



ชำระจิต พิชิตกรรม

และ

พุทธวิธี คลายเครียด



ปิยโสภณ.

แนววิธีการฝึกจิตพิชิตกรรมร้าย

วิธีคลายความเครียดด้วยพุทธวิธี

วิถีชีวิตที่พอเพียง และสวดมนต์รักษาจิตพิชิตความเครียด

ทำอย่างไรให้ได้ผลดีเล่มนี้มีคำตอบ

โดย

พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ) วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก



อ่านสืบบอบ คิดสืบทน ฝึกฝนปัญญา ฉลาดใช้ เฉลียวคิด ชีวิตมีสติ สนุก สุข สงบ เย็น

แนะนำวิธีปลดปล่อยตนจากกรรมร้าย
ทำลายความเครียดตามแบบพุทธวิธี และวิธีสร้างสุขแบบพอเพียง
พร้อมบทสวดมนต์พิชิตกรรมร้ายคลายเครียด



ชำระจิตพิชิตกรรม และ พุทธวิธีคลายเครียด

พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)
วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก

สรรพสาระ : สุภาพ หอมจิต
บรรณาธิการสาระ : ตักศิลาพันธ์ พันธุ์สัตย์ ออกแบบปก : อนุชิต คำของเมือง
รูปเล่ม/จัดอาร์ต : ทศพร ธรรมกุล ภาพประกอบ : สมควร กองศิลา



ธรรมเนียม สานสันติสุขทั่วแผ่นดินไทย

ธรรมเนียม คือการให้ธรรมะเป็นทาน เช่น ให้ความรู้ ให้คำแนะนำ สอนในทางที่ดี ให้คำตักเตือนเมื่อหลงทางผิด เป็นต้น และที่ทำได้ง่ายที่สุด ก็คือการให้หนังสือธรรมะเป็นทาน ในบรรดาการให้ทั้งหลาย ไม่ว่าจะป็นข้าวน้ำ หรือวัตถุสิ่งของต่างๆ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญการให้ธรรมะเป็นทานว่าเป็น สิ่งที่ประเสริฐที่สุด และเป็นสุดยอดแห่งการให้ทานทั้งปวง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้ให้ข้าวน้ำชื่อว่าให้กำลัง ผู้ให้เสื้อผ้าชื่อว่าให้ความ สบายงาม แต่ผู้ให้ธรรมะเป็นทานชื่อว่าเป็นผู้ให้ความเป็นคน ให้สติปัญญา ให้ ความพ้นทุกข์” ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะ...

ผู้ที่ได้อ่านหรือฟังธรรมะแล้ว

ย่อมเกิดความสำนึกที่ดี

มีความพากเพียรในการละความชั่ว

มุ่งทำแต่ความดี มีสติปัญญาและความเพียรแก่กล้า

ในการปฏิบัติตนให้พ้นจากความทุกข์

สร้างสุขให้เกิดขึ้นแก่ตน คนรอบข้าง

และสังคมต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด

หนังสือธรรมะเล่มนี้เหมาะแก่การพิมพ์แจกเป็นธรรมทานในโอกาสต่างๆ เช่น ถวายแก่พระสงฆ์ วัด โรงเรียน ชุมชน ญาติสนิทมิตรสหาย และทำบุญ วันเกิด ฯลฯ ได้บุญใหญ่และอานิสงส์มาก สุขใจผู้ให้ ถูกใจผู้รับ เพราะเป็นสื่อ ธรรมะที่จะช่วยปลูกจิตสำนึกให้ทุกคนมีคุณธรรมจริยธรรมประจำใจ ดังคำว่า

“สังคมจะสงบสุข เพราะทุกคนไม่ห่างธรรม”

คำนำสำนักพิมพ์

จิต เป็นที่รวมของความรู้สึก ความจำ ความนึกคิด และความรู้ความเข้าใจทุกอย่าง มีสภาพเป็นจิตประภัสสร คือผุดผ่อง ไม่ขุ่นมัวมาแต่เดิม แต่มาเศร้าหมอง ขุ่นมัวไปก็เพราะมีสิ่งอื่นเข้ามาเกาะกุมเกลือกกลั้ว สิ่งนั้นคือกิเลส ตัณหา อารมณ์ต่างๆ

ท่านเปรียบจิตเหมือนกับน้ำที่ใสสะอาด แต่กลายเป็นน้ำแดงไปเพราะมีสีแดงเข้ามาผสม กลายเป็นน้ำดำเพราะมีสีดำเข้ามาผสม เป็นต้น เมื่อเป็นดังนี้ เมื่อใดที่จิตถูกกิเลส ตัณหา อารมณ์เช่นใดเข้ามาเกาะกุมเกลือกกลั้ว ความประภัสสรของจิตก็จะถูกบดบังไป

การควบคุมจิตของตนเองให้อยู่ในร่องในรอยเป็นสิ่งที่ยาก แต่สามารถทำได้โดยการฝึกสมาธิซึ่งเป็นวิธีการฝึกจิตโดยใช้สติเป็นตัวสื่อ คือทำสติให้มั่นคง ตามดูจิตของตนอยู่ตลอดเวลาว่ากำลังรู้สึกอย่างไร กำลังคิดอะไร กำลังรู้อะไร ดีหรือไม่ดี ชอบหรือไม่ชอบอย่างไร ฝึกทำจิตให้เหมือนกับบิณฑบาตที่คอยเฝ้าบ้าน ซึ่งต้องรู้อยู่เสมอว่าโยมหรือสิ่งแปลกปลอมอะไรกำลังเข้ามาในบ้าน

เมื่อความทุกข์เข้ามาที่จิตก็ให้รู้ว่านี่คือทุกข์ เมื่อความหดหู่ท้อแท้ ความผิดหวัง ความเศร้าเสียใจเข้ามาที่จิต ก็ให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ควรให้เข้ามามีอำนาจบังคับบัญชาจิตหรือไม่ หรือต้องกำจัดออกไปอย่างไร ฝึกสติให้ชินในเรื่องอย่างนี้ ก็จะควบคุมจิตคือความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ได้เรื่อยๆ

เมื่อควบคุมจิตได้แล้วความสุขก็จะมีตามมา เพราะกิเลส ตัณหา อารมณ์ต่างๆ ถูกกำจัดออกไปหรือถูกปล่อยวางด้วยสติรู้เท่าทันเสียแล้ว เหมือนน้ำที่สกปรกด้วยสีต่างๆ เมื่อถูกกำจัดความสกปรกออกไปน้ำนั้นก็จะใสสะอาดตามสภาพเดิมของตน ฉะนั้น

หนังสือเรื่อง **ชำระจิตพิชิตกรรม และพุทธวิธีคลายเครียด** เล่มนี้ เป็น ผลงานของ **พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ) วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก** สำนักพิมพ์ฯ พิจารณาเห็นว่า มีเนื้อหาสาระดี อ่านง่ายเข้าใจง่าย และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี จึงได้ขออนุญาตจัดพิมพ์ ในนามของสำนักพิมพ์ฯ ขอกราบขอบพระคุณในเมตตาธรรมของพระเดชพระคุณที่ได้ อนุญาตให้จัดพิมพ์เพื่อเผยแผ่ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น มา ณ โอกาสนี้ด้วย

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยเนื้อหา ๔ ส่วน คือ ๑) **ชำระจิตพิชิตกรรม** ๒) **พุทธวิธีคลายเครียด** ๓) **วิธีสร้างสุขแบบพอเพียง** ๔) **สวดมนต์พิชิตกรรมร้าย คลายเครียด** อนึ่ง ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ได้ตั้งหัวข้อธรรม ย่อหน้า จัดวรรคตอน วาดภาพประกอบ และสรรคฺ์สาระเพิ่มเติมจนสำเร็จเป็นรูปเล่มที่สวยงามดั่งที่ปรากฏนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จักช่วยให้ผู้อ่านทุกท่านนำไปคิดพิจารณา เพื่อปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และขอให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีแต่ความจริงใจต่อกัน กระทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม อันจะนำพาตนเองและสังคมให้มีความสุขตลอดไป

ด้วยกตัญญูตเวทิตาธรรม

 **สุภาพ หอมจิตร** 

(ป.ธ.๗, ร.บ.)

