



หลวงปู่สี จันทวนโณ (แสงพันธ์)

พ.ศ. ๒๕๒๗

ประวัติของหลวงปู่สี จันทวนโณ

หลวงปู่สี จันทวนโณ (แสงพันธ์) เป็นบุตรคนที่ ๔ ของนายเอี่ยมและนางบุปผา แสงพันธ์ เกิดที่ตำบลในเมือง อำเภอไชยธร จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๒๖ เมษายน ๒๔๔๒ มีพี่น้องร่วมสายโลหิตทั้งหมด ๕ คน คือ

๑. นายโต๊ะ แสงพันธ์ (ถึงแก่กรรมแล้ว)
๒. นางจวงจันทร์ ไชยราช (ถึงแก่กรรมแล้ว)
๓. นางสาวกุด แสงพันธ์ (ถึงแก่กรรมเมื่ออายุ ๑๖ ปี)
๔. หลวงปู่สี แสงพันธ์
๕. เด็กหญิงอ้วน แสงพันธ์ (ถึงแก่กรรมเมื่ออายุ ๑๔ ปี)

การศึกษาชั้น ป. ๓ จากโรงเรียนวัดศรีธรรม (สร้างโชค) เมื่ออายุ ๑๖ ปี ได้ช่วยเหลือพ่อแม่ทำการทำงานจนอายุได้ ๑๘ ปี จึงทำการบรรพชาเป็นสามเณรที่วัดศรีธรรม และได้ศึกษาพระธรรมวินัยอยู่จนครบอายุการอุปสมบท จึงได้ทำการอุปสมบทต่อได้พรรษา ๑ แต่ไม่สามารถดำรงสมณเพศอยู่ได้ จึงได้ทำการลาสิกขาออกมาเป็นคฤหัสถ์ ต่อจากนั้นได้ไปสมัครทำงานเป็นช่างทองอยู่กับช่างที่ชอรอดอยู่หลายปี หัดทำอยู่หลายปี จนชำนาญสามารถที่จะทำกระเจอน ตุ่มหู สายสร้อยข้อมือ แหวน สายสร้อยคอ นำไปขายตามชนเมือง เมื่อได้เงินมาก็นำมาเลี้ยงดูบิดามารดา

(๒)

และน้ำ ต่อมามารดาได้หาภรรยาให้ชื่อว่าจันทราเป็นบุตรสาวของแม่กงเดือน
บ้านทาง ค่าสินสอดเป็นเงินจำนวน ๒๐ บาท และภรรยาของท่านได้ทำการ
ปรนนิบัติมารดาจนถึงแก่กรรมจนสุดความสามารถ เมื่อมารดาถึงแก่กรรม
แล้วได้ทิ้งมรดกให้ชื่อว่า ๑ แปลงเป็นจำนวน ๑๐ ไร่ ได้ทำนากับภรรยา
อยู่ ๕ ปี หมดความพยายามที่จะทำนาต่อไป จึงได้ขายที่นาให้กับอ่าวออน
ทั้งหมด ๑๐ ไร่เป็นจำนวนเงิน ๖๐๐ บาท ซึ่งที่ดินที่ขายไปนั้นได้กลายเป็น
เป็นโรงหนังเฉลิมจักรไปแล้ว เมื่อได้เงินมาแล้วก็นำไปสร้างตึกแถว ๒
ห้อง ๒ ชั้น ตึกแถวที่สร้างได้ทำเป็นที่ค้าขายของชำ อาทิ ถ้วยชาม ของแห้ง
เป็นต้น นอกจากนี้ยังทอดเนื้อ ถ้วยแขกและกระได กระไดในสมัย
นั้น ๑ บาทต่อ ๑๐ มัด เนื้อควายตาย ๑๒ กิโล (หนึ่งหมื่น) ต่อ ๓๐ บาท
ควายฆ่า ๑๒ กิโล (หนึ่งหมื่น) ต่อ ๕๐ บาท เนื้อควายตายได้นำมาทอดขาย
ให้กับเด็กนักเรียนชั้นละ ๑ สดางค์เท่านั้น ทำการค้าอยู่ ๑๒ ปี จนมีเงิน
มากพอสมควร แต่หลวงปู่ก็ไม่ประมาทมัวเมาในชีวิต จึงได้สร้างบุญกุศล
อยู่เป็นประจำและได้ทำกองกุศลใหญ่ๆ อยู่ด้วยกันจำนวน ๔ กอง คือ

กองที่ ๑ ได้ไปถวายวัดบ้านคำน้อย ใน พ.ศ. ๒๔๘๓

กองที่ ๒ ได้ไปถวายวัดศรีธรรม ใน พ.ศ. ๒๔๘๕

กองที่ ๓ ได้ไปถวายวัดสิงห์ท่า ใน พ.ศ. ๒๔๘๕

กองที่ ๔ ได้ไปถวายวัดอัมพวัน ใน พ.ศ. ๒๔๘๖

(๓)

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๕๑ ได้สร้างบ้าน ๑ หลัง ๔ ห้อง ๒ ชั้น อยู่ทางทิศใต้ของวัดสิงห์ท่า สิ้นเงินทั้งหมด ๓๖,๐๐๐ บาท จึงได้ขายบ้านเดิมทิ้งและย้ายมาอยู่ที่นี่ ได้ทำการค้าขายต่อมาเป็นเวลา ๑๐ กว่าปี จนอายุได้ ๕๘ ปี เกิดความเบื่อหน่ายในเพศคฤหัสถ์จึงได้ลาภรรยาออกบวช อยู่จำพรรษาได้ ๘ ปี ได้เป็นเจ้าอาวาสบ้านหนองบัว เจ้าคุณธรรมโสภณเป็นผู้แต่งตั้ง หลวงปู่ได้ช่วยญาติโยมสร้างอุโบสถจนเสร็จแล้ว ต่อมาก็เกิดความเบื่อหน่ายในเพศบรรพชิต จึงได้ไปลาสิกขาท่านเจ้าคุณออกมาเป็นคฤหัสถ์อีก จึงได้เข้าบวชอีกครั้ง ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๖๐ จนถึงบัดนี้ได้ ๑๑ พรรษา หลวงปู่ได้พยายามกระทำคุณงามความดี แล้วอุทิศคุณงามความดีที่ได้กระทำนั้น ส่งไปถึงบรรดาพ่อแม่ ปู่ย่า ตา ยาย พี่น้อง ที่ล่วงลับไปแล้ว

คุณงามความดีที่หลวงปู่ได้กระทำไว้นั้น มีดังต่อไปนี้คือ

ในปี พ.ศ. ๒๔๖๐ ได้ถวายเครื่องอัฐบริวาร ๑ ชุดแด่เจ้าคณะตำบลวัดบ้านสะเดา

ในปี พ.ศ. ๒๔๖๑ ได้ถวายกฐิน ๑ กอง ณ วัดบ้านดอนมะยาง

ได้บวชนายพร บ้านใต้ ๑ กอง

ได้สรงน้ำมหาอ้อน ๑ กอง

เวลานี้หลวงปู่ก็มีอายุได้ ๘๕ ปีแล้ว ท่านก็ได้พยายามเร่งก่อสร้างคุณงามความดีอย่างไม่หยุดยั้ง ไม่ทราบว่ามีโอกาสความตายจะมาถึง

(๔)

ในปี พ.ศ. ๒๕๒๒ ได้สร้างโบสถ์วัดใต้ศรีมงคล เป็นจำนวนเงิน
๖๐๐ บาท

ในปี พ.ศ. ๒๕๒๓ ได้สร้างโบสถ์วัดป่าเวสุวัน เป็นเงินจำนวน
๖๐๐ บาท

กุศลที่หลวงปู่ได้สร้างและได้ทำนี้ หลวงปู่ได้กรวดน้ำอุทิศแผ่ไปให้พ่อแม่
พี่น้อง ปู่ย่าตายาย ที่ล่วงลับไปแล้วทุก ๆ คน เวลานั้นก็กำลังรอพระยามัจจุราชม
เท่านั้นที่จะมาปลดชีวิตไป

“อนิจจา วต สงฺขารา อุปาหยธมฺมิโน อุปฺปชฺชิตฺวา
นिरุชฺชนฺติ เตสํ รูปสโม สุโข” สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ
มีการเกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเป็นธรรมดา เพราะว่า เกิดขึ้นแล้ว
ย่อมดับไป การเข้าไปสงบระงับสังขารเหล่านั้น เป็นสุข
อย่างยิ่ง ฯ

จาก

หลวงปู่สนุน จันทวนฺโณ

สารบัญ

	หน้า
๑ ทางพันธุกรรม	๑
๒ อาหารใจ	๑๓
๓ นอนหลับสบาย หายโรคประสาท	๒๔
๔ นิ่งสมาธิ	๒๕
๕ แผ่ส่วนบุญ	๓๑
๖ เติบงามกรม	๓๒

สถิติการพิมพ์หนังสือทางพันธุกรรม

พิมพ์ครั้งที่ ๑-๑๒ พ.ศ. ๒๕๒๑-๒๕๒๓ จำนวน ๑๒,๘๐๐๐ เล่ม

ธรรมโอสถ

ข้าพเจ้าปฏิบัติธรรมมาเป็นเวลาสิบเศษ ธรรมเป็นของ
อัสจรรย์ ข้าพเจ้าเคยป่วยด้วยโรคประสาท หัวใจโต ความดันโลหิต
สูง โรคกระเพาะอยู่หลายปี โรคไตถ่ายบัสสาวะออกมาเป็นเลือด
สดๆ คิดว่าหมดหวังรักษาด้วยหมอที่ทรงคุณวุฒิ ทำการรักษามา
หลายปีแต่ก็ไม่หายขาด ถึงขนาดบวมทั้งตัว เมื่อข้าพเจ้าปฏิบัติ
ธรรมและเกิดความเข้าใจในธรรมอาการป่วยหนักก็ค่อยๆ หายขาด
ภายใน ๖ เดือน จนปัจจุบันหายเป็นปกติแล้ว เป็นเวลา ๑๐ ปีเศษ
ได้แนะนำให้เพื่อนที่เจ็บป่วยปฏิบัติธรรม ก็ได้หายจากโรคต่างๆ
เป็นจำนวนมาก เชิญไปพบดิฉันด้วยตนเอง

การปฏิบัติธรรม เป็นการลดความเครียดให้จิตใจช่วยให้
การรักษาด้วยยามีกำลังหายขาดได้ แนะนำให้ฟรี

ท่านผู้ใดชอบนั่งสมาธิ เกิดโรคประสาท ปวดศีรษะบ่อยๆ
อารมณ์หงุดหงิด นอนไม่ค่อยหลับ ใจฟุ้งซ่าน ข้าพเจ้ายินดี
แนะนำด้วยความเต็มใจ นกคอตมาของหนังสือเล่มนี้

สำเนียง เจริญลาภ ๑๐๓ ตรอกวัดใหม่พิเรนทร์ แขวง
วัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กท. ๖ โทร. ๔๖๖๑๔๒๕

บรรยายรายการขบขันชีวิต ที่ตั้งกรรมวิจัยมูลนิธิมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ เวลา ๑๐.๓๐ น.
ถึง ๑๒.๐๐ น. ประจำทุกวันอาทิตย์ ทุกวันพระ

บรรยายรายการทางพันธุศาสตร์ที่หอประชุม ร.พ. สงฆ์ พญาไท
เวลา ๑๓.๐๐ น. ทุกวันเสาร์ต้นเดือน

พินัยกรรมหาราชินี

๑๒ สิงหาคม ๒๕๒๗

เฉลิมพระชนม์พรรษาฝ่าพระบาท
ราชภรณ์ทั้งหลายกราบถวายพระพรชัย
สละสุขดับทุกข์ผดุงราชภรณ์
เป็นมิ่งเมืองคู่วงศ์วงศ์จักรี

เสด็จไหนจับไข้ชาวบ้านป่า
ห่วงใยราชภรณ์ปานลูกผูกอาวรณ์
ของจะทั้งพินิจนำทำประโยชน์
เหมือนรังทองส่องใจผู้มารดา

ไปเมืองนอกหาลูกค้าได้หลายร้าน
ผ้าเกาะยอผ้ามัดหมี่ผ้าไหมไทย
ที่ใดแล้งไร่นาขาดอาชีพ
ผู้สามารถบริหารทันทั่วทั้งที่

ราชภรณ์เตือนร้อนยังบอกพร่อง
จัดส่งเสริมอาชีพให้ทันกาล
ทางฟื้นฟูเอกลักษณ์ไทยหลายหลาก
เครื่องประดับของไทยพระองค์นำ

อนงค์นาถเทวีศรีสมัย
พระแม่ของชาวไทยทั้งธานี
สุตสวาทยอคัมภีร์มเหสี
พระคุณมีมากเหลือเอื้ออาทร
แพทย์อาสานำระบับดับทุกข์ร้อน
คำวิสอนศิลป์อาชีพการวิชา
และทรงโปรดจกแม่บ้านการอาสา
ห่วงประชาคุดจุกกรักจากดวงใจ
กระเป๋าสานย่านลิเภาเข้าสมัย
ผลิตมาได้หาที่ขายหลายวิธี
พระเร่งรีบประชุมถ้วนถ้วนร้อนใจ
ไม่รอรีทุกจังหวัดจัดบริหาร
พระก็ต้องพัฒนาเรื่องอาหาร
ดำเนินงานศิลปหัตถกรรม
ทั่วทุกภาคชาวเขาปากสวขำ
พระราชดำเนินแพร่ในต่างแดน

