



## ผู้บรรลุธรรมต้องผ่านการภาวนา

คนสร้างความคิด มีจุดหมายปลายทาง มีที่ยึดที่เกาะ และถึงจุดที่หมายได้ ไม่เหมือนคนทำความชั่ว ซึ่งทำเท่าไรก็ทำลายตัวเองไปตลอด หาจุดหมายปลายทางไม่ได้ คือ คนทำความชั่วนั้นแหละ

ให้พากันจดจำเอานะ ให้เอาวันละเล็กละน้อย เฉพาะการภาวนา ได้สอนพี่น้องทั้งหลายแล้ว ขอให้ทำความสงบใจในวันหนึ่งๆ ด้วยพุทโธ หรือ ฮัมโม หรือ สังโฆ โดยมีสติเป็นเครื่องกำกับคำบริกรรมของตน ให้สติจ่ออยู่กับคำบริกรรมนั้น จะได้เวลาเท่าไร เอ้า ! พยายามๆ มันจะมีวันหนึ่งแน่นอน เราไม่สงสัย คือ จิตนี้เมื่อทำอยู่ตลอด แล้วจะมีเจอบรรลุก็ได้ เราหาของดี

เหมือนอย่างเราขุดภูเขาทั้งลูก แร่ธาตุที่ดีเยี่ยมอยู่ในนั้น ไม่ใช่ขุดขุดจิกๆ ลงไปจะไปเจอเอาที่เดียว ขุดแล้วขุดเล่าไม่เจอๆ ขุดไปขุดมาก็เจอ เพราะแร่ธาตุมีอยู่ ความดีมีอยู่ ธรรมมีอยู่ เป็นแต่เพียงกิเลสมาปกปิด จึงขุดกิเลสออก ขุดไปขุดมาก็เจอ เจอความสงบของใจ นึกพุทโธๆ เหมือนกับว่าขุดตลอด เอาจอบเอาเสียมขุดลงไป แล้วก็ไปเจอพุทโธจนได้ คือ ความสงบเย็นใจ จิตใจสว่างไสวขึ้นมาได้ในวันหนึ่งไม่สงสัย นี้ละการอุทิศสำหรับพยายามในทางด้านจิตใจ แม้เราจะไม่เจอไม่เห็นก็ตาม การภาวนามีอานิสงส์มากกว่างานทั้งหลายนะ

งานภาวนา ท่านถือว่ามีคุณค่ามีน้ำหนักมากกว่างานกุศลทั้งหลาย แม้ท่านผู้บรรลุไปก็ต้องผ่านภาวนาเสียก่อน ผ่านภาวนาแล้วพ้นทุกข์ได้เลย ให้พากันอุตสาหะพยายามนะ



## การภาวนาเป็นการชักฟอกจิตใจ

ท่านทั้งหลายทราบเสียว่าการภาวนาเป็นยังไง นี่ถอดออกมาจากหัวใจมาพูดนะ มาโกหกท่านทั้งหลายเมื่อไร เวลามันออกทางด้านภาวนา กระจางอย่างที่ว่า ฟาดจนทะเลพุ้งเลยแล้ว อันนี้มองที่ไหนจะไปมองที่ไหน มันจ้ำรอบตัวอยู่แล้วนี่ จะไปหันหน้าหันหลัง มองนั้นมองนี้ยังงี้ ไม่จำเป็น จิตไม่มีหน้ามีหลัง สว่างจ้ำครอบโลกธาตุเท่านั้นพอ นั่นล่ะใครรู้ใครเห็น ไม่เคยถามกันแหละ

บรรดาท่านผู้รู้ทั้งหลาย **ปัจจุตต เวทิตพุโพ วิญญูหิ** ท่านผู้รู้ทั้งหลายจะรู้จำเพาะตน คือ ผู้ไม่ปฏิบัติไม่รู้ ปฏิบัติแต่ไม่ถึงขั้นที่รู้ก็ไม่รู้ เมื่อถึงขั้นรู้แล้วปิดไม่อยู่ รู้ด้วยกัน เพราะธรรมนี้เป็นธรรมเปิดเผย อกาลิก เปิดอยู่ตลอดเวลา จากการกระทำของพวกเรา พากันทำเถอะนะ ถ้าทำแล้วเป็น

**ศาสนาพระพุทธเจ้า สดๆ ร้อนๆ อยู่ตลอดเวลา**นะ อย่าว่าครีว่าล้ำสมัย ซึ่งเป็นเรื่องของกิเลสปิดๆๆ กลบไว้ลบล้างไว้ กิเลสจะได้ออกเหยียบธรรมเหยียบหัวใจเราใช่ไหม มันปกปิดหมด อันใดที่ว่าเป็นความจริง พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์สอนไว้ กิเลสมันก็เป็นความจริงของมันในการโกหก มาตั้งแต่โคตรแซ่ของมันเช่นเดียวกับธรรม มันก็มาเหยียบย่ำทำลายปิดมาตลอดให้จำเอานะ

กิเลสจะปิดธรรมไปตลอดนะ ธรรมจะแสดงความจริงไปตลอด เปิดเผยตามความมีอยู่ของตัวไปตลอดๆ กิเลสมันเป็นตัวจอมปลอม มันจะปิด มีก็บอกไม่มี เห็นบอกไม่เห็น ดิบบอกว่าชั้ว ชั้วบอกว่าดี นี่เรื่องของกิเลส ให้จำเอาไว้ทั้ง ๒ อย่างนี้เป็นข้าศึกศัตรูกันก็ถูก หรือว่าอย่างหนึ่ง เป็นประเภทสกปรก กิเลสเป็นประเภทสกปรก ธรรมเป็นประเภทที่สะอาดๆ

ให้สะอาด นั้น จำเอนะ

นี่การปฏิบัติธรรม สดๆ ร้อนๆ ศาสนธรรมของพระพุทธเจ้า คือ ตลาดแห่งมรรค ผล นิพพาน อกาลิโกๆ คอยรับเหตุการณ์กระทำของเราอยู่ ตลอด ขอให้ทำไปมากน้อย อกาลิโก จะปรากฏ อกาลิโก มีตลอด ผลมากน้อยจะเกิดขึ้นเรื่อยๆ อันนี้การปฏิบัติตัวเอง

นี่ละ การภาวนา การภาวนาเป็นการชักฟอกจิตใจ เมื่อจิตใจบริสุทธิ์เต็มที่แล้วก็ฟอกธาตุฟอกขันธ์ ให้บริสุทธิ์ตามส่วนของธาตุขันธ์ ซึ่งเป็นส่วนหยาบ จนกลายเป็นพระธาตุได้ มีอยู่เยอะนะเวลานี้ ไม่ใช่หน่อยๆ เราทราบมาเรื่อยๆ ส่วนมากจะเป็นพระนะ อยู่ในป่าในเขาทำภาวนา ทำเป็นอย่างนั้นๆ ขึ้นมา แล้วรวมยอดก็คือว่า เวลาท่านตายแล้วอัฐิของท่านกลายเป็นพระธาตุ พระธาตุมีเยอะนะเวลานี้



## ต้นเหตุของปัญหาอยู่ที่ภาวนา

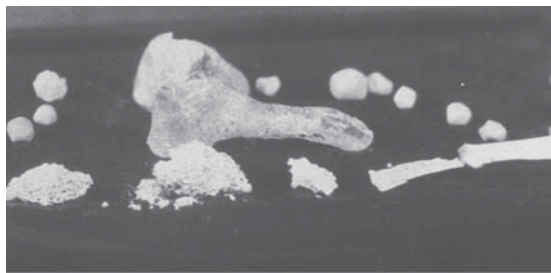
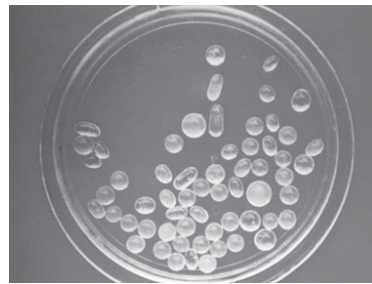
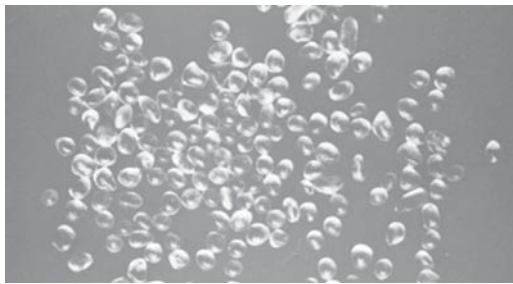
เรื่องการภาวนานี้จะเป็นเรื่องที่เกิดปัญหานั้น ต้นเหตุของปัญหาอยู่ที่นั่น ต้นเหตุของการละกิเลสเป็นลำดับลำดับ และต้นเหตุของการละชั่วทำดีอย่างฝังใจ จะออกจากด้านจิตตภาวนา

เพราะจิตตภาวนานี้ ในสนามรบเป็นแหล่งแห่งข้าศึกต่อกันกับธรรมบนเวที คือ หัวใจ กิเลสก็อยู่ที่หัวใจ ธรรมะเกิดอยู่ที่หัวใจเหมือนกัน ระหว่างธรรมะกับกิเลสต่อกรกันนั้นแหละ มันจะมีเรื่องแปลกๆ ต่างๆ เหมือนกับดอกไม้ไฟกระเด็นออกมาๆ แล้วจับได้ๆ ปัญหาจึงมักเกิดอยู่เสมอ ผู้เริ่มต้นภาวนาก็มี มีไปตามส่วน ยิ่งภาวนาถึงธรรมขั้นสูงเข้าเท่าไรนี้ หัวใจนี้เป็นสนามรบแห่งปัญหาระหว่างกิเลสกับธรรมต่อกรกัน

เรื่องการภาวนาจึงสำคัญมากทีเดียว ธรรมพระพุทธเจ้าลึกลับๆ อย่างนั้นละ คือ ไม่มีใครสนใจเปิด ทั้งๆ ที่ท่านทรงสอนไว้เรียบร้อยแล้ว วิธีการเปิด เหมือนที่เราเปิดจอกเปิดแหวนออกจากน้ำที่ปกคลุมสระ ซึ่งมีน้ำเต็มอยู่ในนั้นออกเรื่อยๆ เราจะเห็นน้ำที่อยู่ใต้ พวกจอกพวกแหวนมันปกคลุมอยู่ข้างบน น้ำอยู่ข้างล่าง

เวลาเปิดออกลงไป เราจะเห็นน้ำอยู่ข้างใต้ เปิดออกกว้างเท่าไร ยิ่งเห็นชัดเข้าไปๆ เปิดกว้างเท่าไรน้ำก็ยิ่งชัดขึ้น ฟาดจอกแหวนที่ปกคลุมออกหมดโดยสิ้นเชิง น้ำจ๋าเลย น้ำอมตธรรมจ้า อยู่ในสระ คือ หัวใจ หัวใจเท่ากับสระน้ำ จอกแหวนเท่ากับกิเลส ธรรมเท่ากับน้ำ เปิดออกๆ มันก็เห็นอยู่ที่นั่นแหละ

เห็นทางภาคปฏิบัติไม่ได้เหมือนทางภาคปริยัตินะ ภาคปริยัติไม่ค่อยสะดวกใจ ไม่ว่าท่านว่าเรา เรียนไปท่านว่าธรรมะขั้นใดๆ ก็ฟังไปๆ จนกระทั่งถึงนิพพาน มันก็ไม่สะดวกใจ ไม่ถึงใจนะ คือ จำไปเฉยๆ ท่านว่า



พระธาตุหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

นิพพานก็คาดๆ ไป ดันเดาไป สงสัยไปเรื่อยๆ ความที่จะแน่ใจในปริยัตินี้ รู้สึกว่ามีน้อยมาก ในบุคคลหนึ่งๆ จะได้ผลประโยชน์จากปริยัติออกมา เพราะความสะอาดใจๆ เวลาเรียนไปนี้ มีน้อยมากนะ ไม่ว่าท่านว่าเรา แต่เวลาออกปฏิบัติมันผิดกัน พอออกปฏิบัติ เรียกว่า เข้าหาต้นตอเรื่องเข้าศึกกับธรรมอยู่ที่หัวใจ นั่นล่ะ สนามรบจึงอยู่ที่หัวใจ

เวลาจ่อเข้าไปนั้นเรียกว่า มหาเหตุ มันจะได้เหตุได้ผลขึ้นมา รู้เรื่องขึ้นมาเรื่อยๆ ที่นี้ปัญหาที่เกิดขึ้นล่ะซิ เกิดขึ้นในระยะเดียวกัน ตามลำดับลำดับ ธรรมละเอียดยุติอะไร ปัญหาที่ยิ่งละเอียดไปโดยลำดับ ลำดับ นี้ละการภาวนา



## เทวดารักษาผู้มีธรรม

พวกเราถ้าอยากให้เทวดารักก็อย่าชี้เกียจ ชี้ร้าน การทำบุญให้ทาน การภาวนา เฉพาะอย่างยิ่ง การภาวนา เวลาภาวนาหนักเข้าๆ จิตนิสัยของเรา ไม่เหมือนกัน เป็นมาต่างๆ กัน ที่นี้ผู้มีนิสัยวาสนา เกี่ยวข้องกับเทวบุตร เทวดา นั่งภาวนาอยู่ก็เห็น เทวดามาเฝ้า กลางวันเทวดาก็เฝ้า กลางคืนก็เฝ้า ตาของท่านเห็นอยู่ตลอดเวลา



เวลาท่านอดอาหาร ท่านไม่บิณฑบาต ชุบผอม เทวดาเข้ามา จะเอาอาหารทิพย์มาให้ท่านฉัน อาหารทิพย์ก็ฉันไม่ได้ ท่านบอกฉันไม่ได้ ผิดพระวินัย พระพุทธเจ้าห้ามไม่ให้ฉันอาหารในเวลาวิกาล เขาก็จัดอาหารทิพย์มาทาสกลกายของพระ ไม่ให้พระได้เกิดความระคายเคือง ให้เกิดความขัดข้องอะไร ประหนึ่งว่าไม่มีอะไรมาเฉียดร่างกายเลย แต่ความจริงแล้วเทวดาเอาอาหารทิพย์มาชโลมทาร่างกายให้ท่าน นี่เห็นไหมล่ะ พระสมัยปัจจุบันนี้ละ เธออย่าว่าสมัยไหน

เทวดามีมาตลอด ธรรมมีมาตลอด ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ซึ่ง ควรแก่สภาวะธรรมทั้งหลาย ก็มีมาเป็นประจำเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น จึงมีการสัมผัสสัมพันธ์กันได้ระหว่างผู้ดีกับผู้ดี เช่น พระผู้มีความ ชำนิชำนาญในทางด้านจิตตภาวนาเกี่ยวกับเรื่องเทวบุตร เทวดา ท่านจะ ได้เห็นเทวบุตรเทวดามาห้อมล้อมอยู่ในสถานที่ต่างๆ ที่ท่านบำเพ็ญอยู่ อย่างทุกวันนี้เหมือนกัน

เพราะธรรมนั้นก็ใช่นอกกาลโก สิ่งเหล่านี้ก็มีอยู่ทุกๆ ไปตลอดมา เป็นนอกกาลโกเช่นเดียวกัน แม้แต่มีการเปลี่ยนแปลงด้วยอายุอานามของสัตว์



แต่เปลี่ยนไปอันนี้มา อันนี้เปลี่ยนไป อันนี้มา แสดงความมีอยู่แห่งสัตว์ประเภทต่างๆ ได้ ตลอดมาเช่นเดียวกัน

นี่ละอำนาจแห่งธรรม ใครมีธรรมอยู่ที่ไหน อย่าว่าแต่มนุษย์ชมเชยสรรเสริญนี้เลย เทวบุตร เทวดา อินทร์ พรหม ก็ชมเชยสรรเสริญ กราบไหว้บูชา ถ้าพูดถึงอย่างนี้ เราอดคิดถึง หลวงปู่มั่นไม่ได้นะ หลวงปู่มั่นนี่เชี่ยวชาญมากทีเดียวเรื่องเทวบุตร เทวดา อินทร์ พรหม มาทุกชั้น สวรรค์ ๖ ชั้น พรหมโลก ๑๖ ชั้น มาเกี่ยวข้องกับท่านทั้งนั้น

เวลาท่านเล่าให้(หลวงตา)ฟัง ได้หันหน้าเข้าฝา น้ำตาาร่วงไม่ยอมให้ท่านเห็น เวลาท่านเล่า ท่านเล่าเฉยนะ เหมือนเราพูดเรื่องต่างๆ ธรรมดาๆ เวลาพวกเทวดา อินทร์ พรหม เข้ามากราบเยี่ยมท่าน ฟังอรรถฟังธรรม ถามปัญหาในแง่ต่างๆ เต็มห้องฟ้า เต็มหมด ฟังซึ่นะ นี่ละพวกกายทิพย์มา กราบไหว้บูชา ถามปัญหา แล้วท่านก็เทศนาว่าการให้ฟัง มาเป็นประจำ



## จิตที่อบรมดีแล้วมีคุณค่าเหนือสิ่งอื่นใด

การบำเพ็ญทางจิตตภาวนาเพื่อมีหลักฐานมั่นคงทางภายใน เป็นกิจสำคัญมาก ใจที่ไม่ได้รับความสงบเยือกเย็น เนื่องจากใจมีความกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา หาเวลาสงบนิ่งอยู่เป็นปกติไม่ได้ จิตที่มีความสงบนิ่งอยู่เป็นปกติ คือ จิตที่ปราศจากสิ่งก่อกวนจากภายนอก แต่อาศัยอารมณ์แห่งธรรมทางภายใน จึงดำรงตนอยู่ได้ด้วยความสงบสุข จิตในลักษณะนี้ ท่านเรียกว่า จิตเป็นสมาธิ และเริ่มจะเป็นตัวของตัวขึ้นมาแล้ว ตามลำดับของชั้นแห่งสมาธิที่ปรากฏขึ้นภายในใจ

ทุกท่านที่มุ่งความสงบสุขจากจิตอย่างแท้จริงอยู่แล้ว โปรดทำความเข้าใจและเข้มแข็งในทางความเพียร ว่าจะต้องเห็นจิตดวงครองอัตภาพนี้ ว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากจริงในวันหนึ่งแน่นอน ตามพระพุทธรูปที่ตรัสไว้ว่า มโนปุพฺพคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยาฯ เป็นต้น คือ สิ่งทั้งหลายมีใจถึงก่อน มีใจประเสริฐสุด สำเร็จแล้วด้วยใจทั้งนั้น

จิตนี้ ถ้าได้รับการอบรมดัดแปลงให้ถูกทางเป็นลำดับแล้ว ไม่มีอะไรจะมีคุณค่ามากและประเสริฐเท่ากับใจ แต่ถ้าถูกปล่อยหรือทอดทิ้งให้เป็นไปตามยถากรรมแล้ว ก็ไม่มีอะไรจะเลวร้ายยิ่งกว่าใจ ดังนี้ เพราะใจเป็นธรรมชาติกลาง ๆ ซึ่งจะดัดแปลงให้เป็นไปในทางดีและชั่วได้

เมื่อเป็นเช่นนี้ เราผู้มุ่งต่อความสุขความเจริญอยู่แล้ว ไฉนจะปล่อยโอกาสให้ความชั่วมาเป็นผู้มีอำนาจเข้าครอบครองจิตดวงกำลังจะประเสริฐอยู่นี้ ให้เป็นจิตที่อับเฉาไปเล่า นอกจากจะพยายามดัดแปลงและจุดลากขึ้นจากโคลนตม คือ กิเลสอาสวะเป็นลำดับเท่านั้น ไม่มีทางอื่นสำหรับความรู้สึกของผู้มุ่งหวังในทางความสุขความเจริญแก่ตนเอง



## การภาวนาจะเห็นความพิสดารของจิตของธรรม

นักภาวนาเราให้ได้เข้าภาวนา มันถึงรู้เรื่องความพิสดารของจิต ไม่เคยภาวนานี้ เราจะเห็นแต่ความพิสดารของกิเลส ถ้าเราได้ภาวนาเข้าเพื่ออรรถเพื่อธรรมแล้ว เราจะเห็นความพิสดารของธรรมของจิตเป็นลำดับ ลำดไป ซึ่งคาดไม่ถึงเลย ก็จะได้รู้ได้เห็นในจิตนั้นแหละ

เราไม่เคยภาวนาเห็นแต่ความพิสดารของกิเลสหลอกโลกมาตั้งกับตั้งกัลป์ หลอกเรื่อยๆ นะ ยังจะเอาให้จมไปอีก ต้นไม้มี ปลายไม่มี คือ กิเลส หลอกสัตว์โลก ถ้าธรรมมีบับ ปลายจะมีละ ต้นไม้มีก็ตาม ปลายจะมีมาละ คือ จะตัดเข้าๆ แล้วขาดไปเลย ออกได้เลย ถ้าไม่มีธรรมแล้วต้นกับปลายเป็นอันเดียวกัน เหมือนวงกลมนี้ ไม่ทราบว่ามันอยู่ยังใวงกลม

ถ้าไม่มีธรรม ปล่อยให้กิเลสทำงาน ความหมุนเวียนแห่งกองทุกข์ทั้งหลายของสัตว์ ให้ดูปากกระโถนก็แล้วกัน มันหมุนของมันอยู่อย่างนี้ตลอด ถ้ามีธรรมเข้าไปก็ไปตัดเข้าตรงนี้ๆ ตัดออกๆ เวิกออกแล้วทำลายนี้ออกฟุ้งเลย จึงเรียกว่า ธรรม ด้วยเหตุนี้ธรรมจึงต้องมี ไม่มีไม่ได้ สัตว์โลกจะเป็นขอบปากกระโถนไปเรื่อย หมุน วัฏฏะๆ คือ หมุน วัฏจักรพาให้หมุน วิวัฏจักร กลับการหมุน หยุดก็ก นั้น ท่านเรียกว่า วัฏจักร วิวัฏจักร

การภาวนานี้จะเห็นความพิสดารของจิตของธรรม ศาสนา พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์เป็นความอัศจรรย์ขึ้นจากจิต จากธรรม จากจิตตภาวนา พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นตรงนี้ไม่ขึ้นที่อื่น คือ ภาวนาเป็นที่รวมแห่งเหตุการณ์ทั้งหลาย มารวมอยู่ที่จิต ตัดสินกันที่จิต ตั้งแต่สมาธิก็ไม่ค่อยเหมือนกันนะ สมาธิ บอกกลางๆ ไว้ว่า ความสงบ นั้นท่านบอกกลางๆ เอาไว้ ความสงบ ความแน่นหนามั่นคง ที่นี้ความพิสดารที่ออกไปจากความสงบนั้นอีกก็บอกไม่ถูก เป็นไปตามนิสัย สมาธิก็เหมือนกัน อันนั้นวางรากฐานไว้กลางๆ ส่วนที่จะแตกแขนงตามนิสัยของผู้บำเพ็ญนั้นต่างกัน



