



ธมฺมโม ปภังโก

ชบุสรณ
ศาสตราจารย์สัจญญา ธรรมศักดิ์

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY



3961152759

05. 14

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง
สำหรับเอกสาร เพื่อให้เป็นเอกสาร
สำหรับใช้ในการศึกษา



สุภาพ สอนวิชา

12-8-47

(รองศาสตราจารย์)

วันที่	14 / ๓.๑ / 47
เลขทะเบียน	1096
เลขที่	๑๗
	๙556๐
	๒5๔5

42116

อนุสรณ์

เนื่องในการที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระบรมราชานุเคราะห์
และเสด็จพระราชดำเนินพระราชทานเพลิงศพ

ศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์

ณ เมรุ วัดเทพศิรินทราวาส เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

วันเสาร์ที่ ๑๖ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๔๕

ตรงกับวัน ๗^{๑๕} ๑๐ ปีมะเมีย



ศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์
5 เมษายน 2450 - 6 มกราคม 2545

ศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์

ศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ เป็นบุตรของมหาอำมาตย์ตรี พระยาธรรมสารเวทย์วิเศษภักดี ศรีสัตยัตดา พริยพาหะ (ทองดี ธรรมศักดิ์) กับคุณหญิงชั้น ธรรมสารเวทย์ฯ เกิดเมื่อวันที่ 5 เมษายน พ.ศ. 2450 ที่บ้านข้างวัดอรุณราชวราราม ตำบลบางกอกใหญ่ จังหวัดธนบุรี สมรสกับท่านผู้หญิงพวง ธรรมศักดิ์ (เพ็ญชาติ) บุตรีพระยาอรรณฤถศน์รุดี (ชม เพ็ญชาติ) และคุณหญิงแมน เมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน พ.ศ. 2477

การศึกษา

- พ.ศ. 2457 เข้าศึกษาที่โรงเรียนอัสสัมชัญ
- พ.ศ. 2470 อุปสมบทที่วัดเบญจมบพิตรและได้ศึกษาพระธรรมวินัยที่สำนักเรียนวัดเบญจมบพิตร สอบไล่ชั้นธรรมชั้นตรี ได้ที่ 1
- พ.ศ. 2471 สำเร็จการศึกษาเป็นเนติบัณฑิตไทย ที่โรงเรียนกฎหมายกระทรวงยุติธรรม
- พ.ศ. 2475 สำเร็จการศึกษาเป็นเนติบัณฑิตอังกฤษ จากการสอบแข่งขันซึ่งได้ทุนรพีบุญนิธิ ไปศึกษาวิชากฎหมาย ที่ The Middle Temple, London ประเทศอังกฤษ
- พ.ศ. 2499 สำเร็จหลักสูตรวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ 1

การทำงาน

- พ.ศ. 2476 ดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาในกระทรวงยุติธรรม
- พ.ศ. 2478 ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยผู้พิพากษาศาลฎีกา
- พ.ศ. 2491 ดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาศาลอุทธรณ์
- พ.ศ. 2494 ดำรงตำแหน่งข้าหลวงยุติธรรมภาค 4 (อธิบดีผู้พิพากษาศาล 5 ปัจจุบัน)
- พ.ศ. 2496 ดำรงตำแหน่งปลัดกระทรวงยุติธรรม
- พ.ศ. 2501 ดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาศาลฎีกา
- พ.ศ. 2502 ดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาหัวหน้าคณะในศาลฎีกา
- พ.ศ. 2505 ดำรงตำแหน่งอธิบดีผู้พิพากษาศาลอุทธรณ์
- พ.ศ. 2506-2510 ดำรงตำแหน่งประธานศาลฎีกา
- พ.ศ. 2511 ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ เป็นองคมนตรี
- พ.ศ. 2511-2514 ดำรงตำแหน่งคณบดีคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- พ.ศ. 2514-2516 ดำรงตำแหน่งอธิการบดี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- พ.ศ. 2516-2518 ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ให้เป็นนายกรัฐมนตรี (14 ต.ค. 16 - 22 พ.ค. 17 และ 27 พ.ค. 17 - 14 ก.พ. 18)
- พ.ศ. 2518-2541 ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ เป็นประธานองคมนตรี
- พ.ศ. 2527-2541 ดำรงตำแหน่งประธานองค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก
- 6 มกราคม 2545 ถึงแก่อสัญกรรมโดยสงบ ณ โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี

เครื่องอิสริยาภรณ์ไทย

- 1 พฤษภาคม 2515 กรรมการ
- 1 พฤศจิกายน 2516 ขอลาออกจากความเป็นกรรมการ (ได้รับโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งเป็นนายกรัฐมนตรี)
- 1 มีนาคม 2518 กรรมการ
- 28 เมษายน 2530 ประธานกรรมการ
- 28 มกราคม 2541 ขอลาออกจากความเป็นกรรมการ และได้รับแต่งตั้งเป็นประธานกรรมการกิตติมศักดิ์



อาจารย์สัญญาฯ

กับ

เครือข่ายเมนต์ไทย

กรรมการผู้ทรงเกียรติ

ศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ เป็นที่รู้จักดีในหมู่พนักงานเครือข่ายเมนต์ไทย
ในนามของ "อาจารย์สัญญาฯ" ด้วยความที่ท่านเปรียบเสมือนอาจารย์ที่ให้ความรู้และ
ประสบการณ์อันล้ำค่า โดยเฉพาะในด้านศีลธรรมจรรยา แก่ชาวเครือข่ายเมนต์ไทยเสมอมา
นับแต่เมื่อท่านดำรงตำแหน่งกรรมการ บริษัทปูนซีเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน) ครั้งแรก
เมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม 2515

สำหรับเครือข่ายเมนต์ไทย คณะกรรมการบริษัท หมายถึง กลุ่มบุคคลที่ไม่มี
ประวัติต่างพร้อย ซื่อตรง เพียบพร้อมด้วยจริยธรรม มีความเชี่ยวชาญในงานด้านต่าง ๆ
หลากหลาย และมีสายตายาวไกล ทำหน้าที่กำกับดูแลเครือข่าย ให้ดำเนินงานอย่างมี
ประสิทธิภาพ โปร่งใส ให้สาธารณชนเกิดความศรัทธาเชื่อถืออย่างมั่นคง ดังนั้น การที่
ท่านอาจารย์สัญญาฯ มาดำรงตำแหน่งกรรมการบริษัทฯ จึงนับเป็นความภาคภูมิใจ
อย่างสูงของเครือข่ายเมนต์ไทย ที่ได้บุคคลซึ่งเป็นที่ยอมรับของสาธารณชน
ว่าเป็นคนเก่งคนดี มาช่วยเน้นย้ำคุณธรรมในการดำเนินธุรกิจให้มั่นคงยิ่งขึ้น

พักบทบาทกรรมการ เพื่อวางรากฐานประชาธิปไตย

ตุลาคม 2516 เพียงปีเศษหลังจากที่ดำรงตำแหน่งกรรมการบริษัท ประเทศไทยต้องประสบกับเหตุการณ์วันมหาวิปโยคที่ชาวไทยไม่เคยลืมเลือน ครั้งนั้นเพื่อแก้ไขปัญหาของชาติที่อยู่ในภาวะวิกฤติอย่างยิ่ง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งท่านอาจารย์สัญญาฯ ให้เป็นนายกรัฐมนตรี เพื่อบริหารประเทศในยามคับขัน ติดต่อกันถึง 2 สมัย ท่านจึงได้ขอลาออกจากการเป็น กรรมการบริษัท เพื่อไปปรับใช้ชาติบ้านเมือง

หลังเสร็จสิ้นภารกิจการวางรากฐานรัฐธรรมนูญตามระบอบประชาธิปไตยให้กับ ประเทศแล้ว ในวันที่ 1 มีนาคม 2518 ท่านอาจารย์สัญญาฯ ก็ได้กลับมาร่วมเป็น กรรมการบริษัทปูนซิเมนต์ไทย กลุ่มบริษัทของคนไทย ที่บริหารงานอย่างมีอาชีพ โดยคนไทย และมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศเสมอมาอีกครั้ง และในปีเดียวกันนั่นเอง ด้วยความสามารถและคุณงามความดีที่ท่านได้สร้างสมมาโดยตลอด ส่งผลให้ท่านได้รับ พระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งให้เป็นประธานองคมนตรี ซึ่งถือว่าเป็นภารกิจ อันมีเกียรติสูงยิ่ง เพราะผู้ที่ได้รับความไว้วางพระราชหฤทัยเช่นนี้จะต้องเป็นผู้ที่มี คุณสมบัติครบถ้วนและถึงพร้อมในทุก ๆ ด้าน

นำเครือข่ายคนไทยสู่ความรุ่งเรืองและมั่นคงอย่างรอบคอบ

ในปี 2530 ท่านอาจารย์สัญญาฯ ได้รับเลือกให้เป็นประธานกรรมการบริษัท แทนนายพูนเพิ่ม ไกรฤกษ์ ที่ครบรอบออกตามวาระ

ณ เวลานั้นเป็นช่วงที่เครือข่ายคนไทยกำลังขยายธุรกิจ และมีกิจการในเครือข่าย เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก นายจิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา ผู้ดำรงตำแหน่งประธานกรรมการ ต่อจากท่าน ยังจำได้ว่าท่านอาจารย์สัญญาฯ เป็นประธานกรรมการที่ศึกษาวิเคราะห์การประชุม เป็นอย่างถี่ทุกเรื่อง บางเรื่องที่ท่านเป็นห่วงเป็นพิเศษก็จะให้ฝ่ายจัดการหาข้อมูลเพิ่มเติมให้ละเอียดยิ่งขึ้น และชี้แนะให้กรรมการพิจารณาอย่างถี่ถ้วนกว่าเดิม โดยเฉพาะการลงทุน ในต่างประเทศ สำหรับเรื่องที่เป็นปัญหาและได้แก้ไขไปแล้ว ท่านจะขอให้ฝ่ายจัดการ

ทำบันทึกมาเสนอคณะกรรมการว่าบทเรียนที่ได้รับจากเรื่องนั้นๆ เป็นอย่างไร และต้องระวัง
ไม่ให้เกิดปัญหาเดิมขึ้นอีกในอนาคต นอกจากนี้ สำหรับผู้ที่ท่านเห็นว่ามีความคิดเห็นที่ดี
และมีประสิทธิภาพสูง เช่น ท่านอาจารย์บุญมา วงศ์สวรรค์ ท่านก็ส่งสายตามาขอให้
ออกความคิดเห็นอยู่เสมอ จนเมื่อเห็นว่าทุกอย่างรอบคอบดีแล้ว ท่านจึงจะสรุปมติ
ด้วยเหตุนี้กิจการของเครือฯ จึงได้เจริญรุ่งเรืองด้วยดีตลอดเวลาที่ท่านอาจารย์สัญญา
เป็นประธานกรรมการ

ส่งเสริมบริษัทGLOBAL เครือซิเมนต์ไทย

ดังที่กล่าวไว้แล้วว่าช่วงที่ท่านอาจารย์สัญญา ดำรงตำแหน่งประธานกรรมการ
บริษัทฯ นั้น เป็นช่วงเวลาที่เศรษฐกิจของประเทศกำลังเจริญก้าวหน้า
นายพารณ อิศรเสนา ณ อยุธยา กรรมการบริษัทฯ ผู้ใกล้ชิดท่านอีกผู้หนึ่ง ได้บันทึก
เรื่องหนึ่งไว้ในความทรงจำ ซึ่งเป็นความรู้สึกเดียวกับที่ นายชุมพล ณ ลำเลียง
กรรมการผู้จัดการใหญ่ คนปัจจุบันของปูนซิเมนต์ไทย มีความรู้สึกต่อท่านว่า ในขณะที่
นักธุรกิจส่วนใหญ่ต่างมุ่งสร้างโอกาสเพื่อรับแสงสว่างหากำไรนั้น ท่านอาจารย์สัญญา
ได้ยึดเอาแนวคิดสำคัญในเรื่อง "คุณธรรม" อยู่เสมอ ทำให้ชาวเครือฯ หยุคคิด
และมุ่งพัฒนามาตรฐานการประพฤติปฏิบัติในการดำเนินธุรกิจ ซึ่งส่งผลให้บริษัทฯ
ได้รับการยกย่องทั้งในระดับประเทศและระดับภูมิภาคเอเชียหลายต่อหลายครั้งว่าเป็น
บริษัทที่มีความเป็นเลิศในการดำเนินธุรกิจด้วยความเป็นธรรม มีคุณธรรม และจริยธรรม

เครือซิเมนต์ไทยเป็นองค์กรที่ได้รับการวางรากฐานจรรยาบรรณในการดำเนิน
ธุรกิจอย่างมั่นคงมาตั้งแต่แรกที่บริษัทถือกำเนิดขึ้นมา และเมื่อมีผู้นำที่เน้นย้ำให้เกิดการ
ปฏิบัติอย่างจริงจังและทั่วถึง อันได้แก่การให้ความเป็นธรรมต่อผู้ถือหุ้น พนักงาน ลูกค้า
และสังคม จึงถือได้ว่าเป็นปฐมบทของ "หลักการบรรษัทภิบาล" หลักการบริหารธุรกิจ
ที่เครือฯ มุ่งมั่นปฏิบัติอย่างเคร่งครัด และเป็นแบบอย่างที่ดีต่อองค์กรอื่นๆ สืบต่อมา
จนถึงปัจจุบัน

ใส่ใจดูแลให้ปฏิบัติตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด

การบริหารงานของท่านอาจารย์สัญญาฯ ในฐานะประธานกรรมการ แสดงให้เห็นถึงอัจฉริยภาพในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ทันต่อเหตุการณ์ โดยเฉพาะด้านกฎหมาย นายโสมถ โกสิน ซึ่งเป็นรองประธานกรรมการในขณะนั้น และมีความใกล้ชิดกับท่านในแวดวงผู้พิพากษามาตั้งแต่ยังเยาว์วัย จดจำได้ดีเสมอว่าท่านให้ความเอาใจใส่ดูแลเรื่องข้อกฎหมายของบริษัทอย่างใกล้ชิด และย้ำเตือนอยู่ตลอดเวลาว่าเครือซิเมนต์ไทยต้องปฏิบัติตามเป็นพลเมืองดีของประเทศ เป็นแบบอย่างในการดำเนินธุรกิจอย่างถูกต้อง เป็นธรรม และสอดคล้องตามครรลองของกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

แบบอย่างความประพฤติอันดีงาม

ท่านอาจารย์สัญญาฯ ได้รับการยอมรับเป็นอย่างสูงในเรื่องความซื่อสัตย์ สุจริต และความยุติธรรมต่อผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ซึ่งความประพฤติอันดีงามนี้ได้กลายเป็นต้นแบบแก่ผู้บริหารระดับสูงที่ทำงานใกล้ชิดท่าน และแนวปฏิบัตินี้ได้ถ่ายทอดสู่พนักงานทุกระดับ มีการยึดถือปฏิบัติอย่างทั่วถึงครอบคลุมทั้งองค์กร

นอกจากนั้นแล้ว ในสายตาของพนักงานเครือซิเมนต์ไทย ท่านอาจารย์สัญญาฯ ยังเป็นผู้ใหญ่ที่น่าเคารพรักและน่านับถือเป็นที่สุด เพราะแม้ว่าท่านจะเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและสถานะสูงส่ง แต่ท่านกลับมีนิสัยอ่อนน้อมถ่อมตน ให้เกียรติผู้อื่น รวมทั้งเป็นผู้ใหญ่ที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตากรุณา ใฝ่ความสงบ มีความรอบรู้ในพุทธศาสนาเป็นอย่างดี สำหรับเรื่องความประพฤติอันดีงามนี้ นายพารณฯ กล่าวเพิ่มเติมไว้ว่า ท่านเป็นแบบอย่างของการเป็นคนตรงต่อเวลา มีวินัย เป็นกันเองให้ความสนิทสนมเอื้ออาทรต่อพนักงานทั่วไป ทั้งกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงานเครือฯ โดยท่านมักได้ถามทุกข์สุขของพนักงานทุกระดับอยู่เสมอ ตลอดจนให้ความสนใจใส่ใจกับการพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้ความสามารถมากยิ่งขึ้นและทันต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป



ประธานกรรมการกิตติมศักดิ์คนแรกของเครือฯ

28 มกราคม 2541 ท่านได้ยื่นหนังสือแสดงความจำนงขอลาออกจากการเป็นกรรมการบริษัท เนื่องจากสุขภาพไม่สมบูรณ์ ซึ่งชาวเครือซิเมนต์ไทยรู้สึกเสียดยเป็นอย่างยิ่ง คณะกรรมการบริษัทฯ ได้พิจารณาเห็นว่าตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาท่านได้สร้างคุณประโยชน์ให้แก่บริษัทนับอเนกอนันต์ สมควรที่จะได้มีการแสดงออกซึ่งความกตัญญู กตเวทิตา ประกอบกับท่านเป็นบุคคลตัวอย่างในเรื่องการประกอบคุณงามความดี และเป็นผู้นำในการปฏิบัติหน้าที่การงานอย่างยากที่จะหาผู้ใดมาเปรียบเทียบกับที่ประชุมคณะกรรมการบริษัทฯ จึงมีมติแต่งตั้งท่านอาจารย์สัญญาฯ ให้ดำรงตำแหน่งประธานกรรมการกิตติมศักดิ์ของบริษัทฯ นับตั้งแต่วันที่ท่านลาออกจากการเป็นกรรมการเป็นต้นไป โดยได้ขอความยินยอมจากท่าน ทั้งนี้เพื่อเป็นเกียรติเป็นศักดิ์ศรีแก่บริษัทฯ ซึ่งท่านก็ได้กรุณารับ ทั้งยังกรุณาติดตามการดำเนินงานของบริษัทฯ ตลอดจนให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ของเครือฯ หลังภาวะวิกฤตเศรษฐกิจมาโดยตลอด ซึ่งหากท่านได้มีโอกาสล่วงรู้ว่ปี 2544 นี้เป็นปีที่เครือซิเมนต์ไทยสามารถฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่างๆ จนกลับมาดำเนินธุรกิจอย่างมีประสิทธิภาพ และเข้มแข็งยิ่งกว่าเดิม ทั้งยังสามารถจ่ายเงินปันผลให้แก่ผู้ถือหุ้นได้แล้ว เชื่อเหลือเกินว่าท่านคงจะมีความปิติยินดีเป็นอย่างยิ่ง

บุคลิกบุคคลผู้เป็นแบบอย่างที่ดี

นายเชาวน์ ณศีลวันต์ ประธานกรรมการคนปัจจุบัน ได้กล่าวไว้ในการประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งล่าสุดว่า "การสูญเสียท่านอาจารย์สัญญาฯ เป็นการสูญเสียครั้งสำคัญของบริษัทฯ เพราะท่านเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยความดีและนำคุณความดีมาเป็นหลักธรรมของบริษัทฯ และของพนักงานทุกคน ส่งผลให้การปฏิบัติงานของพนักงานเป็นไปด้วยความมีคุณธรรมอย่างยั่งยืนเสมอมา"

ด้วยความถึงพร้อมทั้งความสามารถ จริยธรรม และคุณธรรม โดยเฉพาะด้านความซื่อสัตย์ที่ยากจะหาบุคคลใดมาเสมอเหมือน จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่ท่านจะได้รับการยกย่องให้เป็นสัญลักษณ์ของบุคคลผู้มุ่งประกอบคุณงามความดีเพื่อประเทศชาติ การถึงแก่กรรมของท่านอาจารย์สัญญาฯ ถือได้ว่าเป็นการสูญเสียบุคลิกบุคคลแต่คุณงามความดีของท่านจะยังคงอยู่เป็นแบบอย่างที่ดี และเป็นแรงบันดาลใจให้คนรุ่นหลังมุ่งกระทำความดีต่อไปอย่างไม่ทอดทิ้ง

สำหรับพวกเราชาวเครือซิเมนต์ไทยขอให้คำมั่นว่าทุกคำสั่งสอนของท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการดำเนินธุรกิจด้วยความรับผิดชอบ เป็นธรรม และโปร่งใส จะเป็นหลักการที่เครือฯ ยึดถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัดตลอดไป คงดังอุดมคติเกี่ยวกับการทำงานที่ท่านอาจารย์สัญญาฯ ได้กล่าวไว้ว่า...

"ผมถืออย่างเดียวที่เป็นคติ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน
ทำงานอะไรก็ตาม ให้ยึดถือความซื่อสัตย์สุจริตเป็นที่ตั้ง
ขอให้ความบริสุทธิ์สมบูรณ์โดยสิ้นเชิงทั้งกายและใจ"



แต่ ท่านอาจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์
ท่านผู้ได้ลงใจโดยสมบูรณ์แล้วว่า
มรรค ผล นิพพาน มีจริง

อุกบาตาริ ตถาคตา

ตถาคตาทั้งหลาย เป็นผู้บอก

คำนำ

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทุกพระองค์ทรงสั่งสอนสู่สิ่งเดียวกันทั้งสิ้น จะต่างกันเพียงวิธีหรือแนวการสอนไปสู่จุดนั้น แต่เราเองมักจะนำมาคือความตามทฤษฎีหรือความคิดเห็นของตนให้แตกต่างกันไป แม้ในครั้งพุทธกาลพระบรมศาสดาทรงเป็นผู้เทศนาสั่งสอนเอง ภิกษุสงฆ์ในขณะนั้นบางองค์ ก็ยังนำคำสอนของพระองค์ท่านมาแปลความกันไปต่าง ๆ กัน จึงสามารถโต้แย้งกันได้โดยไม่มีที่สิ้นสุด

ในเล่มนี้ได้รวบรวมคำสอนธรรมะปฏิบัติในแนวต่าง ๆ กัน เท่าที่จะแสวงหามาได้ภายในความจำกัดของเวลาและขนาดรูปเล่ม ซึ่งเป็นคำสอนไปสู่สิ่งเดียวกันทั้งหมด จึงขอท่านผู้อ่านได้โปรดวางความขัดแย้งใด ๆ อันเกิดขึ้นในใจหรือความคิด (หากเกิดขึ้น) ลงก่อน โอกาสที่ท่านจะได้รับประโยชน์จากคำสอนทั้งหลายนี้ก็จะเกิดขึ้นได้มาก

ทั้งนี้ ได้คัด รวบรวม และเรียบเรียง จากหนังสือที่มีพิมพ์ไว้ในที่ต่าง ๆ กว่า ๒๐๐ เล่ม และบางส่วนได้ถอดตรงจากเทปคำสอนของท่าน โดยพยายามเลือกแนวหรือวิธีการสอนต่าง ๆ ของท่านแต่ละองค์มารวบรวมไว้ เพื่อช่วยในการอ่านและการพิจารณา จึงได้พยายามเน้นสาระธรรมบางตอนให้เด่นชัดด้วยตัวพิมพ์หนา และเพิ่มขึ้นด้วยการขีดเส้นใต้ไว้ เพราะการอ่านที่จะให้เกิดปัญญาขึ้นที่จิตนั้น

ต้องอาศัยการพิจารณาสาระธรรมเหล่านั้นด้วยความจดจ่อ จึงจะเป็นเครื่องสนับสนุนส่งเสริมปัญญาสามัญที่มีอยู่นี้ให้ยิ่ง ๆ ขึ้น จนเกิดเป็นภาวนามยปัญญาได้ในที่สุด

สำหรับส่วนที่ถอดจากเทปเทศน์ของท่าน ก็คงสามารถถอดได้เพียงถ้อยคำและคงสำนวนของท่านไว้ ส่วนธรรมะอันเนื่องด้วยถ้อยเสียงของท่านนั้น ย่อมไม่อาจจะถ่ายทอดออกมาได้เลย

การที่ดำริเช่นนี้ ด้วยเห็นว่าท่านผู้อ่านที่มีจริตในการเรียนรู้ได้ต่าง ๆ กัน จะได้มีโอกาสสัมผัสคำสอนธรรมะปฏิบัติด้วยวิธีหรือแนวการสอนในหลายลักษณะ ที่อาจต้องตรงกับจริตนิสัยของตน จนสามารถเป็นเหตุให้เกิดภาวนามยปัญญา หรือปัญญาญาณขึ้นกับท่านผู้อ่านก็เป็นได้

ผู้รวบรวม

๗ สิงหาคม ๒๕๓๓

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน)
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

หน้าว่าง

สมเด็จหลวงสมุทวิสุทธิ

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพฯ

นามเดิม เจริญ สุกุล คชวัตร

เกิดที่ตำบลบ้านเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี

ตรงกับคืนวันศุกร์ที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ เวลาประมาณ ๐๕.๐๐ น.

โยมบิดาชื่อ นายน้อย คชวัตร

โยมมารดาชื่อ กิมน้อย คชวัตร

บรรพชาเป็นสามเณร เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๖๙ ณ วัดเทวสังฆาราม อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี

อุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่อวันที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๗๖

ญัตติเป็นพระธรรมยุติกนิกายเมื่อวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๗๖ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร

โดยมี สมเด็จพระวชิรญาณวงศ์ (สุจิตโต ม.ร.ว. ชื่น นพวงศ์) เป็นพระอุปัชฌาย์

(ต่อมาได้รับพระราชทานสถาปนาเป็น สมเด็จพระสังฆราชเจ้า)

หน้าว่าง

พระธรรมเทศนา โดย
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
ถอดจากเทป

“สุญญตา ความว่างจากกิเลส ความหลุดพ้น”

หน้าว่าง

“สุญญตา ความว่างจากกิเลส ความหลุดพ้น”

บัดนี้ จะแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจ ให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

สติปัฏฐาน ๔ การปฏิบัติตั้งสติเพื่อให้สติตั้งและเพื่อให้ได้ปัญญาหรือญาณ ความหยั่งรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นสติปัฏฐานในกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นโพชฌงค์ในกาย เวทนา จิต ธรรม และเป็นญาณความหยั่งรู้ในอริยสัจจ์ทั้งสี่ ก็ในกาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งหมดนี้ก็รวมอยู่ที่จุดนี้เองมิใช่ที่อื่น สติก็ตั้งขึ้นที่จิต โพชฌงค์ที่เป็นตัวความรู้ก็ตั้งขึ้นที่จิต ญาณคือความหยั่งรู้ในอริยสัจจ์ทั้งสี่ก็ตั้งขึ้นที่จิต แม้ว่า จะมีศัพท์แบ่งธรรมะอยู่มากดังเช่นที่กล่าวมาแล้ว แต่ผู้ปฏิบัติเมื่อได้ปฏิบัติตั้งสติ กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ให้ได้สติในลมหายใจ ให้เป็นสติปัฏฐานในลมหายใจ เมื่อได้สติขึ้นมา ใจรวมเป็นสมาธิก็จะได้ปัญญาขึ้นมา เป็นโพชฌงค์ และจะได้ญาณคือความหยั่งรู้จักทุกข์ รู้จักเหตุเกิดทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงทางดับทุกข์ขึ้นด้วยตนเอง และหากได้อาศัยคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นแสงสว่างนำทาง ก็ยิ่งจะทำให้ได้สติปัฏฐาน ได้โพชฌงค์ ได้ญาณ ได้อริยสัจจ์ ง่ายสะดวกขึ้นไปอีก และแม้ว่าจะได้ขั้นของธรรมดังกล่าว ถึงจะไม่ต้องรู้จักชื่อเสียง แต่ก็ใช่ว่าจะได้ถึง เหมือนอย่างเมื่อมีแสงสว่างส่องทาง และคนเดินทางก็มีตา ลืมดูทาง ก็เดินไปตามทางที่แสงสว่างส่อง เห็นต้นไม้ชานาชนิด มีดอกชานาชนิดที่อยู่สองข้างทาง แม้จะไม่รู้จักว่าต้นไม้ชื่อนั้น ชื่อนี้ ต้นไม้ชื่อนั้น แต่ก็รู้จักเห็น เห็นต้นไม้เห็นดอกเห็นใบเป็นต้น โดยไม่ต้องรู้จักชื่อ ก็รู้จักเห็น ดังนั้นเรียกว่าเป็นกายสักขี คือเป็นเหมือนอย่างเป็นสักขีพยานทางกาย มองเห็นดังนี้แหละคือความรู้ ความเห็น ธรรมะ แม้ว่าจะได้เล่าเรียนให้รู้จักชื่อเสียงของธรรมะ แต่ไม่ได้เดินไปในสวนของธรรมะเอง ถึงจะรู้จักว่ามีต้นไม้ชื่อนั้นชื่อนี้ ลักษณะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็สักแต่ว่ารู้ตามตำราเท่านั้นหรือตามที่ฟังมาเท่านั้น ไม่ได้เห็นด้วยตนเอง บางทีเมื่อไปเห็นเข้าด้วยตนเองแล้วก็ไม่รู้จักเสียด้วยซ้ำว่าชื่อต้นอะไรตามที่ได้ฟังมา ตามที่เห็นมา ดังนั้น การปฏิบัติให้ได้สติ ได้โพชฌงค์ ได้ญาณในอริยสัจจ์ขึ้นมามีด้วยตนเอง โดย

ตั้งต้นปฏิบัติ กำหนดจิตเข้ามา กำหนดคุณมหายใจเข้าคุณมหายใจออกนี้แหละให้ได้
สมาธิ และเมื่อได้สมาธิขึ้นมาแล้วความรู้ความเห็นจะเป็นไปเองและเป็นดังกล่าว
เมื่อได้มีความรู้ในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าช่วย ก็ยังจะทำให้ได้รับความสะดวก
ในการปฏิบัติยิ่งขึ้น

พระพุทธองค์ได้ทรงสอนให้รู้จักความสุขซึ่งประสงคในการปฏิบัติธรรม และ
ทรงสั่งสอนให้รู้จักวิมุตติคือความหลุดพ้น ดังที่ได้ตรัสเรียกว่า เนกขัมมสุข ความสุข
ที่เกิดจากเนกขัมมะคือการออก ปิเวกสุข ความสุขที่เกิดจากความสังัดสงบ อุปสม-
สุข ความสุขที่เกิดจากสงบระงับ สัมโพธิสุข ความสุขที่เกิดจากความรู้พร้อม ดังนี้

อันความสุขที่ได้ตรัสชี้ไว้เหล่านี้ เพื่อความเข้าใจง่ายจึงได้ยกเอาคุณลักษณะ
แห่งความสุขนั้นกำกับไว้ด้วย เช่นที่ตรัสเรียกว่า เนกขัมมสุข เป็นต้น ผู้ปฏิบัติธรรมะ
หากได้ตั้งใจฟังและได้ทราบพระพุทธานุญาตตามสมควร ก็ย่อมจะมีความรู้สึกรู้ว่า
แม้ว่ายังไม่สามารถจะได้พบกับเนกขัมมสุขอย่างสมบูรณ์ได้ แต่ว่าก็จำที่จะต้องให้
ได้ความสุขเช่นนี้ แม้น้อย เพราะว่า หากไม่ได้เสียเลยแล้วจะไม่ได้มีความสุขอัน
แท้จริง ซึ่งเป็นผลอันประเสริฐสำหรับตนเองเลย

เนกขัมมสุข ความสุขที่เกิดขึ้นจากการออก ก็หมายถึงว่าออกจากเรื่องวุ่นวาย
ทั้งหลายอันเนื่องมาจากความกังวลพัวพันเป็นต้น ซึ่งเรียกรวมว่ากิเลส แม้ว่าทุกคน
ผู้ที่ยังละกิเลสไม่ได้ ยังมีกิเลสอยู่และไม่สามารถจะโยนทิ้งได้ เพราะอย่างไร ๆ ก็
ยังมีกิเลส แต่แม้เช่นนั้น ถ้าหากว่าให้กิเลสครอบงำโดยไม่มีความว่างเว้นแล้ว ก็จะมี
ความกังวลห่วงใยยุ่งเหยิงสับสน หากความว่างมิได้ เมื่อเป็นแบบนี้ แม้จะมีความ
บริบูรณ์ สมบูรณ์ ด้วยทรัพย์สินภายนอกต่าง ๆ แต่ว่าจิตใจของบุคคลเองนั้นไม่ได้
รับความสุขอันแท้จริงเลย เพราะฉะนั้น จึงต้องหัดปฏิบัติทำจิตใจให้ออกได้จากเรื่อง
กังวลผูกพันทั้งหลายน้อยหรือมาก ไม่ยอมให้เรื่องทั้งหลายเข้ามาผูกพันรุมรัดครอบงำ
เสียจนหาความว่าง ความสบาย ความสงบใด ๆ มิได้ เพราะฉะนั้นพระบรมศาสดา
จึงได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติหน้าที่นอกจากเครื่องผูกพัน ห่วงใย เป็นต้น เหล่านี้ไปโดย
ลำดับ ธรรมะที่ทรงสั่งสอน จะเป็นขั้นทานก็ตาม ขั้นศีลก็ตาม ขั้นภาวนาคือสมถ-
วิปัสสนาหรือสมาธิปัญญาก็ตาม ทุกข้อทั้งหมดทุกบทย่อมเป็นการสั่งสอนที่น่าออก
ทั้งนั้น เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมะของพระพุทธเจ้าทุกข้อทุกบทจึงเป็นการปฏิบัติ
นำออกไปจากเครื่องผูกพัน อาลัย ห่วงใย รวมเข้าก็คือว่า ออกจากกิเลสและกองทุกข์

เป็นเปลาะ ๆ เป็นเรื่อง ๆ ไปโดยลำดับ และเมื่อเป็นดังนี้ ปฏิบัติตนออกไปได้เท่าใด ก็จะทำให้ได้ความสุขเท่านั้น ออกได้มากก็ได้ความสุขมาก ออกได้น้อยก็ได้ความสุขน้อย เพราะฉะนั้น ความสุขที่เกิดจากการออกดังนี้คือเนกขัมมสุข และเมื่อมีความสุข เข้าใจว่าเป็นสุขสำหรับทุก ๆ คน ไม่ว่าจะเป็นพระ ไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์ ไม่ว่าจะเป็นชาย ไม่ว่าจะเป็นหญิง ก็จะต้องมีการปฏิบัติออกไปได้จึงจะได้ความสุขอันแท้จริง ดังนี้คือเนกขัมมสุข เพราะฉะนั้น ธรรมะที่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจึงได้เรียกว่า นียยานิกรรม ธรรมะที่เป็นเครื่องนำออกไป คือนำออกไปจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งนั้น ไม่มีที่จะนำเข้ามาสู่กิเลสและกองทุกข์เลยสักข้อเดียว เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมะที่เป็นนียยานิกรรมนี้จึงได้การออกไปจากกิเลสและกองทุกข์เป็นเรื่อง ๆ เป็นข้อ ๆ เป็นเปลาะ ๆ ไปโดยลำดับ ดังนี้คือเนกขัมมสุข

และแม้สุขอันอันที่จริงก็มีอรรถะคือเนื้อความที่เป็นอันเดียวกันนี้แหละ แต่ว่าแยกเรียกว่า ปวิเวกสุข ความสุขที่เกิดจากความสงัด ก็คือหมายความว่าทำตนให้สงัดสงบจากเครื่องพัวพันทั้งหลาย จากการคลุกคลีทั้งหลาย เพราะว่า การที่จะออกไปได้นั้นก็ต้องทำตนให้สงัดจากการคลุกคลีทั้งหลายด้วย ถ้าหากว่ายังมีการคลุกคลีอยู่ด้วยเรื่องนั้น ๆ ด้วยสิ่งนั้น ๆ ก็ยังออกไปไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงต้องไม่คลุกคลีอยู่ในสิ่งนั้น ๆ ด้วยเรื่องนั้น ๆ ตลอดจนถึงด้วยบุคคลนั้น ๆ ในทางที่ก่อให้เกิดความกังวลห่วงใย ให้เกิดกิเลส ให้เกิดความทุกข์ต่าง ๆ ฉะนั้นท่านจึงได้มีแสดงกายวิเวก ความสงัดทางกาย จิตวิเวก ความสงัดทางจิตใจ อรูปวิเวก ความสงัดกิเลสไปโดยลำดับ เพราะฉะนั้น เมื่อสามารถปฏิบัติตนไม่ให้คลุกคลีแต่ให้ได้พบกับความสงัดสงบดังกล่าว ก็เป็นอันว่าออกได้ และก็ได้ความสุขที่แยกชื่อเรียกได้อีกว่า ปวิเวก-
สุข ความสุขที่เกิดจากความวิเวกคือความสงัดสงบ

อนึ่ง ยังเรียกชื่ออย่างอื่นได้อีก แต่ก็มีอรรถะคือเนื้อความที่เป็นทางเดียวกันเป็นอันเดียวกัน คือความสงบระงับ เพราะว่าเมื่อมีความสงบระงับหรือปฏิบัติให้จิตใจสงบระงับได้ คือให้โลก โกรธ หลง สงบระงับลงได้ หรือว่าราคะ โทสะ โมหะ สงบระงับลงได้น้อยหรือมาก ก็จะทำให้ความคลุกคลีลดลง จะทำให้การผูกพันลดลง เพราะฉะนั้นจึงต้องมีการปฏิบัติกาย วาจา ใจ นี้แหละ ให้สงบวาจา สงบกาย สงบใจ โดยตรงก็คือว่า ต้องคอยสงบระงับ ราคะ โทสะ โมหะ หรือว่าโลก โกรธ หลง ระงับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของราคะ โทสะ โมหะ หรือว่าโลก โกรธ หลง เหล่านี้ด้วย เมื่อ

เป็นดังนี้ จึงจะได้ความสงบระงับทางกาย ทางวาจา และทางใจ ซึ่งทำให้เกิดความสุขอันเรียกว่า อุปสมสุข สุขที่เกิดจากความสงบระงับ ซึ่งความสงบนี้เองพระบรมศาสดาได้ตรัสสอนว่าเป็นเหตุให้เกิดความสุขที่ไม่มีสุขอื่นจะยิ่งไปกว่า

ในพุทธภานิต ที่เราก็คงทราบกันอยู่โดยมากกว่า ความสุขที่ยิ่งไปกว่าความสงบไม่มี หรือว่า ความสงบเป็นสุขอย่างยิ่ง ดังนี้ และในบรรดาการปฏิบัติเหล่านี้ การปฏิบัติให้ได้ปัญญาที่เป็นตัวสัมโพธิคือ ความรู้พร้อม ย่อมเป็นสิ่งสำคัญ พระพุทธเจ้าทรงละกิเลสและกองทุกข์ทั้งสิ้นได้ก็เพราะสัมโพธิปัญญา ปัญญาคือความตรัสรู้พร้อม เพราะฉะนั้น จึงละกิเลสและกองทุกข์ได้ทั้งหมด สัมโพธิคือความรู้พร้อมนี้เป็นตัววิชาความรู้แจ่มแจ้งตามความเป็นจริง และโดยตรงก็คือ ความรู้ในสัจจะที่เป็นตัวความจริง สัจจะที่เป็นตัวความจริงนี้ ซึ่งเป็นอย่างยิ่งก็คืออริยสัจจ์ เพราะทำให้ผู้รู้ละกิเลสจากกองทุกข์ เป็นอริยบุคคล บุคคลผู้ประเสริฐได้ ก็คืออริยสัจญาณ ความหยั่งรู้ในอริยสัจจ์ทั้งสี่นั่นเอง อันเป็นหลักสำคัญที่สุดในพุทธศาสนา และเมื่อได้ปัญญาละกิเลสได้ก็มีความสุข อันเป็นความสุขอย่างยิ่ง เพราะเมื่อได้ปัญญาละกิเลสได้ก็จะทำให้ได้ความสงบระงับซึ่งเรียกว่า อุปสมะ ได้ความสงบกาย สงัดจิต สงัดกิเลสทั้งหมด อันเรียกว่า ปวิเวก ได้เนกขัมมะ คือการออกทั้งหมด ออกจากกิเลส ออกจากกิเลสและกองทุกข์ได้ ทั้งหมด เพราะฉะนั้น สัมโพธิสุข ความสุขที่เกิดจากความรู้พร้อมนี้ จึงเป็นข้อสำคัญ

เหล่านี้เป็นความสุขอันแท้จริง ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้เอง และทุก ๆ คนที่จะได้ความสุขที่แท้จริงนั้นก็ต้องมีส่วนได้ความสุขเหล่านี้แม้น้อยก็ตาม ถือว่า จะต้องได้ความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติให้ออกได้ไม่ให้ติดขัดอยู่ในเครื่องผูกพันทั้งหลาย ปฏิบัติให้สงัดกาย สงัดจิต สงัดกิเลสได้ ปฏิบัติให้สงบสงัด โดยตรงก็คือสงบระงับโลก โกรธ หลง หรือว่าราคะ โทสะ โมหะ ได้ ปฏิบัติให้ได้ปัญญาที่เป็นตัวรู้หยั่งลงถึงในสัจจะที่เป็นความจริง อันกำจัดกิเลสและกองทุกข์ได้น้อยหรือมาก และเมื่อได้น้อยก็มีความสุขอันแท้จริงน้อย ได้มากก็มีความสุขอันแท้จริงมาก และบรรดาสุขเหล่านี้ อีกคำหนึ่งก็คือ วิมุตติสุข ความสุขที่เกิดจากความหลุดพ้น เพราะว่าเมื่อออกได้ก็เป็นอันว่าพ้น เมื่อสงัดได้ก็เป็นอันว่าพ้นได้เช่นเดียวกัน เมื่อมีปัญญารู้เท่าถึงสัจจะที่เป็นตัวความจริงก็ทำให้พ้นได้เช่นเดียวกัน คือทำให้พ้นได้จากเครื่องติดขัดทั้งหลาย จากเครื่องผูกพันทั้งหลาย จากพันธนาการทั้งหลาย ให้

พ้นได้จากความคลุกคลีทั้งหลาย ให้พ้นได้จากโลภ โกรธ หลง หรือ ราคะ โทสะ โมหะ ให้พ้นได้จากกิเลสและกองทุกข์ น้อยหรือมาก ความพ้นเหล่านี้ก็คือวิมุตติ และเมื่อพ้นได้เท่าใดก็เป็นสุขเท่านั้น อย่างนี้ก็เป็นวิมุตติสุข

พระพุทธเจ้าเคยมีพระพุทธานุญาตรัสแสดงไว้เองว่า ทรงอยู่ด้วยวิชาวิมุตติ วิชาที่คือรู้ วิมุตติก็คือพ้น รวมกันเข้าก็คือรู้พ้น ทรงอยู่ด้วยความรู้พ้น ทรงรู้ทุก ๆ อย่าง ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางมนะคือใจ ซึ่งรูปทั้งหลาย ซึ่งเสียงทั้งหลาย ซึ่งกลิ่นทั้งหลาย ซึ่งรสทั้งหลาย ซึ่งโผฏฐัพพะทั้งหลาย ซึ่งเรื่องราวทั้งหลาย และทรงรู้ได้มากกว่าสามัญชนทั่ว ๆ ไป ก็ทรงรู้อดีต รู้อนาคต รู้ปัจจุบัน ยืดยาวกว้างขวาง แต่ว่ารู้เท่าใดก็พ้นเท่านั้น ไม่เก็บเอามาเป็น พันธนาการ ผูกพัน ไม่คลุกคลีและไม่วุ่นวาย และไม่หลง เพราะฉะนั้นจึงทรงมี ความรู้พ้นอยู่ตลอดเวลา ทั้งปวง เมื่อเรียกเป็นศัพท์แสงก็เรียกว่า วิชาวิมุตติ วิชาคือรู้ วิมุตติคือพ้น พุดอย่างธรรมดาก็คือรู้พ้น ไม่ใช่รู้คิด ไม่ใช่รู้ผูกพัน เป็นต้น แต่เป็นรู้พ้น รู้มากที่สุด รู้อดีตไกลที่สุด รู้อนาคตไกลที่สุด รู้ปัจจุบันทั้งหมด แต่ว่า พ้นหมดไม่มีติดข้อง ไม่มีกังวล ไม่มีที่จะพันธนาการในเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น จึงได้ทรงพบกับความสุขที่สมบูรณ์ไม่มีบกพร่อง เป็นวิมุตติสุข

อาการของความสดุ้งกลัวมานี้ กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ สุนฺญตา ความว่างนั่นเอง ถือว่าว่างจากกิเลส ว่างจากกองทุกข์ เพราะว่าออกได้ เพราะว่าสังกัดได้ เพราะว่าสงบระงับได้ เพราะว่ารู้พ้น คือไม่รู้หลง ไม่รู้ยึด ทุก ๆ อย่าง จึงเป็นความว่าง ว่างกิเลส ว่างทุกข์ทั้งหมด ยกเอากายขึ้นมาพุดก็คือกายว่าง ยกเอาวาจาขึ้นมาพุดก็คือวาจาว่าง ยกเอาใจจิตขึ้นมาว่าก็ว่าใจว่างจิตว่าง กาย วาจา จิตใจว่าง ว่างกิเลสในกองทุกข์ทั้งหมด ว่างด้วยความรู้พ้น ไม่ใช่ว่างด้วยความไม่รู้ หรือ ความรู้หลง แต่ว่าว่างด้วยความรู้พ้นดังนี้ ดูว่าใจว่างหรือจิตว่าง หรือว่าความว่างอันเป็นสฺสุนฺญตา เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแสดงทางให้บรรลุถึงความว่างดังกล่าว ตั้งตั้งแต่ การปฏิบัติตน ไม่ให้คลุกคลีอยู่ด้วยบุคคล หรือว่าอยู่ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะเรื่องราวที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ หรือว่าที่ไม่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ อันความคลุกคลีอยู่ด้วยเรื่องราวหรือด้วยบุคคลดังกล่าวมานี้ไม่ใช่หมายความว่า อยู่กับใคร ๆ ไม่ได้ อยู่ในบ้านในเมืองไม่ได้ แต่หมายความว่า ความรู้จักที่จะปฏิบัติทำจิตใจให้รู้จักออก ให้รู้จักสัจ ให้รู้จักสงบระงับ ให้รู้จักปล่อยวางรู้พ้น

นั่นเอง เมื่อเป็นดังนี้แล้ว แม้จะอยู่ในบ้านอยู่ในเมือง อยู่ในป่า อยู่ในที่ไหนก็ตาม ตลอดจนถึงมาประชุมกันฟังธรรม ปฏิบัติธรรมในที่นี้ ก็มาอยู่ด้วยกันจำนวนมาก ดังนั้นไม่ได้เรียกว่าคลุกคลี เพราะว่าไม่ได้เป็นการมาก่อกิเลส ก่อกองทุกข์ อย่างใด ๆ ทั้งสิ้น มาร่วมกันฟัง มาร่วมกันปฏิบัติธรรมะ เพื่อที่จะออก เพื่อที่จะสงัด เพื่อที่จะสงบระงับ เพื่อที่รู้ทันตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ดังนั้นไม่ใช่คลุกคลี แต่ที่เรียกว่าคลุกคลี มีบุคคล มีหมู่คณะ มีสิ่งทั้งหลายนั้น หมายความว่าคลุกคลีในทางสร้างกิเลสและกองทุกข์ให้เกิดขึ้น ในทางต่าง ๆ ดังนี้ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงสั่งสอนให้ปฏิบัติวัณการคลุกคลีดังกล่าว โดยที่ได้ทรงแสดงชี้ให้เห็นว่า บรรดาสิ่งทั้งหลาย ยกตัวอย่างเช่น รูป อันหมายรวมถึง กลิ่น เสียง รส โผฏฐัพพะ ถึงธรรมะ คือเรื่องราวทั้งปวง ซึ่งประสบพบพาน ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และমনะคือใจ ยกเอารูปขึ้นมาเป็นตัวอย่าง ซึ่งมีความยินดีติดอยู่ รูปที่ยินดีติดอยู่เหล่านี้ ซึ่งจะไม่เป็นเหตุให้เกิดความโศก ความปริเทวะ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ นั้นหาไม่มี เพราะเหตุว่า รูปทั้งปวงนั้นจะต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่น ฉะนั้น เมื่อมีความผูกพันยินดีติดอยู่ ครั้นสิ่งที่ผูกพันนั้นแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป จึงต้องมีความทุกข์ต่าง ๆ จึงไม่พ้นทุกข์ไปได้ ดังนั้น จึงไม่ควรที่จะคลุกคลี ผูกพัน หัดปฏิบัติที่จะนำจิตใจออกไปได้ สงัดได้ สงบระงับได้ และข้อสำคัญนั้น ให้รู้จักทำใจ ให้รู้ทัน ให้รู้ปล่อย ให้รู้วาง ได้ตามสมควร และเมื่อเป็นดังนี้แล้ว จึงจะได้พบกับสุญญตาคือความว่าง ดังที่กล่าวมานั้น อันเป็นเหตุให้บังเกิดความสุขที่แท้จริงสุดแต่ที่จะปฏิบัติได้เพียงไร

พระบรมศาสดาเองก็ได้ทรงเข้าถึงสุญญตาคือความว่างนี้ เพราะไม่ทรงใส่พระทัยถึงนิमितอะไร ๆ อันหมายความว่า ถึงจะได้ทรงเห็นอะไร ทรงได้ยินอะไร เป็นต้น ซึ่งรูป ซึ่งเสียง เป็นต้น แต่ก็ไม่ผูกพัน ยึดถือทั้งหมด หรือว่ายึดถือบางส่วนว่าเป็นอย่างนั้นว่าเป็นอย่างนี้ เมื่อเป็นดังนี้ สิ่งที่ได้เห็น สิ่งที่ไดยินนั้น ก็พ้นไป ๆ พระองค์จึงอยู่กับสุญญตาคือความว่าง และ เมื่อว่างกิเลส ว่างยินดี ว่างยินร้าย ว่างความยึดถือ ก็เป็นว่าว่างความทุกข์ด้วย เพราะฉะนั้น จะมีใครมาเผ้าก็ตามจะเป็นบริษัท ขัตติยบริษัท พราหมณบริษัท แพศย์บริษัท สุทรบริษัท ไคร ๆ ก็ตาม ทรงแสดงธรรมะสั่งสอน ธรรมะที่ทรงสั่งสอนทั้งปวงนั้น จะเป็นข้อไหน บทไหนก็ตาม จึงเป็นนियานิกธรรม ธรรมะที่นำออกทั้งหมด ออกจากกิเลส ออกจากกองทุกข์

ทั้งหมด ไม่มีที่จะสั่งสอนนำเข้ามาสู่กิเลส สู่กองทุกข์ เพราะว่าพระองค์ทรงอยู่ด้วยสุญญตาแห่งความว่าง เพราะไม่ใส่ใจในนิमितทั้งหมด ตลอดเวลาก็ทรงอยู่ด้วยความรู้เห็น ดังที่ตรัสแสดงนั้น เพราะฉะนั้น จึงได้ทรงสั่งสอนต่อไปว่า เมื่อต้องการจะเข้าถึงสุญญตาคือความว่างดังนี้ ก็ให้ปฏิบัติ ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในภายในให้สงบอยู่ในภายใน และ ในการปฏิบัติดังนี้ จะปฏิบัติทางสติปัฏฐาน ข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ ทั้งนั้น เพราะเมื่อมาตั้งสติกำหนดในสติปัฏฐาน ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ทุกข้อ ทุกบท ย่อมเป็นการปฏิบัติที่ทำจิตให้ตั้งสงบอยู่ในภายในทั้งนั้น ให้มีอารมณ์อันเอก คืออันเดียวผุดขึ้นเท่านั้น คือให้ใจเป็นหนึ่งเท่านั้น เพราะฉะนั้น เมื่อได้ดังนี้แล้ว ก็จะได้สุญญตาขึ้นไปโดยลำดับ และเมื่อได้สมาธิที่ดีขึ้น ๆ ก็จะได้ขึ้นไปจนถึงชั้นฌานโดยลำดับ

หน้าว่าง

ธรรมะบางตอน โดย
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
จากหนังสือ

- ๖๐ ปี สมเด็จพระญาณสังวร**
- อนุสรณ์ นายวิริยะ ณ สีลวันต์**
- ธมฺโม ปทีโป**

(อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพคุณหญิงไขศรี ณ สีลวันต์)

๗๘๗

หน้าว่าง

ผู้เป็นพุทธศาสนิกชน ทั้งคฤหัสถ์ และทั้งบรรพชิต และเมื่อภาวนาว่าพุทโธ ด้วยความรู้ว่าคือท่านผู้รู้แล้ว และก็น้อมเอาพระพุทโธคือผู้รู้แล้วนี้มาสู่จิตใจ ให้ตั้งอยู่ในจิตใจ ซึ่งจิตใจนี้ก็เป็นธาตุรู้ คือจิตใจของทุกคนนั้นต่างเป็นธาตุรู้อยู่ด้วยกันทั้งนั้น สามารถที่จะรู้อะไร ๆ ได้ สามารถที่จะรู้ตามพระพุทเจ้าได้ และเมื่อน้อมมาถึงจิตใจซึ่งเป็นธาตุรู้ ความรู้ในธาตุรู้ของทุก ๆ คนนี้ ก็จะออกมารับพุทโธซึ่งเป็นพระผู้รู้ เมื่อพระอาจารย์แสดงธรรมก็ให้รู้สึกเหมือนอย่างว่าพระพุทเจ้าซึ่งเป็นพระผู้รู้เสด็จมาแสดงธรรม เพราะพระอาจารย์ที่มาแสดงธรรมนั้นก็แสดงตามที่พระพุทเจ้าได้ทรงสั่งสอนเอาไว้แล้ว และที่ท่านอาจารย์เองก็ได้ปฏิบัติและก็ได้รู้ตามมากหรือน้อยตามควรแก่ความปฏิบัติ

แต่แม้ยังไม่รู้ด้วยตนเอง ก็นำเอาหลักธรรมอันถูกต้องนั้นมาแสดง ดังเช่นที่แสดงถึงว่าพระพุทเจ้าตรัสรู้อริยสัจจ์ รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุเกิดทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้รู้จักทุกข์นั้น ก็ได้ตรัสสั่งสอนให้รู้จักขั้น ๕ หรือนามรูปกายใจอันนี้เองว่าเป็นตัวทุกข์ เพราะเป็นสิ่งที่ทนอยู่คงที่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป เพราะฉะนั้นเมื่อนามรูปนี้เกิด จึงต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตาย

และเพราะยังมีสมุทัยตัวเหตุให้เกิดทุกข์ คือตัวต้นหาความดิ้นรนทะยานอยากของใจ อยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้บ้าง อยากจะเป็นนั้นเป็นนี้บ้าง อยากที่จะให้สิ่งที่ไม่ชอบภาวะที่ไม่ชอบสิ้นสุดไปหมดบ้าง คราวนี้เมื่อไม่ได้ตามปรารถนาจึงบังเกิดทุกข์ใจต่าง ๆ ต้องมีการเศร้าโศกร้องไห้เสียใจ ต้องมีการประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ต้องมีการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ต้องมีความปรารถนาไม่สมหวัง เป็นความทุกข์ใจต่าง ๆ และแม้เมื่อได้ตามปรารถนา มีความดีใจ แต่ว่าสิ่งที่ได้นั้นก็เป็นสิ่งที่ต้องสิ้นไปหมดไป และแม้ว่าจะยังมีเหลืออยู่ ชีวิตนี้ก็จะต้องสิ้นไปก่อน ของทั้งหลายที่มีอยู่ก็ตกเป็นของผู้อื่นต่อไป เพราะฉะนั้น ขึ้นชื่อว่าเป็นนามรูปแล้ว มีชาติคือความเกิดขึ้นมาแล้ว ต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตาย ต้องมีความทุกข์โศกต่าง ๆ และก็ต้องเกิดอีก เผชิญความทุกข์ต่าง ๆ อยู่ร่ำไป เพราะยังมีต้นหาความดิ้นรนทะยานอยากดังกล่าวเป็นตัวทุกข์สมุทัยอยู่

เมื่อเราทั้งหลายได้ฟังธรรมที่พระพุทเจ้าได้ทรงสั่งสอน นำเข้ามาสู่จิตใจ ซึ่งเป็นธาตุรู้ ให้ธาตุรู้ในจิตใจนี้ออกรับ ออกรับฟังตามที่ทรงสั่งสอน และหัดทำ

สมาธิในการฟัง คือเพ่งใจลงไปที่ธรรมท่านสอนอันนี้ ที่พระอาจารย์ได้นำมาสั่งสอนต่อ ๆ กันมา เพ่งใจมาตรวจตราดูตามที่ทรงสั่งสอน เหมือนอย่างเป็นกระจกเงา นำมาส่องดูเงาหน้าของตัวเอง ก็จะมองเห็นนามรูปในตัวเอง จะมองเห็นทุกขสัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์ในตนเอง เพราะตนเองทุกคนนั้นมีนามรูป ซึ่งต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตาย ตั้งตั้งแต่เกิดมา เป็นวิปริณามธรรม ธรรมะที่มีความเปลี่ยนแปลงไป ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีหยุดยั้ง ทุกขณะวินาที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอไม่มีหยุด แม้จะมีความปรารถนาซึ่งเป็นตัวตันทะ อันเป็นการฝืนคติธรรมดาดังกล่าวนี้นี้ ก็ไม่สามารถจะฝืนได้ ย่อมไม่สำเร็จสมความปรารถนา จึงต้องมีความทุกข์โศก มีอาลัยต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ชาวโลกทุกคนจึงมีหัวเราะ มีร้องไห้ สลับสับเปลี่ยนกันไป เพราะฉะนั้นเมื่อจิตใจออกมารับดังนี้ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เพ่งดูที่คำสั่งสอนของท่านอาจารย์ ของพระพุทธเจ้า แล้วนำมาตรวจตราดูที่ตนเอง เอาใจของตัวเองออกตรวจตราออกรับ ใจเป็นธาตุรู้ก็จะมองเห็น จะเห็นนามรูปของตนเอง จะเห็นความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปของตนเอง ได้เห็นความเกิดดับของนามรูปที่ตนเอง

อันทุก ๆ คนนั้น ปกติมักจะเห็นแต่เกิด แต่ไม่เห็นดับ และเมื่อเห็นแต่เกิด ยังมีตันทะยึดอยู่ในสิ่งที่เกิดนั้นไม่ให้เกิดดับ แต่แม้ว่าจะยึดไว้ไม่ได้ก็ยังยึดอยู่ตนเอง เพราะฉะนั้นเมื่อสิ่งใด ๆ ต้องดับไป จึงต้องมีความโศกเศร้าเสียใจอาลัย น้อยหรือมาก ยึดมากก็โศกมากทุกข์มาก ยึดน้อยก็โศกน้อยทุกข์น้อย เป็นอยู่ดังนี้ แม้จะรู้อย่างละเอียดก็ยังไม่ปล่อยทิ้ง เพราะเหตุว่ายังไม่ได้ความรู้ที่ยังลง คือจิตใจยังขาดความเพ่งพินิจในสัจจะคือความจริง เพราะฉะนั้น หากมีความเพ่งพินิจอย่างจริงจังในธรรมะที่สอนที่ฟัง และที่ตนเองคือที่นามรูปของตนเอง ก็จะพบความเกิดดับของนามรูปนี้ในตนเองที่มีอยู่ทุกขณะ ไม่ได้เห็นแต่เกิดเท่านั้น และเห็นเกิดดับพร้อมกันเมื่อใดในอารมณ์ทั้งหลายที่ประสบพบพาน ก็ชื่อว่าได้เห็นธรรมเมื่อนั้น

เพราะฉะนั้น ในข้อนี้สำคัญมาก เรื่องของการปฏิบัติจึงอยู่ที่ว่า จะต้องเห็นดับพร้อมกันกับเห็นเกิด และต้องให้เห็นที่เป็นตัวปัญญา คือเป็นญาณที่หยั่งรู้จริง ๆ อันบังเกิดมาจากความเพ่งพินิจของใจคือสมาธิ สมาธิที่เพ่งอย่างแนบแน่นเพื่อปัญญา ไม่ใช่เป็นสมาธิเพื่อยุติเฉย ๆ แต่เป็นสมาธิเพื่อปัญญาเพ่งเพื่อรู้เพ่งให้จริงจัง ให้แนบสนิท เหมือนอย่างเอากระจกเงาคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาส่องดูหน้าของตัวเอง คือดูหน้าของตัวเองให้เห็นตาเห็นจมูกเห็นปาก เห็นตาที่หลับเห็นตาที่ลืม เห็นอาการ

ของตา ของปาก ของจมูก ที่เป็นไปต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ปรากฏตัวเองอยู่ทุกขณะแล้ว เหมือนอย่างตะโกนบอกอยู่ทุกขณะว่า เราไม่เที่ยง เราเป็นทุกข์ เราเป็นอนัตตา แต่คนที่ขาดความเพ่งพินิจ ขาดปัญญานั้น เหมือนอย่างคนหูหนวกตาบอด แม้ถามรูปจะตะโกนบอกตัวเองอยู่ว่า เราไม่เที่ยง เราเป็นทุกข์ เราเป็นอนัตตา เราต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป แต่คนตาบอดหูหนวกนั้นก็มองไม่เห็น ฟังไม่ได้ยิน เพราะขาดฉานคือความเพ่งพินิจ คือสมาธินั่นเอง ที่เพียงพอ และขาดปัญญาที่ยังรู้ตามมา

เพราะฉะนั้น เมื่อใดได้มาปฏิบัติให้มีศีลเป็นภาคพื้นชั้นศีล ๕ และได้สมาธิคือความเพ่งพินิจด้วยใจที่นามรูป ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ตามที่พระอาจารย์สั่งสอน ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของนามรูปที่เกิดดับนี้ก็จะปรากฏตัวขึ้น เหมือนอย่างมาบอกว่าเราเกิดอย่างนี้ เราดับอย่างนี้ ดูอยู่ที่นี้ เห็นอยู่ที่นี้ ก็จะมีมองเห็น และเมื่อมองเห็นเกิดเห็นดับของนามรูปพร้อมกัน ได้อารมณ์ทั้งหลายทุกขณะแล้ว ก็ชื่อว่าได้ดวงตาเห็นธรรม จะเป็นชั่วคราวชั่วคราที่ปฏิบัติ หรือว่าจะเห็นตลอดไปก็ตาม แต่เมื่อปฏิบัติได้สมาธิที่แน่น เพ่งพินิจดู ได้ปัญญาที่เป็นความหยั่งรู้ลงไปที่นามรูปที่ตัวเอง ที่ใจตัวเอง อย่างจริงจังแล้ว ความปรากฏขึ้นของคติธรรมดาดังกล่าวนี้นั้นก็จะปรากฏ อันนี้แหละเป็นสัจธรรม ธรรมะคือความจริง เมื่อเห็นสัจจะคือความจริงนี้เมื่อใด ก็ชื่อว่าเห็นธรรม และชื่อว่าเห็นพุทธะคือพระผู้ตรัสรู้ เมื่อนั้นจะมีความรู้สึกเป็นปัญญาเป็นศรัทธาขึ้นมาทันทีว่า โอหนอพระพุทธเจ้า! โอหนอพระธรรม! โอหนอพระสงฆ์! อย่างชัดเจน

เพราะฉะนั้น ในบัดนี้เราทั้งหลายได้มีพระอาจารย์ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบสืบต่อกันมาจนถึงบัดนี้ แต่พระพุทธเจ้ายังไม่สิ้น ท่านผู้รู้ธรรมท่านผู้เห็นธรรมแม้พระพุทธเจ้าและพระพุทธศาสนาจะได้เสด็จดับขันธปรินิพพานล่วงมานานเท่าไรก็ตาม ตราบใดที่ยังมีมรรคมืองค์ ๘ ยังเป็นไปอยู่ในโลก และตราบใดที่พระพุทธศาสนาอันเป็นคำสั่งสอนนี้ยังดำรงอยู่ ยังมีผู้ปฏิบัติตามในมรรคมืองค์แปดอยู่ ย่นย่อลงในศีล สมาธิ ปัญญา พระพุทธเจ้าก็ตรัสเอาไว้ว่า โลกก็จะยังไม่ว่างจากสมณะที่หนึ่ง จากสมณะที่สอง จากสมณะที่สาม จากสมณะที่สี่ เพราะฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า โลกก็ยังไม่ว่างจากพุทธโธ เพราะฉะนั้น แม้ว่าเราทั้งหลายผู้ที่เลื่อมใสปฏิบัติยังภาวนาพุทธโธ ก็เป็นอันว่าได้มีบทบาทอันสำคัญยิ่ง อันบริสุทธิยิ่ง และเมื่อมีความ

รู้คำว่าพุทโธ ได้ทราบธรรมะของพระพุทธโธที่สั่งสอน และปฏิบัติให้มีสมาธิเพ่งพินิจให้แน่วแน่ขึ้น โดยมีศีลเป็นภาคพื้น เพื่อปัญญา ก็จะได้ปัญญาคือความหยั่งรู้ในสิ่งที่เป็นตัวความจริง ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสรู้เองและได้ทรงสั่งสอนไว้ ตามควรแก่ความปฏิบัติ

เราทั้งหลายได้สร้างพระพุทธรูปขึ้นก็เพื่อให้เป็นพุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า น้อมนำไปปฏิบัติในพระธรรมที่เป็นคำสั่งสอนเพื่อให้เข้าหมู่แห่งพระสงฆ์ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติดี และในบัดนี้เราก็กยังมีพระสงฆ์ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติดี ซึ่งสามารถที่จะแสวงหาฟังคำสอนและปฏิบัติตามเพื่อให้ประสบผลที่ต้องการ คือความเห็นธรรม อันเป็นเครื่องนำกิเลสและกองทุกข์ออกไปได้ตามสมควรแก่ความปฏิบัติ แต่ขอให้เราทั้งหลายรู้จักฟังให้ถูกต้อง รู้จักปฏิบัติให้ถูกต้อง ให้เข้าทางมรรคมืองค์ ๘ ให้เข้าทางศีลสมาธิปัญญา ก็จะต้องประสบผลที่ถูกต้องอย่างแน่นอน เพราะว่าผลนั้นต้องเกิดมาจากเหตุ เมื่อปฏิบัติในเหตุที่ถูกต้องแล้ว ก็จะได้รับผลอันถูกต้อง...

มหาสติปัฏฐานสูตร

...จิตใจนี้ มีอารมณ์และกิเลสพอกพูนอยู่เป็นอันมาก...

ฉะนั้น จึงมีพระพุทธภาสิตตรัสสอนให้คอยพิจารณา จับวิตก คือความคิดปรุงของจิต และให้รู้ ถ้าคิดปรุงไปในทางอกุศลก็ให้รู้ คิดปรุงไปในทางกุศลก็ให้รู้ คิดปรุงไปในทางอกุศลนั้น คือ คิดปรุงไปในทางกามบ้าง คิดปรุงไปในทางพยาบาท ปองร้ายผู้อื่นสัตว์อื่นบ้าง คิดปรุงไปในทางเบียดเบียนบ้าง ถ้ามีความคิดปรุงไปดังนี้ ก็ให้รู้ว่านี่อกุศลวิตกข้อนี้บังเกิดขึ้น และให้รู้ว่าอกุศลวิตกนี้มีโทษ ทำให้จิตใจเดือดร้อนไม่สงบ เมื่อมีความรู้อยู่ดังนี้ อกุศลวิตกนั้น ๆ ก็จะสงบไปได้ และถ้าอกุศลวิตกบังเกิดขึ้น คือ คิดปรุง หรือปรุงคิดไปในทางดี อันเป็นความคิดเป็นไปในทางออกจากเครื่องพัวพันทั้งหลาย คิดไปในทางไม่พยาบาทปองร้าย คิดไปในทางไม่เบียดเบียน เช่น คิดไปในทางที่จะเกื้อกูลให้เกิดความสุข ก็ให้รู้ว่าบัดนี้กุศลวิตกบังเกิดขึ้น กุศลวิตกนี้บังเกิดขึ้นเป็นความคิดที่ดี ไม่ก่อให้เกิดทุกข์เดือดร้อน แต่ว่าก็ให้ทำความรู้ด้วยว่า แม้เป็นกุศลวิตกคือความคิดไปในทางดี เป็นกุศล ถ้าคิดนาน

เกินไป คิดมากเกินไป ก็ทำให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อย ทำให้จิตใจเหน็ดเหนื่อยให้ฟุ้งซ่าน
ขึ้นได้

เพราะฉะนั้น ก็ให้ ทำสมาธิคือหยุดความคิดแม้ที่เป็นกุศล แต่ตั้งจิตให้เพ่งอยู่
ในอารมณ์คือเรื่องอันเดียว ดังที่เรียกว่าทำสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นก็จะไม่หวั่นไหวไป
ในอารมณ์ทั้งหลาย ตามกำลังของความตั้งมั่นแห่งจิต และเมื่อจิตมีความตั้งมั่นไม่
หวั่นไหวดังนี้ ก็ไม่ติดอยู่ในความตั้งมั่นของจิตนี้ เพราะว่าความติดอยู่ก็เป็นสังขาร
ชั้น คือเป็นความปรุงขึ้น และเมื่อเป็นความปรุงขึ้น ก็จะต้องมีความเกิด ความดับ
ฉะนั้น ก็ให้ไม่ยึดมั่นอยู่ในความตั้งมั่นของจิตนั้น แต่ให้มีความรู้ อยู่ เป็นความรู้ปล่อย
รู้วาง และก็อยู่กับความรู้ปล่อยรู้วางนี้ นี่เป็นทางปฏิบัติอย่างสะดวกทางหนึ่ง คือ
ปฏิบัติในทางแห่งสมาธิกับปัญญาประกอบกัน สมาธิ ก็คือทำจิตให้ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว
ไปในอารมณ์ ปัญญา ก็คือทำความรู้ว่ามีสมาธิก็เป็นสังขารคือความปรุงอย่าง
หนึ่งที่จะต้องมีการเกิดมีดับ เมื่อติดอยู่ในสมาธิก็เป็นความติดอยู่ในสังขาร เพราะฉะนั้น
จึงไม่ยึดถือ แต่ปล่อยวาง ทำความรู้อยู่กับความปล่อยวางนี้ ดังนี้ ก็เป็นการปฏิบัติ
ทางปัญญา และการปฏิบัติทางปัญญานี้ เมื่อแสดงตามหลักอริยสัจจ์ ก็คืออบรม
ความรู้ในทุกข์ ในเหตุเกิดทุกข์ ในความดับทุกข์ ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์...

...ทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้ให้เห็นนี้ เป็นการชี้ลักษณะของทุกข์
ทั้งสองอย่างประกอบกัน คือทุกข์ที่เป็นความทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง
ไป และทุกข์ที่เป็นตัวทุกข์เวทนา คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ...

...เพราะฉะนั้น การพิจารณาให้เห็นทุกข์สัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ ก็จำที่
จะต้องใช้ปัญญา เจาะแหวงเครื่องปกปิดเหล่านี้ลงไปให้เห็นความเกิด ความดับ ที่มี
อยู่ทุกขณะเป็นปัจจุบัน และให้เห็นว่าความสุขที่ปรากฏนั้นเป็นเพียงความแก้ทุกข์
ไปคราวหนึ่ง ๆ เท่านั้น หาใช่เป็นความสุขที่แท้จริงไม่ และเพราะชีวิตนี้เป็นสิ่งที่เกิด
ดับ จึงไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่เต็มไปด้วยทุกข์ จึงเป็นทุกข์ และไม่ควรเป็นสิ่งที่พึงยึดถือ
ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา โดยเป็นสาระเป็นแก่นสาร จึงเป็นอนัตตา

ความพิจารณาลงไปให้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏขึ้นดังนี้ เรียกว่าเป็น
การพิจารณาให้เห็นทุกข์สัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ โดยมีชาติ ความเกิด ชรา ความ



แก่ มรณะ ความตาย ดังกล่าวนี้อะไรเป็นเครื่องนำความคิดพิจารณา และผู้ที่เห็น
ทุกข์ดังนี้ ก็จะเป็นผู้ที่พ้นทุกข์ ไม่ใช่ผู้ที่พ้นทุกข์ เพราะจะทำให้ไม่ยึดถือ ทำให้เป็น
ผู้ที่อยู่เหนือทุกข์ แต่ไม่ใช่เป็นตัวทุกข์...

อบรมจิตให้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา

จิตใจนี้ต้องอบรมจึงจะเป็นประโยชน์ และจะพบความสุขอย่างประณีตอัน
เหนือความสุขที่เคยได้รับ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรม โดยตรงก็เพื่ออบรมจิต
แม้การปฏิบัติใน ศีล เมื่อปฏิบัติใหม่ ๆ ย่อมจะกระวนกระวาย แต่เมื่อได้ปฏิบัติจน
ศีลหยั่งรากลงในจิต ศีลก็อบรมจิตให้มีความสงบ และจิตนี้จะขาดศีลเสียมิได้ เมื่อ
อบรมใน สมาธิ ก็เช่นเดียวกัน ในขั้นแรกจิตจะไม่ยอมเป็นสมาธิ จะดิ้นรนกวัดแกว่ง
กระสับกระส่าย แต่เมื่อสมาธิได้หยั่งรากลงในจิต จิตก็จะต้องการสมาธิ จะขาด
สมาธิเสียมิได้ ปัญญา คือความรู้ ก็เช่นเดียวกัน ในขั้นแรกจิตจะมีดมัวไม่มองเห็น
สัจจะคือความจริง แต่เมื่ออบรมปัญญาอยู่บ่อย ๆ ปัญญาจะหยั่งรากลง จิตก็จะต้อง
การปัญญาคือต้องการความรู้ จะขาดปัญญาคือความรู้เสียมิได้ จิตที่มี ศีล สมาธิ
ปัญญา หยั่งรากลง ต้องการ ศีล สมาธิ ปัญญา อยู่เช่นนี้ ก็จะได้พบผล คือ สันติ
ความสงบ หรือ วิมุตติ ความหลุดพ้น อันสันติ ความสงบ หรือ วิมุตติ ความหลุดพ้น
นี้ ไม่ใช่เป็นธรรมอันสุดเอื้อมอันสามัญชนไม่ได้ไม่ถึง แต่ว่าเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติ
จะได้จะถึงอยู่ทุกเวลาตามภูมิตามขั้น เพราะเมื่อได้ปฏิบัติอยู่ใน ศีล สมาธิ ปัญญา
ก็ย่อมจะได้พบกับสันติคือความสงบใจและวิมุตติคือความหลุดพ้น...

...เมื่อมีความชำนาญในสมาธิ จะอยู่เฉย ๆ สบาย ๆ ดังนี้มันสักเท่าไรก็ได้
แต่ก็ไม่บังเกิดผลทางปัญญาแต่อย่างใด เมื่อติดอยู่ด้วยความสุขในสมาธิดังนี้ ก็
กลายเป็นอุปกิเลส เป็นนิรวณ เป็นเครื่องกันไว้ไม่ให้เกิดปัญญา ดังกล่าว เพราะ
ฉะนั้น ท่านจึงต้องการให้มีสมาธิเป็นบาท คือให้เป็นที่ตั้ง เหมือนอย่างเป็นเท้าสำหรับ
ที่จะดำเนินเข้าสู่ปัญญาซึ่งเป็นตัวความรู้

...ว่าถึงรูปขันธ์ เห็นได้ชัด ที่ต้องถูกความสิ้นไปเสื่อมไปเบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา
เข้ายังแถมถูกเครื่องแวดล้อม เป็นต้นว่า ดินฟ้าอากาศ และกรรมของบุคคล

ด้วยกันเอง เบียดเบียนอีกด้วย นามขันธ์ คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีความสิ้นความเสื่อมไปที่มีอยู่ประจำตลอดนี้เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน...

เพราะฉะนั้น เมื่อบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ ต้องถูกเบียดเบียนอยู่เช่นนี้ตลอดเวลา จึงเป็น อนัตตา มิใช่ตัวตน เพราะถ้าเป็น อัตตา คือตัวตนแล้วไซ้ร้ ก็จะต้องบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาได้

กาย เวทนา จิต ธรรม

กระแสของธรรมนั้นคือกระแสของความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และได้ทรงแสดงสั่งสอน กระแสของความจริงนี้ก็ความจริงภายในตนเองนี้เอง กระแสของธรรมซึ่งมีอยู่ภายในตนเองนี้ก็อยู่ที่กายและใจอันนี้ ไม่ใช่มีอยู่ในที่อื่น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ทุก ๆ คนย่อมมีกาย มีเวทนา มีจิต และมีธรรม

กาย ก็คือรูปกายอันนี้ ที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อันเป็นวัตถุซึ่งเรียกว่าเป็น มหาภูตรูป/ คือเป็นรูปที่เป็นส่วนใหญ่ ประกอบด้วยรูปที่เป็นส่วนละเอียดต่าง ๆ เช่น ประสาททั้งห้า มีจักขุประสาท ประสาทตา โสตประสาท ประสาทหู เป็นต้น ประกอบด้วยชีวิต นี้เรียกว่าเป็น กาย

เวทนา เมื่อเป็นกายที่ประกอบด้วยชีวิตดังนี้ ก็ย่อมมี เวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข นี้เรียกว่า เวทนา

จิต คือธรรมชาติที่มีความรู้ มีความคิด ที่อาศัยอยู่ในกายอันนี้ ดังที่เรียกกันว่า จิตใจ ซึ่งทุก ๆ คนมีอยู่และย่อมจะรู้จักใจของตนเองอยู่เสมอ ว่ามีความคิดอย่างไร และมีอาการอย่างไร นี้เรียกว่า จิต

ธรรม ธรรมหมายถึงส่วนประกอบที่ประกอบอยู่กับจิต เป็นส่วนชั่วเรียกว่า อกุศลธรรมก็มี เป็นส่วนดีเรียกว่ากุศลธรรมก็มี เป็นส่วนกลาง ๆ เรียกว่า อัพยา-กตธรรมก็มี นี้เรียกว่า ธรรม

กาย เวทนา จิต ธรรมนี้ จึงเป็นส่วนที่ทุกคนมีอยู่ และทั้งสี่นี้ก็ย่อมมีกระแส คือความเป็นไป ความเป็นไปของกาย ของเวทนา ของจิต ของธรรม ดังกล่าวนี โดยปริยายคือทางอันหนึ่งก็คือ ความเกิด ความดับ ซึ่งมีอยู่เสมอตลอดเวลา และอีกอย่างหนึ่งก็คือ กระแสของจิตใจที่ปรารถนาและยึดถืออยู่ใน กาย เวทนา จิต ธรรม

นี่ ดังเช่นปรารถนาให้กายสวยงาม ไม่เจ็บ ไม่แก่ ดำรงอยู่เสมอ ปรารถนาให้
เวทนาเป็นสุขเวทนาอยู่เสมอ คือต้องการสุข ปรารถนาให้จิตใจเป็นจิตใจที่สมประสงค์
อยู่เสมอ อยากจะได้อะไรก็ต้องการที่จะให้ได้ดังใจ และปรารถนาที่จะให้พบเรื่อง
ที่พอใจ ที่ชอบใจอยู่เรื่อย ๆ เช่นต้องการที่จะพบแต่สิ่งที่เรียกว่า เป็นลาภ เป็นยศ
เป็นสรรเสริญ เป็นสุข ที่จะมาเป็นอารมณ์ คือ เป็นเรื่องที่ปรารถนาพอใจ และก็มี
ความยึดถืออยู่ในสิ่งเหล่านี้จึงได้กลายเป็น จริต คือติดเป็นอหยาตัย เป็นนิสัยขึ้น ที่
ทำให้ต้องการแต่ความสวยงามของร่างกาย ไม่ชอบแก่ ไม่ชอบเจ็บ ไม่ชอบตาย
ต้องการความสุข ต้องการที่จะตามใจตนเองและต้องการสิ่งทั้งหลายที่ใจชอบ จึง
กลายเป็น ตัณหา อุปาทาน ขึ้น และตัณหาอุปาทานที่เป็นตัวจริตดังที่กล่าวมานี้ ก็
ซับซ้อนอยู่ในตัณหาอุปาทานที่ยึดถืออยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรมนี่แหละ ว่าเป็น
ตัวเรา เป็นของเรา เพราะฉะนั้น จึงต้องการที่จะให้สิ่งที่เป็นตัวเรา ของเรานี้ ไม่แก่
ไม่ตาย สวยงามอยู่เสมอ เป็นสุขอยู่เสมอ ได้ดังใจอยู่เสมอ พบเรื่องราวอะไรที่ชอบ
อยู่เสมอ ตัณหาอุปาทานดังนี้ ย่อมทำจิตใจให้ปรารถนา ให้ยึดถือ ซึ่งทำให้บังเกิด
ผลอีกหลายอย่างสืบเนื่องกันไป เช่น ก่อเจตนาคือความจงใจ ประกอบกรรมต่าง ๆ
ออกไป ทางกาย ทางวาจา และแม้ทางใจเอง ที่จะปรนปรีอความต้องการและความ
ยึดถือนี้เอง เช่น ต้องการไม่แก่ ไม่ตาย ต้องการความสวยงามของร่างกาย ก็
ปรนปรีอให้ได้รับผลเช่นนั้น แสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาบำรุงร่างกาย เป็นผ้านุ่มห่มบ้าง
เป็นอาหารบ้าง เป็นสิ่งต่าง ๆ บ้าง จนร่างกายนี้ใช้ไม่หวัดไม่ไหว แล้วยังไม่พอ และ
แสวงหาความสุขต่าง ๆ มาปรนปรีอให้เกิดสุขเวทนา แสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาปรนปรีอ
ใจเอง และแสวงหาเรื่องที่ใจชอบต่าง ๆ เมื่อความปรารถนานี้มีมากเพียงไร ก็
ทำให้ความดิ้นรนแสวงหามากเพียงนั้น จนถึงไม่เลือกว่าเป็นทางผิดหรือทางถูก จึง
บังเกิดเป็นบาป เป็นอกุศล เป็นทุจริตขึ้น และนอกจากนี้ก็ยังจะต้องประสบกับความ
ไม่สมปรารถนา เพราะการที่จะแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาปรนปรีอความอยากความ
ต้องการดังกล่าวนั้น ย่อมไม่สามารถที่จะสมปรารถนาไปทั้งหมดได้ และไม่สามารถ
ที่จะทำให้เพียงพอกับความอยากได้ เหมือนอย่างการหาเชื้อมาใส่ไฟ ที่จะให้เพียงพอ
แก่ไฟนั้นหาได้ไม่ ยิ่งหาเชื้อมาใส่ไฟให้มากขึ้นเพียงไร ไฟก็ลุกกองโตขึ้นเพียงนั้น
กินเชื้อมากขึ้น หมดไปทั้งเมืองแล้วก็ยังไม่พอ ไฟของตัณหาก็คือฉันทนั้น ไม่
สามารถจะปรนปรีอให้พอได้ และนอกจากนี้ คติธรรมดา คือ ความเกิด ความดับ

ซึ่งเป็นอาการที่ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ก็ย่อมมีอยู่ในสิ่งทั้งหลาย กาย เวทนา จิต ธรรม
ซึ่งทุก ๆ คนปรนเปรออยู่ด้วยตัณหาอุปาทานอย่างนักหนาดังกล่าวนี้ ก็ย่อมตกอยู่ใน
คติธรรมดาเช่นนั้น

เพราะฉะนั้น จึงต้องประสบความทุกข์เดือดร้อน เพราะความปรารถนาไม่
สมหวังบ้าง เพราะอกุศลทุจริตต่าง ๆ ทั้งหลายบ้าง และจิตใจเองก็ไม่ได้พบกับ
ความสงบ ซึ่งเป็นความสุขอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้นจึงต้องอยู่ด้วยความเศร้าหมอง คือ
ตัณหาอุปาทานซึ่งเป็นตัวกิเลสเครื่องเศร้าหมอง และความทุกข์เดือดร้อนทั้งหลาย
ต้องเป็นตัวกิเลสเครื่องเศร้าหมอง และความทุกข์เดือดร้อนทั้งหลายต้องมีความไม่
บริสุทธิ์กาย บริสุทธิ์วาจา บริสุทธิ์ใจ ต้องมีโสกะ ปริเทวะ คือความแหยงใจ ความ
คร่ำครวญใจ ต้องมีทุกข์โทมนัส คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ต้องตกต่ำ ต้อง
วนเวียนอยู่ในความทุกข์เดือดร้อนทั้งหลาย

...วิเนยฺย โลกเ อภิขุมาโทมนสฺส ทำจัดความยินดี ความยินร้ายในโลกเสีย
คือ เมื่อเกิดความยินดีขึ้นก็ดี ความยินร้ายขึ้นก็ดี ก็ให้กำจัดเสีย ดังเช่นเมื่อจับปฏิบัติ
ขั้นแรกก็น่าจะเกิดความยินร้าย เช่นว่าต้องเมื่อยขบในการนั่ง จิตใจก็ไม่เป็นสุข
เพราะต้องมานั่งกำหนดอยู่ในการปฏิบัติ ก็แปลว่าก็น่าจะไม่สบายทั้งกายทั้งใจเมื่อ
ปฏิบัติที่แรก นี่ก็ทำให้ยินร้าย ถ้าหากว่าแพ้ต่อความยินร้ายเสียเช่นนี้ ก็ต้องเลิก
การปฏิบัติ การปฏิบัติจะเกิดขึ้นและจะดำเนินไปไม่ได้ หรือว่าเกิดความยินดีใน
อารมณ์ภายนอกที่ดึงดูดใจออกไปอยู่เสมอ ใจรวมเข้ามา ก็มี อารมณ์ที่น่ายินดีที่ค้าง
อยู่ในใจ คอยดึงใจออกไป ดังนี้ ก็ต้องกำจัด ใจจึงจะรวมเข้ามาเป็นสมาธิได้ แม้
ยินดีในข้อปฏิบัติก็ต้องกำจัดเหมือนกัน เพราะจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่านไปด้วยความ
ยินดี ต้องคอยกำจัดความยินดียินร้ายอยู่ดังนี้ ประคองใจให้เป็นอุเบกขา คือ เข้า
ไปเพ่งเฉยอยู่ในการปฏิบัติ...

วิธีนั่งสมาธิ

กระแสของธรรมนั้นคือกระแสของธรรม ในคำบรรยายอบรมซึ่งชี้เข้ามา
ถึงกระแสธรรมภายในตน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอน
ให้ตั้งสติกำหนดรู้ ก็แหละในการปฏิบัติกรรมฐานนี้ เมื่อได้ทราบธรรมที่เป็นเครื่อง

มือในการปฏิบัติ และสถานที่ที่จะพึงใช้ในการปฏิบัติดังที่กล่าวแล้ว ก็พึงทราบต่อไปว่า ได้ตรัสสอนให้นั่งคู้บัลลังก์ คือนั่งขัดสมาธิหรือขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น คือรวมใจเข้ามา กิริยาที่นั้งนี้เป็นกิริยาที่ใช้ในการนั่งสมาธิทั่วไป แต่แม้จะใช้กิริยาในการนั่งอย่างอื่นซึ่งสะดวกแก่ตน เช่น นั่งพับเพียบหรือนั่งเก้าอี้ก็ใช้ได้ แต่ต้องนั่งตั้งตัวตรง เพราะกิริยาที่นั้งตัวตรงนี้ การหายใจเข้าออกย่อมเป็นไปสะดวกและเป็นกิริยานั่งที่ถูกหลักก่อนามัย เลือดลมเดินสะดวกก็ทำให้การปฏิบัติอบรมใจสะดวกและไม่ชวนให้่วงไฉ่ง่ายเหมือนอย่างนั่งพิงฝา เพราะว่าเมื่อนั่งพิงก็อาจทำให้สบายเกินไป ทำให้ง่วงไฉ่ง่าย เมื่อได้นั่งให้มีสัปปายะแก่การปฏิบัติอย่างนี้.

หลักปฏิบัติ

ขอกล่าวถึงหลักปฏิบัติพอเป็นเครื่องเตือนให้เกิดความระลึก การปฏิบัตินั้นเรียกว่า

สมถกรรมฐาน ที่ตั้งของการทำงานทางจิตใจ ที่ทำให้จิตใจเกิดความสงบตั้งมั่นอย่างหนึ่ง

วิปัสสนากรรมฐาน ฐานอันเป็นที่ตั้งของการทำงานทางจิตใจ ที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริง อย่างหนึ่ง

ในการปฏิบัติทั้งสองนี้ เบื้องต้นก็พึงตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะคือที่พึ่ง เพราะได้ปฏิบัติในทางที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ มิใช่มาปฏิบัติในทางของใครอื่น ฉะนั้นก็ต้องตั้งศรัทธาความเชื่อ ปสาทะความเลื่อมใส ในท่านซึ่งเป็นผู้แสดงทางปฏิบัติไว้นี้ เรียกว่าถึงสรณะประการหนึ่ง และให้ตั้งใจสมาทานศีลด้วยตนเอง อย่างต่ำก็ตั้งใจสมาทานศีล ๕ แม้ในปัจจุบันคือในขณะที่มานั่งอยู่นี้ เพื่อให้จิตมีศีลขึ้น เมื่อมีสรณะมีศีลดังนี้แล้ว จึงดำเนินการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะคือให้จิตใจสงบตั้งมั่น และให้เกิดวิปัสสนาคือปัญญาเห็นแจ้งตามความจริง ดังกล่าวนั้น.

วิธีปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะ

ในการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะคือจิตใจตั้งมั่นสงบนั้น วิธีที่แสดงแล้วตามมหาสติปัฏฐานสูตรก็คือ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก คือให้มีสติ

หายใจเข้า ให้มีสติหายใจออก ยาวหรือสั้นก็ให้รู้ กำหนดให้รู้กายทั้งหมด กำหนด
ทำความสงบระงับกองลมหายใจ หายใจเข้าออกนี้ ตามที่ท่านแสดงไว้ในพระสูตร
และพระอาจารย์ได้แสดงวิธีปฏิบัติเพื่อหัดไว้เป็นต้นว่า ให้กำหนดที่จุดลมหายใจผ่าน
คือที่ปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน เมื่อหายใจเข้าลมก็กระทบที่นั่น เมื่อ
หายใจออกลมก็กระทบที่นั่น ตามที่เป็นจริง ก็ให้จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้น หายใจเข้า
ก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ รู้อยู่ที่จุดเดียวนั้น คราวนี้ถ้ากำหนดไปเฉย ๆ อย่างนั้น จิต
จะไม่สามารถตั้งมั่น ก็ให้ ใช้วิธีนับ เช่นว่าหายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับหนึ่ง
เป็นต้นไป จนถึงห้า แล้วกลับมาใหม่จนถึงหกเป็นต้นไป จนถึงสิบ หรือว่าจะนับ
อย่างไรที่จะเกิดความสะดวกในการปฏิบัติก็สุดแต่ชอบ หรือจะไม่ใช้วิธีนับ จะใช้
วิธีหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ ก็ได้ และก็ยังมีการอื่นแนะนำกันด้วยวิธี
ต่าง ๆ แต่รวมความก็เพื่อให้จิตรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียว ฉะนั้น เมื่อสามารถทำจิต
รวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียวได้ก็ใช้ได้ แต่คอยทำสติกำหนดอยู่ เมื่อตั้งใจทำสติกำหนดอยู่
ก็สามารถที่จะรวมจิตให้เป็นหนึ่งได้.

ลักษณะจิต

ต่อจากนี้จะได้แสดงเพิ่มเติมต่อไปเพียงเล็กน้อย จิตนี้มีปกติดิ้นรน กวัดแกว่ง
รักษายาก ห้ามยาก เมื่อมาใช้สติให้กำหนดอยู่ที่เดียวก็คอยแต่จะดิ้นรน จะ
กวัดแกว่งไปเสมอ ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในที่ไหน ก็ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในอารมณ์ คือ
เรื่องตามที่ใคร ตามที่ปรารถนา หรือตามที่ชอบ หรือตามที่มี ปليโพธ คือความกังวล
ถ้ายังมีอารมณ์ภายนอกมาก มีปليโพธคือความกังวลมาก จิตก็ยิ่งดิ้นรนกวัดแกว่งไป
มาก อารมณ์ภายนอกที่มีมากนั้นก็ ได้แก่ เรื่องต่าง ๆ ที่คิดถึง ที่ดำริถึง หรือที่พัวพัน
อยู่ในใจ และเมื่อมาพัวพันอยู่ในใจก็เป็นปليโพธคือเครื่องกังวล เครื่องกังวลนี้ถ้า
มีมากและไม่สามารถสลัดออกจากใจได้ ก็ทำใจให้สงบไม่ได้ แต่ว่าถ้าสามารถสลัด
ออกไปจากใจได้ จึงจะทำให้สงบได้ และทุก ๆ คนก็สามารถที่จะสลัดออกไปจากใจ
ได้ถ้ามีความตั้งใจจริง.

วิธีสอบจิต

ในเบื้องต้นก็จำเป็นที่จะต้องคอยใช้สติกำกับอยู่เสมอ เมื่อผลอดตัวจิตแวบออกไป มีสติขึ้นก็ต้องรีบนำจิตกลับเข้ามาทันที เมื่อจิตแวบออกไปนั้น ถ้าลองสอบสวนว่า แวบออกไปเพราะอะไร ก็อาจที่จะจับเหตุได้ เช่น บางที่ได้ยินเสียงรถวิ่ง ได้ยินเสียงคนเดิน ได้ยินเสียงของตก จิตก็แวบออกไปที่นั่นก่อน แวบออกไปที่นั่นแล้วก็ต่อไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ บางที่ตั้งหลายเรื่องกว่าจะกลับมีสติชักเข้ามา และเมื่อชักเข้ามาให้อยู่ที่ความตั้งใจแล้วก็กลับเข้ามาได้ แต่ครั้งมีเสียงกระทบ บางทีก็แวบออกไปอีก แล้วก็ไปเรื่องโน้นเรื่องนี้หลายเรื่อง บางทีก็รู้สึกว่ายั่วเยาแต่ว่าเรื่องมากมาย เมื่อมีสตินำกลับเข้ามาอยู่ในจุดที่กำหนดใจไว้ คอยมีสติอยู่และคอยจับจิตมาสอบสวนอยู่เสมอ ดังนี้ จิตก็จะเชื่องช้า และถ้าถูกสอบสวนในเรื่องหนึ่งแล้ว ก็มักจะไม่วาบไปในเรื่องนั้น แต่มักแวบไปในเรื่องอื่น ก็ ต้องคอยจับตัวมาสอบสวนอยู่ แล้วก็จับเข้ามาให้กำหนดอยู่ในจุดที่ต้องการ จนจิตเชื่องช้าและสงบอยู่ได้ ก็จะเกิด ฉันทะ คือความพอใจ เกิด ปีติ คือความซาบซ่านอิมใจ เกิด ปราโมทย์ คือความบันเทิง

เมื่อได้ฉันทะ ได้ปีติ ได้ปราโมทย์ขึ้น ก็ชื่อว่าได้รับรสของสมาธิคือความสงบเป็นเบื้องต้น ก็จะยิ่งทำให้เกิดความพอใจในสมาธิคือความสงบยิ่งขึ้น การกำหนดจิตให้สงบก็ง่ายเข้า

ข้อว่าด้วยอิริยาบถ

อิริยาบถปัพพะ ข้อที่ว่าด้วยอิริยาบถ คือท่านสอนให้ทำ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว เมื่อเดินก็ให้รู้ เมื่อยืนก็ให้รู้ เมื่อนอนก็ให้รู้ และเมื่อจะมีการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถทางกายอย่างใดก็ให้รู้เช่นนั้น มุ่งให้มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวรู้ใจอยู่เสมอ เมื่อพิจารณาดูแล้วก่อนที่จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน หรือจะเปลี่ยนแปลงอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็มักจะมีเจตนาคือความตั้งใจก่อน เช่นว่า ตั้งใจจะเดิน ตั้งใจจะนั่ง แต่ในขณะที่กำลังเดิน กำลังนั่งนั้น มักจะขาดความรู้ตัว เพราะได้นำจิตไปคิดในเรื่องอื่นต่อไป จึงต้องการที่จะให้มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ควบคุมอิริยาบถที่กำลังดำเนินอยู่นั้น

ข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ

อีกปัพพะหนึ่ง คือ สัมปชัญญะปัพพะ ข้อที่ว่าด้วยสัมปชัญญะคือความรู้ตัว เหมือนกัน คือจำแนกอิริยาบถใหญ่ ๆ นั้นออกไปอีกเป็นอิริยาบถน้อย ๆ คือเมื่อก้าว ไปข้างหน้า จะถอยไปข้างหลัง จะแล จะเหลียว จะเหยียดกายออก จะคู้กายเข้าอย่างไร ก็ให้รู้ จะนั่ง จะหม้อย่างไรก็ให้รู้ จะบริโภค จะดื่มอย่างไรก็ให้รู้ จะทำการถ่ายอย่างไร ก็ให้รู้ ตลอดจนถึง จะเดิน จะยืน จะนั่ง จะหลับ จะตื่น จะพูด จะนิ่งก็ให้รู้ มีความรู้ อยู่กับตัวเสมอ เป็นการหัดทำสัมปชัญญะคือความรู้ตัว เมื่อมีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ดังนี้ ก็ทำให้ไม่เผลอตว์ เป็นสิ่งที่ไม่มีโทษ มีแต่คุณ.

นั่งหรือคิด

การกำหนดพิจารณาไปในกายและโดยความเป็นธาตุนี้ จิตไม่ได้รวมเป็นหนึ่ง เพราะต้องใช้พิจารณา ส่วนอานาปานสตินั้นมุ่งให้จิตรวมเป็นหนึ่ง ไม่ต้องใช้พิจารณา การจะใช้วิธีไหนนั้นก็สุดแต่ความพอใจ เพราะว่าจิตใจของคนเรานั้น ในบางคราว ก็ชอบหยุดนิ่ง ในบางคราวก็ชอบคิด ฉะนั้น ในเวลาที่จิตพอใจในการหยุดนิ่งก็ใช้อานาปานสติ ในเวลาที่จิตชอบเที่ยวคิดไปทางโน้น ชอบคิดไปในทางนี้ แทนที่จะปล่อยให้จิตเที่ยวคิดไปภายนอก ก็หาที่เกี่ยวให้จิตภายในกายนี้ กำหนดว่า เบื้องบน ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ ให้จิตเที่ยวอยู่ภายในกายนี้เท่านั้น โดยพิจารณาให้เป็นไปในกาย หรือให้เป็นไปโดยความเป็นธาตุ.

กายเป็นตำรากรรมฐาน

การศึกษาในสมถะ การศึกษาในวิปัสสนา ก็ศึกษาที่กายนี้เท่านั้น ก็คล้าย ๆ กับการเรียนเป็นแพทย์ ตำราแพทย์เล่มใหญ่ก็อยู่ที่ร่างกายอันนี้ ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ การปฏิบัติในฝ่ายสมถะวิปัสสนา ก็เช่นเดียวกัน ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ แต่มุ่งผลให้จิต ตั้งมั่นสงบ และให้เกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริง ปล่อยวาง

คำว่ารูปขันธ์นี้ ก็เป็นสมมติคือเป็นที่หมายรู้กันรับรองกันเรียกกันทั่วไป
สุข ทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขที่ทุก ๆ คนสวຍกันอยู่ รับกันอยู่ ก็แต่งตั้ง
ขึ้นว่า เจ้าจงเป็นเวทนาขันธ์นะ ส่วนนี้ก็เป็นเวทนาขันธ์ขึ้น นี่เป็นบัญญัติ แล้วก็
เป็นที่หมายรู้กันว่าเป็นเวทนาขันธ์ รับรองกัน เรียกกัน สัญญา สังขาร วิญญาณ
ก็เหมือนกัน คราวนี้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้รวมกันเข้าก็แต่งตั้งขึ้นว่า
ทั้งห้าที่มารวมกันเข้านี้จึงเป็นสัตว์บุคคลนะ ก็เป็นสัตว์บุคคลขึ้น จงเป็นชายเป็น
หญิงนะ ก็เป็นชายเป็นหญิงขึ้น หญิงชายนี้จึงชื่อนั้นชื่อนี้ตลอดจนถึงเป็นนั่นเป็น
นี่นะ ก็เป็นขึ้น ดังนี้เป็นบัญญัติ ก็หมายรู้กัน รับรองกันพูดจากัน ก็เป็นสมมติ สมมติ
บัญญัตินี้จึงต้องมีอยู่เป็นธรรมดาโลก แต่ว่าเมื่อยึดถือสิ่งที่สมมติบัญญัติขึ้นนี้ว่า
เป็นจริงเป็นจัง เป็นตัวตนเราเขาที่ดี ยึดถือว่าเป็นของเที่ยงเป็นสุข เป็นของสวຍงาม
น่ารักน่าชมก็ดีดังนี้ ความเห็น ความรู้ ที่เป็นเหตุยึดถือดังนี้ก็เป็น อวิชชา และความ
ที่ยึดถือก็เป็น ตัณหา ซึ่งมีอาการเป็นความอยากและยึด ความอยากและยึดนี้ ลักษณะ
ที่สำคัญก็คือ อยากและยึดว่าเป็นตัวเราสืบมาเป็นของเรา ความอยากยึดว่าเป็นตัวเรา
ขึ้นนี้ เรียกว่า อหังการ คือทำให้เป็นเราขึ้น สร้างให้เป็นเราขึ้น ความอยากและ
ยึดว่าของเรา เรียกว่า มมังการ คือกระทำหรือสร้างให้เป็นของเราขึ้น

*

ได้มีภิกษุรูปหนึ่งได้กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า ไม่สามารถจะอยู่ปฏิบัติพระ
วินัยได้ เพราะว่ามีมากมาย พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสถามว่า เธอจะสามารถรักษา
ไว้เพียงข้อเดียวได้ไหม ภิกษุรูปนั้นก็กราบทูลว่า ถ้าข้อเดียวได้ พระพุทธเจ้าจึง
ตรัสว่า “ถ้าเช่นนั้นก็ให้เธอรักษาคือของเธอ เมื่อรักษาคือของเธออย่างเดียวได้
ก็รักษาวินัยบัญญัติทุกข้อไว้ได้”

*

วิญญาณของผู้ที่ตายไปแล้ว ซึ่งยังท่องเที่ยวเร่ร่อน ยังไม่ไปเกิดในภพชาติที่
แน่นอน รวมความว่าทั้งหมดนี้เรียกว่าสัตว์โลกหรือสัตว์ทั้งนั้น อันมีความหมายว่า
ผู้ที่ยังข้องยังติดอยู่ จึงยังขัดส่ายไปในภพชาตินั้น ๆ กระเสือกกระสนไปในภพชาติ
นั้น ๆ จะเป็นมนุษย์ เดรัจฉาน นรค เปเรต อสุรกาย หรือเทวดา มาร พรหม ก็ตาม
เมื่อยังมีความข้องติดอยู่ในโลก คือยังมีกิเลส เป็นต้นว่ามีตัณหา ความดิ้นรนทะยาน

อยาก ก็จะต้องมีการท่องเที่ยวระเหเร่หนีไปเกิดตายในภพชาตินั้น ๆ เหล่านี้ เรียกว่าสัตว์ทั้งนั้น

ท่านผู้ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นสัตว์โลกชนิดที่มีปัญญา และนับว่าเป็นภูมิ
ชั้นที่สูงอยู่ในจำพวกที่เรียกว่า สุกคติ ที่แปลว่าคติที่ดี ต่างจากสัตว์เดรัจฉานที่เกิด
ร่วมโลกกับมนุษย์เหมือนกัน แต่ก็ยังเรียกว่าเป็น ทุกคติเป็นคติที่ไม่ดี และจัดอยู่ใน
จำพวกที่เรียกว่า อปาย อปายภูมิ ที่แปลว่าภูมิของสัตว์จำพวกที่ปราศจากความ
เจริญ ซึ่งได้แก่ นรก สัตว์เดรัจฉาน เปอต อสุรกาย จัดว่าเป็นอปายภูมิทั้งหมด แล้ว
ก็เป็นทุกคติหรือทุกคติภูมิ ส่วนมนุษย์นั้นจัดเข้าในจำพวกที่เป็นสุคติ เทพพรหมทั้งหลาย
ก็เป็นพวกสุคติคือเป็นคติที่ดี.... เพราะฉะนั้น เกิดมาเป็นมนุษย์นี้จึงมีปัญญาติดตัว
มาอันเรียกว่า ชาติปัญญา ปัญญาที่มากับชาติคือความเกิด สูงกว่าสัตว์เดรัจฉาน
ทั้งหลาย สามารถที่จะใช้ปัญญาที่มากับความเกิดนี้อบรมทวีปัญญาให้มากขึ้น สร้าง
ความเจริญต่าง ๆ ให้บังเกิดขึ้นทั้งในภายนอกทั้งในภายใน ในภายนอกก็คือว่าสร้าง
บ้านเมือง เป็นต้น ในภายในก็คือว่าอบรมปัญญาในจิตใจที่มีอยู่เป็นพื้น ให้เจริญ
ยิ่งขึ้น ๆ จนถึงเจริญที่สุด ดังพระพุทธเจ้าผู้พระบรมศาสดาของเราทั้งหลายก็ได้
ทรงพัฒนาคุณธรรมทางจิตใจ ซึ่งมีปัญญาเป็นยอดเป็นส่วนสำคัญนี้ให้เจริญยิ่งขึ้น
โดยลำดับ จนถึงได้ตรัสรู้พระธรรม.

*

บารมีนี้ก็มาจาก กรรม ...บารมีหมายถึงเก็บดี เก็บถูกไว้ในใจ ... กรรมที่บุคคล
กระทำนี้เอง ถ้าเป็นกรรมดีก็เป็น บุญกรรม กุศลกรรม ถ้าเป็นกรรมชั่วก็เป็น บาป
กรรม อกุศลกรรม สุจริตก็จัดเข้าในกรรมดี ทุกจริตก็จัดเข้าในกรรมชั่ว กรรมที่
ทุกคนได้กระทำนี้ ย่อมให้ผลในปัจจุบันก็มี ในภายหน้าก็มี...กรรมย่อมให้ผลต่าง ๆ
กันดังนี้ แต่ว่าเมื่อกรรมให้ผลแล้ว ก็เป็น อโหสิกรรม คือว่ากรรมที่ได้ให้ผลเสร็จ
ไปแล้ว เพราะฉะนั้น กรรมซึ่งเป็นเหตุ และผลของกรรมซึ่งเป็นตัวผล จึงมีเวลา
ที่เสร็จสิ้น แต่ว่าเมื่อเป็นนิสสัย เป็นอุปนิสสัย เป็นวาสนายังไม่หมดไป ความคุ้นเคย
ในทางดี ความดี ที่ยังเหลืออยู่ติดอยู่ ไม่หมดสิ้นไปได้เหมือนอย่างกรรม นี้แหละ
เรียกว่าบารมี เป็นความคุ้นเคยในทางดี อันมาจากกรรมดีที่ประกอบกระทำและ
ความดีที่เหลือติดอยู่เป็นความคุ้นเคยในทางดีดังกล่าวนี้ ก็เป็นสิ่งที่สั่งสมเพิ่มเติมขึ้น

ได้อยู่เสมอ คือยิ่ง ๆ ขึ้นไปอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น บารมีจะหมายถึงว่า เกือบดี หรือ เกือบถูกไว้ก็ได้ เกือบดีเกือบถูกไว้ในจิตใจ ไม่หมดสิ้นไป



ท่านแสดงว่าพระพุทธเจ้านั้นทรงละได้ทั้งกิเลสทั้งवासนา แต่พระอรหันตสาวก นั้นละกิเลสได้แต่ละवासนาไม่ได้ ท่านยกตัวอย่างเช่นว่า ท่านพระสารีบุตรซึ่งเป็น พระอัครสาวกเบื้องขวา ละกิเลสได้แต่ว่าละवासนาทางกายไม่ได้ เช่นว่าเมื่อท่าน เดินไปที่ไหน พบหลุมพบบ่อ ท่านมักจะชอบกระโดดข้ามก็มี แสดงว่าในอดีตชาติ ท่านเคยเป็นวานร ท่านมีลักษณะชอบกระโดดโลดเต้น มาในปัจจุบันवासนาที่เคย กระโดดนั้นก็ยังติดมา หรือว่าพระเถระบางองค์ที่เป็นพระอรหันต์แล้ว ละกิเลสได้ แล้ว แต่ว่าปากร้าย เป็นคนที่ชอบพูดจาใช้คำร้าย ๆ แรง ๆ อย่างคนที่ชอบพูดในภาษา ชาวบ้านเรียกไอ้เรียกอีอะไรต่าง ๆ แม้ว่าท่านสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว วาสนา ที่มีวาจาร้ายดังที่กล่าวนั้นก็ยังไม่หมด เรียกว่ายังติดมาอยู่ แต่ใจไม่ได้ร้ายไปตาม ที่พูด นี่เป็นवासนาที่เคยทำมาบ่อย ๆ มันอยู่ตัว ก็เลยละยาก นี่เป็นเรื่องของทางกาย แต่ว่ากิเลสทางจิตใจนั้นละได้หมด นี่คือवासนา



ขันติ ความอดทน คือปฏิบัติทำความอดทน ให้สามารถอดทน คือรับที่ตั้ง ของความทุกข์เป็นต้น ได้ทุกอย่าง เหมือนอย่างแผ่นดินรับรองของที่เขาทิ้งลงไปได้ ทุกอย่าง ไม่ว่าของสะอาดไม่สะอาด



ทานที่เป็นกรรม กับทานที่เป็นบารมี ทานนี้มี ๒ ประเภท คือทานที่เป็นกรรม กับทานที่เป็นบารมี ทานที่ทำคราวหนึ่ง ๆ เป็นทานที่เป็นกรรม เพราะเป็นกิจการ ที่ทำ ทานที่เป็นกรรมนี้แหละที่เก็บสะสมเป็นสัณดานแห่งทานในจิต เป็นทานที่เป็น ทานบารมี.



ความรู้ทางอายตนะไม่ใช่ตัวปัญญา และจิตซึ่งเป็นธาตุรู้นี้ก็ออกรู้เรื่องต่าง ๆ เรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส เรื่องโผฏฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้อง อยู่โดย ปกติ สัตว์เดรัจฉานก็มีอายตนะ มนุษย์ก็มีอายตนะ สัตว์ก็มองเห็นอะไรได้ ได้ยิน อะไรได้ มนุษย์ก็มีความรู้ที่เห็นที่ได้ยินอะไรได้ และก็มีความรู้ทางอายตนะดังกล่าว

นี้ด้วยกัน บางอย่างสัตว์มีความรู้ทางอายตนะยิ่งกว่าคน หรือดีกว่าคนในบางอย่าง ในบางอย่างคนก็มีอายตนะที่ให้อะไรยิ่งกว่าสัตว์เดรัจฉาน แต่ว่าความรู้ทางอายตนะ ดังที่กล่าวมานี้เป็นความรู้ที่เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดา ยังไม่เรียกว่าเป็นตัวปัญญา มนุษย์นั้นเป็นสัตว์โลกที่ได้รับนับถือว่ามีพื้นปัญญามาแต่กำเนิด เรียกว่า สติปัญญา ปัญญาที่เกิดมาพร้อมกับชาติ

✽

ปัญญาในอริยสัจเป็นปัญญาสูงสุด

✽

การที่จะปฏิบัติทำให้ไม่ให้โกรธได้ ก็ต้องอาศัยสติที่คอยสำรวมระวังใจอยู่ อาศัยปัญญาที่เป็นตัวความรู้จักว่ากิเลสทุกกองแม่งอกโกรธนี้เป็นอกุศล มีโทษ เป็น ปัญญาความรู้จักโทษ เมื่อมีสติระวังใจอยู่แล้ว และมีปัญญาที่คอยรักษาใจอยู่ดังนี้ ก็จะป้องกันระวังได้

✽

ธรรมนั้นท่านสอนให้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เช่นจะปฏิบัติในธรรมข้อใด ก็ให้มีเหตุผลสมควรที่จะใช้ธรรมข้อนั้น เช่น อุเบกขา จะพึงใช้เมื่อมีเหตุเช่นไร จะกล่าว เป็นตัวอย่าง ในความเพียรทุกอย่าง จะใช้อุเบกขาเสียทีเดียวหาได้ไม่ ต้องเริ่ม ความเพียรขึ้นก่อน เมื่อมีความเพียรเต็มที่แล้ว จึงระครองความเพียรให้ดำเนินไป โดยสม่ำเสมอ ต้องใช้อุเบกขามีหน้าที่ระครองความเพียร... แต่ในเวลาอื่นก็ควรใช้ เมตตากรุณา จะใช้คิดอุเบกขากันเรื่อยไปก็หาถูกต้องไม่ เช่น ถ้าบิดามารดาจะคิดว่า บุตรธิดาที่เกิดมามีกรรมเป็นของตนเองสร้างให้เกิด มีกรรมเลื่องอยู่แล้ว จึงไม่ จำเป็นต้องมีเมตตากรุณารักใคร่เลี้ยงดู ทำอุเบกขาเสียดีกว่า จะคิดใช้อุบายพรว้า เปรือไป ดังนั้นก็ผิด ในระหว่างบุคคลทั่วไปก็เหมือนกัน ถ้าในคราวที่ควรช่วยกัน กลับเฉยเสียหรือหลีกเลี่ยงเสีย หาใช้อุเบกขาไม่ เป็นลักษณะใจจิตใจแคบ หรือ บางทีควรจะเฉยแต่กลับยุ่งวุ่นวาย ก็กลายเป็นเสีย

✽

ทำให้เป็นอุเบกขาเมื่อประสบโลกธรรม ในเวลารับอารมณ์ทั้งหลาย เมื่อ ว่าถึงทางโลกก็ย่อมมียินดียินร้าย แต่ถ้าวุจกใช้อุเบกขาบ้าง ก็จะควบคุมใจไม่ให้ ตื่นเต้น พุบแพบเกินไป จะทำให้มันคงไม่สะดุ้งสะเทือนมากนัก ผู้ที่ทำงานใน

หน้าที่สำคัญที่ต้องมีใจมั่นคง ไม่กระเทือนง่าย ยังต้องใช้อุเบกขามาก บางทีก็ถูกยั่วให้โลภ บางทีก็ถูกยั่วให้โกรธ บางทีก็ถูกยั่วให้หลง ถ้าเสียอุเบกขาไปแล้ว ก็เรียกว่าเสียที่มั่นทางใจ.

*

ความตายเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง แต่ไม่เห็นว่าเป็นทุกข์ ถือว่าเป็นมงคล ในงานวันเกิดไม่มีใครไว้ทุกข์ แต่แสดงความรื่นเริง แต่ว่าคราวตายมีการไว้ทุกข์ นี่เป็นความรู้สึกสามัญของชาวโลกทั่วไป แต่ทางพระพุทธศาสนาแสดงว่าเป็นทุกข์ทั้งหมด เกิดก็เป็นทุกข์ แก่ก็เป็นทุกข์ ตายก็เป็นทุกข์ เพราะว่ามีแก่ มีตาย ก็เพราะมีเกิด ถ้าไม่มีเกิดจะไม่มีแก่มีตาย

ฉะนั้น ความเกิดจึงเป็นตัวทุกข์สำคัญ นี่เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

*

จิตใจนี้ต้องอบรมจึงจะเป็นประโยชน์ และจะพบความสุขอย่างประณีตอันเหนือความสุขที่เคยได้รับ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมโดยตรงก็เพื่ออบรมจิต แม้การปฏิบัติในศีล เมื่อปฏิบัติใหม่ ๆ ย่อมจะกระวนกระวาย แต่เมื่อได้ปฏิบัติจนศีลหยั่งรากลงในจิต ศีลก็อบรมจิตให้มีความสงบ และจิตนี้จะขาดศีลเสียมิได้ เมื่ออบรมในสมาธิก็เช่นเดียวกัน ในขั้นแรก จิตจะไม่ยอมเป็นสมาธิ จะดิ้นรนกวัดแกว่ง กระสับกระส่าย แต่เมื่อสมาธิหยั่งรากลงในจิต จิตก็จะต้องการสมาธิ จะขาดสมาธิเสียมิได้ ปัญญาคือความรู้ก็เช่นเดียวกัน ในขั้นแรกจิตจะมีดมัว ไม่มองเห็นสัจจะ คือความจริง แต่เมื่ออบรมปัญญาอยู่บ่อย ๆ ปัญญาจะหยั่งรากลง จิตก็จะต้องการปัญญาคือต้องการความรู้ จะขาดปัญญาคือความรู้เสียมิได้ จิตที่มีศีล สมาธิ ปัญญา หยั่งรากลง ต้องการศีล สมาธิ ปัญญา อยู่เช่นนี้ ก็จะได้พบผลคือสันติ ความสงบ หรือวิมุตติ ความหลุดพ้น อันสันติ ความสงบ หรือวิมุตติ ความหลุดพ้นนี้ ไม่ใช่เป็นธรรมอันสุดเอื้อม อันสามัญชนไม่ได้ไม่ถึง แต่ว่าเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติจะได้จะถึงอยู่ทุกเวลา ตามภูมิ ตามชั้น เพราะเมื่อได้ปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ก็ย่อมจะได้พบกับสันติคือความสงบใจ และวิมุตติคือความหลุดพ้น ซึ่งปรากฏอยู่ที่สันติ คือความสงบใจนี้ เพราะว่าจิตใจจะมีสันติคือความสงบระงับ ก็จะต้องเป็นจิตใจที่มีวิมุตติคือพ้น พ้นจากสิ่งที่ทำให้ไม่สงบ เหมือนอย่างพื้นน้ำที่ในแม่น้ำ หรือในทะเล ที่สงบ ก็จะต้องสงบในขณะที่ลมได้พัดไป หรือพัดไปจากลม ซึ่งเป็นเครื่องมาวุ่น

น้ำให้เป็นคลื่น อาการที่ทะเลหรือพื้นน้ำผันไปจากลม หรือว่าลมผันไป ดังนั้นเรียกว่า เป็นวิมุตติ อาการที่สงบเป็นสันติ เพราะฉะนั้น วิมุตติกับสันติจึงเป็นธรรมส่วนผล ที่ประกอบอยู่ด้วยกัน อันผู้ปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา จะพึงได้ประสบอยู่ทุกขณะ.



วินยยุ โลเก อภิขุณาโทมนสุตํ กํจจิตฺตวามยินฺตี ความยินร้ายในโลกเสีย คือ เมื่อเกิดความยินดีขึ้นก็ดี ความยินร้ายขึ้นก็ดี ก็ให้กำจัดเสีย ดังเช่นเมื่อจับปฏิบัติ ขั้นแรก ก็น่าจะทำให้เกิดความยินร้าย เช่นว่า ต้องเมื่อยขบในการนั่ง จิตใจก็ไม่เป็นสุข เพราะต้องมานั่งกำหนดอยู่ในการปฏิบัติ ก็แปลว่า ก็น่าจะไม่สบายทั้งกายทั้งใจ เมื่อปฏิบัติทีแรกนี้ ก็ทำให้ยินร้าย ถ้าหากว่าแพ้ต่อความยินร้ายเสียเช่นนี้ ก็ต้องเลิก การปฏิบัติ การปฏิบัติจะเกิดขึ้นและจะดำเนินไปไม่ได้ หรือว่าเกิดความยินดีในอารมณ์ ภายนอกที่ดึงดูดใจออกไปอยู่เสมอ ใจรวมเข้ามาก็มีอารมณ์ที่น่ายินดีที่ค้างอยู่ในใจ คอยดึงดูดใจออกไป ดังนั้นก็ต้องกำจัด ใจจึงจะรวมเข้ามาเป็นสมาธิได้ แม้ยินดีในข้อ ปฏิบัติก็ต้องกำจัดเหมือนกัน เพราะจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่านไปด้วยความยินดี ต้องคอยกำจัดความยินดียินร้ายอยู่ดังนี้ ประคองใจให้เป็นอุเบกขา คือ เราไปเพ่งเฉย อยู่ในการปฏิบัติ.



แต่ผู้ที่ได้พิจารณาให้เห็นสัจจะคือความจริงของโลก ของสิ่งทั้งหลายในโลก ก็ย่อมเป็นผู้มีความรู้ผิดมีความรู้หลง ยึดถือโดยความเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา และ เมื่อได้สมปรารถนาก็เกิดความยินดี เมื่อไม่ได้สมปรารถนาก็เกิดความยินร้าย ความ ยินดีความยินร้ายนี้ ก็ย่อมเป็นน้อยบ้างมากบ้าง ให้เกิดทุกข์โทษน้อยบ้างมากบ้าง แต่เมื่อได้มาศึกษาให้รู้พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พิจารณาให้เห็นสัจจะ คือความจริงของโลก ของสิ่งทั้งหลาย ก็ย่อมจะได้ความรู้ขึ้น อีกอย่างหนึ่งที่ตรง กันข้ามกับความรู้ที่เคยรู้มาก่อน ความรู้ที่เคยรู้มาก่อนนั้น เป็นความรู้ยึดถือด้วยความเห็นในสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ว่าเป็นของเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่เป็น อนัตตตามิใช่ตัวตนว่าเป็นอัตตัตตาตัวตน ในสิ่งที่ไม่สวยงามว่าเป็นสิ่งที่สวยงาม ความรู้แต่เดิมมาก่อน แต่ไม่ปฏิบัติอบรมก็ย่อมเป็นเช่นนั้น แต่เมื่อได้มาปฏิบัติอบรม พิจารณา ให้เห็นสัจจะคือความจริง คือพิจารณาให้เห็นในสิ่งที่ไม่เที่ยง ต้องเกิดต้องดับว่าเป็น สิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ สิ่งที่เป็นอนัตตตว่าเป็นอนัตตา สิ่งที่ไม่สวยงาม

ก็ว่าไม่สวยงามตามสัจจะ คือ ความจริง

ความรู้บังเกิดขึ้นจึงเป็นความรู้ปล่อย เป็นความรู้วาง เห็นความยินดีความ
ยินร้ายทั้งหลายในโลกที่เคยเป็นมาอยู่นั้น เป็นเหมือนอย่างที่เกิดขึ้นในความฝัน แต่
ครั้นตื่นขึ้นมา ก็รู้ว่านั้นเป็นความฝันไปหาใช่ความจริงไม่ ความจริงนั้นจึงอยู่เหนือ
จากความฝัน เมื่อรู้เมื่อเห็นในสัจจะคือความจริง จึงทำให้เป็นผู้อยู่เหนือทุกข์ เพราะ
เมื่อรู้ก็ไม่ยึดถือ มีความปล่อยวาง ความรู้ดังนี้แหละ ที่เรียกว่า เป็นความรู้ยิ่งไป
กว่าสามัญ



คนที่มีความมากคือมีทรัพย์สินเงินทองมาก เป็นผู้มั่งคั่ง ดังที่เรียกว่า เศรษฐี
เมื่อมีสติดังกล่าวก็จะถือประโยชน์แห่งทรัพย์ของตนได้ คือใช้ในทางที่เป็นประโยชน์
ต่าง ๆ แก่คนทั้งปวง คนมีทรัพย์มากย่อมสามารถทำประโยชน์ได้มากกว่าคนที่
ด้อยทรัพย์ คนที่มียศสูงใหญ่ มีกำลังอำนาจ มีกำลังคนที่จะใช้ มีเกียรติคือคนนิยม
นับถือมาก และมีสติ ย่อมสามารถบำเพ็ญประโยชน์ได้มากเช่นเดียวกัน คนที่ได้รับ
สรรเสริญ หากมีสติพิจารณาถึงเหตุ ไม่หลงในลูกยก ก็จะทำให้ระมัดระวังกรรมที่
ทำของตน ไม่ให้ทำผิด และใช้เป็นเพียงยาหอมสำหรับบำรุงใจให้เข้มแข็งในการทำ
ดียิ่งขึ้น คนที่มีสุขเพราะมีเครื่องบำรุงความสุขมาก หากมีสติไม่ติดในความสุข
คิดถึงคนอื่นที่มีทุกข์และแผ่แผ่ความสุขของตนให้แก่คนอื่น ก็เป็นประโยชน์เช่นเดียว
กัน เพราะทุก ๆ คนย่อมต้องการความสุข ตนจะต้องมีความสุขของตนก่อนแล้วจึง
จะมีความสุขแบ่งให้แก่คนอื่น เหมือนอย่างคนที่จะทำกรบิจาค ก็ต้องมีทรัพย์
ของตนขึ้นก่อนแล้วจึงจะทำการบริจาคได้ สิ่งเหล่านี้จึงไม่ใช่ของเมาสำหรับคนที่มี
สติ และคนที่มีสติเมื่อมีสิ่งเหล่านี้มากเท่าใด ย่อมทำประโยชน์ให้เกิดแก่คนทั้งปวง
ได้มากเท่านั้น ทั้งสามารถเพิ่มพูนไม่ให้หมดสิ้นไปด้วย ส่วนคนที่ขาดสติที่จะระลึก
ให้ได้ถึงคุณโทษ ย่อมเกิดความเมาได้ง่าย คือหลงละเลิงไปในทรัพย์ในยศเหล่านั้น
เป็นต้น ยิ่งได้ก็ยิ่งอยาก จนถึงไม่คำนึงถึงทางผิดทางถูก และเมื่อได้มาแล้ว ก็ไม่ใช้
ให้เกิดประโยชน์หรือใช้ในทางที่ผิด สิ่งเหล่านี้ก็เลยกลายเป็นของเมา เป็นเครื่อง
ทำลายตน และทำผู้อื่นให้เดือดร้อน อันที่จริงคนส่วนมากน่าจะไม่ว่างจะมีเมา ถ้า
ผู้ที่มีเมาแต่ไม่เมาแล้ว จะใช้สิ่งที่มีทำประโยชน์ได้มากนัก เพราะสิ่งเหล่านี้ควร
เป็นสิ่งที่ให้เกิดประโยชน์ดังกล่าวมาข้างต้นถ้าได้พยายามบริหารจัดการให้มีสติ

ความสมบูรณ์บริบูรณ์ทางกายนั้น อาจเกิดขึ้นได้จริงด้วยวัตถุ แต่ความสมบูรณ์บริบูรณ์ทางใจไม่อาจเกิดได้ด้วยวัตถุ ตรงกันข้าม สำหรับผู้มีสติและมีปัญญาไม่เพียงพอในธรรม ความสมบูรณ์บริบูรณ์ทางกายจะทำให้บกพร่องทางใจยิ่งขึ้น เพราะเมื่อมัวหลงเพลินติดอยู่ในความสมบูรณ์บริบูรณ์ทางกาย ก็ย่อมไม่คำนึงถึงความบกพร่องทางใจ แม้ใจจะบกพร่องเพียงใดก็ไม่เห็นไม่เข้าใจ เห็นทุกข์เป็นสุข เห็นชั่วเป็นดี เห็นการเสียเป็นการได้ เห็นโทษเป็นคุณ เช่นเดียวกับที่เห็นความได้มาตามปรารถนาต้องการเป็นโชคเป็นลาภ เป็นเครื่องเสริมความสมบูรณ์บริบูรณ์ การเห็นเช่นนั้นเป็นการเห็นผิด จะทำการเห็นผิดเช่นนั้นให้เป็นการเห็นถูกได้ ต้องทำสติ ต้องใช้ปัญญา ต้องพิจารณาตนเองอย่างไม่หลอกตนเอง อย่างเปิดเผยจริงใจ แล้วจะได้พบความจริง ความเห็นถูก ว่าความปรารถนาต้องการ หรือความโลภเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ความเดือดร้อน ทั้งของตนและของผู้อื่น มีความปรารถนาต้องการมาก ก็มีความทุกข์มาก มีความเดือดร้อนมาก มีความปรารถนาต้องการน้อย ก็มีความทุกข์น้อย มีความเดือดร้อนน้อย.