ผู้สรรคฺ์สาระในนามคณาจารย์
สำนักพิมพ์เสียงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสนา



โปรดใช้เล่มนี้ให้คุ้มสุดคุ้ม & อ่านแล้ว -> แปะกันอ่านหลายท่านนะจะ
อ่านสิบรอบ ระดมสมองคิดสิบหน ฟิกผนปัญญา พัฒนาการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
จิตรูเท่าทันสรรพลิง ฉลาดใช้ เฉลียวคิด ชีวิตจักสนุก สุข สงบ เย็น เจกเช่นพระนิพพาน
สำนักพิมพ์เสียงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสนา ปรารถนาให้ทุกคนรอบร้อมมีความสุข



คำนำผู้เขียน

ร่างกายที่ได้สะสมอาหารที่ดีและมีประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการ ได้ออกกำลังกาย ได้สูดอากาศบริสุทธิ์ และไม่มีสิ่งเป็นพิษเป็นภัย เป็นต้น เรียกว่าได้รับสิ่งที่ดีๆ เข้าไป

ทุกวันๆ **ร่างกายนั้นก็เจริญเติบโต แข็งแรง ทั้งดูสดชื่นเบิกบาน** ที่สำคัญคือร่างกายนั้นจะ**สามารถต่อต้านและต่อสู้กับโรคได้ดี** โรคต่างๆ จะเบียดเบียนทำอันตรายได้ยาก และจะมีน้ำอืดน้ำหน่ออุปสรรคต่างๆ ได้ดี ฉะนั้น

จิตใจที่สะสมความดีงามหรือบุญไว้ทุกวันๆ ก็จะเป็นจิตใจที่มีบุญมาก เจริญเติบโต เข้มแข็ง มีความอดทนอดกลั้นดี ที่สำคัญคือจะ**สามารถต้านทานและต่อสู้กับโรคของจิตใจคือกิเลสต่างๆ ได้ดี** สามารถเอาชนะความรัก ความโลภ ความโกรธ และความหลงได้ไม่ยากนัก ฉะนั้น

ตรงกันข้ามกับคนที่ชอบสั่งสมความชั่วหรือสั่งสมบาปไว้ในใจ ด้วยการกระทำทุจริตผิดศีลธรรมและกฎหมายบ้านเมือง ทั้งต่อหน้าและลับหลังบ่อยๆ **ใจที่สั่งสมบาปไว้มากๆ ย่อมจะเป็นใจที่อ่อนแอ ไม่เข้มแข็ง หวาดผวาอยู่เสมอ** สะดุ้งกลัวอยู่เป็นนิจ ทั้งไม่อาจต่อต้านหรือต่อสู้กับกิเลสได้ ย่อมพ่ายแพ้แก่กิเลสเป็นทาสของกิเลสรำไรรู้ไป

เหมือนร่างกายที่สะสมแต่อาหารที่ขาดคุณค่าทางโภชนาการ เป็นพิษเป็นภัย เช่นของมีนเมาต่างๆ ย่อมเป็นร่างกายที่อ่อนแอ ขาดความแข็งแรงและจะถูกโรคร้ายเบียดเบียนได้ง่ายเพราะไม่สามารถต่อต้านหรือต่อสู้กับโรคได้ฉะนั้น

ข้าพเจ้าขอให้ท่านผู้อ่านทรงดูว่า **เมื่อพิจารณาด้วยกฎแห่งกรรมจิตใจจะผ่อนคลาย แต่พอคิดถึงกฎหมายจะรู้สึกเครียดและแค้น** เมื่อใจผ่อนคลายคิดอะไรก็ปลอดโปร่ง แม้แต่เรื่องกฎหมายที่มุ่งหวังก็จะคิดออกได้ง่าย แต่เมื่อจิตใจเครียดคิดอะไรก็ไม่ออก คิดไม่ออกทั้งเรื่องกฎหมายและกฎแห่งกรรม งานระยะใกล้ระยะไกลติดขัดหมด

ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่า **การจะเปลี่ยนแปลงชีวิตต้องปรับวิธีคิดให้ได้ก่อน จะเปลี่ยนอะไรต้องเปลี่ยนที่ใจตนให้ได้** เมื่อเปลี่ยนใจได้ก็เปลี่ยนทุกอย่างได้ เมื่อตรงใจได้ก็ตรงได้ทุกอย่าง ทุกอย่างสำคัญที่ใจ เมื่อเราต้องการปรับทุกข์ให้เป็นสุขหรือหาสุขท่ามกลางทุกข์ให้ได้ เราจะต้องปรับวิธีคิดให้ได้

ขออนุโมทนาบุญและอำนาจพรต่อสำนักพิมพ์เสียงเชียงใหม่ คณะผู้จัดทำ และท่านที่ช่วยกันเผยแผ่หนังสือธรรมะดีๆ เล่มนี้ รวมถึงท่านที่ปฏิบัติตามแล้วเกิดผลดีกับตัวเอง อนึ่ง หนังสือที่สำนักพิมพ์ฯ จัดทำเป็นหนังสือที่อ่านง่าย เข้ากับยุคสมัย เหมาะกับผู้ใหญ่ทุกคนและเยาวชนทุกกลุ่ม มุ่งส่งเสริมระดมธรรม นำสันติสุขสู่สังคมอย่างยั่งยืน ขออำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัยจงคุ้มครองรักษาให้ทุกท่านประสบความสำเร็จ และความเจริญรุ่งเรืองตลอดไป.

ขออำนาจพร

พระราชญาณกวี

(ปิยโสภณ)

วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก

ชำระจิตพิชิตกรรม

สัตว์ทั้งหลายมีกำเนิด ๔ อย่าง

เรื่องของจิตเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะว่างค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนเอาไว้ว่า



สัตว์ทั้งหลายนั้น
มีกำเนิดอยู่ ๔ อย่าง
ในจำนวนกำเนิดทั้งหลาย
มนุษย์เป็นกำเนิด
ที่เกิดขึ้นจากกรรม
กำเนิดที่หนึ่ง เรียกว่า
๑. ชลาพูชะ เกิดในครรภ์
๒. อณฑชะ เกิดในไข่
๓. สังเสทชะ เกิดในแก้วโคล
๔. โอปปาทิกะ เกิดแบบผุดขึ้น

เกิดในครรภ์ก็เช่น คน หรือหมีแพนด้า เรียกว่า **ชลาพูชะ** เกิดในครรภ์, **อณฑชะ** เกิดในไข่ เช่น นก ไก่ เป็ด, **สังเสทชะ** เกิดในแก้วโคล เช่น เชื้อไวรัสต่างๆ ที่มีอยู่ในร่างกายเราก็ดี สิ่งสกปรกโสโครกก็ดี และสิ่งหนึ่งที่เราเรียก **โอปปาติกะ** เกิดแบบผุดขึ้น

เกิดมาไม่พิการพิกล ถือว่าเป็นคนโชคดี

การเกิดผิดขั้นนี้สำคัญมากในภพภูมิทั้งหลาย ภพภูมิที่เป็นเทพก็เรียกว่าเกิดผิดขั้น การเกิดผิดขั้นก็มีภพภูมิที่ต่ำ เป็นเปรต^๑ อสุรกาย^๒ เป็นสัมภเวสี^๓ ก็มีเหมือนกัน