เที่ยวแสดงเครื่องแต่งกายหลายประเทศ ก็เพราะเหตุจะแก้จนพ้นคับแค้น
สตรีไทยเพิ่มรายได้ไม่ขาดแคลน
เพราะเหตุนี้ชื่อไทยจึงกึกก้อง
พระแม่ไทยใจการุณย์บุญเหลือเกิน

องค์การอาหารแห่งสหประชาชาติ
ฉายาลักษณ์พระมหาราชินี
เกียรติยิ่งใหญ่มากฎไปทั่วพิภพ
เฉลิมยศจักรีวงศ์ทรงไพบูลย์

ชาวต่างชาติหนีสงครามตามชายแดน
ทรงโปรดให้กาชาดช่วยอุ้มชู
ทั้งองค์การสมาคมสตรีด้วย
น้ำพระทัยเมตตาปาล์มปราณี

ถวายปริญญาคุณูปกตันทิตถิคมศักดิ์
ในสาขามนุษย์ธรรมแสนอำไพ
ปรากฏไปในชาวไทยและต่างชาติ
ไม่เพียงแต่สตรีโฉมเลิศโฉมา

ทั่วถิ่นแคว้นชาวไทยได้เจริญ
ชาวโลกซ้องสาธุกันสรรเสริญ
เสียงกล่าวเกริ่นก้องเหล่าท้าวธำทรี
ได้ประกาศเกียรติคุณจาร์ญศรี
จารึกที่เหรียญวีรเสหตุเทกทุน
ขจรจบเฟื่องฟูมิรู้สูญ
แจ่มจาร์ญงามปลอดคยอกพญ

มาพึงแผ่นดินไทยไว้ที่อยู่
และเหล่าผู้จงรักร่วมภักดี
ร่วมชูช่วยอนุเคราะห์ถึงถิ่นที่
ทั่วโลกก็เฉลิมยศปรากฏไกล

องค์เลิศลักษณ์พระราชินีศรีสมัย
ชื่อเสียงไทยก็ก้องทั่วโลก
พระสิริกิตราชนีนาถจอมนาถา
ทรงปรีชาเปรี๊ยะปรากฏสามารถจริง

บุญยิ่งใหญ่ที่จอมใจไทยทั้งชาติ
ผู้ยากจนเชื่องใจได้พึ่งพิง
อิสานเหนือใต้ตะวันออกตะวันตก
แทนงานหลักล้มพลาตชาติทุรอน
ทุลกระหม่อมจอมใจไทยทั่วทิศ

สละทรัพย์สละสุขกับทุกข์ภัย
พระพุทธานุภาพจงนำผล
ประสพความเกษมสันต์นิรันดร
พระธรรมมานุภาพจงนำผล

ทุกพระองค์ราชวงศ์ของจักรี
พระสงฆ์มานุภาพจงนำผล
เป็นจักรแก้วร่วมเกล้าเหล่าประชา

งามสะอาดเลิศตลอดเป็นยอดหญิง
มีมากสิ่งสุกจะสรรรำพันวน
ทรงหยิบยกช่วยเหลือเอื้อเฟื้อสอน
เอื้ออาทรด้วยความรักจากดวงใจ
เป็นยอดมิตรเป็นแม่พระสละให้
ศูนย์รวมใจออกชีวันขวัญนคร
ให้เกิดสรรพมงคลสโมสร
ความเดือดร้อนสิ่งใดอย่าได้มี
ให้เกิดสรรพมงคลเจริญศรี
เจริญศรีศิริสวัสดิ์วัฒนา
เกิดสรรพมงคลเลิศยศฐา
พระขวัญฟ้าทรงเกษมเปรมปรีเทอญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า ดำเนินง เจริญลาภ

จักรวิงศกษัตราล้วนสามารถ
นำทวยราษฎร์พ้นเป็นทาสชาติยิ่งใหญ่
ไตรรงค์พรวิปลิวสง่าเหนือฟ้าไทย
สองร้อยปียังสดใสไทยเหมือนเดิม

အမှတ်ကြေး၊ ဂ.က. ၄၆၀၀

၆ မ.စ. ၆၆

15/04/07 10:00 AM

[illegible]

ให้มีความสุขตาตลอดไป พระพุทธเจ้ามีพระนาม
ว่า หลวง กิ่งเหล็ก สะมาดอินทร์ วัดป่าแก้ว อุดมคณ
คุณ โยมที่อุทิศมาถวายมากจนหมดทุกก้อน จึงทำ
ปกติ ไม่นานราช สยามสดชื่นด้วยอำนาจของพระ
สุวรรณ-

ธรรม-
 ๑. พระพุทธเจ้ามีอายุยืนยาว ๘๐ ปี ๓ เดือน ๓ วัน
 ๒. พระพุทธเจ้ามีพระชนมายุ ๘๐ ปี ๓ เดือน ๓ วัน
 ๓. พระพุทธเจ้ามีพระชนมายุ ๘๐ ปี ๓ เดือน ๓ วัน
 ๔. พระพุทธเจ้ามีพระชนมายุ ๘๐ ปี ๓ เดือน ๓ วัน
 ๕. พระพุทธเจ้ามีพระชนมายุ ๘๐ ปี ๓ เดือน ๓ วัน
 ๖. พระพุทธเจ้ามีพระชนมายุ ๘๐ ปี ๓ เดือน ๓ วัน
 ๗. พระพุทธเจ้ามีพระชนมายุ ๘๐ ปี ๓ เดือน ๓ วัน
 ๘. พระพุทธเจ้ามีพระชนมายุ ๘๐ ปี ๓ เดือน ๓ วัน
 ๙. พระพุทธเจ้ามีพระชนมายุ ๘๐ ปี ๓ เดือน ๓ วัน
 ๑๐. พระพุทธเจ้ามีพระชนมายุ ๘๐ ปี ๓ เดือน ๓ วัน

ด้วยพระพรหมคุณเจ้า
พระครู...

ကလေးတို့၏ နေရာ

(ស្រាវជ្រាវ)

ทางพ้นทุกข์

การปฏิบัติธรรมทำให้เกิดปัญญาขึ้น คือการรู้อย่างที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเราเอง เรียกว่าอายตนะภายใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เรียกว่าอายตนะภายนอก ตา เห็นรูปก็มีสตรูตกระดิกได้ ตาเห็นแล้วก็มีคามพอใจหรือไม่พอใจ ก็เพียรระลึกรูปร่างที่เห็นแล้วรู้สึกเฉยๆ ก็มี การเรียนรูปร่างกาย และใจของเราเรียกว่า เจริญวิปัสสนารูปนาม สักกระทบทาง ตาเป็นรูป รูปร่างนามไม่ใช่ทอง แต่เป็นการระลึกรูปร่าง บางทีก็มีเสียงกระทบให้เกิดความพอใจ ไม่พอใจ เฉยๆ เรานั่งอยู่บนรถ เห็นรถติด เกิดรำคาญไม่พอใจได้ยินเสียงรถดัง ไม่พอใจก็ ระลึกรูปร่าง ที่กำลังกระสับกระส่าย เกิดความดีใจเพราะเห็นก็มี ดีใจเพราะได้ยินเสียงก็มี ต้องสังเกตรูปร่างๆ ที่ใจเรา ทุกสิ่งเกิด แล้วก็ดับไป เปลี่ยนไปทันที นั่งอยู่บนรถมีลมพัดมากระทบ ร่างกายนิดหนึ่ง ตามคอตามแขนตามหน้าเย็นๆ ก็มี บางทีลมพัด ถูกตัวส่ายไปมาไหวตัวตัวก็มี การกระทบร่างกายหรือเคลื่อนไหว กระทบภายนอกแจ้งก็มี อ่อนก็มี ให้รู้สึกบ่อยๆ ไม่ต้องท่องเป็น คำพุทธรูปร่างของเราเอง เรานั่งไปในรถ หรือนั่งอยู่ที่ไหนๆ เสียง ก็กระทบอยู่ตลอดเวลา กลิ่นก็กระทบอยู่ พอได้กลิ่นฉุนมา เพียรมสตรูแล้วก็หมดไป ชอบใจไม่ชอบใจเวลาได้กลิ่นก็มีอยู่

เอาอาหารใส่ปากกลืนมันในปากเคี้ยวไป อ่อนก็เคี้ยวไปแข็งก็เคี้ยว
 ขาวรสปรากฏกำหนดรู้ได้ตลอด อย่างไหนปรากฏชัด ก็
 กำหนดรู้ตรงนั้นทีเป็นปัจจุบัน ทันทีที่กระทบ ก็น้ำขาวเกิดความ
 ชอบก็มันสตรูใจ เคี้ยวไปลูกเม็ดกรวด ไม่ชอบก็กำหนดรู้ใจที่ไม่
 ชอบ รสสัมผัสทางลิ้น เป็นนาสมนาแข็งอะไรก็ตาม กำหนดรู้
 ความรู้สึกทุก ๆ อย่าง เอาอะไรใส่ปากก็กำหนดรู้ ไม่เรียกชื่อรู้สึก
 เฉย ๆ รู้ดังนั้นก็เปลี่ยนไปแล้ว กายเรากระทบสัมผัสกับสิ่งใด
 มันเพียงเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหวกำหนดรู้ได้ทั้งหมด กลิ่น
 นานาหลายกลิ่นเสียง กำหนดรู้ได้ กระทบตาแวบ ๆ ก็กำหนดรู้ได้
 ตมหายใจกระทบข้างจมูกก็กำหนดรู้ได้ ร่างกายส่วนใดของเรา
 เคลื่อนไหวกำหนดรู้ได้หมด ร่างกายและจิตใจของเราณ กระสับ
 กระส่ายเคลื่อนไหวอยู่เนืองนิจ สัมผัสตกลงไปในกายนี้

เพียรรู้เพียรสังเกต เราทำงานไปตามปกติ คำสอนขององค์
 พระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือให้ศึกษาเรื่องกายและใจของเราเท่านั้น
 มีสติระลึกรู้ได้ขณะร่างกายเคลื่อนไหว ในท้องเรารู้ได้เคลื่อนไหว
 หรือเกิดความแน่นตึง ก็เกิดจากธาตุลม รู้สึกละก็ละไป ระลึกรู้
 รูปร่างนามใดชัด ก็มีสติรู้ตามนั้น ความรู้สึกขยับ ๆ ยิบ ๆ ในร่างกาย
 ก็ไม่เว้น บางครั้งก็หลงลืมไป เราประมาทเป็นโอกาสของกิเลส
 เกิดท่วมทับใจเรา ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระอรหันตสัมมาสัม
 พุทธเจ้าทรงสอนไว้ให้สาวกทั้งหลาย เจริญสติกำหนดรู้กายและ

ใจในทุกเวลาที่ยังตนอยู่ ไม่ว่าจะยืน เดิน นอน นั่ง ก้ม เงย
 เหยยคู้ ก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง กิน ดม เกย ลม
 จับบาตร จับจวร จับผ้าสังฆาติ จะนั่ง คิด พุด แม่กระตังถ่าย
 อจจาละและถ่ายปัสสาวะ ถ้าเราเป็นคฤหัสถ์ไม่ใช่พระก็จับมิด
 จับวาน จับไม้กวาด จับราวบันได จับเข็มขัด จับปากกา จับเชียง
 จับหม้อข้าว จับทัพพี จับเสื่อผ้า ขันน้ำ สบู่ แปรงสีฟัน จับ
 ขอนซ่อม กิมสตรูความรุดตามความเป็นจริง รุดตรงกระทบ

ไม่ใช่เรียกชื่อ แต่รู้สัจจริง ๆ รู้นิดหนึ่งก็หมดไปแล้ว เดียว
 รุดเสียง เดียวรุดกลิ่น เดียวกระทบเย็นกระทบร้อน คอยสังเกต
 แล้วทำงานไปตามเคยนั่นแหละ ไม่เสียเวลาเลยถ้ากำหนดอย่างนี้
 เรียกว่าทำงานด้วยจิตว่างคืองว่างจากความยึดถือ ว่าเป็นตัวตนของ
 เรา มีสตรู สดกเป็นธรรมชาติ สดกถูกรู้เป็นรูปนามเท่านั้น ไม่
 มีตัวเราเลย เมื่อทำบ่อยก็เกิดปัญญา ละคลายความหนักอึ้งหนัก
 ใจ รุดตรงเสียง เดียวรุดกลิ่น เดียวรุดกระทบในร่างกาย ในท้องร้อง
 จุก ๆ ก้าวขาไปกึ่งตขากมลงกึ่งตขเอว ยกแขนขึ้นสูง ๆ กึ่งตข
 หัวไหล่ หรือข้อศอกข้อมือเหลียวหน้าไปกึ่งตขต่นคอ คำสอน
 ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สอนให้มัสตรูร่างกายและจิตใจของ
 เราตามความเป็นจริง เช่นผู้ตนค้อมสตรูความเป็นไป เคลื่อนไหว
 ในกายและใจอยู่บ่อย ๆ เหนือ ๆ เดียวณธำทำนนงอยู่ทีไหน ทำน
 คิดไปถึงเรื่องเก่า ก็จะมีสติ อย่าปล่อยให้ความคิดฟุ้งซ่าน คิดก็

