

หน้าที่พลเมือง ศีลธรรม

ท่านพระอาจารย์สาคร ธมฺมาวุโธ

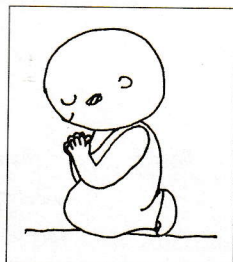


หน้าที่พลเมือง ศีลธรรม

๑

พระธรรมเทศนา

ท่านพระอาจารย์สาคร ธมฺมาวุโธ



ผู้ใดประสงค์จะจัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน กรุณาติดต่อ

วัดปามณีกาญจน์

๖๗/๓ หมู่ ๓ ถนนบางม่วง-บางคูรัด (สาย ๑)

ตำบลศาลากลาง อำเภอบางกรวย

จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๓๐

โทร. ๐-๒๔๔๙-๒๒๓๔

โทรสาร ๐-๒๔๔๙-๒๐๙๖

www.watpamaneekarn.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑

เมษายน ๒๕๕๑

จำนวนพิมพ์ ๖,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์

๙๔๗ ถนนอรุณอมรินทร์ บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทร. ๐-๒๔๑๑-๑๕๒๓, ๐-๒๔๑๒-๖๕๕๒ โทรสาร ๐-๒๘๖๖-๓๒๔๘

อาจารย์บุญชา

ทุก ๆ ปี เมื่อถึงเทศกาลสงกรานต์ ท่าน
พระอาจารย์สาคร ธมฺมาวุโธ เจ้าอาวาสวัดเวฬุวัน
อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี และประธานสงฆ์
วัดป่ามณีกาญจน์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี
ได้เมตตาให้เหล่าศิษยานุศิษย์ทั้งใกล้และไกล ถวาย
น้ำสรงตามธรรมเนียมประเพณีที่ถือปฏิบัติสืบกันมา
เนื่องในวันเถลิงศกใหม่

ในปีนี้ คณะผู้จัดทำได้กราบขอโอกาสจัดพิมพ์
พระธรรมเทศนาจำนวน ๓ กัณฑ์ ซึ่งท่านพระอาจารย์
ได้แสดงไว้ ณ วัดป่ามณีกาญจน์ เพื่อน้อมถวายเป็น
อาจารย์บุญชา และเป็นธรรมทาน อนึ่ง ท่านพระอาจารย์
ได้เมตตาตั้งชื่อหนังสือชุดนี้ว่า “หน้าที่พลเมือง
ศีลธรรม” อันเป็นโอวาทธรรมที่ท่านเน้นย้ำเสมอมา

คณะผู้จัดทำขอกราบระลึกถึงพระคุณนี้ด้วย
เศียรเกล้า

คณะศิษยานุศิษย์

๑๓ เมษายน ๒๕๕๑

"การทำหน้าที่พระเมตตา คือธรรม

เราควรทำให้สมบูรณ์แบบ

สมกับที่เรารักษาตนเป็นพุทธมามกา

สมกับเรารักษาตนเป็นผู้นำในทาง

ดำเนินของพระพุทธเจ้า"

พุทธโธ

ธัมโม

สังโฆ



สารบัญ

กัณฑ์

หน้า

บ่อเงินบ่อทอง

๑

๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑

อย่ามองข้ามตัวเอง

๑๑

๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑

นี่แหละงานที่เราจะทำ

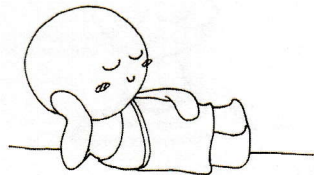
๒๓

๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑

พุทฺธ ไซ

ธัมม ไซ

สังฆ ไซ



“เราต้องทำความเข้าใจกับตัวเองของเรา
 เมื่อเราทำความเข้าใจกับตัวเองของเราแล้ว
 ปัญหาต่างๆ ก็จะไม่มี เพราะเราคนเรามีหน้าที่
 รับผิดชอบต่อหน้าที่ของเรา คือสังคม
 ต้องพัฒนาตัวเอง ต้องจัดการตัวเอง”

พุทฺธไส

ธัมมไส

สังกาส



บ่อเงินบ่อทอง

วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑

การทำสมาธิภาวนา เราต้องดูเรื่องทั่ว ๆ ไป ถ้าหากเราดูเรื่องทั่ว ๆ ไปเสร็จ แล้วก็กลับมาดูภายในจิต การวางรากฐานทางด้านจิตใจ จิตมันจะสงบลงไปได้ถึงฐานของมันได้ มันต้องมีความมั่นคง มีความแน่วแน่ทางด้านจิตใจ เป็นหลักของใจได้ นั่นแหละมันถึงจะสงบลงไปสู่ฐานของจิตได้ ที่ว่าเป็นอุปปนาสมาธิ มันตรงกันข้ามกับการสร้างตึกกรามบ้านช่อง เขาจะต้องลงเข็มเพื่อความมั่นคงของตึกอาคารต่าง ๆ เข็มที่ลงไปแล้วมองหาไม่เห็นเลย อย่างศาลาของเราเข็มตั้งสามสี่ร้อยต้น ไม่รู้มันหายไปไหน พอเหลือเป็นเสาขึ้นมาเท่านั้น

แต่ใจของเราที่จะให้สงบ มันต้องตัดเครื่องกังวล

ต่าง ๆ ออกไป ที่เรียกว่า “ปลิโพธ” คือเครื่องกังวลใจ หรือ “โลกธรรม” สิ่งที่เราจะไปข้องไปติด หรือ “นิวรณธรรม” สิ่งที่เราจะไปลุ่มหลง ที่เป็นกิเลสส่วนหยาบ ส่วนกลาง ส่วนละเอียด เรียกว่านิวรณธรรม ฉะนั้นใจมันสงบลงไปไม่ได้ เพราะเราไปหลงอยู่ในนิวรณธรรม กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจจา ละกามฉันทะด้วยอสุกกรรมฐาน ละพยาบาทด้วยเมตตาเจโตวิมุตติ ละถีนมิทธะด้วยการเริ่มต้น ละอุทธัจจ กุกกุจจะด้วยความสงบ ละวิจิกิจจาด้วยความรู้ ท่านมีแนวทางให้ปฏิบัติ วางสิ่งที่ตรงกันข้ามไว้

เราลองพิจารณาโดยทั่วไปดูชัดนี้ ถ้าเราเห็นคนเป็นอสุภะ เราไปยินดีที่ตรงไหน ยินดีในรูป รูปนี้ประกอบไปด้วยดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบไปด้วยอาการต่าง ๆ มันอยู่ได้ด้วยของเน่าเปื่อย รูปอันนี้อยู่ได้ด้วยของเน่าเปื่อย อย่างอาหารการบริโภคเข้าไปเป็นของเน่า อยู่ได้ด้วยของเน่าเปื่อย อาหารอะไรที่เราทานเข้าไปโดยที่มันไม่ย่อยไม่สลาย มันอยู่ไม่ได้นะคน ฉะนั้นอาหารที่เราทานเข้าไป มันจะเน่า มันจะเปื่อย มันจะสลาย แล้วสภาพของร่างกายจะไปปรับปรุงเอาของที่เน่าเปื่อยมา

เป็นอาหารของมัน อาหารที่เราจะบริโภคลองเอาไปทิ้งไว้ตามถนนหนทางดูซิ อย่างถึงขยะ ไปใกล้ได้หรือนั่นละก็อาหารส่วนหนึ่ง เศษส่วนหนึ่งที่เราไปทิ้งไว้ที่ถึงขยะ เน่าหรือไม่เน่า นั่น ฉะนั้นร่างกายของเราอยู่ได้ด้วยความเน่าเปื่อยสลาย

