

สมาธิภาวนา(หลวงปู่ชา)

สมาธิภาวนา

ผู้แสวงบุญทั้งหลายที่มาารวมกันแล้ว เพื่อจะได้ฟังธรรมต่อไป ให้ฟังธรรมอยู่ในความสงบ การฟังธรรมในความสงบนั้น คือทำจิตให้เป็นหนึ่ง หูเรารับฟังสัมผัสถูกต้อง แล้วก็ปล่อยไป อย่างนี้เรียกว่า ทำจิตให้สงบ

การฟังธรรมนี้ก็เป็นประโยชน์มาก ส่วนหนึ่งเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมะ ดังนั้นการฟังธรรมะ ท่านจึงให้ตั้งกายตั้งใจให้มั่นคงเป็นสมาธิ ในครั้งพุทธกาลนั้นฟังธรรมให้เป็นสมาธิ เพื่อรู้ธรรมะ สาวกบางองค์ตรัสรู้ธรรมะในอาสนะที่นั่นก็มีอยู่มาก

สถานที่นี้เป็นที่สมควรที่จะทำกรรมฐานมากอาตมาพักอยู่ที่นี้คืนสองคืนมาแล้ว รู้ว่าสถานที่นี้เป็นที่สำคัญมาก สถานที่ข้างนอกสงบแล้ว ยังแต่สถานที่ข้างในคือจิตใจของเราเท่านั้น ดังนั้นพวกเขาทั้งหลายที่มานี้ ขอให้ตั้งใจทุกคน ถึงแม้ว่ามันจะสงบบ้าง ไม่สงบบ้าง ก็เป็นเรื่องของกรรมดา

ทำไม เราจึงได้มารวมทำความสงบอยู่ที่นี้เพราะว่าใจของเรายังไม่รู้สิ่งที่ควรรู้ คือยังไม่รู้ตามความเป็นจริง ว่าอะไรมันเป็นอะไร อะไรมันคิดอะไรมันถูก อะไรมันทำความทุกข์ให้เรา อะไรมันทำความสงสัยให้เราอยู่ เราจึงมาทำความสงบกันก่อนเหตุที่เราต้องมาทำความสงบระงับในที่นี้ เพราะว่าจิตใจไม่สบาย จิตใจไม่สงบ จิตใจไม่ระงับ วุ่นวายสงสัยจึงคัดมา ณ ที่นี้ เพราะฉะนั้นวันนี้จึงขอให้ตั้งใจฟังธรรมะ

การฟังธรรมะของอาตมานั้น อยากให้ตั้งใจฟังให้คืออาตมาขอบพูดแรงหน่อย ขอบพูดรุนแรงหน่อย เพราะนิสัยเป็นอย่างนี้ แต่จะพูดรุนแรงไปอย่างไรก็ตามเถอะอาตมาก็ยังมีความเมตตา อยู่ตลอดเวลาตลอดเวลานั่นเอง การพูดบางสิ่งบางอย่างนั้น ขอบภัยด้วยทุกๆคน เพราะว่าประเพณีเมืองไทยกับชาวตะวันตกนี้มันไม่คล้ายกัน มันคนละอย่าง บางทีมันอาจทำให้ไม่ค่อยสบายใจก็ได้ พูดรุนแรงหน่อยก็ดีนะ มันตื่นเต้น ไม่งั้นมันหลับเฉย ไม่รู้ว่าอะไร มันนอนใจอยู่อย่างนั้นมันนิ่งอยู่ ไม่ลุกขึ้นมาฟังธรรม

การปฏิบัตินี้ก็มิหลายอย่าง แต่มันก็มีอย่างเดียวเช่นว่าการปลุกต้นไม้ที่ได้รับผลนั้น บางทีก็ได้กินเร็วๆคือเอาทาบกิ่งมันเลย อันนี้ก็เรียกว่ามันไม่ทนทานอีกอย่างหนึ่งเอาเมล็ดมันมาเพาะปลุกจากเมล็ดมันเลยอันนี้มีความแน่นถาวรดีมาก ตามความจริงเป็นอย่างนี้เป็น ธรรมดา ทุกคน

ตัวอาตมาเองก็เป็นอย่างนี้ เมื่อไม่รู้จักรว่า อะไรเป็นอะไรนั้น ก็ไปนั่งทำกรรมฐาน
ลำบากมากจนร้องไห้ตั้งหลายเวลา หลายครั้งเหมือนกัน บางอย่างมันคิดสูงไป บางอย่าง
มันคิดต่ำไป ไม่ถึงความพอดีของมันเพราะว่าการปฏิบัติที่สงบนิ่งไม่สูงแล้วก็ไม่ต่ำ คือ
ความพอดี แล้วก็มาเห็นญาติโยมทั้งหลายที่มันยุ่งมากคือต่างคนต่างฝึกมา ต่างคนต่างมี
ครูบาอาจารย์หลายเหลือเกิน แล้วก็มารวมธรรม นี้เกิดความสงสัยมากอย่าง อาจารย์นั้น
ต้องทำอย่างนั้นอาจารย์นี้ต้องทำอย่างนี้ ครูนั้นต้องทำอย่างนั้นมานั่งเถียงกันเลยวุ่น ไม่
รู้จักรว่าจะเอาอันไหนไม่รู้จักรเนื้อจักรตัว มันเลยวุ่น มันหลายอาจารย์เกินไปมากเกินไป ไม่
รู้จักรว่าจะเอาอะไรให้มันเป็นหนึ่งได้สงสัย ตลอดเวลา

ฉะนั้นพวกเราอย่าคิดให้มันมาก ถ้าจะคิดให้มันรู้จัก อย่างนี้ไม่รู้หรือรอก ต้องทำให้จิตเรา
สงบเสียก่อน ที่มันรู้ไม่ต้องคิด ความรู้สึกมันจะเกิดมาในที่นี้เอง มันจึงเป็นปัญญา คิดนั้น
ไม่ใช่ปัญญาไม่ใช่ตัวปัญญา มันคิดเรื่อยไปไม่รู้เรื่อง ยิ่งคิดยิ่งวุ่นวาย

ฉะนั้นมาถึงที่นี่ก็ต้องพยายามอย่าให้คิด อยู่ในบ้าน เราเคยคิดมากๆแล้วไม่ใช่หรือ
มันกวนใจให้รู้อย่างนั้น คิดมากๆ ไป น้ำตามันไหลออกด้วยละเมอหลงคิดไปนะ ไม่ใช่
ความจริง ไม่ใช่ปัญญาพระพุทธองค์ ท่านมีปัญญามากท่านจึงหยุดคิดอย่างที่เรามาฝึกนี้ก็
เพื่อให้มันหยุดคิด นั่งให้สงบให้มีความสงบ ถ้าคิดปัญญาไม่เกิด ธรรมะไม่เกิดเกิดแต่
สังขารปรุงแต่งไปเรื่อยๆ ถ้าสงบแล้วไม่ต้องคิดแล้วปัญหาจะเกิดขึ้นตรงนั้น เมื่อเราคิด
อยู่ปัญญาไม่เกิดเมื่อเรามีความสงบแล้ว ความรู้สึกจะเกิดขึ้นมาในความสงบนั้น มีพร้อม
กันทั้งความคิด มีพร้อมกันทั้งปัญญา เป็นคู่กันเลย ถ้าจิตใจเราไม่สงบ ปัญญาไม่มีมีแต่จะ
คิดอย่างเดียวเท่านั้น มันถึงยุ่ง

การนั่งสงบจิตนี้ ไม่ต้องคิดอะไรมากมายบัดนี้เราจะต้องทำจิตอันนี้อย่างเดียว ไม่
ปล่อยจิตของเราให้มันมุ่งไปข้างขวา ข้างซ้าย ข้างหน้า ข้างหลังข้างบน ข้างล่าง จะทำ
อะไรจะทำอันนี้ จะทำจิตคืออานาปานสตินี้ กำหนดจากศีรษะลงไปหาปลายเท้า กำหนด
ปลายเท้าขึ้นมาหาศีรษะกำหนดศีรษะลงไป ดูด้วยปัญญาของเรา อันนี้เพื่อให้เป็นเหตุ ให้
รู้จักร่างกายของเราก่อน แล้วก็นั่งกำหนดว่าบัดนี้รูระหน้าที่ของเรานั้นก็คือให้ดูลม
หายใจเข้าออกอย่าไปบังคับให้มันสั้น หรือบังคับให้มันยาวปล่อยวางอยู่ในช่วง ลม
หายใจเข้าออกเสมออย่างนี้