## ภาวนามีวิชาวิสงฆ์มากกว่าบุญทั้งหลาย

เราไปเทศน์ที่ไหนไม่พ้นที่จะพูดถึงเรื่องการภาวนา ถึงจะไม่รู้ไม่เห็นอะไรก็ตาม ผลแห่งการภาวนาของเรามีผลมากเป็นอันดับหนึ่ง ทาน ศีล อะไรเป็นอันดับที่สอง อันดับที่หนึ่ง ก็คือ การภาวนา ยิ่งรู้ยิ่งเห็นแล้ว ยิ่งปลุกศรัทธาความเชื่อมั่นในผลของตนที่ทำขึ้นมาเรื่อยๆ ที่นี้ก็หนุนทานหนุนศีล หนุนความดีทุกอย่าง แล้วหิริโอตตปปะ ความสะดุ้งกลัวต่อบาปต่อกรรมทั้งหลาย มันจะรู้เข้ามา อันใดที่ควรกลัว มันจะปิดบับๆ เลย ในหัวใจนั้นแหละ อย่างพระโสดาท่าน เพียงท่านสำเร็จโสดา นั่นคือ เข้าสู่ความจริงแล้ว เชื่อบาป เชื่อบุญ เชื่อกรรมแล้วนั้น ฟังแล้ว เมื่อฟังแล้ว ท่านจึงมีธรรมประจำใจเป็นนิสัยขึ้นมาโดยอัตโนมัติ

ไปที่ไหนเราก็ได้เทศน์เสมอเรื่องภาวนา เพราะเป็นหลักสำคัญมาก มันจะไม่เป็นก็ตาม การภาวนาของเราก็มีผลมากตลอดอยู่แล้วอันหนึ่งแล้วยิ่งจะได้รู้สิ่งนั้นเห็นนี้ยิ่งจะแตกกระจายกระจายออกไป ฟังลึกลงโดยลำดับ เรื่องเชื่อบุญเชื่อกรรมไม่ต้องบอก เป็นขึ้นมาเอง แล้วกระจายออกไปความเชื่อ กระจายกว้างขวางลึกลงไปเรื่อยๆ นี้เกิดขึ้นจากการภาวนา

การที่เราได้ยินได้ฟังจากครูจากอาจารย์นี่ก็เป็นบทหนึ่ง แต่สู้บทภาวนาที่ประจักษ์ขึ้นในใจของไม่ได้ จากครูบาอาจารย์สอนแล้วทำอย่างนั้นๆ อันนี้จะเป็นที่แน่ใจตัวเองได้โดยลำดับ จึงอยากให้พี่น้องทั้งหลายได้ภาวนา....

ที่สรุปลงมานี้คือจากการภาวนานะ การภาวนาจึงพิสดารมากที่สุดที่เดียว สิ่งไม่เคยรู้เคยเห็น ไม่เคยคาดเคยคิด เป็นขึ้นมาได้ไม่สงสัย ก็กิเลสอันเดียวเท่านั้นปิดไว้ พอเปิดนี้จำ มันก็เห็น เปิดมากเปิดน้อยเห็น เปิด

จำหมด เห็นกระจ่างเต็มหัวใจเลย เป็นอย่างนั้นนะ ต่างกัน จึงอยากให้  
ภาวนา

ไปที่ไหนทุกวันนี้มักจะเทศน์ทางภาวนา เพราะความสงสาร  
อยากให้ตั้งหลักตั้งเกณฑ์ไว้ในจุดภาวนา ถึงจะไม่ได้ความแปลกประหลาด  
อัศจรรย์ การภาวนานี้มีอานิสงส์มากกว่าการสร้างบุญทั้งหลายนะ จะได้  
สิ่งสมบุญกุศลตลอด จะรู้เห็นอะไร ไม่เห็นอะไรก็ตาม ส่วนบุญกุศล  
เกิดขึ้นจากการภาวนา เป็นรากฐานสำคัญและมีอานิสงส์มากด้วย จึงขอ  
ให้พากันตั้งอกตั้งใจทำภาวนา บำรุงลำดับให้ดี กิ่งก้านสาขาดอกใบ  
จะแตกกระจายออกไป



## จิตตภาวนาเป็นทำนบใหญ่รวมบุญกุศลทั้งหลาย

การบำเพ็ญจิต นี่เป็นสิ่งที่ยากกว่าการบำเพ็ญสิ่งทั้งหลายอยู่เป็น  
ธรรมดา การให้ทานก็เป็นบุญเป็นกุศลเครื่องสนับสนุนจิตใจของเราให้  
หลุดพ้นจากทุกข์ การรักษาศีลก็เป็นคุณงามความดีเป็นบุญเป็นกุศล  
ที่สนับสนุนจิตใจของเราให้หลุดพ้นจากทุกข์

แต่ทั้งสองประเภทนี้ คำว่า ทาน เป็นความกว้างขวางมาก ทานมาก  
ทานน้อย ทานอะไรก็ตาม ทานมากก็บ่ก็บ่ก็บ่ รักษาศีลมากก็บ่ก็บ่ก็บ่ก็ตาม  
จนเราเองก็นับไม่ได้ บุญทั้งหลายนั้นก็มารวมลงที่จิตตภาวนา ซึ่งเหมือน  
กับทำนบใหญ่เป็นที่ไหลรวมแห่งแม่น้ำ ทำนบนั้นเป็นที่บรรจุไว้ซึ่งน้ำทั้งหลาย  
จิตตภาวนาก็ย่อมเป็นที่ไหลรวมแห่งคุณงามความดีทั้งหลาย ทานบารมี  
ศีลบารมี ตลอดกุศลที่สร้างบำเพ็ญด้วยอาการอื่น ๆ ย่อมรวมลงมาที่  
จิตตภาวนาแห่งเดียว ให้เจ้าของผู้บำเพ็ญได้ชมประจักษ์ใจ

จิตเป็นผู้ทำการให้ทาน รักษาศีล ภาวนา มากน้อยมาแต่กับใจ  
ก็บ่ใจไม่สูญหายไปไหน ดินแนบอยู่ที่จิตไม่ลบลื่อนจิตจาง เป็นแต่เพียง  
จิตจำไม่ได้ในการกระทำของตนเท่านั้น ส่วนเหตุดีที่ได้ทำแล้วอย่างใด  
และผลแห่งการทำดี ได้ทำไว้มากน้อยเพียงไร ย่อมรวมอยู่ที่จิต เพราะจิต  
เป็นเหตุ คือ ผู้ทำ

จิตเป็นที่รวมเหตุรวมผลทั้งมวล และนำจิตไปเกิดในสถานที่ดี คดี  
ที่เป็น สุขโต มีความสุขความเจริญเพราะอำนาจแห่งบุญ นักปราชญ์  
ทั้งหลายจึงชมเชยสรรเสริญท่านผู้ใจบุญสุนทาน วาระสุดท้ายก็รวมลงที่  
จิตตภาวนา ซึ่งเป็นที่รวมแห่งบุญแห่งกุศลทั้งหลาย พอจิตเจริญไปโดย  
ลำดับแล้ว จะได้เห็นคุณงามความดีทั้งหลายที่สร้างไว้มารวมตัวอยู่ในที่  
จิตตภาวนา ซึ่งเป็นทำนบแห่งบุญทั้งหลาย



## ความทุกข์ทั้งหลายไม่มีอำนาจเหนือจิต

นี่พูดถึงเรื่องจิตตภาวนามันสำคัญมากอย่างนี้แหละ เวลาท่านอยู่ในป่าในเขา ท่านมาปรุงมาคิดยุ่งอะไรกับทุกข์กับยา เวลาจำเป็นจริงๆ ใจท่านจะหมุนตัวเข้ามาข้างในเลย เป็นอะไรก็ตาม ท่านจะไม่กลัวคำว่าเป็นว่าตาย ดูความจริงเท่านั้นว่าเป็นยังไง เอาให้ถึงขีดถึงแดน ในเวลา ยังไม่ตายๆ ดูกันให้ชัดเจน เวลาตายแล้วก็หมดวิสัยที่จะดู เมื่อเป็นอย่างนั้นแล้วกำลังจิตของท่านผู้บริสุทธิ์จะเด่นผิงๆ เลยนะ เรื่องความทุกข์ทั้งหลายจะไม่มีอำนาจเหนือจิตเหล่านั้นเลย จิตนั้นจะพอกตลอด เพราะฉะนั้นท่านจึงว่า โรคหายได้ด้วยธรรมโอสธ คือ การพิจารณา เวลาตายก็ตายอย่างอาจหาญ

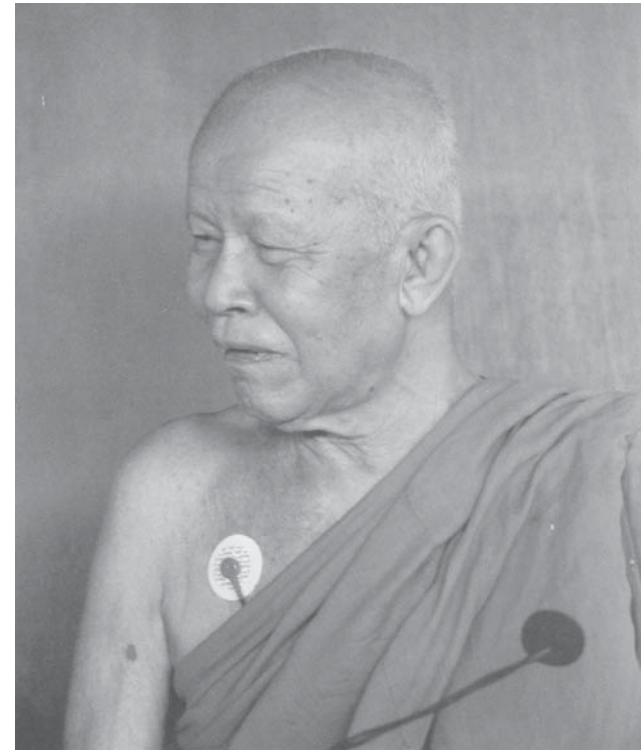


พระอาจารย์กู่ ฐมทินฺโน

ยกตัวอย่าง ท่านอาจารย์กู่ ของเรา ที่ท่านไปเสียที่บ้านโคกกะโหล่ง ท่านคงเป็นโรคมะเร็งนั้นแหละ เขาว่าเป็นผีหัวปลาไหล เป็นอย่างนี้นานแล้ว และหนักๆ เข้าท่านก็บอกว่าไม่ไหวแล้วนะ จะไม่ไหวแล้ว ผมจะไปเร็วๆ นี้ ท่านนั่งให้พระประคองอยู่ แล้วให้หมู่เพื่อนทั้งหลายทำความเข้าใจกับตัวเองให้ดีนะ

ท่านสอนย่อๆ “ขอให้อบรมใจให้ดีเถอะ จะไม่มีอะไรกระทบกระทั่งจนถึงจิตเลย ขอให้ทำจิตให้ดีนะ แล้วเวลาผมตายไปนี่ อย่าเข้าใจว่าผมตายไปนะ ผมที่แท้จริงไม่ได้ตายนะ นี่เป็นแต่ธาตุสลายตัวไปเพราะหมดกำลังของมัน เอาละนะ ไปละนะ” เท่านั้นแหละ ท่านก็ไปเลย

