

ฝึกสติเพื่อสมาธิ

โดย พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อบุช ฐานิโย)

โรงเรียนสุรนารีวิทยา ณ วัควะภูแก้ว

วันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

http://www.geocities.com/wiroj_c/dhamma/preach25.doc

บัดนี้ นักเรียนทั้งหลายได้ตั้งใจมาเข้าค่ายอบรมธรรมะ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติภาวนา เพื่อเสริมสมรรถภาพทางจิต ให้มีความเข้มแข็ง ในการที่จะประกอบกิจการงาน มีการศึกษาเล่าเรียนเป็นต้น

โดยธรรมชาติของจิตนั้น จะมีเพียงความรู้สึก รู้นึก รู้คิด แต่ไม่รู้ดี รู้ชั่ว ผิดชอบชั่วดี คิดเรื่อยเปื่อยไปอย่างไม่มีสถานี แต่ที่เรามี ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี ก็ต้องอาศัยการฝึกสมาธิให้มีสติ คือความรู้สึกสำนึก และพวกเราก็ได้เริ่มต้นฝึกสมาธิมาแล้วตั้งแต่เริ่มพ่อแม่สอนให้เรา รู้จักรับประทาน รู้จักดื่ม รู้จักขับถ่าย รู้จักพักผ่อนหลับนอน รู้จักอาบน้ำ รู้จักแต่งตัว ในช่วงที่เรายังเด็ก ๆ ความรู้สึกของเรา เพียงแต่รู้ดี รู้ชั่ว รู้คิด แม้แต่ความอาย เราก็ไม่มี เด็ก ๆ เราสามารถที่จะแก้ผ้าอาบน้ำ หรือเดินตามถนนได้ อันนั้นเรายังไม่มีสติ สำนึกผิดชอบชั่วดี แล้วเราก็ไม่รู้ดีไม่รู้ชั่วเหนียมอาย แต่เมื่ออาศัยสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่พ่อแม่พี่เลี้ยงนางนม ได้ฝึกสอนทีละเล็กทีละน้อย เราค่อยมีความคิด มีสติ มีพลัง เพิ่มมากขึ้นตามลำดับ เราก็เกิดความรู้สึกอาย รู้อะไรผิด รู้อะไรถูก แต่เมื่อเรายังเด็กพ่อแม่ปล่อยให้คลาน ตัวมดเต็ม ๆ อยู่ตามลานบ้าน ไปเจออะไรก็หยิบเข้าปาก เรานึกว่าเป็นของกิน บางทีเจอขี้ไก่ก็หยิบเข้าปากเพราะนึกว่าขนม นี่ อย่างเป็นต้น อันนี้เรายังมีสติไม่เพียงพอ จึงไม่รู้ว่าเป็นขี้ไก่ นั่นคือขนม

แต่เมื่อเราผ่านการอบรมเราโตขึ้น ความสำนึกผิดชอบเริ่มเกิดขึ้นทีละน้อย ๆ จนกระทั่งบัดนี้เราได้เข้าสู่สถาบันการศึกษาโดยลำดับ ตั้งแต่อนุบาล ชั้นประถม มัธยมศึกษา เราได้ฝึกสมาธิโดยลำดับ เวลาที่ครูสอนให้อ่านหนังสือ ท่านเขียนใส่กระดานดำ แล้วก็อ่านว่า ก. ไก่ ที่แรกเราก็อ่านทีเดียว เราก็จำไม่ได้ เพราะสติเรายังไม่มี ความจำยังไม่เข้มแข็ง พออ่านซ้ำ ๆ เข้าไปสติก็ค่อยดีขึ้นเราก็จำได้ สามารถอ่านออกเขียนได้ และ

สามารถเรียนมาได้ จนถึงระดับที่เรากำลังศึกษาอยู่นี้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่เป็นเรื่องของสติทั้งนั้น