การกระทำนี้ให้เข้าใจว่า เป็นการกระทำด้วยการปล่อยวาง แต่มีความรู้สึกอยู่ ให้มี

ความรู้สึกอยู่ในการปล่อยวาง ลมหายใจเข้าออกสบาย ไม่ให้กดดันปล่อยตามธรรมชาติ ให้มันสบาย ให้คิดว่าฐานะหน้าที่อย่างอื่นของเราไม่มี ความคิดที่ว่า การนั่งอย่างนี้มันจะเป็นอะไร แล้วมันจะเห็นอะไร อย่างนี้จะเกิดขึ้นมา ก็ให้หยุดหยุด ไม่เอา มันจะเป็นอะไร จะรู้อะไร มันจะเห็นอะไรไหม แม้ความคิดเช่นนี้มันจะเกิดขึ้นมาในเวลานั้นก็ตาม ที่เมื่อนั่งอยู่นั้นไม่ต้องรับรู้อารมณ์ เมื่ออารมณ์ที่มากระทบกระทั่ง รู้สึกเมื่อไหร่ รู้สึกในจิตของเราแล้วปล่อยมันไป มันจะติจะชั่ว ก็ช่างมัน ในเวลานั้นไม่ใช่ฐานะหน้าที่ของเราจะไปจัดแจงในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ปล่อยมันออกไปเสียก่อน แล้วกำหนดลมเอาคืนมา ให้มีความรู้สึกแต่ลมอย่างเดียวเข้าออกแล้วให้มันสบาย อย่าให้มันทุกข์ เพราะมันสั้นทุกข์เพราะมันยาว อย่าให้มันทุกข์ คุณลมหายใจอย่าให้มีความกดดัน คืออย่ายึดมันรู้แล้วให้ปล่อยตามสภาวะของมันอย่างนั้น ให้ถึงความสงบ ต่อไปจิตมันก็จะว่าง ลมหายใจมันก็จะเบา เบาไป ผลที่สุดลมหายใจมันจะน้อยไป น้อยไป จนกระทั่งปรากฏว่ามันไม่มีลม ในเวลานั้นจิตมันก็จะเบากายมันก็จะเบา การเห็นคิดเห็นน้อยเลิกหมดแล้วมีเหลือความรู้อันเดียวอยู่อย่างนั้น นั่นเรียกว่าจิตมันเปลี่ยนไปหาความสงบแล้ว นี่พูดถึงการกระทำในเวลาเรานั่งสมาธิอย่างเดียว

ถ้าหากว่าจิตใจมันวุ่นวายมากก็ ตั้งสติขึ้นสุดลมเข้า ให้มันมาก จนไม่มีที่เก็บ แล้วก็ปล่อย ให้มันหมดจนกว่าที่มันไม่มีในนี้แล้ว ก็หายใจเข้ามาอีกสูดให้มันเต็มที่แล้วก็ปล่อยไป สามครั้ง ตั้งจิตใหม่มีความสงบขึ้น ถ้ามีอารมณ์วุ่นวายอีกก็ทำอย่างนี้อีกทุกครั้ง จะเดินจงกรมก็ตาม จะนั่งสมาธิก็ตามถ้าเดินจงกรมมันวุ่นวายมากก็หยุดนิ่ง กำหนดให้ลงในที่สงบ ตั้งใหม่ให้รู้ จิตจึงจะเกาะ แล้วก็เดินต่อไปนั่งสมาธิก็เหมือนกันอย่างนั้น เดินจงกรมก็เหมือนกันอย่างนั้น มันต่างกันแต่อิริยาบถนั่งกับอิริยาบถเดิน เท่านั้น

บางทีความสงสัยก็มีบ้าง ต้องให้มีสติ มีผู้รู้ที่มันวุ่นวายเป็นอย่างไรก็ติดตามอยู่เสมอ อาการนี้เรียกว่ามีสติ สติตามคูจิต จิตเป็นผู้รู้อาการที่ตามคูจิตของเรานั้นอยู่ในลักษณะอันใด ก็ให้เรารู้อย่างนั้นอย่า ผลอ ไป

อันนี้เป็นเรื่องสติกับจิตควบคุม พอถึงกันแล้วก็จะมีความรู้สึกอย่างหนึ่ง ถ้าจิตมันพอที่จะสงบแล้วจิตที่มันถูกคุมขังอยู่ในที่สงบ เหมือนกับเรามีไก่ตัวหนึ่งที่ใส่ไว้ในกรง นั้น ไก่ที่อยู่ในกรงนั้นมันไม่ออกไปจากกรง แต่มันเดินไปเดินมาได้ในกรงนั้น อาการที่มันเดินไปเดินมานี้ไม่เป็นอะไร เพราะมันเดินไปเดินมาอยู่ในกรง ความรู้สึกของจิตที่

เรามีสติสงบอยู่นั้นมีความรู้สึกในที่สงบนั้น ไม่ใช่เรื่องที่มันให้เราุ่นวายคือเมื่อมันคิด มันรู้สึก ให้มันรู้สึกอยู่ด้วยความสงบไม่ เป็น อะไร

บางคนเมื่อมีความรู้สึกขึ้นมา ก็ไม่ให้มันมีความรู้สึกอะไร อย่างนี้ก็คิดไป ไม่ได้ ความรู้สึกอยู่ในที่สงบ รู้สึกอยู่ด้วยความสงบ รู้สึกอยู่ที่ไม่รำคาญนี้สงบอยู่อย่างนี้ไม่ เป็นไร ตัวที่มันสำคัญก็คือตัวที่มันออกจากกรงไป เช่นว่า เรามีลมหายใจเข้าออกอยู่อย่าง นี้ลืมไป ลมหายใจไปเที่ยวในบ้าน ไปเที่ยวในตลาดไปเที่ยวโน้น สารพัดอย่าง บางทีครึ่ง ชั่วโมงถึงมา อ้าวอะไร ตายไม่รู้เรื่อง นี่ตัวสำคัญ ระวังให้ดี ตัวนี้ตัวสำคัญมันออกจากกรง ไปแล้วนี้ มันออกจากความสงบแล้วนี้

ต้องระวัง ต้องให้มีสติมา รู้ ต้องพยายามดึงมันมาที่ว่าดึงมันมานี้ก็คือไม่ใช่ดึงหรือก มันไม่ไปที่ไหนหรือก็คือเปลี่ยนความรู้สึกเท่านั้นเอง ให้มันอยู่ที่นี้ มันก็มีอยู่ที่นี้มีสติที่นี้ เมื่อไหร่ก็มีอยู่ที่นี้ แต่สมมติว่าดึงมันมา มันไม่ได้ไปที่ไหนหรือก มันเปลี่ยนแปลงอยู่ที่จิต เรานี้ที่สังเกตว่ามันไปโน่นไปนี้ ความเป็นจริงมันไม่ได้ไปมันเปลี่ยนแปลงอยู่ตรงนี้ มัน มีสติพริบเข้ามา แล้วมันก็มาทันที มันไม่มาจากอะไร มันรู้สึกอยู่ที่นี้เองให้เข้าใจอย่างนั้น

อันนี้เรื่องจิต จิตเราที่อยู่มีอะไรเป็นเครื่องหมายไหม คือ มีความรู้บริบูรณ์ ติดต่อกัน ไม่ได้ขาด รู้ตลอดเวลา ในเวลานั้นเรียกว่าจิตของเราอยู่ตรงนี้ ถ้าเราไม่รู้ลมอะไร มันไปที่ ไหน นั่นเรียกว่าขาด ถ้าหากรู้ว่าเมื่อไรมีลมก็มีจิต มีลม มีความรู้สึก สม่่าเสมอนี้ตัวเดียว อันนั้นนะอยู่กับเราแล้ว อันนี้พูดถึงอาการจิต มันจะต้องเป็นอย่างนี้