ฟังซิ จิตที่รักษาตัวเองได้ดีเป็นอย่างนั้น นี่แหละพระพุทธเจ้าสอน ถ้าถึงขั้นนี้แล้วไม่มีคำว่าเสียหาย ไม่เป็นไปอย่างอื่น คือ เชื่อตัวเองได้เลย เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่มีสงสัยอะไรเลย อันไหนที่ไม่ดี มันก็พังของมันไป ความรู้อันนี้ฉิบหายเมื่อไร ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย มีแต่ความรู้อันเดียว นี่แหละ ทุกข์ก็ทุกข์แสนสาหัส ยอมรับว่าทุกข์แต่ไม่ฉิบหาย ไม่มีอะไรไปทำลายจิตให้ฉิบหายได้เลย

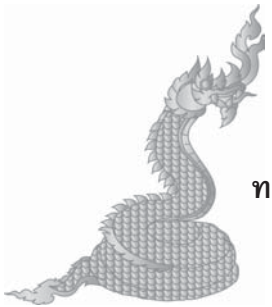




## ไปตฺตพญานาค

เป็นยังไง ใครได้ไปตฺตไหม เมื่อวานนี้ได้เห็นไหม (ไม่เห็นค่ะ) เมื่อวานนี้ใครไปตฺต ได้เห็นไหมพญานาค ไปแต่ไม่เห็นหรือ ! (ข้าพเจ้าว่าขึ้น ๑๕ คำ ทางไทยกับทางลาวไม่ตรงกัน ก็เลยไม่ขึ้น เห็นว่าวันนี้จะขึ้น ข้าพเจ้าออกมา) เออ ! โโกหกไป หูนี้มันรับหมด ใครโกหกไม่โกหก มันฟังทั้งนั้นแหละ

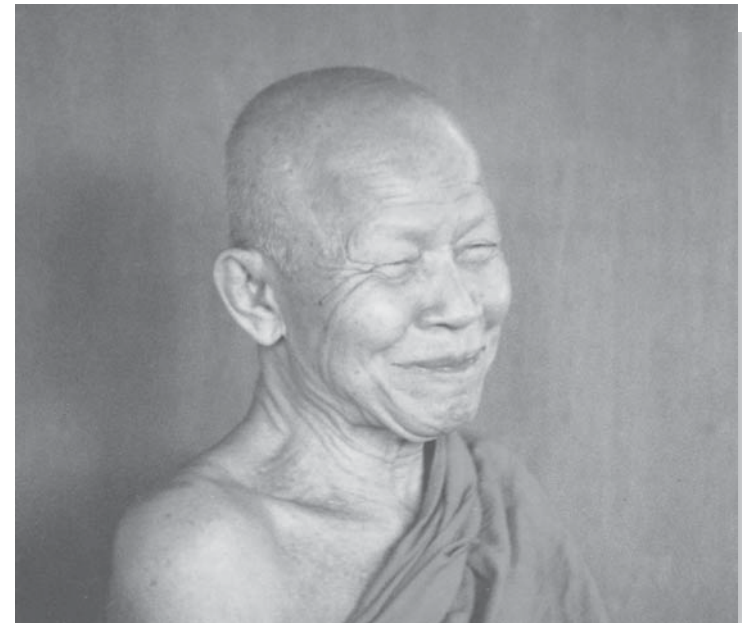
ท่านแสดงไว้ในพระสูตรมีนะ พวกภูตพวกผี อยู่ทางด้านตะวันออก พวกเทวดาอยู่ทางด้านทิศใต้ พวกพญานาคอยู่ทางด้านทิศตะวันตก พวกยักษ์อยู่ทางด้านทิศเหนือ แล้วเป็นชั้นๆ นะ ปุรตถิมสมิ ทิสภาเค สหติ ภูตา มหิตุธิกาฯ สหติ เทวา มหิตุธิกาฯ เทวตา สหติ นาคา มหิตุธิกาฯ นี้พวกพญานาค สหติ ยกฺขา มหิตุธิกาฯ พวกยักษ์อยู่ทางด้านทิศเหนือ จากนั้นก็ ปุริมทิสํ ฐตรภูโจ ทกฺขิณฺน วิรุฬฺหโก ปจฺฉิเมน วิรูปฺกุโข กุเวโร อุตฺตรํ ทิสํ นี้มีแต่พวกสำคัญๆ ที่อยู่ในโลกอันนี้ที่ว่ามีนโลกธาตุ พวกสัตว์ทั้งหลาย พวกเทพพวกอะไรมีเต็มไปหมด



คือโลกนี้มันกว้างจนหาประมาณไม่ได้ ฟังแต่ว่ามีนโลกธาตุที่ท่านแสดงไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ทสสทสฺสี โลกธาตุ หมิ่นโลกธาตุ สงฺกมุปี สมฺปกมุปี สมฺปเวธี โกลาหลอลหม่านสะท้อนสะท้อนกันไปหมดถึงหมิ่นโลกธาตุ ธรรมพระพุทธเจ้ากระเทือนขึ้น ถึงหมิ่นโลกธาตุ แสดงอานภาพแห่งธรรมกระเทือนไปหมดเลย



พระพุทธเจ้าตรัสรู้เพียงพระองค์เดียวเท่านั้น กระเทือนถึงหมิ่นโลกธาตุ เราไม่ว่าไปมาก เอาเพียงแค่นี้ เทวบุตร เทวดา อินทร์ พรหม กระเทือนกันไปหมดเลย เหล่านี้ใครจะเชื่อได้ ไม่มีหูใดจะเชื่อได้ ใจดวงใดจะเชื่อได้ง่ายๆ นะ ใจพระอรหันต์ฝั่งเดียวถึงกันหมดเลย ยอมรับทันที เพราะเป็นอันเดียวกันแล้ว สิ่งที่จะรับทราบก็ยอมรับ กิ่งก้านแขนงไปทางไหนยอมรับๆ เลย นี่ละ โลกเชื่อยากอย่างนี้เอง คนที่จะไปทางฝ่ายดีฝ่ายดีจึงมีน้อยมากๆ ที่ไม่เชื่อก็ลงไปตามความมืดบอดของตนๆ มันก็เห็นได้อย่างชัดๆ อย่างนี้







## วิสัยของจิตเกิดขึ้นจากจิตตภาวนา

จิตตภาวนา คือ อบรมจิตใจให้่องใส ให้มีความสงบร่มเย็น แล้วก็แผ่กระจายความรู้ ความฉลาด ความสว่างไสวกว้างขวางออกไปๆ สิ่งใดที่เป็นวิสัยของจิตนั้น จิตจะรับทราบทั่วถึงไปหมด สัมผัสสัมพันธ์เหมือนไฟได้เชื้อ เชื้อมีอยู่ที่ใด เชื้อหยาบ เชื้อกลาง เชื้อละเอียด มีอยู่ในสถานที่ใด ไฟ คือ ธรรม คือ ความรู้ สติธรรม ปัญญาธรรม จะหยั่งทราบไปตามลำดับ ลำด้า ซึ่งเท่ากับว่าไฟนี้ไหม้เชื้อ คือ ความจริงทั้งหลายที่มีอยู่ทั่วไปนั้น เป็นลำดับลำด้า

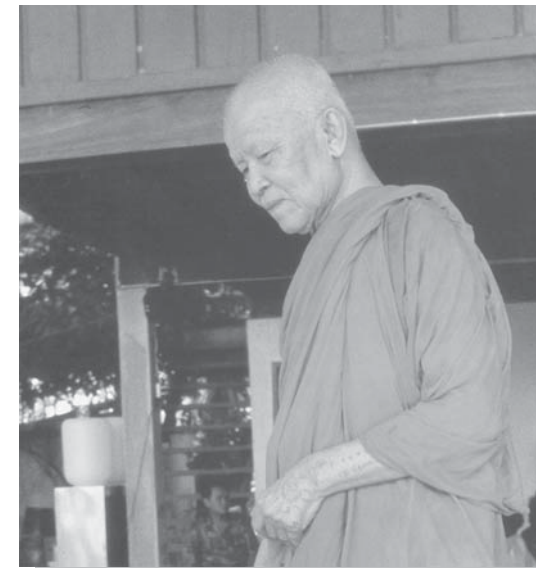
ความรู้นี้จะรู้ไปตามหลักความจริงที่มีอยู่ เช่น บาปมีอยู่ บุญมีอยู่ นรกมีอยู่ สวรรค์มีอยู่ พรหมโลกมีอยู่ เปรตผีประเภทต่างๆ ซึ่งเสวยกรรมอยู่ตามอำนาจแห่งกรรมดีชั่วหนักเบาเล็กน้อยของตนมีอยู่

ความรู้นี้จะเหมือนไฟได้เชื้อ สิ่งเหล่านั้น คือ เชื้อไฟ ได้แก่ ความจริงทั้งหลาย ความรู้นี้จะตามรู้ตามเห็นสัมผัสสัมพันธ์กันไปหมด เหมือนไฟได้เชื้อ เรียกว่า ลุกลามไปตามความมี ความเป็น หยาบละเอียดต่างๆ ตลอดทั่วถึงไปหมด นี่คือ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากจิตตภาวนา ไม่ใช่ความรู้ที่เกิดขึ้นจากทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายของเรา ดังที่เราทั้งหลายรู้ๆ เห็นๆ กันนี้ ซึ่งก็ปฏิเสธกันไม่ได้ตลอดด้า

ที่นี้ความรู้ซึ่งเป็นวิสัยของจิตอันเกิดขึ้นจากการจิตตภาวนาของท่านผู้ภาวนาด้วยกัน รู้ด้วยกัน เห็นด้วยกัน ท่านก็ยอมรับความจริงเช่นเดียวกันหมด เหมือนกันกับเรายอมรับความจริงจากการรู้ การเห็น การได้ยิน ได้ฟังในสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นวิสัยของธาตุของขันธจะรู้ จะเห็น จะสัมผัสสัมพันธ์เช่นเดียวกัน นี่คือ วิสัยของจิต

วิสัยของจิตนี้ต้องเป็นขึ้นจากนักภาวนาเป็นผู้อบรมจิตใจ จิตใจจะค่อยเบิกกว้างออกไป สิ่งที่เป็นมลทินมืดดำปิดบังจิตใจนั้น ได้แก่ กิเลส ธรรมะ ได้แก่ น้ำที่สะอาด ชำระสะสางลงไปด้วยจิตตภาวนาไม่ขาดวรรคขาดตอน สิ่งทั้งหลายเหล่านี้จะค่อยจิตจางหายไปๆ ความสว่างของจิต จะแสดงความสวยงาม ความแปลกประหลาด ความอัศจรรย์ ความสว่างกระจ่างแจ้งลึกตื่นหยาบละเอียดไปโดยลำดับลำด้า

นี่คือ ผลแห่งการภาวนาของผู้บำเพ็ญทางด้านจิตใจ หลวงปู่มั่น ท่านก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน เวลาท่านเล่านี้ โอ๊ย ! อัศจรรย์จริงๆ ไอ้เรื่องน้ำตาไม่ต้องบอก เมื่อเข้าถึงจิตจริงๆ กระเทือนใจแล้ว น้ำตาจะออกทันทีๆ ไม่ว่าจะของท่านของเรา น้ำตานี้เป็นน้ำตาที่มีคุณค่า มีราคามหาศาล เป็นกำลังใจแก่ผู้ได้ยินได้ฟัง ผู้ได้รับความสัมผัสสัมพันธ์กับธรรมที่ท่านแสดง ถึงกับน้ำตาารวงนี้ เรียกว่า น้ำตาที่เป็นมหามงคลอย่างยิ่ง