นี่เราดูเรื่องทั่ว ๆ ไป ดูมันจริงหรือไม่จริง คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า เป็นทุกข์ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นเส้นทางที่จะต้องดับทุกข์ ถ้าหากเรารู้อย่างนั้นแล้วบัดนี้ เราจะหลงอะไร รูป รูปภายนอกกับภายในเป็นรูปเดียวกันหรือเปล่า มันจะอยู่ด้วยของเน่าเปื่อยเหมือนกันหรือเปล่า เมื่อมันอยู่ด้วยกันหรือมันเห็นเหมือนกันเราจะดูจากภายนอกก็ได้ หรือเราจะดูจากภายในก็ได้ เมื่อเราดูแล้วเราเห็นแล้วว่าเป็นอย่างนี้บัดนี้ เราจะไปพยายามหาสาเหตุจงเวรให้ตรงไหน อิจฉาริษยา มันจะมีที่ตรงไหน ความพยายามมันไม่ได้เกิดขึ้นมาโดยตรง ความพยายามคือความผลุนผัน แต่ตัวที่ให้เกิดความพยายามคือความริษยา หรือความอิจฉา ริษยานี้เป็นตัวต้นเหตุที่จะให้เกิดความพยายาม เราริษยา เราอิจฉาตรงไหน เรามองเห็นรูป แต่ถ้าหากเรามองเห็น

รูปเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ละ ถ้าเรามองเห็นรูปนี้เป็นสิ่งที่
เนาเปื่อย ความอิจฉามันจะมีตรงไหน รูปภายนอกก็
เหมือนกัน รูปภายในก็เหมือนกัน ของใคร ๆ ก็เหมือนกัน
หมด แล้วเราจะไปยึดมั่นที่ตรงไหน

นั่นละที่ว่าแก้ด้วยอสุภกรรมฐาน แก่ความ
ทะเยอทะยานอยากในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส
ฉะนั้นจิตก็สงบลงไปได้ เพราะไม่มีที่จะให้ช่องให้ติด
เราจะทำความพากความเพียรขนาดไหนก็ตาม ถ้าจิต
มันยังติดช่องอยู่ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ไม่มี
วันที่จะสงบลงไปได้ เราจะต้องมาจัดการกับสิ่งมัวหมอง
พวกนี้ก่อน เมื่อเรามาจัดการกับสิ่งมัวหมองพวกนี้แล้ว
บัดนี้ เราถึงจะได้รู้ว่ามันเป็นยังไร วันเวลามันเป็นยังไร
วันคืนล่วงไป ๆ แต่ละวัน ๆ เราทำอะไรอยู่ ฉะนั้น
เราจะต้องจัดการ เรียกว่าขบวนการในการจัดการ นี่ละ
ที่ว่าขบวนการในการจัดการ เราไม่มีความรู้กันในเรื่อง
เรื่องขบวนการในการจัดการ

ฉะนั้น การที่เราจะมาทำสมาธิภาวนาให้จิตมัน
สงบลงได้เลย พอเรากำหนดคำปริกรรมภาวนาไป

สักพัก จิตมันต้งมันไม่ได้ เราต้องมาสำรวจดูแล้วว่า มันเป็นอะไร มีเหตุผลกลไกอะไร มาจากที่ไหน มันไปหลงอยู่กับอะไร เราก็เอาสิ่งนั้นขึ้นมากลั่นคลายดู ให้เห็นตามความเป็นจริงของโลก ฉะนั้นหากเรามา กลั่นคลายดูเรื่องทั้งหมด มันไม่มีอะไรในโลกนี้ มนุษย์นี้ เขาเรียกว่าโลกสันนิบาสนันนี้ไม่น่ารื่นรมย์ จะไปน่ารื่นรมย์ ที่ตรงไหน เพราะว่ามันอยู่ได้ด้วยของเน่าเปื่อย อยู่ด้วย ของสลาย เมื่อมันอยู่ด้วยของสลาย มันเที่ยงที่ตรงไหน ก่อนมันจะสลาย มันเป็นทุกข์ นั้น แต่ละอย่างมันก็เป็นทุกข์ ฉะนั้นเราก็พยายามกลั่นคลายปัญหาต่าง ๆ

ถึงว่าให้เดินจงกรม ให้นั่งสมาธิ ให้ภาวนา ต่าง คนก็ต่างมีหน้าที่ของตัวเองที่จะต้องทำ ไม่ใช่ทำให้ คนโน้นทำให้เรา ให้คนนี้ทำให้เรานะ ไม่ได้ เหมือนกับ เราทานอาหาร ร่างกายของเราต้องทานให้ตัวเราเอง เราจะต้องเป็นคน ที่ทานอาหารให้ตัวเราเอง เมื่อเรา ทานอาหารให้ตัวเราเอง เราจะทานมากทานน้อยอะไร เป็นเรื่องของเรา คนอื่นจะมามากกว่าให้เราทานอย่าง โน้น ทานอย่างนี้ เดี่ยวไม่นานก็ทะเลาะกันตาย ฉะนั้น เราต้องทำความเข้าใจกับตัวของเรา เมื่อเราทำความ

เข้าใจกับตัวของเราแล้ว ปัญหาต่าง ๆ ก็จะไม่มี เพราะ
ต่างคนต่างมีหน้าที่ เรียกว่าหน้าที่พลเมืองศีลธรรม
ต้องบำรุงตัวเอง ต้องพัฒนาตัวเอง ต้องจัดการตัวเอง

เมื่อมีเหตุการณ์ที่จะต้องพบต้องเห็นกัน ไม่พูด
เป็นการดีที่สุด ถ้าเมื่อมีเหตุการณ์ที่จะต้องพูดต้อง
คุยกัน ให้มีสติสัมปชัญญะให้ดีเสียก่อนว่าจะพูดกัน
เรื่องอะไร มันเป็นประโยชน์ของส่วนรวมหรือเป็น
ประโยชน์ของส่วนตน ตั้งสติให้มันดีก่อนถ้าเราจะพูด
เราจะคุย ไม่พบไม่เห็นเป็นการดีที่สุด เราเห็นก็ดีกว่าเห็น
เราพบก็ดีกว่าแต่พบ สภาพจิตใจของเราแน่วแน่นอยู่กับ
การปฏิบัติเท่านั้น ถ้าเราอยู่อย่างนั้นได้ จิตมันไม่ไป
เกาะเกี่ยวซึ่งกันและกัน เมื่อจิตไม่ไปเกาะเกี่ยวซึ่งกันและ
กัน สุดท้ายมันต้องสงบ มันต้องละนิวรณ์ธรรมได้
ละโลกธรรมได้ แล้วก็มาพิจารณาอยู่ในเรื่องของกาย
กายส่วนละเอียดลงไป กายส่วนหยาบเราพิจารณาได้
ส่วนละเอียดส่วนที่เป็นนามธรรมเราก็เข้าไปพิจารณาได้

ตั้งใจพิจารณา ตั้งใจปฏิบัติ เวลาจำกัดนะ แต่ละ
คนอย่าไปเข้าใจว่ามีเวลาอีกมาก เรามีเวลาอยู่แค่นี้

หายใจเข้า ไม่ออกก็เรียบร้อย เวลาลมหายใจออกไป
แล้ว ไม่กลับเข้าไปอีกก็เรียบร้อย หหมดโอกาสแล้ว
นั่นละชีวิตของเรามีอยู่แค่ลมหายใจนี้ ๑๐๐ ปีนั้น
เข้าใจผิด ไม่ใช่ชีวิตของเรา ชีวิตของเราจริง ๆ มีอยู่
แค่ลมเข้าลมออก ลองคิดดูซิ บางคนหัวค้ำนอนไปแล้ว
ตอนเข้ามาไม่ตื่นก็มีเยอะแยะไป นอนแล้วไม่ตื่นก็มี
มีปีหนึ่งเห็นข่าวหรือเห็นใครพูด เขาโดดรัมที่ทุ่งศรีเมือง
ที่อุบล มีคนหนึ่งนอนดูเขาถ่ายทอด นอนอยู่บนเก้าอี้
ผ้าใบของตัวเองที่บ้าน คนที่โดดรัม ร่มมันไม่กาง มันข้าม
แม่น้ำมูลไปทางอำเภวาริน ทะลุสังกะสีลงมาใส่ ทะลุ
กระเบื้องลงมาใส่ ลงมาทับหน้าอกคนที่นอนดูเขาถ่าย
ทอดอยู่นั้นตาย แล้วคนที่โดดรัม ร่มไม่กางนั้นก็ตาย
เห็นไหมนั่นความตาย บางทีไปตามถนนหนทาง นอน
อยู่แล้วไม่ตื่น

