



# ๔๘ พระธรรมเทศนา พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)

วัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

อนุสรณ์พิพิธภัณฑสถานโบราณคดี วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม ในพระสังฆราชูปถัมภ์

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

๔๙๙ หมู่ ๙ บ้านหนองกลางดอน ตำบลคลองกิ้ว อำเภอบ้านมิ่ง จังหวัดชลบุรี

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)  
วัดหนองป่าพง อำเภวารินจำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

อนุสรณ์พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ

วัดป่าอัมพโรปัญญาหาราม ในพระสังฆราชูปถัมภ์

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

## ๔๘ พระธรรมเทศนา

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)

เลขมาตรฐานหนังสือ : ๙๗๘-๖๑๖-๔๔๕-๕๕๙-๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๖๐

จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : มูลนิธิพุทธสมณูปการแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

.....

**สงวนลิขสิทธิ์ :** ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์โดยไม่ได้รับอนุญาต  
หากท่านใดประสงค์จัดพิมพ์เป็นธรรมบรณการ  
**โปรดติดต่อขออนุญาต**  
เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง (ประธานกรรมการจัดการมรดกธรรมฯ)  
ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๑๙๐  
โทรศัพท์ ๐-๔๕๒๖-๗๕๖๓, ๐-๔๕๒๖-๘๐๘๔  
โทรสาร ๐-๔๕๒๖-๘๐๘๔

.....

**พิมพ์ที่ :** บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด  
๖๑ ถนนเลียบบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ ซ.เพชรเกษม ๖๙  
แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร  
โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘  
E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com www.silpasiam.com

## คำปรารภ

เรื่องการจัดทำหนังสือมรดกกรรมยอดโอวาทคำสอนของสมณะนักปราชญ์  
วิสุทธิเทวา (พระป่า) จัดทำขึ้น ๓๔ องค์ สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ระหว่างปี พุทธศักราช  
๒๔๖๐-๒๕๕๔ โอวาทกรรมยอดแห่งคำสอนของวิสุทธิบุคคล ท่านแสดงบริสุทธิ  
สมบูรณ์ไม่ว่ายุคใดสมัยใด นำผู้สนใจพยายามตั้งใจปฏิบัติตาม ย่อมก้าวล่วงทุกข์ไปได้  
สมความปรารถนา คณะปสาทะศรัทธาเห็นควรจัดทำขึ้นสงวนรักษาไว้ เพื่อกุลบุตร  
สุดท้ายภายหลังที่ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม บ้าน  
หนองกลางดอน ตำบลคลองกิว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ผู้สนใจกรุณาเข้าไป  
ศึกษาได้ตามโอกาส เวลาพอดี

ผู้ฉลาดยึดหลักนักปราชญ์เป็นแบบฉบับพาดำเนินปกครองรักษาตน

คณะปสาทะศรัทธา

ห้ามพิมพ์เพื่อจำหน่าย สงวนลิขสิทธิ์

# สารบัญ

---

## พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)

๔๘ พระธรรมเทศนา พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)	๑
- พระธรรมเทศนาสำหรับบรรพชิต	๓
- พระธรรมเทศนาสำหรับคฤหัสถ์	๓๓๗



พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)

วัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี



๔๘ พระธรรมเทศนา

---

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)







# พระธรรมเทศนาสำหรับบรรพชิต



การเสียสละนี้แหละ  
เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาแท้  
การเสียสละนี้ไม่มีเมื่อไร  
ก็ไม่ถึงธรรมเมื่อนั้น



## เสียดสละเพื่อธรรม

---

การปฏิบัติธรรมของพวกเราทั้งหลายที่มาวมกันอยู่นี้ ทั้งพระอาคันตุกะและทั้งพระเจ้าของถิ่น ผมเองก็ไม่ค่อยจะมีเวลาได้พบกับพระอาคันตุกะบางท่าน ส่วนพระที่อยู่ในถิ่นนั้นได้เคยอบรมบ่มนิสัยมาพอสมควร ฉะนั้น จึงไม่ควรปล่อยโอกาสและเวลาให้เนิ่นนานไป

อย่างไรก็ตาม จะเป็นพระอาคันตุกะหรือเป็นพระเจ้าของถิ่นก็ตาม ทุกๆ ท่านนั้นให้เข้าใจว่า เราเป็นผู้หนึ่งซึ่งเป็นผู้เสียดสละทุกสิ่งทุกอย่างโดยความหมายในทางพระพุทธศาสนาอยู่แล้ว ถ้าท่านองค์ใดยังไม่ยอมเสียดสละสิ่งอันควรเสียดสละในทางพระพุทธศาสนา ท่านองค์นั้นก็ยังไม่เข้าถึงพระพุทธศาสนา ยังไม่เข้าถึงความสงบตามคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือตามวิสัยของสมณะ ความหมายที่พวกเราทุกๆ ท่านที่มาวมกัน ก็มีจุดหมายกันอย่างนั้น ฉะนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้พวกเราทั้งหลายนั้นต้องเข้าใจว่ารวมทั้งพระอาคันตุกะและรวมทั้งพระที่อยู่ในถิ่นฐานนี้ ก็คือ เป็นพระองค์เดียวกัน เป็นพ่อแม่อันเดียวกัน มีข้อวัตรปฏิบัติเสมอกัน มีความเป็นอยู่เสมอกัน นั่นจึงมีความสามัคคีกัน มันจึงมีความสบายสมกับที่เราเป็นผู้ที่เสียดสละมาแล้ว

**การเสียดสละนี้แหละ เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาแท้** ทุกท่านที่แสวงหาโมกขธรรม คือเป็นทางหรือเป็นปากทางแห่งการพ้นทุกข์นั้น ก็คือมีคำว่า **“ยอมเสียดสละสิ่งทั้งปวง”** นั่นเอง อันใดที่พวกเราทั้งหลายสละไปแล้วนั้น เราปล่อยไปจากกายก็เบากาย ปล่อยไปจากใจก็เบาใจ อันนี้คือการปฏิบัติที่พวกเรามุ่งแสวงหา

ก็ไม่มีอะไรมากมาย ถ้าเรายอมเสียสละแล้วมันก็ถึงธรรมะเท่านั้นแหละ ไม่ต้องยาก ไม่ต้องยุ่ง ไม่ต้องลำบาก ผู้ที่ยังไม่ถึงธรรมะข้างในก็เอาธรรมะข้อปฏิบัติอันนี้มาทำกัน เช่น ชั้นดีบารมี วิริยบารมี เมตตาบารมีทั้งหลายเหล่านี้เป็นต้น มาเป็นขั้นตอนที่เราจะดำเนินในชีวิตของเราอยู่เสมอ อันนี้เป็นพีเลียงที่จะให้พวกเราทั้งหลายเข้าถึงธรรมะ จะให้ถึงปากถึงทางถึงโมกขธรรมอย่างที่เรปรารถนา

แต่ว่าก็ทุกท่านทุกองค์นั้นอาจจะยังไม่เข้าใจในการปฏิบัติ เช่น มาอยู่ใน วัดหนองป่าพงนี้ หรือบวชเข้ามาแล้ว ก็นึกว่าเราได้บวชแล้วอย่างนี้ก็มี ก็เพราะมองเห็นว่า ผ้าจีวรมันเหลือง ได้ปลงผมตามกาลตามเวลา อาศัยเที่ยววิณฑชบาตเลี้ยงชีพ แค่นี้ก็เข้าใจ ว่าเราบวชแล้ว หรือหากว่าเราได้มาร่วมอยู่ในวัดหนองป่าพงนี้ นึกว่าถือพุทธศาสนา และเข้าถึงพุทธศาสนาแล้วอย่างนี้ หรือว่าเราได้มาร่วมกับผู้ประพฤติปฏิบัติ ก็ว่าเราได้ ปฏิบัติแล้วอย่างนี้ อันนี้มันยังมีอะไรเป็นเครื่องกำบังอยู่ในตาข้างในนี้มาก เราไม่ค่อย จะมองเห็น สิ่งที่เรามองเห็นข้างนอก มันเป็นเรื่องผิวเผิน เช่นว่า “ผมไม่มีศรัทธา ผมจะ มาบวชรี” “ผมไม่มีศรัทธา ผมจะมาปฏิบัติรี” หรือ “ผมไม่ชอบอยู่ป่า ผมจะมาอยู่ป่ารี” อย่างนี้เป็นต้น อันนี้เป็นความเข้าใจเพียงผิวเผิน

