກາຮຸດ ແຕ່ວິທີກາຮຸດເນີນທາງໃຈນັ້ນຈະຕ້ອງໄປຕາມຂັ້ນຕອນ ອະໄຣເປັນວິປສສນາ ອະໄຣເປັນ ວິປສສນຸ ແຕ່ສ່ວນມາກຈະໄປຕກວິປສສນຸທັ້ງໝາດ ຄື່ວິປສສນຸກິເລສ ຄື່ວິປສສນຸ ນ້ອມຈົດ

เชื่อ พอน้อมจิตเชื่อเข้าไปเท่านั้นแหล่ เรียบร้อยเลย ไม่มีใครที่จะแก้ได้ เพราะตัวเองเชื่อในความคิดของตัวเองอย่างนั้น

เคยมีปัญหาอะไร อย่างเวลาหนึ่ง Kavanaugh เข้าไป จิตส่องอกไปข้างนอก แล้วก็นึกอยู่ว่า ตัวเองเคยมาอยู่ที่นี่ เคยมาเกิดเป็นพญานาคอยู่ที่นี่ เดียวจะตามไปดูลูกดูหลานในห้วยน้ำ ตรงนี้ เคยมีคน นั่งก็คือว่า มันน้อมจิตไปเชื่ออย่างนั้น พoSุดท้ายมานคนที่อาจมาฝึกหัดอบรม ก็ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นอะไร เสริจแล้วก็ไปกันยาฯ กล้ายเป็นมิจฉาชีวิไปกันหมดเลย เพราะว่าความเห็นผิด ไม่ได้เห็นไปตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น

ตัวของเราจะต้องพัฒนาตัวของเรา

ไม่มีใครคนอื่นที่ไหนที่จะมาพัฒนาตัวของเราได้

จะนั้น การทำ samaññigaṇanā ต้องตั้งข้อสังเกตตัวเอง วันคืนล่วงไป ล่วงไป อายุชีวิต มันดึงเอาอายุชีวิตของเราไปด้วย จะบอกให้ มันจะยัดเยียดความแก่ มันจะยัดเยียดความเจ็บ มันจะยัดเยียดความตายมาให้ พอตอนจะตายจริงจริง แล้วถึงมาร้องหาพุทธໂຮ ຮິມໂຮ ສັງໂຮ ແລ້ວถึงจะมาร้องหาครูบาอาจารย์ ไม่มีใครจะมาช่วยเราหรอก มีตัวเราเท่านั้นที่จะพัฒนาตัวเราได้ ถึงว่าร่างกายของเรา จิตใจของเรา ตัวของเราจะต้องพัฒนาตัวของเรา ไม่มีใครคนอื่นที่ไหนที่จะมาพัฒนาตัวของเราได้ นอกจากตัวของเรา จะนั้น การทำ samaññigaṇanā

การพิจารณา การอะไรต้องเร่งทำกัน ถูกหานวนนี้เป็นถูกหนึ่งที่จะทำความเพียร พ้อไปถูกร้อน ก็ร้อนเกินไปอีก ถูกหานวนนี้ เราหาที่อยู่ได้สบาย อยู่ที่อาการพอเหมาะสมกับตัวเอง แล้วก็ เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา เท่าที่รำถุขันธ์มันเปิดโอกาสให้ หาเวลาทำให้มากที่สุด เราย่ามาเสียเวลา กับการหลับการนอนมากจนเกินไป ปัญหาใหญ่ คือ เสียเวลา กับการนอน ในชั่วชีวิตหนึ่ง ลองมาคิดออกมาดูสิ ลองคิดออกมาดูตัวเลขการนอน อย่างนอนคืนละ แปดชั่วโมง สิบชั่วโมงนี่ แปดสามก็ย่อมสิ เดือนหนึ่งนอนไปเท่าไหร่แล้ว ไม่ใช่สองร้อย สิบชั่วโมงแล้วหรือ แล้วนั่งสมาธิภาวนาอยู่ที่ศาลานี้ชั่วโมงครึ่ง หรือสองชั่วโมงครึ่ง ตั้งแต่ เริ่มทำวัตร คือ เริ่มตั้งแต่ทุ่มครึ่ง จนถึงแค่สามทุ่ม หรือคืนก่อนนั้นเราพาอยู่ถึงห้าทุ่ม สิบห้า มันจะตายให้ได้ แล้วเลิกจากศาลาไปนี่ พากันไปเดินจงกรม ไปภาวนากันอีก อย่างน้อยๆ ก็นอนสักห้าหกทุ่ม แล้วส่วนตื่นก็ตีสาม ตีสี่ก็ตื่นมา เตรียมตัวเสียก่อน ทำความสะอาด ความเพียรเสียก่อน แล้วถึงลงมาศาลา ลงมาศาลา ก็มาบัดกราดเช็คถู ทำอะไรต่ออะไร ทำจัดภัตตัคควัตร แล้วก็ถึงเวลาทำวัตรเข้า ตีห้า เราก็จะได้บุญแค่ทำวัตรเข้า ทำวัตรยืน เท่านั้น แล้วบุญที่จะเกิดขึ้นจากการทำสมาธิภาวนา ไม่ได้เลย มีแต่ความฟุ่มซ่านรำคาญของจิต นั่นก็คือ เราทำไม่ถึงที่มัน มันจะสงบได้ยังไง จิต ดูสิเข้าทำการละเล่นกัน เขาเล่นกันมา ห้าหกคืนนั้น สักคืนนั้น เขามาเล่นตลอดสว่าง สว่าง สว่าง ถ้าเรายืนทำสมาธิภาวนาเหมือน กับเขานี่ มารคผลนิพพานไม่ยาก เขามาเล่นสว่าง เราก็เดินจงกรม สว่างเหมือนกันสิ ลองดู สิว่าคนทำบุญ กับคนทำบ้า ความมันจะแน่กว่ากัน มันไม่นอน เราก็ไม่นอนเหมือนกัน จิต ไม่สงบ ไม่มี ถ้าเราตัดสินใจทำงานแบบนั้น ถ้าเสียงนี้ไม่สงบ เราก็ไม่หยุดเหมือนกัน จนกว่า

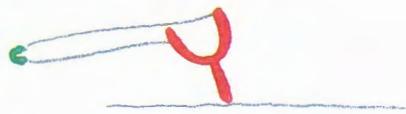
เราจะได้เวลาทำวัตร ลงดูสิ มันก็งงบ จิตมันจะไปไหน จิตมันจะคึกคะนองมากจากไหน ก็ตาม เมื่อเอาหลักของมรรคไปใส่แล้ว จิตมันขยาย ก็ต้องเอามรรคขยายๆ ใส่เข้าไป จิตมันจะอ่อนโยน อ่อนโยน ก็สามารถที่จะอ่อนโยนได้ใส่เข้าไป ให้มันเหมาะสมซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลา

เข้าไปควบหาสมาคมอยู่กับบันทึก

จะนั้น การทำสมาชิกวนา การพิจารณา การทำความเข้าใจอะไรก็ตาม เราต้องอย่าไปคิดว่า คนโน้นจะตายแทนเรา คนนี้จะตายแทนเรา อย่าไปคิดว่า คนนี้เขาจะไปนินพานแทนเรา คนนี้เขาจะไปตกนรกให้เราหรอ ก็ไม่มีทาง มีแต่ตัวใครตัวมันทั้งนั้น ถึงว่า ร่างกายของเรา ชีวิตของเราเราต้องพัฒนาตัวของเราให้ดีที่สุด เราต้องเข้าไปปช่องเสพอยู่กับบันทึกอยู่ตลอดเวลา ไม่ไปปช่องเสพกับคนพาล คนพาล ก็คือมันสร้างอกุศลจิตขึ้นมา บันทึก มันก็สร้างอกุศลจิต ขึ้นมา คิดถึงบุญ ถึงกุศล คิดถึงคุณงามความดีของตัวเอง คิดถึงว่าตัวเองมีโอกาส มีวิสัย มาพบพระพุทธศาสนา อย่างการทำความเพียร์ก็ไม่เห็นดene้อย เพราะรู้จักให้กำลังใจตัวเอง ทุกวันนี้นันอ่อนเปลี่ยนเปลี่ยนไปก็ เพราะว่า มันไปปช่องเสพอยู่กับคนพาล เมื่อมันไปปช่องเสพ อยู่กับคนพาลแล้ว บัดนี้ คนพาลก็พาไปหาผิดอยู่ตลอดเวลา จะนั้น การทำสมาชิกวนา การพิจารณา การทำความเข้าใจนี่ จะต้องทำความเข้าใจกันให้ได้ ดูสิบีสีแปดนี่ ครูบาอาจารย์ หมดไปกีองค์ เรายังวิตกกับท่านอาจารย์คำดีอยู่ อ้าว ไม่เท่าไหร่ท่านอาจารย์มหาบุญมา

ເອົາອີກ ພຣະເນດທີ່ເຄຍອູ່ດ້ວຍກັນທີ່ວັດປ່າອຸດສມພຣ ແມດໂອກາສໂຄຣລະ ແມດໂອກາສພວກເຮາ
ໄມ້ໄດ້ພັງຮຽມຈາກທ່ານ ຕັ້ງທ່ານມີບັນຫາໄໝ ຕັ້ງທ່ານຈຸຕິພາກທ່ານກີ່ໄໝກລວ້າ ແຕ່ພວກເຮາໝາດ
ໂອກາສທີ່ຈະໄດ້ຍືນໄດ້ພັງ ອະນັ້ນ ພວກເຮາຕ້ອງທຳຄວາມເຂົ້າໃຈ

ຕ້ອງວັດຜລຕັ້ງເອງອູ່ຕົວລອດເວລາ ຕ້ອງຕຽບສອບຕັ້ງເອງອູ່ຕົວລອດເວລາ ໄນວ່າ ກລາງເຄີນ
ກລາງວັນຈີມັນສົບ ມີໄສ່ສົບ ຈີຕົມັນໄປອູ່ກັບອຸກຸສລ ມີອຸກຸສລ ຈີຕົມັນລະອະໄວໄດ້ບ້າງ
ນິວຽນຮຽມມັນຂຳມືໄດ້ໄໝ ບລິໂພຮັນຂຳມືໄດ້ໄໝ ເມື່ອເວລາມີບລິໂພຮັນມາແລ້ວ ຈີຕິໃຈເຮາ
ສົບໄດ້ໄໝ ເຮົາຕ້ອງຕຽບສອບຕັ້ງອອງເຮາ ເບານິວຽນຮຽມນີ້ເຂົ້າມາເປັນເຄື່ອງວັດຖຸ ເກາປລິໂພຮ
ຄື່ອ ເຄື່ອງກັງລາມເປັນເຄື່ອງວັດຖຸ ເຮັກໜູ້ ກີ່ເຫັນ ອະນັ້ນ ວັນເວລາເປັນຂອງເຮາແລ້ວ ເຮາມີໂອກາສ
ດີທີ່ສຸດແລ້ວຕອນນີ້ ແນວທາງການປົງປັນຕິກິມີອີກມາກມາຍ "ປຶກຂາເອາຈາກຕໍ່ຮັບຕໍ່ຮາຕ່າງໆ ປົງປັນທາ
ຂອງໜ່າງປູ້ເສົາ" ຂອງໜ່າງປູ້ມັນ ເຮົກຂຶ້າເອາສີ ມາດູສີວ່າເປັນຍັງໄໝ ແລ້ວເຮົາໄດ້ເດີນຕາມປົງປັນທາ
ນັ້ນໄໝ ມີພະສົງໝົງສາກໃນຢູ່ປັຈຈຸບັນ ອຢ່າງຮຽມຮະຂອງໜ່າງປູ້ເສົາ ກື່ອື່ອ ຈຕດຮັກຂີ້ ພິຈາຮານາ
ມຮານານຸສຕິ ໄນໃຊ້ວ່າເຮານີ້ກວານພຸຖົໂໂ ພຸຖົໂແລ້ວຈີຕິໄສ່ສົບ ແລ້ວເຮັກໜີ້ມັນໄປເລຍ ມັນມີ
ອຍ່າງເອີ້ນທີ່ຈະໄໝເຮາທຳອີກມາກມາຍ ດັ່ງນີ້ກວານພຸຖົໂໄດ້ ກົມາພິຈາຮານາ ຍົກເອາສັງຂາຮ່າງກຍາຍ
ນີ້ຂຶ້ນມາພິຈາຮານາເລຍ ດູສີວ່າອຍກດູວ່າໄໝ ຄລກໜັງອອກດູ ລອນນີ້ກວາພໄປດູກ່ອນ ດາດຄະນ
ເອກ່ອນ ເດົາເອາໄປກ່ອນ ດັ່ງນີ້ມີໜັງຍ່າງນີ້ເປັນຍັງໄໝ ມີອຸ່ນຍ່າງນັ້ນກີ່ຄອດກະດູກອອກມາດູ
ເອກະດູກອອກໝາດແລ້ວນີ້ ຮ່າງກຍາຂອງເຮາມັນກີ່ຈະມັນລົງໄປເຄີຍໆ ເໜີອັນກັບກອງຜ້າໜ່າມ ມີ
ກອງຂະໜາດຢ່າງເດືອຍ່າງໜຶ່ງ ມັນບອກໄໝວ່າມັນເປັນຄນ ນັ້ນ ພອເຮາພິຈາຮາເຂົ້າໄປດູ ບັດນີ້ພອ
ຄອດກະດູກອອກໄປແລ້ວກົດໄປງໍາ ຈນກະຮ່າທັ້ງນໍ້າເໜືອມັນໄຫລອອກມາ ມີແມລງວັນມາຕອມ



หนองบอนกิน นั่น เป็นอสุภกัมมภูฐานแล้ว จิตมันก็เกิดความสะอิดสะเอียนขึ้นมา ถอน อุปทานในความยืดมั่นถือมั่นในรูป จิตก็เข้าสู่ความสงบที่เป็นอัปปนาสามาธิ

กายเป็นที่ตั้งของมรรคผลนิพพาน เอกายานนี้มาเป็นเครื่องพิจารณา

การที่จะทำให้จิตสงบ เราจะบริกรรมอะไรก็ได้ เราจะดูอะไรก็ได้ แต่การพิจารณาที่จะมาเห็นไตรลักษณ์ ที่จะมาเห็นอริยสัจจ์ มั่นมีปัญหามากมายในการ觀นา ถ้าหากไม่เร่ง ไม่ชวนหายในช่วงที่ธาตุขันธ์มันเปิดโอกาสให้ แล้วเราจะไปทำตอนไหน ตอนเข้าจะยก เราเข้าลองแล้ว เรากล่าวว่านาพุทธ พุทธมันทันหรือ ฉะนั้น เราต้องเตรียมตัวของเราให้เสร็จก่อน ทำงานของเราให้เสร็จก่อนที่เราจะตาย ชำราสังโโยชน์ สักการะทิฏฐิ วิจิกิจชา สลัพพตปรามาส กามราคะ พยาบาท ถ้าสังโโยชน์เบื้องต้นนี้ขาดไปหมดแล้วนี่ มันเหลือแต่ สังโโยชน์เบื้องบนก็ไม่ค่อยมีปัญหาเท่าไหร่ แต่มันก็ยังมีปัญหาอยู่ เพราะมันยังไม่ขาดไปหมด แต่อย่างน้อยเราก็เข้ากระแสของพระนิพพาน มันมีทางเส้นเดียวที่จะเข้าสู่กระแสของพระนิพพาน คือ ทางของมรรค แต่ถ้ามันเป็นทางไปที่อื่น มีมากมาย จะไปเป็นประตู ไปเป็น สัตว์เดรัจจาน ไปเป็นสัตว์นรก ไปเป็นอสุภรายมากมาย แต่ทางเส้นตรงที่เข้าสู่มรรคผลนิพพาน มันมีอยู่แค่นี้ คือ กาย เป็นที่ตั้งของมรรคผลนิพพาน เราก็เอกายานนี้มาเป็นเครื่องพิจารณา เราย่าส่งจิตออกไปข้างนอก มันจะเกิดความรู้อะไรขึ้นมา ก็ตามในขณะที่เราทำความเพียรออยู่

มันจะเกิดความสว่าง หรือเกิดอะไรก็ตาม เกิดสะท้านไปทั้งร่างกายก็ตาม เราตามเข้าไปดูสิ ความรู้มันอยู่ที่ไหน มันจะเกิดความปีติยินดี น้ำตาไหล ก็ตามเข้าไปดูความรู้มันอยู่ที่ไหน อย่าไปส่งจิตออกไปข้างนอก ในการทำความเพียร ตามหาความรู้ คุยกับหาความรู้ ความรู้อยู่ที่ไหน รู้ว่าร้อน รู้ว่าหนาว รู้ว่าเจ็บ รู้ว่าปวด

ความเพียร

การทำความเพียรมีหลักใหญ่ๆ อยู่สามสิบอย่างที่ทำกัน เดินนานๆ เพื่อให้เกิดทุกขเวทนาขึ้นมา เพื่อว่าจะได้ดูธาตุขันธ์ ดูสิมันทุกข์เพราการเดินมันเป็นยังไง ทุกข์เพราประปวดแขนปวดขา เพราปวดหัว ปวดตา ทุกข์เพราความง่วงเหงาหวานนอนมันเป็นยังไง ในที่เราว่าร่างกายของเรา พอมันเป็นทุกข์ขึ้นมาจากการทำความเพียร นั่นก็จะได้แยกธาตุ แยกขันธ์ออกไป หรือนั่นนานๆ ให้มันเกิดทุกขเวทนาขึ้นมาเหมือนกัน แล้วเราก็แยกธาตุ แยกขันธ์ออกไปดู หรือเข้าไปอยู่ในป่าเปลี่ยวๆ ที่มีซ้าง มีเสือผ่านไปมา ดูสิระหว่างกลางวัน กับกลางคืนมันเป็นยัง แต่ถ้าต่างกันยังไง เสร็จแล้วเราก็จะไปดูใจของเราว่ามันเป็นยังไง มันจะกระเพื่อมหรือไม่กระเพื่อม อีกวิธีสุดท้ายก็อดอาหาร นี่สมัยทุกวันนี้ไม่ต้องอดเลย เรายายามทานแต่น้อย ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปอดอาหาร อดอาหารนี่ต้องอดให้มันข้ามสี่หัวันขึ้นไปถึงจะได้ประโยชน์ ถ้าอดอาหารก็นอนตื้นสาย ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย มีแต่กิเลส

มันเอาประโยชน์ไป แต่ส่วนมากพากอดอาหาร อุดอาหารเพรະนอนดื่นสาย อันนี้ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย ได้แต่กิเลส ถ้าจะอุดอาหารก็ต้องบอกครูนาอาจารย์ บอกพรรคพากเพื่อนผู้มีการเตรียมตัว ถึงจะอุดอาหาร ถ้าใครไปอุดอาหารโดยที่ไม่บอกใครเลยก็เป็นเรื่อง สมัยอยุธีที่วัดป่าอุดมสมพร นี่สมัยนี้คิดอย่างทำอะไรก็ทำไปตามอำเภอใจตัวเอง กินดื่นสายกันถ้าอุดอาหารก็ต้องอุดไปโน่นเป็นอาทิตย์ มันถึงจะเห็นคุณค่าของการอุดอาหาร จนเห็นโทษของอาหาร คนเราที่เกิดมาในโลกนี้ เสียเวลาเพราะกินอาหาร เราต้องทำมาหากินต้องดีนรนทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะอาหารนั้นเอง เพราะเรื่องปากเรื่องห้องเท่านั้นเอง ถ้าเราอยู่ในธรรมชาต้อย่างนั้น ความสุขมากมายก่ายกอง ที่เราไม่ต้องกินอาหาร วันหนึ่งเวลาหนึ่ง เราเมีเวลาทำความเพียรได้ตั้งเยอะแยะ แต่นี่เราเสียเวลาเพราะการทำอาหาร ก่อนจะกินก็สองสามชั่วโมง พอกินเสร็จก็อีกชั่วโมงหนึ่ง พอกินเสร็จแล้วต้องล้างจาน ล้างอะไรต่ออะไรอีกสองชั่วโมง สามชั่วโมง วันหนึ่งเสียเวลาไปเพราะอาหารนี่ห้าหกชั่วโมงนะ ถ้าหากไม่กินเลยนี่ วันหนึ่งเรามีเวลาได้ทำความพากความเพียรอีกมากมาย

ฉะนั้น การทำความเพียรมันมีรูปแบบของมันอยู่ การปฏิบัติ เราต้องปฏิบัติไปตามขั้นตอนของมัน ถ้าหากเราไม่ปฏิบัติไปตามขั้นตอนของมัน ก็ไปเข้าทางปืนของกิเลส ไปเข้าทางปืนของมัจฉุราช มีแต่มันจะซักนำเราให้ตกลงไปในนรก ลีกลงไปเรื่อยๆ



สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนา กัมมัฏฐาน

สมถกัมมัฏฐาน กับวิปัสสนา กัมมัฏฐาน คือ พยายามทำความสงบอยู่กับคำบริกรรม นี่เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน

แต่ถ้าเป็นวิปัสสนา กัมมัฏฐานนั้น เห็นอะไรก็ตามจะเอามาคลี่คลายดู นี่เรียกว่า วิปัสสนา กัมมัฏฐาน คือ อาการที่มันเกิดขึ้นมากับใจ เราจะเอามาคลี่คลายดู ให้เห็นความเป็นจริง กับของนั้นๆ นั้นเรียกว่า วิปัสสนา กัมมัฏฐาน

วิปัสสนา กัมมัฏฐานนั้น ยกເອງารມณ์ของใจขึ้นมา ที่ว่า บัญญาพิจารณาเห็นสังขาร รูปสังขาร กับ จิตสังขาร บัญญาพิจารณาเห็นสังขาร เป็นสิ่งที่น่ากลัว บัญญาพิจารณาเห็นที่ โกรธของสังขาร บัญญาพิจารณาเห็นที่ดับของสังขาร ในสังขารถ้าแยกออกมาเป็นสองส่วน ส่วน รูปสังขาร กับ จิตสังขาร

จิตสังขาร ก็คือ ความนึกคิด ปุรุ่งแต่งภัยในจิต อันนั้นเรียกว่า จิตสังขาร
รูปสังขาร ก็คือ ประกอบไปด้วย ชาตุคิน ชาตุน้ำ ชาตุลม ชาตุไฟ ตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ นี่เป็นรูปสังขาร

ในรูปสังขารนี้ เรายกขึ้นมาเป็นเครื่องคลีคลาย ทำเหมือนกันกับเรพิจารณาปฏิภาณนิมิต
แต่แตกต่างกันอยู่ที่ว่า อันหนึ่งทำความสงบเสียก่อน อีกอันหนึ่งเราใช้อารมณ์ธรรมดานี่แหละ
พิจารณา อย่างเราไปรู้ไปเห็นอะไรก็ตาม เราเก็บเอาสิ่งนั้นมาพิจารณา เห็นตันไม้ก็พิจารณาตันไม้
เห็นลมพัดก็พิจารณาลมพัด เห็นใบไม้มันใหวนนี่ ทำไมมันถึงใหวน ไม่ทำไม่มันต้องใหวน เพราะ
มีลมมาพัด ถ้าไม่มีทั้งลมและไม่มีใบไม้นี่ มันจะเรียกว่าอะไร

อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในระหว่างที่เราทำสมาธิภารนาอยู่ ถ้าหากเรามองลงไปว่า มันไม่เป็น
อันตรายกับชีวิตแล้ว เราให้กลับมาดูความรู้ที่ใจ มันจะเกิดปิดขึ้นมา เกิดร่างกายขึ้นพอง
สยองเกล้า เกิดสะท้านไปทั้งร่างกาย เกิดหนักไปทั้งร่างกาย เหมือนกันกับว่า ร่างกายของ
เรารอกมาเต็มห้อง ก็ไม่เป็นไรอันนั้น เรายังรู้สึกว่า มันจะเต็มห้องตรงไหน มันจะเต็มไปถึงไหน
ก็ให้มันเต็มไปสิความรู้เรยังมีอยู่ไม่ใช่เรื่องจะตาย เรื่องตายนั้นเป็นเรื่องที่ไม่มีความรู้ จะนั่น
เรากำหนดเข้าไป เข้าไปดูที่ความรู้ภัยใน ถ้าหากเรากำหนดเข้าไปดูความรู้ภัยในแล้ว
ไอลักษณะที่เป็นไป มันก็สงบ ส่วนมากจะซักน้ำกันให้ส่งจิตออกไปข้างนอก ให้ไปรู้เรื่องภายนอก
รู้เรื่องตามนิมิตบ้าง รู้เรื่องตามอะไรต่อเมื่ออะไรต่างๆ พากนั้น อันนั้นเป็นความเข้าใจผิด
ในการทำ ในการทำนั้นจะต้องทำกลับเข้ามาแก้ที่ใจ ครรโนเป็นคนหลง ครรเป็นคนรู้
เราจะต้องรู้ว่า ครรเป็นคนรู้ ครรเป็นคนหลง เราทำสมาธิภารนาเพื่ออะไร เรายังคงศึกษา

เรารักษาศีลเพื่อไคร เรามาอยู่เนกขัมมะนี่ เรามาอยู่เนกขัมมะเพื่อไคร เราต้องตรวจสอบ
ดูตัวของเราให้มากๆ เสียก่อน

อบรมอินทรีย์ให้แก่กล้า

อย่างเมื่อวานนี้พูดถึงเรื่องการข้าม คือ เราข้ามโลกธรรม ข้ามนิวรณธรรมมา เมื่อเรา
ข้ามมาแล้ว บัดนี้ เรามาดำเนินอยู่ในหลักของมรรค คือ ศีล สามิ ปัญญา ส่วนอาการที่
มันเกิดขึ้นในระหว่างที่เรากำลังปฏิบัติอยู่ คือ บุคคลที่กำลังเดินทาง ในบุคคลที่กำลังเดินทางนั้น
จะไม่มีอะไรพร้อมสักอย่างเดียว ไม่ว่าเครื่องไม้ เครื่องมือ เสื้อผ้าอาหาร อาหารการบริโภค
ต่างๆ เราจะเตรียมไปขนาดไหนก็ตาม มันจะต้องมีของที่มันขาดตกบกพร่องบ้าง อันนั้นเป็น
ธรรมชาติของบุคคลที่เดินทาง แม้แต่เราอยู่ในบ้านช่องห้องหอของเรานี่ มันยังไม่พร้อมเลย
บางครั้งบางคราวยังมีของที่ขาดที่เกิน เป็นธรรมชาติของมัน เราต้องพยายามเพิ่มอยู่ตลอดเวลา
นี่ขนาดอยู่กับบ้านนะ ฉะนั้น การเดินทางอยู่ในหลักของมรรค ก็เหมือนกัน ไม่ได้มีอะไรที่
แตกต่างกัน

ฉะนั้น พวกราที่มีโอกาสเข้ามานี่ ก็พยายามศึกษา หรือทำความเข้าใจ เมื่อเราทำ
ความเข้าใจกับตัวของเราแล้วนี่ เราเกิดมาจากที่ไหน และเราจะไปที่ใด เราปิดอยาภูมิได้
หรือยัง ในพุทธศาสนาต่างๆ ลองมองกลับไปดู จิตใจของเรานี่เป็นปกติหรือยัง จิตใจของเรานี่
สามิหรือยัง จิตใจของเรานี่เป็นปกติกันแน่จากว่า อารมณ์ต่างๆ ไม่ถูกซักลากออกไป ใจของ

เราไม่วิ่งไปตามอารมณ์ต่างๆ หรือไม่ถูกอารมณ์ต่างๆ ซักลากออกไป ไม่ถูกตัวเองผลักดัน
ออกไปในสิ่งที่เป็นอกุศลจิต อญ্তในกุศลจิตตลอดเวลา นั้นนะเราถึงจะไปได้ ถ้าอย่างนั้นเราไป
ไม่ได้ ถ้าถูกซักลากออกไปอยู่ตลอดเวลา จิตเป็นอกุศลอญ্তตลอดเวลา อย่างพวกรามานี้
เรียกว่า จิตเป็นกุศล เราถึงมาทำอย่างนี้ได้ มาอยู่เนกขัมมะได้ มาอยู่ปฏิบัติได้ ถ้าหากเรา^๑
มาอยู่ปฏิบัติได้อย่างนี้แล้ว ก็พยาามสังเกตตัวเอง ในขณะที่เข้ามาและออกไป เราเข้ามา^๒
สภาพจิตใจเราเป็นยังไง ในขณะที่เรารออยู่เป็นปกติ เข้ามาแล้วนั้น จิตใจเราเป็นยังไง แต่ละ
เวลา แต่ละช่วงเวลา หลังจากเราทานอาหาร หลังจากเราตื่นนอน ก่อนที่เราจะนอน เรา
จะต้องมีความรู้ตัวเรารออยู่ตลอดเวลา ในเมื่อเรามีความรู้ตัวเรารออยู่ตลอดเวลาแล้ว นั้นแหล่หะที่ว่า
สมปชัญญา คือ ความรู้ตัว ธรรมแห่งเครื่องสำอาง มันสนับสนุนซึ่งกันและกัน อย่างศรัทธา^๓
วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มันจะเข้าไปสนับสนุนในอิทธิบาทสี ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา^๔
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในขณะที่เราเข้ามาอยู่ในร่างกายของเราร่างกายของเราร่างกายของเราร่างกาย
สำรวมใจของเราร่างกายของเราร่างกายของเราร่างกายของเราร่างกายของเราร่างกายของเราร่างกาย
อุบรมอินทรีย์ให้แก่กล้า คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำไม่ถึงว่า อุบรม
อินทรีย์ให้แก่กล้า ตาเห็นรูป เราก็เห็นตามความเป็นจริง ไม่ได้เห็นว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล
เป็นเรา เป็นเขา เห็นว่า เป็นธาตุอันหนึ่ง ที่เกิดขึ้นมา แล้วก็จะดับลงไปในธาตุอันนั้นอีก
อย่างธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ คนนี่อยู่ด้วยการประกอบของธาตุ เมื่อธาตุนั้นมีความ
พิกัดพิกัด เมื่อธาตุนั้นมันมีความเสื่อมสลาย คนจะต้องดับไปเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ
อย่างเก่า ในดิน น้ำ ลม ไฟนี่ ธาตุดินมีอยู่ ๑๙ อย่างน้ำมีอยู่ ๑๒ อย่างลมมีอยู่ ๔ อย่างไฟ
มีอยู่ ๓ เข้ามาเป็นส่วนประกอบกัน เรามาว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา

เป็นเขา เราจะต้องกลับมาดู ครั้งแรกเราดูภาพรวมทั้งหมดเสียก่อน เมื่อเราดูภาพรวม ทั้งหมดแล้ว บัดนี้ เราก็มาดูเป็นส่วน เราจะทำโภชนาส อันได้อันหนึ่งให้สิ้นไป แห่งความ สงสัยของเราทั้งหมดได้ เพียงว่าต้องจับอันได้อันหนึ่ง ไม่ใช่ว่าจับแล้ววาง จับแล้ววาง จับแล้ววาง อันนั้นจะไม่ได้อยู่ไรเลย ทำไปมากเท่าไหร่ จิตก็จะฟังซ่านไปมากเท่านั้น

การพิจารณาที่ยอมรับอริยสัจจ์

ในการพิจารณา ก็เหมือนกัน อย่างในครั้งก่อน พระที่ท่านพิจารณา ความแตกแยก ภายในจิต ความแตกแยกภายในอารมณ์ที่มาเกี่ยวข้องกับใจ เกิดความไม่สมดุลซึ่งกันและกัน ท่านก็พิจารณาสังขารนั้น เดียวอันนั้นปรงขึ้นมา เดียวอันนี้ปรงขึ้นมา พ้อไปบินหาBAT พวกรอยมือกับบ้านหนึ่งเข้าเรียก นิมนต์ก่อนพระคุณเจ้า ตอนนั้นท่านยังเป็นปุถุชนเต็มตัว เพราะ ท่านกำลังพิจารณาความแตกแยกอยู่ แล้วพอหยุดยืนพักหนึ่ง ได้ยินเสียงบ้านห้างเคียง เข้า ทะเลาะกัน สามีภรรยาเข้าทะเลาะกัน ไอคนทะเลาะกัน ก็นึกถึงภาพสามีภรรยาทะเลาะกัน คือ เอาฟ่อแม่มาเป็นขี้ปากของแต่ละคน ท่านก็ฟังเสียงข้างนอกว่า นี่เขากำลังทะเลาะกัน เพราะว่า เขาเอาฟ่อแม่มาเป็นขี้ปากแล้ว บัดนี้ ท่านก็น้อมกลับมาที่ตัวของท่าน แม้ตัวเราเอง นึกกำลังทะเลาะกันอยู่ นิ่ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย นิ่ความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย พอหลุดจากสมมุติ เป็นวิมุติ แต่ทำไมเราไม่ยอมรับความจริงตรงนั้น เรายัง

เชื่อตัวของเรามากกว่า เราจะต้องพยายามฝืนตัวเองอยู่ตลอดเวลา เราจะเป็นคนหนุ่ม คนแน่นไปตลอดชาติ ไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย อะไรเกิดขึ้นมา ก็จะต้องอยู่ยังคงกระพันไปตลอดไปกับเรา

อารมณ์ของจิตที่เกิดขึ้นกับจิต ที่เป็นสมารธิภวน ก็จะให้มันอยู่อย่างนั้นตลอดไป แล้วมันเคยอยู่ในความประณานาของเรามั้ย จะนั้น มันไม่เคยอยู่ในความประณานาของเรารากับเขานี่ครอแต่กต่างกัน ไอสองสามีภรรยานั้น เขากะลางกัน ไม่ได้ไปถึงที่จะไปเกิดไปแก่ ไปตาย เป็นภาพเป็นชาตินะ แต่เรานี้ยังจะต้องไปเกิด ไปแก่ ไปเจ็บ ไปตายอีก เป็นภาพเป็นชาติขึ้นมา จะนั้น ท่านวางอารมณ์ของการกะลางกัน ยอมรับตามความเป็นจริงว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง มีแต่เกิดขึ้น แล้วก็ต้องอยู่ แล้วก็ดับไป เป็นธรรมชาติท่านนั้น ในขณะที่เขาน้อมข้าวมาใส่บาตร ท่านเป็นพระอรหันต์เต็มภูมิ

นั่นความแตกต่างกัน ในระหว่างการพิจารณาที่ยอมรับอริยสัจจ์ ตามความเป็นจริงในธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น อันนี้ เราไม่ยอมรับตามความเป็นจริงในธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ในเมื่อไม่ยอมรับ นั่นก็ถึงได้กะลางกันอยู่ตลอดคืน อันนี้ ว่าต้องการความสงบ อันหนึ่งก็บอกว่า ให้คิดให้มาก ให้พิจารณาให้มาก ดึงกันอยู่อย่างนั้นนะ แต่จริงๆ ให้ทำต่างวาระกัน เมื่อจิตพิจารณาอันได้อันหนึ่ง เห็นจริงแจ้งประจักษ์ แล้ววางในส่วนที่เราเห็นจริงนั้น ปล่อยให้เป็นความสงบไป เป็นอัปปนาสมาริ ที่ว่ามีแต่จิต คือ รู้อยู่ ไม่ไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่มันมาเกี่ยวข้องกับใจของเรานะนั้น ที่ท่านว่า เป็นอัปปนาสมาริ พ้อยู่ในลักษณะอันนั้นพอสมควร เรียกว่า มีกำลังวังชา

ขึ้นมาพอสมควร เสร็จแล้วก็ออกมายิ่งพิจารณา อะไรก็ตามที่มาเกี่ยวข้องกับใจ ในขณะที่ เรากำลังหาอยู่นั้น ไม่ว่าจะเป็นรูปограмณ์ สัทธารามณ์ คันธารามณ์ สารามณ์ โภภูรัพพารามณ์ ธัมมารามณ์ หรือจะเป็นอาการของสังขารที่เกิดขึ้นกับจิตของเราในขณะนั้น เมื่อมันมีอารมณ์ ที่เข้าไปเกี่ยวข้อง เรา ก็เอาส่วนนั้นมาพิจารณา อันได้อันหนึ่งเสียก่อน อย่าไปพิจารณา หลายส่วนพร้อมๆ กัน คือ จับแล้วว่าง จับแล้วว่าง อยากรู้ว่าอะไรในนั้น อยากรู้ว่าอีกนี่ อันนั้น คือ ทำด้วยความอยากรู้ คือ กิเลสเข้าสนับสนุน เมื่อเราทำด้วยความอยากรู้ คือ กิเลส เข้าไปสนับสนุนแล้วนี่ อันนั้นนะ ไม่ประสบผลสำเร็จ พอทำไป ทำไป ทำไปสักระยะหนึ่ง จิตมันก็จะด้าน พอจิตมันด้านแล้ว มีปัญหาใหญ่เลย บัดนี้ จะโทษธรรมะคำสั่งสอนของ พระพุทธเจ้า เวลาเรารอูกไปอยู่ประพฤติปฏิบูติตามป่า ตามเขา ตามบ้าน ตามเมือง เรา ก็ เคยไปมาก่อน แต่ใจของเรามิ่งสงบ ใจของเรามิ่งเห็นโทษของวัชภูมิ ไม่เห็นโทษของความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เพราะว่า การวางแผนของเรามิ่งถูก ในเมื่อวางแผนของเรามิ่งถูก เราจะ ต้องวางแผนของเรามิ่งถูกลงไป

ขณะที่เราทำสามានิอยู่ บางครั้งนี่ มันจะมีปัญญาเฉียบแหลม หรือบางครั้งมันจะมี สัมปชัญญะ คือ สติสัมปชัญญะนั้น เป็นความรู้ตัวที่เด่นชัดอยู่ บางครั้งก็จะมีความเพียรอย่าง แก่กล้า บางครั้งก็จะมีศรัทธาอย่างแก่กล้า ในระหว่างธรรมแห่งเครื่องสำคัญที่ยังไม่สนับสนุนกัน เต็มที่ คือว่า ยังไม่สมบูรณ์ ในเมื่อธรรมเหล่านี้ยังไม่สมบูรณ์นี่ มันก็จะเกิดขึ้นส่วนใดส่วนหนึ่ง ก่อน ในบางครั้งบางคราวก็มีศรัทธาอันแก่กลามาก อย่างจะประพฤติปฏิบูติ แต่ก้าลเวลาไม่ อำนวย พอมีความเพียร ในขณะที่เรามีโอกาส มีเวลา แล้วมีความเพียร แต่ไม่มีศรัทธา

หรือไม่มีสามาธิ หรือไม่มีปัญญา อันนี้ เป็นเรื่องธรรมชาติของบุคคลที่กำลังเดินทาง มันยังไม่สมบูรณ์เป็นหนึ่ง ต่อเมื่อเราทำไป ทำไป ทำไป ในระยะหนึ่ง เราเข้มงวดก้าวขั้นเรื่องศีล เรื่องสามาธิของเรามากขึ้น เรื่องศรัทธาของเรามากขึ้น เราตรวจสอบตัวของเรารอยู่ตลอดเวลา

อย่ามองข้ามตัวของเรานะที่ทำสามาธิ Kavanaugh ไม่มีใครที่จะพาราไปเกิด ไปแก่ไปเจ็บ ไปตาย นอกจากตัวของเรานี้เท่านั้น จะเป็นคนแก่ จะเป็นคนเจ็บ จะเป็นคนตาย ในเมื่อเราเป็นคนแก่ คนเจ็บ คนตายแล้ว ใครล่ะจะมาช่วยเหลือตัวของเรา ถ้าไม่ใช่ตัวของเรา ฉะนั้นเราจะอยู่ในวัยหนุ่ม วัยแน่น วัยกลางคน หรือวัยในปฐมวัย มัชณิมวัย ปัจฉิมวัยก็ตาม จะอยู่ในวัยไหนก็ตาม คำสอนของพระพุทธเจ้าเหมาะสมกับทุกวัย คำสอนของพระพุทธเจ้าที่อยู่ในปฐมวัยก็มี ในปัจฉิมวัยก็มี

คำสอนของพระพุทธเจ้าเหมาะสมทุกกาล ทุกเวลา ไม่เหมือนกันกับเครื่องนุ่งห่ม หรือเครื่องประดับประดาต่างๆ เครื่องประดับประดาของเด็ก จะให้ผู้ใหญ่ใส่ไม่ได้ เครื่องของผู้ใหญ่ จะให้เด็กใส่ก็ไม่ได้ แต่ว่ารرمะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่เป็นศีล สามาธิ ปัญญานี้ เหมาะสมอยู่ทุกกาล ทุกเวลา กับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ผู้ที่มีศรัทธา

ฉะนั้น ในพวคผู้ที่มีศรัทธาแล้วนั้น ตัวความเพียرنี้เป็นหลักในการกระทำ เรามองลงไปว่า เราจะทำอะไร เรายังคงสัญญาอยู่ในโลกทั้งสาม ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความเกิดในพน้อย ภพใหญ่ สูงๆ ต่ำๆ ลุ่มๆ ตอนๆ นี่ เรายังยินดีในพชาตินี้อยู่มั้ย คิดว่า ทุกคนไม่ยินดีในพชาติต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น ถึงได้เข้ามาปฏิบัติ ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติเพื่อจะข้ามพหั้นนั้น เป้าหมายอยู่ที่การข้ามพห

เป้าหมายการทำงาน การรักษาศีล การภารนา

ในการกระทำแต่ละอย่าง หรือแต่ละครั้ง แต่ละคราว เรา มีเป้าหมายอยู่ที่ตรงไหน อย่างการทำงาน หรือการรักษาศีล หรือการภารนา บางคนก็ทำบุญทำงานนั้น เพื่อ ต้องการลักษณะรับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง บางคนรักษาศีลนั้น ก็ต้องการให้มีลักษณะ มีศรัทธา มีสัจจะ หรือ การทำงานนั้น ก็ต้องการให้มีลักษณะ มีศรัทธา มีสัจจะ ในความต้องการทั้งสามอย่าง เป็น ความต้องการที่ผิด แต่ในการทำงานของเรา การรักษาศีลของเรา การภารนาของเรา เรา มุ่งหวังอยู่จุดหมายปลายทางอันเดียว คือ ต้องการพ้นจากภัยอันนี้ไป การพ้นความเกิด แก่ เจริบ ตาย ช้ำๆ ชาๆ นั้น เป็นความต้องการที่สูงสุด หรือเป็นความต้องการที่เป็นไปกับ มนตร์ ไม่เป็นกิเลส แต่ถ้าต้องการในลักษณะศีลนี้ ก็ต้องเป็นกิเลส เป็นความ ต้องการที่ไม่เป็นไปกับผู้ปฏิบัติ แต่สำหรับผู้ปฏิบัติแล้ว ความต้องการนั้นจะต้องการพระนิพพาน อันนั้นถึงจะเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติ จะนั้น ถ้าหากเราต้องการพระนิพพานแล้ว อุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างที่เราปฏิบัติอยู่ ถือเป็นเรื่องธรรมดា ไม่เป็นเรื่องใหญ่ เรื่องโถอะไรในการปฏิบัติ จะนั้น การทำงานภารนา การไคร่คราญในเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมา แต่ละคนมีชีวิตมากถึงวันนี้ได เรียกว่า จิตสัง ชีวิตตัง ชีวิตความเป็นอยู่ของเรานี่ มีบุญนักบุญหนาถึงผ่านพ้นมาถึงวันนี้ได จิตสัง ชัมมัง สาวัง มีโอกาสที่ไดฟังธรรมะคำ สั่งสอนของพระพุทธเจ้า จากครูบาอาจารย์ต่างๆ ไม่เป็นความยากสำหรับเราจิตโส อนุปาทาน ความเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้า เป็นของยาก ถึงแม้จะเป็นของยากก็จริงอยู่ แต่เราเก็บยังมีโอกาส

ได้พังธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ในส่วนที่เป็นไปกับศีล สามิช ปัญญา และพวกรา เองก็ได้เป็นบุคคลที่ได้เข้าดำเนินในศีล สามิช ปัญญานั้น

เส้นทางที่จะดับทุกข์ คือ ต้องปราบปรามกิเลสให้ได้

เป็นยังไงบ้างการปฏิบัติ พวกราที่เข้ามาร่วมกันอบรม ด้านการปฏิบัติ ในวันนี้อย่าให้ ความสำคัญในการเข้ามาและออกไป การที่เราอยู่ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราจำลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้วนั้น เราจะอยู่ที่ไหน เราก็จะอยู่กับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คือ มีพระไตรสรมงคลนั้นเป็นที่ตั้งของหัวใจ เรายังลึกถึงว่า พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ รำลึกถึงพระพุทธเจ้า ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ รำลึกถึงพระธรรม สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ รำลึกถึงพระสงฆ์ เมื่อเรารำลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่อย่างนั้นแล้ว ข้อปฏิบัติที่เราจะปฏิบัติตามพระธรรม คือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ยังมีอยู่ในหัวใจของเรา ขณะนั้น เราไม่ได้จากสถานที่การปฏิบัติออกไป เพราะเราไปที่ไหน เราก็เอาหัวใจเราไปด้วย เมื่อเราอยู่ที่ไหน เรามีหัวใจ มีความรู้สึก สำนึกร้อน หนาว สบาย ไม่สบาย เราก็มีใจ ของเรารอยู่

ขณะนั้น ในเมื่อเราก็มีใจของเรารอยู่อย่างนั้น เราก็เอาไปด้วย เมื่อเราเอาไปด้วย ข้อปฏิบัติ ทั้งหมด ที่ครูบาอาจารย์แนะนำไป ตั้งแต่การตื่นนอน ตั้งแต่การทำการทำางานร่วมกัน ทำ กิจกรรมร่วมกัน หรือการเดินจงกรม การนั่งสมาธิภาวนาร่วมกันนี้ ต่างคนก็ต่างแสดงออก

ซึ่งความดีทั้งหมด ด้วยภายใน ด้วยวิชา ด้วยใจ คนที่เห็นก็่น่าเลื่อมใส สภาพจิตใจของเราก็
เยือกเย็น นั่นสภาพจิตใจของเราเยือกเย็น เราอยู่ในสำนักปฏิบัตินี้เยือกเย็น เมื่อเราออกไป
ข้างนอก เราก็พยายามทำให้มันเยือกเย็นเหมือนกันกับว่าอยู่ในสำนัก เพราะว่าอยู่ในสำนัก
เราพยายามด้วยสติสัมปชัญญะ

รำลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสัมมาสูตรตลอดเวลา ระลึกถึงข้อวัดปฏิบัติ ระลึกถึง
คำบรรยายความงาม เรายังคงคำบรรยายความงามที่ได้ ที่มันให้ความสวยงามกับจิตใจของเรา
ที่เมื่อก่อนเราไม่เคยมีมาก่อนว่า การจับคำบรรยายความงามนั้น มันได้รับความสวยงาม ฉะนั้น
พอเรามาอยู่ที่นี่ เราก็ทบทวนดู

วันนี้เป็นวันที่ทบทวนดูเรื่องต่างๆ ที่เรามาอยู่ ตรวจสอบดูตัวเอง ขึ้นศาลเลย ขึ้น
ศาลสถิตยุติธรรม ให้ความยุติธรรมกับตัวของเรา อย่าทำลายตัวของเรา คือ เราไม่ทำลายตัว
ของเรา ก็คือ ให้ความเป็นธรรมกับสภาพจิตใจของเรา ว่าบุญเรามีขนาดนี้ วาสนาเรามีขนาดนี้
แล้วเราก็ทำความพากความเพียรมาขนาดนี้ เป็นเวลาสอง สามวัน อันนี้เป็นเวลาที่ได้มาฝึกฝน
อบรมตัวเองอยู่ เอาจริงเอาจังกับการอบรม ตลอดวันตลอดคืนอะไรมี เรากว่าไป เสร็จแล้ว
พอเราจะออกไป บัดนี้ เราก็พยายามทบทวนถึงความดีที่มีอยู่ในหัวใจของเรา ใจของเรายัง
คงอยู่กับคำบรรยายความงาม เรายังคงใจของเราให้อยู่กับความสงบนั้นได้ ถ้าเราจะ
สังเกตการทำสมาธิความงามง่ายๆ สังเกตจากเด็กที่กำลังหัดเดิน พอดีก้มยืนขึ้นได้แล้วนี่
พ่อแม่ หรือพี่เลี้ยง จะต้องจุงแขวนเด็กเดิน แล้วค่อยประคองเด็กไป แล้วก็พอไปทางมีလง
เด็กมันก็จะนั่งลงไปเลย เพราะมันไม่กล้าเดินด้วยตัวของมันเอง ตอนแรกๆ อันนี้ การที่เรา

ทำบริกรรมภารกิจเหมือนกัน เราต้องค่อยคลายจิตออก และประคงจิตไปให้เป็นชนิกสามิ
หลังจากที่อัดคำบริกรรมภารกิจ หรือบีคำบริกรรมภารกิจเข้าไป ให้เต็มที่แล้ว มันจะรู้สึกว่า
อิ่ม เมื่อนอกบัว เราอิ่มข้าวอิ่มน้ำ แล้วก็ค่อยๆ ประคงจิต คลายออกไปจากคำบริกรรม
คือ หยุดนิ่งคำบริกรรม

เมื่อเราหยุดนิ่งคำบริกรรมแล้ว เราก็ค่อยประคงจิตให้ว่างอยู่กับชนิกสามิ ได้นานพอ
สมควร เมื่อได้นานพอสมควรแล้ว เราก็ค่อยประคงจิต ให้มันขาดจากอารมณ์ว่างตรงนั้น
ออกไปเป็นอุปจาระสามิ จะมีรูปนิมิตเกิดขึ้น ตามที่เราเคยพิจารณามาก่อน เพราะเราเคย
พิจารณามาก่อนแล้ว เราเคยทำความเพียรมาก่อนแล้ว หรือจะเป็นปฏิภาณนิมิต แล้วก็ค่อย
ประคงจิต ดูในปฏิภาณนิมิตนั้น

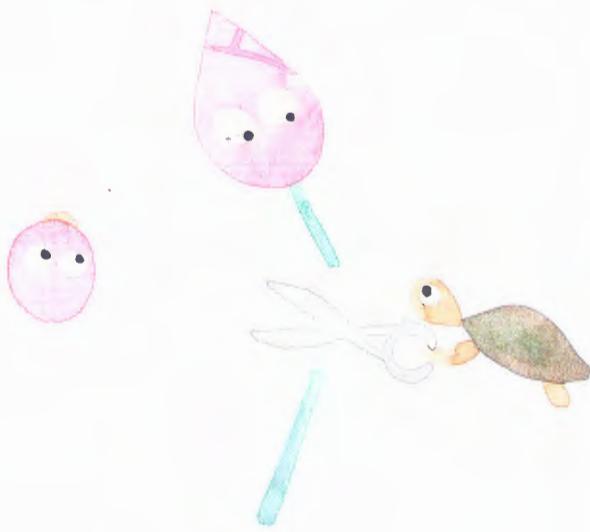
ประคงจิตไป มีกำลังพอที่จะพิจารณาปฏิภาณนิมิต เทืนที่เกิดที่ดับของอาการต่างๆ
ที่มันเกิดขึ้นมา ในขณะที่ประจักษ์อยู่ในขณะนั้น มีกำลังพอที่พิจารณาไป ถ้าไม่มีกำลังพอ
เราทำสองอย่าง เราจะวางจากอารมณ์ปฏิภาณนิมิตนั้น เข้าไปสู่อปปนาสามิ คือ เหลือแต่
จิต กับความรู้สึก อันนั้นเรียกว่า อัปปนาสามิ หรือไปตรงนั้นไม่ได้ ต้องถอยกลับมา เป็น
ชนิกสามิ เป็นบริกรรมชวนะใหม่ คือ เดินหน้า ถอยหลังอยู่ ให้เกิดความชำนาญ จนกระทั่งว่า
ต่อไปนี้ เรากำหนดเวลาให้แก่ได้ เป็นขั้นตอนบีบ บีบ บีบ ไปเลย เมื่อนอกบัวเรามีขั้นบันได
เมื่อนอกบัวเด็กที่มันไม่เคยขึ้นบันได ครั้งแรกมันก็จะคลานเอ้า พอกนโตกามันเดินขึ้นเดินลง
เดินขึ้นเดินลง มันก็จะก้าวขาขึ้น ก้าวขาลงได้ เด็กมันก็จะก้าวขาตามคนโตได้ ในขณะที่เรา
จุ่มมันไป

อันนี้ ธรรมะ คือ ธรรมชาติ แต่บางที่เราปฏิบัติไปแล้วนั้น พอเรากำหนดไปแล้ว เรากำหนดภาระไว้ไป หรือเราบริกรรมภาระไว้ไป เสร็จแล้วเราก็โยนทิ้งเลย แล้วแต่ว่ามัน จะไปทางไหน คลายคำบริกรรมแล้วก็ทิ้งไปเลย อันนี้คือ ไม่สังเกต และไม่ฟัง แล้วไม่ทำความเข้าใจกับตัวเอง ในการปฏิบัติแบบไหนที่ว่าจะเป็นไปกับมรรค มรรคมัน จะเกิดขึ้น เพราะยังไง

ถ้าหากเราตั้งความสนใจ หรือเราตั้งข้อสังเกต ถ้าภาษาที่ใช้กันในภาษาบาลี เรียกว่า ชำนาญในสี การเข้าที่ออกที่ มีความชำนาญในสี การเข้าที่และออกที่ เรากำหนดยังไง ตั้งแต่ตื่นนอนมาจนกระทั่งเราหลับ ตั้งแต่เราตื่นนอนขึ้นมา เราจะตื่นตีสาม ตีสี่ เรากำหนดจิตแบบไหน

เราตื่นนอนขึ้นมาอารมณ์แรก ที่มาเกี่ยวข้องกับใจของเรานาในขณะนั้น เราพิจารณาให้เห็น เป็นไตรลักษณ์ ให้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน แต่ละวันเราไม่ต้องอารมณ์ จะเป็นอารมณ์ อวิญญาณ์ อนิญาณ์ ตาม ก็ตาม เราไม่ต้องคงมันในขณะที่เราตื่นนอนขึ้นมา พอเราตื่นนอนขึ้นมาแล้ว อารมณ์แรกที่มาเกี่ยวข้องกับใจ จะเป็นอารมณ์อะไร ก็ตาม อารมณ์ที่ เราย่อใจ ก็ตาม ที่เราไม่พอใจ ก็ตาม

เราพยายามพิจารณาอารมณ์แรกที่มาเกี่ยวข้องกับใจ ให้มันตกไปเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันนี้ สังเกตได้เลยว่า ถ้าหากวันไหนเราพิจารณาอารมณ์แรกที่มาเกี่ยวข้องกับใจได้ แล้ววันนั้นทั้งวัน เราจะเห็นตามความจริงทั้งหมด แต่ละอย่างที่มาเกี่ยวข้องกับตา หู ลิ้น จมูก กาย ใจของเรา



ถ้าหากวันไหนเราพิจารณาอารมณ์แรกนั้นไม่ตกล คาดของเราอยู่ เสร็จแล้ววันนั้นทั้งวัน สภาพจิตใจของเราจะดูดีขึ้น จะไม่สบกับอารมณ์ต่างๆ ทั้งหมดเลย วันนั้นทั้งวัน จนกระทั่ง ว่า ถึงเวลาจะนอน เราจะเดินจงกรมก่อนนอน หรือเราจะนั่งสมาธิก่อนนอนก็ตาม เราให้ พระสัมมาตถาคคิ เสร็จ แล้วเราจะนอนนี่ วันนั้นจะมีอาการเกิดขึ้น ถ้านั่งสมาธิ จิตก็จะไม่สงบ ผันก็จะร้าย อาการความผันนั้น ก็จะแสดงออกมากถึงความไม่ดีไม่งามต่างๆ ทั้งหมดนั่น เราทำไม่จะต้องไปเอาอารมณ์ชนิดนี้ไว้กับตัวของเรา

เมื่อตั้งข้อสังเกตได้แล้ว ถ้าภาษาชาวบ้านก็ว่า สำเห็นยิก สำเห็นยิกในตัวของเราว่า เรา กำลังจะทำอะไรอยู่ในขณะนี้ ขณะนั้น ถ้าหากเรารู้ว่า เราสำเห็นยิกอะไร เราตั้งข้อสังเกตกับ ตัวเองได้ ทำแค่นั้นแหล่ ในการปฏิบัติในเบื้องต้น พยายามทำให้มันเกิดความชำนาญ ขึ้นมา จนกระทั่งว่า เราทำหนodore ได้ตามเวลา ตามต้องการ อย่างเราจะนอนอย่างนี้ นอนสี่ทุ่ม ห้าทุ่ม เราจะตื่นตีหนึ่ง ตีสอง หรือตีสาม ตีสี่ เราเคยสังเกตตัวเรามั้ย แต่ละคนเคย สังเกตตัวเองทั้งนั้นนะ วันนี้เราจะมีธุระไปอะไร วันรุ่งขึ้นเราจะไปทำงานอะไรที่ไหน ก่อนนอน เราจะต้องตั้งป้อมไว้ก่อนว่า เราจะต้องตื่นเวลาなん เวลาใด พอก่อนนอนแล้วเราจะตื่นเวลาなん เวลานี้นี่ นั่นคือ ตั้งสัญญาณเตือนภัยของตัวเองขึ้นมา สร้างจิตสำนึกขึ้นมา พอเรานอนลงไปปูบ มันหลับไป พอกลิ้งก่อนเวลาประมาณสักห้านาที สิบนาที มันจะรู้สึกตัวขึ้นมา พ้อรู้สึกตัวขึ้น มาปุบนี่ ดูนาพิกาเลย พอเราดูเวลาปุบนี่ มันได้เวลา คือ เราทำการกิจส่วนตัวเสร็จเรียบร้อย จะได้เวลาตามเวลาที่เรากำหนดได้ อย่างเราจะตื่นตีสี่ เราสังเกตได้

ขณะนั้น การตั้งข้อสังเกต การสร้างบรรทัดฐานของตัวเอง ในเมื่อการสร้างบรรทัดฐานของ

ตัวเองมีแล้ว “ไม่ได้ให้ความสำคัญในการเข้ามาและออกไปแล้ว เราจะอยู่ที่ไหน เรายังทำความเพียรได้ เพราะอยู่ที่ไหน เรายังต้องมีกัย มีวัววา มีใจของเราไปด้วยทุกหนทุกแห่ง เรายังดูดูกาย่างที่เรามองเห็นนั้น เป็นธรรมทั้งหมด มีแต่ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมชาติ เสร็จแล้ว บัดนี้ เราจะจัดส่วนละเอียดลงไป กิเลสที่มันมีอยู่ภายในจิตใจของเรา ที่ว่า กิเลส กิเลสมันเป็นตัวตนยังไง จริงๆ แล้วกิเลสนั้น มันมีตัวตนที่ตรงไหน ความโลก ความโกรธ ความหลง ราคะ ตัณหาอย่างนี้ มันมีตัวตนแบบไหน มันมีลักษณะท่าทางแบบไหน การที่เราจะขับไล่กิเลส เราต้องรู้จักตัวตนมันก่อน

อย่างความสุขของใจ เราเคยมีแล้วหรือยัง เมื่อเรายังไม่เคยมีนี่ เราลองเข้าไปดูถึงความสุขตรงนั้นดูก่อนสิว่า มันเป็นยังไงที่ว่า สุข วิเวโก ความสุขที่เกิดขึ้นจากความวิเวก เราสังเกตดูอย่างพວกเราที่ออกมากอย่างนี้ เกิดความวิเวกทางกาย บางคนที่ออกมากรังแรก ถึงจะรู้สึกได้ชัดเจนว่า มันมีความสุข ที่เกิดขึ้นจากความวิเวก คือ จากการขาดจากอารมณ์ ต่างๆ ของโลก ในเมื่อเราขาดจากอารมณ์ต่างๆ ของโลกนั้น จะมีความสุขที่เยือกเย็นลงไป ภายในจิตใจของเรา ร่างกายของเรายังคงปรับเปลี่ยนไป ไม่กระสับกระส่าย

แต่ถ้าลองเป็นความทุกข์ดูสิ ความทุกข์นั้นจะเกิดความกระสับกระส่ายทางด้านจิตใจ ร่างกายก็จะเหี่ยวแห้ง เจา นั่นเม้นต์ลงกันข้าม อันนี้ ความสุขที่เกิดขึ้นจากความวิเวกของกาย ที่ว่า สุข วิเวโก ถ้าเป็นความสุขที่เกิดขึ้นของใจ บัดนี้ ที่เรียกว่า นัตถि สันติ พระลัง สุขขั้นยิ่งกว่าความสงบของใจไม่มี มันเป็นยังไน้ ผู้ปฏิบัติเท่านั้นจะเป็นคนรู้ ใจจะมาพูดว่า มีความสุขอย่างโน่น อย่างนี้ ถ้าหากเรามีความสงบของใจเรารายจะไม่รู้ว่า มันเป็นยังไง

ฉะนั้น ต่อเมื่อเราเข้ามาปฏิบัติ อย่างพวกราที่เข้ามาปฏิบัติ จะได้ผลมาก หรือได้ผลน้อยไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ว่า เรามีความเอาใจใส่กับตัวของเรามั้ย ในเมื่อเรามีความเอาใจใส่กับตัวของเราแล้วนั้น วันข้างหน้าต้องเป็นของเรานั่นเอง เพราะว่า กิเลสมันจะครอบงำจิตของเรามาช้านานขนาดไหนก็ตาม วันหนึ่งเราต้องสลัดกิเลสเหล่านั้นออกไปจากจิตใจของเราได้แน่นอน เพราะว่า ความเอาใจใส่กับตัวของเรามีอยู่เป็นประจำ เพราะว่า เราเห็นแล้ว ความเป็นทุกข์ เป็นโศก ที่เข้าติดคุก ติดตะรางนี้ ยังมีวันที่เขากำหนด ตลอดชีวิตอย่างนี้ พอตายแล้วก็แล้วไปนะ แต่เราติดคุกของวัฏภพ คือ ภพใหญ่ มีที่สิ้นสุดแล้วหรือยัง เราจะต้องเกิดในภพ รูปภพนี่มีที่สิ้นสุดแล้วหรือยัง เกิดขึ้นมาแล้วก็เอารัดเอาเปรียบกันอย่างที่เห็นกันอยู่นี่ ยิ่งไปข้างหน้านี่ ยิ่งจะหนัก เพราะว่า ยิ่งไปถึงยุค มิคสัญญียุค ยิ่งจะหนัก เข้าไปอีก อยู่กันสองคน ต้องวัดกันด้วยกำลัง คนมีกำลังน้อยก็ต้องตาย นั่น ตอนนี้ยังไม่ถึงขั้นนั้น แต่ว่าจะจากันเป็นหมู่ๆ ยังไม่ได้จากันสองคน เห็นกันสองคนแล้วจะจากันเลย ยังไม่ถึง อันนี้ ยังไม่ถึงมิคสัญญียุค ตอนนี้ยังเป็นยุคลังวัฏภพกับ อายุขัยของคนเสื่อมลง สภาพจิตใจของคนเสื่อมลง สิ่งที่เราไม่เคยได้ยินก็ได้ยิน ผ่าพ่อ ผ่าแม่ ผ่าเพื่อน ผ่าผู้งู ผ่ากันตะบัน เรียราดอยู่ทุกวันนี้ เพราะว่า สภาพจิตใจมันเสื่อมลงไป คนที่จะมีความสุขอยู่ได้ ก็คือ มีศีลธรรม เอาศีลธรรมมาเป็นเครื่องประดับใจเท่านั้น ถึงจะมีความสุขอยู่ได้ในโลกนี้ แล้วทำการงาน หน้าที่การงานต่างๆ ก็รู้จักชอบ รู้จักหลีกไป เท่าที่เราจะอยู่ได้ตามอัตภพของเรา หากความสามารถของครอบครัวเราที่ทำกันมา เท่านั้นเอง ที่จะอยู่ได้อย่างมีความสุข นอกจากนั้น ไม่มีความสุขเลย ถูกบีบคั้นจิตใจ ทั้งร่างกายและจิตใจอยู่ตลอดเวลา อันนี้เรียกว่า

สังวัดภูมิ กับ ถ้าเป็นสังวัดภูมิ กับ จะเป็นตรงกันข้าม สภาพจิตใจของคนเจริญขึ้น อายุของ คนเจริญขึ้น ความแตกต่างกัน ฉะนั้น พากเราเมื่อมาเกิดในยุคสังวัดภูมิ ก็จริงอยู่ แต่ยัง มีธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า ยังมีผู้ประพฤติปฏิบัติ อย่างพากเรานี่ ก็เป็นผู้หนึ่งที่เข้า มาปฏิบัติ ตามธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น

ฉะนั้น การที่อัตมามาปราบธรรมะให้พัง อะไรก็ตามที่เขาไปแล้ว มันไปจัดการกับ กิเลสได้ เอาส่วนนั้นไป ถ้าส่วนไหนที่เขาไปจัดการกับกิเลสไม่ได้ เอาไปปราบปรมกิเลส ไม่ได้ ต้องทิ้งเลย อย่าไปคิด มันปวดหัวเราเปล่าๆ ในการที่เราจะประพฤติปฏิบัติอะไรก็ ตาม ที่มันเป็นการที่จะกำจัดกิเลส ส่วนหยาบ ส่วนกลาง ส่วนละเอียดได้ อันนั้นนะ เป็น ข้อวัตรปฏิบัติ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ส่วนไหนที่มันไม่กำจัดกิเลส ส่วนหยาบ ส่วนกลาง ส่วนละเอียด อันนั้นไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนของพระพุทธเจ้านั้นจะต้องเป็นสิ่ง ที่ห้าหันกันกับกิเลส นั่นเรียกว่า คำสอนของพระพุทธเจ้า จะเป็นข้อวัตรปฏิบัติ หรือจะเป็นการ ที่เราได้ศึกษาเล่าเรียนมาจากที่ไหน ที่ไหนก็ตามในโลก อันนั้นยังไม่ใช่เส้นทางที่จะดับทุกข์ แต่ถ้าเส้นทางที่จะดับทุกข์ คือ ต้องปราบปรมกิเลสให้ได้ ไม่ว่าจะเป็นกิเลสส่วนหยาบ ส่วนกลาง หรือส่วนละเอียดก็ตาม ฉะนั้น ขอให้พากันตั้งใจปฏิบัติจริงๆ จังๆ

ท่านพระอาจารย์ไขปัญหาของผู้ฝึกหวานา



สอนภาษาไทย

■ ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าการฝึกหายใจระหว่างการงานเป็นการหายใจที่ถูกต้อง

เราหายใจตั้งแต่เกิดจนป่านนี้เราไม่รู้จักหรือว่าหายใจยังไงถึงจะหายใจถูก เรายังหายใจแบบเราหายใจทั่วๆ ไปนี้แหละ แต่เวลาทำงานเราส่วนมากจะทำสมถกัมมัฏฐาน เวลาทำงานเมื่อทำสมถกัมมัฏฐาน ก็คือจะทำพุทธานุสสติเป็นหลัก ไม่ได้ทำที่อานาปานสติ คำว่าพุทธานุสสติก็คือ จะระลึกถึงพระพุทธเจ้า

ก่อนอื่นที่เราจะทำภาระน้า บัญหอยู่ที่ก่อนอื่นที่เราจะทำภาระน้านี้ การสำรวจกาย การสำรวจว่าชา การสำรวจใจ คำว่าภาวะ ภาวะตัวนี้ คือ หากที่อยู่ให้เหมาะสมกับตัวเอง ตัวเองจะเหมาะสมกับคำบริกรรมภาระอะไร ส่วนมากก็จะทำพุทธานุสสติกันเป็นหลัก การทำพุทธานุสสติ ก็คือ ครั้งแรกก็ฝึกหัดจากอธิบายบนนั่งก่อน พอเราฝึกหัดจาก อธิบายบนนั่งได้แล้ว บัดนี้เราก็ไปเดิน แต่ครูนาอาจารย์ส่วนใหญ่ท่านจะไม่ใช่นั่งเป็นหลัก ก็จะใช้เดินเป็นหลัก เพราะจิตสงบจากการเดินเป็นจิตที่มีอานิสงส์ บัดนี้พอเราวางกาย ของเรายังสบายนะ ก่อนอื่นที่เราจะภาระจดศีลของเรา นับดูศีลเสียก่อนว่ามีครบถ้วน ๕ ข้อ ทุก ๙ ข้อ ทุก ๑๐ ข้อ หรือทุก ๒๒ ข้อ เมื่อกันกับเรามีว่า ๕ ตัว มีว้า ๙ ตัว มีว้า ๑๐ ตัว วันนี้มันกลับมาบ้านครบแล้วหรือยัง หรือมันขาดตกบกพร่องตัวไหน เรายังรักษา พยายามแก้ไขตัวนั้น

เมื่อเรามีภาระจดศีลของเราเสร็จ กายมันก็ปกติ วาจามันก็ปกติ ใจมันก็ปกติ เสร็จแล้วเราก็นั่งขัดสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง

ดำรงสติให้ดั้งมั่น วางแผนของเรางไปให้มั่นสบายเสียก่อน คลายร่างกายทุกส่วนออกไป เมื่อเราคลายร่างกายทุกส่วนออกไปแล้ว ความกด ความเกร็งในกล้ามเนื้อในร่างกาย มันก็จะไม่มี ความเกร็งภายในกาย ภายในใจบัดนี้ไม่มี ไม่มีตัวที่จะมาเป็นอารมณ์ของใจ ในเมื่อไม่มีตัวที่จะมาเป็นอารมณ์ของใจ ใจก็สบาย เมื่อใจสบายแล้ว เราเก็บคำบริกรรม ภารนา พุทธะ ชัมโม สังโโหม พุทธะ ชัมโม สังโโหม ๓ หน เรากลับมือเสียก่อน แล้วก็ว่า พุทธะ ชัมโม สังโโหม ๓ หน แล้วก็เอามือวางลง เมื่อเราคลายร่างกายของเรารอ出口ไป หมดแล้ว พอกเอามือวางลงแล้วก็นึกแต่ พุทธะ พุทธะ คำเดียว ใช้มือขวากับมือซ้าย

การบีคำบริกรรมเข้าไป อัดคำบริกรรมเข้าไปให้จิตมั่นแนบแน่นอยู่กับคำบริกรรม ภารนา พุทธะ ส่วนมากท่านจะใช้กัน จะได้ผลกันทุกคน ทุกนิสัย จะเป็นนิสัยอะไรก็ตาม มากภารนาพุทธะแล้วจะได้ผล เราไม่ต้องไปสนใจกับลมหายใจ เมื่อเราวางแผนของเราให้สบาย วางแผนใจให้สบายแล้วนั้น ลมหายใจเราก็หายใจปกติของเรานั่นแหล่ เรายังหายใจยาวลึก สูดลมหายใจยาวๆ ลึกๆ เสร็จแล้วก็อัดคำบริกรรมเข้าไป บีคำบริกรรมเข้าไป พุทธะๆๆๆ ให้มันถึ่เข้าไป ถึ่เข้าไปๆ จนกระทั่งว่าจิตใจไม่มีทางที่จะเล็ดลอดออกไป ที่อื่น ความมั่นคงของจิตใจก็ตั้งลงไปได้ เมื่อความมั่นคงของจิตตั้งลงไปได้แล้ว ก็คลายคำบริกรรมออก ในสมกักมั่นฐานมั่นเมื่อยู่ ๕ ระดับของจิตด้วยกัน อันนี้ต้องศึกษา หรือทำความเข้าใจเสียก่อน

- บริกรรมชวนะ คือ จิตมารอยู่กับคำบริกรรม

- ขณะสมาธิ คือ จิตคลายคำบริกรรมออกไปได้ในชั่วขณะหนึ่ง จิตก็ตั้งมั่นอยู่ได้

นับตั้งแต่ในช่วงจะจิตหนึ่งขึ้นไป ช่วงจะจิตหนึ่งขึ้นไปก็คือประมาณ ๑๐ วินาที คือ เหยียดนิ้วมือออก กำหนดนิ้วมือเข้า เหยียดนิ้วมือออก กำหนดนิ้วมือเข้า ประมาณ ๑๐ วินาที อันนั้นเรียกว่าช่วงจะจิตหนึ่ง นับตั้งแต่คลายคำบริกรรมออกไปจิตว่างอยู่ เห็นความว่าง ของจิตโดยที่ไม่มีคำบริกรรม มีแต่ความรู้อยู่ แล้วก็ไม่ส่ายแส่ไปตามอารมณ์ต่างๆ ตั้งอยู่ ได้นานขึ้น เมื่อนานขึ้นไปแล้วบัดนี้มันมีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องที่เรียกว่าเป็น อุคคหนิมิต หรือปฏิภาณนิมิต อันนี้คือ จิตข้ามขั้นตอนจากขณะสมาธิมาเป็นอุปจารสมາธิ เราจะกำลัง พอที่จะพิจารณาได้ใหม่

ในอุปจารสมາธินั้น ถ้าเรามีกำลังพอที่จะพิจารณาได้ เราจะพิจารณาคำว่า อุคคหนิมิต ก็หมายถึง นิมิตที่เราเคยพิจารณามาก่อน อย่างเราเคยพิจารณาสังขารร่างกายของเรา นี่มันก็จะเห็น หรือปฏิภาณนิมิต ก็เป็นนิมิตที่เราเคยพิจารณามาก่อนเหมือนกัน แต่เป็น ฝ่ายดับ อันหนึ่งเป็นฝ่ายเกิด อันหนึ่งเป็นฝ่ายดับ เห็นสังขารร่างกายของเราแตกลงไป เป็นส่วนๆ กระจายลงไปเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ เห็นเป็นจุณและวิจุณ อันนั้นเรียกว่า ปฏิภาณนิมิต เราจะกำลังพอที่จะพิจารณาได้เราจะพิจารณาเข้าไป ไม่มีกำลังพอ เราจะถอยกลับมาที่บริกรรมชวนะอีก พօเราอัดคำบริกรรมเข้าไปให้แน่นหนามั่นคง ปี้เข้าไป บัดนี้รู้สึกขึ้นมาในใจของเรายาว่า เมื่อจิตสงบคลายจากคำบริกรรมออกไปแล้วนี่จิตมีความ สามารถพอที่จะทะลุอุปจารสมາธิลงไปเป็นอัปปนาสมາธิได้

พอเราเห็นอุปจารสมາธิแค่เว็บหนึ่ง แล้วเราจะหลุดไปเลย พօทะลุลงไปเป็น อัปปนาสมາธิ บัดนี้จะมีอาการภายในกายลุตตา จิตหลุตตาเกิดขึ้น หรือเกิดชนพองสยองเกล้า

ขึ้นมา หรือเกิดปีติ น้ำตาไหล เพราะอะไร เพราะความสุขที่เราไม่เคยมีมาก่อนในโลกมนุษย์ แต่เป็นความสุขที่มันขาดจากอารมณ์ต่างๆ คำว่าอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับใจไม่มี เมื่อไม่มีอารมณ์ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับใจ ก็จะเห็นความเบิกบานของจิตเห็นความชุ่มชื่นของจิต เห็นสิ่งที่อัศจรรย์ในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าว่า เมื่อเรามาดำเนินตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วนี่จะเกิดเป็นผล เป็นประโยชน์อย่างนี้ พ่อเราอยู่ในอัปปนาสามាពิธีได้ชั่วขณะ ชั่วระยะจิตหนึ่ง แต่นี่ต้องมีแผนการ

ในการทำสามាពิธีทุกวันนี้ไม่มีแผนการ คือ ไม่มีการเตรียมตัว เมื่อไม่มีการเตรียมตัว ก็คือ ไม่มีการศึกษา พอเขาว่าทำภารนา อธิบายภารนา ก็ภารนาไปเลยแต่เมื่อจิตสงบเป็นขณิกสามາพิ แค่จิตเป็นบริกรรมชวนนี่แล้วก็ไม่รู้ว่าจะทำอะไรต่อไป เราจะทำงานที่ตรงไหน ไม่มีแผนการ

จะนั่งนامัยู่ตรงไหนที่จะทำเราต้องมีแผนการมาก่อน เมื่อนักเรียนอนนี้เรามีแผนการก่อนว่าจะตื่นกี่โมง ตื่นเสร็จแล้วนี่เราจะไปทำอะไรนั้น เรามีแผนการมาก่อน ถ้าเป็นวันเสาร์วันอาทิตย์ซึบดันนี่ เราอนแบบไม่มีกำหนดเวลา เรายากจะตื่นเวลาไหนก็ตื่น แล้วแต่ลมพัดลมเพ จิตของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราฝึกหัดอบรมต้องมีแผนการว่า เมื่อจิตสงบเป็นอุปจารสามາพิแล้ว เราจะต้องมาทำงานอยู่ที่อุปจารสามາพิ นี่คือ เดินทางสมถกัมมภูฐาน เสร็จแล้วก็ทำไปจนกระทั่งว่าจิตมั่นจะสงบครั้งหนึ่งหรือสองครั้งก็ตาม เราถูกเดินหน้าโดยหลังอยู่ในอันนี้แหละ มาบริกรรมบ้าง คลายคำบริกรรมออกเป็นขณิกสามາพิบ้าง เป็นอุปจารสามາพิบ้าง วางจากอุปจารสามາพิลงไปเป็นอัปปนาสามາพิ

มีปัจจัยความเอื้ออำนวยต่อ
ข้ามมาพิจารณาอย่างสั้นๆ หรือมาพิจารณาโดยรักษาไว้ในอุปารามาธินี้

การทำงานที่ว่า สมถกัมมัฏฐานมันมีรูปแบบของมันในการทำงาน ฉะนั้น พ่อเรา
ทำไม่ได้ ไปสนใจกับเรื่องลมหายใจที่มันทำพุทธานุสสตินี้ แต่ถ้าหากไปทำอาบานสติ
คือ กำหนดลมหายใจนั้นเป็นปัญหาเยอะ เยอะกว่าทำพุทธานุสสติ อธิบายทาง
อาบานสตินั้นลำบากมาก ถ้าคนไม่มีสติสตั้งจริงๆ แล้ว จะทำอาบานสติมันทำไม่ได้
ต้องเป็นคนที่มีความละเอียดจริงๆ ถึงจะทำอาบานสติ แต่ส่วนมากกันแล้วจะทำพุทธานุสสติ
มากกว่าที่จะไปทำอาบานสติ คือ ลมหายใจ การวางแผนหายใจนั้นนะ ในการทำ
สามารถนั้นไม่ได้มาสนใจกับลมหายใจเลย เวลาเรานอนหลับฝึกลมหายใจที่ตรงไหน
เรารู้สึกใหม่ว่าเรามีลมหายใจ แล้วทำไม่ได้ด้วย แล้วทำไม่ได้เราจะต้องมากังวลกับลมหายใจ
ฉะนั้นเราไม่ต้องมากังวลกับลมหายใจ เมื่อเราย้ายใจ ก็คือ วางตั้งแต่เราริ่มต้น
จากการวางแผนของเราให้สบาย วางใจของเราราให้สบายลง เสริจแล้วเราค่อยร่างกาย
ของเรารอกไปทั้งหมด อย่าให้มีการกด การเกร็ง อยู่ให้สบายที่สุด ในการทำสมาธิ
ภารานั้น เราออกไปข้างนอกมันเป็นอวิชชา ถ้าเรากลับมาอยู่กับพุทธะ มันเป็นอวิชชา
และจะจะ ฉะนั้นถึงว่าทำพุทธานุสสติกันเป็นหลัก ในการทำสมถกัมมัฏฐานนี้ไม่ได้เกี่ยวข้อง
กับเรื่องลมหายใจ ถ้าอธิบายเรื่องลมหายใจก็ต้องไปอธิบายในอาบานสติ คือ การกำหนด
ลมหายใจ การที่จะวางแผนหายใจ จะวางยังไง อะไรยังไง จะบังคับลมแบบไหน
จะบังคับลมให้มันออกไปตามขุมขนก็ได้ อันนั้นอีกเรื่องหนึ่ง คนละเรื่องกัน

แต่การทำsmithsonianization ส่วนมากจะทำพุทธานุสสติกันเป็นหลัก ไม่ได้ไปทำเรื่องเกี่ยวกับลุมหายใจ ระหว่างการเดินหรือการนั่ง เมื่อเราฝึกให้เกิดความเคยชินกับการทำsmithsonianization จากการนั่งเสร็จแล้ว เรายกไปทดลองการเดิน การเดินนี้จะสงบได้ยาก แต่เมื่อจิตสงบแล้วมีอานิสงส์ทันที เมื่อจิตสงบจากการเดินเป็นจิตที่ไม่เสื่อมจะเข้าใจหลักอริยสัจจ์ เข้าใจหลักสัจจธรรมได้ทันที แต่การเดินนั้นจะต้องใช้เวลาเป็น ๔-๕ ชั่วโมง ขึ้นไปถึงจะเข้าใจ จิตถึงจะสงบได้ แต่ถ้าเราเดินแค่ชั่วโมงหนึ่งสองชั่วโมงนี่ยาก แต่เราต้องเดินเลย ๔-๕ ชั่วโมงขึ้นไป นั่งนี้ต้องนั่งเลย ๗-๘ ชั่วโมงขึ้นไป ถึงจะทำความเข้าใจกับคำว่า บริกรรมภารนาได้

■ อยากรทราบว่า ผู้ที่มีลมหายใจสัน จะจับความรู้สึกอย่างไรให้ชัดเจน

ทำยังไงถึงรู้สึกว่า ลมหายใจตัวเองมันสัน แต่จริงจริงแล้วไม่น่าจะใช่ ความรู้สึกอันนี้ มันจะเห็นความรู้สึกว่า ลมหายใจนั้นมันเบาหรือมันบางมากกว่า ไม่ใช่ว่าลมหายใจมันจะสัน ลมหายใจมันก็คนปกติทั่วๆ ไปใช่ไหม น่าจะเป็นอย่างนั้น คำว่า ลมหายใจมันสัน เรายกเอา ความสันนั้นแหละเป็นลมหายใจของเรา เพราะมันเป็นลมหายใจของเราเองนี่ มันจะสัน หรือจะยาวย ก็เอาตรงที่มีอยู่นั้น เอาของที่มีอยู่นั้น มันหมายบกให้รู้สึกว่ามันหายบ มันกลางบกให้รู้สึกว่ามันกลาง มันละเอียดบกให้รู้สึกว่ามันละเอียด จนกระทั่งว่า ไม่มีลมหายใจ

เหมือนกับว่าเรานอนหลับ รู้สึกมึนเมาเมื่อมายาจิ เวลาเรานอนหลับหามิ่งเม้นตายแล้วเวลาเรานั่งสมาธิภาวนา ขนาดที่ว่าล้มหายใจมันหมดไป ทำไมเราจะไปกลัวว่ามันตาย มันไม่ตายหรอก เพราะเรายังมีความรู้อยู่ ฉะนั้น ไม่ต้องไปกลัวภัย กลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับการทำลายยาจิที่มันเบาบางไป แต่มันมีปัญหาอยู่ของเหมือนกัน คนที่ทำอานาปานสติตรงนี้ เพราะเวลาลมหายใจมันจะหายดี มันจะหายดีไปแล้วนี่ มันเหมือนกับว่าจะตกเหว ตกบ่อ เราไปตกใจหรือไปกลัวว่าล้มหายใจมันจะหมด แต่เราต้องสติสัมปชัญญะของตัวเองขึ้นมาไว้ว่า มันจะหมดหรือไม่หมดก็ตาม เรานอนหลับ เรารู้สึกที่เห็นว่าเมื่อมายาจิ ฉะนั้น อันนี้เรานั่งสมาธิภาวนาแท้ๆ นี่ ทำไมมันจะตาย ไม่ต้องไปกลัว ปล่อยให้ลงไปเลย ปล่อยให้จิตสงบ ที่เป็นเอกคตาก็ต้องเอกคตตาม มีแต่ความรู้สึกของจิตอยู่อันเดียว ไม่มีความรู้สึกว่า เมื่อมายาจิ มันน่าจะเป็นอย่างนั้นมากกว่า

■ ขณะทำสมาธิ ใจยังอยู่กับคำภาวนา หายใจเข้า หายใจออก แต่ยังได้ยินเสียงอื่นๆ อยู่ ต้องทำอย่างไรต่อ บางครั้งรู้สึกหายใจเข้าออกแรง บางครั้งรู้สึกหายใจเข้าออกเบา ต้องทำอย่างไรต่อ

ก็ทำไปให้นานที่สุด มากที่สุด เสียงก็สักว่าแต่เสียง หรือเราจะไปพิจารณาเสียง เสียงมันออกไปจากไหน เสียงมันออกไปจากรูปได้มั้ย มีรูปใช่มั้ย ถึงมีเสียง ก้าไม่มีรูปนี่ มันจะมีเสียงได้มั้ย รูปนี่ก็ประกอบกับกับดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ไม่กลับมาที่เก่า ดิน น้ำ ลม ไฟ

ข้างนอก ทำไม่จะต้องมาทำให้เราเดือดร้อน แล้วดิน น้ำ ลม ไฟข้างในนี้ มันเคยทำเดือดร้อนกับเรามั้ย ในร่างกายของเรานี่ ก็มีдин มีน้ำ มีลม มีไฟเหมือนกัน เสียงเราก็มีเหมือนกัน หูเราก็มีเหมือนกัน ปากเราก็มีเหมือนกัน เราก็พูดมานานแล้ว พูดตั้งแต่เกิดมาจนถึงปัจจุบัน เราเดือดร้อนตรงไหน ในเสียงที่เราพูดไป จะนั้น ไอเสียงก็ตามรูปก็ตาม เราเห็นตามความเป็นจริง

■ ทำสมาชิกแล้ว รู้สึกเคลิ้มจะหลับ ต้องแก้อย่างไร

คือ มันเคลิ้มไปนี่ มันเคลิ้มไป ๒ อย่าง อย่างหนึ่งก็คือ เรื่องการคลายจิต ออกจากคำบริกรรม พอจิตเริ่มสนใจ เราก็คลายจิตออกไป มันก็เคลิ้มไป พอกลิ้มไป ความรู้สึกตรงนั้นมันอ่อน สติมันอ่อน สัมปชัญญะมันอ่อน จิตมันก็เลยจะตกไปโอมะกวังค์ คือ หลับอยู่ในกวังค์ หลับอยู่ในโอมะสมาชิก มีชื่อเรียกว่าโอมะสมาชิก และก็ผันไปเลย นี่คือ จะเป็นโอมะสมาชิก แต่ถ้าหากเราจะไม่ให้มันตกตรงนั้นก็มีวิธีอยู่ คือ เรพยายามดึงตัวเราขึ้นมาให้มันเด่นอยู่ตลอดเวลาในคำบริกรรม อย่าไปปล่อยให้มันเคลิ้มไป โดยที่คำบริกรรมยังไม่พร้อม จิตยังไม่พร้อมที่จะสงบ ต้องให้มันพร้อมที่จะสงบเสียก่อน ต้องรอเวลา มันพักตัวพอสมควร คือ มันพักตัวในคำบริกรรมนั่น ถึงว่าบริกรรมชวนะ มันต้องพักตัวอยู่ในคำบริกรรมนั้น พอสมควรจะนึ่มกำลัง

เห็นมั้ยว่าเวลาเข้ามาต้นไม้มาจะปลูก พอเข้ามาถึงที่จะปลูกแล้วนี่ เขาก็ต้อง

มาพักตันไม่ไว้ก่อนสัก ๒-๓ วัน เพื่อให้มันชินกับอากาศตรงนั้น คือ ให้น้ำเต็มที่ พ่อให้น้ำเต็มที่แล้ว หรือให้ปูยีรากมันก่อน ตอนที่เข้าเอาตันไม่มีมาพักไว้แล้วเข้าถึงไปปลูกไม่ใช่ว่าขาดมาจากป่าแล้วมาปลูกเลยที่เห็นได้นะ วิธีการปลูกต้นไม้

เวลาทำสามាធิภวนาก็เหมือนกัน คือ ต้องพักริบิตให้มันพอสมควรเสียก่อน ที่พักริบิตในบริกรรมชวนะ แล้วถึงคลายคำบริกรรมออกไปเป็นชนิกสามាធิ คือ มีอารมณ์ตั้งอยู่อันเดียว คือ จิต พอมันจะไหวไปกับอารมณ์อื่นเราก็ดึงกลับมาสู่คำบริกรรมใหม่ พอเราดึงกลับมาสู่คำบริกรรมใหม่ก็อัดคำบริกรรมเข้าไปให้แน่นกว่าเก่าอีก เด่นขึ้นกว่าเก่าอีก แล้วถึงคลายคำบริกรรมออก คือ จะต้องเดินอยู่อย่างนั้นก่อน ถ้ามันไปไม่ได้ ก็ต้องหยุดกลับมาทางเดิม อันนี้ที่เรียกว่า ชำนาญในวสี การเข้าที่ออกที่ในการทำสามាធิ ฉะนั้น ถ้าหากเราเข้าใจในวิธีการทำ แต่ถ้าไปทำวิปัสสนา อบรมสามាធิ ส่วนมากหลวงปู่สาร์หลวงปู่มั่นไม่ค่อยนิยมทำแต่ท่านก็อธิบาย โดยธรรมชาติของคนรามันฟุ้งอยู่แล้ว อย่างหลวงปู่ผันกีเคยอธิบายว่าการทำปัญญาอบรมสามាធิ ส่วนมากแล้วมันฟุ้งอยู่แล้ว มันไม่มีกำลังพอที่จะมาตัดกระแสแห่งโ�ฆะได้ เพราะกำลังสามាធิไม่มี มีมีดแต่รายกมีดไม่ขึ้น ก็ตัดอะไรไม่ได้ ไม่เหมาะสม กับตัวเอง ทุบก็ได้แตะแค่เปลือกแค่นั้น ตันไม่จะตายก็ไม่ได้ ฉะนั้น มันต้องใช้พลังงานสูงในการที่จะไปตัดกระแสแห่งโ�ฆะ ไม่ใช่เรื่องที่จะเป็นจะตาย ถ้าเรื่องจะเป็นจะตาย ไม่เป็นอย่างนี้ เราก็บอกตัวเอง คือ ตั้งป้อมสู้กับมันไว้ก่อนตอนที่ลมมันละเอียดสุดๆ ปล่อยให้มันขาดไปเลย พอมันละเอียดแล้ว

เคยมีปัญหาแบบนั้นมั้ย แบบที่ว่า มันสะดุด ยังไม่ลະเอียดถึงขั้นนั้น เออบ้องกันตัวเอง

ไว้ก่อนก็แล้วกัน ถึงยังไม่ถึงขั้นนักไม่เป็นไร คือ アナปานสตินี้มันมีปัญหาตรงที่ลม มันและเอียดสุดๆ บางทีพอมันจะเอียดสุดๆ แล้วนี่ ลมมันจะออกทุกรูขัน จะเพ่งลมให้ออก ปลายมือก็ได้ ออกฝ่ามือก็ได้ มันจะไม่รู้สึกว่า มีลมผ่านทางรูจมูกนี่เลย แต่จะออกทาง ร่างกายได้ทุกส่วนของร่างกาย จะขับลมออกได้ทุกส่วนของร่างกายโดยธรรมชาติ ปิดรูจมูก เลยก็ได้ แต่ลมออกทางผิวนหนังได้ จะนั้น เล่นลมนี่ ต้องมีความชำนาญ มีความรู้รอบตัว ไว้ก่อน

■ เวลาลีมตาบานน้ำนมารี จิตจะมีสติมากกว่าหลับตา คือ สติมากกว่าสามารี ทำอย่างไรให้สติและสามารีเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน

ไม่เข้าใจคำตาม แต่การทำสามารีในลักษณะของผู้ที่ทำสามารีด้วยอารมณ์บริกรรมอันได อันหนึ่ง ไม่ได้พูดถึงว่า หลับตาหรือลีมตา สามารีถึงจะเกิดหรือไม่เกิด แต่พูดถึงว่า การที่เราใช้คำบริกรรมที่ว่าเราจะทำสามารี คำว่าสามารีกับวิปัสสนาเนี่คุณจะอยู่กันนะ ต้อง เข้าใจเสียก่อน ต้องทำความเข้าใจกับคำว่า สามารี สามารี คือ จะทำให้ใจสงบด้วยอารมณ์ได อารมณ์หนึ่ง นี่คือคำว่า สามารี ต้องเข้าใจคำว่าสามารีก่อน เข้าใจคำพูดนี่ คำตามนี่ เมื่อนองกับว่า คือ เราหลับตาหรือลีมตา ไม่ได้ต่างกันในการทำสามารีภawan อย่างเวลา เราเดินจงกรมนี่ เรายังต้องลีมตาเดิน ลูกศิษย์อาทมาเดยเดินอยู่ที่วัดป่าอุดมสมพร สมัยเมื่อ ๓๐ ปีก่อน หลับตาเดินจงกรม หัวนี้ปูดขึ้นมา ล่อต้นเหียง ไปเดินชนตันเหียงขนาดนี้

อ้าว แล้วทำไม่ต้องไปเดินชนล่ะ “อ้าว ก็อาจารย์บอกให้ทำสมาชิกวานา เดินจงกรม นั่งสมาชิก กี....” อันนั้นมีครบที่ไหนเข้าหลับตาเดินกันบ้างในโลกนี้ เวลาเดิน ก็คือ เดิน แต่ทำสมาชิกทางใจเหมือนกัน แต่นี่ตัวไปหลับตาเดิน มันก็ชนสิ ชนตันเหียง หัวนีปุดข่านดนี ฉะนั้น คำว่า สมาชิกบวบสสนานี ตรงนีมันต้องแยกกัน หังหลับตาและลีมตา

สมาชิก คือ ทำความสงบอารมณ์ได้อารมณ์หนึ่ง ที่เรียกว่า บริกรรมชวนะ เราจะยืด อะไรมาเป็นคำบริกรรม เราจะดึงผู้เรามานั่งดูก็ได้ แล้วก็มานั่งท่องว่า ผม ผม ผม ก็ได้ ให้เห็นที่เกิด เมื่อจิตมันสงบ ตอนแรกนี่เราอาจเป็นที่ผูกใจ ให้จิตมันอยู่กับ คำบริกรรมที่ว่า ผมนั้น ให้สติสัมปชัญญะมันเกิดความรู้สึกอยู่กับผม เรียกว่า ผม ผม ผม ผม หรือว่า เกศา เกศา อันนั้นมันเป็นเครื่องผูกใจให้มันนิ่ง ให้ใจมันมีที่เกาะ นี่ที่เรียกว่า สมาชิก ให้ใจมันมีที่เกาะ เสร็จแล้วถ้ามันเกาะแน่นอยู่กับคำบริกรรมนั้น ถึงได้เรียกว่า บริกรรมชวนะ อันนั้นเรียกว่า บริกรรมชวนะ เมื่อคลายออกไปจากคำบริกรรมไปได้ จิตตั้งอยู่ได้ในชั่วขณะ ๑๐ วินาที แล้วจิตมันก็จะไหวไปกับอารมณ์อีก ในเมื่อมันไหวไปกับอารมณ์ บัดนี้ เรายังคงกลับมาหาบริกรรมอีก เราเคยบริกรรมอะไร บริกรรม พุทธะ กิจบุพุทธะ หรือเราจะบริกรรมลมหายใจ เรายังดูลมหายใจ อะไรก็ได้เป็นเครื่องบริกรรม เพื่อให้จิต มันมีที่เกาะ ให้มันเกิดความสงบตอนที่เราบริกรรม แต่พอมันเกิดความสงบแล้ว เราวางแผน คำบริกรรม ที่ว่าเป็นชนิกสมาชิก วางแผนคำบริกรรมลงไป เป็นชนิกสมาชิก เป็นอุปจารสมাচิ เป็นอัปปนาสมาชิก นั่นหมายถึงมีอารมณ์ที่เราเคยพิจารณาอยู่ ตั้งแต่เราเคยพิจารณา มาก่อน

อย่างเราจะเคยพิจารณาเรื่องสังขารร่างกายของเราเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ อันนั้นก็จะเกิดอาการอันนั้นขึ้นมา อันนั้นเรียกว่าอุคคานิมิต หรือปฏิกานิมิต ในปฏิกานิมิตนี้ มันก็จะเห็นฝ่ายดับ ร่างกายของเราแตก ดับลงไป มีแต่น้ำหนอนน้ำเหลือง ไหลออกทุกทิศทุกทาง อันนั้นเรียกว่า ปฏิกานิมิต เรามีกำลังพอที่จะดู ก็ดูได้ แต่ถ้าเราไม่มีกำลัง เรายังคงลับมาหาบริกรรมใหม่ แต่ถ้าหากเราดูได้จนเห็นเกิดดับในขณะนั้นแล้ว เราวางแผนไปเป็นอปปนาสามาธิ คือ จิตเรานิ่งอยู่กับอารมณ์ของใจ ใจอยู่กับจิต จิตอยู่กับความรู้สึกไม่ไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่ว่า อปปนาสามาธิ

ฉะนั้น คือ ที่ว่าสมถกัมมภูฐาน แล้วบัดนี้ ไอ์ส่วนความรู้สึกว่า สามาธิมันมาก สติมันน้อย อะไรพวกนี้เป็นเรื่องของธรรมดานในการที่กำลังดำเนิน บางครั้งก็มีสติ บางครั้ง ก็มีสามาธิ บางครั้งก็มีปัญญา แต่พอเราจะพิจารณาจริงๆ จังๆ ก็พิจารณาไม่ขาด คือ กำลังของอปปนาสามาธิยังไม่มาสนับสนุน จนกว่าเราจะได้กำลังของอปปนาสามาธิมาสนับสนุน การพิจารนามันถึงจะขาด เหมือนกับเรามีเม็ด แต่แรงเรามีเมื่อ เรายาเม็ดไปจ่อใส่กับตันไม้เมียๆ จะให้มันขาดมันก็ไม่ขาด เรายังรู้ว่า เรามีเม็ดอยู่แต่เรามีเมื่อแรงที่จะพัน หรือยกเม็ดไม่ขึ้น มีดมันใหญ่เกินไป เรายกไม่ไหวมันไม่ขาด ตันไม่มันไม่ขาด ฉะนั้นการที่เราพิจารณาในขณะที่เราพิจารณาเป็นอารมณ์ธรรมดานี้ เป็นจิตธรรมด้า หรือเป็นอะไรมี ในด้านนี้ มันจะไม่ขาด จะพิจารณาสักกายทิภูมิ วิจิกิจชา สลัพพตปรามาส ที่เป็นสังโยชน์ ที่เป็นเครื่องรังรัดจิตใจนั้นมันไม่ขาด เพราะไม่มีกำลัง เราต้องได้กำลังมาจากการอปปนาสามาธิ เรายังมาพิจารนามันถึงจะขาด หรือเราจะใช้ปัญญาอบรมสามาธิ ในการใช้ปัญญาอบรมสามาธิ

ก็คือ เอามาดูเลย เอาสังขารร่างกายมาดูเลย เรียกว่า พิจารณาสังขาร ลองถอกหนังออกดูซึ่ ร่างกายของเราไม่มีหนัง หรือมองเห็นครึ้กตามไม่มีหนังจะมีความรู้สึกอย่างไร ก็มีแต่เจ้าของ คือ แมลงหรี่ แมลงวันจะบินตาม มีแต่หนอนบ่นกิน ถ้าเราเห็นจริง แจ้งประจักษ์อย่างนั้น เรา ก็หวังความรู้สึกตรงนั้นเข้าไปสู่เป็นอับปนาสามาธิเลย อันนั้นใช้การพิจารณาเป็นหลักในการทำ

■ เวลาที่นั่งสมาธิจะเป็นจุดด้ำๆ ข้างหน้า และก็เป็นแสงให้มองตามจุด ไม่ทราบว่า จะให้เรายุติอยู่ตรงนั้น หรือว่าให้ตามตู้ให้รู้ว่าเป็นอะไร

การเห็นข้างนอกให้น้อมกลับมาข้างใน พยายามน้อมกลับเข้ามาข้างใน อย่าไปส่งจิตออกไปข้างนอก เราจะเห็นแสงสว่าง จะเห็นความมืด หรือเห็นอะไรก็ตาม ให้พยายามย้อนกลับเข้ามา ความรู้สึกที่หัวใจ ถ้าเราไปวิงตามแสง เห็นม้ายเครื่องบิน มันหันใหม่นั่นตัวอย่าง รถยนต์ทันใหม่ เปิดไฟหน้าแล้ววิ่งเลย จะวิ่งเร็วเท่าไหร่ รถยนต์วิ่งร้อยสีบิกกิไม่ทัน ไม่ทันแสงข้างหน้าที่พุ่งไป ย้อนกลับเข้ามาข้างใน ไฟมันอยู่ที่ไหน แสงสว่างมันอยู่ที่ไหน อันนั้นแหล่ะที่ว่า มันจะเป็นวิปัสสนูปกิเลส แสงสว่างเกิดขึ้น น้อมจิตเชื่อที่เป็นวิปัสสนูปกิเลสแล้ว ถ้าน้อมจิตเชื่อแล้วก็ไปเลย ภูณ ความรู้ ปั๊สสัทธิ ความสงบระงับเกิดขึ้นไปเลย หลุดไปเลย ถ้าไปน้อมจิตออกไปข้างนอก เราต้องน้อมจิตเข้ามาข้างใน

ในขณะที่เราทำสมาชิกว่านาอยู่ ก็ได้บอกแล้วว่า อะไรเกิดขึ้นมาก็ตาม ให้ย้อนกลับเข้ามาดูข้างใน ความรู้มันอยู่ที่ไหน ความรู้มันอยู่ในกาย หรืออยู่ในใจของเราต่างหาก ก็เหมือนกับเรานึก พุทธะ พุทธะ ลงนึกดูสิ มันรู้อยู่ที่ไหน หรือเรานึกเกตา เกตานี่มันอยู่ที่ไหน ความรู้ ความรู้อยู่ที่หมาเรา หรืออยู่ในใจของเราหนั้น ฉะนั้น เราถูกกลับมาหาใจของเรา เรายาความเมด หรือความสว่างพุ่งกลับมาที่ใจ พ่อเสรีจะแล้วมันก็จะเกิดเป็นความสว่างขึ้นมาในใจ

มีลูกศิษย์หลวงปู่มั่นองค์หนึ่ง พอเวลาภาวนาเข้าไปนี่ จะมีแสงสว่างขึ้นมาบนศีรษะแล้วก็ไปกราบเรียนหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นให้น้อมแสลงสว่างนั้นเข้ามาข้างใน พอน้อมแสลงสว่างนั้นกลับเข้ามาข้างในได้แล้ว มันจะสว่างไปหมด สมัยก่อนอย่างเครื่องมือเกษตรนี่หาย บางคนชาวไร่ชวนาจอบเข้าหา yan ไปถามหลวงตา หลวงตาจะบอกได้เลยว่า จอบนนี้ไปอยู่ที่ไหน Crowley วัวหาย ไปถามหลวงตา หลวงตาจะบอกลักษณะพื้นที่ที่มันอยู่ได้เลย เพราะใจท่านสว่าง แล้วท่านสามารถนับผลได้ นับกระดูกได้ทุกต่อน เป็นคนถือศาสนาคริสต์มาก่อน แล้วก็เลื่อมใสศรัทธาในคำสอนหลวงปู่มั่น พ่อเลื่อมใสศรัทธาคำสอนหลวงปู่มั่น แล้วก็มาบวช มาบวชเป็นพระหลวงตา ปฏิบัติอยู่กับหลวงปู่เทสก์บ้าง อยู่กับหลวงปู่มั่นบ้าง ที่สกุนคร หลวงปู่ผันเล่าให้ฟัง หลวงปู่เทสก์เล่า

หลวงต้องคืนถ้าเป็นสมัยนี้นั่น จะต้องเอาไว้เอาไว้ในตู้ไว้ เพราะท่านพูดนี้พูดคำเดียวเท่านั้น หลวงต้องคืนนี้ อยากรู้เรื่องอะไรมาถามท่านเลย ท่านบอกได้หมด มีดาย ยังบอกได้ว่า มีดหายอยู่ที่ไหน มีดไปลืมอยู่ที่ไหน คือ พยายามน้อมกลับเข้ามา

ข้างใน จะเป็นความมีด หรือความสว่างก็ตาม ให้เอกลับเข้ามาข้างใน อย่าเอ้าไปไว้ข้างนอก ถ้าเอ้าไปข้างนอกเป็นอวิชชา ถ้ากลับเข้ามาข้างในเป็นวิชชาและจรณะ เข้าใจใหม่ ไ้อาการนั้นไม่ต้องสนใจกับอาการ มันหยุดตรงนั้นก็จริง หยุดตรงนั้นเราดึงกลับเข้ามาในใจเลย ถูกที่ความรู้อยู่ตรงไหน เราเข้าใจคำว่า ความรู้ใหม่ ลองหยิกตัวเองดู ไอก็รู้ว่าเจ็บ มันตรงนี้ หรือมันอยู่ที่ใจ เราต้องทำความรู้สึกกับตัวเราว่า ความรู้เราอยู่ตรงไหน เรายพยายามเอาความรู้ กลับเข้ามาหาความรู้ให้ได้

ความที่เรารอกรไปรู้ เมื่อนองกับแสงสว่าง เราจะดับแสงสว่าง เราจะไปดับที่ไหน เราจะมาไล่ดับที่สว่างนี่หรือโน่น สวิตซ์มันอยู่ที่ไหน เราไปดับที่สวิตซ์ที่เดียวอยู่เลย ฉะนั้นก็เอาค้อนทุบหลอดมันที่เดียวกระจายไปเลย เราไม่ได้มาถูกที่แสงสว่าง ไ้อาการตาของเรามีมองไปเห็นนี่ มันเป็นแสงสว่าง ใจของเรานี้ไปเห็นก็เป็นแสงสว่าง รู้ว่ามีด รู้ว่าสว่างเท่านั้น เสร็จแล้วความรู้อันนั้น เราย้อนกลับมาข้างใน เราย้อนกลับมาข้างใน ให้เห็นความรู้ภายในใจของเรา ผ่านความรู้อันนั้นก็จะดับไป ความรู้ว่ามีดก็จะดับไป ก็มีความสว่างเข้ามาแทนที่ ใจของเรานี้ไม่เคยมีด หรือใจของเรา้มีดมาดังเดิม เราลองย้อนกลับไปดู ใจของเรารโดยธรรมชาตินี้ มีความสว่างมาดังเดิมนะ แต่ที่มาปิดกัน ทุกวันนี้ มาปิดกันด้วยโลกรธรรม กับนิวรณธรรม ปลิโพธ คือ เครื่องกงวลใจ เป็นตัวมาปิดกันใจของเรา ถ้าเราขับไล่โลกรธรรมออกไป ขับไล่นิวรณธรรมออกไป ใจเราก็จะมีแสงสว่างเลย เมื่อนองกับเราเราจะไร้เข้าไปปิดไฟนี่ ไฟมีอยู่ แต่เขาของที่มันทึบแสงใส่เข้าไปปุบนี่ ก็จะมีดทันที เราจะไปบอกว่าไฟหมดไป หรือไฟมีอยู่

■ ขณะนั้นสามารถทำอย่างไรจะไม่ผิดซ้ำ สามารถบังคับจิตไม่ให้คิดเรื่องนั้น เรื่องนี้ได

แท้ที่จริงการที่คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้มันเป็นการศึกษา คนที่ทำสามารถเข้าใจไม่ได้ เรียกว่าจิตฟุ้งซ่าน เขาเรียกว่า จิตที่เข้าไปศึกษาแต่ละเรื่อง แต่ละอย่าง งานที่เราต้องศึกษา ไม่ว่าจะคิดเรื่องอะไรในโลกนอกโลกก็ตาม คิดไปเลยให้มันมีอริยสัจจ์เข้าไปเกี่ยวข้องด้วย มันอย่างจะฟุ้งซ่านสำคัญไปถึงไหนก็ให้มันไป มันจะไปถูกเรื่องนอกโลกหรือเรื่องในโลกนี้ทั้งหมด ฉะนั้นคำว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตฟุ้งซ่านจากการทำสามารถเข้าเรียกว่าการศึกษา การทำความรู้หรือการทำความเข้าใจ ก็เหมือนกับพากเด็กพากนี่ พากผ้าขาวพากเณรนี่ เพราะเขาต้องการศึกษา ไอที่พากเราว่าเขากูชนแต่แท้ที่จริงเขายังต้องการเรียนรู้ แต่ว่าบางที่ บางครั้งบางคราว มันไปหมิ่นเหม่ต่ออันตรายที่จะเกิดขึ้น แต่ถ้ามีพี่เลี้ยงที่ดีมันจะชูกูชนไปถึงไหน ให้มันชูกูชนไป เพราะเรามีอริยสัจจ์เป็นตัวที่จะตามกำกับเข้าไปรับรู้ เมื่อจิต สงบแล้วหรือจิตยังไม่สงบก็ตาม มันอย่างคิดเรื่องอะไรให้มันคิดไป เรากลัวแต่มันไม่คิด ทุกวันนี้ มันมาคิดดูซึ่ว่าเรื่องสั่งขาร่างกายนี่ นับดูสิ่งเรามีกีเส้น ขนเรามีกีเส้น หนังเรามีกีตารางนิ้ว ให้มันฟังไปถึงไหน ไปถึงไหนก็เป็นเรื่องของคนทั้งนั้น จะไปอยู่นอกโลก ก็เป็นคน จะอยู่ในโลกนี้ก็เป็นคน

ฉะนั้นแต่ละคนนั้นมันมีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย อายุในตัว ของมันใหม หรือมันจะเกิด จะแก่ จะเจ็บ จะตาย เชพะตัวเราคนเดียว คนอื่นเขามาไม่เกิด

ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายหรือ จะนั้นในเมื่อคนเกิด แก่ เจ็บ ตาย แล้วนั่นนั่น เราเองก็จะเป็น คนหนึ่งที่เกิด แก่ เจ็บ ตาย เมื่อกันกับเขา จะนั้นเมื่อเราตายนี่ จิตมันยังไม่สงบมันจะ ไปที่ไหน จะตกนรกใหม่ เมื่อมันตกนรกเรายินดีในนรกหรือ หรือเราไม่ยินดีในนรก เราถูก ตามเข้าไปๆๆ อันนั้นมันก็กลยามเป็นปฏิภาคันมิตเลย จากที่เราบริกรรมภานุนแห่ง จากเราจับคำบริกรรมมา พอยิ่งมันคิดมันต้องการศึกษา เมื่อมันต้องการศึกษาเราก็เข้าไป ศึกษา เอาอนิจจัง ทุกขั้ง อนัตตา ตามเข้าไปก็กลับมาเป็นวิปัสสนาญาณ บัญญาพิจารณา เห็นที่เกิดของสังขาร บัญญาพิจารณาเห็นที่ดับของสังขารเอาสติบัญญาตามเข้าไปในความคิด ตรงนั้น ไม่ใช่ปล่อยให้มันคิดเปล่าๆ อะไรเกิดขึ้นมาในขณะที่เราทำ samañña ภานุอยู่ เราตาม เข้าไปรู้ ตามเข้าไปเห็นทั้งนั้นแหล่ เขาถึงว่า นวัตกรรมในการทำ samañña ภานุ เข้าไปศึกษา หรือเข้าไปทำความรู้ให้เกิดขึ้นกับตัวของเรา ให้เป็นผู้ที่รู้ยิ่งเห็นจริง เราจะมา นั่งให้มันแต่สงบ สงบอยู่นั่น มันไม่สงบก็ช่างมัน เราไม่สนใจ เดินมันอยู่นั่น ยืนมัน อยู่นั่น นั่งมันอยู่นั่น เรื่องการหลับการนอนเอาไว้ที่หลัง แต่ถ้าหากพอยิ่งมันขยับนิดหนึ่ง ก็กลัวว่ามันจะฟังช่า กลัวมันจะหดหู่ กลัวมันจะน้อยเนื้อต่ำๆ กลัวสารพัด จะกลัวนั่น มันคนไม่กล้าลงทุน

การทำหากินต้องกล้าลงทุน เรื่องผลกำไรที่จะเกิดจากการลงทุนนั่นนั่น ก็เรียัง ไม่ได้ลงทุนเลย เพียงแค่คิดว่าจะลงทุนสร้างโน่น ทำนี่ กลัวว่าเงินทุนจะหมด ลงไปแล้ว มันจะไม่ได้กลับมา อยู่ไปจนตายก็ไม่ได้ทำการค้า การขาย เกิดมานี่จนตายก็ไม่ได้ทำ samañña เพราะว่าการกำหนดคำบริกรรมภานุเข้าไป จิตมันก็จะฟังไปก่อนแล้ว

ทำยังไงมันถึงจะสงบ ทำยังไงมันถึงจะไม่ฟุ้งซ่าน มันจะฟุ้งซ่านหรือไม่ฟุ้งไม่สนใจ
มันจะสงบหรือไม่สงบไม่สนใจ ขอให้เราได้ทำ ขอให้เราได้เดิน ขอให้เราได้นั่ง ยกเว้น
เรามานั่งหลับนะสิ นั่งส่วนมากมันจะหลับ พอเริ่มกำหนดคำบริกรรมภารนาเข้าไปมันจะหลับ
ขณะนี้เรารอย่าไปสนใจกับเรื่องความสงบหรือไม่สงบ ถ้าย่างนั้นพระพุทธเจ้าจะไปบอกว่า
โลกวิญญาณรู้แจ้งโลกได้ยังไง ท่านรู้จากอะไร ก็รู้จากการคิด จากการพิจารณา พอมี
การพิจารณาขึ้นมา ก็ต้องเกิดความรู้ ไม่แตกต่างอะไรกันกับที่เราคิดเรื่องตัวประกายด้านมัน
มีครั้นมาก่อนในโลก เราคิดเรื่องมลภาวะของโลกก็เรานั่งหลับตามนี่แหละ เราคิดตั้งเป็น
คำถามขึ้นมา มันอยากฟุ้งซ่านหรอฟุ้งไป ดูสิ มันจะฟุ้งไปถึงไหน ตามไปในอว拉斯
จะไปนอกโลกไปสิจะไปตรงไหน นั่นแหละเราคิดตัวประกายด้านมัน เราคิดได้ยังไงเราไม่มี
ความรู้เรื่องเครื่องยนต์กลไกแต่เรามีความรู้ภายในจิตของเรา เราจะบอกว่ามันฟุ้งซ่านหรือ
ก้มน้าไปเรียนรู้จะไปบอกว่ามันฟุ้งซ่านได้ยังไง อาทماหากลัวอยู่อย่างเดียวมีแต่สบอยู่เฉยๆ
ไม่มีสติปัญญาอะไร สงบเป็นหัวต้อยเฉยๆ แค่นั้น ถ้ามันฟุ้งจะออกไปให้มันไปเลยจะไป
ถึงโลกไหน ตีเราจะได้เรียนรู้ ตีเราจะได้ศึกษา ตีที่เราจะได้ทำภารนาเข้าไปกับเรื่องต่างๆ
ในโลก ทั้งเรื่องในโลกเรื่องนอกโลกด้วย