## ธัมมิกอุบาสก

ตั้งที่เราเคยพูดเรื่องอุบาสก ภาวนาเก่งด้วยนะอุบาสกคนนั้น ภาวนาจิตออกไปรู้ข้างนอก พูดเท่านั้นแหละเข้าใจทันที ธัมมิกอุบาสก นั้นเป็นผู้มีความสนิทติดพันกับอรรถกับธรรม หัวใจอยู่กับธรรม ชีวิตจิตใจอยู่กับธรรมโดยถ่ายเดียว มีการมีงานทางไหน เขาต้องมาเชื่อเชิญให้ไป เป็นหัวหน้าๆ ในงานต่างๆ ไม่ได้ได้อยู่ว่างได้เลยแหละ ทีนี้พอจวนตัวเข้ามา เจ็บไข้ได้ป่วยหนัก แน่ใจว่าจะไปไม่รอดแล้วกับบอกลูก คือ ส่งลูกให้ไป นิมนต์พระสงฆ์ท่านมาสวดสังวัชชยายธรรมให้ฟัง เป็นเครื่องรื่นเรียงในวาระสุดท้ายก่อนที่พ่อจะจากไป

ลูกก็ไปนิมนต์พระ พอนิมนต์พระมาแล้ว พระก็มาสวดธรรมให้ฟัง ท่านก็รื่นเรียง จิตของท่านเคลิ้มไป ไม่ใช่เคลิ้มหลับนะ เคลิ้มเข้าไปแล้ว เข้าสู่ความสงบ พอออกจากความสงบก็ออกรู้ ที่ไหนได้เทวดาสวรรค์ ๖ ชั้น มาทุกชั้น รถทิพย์มาเต็มอยู่บนอากาศ ทีนี้ธัมมิกอุบาสกจิตรวมแล้ว ส่งออกไปรู้ซิ ทางนั้นก็เชื่อเชิญ ทางนี้ก็เชื่อเชิญให้ไปรถของเขาๆ พวกเทวดานะ เพราะท่านผู้นี้ควรแก่สวรรค์ทั้ง ๖ ชั้น จะไปชั้นใดได้ทั้งนั้น เพราะฉะนั้นรถทิพย์ของเทวดาจึงมาทุกชั้น ตั้งแต่ชั้นจาตุมุข จนกระทั่งถึงชั้นปรนิมมิตวสวัตตี ๖ ชั้น

ทีนี้เมื่อท่านเห็นอย่างนั้นแล้ว ท่านก็เตือนพวกนั้น บอกให้ร้อเสียก่อน คือ พวกนั้นคนนั้นก็เรียกร้อง คนนี้ก็ขอเชิญ เชิญตลอดเต็มท้องฟ้าว่านั่นเถอะ ทางนี้กลัวจะเป็นอันตรายแก่กรรม เลยบอกให้ร้อไว้ก่อน คือบอกทางโน้น มันเลยหลุดปาก คือ จิตนี้ทำงานกับพวกเทพนะ

อ้าว ! ฟัง เปิดถอดนี่ออกมาด้วยนะ คราวนี้มีพยานที่จะพูด คือ จิตมันออกไปรู้โน้น พวกเทพทั้งหลายเต็มอยู่นั้น ทีนี้เลยหลุดปากออกไป

“ให้ร้อเสียก่อน” ไม่ได้เป็นคำพูดในภาษาธรรมกับพวกกายทิพย์นะ พูดกันโดยภาษาจิตเข้าใจไหม อันนี้มันเลยหลุดปากออกไปให้ร้อเสียก่อน ลูกหลานทั้งหลายก็ได้ยิน พระท่านสวดมนต์อยู่ท่านก็ได้ยิน บอกว่าให้ร้อก่อน นี่มันหลุดปากออกมา คือ จิตพูดกับพวกเทพนะ แต่ปากมันหลุดออกมา นี่เรียกว่า หลุดปาก หลุดปากออกมา พระท่านก็เลยเลิกไป พอไปถึงวัด ทางนี้ก็พอดีกัน พอจิตถอนจากพวกเทพมานี้ พระหายหน้าไปหมด

“อ้าว ! พระคุณเจ้าไปไหนกันหมด” ก็คุณพ่อบอกให้ท่านร้อก่อน ท่านก็ไปละซิ “อู๊ย.! พ่อไม่ได้บอกให้ท่านร้อนะ พวกเทพทั้งหลายมารอพ่ออยู่บนอากาศเต็มไปหมดบนท้องฟ้า รถทิพย์เต็มไปหมดเลย แล้วมาเชื่อเชิญพ่อให้ไป พ่อบอกว่าให้ร้อไว้ก่อนทางโน้นอย่าด่วนยุ่ง มันจะเสียการฟังธรรมทางนี้ต่างหาก ไม่ได้ห้ามพระนะ ไปนิมนต์ท่านมาเดี๋ยวนี้ บอกลูกไปอีก”

พอดีพระไปถึงพระเชตวัน พระพุทธเจ้าก็ขึ้นมาอีกนะ นี่มาอะไร สวดมนต์ยังไม่เสร็จ ก็อุบาสกท่านให้หยุดก็เลยมา อุบาสกไม่ได้ห้าม พวกเธอทั้งหลายนะ ห้ามพวกเทพต่างหาก นั่นเห็นไหมล่ะ ความรู้รับกันแล้ว พวกเทพทั้งหลายมาเต็มอยู่บนท้องฟ้าอากาศนั้น พวกรถทิพย์ทั้งนั้นๆ แล้วอุบาสกนั้นห้ามพวกเทพ มันจะเป็นการรบกวนกรรมต่างหาก ไม่ได้ห้ามพระนะ ไปเดี๋ยวนี้ พระพุทธเจ้าไล่พระกลับมาอีก พออุบาสกคนนั้นรู้ตัวพอดีพระก็มา ทางนี้จะให้ไปนิมนต์พระ ก็เลยได้มาพร้อมกัน นี่ฟังซินะ

จิตของท่านคิดทางด้านจิตตภาวนาด้วยนะ ไม่ได้มีแต่ท่านการกุศลประเภทอื่นๆ โดยถ่ายเดียว ทางจิตตภาวนาท่านก็รู้ พอจิตสงบลงไป มันส่งออกรู้พวกกายทิพย์ทั้งหลาย นั่นล่ะที่ว่าห้ามก็ห้ามอันนั้น ถ้ากรรมตาจะไม่ออกคำพูดนะ เป็นภาษาใจ จะตอบกันอยู่บนอากาศ แต่ที่มันหลุดปากออกไป บอกว่าร้อก่อนๆ พอพระท่านสวดอะไรเสร็จเรียบร้อยแล้ว

นี่ถึงกาลเวลาพอจะไปแล้วนะ แล้วไปเลยเดี๋ยวนั้น นั่นเห็นไหมห่วงใยอะไร  
ที่ไหน นั่นล่ะ อำนาจแห่งบุญแห่งกุศลไม่พาใครให้เกิดความทุกข์ความ  
เดือดร้อน อุบาสกนั้นก็เตรียมพร้อมทุกอย่าง พอแล้วก็ไปละนะ แล้วก็  
ไปเลย



## การภาวนาทำให้จิตใจมีพลัง

นี่สอนให้บรรดาลูกหลานมีหลักใจ  
โดยอาศัยหลักธรรมเข้าเป็นเครื่อง  
สนับสนุน เป็นเครื่องป้องกันตัว เป็น  
เครื่องรักษาตัว เป็นธรรมอบอุ่นใจ



เวลาก่อนนอนอย่างน้อยให้  
ไหว้พระ อิติปิโสฯ สุวากุขาโต หรือ  
อรหัง สุวากุขาโตฯ สุปฏิปันโนฯ แล้ว  
เวลาจะนอนให้ระลึกถึงคำบริกรรมภาวนา  
เพื่อให้เป็นพลังของจิต เช่น พุทโธฯๆ เป็นต้น  
เรานั่งภาวนาอย่างน้อยได้สักห้านาที ให้นั่งนึก  
อยู่กับ พุทโธฯๆ ทีนี้เวลานอนลงไปก็ให้นึก พุทโธฯ จนกระทั่งหลับ นี่  
จิตใจเราก็เข้มขึ้นเบิกบาน หลับฝันไปก็ไม่ฝันร้าย ฝันน่ากลัวต่างๆ จิตใจ  
ก็มีพลัง

บุคคลที่ห้ามอารมณ์ความคิดปรุงต่างๆ ด้วยธรรม ห้ามด้วยบทสมาธิ  
ด้วยสมณะความสงบใจนี้ ย่อมมีกำลังทางจิตใจ ใจก็เย็นไม่วู่วาม ยับยั้ง  
ได้ง่าย ไม่ผลุนผลัน เพราะฉะนั้นการอบรมทางจิตใจจึงเป็นของสำคัญ  
ไม่ว่าการงานใดๆ ก็ตาม ใจเป็นของสำคัญ ถ้าใจได้รับการอบรม มีความ  
เฉลียวฉลาด มีพลังทางจิตใจแล้ว ทำหน้าที่การงานอะไร ซึ่งอยู่ในวิสัย  
จะควรสำเร็จของมนุษย์แล้ว ย่อมสำเร็จ พลังใจจึงเป็นของสำคัญมาก  
จึงควรฝึกหัดกัน



## ความสุขได้จากจิตตภาวนา

ผู้เห็นความสงบของใจ ชื่อว่า ผู้แสวงหาความสุขเจอตามจุดมุ่งหมาย ที่ปรารถนามานานของการภาวนา พระพุทธเจ้าทรงได้ความสุขมาประกาศสอนโลกจนได้นามว่าศาสนานั้น ทรงได้จากใจ พระพุทธเจ้าทั้งหลายล้วนทรงได้ความสุขจากใจมาเป็นศาสนาสั่งสอนโลกสืบทอดกันมาจนถึงองค์ปัจจุบัน

ดังนั้น ความสุขที่เริ่มได้จากจิตตภาวนา จึงเป็นความสุขที่จะเริ่มเข้าใกล้ชิดติดกับความสุขอันสมบูรณ์ ตามที่พระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลายทรงพบและพบมาแล้ว

ถ้าไม่ทอดทิ้งปล่อยวางไปเสียโดยเห็นว่า ยากบ้าง วาสนาไม่ถึงบ้าง บุญน้อยวาสนาน้อยยกไม่ขึ้นบ้าง ซึ่งล้วนเป็นกลมารยาของใจที่เคยตกอยู่ใต้อำนาจของความมักง่าย ของความไม่เอาไหนมาจนเป็นนิสัย เวลาจะเจอของดีพิเศษเข้าบ้าง สลัดปิดแอกไม่ยอมแบกยอมหาม ปล่อยให้ทิ้งจมตมจมโคลนแห่งความโสมมอยู่อย่างไม่มีจุดหมายปลายทาง จึงเห็นว่าเป็นสิ่งที่เหมาะกับนิสัยวาสนาของตน ถ้าอย่างนี้ย่อมไม่มีวันเจอความสุขความสมหวังตลอดอนันตกาล

เราผู้เป็นนักสำรวจตรวจตราในทุกสิ่งที่มาเกี่ยวข้องกับตน ทั้งดี ทั้งชั่ว ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งได้มาและเสียไป จึงควรทำการพิสูจน์ให้รู้ความจริงทั้งหลายที่มีอยู่ในโลก เพื่อถือเอาประโยชน์จากสิ่งนั้นๆ มาประกอบตัวไปเป็นลำดับ ไม่ยอมให้ผ่านไปเปล่า