✽

ทุกติหรือสภาพที่เป็นทุกข์นั้นทุกคนกลัวไม่ยากได้รับ แต่จะสามารถหนีสภาพนั้นให้พ้นได้มิใช่อยู่ที่ความกลัวหรือความตั้งปรารถนาต้องการ แต่อยู่ที่ต้องศึกษาธรรมและปฏิบัติดำเนินไปจนถึงจุดที่จะพ้นจากสภาพที่เป็นทุกข์ได้เท่านั้น บรรดาผู้มาบริหารจิตคือผู้ที่กำลังหนีทุกติ ซึ่งแม้บริหารจิตจริง ก็จะสามารถหนีสภาพที่เป็นทุกข์ได้ในวันหนึ่งอย่างแน่นอน มากน้อยควรแก่การปฏิบัติ

✽

คนโลภมากจนเกินไปก็ยากจะรู้ตัวว่ากำลังโลภ คนโกรธมากจนเกินไปก็ยากจะรู้ตัวว่ากำลังโกรธ คนหลงมากจนเกินไปก็ยากจะรู้ตัวว่ากำลังหลง

✽

จิตใจเป็นผู้นำแห่งความประพฤติต่าง ๆ ของคน เพราะคนเราจะทำอะไรประพฤติอย่างไรย่อมแล้วแต่จิตใจจะบงการหรือสั่งการ และกรรมที่ตนทำตามคำสั่งของจิตใจเป็นเหตุโดยตรงของความเจริญความเสื่อม และความทุกข์ความสุข ทั้งจิตใจนี้แหละเป็นผู้รับสุขทุกข์ คือเป็นตัวผู้เสวยสุขหรือทุกข์

ที่เรียกว่า “ตัวเรา ๆ” ของทุก ๆ คนย่อมมีศูนย์รวมอยู่ที่จิตนี้เอง จิตจึงเท่ากับเป็นตัวเราทั้งหมด

อีกอย่างหนึ่ง จิตย่อมเป็นตัวชีวิตของร่างกาย เพราะลำพังร่างกายที่ปราศจาก จิตย่อมไร้ชีวิต ความดำรงชีวิตมีอยู่ตราบนานเท่าที่ยังมีจิตใจครองร่างกาย จิตจึงมีความ สำคัญแก่ชีวิตโดยเป็นตัวชีวิตทีเดียว

✽

จิตเป็นสมบัติล้ำค่า เป็นแก้วสารพัดนึก สารพัดรู้ที่ทุกคนมีอยู่แล้ว หากแต่ เจ้าของอาจยังไม่รู้จัก

✽

มนุษย์เราย่อมครองภาวะเป็นมนุษย์อยู่ได้ด้วยอำนาจของธรรมนี้เท่านั้น ไม่ใช่ลำพังร่างกายที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งต้องกินนอนเป็นต้น ไม่ต่างจากสัตว์ดิรัจฉาน ธรรมนี้เองเป็นเครื่องยับยั้งใจคนเรามาให้ประพฤติไปตามอำนาจจิตใจอย่างไม่มีอาย ไม่มีกลัว ดังที่เรียกว่าปราศจากหิริ โอตตัปปะ (ความละอายรังเกียจความชั่ว และความกลัวเกรงต่อความชั่ว)

✽

ความฝึกจิตหมายถึงฝึกให้คิดให้ฉลาดด้วยการศึกษา การเล่าเรียนวิชาความรู้ต่าง ๆ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ทำให้มีความรู้ในวิชาที่เรียน แต่บางคนใช้ ความรู้ที่เรียนรู้มาทำการที่ไม่ดีมีโทษ บางคนก็ใช้ความรู้ช่วยตัวเองไม่ได้เพราะยัง ขาดการศึกษาอีกชั้นหนึ่ง คือศึกษาทางจิตใจที่จะทำให้มีจิตใจดีและฉลาด การศึกษา ที่จะทำให้จิตใจดี คือทำสมาธิรักษาใจ รู้จักยกใจ รู้จักข่มใจ รู้จักปล่อยใจ รู้จักวางใจ อบรมเมตตากรุณาให้มีในใจ

✽

ใช้สติพิจารณาเสมอว่า การนำตนเข้าไปเทียบกับคนนั้นคนนี่ แล้วเกิดความ ชุตนนั้น เป็นการไม่ดีเลย ตนเองฝึกก็ตั้งหน้าทำดีไป อะไรที่ไม่ดีที่เคยทำก็เว้น ไม่ทำต่อไป หรือที่ไม่เคยทำก็ไม่ทำเข้า ไม่จำเป็นต้องชุตนเชิดตนให้คนทั้งปวงเขา ดูอย่างยืมหยันหรือปลงสังเวช แต่ก็ วางตนให้สมฐานะอย่างสุภาพ

✽

พระพุทธองค์ทรงสอนให้น้อมเรื่องทุกอย่างเข้ามาสู่ตน เมื่อเห็นคุณเห็นโทษ ของเรื่องใดหรือของผู้ใดก็ตาม ให้น้อมเรื่องนั้นของผู้นั้นเข้ามาสู่ตน เหมือนเป็น เรื่องของตน พิจารณาให้เห็นว่าเป็นคุณเป็นโทษอย่างไร ควรทำหรือไม่ควรทำเพียงไร

การมองแต่คุณหรือโทษของผู้อื่นโดยไม่คำนึงเข้ามาสู่ตนเพื่อพิจารณาให้เห็นคุณโทษ
ของตน ย่อมไม่เป็นประโยชน์

✽

ให้คิดหาเหตุผลเพื่อให้เกิดเมตตาในผู้ที่ตนอยากจะโกรธนั่นเอง การที่จะเกิด
เมตตากันขึ้นเฉย ๆ โดยไม่มีเหตุผล สำหรับบางคนที่มีพื้นจิตใจสูงด้วยเมตตานั้น
เป็นไปได้ คือแม้ไม่มีเหตุผลก็มีเมตตาได้ แต่สำหรับคนทั่วไป ถ้ามีเหตุผลเพียงพอ
จะทำให้เกิดเมตตาได้ง่ายกว่าไม่มีเหตุผลเลย ดังนั้น เหตุผลจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ควร
ปลูกให้มีประจำจิตใจทุกคน เพราะเหตุผลหรือจะเรียกว่าปัญญาก็ได้ เป็นสิ่งจำเป็น
ต้องใช้ประกอบในการบริหารจัดการทุกเรื่องทุกเวลา ทั้งเรื่องโลก ทั้งเรื่องโกรธ ทั้งเรื่อง
หลง

✽

การบริหารทางจิตมิใช่เพียงเพื่อฝึกอบรมจิตใจให้สงบเยือกเย็นเป็นสุขอย่าง
ไม่รับรู้เลยว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควรแก้ไข อะไรควรส่งเสริม อันจิตที่ได้รับ
การฝึกอบรมในทางที่ถูกต้องนั้น ต้องเป็นจิตที่มีความสงบเยือกเย็นเป็นสุข และมีทั้ง
ปัญญายิ่งขึ้น

✽

การฝึกฝนอบรมให้ไม่นึกถึง ให้ไม่ใส่ใจในบุคคลหรือในเรื่องที่จะทำให้เกิด
โทสะนั้น จะให้ผลดีแก่ผู้ปฏิบัติจริง ๆ และปัญญาในเรื่องนี้ รวมทั้งปัญญาในเรื่อง
ทั้งหลาย จะเกิดได้ก็ต่อเมื่อสติเกิด คือ มีสติเสียก่อน

✽

ความโกรธไม่ทำให้ใครเป็นสุข มีแต่จะทำให้เป็นทุกข์ ยิ่งโกรธง่าย โกรธแรง
ก็ยิ่งทุกข์บ่อย เป็นทุกข์มาก

วิธีที่จะแก้ความโกรธให้เกิดผลรวดเร็ว ไม่ชักช้า มีอยู่ว่า ให้พยายามทำสติ
ให้รู้ตัวเมื่อความโกรธเกิดขึ้น คือเมื่อโกรธก็ให้รู้ว่าโกรธ และเมื่อรู้ว่าโกรธแล้วก็
ให้พิจารณารูปร่างหน้าตาของความโกรธ ให้เห็นว่าเป็นความร้อน เป็นความทุกข์
จนกระทั่งถึงให้รู้ว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ให้มีสติพิจารณาอยู่เช่นนั้นอย่า
ให้ขาดสติ เพราะ เมื่อขาดสติเวลาโกรธจะไม่พิจารณาดังกล่าว แต่จะต้องออกไป
พิจารณาเรื่องหรือผู้ที่ทำให้มีความโกรธ และก็จะไม่เป็นการพิจารณาเพื่อให้ความ

โกรธลดน้อย แต่จะกลับเป็นการพิจารณาให้ความโกรธมากขึ้น เหมือนเป็นการเพิ่มเชื้อให้
แก่ไฟ จึงต้องพยายามทำสติ ควบคุมสติให้พิจารณาเข้ามาแต่ภายในใจเท่านั้น



การฝึกใจไม่ให้โกรธ จึงเท่ากับเป็นการฝึกให้อภัยในความผิดของผู้อื่น ไม่ว่า
จะเป็นผู้ที่รู้จักหรือไม่รู้จักก็ตาม นับเป็นการบริหารจัดการอย่างยิ่งวิธีหนึ่ง ที่จะให้ผลดี
แก่ผู้บริหารเอง



ที่จริงโทสะมักจะเกิดเพราะใจไปตั้งไว้ว่า เรื่อนั้นสิ่งนั้นจะต้องเป็นอย่างนี้
อย่างนั้นตามใจของตน เมื่อไม่เป็นไปดังที่ใจตั้งไว้ หรือเรียกว่าเมื่อไม่ได้ตั้งใจ โทสะ
ก็เกิด ดังนั้น ถ้าไปมุ่งคิดถึงใจผู้อื่น มุ่งรักษาใจผู้อื่น ไม่มุ่งให้เป็นเช่นนั้นเช่นนั้นตาม
ใจตนเอง โทสะก็ยากจะเกิดขึ้นได้



ถ้าแก้โทสะนั้นได้ก็เท่ากับแก้ความผูกโกรธหรือผูกเวรได้



ผู้ที่ยังไม่เห็นถนัดชัดแจ้งด้วยตนเองในเรื่องกรรมและผลของกรรม แต่เชื่อ
พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน วันหนึ่งเมื่อปัญญาเจริญขึ้นด้วยการอบรม ก็จะเข้าใจใน
เรื่องกรรมและผลของกรรมด้วยตนเอง จะเป็นความเข้าใจที่ไม่ต้องถูกผลไม่ดีของ
กรรมไม่ดีทำให้บอบช้ำแสนสาหัสเสียก่อน



ผู้มีสติเป็นผู้ไม่พลั้งพลาดไปตามอารมณ์หรือเหตุการณ์ใด ๆ ได้ง่าย แตก
ต่างกับผู้ไม่มีสติซึ่งเป็นผู้พลั้งพลาดได้ง่ายที่สุด กระทบอะไรเพียงเบา ๆ เพียงเล็ก
น้อย ก็พลั้งเผลอเป็นไปตามแรงกระทบนั้น ๆ เสียแล้ว ผู้ไม่มีสติจึงเป็นผู้ตกอยู่ใต้
อำนาจของความไม่ถูกไม่ดีได้ง่าย ส่วนผู้มีสติจะไม่เป็นเช่นนั้น สติจะยับยั้งไว้ได้



พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สีริจฺญโท จันทร)

(พ.ศ. ๒๓๙๙ - พ.ศ. ๒๔๗๕)

หน้าว่าง

พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจันทโท จันทร)

วัดบรมนิวาสราชวรวิหาร กรุงเทพฯ

นามเดิม จันทร สุกุล สุกสร

เกิดที่บ้านหนองไหล ตำบลหนองไหล อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

เมื่อวันศุกร์ แรม ๑๐ ค่ำ เดือน ๔ ปีมะโรง พ.ศ. ๒๓๙๙

โยมบิดาชื่อ นายสอน สุกสร

โยมมารดาชื่อ แก้ว สุกสร

บรรพชาเป็นสามเณร เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๑๑

อุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่อวันขึ้น ๘ ค่ำ เดือน ๖ ปีฉลู (พ.ศ. ๒๔๒๐) ณ วัดสีทอง

โดยมี ท่านท้าวเทวธัมม (ม้าว) เป็นพระอุปัชฌาย์

ท่านมรณภาพ ณ ภูเขี้ยว วัดบรมนิวาส กรุงเทพฯ พ.ศ. ๒๔๗๕

รวมสิริอายุได้ ๗๗ ปี

หน้าว่าง

พระธรรมเทศนา โดย
ท่านเจ้าคุณอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจนฺโท จันทร)

- ๑. เทศนาฌาปนกิจวิภาค**
- ๒. วิชาจรณสัมปันโน**
- ๓. พุทโธ**
- ๔. ภควาติ**
- ๕. สุวากุขาโต ภควตา ธมฺโม**

จากหนังสือ

- อัตตโนประวัติและธรรมบรรยาย**
- บันทึกธรรมเทศนา เล่ม ๑**

หน้าว่าง

เทศนาฌาปนกิจวิภาค*

อนิจจา วต สงขาร

อุปปาทวยธมฺมิโน

อุปปชฺชิตฺวา นิรุชฺฌนฺติ

เตสํ รูปสโม สุโขติ.

จะอธิบายบังสกุลวิธีที่ใช้กันมา สำหรับการศพ เป็นแบบแผนสืบเนื่องกันมา เรียกกันว่านิมนต์พระบังสกุล คือให้พระจับสายโยงแล้วว่า อนิจจา วต สงขาร ฯลฯ สุโขฯ แล้วพระชักเอาผ้าไป ถ้าจะถวายของอีกก็นิมนต์ให้ชักซ้ำอีก ๒ หรือ ๓ หน พระที่มาไม่ได้หรือมาไม่ทัน ก็นิมนต์ให้ชักแทน รู้กันทั้งชาวบ้านชาววัดว่า อนิจจา วต สงขาร ฯลฯ นี่เป็นตัวบังสกุล แต่ทางซึ่งพระบรมครูทรงอนุญาตให้ ภิกษุผู้มักน้อยยินดีบังสกุลจิวรนั้น คือผ้าที่เขาพันศพไปทิ้งตามป่าช้า พระไปพิจารณา โดยเห็นว่าเป็นของไม่มีเจ้าของหวงแหน นำไปชักฟอกเย็บย้อมบริโภค ชื่อว่าผ้า มหาบังสกุล ส่วนผ้าที่เขาทอดทิ้งโดยวิธีอื่นไม่ได้พันศพ พระพิจารณาโดยเห็นว่ามีเจ้าของ แล้วนำไปทำให้เป็นของควรแล้วบริโภค ก็ชื่อว่าผ้าบังสกุล แต่ไม่ตั้งชื่อว่ามหาบังสกุล เรียกแต่ว่าบังสกุลเฉย ๆ เท่านั้น ถ้าจะคำนวณตามโดยอาการนี้ คำว่าบังสกุลดูเหมือนเป็นชื่อของจิวรที่เศร้าหมองเท่านั้น แต่ที่เข้าใจกันอยู่โดยมาก คำที่ว่าบังสกุลออกจะเป็นชื่อของ อนิจจา วต สงขาร ถ้าจะให้เหมาะให้ตรงดี ชักบังสกุลต้องทอดผ้า จะใหญ่เล็กขาวเหลืองก็ควร จะชักแต่สายโยงเปล่าไม่แยกกาย

บัดนี้จะอธิบายเรื่องปลงศพเสียก่อน คำที่ว่าปลง คือวางของหนัก เหมือนผู้ที่ยกแบกหามของหนัก ต้องปลงต้องวาง ศพนี้เป็นของหนัก ด้วยเป็นของเหม็น เป็นของปฏิกลน่าเกลียดเหลือทนส่วนหนึ่ง เป็นของหนักแก่พวกสัปหรือผู้หามอย่างหนึ่ง เป็นของหนักแก่พวกญาติผู้จัดการทำธุระ คือ ต้องหนักความรักหนักความคิดหนักแรงกายหนักทรัพย์ต้องจับจ่ายส่วนหนึ่ง การฌาปนกิจเผาศพจึงให้ชื่อว่าปลงศพ เมื่อเผาเมื่อปลงเสร็จแล้วอาการหนักเหล่านั้นสงบระงับดับลงสิ้น จะเหลืออยู่ก็แต่ความรักเท่านั้น จึงชื่อว่าปลงศพ

อีกประเภทหนึ่ง ปลงศพนั้น เห็นจะหมาย อนิจจสัจฺญฺญา นิจฺจสัจฺญฺญา คือ ให้หมู่ญาติและมิตรซึ่งมาประชุมกันนั้นพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงและความเที่ยง

*เรียบเรียงตั้งแต่เป็นพระราชกวี ตรวจพิมพ์ใหม่เมื่อเป็นพระโพธิวงศาจารย์ พ.ศ. ๒๔๖๘

ของความเกิดและความตาย พิจารณาให้เห็นคุณและโทษของความเกิดและความตาย ความตายที่มีซากศพเป็นพยานนี้ เป็นผลของความเกิด ถ้าเกิดแล้วต้องตายทุกคน แต่ความเกิดนั้นถ้าจะพรรณนาโดยคุณก็ไม่มีที่สิ้นสุด ในเบื้องต้นก็คือ ทำความยินดีให้เกิดแก่มารดาบิดาไม่มีที่สิ้นสุด ครั้นเติบโตเจริญขึ้นได้เล่าเรียนศิลปวิทยา ตั้งตนในที่ชอบจนได้สนองคุณบิดามารดาให้อิ่มใจ และได้สนองคุณครูบาอาจารย์ และคุณพระราชามหาอำมาตย์ บางคนก็ได้ปฎิญาณตนเป็นข้าพระรัตนตรัย คือถึงพระไตรสรณคมน์ เป็นอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนา หรือได้บวชเรียนในพระพุทธศาสนา เป็นศาสนูปถัมภก ยกย่องพระพุทธศาสนาจนได้รู้จักของจริง ตามกระแสพระธรรมเทศนา ไม่ตื่นเต้นตกใจต่อความแก้ไขเจ็บตาย โดยเห็นว่าเป็นธรรมดา คือว่าที่ได้เป็นพระราชามหาอำมาตย์ เป็นเศรษฐี ฤๅหบดี เป็นนักปราชญ์บัณฑิต เป็นอุบาสกอุบาสิกา เป็นพระโสดา สกิทากา อนาคา อรหันต์ ล้วนเป็นผลของความเกิดทั้งสิ้น

ส่วนความตายนั้นก็มีคุณบ้างเหมือนกัน ถ้าหากจะมีแต่เกิด ไม่มีตายเสียบ้าง ลองคิดดูสิแผ่นดินไม่พออาศัย แต่ตายอยู่เสมอ ๆ ดังทุกวันนี้ ยังต้องแย่งบ้านแย่งเมืองรบพุ่งชิงชัยแก่กันและกัน แย่งที่บ้านที่เรือน แย่งที่ไร่นา แย่งที่ป่าที่สวน แย่งสินค้าของขาย แย่งพวงแพนาวาแก่กันและกัน ถึงกับได้ตั้งโรงศาลไว้ระงับคดี ถ้อยความเหลือลำบากเหลือทนอยู่แล้ว ถ้าไม่ตายเสียบ้างจะเป็นอย่างไร เราก็รู้ไม่ได้ กล่าวคุณของความเกิดและความตาย พอเป็นเค้าทางไว้เพียงเล็กน้อย ความเกิด ความตายมีคุณมากพรรณนาไม่มีที่สิ้นสุด ฉันทิใด แม้โทษก็มีมากจะพรรณนาไม่มีที่สิ้นสุดเหมือนกัน ฉันทินั้น ธรรมชาติสิ่งใดมีคุณมาก ธรรมชาติสิ่งนั้นย่อมมีโทษมาก ดังดินน้ำไฟลมให้คุณแก่สัตว์ คือ ให้สำเร็จความปรารถนาได้ทุกประการ ที่ให้โทษแก่สัตว์ก็เหลือเกิน จะหาอะไรเปรียบก็ไม่ได้เช่นเดียวกัน

เมื่อผู้เห็นโทษและคุณของเกิด ๆ ตาย ๆ ว่าเป็นของสำหรับสัตว์ผู้เกิดมาในโลก ก็จะไม่เบื่อหน่ายต่อสังขาร ถ้าเกิดความเบื่อหน่าย จะหนีทางใด ต้องหนีทางพระ โบราณจึงชี้ทางโดยปริศนา คือ ให้มีพระนาศพสวดอภิธรรมองค์หนึ่ง พระผู้จะนำศพนั้นต้องเลือก คือ ที่เชื่อว่าท่านนั้นคงไม่กลับเป็นภพสัตว์ต่อไปอีก ทั้งเป็นที่เคารพนับถือของตนด้วย ถ้าได้ผู้เช่นนั้นในวงศ์ญาติยิ่งดีหนักขึ้น คือ พวกญาติที่มาทั้งหลายจะได้พิจารณาว่า ท่านผู้นำหน้าศพไปนั้นแต่เดิมก็เกิดร่วมวงศ์ญาติของเรา ถ้าท่าน

มีเหย้าเรือนเหมือนดังพวกเรา ท่านก็คงจะได้รับความเศร้าโศกสะอื้นอาลัย เพราะเหตุแห่งพ่อแม่ผัวเมียและลูกหลานเหลนตาย ดังพวกเราเช่นเดียวกัน อันนี้ท่านตัดอาลัยไยห่วงออกประพฤติพรต นับว่าท่านเกิดในอริยชาติอริยภูมิ สมบูรณ์ด้วยกายวิเวก จิตตวิเวก ควรพวกเราผู้ไม่ชอบความเศร้าโศก จะออกประพฤติเพศอย่างท่านนั้นจึงจะชอบ

ซึ่งนำเวียนให้ช้ายแก่เชิงตะกอง ๓ รอบนั้น เป็นอุบายบอกว่า ความเกิดแก่เจ็บตายเช่นนี้ จำเพาะมีอยู่ในกามภพ รูปภพ อรูปภพ ๓ ภพ ๓ ภูมิเท่านั้น การจีการเผาการฝังกันเช่นนี้ จำเพาะมีอยู่ในกามภพเท่านั้น ควรจะให้เบี่ยงช้ายแก่มันเสีย อธิบายว่าไม่ควรยินดีต่อเชิงตะกอง และการจีการเผาการฝังอย่างนี้บ่อย ๆ ดูเหมือนท่านจะสอนให้พวกเราผู้มาในงานเผาศพ พิจารณาให้เกิดอนิรตสัจญญาปลงพระกรรมฐานให้เกิดขึ้นในตนอย่างนี้ เพราะเหตุนั้น ผู้มาในงานเผาศพ ควรแสดงอาการเคารพในศพ คือ เอาศพเป็นครูปลงพระกรรมฐาน จึงชื่อว่ามาปลงศพ ไม่ควรจะมาแสดงความรื่นเริงเหลือเกิน จนถึงหัวเราะเฮฮา ไม่ควรจะมาแสดงความเศร้าโศกเหลือเกิน จนถึงแกร้องไห้รำไร ชักนำผู้อื่นให้ใจเสียไปด้วย

ซึ่งทูปต๋อยมะพร้าวล้างหน้าซากศพนั้น เป็นอุบายบอกว่า น้ำมะพร้าวนี้เป็นน้ำใสสะอาดปราศจากเปือกตม ถึงแม้ถูกทูปต๋อยล้างซากศพเช่นนี้ ก็ไม่แสดงความขุ่นมัวเศร้าหมอง และไม่ละรสอันหวานของตนด้วย เปรียบดั่งน้ำใจของพระอริยเจ้าด้วยว่าพระอริยเจ้านั้น ถึงจะกระทบถูกต้องอารมณ์อันข้มแข็งอย่างไร มีความตายเป็นที่สุด ก็มีได้แสดงอาการขุ่นมัวเศร้าหมอง และไม่ละเมตตากรุณาซึ่งเป็นปกติของตนด้วย เพราะเป็นน้ำใจอันสะอาดปราศจากเปือกตมคือกิเลส ซึ่งเป็นเครื่องจะทำให้เศร้าหมอง ควรพวกเราทั้งหลายจะมีความยินดีพากเพียรละกิเลส ทำใจของตนให้ใสสะอาดดั่งน้ำมะพร้าว ซึ่งแสดงให้เห็นเป็นพยานนี้

การที่เอาเทียนรูปและดอกไม้ไปเผาศพนั้น คืออธิบายว่าไปขอขมาโทษแก่ศพ เหตุใดจึงต้องขอขมาโทษ เรามีความผิดแก่ศพด้วยเหตุอะไร ออ! เราผิดมากที่สุด เพราะว่าความตายเป็นของมีอยู่แก่เรา เราควรกำหนดให้แน่ใจเสียทีเดียว ศพที่เราเผานี้เป็นเทวทูต คือเป็นทูตอันศักดิ์สิทธิ์ ดังเทวดามายบอกว่าตัวของเจ้าก็จะเป็นอย่างนี้ ซึ่ง เราไม่รู้ว่าคุณตายมีอยู่ที่ตัวของเรา และไม่เชื่อเทวทูตนั้นเอง จึงต้องเกลียดจึงต้องกลัว เป็นความประมาทเป็นความผิดของเรา จึงต้องมีเทียนรูปบูชาขอขมาโทษ

แก่ศพ ถ้าอย่างนั้นศพที่ตายแล้วเช่นนั้น จะรู้เนื้อรู้ตัวอดโทษให้แก่เราหรือ ? ออ!
ไม่ใช่อย่างนั้น ประสงค์ความที่เราทำถูกต้องในคลองธรรม ย่อมเป็นผลแก่เราเอง
เปรียบดังเราทำสวนทำนา ดินที่สวนที่นาจะมีความยินดีให้เราทำก็ตาม ไม่ยินดีก็ตาม
เมื่อเราทำลงที่ดีที่งามแล้ว ก็คงได้ผลตามภูมิตามประเทศสมความประสงค์อย่าง
เดียวกับเช่นนั้น

ยังมีวิธี ๓ หาบในวันแปรธาตุอีก คือ ต้องหาบ ๓ หาบเวียนรอบเชิงตะกอน
ที่เผา กุ้ร้องหากันถึง ๓ รอบ จึงจะนำไปถวายพระ คนผู้หาบนั้นถ้าได้พวงญาติเป็น
ดีที่หนึ่ง ๓ หาบนั้นเห็นจะเป็นอุบายบอกว่า ถ้าผู้เวียนวนหลงไหลอยู่ในภพทั้ง ๓
ต้องเกี่ยวข้องกับอาหารอย่างนี้ในกามภพ ต้องบริโภคอาหารหยาบ ต้องหาบต้อง
หาบอย่างนี้ ในรูปภพ อรูปภพ มีปิตีเป็นอาหาร เป็นชาติ มีอาหารละเอียด แต่ถึง
อย่างนั้นก็ไม่พ้นความหน่วงเหนี่ยวด้วยใจ เชื่อว่ายังต้องหาบอาหารด้วยใจอยู่นั่นเอง
การแสวงหาอาหาร เป็นอาหารปริยัติทุกข เป็นทุกขสำคัญส่วนหนึ่ง ที่หาบเวียน
กุ้ร้องหากันนั้น เห็นจะเป็นอุบายบอกว่า พวกเราซึ่งได้มาเป็นญาติกันนี้ ต่างคนต่าง
หลงไม่รู้จักทางพระนิพพาน ธรรมดาผู้หลงทาง ผู้ไปก่อนต้องร้องกู่หาผู้ตามหลัง
ผู้ตามหลังก็ต้องร้องกู่หาผู้ไปก่อน เช่นเดียวกันกับพวกเราซึ่งพากันหลงภพหลงชาติ
เวียนว่ายตายเกิด เวียนร้องไห้หาผู้ตายก่อนตายหลัง ไม่รู้ว่าใครร้องไห้หาใคร และ
จะต้องยังหลงยังเวียนอยู่อย่างนี้ต่อไปอีก กำหนดที่สุดชาติยังไม่ได้ น่าสมเพชเวทนา
นี้หนักหนา ควรจะคิดตรึกตรองให้เห็นใจความอย่างนี้

แสดงวิธีปลงศพโดยสังเขปไว้เพียงเท่านี้ แต่เป็นส่วนอัตโนมัตติยาอธิบาย จะ
เห็นสมควรพอเป็นคติได้หรือไม่ได้ ข้อนั้นเป็นหน้าที่ของผู้อ่านผู้ฟัง

บัดนี้จะอธิบาย อนิจจา วต สงฺขารา ที่พระชกบังสุกุลเป็นลำดับไป ความ
ว่า อนิจจา วต สงฺขารา สังขารคือสิ่งอาศัยสภาวะธรรมปรุงขึ้นแต่ขึ้น จะเป็น
อุปาทินนกะ มีใจครองก็ตาม หรืออุปาทินนกะ หาใจครองมิได้ก็ตาม จะเป็นปุญญา-
ภิสังขารคือกุศลเจตสิกก็ตาม หรืออปุญญาภิสังขารคืออกุศลเจตสิกก็ตาม หรือ
อนัญชาภิสังขารคืออัญญสมานาเจตสิกก็ตาม หรือกายสังขาร วจีสังขาร มโน-
สังขารก็ตาม ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วเป็นของไม่เที่ยงไม่ยั่งยืนทีเดียวหนอ อุปฺปาทย-
ธมฺมิโน มันมีความเกิดขึ้นและเสื่อมสลับดับไปเป็นธรรมดา อุปฺปชฺชิตฺวา นิรุชฺชนฺติ
สังขารเหล่านั้นครั้งเกิดขึ้นแล้ว ก็ย่อมเสื่อมทรุดดับไป เตธํ รูปสโม สุโข ถ้า

ถึงความระงับสังขารเหล่านั้น คือพระนิพพานเป็นสุขอันสะอาดปราศจากอามิสดังนี้
อธิบายเนื้อความนั้นว่า ให้โยคพजरเจ้าเพ่งโทษแห่งสังขารให้เห็นความไม่
เที่ยง เป็นทุกข์ เพราะเกิด ๆ ดับ ๆ มีแล้วหาไม่ ได้แล้วหายไป พระนิพพานเป็น
ธรรมระงับสังขารเหล่านั้นได้ จึงเป็นสุข ความระงับสังขารเป็นชื่อของนิพพาน
วิปัสสนาญาณเป็นชื่อของวิชาวิมุตติ วิชาวิมุตติเป็นธรรมเครื่องระงับสังขาร เป็น
มรรคคือสัมมาทิฏฐิญาณทัสสนะ เป็นธรรมเครื่องรู้เท่าสังขาร ความรู้เท่าสังขาร
นั้นเองชื่อว่าสังขารดับ สังขารระงับ อย่าเข้าใจว่าความตายเป็นชื่อของสังขารดับ
สังขารระงับ ความตายจะเป็นพระนิพพานไป ถ้าความตายเป็นพระนิพพาน พระ
นิพพานก็จะมีต้นไป ไม่ต้องพากเพียรให้อริยมรรคเป็นขึ้นมีขึ้น ก็ะพากันได้พระ
นิพพานทั่วไป นักปราชญ์ผู้ตรองธรรมมักเห็นว่าตายแล้วเป็นสิ้นเรื่องกัน ไม่มีอะไร
จะไปเกิดอีก ความรู้ความเห็นที่ปรากฏอยู่นี้ เป็นแสงของธาตุซึ่งคุ่มกันอยู่เท่านั้น
ถ้าธาตุแตกออกจากกันแล้ว เราเขาสัตว์บุคคลก็ดับกันเท่านั้น อีกพวกหนึ่งเห็นว่าธาตุ
คือดินน้ำไฟลมอากาศวิญญาณนี้ เป็นตัวตนจริง ๆ ตายแล้วต้องเกิดอีกร้าไป เคย
เป็นมาอย่างใดก็เป็นไปอย่างนั้น ดั่งต้นไม้ต้นหญ้าเคยเป็นสิ่งใดก็เป็นสิ่งนั้น จะกลาย
เป็นสิ่งอื่นไม่ได้ จะเอาบุญเอาบาปที่ไหนดมาแต่งภพแต่งชาติ คนเราจะชั่วจะดี จะมี
จะจน ก็เพราะความประพฤติดของตนเท่านั้น ทิฏฐิทั้งสองนี้ชื่อว่ามิจฉาทิฏฐิ ทิฏฐิ
ทั้งสองนี้ลงกัน คือในเบื้องต้นก็แลเห็นเพียงมารดาบิดาเท่านั้น เบื้องปลายก็เห็นเพียง
มรณะเท่านั้น ท่ามกลางก็เห็นเพียงชราพยาธิเท่านั้น เข้าใจว่าตนเห็นปัจจุบันธรรม
ความเป็นจริง ความเห็นปัจจุบันธรรมเพียงเท่านั้น จะเป็นทางพระนิพพาน ทาง
ดับทุกข์ ทางออกจากวัฏฏะหาไม่ได้ เพราะว่าชาติชราพยาธิมรณะเป็นตัววัฏฏะ เป็น
ตัวทุกข์ เมื่อเบลี้งออกจากตนไม่ได้ คือเห็นว่าตนจะต้องแก่จะต้องไข้จะต้องตาย
จึงชื่อว่าติดวัฏฏะ ติดทุกข์ตาย ชื่อว่าตายในห้วง ตายในสมมติ ชื่อว่าหลับตาตาย
น่าเสียดายชาติที่เกิดมาได้เป็นบัณฑิต คิดอะไร ๆ ก็ได้กว้างขวาง แต่งข้อธรรมข้อ
ธรรมแนะนำผู้อื่นได้ลึกซึ้ง ส่วนตัวออกจากเกิดแก่เจ็บตายไม่ได้ ถ้าเกิดแก่เจ็บตาย
ยังมีในตนตราบใด อนิจจัง ทุกขัง อนตตา ก็ยังมีอยู่ในตนตราบนั้น เมื่อเกิดแก่
เจ็บตายดับลงไม่มีในตนแล้ว อนิจจัง ทุกขัง อนตตา ก็ดับไปตามกัน ตรงกับพระ
คาถาบาทท้ายว่า เตสํ รูปสโม สุขो สังขารเหล่านั้ันเข้าถึงความระงับ เป็นนิพพาน
สุขดังนี้

พระนิพพานไม่ใช่ความตาย ท่านจึงให้ชื่อว่าอมตธรรมคือเป็นธรรมอันไม่ตาย เพราะพระนิพพานเป็นธรรมอันไม่ตาย จึงเป็นที่ปรารถนาของบัณฑิต คนพาลไม่ปรารถนา เพราะไม่รู้ว่าจะพระนิพพานจะมีรสอย่างไร ส่วนท่านผู้เป็นบัณฑิต ท่านได้สัมผัสสกายวิเวก คือศีล ได้แก่ องค์สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว ท่านได้สัมผัสจิตตวิเวก คือสมาธิ ได้แก่ องค์สัมมาวาจาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ท่านได้สัมผัสอุปวิเวก คือปัญญา ได้แก่ องค์สัมมาวาจาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ท่านได้สัมผัสอุปวิเวกคือปัญญา ได้แก่ องค์สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปो เมื่อท่านได้รู้รสสัมผัสเพียงชั้นมรรคปฏิบัติทางตรงต่อพระนิพพาน เท่านั้น ก็สิ้นความสงสัย เชื่อแน่ว่าพระนิพพานมีความสุขจริง เพียงแต่ชั้นมรรคเท่านั้นยังสุขหาส่วนเปรียบไม่ได้เสียแล้ว ท่านจึงเป็นนโยโตบุคคลคือเป็นผู้เที่ยงที่จะได้ตรัสรู้ตามกำลังแห่งอุปนิสัยแห่งสาวกบารมีภูมิ พระภิกษุสามเณรผู้พิจารณาบังสุกุล และผู้ฟังพระเณรบังสุกุล ควรพิจารณาให้เห็นโทษของสังขาร ว่าเป็นธรรมดาของสังขาร ต้องเกิดแก่เจ็บตายอย่างนี้เอง จึงเป็นทุกข์เหลือทน ผู้มีปัญญาเพิกสังขารออกจากตนเสียได้ ตนที่เป็นสังขารก็จักดับไป ตนที่เป็นวิสังขารก็จักปรากฏขึ้น เป็นองค์วิปัสสนาญาณ ก็จักรู้จักรธรรมซึ่งเป็นแก่นสารซึ่งมีอยู่ในตน จักพ้นจากความสงสัยได้ เชื่อว่าทำตนให้เป็นที่พึ่งแก่ตน จักเป็นผู้ล้มตายตายนอกห่วง ไม่หลงตายเป็นผู้ได้ที่พึ่งในพระพุทธศาสนา เกิดมาชื่อว่ามีกำไร ไม่เสียที่ที่ได้ประสบพบพระพุทธศาสนา ควรพวกเราที่มีความตายเสมอกันซึ่งมาปลงศพพึงพิจารณาให้เห็นเนื้อความโดยนัยดังอธิบายมานี้เทอญ ฯ

วิชาจรณสัมปันโน

พุทธบริษัทได้ตั้งใจมาสมาทานอุโบสถ หรือเบญจเวรวิริติ และสดับพระธรรมเทศนาในวันธรรมสวนะนี้ ก็ควรตั้งใจถึงคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ตามกำลังแห่งตน คำว่าให้ถึงพระคุณนั้น หมายความว่า ให้รู้จักศีล สมาธิ ปัญญา ลึกซาบญฺญติ นี่เป็นคุณของพระพุทฺธเจ้า ที่รู้ดังนี้เรียกว่า “คุณของพระพุทฺธเจ้า” เมื่อรู้แล้วจงทำสิ่งที่รู้นั้นมีในตน เป็นคุณของพระธรรม ความที่ปฏิบัติให้ศีล สมาธิ ปัญญา มีในตน คือความปฏิบัติปฏิบัติชอบนี้ เป็นคุณพระสงฆ์ เป็นสุปฏิปันโน อุตฺตปฏิปันโน เมื่อถึงพระคุณอย่างนี้จึงนับว่าเป็นผู้ถึงพระไตรสรณคมน์ ไม่ต้องถามผู้อื่นว่าตนเป็นอะไร รู้ได้ที่ตนเอง และ ไม่ต้องถามว่าเวลาจะตายจะเอาอะไรเป็นที่พึ่ง และไม่ต้องสั่งผู้อื่นให้คอยบอกทางเมื่อเวลาตาย มี อรหํ หรือ พุทฺโธ เป็นต้น ก็เมื่อตนรู้อยู่ และมีอยู่ในตนเช่นนี้แล้ว จะต้องให้ผู้อื่นบอกทำไม เมื่อเข้าใจพระคุณชัดเจนดังนี้แล้ว จะได้บรรยายเนื้อความในวิชาจรณสัมปันโนสืบต่อไป... ผู้ที่จะทำอะไรไม่ว่าสิ่งอันใดทั้งหมดต้องมีสมาธิเป็นที่ตั้งจึงจะทำได้ เช่นกับจะอ่านหนังสือ หรือจะเขียนหนังสือ เป็นต้น ถ้าไม่มีความตั้งใจแล้วก็อาจไม่ได้ถ้อยได้ความอะไร หรือเช่นกับจะแต่งหนังสือ ถ้าใจไม่เป็นสมาธิก็แต่งไม่ได้ เพราะฉะนั้น เมื่อผู้ที่จะทำสมาธินั้นให้ตั้งจิตมั่นแล้วอธิษฐาน ต่อนั้นไปจะภาวนาว่า อรหํ ๆ หรือพุทฺโธ ๆ หรือจะว่าติน ๆ หรือ อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา หรืออะไรก็ตามแล้วแต่ความถนัดของตน และไม่ต้องนึกภาวนาอยู่ในใจอย่างเดียว ไม่ต้องรู้เนื้อความอะไรจะไปทางไหน เพื่อจะกันอารมณ์อื่นไม่ให้เข้ามาได้ เมื่ออารมณ์เป็นอันเดียวแล้ว จึงมีกำลังกล้าเป็นขณิกสมาธิ และอุปจารสมาธิ อัปฺปนาสมาธิ ดังนี้เป็นสมถภาวนา เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว อยากจะรู้ในธรรมเหล่าใด ก็จงยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา ตรวจตรองในธรรมเหล่านั้น ๆ ก็จะได้รู้ได้โดยชัดเจน อย่างนี้เป็นวิปัสสนาภาวนา

พุทธโธ

...เบื้องหน้าแต่จะไปจดตั้งใจฟังพระธรรมเทศนา เพื่อจะอบรมศีลให้บริสุทธิ์ สะอาด ปราศจากเครื่องเศร้าหมองของใจ เครื่องเศร้าหมองนั้นก็คือ กิเลส ตัวกิเลส มีโลภ โกรธ หลง อิสสา (ริษยา) พยาบาท เหล่านี้ อย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำให้เศร้าหมอง เมื่อใจเศร้าหมองขึ้นเวลาใด ก็ชื่อว่าศีลไม่บริสุทธิ์ เวลานั้น การที่รักษาศีลนี้ไม่ใช่ของง่าย เพราะต้องรักษาด้วยความประณีต แต่ก็ไม่ยากอะไรเหลือเกินจนเหลือวิสัย ถ้ายากเหลือเกินแล้วจะรักษากันได้หรือ ผู้ที่ท่านรักษาได้ออกกมลไป ที่ว่าไม่ใช่่ง่ายนั้น เพราะต้องรักษาด้วยความประณีต ไม่ใช่รักษาอย่างศีลวิชชา ศีลวิชชานั้นตาม ๆ เขาไป ไม่รู้ว่าเหตุผลต้นปลาย หรือสุขทุกข์จะเป็นไปอย่างไร เห็นเขารักษาก็รักษาตาม ๆ เขาไปก็แล้วกัน การที่ให้รักษารามณ์นั้น ก็เพื่อจะอบรมให้ศีลบริสุทธิ์ เมื่อศีลบริสุทธิ์แล้วจึงจะเป็นเหตุแห่งความสุข ความสุขที่จะมีมานั้นก็เพราะความที่ฝึกหัดรักษารามณ์ เมื่อรักษาวีติคู้เคยแล้ว อารมณ์ภายนอกก็จะมากระทบก็มีความรู้เท่าต่ออารมณ์นั้น ๆ ส่วนที่อยู่เฉย ๆ ไม่มีอะไรมากระทบก็คงเฉยเป็นธรรมดา เช่นนั้นจะนับว่าดียังไม่ได้ ที่ฝึกหัดอยู่ทุกวันนี้ เพื่อจะป้องกันอารมณ์ที่มากระทบเข้าแล้วก็ไม่เป็นอะไร เพราะมีความรู้เท่าต่ออารมณ์นั้น ๆ เช่นนี้จึงจะนับว่าดีและเป็นเหตุแห่งความสุข เพราะศีลบริสุทธิ์ การที่ฝึกหัดเช่นนี้ ต้องฝึกหัดเสียเมื่อยังดี ๆ อยู่ ถ้าจะคอยว่าเราเจ็บไข้ลง จึงจะทำอารมณ์เช่นนั้นเป็นอันไม่ไหว เวลาไม่พอเสียแล้ว ไหนทุกขเวทนาที่จะมารบกวน แล้วจะเอาอะไรมาทำได้ ถ้าเราฝึกหัดของเราอยู่แล้ว เมื่อความเจ็บไข้มาถึงเข้าก็ต้องทุกข์ร้อนอะไร เพราะเราเป็นนายทุกข์เสียแล้ว ก็ดูไปกำหนดตามไปเท่านั้น ส่วนทุกข์นั้นก็เป็นไปตามสภาพ ส่วนเราก็กำหนดรู้อยู่เช่นนี้ เท่ากับเราหาทรัพย์ไว้จับจ่าย เมื่อเวลาเจ็บไข้ลงหาไม่ได้ก็จะได้ใช้ทรัพย์นั้น ๆ ถ้าเราไม่หาไว้เสียแต่เวลายังดีอยู่ เจ็บไข้ลงแล้วจะเอาที่ไหนมาใช้ ก็ต้องอดกันเท่านั้นเอง การที่ฟังพระพุทฺธคุณนี้ ก็เพื่อจะให้รู้จักพระคุณ แล้วจะได้น้อมเข้ามาสู่ตัว ถ้าฟังแล้วปล่อยไป ๆ ไม่ได้นำไปตรึกตรองและทำให้เกิดให้มีขึ้นในตนแล้ว ก็เท่ากับนั่งชมสมบัติของผู้อื่น ส่วนตัวก็ไม่มီးอะไร เพราะเหตุนี้ จึงให้น้อมพระคุณนั้น ๆ มาสู่ตน....

ภควาติ

จงทำตนของตนให้เป็นเกาะเป็นฝั่งคือสภาวะที่พึ่งแก่ตน ที่พึ่งที่จะมีแก่ตนนั้น
ตนต้องทำเอาเองจึงจะเป็นที่พึ่งแก่ตนได้ จะเป็นโลกียสมบัติหรือโลกุตตรสมบัติก็ตาม
ส่วนกิจในทางโลกที่เป็นโลกียสมบัตินั้น เราจะทำอะไรก็ตาม จะทำราชการ หรือ
ทำไร่นาค้าขายอย่างไรก็ดี ต้องทำจนเต็มกำลังความสามารถของตน ที่จะดีที่สุด
เพียงใดต้องทำเพียงนั้น จะทำสิ่งใดก็ตาม ต้องตั้งใจทำจริง ๆ สมบัติคือคุณความ
ดีที่เราได้ทำด้วยความตั้งใจจริงนั้น จึงเป็นของ ๆ ตนได้ แต่คุณความดีที่จะได้ใน
โลกียสมบัตินั้น ก็ได้เพียงเมื่อมีชีวิตอยู่ พอตายแล้วเผาแล้วก็หมดเรื่องกันเท่านั้น
ความดีหรือความชั่วที่ยังเหลืออยู่ก็เป็นของผู้อยู่ต่างหาก หาได้เป็นของเราไม่ ส่วน
เราหมดเรื่องไปแล้ว จะดีสักเท่าใดหรือชั่วสักเท่าใดก็อยู่ไม่ได้ทั้งนั้น แต่ถ้าจะถือ
เสียว่า ตายแล้วก็เอาไปด้วยไม่ได้ ไม่ทำละ ถ้าคิดอย่างนั้นก็สมควร ควรจะคิดว่า
สิ่งใดในโลกเขานิยมยินดีเพียงไร ควรทำจนเต็มกำลังความสามารถเพียงนั้น เพราะ
เราเกิดมาในโลก คุณความดีเป็นเครื่องประดับโลก เราต้องทำให้เต็มที่ แต่ต้องรู้ว่า
จะติดตามตนไปไม่ได้ จะต้องประกอบในธรรมที่จะติดตามตนไปด้วยอีกส่วนหนึ่ง
ส่วนธรรมที่จะติดตามไปได้นั้น ก็ต้องทำจนเต็มกำลังความสามารถเหมือนกัน ถ้า
เราไม่ทำเองแล้วจะขอร้องให้ใครช่วยนั้นเป็นอันไม่สำเร็จประโยชน์ เพราะเช่นนั้น
ต้องตรวจดูว่า ทาน ศีล เมตตา กรุณา เป็นต้น อย่างใดที่ยังไม่มีในตน ก็บำเพ็ญเพียร
ให้เกิดมีขึ้น สมบัติเหล่านี้แหละที่จะติดตามไปได้ เป็นสมบัติของตนแท้ เมื่อตนทำได้
เท่าใดก็เป็นสมบัติของตนเท่านั้น เพราะเช่นนั้นจึงควรแต่งตัวของเราเสียให้เรียบร้อย
ก่อน สิ่งใดที่เป็นเครื่องลามก เช่น โลภ โกรธ หลง เป็นต้น ที่เป็นตัวกิเลส ควรจะ
ปราบปรามเสียด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เครื่องลามกที่เป็นมลทินอยู่ในตนนั้นจึงจะ
กลับสะอาดหมดจดขึ้นได้ ข้อสำคัญซึ่งเป็นสิ่งที่พระองค์ต้องการจะให้มีในพุทธบริษัท
นั้น คือให้เป็นผู้องอาจต่อความตาย แต่ไม่ใช่ให้อยากตายจนถึงต้องประหารตัวเอง
ไม่ใช่เช่นนั้น คำที่ว่าให้มีความองอาจต่อความตายนั้น หมายความว่าให้รู้ คือรู้ว่า
เราเป็นคนตายอยู่เสมอ ๆ แล้วจะต้องมานั่งหวนไหวอะไรกับความตาย เมื่อจะอยู่
ต่อไปอีกก็อยู่ไป เมื่อจะตายเพียงนี้ก็ตายไป ไม่ต้องตกอกตกใจอะไร ให้รู้ว่ในสภณ
กายอวัยวะนี้ไม่มีอะไรนอกจากทุกข์ นามรูป นามจันทร์ อะไรก็ไม่มีทั้งสิ้น ล้วนแต่

เป็นสมมติบัญญัติหมดทั้งก้อนนี้ เมื่อรู้อยู่อย่างนี้แล้วก็ให้ดูทุกข์ กำหนดทุกข์อยู่ เมื่อความตายมาถึงก็เป็นผู้ดูไปเท่านั้น อย่าให้มีความเศร้าเสียใจตาย ถ้ารู้ว่าตนนี้เป็นก้อนทุกข์และเป็นคนตายอยู่เสมอแล้ว จะมีความมองอาจต่อความตายได้ และไม่ควรรคิดที่ว่าตายแล้วสูญ หรือตายแล้วจะต้องไปเกิดเป็นนั่นเป็นนี่ ไม่ใช่เหตุที่จะพึงคิด เมื่อจะเกิดเป็นอะไรหรือไม่เกิดก็ตาม ต้องแล้วแต่เรื่อง เมื่อในปัจจุบันที่เห็นอยู่เดี๋ยวนี้ ตนเป็นอย่างไร ต้องดูให้รู้เรื่องเสียแต่ในเวลาปัจจุบัน เมื่อปัจจุบันเราติดอยู่แล้ว ก็จะต้องไปยุ่งอะไรกับกาลข้างหน้า เท่ากับเรามีทุนอยู่แล้ว ทางที่ควรรคิดนั้น ควรรคิดหากำไรให้เกิดขึ้นในตน กำไรที่จะทำให้เกิดขึ้นนั้น... เมื่อจะทำความเพียรนั้นต้องทำใจให้มั่นคง อย่าไปย่อท้อต่อกิเลส กิเลสนั้นสำหรับมากระชิบที่จะไม่ให้ทำคุณความดีได้ เช่นกับจะนั่งสวดมนต์ไหว้พระ หรือจะทำสมถภาวนา เป็นต้น เขาก็คอยกระชิบเสียแล้วว่า เมื่อนักเจี๊ยะหลังนัก นอนเสียเถอะ พอเชื่อเขาเข้าก็ลงนอน ครั้นนอนทำก็เลยหลับไปเท่านั้น ถ้าเขามากระชิบเราเชื่อเขา เขาก็ฉวยเอาได้เช่นนี้ อีกอย่างหนึ่ง ให้มีความอดทนต่อทุกข์เวทนา เมื่อทุกข์เวทนาเกิดขึ้นแล้ว ก็ให้ดูตามทุกข์ที่เป็นสภาพของเขาต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าไม่รู้สึกรู้ว่าเขาเป็นตามสภาพแล้ว ทุกข์นั้นก็จะมาช้คอเราได้ เช่นกับไปเห็นคนที่ใช้หนักทุกข์เวทนาแก่กล้ามาก จนไม่สามารถจะมีสติสัมปชัญญะอยู่ได้ เมื่อเห็นเข้าแล้วก็มาวิตกถึงตนว่า ถ้าเราเป็นอย่างนี้ก็เห็นจะเต็มที อย่างนี้ไม่ควรคิด เพราะเป็นอนาคต เมื่อเราเป็นผู้รู้จักทุกข์อยู่แล้ว ควรจะคิดแต่ทุกข์ที่เป็นปัจจุบัน เมื่อเรากำหนดทุกข์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ส่วนที่เป็นอนาคตก็เท่ากัน เราก็คือเป็นผู้รู้เห็นทุกข์ ทุกข์ก็ไม่มาอย่าย้เราได้...

สุวากุขาโต ภควตา ธมฺโม

...สุวากุขาโต ภควตา ธมฺโม พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแล้วดี เป็น สันติปฏิริโก ผู้ปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็น อกาลโก ไม่ต้องอ้างกาลเวลา เป็น เอหิภัสสิโก อวดเขาได้ เป็น โอปนยิโก ควรจะน้อมธรรมมาสู่ตนได้ เป็น ปัจจัตต เวกิตัพโพ รู้ได้เฉพาะตน ธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีนั้นดีจริง ตรัสชอบจริง ผู้ที่ได้รับโอวาทของพระองค์แล้วปฏิบัติตามก็ได้รับผลจริง เมื่อผลที่ตนได้รับนั้นก็พึงเห็นได้ด้วยตนเอง

เหมือนเช่นทานการให้ก็ได้รับผลในปัจจุบันนี้ ไม่ใช่ตายแล้วจึงจะได้รับ หรือชาติหน้าชาติโน้นจึงจะได้โดยส่วนเดียว ไม่ใช่เช่นนั้น อย่ามัวไปหมายชาติหน้าโดยส่วนเดียว ต้องรู้ว่าได้ในปัจจุบันนี้ด้วย คือเวลาที่เราบริจาคทานนั้น เราก็มีความยินดีที่จะบริจาคเวลาที่เรารู้ได้ให้ นั่นแหละเป็นความได้ของเราคือได้ให้ ส่วนปฏิภาหผู้รับก็ยินดีรับ แปลว่าเขาได้รับ เขาได้ความยินดีในการรับ เราก็ได้ให้ เราก็ได้ความยินดีในการให้ เป็นอันว่าได้ด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย ได้ทั้งผู้ให้และได้ทั้งผู้รับ ผู้ที่ไม่ได้บริจาคก็ไม่ได้รับผลคือความยินดีเช่นนั้น ส่วนผู้บริจาคซึ่งไม่รู้จักผลของบุญที่ตัวเองได้อยู่แล้ว ยังมัวไปคอยเอาชาติหน้าต่อไปอีก ที่ได้อยู่ในปัจจุบันนั้นไม่รู้สึกรู้สีก นั่งทับนอนทับบุญอยู่แล้วก็ไม่รู้สึกรู้สีก

ส่วนศีลก็เหมือนกัน เมื่อเราตั้งใจสมาทานศีล ๕ เวลานั้นก็เป็นอภัยทาน และต่อมัสัตว์ที่ควรจะตายด้วยเราประหารก็ไม่ต้องตาย ความเดือดร้อนแก่เราก็ไม่มี นี่ก็เป็นอภัยทานอย่างสำคัญส่วนหนึ่ง ทรัพย์สมบัติของผู้คนที่ควรจะหายได้ด้วยเราเป็นขโมย แต่เมื่อเราสมาทานศีลอยู่แล้ว เราก็ไม่ขโมย เช่นนี้เจ้าของทรัพย์ก็ไม่ต้องเดือดร้อนด้วยของหาย เราก็ไม่ต้องเดือดร้อนในการที่ต้องพยายามขโมยเขา หรือไม่ต้องเดือดร้อนในการที่เขาจับได้แล้วจะต้องรับโทษในโลกนี้ แม้จะไปในบ้านเรือนใครเขาก็ไม่รังเกียจ ภรรยาสามีที่เขาหวงแหนเราก็ไม่ต้องไปแย่งชิงเขา เขาก็ไม่ต้องเดือดร้อนในการที่เราไปแย่งเขา เราก็ไม่ต้องเดือดร้อนในการที่จะมีเวรมีภัยต่อกัน ผู้ที่ไม่ต้องการความเท็จก็ได้ความจริงต่อเรา และเราก็ไม่ต้องตรึกตรองหาความเท็จที่จะมาหลอกลวงเขา และเราก็ไม่ต้องให้ผู้อื่นติเตียนได้ว่าเป็นคนเสพสุรายาเมา และไม่ทำให้โรคภัยเกิดเบียดเบียนตัวของเราเสียอีกด้วย มีอานิสงส์เห็น

ได้ในปัจจุบันนี้

....ส่วนสมาธินั้น ที่ท่านให้ทำสมาธิก็ประสงค์จะให้เก็บใจให้อยู่ที่ตัว ธรรมดาของใจย่อมไปเที่ยวกินอารมณ์ภายนอก เมื่อปล่อยให้ใจเที่ยวอยู่นอกตัวเสมอแล้ว ก็มักจะไปเที่ยวหาเรื่องกลับมา คือ เมื่อไปพบสิ่งที่จะโลกก็โลกไป เมื่อไปพบสิ่งที่จะโกรธก็โกรธไป เมื่อไปพบสิ่งที่จะหลงก็หลงไป หรือไปพบสิ่งที่จะอิจฉาก็อิจฉาไป พบสิ่งที่จะพยายามก็พยายามไป เที่ยวได้หาเรื่องมาอย่างนี้และแล้วก็เอามาเผาตัว ที่ท่านให้มีสมาธิก็เพื่อจะกันอารมณ์เหล่านี้ และให้มีความรู้อยู่ที่ตัวเสมอ เมื่อเราจะยืนจะเดินจะนั่งจะนอน หรือจะทำอะไรอยู่ ก็ให้รู้ตัวเสมอว่าเราทำสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ เมื่อมีความรู้อยู่เสมอก็เป็นสติปัญญา ผู้ที่ไม่มีสมาธิใจก็ไม่ได้อยู่กับตัว เมื่ออารมณ์เหล่านี้มากกระทบเข้าก็เป็นไปตามอารมณ์เหล่านั้น จึงเป็นผู้ไม่ได้รับอานิสงส์ในความสงบระงับ ได้อยู่แต่ผู้ทำ ผู้ไม่ได้ทำก็ไม่ได้ด้วย

ส่วนปัญญานั้นให้มีความรู้เท่าตามเป็นจริง คือรู้คติของสังขาร คติของธรรมดา คติของสังขารนั้น ให้รู้ว่าปรุงได้ แต่งได้ทุกอย่าง จะเป็นอะไรก็เป็นได้ จะให้ทำอะไรก็ทำได้ จะให้เป็นกุศลสังขารก็เป็นได้ หรือจะให้เป็นอกุศลสังขารก็เป็นได้ เช่นกับทาน ศีล สมาธิ ปัญญา เหล่านี้ก็เป็นของปรุงได้แต่งได้ หรือจะให้สูงขึ้นไปอีกก็ให้เป็นวิชาวิมุตติด้วย อย่างนี้เป็นกุศลสังขารหรือเป็นบุญญาภิสังขาร ส่วนผู้ที่ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติมิชอบ จกล่าวมุสา เสพสุรา เป็นต้น ก็เป็นบุญญาภิสังขาร เป็นของปรุงได้แต่งได้เหมือนกัน เมื่อเห็นว่าความปรุงแต่งนี้เป็นส่วนเลวทรามเป็นส่วนชั่ว พึงปรุงแต่งในส่วนที่เป็นบุญญาภิสังขาร เมื่อความปรุงแต่งในบุญญาภิสังขารเต็มที่แล้ว จึงเป็นอเนกชาภิสังขาร เป็นสังขารกลาง หหมดจากความปรุงแต่ง ดังนั้นเป็นคติของสังขาร ส่วนคติของธรรมดานั้นก็คือความเป็นเอง คือทานการให้ การบริจาคก็เป็นเอง ศีลสมาธิปัญญาวิชาวิมุตติก็เป็นของเป็นเอง เมื่อเราเข้าไปปรุงแต่งให้มีขึ้นที่ตนจึงเป็นบุญญาภิสังขาร ฆ่าสัตว์ลักทรัพย์กามมิชอบการก็เป็นเอง เป็นเองเป็นของตั้งอยู่มีอยู่ประจำสำหรับโลก เมื่อเราไปปรุงแต่งขึ้นก็เป็นบุญญาภิสังขาร ความจริงเป็นของมีอยู่ตั้งอยู่อย่างนี้ ก่อนแต่เราเกิดมาก็เป็นอย่างนี้ เราตายไปแล้วก็จักมีอยู่อย่างนี้เหมือนกัน เมื่อรู้อย่างนี้เรียกว่ารู้คติของธรรมดา ความรู้เท่าต่อคติของสังขารและของธรรมดานี้จึงนับว่าเป็นปัญญา ผู้ใดทำให้แจ่มแจ้งขึ้น ผู้นั้นก็ได้รับอานิสงส์คือความรู้ความฉลาดขึ้นเช่นนี้ เมื่อผู้ที่ไม่ได้ทำก็ไม่ได้

รับอานิสงส์ด้วย เมื่อคำสั่งสอนของพระองค์เป็นสวากขาตธรรมเช่นนี้แล้ว จึงเป็น
สันติวิถีกรรม คือผู้ปฏิบัติตามธรรมที่พระองค์กล่าวแล้วดี มีเว้นจากฆ่าสัตว์ ลัก
ทรัพย์ ประพฤติมิฉ้อฉล กล่าวมุสา เสพสุรา เป็นต้น ย่อมเห็นได้รู้ได้ด้วยตนเอง
เมื่อตนเป็นผู้ถึงความบริสุทธิ์อยู่แล้ว จะไปในที่ประชุมใด ๆ ย่อมเป็นผู้องอาจ ไม่มี
ความครั่นคร้าม หรือจะไปในบ้านใดเรือนใด เจ้าของบ้านก็เป็นทีไว้วางใจได้ ไม่
ต้องกลัว และกลับเป็นมิตรเป็นสหายอันสนิทของเพื่อนบ้านได้ เพราะตนเป็นผู้มีศีล
บริสุทธิ์อย่างนี้ จึงเป็นอกาลิกรรม ให้ผลได้ ไม่มีเวลาขีดชั้น เมื่อตนปฏิบัติเวลาใด
ก็ได้ผลเวลานั้น ไม่ต้องไปคอยรับผลชาติหน้าชาติโน้น ทำไปเท่าไรเป็นต้องได้รับ
ผลเรื่อยไปเท่านั้น จึงว่าให้ผลไม่ต้องอ้างกาลอ้างเวลา....

หน้าว่าง

ธรรมะบางตอน โดย
ท่านเจ้าคุณอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจนฺโท จันทร)

จากหนังสือ

- **อัตตโนประวัติและธรรมบรรยาย**
- **บรรพตกรรมเทศนา เล่ม ๑**
- **กัณฑ์ ๒๘ กัณยานน พ.ศ. ๒๔๖๗**

หน้าว่าง

เมื่อได้สดับโอวาทคำสั่งสอนเกิดความโสมนัสยินดีแล้ว ก็สมควรที่จะ ตั้งใจว่า
ข้อปฏิบัตินี้จะให้มีในตน เมื่อเกิดความยินดีอย่างนี้ ก็ต้องนับเนื่องด้วยลักษณะของ
ศรัทธาตนเอง เพราะคำสั่งสอนอย่างนี้เป็นโอวาทที่มีในตนของเราทุกคน ที่เรที่ตั้งใจ
อย่างนี้นับว่าอาศัยศรัทธา เชื่อคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดาไปก่อน ครั้น
ตนกระทำแล้วให้เกิดความยินดี ก็ได้รับความสุขเป็นผล ก็เชื่อกันของตนนั้นแหละ
เป็นตัวศรัทธาแท้ ถ้ายังอาศัยเชื่อแต่บุคคลอื่นอยู่ ก็ยังไม่นับว่าเป็นศรัทธาแท้

(กัณฑ์ ๑๔ สิงหาคม ๒๔๖๗)



การฟังมีประโยชน์อย่างสูงสุด แต่ต้องอาศัยการฟังด้วยดี จึงจะเกิดผลเกิด
ประโยชน์ตามที่บรรยายไว้ อานิสงส์ที่บุคคลจะฟังได้ ท่านประสงค์ให้ถือเอาเนื้อความ
ได้ด้วยดี ถ้าฟัง แต่ถือเนื้อความไม่ได้ ประโยชน์ในการฟังก็น้อย เพราะมีแต่ความเชื่อ
ความเลื่อมใส จะถือเอาเนื้อความก็ไม่ได้ ให้เข้าใจว่ามนุษย์เราที่อาศัยคนอื่นสั่งสอน
แนะนำโดยส่วนเดียวนั้นไม่สำเร็จ ต้องอาศัยฝึกหัดตนของตนที่ละเล็กละน้อย การที่
จะสอนตัวของตัวได้ ก็เพราะมีความเข้าใจตามพุทธโอวาทที่ตนได้สดับมา เมื่อความ
ผัดบังเกิดขึ้นในตนก็สั่งสอนตนฝึกหัดตนของตนไป แต่การฟังเมื่อไม่เข้าใจเสียแล้ว
ประโยชน์ก็ได้้น้อย ความรู้ในปริยัติธรรมจะมีมากสักปานใดก็ตาม เมื่อไม่เข้าใจ
ย่อมทำประโยชน์ให้สำเร็จไม่ได้ ในการปฏิบัติ ต้องอาศัยเข้าใจจึงจะทำประโยชน์
ให้สำเร็จได้ แต่ถ้าเป็นแต่เรียนรู้อ่านรู้เข้าใจเนื้อความฉลาดอาจหาญสารพัดทั้งปวง
แต่ความประพฤติไม่สมแก่ธรรม จะเรียกว่ารู้ไม่ได้ ท่านจึงแสดงไว้ว่า ธัมมานุ-
ธัมมปฏิบัติ ให้ปฏิบัติธรรมโดยสมควรแก่ธรรม คือให้ปฏิบัติสมควรแก่ความรู้ความ
ฉลาด ถ้าหากว่ามีความรู้ความฉลาดจริงแล้ว และประพฤติปฏิบัติด้วย อย่างนี้จึง
จะเป็นรสอย่างยิ่ง ความรู้ความฉลาดนั้นน้อย แต่ตั้งใจปฏิบัติทำตนให้พ้นจากทุกข์
ได้ อย่างนี้ต้องนับว่าดีกว่าที่รู้มากแต่ไม่ปฏิบัติตาม เพราะผู้รู้มากแต่ไม่ปฏิบัติตาม
ก็ไม่ได้มีความสุข

(กัณฑ์ ๒๑ กันยายน ๒๔๖๗)



ถ้ามีสังขารแล้วต้องมีวิสังขาร คำที่ว่าสังขารก็ปรากฏจากธรรมที่เป็นวิสังขาร
เพราะเหตุนั้น โยคาวจร ผู้แสวงหาของจริง เมื่อไปพบของที่ไม่จริง ก็จึงค้นหาถือเอา

แต่ของจริง อย่าถือเอาของที่ไม่จริง ของจริงก็มีอยู่ที่ของไม่จริงนั่นเอง เหมือนอย่าง
เรามาพิจารณาว่าสังขารเป็นของไม่เที่ยง แล้วค้นเข้าไปหาให้ถึงตัว เมื่อค้นไป ๆ ก็
จะพบวิสังขารอีกทีหนึ่ง อย่าไปถือแต่สังขารว่าตัวเราไม่เที่ยง ตัวเราเป็นทุกข์ ถ้า
อย่างนี้ตัวของเราก็ต้องจมอยู่ในกองทุกข์นั่นเอง ตกลงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ตะพึดตะพือไปทีเดียว เช่นนี้จะเอาความสุขที่ไหนมาเล่า เพราะไปยืนตายอยู่ที่ของ
ไม่เที่ยงเสียแล้ว เหตุนี้ให้พิจารณาสังขาร ค้นหาวิสังขาร ของที่มีจริง ให้ได้จริง
ธรรมชาติของวิสังขารนั้นเป็นธรรมไม่ใช่ตัว แต่ไม่มีอนิจจัง ทุกขัง ต้องตรวจต้อง
ตรองให้เห็น ต้องเห็นที่ตัวของเราจึงจะใช้ได้

(กัณฑ์ ๒๑ กันยายน ๒๕๖๗)



การกระทำศีลให้บริสุทธิ์ ทำจิตให้บริสุทธิ์ ทำทัญญูให้บริสุทธิ์ คือกระทำ
ให้แจ่มแจ้งชัดเจน ให้เห็นจริงตามความเป็นจริง จนให้สิ้นความสงสัยในพระพุทธร
พระธรรม พระสงฆ์ ที่เกิดขึ้นในตนให้จงได้ พึงให้เข้าใจมรรคคือทางไว้ก่อน ทาง
มี ๒ ทาง ทางนอกอย่าง ๑ ทางในอีกอย่าง ๑ ทางนอกได้แก่อารมณ์ที่เป็นภายนอก
นอกทั้งหมดทั้งสิ้น ที่เพ่งออกไปภายนอก เหล่านี้ต้องนับว่าเป็นทางนอก เป็นนอก
ทางปฏิบัติ ยังไม่ตรงจริง ให้ดูทางในคือดูตนของตนนี้แหละ ให้รู้จักแจ่มแจ้งจนชัดเจน
ในสังขารและวิสังขาร จนให้เกิดญาณทัสสนะขึ้นในใจให้เห็นว่า อ้อ อย่างนี้ทีเดียว
หรือเป็นสังขาร อย่างนี้หรือเป็นวิสังขาร แล้วตัดสินใจของตนอย่างนี้ให้ได้ชัดเจนให้
เด็ดขาดทีเดียว เพื่อพิจารณาไปจนให้ได้ความ คือตัวสังขารกับวิสังขารนี้ ว่าเป็น
ของมีอาศัยซึ่งกันและกันอยู่ ที่ว่าสังขตธรรมและอสังขตธรรม อย่างนี้แหละเป็นของ
มีอยู่ เป็นสภาวะธรรมแท้ทีเดียว ต่อเมื่อรู้จักสังขารชัดเจนแล้ว จึงจะรู้จักวิสังขาร
เพราะเป็นของที่ซับซ้อนกันอยู่ ต้องให้รู้จริงเห็นแจ้งตามความเป็นเอง อย่างไรก็ตาม
จะเป็นนยาภูตญาณทัสสนะ ความจริงขอให้ตรวจให้ซึ่งลงไปเถอะ ไม่มีอะไรที่ว่าเป็น
ของของของเราจริง ๆ ในอรรถภาพร่างกายนี้เป็นแต่ของที่อาศัยเท่านั้น แต่ขอให้ดูขา
ยาวเท่าไรก็ยาวเท่านั้น ตาอยู่ที่ไหนก็อยู่ที่นั่น จมูกปากอยู่ที่ไหนก็อยู่ที่นั่น ใคร
จะไปตกไปแต่งได้เมื่อไร เป็นแต่อาศัยใช้สอยเขาได้เท่านั้น แม้ตัวเราจะอาศัยเขา
ได้จริง ๆ ก็ไม่แปลก แปลกอยู่ที่ว่าไม่ใช่ของของเรา เป็นธรรมไปเท่านั้น แม้ใจของ
เราก็เป็นธรรมคือตัววิสังขารเหมือนกัน ต้องตรวจตรองให้เห็นเป็นอันหนึ่งว่า ร่างกาย

นี่เป็นวิสัยขารอย่างนี้เอง เป็นตัวธรรมอย่างนี้เอง ตัดความสงสัยลงไปตามสภาพ
ของสังขารนี้ให้หมด ให้รวมอยู่ในตนก็จะเป็นผู้รู้จักโลกุตตรธรรมทีเดียว นักปราชญ์
ที่ท่านนำมาแสดงทุกวันนี้ก็ฉลาดพอควรแล้ว แต่หากเราไม่เข้าใจเองจึงทำให้ยุ่งไป
เมื่อได้ใจความว่าพระพุทธเจ้ามีธรรมเป็นส่วนแจกแล้ว ลูกศิษย์ก็ได้รับส่วนแจก
ของพระองค์เรื่อยมา ถึงพระองค์ปรินิพพานเสียมานานแล้ว ก็ยังมีแจกกันเรื่อย ๆ
มาทีเดียว แต่ครั้นมาภายหลังนาน ๆ เข้าหลาย ๆ พันปี จึงเปลี่ยนไปแปลงไป ที่ว่า
เสื่อม ๆ นั้นไม่จริง พระพุทธศาสนาของพระองค์ไม่เสื่อม ไม่มีเสื่อมเลย เมื่อเห็นว่า
ศาสนาของพระองค์เสื่อม ก็ตกอยู่ในรู้มากยากนานั่นเอง และรู้น้อยไปก็ใช้ไม่ได้
ไม่รู้ไม่ชี้เป็นหนี้เขาจนตาย ตกอยู่ใน ๓ อย่างนี้แหละ เราต้องรู้ว่าพระพุทธเจ้าทรง
แจกภคยธรรม แจกแก่ภิกษุสามเณรอย่างนี้ โลกุตตรธรรม พระองค์ก็แจกไว้
ให้อย่างนี้ เมื่อรู้เนื้อความอย่างนี้แล้ว ให้ตรวจตรองดูที่ในตัวของเราว่า เราได้รับ
ส่วนแจกเช่นนี้แล้วหรือยัง? เราได้เราถึงแล้วหรือยัง? ถ้าไม่มีก็พยายามกระทำ
ให้มีขึ้น ถ้าเห็นว่าได้รับแจกในโลกุตตรธรรมแล้ว จะมีความปลื้มอกปลื้มใจหาน้อย
ไม่เลย เพราะรู้จักเห็นแจ้งขึ้นในตนของตน ลึนสงสัยในโอวาทคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้า และได้ประพฤติปฏิบัติตามด้วยอาการอย่างนี้ นี่แหละเป็นข้อสำคัญ
ที่ฟังพระพุทธคุณในบทว่า ภควาว่ามีเนื้อความอย่างไร ฟังก็เพื่อปรารภนาให้ตน
ออกจากวิภวสงสาร เมื่อประพฤติตามอย่างนี้ ก็จะสามารถประโยชน์ของตน ๆ
ปรารภนาสิ่งใดก็จะได้สำเร็จทุกอย่างทุกประการ

(กัณฑ์ ๒๘ กันยายน ๒๕๖๗)



พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นของละเอียด มีเนื้อความลึกซึ้ง และยังมี
มีเปลือกมีกระพ้อออกไปอีก ถ้าเราไปฉวยเอาแต่เปลือกแต่กระพี้ ก็ไม่มีประโยชน์
ต้องฟังให้ซึ่งเข้าไปในใจของตน การเทศน์ใคร ๆ ก็มีประสงค์เหมือนกัน คือประสงค์
ที่จะให้พุทธบริษัทเข้าใจทุก ๆ คน แต่ผู้ฟังนั้นแหละเป็นของยาก ความรู้มีมาก ท่าน
ก็เทศน์ให้ฟังมาก ส่วนผู้ที่จะถือประโยชน์ในการฟังต้องอาศัยการฟังให้เข้าใจ ไม่
ต้องมาก ไม่ต้องน้อย คำโบราณท่านว่า รู้มากยากนานรู้น้อยพลอยรำคาญ ไม่รู้ไม่ชี้
เป็นหนี้เขาจนตาย เราต้องรู้ทั้ง ๓ อย่างนั้นแหละ รู้มากเราก็อย่ำรู้มากไป รู้น้อย
เราก็อย่ำรู้น้อยไป คือรู้ให้พอดีพอดีของเรา ไม่รู้ไม่ชี้เป็นหนี้เขาจนตาย อย่างนี้เรา

ก็เป็นคนรู้ คือไม่ให้เข้าตัวเราได้ทั้ง ๓ อย่าง ในการฟังธรรม ถ้าจะฟังต้องฟังให้เข้าใจ แล้วอาจที่จะขยายออกไปให้กว้างขวางได้ พระธรรมเป็นของลึกลับยากอยู่ เหตุนั้นอย่าพากันมีความประมาท แต่เมื่อรู้แล้วก็ไม่ต้องจดจำอะไร เมื่อรู้จริง ๆ แล้วก็รู้เท่านั้นเอง ไม่เหมือนอย่างเราท่องสวดมนต์อย่างนั้นต้องจำ ในที่นี้ต้องการแต่ความรู้ต่างหาก ไม่ต้องการจำอะไร ๆ....



พระปรมาภิไธยนั้นได้แก่พระปรมาตปญฺญกัถสัณ ซึ่งว่าพระปริยัติธรรม เพราะเป็นธรรมชาติที่จะต้องศึกษาเล่าเรียนท่องบ่นจำทรงให้ขึ้นปากขึ้นใจทั้งนั้น ส่วนปฏิบัติธรรมนั้น ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา คือเป็นข้อปฏิบัติ จึงชื่อว่าปฏิบัติธรรม ส่วนปฎิเวรธรรม ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน เป็นธรรมะที่จะต้องรู้แจ้งแทงตลอด จึงชื่อว่าปฎิเวรธรรม ธรรมทั้ง ๓ ประเภทนี้ เป็น สนฺทิฎฺฐิโก อภิลิโก เอหิปสฺสิโก โอปนยิโก ปตฺตจฺจุตฺตํ ทั้งสิ้น....



กำจัดกิเลสออกได้ คือรู้เท่าทันสังขารและวิสังขาร เมื่อรู้ตนได้ในปริยัติธรรม และปฏิบัติธรรมโดยชัดเจนเช่นนี้ ส่วนปฎิเวรธรรมก็รู้อยู่เอง คือ ไม่ใช่ยื่นออกไปจากปฏิบัติธรรม ฟังเข้าใจความว่า ปฎิเวรธรรมเป็นผลของปฏิบัติธรรมนั่นเอง



วิสังขารธรรมนั้นหมายสภาวะความเป็นเอง ความจริงสกนธ์กายนี้ดูให้ละเอียดแล้ว ก็จักแลเห็นได้ว่าล้วนแต่ของเป็นเองทั้งสิ้น การปรุงได้แต่งได้ ก็ปรุงก็แต่งได้ตามสภาพความเป็นเองทั้งสิ้น เหมือนอย่างอาการที่สูงต่ำดำขาว ศีรษะมือ เท้า อวัยวะน้อยใหญ่ทั้งปวงซึ่งมีในสกนธ์กายนี้ ล้วนแต่ของเป็นเองทั้งสิ้น ที่ว่าบุญญาภิสังขาร อบุญญาภิสังขารปรุงแต่งนั้นก็จริง แต่แต่งได้เพียงให้ประณีตหรือให้เลวทรามเท่านั้น ส่วนสภาวะที่เป็นตัวภพตัวชาตินั้น คงเป็นไปตามหน้าที่ของตนไม่เป็นวิปริตตามธรรม คือไม่มีอนิจจัง ไม่มีทุกขัง คงมีอยู่แต่อนัตตา คือไม่ใช่ตัว เป็นธรรมต่างหาก คือมารู้ตัวเป็นธรรม รู้ธรรมเป็นตัว อย่างนี้แหละชื่อว่าปฎิเวรธรรม ไม่ต้องกล่าวถึงมรรคผลนิพพาน ข้อนี้ผู้ปฏิบัติเมื่อรู้แจ้งแทงตลอดแล้วจะพึงเห็นเองเป็น สนฺทิฎฺฐิโก การจะรู้จะเห็นก็ไม่ต้องอ้างกาล อ้างเวลา เพราะตนมีอยู่ทุกเมื่อเป็น อภิลิโก และอาจทำทนายอวดผู้อื่นได้ว่า ท่านจงมาดูเถิด เป็น เอหิปสฺสิโก และ

เป็นธรรมน้อมมาสู่ตนได้ ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เป็น โอปนยิโก และเป็นธรรม
อันผู้ปฏิบัติจะพึงรู้จำเพาะที่ตนไม่ต้องไปรู้ที่ผู้อื่น คือไม่ต้องไปหาหมอดู เป็น ปุจฉุต
พุทธบริษัทพึงเข้าใจเถิด พระปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เป็นสวากขาตธรรมแท้ จึงประกอบ
ด้วยพระคุณทั้ง ๕ ประการ มี สันทิฎฐิโก เป็นต้น เป็นพยานในตนด้วยประการฉะนี้.

หน้าว่าง

ธรรมะบางตอน

จาก

คิริमानนทสูตร

แปลจากภาษาสยามฝ่ายเหนือสู่ภาษาสยามกลาง

โดย

ท่านเจ้าคุณอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจนฺโท จันทร)

เมื่อครั้งยังดำรงสมณศักดิ์พระธรรมธีรราชมหามุนี

หน้าว่าง

ดูกรอานนท์ ถ้าหากว่ารูปร่างกายเป็นตัวตนเราแท้ เมื่อเขาแก่เฒ่า ชรา ตาฝ้า หูหนวก เนื้อหนังเหี่ยวแห้ง พันโยกคลอนเจ็บปวดเหล่านั้น เราก็จะบังคับได้ตามประสงค์ วาอย่าเป็นอย่างนั้น อย่าเป็นอย่างนี้ นี่เราบังคับไม่ได้ตามความประสงค์ เขาจะเจ็บ จะไข้ จะแก่ จะตาย เขาก็เป็นไปตามหน้าที่ของเขา เราหมดอำนาจที่จะบังคับบัญชาได้ เมื่อตายเราจะพาเอาไปสักสิ่งสักอันก็ไม่ได้ ถ้าเป็นตัวตนของเราแล้ว เราก็คงพาเอาไปได้ตามความปรารถนา

ดูกรอานนท์ ถึงเจตสิกก็ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของของตน หากว่าจิตเจตสิกเป็นเราหรือเป็นของของเรา ก็จักบังคับได้ตามประสงค์ว่า จิตของเราจงเป็นอย่างนี้ จงเป็นอย่างนั้น จงสุขสำราญทุกเมื่อ อย่าทุกข์อย่าร้อนเลยดังนี้ ก็จักพึงได้ตามปรารถนา นี่หาเป็นเช่นนั้นไม่ เขาจะคิดอะไรเขาก็คิดไป เขาจะอยู่จะไปก็ตามเรื่องของเขา เพราะเหตุร่างกายจิตใจเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของของตน ให้ปลงธุระเสีย อย่าเข้าใจถือเอาว่าเป็นตัวตนแลของของตนเกิด

ดูกรอานนท์ ท่านจงไปบอกซึ่งสัญญาทั้ง ๒ ประการ คือโดยเป็นรูปแลนามนี้ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตนแลไม่ใช่ของของตน ให้พระคิริमानท์แจ้งทุกประการ เมื่อพระคิริमानท์แจ้งแล้ว อาพาธความเจ็บปวดแลทุกขเวทนาก็จักหายจากสรีระร่างกายแห่งพระคิริमानท์สิ้นเสร็จหาเศษ บ มิได้ จักหายโดยรวดเร็วด้วย

✽
แท้จริงบุคคลผู้มีปัญญาแล้ว ก็ให้สงเคราะห์ลงใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่านั้น บุคคลผู้มีปัญญาจะเจริญสุกกรมฐาน ท่านมิได้เจริญแต่ต้นลำดับไปจนถึงปลาย เพราะเป็นการเนินช้า ท่านยกอาการอันใดอันหนึ่งขึ้นพิจารณา สงเคราะห์ลงในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านก็ย่อมได้ถึงมรรคผลนิพพานโดยสะดวก การที่เจริญสุกกรมฐานนี้ก็เพื่อจะให้เปื้อน่ายในร่างกายของตน อันเห็นว่าเป็นของสวของงาม ทั้งวัตถุภายในแลภายนอก ให้เห็นเป็นของเปื้อนเน่าผุพัง จะได้ยกตนให้พ้นจากกิเลสตัณหา ผู้มีปัญญาแล้วไม่ควรชื่นชมยินดีในรูปตนแลรูปผู้อื่น ทั้งรูปหญิงรูปชาย ทั้งวัตถุขาวของดีงามประณีตบรรจงอย่างใดอย่างหนึ่งเลย เพราะว่าความรักทั้งปวงนั้นเป็นกองกิเลสทั้งสิ้น

✽
ผู้รู้แล้วและมีได้ทำตามนั้น จะนับว่าเป็นคนรู้ไม่ได้ เพราะไม่เกิดมรรคเกิดผลสิ่งหนึ่งสิ่งใดเลย

การทำบุญกุศลทั้งหลายนั้น มิใช่จะทำให้บุญนั้นพาไปในที่อื่น ทำเพื่อ
ระงับดับกิเลสอย่างเดียว อย่าเข้าใจว่าทำบุญกุศลแล้ว บุญกุศลนั้นจักยกเอาตัว
นำเข้าไปสู่พระนิพพานเช่นนั้นหาไม่ได้ ทำเพื่อ ระงับกิเลสตัณหาแล้วจึงจักไปพระ
นิพพานได้ กิเลสตัณหาอันมีอยู่ที่ตัวของเรา ถ้าเราไม่ทำให้ดับใครจะมาช่วยดับ
ให้ ต้นเหง้าค้ำมูลของกิเลสตัณหาอยู่ที่เรา ถ้าเราดับไม่ได้ก็ไม่ถึงซึ่งความสุขใน
พระนิพพานเท่านั้น



บุคคลผู้ไม่รู้ไม่แจ้งไม่เข้าใจในพระนิพพาน ไม่ควรจะสั่งสอนพระนิพพาน
แก่ท่านผู้อื่น ถ้าขึ้นสั่งสอนก็จะพาท่านหลงหนทาง จักเป็นบาปเป็นกรรมแก่ตน
ควรจะสั่งสอนแต่เพียงคลองแห่งทาง มนุษย์สุคติ สวรรค์สุคติ เป็นต้นว่าสอนให้
รู้จักทาน ให้รู้จักศีล ๕ ศีล ๘ ให้รู้คลองแห่งกุศลกรรมบถ ให้รู้จักปฏิบัติมารดา
บิดา ให้รู้จักอุปัชฌาย์อาจารย์ ให้รู้จักก่อสร้างบุญกุศลต่างๆ ที่เป็นประโยชน์แก่
ตนเองผู้อื่น เพียงเท่านั้นก็อาจจะได้มนุษย์สมบัติ สวรรคสมบัติ พอสมควรอยู่แล้ว



เมื่ออยากรู้จักนรกและสวรรค์และพระนิพพาน ก็ควรให้รู้เสียในเวลาก่อน
ที่ยังมีชีวิตอยู่ เมื่ออยากพ้นทุกข์ในนรก ก็รีบออกให้พ้นเสียแต่เมื่อยังไม่ตาย เมื่อ
อยากได้สุขในมนุษย์หรือในสวรรค์หรือในนิพพาน ก็ให้รีบชวนหาสุขเหล่านั้น
ตั้งแต่เมื่อยังไม่ตาย จะถือว่าตายแล้วจึงจะพ้นทุกข์ในนรก ตายแล้วจึงจักไปสวรรค์
ไปพระนิพพานดังนี้ เป็นอันใช้ไม่ได้



บุคคลทั้งหลายปรารถนาอยากพ้นทุกข์ หรือปรารถนาอยากได้สุขประเภทใด
ก็ควรให้ได้ให้ถึงเสียแต่ในชาตินี้ ถ้าถือเอาภพหน้าเป็นประมาณแล้ว ถือว่าเป็น
คนหลงสิ้นทั้งนั้น แม้ ความสุขอย่างสูง คือ พระนิพพาน ผู้ปรารถนาก็พึงรีบชวน
หาให้ได้ให้ถึงเสียแต่เมื่อยังเป็นคนมีชีวิตอยู่นี้



ผู้ที่วางใจทำตัวให้เป็นเหมือนแผ่นดินได้นั้น มีแต่บุคคลผู้เป็นนักปราชญ์
และเป็นสัตบุรุษจำพวกเดียวเท่านั้น เพราะท่านไม่ถือตนถือตัว ท่านวางใจให้เป็น
เหมือนแผ่นดินได้ ท่านจึงได้ถึงพระนิพพาน ส่วนผู้ที่ถือตัว ใจปล่อยวางมิได้นั้น

แต่ล้วนเป็นคนโง่เขลาสิ้นทั้งนั้น บุคคลที่เป็นสัตบุรุษ ท่านเห็นแจ้งชัดซึ่งอนัตตา ท่านถือใจของท่านไว้ก็เพียงแต่ให้รู้บาปบุญคุณโทษประโยชน์แลใช้ประโยชน์ รู้ศีลทานการกุศลแลอกุศล รู้ทางสุขทางทุกข์ในมนุษย์แลสวรรค์แลพระนิพพาน เท่านั้น ครั้นถึงที่สุดท่านก็ปล่อยวางเสียตามสภาวะแห่งอนัตตา ส่วนคนโง่เขลา นั้นถือตนถือตัว ถือว่าร่างกายเป็นอัตตาตัวตน จึงปล่อยวางมิได้



ด้วยความสุขในโลกก็เป็นความสุขที่เจืออยู่ด้วยทุกข์ ครั้นเมื่อถือเอาสุขก็คือ ถือเอาทุกข์นั่นเอง ครั้นไม่วางสุขก็คือไม่วางทุกข์นั่นเอง จะเข้าใจว่าเราจะถือเอา แต่สุข ทุกข์ไม่ต้องการดังนี้ไม่ได้เลย เพราะสุขทุกข์เป็นของเนื่องอยู่ด้วยกัน ถ้าไม่วางสุขเสียก็เป็นอันไม่พ้นทุกข์



สุขก็มีอยู่ต่างหาก ทุกข์ก็มีอยู่ต่างหาก ครั้นเราถือเอาสุขเราก็ได้สุข เรา ก็ไม่ถือเอาทุกข์ ทุกข์ก็ไม่มีดังนี้ เพราะเหตุที่เขารู้ว่าสุขกับทุกข์ติดกันอยู่ เขา จึงไม่พ้นทุกข์ เมื่อผู้ใดอยากพ้นทุกข์ ให้วางสุขเสียก็เป็นอันละทุกข์วางทุกข์ด้วย เหมือนกัน ใครเล่าจะมีความสามารถพรากสุขทุกข์ออกจากกันได้ แต่เราตถาคต ก็ไม่มีวิเศษที่จะพรากจากกันได้ ถ้าหากเราตถาคตพรากสุขและทุกข์ออกจาก กันได้ เราจะปรารถนาเข้าสู่พระนิพพานทำไม เราจะถือเอาแต่สุขอย่างเดียว เสวย แต่ความสุขอยู่ในโลกเท่านั้น ก็เป็นอันสุขสบายพออยู่แล้ว นี่ไม่เป็นเช่นนั้น เรา แสวงหาความสุขโดยส่วนเดียว ไม่มีทางที่จะพึงได้ เราจึงวางสุขเสีย ครั้นวางสุข แล้วทุกข์ไม่ต้องวางก็หายไปเอง อยู่กับเราไม่ได้ เราจึงสำเร็จพระนิพพานพ้นจาก กองทุกข์ ด้วยประการดังนี้

ดูกรอานนท์ เราตถาคตเป็นผู้ไกลจากกิเลสแล้ว จึงได้ซึ่งพระอรหํ บุคคล ผู้ใดปราศจากกิเลสแล้ว บุคคลผู้นั้นก็เป็นผู้ได้พระอรหํเสมอเหมือนกันทุกคน



พระอรหํท่านเป็นผู้บริสุทธิ เป็นผู้พ้นทุกข์แล้ว ท่านไม่น้อมเข้าไปหาบุคคล ผู้หนึ่งผู้ใดเลย ครั้นบุคคลผู้ใดปรารถนาความสุขแล้วจงน้อมตัวเข้าไปหาท่าน ท่าน ก็โปรดให้ได้ความสุขทุกคน จะเข้าใจว่า พระอรหํท่านเลือกหน้าเลือกบุคคล จัก ตีเตียน อย่างนั้นไม่ควร ถ้าแลผู้ใดพ้นจากกิเลสตามแลพัสดุกามได้แล้ว ถือว่าน้อม

ตัวเข้าไปหาท่าน ท่านก็โปรดนำเข้าสู่พระนิพพานเสวยสุขอยู่ด้วยท่าน ไม่เลือกหน้าบุคคลเลย เป็นแต่ผู้จมอยู่ด้วยกิเลสลามก ละกิเลสไม่ได้ ชื่อว่าไม่น้อมตัวเข้าไปหาท่านเอง



ดูกรอานนท์ แต่เบื้องต้น เมื่อเราตถาคตยังโมหะไม่รู้แจ้งว่าสุขแลทุกข์อยู่ติดต่อกัน เราก็ถือเอากุศลจิตอันเดียวหมายจักให้เป็นสุขอยู่ทุกเมื่อ ส่วนทุกข์จักไม่ให้มา ก็ตั้งหน้าบำเพ็ญกุศลจิตเรื่อยไป



บุคคลที่มีได้ตั้งอยู่ในศีล ๕ ถึงจะมีความรู้ความฉลาดมากมายสักเท่าใดก็ดี ก็ไม่ควรจะกล่าวคำประมาณแก่ผู้ที่มีศีล ๕ ผู้ที่มีศีล ๕ ก็ควรยินดีแต่เพียงชั้นศีลของตน ไม่ควรที่จะกล่าวคำประมาณในท่านผู้ที่มีศีล ๘ ผู้ที่มีศีล ๘ ก็ควรยินดีแต่เพียงศีลของตน ไม่ควรที่จะกล่าวคำประมาณในท่านที่มีศีล ๑๐ ผู้ที่มีศีล ๑๐ ก็ควรยินดีอยู่ในชั้นศีลของตน ไม่ควรที่จะกล่าวคำประมาณในท่านที่มีศีลพระปาติโมกข์ ถ้าแลขึ้นกล่าวโทษติเตียนท่านที่มีศีลยิ่งกว่าตน ชื่อว่าเป็นคนหลง เป็นคนห่างจากทางสุขในมนุษย์แลสวรรค์และพระนิพพานแท้



ดูกรอานนท์ จะถือเอาความรู้แลความไม่รู้เป็นประมาณทีเดียวไม่ได้ ต้องถือเอาการละกิเลสได้เป็นประมาณ เพราะว่าผู้จะถึงพระนิพพานต้องอาศัยการละกิเลสโดยส่วนเดียว เมื่อละกิเลสได้แล้ว แม้ไม่มีความรู้มาก รู้แต่เพียงการละกิเลสได้เท่านั้น ก็อาจถึงพระนิพพานได้ อันจักพ้นทุกข์ในนรก แลได้เสวยสุขในสวรรค์แลพระนิพพาน ก็เพราะละเสียได้ซึ่งกิเลสอย่างเดียว สิ่งที่ได้ให้เราได้รับ ทุกข์อยู่ทุกวันนี้ก็เพราะกิเลส ครั้นระงับดับกิเลสได้แล้ว เป็นเหตุให้ได้ประสบสุขแลพ้นจากทุกข์ เมื่อละกิเลสไม่ได้ สุขก็ไม่ได้ ทุกข์ก็ไม่พ้น



ดูกรอานนท์ การที่จะได้ประสบสุขก็เพราะละกิเลสต่างหาก ที่มีความรู้แต่มิได้ละเสียซึ่งกิเลสย่อมไม่เป็นประโยชน์แม้แต่สิ่งใดสิ่งหนึ่งแก่ผู้มีความรู้นั้น แม้จะรู้มากแสนพระคัมภีร์ หรือมีความรู้หาที่สุดมิได้ก็ตาม ก็รู้อยู่เปล่า ๆ จะเอาประโยชน์อันใดอันหนึ่งไม่ได้

เราตถาคตไม่สรรเสริญผู้ที่มีความรู้มากแต่ไม่มีศีล ผู้มีความรู้น้อยแต่เป็นผู้ตั้งอยู่ในศีลเราสรรเสริญแลนับถือผู้นั้นว่าเป็นคนดี

✽

การที่นับถือบุคคลผู้หนาไปด้วยกิเลสว่าดีกว่าผู้ปราศจากกิเลส เราตถาคตไม่สรรเสริญเลย

✽

ถ้าบุคคลผู้มีปัญญาแล้ว ไม่ทำตัวให้เป็นทุกข์เลย บุคคลผู้ไม่มีปัญญาจึงทำตัวให้เป็นทุกข์

✽

ถ้าดับกิเลสได้มากก็เป็นบุญมาก ถ้าดับกิเลสได้น้อยก็เป็นบุญน้อย ถ้าดับกิเลสไม่ได้ก็ไม่ใช่เป็นบุญเลย บาปอกุศลนั้นก็ไม่ใช่อื่น คือตัวกิเลสนั่นเอง กิเลสก็คือตัวตัณหานั่นเอง ดับกิเลสตัณหาได้เท่าใดก็เป็นบุญเท่านั้น

✽

การบวชมิใช่ว่ามุ่งประโยชน์อย่างอื่น บวชเพื่อระงับดับกิเลสเท่านั้น ถ้าไม่หวังเพื่อความดับกิเลสแล้ว ไม่ต้องบวชดีกว่า

✽

ธรรมชาติผู้ที่มีปัญญาแท้ไม่ต้องกล่าวอะไรเลย ก็รู้ได้ด้วยปัญญาของตนเอง ไม่ต้องให้กล่าวเป็นการลำบาก เราตถาคตได้รับความลำบากเพราะพาลปุณฺชนเท่านั้น ว่ากล่าวสั่งสอนแต่เพียงเล็กน้อยก็ไม่เข้าใจ เพราะเขาถือว่าเขาดีเสียแล้ว

✽

ดูกรอานนท์ ธรรมดาบุคคลผู้ที่เป็นนักปราชญ์มีปริชาทั้งหลาย ย่อมไม่ถือเนื้อถือตัวว่าเรา รู้ เราดีอย่างนั้นอย่างนี้ ท่านจะมีความรู้มากมายเท่าไรก็มีได้ถือเนื้อถือตัวเหมือนอย่างพาลปุณฺชน

✽

เพราะฉะนั้น เมื่อท่านต้องการพระนิพพานแล้ว ไม่ควรจะถือว่าตัวรู้ตัวดี เป็นผู้ใหญ่ผู้สูงศักดิ์กว่าท่าน ยิ่งถือตนถือตัวขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งให้คับประทุพระนิพพานเข้าเท่านั้น จึงว่าพาลปุณฺชนทั้งหลายเป็นผู้ห่างไกลจากพระนิพพาน ด้วยเหตุที่เขา

มัวถือเนื้อถือตัวว่าตัวรู้ตัวคืออยู่

✽

ดูกรอานนท์ เมื่ออยากรู้ว่าเราจะได้รับความสุขในสวรรค์ หรือจะได้รับความทุกข์ในนรก ก็จงสังเกตดูใจของเราในเวลาที่ยังไม่ตายนี้ ใจของเรามีสุขมาก หรือมีทุกข์มาก ทุกข์เป็นส่วนนรกดิบ เมื่อตายแล้วก็ต้องไปตกนรกสุข สุขเป็นส่วนสวรรค์ดิบ เมื่อตายแล้วก็ได้ขึ้นสวรรค์สุข เมื่อยังเป็นคนอยู่ มีสุขหรือทุกข์มากเท่าใด แม้เมื่อตายไปก็ยังมีสุขและมีทุกข์มากเท่านั้น ไม่มีพิเศษกว่ากัน บุคคลผู้ปรารถนาความสุขในภพนี้และภพหน้าแล้ว จงรักษาใจให้ได้รับความสุข ส่วนตัวตนร่างกายข้างนอกนั้นไม่สำคัญ จักได้รับความสุขความทุกข์ประการใดก็ช่างเถิด เมื่อตายก็ทั้งอยู่เหนือแผ่นดินหาประโยชน์มิได้ ส่วนใจนั้นเป็นของติดตามตนไปในอนาคตเบื้องหน้าได้ เพราะ จิตใจเป็นของไม่ตาย ที่ว่าตายนั่นตายแต่รูปร่างกายธาตุแตกชั้นระดับเท่านั้น ถ้าจิตใจตายแล้วก็ไม่ต้องเกิดต้องตายต่อไปอีก กล่าวคือถึงพระนิพพาน

✽

เข้าใจว่าตายแล้วจึงจะพ้นจากทุกข์ ครั้นเมื่อตายจริงก็ตายแต่ธาตุแตกชั้นเท่านั้น ส่วนใจนั้นไม่ตายจึงไปเกิดอีก เมื่อไปเกิดอีกก็ต้องตายอีก เมื่อเช่นนี้จะพ้นทุกข์ได้อย่างไร ที่นิยมกันว่าตายก็คือตายเนาตาย همینกันอยู่อย่างทุกวันนี้ ชื่อว่าตายเล่น ตายไม่แล้ว ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย หาต้นหาปลายมิได้ ที่ตายแท้ตายจริงคือตายทั้งรูปแตกชั้นระดับตายทั้งจิตทั้งใจ มีแต่พระพุทธรเจ้ากับเหล่าพระอรหันตชีนาสพเท่านั้น ท่านเหล่านี้ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก

✽

แม้เราตถาคตก็ช่วยใครให้พ้นทุกข์ และช่วยใครให้ได้สวรรค์และพระนิพพานไม่ได้ ได้แต่เพียงสั่งสอนชี้แจงให้รู้สุขรู้ทุกข์ ให้รู้สวรรค์ ให้รู้พระนิพพาน ด้วยวาจาเท่านั้น อันกองทุกข์ โทษ บาปกรรมทั้งปวงนั้นก็คือตัวกิเลสตัณหา ครั้นดับกิเลสตัณหาได้แล้วก็ไม่ต้องตกนรก ถ้าดับกิเลสตัณหาได้มากก็ขึ้นไปเสวยสุขอยู่ในสวรรค์ ถ้าดับกิเลสตัณหาได้สิ้นเชิงหาเศษมิได้แล้ว ก็ได้เสวยสุขในพระนิพพานทีเดียว เราตถาคตบอกให้รู้แต่ทางไปเท่านั้น ถ้าผู้รู้ทางแห่งความสุขแล้วประพฤติปฏิบัติตามได้ก็ประสบสุขสมประสงค์ อย่าว่าแต่เราตถาคตเลย แม้พระพุทธรเจ้า

ทั้งหลายที่ล่วงไปแล้วนับไม่ถ้วนก็ดี และจักมาตรัสรู้ในกาลเป็นภายหลังก็ดี จักมาช่วยพาเอาสัตว์ทั้งหลายไปให้พ้นจากทุกข์แล้วให้ได้เสวยสุขเช่นนั้นไม่มี มีแต่มาแนะนำสั่งสอนให้รู้สุขทุกข์รู้สวรรค์และพระนิพพานอย่างเดียวกับเราตถาคตนี้

บุคคลจำพวกใดคอยทำให้ผู้อื่นช่วยยกตัวให้พ้นจากทุกข์นำตัวไปให้ได้เสวยสุข บุคคลจำพวกนั้นเป็นคนโง่หาปัญญาไม่ได้ แต่เราตถาคตรู้นรกสวรรค์ทุกข์สุขอยู่แล้ว แลหาอุบายที่จะพ้นทุกข์ให้ได้เสวยสุขก็เป็นการแสนยากแสนลำบาก จะไปพาจิตใจของท่านผู้อื่นให้พ้นจากทุกข์ได้อย่างไร ถึงแม้พระพุทธรเจ้าองค์จะตรัสรู้ในเบื้องต้นก็เหมือนกัน มีแต่แนะนำสั่งสอนให้รู้สุขทุกข์สวรรค์และพระนิพพานเท่านั้น ผู้ที่จะต้องการสุขทุกข์อย่างใดนั้นแล้วแต่อัธยาศัย แต่ว่าต้องศึกษาให้รู้แท้แน่นอนแก่ใจเสียก่อนว่าทุกข์ในนรกเป็นอย่างไร สุขในสวรรค์เป็นอย่างไร สุขในพระนิพพานเป็นอย่างไร เมื่อรู้แล้วยังจักมีทางได้ถึงบ้าง คงจักไม่ท่องเที่ยวอยู่ในวัฏฏสงสารเนิ่นนานเท่าไรนัก ถ้าไม่รู้แจ้งแต่เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็ไม่อาจจักพ้นได้เลย และได้ชื่อว่าเป็นผู้เกิดมาเสียชาติเป็นมนุษย์

*

ถ้าปรารถนาจักถึงพระนิพพานแล้ว ต้องทำจิตใจของตนให้เป็นเหมือนแผ่นดินเสียก่อน

*

อนึ่ง เมื่อท่านมีทุกข์แล้ว จะนำทุกข์ของท่านมาให้เราก็มิได้ เรามีทุกข์แล้วจะนำทุกข์ไปให้ท่านผู้อื่นก็ไม่ได้ แม้ความสุขก็มีอาการเช่นกัน สุขแลทุกข์ไม่มีใครช่วยกันได้ สิ่งที่จะช่วยให้พ้นจากทุกข์ได้มีแต่อำนาจแห่งกุศลผลบุญ มีการให้ทานแลรักษาศีลเป็นต้นเท่านั้นที่จะเป็นผู้ช่วยให้พ้นจากทุกข์ได้ มนุษย์แลเทวดาอินทร์พรหมแลใคร ๆ จะมาช่วยให้พ้นทุกข์และให้ได้เสวยสุขนั้นไม่ได้ ที่สุดแม้เราตถาคตผู้ทรงซึ่งทศพลญาณเห็นปานนี้ ก็ไม่อาจช่วยใครได้ ได้แต่เป็นผู้ช่วยแนะนำตักเตือนให้รู้สุขทุกข์แลสวรรค์นรกเท่านั้น ตัวต้องยกตัวเอง ถ้ารู้ว่านรกแลสวรรค์อยู่ที่ตัว แล้วยกตัวให้ขึ้นสวรรค์ไม่ได้ ก็ชื่อว่าเกิดมาเสียชาติ และเสียเวลาที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา นำเสียตายชาติที่ได้เกิดเป็นรูปเป็นร่างกาย มีอวัยวะพร้อมบริบูรณ์ทุกอย่าง ทั้งได้พบพระพุทธศาสนาด้วย สมควรจะได้สวรรค์แลพระนิพพานโดยแท้ เหตุไฉนจึงเหยียบย่ำตัวเองให้จมอยู่ในนรกเช่นนั้น นำสังเวชนิก

ดูกรอานนท์ สุขทุกข์นั้นให้หมายเอาที่จิต จิตสุขเป็นสวรรค์ จิตทุกข์เป็นนรก จะเข้าใจว่านรกแลสวรรค์มีอยู่นอกจิตนอกใจนั้นได้ชื่อว่าเป็นคนหลง นรกแลสวรรค์ บาปบุญคุณโทษ ย่อมมีอยู่ในอกในใจทั้งสิ้น อยากพ้นทุกข์ก็ให้รักษาจิตใจจากสิ่งที่เป็นบาปเป็นทุกข์เสีย ถ้าต้องการสวรรค์ก็ทำการทำงานที่หาโทษมิได้ เพราะการบุญการกุศลนั้น เมื่อทำก็ไม่เดือดร้อน แลเมื่อทำแล้วระลึกก็ให้เกิดความสุขสำราญ บานใจทุกเมื่อ เช่นนี้ชื่อว่าเราได้ขึ้นสวรรค์ แล ถ้าอยากได้สุขในพระนิพพานก็ให้วางเสียซึ่งสุขแลทุกข์ คือวางจิตใจอย่าถือว่าเป็นของ ๆ ตน ก็ชื่อว่าได้ถึงพระนิพพาน เพราะว่า ใจเป็นใหญ่เป็นประธาน สุขทุกข์ทั้งสวรรค์แลพระนิพพาน สำเร็จแล้วด้วยใจ คือว่ามีอยู่ที่จิตใจของเราทั้งสิ้น บุคคลจำพวกใดไม่รู้ว่าจะของเหล่านี้มีในตน แล้วไปเที่ยวค้นคว้าหาในที่อื่น บุคคลจำพวกนั้นชื่อว่าเป็นคนหลงคนเมา เป็นผู้หนาอยู่ด้วยกิเลสตัณหา มิดมนอยู่ด้วยมลทินแห่งนรก



ถ้าบุคคลที่ยังไม่พ้นกิเลสมีความรู้ดียิ่งกว่าเรตถาคตผู้เป็นพระอรหันต์แล้ว การที่เรตถาคตสละบุตรภรรยาทรัพย์สมบัติอันเป็นเครื่องเจริญแห่งความสุข ออกบวชนี้ก็ชื่อว่าเป็นผู้ที่โง่เขลากว่าบุคคลจำพวกนั้น เพราะเขายังจมอยู่ในกิเลส แต่มีความรู้ดียิ่งกว่าพระพุทธเจ้าผู้เป็นพระอรหันต์ผู้ไกลจากกิเลส ข้อที่ละกิเลสไม่ได้ คือ ไม่ได้สำเร็จพระอรหันต์ แล้วจะมีปัญญารู้จิตใจแห่งสัตว์ทั้งหลายยิ่งกว่าพระพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์ หรือจะมีปัญญารู้เสมอกันนั้นไม่มีเลย ผู้ที่ยังละกิเลสไม่ได้คือยังไม่ได้สำเร็จพระอรหันต์ มากล่าวว่าตนรู้เห็นจิตใจของสัตว์ทั้งหลายนั้น กล่าวอวดเปล่า ๆ ความรู้เพียงนั้นยังพ้นนรกไม่ได้ ไม่ควรจะเชื่อถือ ถ้าใครเชื่อถือก็ชื่อว่าเป็นนอกพระศาสนา ไม่ใช่ลูกศิษย์ของเรตถาคต แท้ที่จริงหากเอา ศาสนธรรมอันพิเศษของเรานี้บังหน้าไว้สำหรับหลอกลวงโลกเท่านั้น บุคคลจำพวกนี้แม้จะทำบุญกุศลเท่าไรก็ไม่พ้นนรก แม้ผู้ที่มาเชื่อถือบุคคลจำพวกนี้ ก็มีทุกคติเป็นไปในเบื้องหน้าเหมือนกัน



พระนิพพานนั้นไม่อยู่ในที่อื่นไกลเลย หากมีอยู่ที่จิตใจนั่นเอง ครั้นดับโลภะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ ได้ขาดแล้ว ก็ถึงพระนิพพานเท่านั้น

ดูกรอานนท์ ปุณฺณคนเขลาทั้งหลายที่ได้ที่ถึงพระนิพพานด้วยยากนั้น เพราะเขาปรารถนาเปล่า ๆ จึงไม่ได้ไม่ถึง เขาไม่รู้ว่าพระนิพพานอยู่ที่ในใจของเขา มีแต่คิดในใจว่าจะไปเอาในชาติหน้า หารู้ไม่ว่านรกแลสวรรค์และพระนิพพานมีอยู่ในตน เหตุฉะนั้น จึงพากันตกทุกข์ได้ยากลำบากยิ่งนัก พากันเวียนว่ายตายเกิด อยู่ในวัฏฏสงสารนี้ ถือเอากำเนิดในภพน้อยภพใหญ่อยู่ไม่มีที่สิ้นสุด



ดูกรอานนท์ ฤๅษีสฤๅกัณฐี นักบวชกัณฐี มากล่าวว่า ตัวรู้ ตัวเห็น แลได้พุทจา กับด้วยผี ดังนี้ ก็พึงให้รู้ว่าคนจำพวกนั้นไม่ใช่ลูกศิษย์ของเราตถาคต เป็นพวก มิจฉาทิฎฐิภายนอกพระศาสนา ไม่ควรเชื่อถือเอาเป็นครูเป็นอาจารย์ เพราะเขาเป็นคนเจ้าอุบายเจ้าเล่ห์เจ้ากลเท่านั้น ที่มีความรู้จริงเห็นจริงพุทจาสนทนากับผีได้ มีแต่พระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์เท่านั้น นอกนั้นไม่มีใครรู้จริง เห็นจริง เป็นคนอูตริ ทั้งนั้น

ดูกรอานนท์ เราจะทำนายไว้ให้เห็น ในอนาคตกาลเบื้องหน้าจักเกิดมีพวก มิจฉาทิฎฐิภายนอกศาสนาอวดอ้างว่า ตัวรู้ตัวเห็นผี ได้พุทจา กับด้วยผี ครั้นบุคคล จำพวกนั้นเกิดขึ้นแล้ว ก็จักเบียดเบียนพระศาสนาของเราให้เสื่อมถอยลงไปด้วย วาตะถ้อยคำเสียดสีต่าง ๆ พระสงฆ์สามเณรก็จักเกิดระส่ำระสายหาความสบาย มิได้ เขาจักสอนทิฎฐิวัตรอย่างเคร่งครัด ถืออริยญูฏฐงค์อย่างพระเทวทัตต์ ภายหลังก็จักเกิดพระบ้านพระป่ากันขึ้น แล้วก็จักแตกกันออกเป็นพวก ๆ ไม่สามัคคีกัน ต่างพวกก็ถือแต่ตัวดี ศาสนาของเราจักเสื่อมถอยลงไปเพราะพวกมิจฉาทิฎฐิ เห็นแก่ลาภแลยศหาความสุขมิได้ มรรคผลธรรมวิเศษก็จักไม่เกิดขึ้นแก่เขา เขา จักเรียนเอาแต่วิชาศีลธรรมอันพวกมิจฉาทิฎฐิสอนให้ รู้อะไรกันขึ้นเล็กน้อยก็อวดดี กันไปแท้ที่จริงแล้ว ความรู้เหล่านั้นล้วนแต่รู้ดีสำหรับไปสู่นรก เขาจักไม่พ้นจตุรา-
บายได้

ดูกรอานนท์ ในอนาคตกาลภายหน้าจักมีอย่างนี้ไม่ต้องสงสัย ถ้าผู้ใดรู้ลัทธิ ทิฎฐิอย่างนี้ไว้แล้ว เมื่อได้เห็นก็จงเพียรพยายามละเว้นก็จักได้ประสบความสุข



หน้าว่าง

ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต

(พ.ศ. ๒๔๑๓ - พ.ศ. ๒๔๙๒)

หน้าว่าง

ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต

นามเดิม มั่น สกุล แก่นแก้ว

เกิดที่บ้านคำบง อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี

เมื่อวันที่ ๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๔๑๓ ตรงกับวันพฤหัสบดี เดือนยี่ ปีมะเมีย

โยมบิดาชื่อ นายคำด้าง แก่นแก้ว

โยมมารดาชื่อ จันทร์ แก่นแก้ว

บรรพชาเป็นสามเณร เมื่ออายุ ๑๕ ปี

อุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่อวันที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๓๔

โดยมีพระอริยะกวี (อ่อน) เป็นพระอุปัชฌาย์

ท่านมรณภาพ ณ วัดป่าสุทธาวาส อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร

เมื่อวันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๙๒

รวมสิริอายุได้ ๘๐ ปี

หน้าว่าง

ธรรมะบางตอน โดย
ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ

จากหนังสือ

มุตโตทัย โอวาท

หน้าว่าง

การบำรุงรักษาสິงใด ๆ ในโลก การบำรุงรักษาตนคือใจเป็นเยี่ยม จุดที่เยี่ยมยอดของโลกคือใจ ควรบำรุงรักษาด้วยดี ได้ใจแล้วคือได้ธรรม เห็นใจตนแล้วคือเห็นธรรม รู้ใจแล้วคือรู้ธรรมทั้งมวล ถึงใจตนแล้วคือถึงพระนิพพาน ใจนี้คือสมบัติอันล้ำค่า จึงไม่ควรอย่างยิ่งที่จะมองข้ามไป คนพลาดใจคือไม่สนใจปฏิบัติต่อใจดวงวิเศษในร่างนี้ แม้จะเกิดสักร้อยชาติพันชาติก็เป็นผู้เกิดผิดพลาดอยู่นั่นเอง เมื่อทราบแล้วว่าใจเป็นสิ่งที่ประเสริฐในตัวเรา จึงไม่ควรให้พลาดทั้งที่รู้ ๆ จะเสียใจภายหลัง ความเสียใจทำนองนี้ไม่ควรให้เกิดขึ้นได้เมื่อทราบอยู่อย่างเต็มใจ มนุษย์เป็นชาติที่ฉลาดในโลก แต่อย่าให้เราที่เป็นมนุษย์ทั้งคนโง่เต็มตัว จะเลวเต็มทนและหาความสุขไม่เจอ กิจการทั้งภายในภายนอกของสมณะ เป็นกิจหรืองานตัวอย่างของโลกได้อย่างมั่นใจ เพราะเป็นกิจที่ชาวสะอาดปราศจากมลทินโทษ ทั้งกิจการที่ทำและงานที่ประกอบจัดว่าชอบด้วยอรรถด้วยธรรม จึงควรบำรุงส่งเสริมสมณกิจของตนให้มีความเจริญรุ่งเรืองยิ่ง ๆ ขึ้นไป จะเป็นผู้เจริญรุ่งเรืองในที่ทุกสถานตลอดกาลทุกเมื่อ สมณะผู้รักในศีล รักในสมาธิ รักสติ รักปัญญา รักความเพียรจะเป็นสมณะอย่างเต็มภูมิทั้งปัจจุบันและอนาคตอันใกล้นี้ ธรรมที่แสดงนี้คือธรรมของท่านผู้มีความเพียร ของท่านผู้อดทน ของท่านผู้เป็นนักต่อสู้เป็นยอดคน ของผู้พ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง ปราศจากสิ่งกดขี่บังคับ ของท่านผู้เป็นอิสระอย่างเต็มภูมิ คือพระพุทธรเจ้าผู้เป็นศาสดาของโลกทั้งสาม ถ้าท่านเห็นว่าธรรมทั้งนี้เป็นธรรมสำคัญสำหรับท่าน ท่านจะเป็นผู้ไม่มีกิเลสในไม่ช้านี้ จึงขอฝากธรรมไว้กับท่านนำไปพิจารณาด้วยดี

สรณะทั้ง ๓ คือ พระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์ มิได้เสื่อมสูญอันตรธานไปไหน ยังปรากฏอยู่แก่ผู้ปฏิบัติเข้าถึงอยู่เสมอ ผู้ใดมายึดถือเป็นที่พักของตนแล้ว ผู้นั้นจะอยู่ในกลางป่าหรือเรือนว่างก็ตาม สรณะทั้งสามก็ปรากฏแก่เราอยู่ทุกเมื่อ จึงว่าเป็นที่พักแก่บุคคลจริง เมื่อปฏิบัติตามสรณะทั้งสามจริง ๆ แล้ว จะฉลาดแคล้วจากภัยทั้งหลาย อันก่อให้เกิดความร้อนอนกร้อนใจได้แน่นอนทีเดียว....

- ตีใจไม่มีโทษ ดินนั้นชื่อว่าดีเลิศ
- ได้สมบัติทั้งปวงไม่ประเสริฐเท่าได้ตน เพราะตัวตนเป็นที่เกิดแห่งสมบัติทั้งปวง

เรื่องวาสนา*

กุศลวาสนา อกุศลวาสนา อัพยากวาสนา

อรรถาธิบายของสัตว์ เป็นมาแล้วต่าง ๆ คือ ดี เลว และกลาง ๆ วาสนาก็เป็นไปตามอรรถาธิบาย คือ วาสนาที่ยิ่งกว่าตัว วาสนาเสมอตัว วาสนาที่เลวทราม บางคนเป็นผู้มีวาสนายิ่งในทางดีมาแล้ว แต่คบกับพาล วาสนาก็อาจเป็นเหมือนคนพาลได้ บางคนวาสนายิ่งอ่อน แต่คบกับบัณฑิต วาสนาก็เลื่อนขึ้นไปเป็นบัณฑิต บางคนคบมิตรเป็นกลาง ๆ ไม่ดี ไม่ร้าย ไม่หายนะ ไม่เลื่อมทราม วาสนาก็พอประมาณสถานกลาง ฉะนั้น บุคคลพึงพยายามคบบัณฑิต เพื่อเลื่อนภูมิวาสนาของตนให้สูงขึ้นไปโดยลำดับ

อุบายแห่งวิปัสสนา อันเป็นเครื่องถ่ายถอนกิเลส

ธรรมชาติของดีทั้งหลาย ย่อมเกิดมาแต่ของไม่ดี อุปมาดังดอกปทุมชาติอันสวย ๆ งาม ๆ ก็เกิดขึ้นมาจากโคลนตมอันเป็นของสกปรก ปฏิกุศล นำเกลียด แต่ว่าดอกบัวนั้น เมื่อขึ้นพ้นโคลนตมแล้วย่อมเป็นสิ่งที่สะอาด เป็นที่ทัดทรงของพระราชา อุปราช อำมาตย์ และเสนาบดี เป็นต้น และดอกบัวนั้นก็มักกลับคืนไปยังโคลนตมอีกเลย ข้อนี้เปรียบเหมือนพระโยคาวจรเจ้าผู้ประพฤติดีเพียรระโยคพยายามย่อมพิจารณาซึ่งสิ่งสกปรกนำเกลียด จิตจึงพ้นสิ่งสกปรกนำเกลียดได้ สิ่งสกปรกนำเกลียดนั้นก็คือตัวเราเอง ร่างกายนี้เป็นที่ประชุมแห่งของโสโครก คืออุจจาระ ปัสสาวะ (มูตร อุททั้งปวง) สิ่งที่อยู่จาก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ก็เรียกว่าขี้ทั้งหมด เช่น ขี้หัว ขี้เล็บ ขี้ฟัน ขี้ไคล เป็นต้น เมื่อสิ่งเหล่านี้ร่วงหล่นลงสู่อาหาร มีแกง กับ เป็นต้น ก็รังเกียจ ต้องเททิ้ง กินไม่ได้ และร่างกายนี้ต้องชำระอยู่เสมอ จึงพอเป็นของคู่ได้ ถ้าหากไม่ชำระขัดสีก็จะมึนหมื่นสาบ เข้าใกล้ใครก็ไม่ได้ของทั้งปวง มีผ้าแพร เครื่องใช้ต่าง ๆ เมื่ออยู่นอกกายของเราก็เป็นของสะอาดน่าดู แต่เมื่อมาถึงกายแล้วนี่ก็เป็นของสกปรกไป เมื่อปล่อยไว้นาน ๆ เข้าไม่ซักฟอก

*เรื่องวาสนานี้ เป็นธรรมเทศนาของท่านพระอาจารย์มั่น ที่พระภิกษุทองคำ ญาณภาโส กับพระภิกษุวัน อุตตโม ได้จดบันทึกไว้ในปัจฉิมสมัย

ก็จะเข้าใกล้ใครไม่ได้เลย เพราะเหม็นสาบ ดังนั้นจึงได้ความว่าร่างกายของเรานี้เป็น
เรือนมูตรเรือนอุตุ เป็นอสุภะของไม่งาม ปฏิภูลน่าเกลียด เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็เป็นถึง
ปานนี้ เมื่อชีวิตหาไม่แล้วยังจะสกปรกหาอะไรเปรียบเทียบมิได้เลย เพราะฉะนั้น
พระโยคาวจรเจ้าทั้งหลายจึงพิจารณาร่างกายอันนี้ให้ชานิชานาญด้วยโยนิโสมนสิการ
ตั้งแต่ต้นมาทีเดียว คือขณะเมื่อยังเห็นไม่ชัดเจน ก็พิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งแห่ง
ร่างกายอันเป็นที่สลายแก่จริต จนกระทั่งปรากฏเป็นอุคคหนิมิต คือปรากฏส่วน
แห่งร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง แล้วก็กำหนดส่วนนั้นให้มาก เจริญให้มาก ทำให้มาก
การเจริญทำให้มากนั้น พึงทราบอย่างนี้ อันชานาชาทำนา เขาก็ทำที่แผ่นดิน
ไถที่แผ่นดิน ดำลงไปในดิน ปีต่อไปเขาก็ทำที่ดินอีกเช่นเคย เขาไม่ได้ทำนาในอากาศ
กลางหาว คงทำแต่ที่ดินอย่างเดียว ข้าวเขาก็ได้เต็มยุ้งเต็มฉางเอง เมื่อทำให้มาก
ในที่ดินนั้นแล้ว ไม่ต้องเรียกว่า ข้าวเอ๋ยข้าว จงมาเต็มยุ้งเนื้อ ข้าวก็จะหลังไหลมา
เอง และจะห้ามว่า ข้าวเอ๋ยข้าว จงอย่ามาเต็มยุ้งเต็มฉางเราเนื้อ ถ้าทำนาในที่นั้นเอง
จนสำเร็จแล้ว ข้าวก็จะมาเต็มยุ้งเต็มฉาง ฉันทิดก็ดี พระโยคาวจรเจ้าก็ฉันทิดนั้น คง
พิจารณาภายในที่เคยพิจารณาอันถูกนิสสัย หรือที่ปรากฏมาให้เห็นครั้งแรก อย่า
ละทิ้งเลยเป็นอันขาด การทำให้มากนั้น มิใช่หมายแต่การเดินจงกรมเท่านั้น ให้มี
สติหรือพิจารณาในทุกสถานในกาลทุกเมื่อ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ คิด พุ
ก็ให้มีสติรอบคอบในกายอยู่เสมอ จึงจะชื่อว่าทำให้มาก เมื่อพิจารณาในร่างกายนั้น
จนชัดเจนแล้ว ให้พิจารณาแบ่งส่วน แยกส่วนออกเป็นส่วน ๆ ตามโยนิโสมนสิการ
ตลอดจนกระจายออกเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และพิจารณาให้เห็น
ไปตามนั้นจริง ๆ อุบายตอนนี้ตามแต่ตนจะใคร่ครวญออกอุบายตามที่ถูกจริตนิสสัย
ของตน แต่อย่าละทิ้งหลักเดิมที่ตนได้รู้ครั้งแรกนั้นเทียว พระโยคาวจรเจ้า เมื่อ
พิจารณาในที่นี้พึงเจริญให้มาก ทำให้มาก อย่าพิจารณาครั้งเดียว แล้วปล่อยทิ้งตั้ง
ครั้งเดือน ตั้งเดือน ให้พิจารณาก้าวเข้าไป ถอยออกมา เป็นอนุโลมปฏิโลม คือเข้าไป
สงบในจิต แล้วถอยออกมาพิจารณากาย อย่าพิจารณากายอย่างเดียว หรือสงบที่
จิตแต่อย่างเดียว พระโยคาวจรเจ้าพิจารณาอย่างนี้ชานาญแล้ว หรือชานาญอย่าง
ยิ่งแล้ว คราวนี้แลเป็นส่วนที่จะเป็นเองคือ จิต ย่อมจะรวมใหญ่ เมื่อรวมพิบลง ย่อม
ปรากฏว่าทุกสิ่งรวมลงเป็นอันเดียวกัน คือหมดทั้งโลก ย่อมเป็นธาตุทั้งสิ้น นิमितจะ
ปรากฏขึ้นพร้อมกันว่า โลกนี้ราบเหมือนหน้ากลอง เพราะมีสภาพเป็นอันเดียวกัน

ไม่ว่าป่าไม้ ภูเขา มนุษย์ สัตว์ แม้ที่สุดตัวของเราก็ต้องลบราบเป็นที่สุดอย่างเดียวกัน พร้อมกับ “ญาณสัมปยุต คือรู้ขึ้นมาพร้อมกัน” ในที่นี้ ตัดความสนใจในใจได้เลย จึงชื่อว่า “ยถาภูตญาณทัสสนวิปัสสนา คือทั้งเห็นทั้งรู้ตามความเป็นจริง” ชั้นนี้เป็นเบื้องต้นในอันที่จะดำเนินต่อไป ไม่ใช่ที่สุด อันพระโยคาวจรเจ้าจะพึงเจริญให้มาก ทำให้มาก จึงจะเป็นไปเพื่อความรู้อย่างยิ่งอีกจนรอบจนชำนาญ เห็นแจ้งชัดว่าสังขารความปรุงแต่งอันเป็นความสมมติว่า โนนเป็นของเรา นั่นเป็นเรา เป็นความไม่เที่ยง อาศัยอุปาทานความยึดถือจึงเป็นทุกข์ ก็แลธาตุทั้งหลายต่างหาก หากมีความเป็นอยู่อย่างนี้ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา เกิด แก่ เจ็บ ตาย เกิดขึ้นเสื่อมไปอยู่อย่างนี้ อาศัยอาการของจิต คือ ขันธ์ ๕ ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไปปรุงแต่งสำคัญมั่นหมายทุกภพ ทุกชาติ นับเป็นอเนกชาติเหลือประมาณ มาจนถึงปัจจุบันชาติ จึงทำให้จิตหลงอยู่ตามสมมติ ไม่ใช่สมมติมาติดเอาเรา เพราะธรรมชาติทั้งหลายทั้งหมดในโลกนี้ จะเป็นของมีวิญญาณหรือไม่ก็ตาม เมื่อว่าตามความจริงแล้ว หากมีหากเป็น เกิดขึ้นเสื่อมไป มีอยู่อย่างนั้นทีเดียวโดยไม่ต้องสงสัยเลย จึงรู้ขึ้นว่า ปุพเพสุ อนาคตสุ สุตเตสุ ธรรมดาเหล่านี้หากมีมาแต่ก่อน ถึงว่าจะไม่ได้ฟังจากใคร ก็มีอยู่อย่างนั้นทีเดียว ฉะนั้น ในความข้อนี้ พระพุทธองค์เจ้าจึงทรงปฏิญาณพระองค์ว่า เราไม่ได้ฟังมาแต่ใคร มิได้เรียนมาแต่ใคร เพราะของเหล่านี้มีอยู่มีมาแต่ก่อนพระองค์ ดังนี้ได้ความว่า ธรรมดาธาตุทั้งหลายย่อมเป็นย่อมมีอยู่อย่างนั้น อาศัยอาการของจิตเข้าไปยึดถือเอาสิ่งทั้งปวงเหล่านั้นมาหลายภพหลายชาติ จึงเป็นเหตุให้ไปไปตามสมมตินั้น เป็นเหตุให้อนุสัยครอบงำจิตจนหลงเชื่อไปตาม จึงเป็นเหตุให้ก่อภพก่อชาติ ด้วยอาการของจิตเข้าไปยึด ฉะนั้น พระโยคาวจรเจ้าจึงมาพิจารณาโดยแยกคายลงไปตามสภาพว่า สัพเพ สงขารา อนิจจา สัพเพ สงขารา ทุกขา สังขารความเข้าไปปรุงแต่ง คืออาการของจิตนั้นแลไม่เที่ยง สัตว์โลกเขาหากมีอยู่เป็นอยู่อย่างนั้น ให้พิจารณาอริยสัจธรรมทั้งสี่เป็นเครื่องแก้อาการของจิตให้เห็นแน่แท้ โดยปัจจกขสิทธิว่า ตัวอาการของจิตนี้เองมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ จึงหลงตามสังขาร เมื่อเห็นจริงลงไปแล้วก็เป็เครื่องแก้อาการของจิต จึงปรากฏขึ้นว่า สงขารา สุตตา นตฺถิ สังขารทั้งหลายที่เที่ยงแท้ไม่มี สังขารเป็นอาการของจิตต่างหาก เปรียบเหมือนพยับแดด ส่วนสัตว์เขาก็อยู่ประจำโลกแต่ไหนแต่ไรมา เมื่อรู้โดยเงื่อนไข ๒ ประการ คือ รู้ว่าสัตว์ก็มีอยู่อย่างนั้น สังขารก็เป็นอาการของจิตเข้าไปสมมติเขา

เท่านั้น **จีตัญญู** จิตดั้งเดิมไม่มีอาการเป็นผู้หลุดพ้น ธรรมดาหรือธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตน จะใช้ตนอย่างไร ของเขาหากเกิดมีอย่างนั้น ท่านจึงว่า **สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา** ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตน ให้พระโยคาวจรเจ้าพิจารณาให้เห็นแจ้งประจักษ์ตามนี้ จนทำให้รวมพืบลงไปให้เห็นจริงแจ้งชัดตามนั้นโดยปัจจกขสัทธา พร้อมกับญาณสัมปยุตปรากฏขึ้นมาพร้อมกัน จึงชื่อว่า **วฏฺฐานคามินีวิปัสสนา** ทำในที่นี้จนชำนาญ เห็นจริงแจ้งประจักษ์พร้อมกับการรวมใหญ่ และญาณสัมปยุตรวมทวนกระแสแก้ อนุสัยสมมติเป็นวิมุตติ หรือรวมลงสู่จิตอันเป็นอยู่มีอยู่อย่างนั้นจนแจ้งประจักษ์ในที่นั้นด้วยญาณสัมปยุตว่า **จีณา ซาติ ฌาณ โหติ** ดังนี้ ในที่นี้ไม่ใช่สมมติ ไม่ใช่ของแต่งเอาเดาเอา ไม่ใช่ของอันบุคคลพึงปรารถนาเอาได้ เป็นของที่เกิดเอง เป็นเอง รู้เองโดยส่วนเดียวเท่านั้น เพราะด้วยการปฏิบัติอันเข้มแข็งไม่ทอดยอ พิจารณาโดยแยบคายด้วยตนเอง จึงจะเป็นขึ้นมาเอง ท่านเปรียบเหมือนต้นไม้ต่าง ๆ มีต้นข้าวเป็นต้น เมื่อบำรุงรักษาต้นมันให้ดีแล้ว ผลคือรวงข้าว ไม่ใช่สิ่งอันบุคคลพึงปรารถนาเอาเลย เป็นขึ้นมาเอง ถ้าแลบุคคลมาปรารถนาเอาแต่รวงข้าว แต่หาได้รักษาต้นข้าวไม่เป็นผู้เกี่ยจรร้าน จะปรารถนาจนวันตาย รวงข้าวก็ไม่มีขึ้นมาให้ฉันใด วิมุตติธรรมก็ฉันนั้นแล มิใช่สิ่งอันบุคคลพึงปรารถนาเอาได้ คนผู้ปรารถนาวิมุตติธรรม แต่ปฏิบัติไม่ถูก หรือไม่ปฏิบัติ มัวเกี่ยจรร้านจนวันตาย จะประสบวิมุตติธรรมไม่ได้เลย ด้วยประการฉะนี้



คนเราใหญ่แต่กาย ใหญ่แต่ชาติ ใหญ่แต่ชื่อ ใหญ่แต่ยศ ใหญ่แต่ความสำคัญตน แต่ความรู้ความฉลาดที่จะทำให้ตนร่มเย็นเป็นสุขทั้งทางกายและทางใจโดยถูกต้องตลอดผู้อื่นได้รับความร่มเย็นเป็นสุขด้วยนั้น ไม่ค่อยเจริญเติบโตด้วย และไม่สนใจบำรุงให้ใหญ่โตอีกด้วย จึงเกิดความเดือดร้อนกันอยู่ทุกหนทุกแห่ง โดยไม่เลือกเพศวัยและชาติวรรณะอะไรเลย....