เพราะฉะนั้น

เราก็ยืนยันได้ว่า

การที่เรามานั่งอยู่ตรงนี้

เราเป็นคนพิเศษทุกคน

ทำไมจึงบอกว่าเป็นคนพิเศษ

เพราะหนึ่งเราไม่ไปเกิดเป็นไก่

เกิดในไข่ เกิดเป็นไวรัส

หรือไปเกิดเป็นโอปปาดิกะชั้นต่ำ

ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าเราได้รับการชำระจิตให้สมบูรณ์บริบูรณ์

ไม่อยากได้อะไร ไม่อยากเปื้อนอะไร
เปื้อนตัวของตัวเองดีกว่า ใจไหนต่าง

ใจขอรับ
เจ้าชาย



ญาติโยมทั้งหลายที่นั่งอยู่ตรงนี้ ลองนึกถึงตัวเองสิว่าเราโชคดีแค่ไหน โชคดีถึงขนาดที่ว่าเราไม่พิการ ตา หู จมูก ไม่แหว่ง หัวใจเราดี อวัยวะทุกส่วนของเราดี อยู่ในครรภ์ของแม่ แม่ก็ไม่แท้งลูก คลอดออกมาแล้วแม่ก็เลี้ยงมาอย่างดี เจริญเติบโตจนมาถึงวันนี้

^๑ แปลว่า ผู้ละจากโลกนี้ไปแล้ว, ผู้ตายไปแล้ว หมายถึงสัตว์จำพวกหนึ่งที่เกิดในเปรตวิสัย

^๒ หมายถึงสัตว์จำพวกหนึ่งที่ชอบเที่ยวหลอกลอนคนเหมือนผี

^๓ หมายถึงผู้แสวงหาที่เกิดอยู่ คือผู้ที่ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่

เกิด แก่ เจ็บ ตาย เรื่องธรรมดาอย่าคิดมาก

ถ้าใครมีลูกมีครอบครัวก็ดีเหลือเกิน เลี้ยงลูกโต อาจจะมีบ้างที่ต้องพลัดพรากจากกันในเวลาอันไม่สมควร เสียใจกับสิ่งนั้นสิ่งนี้

บางคนบิดามารดาเสียไปก่อน ล้มหายตายจากกันไป ก็ทำให้เกิดการสูญเสีย แต่โดยรวมแล้วเราต้องบอกตัวเองว่าโชคดี

โยมรู้สึกไหมว่าตัวเองโชคดี อาตมาก็บอกตัวเองว่าโชคดี



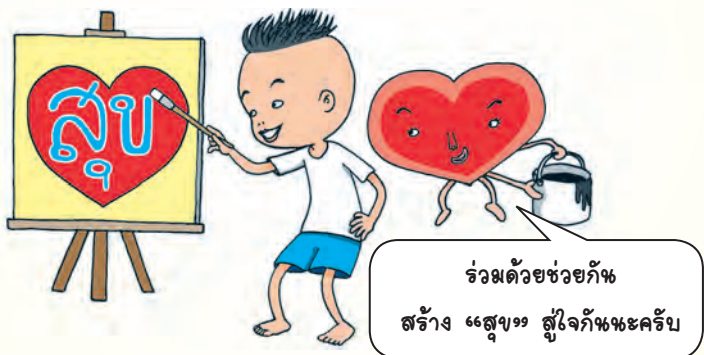
เพราะฉะนั้น ถ้าคนมีอยู่ที่นี่ประมาณ ๕๐๐ คน
ก็แสดงว่าโชคทั้งหมดมันรวมกันอยู่ตรงนี้
มันรวมพลังมาเป็นหนึ่งเดียว

จิตของเราทุกคนเป็นจิตของคนมีโชค
มารวมเป็นหนึ่งเดียว แล้วก็มาปฏิบัติธรรมร่วมกัน

ถ้าเปรียบเทียบกับบ้านอื่นเมืองอื่น เขาต้องหลบกระสุนปืน ลูกกระเบิด
ต้องวิ่งหนีการตามล่า ไล่ล่าจากบุคคลอื่นที่เป็นศัตรู เราก็ถือว่าโชคดีกว่าใคร
เราจึงได้มีโอกาสคิดถึงเรื่องละเอียดคือเรื่องของจิต

สุขแท้หาได้ง่ายๆ อยู่ที่ใจของเราเอง

ถ้าคนไม่มีบุญมาคิดถึงเรื่องของจิตไม่ได้ อย่างเก่งก็ได้แค่เรื่องของกายภาพ เช่น เราจะนอนตรงไหน เรามีที่นอนหรือยัง เรามีอาหารหรือยัง หลังจากความกังวลนี้หมดไปแล้วจึงคิดเรื่องเกียรติ พอเรื่องเกียรติหมดไป ก็คิดถึงเรื่องบุญกุศล มันจะครอบคลุมไปถึงทุกสิ่งทุกอย่าง



เพราะฉะนั้น ที่ท่านทั้งหลายแสวงหาอยู่นี้
เขาเรียกว่าแสวงหาของละเอียด
ของที่เป็นนามธรรม มันอยู่ที่ไหน มันอยู่ที่ใจ
และเราเห็นใจหรือยัง ยังหาใจไม่เจอ
เมื่อหาใจไม่เจอ ก็หาความสุขไม่พบ



ความดีที่บรรจุในจิตใจ มีพลังยิ่งใหญ่เท่ากับพลังงานของจิต จิตเป็นแหล่งพลังงานที่ยิ่งใหญ่ของชีวิต เหมือนดวงอาทิตย์เป็นแหล่งพลังงานของระบบสุริยจักรวาล ขณะพระอาทิตย์ทอแสง วินาทีนั้นเองความมืดก็หายไป แสงอาทิตย์เหมือนความดีที่เราทำ ขณะทำดีความภาคภูมิใจย่อมเกิดขึ้นทันที ทำให้ใจไม่เศร้าหมองแต่ผ่องใส การยกย่องชมเชยจากคนอื่นเป็นผลพลอยได้ พลังงานดวงอาทิตย์มีอำนาจมาก แต่พลังจิตของมนุษย์มีอำนาจยิ่งกว่า

ปิยโสภณ (จากหนังสือกฎแห่งกรรม : ทำดีให้ดีปรากฏ)

ต้องขำระจิต จึงจะพิชิตกรรมได้

เพราะฉะนั้น วันนี้เราจะมาคุยกันว่าแท้ที่จริงแล้วเราทุกคนเป็นคนมีโชค เราเป็นคนโชคดี และที่สำคัญก็คือว่าเรายังมีใจอยู่กับตัว เมื่อใจอยู่กับตัวได้เมื่อไร เมื่อนั้นเราก็เป็นสุข หาใจเจอ หาตัวเจอ เพราะคนส่วนใหญ่เอาใจไปฝากไว้กับ สิ่งนั้น สิ่งนี้ สิ่งโน้น คนนั้น คนนี้ คนโน้น

บางที่เราชอบบวงสรวงบูชาต้นไม้ ต้นเสา แม่น้ำ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ทั้งหลาย ใจของเราก็ไปอยู่กับสิ่งนั้น มันขำระไม่หมด เพราะว่ามันไปคล้องเกี่ยว กับสิ่งอื่นมากเกินไป เราก็ตั้งกลับมา

บางที่เราเอาใจของเรา
ไปฝากไว้กับคนนั้นคนนี้
เขาก็ไม่ดูแล
พอเขาไม่ดูแล
ก็เสียใจกลับมา
เพราะฉะนั้น
โยมไปเอากลับมา
เอามาไว้กับตัวเรา
แล้วมานั่งดูว่าจริงๆ แล้ว
จิตของเราต้องเป็นของเรา ปล่อยให้คนอื่นไม่ได้
ขำระจิตจึงจะพิชิตกรรมได้



รักแผ่นดินไทย ส่งเสริมเด็กไทยให้ได้ใกล้ขีดธรรมะ ด้วยการพิมพ์หนังสือเล่มนี้ แจกเป็นธรรมทานแก่เด็ก โรงเรียน มหาวิทยาลัย ห้างสรรพสินค้า สถานพยาบาล ประจำบ้าน เพื่อให้เด็กได้อ่านเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม

ชำระกรรม ทำได้ด้วยตัวเอง

เรื่องของกรรมที่อาตมภาพพูดถึงนี้ ก็คือเรื่องของความลุ่มหลง ซึ่งไม่เข้าใจกันว่าชำระกรรมต้องทำอะไร จะต้องหาใครไหม ต้องไปหาหลวงปู่หลวงพ่อ หรือเปล่า เสร็จแล้วเราก็ไปหาพ่อมดหมอผี ไปหาคนทรงเจ้าเข้าผี ไปหาคนที่ระลึกชาติได้ ไปหาคนหลายคนเพื่อที่จะเอาชีวิตทั้งชีวิตไปฝากไว้กับเขา

บางทีก็ไปถามว่าชาติที่แล้วผมทำกรรมกับคนนั้นคนนี้หรือเปล่า เขาบอกว่าใช่ คุณต้องไปแก้กรรมกับคนนั้น ก็ถือดอกไม้ไป



มีหลายคนมาบอกกับอาตมภาพ
ไปแล้วเขาไล่ออกจากบ้าน
เขาไม่ยอมรับ เพราะว่าเขาไม่ไว้ใจ แต่อาจารย์บอกว่า
ต้องไปแก้กรรมกับคนนั้น คนนี้ คนโน้น
ในที่สุดตัวเองก็ตัดกรรมไม่ได้



สมเด็จพระบรมศาสดาทรงสอนว่าการสร้างชีวิตให้มีพลัง ต้องสร้างที่พึ่งแก่ตนและให้คนอื่นมาพึ่งเรา ไม่มีคำสอนไหนที่ให้เรายึดมกคนอื่น หายใจ เราต้องพึ่งตนเอง คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ คนที่เขาจะช่วยเราก็คือเมื่อเห็นว่าเรากำลังช่วยตัวเองเท่านั้น ถ้าเรายังอมมือจ่อเท้าจะมีใครเล่ามาช่วยเรา จะมีก็เป็นเพียงการสงเคราะห์เพราะเห็นเราน่าสงสาร น่าสมเพชเวทนาเท่านั้น

ปิยโสภณ (จากหนังสือกฎแห่งกรรม : ทำดีให้ดีปรากฏ)

ตัดกรรมได้ ถ้าตัดใจก่อน

คำว่า **ตัดกรรม** ในที่นี้อาตมภาพอยากจะให้คำจำกัดความเพื่อให้เข้าใจง่าย ๆ คือว่า **เรามีหลายสิ่งต้องตัด ตัดใจได้ก่อนถึงจะตัดกรรมได้ ถ้าตัดใจไม่ได้ ก็ตัดกรรมไม่ได้**

กายกรรม วจีกรรม มโนกรรมนั้น เราสามารถที่จะตัดกรรมได้ ถ้าเราไม่ทำ เช่น จิตของเราอย่าคิดชั่ว อย่าพูดคำที่ไม่ดี เราก็ตัดใจเสีย จิตอยากจะทำอะไรไม่ดี เราก็ตัดใจ กายอยากจะทำอะไรไม่ดี เราก็ตัดใจ



เพราะตัดใจแล้ว
มันตัดกรรมไปในตัวเสร็จ
ไม่ได้หมายความว่าทำกรรมชั่ว
เสร็จแล้วไปอาศัยคนอื่นตัด

ปัญหาใหญ่ที่มันเกิดขึ้นทุกวันนี้คือว่าเราเป็นคนทำตามใจ ทำกรรมไม่ดีไว้แล้วเสียใจ พอเสียใจเสร็จก็ไปหาหลวงปู่หลวงพ่อ หรือหาใครที่มีอิทธิฤทธิ์ บอกช่วยตัดกรรมให้ผมหน่อย ช่วยตัดกรรมให้หนูหน่อย ทำอย่างนั้นอย่างนี้ พอดีหมอดูเขาบอกตัดให้ได้ แต่คุณต้องไปทำสังฆทานอย่างนั้นอย่างนี้

สติกลับมา ปัญญาก็เกิดตาม

เพราะฉะนั้น ก็เลยไปพึ่งพาอาศัยคนอื่นโดยที่สติไม่ได้อยู่กับตัว เขาเรียกกันว่าเราเสียดสติ ขาดการยั้งคิด จิตไม่อยู่กับตัว เราทำชั่วเสร็จแล้วมีสติ ทุกครั้งที่ได้สตินั้นหมายความว่ากรรมชั่วมันตามมาแล้ว มันเป็นกรรมที่ถูกกระทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงได้สติทุกครั้งไป



ขอให้เปลี่ยนใหม่ว่า
ทุกครั้งที่เราจะทำอะไรนั้นสติมาก่อน
สติมาบ๊อบเราก็จะบังคับจิตของเรา
ห้ามใจเอาไว้ก็ตัดกรรมชั่วทิ้งไป
เพราะฉะนั้น ใครที่บอกว่าตัดกรรมได้ใหม่
อาตมาก็บอกว่าตัดได้ แต่ต้องตัดใจก่อน
กรรมที่ไม่ดีตัดได้แน่นอน

มีคนเขาบอกว่าคนเราเลือกเกิดไม่ได้ อาตมาบอกว่าเป็นได้ ทำอะไร
จะเลือกไม่ได้ แต่ว่าเมื่อเราเกิดมาแล้ว เราอาจจะคิดว่าเราไม่ได้ถูกเลือก กฎมุนี
นี้เราไม่ได้ถูกเลือก จริงๆ แล้วเราถูกเลือกมาแล้วนะ ถูกเลือกมาด้วยอะไร ถูกเลือก
มาโดยคุณพ่อคุณแม่และตัวเราเองพร้อมกับสิ่งแวดล้อม

คุณแม่หงุดหงิด จิตของลูกก็เศร้าหมอง

ทำไมถึงบอกอย่างนี้ ที่บอกอย่างนี้ก็เพราะว่า เวลาที่คุณพ่อคุณแม่ แต่งงานกันจะมีท้อง คุณพ่อคุณแม่จะสวดมนต์ให้เทพผู้มีศักดิ์ใหญ่มาเกิดเป็นลูก ของท่าน ไม่ให้พิกลพิการ มีอวัยวะครบ ๓๒ สติปัญญาดี ไม่ปัญญาอ่อน ไม่มี โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน หลังจากอธิษฐานเสร็จแล้วเทพผู้มีศักดิ์ใหญ่ก็จะมาเกิด ในจิตของคุณพ่อคุณแม่ก็จะมีกรรมดีตามมาด้วย

เวลาที่คุณแม่ท้องประมาณ ๓ เดือนพอดีก็ฝัน บางทีก็ฝันเอาตอน ๕-๖ เดือน แสดงว่าเทพผู้มีศักดิ์ใหญ่มาเกิดในท้องของแม่ตอนอายุครรภ์นั้น บางคน ก็ ๘ เดือน ๙ เดือน ระหว่างนั้นคุณพ่อคุณแม่ก็จะอธิษฐานจิตอีก ขอให้ลูก ของแม่มีความเจริญเติบโตในครรภ์ อย่าแท้งครรภ์ ให้คลอดออกมาอย่างง่าย ๆ อย่าเป็นลูกฆ่าแม่ คลอดออกมาแล้วก็ขอให้เลี้ยงง่าย เจริญเติบโต อธิษฐานอยู่ อย่างนั้นแหละ

ถ้าคุณแม่หงุดหงิดระหว่างตั้งครรภ์
จิตของลูกก็จะหงุดหงิดไปด้วย
ลูกคลอดออกมา
ก็จะเป็นคนอารมณ์ฉุนเฉียว โมโหง่าย
แต่ถ้าลูกของเราอารมณ์ดี
แสดงว่าคุณแม่ตอนตั้งครรภ์อารมณ์ดี
เพราะว่าการบริหารครรภ์สำคัญมาก
การบริหารครรภ์คือการบริหารจิต