ความเป็นจริงนั้นการปฏิบัตินี้ มันเป็นเรื่องของพวกท่านทั้งหลาย ที่จะรู้ได้ในใจของ พวกท่านทั้งหลาย เพราะความผิดชอบทั้งหลาย ความดีชั่วทั้งหลายนั้น ไม่มีใครเห็นกับ เราด้วย เราจะยืน เราจะเดิน เราจะนั่ง เราจะนอน เราจะมีความรู้สึกอย่างไรนั้น ก็เป็น เพียงแต่ว่าเราคนเดียวนั้นเป็นคนรู้จัก ถ้าเราฝันข้อประพฤติปฏิบัติคือพระธรรมวินัยนี้ ก็เราเองเป็นคนรู้จัก คนอื่นไม่ค่อยรู้จักด้วย ฉะนั้นการมาอยู่ร่วมกันนี้จะต้องอาศัย ตัวเองเป็นอย่างยิ่ง ถ้าหากเราไม่อาศัยตัวเราเอง คนอื่นเราก็คงอาศัยไม่ได้ อันนี้ให้เข้าใจ ให้ดี

การปฏิบัติที่ไม่มีทางจะมองเห็นอะไรได้ข้างนอก ดังนั้น ผู้ประพฤติปฏิบัตินี้ บางท่านบางองค์มีความเดือดร้อน เดือดร้อนอะไร เดือดร้อนเรื่องความสงสัย สงสัย ที่อยู่อาศัย สงสัยในความรู้สึกนึกคิดของเรา และการสงสัยเกิดขึ้นโดยเฉพาะเรื่องของคนอื่น ก็มีเรื่องราวต่างๆ เช่นนั้น อันนี้เป็นเหตุให้เราอยู่ไม่สบาย

ไม่ต้องยกอื่นไกลหรอก ตัวอย่างผมเองนี่แหละ ให้พวกท่านทั้งหลายฟังให้เห็นชัด เพราะผมนี่ก็เป็นนักบวช ตลอดแต่วันบวชมาตั้งแต่เป็นเณร แต่ไม่ค่อยยอมเสียสละ อยู่มาสามสี่ห้าพรรษาแล้วก็ตาม ก็มีความเสียสละน้อย สิ่งที่ชอบใจเราก็เสียสละ สิ่งที่ฝืนใจเรานั้นผมไม่ค่อยยอมเสียสละ อะไรที่ผมไม่ชอบใจแล้วผมก็ไม่ค่อยยอมเสียสละ อันนั้นจึงมามองเห็นว่า การยอมเสียสละของเราทั้งหลายนั้นมองเห็นได้ยาก เพราะตามธรรมชาติของคนเราสามัญชนก็ต้องเป็นอย่างนั้น มันชอบตามใจตัวเอง ชอบตามเรื่องของตัวเอง แต่ถ้าหากว่าเราเข้าถึงการประพฤติปฏิบัติแล้ว มันไม่เป็นอย่างนั้น ถ้าเรา มาสะสางดี ๆ แล้วไม่เป็นอย่างนั้น

ที่นี้ เมื่อเข้ามาบวชเข้ามาปฏิบัติ ถ้าอยู่ไปอย่างนั้นมันก็มี ความสบายอย่างหนึ่ง เหมือนกัน ผมนี่อยู่ทั้งวัดบ้าน ทั้งวัดป่า อยู่ไปอย่างนั้นเรื่อย ๆ ไป ก็ไม่มีอะไรทำไร เพราะไม่มีเรื่องขัดใจของเรา เราอยากจะทำอะไร เราก็พูด อยากจะทำอะไร เราก็ทำตามใจของเรา ก็เลยไม่มีความเดือดร้อน สบาย สบายใจของตัวเอง อยากพูดอะไรก็พูด อยากทำอะไรก็ทำ เลยสบาย ความสบายเช่นนั้นแหละมันมีความผิด มันมีความไม่สบาย อยู่ในนั้นมาก แต่เราก็มองไม่เห็น แล้วก็ตามใจความสบายใจของเราเรื่อย ๆ ไป

ความเป็นจริง ใจของเรานั้นกับสังขารมันคนละอย่างกันเสียแล้ว ใจของเรา ถ้าหากว่ามันผิด แต่เราชอบใจเราก็ทำก็ได้ แต่ว่ามันไม่ใช่สังขาร ไม่ใช่ธรรมที่ให้ พันทุกข์ อันนั้นมันถูกเฉพาะใจของเรา ตามธรรมะนั้นมันไม่ถูก มันก็เป็นอย่างนี้เรื่อย ๆ มา ถ้าปล่อยใจไปตามเรื่องของมัน มันก็ไม่มีอะไรมากมายเท่าไร

ผมเคยเปรียบเทียบให้ท่านทั้งหลายฟังเสมอว่า เมื่อเราเป็นเด็กหรือเด็กทั้งหลาย ตลอดจนทุกวันนี้ เราเอาตุ๊กตาอันหนึ่งตัวหนึ่งให้เล่น เด็กก็เล่นสบายใจเพราะตุ๊กตา เป็นสิ่งที่ชอบใจอย่างนี้ แต่เด็กคนนั้นไม่รู้เรื่องราวว่าตุ๊กตาคือเป็นพิษ ก็เพราะเข้าใจว่า ตุ๊กตานั้นมันชอบเล่น ก็เพลินกับตุ๊กตานั้น เมื่อเล่นไปหลาย ๆ วัน ตุ๊กตามันหล่น มันแตก เด็กนั้นจึงจะรู้สึกตัวว่าความน้อยใจความเสียใจเกิดขึ้นมาอย่างนี้เป็นต้น ทำให้ถึง เป็นอย่างนั้น เมื่อตุ๊กตามันยังไม่แตกมันยังไม่พัง ความชอบใจความสุขใจนั้นแหละ มันบังทุกข์ไว้ มันบังไม่ให้เห็นทุกข์ก็เพราะตุ๊กตานั้นยังไม่พัง อันนั้นเป็นเครื่องกำบังไว้

ไม่ให้เด็กร้องไห้เป็นทุกข์ เมื่อตุ๊กตานั้นมันพังไปแล้ว เด็กนั้นมันก็เสียใจมันก็ร้องไห้ เมื่อมาถึงความจริงเช่นนี้แล้ว เด็กมันอยู่ไม่ได้

เมื่อเราบวชเข้ามา อยู่ในความหลอกลวงของอารมณ์ทั้งหลาย เราก็สบายสบายกันอยู่ อาศัยอารมณ์นั้นเป็นอยู่ อันนี้ก็เหมือนกัน ฉะนั้น ถ้าเราปฏิบัติกันมีความสบาย ผมงี้ถามว่า “มันสบายอย่างไร มันสบายเพราะว่ามีอาการเสียสละทางใจหรือ” อย่างนี้ความเป็นจริง ความสบายนั้น มันมีพิษอยู่ในนั้น มันสบายอยู่กับสิ่งที่เราชอบใจ สิ่งที่ไม่ชอบใจเราก็ไม่สบาย อันนี้ก็เป็นที่เครื่องกำบังของพระภิกษุสามเณรผู้ประพฤติปฏิบัติ อยู่เหมือนกัน เท่ากับว่าเราไม่ได้ปฏิบัติ ถ้าถูกอารมณ์อันใดที่ไม่ชอบใจ มันก็ใจไม่สบาย ถูกอารมณ์บางอย่างที่เราชอบใจ เราก็สบาย อย่างนี้ยังไม่เห็นพื้นฐานอะไรเลย