มันจะต้องมีสติ มีสัมปชัญญะ สติคือระลึกได้สัมปชัญญะรู้ตัวอยู่ เดี่ยวนี้รู้ตัวกับอะไร กับ ลมอยู่อย่างนี้ทำช่วยกันมีสติมีสัมปชัญญะปรากฏ ที่มันแบ่งกันอยู่อย่างนี้ ถ้าหากว่าเรา รู้ตัวอยู่ มันจะเป็นคล้ายๆกับคนที่แยกไม้ ยกวัตถุที่มันหนักๆ อยู่สองคนมันหนักจนจะ ทนไม่ไหวอยู่อย่างนี้ จะมีคนที่มีเมตตาคือปัญญามองเห็น ปัญญาที่วิ่งเข้ามาช่วยนี่อย่างนี้ มีสติมีสัมปชัญญะรู้อยู่ แล้วก็ปัญญาเกิดขึ้นมา ตรงนี้ช่วยกันมีสติ มีสัมปชัญญะ มีปัญญา ช่วยกันอย่างนี้

เมื่อมีปัญญาเข้ามาช่วย มันจะรู้จักอารมณ์ เช่นมานั่ง อาการจิตมันมีสติ มีสัมปชัญญะ แล้วก็ปัญญารมณ์ผ่านเข้ามา มันเกิดความรู้สึก คิดถึงเพื่อน “ไม่ใช่” “ช่างมัน” “หยุด” “เลิก” “พรุ่งนี้เราจะไปโน้น” “อ้อ เลิกไม่เอา” ตอนนั้นก็คิดถึงคนอื่น “เออ ไม่ใช่” เออ “ไม่เอา” “ไม่เอาอะไรทั้งสิ้น” “ปล่อยมันทั้งนั้น” “ไม่เอาอย่ามายุ่งเลย” “ไม่แน่นอน ของไม่

แน่นอน” ทำสมาธิอยู่มันจะเป็นอย่างนั้น “ไม่แน่” “ไม่แน่” ทำสมาธิอยู่มันจะรู้อย่างนี้ ให้
เล็กคิด เลิกพูดเลิกสงสัย เลิกหาคอย่าเอามากวนในเวลานั้น ถ้ามันเลิกหมดแล้วมันจะ
เหลือแต่เพียงสติ สัมผัสปัญญะกับปัญญาล้วนๆ ถ้าหากว่ามันอ่อนเมื่อไร มันก็เกิดความ
สงสัยขึ้นมา เลิกๆ ให้เหลือแต่เพียงสติสัมผัสปัญญะกับปัญญาเท่านั้นพยายามให้มีสติ
ที่สุคอย่างยิ่ง ทำอย่างนี้เรื่อย ๆ ไปจนตลอดเวลานั้นแหละ แล้วจะให้เห็นตัวสติเห็น
สัมผัสปัญญะ แล้วก็เห็นปัญญา แล้วก็เห็นตัวสมาธิเห็นครบไปหมดทุกอย่าง

เมื่อเราเพิ่งเข้าไปตรงนั้น สติเราก็จะเห็นได้สัมผัสปัญญะเราก็จะเห็นได้ สมาธิเราก็จะ
เห็นได้ปัญญาก็จะเห็นได้ ครบในที่นั้นเลย มีอารมณ์จรมาข้างนอก เราจะชอบใจก็ตาม
เถอะว่า “เออ ไม่แน่” ไม่ชอบใจก็ “อ้อ ไม่แน่” มันเป็นนิเวศทั้งนั้น สิ่งทั้งหลายให้กวาด
ให้มันเตียนหมด ให้เหลือแต่สติคือความระลึกได้ สัมผัสปัญญะความรู้สึกรู้ตัว สมาธิความ
ตั้งใจมั่น ปัญญาอรบรู ให้เข้าใจอย่างนี้ อันนี้พูดถึงการกระทำ แล้วจบแค่นี้ก่อนนะ

ทีนี้ จะพูดถึง เครื่องอุปกรณ์ทั้งหลายที่จะช่วยการปฏิบัติสมาธิภาวนา เราจะต้องเป็นผู้
มีจิตใจเพื่อแผ่โอบอ้อมอารี ที่เรียกว่า เมตตาธรรม ให้เป็นผู้มีเมตตาเป็นคุณธรรม เช่นว่า
เรากำจัดตัวโลภะหรือตัวเห็นแก่ตัวออก ทางพระท่านว่าการให้ทาน การให้คือทานคนเรา
ถ้าเห็นแก่ตัวแล้วไม่สบาย เห็นแก่ตัวแล้วไม่ค่อยสบาย แต่คนชอบจะเห็นแก่ตัวหลาย แต่
ไม่รู้สึกรู้เจ้าของ(ไม่รู้สึกรู้ตัว)

จะรู้ได้ ในเวลาไหน รู้ว่าในเวลาเราหิวอาหารถ้าเราได้แอบเปิดมาลูกหนึ่งขนาดนี้ เรา
จะแบ่งคนอื่นจะแบ่งให้เพื่อน คิดแล้วคิดอีก อยากจะให้เพื่อนก็อยากจะให้ แต่ว่าอยากจะ
เอาลูกเล็ก ๆ ให้ จะเอาลูกใหญ่ให้ก็แหม เสียขายเหลือเกิน คิดอยากนักหนา เอาไป เอาไป
เอาลูกนี้ไป เราก้ให้ลูกเล็ก ให้แอบเปิดลูกน้อย ๆ ไปแต่ เอาลูกใหญ่ไว้ นี่ความ เห็นแก่ตัว
ชนิดนี้อันหนึ่งแต่คนไม่ค่อยจะเห็นเคยมีไหม เคยเป็นไหม การให้ทานนี้ทรมานจิตนะ
มันอยากให้เราลูกเล็ก ๆ อุตสาห์บังคับเอาลูกใหญ่ให้เพื่อน พอให้แล้ว เออสบาย นะ

นี่การทรมานจิตอย่างนี้ ต้องบังคับจิตใจมันรู้จักให้ ให้มันรู้จักละ ไม่ให้มันเห็นแก่ตัว
เมื่อเราให้คนอื่นเสียแล้ว มันก็สบายหรือ ถ้าเรายังไม่ให้มันจะให้ลูกไหนหนอ มันลำบาก
มากเหลือเกิน กล้าตัดสินใจให้ลูกใหญ่นี้หนา เสียใจนิดหน่อยนะ แต่พอดกลงใจให้เขา
แล้วมันก็แล้วไป นี่เรียกว่าทรมานจิตในทางที่ถูก มันเป็นอย่าง นี้

ถ้าเราทำให้ได้อย่างนี้ เรียกว่า ชนะตัวเอง ถ้าเราทำไม่ได้อย่างนี้ เรียกว่า แพ้ตัวเอง เห็นแก่ตัวเรื่อยไปก่อนนี้เรามีความเห็นแก่ตัว อันนี้ก็เป็นที่กิเลสอันหนึ่งเหมือนกัน ต้องขจัดออกทางพระเรียกว่าการให้ทานการให้ความสุขแก่คนอื่น อันนี้เป็นเหตุช่วยให้ชำระความสกปรกในใจของเราได้ และต้องให้เป็นคนจิตใจอย่างนี้ให้พิจารณาอย่างนั้น อันนี้ประการหนึ่งที่เราควรทำไว้ในใจของเรา