ถ้าสภาพจิตใจของเราเศร้าหมองขุ่นมัวอยู่ ถ้า
เกิดเรานอนไปแล้วไม่ตื่น มันจะไปที่ไหนบัดนี้ มัน
จะไปพรหมโลกไปนิพพานได้ไหม เพราะเรายังไม่ได้
ทำทางที่จะไปหาพรหมโลกหรือไปหานิพพานเลย เรา
ยังอยู่กับความเศร้าหมอง อยู่กับความขุ่นมัว หลงไหล

ไผ่ผืนอยู่ในรูปอยู่ตลอดวันตลอดคืน ในรูป ในเสียง
ในกลิ่น ในรส เสร็จแล้วตายก็ไปตกอบายภูมิ ฉะนั้น
เวลาเรามีอยู่แค่จำกัด คือลมหายใจเข้าลมหายใจออก
อันนี้เรียกว่ามาตุมรณัสสติ เพื่อมาเตือนสติตัวเองว่า
เวลามันมีอยู่แค่นี้แหละ

จิตเราจะสงบหรือไม่สงบเราต้องรีบทำ ถ้าไม่สงบ
มันมาจากที่ไหน มันเป็นอย่างไหน มีเหตุผลกลไกอะไรถึง
ไม่สงบ แล้วก็ไปอัดคำบริกรรมภาวนาเข้าไปให้มันแน่น
ตั้งมันอยู่ได้ จิตสงบเป็นบริกรรมชวนะได้ คลาย
คำบริกรรมออกไปได้ เป็นขณิกสมาธิได้ เป็นอุปปจาร
สมาธิได้ ตั้งได้นานขึ้น จนกระทั่งว่าเกิดอุปปจารสมาธิ
มีกำลังที่จะพิจารณาให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ก็พิจารณาไป ไม่มีกำลังถอยกลับมาหาคำบริกรรมใหม่
อัดคำบริกรรมเข้าไปใหม่ ทำภาวนาครั้งเดียวก็เป็นไป
แต่มันไม่เป็นไปเพราะมันมีเหตุผลอย่างอื่น เรามัวเมา
ประมาทอยู่กับเรื่องโน้นเรื่องนี้ เรื่องนี้เรื่องนั้นสารพัด
เรื่องที่เราจะคิด

เรามาถึงบ่อเงินบ่อทอง บ่อเพชรนิลจินดา แต่

เราจะชอบไปแบกเอาดิน เอาหิน เอากรวด เอา
ทรายไป มันไม่ใช่เรื่อง คนที่มีความรู้มีความฉลาดเมื่อ
เขาไปพบบ่อเงินบ่อทอง เขาก็ต้องเอาเงินเอาทองไป
เอาเพชรนิลจินดาไป ไม่ใช่ไปเอากรวด เอาหิน เอา
ทราย ฉะนั้นการทำสมาธิภาวนานั้น ต้องเข้มข้นกับ
ตัวเอง เรา รู้จักแต่ว่ามันมืดกับมันสว่าง ไม่รู้จักว่าเป็น
วันไหน เดือนไหน ปีไหน รู้ว่ามันมืด มืดอีกแล้ว สว่าง
อีกแล้ว แค่นั้น เติบจนกรมพิกเดียวก็สว่างแล้ว ตอนเช้า
ตื่นขึ้นมา ตื่นขึ้นมาเวลาไหน ก็ออกไปเดินเวลานั้น

ฉะนั้น การทำสมาธิภาวนา การอะไรก็ตามงาน
การข้างนอกก็ตาม อะไรก็ตาม มันเป็นหน้าที่คนเรา
ที่จะต้องทำทั้งงานภายนอกภายใน เราจะมานั่งตั้งแต่
ภายในอย่างเดียว ไม่สนใจกับภายนอกเลยก็ไม่ได้ เรา
จะไปสนใจแต่เรื่องภายนอกอย่างเดียว ไม่สนใจกับภายใน
เลยก็ไม่ได้ ฉะนั้นเราจะต้องสนใจทั้งสองอย่าง



“ทำอย่างไรที่จะให้ทุกคนมาศึกษา

คำสอนของพระพุทธเจ้า

นี้เราคิดในใจตรรกะนี้ ไม่ให้เขาค้นหาหนทางอื่น

ให้มาศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า

ว่าให้ระสรวลหัว ทำความดี

แล้วก็จะให้รู้จักหน้าที่พอสมควร ศีลธรรม”



อย่ามองข้ามตัวเอง

๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑

ฟังหลวงปู่พูดก่อนซิหนู

นึกพุทโธได้ไหม ลองนึกดูซิ พุทโธ ธัมโม
สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ๆ ๆ ...

พยายามนึกพุทโธ ๆ ไว้ เราพยายามนึกพุทโธ ๆ
ไว้ตลอดเวลา เราอย่าไปปล่อยจิตของเรา อย่าไปปล่อย
สติให้พ้นผ่านไป เราพยายามนึกพุทโธ ๆ ไว้ตลอดเวลา
ให้เรามีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา เราจะคิดอะไรทำอะไร
ก็ตาม เราหยุดนิ่ง ๆ ก่อน ดูเสียก่อนว่าอะไรจะเกิดขึ้น
เราอย่าเพิ่งไปตื่นเต้น หรือเราอย่าเพิ่งไปตกใจ ตั้งสติไว้
ให้มันก่อน นึกพุทโธ ๆ ไว้ให้มันถี่เข้าไป ๆ ไว้ก่อน

นั่นแหละนึกพุทโธ ๆ ไว้ พยายามนึกพุทโธ ๆ ไว้ตลอด
เวลา นิ่ง เดิน ยืน นอน นอนเราก็นึกพุทโธไว้ก่อน เรา
อย่าไปตื่น นิ่งให้สบาย นิ่งท่าไหนก็พยายามนั่งทำนั้น
ให้อยู่สบาย เมื่อเรานิ่งได้ทำสบายแล้ว ก็พยายามนั่งให้
มันนิ่งนาน ๆ เราพยายามนั่งให้มันนิ่งนาน ๆ อย่าไปมอง
โน้นมองนี่ อย่าไปลอกแล่ง ๆ เราพยายามนึกพุทโธ ๆ ไว้
ให้มันนิ่งได้นาน ๆ ถ้าหากเราทำให้มันนิ่งได้นาน ๆ แล้ว
บัดนี้มันก็จะค่อยดีขึ้น ๆ

ถ้าหากเราไปปล่อยตัวของเราไปลอกแล่ง ๆ เดี่ยว
เราไปโน่นไปนี่ ไปนี่ไปโน่น พุดโน่นพุดนี่ เราอย่าไปทำ
ตัวของเราเป็นคนแบบนั้น เราต้องดูคนอื่นที่เขาปกติ
เราเป็นยังไง คนปกติเขาทำยังไง คนอื่นที่เขาอยู่ปกติ
กาย ปกติวาจา ปกติใจ เขาอยู่แบบไหน เราก็กทำตาม
ของเราให้เป็นคนปกติเหมือนกับคนอื่นเขา เขาไม่มอง
โน้นมองนี่เวลานั่ง เขาหลับตา หลับตานึกพุทโธ ๆ ไว้
เดินก็อย่าไปแสดงกิริยาการเดินที่ไม่เหมาะกับคน กิริยา
ที่ไม่เหมาะกับคนก็คือเราอย่าไปแสดง คนเขาอยู่กัน
แบบไหน เราต้องดูคนอื่นเขา ต้องดูคนอื่น หัดดูคนอื่น
ในความดีของคนอื่น เราอย่าไปทำตามอำเภอใจของ