รู้ว่ากำลังคิด สังขารของเราที่ปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา กระทบ
ตรงไหนก็รู้ความรู้สึก เพราะร่างกายเรานี้ทุกคน เป็นเพียงการ
ประชุมของธาตุ ธาตุดินก็มีลักษณะสภาวะแข็ง และอ่อน
กระทบตรงไหน และกำลังทำอะไรอยู่คอยมีสติ

พระผู้มพระภาคสอนให้พุทธบริษัทมีสติ แม้การถ่าย
อุจจาระปัสสาวะ ก็กำหนดรู้ทั้งนั้น ไม่เว้นเลย ยามใดเราหลงลืม
สติก็ประมาณ พระผู้มพระภาคตรัส ครังสุดท้ายก่อนจะปรินิพพาน
ว่า สังขารทั้งหลายย่อมเสื่อมไปเป็นธรรมดา พวกเธอจงถึงพร้อม
ด้วยความไม่ประมาทเถิด อันนี้เป็นปัจฉิมโอวาท พระพุทธองค์
สั่งสอนให้รู้สติรู้อะไรอย่างถ่ายอุจจาระจะให้รู้อะไร ก็จะต้องให้
เข้าใจเลย ก็กำหนดรู้ความรู้สึกที่กระทบเวลาถ่าย ก็มีความรู้สึก
แข็งและอ่อนที่ทวาร บางทีก็รู้เสียด รู้ถึ้น รู้ใจที่กระต๊ပ်กระต่าย
เวลาการขับถ่ายไม่สะดวก กระวนกระวายเวลาจะรีบไปไหน การ
ขับถ่ายก็ไม่ทันใจอย่างนั้น หรือบางครั้งก็สบายใจ พอใจ ในขณะที่
การขับถ่ายสะดวกสบาย ถ่ายปัสสาวะก็เช่นเดียวกัน กำหนดรู้
ความรู้สึกที่รอนที่ขับถ่าย กำหนดรู้ความร่อนวูบ แม้เรากำลังทำ
กิจการส่วนตัว ในห้องก็มีความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความ
แข็ง มีเสียด มีถึ้น มีความพอใจ ความไม่พอใจ มีใจนึกคิด
เรื่องเก่า เรื่องใหม่ มีสติเพียรรู้ตัวบ่อยๆ ก็ทำงานไป
ตามปกติ ทำอะไรก็หนักไม่พ้น ธาตุดินกระทบแล้วแข็ง และ

อ่อน ชาติไฟคือความร้อนและเย็น ในตัวของเรานอกตัวของเรา และกระทบที่ไหนก็รู้สึกมีสติคอยสังเกตก็เท่านั้น

ตามธรรมดาเราไม่เคยมีสติ แต่พอฟังคำสอนของพระผู้มีพระภาคแล้ว ก็คอยสังเกตมีการฝึกใจใหม่สติ ใหญ่ในความเป็นจริงของชาติและขันธทั้งปวง เป็นผู้ตนอยู่ในธรรมชาติ เกิดความเบิกบานใจ ละคลายจากทุกข์ได้ ใจที่ฝึกแล้วไม่เป็นทาสของกิเลส เป็นการจูงเราออกจากความมืดของใจ (คืออวิชชา) ให้ใจเกิดสว่าง (เกิดปัญญา) เพียร์มีสติรอบๆ รู้ทั่วหมดทุกสิ่งในร่างกาย ทุกขณะเปลี่ยนแปลงไป ที่แล้วๆ มาเราเป็นทาสของอกุศลที่เกิดขึ้นในใจของเรา อาบนำถั่วฟอกสบู่ก็กระทบอยู่กับความแข็งอ่อน ร้อนเย็น ก็เมียงก็รู้สึกดังมีสติรอบๆ รู้ลงไปถึงความรู้สึกทันที หลงลืมก็ลืมไป ไม่ต้องไปบังคับรู้สึกตามสบาย อันไหนปรากฏชัดก็สติรู้อันนั้น ไม่ต้องไปจดจ้อง เพียร์กำหนดแล้วก็ละ หลงลืมบ้างระลึกได้บ้าง เราอยู่ที่ไหนก็ลืมหายใจผ่านเข้าผ่านออกอยู่ตลอดเวลา การมีสติไม่ใช่รู้จักข้อแต่รู้ความรู้สึกความจริงอันเป็นภาษาของใจ อย่างตาเห็นรูป ใจเกิดชอบ ใจชอบก็ไม่ใช่คำพูด แต่เป็นความรู้สึกของใจ การกำหนดรู้ก็กำหนดรู้ความชอบใจ ไม่ต้องเรียกชื่อ อย่างความกลัวก็รู้สึกที่ใจถ้าเราเกิดรู้สึกกลัว เกิดความหวนไหวจิตใจ สติรู้

ความหวั่นไหวของใจนั่นเอง ได้กลั่นนุขมัสตรู บางทีเกิดความ
ไม่พอใจ สติรู้ความไม่พอใจนั้น

แม้แต่เรานอนอยู่บนที่นอน ลมหายใจที่จมกก็มีอยู่ก็มี
สติรู้ได้นอนอยู่กระทบกับความเย็น ความร้อน ก็มีสติรู้ได้ ตา
เห็นก็มีขณะบนอน หูได้ยินเสียงก็มี จมกได้กลั่นก็มีสติได้ ความ
เย็น ร้อน อ่อนแข็ง ดังไหว ธีรความจริงนั้น นอนอยู่ก็นึกคิด ๆ
ก็มีสติรู้ตามความจริง บางทีคิดเรื่องเก่าแล้วเสียใจ ให้มีสติรู้
การนึกคิดนั้น ๆ คิดแล้วบางทีจำได้กับความดีใจ ก็มีสติรู้ความ
ดีใจ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมกได้กลั่น ลิ้นได้รับรส กาย
สัมผัสกับความเย็น ร้อน อ่อนแข็ง ดังไหวก็มีสติรู้ตามความจริง
นึกเดียวก็หมดไป ไม่ใช่รู้ยาว ๆ รู้ยาว ๆ เป็นรู้ชั่วรู้ขณะจิต
นั้น นึกเดียว ก็หมดไปแล้วเปลี่ยนไปแล้ว เรียกว่าสติรู้รูปนาม

พระผู้มพระภาคสอนให้เราศึกษาเรียนรู้ ในเรื่องร่างกาย
และจิตใจของเราเท่านั้น จึงเกิดแสงสว่างเกิดปัญญา ปัญญาเกิด
ขณะจิตนึกเดียวก็ดับไป ทุกสิ่งทุกอย่างกำหนดรู้แล้วก็ละ ไม่
ควรไปยึดมั่นถือมั่น กำหนดรู้บ่อยจะได้อะไร มีคนถาม รู้บ่อย ๆ
จิตใจจะสบายขึ้นทีละน้อย เพราะเราแบกขันธ์ห้า ร่างกายและ
จิตใจ ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวของเรา แต่พระผู้มพระภาคสัมมา-
สัมพุทธเจ้า ตรัสรู้ความจริงว่าร่างกายนี้ประกอบด้วยธาตุ มหาภูต-
รูป คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อากาศธาตุ วิญญาณ

ชาติ อยู่ที่เราทำอย่างนี้ อยู่ทกคนอื่นชาติใด ภาษาใดก็เหมือนกัน
 ทั่วโลก ความรู้สึกของใจ รักชอบพอใจไม่พอใจ ความหิว ความ
 เจ็บปวด ความอิจฉา ความตระหนี่ ความเมตตา กรุณา ความ
 อายบาป ความกลัวบาป ความโหดร้าย และความไม่อายบาป
 ความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้เหมือนกันทุกชาติทุกภาษา บุคคลละอย่าง
 แต่ความรู้สึกของใจนั้นเหมือนกัน สติรู้ความรู้สึก ไม่ใช่รู้คำพูด
 อย่างดีใจก็ให้สติรู้ความดีใจ โกรธก็ให้สติรู้ความรู้สึก โกรธนั้น
 ทันปัจจุบัน รู้แล้วละ เพราะโลกของพระอรหันต์ คือทตา หู
 จมูก ลิ้น กายใจ สำเร็จธรรมก็คือรู้จักอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดตรง
 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ใช่รู้ทันเลย ปัญญาจะเกิดก็ตรง
 รู้แจ้งแทงตลอดเรื่องใจเรื่องกาย ของเราเอง มีสติเราอยู่บนบ้าน
 บนถนนในรถ ในเรือ ก็ไม่เสงี่ยมกลั่นมเหนียว เดินอยู่ก็คิด
 มีชอบ มีไม่ชอบ

บางทีใจเราก็เฉย ๆ บางครั้งใจเราปรวนก็มี สติก็สังเกตใจที่
 กำลังเกิดอารมณ์อย่างนั้น เราเคยพบเขาแก่กันมา บางทีมีความ
 ปิติจนน้ำตาไหล สติก็ระลึกรู้ใจที่อมเอิบด้วยความปิตินั้น ๆ อัน
 เป็นความจริงที่กำลังปรากฏ ในใจของเราเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด
 เวลา ไม่เคยอยู่นิ่ง ทางกายทางใจ เคยมีบางท่านถามว่า ถ้า
 กำหนดสติระลึกรู้บ่อย ๆ จะเกิดอะไรขึ้น จะมีประโยชน์ต่อเรา
 ผู้ปฏิบัติอย่างไรบ้าง ก็ว่าคำถามเช่นนั้นคงเป็นประโยชน์แก่คน

เป็นจำนวนมาก คงมีหลายคนทึ่งความสงสัย จึงตอบให้ทราบ
 เพื่อจะได้เข้าใจ การปฏิบัติอย่างนี้เรียกว่ากำหนดรู้รูปนาม สัก
 ปรากฏได้ทางตาเป็นรูป รูปเป็นนามรูเสียงที่ปรากฏทางหูเป็นรูป
 รูปเป็นนามรู จมูกได้กลิ่นเป็นรูป รูว่าได้กลิ่นเป็นนาม ลิ้นทราบรส
 เป็นรูป รูรสเป็นนามรู ประสาทร่างกายเป็นรูป การรู้กระทบ
 เป็นนามพระพุทธรูปก็ ตรัสรูอริยสัจธรรมสี่ประการ คือทุกข์
 สมุทัย นิโรธ มรรค ก็คือรูปและนามนั่นเอง ปฏิบัติตามแล้วก็
 ทำให้เกิดปัญญา พ้นทุกข์ ดับกิเลสได้ตามกำลังของความเพียร
 และครองพิศุจน์เห็นได้ เพราะผู้ปฏิบัติ คือเพียรเจริญสติรู้เท่า
 หู จมูก ลิ้น กาย ใจ บ่อยๆ จิตใจก็จะร่มเย็นขึ้นทีละเล็กทีละน้อย
 ถ้าปัญญาเกิดมากขึ้น ก็จะเป็นผู้มอานาจเหนืออารมณ์ จิตใจจะ
 แข็งแรง สงบเย็นลงมากทีเดียว

ถึงท่านนอนไม่หลับก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ นอนไม่หลับก็ มี
 สติ รูเสียง รูเย็น ร้อน ร้อน รู้แจ้ง รูลมหายใจที่ผ่านเข้า
 ผ่านออก รูวนเวียนอยู่อย่างนี้ และพยายามกำหนดความ
 เคลื่อนไหวของใจที่คิดฟุ้งไป ใจสบายก็รู้ใจสบาย ใจเหงๆ ไม่
 เข้มข้นก็รู้ใจ ใจกลัวหนาวก็รู้ใจเห็นความกลัวนั้น การ
 ปฏิบัติอย่างนี้เป็นธรรมปฏิบัติ บုชาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อัน
 พระพุทธรูปก็เคยตรัสไว้ในมหาปริณิพพานสูตรว่า บုชาพระองค์
 ค่ายดอกไม้และคนตรือนเป็นทิพย์ ก็ยังน้อยกว่าการเจริญสติรู้ใจ

กายของเรา เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา เพราะเป็นการฝึกหัดจิต
 ของเราให้มีความฉลาดเกิดปัญญาเพิ่มขึ้น จิตที่ฝึกด้วยการเจริญ
 สตินี้ พระพุทธองค์เคยตรัสว่า จิตที่ฝึกดีนำความสุขมาให้ ถ้า
 ท่านหมั่นมสฺตบอยๆ แล้วท่านจะเป็นผู้ทนอดหลับอดนอน ไม่ฝัน
 ร้าย ฝันจากจิตใจฟุ้งซ่าน แต่อย่าลืมเวลาใจฟุ้งซ่านหงุดหงิดก็จง
 มีสติรู้อารมณ์นั้นทันที จังจะละจิตชนิดนั้นได้ ใจก็คิด ใจก็ชั่ว
 เกิดใจชนิดใดก็อ่านตัวออกทันทีที่เห็นปัจจุบัน ใจอ่อนนุ่มก็เห็น
 ในความรู้สึกทันทีที่เป็นปัจจุบัน เดียวก็เปลี่ยนไป นเป็นเรื่อง
 จริงของจิตที่เปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา

เราธรรมดาคิดว่าทุกข์ใจกับสุขใจมันคนละอย่าง พระพุทธ-
 องค์ท่านทรงรู้แจ้งว่าทางสุขทุกข์คนนั้นเป็นโทษ จึงมีราคาเท่ากัน
 เมื่อสุขเกิดท่านก็กำหนดรู้แล้วก็ปล่อยวาง ทุกข์เกิดขึ้นท่านก็รู้
 แล้วก็ปล่อยวาง จิตใจอันเป็นสัมมาปฏิบัติท่าน สุขทุกข์เกิด
 ขึ้นแล้วไม่เที่ยงเปลี่ยนไปตลอดเวลา จึงไม่ถือมั่น ความไม่ถือ
 มั่นก็คลายความยึดถือ ธรรมทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปหมด
 เปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา เมื่อมสฺตเห็นเช่นนั้นเรียกว่าเห็นชอบตาม
 ความเป็นจริงด้วยปัญญา จะขึ้นเดินนั่งนอนอยู่ที่ไหนก็ตาม ความ
 รู้สึกนึกคิดเกิดก็คิดก็รู้ทัน นี่ก็เพียงความจำเท่านั้นคิดแล้วก็เป็น
 เรื่องเก่าทอดไปแล้ว บางเรื่องคิดแล้วก็สุข แต่ก็ไม่เที่ยงพอ
 สุขแล้วก็เปลี่ยนเป็นทุกข์ ทุกข์เกิดขึ้นพอเกิดแล้วก็ไม่คงทนถาวร

ทุกข์เกิดขึ้นก็ดับสุขเกิดก็ดับ บางครั้งจิตเฉยๆ ก็มี ปวดหัวกับ
 กลุ้มใจนั้นมันคนละอัน ธรรมชาติในร่างกายเราก็คงคนละอัน ตาก็
 ทำหน้าที่เห็น หูก็ทำหน้าที่ได้ยิน จมูกก็ทำหน้าที่ได้กลิ่น ลอง
 พิจารณาทั่วๆ ให้ทำงานแทนกันก็ไม่ได้ รวมกันอยู่เราก็ไปยึดถือ
 ว่า ตาเรา หูเรา ผมเรา หน้เรา ของทั้งหลายไม่มีเรา ทุกอย่าง
 เป็นธรรมชาติ ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายไปตามกาล
 ธรรมชาติของรูปนามนั้น เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง มีไข้ตัวร้อน แต่
 ไม่ใช่ท้องจ่านะ เกิดขึ้นแล้วดับไปทันที เกิดที่ไหนดับที่นั่น
 ภาวะทุกข์ ความทนอยู่ไม่ได้ นั้นแหละทุกข์ ความเปลี่ยนไป
 จากทวารนสู่ทวารน เว้นๆ อยู่ นั่นคือ อนิจจัง ความที่บังคับ
 ให้เป็นดังต้องการนั้นไม่ได้ ก้อนน้ำตาล ถ้าเป็นอรรถาต์ตัวตนของเรา
 ก็บังคับได้ ถ้ามันเกิดจิตใจก็มีสติ ถ้าเกิดเสียใจก็มีสติ ถ้า
 เกิดเฉยๆ ก็มีสติ การมีสติรู้จิตใจของเราเห็น เรียกเห็นถูกเห็น
 ชอบ เป็นสัมมาทิฏฐิ เป็นองค์ของสัมมามรรค เราละวางความ
 ทุกข์ไม่เป็น จนเกิดเป็นโรคประสาท ใจน้อยหงุดหงิดเพราะเราไม่
 รู้วิธีทำให้ใจเราสบาย

ถ้าต้องการให้ใจเราสบายและสงบ พ้นจากความแผดเผา
 เราอ่อนก็เพียรกำหนดสติ ตาเห็นรูป หูรับเสียง จมูกได้กลิ่น
 ลิ้นได้รับรส กายสัมผัส ใจนึกคิด

พระบรมศาสดาของเราสอนให้มัสติ อ่านใจของตัวเอง ไม่
 ว่าตอน^{๕๖๕}น^{๕๖๕}รู^{๕๖๕}ส^{๕๖๕}ก^{๕๖๕}อย่าง^{๕๖๕}ไร ก็มี^{๕๖๕}ส^{๕๖๕}ติ^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ค^{๕๖๕}ว^{๕๖๕}ม^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ส^{๕๖๕}ก^{๕๖๕}ของ^{๕๖๕}ใจ อย่าง^{๕๖๕}เร^{๕๖๕}า^{๕๖๕}โก^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ธ^{๕๖๕}
 เพราะ^{๕๖๕}ไ^{๕๖๕}ด้^{๕๖๕}ย^{๕๖๕}ิน^{๕๖๕}เส^{๕๖๕}ย^{๕๖๕}ง หรือ^{๕๖๕}โก^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ธ^{๕๖๕}เพ^{๕๖๕}ระ^{๕๖๕}เห^{๕๖๕}็น^{๕๖๕}ส^{๕๖๕}่^{๕๖๕}ก^{๕๖๕}ั^{๕๖๕}ง^{๕๖๕}ที่^{๕๖๕}ไม่^{๕๖๕}พ^{๕๖๕}อ^{๕๖๕}ใจ หรือ^{๕๖๕}โก^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ธ^{๕๖๕}
 เพราะ^{๕๖๕}อะ^{๕๖๕}ไร^{๕๖๕}ก^{๕๖๕}ั^{๕๖๕}ตาม แต่^{๕๖๕}โก^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ธ^{๕๖๕}แล้ว^{๕๖๕}ค^{๕๖๕}ณ^{๕๖๕}เป็น^{๕๖๕}ท^{๕๖๕}ก^{๕๖๕}ข^{๕๖๕}ก^{๕๖๕}ค^{๕๖๕}อ^{๕๖๕}เร^{๕๖๕}า ที่^{๕๖๕}เร^{๕๖๕}า^{๕๖๕}ต^{๕๖๕}อ^{๕๖๕}ง^{๕๖๕}
 เป็น^{๕๖๕}ท^{๕๖๕}ก^{๕๖๕}ข^{๕๖๕}เด^{๕๖๕}อ^{๕๖๕}ด^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}อ^{๕๖๕}น^{๕๖๕}ใจ^{๕๖๕} เพราะ^{๕๖๕}เร^{๕๖๕}า^{๕๖๕}ไม่^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ช^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ม^{๕๖๕} ไม่^{๕๖๕}เห^{๕๖๕}็น^{๕๖๕}ช^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ม^{๕๖๕}อะ^{๕๖๕}ไร^{๕๖๕}
 เป็น^{๕๖๕}ช^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ม^{๕๖๕} ช^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ม^{๕๖๕}ชา^{๕๖๕}ติ^{๕๖๕}ของ^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ป^{๕๖๕}นา^{๕๖๕}ม^{๕๖๕} อะ^{๕๖๕}ไร^{๕๖๕}เป็น^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ป^{๕๖๕} อะ^{๕๖๕}ไร^{๕๖๕}เป็น^{๕๖๕}นา^{๕๖๕}ม^{๕๖๕}
 ตา^{๕๖๕}เป็น^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ป^{๕๖๕} ส^{๕๖๕}เป็น^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ป^{๕๖๕} ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ว^{๕๖๕}า^{๕๖๕}เห^{๕๖๕}็น^{๕๖๕}เป็น^{๕๖๕}นา^{๕๖๕}ม^{๕๖๕} เห^{๕๖๕}็น^{๕๖๕}แล้ว^{๕๖๕}ช^{๕๖๕}อ^{๕๖๕}บ^{๕๖๕}จ^{๕๖๕}อ^{๕๖๕}ก็^{๕๖๕}เป็น^{๕๖๕}นา^{๕๖๕}ม^{๕๖๕}
 มี^{๕๖๕}ส^{๕๖๕}ติ^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ว^{๕๖๕}า^{๕๖๕}ช^{๕๖๕}อ^{๕๖๕}บ^{๕๖๕}จ^{๕๖๕}อ^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ะ^{๕๖๕}ก^{๕๖๕}ว^{๕๖๕}า^{๕๖๕}น^{๕๖๕}า^{๕๖๕}ม^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}นา^{๕๖๕}ม^{๕๖๕} ตา^{๕๖๕} หู^{๕๖๕} จมูก^{๕๖๕} ลิ^{๕๖๕}น^{๕๖๕} กาย^{๕๖๕} ใจ^{๕๖๕} ส^{๕๖๕}
 เส^{๕๖๕}ย^{๕๖๕}ง กล^{๕๖๕}น^{๕๖๕} ร^{๕๖๕}ส^{๕๖๕} เย^{๕๖๕}็น^{๕๖๕} ร^{๕๖๕}อ^{๕๖๕}น^{๕๖๕} อ^{๕๖๕}อ^{๕๖๕}น^{๕๖๕} แ^{๕๖๕}ง^{๕๖๕} ต^{๕๖๕}ัง^{๕๖๕} ไ^{๕๖๕}ห^{๕๖๕}ว^{๕๖๕} เป็น^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ป^{๕๖๕} ถ^{๕๖๕}า^{๕๖๕}
 กระทบ^{๕๖๕}แล้ว^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}เป็น^{๕๖๕}นา^{๕๖๕}ม^{๕๖๕} ร^{๕๖๕}ะ^{๕๖๕}ก^{๕๖๕}ว^{๕๖๕}า^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ป^{๕๖๕}นา^{๕๖๕}ม^{๕๖๕} ตา^{๕๖๕}กระทบ^{๕๖๕}ป^{๕๖๕}ริ^{๕๖๕}บ^{๕๖๕}แ^{๕๖๕}ว^{๕๖๕}เป็น^{๕๖๕}
 ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ป^{๕๖๕} ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ว^{๕๖๕}า^{๕๖๕}ไ^{๕๖๕}ห^{๕๖๕}ว^{๕๖๕}แ^{๕๖๕}ว^{๕๖๕}เป็น^{๕๖๕}นา^{๕๖๕}ม^{๕๖๕} ล^{๕๖๕}ม^{๕๖๕}ห^{๕๖๕}าย^{๕๖๕}ใจ^{๕๖๕}กระทบ^{๕๖๕}โ^{๕๖๕}พ^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ง^{๕๖๕}จ^{๕๖๕}ม^{๕๖๕}ุก^{๕๖๕}เป็น^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ป^{๕๖๕}
 ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ส^{๕๖๕}ก^{๕๖๕}เป็น^{๕๖๕}นา^{๕๖๕}ม^{๕๖๕} ส^{๕๖๕}ติ^{๕๖๕}ก^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ค^{๕๖๕}ว^{๕๖๕}ม^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ส^{๕๖๕}ก^{๕๖๕} ใน^{๕๖๕}ท^{๕๖๕}อ^{๕๖๕}ง^{๕๖๕}เคล^{๕๖๕}ด^{๕๖๕}อน^{๕๖๕}ไ^{๕๖๕}ห^{๕๖๕}ว^{๕๖๕}เป็น^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ป^{๕๖๕} ส^{๕๖๕}ติ^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}
 เป็น^{๕๖๕}นา^{๕๖๕}ม^{๕๖๕} จ^{๕๖๕}ึง^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ะ^{๕๖๕}ก^{๕๖๕}ว^{๕๖๕}า^{๕๖๕}ก^{๕๖๕}ำ^{๕๖๕}ห^{๕๖๕}น^{๕๖๕}ด^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ป^{๕๖๕}นา^{๕๖๕}ม^{๕๖๕} ถ^{๕๖๕}า^{๕๖๕}ย^{๕๖๕}บ^{๕๖๕}ั^{๕๖๕}ส^{๕๖๕}า^{๕๖๕}ว^{๕๖๕}ะ^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}อ^{๕๖๕}น^{๕๖๕}ว^{๕๖๕}ุ^{๕๖๕}บ^{๕๖๕}เป็น^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ป^{๕๖๕}
 ก^{๕๖๕}ำ^{๕๖๕}ห^{๕๖๕}น^{๕๖๕}ด^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ไ^{๕๖๕}ด้^{๕๖๕} ถ^{๕๖๕}า^{๕๖๕}ว^{๕๖๕}า^{๕๖๕}ข^{๕๖๕}า^{๕๖๕}น^{๕๖๕}บ^{๕๖๕}ั^{๕๖๕}น^{๕๖๕}ไ^{๕๖๕}ด^{๕๖๕}ต^{๕๖๕}ัง^{๕๖๕}ที่^{๕๖๕}เ^{๕๖๕}อ^{๕๖๕}ว^{๕๖๕}า^{๕๖๕} เจ^{๕๖๕}็บ^{๕๖๕}ป^{๕๖๕}ว^{๕๖๕}ด^{๕๖๕}ต^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ง^{๕๖๕}ไ^{๕๖๕}น^{๕๖๕}ก^{๕๖๕}ำ^{๕๖๕}ห^{๕๖๕}น^{๕๖๕}ด^{๕๖๕}
 ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ไ^{๕๖๕}ด้^{๕๖๕}ห^{๕๖๕}ม^{๕๖๕}ด^{๕๖๕} เจ^{๕๖๕}็บ^{๕๖๕}น^{๕๖๕}ิด^{๕๖๕}เด^{๕๖๕}ีย^{๕๖๕}ว^{๕๖๕}ก^{๕๖๕}ั^{๕๖๕}ห^{๕๖๕}ม^{๕๖๕}ด^{๕๖๕}ไป^{๕๖๕}แล้ว^{๕๖๕} เ^{๕๖๕}ล^{๕๖๕}่^{๕๖๕}ย^{๕๖๕}น^{๕๖๕}อยู่^{๕๖๕}ต^{๕๖๕}ล^{๕๖๕}อ^{๕๖๕}ด^{๕๖๕}ว^{๕๖๕}เ^{๕๖๕}ล^{๕๖๕}า^{๕๖๕} เส^{๕๖๕}ย^{๕๖๕}ง^{๕๖๕}
 ก^{๕๖๕}ั^{๕๖๕}มี^{๕๖๕}อยู่^{๕๖๕} เส^{๕๖๕}ย^{๕๖๕}ง^{๕๖๕}ไ^{๕๖๕}ถ^{๕๖๕}ั^{๕๖๕} เส^{๕๖๕}ย^{๕๖๕}ง^{๕๖๕}ไ^{๕๖๕}ถ^{๕๖๕}ล^{๕๖๕} เส^{๕๖๕}ย^{๕๖๕}ง^{๕๖๕}ภ^{๕๖๕}า^{๕๖๕}ย^{๕๖๕}ใน^{๕๖๕} เส^{๕๖๕}ย^{๕๖๕}ง^{๕๖๕}ภ^{๕๖๕}า^{๕๖๕}ย^{๕๖๕}น^{๕๖๕}อ^{๕๖๕}ก^{๕๖๕} เส^{๕๖๕}ย^{๕๖๕}ง^{๕๖๕}
 ห^{๕๖๕}ย^{๕๖๕}า^{๕๖๕}บ^{๕๖๕} เส^{๕๖๕}ย^{๕๖๕}ง^{๕๖๕}ละ^{๕๖๕}เ^{๕๖๕}ย^{๕๖๕}ด^{๕๖๕} เส^{๕๖๕}ย^{๕๖๕}ง^{๕๖๕}ใน^{๕๖๕}อ^{๕๖๕}ด^{๕๖๕}ต^{๕๖๕} เส^{๕๖๕}ย^{๕๖๕}ง^{๕๖๕}อ^{๕๖๕}นา^{๕๖๕}ค^{๕๖๕}ต^{๕๖๕} เส^{๕๖๕}ย^{๕๖๕}ง^{๕๖๕}บ^{๕๖๕}ั^{๕๖๕}จ^{๕๖๕}ุ^{๕๖๕}บ^{๕๖๕}ั^{๕๖๕}น^{๕๖๕}
 ป^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}าก^{๕๖๕}ก^{๕๖๕}ั^{๕๖๕}ก^{๕๖๕}ำ^{๕๖๕}ห^{๕๖๕}น^{๕๖๕}ด^{๕๖๕}ร^{๕๖๕}ู^{๕๖๕}ไ^{๕๖๕}ด้^{๕๖๕}ห^{๕๖๕}ม^{๕๖๕}ด^{๕๖๕} ถ^{๕๖๕}ึง^{๕๖๕}เร^{๕๖๕}า^{๕๖๕}จะ^{๕๖๕}อยู่^{๕๖๕}ใน^{๕๖๕}ที่^{๕๖๕}ไ^{๕๖๕}ด^{๕๖๕}เร^{๕๖๕}า^{๕๖๕}ก^{๕๖๕}ั^{๕๖๕}มี^{๕๖๕} ตา^{๕๖๕} หู^{๕๖๕} จมูก^{๕๖๕}
 ลิ^{๕๖๕}น^{๕๖๕} กาย^{๕๖๕} ใจ^{๕๖๕} อยู่^{๕๖๕}ด^{๕๖๕}ว^{๕๖๕}ย^{๕๖๕}ท^{๕๖๕}ก^{๕๖๕}ห^{๕๖๕}น^{๕๖๕}ท^{๕๖๕}ก^{๕๖๕}แห่ง^{๕๖๕} ก^{๕๖๕}ำ^{๕๖๕}ห^{๕๖๕}น^{๕๖๕}ด^{๕๖๕}ไ^{๕๖๕}ด้^{๕๖๕} ต^{๕๖๕}ล^{๕๖๕}อ^{๕๖๕}ด^{๕๖๕}ว^{๕๖๕}เ^{๕๖๕}ล^{๕๖๕}า^{๕๖๕}เด^{๕๖๕}ย^{๕๖๕}