การทำจิตตภาวนาเป็นการเรียนเรื่องตัวเอง พิสูจน์ตัวเองโดยถูกทางไม่มีที่ตำหนิ เพราะเรื่องทั้งมวลอยู่ที่ใจและเกิดจากใจก่อน จะเป็นเรื่องราวออกไปกว้างแคบหรือใกล้ไกลเพียงไร มีใจเป็นต้นเหตุที่พาให้เป็นไป

ใจจึงเป็นเหมือนโรงงานผลิตสิ่งต่างๆ ออกมา ดี ชั่ว สุข ทุกข์ทั้งหลาย ล้วนแต่ใจเป็นผู้คิดผู้ผลิตออกมาทั้งสิ้น

การภาวนา จึงเป็นวิธีการเรียนเรื่องดี ชั่ว สุข ทุกข์ของตัว ลงว่า ได้เรียนแล้วต้องรู้ต้องเข้าใจ คือ ใจฟังชานวุ่นวาย ก็เรียนให้รู้ว่า เป็นเพราะเหตุไร มีอะไรเป็นสาเหตุพาให้เป็นไป จนรู้สาเหตุของใจที่พาให้เป็นต่างๆ และเรียนวิธีแก้ไขว่าจะควรแก้ไขด้วยวิธีใด ใจจึงจะปล่อยวางสิ่งไม่ดีนั้นๆ ด้วยความหมดกังวลเยื่อใย

เมื่อเรียนและรู้ทั้งสองวิธี คือ รู้ทั้งความไม่ดีและความดีว่า มีสาเหตุพาให้เกิดแล้ว เรื่องทั้งหลายก็ค่อยสงบไปและสงบไปจนเห็นได้ชัดภายในใจ ดวงเคยก่อเรื่อง ต่อไปใจก็สงบลงเองโดยไม่จำเป็นกับอะไรรายนอกพาให้สงบ เมื่อเหตุก่อภวนสงบลงด้วยอุบายวิธีของการภาวนา ผล คือ ความสงบสุข ก็เกิดขึ้นมาเอง





## บำรุงจิตด้วยการภาวนา

ใจสว่างงามจ้าๆ ไปไหนผาสุกร่มเย็น การกินอยู่ปวดยอะไรๆ ท่าน  
ไม่ถือเป็นอารมณ์ เพราะไม่มีอะไรที่จะเลิศเลอยิ่งกว่าใจ ใจพอแล้วทุกอย่าง  
ไปอยู่ที่ไหนความพอของใจพาไป พาอยู่ พากิน พาหลับ พานอน จึงไม่  
ยุ่งเหยิงวุ่นวาย ถ้าความหิวโหยพาไป ไปอยู่หอปราสาทก็ยุ่ง เข้าใจไหมละ

กิเลสตัวหิวโหยตัวได้ไม่พอ พาไปที่ไหนยุ่งทั้งนั้นกิเลส ถ้ากรรม  
พาไปไหนสบายๆ อยู่กินหลับนอนวันหนึ่งๆ นี่ท่านไม่ได้เป็นกังวลกับอะไร  
นั่นแหละความเลิศมาอยู่ที่ใจ พอเข้าถึงใจแล้วพอหมด ไม่มีอะไรเป็นกังวล  
เพราะใจได้สิ่งที่พึงหวังเต็มหัวใจแล้ว ได้แก่ ธรรม

พากันตั้งใจปฏิบัตินะ ศาสนาของเราจะเจริญที่ใจ เวลาที่ทางด้าน  
จิตตภาวนา อยากจะพูดว่าแทบไม่มีนะ ในเมืองไทยของเราทั้งพระ  
ทั้งฆราวาสนั่นแหละ หลักใหญ่ ก็คือ หลักจิตตภาวนา เป็นแก่นของ  
พุทธศาสนา เป็นรากแก้วของพุทธศาสนา แต่ไม่มีใครปฏิบัติบำรุงรักษา  
รากแก้วอันนี้ให้ดีแน่นหนามั่นคง แล้วก็มิตั้งแต่ภายนอก มันก็เป็นแต่  
บริษัทบริวาร ส่วนภายในไม่บำรุงก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงให้บำรุงทางด้าน  
จิตใจ ให้พากันภาวนา



## อาหารใจ

การบำเพ็ญจิตตภาวนาก็เพื่อ ใจจะมีที่อาศัย ใจจะมีที่ยึด ใจจะมี  
เรือนของใจเป็นที่อาศัย ใจย่อมมีความร่มเย็น เพราะมีที่พึ่ง ที่ยึด  
ที่เกาะ จะเห็นการสร้างที่พึ่งสำหรับใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นมาก อย่างน้อยก็ให้  
เสมอกันกับสิ่งภายนอกที่กายต้องอาศัย มากกว่านั้นก็เป็นไปตามวัย ยิ่ง  
วัยแก่เข้ามามากเพียงไร ก็ยิ่งจะเสาะแสวงหาที่พึ่งทางจิตใจให้มีความ  
แน่นหนามั่นคงยิ่งขึ้น

ใจเมื่อได้รับการอบรมโดยสม่ำเสมอ ย่อมจะมีความเจริญ มีความ  
ผาสุกร่มเย็น มีความผ่องใส มีความสงบเย็น เป็นที่แน่ใจแก่ตนเองขึ้น  
โดยลำดับ จนกระทั่งแน่ใจจริงๆ สิ่งภายนอกอะไรจะได้จะเสียไป ไม่สำคัญ  
เมื่อจิตมีที่ยึดมีหลักเกณฑ์ภายในตัวแล้ว

เพราะ ที่ยึดของใจ กับ ที่ยึดของกาย นั้นต่างกัน อาหารของกาย  
กับ อาหารของใจ ต่างกัน กายเป็นรูป อาหารก็ต้องอาศัยสิ่งที่ป็นรูป  
ด้วยกัน เช่น ข้าว น้ำ อาหารประเภทต่างๆ เหล่านี้เป็นอาหารของกาย

อาหารของใจ ได้แก่ อารมณ์ อารมณ์ที่เป็นพิษนั้นเป็นสิ่งที่ป็นภัย  
ต่อจิตใจ เราต้องระมัดระวังอย่าให้จิตคิดไปในทางที่ไม่ดี ซึ่งจะเกิดความ  
ทุกข์ร้อนแก่ตนเอง พยายามเสาะแสวงหาอาหาร คือ อารมณ์อันดีแก่  
จิตใจ ได้แก่ ศีลธรรม มีคำว่า พุทฺโธ ๑ เป็นต้น ให้เป็นที่ยึดที่เหนี่ยวของใจ

ใจเมื่อมีธรรมเป็นหลักยึดแล้วย่อมมีความร่มเย็น นี้ชื่อว่า ใจมีอาหาร  
ใจมีอาหาร ใจก็มีความอึดพอกับอาหาร คือ ธรรมนั้นๆ ย่อมไม่ส่ายสั่นเร่ร้อน  
วุ่นวายก่อความตัวเองให้เกิดความทุกข์ความลำบาก เหมือนดังที่เคยเป็นมา  
จะเห็นการฝึกฝนอบรมจิตใจ จึงเป็นสิ่งจำเป็นมากด้วยกันทุกคน

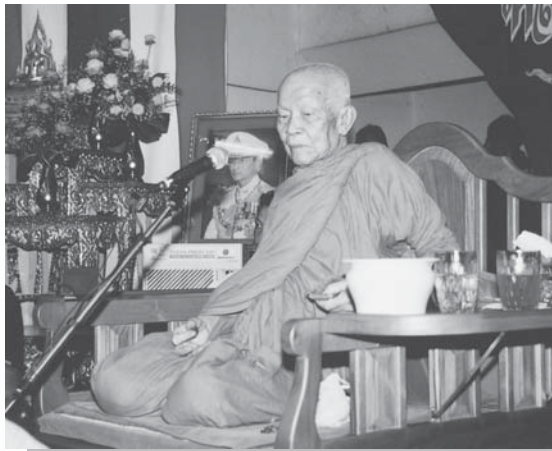




## การสอนจิตตภาวนาลำบาก

การสอนจึงลำบากนะ การสอนทางด้านจิตตภาวนา เพียงแต่เราจะจดจำเอาจากคัมภีร์โบราณมานั้น ดังที่กล่าวแล้วว่า สาธุ ไม่ได้ประมาท เราจะนำมาสอนไม่ถูกต้อง เพราะเราไม่รู้วาระธรรมะบทนั้นๆ จะสอนเวลาใด สอนในกาลใด สอนในขณะใด ในขั้นใดภูมิใดของจิตตภาวนา ของแต่ละชั้นละภูมิของผู้บำเพ็ญทั้งหลาย นี่สอนไม่ถูก นำมาใช้ไม่ถูก

แต่ถ้าเป็นผู้รู้แล้วเห็นแล้วในทางภาคปฏิบัติ นับตั้งแต่สมาธิขึ้นไป จนกระทั่งถึงวิมุตติหลุดพ้นแล้ว จะสอนตรงไหน สอนได้ทั้งนั้น เพราะรู้แล้วทั้งนั้นนี้ ใครจะควรสอนอยู่ในธรรมบทใด ควรจะได้สอนในธรรมแขนงใด แง่ใดๆ รู้เข้าใจๆ ต้องสอนได้ถูกต้องโดยไม่ต้องสงสัย นี่ละจึงเป็นที่นอนใจ บรรดาลูกศิษย์ทั้งหลายที่ไปหาครูบาอาจารย์ผู้ท่านถูกต้องแม่นยำแล้ว ผลจึงเป็นที่คาดหมายกันได้ว่าไม่สงสัย จึงขอให้ทุกๆ ท่านได้ตั้งอกตั้งใจ



## อย่างไรให้เสียชีวิตได้เกิดเป็นมนุษย์

การปฏิบัติศาสนธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เราควรคำนึงถึงพระโอวาทที่พระองค์ทรงสั่งสอนพวกเรา ไม่ใช่สั่งสอนเพียงปาวๆ เท่านั้น ก่อนที่จะได้ตรัสรู้ก็ทรงสละพระชนม์ชีพเพื่ออรุณเพื่อธรรม จนกระทั่งถึงสลบไสลไปถึง ๓ ครั้ง ซึ่งเราเคยทราบในตำรับตำราอยู่แล้ว จนกว่าจะได้ตรัสรู้มีความลำบากยากเย็นแค่ไหน ไม่มีใครเสมอเหมือน พระพุทธเจ้าในเรื่องความลำบาก หรือความอดสูสำหรับพยายามทุกด้านทุกทาง เพื่ออรุณเพื่อธรรมมาเป็นสมบัติของพระองค์และมาสั่งสอนโลก

การสั่งสอนโลกนั้น พระองค์สั่งสอนด้วยพระเมตตาจริง ๆ ไม่มีโลกามิสใด ๆ เข้าเคลือบแฝงเลย เพราะพระทัยท่านบริสุทธิ์ ไม่มุ่งประสงค์สิ่งใด นอกจากหัวใจของสัตว์โลก ได้รับผลประโยชน์มีความร่มเย็นเป็นสุข และรู้เหตุ รู้ผล รู้ดี รู้ชั่ว รู้บุญ รู้บาป รู้นรกสวรรค์ ประจักษ์ตามพระโอวาทที่ทรงสั่งสอนนั้นเท่านั้น นั่นเป็นสิ่งที่พระองค์ต้องการอย่างยิ่ง