เรา เราอย่าไปทำตามความคิดของเรา ความคิดของเรา
นั้นมันผิด ในเมื่อความคิดของเรานั้นผิด ครูบาอาจารย์
บอก เราก็เชื่อฟังครูบาอาจารย์ นั่นก็ให้มันเป็นปกติ
คุณอื่นเขานั่งสงบเงียบ เย็นสบาย เราก็ต้องทำตัว
ของเราให้เป็นคนเย็นคนสบายเหมือนกับคนอื่นเขา
เราอย่าเป็นคนร้อน ถ้าเราเป็นคนร้อน ก็เป็นทุกข์

พยายามนั่ง เวลานั่งก็ตั้งตัวให้มันตรง อย่า
ไปนั่งหลังขด นั่งพยายามนั่งตั้งตัวให้มันตรง ดูเด็ก
สามคนนี่นั่ง แตกต่างกันไปเหมือนกับฟ้าใสหนึ่ง เพราะพวกนี้
เกิดมามันนอนกระดาน นอนฟาก นอนกระด้าง ฉะนั้น
เวลานั่งมันจะไม่ขดหลัง คนนอนที่นอนนุ่ม ๆ พอโตมา
หน่อยนั่งแล้วก็หลังขด พ่อแม่กลัวลูกจะไม่สบาย ให้ไป
นอนในที่นอนนุ่ม ๆ ตอนที่มันเด็กมันเล็กอยู่ เพราะพวกนี้
เขาจะนอนกระด้าง หรือนอนแต่ฟาก นอนกระดานเท่านั้น
อย่างมากเขาก็มีผ้าขาวบางปูให้ผืนหนึ่งพอได้นอนตอนที่เด็ก

ฉะนั้นพอนั่งตัวมันก็ตรง คนก็เป็นโรคปวดหลัง
บัดนี้ นั่งทำตัวตรงไม่ได้ ฉะนั้นเราต้องพยายามนั่งยืดหลัง
ขึ้น ตั้งตัวให้มันตรง

ท่านถึงบอกว่านี่ให้สบาย ทำตัวให้ตรง ดำรงสติให้ตั้งมั่น แล้วก็ฝึกคำบริกรรมภาวนาพุทโธ ๆ เอามือขวาวางทับมือซ้าย เอาขาขวาทับขาซ้าย ตั้งกายให้สบาย วางใจของเราให้มันสบาย พอใจเราสบายแล้วบัดนี้ เราก็อยาไปวิ่งตามอย่างอื่น อะไรที่จะมาหยุดหย่อน ก่อกวน ปลุกปั่น เราก็ไม่ต้องไป อยู่กับพุทโธให้ได้ ถ้าหากเราพยายามอยู่กับพุทโธให้ได้นานขึ้น ๆ ๆ จนกระทั่งว่าจิตมันตั้งมั่นได้ เมื่อจิตตั้งมั่นได้ มันก็เป็นปกติของคนได้ ถ้าจิตตั้งมั่นไม่ได้ มันเป็นปกติของคนไม่ได้

คนที่เป็นคนปกติจะต้องมีความปกติทางกาย ปกติทางวาจา ปกติทางความคิด คือคิดอะไรก็ตามต้องมีเหตุมีผล จะพูดอะไรก็ตาม คำว่าปกติวาจา วาจาการที่จะพูด ไม่ใช่ผีเจาะปากให้พูดแล้วก็พูดเรื่อยเปื่อยไป โดยที่ไม่มีเหตุไม่มีผลอะไร พูดไร้สาระหาประโยชน์ไม่ได้ อะไรพวกนี้ พร่ำเพรื่อ การแสดงออกทางกายก็เหมือนกัน จะแสดงออกแบบพร่ำเพรื่อไม่ได้ เราต้องรักษาความปกติให้ได้ เราก็เป็นคนปกติ พ่อแม่ก็สบายใจ ทุกวันนี้พ่อแม่ไม่สบายใจก็เนื่องจากว่าเราเป็นคนปกติไม่ได้ เดี่ยวเราก็ล่อกล่อก ๆ อยู่ตลอดเวลา พูดไปตามอำเภอใจของ

ตัวเอง ตามความคิดความอ่านของตัวเอง มันใช้ไม่ได้
ต้องหยุดการพูดพวกนั้น การแสดงกิริยาพวกนั้น ต้อง
หยุดให้หมด ให้เหลือแต่คำว่าพุทโธ ๆ อย่างเดียว

เมื่อเราเหลือตั้งแต่พุทโธอย่างเดียวลแล้วบัดนี้ การ
ที่เราแสดงออกเราก็เป็นคนปกติ เราจะรำเรียนหนังสือ
หนังสืออะไรก็ต้องเรียนได้ เพราะเราเป็นคนมีสติ
สติสัมปชัญญะอันนี้สามารถที่จะเข้าไปรักษาครอบคลุม
พื้นที่ของใจของคนที่ไม่ปกติ เราต้องเอาธรรมะคือ
คำสอนของพระพุทธเจ้าเข้าไปใช้เป็นปกติ เรานึกเข้า
ไป ๆ ให้มันเป็นบริกรรมชวนะ เรียกว่าจิตจับอยู่กับคำ
บริกรรม มีความมั่นคงของใจ นึกให้มันถึเข้าไป ๆ
จนกระทั่งจิตมันไม่มีทางที่จะเล็ดลอดไปที่อื่น กรรมใหม่
มันไม่เกิด กรรมเก่ามันก็ให้ผลไม่ได้ เพราะเราไม่ปล่อย
ให้กรรมใหม่มันเกิด

คนทุกวันนี้ไปปล่อยให้กรรมใหม่มันเกิด ก็คือ
กายกรรม วาจากรรม มโนกรรม มันเกิดอยู่ตลอดเวลา
มันไม่เคยสงบเลยใจ เมื่อใจไม่เคยสงบมันก็เกิดกรรม เมื่อ
เกิดกรรมแล้วบัดนี้ มันก็เป็นการกระทำที่ผิดแนวทาง

ของการปฏิบัติ ก็ไม่เป็นคนปกติ มีแขน มีขา มีหู มีตา เหมือนกับคนทั่วไปก็จริงอยู่ แต่สภาพของใจ กิริยา ที่แสดงออกมันไม่ปกติ

ฉะนั้น ในเมื่อเราเป็นคนปกติ เราก็ต้องพยายาม คิด มันจะเมื่อยแขน เมื่อยขา เมื่อยอะไร ก็เป็นเรื่อง ธรรมดาของคนทั่วไป คนอื่นเขาก็มีแขนมีขาเหมือนกัน ทำไมคนอื่นเขานั่งได้ เราก็ลองคิดดูซิ คนอื่นก็นั่งได้ พ่อ แม่ พี่ น้องคนอื่น ปู่ ย่า ตา ยาย เด็กเล็ก เด็กแดง ก็นั่งได้ ฉะนั้นคนอื่นนั่งได้ เราก็ตองนั่งได้

พยายามนึกพุทโธ ๆ ไว้ ให้มันถี่เข้าไป ๆ ตั้งแต่ เราตื่นนอนขึ้นมา เราก็กำหนดพุทโธนั้นแหละ จนกระทั่ง ว่าเราไปนอนหลับอีกทีหนึ่ง เรากียังกำหนดพุทโธอยู่ ก่อนนอนเราก็พยายามกำหนดพุทโธไว้ ให้มันหลับอยู่กับ พุทโธ เราเปลี่ยนแต่อิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน อิริยาบถ นั้นเราเปลี่ยนไปทำการทำงานตามปกติบ้าง ช่วยงาน ครูปาอาจารย์บ้าง ทำความสะอาดบ้าง ดูแลเสื้อผ้าอาภรณ์ ของตัวเองบ้าง เราก็ตาเป็นคนปกติโดยทั่วไป รู้จักคำว่า กาละเทศะบ้าง อะไรที่เราควรจะทำ อะไรที่เราควร