อย่าพึงเข้าใจว่า ศาสนาเป็นสมบัติของพระพุทธเจ้าและเป็นสมบัติของสาวกองค์หนึ่งองค์ใด แต่เป็นสมบัติของผู้รักใคร่สนใจปฏิบัติทุก ๆ คนที่มุ่งประโยชน์จากศาสนา พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลาย ท่านไม่ทรงมีส่วนอะไรกับศาสนาที่ประทานไว้สำหรับโลกเลย อย่าไปเข้าใจว่าพระองค์และสาวกทั้งหลายจะพลอยมี

ส่วนดีและมัวหมองไปด้วย จะปฏิบัติผิดหรือถูกประการใด ก็เป็นเรื่องของเราเป็น
ราย ๆ ไป



ถามปัญหา มีวิธีชนะความโกรธได้อย่างไร

หลวงปู่ตอบ โดยมาก แผ่เมตตา ในขณะที่มันกำเร็บอยู่ ให้เห็นว่าเป็นเพื่อนทุกข์ เกิด
แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน มีความโลภ ความโกรธ ความหลงเหมือนกัน
เกิดมาเป็นเพื่อนทุกข์ด้วยกัน พิจารณากรรมของเราของเขา กิเลส
ของเขาของเรา ถ้าเราโกรธเขา บาปกรรมก่อเกิดแก่เราเอง ถ้าเขา
โกรธเรา บาปกรรมก็เกิดแก่เขาเอง ด้วยอำนาจของใจของมัน โดย
มากคนที่ไม่ได้ฝึกหัดจิต มักจะโทษผู้อื่น เข้าใจว่าผู้อื่นทำให้ตนเดือดร้อน
การโทษผู้อื่นเป็นสิ่งผิด เราต้องพิจารณาตัวเอง อย่าเอากิเลสมาเป็นข้อ
ไฟเผาเราเอง



ผู้ปฏิบัติพึงใช้อุบายปัญญาพิจารณาทุกเมื่อ ถึงจะอยู่คนเดียวก็ตาม คือ
อาศัยการกำหนดพิจารณาธรรม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เป็นรูปธรรม ที่มีอยู่ปรากฏอยู่
รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ก็มีอยู่ ได้ยินอยู่ สัมผัสอยู่ ปรากฏอยู่ จิตใจเล่าก็มี
อยู่ ความนึกคิดรู้สึกในอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งดีและร้ายก็มีอยู่ ความเสื่อมความเจริญทั้ง
ภายนอกภายในก็มีอยู่ ธรรมชาติอันมีอยู่โดยธรรมชาติ เขาแสดงความจริง คือ ความ
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ให้ปรากฏอยู่ทุกเมื่อ เช่น ไปไม้มันเหลืงหล่นร่วงลง
มา พินิจพิจารณาด้วยสติปัญญาโดยอุบายมีอยู่เสมอแล้ว ชื่อได้ว่า พิจารณาอยู่ทุก
เมื่อแล

พึงเป็นคนมีสติ

อย่าถือมั่นกังวลในโลกทั้งปวง

ความเสื่อมปัญญานักปราชญ์ท่านติเตียน

ความเจริญปัญญาเลิศกว่าความเจริญทั้งปวง

การปฏิบัติ เป็นเครื่องยังพระสัทธรรมให้บริสุทธิ์

สติปัญญา เป็นชัยภูมิ คือ สนามฝึกตน

พลธรรม ๕ ใครไม่เห็นห่าง ไปอยู่ที่ไหนก็ไม่ขาดทุนและล้มจม



พระราชนิเวศรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฎ์

(ท่านพระอาจารย์เทศก์ เทศุ์สี)

(พ.ศ. ๒๔๔๕ - พ.ศ. ๒๔๓๗)

หน้าว่าง

พระราชพิธีทรงสิริมงคลปัญญาวิศิษฐ์ (ท่านพระอาจารย์เทศก์ เทสรังสี)

วัดหินหมากเป้ง ตำบลพระพุทธบาท อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

นามเดิม เทศก์ สกุล เรี่ยวแรง

เกิดที่บ้านนาสีดา ตำบลกลางใหญ่ อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี

เมื่อวันที่ ๒๖ เมษายน พ.ศ. ๒๔๔๕ ตรงกับวันเสาร์ แรม ๔ ค่ำ เดือน ๕ ปีชาล

โยมบิดาชื่อ นายอุส่าห์ เรี่ยวแรง

โยมมารดาชื่อ นางครั่ง เรี่ยวแรง

บรรพชาเป็นสามเณรเมื่ออายุ ๑๘ ปี ที่บ้านเค่งใหญ่ จังหวัดอุบลราชธานี

มีพระอาจารย์ลุยเป็นพระอุปัชฌาย์

ครั้นอายุย่างเข้า ๒๒ ปี ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ

ณ วัดสุทัศน์ อำเภอมืองอุบลฯ จังหวัดอุบลราชธานี

เมื่อวันที่ ๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๖

โดยมี พระมหาธรรมา เป็นพระอุปัชฌาย์

หน้าว่าง

ธรรมะบางตอน โดย
พระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์ (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

จากหนังสือ

- **ธรรมะปฏิบัติ สันทนาธรรมระหว่างอาจารย์และศิษย์**
- **ตอบปัญหาธรรมะ โดย พระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์**

ฯลฯ

หน้าว่าง

๑. รากะ มันเข้ามาล้อมใจที่ใสอยู่แล้วให้ขุนมัว เห็นรูปที่ชั่วช้าสกปรกด้วย
อสุภานาปรการตามธรรมชาติอยู่แล้ว แต่กลับเห็นเป็นสิ่งที่สวยงามสะอาด น่ารัก
น่าใคร่ น่าชม นี่ก็เพราะใจเป็นของเศร้าหมอง ขุนมัวด้วยรากกิเลสเข้ามาล้อม
ล้อมให้เห็นเป็นไปตามอำนาจของมัน สมัยใดถ้ารากกิเลสไม่เข้าไปล้อมใจให้เศร้า
หมองขุนมัวแล้ว ถึงรูปเก่านั้นแหละที่ว่าสวยงามสะอาดน่ารักน่าใคร่ เห็นเข้าแล้ว
จะเป็นรูปธรรมดา ๆ นี่เอง เพราะเราไม่ได้อยู่ใต้อำนาจของรากะ ถึงแม้จะเห็นรูปนั้น
เป็นของสวยงามสะอาดตามธรรมชาติของวิบากตกแต่งมาก็ตาม แต่ก็ไม่ถึงจะให้เข้าไป
ยึดเอาว่าเป็นของน่ารักน่าใคร่อันเป็นไฟสุมหัวใจให้เราร้อน ด้วยความอยากได้มา
เป็นของตัวเอง นี่ว่าถึงโทษของรากะที่เกิดทางรูปอย่างเดียว พอเป็นนิทศนุภาพรณ
ส่วนที่เกิดทางเสียง กลิ่น รส สัมผัส ขอให้ผู้มีปัญญาพิจารณาโดยนัยเดียวกันนี้ รากะ
ทำนองอุปมาเหมือนกระแสน้ำไหลลงไปสู่ที่ต่ำที่เลวทรามตลอดกาล ไม่มีเวลาหยุดอยู่
คงที่ ฉะนั้น

๒. โทสะ ก็เช่นเดียวกัน เบื้องต้นมันเอาความไม่พอใจเข้ามาหุ้มห่อหัวใจที่
ผ่องใสอยู่แล้ว ให้ถือผิวดึงแสงสว่างของปัญญา แล้วก็รุมล้อมเข้ามาด้วยความ
ประทุษร้าย หมายถึงจะล้างผลาญบุคคลอื่นสิ่งอื่นอย่างเดียวนิไม่เลือกหน้า ไม่ว่าข้า
ไพรี ผู้ดีมีจน แม้แต่ผู้มีพระคุณ หรือผู้ไม่เกี่ยวอะไรเลยก็ไม่นิเลือก โทสะ เปลี่ยนสีขาว
ให้เป็นสีดำได้ในพริบตาเดียว ลูกรักคู่ชีวิตเมื่อยามปกติอาจจะแหวกห้วยอกให้เข้า
ไปนั่งอยู่บนหัวใจก็ยังไม่สมสาหาว่ายังอยู่ห่างไกล คราวเมื่อความโกรธมาครอบงำ
เข้า จะเห็นลูกรักคู่ชีวิตคนเก่านั้นแหละกลายเป็นผักเป็นปลา อาจฆ่าแหวะเอาโลหิต
ในทรวงมาสังเวทความโกรธในขณะบัดเดียวนั้นก็ได้ โทสะ เมื่อเข้าไปแทรกซึม
อยู่ในหัวใจของบุคคลใดแล้ว ย่อมทำการเปลี่ยนแปลงหัวใจของบุคคลนั้นให้เป็นไป
ตามอำนาจของตน อย่างหน้ามือเป็นหลังมือทีเดียว เสียงหวานกลับเป็นเสียงเปรี้ยว
กลิ่นหอมกลับเป็นกลิ่นเหม็น รสหวานกลายเป็นรสขมขื่น สัมผัสที่นุ่มนวลกลายเป็น
สัมผัสที่แข็งกระด้างหยาบ โทสะ ทำนองเปรียบเหมือนไฟป่าไหม้ไม่เลือก ไหม้ที่เกิด
(คือใจของมัน) แล้วจึงไหม้รอบ ๆ ตัวจนเกลี้ยง

๓. โมหะ ความไม่ยอมตรึกตรองตามเหตุผลให้รู้ให้เข้าใจตามเป็นจริง เข้า
สิงหัวใจที่ผ่องใสอยู่แล้วให้มีเมฆาซึมเซอ ไม่อยากคิดค้นตรึกตรองหาเหตุผลอันใด
ความหลงลืมไม่ได้จัดเป็นโมหะในที่นี้ โมหะ รู้โดยไม่ใช้ไม่มีความรู้ะไรเสียเลย แต่

รู้ไม่ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้ไม่ตลอดจนถอนรากแห่งความหลงเสียได้ หลงรัก
รูปเพราะไม่รู้ว่ารูปร่างนั้นเป็นอสุภของน่าเกลียด รูปเป็นของแปรสภาพอยู่เสมอไม่คงที่
รูปนี้เป็นที่รับรองแห่งทุกข์ทั้งหลาย รูปเป็นของสูญจากแก่นสาร โมหะ มีความไม่
ยอมตรีกตรองให้เห็นโทษ แล้วจึงหลงเข้าไปในข่ายของเสียง กลิ่น รส และสัมผัส
ว่าเป็นของดีมีสาระ เข้าไปยึดเอามาเป็นตนเป็นตัวมาเป็นของตัว เมื่อของเหล่านั้น
มีอยู่ที่ติด คิดวกเวียนไปมาในของเหล่านั้น เมื่อของเหล่านั้นเสื่อมสูญไปก็อาลัยอาวรณ์
กินไม่ได้นอนไม่หลับเศร้าโศกเสียใจ ท่านอุปมาโมหะเหมือนข่ายคลุมไว้ ความคิด
ความเห็นของผู้มีโมหะเป็นเครื่องคลุมก็เหมือนคนผู้อยู่ในข่ายฉะนั้น คตินี้ก็ตรีกตรอง
อันใดก็วนเวียนอยู่ในความมัวเมา ลุ่มหลงในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เท่านั้น ไม่มี
ทางจะให้เห็นโทษ เปื้อนหนาย แล้วพยายามที่จะเอาตนรอดจากอารมณ์ทั้งห้านี้เลย
โมหะ หลงเข้าไปยึดเอา กามคุณ ๕ มีรูปเป็นต้น เข้ามาเป็นตนเป็นตัวมาเป็นของตัว
โดยมีความซึ้งเชื่อไม่ยอมตรีกตรองให้รู้แจ้งเห็นจริงตามเหตุผลเป็นมูลฐาน หากใช้
ปัญญาดำเนินตามพระไตรลักษณ์ญาณ จนเห็นประจักษ์แจ้งด้วยญาณทัศนะวิธีใน
กามคุณทั้งห้านี้ โมหะเลยกลับกลายมาเป็นปัญญาตามทางแห่งพระอรยมรรค

ส่วนอวิชชาปิดบังปัญญาลึกซึ่งละเอียดลงไปกว่านั้นอีก ไม่ใช่ไม่รู้แต่กามคุณ
ทั้งห้าตามเป็นจริงเท่านั้น แต่ยังไม่รู้ต้นเหตุให้เกิด.... ความตั้งอยู่ พร้อมทั้งคุณและ
โทษ และวิธีที่จะทำให้กามคุณ ๕ นั้นดับไป ถ้าปัญญาอันกลับมาจากโมหะเป็นผู้
เบิกช่องทางให้สว่างมองเห็นต้นทางอย่างนั้นแล้ว อวิชชาความไม่รู้แจ้งเห็นชัดตาม
เป็นจริง ในสิ่งที่ไม่รู้ดังกล่าวมาแล้วนั้น ก็จะค่อยหายจางไป วิชชาที่จะอุทัยใสแสง
สว่างแจ้งชัดไขไล่ความมืดให้หมดสิ้นไปในที่สุด

สรุปแล้ว โมหะ หลง ไม่เข้าใจตามความเป็นจริงในกามคุณทั้งห้า แก้ไขด้วย
ปัญญาเดินตามพระไตรลักษณ์ญาณ แต่อวิชชาไม่รู้ลึกซึ่งลงไปกว่าโมหะ เพราะ
คนหนึ่งหลง (คือเข้าใจผิด) คนหนึ่งไม่รู้ คือไม่รู้ตัวกามคุณ ๕ พร้อมทั้งที่เกิดที่ดับ
คุณและโทษ ความตั้งอยู่ และเหตุที่จะทำให้กามคุณ ๕ นั้นดับไป แต่เมื่อจะแก้ไขก็
ต้องอาศัยปัญญาอันแปรสภาพมาจากโมหะนั้น เป็นผู้เบิกช่องทางให้ก่อน แล้ววิชา
จึงจะได้โอกาสดำเนินตามความสามารถของตนเองจนอวิชชาดับไป ยังเหลือแต่วิชชา
อย่างเดียว โมหะกับอวิชชามีลักษณะผิดแผกกันดังแสดงมานี้ แต่ในที่ทั่วไปมักแสดง
เป็นคู่กัน เช่น โมหะ อวิชชา ปิดหุ้มห่อปัญญาไว้ไม่ให้เห็นสัจจะของจริง ดังนี้ เป็นต้น

ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นมรรคอันเอกอุกฤษฎ์ เดินทางนี้ตรงไปสู่ความดับทุกข์
ได้แน่ อันพระอริยเจ้าทั้งหลาย มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ได้ดำเนินมาสำเร็จตาม
ปรารถนามาแล้วทุก ๆ พระองค์ มรรค ๘ เป็นทางดำเนินด้วยใจ ถึงแม้จะแสดงออก
มาให้เป็นศีล ก็แสดงศีลในองค์มรรคนั้นเอง มรรคแท้มีอันเดียว คือ สัมมาทิฐิ
อีก ๗ ข้อ เบื้องปลายเป็นบริวารบริวารของสัมมาทิฐิทั้งนั้น หากขาดสัมมาทิฐิ
ตัวเดียวเสียแล้ว สัมมาสังกัปปะเป็นต้น ย่อมเป็นไปไม่ได้ เช่นปัญญาพิจารณาเห็น
ความทุกข์ตามเป็นจริงว่า มนุษย์สัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ ย่อมถูกทุกข์คุกคาม
อยู่ตลอดเวลา โลกนี้จึงเป็นที่น่าเบื่อหน่าย เห็นเป็นภัย แล้วก็ดำริตริตรองหาช่อง
ทางที่จะหนีให้พ้นจากกองทุกข์ในโลกนี้ การดำริเช่นนั้นก็เป็นผลสืบเนื่องมาจาก
สัมมาทิฐิปัญญาอันเห็นชอบนั่นเอง การดำริที่ชอบที่ถูกนั้นก็เป็นการสมาธิอยู่แล้ว
เพราะวาจาจะพูดออกมาก็ต้องมีการไตรตรองก่อน การไตรตรองเป็นศีลของอริย-
มรรค การพูดออกมาด้วยวาจาชอบเป็นศีลทั่วไป การงานของใจ คือ ดำริชอบ
วาจาชอบ อยู่ภายในใจ เป็นการทำงานของอริยมรรค ผู้ไม่ประมาทดำเนินชีวิตเป็นไป
ในอริยมรรคดังกล่าวมาแล้วนั้น ได้ชื่อว่าความเป็นอยู่ชอบของผู้นั้น ผู้พยายามดำเนิน
ตามอริยมรรคดังกล่าวแล้วมาโดยติดต่อกันตามลำดับไม่ขาดสาย ได้ชื่อว่าความเพียร
ชอบในมรรคทั้งแปด หากเบื้องต้นมีความเห็นชอบเป็นต้น มีความพยายามชอบเป็น
ที่สุด หากขาดสัมมาสติ ตั้งสติชอบ เสียแล้ว จะเดินไปให้ถึงสัมมาสมาธิไม่ได้เลย
เหมือนทางที่ไม่ติดต่อเชื่อมกัน จะนำยานพาหนะไปตลอดทางได้อย่างไร องค์สุดท้าย
คือสัมมาสมาธิ ยิ่งเป็นกำลังใหญ่ สนับสนุนในองค์มรรคนั้น ๆ มีกำลังกล้าหาญที่
จะไม่ท้อถอยในหน้าที่ของตน ๆ พึงสังเกตดูเถิดว่า นักปฏิบัติโดยมาก หากสมาธิ
ไม่มั่นคงแล้วมักไปไม่รอด ปัญญาสัมมาทิฐิเป็นผู้ส่งทางให้เห็นทางเดินก็จริง แต่
เมื่อสติกับสมาธิอ่อนกำลังลงแล้ว ปัญญาอาจกลายเป็นสัญญา เป็นสังขารไปโดย
ไม่รู้ตัวก็ได้



ความจริงแล้ว อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ๔ อย่างนี้คือตัวศัตรูของสัตว์
ผู้ยังมีความเกิดท่องเที่ยวอยู่ในโลกนี้ ผู้ใดมีธรรม ๔ อย่างนี้เกาะเกี่ยวอยู่ ได้ชื่อว่า
มีศัตรูเวรภัย จำเป็นต้องต่อสู้ แพ้หรือชนะก็แล้วแต่ความสามารถของแต่ละบุคคล



ตามกระแสพระธรรมเทศนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า “...ทุกข์เป็นของไม่ควรละ แต่เป็นของควรต่อสู้....” (คือเอามาพิจารณา) ความทะยานอยากได้สุขหรือไม่อยากให้มีทุกข์ต่างหากเป็นของควรละ ผู้ที่จะพ้นจากทุกข์ได้ในโลกนี้ ก็ล้วนแล้วแต่ยกทุกข์ขึ้นมาเป็นเหตุทั้งนั้น

✽

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความโศกเกิดจากความรัก ความกลัวก็เกิดจากความรัก ถ้าความรักไม่มีเสียแล้ว ความโศกและความกลัวจะมีมาแต่ที่ไหน”

✽

ผู้ที่ไม่เห็นคุณค่าของความเพียรแล้วอาจคิดว่า ความขยันหมั่นเพียรในภารกิจต่าง ๆ มันเป็นทุกข์ลำบากเหนื่อยยากมิใช่หรือ จริงดังนั้น คนตกน้ำไม่ยอมว่ายน้ำหวังตายโดยง่ายเดียว จะรอดมาได้แต่เฉพาะคนที่ว่ายน้ำได้หมายพึ่งตนเองเท่านั้น ทุกข์กับความเพียรเท่านั้นที่มีค่ามากในโลกนี้ หากไม่มีทุกข์กับความเพียรเสียแล้วใคร ๆ ในโลกนี้จะไม่ทำความดีเพื่อพ้นทุกข์ในโลกนี้และโลกหน้า ตลอดถึงพระนิพพานได้เลย

✽

มรรค ๘ ซึ่งเห็นว่าเป็นของยากและเป็นของมากก็ดี เมื่ออาศัยความไม่ประมาทเพียรพยายามดำเนินติดต่อกันไม่ให้ขาดไม่ให้อ่อน เหน็ดทั้งแปด จะเป็นของน้อยลง ๆ แล้วจะยังเหลือแต่ผู้รู้ ผู้พิจารณา กับอารมณ์ที่พิจารณาอยู่นั้น มรรค ๘ จะหายสูญไป (คือลบสูญญาณอุปาทาน) แล้วจะเกิดความสุขสว่างขึ้นมาในใจว่า อ้อ.... ทางที่ถูกที่แท้ที่พระอรหันต์ทั้งหลายดำเนินมาแล้วเป็นอย่างนี้หรือ ผู้มีความเห็นชัดด้วยใจ ด้วยปัญญาอันชอบของตนเองอย่างนี้แล้ว จะไม่ยอมแสวงหาครูอาจารย์อื่นอีกแล้ว

✽

ความจริงจิตที่เป็นสมาธิ มิได้ทำให้เกิดโง่ซิมเข่อแต่ประการใด นอกจากผู้ที่ยังทำสมาธิไม่ได้ จะคาดคะเนเอาเท่านั้น ผู้จะได้สมาธิต้องเป็นผู้มีจิตกล้าหาญ ผจญกับอารมณ์ของจิตมาแล้วอย่างโชกโชนจนเรียกตนเองว่าเราชนะแล้ว จึงจะถึงสมาธิได้ เมื่ออยู่ในสมาธินั้นแล้ว ก็มีใช้ว่าจิตจะโง่เง่าซิมเข่อ แต่มันมีความผ่องใส พิจารณาธรรมอันใดก็ปรุโปร่งเบิกบาน ฌานต่างหากที่ทำให้จิตสงบแล้วซึมอยู่กับความสุขเอกัคคตาของฌาน ขออย่าได้เข้าใจไปว่าฌานกับสมาธิเป็นอันเดียวกัน

ลากับมาเป็นสัตว์ประเภทเดียวกันแต่ตระกูลต่างกัน แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ความโง่อัน
สงบจากนิรณทั้งห้ายังดีกว่าความกล้ำหลงเข้าไปจมอยู่ในกามทั้งหลายเป็นไหน ๆ



แต่ข้อเท็จจริง พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นที่พระทัยอันบริสุทธิ์ของพระสิทธัตถะ
ราชกุมาร พระองค์ทรงทำสมาธิให้แน่วแน่งจนเป็นอารมณ์อันเดียวมิได้เกี่ยวข้องกับ
เรื่องโลกวิสัย จิตผ่องใสสะอาดเต็มที่แล้ว พิจารณาเห็นธรรมรู้แจ้งตลอดทะลุปรุโปร่ง
ในธรรมทั้งปวงจึงได้เป็นพระพุทธเจ้า เราทั้งหลายมาหัดภาวนาทำสมาธิอยู่นี้ก็ต้อง
การอยากเข้าถึงคุณของพระพุทธเจ้าที่ตรงนั้น อย่างน้อยเมื่อจิตของเราเข้าถึง
สมาธิแล้ว ละอารมณ์ทั้งหลายได้เป็นครั้งเป็นคราว ก็ได้ชื่อว่าดำเนินตามรอยพระ
บาทยุคล คือปฏิบัติที่พระองค์ได้ดำเนินมาแล้ว เราทั้งหลายจึงควรยินดีด้วยปฏิบัติตน
เป็นอย่างยิ่ง....

สอนที่กาย วาจา ใจ ให้เห็นกาย วาจา ใจของตน เมื่อเห็นแล้ว สิ่งชั่วก็ให้ละ
เสีย สิ่งที่ดีก็ให้เก็บรักษาไว้ เห็นความสุขอันเกิดจากการปฏิบัติตาม เชื่อแน่วแน่งด้วย
ใจของตนอย่างนี้แล้ว ยอมตนปฏิบัติด้วยความสุจริตใจ จึงได้ชื่อว่าพุทธบริษัท



พระพุทธเจ้าสอนธรรมที่ตัวคนเรา ตัวคนเรานี้ก็มีกายวาจาใจ เพราะศาสนา
จะตั้งอยู่ได้ก็ที่ กาย วาจา ใจ คนตายแล้วไม่สามารถรักษาศาสนาไว้ได้ สอนให้
คนประพฤติกาย วาจา ใจ ให้สุจริต โลกอันนี้จะเป็นโลกขึ้นมาก็เพราะคน คนสร้าง
โลกให้เกิดขึ้น ศาสนาตามมาสั่งสอนโลกเพื่อให้โลกอยู่เป็นสุข โลกจะฉิบหายเสื่อมสูญ
ก็เพราะคนเราไม่มีศีลธรรม ให้เข้าถึงข้อปฏิบัติที่สุจริต

เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกหัดตนจนเข้าถึงความสงบแล้ว จะเห็นความบริสุทธิ์ของใจผ่องใส
สะอาดในที่นั้น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ลงมารวมเข้าเป็นอันเดียวกัน หมด
สงสัยในคุณพระรัตนตรัย เรียนมากยิ่งขึ้นสงสัยมาก หากมีการปฏิบัติเข้าถึงความสงบ
แล้วจะสิ้นสงสัย ทันทิ พระองค์สอนให้ปฏิบัติ มิได้สอนให้เรียนเฉย ๆ เรียนเฉย ๆ
ไม่มีการปฏิบัติเท่ากับบอมอาหารไม่กลืนกิน



การเรียนมากหรือน้อย ไม่เป็นอุปสรรคแก่การภาวนา

ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า คนเราเกิดมาได้ชื่อว่าได้พระธรรมมาพร้อมแล้วทุกคน รูปธรรม นามธรรม คือ กายกับใจ ได้มาพร้อมแล้ว ถึงแม้จะเรียนมาก แลเรียนน้อย เมื่อเรียนพระธรรมตามคำสอนของพระองค์แล้ว ก็ต้องมาเรียนเรื่องของกายกับใจของตนเองนี้ทั้งนั้น แล้วการเรียนนั้น เรียนเพื่ออะไร เรียนเอาไปทำไม ก็ต้องเรียนเพื่อรู้เรื่องของกายของใจ แล้วจะได้นำเอาไปปฏิบัติขัดเกลา กาย วาจา ใจ สิ่งที่ไม่ดีให้หมดสิ้นไป แล้วรักษาเอาแต่สิ่งที่ดีไว้ไม่ให้เสื่อมหายไป หรือให้รู้แจ้งเห็นของจริงในสิ่งที่ใจไม่รู้ มันหลงอยู่ในนั้นให้หมดสิ้นไป การเรียนรู้มาก จดจำชื่อของกิเลสแลอารมณ์ของใจ แต่บังคับใจไม่อยู่ แล้วก็ชำระกิเลสออกจากใจ ไม่ได้ จะเรียกว่าพหุสูตรตามมงคลสูตรนั้น ยังไม่ได้กรรมัง ท่านพระอานนท์จดจำ พุทธวจนะคำสอนของพระองค์ไว้ได้มาก คึนที่จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ท่านเก็บเอาพระธรรมคำสอนเหล่านั้นมาใช้แทบจนจะสิ้นถึงกับท้อใจ พอท่านทอดธุระทำใจให้สงบ มัคคปหานจึงเกิดขึ้นในขณะจิตนั้นเอง เป็นอันได้ความว่าการคิดค้นหาอุปายจากธรรมนั้น ๆ มาใช้ยังไม่เข้าถึงองค์มรรคแท้ ต่อเมื่อไม่คิดไม่ส่งหลงภาระ และอุปายนั้น ๆ แล้ว มัคคปหานจึงจะเกิด หากจะมีปัญหาถามว่า ที่ท่านศึกษามาก ๆ นั้น ไม่มีประโยชน์อย่างนั้นหรือ ขอเฉลยว่า มี การที่ท่านศึกษามากนั้น เรียกว่า เรียนอุปาย พอแยกกายเกิดขึ้นเฉพาะในใจของท่านแล้ว (ปัจจุจัดตั้ง) อุปายเลยไม่ต้องใช้ ในขณะนั้นศีลสมาธิปัญญาจะปรากฏชัดอยู่ในขณะจิตอันเดียว คือ จิตไม่ได้ส่งสายออกไปตามรู้ตามเห็น อะไร ๆ หมดในที่อื่นเรียกว่ามัคคสมังคิ



พุทธศาสนามีได้สอนให้ ถือ แต่สอนให้ ปฏิบัติ ตาม คือ ทำกรรมดีย่อมได้รับผลดีคือความสุขด้วยการกระทำของตนเอง ทำกรรมชั่วได้ผลชั่วคือความทุกข์ด้วยการกระทำของตนเอง



กรรมอันใดเมื่อกระทำลงไปแล้ว จะด้วยกายวาจาหรือใจก็ตาม จะต้องไม่ เป็นไปเพื่อความเดือดร้อนเป็นทุกข์แก่ทั้งตนและคนอื่นอีกด้วย จึงจะเรียกว่ากรรมดี ตรงกันข้าม กรรมใดเมื่อกระทำลงไปแล้ว จะด้วยกายวาจาหรือใจก็ตาม หากเป็น ไปเพื่อความเดือดร้อนเป็นทุกข์ทั้งแก่ตนและคนอื่นแล้ว กรรมนั้นเรียกว่า กรรมไม่ดี

ทำกรรมใดอย่าให้เข้าข้างตัว เมื่อตนมีผลประโยชน์จากกรรมนั้น ๆ แล้ว ถือว่าทำกรรมดี แต่คนอื่นนั้นขี้มันแน่ ผู้สร้างกรรมดีตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเขาไม่ทำกันอย่างนั้น



โลกนี้จะอยู่ร่วมกันได้โดยสันติสุขก็เพราะอาศัยพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ให้เชื่อกรรมเชื่อผลของกรรม แล้วไม่ปล่อยให้กรรมนั้น ๆ ใช้อำนาจบีบบังคับเอาตามชอบใจ พยายามแก้ไขกรรมชั่วให้ดีขึ้น มีความรู้สึกตัวละอายต่อกรรมชั่วอยู่เสมอว่า เวลานี้เรากำลังเสวยผลของกรรมนั้น ๆ อยู่ แล้วให้รู้จักประมาณประกอบตนให้เข้ากับเหตุการณ์นั้น ๆ แล้วบำเพ็ญแต่กรรมดีอยู่เสมอ จึงจะอยู่ร่วมกันในโลกนี้ได้ด้วยความสันติสุข



เราคาดคิดเป็นแต่ผู้บอกผู้สอนเท่านั้น ท่านทั้งหลายฟังแล้วปฏิบัติตามคำสอนของเราก็จักพ้นจากทุกข์ได้ด้วยตนเอง ดังนี้ ก็แสดงว่าพุทธศาสนาคือคำสอนของพระองค์ต่างหาก มิใช่ตัวของพระองค์เป็นศาสนา พระพุทธองค์เป็นแต่ผู้นำเอาความรู้ที่ได้ทรงรู้เองเห็นเองในสังขารธรรมนั้นออกมาสอนแก่ผู้อื่น



คำสอนของพุทธศาสนาทั้งหมดมาลงอยู่ที่สติอันเดียว ตั้งแต่เบื้องต้นก็สอนสติ ที่สุดก็สอนสติ เป็นศาสนาที่สอนถึงที่สุด อย่าให้จิตอยู่แต่ในอำนาจของกิเลส ให้จิตอยู่แต่ในอำนาจของสติ สติเป็นตัวระมัดระวัง อันนั้นแหละเป็นประโยชน์ส่วนตัวโดยแท้ มีสติสมบูรณ์บริบูรณ์ก็เรียกว่าถึงศาสนา



ผู้จะทำความสงบอบรมสมาธิภาวนา ขอได้เก็บปัญญาที่เกิดจากการศึกษา แม้แต่การที่ได้ยินได้ฟังมานั้นเข้าตัวไว้มาก่อน จงใช้สมองอันตรีกตรองที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำสมาธิ นั้น ฟังพิจารณากรรมฐานที่ตนยกขึ้นมาภาวนานั้นโดยเฉพาะ อูบายที่จะทำให้เกิดสมาธิจึงจะเกิดขึ้นมาได้ ปัญ्यानอกนี้จะเอามาใช้เพื่อทำสมาธิ ไม่ได้เอาไว้มันเพื่ออย่างอื่น หรือเทียบกับวิปัสสนานั้นควรทุกอย่าง อนึ่ง ปัญญาที่เกิดจากการศึกษานั้น หากจะนำมาใช้ในการหัดภาวนาสมาธิ เมื่อจะเข้าถึงสมาธิจริง ๆ ก็จะต้องปล่อยวางปัญญานั้นเสียก่อน แล้วจึงจะเข้าถึงสมาธิได้ หรือถ้าปล่อยวางไม่

หมดสิ้น สมารถก็จะเป็นเพียงอุปการะ เจียด ๆ แล้วถอนออกมา ธรรมแท้เป็นปัจจัยจัดตั้ง
ความรู้ของวิญญูชนก็เป็นปัจจัยจัดตั้ง จึงจะเป็นของอัศจรรย์ ความฉลาดถ้าเกิดก่อน
ความโง่แล้วจะปกปิดความโง่ไว้ จะไม่มีเวลาแลเห็นความโง่เลย



นี่แหละที่นักศึกษาทั้งหลายโดยมากเข้าใจว่าจิตตอนนี้เป็นจิตโง่ จิตที่ฉลาด
คือจิตที่คิดค้นในปริยัติธรรมธรรมนั้น ๆ ให้แตกฉานฉลาดเฉียบแหลมในธรรมนั้น ๆ
โดยมากมักพิจารณาตามตัวหนังสือ เมื่อหมดความฉลาดความสามารถของตนแล้ว
จะไม่มีอะไรดีขึ้นในตนเลย ก็เลิกละทิ้งทุกอย่าง ซึ่งเดิมมีอยู่เช่นไร หลังจากหมดความ
ฉลาดอันนั้นแล้ว มันก็จะมีอยู่เท่าเดิม ถ้าหากว่ามีใครมาขัดคอเข้า ก็เลิกละทิ้งยิ่ง
กว่าเดิมก็เป็นได้ ข้อสุดท้ายจะไม่หมดความสงสัยในธรรมนั้น ๆ แต่ถ้านำมาใช้ให้
ถูกทางโดยอุบายอันชอบ เทียบเคียงกับความรู้ต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากการภาวนา แล้ว
เลือกเฟ้นเอาแต่สิ่งที่ควร จะเป็นคุณมาก



ภารกิจทั้งหลายที่เราถือว่าเราสละแล้วนั้น เวลาเราทำภาวนา มันกลับมา
เป็นอารมณ์ของใจมากกว่าเวลาที่เรากำลังยุ่งด้วยงานอยู่นั้นเสียอีก... จิตใจของ
คนเรามาเมื่อกำลังคลุกคลีอยู่กับภารกิจต่าง ๆ ถึงแม้จะเป็นของมากก็ดูเหมือนไม่มีอะไร
เท่าใดนัก เพราะพลังของจิตมันอ่อน ด้วยภารกิจมันปกปิดทับถมไว้ แต่เมื่อเราสละ
ภารกิจนั้น ๆ แล้วมาทำภาวนา พลังของจิตมีกำลังกล้าฉวยแสงส่องมองเห็นของ
เล็กน้อยละเอียดที่มีอยู่ในจิต ให้ปรากฏเป็นของใหญ่โตและมากเป็นทวีคูณ ตอนนี
หากผู้มีศรัทธาไม่พอและไม่เคยทำกรรมฐานมาก่อน ทั้งกำลังใจก็อ่อน อาจเกิด
ความท้อถอย ทั้งกรรมฐานเสียก็ได้ เพราะเห็นเป็นของยาก โทษไปว่าบุญไม่มา
วาสนาไม่ช่วย ทำไปก็ไม่สำเร็จประโยชน์ สร้างบารมีใหม่ให้พอเสียก่อนจึงทำทีหลัง



ท่านรูปนี้เป็นพหูสูตรแล้วก็สนใจในด้านปฏิบัติ แต่นำเห็นเสียดยาท่านปล่อย
วางปริยัติไม่ได้ในเวลาที่ท่านภาวนากรรมฐาน คือ ต้องการอยากให้ภาวนาเป็นไป
ตามความรู้ที่ได้ศึกษามา เมื่อจิตไม่ปล่อยวางสัญญา จิตก็เข้าถึงภาวนาไม่ได้ แท้
จริงปริยัติต้องเกิดจากปฏิบัติ ปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติเสียก่อนจึงจะเข้าถึงปฏิบัติได้ ผู้ที่
เขียนแผนที่ที่แรก เขาต้องไปสำรวจพื้นที่ (คือปฏิบัติ) จนเข้าใจแน่ชัดแล้ว มาย่อส่วน

สัดเนื้อที่นั้น ๆ ให้พอดีกับความต้องการของเขา (คือ ปฏิเวธ) แล้วจึงลงมือเขียนแผนที่ (คือปริยัติ)



อุทาหรณ์ข้อสุดท้าย ตาแก่คนหนึ่งมาอบรมอยู่ด้วยข้าพเจ้าเพื่อรอการบวช เมื่อแกมาภาวนาเข้า อารมณ์เก่า ๆ ของแกพุ่งขึ้นมา แกก็สำคัญว่าเป็นปัญญาเกิดจากภาวนา เห็นเพื่อน ๆ ที่ภาวนาความสงบ แกก็สำคัญว่าสู้ตนไม่ได้ จนพุดตู่ถูกเพื่อน ๆ ที่ทำความเพียรด้วยกันว่า เป็นคนโง่ซิมเซ่อ มาค่าวันหนึ่ง ข้าพเจ้าเทศนาอบรมหมู่คณะอยู่ ต่างคนก็ทำความสงบ กำหนดจิตของตน ๆ ฟังเทศนาอยู่ตามเคย พอเทศน์จบแล้วมีพระรูปหนึ่งเกิดความสงสัยในความรู้ที่เกิดจากขณะจิตที่สงบอยู่นั้น ว่านั่นมันเป็นอะไร ในขณะที่พระรูปนั้นถามปัญหาอยู่ ตาแก่คนที่ว่านี้แกก็ฟังพระรูปนั้นถามด้วยความสนใจเป็นพิเศษ เมื่อจบการถามปัญหาของพระรูปนั้นลง แกได้เกิดความสงสัยถามปัญหาแทรกขึ้นมาว่า เอ...ความรู้ที่ว่านั้น มันรู้อย่างไรกัน ข้าพเจ้าจึงย้อนถามแกว่า ที่แกว่าเมื่อภาวนาเข้าเกิดความรู้แจ้งแทงตลอดไปเสียทุกสิ่งทุกอย่างนั้นแกรู้อย่างไร แกตอบว่าเรื่องเก่า ๆ ไม่ว่าการงานหรือความคิด แม้แต่สถานที่ซึ่งเคยได้ไปมาทำมาค้าขายหาอยู่หากินเมื่อก่อน ๆ นานมาแล้วจนลืมไปหมด เมื่อมาภาวนาเข้าจิตจะไปมองเห็นทะเลลูปรุโปร่งหมด หมู่เพื่อนพากันมองตากันแล้วต่างก็ยิ้ม ๆ แล้วไม่มีใครว่าอะไร ข้าพเจ้าจึงแสดงให้แกฟังว่า นั่นเป็นอดีตสัญญา หาใช่ปัญญาเกิดจากภาวนาสมาธิไม่ ถ้าต้องการปัญญานิดนั้นแล้ว ไม่ต้องภาวนากันยากหรอก ไปนั่งนิ่ง ๆ อยู่คนเดียวเดี๋ยวก็จะโผล่ขึ้นมาเอง

นี่แหละ นักปฏิบัติทั้งหลาย อย่าถือเอาสัญญาแลสังขารอันเป็นอดีต อนาคต แลปัจจุบันมาเป็นตัวปัญญา เดียวจะย่ำแย่อย่างตาแก่คนนั้น



หลังจากปรินิพพานของพระบรมศาสดาแล้ว ๓ เดือน พระอานนท์ซึ่งพระสาวกทั้งหลายทุก ๆ รูปให้ความยกย่องว่าเป็นคลังพระสัทธรรม ถึงแม้พระพุทธรูปจะปรินิพพานไปแล้ว พระอานนท์ยังอยู่ ก็เหมือนพระบรมศาสดายังทรงพระชนม์อยู่ เพราะพระอานนท์เป็นผู้ทรงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ครบถ้วนทุกประการ พระสงฆ์ ๔๙๙ รูป มีพระมหากัสสปะเป็นประธาน จะทำสังคายนา ร้อยกรองพระธรรมวินัยคำสอนของพระพุทธเจ้า ในการนี้จะต้องคัดเลือกเอาพระสงฆ์

ที่เป็นพระอรหันต์ แต่พระอานนท์ยังเป็นเสขบุคคลอยู่ แล้วจะเว้นพระอานนท์ก็ไม่ได้ เพราะพระอานนท์เป็นพหูสูตรอย่างยอดเยี่ยม บรรดาพระเถระทั้งหลาย มีพระมหากัสสปะเป็นต้น จึงได้เตือนพระอานนท์ว่า อานนท์ พรุ่งนี้แล้วพระสงฆ์ทั้งหลายจะได้พากันทำสังคายนา การครั้งนี้หากขาดท่านรูปเดียวเสียแล้ว การทำสังคายนาจึงจะไม่สมบูรณ์ ฉะนั้น ขอท่านอย่าได้ประมาท จงรีบเร่งทำความเพียรให้เต็มที่เถิด ท่านพระอานนท์ เป็นผู้ไม่ประมาทแล้ว ทำความเพียรเกือบตลอดราตรี ธรรมทั้งหลายที่ได้สดับศึกษามาจากสำนักของพระพุทธองค์เป็นเวลานานร่วม ๔๐ ปี นำมาใช้คิดค้นพิจารณาเพื่อให้สำเร็จพระอรหันต์ เปลา่ทั้งสิ้น ท่านมาอนุสรณ์ซึ่งพระองค์ได้ตรัสไว้ว่า อานนท์ เธอจะได้สำเร็จพระอรหันต์หลังจากตถาคตปรินิพพานล่วงไปแล้ว ๓ เดือน พระพุทธพจน์ไม่เคยตรัสเป็นคำสอง ไฉนหนอ...เราจึงไม่ได้ตรัสรู้ วันพรุ่งนี้ก็พอดีครบ ๓ เดือนแล้วตั้งแต่พระพุทธองค์ปรินิพพานมา ท่านอ่อนเพลียละเหนื่อย ตั้งใจว่าจะพักผ่อนนอนเอาแรงสักนิด แล้วจึงจะทำความเพียรใหม่ ขณะที่ท่านทอดธุระเอนกายลงเพื่อจะพักผ่อน ศีรษะยังไม่ทันถึงหมอนเลย ท่านก็ได้สำเร็จพระอรหันต์ในขณะนั้น รุ่งเช้าท่านได้เข้าร่วมทำสังคายนา กับพระสงฆ์อรหันต์ชื่อนาสพ ๕๐๐ พอดี โดยมีพระมหากัสสปะเป็นประธาน

✱

กิเลสจะเกิดขึ้นก็เกิดขึ้นที่อายตนะ ๖ นี้ เพราะความไม่รู้ตามเป็นจริง แล้วเข้าไปยึดอารมณ์ ๖ นั้นมาไว้เป็นของตัว จึงเดือดร้อนเป็นทุกข์ ความจริงแล้วอายตนะ ๖ ก็มีไว้สำหรับรับรู้ทำหน้าที่ของตน ๆ เป็นธรรมดาอยู่แล้ว อายตนะมิได้มาไหว้อนหรือร้องขอให้ใคร ๆ มาหลงรักหลงชอบหรือเกลียดชังอะไร แต่ ใจของเราต่างหาก แส่ไปยึดไปถือเอาอารมณ์นั้นมาเป็นตน เป็นของตน ทั้ง ๆ ที่อารมณ์เหล่านั้นก็หาได้เป็นไปตามปรารถนาไม่ มันเกิดขึ้น ณ ที่ใด มันก็ดับลง ณ ที่นั้น มันเกิด ๆ ดับ ๆ อยู่อย่างนี้ตลอดกาล ผู้มาพิจารณาเห็นชัดแจ้งอย่างนี้ด้วยใจด้วยปัญญาอันชอบแล้ว จิตจะไม่แส่ส่ายลึงเลไป ในอารมณ์นั้น ๆ แล้วจะตั้งมั่นแน่วอยู่ในความจริงใจว่า อายตนะทั้ง ๖ จะเป็นกิเลส และเป็นภัยก็แต่ผู้ที่ไม่เข้าใจตามเป็นจริง แล้วเข้าไปยึดถือเอามาเป็นตนเป็นของตนเท่านั้น ผู้ที่รู้เห็นตามเป็นจริงแล้ว อายตนะทั้งหลายก็จะเป็นอายตนะอยู่ตามเดิม และทำหน้าที่อยู่ตามเคย ใจก็จะไม่หลงเข้าไปยึดเอามาเป็นตน ของของตนเลย ที่เรียกว่าสมาธิเกิดขึ้น เพราะเอาความเห็นอันเป็นจริงในสังขารธรรม

มาเป็นอารมณ์ ต่อนั้นไปหากมีผู้มาแสดงสัจธรรมอันเนื่องมาจากอายตนะ—ขั้นนี้เป็นต้น อันมีมูลฐานอันเดียวกัน ท่านผู้นั้นก็จะส่องแสงปัญญาตามรู้ตามเห็นไปตามทุกแห่งทุกมุมจนสิ้นสงสัยในธรรมนั้น ๆ ที่เรียกว่าได้บรรลุธรรม



นักปฏิบัติที่จะเจริญก้าวหน้าหรือเสื่อมถอยหลังจงระวังตรงนี้ เมื่อจิตเข้าถึงความสงบเต็มที่ออกจากนั้นแล้ว เฟื่องพิจารณาองค์อะไร ๆ ก็ชัดเจนแจ่มแจ้ง เข้าใจตนว่าถึงที่สุดของทุกข์แล้ว คิดและเพลิดเพลिनอยู่ในอาการนั้นจนลืมตัวเลยขอบเขตเมื่อความสงบนั้นไม่มีกำลัง จิตถอยออกมาจากนั้นแล้ว ศรัทธา—ปีติ เสื่อมไป ความอึดใจและความผ่อนคลายสงบหายไป เลยเกิดความวิจิติจจนาไปหมดทุกอย่าง แม้แต่หลักปฏิบัติที่กำลังประพุดติอยู่และคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เคยเชื่อมั่นว่าเป็นทางที่จะนำผู้ปฏิบัติให้พ้นทุกข์ได้จริง ก็พลอยหมดไปด้วย เห็นว่าพุทธศาสนานี้ไม่เป็นนิยานิกรรม—ธรรมนำผู้ปฏิบัติให้พ้นจากทุกข์เสียแล้ว ฉะนั้น ขอนักปฏิบัติทั้งหลายจงได้ระวัง อย่าได้หลงเชื่อความสงบสุขและความรู้ที่เกิดขึ้นนั้นโดยง่ายเดียว



หน้าว่าง

ตอบปัญหาธรรม โดย
พระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์ (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

จากหนังสือ

- ธรรมะปฏิบัติ สอนทนายธรรมระหว่างอาจารย์และศิษย์
- ตอบปัญหาธรรมะ โดย พระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์

ฯลฯ

หน้าว่าง

คำถาม ท่านอาจารย์สอนว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตา หาสาระมิได้ แล้วใครเล่าเป็นผู้ทำและใครเล่าเป็นผู้รับกรรมที่ทำลงไปแล้วนั้น

คำตอบ ปัญหาที่ดีมาก ปัญหานี้เป็นปัญหาโลกแตก คือว่าถ้าปัญหานี้เกิดขึ้นในสังขมไตรลักษณ์แล้วสังขมนั้นจะต้องทะเลาะกันให้ได้ ถ้าเข้าใจว่า “อนัตตาเป็นของไม่มีสูญเปล่า” ฝ่ายแย้งว่ามีก็จะชี้ลงไปว่า ผู้ซึ่งพูดว่าอนัตตา ๆ อยู่ไหน ถ้าไม่มีแล้วนั้นคืออะไร พร้อมกันนั้นก็ขัดหมากแดงให้เลย อีกฝ่ายที่เห็นเป็นอนัตตาก็ไม่เบาเหมือนกัน สอกลงกลับขลุ่ยกันไปเลย เพราะสอกลมนักก็เป็นอนัตตา บอกห้ามไม่ได้ อย่างนี้แลอนัตตาที่เข้าใจว่าเป็นของไม่มีตัวตนสูญเปล่า ได้เคยมีมาแล้ว

ถ้าเห็นว่าเป็นอนัตตาเป็นของ “มีอยู่” แต่ “หาสาระในนั้นไม่ได้” แล้วก็หมดปัญหา เพราะทุก ๆ คนพากันเห็นของมีอยู่ด้วยกันทั้งนั้น แต่จะเอาอะไรมาเป็นสาระในของที่มีอยู่นั้นไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ แม้แต่คนเราเกิดมาก็เป็นเพียงมายาเท่านั้น ต่างคนเกิดมาก็พากันมาเล่นกีฬา เดินกันไปคนละแตรคนละฉาก พอจบเกมแล้วก็ปิดฉาก (เข้าโรง) จบกันไปที คนใหม่เกิดมาก็พากันเล่นเกมเดิมฉากเดิมนี้ต่อไปอีกไม่รู้จักจบจักสิ้นสักที

คราวนี้มาพูดถึงเรื่องปัญหาที่ว่า เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตา แล้วใครเล่าเป็นผู้กระทำความกรรมและใครเล่าเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้น ดังได้อธิบายมาแล้ว ถ้าอนัตตาแปลว่าไม่มีตนมีตัวเป็นของว่างเปล่าแล้ว ผู้พูดก็ไม่มีเสียง ผู้รับฟังก็ไม่ได้ยิน แล้วใครและอะไรจะไปกระทำความกรรมนั้น ๆ เมื่อไม่มีใครทำความกรรมแล้ว กรรมจะเกิดมาได้อย่างไร และใครจะเป็นผู้ไปรับกรรมนั้น ๆ ก็ย่อมไม่มีเช่นเดียวกัน แล้วทำไมจึงต้องมาพูดอนัตตา ๆ กันอยู่เล่า พูดของไม่มีนี่มันชักจะเลอะกันไปเสียแล้ว ปัญญาเกิดจากความคิดความเห็นอันมีมานะสนั่นสนุน มันอาจเลยขอบเขตไปได้เหมือนกัน

หลักอนัตตาในทางพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยปัญญาอันชอบ พระองค์มิได้ตรัสว่าอนัตตาเป็นของไม่มีตนมีตัวเป็นของว่างเปล่า พระองค์ตรัสว่า ตนตัวคือร่างกายของคนเราอันได้แก่ขันธทั้ง ๕ นี้ มันมีอยู่แล้ว แต่จะหาสิ่งที่เป็นสาระในขันธ ๕ นั้นมันไม่มี ดังนี้ต่างหาก เบื้องต้น

ดังพระองค์สอนว่า “คนแลเป็นที่พึ่งของตน หรือการชนะตนแลเป็นของดีเลิศ” ดังนั้นเป็นต้น เมื่อจะสอนผู้มีปัญญาพอสามารถจะคิดค้นหาตัวตนที่แท้จริงนั้นคืออะไร จึงให้ยิบยกเอาตนคือขันธ ๕ นั้นแหละขึ้นมาพิสูจน์ว่าอะไรแน่เป็นตัวตนของเรา ดังในอนัตตลักขณสูตรที่พระองค์ทรงสอนพระปัญจวัคคีย์ ภิกษุทั้งหลาย ทำนองตามปัญหาสรุปใจความเป็นภาษาไทย ๑ ของเราว่า รูปคือตัวของเราที่เราถือกันว่าตัวตนเราเขานั้นนั่น แท้จริงแล้วมิใช่ของเรา เพราะมันบอกมิได้ไม่อยู่ในบังคับของเรา เช่น ห้ามไม่ให้มันแก่มันก็แก้อยู่เรื่อย ๆ ทุกนาทิวินาที แล้วพระองค์ทรงรับสั่งว่า พวกเธอทั้งหลายพากันสำคัญในรูปนั้นอย่างไร มันเที่ยงหรือไม่เที่ยง ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า แล้วพระองค์ทรงตรัสว่า สิ่งใดไม่เที่ยงมันเป็นทุกข์หรือเป็นสุข ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า เป็นทุกข์พระเจ้าข้า แล้วพระองค์ตรัสว่า สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์ จึงให้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงของมันเสียว่า สภาพของขันธมันหากเป็นจริงตามสภาพของมันอยู่อย่างนั้น จึงไม่ควรไปถือเอามาเป็นเราเป็นของเรา ดังนั้น จึงแสดงให้เห็นชัดเลยว่า อนัตตาจึงมิใช่ของไม่ดี คือแสดงว่ามีอยู่แต่ของนั้นมันไม่มีสาระ เมื่อผู้ใดเข้าไปยึดเอามาเป็นตนจึงได้รับความทุกข์ ดังพระองค์แสดงให้เห็นแก่โมฆราชฟังว่า “ท่านจงพิจารณาโลกนี้ให้เห็นเป็นของว่างสูญเปล่า” ก็ดี ก็คงแสดงถึงของมีอยู่คือโลกนั้นเอง แต่ให้พิจารณาเป็นของว่างเปล่าจากการเข้าไปถือเอามาเป็นตัวเป็นตนเท่านั้นเอง

ฉะนั้น เมื่อจะสรุปให้สั้น ๆ แล้ว เมื่อผู้ที่ยังยึดอัตตาอยู่ พระพุทธองค์ก็สอนให้ประกอบภารกรรมเพื่อประโยชน์แก้อัตตาโดยทางที่ชอบที่ควรไปก่อน จนกว่าผู้นั้นจะเห็นชัดแจ้งด้วยตนเองว่า สิ่งที่เราถือว่าอัตตานั้นนั่นแท้จริงแล้วมิใช่อัตตา มันเป็นแต่เพียงมารยา หรือของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ก็แล้วแต่ แล้วพระองค์จึงสอนอนัตตาที่แท้จริง พุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาที่ทนต่อการพิสูจน์ เพราะมีเหตุผลให้พิสูจน์ได้ นักแสดง โขน—ลิเก และละครอาชีพรใด ๆ ก็รู้อยู่แก่ใจทุกคนว่า เรื่องที่เขาแสดงนั้นมีมิใช่เป็นของจริง เขาสมมุติขึ้นมาพอเป็นมารยาเท่านั้น ถึงขนาดนั้นก็ตาม ยังสามารถเข้าใจของผู้ที่ยังถืออัตตาอยู่ เมื่อเข้าไปดูแล้วถึงบทโศกเข้าก็เป็นทุกข์ตามบทถึงกับร้องไห้ก็มี เวลาถึงบทน่าเกลียดเกล็นก็หัวเราะจนท้องคัดท้องแข็งก็มี แต่สำหรับท่านผู้รู้มารยา

และสิ่งที่มีไฉมารยาแล้วท่านก็เฉย ๆ

คำถาม ขอเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เวลาภาวนา จิตมันเพ่งอยู่ในอารมณ์ใดแล้ว จะมีความสงบสุขชอบใจอยู่ในอารมณ์นั้น ไม่อยากพิจารณาอะไรเลย เห็นว่านี่ดีพอแล้ว เตี้ย ๆ จิตเข้าภวังค์หายเจ็บไป เมื่อเวลามันถอนออกมา รู้สึกว่าไม่สงบสุขเต็มทีดอก แต่มองอะไรเห็นอะไรเข้า มันมักให้เกิดความรู้แปลก และเป็นไปเพื่อสลดสังเวชเบื่อหน่ายไปหมด เตี้ย ๆ มันก็จะเป็นไปในสภาพเดิมอีก แล้วจะให้ทำอย่างไรหรือปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา

คำตอบ ช่างมันเถิด มันจะเป็นอย่างไรก็ตาม เราไม่ต้องไปดัดแปลงแก้ไข ถึงจะดัดแปลงแก้ไขก็ไม่ได้ เมื่อเราฝึกจิตของเราเข้าถึงขั้นนั้นแล้ว หากมันเป็นของมันเอง หน้าที่ของเรา ขอแต่ให้เราทำให้ชำนาญรู้เท่าเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ แล้วอย่าได้ไปหลงยึดคิดเอาเป็นของจริงจังก็แล้วกัน ดังได้อธิบายมาแล้ว แต่ในที่นี้ขออธิบายเพิ่มเติมอีกว่า เมื่อจิตเข้าภวังค์หายวับไปนั้น ไปเสวยสุขยินดีอยู่กับชั้นไหน จึงเป็นเหตุให้หลงและติดเพราะมีความสุขมาก ถ้าจะพูดให้เข้าใจหลักก็เรียกว่า จิตไปติดหลงอยู่ในฌาน เมื่อจิตมันถอนออกมาจากภวังค์แล้วมาเห็นชั้นนอกธรรมดา ๆ ซึ่งเคยได้รู้ได้เห็นอยู่ประจำ แต่ด้วยอำนาจจิตเรายังมีสมาธิอยู่จึงมองเห็นธรรม คือพระไตรลักษณ์ญาณไปหมด ถ้าจะพูดให้เข้าใจหลักก็เรียกว่า ปัญญาเกิดจากสมาธิเป็นองค์มรรคที่จะนำให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัพพทิลกสัจจะทั้งปวงจนละได้ในที่สุด ทั้งฌานและสมาธิมันหากเป็นคู่กันอยู่อย่างนั้น เหมือนคนทำงานไม่มีการพักผ่อนก็ทำงานไม่ได้ ถ้าพักผ่อนมาก ๆ งานก็ไม่เดิน

คำถาม ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ผมพยายามจะให้เข้าใจเรื่องวิปัสสนาก็พอดีพินันเจ็บมาก ก็เลยพิจารณาความเจ็บ เวลาพิจารณาก็เห็นความเจ็บมันเป็นไปตามสภาพของมัน ใจมันก็เป็นอีกสภาพหนึ่ง แล้วก็เวลาเห็นเป็นอย่างนั้นนอนไม่หลับ ก็ดีใจเพราะว่าเห็นจิตกับเวทนามันต่างกัน

คำตอบ นั้นก็ยังไม่ใช่วิปัสสนาแท้ ที่เราเห็นเช่นนั้นดีแล้วละ เราไปเพ่งตัวเวทนา เพราะอำนาจพลังของการเพ่งสมถะมีกำลัง มันเลยแยกกันออกไปในตัว

เวทนาอันหนึ่ง ใจเป็นอันหนึ่ง ถ้าหากเราเพ่งพิจารณาอันนั้นอยู่ตลอดไป ถ้าหากมันเป็นวิปัสสนา มันไม่ใช่อย่างนั้น มันเห็นความเกิดขึ้นก็ดับไป ๆ แค่นั้น ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา ไม่ใช่อะไรทั้งหมด ทุกสิ่งทุกอย่างนอกจากเวทนา แล้วเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ๆ นั้นจึงเข้าถึงวิปัสสนา

คำถาม ผมมีปัญหายุ่งยาก คือ เวลาผมไปจับจ้องลมหายใจ มันก็มีความตึงเครียดที่สมอง คราวนี้ผมก็ไปจับจ้องที่ลมหายใจแล้วก็ไปจับจ้องความตึงเครียด และอีกอย่างหนึ่งคือ ไปจับจ้องที่ใจต่างหากอีกอันหนึ่ง คราวนี้ผมพยายามจะสลัดความตึงเครียดที่สมองออก โดยการคิดว่าอะไรทุกอย่างทุกอย่างไม่มีแม้แต่ตัวรู้ตัวเดียว ดังนั้นผมจึงสลัดความตึงเครียดนั้นได้ แล้วก็วกกลับมาที่ลมหายใจกับใจอีกอันหนึ่งต่างหาก บางทีมันก็เข้าใกล้กัน แต่ไม่รวมกันทีเดียว บางทีมันก็ออกห่างกันครับ แต่เวลาไปจ้องที่ใจ ลมหายใจจะเข้าใกล้ที่ใจเข้าไปอีกครับ

คำตอบ ถือว่าเราไปยึด ความยึดถืออุปาทานมันยังไม่หมด ไปยึดตรงนั้นก็จะดี ตรงนี้ก็จะถูก อะไรต่ออะไรเลยยุ่งกันอยู่อย่างนั้นแหละ มันยังอิรุงตุงนังกันอยู่ตรงนั้น จะเอาจริงเอาจังอะไรลงอันเดียวยังไม่ได้ ที่จริงก็ถูกหนทางอยู่แล้วนะ เราปล่อยสละหมดทุกอย่าง จนจิตจะรวมเข้าเป็นหนึ่งอยู่แล้ว แต่เรายังไม่รู้ที่จะวางอารมณ์แล้วจับเอาจิตที่เป็นหนึ่งได้ ด้วยเหตุนี้มีความมุ่งว่าเราจะเอาตรงนั้น จับตรงนั้นแล้วจะเป็นอย่างนั้น ๆ ไม่ยอมปล่อยให้จิตเป็นไปเอง แล้วจึงไปจับเอาเฉพาะที่มันเป็นเองแล้วนั้น จึงกลายเป็นเรื่องตึงเครียดและยุ่งกันไปหมด

คำถาม ได้ยินบางคนเคยพูดให้ฟังว่า สมณะไม่ต้องหัด หัดแต่วิปัสสนาก็พอแล้ว สมณะสงบเป็นบางครั้งบางคราวเท่านั้น ไม่สามารถทำให้สำเร็จมรรคผลได้ แต่ผมยังเห็นว่าสมณะนี้เป็นรากฐานสำคัญมาก ผมอยากทราบว่าเป็นเรื่องนี้อย่างไรกันแน่

คำตอบ มีนักปฏิบัติหลายคนในเมืองไทยเราที่คิดเห็นและเข้าใจในแนวนั้น คือถือว่าสมณะเป็นของไม่จำเป็น จะต้องเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว แม้แต่ศีลก็ไม่

จำเป็นจะต้องรักษา เขามีหลักอ้างว่า ผู้ที่สำเร็จมรรคผลนิพพานได้เพราะ
ปัญญา มีหลักอ้างว่า ปัญญา ยะ ปาริสุทธติ ดังนี้ จะบริสุทธได้ก็เพราะ
ปัญญา สัมหลักอีกนัยหนึ่งซึ่งเขาสืบไป เมื่อเวลาบวชพระเสร็จแล้ว อุปัชฌาย์
จะต้องสอนก่อนอื่นว่า สีสปริภาวิโค สมภาติ มหปผลโ โหติ มหานิสโส ผู้
เจริญศีลดีแล้วมีสมาธิเป็นอันสงฆ์ใหญ่ สมาธิปริภาวิตา ปญญา มหปผลา
โหติ มหานิสสา เมื่อเจริญสมาธิดีแล้วปัญญาเป็นอันสงฆ์ใหญ่ แล้วท่าน
อธิบายถึงเรื่องผล เมื่อเจริญปัญญาดีแล้วจะถึงวิมุตติหลุดพ้นได้ พ้นจาก
กิเลสทั้งปวงมีอยู่อย่างนี้ คนที่อธิบายหรือคนที่เข้าใจว่าสมาธิไม่จำเป็น
แท้ที่จริงคน ๆ นั้นเข้าใจว่ายังไม่ได้สมาธิ จึงไม่เห็นอันสงฆ์ของสมาธิ ถ้า
ผู้ได้สมาธิแล้วไม่มีใครเขาปฏิเสธเช่นนั้นกันดอก หรือได้สมาธิแล้วแต่ไม่
เกิดปัญญาอย่างนี้กันโดยมาก เมื่อตนเองทำไม่ได้เลยหาว่า หลักที่ท่านว่า
ไว้นั้นผิด มันเป็นกิเลสเข้าตัว

คำถาม มีบางคนพูดว่าถ้าหากธรรมะมีประจำตัวของเราอยู่แล้ว จะออกไปประพฤติ
ปฏิบัติให้มันลำบากทำไม เขาพูดอย่างนี้จริงไหมครับ

คำตอบ มันก็ยังไม่ทันถูกแท้ ดังอธิบายมาแล้ว ธรรมะมีอยู่แต่เรายังไม่เห็นธรรมะ
เห็นก็เพียงตื่น ๆ เผลอ ๆ ไปเห็นรูปนามด้วยตาด้วยความคิดนึก อันนี้เป็น
ธรรมะที่เป็นความจำตามตำรับตำราหรือผู้อื่นสอน แต่ยังไม่เห็นธรรมะที่
เป็นของแท้จริง เห็นด้วยตนเอง เพราะฉะนั้น เราจะต้องมาฝึกฝนใจของ
เราให้มีพื้นฐานไว้สำหรับรับรองธรรม เนื่องจากฐานที่ตั้งของธรรมะดัง
อธิบายมาแล้วยังไม่ทันมี เหตุนั้นธรรมะจึงไม่มีที่ตั้ง ดังนั้น แม้จะพิจารณา
ธรรมะอันนั้นจึงไม่ชัดเจนและไม่เห็นตามเป็นจริง เพราะว่าธรรมะ ถึงแม้
จะมีจริง แต่เราก็กังขาไม่สามารถที่จะพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงได้ เหตุนั้น
จึงจำเป็นต้องออกไปอบรมฝึกฝนใจของเราในที่สงัดหรือกับอาจารย์ผู้รู้
ต่าง ๆ ให้มีที่ตั้ง เพื่อจะให้ภูมิของธรรมะมาตั้งไว้อยู่ที่นั่น (จิต)

คำถาม ทาน—ศีล—ภาวนา ทั้งสามข้อนี้ ถ้าหากว่าผู้มาพิจารณาเห็นด้วยปัญญาแล้ว
จะรวมเข้าเป็นจุดอันเดียวได้หรือไม่ครับ

คำตอบ ทาน—ศีล—ภาวนา ที่ท่านบัญญัติไว้ตามลำดับ ท่านพูดถึงเรื่องทานเรื่องศีล เรื่องภาวนาเป็นคนละอันคนละอย่างกันไว้ ถ้าหากผู้มาภาวนาพูดถึงเรื่องใจ ไม่ได้พูดถึงเรื่องภายนอก พูดถึงเรื่องใจทำให้สงบ จึงค่อยคิดค้นภาวนาดัง อธิบายมาแล้วถึงเรื่องธรรมทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นของหายาบหรือของละเอียด เมื่อ ใจสงบแล้วจะมองเห็น

ทาน ภายนอกซึ่งเรียกว่า วัตถุทาน นั้นเป็นส่วนหนึ่ง คือความสละ จาก ความมัจฉริยะ ความตระหนี่เหนียวแน่น ส่วนศีลคือการรักษา กาย วาจา ใจ ให้สงบ คือให้เว้นเสียจากบาป ส่วนการภาวนาคือการอบรมทำความสงบ ของใจ เห็นเหมือนกัน เห็นในทำนองนั้นก็ชัดเหมือนกัน แต่มันไม่ชัดเท่าที่ มันเห็นด้วยใจของตนเอง

ที่ตนเห็นด้วยใจของตนเองนั้น ทานคือการสละ เวลาเราภาวนาเราสละ อารมณ์ มีเรื่องต่าง ๆ ที่มาข้องที่ใจของเรา เรียกว่าจากะคือการสละทำทาน นั้นเอง เข้ากับคำว่า จาโคปญฺนิสสัคโค นั้นเอง ศีลในเวลาที่เรานั่งภาวนา เราไม่ได้ทำอะไร กาย วาจา ของเราก็สงบเรียบร้อยเป็นศีลในที่นี้แล้ว จึง เรียกว่าศีล การที่ทำเช่นนั้น มันเกิดจากภาวนาเหมือนกัน ภาวนาสงบแล้ว จึงค่อยเห็นชัดในที่เดียวคือเวลาที่นั่งทำความสงบนั้น ทานเราก็ได้ทาน อยู่แล้ว ศีลเราก็มีอยู่แล้ว นี่แหละ ทาน ศีล ภาวนา เลยเป็นอันเดียวกัน นักภาวนาทั้งหลายจึงเห็นชัดลงอย่างนี้ แต่ก็ไม่ได้ลบหลู่หรือดูถูก ทาน ศีล ภาวนา ที่ว่ามาในเบื้องต้นนั้น อันนั้นก็เป็นส่วนหนึ่งต่างหาก อันนั้น ท่านบัญญัติไว้เพื่อเป็นสาธารณะทั่วไป ที่พูดว่ารวมเป็นอันเดียวอยู่ ณ ที่เดียว นั้น พูดเฉพาะเรื่องของการภาวนาต่างหาก

คำถาม ตามหลักพระปริยัติแล้ว เมื่อพูดถึง ศีล สมาธิ ปัญญา อยู่ข้างหลัง แต่นัก ปฏิบัติทั้งหลายท่านยกเอาตัวปัญญาไว้ข้างหน้า อันนี้ถูกไหม

คำตอบ อันนี้ก็ในทำนองอันเดียวกับทาน ศีล ภาวนา ท่านยกเอาศีล สมาธิ ปัญญา มาตั้งไว้เป็นลำดับ แล้วก็เอาปัญญาไว้สุดท้าย ยกเอาศีลไว้เบื้องต้น สมาธิ เป็นอันดับ ๒ ปัญญาเป็นอันดับ ๓ เพื่อว่าบัญญัติเหล่านี้เป็นของสาธารณะ ทั่วไป พูดแต่หายาบไปหาละเอียด คนจะได้รู้ง่ายเข้า ถ้าหากนักปฏิบัติแล้ว

มันตรงกันข้ามอีกเหมือนกัน

คำถาม การภาวนาบริกรรมพุทโธ ๑ เมื่อจิตอยู่กับพุทโธแล้ว จะเรียกว่าสมาธิ หรือสมถะ สมาธิกับฌานต่างกันอย่างไร จิตรู้ก็ครั้งจึงจะเข้าถึงอัปปนาสมาธิ เมื่อจิตอยู่กับสมาธิเต็มที่แล้วจะย่นออกมาอยู่ระดับไหนจึงจะเกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาแล้วเห็นชัดอย่างไรจึงจะเป็นวิปัสสนา

คำตอบ สมาธิกับสมถะอันเดียวกัน เวลาบริกรรมพุทโธ ๑ ๑ จิตเข้าไปจดจ่ออยู่ ณ ที่พุทโธแห่งเดียว นั่นแหละคือสมาธิ (จิตเป็นเอกัคคตารมณ) ความสงบของจิตที่ไม่ได้ส่งสายออกไปที่อื่น นั่นแหละเรียกว่า สมถะ สมาธิกับฌาน โดยมากท่านอธิบายเป็นอันเดียวกัน แต่ในที่นี้ผมจะอธิบายทั้งต่างกันและเหมือนกันก็กินเวลามาก ในหนังสือประมวลแนวปฏิบัติธรรมของผม ผมก็ได้เขียนอธิบายไว้พิสดารพอสมควรแล้ว ถ้าหากไม่ชัดจะไปเปิดดูในนั้นก็ได้อะไร ในที่นี้ผมจะอธิบายเพียงย่อๆพอเป็นแนวความคิดว่า สมาธิมีสมาธิ ๓ เป็นเครื่องสังเกต ฌานมีภวังค์เป็นเครื่องสังเกต แต่อารมณ์ที่จะเอามาเพ่งพิจารณานั้น ใช้อันเดียวกันก็ได้สุดแต่เจตนิสลัยใครจะชอบอย่างไร เมื่อยกเอาอารมณ์อันใดขึ้นมาเพ่ง เช่น เพ่งกายให้เป็นธาตุตติเป็นต้น โดยมีได้ค้นคว้าหาเหตุผลของธาตุตติ จนจิตรวมเข้าเป็นภวังค์เรียกว่าฌานแล้ว พึงเข้าใจด้วยว่า อุดคชะ—ปฏิภาค เกิดจากภวังค์ ถ้าภวังค์ไม่เกิดทั้งสองนั้นย่อมไม่มี (ภวังค์มีลักษณะทำจิตให้รวบรวมเข้าไปอยู่ ณ ที่แห่งหนึ่งของมันต่างหาก บางทีก็หายเงียบไปเลย)

ส่วนสมาธินั้นเมื่อยกกายนี้ขึ้นมาเพ่งพิจารณาแล้ว จะต้องมีการวิพากษ์วิจารณ์ว่า กายนี้เป็นแต่สักว่าธาตุตติ ส่วนไหนเป็นอะไร มีลักษณะอาการของมันเช่นไร และธาตุตตินี้มันเป็นมาอย่างไร เกิดขึ้นมาได้อย่างไร และตั้งอยู่เพื่อประโยชน์อันใด เป็นต้น เมื่อพิจารณาไป ๑ จิตก็จะรวมอยู่ในจุดเดียว (เอกัคคตารมณ) ไม่มีความฟุ้งซ่านลังเลในเรื่องที่ตนพิจารณาอยู่นั้น และจะเกิดความรู้เห็นชัดแจ้งในเหตุผลที่ตนพิจารณาอยู่นั้น เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตก็จะไม่เข้าภวังค์เหมือนฌานดังกล่าวแล้ว แต่เมื่อจิตมีพลังเต็มที่เพราะพิจารณาอย่างนั้นอยู่จนละเอียดเต็มที่แล้ว จะเข้าอัปปนาสมาธิได้ (อัปปนา-

ฉานกับอัปนาสมาธิ มีลักษณะแตกต่างกัน เมื่อจะอธิบายก็คงยืดยาว
แล้วก็ ถ้าผู้ยังไม่เคยเป็นเช่นนั้นจะอธิบายให้ฟังก็ยังเข้าใจยากอยู่นั่นเอง)

ที่ว่าจิตรู้ก็จริงจึงจะเข้าถึงอัปนา ไม่มีกำหนดอย่างนั้น ถ้ายังมีกำหนด
หมายรู้อยู่อย่างนั้นแล้ว จิตจะไม่เข้าถึงอัปนาเลย อัปนาไม่เกิดปัญญา
เป็นแต่ที่พักของจิตในเมื่อจิตทำงานของมันเสร็จแล้ว (ค้นคว้าเห็นเหตุผลจน
พอตัว)

ส่วนที่ว่าจะถอนจิตออกมาอยู่ในระดับไหนจึงจะเกิดปัญญานั้น มันถอน
ออกมาเองอยู่ในระดับของอุปจารสมาธิ

คำถาม คำว่าสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์นั้น หมายความว่าสังขารต่างหากเป็นทุกข์
หรือว่าใจเป็นทุกข์ แล้วสิ่งที่ไม่เป็นทุกข์นั้นคืออะไร

คำตอบ สังขารมี ๒ คือ รูปสังขาร ๑ (คือวัตถุ) นามสังขาร ๑ (คือใจ) สังขาร
ทั้งสองไม่เป็นทุกข์ ที่ท่านว่าสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์นั้น ท่านหมายเอา
ความเข้าใจไปยึดถือเอาสังขารนั้นมาเป็นตัวเป็นตนต่างหาก ท่านที่เข้า
นิโรธสมาบัติท่านปล่อยวางสังขารทั้งหลายแล้ว ทุกข์ของท่านก็ไม่มี คน
ตายไม่มีผู้ใดเข้าไปยึดรูปของเขา เขาก็ไม่เป็นทุกข์ คนผู้ยังเป็นอยู่ เข้า
ไปยึดเอารูปเขาก็เลยเป็นทุกข์ สังขารจิตผู้คิดนึกปรุงแต่งต่าง ๆ นานา
หากมันเป็นทุกข์แล้วมันก็คงไม่คิดนึกปรุงแต่งแน่ แต่่มันไม่เป็นทุกข์มัน
จึงคิดนึกปรุงแต่งไม่รู้จักจบจักสิ้น อุปาทานผู้เข้าไปยึดเอาสังขารเหล่านั้น
มาเป็นตนเป็นตัวเลยเป็นทุกข์ สิ่งที่ไม่ทุกข์ก็คือผู้ไม่เข้าไปยึดเอาสิ่งนั้น ๆ
มาเป็นตัวเป็นตนนั่นเอง

คำถาม สุขจริงแท้คือการละ ทำไมคนเราจึงไม่ยอมละ ทุกข์จริงแท้คือการสะสม
ทำไมคนเราจึงชอบสะสม ถ้าไม่สะสมไม่ละทั้ง ๒ อย่างนี้เรียกว่าอะไร

คำตอบ เรื่องนี้เป็นของพุดยาก เพราะคนเราเกิดมาสุขอยู่ด้วยการเข้าไปยึดเท่านั้น
ถ้าไม่มีสิ่งใดเป็นเครื่องยึดของใจแล้วจะอยู่ไม่เป็นสุขเลย แม้แต่นักปฏิบัติ
เพียรพยายามสลัดทั้งด้านวัตถุและอารมณ์ของใจอยู่เสมอ ๆ แต่แล้วพอสลัด
อันนี้ได้แล้วมันกลับไปยึดเอาอันอื่นอีก นี่เพราะความเข้าไปยึดในสิ่งนั้น ๆ

เป็นอารมณ์ของใจ (คือกิเลส) มันเป็นพื้นฐานธรรมชาติของคนเราอยู่แล้ว และไม่เคยได้รับความสงบสุขของใจ เพราะการสลัดในวัตถุและอารมณ์นั้น ๆ ครอบงำผู้ที่ยังไม่ได้อบรมกายใจให้เข้าถึงความสงบอันแท้จริง เห็นโทษของความเข้าไปยึดถือว่าเป็นทุกข์แล้ว ผู้นั้นจะไม่ยอมสละ เพราะเห็นโทษของความเข้าไปยึดถือในสิ่งนั้น ๆ อยู่ครอบงำนั้น ฉะนั้น ท่านผู้มีปัญญาฉลาดจึงไม่ยอมเข้าไปยึดถือหรือสะสมในสิ่งนั้น ๆ แล้วเพ่งพิจารณาเหตุผลของสิ่งนั้น ๆ อยู่ด้วยความไม่ประมาท จะเรียกว่าสละก็ไม่ใช่ จะเรียกว่าสะสมก็ไม่ใช่ เลยหาชื่อสมมุติไม่มี

คำถาม การมาปฏิบัติ จิตยังไม่เป็นสมาธิเต็มที่จึงมีสัญญาเกิดดับ ๆ อยู่เรื่อย ๆ บางครั้งก็มีอารมณ์ฟุ้งซ่าน ประชวรต่าง ๆ อีก จึงคิดว่าตัวเองว่า ทำไม่ถึงเป็นอย่างนี้ พยายามดูว่าต่าง ๆ นานา บางครั้งถึงกับลงโทษตัวเองว่าทำไมถึงเป็นอย่างนี้ แล้วเกิดการเสียใจร้องไห้มาพักหนึ่ง เมื่อหายเสียใจก็รู้ว่าการกระทำเช่นนี้ผิด เพราะเดิมมีฟุ้งซ่านอย่างเดียว ต่อมาก็เกิดกิเลสโทสะเข้ามาอีก ไม่เป็นทางระงับกิเลส เป็นทางเพิ่มกิเลสเข้ามาอีก จึงทำการปลอบใจตัวเอง จิตก็สงบดี การกระทำเช่นนี้เป็นเพราะอะไร

คำตอบ นั้นเป็นอุบายฝึกฝนอบรมใจเราทุกคน ถ้ายังไม่มีอารมณ์ขนาดหนักยังไม่เห็นโทษในเรื่อง ๆ นั้นเสียก่อน มันยังฟุ้งไป ส่งสาวยไป มันยังเสียดายอารมณ์นั้น ๆ คือไม่ยอมเห็นโทษ ไม่ยอมสละ ไม่ยอมทิ้ง ในที่สุดถึงโทษขนาดหนักจนไม่มีทางจะแก้แล้ว ถึงจะเห็นโทษชัด ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าไม่เห็นโทษในสิ่งนั้น ๆ แล้วละไม่ได้ แต่คราวนี้มันเห็นโทษถนัดชัดเจนทีเดียว พอเห็นโทษก็เรียกว่าปัญญาเกิด ปัญญาเกิดขึ้นมันก็ว่าง ก็ปล่อย มันก็สงบได้ นี่คือวิธีอบรมจิต เป็นอย่างนี้ทุก ๆ คนแหละ เหตุฉะนั้นเรื่องอารมณ์ต่าง ๆ นั้น ถ้าหากว่าอารมณ์อะไรจะเกิดขึ้นมา จะเป็นอารมณ์หนักอารมณ์เบา ถ้ายังไม่ถึงอารมณ์หนัก ๆ เรายังจะพอใจอยู่ ต่อเมื่ออารมณ์ขนาดหนักเกิดขึ้นดังกล่าวนั้นแหละคือพระธรรมเกิดขึ้นแล้ว เราจะได้จับเอามาเป็นอารมณ์เพ่งพิจารณาได้อย่างดีที่สุด ถ้าหากว่าเรายังไม่เห็นเป็นธรรม มันจะต้องขนานเราไปถึงที่สุดทีเดียวละ จนกระทั่งถึงกับร้องไห้อย่างที่ว่านี้นั้นแหละ

จึงจะเห็นธรรมคือความจริง (คือเข้าไปยึดเป็นทุกข์)

คำถาม การที่เรารักษาความสงบของจิตที่ได้ฝึกไว้ดีแล้วนั้นให้สงบอยู่อย่างนั้นตลอดไป มันจะมีประโยชน์แก่การทำให้สันนิเวศได้ไหม

คำตอบ การที่อยู่ด้วยความสงบอย่างนั้นตลอดเวลาเป็นประโยชน์แก่วิหารธรรมเครื่องอยู่ของนักปฏิบัติได้เป็นอย่างดี นอกจากจะไม่สามารถทำให้สันนิเวศได้อย่างสิ้นเชิงดังได้อธิบายมาแล้ว เมื่ออยู่ด้วยความสงบนาน ๆ เข้า ไม่มีการคิดค้นพิจารณาอะไรเลย มักชักให้ ราคะ ได้เหมือนกัน (กิเลสใหม่เกิดขึ้น)

คำถาม อยากจะกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า เวลาพิจารณาลมหายใจเข้าลมหายใจออก เวลาจิตมันสงบ เมื่อคิดถึงเรื่องอดีต เรื่องอดีตมันปรากฏขึ้นมาแล้วมารบกวนจิตอยู่ตลอดเวลา จะภาวนาหรือไม่ก็ตาม ผมอยากจะทราบว่า จะแก้ไขด้วยอุบายอันใดจึงจะหาย

คำตอบ เวลาเราหัดภาวนา ไม่ว่าอารมณ์ใด จะเป็นอานาปานสติ หรือว่าพิจารณามรณานุสติ หรือพิจารณาพุทโธ หรือกำหนดพุทโธก็ข้างเกิด เมื่อเวลาจิตมันเข้ามาอยู่ในจุดเดียวแล้ว จิตในขณะนี้มันอยู่ในขณิกะ รวมบ้าง ไม่รวมบ้าง นิด ๆ หน่อย ๆ มันเกิดขึ้นมาตรงนี้แหละ ถ้าธรรมดาอารมณ์อดีตมันไม่มี เวลามันรวมลงปัจจุบันนี้ เรียกว่าอดีตมันรวมมาที่นี้แล้ว อารมณ์อดีตเยอะทีเดียว มันเป็นธรรมดา ตรงนี้แหละคนไข้ก็เบื่อกับตรงนี้แหละโดยมาก ยิ่งภาวนาก็ยิ่งยุ่งหาความสุขไม่ได้ เราแก้ไขด้วยวิธีเอาปัจจุบันอย่างง่าย ๆ ที่สุด เอาปัจจุบัน อดีตอนาคตไม่มี เอาปัจจุบัน เอาอย่างง่าย ๆ นี่เสียก่อน ถ้าหากว่าเราจะตามอดีตที่ล่วงมาแล้วก็ให้ล่วงไปเสีย อนาคตที่ยังไม่มาถึงก็ยังไม่มาถึง เราไม่ต้องส่งไปหามัน เดี่ยวนี้ไม่มี เดี่ยวนี้อยู่ในปัจจุบันเท่านี้แหละ อะไรเกิดขึ้นเวลานี้กำหนดเอาเวลานี้ อดีตล่วงไปแล้วก็แล้วไป อนาคตยังไม่มาถึงก็ยังไม่มาถึง เวลานี้ไม่มีทั้งสองอย่าง วิธีแก้กันอย่างง่าย ถ้าหากเราจะแก้โดยสวาทันเหตุว่าเรื่องที่มันเกิดขึ้นนั้นมันเกิดมาจากอะไร สิ่งนั้นมันเที่ยงหรือไม่เที่ยง เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ แล้วก็ใครเป็นผู้ไปคิดส่งถึงมัน แล้วปล่อยวางปล่อยเหตุ มากำหนดอยู่ที่ต้นเหตุ (คือใจ)

คำถาม ถ้าเราฝึกอบรมจิตให้เข้าถึงความสงบเต็มที่แล้ว มีความรู้เฉพาะตัวเองอยู่ภายในตลอดเวลา ความรู้แจ้งต่าง ๆ นั้นจะทำให้ความสิ้นกิเลสทั้งหลายเกิดมาเองได้ไหม

คำตอบ การฝึกอบรมจิตให้เข้าถึงความสงบเต็มที่จนเกิดความรู้เฉพาะภายในตนเองนั้นเป็นของดีอยู่ เพราะถ้าจิตไม่สงบก็จะไม่เห็นความฟุ้งซ่านของจิต (กิเลส) การเห็นความฟุ้งซ่านของจิตนั้นคือปัญญาขั้นต้น ฉะนั้นความสงบของจิตจึงเป็นพื้นฐานของปัญญา แต่ความรู้ขั้นต้นนี้ก็ดี หรือความรู้อันเกิดจากความสงบรู้อยู่ภายในเฉพาะตนเองก็ดี ยังมีใช้ปัญญาที่จะชำระกิเลสให้หมดสิ้นได้ เป็นแต่ทำกิเลสให้สงบนิ่งอยู่ไม่กำเริบในเมื่อยังไม่มีอารมณ์อันใดมากระทบเท่านั้น ฉะนั้น จึงควรอบรมจิตที่สงบอยู่แล้วนั้นให้มากจนชำนาญ พร้อมกันนั้นก็ควรคิดค้นหาเหตุผลของอารมณ์นั้น ๆ ที่มันเกิดขึ้นที่จิตและทำให้จิตฟุ้งซ่าน จนให้เห็นโทษของมันแล้วละถอนได้ มิใช่จะปล่อยให้มันสงบเต็มที่แล้วละถอนกิเลสเอง เหมือนผลไม้เมื่อมันแก่แล้วหวานเอง ร่วงหล่นเองฉะนั้น

คำถาม คนเราทำกรรมแล้วเอากรรมไปเก็บไว้ ณ ที่ใด เช่น คนที่เคยทำการภาวนาไว้แต่ชาติก่อน ๆ เกิดมาในชาตินี้ทำไมจึงไม่ทำภาวนาต่อเลย ทำไมจึงต้องมาฝึกอบรมกันใหม่ ผู้ที่ได้โสดาบันบุคคลแล้วเมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกทำไมจึงมาเป็นปุถุชนธรรมดา ๆ

คำตอบ คนเราเกิดมาเมื่อมีชีวิตอยู่ก็ย่อมทำกรรมด้วยทวารทั้งสามร่วมกัน เวลาตายแล้วยังแต่มีโนกรรมอย่างเดียว กรรมอันใดที่พร้อมกันทำด้วยทวารทั้งสามเมื่อยังมีชีวิตอยู่ ก็มารวมอยู่ที่มีโนกรรมแต่ผู้เดียว (ใจเป็นผู้เก็บกรรม) เมื่อใจผู้นี้ยังมีภพชาติอยู่ ไปเกิดในที่ใด ภายเขาเป็นอย่างไร มีอย่างไร ก็ต้องเป็นอย่างเขา จะเป็นอื่นไปไม่ได้ ถ้าเป็นอื่นไปเขาก็เรียกว่าวิการ

ที่ถามว่าทำไมจึงต้องมาฝึกอบรมกรรมกันใหม่ ทำไมจึงไม่ฝึกอบรมกรรมเก่าต่อเลย วิสัชนาว่า เพราะกายกรรมวจีกรรมมันขาดตอนกันแล้วในเวลาตาย เมื่อมาเกิดใหม่จึงต้องมาตั้งต้นใหม่ แต่มีดีที่ใจ

เป็นผู้รับมอบกรรมแก่นำมาเกิด ถึงแม้ใจจะแสดงกรรมเก่าออกมาให้ปรากฏไม่ได้ แต่เมื่อได้มาอบรมฝึกฝนกายวาจาที่เป็นแนวของกรรมเก่าแล้วย่อมเป็นไปได้เร็วกว่าง่ายกว่า

เหมือนนักดนตรี ถึงแม้เขาจะเปลี่ยนอาชีพเดิมไปหาอาชีพอื่น จะด้วยเหตุใด ๆ ก็ตาม หากเขาได้ฟังดนตรีหรือบทเพลง ๆ นั้นซ้ำแล้ว เขาย่อมระลึกได้และรู้ได้ชัดว่าเพลงนั้น ๆ ดนตรีนั้น ๆ ต้องมีจังหวะจะโคนบทบาทอย่างนั้น ๆ ผิดถูกอย่างนั้น ๆ มีชื่ออย่างนั้น ๆ แม้เขาจะลืมไปนานแล้ว เพราะเขามีอาชีพอื่นไม่ได้สนใจก็ตาม เมื่อเขามาได้ฟังและมาฝึกอบรมใหม่ เขาย่อมได้เร็วเป็นเร็วกว่าคนที่ยังไม่เคยได้อบรมมาก่อน เหมือนกับคนที่ได้อบรมความดีไว้จนเคยชินติดนิสัยแล้ว เมื่อยังมีภพมีชาติอยู่ ตายไปเกิดในภพนั้น ๆ เมื่อได้รับการอบรมหรือได้ฟังธรรมที่ตนเคยได้อบรมและได้ฟังมาแต่ภพก่อน ๆ ย่อมเป็นเร็วและเข้าใจได้ง่ายฉนั้นเหมือนกัน

คำถาม ในเวลาผมกำลังภาวนาอยู่ เมื่ออารมณ์อะไรเกิดขึ้นในใจผมก็พยายามชำระและกำจัดอารมณ์นั้น ๆ ออกจากใจ การภาวนาของผมก็ดีขึ้นแล้ว สามารถมองเห็นกิเลสในใจของตนชัดเจนขึ้น

คำตอบ มันก็ต้องอย่างนั้น เราเห็นโทษอารมณ์ของใจที่ส่งส่ายว่าเป็นความวุ่นวายเดือดร้อน เราจึงได้พยายามสละด้วยอุบายต่าง ๆ จนใจสงบลงได้ เมื่อใจสงบได้มากเท่าไรยิ่งมองเห็นกิเลสภายในใจของตนเด่นชัดขึ้น เพราะกิเลสเป็นผ้าของใจ ใจสงบนิ่งเท่าไร ผ้าก็ยิ่งปรากฏชัดขึ้นมาเท่านั้น

คำถาม ธรรมชาติความนึกคิดต่าง ๆ นี้ มันเป็นเรื่องของทุกข์ทั้งนั้น แต่การที่ผมจะสลัดความทุกข์ ผมลืมนึกไปว่าเพราะเราไปยึดความนึกคิดต่างหากทำให้เราเกิดทุกข์ แท้จริงความนึกคิดไม่ใช่ทุกข์ แต่การไปยึดความนึกคิดต่างหากที่เป็นเรื่องของทุกข์ แต่ผมไม่เข้าใจเรื่องนี้ ดังนั้นผมจึงพยายามจะสลัดเอาความนึกคิดอย่างเดียว เลยลืมนึกว่า การที่ไปยึดเอาความนึกคิดต่างหากที่จะต้องสละ ไม่ใช่ไปสลัดความนึกคิด ความนึกคิดย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ผมเลยมาเข้าใจได้ว่า ความฉลาดจะเกิดขึ้นจากการมารู้ถึงความยึดถือของ

ความนึกคิด แล้วความนึกคิดต่าง ๆ นี่มันเป็นเรื่องของวิชาต่างหากเล่า
ดังนั้น ผมจึงพูดว่า บางทีความฉลาดสามารถรู้สภาพอันแท้จริงของวิชา
คือความโง่ แต่ความโง่ไม่สามารถทราบอะไรได้เลย อันนี้คือความเห็น
ของผมครับ

คำตอบ ดีแล้ว การที่มาเข้าใจถึงเรื่องความเข้าไปยึดเอาความคิดนึกของใจ (คือ
อารมณ์) มาเป็นของตนจึงเป็นทุกข์ เมื่อเราเข้าใจเช่นนั้นแล้วไม่หลงเข้าไป
ยึดเอามาเป็นของตน ทุกข์มันก็เป็นสภาพของมันเองอยู่ต่างหาก เราเป็นแต่
ผู้รู้สภาพของทุกข์นั้นอยู่ แล้วทุกข์ไม่สามารถเข้ามาครอบงำใจของเราได้
เรียกว่า ง่าย ๆ ว่าให้ละแต่สมุทัย เพราะรู้หน้าตาของมันแล้ว ส่วนทุกข์ให้
ปล่อยไว้ตามสภาพของมัน เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ววิชาไม่จำเป็นต้องละ
หากมันจะไปเอง วิชาไม่จำเป็นต้องเจริญ มันจะเกิดขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว

คำถาม เมื่อกระผมทำความสงบของจิตให้เกิดขึ้นแล้ว จิตใจก็สว่างว่างไปหมด
มองเห็นอารมณ์ของจิตเกิดขึ้นวับ ๆ แวบ ๆ ก็ดับไป จึงมาพิจารณาเห็น
อารมณ์ของจิต หากเป็นไปตามอารมณ์ของมัน เมื่อเราไม่เข้าไปยึดแล้ว
มันก็ไม่เป็นพิษเป็นสงอะไรของใจ มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา
หากเราจะไปตามจับตามดูมันอยู่ เมื่อไรจะมีที่สิ้นสุดสักที แล้วกระผมก็
ปล่อยวางเฉยเสีย มันจะเป็นอะไรก็ช่าง กระผมเลยสบาย

คำตอบ นี่แหละที่ผมอธิบายว่า ใจคือของกลาง ไม่มีอะไร ในเมื่อเราชำระสะสาง
หรือกำจัดกิเลสหรืออุปาทานความกังวลเกี่ยวของพัวพันทั้งปวงหมดแล้ว
มันก็ว่าง แม้ที่สุดกายของเราก็ทอดทิ้ง อย่างไรก็ตามก็ดี ถึงแม้จะทอดทิ้งก็ตาม
เกิด แต่ประมาทมันก็ยังปรากฏอยู่ เซลล์หรือประสาทมันยังปรากฏอยู่
ร่างกายอันนี้เมื่อเรายังครองอยู่ สิ่งที่จะต้องมากระทบมันก็ยังต้องมี กระทบ
ทั้งกายและใจมันยังต้องมี มันอยู่ในท่ามกลางของสิ่งแวดล้อม มันจะต้อง
ปรากฏเหมือนกันเมื่อยังมีกายคือมีวิบากอันนี้อยู่ เพราะฉะนั้น อารมณ์ทั้ง
หลายมันจึงจำเป็นต้องเกิด ที่มันดับเพราะเหตุที่เราไม่เข้าไปยึด มันก็หายไป
ที่เราพิจารณาให้เห็นว่าความดับมันเป็นสภาพอยู่เช่นนั้น ไม่ว่าภายนอก
ภายใน ไม่ว่ารูปนาม พิจารณาเห็นชัดอย่างนี้ เราหัดให้ชำนาญเห็นชัด

อย่างนี้ เราจึงจะไม่ได้ติดในเรื่องทั้งหลาย ก็เห็นเป็นแต่สักว่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ อะไรทั้งหมด ไม่ใช่ใจ แต่มันมากระทบให้ปรากฏที่ใจ ไม่ใช่อยู่ที่ใจ เมื่อเรายังไม่ได้ชำระ มันเห็นอยู่ที่ใจเลยทีเดียว ใจเราเป็นที่เดียว คราวนี้เมื่อเราวางอุปาทาน เราหัดอยู่อย่างนี้ชำนาญแล้ว ไม่ใช่อยู่ที่ใจ แต่มันกระทบที่ใจเหมือนกับสิ่งภายนอกมันมากระทบที่ร่างกายของเรา เช่น รื่น เหลือบ ยุงมากัด ไม่ใช่ตัวของเรา แต่เรามีความรู้สึกอย่างนี้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องหัดที่จะปล่อยวางอุปาทานทั้งปวงจนหมด เพราะมาหัดอย่างนี้ให้มันแยกออกอย่างนี้ ที่เราพูดตามสำนวนโวหารกรรมฐานว่า แยกจิตออกจากอารมณ์ คือนี่ละ ไม่ใช่แยก คือว่ามันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เราหัด เราพูดอย่างสำนวนโวหารกรรมฐานว่า แยกจิตออกจากอารมณ์เสียซิ อย่าให้มันไปเกี่ยวข้องกันซิ อันนี้แหละ

คำถาม การกำหนดพิจารณาสังขารทั้งหลาย ถ้าพิจารณาถูกต้อง เป็นธรรมทั้งหมด ถ้าพิจารณาผิด เป็นโลกทั้งหมด จะเอากันอย่างไรดี

คำตอบ ในโลกนี้ไม่มีธรรม มีแต่โลกทั้งนั้น ที่เรียกว่าโลกคือหมู่สัตว์หรือชั้นโลก พอเราเกิดขึ้นมาก็เป็นโลกแล้ว เราอยู่อย่างนี้ก็เป็นโลก โลกคืออะไร คือการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง คือของไม่เที่ยงมันคงถาวร เรียกว่าโลก มันเป็นสภาพนี้ตลอดกาล อย่างที่ท่านแสดงถึงเรื่องโลกธรรม มีความสุข—ทุกข์ สรรเสริญ—นินทา ถ้าได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ ท่านเรียกว่าโลกธรรม หมายความว่ามันเป็นโลก เรียกว่าธรรมของโลก เราจะเรียกว่าอันนี้เป็นโลก อันนี้เป็นธรรม ก็เรียกยาก ธรรมอันใดโลกอันนั้น โลกอันใด ธรรมอันนั้น ผมพูดแล้วแต่เบื้องต้นว่าโลกนี้ไม่มีธรรม โลกทั้งนั้น จะเป็นธรรมก็เพราะเหตุผู้มาพิจารณาเห็นว่าอันนี้เป็นโลกธรรม เหตุนี้ท่านจึงบอกให้รู้เท่าเข้าใจเรื่องโลกธรรม

เมื่อเรารู้เข้าใจโลกธรรมแล้ว เราไม่เข้าไปพัวพัน เราไม่เข้าไปยึด ไปหลง ก็เรียกว่าอยู่เหนือโลก พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ก็มาตรัสรู้เรื่องโลกธรรมนี้ ไม่ใช่ธรรมสูงส่งอะไรหรอก เมื่อพระองค์มาตรัสรู้แจ้งตามสภาพความเป็นจริงแล้วก็เห็นโทษ เบื่อหน่าย สละปล่อยวางได้

จนไม่เข้าไปยึดไปหลง จิตใจสะอาดผ่องใส อยู่เหนือโลก อยู่สูงกว่าโลก
จึงเรียกว่าถึงโลกุตตรธรรม

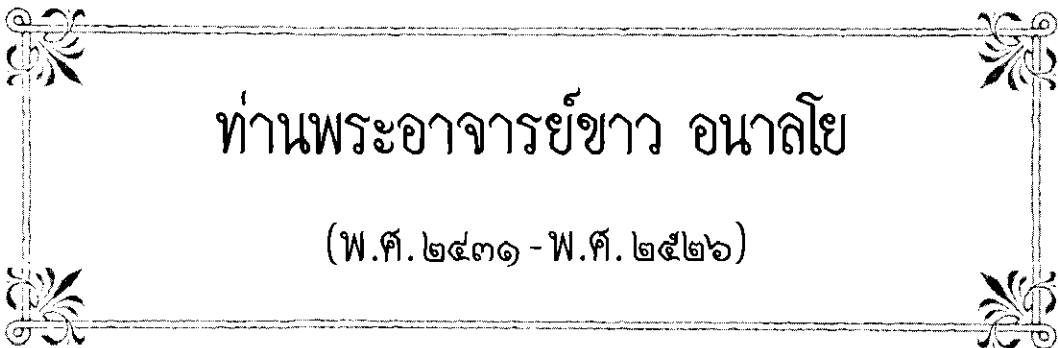
แล้วถามว่าจะเอาอย่างไรกัน ตอบว่า เมื่อมาพิจารณาเห็นโลกเป็นชั้นร์
(คือตัวตน) โดยเข้าใจผิดแล้วก็เข้าไปยึดเอาจึงเป็นทุกข์ เมื่อพิจารณาชั้นร์
เห็นเป็นสภาพธรรมตามความเป็นจริง โลกก็เช่นนั้น แล้วไม่หลงผิดเข้าไป
ยึดเอามาเป็นตนเป็นตัว ปล่อยวางได้ ก็เป็นธรรม ไม่เป็นทุกข์ เมื่อผู้มา
พิจารณาเห็นแจ้งเข้าใจตามเป็นจริงดังนี้แล้ว ย่อมไม่หลงเข้าไปยึดเอาชั้นร์
เอาทุกข์มาไว้เป็นของตัวเป็นธรรมดา

คำถาม เตียวนี้คนมักจะพูดว่าหมดกาลหมดเวลาของมรรคผลนิพพานแล้ว ถ้าหาก
ว่ายังมีผู้ประพฤติปฏิบัติอยู่ สังฆธรรมของจริงก็ยังมีอยู่ มันจะหมดกาล
หมดเวลาไหมครับ

คำตอบ ความคิดของคนที่ไม่ได้ปฏิบัติโดยอนุमानเอานั้น เขาคิดว่า มรรค ผล
นิพพาน คล้าย ๆ กับลูกไม้หมดฤดูกาล เขาเข้าใจกันอย่างมั่ววุ่น ลำไย
หมดฤดูแล้วไม่มีลูก แท้จริงสังฆธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นของมีอยู่
ประจำโลก คนที่เขาไม่เห็นธรรม อย่างตัวของเขาเองผู้พูดมีธรรมอยู่ใน
ตัวของเขา แต่เขามองไม่เห็น พระพุทธเจ้าตรัสรู้ก็ไม่ใช่แบบหามหรือไป
ขนเอาธรรมมาจากไหน ผมเคยพูดอยู่เสมอว่า ธรรมที่เป็นของจริงของแท้
เรียกว่าธรรมล้วน ๆ นั้นมีอยู่ แต่คนเราไม่เห็นธรรม หมายความว่า ธรรม
คืออริยสัจจ์ พระพุทธองค์ก็ชี้เอาทุกข์ มีชาติทุกข์เป็นต้น สมุทัยก็คือ
ตัณหา ๓ มีกามตัณหาเป็นต้น นี่ธรรมแท้ ๆ เป็นของจริงมีอยู่ในตัวของ
เราทุก ๆ คน แต่คนเราไม่เห็น ไม่รู้ คือปฏิบัติไม่ถึง ขำระใจไม่สะอาด
ไม่เข้าถึงความบริสุทธิ์ จึงไม่เห็นอริยสัจจ์ธรรมนั้น

อีกแง่หนึ่ง ธรรมล้วน ๆ ไม่มี มีแต่โลก อันนี้เป็นสำนวน คือทุกสิ่งทุก
อย่างอยู่ในโลก เป็นของโลกทั้งนั้น ชาติก็เป็นของโลก ขรา พยาธิ มรณะ
ก็เป็นของโลก ตัณหาความทะเยอทะยาน กามตัณหา ภวตัณหา ล้วนเป็น
ของโลกทั้งนั้น ธรรมแท้ไม่มี แต่ว่าผู้ปฏิบัติตนของตนให้เข้าถึงธรรม คือ
ใจเป็นธรรม ใจปล่อยวางเรื่องความยึดความถือทั้งหลายเหล่านี้ ใจเข้าถึง

ความสงบเยือกเย็น ปล่อยทั้งโลกทั้งปวงหมด จึงค่อยมามองเห็นโลกกลายเป็นธรรมหมด คือทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมชาติธรรมดาที่มีอยู่อย่างนั้นเลยไม่เข้าไปยึดไปถือ จึงว่าธรรมล้วนไม่มี มีแต่โลก ผู้มามองเห็นโลกตามสภาพเป็นจริงอย่างไรแล้วไม่เข้าไปยึดถือวางตามความเป็นจริงได้ สิ่งที่วางและผู้วางเลยกลายเป็นธรรม มันกลับกัน มันเป็นส่วนวน ถูกด้วยกัน ที่แรกบอกว่าธรรมบริสุทธิ์มีอยู่ มรรคผลนิพพานก็ไม่ใช่อื่นไกล คือผู้มาชำระใจของตนให้บริสุทธิ์ด้วยปัญญาอันชอบแล้ว มองเห็นโลกตามสภาพความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบนั้น แล้วไม่เข้าไปยึดถือในโลกทั้งปวง จะเรียกว่ามรรคผลนิพพานหรืออะไรก็ตาม คนต่างหากเสื่อมสูญจากมรรคผลนิพพานก็เท่านั้น เพราะไม่ปฏิบัติให้เข้าถึงตรงนั้น พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ก็ไม่ได้เอามรรคผลนิพพานมาจากที่อื่น ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าไม่ได้เอามาจากอื่นเลย สัพพัญญุตญาณมารู้ของจริงก็ของในโลกนี้ทั้งนั้น รู้ด้วยพระองค์เอง จึงเรียกว่าสัพพัญญุตญาณ พระสาวกทั้งหลายได้ฟังพระพุทธสาวกเหตุนี้มันจะเรียกว่ามรรคผลเสื่อมได้อย่างไร ไม่มีเสื่อมหรือ ออกอย่างทุกวันนี้คนทั้งหลายกลัวนักกลัวหนา กลัวศาสนาจะเสื่อมจากประเทศไทย กลัวลัทธิการเมืองต่าง ๆ จะมาเบียดเบียนและย่ำยีให้เสื่อมสูญ แต่หาได้รู้ไม่ว่าผู้ที่พูดอยู่นั้นบางคนศีล ๕ ข้อก็รักษาไม่ครบเลยสักที นั้นพุทธศาสนาในตัวของเขาได้เสื่อมไปแล้วมิใช่หรือ



ท่านพระอาจารย์ขาว อนาถโย

(พ.ศ. ๒๔๓๑ - พ.ศ. ๒๔๖๖)

หน้าว่าง

ท่านพระอาจารย์ขาว อนาลโย

วัดถ้ำกลองเพล อำเภอหนองบัวลำภู จังหวัดอุดรธานี

นามเดิม ขาว สกุน โคระเถา

เกิดที่บ้านบ่อชะเนง ตำบลหนองแก้ว อำเภออำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี

เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๓๑ ตรงกับปีชวด

โยมบิดาชื่อ พั่ว โคระเถา

โยมมารดาชื่อ รอด โคระเถา

บรรพชาอุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่อวันที่ ๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๒

ณ วัดโพธิ์ศรี บ้านบ่อชะเนง ตำบลหนองแก้ว อำเภออำนาจเจริญ

โดยมี พระครูพุทธศักดิ์ เจ้าคณะอำเภออำนาจเจริญ เป็นพระอุปัชฌาย์

ญัตติเป็นพระธรรมยุติกนิกาย เมื่อวันที่ ๑๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๔

โดยมีท่านเจ้าคุณพระธรรมเจดีย์ (จูม พนฺธุโล) เป็นพระอุปัชฌาย์

ท่านมรณภาพ เมื่อวันจันทร์ที่ ๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๒๖ เวลา ๐๕.๔๕ น.

รวมสิริอายุได้ ๙๕ ปี

หน้าว่าง

พระธรรมเทศนา โดย
หลวงปู่ขาว อนาลโย

๑. วิมุตติคือความหลุดพ้น
๒. ควบคุมใจ
๓. บันทึกธรรม เมษายน ๒๕๐๙

จากหนังสือ

- วิมุตติเภท
- อนาลโยวาท
- ท่านพระอาจารย์ขาว อนาลโย

หน้าว่าง

วิมุตติคือความหลุดพ้น

การทำความดี มีการให้ทาน รักษาศีล ภาวนา เป็นต้น การทำความชั่ว มี กายทุจริต วาจาทุจริต เป็นต้น ครั้นเราทำความดี ความดีจะตามสนองให้เรามีความสุข มีสุคติเป็นที่ไป ครั้นเราทำความชั่ว ความชั่วจะตามสนองให้เรามีความทุกข์ มีทุคติเป็นที่ไป พวกเราได้อัตภาพร่างกายมาสมบุรณ์บริบูรณ์ ก็เป็นเพราะ บุญเพกต-บุญญา บุญของเราได้ทำมาแต่ปางก่อน พวกเราจึงไม่ควรประมาท ควรรีบทำ คุณความดี ละความชั่ว ความชั่วก็ให้เห็นว่ามันพาไปในทางไม่ดี ทำแล้วได้รับความเดือดร้อน ตกนรกทั้งเป็นนั่นแหละ พวกเรามีการมาทำบุญให้ทาน มีการสดับรับฟัง ธรรมะ รักษาศีลภาวนา ก็พาให้เกิดความสบายใจ นั่นแหละบุญ เห็นกันที่นั่นแหละ ไม่ต้องลาตายแล้วจึงจะไปสวรรค์แล้ว ใจดีก็เป็นสวรรค์แล้ว ใจร้ายก็เป็นนรก เดียวนี้แหละ เพราะเหตุนี้ จงทำใจให้รำแรง อย่าไปทำให้เศร้าหมอง ขุ่นมัว มันจึงจะมีความสบาย จึงจะมีความสุข เพราะฉะนั้นจึงควรทำความดี อย่าประมาท ให้พากันทำ สติสัมปชัญญะให้รู้ตัวอยู่ทุกเมื่อ คือความรู้ตัวในการกระทำ ก่อนทำอะไรลงไปให้ คิดเสียก่อน ว่ามันได้ผลดีหรืออย่างไรต่อไปข้างหน้า ถ้ารู้ว่ามันไม่ดีให้ความทุกข์ เราก็ไม่ทำ ประกอบแต่คุณงามความดี ให้ระลึกไว้ว่าเมื่อมีเหตุก็ต้องมีผล ไม่ได้ทำ เสียเปล่าหรอก ทำเหตุลงไปแล้วไม่ได้รับผลไม่มีหรอกในโลกนี้ เหตุดีก็ต้องได้รับผลดี เหตุชั่วก็ต้องได้รับผลชั่ว มันจะสูญหายไปไม่มี

การปฏิบัติธรรมนั้นไม่มีโทษมีแต่คุณ คือ จิตไม่ขุ่นมัว จิตผ่องใส จิตเบิกบาน จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็มีความสุข ไม่มีความทุกข์ จะเข้าสู่สังคมใด ๆ ก็องอาจกล้าหาญ การทำความเพียร เมื่อสมาธิเกิดมีขึ้นแล้ว จะไม่มีความหวั่นไหว ไม่มีความเกียจคร้าน ต่อการงานทั้งทางโลกทั้งทางธรรม จากนั้นก็เป็นปัญญาที่จะมาเป็นกำลัง เมื่อ ปัญญาเกิดขึ้นแล้วรู้จักใช้ให้เป็นประโยชน์ จะเรียนทางโลกก็สำเร็จ จะทำทางธรรม ก็สำเร็จ พระพุทธเจ้าท่านจึงสั่งสอนอบรมให้เกิดให้มีขึ้นมา เบื้องต้นตั้งแต่ศีล ศีล เป็นที่ตั้งของสมาธิ สมาธิเป็นที่ตั้งของปัญญา ไม่ว่าศีล สมาธิ ปัญญา เป็นทางมา แห่งวิมุตติคือความหลุดพ้นด้วยกัน

ธรรมทั้งหลายตกอยู่ในไตรลักษณ์ มีทุกขา มีอนิจจา มีอนัตตา ทั้งสามนี้ให้ สำนึก ฟังรู้ ทุกขัง ชาติ ความเกิดมาเป็นทุกข์ อนิจจัง มันไม่เที่ยง มันแปรเป็นอื่น

อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน บอกมันก็ไม่ฟัง บอกไม่ให้มันแก่มันก็ไม่แก่ พันบอกพันไม่ให้มัน
หลุดมันก็ไม่หลุด หัวบอกไม่ให้มันหงอกมันก็ไม่หงอก หนึ่งบอกไม่ให้มันเหี่ยวมันก็ไม่เหี่ยว
ผลที่สุดไม่นานก็อนตายทับแผ่นดิน ส่วนดินก็ไปเป็นดิน ส่วนน้ำก็ไปเป็นน้ำ ส่วน
ลมก็ไปเป็นลม เหลือแต่ดวงวิญญาณนี้เท่านั้น นี่ธาตุ ๔ ให้พิจารณาแยกออก ไม่ใช่
สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ธาตุดินต่างหาก ธาตุน้ำต่างหาก ธาตุลมต่างหาก ธาตุไฟต่างหาก
มารวมกันแล้วก็แตกดับไป เป็นของไม่แน่นอน เป็นอนิจจังไม่เที่ยง ทุกขังมีแต่ทุกข์
ถ้าใครไปยึดไปถือ

ส่วนอริยสัจ ๔ ให้พิจารณาให้รู้ให้เห็นตามเป็นจริง ทุกข์ ควรกำหนดรู้
สมุทัย ควรละเสีย นิโรธ ควรทำให้แจ้ง มรรค ควรทำให้เกิดให้มี ขาติ ความเกิด
ชรา ความแก่ พยาธิ ความเจ็บ มรณะ ความตาย นี่ทุกข์สี่ ทุกข์มันเกิดมาจาก
โหน ทุกข์เป็นตัวผล สมุทัยเป็นตัวเหตุ สมุทัย คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา
ความใคร่ในรูปที่สวยที่งามในวัตถุต่าง ๆ มีเงินทองข้าวของเป็นต้น เรียกว่า
กามตัณหา ความอยากมีอยากเป็น อยากเป็นโน่นเป็นนี่ อยากเป็นเศรษฐีหบดี
เป็นต้น เรียกว่า ภวตัณหา ความไม่พอใจ ของได้มาแล้วหายไปก็เกิดความไม่พอใจ
ร่างกายของตนก็ดี ของคนอื่นก็ดี เมื่อแก่ลงมามีความช้ำรุดทรุดโทรม ผมหงอก
พินหัก แก้มตอบเป็นต้น เลยไม่พอใจ หรือเสียงเขาด่า เขานินทา ได้ยินเข้าก็เกิด
ความไม่พอใจ นี่เรียกว่า วิภวตัณหา ตัณหาทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นเหตุให้สัตว์ท่องเที่ยว
อยู่ในวัฏฏสงสาร ในภพน้อยภพใหญ่ นับกับนับกลับไม่ได้ ตัณหามันเกิดขึ้น
จากโหน ต้องค้นหาเหตุมัน เหตุมันเกิดจากอายตนะภายในและอายตนะภายนอก
มาสัมผัสกัน ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส ใจ
รู้ธรรมารมณ์ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้สำรวจอินทรีย์ทั้งหก คือ สรรวม ตา หู
จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เพียรสำรวจเพียรละไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย ทำจิตให้เป็น
กลาง วางเฉยต่ออารมณ์ นี่เรียกว่า การดับตัณหา

การทำคามเพียร การสำรวจ และการทำความดีทุกอย่างเพื่อละตัณหานี้
แหละเป็นทางมรรค เมื่อปัญญาเห็นความเกิดขึ้นความดับไปของสังขารทั้งหลาย
ทั้งปวง เห็นแน่ชัดว่าไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงธาตุ ๔ มาประชุม
กันเข้าแล้วก็แตกสลายไปอย่างนี้แต่ไหนแต่ไรมา วิถีธรรมมีการตั้งขึ้น มีอยู่ แล้ว
ดับไป พิจารณารู้เท่าทันในสิ่งเหล่านี้ ไม่หวั่นไหว เรียกว่า นิโรธ คือผู้วางเฉยต่อ
อารมณ์ ดังนี้แหละ.....