บางคนอาจจะเห็นว่า อย่างนี้ก็เบียดเบียนตัวเองนี้ไม่ใช่เบียดเบียนตัว แต่เป็นการเบียดเบียนกิเลสต่างหากต่างหาก ถ้าในตัวมีกิเลสขึ้นมา ให้กิเลสมันหายไปกิเลสนี้เหมือนแมว ถ้าให้กินตามใจ มันก็ยิ่งมาเรื่อยๆ แต่มีวันหนึ่งมันข่วนนะ ถ้าเราไม่ให้อาหารมันไม่ต้องให้อาหารมัน มันจะมาร้องแมวๆ อยู่ เราไม่ให้อาหาร มันสักวันหนึ่งสองวันเท่านั้นก็ไม่เห็นมันมาแล้วเหมือนกันแหละ กิเลสไม่มากวนเรา เราก็จะได้สงบใจต่อไป ทำให้กิเลสกลัวเรา อย่าทำให้เรากลัวกิเลสให้กิเลสกลัวเรา นี้พูดให้เห็นในธรรมในปัจจุบันในใจของเราอย่างนี้

ธรรมะของพระพุทธเจ้าของเราอยู่ที่ไหนอยู่ที่ความรู้ ความเห็นในใจของเราอย่างนี้รู้ได้ทุกคน เห็นได้ทุกคน ไม่ใช่อยู่ในตำรา ไม่ต้องไปเรียนให้มันมากพิจารณาเดี๋ยวนี้ก็เห็นที่อาตมาพูด ก็เห็นได้ทุกคน เพราะมันอยู่ในใจทุกคน เรามีกิเลสทุกคนใช่ไหม ถ้ามันได้เห็นอย่างนี้ก็รู้จัก แต่ก่อนนี้เราต้องการเลี้ยงกิเลสไว้ให้รู้จักกิเลส อย่าให้มันมากวนเรา อันนี้เป็นอันหนึ่งที่ยังไม่บังเกิด ให้ทำให้เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วก็ทำให้มากขึ้น

ที่นี้ข้อปฏิบัติต่อไปคือการรักษา ศีล ศีลนี้จะดูแลธรรมะให้เจริญขึ้น เหมือนพ่อแม่กับลูก การรักษาศีล คือการเว้นการเบียดเบียนและทำการเกื้อกูลช่วยเหลืออย่างตำนี้ให้มี ๕ ข้อ คือ

ข้อ ๑ ให้ เมตตา สัตว์และมนุษย์ทั้งหมดไม่ให้ทำร้ายเบียดเบียน ตลอดถึงการฆ่า

ข้อ ๒. ให้มีความ สุจริต อย่าไปข้ามสิทธิของกันและกัน พุดง่าย ๆ คือไม่ให้ขโมยของกันนั่นเอง

ข้อ ๓. ให้รู้จัก ประมาทในกามบริโภครอบอยู่ในภราวาสวัสดิ์ก็ต้องมีครอบครัว มีพ่อแม่บ้านแม่บ้านแต่ถ้ารู้จักประมาทก็ปฏิบัติธรรมะได้ ให้รู้จักพ่อแม่บ้านของเรา รู้จักแม่บ้านของเราเท่านั้น ให้รู้จักประมาท อย่าทำให้เกินประมาท ให้มีขอบเขต แต่โดยมากคนจะไม่มีขอบเขตเสียด้วยนะ บางทีมีพ่อแม่คนเดียวก็ไม่พอ มีสองคนบ้าง บางทีมีแม่บ้านคนเดียวก็ไม่พอ ต้องมีสามด้วย อย่างนี้ก็มี อาตมาว่าคนเดียวก็กินไม่หมดแล้ว จะไปมีสอง

คนสามคนนี้ มันเรื่องสกปรกทั้งนั้นนี่ พยายามชำระ พยายามฝึกใจให้มันรู้จักประมาณ ความประมาณนี้มันบริสุทธิ์ดีที่ไม่รู้จักประมาณ นี่มันไม่มีขอบเขต ถึงได้อาหาร เอร์ดีอร่อยอย่างนี้ อย่าไปนึกถึงความเอร์ดีอร่อยมันมากให้รู้จักท้องของเรา ให้รู้จักประมาณ ถ้าเรากินมากก็ลำบากเหมือนกัน ให้รู้จักประมาณ ความรู้จักประมาณนี้ดีที่สุด ให้มีแม่บ้านคนเดียวก็พอแล้ว มีพ่อบ้านคนเดียวก็พอแล้ว มีสองมีสามเกินขอบเขตแล้ว วุ่นวาย

ข้อ ๔. คือ ความซื่อสัตย์ นี่ก็เป็นเครื่องกำจัดกิเลสเราเหมือนกัน เป็นคนตรง มีสัจจะเป็นคน ซื่อสัตย์

ข้อ ๕ เป็นคนที่ ไม่ดื่มสุราน้ำเมา อย่างนี้ทำให้รู้จักประมาณ ให้เลิกเสียดี คนเราเมาแล้ว ในครอบครัวก็มากแล้ว เมาลูก เมาหลานเมาทรัพย์สมบัติหลายอย่าง มันก็พอแล้ว ยิ่งเอาเหล้ามากินเข้าไปอีก มันก็มีค่านั่นแหละ อันนี้บริษัททั้งหลายไม่รู้ คุณตัวเราเอง ถ้าหากว่ามันมาก ใครมีมากก็พยายามค่อย ๆ ปิดเป่ามันออกไป ปิดเป่ามันออกไปให้หมด

ต้องขอโทษด้วยนะ พูดด้วยความปรารถนาดีนะอยากจะให้ดี อยากจะให้รู้จัก เราต้องรู้จักว่าอะไรเป็นอะไร ที่เรามาทุกวันนี้ อะไรมันกอดคั่นอยู่ แล้วเพราะอะไรการกระทำเหล่านั้นจึงกอดคั่นเรา ทำดีมันก็ได้ชั่วมันก็ได้ชั่ว อันนี้เป็นเหตุ อันนี้ขอฝากไว้นะขอโทษด้วยนะ ไม่อยากจะพูดหรอก แต่พระพุทธเจ้าบอกให้พูด ทั้งหมดที่พูดมานี้เป็นเครื่องอุปกรณ์อันหนึ่งให้เราปฏิบัติกันคุณะ

ทีนี้เมื่อมีศีลบริสุทธิ์แล้ว มีความรักกัน ซื่อสัตย์ก็จะมีความสุข ความเดือดร้อนไม่มีนะ เมื่อความเดือดร้อนไม่มีแล้ว เพราะไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันอย่างนี้ก็มีมีความสุข นี้คืออยู่ในเมือง สวรรค์ แล้วสบายกินก็สบาย นอนก็สบาย มีความสุข สุขเกิดจากศีลเมื่อมีการกระทำอย่างนี้ ก็เป็นเหตุให้อันนี้เกิดขึ้นมาละความชั่วเช่นนี้เป็นกฎอันหนึ่ง เพื่อความดีนี้เกิดขึ้นมานี้ถ้าเรามีศีลอย่างนี้ ความชั่วหนีไป ความสุขเกิดขึ้นมานี้ละเกิดเพราะการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

ทีนี้ยังไม่จบแค่นี้ละ คนเราถ้ามีความสุขแล้วชอบเปลอ เหมือนกันนายชอบเปลอ ไม่อยากไปที่ไหนชอบติดสุขอยู่ที่นั่นแล้ว ไม่อยากไปที่ไหนหรอก ชอบสุขมันเป็นสวรรค์ ถ้าพูดตามบุคคลาธิษฐาน เป็นเมืองสวรรค์ผู้ชายก็เป็นเทวบุตร ผู้หญิงก็เป็นเทวดา สบายไม่รู้เนื้อรู้ตัว อันนี้ให้ทำความพิจารณาอีกทีหนึ่งอย่าหลงมัน ให้พิจารณาอีก ให้พิจารณา

โทษของความทุกข์อีกว่า ความสุขนี้มันไม่แน่นอนเหมือนกัน มีความสุขแล้วไม่ช้านานเท่าไร ความสุขนั้นก็ละเลิกจากเรานี่เป็นของไม่แน่นอนเหมือนกัน เมื่อความสุขเลิกจากเรา ความทุกข์ก็เกิดขึ้นมา เราก็ร้องไห้อีกแหละ นางเทวดาร้องไห้แล้วซิ เทวบุตรยังร้องไห้เป็นทุกข์ แล้วท่านให้เราพิจารณาโทษของมัน เห็นโทษของมันว่าโทษของความทุกข์มีอยู่แต่ในเวลาที่มันมีความสุขนี้ไม่รู้จักมันประการหนึ่งละ ความสงบเที่ยงแท้แน่นอน มีความสุขนี้มันปิด ทำให้เราไม่เห็นทุกข์หรอก