จะทำ ไม่ใช่มีปากเฉย ๆ แล้วก็พูดเรื่อยเปื่อยไป ฉะนั้น
พอเราจับคำบริกรรมภาวนาเข้าไปแล้ว พยายามอยู่กับ
คำบริกรรมภาวนา

ไม่พบไม่เห็นเป็นการดีที่สุดผู้คน แต่ถ้ามีเหตุที่
จะต้องพบต้องเห็นก็อย่าไปพูด ถ้ามีเหตุที่จะต้องพูดต้อง
ถาม ต้องให้มีสติสัมปชัญญะเสียก่อน นั้น แนวทาง
ปฏิบัติ แนวทางของผู้ปฏิบัติ เป็นมาแบบนั้นคือแนวทาง
ไม่พบไม่เห็นก็คือหมายความว่า ถึงแม้เราจะอยู่กับผู้กับ
คนเป็นร้อยเป็นพันก็ตาม แต่เราแยกตัวออกไปอยู่ตาม
ลำพังของเรา ถึงแม้เราจะอยู่กับผู้กับคนเป็นหมื่นก็ตาม
เราแยกตัวของเรากลับไปอยู่ตามลำพังของเรา แยกตัว
ยังไถ่ มาดูใจของเรา ถ้ามีเหตุที่จะต้องพูดต้องคุย เราก็
พูดคุย แต่ต้องมีสติ การพูดคุยนั่นต้องเป็นไปกับมรรค
ถึงได้ว่าสัมมาวาจา ไม่ใช่มีจฉาวาจา

คนทุกวันนี้ไม่ได้พูดคุยในความเป็นไปกับมรรค
เป็นมีจฉาวาจา พอพูดคุยแบบมีจฉาวาจา บัดนี้ก็ทะเลาะ
กัน เดียวก็แสดงกิริยามารยาทอะไรต่อมิอะไร ไปเลย
เตลิดเปิดเปิงไปเลย พอมันเตลิดเปิดเปิงไปแล้ว บัดนี้

จะอย่างไร ความชั่วที่ทำออกไปแล้วนั้น มันไม่ได้บอก
ว่ามันจะเป็นคนดีนะ ถึงแม้จะนุ่งเหลืองหมเหลือง ถึงแม้
จะประกาศตัวว่าเป็นผู้ถือศีลกินเพลก็ตาม แต่ความชั่ว
ที่ทำลงไป กิริยาที่แสดงออกไป มันประกาศเป็นคนชั่ว
อยู่ตลอดไปชั่วชีวิตหนึ่ง เราทำดีเจ็ดที ทำชั่วครั้งเดียว
เป็นการประกาศตัวออกไปเลย เราทำดีมาชั่วชีวิตหนึ่ง
แต่เราทำชั่วครั้งหนึ่ง คนทั้งหลายเขาก็จะเห็นแต่ความชั่ว
ทั้งนั้น เราทำความดีมาชั่วชีวิตหนึ่งเขาก็ไม่เห็น ฉะนั้น
ถึงว่าสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมา
วาယามะ ฉะนั้นการทำงานคือการทำงานในตัวเอง การ
ดูแลตัวเอง ไม่มีใครที่จะมาดูแลตัวเราได้ นอกจากตัว
ของเราเอง

ส่วนศีลธรรมเป็นของที่มีอยู่แล้วดั้งเดิม เพราะ
ธรรมนั้นเป็นของเก่าที่มีมาแล้วดั้งเดิม ความเกิดขึ้น
ความตั้งอยู่ ใครจะรู้จักตามไม่รู้จักตาม ของเกิดขึ้นและตั้งอยู่
นั้นมันมีอยู่แล้ว จะปฏิบัติก็ตาม ไม่ปฏิบัติก็ตาม ความ
เกิดขึ้น ความตั้งอยู่ของสังขารร่างกายเป็นของที่มีอยู่
ดั้งเดิมของมัน เมื่อเรามีความเกิด ก็ต้องมีความตั้งอยู่
เมื่อมีความตั้งอยู่ ก็มีความชราคร่ำคร่า ชำรุดทรุดโทรม

สลายในที่สุด

ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมเราอย่ามองข้ามตัวเอง
อย่ามองออกไปข้างนอก ให้พยายามมองกลับเข้ามา
ข้างใน คือใจของเรากับกายของเรา เรารู้ทั่วร่างกายของ
เราแล้วหรือยังว่าร่างกายของเราประกอบไปด้วยอาการ
ต่าง ๆ ประกอบไปด้วยผม ด้วยขน ด้วยเล็บ ด้วยฟัน
ด้วยหนัง ด้วยเนื้อ ด้วยเอ็น ด้วยกระดูก ด้วยเยื่อใน
กระดูก เรารู้ทั่วถึงหรือยังในร่างกายของเรา นี่คือ
ธรรม ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไม่ได้อยู่ที่อื่น อยู่
ที่กายของเรา ที่ว่า **เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค สตุตฺตํ
วิสุทฺธิยา** บุคคลที่จะถึงความบริสุทธิ์ของใจ ต้องมาดูกาย
เสียก่อน ใจถึงจะบริสุทธิ์

ถ้าหากเราไม่มาเล่นที่ต้นตอของมัน เราไปดูใจ
เอาเลย พอดูใจ ดูไปดูมากก็เป็นบ้า พอไปดูใจเลย
เพราะต้นตอมันไม่มี ใจไม่มีต้นไม่มีปลาย จะไปหาต้น
ของใจไม่มี หาไม่เห็น ปลายของใจนี้ก็หาไม่เห็น ขึ้นอยู่
กับกรรมที่ทำว่ามันจะพาไปที่ไหน จะผลักดันให้ใจ
ไปที่ไหน นั้น แต่เราไปดูตัวใจเลย ได้ ดูได้ แต่ส่วนมาก

ก็บ้ากิน คนทุกวันนี้เยอะพากันไปดูใจ แต่พระพุทธเจ้า
ไม่ได้สอน **มโนปุพฺพพฺพคฺมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา**
พระพุทธเจ้าสอนกรรมฐาน ๕ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
มาดูกายนี้จนเกิดความชำรุดรู้ทั่วถึงของกาย ใครเป็น
คนรู้ว่ากายส่วนนั้น ใครเป็นคนรู้ว่ากายส่วนนี้ แล้วถึง
กลับมาดูความรู้ ความรู้มันอยู่ที่ไหน มันอยู่ในกายหรือ
นอกกาย ฉะนั้นการประกอบความเพียร การทำความ
พากความเพียร การทำอะไร อย่างมองข้ามตัวเอง เราจะ
ทำการงานอะไรก็ตาม เราต้องดูตัวของเราให้ถ่องแท้

พยายามอัดคำปริกรรมภาวนาเข้าไป เราจะอยู่
ในบ้านในเมืองอยู่ที่ไหนก็ตามในโลก พระพุทธเจ้าไม่ได้
สอนให้เราหนีจากโลกมนุษย์ พระพุทธเจ้าสอนให้เรา
อยู่ในโลกมนุษย์ ถึงได้เรียกว่าสังคม สมาคม ในสังคม
ในสมาคมแต่ละที่แต่ละแห่ง ฉะนั้นเราจะต้องหาช่องทาง
ที่จะทำ เราจะอยู่ในบ้านในเมือง อยู่ในป่าในเขากก็ตาม
ถ้าเราไม่มาทำ ใครจะทำให้เรา จะไปเจาะภูเขา เจาะป่า
อยู่ในถ้ำ ในเหวที่ไหนดก็ตาม ถ้าเราไม่มาดูกายอันนี้
ไม่มีวันที่จะเห็นของจริง จนกว่าเราจะมาดูกายนี้ เห็น
ของจริงขึ้นมา ได้รู้เห็นของจริง ฉะนั้นถ้าหากเราได้ดูกาย