แม้ว่าเราจะนอนจับบ่วงอยู่ก็กำหนดได้ เรากระทบร้อน
 เย็นจับตรงไหนเราก็กำหนดรู้ตรงนั้น นำเอาคำสอนของพระบรม-
 ศาสดามาเล่าสู่กันฟัง ผู้ใดฟังได้ดกเกิดปัญญา พบหนทางอัน
 ปลอดกลายจากความทุกข์ได้เอง พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ผู้ฟัง
 ด้วยดียอมได้ปัญญา และปัญญาเป็นเครื่องดับทุกข์ให้แก่เราทาง
 หลาย สมเด็จพระชินวงศ์เคยสอนด้วยคำสอนง่ายๆ มีปรากฏใน
 ทศนิกายมหาวรรค มหาปรินิพพานสูตรว่า ผู้ใดมีความดำริตั้งมั่น
 มีสติตาม รักษาจิต ของตนอยู่ จักละชาติสังสารและทำที่สุดแห่ง
 ทุกข์ได้ เพราะฉะนั้นขณะนั้นจิตท่านรู้อะไร เสียงมีกुरुเสียง เห็น
 กิม ได้กลิ่นกิม กระทบเย็นกิม กระทบร้อนกิม เอาอะไรใส่ปาก
 กิรส รุกกลิ่น สติรู้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ดัง ไหว คอยสังเกต
 ในร่างกาย จิตใจของเรา ระวังๆ ลมแล้วกลืนไป แต่หมั่น
 ระลึกใหม่ วันละหลายๆ ครั้ง แล้วก็เพิ่มขึ้น ต้องฟังมากๆ
 ตอนฟังก็ต้องสังเกตสติด้วย จึงจะเจริญขึ้น ไม่ใช่ฟังเฉยๆ แล้ว
 ก็ทิ้งไปฟังแล้วต้องหัดกำหนดสติด้วย เรานั่งอยู่กันเราก็กกระทบ
 แข็ง อ่อน ร้อน เย็น เราเดินอยู่เท่าเราก็กกระทบ แข็ง อ่อน ร้อน
 เย็น เรานอนอยู่ก็กกระทบ เสียง กลิ่น นึกคิด แข็ง อ่อน ร้อน
 เย็น ธรรมชาติอันเป็นความจริงนี้ ปรากฏอยู่กับเราตลอดเวลา
 เพียงแต่ว่าแต่กำลังเดินเสียงกมตลอดเวลาทั้งกลางวัน กลางคืน
 กลางดึกกิมเสียง โลกนี้ไม่เคยว่างจากเสียง ถ้าเราลองสังเกต

ตา หู จมูก ลิ้น กายนเป็นอายตนะภายใน ถ้ากระทบกับอายตนะ
ภายนอกคือ สี่ เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง แล้ว
ทำให้เราเกิดความพอใจ และเกิดความไม่พอใจ บางครั้งกระทบ
แล้วรู้สึกเฉย ๆ เมื่อรู้มากเขาก็เกิดปัญญาละคลายจากความยึด
มั่นถาวรนั้น ด้วยความไม่รู้จักใจของเราจะสงบตามลำดับจริง ๆ
พยายามเพียรมีสติรู้บ่อย ๆ เป็นการดับตัณหาอุปาทานไปที่ละน้อย-
นิด และเกิดปัญญาเพิ่มขึ้นตามกำลังของความเพียรและต้อง
เพียรเพิ่มขึ้น ๆ คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นคำสอน
ง่าย เรืองร่างกายและใจของเราเท่านั้น เมื่อครั้งพุทธกาล พระผู้มี
พระภาคสอนคนอายุเจ็ดขวบสำเร็จธรรมก็มีมาก พยายามทำตาม
คำสอนของพระพุทธเจ้า คือให้ศึกษามีสติรู้ร่างกายใจของตน
ก็จะเกิดประโยชน์มหาศาลทีเดียว พระพุทธองค์ท่านทรงเทศนา
สอนปัญจาวคัว่า

ภิกษุทั้งหลาย กามสุขัลลิกานุโยคนั้น ความเพลิดเพลิน
เจริญใจในกามปล่อยใจจิตไปหมกหมุ่นในกาม สรรองเสพย์ลุ่มหลง
อยู่กับกามก็มีโทษทางพ้นไปจากความทุกข์

คำว่ากามนั้น หมายความว่าถึงตาเห็นรูป เกิดความเพลิดเพลิน
ไปกับรูปลุ่มหลงมัวเมาไปกับรูป อันนี้เรียกกามสุขัลลิกานุโยค
หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส ร่างกายสัมผัส ก็เช่นเดียว
กัน คือเกิดความพอใจ เกิดความไม่พอใจ พระองค์จึงสอนพระ-

สาวกในครุณันให้เดินในทางสายกลาง คือมัชฌิมาปฏิปทา ให้มีสัมมาทิฐิเป็นองค์ของปัญญา คือมีสติ ตาเห็นรูป มีความพอใจ ไม่พอใจ ก็มีสติรู้ความรู้สึกอันเป็นปัจจุบันอารมณ์ หูได้ยินเสียงก็มีสติ ทุกๆ อารมณ์ส่วนอดีตกิลมถานุโยคนั้น คือการทำตัวให้ลำบากนานาประการผิดจากคำสอนของพระพุทธองค์

ทางสายกลางก็คือ สัมมาทิฐิ คือเห็นชอบ เห็นถูกเห็นรูปนามตามความเป็นจริง มีสติเห็นก่อ ตาเห็นมีสตรู จมูกได้กลิ่นก็มีสตรู หูได้ยินเสียงก็มีสตรู เสียงเป็นรูป รูเป็นนาม และไม่ใช่ทอง ได้ยินเสียง ก็รู้เท่านั้น กระทบกับความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึงไหว ก็หมั่นระลึกรู โกรธก็รู้ท้อใจท้อใจ หิวก็รู้ท้อใจ อิจฉาคนก็รู้ท้อใจ เกิดความตระหนกท้อใจ รวมความว่าใจเป็นอย่างไรรู้ก็คอยอ่านความรู้สึก จับปวดตรงไหนก็รู้แปดตรงนั้น แล้วก็ละไป บางทีจับปวดแล้วก็กลัวด้วย พอปวดหัว ก็กลัวเส้นโลหิตแตก บางครั้งเหมือนเราเป็นโรคสารพัด แต่พอเกิดเจ็บปวดตรงไหนก็ตาม มีสตรู มันเป็นเองมันก็หายเอง พอมีสตรูก็หาย เพราะเราไม่ยึดถือ โรคบางอย่างรักษาก็หาย ไม่รักษาก็หาย เพราะมันเป็นโรคอุปาทาน โรคบางอย่างรักษาก็ตาย ไม่รักษาก็ตาย เพราะมันเป็นโรคกรรม โรคบางอย่างต้องรักษาจึงหาย ถ้าไม่รักษาก็ไม่หาย เพราะมันเป็นโรคที่เกิดจากความไม่ได้ส่วนของธาตุ พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ว่า โรคภัยไข้เจ็บเกิดจาก

เหตุ ๔ อย่าง ก็หนึ่งเกิดจากกรรม ๒. เกิดจากจิตที่เป็นกิเลส
 ประทุ ๓. เกิดจากอากาศ ๔. เกิดจากอาหาร เพียรอย่างนตรง
 ใจกับกาย รู้ความรู้สึกในร่างกายบ่อยๆ ก็มีสติรู้สึกไม่ต้องท่อง
 คำพูด เสียงในตัวเราก็มามาก แหะลดแขนแหะลดขาก็มีเสียง
 ท้องเคลื่อนไหวมีเสียงก็มี กลืนน้ำลายก็มีเสียง ต้องหัดสังเกต
 ลมหายใจก็มีอยู่ทั้งวัน อยู่ที่ไหนนั่งในรถในเรือ อยู่กลางถนน
 บนบ้าน ในห้องครัวในห้องน้ำ กำหนดสติคอยระลึกรู้ได้ตลอด
 เวลา หลงลืมก็คอยสังเกต กระทบกับความเย็น ร้อน อ่อน
 แข็ง ตึง ไหว ก็มีสติได้ รู้สึกที่ลมหายใจบ้าง ที่แผ่นอกเรา
 เคลื่อนไหวบ้าง ในท้องเราเคลื่อนไหวบ้าง ถ้าเราหมั่นสังเกตที่
 ร่างกายของเรา จะเกิดปัญญาเพิ่มขึ้น ทำให้ตัดอุปาทาน คือความ
 ยึดติดกับสิ่งที่เคยเดือดร้อนมานานมาก ถ้ามีสติอยู่กับกาย ที่ใจบ่อยๆ
 จิตใจเราจะเย็นลงมีความสุข เหมือนคนเดินทางไกลร้อนด้วย
 ความแผดเผาของแสงแดดกล้า มาพบสระน้ำใหญ่ ใต้เงาของ
 สุ่มทุมพุ่มไม้ให้ความร่มเย็น เพียรมีสติรู้ใจบ่อย ใจจะเป็น
 สุขสงบ เมาจากความบอบคันของอารมณ์ต่างๆ ประการที่เคยเป็น
 เครื่องมือการปฏิบัติก็ไม่ต้องไปหาที่ไหนเลย ตา หู จมูก ลิ้น
 กาย ใจ เรา ก็มีพร้อมอยู่แล้วเพียรไปไม่หยุดตลอดชีวิต ก็มีที่
 พึงอันประเสริฐ ที่ท่านกล่าวว่า ฌโม หเว รกฺขติ ฌมจารี