ดังนั้น ที่เรามาฝึกสมาธินี้ เพื่อให้จิตมีสมาธิและจิตมีพลังเข้มแข็ง มีสติขึ้นโดยลำดับ และเรายังมีภาระที่จะต้องฝึกสวด และสมาธินี้ขึ้นไปเรื่อย ๆ ตามลำดับ ๆ จนกว่าเราจะจบการศึกษา เมื่อจบการศึกษาแล้ว เรายังจะได้ใช้กำลังสมาธิ และพลังสติ ไปประกอบการงาน ตามหน้าที่ของตน ๆ เราจะต้องใช้สมาธิและสติทั้งนั้น

ที่นี้ สติ แปลว่า ความระลึก เมื่อเราตั้งใจนึกถึงสิ่งใดอย่างแน่วแน่ ความระลึกเป็นอาการของสติ ความแน่วแน่เป็นกำลังของสมาธิ มันไปพร้อมๆ กัน ที่นี้เราจะมีสมาธิและสติเข้มแข็ง เราต้องใช้การฝึก เพราะครูบาอาจารย์ทั้งหลายมองเห็นผลประโยชน์ดังกล่าวมา ท่านจึงได้นำพวกเรามาฝึกอบรมสมาธิ

ที่นี้ ตามธรรมเนียมของผู้นับถือศาสนา อะไรที่เกี่ยวกับศาสนาเราเริ่มต้นด้วยการไหว้ครู ที่นี้การไหว้ครูเราได้ไหว้ไปแล้ว อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ ะคะคะวา พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง พุทธัง ะคะวันตัง อภิวาเทมิ ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นี่คือการไหว้ครู คือไหว้พระพุทธเจ้าผู้เป็นพระบรมศาสดา เช่นเดียวกับนักเรียนเข้าห้องเรียน เมื่อเวลาครูเดินผ่านต้องลุกขึ้นทำความเคารพ สวัสดิ์คะ คุณครู นั่นแหละคือการไหว้ครูของเรา ทำไมจึงต้องไหว้ครู ก็เพราะว่าครูเป็นแบบอย่าง ครูเป็นผู้สอน ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่เรา เราต้องไหว้ด้วยความจริงใจ ด้วยความเคารพ ด้วยการบูชา ไหว้ให้มันถึงจิตถึงใจ ที่นี้ สวากขาโต ะคะคะวา ัมโม พระธรรมคือคำสั่งสอน ที่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ตรัสไว้ดีแล้ว อันนี้ไหว้คำสอน ัมมัง นะมัสตามิ ข้าพเจ้าน้อมสการพระธรรม อันนี้คือไหว้คำสอน หมายความว่า เราเรียนด้วยความเคารพ ปฏิบัติด้วยความเคารพ สุปฏิปันโน ะคะคะวาโต สวากังโก พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว หมายถึงผู้สืบศาสนา บุคคลผู้เป็นตัวอย่าง พระสงฆ์ท่านแสดงตน ให้เป็นตัวอย่างแก่ผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติชอบ ท่านนั่งก็นั่งเป็นระเบียบเรียบร้อย เดินก็เดินด้วยการสำรวม พุคก็มีศีลมีสัจย์ ท่านจึงเป็นตัวอย่างที่ควรกราบไหว้ สังกมัง นะมามิ ข้าพเจ้าขอนอบน้อม หมายถึงเราน้อมจิตน้อมใจที่จะปฏิบัติตามอย่างพระสงฆ์ท่านเอง อันนี้คือวิธีไหว้ครู

ที่นี้พอเสร็จแล้ว เราก็จะแสดงกิริยา คือน้อมจิตน้อมใจให้เข้าถึงพระพุทธเจ้า เราจึงว่า นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ข้าพเจ้าขอนอบน้อมต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง พระองค์นั้น ทั้งนี้ทั้งนั้นเพื่อเป็นอุบายปลุกจิตปลุกใจให้มีความเคารพนอบนอบในพระพุทธเจ้า