ของเราแล้ว เราก็รู้เห็นของจริง

อาการที่ใจมันกำเริบ มันจะกำเริบไปที่ไหนก็ตาม
เรานั่งอยู่เฉย ๆ มันจะกำเริบไปถึงไหน ใจมันจะปรุง
แต่งไปถึงไหน มันปรุงแต่งแต่อยู่ในใจอยู่ในกายของเรา
นี่แหละ ไม่ได้หนีไปที่ไหนหรอก ใจไม่ได้ออกไปข้างนอก
มีแต่สัญญาความจำได้หมายรู้มันออกไป แต่ส่วนตัวของใจ
มันอยู่ที่นี้ ไม่ได้ปรุงแต่งไปที่ไหน มันปรุงอยู่ในใจของเรา
ปรุงอยู่ในกายของเรา ถ้าใจนี้มันหลุดออกไปจากกาย
แล้ว มันก็หมดลมหายใจ

ฉะนั้นตั้งใจทำ ตั้งใจปฏิบัติ

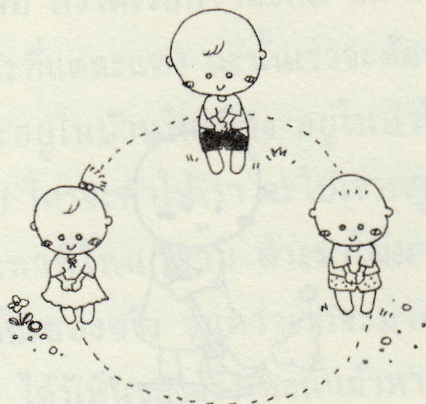


"โหนการทำหน้าที่พ่อแม่ดีธรรม
 ใครมีโอกาสร ใครมีเวลา ต้องทำ
 ถ้าเวลาผ่านไป ก็มาขอปากงะทำ ทำไม่ได้แล้ว
 หมดยุค"

พุกไธ

ธัมไม

สังโฆ



นี่แหละงานที่เราจะทำ

๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑

การนั่งสมาธินั้นจะต้องสำรวจกายของเราออกไปให้ดูก่อน กายเรามีความปกติแล้วหรือยัง ท่านบอกให้นั่งเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้ตั้งมั่น เมื่อเราดำรงสติของเราให้ตั้งมั่นแล้ว บัดนี้เราก็พิจารณากายดู คลายร่างกายทุกส่วนออกไปให้มันได้รับความสบาย ถ้าหากเรากดเราเกร็งร่างกายอยู่ มันก็จะไม่สบาย มันมีอาการกดอาการเกร็งอยู่ก็จะไม่สบาย มันจะเคร่งเครียดอยู่ มันก็ไม่สบาย ถ้าร่างกายยังเคร่งเครียดอยู่ ก็ไม่สบาย ฉะนั้นต้องวางกายของเราให้สบาย

เมื่อกายของเราสบายแล้ว บัดนี้ก็วางดวงใจของเราให้สบาย มือเราก็ไม่กระตุกกระดิก แขนขาเราก็ไม่กระตุกกระดิก นั่งให้สบายแล้วก็นึกคำบริกรรมภาวนาว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ ๓ หนแล้ว แล้วก็ตั้งเจตนาขึ้นมาว่า เมื่อจิตเราสงบเป็นอัปปนาสมาธิ แล้วเราก็จะถอยจิตของเรามาพิจารณาอยู่ที่อุปปจารสมาธิ

**ในสมถกรรมฐานมีอยู่ ๔ มีบริกรรมชวนะ มี
ขณิกสมาธิ มีอุปปจารสมาธิ มีอัปปนาสมาธิ**

อาการที่เป็นบริกรรมชวนะเป็นยังงี้ จิตมาจับอยู่กับคำบริกรรมว่าพุทโธ ๑ อยู่ตลอดเวลา ไม่พลั้งเผลอไปที่อื่น ถึงแม้จะมีอารมณ์อื่นมาแทรก เราก็ไม่วิ่งไปตามอารมณ์อื่น เราตั้งมั่นกับคำบริกรรมว่าพุทโธ ๑ ของเรา เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่กับคำบริกรรมแล้ว เราเห็นเรารู้ว่ามันมั่นคง แล้วเราก็ตลายคำบริกรรมออก ให้เหลือแต่จิตเหลือแต่ความรู้

พอเหลือแต่จิตเหลือแต่ความรู้แล้วบัดนี้ ความรู้นั้นตั้งมั่นอยู่ได้นานขึ้น หรือมันตั้งมั่นได้ชั่วขณะจิตหนึ่ง

แล้วเราก็ถอยกลับมาจับคำปริกรรมอีก เราก็เดินหน้าถอยหลัง เดินหน้าถอยหลังอยู่นั้น เราตั้งมั่นได้นานขึ้นเมื่อเราคลาย คำปริกรรมออก ตั้งมั่นได้นานขึ้นจนกระทั่งเกิดอุคคหนิमित หรือปฏิกากนิमित อุคคหนิमतก็คือเห็นรูปภาพต่าง ๆ ที่ เราเคยพบเคยเห็นมาแต่ปางก่อน หรือเป็นปฏิกากนิमित ก็จะเห็นสังขารร่างกายของเราเป็นอสุภะ เป็นธาตุ เป็น อาการต่าง ๆ อันนี้เรียกว่าปฏิกากนิमित นี่แหละงานที่เรา จะทำ เราจะมาทำอยู่ตรงนี้

แต่เราจะต้องให้จิตสงบเป็นอัปปนาสมาธิ คือจิต ตั้งมั่นอยู่ ตั้งมั่นอยู่ในอัปปนาสมาธิ มีแต่ความรู้อันเดียว อารมณอื่นไม่มีเข้าไปเกี่ยวข้อง ถึงแม้จะเข้าไปก็เพียงแต่ รู้เฉย ๆ แล้วก็ว่าง รู้แล้วก็ว่าง รู้แล้วก็ว่าง รู้แล้วก็ว่าง อยู่ในอัปปนาสมาธินั้นพอสมควร มีความแน่นหนามั่นคง จิตใจไม่วอกแวกไปตามอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อจิตใจไม่วอก แวกไปตามอารมณ์ต่าง ๆ แล้วบัดนี้ เราก็ถอยกลับมาตาม ทางที่เราลงไป เรียกว่าถอยมาพิจารณาอยู่ที่อุปปจารสมาธิ

เอาอะไรมาเป็นเครื่องพิจารณา มันเห็นอะไรใน ขณะนั้น เห็นรูปภาพต่าง ๆ ที่เราเคยพบเคยเห็นมาแต่

ปางก่อน เราก็พิจารณาให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเห็นสังขารร่างกายของเรา จะแยกตัวออกไปเป็นอีกร่างหนึ่ง เป็นความรู้อีกอันหนึ่ง เหมือนกับว่ามีคนสองคน อยู่ในคนเดียวกัน เราก็จะรู้เราก็จะเห็นว่าร่างกายของเรานี้ ตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งว่าถึงปัจจุบัน แล้วก็ถึงแก่ชราคร่ำคร่าชำรุดทรุดโทรมสลายไปตามกาลเวลาของมันที่เกิดขึ้นมานาน พอสุดท้ายมาก็จะเห็นลงเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ เป็นอากาศ เป็นวิญญูณธาตุ อย่างนั้นแล้ว เราก็ถอยกลับมาตามลำดับ มหาคำบริกรรมใหม่ แล้วก็วางคลายความรู้อันนั้นออกไป แล้วก็ถอยกลับมาหา คำบริกรรม จับคำบริกรรมใหม่ เดินอยู่อย่างนั้น พอจับ คำบริกรรมได้ที่แล้ว แล้วก็วางคำบริกรรมลงไป เป็น ขณิกสมาธิ หรือทะลุไปเป็นอัปปนาสมาธิเลยก็ได้ โดยที่ไม่ได้ผ่านอุปจารสมาธิก็ได้