แปลว่าธรรมย่อมคุ้มครองผู้ประพฤติธรรม เป็นความจริง
ที่สุด เรายังไม่เจริญสติปัฏฐานสี่ ใจเราก็มืดความเดือดร้อน
พอมเรออะไรนิดหนอยรู้สึกว่า ทุกข์ขณะนั้นยิ่งใหญ่เหลือเกิน
มาบัดนี้เพียรเจริญสติมาหลายปี จิรุตกว่าปัญญาของพระพุทธ-
เจ้าในปางยิ่งใหญ่จะสรรหาคำพูดใด มาเปรียบเทียบได้โดย
แท้ สมควรที่เราพุทธบริษัท จะเพียรเจริญปัญญาให้เกิดมี ด้วย
การมีสติรู้สึกทักทายใจของเราบ่อยๆ เรียกว่าเดินตามสายกลาง ที่
พระพุทธเจ้าทรงสอนลองปฏิบัติเถิดท่านจะสขกายสุขใจ ท่าน
จะพบความสงบแห่งใจของท่าน ใจจะร่มเย็นเป็นสุข ผ่อนคลาย
จากความทักทันทนหม่นหมองที่เคยเป็นมา การเจริญสติรู้ใจนี้เพิ่ม
ความสุขให้แก่จิตใจจึงเป็นหนทาง

ดับทุกข์โดยแท้

ใจที่ดี

ปลูกไมตรีแก่คนอื่น
จะเรีงรสนสุขได้ทุกกาล
เพ่งโทษเขาใจเราไม่แต่ทุกข์
เห็นโทษเขาเพราะใจเราคิดไม่ดี
เห็นโทษตนคอยกันจิตฉลาด

ความแหม่นช่นเกิดได้ในใจท่าน
ใจสำราญอาหารใจได้ความดี
กลียุคหม่นไหม้ใจหมองศรี
ใจเราไม่เหมือนนรกออกใจ
จะเป็นปราชญ์เพราะปรื่องเรื่อง
น้อยใหญ่

เป็นคำสอนชินวรพระจอมไตร

สติรู้คอยอ่านใจเกิดปัญญา

เรื่องอาหารใจ

บรรยายที่ห้องประชุม ร.พ. สงฆ์พญาไท

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๖

สวัสดีท่านผู้เกียรติทั้งหลาย วันนี้บรรยายเรื่องอาหารใจ
อาหารที่ให้อารมณ์ขบขันอยู่ได้ นี่ คืออาหารทางกายหรือเรียกว่า
อาหารหยาบ ที่เรารับประทานเข้าไปทางปาก อันมีข้าว เนื้อ ปลา
เปิด ไก่ หมู กุ้ง หอย ถั่ว ผักและผลไม้ เครื่องดมนานาชนิด
อาหารเหล่านี้หล่อเลี้ยงร่างกายให้เจริญเติบโต แข็งแรง แต่การ
รับประทานต้องเป็นไปพอเหมาะพอดีกับความต้องการของร่างกาย
ถ้ามากเกินไปก็ย่อมเป็นโทษได้

และอาหารอีกประเภทหนึ่ง คือ นามอาหารชื่อว่าผัสสาหาร
สัญญาเจตนาหาร วิญญาณหาร นามอาหารที่กล่าวมานี้เป็นอาหาร
ทางใจ ขามใดใจฉลาด (เป็นกุศล) ขามนั้นย่อมได้รับสัมผัสกับ
อาหารดี ขามใดใจโง่ (เป็นอกุศล) ขามนั้นก็ได้รับสัมผัสกับอาหาร
ที่เลว แต่ตามธรรมดา ใจของเราทุกคนเกิด อกุศลมากกว่ากุศล
เพราะเหตุนี้ เราจึงได้รับและสะสมนามาหารที่เป็นพิษไว้มากมาย
ทุกคนทีเดียว

ตอนอายุน้อย ก็ได้นามาหารอันเป็นที่พอใจ ร่างกาย
 สดงามเปล่งปลั่งแข็งแรงไม่ค่อยมีเจ็บไข้ มีความสามารถใน
 กิจการงาน ส่องงามร่าเริงแจ่มใส นามาหารช่วงหนุ่ม
 สาว จึงเป็นไปกับความพอใจเพลิดเพลิน (นั่นทีราคะ) ยินดี
 (โลภะ) ในชีวิตเป็นส่วนมาก ผู้มีอายุน้อยที่อบรมบารมีธรรมมา
 มากแล้ว มีชีวิตสันโดษเรียบง่ายไม่โลดโผน เป็นไปอย่างสงบ
 สงัดก็มียุแต่เป็นส่วนน้อย ถึงอย่างไรก็ยังอยู่ใต้กฎธรรมชาติ
 ทุกคนยังมี โลภะ โทสะ โมหะ ไม่มีใครจะรู้แจ้งในพระสัจธรรม
 ได้เองจนกว่าจะได้ฟังคำสอนของพระพุทธองค์ แล้วปฏิบัติตนให้
 เข้าถึงหนทางดับทุกข์ เพราะคำสอนอันประเสริฐนั้น

พออย่างเข้าสู่ปัจฉิมวัย ร่างกายเข้าสู่วัยชรา ที่เคยแข็งแรง
 ไม่ค่อยเจ็บไข้ กลับเปลี่ยนเป็นอ่อนแอ เริ่มเจ็บปวดบวชไข้เสื่อม
 สดหายไปตามกาลเวลา ความสบายทางกายเหลือน้อยลงทุกที ใจ
 เคยร่าเริงแจ่มใสเริ่มเงิบเหงาว่าเหว ร่างกายทางเพศเสื่อม
 สมรรถภาพไป แต่ใจนั้นยังไม่หมดกิเลส อันนั้นก็เบญจขันธ์
 ของใจ การสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนั้น เป็นปัจจัย
 ให้เกิดความพอใจ และความไม่พอใจ บางอย่างมีความสุขยาม
 สัมผัสสันติเดียว แต่ความทุกข์ติดตามมามากมายใหญ่หลวงนัก
 อันนั้นเป็นอนตรายทุกเพศทุกวัย ความลำบากยากเข็ญติดตามมา

เพียงเพื่อสนองความต้องการนิดหน่อย บางครั้งถึงกับสูญเสีย
เกียรติยศชื่อเสียง เงินทอง จนกระทั่งเสียชีวิต เสียอนาคต
เพราะตกอยู่ใต้อำนาจกิเลสตัณหาของตนเอง มีมากทีเดียว

เคยพบว่าหลายท่าน เมื่ออายุเขตรัชมัยวัยเข้มแข็งอดทน
เป็นผู้มีความสามารถในการดำเนินชีวิตเป็นที่น่าสรรเสริญ เป็น
ทพของผู้อยู่ใกล้ชิด แต่พอเข้าเขตปัจฉิมวัย ความทุพพลภาพ
ทางกาย ทางจิตเกิดขึ้นมากมาย เป็นเหตุเดือดร้อนรำคาญของผู้ที่
อยู่ใต้ใบบุญของท่าน ก็มีปรากฏอยู่

กิเลสเป็นของร้อนทำให้เกิดแต่ทุกข์โทษนานาประการ ผู้
สูงอายุบางท่านหมดอาลัยตายอยากต่อชีวิต เราไปกราบเยี่ยมเยียน
ท่าน ท่านบ่นด้วยความเหนื่อยหน่ายท้อแท้ใจว่า จะตายก็ไม่ตาย
หาความสบายไม่ได้เลย จะกินจะนอนก็ไม่มีความสุข เจ็บปวด
ใจก็กะวนกะวายทุกขเวทนาเกิดอยู่ตลอดเวลา ขณะเช่นนั้นใจเป็นอกุศล
เกิดโลภะ โทสะ อยู่ตลอดเวลา

อาการบวยานาชนิดติดตามา เริ่มต้นด้วยการนอนไม่
หลับ หรือหลับแต่หัวค่ำตกคักตื่นตาใสแจ้ว ไปจนสว่างคาตาก็ก
มีหงุดหงิด กังวล ใจน้อย หว้าเหว่ ปวดเมื่อยไปทั่วสรรพางค์
กาย ท้องผูกประจำ โรคกระเพาะ อ่อนเพลีย ความดันต่ำ เบื่อ
อาหาร เวียนศีรษะ ความดันสูง จนรู้สึกท้อท้อ มีบางคนก็เส้น
โลหิตฝอยแตก เป็นอัมพาตไป นอนล้มตาคุดไม่ได้ช่วยตัวเอง

ไม่ได้ ถ้าเส้นโลหิตใหญ่แตก ก็ตายไปเลย ถ้าตายไปเลยก็ยังไม่
 แต่ตายไปครึ่งตัวเป็นเวลาหลายปีก็มี เมื่ออายุยังน้อยโรคเหล่านี้
 ไม่มีเลย อาจจะมีส่วนน้อย ถ้าไปตรวจตามแพทย์ที่ท่าน
 ทรงคุณวุฒิ ตรวจแล้วก็พบต้นเหตุการป่วยเพียง ๒๐% ที่ตรวจไม่
 พบมี ๘๐% ถ้ารักษาแล้วก็หายๆ แล้วก็เป็นอย่างอื่น อยู่ดังนี้ เพราะเกิด
 จากอารมณ์เครียด โลภะ โทสะ ที่สะสมไว้นานนานจนก่อโรคขาด
 อาหารใจ

อีกแบบหนึ่งก็เป็นโรคเห็นอย่างง่ายหัวเข่าอ่อนไม่มีแรง อ้วน
 ผิดปกติพอไปถึงหมอก็บอกให้ลดน้ำหนัก ลดอาหารเพราะท่าน
 เป็นโรคกินจุ หิวก็กิน โกรธก็กิน นอนไม่หลับก็กิน ท้องอืด
 แล้วพบของพองใจก็กิน กินแล้วก็ง่วง กินก็จนนอนก็จุ หัวเข่ารับ
 น้ำหนักไม่ไหว หัวใจทำงานหนัก ต้องแก้ด้วยธรรมชาติ

สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้า^๑ ตรัสกับพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า
 มนุษย์ผู้มั่งคั่งทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคโภชนาหาร ย่อมมี
 เวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้าครองอายุได้ยืนนาน^๒

อาหารที่เป็นอาหารหยาบ กินลงไปสู่กระเพาะนี้รับประทาน
 มากเกินต้องการก็เป็นเหตุเกิดของโรคคนานาชนิด มีบางคราวเคยได้
 ยินยอม

ท่านเรียกโรคไต-โรคหัวใจ-โรคกระเพาะ-โรคประสาท-โรคเบาหวานว่าโรคคนรวย เพราะมีกินอย่างเหลือเฟือ แต่ภารกิจมากอารมณ์เครียดใจไม่ได้พักผ่อน ขาดอาหารทางใจเป็นเหตุให้เกิดโรคสารพัดเช่นนี้ สะสมโรคะ โทสะ โมหะ ตั้งแต่รู้ความมาไม่เคยปล่อยวางเลย ทักล้าพูดได้เต็มปากเช่นนี้ เพราะผู้บรรยายเคยเป็นโรคสารพัดทว่ามานด้วยตนเองเป็นโรคไตบวมทั้งตัว บวชหลายปีกว่าไม่รอด บังเอิญปฏิบัติธรรมอยู่สืบมาแล้ว พอปฏิบัติธรรมเกิดความเข้าใจวิธี เลยหายบวชภายใน ๖ เดือน เดียว นหายหมดทุกโรคแล้ว

มรดกอันล้ำค่าของพระพุทธองค์ที่มอบไว้ให้แก่พุทธบริษัท คือ คำสอนให้เราทุกคนปฏิบัติตนให้เข้าถึงทางพ้นทุกข์ ปฏิบัติตนเพื่อเป็นพุทธบูชา เพื่อละอาสวะกิเลสในใจตนคือการมีสติกำหนดรู้ กายและใจของเรานเอง ถ้าปฏิบัติศึกษาใจอยู่เป็นเนืองนิจความสงบใจความสุขอันเป็นนิรันดร์ ก็จักหลั่งไหลพลั่งพรลงสู่จิตใจของท่าน เป็นของแน่นอนที่สุด

พระธรรมเป็นยาครอบจักรวาล รักษาใจให้เป็นสุข ได้ทุกเพศทุกวัย และความทุกข์ที่เกิดขึ้นเกิดหนทาง ไม่ว่าบุคคลใด ก็เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

การวางใจหาเหตุผลมาสนองความอยากนั้น ยังมีใช้ทางอันเกษมจากโยคะ สมใจเรื่องนั้นก็ต้องการส่งต่อไป ใจคนเราไม่ม

ได้ส่งนักต้องการสงน ได้สมหวังเป็นสขนิคหนึ่ง สขก็ไม
 เทงถาวรกลบทุกขอกมความต้องการต่อไป เมื่อยอนพิจารณา
 ตอนเรเกิดความทกขแล้ว ทกขเพราะสิ่งใดถ้าเราตรงกับตัวเอง
 เราจะพบว่า ทกขเพราะสิ่งที่เป็นเครื่องอาศัยกันเท่านั้น ดาย
 ไปแล้วเราก็เอาสิ่งเหล่านั้นไปด้วยไม่ได้เลย ทรัพย์สินเงินทอง
 บุตรหลาน ญาติสนิท มิตรสหาย ยศฐาบรรดาศักดิ์ บิดา มารดา
 คนรัก คนช้ง เกหะสถาน เรือก สวนไร่นา