พูดว่ายังไม่เห็นพื้นฐานอะไร เหมือนเด็กมันเล่นตุ๊กตา มันยังไม่เห็นพื้นฐานของทุกข์เลย ไม่เห็นพื้นฐานของตุ๊กตาที่อาจจะพังได้ มันก็ติดอยู่อย่างนั้น อารมณ์ที่พวกเราทั้งหลายติดตามมันอยู่ด้วยความชอบใจ มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น มันก็มีความหลงงมงายอยู่ในตุ๊กตาเหมือนเด็ก นี้เรียกว่า งมงายอยู่ในอารมณ์เหมือนเด็กนั้น เมื่อถึงเวลามันเปลี่ยนแปลง มันเป็น *สัญญาวิปลาส* เมื่อสัญญาวิปลาสคือสัญญาความจำนี้เปลี่ยนแปลง มันเปลี่ยนจากที่เก่าของมัน อย่างเราเห็นบาตรของเราอยู่อย่างนี้ มันก็เป็นวิปลาสอันหนึ่งอยู่ ตอนบาตรไม่ร้าวไม่แตก เมื่อบาตรเราแตก มันก็เป็นสัญญาวิปลาสขึ้นอีกอันหนึ่ง จิตมันจะเปลี่ยนทันที นี้เรียกว่าจิตไปอาศัยอามิสอยู่ ไม่อาศัยเนกขัมมธรรม อาศัยอามิสคือสิ่งของ อาศัยบาตร อาศัยจีวร อาศัยเสนาสนะอยู่ มันก็เพลิน มันก็ติดอยู่ด้วยอามิส ไม่อาศัย *เนกขัมมะ*<sup>๑</sup> อยู่ภายใน

อย่างกิจของบรรพชิตที่ท่านสวดกันวันนี้<sup>๒</sup> เป็นประโยชน์มากเหลือเกิน ไม่ใช่ว่าไม่เป็นประโยชน์ แต่สูตรนี้มันก็อาภัพ อยู่ในตำรับตำราของมัน เหมือนกับไม่มีอะไร ถ้าเราเอาสูตรนี้มาพิจารณา มันก็มีข้อความออกมา มันก็มีความหมาย เราได้ฟังก็เป็น

<sup>๑</sup> การออกจากกาม, การออกบวช, ความปลอดโปร่งจากสิ่งล่อใจเข้ายวน

<sup>๒</sup> บทสวดปัจฉิมปัจจบเวกขณะ คือ บทพิจารณาก่อนบริโภค ปัจฉิม ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะและภาสัช ไม่บริโภคด้วยตันทา

เช่นนั้น เพราะฉะนั้น บริหารขึ้นใดขึ้นหนึ่งจะเป็นบาตร จีวร เสนาสนะ ภาลัช อะไรก็ตาม ในวันนี้เรามักไม่ได้พิจารณา แล้ววันพรุ่งนี้ก็ต้องพิจารณา เราห่มจีวร ใส่สังฆาฏิ เราฉันบิณฑบาต เราอุ้มบาตรเข้าไปในบ้านอย่างนี้ ที่อยู่ที่อาศัยอย่างนี้ วันนี้ตอนเช้า เรายังไม่ได้พิจารณา อดีตมันล่วงมาแล้วนั้น ต่อมานี่ท่านจึงให้พิจารณา พิจารณา ถึงอามิสทั้งหลายนี้ว่ามันเป็นอามิส มันเป็นวัตถุ บัดนี้เรามองเห็นด้วยตา เราก็สบายใจ อีกวันหนึ่งเราไม่ได้มองเห็นด้วยตา เราก็จะเป็นทุกข์ นี้เรียกว่าอามิสสุข มันสุขอยู่ ด้วยอามิส พระพุทธเจ้าจึงให้เราทั้งหลายพิจารณาให้มากที่สุด เรื่องจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ ภาลัช

มันเป็นเรื่องข้องเกี่ยวกับเรื่องสมณะทั้งหลายอยู่เท่านั้น ๔ อย่าง คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ ภาลัช เป็นบริวารและเป็นปัจจัยจำเป็นที่พวกเราทั้งหลายจะต้องอาศัย อยู่ตลอดเวลา เหมือนกันกับพระพุทธเจ้าและพระอริยะทั้งหลาย มันเป็นของจำเป็น ของสมณะทั้งหลายที่จะอยู่อาศัยจนกว่าชีวิตจะหาไม่ ฉะนั้น ท่านกลัวว่าเราทั้งหลาย จะไปเพลินในอย่างอื่นเสีย จะไม่ได้พิจารณาอันนี้ ได้อาหารก็เพลินกับอาหาร ได้จีวร ก็เพลินกับจีวร ได้บาตรก็เพลินกับบาตร ได้กุฎิที่ดีที่สวยก็เพลินเสีย ได้ยาบำบัดโรค ฉันทเข้าไปมันหายโรคก็เพลินเสีย กลัวพวกท่านทั้งหลายจะเป็นผู้เพลินอยู่ด้วยสิ่ง ทั้งหลายเหล่านี้โดยปราศจากสติ ไม่มีสติก็เป็นเหตุให้เพลินให้หลงไหลตามสิ่งทั้งหลาย เหล่านี้

สตินี้มันเป็นธรรมอันหนึ่ง แต่ว่าเราก็พยายามให้มีธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นมารวมกัน หลายๆ อย่าง เช่น มีสติแล้วต่อไปก็มีสัมปชัญญะรู้ตัว พุด่างๆ เรียกว่าสติ ความระลึกได้ เมื่อมีความระลึกได้ ความรู้ตัวมันก็พร้อมกันมา เมื่อมีความรู้ตัวเกิดขึ้นมาเราก็หา ที่ฟังที่หลักเรียน หาที่ปฏิบัติ ต่อไปก็ให้วิจย ปัญญาเกิด สิ่งทั้งสามนี้มันจะต้อง พร้อมเพรียงกันอยู่เสมอทีเดียว ถ้าเรามีสติอยู่ สัมปชัญญะก็เกิดขึ้น เมื่อสัมปชัญญะ เกิดแล้วก็ดึงเอาปัญญา มา สติดึงเอาสัมปชัญญะมาระลึกแล้วก็รู้ตัว รู้ตัวแล้ว ก็พิจารณา ปัญญาเกิด ถ้าหากปราศจากธรรม ๓ ประการนี้แล้ว ก็ตกลงว่าเราทั้งหลาย อยู่ในความประมาท พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า “ผู้ไม่มีสติก็คือคนประมาท คนที่ประมาทนั้น



ก็คือคนตาย” แม้มีชีวิตอยู่ก็เรียกว่าตายแล้ว เพราะจิตมันตาย ไม่มีอะไรแล้ว เป็นผู้ประมาท **ปะมาโท มัจจุโน ปะทัง** คนประมาทแล้วเหมือนคนตาย

นี่ตายในภาษาธรรมะ ตายในภาษาด้านปรมาตถ์ ไม่ใช่ตายในร่างกายของเรา เกิดในร่างกายของเรา เป็นผู้ตายในภาษาธรรมะ ไม่ใช่เป็นภาษาคนธรรมดา ถ้าเป็นภาษาคนธรรมดา ตายก็ลมหายใจไม่มี นี่ก็เรียกว่าเขาพังกันออก เขารู้กัน แต่ตายโดยธรรมะก็เรียกว่าผู้ไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ ไม่มีปัญญา ฉะนั้น เมื่อไม่รู้จักอันนี้ เราก็เห็นว่าเราเป็นอยู่เสมอ ไม่เห็นว่าเราตาย ทีนี้เมื่อคนตายจะเป็นอย่างไร เมื่อตายมันก็หมดแล้ว หมดความรู้สึกหมดอะไรหลายๆ อย่าง ไม่เกิดประโยชน์ นั่นคือคนตาย ถ้าพวกเราทั้งหลายเป็นอยู่อย่างนั้น มันก็เป็นคนตาย ดังนั้น พระพุทธเจ้าของเราทำนสิ่งไม่ให้เป็นประมาทในอามิสทั้งหลาย ทำนกลัวพวกเราจะติดกัน ให้รู้จักอามิสกลัวพวกเราทั้งหลายจะติดอามิส คือสิ่งของ เพราะว่าพวกเราทั้งหลายนั้นจะมีโอกาสที่จะอยู่กับสิ่งทั้งหลายเหล่านี้จนถึงวันตาย