ที่นี้พระพุทธเจ้าคืออะไร พระพุทธเจ้าคือพระพุทธรูปหรือ ไม่ใช่ พระพุทธรูปนั้นเป็นแต่เพียงรูป เพื่อเป็นสิ่งปัจจัย ที่แสดงให้ระลึกถึง พระองค์ท่าน เป็นสิ่งที่แสดงว่า พระพุทธเจ้าก็มีรูปร่าง มีตัวมีตน เดิมทีเดียว พระพุทธเจ้าก็คือมนุษย์เรา จะแตกต่างกันโดยที่ พระองค์เกิดในตระกูลกษัตริย์ ซึ่งนักเรียนทั้งหลายก็ได้ทราบอยู่แล้วว่า คือท่านชายสิทธัตถะ เสด็จออกบรรพชา แล้วปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเราได้เรียนรู้หลักปฏิบัติของพระองค์ในการต่อไป แต่แท้ที่จริงแล้ว องค์ของท่านชาย คือร่างกายตัวตนของท่านนั้น ไม่ใช่พระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง แต่เป็นสิ่งที่สังสติดประคิษฐานของคุณธรรม ที่ทำคนให้เป็นพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงเป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้นในใจของเจ้าชายสิทธัตถะ เช่นเดียวกันกับครูบาอาจารย์ทั้งหลายของพวกเรานี้ พอเรียนจบปริญญาตรี สอบได้ ได้ใบประกาศ ท่านก็เรียกว่าบัณฑิต ถ้าได้ปริญญาโทก็เรียกว่ามหาบัณฑิต ได้ปริญญาเอกก็เรียก อภิมหาบัณฑิต ซึ่งสังคมของวงการศึกษาก็เรียกว่าด็อกเตอร์ ท่านชายสิทธัตถะที่ท่านค้นพบธรรมะที่ทำให้คนเป็นพระพุทธเจ้า แล้วก็สำเร็จธรรมนั้นด้วย

พระพุทธเจ้านี้ อาการของความมีพระพุทธเจ้านี้ในจิตใจมันเป็นอย่างไร อย่างเรามีพระพุทธเจ้าใหม่ ใครมีความรู้สึก สำนักผิชอบชั่วดี นักเรียนมีทุกคน เพราะเรามีความรู้สึกสำนักผิชอบชั่วดีนั่นเอง จึงมาเรียน มาเรียนเพื่อให้มีความรู้ เพราะเรารู้แล้วว่าความไม่มีความรู้นั้น ไม่มีการศึกษา กลายเป็นคนโง่ เรารู้สึกว่าเราโง่ในตอนต้น เพราะเราไม่มีความรู้ แล้วเราจึงตั้งใจมาเรียนมาศึกษาเพื่อจะให้มีความรู้ตามหลักวิชาการในหลักสูตร ตามชั้นภูมิที่เราเรียน อันนี้เรียกว่าเรามีความรู้สึกสำนัก ที่นี้เมื่อเราเรียนแล้วนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเอง ตลอดทั้งบิดา-มารดา ครอบครัวของเรา เรียกว่าเป็นผู้สำนักผิชอบ ชั่วดี ที่นี้เพียงแต่ความรู้สึกสำนักผิชอบชั่วดีนั้น มันยังไม่เพียงพอ เพราะพลังงานมันยังไม่พร้อม เราจึงจำเป็นต้องมาฝึกจิตใจ สภาวะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ลักษณะแห่งความมีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เราจะต้องมีสติ มีสติเตรียมพร้อมเสมอ เตรียมพร้อมที่จะเผชิญหน้าต่อเหตุการณ์ ไม่ว่าจะยากง่ายหนักหน่วงเพียงใดก็ตามไม่