ค่อยๆ อ่าน ค่อยๆ คิด

คราคิดติดขัด หยุดพักสักนิด ทำจิตให้สงบ จักพบทางออก

กรรมเก่าส่งผล ดลให้พบแต่สิ่งดี

สิ่งแวดล้อมเก่าในอดีตกับสิ่งแวดล้อมใหม่ก็มีความสำคัญเช่นกัน พอคลอดออกมาแล้วก็ต้องมาเจอสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ที่เรายู่ออาศัย ถ้าเราได้สังคมที่ดี สิ่งแวดล้อมของเราก็ดี เราก็ก่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเรา จิตของเราก็ก่เบิกบานไปด้วย

เราจะเห็นว่าครอบครัวบางครอบครัวนั้นเป็นครอบครัวที่ดีมาก ลูกเกิดมาแล้วแทบจะเรียกว่าเป็นเทวดา เป็นเทพ มีความสุขในชีวิตตั้งแต่เกิด บ้านหลังใหญ่ สะดวกสบาย สังคมดี ญาติดี พี่น้องดี เกียรติยศศักดิ์ศรีตามมา การศึกษาดี ได้เปรียบคนทุกคน จิตของเขาไม่เศร้าหมอง



เพราะฉะนั้น เราจะเห็นได้ชัดเจนว่า
กรรมเก่ายังมี ๒๕ %
ตอนที่มาอยู่ในท้องแม่
เขาเรียกว่ากรรมภะ หรือปฏิสนธิจิต
เป็นกรรมที่มาจากอดีตชาติ



สิ่งที่มนุษย์รักมากที่สุด คือ พ่อ แม่ ภรรยา สามี ลูก แต่ทำไมบางทีเมื่อแต่งงานกันแล้ว สามีสามารถฆ่าภรรยาได้ หรือแม่แต่ลูกที่ฆ่าพ่อแม่ได้ นั่นเป็นเพราะอะไร ไม่มีสิ่งใดที่จะอธิบายได้ดีเท่ากับบอกว่า นั่นคือ ผลกรรมที่เกิดจากการไม่ยอมให้อภัยกันและกันในอดีตชาติและส่งผลมาถึงชาตินี้ จึงต้องมาแก้แค้นชำระโทษกัน บางคนทั้งที่เราไม่รู้จักกันมาก่อน แต่พอเห็นหน้าก็รู้สึกไม่ชอบทันทีเลย จะพูดจะคุยจะทำอะไรขวางหูขวางตาเป็นที่น่ารำคาญ เป็นที่ไม่ชอบใจของเราไปหมด แม้แต่ความรู้สึกที่เขามิต่อเราก็ก่เช่นเดียวกัน นั่นเป็นเพราะอดีตเราไม่ยอมให้อภัยกัน

ปิยโสภณ (จากหนังสือภัยทาน)

ด้วยแรงอธิษฐานวิญญานร้ายย่อมน่าเกิด

บางที่เร่อธิษฐานไว้แล้ว เขาสามารถมาปฏิสนธิกับเราได้ เพราะว่าเราทำบุญมาก วิญญานเปรต อสุรกาย สัมภเวสี ไม่สามารถจะเข้ามาอยู่ในครรภ์ของเราได้ อันนี้สำคัญมาก

แต่ที่เราทุกคนจะต้องทำความเข้าใจว่าวิญญานเปรต อสุรกาย สัมภเวสีนั้น เขาจะอาศัยช่องทางที่จิตของคุณแม่อ่อนแอในช่วงตั้งครรภ์นี้เข้ามาสู่ครรภ์แล้วคุณแม่บางที่ถูกโจมตี เช่น เจ็บไข้ได้ป่วย แท้งลูกหรือไม่สมประกอบ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเหมือนกับวิญญานคู่อาฆาต ตั้งใจจะมาทำร้ายคุณแม่ในระหว่างตั้งครรภ์ด้วยซ้ำไป



ฉะนั้นอีก ๒๕ % ระหว่างตั้งครรภ์

เป็นของคุณแม่ที่จะอธิษฐานจิต

เห็นไทม์ว่ารวมกันเป็น ๕๐ % แล้ว

เป็นเรื่องของจิตทั้งสิ้นเลย

ตอนที่ ๓ หลังจากนั้นอีก ๕๐ % เป็นสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมใหม่ตัวนี้แหละสำคัญมาก

บางที่เราไม่เข้าใจว่า สิ่งแวดล้อมใหม่ที่เรารสร้างขึ้นมานี้

มันมีความสำคัญต่อจิตดวงใหม่อย่างไร

เพิ่มพลังจิต พิชิตกรรมร้ายได้จริง

โลกใบนี้เหมาะสำหรับคนที่มาใหม่แล้วมีช่องทางที่ดี เขาก็จะไม่พินฝ่ายมาก เขาจะตื่นเต้น เขาจะสงสัย และเป็นสิ่งใหม่สำหรับเขา แต่มันจะเป็นของเก่า สำหรับเรา เราจะเบื่อหน่ายในโลกนี้ เพราะว่าไปก็ชอยเดิม บ้านหลังเดิม ร้านขายของเดิม อาหารแบบเดิม เจอคนเหมือนเดิม ร่างกายก็ร่างกายเดิม มันเก่า มันซ้ำเราเริ่มเบื่อแล้ว เราใช้มันมาอย่างสนุกสนานสัก ๓๐-๔๐ ปี

หลังจากนั้นไปเบื่อแล้ว ยิ่งอายุ ๖๐ ๗๐ ๘๐ ๙๐ เริ่มเบื่อ อยากทิ้งแล้ว ตอนอยากทิ้งจิตของเราก็ต้องเข้มแข็ง **ตอนเด็กจิตอ่อนร่างกายต้องแข็งแรง** **ตอนแก่ร่างกายอ่อนแอจิตต้องแข็งแรง** เราถึงต้องมีการเพิ่มพลังทางจิต ต้อง **ชำระจิต**



ตอนเด็กเราใช้ร่างกายทำกรรมไม่ได้
เด็กๆ เขาบอกไร่เดียวสา
กรรมที่ทำไปก็เป็นกรรมแบบไร่เดียวสา
ไม่มีผลมากเท่าไรหรอก

พอโตขึ้นมาหน่อยมีเจตนา มีจิตบงการ มีกิเลสบงวาท
และกายใจ ในที่สุดก็ทำกรรมต่างๆ เพิ่มมากขึ้นๆ
ตรงนั้นแหละมันเป็นเหตุให้เกิดระบบศีลธรรมขึ้นมา

ศีล สมาธิ ปัญญา เครื่องมือชำระจิต

พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า มันไม่มีอะไรที่จะดีไปเท่ากับอุปกรณ์สำคัญคือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในการชำระจิตพระพุทธองค์ก็ทรงบัญญัติอุปกรณ์ในการชำระจิตเพื่อพิชิตกรรมขึ้นมาเป็นระบบหรืออินวัน

เขาเรียกว่า **หรืออินวัน** คือ **ไตรสิกขา^๑** คือ **ระบบหรืออินวันในการชำระจิตพิชิตกรรม** เป็นอุปกรณ์สำคัญมาก มันทำหน้าที่อยู่ ๓ อย่าง คือ