ทีนี้ ความสุขนี้ก็ยังไม่ใช่ความสงบเที่ยงแท้แน่นอนเหมือนกัน เป็นกิเลสอันหนึ่ง เป็นกิเลสอย่างละเอียดที่คนทั้งหลายชอบกัน ทุกคนชอบ มีความสุขที่เป็นสุขก็เพราะเราไปชอบมันเองนะ เมื่อเวลาที่ไม่ชอบนี้มันจะทุกข์เกิดขึ้นมา อันนี้ให้พิจารณาทั่วมันขึ้นไปอีกทีหนึ่งว่า สุขนี้มันก็ไม่แน่นอนเหมือนกัน ให้เห็นโทษของความทุกข์ เมื่อมันเปลี่ยนขึ้นมาแล้ว มันมีทุกข์เกิดขึ้นนี่คือของไม่แน่นอนเหมือนกัน อย่าไปหมายมันมันอันนี้เรียกว่าอาทินวกถา คือให้พิจารณา ความสุขอีกทีหนึ่งอย่าปล่อยเฉยอย่างนั้น ให้เห็นเช่นนี้ ให้เห็นความสุখনั้นว่าเป็นเรื่องไม่แน่นอน เมื่อเห็นเป็นของไม่แน่นอนเช่นนั้น เราก็ต้องไม่เข้าไปจับอย่างเต็มที่ เราไม่ยึดอย่างเต็มที่ มันก็ยึดมาโดยปล่อยวาง ไม่ใช่ยึดไม่วาง ให้เห็นความสุขอย่างนี้ ให้ครั้งหนึ่งเป็นส่วนดีครั้งหนึ่งเป็นส่วนชั่ว ถ้าเรารู้จักประมาณว่าความสุขนี้มันก็เป็นโทษเหมือนกัน ให้พิจารณาอย่างนี้มีสุขก็พิจารณาสุขให้ดี แล้วเห็นโทษของความทุกข์อันนี้เป็นคุณสมบัติของผู้ประพฤติปฏิบัติ

ทีนี้เมื่อมองเห็นว่าอันนั้นก็เห็นทุกข์ อันนี้ก็เห็นทุกข์จิตใจมันก็เห็น เนกขัมมกถา แล้วก็จิตใจมันก็ต้องบอกเบื่อแล้ว เบื่อแล้วว่า รูปก็เป็นอย่างนั้น เสียงก็เป็นอย่างนั้น กลิ่นก็เป็นอย่างนั้น รสก็เป็นอย่างนั้น ความรักก็เป็นอย่างนั้น ความเกลียดก็เป็นอย่างนั้น เบื่อไม่อยากจะยึดมันต่อไป ไม่อยากจะยึดมันถือมันเฉยๆ ไม่ต้องไปยึดมันถือมัน นั่นก็คือความสงบของการปฏิบัติ

ฉะนั้นวันนี้ก็ให้โยมทั้งหลายรู้จักพิจารณา และก็ให้อภัยด้วยนะ วันนี้พูดมากเสียด้วยพูดมากเพราะว่ารักโดยธรรมะ

อยากจะถามถึงการปฏิบัติของญาติโยม เราทั้งหลายซึ่งได้ทำกรรมฐานมานี้ว่า เราแน่ใจแล้วหรือยังกับการทำกรรมฐาน ถามอย่างนี้ว่า มีความแน่ใจแล้วหรือยัง เพราะว่าอาจารย์ที่สอนกรรมฐานทุกวันนี้มีมาก ทั้งพระสงฆ์ด้วย มีทั้งฆราวาสหลายคนเป็นอาจารย์กรรมฐาน ดังนั้นแล้วญาติโยมจะลังเลสงสัยในการกระทำนี้ จึงได้ไต่ถาม

อย่างนั้น เรื่องของพุทธศาสนา คำสอนของพระพุทธศาสนาที่เราปฏิบัตินี้ไม่มีอะไรอื่น จะยิ่งไปกว่านี้อีกแล้ว ถ้าเราเข้าใจให้ชัดเจนจะทำจิตใจเราให้สงบได้เป็นมั่นคง

การทำจิตให้สงบ เรียกว่าการทำสมาธิ หรือเรียกว่าการทำกรรมฐาน จิตของเรานี้มัน เป็นสิ่งที่ก่อกมลอกมาก ดังที่เราทำกันมา เห็นไหมล่ะ บางวันนั่งสมาธิพักเดียวก็สงบแล้ว บางวันนั่งยังไม่งามมันก็ไม่สงบมันคั่นออกมาอยู่จนได้ บางวันก็สบาย บางวันมันก็ไม่สบาย มันแสดงอาการขึ้นมาให้เราเห็น อย่างนี้ให้เข้าใจว่ามรรคมืองค์ สปรการนั้นมันรวมอยู่ที่ศีล สมาธิ ปัญญาไม่ได้รวมอยู่ที่อื่น เมื่อเรารวมเข้ามาแล้ว มันมีศีล มีสมาธิมีปัญหา เช่น เราทำกรรมฐาน ปัจจุบันนี้ ก็คือเราทำมรรคให้เกิดขึ้นนั่นเอง ไม่ใช่อื่นไกลหรอก

วิธีการนั่ง ท่านให้หลับตา ไม่ให้มองเห็นสิ่งต่างๆก็เพราะว่าท่านจะให้รู้จิตของเรา นั่นเอง ให้มองดูจิตของเรานะ ถ้าหากว่าเราหลับตาเข้าไป มันจะกลับเข้ามาข้างใน มันจะ มีความรู้หลายๆอย่าง เกิดขึ้นมาในที่นั่นนี่ก็เป็นวิธีหนึ่ง เป็นวิธีที่ทำให้เกิดสมาธิ

เมื่อเรานั่งหลับตา ให้ยกความรู้ขึ้นไว้เฉพาะที่ลมหายใจ เอลมหายใจเป็นประธาน เรียกว่าน้อมความรู้สึกตามลมหายใจไว้ เราจึงจะรู้ว่า สติมันจะมารวมอยู่ตรงนี้ ความรู้มัน จะมารวมอยู่ตรงนี้ ความรู้สึกมันจะมารวมอยู่ตรงนี้ เมื่อมรรคนี้มันสามัคคีกันเมื่อไร เรา จะมองเห็นได้ว่า ลมเราเป็นอย่างนี้ความรู้สึกเราเป็นอย่างนี้ จิตเราเป็นอย่างนี้ อารมณ์เรา เป็นอย่างนี้ แล้วจึงจะรู้จักที่รวมสมาธิ รวมแห่งมรรคสามัคคีในที่แห่งเดียวกัน เมื่อเราทำสมาธิ กำหนดจิตกับลม นึกในใจว่าที่นี้เรานั่งอยู่คนเดียว รอบๆข้างเราไม่มี ใคร ไม่มีอะไรทั้งนั้น ทำความรู้สึกอย่างนี้ เรานั่งอยู่คนเดียวให้กำหนดอย่างนี้ จนกว่าจิต ของ เรามันวางข้างนอกหมดรู้ลมออกออกอย่างเดียวกัน มันวางข้างนอก อย่ามีความนึกว่า คนนี้ นั่งอยู่ตรงโน้น คนโน้นนั่งอยู่ตรงนี้ อะไรให้วุ่นวาย อย่าให้มันเข้ามา เราเหวี่ยงมัน ออกเสียดีกว่าไม่มีใครอยู่ที่นี้ มีแต่เราคนเดียวนั่งอยู่ตรงนี้ จนกว่าทำสัญญาอย่างนี้ให้มัน หมดไป จนกว่าจะไม่มี ความสงสัยใน รอบๆข้างเรา นี้ แล้วก็กำหนดลมเข้าออกอย่างเดียว ปล่อยลมให้เป็นธรรมชาติ ปล่อยลมหายใจออกและเข้าให้เป็นธรรมชาติ อย่าไปบังคับ ลมให้มันยาวอย่าบังคับลมให้มันสั้น อย่าไปบังคับลมให้มันแรงอย่าไปบังคับลมให้มัน ไม่แรง ปล่อยสภาพมันให้มันพอดีแล้วก็นั่งดูลมหายใจที่เข้าออก