ถอย เพราะเรามีพลังสมาธิ พลังสติที่เข้มแข็ง เรากล้าสู้กับสิ่งนั้นๆ เพื่อฝ่าฟันอุปสรรค
แห่งชีวิตให้เป็นไปด้วยความปลอดภัย ด้วยความชอบธรรม ซึ่งหลักและวิธีการอันนี้เรา
จะได้ศึกษาในโอกาสต่อไป ซึ่งบางทีครูบาอาจารย์ก็ได้ฝึกสอนนักเรียนมาแล้ว แต่ที่มา
วัดมาเข้าค่ายกันนี้เพื่อที่จะแสดงการปฏิบัติให้เข้มงวดขึ้นนั่นเอง

ทีนี้ผู้ที่มาปฏิบัติตน เป็นอุบาสก อุบาสิกา ในเมื่อใครมาปฏิบัติตนว่า พุทธัง สะ
ระณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าของถึงซึ่งพระพุทธเจ้า ว่าเป็นสัจจะที่พึง ที่ระลึก ก็หมายความว่า
เราจะมารับเอาธรรมะคำสอน ไปปฏิบัติ การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น เรา
จะต้องมีกฎมีระเบียบ ศาสนาพุทธ พระพุทธเจ้าสอนให้เรามีความรักความเมตตาปราณี
ในกันและกัน เพราะขั้นต้นท่านก็บอกเราว่าอย่างฆาตกันนะ คำว่าอย่างฆาตกันนะนี่คือ
ปาณาติปาตา เวรมณี ที่เราได้สมาทานไปแล้ว ข้อที่ ๒ อย่าเบียดเบียนกัน หมายถึง
อทินนาทานา เวรมณี งดเว้นการลักขโมยจับปล้นฉ้อโกง ข้อที่ ๓ กามเมสุมิจจาจาร ก็อย่าข่ม
เหงกัน หมายถึงการประพฤติผิดประเวณีของกันและกัน ข้อที่ ๔ อายารังแกกัน ก็อย่า
โกหกพกลม อย่าพูดคำหยาบ อย่าพูดต่อเสียดยุยงให้เขาแตกร้าวกัน ข้อที่ ๕ อายามัวเมา
ในสิ่งที่จะทำให้เราเสียผู้เสียคน เช่น สุราเมรัย ยาฝิ่นเฮโรอีนกัญชา รวมทั้งการดมกาวดม
ทินเนอร์ อะไรด้วย อันนี้เป็นหลักและวิธีการในการสร้างความเมตตาปราณีในกันและ
กัน เป็นข้อกติกาเบื้องต้น เป็นหลักที่เราจะต้องยึดปฏิบัติให้มั่นคง การทำอะไรใน
สถาบันใดต้องมีกติกา เล่นกีฬาต้องมีกติกา ถ้าไม่มีกติกากการเอาชนะก็เป็น ไปยาก
ดังนั้นการปฏิบัติธรรมถ้าไม่มีกติกาก็เอาดีได้ยาก

ทีนี้ประโยชน์ของศีล ๕ ที่เราสมาทานมาแล้วนั้น นอกจากจะเป็นอุบายวิธี ในการ
อบรมจิต ให้มนุษย์สร้างความเมตตาปราณี ในกันและกันแล้ว ยังกลายเป็นคุณธรรม เป็น
เครื่องป้องกันความปลอดภัยในสังคม ป้องกันไม่ให้มนุษย์เกิดมีการฆ่ากัน เพราะว่า
ปาณาติปาตา แปลว่าการฆ่า เป็นเหตุ เป็นชนวนให้มีการฆ่ากันต่อไปเรื่อยไป อทินนาทาน
ไปทำให้ท่านหมดสิทธิ ในการครอบครอง ทรัพย์สินสมบัติ ท่าน โกรธท่านก็ฆ่าเอา
กามเมสุมิจจาจาร ไปล่วงเกินละเมิดลูกสาวลูกชายท่าน ท่าน โกรธท่านก็ฆ่าเอา มุสาวาท
ไปหลอกให้ท่านเสียเกียรติยศชื่อเสียง และทรัพย์สินสมบัติ ท่าน โกรธ ท่านก็ฆ่าเอา สุรา กิน
แล้วเมา ควบคุมสติไม่อยู่ พาลพาโลทะเลาะกัน เดี่ยวก็ได้ฆ่ากัน นี่เรามองเห็นประโยชน์
มันได้ชัด อันนี้เป็นหลักป้องกันความปลอดภัยของสังคมไม่ให้มนุษย์มีการฆ่ากัน