ศีล



สมาธิ



ปัญญา

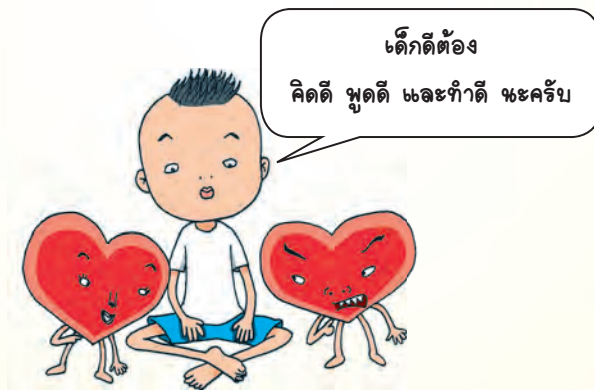
๑. ศีล ทำหน้าที่ดูแลด้านร่างกาย เพราะเกิดมาแล้ว ศีลบอกว่าศีล ๕ ดูแลร่างกาย
๒. สมาธิ ดูแลด้านจิต
๓. ปัญญา ดูแลทั้งกายทั้งจิต ดูแลทั้ง ๒ อย่าง ควบคุมเป็นเสมือนกับเป็นตัวคอนโทรลอีกทีหนึ่ง ให้งานระหว่างกายกับจิตนี้มันเดินไปด้วยดี

เพราะฉะนั้น เวลาที่เราพูดถึงศีล สมาธิ ปัญญา ท่านทั้งหลายให้เข้าใจว่านี่คืออุปกรณ์ชำระจิตพิชิตกรรมได้ ถ้าตรงนี้ทำงานเมื่อไหร่ เราจะไม่มีคำว่าเสียใจในชีวิต

^๑ แปลว่า สิกขา ๓ หมายถึงข้อสำหรับศึกษา ๓ อย่าง คือ ๑) อธิศีลสิกขา ศึกษาเรื่องศีล ๒) อธิจิตตสิกขา ศึกษาเรื่องจิต ๓) อธิปัญญาสิกขา ศึกษาเรื่องปัญญา

ชำระกรรมได้ต้องใช้โปรแกรมทางจิต

แต่ถ้าตรงนี้มีวันหยุดทำงาน เช่น ศิลปินทำงานเราก็ดูดศิลป์ เป็นโยมดูดศิลป์ เป็นพระดูดศิลป์ เป็นเณรดูดศิลป์ เป็นนายกดูดศิลป์ รัฐมนตรีดูดศิลป์ เป็นอธิบดี เป็น ปลัดกระทรวง หรือแม่ดูดศิลป์ พ่อดูดศิลป์ มंत्रीรจนหมดทั้งครอบครัว ทั้งหมดทั้งหม่อมทั้งอำเภอบ้านทั้งประเทศ ถ้าอยู่ต่างประเทศดูดศิลป์ เราบอกว่าเด็กคนหนึ่งดูดศิลป์ไปฆ่าคน บางคนก็บอกว่าบางที่เอาประเทศไปเป็นตัวประกันด้วยดูดศิลป์



เพราะฉะนั้น มาดูแลเรื่องของกรรม
ที่มองเห็นได้ด้วยตา

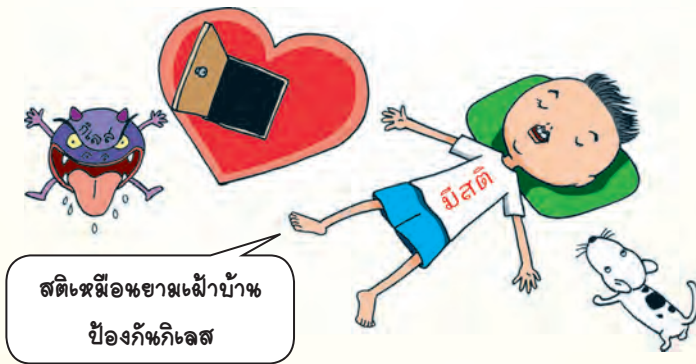
เรื่องของศีล ถ้าเราจะพิชิตกรรมได้
มันจะต้องใช้โปรแกรม สิ่งที่จะลงไปในจิตให้ได้

สิ่งที่ลงไปนี่สามารถชำระตัวมันเองได้ เหมือนกับเครื่องดิจิตอลหลายๆ
เรื่อง หลากๆ เครื่อง พอเราบันทึกอะไรต่างๆ หลากเรื่องเสร็จแล้วมันก็จะมีระบบ
ชำระในตัวของมันเอง

อาตมภาพอยากจะทำเปรียบเทียบร่างกายของเราเอง เป็นสุดยอดคอมพิวเตอร์
แต่มนุษย์ไม่รู้จักมัน ประโยชน์อื่นคอมพิวเตอร์ทุกสิ่งทุกอย่าง แต่หันมา
ใช้ร่างกายของเรา

กายกับใจต้องประสาน งานจึงจะสำเร็จ

จิตใจของเราเป็นคอมพิวเตอร์ เราจะเห็นความมหัศจรรย์ของชีวิต แต่เวลานี้เราอาศัยเครื่องคอมพิวเตอร์หลายสิ่ง โยนทิ้งชีวิตของเรา และในที่สุดเราก็ไปเห็นความอัศจรรย์บนเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มนุษย์สร้างขึ้นมา ไปอยู่กับมัน ไปกินกับมัน ให้มันทำทุกสิ่งทุกอย่างในระบบของมันเอง แล้วเราก็ไปอยู่ใต้บังคับมัน ในที่สุดมนุษย์ก็ไม่เข้าใจตัวเอง



แต่เข้าใจคอมพิวเตอร์ เทคโนโลยีทุกอย่าง ยกเว้นไม่เข้าใจตัวเอง ร่างกายของเราเป็นฮาร์ดแวร์^๑ จิตของเราเป็นซอฟต์แวร์^๒ ตรงที่เราต้องการมากที่สุด

สิ่งที่จะชำระจิตพิชิตกรรมคือซอฟต์แวร์นี้แหละ เวลาที่เราใส่อินฟอร์เมชัน-แมสเสจ (ข้อมูลต่างๆ) เราใส่เข้าไปที่ซอฟต์แวร์ (จิต) แต่เวลาฟังก์ชัน (ทำงาน) ต้องฟังก์ชันผ่านฮาร์ดแวร์ (ร่างกาย) ด้วย เช่น จิตจะทำงานเฉยๆ มันไม่พอ มันต้องทำงานผ่านระบบทำงานทางสมอง สั่งสมองทำงานอีกทีหนึ่ง

^๑ มาจากภาษาอังกฤษว่า **Hardware** หมายถึงอุปกรณ์ต่างๆ ที่เป็นตัวเครื่องคอมพิวเตอร์

^๒ มาจากภาษาอังกฤษว่า **Software** หมายถึงโปรแกรมชุดคำสั่งที่เขียนให้เครื่องคอมพิวเตอร์ปฏิบัติตาม

กรรมให้ผลเพราะคนก่อกรรม

แต่โยมรู้ไหมว่ามีอะไรส่งจิตให้ทำงาน ตัวกิเลสใจ ตัวราคะ ตัวโมหะ ตัวโทสะ อันนี้ใหญ่กว่าซอฟต์แวร์ (จิต) เสียอีก ถ้าเราเอาตรงนี้ออกไม่ได้ จิตก็จะสั่งผิด

ถ้ามันไปอยู่ภายใต้การทำงานของไวรัสคือกิเลส มันจะสั่งผิด สมองก็จะสั่งร่างกายผิด สั่งวาจาผิด กรรมมันก็จะตามมาอย่างมหาศาล ก็แปลว่ากรรมที่ทางกาย ทางวาจา มันมีผลจากการสั่งงานผ่านสมองโดยจิต และภายใต้การสั่งงานของกรรมดี กรรมชั่ว กิเลสหรือว่าบุญ

ถ้าใช้บุญสั่งงาน
ทุกอย่างก็จะออกมา
เป็นบุญ เป็นกุศลกรรม
แต่ถ้าใช้กิเลสสั่งงาน
วากาก็ออกมาเป็น
วาทุจริตเสียหาย
กายก็เป็นกายทุจริตเสียหาย



เพราะฉะนั้น ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบัญญัติศีลเอาไว้ก็เพื่อป้องกันไม่ให้คนสร้างกรรมชั่วซ้อน
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่า ทำไมเวลาที่เราเห็นคนนั้นทำโน่น ทำนี่ ถูกทุจริต ถูกฆ่า ถูกขโมยของ แต่เราไม่เคยนึกถึงว่าสิ่งเหล่านี้เคยถูกสะสมภพชาติ