อย่างนั้นสมาชิกแต่ไม่กล้า เพราะมีคนเล่าให้ฟังว่า นั่งแล้วจะเห็นโน่น เห็นนี่ จึงรู้สึกกลัวว่าเมื่อตัวเองนั่งแล้ว จะเห็นอะไรที่น่ากลัวและไม่อยากเห็น ทำอย่างไรจึงจะจัดความรู้สึกขาดกลัวนี้ได้ ถ้าต้องการจะเริ่มต้น ควรเริ่มต้นอย่างไรดี

เริ่มต้นจากสมถกัมมภูฐาน ก็อธิบายแล้วในสมถกัมมภูฐาน การวางกายให้สบาย วางดวงใจให้สบาย คลายร่างกายทุกส่วนออกไปทั้งหมด และไม่สนใจว่ามันจะไปเห็นอะไรหรือไม่เห็นอะไร ขอให้เราทำหน้าที่ในการทำสมาชิกหวาน มันอย่างรู้เรื่องอะไรก็ให้มันรู้ไปเลย ไอเรื่องที่มันจะเป็นจะตายมันไม่มีหรอก เราอนไปเราผันไปทั่วบ้านทั่วเมืองไม่เห็นมันกลัวตายเลย เราอนอยู่ทุกวันก็ไม่เห็นกลัวว่ามันจะตายเพราะอน ทั้งๆ ที่ไม่มีสติด้วย เราลงสมาธิกวนจะไปกลัวเห็นไอ้อนนเห็นไอ้นี่ ยังไม่ได้นั่งเลยไปกลัวเสียก่อนใช่ไม่ได้ เรียกว่ายังไม่ได้ลงทุนก็เหมือนกันกับพ่อค้าที่ยังไม่ได้ลงทุน เพียงแค่คิดเคยๆ ไม่สำเร็จจากความคิด แต่จะสำเร็จจากการทำงาน เราจะมีความรู้ไม่มีความรู้ก็ลุยกเข้าไปเลย งานมันอยู่ที่ไหน งานสมาธิกวนมันอยู่ที่ไหน

สมาธิกวน คือ การทำความเพียรทางใจ เอาอะไรไปทำ เอาร่างกายนี้ไปทำ จะไปว่าทำทางใจอย่างเดียวก็ไม่ใช่ ต้องเอาร่างกายเข้าไปทำด้วย เอาอะไรเป็นทุน ก็เอาร่างกายนี้เหละเป็นทุนที่จะต้องลงไปปฏิบัติ การทำสมาชิกได้ยินแต่เขาว่า เราจะดูจากอะไรก็ตาม ตัวอย่างดูเมื่อเชียงใหม่ เราจะดูจากรูปถ่าย ดูจากวีดีโอ ดูจาก

อะไรก็ได้ แต่มันจะเหมือนกันกับเราเข้าไปเห็นเมืองเชียงใหม่ ไม่เห็น ไม่เหมือน การทำ samaichi ภาระนั้นก็เหมือนกัน เราจะไปพังจากคนอื่นเขาว่า ถ้าอย่างนั้นเราก็ให้แต่คนอื่นเขากิน เราอย่าไปกินข้าว คือ กินแต่ข้าวเปล่าๆ กับข้าวให้คนอื่นกิน มันเป็นวิสัยของคนใหม่แบบนั้น ให้คนอื่นกินแทนอย่างเดียว เราไม่ต้องกิน

■ เวลาที่พูดกันว่าจิตนิ่ง จิตเป็นสมาธิ อะไร คือสมาธิ และจิตนิ่งเป็นอย่างไร

จิตนิ่ง จิตเป็นสมาธิก็อธิบายตัวริกรรมชวนะนั่นมา คำว่าริกรรมชวนะ คำว่าสมถกัมมัฏฐาน ในสมถกัมมัฏฐานมีอยู่ ๔ ระดับด้วยกัน จิตนิ่งอยู่กับบริกรรมชวนะ อันนั้นเรียกว่า การจับคำริกรรม จิตคล้ายคำริกรรมออกไปได้ในระดับหนึ่งที่มีความว่างของอารมณ์ ไม่เกี่ยวข้องกับจิต อันนั้นเรียกว่า “ขณะสมาธิ” ในขณะสมาธินี้จะเริ่มต้นว่า ในช่วงขณะจิตหนึ่งที่จิตว่างจากอารมณ์ ในช่วงขณะจิตหนึ่งก็คือ ช่วง ๑๐ วินาที เหยียดนิ้วมือออก กำนิ้วมือเข้า เหยียดนิ้วมือออก กำนิ้วมือเข้า ๑๐ ครั้ง นั้นเรียกว่าช่วงขณะจิตหนึ่ง และจิตว่างอยู่ได้นานขึ้น อยู่ได้นานขึ้นจนกระทั่งว่าเกิดรูปนิมิตขึ้นมาที่เรียกว่า “อุคคหนิมิต” นิมิตที่เราเคยพิจารณาสังขารร่างกายของเราแต่ปางก่อน คือ เป็นนิมิตที่เราเคยพิจารณา “ไม่ว่าจะเป็นอุคคหนิมิต หรือ ปฏิภาคนิมิต ในปฏิภาคนิมิตนี้ก็จะเห็นฝ่ายดับ คือ เห็นการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมชาติ เห็นสังขารร่างกายของเราแตกลงไปเป็นส่วน เป็นдин เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ นี้เรียกว่า “ปฏิภาคนิมิต” ส่วนที่เรียกทั้งหมดว่า “อุปจารสมาธิ” ในสองส่วนนี้รวมมาเป็นอุปจารสมาธิ

แล้วบัดนี้จิตคล้ายจากอารมณ์ทั้งสองส่วนนี้ขาดออกจากกันไปเป็นอัปปนาสามาชี เหลือแต่จิตว่างอยู่จากการมณ์ต่างๆ ไม่มี เมื่อไม่มีอารมณ์ต่างๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง เป็นกายลหุตาจิตคลหุตา หรือมีปีติเกิดขึ้นที่เป็นปีติ ๕ ตั้งแต่ขันพองสยองเกล้าน้ำตาไหล ร่างกายสะท้านไปทั้งร่างกาย หรือที่เรียกว่าโลภธาตุหัวน้ำ อันนี้เรียกว่าปีติ ๕ เกิดขึ้นในขณะอยู่ในอัปปนาสามาชี คือ คล้ายอัปปนาสามาชีอ กามะยะหนึ่งจะเกิดปีติ ๕ ขึ้นมา คือ ในอัปปนาสามาชี มันจะขาดจากอารมณ์ทั้งหมดไม่มีอารมณ์ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง แต่พอกลายออกมานั้นสึกว่ามีความปีติยินดีกับการประพฤติปฏิบัติของตัวเอง เมื่อเรากลายจิตออกจากอัปปนาสามาชีขึ้นมา แล้วบัดนี้เรามีกำลังในปีติ พอมีกำลังก็มาพิจารณาปฏิภาณนิมิต ก็คือมาพิจารณาอสุภกัมมมภูฐานบ้าง มาพิจารณาให้เห็นร่างกายเราแตกดับออกไป เพราะธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คือ รูปธรรม นามธรรม ในธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นั้น มีอยู่แค่นี้ มีรูปธรรม นามธรรม เป็นที่ตั้งของมรรคผลนิพพาน เป็นที่ตั้งของหัวใจ ฉะนั้นถ้าหากไม่มีรูปธรรม นามธรรมนี้แล้ว ร่างกายนั้นก็เปล่าประโยชน์ออกไป พอกลมหายใจแล้วร่างกายนั้นเปล่าประโยชน์ จะทำบุญสุนทานก็ไม่ได้แล้ว หมวดโภกาสแล้ว ฉะนั้น ในระหว่างที่ราตุขันธ์ยังทรงอยู่ ยังทรงราตุทรงขันธ์อยู่ตามสภาพของมัน อันนี้ก็ทำคุณงามความดีได้ ฉะนั้นคำว่าจิตสงบ จิตสงบเป็นมาตรฐานของการปฏิบัติที่เรียกว่า “สมถกัมมมภูฐาน” ในสมถกัมมมภูฐานก็มีอยู่ ๔ ระดับ อย่างที่อธิบาย แต่การทำงานในสมถกัมมมภูฐานนั้นจะทำงานอยู่ที่อุปจารสมາชี คือ ตั้งเจตนาไว้ว่าเมื่อจิตสงบถึงที่สุด คือ อัปปนาสามาชีแล้วนั้น เราจะต้องถอยกลับมาพิจารณาอุปจารสมາชี คือ ในอัปปนาสามาชี

ไม่มีอารมณ์ที่จะทำงานได้ คือ มีแต่ความสงบ มีแต่ความสุข มีแต่ความเอื้ออิ่มของใจ เท่านั้นในอัปปนาสามาธิ ถ้าขันติกรรมมาธิกำลังก็มีน้อย บริกรรมชวนะก็คือทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับ คำบริกรรมเท่านั้น แต่ถ้าหากที่คำตามว่าจิตสงบเป็นอย่างไร ก็แสดงว่าไม่เคยได้ฟังการอธิบาย ทางด้านสมถกัมมัฏฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ เพียงแต่อ่านตำรับตำราต่างๆ แล้วก็ ไม่เคยทำความเพียร ในการทำความเพียรนั้นตำรับตำราต่างๆ มันใช้ไม่ได้ แต่พอลองมาใน สมรภูมิแล้ว ใช้สมรภูมิเป็นที่ตั้งอย่างเดียว คือ เมื่อเข้ามาปฏิบัติก็คือ ยกกายเข้ามาเป็น การดำเนินในทางการปฏิบัติ จิตมั่นจะสงบหรือไม่สงบไม่สนใจ จิตจะรู้จะเห็นอะไร ก็ไม่สนใจ สนใจในสิ่งที่เราระ เรายังสักการะทิภูมิ วิจิจิจนา สิลัพพตปramaส ได้หรือยัง เราจะโลกรธรรมได้หรือยัง เรายังนิวรณธรรมได้หรือยัง นิวรณธรรมก็มี การค้นหา มีพยาบท มีถีนมิทะ มีอุทธัจจกุกุจจะ มีวิจิจิจนา นี่ตัวปิดกั้นจิตใจที่ไม่ให้เข้าสู่ ความสงบของใจ ที่ไม่ให้เปิดเผยตัวเอง ก็คือ ตัวโลกรธรรม นิวรณธรรม และก็มีปลิโพธ คือ เครื่องกังวลใจ เข้ามาเป็นตัวปิดกั้นจิตใจไม่ให้จิตใจเข้าสู่ความสงบ หรือไม่ให้จิตใจเปิดเผย ตัวเอง เข้ามาถึงสักการะทิภูมิ วิจิจิจนา

ในธรรมกัมมัฏฐานนั้น ที่จะพิจารณาเป็นเรื่องใหญ่ที่สุด คือ ตัวสักการะทิภูมิ ในการ ปฏิบัติหั้งหมด คือ ถ้าหากทำลายตัวสักการะทิภูมิลงไปได้แล้ว ความถือตนถือตัวถือเรา ถือว่าเขายิ่งกว่าเรา ถือว่าเรายิ่งกว่าเขา ในความถือหั้งหมด ๒๐ ข้อ คือ ตัวทำลาย สักการะทิภูมิลงไป แต่ส่วนจิตจะสงบหรือไม่สงบไม่สนใจ แต่การพิจารณาในเครื่องปิดกั้น จิตใจของเราเป็นสิ่งที่สำคัญกว่า คือ ตัวนิวรณธรรมตัวโลกรธรรม ตัวปลิโพธ คือ

เครื่องกงวลใจ หรือตัวสักการยทิภูมิที่มันเป็นเครื่องดึงรัดจิตใจของเรา อันนี้เป็นตัวที่สำคัญส่วนเรื่องความสงบหรือไม่สงบ มันเป็นหน้าที่ของการปฏิบัติ ถ้าเราดำเนินตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จะสงบหรือไม่สงบไม่สนใจ เราสนใจในส่วนที่เป็นปัญหา กับใจของเรา มีอะไรที่มาเป็นปัญหา กับใจของเรา ก็คือ ความถือนี่ ความที่เราเข้าไปสมมติ เราไปสมมติว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเราเป็นเขา

■ เศยภหวานาแบบเดินอาการ ๓๒ แล้วก็หยิบออกทีละอย่าง ทีละอย่าง เกศา โลมา พอกถึงตะโจร มันก็เหมือนกับตัวนี่ หนังร่อนออกไปหมด เหลือแต่ตัวแดงๆ อย่างที่ท่านอาจารย์สอน มันมีเส้นเลือด เส้นอะไรระโยงระยาง ตัวแดงน่าเกลียดไปหมด แต่ตอนนั้นจิตตกใจ ก็ร้องไห้ ตกใจว่า ตัวเองน่าเกลียดแบบนั้น แล้วก็ทำอะไรต่อไม่ถูก ก็เลยจบ ก็เลยคลาย ไม่ทราบว่า อย่างนี้จะแก้อย่างไรดี เพราะว่าเราเวลาภหวานาถึงตรงนี้แล้วร้องให้ทุกที่เลย

ก็คือ การทำภหวานา เราต้องดูลงไปจนถึงที่สุดของร่างกาย มันจะไปถึงไหน ดูลงไปจนกระทั่งเป็นจุณและวิจุณ เมื่อเราดูลงไปจนถึงขั้นว่าเป็นจุณและวิจุณแล้ว กิเลสมันไปตั้งอยู่ตรงไหน นั่นคือ การปฏิภาคนิมิต ดูเพื่อว่าจะหาที่ตั้งของกิเลส ที่เป็นความโลภ ความໂกรธ ความหลง ราคะ ตัณหา อวิชชา ภพชาติ มันตั้งอยู่ตรงไหน ที่เราจะมาดูกายนี้ก็ เพราะ เพื่อต้องการที่จะดูกิเลส หากที่ตั้งของกิเลส ะนั้น เมื่อมันเป็นอสุภกัมมมัฏฐาน

มันก็มีการพิจารณาอสุภกัมมัญญาณ ตั้งแต่ต่ายวันหนึ่ง ส่องวัน สามวัน สี่วัน ห้าวัน จนกระดูกสัตว์แย่งกันกิน หนองบ่อนกิน ร่างกายขาดเป็นห่อๆ ลงไป จนกระทั่งว่าเรียราดไปหมด เป็นดิน สภาพของศพไม่มีเลย เท็นแต่ดิน อันนั้น คือว่า เราต้องดูลงไปจนกระทั่งถึงขั้นว่าเป็นอยู่หรือปรมานุในร่างกาย ไม่มีส่วนที่เป็นตัวเป็นตน แล้วบัดนี้เราหาดูซึ่งว่า สักษายทิภูมิ มันตั้งอยู่ตรงไหน ความที่เราไปถือเขาถือเรา ถือเขา ๑๐ ข้อ ถือเรา ๑๐ ข้อ ถือว่าเรายิ่งกว่าเขา ถือว่าเขายิ่งกว่าเรา ถือว่าเราต่ำต้อยกว่าเขา ถือว่าเขาร่ำต่ำอยกว่าเรา มันไปถืออยู่ตรงไหน ในความถือนั่น การพิจารณาร่างกายเพื่อที่จะมาดับตัวนี้ เพื่อจะมาดับตัวสักษายทิภูมิ

จะนั้น การพิจารณาร่างกายจนถึงที่สุดของร่างกาย อันนั้นที่ว่า ไปถึงที่สุดของทุกชิ้นร่างกายที่เป็นอยู่ไปแล้ว มันมีทุกชิ้นด้วยหรือ มันเห็นดินเป็นอยู่ไปหมด เท็นดินเป็นดินไปหมด เราสองดูสิ ไปมองดูโลกทั้งโลกนี้ ถ้าเราหวานใจริงๆ และนี่ มีที่ไหนบ้างที่ไม่ใช่กระดูกของเรา มีที่ไหนบ้างที่ไม่ใช่นื้องของเรา โลกทั้งโลก ประเทศทั้งประเทศ เราเกิดๆ ตายๆ อยู่ตรงนี้ทั้งนั้นแหละ มีที่ไหนบ้างไม่ใช่กระดูกของเรา เพราะกระดูกของเราเป็นดิน จะนั้น ดินอยู่ข้างนอกกับดินอยู่ในร่างกายของเรามีนิดเดียว กัน จะนั้น ไอ้ที่เราเกิดมาจนมาถึงวันนี้ ที่รามาเมี๊ศรัทธาในการปฏิบัติที่ได้ เกิดมาแล้วกี่ครั้งกี่คราว

■ สำหรับบางคนถ้ายังกลับเข้ามาดูที่ใจ ดูภายในตัวเองยังไม่ถูกนัดนี้ ให้กลับมาดู ลุมหาใจไปก่อนได้ใหม่

ก็จะกลับมาดูลุมหาใจ หรือจะมาอยู่กับพุทธโซ เรายেนนิกพุทธโซ หรือเราเยนนิก ลุมหาใจ アナปานสติกได้ ได้ทั้งสองอย่าง เรากลับเข้ามาหาความรู้ รู้ว่าพุทธโซ อยู่ที่ไหน รู้ว่าแสงสว่างอยู่ที่ไหน รู้ว่าแสงมันมีดอยู่ที่ไหน รู้ที่ใจ ตาเห็นรูป ตามนี่ก็เป็น วัตถุอันหนึ่ง รูปนั้นก็เป็นวัตถุอันหนึ่ง แต่มันส่งกลับเข้ามาหาใจ หูได้ยินเสียง หูนี่เป็น ธาตุอันหนึ่ง เสียงนี่ก็เป็นธาตุอันหนึ่ง มันออกมากจากรูป ถึงได้เกิดเป็นเสียงขึ้นมา แต่ความรู้ อยู่ที่ใจ หูนี่เป็นแค่สะพานเดินเข้ามาเท่านั้น เมื่ອอกกับเราเดินข้ามสะพานมาที่ในตึกนี้ เราจะให้ความสำคัญกับสะพาน หรือให้ความสำคัญกับใจ สะพาน ก็คือ สะพาน ใจ ก็คือ ใจ

■ ระยะหลังนี้มีหลายสำนักที่เข้าสอนปฏิบัติ แล้วเขาก็จะพยายามกระดุนให้คน มองเห็นโน้นเห็นนี่ แบบนี้จิตส่งออกข้างนอกใช่ไหม เวลาที่คนปฏิบัติ บางสำนัก เขาจะให้เห็นไปสวรรค์ ไปรัก ไปดูที่โน่นที่นี่ จริงหรือแบบนั้น

อันนั้น คือ เป็นวิปัสสนูปกิเลส เป็นมาตั้งแต่วิทยากรผู้สอน ที่ส่งจิตออกไปข้างนอก ถ้าเป็นวิปัสสนานญาณ ก็บัญญาพิจารณาสังขาร บัญญาพิจารณาเห็นสังขารเป็นสิ่งที่น่ากลัว อันนั้น คือ การศึกษาในการปฏิบัติ หวังมวลชนเป็นหลัก แต่ไม่ได้หวังข้อธรรมเป็นหลัก

คือ ถ้าไปเห็นนรก ไปเห็นสวรรค์ แล้วก็คุ้นเคยอย่างมาดูนรก มาดูสวรรค์ เสร็จแล้วก็กลับ
แล้วก็มาพูดส่งเสริมคุณธรรมซึ่งกันและกัน ว่าคนนี้หวานาแล้วจิตใจสว่าง บางสำนักก็บอกว่า
ใส่บาตรทัพพีเดียว呢 ได้เป็นพระโสดาสกทาคากมี มันมีตั้งแต่ครั้งพุทธกาล

มันมีนิทานเล่ากันมาอยู่ ในเมืองไ皮ศาลี ที่เกิดแห่งแล้ง เมืองไ皮ศาลี ๑๒ ปีไม่มี
เม็ดฝนหยาดลงมาเลย ในพระไตรปิฎกมีเล่ากันอยู่ แล้วบัดนี้ พากพระสัพพคีบุตร
จำพรรษาอยู่ทางด้านทิศตะวันออก พระสารีบุตรจำพรรษาด้านทิศตะวันตกอยู่องค์เดียว
เสร็จแล้วพระสารีบุตร ขนาดที่เป็นพระอัครสาวกข้างขวานะ แค่ประคงชีวิตอยู่ได้
แค่นั้นนะ บินนาตามเหลือแต่หันหุ้มกระดูก กลับไปหาพระพุทธเจ้า “โอ้ ท่านมหาเถระ
ท่านพระธรรมเสนาบดี ปีนี้ไปจำพรรษาที่ไหนนานี ถึงยอมขนาดนี้” ไปจำพรรษา
เมืองไ皮ศาลี “โอ้ เป็นยังไงเมืองไ皮ศาลี” โอ้ สิบสองปีมาแล้วไม่เคยมีเม็ดฝนหยาดลงมา
เลยแม้แต่เม็ดเดียว ความแห้งแล้ง ไม่ว่าแม่แต่หญ้าเลย ไม่ว่าต้นไม้ไหงๆ ก็ตาย “แล้วเชอ
ไปอยู่ยังไง” หม่อมฉันเก็ปจำพรรษาอยู่อีกมุมหนึ่งของเมือง แล้วก็พอบินนาตาม ฉันประทั้ง
ชีวิตมาได้ แล้วก็เริ่มแสดงธรรมเรื่อง มงคลสูตร อสูรา จ พาลัน ปณุพิดานญูจ เสวนา
บุชา จ บุชานียาน ก็เริ่มมีคนเริ่มเลื่อมใสครั้งหนึ่งในมงคลสูตรนี้ขึ้นมาแล้ว

พอถึงไม่นานพากพระสัพพคีบุตรก็มา มาอ้วนหัวนสมบูรณ์ จำพรรษาเมืองไ皮ศาลี
เหมือนกัน “อ้าว ทำไม่พากนี่ พระสารีบุตรว่าลำบาก อาหารการฉัน” โอ้ พากหม่อมฉัน
ไม่ลำบากเลย พากอาหารการฉัน พากหม่อมฉันเก็ปพูดส่งเสริมคุณธรรมซึ่งกันและกัน
ใส่บาตรทัพพีหนึ่ง ก็จะได้เป็นพระโสดาสกทาค่า จะรำรวย จะมียศสถาบรรดาศักดิ์ จะมี

อะไรต่ออะไร คนก็หลังให้มาทำบุญสุนทาน อาหารการฉันเหลือเพื่อ พอพุดจบ พระพุทธเจ้า บอกว่า “พวกลไม่บุรุษ” ก็เลยประกาศว่าเป็นไม่บุรุษ พระเณร ๒๙ องค์ร้องให้สด สังเวชตัวเองที่อาจารย์มาแนะนำในทางที่ไม่ดี พ้อร้องให้กันไปเสร็จแล้ว พระพุทธเจ้าก็เลย มาแสดงธรรมอนุปุพพิกถา สีลกถา ภawanakata อริยสัจ ๔ ประโลมใจ เลยสำเร็จเป็น พระโสดาสกathaากัน ๒๙ องค์ แต่องค์ที่สามสิบ องค์ที่เป็นหัวหน้า ได้เป็นมิจฉาทิภูมิ คือ มีความเห็นผิด ไม่ยอมพังธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ภายหลังมากรุสึกจะสึก เพราะอยู่ในศาสนาไม่ได้ ไปกล่าวจังใจธรรมวินัย ทำอะไรหลายเรื่อง มีเรื่องหลายเรื่องเกิดขึ้น ทุกวันนี้เขาก็เอามาใช้กัน ก็เอาเรื่องพระสัพพคิบุตรนี่มาใช้กัน เพื่อหวังลากสักการะในการปฏิบัติในการทำความเพียร