วันหนึ่งจกตองจากสงเหล่านไปแม่แต่ร่างกายของเรา ธาตุ
 หงส ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ตองแตกแยกจากกัน ต่างคนต่างมา
 ต่างไปแน่นอน พระราชาภักยาก็สภาพเดียวกัน เมื่อถึงวันนั้น

พระพทธองค์ทรงดับขันธปรินิพพานนานแล้ว แต่อมฤต-
 ธรรมอันเป็นนิรันดร์หนทางพ้นทุกขดับอาสวะกิเลสธอนัน
 พระสาวกในอดีต ท่านได้รับฟังแล้วค้นพบทกายและใจท่าน ได้
 ดมธรรมรสอันเลอเลิศเป็นจำนวนมากมายมหาศาล ธรรมะก็ก่อ
 ธรรมชาติอันมีจริง สำเร็จธรรมก็ก่อรู้ชัดในอารมณ์ และการ
 สัมผัสทางกายทางใจทงมวล อยู่ในตัวของท่านเครื่องอุปกรณ์มี
 พร้อมอยู่แล้วทุกคนมอด้านในรู้ทใจ—เกิดปัญญา

พระผู้มีพระภาคเป็นผู้คนพบทางสายนี้ เห็นถูกเห็นตรง
 (สัมมาทิฐิ) เป็นวธบอนอาหารให้แกใจ อันเรียกว่าตรัสรู้
 อริยสัจธรรม ๔ ประการ คือ

- | | |
|---------------------------------|------------------------|
| ๑. ทุกขอริยสัจ | นามรูปสภาพทนไม่ได้ |
| ๒. ทุกขสมุทัยอริยสัจ | ค้นหาเหตุให้เกิดทุกข์ |
| ๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ | สภาพของความดับทุกข์ |
| ๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ | ทางเข้าถึงความดับทุกข์ |

ทรงค้นพบสามัญญลักษณะ ของกายและใจที่เรียกว่า รูป นาม ไตรลักษณ์ คือ

- | | |
|----------------|-------------------------|
| ๑. ทุกขลักษณะ | ความทนอยู่ไม่ได้ |
| ๒. อนิจลักษณะ | ความไม่เที่ยงไม่ยั่งยืน |
| ๓. อนัตตลักษณะ | ความไม่ใช่ตัวตน |

พระองค์ทรงสอนให้กำหนดเรื่องจิต ไม่มีใครเลยรู้วิธีการหา เศรษฐกิจทางใจได้ นอกจากความอุบัติชนแห่งพุทธะ เราบ่อน อาหารเป็นพิษให้แก่ใจเราตลอดชีวิต ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ คือใจเรามีความพอใจ ไม่พอใจ เฉยๆ

ทุกครั้งที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ สัมผัสรส กายสัมผัส ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว กิเลสทั้งหลายเกิดทหทวารน^๕ ปัญญาเครื่องดับกิเลสก็ตามระลึก สังกะตทหทวารน^๕ เพื่อถอนลูกศรคือความทุกข์ ออกจากใจ จะ พบความรมเย็นขนตามลำตัว กลายทุกข์ แซ่มนั่นใจแท้

นอนหลับสบาย หายโรคประสาท

เราทุกคนเวลานอนหลับพักผ่อน เราต้องการให้นอนหลับสนิท และตื่นขึ้นด้วยความแจ่มใส แต่แล้วเราหาทำได้ดังที่เราปรารถนาไม่ ถึงเวลานอนใจมันไม่ยอมหลับ ใจมันคิดปรุงแต่งไปเรื่อย พอใกล้หลับก็ผวาเหมือนตกจากที่สูง ๆ เวลาเราทำงานตอนกลางวัน ใจมันก็คิดไม่หยุดเช่นเดียวกัน กายก็ทำงานไป ใจก็คิดไป แต่ตอนกลางคืนพักผ่อนทางกายแล้ว เราก็ต้องการนอนหลับพักผ่อนให้ร่างกายสบาย แต่นอนไม่หลับแล้วทุกข์ที่สุดเลย กระทบกระทบ ขนขาตัวเองยังเกิดรำคาญไม่รู้จะไปวางที่ไหน กลิ้งเกลือกไปมา หลับแต่ตาหูไม่หลับใจไม่หลับ บางทีสว่างคางตา มีเงินทองมากมาย แต่ก็ขอเอาความสงบทางใจไม่ได้เลย ผู้มีเงินทองมาก ขออะไรที่เป็นวัตถุ แต่ขอเอาความสงบของใจไม่ได้เลย ต้องวิ่งไปหาหมอ ได้ยานอนหลับมา ยานอนหลับเคยฟังมาแล้ว กินแล้วเวลาตื่นขึ้น โผเอนนอนหลับด้วยยาบังคับ ตื่นขึ้นก็ไม่สนใจ กินนานเข้าก็เป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหาร และไต ตะกอนยาตกค้างสะสมอยู่ในร่างกาย ทำให้เกิดเป็นพิษ เป็นโรคต่อไป

คนที่นอนโรคนอนไม่หลับมานาน ๆ เข้ากินยานอนหลับเกิดเป็นพิษต่อร่างกาย และการนอนไม่หลับนี้ ทำให้เกิดโรคตามมาหลายอย่างทีเดียว โรคหัวใจความดันสูง และโรคอีกหลายอย่างที่เกิดขึ้นมาจากนอนไม่หลับเกิดโรคสารพัด เมื่อนอนไม่หลับก็เกิดจิตใจตึงเครียดทั้ง ๆ ที่ความร่ำรวยล้นฟ้าแต่ก็ช่วยตัวเองไม่ได้เลย นอนไม่หลับเหมือนตกนรกทั้งเป็น

วิธีที่จะทำให้หลับสบาย หายโรคประสาทนั้นเวลานั้นมันเป็นเพียงของง่ายแล้ว มีลูกศิษย์ฉันหลายท่าน มาเล่าให้ฟังว่า พอพึ่งเข้านอนกำหนดสติไปตามเสียงเทป ยังไม่หมดด้านเดียวเลย หลับก่อนทุกที อาการป่วยที่เป็นความดันก็หายปกติ ต้องกินยานอนหลับทุกคืนก่อนนอน แต่เดี๋ยวนี้ไม่ต้องกินแล้ว จิตใจที่เคยวุ่นวายยุ่งเหยิง ปัจจุบันนี้รู้สึกว่างใจไม่เร่าร้อนเหมือนแต่ก่อน และทุกถ่าวนั้นไม่เพียงท่านเดียว แต่มีหลายท่านทีเดียวที่หายป่วยจากโรค นา ๆ ชนิด รู้ตามหลับสบาย ไม่ฝันร้าย

วันหนึ่ง ๆ ท่านลองมีสติรู้สึก เวลาหายใจก็มีสติรู้ ลมกระทบที่จมูก รู้แผ่นอกที่เคลื่อนไหว รู้ความเคลื่อนไหวที่ท้องทำงานอะไรก็รู้ได้ รู้ชนิดหนึ่งแล้วทำงานไปตามปกติ ไม่ต้องบังคับ น้อมลงไปรู้ ในร่างกายของเราเอง รู้ชนิดหนึ่งแล้วก็ละไปแล้วก็รู้ส่วนอื่นต่อไป อย่างกับรูปร่างลมบาง ท่านยืนอยู่ตงทขา

ดังทเอว เมอຍหลัง เมอຍเอว ย่นอยูกูเทาทเหຍบพนแข่งท
 ปลายเท้า ทสนเท้า รุทลพดมาถกกาย แวตามแขน ตามคอ
 ตามขา พัดเข้าไปในเสื้อ รุนดเดยวเท้าเส้นด้าย เท้าปลายเข็ม
 เห็นชัด ย่นอยุบางทกมกลั่นนุขมา สติกำหนดได้ ย่นอยูก
 แขนขั่น กัดงทหวไหลด ดังทขอมือ เวลาขของหนักรุสกกตาม
 ย่นอยได้กลั่นชอบใจ ไม่ชอบใจ บางทได้กลั่นแล้วเฉยๆ กิมมาก
 บางครั้งกิมเสียงมากระทบ เสียงทำให้เกิดความพอใจกิมบางท
 ก็โกรธเพราะได้ยินเสียง ได้ยินเสียงแล้วเฉยๆ กิมบอยครั้งท
 เดยว เวลารับทานอาหารจับช้อนกิมสตรูความรุสกก แข็ง อ่อน
 ร้อน เย็น เวลาอาหารอยู่ในปาก เวลากลั่นในลำคอกก็เคลื่อนไหว
 มีรสปรากฏทลั่น มีความพอใจเวลารับทานอาหาร เคี้ยวอาหาร
 โดนพริกเผ็ด ไม่พอใจกิม บางครั้งนังรับทาน ใจนึกคิดเรื่องต่างๆ
 เวลารับทานข้าวกิม เวลาคิดกใหม่สตรูว่ากำลังคิด เห็นจิตที่
 กำลังปรุงแต่งแล้วก็สังเกตรูลมหายใจสลับไปมา ถ้าจับตรงไหน
 ปวดตรงไหนกิมสตรูตรงนั้นทันที นังรับทานอาหารได้ยินเสียง
 กิมอยู่ตลอด อาหารอยู่ในปากกิมกลั่นปรากฏกิม เคี้ยวข้าวอยู่ขา
 กรรไกรเคลื่อนไหว ได้กลั่นแล้วไม่พอใจกิม มีสตรูได้ทั้งหมด
 บางทกิมกลั่นภายในกลั่นภายนอก มีกลั่นใกล้ กลั่นไกล กลั่น
 หยาบ กลั่นนิดหน้อยกิม มีสตรูได้ทั้งหมดบ้อยๆ ได้บ้าง
 ลมบ้าง ไม่ใช่บังคับให้ติดต่อกัน แต่รูปร่างลมบ้างต้องเพียรสังเกต

เวลาเดินก็มีสติรู้ได้ เพราะเวลาเดินก็มีได้ยินเสียง ได้ยิน
แล้วพอใจไม่พอใจก็มี เดินก็มีคิดคิดชั่ว เดินอยู่ตามพัตมา
กระทบตามแขน ตามขา ตามหน้า ก็มีสติรู้ได้ บางทีเดินอยู่ก็
มีกลิ่นปรากฏก็มีสติรู้ บางทีเห็นแล้วก็เกิดความชอบไม่ชอบก็มี
เห็นแล้วเฉย ๆ ก็มีมาก เดินแล้วบางทีก็เมื่อยตามเอว เมื่อยตาม
ข้อเท้า หรือบางทีก็เกิดกระหายน้ำ บางทีก็ปวดบัสสาวะและ
ปวดอุจจาระ เดินอยู่ก็มีหายใจกระทบจมูก หายใจมีลมปรากฏ
ในรูคอของเราก็มึนมนมีสติรู้ตามทต่าง ๆ เหล่านี้ รู้นิดเดียวก็รู้
ท่อนต่อไปอีก สักเกตลงไปที่ร่างกายและใจของเรา อย่าให้ใจ
เพเลิดเพเลินไปข้างนอก ถ้ามีคิดก็รู้ว่าคิด ปล่อยใจให้สบาย

ทันมาถึงตอนสำคัญ คือตอน กลางวันก็ได้บ้าง ลมบ้าง
แต่กลางคืน เข้าห้องอาบนํ้าก็คอยสังเกตลงในร่างกาย ในห้องนํ้า
อาบนํ้าจับขันจับสบู่ อาบนํ้าก็มีสติ คอยสังเกต ร้อน เย็น ได้
กลิ่น แฉะ อ่อน ในร่างกาย ผลัดผ้าก็หม่นสังเกตลงไปที่ตัว จะ
ไปไหว้พระ หรือจุดธูปเทียน ได้กลิ่นก็มีสติ ลมตัวลงนอนก็รู้
ตรงลมหายใจ หายใจลึก ๆ จับตรงไหน ปวดขา หรือปวดหัว
รู้ลมหายใจนิดหนึ่ง ก็รู้ทเจ็บ สลับกัน รู้สัททแผ่นอกเคลื่อนไหว
ทอกเคลื่อนไหว รู้ตรงข้อเท้าทวางอยู่ รู้ตรงตะโพก ตรงหลัง ตรง
เอว ตรงศีรษะทถูกหมอน รู้ตรงปลายมือ ตรงหัวไหล่ สักเกต

ไปทั่วๆ กลับไปกลับมา ถ้ามคิดก็รู้ว่คิด แล้วกลับมารู้ ตาม
 ร่างกายใหม่ รู้ตามเรื่อยไปเช่นนั้น และรู้มุกด้วย รู้ตามร่างกาย
 ทั่วไป ที่เคลื่อนไหวขยับๆ ยิบๆ สัมผัสลงไปที่ร่างกาย ร่างกายนี้
 กระสับกระส่ายอยู่เป็นเนืองนิจ แล้วปล่อยใจให้สบาย หลับ
 สนิท หลับง่าย ตื่นแล้วแจ่มใส ไม่ฝันร้าย อาหารมอเย็น อย่า
 รับประทานให้อิ่มเกินไป พอเกือบอิ่มก็เลิก และเที่ยวให้สะเอียง
 ไม่รับประทานอาหารรสจัดเกินไป ไม่รับประทานอาหารไขมันสูง ดมน้ำ
 สะอาดให้มากพอสมควร เรื่องอาหารก็ช่วยให้หลับสบายได้ หายใจ
 ขาวๆ มีสติรู้ลมหายใจด้วย ปล่อยใจให้สบายๆ มีสติรู้ไปทั่ว
 สรรพวงค์กาย ลมหายใจเป็นยารักษาโรค หายจากโรคประสาท
 มาเป็นจำนวนมากแล้ว รู้ลมหายใจวันละหลายๆ ครั้ง รูปร่างกาย
 ที่เคลื่อนไหว รู้ใจที่นึกคิด คิดดี คิดชั่ว ใจกลัวใจเหงา คอยรู้
 ถ้าใจคิดเรื่องคนอื่นก็มีสติรู้ การมีสติรู้แบบนี้ ทำให้ใจสงบ
 สะอาด สว่าง หายความเกร็งเครียดทางใจ ได้แน่นอน ไม่
 ขังคับว่าให้รู้ตรงไหนสังเกตไปในร่างกาย ตรงไหนขัดก็รู้ตรงนั้น
 ทันที รู้แล้วก็ละ และสังเกตใหม่ ช่วยให้ใจสบาย ถ้าวางอย่าง
 ทำให้ใจหายความฟุ้งซ่านแน่นอน