ระวังจิตให้ดี อาจถูกผี (ร้าย) เข้าสิง

เพราะภพชาติของจิตนั้น มันมีภพชาติขึ้นอยู่กับภพภูมิที่ไปข้องเกี่ยว ไปเหนี่ยวรั้งเอาไว้ ถ้าฟังจิตเฉยๆ เขาไม่มีภพภูมิหรอก เขาวิ่งเร็ว แต่ข้าเพราะว่ามันเหนี่ยวรั้งเป็นคนบ้าง เป็นสัตว์บ้าง เป็นเทพบ้าง เป็นเปรตอสุรกายบ้าง ขึ้นอยู่กับกรรมที่เขาทำว่ามันจะไปเก็บไว้ในซอฟต์แวร์ได้อย่างไร

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้วก็ทำให้เราต้องกลับมาคิด คิดดูว่าเราจะชำระจิต เราต้องโปรแกรมใหม่ สร้างโปรแกรมใหม่



ถ้าเราเป็นโปรแกรมเมอร์ เราจะต้องสร้างแอนตี้ไวรัส
ใส่เข้าไปในจิตของเราด้วย เก็บเอาไว้ให้ดี

โปรแกรมเมอร์คอมพิวเตอร์
เวลาที่เขาเขียนโปรแกรมขึ้นมา
จะต้องมีโปรแกรมแอนตี้ไวรัส

คำว่า ไวรัส เรียกอีกอย่างคือ กิเลส นั่นเอง

เวลามันโจมตีคอมพิวเตอร์เราเนี่ย ข้อมูลเสียหายเลยนะ มันกินหมดเลยนะ จนไม่สามารถกอบกู้ข้อมูลต่างๆ ที่เราลงไปในคอมพิวเตอร์ได้ เพราะอะไร มันเกิดขึ้นรุนแรง บางทีมันสูญเสีย งานที่ทำมา ๕ ปี ๖ ปีจบสิ้น

ทำดีร้อยครั้งยังไม่เท่าทำชั่วครั้งเดียว

เหมือนกับชีวิตของคนเราทำดีมาตั้งแต่โน้นเริ่มต้นชีวิต ๒๐ ๓๐ ปี ถูกไวรัส (กิเลส) โจมตีครั้งเดียว เช่น ประพฤติผิดศีลครั้งเดียว ถูกฆ่าตายก็มี ถูกยกเค้า ถูกขโมย บ้านแตกสาแหรกขาด ขึ้นโรงขึ้นศาล เจออุบัติเหตุ ผิดครั้งเดียวเอง มันมีความผิดครั้งเดียวที่ผิดแล้วผิดตลอดชีวิต นั่นคือเรื่องของกรรมหนักกรรมใหญ่ซึ่งเราจะต้องเข้าไปแก้ไขที่จิต

บางท่านบอกว่าแล้วทำอะไรท่านถึงจะรู้ ก็จะมาถึงขั้นที่สองรักษาศีลแล้วไม่พอ ถ้ากรรมมันอยู่ในจิตแล้วกลับมาที่จิต ดูจิตของตัวเองผ่านระบบสมาธิผ่านระบบสมถกรรมฐาน^๑ วิปัสสนากรรมฐาน^๒ สมาธิ หมายความว่าความตั้งใจมั่น ความนิ่ง เอาเข้าใจง่ายๆ ก่อน เวลานิ่งแล้วมันเหมือนกับน้ำที่สกปรกมาตั้งไว้นิ่งๆ นั่นแหละ

สมาธิพอนิ่งเสร็จ

น้ำตกตะกอน ก็จะเห็นฝุ่นละออง
อยู่ในขวดใบแก้วเหมือนจิตนิ่ง
นิ่งทางกายก่อน แล้วทางใจจะนิ่งตาม
พอนิ่งอารมณ์ก็ตกตะกอน

พออารมณ์ตกตะกอนอารมณ์ สบายสะ
คราวนี้เลือกชำระเลย ชำระจิตได้เลย



^๑ อ่านว่า สะ-มะ-ถะ-กำ-มะ-ถาน แปลว่า กรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ

^๒ อ่านว่า วิ-ปัด-สะ-นา-กำ-มะ-ถาน แปลว่า กรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา

ฝึกสมาธิบ่อยๆ ความจำดีมีหลงลืม

ท่านทั้งหลายคงจะทราบดีว่า ถ้าลืมตาเราเห็นเฉพาะสิ่งที่อยู่ด้านหน้า แต่เมื่อไรก็ตามเราหลับตา ลองหลับตาดูโยมจะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างกว้างใหญ่ไพศาล มากยิ่งกว่าจักรวาลใดๆ

โยมอาจจะเห็น มองเห็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน อดีตชาติเป็นสิบๆ ชาติ ด้วยซ้ำไป ผ่านระบบสมาธิ เขาเรียกว่า ตาทิพย์ หูทิพย์ ปุพเพนิวาสานุสติญาณ^๑ แม้แต่ว่าใครตายแล้วไปเกิดที่ไหน จุตูปปาตญาณ^๒ ยังเห็นเลย ผ่านระบบสมาธิ หายเหินเดินอากาศก็ได้ หายตัวได้ เนรมิตอะไรก็ได้ ด้วยระบบสมาธิ ทำให้เกิด อิทธิฤทธิ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์มาก



ตอนที่ ๔ ความจำดีก็ต้องผ่านระบบสมาธิ
ถ้าใครความจำไม่ดี โรคอัลไซเมอร์ที่เราพูดกัน
เป็นโรคหลงลืม รักษาได้ด้วยการฝึกสมาธิ
นั่นคือการชำระทุกสิ่งทุกอย่างออกทุกวันๆ

ข้อสำคัญคือว่า เราไม่มีเวลาชำระจิตใจของเราเหมือนกับชำระร่างกาย ร่างกายเราทุกวันนี้เพราะอาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้งจึงอยู่ได้ ไม่อย่างนั้น ตัวเหม็น แต่จิตใจของเราไม่ได้ชำระเลย ทั้งๆ ที่ไวรัสมันเป็นเชื้อที่เข้าไปอยู่ในจิตใจของเรามากที่สุด เข้าทุกวินาทีเลย เรานั่งอยู่ในห้องเรารู้สึกเหงื่อไม่ออก ถ้านั่งสิบชั่วโมงเราก็สบายสิบชั่วโมง

^๑ คือ การระลึกชาติได้

^๒ คือ การรู้ถึงการตายและการเกิดของสัตว์ได้

สวดมนต์จิตฟ่องใส ได้ผล ๑๐๐ %

แต่จิตของเรามันถูกเหวี่ยงแห่งราคะ โลภะ โมหะ โทสะ ดึงเข้าไป ซึ่งเราจำเป็นต้องชำระทุกวันๆ ถ้ามัวชำระจิตชำระอย่างไร

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนให้เราพิจารณาหลายสิ่งหลายอย่าง ง่ายๆ สำหรับผู้เริ่มต้น เราก็ **สวดมนต์ไหว้พระทุกวัน** ในขณะที่เราฝึกจิตนิ่งๆ อยู่ นั่น **ถ้าสวดมนต์ ๑๐ นาที จะหยุดคิดสิ่งไม่ดี ๑๐ นาที** เหมือนกับลงสกี้อตไบรท์หรือลงน้ำยาล้างให้สะอาด ใครยังไม่สะอาดสวดมนต์ไปอีก นี่เป็น **ขั้นตอนที่ง่ายที่สุดสำหรับบุคคลทั่วไปในการชำระจิต** ไม่ต้องไปสวดมนต์ในป่า ในเขา ในที่ไหนๆ อยู่ที่บ้านของเรานี้แหละ