ฉะนั้น เมื่อเราใกล้ชิดสิ่งทั้งหลายเหล่านี้อยู่ พระพุทธเจ้าทำนสิ่งทรงให้พิจารณาให้มาก ระวังให้มาก ระมัดระวัง เมื่อมีความระมัดระวัง ก็มีความสำรวม เมื่อมีความสำรวม ก็มีความระมัดระวัง เมื่อเราระมัดระวังอยู่เมื่อใด สติเราก็มีอยู่เมื่อนั้น สัมปชัญญะเราก็มีอยู่ ปัญญาเราก็มีอยู่ ถ้าเราระวังอยู่ การสังวรการสำรวมระวังนี้ มันจะเป็นศีล ถ้าพูดง่าย ๆ ตัวนี้มันจะเป็นตัวศีล อาการของศีล ถ้ามันเป็นอย่างนี้มันจะรอบคอบของมันอยู่ ระมัดระวังของมันอยู่ มีความอาย เมื่อมีความอายแล้วก็มีความกลัว เมื่อผิดพลาดไปทำอะไรพลาดไป เช่น เมื่อเดินไปสะดุดหัวตอ หรือเมื่อสิ่งของอะไรที่เราหยิบ เช่นว่ากระโถนที่เราหยิบมามันพลัดจากมือเราไปเสีย อย่างแก้วน้ำเราทำมันพลัดตกแตก หรือเราไปทำอะไรที่เสียงมันดัง “เคี้ยง” ขึ้น ก็มีความละอายแล้ว ผู้ปฏิบัตินั้นมีความละอายมากแล้ว มีความสำรวมแล้ว มีความรู้แล้ว มีความเห็นแล้ว มองเห็นข้อปฏิบัติของเราแล้ว มองเห็นความเป็นอยู่ของเรว่ามันขาดอะไรต่ออะไร นี่คือมันละอายอยู่และระมัดระวังอยู่ ถ้ามันละอายมากๆ ก็ระวังมากๆ เมื่อระวังมากๆ สติมันก็ดีขึ้นมา สัมปชัญญะก็มากขึ้นมา ปัญญาก็เกิดขึ้นมา มันอยู่ในสายเดียวกันนี้

ฉะนั้น พวกเราทั้งหลายซึ่งมาอยู่ในที่นี้ เป็นกันอยู่สองอย่าง คือ อามิสสุข และ นิรามิสสุข สุขอย่างหนึ่งเพราะมีอามิส อาศัยอามิสอยู่ สุขอีกประเภทไม่ต้องอาศัย นี่เป็นนิรามิสสุข สุขอันนั้นผสมกันในความสงบ ที่นี้พวกเราทั้งหลายปฏิบัตินี้ก็ต้อง แยกพิจารณา พิจารณาแยก เช่น การห่มผ้าก็พิจารณา การเที่ยววิณฑชบาตก็พิจารณา การฉันวิณฑชบาตก็พิจารณา การอยู่เสนาสนะก็พิจารณา การฉันยาบำบัดโรคก็พิจารณา การพิจารณาอย่างนี้ ให้คุมปัจจัยทั้งหลายเหล่านี้ อยู่ในวัดนี้ก็ให้วัดนี้สะอาด ให้วัดนี้หน้าอยู่ แต่ก็อย่าไปติดมัน อันนี้เป็นเรื่องของโลก เสนาสนะกุฏิหลังนี้ท่านให้เราอยู่ เราก็คงต้อง รักษาเสนาสนะนั้นให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ ไม่ใช่เราปฏิบัติเสนาสนะอันนั้นเพื่อให้ เราไปติดในเสนาสนะอันนั้น อันนี้มันเป็นของสงฆ์ แต่คนเราก็ชอบ ถ้าเป็นของๆ ตัว ก็ทำให้ดีมาก ของคนอื่นก็ชอบวางเฉยๆ เสีย นิสัยกิเลสทั้งหลายก็ต้องเป็นอย่างนี้

ฉะนั้น การเสียสละนี้ไม่มีเมื่อไร ก็ไม่ถึงธรรมะเมื่อนั้น การทำกิจเล็กๆ น้อยๆ ทั้งหลายเหล่านี้ เป็นเรื่องของคนนั้น เป็นเรื่องของคนนี้ เป็นเรื่องของคนโน้นอย่างนี้ เช่น จักรโธณของท่านอาจารย์เลี่ยมไปเท จัبعเอากาน้ำไปกรองน้ำ ก็เข้าใจว่าเอา กระจกโธณไปเทให้ท่านอาจารย์เลี่ยมอย่างนี้เป็นต้น ก็ดีอยู่แต่ว่ามันน้อยไป เอากะโถงนี้ เอากาน้ำนี้ ไปกรองน้ำใส่ให้ท่านอาจารย์ชู้ นี่ก็ถูกไปอย่างหนึ่งเหมือนกัน แต่ว่าถ้าหากว่าไม่ใช่ของอาจารย์ชู้แล้วก็จะไม่เอาไปเทกรรมัง ไม่ใช่ของอาจารย์เลี่ยมก็ไม่เอาไปเท กระจกมัง อันนี้เช่นนี้มันก็ดีไปส่วนหนึ่ง แต่ว่ายังไม่เลิศไม่ประเสริฐ มันมีความมุ่งหมาย ในนั้น มีความยึดมั่นถือมั่นอยู่ เราควรทำเพื่อธรรมะ เราทำเพื่อเสียสละ กระจกโธณ ไบนี้เราก็คงทำเพื่อเราเองนั่นแหละ กิจการงานอันนี้เราทำเพื่อเราเอง ไม่ได้ทำให้ใคร ทั้งนั้น ทำเพื่อธรรมะ ถ้าจิตเราเป็นอย่างนี้ ไปอยู่ที่ไหนเราก็คงเสียสละ ปฏิบัติก็ถึงธรรม

อย่างเช่น เมตตามันก็มีสองนัยเหมือนกัน เมตตาคือความรัก รักอย่างหนึ่งก็รัก แต่กลุ่มตัวเอง กลุ่มอื่นไม่รัก อย่างตาแก่คนหนึ่ง ลูกหลานไปขโมยของเขา แกก็ไปจับ ลูกหลานนั้นมาสอน “เฮ้ย พวกเอ็งทั้งหลายนั้น ถ้าจะขโมย ถ้าจะปล้นก็ไปปล้นโน่น... บ้านอื่น อย่ามาปล้นบ้านเรา” อย่างนี้เป็นต้น อย่างนี้มันสิ้นเกินไป ตาแก่คนนั้นก็รู้ตัว ไปขโมยของคนอื่นเสีย อย่ามาขโมยของเรา ไปปล้นบ้านอื่นเสีย อย่ามาปล้นบ้านเรา ตาแก่คนนั้นก็คิดว่าคิดถูกเต็มที่แล้ว แต่พูดตามธรรมะแล้ว มันก็ไม่ใช้ธรรมะอีก

นั่นแหละ นี่เรียกว่ามีเมตตาเป็นบางส่วนมันไม่ทั่วถึง ความเป็นจริงไปขโมยตรงไหนก็  
ไม่ดีตรงนั้นแหละ ไปปล้นบ้านไหนมันก็ไม่ดีบ้านนั้นแหละ ถ้าเป็นอัครมัญญา<sup>๑</sup> แล้ว  
อย่าไปขโมยใครเลยสักแห่งหนึ่ง

การประพฤติปฏิบัติก็อย่างนั้นเหมือนกัน มันมีกำลังใหญ่ ตรงไหนที่มันเป็นธรรมชาติ  
แม้มันจะฝืนใจของเราสักเท่าไร ก็พยายามลงตรงนั้นให้ได้ ข้างนอกก็เหมือนกัน  
อันใดมันเสียสละยังไม่ได้ ก็พยายามเสียสละตรงนั้น พยายามทำตรงนั้น ถ้าทำตรงนั้น  
ไม่ได้ ก็ยังไม่สบายใจ

ยกตัวอย่างผมเอง ผมนี่เป็นคนซี้ชลาดเป็นคนซี้กลัวตั้งแต่เป็นเด็ก มาบ้าน  
ถ้าปิดประตูก็เข้าไปในบ้านไม่ได้ กลัวมากที่สุด ถึงบวชเข้ามาปฏิบัติแล้วความกลัวนี้  
มันก็ยังยึดอยู่ เวลาหนึ่งอยากจะไปอยู่ป่าช้า คิดแล้วคิดเล่ามันก็ไปไม่ได้ ไปเห็นพระ  
ท่านอยู่ก็ท้อใจแล้ว มันไปไม่ได้แต่ก็ยังไม่ยอม มันจะเป็นอย่างไร ตรงนี้ทำไม่มันถึง  
กลัวมาก ก็พยายามมันอยู่อย่างนั้นแหละ ผลที่สุดวันสุดท้ายจับบริวารไปเลย ไปให้  
มันตาย ทำไม่ป่าช้ามันถึงกลัวนักกลัวหนา มันมีอะไรอยู่ตรงนั้นไปให้มันตายดูซิ วันนี้  
มันจะเป็นอย่างไรไป ไม่ใช่ว่าไม่กลัวนะ กลัวแทบจะเดินถอยหลัง เข้าไปถึงป่าช้าแล้ว  
มันก็ไม่อยากเข้าไป ขึ้นเข้าไปมันจะเป็นอย่างไรตรงนี้ อย่างนี้เราอยากจะทำอะไร  
มันขวางทางเรา การปฏิบัติของเราต้องทำกันให้มันทะลุ พอไปแล้วก็รู้เรื่องอะไรต่างๆ  
ในทีนั้น ความคิดเก่าๆ ที่มันกลัวนั้นมันก็เบาลงหายไป นี่เพราะเราทำให้ดีแล้ว ก็ดีใจ  
ว่าตรงนี้มันฝืนใจเราได้ เท่านั้นแหละไม่ต้องมากหรอก ก็เกิดความพอใจขึ้นมาแล้ว