ควบคุมใจ

พระพุทธเจ้าว่าเราตถาคตเป็นผู้แนะนำสั่งสอนทาง ทางออกจากโลก ทางไป สวรรค์ก็ดี ทางไปนิพพานก็ดี เราตถาคตเป็นผู้แนะนำสั่งสอนให้เท่านั้นแหละ ตน นั้นแหละ พวกอุบาสก—อุบาสิกาทั้งหลายต้องทำเอาเอง แม้พระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระสาวกทั้งหลาย ก็ทำเอาเองทั้งนั้น ตนแหละทำให้ตน ตนจะออกจากโลกก็แม่นตน ตั้งอกตั้งใจทำให้ตน ตนจะติดอยู่ในโลกก็แม่นใจของตนไม่ยากไป เพราะหลงตน หลงตัว

ทางปฏิบัติเนะเราก็ได้ยินได้ฟังมาแล้ว แล้วก็ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติเอา พระพุทธ เจ้าแนะนำสั่งสอน หรือครูบาอาจารย์แนะนำสั่งสอน ก็ไม่หนีจากกายคตาคือปัญจ- กรรมฐานนี้แหละ ต้องพิจารณา เราจะพิจารณานอกมันไปก็เป็นนอกไปเสีย ไกล ไปเสีย เพื่อให้จิตให้ใจนั้นแหละรู้จักสกนร์กายอันนี้ รู้จักก่อนอันนี้ว่ามันเป็นอย่าง หนึ่ง มันเป็นของกลาง ไม่ใช่ของใครสักคน เรานี้ได้สมบัติอย่างดีคือสกนร์กายนี้ มีตา หู จมูก ลิ้น กายดี มีใจดี ได้สมบัติอันดีมาใช้ เราจะใช้สอยมัน เราจะเดินทาง ไปสวรรค์ก็ดี จะเดินทางไปพระนิพพานก็ดี ต้องอาศัยอันนี้ จะมีแต่ดวงจิตอย่าง เดียวก็ไม่สำเร็จอะไรหมดทั้งสิ้น พระพุทธเจ้าได้เทศน์ไว้ว่า มโนปุพพกุมารมมา มโนเสฏฐา มโนมยา ธรรมทั้งหลาย จะทำดี ทำกุศลดี ก็ใจนี้แหละเป็นผู้ถึงก่อน เป็นผู้ถึงพร้อม จะทำบาปอกุศลก็ใจนี้แหละ จะผ่องแผ้วแจ่มใสเบิกบาน ก็ใจนี้แหละ จะเศร้าหมองขุ่นมัวก็ใจนี้แหละ ใจเศร้าหมองขุ่นมัวแล้วก็ไม่มีความสุขอยู่ในโลก จะอยู่ที่ไหนก็ไม่มีความสุข ครั้นใจผ่องแผ้วละก็ พระพุทธเจ้าท่านว่า มนสาเจ ปสนนนะ บุคคลผู้มีใจผ่องแผ้วดีแล้ว แม้จะพูดอยู่ก็มีความสุข แม้จะทำอยู่ก็มีความสุข ตโตน สุขมเนวติ อยู่ที่ไหน ๆ ก็มีความสุข มีความสุขเหมือนกะเงาเทียมตนไป ฉายาว อนุปายินี เหมือนเงาเทียมตนไป ไปสวรรค์ก็ดี มามนุษย์ก็ดี

เพราะเหตุนี้แหละ ให้เราพากันตั้งใจอบรม ตั้งสติไว้ที่ใจ ควบคุมใจให้มี สติมีสัมปชัญญะ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ การทำการพูดการคิดก็อย่าให้มันผัดมันพลาด ไป ควบคุมให้มันถูก ครั้นมันผัดมันพลาด เราก็มีสติยังไว้ ละ ปล่อยาว ไม่เอามั่น ทางมันผัดนะ พระพุทธเจ้าแสดงไว้ ทางไปนรก ทางไปสวรรค์ ทางไปพรหมโลก ทางไปพระนิพพาน พระองค์ก็บอกไว้แล้ว ให้วางกายให้เป็นสุจริต วาจาให้บริสุทธิ์

ใจให้บริสุทธิ์ นี่ทางไปสวรรค์ ทางมามนุษย์ ทางไปพระนิพพาน ให้บริสุทธิ์อย่างนี้ ทางไปนรกนั้นเรียกว่าทุจริตนั้น ทางกาย ทางวาจา ทางใจ อันนี้ทางไปนรก เรา จะเว้นเสียไม่ไปละ รู้จักแล้ว เราจะไปแต่ทางที่ราบรื่น ทางสบาย การเดินก็ทาง กายวาจาใจเท่านั้นแหละ ผู้ที่จะเที่ยวเอาภพเอาชาติ นับกับนับกัลป์ไม่ได้ตั้งแต่โลก เป็นโลกมา คือดวงจิตของเราเอง ดวงจิตของเราเองเป็นผู้ก่อกรรมก่อเวรแล้ว ก่อเล่า ไม่เบื่อสักที ก็แหม่นดวงจิตของเราเองแหละ เพราะเหตุนี้เราจึงต้องอบรมจิตใจ ของเราให้ดี ให้ใจรู้เสีย ใจนี้แหละมันเป็นผู้หลงจนนับภพนับชาติไม่ได้ ภพน้อย ภพใหญ่ เทียวอยู่ในสังสารจักรนี้ จึงให้เข้าใจเสียว่าเจ้ากรรมนายเวรคือใจ ตัวกรรม แหม่นใจ ดวงใจอันเดียว วิญญาณอันเดียวเป็นตัวกรรม แต่งกรรมเสียแล้วให้เวียนตาย เวียนเกิดที่นี่ ไม่เลิก เรา รู้จักแล้วเราต้องควบคุมใจ แนะนำสั่งสอนใจ ทำใจของเรา ให้ผ่องแผ้ว ว่าเอาย่อ ๆ นี่แหละ กว้างขวางก็ได้ยินมาพอแรงแง (แรง) แล้ว เอาย่อ ๆ ควบคุมใจเท่านั้นแหละเดี๋ยวนี้ ใจนี้ เจ้าของนรกกี่แหม่นใจนี้แหละ ม่วง (เล็ก, ทิ้ง) นรกกี่แหม่นใจนี้แหละ ครั้นมันไม่ดีละก็รื้อนเป็นทุกข์เหมือนใจจะขาด ครั้นใจไม่ดีละ มันกลุ้มใจเป็นทุกข์จนฆ่าตัวตายนี่แหละ ถือว่าเราเป็นเรานี้ก็เพราะใจนี้แหละไม่ใช่ อื่นดอก เพราะมันไม่รู้ ท่านเรียกว่าอวิชชา ตัวใจนี้แหละอวิชชา เราจึงควรสดับตรับฟัง แล้วก็ค้นคว้าพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผล

ทุกข์มันมาจากไหน ให้พิจารณาทุกข์ก่อน ทุกข์เป็นของจริงอันประเสริฐ มัน มาจากไหนค้นขึ้นไปซิ เห็นแต่มาจากใจนั่นแหละ ดวงจิตเป็นผู้โง่ มันต้องเป็น มันต้อง เตือดร้อน มันถึงใคร่ มันถึงปรารถนา มันถึงอยากเป็นนั่นเป็นนี่ มันไม่ไม่อยากเป็น นั่นเป็นนี่ เพราะเกลียดเพราะชัง มันชังมันก็ไม่อยากเป็น แล้วก็หาของมาแก้ไข หาคิด อีหยังมาทา หนึ่งเหียวก็เอามาทาลอกหนึ่งออก มันได้ก็วัน มันก็เหียวอย่างเก่า นี่หา ทางแก้ดู ท่านว่าวิภาตัตถะ มันเป็นกับดวงใจ เราสดับตรับฟังอยู่ อบรมอยู่ทุกวันนี้ ทำความเพียรอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะอยากรู้จักใจของเรา ครั้นรู้แล้ว ก็คุมเอาแต่ใจนี้ ขัดเกลาเอาแต่นี้ สั่งสอนเอาแต่นี้ ให้มันรู้เท่าสังขารนี้แหละ มันไม่รู้เพราะมันโง่ว่า แหม่นหมดทั้งก่อนนี้ เป็นตัวเรา เป็นผู้หญิง ผู้ชาย ยึดถือไป ยึดถือออกไปรอบ ๆ แผ่นดิน ยึดในตัวยังไม่พอ ยึดแผ่นดินออกไปอีก นี่แหละเพราะความหลง ก็ยึด ทั้งการทำ การงานทุกสิ่งทุกอย่าง เรียนวิชาศิลปะทุกสิ่งทุกอย่าง ก็เพื่อจะบำรุงบำเรอครอบครัว ของตน บำรุงบำเรอตนให้เป็นสุข บำรุงพระศาสนา คำจุนพระศาสนาก็เป็นการดี ขอให้

รู้ทำแล้วอย่าไปยึดมัน เท่านั้นแหละ

ในปัจจุสมุปปาทท่านว่า อวิชชาให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิด วิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ท่านว่าให้ดับความโง่คนเดียวเท่านั้น ผลดับหมด เพราะธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ ธรรมทั้งหลาย คือ ดีก็ดี ชั่วก็ชั่ว ไหลมาแต่เหตุคือความโง่ ความไม่เข้าใจ คิดว่าเป็นตัวตน ก็ได้รับผลเป็นสุขเป็นทุกข์ สืบไป ท่านเรียกว่า วัฏฏะ การวน วนไม่มีที่สิ้นสุด เราท่องเที่ยวอยู่ตั้งแต่แผ่นดิน เป็นแผ่นดินมาแล้ว ทุกคนนี่แหละ คุณหมอกิติ คุณหญิงกิติ เกิดมาชาตินี้นับว่า บุญบารมีอันพวกท่านทั้งหลายได้อบรม คีล ๕ คีล ๘ รักษาอุโบสถ รักษากรรมบถ ๑๐ จึงเป็นผู้สมบูรณ์บริบูรณ์ เกิดมาก็ไม่เป็นผู้เกียจคร้าน ไม่เป็นผู้มักน้อย มีความพอใจแสวงหาวิชาศิลปะ จนได้เป็นใหญ่เป็นโตเป็นสูง นี่ก็เพราะบุญกุศลของเรา ได้สร้างสมอบรมมา จึงว่า ปุพเพตปฺปญฺญา คือบุญได้สร้างสมไว้แล้วแต่กาลก่อน แล้วก็ได้เกิดในประเทศอันสมควร ประเทศอันสมควรก็หมายเอาสภณิกายอันนี้ หรือจะหมายเอาแผ่นดิน ฟ้า อากาศ ก็ได้ หรือจะหมายเอาประเทศที่มีพระพุทธ ศาสนาตั้งมั่นถาวร และมีอาจารย์ นักปราชญ์แนะนำสั่งสอนได้ อันนี้ก็ว่าประเทศ อันสมควร ปุพเพตปฺปญฺญา พวกเราได้เคยอบรมสร้างสมบุญกุศลมาหลายภพ หลายชาติแล้ว จึงเป็นผู้บริบูรณ์สมบูรณ์ แล้วก็ได้เกิดในประเทศอันสมควร ประเทศ เราได้นับถือพระพุทธศาสนาตั้งแต่บรรพบุรุษจนตราบเท่าทุกวันนี้ เราก็ได้นับถือ พระพุทธศาสนา แล้วก็ได้ตั้งตนไว้ในที่ชอบ คือตั้งตนไว้ในทางสัถยปฏิบัติ ทราบ ทุกสิ่งทุกอย่าง ในทางโลกก็ดี เกื้อกูลอุดหนุนโลกให้เจริญ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำอัตต- ประโยชน์ ประโยชน์ของตนก็ได้แล้ว ประโยชน์ของผู้อื่นของโลกก็ได้อยู่ นี่แหละ ชื่อว่าตั้งตนไว้ในที่ชอบ แล้วก็ตั้งตนอยู่ในศีล ในการภาวนา ตั้งตนอยู่ในการสัถย- รับฟัง นี่เรียกว่า อัตตสัมมาปณิธิ ตั้งตนในที่ชอบ ท่านกล่าวว่า เป็นมงคลอันประเสริฐ- สุด ให้มีสติควบคุมใจของตน อันนี้ก็ชื่อว่าตั้งตนไว้ในที่ชอบอย่างสูงสุด

นี่แหละ ให้ควบคุมดวงจิตของเราให้รู้จักเสีย เจ้ากรรมนายเวรก็คือดวงจิต ของเรานี้แหละ ผีนรกก็เป็นดวงจิตอันนี้ สวรรค์ก็เป็นดวงจิตอันนี้ พรหมโลกก็ดวงจิต อันนี้ ครั้นรู้จักแล้ว ก็ทำความเพียรต่อไปจนเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายในอัตภาพ ของตนที่เป็นมาหลายภพหลายชาติ การเกิดเวียนไปเวียนมาก็ไม่ได้อะไร มีแต่การ สัถยรับฟัง มีแต่การบริจาคให้ทาน มีแต่ศีลของตน เท่านั้นเป็นอริยทรัพย์ ทรัพย์ภายใน

ติดตามไปกับดวงจิตของเราทุกภพทุกชาติ จิตเมื่อมันทำความชั่วไว้แล้วก็ไม่มี
ใครไม่ต้องการสักคนหมดทั้งนั้นความชั่วบาปกรรม ให้คิดดู แต่นักโทษเขาลักเขา
ปล้นสะดมแล้ว เขาก็หลบหนีไปซ่อนอยู่ตามป่าเขาตามถ้ำตามดง เพราะเขาไม่
ปรารถนาจะให้พวกตำรวจไปจับเขา อันนั้นมันก็ไม่พ้นดอกบาปนะ ฉะนั้นใครก็ตาม
ทำลงแล้ว ทำบาป อกุศลจิตก็เป็นผู้จำเอา ไปตกนรกก็แม่นดวงจิตนั้นแหละเป็นผู้ไปตก
อัตรภาพคือร่างกายของเรานี้มันกินนอนทับดิน ส่วนดินมันก็เป็นดิน ส่วนน้ำมันก็เป็นน้ำ
ส่วนลมส่วนไฟมันก็เป็นลมเป็นไฟของเก่ามัน ครั้นพ้นแล้วก็กลับมาถือเอาดินเอาน้ำ
ของเก่าอีกเท่านั้นแหละ แล้วก็มาใช้ดินน้ำไฟลมนี้แหละครบบริบูรณ์ เอามาใช้ใน
ทางดีทางชอบ ก็เป็นเหตุให้ได้สำเร็จมรรคผลพระนิพพาน พระพุทธเจ้าสร้างบารมี
ก็อาศัยดินอันนี้แหละ ประเทศอันสมควรอันนี้แหละ สาวกจะไปพระนิพพานตาม
พระพุทธองค์ก็อาศัยอัตรภาพอันนี้ ครั้นไม่อาศัยอัตรภาพอันนี้ มีแต่ดวงจิตหรือมีแต่
ร่างชื่อ ๆ ก็ไม่สำเร็จอะไรหมดทั้งนั้น เหมือนกันทั้งนั้น พวกเทพยดาได้ชมวิมาน
ชมความสุขอยู่ตลอดชีวิต ชมบุญชมกุศล ก็ทำเอามาแต่เมืองมนุษย์ ครั้นจุติแล้ว
ก็ได้ไปเสวยผลบุญกุศลของตน ครั้นหมดบุญแล้วก็ลงมาเมืองมนุษย์มาสร้างอีก
แล้วแต่จะสร้างเอา อันชอบบุญก็ตั้งหน้าตั้งตาทำเอาบุญ อันชอบบาปก็ตั้งหน้า
ตั้งตาทำเอาบาป เหมือนพระเวททัตนั้น ต่างคนต่างไปอย่างนั้น

อาตมาบอกไว้เท่านั้นว่า ให้มีสติคุมดวงจิต สัตว์นรกก็แม่นจิต สัตว์อเวจี
ก็แม่นจิต พระอินทร์พระพรหมก็แม่นจิต ที่เข้าพระนิพพานก็แม่นจิต ไม่ใช่ใคร จิต
ไม่มีตนมีตัว จิตเหมือนวอก (ลิง) นี่แหละ แล้วแต่มันจะไป บังคับบัญชามันไม่ได้ แล้ว
แต่มันจะปรุงจะแต่ง บอกไม่ได้ ไหว้ไม่ฟัง เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าให้วางมันเสีย
อย่าไปยึดถือมัน ก็จิตนั้นแหละมันถือว่าตัวกู อยู่เดี๋ยวนี้ก็ดี เราถือว่าเป็นผู้ขาย
เราเป็นผู้หญิง ก็แม่นจิตนั้นแหละเป็นผู้ว่า มันไม่มีตนไม่มีตัวดอก แล้วพระพุทธเจ้า
ว่าให้วางเสีย ให้ดับวิญญูณเสีย ครั้นดับวิญญูณแล้ว ไม่ไปก่อภพก่อชาติอีก ก็นั่น
แหละพระนิพพานละ เนอะ พระพุทธเจ้าบอกอย่างนั้น มันไม่อยู่ที่อื่น นรกมันก็อยู่
นี่ พระนิพพานก็อยู่ที่นี่ อย่าไปค้นที่อื่น อย่าไปพิจารณาที่อื่น ให้ค้นที่สภกนธกาย
ของตน ให้มันเห็นเป็นอสุภะอสุภัง ให้เห็นเป็นของปฏิฆะ ให้เกิดนิพพิทาความเบื่อหน่าย
มันนั่นแหละ แต่ที่มันเห็นว่าเป็นของสวยของงามของดี ดวงจิตนั้นเมื่อมีสติควบคุม
มีสัมปชัญญะค้นหาเหตุผล ใคร่ครวญอยู่ มันเลยรู้เห็นว่าอัตรภาพร่างกายนี้เป็น

ของปฏิภูม ของเนาเบื้อยผุพัง แล้วมันจะเกิดนิพพิทาความเบื้อหน่าย จิตนั้นแหละเบื้อหน่าย
จิตเบื้อหน่าย จิตไม่ยึดมั่นแล้ว เรียกว่า จิตหลุดพ้น ถึงวิมุตติ วิมุตติ คือความหลุดพ้น
จากความยึดถือ หลุดพ้นจากอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น พ้นจากภพจากชาติ ตั้งใจ
ทำเอา

บันทึกกรรม

เมษายน ๒๕๐๕

พยายามทำจิตให้เป็นปกติสบายไม่ฟุ้งเพื่อช้านถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้ แล้วภาวนาตั้งสติให้อยู่ในอารมณ์เดียว พอสมาธิเกิดจะเห็นแสงสว่างเหมือนแสงไฟฟ้า พิจารณาใช้ปัญญาวิปัสสนาต่อไป ถ้าหากภาวนาเท่าไร ๆ จิตก็ไม่สงบลงได้ ท่านให้ใช้ปัญญาเลยที่เดียว พิจารณาธาตุขันธ์—ปัญจกกรรมฐาน เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ หรืออาการ ๓๒ หรืออะไร ๆ ก็ได้ เช่น เรื่องนรกสวรรค์ พุทธานุสสติ สังฆานุสสติ เป็นต้น คตินึกไปไตร่ตรองไปใจมันจะสงบลงเอง เมื่อได้ใช้ปัญญาชั่วขณะหนึ่งและจิตสงบ ก็ให้พักอยู่ในสมาธินั้นสักครู่หนึ่ง คือภาวนาเรื่อย ๆ ไป ให้จิตเป็นสมาธิมาก ๆ ขึ้นแล้วจึงหวนกลับมาใช้ปัญญาต่อไป ท่านเปรียบเหมือนกรรมกรทำงานแบกหาม เขาเริ่มทำงานสองโมงเช้า พอเที่ยงเขาก็หยุดพักจริง ๆ บ่ายโมงเขาก็เริ่มทำงานใหม่ จนบ่ายสี่โมงเย็นก็หยุดเลิกงาน คือทำงานเหนื่อยแล้วก็ต้องหยุดพักผ่อนชั่วคราว จึงทำงานต่อไปใหม่ การปฏิบัติทางจิตต้องทำอย่างนี้ ต้องให้จิตมีเวลาได้พักผ่อนบ้าง ขึ้นใช้ปัญญาตะบันไปไม่ถูกหลัก ขึ้นสงบเป็นสมาธิเสียเรื่อยก็ไม่มีประโยชน์ มันเหมือนกับสมาธิหัวหลักหัวตอ เป็นเสาไม้ตั้งโดดไม่มีประโยชน์อะไรเลย หรือเวลาจิตสงบเกิดนิมิตเห็นโน้นเห็นนี่ มันก็ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย ให้พิจารณาสังขารว่าเป็นปฏิรูป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ดู ๆ ไปจนจิตละลายความยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นอนัตตา ตัวตน สัตว์ บุคคล หญิง ชาย นั้นของเราของเขา พิจารณาจนเกิดเบื่อหน่ายในสังขารนี้ ให้ท่องคาถา ๒ บทนี้ไว้ให้ขึ้นใจ คือ—

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา

สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ติ

ธรรมะบางตอน โดย
หลวงปู่ขาว อนาลโย

จากหนังสือ

- **อนาลโยวาท**
- **บันทึกธรรม**
- **มุตโตทัย**

หน้าว่าง

เรื่องภาวนามันสำคัญ อบรมบมอินทรีย์ อบรมกายนี้แหละ อบรมใจของตน
นี้แหละ มันยากอยู่ ครั้นอบรมได้แล้ว ไม่มีความเดือดร้อน ใจเยือกเย็น ใจสบาย
ไม่มีความหวั่นไหว อวิชชาคือใจ ใจดวงเดียวนั้นเรียกว่าอวิชชา คือมันไม่รู้ต่อสิ่ง
ทั้งปวง ไม่รู้ในกองสังขาร แล้วหลงยึด ชอบเข้าก็หลงยึด ไม่ชอบก็ยึดเข้ามาเผาตน
มันไม่รู้มันจึงหวั่นไหว พวกเราพากันฝึกหัดใจของตนให้ดี พระพุทธเจ้าว่า ธรรม
ทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจถึงพร้อม มีใจเป็นใหญ่ มีใจประเสริฐสุด ครั้นทรมาน
ใจดีแล้ว ฝึกฝนดีแล้ว อบรมดีแล้ว มีใจประเสริฐสุด ถ้าไม่ทรมานไม่ฝึกฝนอบรม
อันนี้มันก็ทำพิษเผาอยู่ทั้งกลางวันกลางคืน มันเป็นเพราะใจนี้แหละ ใจไม่ดี ใจไม่รู้
เท่า ใจโง่ มนสาเจ ปทภูเสน ใจอันมีโทษประทุษร้ายมันอยู่แล้ว เพราะราคะ โทสะ
โมหะ ประทุษร้ายอยู่ ไปอยู่ที่ไหนก็ไม่มีความสุขสบาย มีแต่ความเดือดร้อนผาผาย

✽

พวกเราทำการฝึกฝนจิตใจของตน ให้เอาสติประจำใจ จะพูดก็ให้มีสติ จะ
ทำก็ให้มีสติ จะคิดก็ให้มีสติควบคุมใจของตน

✽

สติคือความระลึก สัมปชัญญะ ความระลึกว่าผิดหรือถูก มันต้องตัดสินใจ
สัมปชัญญะเป็นผู้ตัดสิน พวกเราให้หัดทำสติให้แม่นยำ ให้สำเหนียก แล้วจะทำอะไร
ก็ถูกต้อง พูดถูกต้อง คิดถูกต้อง มันก็เป็นศีลแล้ว

✽

พระพุทธเจ้าสอนว่าให้มารู้จักทุกข์ ถ้ามันสบายแล้วมันไม่รู้จักทุกข์ มันมัว
แต่เพลินไปถ้ามันสบายแล้ว ให้มันไม่สบายแล้วมันจึงกำหนดรู้จักทุกข์ พระพุทธเจ้า
ท่านสอนไว้ว่า ให้มันรู้จักทุกข์ ให้มันรู้จักพิจารณาแต่ทุกข์ พิจารณาให้มันเห็นชัด
มันอยู่ที่ใจแล้ว มันจึงจะค้นหาเหตุ ทุกข์เป็นผล แล้วความทะเยอทะยานนั้นเป็นต้นเหตุ
ให้เกิดทุกข์ ค้นไปให้เห็นเหตุเกิดทุกข์ จะปล่อยวางความทะเยอทะยาน ความหลง
อันสมุทัยนั้นแหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ สมุทัยสมมติ สมมติว่าผู้หญิงผู้ชาย ว่าคนว่า
สัตว์ นั้นไปหลงสมมติ พอใจเพราะความหลง สมุทัยก็มาจากความหลง พอมันขึ้นหลง
เข้า หลงอยากเป็นอยากมี หลงสิ่งที่ไม่ชอบ รู้เหตุอันนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นเหตุ
ให้ท่องเที่ยวในสังสารวัฏจักรไม่มีที่สิ้นสุด ให้ปล่อยวางอันนี้ ปล่อยวางคือไม่ยึดไม่ถือ
รู้เท่ามัน เมื่อปล่อยวางแล้ว นั้นแหละจิตมันจึงจะสงบ

สติเป็นแก่นของธรรม แก่นของธรรมแท้อยู่ที่สติ ให้พากันหัดทำกันให้ดี ครั้น
มีสติแก่กล้าดีแล้ว ทำก็ไม่พลาด พูดก็ไม่พลาด คิดก็ไม่พลาด กุศลธรรมทั้งหลาย
คุณงามความดีทั้งหลายจะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลอยู่กับสติแล้ว สติเป็นใหญ่ สติมีกำลัง
ดีแล้ว จิตมันจึงรวมเพราะสติคุ้มครองจิต....



คำว่า “กรรม” เป็นสิ่งละเอียดสุขุมมาก เกินกว่าสติปัญญาธรรมดาและ
ความรู้วิชาของสามัญชนทั่วไปจะพิสูจน์ให้ถูกต้องหรือตรงตามความจริงแห่งกรรม
นั้น ๆ ได้ เรื่องเหล่านี้ลึกกลับมากสำหรับสามัญชนทั่วไป มีพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์
เท่านั้นสามารถพิสูจน์สาเหตุแห่งกรรมและผลกรรมนั้น ๆ ได้ ดังพระพุทธเจ้าทุก ๆ
พระองค์ แสดงให้เป็นแบบเดียวกันอย่างตายตัว ตามหลักความจริงว่า บาปมี บุญมี
นรกมี สวรรค์มี นิพพานมี นานแสนนานก็ล้นกับนับล้านกัลป์เรียงตามลำดับ
ของพระพุทธเจ้าที่มาตรัสรู้แต่ละพระองค์เรื่อยมาจนกระทั่งพระพุทธเจ้าสมณโคดม
องค์ปัจจุบันของชาวพุทธเรา



การทำความดี มีการให้ทาน รักษาศีล ภาวนา เป็นต้น การทำความชั่ว มี
กายทุจริต วาจาทุจริต มโนทุจริต เป็นต้น ครั้นเราทำความดี ความดีจะตามสนองให้
เรามีความสุข มีสุคติเป็นที่ไป ครั้นเราทำความชั่ว ความชั่วจะตามสนองให้เรามี
ความทุกข์ มีทุคติเป็นที่ไป พวกเราได้ัดภาพร่างกายมาสมบุรณ์บริบูรณ์ ก็เป็น
เพราะปฏิกุศลบุญญาตา บุญของเราที่ได้ทำมาแต่ปางก่อน พวกเราจึงไม่ควรประมาท
ควรรีบทำความดีละความชั่ว



แก่นของธรรมแท้อยู่ที่สติ ให้พากันหัดทำสติให้ดี ให้สำเนียงให้แก่กล้า สติ
นะทำเท่าไรไม่ผิด สตินะให้มันมีกำลัง สติดีแล้ว จิตมันจึงรวม เพราะสติคุ้มครองจิต
เพราะสติก็แม่นจิตนั้นแหละ หากลุ่มลึกกว่า ครั้นใจนึกขึ้นว่าสติ ก็ใจนั้นแหละเป็น
ผู้นึกขึ้นเรียกว่า “สติ” เพราะสติก็แม่นใจนั้นแหละ พวกเดียวกัน เพราะเหตุนี้พวกเรา
ต้องอบรมสติ



ตัณหาคือสมุทัยเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตัวสมุทัยเราไม่รู้เท่ามัน จึงเป็นเหตุให้เกิดกิเลสมากขึ้น ความไม่รู้เท่าสังขาร มันจึงทำให้เกิดกิเลสमार ครั้นเกิดกิเลสमार เป็นทุกข์ ความทุกข์มาจากไหน มาจากตัณหา ตัณหาความใคร่ความพอใจในรูป เสียง เรียกว่ากามตัณหา เป็นสิ่งที่มีวิญญูณก็ตาม ความใคร่ ความพอใจ รักใคร่ พพอใจ เกิดแล้วก็อยากได้ อยากเป็นอยากมี อยากดีอยากเด่น อยากเป็นนั่นเป็นนี่ เรียกว่า ภวตัณหา ความไม่พอใจ เหมือนผมหงอก ฟันหัก หนังเหี่ยว ความแก่งอมแห่งชีวิต อินทรีย์ของขันธ มีรูปมีนามเกิดขึ้น ไม่พอใจ เกลียดชังไม่ชอบ เรียกว่า วิภวตัณหา

✽

พิจารณากรรมฐานให้มันไม่ยึดไม่ถืออะไรแล้วจิตว่าง มันเห็นว่ามันไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์แล้ว แต่เราก็ทำไปเพราะต้องอาศัยก่อนนี่ ก่อนธรรมอันนี้ ทำไป เลี้ยงมันไป ปฏิบัติมันไป พระอริยเจ้าอาศัยสร้างบารมีเท่านั้น ครั้นไม่มีก่อนอันนี้แล้ว มีแต่ดวงจิตเท่านั้น จะไม่สำเร็จอะไรหมดทั้งนั้น เพราะมันมีแต่จิต รูปอันนี้เหมือนกันกับกระบอกเขาโฆษณาไว้ ๆ ๆ นะ เหมือนกันนั่นแหละ มันมีรูปอันนี้เสียงอันนั้น มันก็ดังออก ผู้นั้นไม่มี อยู่แต่กำลังจิตนั้น พุดไม่ออกขอยืมเครื่องมาพูดกันหน่อยเถอะว่ายังงั้น มันไม่มีรูปแล้วมันก็พุดไม่เป็น จิตนั้นนะ ดวงวิญญูณนะมันพุดไม่เป็น พุดไม่ออก ไม่มีเสียง ถ้ามีก่อนอันนี้มันจึงออกเป็นเสียงดังก้องออกไป ต้องอาศัยมันนั่นแหละ มนุษย์เป็นชาติอันสูงสุด ได้อัตภาพมาดีแล้ว พวกเราไม่ควรประมาท ไม่ควรนอนใจในความเป็นอยู่ของสังขาร ว่ามันจะมันคง คงทนไปอีกเมื่อไรเราไม่รู้ ถ้าปัญญาไม่ฉลาด มัจจุราชคลานคืบเข้ามา พระยามัจจุราชจะมาคว้าคอเราอยู่แล้ว แน่นอนที่เดียวความตายไม่ต้องสงสัย เป็นแต่ตายก่อนตายหลังกันเท่านั้น ไม่เลือกสักคน ผลที่สุดกลับเป็นดินไปหมด อัตภาพว่าเป็นของเราแล้ว เมื่อสิ้นลมหายใจแล้วก็นอนทับแผ่นดินเอาไปไม่ได้ด้วยซ้ำ เพราะจิตมันเป็นบ้า มันหลง หลงร่างกาย พอได้ความนอบน้อมคำสรรเสริญก็ดีใจ ผู้อื่นชาติฉินินทาก็ยุบลง จิตไม่รู้เท่าตามความเป็นจริงของสังขาร มันจะได้ความสุขมาจากไหน พระพุทธเจ้าสอนไว้ คนตาบอดอยากที่จะนำบัดโรคตาบอดให้มันตาแจ้ง ก็มีอยู่คือ ปัญจกรรมฐาน กรรมฐาน ๕ พระพุทธเจ้าให้น้อมเข้ามาค้นคว้ากรรมฐาน ๕ นี้ เกศาผม โลมา ขน นขา เล็บ ทันตา ฟัน ตาใจ หนึ่ง ดจปริยัตโต มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ ปุโร นานัปการัสสะ

อสุจิโน เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ นั้น นี่แหละ ลืมตาขึ้นมาให้มันเห็น แล้วตั้งใจทำอยู่อย่างนั้น ไม่ใช่ทำวันเดียว เดือนหนึ่ง หรือปีหนึ่ง ทำเอาตาย เอาชีวิตเป็นแดน เรื่องทำความเพียรถ้าดีแล้วก็ไม่ใช่เสียวิสัย ความจะพ้นทุกข์มันมีน้อย มีอยู่ในอัตภาพนี้แหละไม่ได้อยู่ที่อื่น จิตว่างเท่านั้นแหละว่างมอด ทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่ได้เกี่ยวข้องกับ ไม่ใช่ของตัวของตน มันไม่ยึด มันก็พ้นทุกข์ ก็มีสุข จิตอบรมดีแล้ว มันกับวิสุทธิผุดผ่อง เป็นจิตเลื่อมประภัสสร จึงเห็นชัดว่าดีแล้ว จิตตั้ง ทนตั้ง สุขาวัง จิตฝึกดีแล้วนั้นนำเอาความสุขมาให้ไม่มีที่สิ้นสุด



การเจ็บปวดเมื่อนั่งสมาธิ พระพุทธเจ้าว่าให้สู้มัน มันจึงจะเห็นทุกขเวทนา นั่งสมาธิมันเจ็บ ให้ดูมัน มันเกิดมาจากไหน เวทนามันก็เวทนาต่างหาก ไม่มีตัวเราก็พิจารณาให้รู้เท่านั้นแหละ ของไม่มีตนมีตัว มันเกิดขึ้นก็เกิดจากร่างกายนี้อย่างหนึ่ง แล้วก็มันรู้สึกถึงจิต รู้ถึงกัน จิตก็ไปยึด ยึดก็เจ็บ หนักเข้าไม่สู้มัน ต้องสู้มัน มันจะเห็น พระพุทธเจ้าว่ากำหนดให้รู้ทุกข์ ทุกข์มาจากไหน ทุกข์มาจากเหตุ คืออยากเป็น อยากมี ความอยากเป็นอยากมี ความอยากมันเกิดมาแต่เหตุ เหตุมันเกิดมาจากไหน เหตุมาจากความไม่รู้ ไม่รู้เท่ากาย จนกระทั่งความคิดทั้งหลายเข้ามา มันก็ไม่ว่าทั้งนั้น คือมันโง่ เรียกว่า อวิชชา เป็นเหตุให้สัตว์ผู้ไม่รู้เท่าเกิดความยินดียินร้าย เกิดความพอใจไม่พอใจ เกิดความอยากเป็นอยากมี เป็นเหตุให้วนเวียน เรียกว่า สังสารจักร วัฏฏกา เวียนอยู่อย่างนั้น เป็นเหตุให้เราเวียนเกิดเวียนตายอยู่ในภพน้อย ภพใหญ่



เราไม่ปล่อยสติ เราไม่ปล่อย รักษากายวาจาใจของเราอยู่ทุกขณะ ศีลของเรา บริสุทธิไม่เศร้าหมอง มันพลาดเป็นอะไร มันตายเราก็ไม่เสียที่ เรามีสุดดีเป็นแน่ ไม่ต้องสงสัย พิจารณาไป เมื่อถูกมัน มันถูกใจมัน ยกย่องมัน มันก็สามารถจะมีความสงบได้ อันนี้เรียกว่า สีลานุสสติ ระลึกถึงศีลของตน บริกรรมว่าศีลานุสสติ แล้วก็พิจารณาศีลของตน เมื่อตั้งใจไว้อย่างนี้ ตั้งความสัจใจไว้อย่างนี้ ถ้ามันผิดละ ก็มันก็โกรธละ เมื่ออยู่แม่บั้ง อำเภอฟั่วว ดินขึ้นมาตอนเช้าตั้งความสัจใจไว้ว่า เรา รักษากายวาจาใจของเราไม่ให้ผิด ไม่ให้จิตไปสู่อารมณ์ภายนอก ให้รักษาจิตอยู่นี้ ให้มันรู้กันอยู่นี้ กลางวันเราก็รักษากายวาจาใจของเรา คำมาเราก็จะรักษา

วาจาใจของเรา ตั้งความสัจไว้แล้วเราจะรักษาอย่างนี้ไว้จนตลอดวันตายตลอดชีวิต
เอาไปเอามา กลางวันเดินไปเดินมา มันก็ลืมความสัจแล้ว มันไปที่ไหน สติไม่ทันมัน
มันเลยออกไปแล้ว ไปสู่อารมณ์ภายนอก มันคิดไปละ สติไม่ทันมัน ที่นี้จำเอาไว้

*

ที่นี้มันโกรธแล้ว ทำอย่างไรมันก็โกรธ มีแต่แข็งอยู่อย่างนั้น ใจนะ เอ ทำยังไง
เดินจงกรม เดินมันก็แข็งอยู่อย่างนั้น มีแต่โกรธมีแต่แค้น เลยกลับขึ้นกุฏิ รีบกลับขึ้น
ไปไหว้พระทำวัตร ทำวัตรแล้วก็นั่งบริกรรมกำหนด มีแต่โกรธแต่เคียด เอ มันเป็น
อะไรนี่หือ มันจึงมาแข็งอยู่อย่างนี้ ว่าที่ไหนมันมีแต่แข็งแต่โกรธ มันผิตอะไรนี่หือ
ตรวจดู เข้ามาเราตื่นขึ้นเราได้ตั้งใจไว้แล้วว่าจะรักษากายวาจาใจของเรานี้ให้บริสุทธิ์
กลางวันก็ดี พลบค่ำมาก็ดี เราตั้งใจจะรักษา ตรวจดูใจของเรา ผิตอะไร ตรวจดูไม่มี
วาจาของเรา ได้พูดกับใครผิตอะไร ไม่มี ใจมาฆ่าหมอนี่เสียแล้ว หือ คิตอะไร อ้อ
มันให้คิดไปตามอารมณ์ อันนั้นปรุงอันนี้ไปแล้ว แน่ะ มันเป็นแต่ใจนี้แหละ มันเป็น
ที่ใจนี้แหละ

*

ทำงานเกี่ยวกับชีวิตคน ทำดีก็ได้บุญ ทำไม่ดีพลาดพลั้งไปก็เป็นบาปใหญ่
ต้องอบรมสติไว้ รักษาตัว ไม่พลั้งเผลอ ทำอันตรายต่อคนอื่นและต่อตัวเอง จะมีสติ
ได้ต้องมีศีล ทุกคนต้องมีศีลจึงจะเป็นคนดีได้ คนไม่มีศีลทำอะไรก็ผิต ๆ เหมือนเรือ
ไม่มีหางเสือ เพราะฉะนั้น ทุกคนต้องมีศีล ไม่ว่าจะเล่าเรียนอะไร จะมีอาชีพอะไร
ศีลเป็นของคนทุกคน ศีลทำคนให้เป็นคน ทำมนุษย์ให้เป็นเทวดา คนไม่มีศีลก็เหมือน
สัตว์ ทำอะไรไปตามกิเลสชักนำ กิเลสคือโลกโกรธหลง มันคอยชวนคนให้ทำผิด
ตลอดเวลา คนที่ไม่ได้ศึกษาธรรมย่อมไม่รู้จักมัน หลงเชื่อมั่น ทำตามมัน มันก็พา
ไปพบทุกข์ คนไม่รู้ก็คิดว่าเป็นความสุข รูปรสกลิ่นเสียง พอหลงตามไปแล้ว ที่หลัง
จึงรู้ว่ามันเป็นสุขปลอม เป็นสุขแต่ข้างนอก ข้างในเป็นทุกข์ ตอนแรก ๆ สนุกสนาน
นานไปได้ทุกข์ยาก หนัก ๆ เข้าตกนรกทั้งเป็น ตายแล้วยังตกนรกอีก คนฉลาด
ต้องรีบเร่งศึกษาธรรม ท่านทั้งหลายเป็นนักศึกษา ศึกษาทางโลกมากแล้ว มา
ศึกษาธรรมะเสียบ้างเป็นการดี ถูกต้อง ชั้นแรกคือศีล ศีล ๕ นั้นแหละพอแล้ว ถือ
ให้มันดี ๆ ให้มันคง ให้บริสุทธิ์ พอแล้ว ท่านว่าถือตามฐานะ พวกท่านเป็นนักศึกษา
ศีล ๕ ก็ดีแล้ว ถ้าใครถึงศีล ๘ ก็ยิ่งดี ถ้าทำได้ ศีลเป็นเครื่องระงับสงบกายวาจา

กายวาจาสงบจิตก็สงบ เมื่อจิตสงบก็ตั้งมั่น เกิดเป็นสมาธิ จิตมีอำนาจ มีกำลัง เมื่อจิตตั้งมั่นแท้แล้ว ยากรู้อะไรก็รู้ได้ เกิดปัญญาเห็นแจ้ง เมื่อมีปัญญาแล้วก็ไม่หลงอะไรอีกต่อไป ไม่ทำอะไรผิด มีสติ รู้เท่าทันอะไรถูกอะไรผิด เมื่อไม่ทำอะไรผิด ความทุกข์ก็ไม่มี มีปัญญารู้ตามความเป็นจริง ความเศร้าโศกเสียใจอะไรก็ไม่มี เพราะรู้แล้วว่ามันเป็นอย่างนั้นเอง ความพลัดพรากจากของรัก ความไม่ได้สิ่งที่ยกอยากได้ ความไม่ได้เป็นสิ่งที่อยากเป็น เหล่านี้เป็นของธรรมดา ไม่ใช่เรื่องสำหรับเศร้าโศกเสียใจ มีปัญญาเห็นจริงอย่างนี้แล้ว คิดอะไรก็ดี ทำอะไรก็ดี พูดอะไรก็ดี ดีทั้งนั้น

*

ทุกขสัจจควรกำหนดให้มันรู้ ทุกขังอริยสัจจ ปริญญาตันติเม ภิกขเว อันนี้แหละให้ศึกษาหาเหตุมัน เส้นผมก็ทุกขสัจจ ความเกิดเป็นหญิงเป็นชาย ว่าเราว่าเรา อ้ายก้อนนี้มันเกิดมาจากไหน ต้องสาวหาเหตุมัน มันเกิดมาจากตัณหาที่แหละ นั่นแหละจึงให้ถอนตัณหา ให้ละตัณหา ให้ละกัณฐะ ให้สละ ครั้นมันรู้จักแล้วมันก็จะละ เรื่องทุกขสัจจนี้ให้มันรู้ พิจารณามันทั้งนอกทั้งใน หรือจะออกพิจารณาผมขน เล็บฟันหนัง อากาโร ๓๒ นะกระเจายออกทุกส่วน ๆ แล้ว มันเหลือเป็นคนใหม่ บ่มีคนแล้ว กำหนดออกไป ๆ จนเหลืออายตนะของมัน บัญญัติ ความสมมุติ สมมุติ คือขันธ์ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ รูปขันธ์คือธาตุ ๔ ประชุมกันเป็นรูปขันธ์ ถ้ามีรูปก็มีเวทนาเกิดขึ้น ต่อไปผัสสะมันต่อกันเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าไม่บอกให้พิจารณาไปอื่น ให้พิจารณาที่นี้ หมดก่อนของเขาของเรา นี่แหละแก่นก่อนธรรม อย่าไปหาที่อื่น อย่าไปพิจารณาที่อื่น มันไปยึดไปสร้างไปเสีย มันจะเป็นเหตุให้เจ้าของติดอยู่ ให้พิจารณาอันนี้

*

การทำสมาธิภาวนานั้น บางทีทำยังไงใจมันก็แข็ง ๆ อยู่อย่างนั้น ทำสมาธิไม่ลง ทำยังไงก็ไม่ลง ทำไป ๆ มันไม่สงบ บอกมันว่าเจ้าเป็นผีรอกวิ่งขึ้นจากอเวจี จึงแข็งกระด้างเพราะไฟเผา ไล่ให้มันลงไปจมอเวจีอีก อย่าให้มันขึ้นมาอีก ให้อเวจีเผาต้มมันอีก ด่าอีก แล้วก็ลงนอน พอเข้ามาก็ไปถ่ายโถนล้างกระโถน ปฏิบัติท่านอาจารย์มัน ท่านอาจารย์ลุกขึ้นมาว่า “ท่านขาว คนเป็นผู้ประเสริฐอยู่ มาด่าตนเอ็ดหยั่ง ให้ลงนรกอเวจี ยังไงนี้ ประจานตนนี้ ท่านประกอบกิจอยู่อย่างนี้แล้ว หน้า

เข้าละฆ่าตัวตายหนา ครั้นฆ่าตนตายแล้วนับชาติไม่ได้หนา ที่ฆ่ากันอยู่นี้ ไม่มีพัน
ทุกข์แล้ว ความที่โกรธนี้หนักเข้า ๆ ก็เลยฆ่าตัวตาย ฆ่าตัวตายแล้วก็หาร้อยชาติ
ไปเที่ยวเอาภพเอาชาติ ทำเวรผูกเวรกัน ฆ่าตัวตายอย่างนั้นแหละ อย่าไปทำอีกเที่ยว
ตนบริสุทธิ์ อย่าไปทำตนอย่างนั้นอย่างนี้” ท่านอาจารย์มั้นนั้นใครนีกอย่างใดทำ
อย่างใด ท่านรู้ไมค์ ท่านก็อยู่กุฏิโน้นแหละ แต่มันก็ยังโกรธอยู่นั้นแหละ พิจารณา
ไป ๆ มา ๆ “ความขี้โกรธ” อันนั้นแหละของแข็ง...

อ่อนละ มั่นว่าให้อาของอ่อนมากิน อ่อนอะไร พิจารณาไป ๆ มา ๆ “เมตตา”
ได้ความแล้ว เมตตา ตั้งแต่นั้นมาก็แผ่เมตตาไปทั่วทิศานุทิศ แผ่ไปไมค์สัตว์ทั้งหลาย
แผ่เมตตาไปความโกรธนั้นอ่อนลง ๆ ความโกรธไม่ค่อยทำ จิตไม่แข็งแล้ว จิตอ่อน
แล้ว จิตอ่อนมันควรแก่การทำงานทั้งนั้นแหละ จะทำอะไรมันก็ควรแก่การทำงาน จะพิจารณา
อะไรมันก็เหมาะ จิตอ่อนหมายความว่าจิตเบาจิตว่าง เรามาวานานี้ก็อบรมจิตนี้แหละ
ต้องการให้จิตอยู่ ครั้นจิตอยู่แล้วมันจึงจะเกิดแสงสว่างขึ้น จิตเดิมมันเป็นของสว่าง
เป็นของเลื่อมประภัสสร แต่อาศัยอาคันตุกะกิเลสมันจรเข้ามาปกคลุมรััดรังให้ขุ่น
มัวเราร้อน อาคันตุกะกิเลสก็ไม่อื่นไม่ไกลดอก มันไม่พ้นนิวัตรธรรมทั้งห้า กามฉันทะ
พยาบาท ถีนะมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา นี่แหละ เมื่ออารมณ์เหล่านี้ไม่เข้า
ครอบงำแล้ว จิตนี้มันก็อ่อน จิตสว่างไสวควรแก่การทำงาน การงานที่พิจารณา

ให้แผ่เมตตาเรื่อย ๆ มันเป็นที่จิตเรานั้นแหละ เป็นเพราะอารมณ์ รูป เสียง
กลิ่น รส สัมผัส มายุยงให้จิตผูกจิต เพราะเหตุนี้พระพุทธรเจ้าจึงให้ชำระอินทรีย์
ทั้งหลาย ไม่ให้ยินดีในร้ายในสัมผัสทั้งหลาย ทำจิตให้เป็นกลางต่ออารมณ์

*

เรื่องเหล่านี้มันเป็นเพราะจริตของแต่ละบุคคล นิสัยมันต่างกัน พระพุทธรเจ้า
ก็บอกไว้หมดละ จริตของคนที่มีราคะมาก ให้อาศัยพิจารณาอสุภะอสุภัง ให้เห็นความ
เปื่อยเน่า จะอดหนาระอาใจ เปื่อหน่าย ถอนจากความกำหนัดได้ แก่โทสะ ให้มีเมตตา
แผ่เมตตาบ่อย ๆ มาก ๆ ยืนเดินนั่งนอน มันก็อ่อนลงเอง แก่โมหะความหลง ให้ใช้
ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองชำระจิต

*

เรื่องเดินนี้มันเป็นเรื่องหัดสติ จะใช้นึกพุทโธไปพร้อมกันกับเท้าที่ก้าวไปก็ได้
ยังงี้ก็ได้ อย่าให้จิตมันออกไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์ทั้งอดีตและอนาคต ให้อยู่ที่จิต

เท่านั้น อาตมากำหนดพุทโธ ๆ อยู่ที่จิต แท้ก็เดินไป กำหนดอยู่ที่จิต ไม่ให้เกี่ยวข้องกับอารมณ์ใด ๆ ส่วนทางเดินจงกรมก็ไม่เลือกทิศทาง ได้หมด แล้วแต่มันจำเป็นในที่เหมาะสม เดินไปเพื่อแก้ทุกขเวทนา ท่านอาจารย์มั่นท่านว่าให้เดินตัดกระแสของโลก จากทิศตะวันออกไปตะวันตก ท่านว่าตัดกระแสของสมุทัย ให้ตัดกระแส แต่ถ้ามันจำเป็น มันยังไม่มีบ่อนที่เหมาะสมก็ไม่เป็นไร เดินมันไปอย่างนั้นเพื่อแก้ทุกขเวณาดอก

✽

จิตของเราเมื่ออบรมไปแล้วมันลง มันสงบ มันหมดเรื่องความว้าว อันนั้นละมันจึงรู้ว่าเราจะเอาสัญญาขึ้น เราเอาสัญญาขึ้นแหละพิจารณาร่างกายของเรา พิจารณาไป พิจารณาไปมันจึงจะเกิดญาณทัศนะ ความรู้ความเห็นตามความเป็นจริง มันแจ้งประจักษ์ เบื้องต้นเราก็ก็นำเอาสัญญาขึ้นแหละ ท่านเจ้าคุณอุปาสิตท่านว่ามันจะต้องเอาโลกียะนั้นมาใช้เสียก่อน พระพุทธเจ้าก็เอาโลกียะนี้แหละใช้เสียก่อน มันจึงได้สำเร็จถึงโลกุตระระพหุดี โลกียะเป็นเหตุ โลกียะเป็นรากเป็นเค้า ค้นคว้าสังขารร่างกาย ผมขนเล็บฟันหนัง ค้นคว้าพิจารณาไม่ให้ขาด ให้มีสติสัมปชัญญะประจำให้มันรู้จิตมีราคะก็ให้มันรู้ หายราคะก็ให้มันรู้ เอาประจำอยู่นั้นแหละ จิตมีโทสะก็ให้มันรู้จิตหายโทสะก็ให้มันรู้ หายโมหะก็ให้มันรู้ จิตหดหู่ก็ให้มันรู้ จิตผุดผ่องก็ให้มันรู้ มันเกิดขึ้นเพราะเหตุใด จิตเราเป็นสมาธิ.... จิตเป็นอิสระไม่เป็นอิสระก็ให้รู้.... จิตเป็นสมาธิก็ให้มันรู้ จิตไม่เป็นสมาธิก็ให้รู้ จิตอยู่ในภพในชาติ ยังไม่หลุดพ้นก็ให้มันรู้ จิตหลุดพ้นก็ให้มันรู้ ให้กำหนดจิต พิจารณาจิต เอาประจำอยู่อย่างนี้

✽

เวทนา ร่างกายมันเป็นธรรมดา มันเป็นเรื่องของโรค เป็นก้อนโรคตั้งแต่ไหนแต่ไรมา มันเป็นอย่างใดก็ไม่มีความหวั่นไหว พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายก็ไม่มีความหวั่นไหวเวลามันเป็นไป ร่างกายแล้วแต่มันจะเป็นไปตามเรื่องของมันหน้าที่ของเขา ทุกขังอยู่นั้น เวทนาอยู่นั้น เกิดเวทณาก็ให้ฝึกหัดพิจารณาโลกธรรม รูปอันนี้เราได้มาดีแล้ว เมื่อมันขำรุดทรุดโทรมไป พระพุทธเจ้าก็ไม่มีความหวั่นไหวต่อมัน มันจะเสื่อมลาภให้มันเสื่อมไปตามวิสัย ใจเราไม่เสื่อม ความนิมิตกามันลมปาก ครั้นรู้เท่าแล้วจิตไม่กระวนกระวาย จิตไม่มาเกี่ยวข้องกับร่างกายแล้ว มันก็สุขเท่านั้นแหละ ความทุกข์กายเกิดขึ้น ถ้ารู้เท่าแล้วจิตก็ไม่หวั่นไหว อโศกังวิรัช ไม่มีกิเลส

เครื่องมลินจะตามได้ ไม่มีความโศกเศร้าต่อความเสื่อมของร่างกาย ความเสื่อม
ลาม เสื่อมยศ ความนิทา ความสรรเสริญ มีความรู้สึกเป็นปกติ นี่ชื่อว่าเป็นผู้รู้เท่าโลก
รู้เท่าแล้วไม่มีความทุกข์ใจ.... ไม่รู้เท่าแล้วมันก็มาเกิดอีก ถ้ามันมาเกิดเป็นมนุษย์
มันได้สร้างบารมี ถ้ามันไปเกิดเป็นอื่นละ.... มันไม่ได้เกิดมาสร้างบารมี มีแต่
มนุษย์เท่านั้นแหละ มนุสฺสปติลาภ เกิดเป็นมนุษย์นี่เป็นลามอันประเสริฐ เพราะได้
สร้างบารมี เกิดเป็นมนุษย์แล้วมาสร้างบาปเฉย ๆ มันก็มีลามแล้ว อย่าสร้างบาป
ใส่ตน เกิดมาเป็นลามแล้ว รีบสร้างบารมีเสีย



หน้าว่าง

ท่านพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร

(พ.ศ. ๒๔๔๒ - พ.ศ. ๒๕๒๐)

หน้าว่าง

ท่านพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร

วัดป่าอุดมสมพร ตำบลพรรณา อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร

นามเดิม ฝั้น สกุน สุวรรณรงค์

เกิดที่บ้านม่วงไข่ อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร

เมื่อวันอาทิตย์ ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๙ ปีชวด ตรงกับวันที่ ๒๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๔๒

โยมบิดาชื่อ เจ้าไชยกุมาร (เม้า) ผู้เป็นหลานปู่ของพระเสนาณรงค์ (นวล) และเป็นหลานอา
ของพระเสนาณรงค์ (สุวรรณ) เจ้าเมืองพรรณานิคม คนที่ ๒ และที่ ๔

โยมมารดาชื่อ น้อย เป็นบุตรของหลวงประชานุรักษ์

บรรพชาเป็นสามเณรเมื่ออายุ ๑๙ ปี ประมาณ ปี พ.ศ. ๒๔๖๑ ตรงกับปีมะเมีย ที่วัดโพธิ์ทอง
อุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่ออายุ ๒๐ ปี ณ วัดสิทธิบังคม (บ้านไฮ้) อำเภอพรรณานิคม
จังหวัดสกลนคร

โดยมีพระภิกษุป้อง เป็นพระอุปัชฌาย์

ญัตติเป็นพระธรรมยุติกนิกาย เมื่อวันที่ ๒๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๔ ณ วัดโพธิ์สมภารณ์
จังหวัดอุดรธานี

โดยมี พระธรรมเจดีย์ (จุม พนฺธุโล) เป็นพระอุปัชฌาย์

ท่านมรณภาพที่วัดป่าอุดมสมพร อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร

เมื่อวันที่ ๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๐

รวมสิริอายุได้ ๗๘ ปี

หน้าว่าง

ธรรมะบางตอน โดย
ท่านพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร

จากหนังสือ

- อจาโรวาท
- อจาราภิวาท

ฯลฯ

หน้าว่าง

สมาธิ งามท่ามกลาง เราก็ตั้งจิตมัน ลองดูซิว่าจิตเรที่ตั้งหรือไม่ตั้ง มันเอนเอียงไปทางไหน มันตรงไหน มันคาคตรงไหน เราได้แต่ว่าสมาธิคือจิตตั้งมัน เรที่ตั้งจิตมันตั้งหรือไม่ตั้ง ถ้ามันตั้งมันเป็นอย่างไรเล่า มันก็ไม่เอนเอียงไปหาความรัก ความชัง ไม่หลงในรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสอารมณ์ทั้งหลายต่าง ๆ สิ่งใดเกิดขึ้นเราก็ดับ นี่มันจึงเข้าถึงสมาธิ จิตตั้งมัน เมื่อจิตสงบตั้งมันแล้วมันก็ใส นี่แหละสมถกรรมฐาน ให้รู้จักสมถะคือทำจิตให้สงบภายใน

เมื่อจิตของเราสงบภายในแล้ว อุปมาเหมือนน้ำสงบ น้ำสงบแล้วก็ใส ใสแล้วก็มองเห็นเหตุมองเห็นผล มองเห็นบุญกุศล มองเห็นสุขมองเห็นทุกข์ มองเห็นดีมองเห็นชั่ว

เมื่อจิตของเราสงบแล้ว มันจะออกข้างซ้ายข้างขวาข้างหน้าข้างหลังข้างบนข้างล่าง เราก็อธิบายเรียกว่ามันตั้ง เฟื่องเลี้ยงมีสติอยู่ตรงนี้ นี่แหละให้พึงรู้พึงเข้าใจต่อไปในการทำสมาธิ อันนี้เมื่อจิตของเราเห็นแล้วอย่างนั้น เห็นสิ่งที่มันเกิดขึ้นในสังขารทั้งหลาย และปัญญาความรอบรู้ในกองสังขาร มันจะได้เกิดปัญญารอบรู้ในกองสังขารว่าใครเป็นผู้ปรุงแต่งเล่า ไม่ใช่ว่าคนอื่นปรุงแต่ง กายสังขาร จิตสังขาร ปรุงขึ้นจากจิตของเรา นี่แหละมันจะได้เกิดเป็นวิปัสสนา บาทของสมถะ

เดี๋ยวนี้คนทั้งหลายเข้าวิปัสสนา เข้าวิปัสสนา ได้แต่เข้าวิปัสสนา แต่ไม่รู้วิปัสสนาเป็นอย่างไร

เมื่อสมถะเป็นบาทของวิปัสสนา คือเมื่อจิตเราสงบแล้ว เห็นที่เกิดแห่งสังขาร และเห็นที่ดับแห่งสังขาร นี่เป็นอย่างนี้ ให้พึงรู้พึงเข้าใจ เดี่ยวนี้เราไม่รู้ว่ามันเกิดมาจากไหน ไม่รู้จักที่เกิดและก็ไม่รู้จักที่ดับ มันจะเป็นวิปัสสนาได้อย่างไรเล่า

วิปัสสนาคือเมื่อจิตมันสงบแล้วก็เห็นที่เกิดแห่งสังขาร โอ้ เกิดจากจิตของเรา และที่ดับที่จิตของเรา

เราจะดับได้เพราะเหตุใด เราเห็นอาทินวโทษ เห็นโทษแห่งสังขาร เห็นภัยแห่งสังขารทั้งหลาย เห็นทุกข์แห่งสังขารทั้งหลาย นี่มันจะดับได้ตรงนี้ เมื่อเห็นทุกข์เห็นโทษแล้วมันก็ตัดได้ จึงเป็นวิปัสสนา ความรู้แจ้งเห็นจริงสังขารธรรม สัจจะของจริงคืออะไรเล่า เมื่อสังขารความปรุงแต่งขึ้นแล้ว มันก็เกิด มันหลง เมื่อหลงแล้วท่านก็บอกว่า อวิชชาปจฺจุยา สงฺขารา สงฺขารปจฺจุยา วิญฺญาณํ, วิญฺญาณปจฺจุยานามรูป เมื่ออวิชชาความหลงมีแล้วก็ปจฺจุยให้เกิดสังขาร สังขารมีแล้วเป็นปจฺจุย

ให้เกิดวิญญาน วิญญานมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป นามรูปมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ อายตนะมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ความกระทบถูกต้อง ผัสสะมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวณามีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ความทะเยอทะยาน ตัณหาแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน การยึดถือ นี่ให้พิจารณาอันนี้ อุปาทานมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดภพ คือเข้าไปตั้ง ภพมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดชาติ คือความเกิด ชาติมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดชรา ชราแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดพยาธิ พยาธิมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดมรณะคือความตาย มรณะมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์

นี่พระพุทธเจ้าจึงได้พิจารณาในปัจจุสมุปบาทเป็นเครื่องข้ออยู่ ท่านจึงได้ค้นทุกข์อันนี้

เหตุนี้ท่านจึงว่าทุกข์ควรกำหนด ท่านไม่ให้ละทุกข์ ทุกข์ควรกำหนด ควรพิจารณา ไปละสมุทัย นี่เป็นอย่างนี้ เราก็รู้เรื่องสมุทัย สัตว์ทั้งหลายจมลงในมหาสมุทรเป็นเหยื่อปลาหมด ปาโป ปาป จมในมหาสมุทรคือหลงความสมมติ ท่านค้นแล้วว่าทุกข์นี้มันมาจากไหน ท่านทวนกระแส ที่แรกท่านพิจารณาว่าทุกข์มาจากไหน อะไรเป็นเหตุปัจจัยมา มาจากความตาย ความตายมาจากไหนเป็นเหตุปัจจัยมา มาจากความเจ็บไข้ได้พยาธิอาพาธโรค สิ่งเหล่านี้มาจากไหนเล่า มาจากชรา ความเผ่าแก่ ความชำรุดทรุดโทรม ความชำรุดทรุดโทรมมาจากไหนเล่า มาจากความเกิด ชาติคือความเกิด เกิดมาจากไหน มาจากภพ ภพคือเข้าไปตั้งภพมาจากไหนเล่า ท่านพิจารณา มาจากอุปาทาน ความยึดถือ ถ้าเรายึดถือที่ไหน ก็ไปตั้งภพที่นั่น ให้ดูเอาอิภพของเราน้อย ๆ ใหญ่ ๆ อุปาทานมาจากไหนเล่า มาจากตัณหา ความทะเยอทะยาน ตัณหามาจากไหน มาจากเวทนา มันมีเวทนา สุขเวทนา ทุกขเวทนา ที่นี้เวทนาเหล่านี้มาจากไหนเล่า มาจากผัสสะ ความกระทบถูกต้อง ผัสสะมาจากไหนเล่า มาจากอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราอายตนะมาจากไหนเล่า มาจากรูป นามรูป รูปมาจากไหน มาจากวิญญาน ปฏิสนธิวิญญาน วิญญานมาจากไหนเล่า มาจากสังขาร สังขารความปรุงแต่ง สังขารมาจากไหนเล่า มาจากอวิชชา

นี่— — ท่านค้นมาจบตรงนี้จึงว่า อวิชชาปัจจุยา สงขารา, สงขารปัจจุยา วิญญาน นี้มาจากอวิชชา เราต้องเรียนไปถึงอวิชชา ใคร ๆ ก็ไปหลงแต่อวิชชา เราไม่ได้โอปนยโก ใครเป็นผู้รู้ว่าอวิชชา และไม่ระลึกถึง มันมีผู้รู้อยู่ จึงรู้ว่าอวิชชา

ทำให้มันเห็นแจ้งเห็นจริงในตัวของเรา นี่แหละเป็นข้อปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ให้พากันฟังรู้ฟังเข้าใจ อย่าไปหลง

เรานั่งอยู่เดี๋ยวนี้เราหลงอะไร นี่แหละให้รู้จักพุทธศาสนา ศาสนาจะเจริญขึ้น ก็อาศัยเราประพฤติปฏิบัติ เรากระทำอย่างนี้ จึงจะเจริญได้ เมื่อเราไม่ประพฤติปฏิบัติ ศาสนาก็เสื่อม เรื่องเป็นอย่างนี้ เสื่อมเสีย ไม่ได้เสื่อมไปไหน เสื่อมจากตัวบุคคล คือคนไม่ประพฤติคนไม่กระทำ

เดี๋ยวนี้บางคนว่าพระอรหันต์พระอรหันต์ไม่มี พระโสดาสกิทาคานาคาก็ไม่มี จะมีได้ยังไง——เพราะคนไม่กระทำ เพราะคนไม่ปฏิบัติ เพราะคนไม่ได้ขัดไม่ได้เกลา และของเราไม่ได้ประพฤติเราไม่ได้ดู เรื่องเป็นอย่างนี้ เมื่อเราได้ยินได้ฟังแล้ว โอปนนิโก ดูซิพระโสดาอยู่ที่ไหนเล่า ดำราบอกไว้ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สิลัพพัตถ์ก็เท่านี้ รู้อันนี้ เมื่อเรารู้อันนี้แล้ว นั่นแหละข้ามรรคในเบื้องต้น จะได้เป็นพระโสดา สักกายทิฏฐิ เดี่ยวนี้เรามารู้ตัวตน เมื่อเราพิจารณาตั้งอธิบายมาเบื้องต้นนะ มันไม่เป็นตัวเป็นตนแล้ว มันก็ละทิฏฐิ ละมานะ อหังการ มมังการ ถือว่าเป็นตัวเป็นตนไม่ถือ จิตมันก็ละมันก็ว่าง วิจิกิจฉา สงสัยว่าจะได้อย่างโน้นอย่างนี้ เราก็เห็นแล้ว ชี้มูกน้ำลายของเราเลือดของเรา เหมือนที่อธิบายมาแล้วนั้น

มันจะไม่เป็นสิลัพพัตถ์ ความลุ่มคล้ำ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา อยู่ที่ไหนที่ไกล ประจำใจของเราอยู่ สุขทุกข์ทั้งหลาย นี่พระพุทธศาสนา ให้พากันรู้จัก นี่แหละ เมื่อเราเห็นแจ้งแล้ว จิตของเราก็หยั่งถึงศีลถึงสมาธิ มันมีปัญญารอบรู้ในกองสังขารทั้งหลาย มันปรุงแต่งไม่ได้ ให้ฟังรู้ฟังเห็น นี่แหละศาสนาจึงจะเจริญได้

เดี๋ยวนี้ศาสนาจะเสื่อมก็คือ ภิกษุสามเณรบวชแล้วไม่ประพฤติปฏิบัติศีลของตน สมาธิของตนไม่รักษา ที่เล่าเรียนไปก็เรียนไปเปล่า ๆ ประโยชน์ ไม่ประพฤติ ไม่ปฏิบัติ และไม่ฝึกหัด ไม่มีความสำรวมระวัง ปลดปล่อยไปประพฤติไปต่าง ๆ นานา เดี่ยวนี้พระเณรเดินขบวนก็มี ไปทำเหลวไหล รับประทานอาหารยามวิกาลก็มี จับเงิน จับทองก็มี ต่อของซื้อของขายก็มี พุดเกี้ยวสีกาก็มี เที้ยวเล่นตามถนนหนทางก็มี พวกนี้ขีมาอย่าเฝ้าพระศาสนา ทำศาสนาให้เสื่อม ไม่มีความสำรวมระวังศีลของตน ไม่ประพฤติปฏิบัติศีลของตน อุบาสกอุบาสิกาก็ไม่มีความเคารพในทาน ศีล ภาวนาของตน นี่ขีมันเสื่อม

พระภิกษุสามเณรบวชเข้ามาแล้วก็ควรเล่าเรียนศึกษาสำรวมสิกขาวินัย
ของตนให้เรียบร้อย รู้จักแล้วศีลของเรา ๒๒๗ เณรก็ศีล ๑๐ เป็นข้อดเว้น เรา
สำรวมระวังอย่างนี้ ศาสนาก็เจริญรุ่งเรือง เดียวนี้มันไม่เป็นเช่นนั้น ศาสนาจึง
เสื่อมเสีย

คนทั้งหลายก็ดูหมิ่นศาสนา ดูถูกศาสนา เพราะเราไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ไม่มี
ปัญญา มีแต่ศิระโล้นกับผ้าเหลืองว่าเป็นพระเท่านั้น

ข้อวัตรข้อปฏิบัติเป็นอย่างไร ก็ให้ดูเอาซิว่าท่านห้ามอะไร เราทั้งหลายก็บวช
แล้ว ได้ศึกษามาแล้ว การที่พระพุทธเจ้าสอนทุกสิ่งทุกอย่างในศีล ๒๒๗ ในข้อดเว้น
นุ่งห่มท่านก็สอน นั่งนอนเดินยืนท่านก็สอน ถ่ายอุจจาระปัสสาวะบ้วนเชพะท่านก็สอน
จรดคำข้าวเข้าปากท่านก็สอน นี่แหละความละเอียดของท่านที่ต้องการความสวย
ความงาม ความสำรวมระวัง นี่เป็นอย่างนี้

อุบาสกอุบาสิกาที่ดี ท่านก็สอนให้เข้าถึงพระไตรสรณคมน์ คือ เอาพระ
พุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่ง ที่ระลึก ที่กราบไหว้ ไม่เอาสิ่งอื่น
เป็นสรณะ นตฺถิ เม สรณํ อญฺณํ ที่พึ่งของข้าพเจ้าอื่นไม่มี นอกจากพระพุทธเจ้า
เท่านั้น

ถ้าเราไม่ถือเช่นนั้นแล้ว ไตรสรณคมน์ของเราก็คือเร้าหมอง เจ้าของเป็นบาป
ขาดจากพระพุทธศาสนา เหตุนี้ให้พึงรู้พึงเข้าใจต่อไป

ผู้ปฏิบัติศาสนาอุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย ท่านจะไปหาเมื่อหาวันทำงานทำการ
ต้องการวันดี ไม่ใช่วันนั้นไม่ดีวันนี้ไม่ดี วันไม่ได้ทำอะไรแก่คน วันดีทำไมคนจึง
ตายได้ วันไม่ดีทำไมคนจึงเกิด ใน ๗ วันนี้ อาทิตย จันทร อังคาร พุธ พฤหัส ศุกร
เสาร์ มีเท่านี้

การหาวันนั้น คือวันอย่างนี้ สมมติว่าเราจะทำงานทำการสิ่งใด เราพร้อมแล้ว
หรือยัง เมื่อหาวันพร้อมเพรียงกันแล้ว จะเอาวันไหนเวลาไหน นัดกันพร้อมกัน ถ้า
พร้อมแล้ววันนั้นแหละเป็นวันดี นี่ให้หาวันอย่างนี้ ถ้าวันใดยังไม่พร้อมกันก็อย่าเพิ่ง
ทำ จะแต่งงานแต่งงาน ปลูกบ้านปลูกช่องตึกร้านค้าคารก็ตาม ขึ้นบ้านใหม่ก็ตาม
ให้รู้ไว้ ถ้าวันนั้นมันพร้อมแล้วเรียบร้อยแล้วก็ทำได้ขึ้นได้ ถ้ายังไม่พร้อมแล้วก็ยัง
ขัดข้องทำไม่ได้ เรียกว่าวันไม่ดี หาวันอย่างนี้หรรอก ให้เข้าใจ

อธิบายมาให้ฟังย่อ ๆ แล้ว ให้ละเว้นการเลือกวันโน้นนี่เสีย

การดูดวงก็เหมือนกัน ดูเอาว่าดวงดี ดวงไม่ดี ผูกดวงผูกดาว คนโกหก หลอกดวงกันให้วุ่นวายเดือดร้อน ในพระพุทธศาสนา ดวงดีไม่ดีก็ให้ดูเอาซิ ไม่ใช่มาจากฟ้าอากาศ

ให้ดูดวงดีเดี๋ยวนี้ซิ ดวงดีเป็นยังไง ดวงดีรวมมาสั้น ๆ แล้วคือใจเราดี มีความสุขความสบาย เมื่อใจเราสุขสบายแล้ว ทำอะไรก็สบาย การงานก็สบาย ประเทศชาติก็สบาย นี่แหละดวงดี

ดวงไม่ดีเป็นไง ดวงไม่ดีคือใจเราไม่ดี ใจมีทุกข์ยากวุ่นวายเดือดร้อน นี่แหละ ดวงไม่ดี ทำอะไรก็ไม่ดี หาอะไรก็ไม่ดี นี่เรียกว่าดวงไม่ดี ดูตรงนี้ จะให้ใครดูให้เล่า

ดูเอาซิ ทุกคนที่มานั่งอยู่ที่นี่ ทั้งพระทั้งเณร ทั้งอุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย ดวงดี ดวงไม่ดีก็ให้พิจารณาตรงนี้ อย่าไปพิจารณาอื่น และอย่าเข้าริตพวกเดียรฉัตรนิครนถ์ คนนอกศาสนา ถ้าไปถืออย่างนั้นแล้ว ขาดจากพุทธศาสนา นี่แหละผู้จะปฏิบัติ ศาสนาจะต้องถืออย่างนี้ อุบาสกอุบาสิกาให้ถือศีล ๕ รักษาศีล ๕ อย่ามัวมา รับเอากับพระ ญาติโยมว่าศีลอยู่กับพระ พระว่าศีลอยู่กับพระพุทธเจ้า ศาสนาเป็นของพระพุทธเจ้า ไม่นึกว่าเป็นของของเรา เมื่อเราไม่นึกว่าเป็นของของเราแล้ว เราก็อ่อนแอ ถ้าสิ่งเหล่านี้เป็นของของเราแล้วเราก็กะลใจใส่รักษา ศีล...จะไปรับกับใครเล่า

เราเกิดมามีศีล ๕ พร้อม ตัวศีล ๕ ได้มาพร้อมตั้งแต่เราเกิดมา มีขาทั้งสอง แขนทั้งสอง ศีระชั้นอันหนึ่ง นี่แหละตัวศีล ๕ อย่าเอา ๕ ไปทำโทษ ๕ โทษ ๕ นั่น คือ ปาณานั้นก็โทษ อทินนานั้นก็โทษ กาเมนั้นก็โทษ มุส้านั้นก็โทษ สุรานั้นก็โทษ แนะ เป็นโทษทั้งหมด

ที่เราอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะ ๕ อย่างนี้ กลัวคนมาฆ่า กลัวขโมย กลัวคนผิดในกาม กลัวคนมุสาฉ้อโกงหลอกหลวง กลัวคนมีนเมาสุราสาโท กัญชายาฝิ่น นี่เป็นโทษ ถ้าเราละเว้นอันนี้แล้ว ท่านว่า สีเลน สุตติ ยนุติ มีความสุขก็เพราะศีล สีเลน โภค-สมบัติ มีโภคสมบัติก็เพราะศีล นี่แหละให้พากันพึงเข้าใจ ให้ละเว้นโทษทั้งหลาย ๕ อย่างนี้

เมื่อเราจะรับศีลหรือไม่รับศีล อยู่ที่ไหน ๆ ตัวของเราก็คือศีล แม้กระทั่ง อยู่ในรก ในป่าในดง ในบ้านในเมือง ในถนนหนทาง เราไม่ทำผิด ๕ อย่างนี้แล้ว

มันก็เป็นศีล อันนี้จะมากล่าวว่าไม่ได้รับกับพระแล้วเราไม่มีศีลนั้น ใช้ไม่ได้ เราก็รู้กันอยู่แล้ว มารับศีลกับพระว่า ปาณาติปาตา เวรมณี พอยุงมากัดตบปั๊บวันยังค่ำ มันจะเป็นศีลหรือ มันก็เป็นศีลไม่ได้ละซิ ให้รู้จักซิ อภินาทานา เห็นของเขา ก็ขโมยซะ ถึงจะว่าวันยังค่ำ มันก็ไม่มีศีล เราละเว้นโทษ ๕ อย่างนี้แหละ พวกกัน ให้รู้จัก ได้อธิบายมาทั้งข้างนอกข้างในแล้ว เอ้า น้อมเข้าไป ในเวลานี้สิ่งเหล่านี้มาจาก ไหน ให้พากันงดเว้น ต่อไปนี้ให้พากันตั้งจิตดู เพ่งดูโทษทั้งหลายอยู่ที่ไหน สุขอยู่ที่ไหน ทุกข์อยู่ที่ไหน ให้พากันพึงรู้พึงเข้าใจ

ประเทศของเรามันยุ่งยากตรงไหน เหมือนเราทำถนนหนทาง มันขัดข้องตรงไหนเราก็ก่อไข จิตใจของเราข้องตรงไหนเราตรงไหนก็ให้แก้ไขเสีย จะมานั่งหลับตาเจ็บเอาเอาเปล่า ๆ เรามานั่งดูตัวของเรา เวลาที่เราอยู่ในชั้นใดภูมิใดในภพอันใด

นี่ให้รู้จัก จิตของเราเป็นกุศลหรือเป็นอกุศลให้รู้จัก จิตของเราสงบหรือไม่สงบ จิตของเราดีหรือไม่ดีให้รู้จัก นี่แหละ กามาวจร กุศล จิตต์ ให้รู้จักจิตของเรา อุปปatti โหติ มันอุบัติขึ้นจากตนของตนนี้ เอ้า ต่อไปนี้ต่างคนต่างได้ยินได้ฟัง โอปนนิโก คือพิจารณาน้อมเข้ามาดูนะ อันนี้ พิจารณาเพ่งดูหัวใจของเรา เราต้องอะไรอยู่ จิตของเราเป็นอย่างไร จิตของเราดีเป็นอย่างไร จิตดีเป็นอย่างไร จิตสงบดีมีความสุขความสบายเย็นอกเย็นใจ ไม่ทุกข์ไม่ร้อนไม่วุ่นไม่วาย

พุทธ ใจเบิกบานสบาย นี่แหละ นำความสุขความเจริญมาให้ในปัจจุบัน และเบื้องหน้า

เรามาที่นี้ต้องการความสุขความสบาย สุขความเจริญ ถ้าจิตของเราเป็นอย่างนี้แล้ว สันติภูมิ เราที่รู้เองเห็นเอง นี่เป็นอย่างนี้ ถ้าจิตของเราไม่ดีแล้ว เป็นอย่างไร จิตไม่สงบ จิตวุ่นวาย จิตทะเยอทะยานดิ้นรน จิตไม่ดีแล้วทุกข์ยากเดือดร้อนวุ่นวาย ทุกข์ยากลำบาก ให้หนักหน่วง ให้วังเหงา ให้มืดให้มัววุ่นวาย นี่นำสัตว์ทั้งหลายตกทุกข์ได้ยากทั้งปัจจุบันและเบื้องหน้า เมื่อจิตเป็นเช่นนี้แล้ว ประเทศชาติของเราก็น่าวุ่นวาย ไม่ใช่อื่นเป็น ไม่ใช่อื่นวุ่นวาย ดวงใจของเรานี้วุ่นวาย เอ้า วัดดูเอาซิ จะกว้างขวางอะไร

บุตรภรรยาสามีรักกัน บิดามารดาญาติพี่น้องรักกัน ถ้าจิตไม่ดีแล้วมันก็ทะเลาะกัน นั่นวัดดูซิ ถ้าจิตดีแล้วมันก็ไม่ทะเลาะกัน หรือว่าไง เพ่งดูซิจริงหรือไม่จริงเล่า อยากร้ายอยากกรวยอยากสวดยอยากงาม บางคนทำไมมันไม่รวย บางคนอยากรวย

ทำไมเงินเดือนไม่ขึ้น ทำไมยศไม่ขึ้น เพราะเหตุใด มันไม่ขึ้นเพราะจิตเราไม่ดี เราไม่ได้สร้างคุณงามความดีไว้ในปัจจุบันและเบื้องหน้า จิตไม่ดีทุกข์ยากลำบากอดอยาก แนะ จิตดวงนี้ทำให้เราได้ทุกข์ได้ยาก ทำอะไรมันก็ไม่ขึ้น ทำอะไรมันก็ไม่รวย มันรวยเป็นยังงี้ จิตดีมีความสุขความสบาย อันนี้มีความสุขความเจริญให้ในปัจจุบันและเบื้องหน้า

ต่อไปนี้จะไม่อธิบายอีกแล้ว อธิบายไปก็ไม่มีที่สิ้นสุด

สรุปหัวข้อแล้วรวมลงที่กายกับใจเท่านั้น เอ้า เฟ่งดู อธิบายดีชั่วทั้งภายในภายนอกให้รู้แล้ว ต่อไปนี้ โอปนียโก จริงหรือไม่จริง ให้พากันเฟ่งดูว่ามันช่องตรงไหน มันคาตรงไหน ไม่ดีตรงไหน ให้พากันเฟ่งดูอยู่ตรงนั้น อย่าส่งไปข้างหน้า มาข้างหลัง ข้างซ้ายข้างขวา ข้างบนข้างล่าง ให้ตั้งเฉพาะตรงที่รู้อยู่ นั่นมันเป็นยังงี้ แล้วค่อยแก้ไขตรงนั้น ค่อยชำระตรงนั้น เล็งดู ไม่ใช่ดูอื่น ดูจิตของเรา ดูภพของเรา ดูที่พึ่งของเรา ไม่ใช่ดูอื่นไกล ให้ดูให้รู้จัก ที่พึ่งดีหรือไม่ดีต้องรู้จักตรงนี้ สันทิจูโก ผู้ปฏิบัติเองรู้เองเห็นเอง ถ้าเราไม่รู้คนอื่นบอกก็ไม่รู้ นี่ข้อปฏิบัติเป็นอย่างนี้ ต่อไปจะได้ยินเสียงอะไรก็ตาม ให้สัญญาไว้ว่าสิ่งนั้นไม่มีอันตราย แล้วเราไม่ต้องเดือดร้อน ทำจิตของเรา และก็จะไม่อธิบายต่อไป จะสงบ เอ้า ต่างคนต่างสงบ วางให้สบาย เราอยากได้ความสุขความสบาย จะได้เป็นบุญวาสนาของเรา จะได้เป็นนิสัยของเรา มันก็พ้นทุกข์

เราทั้งหลายอยากพ้นทุกข์ ก็ดูเอาซิ มันพ้นทุกข์คือจิตเราไม่ทุกข์ เมื่อจิตเราไม่ทุกข์ มันก็พ้นทุกข์ นี่แหละ เราทำบุญทำกุศล เรียกว่า ปฏิบัติบูชา บูชาอย่างเลิศอย่างประเสริฐแท้ เข้าถึงธรรมถึงวินัย เข้าถึงพุทธศาสนา ถึงชั้นศาสนา เมื่อทำอย่างนี้แล้วจะไม่ถึงอย่างไรเล่า บอกแล้วในเบื้องต้น ท่านบัญญัติลงที่นี้ เรื่องกายกับใจเท่านั้น เอ้าเฟ่งดู

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ชี้แจงแสดงให้ฟัง แต่เมื่อพระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสรู้ก็มีอยู่อย่างนั้น อุปปาทา วา ภิกขเว ตถาคทาน์ อนุปปาทา วา ตถาคทาน์ แต่เมื่อพระตถาคตยังไม่ตรัสรู้ก็มีอยู่อย่างนั้น เมื่อตรัสรู้แล้วก็อยู่อย่างนั้น ไม่ได้มาจากไหน

เหมือนกับตัวเราเกิดมาแล้ว ก็มีอยู่อย่างนี้ มีทุกข์อยู่อย่างนี้ ทุกข์ทั้งหลาย ไม่ได้มาจากอื่นไกล ไม่ใช่อื่นเป็นทุกข์ คนทั้งหลายกลัวอดกลัวอยาก กลัวนั้นกลัวนี้

เป็นทุกข์ ไม่มียศฐานบรรดาศักดิ์เป็นทุกข์ ไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นทุกข์ นั่นพระพุทธเจ้า
ท่านไม่ได้ว่าทุกข์ ทุกข์คืออันใดเล่า อิทํ โข ปน ภิกขเว ทุกฺขํ อริยสัจจํ ของจริง
ภิกขเว ดูก่อนท่านทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลาย ของจริงคืออะไรเล่า ชาติปิ ทุกฺขา ทุกฺข์
เพราะความเกิด

ท่านไม่ได้ว่าอะไรทุกข์ คือความเกิดนั่นแหละเป็นทุกข์ นี่แหละตัวทุกข์

เราก็พิจารณาซิ อะไรเกิดเล่า คือตัวของเรานี่เกิดมา มันก็เป็นทุกข์ ทุกข์
เพราะความเกิด เกิดเป็นเจ็บเป็นไข้ เกิดเป็นโน้นเป็นนี้ เกิดอยากโน้นอยากนี้ จิต
ของเราไม่สงบ ก่อกรรมก่อเวรก่อภัยให้เกิดขึ้น ภวาวะ สมุทฺทวนฺติ เทียวต่อภพ
น้อย ๆ ใหญ่ ๆ อยู่มันก็เลยเป็นทุกข์กันสิ เราไม่อยากทุกข์แล้ว เราก็หยุด นั่งอยู่ที่นี้
ไม่ก่อกรรมก่อเวรอยู่ ว่าเราไม่ได้ไปทำบาปทำกรรมอะไร ดูซิ พิจารณาซิ มันไปเทียว
ต่อภพน้อย ๆ ใหญ่ ๆ อยู่ อารมณ์สัญญาของเราที่แหละไปสร้างบาปสร้างกรรมไว้
ทั้งกลางคืน กลางวัน ทั้งนั่ง ทั้งนอน ทั้งเดิน ทั้งยืน เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอน
ให้มีสติ นั่งก็ดี นอนอยู่ก็ดี ยืนอยู่ก็ดี เดินอยู่ก็ดี ให้มีสติอยู่ ให้มันรู้ มีสติสัมปชัญญะ
นั่นก็ให้รู้ว่ามันนั่ง นอน เดิน ก็ให้รู้จัก สติของเราเพิ่งเล็งอยู่อย่างนั้น การทำความสงบ
มิใช่อื่นไกล เพราะฉะนั้นก็ให้พากันเพ่งเล็งดู

มิใช่อื่นทุกข์ คือความเกิดนี่เป็นทุกข์ เรานั่งอยู่ที่นี่เราเป็นสุขหรือเป็นทุกข์
อะไรทุกข์ ต้นไม้ภูเขาเหล่ากอ ดินฟ้าอากาศ ทรัพย์สมบัติ การงานทุกข์หรือ ? ก็ไม่ใช่
ทุกข์เพราะความเกิดนี่

ทุกข์ที่สอง ชราปิ ทุกฺขา ทุกข์เพราะความเฒ่าแก่ชราคร่ำคร่า เพราะความ
เจ็บความไข้ นั่นเป็นทุกข์ ไม่ใช่่อื่นไกล ความเจ็บตรงโน้น ปวดตรงนี้ ความซำรุด
ทรุดโทรม นั่นแหละความแก่มาถึงแล้ว ไม่ใช่ทุกข์เพราะอื่น ทุกข์เพราะอันนี้

มรณมฺปิ ทุกฺขํ ทุกข์เพราะความตาย ไม่ใช่่อื่นเป็นทุกข์

นี่แหละความทุกข์ทั้งหลาย ให้พากันพิจารณาดูซิ อะไรมันเกิด อะไรมันแก่
อะไรมันเจ็บ อะไรมันตายเล่า ?

เหตุนั้น ท่านยังให้พิจารณาปฏิจสุมุปบาท ท่านให้กำหนดทุกข์ว่า ทุกข์มา
จากไหน ? อะไรเป็นเหตุปัจจัยทำให้เกิดทุกข์ ?

ท่านให้พิจารณาเห็นแล้วว่าทุกข์มันมาจากความตาย นี่ ! ตายนี้เป็นเหตุปัจจัย
มาให้ทุกข์ นี่ “ตาย” มาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมาจะให้ตาย มาจากโรครภัยไข้เจ็บ

อาหารทั้งหลายต่าง ๆ เป็นเหตุปัจจัยมา อันนี้อาหารทั้งหลายเหล่านี้มาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากชรา ความเผ่าแก่ชราคร่ำคร่า อันนี้ความเผ่าแก่ชราคร่ำคร่า มาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากชาติคือความเกิด นี่มาจากไหน มันคิดไปเป็น ปฏิจสุมุปบาท ๑๒ อันนี้ความเกิดนี้มาจากไหนเล่า เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากภพ คือ เข้าไปตั้ง เข้าไปยึด เข้าไปถือไว้ อารมณ์ของเราไปยึดไว้ ยึดมั่นก็ก่อภพขึ้น อันนี้ ภพมันมาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากอุปาทาน การยึดถือ ที่นี้อุปาทานมาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากตัณหาความทะเยอทะยานอยาก ความดิ้นรนตัณหา มาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากเวทนา ทุกขเวทนา สุขเวทนา เมื่อความทุกข์เกิดขึ้น ก็อยากจะหาความสุข เมื่อสุขเกิดขึ้นก็อยากไม่ให้ทุกข์เกิดขึ้น นี่มาจากเวทนา ที่นี้เวทนามาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากผัสสะ ความกระทบถูกต้อง นี่แหละ ผัสสะ อันนี้ผัสสะมาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากอายตนะ เป็นป่อเกิดอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เหล่านี้ อายตนะมาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจาก นามรูป นามรูปอันนี้มาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากวิญญูณ วิญญูณมาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากสังขาร สังขารมาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจาก อวิชชา นี่ขั้นต้นมันจบนี้

อวิชชาคือความหลง หลงสมมุติ หลงภพ หลงชาติ หลงตน หลงตัว อวิชชา **ปจฺจุยา สงฺขาร** เมื่ออวิชชาความหลงเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร ความปรุงแต่ง เมื่อสังขารมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญูณ วิญญูณมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ฯลฯ ให้พิจารณาทวนกระแสกลับ วิญญูณมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป นามรูปมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ ตา หู จมูก อายตนะมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ผัสสะมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนามีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ตัณหา มีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน อุปาทานมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดภพ ภพมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดชาติคือความเกิด ชาติมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดชรา ความชำรุดทรุดโทรมเผ่าแก่ชราคร่ำคร่า ความเผ่าแก่ชราคร่ำคร่ามีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดพยาธิ ความเจ็บไข้ และพยาธิมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดความตาย ความตายมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส นี่แหละ

เหตุนี้จึงให้พากันนั่งสมาธิพิจารณาตัวของเรา กำหนดทุกข์นี้ เรื่องทุกข์ เรื่องสมุทัย นี่แหละความหลงของเรา ให้พากันเพ่งเล็งดู นี่ข้อสำคัญว่ามันเป็นอย่างนี้

อากาโลก ไม่มีกาล เป็นอยู่เสมอ นั้งอยู่ก็เป็นทุกข์ เป็นโทษ ให้พากันรู้จัก ที่นี้ เมื่อฟังแล้ว เอหิปัสสิโก คำสอน จงร้องเรียกสัตว์ทั้งหลายให้มาดูธรรม ท่านไม่ได้ให้ไปดูธรรม ท่านให้มาดู ดูรูปธรรมนามธรรมนี้

รูปธรรมก็คือสภาพร่างกายของเรา นามธรรมคือดวงใจของเรา ตัวคิดตัวนึก ดูเพื่อเหตุใด ? เหตุที่เราถือว่ารูปเหล่านี้เป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา เป็นผู้หญิงเป็นผู้ชาย เป็นพระเป็นเณร เราถือรูปอันนี้ หากเราเพ่งรูปอันนี้แล้วไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคล ไม่มีเราไม่มีเขา เอาอะไรเป็นตัวเป็นตน เอาอะไรเป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นที่ไหนเล่า เพราะฉะนั้น ท่านจึงได้วางมูลกรรมฐานไว้ให้พิจารณา นะโม น้อมเข้ามาพิจารณา มาพิจารณา นะ มาพิจารณา โม นี่ พิจารณาเพื่อเหตุใด เพื่อให้รู้ตัวของเรานี้ว่า เราเป็นของสวयของงาม ว่าเป็นตัวเป็นตน ท่านบอกไว้ในอภินิหารปัจเจกชนว่า **ตจปริยทุโต** มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ **ปุโรนนานุปการสุต** อสุจิโน เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ **อตุถิ อิมสุมิ** กาย ในกายนี้ ท่านไม่ได้ว่ากายโน้น กายนี้ก็แปลว่าชี้ที่กายของเราทุกคน เต็มไปด้วยความไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ **อตุถิ อิมสุมิ** กาย ในกายนี้ อะไรละที่อยู่ในกายนี้ เกสาคือผมทั้งหลาย ที่ท่านว่าไม่สะอาด โลมาคือขนทั้งหลาย นขาคือเล็บทั้งหลาย หนุตาคือฟัน ตโจคือหนัง นี่เต็มไปด้วยอย่างนี้เรียกของไม่สะอาด...

ถ้าเราเห็นเป็นอย่างนี้แล้ว มันก็ละสักร่างกายทิฐิ ความถือว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์เป็นบุคคล เราเขาไม่มีเสียแล้ว วิจิกิจฉา ความสงสัยเคลือบแคลงว่าจะดีอย่างไรโน้นไม่มีเสียแล้ว มันเป็นอย่างนี้ สิลัพพตปรามาส การลุ่มคล้ำมันก็ไม่มี สุขจริง ๆ ทุกข์จริง ๆ ดีชั่วจริง ไม่ต้องลุ่มคล้ำ ทุกข์อยู่โน้น ทุกข์อยู่นี่ คีลอยู่โน้น ธรรมอยู่โน้น ไม่มีเสียแล้ว อยู่กับตัวของพวกเรา เหตุนี้ให้พากันพิจารณานี้มันจึงจะได้ ถ้ามันไม่เห็นอย่างนี้แล้วก็เป็นคน เป็นคนละ หว่าสนุกสนาน หว่าสของดิบของดี สวयงามอะไรต่าง ๆ แท้ที่จริงมันเป็นอย่างนี้ เราก็พิจารณาให้มันรู้ให้มันเห็นแล้วจะสงสัยอะไรละ เราทำอยู่อย่างนี้.... แล้วก็เพ่งพิจารณามันแน่นอนลงไปอย่างนั้นซิ จิตของเรามันจึงสงบ เพราะไม่เห็นอย่างนี้แล้ว ไม่ใช่ตัวแล้ว มันจะเอาอะไรเล่า ? ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลเสียแล้ว ไม่ใช่ตนไม่ใช่ตัวเสียแล้ว ไม่ใช่เขาใช่เราเสียแล้ว มันก็เลิกอุปาทานการยึดทั้งหลายเสียทั้งหมด

นี่พิจารณาเพื่อให้รู้ ให้จำแนกแจกออกแล้ว ถ้าเราไม่จำแนกแจกออก ก็เข้าใจ
ว่าเป็นคนจริง ๆ เมื่อจำแนกแจกออกแล้ว มันก็ไม่ใช่ตัวเสียแล้ว จิตของเรามันก็สงบ
มีความสุข

มีความสุขเพราะว่าเรามีศรัทธาบรรดาศักดิ์ สุขเพราะทรัพย์สมบัติ ดีก ข้าวของ
เงินทอง ท่านไม่ได้ว่าอย่างนั้น อะไรสุขล่ะ พอเราละสิ่งเหล่านี้แล้ว จิตของเราก็สงบ
นตฺถิ สนฺติ ปรี สุข สุขอื่นเสมอเหมือนจิตสงบไม่มี เหตุนี้เราจะทำจิตให้สงบ เมื่อจิต
สงบแล้วมันก็เป็นสุข เพราะไม่ได้ไปก่อกรรม ก่อเวร ก่อภพ ก่อชาติ ภพน้อย ๆ
ใหญ่ ๆ ก็ไม่ได้ไปก่อ เราเห็นทุกข์เห็นโทษแล้วในสังขารทั้งหลาย เราไม่หลง พอ
เราไม่หลงก็ไม่เวียนกลับ ทีนี้มันหลงก็กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้.

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงนั่งสมาธิเพ่งเพื่อไม่ให้หลง ไม่ให้หลงภพ หลงชาติ
หลงเกิด หลงแก่ หลงเจ็บ หลงตาย นี่มันหลง หลงแล้วก็เกิดละ ไม่หลงแล้วมันก็ไม่เกิด
เกิดทำไม มันก็ทุกข์ นี่เราหลงชฺชี่ นี่ข้อสำคัญ

เอาเข้าที่ดู เพ่งเล็งดูให้มันแน่นอนลงไป เชื่อมมันลงไป ให้เห็นแจ้งประจักษ์
ลงไป สนฺทิฏฺฐิโก ผู้ปฏิบัติพึงรู้เองเห็นเอง โอปนยิโก ก็ให้น้อมเข้ามา ปัจจุบันต์
รู้จำเพาะตนเท่านั้น ถ้าตนเองไม่รู้ บุคคลอื่นก็บอกอะไรไม่ได้ พิจารณาดูความเกิด
ของเรา นี่มันเป็นทุกข์อย่างนี้ ที่ได้อธิบายมาแล้ว ต่อไปต่างคนต่างกัน เพ่งเล็งดู
ให้มันรู้แจ้งเห็นจริง เมื่อตนเห็นแล้ว มันก็เลิกก็ละเอง ตนยังไม่เห็นแล้ว ยังไม่รู้แล้ว
มันก็ยังเลิกไม่ได้ละไม่ได้

ต่อไปนี้จะไม่อธิบายเพราะเข้าใจแล้ว

ต่อไปให้เพ่งดู เมื่อจิตของเรามันไม่ก่อภพก่อชาติแล้ว มันก็สงบ มันก็เป็นสุข
นี่เราต้องการความสุขความเจริญ ต้องการความพ้นทุกข์ สุขความสบาย ก็เมื่อ
จิตเราสงบ มันไม่ไปปรุงไปแต่ง ไม่ไปก่อกรรมก่อเวร ไม่ไปทำอะไรสักอย่าง มัน
นิ่งเฉย มันว่างอยู่หมด นี่มันสุขอยู่ตรงนี้ ไม่ใช่สุขอยู่ตรงอื่น มันไม่สุขมันเป็นอย่างไร ?
มันไปปรุงไปแต่ง มันไปก่อกรรมก่อเวรก่อภพอยู่ นี่ละจะว่าอย่างไรเล่า ? กรรม
ทั้งหลายว่า เราเป็นกรรมอันโน้น เป็นกรรมอันนี้ กรรมไม่มีในต้นไม้ภูเขาเหล่ากอ
ในป่าในดง ในบ้านในเมือง ในถนนหนทาง ในขมยมคลคาถา ท่านว่า กายกรรม
วจีกรรม มโนกรรม กรรมเกิดจากนี้ กายกรรม กรรมเกิดจากกายของเรา วจีกรรม

กรรมเกิดจากวาจา มโนกรรม กรรมเกิดจากดวงใจของเรา แต่เวลานี้กายกรรมของเราก็ดีแล้ว ไม่มีอะไร นั่งก็เรียบร้อยแล้ว วชิกรรมของเราก็ดีแล้ว ยังเหลือแต่ มโนกรรม ความน้อมนึกและระลึกอะไรอยู่ นี่กรรมเป็นของ ๆ ตน กัมมสุตฺตโกมุทิกกรรมนั้นเป็นของ ๆ ตน กลุยาณํ วา ปาปกํ วา ตสฺสททาโย ภาวิสฺสามิ

เราจะทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะรับผลของกรรมนั้นสืบไป เราไม่ต้องคำนึงถึงอดีตถึงอนาคต (เราทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะได้รับผลของกรรมนั้นสืบไป) เราก็นั่งดูซิ เราจะไม่มีสืบอย่างไรเล่า

ทีนี้จะรู้ได้อย่างไรละ กรรมอันดี กรรมอันชั่ว

กรรมดี คือ กลุยาณํ วา กรรมอันดี รวมมาสิ้น ๆ คือใจเราดี.....มีความสุข ความสบาย เบาตนเบาตัว ไม่มีความปรุ่งแต่ง มีความเยือกเย็น มีความสุขสบาย ว่างหมด ไม่มีภัยไม่มีเวร ไม่มีอะไรสักอย่าง

พุทฺโธ มีแต่ความเบิกบาน พุทฺโธ ความสว่างไสว พุทฺโธ ความเป็นผู้ผ่องใส พุทฺโธ เป็นผู้ตรัสรู้ พุทฺโธ เป็นผู้รู้ พุทฺโธ เป็นผู้ไม่ตาย นี่แหละ กรรมอันดี เมื่อใจเราดีแล้ว อดีตมันก็ดี อนาคตมันก็ดี ให้รู้จักไว้อย่างนี้

ปาปกํ กรรมชั่วละ อยู่ที่ไหนเล่า รวมมาแล้วคือใจไม่ดี ใจไม่ดีคือทุกข์ยาก วุ่นวายเดือดร้อน นั่นแหละกรรมชั่ว เป็นของของใคร มันเป็นของของตนมิใช่หรือ ใครละเป็นผู้ได้รับ ตนเป็นผู้ได้รับมิใช่หรือ ไม่มีผู้อื่นรับ

ทุกข์มันไม่ได้มีอยู่ในดินฟ้าอากาศต้นไม้ภูเขาเหล่ากอ ในบ้านในเมือง ในถนนหนทาง ใจเราเป็นทุกข์ ความที่พ้นทุกข์คืออะไร? จิตเราไม่ทุกข์ จิตเราไม่ทุกข์ มันก็พ้นทุกข์ จิตเรามีทุกข์อยู่มันก็ไม่พ้นทุกข์ ไม่ใช่สิ่งอื่นเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะเราไปปรุ่งไปแต่ง เพราะเราไปก่อภพก่อชาติขึ้น คืออธิบายมาแล้ว ไปก่อกรรมก่อเวรมาแล้ว หมดกรรมหมดเวรหมดภัยคือจิตสงบอันเดียว ไม่มีวิธีอื่นที่จะล้างบาปล้างกรรมนอกจากนั่งสมาธิจิตสงบนี้

เมื่อจิตสงบแล้วหมด เพราะไม่ได้ไปก่อบาปก่อกรรม มโน ปุพฺพกฺมา ธมฺมา บุญและบาปสิ่งใดใจมันถึงก่อน มโนคือความน้อมนึก ธัมมาคือความคิด ปุพฺพคือเบื้องต้น มันเกิดจากต้น จากตนเอง เราก็จึงเล็งดูซิ มันเป็นกรรมอยู่ที่ไหนเล่า มโนกรรม ฉะนั้น เราพึงพิจารณาให้มันรู้ชัด กรรมดีก็อธิบายให้ฟังแล้ว กรรมชั่ว

ก็อธิบายให้ฟังแล้ว แนนอนลงไป เชื่อมันลงไป เราจะเอากรรมอันใดเล่า นี่ให้มันรู้ มันเห็นชิ สนฺทิฏฺฐิโก ผู้ปฏิบัติ ถ้าเราไม่รู้ไม่เห็นแล้ว มันก็จะได้ เลิกไม่ได้ความชั่ว ถ้ารู้แล้วมันก็เลิกก็ละ จะเอาไปทำไมในความชั่ว จะเอาไปทำไมทุกข์ เราไม่ใช่ทุกข์ ใครเป็นผู้เป็นเล่า ? เราเป็นผู้เป็น ใครปรุงใครแต่ง เราเป็นผู้ปรุงผู้แต่ง พิจารณา ให้มันแนนนอนลงไปชิ ไม่มีผู้อื่นปรุงแต่งให้ ไม่มีบุคคลอื่นทำให้ เราทำเอาเอง นั่งอยู่ เดียวนี้แหละ ไม่ต้องสงสัยละ มันเป็นสุขหรือมันเป็นทุกข์ มันเป็นทุกข์ ก็นั่นแหละ ความชั่ว มันเป็นสุข ก็นั่นแหละความดี ให้พากันอยากดี ปรารถนาดี ให้มันรู้มันเห็นชิ เอา จะไม่อธิบายแล้วต่อไป ถ้าจะมีเสียงอะไรก็ตาม สัญญาไว้ว่าสิ่งเหล่านั้นไม่มี อันตรายแล้ว และก็ไม่ต้องเดือดร้อน ต่างคนต่างโอบนโยโก น้อมเข้าไปให้ถึงใจของตน ไม่นาน ก็สัก ๓๐ นาที ทดลองดูซิ.....

✽

เราเห็นสิ่งทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ตนอยู่ที่ไหนเล่าที่นี่ โอบนโยโก เราต้องน้อมเข้า บัจฉิตตัง รู้จำเพาะตนเท่านั้น ใครเป็นผู้รู้เวทนา ใครเป็นผู้รู้วิญญาน เราก็ต้องน้อมเข้ามา ใครว่าธาตุดิน ใครว่าธาตุน้ำ ใครว่าธาตุลมและธาตุไฟ ผู้ไม่ได้เป็นพุทธะก็ไม่รู้อะไร เราจำแนกแจกออกไปแล้ว ก็เหลือแต่พุทธะคือผู้รู้ ดังนี้เราจึงจับตัวมันได้

✽

ไม่ใช่ว่าชักบังสุกุลให้ผู้นั้นไปสวรรค์นิพพาน ชักให้คนที่ยังอยู่ที่นี่ดูต่างหาก ท่านให้ดูให้พิจารณาว่าช่องนั้นช่องนี้แล้วมันได้อะไร มันมีอะไร

✽

เห็นว่ามันไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคล ไม่มีเราไม่มีเขา สิ่งเหล่านั้นเขาไม่ได้ เป็นอะไร เขาต่างอยู่อย่างนั้น เราหลงถือเอาเขา เป็นตัวเป็นตนเสียเอง เราพิจารณา แยกธาตุจำแนกออกแล้วเลยเห็นว่าไม่มีตัวตน มันก็เลยละสลักกายทิฏฐิ สัตว์บุคคล มันก็จะได้วางได้ อารมณฺ์ สัญญาทั้งหลาย วิจิกจนา ก็ไม่มีแล้ว สิลฺลพัตตปราคาส ความลบล้างว่าจะตืออย่างนั้นจะตืออย่างนี้ก็ไม่มีแล้ว มันก็เลยละได้

✽

สมาธินั้นคือจิตของเราตั้งมั่น เมื่อตั้งแล้วจะเอนเอียงอย่างไรเรารู้ มันตรงอยู่ เรารู้ มันนิ่งอยู่เรารู้ นี่แหละความสุขทั้งหลายเกิดจากความสงบเป็นสมาธิ

ปัญญาก็เกิดจากสมาธินี้แหละ ถ้าเราตั้งหลักตั้งฐานได้แล้วมันก็มีรากฐาน ปัญญา
ก็เกิดขึ้น พอจิตเคลื่อนไหวมันก็รู้แล้ว นั่นเรียกว่าปัญญา จิตนิ่งมันก็รู้อีกแหละ นั่น
เรียกว่าสติ ปัญญาอยู่ตรงนี้ ไม่ได้อยู่ที่อื่นไกล ให้พากันเข้าใจ



ท่านฟังกันแต่ก่อนท่านได้สำเร็จมรรคสำเร็จผล แต่เราทุกวันนี้เป็นแต่ฟัง
เลยไม่ได้สำเร็จอะไร คือการไม่กระทำไปพร้อม และไม่ได้พิจารณาไปพร้อม
การที่สำเร็จนะใคร ๆ ก็อยากสำเร็จ แต่ความสำเร็จมรรคมันเป็นยังไง สำเร็จมรรค
คือการกระทำ เรารักษาศีลภาวนา เป็นอย่างนี้แหละ การกระทำ คือการให้ทาน
การสละ การละ การวาง การปล่อยหมดกิเลสตัณหาของเรา ราคะ โลภะ โทสะ
โมหะ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ สละ การละสิ่งเหล่านั้นแหละจะเข้าถึง
การสำเร็จมรรคสำเร็จผล



ให้พากันเข้าวัดนะ วัดดูจิตใจของเรา ต้องวัดเสมอ นั่งก็วัด นอนก็วัด เดินยืน
ก็วัด วัดเพราะเหตุใด ให้มันรู้ไว้ว่าจิตเรามันดีหรือไม่ดี ไม่ดีจะได้แก้ไข ต้องวัดทุกวัน
ตัดเสื้อตัดผ้าก็ยังต้องวัดไม่ใช่เรอะ ไม่วัดจะใช้ได้อะไรละ



เมื่อเราเวียนเทียนเพื่อระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้ารอบหนึ่ง นึกพุทโธ พุทโธไป
เดินจงกรมไป ไม่ต้องเปล่งวาจา นึกเอาในใจ ฟังดูใจของเราจนครบรอบประทักษิณ
๓ รอบ รอบที่หนึ่งแล้ว รอบที่สองให้นึกถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธรูปเจ้า
ท่านสอนกายของเรา สอนใจของเราเพื่อให้เรามีความสุข เพื่อให้เรามีความสบาย
เพื่อให้เรามีคุณงามความดี นี่รอบที่สอง รอบที่สาม นึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์
นึกถึงยังงี้ นึกถึงกายนึกถึงใจของเรา เราเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติดีทั้งกาย ทั้งวาจา
ทั้งดวงใจ มือเราก็ก็นวดอกไม้รูปเทียน เวียนประทักษิณ ๓ รอบ นี่ให้เข้าใจอย่างนั้น



ถ้าต้องการสิ่งไม่ดีแล้ว มันอยู่ที่ไหนละ ใจเราไม่ดี เราก็เป็นคนไม่ดีซี พุด
ง่าย ๆ เราต้องการความดี อะไรดีละ ใจเราดี สงบเป็นสมาธิ มีความเยือกความเย็น
เบาสบาย สบายใจ หายเหน็ดหายเหนื่อย เมื่อยล้าไม่มี สบาย พุทโธ เป็นผู้เบิกบาน
พุทโธ เป็นผู้สว่างไสว พุทโธ เป็นผู้สบาย ใจเรานี้แหละนำความสุขความเจริญให้
ในปัจจุบันและเบื้องหน้า

ความสุขทุกข์ อะไรเป็นสุข อะไรเป็นทุกข์ ให้ฟังดู เราอยากดี อะไรมันดี ความดีก็คืออย่างที่ดีบ้ายให้ฟัง ความดีมันยังงี้ คือใจเราดี ใจเราสงบ ไม่ทะเยอทะยานดิ้นรน ไม่กระวนกระวายเดือดร้อน ไม่ฟุ้งซ่านรำคาญ ไม่หงุดหงิด ไม่อ่อนแอจนคลอนแคลน ใจเราดีสงบนิ่ง มันว่างไม้อัด อารมณ์ทั้งหลายว่างไม้อัดไม่มีอะไร ใจสงบมีความสุขความสบาย อันนี้แหละนำความสุขความเจริญมาให้ในปัจจุบัน และเบื้องหน้า ดูเอาซี

✽

มีแต่หัวใจคนมันทุกข์ยาก หัวใจคนวุ่นวายเดือดร้อน นี่แหละให้ดูเอา นี่แหละบาป นี่แหละนรก เมื่อจิตเป็นอย่างนั้นแล้ว เวลาเราดับขันธ จิตนั้นก็นำเราไปทุกคติ

✽

เพราะฉะนั้นให้รู้จัก ศาสนาอยู่ตรงนี้ ไม่ได้อยู่ที่อื่น มันอยู่ที่กายที่ใจของเรา เมื่อเราปฏิบัติอยู่ ศาสนามันก็เจริญอยู่ ถ้าเราทั้งหลายไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้ประพฤติ ไม่ได้กระทำ ก็หมดศาสนา

✽

เหตุนี้เราจะนั่งสมาธิดูว่าจิตของเราตกในชั้นใดภูมิใด เช่น กามาวจรกุศล นี่แบ่งเป็น ๒ นัย แบ่งเป็นอบายภูมิอันหนึ่ง แบ่งเป็นฉกามาวจรสวรรค์อันหนึ่ง เรา รู้ได้ยังไง แบ่งเป็นอบายภูมิ คือจิตเราทุกข์ จิตเราไม่ดี จิตเศร้าหมอง จิตวุ่นวาย นี่ไปทางอบายภูมิ ไปทางนรก จิตเราผ่องใส มีความเบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส นี่เป็นฉกามาวจรสวรรค์ ที่นี้ให้เราพิจารณาสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เห็นแต่ภายนอก ไม่มีแก่นสาร ไม่มีสาระ เราจะได้ เรามาเห็นแต่สังขารร่างกายเท่านั้น มาเห็นแต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี่ มาเห็นอัตภาพร่างกายนี้ มันเกิดจากนี้ทั้งหมด เราก็มาพิจารณาสังขารร่างกายเรา

✽

จิตของเรามันมีมาก จิตดี จิตชั่ว จิตสุข จิตทุกข์ มันมี มนุษย์มีหลายชนิด นับแล้วมีถึง ๗ อย่าง มี มนุสสเดรัจฉานโน มนุสสเปโต มนุสสนิริเย

มนุสสเดรัจฉานโน ร่างกายเป็นมนุษย์แต่หัวใจเป็นเหมือนกับสัตว์เดรัจฉาน ไม่รู้จักทำบุญให้ทาน ไม่รู้จักการกราบการไหว้ การเคารพนอบน้อม เหมือนกับ

สัตว์เดรัจฉาน เมื่อดับขันธลงไปแล้วก็ไปสู่สัตว์เดรัจฉาน ไม่มีการกราบไหว้การ
ทำบุญให้ทาน เรื่องเป็นอย่างนั้น

มนุษย์สเปโต ใจเหมือนกับเปรต มันมีแต่โมโหโทโส อยากฆ่าอยากฟัน ตีรัน
ฟันแทงกัน ขโมยโผยโจรอย่างนั้น พิจารณาดูซิ มนุษย์นี้แหละเป็น เมื่อดับขันธแล้ว
ก็ไปเป็นเปรต

มนุษย์นิริเย มนุษย์เป็นนรก มนุษย์ใจเป็นนรก มนุษย์เกิดมาแล้วมีแต่ความ
ทุกข์อกทุกข์ใจ มันกลุ้มอยู่ในใจ นี่แหละดูซิ ดับขันธไปแล้วก็ไปตกนรก มันก็ตกอยู่
เดี๋ยวนี้แล้ว คือความทุกข์ความยากนี้แหละตัวนรก ไม่ได้อยู่ที่ดินฟ้าอากาศ ใจเรา
ทุกข์ ใจเรายาก กลุ้มอกกลุ้มใจ นี่แหละพากันดูซิ มันเป็นอย่างนี้แหละมนุษย์เรา จึงให้
ภาวนา จะได้มาเลือกเฟ้นสิ่งเหล่านี้

อันนี้ มนุสสเทโว แปลว่ามนุษย์สูง มนุษย์มีกิริยามารยาท รู้การกราบไหว้พระ
ทำบุญให้ทาน รักษาศีลภาวนา เป็นมนุษย์ใจดี รู้จักความเมตตาซึ่งกันและกัน มี
ความอ่อนน้อมซึ่งกันและกัน มีเมตตาคน เมตตาสัตว์ เอ็นดูคน เอ็นดูสัตว์ มนุสโส
แปลว่ามนุษย์สูงหละ มนุสสเทโว มนุษย์ที่มีทาน มีศีล มีภาวนา ใจมีหิริโอตตปะ
ใจมีความละอายต่อบาป กลัวบาป ใจดีมีความสุข ใจมีความสบาย ออกจากสบาย
ดับขันธแล้วไปเป็นเทวบุตร เทวธิดา นี่เป็นอย่างนี้

มนุสสปรรหมา มนุษย์ผู้รักษาศีล ก็มีพรหมจรรย์ประจำตัวอยู่แล้ว เมื่อภาวนา
ไป จิตมันว่างไม้อัด เหมือนกะอากาศ ไม่มีที่ข่องมันละ เหลือแต่อรูปรจิต มันว่างไม้อัด ไม่มี
อะไรที่ยึด ที่ว่าง ๆ เป็นมนุสสปรรหมา ดับขันธแล้วก็ไปเป็นพรหม ท้าวมหาพรหม
นางมหาพรหม

มนุสสอรหัตโต เป็นพระอรหันต์ ดับกิเลสตัณหา ราคะ โลภะ โทสะ โมหะ
อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติหมดแล้ว เป็นพระอรหันต์ แน่ เป็นยังงั้น เป็นจาก
มนุษย์นี้แหละ ไม่ได้เป็นจากที่อื่น

มนุสสปุทฺโธ เป็นพระพุทธเจ้า เป็นผู้รู้แจ้งแทงตลอดในสารพัดญะยธรรม
ทั้งหลาย ไม่มีที่ปกปิด เป็นผู้รู้แจ้งไม้อัด จึงได้วางศาสนาไว้อย่างนี้แหละ



แต่เราทุกวันนี้ การที่ฟัง—ฟังกันทุกวัน แต่ไม่ปรากฏจะได้สำเร็จมรรค
สำเร็จผล

คือเราเป็นแต่ฟังแต่เป็นพิธี มิได้ฟังถึงธรรมถึงวินัย ถึงข้อปฏิบัติ ฟังแต่เป็นแต่พิธีเท่านั้น

อันนี้การสำเร็จมรรคสำเร็จผล ไม่ได้สำเร็จที่อื่นที่ไกล สำเร็จที่ดวงใจของเรา ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ท่านวางไว้ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ท่านก็ไม่ได้วางไว้ที่อื่น วางที่กายที่ใจของเราเอง นี่เรียกว่าเป็นที่ตั้งแห่งธรรมวินัย มิใช่อื่นเป็นธรรม มิใช่อื่นเป็นวินัย ท่านบอกว่า คือตัวของเรานี้แหละ เป็นธรรมเป็นวินัย

✽

ดูซิดมหายใจอยู่ที่ไหนเล่า ความรู้เราอยู่ที่ไหนเล่า รู้ว่าสุขก็ดี รู้ว่าทุกข์ก็ดี นี่แหละมาเปิดคัมภีร์ตรงนี้ ถ้าเราไม่เปิดคัมภีร์ตรงนี้แล้ว เราไม่รู้จักจะพ้นจากทุกข์ได้ ถ้าเราน้อมเข้าภายในแล้ว มันจะรู้จัก

✽

รูปดีจะรู้ได้อย่างไรเล่า ว่ารูปนั้นรูปนี้ มันไกลไป รวมมาสั้น ๆ แล้ว คือใจเราไม่ดี อันนี้รูปไม่ดี รูปดีเป็นอย่างไรเล่า คือใจเราดี นี่ — — มันเป็นอย่างนี้ ให้พากันให้พิจารณา

✽

ขันธ ขันธก็แปลว่า กอง รูปขันธ นี้กองรูปอยู่นี้หมด นีรูปขันธ รูปขันธก็ได้แก่อะไร ขาสอง แขนสอง ศีรษะอันหนึ่ง อันนี้รูปขันธ

นี่ขันธอันนี้แหละ อยู่ในนี้ให้พิจารณารูปอันนี้ สิ่งรูปอันนี้มันเที่ยงหรือไม่เที่ยงล่ะ ให้พิจารณาดี

✽

อธิบายให้ฟังแล้ว มันหลงอะไร ถ้ามันหลงรูป ก็กรูรูปอันนี้ หลงรูป เสียงกลิ่นรส นี่มันข้องตรงไหนแก้ตรงนั้น เดียวนี้จึงว่า สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน นี่รู้จักกรรมที่ทำ ฐานะที่ตั้ง เวลานี้เราตั้งฐานอะไร กรรมอันใดอยู่ ไปยึดอันใดอยู่ นี่เราต้องฟัง — — ดูตรงนี้ ให้มันรู้ จิตของเราข้องอะไร มันหลงอะไร ต้องรู้จัก เมื่อเราจิตสงบได้แล้ว มันนิ่งแล้ว มันก็รู้จักที่ข้อง มันรู้จักที่คา

ณะ — เมื่อรู้จักแล้วก็ — ตัด นี่ — — มันจะได้เป็นวิปัสสนาเกิดขึ้น

นี่แหละพิจารณาซิ ผมของเรามันเป็นของสวยหรือเป็นของงาม หรือเป็นของ
สะอาด หรือเป็นของน่าเกลียด ให้พึงรู้พึงเห็นซี้ เห็นว่ามันสวยแล้ว ถ้าผมของเรา
หลุดใส่ข้าวหรือใส่อาหาร เราก็คับประทานมิได้ แน่ะ — เมื่อรับประทานไม่ได้ มัน
เป็นยังงี้เล่า รวมแล้วก็เป็นของเกลียด แน่ะ

ดูซิ โลมาคือชน ตามสรรพางค์ร่างกายของเรา ดูซิ นี่ให้พิจารณาอันนี้
นขา คือเล็บ ดูซิเล็บอยู่ปลายมือปลายเท้าของเรา

ทันตา คือฟัน — อยู่ในปากของเรา สิ่งเหล่านี้แหละ

ตโจ คือหนัง หนังหุ้มอยู่ — — — เป็นที่สุตรอบ เอาหนังนี้ออกดูแล้วเป็นยังงี้
หรือหนังคนอยู่ในจานข้าว เราจะรับได้ไหม เมื่อรับไม่ได้ เราจะว่ามันสวยมัน
งามยังงี้ มันเป็นคนยังงี้

นี่จำแนกแจกออกอย่างนี้ จึงว่า ภควา เป็นผู้จำแนกแจกธรรม

เมื่อเราพิจารณาอันนี้ จิตของเรามันจะได้นิพพิทา ความเบื่อหน่าย ในรูป
ในเสียง กลิ่น รส ทั้งหลายทั้งหมด นี่เราเห็นอย่างนี้ ให้เพ่งพิจารณานี้แหละจึงเป็น
ธรรม จึงเป็นผู้รู้ธรรมเห็นธรรม ถ้าเราไม่จำแนกแจกออกแล้ว แหม — — เลยถือว่า
เราเป็นคนสวยคนงาม คนดี—แน่ะ — — ก็เลยหลงอยู่ซี้ เลยเกิดทิฏฐิ เกิดมานะ
เกิดกิเลส เกิดตัณหา เกิดราคะ เกิดโลภะ เกิดโทสะ เกิดโมหะ เกิดอวิชชา ตัณหา
อุปาทาน ภพชาติขึ้นมา

*

นี่แหละ ใจเราเป็นหลักฐาน ใจเป็นประธาน มันสำเร็จกับดวงใจ สิ่งไร ๆ
ทั้งหมด นี่แหละนำมาเตือนใจโดยย่อนี้พอเป็นข้อปฏิบัติ ประดับสติปัญญาบารมี
ของท่านทั้งหลาย เมื่อท่านทั้งหลายได้สดับแล้ว ในโอวาทธรรมะคำสั่งสอนโดยย่อนี้
พอเป็นข้อปฏิบัติแล้ว นำไปพินิจพิจารณาให้ทะลุหัวข้อใจความในพระพุทธศาสนา
คือกายกับใจนี้ เป็นที่ตั้งแห่งพระพุทธศาสนา เป็นที่ตั้งแห่งคุณพระพุทธรเจ้า เป็นที่ตั้ง
แห่งพระธรรม เป็นที่ตั้งแห่งพระสงฆ์ เป็นที่ตั้งแห่งมรรคและผล

เมื่อได้ยินได้ฟังดังนี้ โยนิโสมนสิการ พวกท่านกำหนดจดจำไว้ แล้วนำไป
ประพฤติปฏิบัติ ผูกหัดตนของตนเป็นไปในธรรมคำสั่งสอน

แต่นี้ต่อไป เมื่อเราท่านทั้งหลาย เมื่อไม่มีความประมาทแล้ว จักประสบพบ
เห็นแต่ความสุข ความเจริญ

ศาสนาจะเสื่อมเพราะเหตุใด

เพราะเราไม่ประพฤติเราไม่ปฏิบัติ เรื่องเป็นอย่างไร ในคุณพระพุทธเจ้าเราก็ไม่มีความเคารพ ในคุณพระธรรมก็ไม่มีความเคารพ ในคุณพระอริยสงฆ์เราก็ไม่มีความเคารพ ในทานก็ไม่มีความเคารพ ในศีลก็ไม่มีความเคารพ ในภาวนาก็ไม่มีความเคารพ ในปฏิสันถารการต้อนรับซึ่งกันและกันก็ไม่มีความเคารพ เมื่อเราไม่เคารพใน ๗ สถานนี้แหละ เป็นเหตุให้ศาสนาเสื่อม ถ้าพวกเรายังมีความเคารพอยู่ในสิ่ง ๗ สถานนี้แล้ว ศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรืองขึ้นไป

✽

ศาสนาจะเสื่อมมันเป็นอย่างไร ศาสนาเจริญเป็นอย่างไร ศาสนาจะเจริญได้คือเรามาทำกันอย่างนี้แหละ เข้าถึงคุณพระพุทธเจ้า เข้าถึงคุณพระธรรม เข้าถึงคุณพระสงฆ์ เข้าถึงคุณพระพุทธเจ้า คือเข้าถึงพุทธะคือความรู้ เราวางกายให้สบาย แล้วเราระลึกถึงความรู้ของเรา ถ้าเราไม่รู้จักที่อยู่ของพุทธะ ความรู้ ว่าอยู่ตรงไหนแล้ว (เราก็ไม่สามารถเข้าถึงพุทธะ) ในเบื้องต้นก็ให้นึกถึงคำบริกรรมเสียก่อน

✽

ศีลนี้เป็นหลักพุทธศาสนา เราดูศีลคืออะไร ศีลคือความงามในเบื้องต้น งามท่ามกลาง และงามที่สุด ในบาลีท่านกล่าวว่า อาทิกุลยาณं มชฺเฌกุลยาณं ปรีโย-
สถานกุลยาณं กัลยาณะคือความงาม งามเบื้องต้นคืออะไรเล่า เป็นผู้มศีล อะไรเป็นศีลเล่า ท่านบอกว่าสำรวมกายวาจาใจให้เรียบร้อย ดูติกายเราเรียบร้อย วาจาเราเรียบร้อย ใจเราเรียบร้อย ไม่ได้ทำโทษน้อยใหญ่ทั้งกายทั้งใจแล้ว นี่จึงเรียกว่าเป็นผู้มีศีล

✽

ธรรมมันอยู่ตรงนี้ จะเรียนธรรม จะรู้ธรรม ให้มาดูตรงนี้ มาดูรูป ดูเวทนา ดูสัญญา ดูสังขาร ดูวิญญาณ นี่ ให้พิจารณารูปนี้แหละ เฟ่ง — — — เพื่อเหตุใด ท่านยังว่ามันหลงรูป หลงรูป รูปอันนี้มันมีอะไรจึงพากันไปหลงอยู่นักหนา พระพุทธเจ้าจึงได้วางไว้ให้พิจารณารูปนี้

อายตнопญฺญตฺติ นั้น เป็นบ่อเกิดแห่งความดีและความชั่ว อายตนะภายใน ภายนอก อายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา ภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ รวมเข้ามาแล้วสิ่งนี้ก็อยู่ในรูปนี้ นี่เป็นอย่างนั้น

ธาตุปญฺณตฺติ บัญญัติธาตุ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มาประชุมกันเข้า เรียกว่าตัวตน สัตว์บุคคล เราเขา เมื่อเป็นเช่นนั้น เราต้องมาพิจารณาในรูปนี้ ตั้งสติ เพ่ง — — ดูรูปอันนี้ ดูเพื่อเหตุใด เพื่อไม่ให้หลง เรื่องมันเป็นอย่างนี้ เมื่อเราเห็นแล้ว ไม่หลงรูปอันนี้ เราก็รู้จัก นะ รู้จัก โม หัวใจตัวเราจึงรักษาได้ แต่เวลานี้เราไม่รู้จัก นะ ไม่รู้จัก โม



ทุกสิ่งทุกอย่างมันเหลือแต่ของเปล่า ๆ สนทฺธิญฺจิโก ผู้ปฏิบัติรู้เองเห็นเอง ถ้าตน ไม่รู้ บุคคลอื่นบอกมันก็ไม่เชื่อ มันก็ไม่รู้ ถ้าเรารู้แล้ว ไม่มีใครบอกได้ มันเป็นอย่างนั้น คนว่าทุกวันนี้ศาสนาหมดคราวหมดสมัย พระอรหันตอรหันต์ก็ไม่มี มรรคผล ไม่มีเสียแล้ว คนเข้าใจอย่างนั้นเสียมาก หมดคราวหมดสมัย แท้ที่จริงในธรรมคุณ ท่านบอกว่า อกาลิโก ไม่เลือกกาลเลือกเวลาเลือกฤดู ได้ผลอยู่เสมอ ธรรมะทั้งหลาย มันหมดไม่เป็น เพราะว่าธรรมทั้งหลายไม่ได้อยู่ที่อื่นที่ไกล ตัวของเรานี้เป็นธรรม มรรคผล การที่ไม่มี เพราะอาศัยคนไม่ปฏิบัติ เมื่อคนไม่ปฏิบัติแล้ว ก็เลยไม่มีมรรค ไม่มีผล ถ้าคนยังปฏิบัติอยู่ มรรคผลมันก็มีอยู่ตรงนั้น ถ้าคนไม่ปฏิบัติแล้ว ก็จะเอา มรรคมาจากไหนเล่า มรรคคือการกระทำ เมื่อเรากระทำแล้วก็จะได้รับผล นี่ไม่ได้ กระทำแล้วจะเอาผลมาจากไหนล่ะ ท่านจึงว่า อกาลิโก ไม่มีกาลไม่มีเวลา แท้ที่จริง ธรรมทั้งหลายมีแต่ไหนแต่ไรมา มันมีอยู่อย่างนั้น

การประพฤติตีปฏิบัติดี นำไปทางดี ประพฤติไม่ดี ทำไม่ดี ปฏิบัติไม่ดี มันก็ ไปทางต่ำ ไปทางไม่ดี นี่แหละ พวกเข่งเล็งดูให้แน่นอนลงไปซิ จะสงสัยอะไร ในธรรมในวินัยนี้ ในศาสนานี้ ไม่ใช่สงสัยว่าตายแล้วจะเกิดไหม ? เราเกิดมาแท้ ๆ ยังว่าไม่ได้เกิดอยู่ เราเกิดมาทั้งนั้นนั่งอยู่ที่นี่ หรือใครไม่ได้เกิดมา มานั่งอยู่อย่างนี้หรือ เป็นอยู่อย่างนี้อยู่หรือ ต่างเกิดมาทั้งนั้นไม่ใช่หรือ ! ตายแล้วก็ต้องเกิดซิ เวียนว่าย ตายเกิด เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด ไม่รู้จักก็ปักก็กลบือนันตชาติยังไมรู้ตัว คิดดูซิ พุทฺโธ ให้มันรู้ เสียซิ ให้มันรู้ตนรู้ตัวเสียซิ อย่าได้ไปหลงซิ นี่แหละความหลงของเราเป็นอย่างนั้น



พระธรรมโกศาจารย์

(ท่านพุทธทาสภิกขุ)

(พ.ศ. ๒๔๔๙ - พ.ศ. ๒๕๓๖)

หน้าว่าง

พระธรรมโกศาจารย์ (ท่านพุทธทาสภิกขุ)

วัดสวนโมกขพลาราม ตำบลพุมเรียง อำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

นามเดิม เจื้อม สกุน พานิช

เกิดที่ตำบลพุมเรียง อำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๔๙ ตรงกับวันขึ้น ๗ ค่ำ เดือน ๗ ปีมะเมีย

โยมบิดาชื่อ นายเซี้ยะ พานิช

โยมมารดาชื่อ เคลื่อน พานิช

อุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่อวันที่ ๒๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๖๙ ที่วัดอูบล หรือ วัดนอก

โดยมี พระครูโสภณเจตติการาม (คง วิมาโล) เป็นพระอุปัชฌาย์

หน้าว่าง

พระธรรมเทศนา โดย
ท่านพุทธทาสภิกขุ

จากหนังสือ

- ๑. ทางเดินของชีวิต**
- ๒. ปัญญามาก่อนสิ่งใด ก็ปลอดภัยทุกอย่าง**

หน้าว่าง

ทางเดินของชีวิต

๑ กันยายน ๒๕๕๕

ชีวิตคนเรานั้น แท้จริงคือการเดินทางชนิดหนึ่ง ซึ่งเดินจากความที่เต็มไปด้วยทุกข์ไปยังที่สุดจบสิ้นของความทุกข์ที่ตนเคยผ่านมาแล้วนั่นเอง ไม่ว่าผู้นั้นจะทราบหรือไม่ทราบ รู้สึกหรือไม่รู้สึก ชีวิตก็ยังคงเป็นการเดินทางเรื่อยไปอยู่นั่นเอง เมื่อเดินไปทั้งไม่ทราบ ก็ย่อมมีความระหกระเหินบอบช้าเป็นธรรมดา

การเดินทางของชีวิตนี้ มิใช่เป็นการเดินด้วยเท้า ทางของชีวิตจึงมิใช่ทางที่จะเดินได้ด้วยเท้าอีกเช่นเดียวกัน บัณฑิตทั้งหลายในกาลก่อนได้พากันสนใจใน “ทางชีวิต” กันมากเป็นพิเศษ ในฐานะที่เป็นทางของจิต อันจะวิวัฒน์ไปในทางสูง ซึ่งจะไปได้สูงกว่าทางวัตถุหรือทางกายอย่างที่จะเทียบกันไม่ได้เลย

สิ่งที่เรียกกันว่า ทาง ๆ นั้น แม้จะมีสายเดียวก็จริง ตามธรรมดาต้องประกอบอยู่ด้วยองค์คุณหลายประการเสมอ ทางเดินเท้าทางไกลแรมเดือนสายหนึ่ง จะต้องประกอบด้วยสะพาน ร่มเงา ที่พักพอาศัยระหว่างทาง การอารักขาคุ้มครองในระหว่างทาง การหาอาหารได้เสมอไปในระหว่างทาง ฯลฯ ดังนั้นเป็นต้น ฉะนั้นใดทางชีวิตแม้จะสายเดียวดังไปสู่ความพ้นทุกข์ก็จริง แต่ก็ต้องประกอบไปด้วยองค์คุณหลายประการ ฉะนั้น

ศาสนา เป็นองค์คุณอันสำคัญ โดยช่วยให้ชีวิตนี้มีความสดชื่นเยือกเย็นพอที่จะเป็นอยู่ ไม่ร้อนเป็นไฟ เช่นเดียวกับน้ำเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงพฤกษชาติให้สดชื่นงอกงามอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นใดก็ฉะนั้น

ปรัชญา เป็นองค์คุณที่ช่วยให้เกิดอุดมคติอันมีกำลังแรง ในการที่จะกระตุ้นให้ปฏิบัติตามศาสนาหรือหน้าที่อื่น ๆ ทำให้เกิดความเชื่อ ความเพียร และคุณธรรมอื่น ๆ ที่เป็นตัวกำลังสำคัญด้วยกันทั้งนั้น อย่างมากพอที่จะไม่เกิดการท้อถอย หรือโลเล หรือหันหลังกลับ โดยสรุปก็คือ ช่วยให้มีความเป็นนักปราชญ์ หรือมีปัญญาเครื่องให้ดำเนินตนไปจนลุถึงปลายทางที่ตนประสงค์

วิทยาศาสตร์ ช่วยให้เป็นผู้รู้จักเหตุผล ให้รู้จักใช้เหตุผล และให้อยู่ในอำนาจแห่งเหตุผล เพื่อให้ชีวิตนี้ไม่หลบลี้หลัดตาเดินไปอย่างโง่เง่ามกมาย ซึ่งจะทำให้เดินไม่ถึงหรือถึงช้า และไม่ได้รับผลเป็นที่พอใจ

ศิลปะ โดยเฉพาะก็คือศิลปะแห่งการครองชีวิตหรือการบังคับตัวเองได้ ช่วยให้ชีวิตนี้ดูแจ่มใสงดงาม น่าชื่นชมขึ้นใจ น่ารักใคร่ นำมาซึ่งความเพลิดเพลินในการก้าวหน้าไปด้วยความรู้และการกระทำที่ดูงาม ทั้งในเบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องปลาย

ภูมิธรรม คือธรรมสมบัติหรือความดี ความจริง ความยุติธรรมที่ประกอบอยู่ที่เนื้อที่ตัว ช่วยเหลือให้เกิดบุคลิกลักษณะอันนำมาซึ่งความเลื่อมใส ความไว้วางใจ ความน่าคบหาสมาคม จากชีวิตรอบข้าง ทำให้ชีวิตนั้นตั้งอยู่ในฐานะเป็นปุชนียบุคคลเป็นที่พึ่งแก่ตนเองได้ และเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของชีวิตทั้งหลาย

ความรู้ ช่วยให้มีความสามารถในการที่จะใช้ความคิดและการวินิจฉัยสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวาง ในการตัดสินใจ การค้นคว้าทดลอง การแก้ไขอุปสรรค และอื่น ๆ ในอันที่จะให้เกิดผลในการครองชีพ การสมาคม และอื่น ๆ ที่จำเป็นทุกประการโดยสมบูรณ์

สติปัญญา ช่วยให้เกิดสมรรถภาพหรือปฏิภาณในการดำเนินงานของชีวิตให้สำเร็จลุล่วงไปได้ตามแนวของความรู้ ทำให้งานของชีวิตทุกชนิดทุกระดับดำเนินไปได้โดยง่าย โดยเร็ว โดยสมบูรณ์ และปลอดภัยโดยประการทั้งปวง

อนามย ช่วยให้มีกำลังกายอันเป็นบาทฐานแห่งกำลังใจ มีความแคล่วคล่องว่องไว อาจหาญร่าเริง สะดวกกายสบายใจในการเป็นอยู่ของตน ทำกายนี้ให้เป็นเสมือนม้าที่เจ้าของเลี้ยงดูอย่างถูกต้องที่สุดแล้ว สามารถเป็นพาหนะนำเจ้าของไปสู่ที่มุ่งหมายได้ ฉันทใดก็ฉันทนั้น

องค์คุณ ๘ ประการนี้ กำลังรวมกันเป็นทางสายเดียวของข้าพเจ้า ช่วยให้ชีวิตของข้าพเจ้าดำเนินไปได้อย่างเป็นที่พอใจมาก จนถึงกับนึกอยากจะยืนยันแก่เพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายทั้งหลายว่า จงลองเดินทางสายนี้อันประกอบด้วยองค์คุณ ๘ อย่างนี้ดูบ้างเถิด ผลในโลกนี้คือ ทรัพย์ ชื่อเสียง และมิตรภาพก็ตาม ผลในโลกหน้าคือสุคติก็ตาม และผลอันสูงสุดพ้นจากโลกทั้งปวงคือนิพพานก็ตาม จักเป็นสิ่งที่หวังได้ครบถ้วนโดยไม่ต้องสงสัยเลย

องค์คุณทั้ง ๘ นี้ ต้องมีครบถ้วน พอเหมาะส่วน และเข้ากันสนิท พร้อมทั้งจะส่งเสริมซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลา จึงจะสำเร็จเป็นตัวทาง และเป็นการเดินทางในตัวเองอยู่แล้วทุกขณะไม่มีการถอยหลัง

โลกทุกวันนี้มีอะไร ๆ มากเกินไปในทางที่จะผูกพันชีวิตนี้ให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจของสิ่งที่บีบคั้นเผาลน เผลอไปเพียงนิดเดียวก็จกสิ้นไถลลงไปในกองเพลิงชนิดที่ยากที่จะถอนตัวออกมาได้ และถึงกับตายอยู่ในกองเพลิงนั้นเป็นที่สุด เพราะเหตุนั้น จึงเป็นการสมควรหรือจำเป็นสำหรับชีวิตทุกชีวิตที่จะต้องแสวงหาทาง และมีทางของตนอันถูกต้องปลอดภัย เพื่อก้าวหน้าไปสู่ความสะอาดหมดจด สว่างไสว และสงบเย็นสมตามความปรารถนา ไม่เสียทีที่ได้เวียนมาในเกลียวแห่งวัฏฏสงสาร จนกระทั่งมามีชีวิตในวันนี้กับเขาด้วยชีวิตหนึ่ง

โลกทุกวันนี้มากไปด้วยขวากหนามอันเป็นอันตรายมากยิ่งขึ้นเพียงใด ชีวิตนี้ก็ยิ่งต้องเพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรมและสมรรถภาพอันจะเป็นเครื่องป้องกันและแก้ไขอันตรายนั้น ๆ มากขึ้นเพียงนั้น เพราะฉะนั้น อย่างน้อยที่สุดเขาจะต้องมีหนทางอันประกอบไปด้วยองค์แปดประการดังกล่าว ทางไปของชีวิตในด้านจิตหรือวิญญาณของเขาผู้นั้นจึงจะก้าวไปด้วยดี คู่กันไปได้กับการก้าวหน้าในทางวัตถุหรือทางกายของโลกแห่งสมัยนี้ อันกำลังก้าวกันไปอย่างมากมาย จนเกินพอดี หรือผิดส่วน ไม่สมประกอบ จนทำโลกให้ระส่ำระสายเป็นประจำวันอยู่แล้ว

ทางชีวิตแห่งสมัยนี้ โลดโผน โยกโคลง ขรุขระ ขึ้น ๆ ลง ๆ ยิ่งกว่าสมัยเก่าก่อนเกินกว่าที่จะดำเนินไปได้ง่าย ๆ โดยการใช่วิธีการที่ง่าย ๆ สั้น ๆ เหมือนที่แล้วมานับว่าเป็นโชคดีของพุทธบริษัทเราที่เรามีพระพุทธศาสนาอันแสนประเสริฐของเรา ซึ่งอาจจะอำนวยสิ่งต่าง ๆ อันเป็นองค์คุณ ๘ ประการนั้นให้แก่เราได้อย่างครบถ้วน พุทธศาสนาของเรามีเหลี่ยมพรายอันสมบูรณ์ แล้วแต่เราจะเพ่งดูกันในเหลี่ยมไหน ก็มีให้ดู เป็นให้ได้ครบทุกอย่างทุกเหลี่ยม

พุทธศาสนา ในฐานะที่เป็นทั้งศาสนา เป็นทั้งปรัชญา เป็นวิทยาศาสตร์ เป็นศิลปะแห่งการครองชีวิต เป็นภูมิธรรมที่พึงประสงค์ของมนุษยชาติ เป็นความรู้ที่ครบถ้วน เป็นสติปัญญาที่คล่องแคล่ว และเป็นอนามัยทั้งทางกายและทางจิตเหล่านี้แต่ละเหลี่ยม ๆ นั้นเอง นับเป็นองค์คุณครบทั้ง ๘ ประการที่รวมกันเข้าเป็นตัวทางและเป็นการเดินทางพร้อมกันไปในตัว ดังที่กล่าวแล้ว

ข้าพเจ้าขอชักชวนเพื่อนร่วมการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งหลาย ให้สนใจในทางอันเอก อันเป็นทางดิ่งไปสู่ความสิ้นทุกข์ของบุคคลผู้เดียวแต่ละคน ๆ ทางนี้

ข้าพเจ้าขอชักชวนให้พร้อมใจกันต่อสู้โดยทุกวิถีทาง เพื่อให้ทาง ๆ นี้ยังคง
เปิดเผยปรากฏอยู่เป็นทางเดินของสัตว์ทั้งหลาย

ข้าพเจ้าขอชักชวนมิตรสหายทั้งหลายให้สละแม้กระทั่งชีวิต เพื่อป้องกันหนทาง
อันนี้เอาไว้ให้ยังคงอยู่เป็นทางรอดของตนและของเพื่อนสัตว์ทั้งหลายตลอดกาล อัน
ไม่มีที่สิ้นสุด ในนามแห่งพระพุทธองค์ผู้ทรงประกาศความจริงสากลแห่งมนุษยชาติ
ทั้งมวล

ปัญญามาก่อนสิ่งใด ก็ปลอดภัยทุกอย่าง

๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย

การบรรยายปาฐกถาธรรมในวันนี้ อาตมาก็ยังคงกล่าวในยุคที่เรียกว่า **ปรมาตมธรรมกลับมา โลกสว่างไสว** ต่อไปตามเดิม แต่มีหัวข้อในครั้งนี่ว่า **ปัญญา** **มาก่อนสิ่งใด ก็ปลอดภัยทุกอย่าง** ขอให้ระลึกนึกอยู่เสมอว่า “ปรมาตมธรรมกลับมา โลกสว่างไสว” ในฐานะที่เป็นรากฐานของศีลธรรม ปัญญาจะต้องมานำหน้า กิจกรรมทั้งหลายของมนุษย์ ให้การกระทำของมนุษย์เป็นไปอย่างถูกต้องตามกฎหมายของธรรมชาติ ที่จะให้เกิดสันติสุขและสันติภาพขึ้นมาได้โดยแท้จริง.