ถ้าหากเราไม่ทำความเข้าใจในการศึกษาธรรมะ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด เรา ก็จะเห็นว่า ไปหยิบเอารุคได้รุคหนึ่งมาพูด อย่างวิบัติสนาญาณ กับวิบัติสัญปกิเลส พระพุทธเจ้า ก็สอนทั้งสองอย่าง แต่ผู้ที่ไปเอามาสอนนั้น ไปเอาวิบัติสัญปกิเลสอนมาสอน แต่ผลที่สุดก็คือ ได้กิเลส นิกันติ คือ ความโกรธอย่างละเอียด ความโกรธอย่างละเอียดก็เป็นกิเลชนิดหนึ่ง ถ้าส่งจิตออกไปข้างนอก

■ หลักเกณฑ์่ายๆ ที่อยากจะแนะนำคนไปปฏิบัติ ควรจะดูอย่างไรจึงจะเป็นวิธีที่ถูกต้อง หลักเกณฑ์ที่จะใช้ดูวิธีการได้ถูกต้อง

ดูคำสอนที่เป็นไปกับมรรค คือ ศีล สมาริ ปัญญา คือ สัมมาทิภูมิ กับมิจฉาทิภูมิ มิจฉาทิภูมิ คือ ความเห็นผิด สัมมาทิภูมิ ความเห็นชอบ ในมรรคแปด รวมมาเป็นสาม คือ ศีล สมาริ ปัญญา จะต้องยึดถือหลักศีลธรรมเป็นที่ตั้ง ยึดถือหลักกัมมัฏฐานเป็นที่ตั้ง สติปัฏฐานสี่ เป็นที่ตั้ง สติปัฏฐานสี่ ก็พิจารณาภายใน เวทนา จิต ธรรม ยึดถือกัมมัฏฐาน เป็นที่ตั้ง ก็คือ เกศา โลมา นะชา หันตา ตะโจ ที่พระบัวชใหม่ พระบัวชใหม่ทุกองค์ จะได้เรียนกัมมัฏฐาน พระอุปัชฌาย์ไม่ได้บอกไปเรียนแสงสว่างพระอุปัชฌาย์ให้เรียนกัมมัฏฐาน บัวชเข้ามาวันแรกนี่นับตั้งแต่ขอบบรรพชาอุปสมบท จบปุ่น พระอุปัชฌาย์ก็จะบอกกัมมัฏฐาน ให้ก่อน บอกผม ขน เล็บ พัน หนังให้ แท้ที่จริงผม ขน เล็บ พัน หนังมีอยู่กับตัวของ เราแล้ว พระอุปัชฌาย์ manaอกให้พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง ให้เห็นที่เกิดของผม ให้เห็นกลิ่นของผม สัมฐานของผม หนังก็เหมือนกัน ถ้าหากไม่ abaun น้ำสะอาดจะเป็นยังไง ให้มาดูตามความเป็นจริง เพื่อตอนอุปทานในรูป เมื่อเราไม่มีรูป ตอนอุปทานอกไป จากรูป ความที่เราไปบีดมั่นถือมั่น เป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นเราเป็นเขา มันก็ย่อมลดเบناบางลงไป

มรรคเบื้องต้นก็เกิดขึ้นมากับตัวของเรา คือ สักการะทิภูมิถูกทำลายลงไป วิจิจฉาสีลัพพด ปรามาสถูกทำลายลงไป จริงๆ ท่านก็บอกวิธีแก้ไว้ ໄວตัวสักการะทิภูมิ แก้สักการะทิภูมิ ด้วย

อสุภกัมมังกรฐาน แก้พยาบาทด้วยเมตตา เจโต วิมุต แก้ถีนมิทจะด้วยการเริ่มต้น ก็เราเริ่มต้นอย่างผู้ที่มาประพฤติปฏิบูนต์ใหม มันจะเกิดความตื่นเต้น ไม่่ง่วงเหงาหวานอน ฉิตใจ ก็จะตื่นเต้นอยู่ตลอดเวลา รู้สึกว่าจะได้รับอริยานุสั�ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความง่วงเหงาหวานอนก็ไม่มี แก่ความฟุ่มซ่านของจิต ด้วยความสงบ แก้วิจิกิจชา ด้วยความรู้ นี่เรียกว่า สิ่งที่ปิดกั้นจิตใจ ไม่ให้มองเห็น ไม่ให้เกิดแสงสว่างขึ้น ไม่ให้มีญาณหยั่งรู้ ขึ้นมา อันนี้ คือ วิธีการที่จะดำเนินการสอน แต่ถ้าเราเข้าใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจาก การที่เราศึกษาตัวรับตำรามาแล้ว อยิ ไม่มีปัญหา อะไรมีเพียงริบ อะไรมีเพียงเที่ยม รู้ ทั้งนั้น คนที่ถือเพชรทุกวัน ต้องรู้ว่า อันไหนเพชรปลอม อันไหนเพชรจริง น้ำหนักมัน ก็จะแตกต่างกัน สีมันก็ต้องแตกต่างกัน ความสัมผัส ความรู้สึกจากการสัมผัสนั้น ก็จะเกิด การแตกต่างกัน จากสัมผัส มันก็จะมีความแตกต่างกัน อันไหนเพชรจริง อันไหนเพชรแท้ ก็อย่างที่พูดตั้งแต่เบื้องต้น สำนักปฏิบูนต์ที่เป็นไปกับศีลธรรม ยึดถือหนังสือสองเล่ม หนังสือ จตุරรักษ์กัมมังกรฐาน (หลวงปู่เสาร์ กันตสีโล) กับมุต陀ทัย (หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต) เท่านั้น นอกนั้นก็คือ ถือเป็นเรื่องธรรมดा ไม่ได้อาเป็นจริงเป็นจังอะไ

■ จิตที่เป็นสมารธสามารถเกิดขึ้นได้ ระหว่างการเดินจงกรมหรือไม่ และขณะเดินจงกรม ผู้เดินจะสามารถพิจารณาได้เหมือนกับเวลาที่นั่งสมาธิหรือไม่

ครูบาอาจารย์ที่ท่านดำเนินกันมา ท่านไม่ได้ใช้นั่งเป็นหลักในการทำสมาธิภารนา นั่งสมาธิภารนาในขณะที่เฉพาะเวลา มาฟังโอวาหธรรมะของครูบาอาจารย์เท่านั้น นอกจากนั้น เราจะใช้เดินเป็นหลัก คำว่าการทำสมาธิภารนา การใช้เดินเป็นหลักก็มีในพระวินัยรับรอง คือ มีในพระวินัยที่มาเกี่ยวข้องกับการเดินจงกรมอยู่ เมื่อเดินจงกรมอยู่ หลับแล้วก็ล้มลง ไปทั้งยืน รู้สึกตัวไม่ลุกขึ้นมา ปรับอับด้วย หรือในขณะที่เดินจงกรมอยู่ไปชนตันไม้ แล้ว แกลังกอดตันไม้ เอาหัวพิงกับตันไม้หลับใน ขณะที่ชนนั้นมีสติแล้ว แต่แกลังกอดตันไม้แล้ว ก็ให้มันหลับอยู่กับตันไม้ อันนั้นก็ปรับโทษไว้ แต่ถ้าเดินจงกรมไปชนตันไม้heavyท้อง โดยที่ไม่รู้สึกตัว หลับอยู่ในที่ตรงนั้น พอดีนี้ขึ้นมาแล้วก็ไปแกลังนอนต่อในที่ตรงนั้น อันนั้นก็ปรับโทษไว้ แต่ตื่นขึ้นมาแล้วก็ยังอธิบายต่อไปว่า ให้ไปเปลี่ยนอธิยานถือบานห้าอานทำ แล้วกลับมาเดินจงกรมใหม่ ก็แสดงว่าในครั้งพุทธกาลท่านนิยมเดินจงกรมเป็นหลัก ไม่ได้นิยมนั่งสมาธิเป็นหลัก แต่การพิจารณานั้น ในขณะที่เดินจงกรมอยู่อย่างน้อยๆ เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว เป็นจิตที่ไม่เสื่อม หรืออย่างน้อยๆ ก็เป็นผู้ที่เดินทางไกลได้กัน เป็นบุคคลที่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ เมื่อทานอาหารเข้าไปแล้ว ก็จะเป็นการย่อยง่าย มีทิฏฐิ และความเห็นที่เป็นไปกับอริยสัจจ์ จิตสงบแล้วก็จะเป็นจิตที่ไม่เสื่อม นั่นคือ アニสังข์ของการเดินจงกรม

การนั่งสมาธิไม่พุดถึงเลย ถ้าหากเราเข้าใจในหลักของการทำสมาธิแล้ว ที่เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน ในสมถกัมมัฏฐาน นั้นก็คือมี ๕ ระดับ แต่ก่อนที่เราจะทำสมาธิภวนา ในสมถกัมมัฏฐานนั้น เราต้องดึงจิตนาขึ้นมาก่อนว่า เมื่อจิตเราสงบไปเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว เราจะต้องมาพิจารณาอยู่ที่อุปจารสมาธิ ต้องมีเป้าหมายก่อนที่จะเดินทาง ไม่ใช่การเดินทาง ที่ไม่มีเป้าหมาย การเดินทางที่ไม่มีเป้าหมาย ก็คือ 'ไมรู้ทิศใต้' ทิศเหนือ ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก หรือเรียกว่าหลงทาง หลงในความคิดของตนเอง หลงในสังขารของตัวเอง หนักเข้าไปกว่าหลงทางอีก หลงทางนี้ยังมีที่จะถก แต่หลงสังขารของตัวเองไม่รู้จะไป ทางใด เพราะมันหลงกันทั้งหมดเสียแล้ว

ฉะนั้นในการทำสมาธิภวนาต้องศึกษาและต้องทำความเข้าใจก่อนว่า ในสมถกัมมัฏฐาน มันมีอะไรบ้าง ในวิปัสสนากัมมัฏฐานมันมีอะไรบ้าง เราต้องศึกษาให้ทำความเข้าใจให้เป็น พื้นฐานมาก่อน แล้วเราถึงจะทำสมาธิภวนาที่จะเป็นไป อย่างน้อยๆ เรายังได้ยินได้ฟัง มา ก่อน เมื่อเราได้ยินได้ฟังมาก่อนแล้ว เรา ก็พยายามศึกษา และทำความเข้าใจว่า สมถกัมมัฏฐาน ก็คือ ดึงแต่การร่างกายให้สบาย วางดวงใจให้สบาย เมื่อวางดวงใจให้สบาย แล้วก็คลายร่างกายของเรารอ กไปทั้งหมด ที่นี่เราต้องทำการศึกษาและทำความเข้าใจกับ สิ่งเหล่านี้ก่อน เสร็จแล้วก็มองถึงเป้าหมายในการทำงาน มีจิตนาขึ้นมาว่า เมื่อจิตสงบ เป็นอัปปนาสมาธิแล้ว เราจะต้องกลับมาพิจารณาอยู่ที่อุปจารสมาธิ ตอนนี้เรายังเริ่มคลาย ร่างกายของเรารอกไปหมดเหมือนกับเรานอน เราสังเกตดูเวลา นอน ลงคิดไม่มีเป้าหมาย คุยกับเวลา นอน มันจะไม่รู้จักทิศใต้ทิศเหนือเลย แต่ถ้านอนเรากำหนดทิศว่าเราจะตื่นเวลา

เท่านั้นเท่านี้ นาพิกาปลุกมันไม่ทันได้ปลุกหรอ ก มันจะตื่นขึ้นมาก่อนนาพิกาปลุกสักสี่ห้านาที มันจะรู้สึกตัวก่อน จะนั่นการทำสมาชิกนักเหมือนกัน มันมีอยู่บริกรรมชวนะ ขณะกิจกรรมอุปจารสมาริ อัปปนาสมาริ บัดนี้การทำงาน บริกรรมชวนะหมายถึงจิตมาจับกับคำบริกรรม

ยกตัวอย่างว่าเราทำพุทธฐานุสสติ ก็คือ นึกพุทธธงๆ ให้เด่นให้ชัด แล้วก็อัดคำบริกรรมเข้าไป ให้บีบเข้าไปให้ถี่ยิบ ไม่มีที่ทางเลือดออกไปได้ ไม่ให้จิตมันเลือดออกไปตามอารมณ์ต่างๆ ตั้งมั่นอยู่กับคำบริกรรมนั้นเรียกว่าบริกรรมชวนะ เมื่อเราเห็นจิตเราตั้งมั่นอยู่กับคำบริกรรมแล้วเราจะล่องคลายคำบริกรรมออก เมื่อคลายคำบริกรรมออก จิตขาดจากคำบริกรรมได้ชั่วขณะจิตหนึ่ง หรือตั้งจิตอยู่ได้นานขึ้น พอดีกับธรรมชาติบริกรรมชวนะ จิตตั้งมั่นอยู่ได้นานขึ้น จนกระทั่งมีอุคคหนินิมิตเกิดขึ้นมา คือ เป็นนิมิตที่เราเห็นตั้งแต่ตอนกลางวัน หรือนิมิตที่เราเห็นตั้งแต่ตอนที่เราพิจารณาหาตุ พิจารณาอย่างต่อเนื่อง อาการต่างๆ อันนั้นเรียกว่า อุคคหนินิมิต แต่ถ้าเกิดปฏิภาคนิมิตในอุปจารสมาริมีสองมันจะเกิดอุคคหนินิมิต หรือปฏิภาคนิมิตก็ได้อันใดอันหนึ่ง คือ ฝ่ายปฏิภาคนิมิตก็จะเห็นฝ่ายแตกดับของสังขารร่างกาย เราเห็นตั้งแต่ร่างกายของเรา แก่ชรา ครacula ชำรุดทรุดโทรม สลายในที่สุด จนกระทั่งลงไปเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ

ในอุปจารสมาริจะมีข้อสังเกตอยู่อีกอันหนึ่งก็คือ เมื่อจิตมีกำลังพอที่จะพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็พิจารณาไป แต่ถ้าไม่มีกำลังพอ เราจะย้อนกลับมาที่ขันกิจกรรม บริกรรมชวนะก็ได้ หรือเราจะทะลุลงไปเป็นอัปปนาสมาริเลยก็ได้ ขาดจากการณ์ต่างๆ ภายนอก ไม่มีอารมณ์อะไรเข้ามาเกี่ยวข้องใจในขณะนั้น ร่างกาย

เบาสบาย ที่ว่าเป็นกายลหุตา จิตลหุตา แล้วบัดนี้ในอัปปนาสมารินหันก็จะมีเจตนาไว้ อิกระดับหนึ่ง เมื่อจิตสงบเป็นอัปปนาสมาริได้ในช่วงขณะหนึ่งหรือในช่วงที่มีกำลังพอที่จะ กลับมาพิจารณา แต่ถ้าไม่ได้ตั้งเจตนาไว้ก่อน จิตก็จะสงบอยู่กับอัปปนาสมารินน์แหล่ ไม่มีกำหนดกฎเกณฑ์ จนหมดเวลาของตัวเองไปเปล่าๆ แล้วเที่ยวหลังมาภวนากไปแค่นั้น เพราะไม่ได้ตั้งเจตนาหรือไม่มีข้อสังเกตกับตัวเองในการปฏิบัติ พอจิตสงบก็สงบอยู่อย่างนั้น แต่ไม่ได้มาทำการทำงานอะไรเพื่อประโยชน์ในความหลุดพ้นต่อไป ฉะนั้น พอเราสงบ ในขณะหนึ่ง ชั่วขณะหนึ่ง มันเป็นกายลหุตา จิตลหุตา กายเบาจิตเบา ก็ไม่ได้ไปสนใจ กับความเบาความสบายตรงนั้น ให้จิตไม่มีความสุขตรงนั้น มันจะมีปิดเกิดขึ้นมาจากที่เรา คลายจิตออกจากอัปปนาสมาริ มันจะมีช่องว่างอยู่นิดหนึ่ง แล้วก็จะเกิดปิด ความเอินอิ่ม จิตใจขึ้นมา เราไปหลงในปิติก็ไม่ได้ ปิติก็สักว่าเป็นความเอินอิ่มจิตใจเท่านั้น เสร็จแล้ว เราถอยกลับมาที่อุปจารสมาริเลย มาทำงานพิจารณาธาตุขั้นนี้ มาพิจารณาดูผม ดูชน ดูเล็บ ดูพัน ดูหนัง ดูเนื้อ ดูเอ็น ดูกระดูก ให้เห็นลงไปเป็นส่วนๆ เป็นอาการ เป็นอย่างต้น จะเสื่อมสภาพลงไปเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟไปโน่น พอเราเห็น เป็นสภาพนั้นแล้วที่ว่าันั้นกาวนาครังหนึ่งหรือเดินจงกรมครังหนึ่ง จิตสงบสองสามครั้ง ก็คือ พอกลายจากการพิจารณาถอยเข้าสู่ความสงบที่เป็นอัปปนาสมาริ พอถอยออกจาก ความสงบมาก็มาพิจารณา พอพิจารณาไปแล้วก็ถอยกลับมาที่บริกรรม มาที่ขันกสมาริ มาที่บริกรรม พومาจับคำบริกรรมให้แน่นหนามั่นคงเข้าไปก็ลายคำบริกรรมออกเป็น ขันกสมาริ เป็นอุปจารสมาริ ทะลุลงไปสู่อัปปนาสมาริ นั้นแหล่ที่ว่ากวนา เป็นไป

ตามขั้นตอนของสมถกัมมัฏฐาน ฉะนั้น ในสมถกัมมัฏฐาน นั้นมันมีอยู่อย่างนั้น ถ้าหากไปพิจารณาอกนั้น ไปทำความเพียร nokนั้น ทำได้ยินแต่เขาว่า เมื่อกับเราจะไปไปเชียงใหม่ พอเรารอจากวัดป้ามณีกาญจน์ แล้วก็เลี้ยวขวาไปเลย โน้นไปเชียงใหม่ แต่ได้ยินแต่เขาว่า แต่เราไม่เคยไปว่าไปที่ไหน ฉะนั้น เราต้องศึกษา และต้องทำความเข้าใจกับเส้นทางที่เรา จะเดินก่อน คือ เส้นทางที่เราจะไป เราจะไปอย่างไร และเราจะทำอะไรก่อนอะไรหลัง เราต้องทำความเข้าใจตรงนั้นก่อน ในเส้นทางที่เราจะทำสมถกัมมัฏฐานให้เกิดขึ้นมา

ฉะนั้นการภาวนานั้น เมื่อเราได้หลักในการทำสมาธิภาวนาแล้ว อย่างพระในครั้งก่อน ท่านได้รับกัมมัฏฐานจากพระพุทธเจ้าแล้ว ท่านก็ออกไปเจริญสมณะธรรม พอไปเจริญ สมณะธรรม ท่านก็มาทำความสงบขึ้นมาในจิตของท่าน หรือท่านเอากัมมัฏฐานหามาเป็น เครื่องพิจารณาเลย อันนั้นขึ้นอยู่กับนิสัยใจคอ หรือขึ้นอยู่กับวิธีการปฏิบัติของแต่ละคน แต่ถ้าหากเราจะเอาในยุคปัจจุบัน เราจะมาเอากัมมัฏฐานหามาเป็นการพิจารณาเลย ถ้าหากเรา ไม่ทำความสงบของใจเสียก่อน มันพิจารณาไม่ได้ มันเป็นการฟุ่มซ่านรำคาญภายใน มันเป็น อะไรต่อมิอะไรไปโน่น เพราะจิตมันไม่มีฐาน จิตมันไม่มีสงบมาก่อน ฉะนั้น เราต้องศึกษา ทำความสงบมาก่อน.

หนังสือ “การແສງທາກີ່ອຸ່ນຈິງໃຈ” ເລີ່ມນີ້ ຄອງສໍາເຮົ້າລູ່ລ່ວງໄມ້ໄດ້ ທາກໄມ້ໄດ້ຮັບຄວາມ
ອນຸເຄຣະ໌ ແລະກາຮັບສັນນຸ່າຈັກຜູ້ຮ່ວມມື້ນຸ່າທຸກທ່ານ ຄະນະຜູ້ຈັດທຳຂອຂອບຄຸນທຸກທ່ານ ແລະ
ຂອນໆໂມທໜານນຸ່ນຳມາ ໃນ ໂອກສິນ

รายชื่อຜູ້ບໍລິຈາກหนังสือ “การແສງທາກີ່ອຸ່ນຈິງໃຈ” ທ່ານພະອາຈານຍົກສາດ ຂມມາງຸໂທ

พระມະນີ ສຸມໂນ
ຄຸນການກວຽດ ປັ້ນນ້ອຍ
ຄຸນການກພຣ ຕີຣີເສຣີ ແລະຄຣອບຄຣ້ວ
ຄຸນການລມາສ ຈິວະຮນາພຣ
ຄຸນການລພຣ-ໜັນຕີ ຈັນທຣໂຫຼື້ຊ້ໜວລ
ຄຸນກວິນ ຍົງສວັສດີກຸລ
ຄຸນກິຕິຕີ - ຄຸນການດາ ມນຸ່ງປີ່ງ
ຄຸນກັກຕິຍາ ສັ້ນໜົກທອງ ແລະຄຣອບຄຣ້ວ
ຄຸນກັກຕິກາ ຮົງຄຣັດນຸ່ກ
ຄຸນກັກໜ້າ ມນຸ່ງປີ່ງ
ຄຸນກັລໍຍາ ໂຕວຣະກວາແນີ້ຍໍ
ຄຸນການຕົ້ນຕົ້ນ ຂໍຢັດຕົ້ນ
ຄຸນການຕົ້ນສິນ ຮິ່ນສຸຄນົ້ມ

คุณกิตติพันธ์ เสือวรรณศรี
คุณกึ่ง นุนวล
คุณแก้วนันตรภารณ์ เนียมเหลม
คุณเกษา มานะสาคร
คุณเกษม - คุณวงศ์จันทร์ - คุณพิชชาพร ตั้งทรงศักดิ์
คุณเกษฐา นัยกุล และครอบครัว^๑
คุณชนิษฐา ชนิษฐานันท์
คุณขวัญภูมิ วไลรัลย์
คุณคมสัน ภู่พิจิตร
คุณศิษย์ชัยภูมิ
คณะสำนักงานสลาภกินแบ่งรัฐบาล
ครอบครัวนลุมล
ครอบครัวศิริจันทร์เพ็ญ
ครอบครัวสินรัชดาันนท์
คุณจรีนา ชัยรัตน์
คุณเจาตุรัตน์ สมัครามัย
คุณเจารุวรรณ สร้อยนาค และครอบครัว^๒
คุณจิตร์ ตั้นชาเสถียร
คุณจิตต์นัดดา ฉุลกะ