แล้วประการต่อไป เป็นอุบายตัดผลเพิ่มของบาปกรรม หรือจะเรียกว่าตัดกรรมตัดเวรก็ได้ เราเชื่อในหลักเหตุหลักผลว่า ทำอะไรแล้ว มันมีผล กรรมคือการกระทำ เมื่อทำแล้วต้องมีผล ทีนี้เราจะตัดกรรมตัดเวรเหล่านั้น เราต้องมารักษาศีล ๕ กันเสียก่อนให้บริสุทธิ์ สะอาด เมื่อเรารักษาศีล ๕ เช่นอย่างนักเรียนสมาทานแล้ว รักษาต่อไปจนชั่วชีวิต แล้วไม่ทำบาปทำกรรมตามกฎของศีล ๕ เราก็ได้ชื่อว่าตัดกรรม ตัดเวรตลอดไป

อีกประการหนึ่ง เป็นการใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์โดยความเป็นธรรม โลกดีใหม่ โกรธดีใหม่ หลงดีใหม่ โลก โกรธ หลง พระท่านว่ามันเป็นกิเลส มันไม่ดี พระท่านสอนให้เราละ โครธละกิเลส โลก โกรธ หลง ได้หรือเปล่า ทีนี้เมื่อเราละไม่ได้ เราจะทำอย่างไร เราเอากิเลส โลก โกรธ หลง เอาไว้เป็นพลังกระตุ้นเตือนใจเราให้เกิดความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น วิธีใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ นักเรียนอยากเรียนเก่ง เอาความโลภมากระตุ้นให้เกิดความขยันหัดเขียนหัดอ่าน เขียนหนังสืออ่านหนังสือให้มากๆ ใช้ความโลภ เป็นพลังงาน แต่ที่เราใช้ความโลภเป็นพลังงานสร้างความคิด การกระทำอันใดที่เป็นไปด้วยอำนาจของกิเลสคือความโลภ แต่มันไม่ผิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง มันก็ไม่ผิดศีลผิดธรรม ไม่เป็นบาป เราพยายามเอากิเลสให้มาหนุนใจ ให้มีแนวโน้ม ประพฤติในการสร้างความคิด กระตุ้นให้เกิดความหมั่นความขยันในการศึกษาเล่าเรียน ในการแสวงหาทรัพย์สมบัติ แต่การกระทำอย่าให้ผิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง เป็นการใช้ได้

แหละที่สำคัญที่สุด หลวงตาจะขอฝากเอาไว้อันหนึ่ง เอาไว้ให้ลูกหลานนำไปคิด เป็นการบ้าน ศีล ๕ ข้อนี้แหละ เป็นยอดแห่งประชาติปไตย นักเรียนรู้ใหม่ว่าหัวใจของประชาติปไตยมันอยู่ที่ตรงไหน ใครลองตอบสักคนซิว่าหัวใจของประชาติปไตยอยู่ที่ไหน หัวใจของประชาติปไตยอยู่ที่การเคารพสิทธิมนุษยชน นี่คือยอดหัวใจของประชาติปไตยอยู่ที่นี้ ทีนี้ผู้มีศีล ๕ แล้วเป็นประชาติปไตยได้อย่างไร ก็เพราะว่าผู้มีศีล ๕ แล้วมีความเคารพในสิทธิมนุษยชน เคารพสิทธิในการดำรงชีวิตอยู่ เคารพสิทธิในการครอบครองทรัพย์สมบัติ เคารพสิทธิในคุ้มครองและผู้ต้องห้าม นี่ถ้ามีศีล ๕ แล้วเคารพในทุกสิทธิ เพราะฉะนั้น ศีล ๕ ประการนี้จึงเป็นยอดแห่งประชาติปไตย ถ้าใครมีพ่อแม่เป็นนักการเมือง ให้จำเอาคำพูดหลวงตาไปเตือนเขาด้วยว่าถ้าท่านต้องการมีประชาติปไตย ท่านต้องรักษาศีล ๕ ถ้าตราบใดที่ท่านไม่มีศีล ๕ บ้านเมืองจะไม่เป็นประชาติปไตย นี้ขอให้เตือนเขาอย่างนี้ อันนี้เป็นผลของการรักษาศีล ๕ มีนัยดังกล่าวมาโดยย่อ