**การปฏิบัตินี้ต้องฝืนใจ** ถ้าพูดกันง่ายๆ การปฏิบัตินี้ไม่ใช่ปฏิบัติตามใจเรา  
มันเรื่องฝืนใจเราทั้งนั้น ตลอดจักรวาล บิณฑบาต เสนาสนะ เก้าอี้ ทั้งหลายนี้อยากได้ดี  
อยากได้สวย อยากได้มาก สารพัดอย่าง เมื่อพูดถึงตรงนั้นแล้ว คนเรานี้พระพุทธเจ้า  
ท่านทรงสอนให้สันโดษเล็กน้อย ขนาดนั้นก็ยังไม่ได้อยุ่นั่นแหละ น้อยไม่ค่อยได้  
นี่มันอยู่ตรงนี้ เช่น ท่านสอนว่า เอาอาหารรวมในบาตร พยายามทำให้มันเหลือน้อย หรือ

---

<sup>๑</sup> ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ

ไม่ให้มันเหลือนั้นจะดีมาก อย่างนี้มันก็ทำยาก ไม่ต้องอื่นไกลหรอก ทำได้วันสองวัน สามวัน อาทิตย์หนึ่งมันก็เปลวไปเสียแล้ว ฤกษ์มันจุงไปเสียแล้ว มันจุงออกไปข้างนอก มันทำยากนะ ไม่ใช่่ง่ายๆ ลองฝึกดูตรงนี้ก็ได้อ จัดข้าวจัดอาหารให้มันพอดีๆ ลองเถอะน่า ไม่ต้องไปวิ่งรูดงค์ที่ไหนหรอก ลองดูชิมมันจะได้ไหม มันได้อยู่กี่วัน อันนี้เราควรฝึก ดูนะว่าจะลำบากสักแค่ไหน นี่ก็จะรู้จักล่ะว่าจิตใจเรามันติดอามิสทั้งหลายอยู่

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้รู้จักทั้งสองอย่าง อามิสสุขอย่างหนึ่งก็ให้มันชัดเจน นิรามิสสุขก็ให้มันชัดเจน ให้มันชัดเจนทั้งสองอย่าง ไม่ใช่ให้หลงทั้งสองอย่าง เช่น *กามสุขัลลิกานุโยโค*<sup>๒</sup> คือความสุขความสบาย นี่ท่านก็ให้รู้ชัดเจน *อัตตกิลมณานุโยโค*<sup>๓</sup> คือความไม่สบายเป็นทุกข์ชัดชัดๆ ทำไปแล้วเปล่าประโยชน์ สองอย่างนี้ท่านก็ให้รู้จัก พุดง่าย ๆ คือ ความดีใจเป็นกามสุขัลลิกานุโยโค ความไม่สบายใจก็เรียกว่าเป็น อัตตกิลมณานุโยโค สิ่งทั้งสองนี้พวกท่านทั้งหลายจะรู้ที่อยู่ทุกวันแต่ที่ท่านจะรู้ชื่อมัน หรือไม่รู้ รู้มันก็เป็นบัญญัติอันหนึ่งเท่านั้น แต่ว่าอาการอย่างนี้มันจะมีอยู่กับ ท่านทุกคน ไม่ว่าท่านจะรู้มันหรือไม่ มันเป็นธรรมชาติ อันนี้มันรู้ที่อยู่ทุกคนนั้นแหละ ติดความสุขมันก็รู้จัก ความทุกข์ไม่ชอบมันก็รู้จัก แต่ว่ามันจะบอกพวกท่านทั้งหลายว่า อันนี้เป็นกามสุขัลลิกานุโยโค อันนี้เป็นอัตตกิลมณานุโยโค มันจะไม่บอกชื่อมันอย่างนั้น แต่อาการมันก็อยู่อย่างนั้น สุขมันก็เป็นสุข ทุกข์มันก็เป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น

สุขทุกข์ทั้งหลายนี้ พวกเราทั้งหลายชอบอันใด ชอบสุขหรือทุกข์ อันนี้เราก็ตัดสินใจของเราได้ เราชอบความสุขนั้น มันถูกไหม ชอบความทุกข์นั้น มันถูกไหม อันนี้เราก็เลือกพิจารณา แต่ว่าถ้าเราเป็นผู้มีปัญญาน้อย เป็นผู้อิงอามิสอยู่กับอามิสมันก็ติดสุข อามิสสุข ได้ของดี ได้ของมาก ได้ของที่ชอบใจมันก็สุขใจ มันไปติดดี ดีนั้นเราก็นึกว่าโทษมันไม่มี ในที่นั่นสิ่งที่ไม่ดีสิ่งที่เราไม่ชอบนั้นไม่ต้องว่า มันรู้จักแล้ว ไม่เอาที่เรา ไม่ชอบ ที่นี้เราก็เลือกตามใจเรา อันใดชอบก็เอา อันใดที่เราไม่ชอบก็ไม่เอาอันนั้น

<sup>๒</sup> กามสุขัลลิกานุโยโค การประกอบตนให้พัวพันหมกมุ่นอยู่ในกามสุข

<sup>๓</sup> อัตตกิลมณานุโยโค การประกอบตนให้ลำบากเปล่า คือ ความพยายามเพื่อบรรลุผลที่หมายด้วยวิธีทรมาณตนเอง

มันก็เป็นทีมนชพราหมณ์เท่านั้นแหละ พราหมณ์เล็บบยาวๆ ที่มาราบพระพุทธรเจ้า เรื่องทิวฎฐิตั้งสาม<sup>๑</sup> นั้นแหละ

ความเห็นของเธอ เห็นว่าอันใดไม่ชอบใจ เขาก็ไม่เอา อันใดควรแก่เขา เขาก็เอา อันใดไม่ควรแก่เขา เขาก็ไม่เอา อันนี้คือเขา อาศัยจิตของเขา เขาอาศัยกิเลสเป็นหลัก ไม่ใช่อาศัยการประพฤติปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องเป็นหลัก ก็ต้องเป็นอย่างนั้นทุกคน เราทุกคนก็เหมือนพราหมณ์ผู้เล็บบยาวทั้งนั้นแหละ หารู้ไม่ว่ากามสุขัลลิกานุโยโค และอัตตทิลมณานุโยโค สองอย่างนี้มันมีโทษเท่ากัน มันเป็นเครื่องกำบังเท่าๆ กัน ความสุขกับความทุกข์นี้ มันมีราคาเท่ากัน คือ มันผิดเท่าๆ กัน พุดง่ายๆ แต่เราก็ไม่เห็น ไปเห็นแต่ว่าอันที่เราไม่ชอบใจนั้นแหละไม่ดี หรือไปเห็นว่าอะไรมันทุกข์ นั้นไม่ดี นี่ไปเห็นอย่างนั้น สุขที่เราชอบมันบังอยู่อย่างนี้ ถ้าเราโยกย้ายไปมาเพราะอามิสอย่างนี้ ถ้าไม่มีเนกขัมมะ ไม่ยอมมเสี่ยสละ ไม่เห็นธรรมะ จิตใจเราก็ต้องเป็นอย่างนี้