ทีนี้ เราก็คงนึกถึงสิ่งที่เรียกว่ากิจกรรม กิจกรรมของมนุษย์นั้นคือสิ่งที่มนุษย์จะต้องทำเพื่อความรอด สิ่งที่จะต้องทำเพื่อความรอดก็คือหน้าที่ ถ้าจะเรียกเป็นภาษาบาลีก็คือคำว่า ธรรมะ ธรรมะแปลว่าหน้าที่ หน้าที่ก็เพื่อความรอด ความรอดนั้นมีอยู่ ๒ ระดับ ระดับแรก รอดชีวิต คือไม่ตาย ระดับสอง รอดจากการเบียดเบียนของกิเลสและความทุกข์ แม้ว่าคนเรามีกินมีใช้ มีสุขภาพอนามัย มีการสังคมกันดี แต่ถ้ากิเลสยังมีอยู่ เป็นโลภะ โทสะ โมหะ แล้วไซ้ร้ย่อมจะเบียดเบียนให้มีความทุกข์ นี่เป็นปัญหานั้นที่ ๒ เราจึงมีความรอดเป็น ๒ ชั้น คือ รอดชีวิต แล้วก็รอดจากการเบียดเบียนของกิเลสและความทุกข์ ถ้าจะมองกันอีกทางหนึ่งก็จะเป็น ๒ ฝ่าย คือ รอดของบุคคลแต่ละคน และก็รอดของสังคมทั้งหมด ก็คือรอดของตนเองและผู้อื่น จะต้องรับรู้รับผิดชอบในความรอดทั้งของตนเองและของผู้อื่นเป็น ๒ ฝ่ายอยู่ดังนี้ โดยที่บุคคลแต่ละคนทำความรอดให้แก่ตนเองแล้ว ความรอดของสังคมก็มีมาเอง เพราะว่าความรอดของสังคมนั้น มันประกอบอยู่ด้วยความรอดของบุคคล

สิ่งที่เรียกว่ากิจกรรมต้องทำโดยทวารทั้งสาม คือ กาย วาจา ใจ ให้มีความถูกต้อง ถูกต้องทางกาย มันก็ไม่มีปัญหาที่จะเกิดขึ้นทางกาย ไม่ประทุษร้ายชีวิตร่างกาย ไม่ประทุษร้ายทรัพย์สินสมบัติของผู้อื่น ก็เป็นการถูกต้องทางกาย ไม่ประทุษร้ายความยุติธรรมของผู้อื่นด้วยวาจา ไม่พูดคำหยาบ คำส่อเสียด คำเพ้อเจ้อ ซึ่งไม่เป็นที่ปรารถนา อย่างนี้เรียกว่าความถูกต้องทางวาจา ความถูกต้องทางใจนั้น

ก็คือ มีความเห็น ความรู้ ความเชื่อ ความเข้าใจอะไรถูกต้อง แล้วก็มีผลปรารถนา ถูกต้อง ไปตามความถูกต้องของความคิดเห็น อย่างนี้เรียกว่าความถูกต้องทางใจ เรียกว่าความถูกต้อง ๘ ประการ อย่างที่เรียกโดยชื่ออย่างหนึ่งว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ดังที่ถือกันอยู่เป็นหลักทั่ว ๆ ไป เป็นข้อความของอริยสัจจองค์สุดท้าย คือองค์ที่ ๔.

ทีนี้ ก็มาถึงสิ่งที่เรียกว่า ปัญญา คำว่าปัญญาแปลว่ารอบรู้ โดยความหมาย ก็คือ รู้จริงในสิ่งที่ควรรู้ สิ่งควรรู้คือสิ่งที่ดับทุกข์และแก้ปัญหามนุษย์ได้ สิ่งที่ไม่จำเป็นจะต้องรู้นั้นมีมากมายมหาศาลเหลือที่จะกล่าว มันเป็นความรู้ที่สักว่าเป็นความรู้ แต่ความรู้ที่ควรรู้ ก็คือเฉพาะที่ดับทุกข์ได้และแก้ปัญหามาได้ ในปัจจุบันนี้เราก็คือปฏิบัติกันอยู่ว่ามันจะต้องเป็นความรู้ที่สมบูรณ์ประกอบกัน.

อย่างที ๑ คือรู้หนังสือ หรือจะเรียกว่าโลกของศาสตร์ เป็นศาสตร์สำหรับสร้างปัญญา จัดให้เป็นศาสตร์เบื้องต้นที่สุดที่มนุษย์จะศึกษา เรียกว่ารู้หนังสือง่าย ๆ ก็แล้วกัน.

อย่างที ๒ รู้อาชีพ คำว่าอาชีพนี้มีความหมายเป็น ๒ อย่าง คือว่าทำงานหาเลี้ยงชีพอย่างหนึ่ง และมีการดำรงชีพอยู่อีกอย่างหนึ่ง การหาเลี้ยงชีพต้องมีความรู้เรื่องอาชีพนั้น ๆ จึงจะทำอาชีพได้ ครั้นมีอาชีพ มีผลของอาชีพ มีอะไรเพียงพอแล้ว ก็ยังจะต้องรู้จักดำรงชีพให้ถูกต้องตามที่ควรจะเป็น ข้อนี้ก็พอจะเข้าใจกันได้ แล้วแต่ฐานะของบุคคลที่จะดำรงชีพให้เหมาะสมแก่สถานะแห่งตน ไม่เกิดปัญหาใด ๆ ขึ้นทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น

ทีนี้เรื่องที่ ๓ ก็คือ วัตรธรรมะ วัตรธรรมะเป็นเรื่องรู้ เป็นความรู้เรื่องดับทุกข์ ฝ่ายจิตฝ่ายวิญญูณ สองเรื่องที่แล้วมาเป็นเรื่องทางวัตถุ ทีนี้ก็เป็นเรื่องฝ่ายจิตฝ่ายวิญญูณ ซึ่งสุขุมละเอียดอ่อน จะต้องศึกษากันอย่างดี แล้วยังจะต้องปฏิบัติกันอย่างดี จึงจะสำเร็จประโยชน์

อย่างที ๑ รู้หนังสือ อย่างที ๒ รู้อาชีพ อย่างที ๓ วัตรธรรมะ ก็จะเป็นมนุษย์กันอย่างใดจึงจะถูกต้องตามความหมายของคำว่ามนุษย์ เดียวนี้ในโลกเราให้เรียนกันแต่เพียง ๒ อย่าง คือ รู้หนังสือแล้วก็รู้อาชีพ ไม่รู้ว่าจะเป็นมนุษย์กันอย่างใด อาตมาเรียกการศึกษาระบบนี้ว่า การศึกษาระบบหมาหางด้วน รู้แต่หนังสือกับอาชีพ แต่ก็ไม่รู้จะเป็นมนุษย์กันอย่างใดให้ถูกต้องโดยปราศจากปัญหาทั้งปวง เป็นความรู้ชั้น

สำคัญที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็มักจะเกี่ยวกับศาสนา มหาชนในบางถิ่น บางแห่ง บางประเทศ รังเกียจศาสนา ไม่นำเอาเข้ามาประกอบไว้ในวงการศึกษา ยกไว้ให้เป็นเรื่องส่วนตัวของบุคคล เมื่อบุคคลเขาชอบตามใจตัวเอง เขาจะเอาศาสนามาศึกษาทำไมให้ขัดใจเขา เขาก็เลยไม่ศึกษากันเป็นส่วนใหญ่ ก็เลยขาดความรู้ในเรื่องทางจิต ทางวิญญาณ ว่าจะเป็นคนมนุษย์กันอย่างไรจึงจะไม่เกิดปัญหาขึ้นมา ขอให้มีความสนใจเป็นพิเศษในความรู้ประเภทที่ ๓ คือความรู้ว่าจะเป็นคนมนุษย์กันอย่างไรจึงจะไม่เป็นปัญหา จึงจะเป็นมนุษย์ที่เต็ม เต็มเปี่ยมแห่งความหมายของคำว่ามนุษย์ คือมีจิตใจสูงเหนือปัญหาเหนือความทุกข์โดยประการทั้งปวง หวังว่าท่านทั้งหลายจะสนใจในเรื่องปัญญาและวิชาความรู้ ว่าจะต้องรู้หนังสือ รู้อาชีพ รู้ธรรมะ เพื่อควบคุมชีวิตให้เป็นไปอย่างถูกต้อง

ทีนี้ก็มาถึง **หน้าที่ของปัญญา** ปัญญามีหน้าที่ที่จะต้องทำอะไรบ้าง

ข้อนี้ขอจำแนกเป็นอย่าง ๆ คือเมื่ออยู่ตามปกติ เมื่อเรามีชีวิตอยู่ตามปกติ เราจะต้องมีความรู้ที่จะควบคุมความรู้สึกสำนึกต่าง ๆ ให้เป็นไปอย่างถูกต้อง ไม่สร้างปัญหาอะไรขึ้นมา มีแต่ความสงบเย็น นี่เป็นหน้าที่ของปัญญาอย่างหนึ่ง

อย่างถัดไปก็คือ เมื่อมันมีอารมณ์มากระทบนี้ เมื่อมีอารมณ์มากระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และมีเรื่องเข้ามากระทบใจ เวลาอย่างนี้มันไม่ใช่ปกติ สิ่งที่มากระทบล้วนแต่นำมาซึ่งปัญหา จะต้องมียุปัญญาเพียงพอว่าจะต้องจัดการกับสิ่งนั้น ๆ อย่างไร เรื่องทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ต้องมียุปัญญาควบคุมให้เป็นเรื่องของสติปัญญา อย่าให้เป็นเรื่องของอวิชชา ความโง่ ความเขลา ซึ่งมีแต่จะปรุงแต่งกันไปจนมีความทุกข์ในที่สุด ถ้ามีปัญญาควบคุมแล้วก็จะควบคุมไว้ได้ ไม่ให้การกระทบนั้นปรุงแต่งปัญหาหรือความทุกข์ขึ้นมา ก็ารู้จักแก้ปัญหายุทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้น ๆ ที่มากระทบ

ทีนี้ถัดไป เราจะต้องมียุปัญญาเมื่อกำลังมีความทุกข์ เวลาที่มีความทุกข์นั้น จะต้องอาศัยปัญญาและอุปกรณ์ของปัญญา เช่น สติ นำมาซึ่งปัญญา เพื่อรู้จักตัวความทุกข์ รู้จักเหตุของความทุกข์ รู้จักสภาพตรงกันข้าม แล้วก็จะรู้วิธีแก้ไขความทุกข์นั้นให้หายไป ขณะที่กำลังมีความทุกข์ต้องใช้สติปัญญา ไม่จำเป็นจะต้องไปพึ่งสิ่งที่ไม่รู้เหตุผล เช่น เรื่องของไสยศาสตร์ บนบานศาลกล่าวชนิดที่ไม่มีปัญญาเอาเสียเลย อย่างนั้นมันจะเพิ่มความทุกข์ให้มากกว่า จะเป็นปัญหาไม่มีที่สิ้นสุด จะต้องใช้

ปัญญาอันเฉียบแหลมมาจัดความทุกข์นั้นออกไป สิ่งทั้งหลายมีเหตุ ต้องรู้จักเหตุ ให้ถูกต้อง สิ่งที่เป็นเหตุนั้นก็ล้วนแต่เป็นธรรมชาติด้วยกัน เราจะต้องรู้จักเรื่องของเหตุและผล แก่ไขที่เหตุ ผลก็จะได้รับ แต่ว่าคนส่วนมากถือเอาต้นเหตุภายนอก มักจะถือเอาโชคลาง ผีสาป เทวดา พระเจ้าอะไรต่าง ๆ มาเป็นต้นเหตุ ในทางพุทธศาสนานั้นถือเอาต้นเหตุภายในคือ ความไม่รู้ตามที่จริง เป็นต้นเหตุทำให้เกิดปัญหาและความทุกข์ ทุกอย่างที่มากระทบ ดังนั้น เมื่อมีความทุกข์ต้องมีปัญญาที่ถูกต้อง พอกันมาจัดความทุกข์นั้นออกไปเสีย

สิ่งสุดท้ายก็คือ เมื่อกำลังมีสุข ข้อนี้อาจจะแปลกหูสำหรับบางท่านว่าเราจะต้องใช้ปัญญามาควบคุมสถานการณ์แม้เมื่อมีสุข ในกรณีที่มีความสุข หรือกำลังมีความสุข กำลังมีความสุข ถ้าโง่ไปมันก็จะหลงไหลในความสุข หลงไหลในความสุข เรียกว่าหลงในความสุข แล้วก็จะทำผิดพลาดหลายอย่างหลายประการเกี่ยวกับความสุขนั้น แม้แต่จะไปยึดมั่นถือมั่นในความสุขนั้น ให้เป็นเรื่องหนักอกหนักใจ จนกลัวจะสูญเสีย จนเกิดหึงเกิดหวง เกิดความเห็นแก่ตัวอย่างอื่น ๆ ขึ้นมา การที่หลงและหลงในความสุขนั้นไม่ใช่เป็นของดี เป็นความมัวเมาชนิดหนึ่ง เพราะขาดปัญญา

ดังนั้น จะต้องมีความรอบรู้ในทุกสถานหรือทุกกรณี คือ เมื่ออยู่ตามปกติธรรมดา ก็ต้องมีปัญญา เมื่อมีอารมณ์มากระทบโดยเฉพาะก็ต้องมีปัญญาจัดการ เมื่อกำลังมีความสุขก็ต้องมีปัญญารู้จักความสุขดี ไม่หลงและหลงหรือเป็นทาสของความสุข ซึ่งจะนำมาซึ่งความทุกข์ยิ่งไปกว่าเก่า นี่แหละหน้าที่ของปัญญา

ทีนี้จะพิจารณากันต่อไปถึงสิ่งที่เรียกว่า เครื่องขนส่ง เครื่องขนส่งของปัญญา ให้ปัญญามีมาทันเวลาที่เหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นจนได้ ใช้ปัญญาแก้ไขสถานการณ์นั้น ๆ ถ้าปัญญาไม่ทันเวลาก็เป็นหมันเปล่าเหมือนกับไม่มีปัญญา ต้องมีเครื่องขนส่งปัญญาเอามาให้ทันเวลา สิ่งนั้นก็คือสิ่งที่เรียกกันว่าสติ สติ ความระลึกได้ สตินี้แปลว่าสิ่งที่แล่นไปอย่างรวดเร็ว เหมือนอาการที่ลูกศรแล่นไปอย่างนั้น แต่คำพูดนี้ก็ยังไม่พอ ควรจะพูดว่าเร็วเหมือนสายฟ้าแลบมากกว่า สติต้องรวดเร็วเหมือนกับสายฟ้าแลบ นำเอาปัญญาคือความรู้ที่ได้อบรมไว้ตรงตามธรรมชาตินั้นมาใช้ ในกรณีนั้น ๆ ปัญญาคือความรู้ว่า อะไร อย่างไร อย่างถูกต้อง สติเป็นเครื่องขนส่งเอาปัญญานั้นมาทันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และปัญญานั้นก็มาขึ้นคุมเชิงอยู่ในรูปของสิ่งที่เรียกว่า สัมปชัญญะ สติขนส่งปัญญานำเอามาใช้ให้ทันเหตุการณ์ มาขึ้นคุมเชิงอยู่เรียกว่า

สัมปชัญญะ

ดังนั้น เห็นได้ว่าต้องทำงานร่วมกันทั้ง ๓ อย่าง เป็น ๓ เส้าก็ได้ สติเอาปัญญามาควบคุมสถานการณ์อยู่เป็นสัมปชัญญะ แล้วยังแถมจะต้องมีผู้ร่วมงานอื่น ๆ อีกบ้างตามควรแก่กรณี เช่น สมာธิบ้าง วิริยะบ้าง ชันติบ้าง มาเป็นอุปกรณ์โดยเหมาะสมแก่กรณีนั้น ๆ ปัญญาก็สามารถทำหน้าที่ได้สมบูรณ์คือเต็มกำลัง ทันท่วงทีเหตุการณ์ถ้าปราศจากสติเป็นเครื่องนำมาซึ่งปัญญาทันแก่เหตุการณ์แล้ว ปัญญาก็เป็นหมันเหมือนอย่างคำพูดที่พูดว่า *ความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด* ก็เพราะว่าไม่สามารถจะนำเอามาใช้ทันเวลาแห่งเหตุการณ์นั่นเอง จะมีความรู้ท่วมหัวเท่าไร มันก็อยู่แต่ความรู้ ไม่ได้นำเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จึงเห็นได้ว่า สิ่งสำคัญที่จะช่วยได้ก็คือ สติ สติ ก็ต้องมีสติในทุก ๆ กรณี ในทุก ๆ เวลา ในทุก ๆ สถานที่ ปัญญาก็จะมีประโยชน์ในทุก ๆ สถานที่ ในทุก ๆ กรณี เช่นเดียวกัน

ทีนี้ก็จะดูกันต่อไปถึงที่มาของปัญญา หรือบ่อเกิดของปัญญา จะเห็นได้ว่าอย่างน้อย คือโดยหลักใหญ่ ๆ ก็มีอยู่ ๒ ประการ ประการแรก คือ การได้ฟัง หรือ ได้ศึกษา ได้ยินได้ฟัง บาลีเรียกอาการนี้ว่า *ปรโต โหมโส* การโฆษณาของผู้อื่นคือผู้ที่บอกผู้ที่สอนนั้นแหละ ก็ จะต้องมีการได้ยินได้ฟังการบอกการสอนของผู้อื่น ครั้นแล้วก็มาถึงเอามาทำไว้ในใจโดยแยบคาย เรียกว่า *โยนิโสมนสิการ* โยนิโสมนสิการ แปลว่า เอามากระทำไว้ในใจโดยเหตุ โยนิโส แปลว่า โดยเหตุ หรือโดยโยนิคือโดยเหตุ โดยที่เกิด โยนิโสก็แปลกันว่าโดยแยบคาย ก็ถูกต้องแล้ว แต่ขอให้อธิบายว่าแยบคายนั้นต้องระลึกถึงเหตุ ถึงส่วนที่เป็นเหตุ จึงเรียกว่า โยนิโสมนสิการ ทำในใจโดยแยบคายคือมาคิดนึกมาใคร่ครวญ มาทำความเข้าใจตามลำดับขั้น ได้ฟังมาแล้วก็มาคิดนึกโดยวิธีการใช้เหตุผล ได้ผลแห่งการใช้เหตุผลแล้วก็มาลงปฏิบัติทำในจิตใจดู เรียกว่า *ภาวนา* คือ ทำให้มันเจริญ ๆ ๆ ยิ่งขึ้นด้วยความรู้ นั้น ก็ประกอบกันแล้วก็ปัญญา

ปัญญาเพียงแต่ได้ยินได้ฟังมานั้นยังไม่พอ ยังเข้าใจไม่ได้ เพราะมันอาจจะผิดได้ จึงต้องมาคิดนึก ใคร่ครวญโดยเหตุผล โดยเหตุผลแล้วมันก็ยังไม่ได้ เพราะมันอาจจะใช้เหตุผลผิดก็ได้ จะต้องลงปฏิบัติดู ต่อเมื่อแจ่มแจ้งประจักษ์แก่ใจดับทุกข์ได้จริง ก็จะถือเอา นี้เรียกว่าสมบูรณ์ ได้ฟังมา ใคร่ครวญพิจารณา ประพาศพิจารณาจนเกิดความแจ่มแจ้ง ถือเอาไว้เป็นหลัก คือปัญญาที่สะสมไว้ สะสมไว้ ๆ สำหรับจะได้มา

ขนเอาไปใช้ในเมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้น

หวังว่าท่านทั้งหลายจะรู้จักพอกพูนปัญญาด้วยการประกอบ โดย ๒ ประการนี้ คือ การฟัง และเอามากระทำในใจโดยแยบคาย ตั้งแต่ใคร่ครวญคำนวณโดยเหตุผลจนกระทั่งเห็นแจ่มแจ้งประจักษ์แก่จิตใจ

นี่ก็จะมาดูผลแห่งปัญญากันบ้าง มีพระบาลีว่า **ปัญญา บริสุทธมิตี** แปลว่า สัตว์ทั้งปวงจะบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา คำว่า บริสุทธิ์ คือเกลี้ยงเกลาไปจากปัญหาและความทุกข์ นี่เรียกว่าบริสุทธิ์ บริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา คือ ความรู้ที่ถูกต้อง ที่เป็นจริง สามารถจะประพฤติปฏิบัติขจัดปัญหาและอุปสรรคหรือความทุกข์ทั้งหลายได้ เรียกว่าบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา มีพระบาลีว่า **สัมมาทิฏฐิ สમાทานา สัพพ ทุกข อุปปจฺจํ** สัตว์ทั้งปวงล่วงพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ด้วยสมาทานสัมมาทิฏฐิ คือ มีการประกอบสัมมาทิฏฐิอยู่อย่างดี อยู่อย่างถูกต้อง คือพอดี ไม่ใช่ถึงกับยึดมั่นถือมั่น ให้เป็นความมืด ความมมงายไปเสีย มีสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ เห็นความจริงของสิ่งทั้งปวง โดยนัยแห่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้จักความทุกข์และเหตุแห่งความทุกข์ รู้จักสภาพตรงกันข้ามคือไม่มีทุกข์และหนทางที่จะดับทุกข์ได้ อย่างนี้ก็พอที่จะเรียกได้ว่า สัมมาทิฏฐิ ครั้นมีแล้วก็สามารถช่วยให้กระทำได้อย่างถูกต้องตามเรื่องราวที่เกิดขึ้น จึงมีคำสรุปในที่สุดท้ายว่า ปัญญานั้นประเสริฐนำหน้ากุศลธรรมทั้งปวง จะเป็นคำโบราณก่อนพุทธกาลก็ได้ว่า **ปัญญาภิธุสา กุสลา วนฺตนิ นกฺขตฺตราชา วิวตารกานํ** เป็นต้น แปลว่า ผู้รู้ผู้ฉลาดได้กล่าวปัญญาว่าประเสริฐสุดเหมือนที่พระจันทร์เด่นกว่าดวงดาวทั้งหลาย **กุศลธรรมทั้งหลายที่จะประพฤติก**กระทำเรื่องศีลก็ดี เรื่องอื่น ๆ ก็ดี เป็นไปตามอำนาจของปัญญา นี่เรียกว่าผลของปัญญา สามารถจะนำกุศลธรรมทั้งหลายให้เกิดขึ้น ให้ตั้งอยู่ ให้เป็นไปโดยถูกต้อง

ในที่สุดเราก็มาพิจารณาดูในข้อที่ว่า ปัญญามาก่อนสิ่งใดจะปลอดภัยทุกอย่าง คือปัญญาจะนำกิจกรรมของมนุษย์ให้เป็นไปในลักษณะที่ถูกต้อง ปัญญาจะนำศีลธรรมไม่ให้เขารกเข้าพัง ถ้าถือศีลด้วยความยึดมั่นถือมั่นหมายมั่นแล้ว ก็เป็นศีลพดปรามาส เขารกเข้าพัง แม้แต่จะให้ทานก็ให้ปัญญานำหน้า อย่าให้บำบุญกระทำทาน แม้จะมีสรวง สรรณคมน์ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ทำด้วยปัญญาอย่าไปยึดมั่นถือมั่นให้กลายเป็นไสยศาสตร์ไปเสีย จะประกอบอาชีพก็ต้องมีสติปัญญา รู้ว่าไม่ต้องเลือกงาน เลือกสิ่งที่เหมาะสมกับสถานการณ์กำลังของตน แล้วก็ทำ

ไปอย่างสนุกสนาน ปัญญาจะเป็นเครื่องนำกระแสความคิดนึกให้ดำเนินไปถูกทาง ที่ควรจะเป็น ความคิดนึกนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะเป็นตัวชีวิต เป็นตัวนำชีวิต เป็นชีวิตที่น่าถูกนำไปเป็นทุกอย่างเลย แล้วมันจะต้องมีปัญญานำกระแสแห่งความคิด สูงขึ้นไปก็นาสมาธิ ถ้าสมาธิไม่มีปัญญาควบคุมแล้ว สมาธิก็เผลอออกนอกทางไป เป็นสมาธิเพื่อความเห็นแก่ตัว หาประโยชน์จากอิทธิปาฏิหาริย์ อย่างนี้เป็นต้น ปัญญา จะนำการประพจน์ที่ขัดขัดเกลากันทั้งหลาย สิ่งควรขัดขัดเกลากันทั้งหลาย นำความปรารถนาให้ถูกต้อง นำการพุดจาให้ถูกต้อง นำลัทธิที่จะยึดถือหรือที่จะเลือกเอามา ยึดถือให้ถูกต้อง

โลกนี้ทั้งหมดทั้งสิ้นต้องนำด้วยปัญญา ความรู้ตามที่เป็นจริง มีลักษณะดังกล่าว มาแล้ว ไม่ใช่นำไปด้วยกิเลสตัณหา ดังที่มีอยู่ในปัจจุบัน ในโลกปัจจุบัน กิเลสตัณหา มีโอกาส มีอำนาจในการนำโลกมากเกินไป เพราะว่าไม่สนใจในเรื่องของธรรมะ ไม่สนใจเรื่องของศาสนา ไม่สนใจในเรื่องทางจิตทางวิญญาณ สนใจกันแต่เรื่องทาง วัตถุ ทางเนื้อทางหนังยัง ๆ ขึ้นไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้น โลกนี้ก็ถูกนำไปด้วยกิเลส ตัณหา ทำให้มีเรื่องวิฤตการณ์อันถาวรในโลก โลกต้องนำไปด้วยปัญญา อย่า ถูกนำไปด้วยกิเลสตัณหาเห็นแก่ตัวเลย มีผู้อ้างตนว่าเป็นคนมีปัญญายู่ทั่ว ๆ ไป หมด อย่าได้ไปหลงใหลสิ่งๆ ที่เรียกว่าเงาของบุคคลชนิดนั้น ก็จะรอดพ้นจากปัญหาทั้ง ปวงได้ คือเอาตัวรอดได้ นี่แหละคือข้อที่แสดงให้เห็นว่าปัญญาต้องมาก่อนสิ่งใด แล้วก็จะปลอดภัยทุกอย่าง ที่จะมีมาหรือกำลังมีอยู่

หวังว่าท่านสาธุชนทั้งหลายได้รู้จักสิ่งๆ ที่เรียกว่าปัญญาในฐานะจำเป็นต้อง มาก่อนสิ่งใด มีความเข้าใจในปรมัตถธรรมข้อนี้แล้ว จิตใจก็จะสว่างไสว สามารถ นำชีวิตจิตใจให้ก้าวพ้นจากอุปสรรคทั้งปวงได้ แล้วจึงมีความสุขอยู่ทุกทีพิภพารัตริ กาลเทอญ

หน้าว่าง

ธรรมะบางตอน โดย
ท่านพุทธทาสภิกขุ

จากหนังสือ

- ทางเดินของชีวิต
- อตัมมยตา กับ สันติภาพ
- มารู้จักพระพุทธศาสนากันให้ยิ่งกว่าที่แล้วมา
- สมภาวนา
- ชีวิตที่ไม่เสียชาติเกิด
- อตัมมยตาเท่าที่ควรจะรู้จักกันไว้บ้าง

ฯลฯ

หน้าว่าง

ร่างกายและจิตใจก็เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าเมื่อเป็นร่างกายจิตใจแล้วมันจะต้องเป็นทุกข์ไปหมด ไม่ใช่ มัน ต้องทุกข์ ต่อเมื่อ ในนั้นมีความยึดมั่นว่า ตัวกู ของกู ต่างหาก มันจึงเป็นทุกข์ ส่วนในร่างกายและจิตใจที่บริสุทธิ์ล้วน ๆ ไม่เจือด้วยความรู้สึกตัวเราของเราเนี่ย ไม่มีทุกข์เลย เช่น ร่างกายและจิตใจของผู้ที่เราถือว่าเป็นพระอรหันต์ เป็นร่างกายและจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ไม่เจือด้วยกิเลสตัวเราของเรา จึงไม่ทุกข์ ไม่รู้สึกเป็นทุกข์

✽

ถ้าใครสามารถเอาความรู้เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้ามากำกับอยู่กับชีวิตประจำวันแล้ว คนนั้นได้ชื่อว่ามีเชื้อต้านทานโรคสูงสุด แล้วอารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส นั้น จะไม่เกิดเป็นพิษขึ้นมาได้ เราจะมีอยู่ เป็นอยู่อย่างมีความสุข

✽

เวลาที่เอาไปใช้เหลวไหลเสียวันหนึ่ง ๆ ตั้งมากมาย ขอเปลี่ยนเอามาทำสมาธิ และเมื่อทำงานอยู่ก็ทำสมาธิได้ โดยทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิ ไม่ว่าจะทำการงานอะไร อยู่ก็ตาม

✽

แม้ไก่อ่ปีกให้ตีก็แล้วกัน ไม่ต้องคิดว่าลูกไก่จะออกมา

✽

การบวชนั้นคือการเว้น เว้นเสียจากสิ่งที่ควรเว้น

บุคคลบางคนไม่อาจออกไปบวช หรือว่าเป็นสตรีไม่อาจจะบวชเป็นภิกษุณี ก็เสียใจ หรือน้อยใจอย่างนี้ก็มี หรือด้วยเหตุอย่างอื่นออกไปบวชไม่ได้ อย่างนี้ก็มี ไม่ต้องเสียใจ พยายามประพฤติปฏิบัติในธรรมะ ซึ่งเป็นการปฏิบัติให้ดีที่สุด ให้สูงที่สุดตามที่จะทำได้ ก็จะเป็นการบวช (อยู่ที่บ้าน)

✽

บางกรณี บวชอยู่ที่บ้านจะทำได้ดีกว่าบางคนหรือบางพวกที่ไปบวชเหลวไหล อยู่ที่วัด หรือแม้อยู่ในป่า ด้วยเหตุนี้แหละที่จะกล่าวได้ว่า เรื่องสถานที่นั้นก็ไม่สำคัญ เด็ดขาดอะไรนัก มันสำคัญหรือเด็ดขาดอยู่ที่การประพฤติกระทำมากกว่า

ธรรมะที่จะต้องใช้ทุกกรณี ไม่ว่าที่ไหน อย่างไร ได้แก่ “สติ”

ถ้าในขณะที่สัมผัสนั้น เราเป็นคนโง่ คือไม่มีสติ หรือไม่มีปัญญาใด ๆ ในขณะที่สัมผัสนั้น มันก็เป็นสัมผัสโง่ มันก็ออกมาเป็นเวทนาโง่ คือไม่มีสติควบคุม มันก็ปรุงความคิดนึกต่อไป คือมีความยินดี เมื่อสัมผัสนั้นให้พอใจ ยินร้าย โกรธแค้น ขัดเคือง เมื่อสัมผัสนั้นไม่พอใจ หรือเกิดพะวงหลงใหลอยู่
นี่มันเกิด โลภะ โทสะ โมหะ ขึ้นมาตรงนี้



ที่นี้มันจะเกิดสิ่งที่เรียกว่า ตัณหา คืออยากต่อไป ในกรณีที่เกิดโลภะ คือเวทนาเป็นที่ถูกใจ เกิดโลภะ มันก็เกิดตัณหาสำหรับจะได้จะเอา จะมีไว้หรือจะหามาอีก หรือถ้าหากว่ามันเกิดโทสะ คืออารมณ์นั้นไม่น่าพอใจ เกิดโทสะ มันก็เกิดความอยาก คือตัณหา อยากจะฆ่าเสีย อยากจะทำลายเสีย หรืออยากจะผลักไสออกไปเป็นอย่างน้อยตามแบบของโทสะ ถ้าว่ามันไม่แน่ว่าอย่างไร มันก็วนเวียนอยู่ที่นั่น เป็นลักษณะของโมหะ



นี่ มันเกิดโลภะ โทสะ โมหะขึ้นมาแล้ว มันก็เกิดไฟ เกิดไฟขึ้นในจิตใจ ถ้ามี “สติ” เสียแต่ในขณะที่ผัสสะแล้ว มันไม่เกิด อย่างนี้

เมื่อมีตัณหาเป็นความอยากแล้ว มันก็ปรุงต่อไปเป็นอุปาทานคือความอยาก ความรู้สึกอยาก มันก็จะปรุงให้เกิดความรู้สึกว่ามีผู้อยาก ซึ่งเป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น ไม่ใช่ตัวตนอะไร พอมีผู้อยากแล้ว มันก็ถึงที่สุดแล้วที่มันจะเป็นเรื่องสำหรับจะเป็นทุกข์ทรมาน คือ มันมีความรู้สึกหนักตัว ความมีตัวตน ความมีของตน และเมื่อมีตัวตนแล้ว มันก็มีอะไรเป็นของตน



คำว่า “สติ” นั้น มันประกอบอยู่ด้วยปัญญาเสมอ

สติ ขนเอาปัญญามาทันเวลาที่มีการกระทบทางอายตนะนี้ มันก็รู้ว่าควรทำอย่างไร มันก็เลยทำไปในทางที่ไม่เกิดทุกข์ ไม่เกิดความรัก ไม่เกิดความโกรธ ไม่เกิดความเกลียด ไม่เกิดความกลัว ไม่เกิดความอิจฉาริษยา ไม่เกิดความหึง ความหวง ไม่เกิดความอาลัยอาวรณ์ ไม่เกิดอะไรต่าง ๆ ที่เป็นที่ตั้งแห่งความทนทุกข์ทรมาน ที่เรียกว่า “มีสติ”

ผู้ที่มีธรรมะแล้วก็ต้องเป็นความกลัว ความละเอียดอย่างยิ่งประจำตัว มีหิริ มีโอตตปปะในธรรมที่เป็นภายใน หมายความว่า ที่ใคร ๆ เขารู้เขาเห็น ก็ยังไม่สำคัญเท่าที่ไม่มีใครรู้ใครเห็น เรารู้เห็นแต่ของเราคนเดียว นี่สำคัญมาก



ทางจิตก็ต้องมีจิตสูงอยู่เหนือปัญหา จะต้องมีจิตใจสูง เหนือปัญหา เหนือความทุกข์



การปฏิบัติให้ถูกต้องเพื่อความเจริญนั้น เรียกว่าธรรมปฏิบัติ ถ้าเป็นเพียงความรู้ก็เรียกว่า ธรรมปริยัติ ครั้นปฏิบัติก็เป็นธรรมปฏิบัติ ได้ผลมากก็เป็นธรรมปฏิบัติ



ธรรมะคือการทำหน้าที่ การทำการงานคือการปฏิบัติธรรม



จิตที่คิดจะ ให้นั้น มันสูงกว่าจิตที่คิดจะ เอา



อย่าอยู่ด้วยความหวัง แต่อยู่ด้วยสติปัญญา สติปัญญารู้ว่าควรทำอะไรก็ทำ อย่าไปหวัง ทำให้มันถูกต้อง ผลมันมาเอง ไม่ต้องหวังให้มันกัดหัวใจ หวังเมื่อไหร่ มันกัดหัวใจเมื่อนั้น อย่าอยู่ด้วยความหวัง แต่อยู่ด้วยความถูกต้องของการประพฤติ การกระทำ



เราจะมีอัตตาที่เป็นอนัตตา แล้วมันไม่กัด แต่ถ้ามีอัตตาที่เป็นอัตตาแล้วมันกัดเรื่อย (กัดในที่นี้หมายถึง กัดใจ) ฉะนั้น จงมีอัตตาที่มีใช่อัตตา คือ มีตัวฉันที่มีใช่ตัวฉัน มีของฉันซึ่งมีใช่ของฉัน หรือจะมีตัวกูซึ่งมีใช่ตัวของกู—ตัวกูก็ได้ มันมีตัวฉันซึ่งมีใช่ตัวฉัน จงมีชีวิตอยู่ด้วยตัวฉันซึ่งมีใช่ตัวฉัน นั่นแหละคืออนัตตา เพราะความรู้สึกว่าอัตตามันต้องมีตามธรรมชาติ และตามคำพูดที่พูดอยู่ มันก็มีเป็นอัตตาอยู่อย่างนั้น แล้วอัตตานั่นแหละทำให้เป็นอนัตตาเสีย อย่าได้ถูกยึดมั่นว่าเป็นตัวตน หรือเป็นตนโดยแท้จริงอะไร

พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งบรมธรรม สำเร็จได้ด้วยใจไม่กำมือเดียว...
ไม่ต้องเรียนจนจบพระไตรปิฎกหรือไม่ต้องเรียนกันมากมาย ชั่วใจไม่กำมือเดียว
ว่าทุกข์เกิดขึ้นมาอย่างไร ดับทุกข์อย่างไร นี่ก็กำมือเดียว

✽

สมาธิภาวนาคืออะไร ? สมาธิภาวนาคือการฝึกจิต และการใช้จิตที่ฝึกแล้ว
ให้ทำหน้าที่ของมันโดยสมบูรณ์จนถึงที่สุด

✽

จะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ที่สุดนั้น จะต้องมียุติฝึกไปในทางที่จะคอยเฝ้า
กำหนดการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของเวทนา สัญญา และวิตก

เราถือว่าปัญหาสำคัญที่สุดที่ทำให้ความยุ่งยากให้แก่คนเราในทางจิตนั้นคือสิ่ง
ทั้งสามนี้ คือ เวทนา สัญญา และวิตก

เวทนา หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อตากระทบรูป หูได้ฟังเสียง เป็นต้น
จะมีความรู้สึกรักหรือเกลียด ชอบหรือไม่ชอบ สบายหรือไม่สบาย เรียกว่าเวทนา

ส่วนสัญญานั้น คือ ความรู้สึกที่ย้อนหลังไปในทางอดีต เป็นความจำ เป็น
ความหมาย เรียกว่าสัญญาเกิดขึ้นปรุงแต่งจิต ชักจิตไปในทิศทางต่าง ๆ โดยไม่ต้อง
เห็นรูปฟังเสียงจากภายนอก มันก็สามารถปรุงคนให้เป็นเหมือนกับละเมอเพ้อฝัน
ฟุ้งซ่านเป็นทุกข์เล่นสนุก ๆ อย่างนั่นเอง นี่เรียกว่าสัญญา

อันที่สามเรียกว่า วิตก คือความคิด ความนึก ความตรึก ความตรอง ไปตาม
เหตุการณ์ ไปตามอาการที่ได้ผ่านมากกระทบ

ทั้ง ๓ อย่างนี้ สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นประจำ เป็นสิ่งธรรมดาที่สุดในคนเราหรือใน
จิตใจของเรา และก็เป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความยุ่งยากมากที่สุดแก่คนเรา ฉะนั้น เรา
รู้จักสิ่งนี้แล้วคอยกำหนดได้อย่างละเอียด ถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อย่างนั้น
ก็หมายความว่าไม่ปล่อยให้เวทนา หรือสัญญา หรือวิตกนั้นมันทำอะไรเรา อย่างที่ว่า
หมดความผาสุก หมดความเป็นตัวของตัวเองอย่างนี้ คือว่าไม่ให้มันทำอันตรายเราได้
หรือถ้าจะกล่าวอย่างภาษาธรรมะก็คือว่า ไม่ปล่อยให้เวทนา สัญญา วิตกนี้ เป็นไป
ตามอำนาจของกิเลส แต่จะให้อยู่ในความควบคุมของความรู้สึกที่เป็นสติสัมปชัญญะ
เมื่อเราไปควบคุมเวทนา สัญญา และวิตกอยู่เรื่อย มันก็เหมือนกับฝึกหัดสติสัมปชัญญะ
นั่นเอง ไม่เท่าไรเราก็เป็นคนมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ที่สุด

เหมือนอย่างว่าเวทนาที่เป็นฝ่ายยั่วชวน มายั่วให้ท่านหลงรัก ถ้าท่านไม่มีสติสัมปชัญญะพอก็ควบคุมไม่ได้ เมื่อควบคุมไม่ได้ก็ถูกมันจูงลงไปในทางต่ำ ที่นี้เวทนาในฝ่ายที่จะทำให้โกรธเคืองขัดเคือง มายั่วให้โกรธ ถ้าไม่มีสติสัมปชัญญะพอก็โกรธ เมื่อโกรธแล้วเป็นอย่างไบบ้าง ก็ทราบได้เอง เรื่องของสัญญา ของวิตก ก็เป็นอย่างเดียวกัน ถ้าควบคุมไว้ไม่ได้ด้วยสติสัมปชัญญะ ก็แปลว่ามันพาลงไปสู่ นรกทั้งเป็น เมื่อควบคุมมันได้ ก็มีสติสัมปชัญญะ และไม่ต้องตกนรกทั้งเป็น และเมื่อทำอยู่เป็นประจำ ก็เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ



การกระทำขั้นที่จะใช้จิตให้ทำงาน หรือขั้นวิปัสสนา หรือขั้นปัญญานี้ มันเป็นเรื่องรู้ ไม่ใช่เรื่องหยุด หรือเรื่องสงบ เป็นเรื่องรู้แจ้งหรือรอบรู้ ผลที่เกิดขึ้นเรียกว่า ญาณ (อย่าเอาไปปนกับคำว่า ฌาน นั้นมันคนละเรื่อง) หรืออีกอย่างหนึ่งก็คือ ทัสสนะ ญาณ แปลว่า ความรู้ ทัสสนะ แปลว่า ความเห็น บางทีรวมเข้าด้วยกันก็เรียกว่า ญาณทัสสนะ คือ ความรู้ความเห็น นี่คือผลของวิปัสสนา



เวทนาเป็นจุดเริ่มการปรุงแต่ง

สิ่งปรุงแต่งมันมาสรุปอยู่ที่เวทนา มันจะมีอะไรก็ตาม รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อะไรก็ตาม มันจะเกิดเป็นเวทนา แล้วเวทนานั้นมันปรุงแต่งตัวกูของกู ก็เป็นทุกข์ ถ้าเวทนาปรุงแต่งไม่ได้ ก็เท่านั้นละ จนหมด โดยผลของอัตถมยตา ปรุงแต่งไม่ได้ เวทนาปรุงแต่งไม่ได้โดยประการใด ๆ ถ้าเวทนายังปรุงแต่งได้ก็ต้องเป็นไปตามยถากรรม

มันมีอะไรมาปรุงแต่งได้ แล้วมันก็ทำให้เกิดความรู้สึกเลวร้ายที่เป็นความทุกข์ ความรักบ้าง ความโกรธบ้าง ความเกลียดบ้าง ความกลัวบ้าง ความตื่นเต้นบ้าง วิตกกังวลบ้าง อาลัยอาวรณ์บ้าง อิจฉาริษยาบ้าง หวงบ้าง หึงบ้าง หลงในของคู่ ไม่หยุดไม่หย่อน เตียวววกเตียวลบ เตียวดีเตียวชั่ว แล้วมันก็รุ่นไปหมด ร้อนไปหมด การปรุงแต่งนะ เมื่อไม่ถูกปรุงแต่ง สิ่งเหล่านี้มันไม่มี จิตมันก็เกลี้ยง มันก็หยุด มันก็เย็น มันก็สงบ มันก็สบาย

การฝึกที่แรก ที่จะฝึกก็คือว่า ฝึกกำหนดที่ลมหายใจนั้นแหละให้ได้เสียก่อน เมื่อกำหนดลมหายใจได้ทุกลมหายใจเข้า—ออก จิตไม่หนีไปไหนแล้ว ทีหลังเราก็เอา สิ่งอื่นสับเปลี่ยนแทนลมหายใจ คือเอามาเป็นเครื่องกำหนด แต่ว่ากำหนดทุกลมหายใจ เช่น กำหนดความไม่เที่ยง อย่างนี้ ก็ไม่เที่ยงทั้งหายใจออก ไม่เที่ยงทั้งหายใจเข้า กำหนดเป็นทุกข์ กำหนดเป็นอนัตตา เป็นสขุญตา หรือกำหนดอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม ต้องกำหนดมันให้ได้อยู่ทุกลมหายใจออก ทุกลมหายใจเข้า เพราะฉะนั้นจึงต้อง ฝึก ขั้นแรกที่สุดก็คือ ฝึกที่ลมหายใจออก ที่ลมหายใจเข้า ให้อยู่ตัว ให้คงรูป ให้เป็น ระเบียบเสียก่อน แล้วจึงเอาอะไรมาฝากไว้ที่ลมหายใจนั้น จึงเป็นการกำหนดสิ่งนั้น หรือลักษณะนั้น หรือความจริงข้อนั้นอยู่ทุกลมหายใจเข้า—ออกได้ อย่างนี้เรียกว่า ทำอานาปานสติ สูงขึ้นไปเป็นลำดับ อันดับแรกที่สุด ก็ฝึกที่ตัวลมหายใจ อันดับ ถัดไป ก็ฝึกความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการฝึกลมหายใจนั้นอยู่ทุกลมหายใจ อันดับถัดไป ก็พิจารณาจิตใจของตัวเองอยู่ทุกลมหายใจ อันดับถัดไป ก็พิจารณา เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นต้น ที่เกิดขึ้นอยู่กับลมหายใจ ที่เกิดขึ้น อยู่กับเวทนา ที่เกิดขึ้นกับจิตอยู่ทุกลมหายใจ เพราะฉะนั้น อานาปานสตินี้มันจึง สูงขึ้นไปเป็นลำดับ กระทั่งหายใจเป็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อยู่ทีเดียว กระทั่งมีความเบื่อหน่ายคลายกำหนดอยู่ทุกลมหายใจทีเดียว กระทั่งจิตหลุดพ้น รู้สึกตัวอยู่ว่าจิตหลุดพ้นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกทีเดียว ตลอดสายนี้แหละ เรียกว่า อานาปานสติ สมภาวิภานา นับขึ้นไปเรื่อย ตั้งแต่ลมหายใจ จนกระทั่งบรรลุมรรคผล



ผู้ที่ฝึกจิตในสมาธิภาวนาอย่างไหนดก็ตาม ไม่เฉพาะอานาปานสติ เขาจะต้อง เตรียมจิตในอันดับแรกด้วยการตัดเครื่องกังวล อาตมาเอาหลักสำหรับผู้ปฏิบัติ โดยสมบูรณ์มากล่าวนี้ ก็เพราะเห็นว่ามันใช้ได้แม้สำหรับท่านนักศึกษาทั้งหลาย ที่เป็นฆราวาส หรือแม้จะทำราชการ ข้อแรกก็คือว่า จะต้องตัดความกังวล ความ กังวลนี้เรียกว่า ปลิโพธ ท่านจะต้องตัดความกังวลเรื่องที่อยู่อาศัย ท่านต้องไม่มี ปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัย มันยังไม่ได้ทำ นี่ยังไม่ได้ทำ จะต้องตัดความกังวลในเรื่อง คนที่เกี่ยวข้องช่วยเหลือ จะต้องตัดความกังวลด้วยลามกสักการะ (ลามกผลที่จะได้) จะต้องตัดความกังวลเรื่องหมู่เรื่องคณะที่เกี่ยวข้องเนื่องกัน หรือเราอยู่ในปกครอง หรือเป็นผู้ปกครองเขาอย่างนี้ จะต้องตัดความกังวลในกิจการที่กำลังกระทำ คือว่า

ไม่หมกมุ่นในการทำงาน หลงการทำงาน จะต้องตัดความกังวลเรื่องหวังที่จะเดินทาง ตัดความกังวลเรื่องญาติ เรื่องความเจ็บไข้ เรื่องการศึกษาเล่าเรียน อันสุดท้ายก็ ตัดความกังวลเรื่อง อย่าให้จิตเลยเถิดไปว่าจะเอาความดีความพิเศษเป็นอิทธิปาฏิหาริย์ นี่ก็เป็นการเตรียมใจในเบื้องต้นอย่างดีในการตัดความกังวลเช่นนี้

✽

ท่านมีข้อแนะนำให้สังเกต นับตั้งแต่เริ่มกำหนดลมหายใจ ถ้าเรากำหนดกฎวิธี สิ่งที่เราเรียกว่าความพอใจในการกระทำจะเกิดขึ้น นี่ถือเป็นข้อสังเกตข้อแรก ถ้าท่าน กำหนดลมหายใจแล้วไม่รู้สีกมีความพอใจในการกระทำเกิดขึ้นแล้ว เรียกว่ายังไม่ ถูกวิธี ถ้ากำหนดกฎวิธีแล้ว จะสังเกตได้ง่าย ๆ จะรู้สึกความพอใจในการกำหนด หรือลมที่กำหนด อะไร ๆ มันดูเป็นความพอใจไปหมด ถ้าความพอใจอย่างนี้เกิดละก็ ลมหายใจก็ยาวขึ้น ทีนี้ถ้าความพอใจนี้มากจนถึงกลายเป็นความปราโมทย์บันเทิง ใจแล้ว คือว่ามีความพอใจในการกระทำที่สำเร็จนี้ยิ่งขึ้นไปอีกแล้ว ลมหายใจจะยาว หรือจะละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก ทีนี้เมื่อมีความประณีตขั้นนี้แล้ว หมายความว่าจิตนี้มัน กำหนดอยู่ที่ลมได้ จิตที่กำหนดอยู่ที่ตัวลมได้แบบนี้ เราต้องถือว่ามันผิดจากจิตที่แรก ที่ไม่สามารถกำหนด ฉะนั้น จึงเรียกว่า “จิตที่เกิดจากลม” หรือเอกัคคตาจิต เริ่ม แสดงตัวออกมา เป็นจิตที่มีลมหายใจเป็นอารมณ์อยู่แต่เพียงอย่างเดียว นี่แหละเขา เรียกว่าจิตเกิดจากลม หรือเอกัคคตาจิตในอันดับแรกเกิดขึ้น

ทีนี้ ถ้าคุมจิตอย่างนี้ได้ จะมีอาการที่เรียกว่าอุเบกขา คือ ที่เป็นองค์ของสมาธิ หรือฌาน ปรากฏอยู่ ในขณะที่นั้น สิ่งที่เราเรียกว่า นิमित ก็คือลมนั่นเอง จะปรากฏชัด อยู่เป็นลมหายใจออก—เข้า ออก—เข้า จนกระทั่งลมหายใจนั้นเปลี่ยนเป็นมโนภาพ เกิดขึ้นเป็นดวงเป็นวง อย่างใดอย่างหนึ่งตั้งอยู่แทน อย่างนี้เรียกว่านิमितปรากฏ ถ้า ทำมาถึงขั้นนี้ได้แล้ว ก็เรียกว่ามีสติแล้ว เพราะว่าสามารถกำหนดอยู่ที่วงหรือนิมิต ของลมหายใจที่เกิดขึ้นแทนลมหายใจนั้นได้ การที่สามารถกำหนดนั้นได้ เรียกว่า มีสติ แล้วการรู้ว่าจิตกำหนดลมหายใจอยู่อย่างนั้น ลมหายใจเป็นอย่างนั้น จิตเป็น อย่างนั้น สติเป็นอย่างนั้น นี่เรียกว่าญาณ คือความรู้ปรากฏขึ้นในระยะเริ่มแรก ญาณในอันดับแรกเกิดขึ้น ทีนี้ท่านกล่าวว่า แม้กายก็ปรากฏ กายนี้คือลมหายใจ ลมหายใจหายบที่เคยปรากฏก็ปรากฏ ลมหายใจที่ละเอียดจนไม่เป็นลมหายใจก็มี นิमितเป็นดวงอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นมาแทน ซึ่งนี้ก็ยังเรียกว่ากายหรือลมหายใจ

อยู่นั่นเอง แต่มาเรียกว่านิมิตหรือจิตที่เกิดจากลมหายใจ เมื่อทำได้มาถึงขั้นนี้ก็เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐานปรากฏ คือเป็นรูปของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยสมบูรณ์ ความรำบความเป็นสมาธิมีอยู่ได้เพราะลมหายใจที่ละเอียด ๆ จนเกิดนิมิตเป็นมโนภาพแทนอยู่ สติก็แน่วแน่นอยู่ ความรู้ก็แน่วแน่นอยู่ แปลว่าอารมณ์ที่ถูกกำหนดก็แน่วแน่นอยู่ สติที่กำหนดก็แน่วแน่นอยู่ สัมปชัญญะคือความรู้ตัวก็แน่วแน่นอยู่ เพราะเหตุที่สิ่งที่ถูกกำหนดนั้นคือ ลม หรือ กาย จึงเรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ที่นี่ จะวินิจฉัยเฉพาะตรงที่ว่า ลมหายใจจะละเอียด ๆ ละเอียดยิ่งขึ้นได้โดยวิธีใดนั้น ท่านมีหลักว่า ลมหายใจจะละเอียด หรือสติจะกำหนดของละเอียดยิ่งขึ้นเป็นสติละเอียดยิ่งขึ้นได้โดยวิธีใดนั้น ท่านมีหลักว่า เพราะสิ่งที่เอามาคำหนดนั้นมันละเอียดยิ่งขึ้นไป หรือว่าสิ่งที่พิจารณาอยู่ในขณะนั้นมันยิ่งละเอียดขึ้นไปอีก ท่านให้ตัวอย่างไว้ว่า เมื่อเรากำหนดลมปกตินี้ การกำหนดนั้น ลมหายใจนั้นก็ยังเป็นลมหายใจปกติ แต่ถ้าเราเปลี่ยนไปกำหนดสิ่งที่ยากกว่านั้น เช่น ไปกำหนดธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ อย่างนี้ การกำหนดมันต้องละเอียด ลมหายใจนั้นก็พลอยละเอียดตามไปเองโดยอัตโนมัติ ถ้าเราเกิดไปกำหนดสิ่งที่ละเอียดไปกว่าธาตุ ๔ เช่น กำหนดพวกอรูปายรูป คือ ภาวะต่าง ๆ ที่เนื่องอยู่กับธาตุ ๔ อย่างนี้ ลมหายใจก็ละเอียดไปตามสติที่มันไปกำหนดสิ่งที่ละเอียดกว่า ทีนี้เราไปทำสิ่งที่มันยากกว่านั้น คือ กำหนดทั้งมหาภูตรูปและอรูปายรูปพร้อมกัน คือ กำหนดทั้งธาตุดินน้ำไฟลม และภาวะที่เนื่องอยู่กับดินน้ำไฟลมพร้อมกันอย่างนี้ การกำหนดพิจารณามันจะละเอียดยิ่งขึ้นไปตาม ลมหายใจก็พลอยละเอียดตามไปเองโดยอัตโนมัติ นี่แหละคล้าย ๆ กับวิธีล่อหรือวิธีหลอกให้ลมหายใจละเอียด

ทีนี้ เราไปกำหนดสิ่งที่มันละเอียดไปกว่านั้นอีก คือ กำหนดสิ่งที่ไม่มีรูป ที่เรียกว่า อรูป เหมือนที่กล่าวข้างต้น คือ อากาศ วิญญาณ ความไม่มีอะไร ความมีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่ใช่ นั้นเรียกว่าอรูป ไปกำหนดสิ่งที่ไม่มีรูปอย่างนั้นด้วยวิธีที่พิจารณาที่ละเอียดออกไป ก็เป็นการจูงลมหายใจให้ละเอียดตามไปเองโดยอัตโนมัติ

ทีนี้ ยิ่งไปกำหนดยากกว่านั้น คือ ให้กำหนดพร้อมกันทั้งรูปและอรูป มันก็ละเอียดตามไปกว่านั้นอีก ยิ่งไปกำหนดสิ่งที่ละเอียดไปกว่ารูปและอรูปอีก คือ กำหนดที่ปัจจัยที่ปรุงแต่งรูปและอรูปซึ่งเป็นของละเอียดและลึกลงไปอีก สติมันก็ลึกลงไป การกำหนดลึกลงไป ลมหายใจก็ละเอียดตามลงไป อย่างนี้ความเป็นฌาน

หรือเป็นสมาธิก็จะเียดยตามลงไป

ทีนี้ ไปกำหนดอันสุดท้ายที่ละเอียดที่สุด คือ ลักษณะของปัจจัยที่ปรุงแต่งนามรูปและตัวนามรูปเอง นี่เป็นอันละเอียดอันสุดท้าย นี่เป็นอุบายหรือเป็นวิธีที่เราจะทำการกำหนดให้ละเอียดเพื่อจูงลมหายใจให้ละเอียด

เท่าที่กล่าวนี้ก็เพื่อจะแสดงว่า ลมหายใจนั้นมีวิธีทำให้ละเอียดลง ๆ โดยอุบายต่าง ๆ ลมหายใจละเอียดลงเท่าไร ชื่อว่าทำกายสังขารให้ระงับลงเท่านั้น ความเป็นสมาธิก็ลึกลงไปเท่านั้น ความเป็นฌานก็จะเกิดขึ้น



เราเฝ้าสังเกตแต่จุดที่ลมถูกต้องตรงปลายจะงอยจมูก...มีการถูกต้องและเป็นที่ยึดต้อง... หมายความว่ามีสติตั้งมั่นลงที่ตรงนั้นได้ เมื่อเรากำหนดลมหายใจที่ยังเข้าออก—เข้าออก หรือกำหนดนับอยู่นั้น ลมหายใจนั้นเป็นนิมิตในลักษณะที่เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** เป็นนิมิตในระยะเริ่มแรกทำ (กำหนดลมอยู่ที่ปลายจะงอยจมูก) แล้วเฝ้ากำหนดอยู่ที่ตรงนั้น จนสติเกิดขึ้นอยู่ที่ตรงนั้น ลมหายใจละเอียดจนแปรรูปเป็นวงขาว ๆ หรือแดง ๆ หรือกลุ่ม เหมือนกับหมอก หรือเหมือนกับปุยฝ้าย หรือเหมือนกับดวงแก้ว แล้วแต่มันจะเห็นอย่างไร ไม่เป็นเรื่องสำคัญ ในมโนภาพนั้นไม่สำคัญ เพียงว่าจะถือว่าจุด ๆ นั้นเป็นนิมิตแทนลมหายใจ เพราะว่าเป็นความละเอียด ลมหายใจละเอียดจนไม่อาจจะกำหนดที่ตัวลมโดยตรงได้ อย่างนี้ก็เรียกว่า “**อุคคห-นิมิต**”



ทีนี้ ส่วนที่ถัดไป ก็เป็นส่วนวิปัสสนา... เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว มันเป็นจิตที่อยู่ในสภาพที่ว่างสะอาดด้วย สงบด้วย... ทีนี้ใช้จิตที่มีลักษณะอย่างนี้กำหนดเวทนา หรือกำหนดจิต หรือกำหนดธรรม หรือกำหนดลักษณะ (ไม่เพียง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือสัพพัญญูตา) เมื่อเห็นความเป็นอย่างนั้นชัดอยู่ ก็จะเกิดเบื่อหน่าย คลายกำหนด... อันเป็นการดับ และไม่มีการเกิดของกิเลส



เมื่อทำได้อย่างนี้ก็ถือว่าเป็นผู้ทำอานาปานสติภาวนาตามแบบของพระพุทธเจ้า ที่กล่าวไว้เป็นพุทธภาษิตโดยตรงในมัชฌิมนิกายบ้าง สังยุตตนิกายบ้าง และรับรองว่าไม่มีโอกาสที่จะทำให้เกิดวิกลจริต... อย่างน้อยที่สุดก็จะทำให้เกิดความสงบระงับ

และเมื่อเป็นไปตามวิถีทางที่ถูกต้องก็มีความเห็นแจ้งและปล่อยวาง สิ่งเหล่านี้เป็นไปอย่างละเอียดประณีตถึงขนาดที่เรียกว่าทุกกลมหายใจเข้า—ออก เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า “อานาปานสติ”.... ซึ่งเมื่อบุคคลทำแล้ว อย่างน้อยที่สุด จะได้รับผล กล่าวคือ มีความสงบเย็น มีปัญญาหรือญาณทัสสนะ สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ และทำอาสวะให้สิ้น ถ้าทำอานาปานสติตามแบบนี้ จะได้ผลข้อที่ ๑ ข้อที่ ๓ ข้อที่ ๔ โดยแน่นอน และสมบูรณ์ ส่วนข้อที่ ๒ คือญาณทัสสนะอันเป็นทิพพญาณ แล้วแต่จะประสงค์ แต่ว่าพระอริยเจ้าท่านไม่ประสงค์ (เพราะไม่ใช่ทางดับทุกข์) ฉะนั้นจึงไม่กล่าว จะกล่าวกันแต่เรื่องความดับทุกข์...

...เรื่องสมาธิภาวนานี้ เป็นอุบายวิธีที่ทุกคนสามารถนำไปใช้เพื่อให้ตนมีจิตใจที่ประเสริฐ และเอาจิตใจที่ประเสริฐนั้นไปใช้ได้ตามสมควรแก่เหตุการณ์ แม้ในเรื่องของชาวบ้าน แม้ในเรื่องของชาวโลก ที่จะทำตนให้เป็นผู้มีศีลธรรมและสัจจธรรม โดยสมบูรณ์ได้โดยง่าย ถ้าเป็นเรื่องตัดลัดไปสู่ความว่างโดยตรง ถ้าเป็นเรื่องของผู้ที่ต้องการความว่างแล้ว ก็กล่าวได้ว่า นี่แหละเป็นวิธีที่จะตัดลงไปสู่ความว่าง หรืออยู่กับความว่างไปตั้งแต่ต้นทีเดียว เพราะว่า มันจะมีความว่างจาก “ตัวกู” ไปตั้งแต่เริ่มกำหนดลมหายใจระดับที่หนึ่งทีเดียว จนถึงระดับที่มันมีความว่างยิ่งขึ้น ๆ ทุกที...

...สรุปความแล้วก็กล่าวได้ว่า อานาปานสติภาวนานี้ มันเป็นทั้งสมาธิ เป็นทั้งปัญญา เป็นทั้งมรรค ผล นิพพาน รวมอยู่ในนั้นเสร็จ ที่นี้ถ้าจะละโมภกล่าวไปให้มากกว่านั้นก็ถือว่า เมื่อทำอยู่อย่างนี้ก็ชื่อว่าสรณาคมน์ ก็มีทาน ก็มีศีล เพราะว่า การทำอยู่อย่างนี้มันติดกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เดียว และ การทำอยู่อย่างนี้ มันมีศีลสมบูรณ์เลย เพราะว่าการสำรวมที่ลมหายใจอย่างนี้ ย่อมสำรวมกาย วาจา สำรวมอะไรหมด ไม่มีทางที่จะขาดศีลได้แม้แต่ประการใด และชื่อว่า เป็นการให้ทานหมด เพราะเวลานั้นเราไม่มีอะไรเป็นตน เป็นของตน เป็นการสละหมดในความรู้สึกโดยสมบูรณ์ ที่นี้การอยู่อย่างนั้นมันเป็นตัวสมาธิอยู่แล้ว เป็นตัวปัญญาอยู่ เป็นตัวมรรค คือตัดกิเลสอยู่แล้ว เป็นตัวผล คือความไม่เกิดของกิเลสอยู่แล้ว และเป็นการชิมรสของพระนิพพานล่วงหน้าอยู่แล้ว จึงนับว่าเป็นวิธีรวบรัดข้อปฏิบัติทั้งหมดไว้ได้ด้วยอุบายลัด คือ อานาปานสติภาวนา ซึ่งเป็นสมาธิภาวนา ที่ให้คุณมหาศาลสะดวกดาย ทำได้ในที่ทุกแห่ง เหมาะสำหรับทุกคน และปราศจากอันตราย...

จุดสูงสุดของชีวิตคือการได้รับสิ่งที่ดีที่สุด...

สิ่งที่ดีที่สุดนั้นจะต้องได้มาด้วยสติปัญญา โดยสัญชาตญาณแท้ ๆ ชีวิตนี้มันดิ้นรนที่จะเอาดีที่สุด เอามากที่สุด เอาสูงที่สุด ซึ่งมันมาแต่ความเห็นแก่ตัว ชีวิตนี้มีความเห็นแก่ตัว เพราะมีความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวว่าของตัวเองอยู่เป็นพื้นเพ ที่เราเห็นว่าเป็นโดยสัญชาตญาณนั้นแหละ คือธรรมชาติแห่งชีวิต ที่มันจะต้องเห็นแก่ตัว แล้วมันจะเอาเพื่อตัว เพื่อเป็นของตัวเองให้มากที่สุด

มองในแง่หนึ่ง มันก็เป็นสัญชาตญาณ ที่สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายรู้จักที่จะเอามาเพื่อประโยชน์แก่ตัวให้มาก แต่นั่นมันเป็นสัญชาตญาณ ถ้าควบคุมไว้ไม่ได้ มันก็จะเติบโตไปเป็นการกระทำที่ผิดพลาด คือ กลายเป็นกิเลส แล้วก็ทำให้เดือดร้อน ให้ตัวเองเดือดร้อน ให้ผู้อื่นเดือดร้อน ถ้าควบคุมสัญชาตญาณแห่งการจะเอาให้ดีที่สุดนี้ไว้ไม่ได้ มันก็จะกลายเป็นเอาเลวที่สุดไป

...ฉะนั้น เราต้องได้รับสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์จะต้องได้รับ แต่ว่าต้องได้ด้วยสติปัญญาที่รู้จักผิดชอบชั่วดี รู้จักความถูกต้อง ถ้าทำไปโดยสัญชาตญาณเหมือนสัตว์เดรัจฉาน มันก็ไม่ต้องดูว่าผิดถูก มันก็เอาแต่จะให้ได้ มันก็กลายเป็นผิด จะกลายเป็นได้สิ่งที่เลวที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้ คือ มันเห็นแก่ตัว แล้วทำอะไรไปตามที่ความเห็นแก่ตัวมันบังคับให้ทำ นั่นแหละเป็นต้นเหตุที่มนุษย์เอาเปรียบกัน เบียดเบียนกัน ทำลายล้างกัน ต่างคนต่างจะเอาให้มากที่สุด เพราะความเห็นแก่ตัว คนเดียวทำไม่ได้ มันก็รวมหัวรวมกันเป็นพวก คนในโลกนี้ก็เกิดแบ่งกันเป็นพวก ๆ รวมหัวกันเพื่อจะเอาประโยชน์ตามที่พวกตัวเองต้องการ

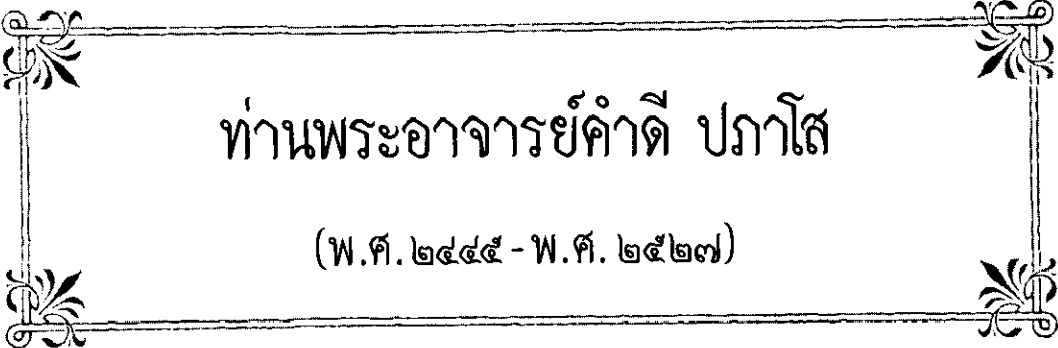


เราทำผิดแห่งกระแสนะชีวิตโหดร้ายของธรรมชาติ จึงไปนอนอยู่ในนรกกันโดยมาก ถ้าทำถูกต้องก็จะไปอยู่สวรรค์ หรือไปบรรลุมรรค ผล นิพพาน กันโดยมาก เพราะชีวิตมันต้องการอย่างนั้น ทั้งที่ชีวิตนี้ไม่ใช่สัตว์ เป็นคนที่รู้สึกตัวรู้สึกตน มันเป็นกฎธรรมชาติที่ประเสริฐ วิเศษอยู่ในตัวมันเอง ซึ่งเรารู้ไม่ได้ เรากล้าพูดได้ว่าชีวิตทั้งหลายมันมีกระแสไหลไปสู่นิพพานทั้งนั้น คือมันจะดีขึ้น ๆ จนไปสู่นิพพานแล้วมันจะสอนตัวมันเองได้ ถ้ามันทำผิดพลาด มันรู้จักแล้วมันไม่ทำอีก แล้วมันก็จะเจริญงอกงาม อย่างว่าแต่คนเลย แม้แต่ยอดแก้วที่มันงอกยื่นไปทางสังกะสี พอถูกแดดร้อนมันก็หด ยอดแก้วมันจะหดลงมาจากฝาสังกะสี เป็นยอดแก้วแท้ ๆ มันยังรู้จัก

หมดมาจากอันตราย แล้วทำไมคนแท้ ๆ จึงเสือกเข้าไปหาอันตราย ไม่กลัวอันตราย ไม่ถอยหลังจากอันตราย ไปทำบาปทำกรรม ไปทำอบายมุข ไปทำอะไรที่ทำลายความเป็นมนุษย์ มันโง่กว่ายอดถั่วเสียแล้วกระมัง

นี่ ถ้าว่ามันไปถูกต้องตามกฎหมายของธรรมชาติแล้วก็ มันต้องแน่นอนที่จะไปนิพพาน ฉะนั้น อย่าไปขัดขวางมันเสียซิ เรา รู้จักตัวเองให้ดี ทำจิตให้ดี ทำจิตให้ว่าง ทำจิตให้โปร่ง แล้วมองดูตัวเราให้ดี ชีวิตของเราคืออะไร ร่างกายเป็นอย่างไร จิตใจเป็นอย่างไร มันต้องการอะไร แล้วก็ร่วมมือส่งเสริมกับมันให้ดี ๆ ชีวิตนี้ มันต้องการแต่จะไปสู่จุดหมายปลายทางนิรันดร ดีที่สุด และนิรันดร มันต้องการไปที่นั่น





ท่านพระอาจารย์คำดี ปภาโส

(พ.ศ. ๒๔๔๕ - พ.ศ. ๒๕๒๗)

หน้าว่าง

ท่านพระอาจารย์คำดี ปภาโส

วัดถ้ำผาปูนมิตร ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย

นามเดิม คำดี สกุล นินเขียว

เกิดที่บ้านหนองคู ตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๔๕ ตรงกับแรม ๑๔ ค่ำ ปีชาล

โยมบิดาชื่อ นายพร นินเขียว

โยมมารดาชื่อ หมอก นินเขียว

อุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่ออายุได้ ๒๒ ปี ที่วัดหนองแขว บ้านเมืองเก่า ตำบลพระลับ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

โดยมี พระครูเมือง เป็นพระอุปัชฌาย์

ญัตติเป็นพระธรรมยุติกาย เมื่อวันที่ ๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๗๑ ตรงกับปีมะโรง

โดยมี พระครูพิศาลอรัญเขต เป็นพระอุปัชฌาย์

ท่านมรณภาพ เมื่อวันที่ ๑๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๗ เวลา ๑๗.๓๐ น.

รวมสิริอายุได้ ๘๒ ปี

หน้าว่าง

พระธรรมเทศนา โดย
หลวงปู่คำดี ปภาโส

๑. “แก่นของพระศาสนา”
๒. “ทาน ศีล ภาวนา”
๓. “ทุกข์ ๑๒”

จากหนังสือ

— ธรรมโอวาท

หน้าว่าง

แก่นของพระศาสนา

บัดนี้จะได้แสดงพระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระชินวรสัมมาสัมพุทธเจ้า
พอเป็นเครื่องเพิ่มพูนบารมีของบรรดาท่านทั้งหลายที่มาสโมสรมโนนิบาตในที่นี้

การแสดงธรรมในวันนี้ ประสงค์จะแสดงเกี่ยวกับเรื่องบุญกุศลและบาปอกุศล
ซึ่งเป็นแก่นของพระศาสนา ถ้าหากแสดงเรื่องอื่นไป บรรดาพวกเราพุทธศาสนิกชน
เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา การศึกษาพระพุทธศาสนาเบื้องต้นนั้นควรศึกษาให้
รู้เรื่องบุญกุศลบาปอกุศลเสียก่อน

กิเลสถาม หมายถึง ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้น ซึ่งเปรียบ
ได้กับไฟ

วัตถุกถาม หมายถึง รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ เป็นต้น ซึ่งเปรียบเหมือน
ขยะมูลฝอยที่เป็นเชื้อสำหรับทำให้ไฟติด

ธรรมดาแล้วถ้าไฟไม่มีเชื้อมาใส่ มันก็จะไม่ลุก ถ้ามีเชื่อน้อยไฟก็ลุกแต่น้อย
ถ้ามีเชื้อมากมันก็ลุกมาก ความร้อนก็ต้องมากเช่นกันฉนั้น

เมื่อเราอยู่ใกล้ไฟที่ร้อน ๆ ความร้อนนั้นเราจะหมายเอาพื้นหรือเอาอะไรที่
จัดว่าร้อน อันแท้จริงแล้ว ความร้อนก็เป็นความร้อนของไฟต่างหาก โดยธรรมชาติ
ของพื้นแล้วก็ไม่ใช่เป็นของที่ร้อน ไม่ใช่เป็นของที่มีพิษ แต่พิษนั้นจะอยู่ที่ไฟนั่นเอง
เพราะธรรมชาติไฟเป็นของที่ร้อน

เรื่องกิเลสถามและวัตถุกถามนี้ก็เปรียบได้เหมือนกับไฟและพื้นเช่นกัน

คำว่าทุกข์ จะหมายเอารูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ หรือสิ่งที่เราปรารถนา
นั้นว่าเป็นทุกข์หรือ

บางแห่งท่านแสดงว่า ใจเรานั้นเป็นผู้ปรุงแต่งให้ทุกข์ เปรียบได้กับไฟ เรา
ควรเห็นโทษภายในตัวเรา

เหตุนี้ พระอริยเจ้าทั้งหลาย ตาท่านก็มองเห็นรูปได้เหมือนกัน จมูกท่านก็
ได้กลิ่นเหมือนกัน และยังมีอื่น ๆ อีกที่ท่านสามารถรับรู้จากทวารต่าง ๆ แต่ทำไม
ท่านจึงไม่ทุกข์ เพราะท่านดับไฟของท่านได้แล้วนั่นเอง ไฟเหล่านี้ก็คือ ราคะ โทสะ
โมหะ

ไฟภายในเหล่านี้เองที่มาเผาให้เราร้อน ให้เราเป็นทุกข์ ไม่ใช่ว่ารูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ หรือสิ่งอื่น ๆ ที่จะได้มาเผาเราให้ร้อนให้เป็นทุกข์ ตัวของเราเองที่เป็นไฟมาคอยเผาตัวเอง

ความจริงจิตใจของเราเองเป็นตัวก่อทุกข์ สังเกตได้จาก พระอรหันต์และสาวกทั้งหลาย เมื่อท่านมีความรู้ปัญญาคุ้มครองรักษาใจของท่านดีแล้ว ท่านก็ไม่มีทุกข์ เพราะท่านไม่ปรารถนาในสิ่งต่าง ๆ

เมื่อเราประสบกับรูป รส กลิ่น หรืออื่น ๆ ก็เพราะใจเราเป็นต้นหาปรารถนาทะเยอทะยานยินดียินร้ายในสิ่งเหล่านั้น ทำให้เราเป็นทุกข์

เหตุนั้น พระอริยเจ้าทั้งหลายท่านจึงเบื่อโลก ธรรมดาปุถุชนคนเรามักจะปรารถนาหวังมีความสุขดีมีความสุขกับความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งจะเห็นว่าความคิดของพระอริยเจ้ากับปุถุชนนั้นจะผิดกันไกลมาก

ความพ้นจากกิเลสมี ๒ อย่าง คือ

๑. พ้นอย่างเด็ดขาด

๒. พ้นอย่างข่มไว้

การที่เราเจริญกรรมฐาน เมื่อใจของเราเป็นสมาธิตั้งมั่น ก็ได้เชื่อว่าข่มกิเลสเอาไว้ นี่เรียกว่า พ้นด้วยการข่มเอาไว้ ถ้าเราสามารถที่จะมาปฏิบัติข่มเอาไว้สักหน่อยก็จะดีเหมือนกัน ดีกว่าที่จะปล่อยให้มันบังคับเราอยู่ เราควรที่จะต่อสู้มันเสียบ้าง

แต่ปุถุชนคนเรามักจะเข้าใจผิด มักจะมองเห็นว่า รูปเป็นตัวตนอย่างหนึ่ง เห็นเวทนาเป็นตนหนึ่ง ส่วนพระอริยเจ้าท่านไม่ได้เห็นว่ารูปเป็นตน ไม่ได้เห็นว่าเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตน ท่านเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นข้าศึก เป็นภัยที่ใหญ่โต คำว่า หลง ก็ ใจ นั้นแหละพาหลง คำว่า รู้ ก็ ใจ นั้นแหละพารู้

เหตุที่ใจจะรู้ได้นั้น ก็เพราะการประพฤติดุปฏิบัติ อาศัยการตั้งใจฟัง ใคร่ครวญในสิ่งนั้น ๆ เพียรละความชั่ว ประพฤติแต่ความดี นี่ท่านเรียกว่า "เหตุเกิดที่ปัญญา"

แต่ถ้าเราไม่ทำเหตุที่จะให้เกิดปัญญาแล้ว เราก็จะโง่อยู่ตลอดไป

ปัญญาเป็นสิ่งที่สามารถสร้างสมอบรมได้ เหมือนกับว่าท่านทำอะไรก็สามารถที่จะสร้างสมได้เหมือนกัน

ความสุขในกามคุณนั้น ย่อมมีทั้งโทษและคุณ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เป็นของที่มีคุณอยู่บ้าง ยกเว้นแต่โทสะนั้นแหละที่ไม่มีคุณเลย เพราะเป็นของร้อน ใคร ๆ ก็ไม่ชอบ คนอื่นมาโกรธเรา เราก็ไม่ชอบ เราไปโกรธคนอื่น คนอื่นก็ไม่ชอบ แต่พวกเราก็ยังหลงยึดถือกันอยู่ เพราะพวกเรายังเป็นปุถุชนอยู่

ว่าด้วยแก่นของพระพุทธศาสนา อุปมาเหมือนกับบุคคลที่ไปแสวงหาแก่นไม้ เมื่อไปพบต้นไม้ที่ใหญ่ ๆ แล้ว กลับไปตัดเอากิ่งกับใบเพราะความเข้าใจผิด เปรียบได้กับบุคคลที่บวชแล้ว เกิดมีลาภสักการะสรรเสริญ ก็เข้าใจว่าสิ้นสุดเพียงเท่านั้น เรียกว่าเขาพอใจเท่านั้น เข้าใจว่าเป็นที่สุดของพรหมจรรย์ และสำคัญว่าเราดีเลิศแล้ว พอใจกับลาภ ยศ สรรเสริญเท่านั้น

ท่านจึงเปรียบเทียบกับบุคคลที่ไปหาแก่นไม้ แต่กลับไปเอากิ่งไม้และใบไม้มาแทน เมื่อไปเอากิ่งไม้และใบไม้มาแทนแล้ว จะสามารถนำมาทำประโยชน์ให้ถูกกับความประสงค์อย่างไรได้ จะเอากิ่งหรือใบมาทำเป็นเสาบ้านเสาเรือนได้อย่างไรกัน

เช่นเดียวกับบุคคลที่บวชมาเพื่อหวังสิ้นจากกิเลส แต่เมื่อบวชแล้วสามารถที่รักษาศีลให้บริสุทธิ์ กลับเกิดมีความพอใจแค่นี้เสียแล้ว จึงทะนงตนว่าสามารถรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ คนอื่นไม่สามารถที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้เหมือนเรา บุคคลเช่นนี้เปรียบเหมือนกับว่าต้องการแก่นไม้ แต่กลับไปเอาแค่ใบไม้หรือกิ่งไม้มาแทน

อานิสงส์ของพรหมจรรย์ พระพุทธเจ้าไม่ได้หมายเอาลาภสักการะเป็นอานิสงส์ ไม่ได้หมายเอาสมาธิเป็นอานิสงส์ ไม่ได้หมายเอาญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ พระพุทธเจ้าหมายเอาโสดามรรค โสดาผล สกทาคามิมรรค สกทาคามีผล อนาคามิมรรค อนาคามีผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล เป็นแก่นของพระพุทธศาสนา

เมื่อคิดดูแล้วก็น่าเลื่อมใสเหมือนกัน เช่นในทุกวันนี้ ท่านพยายามสอนคนให้รู้เรื่องพระพุทธศาสนาได้เหมือนกับครั้งพุทธกาล เหตุนั้นในสมัยนี้ท่านผู้ที่มุ่งหวังเหตุผลในพุทธศาสนาอย่างแท้จริงแล้ว จึงรับรองว่าไม่ผิดหวังแน่ เพราะปราชญ์ทั้งหลายท่านก็แจ่มแจ้งไว้ชัดเจนไม่มีปิดซ่อนไว้ เผยแผ่ไปทั่วพระราชอาณาจักรไทย จึงน่าเลื่อมใส ท่านผู้รู้พุทธวจนะนับว่าเกิดมาหรือบวชมาเพื่อเชิดชูพระพุทธศาสนาโดยตรง หรือมาบำเพ็ญบารมีโดยแท้ นับว่าเป็นผู้รู้แท้ในพุทธวจนะ

แต่ก็เป็นธรรมดาของปุถุชน เมื่อบวชมาปฏิบัติพอสมควร สามารถทำลาภสักการะสรรเสริญให้เกิดมีขึ้น ก็มักจะทะนงตนเป็นธรรมดา แต่เมื่อมาได้ยินได้ฟัง

อย่างนี้แล้วก็จะรู้ตัว ถ้าไม่ได้ยินก็จะเป็นอย่างนั้นจริง ๆ เหตุนี้ นักปฏิบัติในสมัยก่อน พอได้สมาธิเจริญฌานเป็นไป ก็จะไม่พูดด้วย ไม่เกรงกลัวต่อใคร เพราะเหตุนี้จึง กระทบกระเทือนต่อผู้ใหญ่ เพราะความรู้เท่าไม่ทัน คือไม่มีโอกาสได้ยินได้ฟังจาก ท่านผู้รู้ ถึงอย่างสมัยนี้ ถ้าผู้ที่ไม่ได้ยินได้ฟังก็อาจจะทะนงตนเหมือนกัน

ถ้าผู้มีลาภสักการะเกิดแล้ว อาจหลงตัวได้อยู่เหมือนกัน ถ้าได้ยินได้ฟังแล้ว ถ้าถึงคราวมันเกิดขึ้นก็จะได้ยับยั้งชั่งใจ อาจจะไม่หลงตนมากนัก

จึงขอย้ำว่า ความหลุดพ้น ไม่กลับกลอก หรือหมายถึง อรหัตตผล นั้น ถึง จะนับว่าเป็นแก่นของพระศาสนา

ทาน ศิล ภาวนา

วัดถ้ำผาปู่ พ.ศ. ๒๕๒๑

ณ โอกาสนี้จะได้แสดงพระธรรมเทศนาเพื่อฉลองศรัทธาพสกปฐพีบริษัททั้งหลาย ตามสมควรแก่เวลา วันนี้ประสงค์จะพูดเรื่องง่าย ๆ ที่เกี่ยวกับ “ทานเทศิ สัฏฐกษติ ภาวนัภาวตฺวา” คือ ทาน ศิล ภาวนา นั้นเอง

ทานเทศิ คือ การทำบุญให้ทานโดยวิธีต่าง ๆ นั้นแหละ

สัฏฐกษติ คือ การรักษาศีลตามฐานะของตน

ภาวนัภาวตฺวา คือ การฝึกหัดทำสมาธิภาวนา

เรารวมเรียกบุญทั้ง ๓ วิธีการนี้ว่า “บุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการ” ทั้ง ๓ ประการนี้ ตามหลักท่านแสดงไว้ว่า

อานิสงส์ของการทำทาน คือ บันดาลให้มีโภคทรัพย์สมบัติ ทานนี้เปรียบเหมือนเสบียงสำหรับการเดินทาง ต้องเตรียมให้เพียงพอ การทำความเพียรเพื่อที่จะให้สำเร็จมรรคผลนิพพานนั้น เปรียบเหมือนกับการเดินทางไกล ซึ่งพระนิพพานเป็นระยะทางที่ไกลมาก เราทำทั้งหลายต้องมีหน้าที่เดินทางจึงมีความจำเป็นจะต้องสะสมเสบียงให้เพียงพอ การที่เราทำทานก็เปรียบได้เช่นนี้

อานิสงส์ของการรักษาศีล คือ สามารถที่จะทำให้นุคคลมีร่างกายที่สมบูรณ์ไม่เป็นคนพิการ ทำให้เป็นคนที่มีพลังกำลังแข็งแรงพอที่จะใช้ในการที่เราต้องเดินทางไกลไปสู่พระนิพพาน

อานิสงส์ของการภาวนา คือ ทำให้เกิดปัญญา ความรู้ ความฉลาด เปรียบเหมือนบุคคลที่มีสายตาที่ดี สามารถมองเห็นทางที่จะต้องเดินทางไปสู่พระนิพพาน

บุคคลที่มีทานอย่างเดียว ไม่มีการรักษาศีลแล้ว เปรียบเหมือนบุคคลที่มีข้าวของสมบัติหรือมีเสบียงมากมาย แต่ว่าร่างกายไม่สมบูรณ์ มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ไม่มีการล้างวังชา ก็จะไม่สามารถที่จะเดินทางไกล ๆ ได้ หรือไม่สามารถที่จะไปสู่พระนิพพานได้นั่นเอง

บุคคลที่มีทาน มีศีล แต่ขาดการภาวนานั้น เปรียบเหมือนบุคคลที่มีเสบียงพร้อมแล้ว มีร่างกายที่สมบูรณ์ มีการล้างวังชาที่ดี แต่บุคคลนั้นเป็นบุคคลที่ตาบอด เขาผู้นั้นก็ไม่สามารถที่จะเดินทางไปสู่พระนิพพานได้เช่นกัน

สำหรับบุคคลที่มีทาน ศีล ภาวนา พร้อมทั้ง ๓ อย่าง เปรียบเหมือนบุคคล
ที่มีเสบียงที่พร้อมสมบูรณ์ มีร่างกายที่มีสุขภาพที่แข็งแรง มีสายตาที่ดี บุคคลนี้ก็
จะสามารถที่จะเดินทางไกลไปสู่พระนิพพานได้

บุญกิริยาวัตถุ ๓ จึงเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกันดังที่พูดมานี้
บุคคลที่มีศีล ๕ และมีทาน ก็อาจที่จะไปสวรรค์ได้

บุคคล ๓ จำพวก

๑. อัมธจักขุ คือ คนที่มีตบอด

๒. เอกจักขุ คือ คนที่มีตาเดียว

๓. ทวิจักขุ คือ คนที่มีสองตา

อัมธจักขุ หมายถึง คนที่ยากไร้ ไม่มีปัญญาในการประกอบอาชีพ เป็น
คนทุกข์คนยากคนจน เรียกว่าเป็นบุคคลที่มีผลทานน้อย ผลศีลน้อย การทำสมาธิ
ภาวนาก็ไม่สนใจ

เอกจักขุ คือคนตาเดียว หมายความว่า คนฉลาดแต่ในทางโลก ฉลาดแต่ทำมา
หาเลี้ยงชีพ เป็นบุคคลที่มีฐานะดีแต่ไม่สนใจในศีลธรรม เป็นผู้มีคุณธรรมต่ำหรือ
ขาดคุณธรรม ถึงแม้จะมีทรัพย์สมบัติมากหรือเกิดในตระกูลที่สูงก็จัดเป็นคนต่ำต้อย
อยู่นั่นเอง ยังคงเป็นคนที่ต้องทนทุกข์ต่อสิ่งต่าง ๆ แม้จะมีทรัพย์สมบัติมากมายก็ตาม
เราไม่ควรที่ถือเป็นตัวอย่าง

ทวิจักขุ คือคนสองตา หมายถึงคนที่มีความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม ทาง
โลกก็บริบูรณ์ด้วยข้าวของเงินทอง บริบูรณ์ด้วยทุกสิ่งทุกอย่าง และก็ยังมีการมีศีล
ที่บริสุทธิ์ สนใจในสมาธิภาวนาปฏิบัติธรรมถึงขั้นได้เกิดฌานสมาบัติขั้นใดขั้นหนึ่ง
อย่างนี้เราเรียกว่าเป็นคนสองตา เราควรถือเป็นตัวอย่าง

บุคคลทั้งสามจำพวกที่กล่าวมานี้ มีอยู่ในโลก หาได้อยู่ในโลก เราต้องเลือก
ถือเอาไปปฏิบัติสำหรับตนเอง

เรื่องทานนี้ก็บำเพ็ญกันมามากพอสมควร ยังขาดบกพร่องก็แต่เรื่องของศีล
และการภาวนาสมาธิ

เรื่องศีลกับเรื่องของสมาธิ ถ้าเราจะนับเป็นอันเดียวกันก็ได้ หมายความว่า
รักษาศีลและทำสมาธิภาวนาควบคู่กันไปก็ได้

ศีล หมายถึง การสำรวมกาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อย มีใจเป็นเจ้าของ สิ่งให้
หลุดแต่ในสิ่งที่ดี ทำแต่ในสิ่งที่ดี คิดแต่ในสิ่งที่ดี

ผู้ที่ตระหนักในการภาวนา บากันในการภาวนาเพื่อหาความสงบ จะต้อง
ระมัดระวังในเรื่องของศีลเป็นอย่างมาก เพราะถ้าเรามีศีลที่ไม่บริสุทธิ์แล้ว ความ
สงบของจิตใจก็จะเกิดได้ยาก ท่านจึงว่าศีลกับสมาธิเป็นเรื่องเดียวกันก็ได้

สมาธิภาวนา คือ การทำจิตใจให้ตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว

เรามีลมหายใจอยู่แล้ว ให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ให้รู้ที่อยู่ว่าหายใจเข้า
หายใจออก

การที่เราทำงานต่าง ๆ แล้วไม่เรียบร้อย ก็เพราะขาดสติขาดเจตนา ถ้าเรา
มีการทำสมาธิด้วยแล้ว การทำงานของเราจะไม่บกพร่อง ไม่มีการผิดพลาด การ
ปฏิบัติแบบนี้เป็นการที่ทำได้ง่าย แต่ได้ผลมหาศาล แต่เราท่านไม่ค่อยจะรู้ถึงคุณค่า
ของการภาวนา จึงไม่ค่อยจะยอมปฏิบัติกัน

สมาธิที่อบรมแล้วให้ผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ สมจริงที่ท่านกล่าวไว้เหลือเกิน
ผู้ที่ยังไม่เคยมีโอกาสนำปฏิบัติให้เกิดผลของสมาธิ ก็ให้หาโอกาสนั้นเสีย เป็นสิ่งที่
ทำให้เกิดคุณแก่จิตใจเป็นที่สุด มีคำกล่าวไว้ว่า

“เมื่อเราไม่รักษาศีลก็ได้ชื่อว่าไม่รักษาจิตใจ ไม่ทำสมาธิก็ได้ชื่อว่าไม่รักษา
จิตใจ”

ที่ได้แสดงมาในเรื่องของท่าน ศีล ภาวนา ก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา เอวัง

ทุกข์ ๑๒

๓๐ ธันวาคม ๒๕๐๖

วันนี้มีความยินดีที่จะได้แสดงธรรมเทศนาให้กับพวกท่านทั้งหลาย ขอให้พวกท่านจงตั้งใจสดับฟังธรรมที่จะได้พูดต่อไปนี้

ครั้งนี้ก็จะพูดเกี่ยวกับเรื่องทุกข์ ๑๒ ซึ่งก็เป็นเรื่องของการกำหนดรู้ ๑๒ อย่างดังต่อไปนี้

๑. ความเกิดเป็นรูปเป็นนามแล้วเป็นทุกข์
๒. ความแก่เป็นทุกข์
๓. ความตายเป็นทุกข์
๔. ความโสกะเศร้าใจเป็นทุกข์
๕. ความร้องไห้รำพึงรำพันเป็นทุกข์
๖. ความไม่สบายกายไม่สบายใจเป็นทุกข์
๗. ความระส่ำระสายตามสัตว์สังขารที่ล้มหายตายไปเป็นทุกข์
๘. ความประสบสิ่งที่ไม่พอใจเป็นทุกข์
๙. ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นของรักเป็นทุกข์
๑๐. ความปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์
๑๑. ความเจ็บไข้ โรคภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นทุกข์
๑๒. ความยากจนข้นแค้นเข็ญใจไร้ทรัพย์เป็นทุกข์

มีอุปาทานในขั้น ๕ ก็เป็นทุกข์ อุปาทานการยึดถือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ราคะ โทสะ โมหะ โลภ โกรธ หลง เหล่านี้ว่าเป็นตนเป็นตัว เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าดำรงพระชนม์อยู่ ย่อมแนะนำสั่งสอนสาวกทั้งหลายเพื่อให้กำหนดรู้อุปาทานขั้น ๕ นี้มาก คือ รูปไม่เที่ยง รูปไม่ใช่ตัวตน เวทนาไม่เที่ยง เวทนาไม่ใช่ตัวตน สัญญาไม่เที่ยง สัญญาไม่ใช่ตัวตน สังขารไม่เที่ยง สังขารไม่ใช่ตัวตน วิญญาณความรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่เที่ยง วิญญาณไม่ใช่ตัวตน สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนดังนี้

ก็เหตุใดเล่าโยคาวจรเจ้าจึงรู้ได้ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เพราะท่านเป็นผู้มีสติกำหนดรู้รูปและนาม ๒ ประการนี้ คือ

รูปคงเป็นรูป ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ นามแม้มีมากก็มีใจเพียงดวงเดียวเป็นบ่อเกิดมิใช่ หรือ ส่วนมหาภูตรูป ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ หาได้มีความรู้อะไรไม่ ขอให้กำหนด ผีกหัดสติให้จงมาก

ส่วนนามทั้งหลายที่เป็นสภาพผู้รับรู้มี ๖ อย่าง คือ ความรู้ทางตา ความรู้ทางหู ความรู้ทางจมูก ความรู้ทางลิ้น ความรู้ทางกาย และความรู้ทางใจเท่านั้น

ส่วนสติปัญญานั้นเป็นความรู้พิเศษ คือรู้เหตุและรู้ผล ดังนั้น การผีกหัดสติ พิจารณาในชั้น ๕ ให้พึงเข้าใจตามนี้ รูปชั้นนี้ก็คงเป็นรูปต่างหาก เวทนาชั้นนี้ก็คงเป็นเวทนาต่างหาก ตลอดจนสัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เช่นเดียวกัน

ที่นี้ตามหลักที่ว่าอุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกขมิใช่หรือ อุปาทานและชั้น ๕ ไม่ใช่อันเดียวกัน อุปาทาน คือ ความยึดถือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ใจต่างหากมิใช่หรือที่ยึดถือ ที่นี้ความหลุดพ้นจากกองทุกข์ ๑๒ ก็จิตดวงเดียวนี้นี้มิใช่หรือที่เป็นผู้หลุดพ้น

พวกเราท่านพากันผีกหัดสติлуб ๆ คลำ ๆ กันอยู่อย่างไรเล่าจึงไม่รู้ช่องแนวทาง พ้นทุกข์เสียที ด้วยเหตุนี้ ขอให้พากันยึดหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักผีกหัดสติให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ยิ่งเป็นการดี

จะขอพูดถึงวิธีการผีกหัดสติกำหนดรู้รูปกายตามความเป็นจริง คือ ร่างกายเราประกอบไปด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ รวมเป็นก้อนเดียวเรียกว่า รูป/ ต่อไปให้พึงผีกหัดสติกำหนดคาดหมายดูธาตุดิน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดูก ดับเป็นต้น กำหนดให้เป็นธาตุดินต่างหาก ธาตุน้ำ เช่น น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำมันข้น น้ามูตร ฯลฯ ก็ให้กำหนดแยกออกเป็นธาตุน้ำต่างหาก ธาตุไฟก็คือส่วนที่ทำให้อบอุ่นอยู่ทั่วร่างกาย ก็พึงกำหนดแยกส่วนออกเป็นธาตุไฟ และธาตุลมก็คือลมที่พัดเข้าไปในท้อง พัดไปตามตัว พัดเข้าไปในไส้ ลมหายใจเข้าออก ก็ให้กำหนดแยกส่วนเป็นธาตุลม

กายานุสัสสนาสติปัฏฐานนี้ อันใดเป็นที่สบายชอบกับจริตนิสัยของเราแล้ว ควรที่จะพิจารณาส่วนนั้นให้มาก ๆ ไม่ควรที่จะละเลย

ส่วนเวทนา จิต ธรรม ๓ ประการนี้ เป็นนาม และนามธรรมทั้งหลายท่านจัดเป็นกุศลและอกุศลบ้าง แม้ทั้งสิ้นมีใจดวงเดียวเป็นบ่อเกิด เราท่านจะมัวไปлуб ๆ คลำ ๆ อยู่ทำไม จะกำหนดนอกจากใจดวงเดียวไปแล้วอย่างไร ก็ไม่รู้ไปตามเป็นจริง

ฉะนั้น การกำหนดใจ ควรจะจำวิธีกำหนดไว้ให้แม่นยำ และพึงใคร่ครวญพิจารณา
ไตรตรองจนกว่าจะรู้ความมุ่งหมายว่าท่านมุ่งกำหนดให้เราพิจารณาอย่างนี้ แล้ว
จึงตั้งใจทำให้มาก เมื่อเราปฏิบัติได้ดังกับที่แนะนำมาแล้ว คือ จิตใจสบายหายโศกแล้ว
ย่อมจะเกิดปัญญาตามมาเอง

และอีกวิธีหนึ่ง เมื่อกำหนดสติพิจารณารูปกายตามที่แนะนำแล้ว เกิดอุปาย
ปัญญาเกิดรู้เห็นเป็นประการใดแล้ว จงนึกถึงรูปกายของเราว่าช่างเป็นจริงเช่นนี้
และการที่พิจารณาอย่างที่เราแนะนำนี้ จะต้องพิจารณาไปให้ถึงที่สุด คือพิจารณาให้
แตกทำลายสาบสูญของรูปกาย หมายถึงความตายทำลายขั้นนี้ ให้กำหนดพิจารณา
ดูว่าความแก่ของเรา ก็แก่มาตั้งแต่อยู่ในท้องของมารดาเป็นลำดับ เช่น ที่เรียกว่าครรรภ์
แก่หรืออ่อน และเมื่อถึงกำหนดคลอดออกมาแล้ว ความแก่ก็ยังทวีขึ้นไปอีกเรื่อย ๆ
ไม่มีวันหยุด เรื่อยไปจนกระทั่งวันที่เราตาย จึงจะหยุดแก่

ความเจ็บและความตาย ๒ ประการนี้ไม่มีกำหนดวันให้เราท่านสามารถที่
จะรู้ล่วงหน้าได้ ว่าวันไหนเราจะเจ็บ วันไหนเราจะตาย เมื่อเรากำหนดพิจารณา
ความเจ็บและความตายเป็นภัยมัจจุราชเช่นนี้แล้ว จงนึกไตรตรองกำหนดประชุม
รวมเข้าไปหาใจ และจงตั้งสติอยู่กับผู้รู้ เมื่อเกิดอุปายปัญญาให้ความสุขสบายเกิด
ขึ้น จงอย่าเผลอหลงว่าความสุขสบายเป็นตนเป็นตัวก็แล้วกัน

หรืออีกวิธีหนึ่ง เมื่อจิตใจรวมลงได้ละเอียดเป็นหนึ่ง ถึงแม้ว่าจะมีสัญญาอยู่
บ้างก็ตาม ให้เรากำหนดนิ่งเฉย คำว่านิ่งเฉยนี้ เปรียบเหมือนกับนายพรานดักเนื้อ
เขาจะนั่งอยู่หนึ่ง ๆ ไม่เคลื่อนไหว แต่ตาของเขาจะมองดูสัตว์ต่าง ๆ ที่จะดัก ฉันท
การตั้งสติกำหนดจิตก็ฉันทนั้น หรือจะเปรียบกับว่าเขาจะทอดแหเพื่อจับปลาในน้ำ
ผู้ที่หว่านแหเขาจะยืนอยู่หนึ่ง ๆ ตาก็จะมองดูปลาในน้ำว่าปลานั้นจะอยู่ตรงไหน
อันนี้ก็เปรียบได้เหมือนกัน

ให้เรากำหนดให้รู้จักหน้าตาของสังขารทั้งหลายให้รู้ตามความเป็นจริงว่า
เราดีใจ เราเสียใจ เรานึกคิด เราโลภ เราโกรธ เราหลง เช่นนี้ พึงว่าไม่ใช่ตัวตนเรา
เขา ให้กำหนดรู้เท่านั้น นี่แหละที่ท่านสอนให้เรารู้ดังนี้ เป็นการชอบ เอวัง

ธรรมะบางตอน โดย
หลวงปู่คำดี ปภาโส

จากหนังสือ

— ธรรมโอวาท

อนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๒๘

หน้าว่าง

บารมี ๑๐

๑. ทานบารมี พระองค์มีอริยาศัยไม่ตระหนี่เหนียวแน่น มีพระทัยเผื่อแผ่ เเจ่เสียดความสุขแก่ผู้อื่น ไม่เห็นแก่ความสุขส่วนพระองค์

๒. ศีลบารมี พระองค์มีพระจรรยาสุภาพเรียบร้อย มีhiriโอดตปปะ ละอาย และเกรงกลัวต่อบาปทุจริต ไม่ทรงเบียดเบียนผู้อื่น

๓. เนกขัมมบารมี พระองค์มีพระทัยรู้เท่าทันความเป็นจริงของกาม ไม่ทรงหมกมุ่นอยู่ในกาม แม้พระองค์เป็นรัชทายาท ควรได้รับราชสมบัติ ยังพรากจิตออกได้ เพื่อทรงแสวงหาคุณอันยิ่งขึ้นไป

๔. ปัญญาบารมี พระองค์ทรงมีพระปัญญาหลักแหลม รู้เท่าทันความเป็นจริงของเหตุและผล

๕. วิริยบารมี พระองค์ทรงมีความเพียรบากบั่นในปฏิบัติา เครื่องดำเนิน ธุกิจทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอาการท้อแท้ย่อมนแอเลย

๖. ขันติบารมี พระองค์มีความอดทนต่อการตรากตรำทุกสิ่งทุกอย่าง แม้อารมณ์ที่มากระทบจะดีหรือชั่วมิได้หวาดหวั่น ย่อมประคองวิริยะไม่ทอดย

๗. สัจจบารมี พระองค์ทำอะไรทำจริง มิได้ลุ่มลุ่มอานาจแก่ความไม่จริง

๘. อริชฐานบารมี พระองค์มีพระทัยตั้งมั่นในปฏิบัติาของพระองค์ มิได้หวาดหวั่นต่อเหตุการณ์อะไรทั้งสิ้น

๙. เมตตาบารมี พระองค์มีพระหฤทัยเผื่อแผ่ หวังให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุข ทุกถ้วนหน้า มิได้เลือกที่รักมักที่ชัง

๑๐. อุเบกขาบารมี พระองค์ทรงมีพระหฤทัยเป็นกลาง ไม่ลำเอียงเพราะถือความรักความโกรธ

บารมี ๑๐ ประการนี้อบรมพระสันดานต่างกัน ทานทำให้เผื่อแผ่ ศีลทำให้กายวาจาเรียบร้อยอ่อนโยนสุภาพ เนกขัมมะทำให้หายมัวเมาในกามคุณ ปัญญาไม่ให้หลงมกมาย วิริยะไม่ให้ท้อแท้ย่อมนแอ ขันติไม่ให้ทอดย สัจจะเป็นคนจริง อริชฐานทำให้ใจหนักแน่น เมตตาทำให้พระหฤทัยกว้างขวาง อุเบกขาทำให้ยุติธรรมเที่ยงตรง

ถ้าเราย่นเข้าไปในไตรสิกขา ก็จะได้ดังนี้

ทาน ศีล ย่นเข้าในศีลขันธ

อุเบกขา ปัญญา เมตตา ย่นเข้าในปัญญาขันธ

วิริยะ ขันติ สัจจะ อริชฐาน ย่นเข้าในสมาธิขันธ

การกำจัดกิเลส

ทาน ศีล กำจัดกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ อย่างหยาบ

เมตตา อุเบกขา กำจัดกิเลสอย่างกลาง

เนกขัมมะ ปัญญา กำจัดกิเลสอย่างละเอียด

วิริยะ ขันติ สัจจะ อริชฐาน ทั้ง ๔ อย่างนี้จะพรากจากกันไม่ได้ มีอย่างไหน
ต้องมีทั้งหมดทั้ง ๔ อย่าง



สำหรับการทำสมาธินั้น เราจะกำหนดพุทโธ...พุทโธ...พุทโธ เป็นอารมณ์
หรือจะเรียกว่าเอาพุทโธเป็นเป้าหมายก็ได้ หรือว่าเราจะกำหนดลมหายใจเข้าออก
เป็นอารมณ์หรือเป็นเป้าหมายก็ได้เช่นกัน อันนี้แล้วแต่ว่าเราจะชอบอย่างไรหรือ
ถูกจริตกับสิ่งใด

เมื่อเรากำหนดสติของเราตั้งมั่นอยู่ที่ไหน จิตของเราก็ให้อยู่ที่นั่น เพราะสติ
เป็นเครื่องผูก เป็นเครื่องครอบงำ เป็นเครื่องบังคับ นอกจากสติและความรู้แล้ว ไม่มี
สิ่งไหนในโลกที่จะสามารถบังคับจิตให้สงบลงได้ เมื่อเราต้องการบำเพ็ญสมณะ เรา
ต้องเจริญสติให้มาก ๆ

ถ้าเราจะกำหนดลมหายใจเข้าออก เราก็กำหนดลมหายใจที่สัมผัสที่ปลาย
จมูก หรือที่หัวใจ หรือที่ท้องน้อย หรือที่ลิ้นปี่ หรือที่ไหนก็ได้ แต่ให้กำหนดเอาไว้
อยู่เพียงจุดเดียวเท่านั้น

การฝึกหัดทำสมาธิภาวนานี้ ในตอนแรก ๆ จะทำได้ยาก มักจะมีอาการปวด
เมื่อยตามแขนตามขาหรือตามเอวตามหลัง ในตอนแรก ๆ นี้จะต้องอาศัยความอดทน
และต้องอาศัยความฝืนอยู่มากพอสมควร แต่เมื่อกระทำไปประมาณ ๒-๓ อาทิตย์
ก็จะรู้สึกเคยชิน อาการปวดเมื่อยต่าง ๆ ก็จะค่อย ๆ หายไป

เมื่อเรารู้สึกปวดเมื่อยแล้ว ท่านจึงแนะนำให้เราเปลี่ยนอิริยาบถจากการนั่ง
สมาธิไปเป็นการเดินจงกรม ซึ่งวิธีการกำหนดใจในขณะเดินจงกรมนั้น ก็เหมือนกับ
เรากำหนดเวลาที่เรานั่งสมาธินั่นเอง เพียงแต่ต่างจากการนั่งไปเป็นการเดินเท่านั้น

ในบางครั้งเมื่อเราทำสมาธิได้แล้ว ขณะที่จิตรวมวบลงไป ร่างกายของเราก็จะเกิดเห็นเป็นซากศพที่มีสภาพเหมือนกับว่าเพิ่งจะขุดขึ้นมาจากหลุมศพ แต่จริง ๆ แล้วร่างกายของเราไม่ได้เป็นเช่นนั้น เมื่อเราถอนจิตออกมา ก็จะเห็นเป็นตัวตนธรรมดา อาการที่เราเห็นเป็นซากศพเช่นนี้ ท่านเรียกว่า “อสุกนิมิต” ถ้าเราเคยได้ยินครูบาอาจารย์แนะนำสั่งสอนในเรื่องของอสุกนิมิตนี้แล้ว เราก็ทำความรู้เท่าทัน

อสุกนิมิตนี้ถ้าเกิดบ่อย ๆ จะเป็นการดีมาก ท่านอาจารย์ใหญ่ (หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต) ท่านนิยมมาก ถ้าพระเถรองค์ใดได้อสุกนิมิตร่างกายเน่าเปื่อยเป็นซากศพแล้ว ท่านว่าผู้นั้นจะสามารถที่จะบรรลुरुธรรมได้ง่าย

อสุกนิมิตนี้ไม่ใช่เป็นของร้าย เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ถ้าเราอดกลั้นไม่ได้ ก็ให้เราลืมตาเสีย ตั้งสติให้มั่น ขออย่างเดียว อย่าลุ่มหลงหนี ถ้าเราเคยได้ยินได้ฟังคำแนะนำอย่างนี้แล้ว เมื่อเวลาที่เกิดอสุกนิมิต ก็จะระลึกได้อยู่หรือ แต่ถ้าเราไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน เมื่อเวลาที่เกิดขึ้นก็จะเกิดความกลัว ถ้าเราลุ่มหลงหนีก็จะทำให้เราเสียสติได้ การลุ่มหลงหนีนี้ ขอบำห้ามโดยเด็ดขาด การที่เกิดอสุกนิมิตนี้เรียกว่า “มีพระธรรมมาแสดงให้เราได้รับรู้ได้เห็น ว่าร่างกายของเราเป็นอย่างไร ย่อมมีความเจริญในเบื้องต้น มีความชราในเบื้องกลาง และก็มี การแตกสลายไปในที่สุด”

เมื่อเวลาที่เกิดอสุกนิมิตขึ้น ถ้าเราสามารถทนได้นับว่าเป็นการดีมาก เป็นประโยชน์ต่อการพิจารณามาก สิ่งเหล่านี้เรียกว่าเป็น นิมิตภายในตัวเรา

แต่ในบางครั้งก็เกิดเป็นนิมิตภายนอก เช่น ในบางครั้งเกิดเห็นเป็นพระพุทธรูปเจ้า หรือบรรดาครูบาอาจารย์มาปรากฏให้เห็น หรือเห็นเป็นพวกสัตว์ เช่น โปสธ วิหาร หรือสิ่งต่าง ๆ นิมิตภายนอกนี้เรียกว่า “อุกคณนิมิต”

เรื่องของนิมิตเป็นเรื่องที่สำคัญ ในบางครั้งก็มาทำท่าแลบลิ้นปลิ้นตา ก็อย่าไปเข้าใจว่าเป็นเปรตเป็นผี ที่จริงแล้วเป็นเพราะว่าสังขารภายในมันฉายออกไปเพื่อหลอกใจของเราเอง มันฉายออกไปจากใจนี้แหละ อันนี้พูดเตือนสติไว้

ผู้ปฏิบัติบางคนก็เกิดนิมิตมากจริง ๆ แต่บางคนก็เกิดนิมิตน้อย ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าอุปนิสัยและวาสนาบารมีที่เราได้กระทำมาตั้งแต่ชาติหนหลัง

การทำสมาธิภาวนานี้ ถ้าบุคคลใดเกิดนิมิตมากก็อย่าได้ไปเกิดความกลัวจนกระทั่งเลิกปฏิบัติ ขอให้ปฏิบัติต่อไป โดยให้สติตั้งมั่นกำหนดรู้อย่างที่แนะนำมาแล้ว เมื่อเราทำต่อไปเรื่อย ๆ ก็จะเกิดอานิสงส์ คือ ถ้าเป็นคนมีนิสัยขี้รำยก็จะ

คนใจดี ถ้าเป็นคนโกรธง่ายก็จะค่อย ๆ เบาบางลง ถ้าเป็นคนปัญญาที่บ่มเมื่อทำจิตสงบ
ได้แล้วก็จะกลายเป็นคนที่ฟังอะไรรู้เรื่อง เข้าใจในเหตุผล ถ้าเป็นคนที่ฉลาดอยู่แล้ว
ก็จะเพิ่มพูนปัญญาให้มากขึ้นไปอีก ท่านจึงว่ามีอานิสงส์มาก

ขณะที่เราเกิดเห็นนิมิตขึ้นมา ถ้าเราแก้ความกลัวในนิมิตได้ต่อไปก็จะสบาย
เมื่อเราเกิดความกลัวขึ้น เราอย่าไปยึดถือสิ่งที่เราเห็นในนิมิตเป็นตนเป็นตัว เป็นเรา
เป็นเขา ให้กำหนดรู้ว่าเป็นมาร ซึ่งพระพุทธเจ้าเรียกว่า “ขันธมาร” หรือ “กิเลสมาร”

เราลองคิดดู พระพุทธเจ้าเองท่านยังมีมารมากอย่งรังควาน ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะ
บาปอกุศลที่ได้กระทำให้ในแต่ละภพแต่ละชาติได้ตามมามากัดกัน ไม่ให้เราได้ทำความ
ดี เกรงว่าเราจะหลุดพ้นจากอำนาจของเขา ขอให้พวกเรานักปฏิบัติทั้งหลายจงรู้
เท่าทันในสิ่งเหล่านี้ไว้

กิเลสมารหรือขันธมารเหล่านั้น อย่าให้เราไปยึดเป็นตนเป็นตัว เป็นเราเป็นเขา
ให้กำหนดเอาผู้รู้ ผู้รู้ก็คือใจเรา สติกับความรู้ให้เป็นอันเดียวกัน อย่าส่งไปตามอาการ
ของนิมิตภายนอกที่เราปรากฏเห็น ให้เรารู้เท่าทันว่าสิ่งนั้นเป็นนิมิต ไม่ใช่เป็นของ
จริงตามที่เห็น ถ้าเรากำหนดรู้ไว้อย่างนี้สักพักหนึ่ง นิมิตเหล่านั้นก็จะหายไปเอง

เรื่องของนิมิตนี้จะเกิดหรือไม่เกิดไม่สำคัญ เพราะว่าการที่เราทำสมาธิภาวนา
ก็เพื่องูให้เกิด ความสงบ ภายในจิตใจเท่านั้น ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถทำจิตใจของตน
ให้สงบเป็นอารมณ์เดียวได้แล้วก็พอเท่านั้น ไม่มีนิมิตเกิดขึ้นก็ไม่เป็นไร

บางคนภาวนาเพื่อยากเห็นสิ่งต่าง ๆ ความที่อยากเห็นสิ่งต่าง ๆ ไม่มีประโยชน์
อะไรแก่จิตใจของเราเลย มีแต่กิเลสคือ “ความอยาก” คอยเผาจิตใจเราอยู่อย่าง
เดียว

การภาวนา ท่านต้องการให้เราทราบกิเลสของเราเท่านั้น คือเห็นความโลภ
ของตน เห็นความโกรธของตน เห็นความหลงของตน เห็นราคะตัณหาของตน เห็น
มานะทิฏฐิของตน

เมื่อเราเห็นกิเลสดังกล่าวแล้ว เราต้องวางแผนทำลายกิเลสของตนให้หมดสิ้น
จากจิตใจของเรา สิ่งนี้จึงเป็นความรู้ความเห็นที่ถูกต้อง ตามหลักที่พระพุทธเจ้าท่าน
ทรงแสดงไว้

บางคนภาวนาไปอยากเห็นภาพต่าง ๆ เช่น นรก สวรรค์ เทวดา เป็นต้น การ
ที่ได้เห็นสิ่งเหล่านี้ไม่ได้มีอะไรแปลก ที่ว่าไม่แปลก ก็เพราะว่าเมื่อเราเห็นแล้วกิเลส

ของเราก็ยังอยู่เหมือนเดิม บางคนแถมยังทำให้เกิดกิเลสเพิ่มมากขึ้นอีกเสียด้วย คือถือว่าตนเองเป็นผู้วิเศษที่สามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นได้ เลยไม่ยอมกราบไหว้ใครทั้งนั้น จนกลายเป็นสักการณ์ มัคการณ์ ปิดกั้นทางมรรค ทางผล ทางนิพพานไปโดยปริยาย ความเห็นสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นความเห็นที่ผิดจากหลักของศาสนา

ส่วนความเห็นที่ถูกต้องนั้น คือ การเห็นจิตตามความเป็นจริง เห็นกายตามความเป็นจริง คือ เห็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ของตนและของคนอื่นสักแต่ว่าเป็นธาตุ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตนตัว เราเขา และเห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเราสามารถเห็นได้แบบนี้แล้ว เรียกว่า “เห็นกายตามความเป็นจริง”

ส่วนที่ว่าเห็นจิตตามความเป็นจริงนั้น ท่านถือสภาพรู้เป็นตัว ไม่ได้ถือเวทนา ๓ เป็นตัว เวทนา ๓ ก็คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา (ความไม่สุขไม่ทุกข์ คือเป็นกลาง) สิ่งเหล่านี้ก็ต้องเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีตนไม่มีตัวในเวทนา ๓ ถือแต่ความรู้เป็นตัว ถ้าเราสามารถเห็นได้แบบนี้แล้ว เรียกว่า “เห็นจิตตามความเป็นจริง”

ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย สิ่งที่ได้พูดมาในวันนี้ก็อยากจะเน้นเรื่องนิมิตเป็นใหญ่ เพราะในสมัยนี้มีลัทธิที่สอนกันผิด ๆ อีกมาก ขอให้ผู้ปฏิบัติจงนำไปพิจารณาและปฏิบัติตามนี้ ก็จะสมความมุ่งหวังทุกประการ

*

ถึงแม้ว่าบุคคลใดจะทำสมาธิได้ดี จะได้รับความสุขขนาดไหนก็ตาม หรือจะได้อภิญญาเพียงใดก็ตาม ถ้าไตรลักษณ์ยังไม่เกิดแล้ว ก็ยังนับว่าเป็นมิจฉาสมาธิ เป็นสมาธิที่ยังผิด ยังอยู่ในวงเขตที่ผิด

เมื่อพิจารณาขั้น ๕ ธาตุ ๔ เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว จนเกิดญาณความรู้พิเศษ เมื่อเกิดความรู้พิเศษแล้ว วิปัสสนูปกิเลสหรือวิปาสกก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อสิ่งใดหรือความรู้ใดเกิดขึ้นก็จะเอาไตรลักษณ์เป็นเครื่องตัดสิน

การพิจารณา ให้ถือเอา rūpāyatana ตามความเป็นจริง ภูมิตามความเป็นจริง รู้จิตตามความเป็นจริง ให้ยึดถือความรู้นี้เป็นหลัก

ความรู้อย่างอื่นไม่สำคัญ ถึงจะเกิดอภิญญารู้ในเหตุผลต่าง ๆ ครั้งแรก ๆ ก็อาจเป็นจริง แต่ถ้ารายึดถือในสิ่งเหล่านี้ต่อไป ก็จะกลายเป็นเรื่องหลอกลวงเรา ท่านจึงห้ามไม่ให้ถือเอานิมิตเป็นสิ่งสำคัญ

ท่านจึงว่า ถ้าไตรลักษณ์ยังไม่เกิด ก็ยังเป็นมิจฉาสมาธิ ต้องทำการ
ศึกษาและเร่งความเพียรยิ่งขึ้นไป

✽

เมื่อผู้ปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา สามารถรักษาศีล
ให้สำรวมดีแล้ว การทำสมาธิภาวนาก็จะเป็นไปได้ง่าย แต่ถ้าผู้ปฏิบัติไม่สำรวม
รักษาศีลให้บริสุทธิ์แล้ว การทำสมาธิภาวนาก็จะเป็นไปได้ยาก ทำไมท่านจึงพูด
ไว้เช่นนั้น ก็เพราะว่าเมื่อเรารักษาศีลให้บริสุทธิ์แล้ว ก็เท่ากับว่าเป็นการปราบ
กิเลสอย่างหยابได้แล้ว ดังนั้น เมื่อเราทำสมาธิควบคู่กันไป ก็จะสามารถเป็นไป
ได้ง่าย

✽

คนเราจะดีได้นั้นก็เพราะจิตใจเราพาดิ หรือคนเราจะชั่วก็เพราะจิตใจเราชั่ว

✽

คำว่า อุปาทาน ที่แปลว่ายึดถือ เมื่อเราถือว่าเป็นเราแล้ว ก็จะต้องถือว่าเป็น
เขาด้วย อันนี้ท่านเรียกว่า สักกายทิฏฐิ ที่เรายึดในสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเราเป็นเขา
ทรัพย์สมบัติ สามีภรรยา ฯลฯ นั้น เราลองพิจารณาดูว่าเราจะได้เป็นเจ้าของในสิ่ง
เหล่านั้นจริงหรือไม่

แต่สำหรับพระพุทธเจ้าแล้ว ท่านปฏิเสธ ท่านว่า “โลกคือหมุ่สัตว์ ไม่มีสมบัติ
อะไรเป็นของของตน”

✽

นี่แหละ บรรดาสิ่งสมมุติที่เราไปยึดถือว่าเป็นสิทธิของเรานั้น ก็จะได้เพียง
ชีวิตหนึ่ง ๆ เท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นสามี ภรรยา หรือสมบัติต่าง ๆ เมื่อเราตายไปแล้ว
เราจะยึดถือเป็นกรรมสิทธิ์ของเราอีกไม่ได้ เราจะเอาสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นติดตามไป
สวรรค์ นรก หรือที่ไหน ๆ ก็ไม่ได้ ตรงกับคำที่ว่า “สมบัติของโลกก็ต้องอยู่ในโลก”

✽

จึงว่า “จิตใจ” นี้สำคัญมากทีเดียว

แต่คนเราทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นคนสุขหรือคนทุกข์ โดยส่วนมากแล้วก็จะมัวเมา
อยู่กับผลกระทบเก่าที่ตนได้รับอยู่ในปัจจุบัน คือ บรรดาลาภยศ ทรัพย์สมบัติ เป็นต้น
พวกเราไม่ยอมคิดถึงเหตุที่มาของสิ่งเหล่านี้ ว่าสิ่งเหล่านี้มาได้อย่างไร ?

คำว่าผลกรรมนี้ เปรียบเทียบกับได้กับผลไม้ บรรดาผลไม้เหล่านั้นถ้าไม่มีต้นเสียแล้ว ก็จะไม่สามารถมีผลออกมาได้ ฉะนั้นได้ก็ฉะนั้น ผลกรรมต่าง ๆ ก็จะต้องมีสาเหตุ ถึงได้มีผลกรรมออกมาให้เราท่านได้เสวยกันอยู่

ถ้าเรามัวแต่ยึดถือในสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น ไม่ยอมใช้ปัญญาพิจารณาในเหตุผลแล้ว ต่อไปเมื่อผลกรรมเก่าที่เราทำแต่กินหมดไปแล้ว เราจะเอาอะไรเหลืออยู่อีก จุดนี้ก็ให้เป็นคติอีกอย่างหนึ่ง

ศีล สมาธิ ปัญญา

การใช้สติคอยกำหนดรูปรูปนามอยู่อย่างนั้น เป็นตัวศีล คือ อินทริยสังวรศีล โดยตรง

เมื่อสติตั้งมั่นอยู่ หรือแน่วแน่นอยู่กับอารมณ์ หรืออิริยาบถที่กำหนดนั้น นั่นแหละคือสมาธิ ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดปัญญา การรู้เห็นความเกิดดับของรูปนามจนไตรลักษณ์ปรากฏคือปัญญา

ดังที่กล่าวมานี้ จึงตรงกับหลักที่ว่า ศีลเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา

ฉะนั้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐานจึงได้ชื่อว่าปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา และพึงเข้าใจต่อไปว่า การเจริญมรรค ๘ นั้นมิใช่อื่นไกล คือการเจริญสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานนี้เอง ถ้าไม่ได้เจริญสมถะและวิปัสสนากรรมฐานจะเรียกว่าเจริญมรรค ๘ ไม่ได้ เพราะว่ามีมรรค ๘ ไม่ใช่สิ่งอื่นไกล ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้เอง

✽

สมบัติที่แท้จริงของเรานั้นคืออะไร ?