คำอธิษฐานก่อนนั่งสมาธิ

อิมาหิ ภควา อุตตภาวํ ตุมหากิ ปริจฺจชามิ ขำพระพุทฺธเจ้า
ขอถวายอัฐตภาพรำงกายและจิตใจนี้ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เพื่อถวายเป็นพุทฺธบูชา แต่พระอรหันตสัมมาสัมพุทฺธเจ้า ณ บัดนี้

นั่งตงกายตรงดำรงสติมั่น กำหนดรทลมหายใจ หายใจ
เข้ายาวกิมสตฺร หายใจออกยาวกิมสตฺร มีสตฺรการกระทบทชอง
จมูกทลมหายใจเป็นส่วนต้นของลม ความไหวของแผ่นอกเป็น
ส่วนกลางของลม รัสวนสุดของลมคือไหวของท้องตรงหน้าท้อง
เป็นการรู้ความรุตก กำหนดรทชองจมูกกระทบ รุกการไหวทแผ่น
อก ไหวทท้อง เป็นกายานุปัสสนาพอจิตเกิดอารมณ์ใดกิมสตฺร
ในอารมณ์นั้น สัมมาสมาธิกคอกการศึกษาขั้นห้า มีสตฺรรูปนาม
เป็นอารมณ์ เป็นเครื่องกำหนดรู้ รูในรูป เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณเป็นอธรรม นงเพื่อศึกษาในอารมณ์ต่างๆ ทเกิดชน ตาม
ความเป็นจริงไม่ใช่หนึ่งสมาธิเพื่อเอาความสงบ เพราะส่วนมากการ
นั่งสมาธิแล้ว จะเกิดปัญญาภิเพราะมีสตฺร อย่ายึดมั่นในสิ่งไรๆ

ผู้ปฏิบัติชอบคิดความสงบ พอนั่งไม่สงบก็เกิดความฟงซำน
ความคิใจกลุ้มใจเกิดอารมณ์ใด มีความสขทกข์ใดๆ กิมสตฺร
เท่านั้นใจเกิดคิดใดๆ กิมสตฺรเท่านั้น ถ้าผู้มจิตใจหงุดหงิด ไม่

ต้องหลับตา นั่งสมาธิ นั่งลมตากก็ได้ อย่างบังคับให้รู้ในอารมณ์เดียว
 รูปนามที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง นั่งอยู่ที่ใดก็กำหนดรู้ได้
 ตลอดเวลา

นั่งสมาธิเกิดเป็นโรคประสาทนั้น เพราะไม่เข้าใจวิธีปล่อย
 วางนั่งสมาธิเพื่อจะเอานั่นเอานี่ ทำให้เกิดโรคประสาท ถ้านั่ง
 กำหนดดูความรู้สึกโรคประสาท หายมาเป็นจำนวนมากแล้ว ก็
 อย่าหลับตา อย่าจ้องอยู่ที่เดียว ให้กำหนดรู้เสียง กลิ่น เช่น
 ร้อน อ่อน แข็ง กำหนดรู้ ปวด เจ็บ ไหว พอใจ ไม่พอใจ
 ใจเฉยๆ กำหนดรู้ความจริง อย่างบังคับให้รู้ในอารมณ์เดียว อย่างมุ่ง
 หวังเอาความสงบถ้าจิตใจฟุ้งซ่านก็มีสติรู้ความฟุ้งซ่าน เจริญสมาธิ
 มาสมาธิ ต้องเห็นความจริงที่เกิดขึ้น จึงจะเป็นการรักษาโรค
 ประสาทเกรียดยให้หายได้จริงๆ รูปนามเขาก็เกิดๆ ดับๆ อยู่

การนั่งสมาธิไม่จำเป็นต้องนั่งนานๆ นั่งตามสบาย เพราะ
 การได้ประโยชน์ไม่ใช่การหลับตาแต่อย่างเดียว หากแต่นั่ง
 ด้วยความเข้าใจว่า ควรกำหนดอะไรสิ่งใดควรละต่างหาก

นอน ก็กำหนดสติได้ ยืน เดิน ก็กำหนดได้ ไม่ต้องไป
 คอยแต่นั่งสมาธิ หลับตา นั่งที่ใดก็กำหนดได้ตลอดเวลา เพราะ
 เกิดกิเลสขึ้น เกิดทั้งกลางวันกลางคืน ถ้าคอยแต่นั่งสมาธิเพียง
 อย่างเดียว ปัญญาที่เกิดขึ้นไม่ทันกิเลสเป็นแน่แท้ ถ้ากิเลสเกิดทั้ง
 กลางวันกลางคืน ก็เจริญปัญญาทั้งกลางวันกลางคืน ก็คงจะพอ

ระดับกิเลสได้ทันบ้าง กิเลสเป็นของร้อนเกิดแล้วก็เผาใจเรา
ปัญญาความสงบเป็นของเย็นถ้าเจริญปัญญาให้มาก จิตใจก็ร่มรื่น
ขนบาน สงบเยือกเย็น ให้ประโยชน์แก่จิตใจเป็นนามาอาหาร
เกินกว่ารสอาหารในโลก เป็นคำสอนของพระพุทธองค์

คำแผ่ส่วนบุญ

ขอเดชะตังจิตรุทิสพล
ถึงบิดามารดาครูอาจารย์
และผู้เคยร่วมงานการทั้งหลาย
ทั้งเจ้ากรรมนายเวรและเทวน

พระเสื่อเมืองทรงเมืองเรืองอำนาจ
มवलทวยเทพผู้พิทักษ์เกราชา
พระพุทโธธรรมโมสังโฆกัม
พระสถิตยั้งสถานวิมานใด

บุญกุศลแผ่ไปให้ไพศาล
ทั้งลูกหลานญาติมิตรสนิทกัน
ของงได้ส่วนกุศลผลของฉนั้น
ขอให้ท่านจงมีส่วนแห่งบุญญา

องค์สยามทวยธาธาเสศศฐา
พระขวัญฟ้าร่มเกล้าเราชาวไทย
กอยโอบอ้อมจักรวงศ์ทรงพ่องใส
น้อมพระทัยรับกุศลผลบุญเทอญ

ลมหายใจเป็นยาอายุวัฒนะ

ถ้าท่านกำหนดลมหายใจวันละหลาย ๆ ครั้ง ท่านจะไม่
เป็นโรคเส้นโลหิตตีบ ท่านจะหายจากโรคหลายอย่าง

เดินจงกรม

การเดินจงกรม คือการเดินอย่างมีสติ พระผู้มีพระภาค
นั้นสอนภิกษุทั้งหลายให้มัตถะย่น เดิน นั่ง นอน สติรู้รูปนาม
เสียงเป็นรูป เวลาเดินเคยได้ยินเสียง บางที่ได้ยินเสียงแล้วพอ
ใจ บางที่ได้ยินเสียงแล้วไม่พอใจ เดินไปเหยียบของแข็งก็มีสติ
รู้ บางที่เหยียบของแข็งโกรธก็มีสติรู้ความโกรธ เดินอยู่ตา
กะพริบก็กำหนดรู้ได้ แว็บหนังก็มีสติรู้สึก บางที่เดินอยู่ เคลื่อน
ไหวก็กำหนดความเคลื่อนไหว เดินไปได้กลั้นก็มี ชอบใจกลั้น
ไม่ชอบใจกลั้นก็มี สติคอยสังเกตใจของเรา ขณะเดินใจนึกคิด
ก็มี คิดถึงคนไม่ชอบก็มี

ใจเรานิ่งไม่หยุดเลย จึงต้องมีสติให้เห็นว่าเป็นความจริง
จิตใจเปลี่ยนไปไม่เลยหยุด เดี่ยวรู้เสียง ประเดี๋ยวรู้กลิ่น เดี่ยว
รู้เย็น เดี่ยวรู้ร้อน ประเดี๋ยวปวดขา ปวดหลัง เมื่อยเอว มีสติ
รู้ในกาลทั้งหมด เดินอยู่ปวดบัสสวะสติรู้ความปวด ปวดอจจาระ
กำหนดได้หมด รู้เท่าใจรู้สึก เดินไปเห็นแล้วพอใจก็มี เห็นแล้ว
ไม่พอใจก็มี เดินจงกรมอยู่ บางที่ก็ไปติดคนเขาก็มี ใจเราคิดดีก็
เห็น คิดชั่วก็ต้องเห็น ปวดหัว ปวดฟัน ภายในก็มีท้องร้อง
เคลื่อนไหว มีเสียงในท้องก็มี เดินไปลมเย็นพัดมา ถูกแก้ว ถูก

แขน ลูกขา เป็นเข้าไปในเสื้อก็มี สติคอยรู้ กลิ่นนาลายก็มี
เสียง ลมหายใจก็มี รูปเป็นปัจจุบันธรรม

เดินอยู่ก็หายใจอยู่ กระบะทบทของจุมก กระบะททล้ากอ ท
รุคขวางใน ก็ล้มกระทบ ร่างกายส่วนไหนเคลื่อนไหว สติรู้ได้
หมด เขยิบลงดิน ร้อน เป็น เจ็บ เคยๆ มีสติรู้จริง ๆ อิริยาบ
ทนั้นบังคับทุกขพ้ออยากนั่งพัก ใจเริ่มเป็นทุกข์เขินนานเมื่อยก็มี
สติรู้ อ่านใจตัวเอง เดินจงกรมก็เดินดูกายและดูใจตัวเอง ไม่
ให้จิตฟุ้งซ่านส่งไปอื่น ใจอยากยืนก็รู้ใจ ใจอยากหยุดก็รู้ใจ
กำลังเดินเกิดกระหายน้ำก็มีสติรู้ความรู้สึกทกระหาย เดินจงกรม
ก็กำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ จึงเรียกว่าฝึกจิตให้เกิดปัญญา ไม่
ใช่เฉพาะเดินจงกรมนี้ ถึงเราเดินอยู่บนบ้าน หรือเดินอยู่บน
ถนน เดินตามปกติธรรมตามสติได้

เดินอยู่ไหนก็มีสติรู้รูปนาม เดินก็ฝึกสติรู้ไปตลอดชีวิต
ทีเดียว มีสติรู้ความเคลื่อนไหว ของร่างกายและจิตใจ ที่เคลื่อนไหว
ไหว รู้ปัจจุบันทันขณะ ละความเดือดร้อน เพียรมีสติอยู่ทุก
ทวารคือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น กายสัมผัส เป็น
ร้อน อ่อน แฉะ ใจคืดน้อมใจไปดูการเคลื่อนไหวอยู่ทุกอิริยาบ
ทส่วนไหนก็น้อมไปรู้ ใจนี้ก็คิดใจเฉย ใจเกิดความกลัว ก็มีสติ
รู้ได้ ตั้งเกตุว่าเดี๋ยวใจกำลังคิดอะไรแล้วมีสติรู้

หนังสือทางพันธุกรรม ๒%-

สิ่งที่ สำคัญ เจริญผล

๑๐๓ ตรอกวัดใหม่พิเรนทร์ ต. ท่าพระ ก.ท. ๑๐๖๐๐

โทร ๔๖๖๑๔๒๕ ส่งจ่าย ป.ณ. บางกอกใหญ่

ทาง ๗ สายเวลาตายจะไปไหน

โลก	มีความโลกเกิดเป็นเปรตอสุรกาย
โกรธ	โกรธมากมายไปนรกเป็นแม่นมั่น
หลง	หลงสติเกิดเป็นเดรัจฉานพลัน
ศีล	เป็นมนุษย์ศีลห้านนประจำตัว
ทาน	การทำทานสร้างโบลั่วหารไปสวรรค์
สมาธิ	ไปพรหมนั้นทำสมถฌานจิตทั่ว
บุญญา	เจริญวิปัสสนาดับกิเลสเหตุมีดมัว พ้นความชั่วสู่สุขซึ่งถึงนิพพาน

ถ้าเราตายเอาอะไรไม่ได้แน่ ได้ไปแต่ต้นทุนบุญกุศล
ถมจะพัดน้ำจะท่วมไฟเผาเลน ขโมยปล้นบุญไม่ได้ของในตัว
มีศีลทานฉาวนาเป็นอาวธ จะไปผุดเกิดที่ใดก็ไม่ชั่ว
เพราะมีบุญเป็นทัพพั้งใจตัว พ้นความชั่วจิตสว่างพบทางบุญ