เพราะฉะนั้น พระพุทธรเจ้าท่านจึงทรงให้พิจารณา ให้ขยันในการกระทำความเพียร ข้อวัตรปฏิบัติเหล่านี้ อย่าประมาท เพราะเรายังไม่รู้ อันใดเราชอบใจเราก็นึกว่า มันถูกทั้งนั้นแหละ อันใดไม่ชอบใจเราก็นึกว่ามันไม่ดีทั้งนั้น จะต้องมื่ออย่างนี้เป็นหลัก ในจิตของปุถุชนเรา ฉะนั้น เมื่อพุทธธรรมะอันใดขึ้นมา เราไม่ชอบใจเราก็ทิ้งเท่านั้นแหละ เหมือนกันกับผมที่ไปภาคกลาง ไปเจอเอาผลมะขวิด มะขวิดเหมือนกับมะตูมนะที่ข้างในมันดำๆ เป็นเม็ดเหลว เขากินมะขวิดกันอย่างนั้น เมื่อเราเอามัดไปผ่ามันออกไป ไม่เหลือหรือเอาไปทั้งหมด เรว่ามันเนา ไม่รู้จักมะขวิด คิดว่ามะขวิดเนาทั้งนั้นแหละ นี่คือเราไม่รู้ความจริง ผลไม้ชนิดนี้มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เขาก็ทานกันอย่างนั้น ก็อร่อยอยู่อย่างนั้นแต่เราไม่รู้เรื่อง

อันนี้ก็เหมือนกันฉนั้น เราก็เหมือนกัน เรานึกว่าความสุขมันเกิดประโยชน์มาก ทุกข์มันไม่เกิดประโยชน์เลย ทุกข์กับสุขนี้ ถ้าใครติดสุขก็ไม่ชอบทุกข์ทั้งนั้นแหละ

---

<sup>๑</sup> ทิวฎฐิตั้งสาม ได้แก่ ๑. อภิริยทิวฎฐิติว ความเห็นว่าเป็นอันทำ, เห็นว่าการกระทำไม่มีผล ๒. อเหตุกทิวฎฐิติว ความเห็นว่ามีเหตุ, เห็นว่าสิ่งทั้งหลายไม่มีเหตุปัจจัย ๓. นัตถิกทิวฎฐิติว ความเห็นว่ามี, เห็นว่าไม่มีการกระทำหรือสภาวะที่จะกำหนดเอาเป็นหลักได้

ธรรมสองอย่างนี้มันให้โทษเท่าๆ กัน และเกิดประโยชน์เท่าๆ กัน ก็เหมือนลูกตาเรา สองข้าง ข้างซ้ายหรือข้างขวามันเกิดประโยชน์เท่าๆ กัน คนไม่รู้จักอันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าจะให้ลูกตามันแตกมันก็มีโทษเท่าๆ กัน ถ้าเอามันไว้ทั้งสองลูกตาดำๆ อยู่ก็เกิดประโยชน์แก่เราเท่าๆ กัน ฉะนั้น ลักษณะธรรมนี้มันอยู่ที่ศูนย์กลางอย่างนั้น

คนเรามาปฏิบัติไม่รู้เรื่อง บวชมาแล้วก็ไม่รู้เรื่อง เฟ่งออกไปข้างนอกบ้างเฟ่งไปที่อื่น ไม่น้อมเข้ามาในใจของเรา และการบวชเข้ามานี้ บวชธรรมดาก็ยังมีกิเลสน้อย ผมเคยเป็นเถรเป็นพระ อยู่วัดบ้านก็ไม่ค่อยได้ทำอะไรเท่าไร คือ ปล่อยไปตามเรื่องของมัน มันก็เลยไม่ค่อยมีอะไร เมื่อเข้าปฏิบัติแล้วมาพิจารณา เออ...อย่างนั้นต้องรักษาพระวินัย อย่างนั้นต้องทำอะไรก็ไม่ให้ร้องไม่ไห้ขอ ทุกอย่างท่านไม่ให้ความอยาก มันเกิดขึ้นมา ความทุกข์มันก็บีบบังคับขึ้นมา อยู่วัดบ้านนั้นมันสบาย ฤดูนี้อยากปลุกหัวหอมกินก็ได้ อยากปลุกผักกาดกินก็ได้ ฟันไม้ก็ได้ ชุดดินก็ได้ มันเลยสบาย บัดนี้ท่านไม่ให้ปลุกอย่างนั้น ไม่ให้แตะต้องอย่างนั้น ไม่ให้ทำอย่างนั้น มันบีบหัวใจ มันก็เลยเกิดทุกข์ขึ้นมา ยิ่งพระกรรมฐานนี้ ถ้าอยากก็อยากได้หลายๆ อยากได้กว่าสิ่งธรรมดาที่เราไม่ได้ปฏิบัติ

เมื่อบวชเข้ามาปุ๊บมันก็อยากได้ความสงบ อยากเป็นพระอรหันต์ อยากแล้วมันก็คิด คิดมากก็เดือดร้อนมาก ที่นี้ก็อยู่ไม่ได้ ที่นั่นก็อยู่ไม่ได้ อยู่ที่นี่ก็ “แหม คนมันมากนะ ไม่สงบ อยู่ที่นี่มันไม่เป็นป่านะ ไปหาป่าเถอะ อยู่ที่นี่มันเป็นป่าก็จริง แต่มันไม่เป็นเขา” บางทีก็ขึ้นไปโน้น เขาสูงๆ บิณฑบาตวันละสามสี่กิโล ไปหาที่อยู่ที่มันสบายๆ คือ หนีจากมันนั่นเองแหละ หนีจากมันเพราะความไม่รู้ ไม่ได้หนีจากมันเพราะปัญญา หนีจากมันเพราะการเดินหน้า อย่างเราทุกวันนี้จะหนีจากคนไปอยู่ที่ไหน ไม่ให้คนเห็นจะไปอยู่ที่ไหน แต่ว่าระยะชั่วคราวได้อยู่ มันเป็นอย่างนี้

ฉะนั้น พระปฏิบัติหนึ่งพรรษาสองสามพรรษา ถ้าไม่ได้ศึกษาเรื่องทั้งหลายเหล่านี้ ให้เข้าใจละก็ ไปแล้ว รูดงค์นี้ทุกปีละ รูดงค์นี้เดินจนหนังถลอกปอกเปิก หยุดตรงนี้ ไปตรงนั้น ไปตรงนั้นไปตรงนี้เรื่อย ไม่มีหยุดหอรอก คือ มันไม่ให้หยุดเราเป็นทาส มันแต่เราไม่รู้จัก พอสบายสักนิดหนึ่งก็มานั่งพิจารณา “ฮือ...จะไปหนองคายดีละมัง

เอาละจะไปหนองคาย แล้วไปอยู่หนองคาย อยู่สบายลักพักหนึ่ง ฮือ...เชียงใหม่มาก็ดี เหมือนกันนะ ไปเชียงใหม่มะไร” เอ้า ไปอีก มันไล่เข้าไปในป่า มันก็ไล่ขึ้นภูเขา ขึ้นภูเขามันก็ลำบากเกินไป มันก็ไล่ลงมา มันก็เป็นอยู่อย่างนั้นแหละ

นักกรรมฐานทั้งหลายไม่รู้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ไม่สบายหรอก ให้รู้เถอะอยู่บนภูเขา เป็นอย่างไร อยู่ป่าเป็นอย่างไร อะไรทุกอย่างนี้มันเป็นอย่างไร ถ้าหากเรามารวมจุดของมันได้แล้ว ไม่จำเป็นอะไรมาก คล้ายๆ คนอยากจะรวย ไปทำอะไร ไปตัดต้นไม้ เต็มป่า แต่ว่าทำไม่หมด ชี้เกียด ไปถางมันทิ้งแล้วก็หนีไป ทำได้มากแต่ไม่เอา อันนี้ก็เหมือนกันเช่นนั้น เราก็ทำได้มากไปมาก แต่ก็ไม่รู้เรื่องที่จะเอาอย่างไรกัน จุดนี้เรายังไม่ถึงของเราแล้ว เราก็เดินอยู่เรื่อยๆ เป็นทุกข์ บางองค์เดินไปเลยไม่เห็น บางองค์เข้าไปในถ้ำก็อยู่แล้ว บนภูเขาเราก็อยู่แล้ว ในป่าเราก็อยู่แล้ว มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ สิบปีกว่า บางทีไปพบอยู่ตามภูเขา เขาทำสวน ทำไร่อ้อย ทำถั่ว ทำข้าวโพด เท่านั้นแหละ เดี่ยวก็จุดดงค์อยู่ในป่าอยู่ในเขา แล้วก็เดินบิณฑบาต ไปเห็นซังข้าวโพด ก็อีกแล้ว อยากจะไปเป็นลูกของเขาแล้ว อยากจะเป็นลูกจ้างเขาแล้ว บางคนเลยออกมาเก็บข้าวโพดกับเขาเสีย เป็นลูกจ้างโยมที่เคยอุปัฏฐากเรา นั่นแหละเป็นทุกข์อีก มันเสียอย่างนั้น