พระพุทธเจ้าทรงชี้บอกว่า สิ่งที่เป็นสมบัติแท้จริงของเรานั้นคือกรรม

✽

กิเลสเป็นเหตุให้กระทำความผิด เมื่อทำแล้วก็ได้รับผลของกรรม เรียกว่า วิบาก เมื่อรับวิบากแล้วก็ทำกรรมต่อไปอีก ทำกรรมแล้วก็ได้รับผลของกรรมอีก เมื่อรับผลของกรรมแล้วก็เกิดกิเลสขึ้นอีก กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรมอีก ได้ผลของกรรมอีก วนเวียนอยู่อย่างนี้ จึงเรียกว่าสังสารวัฏ หรือ วัฏฏสงสาร

ถ้าจิตแท้ใจแท้ดวงเดิม ไม่มายึดถือมันก็ไม่มีอะไร เหมือนเรานอนหลับนั้นแหละ
ใจเป็นผู้เสวยสุขทุกข์ วิญญาณ ๕ เป็นผู้ทำงานให้ใจทำ มีใจผู้เดียวเป็นผู้รู้
กัมโนวิญญาณนั้นแหละเป็นสิ่งสำคัญ ทำให้เกิดความรัก ความชัง ความกลัว ความ
โกรธ ฯลฯ รวมถึงความเจ็บไข้ได้ป่วย มีใจเป็นผู้รู้ผู้เดียว มีใจดวงเดียวเป็นผู้รู้ ใน
หลักท่านแสดงไว้เรื่องทุกข์ ๑๒ เช่น ความเกิด ความแก่ ความตาย เป็นทุกข์ เป็นต้น



ศีล ผู้ที่รู้ว่าศีล รู้จักแต่เพียงชื่อ ศีล แต่ตัวจริง ๆ หมายถึงอันใดเป็นตัวศีล ศีล
หมายความว่ารวมกาย วาจา ศีลทุกประการ หากจะกระทำผิด ก็กระทำผิดด้วย
กาย ผิดด้วยการกระทำทาง กาย และผิดด้วยการพูดทาง วาจา

ศีล หมายความว่ารวมกาย วาจา เรียบร้อย การกระทำผิดศีลผิดธรรมด้วย
กายนั้น มีใจเป็นผู้สั่ง ขอให้รู้ว่า กาย วาจา มีใจเป็นเจ้าของ ใจเป็นนายของกายและ
วาจา ร่างกายเราเปรียบเหมือนรถทุกชนิด คนขับรถเปรียบเสมือนใจ ถ้าเจ้าของ
ไม่ขับ รถก็วิ่งไปเองไม่ได้ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ฯลฯ มีใจเป็นผู้ฆ่า เมื่อใจเป็นผู้ฆ่า
สัตว์ แล้วใครละเป็นบาป ก็ใจนั้นแหละเป็นตัวบาป ตัวศีลจริง ๆ ต้องหมายถึงจิตใจ
ของทุกคนเป็นสำคัญ หรือจะหมายเอาตัวหมดทั้งตัวเป็นตัวศีลก็ได้



ไม่รักษาศีล ก็ได้ชื่อว่าไม่รักษาจิตใจ ไม่ทำสมาธิ ก็ได้ชื่อว่าไม่รักษาจิตใจ
เรามีใจผู้เดียวเป็นของเรา เพราะใจเป็นสิ่งที่ไม่ตาย การทำบุญทำบาป สำเร็จ
แล้วด้วยใจ

คนเรามักทะนุบำรุงแต่ร่างกายของตน บุตร ธิดา ภรรยา สามี ที่เป็นสภาพ
แก่ เจ็บ ตายนี้ ส่วนจิตใจนี้มีบุญกุศล บารมีของเก่าอยู่เท่าใด ทำบุญสูญหายไป
เท่าใดมิได้คำนึงเอาเสียเลย ห่วงแต่สังขารร่างกายเท่านั้น นำเสียดายที่ไม่ได้ระลึก
ถึงใจของตน เราได้กระทำความดีอันใดไว้ให้จิตใจของตน เราได้ทะนุบำรุงรักษา
จิตใจของเราอย่างไรบ้าง ได้ปฏิบัติให้เกิดบุญกุศล ให้มีศีลธรรมสูงขึ้นไปเพียงใด
ไม่ค่อยสนใจกันเลย ไม่พากันสนใจ มีแต่คอยทะนุบำรุงชั้น ๕ หวังให้อยู่ดี กินดี
เท่านั้น จะให้อยู่ดี นุ่งห่มดี กินดีเพียงใดก็ตาม มันก็เฒ่า ก็แก่ แล้วมันก็ตายหนีจาก
เอาอะไรไปไม่ได้เลย ถึงเวลานั้นใจมันทิ้งร่างให้น่าเบื่อยพุ้งไป

คนรำคนรวยที่รู้จักกันเห็นกันอยู่นี้ เป็นผลของศีลธรรม เป็นผลของท่านและศีล
ในชาติก่อน ส่วนคนทุกข์คนจนในโลกนี้ ไม่ใช่เจ้ากรรมนายเวรมาจากจักรวาล
โลกอื่นมาลงโทษเขาก็ไม่ได้ ก็โทษของเขาที่ไม่รักษาใจของตนเองนั่นแหละลงโทษ



การหาความสุขในทางพระพุทธศาสนานั้นหาได้ง่ายกว่าทางโลก ทางโลก
ต้องทำงานหลายอย่างจึงได้จึงมี ด้วยความเหนื่อยทุกข์ยาก แม้มีแล้วยังเจอไปด้วย
ทุกข์ เจอไปด้วยความยาก

ธรรมทางโลก เป็นธรรมแยกกันไม่ออก

เกิดกับตาย เป็นของคู่กัน

รักกับชัง เป็นของคู่กัน

ได้กับเสีย เป็นของคู่กัน

จะเอาความสุขทางโลก ก็ได้ทุกข์มาพร้อม เช่น คิดว่าสามี ภรรยา เป็นความ
สุข ก็ได้รับความทุกข์เพราะสามีภรณานั้นแหละ อยากได้ลูก มีความสุขที่ได้ลูกหญิง
ลูกชาย แต่ก็ได้ทุกข์เพราะลูกนั้นแหละ จะเอาความรักก็ได้ความชังมาพร้อม จะเอา
อย่างเดียวไม่ได้ อยากได้ ๑ แต่ได้ ๒ เป็นกฎของธรรมชาติอย่างนั้น

ความสุขของศาสนามุ่งอย่างเดียวกันนั้น ในหลักที่ว่า นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ
สุขอันใดหาเสมอเหมือนความสงบไม่มี

เพราะฉะนั้น ให้พากันสนใจ เรื่องการภาวนา เราบังคับจิตใจไว้ เป็นของง่าย
เพราะเป็นของอยู่กับตัว ไม่ต้องซื้อ ไม่ต้องขอ ไม่ต้องแลกเปลี่ยน เพราะเป็นของมี
อยู่แล้วกับตัว ใจของเรามีอยู่แล้ว เป็นสิ่งมีประโยชน์มาก ถ้าเรานำเพ็ญความสงบ
ได้แล้ว มีประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม



หน้าว่าง

ท่านพระอาจารย์แหวน สุนฺนิณฺ

(พ.ศ. ๒๔๓๐ - พ.ศ. ๒๕๒๘)



หน้าว่าง

ท่านพระอาจารย์แหวน สุจิณฺโณ

วัดดอยแม่ปิง ตำบล..... อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่

นามเดิม ญาณ สกุล รามสิริ

เกิดที่บ้านนาโป่ง ตำบลหนองโน (ปัจจุบันคือตำบลนาโป่ง) อำเภอเมือง จังหวัดเลย

เมื่อวันจันทร์ที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๔๓๐ ตรงกับ ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือนยี่ ปีกุน

โยมบิดาชื่อ นายสาย รามสิริ

โยมมารดาชื่อ แก้ว รามสิริ

บรรพชาเป็นสามเณร เมื่อ พ.ศ. ๒๔๓๙ (อายุ ๙ ปี) ที่วัดโพธิ์ชัย บ้านนาโป่ง จังหวัดเลย

จนอายุครบอุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๒

ณ วัดบ้านสร้างถ่อ อำเภอเกษตรวิสัย (ปัจจุบันเป็นอำเภอม่วงสามสิบ) จังหวัดอุบลราชธานี

โดยมีพระอาจารย์แวน เป็นพระอุปัชฌาย์

ญัตติเป็นพระธรรมยุติกนิกาย เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๗๒ ณ วัดเจติยหลวง จังหวัดเชียงใหม่

โดยมี ท่านเจ้าคุณอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจันทโร จันทร์) เป็นพระอุปัชฌาย์

ท่านมรณภาพเมื่อเวลา ๒๑ นาฬิกา ๕๓ นาที ของคืนวันที่ ๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๘

ตรงกับวันอังคาร แรม ๑ ค่ำ ปีฉลู

รวมสิริอายุได้ ๙๘ ปี

หน้าว่าง

พระธรรมเทศนา โดย
หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

๑. กามกิเลส
๒. ละ วาง ถอนที่ใจ
๓. สติ

จากหนังสือ

— ส่องสว่างทางชีวิต

หน้าว่าง

กามกิเลส

กามนี้มันหมุนรอบโลก มันเป็นเจ้าของโลก กามกิเลสนี้แหละที่ทำให้เกิดสงคราม ต่อสู้กัน เกิดก็เพราะกาม ตายก็เพราะกาม รักก็เพราะกาม ชังก็เพราะกาม

การทุกอย่างนี้เรียกว่ากามกิเลส การต่อสู้กามกิเลสเป็นสงครามอันยิ่งใหญ่ กามกิเลสนี้ร้ายนัก มันมาทุกทิศทุกทาง ความพอใจก็คือกิเลส ความไม่พอใจก็คือ กามกิเลส กามกิเลสนี้อุปมาเหมือนแม่น้ำธารน้ำน้อยใหญ่ไม่มีประมาณไหลลงสู่ ทะเลไม่มีที่เต็มฉันทใดก็ดี กามตัณหาที่ไม่พอดี ภาวตัณหา วิภวตัณหาเป็นแหล่งก่อกุศล ก่อความเดือดร้อนไม่มีที่สิ้นสุด ทั้งหมดอยู่ที่ใจ สุขก็อยู่ที่ใจ ทุกข์ก็อยู่ที่ใจ ใจนี้แหละ คือตัวเหตุ ทำความพอใจให้อยู่ที่ใจ นี่มันเพียรและตั้งสัจจะให้มัน รักษาศีล รักษาตา รักษาหู รักษาตัว รักษาปาก สำรวมอินทรีย์ รักษาธาตุ ๔ ชั้น ๕ พิจารณาเข้าไป ดิจบัญญัติกรรมฐาน ๕ กายคตาสกรรมฐาน พิจารณาให้รู้แจ้งเห็นจริงก็จะถอนได้ พวกหมู หมา เป็ด ไก่ มันก็เสพกามกันทั่วแผ่นดิน อย่าได้ไปอัสจรรย มีแต่ศีล สมาธิ ปัญญา ผู้ใดรักษาศีล ภาวนาเข้าจนเกิดสมาธิแล้ว สติก็ตั้งเข้าไปแล้ว ก็จะได้ทำจิต ทำใจของตนให้บริสุทธิ์ พระธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ท่านก็ชี้เข้าหาใจ นี้แหละ ทำใจให้บริสุทธิ์ ให้มีสติสัมปชัญญะนำคือนอกให้หมด ถ้ามี สติ แล้วก็นำ ความผิออกจากกายจากใจของตน อย่าหลงสมมติทั้งหลาย มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อย่าเอามาหมักไว้ในใจ

กามตัณหา เปรียบเหมือนแม่น้ำไหลไปสู่ทะเลไม่รู้จักเต็มสักที อันนี้ฉันท ความอยากของตัณหา มันไม่พอ ต้องทำความพอ จึงจะดี เราจะต้องทำใจให้ผ่องใส ตั้งอยู่ในศีล ตั้งอยู่ในทาน ตั้งอยู่ในธรรม ตั้งอยู่ในสมาธิที่ดี ทุกอย่างเราทำความพอดี ความพอใจก็น่าออกเสีย ความไม่พอใจก็น่าออกเสีย เวลานี้เราจะพักจิต ทำกาย ของเรา ทำใจของเราให้รู้แจ้งในกายในใจของเรา รู้ความเป็นมา วางให้หมด วาง อารมณ์ วางอดีตอนาคตทั้งปวง...ที่ใจนี้แหละ

เรื่องสังขารนี้ สังขารมันปรุง สังขารมันแต่ง มันเกิด มันแก่ มันเจ็บ มันดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา วางอยู่นี้แหละ อดีตอนาคตมันก็มานี้แหละ ดัดอดีตอนาคต ลงหมด จิตตั้งอยู่ในปัจจุบัน รู้ในปัจจุบัน ละในปัจจุบัน สว่างในปัจจุบัน ทำจิตทำใจ ของเราให้สว่าง ให้รู้แจ้งในมรรคในผล ในศีล สมาธิ ปัญญา เอาที่ใจนี้แหละให้มัน

สำเร็จขึ้นที่ใจ

เวลาปฏิบัติจริงกิเลสมันมาได้ทุกทิศทุกทาง ใจนี้มันสำคัญ เหตุมันเกิดจากใจนี้ ตั้งสัจจะจริงกาย จริงวาจา จริงใจ อย่าหลงไปตามเขา ตามอารมณ์ ละทิ้งความที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย สมบัติของเจ้าพ่อเจ้าแม่ทั้งหมดนี้เป็นที่ตั้งของท่าน เป็นที่ตั้งของมรรค เป็นที่ตั้งของพระนิพพาน จงละและวางให้เป็นพุทโธ ละวางหมด ก็เป็นสุข ปล่อยวางก็สบาย

ละ วาง ถอนที่ใจ

เอาพุทหายใจเข้า โรหายใจออก จะเอาพุทโธเป็นมรรคของใจ หรือเป็นอารมณ์ของใจก็ได้ เอาน้อย ๆ แต่ทำให้มาก อาศัยความหมั่นความเพียร ให้จริงวาทา จจริงใจ ให้มีขันติบารมี อดทนทางกาย อดทนทางวาทา อดทนทางใจ

ความอดกลั้นเป็นบารมีธรรมอย่างเอก อาศัยความเพียร ละกายทุจริต ละวจีทุจริต ละมโนทุจริต ละให้หมด เอาศีลระว่างตา หู จมูก ลิ้น กาย อิงทรีย์ทั้ง ๕ อย่างนี้สำคัญ ดาเนเห็นรูป ไม่พอใจก็ดี รูปที่มีวิญญานก็ตาม ไม่มีวิญญานก็ตาม เอาศีลนั้นแหละ เอาออกจากจิตจากใจของเรา ทำใจของเราให้สว่าง รักษาหู เสียงมาทางหู เกิดความพอใจก็ดี ไม่พอใจก็ดี นำออกให้หมด เอาศีลนั้นแหละนำออกให้หมด

กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เปรียบเหมือนแม่น้ำ ธารน้ำน้อยใหญ่ไม่มีประมาณไหลลงสู่ทะเล ไม่มีที่เต็มฉนใด กามตัณหาที่ไม่พอดี ภวตัณหา วิภวตัณหาเป็นแหล่งก่อกุศลก่อความเดือดร้อนไม่มีที่สิ้นสุด

ทำความพอใจให้มีขึ้นในใจ อย่าดื่มสุรายาเมา การดื่มสุรายาเมาเป็นการทำลายสมบัติของเจ้าพ่อ เจ้าแม่ ก้อนนะ ก้อนโมนี่เป็นที่ตั้งของศีล เป็นที่ตั้งของธรรม เป็นที่ตั้งของมรรคของผล การเรียนวิชาฝ่ายโลกก็อาศัยก้อนนี้แหละ การจะรักษาศีลให้ทานก็เอาสมบัติของเจ้าพ่อเจ้าแม่นี้แหละ การบำเพ็ญบุญกุศลก็เอาสมบัติของเจ้าพ่อเจ้าแม่นี้แหละเป็นที่ตั้ง

ความโกรธ ความหลง อกุศลธรรมเมาทั้งหลาย เมื่อเกิดขึ้นเรานั้นแหละเดือดร้อน เพราะฉะนั้นละให้หมด ทำใจของตนให้ผ่องใส เอาใจละ เอาใจวาง เอาใจถอน ละออก วางออก ถอนออก จากจิตจากใจของเรานี้ ใจของเราแต่งเอาได้ แต่งให้เป็นบุญก็แต่งได้ แต่งให้เป็นศีลก็แต่งได้ ให้ตั้งอยู่ในพระไตรสรณคมน์จนตลอดชีวิตตั้งอยู่ในกุศลกรรมบถ ๑๐ รักษากาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ ตั้งอยู่ในสุจริตธรรมตั้งอยู่ในศีล ๕ ทำตนของตนให้เรียบร้อย

สติ

สติที่รู้เท่าทัน คิดขึ้นเรื่องใดก็ดับ คิดทำใดก็ดับถ้ามีสติ พร้อมกับปรุงขึ้นดับ ปรุงขึ้นดับ เรียกว่าสติพร้อมกัน คิดไปก็หลงไปลืมนี่ไปแปลว่าไม่มีสติ ถ้ามีสติแล้ว คิดขึ้นร้ายก็ดี คิดดีก็ดี รู้พร้อมกันนั่นแหละ สติรู้พร้อมกับดับลงทันทีนั่นแหละ ตัวสตินี้ สำคัญถ้ามีสติก็มีปัญญาพร้อมกัน คิดดีก็ทำตาม คิดชั่วก็ทำตาม หลงก็ตาม โกรธก็ตาม คิดขึ้นแล้วมีสติมันก็ดับไปทันทีไม่ต้องไปคุมมัน มีสติแล้วจะมีปัญญา เมื่อไม่มีสติ ก็จะเผลอ เผลอแล้วก็จะหลงไป...ตัวสติมันเกิดขึ้นพร้อมกันทุก ๆ เมื่อแล้ว เมื่อเวลา มันเกิดขึ้นพร้อมกันคราวใดจะดับพร้อม ๆ กัน ถ้าไม่มีสติก็จะไม่ดับ

ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา ไม่มีความเพียรจะเอาแต่ความสำเร็จให้ได้ เหลวไหล ไปเสีย เมื่อมีสติก็ต้องมีความเพียร ความเพียรนั้นต้องรู้จักปฏิบัติเหมือนกัน ถ้าไม่รู้จัก ปฏิบัติ เพียรผิดไป ความเพียรกับความมีสติคืออันเดียวกัน มีสติแล้วใจก็ผ่องใส เบิกบานไม่หลงไม่ลืมนี่ คิดอย่างไรขึ้นมันก็จะดับลงไปพร้อมกับความคิดขึ้นนี้ขึ้น ตัวสติจึงสำคัญยิ่งนัก

ธรรมะบางตอน โดย
หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

จากหนังสือ

- **ส่องสว่างทางชีวิต**
- **อนุสรณ์หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ**

หน้าว่าง

๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ ขี้ใส่กายนี้ละ ขี้ใส่ใจนี้ละ เอาใจนี้ละเป็นใหญ่ พิจารณาทุกข์มันก็เกิดจากใจนี้ สมุทัยมันก็เกิดจากใจ มรรคผลนิพพานก็เกิดจากใจนี้ละ กายนี้ละเป็นที่ตั้งของมรรคผลนิพพาน



เอาใจนี้แหละเป็นผู้รู้ เอาใจนี้แหละเป็นผู้เห็น เอาใจนี้แหละเป็นผู้ละ เอาใจนี้เป็นผู้วาง ให้ปฏิบัติกาย วาจา ใจ นี้ให้แข็งแรง กายนี้ก็ออกไปจากใจนี้ แต่ให้พิจารณากายนี้ให้รู้แจ้ง ใจนี้ก็ให้รู้แจ้ง ใจนี้เป็นเหตุ เอาใจนี้ละ เอาใจนี้วาง เอาใจนี้ถอน ถอนทุกสิ่งทุกอย่างนั้นแหละ ถอนกิเลสก็เอาใจนี้แหละถอน ถอนอยู่ที่ใจนี้แหละ ละอยู่ที่ใจนี้แหละ



พิจารณาแต่แผนที่ไปได้หน้าอ้อ แผนที่ปริยัติธรรมนะ มันต้องน้อมเข้ามาหา กายนี้ น้อมเข้ามาหาใจนี้ พระธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ ยกใจนี้ขึ้นก่อน



เวลากิเลสมันเกิดขึ้น เกิดขึ้นทางกาย เกิดขึ้นทางวาจา เกิดขึ้นทางใจ รู้ทันมันเดี๋ยวนี้มันก็ดับไปเดี๋ยวนี้แหละ ตัวสติมันปกครองอยู่เสมอ ถ้ามีสติอยู่ทุกเมื่อมันบ่ได้คูป (จับ) มันแหละ ครั้นเกิดขึ้นรู้ทันมันก็ดับ รู้ทันก็ดับ รู้ทันก็ดับ คิดผิดก็ดับ คิดถูกก็ดับ พอใจไม่พอใจก็ดับลงทันที ที่ตัวสติ



ภาวนาเอาพุทโธเป็นมรรค เอาพุทโธเป็นอารมณ์ของใจ เอาพุทโธให้มันแน่นไป เวลาภาวนาไปนาน ๆ ทุกขสังขจิตเกิดขึ้น เจ็บแสบ เจ็บชา เจ็บหลัง เจ็บเอว พิจารณาเข้าไป ทุกข์ทั้งหลายมันก็เกิดขึ้นนี้ เจ็บหลัง เจ็บเอว มันก็เกิดขึ้นนี้ ง่วง หงาว หาวนอนมันก็เกิดขึ้นนี้ ให้น้อมเข้ามาสู่ใจ พิจารณากาย พิจารณาใจของเฮานี้ ให้มันสว่างไสว เอาพุทโธเป็นมรรคเป็นอารมณ์ของใจ มีพุทโธ ัมโม สังโฆ เป็นอารมณ์ของใจ อย่าให้มันเป็นธรรมเมา เมาคิด เมาอ่าน เมาดีด เมาอนาคต มันใช้การไม่ได้หนา



นิมิต สรรเสริญ เกิดขึ้นมาเอาหมักไว้ในใจ มันเดือดร้อนหนา สิ่งทั้งหลายมันเกิดมาจากเหตุ ดาเป็นเหตุ ทุเป็นเหตุ จมูกเป็นเหตุ ลิ้นเป็นเหตุ กายเป็นเหตุ ใจ

เป็นเหตุ เหตุเหล่านี้สำคัญ เหตุตาหูเหล่านี้แหละมันผิด รูป เสียงเกิดขึ้น มันก็ไป
รักบ้าง ชังบ้าง เมื่อความพอใจ ไม่พอใจเกิดขึ้น ก็นำออกเสีย



คนเรามันรักสุขเกลียดทุกข์นี้ หนักก็หนักอยู่ตรงนี้แหละ เพราะไม่รับความจริง



การต้อนรับอารมณ์ของจิต มักจะนำมาแบกมาหามาทับถมตัวเอง กว่าที่
จะสลัดตัดวางนั้นไม่ค่อยปรากฏ เพราะเหตุนี้จึงทำให้เราเกิดทุกข์ไปกับอารมณ์
นั้น ๆ ทั้งนี้ก็เพราะขาดการพิจารณาของจิตนั่นเอง จิตที่ไม่มีสติเป็นพี่เลี้ยงคอย
ควบคุมคอยแนะนำ มักจะไปแบกไปหาบไปหามเอาทุกสิ่งทุกอย่างมาทับถมตนเอง
ให้เกิดทุกข์

ดังนั้น การปฏิบัติธรรม (ภาวนา) ก็คือการมีสติสัมปชัญญะคอยตักเตือน
ตนเองอยู่เสมอ ไม่ให้เกิดความประมาท ความมัวเมา ต้องคอยปฏิบัติเรื่อย ๆ เวลา
มีโอกาสดังกล่าว หมั่นบำเพ็ญจิต บำเพ็ญทาน รักษาศีล ภาวนาเรื่อย ๆ ไป



ศีล ถ้ากล่าวถึงศีล ท่านจะกล่าวย้าลงไปทีเดียว คือ ขาสอง แขนสอง ศีระ
หนึ่ง นี่แหละคือศีล ถ้าจะรักษาศีลก็ให้รักษาที่นี้ คือสิ่งทั้งห้า ที่เราสมมติเรียกกัน
ตามภาษาโลกว่า “ตัวเรา” นี้ถ้าเรารักษาดัวเราให้อยู่เป็นปกติ ไม่ไปละเมิดสิทธิ
ในชีวิตของผู้อื่น ของสัตว์อื่น ไม่ไปละเมิดทรัพย์สินของผู้อื่น ไม่ล่วงละเมิดในสิทธิ
ในภรรยาสามี และหญิง ชายที่ต้องห้าม ไม่กล่าววาจาทำให้ผู้อื่นเสียหายโดยเจตนา
อันเป็นคำเท็จ ไม่ดื่มน้ำเมาอันเป็นมูลเหตุแห่งความประมาท ถ้ารักษาดัวเราให้อยู่ใน
ขอบเขตอย่างนี้ หลวงปู่ท่านเรียกว่า รักษาศีล ศีลในทัศนะของหลวงปู่ไม่จำเป็นต้อง
ต้องไปขอกจากใคร ต้องทำ ต้องงดเว้น ให้เกิดให้มีขึ้นในตนของตน จึงจะเป็นศีลที่
สมบูรณ์

ศีล ก็คือการนำความชั่วออกจากกาย จากใจของตน ศีลนำความผิดออก
จากกายวาจาใจของตน เป็นที่ตั้งของมรรค



ให้ภาวนา เอากายเป็นมรรค เอากายเป็นผล จงพากันละอุปาทานทั้งห้า
อนิจจังทั้งห้า ทุกขังทั้งห้า อนัตตาทั้งห้า ละรูปธรรม นามธรรมนี้ วางได้มันก็เป็น

ธรรมนั้นแหละ วางไม่ได้มันก็ยึดเอารูปธรรม นามธรรม เป็นต้นเป็นตัว มันก็เป็น
“ธรรมเมา” อยู่นั่นเอง

หน้าว่าง



ท่านพระอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

หน้าว่าง

ท่านพระอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

วัดป่าบ้านตาด ตำบลบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

นามเดิม บัว สกุล โลหิตดี

เกิดที่บ้านตาด (ตำบลบ้านตาด) อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

เมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๕๖

โยมบิดาชื่อ นายทองดี โลหิตดี

โยมมารดาชื่อ แพง โลหิตดี

อุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่อวันที่ ๑๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๗๗

ณ วัดโยธานิมิตร อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

โดยมี ท่านพระธรรมเจดีย์ (จูม พนฺธุโล) เป็นพระอุปัชฌาย์

หน้าว่าง

พระธรรมเทศนา โดย

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

“อนุပ္พพิกถา”

จากหนังสือ

— ความลึกลับซับซ้อนของจิตวิญญูญาณ

หน้าว่าง

อนุப்புพิกธา

เทศน์เมื่อวันที่ ๑๕ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๒๕

พระธรรมอันจดจารึกไว้ในพระไตรปิฎกที่แสดงไว้เป็นส่วนรวม นับพอประมาณคือ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น ถ้าเป็นสินค้าก็มีทุกประเภทบรรจุอยู่ในห้างร้านใหญ่ ๆ ลูกค้าต้องการสินค้าประเภทใด คุณค่ามากน้อยสูงต่ำประการใด ทุนทรัพย์ของตนมีเพียงไร ต้องการชนิดไหน หาเลือกได้ในห้างร้านใหญ่ ๆ นั้น เพราะสินค้ามีทุกประเภทสำหรับสนองความต้องการของลูกค้าทั้งหลายที่เข้าไปเกี่ยวข้อง นี่เราเทียบถึงเรื่องคุณสมบัติของธรรม เพื่อประโยชน์แก่สัตว์โลกทั้งหลายที่มีความมุ่งหวังต่อคุณงามความดีทั้งหลาย อันมีประเภทต่าง ๆ กัน

ท่านจึงสอนไว้ในธรรมว่า อนุப்புพิกธา พระองค์ทรงแสดงธรรมไปโดยลำดับเพื่อขัดเกลากิเลสของสัตว์ทั้งหลาย ตั้งแต่พื้น ๆ แห่งธรรมขึ้นไปจนกระทั่งถึงวิมุตติหลุดพ้น เหมือนกับสินค้าที่มีอยู่ในห้างร้านใหญ่ ๆ นับแต่สินค้านำราคาต่ำจนกระทั่งถึงราคาสูงสุด ไม่มีอัดไม่มีอัน ไม่มีบกพร่องขาดชิ้นในห้างร้านนั้น ๆ เพราะเต็มไปด้วยสินค้าที่ลูกค้าทั้งหลายต้องการ

เรื่องคุณธรรมที่เรียกว่าบุญกุศล ที่จะพึงได้แก่ผู้บำเพ็ญก็เหมือนกัน ท่านแสดงไว้มี ๕ ประการ ที่นับพอประมาณ ได้แก่ ทาน ศีล สวรรค์ อาทีนพ เนกขัมมะ

การสงเคราะห์ให้ ทาน มีหลายประเภท ให้ทานด้วยศรัทธาความเชื่อความเลื่อมใสประการหนึ่ง ให้ทานด้วยการบูชาบุญบูชาคุณประการหนึ่ง ให้ทานด้วยความเมตตาสงสารประการหนึ่ง หลายประเภทคำทำให้ทาน และผลก็มียิ่งหย่อนต่างกัน ให้ทานด้วยความเชื่อความเลื่อมใส นั้น เหมือนอย่างเราถวายทานพระพุทธเจ้า พระสงฆ์สาวกท่าน หรือให้ทานพระสงฆ์ที่ตนมีความเชื่อความเคารพเลื่อมใส มีอานิสงส์มากน้อยหนึ่ง ให้ทานตอบสนองบุญคุณท่านผู้มีบุญมีคุณต่อเรา นี่ก็ให้ผลเป็นลำดับลำดับเช่นเดียวกัน ให้ทานหรือสงเคราะห์ผู้ที่ยากจนเข็ญใจ ไม่สามารถที่จะช่วยตัวเองได้ ก็ช่วยสงเคราะห์สงเคราะห์เหล่านี้เป็นต้น ก็ล้วนแล้วแต่เป็นอานิสงส์แต่ละอย่าง ๆ รวมลงไปก็เรียกว่าบุญ นี่ละ ตั้งแต่บุญพื้น ๆ นี่เป็นลำดับลำดับไป

ศีล คือการรักษาตัวให้มีคุณค่า ตัวของเรานี้ที่จะให้มีคุณค่าต้องมีศีลเป็นเครื่องประดับ ถ้ามีแต่ร่างกายเฉย ๆ กายวาจาเฉย ๆ ใช้ไม่เป็นประโยชน์ ก็หาคุณ

ค่าไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงต้องมีศิลปะเป็นเครื่องกำกับเพื่อคุณค่าแห่งกายวาจาใจของเราจะได้สดสวยงดงามและมีคุณค่าสูงยิ่งขึ้นไปโดยลำดับ

สีล ท่านแปลว่า ปกติ หรือแปลว่า หิน ความประพฤติดนด้วยความแน่นอน มันคงไม่หวั่นไหวโยกคลอนไปตามสิ่งยั่วยวนทั้งหลายนั้น ท่านเรียกว่าปกติ หรือท่านเรียกว่า หิน คือความมั่นคง ศิล ๑ ก็ออกจากศัพท์ว่า สีล คือ หิน นั่นเอง **คือมีความมั่นคงต่อการรักษาคุณค่าของตัวเอง**

การกระทำอันใดที่จะตัดรอนหรือลดคุณค่าของเราลง ยกตัวอย่างเช่น ฆ่าสัตว์ คำว่าสัตว์เป็นศัพท์กลาง ๆ นับแต่มนุษย์ลงไป แยกเป็นประเภทได้หลายประเภท เหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นบ่อแห่งโทษทั้งหลาย ซึ่งจะทำให้ความฉิบหายล่มจมแก่ตัวผู้ทำ ไม่เพียงแต่ผู้ที่ถูกทำนั้นได้รับความล่มจมฉิบหายหรือตายไปเท่านั้น แม้ตัวผู้ทำเองก็เป็นเช่นเดียวกันนั้นเหมือนกัน เพราะฉะนั้นจึงว่าการรักษาศีลเป็นการรักษาคุณค่าของตนเอาไว้ ท่านจึงไม่ให้ละเมิด นี้อธิบายเพียงย่อ ๆ แต่ละประเภทที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ในความดีทั้งหลายที่เราจะพึงรักษา ศิลก็เป็นดังที่ว่ามานี้

พูดออกไปด้วยความสัตย์ความจริง ใจที่บ่งการเพื่อการพูดการกระทำนั้น ๆ ก็ต้องเป็นใจที่สุจริต ใจเป็นธรรม กาย วาจา จึงจะเป็นศีลและเป็นธรรมไปตาม ๆ ใจนั้น นี้อนุပ္พพิกาทท่านแสดงไว้ ศิลสำหรับฆราวาสท่านสอนถึงศีล ๕ คือ ปาณาณินนา การฉกการลักไม่ใช่ของดี เป็นการทำลายสมบัติและจิตใจของผู้เป็นเจ้าของให้กำเริบเสิบสาน ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย ฆ่ากันก็ได้มนุษย์เราเมื่อไปทำลายของกันและกัน ไปฉกไปลักไปปล้นไปจีเอาของของเขา

ให้กันด้วยน้ำใจ ให้เท่าไรก็เป็นความปิติยินดี เป็นบุญเป็นคุณทั้งสองฝ่าย ต่างฝ่ายต่างยิ้มแย้มแจ่มใส ให้เท่าไรไม่มีโทษ มีแต่คุณล้วน ๆ ยิ่งความปิติยินดีให้เกิดขึ้นด้วยกันทั้งสองฝ่าย มันผิดกันกับการไปบีบบังคับเอา หรือไปฉกไปขโมยเอา การให้ด้วยน้ำใจเป็นเช่นนั้นละ วัตถุสมบัติมีมาน้อยเพียงไรก็เป็นบุญเป็นคุณแก่ผู้ให้และผู้รับ ต่างฝ่ายต่างยิ้มแย้มแจ่มใสและสนิทสนม เห็นบุญเห็นคุณต่อกันอย่างถึงใจ นี่คือการให้ด้วยความบริสุทธิ์ใจ ผิดกับการไปฉกไปลักไปปล้นไปสะดมเอาเป็นไหน ๆ ท่านจึงห้าม

กาเมสุ มิจฉาจาร ก็เหมือนกัน หลักของธรรม หลักของมนุษย์ ต้องเป็นผู้รักศีลรักธรรม รักษาหัวใจกัน สามิภรรยาเป็นสิ่งที่รักต่อกันอย่างยิ่ง ผากเป็นผาก

ตาย ไม่มีอันใดที่จะมีคุณค่าเป็นเครื่องฝังใจยิ่งกว่าระหว่างสามภรรยาที่ฝากเป็นฝากตายต่อกัน เพราะความรักกัน ท่านจึงให้รักษาศีลข้อนี้ให้มีความแน่นหนามั่นคง เช่นเดียวกับหิน ไม่ให้โยกคลอน แต่ละข้อ ๆ ไม่ให้โยกคลอน ให้รักษาให้มั่นคง นี่ประเพณีของผู้มีศีลมีธรรมย่อมเป็นเช่นนั้น ผิดกับคนที่ไร้ศีลไร้ธรรมอยู่มากทีเดียว

ผู้มีศีลมีธรรม มีคุณสมบัติประจำมนุษย์ ต้องเป็นผู้มีศีล นี่กล่าวเพียงย่อ ๆ แต่ละข้อ ๆ เพื่อให้พอเหมาะสมกับเวลา เวลาท่านแสดงอนุบุพพิกขา ส่วนมากท่านแสดงสอนฆราวาสญาติโยมให้รักษาศีล

มุสากิเหมือนกัน มุสาไม่ใช่ของดี ความโกหกเป็นสิ่งที่ทำความเสียหายแก่กัน ไม่น้อย โกหกตมตุ้นหลอกลวงเหล่านี้ เป็นความเสียหายมากมาย ท่านไม่ให้ทำ

สุราก็เหมือนกัน คือน้ำเมา พึงแต่ว่าสุรา คนดี ๆ อยู่ที่นี่ เวลาดื่มสุราลงไปแล้ว จะเปลี่ยนแปลงไปโดยลำดับลำดับอย่างรวดเร็ว นับแต่ขึ้นปกติจนกลายเป็นละเมอ เพ้อฝันเป็นบ้าไปเลย เพราะไม่ใช่ของดี ไปสัมผัสสัมพันธ์ใครเข้าไป ก็ทำคนนั้นให้ลดคุณค่าลงไป ๆ จนกระทั่งถึงเป็นบ้าสติ ร้อน ๆ ได้ ท่านจึงห้ามไม่ให้ทำ

จากนั้นก็พรรณนาถึง สวรรค์ สำหรับผู้มีบุญมีคุณได้สร้างบุญสร้างกุศล ยังไงก็ไม่พ้นที่จะต้องไปสวรรค์จนได้ เมื่อผู้มีศีลมีทานแล้วต้องได้ไปแน่ ๆ สวรรค์ก็มีหลายชั้น ตั้งแต่จาตุมุขขึ้นไป ดาวดึงส์ ยามา ดุสิต นิมมานรดี ปรนิมมิตวสวัตดี จนกระทั่งถึงพรหม ๑๖ ชั้น นี่เป็นที่อยู่ของผู้มีบุญ ผู้มีบุญต้องได้ไป ความเป็นอยู่ของผู้มีบุญ สถานที่ของผู้มีบุญ ต่างกันเป็นลำดับลำดับ ท่านแสดงถึงเรื่องสวรรค์ อานิสงส์แห่งการทำบุญให้ทาน รักษาศีล แล้วไปสวรรค์ได้

จากนั้นก็พูดเพื่อก้าวสู่ธรรมะขั้นสูงกว่านั้นไป ก็พูดถึงเรื่อง อาทินพ คือ โทษแห่งความรัก ความชัง ความโกรธ ความสนใจในวิภวณ ไม่มีจบมีสิ้น แม้ไปสวรรค์ก็ตาม ไม่ควรจะพอใจเพียงสวรรค์ว่าเป็นของดีแล้วเท่านั้น พรหมโลกอายุ ตั้ง ๘๐,๐๐๐ ปีก็จะต้องหมดได้ นับแต่ ๑ ไปถึง ๘๐,๐๐๐ ปี นับอยู่ทุกขณะ ๆ ๆ ล่วงไปทุกขณะ ๆ ตั้งแต่วันนี้หรือว่าละเอียดยกว่าวินาทีขึ้นไป จนกระทั่งถึง ๘๐,๐๐๐ ปี ของเวลา แล้วก็ไปยุติกันที่ตรงนี้ สิ้นสุดนั้นแล้ว ก็ได้เคลื่อน เปลี่ยนแปลงได้อยู่เหมือนกัน

ท่านจึงสอนว่าไม่ใช่เป็นของแน่นอนเพราะมี อนิจจัง ทุกขัง อนตตา เขยิบย่ำ ทำลายถึงอยู่ได้อยู่ ยังไม่จัดว่าเป็นของที่แน่ใจตายใจได้ ท่านจึงแสดงถึงว่า อาทินพ

แปลว่าโทษแห่งความรักความชัง ความเกลียดความโกรธ ความหมั่นเวียนของวิฏวน แม้จะไปอยู่ดีขนาดไหน ถ้ายังมี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าถึงอยู่แล้ว ก็ไม่พ้นจากความ พลัดพรากจากกันไป และเป็นความทุกข์มากน้อยสับปนกันอยู่นั้นแล

ทำอย่างไรถึงจะให้หลุดพ้นจากสิ่งเหล่านี้ ท่านก็แสดงถึงว่า เนกขัมมะ คือบำเพ็ญ ตนเพื่อสลัดมัดทั้งสิ่งเหล่านี้ออกไป ให้ถึงฝั่งโน้นคือพระนิพพานโดยถ่ายเดียวเท่านั้น จะไม่ต้องวกเวียนเปลี่ยนแปลงไปมาที่ไหนอีกต่อไปเลย นี่ อนุပ္พฬิกถามี ๕ ประการ ดังที่กล่าวมานี้ คือ ทาน ศีล สวรรค์ อาทีนพ เนกขัมมะ คือการออกไป หรือจะว่า ออกบวชก็ได้ หรือออกด้วยทางจิตใจก็ได้

เนกขัมมะคือพยายามภาวนา สลัดสิ่งที่เป็นข้าศึกต่อใจของตนออกไปโดย ลำดับลำดับ จนกระทั่งถึงออกได้โดยสิ้นเชิงไม่มีอะไรเหลือเลย นั้น ถึงพระนิพพาน นั้นละ ท่านว่าเนกขัมมะจนกระทั่งถึงที่สุดวิมุตติหลุดพ้น นี่ถ้าหากว่าเราจะเทียบ สินค้าในห้างร้านแล้วก็ดังที่กล่าวมานั้นแล ไม่มีอะไรบกพร่องเลย

ศาสนธรรมของพระพุทธเจ้าจึงมีทุกสิ่งทุกอย่าง ขึ้นชื่อว่าความดีความละเอียดย ลอและความอัศจรรย์ไปโดยลำดับลำดับ จนถึงความอัศจรรย์เกินโลกเกินสงสาร ไม่มีอะไรเกินธรรมชาติของพระพุทธเจ้าที่ได้เข้าสัมผัสสัมพันธ์หัวใจของผู้ปฏิบัตินั้นเลย ธรรมมีอยู่ตามหลักธรรมชาติของตนก็จริง แต่ไม่ปรากฏเป็นความแปลกประหลาด อัศจรรย์แก่ผู้หนึ่งผู้ใด ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติได้เข้าสัมผัสสัมพันธ์ในธรรมทั้งหลายเป็นลำดับ ลำดับ จนเข้าถึงใจเต็มที่ กลายเป็นอันเดียวกัน ธรรมกับจิตไม่แยกจากกันเลย นั้นแหละ เป็นธรรมอันประเสริฐเลิศยิ่งกว่าโลกทั้งหลาย

ตั้งแต่ธรรมพื้น ๆ ผู้สร้างความดีทั้งหลายนั้นแหละเป็นผู้จะได้ชมธรรมที่กล่าว มา แม้เป็นธรรมสุดยอดก็ไม่พ้นจากการพยายามบำเพ็ญ เหมือนกับเราเก็บเล็กผสม น้อย หรือเช่นเดียวกับฝนตกลงในพื้นที่ปถพีของเรา เม็ดฝนแต่ละเม็ดนี้ไม่ได้โตเท่าเม็ด ฝนเม็ดไหนเลย แต่ตกไม่หยุดไม่ถอยก็ทำสถานที่ให้เต็มไปด้วยน้ำ ดังที่เราเห็นกัน อยู่นี้แล นี่ก็เหมือนกัน การสะสมสั่งสมคุณงามความดี ด้วยการให้ทานรักษาศีล ภาวนา ซึ่งรวมแล้วเรียกว่าความดี ที่ละเล็กละน้อย ก็เหมือนกันกับเม็ดฝนที่ตกลง มาในพื้นที่ปถพี หากมากขึ้นเอง ๆ จนกระทั่งถึงวิมุตติหลุดพ้น

ไม่มีผู้หนึ่งผู้ใดเลยที่สามารถจะสร้างความดีขึ้นในขณะเดียวแล้วเต็มหัวใจ หลุดพ้นไปได้เลย นั้นไม่ปรากฏในคำสอนของพระพุทธเจ้าพระองค์ใดก็เหมือนกัน

ต้องอาศัยการสั่งสมอยู่โดยสม่ำเสมอไม่หยุดไม่ลดไม่ละ แล้วก็เติบโตขึ้นเจริญขึ้น แม้จะเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสารก็เวียนว่ายไปด้วยอำนาจแห่งบุญแห่งกุศล

ผู้พาให้เวียนว่ายก็คืออวิชชา เชื้อแห่งความเกิดพาให้เกิดก็จริง แต่สถานที่ที่อยู่ที่นั้น ด้วยอำนาจแห่งบุญเป็นเครื่องประดับประดา ย่อมยังผู้ไปนั้นให้ไปเป็นสุขอยู่เป็นสุข ไม่ได้มีความทุกข์ความยากความลำบากเหมือนคนที่ไร้ความดีทั้งหลายเลย ผิดกันอย่างนี้

ความดีกับความชั่ว คนดีกับคนชั่ว อยู่ด้วยกันก็ไม่เหมือนกัน มีความแตกต่างกันอยู่นั่นแล ไปเกิดในภพต่าง ๆ ก็แตกต่างกันอยู่ สถานที่อยู่แห่งภพนั้น ๆ และการเสวยความสุขความทุกข์ก็แตกต่างกันโดยลำดับลำดาของผู้มีกรรมต่างกัน แม้ความดี ถ้าผู้มีกรรมดีมากก็ต่างกับผู้มีกรรมดีน้อยเหมือนกัน

กรรมดีมีน้อย ความดีมีน้อย บุญมีน้อย กับผู้มีบุญมีมากโดยลำดับลำดา นี้ก็ต่างกัน ต่างไปโดยลำดับจนกระทั่งถึงวิมุตติหลุดพ้นนั้นแล จึงจะเหมือนกันในหลักธรรมชาติ คือจิตที่บริสุทธิ์ทรงวิมุตติ **ปรม สุข** คือความสุขอันยอดเยี่ยมไม่มีอะไรเกินกัน

ปราชญ์ทั้งหลายท่านจึงสอนให้บำเพ็ญความดี เพราะ **ใจนี้เป็นพื้นฐานอยู่แล้ว สำหรับรับทั้งบุญทั้งบาป** ใจเรื่องกลมาของกิเลสนั้นมันจะต้องหลอกอยู่ทุกเวลาเวลาหาประมาณไม่ได้ หากไม่มีธรรมมาเป็นเครื่องชี้แนวทาง หรือเหมือนกับว่าไม่มีธรรมมาเป็นธรรมโอสธแล้ว สัตว์โลกทั้งหลายก็จะจมอยู่ตลอดไป หาวนหลุดพ้นจากทุกข์ไม่ได้เลย เพราะถูกกล่อมจากกิเลสทั้งหลายอยู่ตลอดเวลา

นี่เรายังดีได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา และเป็นช่องทางที่เหมาะสมที่สุดในชาติของเราที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนาด้วย ไม่เพียงแต่เกิดเป็นมนุษย์ แล้วยังได้พบพระพุทธศาสนา ได้กราบไหว้บูชา ระลึกถึงท่านผู้พิเศษ คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และได้บำเพ็ญตนด้วยคุณงามความดีทั้งหลายไม่ลดละ นี่เป็นเชื้ออันสำคัญที่จะแทรกซึมเข้าสู่จิตใจของเราจนกลายเป็นนิสัยของคนมีบุญ เรียกว่านิสัยวาสนาขึ้นมามีอยู่ในจิตใจของเรา เพราะการสร้างความดีไม่ลดละ

ก็เหมือนเราปลูกต้นไม้ เมื่อปลูกขึ้นแล้วก็ต้องผลิบานดอกผลขึ้นมา จนสุดท้ายก็แก่ขึ้นมาเป็นดอกเป็นผล ได้รับประโยชน์ ความดีของเราก็เหมือนกัน เมื่อสร้างมากขึ้น ๆ ก็แก่ได้ ท่านว่ามีอุปนิสัยสามารถเต็มทีหรือสมบูรณ์แล้ว นั้นละคือ

ความแก่ เป็นผู้มีอุปนิสัยแก่กล้า ก็เพราะการสร้างมาอยู่ไม่หยุดไม่ถอยนั้นแล กลายเป็นความแก่กล้าเอง แล้วก็สามารถจะหลุดพ้นไปได้ ท่านจึงสอนให้บำเพ็ญบุญ

เราได้เกิดมาในช่องแห่งพระพุทธศาสนาอันเป็นช่องที่เหมาะสมที่สุด กาลเวลาที่เหมาะสมที่สุด จึงไม่ควรให้กาลเวลาหรืออัตภาพร่างกายของเราได้ผ่านไปเปล่า ๆ โดยหาประโยชน์ในทางความดีไม่ได้ ให้สร้างความคิดอันนี้ หากมันพอที่จะหลุดพ้นถึงนิพพานในชาตินี้ก็ยิ่งเป็นบุญลาภอันประเสริฐเลิศเลอของพวกเราเอง หากจะยังไม่ถึง ความดีนี้ก็จะได้เป็นเครื่องสนับสนุน เราเรียกร้องหาความช่วยเหลือหาสิ่งพึงพึงอิงอาศัย หาที่ยึดที่ถือที่ปิดกั้นกำบังความชั่วทั้งหลาย เราก็จะเจตด้วยอำนาจแห่งความคิดเป็นเครื่องสนองเป็นเครื่องตอบแทนเราในภพน้อยภพใหญ่ภพใดก็ตาม

ความคิดนี้เป็นสิ่งที่เราหวังพึ่งเป็นพึ่งตายได้ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา ตราบเท่าที่จิตใจนี้ยังไม่สามารถที่จะสลัดบัดทิ้งสิ่งที่ เป็นเชื้อพาให้เกิดนี้ได้ เราจะต้องได้อาศัยบุญคุณความดีนี้ตลอดไป เพราะเรื่องการเกิดการตายนั้นอย่างไรก็แน่นอนเปอร์ดเซ็นต์ แม้มีพันเปอร์เซ็นต์ก็ต้องเป็นพันเปอร์เซ็นต์ใจดวงนี้ ขอแต่เชื้อของมันยังมีอยู่เถอะ

คำว่าเชื้อก็คือ อวิชชาปจฺจยา สงฺขารา สงฺขารปจฺจยา วิญญาณํ นี่เป็นต้นนี้เป็นสำคัญมากที่สุด ไม่มีใครที่จะรู้ได้ ค้นพบได้ สลัดบัดทิ้งออกได้ นอกจากพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้น เป็นพระองค์แรก เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงเป็นผู้ประเสริฐเลิศเลอที่สุดในสามแดนโลกธาตุนี้ เนื่องจากไม่มีใครแนะนำสั่งสอนและให้อุบายพระองค์เลย พยายามตะเกียกตะกายไปจนกระทั่งถึงได้บรรลुरुธรรม คำว่าบรรลुरुธรรมก็คือได้สังหารเชื้อแห่งความเกิดในภพน้อยภพใหญ่ทั้งหลายได้ด้วยอำนาจแห่งพระปรีชาญาณของพระองค์นั้นแล

ท่านเป็นผู้รู้จริงเห็นจริงในสิ่งที่พาให้เกิด ที่แทรกอยู่ภายในใจของวิญญาณแต่ละดวง ๆ ไม่มียกเว้น เว้นก็เว้นเฉพาะท่านผู้บริสุทธิ์ใจที่บริสุทธิ์แล้วเท่านั้น เช่น พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ นอกจากนั้นไม่มีเว้น เมื่อไม่มีเว้นแล้วก็ไม่พ้นที่จะต้องเกิดตายอยู่ตลอดไป เรื่องหลักธรรมชาติเป็นเช่นนี้

จึงได้เคยพูดเสมอว่า พระอรหันต์เท่านั้นที่จะเป็นผู้ยืนยันในความรู้ของพระพุทธเจ้าทั้งหลายได้ เอาจนี้เป็นหลักใหญ่เลยทีเดียว หลักอันดับแรกคืออะไร ก็คือ อวิชชาปจฺจยา พระอรหันต์เป็นผู้ได้สังหารอวิชชานี้ออกจากใจได้หมดโดยสิ้นเชิง

เป็นจิตที่บริสุทธิ์เต็มที นี่เป็นเครื่องยืนยันให้ได้กราบพระพุทธเจ้าอย่างสนิทจิตใจ
ฝากเป็นฝากตาย ไม่มีใครที่จะกราบพระพุทธเจ้าได้สนิทยิ่งกว่าพระอรหันต์ท่าน
เพราะกราบด้วยความเห็นบุญเห็นคุณ กราบด้วยความยอมรับ กราบด้วยการที่เอา
จิตของตนนี้เป็นสักขีพยานยืนยันกับความเป็นจริงของพระพุทธเจ้าที่ทรงสั่งสอนไว้
และเป็นผู้บริสุทธิ์ไปแล้ว

อวิชชานี้จะพระอรหันต์ทุก ๆ องค์จะต้องรู้เหมือนกันหมด พระพุทธเจ้าเป็น
พระองค์แรกมาให้อุบายวิธีการต่าง ๆ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงเป็นผู้ที่เลิศเลอ
ที่สุด ที่ว่าสยัมภู ทรงรู้เองเห็นเอง สวากทั้งหลายยังได้รับอุบายแนะนำจากพระ
พุทธเจ้า จึงพอมีอุบายขึ้นภายในจิตใจและปฏิบัติจนกระทั่งถึงความบริสุทธิ์พุทธ
ขึ้นมาได้ อวิชชาตัวนี้จะเป็นตัวสำคัญที่สุดฝังอยู่ภายในจิตใจ นี่ตัวนี้พาให้เกิดบุญ
บาป พาให้ไปสูงไปต่ำ

เรื่องเกิดนั้นต้องเกิดแน่ ๆ ที่นี้จะเกิดดีหรือเกิดชั่วละ เกิดภพใดสูงหรือต่ำละ
ถ้าต่ำก็คืออำนาจแห่งการทำบาป ทำบาปมากทำความชั่วช้าลามกมากก็ตกลงทาง
ต่ำ นี่เป็นไปด้วยวิบาก ที่สูง ๆ ต่ำ ๆ นั้นเป็นไปด้วยวิบาก ดี ชั่ว อันเรื่องพาให้เกิด
นั้นเป็นไปด้วยอำนาจของอวิชชา พวกกันจำให้ตึนะ สูงด้วยอำนาจแห่งบุญแห่งกุศล
พาให้ไป แม้จะยังไม่สามารถสลัดตัดอวิชชาตัวพาให้เกิดได้ก็ตาม แต่จะได้ไปเกิด
ในที่ดี ดีกว่าผู้ไปเกิดในที่ชั่ว เหมือนอย่างไปตกนรกทั้งเป็นนี้ เขาติดคุกติดตะรางนี้
ไปเมืองผีก็ไปตกนรกเมืองผีจะว่าไ

ท่านจึงสอนให้บำเพ็ญ เพราะจิตนี้เรียกร้องหาความช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา
จากเจ้าของ คือ สติปัญญานั้นแหละเป็นเจ้าของของจิต ผู้มีสติปัญญาย่อมประคอง
จิตไปในทางที่ถูกต้องดีงาม จะเป็นความผาสุกเย็นใจตลอดไปทั้งภพนี้และภพหน้า
ถ้าผู้เฒ่าเขาบาปบุญ สัมเนื้อสัมผัส สัมโลกสัมผัสสังสาร สัมเป็นสัมตายไปเสียหมด
ขึ้นชื่อว่าความดีแล้ว ผู้นั้นแหละจะเป็นผู้สั่งสมแต่ความชั่วช้าลามกเข้ามาเผาผลาญตน
เอง บีบบังคับตัวเอง ถึงจะเรียกร้องหาความดีความดีความสุขความเจริญเท่าไร
ก็ไม่เจอ เพราะเราไม่ได้สร้างเอาไว้ ก็มีแต่ความชั่วช้าลามกบีบบังคับภายในจิตใจ
อยู่ตลอดเวลาในภพนั้น ๆ จึงไม่เป็นสิ่งที่น่าปรารถนาเลย

ก็เมื่อเราทราบอยู่ด้วยหัวใจของเราเช่นนี้แล้ว และเป็นผู้รับผิดชอบใจของตน
ตลอดมาอยู่อย่างนี้แล้ว ทำไมจะไม่พยายามดัดแปลงแก้ไขความที่เคยเป็นมาในสิ่ง

ไม่ดีทั้งหลายของตนให้ดีขึ้นโดยลำดับลำดับเล่ามนุษย์เรา ต้องทำ แล้วใครที่จะเชื่อได้ โอวาทใดคำสอนใดที่จะเชื่อได้ นอกจากคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ ก็ลำบากเหมือนกันนะที่จะสอนให้ตรงแนวตามความจริงทั้งหลายได้ ก็เมื่อเราได้รับโอวาทคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่แล้ว เราจะเชื่อใครอีกที่นี้

มันสำคัญอยู่ที่ความกระตือรือร้นกระซาบอยู่ภายในจิตใจของเราคือตัวกิเลส นั่นสำคัญอยู่มากนะ มักจะไปเชื่อมั่นมากกว่าธรรมเสมอไป เพราะฉะนั้นเราถึงหลวมตัวไปทำความชั่วซ้ำลามากได้มนุษย์เรา แล้วก็หลวมตัวไปเกิดในสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา สถานที่ที่ไม่พึงปรารถนาได้เช่นเดียวกัน เพราะความลืมนั่นเอง เมื่อเป็นเช่นนั้นจึงพยายามให้รู้สึกตัวเสียตั้งแต่บัดนี้ต่อไป หากไม่ได้รู้อะไรมากนักก็ขอให้พยายามสอนตนตั้งแต่บัดนี้ต่อไป อย่าได้หลวมตัวเข้าไปในสิ่งไม่ดีทั้งหลาย

ปราชญ์ทั้งหลายไม่เคยโกหกโลกเลย ว่าบาปมี ๆ จริณ บุญมี ๆ จริณ นรกมี ๆ จริณ เคยเผาสัตว์ทั้งหลายมาก็กบก็กัลป์แล้ว นรกกนี้ทำไมจะไปลบล้างมันได้ละ นรกกนี้เคยเผาผลาญสัตว์ทั้งหลายที่ไปตกนรกมาก็กบก็กัลป์นับได้เมื่อไร แล้วจะไปลบล้างมันได้ยังไฉนว่านรกกไม่มี ผู้ทำบาปทำกรรมเราก็เห็นอยู่ต่อหน้าต่อตา อย่างทุกวันนี้ก็ดูเอาซิเป็นยังงี้ มีคนทำบาปไปหมดทุกวันนี่

เราพูดกันเพียงแค่ว่าบาปเท่านั้นแหละ มันเด่นไหมในโลกเวลานี้ คนทำลายศีลธรรมทำลายตัวเองจนหาคุณค่าไม่ได้ เราเห็นไหม ปาณา เอ้า อทินนา กาเมสุ มิจฉาจาร มุสา สุรา เอาเพียง ๕ ข้อเท่านั้นละ นี่คือการสังหารตน เครื่องผลักตนลงไปสู่ นรกคือธรรมชาติเหล่านี้เอง การกระทำสิ่งเหล่านี้ เราเห็นไหมว่าเวลานี้มีคนทำไหม เราลบล้างได้ไหม นอกจากคนตาบอดแล้วหุ้มนั่นหนวก หุ้มนต์มันยังจะได้ยินอีก คนทำชั่วนะ ถ้าไม่เห็นด้วยตามันยังจะได้ยินด้วยหู ว่าคนทำชั่วยังมีอยู่ในโลกนี้มากมาย นั่นฟังซิ

อันนี้เราหุ้ตาดูเห็นกันอยู่นี้ ปฏิเสธกันได้ไหมว่า คนชั่วนี้มีมากขนาดไหน ทำชั่วกันมีมากขนาดไหน เราปฏิเสธไม่ได้ แล้วทำไมเราจะปฏิเสธผลของการทำชื่อนี้ว่าจะไม่ให้ผล และจะไม่ยังบุคคลหรือสัตว์ทั้งหลายให้ไปตกนรกได้เล่า คนก็เคยทำชั่วมามากมายกายกองก็กบก็กัลป์แล้ว นรกกก็เคยเผาคนผู้ชั่วซ้ำลามากมาก็กบก็กัลป์แล้ว ใครจะไปสามารถลบล้างทั้งการทำชั่วว่าโลกทั้งหลายไม่ทำกัน และไปลบล้างนรกว่าไม่มีกัน เป็นไปได้หรือ

พระพุทธรูปองค์เอกแท้ ๆ เป็นผู้สอนธรรมเหล่านี้ไว้ ด้วยความที่ทรงรู้ทรงเห็นมาประจักษ์พระทัยแล้ว เราจะเชื่อใครที่นี้ เอ้าสอนเราอย่างนี้ การพูดอย่างนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายได้พิจารณาว่า อุบายนี้เป็นเครื่องจะหยิบยื่นให้ท่านทั้งหลายสอนตัวเองนะ ไม่ใช่เป็นการขู่เข็ญ เป็นการดูดำดูขาวว่าท่านทั้งหลาย ยื่นเครื่องมือให้ไปสังหารสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายซึ่งอยู่ภายในตัวเอง เอาให้อย่างเด็ดขาด เพราะสิ่งเหล่านี้มันเผ็ดร้อนมากนะ ความกระชิบกระชาบอยู่ภายในแข่งกับธรรมของศาสดา แม้เราได้ศึกษาเล่าเรียนมากก็ตาม ได้ปฏิบัติกำจัดมันอยู่ก็ตาม มันยังกำจัดเราอยู่ในขณะเดียวกันนั้น โดยที่เราไม่รู้สีกตัวเลย เพราะมันละเอียดล่อลอมมากกว่าเรา แหลมคมมากกว่าเรา ฉลาดมากกว่าเรานั้นเอง ให้พากันเข้าใจเสมอ

นี่ละ เรื่องการเกิดตายของจิตเป็นอยู่อย่างนี้ ไม่ไปไหนละ ไปตามภพภูมิที่เคยไป นรกมีก็หลุมท่านพูดไว้แล้ว ผิดที่ตรงไหน ในโลกเราก็กยังมีหุโทษ ครุโทษ มหันตทุกข์ ทุกข์ธรรมดา มหันตทุกข์มี มีอยู่แล้ว แล้วการทำชั่วของคนเราก็กเห็น ทำมากทำน้อย ทำหนักทำเบา เห็นกันอยู่เต็มหูเต็มตา นี่ เพราะฉะนั้นคำว่านรกจึงเป็นเช่นนั้น พอดีพอเหมาะกันกับสัตว์โลกที่เป็นไปอยู่ตลอดเวลา นี่คือความจริงที่เป็นอยู่ในวิภวณนี้เป็นอย่างนี้

เช่นอย่างสวรรค์ก็เหมือนกัน สวรรค์ก็ตั้งแต่ชั้นแรก จนกระทั่งถึงพรหมโลก ๑๖ ชั้น มีสุทธาวาสเป็นชั้นสุดท้าย เอ้า คำว่าสุทธาวาสเป็นยังไง เป็นที่อยู่ของท่านผู้บริสุทธิ์ ได้แก่ อวิหา อตปปา สุตัสสา สุตัสสี อกนิฏฐา พรหมโลก ๕ ชั้นนี้ท่านเรียกว่า สุทธาวาส เพราะเป็นที่อยู่ของผู้บริสุทธิ์

สุทธาวาส ท่านแปลตามศัพท์เฉย ๆ ว่าเป็นที่อยู่ของผู้บริสุทธิ์ ความจริงผู้นั้นยังไม่บริสุทธิ์ เราเอาหลักธรรมชาติของการปฏิบัติของการรู้การเห็นของใจ ยันกันเข้าไปเลย เราอย่ามาพูดเพียงปริยัติเฉย ๆ เอ้า ผู้ปฏิบัติภายในจิตใจของตนเอง จนก้าวเข้าสู่ภูมิธรรมอันนี้แล้วเป็นผู้บริสุทธิ์เต็มที่แล้วหรือ ยังไม่บริสุทธิ์เต็มที่

พระอนาคามีท่านได้ระดับเหมือนยังกับเราสอบไล่ได้ ๕๐ เปอร์เซนต์ นั้นได้ระดับจัดว่าสอบได้ ๖๐ เปอร์เซนต์ ๗๐ เปอร์เซนต์ขึ้นไป จนกระทั่งถึง ๙๙ เปอร์เซนต์ เป็นพระอนาคามีเต็มที่ นั้นเต็มภูมิแล้วละ ๙๙ เปอร์เซนต์ คือเลื่อนลำดับไปตั้งแต่ชั้นอวิหา นี่ผู้ที่ปฏิบัติตนได้ ถ้าจะเทียบเปอร์เซนต์ก็เรียกว่าผู้สอบได้ ๕๐ เปอร์เซนต์ สอบได้ได้ระดับของชั้นอนาคามีเพียงได้ระดับเท่านั้น นี่บริสุทธิ์ใหม่นี้

ดูหัวใจเจ้าของก็รู้ ผู้ปฏิบัติต้องรู้ ถึงขั้นนี้แล้วปิดไม่ได้ เป็น สนธิภูจิโก อย่างชัดเจนไปโดยลำดับลำดับ ตั้งแต่ก่อนมานี้ก็ยังชัดเจนอยู่แล้ว นี่ก็ยิ่งชัดเข้าไป แล้วปฏิบัติขัดเกลากิเลสของตัวเองเข้าไปโดยลำดับลำดับ เพราะยังไม่บริสุทธ์นี้

คำว่าสุทธาวาสคือบริสุทธ์กว่าสิ่งเหล่านั้นกว่าชั้นเหล่านั้นต่างหาก ท่านหมายความว่าอย่างนั้น คือขั้นเหล่านี้จะไม่กลับคืนไปสู่โลกอันเป็นความสกปรกโสมนอีกต่อไป นั่น ถ้าเราจะแยกออกก็เป็นอย่างนั้น นี่ เพื่อก้าวขึ้นสู่ความบริสุทธ์พุทโธโดยแท้ นะ ท่านจึงเรียกว่าสุทธาวาส ๕ ชั้น คือ อวิหา อตปปา สุทิสสา สุทิสสี อกนิฏฐา เป็นที่อยู่ของพระอนาคามีตั้งแต่ผู้ได้ระดับของชั้นพระอนาคามีที่แรก จากนั้นก็เลื่อนขึ้นไป

ในจิตภูมินี้เป็นจิตที่เป็นไปเอง ไม่ต้องได้รับการอบรมแนะนำสั่งสอนกัน เมื่อเวลาตายแล้ว เป็นในหลักธรรมชาติ เช่นเดียวกับผลไม้ที่แก่เต็มที่แล้ว ยังไงก็จะห้ามเข้าไป ๑ จนกระทั่งถึงขั้นสูง ไม่ต้องรับปุ๋ยอะไรอีกก็ได้ผลไม้ประเภทนี้ นี่ชั้นของพระอนาคามี ตั้งแต่ขั้นแรกเริ่มนี้ไป จนกระทั่งถึงขั้นพระอนาคามีเต็มภูมิก็คือ ลักษณะอันเดียวกัน เทียบกันเช่นนั้น คือแก่ไปโดยลำดับลำดับ

อันนี้เราเอาอะไรมาเทียบ เอาเราเทียบในหัวใจของเราของผู้ปฏิบัติ พอได้ระดับขั้นนี้แล้ว จิตนี้จะเป็นอัตโนมัติของจิต คือจะหมุนตัวตลอดไปเลย หมุนอยู่ภายในจิต หมุนแก่ตัวเอง พุดง่าย ๆ หมุนขัดเกลากตัวเอง หมุนซักฟอกตัวเองอยู่ตลอดเวลา แล้วก็ค่อยละเอียดเข้าไป ๑ เห็นได้ชัด ๑ ๑ นี่ขั้นนี้ก็ยังไม่บริสุทธ์ เน่ พังชิ จนกระทั่งอนาคามีเต็มภูมิก็คือยังไม่บริสุทธ์ จนก้าวถึงอรหัตมรรค ก้าวถึงอรหัตมรรคก็ยังไม่บริสุทธ์นั้น ปฏิบัติไป ๑ ถึงขั้นมหาสติ มหาปัญญา ก็ยังไม่บริสุทธ์ จนกระทั่งทะลุพังอวิชชาลง ขาดสะบั้นลงไปหมดเลย ด้วยอำนาจของมหาสติมหาปัญญาเป็นต้น นั่นแลจึงเป็นผู้บริสุทธ์เต็มภูมิ

ในภาคปฏิบัติเห็นชัด ๆ เราไม่ต้องไปถามใครเลย สารุ พุดอยู่ต่อหน้าต่อตา นี่นะ แม้พระพุทธเจ้าประทับอยู่ต่อหน้าจะไม่ทูลถามเลย ขอให้มันเห็นชัด ๆ เกะหน้าหัวใจคนเรา ถ้าลงได้เห็นแล้วเป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าท่านมอบไว้แล้ว สนธิภูจิโก อย่างที่พระอานนท์อาราธนาให้พระองค์อยู่ตั้งกับตั้งกัลป์ จะมาหวังอะไรกับเรา ตถาคตอีกล่ะ เราสอนหมดแล้วนี่นะ อะไร ๆ ก็สอนหมดแล้ว มาหวังกับเราอะไรอีก นั่น พังชิ ลึกซึ้งมากที่สุดเลย

นี่เราพูดถึงเรื่องภพเรื่องที่อยู่ ทั้งฝ่ายต่ำคือนรก ในหนังสือมหาวิบาหน อธิบายไว้ละเอียดมาก ผมก็เคยอ่านเคยดูอยู่แล้วแหละนะ ถึงขั้นมหันตทุกข์ก็นรก ชั้นโลกกันตรนรก ที่สุดแห่งความทุกข์ทั้งหลายท่านก็บอกแล้ว จนกระทั่งถึงที่สุดแห่งความสุขทั้งหลาย ท่านก็บอกถึงพระนิพพานโดยลำดับลำดับเรื่อยไป นี่ละพอถึงจิต ฐานอนาคามีบุคคลนี้แล้ว จิตดำเนินตนไปโดยอัตโนมัติ เช่นเดียวกับผลไม้ที่แม้จะติด ขั้วอยู่ยังไม่ได้หลุดจากขั้ว ยังไม่ห่ามก็ตาม เมื่อแก่เต็มที่แล้วควรแก่การจะห่ามต่อไป ต้องห่ามเรื่อย ๆ ไปจนกระทั่งถึงขั้นสูง ไม่ต้องมีปุ๋ยมีอะไรมาช่วยแหละ นี่ก็เหมือนกัน จิตขั้นนี้ตายไปในฐานอนาคามีนี้ จะต้องไปชั้นสุทธาวาสอย่างที่ว่า พอถึงชั้น อนาคามีแล้วได้เต็มภูมิของจิตขั้นนี้แล้ว จะต้องไปเกิดในอนาคามีขั้นต้น เช่น อวิหา แล้วก็ค่อยเลื่อนตนไป อดปปา สุทัสสา สุทัสสี อภิญญา พอก้าวจากอภิญญาก็ผ่าน ถึงพระนิพพาน

เป็นหลักธรรมชาติของจิตดวงนี้เป็นเช่นนั้น เห็นประจักษ์ไม่สงสัย สงสัย ไปไหน พระพุทธเจ้าท่านสอนด้วยความจริงจริง ๆ ขอให้รู้ชี้จะค้านพระพุทธเจ้า ได้อย่างไร หากที่ค้านไม่ได้ นอกจากไม่เห็น ไม่รู้ แล้วก็ค้านกันวันยังค่ำ ค้านด้วยความ หลับหูหลับตานะ ไม่ได้ลืมหัดดูค้าน นี่เป็นยังงั้น นี่เป็นลัทธินิสัยของกิเลสต้องเดา เสมอ ดันเสมอ หลอกเสมอ แล้วสุดท้ายก็มาหลอกตัวเองนั่นแหละ ให้ขาดจากมรรค จากผล จากสวรรค์นิพพานไป เพราะฉะนั้นท่านทั้งหลายจงพากันระมัดระวังในเรื่อง เหล่านี้

ตะกั้นเรากล่าวถึงเรื่องราวจิตเรียกร้องหาความช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา อย่า ลืมธรรมชาติข้อนี้ เพราะจะต้องก้าวเดินตามทางแห่งภพแห่งชาติ ภพน้อยภพใหญ่เป็น วิถีทางเดินของจิตโดยแท้ เมื่อวิชชายังมีอยู่จะไม่เป็นอันเลย เป็นอันนี้โดยแท้ และ ให้พยายามประกอบตนไปด้วยทำคุณงามความดี หากว่าจะยังไม่หลุดพ้นก็ตาม เรา ก็ยังมีเครื่องเสวยคือบุญกุศลที่เราได้บำเพ็ญมา หากว่าเต็มที่แล้วก็อย่างทีกล่าว มานี้แหละ เอาจนกระทั่งถึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้วนั้นละ ท่านว่า **อวิชาปจฺญา สงฺขารา**

ที่นี้กลับตรงข้ามนะ เป็น **อวิชฺชาเยว** **อเสสวिरาคนิโรธา** **สงฺขารนิโรโธ** เรื่อยไปเลย เมื่อวิชชาดับ อันนั้นดับ ๆ ดับ ๆ ๆ ไปหมดเลย **นิโรโธ** **โหติ** ก็เหมือนกันตั้งแต่เบื้องต้น **อวิชาปจฺญา สงฺขารา** นี่ท่านว่าทั้งหมดนี้ **สมุทโย** **โหติ** เป็นสมุทัย

นะ คือเรื่องของกิเลสล้วน ๆ ท่านบอกอย่างนั้น แผลออกมาแล้ว พอวิชาดับลงไป
นี่ อวิชชาขยี้เตว อสทวิราคานิโรธา สงฺขารนิโรโธ เรื่อยไปเลย จนกระทั่ง ถึง นิโรธ
โหติ เหล่านี้เป็นนิโรธทั้งมวล นั้น เอวมตตสฺส เกวลสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส, นิโรโธ โหติ
เมื่อดับแล้วดับไปหมดพร้อม ๆ กันเลย เมื่อดับอยู่ในจิตเห็นชัด ๆ ภายในจิตแล้ว อะไร
จะมาเกิด ก็มันขาดสะบั้นไปหมด เวลามันเกี่ยวมันพันกันอยู่ระหว่างอวิชชากับตัว
เองจนไม่รู้ว่าเป็นตัวอะไร ตัวเองเป็นอวิชชา อวิชชาเป็นเรา เราเป็นธรรม หรือ
ธรรมเป็นอวิชชา หรืออวิชชาเป็นเรา มันพันกันอยู่ มันก็ไม่วินิจฉัยเมื่อสติปัญญายังไม่
ทันมัน พอสติปัญญาทัน แยกกันออกฟาดฟันหันแหลกกันลง ขาดสะบั้นลงไปแล้ว
ที่นี้มันก็เห็นได้ชัดละซิ

เมื่ออวิชชาขาดไปแล้ว มันติดต่อกับอะไร จิตดวงนี้ที่นี้ มีติดต่อกับอะไร มีสืบ
ต่อกับอะไร มีอะไรมาเหนืออันนี้อีก มีไหม มันก็เห็นได้ชัด ๆ ไม่มีอะไรเหนือ มันก็
รู้เองเท่านั้น นี่ละพระพุทธเจ้าว่า สนฺทิฏฺฐิโก ๆ เห็นเอง รู้เอง ๆ เห็นเอง มาโดยลำดับ
ลำดับมา จนกระทั่งถึงวาระสุดท้าย

ก็ดังที่พระอัญญตรภิกขุขององค์หนึ่งท่านไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เราแน่ใจว่าท่าน
บำเพ็ญธรรมขั้นสูงในขั้นที่พิจารณาด้วยลำพังตนเองเป็นอัตโนมัติ นั่นเอง สงสัย
ธรรมะแล้วก็จะไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ทูลถามปัญหา พอไปถึงได้ทูลพระคันธกุฎี ก็
พอตีฝนตก เลยยืนอยู่ข้างล่างนั้นเสีย ยังไม่ได้ขึ้นไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พอฝนตกแล้ว
น้ำที่มันหยดย้อยจากชายคาลงมาถูกพื้น ระหว่างน้ำอยู่ที่พื้นกับน้ำฝนที่หยดย้อย
ลงมาจากชายคากระทบกันก็ตั้งเป็นต่อมเป็นฟองขึ้นมาแล้วดับไป

ท่านก็พิจารณาเทียบเคียงระหว่างจิตกับสังขารที่มันปรุง มันแป้นขึ้น กับ
ระหว่างขันธ์ ๕ พุดง่าย ๆ ขันธ์ ๕ กับจิต มันเกิดมันดับ ๆ ดีก็ดับ ชั่วก็ดับ เกิดขึ้น
ดับดับพร้อม เกิดกับดับพร้อม ๆ เหมือนกันกับน้ำที่มันกระทบกัน ตั้งเป็นฟองขึ้นมา
ตั้งเป็นต่อมขึ้นมา หรือเป็นอะไรขึ้นมาก็แล้วแต่ แล้วดับไป ๆ ก็ลงไปเป็นน้ำตามเดิม
ลงเป็นน้ำตามเดิม มันเกิดขึ้นจากจิต ก็ดับลงไปหาจิตตามเดิม ๆ ท่านก็เทียบเคียง ๆ
เลยบรรลุธรรมเสียในขณะนั้น

พอฝนตกหยุดเท่านั้น ท่านกลับไปกุฎิเลย ไม่ทูลถามพระพุทธเจ้าอีกเลย
เพราะได้บรรลุธรรมในขณะนั้นแล้ว นั่นเห็นไหม สนฺทิฏฺฐิโก ประกาศบ้างขึ้นใน
ขณะนั้น โดยอาศัยน้ำนั่นแหละเป็นธรรมเทศนาสอนท่าน เทียบกันระหว่างขันธ์กับจิต

ของท่าน หรือวิชากับจิตของท่าน ท่านรู้กันในขณะที่นั้นก็สังหารวิชาแปลกไป
ในขณะที่นั้น แล้วท่านก็กลับกุฎิ พอฝนตกหยุดแล้วเท่านั้น ท่านไม่ทูลถามพระพุทธเจ้า
อีกต่อไปเลย นั่นเห็นไหม

ทั้ง ๆ ที่กำลังจะไปทูลถามแท้ ๆ ทำไมไม่ทูลถาม ก็เพราะ สนฺทิฎฺฐิโก นั้นเอง
เป็นเครื่องประกาศแทนพระองค์อยู่แล้ว เพราะธรรมนี้เป็นธรรมที่องค์ศาสดาสอน
แล้วว่าเป็นองค์แทน เราก็ทราบอยู่แล้ว สนฺทิฎฺฐิโก ก็คือองค์ศาสดาองค์หนึ่งนั้นแล
พอทราบแล้วท่านก็กลับไปกุฎิท่านเสีย ได้บรรลุธรรมได้ทุนพระคัมภีร์ของพระพุทธ
เจ้า โดยอาศัยน้ำฝนนั้นแหละเป็นธรรมเทศนาเทียบเคียงกับธรรมภายในของท่าน
นี่เห็นไหม ทำไมท่านรู้ที่นี้ แต่ก่อนท่านสงสัยท่านมา ท่านหายสงสัยท่านก็รู้ท่าน
กลับ นี่ละ พอถึงขั้นนี้แล้วรู้ทุกคน กำลังจะไปถามก็ยังไม่ถาม ฟังซิ กลับเงียบเลย

พ่อแม่ครูอาจารย์ท่านก็เคยพูด เราก็ยังไม่ลืมนี้ สด ๆ ร้อน ๆ อยู่หนองผือนี้เอง
ท่านพูดถึงเรื่องธรรมะตอน ๕ โมงเย็น ปัดกวาดเสร็จเรียบร้อยแล้ว ท่านสงฆ์สำเร็จ
เรียบร้อยแล้ว ขึ้นไปกราบท่านสนทนาธรรมะกันเล็ก ๆ น้อย ๆ ท่านก็พูด พูดอะไร
ไปสัมผัสธรรมะขั้นนี้แหละ ท่านก็ผิงผิงขึ้นเลยเทียว อธิบายเปรี๊ยะ ๆ พอสุดท้ายท่าน
ก็ยกมือขึ้นเลยนะ ไม่ใช่ธรรมดา ยกมือ สาธุ ท่านว่ายังงี้ ไม่ได้ประมาณนะ แม้พระ
พุทธเจ้าประทับอยู่ข้างหน้านี้ก็ไม่ทูลถาม ท่านว่ายังงั้น พอถึงธรรมะขั้นนี้แล้ว ทูล
ถามท่านอะไร ของอันเดียวกัน ใครลงรู้ธรรมขั้นนี้แล้ว ธรรมขั้นนี้ก็เป็ธรรมขั้น
บริสุทธฺ์ ใครเป็นผู้บริสุทธฺ์เป็นบ้ำละ เคยเห็นอรหันต์เป็นบ้ำมีไหม ท่านเอาแล้วนะ
อรหันต์บ้ำมีไหม นั่นท่านว่า คือถึงขั้นนี้มันขึ้นอรหันต์แล้วนี่ ถ้าเราจะเอามาตั้งชื่อนะ
ถ้าไม่ตั้งชื่อท่านก็ไม่สงสัย ก็เป็นอยู่แล้วนี่จะว่าไง บริสุทธฺ์เต็มที่ไม่มียอะไรเกี่ยวเนื่อง
แต่ก่อนมันมีอะไร ๆ มีมากมีน้อยมันรู้มาโดยลำดับลำดับ

ดังที่เคยพูดเสมอว่า ธาตุชั้นกับจิตมันเกี่ยวโยงกันก็รู้ เวลาแก้กันไปพิจารณา
กันไป ๆ ระหว่างชั้นกับจิตมันไม่ติดกันไม่พันกัน แม้จะอยู่ด้วยกันก็ตาม ก็เป็นต่าง
อันต่างจริงกันอยู่อย่างนี้ มันก็รู้ แน่ะ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูป
ได้แก่ร่างกาย เวทนาได้แก่ความสุขความทุกข์เฉย ๆ ในขั้นนี้มัน ในจิตก็มีแต่เป็น
ความละเอียดเพราะอวิชชายังมี สุขเวทนา ทุกขเวทนาในจิตก็ต้องมี แต่นั่นเป็นเรื่อง
อีกอันหนึ่ง ส่วนเวทนาในขั้นนี้ไม่มี สัญญา ความจำ สังขาร ความคิดความปรุง
วิญญาณ ความรับทราบ เวลาสิ่งอะไรมากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ท่านก็

ทราบ แต่ไม่ประสานกัน ท่านก็ทราบ ๆ ที่นี้ไม่ประสาน แล้วมันประสานกับอะไร
นั้น

เมื่อจันทร์ ๕ มันปล่อยไปหมดแล้ว มันประสานกับอะไร มันก็ประสานกับ
อวิชชาละซิ แต่ตอนนั้นมันไม่รู้ละ มันหากมีอันหนึ่งที่เป็นเครื่องยืนยันกันอยู่ว่า มัน
อะไร ๆ นี่มันอะไร มันเป็นจุดที่สนใจอยู่นั้น นั่นละ ตอนนั้นมันไม่รู้นี่ ก็มีแต่อะไร ๆ
นี่มันมี นอกนั้นมันหมดปัญหาไปหมดแล้ว จันทร์ทั้ง ๕ หมดปัญหาไปหมด ทุกสิ่งทุก
อย่างภายนอก พุดเสียทั้งหมดแดนโลกธาตุ มันหมดปัญหาไปหมด ย่นเข้ามาจนกระทั่ง
ถึงรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ของตัวเราเอง มันก็หมดปัญหาไปหมดแล้ว
มันมีอะไร

สิ่งที่มีก็เห็นกันอยู่ชัด ๆ อยู่ภายในใจแต่มันไม่รู้ ว่านี่คือวิชชามันก็ไม่รู้ หาก
รู้อยู่ว่านี่คืออะไร ๆ มันเป็นเรื่องที่จะให้เกิดความสนใจ เกิดความพิจารณาผูกพัน
กันอยู่ในนั้น นั่นแหละ มันผูกพันกับธรรมชาตินี้ ผูกพันกับอวิชชา ถ้าเราจะตั้งชื่อ
ว่าอวิชชา ที่นี้พอสติปัญญาพอตัวแล้ว มันกำจัดอันนี้พังทลายลงไปจนไม่มีอะไร
เหลือแล้ว มันติดกับอะไรจิตที่นี้ ที่นี้มันเกี่ยวข้องกับอะไร และอะไรเหนือจิตอีกที่นี้
ไม่มีอะไรเหนือ นั่นเห็นไหม เวลามันไม่มีอะไร ก็บอกว่าไม่มี มันก็รู้ว่าไม่มีอะไร
เวลาสิ้นมันก็สิ้นจริง ๆ มันสิ้นไม่มีอะไร ผู้ที่รู้ว่าไม่มีอะไรนั่นคืออะไรนั่นละ คือ
ธรรมชาติที่บริสุทธิ์ไม่สิ้นไม่สูญ นั่น เห็นชัด ๆ

เอาละพอ

พุดท้ายเทศน์

การอดอาหาร ผู้อดอาหารหลายวันหรือน้อยวันเพียงไรนั้นก็เคยได้พุดแล้ว
การอดอาหารเพื่อภาวนา ภาวนาเพื่อความฉลาด ให้สังเกตดูธาตุจันทร์เจ้าของ อย่า
ให้ได้พุดเรื่องเหล่านี้ แล้วทำไป ๆ มันมักจะมีอะไรแฝงขึ้นมา ให้ระวังให้ดีนะ เหมือน
อย่างพวกที่มั่งสิ่วรตินั้น เห็นไหม จนกระทั่งถึงดำหนิติโทษคนอื่นยุ่งไปหมด พวกนี้
ไปที่ไหนมีแต่เรื่องยุ่งแยกก่อวุ่นนะ โห ทำลายนะพวกนี้นะ

ยกตัวอย่างเช่น ท่านอาจารย์...อาเภอกำอุเทน แต่ก่อนก็อยู่กับพ่อแม่ครูจารย์
มันเรา แล้วก็จากกันไปนาน ปีนั้นโลกนาถเข้ามาในกรุงเทพฯ นะซิ ตอนนั้นผมบวช
ใหม่ ๆ ใคร ๆ ก็รำลือว่าแก่เป็นพระอรหันต์ ปูผ้าให้แก่เหยียบนี้เดินไป แล้วอาจารย์
.... ก็เลยเอาแบบนั้นมาสมาทาน คงจะสมาทานเต็มทีละมัง ไม่ฉันเนื้อฉันปลา ท่าน

ก็เลยกลายเป็นมังสวิรัตินี้ไป ครั้นนานเข้า ๆ มันก็เป็นทกฺขิณมานะ เลยกำหนดทีเดียวไปหมด บรรดาพระฉันเนื้อฉันปลา นี่ เป็นพระยักษิ์พระผี พระแรงแพระกาไปหมดเลย ฟังซิ ท่านพูดเองนะ ไม่ใช่เล่น ๆ นะ

เดินไปกรุงเทพฯ ยังงี้ ไปกับท่านอาจารย์กงมา ท่านอาจารย์กงมาห้ามไม่ให้บิณฑบาต นั้น ท่านพูดเองนะ ถ้าเขาเอาหมกเอาห่อใส่บาตรนี้เป็นอาหาร แล้วจะโยนทิ้งต่อหน้าต่อตาเขา เพราะท่านทำจริง ๆ นี่ คือพอได้กลิ่นเท่านั้น มันเหม็นคาวมันอะไรไม่รู้แหละ ท่านอาจารย์กงมาจึงไม่ให้บิณฑบาต นี่ละเรื่องมังสวิรตินี้ มันเป็นทกฺขิณมานะอันหนึ่งของมัน

อย่างนี้ก็เป็นวิชาของพระเทศน์ที่เอาไปต่อสู้อุทธเจ้า ตั้งแต่ครั้งนั้นเราก็กินกันอยู่แล้วนี่

ข้อหนึ่งก็ให้พระอยู่ป่าเป็นประจำตลอดชีวิต เข้าแดนบ้านผิด พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงอนุญาต เพราะผิดวิสัย เข้าไปในบ้านเฉย ๆ มันจะเป็นอะไร ไม่เห็นเสียหายอะไร อยู่แดนบ้านแดนป่าก็ไม่เห็นเสียหาย เพราะไม่ได้ไปปล้นบ้านปล้นเมืองเขานี้ พระก็อยู่แบบพระละซึ เข้ามาบ้านก็มาแบบพระ ไม่ได้มาแบบโจรแบบมารแบบผู้ร้ายนี่นะ พอจะเสียหายอะไร พระองค์จึงไม่อนุญาต

ให้บิณฑบาตตลอดชีวิต ถ้าหยุดหรือขาดเป็นไม่ได้ ปรบโทษ พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงอนุญาต

ให้ถือผ้าบังสุกุลอย่างเดียวก่อนนั้น รับคหปติจีวรเขาถวายต่อมือนี่ไม่ได้ ให้แสวงหาชักผ้าบังสุกุลเอาอย่างเดียวลดชีวิต พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงอนุญาต ในเมื่อเขาอยากทานก็ให้เขาทานตามอริยาคัยของเขา ผู้ใดองค์ใดที่อยากรับก็รับไป ไม่เป็นสิ่งที่จะบังคับกัน

จากนั้นก็มาหามังสวิรัตินี้ ห้ามไม่ให้ฉันเนื้อฉันปลาตลอดชีวิต พระฉันแล้วเป็นผิด ไม่ได้ ท่านบอก อันนี้เป็นเรื่องของโลกเขา ห้ามอะไรเขา เราเป็นผู้ปฏิบัติศีลธรรม ไม่ปฏิบัติผิดจะเป็นอะไรไป เราเป็นผู้ขอทาน เขาให้มาอะไรก็กินไปตามเรื่องตามราวเท่านั้นเอง ไม่เป็นการรบกวนเขาให้ยุ่งเหยิงวุ่นวาย อันนี้เป็นเรื่องของโลกเขาเป็นมาตั้งแต่ดั้งเดิม ห้ามอะไรเขาไม่ได้

เรื่องเนื้อ ๑๐ อย่างที่ไม่ให้ฉัน พระองค์ก็ทรงบัญญัติไว้แล้วนี่ นับตั้งแต่เนื้อมนุษย์ เนื้อแพะเนื้อแกะ พระองค์ก็ไม่ให้ฉัน เนื้อหมา เนื้อม้า เนื้อราชสีห์ เนื้อเสือโคร่ง

เสื่อเหลียง เสื่อดาว เนื้องู เนื้อหมี เนื้อช้าง เนื้อเหล่านี้ห้ามหมดแล้ว ที่ห้ามก็ห้าม
แล้วนี่ แล้วก็ยังมียุกิฮิสสมังสะ คือเนื้อที่เขาเจาะจงอีก ๓ อย่าง เนื้อเจาะจงเป็นยังงี้
เขาไปฆ่ามาเพื่อถวายพระ พระเห็นอยู่ไม่ควรฉัน และได้ยินว่าเขาไปฆ่าสัตว์มาเพื่อ
ถวายพระ พระได้ยินไม่ควรฉัน เห็นเขาเอาอาวุธชนิดนี้ไปแล้วได้สัตว์ชนิดนั้นมา
ตรงกับอาวุธชนิดนี้ เช่นได้แหเอาไปทอดปลา นี่ แล้ววันหลังเขาเอาปลานี้มาถวาย
คงเป็นเหมือนกับว่าเขาไปทอดแหเอาปลานี้เพื่อมาให้พระฉัน เมื่อสงสัยอยู่ก็ไม่ควร
ฉัน เมื่อสงสัยอยู่ได้ยินเขาวางันก็ไม่ฉัน หรือเนื้อสด ๆ ร้อน ๆ เช่นอย่างปลาเขาฆ่า
มาสด ๆ ร้อน ๆ เอ นี่เหมือนตั้งใจฆ่ามาให้พระฉันแท้ ๆ นี่สด ๆ ร้อน ๆ องค์ใดสงสัย
อย่าฉัน แน่ะ ท่านก็บอกอยู่แล้ว องค์ไหนไม่สงสัยก็ฉันได้ บอกชัดเจนอยู่แล้วนี่ มัน
ไปอุปโลกน์ขึ้น อุตริขึ้นทำไมมังสวิริติ

ส่วนองค์ไหนที่ไม่ชอบไม่อยากฉัน ท่านก็ไม่ได้ว่านะ ไม่ใช่พระพุทธรเจ้าบังคับ
ให้ฉันเนื้อฉันปลาไปทุกองค์นะ คือองค์ใดที่ไม่ชอบไม่ฉันก็ได้ หรือไม่ถูกกับธาตุขันธ์
ในเนื้อชนิดใดไม่ฉันเนื้อชนิดนั้น ท่านก็ไม่ว่าถ้าเป็นตามอรรถาัย แต่จะมาบังคับให้
ทำอย่างนี้ไม่ได้ มันผิด แน่ะ พังชิ อันนี้เทวทัตก็เอามาเป็นเครื่องมือต่อสู้อะไรพระพุทธรเจ้า
จนกระทั่งถึงทำสังฆเภทให้สงฆ์แตกจากกัน เพราะพระพุทธรเจ้าไม่ทรงสนองความ
ต้องการของแก่มันเอง ว่าตั้งแต่บัดนี้ก็แตกจากกันกับพระพุทธรเจ้า แตกกก็แตกไป
จะเป็นไร ศาสดาไม่แตก พระเทวทัตแตกต่างหาก ศาสดาเป็นศาสดา ธรรมเป็น
ธรรม ไม่ได้แตก นี่เห็นไหม

เรื่องนั้นก็เห็นอยู่ประจักษ์ชัดเจนอยู่ ในตำรับตำราก็มีอยู่นั้น ที่มีขึ้นอยู่ทุกวันนี้
ก็จะเป็นอะไรไป ก็เป็นวิชาของพระเทวทัตที่เคยทำลายพระพุทธรเจ้า ที่เคยโจมตี
พระพุทธรเจ้านั้นเอง มาโจมตีพระพุทธรเจ้าอยู่ทุกวันนี้ จะเป็นอะไรไป เราก็ทราบช
ก็เพลงเก่า กลเก่า เรื่องเก่า วิชาเก่า ตื่นไปหาอะไร วิเศษวิโสอะไร พวกนี้ไปไหน
มันยุ่งจริง ๆ ไม่ใช่เล่น ๆ นะ มันยุ่งมันแหย่วนไปหมด ไม่เคยหาความสงบไปไหน โอ้ย
อวดตนชมตัว อุตริไม่เข้าท่า ไม่ทราบว่าคุณดีมีหรือไม่มีอะไรก็ไม่รู้แหละ

แต่ความดีมันไม่ทำมนุษย์เรา มันมีแต่ความชั่ว มีแต่อะไรเต็มหัวใจ มันถึงเอา
อันนั้นออกมาระบาย ๆ ถ้าไม่พูดอย่างนั้นอยู่ไม่ได้ อยากยกตนแล้วเหยียบหัวคนอื่น
มันอะไรมันถึงอยากยกตนอยากเหยียบคนอื่นละ มันมีอะไรอยู่ในหัวใจ พิจารณาช
ถ้ามันดีแล้วไม่ต้องอยากยก อยากไปทำไม ความอยากมันคืออะไร แน่ะ พิจารณาช

เมื่อถึงหลักธรรมชาติ มันดีเสียจริง ๆ แล้วมันไม่ยากแหละ อยากหาอะไร

อย่างเราอยากมาวัดป่าบ้านตาดอย่างนี้ พอมาถึงแล้วเราอยากหาอะไรอีกล่ะ อยากมาอีกหรืออยากมาวัดป่าบ้านตาด ก็อยู่วัดป่าบ้านตาดแล้วอยากหาอะไร เอ้า อยากถึงนิพพาน ๆ อยากได้จิตบริสุทธิ์ เมื่อถึงจิตชั้นบริสุทธิ์แล้วมันอยากอีกไหม อยากถึงพระนิพพาน เมื่อจิตได้ถึงพระนิพพานชัด ๆ อยู่ในหัวใจเจ้าของแล้ว ก็จะไม่อยากไปนิพพานที่ไหนอีก นั่นมันไม่อยาก ถ้าพอตัวแล้วไม่อยาก ใจความหิวโหยต่างหากมันถึงอยาก

หิวโหยทางโลก ทางกิเลสละมันตัวสำคัญ หิวโหยนี้มันทำลายคนด้วยนะ ถ้าหิวทางด้านธรรมะนี่เป็นเครื่องส่งเสริมคน คนมีความอยากทางด้านธรรมะมากเท่าไร คนนั้นยิ่งมีความขยันหมั่นเพียร ตักดวงเอาบุญกุศลได้มากมายกายกอง หลุดพ้นจากทุกข์ได้อย่างรวดเร็ว ย่นวันย่นคืนเข้ามา เพราะความอยากนี้มีกำลังมาก นั่น มันผิดกับความอยากที่เป็นกิเลสเป็นไหน ๆ ถ้าความอยากเป็นกิเลสนี้อยากเท่าไรยิ่งจมลงไป ๆ เรื่องเทวทัตเป็นยังงั้น ก็เรื่องของเทวทัตนี้เรื่องมังสวิรัต มันเป็นจากไหน เป็นจากพระเทวทัตเคยรบกับพระพุทธเจ้ามาครั้งหนึ่งแล้ว จนกระทั่งถึงแตกกระจายกันไป พระเทวทัตเป็นสังฆเภทไปเลยนั้น จากนั้นมาก็กลับมารบกับพระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้าอีกนี่เห็นไหม เดียวนี้กำลังเป็นอยู่แล้ว อวด หาอะไรมาอวด ของวิเศษวิโสกว่านั้นไม่มีหรอก เอาของวิเศษวิโสกว่านั้นมาอวดบ้างเป็นไรวะ เราอยากฟังเรื่องวิเศษวิโสกว่านั้น อันนี้เป็นของวิเศษวิโสอะไร ตั้งแต่ควายมันก็กินหญ้าไม่เห็นกินเนื้อ ไม่เห็นมันวิเศษวิโสอะไร แล้วเอามาอวดทำไมของอย่างนี้ ควายมันไม่อวด มันไม่กระทบกระเทือน อันนี้เอามากระทบกระเทือน อวดกระทบกระเทือน

ไปที่ไหนกระทบกระเทือนที่นั่น มันวิเศษแล้วหรือ พิจารณาซิ ความไปที่ไหนกระทบกระเทือน มันวิเศษแล้วหรือ นี่เป็นทางธรรมของพระพุทธเจ้าหรือ ทางพระพุทธเจ้าไปที่ไหนมีความสมัคปรมาณ ไปที่ไหนให้คนเกิดความเชื่อความเลื่อมใส ไปที่ไหนเขาได้เห็นหรือเขาได้กราบไหว้บูชาด้วยความซึ้งใจ คำพูดอะไรออกมาจะมีเหตุมีผลจับใจไพเราะนั่นต่างหากนี่นะ ไม่ใช่ไปเที่ยวยุแหย่ก่อวุ่น ทำลายที่โน่นทำลายที่นี่เป็นอรรถเป็นธรรมพระพุทธเจ้านะ ไม่ใช่ธรรม มันเทวทัตต่างหากนี่

สำคัญก็คือว่าเรื่องอยากยกตัวนั้นแหละ แต่กิเลสมันไม่ยอมตัว ผิดเท่าไรมันก็ไม่ยอมแหละ เราเห็นไหมในเรื่องจำ ไปถามดูศิษย์ไหนว่าทำไมคุณจึงมาติดคุก

ติดตะราง เขาหาว่าผมอย่างนั้นอย่างนี้ ผมลักเขาขโมยเขาอย่างนั้น แล้วความจริง
คุณนั้นได้ทำจริง ๆ หรือ ทำจริง ๆ ละครับ ฟังซิ เขาหาว่า มันยอมเมื่อไร ก็เลส
มันไม่ยอมตัวผิด

คิดให้ตึนะ ให้เลือกให้ฟันให้ตึนะ เรากียิ่งได้ผ่านทางปฏิบัติของพ่อแม่ครู
จารย์มาแล้ว มันไม่น่าจะสงสัยนะเรื่องเหล่านี้ เป็นปฏิบัติที่แนบเนียนที่สุด ก็คือ
ปฏิบัติของพ่อแม่ครูจารย์มันที่ดำเนินมาทุกวันนี้ สักซิปยานก็เห็นชัด ๆ อยู่ในหัวใจ
ของท่าน แสดงแต่ความจริงล้วน ๆ ออกมา เป็นปฏิบัติที่ไว้วางใจได้เลย ท่านดำเนิน
ท่านไม่มีคำว่าแผลง ๆ อะไรนี้ อยากคืออยากเด่นอยากดัง อย่างนี้ไม่มี สำหรับพ่อแม่
ครูจารย์มันไม่มีอะไรที่น่าสงสัย ท่านทำตรงไหน ๆ มีหลักธรรมหลักกนิยยันยันตลอด
ไปเลย ตลอดถึงการแนะนำสั่งสอน เฉพาะอย่างยิ่งคือจิตตภาวนา ใครจะสอนได้ถูก
ต้องแม่นยำยิ่งกว่าพ่อแม่ครูจารย์มันวะ ท่านสอนได้เพราะท่านได้รู้ได้เห็นด้วยนี้
ได้ผลมาเป็นทีพอใจ ท่านสอนด้วยความเห็นผลเป็นที่พอใจมาแล้ว เหตุของท่านจึง
สมบูรณ์ เหตุไม่สมบูรณ์ ผลจะสมบูรณ์ไม่ได้ ท่านได้ผลอย่างสมบูรณ์มาแล้วถึง
มาสอน ไม่มีอะไรผิดแล้ว ท่านก็ไม่สอนแบบแผลง ๆ อีกเหมือนกันนะ สอนจิตตภาวนา
ก็ดี ไม่ได้มีคำว่าแผลง ๆ อะไรนี้ จะเป็นพิเศษอะไรบ้างนี้ ไม่มี สอนตรง ๆ ตรงกับ
กรรมฐาน ๔๐ นั้นแหละ เห็นไหม

กรรมฐาน ๔๐ ผมลืมเสีย มีอะไรต่ออะไรบ้าง ก็มีอนุสสติ ๑๐ เป็นต้น นี่
เป็นอุบายวิธีการของการภาวนา แล้วแต่จริตนิสัยของใครจะชอบตรงไหน ยึดเอา
มาปฏิบัติ นี่ภาคสมณะ พิจารณาเพื่อจิตสงบ พอสงบก้าวทางด้านปัญญาเป็นวิปัสสนา
จากนี้มันก็เปลี่ยนไปละเรื่องการภาวนา ถ้าเบื้องต้นนี้ในกรรมฐาน ๔๐ เป็นของ
สำคัญ จะยึดเอาหลักอะไร ๆ ก็เอา แต่พอก้าวไปถึงขั้นปัญญาแล้ว ที่นี้จะเปลี่ยนแปลง
ตัวเองไปเรื่อย ๆ ไปเลย อันนี้ หากรู้เองในผู้ปฏิบัติแหละ

ทำอะไรถ้าหากว่าทำนอกแบบนอกคัมภีร์ไป ไม่ว่าเขาว่าเรา ไม่ว่าใครแหละ
มันอดสงสัยไม่ได้ละคนเรา ให้จับอันนี้ยึดอันนี้ไว้ให้ตึนะ อย่าไปทำสุ่มสี่สุ่มห้า ออก
จากนี้ไปก็เหมือนกัน อย่าเอาผมไปขายนะ ผมไม่ได้วิเศษวิโสอะไรพอจะเอาเรื่อง
ของผมไปขายละ อยู่กับอาจารย์มหาบัวมาอย่างนี้ หาต้มหาตุ๋นชาวบ้านเขานะ แล้ว
อวดดีอวดดีว่าตัววิเศษวิโส นี่เป็นลูกศิษย์อาจารย์มหาบัวนะ นี่กำลังออกแสงแพรว
พราว เดี่ยวนี้นะ ใครอยากมาให้ทดลองก็มาซิ เดี่ยวนี้กำลังค้นฟันมันจะมีนะ พระ

อยู่ในวงนี้ และที่ผ่านมาแล้วก็เหมือนกัน เพราะมันเคยมีมาแล้วนี่

เรื่องกิเลสมันจะต้องเป็นของมันแน่ ๆ ละ ไปอยู่กับครูบาอาจารย์พอเป็นชื่อเป็นนาม แล้วอยากเด่นอยากดังว่าเรานี้ละแพรวพราวที่สุดละ เริ่มมาตั้งแต่เป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่นโน่นละ มี แล้วจากนั้นไม่ได้อะไรเลย ก็มาคิดว่ามันเป็นลูกศิษย์อาจารย์มหาบัวนะ แล้วดังละนะ อาจารย์มหาบัวดัง นี่มันหาต้มหาตุ๋นหาหลอกชาวบ้านเขาไปอย่างนั้นละนะ มันไม่รู้สินะ ให้ตัวเด่นตัวดังให้เขานับถือ เขาตั้งความสนใจขณะเดียวก็เอาเก็บตกเท่านั้นก็เอา มันไม่ได้เห็นความดีในเจ้าของให้มันเด่นอยู่ในใจนี้บ้างเลย มันจึงไปยุ่งกับสิ่งภายนอกอย่างนั้น อันนี้มันเรื่องภายนอกนี่

เอาเจ้าของให้มันพอซิ เมื่อมันพอแล้วใครนับถือไม่นับถือมันก็เรื่องของเขาดำหนิก้อยู่ปากเขาโน่น นินทาก้อยู่ปากเขาโน่น อยู่ใจเขาโน่น ดีของเขา ชั่วของเขา ต่างหาก เราเป็นแต่เพียงว่าได้ยิน เมื่อสัมผัสผัสเราไม่หลงเรากໍไม่เป็นบ้าไปตามลมปากของเขา จะเป็นอะไรไป เอส ธมโม สนนฺโต ความสรรเสริญนินทาเป็นของเก่า เคยมีมาดั้งเดิมแล้ว ท่านสอนว่าอย่างนั้น แล้วตื่นอะไร หาเจ้าของให้มันพอซิ อย่าไปหาเอาสิ่งอื่น เอาของคนอื่นเขา เรื่องอื่นเข้ามาเพิ่มให้เขาสรรเสริญนั้นหาเอามาจากภายนอก ให้เขายกยอเขาสรรเสริญเขาเลื่อมใสเราถึงจะภูมิใจ อะไรอย่างนั้น คนหิวจะตายอย่างนั้น คนไม่มีธรรมในหัวใจ หาเก็บตกเอาข้างนอก ๆ โน่นอะไรที่ไหนตกเก็บเอา ๆ ไม่ทราบว่าเป็นตัวชั่ว ฟาดกิเลสให้มันพังทลายลงไป ตัวมันอยาก ๆ นี่ให้มันพังทลายไปแล้ว อะไรจะมาอยากวะ

มันจะเป็นแน่ ๆ นะนี่ มันออกไปอย่างนี้ละ อย่างเห็นออกจากพ่อแม่ครูจารย์นี่ไป ไปว่าพ่อแม่ครูจารย์ฉันมังสวิรัต พังซิ นี่มันเห็นอยู่ที่นี่ เจ้าของชอบเอาไปทำ แล้วเอาพ่อแม่ครูจารย์มาเป็นโล่บังหน้า เพื่อจะอะไรอีก พังซิ เราแปลไม่ออกนะเรามันโง่นี่

นี่ก็วิตกวิจารณ์อยู่ ให้พากันภาวนาก็ไม่เป็นหน้าเป็นหลังอะไร พอออกไปก็เอาครูบาอาจารย์ไปอวด เพื่อความดีความดีของเจ้าของ ความเลวของเจ้าของไม่ได้ว่านี่นะ มันจะเป็นตรงนี้แน่ ๆ แล้วจะไปกวนชาวบ้านเขาอีก ไม่ใช่ธรรมดานะ ถ้ามันออกแบบนี้ละมันจะกวนเขา ยุ่งเรื่องนั้นเรื่องนี้ กวนนั้นกวนนี้ละนะ พระกวนบ้านกวนเมืองมันจะเป็นละนะ กรรรมฐานเราเวลานี้มันกำลังเริ่มแข่งหน้าแข่งหลังกันไปละ

หน้าว่าง

ธรรมะบางตอน โดย
ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

จากหนังสือ

— ศาสนาอยู่ที่ไหน

คัดจากกัณฑ์

- ศาสนาเจริญหรือเสื่อมอยู่ที่ใจ
- เรียนกรรมฐานเพื่ออะไร
- ศาสนธรรมคือเครื่องยืนยันมรรคผลนิพพาน
๕ มกราคม ๒๕๒๑
- วิธีพิสูจน์จิตและพระพุทธศาสนา

จากหนังสือ

— ความลึกลับซับซ้อนของจิตวิญญาณ

คัดจากกัณฑ์

- ความลึกลับซับซ้อนของจิตวิญญาณ
๑๒ เมษายน ๒๕๓๐
- สารธรรมในตน
๒๕ มีนาคม ๒๕๒๕
- ครูบาอาจารย์พาดำเนิน
๕ กรกฎาคม ๒๕๒๕

จากหนังสือ

— แว่นดวงใจ

คัดจากกัณฑ์

— เรียงลำดับอริยภูมิ

๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๗

อื่น ๆ

— สติปัฏฐานสี่

๒๕ สิงหาคม ๒๕๐๕

๒ กันยายน ๒๕๐๕

๓๐ กันยายน ๒๕๐๕

๒๗ มีนาคม ๒๕๐๗

ฯลฯ

จากหนังสือ

— คำถาม คำตอบ

หลักใหญ่ของการปฏิบัติก็คือ ปฏิบัติจิตตภาวนาให้มีความสืบทอดกันโดยสม่ำเสมอในทางความเพียร อย่างอนงในธรรมทุกชั้นในจิตทุกภูมิ เฉพาะอย่างยิ่ง “สมาธิขั้นต้น” ต้องทำกันอย่างหนักมือ ราวกับผู้ต้องหานั้นแล พอดีกัน ยืน เดิน นั่ง นอน เว้นแต่หลับ ให้มีสติควบคุมจิตอยู่เสมอ



ผู้ปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพานจริง ๆ ต้องเป็นผู้เอาจริงเอาจังกับงานจิตตภาวนาของตน อย่าคิดว่างานจิตตภาวนาลำบาก จะทำให้ล้มเหลวไม่เป็นท่า หากจิตจะคิดท้อถอยอันเป็นการทำลายตนเองขึ้นมา ฟังระลึกถึงองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงบำเพ็ญมาก่อนจนถึงขั้นสลบไสล พระองค์ก็ไม่ทรงลดละความเพียร ทรงเปลี่ยนวิธีการต่อสู้จนได้ชัยชนะ นำธรรมมาสั่งสอนพวกเรา และพึงทราบว่ธรรมที่พระองค์นำมาสั่งสอนโลก



สมาธิขั้นเริ่มแรกก่อร่างสร้างจิตให้สงบเย็น เป็นขั้นที่ลำบากกว่าขั้นอื่น ๆ เท่าที่เคยปฏิบัติมาแล้ว เพราะเป็นขั้นเริ่มศึกษาและเริ่มปฏิบัติ จิตต้องผาดโผนโยนตัวราวกับลิงค่างบางชนิด หรือราวกับผีตัวหนึ่งนั้นแล เนื่องจากเคยปล่อยตามลำพังให้ความตึกคะนอง ความโลภ ความโกรธ ความหลง จุกกระชากลากไปตลอดเวลา ไม่มีการหักห้ามต้านทานบ้างเลย เวลาจะให้เข้าด้ายเข้าเข็มจึงลำบากยิ่งกว่างูหมาใส่ฝน หรืองูหมาเข้าหาเสื่อนั้นแล แต่เมื่อถูกบังคับด้วยเหตุผลหลายครั้งหลายหน จิตก็ค่อยยอมจำนนไปเอง ยิ่งเห็นผลในจิตตภาวนาด้วยแล้ว จิตยิ่งนับวันขยันขันแข็งยิ่งขึ้น ความขี้เกียจหายไปหมด ยังเหลือแต่คำว่า “จะเอาให้ได้ จะเอาให้ได้” คือจะบังคับจิตให้เข้าสู่ความสงบเย็นให้ได้ เพราะเคยเห็นผลแห่งความสงบมาแล้ว เป็นของอัศจรรย์มากสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยพบเคยเจอ ฉะนั้น จิตจึงมีความตื่นเต้นมากผิดปกติ หลังจากที่ได้เห็นผลแห่งความสงบมาแล้ว นั่งอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่ หรือกำลังทำงานอะไรอยู่ จิตจะคิดถึงผลแห่งความอัศจรรย์อยู่ไม่ลืมหวนขณะที่เจอครั้งแรก จึงทำให้อะไร ๆ ภายนอกจิตจางไปหมด ไม่ดูดัดเหมือนแต่ก่อนเลย จิตคิดแต่ภาวนาเรื่องเดียว

ขณะนั้นหากจะว่า “บารัธรรม” ก็น่าจะได้ สำหรับผู้ไม่เคยเจอ เพราะเป็นความตื่นเต้นอัศจรรย์ผิดปกติ คน ๆ นั้นอาการทุกส่วนจะเปลี่ยนไปจนผิดสังเกตของผู้อื่น

ฉะนั้น เพื่อความเหมาะสมต้งามทั้งตนและผู้อื่น จำต้องระงับอาการทุกส่วนไว้ด้วยสติปัญญา ไม่งั้นจะทำให้เพื่อนฝูงเกิดความรู้สึกต่าง ๆ ในทางไม่ดี เช่นว่า “ไอนี้มันเริ่มจะเป็นบ้าแล้ว” เป็นต้น นิ่งที่ไหนเจียบขริม ถ้าพูดออกมาก็ราวกับพระไตรปิฎกเคลื่อนที่ แต่ความรอบคอบในคำพูดไม่ค่อยสมบูรณ์ ทั้งนี้เพราะจิตหนักแน่นและหยั่งลงในผลที่เคยรู้เคยเห็นจนฝังใจ จึงไม่ยอกคิดยอกพูดเรื่องอื่น ๆ นอกจากพูดเรื่องการภาวนาอย่างเดียว ยิ่งกว่านั้น ถ้าเป็นฆราวาสก็คิดยอกจะบวช หรือออกบำเพ็ญบางรายถึงกับออกจริง ๆ ก็มี เพราะขาดความยังคิดที่ถูกต้อง และทบทวนย้อนหน้าย้อนหลังหาความพอดีด้วยสติปัญญา จนจิตเข้าสู่สภาพปกติ ไม่ผาดโผนข้ามหน้าสติปัญญา และแสดงหู แสดงตา แสดงใจ ผู้ที่ได้พบได้สมาคม ย่อมทรงตัวได้ด้วยความสง่างามและราบรื่นจีรังต่อไป ไม่มีอาการลุ่ม ๆ ดอน ๆ แสดงออกและประกอบความเพียรไปได้อย่างสม่ำเสมอ จนตลอดรอดฝั่งแต่ธรรมชาติขั้นต้นจนถึงขั้นสูงสุดหลุดพ้นไปอย่างหายห่วง

แต่สมาธิประเภทนี้มีน้อยมาก จึงพูดไว้พอเป็นข้อคิด เวลาเกิดขึ้นมากับตัวเอง หรือผู้เกี่ยวข้อง จะได้ปฏิบัติถูก ไม่ผิดพลาด

สมาธิธรรมดังกล่าวนี้มีความเสื่อมได้ง่าย ถ้าขาดสติปัญญาประทับระครอง แลขาดครูอาจารย์ผู้ให้อุบายแนะแนว ทั้งทางถูกและทางผิด ฉะนั้น เมื่อสมาธิประเภทนี้เกิดขึ้น จึงมักทำให้ผู้มีนิสัยไม่หนักแน่น ปากเปราะ มักพูดพาลออกมาได้โดยไม่คำนึงว่าสมควรแก่กาลสถานที่และบุคคลเช่นไร เพราะความขาดสติ มีแต่ความยอกพูดเป็นหัวหน้า ในวงปฏิบัติมีแฝงอยู่เสมอ แต่ก็น่าเห็นใจ เพราะเป็นสิ่งที่ไม่เคยพบเคยเจอ พอเจอเข้าก็ตื่นเต้นและยอกจะเหาะเหินเดินฟ้าบ้าง เพราะความดีใจบวกกันนับแต่เกิดมาไม่เคยเจอจึงคิดยอกเหาะเหินกับเขาบ้างเมื่อพอเป็นไปได้ ใครจะยอมเป็นอีงอแงเฝ้ารูอยู่เฉย ๆ ละ ก็ต้องแสดงบ้างตามประสาคนมีหัวใจ จึงเป็นที่น่าสงสารและเห็นใจ แต่พอนานไป ก็รู้วิธีปฏิบัติตัวเองไปในตัว เพราะเกิดเรื่อย ๆ เป็นเรื่อย ๆ สติปัญญาก็พอมีทางปฏิบัติต่อกันไปได้

การทำสมาธิภาวนา ถ้าปรากฏผลเร็วอย่างนี้ ก็ทำให้ผู้ปฏิบัติบำเพ็ญผลิตเพลินในงานของตน แต่ส่วนมากไม่ค่อยปรากฏผลง่าย จึงทำให้ผู้บำเพ็ญทั้งหลายท้อใจและอ่อนความเพียร ไม่ยอกทำกัน การทำสมาธิในขั้นต้นจึงลำบาก ยากที่จะผ่านไปได้ แต่เมื่อเพียรพยายามไม่หยุด ผลก็ทนอยู่ไม่ได้ ย่อมจะปรากฏให้เจ้าตัวได้ชม

ในวันเวลาหนึ่งจนได้ พอมีความสงบเย็นเป็นพื้นฐานของใจบ้างแล้ว ก็พออยู่ได้กันไป ไม่นำความว่ายากลำบากมาเป็นมารกิดขวางทางเดินของตน ดังที่เคยเป็นมา การบำรุงรักษาอยู่โดยสม่ำเสมอ ไม่ว่างงานใด ย่อมมีความคล่องตัวและชำนาญขึ้นเรื่อย ๆ เหมือนรถที่เริ่มเคลื่อนที่ออกเดินทาง เบื้องต้นก็ย่อมช้าขลุกขลัก แต่พอได้ที่แล้วก็คล่องตัวไปเอง ผู้บำเพ็ญขั้นเริ่มแรกก็เช่นเดียวกัน ย่อมเต็มไปด้วยความไม่สะดวก และมีอุปสรรคร้อยแปดเหยียบย่ำไปมาจากมนุษย์ผู้ไม่รู้คุณค่าของมันเท่านั้น สิ่งเหล่านั้นก็ไม่มีคุณค่าและความหมายแก่ผู้ใด จนกว่าจะมีผู้ฉลาดรู้จักคุณค่าของสิ่งเหล่านั้น และนำมาทำประโยชน์ตามความต้องการ สิ่งเหล่านั้นจึงมีคุณค่าแก่คนทั่วโลก

ธรรม เมื่อมีผู้สามารถเข้าถึงดังพระพุทธเจ้าและสาวกเป็นตัวอย่าง ธรรมจึงมีความหมายเต็มพระทัยและใจของพระสาวก และยกความหมายหรือคุณค่าแห่งธรรมนั้นออกสอนโลกเรื่อยมาจนถึงสมัยปัจจุบัน ฉะนั้น การพิสูจน์ธรรมว่าเป็นธรรมชาติประเสริฐเลิศเลอเพียงใด จำต้องพิสูจน์ด้วยวิธีปฏิบัติมีจิตตภาวนาเป็นสำคัญ เพื่อธรรมกับใจซึ่งเป็นของคู่ควรกันได้สัมผัสกันจนปรากฏความหมายและคุณค่าขึ้นมาที่ใจโดยลำดับ นับแต่ “กัลยาณชน” ขึ้นไปถึง “พระโสดา” “สกิทา อนาคา และพระอรหันต์” เรียกว่า ผู้ได้สัมผัสธรรมเป็นขั้น ๆ ตอน ๆ ขึ้นไปจนเต็มภูมิจิตภูมิธรรม ใจกับธรรมกลายเป็นเอกจิตเอกธรรมโดยธรรมชาติ ท่านเหล่านั้นแลคือผู้ทรงไว้ซึ่งความหมายและคุณค่าแห่งธรรมตามขั้นภูมิของตน ๆ



คนมีธรรม หรือมีจิตตภาวนากำกับใจ ทำอะไรไม่ค่อยโอนอ่อนไปตามอารมณ์ โดยถ้อยเดียว ยังมีการยับยั้งชั่งตวง มีการคัดค้านต้านทานอารมณ์ไว้บ้าง ไม่เปิดทางให้เป็นไปตามใจที่ชอบ เป็นไปตามอารมณ์ จนเป็นนิสัย ไม่เป็นคนฉุนเฉียวหรือโกรธง่าย ก่อนที่จิตจะแสดงอาการไม่ดีออกมา จิตที่ได้รับการอบรมย่อมมีทางยับยั้งไว้ได้ และนำเรื่องไปใคร่ครวญ ไตร่ตรอง จนได้ความเข้าใจว่า อะไรผิด อะไรถูก แล้วเลือกเฟ้นปฏิบัติเท่าที่เห็นว่าถูก ว่าดี พยายามกำจัดสิ่งไม่ดีออกไปอย่างไม่อาลัยเสียตาย

การภาวนาเป็นกิจที่ชอบที่ควรอย่างยิ่งในคนทุกชั้น ผู้มุ่งแสวงหาเหตุผลเพื่อความถูกต้องดีงามแก่ตนและครอบครัว ตลอดจนรวม เพราะการภาวนาเป็นการพิสูจน์หาความจริง ทั้งภายใน ภายนอก ทั้งส่วนหยาบ ส่วนละเอียด ทั้งวงแคบ วง

กว้างไม่มีประมาณ



คำว่า “ภาวนา” แปลง่าย ๆ ก็ว่า การอบรมในสิ่งที่ต้องการให้เกิด ให้มีขึ้น เช่น ภาวนาให้เกิดความสงบเย็นใจขึ้นมา ให้มีเหตุมีผลขึ้นมา ให้มีสติปัญญาความเฉลียวฉลาดรอบคอบในจิตหรือในเหตุการณ์ต่าง ๆ ขึ้นมา จิตที่มีธรรมดังกล่าวขึ้นที่ใจ ย่อมเป็นใจที่มีคุณค่า เป็นใจที่สงบเย็น เป็นใจที่มีความฉลาดรอบคอบ เป็นใจที่ทรงไว้ซึ่งเหตุและผล เป็นใจที่มีขอบเขต ไม่ผาดโผนโลดเต้นเหมือนลิงค่างบางชนิด เป็นใจที่มีทั้งเครื่องเร่งตัวเองในกิจที่ชอบและเครื่องหักห้ามตัวเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ

การฝึกหัดเบื้องต้นโดยมากก็มักถูกกรรมฐาน “บทอานาปานสติ” คือ กำหนดลมหายใจเข้าออกโดยมีสติกำกับรักษา อย่าให้ผลอในขณะที่ทำ ทำใจให้รู้อยู่กับลมเข้าลมออกเท่านั้น ไม่คาดหวังผลที่จะพึงได้รับ มีความสงบเป็นต้น ทำความรู้สึกอยู่กับลมเข้าลมออกธรรมดา อย่าเกร็งตัวเกร็งใจจนเกินไป จะเป็นการกระเทือนสุขภาพทางกาย ให้รู้สึกเจ็บนั้นปวดนี้โดยหาสาเหตุไม่เจอ ซึ่งความจริงสาเหตุก็คือการเกร็งตัวเกร็งใจจนเกินไปนั่นเอง ควรจะมีสติรับรู้อยู่ธรรมดา ใจเมื่อได้รับการรักษาด้วยสติ จะค่อย ๆ สงบลง ลมก็ค่อยละเอียดไปตามใจที่สงบตัวลง ยิ่งกว่านั้นใจก็สงบจริง ๆ ลมหายใจขณะที่จิตละเอียดอ่อนที่สุด จนบางครั้งปรากฏว่าลมหายไป คือลมไม่มีในความรู้สึกเลย ตอนนี้จะทำให้หนักภาวนาตกใจกลัวจะตาย เพราะลมหายใจไม่มี

เพื่อแก้ความกลัวนั้น ควรทำความรู้สึกไว้ว่า แม้มลมจะหายไปก็ตาม เมื่อจิตคือผู้รู้ยังครองร่างอยู่ ถึงอย่างไรจะไม่ตายแน่นอน ไม่ต้องกลัว อันเป็นการเขย่าใจตัวเองให้ถอนขึ้นจากความละเอียดมาเป็นจิตธรรมดา ลมหายใจธรรมดา ซึ่งทำให้เกิดความเสียใจในภายหลัง

ถ้ากำหนดเฉพาะลมหายใจเป็นอารมณ์อย่างเดียว ไม่สนใจ จะตามด้วยการบริหาร “พุทโธ” ก็ได้ ไม่ผิด ผู้ชอบบริหารเฉพาะธรรมบทใดบทหนึ่ง เช่น “พุทโธ” ก็ได้ ตามอัธยาศัยชอบ ไม่ขัดแย้งกัน สำคัญที่ให้เหมาะกับจริต และขณะภาวนาขอให้มีสติรักษา อย่าปล่อยให้ใจส่งไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ก็เป็นอันถูกต้องในการภาวนา

ตามปกติ “ใจ” เป็นสิ่ง ละเอียดยาก ยากจะจับตัวจริงได้ ใจเป็นประเภทหนึ่งต่างหากจากร่างกายทุกส่วน แม้อาศัยกันอยู่ก็มีได้เป็นอันเดียวกัน ร่างกายที่ตั้งอยู่ได้ ย่อมขึ้นอยู่กับใจเป็นผู้รับผิดชอบ ถ้าใจออกจากร่างไปเมื่อใด ร่างกายก็หมดความหมายลงทันที โลกเรียกว่า “ตาย”

แต่ความรู้คือใจนี้ต้องไม่ตายไปด้วยกับร่างกายที่สลายตัวไป เมื่ออยากทราบความจริงจากใจจำเป็นต้องมีเครื่องพิสูจน์ เครื่องมือพิสูจน์ใจได้แก่กรรมเท่านั้น นอกนั้นไม่มีสิ่งใดจะสามารถพิสูจน์ได้ การภาวนาเป็นการพิสูจน์ใจโดยตรง ผู้มีสติดี มีความเพียรมาก มีทางพิสูจน์ความจริงของใจให้เห็นชัดเจนได้เร็วยิ่งขึ้นผิดธรรมดา

คำว่า เครื่องมือคือกรรม นั้น โปรดทราบว่า ส่วนใหญ่ คือ “สติปัฏฐาน ๔” และ “สังขารม ๔” เป็นต้น ส่วนย่อย แต่จำเป็นทั้งในขั้นเริ่มแรกและขั้นต่อไป ได้แก่ “อานาปานสติ” หรือ “พุทโธ” เป็นต้น เป็นบท ๆ ไป ที่ผู้ภาวนานำมากำกับใจ แต่ละบทละบาทเรียกว่า “เครื่องมือพิสูจน์ใจ” ทั้งสิ้น

เมื่อใจพร้อมกับเครื่องมือคือกรรมบทต่าง ๆ ได้รวมกันเข้าเป็นคำภาวนา มีสติเป็นผู้ควบคุมให้ระลึกอยู่กับลมหายใจหรือกรรมบทใดก็ตามโดยสม่ำเสมอ ไม่ให้จิตผล่อออกไปสู่อารมณ์ภายนอก ไม่นานกระแสของใจที่เคยชานอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ จะค่อยรวมตัวเข้ามาสู่จุดเดียวคือที่กำลังทำงาน โดยเฉพาะได้แก่คำภาวนา ความรู้จะค่อย ๆ เติบโตขึ้นในจุดนั้น และแสดงผลเป็นความสงบสุขขึ้นมาให้เห็นได้ อย่างชัดเจน เมื่อจิตสงบตัวจากอารมณ์เครื่องก่อกวนเข้ามาสู่ตัวโดยเฉพาะ ย่อมแสดงความสงบสุขขึ้นกับตัวเองโดยไม่ต้องหาความสุขใดมาส่งเสริม ขณะนั้นแลเป็นขณะที่จิตรู้เห็นความสุขและความอัศจรรย์ของตัวอย่างไม่คาดฝัน

การรวมสงบของจิตจะนานบ้างไม่นานบ้างตามแต่กำลังแห่งเหตุที่หนุนอยู่เบื้องหลัง คือสติกับความเพียรพยายามที่ทำหน้าที่อยู่เวลานั้น เพียงใจได้รวมสงบตัวลงขณะเดียวเท่านั้น ผู้ภาวนาจะเริ่มเห็นความแปลกประหลาดและอัศจรรย์หลายอย่างที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

อิทธิบาททั้งสี่ที่เคยพยายามตะเกียกตะกายกับงานมา ก็จะเพิ่มกำลังทุกส่วนในตัวเอง ศรัทธา ความเชื่อมั่นต่อผลของงานก็เกิดและมั่นคงขึ้นมาเอง โดยไม่ต้องอาศัยการบังคับบัญชาดังที่เคยเป็นมาอะไรนัก จิตย่อมรู้และเข้าใจในฐานะหน้าที่ของตนไปเอง เช่นเดียวกับเราที่เคยรู้ผลของงานต่าง ๆ มาแล้ว แม้จะยากหรือง่ายก็พยายาม

ทำไปจนกว่างานนั้น ๆ จะสำเร็จ สำคัญที่เวลาภาวนา ควรพยายามทำสติให้สัมพันธ์กับงานด้วยดี จนจิตสงบรวมลงได้ กลายเป็นความสุขขึ้นมาในทุกครั้งที่ทำได้ยิ่งเป็นการดี แต่แม้จะไม่ได้รับความสงบทุกครั้งก็ไม่ควรเสียใจ เพราะ จิตตภาวนาเป็นงานที่ทำยากอยู่บ้าง ไม่เหมือนงานอื่น ๆ ที่เคยทำกันมา งานนี้เป็นงานสำคัญในบรรดางานทั้งหลาย และเป็นงานที่มีผลมาก จะเรียกว่า “รากแก้วของงานทั้งหลาย” ก็ไม่ควรจะผิด เพราะต้องใช้ความพยายามเป็นพิเศษจึงจะรู้เห็นสิ่งพิเศษอัศจรรย์เกิดขึ้นพอให้ได้ชมบ้าง ในชีวิตของคน ๆ หนึ่งไม่เสียชาติชาตสภาวะที่มีอยู่กับตัวไปเปล่า

ถ้าพยายามจนใจสงบได้เรื่อย ๆ จะกลายเป็นความสงบได้โดยสม่ำเสมอ ก็ยิ่งนับวันจะเห็นความอัศจรรย์ของตัวเกิดขึ้น ไม่มีสิ้นสุด ผู้เห็นความสงบของใจ ชื่อว่าผู้แสวงหาความสุขเจอตามจุดมุ่งหมายที่ปรารถนามานานของการภาวนา

พระพุทธเจ้าทรงได้ความสุขมาประกาศสอนโลก จนได้พระนามว่า “ศาสดา” นั้น ทรงได้จากใจ พระพุทธเจ้าทั้งหลายล้วนทรงได้ความสุขจากใจมาเป็น “ศาสนา” สอนโลกสืบทอดกันมาถึงองค์ปัจจุบัน ดังนั้น ความสุขที่เริ่มได้จาก “จิตตภาวนา” จึงเป็นสุขที่จะเริ่มเข้าใจ

✽

ธรรมนั้นก็ต้องมีหนักบ้าง เบาบ้าง ค่อยบ้าง แรงบ้าง สูงบ้าง ต่ำบ้าง ตามจริตนิสัยความเอนความฉลาดของผู้มาศึกษาจะรับเอา แต่จะเป็นธรรมประเภทใดพึงทราบว่าเป็นยาแก้โรคหัวใจคือแก้โรคกิเลสอาสวะ ให้เบาบางและหายสนิท จนเป็นจิตที่บริสุทธิ์พุทธะขึ้นมาทั้งดวง