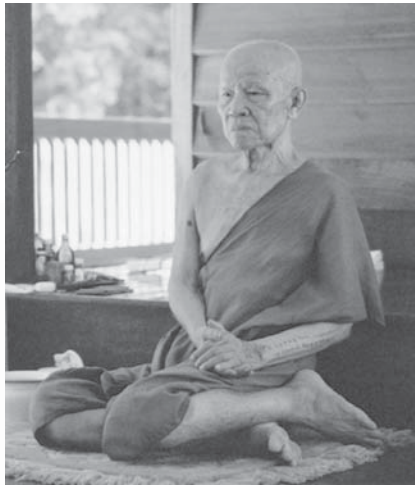
พระโอวาททุกบททุกบาททรงแสดงด้วยพระเมตตา เราผู้รับพระโอวาทคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ควรจะสำนึกในพระคุณของท่าน แล้วพยายามปฏิบัติตนอย่าให้เสียเวลาล่าเวลา เกิดมาในชาติหนึ่งๆ ไม่ใช่เป็นของเล็กน้อย เช่น เกิดมาเป็นมนุษย์ ต้องมีภูมิคุณธรรมควรที่จะเป็นมนุษย์ได้ถึงจะมาเป็นได้ เช่น กิจโจ มนุสฺสปฏิลาโก การเกิดเป็นมนุษย์เป็นของที่หาได้ยาก แต่เราทุกคนที่ปรากฏตัวอยู่เวลานี้ ได้เป็นมนุษย์แล้วอย่างสมบูรณ์ด้วยกัน และทราบประจักษ์ใจว่าตนเป็นมนุษย์

เมื่อได้ความเป็นมนุษย์แล้ว ก็ควรจะรักษาคุณสมบัติแห่งความเป็นมนุษย์นี้ด้วยดี ด้วยข้อปฏิบัติ มีทาน มีศีล มีอบรมเจริญเมตตาภาวนา สวดมนต์ประจำภูมิมนุษย์เรา ไม่เช่นนั้นก็จะหายไปแย่งภูมิสัตว์ กิริยา

มารยาท ความรู้ ความเห็นของสัตว์มาเป็นของตัว

เมื่อไปแย่งเอาภริยา มารยาท ความรู้ ความเห็นของสัตว์มาเป็นของตัวแล้ว ก็จะก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนและผู้อื่นได้มากมาย เพราะมนุษย์เรามีความฉลาดกว่าสัตว์ การทำความเสียหาย จึงทำได้ง่ายมากมายยิ่งกว่าสัตว์ใด ๆ ทั้งนั้น และมนุษย์เราเป็นผู้ฉลาดกว่าสัตว์ การบำเพ็ญตนให้เป็นไปในทางที่ดี ย่อมไม่มีสัตว์ตัวใดจะเสมอมนุษย์ได้เลย เพราะมนุษย์ฉลาด

เวลานี้เราเกิดมาในท่ามกลางแห่งพระพุทธศาสนา ก็เรียกว่าเป็นบุญลาภของเราแต่ละท่าน ๆ อย่าให้เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ตามหลักธรรมที่ได้ยกขึ้นไว้ ณ เบื้องต้นนั้นว่า อหิงสา วต สงฺขารา สังขารร่างกายของเราทุก ๆ ท่านตั้งอยู่ในความไม่แน่นอนทุกขณะ คือ สังขารร่างกายไม่เที่ยง ไม่เพียงไม่เที่ยงอยู่เฉพาะกาลเท่านั้น ไม่เที่ยงไปตลอดเวลาแปรอยู่โดยสม่ำเสมอตั้งแต่ขณะแรกเริ่มปฏิสนธิวิญญาณขึ้นมา จนกระทั่งถึงบัดนี้ และแปรไปจนกระทั่งถึงวาระสุดท้าย คือ ความตาย



## ภาวนาวิขละ ๕ นาที

ตอนกลางคํากลางคืนก็ให้พี่น้องทั้งหลายได้ภาวนากันบ้าง สงบใจประมาณสัก ๕ นาทีก็ยิ่งดี เบื้องต้นบังคับเสียก่อน ท่านทั้งหลายให้บังคับท่านทั้งหลายเอง บังคับความชั่วที่มันคิดมันปรุงอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับ เอาความหลับนั้นเป็นเวลาระงับความคิดนี้ ถ้าไม่ได้หลับ..ตาย มนุษย์เรา นี้ได้นอนหลับได้ระงับความคิดความปรุงมันก่อนไฟก่อนไฟตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับ ให้เอาไประงับ ภาวนาภาวนาธรรมบทใดก็ตามให้ได้วันหนึ่งสัก ๕ นาที เอาไปบังคับตัวเองบ้างซิ มันเป็นอย่างบังคับเพื่อความดีแก่ตน มันจะเสียหายที่ตรงไหน

บังคับ ๕ นาทีนี้ เราจะเอาคำบริกรรมใดก็ได้มาติดกับใจของเรา เช่น พุทโธก็ได้ ธัมโม หรือ สังโฆ อานาปานสติ ก็ได้ แต่ที่สำคัญคือให้มีสติบังคับตลอด ในเวลานั้นอย่าให้คิดเรื่องอื่น ให้คิดแต่เรื่องคำบริกรรม หรือลมหายใจเท่านั้น ได้ ๕ นาที ได้ ๕ นาทีวันนี้ เอ้า ! วันหลังได้ ๕ นาที ต่อไปมันจะเข้าสัมมัสมรรณนะ

เวลานี้หัวใจของเรามีตั้งแต่บุตรแต่คุณเต็มหัวใจทั่วโลกดินแดน เรื่องธรรมเข้าไปสัมผัสใจนี้แทบจะว่าไม่มี ก็มีแต่แดนแห่งชาวพุทธ ชาวพุทธผู้ที่ตั้งใจภาวนาก็แทบไม่มีอีกนะ มันย่นเข้าไปๆ นี่จึงเอาออกเรื่องภาวนาเป็นเครื่องประกาศธรรมสอนโลก กระจายออกจากภาวนา

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยการภาวนา สอนธรรมจากภาวนา อันนี้ขอให้เอาภาวนาไปสอนตนบ้างนะ สอนตนบังคับตนบ้าง เอา ๕ นาทีเสียก่อน ทีนี้พอธรรมได้สัมผัสใจแล้วมันจะตื่นเต้น เพราะระสอระไรไม่เหมือนธรรม พอธรรมได้สัมผัสใจเพราะบังคับจิตไม่ให้คิดไปกับกิเลสความสกปรกเพียง ๕ นาทีเสียก่อน บังคับ สติบีบบังคับเอาไว้ แล้วต่อไปมันหากมี

ระยะใดระยะหนึ่ง วันใดวันหนึ่งจนได้แหละ จิตจะก้าวเข้าสู่ความสงบ

พอเข้าสู่ความสงบ นี้เรียกว่า ธรรมเริ่มสัมผัสใจแล้ว จิตใจจะมีความรู้สึกตื่นตัวตื่นใจ และจะรู้คุณค่าของความสงบจากธรรม และจะเห็นโทษของความวุ่นวายของตนไปโดยลำดับ ที่นี้มันก็พอพืดพอเหวี่ยงกัน ที่นี้ ๕ นาทีไม่ต้องพูดนะ พอจิตได้ตั้งธรรมเท่านั้น ๕ นาทีไม่ต้องพูด มันขยับของมันไปเองๆ เป็นชั่วโมงๆ สองชั่วโมง สามชั่วโมง ได้ทั้งนั้น เพราะอรรถธรรมอยู่ที่หัวใจ ไม่ได้อยู่กับมืดแจ้งอะไรนั้นะ เมื่อจิตใจเราหัวโยยโรยแรงจากอรรถจากธรรมมานาน มาได้เจอธรรมเข้าแล้วทำไมจะไม่กระตือรือร้น นี่ละที่นี้อัน ๕ นาทีหมดความหมายไปเลย ความดูดดื่มของใจจะพาไปเองๆ

พี่น้องทั้งหลายจำเอานะ ให้บังคับเอา ไม่บังคับดีไม่ได้นะเราจะเอาตั้งแต่ตามใจๆ อันตามใจนั้นเป็นเรื่องของกิเลสทำลายเราทั้งนั้นไม่ได้ส่งเสริมเราให้ดี การบังคับเราเพื่อความเป็นคนดี จะชั่วก็ขอให้เห็นเสียที พระพุทธเจ้าบังคับพระองค์จนเป็นศาสดา ชั่วที่ไหน พระสาวกอรหันต์ที่ว่า สงฆ์ ธรรม์ คัจฉามิ นั้นท่านบังคับตนเอง ชั่วที่ไหน ทำไมจึงได้มาเป็น สงฆ์ ธรรม์ คัจฉามิ ต่อโลกได้ นี่เราบังคับเราให้เป็นที่พึ่งของตน พุทธัธมม์ สงฆ์ ธรรม์ คัจฉามิ

ในเบื้องต้นเอาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ มาเป็นสรณะ พอขยับเข้าไปจิตกับธรรมในหัวใจตนเป็นสรณะของตนขึ้นมาๆ ที่นี้สง่าผ่าเผยแล้วอยู่ที่ไหนติดกับธรรมอันนี้ตลอด ยืน เดิน นั่ง นอน ไปไหนอบอุณหตลอดเวลานี้ละธรรมเข้าสู่ใจ ไม่มีคำว่าครี ว่าล้าสมัย ไม่มีเข้าสายปายเย็น อบอุ่นตลอดเวลาเลย พวกกันจำเอานะ วันนี้พูดเพียงเท่านี้ละ เอาละพอ ต่อไปนี้จะให้พร



## คนมีธรรมต่างกับคนไม่มีธรรม

ความสุขไม่ค่อยปรากฏ เพราะไม่ได้ภาวนาทางด้านจิตใจ ถ้ามีจิตตภาวนาบ้างแล้ว ความทุกข์ความร้อนก็มีที่หักห้ามกันได้ พอผ่อนผันสั้นยาวกันได้ คนมีจิตตภาวนาย่อมไม่ทุกข์ร้อนเหมือนคนไม่มีภาวนา ผิดกันอย่างนี้ รวมแล้วคนมีธรรมย่อมมีการผ่อนหนักผ่อนเบาในความสุขความทุกข์ ต่างกันกับคนไม่มีธรรมเลย

คนไม่มีธรรมเลยนั้น ย่อมยึดถือสิ่งภายนอกมาเป็นตัวของตัว มาเป็นหลักเป็นเกณฑ์ เป็นแก่นเป็นสาร แล้วมันก็พังลงไปๆ เพราะไม่ใช่เป็นแก่นเป็นสาร เช่น สมบัติเงินทองข้าวของ บริษัทบริวาร ชื่อเสียงต่างๆ นี่เป็นสิ่งที่อยู่นอกๆ ไม่ใช่สิ่งที่พึ่งเป็นพึ่งตายได้ ในเวลาเราสิ้นชีวิตแล้ว สิ่งเหล่านี้ก็พังไปหมด ไม่มีสิ่งใดเป็นสาระจิตใจของเราได้เลย แต่การภาวนานี้ดีตลอด คนมีก็มีธรรมภาวนาดีใจ คนจน คนโง่ คนฉลาด ถ้ามีธรรมแล้วความทุกข์จะไม่ค่อยมากนัก

เราอย่าเอาชาติ ชั้น วรรณะ ฐานะสูงต่ำ มาวัดมาตวงกันว่า คนนั้นมีความสุขมากเพราะเขามั่งมีดีเด่น เขามีความรู้สูงเรียนได้ชั้นนั้นชั้นนี้มา เขามีความสุข อันนี้เป็นความเข้าใจผิดตามหลักความจริงทั้งนั้น หลักความจริง คือ ขอให้มึธรรมในใจ จะเป็นคนมีเมื่อมีธรรมในใจแล้ว ย่อมรู้จักประมาณในการจับจ่ายใช้สอย แยกแยะสมบัติของตนที่มีมากมีน้อยว่าควรจะใช้ไปในทางใดบ้างที่เป็นประโยชน์ การใช้ก็ไม่ค่อยผิดค่อยพลาด เป็นประโยชน์จากการใช้ เพราะมีธรรมภายในใจ