ต่อไปนี้ ลูกจะตั้งมั่นอยู่ในความดี
จะทำความดีตลอดชีวิต



ชำระจิตด้วยการ **สวดมนต์**

สองสวดมนต์ดู สวดไม่ได้ก็เปิดเทปสวดมนต์

เติกๆ ก็สวดมนต์ได้ เวลาที่เราร้องเพลง

เราจะมีความรู้สึกว่าดีจังเลยร้องเพลง

มีความสุข เวลาที่เราสวดมนต์ ยิ่งแปลไม่ได้ยิ่งดี

จะได้ **ไม่ฟังชาน** เวลาอยากรู้ค่าแปลสวดมนต์จบก็ไปอ่านดู

บางคนนับลูกประจำ บางคนสวดอิติปิโส^๑ ๓,๐๐๐ จบ

^๑ คือ บทสรรเสริญพระพุทธรูปคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

ชำระจิตที่วุ่นวาย ต้องใช้การสวดมนต์

ถ้าวุ่นวายมากนะ วันหนึ่งกราบไปสวดมนต์ไปรอบต้นพระศรีมหาโพธิ์ ขึ้นไปรอบภูเขา กราบตั้งแต่เชิงภูเขาถึงยอด สิ่งเหล่านี้ญาติโยมต้องสังเกตดูว่า อุบายต่างๆ เหล่านี้เป็นอุบายในการฝึกจิตชำระจิต



การฝึกจิตยังประโยชน์

ให้สำเร็จเป็นการดี

ถ้าใครไม่ได้ฝึกจิต

ชำระจิตไม่ได้

เขาเล่นยิมนาสติก

เขายังเล่นตั้งแต่เล็กๆ

เราจึงเห็นเด็กกระโดดโลดเต้นบนท้องฟ้า

ได้อย่างคล่องแคล่วน่าอัศจรรย์ นั่นคือร่างกาย

ที่ถูกฝึกมาเท่านั้นเอง แต่จิตที่ฝึกมันยิ่งใหญ่ไพศาลกว่านั้นอีก

เพราะมันเป็นจิตตะจักรวาล

ถ้าโยมนั่งหลับตาลงจะเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง กรรมเก่ายังเห็นเลย ศิลปป้องกันไม่ให้ทำกรรมใหม่ในสิ่งที่ไม่ดี แล้วกรรมเก่าที่ทำมาแล้วจะชำระอย่างไร ใช้สมาธิชำระ ทำอย่างไร นั่งกำหนดดู เพราะเวลาที่หลับตาลงจิตจะละเอียด ฝึกทุกวันๆ แล้วเขี่ยออกมา มันจะมีลื่นซึกของมันเอง มันเหมือนคอมพิวเตอร์ มีโฟลเดอร์ (แฟ้มเอกสาร) ที่จัดเอาไว้

จะดีหรือช่วยอยู่ที่ตัวเราเอง

ถ้าเราไม่จัดโพลเตอร์ให้มัน มันจะสับสน นึกออกไหมมันสับสน เวลาที่ไวรัส (กิเลส) มา ถ้าโพลเตอร์มันสับสนวุ่นวายมันก็โดนกิเลสกินหมดเลย แต่ถ้าจัดให้ดีไวรัสมันก็โจมตีได้บางโพลเตอร์ อันไหนสำคัญเราป้องกันไว้ ข้อความสำคัญเก็บเอาไว้ แล้วเรานั่งสมาธิให้เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ตั้งอยู่ ดับไป



อาดมายกตัวอย่างง่ายๆ

ถ้าใครเสียใจ สูญเสีย ดีใจหรือผิดหวัง

ได้มาแล้วเสียไป ควรจะได้กลับไม่ได้ ควรจะมีแต่กลับไม่มี

ถูกหักหลัง เอารัดเอาเปรียบ

มันจะอยู่ในจิตใจของเราแน่แหละ

โยมลองสังเกตดู นั่งหลับตาแล้วดูอาการของเรา ดูจิต หากไม่เจอ
ดูอารมณ์ ดูอารมณ์แล้วจะเห็นจิต เพราะจิตมันเป็นตัวตนที่มองไม่เห็น มันมีจริง
แต่ว่ามันแสดงออกทางอารมณ์ เพราะอารมณ์เป็นเงาของจิต

มีสติพร้อมยอมไม่เสียใจภายหลัง

หลังจากนั้นโยมพิจารณาอนิจจัง^๑ ทุกขัง^๒ อนัตตา^๓ เห็นทุกข์เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ตับไป บริกรรมภาวนาแค่ ๒-๓ คำนี้แหละ บริกรรมเอาไว้อย่าเพิ่งทิ้งมัน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาๆ บริกรรมอย่างนี้อยู่บ่อยๆ จนกระทั่งเกิดความคุ้นเคย โยมจะรู้สึกว่่าที่ดีใจก็จะไม่ดีใจมาก ที่เสียใจก็จะไม่เสียใจมาก ที่อยาก จะพูดกับใคร ดูด่าว่ากล่าวใครก็จะไม่พูดทันที กลับมาคิดก่อน หลายครั้งที่เรา เสียใจเพราะคำพูด เพราะความคิด นั้นแสดงว่าสติเราไม่พร้อม การที่จะวินิจฉัย ว่าใครที่ปฏิบัติธรรมหรือไม่ปฏิบัติธรรม หรือปฏิบัติแล้วได้ผลหรือไม่ให้ดูที่สติ ความเร็วของสติของคนคนนั้น



ถ้าใครก็ตามขับรถเร็ว แต่เบรกไม่ได้
แสดงว่าไม่ควรไปนั่งกับเขา
คือสติเขาไม่ดี สติจึงเปรียบเสมือนกับเบรก

ในขณะที่จิตเหมือนกับคนขับรถที่เร็วมาก เขาต้องมั่นใจว่าเมื่อเจอเหตุการณ์เฉพาะหน้า สามารถเหยียบเบรกแล้วประคองตัวร่างกายของเราได้ เหมือนกับรถยนต์ซึ่งเราสั่งมันไป จิตมันก็จะขับไปเรื่อยๆ ขับไปที่นั่นที่นี้ที่โน่น ขับไปเรื่อยๆ

- ๑) รวมเรียกว่า สามัญลักษณะ แปลว่า ลักษณะที่เสมอเหมือนกันในสังขารทั้งปวง คือ ๑) ความเป็นของไม่เที่ยง ๒) ความเป็นของเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ๒) ความเป็นทุกข์ คือ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ๓) ความเป็นของมิใช่ตัวมิใช่ตน

จิตอ่อนแอแก้ไขได้ด้วยจิตของตัวเอง

จิตของเราโมโหก็ชั่วบรรยन्द์แบบโมโห ก็เลสมาสั่งจิตชั่วบรรยन्द์ เช่น หิว ตึกแค้ไหนก็ต้องหามากินมาใส่ มันสั่งอย่างนี้แหละ สั่งมานาน และทุกคำสั่ง ถูกโปรแกรมลงไปเ็นซอฟต์แวร์ทั้งหมด ไม่ว่าจะเจตนาหรือไม่เจตนา ถูกโปรแกรมลงไปทั้งหมดแล้ว จะรู้ได้อย่างไร รื้อโปรแกรม ใช้โปรแกรมเมอร์มารื้อ



เพราะฉะนั้น พวกเราต้องบอกว่า
เราเป็นโปรแกรมเมอร์ด้วยกัน
ต้องเรียนโปรแกรมของจิต ต้องแก้ไขในตัวมันเองได้
เราจะปล่อยให้คนนั้นคนนี้แก้ไขคนเดียวไม่ได้หรอก

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนให้เราฝึกจิต ให้เราแก้ไขตัวเอง เพราะเราไม่มีโอกาส ไม่มีเวลาแก้ไข ส่วนใหญ่มัวไปแก้ไขคนอื่น ซ่อมรถคนอื่น หรือเวลาตัวเองรถเสียก็ไปเข้าอู่ให้คนอื่นซ่อมให้