✽

อย่าไปสำคัญในคำพูดกิริยามารยาทสูงต่ำ ให้ยึดในหลักเหตุผลเป็นสำคัญ ผู้มุ่งต่อหลักเหตุผล จะได้ธรรมล้ำค่าไปครองหัวใจ

✽

การจดจำมาจากท่าน (ธรรม) เป็นสิ่งที่หลงลืมได้ง่าย ๆ ไม่เหมือนสิ่งที่ติดแนบสนิทอยู่กับใจจริง ๆ (ธรรมะปฏิบัติ)

✽

ธรรมที่เราเรียนมาอย่างหนึ่ง ธรรมที่ได้จากการศึกษาอบรมกับอาจารย์อย่างหนึ่ง และธรรมที่เกิดขึ้นภายในใจของเราซึ่งเนื่องจากการอบรมกับครูอาจารย์นี้

เป็นอีกอย่างหนึ่ง ไม่เหมือนกัน



รังจิตใจให้ดำรงอยู่ในความสงบได้ด้วยความระวังสำรวมตลอดเวลา



มีเรื่องของใจดวงเดียวเท่านั้นเป็นกิเลสอาสวะเครื่องผูกมัดตนเองโดยตรง ไม่มีอะไรจะมีอำนาจเอื้อมเข้ามาผูกมัดจิตใจ นอกจากใจ ที่ทรงไว้ซึ่งความโง่ต่อตนเอง แสวงหาบ่วงมาสวมคอตัวเอง และก่อไฟกองลุ่มหลงขึ้นเผาตัวเองเปล่า ๆ เท่านั้น



จงพยายามฝึกหัดสติกับปัญญาของตนทุก ๆ ขณะ ไม่เพียงแต่ว่าอิริยาบถใด อิริยาบถหนึ่ง เราอย่าเห็นว่าทำมากไปหรือน้อยไป ในเรื่องความเพียร ใครเข้าใจมากเท่าไร ฉลาดมากเท่าไร แก้ไขกิเลสได้มากเท่าไร และพ้นทุกข์ไปได้มากเท่าไร นั่นเป็นผลที่เราต้องการเป็นลำดับ จนถึงกับพ้นไปเสียจริง ๆ ไม่มีอะไรเหลือ คือพ้นทั้งรู้ ๆ เห็น ๆ ในชีวิตของเราซึ่งกำลังครองขันธ ๕ อยู่ นี่ นั่นแลเป็นธรรมที่แน่นอนที่สุด เพราะคำว่าสวากขาตธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ชอบแล้วนั้น ไม่ได้หมายความว่าชอบในเวลาเราตายไปแล้วเท่านั้น ยังชอบทั้งขณะที่ปฏิบัติอยู่นี้ด้วย ผลที่ได้รับตามขั้นของความเพียรก็ประจักษ์ใจของผู้ปฏิบัติซึ่งยังมีชีวิตอยู่ด้วย



อนึ่ง วิธีการหรืออุปายจะฝึกฝนจิตใจของเรานั้น ยกให้เป็นอุปายความแยกกายของแต่ละท่านในประโยคแห่งความเพียรของตน ต้องสังเกตอิริยาบถที่เป็นไปเพื่อความสะดวกในทางความเพียร ไม่เพียงแต่ว่านั่งแล้วก็นั่ง เดินแล้วก็เดิน ต้องสังเกตผลประโยชน์ที่เกิดจากความเพียรของตน โดยความมีสตินั้นด้วย เพราะอิริยาบถทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อาจจะถูกตามจริตของแต่ละท่าน ๆ ไม่สม่ำเสมอ



การแก้นั้น แก่ใครก็สู้แก้ตนเองไม่ได้ ใครสุขใครทุกข์ก็สู้ตัวเองสุขตัวเองทุกข์ไม่ได้ จึงควรแก้ตัวเองก่อนผู้อื่น ตำนานติชมตนเองดีกว่าไปตำหนิติชมผู้อื่น ปราชญ์ท่านเดินอย่างนี้ อย่าป็นเกลียวกับทางดำเนินของปราชญ์ท่าน และอย่าหวั่นใจเวลาใคร ๆ ตำหนิติเตียนอาจารย์ของตน ถ้าเรามีของจริงภายในใจต้องเปิดทางให้เขา แต่อยู่ตามความจริงของเรา ไม่ขัดไม่แย้ง ไม่หึงไม่หวง ไม่ขัดไม่ขวางใคร

นั่นคือธรรม นั่นคือผู้มีใจเป็นธรรม

ผู้เรียนวิชาธรรมทางพุทธศาสนาได้พอควรแล้ว เข้าสู่แนวรบด้วยการเช่นฆ่ากิเลสชนิดต่าง ๆ ตามหลักวิชาที่เรียนมา จะเป็นผู้เข้าใจและเข้าใจของในพุทธวิธีระหว่างกิเลสกับธรรมห้าห้ากันตามแง่หนักเบาได้ดีกว่าผู้เรียนวิชาธรรมมาแต่มีได้ออกแนวรบคือการปฏิบัติเป็นไหน ๆ ฉะนั้น ขอยืนยันระหว่างกิเลสกับธรรมจึงขึ้นอยู่กับปฏิบัติเป็นสำคัญกว่าวิธีอื่นใด ดังพระพุทธเจ้าแลสาวกทรงดำเนินเป็นตัวอย่างจนสะท้อนโลกธาตุมาแล้วไม่มีข้อกังขา ที่ยังสงสัยอยู่ในปัจจุบันนี้ก็คือ พวกเราชาวพุทธจะรับมรดกอันล้ำค่าของพระองค์ไว้ด้วยวิธีการใดเป็นสำคัญ จะไม่แบกคัมภีร์เที่ยวโต้กันจนหมดน้ำลายไปเปล่า โดยกิเลสแม้ตัวเดียวไม่กระเทาะเปลือกบ้างเลย นอกจากมันหัวเราะเยาะเย้ยเอาเท่านั้น ซึ่งน่าอับอายเป็นอย่างมาก



ธรรมเป็นของเย็น ผู้มีธรรมจึงมีเมตตาให้อภัย กิเลสเป็นของร้อน จึงทำให้คนคับแคบเห็นแก่ตัว เอาวัดเอาเปรียบ เห็นแก่ได้ถ่ายเดียว คนมีธรรมจึงเท่ากับคนรับประทานอาหารอันอร่อยเป็นสุขแล้วเกิดความสงสารคนอื่นอยากให้เขารับประทานด้วย ดังนั้นธรรมจึงเป็นเครื่องต้านทานความคับแคบ ความเห็นแก่ตัว ความเอาวัดเอาเปรียบ ความเห็นแก่ได้ ความโหดร้ายต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ผู้มีธรรมในใจมากน้อย จึงแสดงออกเพื่อประโยชน์แก่เพื่อนร่วมโลกได้ดีมากตามกำลังธรรมที่มีในใจ ผู้มีธรรมเต็มใจแล้วคือผู้อิ่มตัว เมตตามหาคุณหลังไหลออกจากธรรมความอิ่มตัวของผู้มีธรรม ตลอดกาลสถานที่ บุคคลและสัตว์ทั่วไปไม่เลือกหน้า



ใจเป็นหลักสำคัญมากในร่างกายของเรา พอร่างกายนี้แตกสลาย ใจนี้ไม่แตก... ไปอีกแล้ว มีวิบากผลของกรรมดีชั่วพาให้ไปเกิดสูง ๆ ต่ำ ๆ ลุ่ม ๆ ดอน ๆ เดียวไปเกิดเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเทวบุตร เทวดา อินทร์ พรหม และเกิดในนรกก็มี เป็นไปได้เพราะอำนาจแห่งวิบากกรรม คือผลของกรรมที่ดีและชั่วพาให้สูงพาให้ต่ำมันหมุนไป ๆ เจ้าของก็เหมือนสัตว์ที่ถูกเจ้าของบังคับไปนั่นเอง อันนี้วิบากบังคับจิตให้เป็นไปเช่นนั้น เพราะฉะนั้นจึงให้สร้างกรรมดี

การปฏิบัติเท่านั้นจึงรู้จิตเป็นจิต ธาตุเป็นธาตุ ขันธ์เป็นขันธ์ รู้จริงเป็นจริง
ตรงนี้เราจะเริ่มรู้ตั้งแต่จิตสงบ จิตเป็นสมาธิ มันจะเป็นเชื้อให้เกิดความรู้ หรือว่าเป็น
เชื้อให้เกิดความเชื่อ ว่าจิตเป็นจิต



ภาคปฏิบัติไม่เหมือนภาคปริยัติ ปริยัตินี้เรียนจากครูก็เรียนมา เช่น คำว่า
“มหาสติ มหาปัญญา” เราพูดตามหลักธรรมชาติของการปฏิบัติแล้ว มหาสติ มหา
ปัญญานี้ ผมก็คาดคะเนเอาอย่างนั้นแหละ เพราะอยู่ในขั้นอรหัตมรรคนี้ พอผ่าน
อันนี้ไปแล้ว คำว่า มหาสติก็ดี มหาปัญญาก็ดี ท่านไม่นิยมนี้ละ นั่นฟังซิ ไปแบกเอา
อะไร แบกมหาสติ มหาปัญญาไว้ทำไม มหาสติ มหาปัญญาเป็นสมมติ... เครื่องแก้
กิเลส กิเลสพังไปแล้ว มหาสติมหาปัญญาก็หมดปัญหาไปเอง เหลือแต่หลักธรรมชาติ
ที่บริสุทธิ์เท่านั้น ไม่นิยมตนเอง ไม่เสกสรรตนเอง ว่ามีสติหรือไม่มีสติ ว่าขาดสติ
หรือไม่ขาดสติ เป็นธรรมชาติที่เรียกว่าบริสุทธิ์เท่านั้น ถ้าพูดก็พูดว่า “บริสุทธิ์”
เท่านั้น ไม่นิยมว่าตนมีสติตนขาดสติ เอ้า ฟังซิท่านพระครู ตอนนี่เคยได้ยินไหม
คำพวกนี้ คำว่า “มหาสติ มหาปัญญา” นี่เป็นเครื่องมือสำหรับต่อสู้กับกิเลส ที่นี้กิเลส
ละเอียด มหาสติมหาปัญญาเป็นของละเอียดนี้ พอสมมติอันนี้พังไปแล้ว สมมตินี้หมด
ปัญหาไปเหมือนกัน เหมือนกันกับมิดเรปอกทุเรียน พอปอกทุเรียนเสร็จแล้วอันนี้
ก็พล่อย อันนี้ก็พล่อย เนอะ ใครจะมากินมิด มหาสติมหาปัญญาเป็นสมมตินี้ สังฆธรรม
ทั้งสี่เป็นสมมติทั้งนั้น นั่นฟังซิ ทุกข์ สมุทัย เป็นสมมติฝ่ายผูกมัด นิโรธ มรรค เป็น
สมมติฝ่ายแก้ฝ่ายถอดฝ่ายถอน ผ่านจากนั้นไปแล้ว นั่น ที่นี้ ใครจะมาอยู่ในสังฆธรรม
ทั้งสี่นี้ยังงิ จิตที่บริสุทธิ์ยอมไม่อยู่ในที่นี้ เพราะอันนี้เป็นทางก้าวเดิน นิโรธ คำว่า
ดับ ลักษณะของนิโรธที่ดับทุกข์ก็เพราะอำนาจของมรรคที่มีกำลังเต็มที่แล้วสังหาร
ทุกข์ดับพินลงไป ขณะเดียวเท่านั้นก็หมดปัญหาไปแล้ว แล้วจะไปแบกเอานิโรธที่
ไหนอีก คำว่านิโรธดับ ก็ดับทุกข์ต่างหาก นี่จะไปแบกเอาอะไร สติปัญญาก็ใช้แก้
กิเลส จะอยู่โดยลำพังตัวเองได้เมื่อไหร่ สติปัญญาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นดับไปได้ ธรรม
ชาติที่บริสุทธิ์ต่างหากไม่นิยมการเกิดการดับ ฟังซิ ตรงนี้เป็นยังงิ



เมื่อวิชาหมดไปแล้ว สังขารปรุงขึ้นมาก็เป็นสังขารขันธ์ล้วน ๆ ไปเสีย
ไม่ใช่สังขารสมุทัย พอวิชาดับสังขารก็ดับ คือว่าสังขารที่เป็นสมุทัยซึ่งออกมา

จากวิชาขบงการนั้นนะ ดับไป



โปรดฝึกหัดสตินิสัยตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป จนกลายเป็นคนมีสติประจำตน ทั้งขณะที่ทำและขณะอยู่เฉย ๆ ถึงเวลาจะทำความสงบภายในใจ สติจะกลายเป็นธรรมชาติแนบอยู่กับใจ



ต้องอาศัยสติกับปัญญาเป็นพี่เลี้ยงตามรักษาทุกระยะความเคลื่อนไหว ผู้มีสติปัญญารักษาความประพฤติก่อรวมทั้งภายนอกทั้งภายใน



ความจำได้จากการศึกษาเล่าเรียนมา กับความจำได้จากการฟัง จงนำเข้ามาเป็นเครื่องสนับสนุนให้กลมกลืนกับการปฏิบัติ สติกับปัญญาให้แนบสนิทอยู่กับใจ และความเคลื่อนไหว ตามองไปถึงไหน หูได้ยินถึงไหน สติกับปัญญาจงติดตามถึงที่นั้น จมูก ลิ้น กาย สัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ ดี-ชั่ว-หยาบละเอียดแค่ไหน สติปัญญาจะตามรู้และค้นดูสาเหตุของสิ่งที่มากระทบโดยแยบคายและทุกครั้งที่ได้สัมผัสกัน แม้อารมณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะภายในใจ ต้องตามรู้และพิจารณาไม่ขาดตอน เพราะท่านที่หลุดพ้นไปจากโลกแห่งความยุ่งเหยิงภายในใจท่านทำอย่างนี้ทั้งนั้น



การพิจารณาจิตประเภทนี้ควร ถือเอานิมิตคือความปรุงของจิตเป็นเครื่องพิสูจน์และพิจารณา เพราะการจะรู้ความเศร้าหมองหรือผ่องใสของจิตได้ ต้องรู้เครื่องปรุงจิตเป็นสำคัญ ไม่เช่นนั้นแม้จิตจะได้รับความเศร้าหมองและกองทุกข์ตลอดทั้งวันจะไม่มีทางทราบได้ ถ้าไม่ทราบสิ่งปรุงจิตให้เป็นไปต่าง ๆ ก่อน เราต้องการทราบจิต จำต้องพิจารณาสังขารเครื่องปรุงจิต



ผู้พิจารณาเห็นตามจิตตานุปัสสนา ใจจะไม่เกิดความเศร้าโศกเสียใจและเพิลิดเพิลินไปตามความปรุงแต่งและสภาพความเป็นอยู่สุขทุกข์ของจิต และเชื่อว่าเป็นผู้มีจิตตานุปัสสนาประจำตน

การพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ กิติ อริยสัจ ๔ กิติ โปรดทราบว่าเป็นเส้นทางเพื่อความพ้นทุกข์อันเดียวกัน แม้จะต่างกันอยู่บ้างก็เพียงสักว่าชื่อเท่านั้น แต่ในหลัก

ธรรมชาติแล้วเป็นอันเดียวกัน ผู้บำเพ็ญสติปัฏฐานกับผู้บำเพ็ญในอริยสัจ ๔ ก็
เท่ากับประกอบการทำงานแขนงเดียวกัน เพราะทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค กับกาย
เวทนา จิต ธรรม เป็นสัจจธรรมของจริงอันเดียวกัน



เมื่อพระเทศน์จบแล้ว สรุปผลที่ได้รับจากการฟังก็เพียงว่า เราไม่มีวาสนา
เอื้อมไม่ถึงธรรมที่ท่านแสดงเพราะลึกลับแสนลึกลับ ละเอียดยุติละเอียดยุติ ธรรมที่ท่านแสดง
กับเราผู้ฟังอยู่ห่างไกลกันคนละมุมโลก แต่หาได้นึกไม่ว่า มันโลกสติปัฏฐานและ
อริยสัจ ๔ อันเดียวกัน ทั้งท่านผู้แสดงกับเราผู้นั่งฟัง และแสดงเรื่องของเรานั้น
หาได้ผิดเพี้ยนจากเรื่องของเราไปแม้แต่น้อยไม่



นับแต่สมาธิธรรมขึ้นไป นั้นจะเริ่มเห็นเหตุเห็นผลกันไปโดยลำดับ หาก
จิตหาความสงบร่มเย็นไม่ได้แล้วก็ไม่มีที่จะรู้สึกตัว จะหลงตลอดเวลาอยู่อย่างนี้ไม่ว่า
อิริยาบถใด แล้วหาสาระอะไรได้ไหม ไม่มีจุดที่หมายอันใดเลย อยู่ไป ๑ วันหนึ่ง ๑



ผู้ปฏิบัติต้องสังเกตจิตนิสัยของตน จะเอาแต่ความสะดวกสบายเข้าไปว่า
ไปทำงานกับกิเลส ความสะดวกสบายเป็นเรื่องของกิเลส เราจะเอาความสะดวก
สบายไปสู้กับกิเลสได้ยังไง นอกจากนอนจมเท่านั้น กิเลสมันชอบสบาย อยู่ไปกินไป
วันหนึ่ง ๑ เพลิดเพลินรื่นเริงบันเทิงไป หิวโหยไปตลอดหาความอึดพอไม่ได้ แล้วก็
ยังไม่เข็ดไม่หกลาบ

ธรรมมีความอึดพอ ไม่อยากได้ เนะ ไม่อยากสนใจ ทำไง ก็บอกแล้ว แม้
แต่ขั้นสมาธิก็มีความอึดพออึดตัว ขณะที่จิตสงบตัวลงไปแล้วอึด นั้นเห็นไหมเห็น
ชัดเจน อึดอารมณ์ทั้งหลายไม่อยากยุ่งอยากเหิงวุ่นวายกับอะไร ออกจากนั้นก็ก้าว
เข้าทางด้านปัญญา

เอ้า จับลงไปชัดตรงไหน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเป็นไฟอยู่ภายในภายในใจ
ของเราทั้งนั้น เอาสติปัญญาจับลงไป ๑ พัดลงไปชิมันก็รู้อย่างเดียว เพราะความจริงมีอยู่
อย่างเต็มตัว ไม่ว่าจะเป็นรูปเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และรอบหัวใจเรา
มีแต่สิ่งเหล่านี้ทั้งนั้น สติปัญญารอบลงไปจับลงไปทำไมจะไม่เข้าใจ

เมื่อเข้าใจตรงไหน ๆ มันก็ขาดออกไป ๆ และสิ่งที่จะมากดถ่วงจิตใจก็เบาบางลงไปโดยลำดับ จนกระทั่งถึงขาดออกหมดไม่มีอะไรเหลือมันก็รู้อยู่ที่ใจ แน่ ๆ ก็ธรรมะเหล่านี้เป็นธรรมะที่สด ๆ ร้อน ๆ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพึงรู้ที่ใจของตัวเองด้วยกันทั้งนั้น ท่านก็บอกแล้วว่า ปจจุตฺต เวทิตพฺโพ หนึ่ง และ สนฺทิกฺโข หนึ่ง บอกใคร ก็บอกผู้ปฏิบัติ นั้นแหละ ธรรมนี้ไกลอยู่ที่ไหน มีไกลที่ไหน มีสูงมีต่ำที่ไหน มีอยู่ที่หัวใจ มีว่าครีวาล้าสมัยที่ไหน มีอยู่ที่หัวใจนี้ เอาลงไปตรงนี้ซึ่งผู้ปฏิบัติ



ต้องดูหัวใจเจ้าของซี ไปหาโครงการโครงการมาจากไหน ก็เลสไม่เห็นมีโครงการ มันเป็นกิเลสตลอดเวลา ทำงานอยู่บนหัวใจเราตลอดมา เราทำงานอยู่ด้วยสติ ปัญญา ศรัทธา ความเพียร ในหัวใจเราตลอดไปไม่ได้หรอก มันทำไมจะทำไม่ได้ กิเลสมันยังทำได้ ธรรมทำไมได้พระพุทธเจ้าบริสุทธิ์ได้ยังงี้ เมื่อพระพุทธเจ้าทำได้ สาวกทำได้ บริสุทธิ์ได้ เราทำไมจะทำไม่ได้ จะบริสุทธิ์ไม่ได้ละ เอามาสอนเจ้าของซี

สิ่งที่ท่านสอนไว้ล้วนแล้วแต่ท่านเป็นไปแล้วทั้งนั้น ได้ผลมาหมดแล้วจึงได้นำมาสอนพวกเรา เช่นอย่างท่านสอนว่า สมภาจิ ปัญญา แน่ อันนี้ละหลักใหญ่ ท่านได้ฝึกมาแล้วจนจิตเป็นสมภาจิ จิตพระพุทธเจ้าเป็นสมภาจิก่อนผู้อื่นผู้ใด ไปลบล้างได้ ยังงี้ว่าศาสนานี้ไม่มีสมภาจิ และปัญญา พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็นก่อนผู้ใด แล้วจะไปลบล้างได้ยังงี้ว่าศาสนานี้ไม่สอนคนให้ฉลาด ไม่มีปัญญา วิมุตติหลุดพ้น พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็นก่อนใครทั้งหมด จะลบล้างได้ยังงี้ว่าศาสนานี้ไม่มีมรรคผลนิพพาน ก็เต็มไปด้วยมรรคผลนิพพานในศาสนานี้ และยื่นเข้ามาหาตัวของเราผู้นำมาปฏิบัติ ก็เต็มไปด้วยมรรคผลนิพพานในตัวของเราผู้ปฏิบัติตามหลักธรรมพระพุทธเจ้านี้ หายไปไหน ขาดไปไหน ไกลอยู่ที่ไหน ครีที่ไหน ล้าสมัยที่ไหน ถ้าไม่ถูกตัดจากกิเลสเท่านั้น มันดัมมานานแล้วนะนี่นะ



หัวใจถ้าลงบอดด้วยอำนาจของอวิชชาปิดบังแล้ว ก็เป็นทำนองเดียวกัน มาเกิดก็ภพก็ชาติก็กัปก็กาลปี ของเก่าของใหม่ซ้ำแล้วซ้ำเล่าไม่รู้ก็หมิ่นก็แสนก็ล้านครั้งที่ซ้ำไปซ้ำมามันก็ไม่รู้ มันก็จำไม่ได้ เพราะฉะนั้นกิเลสมันถึงครอบหัวเอาดีกว่าตาย แล้วสูญ นั่นเห็นไหม ถ้าสูญแล้วกิเลสมันอยู่กับอะไร เมื่อจิตใจทุกดวงก็สูญไปแล้ว กิเลสมีอำนาจมาแผ่พังพานอยู่ยังงี้ทุกวันนี้ มาแผ่รัศมีอยู่บนหัวใจของสัตว์โลกได้

ยังงิ ถ้าหากว่าจิตใจของสัตว์โลกก็สูญญ แล้วกิเลสมันอยู่ได้กับอะไรมันถึงไม่สูญญ

ก็ใจไม่สูญญ กิเลสมันก็อาศัยที่ใจไม่สูญญ เช่นเดียวกับสนิมที่เกิดขึ้นจากเหล็ก นั้นละซิ ไม่มีเหล็กสนิมเกิดขึ้นได้ยังงิ มันเกิดขึ้นจากเหล็ก มันกัดเหล็กนั้นให้สึก ให้กร่อนไป นี่กิเลสมันเกิดขึ้นจากใจ มันทำลายใจให้เดือดร้อนวุ่นวายให้ทุกข์ แต่ไม่ฉิบหายใจดวงนั้นะ ผิดกันตรงนี้นะนั่นเอง มันจึงสัตว์จึงอยู่อย่างนี้

เอ้า ปฏิบัติเข้าไปถ้าท่านทั้งหลายอยากรู้ เอาซิ ปัญญามี หลักที่จะฆ่ากิเลส จริง ๆ อารูทที่จะฆ่ากิเลสจริง ๆ สติกับปัญญาสำคัญมากทีเดียว เป็นเยี่ยม ห่างจากนี้ ไม่ได้เลย ปราศจากนี้ไม่ได้ สติกับปัญญานี้หมุนตัวเป็นเกลียว ๆ อย่างที่ท่านว่า ภาวนามยปัญญา จนกลายเป็นมหาสติมหาปัญญาไปจากภาวนามยปัญญา ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนแล้ว

นี่พระพุทธเจ้าทรงรู้แล้ว ภาวนามยปัญญาก็ทรงรู้แล้ว มหาสติมหาปัญญาก็ทรงเป็นมาแล้ว วิมุตติหลุดพ้นก็ทรงเป็นมาแล้ว อวิชชาปจฺจยา สงฺขารา พระองค์ก็เป็นนักเกิดแก่เจ็บตายมาแล้ว จนกระทั่งถึง สมุทโย โหติ พระองค์เป็นหมดแล้ว



พอหลังจากนั้นไปแล้วก็เป็นทางด้านปัญญา เอ้า ที่นี้ปัญญานี้ไม่ต้องได้บังคับ ถึงขนาดนั้นที่นี้ละ อันนี้เป็นปัญญาประเภทหนึ่ง ที่จะเอากันอย่างผาดโผน นี่ในชีวิตของเราก็ไม่เคยเห็น ก็ได้เห็นเสียแล้วในตัวของตัวเอง จากนั้นพอถึงขั้นที่สติปัญญา ก้าวเป็นน้ำซับน้ำซึมหรือเป็นน้ำไหลรินหรือโจนลงมาจากภูเขาโน่นมันก็เห็นแล้ว ไม่มีเวล่ำเวลา

นี่ละที่ว่ากิเลสอยู่ไหนอยู่เถอะที่นี้ สติปัญญาก้าวเดินแล้ว เรียกว่ากองทัพรธรรม สติธรรม ปัญญาธรรม วิริยธรรม อุตสาหธรรม ทุกอย่างกลมกลืนเป็นเกลียวเดียวกันแล้ว ฟุ้ง ๆ ๆ เลย นี่จึงเรียกว่า ภาวนามยปัญญา หมุนกันไป ๆ จนกระทั่งเป็นมหาสติมหาปัญญา ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนกระทั่งถึงหลับ ขณะไหนะจิตนี้ได้ไหลไป มีไหม ไม่มีนั่นฟังซิ ไม่มี ๆ ถึงขั้นมันเป็นยังงินี้ ที่นี้กิเลสตัวไหนมันจะโผล่หน้าออกมา มีแต่คันหากิเลสโดยถ่ายเดียว ที่จะให้กลัวกิเลสเกิดกิเลสไม่มี มีแต่เอาให้เจอ ๆ เจอตัวไหนฟังเลย ๆ นั้น

จนกระทั่งไม่มีอะไรเหลือภายในใจมันก็รู้ที่จะว่างิ มันราบหมดไม่มีอะไรเหลือเลย ขาดสะบันไปหมดระหว่างจิตกับโลกธาตุที่เคยสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน จน

กระทั่งแกะไม่ออกหรือค้นหาไม่เจอ อะไรเป็นจิต อะไรเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้อง จนกระทั่งไม่เจอเลยมันก็เจอจะว่าไง ขาดสะบันจากกันเห็นชัดเจนแล้ว ไม่เชื่อพระพุทธเจ้าจะเชื่อใคร



อย่างไรก็ตาม ในเวลาเช่นนี้ ที่เราปฏิบัติอยู่นี้ อย่าสนใจกับสิ่งใดผู้ใดมากกว่าการประกอบความพากเพียรเพื่อชำระกิเลสภายในจิตใจให้จิตใจของเราเด่นขึ้นด้วยสมาธิ เด่นขึ้นด้วยปัญญา ตามขั้นแห่งสมาธิและปัญญาขั้นนั้น ๆ แล้ว จะได้เห็นคำที่ท่านสอนไว้นั้นเป็นสิ่งที่ลึกซึ้งมาก สำหรับผู้ไม่ปฏิบัติจะไม่มีวันรู้วันเห็นเลยคืออะไร คือภาวนามยปัญญา นี่เป็นหลักที่ลึกซึ้งมาก ละเอียดมากที่สุด เพียงเราจะมาคิดมาคาดเอาเฉย ๆ จะไม่ได้เหตุได้ผล ไม่ได้เรื่องได้ราว ส่วนสุดมยปัญญาเราพอที่จะคาดคะเนเอาได้ คือได้เกิดสติปัญญาระลึกรู้สึกขึ้นมาในขณะที่ได้ยินได้ฟัง จะเป็นผู้ใดพูดหรือเสียงมาจากที่ไหนก็ตาม เมื่อได้ยินได้ฟังขึ้นมาแล้ว เกิดสติได้สติปัญญาขึ้นมานั้นท่านเรียกว่าสุดมยปัญญา จินตามยปัญญาคิดอ่านไตร่ตรองเรื่องราวทั้งหลาย ก็เกิดสติปัญญาขึ้นมา

แต่คำว่าภาวนามยปัญญานั้น ดีไม่ดีในวงศาสนาของเราแน่ ผู้เรียนศาสนาเรียนธรรมะของพระพุทธเจ้าอยู่นี้แล จะไม่ยอมเชื่อภาวนามยปัญญาว่าเป็นของเกิดได้มีได้อย่างไร เพราะตนไม่เคยได้ภาวนาจนถึงเกิดผลคือภาวนามยปัญญาประจักษ์กับใจ ก็ไม่ทราบว่าจะเอาความเชื่อธรรมข้อนี้มาจากไหน นอกจากจะประกาศไปด้วยความไม่เชื่อของตนว่าเป็นของไม่จริงไปเท่านั้น หรือไม่สนใจเพราะความไม่เชื่อ แม้จะไม่ประกาศให้ผู้ใดฟังก็ตามว่า อันนี้เป็นโมฆะ หรือนี้ไม่น่าจะเป็นไปได้ หรือเป็นไปไม่ได้ อย่างนี้แล้วก็ไม่มี ความสนใจที่จะทำภาวนา ให้เห็นธรรมข้อนี้เกิดขึ้นประจักษ์ใจ นี่เป็นสิ่งที่ลึกซึ้งมาก มีผู้ปฏิบัติเพื่อความตั้งอกตั้งใจ เพื่อความพ้นทุกข์จริง ๆ เท่านั้น จะปรากฏปัญญาที่เกิดขึ้นจากที่ว่าภาวนามยปัญญานี้ขึ้นที่ใจ

เพราะภาวนามยปัญญานี้ไม่เหมือนปัญญาใดทั้งนั้น ไม่เหมือนสุดมยปัญญา ไม่เหมือนจินตามยปัญญา เป็นหลักธรรมชาติ เป็นใหญ่ในตัวเองด้วยคำว่าภาวนามยปัญญานี้เท่านั้น นี่จึง เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากภาวนาโดยแท้ หรือจึงเป็นภาวนามยปัญญาโดยแท้ เมื่อได้เจอเข้าเห็นเข้าแล้วก็จะรู้เองยอมรับเอง และจะเริ่มยอมรับ

ไปโดยลำดับลำดับ เพราะเชื่อความสามารถของสติปัญญาที่เกิดขึ้นโดยลำดับลำดับนี้ และในขณะที่สติปัญญานี้เกิดในลำดับลำดับ มีความแก่กล้าไปโดยลำดับ และสังหารกิเลสไปพร้อม ๆ กันในระยะนั้น ๆ นี่จึงจะเห็นความชัดเจน ความเชื่อในศาสนา เชื่อในพระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลายว่าท่านดำเนินไปสด ๆ ร้อน ๆ ด้วยวิธีการปราบกิเลสอย่างนี้แล ๆ นั้น นี่จะเป็นภาวนามยปัญญาโดยแท้ ใครจะไปสอนก็ไม่ได้ขั้นนี้เป็นตัวของตัวเองขึ้นมาด้วยอำนาจแห่งการอบรมอยู่เสมอ เริ่มแรกตั้งแต่สมาธิเป็นเครื่องหนุน หรือสมาธิเป็นกำลังเป็นพื้นฐานที่จะให้ปัญญาเกิดขึ้นได้ แล้วคิดค้นด้วยปัญญา

เริ่มแรกตั้งแต่พิจารณาอาการใดก็ตามในสกนธ์กายของเราหรือนอกสกนธ์กายเราเพราะเป็นสังขธรรมด้วยกันทั้งนั้น ถ้าพิจารณาให้เป็นธรรมโดยทางสติปัญญาแล้ว เป็นธรรมด้วยกัน นับตั้งแต่ เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ เอ้า เข้าไปถึงอวัยวะภายในทุกชิ้นทุกส่วน มันเป็นอย่างนี้ นี่เรียกว่าเริ่มปัญญา พิจารณาปัญญา เข้าถึงภายในขยายออกมาภายนอก ตลอดทั่วถึงด้วยการพิจารณาพิจารณาแยกคายให้รู้ให้เห็นตามจริงที่มีอยู่ในสกนธ์กายทั้งภายในนอกภายในนี้

จิตที่มีสมาธิเป็นเครื่องหนุนหรือมีสมาธิเป็นต้นทุน ย่อมไม่หิวโหยในอารมณ์ต่าง ๆ เพราะอิมัตถ์ เมื่อนำจิตที่อิมัตถ์ด้วยสมาธินี้ออกพิจารณาทางด้านปัญญาโดยมีการบังคับกันทางสติ ให้ตั้งหน้าตั้งตาทำ เพราะในขั้นเริ่มแรกนี้ จิตยังไม่เห็นคุณค่าของปัญญาว่าจะสามารถอย่างไรบ้าง ทั้งยังไม่รู้ว่าปัญญาคืออะไร และการฆ่ากิเลสด้วยปัญญานั้นฆ่าอย่างไร ไม่เห็นคุณค่าทั้งสองอย่าง จึงต้องได้ถูกบังคับกัน

ต่อเมื่อได้ถูกบังคับกันไปเรื่อย ๆ จิตก็ย่อมจะรู้จะเห็นโดยทางปัญญา และเริ่มรู้ไปเรื่อย ๆ นั่นแหละ ที่นี้จะเริ่มสนใจว่าปัญญานี้เกิดขึ้นมาเพื่ออะไร เกิดขึ้นมาเพื่อฆ่ากิเลส สังหารกิเลสซึ่งอยู่ในฉกเดียวกันคือจิตใจดวงเดียวกันนี้ เนอะ เริ่มทราบชัดไปโดยลำดับ นี่ที่เรียกว่าปัญญา เริ่มคิด เริ่มไหวตัว เริ่มเกิด พอเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ผลปรากฏขึ้นเรื่อย ๆ เหตุคือปัญญาก็เกิดขึ้นเรื่อย ค้นคิดสิ่งที่เป็นข้อเท็จจริงให้เห็นให้เจอขึ้นมาเรื่อย ๆ สังหารกันไป

เมื่อปัญญาเริ่มไหวตัว กิเลสก็เริ่มอ่อนวายเป็นภาวนามยปัญญา เริ่มไหวตัวตั้งแต่ขั้นนี้ไปเรื่อย ๆ ไปเลย จนมีความเชื่อมีความมั่นใจในปัญญาที่จะฆ่ากิเลสทุกประเภท ตั้งแต่กิเลสประเภทหยาบถึงประเภทละเอียดสุด ด้วยปัญญาตั้งแต่ประเภท

นี้ขึ้นไปโดยลำดับ นั่นแหละ ที่ปัญญารู้ตัวจลิมตัวคือลิมพักผ่อน ท่านก็บอกไว้ แต่ผู้ปฏิบัติมักจะลิม เพราะสิ่งที่เป็นอยู่ภายในจิตของตนนั้นเป็นไปด้วยความสด ๆ ร้อน ๆ

ส่วนปริยัติท่านบอกไว้ว่า จิตที่ควรพักผ่อน จิตเวลาพิจารณามาก ๆ ย่อมเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ให้เข้าพักจิตในสมาธิภาวนาเสีย ท่านว่าอย่างนี้ มีในปริยัติท่านบอกไว้ เมื่อมีกำลังแล้วจึงออกสู่แนวรบ คือ พิจารณาทางด้านปัญญ่อีกต่อไป นี่เป็นความที่เหมาะสมพอดีพองาม แต่จิตมักจะเห็นความสด ๆ ร้อน ๆ ในการฆ่ากิเลสของตนนั้นเป็นงานอันสำคัญยิ่งกว่าการจะพักผ่อนเสีย เพราะฉะนั้นจิตจึงมักจะเตลิดเปิดเปิงถึงกับได้รับความทุกข์มากเป็นบางเวลาเพราะงานของจิตไม่หยุดก็มี นี่แหละท่านเรียกว่าภาวนามยปัญญา

จะไม่เจอที่ไหน จะไม่มีอะไรเหมือนปัญญาประเภทนี้ที่เกิดขึ้นกับการภาวนากับนักภาวนาทั้งหลาย และปัญญาเหล่านี้จะเป็นเครื่องสังหารกิเลสทุกประเภทภายในจิตใจ ไม่มีปัญญาใดจะสามารถ เป็นปัญญานี้เท่านั้นที่จะสามารถสังหารได้โดยลำดับลำดับ จนกระทั่งไม่มีกิเลสเหลืออยู่ภายในจิตใจเลย นั่นแลคำว่าภาวนามยปัญญานี้ถึงจะยุติตัวลงไปโดยหลักธรรมชาติของตนเองไม่สงสัย

เพราะฉะนั้นผู้สิ้นกิเลสส่วนมากจึงต้องสิ้นด้วยจิตตภาวนาหรือภาวนามยปัญญา เว้นท่านผู้ที่เป็น จิปปาปัญญา เสีย ซึ่งก็เป็นภาวนามยปัญญาเหมือนกัน แต่รวดเร็วและหลุดพ้นได้อย่างง่ายดาย ไม่ได้สั่งสมตัวให้ก้าวเดินไปเป็นลำดับลำดับเหมือนผู้ดำเนินธรรมดาทั้งหลายเรียกว่าผู้ ทัณฑปัญญา คือผู้รู้ช้า และเดินอย่างเต็มภูมิเต็มสติกำลังของตัวเองทุกระยะ ทุกวรรค ทุกตอน เห็นไปหมด รู้ไปหมด เรียกว่าเรียงลำดับลำดับกันไปได้ในสายทางที่จิตก้าวเดินไป แต่จิตที่เป็น จิปปาปัญญา นั้น แม้จะเป็นภาวนามยปัญญาก็รวดเร็ว ถ้าเราจะว่าเอามาเรียงอย่างนี้ไม่ได้ก็ถูก ทั้ง ๆ ที่ท่านก็ไปตามแถวนี้แล หากไปเพราะความรวดเร็วของจิตต่างกันอย่างนี้



การภาวนาต้องพลิกแพลงเปลี่ยนแปลงหาอุบายต่าง ๆ สอนจิตใจของตน เพียงสักแต่ว่าทำไปตามหน้าที่อะไร ๆ ขนบประเพณีเฉย ๆ มันก็เป็นเรื่องของกิเลสกะให้นั่นเอง กำหนดให้เดิน กำหนดให้ทำความเพียรนั่นเอง ไม่ใช่ธรรมกำหนดให้ทำ ถ้าเป็นธรรมกำหนดให้ทำแล้ว สติ สัพพตถ ปรตติยา นั่นแหละคือสติจำต้องปรารภณา

ในที่ทั้งปวง นั่นคือความเพียรตลอดกาล ผู้ปฏิบัติต้องเป็นอย่างนั้น



เริ่มตั้งแต่จิตพอสงบตัวเข้าไปเป็นสมาธินี้แหละ จะพอทรงตัวได้บ้าง ไม่กวัดแกว่งจนเกินเนื้อเกินตัว จนลืมนั่นลืมนั้น ธรรมดาของจิตที่ไม่มีสมาธิเลยนี้ ย่อมกวัดแกว่งตัวเองตลอดเวลา เผาผลาญตัวเองอยู่นั้นแหละทั้งวันทั้งคืน ส่วนมากมักจะคิดแต่เรื่องเหล่านี้แหละ เรื่องราคะตัณหา เพราะอันนี้รุนแรงมาก ในโลกอันนี้จมเพราะอันนี้ไม่ใช่อะไรนะ เราจะเห็นได้ในจิตของชั้นพระอนาคามีที่สิ้นจากนี้ไปแล้ว มันก็เหมือนบ้านร้างละนี่ เพราะฉะนั้นพระอนาคามีท่านจึงไม่มาเกิดนี้ เพราะไม่มีอะไรรุนแรง อันนี้รุนแรงมากที่สุด ถ้ากล่อมก็กล่อมได้สนิทติดหัวใจ ไม่มีวันที่จะเห็นโทษ เห็นภัยเผาแก่จนจะตายก็ตายแต่ธาตุแต่ขันธ์ แต่ตัวกิเลสตัวนั้นมันไม่ยอมอ่อนตัวของมันลงไปเลย ถ้าไม่ฆ่ามันด้วยสติปัญญาดังที่กล่าวมาแล้วนี้ นี่แหละเครื่องมันกล่อมใจ

ถ้าได้สมาธิพอสงบตัวแล้ว ก็พอจะยับยั้งได้บ้างละที่นี้ จากนั้นก็คลี่คลายทางด้านปัญญา เข้ามีทุนแล้ว ถ้าลงมีความสงบเย็นใจได้แล้ว นั่นละมีทุนละที่นี้ เอาทุกข์ก็ทุกข์ด้วยการพิจารณา เราทุกข์ด้วยอำนาจของกิเลสตัณหาให้มันพาลูดพาลากไปนี้ทุกข์มากกว่านี้ เราทุกข์เพราะการบังคับจิตใจให้พิจารณาทางด้านปัญญานี้จะทุกข์ขนาดไหน เมื่อมีความสงบเย็นใจเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว นี่ละ จำให้ติดตรงนี้

เอาให้ได้ให้สงบ ถ้าไม่สงบแล้วจะไม่เห็นโทษของธรรมชาติที่วุ่น จนกระทั่งกับไต่กัลป์ไต่กัตามเถอะ ไม่มีความหมายทั้งนั้นละหัวใจดวงนี้ จะต้องถูกตีถูกเตะ ถูกขย่มอยู่ตลอด เผาอยู่ตลอดด้วยกิเลสตัณหาอันนี้แหละ พาให้สัตว์โลกเวียนว่ายตายเกิด จะตายเกิดที่ไหน ก็จิตนี้แหละ มันกลิ้งไปกลิ้งมาเหมือนฟุตบอลนั่นละ

พออันนี้มันผ่านไปแล้วได้เท่านั้นละ จิตนี้ก็ไม่มีอะไรที่จะดึงดูด มีดึงดูดก็ดึงดูดอยู่ภายในตัวเอง นั่น ท่านเรียกว่า อวิชชา คือดึงดูดเกี่ยวกับสิ่งใด ๆ นั้นหมดไปแล้วหมดปัญหา เช่นราคะตัณหา นี้ ไม่ได้ไปดึงดูดกับสิ่งใดอีกแล้ว จะมีความดึงดูดอยู่เฉพาะลำพังตัวเอง คือพอใจในจิตของตัว พอใจในความเป็นอยู่ของตัว คือจิตดวงเดียวนั้นเท่านั้น ดูดดื่มอยู่นั้น พอใจอยู่นั้น นั่น ถ้าว่าดูด ก็ดูดอยู่แต่เพียงเท่านั้น ไม่มีอะไรมาสืบต่อให้ดูดต่อไป ให้ดึงดูดต่อไป ให้ซึมซาบต่อไป ไม่มี มีเท่านั้น

ดังพระอนาคามีท่าน ตั้งแต่ได้ระดับพระอนาคามีขึ้นไปแล้ว ท่านไปเกิดในพรหมโลก ๕ ชั้น คือสุทธาวาส ๕ ชั้น อวิหา อตปปา สุทฺธสา สุทฺธสี อกนิฏฐา คือเลื่อนระดับของจิตไปเป็นลำดับลำดับโดยหลักธรรมชาติของตัวเอง เหมือนผลไม้ที่แก่แล้ว มันก็เริ่มจะสุกไปเรื่อย ๆ นั่น เมื่อพอตัวแล้วเป็นอย่างนั้น ไม่มีคำว่าจะไม่สุกจะเป็นอื่นไม่มี มีแต่จะสุกเมื่อแก่เต็มทีควรที่จะสุกได้แล้ว นั่นละ จิตที่ควรที่จะสุกได้โดยลำพังตนเองก็คือ จิตพระอนาคามี ท่านจึงไม่ต้องมาเกิดอีก เป็นหลักธรรมชาติอยู่ภายในตัวเอง มันหากกลั่นหากกรองกันอยู่ในตัวนั่นเอง แล้วแก็ไปในตัว ๆ และผ่านพ้นไป ๆ จนกระทั่งถึงวิมุตติหลุดพ้นไปเลย

เอาซิจิต ถ้ามันเป็นแล้ว ทำไมจะไม่รู้ ถ้าไม่เป็นดันมาพูดไม่ได้ละ ธรรมชาตินี้นะ มันเป็นในเจ้าของ มันก็รู้เท่านั้นเอง ธรรมพระพุทเจ้าไม่ใช่ธรรมโกหก ขอให้สัมผัสเข้าไปเถอะ ท่านว่า สนฺทิฎฺฐิโก พอเจอตรงไหนแล้วจะยอมรับพระพุทเจ้าทันที ๆ ยกตัวอย่างเช่นเรื่องของพระอนาคามี นี่ละคือธรรมได้ระดับแล้วที่จะหลุดพ้นโดยถ่ายเดียวเท่านั้น ถ้าเป็นสอบก ๕๐ เปอร์เซ็นต์ขึ้นไปแล้ว เอาละที่นี้เริ่มหมุนตัวไปเรื่อย ๆ ถ้าในปัจจุบันนี้ก็เรียกว่า ปัญญาเริ่มหมุนตัวแล้ว เริ่มหมุนตัวฆ่าธรรมชาติอันนี้ได้แล้ว พุดง่าย ๆ

ถ้าท่านพ้นจากนี้ไป เวลาตาย ทั้ง ๆ ที่ยังไม่สิ้น ก็จิตอันนี้ได้ระดับแล้ว ได้เป็นตัวของตัวเองแล้ว ที่จะต้องหมุนไปโดยลำดับลำดับ เป็นอัตโนมัติจนถึงพระนิพพาน พุดง่าย ๆ เป็นเอง ไม่มีอะไรดึงดูด ดึงดูดเฉพาะตัวเอง ไม่ไปดึงดูดกับอะไร ดึงดูดกับตัวเอง พอใจในความเป็นของตัวเอง พุดง่าย ๆ ว่าอย่างนั้นละ คือพอใจในความเป็นของตัวเอง อยู่อย่างละเอียด ๆ เราจะทราบได้ก็เวลามันกำจัดกันได้แล้ว นั่น ที่นี้มันหมด ไม่มีอะไรที่จะมาดึงดูด

ตอนที่ดึงดูดตัว ดึงดูดโดยเฉพาะ คือหมายความว่าเหมือนกับว่ามีรสมีชาติ สมมุติแทรกอยู่ในนั้นอย่างละเอียด ๆ พอธรรมชาติอันนั้นกระจายออกไปแล้วก็ไม่มีคำว่ารสชาติของสมมุติที่เข้าไปเจือปนในจิตดวงนั้นเลย เป็นบรมสุขล้วน ๆ ท่านว่า นิพพาน ปรม สุข ก็คือจิตดวงที่บริสุทธิ์นั้นละ ปรม สุข จะเป็นอะไรไป

รู้ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ตายนั้น ใครจะไปคอยเอานิพพานเวลาตายอย่างเดียว พระพุทเจ้าสอนให้รู้ให้เห็นเวลายังมีชีวิตอยู่นี้ องค์นั้นบรรลุนั่น องค์นั้นบรรลุอยู่ในถ้ำนั้น เจือมนั่น เขาถูกนั้น ๆ มีแต่บรรลุเป็น ๆ ทั้ง ๆ ที่เป็นอยู่นั้น อันส่วนนั้นเป็น

ผลพลอยได้ต่างหาก ที่ได้ชั้นได้ภูมิไปแล้วอย่างพระอนาคามีท่านก็สิ้นไปเสียแล้ว จึงค่อยผ่านไปทีหลัง หรือไปได้นิพพานในวาระต่อไปนั้น อันนั้นเป็นผลพลอยได้

เราควรจะเอาให้มันได้ในนี้ ให้เห็นชัด ๆ ประจักษ์ตาของเราในที่นี้ นิพพานเป็น ยังไง ความสิ้นกิเลสเป็นยังไง พระพุทธเจ้าหลอกคนเมื่อไร ปฏิบัติให้เห็นตามนี้ลอง ดูซิ ทำไมจะไม่ยอมพระพุทธรเจ้า ศาสนาอันใดที่จะเลิยยิ่งกว่าพุทธศาสนานี้จะ เพราะพุทธศาสนานี้เป็นศาสนาของผู้บริสุทธิ์จริง ๆ พระพุทธรเจ้าเอกจริง ๆ ด้วย ภาคปฏิบัติ เอกจริง ๆ ด้วยสาวกตามเป็นพยานได้เลย

สาวกทุกองค์ยอมรับพระพุทธรเจ้าร้อยเปอร์เซ็นต์ ๆ เป็นเครื่องยืนยัน เป็นพยาน พระพุทธรเจ้าทั้งนั้น จากอะไร จากอริยสัจจ ๔ นั้น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค นี่ละ เป็นเครื่องกลั่นกรองให้ถึงขั้นบริสุทธิ์ได้ นี่เป็นเครื่องยืนยัน

พุทธศาสนามีเต็มสมบูรณ์อริยสัจจ ๔ แน่ะ หลุดพ้นจากจุดนี้ ๆ และยอมรับ พระพุทธรเจ้าเป็นผู้สอนอริยสัจจไว้เสียเอง สาวกทั้งหลายก็รู้ ๆ ดังที่ท่านสอนไว้ใน ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร มีใครเป็นผู้สอน พังชิ ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ท่านสอนว่า ยังไง สอนเบญจกัณฐ์นั้นละ พระพุทธรเจ้าสอน ท่านทรงรู้แล้วท่านถึงสอนนี้ ว่าไง พระองค์ท่านก็ปฏิบัติตามอริยสัจจ ทุกข์ อริยสัจจ สมุทัย อริยสัจจ นิโรธ อริย-สัจจ มคค อริยสัจจ อยู่ที่ไหน ก็อยู่ในธรรมจักกั ท่านแสดงไว้นั้น นั่นท่านรู้แล้วท่าน เอามาแสดง ที่นี้สาวกทั้งหลายปฏิบัติหรือรู้ตามนั้นแล้วก็ยอมรับพระพุทธรเจ้าเท่านั้นซิ

นี่ศาสนาเอกมีตนมีตัว มีเจ้าของจริง ๆ ผู้เป็นเจ้าของศาสนาเป็นผู้บริสุทธิ์ จริง ๆ จึงได้นำศาสนานี้มาประกาศอย่างแจ๋อย่างชัดด้วยความบริสุทธิ์ใจ ธรรม จึงเป็นธรรมที่บริสุทธิ์ ประกาศทุก ๆ ชั้น ทุกอันเป็นสาวกชาดธรรม ตรัสไว้ชอบ แล้วหมด นั้น

ล้าสมัยไปไหน ธรรมอยู่ที่ไหน ที่กล่าวเหล่านี้ ทุกข์อยู่ที่ไหน อยู่ในหัวใจเรา ใช่ไหม ล้าสมัยไปไหน สมุทัยตัวเสนียดจัญไรเป็นข้าศึกอยู่ต่อเราทุกวันนี้ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อยู่ที่ไหน มันคิดอยู่ที่ใจใครของใคร นั้นละ มันสด ๆ ร้อน ๆ อยู่ไหม สติปัญญา ศรัทธาความเพียร ที่แสดงอยู่ตะกั๊นนี้ เดียวนี้ ๆ นะไปหามาจากไหน มาแสดง แล้วใครจะเป็นผู้รับทราบเรื่องของสติปัญญา และใครจะฟื้นสติปัญญาที่ มีอยู่กับใจนี้ขึ้นมา ถ้าไม่ใช่เราผู้ฟังอยู่เห็นอยู่เวลานี้ สด ๆ ร้อน ๆ ใหม ทำไมจะไม่ ทันกัน มันอยู่ในจิตดวงเดียวกันนี้

จะไปคิดให้กิเลสมันหลอกหัวเราะเราอยู่ทำไม ว่าเราว่าเผลอว่าแก่ ว่าโง่งง
เท่าตุ่น ว่าอานาจวาสนาน้อย บทเวลากิเลสบีบหัวใจทำไมไม่เห็นเจ้าของว่าวาสนา
น้อย กิเลสมันมาบีบ และน่าเบื่อหน่ายเหลือเกินกิเลสนี้ ทำไมไม่เบื่อบ้าง อันนี้
มันไม่มี ถ้าเวลาจะปฏิบัติตามอรรถตามธรรมแล้วให้กิเลสมาหลอกด้อมเอาเรื่อย ๆ
อานาจวาสนาน้อย ขี้เกียจขี้คร้าน มีแต่เรื่องของกิเลสยอมรับไปหมด มันใช้ได้หรือ
ผู้ปฏิบัติเราทั้งหลาย



ความมืดก็อยู่ที่นี้ ความสว่างก็อยู่ที่นี้ ความโง่ความหลงก็อยู่ในตัวของเรา
ความรู้ความฉลาดก็อยู่ในใจของเรา ใจดวงนี้จึงเป็นเหมือนแก้วเดียว แต่คนรอน
นั่งบนแก้วมีสองคน ถ้าคนหนึ่งเข้านั่ง อีกคนหนึ่งก็ต้องยืน แต่ถ้าแบ่งกันนั่งก็ได้
คนละซีก เช่นเดียวกับความโง่ความฉลาดแทรกกันอยู่ในใจดวงเดียว จะว่าโง่จริง ๆ
ก็รู้อยู่ จะว่าหลงจริง ๆ ก็ยังรู้อยู่ แต่ถ้าจะว่ารู้จริง ๆ ก็ยังมีความโง่ความฉลาดแทรก
อยู่ด้วย จึงเทียบกับแก้วเดียวแต่คนนั่งสองคน ใจดวงเดียวแต่มีความโง่กับความหลง
แทรกกันอยู่คนละซีก ถ้าใครมีกำลังมากกว่าคนนั้นก็ได้นั่งมาก ฉะนั้น อุบายวิธี
อบรมใจและการประกอบคุณงามความดีทุกประเภทจึงเพื่อกำจัดปิดเป่าสิ่งชั่วหมอง
ออกจากใจดวงนี้ ท่านพูดเรื่องคนโง่เราก็ได้ยินและเข้าใจ ท่านพูดเรื่องคนฉลาดเรา
ก็ได้ยินและเข้าใจ ท่านพูดเรื่องปुरुชนคนหนาเราก็รู้และเข้าใจ ท่านพูดเรื่องพระอริยเจ้า
นับแต่ชั้นต้นจนถึงพระอริยเจ้าชั้นสูงสุดเราก็รู้และเข้าใจเป็นลำดับ เฉพาะเราเอง
ยังไม่สามารถทำตัวให้เป็นอย่างนั้นได้ แต่มีความสนใจใคร่อยากจะสดับเรื่องราว
ความดีที่ท่านอบรมมาและทางดำเนินของท่าน ท่านดำเนินอย่างไรจึงเป็นไปเพื่อ
ธรรมเช่นนั้น

เบื้องต้น พระพุทธเจ้าก็ดี พระสาวกอรหันต์ผู้ปฏิบัติและรู้เห็นตามพระพุทธเจ้า
ก็ดี ท่านเป็นคนมีกิเลสประเภทเดียวกันกับพวกเรา แต่อาศัยความพากเพียรพยายาม
ไม่ลดละการบำเพ็ญเพื่อชำระชักฟอกสิ่งมืดมนของใจ ท่านพยายามบำเพ็ญโดย
ความสม่ำเสมอไม่หยุดชะงักหรือทอดทิ้งความพยายาม ใจที่ได้รับการบำรุงจาก
บุญที่ดีคือกุศลกรรม ก็ค่อย ๆ เจริญขึ้นโดยลำดับ จนสามารถบรรลุธรรมถึงชั้น
อริยภูมิอันสูงสุด คือพระอรหันต์ผล คำว่าพระอริยเจ้านั้น แปลว่า ผู้ประเสริฐ เพราะ
ธรรมที่ท่านได้บรรลुเป็นธรรมอันประเสริฐมีอยู่ ๔ ชั้น คือดังนี้ ชั้นพระโสดา ชั้น

พระสภิกาคา ชั้นพระอนาคา และชั้นพระอรหัตต์



พระอริยบุคคลชั้นพระโสดาบัน แม้จะเป็นฆราวาส ก็เป็นผู้แน่วแน่มั่นในศีลที่ตนรักษาอยู่ ไม่รับศีลแล้วรับศีลเล่าเหมือนสามัญชน เพราะท่านเชื่อเจตนาของตนและรักษาศีลด้วยความระมัดระวัง ไม่ยอมให้ศีลขาดหรือต่างพร้อยด้วยเจตนาล่วงเกิน แม้จะเป็นผู้นำหน้าของหมู่ชน ก็เพียงรับเป็นจารีตของผู้เป็นหัวหน้าเท่านั้น แต่เจตนาจะรับเพราะเข้าใจว่าตนเป็นผู้มีศีลขาดหรือต่างพร้อยนั้นไม่มีในพระโสดาบันบุคคลเลย



ศาสนาเจริญหรือเสื่อมอยู่ที่ใจ

ครั้งพุทธกาลปรากฏว่าท่านสนใจทาง “จิตตภาวนา” มากกว่าด้านวัตถุ ไม่ใช่มากธรรมดา ท่านถือเป็น “เนื้อ” เป็น “หนัง” เป็นสาระสำคัญ เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม เพื่อมรรค ผล นิพพานจริง ๆ

ต่อมาสมัยปัจจุบันนี้กลับสนใจทางด้านวัตถุ ที่ตรงกันข้ามไปเลย จะเห็นได้ในที่ต่าง ๆ เฉพาะอย่างยิ่งตามวัดวาอาราม ทั้งวัดบ้าน วัดป่า ในเมือง นอกเมือง มีแต่การก่อสร้าง การประดับตกแต่งเพื่อความสวยงามตามสมัยนิยม และถือเป็นกิจพระศาสนาจริง ๆ ขึ้นมา แทนการปฏิบัติธรรมดังครั้งพุทธกาลท่านดำเนินมา

ครั้งพุทธกาล ท่านไม่สนใจในกิจอย่างนี้นักเลย แต่สนใจในการประพฤติปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลส มากกว่าทางด้านวัตถุ



แต่พวกเรากลับให้เป็นสถานที่ที่น่าดูน่าชมตามโลกนิยม อันเป็นเรื่องของโลกไปเสีย แต่สถานที่ทำความเพียรไม่ค่อยมี หรือไม่มี คือสถานที่เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา อันเป็นส่วนสำคัญของพระโดยแท้ไม่มี กลับเป็นสถานที่อยู่อาศัย ที่หลับที่นอนอันสะดวกสบายไปหมด กลับตรงกันข้าม เพราะที่อยู่อาศัย ที่หลับที่นอน เป็นความสบายมาก ย่อมเป็นการส่งเสริมกิเลส มีความเกียจคร้าน ความลึ้มตัว เป็นต้นให้มากขึ้นโดยลำดับ



ที่แรกก็ล้มลุกคลุกคลานไป ตั้งได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ล้มไปบ้าง ตั้งได้บ้าง แพ้บ้าง ชนะบ้าง เดากันไป ฎไถกันไป ผิดบ้างถูกบ้าง คละเคล้ากันไป ศาสดาของพวกเราก็เคยเป็นมาอย่างนี้ แต่อาศัยความเพียรพยายามก็พ้นได้ เราฎไถด้วยความเพียรด้วย “อตัตทาหิ อตัตโนนาโถ” ให้มากกว่าการหวังพึ่งผู้อื่น



การพิจารณาเรื่องธาตุ เรื่องขันธ์ จนแหลกละเอียด ก็เพราะปัญญานี้แล “หลง” ก็เพราะความไม่มีปัญญา เครื่องพิจารณา เวลา รู้ก็รู้สิ่งที่มืออยู่นั้นแหละ ไม่รู้สิ่งใด หลงก็หลงสิ่งที่มืออยู่ เวลา รู้ก็รู้ซึ่ง !

ยังแต่ขันธ์ปัจจุบัน ก็เป็นขันธ์ล้วน ๆ อาการอะไรที่เจ็บบวดตรงนั้นตรงนี้ ก็ทราบไปตามธรรมชาติของมัน ที่จะต้องเป็นอย่างนั้น จะบังคับให้เป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ เพราะทางเดินของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต้องเดินไปตามหลักธรรมชาติของเขา ! ผู้ที่รู้จริงแล้วก็รู้ตามธรรมชาติของมัน ต่างอันต่างจริง พอถึงวาระสุดท้ายแล้ว ธาตุขันธ์จะทนต่อไปไม่ไหวหรือ ? “ก็ปล่อยทิ้งเสีย” หมดกัฏวล หายห่วงโดยประการทั้งปวง !

นั่นแล ท่านเรียกว่า “อนุปาทิสเสนนิพพาน” ล้วน ๆ ไม่มีสมมติคือขันธ์ เป็นต้น เจือปนเลย ฉะนั้น คำว่า “อนุปาทิสเสนนิพพาน” จึงหมายถึง จิตที่พ้นจากสมมติทั้งปวง และพ้นจากความรับผิดชอบในขันธ์โดยประการทั้งปวงแล้ว

ธรรมที่กล่าวมานี้ อยู่ที่ไหน ถ้าไม่อยู่ที่ “ผู้รู้” เวลานี้ไม่มีที่อยู่ ผู้นี้เป็นผู้รู้ แต่เวลานี้ยังหลงอยู่ ยังไม่สามารถทำความรู้ให้แก่ภูมิอย่างความรู้ล้วน ๆ ได้ จึงต้องอาศัยการชักฟอก คือ การฝึกการปฏิบัติ การได้ยินได้ฟัง จนกระทั่งเชื่อตัวเองได้ตามความสามารถ และบรรลุธรรมเต็มภูมิแล้ว ก็เหมือนกันหมด !



ถ้าพูดถึงใจที่รักใคร่ในอรรถในธรรมอยู่แล้ว ก็มีทางฝันได้ ดังเราทั้งหลาย ประพฤติปฏิบัติกันอยู่เวลานี้ ตามธรรมดา การปฏิบัติการฝึกหัดดัดแปลงตัวเอง ก็คือการฝึกทรมานจิตใจ การกดขี่บังคับจิตเพื่อไม่ให้พลิกแพลงไปในสิ่งที่ผิดอารมณ์ที่ผิด ก็ต้องเป็นการฝืนและเป็นความลำบาก ที่เรียกว่าทำงานด้วยความทุกข์ลำบาก แต่ก็ฝืนทำไป เพราะเล็งเห็นคุณค่าของงาน ผู้อบรมธรรมย่อมเป็นผู้หนักแน่นทางเหตุผล เหตุผลว่าอย่างไรก็พยายามทำตามนั้น แม้จะยากลำบากก็ทน เพราะเชื่อ

เหตุเชื่อผล ได้แก่เชื่อธรรม



เราก็พยายามแยกแยะจิตของเรา เฉพาะอย่างยิ่งระหว่าง ขันธ์ กับ จิต ที่เกิดความทุกข์ความลำบากในที่ใด จุดใด แต่ก่อนที่ไม่เคยพิจารณา ขณะเป็นทุกข์ ไม่สบายกาย แต่ใจมักเกิดความเดือดร้อนขึ้นภายในเสมอ ทั้งที่ใจไม่ได้เป็นไข้เลย ที่ใจเป็นทุกข์ด้วยนั้น ก็เพราะปกติไม่ยากให้เกิด ไม่ยากให้มี ไม่ยากให้เป็น แม้เป็นขึ้นก็อยากให้หาย ความอยากทั้งนี้มันเป็นเรื่องของ “ตัณหา” คือ ความบกพร่อง ต้องการทำให้ใจหิวโหย ทำความอยากความปรารถนาอยู่ตลอดเวลา ถ้าอยากในทางผิดมากเพียงไร ก็ยิ่งเป็นการเพิ่มความทุกข์มากขึ้น และผลที่เกิดขึ้นจากความหิวโหยก็คือความทุกข์นั่นเอง



ส่วนทุกข์ทางใจนี้เกิดเพราะอำนาจของกิเลส ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่ผิดธรรมดา ทุกข์ทางร่างกายเป็นเพราะความแปรปรวน ความผิดปกติของธาตุ จึงเกิดขึ้นเป็นธรรมดา แต่ทุกข์ทางใจนี้ ร้อยทั้งร้อยเกิดขึ้นเพราะอำนาจของกิเลส ตัณหา ความหิวโหยทั้งนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องใช้เหตุผล ทุกขปริเวทนาเป็นขั้นที่ไหน ก็พิจารณาแก้ไขไปตามเรื่อง และให้ทราบเสมอว่านั่นเป็นอันหนึ่ง ซึ่งเป็นสมบัติกลางที่เราได้อาศัย แต่ไม่ถือว่านั่นเป็นเราเป็นของเรา เป็นต้น นี่คือวิธีการแยกแยะระหว่างขันธ์ กับจิต จะเป็นขึ้นมากน้อยก็ปฏิบัติไปตามเรื่อง แก้ไขกันไปตามความสามารถที่จะเป็นไปได้ และพยายามรักษาจิตใจ อย่าให้กำเริบไปยึดไปถือ ไปวุ่นวายกับเขา จะเป็นทุกข์ ๒ ชั้น คือ ทุกข์ทางกายเป็นเหตุ เมื่อเพิ่มทุกข์เป็น ๒ ทุกข์ ก็ยังเป็นทุกข์หนัก

ผู้ปฏิบัติธรรมจึงใคร่ครวญด้วยสติปัญญา อย่าหละหลวมลืมหืมตัว ไม่เหมือนผู้ไม่ปฏิบัติธรรมทั่ว ๆ ไปเลย เวลาเกิดทุกข์ก็ต่างกัน ผู้ปฏิบัติธรรมพอมีทางหลบหลีก มีทางแยกแยะ มีทางผ่อนคลายด้วยอุบาย ถึงจะเป็นมากก็พอแบ่งเบาตัวได้ ไม่ได้ ยก แบก หาม กันทั้งหมด ไม่ได้แบกกันทั้งความทุกข์กายและความทุกข์ใจ ระหว่างผู้ปฏิบัติธรรมกับผู้ไม่เคยปฏิบัติธรรม เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยจึงผิดกันอยู่มาก

การสอนธรรมนั้น คิดว่าสอนโดยถูกต้องตามที่เคยปฏิบัติมาและเข้าใจมาบ้างแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมพึงปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักธรรม การปฏิบัติก็ปฏิบัติเรื่องธาตุ

เรื่องขันธ ที่มันสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับใจเราตลอดเวลาที่แหละ จะปฏิบัติที่ไหน ปฏิบัติอย่างนี้ถูก เรื่องอื่น ๆ ก็ถูก

เรื่องภายนอกเกี่ยวโยงกับใคร ๆ สิ่งแวดล้อมใด ๆ นั้นมันห่างจากตัวเราอยู่มาก ไม่เหมือนขันธกับจิตที่ติดแนบอยู่กับเรา เมื่อถือว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรา มันติดอย่างสนิทแยกกันไม่ออก ที่แยกไม่ออกก็เพราะไม่แยก และไม่พยายามจะแยก เพราะไม่เข้าใจแยก พยายามพิจารณาให้รู้ เมื่อพอเข้าใจบ้างแล้วก็พยายามแยก พยายามพิจารณาให้รู้ตามความจริงของมัน ตามสัจตามส่วนที่มันเป็นขึ้นขึ้นมาน้อย

เวลาปกติ ไม่เจ็บป่วย ก็ทราบวาทะขันธเป็นปกติ เวลาแสดงความแปรปรวนขึ้นมาในลักษณะต่าง ๆ ก็ทราบวาทะขันธแปรปรวน แต่ใจอย่าให้แปรปรวนไปตาม เพราะใจไม่มีโรคชนิดนั้น อย่างหาเรื่องโรคคืออารมณ์ที่เกี่ยวกับร่างกายแปรปรวนนั้นเข้ามาแทรกสลับใจหรือเสียดแทงใจให้เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา เป็นโรคภายในใจอีกต่อหนึ่ง ซึ่งสำคัญและหนักมากกว่าโรคทางกาย

การพิจารณาร่างกายส่วนต่าง ๆ โดยสม่ำเสมอ จิตก็มีหลักยึดและเป็นวิหารธรรมแก่ตัวเอง คือ มีความร่มเย็น มีความสงบสบาย ไม่ฟุ้งซ่านรำคาญ ไม่เห่อเหิม ไม่เดือดร้อนวุ่นวายไปตามกระแสโลกที่พัดผันอยู่ตลอดเวลา

✱

การพิจารณาธรรมฐานดังกล่าว ย่อมกำจัดสิ่งเป็นภัยได้หลายอย่าง อย่างน้อยก็ระงับภัยให้เบาลง เช่น เคยกลัวผี กลัวเปรต กลัวเสือ กลัวช้าง กลัวงู ไม่มีขอบเขตเหตุผล ก็พยายามบังคับจิตใจให้ทะล่อมเข้าวงเหตุผลได้ ดังคนเคยกลัวผีเป็นต้น ก็ซักถามผู้กำลังกลัวผีว่า “ผีที่ไหนมี นอกจากความคิดความปรุงแต่งของจิตคิดหลอกตัวเองต่างหาก ผีก็ผีชั นี่คือป่าช้าอยู่แล้วในตัวเราเนี่ย ร่างกายของเราก็ถูกบรรจุอะไรเข้าไว้ไม่รู้ก็ซากก็ศพ สัตว์ที่ประเภทที่บรรจุเข้าไว้ในป่าช้าผีดิบอันนี้ รู้อย่างนี้แล้วจะไปตื่นเต้นหลงใหลกับป่าช้าที่ไหนอีก ออกจากนี้ก็เดินเข้าไปเตาไฟ เตาไฟในครัวมันเป็นที่เผาอะไรบ้าง ดูเอาในครัว ซึ่งเป็นที่ปรุงอาหารชนิดต่าง ๆ เราไม่เห็นกลัวแต่ซากผีซากกายนอกกลัว ส่วนซากเป็ด ซากไก่ ซากปู ซากปลา และซากสัตว์ชนิดต่าง ๆ คณนาไม่จบ ที่นำเข้าไปเผาไปต้มแกงอยู่ในครัวไฟไม่เห็นกลัวกัน ทั้งนี้เพราะความเข้าใจมันไขว่ไขว่ไปต่าง ๆ ที่ให้เกิดเป็นภัยแก่ตัวเอง เช่น ความกลัวผีเป็นต้น”

ศาสนาทำนองสอนลงที่กายวาจาใจนี้ และใจนี้แหละคือภาชนะอย่างเอก เหมาะสม
อย่างยิ่งกับธรรม ไม่มีภาชนะใดที่จะเหมาะสมกับธรรมยิ่งกว่าใจ “มโน ปุพฺพัง คมา
ธัมมา มโน เสฏฺฐา มโน มยา” ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน สำเร็จแล้วด้วยใจ ลงที่นี้
ธรรมก็ไหลลงที่ใจ ที่อื่นไม่มี ปล่อยวางที่ใจแล้ว บริสุทธิ์ที่ใจแล้ว หมดปัญหาทั้งมวล
ในสมมติทั้งสามโลกธาตุ



หน้าว่าง

พระโพธิญาณเถร

(ท่านพระอาจารย์ชา สุภทฺโท)

(พ.ศ. ๒๔๖๑ - พ.ศ. ๒๕๓๕)

หน้าว่าง

พระโพธิญาณเถร (ท่านพระอาจารย์ชา สุภทฺโท)

วัดหนองป่าพง ตำบลโนนโพน อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

นามเดิม ชา สุภทฺ ช่างโซติ

เกิดที่บ้านจิกก่อ ตำบลธาตุ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

เมื่อวันศุกร์ ขึ้น ๗ ค่ำ เดือน ๗ ปีมะเมีย ตรงกับวันที่ ๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๖๑

โยมบิดาชื่อ นายมา ช่างโซติ

โยมมารดาชื่อ พิมพ์ ช่างโซติ

บรรพชาเป็นสามเณรเมื่ออายุ ๑๓ ปี ที่วัดมณีวนาราม

โดยมีท่านพระครูวิจิตร ธรรมภาณี (พวง) เป็นพระอุปัชฌาย์ (บวชอยู่ ๓ ปี)

อุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่อวันที่ ๒๖ เมษายน พ.ศ. ๒๔๘๒ ณ วัดก่อโน

โดยมีท่านพระครูอินทราสารคุณ เป็นพระอุปัชฌาย์

หน้าว่าง

พระธรรมเทศนา โดย

ท่านพระอาจารย์ชา สุภัทโท

๑. “เรื่องจิตนี้”

๒. “กุญแจภาวนา”

๑๗ มกราคม ๒๕๑๒

หน้าว่าง

เรื่องจิตนี้

การปฏิบัติเรื่องจิตนี้... ความจริงจิตนี้ไม่เป็นอะไร มันเป็นประภัสสรของมัน อยู่อย่างนั้น มันสงบอยู่แล้ว ที่จิตไม่สงบทุกวันนี้ เพราะจิตมันหลงอารมณ์ ตัวจิต แท้ ๆ นั้นไม่มีอะไร เป็นธรรมชาติอยู่เฉย ๆ เท่านั้น ที่สงบไม่สงบก็เป็นเพราะอารมณ์ มาหลอกลวง จิตที่ไม่ได้ฝึกก็ไม่มีความฉลาด มันก็โง่ อารมณ์ก็มาหลอกลวงไป ให้ เป็นสุข เป็นทุกข์ ดีใจ เสียใจ จิตของคนตามธรรมชาตินั้นไม่มีความดีใจเสียใจ ที่มีความดีใจเสียใจนั้นไม่ใช่จิต แต่เป็นอารมณ์ที่มาหลอกลวง จิตก็หลงไปตามอารมณ์ โดยไม่รู้ตัว แล้วก็เป็นสุขเป็นทุกข์ไปตามอารมณ์ เพราะยังไม่ได้ฝึก ยังไม่ฉลาด แล้วเราก็นึกว่าจิตเราเป็นทุกข์ นึกว่าจิตเราสบาย ความจริงมันหลงอารมณ์ พุดถึง จิตของเราแล้วมันมีความสงบอยู่เฉย ๆ มีความสงบยิ่ง เหมือนกับใบไม้ที่ไม่มีลมมาพัด ก็อยู่เฉย ๆ ถ้ามีลมมาพัดก็กวัดแกว่ง เป็นเพราะลมมาพัด และก็เป็นเพราะอารมณ์ มันหลงอารมณ์ ถ้าจิตไม่หลงอารมณ์แล้ว จิตก็ไม่กวัดแกว่ง ถ้ารู้เท่าอารมณ์แล้ว มันก็เฉย เรียกว่าปกติของจิตเป็นอย่างนั้น ที่เรามาปฏิบัติกันอยู่ทุกวันนี้ก็เพื่อให้เห็น จิตเดิม เราคิดว่าจิตเป็นสุขจิตเป็นทุกข์ แต่ความจริงจิตไม่ได้สุข ไม่ได้สร้างทุกข์ อารมณ์มาหลอกลวงต่างหาก มันจึงหลงอารมณ์ ฉะนั้น เราจึงต้องมาฝึกจิตให้ฉลาด ขึ้น ให้รู้จักอารมณ์ ไม่ให้เป็นไปตามอารมณ์ จิตก็สงบ เรื่องแค่นี้เองที่เราต้องมา ทำกรรมฐานกันยุ่งยากทุกวันนี้...

กุญแจภavana

เมื่อวันที่ ๑๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๒

การศึกษาธรรมะในทางพระพุทธศาสนานั้น เราศึกษาไปเพื่อหาทางพ้นทุกข์ เพื่อความสงบสุขเป็นจุดสำคัญ จะศึกษาเรื่องรูป เรื่องนาม เรื่องจิต เรื่องเจตสิก ก็ตาม ก็เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์เท่านั้นจึงจะถูกทาง มิใช่เพื่ออย่างอื่น เพราะทุกข์มันมีเหตุเกิดและมีที่ของมันอยู่แล้ว ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้ถ้าเราเข้าใจเสียว่า มันจะเป็นจิต ก็ข้างมันเถอะ เมื่อมันนิ่งอยู่อย่างนี้ ก็คือปกติของมัน ถ้าว่ามันเคลื่อนไหว ก็เป็นสังขาร แล้วมันจะเกิดยินดีก็เป็นสังขาร มันจะเกิดยินร้ายก็เป็นสังขาร มันอยากจะไปโน่น ไปนี่ก็เป็นสังขาร ถ้าไม่รู้เท่าสังขาร ก็วิ่งตามมันไป เป็นไปตามมัน เมื่อจิตเคลื่อนไหวเมื่อใด ก็เป็นสมมติสังขารเมื่อนั้น ท่านจึงให้พิจารณาสังขาร คือ จิตมันเคลื่อนไหวนั่นเอง เมื่อมันเคลื่อนออกไปก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านให้พิจารณาอันนี้ ท่านจึงให้รับทราบสิ่งเหล่านี้ไว้ ให้พิจารณาสังขารเหล่านี้ ปฏิจจสมุปบาทธรรม ก็เหมือนกัน อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน วิญญานเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป เราเคยเล่าเรียนมา ศึกษามา ก็เป็นจริง คือ ท่านให้แยกเป็นส่วน ๆ ไปเพื่อให้นักศึกษา รู้ แต่เมื่อมันเกิดมาจริง ๆ แล้ว ท่านมหาหนั บัไม่ทันหรรอก อุปมาเหมือนเราตกจากยอดไม้ ก็ดับถึงดินโน่น ไม่รู้ว่ามันผ่านกิ่งไหน บ้าง จิตเมื่อถูกอารมณ์ปัฏฐันมา ถ้าชอบใจก็ถึงดีโน่น อันที่ติดต่อกันเราไม่รู้ มันไป ตามที่ปริยัติรู้นั่นเอง แต่มันก็ไปนอกปริยัติด้วย มันไม่บอกว่า ตรงนี้เป็นอวิชชา ตรงนี้ เป็นสังขาร ตรงนี้เป็นวิญญาน ตรงนี้เป็นนามรูป มันไม่ได้ให้ท่านมหาอ่านอย่างนั้น หรรอก เหมือนกับการตกจากต้นไม้ ท่านพูดถึงขณะจิตอย่างเต็มที่ของมันจริง ๆ อาตมาจึงมีหลักเทียบว่า เหมือนกับการตกจากต้นไม้ เมื่อมันพลัดจากต้นไม้ไปปัฏฐ มีได้คำนวณว่ามันก็นิ้วก็ฟุต เห็นแต่มันตมถึงดิน เจ็บแล้ว ทางนี้ก็เหมือนกัน เมื่อมัน เป็นขึ้นมาก เห็นแต่ทุกข์ โสภปริเทวทุกข์โน่นเลย มันเกิดมาจากไหนมันไม่ได้อ่าน หรรอก มันไม่มีปริยัติ ที่ท่านเอาสิ่งละเอียดนี้ขึ้นมาพูด แต่ก็ผ่านไปทางเส้นเดียวกัน แต่นักปริยัติเอาไม่ทัน ฉะนั้นท่านจึงให้ยืนตัวว่า อะไรที่เกิดขึ้นมาจากผู้รู้อันนี้ เมื่อ ผู้รู้รู้ตามความเป็นจริงของจิตหรือเจตสิกเหล่านี้ จิตก็ไม่ใช่เรา สิ่งเหล่านี้มีแต่ของทั้ง หักหมด ไม่ควรเข้าไปยึดไปหมายมันทั้งนั้น สิ่งที่เราเรียกว่าจิตหรือเจตสิกนี้ พระศาสดา

มิใช่ให้เรียนเพื่อให้ติด ท่านให้รู้ว่าจิตหรือเจตสิกเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่านั้น มีแต่ท่านให้ปล่อย ให้อว่างมัน เมื่อเกิดมาก็ให้รับรู้ไว้ ตัวจิตนี่เองมันถูกอบรมมาแล้ว ถูกให้พลิกออกจากตัวนี้ เกิดเป็นสังขารปรุงไป มันก็เลยมาปรุงแต่งเรื่อยไปทั้งดีทั้งชั่ว ทุกสิ่งทุกอย่างให้เกิดเป็นไป สิ่งทั้งหลายเหล่านี้พระศาสดาให้ละ แต่ต้องเรียนให้รู้ อย่างนี้เสียก่อนจึงจะละได้ ตัวนี้เป็นตัวธรรมชาติอยู่อย่างนี้ จิตก็เป็นอย่างนี้ เจตสิก ก็เป็นอย่างนี้ อย่างมรรค ปัญญาเห็นชอบ แล้วก็ดำริชอบ เจริญชอบ ทำการงานชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ เหล่านี้เป็นเรื่องของเจตสิกทั้งนั้น ออกจากผู้รู้นั่นเอง เหมือนกับตะเกียง เป็นตัวผู้รู้ ถ้ารู้ชอบ ดำริชอบ อย่างอื่นก็ชอบไปด้วย เหมือนกับแสงสว่างของตะเกียง มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน มันเกิดจากผู้รู้ อันนี้ ถ้าจิตนี้ไม่มี ผู้รู้ก็ไม่มีเช่นกัน มันคือ อาการของพวกนี้ ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้รวมแล้วเป็นนามหมด

ท่านว่าจิตนี้ก็ชื่อว่าจิต มิใช่สัตว์ มิใช่บุคคล มิใช่ตัว มิใช่ตน มิใช่เรา มิใช่เขา ธรรมนี้ก็สักว่าธรรม มิใช่ตัวตน เรา-เขา ไม่เป็นอะไร ท่านให้อาที่ไหน เวณาก็ดี สัญญาก็ดี สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่เป็นขันธ ๕ ท่านให้อว่าง ฉะนั้น ภาวนาก็ เหมือนกับไม้ท่อนเดียว วิปัสสนาอยู่ปลายท่อนทางนี้ สมถะอยู่ปลายท่อนทางนั้น ถ้าเรายกไม้ท่อนนี้ขึ้น ปลายท่อนไม้จะขึ้นข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง ถ้ายกไม้ท่อนนี้ ขึ้น ปลายทั้งสองข้างก็จะขึ้นด้วย อะไรจะเป็นตัววิปัสสนา อะไรจะเป็นตัวสมถะ ก็ตัวจิตนี่เอง.....

หน้าว่าง

ธรรมะบางตอน โดย
ท่านพระอาจารย์ชา สุภัทโท

จากหนังสือ

- คำสอนของพระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่ocha สุภัทโท)
- นอกเหตุ เหนือผล
- จากคำสอนของหลวงพ่ocha
- ทำวัตรแปล และบางสูตร
- ทางพ้นทุกข์
- บ้านที่แท้จริง
- ประวัติและจริยวัตร

หน้าว่าง

เบื้องต้นของการปฏิบัติภาวนา

จงหายใจเข้า....หายใจออก....อยู่อย่างนี้แหละ อย่าใส่ใจกับอะไรทั้งนั้น อยู่แต่กับลมหายใจเข้า—ออก ให้ความรู้สึกกำหนดอยู่กับลมหายใจ....ไม่ไปเอาอะไรอื่น ไม่ต้องคิดว่าจะเอานั่นเอานี่ ไม่เอาอะไรทั้งนั้น ให้รู้จักแต่ลมเข้า....ลมออก.... ลมเข้า....ลมออก.... พุท....เข้า.... ไร....ออก อยู่กับลมหายใจอย่างนี้แหละ เอาอันนี้เป็นอารมณ์....

ลมเข้าก็รู้จัก.... ลมออกก็รู้จัก.... ให้รู้จักอยู่อย่างนี้จนจิตสงบหมดความรำคาญ ไม่ฟุ้งซ่านไปไหนทั้งนั้น.... ให้มีแต่ลมออก.... ลมเข้า.... ลมออก.... ลมเข้า.... อยู่เท่านั้น ให้มันเป็นอยู่อย่างนี้.... ยังไม่ต้องมีจุดหมายอะไร นี่แหละเบื้องต้นของการปฏิบัติ

ถ้ามันสบาย ถ้ามันสงบ มันก็จะรู้จักของมันเอง ทำไปเรื่อย ๆ ลมก็จะน้อยลง.... อ่อนลง.... กายก็อ่อน.... จิตก็อ่อน.... มันจะไปตามเรื่องของมันเอง นั่งก็สบาย ไม่่วง ไม่โงก ไม่หาวนอน จะเป็นอย่างไร.... คุณมันคล่องของมันเองไปทุกอย่าง นี่.... สงบ

สิ่งที่ติดตามเรา เรียกว่า สติ....ความระลึกได้ สัมปชัญญะ....ความรู้ตัว เราจะพูดอะไร.... จะทำอะไร.... ก็ให้รู้จักเรื่องของมัน ให้มีสติอยู่เสมอ

เดินจงกรมมันก็เหมือนกับทำสมาธิ ให้กำหนดความรู้สึกขึ้นในใจว่า “บัดนี้....เราจะทำความเพียร จะทำจิตให้สงบ.... มีสติสัมปชัญญะให้กล้า”

การกำหนดก็แล้วแต่แต่ละคน.... ตามใจ.... บางคนออกเดินก่อน ก็แผ่เมตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง.... สารพัดอย่าง.... แล้วก็ก้าวเท้าขวาก่อนให้พอดี....พอดี

ให้นึก “พุทไร พุทไร” ตามก้าวเดินนั้น ให้มีความรู้ในอารมณ์นั้นไปเรื่อย (พุทไร)

ถ้าใจเกิดฟุ้งซ่าน.... หยุด.... ให้มันสงบ.... ก้าวเดินใหม่ ให้มีความรู้ตัวอยู่เรื่อย....

นี่เป็นวิธีทำ.... กำหนดเดินจงกรม เดินจงกรมก็คือเดินกลับไป.... กลับมา.... เดินจงกรมไม่ใช่ของง่ายนะ บางคนเห็นเดินกลับไป—กลับมา....เหมือนคนบ้า แต่หารู้ไม่ว่า การเดินจงกรมนี้.... ทำให้เกิดปัญญานั่นละ

เดินกลับไป....กลับมา ถ้าเหนื่อยก็หยุด กำหนดจิตให้นิ่ง กำหนดลมหายใจ
ให้สบาย เมื่อสบายพอควรแล้ว ก็ทำความรู้สึกกำหนดการเดินอีก

แล้วอิริยาบถมันก็เปลี่ยนไปเองหรือ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน
มันเปลี่ยน คนเราจะนั่งรวดเดียวไม่ได้ ยืนอย่างเดียวยังไม่ได้ นอนอย่างเดียวยังไม่ได้
มันจะต้องอยู่ตามอิริยาบถเหล่านี้ ทำอิริยาบถทั้งสี่นี้ให้มีประโยชน์ ให้มีความรู้สึก
ตัวอยู่อย่างนี้.... นี่คือ.... การทำ.... ทำไป.... ทำไป....

มันก็จะคิดของมันไปตามเรื่อง ใครจะว่าอะไรก็ช่าง ยกอยู่อย่างนั้นสองนาทีก่อน
อย่าเผลอ ไม่ใช่ห้านาที พอสองนาทีก็นอนมาตั้งไว้ นี่กำหนดอยู่อย่างนี้.... นี่เป็น
เรื่องของการกระทำ

จะดูลมหายใจเข้า—ออกก็เหมือนกัน ให้นั่งขาขวาทับขาซ้าย ให้ตัวตรง สูด
ลมเข้าไปให้เต็มที ให้หายใจลงไปให้หมดในท้อง สูดเข้าให้เต็ม แล้วปล่อยออกให้หมด
ปอด อย่าไปบังคับมัน

ลมจะยาวแค่ไหน จะสั้นแค่ไหน จะค่อยแค่ไหนก็ช่างมัน ให้มันพอดี พอดี
กับเรา

นั่งดูลมเข้า....ลมออก ให้สบายอยู่อย่างนั้น อย่าให้มันหลง ถ้าหลง.... หยุด
ดูว่ามันจะไปไหน.... มันจึงไม่ตามลม ให้หามันกลับมา.... ให้มันมาเล่นตามลมอยู่
อย่างนั้นแหละ แล้วก็พบของดีสักวันหนึ่งหรือ

ให้ทำอยู่อย่างนั้น.... ทำเหมือนกับว่า.... จะไม่ได้อะไร.... ไม่เกิดอะไร....
ไม่รู้ว่าใครมาทำ.... แต่ก็ทำอยู่เช่นนั้น....

นั่งเฉย ๆ บางครั้งก็จะนึกว่า “จะนั่งเฝ้าดูมันทำไมนะ.... ลมนี้เนะ.... ถึงไม่
เฝ้ามัน มันก็ออก.... ก็เข้า.... ของมันอยู่แล้ว”

มันก็หาเรื่องคิดไปเรื่อย และมันเป็นความเห็นของคน เรียกว่า “อาการของจิต”
.... ก็ช่างมัน พยายามทำไป.... ทำไป.... ให้มันสงบ

เมื่อสงบแล้ว ลมจะน้อยลง ร่างกายก็อ่อนลง จิตก็อ่อนลง มันจะอยู่พอดีของมัน
มัน จนกระทั่งว่า นั่งอยู่เฉย ๆ เหมือนไม่มีลมหายใจเข้า—ออก แต่มันก็ยังอยู่ได้

ถึงตอนนี้ อย่าตื่น อย่าวิ่งหนี เพราะคิดว่า เราหยุดหายใจแล้ว.... นั่นแหละ....
มันสงบแล้ว ไม่ต้องทำอะไร.... นั่งเฉย ๆ ดูมันไปอย่างนั้นแหละ

บางที่จะคิดว่า “เอ.... เราหายใจหรือเปล่านี้” อย่างนี้ก็เหมือนกัน.... มันคิดไปอย่างนั้น แต่.... อย่างไม่ก็ช่างมัน ปล่อยไปตามเรื่องของมัน ไม่ว่าจะเกิดความรู้สึกอะไรขึ้น.... ให้รู้มัน.... คู่มัน.... แต่อย่าไปหลงใหลกับมัน

ทำไป.... ทำให้บ่อย ๆ ไว้.... ไม่ใช่เดิน ยอกแยก.... ยอกแยก คิดโน่น.... คิดนี่.... เทียวเดียว แล้วเลิกขึ้นกุฏิ มองดูพื้นกระดาน “เออ.... มันน่าอน” ก็ลงนอนกรนครอก ๆ อย่างนี้ก็ไม่เห็นอะไรเท่านั้น

ไม่ใช่จะมาพูดบอกตัวเองว่า “สงบ.... สงบ.... สงบ” แล้วพอนั่งปุ๊บ ก็จะทำให้มันสงบเลย ครั้นมันไม่สงบอย่างคิด ก็เลิก ขี้เกียจ.... ถ้าอย่างนั้น ก็ไม่มีวันได้สงบ แต่พูดมันง่าย หากทำแล้วมันก็ยาก....

หาความสงบอย่างนี้ ใคร ๆ ก็อยากสงบด้วยกันทั้งนั้นแหละ แต่เราไม่ทันจะรู้จักมัน จะถาม จะพูดกันสักเท่าไร ก็ไม่รู้จักขึ้นมาได้หรอก

ฉะนั้น ให้ทำ.... ให้ตามรู้จักให้ทันว่า กำหนดลมเข้า....ออก กำหนดว่า “พุทโธ.... พุทโธ” เอาเท่านี้แหละ ไม่ให้คิดไปไหนทั้งนั้น ในเวลานี้.... ให้มีความรู้อยู่อย่างนี้ ทำอยู่อย่างนี้ ให้เรียนอยู่อย่างนี้แหละ

ให้ทำไป.... ทำไป.... อย่างนี้แหละ จะนึกว่า “ทำอยู่นี้.... ก็ไม่เห็นเป็นอะไรเลย” ไม่เป็น.... ก็ให้ทำไป ไม่เห็น.... ก็ให้ทำไป ให้ทำไปอยู่นั้นแหละ.... แล้วเราจะรู้จักมัน

เอาละนะ.... ที่นี้ลองทำดู.... ถ้าเรานั่งอย่างนี้ แล้วมันรู้เรื่อง.... ใจมันจะพอดี....พอดี พอจิตสงบแล้ว มันก็รู้เรื่องของมันเองดอก ต่อให้นั่งตลอดคืนจนสว่าง ก็ไม่รู้สีกว่านั่ง เพราะมันเพลิน....

ฉะนั้น ให้ทำ อย่าหยุด อย่าปล่อยไปตามอารมณ์ ให้ฝืนทำไป ถึงจะชัก้าน ก็ให้ทำ จะขยันก็ให้ทำ จะนั่งก็ทำ จะเดินก็ทำ....

เวลาจะนอนก็สอนมัน เวลาจะฉันจังหันก็สอนมัน ให้เป็นอย่างนี้ไปเรื่อย จะยืนก็ให้รู้สึก จะนอนก็ให้รู้สึก จะทำอะไรสารพัดอย่างก็ให้ทำอย่างนั้น

อย่าไปมองดูผู้อื่น อย่าไปเอาเรื่องของผู้อื่น ให้เอาแต่เรื่องของตัวเองเท่านั้น

การนั่งสมาธินั้น นั่งให้ตรง อย่าเงยหน้ามากเกินไป อย่าก้มหน้าเกินไป เอาขนาดพอดี เหมือนพระพุทธรูปนั้นแหละ มันจึงสว่างไสวดี

ครั้งนี้จะเปลี่ยนอิริยาบถ ก็ให้อดทนจนสุดขีดเสียก่อน ปวดก็ให้ปวดไป อย่าเพิ่งรีบเปลี่ยน อย่าคิดว่า “บ๊ะไม่ไหวแล้ว พักก่อนเถอะน่า” อดทนมันจนปวดถึงขนาดก่อน พอมันถึงขนาดนั้นแล้ว ก็ให้ทนต่อไปอีก

ทนไป.... ทนไป.... จนมันไม่มีกำลังใจจะว่า “พุทโธ” เมื่อไม่ว่า “พุทโธ” ก็เอาตรงที่มันเจ็บนั้นแหละมาแทน “อ๊อ เจ็บ เจ็บแท้ ๆ หนอ” เอาเจ็บนั้นมาเป็นอารมณ์แทน “พุทโธ” ก็ได้ กำหนดให้ติดต่อกันไปเรื่อย นั่งไปเรื่อย ดูซิว่าเมื่อปวดจนถึงที่สุดแล้วมันจะเกิดอะไรขึ้น

พระพุทธเจ้าท่านว่า มันเจ็บเอง มันก็หายเอง ให้มันตายไป อย่าเลิก บางครั้งมันเหงื่อแตกเม็ดโป้ง ๆ เท้าเมิดข้าวโพดไหลย่อยมาตามอก ถ้าครันทำงานมันได้ข้ามเวทนาอันหนึ่งแล้ว มันก็รู้เรื่องเท่านั้นแหละ ให้อย่างไรไปเรื่อย ๆ อย่าเร่งรัดตัวเองเกินไป ให้อย่างไรไป.... ทำไป

ฉันจึงหันอยู่ก็ให้รู้จัก เมื่อเคี้ยวกลืนลงไปนะ มันลงไปถึงไหน อาหารที่แสดงโรค มันผิดหรือถูกกับธาตุขันธ์ ก็รู้จักหมด ฉันจึงหันก็ลองกะดู ฉันไป ฉันไปกะดูว่าอีกสักห้าคำจะอึด ก็ให้หยุดเสีย แล้วดื่มน้ำเข้าไป ก็จะอึดพอดี

ลองทำดูซิว่า จะทำได้หรือไม่ แต่คนเรามันไม่เป็นอย่าง พอจะอึดก็ว่า “เติมอีกสักห้าคำเถอะ” มันว่าไปอย่างนั้น มันไม่รู้จักสอนตัวเองอย่างนี้

พระพุทธเจ้าท่านให้ฉันไป กำหนดดูไป ถ้าพอ อีกสักห้าคำจะอึดก็หยุด ดื่มน้ำเข้าไป มันก็จะพอดี จะไปเดิน ไปนั่ง มันก็ไม่หนักตัว ภาวนาก็ดีขึ้น แต่คนเราไม่อย่างนั้น พออึดเต็มที่แล้ว ยังเติมเข้าไปอีกห้าคำ มันเป็นไปอย่างนั้น เรื่องของกิเลสตัณหา กับเรื่องพระพุทธเจ้าสอนมันไปคนละทาง ถ้าคนที่ไม่ต้องการฝึกจริง ๆ แล้ว ก็จะทำไม่ได้ ขอให้เฝ้าดูตนเองไปเถิด

เรื่องทำจิตนี้เป็นเรื่องแรก ท่านเรียกว่าทำกรรมฐาน เวลานั่ง ให้จิตมีอารมณ์เดียวเท่านั้น ให้อยู่กับลมเข้า ลมออก แล้วจิตก็จะค่อย ๆ สงบไปเรื่อย ๆ

ถ้าจิตวุ่นวาย ก็จะมีหลายอารมณ์ เช่น พอนั่งปั๊บ โน่น.... คิดไปบ้านโน่น.... บ้างก็อยากกินกล้วยเตี้ยว บวชใหม่ ๆ มันก็หิวนะ อยากกินข้าว กินน้ำ คิดไปทั่ว หิวโน่น อยากนี่ สารพัดอย่างนั้นแหละ มันเป็นบ้า จะเป็นก็ให้มันเป็นไป เอาชนะมันได้เมื่อไหร่ ก็หายเมื่อนั้น

ให้ทำไปเถิด เคยเดินจงกรมบ้างไหม เป็นอย่างไรขณะที่เดิน จิตกระเจิดกระเจิงไปหรือ.... ก็หยุดมันซิ....

ทำให้มันรู้เรื่อง กลางวันก็ช่าง กลางคืนก็ตาม ให้ทำไป แม้จะมีเวลาสักสิบนาที ก็ทำ กำหนดทำไปเรื่อย ๆ ให้ใจมันจดจ่อ ให้มีความรู้สึกอยู่เสมอ อยากจะพูดอะไร ก็อย่าพูด หรือกำลังพูด ก็ให้หยุด ให้ทำอันนี้ให้ติดต่อกันไว้

เหมือนอย่างกับน้ำในขวดนี้แหละ ครั้นเรารินมันทีละน้อย มันก็จะหยุด นิด.... นิด.... นิด พอเราเร่งรินให้เร็วขึ้น มันก็จะไหลติดต่อกันเป็นสายน้ำเดียวกัน ไม่ขาดตอนเป็นหยดเหมือนเวลาที่เรารินทีละน้อย ๆ

สติของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราเร่งมันเข้ามา คือปฏิบัติให้สม่ำเสมอแล้ว มันก็จะติดต่อกันเป็นสายน้ำไม่เป็นน้ำหยด หมายความว่า ไม่ว่าเราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ความรู้อันนี้มันไม่ขาดจากกัน มันจะไหลติดต่อกันเป็นสายน้ำ

การปฏิบัติจิตนี้ก็เป็นอย่างนั้น เดียวมันคิดนั้น คิดนี้ ฟุ้งซ่านไม่ติดต่อกัน มันจะคิดไปไหนก็ช่างมัน ให้เราพยายามทำให้เรื่อยเข้าไว้ แล้วมันจะเหมือนหยดแห่งน้ำ มันจะทำความห่างให้ถี่ ครั้นถี่เข้า ๆ มันก็ติดกันเป็นสายน้ำ

ทีนี้ความรู้ของเราก็จะเป็นความรู้รอบ จะยืนก็ตาม จะนั่งก็ตาม จะนอนก็ตาม จะเดินก็ตาม ไม่ว่าจะทำอะไรสารพัดอย่าง มันก็มีความรู้อันนี้รักษาอยู่....

ถ้ามันแต่นั่งคอยดูว่ามันจะเป็นอย่างไรละก็ มันไม่ได้เรื่องหรอก แต่ให้ระวังด้วยนะว่า.... ตั้งใจมากเกินไป.... ก็ไม่เป็น ไม่ตั้งใจเลย.... ก็ไม่เป็น

แต่บางครั้ง เราไม่ได้ตั้งใจว่าจะนั่งสมาธิหรอก เมื่อเสร็จงาน ก็นั่งทำจิตให้มันว่าง ๆ มันก็พอดีขึ้นมา.... บ๊ีบ.... ดีเลย.... สงบ ง่ายอย่างนี้ก็มี ถ้าทำให้มันถูกเรื่อง

ถ้าไม่ปฏิบัติ ผู้เรียนไม่ค่อยรู้ ถ้าปฏิบัติแล้วก็รู้ซึ่ง สิ่งที่เราเรียนมา แจ่มออก ชัดออก

ให้พูดอยู่คนเดียว ดูจิตดูใจคล้าย ๆ กับว่า จิตมันวางเป็นปกติจิต ถ้ามันเคลื่อนออกจากปกติ เช่น มันคิดมันนึกต่าง ๆ นั้นเป็นสังขาร สังขารนี้มันจะปรุงต่อไประวังให้ดี

เมื่อลงนั่งสมาธิถ้าเกิดนิมิตต่าง ๆ เช่น เห็นนางฟ้า เป็นต้น.... นิมิตที่เกิดขึ้น
อย่าอยากให้มันเกิดอย่าไม่อยากให้มันเกิด มันมาพิจารณา พิจารณาแล้วอย่าหลง
ให้เกินกว่ามันไม่ใช่ของเรา นี่ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นกัน ถึงมันจะเป็นอยู่
ก็อย่าเอาใจใส่มัน เมื่อมันยังไม่หาย ตั้งจิตใหม่ กำหนดลมหายใจมาก ๆ สิ่งเหล่านี้
เป็นเพียงนิมิต คือของหลอกหลวง ๑. ให้เราชอบ ๒. ให้เรารัก ๓. ให้เรากลัว
นิมิตเป็นของหลอกหลวงใจเรา มันไม่แน่นอน ถ้าเห็นแล้วอย่าไปหมายมัน ไม่ใช่ของ
เรา อย่าวิ่งตามนิมิต เห็นนิมิตให้ย้อนดูจิตเลย.... นิมิตนี้ให้ประโยชน์แก่คนมีปัญญา
ให้โทษแก่คนไม่มีปัญญา ทำความเพียรไปจนเราไม่ตื่นเต้นในนิมิต.... ที่แรกเรา
ตื่นของน่าดู มันก็อยากดู ความดีใจเกิดขึ้นมาอย่างนี้ก็หลง ไม่อยากให้มันดี มัน
ก็ดี ไม่รู้จะทำอะไร ปฏิบัติไม่ถูกก็เป็นทุกข์ มันอยากดีใจก็ช่างมัน ให้เรารู้ความดีใจ
นั่นเองว่าความดีใจนี้ก็ผิดไม่แน่นอนเช่นกัน แก้มันอย่างนี้ อย่าไปแก้ว่า “ไม่อยาก
ให้มันดีใจ ทำไมจึงดีใจ” นี่ผิดอยู่นะ ผิดอยู่กับของเหล่านี้ ผิดอยู่ใกล้ ๆ ไม่ได้ผิดอยู่
ไกลหรอก อย่างกลัวนิมิต ไม่ต้องกลัว

การปฏิบัตินั้น แม้จะนั่งเก้าอี้ก็ทำตามกำหนดได้ เบื้องแรกไม่ต้องกำหนด
มาก กำหนดลมหายใจเข้าออก หรือจะว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ ก็ได้ แล้วกำหนด
ลมหายใจเข้าออก เมื่อกำหนด ให้มีความตั้งใจไว้ว่า การกำหนดลมนี้จะไม่บังคับ
ถ้าเราจะลำบากกับลมหายใจแล้วยังไม่ถูก ดูเหมือนลมหายใจสั้นไป ยาวไป ค่อยไป
แรงไป เดินลมไม่ถูก ไม่สบาย....

การนั่งสมาธินี้ สิ่งที่ไม่น่าผิดก็ผิดได้ เช่น เวลานั้นเราตั้งใจว่า “เอาละ จะเอา
ให้มันแน่ ๆ ดูที” เปล่า! วันนั้นไม่ได้เรื่องเลย แต่คนเราชอบทำอย่างนั้น อาตมาเคย
สังเกต มันเป็นของมันเอง เช่น บางคืนพอเริ่มนั่งก็นึกว่า “เอาละวันนี้อย่างน้อยดีหนึ่ง
จึงจะลุด” คิดอย่างนี้ก็บาปแล้ว เพราะว่าไม่นานหรอก เวทนามันรุ่มเอาเกือบตาย
มันดีเวลานั้นโดยไม่ต้องกะต้องเกณฑ์ ไม่มีที่จุดที่หมาย ทุ่มหนึ่ง สองทุ่ม สามทุ่ม
ก็ช่างมัน นั่งไปเรื่อย ๆ วางเฉยไว้ อย่าบังคับมัน อย่าไปหมายมัน อย่าไปบังคับหัวใจ
ว่า จะเอาให้มันแน่ ๆ มันก็ยังไม่แน่ ให้เราวางใจสบาย ๆ หายใจก็ให้พอดี อย่าเอา
สั้นเอายาว อย่าไปแต่งมัน กายก็ให้สบาย ทำเรื่อยไป

ถ้าดีก็ให้รู้ว่าดี ถ้าไม่ดีก็ให้รู้ว่าไม่ดี อันนี้เป็นของสมมติบัญญัติ ถึงจะดีจะชั่ว ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งนั้น เป็นของไม่แน่นอน ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น อ่านคาถา นี้ไว้ด้วย ถ้าทำได้แบบนี้เรื่อย ๆ ไป ปัญญาจะเกิดเอง

ความยึดมั่นถือมั่นเป็นกิเลสจริง ๆ เพราะวางจิตไม่ถูก บางคนนั้นเวลานั่งจตุ ฐปไว้ข้างหน้าคิดว่า “รูปดอกนี่ไหม้หมดจึงจะหยุด” แล้วนั่งต่อไป พอนั่งไปได้ ๕ นาที ดูเหมือนนานตั้งชั่วโมง ลืมตามองดูรูป แหม ยาวเหลือเกิน กลับตานั่ง ต่อไปอีกแล้วก็ลืมตาดูรูป ไม่ได้เรื่องอะไรเลย อย่า...อย่าไปทำ มันเหมือนกับลึง จิตเลยไม่ต้องทำอะไร นึกถึงแต่รูปที่ปักไว้ข้างหน้าว่าจนจะไหม้หมดหรือยังหนอ นี่ มันเป็นอย่างนี้ เราอย่าไปหมาย.... นั่งไปยังไม่ถึงชั่วโมงต้องรื้อนรอนออกจาก สมาริ แล้วก็เกิดนิรวณว่า “แหม...มันจะตายหรือยังกันนา...ว่าจะเอาให้มันแน่ มัน ก็ไม่แน่นอน ตั้งสัจจะไว้ก็ไม่ได้ตั้งตั้ง” คิดทุกข์ใส่ตัวเอง ค่าตัวเอง พยาบาทตัวเอง ไม่มีคนพยาบาทก็เป็นทุกข์อีกนั่นแหละ ถ้าได้อริชฐานแล้ว ต้องเอาให้มันรอดตาย หรือตายโน่น อย่าไปหยุดมันจึงจะถูก เราค่อยทำค่อยไปเสียก่อน ไม่ต้องอริชฐาน พยายามฝึกหัดไป บางครั้งจิตสงบ ความเจ็บปวดทางร่างกายก็หยุด เรื่องปวดแ้ง ปวดขามันหายไปเอง

การปฏิบัติอีกแบบหนึ่งนั้น เห็นอะไรก็ให้พิจารณา ทำอะไรก็ให้พิจารณา ทุกอย่าง อย่างทั้งเรื่องภาวณา บางคนพอออกจากทำความเพียรแล้ว คิดว่าตัวหยุด แล้ว พักแล้ว จึงหยุดกำหนด หยุดพิจารณาเสีย เราอย่าเอาอย่างนั้น

การพิจารณาเข้าหาธรรมะนั้น ให้เราพิจารณาดูอาการเหตุผลต่าง ๆ นานา มันน้อยใหญ่ ดำขาว ดีชั่ว อารมณ์ทุกอย่างนั่นแหละ ถ้าคิดเรียกว่ามันคิด แล้ว พิจารณาว่ามันก็เท่านั้นแหละ สิ่งเหล่านี้ตกอยู่ในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่าไปยึด มั่นถือมั่นเลย นี่แหละป่าช้าของมัน ทั้งมันใส่ลงตรงนี้จึงเป็นความจริง เรื่องการ เห็นอนิจจังเป็นต้นนี้คือเรื่องไม่ให้เราทุกข์ เป็นเรื่องพิจารณา เช่น เราได้ของดีมา ก็ดีใจ ให้พิจารณาความดีเอาไว้ บางทีใช้ไปนาน ๆ เกิดไม่ชอบมันก็มี อยากเอา ให้คนหรืออยากให้คนมาซื้อเอาไป ถ้าไม่มีใครมาซื้อก็อยากจะทิ้งไป เพราะเหตุไร จึงเป็นอย่างนี้ มันเป็นอนิจจังมันจึงเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่ได้ขาย ไม่ได้ทิ้ง ก็เกิดทุกข์ขึ้นมา

เรื่องนี้มันเป็นอย่างนี้เอง พอรู้จักเรื่องเดียวเท่านั้นจะมีอีกที่เรื่องก็ช่าง เป็นอย่างนี้หมด เรียกว่าเห็นอันเดียวก็เห็นหมด บางทีรูปนี้หรือเสียงนี้ไม่ชอบ ไม่น่าฟัง ไม่พอใจ ก็ให้พิจารณาจำไว้ ต่อไปเราอาจจะชอบ อาจจะพอใจในของที่ไม่ชอบเมื่อก่อนนี้ก็มิ มันเป็นได้เมื่อนึกถึงคำว่า “อ้อ...สิ่งเหล่านี้ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ทั้งลงใส่ นี่แหละ ก็เลยไม่เกิดความยึดมั่นในสิ่งที่ได้สัมผัสเป็นต่าง ๆ เห็นเป็นอย่างเดียวกัน ให้เป็นธรรมชาติเกิดขึ้นเท่านั้น

พยายามให้มีศีล ๕ กาย วาจาของเรายกยมาให้เรียบร้อย พยายามดี ๆ เถอะ ค่อยทำค่อยไป การทำสมณะนี้ อย่างนี้กว่าไปทำครึ่งหนึ่งสองครั้งแล้วมันไม่สงบก็เลยหยุด ยังไม่ถูก ต้องทำนานอยู่นะ ทำไม่จึงนาน คิดดูสิ เราปล่อยมานี้ก็ปีแล้ว เราไม่ได้ทำ มันว่าไปทางโน้นก็วิ่งตามมัน มันว่าไปทางนี้ก็วิ่งตามมัน ที่นี้จะมาหยุดให้มันอยู่เท่านี้ เดือนสองเดือนจะให้มันนิ่ง มันก็ยังไม่พอ คิดดูเถิด เรื่องการทำจิตใจ ให้เราเข้าใจว่าสงบในเรื่อง สงบในอารมณ์ ที่แรกพอเกิดอารมณ์ ใจไม่สงบ ใจวุ่นวาย ทำไม่จึงวุ่นวาย เพราะมีตัณหา ไม่อยากให้เกิด ไม่อยากให้มีอารมณ์ ความไม่อย่างนี้แหละตัณหา คือ วิวาทตัณหา ยิ่งไม่อย่างเท่าไรมันยิ่งชวนกันมา เราไม่อย่าง ทำไม่มันจึงมา....ไม่อย่างให้มันเป็น ทำไม่มันเป็น.... นั่นแหละ “เราอยากให้มันเป็น” เพราะเรา “ไม่รู้จักใจเจ้าของ ไม่อย่างให้มันเป็น อยากให้มันสงบ ไม่อยากให้มันฟุ้ง นี่แหละความอยากทั้งแท่งละ ช่างมันเถอะ เราทำของเราไป เมื่อมีอารมณ์อะไรมา ก็ให้พิจารณามันไป เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งลงใส่สามขุมนี้เลย แล้วคิดไปพิจารณาไป เรื่องอารมณ์นั้น โดยมากเรามีแต่เรื่อง คิด คิดตามอารมณ์ เรื่องคิดกับเรื่องปัญญามันคนละอย่าง มันพาไปอย่างนั้นก็คิดตามมันไป ถ้าเป็นเรื่องความคิดมันไม่หยุด แต่เรื่องปัญญาแล้วหยุด อยู่นิ่งไม่ไปไหน เราเป็นผู้รับรู้ไว้ เมื่ออารมณ์อันนี้อันนั้นมา จะเป็นอย่างนี้อย่างนั้น เรารู้ไว้ ๆ เมื่อถึงที่สุดแล้วก็ว่า....เรื่องเหล่านี้มันไม่เป็นแก่นสารทั้งหมด เป็นเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งสิ้น ตัดบทมันเลย ทั้งลงใส่ไตรลักษณ์เลย.... ครั้นนี้ต่อไปอีกมันก็เกิดขึ้นอีกเป็นมาอีก เราก็คูมันไป สะกิดรอยมันไป



จิตอันหนึ่ง ผู้รู้อันหนึ่ง รู้ออกมาจากจิตนั้น รู้จิตเป็นอย่างไร สบอารมณ์เป็นอย่างไร ปราศจากอารมณ์เป็นอย่างไร ผู้ที่รู้อันนี้ท่านเรียกว่า “ผู้รู้” ผู้รู้จะตามดูจิต ผู้รู้นี้จะเกิดปัญญา จิตนั้นคือความนึกคิด ถ้าพบอารมณ์นั้นก็แหวะไป ถ้าพบอารมณ์อีกมันก็แหวะไปอีก เหมือนควายนั่นแหละ มันจะไปทางไหน เราก็ดูมันอยู่... จิตเหมือนกัน เมื่อถูกอารมณ์ มันจะเข้าจับทันที เมื่อมันเข้าจับ ผู้รู้ต้องสอน ต้องพิจารณาว่า ดี.... ไม่ดี.... สอนศิษย์ทั้งหลายก็สอนอย่างนี้ เพราะต้องการเห็นความจริง ไม่ต้องการเห็นในตำรา ต้องการเห็นในใจเจ้าของว่า ตัวเองหลุดพ้นจากสิ่งที่คิดนั้นหรือยัง เมื่อหลุดแล้วก็รู้จัก เมื่อยังไม่หลุดก็พิจารณาเหตุผล จนรู้เรื่องของมัน ถ้ารู้เรื่องของมันก็หลุดเอง ถ้ามีอะไรมาอีก คิดอะไรรอีก ก็พิจารณาสິงนั้นอีก.... เพราะพระพุทธองค์ตรัสว่า ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ วิญญูชนทั้งหลายรู้เฉพาะตน ก็ต้องหาเอาจากเจ้าของ ให้รู้จักตัวเองนี้แหละ



เขาวัวเราทำผิด แต่เราไม่ผิดดังเขาวัว เขาพูดไม่ถูก ก็ไม่รู้จะไปโกรธเขาทำไม เพราะเขาพูดไม่ถูกตามความจริง ถ้าเราผิดดังเขาพูด ก็ถูกดังเขาวัวแล้ว ไม่รู้จะไปโกรธเขาทำไมอีก ถ้าคิดได้ดังนี้ รู้สึกว่าสบายจริง ๆ มันเลยไม่มีอะไรผิด ล้วนแต่เป็นธรรมชาติ



เรื่องปฏิบัตินี้ พระพุทธเจ้าให้วางทั้งหมด วางอย่างรู้ มิใช่วางอย่างไม่รู้ จะวางอย่างควาย อย่างวัว ไม่เอาใจใส่ อย่างนี้ไม่ถูก วางเพราะการรู้สมมติ บัญญัติ ความไม่ยึด



การเดินทางสายกลาง เราจะวางสุข เราจะวางทุกข์ สัมมาปฏิบัติต้องเดินสายกลาง เมื่อความอยากได้สุขมากระทบ ถ้าไม่ได้สุขมันก็ทุกข์เท่านั้น



สงบจากความสุข ความทุกข์ ความดีใจ ความเสียใจ นี่คือนิลักษณะปฏิบัติ ถ้าใจเราเป็นอย่างนี้แล้วหยุดได้ หยุดตามได้แล้วไม่ต้องไปถามใคร นี่แหละพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ไม่ต้องไปถามใคร รู้เฉพาะตนแน่นอนอย่างนั้น



เมื่อมันชอบขึ้นมา ไม่ชอบขึ้นมา ก็ตามมันดู มันจะพาไปไหน มีแต่มันลาก
เราไปหาความทุกข์โน้น

✽

ปริยัติเขียนไว้ก็ถูกต้องอยู่ แต่ต้องโอปนียโก

✽

ถ้ามรรคกล้า มรรคก็ฆ่ากิเลส ถ้ากิเลสกล้า มรรคอ่อน กิเลสก็ฆ่ามรรค
ฆ่าใจเรานี่เอง ถ้ารูป เวทนา สัญญา สังขาร เกิดขึ้นมาในใจเรา เราไม่รู้เท่าทันมัน
มันก็ฆ่าเรา มรรคกับกิเลสเดินเคียงกันไปอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติคือใจ จำเป็นจะต้องเถียง
กันไปอย่างนี้ตลอดทาง คล้ายมีคนสองคนเถียงกัน แท้จริงเป็นมรรคกับกิเลสเท่านั้น
เองที่เถียงกันอยู่ในใจของเรา

✽

เมื่อศีลยิ่ง สมารียิ่ง ปัญญา ยิ่ง นั่นก็คือมรรคเดินอยู่เสมอ มันจะทำลายตัว
สมุทัย คือเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์

✽

ศีลก็ดี สมาริก็ดี ปัญญาที่ดี ถ้าจะพูดว่านอกศาสนา แต่ก็เป็นถนนเข้าไปถึง
ศาสนา เมื่อทำศีลให้ยิ่ง สมาริให้ยิ่ง ปัญญาให้ยิ่งแล้ว ผลคือความสงบเกิดขึ้นมา
นั่นเป็นจุดที่ต้องการ.... ฉะนั้นพระศาสดาจึงให้ละ จะเป็นอะไรก็ไม่ต้องกังวล อันนี้
เป็นปัจจัยจัดตั้งแล้วจริง ๆ มิได้เชื่อใครอีก หลักของพระพุทธศาสนาจึงมิได้มีอะไร
ไม่มีฤทธิ์ ไม่มีปาฏิหาริย์ อย่างอื่นทั้งหลายทั้งปวง สิ่งเหล่านี้พระศาสดามิได้สรร-
เสริฐ แต่มันก็อาจทำได้ เป็นได้ สิ่งเหล่านี้เป็นโมหธรรม พระศาสดาไม่สรรเสริฐ
ท่านสรรเสริฐผู้ที่ทำให้พ้นจากทุกข์ได้เท่านั้น ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติ อุปกรณ์
เครื่องปฏิบัติ ก็เป็นของลำบากอยู่ ต้องอาศัยความอดทน ความอดกลั้น ต้องทำเอง
ให้มันเกิดมาเอง เป็นเอง

ถ้าจิตเราเข้าไปสงบถึงนั้นแล้วไม่รู้จักหรรษา รู้อยู่แต่ว่ามันไม่เหมือนปริยัติที่
เราเรียน ถ้าผู้เรียนปริยัติแล้วชอบกำเข้าไปด้วย ชอบนั่งคอยสังเกตว่า เอ...เป็น
อย่างไร...มันเป็นปฐมฌานแล้วหรือยัง นี่มันถอนออกหมดแล้ว ไม่ได้ความ ทำไม
จึงเป็นอย่างนั้น เพราะ “มันอยาก”.... นี่แหละ เราทั้งหลายต้องทิ้งความคิด ความ

สงสัยให้หมด ให้เอาจิตกับกายวาจาแล้ว ๆ เข้าปฏิบัติ ดูอาการของจิต อย่าแบกคัมภีร์เข้าไปด้วย

ผู้ที่เรียนมาก ๆ รู้มาก ๆ จึงไม่ค่อยสำเร็จ เพราะมาติดตรงนี้ ความจริงแล้วเรื่องจิตใจอย่าไปวัดออกมาทางนอก มันจะสงบก็ให้มันสงบไป ความสงบถึงที่สุดมันมีอยู่

เคยเล่าให้มหามรพัง เมื่อคราวปฏิบัติในพรรษาที่ ๓ นั้น มีความสงสัยอยู่ว่าสมาธิเป็นอย่างไรหนอ คิดหาไป นั่งสมาธิไป จิตยังฟุ้งยังคิดมาก เวลาไม่นั่งค่อยยังชั่ว แหม...มันยากจริง ๆ ถึงยากก็ทำไม่หยุด ทำอยู่อย่างนั้น ถ้าอยู่เฉย ๆ แล้วสบาย เมื่อตั้งใจจะทำให้จิตเป็นอย่างหนึ่งยิ่งเอาใหญ่ มันยังงัน ทำไม่จึงเป็นอย่างนี้ ต่อมาจึงคิดได้ว่า มันคงเหมือนลมหายใจเรานี้กระมัง ถ้าว่าจะตั้งใจหายใจน้อย หายใจใหญ่ หรือให้มันพอดี ดูมันยากมาก แต่เวลาเดินอยู่ไม่รู้ว่ายหายใจเข้าออกตอนไหน ในเวลานั้นดูมันสบายแท้ จึงรู้เรื่องราว อ้อ...อาจจะเป็นอย่างนั้นก็ได้ เวลาเราเดินไปตามปกติมิได้กำหนดลมหายใจ มีใครเคยทุกข์ถึงลมหายใจไหม ไม่เคยมันสบายจริง ๆ ถ้าจะไปนั่งตั้งใจเอาให้มันสงบ มันก็เลยเป็นอุปาทานยึดใส่ตั้งใส่หายใจสั้น ๆ ยาว ๆ เลยไม่เป็นอันกำหนด จิตเกิดมีทุกข์ยิ่งกว่าเก่า เพราะอะไร เพราะความตั้งใจของเรากลายเป็นอุปาทานเข้าไปยึด เลยไม่รู้เรื่อง มันลำบากเพราะเราเอาความอยากเข้าไปด้วย

✽

การจะไปทำวิปัสสนา จะทำเอาเดี๋ยวนั้น ๆ ทำได้ยาก มันต้องเดินมาจากความสงบ

✽

ปฏิบัติสบาย ๆ นี่แหละ จิตถ้าตกกระแสนแล้วไม่กลับ ความชั่วนิดหนอยนั้นพ้นแล้ว โสดา (โสดาบันบุคคล พระอริยเจ้าชั้นต้น) ท่านว่าจิตน้อมไปแล้ว ท่านจึงว่าพวกเหล่านี้จะมาสู้บាយอีกไม่ได้ มาตกนรกอีกไม่ได้ จะตกได้อย่างไร จิตละบาปแล้ว เห็นโทษในบาปแล้ว

✽

ไม่ใช่จะไปทำให้มันละเอียดหลายสิ่งหลายประการ เอาให้ละเอียดอยู่ในใจนี้ ถ้าเห็นรูปนี้ ชอบรูปนี้เพราะอะไร ก็เอารูปนี้มาพิจารณา

✽

การเรียนอภิธรรมนั้นก็ดีอยู่ แต่จะต้องไม่ติดตำรา มุ่งเพื่อรู้ความจริง หาทางพ้นทุกข์จึงจะถูกทาง



ความสงบ เบื้องแรกสงบด้วยสมถะ คือสมาธิธรรม ทำให้จิตเป็นสมาธิมันก็สงบ ถ้าความสงบหายไปก็เกิดทุกข์ ทำไมอาการนี้จึงให้เกิดทุกข์ เพราะความสงบของสมถะเป็นตัวสมุทัยแน่นอน มันจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อมีความสงบแล้ว ยังไม่จบ พระศาสดามองเห็นแล้วว่าไม่จบ ภพยังไม่สิ้นชาติยังมีอยู่ พรหมจรรย์ไม่จบ มันไม่จบเพราะอะไร เพราะมันยังมีทุกข์อยู่ ท่านจึงเอาตัวสมถะ เอาตัวสงบนี้พิจารณาต่อไปอีก ค้นหาเหตุผลจนกระทั่งท่านไม่ติดในความสงบ ความสงบก็เป็นสังขารอันหนึ่ง ก็เป็นสมมติเป็นบัญญัติอีก ดิตถอยู่นี้ก็ติดสมมติ ติดบัญญัติ เมื่อติดสมมติ ติดบัญญัติ ก็ติดภพ ติดชาติ ภพชาติก็คือความดีใจในความสงบนี้แหละ เมื่อหายความพึงช้านก็ติดความสงบ ก็เป็นภพอีก เกิดอยู่อย่างนี้ ภพชาติเกิดขึ้นมาทำไมพระพุทธเจ้าจึงจะไม่รู้....



ท่านให้ยกเอาเรื่องจิตสงบนี้ขึ้นมาพิจารณาเข้าไปอีก สังขารที่เกิดขึ้นมา สงบหรือไม่สงบ



ความสงบไปติดไม่ได้ จะว่าความสงบเป็นเรา จะว่าเราเป็นความสงบไม่ได้ ถ้าเข้าใจว่าความสงบเป็นเรา ว่าเราเป็นความสงบ ก็เป็นก้อนอัตตาอยู่เนื่อง



ถ้าสุขหายไปก็กลายเป็นทุกข์ ถ้าความทุกข์หายไปก็เป็นสุข ก็ต้องเวียนไปนรกไปสวรรค์อยู่ไม่หยุดยั้ง



สิ่งทั้งหลายที่จิตคิดไป ทุกสิ่งทุกอย่างเหล่านี้ล้วนเป็นสังขารทั้งหมด



พระศาสดาตรัสว่า จิตนี้ไม่มีอะไร ไม่เกิดตามใคร ไม่ตายกับใคร จิตเป็นเสรี รุ่งโรจน์โชติการ ไม่มีเรื่องราวต่าง ๆ เข้าไปอยู่ในที่นั้น ที่จะมีเรื่องราวก็เพราะมันหลงสังขารนี้เอง

จิตเจตสิกนี้เองนำความผิดมาให้เรา นำความถูกมาให้เรา ถ้าเราฉลาดก็นำความถูกมาให้เรา ถ้าเราโง่ก็นำความผิดมาให้เรา

ถ้าไปเรียนตามตำราว่าเจตสิกเป็นอย่างนั้น ๆ จิตเป็นอย่างนั้น ๆ ก็เรียนได้ แต่ว่าใช้ระงับความโลภ ความโกรธ ความหลงของเราไม่ได้

เรื่องการปฏิบัตินี้สำคัญมาก....ถ้ามันคิดซัง....ทำไมจึงซัง ถ้ามันรัก....ทำไมรัก อย่างนี้แหละ จะเป็นจิตหรือเจตสิกก็ไม่รู้ จี้เข้าตรงนี้ จึงแก้เรื่องที่มันรักหรือซังนั้นให้หายออกจากใจได้ จะเป็นอะไรก็ตาม ถ้าทำจิตอาตมาให้หยุดรักหรือหยุดซังได้ จิตอาตมาก็พ้นจากทุกข์แล้ว จะเป็นอะไรก็ช่าง

✽

อาการที่ไม่ชอบใจนั้นเกิดขึ้นมา เราารู้แล้ว ผู้รู้เอาความไม่ชอบไว้ในใจหรือเปล่า หรือว่าเห็นแล้ววาง ถ้าเห็นสิ่งที่ไม่ชอบใจ แล้วยังเอาไว้ในใจของเรา ให้เรียนใหม่ เพราะยังผิดอยู่ ยังไม่ยั้ง ถ้ามันยั้งแล้ว มันวาง

✽

การปฏิบัตินี้ต้องปัญญามาก่อน มารู้เรื่องกาย วาจา ว่าโทษของมันเกิดขึ้นมาอย่างไร ปัญหานี้ต้องพิจารณาหาเหตุผลควบคุมกาย วาจา จึงจะบริสุทธิ์ได้ ถ้ารู้จักอาการของกาย วาจา ที่สุจริตทุจริตแล้ว ก็เห็นที่ปฏิบัติ ถ้าเห็นที่ปฏิบัติแล้ว ก็ละสิ่งที่ชั่ว ประพฤติสิ่งที่ดี ละสิ่งที่ผิด ประพฤติสิ่งที่ถูกเป็นศีล ถ้ามันละผิดให้ถูกแล้ว ใจก็แน่วแน่นเข้าไป อาการที่ใจแน่วแน่นมันคง มิได้ลั่นเลงสลับในกาย วาจาของเรานี้เป็นสมาธิ ความตั้งใจมั่นแล้ว เมื่อตั้งใจมั่นแล้ว รูปเกิดขึ้นมา เสียงเกิดขึ้นมา พิจารณามันแล้ว นี่เป็นกำลังตอนที่สอง เมื่อรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณเกิดขึ้นมาบ่อย ๆ ได้พิจารณามาน้อย ๆ ด้วยอาการที่เราตั้งใจมิได้ผลอ จึงรู้อาการของสิ่งเหล่านี้ มันเกิดตามความเป็นจริงของมัน เมื่อรู้เรื่อย ๆ ไปก็เกิดปัญญา เมื่อรู้ตามความเป็นจริง ตามสภาวะของมัน สัญญาจะหลุด เลยกลายเป็นตัวปัญญา

✽

ในการปฏิบัติของเราที่นี้ มีรากฐานคือพระวินัย พระวินัยรวมทั้งชุดกวัตร และการปฏิบัติภาวนา การมีสติและการสำรวมระวังในกฏระเบียบต่าง ๆ ตลอดจน

ในศีล ๒๒๗ ข้อนั้น ให้คุณประโยชน์อันใหญ่หลวง ทำให้มีความเป็นอยู่อย่างสงบง่าย ไม่จำเป็นต้องพะวงว่าจะต้องทำอะไรดังนั้น ท่านก็พ้นจากการครุ่นคิด และมีสติดำรงอยู่อย่างสงบระงับ แทนพระวินัย ทำให้พวกเราอยู่ด้วยกันอย่างเป็นอันหนึ่งอันเดียว และชุมชนก็ดำเนินไปอย่างราบรื่น ลักษณะภายนอก ทุก ๆ คนดูเหมือนกัน และกระทำอย่างเดียวกัน พระวินัยและศีลธรรม เป็นบันไดอันแข็งแกร่ง นำไปสู่สมาธิยิ่งและปัญญายิ่ง การปฏิบัติอย่างถูกต้องตามพระวินัยของพระภิกษุและอุปัชฌาย์ ทำให้เรามีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ และต้องจำกัดจำนวนเครื่องใช้สอยของเราด้วย ดังนั้น ที่นี้เราจึงมีการปฏิบัติอันสมบูรณ์ตามแบบของพระพุทธเจ้า คือการงดเว้นจากความชั่วและทำความดี มีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ ตามความจำเป็นขั้นพื้นฐาน ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์หมดจด โดยการเผ่าดูจิตและตัวของเราในทุก ๆ อริยาบถ เมื่อนั่งอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่ หรือนอนอยู่ จงรู้ตัวของตนเอง



ปัญหาคือสิ่งที่ท่านต้องเผ่าดู และทำให้เจริญขึ้น รับเอาแต่สิ่งที่ดีจากอาจารย์ จะตื่นตัวอยู่เสมอต่อการฝึกปฏิบัติของท่าน ถ้าผมพักผ่อนในขณะที่พวกท่านทุกคนต้องนั่งทำความเพียร ท่านจะโกรธหรือไม่ ถ้าผมจะเรียกสื่อน้ำเงินว่าแดง หรือเรียกผู้ชายว่าผู้หญิง ก็อย่าเรียกตามผมอย่างหลับหูหลับตา



การมองออกไปนอกตัว เป็นการเปรียบเทียบแบ่งเขา แบ่งเรา ท่านจะไม่พบความสุขโดยวิธีนี้ และท่านจะไม่พบความสงบเลย ถ้าท่านมัวเสียเวลาแสวงหาคนที่ดีพร้อม หรือครูที่ดีพร้อม พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามองดูกรรมะ หาสัจจธรรม ไม่ใช่คอยจับตาดูผู้อื่น



การกราบช่วยแก้ความถือตัวของเราได้เป็นอย่างดี....