เมื่อมันปล่อยอารมณ์ข้างนอก เสียงรถยนต์ก็ไม่รำคาญ เสียงอะไรก็ไม่รำคาญ ไม่ รำคาญซักอย่างหนึ่งข้างนอกจะเป็นรูป เป็นเสียงไม่รำคาญทั้งนั้นแหละเพราะว่ามันไม่ รับ แล้วมันมารวมอยู่ที่ลมหายใจเรา

ถ้าจิตของเราุ่นวาย สิ่งต่างๆ มันไม่ยอมรวมเข้ามา ก็ต้องสวดลมเข้าให้มากที่สุด จนกว่าไม่มีที่เก็บแล้วปล่อยลมออกให้มากที่สุด จนกว่ามันหมดในท้องเราลักสามครั้ง ก็ตั้งอยู่ในความรู้ใหม่ รวมอีกต่อไปเราตั้งขึ้นใหม่พักหนึ่งมันก็สงบไป เป็นธรรมชาติของมันสงบไปอีกสักพักหนึ่งมันก็ไม่สงบอีก ก็มีรุ่นวายติดมาเมื่อมันเป็นเช่นนั้นขึ้นมาอีก ก็กำหนดจิตเราให้ตั้งมั่นแล้วก็สวดลมเข้าให้มากที่สุด ปล่อยลมออกไปให้หมดในท้องเรา แล้วก็สวดลมเข้าให้มากที่สุดพักหนึ่งแล้วก็ตั้งใหม่อีก กำหนดลมมันต่อไปอีก แล้วก็กลับมาตั้งสติกับลมหายใจออก-เข้า ทำความรู้สึกต่อไปอีกอย่างนี้

ในเมื่อ เป็นเช่นนี้หลาย ครั้งได้จะชำนาญมันจะวางข้างนอกมันจะไม่มีอะไร อารมณ์ข้างนอกก็ส่งเข้ามาไม่ถึง เมื่อส่งเข้ามาไม่ถึงแล้วก็เห็นจิตของเราจิตคือความรู้สึกอย่างหนึ่ง แล้วก็ลมหนึ่ง แล้วก็อารมณ์หนึ่ง อยู่ที่ปลายจมูกเรานี้ สติตั้งมั่นคลุมเข้าออกสบายต่อไปอีก ถ้าจิตสงบ ลมที่มันหยาบ แล้วมันจะน้อยเข้าน้อยเข้า น้อยเข้าไปทุกที มันน้อยเข้าไป อารมณ์มันละเอียด อารมณ์ละเอียด มันจะน้อยเข้าไปๆ ร่างกายเราก็เบา จิตเรามันก็เบาขึ้น มันก็วางอารมณ์ข้างนอกดู ข้างใน ต่อไป

ต่อขึ้นไป ความรู้ข้างนอกมันจะรวมเข้าข้างในเมื่อรวมเข้าข้างในแล้ว ให้ความรู้สึกอย่างไรที่มันรวมเมื่อเราหายใจนั้น มันจะเห็นลมชัด เห็นลมออกลมเข้าชัดแล้วมันจะมีสติชัด จะเห็นอารมณ์ชัดขึ้นทุกอย่างในตรงนั้นมันจะเห็นศีล เห็นสมาธิ เห็นปัญญา โดยอาการมันรวมกันอยู่นี้เรียกว่า มรรคสามัคคี เมื่อความสามัคคีเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ไม่มีอาการทีุ่่นวายในจิตใจของเรามันก็รวมลงเป็นหนึ่ง เรียกว่าสมาธิ เมื่อเรามองในที่อันเดียว คือ ลมหายใจเข้าออกนั้น มันจึงมีความรู้สึกเห็นชัดเพราะเรามีสติอยู่เสมอ จะเห็นลมชัด เห็นลมชัดมันมีสติขึ้นมา แล้วมีความรู้สึกชัดขึ้นมาหลายอย่างเห็นจิตอยู่ในที่นั้นรวมเป็นอันเดียวกัน มีความรู้สึกเข้าข้างใน ไม่ส่งออกไปข้างนอก ข้างนอกคล้ายๆ กันหมดไม่มีใครทำงานหยุก อยู่ข้างในบ้านรวมเป็นก้อนหนึ่งสบาย ความรู้สึกนั้นวางจากข้างนอก บางทีมันก็มีความรู้สึกอยู่กับลมหายใจ นานไปคลุมหายใจเข้าไปอีกจนกว่าที่มันละเอียดเข้าไปอีกแล้ว ความรู้สึกนั้นมันจะหมดไป หมดไปจากลมหายใจก็ได้ อ้อ ลมหายใจนี้หมดไปก็ได้มีความรู้สึกอันหนึ่ง ขึ้นมา ลมหายใจมันจะหาย คือมันละเอียดจนเกินไปนะ

บางที่นั่งอยู่เฉยๆ ลมไม่มี ที่จริงมันมีอยู่แต่เหมือนว่าไม่มี เพราะอะไร เพราะว่าจิตตัวนี้มันละเอียดมากที่สุด มันมีความรู้เฉพาะของมัน มีเหลือความรู้อันเดียวถึงลมมันหายไป

แล้ว ความรู้ที่ว่าลมมันหายไปก็ตั้งอยู่ ทีนี้จะเอาอะไรเป็นอารมณ์ต่อไปอีก ก็เอาความรู้นี้แหละเป็นอารมณ์ต่อไปอีก อารมณ์ที่ว่า ลมไม่มี ลมไม่มีอยู่อย่างนี้เสมอ นี้เรียกว่ามีความรู้อันหนึ่งตั้งขึ้นมาอีก

ในจุดนี้บางคนอาจมีความสงสัยขึ้นมาก็ได้ เพราะตรงนี้มันจะเกิดนิมิตขึ้นมาก็ได้ เสียงก็มีได้ รูปก็มีได้ มันมีทุกอย่างได้ สิ่งที่เราคาดไม่ถึงมันเกิดขึ้นมาได้ตรงนี้หากว่านิมิตเกิดขึ้นมาตรงนี้ (นิมิตนี้บางคนมันก็มี บางคนก็ไม่มี) ก็ให้เราดูตามเป็นจริง อย่าสงสัยอย่าตกใจ

ทีนี้ท่านจงตั้งใจให้ดี ตั้งสติให้มาก บางคนก็เห็นว่าลมหายใจไม่มีแล้วตกใจ ตกใจ เพราะธรรมดา ลมมันมีอยู่ เมื่อเรามาพบว่าลมไม่มี แล้วก็ตกใจว่าลมไม่มีก็กลัวว่าเราจะตายก็ได้ ตรงนี้ก็ให้ตั้งความรู้สึกขึ้นมาอันนี้มันเป็นอย่างนี้ของมัน เราจะดูอะไร ดูลมไม่มี นั่นอีกต่อไปเป็นความรู้ นี้ท่านจัดว่าเป็น สมာธิอันแน่วแน่ ที่สุดของสมาธิ มีอารมณ์เดียว แน่นนอน ไม่หวั่นไหวเมื่อสมาธิถึงจุดนี้ จะมีความแตกต่างสารพัดอย่างที่เรารู้ในจิตของเรา ร่างกายนี้บางที่มันเบาที่สุด เมื่อมันเบาที่สุด บางทีก็ไม่มีร่างกาย คล้ายๆนั่งอยู่กลางอากาศอย่างนี้ เบาทั้งหมด มองนึกดูที่ไหน ไม่มีแล้ว อยู่กลางอากาศอย่างนี้ถึงแม้บางที่เรานั่งอยู่นี้ก็เปล่าทั้งนั้น วางอันนี้มันเป็นอย่างแปลก