เมื่อใครก็ตามได้มาปฏิบัติว่าจะรักษาศีล ๕ ตามคำกล่าวนี้ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นแผนการของการละบาป สิ่งทีพ่อแม่เราบอกว่า บาป บาป อย่าทำอย่างนั้นมันบาป อย่าทำอย่างนี้มันบาป นั่นเป็นผลจากการละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง ถ้าใครละเมิดบาปทันที แล้วก็เป็บบาปโดยกฎของธรรมชาติด้วย บาปไม่มีใครเป็นผู้สร้างขึ้น บาปนี้มันมีตัวมีตนหรือเปล่า บาปไม่มีตัวตน แต่ว่ามันแสดงความทุกข์ที่ใจของเรา เอ้า อย่างสมมติว่าวันนี้ครูให้การบ้านมา นักเรียนไม่ทำการบ้านไปส่งครู พอถึงกำหนดส่ง มันเกิดบาปขึ้นมาทันที มันบาปอย่างไร กลัวครูทำโทษ บางทีอาจจะไม่กล้าไปเผชิญหน้ากับคุณครู เลยถือ โอกาส กระโดดร่ม หลบโรงเรียนไปก็มี อันนี้คือบาป ทีนี้อย่างเราไปทำผิดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ผิดศีลธรรม และผิดกฎหมาย ซึ่งสังคมหรือพ่อแม่ ผู้ปกครองตำหนิ ในเมื่อเราไปฝ่าฝืนไปปฏิบัติผิด ในเมื่อผิดแล้วมันก็เกิดบาปขึ้นมาทันทีทำให้เราทุกข์ใจนั่นเอง กลัวว่าจะถูกลงโทษ อันนี้คือบาปที่เราจะสังเกตเห็นได้ง่าย