เมื่อมันเป็นอยู่อย่างนั้น เราก็ทำอยู่อย่างนั้น จนกว่ามันจะประจักษ์ขึ้นมา เห็นร่างกายภายนอกกับ เห็นร่างกายภายใน เห็นร่างกายภายนอกก็คือนอกจาก ร่างกายของเรา เห็นร่างกายของคนอื่น บางทีก็เห็นคนเดิน มามีแต่โครงกระดูกเฉย ๆ ไม่เห็นว่ามีเนื้อหนัง เสียง

ก็ออกมาจากโครงกระดูกอันนั้น เสียงพูดจา เสียงอะไร
ต่ออะไรต่าง ๆ เราจะเห็นแบบนั้นก็ได้อันนี้เรียกว่า
พิจารณาข้างนอกกับข้างในเหมือนกัน ถึงว่า **อชฺฌตฺต**
วา พหิทฺธา วา โสฬาริกํ วา สุขุมํ วา จะเป็นรูปหยาบ
รูปละเอียด เป็นเหมือนกันหมด จะเป็นคนหยาบ คน
ละเอียด ก็เป็นเหมือนกันหมด ไม่ได้แตกต่างกันเลย
คือเกิดมาแล้วก็ต้องมีการแก้ แก้แล้วก็เจ็บ เจ็บแล้ว
ก็ตาย เป็นธรรมดาของทุกคน จะต้องสลายลงไป
เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ เหมือนกันหมด ไม่มี
ที่แตกต่างกัน ความเป็นเขาก็ไม่มี ความเป็นเราก็กไม่มี
ขึ้นชื่อว่าเขาว่าเราไม่มีเลย ก็เห็นมันเสมอกันหมด
โลกทั้งโลกเป็นอยู่แค่นี้

แล้วเรายังไปยินดีกับอะไร ยินดีในรูป ในเสียง
ในกลิ่น ในรส จะไปยินดีตรงไหนของรูป เพราะเรา
เห็นเรื่องของรูปเป็นไปตามความเป็นจริง ฉะนั้นจิต
เราก็กอຍตัวกลับมาอยู่ในความสงบ อยู่ในท่าของ
ความสงบ อยู่ในท่าของความรู้ อะไรเกิดขึ้นมาเรา
ก็รู้ทั้งหมด ไม่มีสิ่งไหนที่จะมาปิดกั้นจิตใจของเราที่จะ
ไม่รับรู้ เพราะมันไม่มีอะไร โลกนี้มันว่างไปหมด

ทุกวันนี้โลกนี้ไม่ว่าง ไม่ว่างด้วยผู้คน เมื่อไม่ว่าง
ด้วยผู้คน ก็เลยเดินไปชนตั้งแต่คน เดินไปชนกันแล้ว
ก็ด่ากันบ้าง ทะเลาะกันบ้าง เพราะคนมันมีตัวมีตน ถ้า
หากเราทำให้มันเป็นคนที่ไม่มีตัวไม่มีตนเท่านั้น อยู่อย่าง
พระพุทธเจ้า ใครจะด่าจะว่าอะไรก็ตาม ไม่ได้สนใจกับ
คนที่เขาด่าเขาว่า มีแต่ดูว่าตัวเองมันกระเพื่อมไหม
ในเมื่อจิตใจของเราไม่กระเพื่อมแล้ว มันจะมีอะไรมา
กระแทกแตกดันให้เราไปเป็นทุกข์เป็นร้อนไม่มี



มาดากาซ มาดัวนา

จิ๋วของนางจิ๋ว ๆ มีอยู่แค่สองตัว สมอง
.....
.....

พยายามหนีพายุฝน ๆ ไม่ให้มันหนีไป ๆ ตั้งใจดีให้มันหนีมา

คิดดีเรื่องก้าวร้าว ๆ ออกไป
.....

[illegible]

เราอย่าไปปล่อยจิตใจของเรา อย่าไปปล่อยสติ ให้พัวพันไป
เราพยายามฝึกพุทธอง ๗ ไว้ตลอดเวลา ให้เรามีสติสัมปชัญญะ
ตลอดเวลา

..... พยาบาล/นัก พยาบาล ๗ ไม่ขาดอด เวลา ทั้ง เดิม ยืน นอก
นอก/นัก พยาบาล ๖ ไร่ ๑๐

๑
 ๒
 ๓
 ๔
 ๕
 ๖
 ๗
 ๘
 ๙
 ๑๐
 ๑๑
 ๑๒
 ๑๓
 ๑๔
 ๑๕
 ๑๖
 ๑๗
 ๑๘
 ๑๙
 ๒๐
 ๒๑
 ๒๒
 ๒๓
 ๒๔
 ๒๕
 ๒๖
 ๒๗
 ๒๘
 ๒๙
 ๓๐
 ๓๑
 ๓๒
 ๓๓
 ๓๔
 ๓๕
 ๓๖
 ๓๗
 ๓๘
 ๓๙
 ๔๐
 ๔๑
 ๔๒
 ๔๓
 ๔๔
 ๔๕
 ๔๖
 ๔๗
 ๔๘
 ๔๙
 ๕๐
 ๕๑
 ๕๒
 ๕๓
 ๕๔
 ๕๕
 ๕๖
 ๕๗
 ๕๘
 ๕๙
 ๖๐
 ๖๑
 ๖๒
 ๖๓
 ๖๔
 ๖๕
 ๖๖
 ๖๗
 ๖๘
 ๖๙
 ๗๐
 ๗๑
 ๗๒
 ๗๓
 ๗๔
 ๗๕
 ๗๖
 ๗๗
 ๗๘
 ๗๙
 ๘๐
 ๘๑
 ๘๒
 ๘๓
 ๘๔
 ๘๕
 ๘๖
 ๘๗
 ๘๘
 ๘๙
 ๙๐
 ๙๑
 ๙๒
 ๙๓
 ๙๔
 ๙๕
 ๙๖
 ๙๗
 ๙๘
 ๙๙
 ๑๐๐