อันนี้ก็ให้เข้าใจว่าไม่เป็นอะไร เราทำความรู้สึกอย่างนั้นไว้ให้มันคง เมื่อจิตตั้งมันเป็นหนึ่งเพราะว่าไม่มีอารมณ์อะไรเข้ามาเสียดแทง อยู่นานเท่าไรก็ได้ ไม่มีรู้สึกเวทนา เจ็บปวดอะไร อยู่อย่างนั้น การทำสมาธิมาถึงที่นั่นเราจะออกจากสมาก็ได้ไม่ออกก็ได้ ออกจากสมานี้ก็เรียกว่า ออกสบาย ออกอย่างสบาย ไม่ออกเพราะว่าขี้เกียจ ไม่ออกเพราะว่าเหน็ดเหนื่อย ออกเพราะว่าสมควรแล้ว ก็ออกมา ถอยออก

อย่างนี้ที่อยู่สบาย ออกมาสบายไม่มีอะไรนี้เรียกว่า สมาธิจิตใจมันจะสบาย ถ้าเรามีสมาธิอย่างนี้อย่างหนึ่งวันนี้ มาเข้าสมาธิกันอยู่สัก ๓๐ นาทีหรือชั่วโมงหนึ่ง จิตใจของเราจะเหือกเย็นไป ตั้งหลายวันนั้น จิตเราจะสะอาด เห็นอะไรจะรับพิจารณาทั้งนั้น อันนี้เป็นเบื้องต้นของมัน นี้เรียกว่า ผลที่เกิดจากสมาธิ

สมานี้มีหน้าที่ทำให้สงบ สมานี้ก็มีหน้าที่อย่างหนึ่ง ศิลป์ก็มีหน้าที่อย่างหนึ่ง ปัญญานี้ก็มามีหน้าที่อย่างหนึ่ง อากาเรที่กำหนดในที่นั้น มันจะเป็นวงกลมอย่างนี้ ตามที่ปรากฏในใจของเรา มันจะมีศีลอยู่ตรงนี้มีสมาธิตรงนี้ จะมีปัญญาตรงนี้ เมื่อจิตเราสงบแล้วมันจะมีการสังวรสำรวจเข้าด้วยปัญญา ด้วยกำลังสมาธิเมื่อสำรวจเข้า ละเอียดเข้า มันจะเป็น

กำลังมันจะไปทำกำลังช่วยศีลให้บริสุทธิ์ขึ้นมามากๆ แล้วมันก็ช่วยสมาธิให้เกิดขึ้นได้มาก ดีขึ้นมาก เมื่อสมาธิเกิดแล้วจะช่วยปัญญา มันจะช่วย กันอย่างนี้ เป็นปัจจัยไวพจน์ซึ่งกันและกันต่อไป เป็นวงรอบอย่างนี้ จนกว่าว่ามีรรค คือศีลสมาธิปัญญานี้รวมเป็นข้อเดียวกันแล้วนะ ทำงานสมาธิเสมอกัน จะต้องรักษากำลังอย่างนี้ อันนี้เป็นกำลังที่จะให้เกิดวิปัสสนาคือปัญญา ตอนนี้นิปัญญามันเกิดขึ้นมาแล้ว ถึงแม้ว่ามันจะสงบหรือไม่สงบก็จะมีกำลังแล้ว เออ มันไม่สงบก็อย่าไปยึดมันมันเลยเช่นนี้ เราจะได้ปล่อยภาระอันนี้ ใจเรามันจะเบา จะได้อารมณ์ที่ดีก็สบายใจอารมณ์ที่ไม่ชอบใจก็สบายใจ มีความสงบอยู่อย่างนั้น

อีกอันหนึ่งที่สำคัญ คือ เมื่อเราหยุดทำกรรมฐานแล้ว เมื่อเราเลิกทำกรรมฐานแล้ว จิตที่ไม่ฉลาดก็จะเลิกไปเลย ไม่มีความรู้สึกลึกคิดในการทำงานของเรา ความเป็นจริงนั้นเมื่อเราจะออกจากสมาธิ เรารู้จักว่าเราออกออกมาแล้ววางเป็นปกติไว้ ให้มีความรู้สึก มีสติติดต่อกันเสมอ ไม่ใช่เราจะทำความสงบเฉพาะเวลานั่ง สมาธิเพราะว่าสมาธิคือความตั้งใจมัน เราเดินอยู่เราก็ทำใจให้มัน ให้มีอารมณ์มันเสมอ มีสติสัมปชัญญะอยู่ไปเสมอ ออกจากที่นั่งนี้แล้ว หูเราได้ยินเสียง ตาเห็นรูปที่เราเดิน ไปนั่งรถไปก็ตามเถอะ ให้รู้สึกว่ามีอะไรที่มันชอบใจ หรือไม่ชอบใจเกิดขึ้นมาเป็นอารมณ์ ก็มีความรู้สึกว่ามันไม่แน่นอน มันไม่เที่ยง ตลอดเวลาอย่างนั้น จิตใจจะสงบปกติ

เมื่อจิตใจสงบเช่นนี้แล้ว เราจะต้องเอาจิตอันนี้พิจารณาอารมณ์ เช่นว่า รูปร่างกายทั้งหมดนี้ก็ต้องพิจารณา จะพิจารณาเมื่อไรก็ได้ เรานั่งสมาธิก็ได้ เราอยู่บ้านก็ได้ เราทำงานอยู่ก็ได้ อะไรๆเราก็ทำได้ เรานั่งพิจารณาอยู่เสมอ แม้เห็นต้นไม้ เห็นใบไม้ร่วงลงมาอย่างนี้ เราเดินไปจะเห็นใบไม้มันร่วงลงมาอย่างนี้ อันนี้มันไม่แน่นอนเหมือนกัน ใบไม้เหมือนกับเรานั้นแหละ เมื่อมันแก่มาแล้วมันก็ร่วงไป เราก็เหมือนกันอย่างนั้น คนโน้นก็เป็นอย่างนี้เหมือนกันนี้ เรียกว่า ยกขึ้นสู่วิปัสสนาจะมีการพิจารณาอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ทั้งการยืน การเดิน การนั่ง การนอนมีสติติดต่อกันเรื่อย เสมอ นี่เรียกว่าการฝึกกรรมฐานที่ถูกต้อง เราต้องสะกดรอยติดตาม อยู่ เสมอ

ที่เราทำกันอยู่บัดนี้ วันนี้หนึ่งทุ่ม มาทำสมาธิกันอย่างนี้ นั่งได้ชั่วโมงหนึ่งแล้วก็หยุดกัน ใจก็เลยหยุดแล้วก็ไม่ได้พิจารณาอะไรเลย อย่างนี้ไม่ได้ การหยุดการกระทำนี้หยุดแต่พิธีกรรมเฉยๆ แต่มีความรู้สึกติดต่อกันเสมอไปเรื่อยนะ

อาตมาเคยให้ความเห็นบ่อยว่า ถ้าทำไม่ติดต่อกันก็เหมือนหยคน้ำ เหมือนหยคน้ำเราทำไม่ติดต่อกัน ก็เหมือนหยคน้ำ เพราะว่าเรามีสติไม่สม่ำเสมอ การกระทำนั้นไม่ใช่

อย่างอื่นทำ คิดทำ ไม่ใช่ร่างกายทำ จิตเป็นผู้ทำ จิตเป็นผู้ปฏิบัติ ถ้าเราเข้าใจอย่างนั้น ไม่ต้องไปนั่งสมาธิ จิตเรารู้สมาธิ จิตเป็นคนทำการปฏิบัตินี้ให้เราเห็นในจิตของเราเช่นนั้น