การอยู่ การกิน การใช้ การสอย ทุกอย่างของคนที่มีธรรม ย่อมไม่ฟุ้งเฟ้อเห่อเหิมเลยเกิดเตลิดเปิดเปิงเหมือนคนไม่มีธรรม ซึ่งตื่นแต่ล้ม แต่แล้งภายนอกและเอาสิ่งเหล่านั้นมาเป็นตัวของตัวไปเสียแล้ว ตายแล้วก็จม



คนประเภทนี้ตายแล้วจมทั้งนั้นแหละ ถ้าคนมีธรรมในใจแล้วไม่ลืมหือลืมตัว มีอะไรก็ไม่ลืมตัว มีมากมีน้อยไม่ลืมตัว ยศถาบรรดาศักดิ์มีสูงมีต่ำ เป็นเครื่องประดับให้ตัวมีความรู้สึกและภาคภูมิใจ สร้างความตึงตังขึ้นไป โดยสม่าเสมอ ก็เป็นสุขไปเรื่อยๆ นี่ละ คนมีธรรม



## สร้างพุทธะผู้รับภายในใจ

นี่เราก็ตอบโลก ชาวพุทธเราได้รับรู้เรื่องของศาสนาบ้างนะ ว่านับถือศาสนาพุทธเฉยๆ ไม่รู้เรื่องของพุทธเลย มีมากต่อมากนะไม่ใช่ธรรมดาดู ถ้าจะพอรู้มีวิธีมีแนวบ้าง ก็พวกเข้าวัดเข้าวา เข้าปฏิบัติ เฉพาะอย่างยิ่งภาวนา อันนี้เป็นที่รวมของธรรมทั้งหลาย ถ้าว่าเป็นแม่ฮ่องสอนก็เป็นทำนบใหญ่ แล้วก็ไปมหาสมุทรลงนั้น รวมลงที่จิตนี่ละ มีการภาวนาตีตะล่อมเข้ามาให้เข้าสู่ความสงบร่มเย็นสบายๆ ผู้ที่ดำเนินทางจิตนั้นจะเป็นผู้ที่รู้เห็นสิ่งต่างๆ ที่กว้างขวางมาก ที่โลกทั้งหลายลึกลับ ธรรมชาติอันนี้ไม่ลึกลับ มันจะเห็นไปหมดนะ นี่อำนาจของจิต

ศาสดาอุบัติขึ้นมาแต่ละองค์ๆ เป็นเรื่องเล็กน้อยเมื่อไร ที่จะมารื้อขนสัตว์ให้รู้เรื่อง เตือนสัตว์ทั้งหลายให้รู้เนื้อรู้ตัว คือ ใจของตัวเองนั้นแหละ ใจอยู่กับตัวของทุกคน แต่ไม่รู้ใจตัวเอง ให้กิเลสหลอกไปข้างนอก ล่มจมไปเสียมากต่อมาก ใจนี้พาไปเพราะหลง ไม่มีอะไรระตุกเตือน คือ ธรรม ธรรมไม่มีระตุกเตือน มันก็ย้อนเข้ามาสู่ตัวเองไม่ได้ ก็ไม่รู้ผิด ถูก ชั่ว ดี

เพราะฉะนั้นเวลาสอนภาวนา ท่านจึงบอกให้มีสติ ตั้งสติไว้ที่ว่าพุทโธๆ แต่สติไม่มีมันก็เพ่นพ่านๆ คำว่า พุทโธ ก็เป็นนกขุนทองวิ่งตามกิเลสไปเสีย พุทโธๆ พุทโธก็วิ่งตามกิเลส สติที่ตั้งไม่มี จิตก็ไม่รวม พอรู้ตัวนิดขึ้นมา โอ้! นั่งภาวนานานไม่เห็นได้เรื่องอะไร มันจะได้เรื่องอะไร ก็มันภาวนาหาเอาแต่สิ่งไม่เป็นท่า ก็ได้แต่ของไม่เป็นท่ามา ก็มาทวงเอาคะแนน ทวงคะแนนไม่ได้แล้ว โอ๊ย! นอนเสียดีกว่า ที่นี้เลยนอนดีกว่าทุกอย่าง เป็นอย่างนั้นนะ

แต่เวลาธรรมชาตินี้ถูกสังหารเรียบลงไปแล้ว ไม่มีอะไรที่จะสุขสุดยอดเยี่ยมกว่าการพ้นจาก หรือการปราบกิเลสให้อยู่ในเงื้อมมือ พระพุทธเจ้า

พระอรหันต์ ท่านปราบเรียบร้อยแล้ว ท่านจึงสุขสุดยอด ที่แรกก็ทุกข์สุดยอดเหมือนกัน พอชนะไปแล้วก็สุขสุดยอด ต่างกันอย่างนี้นะ

สอนคราวนี้เราก็สอนเน้นหนักทางด้านจิตตภาวนา ให้โลกทั้งหลาย ได้รู้ใจตัวเองบ้าง ถือศาสนาพุทธก็ไปดูในคัมภีร์เสีย ว่าเป็นพุทธอยู่ในคัมภีร์เสีย ว่าเป็นพุทธอยู่ลิเกติเสีย ว่าเป็นพุทธอยู่ที่พระพุทธรูปเขาสร้างไว้ที่นั่นที่นี้เคลื่อนไปทั่วประเทศไทย มีแต่พระพุทธรูป สร้างกันอย่างง่ายดายนสบายสร้างพระพุทธรูป แต่สร้างพุทธะ คือ ผู้รู้ขึ้นภายในใจนี้ ไม่มีใครสนใจจะสร้างนะ



งานถวายเพลิงศพ หลวงปู่ปัญญา ปณฺณาคุโธ



## พักเครื่อง

ทำงานก็มีวันหยุด ทางโลกหยุดวันเสาร์ วันอาทิตย์ ทางธรรม ท่านก็วันพระวันโกน มีวันหยุด นี้เรียกว่า พักเครื่อง เพราะจิตของเรา มันติดมันดิน เปิดเครื่องแล้วดับไม่เป็น ก็คือ จิต นั้นแหละ พอตื่นนอน ขึ้นมานี้คิดแล้วปรุงแล้วตลอดจนกระทั่งหลับ บางรายหลับไม่ได้ คิดมาก คิดไม่หยุดไม่ถอย รังไม่อยู่ เบรกห้ามล้อ ห้ามไม่อยู่ปล่อยเอาเสียจนจะเป็นบ้าและเป็นบ้าก็มี นี่เพราะดับเครื่องไม่ได้ จิตคิดมากเพราะกิเลส ดันมัน

เพราะฉะนั้นวันเสาร์ วันอาทิตย์ จึงควรพักเครื่องเข้าวัดเข้าวาก็ได้ ไม่เข้าก็บำเพ็ญธรรมอยู่ภายในบ้านของเรา ตั้งใจประพฤติปฏิบัติตัวให้สงบเย็น พักเครื่อง คือ จิต พักความสงบภายในจิตใจไม่ให้คิดให้คิดให้คิดมากจนเกินไป นี่ท่านเรียกว่า พักจิต

ภavana ขุทโธ ธัมโม สังโฆ เข้าห้องพระแล้วนั่งภาวนาให้สบายๆ สงบเย็นใจ พอออกมาจากห้องพระแล้ว จิตใจของเราได้รับความสงบเย็นใจมีกำลังวังชาแล้ว ก็เหมือนรถที่พักเครื่องแล้ว โรงงานต่างๆ เขาพักเครื่องแล้วเปิดเครื่องได้สะดวกสบาย นี่จิตใจของเราพักเครื่องก็เหมือนกัน เวลาเปิดทำงานก็ทำได้ด้วยความสะดวกสบาย ไม่ได้เปิดอยู่ทั้งวัน ไม่มีศีลธรรมเครื่องกำกับ คิดอยู่ตลอดเวลา

ถ้าไม่มีเวลาหลับเลยมนุษย์เรานี้ตายได้ง่ายนิดเดียว แต่ก็มีเวลาหลับบ้าง นั่นละ พักเครื่องเวลาหลับ นี่ให้พักเครื่องเวลาภาวนา เวลาอยู่ดีๆ ไม่นอนหลับ พักเครื่องให้สงบเย็นใจ นึก ขุทโธ ธัมโม สังโฆ บทใด บทหนึ่งก็ตาม ให้มีความรู้สึกประจำอยู่ในคำบริกรรมนั้นๆ แล้วก็จิตสงบลงไป



## อย่าเป็นกบเผือกอับัว

โลกนี้ผิดหวังกันทั้งนั้น ให้เอาธรรมจับเข้าไป ทำนทั้งหลายอยู่เฉย ๆ เกิดมาพบพุทธศาสนา อย่าเป็นกบเผือกอับัวอยู่เฉย ๆ นะ ให้ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติ

หลวงตาพูดด้วยความถึงใจทุกอย่าง ไม่เคยสนใจว่า ใครจะมาตำหนิติเตียนอะไร ธรรมชาติอันนี้จำอยู่ในหัวใจ ซึ่งเราไม่เคยคาดเคยคิด แต่บำเพ็ญตามหลักธรรมพระพุทธเจ้าแล้วก็ได้รู้ได้เห็นขึ้นมา จนกระทั่งพอแล้วทุกอย่าง ในสามแดนโลกธาตุนี้เราไม่เอาอะไรแล้ว พอทุกอย่างทำไมจึงพอทุกอย่าง เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่ได้เลิศเลอเหมือนธรรม พอเจอธรรมเข้าไปเท่านั้น ปล่อยหมดไม่มีอะไรเหลือเลย นั่นละท่านว่าธรรมอันเลิศเลอ ให้พากันประพฤติปฏิบัติ

วันคืนหนึ่ง ๆ อย่าหายใจทิ้งเปล่า ๆ ขอให้นึกพุทโธ ๆ เข้าสู่จิตใจ เวลาจะหลับจะนอนนั้นเป็นเวลาที่ไม่มีการมีงานอะไร ควรให้มี พุทโธ ธัมโม หรือ สังฆโม ตามแต่จริตชอบ ภาวนาบ้างนะ ทำจิตให้สงบ จิตนี้มันเป็นไฟที่เตียวนะ ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับเป็นไฟ ๆ ต้องระงับด้วยการหลับนอน โลกนี้ถ้าไม่มีหลับนอนแล้ว ตายกัน ๆ ทั้งนั้นละนะ ตายกันอย่างรวดเร็ว นี่มีการหลับนอนพอพักผ่อนธาตุขันธ์ไปบ้างวันหนึ่ง ๆ เพราะฉะนั้นขอให้เอาพุทโธ คำบริกรรมคำใดก็ได้ บริกรรมเวลาจะหลับจะนอน ซึ่งไม่มีงานการอะไรเวลานั้น ให้นึก พุทโธ ด้วยสติ ๆ สติตั้งจิตจะเป็นอย่างไรบ้าง

จิตนี้ตั้งแต่เกิดมากับเจ้าของ ไม่เคยเห็นความแปลกประหลาด อัศจรรย์ในตัวจิตเลย มีแต่เป็นบ้ากับกิเลสซึ่งเป็นตัวเลว ๆ นั้นแหละ ให้พากันตั้งใจนะ ให้ภาวนาบ้าง ให้ได้เห็นความแปลกประหลาด