.....พิจารณาให้ห็นปัญหานี้จริง ๆ ทุกวัน อันใดใด

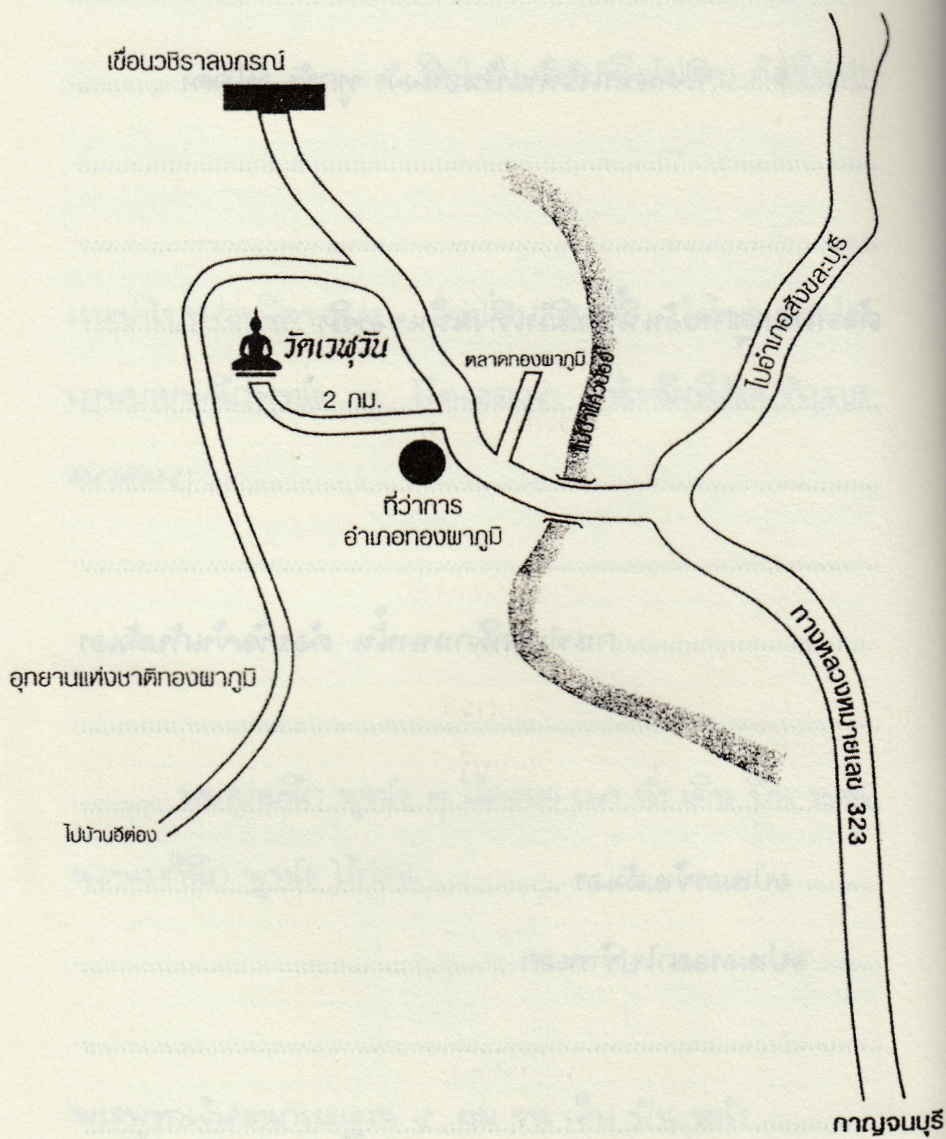
.....ถ้าเราไม่มาดูการอันนี้ ไม่มีวันที่จะห็นความจริง

.....การทำสมาธิภาวนานั้น ต้องข่มขันธ์กับตัณหา

..... อย่างเราข่มตัณหา

..... อย่างเราออกไปข้างนอก

..... ตั้งใจพิจารณา ตั้งใจปฏิบัติ เวสจำกัตนะ



แผนที่วัดเวฬุวัน ๓๑๓ หมู่ ๑ ต.ท่าขนุน อ.ทองผาภูมิ
จ.กาญจนบุรี ๗๑๑๘๐

วัดป่ามณีกาญจน์

67/3 หมู่ 3 ต.บางม่วง - บางคูวัด (สาย 1)
ต.ศาลากลาง
อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทร. 0-2449-2234

ร่วมทำบุญ
ชื่อบัญชี "วัดป่ามณีกาญจน์"

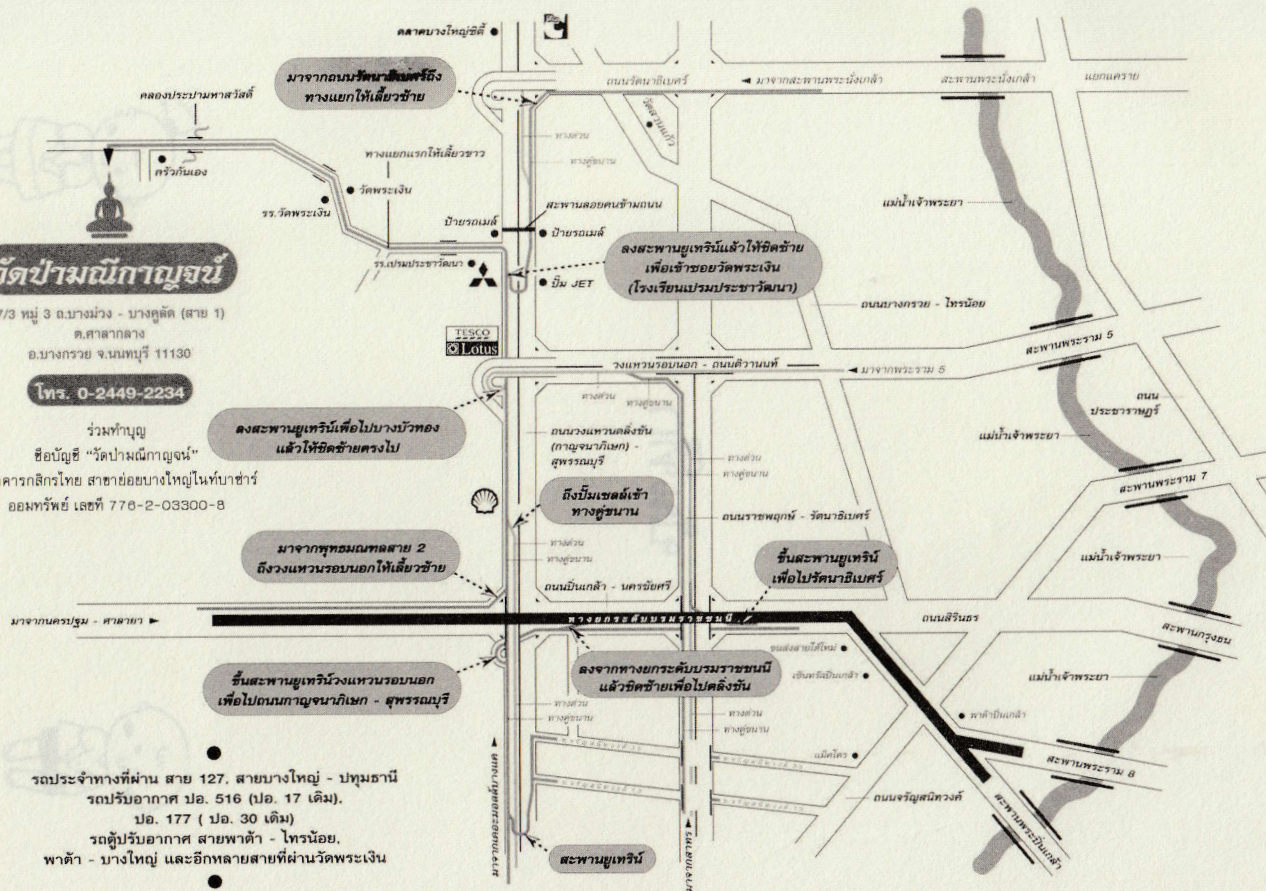
ธนาคารกรุงไทย สาขาซอยบางใหญ่ในท่าช้าง
ออมทรัพย์ เลขที่ 776-2-03300-8

ลงสะพานยูเทิร์นเพื่อไปบางบัวทอง
แล้วให้ชิดซ้ายตรงไป

มาจากพุทธมณฑลสาย 2
ถึงวงแหวนรอบนอกให้เลี้ยวซ้าย

ขึ้นสะพานยูเทิร์นวงแหวนรอบนอก
เพื่อไปถนนกาญจนาภิเษก - สุพรรณบุรี

รถประจำทางที่ผ่าน สาย 127, สายบางใหญ่ - ปทุมธานี
รถปรับอากาศ ปอ. 516 (ปอ. 17 เดิม),
ปอ. 177 (ปอ. 30 เดิม)
รถตู้ปรับอากาศ สายพาด้า - ไทรน้อย,
พาด้า - บางใหญ่ และอีกหลายสายที่ผ่านวัดพระเจี๊



ប័ង្កទឹក



“การทำหน้าที่พลเมือง ศีลธรรม
เราต้องทำให้สมบูรณ์แบบ
สมกับที่เราประกาศตนเป็นพุทธมามกะ
สมกับเราประกาศตน
เป็นผู้ดำเนินตามแนวทางคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า”

ธรรมะโอวาท
ท่านพระอาจารย์สาคร ฐมฺมาวุโธ