เมื่อเห็นเช่นนั้นก็จะทำความรู้ในจิตของเราไว้ให้สม่ำเสมอ เมื่อเราจะยืนก็ตาม จะเดินจะนั่ง จะนอนก็ตามให้ความรู้สึกเรานั้นมีอยู่อย่างนั้น เหมือนน้ำที่มันเป็นหยดๆอย่างนี้ มันไม่ติดต่อกัน ถ้าเราทำสติให้มันติดต่อกันเช่นนั้นมีความรู้สึกอยู่อย่างนั้น มันจะเป็นน้ำที่มันติดต่อกันมันจะเป็นสายน้ำตลอดเวลา มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้อารมณ์สม่ำเสมออยู่ทุกเมื่อ ความ ผิดเกิดขึ้นมาก็รู้ทุกเมื่อถูกเกิดขึ้นมาก็รู้ทุกเมื่อ ความสงบเกิดขึ้นมาก็รู้ทุกเมื่อ วุ่นวาย เกิดทุกอย่างก็รู้ เรียกว่ามีสติอยู่ สังวรอยู่สำรวมอยู่เสมอ อย่างนี้จะอยู่ที่ไหนก็เป็นอยู่อย่างนั้นถ้าทำจิตอย่างนี้ การทำภาวนานั้นจะเร็วมาก ตีมากเกิดเร็ว

อย่าไปเข้าใจผิด เดียวนี้มีคนไปทำวิปัสสนากรรมฐานกัน เข้า ๓ วันก็มี ๗ วันก็มี ปฏิบัติแบบไม่ต้องพูดกันไม่ต้องพูดกัน ๑๐ วันก็มี ๑๕ วันก็มี แล้วก็ออกมาณะเมื่อเราออกมาแล้ว ก็นึกว่าเราได้ทำวิปัสสนาแล้ว ดีแล้วออกมาก็ไปเดินรำทำเพลงกัน สนุกสนาน ทำอย่างนี้มันจะมีอะไรเลย มันก็ไม่มีอะไรเหลือแล้ว ไปทำความชั่วต่างๆทำ จิตให้เรากระทบกระทั่งนอนเสียหายหมด แล้วปีหน้ามาอีก ไปทำกรรมฐานอีก ๗ วัน ๑๕ วัน เดือนหนึ่ง พอเสร็จก็ออกไปอีกแล้ว ไปเดินรำอีกแล้ว ไปร้องเพลงอีกแล้ว ไปกินเหล้าอีกแล้ว อย่างนี้มันไม่ใช่การปฏิบัติ ไม่เป็นปฏิบัติ คือทางดำเนิน

ฉะนั้น เราต้องพยายามละ ให้เห็นโทษของมันเห็นโทษในการดื่มสุรา เห็นโทษในการเข้าบาร์ เห็นโทษในการทำทุกสิ่งทุกอย่างกันจนออกหน้า มันจึงจะถอนตัวออกมาได้ ความสงบมันถึงจะมี ให้เห็นโทษของมันความสงบจึงจะมีได้ อันนี้เรียกว่าเราทำที่ถูกต้อง ที่เราทำ๗ วันเข้าไป ๓ วันไม่ต้องพูดอะไรกันนั้น ไม่พูด ๗ วันแต่มาพูดอีกตั้ง ๗ เดือน มาร้องอีกตั้ง ๗ เดือน แต่ไม่พูด๗ วันเท่านั้น มันจะคุ้มกันยังงี้เล่า

นี่ขอให้ทายกทายิกาเราทั้งหลาย ท่านผู้รู้ทั้งหลายให้เข้าใจอย่างนี้ พยายามทำให้มันติดต่อกัน เห็นโทษในสิ่งนั้น ให้มันติดต่อกันเสมอเรื่อยไปเท่านั้นแหละ กิเลสมันก็จะหมดได้ แต่ถ้าอย่างนี้ ๗ วันไม่พูดเลยหรือไม่เล่นกันเลย แต่อีก ๔-๕ เดือนเล่น เล่นทั้งนั้นนะ ไม่สังวรสำรวม มันก็หมดกันเท่านั้นแหละ ไม่มีเหลืออะไรหรอก ขนาดเราหาเงินนะหาเงินวันนี้ได้ ๓ ปอนด์แต่มาซื้อกินหมด ๕ ปอนด์วันนี้ มันจะมีเงินที่ไหน มันก็หมดเท่านั้น อันนี้ก็เหมือนกันอย่างนั้น

อันนี้เดือนนะ ขอโทษด้วยนะๆ ต้องพูดไปอย่างนั้นที่ผิคนี่ต้องเห็นให้ชัดเจน มันจึงจะ
เล็กได้ ที่เราทำกันนี้ก็เรียกว่ามาทำเพื่อจะไม่ให้ไปทำผิดอีกต่อไป ทำความผิดเป็น
อย่างไร ทำความผิดมันเดือนร้อน มันไม่ดี มันไม่สงบอยู่อย่างนั้น ก็ต้องเป็นอย่างนั้น ถ้า
หากว่าทำ ๗ วัน ไม่พูดกัน แต่ไปเล่นกันเดือน สองเดือน แม้แต่ปฏิบัติเคร่งถึง ๗ วันมันจะ
คุ้มอะไร ก็ทำไปงั้นแหละ ธรรมเนียมหลายแห่งเลยเป็นอย่างนี้ เราจะต้องมีชีวิตของเรา
ให้สงบระงับติดต่อกันไปเรื่อย ๆ อย่างนั้น

การทำกรรมฐาน ต้องกำหนดต่อกันไปเรื่อย ๆ เหมือนปลูกต้นไม้ ถ้าเราเอาต้นไม้มา
ปลูกลงตรงนี้ ๓ วันแล้วถอนออกไปปลูกตรงนั้นอีก ปลูกตรงนั้นได้ ๓ วันถอนไปปลูก
โน้นอีก ตายเลย ไม่ได้กินหรือ ต้นไม้ก็ตายกรรมฐานก็หมดเหมือนกันอย่างนั้น เข้าใจ
ด้วยนะ มันเป็นอย่างนั้น ไปพิจารณานะ กลับไปนี่เอาต้นไม้ไปปลูกก็ได้ ปลูกตรงนี้ได้ ๓
วัน ถอนไปปลูกตรงนั้นได้ ๓ วันถอนอีกอยู่อย่างนั้นนะ ไม่ได้กินหรือ ตายหมด ไม่มี
เหลือแล้ว กรรมการก็เหมือนกัน ไปนั่งกรรมฐาน ๗ วันออกมาเล่นตั้ง ๗ เดือน ปล่อยจิต
ไปทำสกปรกหมด แล้วก็อีก ๗ วันก็มาทำกรรมฐานอีก ไม่พูด เหย แล้วก็เลิกอีก
เหมือนกับต้นไม้แหละ ตายหมดไม่มีเหลือเลยกรรมฐานไม่เกิดแล้ว ต้นไม้ก็ไม่เกิด
กรรมฐานก็เหมือนกัน อาตมาว่าทำอย่างนี้ไม่ได้ผลหรือ

ลองดูก็ได้ กลับไปนี่เอาต้นไม้ไปปลูกก็ได้ ปลูกตรงนี้ ๓ วัน วันที่ ๔ ก็ไปถอนอีกไป
ปลูกตรงนั้น อาตมาเห็นว่าตาย ลองดูก็ได้นะ เข้าใจไหมละ

อาตมาไม่ค่อยอยากจะมาเทศน์ เทศน์มันอดพูดว่าไม่ได้ มันสงสารโยม โยมทำผิดอยู่
แล้วก็ไม่บอกไม่ได้ใจมันสงสารคน แต่ไปบอกโยมบางคน บางทีคนมันก็ไม่ค่อยสบาย
ใจ คิดว่าไปว่าเขา ความเป็นจริงไม่ได้ว่าหรือที่ไหนมันผิดก็ช่วยให้รู้จัก บางคนคิดว่า
หลวงพ่อกว่าเราแล้วว่าเราแล้ว นี่ไม่ได้เป็นอย่างนั้น อาตมานั้นนานๆ ถึงมาเทศน์เสียที่
หนึ่งนะ เทศน์ทุกวันๆ โยมจะเดือดร้อนนะไม่ใช่โยมเดือดร้อน ก็เลสมันเดือดร้อน
เท่านั้นแหละ วันนี้พูดเท่านั้นละนะ

อบรมชาวต่างประเทศ

ที่วิหารแฮมสแตด อังกฤษ

๒๐ พฤษภาคม ๒๕๒๒

แหล่งที่มา

<http://thai.mindcyber.com/modules.php?name=Sections&op=listarticles&secid=8>