ฉะนั้น การจุดดงค์นั้น ฐ-ตั้ง-คะ ก็คือว่า เป็นข้อปฏิบัติอันบุคคลทำได้ยาก เพราะเป็นข้อปฏิบัติทำปุถุชนให้เป็นอริยชน มันจึงเป็นของทำยาก เป็นของทำลำบากมาก มันฝืน ไม่มันคดมันงอมันโก่ง ไปตัดมันก็ฝืนอย่างนี้ ท่านจึงกล่าวไว้ว่า ดุจดงค์นี้ใครไม่ทำก็ไม่เป็นอาบัติ (ผิดวินัย) หรือ เพราะมันเป็นข้อวัตรพิเศษ ความเป็นจริงนั้น มันเป็นของฝืน เป็นข้อวัตรของพระอริยบุคคล หรือที่จะทำปุถุชนให้เป็นอริยบุคคล มันก็เป็นของทำได้ยาก เหมือนเราเคยทำของหยาบๆ มา เช่น เราใส่กบเลื่อยไม้ ในอีกเวลาหนึ่งเราจะไปทำงาน ให้ไปไล่สนิมทอง ไปทำสร้อยทำแหวน อย่างนี้ก็ลำบากมาก มันเป็นกิจการของบุคคลที่ละเอียดเขาทำกัน มันก็เป็นของยากลำบาก เช่น เนลัชชิก ในวันพระนี้ไม่ให้นอนตลอดคืน เราก็ไม่เคยทำ เป็นฆราวาสก็ไม่เคยทำ เมื่อกินอิ่มแล้วจะนอนก็นอนเลย บางทีบุหรี่ยังติดปากอยู่เลย บางทีปากคาบบุหรี่ปนอนกรนครอก...ครอก จนไฟจะไหม้ ไฟไหม้ปากแล้วจึงลุกขึ้นมา บางคนกินอิ่มแล้ว

นั่งไม่ไหวเสียแล้ว มันหนัก นอนลงไปหุบเอาไม้ข้างฝามาจิ้มฟัน จิ้มไปจิ้มมาก็เลย นอนหลับไปเลย ไม้จิ้มฟันก็ไม่ต้องเอาออก อยู่อย่างนั้นแหละ กรนครอก...ครอก

ทีนี้เราไม่ให้นอนในคืนนั้น มาทำซดุงค์ ทำไมมันจะไม่ลำบากละ มันขัดกันแบบนี้ มันก็ลำบากสิ ทำไมจะไม่ลำบาก บางคนก็ทนไม่ไหว นี่เป็นเรื่องอย่างนี้ นี่คือข้อปฏิบัติ ซดุงค์วัตร คือ การกระทำผืนผีกตัวเองฆ่ากิเลส พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า ธรรมอันใด มันเดือดร้อน ข้อปฏิบัติอันใดมันเดือดร้อน ให้มันช้ำอยู่อย่างนั้น มันสู้กิเลสแล้ว ท่านว่าถูกมันแล้วถูกตัวมันแล้ว ถ้ามันสบายๆ ก็ไม่ถูกเพราะเราชอบสบายนี้ ถ้ามันเดือดร้อนก็เข้าใจว่ามันผิด แต่ที่มันเดือดร้อนนั้นถูกแล้วมันปฏิบัติถูกแล้ว มันผืนใจ ตัวเองมันก็เดือดร้อน มันทุกข์ มันเป็นทุกข์จัง เมื่อทุกข์มันเกิดขึ้นมา มันก็ลืมนตาเท่านั้นแหละ ลืมตาขึ้นมาก็พิจารณา “นี่อะไรกัน” อย่างนี้ มันเห็นอย่างนี้

ฉะนั้น การปฏิบัติที่เราวชมานานหลายพรรษา ก็จริง แต่ว่าเราจะไม่ค่อยได้ปฏิบัติ เราจะเอาแต่สิ่งที่เราชอบ สิ่งที่เราไม่ชอบ เราไม่รู้สีกว่ามันเป็นข้อปฏิบัติ มันจะเป็น อย่างนี้ก็ได้นะ แล้วเราพูดว่า “ฮือ...ผมไม่มีศรัทธา ผมไม่บวชหรอก” แต่ว่าอาศัยอันนี้ ยังผิผิน พวกเราทั้งหลายควรระลึกให้มันได้ล่ะว่า ที่เราอยู่นี้บริหารที่อาศัยอยู่นี้ ท่านให้พิจารณาให้มาก อย่าไปหลงมัน อย่าไปเพลินกับมัน อยู่ๆก็สวดยๆ ก็ดี อยู่ที่ไหน ก็ดี จีวรสวดยก็ดี ให้มันมีนิรามิสสุข ใจให้มันเป็นเนกขัมมธรรม อยู่กับอะไรก็ให้ใจ มันออก ถอนอุปาทานจากสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ตัวอุปาทานนั้นแหละ ท่านบอกว่า การถอนจะต้องอาศัยเนกขัมมธรรม อาศัยรู้จักเหตุรู้จักผล อาศัยรู้จักโทษของมัน

อย่างพวกเรานี้เราอาศัยร่างกายเป็นอยู่ มันไม่ป่วยไม่ไข้ มันก็สบาย แต่เรา อย่าไปอาศัยมันมากนักนะ ระวังนะ ต้องอาศัยเนกขัมมะไว้ อย่าไปพึ่งไปเกาะในกายของเรา เดี่ยวมันจะเป็นโรคเมื่อไรก็ไม่รู้เรื่อง นี่จะไปอาศัยมันได้หรือ ก็ต้องระวัง เราจะต้องระวังอันนี้ให้มาก อีกวันหนึ่งมันจะระเบิดขึ้นมาเป็นต้น ข้อปฏิบัติเป็นอย่างนี้ ถ้าเราคิดว่ามาก มันก็มาก เรื่องปฏิบัติเป็นเรื่องผืนใจของเราอย่างนั้น พวกเราทั้งหลาย ก็ต้องระวังไว้ว่า การผืนใจตัวเองในทางที่ถูกที่ชอบนั้นนะดี แต่ว่าให้รู้จักกำลังของเรา ฉะนั้น ท่านจึงสอนซ้ำๆ ซากๆ อยู่เรื่อยๆ อย่างวันนี้พระเถรทุกองค์นั้นเคยนึกถึง



ความตายหรือเปล่า “ແหม วันนี อีกไม่นานเราก็ต้องตาย บัดนี้มีอายุ ๒๐, ๓๐ แล้ว  
เดี๋ยวก็ตาย” เคยคิดหรือเปล่าก็ไม่รู้ เรื่องระลึกถึงความตายมีสักองค์สององค์ก็ยิ่งดี  
ความละเอียดของคนมันต่างกัน เรื่องนี้ถึงความตาย จะเล่าให้ฟังสักเรื่องหนึ่ง

อาจารย์คนหนึ่งมีศิษย์ ๓ คน วันหนึ่งอาจารย์ถามว่า “ใครมีสติระลึกถึง  
ความตายบ้าง วันหนึ่งประมาณกี่ครั้ง”

องค์หนึ่งตอบว่า “โ๊ย๊ ผมระลึกถึงความตายไม่ได้หยุดหย่อนเลยครับ ผมเที่ยว  
บิณฑบาต ผมนึกไปว่า จะได้กลับมาวัดหรือไม่หนอ จะได้กลับมาวัดหรือไม่หนอ  
กลัวมันจะตายอยู่กลางทาง กลัวจะไม่ได้มาฉันบิณฑบาต”

องค์ที่สองก็ว่า “โ๊ย๊ ผมนึกถึงความตายยิ่งกว่านั้น ผมมานั่งฉันบิณฑบาตอยู่  
นึกในใจว่า จะฉันจันทันเสร็จหรือไม่หนอ กลัวมันจะล้มตายก่อน”

องค์ที่สามว่า “โ๊ย๊ ผมไม่ถึงแค่นั้นเลยครับ ผมคิดว่า ผมหายใจเข้าออกอยู่นี้  
ผมกลัวมันหายใจเข้าไป กลัวมันจะไม่ออกมา มันออกมาแล้ว ผมกลัวมันจะไม่เข้าไป  
ผมจะตายตรงนั้น ผมคิดอยู่แค่นั้น”