เพราะฉะนั้น ศีล ๕ ประการมีประโยชน์แก่ชีวิตมนุษย์ผู้ดำรงอยู่ในสังคม เป็นคุณธรรมป้องกันความปลอดภัยของสังคม ไม่ให้มนุษย์มีการฆ่ากัน หนูน้อยบางคนอาจจะคิดว่า หลวงตาสอนให้รักษาศีล ๕ แหม ไม่ไหวแล้วต่อไปนี้ เวลาอ่านหนังสือยุ่งมันมาจับ มาเกาะมากัด หลวงตาไม่ให้ฆ่า ตายแล้วเรา เวลาของมันเข้าห้องนอนเยาะๆ จะเอา ดี.ดี.ที. มาฉีดหลวงตาก็ว่าเป็นบาป บางทีอยากจะทอดใจ รับประทานอร่อยๆ ก็ทำไม่ได้ อุดตายแล้วเรา บางทีเราอาจจะคิดอย่างนั้น อย่าไปหนักใจ ใครทนไม่ไหว ยุงมันมากัดจะตบมันก็ได้ ถ้ามันมีมากนักเอา ดี.ดี.ที. มาฉีดไล่มันก็ได้ เอ้า ถ้าไปฆ่าสัตว์แล้วมันจะมีศีล ๕ ได้อย่างไร ไม่มีก็ไม่เป็นไร สำหรับศีล ๕ ในระดับสัตว์เดรัจฉาน แต่ขอให้ทุกคนตั้งปณิธานให้แน่วแน่ ว่า ขึ้นชื่อว่ามนุษย์ฉันจะไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ข่มเหง ไม่รังแก ไม่อิจฉาริษยา สร้างความรักความเมตตาในเพื่อนมนุษย์ให้มันสมบูรณ์ก่อน ใครมีความจำเป็นจะฆ่าเป็ดฆ่าไก่แกงกิน เชิญตามสบาย แกงสุกแล้วเอามาจิ้งหั้นหลวงตาดูก็ได้ แต่ว่ามนุษย์อย่าไปแตะต้อง ให้ตั้งใจให้แน่วแน่ ว่า มนุษย์ฉันจะไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ข่มเหง ไม่รังแก ไม่อิจฉาริษยา แล้วฉันจะนึกเสมอว่า ขอมนุษย์จึงมีสุขกายสุขใจ อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน จงมีสุข รักษาตนให้พ้นภัย ทั้งปวงเถิด เอากันอย่างนี้ ก็ได้ชื่อว่าปฏิบัติศีล ๕ ในระดับของมนุษย์ เราได้ยึดเอาหลักธรรมเป็นเครื่องประกันความปลอดภัยของสังคม ป้องกันไม่ให้เกิดมีการฆ่ากัน เอากันเพียงแค่นี้ก่อน เมื่อเรามาสร้างความรักความเมตตาปราณีในเพื่อนมนุษย์ให้มันสมบูรณ์แล้ว ตาม

ธรรมชาติของการสร้างความคิดนี้ ความคิดมันจะเพิ่มพลังงานขึ้นทุกที ๆ ในเมื่อความคิดมันมีพลังงานพร้อม คือ ความรัก ความเมตตา มันพร้อมมันแผ่คลุมไปถึงสัตว์เดรัจฉานเอง แล้วในที่สุดสัตว์เดรัจฉานเราก็จะฆ่าไม่ได้ นี่ให้มันค่อยเป็นค่อยไปกันอย่างนี้

เวลานี้นักเรียนทำสมาธิหรือเปล่า เวลานี้นักเรียนกำลังทำสมาธิ เรามีใจ มีจิตใจจดจ่ออยู่ที่การฟังธรรม ก่อนที่จะจบ ขอฝากวิธีการทำสมาธิในห้องเรียน บางทีเราอาจจะใช้เวลาเอาเวลาเรียนไปนั่งสมาธิ ซึ่งทำให้เสียเวลาเรียน การทำสมาธิในห้องเรียนให้ทำอย่างนี้ พออาจารย์มายืนหน้าห้อง ให้เราจ้องมองที่ตัวอาจารย์ มองที่ตัวอาจารย์ เช่นอย่างนักเรียนมองจ้องที่ตัวหลวงตาในขณะนี้ อย่าส่งกายใจไปที่อื่น ให้จ้องอยู่ที่ตัวครูนั้นแหละ เวลานี้พวกเธอจ้องอยู่ที่ตัวหลวงตา ส่งใจมารวมอยู่ที่ตัวหลวงตา เวลาพวกเธอเข้าห้องเรียน พอครูมายืนหน้าห้องปั๊บ มองที่ตัวครู ส่งใจไปรวมไว้ที่ตัวครูอย่างเดียว เอากันเพียงแค่นี้ ปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกวันๆ เราจะได้สมาธิกับการเรียนในห้องเรียน ถ้าหากว่าครูบาอาจารย์ไม่คิดว่าจะแหวกแนวจนเกินไป ทีนี้จะพูดถึงหลักของการทำสมาธิโดยทั่วไปไม่ต้องนั่งสมาธิ ให้มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดทุกอิริยาบถ แล้วจะเกิดสมาธิขึ้นมาเองเอาละ พอแค่นี้