อาศัยกิริยาภายนอกนี้ฝึกฝนตน กายและจิตจะประสานกลมกลืนกัน....



การพิจารณาตัดสินผู้อื่น มีแต่จะเพิ่มความหยิ่งทะนงตน จงเผ่าดูตัวเอง



ทุกคนก็ต้องผ่านความทุกข์ยากกันบ้าง นี่คือการทุกข์ที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ อย่างนี้แหละที่จะทำให้ท่านได้เรียนรู้ เมื่อท่านนึกโกรธหรือนึกสงสารตัวเอง นั่นแหละเป็นโอกาสเหมาะที่จะเข้าใจเรื่องของจิต พระพุทธเจ้าตรัสว่า กิเลสทั้งหลายเป็นครูของเรา....



เมื่อท่านได้เห็นความจริง (สัจธรรม) แล้วท่านจะละทิ้งทัศนคติและทิฏฐิเสียได้ ทุกอย่างจะเข้าสู่ความสงบ



สังขารคือรูปทั้งปวง จิตและร่างกายล้วนเป็นของไม่เที่ยง จงเฝ้าดูและอย่ายึดมั่นถือมั่น....



บางคนคิดว่าเขารู้ เขาวិพากษ์วิจารณ์ จับตามองและลงความเห็นเอาเอง อย่างนั้นก็ตามใจเขา ทิฏฐิของใครก็ปล่อยให้ไปเป็นของคนนั้น การแบ่งเขาแบ่งเรานี้อันตรายนามาก เปรียบเหมือนทางโค้ง เป็นอันตรายนองถนน ถ้าเราคิดว่าคนอื่นด้อยกว่าหรือดีกว่า หรือเสมอกันกับเรา เราก็ตกทางโค้ง ถ้าเราแบ่งเขาแบ่งเรา เราก็จะเป็นทุกข์



คนที่ยังไม่เป็นโสดาบัน คือ ผู้แรกถึงกระแสแห่งพระธรรมแล้ว มันยังตกนรกได้ ชอบแต่จะทำความผิดในใจอยู่เรื่อย บางทีก็ทำ ๆ ที่รู้อยู่ว่ามันผิด แต่ก็อดทำไม่ได้ ในที่สุดก็ทำเพราะใจมันอยากทำ ซึ่งมันกลัวอยู่อย่างเดียว ก็คือกลัวคนจะเห็น จะทำความผิดก็กลัวคนจะเห็น ต้องหลบ ๆ ซ่อน ๆ พอคิดว่าคนไม่เห็นแล้วก็ทำ อันนี้คือมันดูถูกตัวเอง มันดูถูกตัวเองว่าไม่ใช่คน ไปดูแต่คนอื่นข้างนอกว่าเป็นคน แต่ตัวเองก็เป็นคน ก็ยังคิดว่าไม่ใช่คน แล้วคน ๆ นั้นก็เลยทำความชั่วได้ แต่ถ้าเรามีความละอายต่อบาป เมื่อความผิดจะเกิดขึ้นก็รู้ขัด แล้วเลิกถอนเสีย อย่างนี้ท่านจึงเรียกว่าเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนมีใจสูง



เพราะฉะนั้น ก็นึกขำเหมือนกันนะ มนุษย์เราทั้งหลาย เมื่อจะตายแล้วก็โศกเศร้า รุนวาย นั่งร้องไห้ เสียใจ สารพัดอย่าง หลงไปเสีย....มันหลงนะ....พอคนตายก็ร้องไห้พิไรรำพัน แต่ไหนแต่ไรมาไม่ค่อยได้พิจารณาให้ชัดแจ้งนะ ความเป็น

จริงแล้ว อาตมาขอโอกาสด้วยนะ อาตมาเห็นว่า ถ้าจะร้องให้กับคนตายนะ ร้องให้กับคนที่เกิดมาดีกว่า แต่มันกลับกันเสีย ถ้าคนเกิดมาแล้ว โยมทั้งหลายก็หัวเราะตลกดีใจกันขึ้นบาน ความเป็นจริง เกิดนั้นละคือตาย ตายนั้นละคือเกิด ต้นก็คือปลาย ปลายก็คือต้น เราไม่รู้จัก ถึงเวลาจนจะตาย หรือตายแล้ว ก็ร้องให้กับ นี่คือคนโง่ ถ้าจะร้องให้อย่างนั้นมาแต่ต้นก็ยังจะตืนะ เมื่อเกิดมาก็ร้องให้กับเสียเถอะ ดูให้ตึช ถ้าไม่เกิดมันก็ไม่ตาย เข้าใจไหม

เพราะฉะนั้น โยม....อย่านึกอะไรมากมาย ให้นึกว่ามันเป็นอย่างนั้น นี่คือฐานะหน้าที่ของเราแล้ว บัดนี้ใครช่วยไม่ได้ ลูกก็ช่วยไม่ได้ หลานก็ช่วยไม่ได้ ทรัพย์สินเงินทองก็ช่วยไม่ได้ ช่วยได้แต่ความรู้สึกรของโยม ที่คิดให้ถูกต้องเดี๋ยวนี้นะ ไม่ให้หัวนัไหวไปมา ปล่อยมันทิ้งเสีย เราปล่อยมัน ทิ้งมัน



พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า อานนท์ ปฏิบัติให้มาก ทำให้มาก แล้วจะสิ้นสงสัย ความสงสัยจะไม่มีวันสิ้นไปได้ ด้วยการคิด ด้วยทฤษฎี ด้วยการคาดคะเน หรือด้วยการถกเถียงกัน หรือจะอยู่เฉยๆ ไม่ปฏิบัติภาวนาเลย ความสงสัยก็หายไปไม่ได้อีกเหมือนกัน ก็เลสจะหายสิ้นไปได้อีกด้วยการพัฒนาทางจิต ซึ่งจะเกิดได้ก็ด้วยการปฏิบัติที่ถูกต้องเท่านั้น

เมื่ออยากรู้ธรรมะ จะไปดูที่ไหนได้ ดูอยู่ที่กายของเราี่แหละ ดูอยู่ที่ใจนี่แหละ ไปดูในตู้ไม่พบไม่เห็น จะรู้ธรรมะอย่างแท้จริง ต้องดูในกายของเรา นี่เรียกว่ารูปธรรม รู้เข้าไปอีกชนิดหนึ่ง ไม่มีรูปปรากฏอยู่คือ นามธรรม มีสองอย่างเท่านั้น รูปธรรมมองเห็นด้วยตาของเราที่นั่งอยู่นี้ แต่นามธรรมมองไม่เห็น นามธรรมไม่ใช่สิ่งที่มองดูด้วยมังสจักขุได้ ต้องมองดูด้วยตาใน คือ “ตาใจ” มองดูในใจ จึงจะเห็นนามธรรม คนจะบรรลุธรรมะ จะได้เห็นธรรมะ ต้องรู้จักว่าธรรมะอยู่ตรงไหนเสียก่อน ถ้าธรรมะอยู่ที่กาย ก็ต้องมาดูที่กายของเรา ดูตั้งแต่นี้ลงไป เอาอะไรมาตรวจดูตรงนี้ เอานามธรรม คือตัววิญญาณธาตุ ดูกายนี้ ไปดูที่อื่นไม่พบ เพราะความสุข ความทุกข์เกิดจากที่นี่ หรือใครเห็นความสุขเกิดจากต้นไม้มีไหม เกิดจากดินฟ้าอากาศมีไหม ความสุข ความทุกข์เป็นความรู้สึกทางกายทางใจของเราี่เอง ฉะนั้น พระพุทธองค์ท่านให้รู้จักธรรมะ ให้มาดูธรรมะที่กายของเราี่ คือธรรมะอยู่

ที่นี้ จงมาดูที่นี้ อย่างท่านอาจารย์ท่านสอนนี้ ท่านให้มาดูที่ตัวธรรมะ แต่เราเข้าใจว่าตัวธรรมะอยู่ที่หนังสือ จึงไม่เจอ ถ้าดูหนังสือ ก็ต้องน้อมเข้ามาในนี้อีกจึงจะรู้จักธรรมะ อย่างนี้ให้เข้าใจว่าธรรมะที่แท้จริงอยู่ที่ไหน อยู่ที่นี้ อยู่ที่กาย อยู่ที่ใจนี้ ให้เอาใจนี้พิจารณาภายใน เป็นหลักการพิจารณา

การภาวนานั้น ไม่ใช่ว่าจะนั่งหลับตาภาวนาอย่างเดียว แต่ต้องทำ และทำได้อดเวลา การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ให้มีสติประทับประคองอยู่เสมอ

การตามดูใจของตัวเองนี้ น่าสนใจมาก ใจที่ยังไม่ได้ฝึก มันก็คอยวิ่งไปตามนิสัยความเคยชินที่ยังไม่ได้ฝึก ไม่ได้อบรม มันเต้นคึกคักไปตามเรื่องตามราวตามความคะนอง เพราะมันยังไม่เคยถูกฝึก ดังนั้นจึงฝึกใจของตัวเอง

✽

ปัญญาเกิด เมื่อเราใช้จิตที่ฝึกดีแล้วพิจารณานามรูปอยู่อย่างนี้ ให้รู้แจ้งแน่ชัดว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญารู้เท่าทันสภาพความเป็นจริงของสังขารก็เกิดเป็นเหตุให้เราไม่ยึดถือหรือหลงไหล เมื่อเราได้อะไรมา มีสติ ไม่ดีใจจนเกินไป เมื่อของสูญหายไปก็ไม่เสียใจจนเกิดทุกข์เวทนา เพราะรู้เท่าทัน เมื่อประสบความเจ็บไข้หรือได้รับทุกข์อื่น ๆ ก็มีการยับยั้งใจ เพราะอาศัยจิตที่ฝึกมาดีแล้วเรียกว่ามีที่พึ่งทางใจเป็นอย่างดี สิ่งเหล่านี้เรียกได้ว่า เกิดปัญญารู้ทันตามความเป็นจริง ที่เกิดปัญญา เพราะมีสมาธิ สมาธิจะเกิดเพราะมีศีล มันเกี่ยวโยงกันอยู่อย่างนี้ ไม่อาจแยกออกจากกันไปได้

✽

๓ คาถาเท่านั้นไม่มากเลย

สพฺพปาปสฺส อภฺรณํ กุสฺลสฺสอุปสมฺปทา สจฺจิตฺตปริโยทปนํ โดยมากก็มาแสวงหาบุญกัน แต่ทำไมไม่เคยเห็นญาติโยมที่แสวงหา มีแต่แสวงบุญเรื่อยไป ไม่รู้จะเอาบุญไปไว้ตรงไหนกันก็ไม่รู้

สพฺพปาปสฺส อภฺรณํ การไม่ทำบาปทั้งปวงนั้นนะเป็นหัวใจของพุทธศาสนา การละบาปทั้งปวงใหญ่น้อย ทางกาย วาจา ใจนะ เป็นเลิศประเสริฐ

บางทีก็ไปแสวงหาบุญกัน ไปรตบัสต์กันใหญ่ ๆ ไปกัน บางทีทะเลาะกันเสียบนรถก็มี บางทีกินเหล้าเมากันก็มี ถามว่าไปทำไม ไปแสวงหาบุญกัน ไปเอาบุญ

แต่ไม่ละบาป ก็ไม่เจอบุญกันสักที อันนี้เรามองไกลเกินไป มองใกล้ ๆ ชี อย่ามองไกล หัวตอ้อย ๆ แค่นี้ มันอยู่อย่างนี้ อย่าไปดูไกล เราดูกายเรานี่ ดูวาจา ดูใจของเรา ดูว่าศีลของเราบกพร่องหรือไม่

โยมผู้หญิงก็เหมือนกันแหละ ล้างจานแล้วก็บ่นหน้าบูดหน้าเบี้ยวอยู่นั้นแหละ มันไปล้างแต่จานให้สะอาด แต่ใจเราไม่สะอาด เห็นไหมไปดูแต่จาน นี่ให้ดูตรงนี้ด้วย (หลวงพ่ोजี๊ใจ) ตัวก่อให้เกิดความหน้าบูดหน้าเบี้ยว นี่ มันก็ไม่ดี เรียกเรามองข้ามตัวเอง ไม่มองดูตัวเอง ไปมองดูอย่างอื่น ภรรยาที่ดี สามีกี่ดี ลูกหลานก็ดี จะทำความไม่ดี (ชั่ว) แต่ละอย่าง ก็ต้องมองโน่นมองนี่ แม่จะเห็นหรือเปล่า ลูกจะเห็นหรือเปล่า สามีจะเห็นหรือเปล่า ภรรยาจะเห็นหรือเปล่า อะไอย่างนี้ ถ้าไม่มีใครเห็นแล้วก็ทำ อันนี้มันดูถูกเจ้าของว่า คนไม่เห็นก็ทำดีกว่า รีบทำเร็วเข้าเดี๋ยวคนจะมาเห็น แล้วตัวเราที่ทำนี้มันไม่ใช่คนหรือ เห็นไหมนี่ มันมองข้ามไปเสียอย่างนี้ จึงไม่พบของดี ไม่พบธรรมะ

ต่อนั้นก็ กุศลสุรูปสมปทา คือ ทำใจให้เป็นบุญกุศลจิต เพื่อเป็นบุญเป็นกุศลแล้ว เราก็ไม่ต้องนั่งรถไปแสวงหาบุญที่ไหนใช้ไหม นั่งอยู่ที่บ้านเราก็จับบุญเอาจับเอา เราก็รู้จักแล้ว อันนี้ไปแสวงหาบุญกันทั่วประเทศ แต่ไม่ละบาป กลับไปบ้านก็ไปเปล่า ๆ ไปทำหน้าบูดหน้าเบี้ยวอยู่นั้นแหละ ไปล้างจานหน้าบูดอยู่นั้นแหละ ไปดูแต่จานให้มันสะอาด แต่ใจเราไม่สะอาด ไม่ค่อยดูกัน นี่คนเรามันทั้งความดีไปเสียอย่างนี้ คนเรานะมันรู้ แต่มันไม่รู้ไม่ถึง ใจเราจิตของเราเป็นบุญเป็นกุศลแล้ว มันก็จะสบาย นั่งยิ้มอยู่ในใจของเรานั้นแหละ แต่ค้นหาเวลายิ้มได้ยาก ใช้ไหมนี่ เวลาที่เราชอบใจยังยิ้มได้ใช้ไหม เวลาไม่ชอบใจก็ยิ้มไม่ได้ ต้องให้คนในโลกทุกคนพูดทุกคำให้ถูกใจเราหมด แล้วจึงจะสบายอย่างนั้นหรือ ถ้าเป็นอย่างนั้น เราจะสบายเมื่อไหร่ มีไหมใครจะพูดถูกใจเราทุกคน มีไหมนี่ แล้วเราจะเอาสบายได้เมื่อไหร่ เราต้องอาศัยธรรมะ เราอย่าไปหมายมันมัน จับดูแล้วก็วางเสีย เมื่อใจมันสบายแล้วก็ยิ้มอยู่อย่างนั้นแหละ อะไรก็ว่ามันไม่ดี ไม่พอใจของเรา เป็นบาป มันก็หมด

“กุศลสุรูปสมปทา สจิตตปริโยทปนํ” เมื่อชำระบาปแล้วมันก็หมดกังวลใจก็สงบ ใจก็เป็นบุญ เป็นกุศล เมื่อใจเป็นบุญเป็นกุศลแล้ว ใจก็สบาย สว่าง เมื่อจิตใจมันสว่างแล้ว ก็ละบาป ใจสว่าง ใจผ่องใส จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน มันก็สบาย เมื่อสบายสงบแล้ว นั่นแหละคือคุณสมบัติของมนุษย์ที่แท้เต็มตัว

ตอบปัญหาธรรม โดย

ท่านพระอาจารย์ชา สุภัทโท

จากหนังสือ

— บันทึกประมวล คำถามและคำตอบการปฏิบัติธรรม

หน้าว่าง

ถาม ผมได้พักเพียรอย่างหนักในการปฏิบัติพระกรรมฐาน แต่ยังไม่มีความก้าวหน้า
ได้ผลก้าวหน้าเลย

ตอบ เรื่องนี้สำคัญมาก อย่าพยายามที่จะเอาอะไร ๆ ในการปฏิบัติ ความอยาก
อย่างแรงกล้าที่จะหลุดพ้นหรือรู้แจ้งนั้น จะเป็นความอยากที่ขวางกั้นท่าน
จากการหลุดพ้น ท่านจะเพียรพยายามอย่างหนักตามใจท่านก็ได้ จะเร่ง
ความเพียรทั้งกลางวันกลางคืนก็ได้ แต่ถ้ามุ่งฝึกปฏิบัตินั้นยังประกอบด้วย
ความอยากบรรลุการเห็นแจ้งแล้ว ท่านจะไม่มีทางที่จะพบความสงบได้
เลย แรงอยากจะเป็นเหตุให้เกิดความสงสัยและกระวนกระวายใจ ไม่ว่า
ท่านจะปฏิบัติมานานเท่าใดหรือหนักเพียงใด ปัญญา (ที่แท้) จะไม่เกิดจาก
ความอยากนั้น ดังนั้น จงเพียงแต่ละความอยากเสีย จงเฝ้าดูจิตและกาย
อย่างมีสติ แต่อย่ามุ่งหวังที่จะบรรลุถึงอะไร อย่ายึดมั่นถือมั่นในเรื่องการ
ฝึกปฏิบัติหรือในการรู้แจ้ง

ถาม เรื่องการหลับนอนล่ะครับ ผมควรจะนอนมากน้อยเพียงใด

ตอบ อย่าถามผมเลย ผมตอบให้ท่านไม่ได้ บางคนหลับนอนคืนละประมาณ ๔
ชั่วโมงก็พอ อย่างไรก็ตาม สิ่งที่สำคัญก็คือ ท่านเฝ้าดูและรู้จักตัวของท่าน
เอง ถ้าท่านนอนน้อยจนเกินไป ท่านก็จะไม่สบายกาย ทำให้คุณสติไว้ได้
ยาก ถ้านอนมากเกินไป จิตใจก็จะตื้อเฉื่อยชา หรือรู้สึกว่าการนอนไม่พอยู่
รำไป จงหาสภาวะที่พอเหมาะกับตัวท่านเอง ตั้งใจเฝ้าดูกายและจิตจน
ท่านรู้ระยะเวลาหลับนอนที่พอเหมาะสำหรับท่าน ถ้าท่านรู้สึกตัวตื่นแล้ว
และยังกลิ้งหลับต่อไปอีก นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมอง จงมีสติ รู้ตัวทันที
ที่ลืมตาตื่นขึ้น

ถาม เรื่องขบฉันล่ะครับ ผมควรจะฉันอาหารมากน้อยเพียงใด

ตอบ การขบฉันก็เหมือนกับการหลับนอน ท่านต้องรู้จักตัวของท่านเอง อาหาร
ต้องบริโภคให้เพียงพอตามความต้องการของร่างกาย จงมองอาหารเหมือน
ยารักษาโรค ท่านฉันมากไปจนง่วงนอนหลังฉันอาหารหรือเปล่า และท่าน
อ้วนขึ้นทุกวันหรือเปล่า จงหยุด แล้วสำรวจกายและจิตของท่านเอง ไม่
จำเป็นต้องอดอาหาร จงทดลองฉันอาหารตามปริมาณมากน้อยต่าง ๆ หา

ปริมาณที่พอเหมาะกับการร่างกายของท่าน....

สาระสำคัญของการฝึกปฏิบัติของเราเป็นอย่างไร ไม่มีอะไรพิเศษที่ท่านต้องทำ จงเฝ้าดูท่านนั้น สำรวจตัวท่านเอง เฝ้าดูจิต แล้วท่านจึงจะรู้ว่าอะไรคือสถานะที่พอเหมาะสำหรับการฝึกปฏิบัติของท่าน

ถาม เราควรอ่านหนังสือมาก ๆ หรือศึกษาคัมภีร์ต่าง ๆ ด้วยหรือไม่ครับในการฝึกปฏิบัตินี้

ตอบ พระธรรมของพระพุทธเจ้านั้นไม่อาจค้นพบได้ด้วยตำราต่าง ๆ ถ้าท่านต้องการจะรู้จะเห็นจริงด้วยตัวของท่านเองว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ท่านไม่จำเป็นต้องวุ่นวายกับตำรับตำราเลย จงเฝ้าดูจิตของท่านเอง พิจารณาให้รู้เห็นว่า ความรู้สึกต่าง ๆ เกิดขึ้นและดับไปอย่างไร อย่าได้ผูกพันกับสิ่งใดเลย จงมีสติอยู่เสมอ เมื่อมีอะไร ๆ ให้ได้พบได้เห็น....

อย่ารู้สึกว่าคุณกำลังฝึกปฏิบัติอยู่เฉพาะเวลานั่งขัดสมาธิเท่านั้น พวกท่านบางคนบ่นว่าไม่มีเวลาพอที่จะทำสมาธิภาวนา แล้วเวลาหายใจเล่ามีเพียงพอไหม การทำสมาธิภาวนาของท่านคือการมีสติรอบคอบและมีจิตเป็นปกติตามธรรมชาติในการกระทำทุกอิริยาบถ

ถาม ทำไมพวกเราจึงไม่มีการสอบถามข้อข้องใจกับอาจารย์ทุกวันเล่าครับ

ตอบ ถ้าท่านมีปัญหา เชิญมาถามได้ตลอดเวลา แต่ที่นี้เราไม่จำเป็นจะต้องมีการสอบถามกันทุกวัน ถ้าผมตอบปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ทุกปัญหาของท่าน ท่านก็จะไม่มีทางรู้เท่าทันถึงการเกิดดับของความสงสัยในใจของท่าน เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านต้องเรียนรู้ที่จะสำรวจตัวท่านเอง สอบถามตัวท่านเอง จงตั้งใจฟังพระธรรมเทศนาทุก ๆ ครั้ง แล้วจงนำเอาคำสอนนี้ไปเปรียบเทียบกับ การฝึกปฏิบัติของท่านเองว่าเหมือนกันหรือไม่ ต่างกันหรือไม่ ทำไมท่านจึงมีความเคลือบแคลงสงสัยอยู่ ใครคือผู้ที่เคลือบแคลงสงสัยนั้น โดยการสำรวจตัวเองเท่านั้น จะทำให้ท่านเข้าใจได้

ถาม ผมควรจะทำอย่างไรครับเมื่อผมสงสัย บางวันผมวุ่นวายใจด้วยความสงสัยในเรื่องการปฏิบัติ หรือความคืบหน้าของผม หรือในอาจารย์

ตอบ ความสงสัยนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา ทุกคนเริ่มต้นด้วยความสงสัย ท่านอาจได้เรียนรู้อย่างมากมาจากการสงสัยนั้น ที่สำคัญก็คือ ท่านอย่าถือเอาความสงสัยนั้นเป็นตน นั่นคือ อย่าติดข้องอยู่กับมัน ซึ่งจะทำให้จิตของท่านหมუნวน เป็นวิภวเจตสิกไม่มีที่สิ้นสุด แทนที่จะเป็นเช่นนั้น จงเฝ้าดูการเกิดดับของความสงสัย ของความฉงนสนเท่ห์ ดูว่าใครคือผู้ที่สงสัย ดูว่าความสงสัยนั้นเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร แล้วท่านจะไม่ตกเป็นเหยื่อของความสงสัยอีกต่อไป ท่านจะก้าวพ้นความสงสัยออกมาได้ และจิตของท่านก็จะสงบ ท่านจะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร จงปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ที่ท่านยึดมันอยู่ สลัดทิ้งความสงสัยของท่าน และเพียงแค่เฝ้าดูนี่คือที่สิ้นสุดของความสงสัย

ถาม ท่านอาจารย์มีความเห็นเกี่ยวแก่วิธีฝึกปฏิบัติวิธีอื่น ๆ อย่างไรครับ ทุกวันนี้ดูเหมือนว่าจะมีอาจารย์มากมาย และมีแนวทางการทำสมาธิภาวนาหลายแบบจนทำให้สับสน

ตอบ มันก็เหมือนกันกับการเข้าไปในเมือง บางคนอาจจะเข้าเมืองทางทิศเหนือ จากทิศตะวันออกเฉียงใต้ ฯลฯ จากถนนหลายสาย โดยมากแล้วแนวทางการทำสมาธิภาวนาก็แตกต่างกันเพียงรูปแบบเท่านั้น ไม่ว่าท่านจะเดินทางสายใด เดินช้าเดินเร็ว ถ้าท่านมีสติอยู่เสมอ มันก็เหมือนกันทั้งนั้น ข้อสำคัญที่สุดก็คือ ท่านจะปฏิบัติได้ถูกต้องที่สุดโดยการไม่ยึดมันถือมันลงท้ายแล้ว แนวทางการทำสมาธิภาวนาทุกแบบจะต้องเป็นไปเพื่อการปล่อยวาง ผู้ปฏิบัติต้องไม่ยึดแม้ในตัวอาจารย์ แนวทางใดที่นำไปสู่การปล่อยวาง สู่การไม่ยึดมันถือมัน ก็เป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้อง

ท่านอาจจะอยากเดินทางเพื่อแสวงหาอาจารย์ท่านอื่นและลองปฏิบัติตามแนวทางอื่นบ้างก็ได้ พวกท่านบางคนก็ทำเช่นนั้น นี่เป็นความอยากตามปกติ ท่านจะรู้ว่า แม้จะได้ถามปัญหานับพันปัญหาก็ก็นั่น และมีความรู้เรื่องแนวทางปฏิบัติอื่น ๆ ก็แล้ว ก็ไม่อาจจะนำท่านสู่สังขารมได้ ในที่สุดท่านก็จะรู้สึกเบื่อหน่าย ท่านจะเห็นว่า เพียงแต่หยุดและสำรวจตรวจสอบดูจิตของท่านเองเท่านั้น ท่านก็จะรู้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร

ไม่จำเป็นต้องไปแสวงหานอกตัวเอง ผลที่สุดท่านต้องหันกลับมาเผชิญหน้ากับสภาวะที่แท้จริงของตัวท่านเอง ตรงนี้แหละที่ท่านจะเข้าใจธรรมะได้

ถาม มีหลายครั้งหลายหนที่ดูเหมือนว่าพระหลายรูปที่นี้ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ ดูท่านไม่ใส่ใจทำหรือขาดสติ เรื่องนี้กวนใจผม

ตอบ มันไม่ถูกต้องที่จะคอยจับตาดูผู้อื่น นี่ไม่ช่วยการฝึกปฏิบัติของท่านเลย ถ้าท่านรำคาญใจ จงเฝ้าดูความรำคาญในใจของท่าน ถ้าศีลของผู้อื่นต่างพร้อยหรือเขาเหล่านั้นไม่ใช่พระที่ดี ก็ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะไปตัดสิน ท่านจะไม่เกิดปัญญาจากการจับตาดูผู้อื่น พระวินัยเป็นเครื่องช่วยในการทำสมาธิภาวนาของท่าน ไม่ใช่อาวุธสำหรับใช้ตีชมหรือค้นหาความผิดผู้อื่น ไม่มีใครสามารถฝึกปฏิบัติให้ท่านได้ หรือท่านก็ไม่สามารถปฏิบัติให้ผู้อื่นได้ จงมีสติใส่ใจในการกระทำของท่านเอง และนี่คือแนวทางของการปฏิบัติ

ถาม ผมระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ ผมทอดสายตาลงต่ำเสมอและตั้งสติอยู่กับการกระทำทุกอย่าง อาทิเช่น ขณะที่กำลังฉันอาหารอยู่ผมใช้เวลาไม่นาน และพยายามรู้สัมผัสทุกอย่าง เป็นต้นว่า เคี้ยว รู้รส กลืน ผมทำด้วยความตั้งใจทุกขั้นตอน และสำรวมระวัง ผมปฏิบัติถูกต้องแล้วหรือไม่ครับ

ตอบ การสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ นั้น เป็นการปฏิบัติถูกต้องแล้ว เราจะต้องมีสติในการฝึกเช่นนั้นตลอดทั้งวัน แต่อย่าควบคุมให้มากเกินไป เดี๋ยว ฉันทะ และปฏิบัติตนตามปกติ แล้วจะมีสติระลึกได้ตามธรรมชาติถึงสิ่งที่กำลังเป็นอยู่ในตัวท่าน อย่าหักโหมการทำสมาธิภาวนาของท่าน และอย่าเขินตนเองไปในทางที่ดูขัดเขิน ซึ่งก็เป็นต้นหาอย่างหนึ่ง จงอดทน ความอดทนและความทนได้เป็นสิ่งที่จำเป็น ถ้าท่านปฏิบัติตนเป็นปกติตามธรรมชาติ และมีสติระลึกอยู่เสมอ ปัญญาที่แท้จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติด้วย

ถาม จำเป็นไหมครับที่จะต้องนั่งภาวนาให้นาน ๆ

ตอบ ไม่จำเป็นต้องนั่งภาวนาเป็นชั่วโมง ๆ เรื่อยไป บางคนคิดว่ายิ่งนั่งภาวนานานเท่าใด ก็จะมีผลมากขึ้นเท่านั้น ผมเคยเห็นไก่ก่อกองอยู่ในรังของมันทั้ง

วันนับเป็นวัน ๆ ปัญญาที่แท้เกิดจากการที่เรามีสติในทุกอิริยาบถ การฝึกปฏิบัติของท่านต้องเริ่มขึ้นทันทีที่ท่านตื่นนอนตอนเช้าและต้องปฏิบัติต่อกันไปจนกระทั่งนอนหลับไป และอย่าไปกังวลว่าท่านต้องนั่งภาวนานานเท่าใด สิ่งสำคัญก็คือท่านเพียงแต่เฝ้าดู ไม่ว่าท่านจะเดินอยู่ หรือนั่งอยู่ หรือกำลังเข้าห้องน้ำอยู่

ถาม ผมเจริญสมาธิภาวนาจนจิตสงบลึก ผมควรทำอย่างไรต่อไปครับ

ตอบ นี่ก็ดีแล้ว ทำจิตให้สงบและเป็นสมาธิ และใช้สมาธินี้พิจารณาจิตและกาย ถ้าจิตไม่สงบก็จงเฝ้าดูด้วย แล้วท่านจะรู้ถึงความสงบที่แท้จริง เพราะอะไร เพราะท่านจะได้เห็นความไม่เที่ยง แม้ความสงบเองก็ดูให้เห็นว่าไม่เที่ยง ถ้าท่านติดอยู่ในความสงบ ก็ดูให้เห็นว่าไม่เที่ยง ถ้าท่านติดอยู่ในความสงบ แล้วท่านจะเป็นทุกข์เมื่อจิตไม่สงบ ฉะนั้นจงปล่อยวางหมดทุกสิ่งแม้แต่ความสงบ

ถาม ผมยังมีความนึกคิดต่าง ๆ มากมาย จิตของผมฟุ้งซ่านมาก ทั้ง ๆ ที่ผมพยายามจะมีสติอยู่

ตอบ อย่าวิตกในเรื่องนี้เลย พยายามรักษาจิตของท่านให้อยู่กับปัจจุบัน เมื่อเกิดรู้สึกอะไรขึ้นมาภายในจิตก็ตาม จงเฝ้าดูมันและปล่อยวาง อย่าแม้แต่หวังที่จะไม่ให้มีความนึกคิดเกิดขึ้นเลย แล้วจิตก็จะลู่ถึงสภาวะปกติตามธรรมชาติของมัน ไม่มีการแบ่งแยกระหว่างความดีและความชั่ว ร้อนและหนาว เร็วหรือช้า ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีตัวตนของฉัน อะไร ๆ ก็เป็นของมันอยู่ อย่างนั้น เมื่อท่านเดินบิณฑบาต ไม่จำเป็นต้องทำอะไรเป็นพิเศษ เพียงแต่เดินและเห็นตามที่เป็นอยู่ ไม่จำเป็นต้องยึดมันอยู่ในการแยกตนไปอยู่ตามลำพังหรือกักขังตนเอง ไม่ว่าท่านจะอยู่ที่ใด จงรู้จักตัวเองด้วยการปฏิบัติตนเป็นปกติธรรมดาและเฝ้าดู เมื่อเกิดสงสัยจงเฝ้าดูมันเกิดขึ้นและดับไป มันก็ง่าย ๆ อย่ายึดมันกับสิ่งใดทั้งสิ้น

เหมือนกับว่าท่านกำลังเดินไปตามถนน บางขณะท่านจะพบสิ่งกีดขวางทางอยู่ เมื่อท่านเกิดกิเลสเครื่องเศร้าหมอง จงรู้ทันมัน และเอาชนะมัน โดยปล่อยให้มันผ่านไปเสีย อย่าไปคำนึงถึงสิ่งกีดขวางที่ท่านได้ผ่านมา

แล้ว อย่าวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่ได้พบ จงอยู่กับปัจจุบัน อย่าสนใจกับระยะทางของถนนหรือจุดหมายปลายทาง ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเปลี่ยนแปลงไปไม่ ว่าท่านจะผ่านอะไรไป อย่าไปยึดมั่นไว้ ในที่สุดจิตจะบรรลุถึงความสมดุลตามธรรมชาติของจิต และเมื่อนั้นการปฏิบัติก็จะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ทุกสิ่งทุกอย่างจะเกิดขึ้นและดับไปในตัวของมันเอง

ถาม ท่านอาจารย์เคยพิจารณา “สูตรของเว่ยหล่าง” ของพระสังฆปริณายก (นิกายเซ็น) องค์ที่หกบ้างไหมครับ (ท่านเว่ยหล่าง หรือท่านฮุยเหนิง)

ตอบ ท่านฮุยเหนิงมีปัญญาเฉียบแหลมมาก คำสอนของท่านลึกซึ้งยิ่งนัก ซึ่งไม่ใช่ของง่ายที่ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจะเข้าใจได้ แต่ถ้าท่านปฏิบัติตามศีล และด้วยความอดทน และถ้าท่านฝึกที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่น ท่านก็จะเข้าใจได้ในที่สุด ครั้งหนึ่ง ลูกศิษย์ของผมคนหนึ่งอาศัยอยู่ในกุฏิหลังคามุงแฝก ฤดูฝนนั้นฝนตกชุก และวันหนึ่งพายุก็พัดเอาหลังคาไหว่ไปครึ่งหนึ่ง เขาไม่ชวนขวายหรือมุงมันใหม่ จึงปล่อยให้ฝนรั่วอยู่อย่างนั้น หลายวันผ่านไป และผมได้ถามถึงกุฏิของเขา เขาตอบว่าเขากำลังฝึกการไม่ยึดมั่นถือมั่น นี่เป็นการไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยไม่ใช้ห้วสมอง มันก็เกือบจะเหมือนกับความว่างเฉยของควาย ถ้าท่านมีความเป็นอยู่ดีและเป็นอยู่ง่าย ๆ ถ้าท่านอดทน และไม่เห็นแก่ตัว ท่านจึงจะเข้าใจซึ่งถึงปัญญาของท่านฮุยเหนิงได้

ถาม ท่านอาจารย์เคยสอนว่า สมถะหรือสมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และวิปัสสนาหรือปัญญา (ความรู้แจ้ง) นี่เป็นสิ่งเดียวกัน ขอท่านอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมได้ไหมครับ

ตอบ นี่ก็เป็นเรื่องง่าย ๆ นี่เอง สมาธิ (สมถะหรือความตั้งมั่นแห่งจิต) และปัญญา (วิปัสสนาหรือความรู้แจ้ง) นี่ ต้องควบคู่กันไป เบื้องแรกจิตจะเข้าถึงความสงบระงับ โดยอาศัยวิธีทำสมาธิภาวนา จิตจะสงบอยู่ได้โดยเฉพาะขณะที่ท่านนั่งหลับตาเท่านั้น นี่คือ สมถะ และอาศัยสมาธิเป็นพื้นฐานช่วยให้เกิดปัญญา หรือวิปัสสนาได้ในที่สุด แล้วจิตก็จะสงบ ไม่ว่าท่านจะนั่งหลับตาอยู่ หรือเดินอยู่ในเมืองที่วุ่นวาย เปรียบเหมือนกับว่า ครั้งหนึ่ง ท่านเคยเป็นเด็ก บัดนี้ท่านเป็นผู้ใหญ่แล้ว เด็กกับผู้ใหญ่นี้เป็นบุคคลคนเดียวกัน

หรือเปล่า ท่านอาจจะพูดได้ว่า เป็นคนคนเดียวกัน หรือถ้ามองอีกแง่หนึ่ง ท่านก็จะพูดได้ว่า เป็นคนละคนกัน สมมติกับวิปัสสนาก็อาจจะพูดกันได้ว่า แยกออกจากกันในการทำงานคนเดียวกัน หรือเปรียบเทียบอาหารกับอุจจาระ อาจจะเรียกได้ว่า เป็นสิ่งเดียวกัน และถ้ามองอีกแง่หนึ่ง อาจจะเรียกได้ว่าเป็นคนละสิ่งกัน....

ทุกวันนี้ผู้คนไปยึดมั่นอยู่กับชื่อเรียก ผู้ที่เรียกวัตรปฏิบัติของพวกเขาว่า “วิปัสสนา” สมณะก็ถูกเหยียดหยาม หรือผู้ที่เรียกวัตรปฏิบัติของพวกเขาว่า “สมณะ” ก็จะต้องฝึกสมณะก่อนวิปัสสนา เหล่านี้เป็นเรื่องไร้สาระ อย่าไปวุ่นวายคิดถึงมันเลย เพียงแต่ฝึกปฏิบัติไป แล้วท่านจะรู้ได้ด้วยตัวท่านเอง

ถาม ในการปฏิบัติของเรา จำเป็นที่จะต้องเข้าถึงฌานหรือไม่ครับ

ตอบ ฌานไม่ใช่เรื่องจำเป็น ท่านต้องฝึกจิตให้มีความสงบ และมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (เอกัคคตา) แล้วอาศัยอันนี้สำรวจตนเอง ถ้าท่านได้ฌานในขณะที่ฝึกปฏิบัตินี้ก็ใช้ได้เหมือนกัน แต่อย่าหลงติดอยู่ในฌาน หลายคนชะงักติดอยู่กับฌาน มันทำให้เพลิดเพลินได้มากเมื่อไปเล่นกับมัน ท่านต้องรู้ขอบเขตที่สมควร ถ้าท่านฉลาดท่านก็จะเห็นประโยชน์และขอบเขตของฌาน เช่นเดียวกับที่ท่านรู้ขีดความสามารถของเด็ก และขีดความสามารถของผู้ใหญ่

ถาม เมื่อผมโกรธ ผมควรจะทำอย่างไรครับ

ตอบ ท่านต้องแผ่เมตตา ถ้าท่านมีโทสะในขณะที่ภาวนาให้แก้ด้วยการแผ่เมตตาจิต ถ้ามีใครทำไม่ดีหรือโกรธก็อย่าโกรธตอบ ถ้าท่านโกรธตอบ ท่านจะยิ่งยิ่งกว่าเขา จงเป็นคนฉลาด สงสารเห็นใจเขา เพราะว่าเขากำลังได้ทุกข์ จงมีเมตตาเต็มเปี่ยมเหมือนหนึ่งว่าเขาเป็นน้องชายที่รักยิ่งของท่าน เฟื่องอารมณ์เมตตาเป็นอารมณ์ภาวนา แผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลก เมตตาเท่านั้นที่จะเอาชนะโทสะและความเกลียดได้

บางครั้งท่านอาจจะเห็นพระภิกษุรูปอื่นปฏิบัติไม่สมควร ท่านอาจจะรำคาญใจ ทำให้เป็นทุกข์โดยใช่เหตุ นี่ไม่ใช่ธรรมชาติของเรา ท่านอาจจะคิดอย่างนี้ว่า “เขาไม่เคร่งเท่าฉัน เขาไม่ใช่พระกรรมฐานที่เอาจริงเอาจัง

เช่นฉัน เขาไม่ใช่พระที่ดี” นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองอย่างยิ่งของตัว
ท่านเอง อย่าเปรียบเทียบ อย่าแบ่งเขาแบ่งเรา จงละกิฐฐิของท่านเสีย
และเฝ้าดูตัวท่านเอง นี่แหละคือธรรมะของเรา ท่านไม่สามารถบังคับให้
ทุกคนประพฤติปฏิบัติตามที่ท่านต้องการหรือเป็นเช่นท่านได้ ความต้อง
การเช่นนี้มีแต่จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ ผู้ปฏิบัติภาวนามักจะพากันหลงผิดใน
ข้อนี้ การจับตาดูผู้อื่นไม่ทำให้เกิดปัญญาได้ เพียงแต่พิจารณาตนเองและ
ความรู้สึกของตน แล้วท่านก็จะเข้าใจได้

ถาม ผมว่วงเหงาหาวนอนอยู่มากครับ ทำให้ภาวนาลำบาก
ตอบ มีวิธีเอาชนะความว่วงได้หลายวิธี ถ้าท่านนั่งอยู่ในที่มืด ย้ายไปอยู่ที่สว่าง
ลืมตาขึ้น ลุกไปล้างหน้า ตบหน้าตนเอง หรือไปอาบน้ำ ถ้าท่านยังว่วงอยู่
อีก ให้เปลี่ยนอิริยาบถ เดินให้มาก หรือเดินถอยหลัง ความกลัวว่าจะ
ไปเดินชนเอาอะไรเข้า จะทำให้ท่านหายว่วง ถ้ายังว่วงอยู่อีก ก็จงยืนนิ่ง ๆ
ทำใจให้สดชื่น และสมมติว่าขณะนั้นสว่างเป็นกลางวัน หรือนั่งอยู่ริมหน้า
ผาสูง หรือบ่อลึก ท่านจะไม่กลัวหลับ ถ้าทำอย่างไร ๆ ก็ไม่หายว่วง ก็
จงนอนเสีย เอนกายลงอย่างสำรวมระวัง และรู้ตัวอยู่กระทั่งท่านหลับไป
เมื่อท่านรู้สึกตัวตื่นขึ้น จงลุกทันที อย่ามองดูนาฬิกาแล้วพลิกไปพลิกมา
เริ่มต้นมีสติระลึกถึงทันทีที่ท่านตื่น

ถ้าท่านง่วงนอนอยู่ทุกวัน ลองฉันอาหารให้น้อยลง สำรวมตัวเอง ถ้า
อีก ๕ คำท่านจะอิ่มจนหยุด แล้วดื่มน้ำจนอิ่มพอดี แล้วกลับไปนั่งดูใหม่อีก
เฝ้าดูความว่วงและความหิว ท่านต้องกะฉันอาหารให้พอดี เมื่อท่านฝึก
ปฏิบัติต่อไปอีก ท่านจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นและฉันน้อยลง ท่านต้อง
ปรับตัวของท่านเอง

ถาม อุปสรรคใหญ่ของลูกศิษย์ใหม่ของท่านอาจารย์คืออะไรครับ

ตอบ ทิฐฐิ ความเห็นและความนึกคิดเกี่ยวกับสิ่งทั้งปวงเกี่ยวกับตัวเขาเอง เกี่ยว
กับการปฏิบัติภาวนา เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธเจ้า หลาย ๆ ท่านที่มา
ที่นี่ มีตำแหน่งการงานสูงในสังคม บางคนเป็นพ่อค้าที่มั่งคั่ง หรือได้
ปริญญาสูง ๆ ครูและข้าราชการ สมองของเขาเต็มไปด้วยความคิดเห็น

ต่อสิ่งต่าง ๆ เขาฉลาดเกินกว่าที่จะฟังผู้อื่น เปรียบเหมือนน้ำในถ้วย ถ้าถ้วยมีน้ำสกปรกอยู่เต็ม ถ้วยนั้นก็ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ เมื่อได้เทน้ำเก่านั้นทิ้งไปแล้วเท่านั้น ถ้วยนั้นก็ใช้ประโยชน์ได้ ท่านต้องทำจิตให้ว่างจากทวิจิต แล้วท่านจึงจะได้เรียนรู้การปฏิบัติของเรานั้น ก้าวเลยความฉลาดหรือความโง่ ถ้าท่านคิดว่า “ฉันเก่ง ฉันรวย ฉันเป็นคนใหญ่คนโต ฉันเข้าใจพระพุทธศาสนาแจ่มแจ้งทั้งหมด” เช่นนี้แล้ว ท่านจะไม่เห็นความจริงในเรื่องของอนัตตา หรือความไม่ใช่ตัวตน ท่านจะมีแต่ตัวตน ตัวฉันของฉัน แต่พระพุทธศาสนาคือการละตัวตน เป็นความว่าง เป็นความไม่มีทุกข์ เป็นความดับสนิท (นิพพาน)

ถาม กิเลสเครื่องเศร้าหมอง เช่น ความโลภหรือความโกรธ เป็นเพียงมายา หรือว่าเป็นของจริงครับ

ตอบ เป็นทั้งสองอย่าง กิเลสที่เราเรียกว่าความอยาก หรือความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้นเป็นแต่เพียงชื่อ เป็นสิ่งปรากฏขึ้นมา เช่นเดียวกับที่เราเรียกขามใหญ่ ขามเล็ก หรืออะไรก็ตาม นี่ไม่ใช่สภาพที่เป็นจริง แต่เป็นความคิดปรุงแต่ง ที่เราคิดปรุงขึ้นจากตัณหา ถ้าเราต้องการขามใหญ่ เราก็มองอันนี้เล็กไป ตัณหาทำให้เราแบ่งแยก ความจริงก็คือ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น ลองมามองแง่นี้บ้าง ท่านเป็นผู้ชายหรือเปล่า ท่านตอบว่าเป็น นี่คือรูปปรากฏของสิ่งต่าง ๆ แท้จริงแล้วท่านเป็นส่วนประกอบของธาตุและขันธ์ ถ้าจิตเป็นอิสระแล้ว จิตจะไม่แบ่งแยก ไม่มีใหญ่ไม่มีเล็ก ไม่มีเขาไม่มีเรา ไม่มีอะไรจะเป็นอนัตตาหรือความไม่ใช่ตัวตน แท้จริงแล้วในบั้นปลายก็ไม่มีทั้งอัตตาและอนัตตา (เป็นแต่เพียงชื่อเรียก)

ถาม ขอความกรุณาท่านอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกรรมด้วยครับ

ตอบ กรรมคือการกระทำ กรรมคือการยึดมั่นถือมั่น กาย วาจา และใจ ล้วนสร้างกรรมเมื่อมีการยึดมั่นถือมั่น เราทำกันจนเกิดความเคยชินเป็นนิสัย ซึ่งจะทำให้เราเป็นทุกข์ได้ในการข้างหน้า นี่เป็นผลของการยึดมั่นถือมั่นของกิเลสเครื่องเศร้าหมองของเราที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต ความยึดมั่นทั้งหลายจะทำให้เราสร้างกรรม สมมติว่าท่านเคยเป็นขโมยก่อนที่จะมาบวช

เป็นพระ ท่านขโมยเขาทำให้เขาไม่เป็นสุข ทำให้พ่อแม่หมดสุข ตอนนี้เป็นพระ แต่เวลาที่ท่านนึกถึงเรื่องที่ท่านทำให้ผู้อื่นหมดสุขแล้ว ท่านก็ไม่สบายใจและเป็นทุกข์แม้ทุกวันนี้ จงจำไว้ว่า ทั้งกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดผลในอนาคตได้ ถ้าท่านเคยสร้างกรรมดีไว้ในอดีต และวันนี้ก็ยังจำได้ ท่านก็เป็นสุข ความสุขใจเป็นผลจากกรรมในอดีต สิ่งทั้งปวงมีเหตุมีปัจจัยทั้งในระยะยาวระยะสั้น และถ้าใครควรหยุดแล้วทั้งในทุก ๆ ขณะด้วย แต่ท่านอย่าไปนึกถึงอดีต หรือปัจจุบัน หรืออนาคต เพียงแต่เฝ้าดูกายและจิต ท่านจะต้องพิจารณาจนเห็นจริงในเรื่องกรรมด้วยตัวของท่านเอง จงเฝ้าดูจิต ปฏิบัติแล้วท่านจะรู้อย่างแจ่มแจ้งอย่าลืมนึกว่ากรรมของใครก็เป็นของคนนั้น อย่ายึดมั่นและอย่าจับตามดูผู้อื่น ถ้าผมดื่มยาพิษ ผมก็ได้ทุกข์ ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะมาเป็นทุกข์ด้วย จงรับเอาแต่สิ่งที่อาจารย์สอน แล้วท่านจะเข้าถึงความสงบ จิตของท่านจะเป็นเช่นเดียวกันกับจิตของอาจารย์ ถ้าท่านพิจารณาดูท่านก็จะรู้ได้ แม้ว่าขณะนี้ท่านจะยังไม่เข้าใจ เมื่อท่านปฏิบัติต่อไปมันก็จะแจ่มแจ้งขึ้น ท่านจะรู้ได้ด้วยตนเอง ได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรม

เมื่อเรายังเล็ก พ่อแม่วางกฎระเบียบกับเราและหัวเสียกับเรา แท้จริงแล้วท่านต้องการจะช่วยเรา กว่าเราจะรู้ก็ต่อมาอีกนาน พ่อแม่และครูบาอาจารย์ดีกว่าเรา และเราก็ไม่พอใจ ต่อมาเราจึงเข้าใจว่าทำไมเราจึงถูกดูปฏิบัติไปนาน ๆ แล้วท่านก็จะเห็นเอง ส่วนผู้ที่คิดว่าตนฉลาดล้ำก็จะจากไปในเวลาอันสั้น เขาไม่มีวันจะได้เรียนรู้ ท่านต้องขจัดความคิดว่าตนฉลาดสามารถออกไปเสีย ถ้าท่านคิดว่าท่านดีกว่าผู้อื่น ท่านก็จะมีแต่ทุกข์ เป็นเรื่องน่าสงสาร อย่าขุ่นเคืองใจ แต่จงเฝ้าดูตนเอง

ถาม ผมได้เจริญสมาธิภาวนามาหลายปีแล้ว ใจผมเปิดกว้างและสงบระงับเกือบจะในทุกสภาพการณ์ เวลานี้ผมอยากจะย้อนหลังและฝึกทำสมาธิขั้นสูงหรือฝึกฌานครับ

ตอบ จะทำอย่างนั้นก็ได้ เป็นการฝึกจิตที่มีประโยชน์ ถ้าท่านมีปัญญา ท่านจะไม่ชะงักติดอยู่ในสมาธิจิต ซึ่งก็เปรียบเหมือนอยากนั่งภาวนานาน ๆ อยากจะลองฝึกอย่างนั้นดูก็ได้ แต่จริง ๆ แล้ว การฝึกนี้ไม่ควรแยกออกจากอิริยาบถ

ต่าง ๆ ควรมองตรงเข้าไปในจิต นี่คือปัญญา เมื่อท่านพิจารณาและเข้าใจ
ชัดในจิตแล้ว ท่านก็จะเกิดปัญญารู้ถึงขอบเขตของสมาธิ หรือขอบเขต
ของตำรับตำรา เมื่อท่านได้ฝึกปฏิบัติ และเข้าใจจริงถึงการไม่ยึดมั่นถือ
มั่นแล้ว ท่านจะกลับไปอ่านตำรับตำราก็ได้ เปรียบได้เหมือนขนมหวาน
จะช่วยท่านในการสอนผู้อื่น หรือท่านจะหวนกลับไปฝึกฌานก็ได้ ถ้าท่าน
มีปัญญารู้แล้วที่จะไม่ยึดในสิ่งใด

ถาม ขอความกรุณาท่านอาจารย์ทบทวนใจความของการสนทนานี้ด้วยครับ
ตอบ ท่านต้องสำรวจตัวเอง รู้ว่าท่านเป็นใคร รู้ทันกายและจิตของท่านโดยการ
เฝ้าดู ในขณะที่ภาวนา หลับนอน ขบขัน จงรู้ความพอดีพอเหมาะสำหรับ
ตัวท่านโดยใช้ปัญญา ในการฝึกปฏิบัตินี้ ต้องละความอยากที่จะบรรลุผล
ใด ๆ จงมีสติรู้ว่าอะไรเป็นอยู่ การเจริญสมาธิภาวนาของเรา ก็คือการ
มองตรงเข้าไปในจิต ท่านจะมองเห็นทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และความดับไป
แห่งทุกข์ แต่ท่านต้องมีความอดทน อดทนอย่างยิ่ง และต้องทนได้ ท่าน
จะค่อย ๆ ได้เรียนรู้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สาวกอยู่กับอาจารย์อย่างน้อย
๕ ปี ท่านจะต้องเห็นคุณค่าของการให้ทาน ของความอดทน และของการ
เสียสละ

อย่าปฏิบัติเคร่งเครียดจนเกินไป อย่ายึดติดอยู่กับรูปแบบภายนอก การ
จับตาดูผู้อื่นเป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง จงเป็นปกติตามธรรมชาติและเฝ้า
ดูสิ่งนี้อยู่ พระวินัยของพระสงฆ์และกฎระเบียบของวัดสำคัญมาก ทำให้
เกิดบรรยากาศที่เรียบง่ายและประสานกลมกลืน จงใช้ให้เป็น แต่จำไว้ว่า
ความสำคัญของพระวินัยของพระสงฆ์ คือการตั้งใจเฝ้าดูและสำรวจจิต
ท่านต้องใช้ปัญญา อย่าแบ่งเขาแบ่งเรา ท่านจะขัดเคืองใจหรือไม่ถ้าฉันไม่
เล็ก ๆ ในป่าไม่สูงใหญ่และตรงอย่างต้นอื่น ๆ นี่เป็นเรื่องโง่เขลา อย่าไป
ตัดสินคนอื่น คนเรามีหลายแบบต่าง ๆ กัน อย่าคอยแต่มันหมายที่จะ
เปลี่ยนแปลงใคร ๆ ไปหมดทุกคน

ดังนั้น จงอดทนและฝึกให้มีคุณธรรมประจำจิต มีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ
เป็นปกติตามธรรมชาติ เฝ้าดูจิต นี่แหละคือการปฏิบัติของเรา ซึ่งจะนำ
ไปสู่ความไม่เห็นแก่ตัว และความสงบสันติ

....อย่างโลกเราปัจจุบันนี้นะ อาตมาเห็นว่าไอ้ความจริงของโลกมันมีทุกอย่าง มันมีเรื่องอะไรต่าง ๆ มันเป็นมาตั้งแต่เมื่อโลกมันตั้งขึ้นมา อย่างนิทานก็ดี สรรเสริญก็ตอย่างนี้ อันนี้เรามาที่หลังเค้า เค้ามีอยู่ในโลกนี้แล้ว เมื่อเรามาถึง นิทาน เอ....ทำไมเป็นอย่างนี้เล่า ถึงสรรเสริญ.... เอ ทำไมเป็นอย่างนี้เล่า เปล่า....อันนี้เราเห็นใหม่นะ ของเก่าเขาทั้งนั้นแหละ พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนว่า ให้รู้โลกอันนี้ว่ามันคืออะไร โลกวิทู.... รู้แจ้งเสีย ถ้ารู้แจ้งโลกก็เห็นความจริง ก็หมายถึงว่าสังขารมันเต็มรูปอยู่อย่างนี้แล้ว เรามองไม่เห็นมันก็วนอยู่อย่างนี้ ถ้าเรามองไปสู่สภาพเก่ามันว่า โลกมันเป็นของจริงอยู่แน่นอนอย่างนี้แต่ไหนแต่ไรมา ไม่ใช่ไปแก้โลก ต้องแก้เรา ความเห็นเราไม่ถูก ความเห็นเราผิด มันก็ผิดไปหมด มองที่ไหนมันก็ผิด ไอ้ความเป็นจริงมันที่แท้ก็อยู่นี้แล้ว มีอยู่แล้ว เขาเป็นอยู่อย่างนั้นเอง

ถาม เป็นธรรมชาติ

ตอบ เป็นธรรมชาติอยู่อย่างนั้นเอง.... เป็นธรรมชาติ ธรรมชาตินั้นก็ต้องมาแปรพิจารณาเรื่องธรรมชาติให้มันเป็นธรรมะ อย่างต้นไม้ในป่ามันเป็นธรรมชาติมัน ธรรมชาติมันจะเอามาทำอะไรมันก็ได้ มันก็เป็นธรรมชาติของมัน ก่อนมันจะเป็นกระดาน จะเป็นเสา ก็ต้องไปแต่งธรรมชาติให้แปรออกมาเป็นรูปร่างได้ดี ธรรมชาติอันนั้นเป็นต้นก็ต้องมาเทียบธรรมะ ถ้าปล่อยเป็นธรรมชาติจริง ๆ มันก็ไม่ได้ใช้ประโยชน์ มันก็เป็นธรรมชาติให้เราอยู่อย่างนั้นแหละ อย่างความคิดของเรา ไอ้ความรู้สึก ความนึก ความคิดอะไร มันก็เป็นธรรมชาติของจิตอยู่แล้ว

ถาม ใช้ครับ

ตอบ ถ้าเราเอาธรรมชาติของจิต.... ก็เป็นธรรมชาติ คือ ปล่อยตามอารมณ์เรา มันก็ยุ่งไม่มีทางจบลงแล้วธรรมชาติอันนั้นก็ดูธรรมชาติแล้วก็มาแต่งธรรมชาตินั้นขึ้นมาอีกซะ....เป็นธรรมะ เมื่อรู้ธรรมะก็รู้จักธรรมชาติอันแท้จริงแน่นอน

ถาม ก็แปลว่าธรรมะนี่คือธรรมชาติ

ตอบ เจริญพร

ถาม ธรรมชาติก็คือธรรมะ

- ตอบ อ้อ....นั่น
- ถาม พระพุทธเจ้าที่ตรัสรู้ก็ตรัสรู้ธรรมและธรรมชาตินี้เอง ว่าความจริงของโลกเป็นอย่างไร
- ตอบ เป็นอย่างนี้ ก็.... เมื่อพูดถึงความจริงมันพบความจริงแล้ว ปัญหาที่จบลงตรงนั้นแหละ
- ถาม ใช่ครับ
- ตอบ ดกลงที่ว่า เออ....นี่แหละ เมื่อปัญหามันจบลงที่ตรงนั้นแล้วมันก็ว่างหมดงานที่จะต้องทำแล้ว เรื่องมันแค่นี้เราก็ว่าง มันก็ไม่ติดต่อย.... อย่างนี้
- ถาม ครับ.... ความจริงที่ต้องทำความเข้าใจให้ถูกเป็นสัมมาทิฐินี้ หลวงพ่อจะโปรดวิเศษขนาดอะไรครับ
- ตอบ สัมมาทิฐินี้ละ สัมมาทิฐิคือความเห็นชอบ เห็นอะไรที่เราไม่ต้องทุกข์ อย่างเช่นว่าเราป่วยซะวันนี้ละเข้าโรงพยาบาล ถ้าเราคิดให้ถูกต้อง เราก็เข้าไปแล้วก็ว่า หายก็เอา.... ไม่หายก็เอา แต่ส่วนมากคนเอาแต่หายนะ ไม่หายไม่เอา
- ถาม ครับ.... อยากให้หายถึงไป คือต้องทำจิตให้ถูกต้องว่าหายก็ได้ไม่หายก็ได้
- ตอบ ได้.... เอาทั้งนั้นแหละ ถูกนี้.... ได้ทั้งสอง
- ถาม เรารับทั้งนั้น
- ตอบ เพราะมันเป็นอย่างนั้น เราจะไปแต่งไม่ได้ อยู่ตรงนั้นถึงหมอในโรงพยาบาลก็ไม่มีอำนาจจะให้หายทุกคนนะ ถ้าเราเห็นอย่างนี้เราก็สบาย
- ถาม ครับ....สบายจริง สบายแน่
- ตอบ เราจะไปนั่งอยู่ในโรงพยาบาล ไปนอนอยู่ในโรงพยาบาล มันจะเจ็บจะปวดก็ช่างมันเถอะนะ เมื่อความเห็นเราถูกอย่างนั้นแล้วมันก็สบาย สบายในที่มันเจ็บมันปวดนะแหละ สบายในที่มันเวทนานั้นแหละ คือมันเห็นของที่สงบอยู่ในที่มันวุ่นวาย คือไอ้ตรงนั้นมันมีความสกปรก แต่คนไม่เห็นความสะอาดในความสกปรกนั้น คิดว่าอันนี้มันสกปรกไม่ต้องไปทำอะไรมันหรอก ไอ้ความเป็นจริง นี่แหละสกปรก....ไอ้ความสะอาดมันอยู่ตรงนี้แหละ มาเช็ดสกปรกออก.... ความสะอาดก็เกิดขึ้นมาตรงนี้ นี่คือการเห็นที่ถูกต้อง ง่าย ๆ ถ้าเราคิดเช่นนี้ทุกอย่าง ทุกข์ไม่มี ใครพูดอะไรถูกทั้งนั้น

ใครว่าเราดีมันก็ถูก ว่าเราไม่ดีก็ถูก ถ้ามันถึงที่มันแล้ว มันถูกทั้งนั้นแหละ (หัวเราะ)

ถาม อันนี้ยังไม่ค่อยเข้าใจชัด หลวงพ่อว่าอีกที....

ตอบ ใช่.... ที่เขาว่าเราผิด....

ถาม เขาว่าเราดีก็ถูก ไม่ดีก็ถูก อย่างนี้ยังไม่เข้าใจชัด

ตอบ มันถูก.... คือเรื่องของโลกมันเป็นนิทานอย่างนั้น มันเป็นเรื่องสรวลเสริญอยู่อย่างนั้น

ถาม อ้อ เป็นโลกธรรม

ตอบ เป็นโลกธรรม มันถูกอยู่ในโลกนี้ สัตว์โลกมันต้องเป็นไปตามธรรมอันนั้น มันถูกอย่างนั้น คือเรียกว่า.... เขาว่าดีเราก็ไม่มีใครมีอะไรจะกระตือรือร้น เขาว่าเราไม่ดีก็ไม่มีใครมีอะไรจะเสียอกเสียใจ ก็เพราะมันเป็นอย่างนั้น เราตรงอยู่อย่างนี้แล้วไม่หวั่นไหว เป็นลักษณะไม่หวั่นไหว

ถาม ถ้าอย่างนี้แปลว่า.... เราต้องละอุปาทานใช้มั๊ยครับ

ตอบ ต้องละ

ถาม จิตอย่างนั้นะ.... ถ้าจิตที่ทำได้อย่างนี้ แปลว่าเป็นจิตที่ละอุปาทาน

ตอบ ใช่.... ละอุปาทาน ละอุปาทานก็เรียกว่าละอย่างมีปัญญานะ

ถาม ครับผม.... เป็นยังไงครับ

ตอบ จะไปละอย่างคนโง่ก็ไม่ได้

ถาม ยังไงถึงเรียกว่าละอย่างมีปัญญา ยังไงถึงเรียกว่าละอย่างโง่

ตอบ เรามีงานสักใบหนึ่งหรือ ๒ ใบอยู่ในบ้านเรานะ เราก็รู้จักว่า เออ.... ใ้องาน ๒-๓ ใบนี้มันแตกได้นะ ไม่แตกวันนี้พรุ่งนี้ก็แตก ไม่แตกพรุ่งนี้มะรืนนี้ก็แตก ไม่แตกเดือนนี้เดือนหน้ามันก็แตกอยู่แล้วนะ เรารู้อย่างนี้แล้ว เด็กในบ้านเราไปเก็บงานนะ เราก็ต้องบอกว่า อือ.... จีบดี ๆ นะ เนอะ.... เห็นมั๊ย ระวังให้ดี เช็ดให้มันสะอาด แล้วก็เก็บดี ๆ เดี่ยวมันจะหล่นลงตักแตก เราก็ต้องบอกมันไว้ละ นี่.... รู้จักใช้ในสมมติอันนี้..... นี่แหละ อุปาทานอยู่ แต่เรารู้จักพูดอย่างนี้ อย่าเป็นทุกข์เป็นร้อนกับมันไปเลย เมื่อมันแตกเพียะขึ้นมาเมื่อใดเป็นต้นเหลือวิสัยแล้ว ก็ให้มันแตกซะ ถ้าเราไม่รู้จักรักรณะ ไม่มีปัญญาแล้ว ก็บอกว่า ยังไงก็ช่างมันเถอะลูก เก็บยังงี้ก็ช่างมัน จะ

แตกอยู่แล้วละ เด็กมันก็โง่หมดเท่านั้นเนาะ เนาะงานในบ้านก็แตกไม้ด
เท่านั้นแหละ

ถาม อย่างนั้นเรียกว่าไม่มีปัญญา

ตอบ ไม่มีปัญญา

...

ธรรมชาติทุกอย่างเมื่อมาถึงจุดของมันแล้วมันก็ปฏิบัติ การปฏิบัติก็อยู่
เฉย ๆ รู้อยู่อย่างนั้น... รู้อะไร รู้คือว่ามันไม่มีอะไร มีอยู่ก็เหมือนว่ามันไม่มี
อะไร ถ้าหากว่าเราไปถึงจุดนั้นเราจะคล่อง ธรรมชาติจริง ๆ ว่ามันเป็นอย่างไร
อันนี้พูดเรื่องทราบ ก็เลยมาวกถึงที่เรียกว่า คำสอนของพระ จริง ๆ นั้น
อาตมาก็เคยพบจึงได้พิจารณานะ เรื่องธรรมชาติจริง ๆ นี่ไม่ใช่เรื่องบอกกัน
ไม่ใช่เอาความรู้จากคนอื่นมา ถ้าเอาความรู้จากคนอื่นมาก็เรียกว่าจะต้อง
มาภาวนาให้มันเกิดชัดกับเจ้าของอีกครั้งหนึ่ง ไม่ใช่ว่าคนอื่นพูดให้ฟังเข้าใจ
แล้วมันหมดกิเลส ไม่ใช่อย่างนั้น ได้รับความเข้าใจแล้วก็ต้องมาขบเคี้ยวมันอีก
ให้มันแน่นอนเป็นปัจจัยตั้งจริง ๆ

เพราะคนเรามันขาดการภาวนามันถึงไม่แจ่มใส ถ้าหากว่าเรามา
ภาวนามันจึงจะรู้จักขึ้นในจิตของเรา อันนี้เป็นพยานในตัวของมัน ท่าน
อาจารย์มันเคยเน้นที่สุด ท่านบอกว่า ต้องเอาตนเองเป็นพยานของตน เรียกว่า
สิทธิภูโต ท่านเทศน์ให้ฟังกระทั่งคล้าย ๆ กับว่า ใจตัวเรานี้มันลอยขึ้นมา....
ลักษณะฟังธรรมของท่านนะ เราก็ฟังไป... ท่านก็เทศน์ไป มันแปลกเหลือ
เกินนะ เราก็คิดว่าเอาตัวของตัวเป็นพยานของตัวนั้นมันไม่ถนัด อย่างบาง
คนมันก็คิดว่ามันถูกอย่างนี้ก็มีนะ แต่มันจะเป็นอีกอย่างหนึ่งก็เป็นได้

มาพูดถึงเรื่องจิต ถ้าจิตมันหลงแล้ว เราจะเอาใครมาสั่งสอนมันอีกล่ะ
ก็เพราะตัวมันจะสั่งสอนมันก็หลงแล้ว เป็นคนหลงแล้วนี่ เราจะเอาใครมา
ฝึกจิต ตัวมันจะฝึกมันก็เป็นคนหลงแล้ว อันนี้เป็นสิ่งที่สำคัญนะ ใจความรู้
ซึ่งมันมีอยู่ในเรานี้มันมีอยู่แล้ว แต่ว่าตัวนี้มันรู้ผิดอยู่ล่ะ ใครจะเอามาสอนให้
มันถูกได้ เพราะตัวจะสอนตัว ตัวนั้นมันก็หลงอยู่แล้ว... จะหาใครมาไหม ?
อันนี้ก็เป็นสิ่งที่ต้องค้นด้วยตัวเจ้าของเองในสิ่งที่เกิด

จิตซึ่งเป็นปกติของมันเป็นอยู่ ถ้าหากว่าเราปฏิบัติอยู่แล้วนะ บางทีจะมีลักษณะอยู่อย่างนี้ คือมันไปจับแล้วมันไปวาง มันรับอารมณ์แล้วมันนำไปวาง ก็คือการปล่อยนะ พุดง่าย ๆ อะ ไม่ใช่ว่าไม่รู้อะไรเลย...รู้...ต้องรู้จัก ถ้าเราทำเป็นภาพได้ มันจะเป็นอยู่อย่างนี้ มันต้องรับรู้ของมันอยู่ รู้ด้วยการปล่อยวางอะไรที่มันมาสัมผัสถูกต้องก็รู้อยู่ ในสมัยนั้นเคยรำคาญกับอารมณ์ทั้งหลายไปนั่งอยู่หุ้มนั่งได้ยืนสารพัดอย่าง ก็เลยคิดว่า เอ...เราจะไปอยู่ตรงไหนดีหนอในโลกนี้ทางที่สงบไม่มีเลย เราก็คิดบ้า ๆ ของเราไปว่า ถ้าไม่ได้ยินเสียงอะไรเลยมันคงจะดี ก็เอาซี่ผึ้งก้อนหนึ่งอุดเข้าไป...อยู่ในป่าไม่มีเสียง แต่ว่ามันก็มีเสียงเข้าไปอื้อ ๆ ของมันอยู่อย่างนั้น ก็ทำไปแหละ อ้อก็ช่างมันเถอะ เราค้นหานั้น เราก็ทำไปเรื่อย ๆ หลายวัน ทำไปอยู่อย่างนั้น ก็นึกขึ้นมาว่า ถ้าอย่างนั้นคนหูหนวกก็คงสำเร็จอรหันต์มังนี่ พอนึกถึงตรงนี้สว่างขึ้นมาเลย อ้อ...ตรงนี้แหละ ตรงที่อายตนะทั้งหลายนี้มันเป็นมรรคอยู่แล้ว ถ้าไม่มีอันนี้มรรคจะเกิดมาจากไหน แต่ว่าเราอยากจะสงบโดยที่ไม่มีสมุฏฐานเลย อยากจะรับมัน ตาก็ไม่ต้องเห็น หูก็ไม่ได้ยิน มันบ้าไปถึง ๑๐๐% ไม่รู้ตัวของเรา จึงเป็นเหตุให้ปิดหูปิดตา ปิดไปจนมีความรู้สึกขึ้นมาว่า ถ้าอย่างนั้น คนตาบอดหูหนวก ก็คงเป็นพระอรหันต์กันทั้งนั้น กันใหม่อีก....โอ้ มันโกลกันมากเหลือเกินเรื่องจิตของเราเนี่ย สารพัดอย่างที่จะต้องทำให้มันเห็น

ไอ้ความรู้มันเป็น ๒ ชั้น รู้ปกติธรรมดาเนี่ยมันเป็นอย่างหนึ่ง รู้ที่เรียกว่าพุทโธเนี่ยมันคนละเรื่องกัน แต่มันก็อยู่ในก้อนอันเดียวกัน มันเป็นของพูดยากลำบาก ถ้ารู้อันนั้นมันหมดเรื่อง รู้อันนี้มันเกาะ ฉะนั้นจะต้องฝึกใหม่ ท่านเรียกว่าผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตธรรมดาเราไม่รู้ไม่ตื่นนะ และก็ไม่ได้เบิกบาน...อันนี้ไม่ใช่ผู้รู้ ถ้าหากว่ารู้ขนาดนี้ ความรู้อันนี้ถ้าหากสมมติขึ้นมา ก็เรียกว่ามันเป็นสังขาร

สังขารกับปัญญานี้มันแยกกันออกลำบากเหมือนกัน ไอ้ที่มันปรุงแต่งก็โดดเข้าไปเลย นึกว่าเป็นตัวปัญญา แต่ดู ๆ แล้วมันเป็นสังขารนี่ มิจฉาทิฏฐิกับสัมมาทิฏฐินี้มันมีกำลังเท่ากันเลย มันจะจุ่งมนุษย์ทั้งหลายไปได้เท่า ๆ กัน มันมีกำลังเหมือนกัน มิจฉาทิฏฐินี้มันก็มีกำลังเท่าสัมมาทิฏฐินะ แต่มันแยกไปคนละทาง มันไม่ตรงเข้าไปอย่างนั้น

พูดถึงอาการทั้งหลายเหล่านี้ ท่านอาจารย์มันท่านบอกว่า...เป็นอาการ เราไปรู้อาการทั้งหลายก็นึกว่าความจริงทั้งหมด นึกว่าจิตเราทั้งหมด แต่มันเป็นอาการทั้งนั้นนะ พอท่านบอกว่าเป็นอาการ เราว่างเลยทีเดียว อย่างความดีใจอย่างนี้มันก็มีอยู่ในใจ แต่ว่ามันเป็นอาการ มันคนละอย่างคนละชั้นกันอยู่ ถ้าความเป็นจริงตัวมันรู้แล้วเป็นต้น มันรู้แล้วมันก็เลิก รู้แล้วมันก็วาง มันเป็นสมมติ แล้วมันก็เป็นวิมุตติ มันเป็นอย่างนี้ คนบางคนก็เรียกว่ามารวมทั้งหมดเป็นตัวจิตชะ ไอ้ความเป็นจริงมันเป็นอาการกับผู้รู้ติดต่อกันอยู่ ถ้าเรารู้จักอันนี้แล้วก็เรียกว่ามันไม่มีอะไรมาก

อารมณ์มันก็เป็นส่วนของอารมณ์อยู่ ปกติเขาเป็นของเขายู้อย่างนั้น จึงได้เห็นว่าอายตนะนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ก็ไปนั่งอยู่ในป่า หลับตากำหนดพิจารณาอยู่เรื่องจิตนี่นะ มันก็มีรูปเปรียบขึ้นมา คล้าย ๆ โยแมงมุมที่มันทำบ้านของมันแล้วผลที่สุดตัวมันก็มาหมกอยู่ตรงกลาง อยู่ลับ ๆ ไม่แสดงตัวอะไร สำหรับที่เรียกว่ามันแผ่ข่ายของมันอยู่ เมื่อแมลงทั้งหลายมาถูกบ้านของมันปั๊บรู้สึกสัมผัส มันจะวิ่งมาจับทันทีเลย แล้วก็กลับมาอยู่ที่เก่า...เฉย เหมือนแมงมุมตาย เรานั่งภาวนา ...จิตนี้มันเป็นอย่างนั้น อายตนะทั้งหลายก็คือมันสายไปทางนั้นสายไปทางนี้ก็เพื่ออันนั้นเหมือนแมงมุมทั้งหลาย เอาอันนั้นเป็นอาการ ดูอย่างนี้พิจารณาอย่างนี้จนเห็นแน่นอนอย่างนั้น เรื่องอาการอย่างนี้ไม่เคยได้อ่านไม่เคยได้เห็นในคัมภีร์มาก่อน พอมาจับปั๊บอ่านดูมันไปถูกเรื่องของมัน มันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ

ทีนี้ก็เรียกว่าอายตนะนี้ไม่ต้องไปทำที่ไหนมาก พยายามสำรวจอายตนะทั้ง ๖ นี้ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจอยู่ มันจะรู้จักของมันตรงนี้ ไม่ต้องสำรวจที่ไหน สำรวจอายตนะนี้แหละ อันนี้เป็นหลักที่สำคัญที่สุดเลยทีเดียว ลักษณะที่เรียกว่าเราเป็นผู้มีปัญญา จะรู้จักอย่างนี้ ควรหรือไม่ควรอันใด อายตนะทั้งหลายนี้ขึ้นบอกอยู่เสมอเลย รู้จักกำหนดอารมณ์มีความรู้สึกอยู่เสมอ เมื่อเราทำการภาวนาไปนาน ๆ มันก็แปลกกับคนใหม่ ๆ คนใหม่ ๆ นี่จะต้องทำเสียก่อน จะต้องเดินจงกรม จะต้องนั่งให้นานเป็นธรรมดาของมัน ถ้าเราไม่นั่งให้นานก็ไม่ค่อยสบายใจ มันชอบเป็นอย่างนี้นะ ต่อมาเราพิจารณาแล้ว อันนี้ก็ป็นอุปาทานอันหนึ่งเหมือนกัน

ไอ้ความเป็นจริง การกระทำเพียรนี้ ไม่ใช่ว่าเดิน ไม่ใช่ว่านั่ง มันทุกอิริยาบถที่เราจะต้องมีความรู้สึกอย่างนั้น ถ้าหากว่าเราะวังจิตอยู่อย่างนั้น เราจะรู้สึกที่ตรงนั้นเราไม่ได้ภาวนา หรือมีความรู้สึกที่เราไม่ว่าง มันจะมีความรู้สึกอยู่ตลอดเวลาทั้งกลางวันกลางคืน ถ้าผู้ฝึกใหม่แล้วก็คิดไปว่า วันนี้ไม่ได้นั่งสมาธิหรือ... ไม่ว่าง... สงสัย เป็นนิรณครอบงำตัวอยู่เสมอ แต่ถ้าไปถึงจุดนั้นแล้ว มันจะไม่มีที่ว่าง มันติดต่อกัน

อาตมาเคยเล่าให้พระเถรฟังเหมือนกัน ท่านทั้งหลายนะ...คำที่ท่านว่า จงตามรักษาคติของตน ใครตามรักษาคติของตน คนนั้นจะพ้นจากบ่วงของมาร มองจิตให้เห็นสติ มองสติให้เห็นจิต มันอยู่ในที่เดียวกันนี้ มันก็พูดยากเหมือนกันนะ จนกว่าที่มันจะเป็นอย่างนั้น กาลเวลาของเราที่ปฏิบัตินี้ มันเป็นกาลและก็เป็นอกาล เมื่อถึงที่สุดแล้วมันเป็นอกาลิโก ไม่มีกาลไม่มีเวลา เหมือนน้ำที่มันหยดห่าง ๆ ต่อม ๆ ๆ นี่เรียกว่าสติของเราไม่ทัน...มันช้า แต่ช้าก่อนก็ช้ามันเถอะ เราทำไปเรื่อย ๆ นาน ๆ เราก็เร่งเข้าไปอีก หยดแห่งน้ำมันก็ถึงเข้า สติมันก็เริ่มดีขึ้น จนกว่าที่มันหมดถึงจนติดกัน เมื่อมันติดกันตรงนี้เขาจะไม่เรียกว่าหยดแห่งน้ำ เขาจะเรียกว่าสายน้ำ สติตามกาลที่ได้ทำและคำที่พูด ก็คือความรู้สึกมันต่อกัน เมื่อความต่อกันมีอยู่เสมอ มันก็รู้เสมออยู่อย่างนั้นไม่มีที่ไหว่ว่าง หาทิว่างไม่มี มันรู้อายตนะรวมอยู่อย่างนั้น ตรงนี้เราจะเห็นได้ว่า ไอ้ความไม่ว่างนะมันติดกันอยู่อย่างนี้ เราจะไม่เห็นเลยว่าเวลาไหนที่เราไม่ได้ทำเพียร จะว่าตอนเช้าไม่ได้ทำเพียร ตอนเย็นไม่ได้ทำเพียร...ไม่มี คุณอันนี้ก็พอจะรู้ได้

ทีนี้จะอยู่กันยังไง พูดตามเรื่องมันนะ ก็อยู่ไปตามธรรมดาที่แหละ จะไปทำอะไรมัน อย่างพระพุทธเจ้าของเราท่านก็อยู่เป็นปกติของมนุษย์ธรรมดา พุทธธรรมดา อยู่ธรรมดา มันมีอยู่อย่างนั้น มันวางมันไว้ แต่ก่อนเราไม่อยู่อย่างธรรมดา เห็นมันเป็นคนละตอน ไม่รู้เรื่องของมันตามความจริง มันจึงวุ่นวายขัดข้อง เมื่อรู้ตามเรื่อง มันก็ปล่อยตามเรื่อง เห็นชัดมันแล้วก็ไม่มีความตรงนั้น อันนี้เรียกว่าการปล่อยวาง

สมัยนั้นก็เรียกว่า พังครูปาอาจารย์เทศน์ให้ฟัง ปล่อยวาง...ปล่อยวาง ก็ไม่ค่อยรู้เรื่อง ท่านอาจารย์กินรีให้เย็บผ้าไตรจีวร เย็บทำไม่หยุดอยากจะทำ

ให้มันเสร็จเร็ว ๆ เดียวนั้น คิดว่าให้มันเสร็จจะได้หมดเรื่องหมดราวไป จะได้
ภาวนากัน วันหนึ่ง ท่านอาจารย์เดินมา...เย็บผ้าตากแดดอยู่ ไม่รู้ตัวเลย อยาก
ให้มันเสร็จ จะได้ทำความเพียรอย่างเดียว ท่านบอกว่า ท่านจะรีบไปไหนเล่า
...ผมจะรีบทำให้มันเสร็จ เสร็จแล้วท่านจะไปทำอะไร ...จะไปทำอันนั้นอีก
เมื่ออันนั้นเสร็จ ...จะไปทำอะไรอีกเล่า ...ผมจะไปทำอันนั้นอีก อันนั้นเสร็จ
แล้วท่านจะไปทำอะไร เลยไม่จบสักทีเลย ท่านรู้ไหมว่าทำชนิดนี้แหละ
คือภาวนา ท่านจะรีบไปไหนเล่า ทำอย่างนี้มันเสียแล้วนี่ ท่านบอกว่ามัน
เสียแล้ว ใจความอยากมันเกิดขึ้นท่วมหัว ท่านไม่รู้เรื่องของท่าน เอ้อ...สว่าง
ไปอีก นี่กว่าเราทำถูก เราทำแน่นอน รีบทำเพื่อยากจะให้มันเสร็จ คิดว่ามัน
ดีแล้ว ท่านก็ยังมาติเรามากกว่า อันนี้ไม่ใช่ ๆ ท่านจะรีบไปไหนเล่า...

มันต้องเป็นอย่างนั้น แต่ว่าอะไรก็ช่างมันเถอะ ใจที่มันสุขก็ดี มันทุกข์ก็ดี
มันดีใจก็ดี เสียใจก็ดี ไม่ต้องตื่นเต้น ทำไมไม่ต้องตื่นเต้น เพราะอันนี้มันมีมา
แล้วแต่นาน ไม่ใช่มีเดี๋ยวนี้ มันเป็นมาแล้วอย่างนี้ตั้งแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว ทำไม
เราไม่ตื่นเต้น เพราะเรายังไม่พบ เรายังไม่รู้จัก บัดนี้เราไปพบของเก่าก็คิดว่า
เป็นของใหม่ ไปเห็นต้นไม้ต้นเก่ามันเปลี่ยน แหม...มันสวยเหลือเกินนะ ก็เพราะ
มันเปลี่ยนตาเรา ความจริงก็ต้นเก่ามันเอง แต่มันตื่นเต้น มันเปลี่ยนอย่างนั้น
ดำเนินต่อไปเถอะไม่ผิดทางแล้ว ไม่มีอะไรหอรอก อันนี้มันจะมีกำลังมากที่สุด
ถ้ามีใครได้พักผ่อนไปตามอันนี้ อาตมาก็เรียกว่าเป็นโชคอันหนึ่งที่จะรีบแก้ไข
ให้รู้จักจิตของเรา

ที่จะฝึกจิตของเจ้าของนี้มันก็ลำบาก ใจความคิดเหมือนเด็กไม่รู้เดียงสา
ปัญญาเปรียบเหมือนพ่อแม่คอยดูเด็กมันจะไปอย่างไร มีอันตรายไหม พ่อแม่
จะต้องรู้จัก ใจความคิดกับปัญญาก็เหมือนกันอย่างนั้น จะต้องอยู่ในที่อัน
เดียวกันอย่างนั้น ใจความคิดมันคิดไปหลาย ๆ แต่ไม่รู้ มันไม่ใช่ปัญญา
คนเราถ้าทำไปตามความคิดทุกอย่างก็แย่งเท่านั้นแหละ มันต้องใช้ปัญญา
มีปัญญา หลักที่จะให้เกิดปัญญาคืออะไร อะไรที่ท่านว่าเป็นอารมณ์ของ
วิปัสสนา... อารมณ์ของวิปัสสนาคืออะไร ? เราก็คล้ากลับไปกลับมา เรื่อง
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้ก็โผล่ขึ้นมา

อันนี้มันเป็นของมีคุณค่ามากที่สุด เรียกว่าเราจะอยู่ไปธรรมดา ๆ แต่ว่า หูได้ยินก็ช่าง ตาเห็นรูปก็ตาม ลิ้นมันลิ้มรสถูกต้องอะไรช่างทุกอย่าง มันเกิดขึ้นมาปุ๊บมีความรู้สึกขึ้นมา เราก็พูดน้อย ๆ ว่า อันนี้มันไม่แน่ อันอื่นต่อไปอีก เออ...อันนี้มันก็ไม่แน่ พูดเท่านั้นแหละ สิ่งทั้งหลายมันจะวนรอบมาอย่างนี้ มันจะเห็นของไม่แน่นอนจริง ๆ ตามธรรมชาติมัน ที่เรียกว่าของไม่แน่นอนมันจะเป็นเหตุให้จิตเราสงบด้วย ถ้าเราเห็นชัดว่าเป็นของไม่แน่แล้วมันก็หมดราคา ไอ้ความรู้อย่างนี้มันใช้ไม่ได้แล้ว ก็ทิ้งมันไป...ไม่แน่ ต่อไปจะมีของไม่แน่นอนเวียนรอบอยู่อย่างนี้ สุขเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ทุกข์เกิดแล้วก็ดับไป ไอ้ความรักเกิดแล้วก็ดับไป ความเกลียดเกิดแล้วก็ดับไป มันเรื่องของไม่แน่ทั้งนั้น เราดูอยู่อย่างนี้เป็นต้นอันเดียว ปัญญามันจะเกิด

ได้ความว่าไอ้ของนั้นมันไม่จริงไม่จัง เราจะไปเอาจริงเอาจังกับของที่มันไม่จริงไม่จังมันก็ทุกข์เปล่า ๆ เท่านั้นแหละ ของไม่จริงไม่จังนั้นให้เรารู้ว่ามันของไม่แน่นอนอน ทุกข์ สุขเกิดขึ้นมาก็ไม่แน่นอนอน อะไรก็ไม่แน่นอนอนทั้งนั้น มันก็ค้นคว้าไปถึงธรรมชาติ การปล่อยวางก็จะเกิดขึ้นตรงนั้นแหละ ตรงที่ว่า มันไม่แน่นอนเอง แต่ว่ามันไม่พอกับความอยากของคนเรา จะต้องไปปรุงไปแต่ง จะต้องไปทำอย่างนั้นอย่างนี้มากที่สุด จนมันยุ่งเข้าไป อันนี้คืออารมณ์ของวิปัสสนา ยืนหลักอยู่เท่านั้นแหละอย่าเพิ่งถอยกลับ อย่าเพิ่งก้าวไป ยืนหลักมันตรงนี้ มันจะรู้ตรงนี้ ต่อไปก็จะเห็นของไม่แน่ทุกอย่าง ทั้งกายก็ดี ทั้งจิตก็ดี อะไรทั้งหลายก็ดี ชื่อว่ามันไม่แน่

เมื่อหากว่าไอ้สิ่งทั้งหลายที่มันไม่แน่เกิดขึ้นมา ถ้าเราเห็นแล้วนะ... มันจะแน่ จะเป็นของแน่นอน ...แน่อะไร แน่เพราะว่ามันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น หลักความจริงมีอยู่อย่างนี้ จิตมันก็มีกำลังขึ้นเท่านั้นเมื่อเห็นอย่างนั้น ถ้าหากว่าเราว่ามันของไม่แน่ ก็ไม่รู้จักว่าไอ้ของนั้นมันจะเกิดขึ้นในของไม่แน่ ถ้าเราประพฤติปฏิบัติดูจริง ๆ แล้ว ของไม่แน่เห็นชัดมากเท่าไรเป็นต้น ไอ้ความแน่มันจะเกิดขึ้นตรงที่มันไม่แน่ คล้าย ๆ กับไอ้ของสะอาดมันก็จะเกิดกับของสกปรกนะแหละ ไม่เกิดที่อื่นหรือก อย่างนั้นเราก็พอคลี่คลายในความยึดมั่นถือมั่นออกไป จะนั่งอยู่ก็เรียกว่ามันรู้อยู่ จะยืนอยู่ก็รู้อยู่ ทั้งการยืน

การเดิน การนั่ง การนอน เสมอกันอย่างนั้น

จะภาวนาเมื่อไร ก็เมื่อมันรู้สึกเดี๋ยวนั้นแหละ ภาวนาเมื่อมันรู้สึกอยู่ ถ้ามันพบกับอารมณ์ปั๊บเมื่อไรเป็นต้นก็ให้รู้สึกมันตรงนั้นแหละ จับหลักมันอยู่ตรงนี้ มันจะมีสุขมีทุกข์อะไรก็ช่างมันเถอะ ถ้ามันเฉย ๆ ก็ปล่อยไว้อย่างนั้นนี้เป็นหนทางที่เราจะเห็นชัดในธรรมะ ฝึกให้มีการปล่อยวางได้ การประพฤติปฏิบัตินี้ต้องมีปฏิภาณที่พอดี ๆ ไม่สูงเกินไป ไม่ต่ำเกินไป อยู่ในระดับพอดี ถ้ามันเกินพอดีหรือต่ำกว่าพอดีมันก็ไปไม่ได้ ไม่ใช่สัมมาปฏิบัติของพระ ถ้าเราดูเสมอว่า ยืน เดิน นั่ง นอนนะ เราดูสภาพอารมณ์ทั้งหลายมันพอดี โดยอำนาจที่ว่าของมันไม่แน่นแล้ว มันก็ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้นอีก แต่ว่าคนเรามันทนไม่ไหวซะ มันอยากเกินขีดมันดันขึ้น ๆ ไม่รู้จักความพอดีของมัน

ความพอดีมันเกิดจากที่ว่า เมื่อพบอารมณ์อะไรก็บอกว่ามันไม่แน่น เรื่องอนิจจังเรียกว่าไม่แน่น ทนเอาอยู่ตรงนั้นแหละ ไม่ก้าวไป ไม่ถอยกลับ...อยู่ตรงนี้...ทน ไม่นานเดี๋ยวก็พบความจริงได้ อันนี้ตามความรู้สึกเป็นอย่างนั้น ที่นี้เราก็ออยู่ที่เรียกว่า เป็นผู้มีสติอยู่สม่ำเสมอไม่มีบกพร่อง ถึงแม้ว่าไม่ได้เดินจงกรม ไม่ได้นั่งสมาธิ ก็ไม่มีอะไรจะเสียหาย นี่พูดถึงอาการมันก็ต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าเราทำเข้าไปถึงจุดนี้ มันจะเป็นของมันอย่างนั้น มันจะดีใจก็รู้จักจะเสียใจก็รู้จัก เมื่ออารมณ์มาประสบมันก็รู้ขึ้นพร้อมกัน และกัดับพร้อมกัน ถ้าพูดตามเรื่องก็เรียกว่า มรรค มันฆ่ากิเลส เกิด-ดับกลับพร้อมกันเลย พอมีปัญหาก็มีเฉลยพร้อม ภาษาครูบาอาจารย์ท่านว่า มันมีแต่เรื่องเกิด-ดับเท่านั้น ท่านพูดย่อ ๆ อย่างนี้ แต่ความจริงเรื่องมันต่อได้มาจากโน้น

ที่เราจะรู้ว่ามันเกิด-ดับจริง ๆ นะมันนานนะ มันหลงไปหลายโค้งเหมือนกัน จะว่าเอาง่าย ๆ ก็ไม่ได้อันนี้ แต่ลักษณะอันนั้นมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น ถ้าเราเห็นด้วยว่ามันเป็นอย่างนั้น นั่นแหละคือความที่ว่ามันเป็นของมัน ไม่มีอะไรนอกจากว่ามันเกิดแล้วมันดับ นอกอื่นไปไม่มี จะไปหาอะไรมันก็ไม่มีมันมีแต่เรื่องเกิด-ดับเป็นปกติ อันนี้ต้องเอาไปขบเคี้ยวให้รู้จัก เมื่อเวลาพิจารณาในที่มันสงบ พิจารณาย่องเข้าไป

ในสมัยหนึ่งอยู่ในระยะกำลังที่จะภาวนา จะยืนอยู่ก็ช่าง จะนอนอยู่ก็ช่าง จะไปที่ไหนก็ช่าง เรื่องราวมันติดต่อกันมากที่สุด แก่ปัญหาไม่หยุด ไม่รู้ว่า

ใครมาถามปัญหา จนกว่าที่เรียกว่าปัญหาที่มันเกิดขึ้นมานี้มันแก้ทะเลาะไปร้องไปไม่ได้ ไม่รู้ใครมาถามมัน จะไปบิณฑบาตฉันบิณฑบาตที่ไหนก็ช่างมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น ระยะเวลามันเป็นอย่างนั้น แก้ปัญหาเป็นภายในไม่ใช่อยู่ข้างนอก มันเป็นอย่างนั้นในภายใน อันนี้เป็นเหตุที่เราจะตามดูจิตได้ถนัดทุกแง่ ถ้าหากว่าเรามีความรู้สึกในจุดนี้แล้ว อาตมาเห็นว่าไม่ค่อยจะตื่นเต้นอะไรนัก และก็พอที่บอกคนอื่นได้ว่า... “ทำเอาเอง” เหมือน พระพุทธเจ้าของเราเป็นแต่ผู้บอก

ถ้าเห็นอย่างนั้นมันจะไปจับอะไรไหม มันก็วางเท่านั้นแหละ สำคัญที่ว่ามันกำขึ้นมาแล้วมองดูว่ามันเป็นปลาไหลหรืองูหนอนี่ ถ้าสงสัยอย่างนี้มันก็ไม่ทำหุตุละ ถ้าเห็นว่ามันงูอย่างเดียวมันก็วางเท่านั้นแหละ

ในที่ที่สุดมันจะหลงผิดของมันเองได้ไหม

อ้อ... ใช้อัความรู้หรือ ถ้าว่าตรงนั้นนะไม่มี... คือมันมีหลักประกันของมันอยู่ มันไม่ยึดในที่เรียกว่ามันสุขหรือมันทุกข์ ดีใจหรือเสียใจ มันไม่เข้าไปยึด ตรงนั้นแหละเป็นหลักประกันของมัน... มันหมด

แต่มันก็ยึดในความหมดของมันด้วยหรือ ?

นั่นแหละเรียกว่ายึดทั้งนั้น

ใช่ครับ

อย่างนี้... เช่น ใช้อัความรู้นี้ก็ไม่ใช่เราละ... หมดปัญหาเลยเห็นไหม แต่ก่อน... ใช้อัจฉินคือความรู้ของฉันทันที่มันรู้ ผลที่สุดแล้วใช้อัความรู้นี้ก็ไม่ใช่เราอีกเอ้า... จะเอาอะไรอีกล่ะ มันหมดแค่นั้นแหละ มันมีหลักอยู่ตรงนี้ทุกอย่าง

แม้แต่ความรู้ ?

ใช่... หมดทุกอย่าง เรียกว่าดับนะแหละ พุดง่าย ๆ ชะมันดับ ไม่ใช่ว่ากับใครที่ไม่รู้จะให้อัมันดับเช่นนั้น ไปติดในดับนั้นอีกก็ไม่ได้ อาตมาถึงบอก ว่า มันจะเป็นอาการที่เรียกว่า... ธรรมดาว่าเราก้าวไป แล้วก็ถอยกลับก้าวไป ถอยกลับ อันนี้เป็นก้าวไป ถอยกลับอยู่นะ คือไปหยุดอยู่ที่เรียกว่าเรารู้หยุดอยู่ เราถอยกลับ... เราเดินไป อันนี้ก็ยังไม่ใช่ทั้งนั้น ไม่ถอยกลับไม่หยุดอยู่ นี่... มันจะอยู่อย่างนี้ไม่รู้จะเป็นยังไง ไม่ถอยกลับ... ไม่หยุดอยู่... เอาซิ... เอาตรงนั้นซิ นี่คือการรู้ใหม่ ตรงนั้นแหละคือมันหมดแล้ว... มันหมด แต่อย่า

ไปยึดในการหมคนั้นอีก นี่ต้องซ้ำเข้าไปจนหมดเชื่อมั่น ชีณาสาโว...ถิ่นเชื้อ
ของมันเป็นนั้น ถ้ามันพูดกันมันก็ไม่มีอะไร รู้จนกว่าที่ว่ามันไม่มีอะไร เป็น
อาการทั้งนั้น

ฉะนั้น ท่านจึงพูดถึงศัพท์ที่ว่ามันหมด เรียกว่ามันดับ ถ้ามันร้อน
ดับร้อนมันก็เย็น แต่อย่าไปติดในเย็นอีก...อย่างนี้ เรียกว่าหมดเชื้อ อันนี้
มันเป็นคำพูดนะ มันเป็นสมมติ มันเป็นบัญญัติที่พูด ที่จะไม่ให้พูดไม่มี ถ้า
ไม่พูดไม่รู้เรื่องกัน พูดแล้วก็ทั้งคำพูดนั้นอีก พูดพอมันรู้เรื่องเท่านั้นก็เลิก
ถ้าหากว่า...ท่านไม่ยึด...ทำไมท่านถึงพูด? อ้าว...พูดซิ ให้คนรู้จักนี่จะ
ถ้าไม่พูดกันก็เฉย ๆ อยู่ที่นี่ ใครจะมีอะไรก็ไม่รู้เรื่องกัน ต้องเอากันอย่างนี้
พูดให้รู้จัก ไม่ใช่พูดเพื่อต่อได้ พูดแล้วก็หมด

ถาม ในกรณีที่จิตเดิมเป็นประภัสสรนี้ มันหลงผิดอะไรหรือเปล่า

ตอบ ไม่ได้ผิดอะไร?... (ฟังไม่ชัดเสียงรัว)...รู้... ต้องเป็นอย่างนั้นถึงจะเป็นได้

ถาม ที่นี้ถ้ามันหลงประภัสสร

ตอบ ประภัสสรถ้าเราไปติดอยู่มันก็หลงด้วย จิตเป็นประภัสสรนี้มันใสสะอาด
แจ่มใสสะอาด อย่าไปติดความสะอาดซิ ต้องข้ามไปให้หมด อย่างที่ว่าจิต
ประภัสสรนี้เราไม่เคยมีนะ พูดถึงจิตประภัสสรนี้คนเราก็คงอยากจะเป็น
อย่างนั้น ว่ามันสูงสุดแล้ว ถ้าไปถึงขั้นสูงท่านว่า ทั้งหลายเหล่านั้น...
เล็ก ไม่ก้าวไป...ไม่ถอยกลับ...ไม่หยุดอยู่ มันจะเป็นอย่างนั้น

ถาม แล้วความหมดความดับที่ท่านอาจารย์ว่าเมื่อกี้นี้ ดับการรู้ว่าได้ดับแล้ว
ได้สงบแล้ว ได้ระงับแล้วนี้ ความรู้อันนี้ถ้าจะเกิดขึ้น เราจะรู้ได้ชัดแจ้ง
ไหมครับ

ตอบ รู้อะไร

ถาม รู้ว่าหมดแล้ว...ระงับแล้ว

ตอบ รู้ซิ...รู้ได้ชัดแจ้งแล้ว ทำไมไม่รู้ มันไม่ผิดนี่...มันหมด

ถาม คือกระผมหมายถึงว่าที่ชัดแจ้งแล้ว ไม่ใช่ว่า เราไป ๆ มันก็ค่อย ๆ หายไป ๆ
พอมันมาวันหนึ่งเราก็บอกว่า เอ...มันคงหมดแล้วนะ

ตอบ ไม่ใช่...ไม่ใช่

ถาม ครับ...มันต้องชัดออกมาเลยว่า มันหมดแล้ว

- ตอบ ใช้...ไม่มีอะไรที่จะสงสัยอีกตรงนั้น
- ถาม ความที่สงสัยนี้ระงับแล้วมันขัดแย้งมากด้วย
- ตอบ ขัดแย้งมาก ไม่ได้เกี่ยวข้องกับตรงนี้ มันหมดสิ้นแล้ว คือมันมีหลักสำคัญของมันอยู่ในนั้นแหละ มันมีหลักสำคัญของมันอยู่ จะเป็นเรื่องที่ยืนยันอันนั้นอยู่ รู้ขึ้นมาแล้วก็วางไว้อย่าถือไว้อีก ไม่ได้ยึดมันมันไว้ แต่ความรู้สึกมันมีอย่างนั้นแล้วมันก็วาง ถ้ามันไม่วางมันก็ติดอยู่ตรงนั้นอีกแหละ คือว่ารู้ว่าไม่มีอะไร...มันหมด รู้ว่ามันหมดอย่างนั้น ก็คือมันหมดในที่เกิดจากความรู้สึก มันก็ไม่มีอะไรอย่างนั้น มันมีแต่อาการ ฉะนั้น ที่จะพูดต่อไปมันก็เลยไม่มี ก็ท่านชักเอาอาการมาพูด เป็นอาการหรือรูปเปรียบเทียบเท่านั้น คือจะพูดให้คนรู้จักสมมติอันนี้ จะเป็นวิมุตติก็ต้องเอาสมมติมารองมันเสียก่อน พูดให้รู้จักอันนั้น ถ้าอย่างนั้นก็เลยต่างคนต่างนั่งเฉย ๆ เหมือนตุ๊กตา ไม่ต้องพูดอะไรกัน ถ้าเข้าไปถึงที่สุดมันก็ต้องเป็นของมันอย่างนั้น เรื่องสมมตินี้ก็เรียกว่ามันเกิดประโยชน์เฉพาะที่พูดกันได้เท่านั้น ให้รู้เรื่องเท่านั้น จบตรงนั้นแล้วก็เลิกกันตรงนั้น ไม่ใช่จะไปถือเป็นหลักอะไรที่สำคัญมากมายแล้วยึดมันต่อไปอีก
- ถาม มันจะติดต่อกันไม่ได้...
- ตอบ ก็นั่นแหละก็เป็นอย่างนั้น
- ถาม หมดปัญหาครับ
- ตอบ วันนี้ได้พูดกันถึงแก่น
- ถาม ถึงแก่นจริง ๆ ครับ
- ตอบ ไปอยู่ที่บ้านก็ไม่เคยได้พูดถึงขนาดนี้ แต่ว่าพูดแล้วฟังแล้วก็เอาวางไว้ตรงนี้
- ถาม ครับผม
- ตอบ อย่างส่งไปทางนั้นทางนี้ เอาไว้ตรงนี้แหละไม่มีอะไร ธรรมะอันนี้กระทั่งปีกก็ไม่ค่อยได้พูดอะไร โดยมากก็พูดเรื่องศีลธรรมห้ามคนชั่วมาเท่านั้นนะ พูดเรื่องศีลธรรมซึ่งมันเป็นของเปลือก ๆ ผิวดินเท่านั้น เทคนิให้มันกลับคืนมาทรงมนุษย์ไว้เท่านั้นแหละ ให้มันรับธรรมะเท่านั้น ไม่มีอะไร เป็นมนุษย์เพื่อจะรับธรรมะของพระพุทธเจ้าของเรา อาตมาเคยบอกว่า ถ้าโยมมารับพรอาตมา อาตมาว่า อายุ วัฒน สุขัง พลัง อย่างนี้โยมจะเชื่อ

แล้วหรือ อาตมาเห็นโยมดูจะดีอกดีใจเหลือเกิน ถูกแล้วหรือยังล่ะ...ถามเขา อายุมาก วรรณะสวย ๆ มีมัย แล้วก็มีความสุขมาก ๆ มีมัย แล้วแก่ที่สุดอายุ ๗๐-๘๐ ให้มีกำลังมาก ๆ เคยมีมัย ...ไม่เคยมี ทำไมโยมถึงสาธุอย่างนี้ล่ะ อาตมาก็สงสัยเหมือนกัน แต่ก่อนก็ไม่ค่อยพิจารณา ทุกวันนี้พิจารณาแล้ว หรือจะโกหกโยมก็ไม่รู้ ให้อายุในใจสักหน่อย อายุ วัณโณ สุขัง พลัง ไปหาครูบาอาจารย์ทุกองค์ท่านก็ว่าอย่างนั้น โยมทุกกลุ่มก็สาธุกันทั้งศาลา อาตมาไม่ค่อยถนัดเสียแล้ว อันนี้ให้โยมเอาไปพิจารณาดูเสียก่อนอีกทีหนึ่ง บางคนมีอุปนิสัยมันก็รู้เหมือนกัน

ถาม แล้วก็เป็นความจริง เวลาพระให้พรนั้นะให้แต่โลกธรรมทั้งนั้น ไม่ให้มรรคผล ไม่ได้ให้พรด้วยมรรคผลเลย

ตอบ ถ้าคนไม่ฉลาดแล้ว...ตายเลย...สาธุเอาไม่ด อาตมาบอกว่าอันนี้คือพูดกับเด็กให้มันมีใจมัน เช่นว่าลูกของเรามันไม่รู้จักอะไร บางทีเดินไปมันล้ม มันจะร้องไห้ เราก็อวย...อย่า ตะครุบหนู ๆ หนูมันจะเข้าปากไปแล้ว เด็กมันจะร้องอยู่แล้วนะ มันก็เลยเปลี่ยนอุปาทานออกซะ เจ็บเสียหน่อยมันก็ไม่ร้องไห้...นี่เห็นไหม ที่นี้บางทีที่มันมากวนเรา เรารำคาญ...ตบเพียะเลย มันจะร้องไห้มัย...เราก็อวย...ไม่ใช่ลูก ๆ ไม่ใช่หрок แม่ตบยุ่งนะ ไปขอแบ่งกับมันเป็นสองซีก มันจะร้องให้อยู่แล้วนี่กว่าดีมันนะ แต่เราว่าแม่ตบยุ่งหрок มันก็แบ่งให้อยู่ครึ่งหนึ่ง เด็กมันจะร้องมันก็ไม่ร้อง มันแบ่งอุปาทานไปได้ นี่ธรรมชาติของเด็ก ไม่ใช่ธรรมชาติของผู้ใหญ่ จำเป็นที่จะต้องพูดอย่างนั้น ก็มีประโยชน์เหมือนกัน

บางกลุ่มเคยมา อย่างนักศึกษาที่ขอรดน้ำมนต์ อาตมาว่า โยม...รดน้ำมนต์นี้มันดีกว่าเก่าไหม หรือเป็นยังงัย อาตมาเคยรดให้คนอยู่นี่ ไอ้คนรดก็รดเรื่อยไป ไอ้คนถูกรดก็รดเรื่อยไป ไม่เห็นมันเป็นอะไรกัน โยม...เย็นมัย...จะทำยังงัย มันก็เย็นซิคะ แต่ว่าอาตมาพูดถึงให้มันรู้เรื่องกันเสีย เหตุที่จะให้มันเกิดขึ้นมันเป็นเพราะอะไร ให้มันรู้เรื่องกันจะดีกว่าละมัง เราหลับตามาพรมน้ำมนต์กันเรื่อย ๆ ไป ก็เป็นคนตาบอดกันเรื่อย ๆ ไปเท่า นั้นแหละ แต่พูดอยู่แต่ก็ทำให้เขาอยู่นะ ไม่งั้นเด็กมันร้องไห้...ผูกมันไว้ แล้วพยายามเลี้ยงให้มันโตด้วย

อาตมาก็พยายามแก้ไขทุกอย่าง ปีนี้พวกชาวภาคกลาง หรือชาวจังหวัดต่าง ๆ เคยมาวัดป่าพง หรือหลาย ๆ วัด ไปแสวงบุญกัน แต่เราดูคนแล้วไม่มีคนแสวงบุญหรือ บางคนก็แสวงบาปก็มี แสวงสนุกสนานก็มี แต่เขาก็ไม่รู้ตัวเขาหรือ เขาจัดเป็นบุญทั้งนั้น อาตมาว่าขอเตือนสติให้โยมนะ พุตก็นี่วันนี้ ไม่ได้พุตก็นานแล้ว ตามอาตมาสังเกตดูว่า เรื่องพุทธศาสนาของเราเนี่ยมันไม่ยาก...น้อย ๆ แต่เราฟังแล้วก็ข้ามมันไปซะ สัพพปาปสฺส อภินิหาร... กุสละสุปปสมปทา... สจิตฺตปริโยทปน... นี่คือหัวใจของพุทธศาสนา ให้โยมจิตดูซิ ที่เราทำมานี้เนี่ยทำตามคำพระหรือเปล่า หรือยังผิดพลาดอะไรอยู่

การไม่ทำบาปทั้งหลายมันเป็นหัวใจแล้ว ถ้าความชั่วทั้งหลายเราพยายามละลดไป ใจความสบายความเมตตาเนี่ยก็เกิดขึ้นมา มันเป็นสมาธิแล้ว ตอนนั้นจิตมันก็ผ่องใส คือ ปัญญามันจะเกิด ทุกวันนี้ก็เรียกว่าทำแต่บุญก็จริงอยู่ แต่ว่าไม่ค่อยละบาปกัน ไม่เคยเห็นว่ามาแสวงหาละบาป ไม่เคยไปต้องแตะเลยใจเรื่องละบาปนะ มิฉะนั้นการทำขนาดใหญ่ก็ช่างเถอะ ถ้าไม่ละบาปแล้วไม่ใช่หัวใจพระพุทธศาสนา ยกตัวอย่างเช่นว่า ทำบุญสุนทานกินเลี้ยงกันในงานบุญต่าง ๆ เมื่อพุทไม่ถูกคอกัน จับปิ่นมายิงโป้ง ตายคาที่เลย... เพราะอะไรนี้ นี่เพราะการไม่ละบาป...ไม่เห็นบาป แต่ทำบุญอยู่มันก็เป็นบุญ แต่มันไม่คุ้มค่า อย่างผ้าที่มันสกปรกมากที่สุด เราไปเห็นสีในร้านก็จะเอาไปย้อมผ้า มันก็ยังไม่สวย เพราะผ้ามันไม่สะอาด ถ้าเราไปทำให้มันสะอาดเสียก่อน มันก็จะกินสีดีที่สุด มันจะเข้าเรื่องมัน เราที่ทำบุญไม่ละบาปนี้ก็เหมือนกันอย่างนั้น ก็ทำไปละละ ๆ เอะ ๆ ไม่เห็นชัดในพุทธศาสนา ยิ่งหลงยิ่งมกมายไป

และก็นั่นในกลุ่มเดียวกัน ลอง ๆ ดูซิ เขาก็ทำบุญทุกวัน ๆ ทำไมมันเป็นยังงั้น ทำไมยังขโมยกัน ทำไมยังฆ่ากันอยู่ ศาสนาก็เป็นยังงั้นนะ อันนี้คือคนไม่รู้จักเขาก็เข้าใจอย่างนั้น ก็พวกเรานี้ทำบุญคือไม่เห็นบุญ ให้โยมพิจารณาดูซิ... ทำบุญแต่ไม่ละบาป วันหลังมาแสวงหาละบาปจะดีกว่าละมัง นี่คือการเป็นจริง ท่านยอมมาที่สุดแล้ว หัวใจพุทธศาสนาละนิดเดียวเท่านั้น พระไตรปิฎกไม่รู้วาก็เล่ม แต่ท่านมาพุดถึง หัวใจเท่านั้น ให้ละบาป

...ทำจิตเป็นกุศล แล้วปัญญาเกิดผ่องใส เท่านั้นเราก็กทำไม่ถูกจุด มันถึงไม่เกิดประโยชน์แก่พวกเรา

อาตมาไปสหรัฐอเมริกา เข้าไปในกลุ่มพวกคริสต์ ไปอธิบายให้เขาฟัง ลูกศิษย์เขาก็แปลไป ก็พูดถึงเรื่องที่ว่า ...มอง ๆ ดู มันจะมีกฎอะไรอยู่คนแก่ ๆ ฝรั่งเศส พอพูดไปเขาก็ยกมือขึ้นเลย เขาบอกว่า ท่าน เมืองไทยเป็นเมืองพุทธศาสนาอยู่แล้วทำไมขโมยแยะ ลูกศิษย์เขาแปลให้ฟัง อาตมาไม่รู้จักภาษาเขานี้ ก็บอกว่า อาตมายอมรับเลยโยม ๑๐๐% เป็นอย่างนั้นจริง ๆ แต่ว่าที่ขโมยมันแยะไม่ใช่ศาสนา...มันคน คนที่สอนศาสนาก็ห้าม ตัวศาสนา คำสั่งสอนก็ห้าม ไม่ใช่ศาสนาขโมย คนมันขโมย อาตมาเลยถามย้อนไปในสหรัฐอเมริกา นะมีกฎหมายมั๊ย มีครับ...ขโมยของกันผิดมั๊ย ฆ่ากันผิดมั๊ย ... ผิดครับ มีขโมยมั๊ยในเมืองนี้ ...มีครับ นั่นแหละกฎหมายเขาห้ามอยู่ แต่คนมันขโมยนี้...ฯลฯ

หน้าว่าง

ท่านเว่ยหล่าง
พระสังฆปริณายก องค์ที่ ๖ ในนิกายเซน
(พ.ศ. ๑๑๘๑ - พ.ศ. ๑๒๕๗)

หน้าว่าง

ท่านเว่ยหล่าง พระสังฆปริณายก องค์ที่ ๖ ในนิกายเซน

เกิดสมัยราชวงศ์ถัง

เมื่อ พ.ศ. ๑๑๘๑

บิดาเป็นชาวเมืองฝินยาง

ได้รับจีวรและบาตรจากพระสังฆปริณายก องค์ที่ ๕ เมื่ออายุ ๒๔ ปี (พ.ศ. ๑๒๐๕)

และได้บรรพชาอุปสมบทเมื่ออายุ ๓๙ ปี (พ.ศ. ๑๒๒๐) ณ วัดพัดฉิ่น ในมณฑลกวางตุ้ง

โดยมีภิกษุเียนซุงเป็นพระอุปัชฌาย์

ท่านมรณภาพเมื่อ ปี พ.ศ. ๑๒๕๗

รวมสิริอายุได้ ๗๖ ปี

หน้าว่าง

ธรรมะบางตอน

จาก

สูตรของเว่ยหล่าง

แปลโดย

พุทธทาสภิกขุ

หน้าว่าง

สรรพสิ่งที่มีรูป หรือมีความปรากฏกิริยา ย่อมเป็นอนิจจังและเป็นมายา



เราไม่ควรตัดสินใครว่าเป็นอย่างไร ด้วยการเอารูปร่างภายนอกเป็นประมาณ



คนเราควรจะใช้จิตของตน ในวิถีทางที่มันจะเป็นอิสระได้จากเครื่องข้อง
ทั้งหลาย



เมื่อความประสงค์แห่งการมา เป็นความประสงค์เพื่อจะฟังธรรมแล้ว ก็จง
ระงับใจไม่ให้คิดถึงสิ่งใด ๆ แล้วทำใจของท่านให้ว่างเปล่า เมื่อนั้นข้าพเจ้าจึงจะ
สอนท่าน



เมื่อธรรวีกำลังถูกลมพัดสะบัดพริ้ว ๆ อยู่ในสายลม ภิกษุสองรูปเกิดได้เถียง
กันขึ้นว่า สิ่งที่กำลังไหวสั่นระรัวอยู่นั้น ได้แก่มลหรือได้แก่ธรรวีนั่นเล่า เมื่อไม่มีทาง
ที่จะตกลงกันได้ อาตมาจึงเสนอข้อตัดสินให้แก่ภิกษุสองรูปนั้นว่า **ไม่ใช่ลมหรือ
ธรรวีสองอย่าง ที่แท้จริงที่หวั่นไหวจริง ๆ นั้น ได้แก่อารมณ์ของภิกษุทั้งสองรูปนั่นเอง**
ต่างหาก



ก็การที่เพียงแต่พูดกันถึงอาหาร ย่อมไม่อาจบำบัดความหิวได้ฉับใด ในกรณี
ของบุคคลผู้เอยถึงปรัชญาแต่ปาก ก็ไม่อาจขจัดความมืดบอดได้ฉับนั้น เราอาจพูดกัน
ถึงเรื่อง สุนทรียตา (ความว่าง) เป็นเวลาตั้งแสนกัลป์ก็ได้ แต่ว่าลำพังการพูดอย่าง
เดียว ไม่สามารถทำให้เราเห็นแจ่มแจ้งในจิตเดิมแท้ได้



สิ่งที่พวกคนเขลาพากันเพียงแต่พูดถึงเปล่า ๆ ปลื้ ๆ สิ่งนั้นคนมีปัญญาได้
นำมาปฏิบัติด้วยจิตใจของเขา เกิดมรรคเกิดผลจนได้ ยังแถมมีคนเขลาอีกพวกหนึ่ง
ซึ่งนั่งนิ่ง ๆ เงียบ ๆ และพยายามที่จะทำจิตของตนให้ว่าง เขาเว้นการคิดสิ่งใด ๆ
หมด เมื่อเขามีความเห็นนอกกลุ่มนอกทางเช่นนี้แล้ว ก็เป็นการยากที่เราจะกล่าวถึง
เขาว่าอย่างไรให้ถูกต้อง



ความคิดที่ผ่านเข้าออกที่ทำได้ให้ติดในอารมณ์นั้น คือ กิเลส



ขึ้นชื่อว่าใจ เป็นสิ่งที่ควรได้รับการจัดวางไว้ในกรอบของการปฏิบัติ ชนิดที่มันจะเป็นอิสระจากอารมณ์



สูตรและปฏิภาณทั้งสิ้น ทั้งหมดถูกจำแนกไว้เป็นชั้น ๆ ก็เพื่อให้เหมาะกับความต้องการและอุปนิสัยของบุคคลผู้มีอินทรีย์ยิ่งหย่อนกว่ากันเป็นชั้น ๆ นั่นเอง



คำพร่ำสอนของเพื่อนผู้คงแก่เรียนและใจอารี ก็ยังอาจเป็นหมันไร้ประโยชน์ได้เหมือนกัน ถ้าหากว่าเราทำไม่ถูก หลงงมง่ายเสียแล้ว โดยคำสอนที่ผิด เราควรเพ่งจิตของเราด้วยปัญญาตัวจริง



จิตบริสุทธิ์นั้นจะหาพบได้ภายในจิตอันไม่บริสุทธิ์ของเรานั้นเอง



การที่เมื่อใช้จิตนั้นทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ไม่ผล่อทำจิตนั้นให้มีดมัวเสียรูปไป



เมื่อพวกคนที่ไร้ปัญญากำลังพากันท่องนามของพระอมิตาภะ และอ้อนวอนขอให้ได้เกิดในแดนบริสุทธิ์อยู่นั้น คนฉลาดก็พากันชำระใจของเขาให้สะอาดแทน เพราะเหตุว่า ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้้นั้นมีอยู่ว่า “เมื่อใจบริสุทธิ์ แดนแห่งพระพุทธเจ้าก็บริสุทธิ์พร้อมกัน”



ผู้ใคอยากทำการปฏิบัติ (ทางจิต) จะทำที่บ้านก็ได้



สำหรับหลักแห่งการกตัญญูกตเวทินั้น เราอุปัฏฐากบิดามารดารับใช้ท่านอย่างฐานลูก



สิ่งที่ฟังแล้วไม่ไพเราะหู นั่นคือคำดักเตือนอันจริงใจของผู้เตือนที่แท้จริง

การเถียงกันย่อมหมายถึงความดิ้นรนจะเป็นฝ่ายชนะ ย่อมเสริมกำลังให้
แก่ความยึดมั่น ถือมั่น ว่าตัวตน และย่อมจะผูกพันเราไว้กับความยึดถือ ด้วยความ
สำคัญว่าตัวตน ว่าสัตว์ ว่าชีวะ ว่าบุคคล



“ความไม่ตกอยู่ภายใต้วิสัยของอารมณ์” นั้น หมายถึงความไม่ถูกอารมณ์
ดึงดูดเอาไป ในเมื่อได้สัมผัสกันเข้ากับอารมณ์



“ความไม่เป็นไปตามอำนาจของจิต” นั้น หมายถึงความไม่ถูกลากเอาไป
โดยความคิดอันแตกแยกแต่อย่างใดอย่างหนึ่ง ในขณะที่กำลังบำเพ็ญภาวนาทางจิต



“ความไม่ข้องติด” นั้น หมายถึง ลักษณะเฉพาะแห่งจิตเดิมแท้ของเรานั้นเอง



สิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นดีหรือเลว สวยงามหรือน่าเกลียด ควรจัดเป็นของว่างอย่าง
เดียวกัน

แม้ในขณะที่โต้เถียงและทะเลาะวิวาท เราควรประพฤติดูต่อเพื่อนและศัตรูของ
เราอย่างเดียวกัน และไม่มีการนึกถึงการแก้แค้น

ในการฝึกความนึกคิดของตนเอง จงปล่อยให้อดีตเป็นอดีต ถ้าเราปล่อยให้
ความคิดของเราที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต มาจัดติดต่อกันเป็นห่วงโซ่แล้ว ก็
หมายความว่าเราจับตัวเองใส่กรงขัง

ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราไม่ยอมให้ใจของเราข้องติดอยู่ในสิ่งใด ๆ เราจะหลุด
ถึงความหลุดพ้น เพื่อผลอันนี้ เราจึงถือเอา “ความไม่ข้องติด” ว่าเป็นหลักหรือต้นตอ
อันเป็นประธานสำคัญ

การทำตัวเราเองให้เป็นอิสระจากการถูกดึงดูดไปตามอารมณ์ภายนอกนี้
เรียกว่า “ความไม่ตกอยู่ภายใต้วิสัยของอารมณ์”



เราไม่ยอมให้สิ่งเหล่านั้นมามีอิทธิพลครอบงำในการที่ใจของเราจะทำ
หน้าที่ของมัน แต่วามันเป็นความผิดอย่างใหญ่หลวงในการบีบบังคับใจไม่ให้คิดอะไร
เสียหมด เพราะแม้เราจะทำได้สำเร็จในการบังคับเช่นนั้น และเราดับจิตลงไปใน

ขณะนั้น เรากียังคงต้องเกิดใหม่ ในภพใดภพหนึ่งอยู่ดี



ตลอดเวลาที่เราขับไล่กุศลวิตกออกไปเสียให้สิ้นเชิง มันก็ไม่มีอะไรเหลืออยู่ในตัวเรา นอกจากความบริสุทธิ์อย่างเดียว

และมีจิตสงบได้ในทุก ๆ กรณีที่แวดล้อมเข้ามาจากภายนอก ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายข้างดี หรือเป็นอย่างใดมา การกัมมัฏฐานภาวนานั้น หมายถึงการเห็นชัดแจ้งในภายในต่อ “ความแน่วไม่หวั่นไหว” ของจิตเดิมแท้



สมาธิหมายถึงการได้รับศานติในภายใน ถ้าเราพัวพันอยู่กับอารมณ์ภายนอก จิตภายในก็จะปั่นป่วน เมื่อเราหลุดจากการพัวพันด้วยอารมณ์ภายนอกทุกอย่างแล้ว จิตก็จะตั้งอยู่ในศานติ



ผู้ที่สามารถรักษาสมาธิของตนไว้ไม่ให้ปั่นป่วนได้ ไม่ว่าจะอยู่ในท่ามกลางสิ่งแวดล้อมชนิดใดทั้งหมด นั้นแหละชื่อว่าได้บรรลุถึงสมาธิ



ไม่ว่าสถานการณ์อันใดจะเข้ามาแวดล้อมใจ ก็ไม่ถูกทำให้เปื้อนด้วยวัตถุ กามารมณ์อันน่าขยะแขยง ด้วยความทะเยอทะยานอยากและดิ้นหา นั้นแหละคือ คุณชาติอันประเสริฐสุดของการได้เกิดมาเป็นคน



ในภายใน เราบังคับใจของเราเอง ภายนอก เรานอบน้อมต่อผู้อื่น นี่แหละคือวิถีทางแห่งการถือที่พึงภายในตัวเราเอง



โดยการเอนอิงจิตของเราลงไปในสิ่งชั่ว นรกก็เกิดขึ้น โดยการเอนอิงจิตของเราลงไปในกรการกระทำความดี สวรรค์ก็ปรากฏ



ที่ว่าสมาธิตั้งมั่นนั้น ที่จริงมิใช่สมาธิอะไรเลย คำสอนที่ถูกต่อนั้นคือ ให้บำเพ็ญปัญญาคู่กันไปกับสมาธิโดยไม่แยกกัน

พระธรรมเป็นของกระจ่างเต็มที่อยู่เสมอ ใจของท่านต่างหากซึ่งไม่กระจ่าง พระสูตรนั้นไม่มีข้อความที่น่าฉงนเลย แต่ใจของท่านต่างหากที่ทำให้พระสูตรนั้น เป็นของฉงนลงไป



ท่านไม่ต้องหลบตาหรืออุดหูของท่านเพื่อหลีกเลี่ยงอารมณ์ภายนอก ท่านก็สามารถ เข้าถึงพุทธภาวะได้โดยง่าย ๆ หน้าที่กับอารมณ์



เมื่อสิ่งเหล่านี้มีอยู่ในเราเองแล้ว เรื่องของมันก็คือ ทำให้เห็นแจ้งออกมา ไม่ใช่ เทียบวิ่งแสวงหา

วิธีที่ฉันสอนลูกศิษย์ของฉัน ก็ปลดปล่อยเขาให้พ้นจากความเป็นทาสของ ตัวเขาเอง ด้วยวิธีต่าง ๆ แล้วแต่จะเห็นควร การเรียกชื่อเป็นอย่างนี้น้อย่างนั้นไม่เกิด อะไรรึขึ้นมา นอกจากเป็นเพียงเครื่องมือที่นำมาใช้แทนเพียงชั่วคราวเท่านั้น



ความไม่ยึดติด เป็นหลักเบื้องต้น การรู้จักเจ้าของ ก็คือความตระหนักชัด



ถ้าท่านมีความหลงผิดและไม่สามารถตระหนักชัดภาวะที่แท้แห่งจิตได้ ท่าน ควรขอคำแนะนำจากสหายผู้คงแก่เรียนและใจบุญ

หน้าว่าง

รายนามผู้ร่วมสนับสนุนการจัดพิมพ์

1. บริษัทปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน)	500,000 บาท
2. ดร.เชาวน์ และคุณหญิงไขศรี ณดีสวัสดิ์	250,000 บาท
3. นายวิจารณ์ นิวัตวงศ์	10,000 บาท
4. นายเถลิง ชำรงค์นาวาสวัสดิ์	10,000 บาท
5. นายประสงค์ สุขุม	10,000 บาท
6. นายศรีภูมิ สุขเนตร	10,000 บาท
7. นายนิสสัย เวชชาชีวะ	10,000 บาท
8. บริษัทผลิตภัณฑ์กระดาษไทย จำกัด (ในเครือซิเมนต์ไทย)	
สนับสนุนกระดาษในการจัดพิมพ์ มูลค่า	600,000 บาท
รวมทั้งสิ้น	1,400,000 บาท

หน้าว่าง