คุณเจิรารพ หนูทอง และครอบครัว^๑
คุณเจิรารราณ อัศวานันท์
คุณเจีرنัดดา จุลกะ^๒
คุณจันทนา เชawanwivittra^๓
คุณจำรัส ศรีจันทร์ และลูกๆ
คุณเจมใจ - คุณเบญจพร บรรเจิดกิจ^๔
คุณนัตรชัย - คุณวรรณาภิล - คุณณวัฒน์ บุนนาค^๕
คุณเฉลิมขวัญ ดุษฎีพันธ์^๖
คุณชาล็อต มานะเลิศ^๗
คุณชาล็อตพันธ์ วงศ์พาณิช^๘
คุณชานนท์ พัตรรุ่งรังษี^๙
คุณชนากานต์ ชัยรัตน์^{๑๐}
คุณชุมนุ่มพร ชวนานนท์^{๑๑}
คุณชัชวาล คุสมิทธิ์^{๑๒}
คุณชัยญา พรสี^{๑๓}
คุณชัยวิน ยงสวัสดิกุล^{๑๔}
คุณชื่นสุดา ไชยยันนท์^{๑๕}
คุณเชิดชัย - คุณเยาวมาลย์ วินิจฉัยพัฒนกิจ และครอบครัว^{๑๖}
คุณฐานา - คุณริต้า บุนนาค^{๑๗}

คุณดันพล - คุณวรรณา - คุณวรพล ลีลาเวชบุตร
คุณณัฐชุม - คุณชุมพูนด - คุณศิรารักษ์ - คุณอิศราภรณ์ อมรวุ่งเรือง
คุณณพัทธ จินดาสงวน
คุณณัชมน ปฏิพักษ์วุฒิกุล
คุณณัฐธยาน์ จริวิวัฒน์
คุณณัฐนี สุขเวช และครอบครัว^๑
คุณณัฐศักดิ์ พรรณาราย
คุณณัฐมน มชณิมา^๒
คุณณัฐหทัย พิทักษ์ชาติวงศ์^๓
คุณดลนภัส เขียนทอง
คุณดวงเดือน อุคำ และครอบครัว^๔
คุณดวงตา พงศ์วิไลย์^๕
คุณดวงรัตน์ ชินวรรโน^๖
คุณดาวรัตน์ พุ่มคง^๗
คุณดาวรัตน์ ย่างแดง^๘
คุณดิเรก - คุณสำเนียง - คุณนุจรี - คุณรังษดาภรณ์ โภสุม^๙
คุณดุริยะ เกตุสุขา^{๑๐}
คุณดวงทิพย์ คลอร์รีซัย^{๑๑}
คุณไตรรัตน์ - คุณแกรมกาญจน์ ณ พักลุง^{๑๒}

គុណទេរងវុជ្ជិ - គុណកនកព្រ និតិវិរានា

គុណទេរងគិលី ឱ្យលក់

គុណទីផល - គុណវ៉ាល៍យា ដុកកសាងនា

គុណទីតំបន់ តំបន់គិតិវិសោឬន

គុណទៅគិតិវិសោឬន ភាគរី

គុណទុកិយា ពិសាងនុវត្តន៍

គុណមន បុណ្យសិងហានា

គុណនាគាតា វាវីច និងគុណទេរងគិលី

គុណនាមរមនា បវារេនកសកូល និងគុណទេរងគិលី

គុណអិដ៉ា - គុណរោខេ - គុណរោបិនទេ និរមេនាពិទ័យ

គុណនិនិទេរ វុងរៀង និងគុណទេរងគិលី

គុណនិង ងារសុព្រនោរគិស

គុណនាគារី ស៉ែងករ

គុណនិនិទេរ មេដ្ឋាន

គុណនាមទីយៈ និមិបុទ្រ

គុណនាមរោន មុនាគ

គុណនាគាល វេជ្ជរានិឃី

គុណនាបៀវុល បៀវុជសមិតិយិន និងគុណទេរងគិលី

គុណនាទរណ មេដ្ឋាន និងគុណទេរងគិលី

คุณกุมล วีระวัฒนาการ
คุณนิตยา แก้วพะเนาร์ และครอบครัว^๑
คุณนิตราญา มินเนเต และครอบครัว^๒
คุณนิติศักดิ์ - คุณทองเจือ - คุณชุติมา - คุณธนพล - คุณคราวยุทธิ กิจมงคลธรรม^๓
คุณนันทวรรณ ชาวไรอ้อย^๔
คุณนัยนา ชัยรัตน์^๕
คุณเน่กพิพิญ ประสิทธิ์สกุลชัย^๖
คุณเนีราชน แสงสุวรรณ^๗
บจก. โกลเด้นคีริน^๘
บริษัท ยูบ้า (ประเทศไทย) จำกัด^๙
คุณบันลือ - คุณไพบูลย์ มีรเมธาวิทย์^{๑๐}
คุณบุญชู แซ่โซ^{๑๑}
คุณบังอร เล็กสมบูรณ์ไชย^{๑๒}
ด.ต. บุญชู - คุณเจนดา - คุณวัลภา สุขไย^{๑๓}
คุณบุญเสริม ประยงค์ແຍ້ມ^{๑๔}
คุณบุญถม - คุณชุติมา สกุลศรีชัย^{๑๕}
คุณประจวบ พาลพ่าย^{๑๖}
คุณประดับศรี พลพิทักษ์^{๑๗}
คุณประดิษญา มนัสสิตพงศ์^{๑๘}

คุณประพงษ์ บุญสูง
คุณประสิทธิ์ กฤชภाओริยชน
คุณประพาพรัตน์ คงศิริ
คุณประพันธ์ - คุณจินตนา - คุณชยานันด์ - คุณชัยวัฒน์ อึ้งรังชีโสภณ
คุณปาริชาต เลิศโภคิน
คุณปราณี วีระเตชะ
ม.ร.ว.ปiyัตต์ ฉัตรชัย
คุณปิยวรรณ พงศ์อินทร์ และครอบครัว^๑
คุณปิยดา วงศ์ปรีชาสวัสดิ์
คุณปิยนุช ภาคีสอน และครอบครัว^๒
คุณปรียนิตย์ เจตนาณุศาสตร์
คุณประภัคร์ - คุณอรุณี ศิริรัตน์
คุณปุณณ์ ชัยรัตน์
คุณปองธรรม กวีธรรม
คุณพนิดา พรหมจรรยา^๓
คุณพรศิริ - คุณอัครเดช โรจน์เมหะ^๔
คุณพรรณี - คุณจิตรา ชื่โนรักษ์, คุณอุ่รวรรณ สิงห์ชินสุข^๕
คุณพรรณี สุวรรณธัญปันตัน^๖
คุณพลกร มนูญปิจ

คุณเพลชัย - คุณดวงพร - คุณวรชัย กุลวดีงาม
คุณเพชร - คุณพราว เป็ญจสมิตโยธิน
คุณพิรสรณ์ บางสร้อย
คุณพัฒน์นรี จันทรกิตติโชค
คุณพรชนันท์ มงคลกุล
คุณพรทิภา อัญแสง
คุณพรเทพ ทิพย์พرغณ์ และครอบครัว^๑
คุณพรพรรณ พายพิมพ์
คุณพรพรหม วีรเมธาวิทย์
คุณพรพรรณราย ทวีโชคกิจเจริญ
คุณพิทิยา - คุณทักษน์พงษ์ - คุณพินธรัตน์ ทักษะพยัคฆ์
คุณพิริยาภรณ์ รัตนสุพรรณ
คุณพิมพ์ใจ พาลพ่าย^๒
พี่น้องโครงการประชาร่วมใจประทัยดไฟฟ้า กพพ.
คุณพิรพัฒน์ - คุณอัญชนา ดวงสร้อยทอง
คุณพีรญา - คุณวิไลวรรณ เลิศโชคติวงศ์ และครอบครัว^๓
คุณพุทธชาด แก้วฉาย
คุณแภรณ์ แก้วฉายคำ
คุณภัทรี กิจจาทร

คุณภัทรกร ตันตรังภักดี
คุณภัสสما - คุณรสวันต์ มหาภัย
คุณภานิชา จิราภรณ์
คุณมณีวรรณ ก้องกิตติวนิชย์
คุณมนต์ธิดา อภิญนาคุณ และครอบครัว^๑
คุณมรกต พرصริกุล
คุณมาเรียสา เกตุโภศล และครอบครัว^๒
คุณมาลี - คุณพนอ ชาตนิลพันธ์
คุณมุกดา ลีตระภูล
คุณมณฑนา บุนนาค
คุณมนีรัตน์ บันทุกมพล และ คุณวิเชียร ໂຕ
คุณยุรี ทั้งวัฒโนทัย
คุณยุทธพงษ์ กิตติวงศ์ไพบูลย์
คุณยุพดา วิหารทอง และครอบครัว^๓
คุณยุพนี ลำยอง
คุณยุรันน์ สุวรรณภูล และครอบครัว^๔
คุณโยธิน - คุณลดาวัลย์ คำเนินชาญวนิชย์
คุณธุจิวัส จารยาครี
คุณรัตติกาล ตะโกเมือง

คุณรัตนพล ธรรมชาติ
คุณรังสิมา หริโอตัปปะ^๑
คุณรังสรรค์ - คุณพิชญา ดวงสร้อยทอง
คุณรังสรรค์ พาลพ่าย^๒
คุณรัฐวิภา และ คุณพิมพ์ทวี บุนนาค
คุณโรเบิร์ต - คุณเมลisa - นำหวาน
คุณโรวนสิกธิ์ - คุณปริญญาณี มีนิจสิน^๓
คุณโรส린 จันทร์โรจน์วงศ์^๔
คุณไอลรัตน์ ศุภางคเสน แครอปครัว^๕
คุณวรณา นิลุ่ม และ คุณทรงศักดิ์ จิตตรอง^๖
คุณวรณา โชคทรัพย์เจริญ แครอปครัว^๗
คุณวรรณวิมล มารคยาธร^๘
คุณวรรณนี ชัยรัตน์^๙
คุณวรจักร ถาวรกุล แครอปครัว^{๑๐}
คุณวรวรรณ วิจิตรคงกล^{๑๑}
คุณวลีพร ไทดามาน^{๑๒}
คุณวริสรา ปิยะนาค^{๑๓}
คุณวรุตม์ วงศ์ประเสริฐ^{๑๔}
คุณวรารภรณ์ พุ่มคชา^{๑๕}

พ.อ.วราภูมิ - คุณชนินทร์ - คุณภริช สินวัต
คุณวนิดา นพรัตน์ และครอบครัว
คุณวรัชณ์ เอี่ยมแก้วไพศาล และครอบครัว
คุณนินดา พิริยะมนตรี และครอบครัว
คุณวิทยา - คุณชุนิกา ตั้งธนาพร
คุณวิมล อรุณสิริรัตน์
คุณวีโรจน์ - คุณสุชาดา ไตรรัฐกานติชัย
คุณวิภาพัฒน์ - คุณบวรณ์สม์ กนกนาກ
คุณวิภา รัตนภูษา
คุณวิภาดา มลิเตา และครอบครัว
คุณวิลาสินี - คุณสัญญาลักษณ์ - คุณดาราราวรรษ - คุณ瓦ลีชันนี โถเมจันทร
คุณวิสูตร - คุณสมศรี - คุณปัญญาณณ์ - คุณชัยรัตน์ - คุณคำรณ ศิริพันธ์
คุณวิไลรัตน์ บางสร้อย
คุณวิไลลักษณ์ อุดมศรีอนันต์
คุณวีรชัย - คุณปัญญาพร - คุณศุจินทร์ - คุณศุจินทร์ ไตรรัฐกานติชัย
คุณวุฒิชาญ ไตรรัฐกานติชัย
คุณวัชระ แทนศรีเกียรติ
คุณวัชรี โภคิน
คุณวัชรี สาวทวยานันท์

คุณวันวิสา ชูชนม์

คุณวัฒนชัย - คุณนพวรรณ - คุณมณฑิตา - คุณสิริวิชญ์ โตรราษกานนท์

คุณวันดี ศรีเมธากล และครอบครัว

คุณวันชัย บางสร้อย

คุณวันนา กวีธรรม

คุณวัลลภา - คุณครชัย วินิจฉัยพัฒนกิจ และครอบครัว

คุณศิรณา เหมะชญาติ

คุณศิริกัลทร ภัทระกุร

คุณศิริมัตต์ จาธุรัตน์ Hearse

คุณศรีภูญ่า แสนเมฆา

คุณศรัทธา พาลพ่าย

คุณโศภิน เงินสวัสดิ์

คุณโศภนา อิงค์วิทัณ์ และครอบครัว

คุณสมคิด - คุณแก้วมนี - คุณปวิตรा - คุณนรุตชัย สุตันตยาลี

คุณสมชาย ชัยฤทธิ์ และครอบครัว

คุณสมชาย กิจชัยนุกูล

คุณสมพร สร้อยสม และครอบครัว

คุณสมพร พาลพ่าย

คุณสมยศ ชัยรัตน์

គុណសមរ ឧបាទី និងក្រោបគ្រោ
គុណស្រាយវត្ថុ ជំនួយ
គុណស៉ាងវារ វិនីសុទ្ធន៍
គុណសារិតវី ចត្តរពារិកាត្រូ
គុណសិរិភាគណ៍ កាំដោំ
គុណសររុង់ - គុណសុទិនី បាំដើម្បីស៊ាំនិ និងក្រោបគ្រោ
គុណសាយសមរ វរមេខ្លឹ
គុណសុក្សាយ យកតាមនៅ និងក្រោបគ្រោ
គុណសុទិទាហ ធម៌លីក និងក្រោបគ្រោ
គុណសុតារវរន៍ កែកើយតិនៅ
គុណសុតាគិឃី ឱ្យសេង
គុណសុណីតា បានស្វែរឲយ
គុណសុទិនិ - គុណបុញបង ផែីតិវី និងក្រោបគ្រោ
គុណសុទិនីន៍ ឈមុនុធបុ និងក្រោបគ្រោ
គុណសុនិវិតា ិមបែសុវ៉ានេនះ
គុណសុនីឃី កេងទរស្វើ
គុណសុនីឃី កែកើយបុ និងក្រោបគ្រោ
គុណសុនីឃី ព្របែរសិន្ទ
គុណសុព័ទាហ ធម៌តាមុបែមី និងក្រោបគ្រោ

គុណសុព័ត្រា មូលិតាតារក្យេ និងគរបគ្រោ
គុណសុរក្សកិច្ចិ - គុណօរពិន ពំណុលខ្មែរិកុត
គុណសុពរម្បា ធម៌យិកិមិក
គុណសុមិត្រា ជ័តុទលបុម្បី
គុណសុភាពរ បានកៅវ
គុណសុភាពរ ឲ្យវិទ
គុណសុភារី កមលវត្ថនមេ
.គុណសុវរណ បន្ទាន់ពេះអងគ់
គុណសុវរណី សារ៖បុត្រ
គុណសុវរណា ឯណាបាតារកិច
គុណសេកសរ ធម៌សងគ់
គុណសេរិមសិរី រាជមាណ
គុណសោរាបោ សុគ័នី
គុណសំណើយ៉ា សោនាកំម្រច្ចី
គុណហែម និងគរបគ្រោ
គុណនវវិច សងិក និងគរបគ្រោ
គុណօរពិន សុកលយារក្យេ
គុណօរវាតិ រឹងគិត
គុណօរពិនហិ ពិមិនិច្ចាករ
គុណុបគិរី ឈងឈំ និងគរបគ្រោ

គុណអិតីកាតិ៍ ធរម្ភសុរិពិធិណ៍

គុណអិង្សី - គុណសុដ្ឋរា ជំនាញគេលិកា

គុណវាគម ពួសទរ

គុណវារីយ៍ កាមគិរិពិធនក្នុល

គុណវាទរ - គុណវិរូណូណ្ហា - គុណវិរូណវត្ថុ អម៖វិរូងខើរ

គុណវានន៍ា - គុណមាតម៉ែង សុវរណគេរីែ និងគុណវិលតែ វងគុំរងវររណ

គុណវារីយ៍ ធរម្ភដើរឡើរវត្ថុ

គុណវិរីយា វត្ថនគិរិវិល

គុណវិសសរោចា សុពានិច

គុណវិគម - គុណវិការិតុ ប៉ែនកុកំណល

គុណវិគមពរ ធរិទិន

គុណវិឃី - គុណវិវររណ គិលាំកិច

គុណវិមាធិកិយ៍ សុមាលី និងគុណវិប៊រ៉ា

គុណវិឃា ជារុវត្ថុ

គុណវិកោងគិត ជំនាញកំតាំ

គុណវិមូវរ បុននាគ

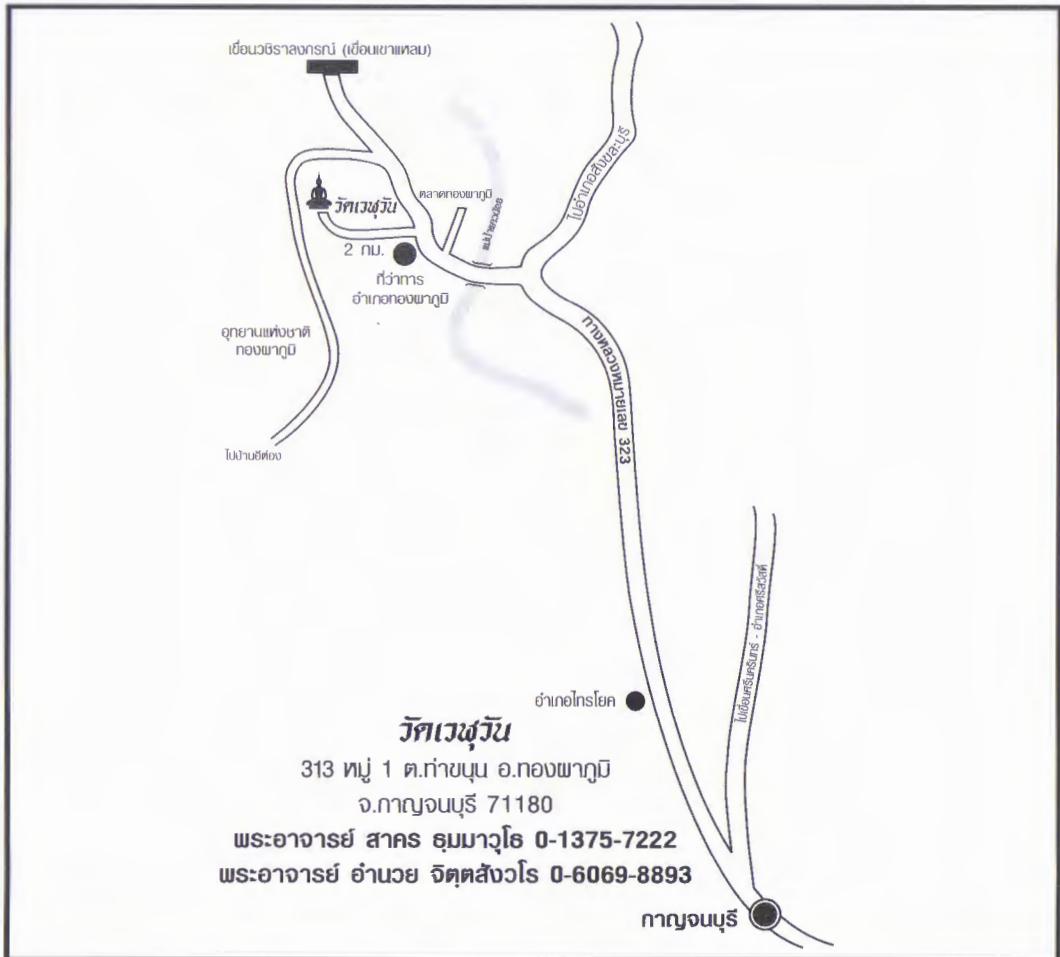
គុណ Elisabeth Bostock

គុណវិឃីសណា - គុណបុណ្យស៉ីណ៍ ធមាតគុណ

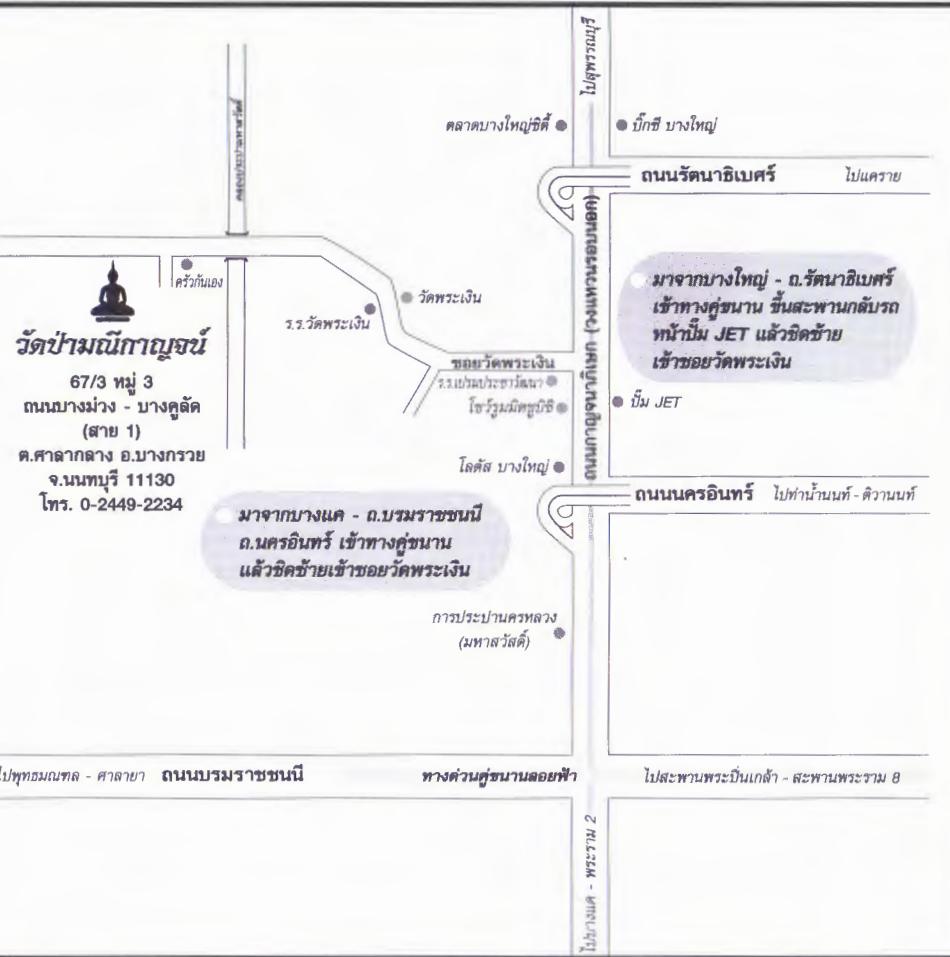
គុណវិឃីភ្លាកា ថវិកសេនះ និងគុណវិប៊រ៉ា

គុណវិឃានាឈិក មានវិតិ

แผนที่ตั้งวัดเวฬุวนัน อ. ทองผาภูมิ จ. กาญจนบุรี



แผนที่ตั้งวัดป่ามณีกาญจน์ อ. บางกรวย จ. นนทบุรี





หนังสือธรรมะเล่มนี้ พิมพ์ด้วยกระดาษดีบเบล เอ
กระดาษดีบเบลคุณภาพ กระดาษดีบเบล เอ

พิมพ์ที่ : บริษัท ๒๑ เช็นจูรี จำกัด

เลขที่ ๓ ถนนจรัญสนิทวงศ์ ๔๘ แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุง. ๑๐๗๐๐
โทร. ๐-๒๕๔๗-๐๔๗๙-๙