สององค์แรกก็นึกว่าเราเอาเต็มที่แล้ว องค์หนึ่งว่า บิณฑบาตกลัวจะไม่ถึงวัด  
จะตายก่อน นึกว่าดีแล้ว แต่ยังไม่ยอมอยู่ องค์ที่สอง ฉันอยู่ กลัวมันจะล้มกลิ้งลง ก็นึกว่า  
ไม่มีที่เหน็บแก้ไขอีกแล้ว องค์ที่สาม ลมเข้าผมกลัวไม่ออก มันจะตาย นี่ดูซิ นี่คือ  
ความรู้สึกนึกคิดของคนแต่ละคน เพราะฉะนั้นมันจึงไม่เหมือนกัน มันหยาบกว่ากัน  
มันละเอียดกว่ากัน เพราะอันนี้

แต่ความรู้สึกของผม สมัยนี้ผมว่าพวกเราควรจะทำปฏิบัติเพื่อประโยชน์  
ตนและเพื่อประโยชน์ประชาชนคนอื่นเขาบ้าง เพราะว่าสัตว์โลกทุกวันนี้กำลังเมา  
กำลังมึด ไม่รู้เรื่อง ที่ทางทำมาหากินกันผมว่ามันจะแย่เสียแล้ว คับแคบกันเสียแล้ว  
ถ้าเราออกไปอีก เราก็ไปแย่งเอาที่ดินกับเขาอีก ไปแย่งเงินเขาอีก ไปแย่งอะไรอีก  
เลยวุ่นไปอีก จะฆ่าจะแกงกันตาย มนุษย์ในโลกนี้ก็เห็นจะพอละมั้งนี้ เห็นจะพอกันละ

สมัยก่อนชาวบ้านแต่งงานแล้วลูกก็เกิด เอ้า ให้มันเกิดเต็มทีมันเลย ไม่ต้องกลัวมัน  
มันจะเกิดมาถึงยี่สิบ ก็เอาเออะ เอาหมด เดี่ยวนี้เขาไม่เอาแล้ว รู้ตัวว่าไปไม่ไหวแล้ว  
อย่างมาก็สามคน ผู้ชายสองคน ผู้หญิงคนหนึ่งพอแล้ว อุดเลยปิดเลย ผมว่าไม่เห็น  
มันเกิดประโยชน์อะไรมากมาย มันแย่งกันแล้ว สมัยก่อนนี้คราวหลวงพิบูลสงคราม  
ให้รางวัลคนลู่มาก ๆ ผมก็อยากให้อีกเหมือนกันแหละ ประชาชนมันน้อย เดี่ยวนี้  
ประชาชนเขามันพอกันแล้ว จะลือกออกไปทำไมอีกล่ะ

ผมว่ามันได้โอกาสแล้วพวกเราทั้งหลาย มันได้โอกาสแล้วที่จะสร้างประโยชน์  
ในเวลานี้ ประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่น ประโยชน์ภาพนี้ประโยชน์ภาพหน้า หรือ  
ประโยชน์อย่างยอด ผมว่าควรแล้ว เวลานี้มันควร เพราะเราก็เห็นนี่นะว่าลือกเป็น  
ฆราวาสแล้วจะไปทำอะไร เคยได้ยินไหม เคยได้ไปบิณฑบาตตามบ้านใหม่ บางวัน  
เดินบิณฑบาตไปโน่น ทะเลาะกันตรงโน้น ยังไม่ทันหุงข้าวเลย ทะเลาะกันแล้ว เอาแล้ว  
วุ่นวายกันแล้ว ไม่รู้อะไรเป็นอะไร พวกท่านไม่เคยเห็นหรือ ก็ไปดูสิ่งที่มันจะเกิด  
ปัญญาบ้างสิ ไปดูแต่สิ่งที่มันถมทับหัวใจของเรา มันจะเห็นอะไร ไปมองโน่น  
มองแมงป่อง เขามองก้ามกัน ก็นี่ว่ามันเอาก้ามมันกัด ไปมองโน่น มองแมงป่อง  
ไม่ได้มองกันมันนี่ ไปจับหัวมัน นี่กว่าตรงนั้นมันเป็นอันตราย ความจริงมันเอากัน  
มันจิ้มจนจะตายเอา เรามองข้ามไป มองไม่ถูกที่ มันจึงเสีย

อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น ผมว่าอยู่เป็นนักบวชอย่างนี้สบายแล้ว ถ้าเราคิดอย่างนี้  
มันสบาย ไม่มีกรรมไม่มีเวร มันจะมีอะไรก็สบายแล้ว แต่ว่าเป็นนักบวชไม่ใช่อยู่สบาย  
เฉยๆ นะ ต้องทำให้เกิดประโยชน์ หาทางพันทุกข์ให้ได้ เป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลาย  
ญาติทั้งหลายให้ได้.

## ๒

### ธรรมที่ยังรู้ยาก

---

วันนี้เป็นวันมหาปวารณา ความเป็นจริงนั้นเรานับถือพระพุทธเจ้าของเรา เทิดทูน พระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ยิ่งกว่าอะไรทั้งหลายทั้งนั้น แต่ว่า เรื่องนี้มันไม่ใช่ของเล่นๆ จะต้องเป็นผู้ฉลาดพอสมควร ต้องฉลาดในการสอนจิตของตัวเอง เอาออกมาฝึกให้มากๆ

จิตของเรานี้จะบีบมันมากก็ไม่ได้ จะปล่อยมันก็เลอะเทอะ พระพุทธองค์ท่าน ตรัสว่า สอนตัวอย่างไรสอนคนอื่นอย่างนั้น ตัวทำอย่างไรจึงให้คนอื่นทำอย่างนั้น ไม่ใช่ของเล่นๆ หรอกโยม โยมไปมองดูพระท่านบวช ก็นี้กว่าท่านสบาย อย่างเช่น เรื่อง อาจารย์ดี จะเล่าให้ฟัง

อาจารย์ดีที่เป็นคู่กับอาจารย์ทองรัตน์ เป็นพระกรรมฐานรุ่นกลางไม่ใช่รุ่นแรก ที่เป็นศิษย์อาจารย์มัน ภูริทัตโต เทียบวิณฑบาตไปฉันตามบ้านป่า บางที่บางบ้าน ก็ไม่รู้เรื่องเลย พระไปวิณฑบาตก็ใส่แต่ข้าว จะเอาอาหารใส่บาตรหรือก็ไม่เคยทำกัน บางแห่งก็ว่า พระกรรมฐานท่านฉันแต่หวานอย่างอื่นท่านไม่ฉันหรอก พอไปวิณฑบาต ตามบ้านเขาก็เอาข้าวเปล่าใส่เท่านั้นแหละ พระจะไปบอกให้เขาเอาอาหารใส่บาตร ก็ไม่ได้ เป็นอาบัติ บางที่พระไปพักอยู่เป็นเดือนๆ เขาก็ยังไม่เข้าใจ ทีนี้ท่านอาจารย์ดี ท่านไปวิณฑบาตในบ้านที่ยังไม่เคยไป โยมก็ใส่แต่ข้าว ตอนฉันจึงหันเขาก็ตามไป

---

บรรยายแก่พุทธบริษัท ที่วัดหนองป่าพง

ท่านก็ฉันจึงหันอยู่อย่างนั้นแหละ ฉันแต่ข้าวเปล่าๆ เพราะของมันอยู่ในบาตร โยมเขาก็มองไม่เห็น เห็นพระเอามือล้วงลงไป ท่านก็เอาชิ้นมาฉันสบายๆ ก็นี่กว่าอาหารท่านเยอะเยอะแล้ว ท่านอาจารย์ดีท่านฉันข้าวเปล่าๆ อยู่ ๗ วัน ท่านก็คิดว่า “จะทำอย่างไรดีหนอ” พระกรรมฐานนี้ท่านก็มีปัญญาพอสมควรเหมือนกันนะ

วันหนึ่งท่านก็เอาฝาบาตรหงายขึ้นจับเอากาน้ำมารินใส่ มีแต่น้ำเท่านั้นแหละ โยมก็ตามมานั่งอยู่จะมาฟังธรรม ท่านก็เอาข้าวเหนียวมาปั้นแล้วจิ้มกับน้ำในฝาบาตรที่รินมาจากกาน้ำนั้นแหละ ท่านก็ฉันข้าวไป โยมเขาก็มองท่าน ท่านก็ฉันของท่านไปเรื่อยๆ โยมสงสัยก็ถาม “อ้าว หลวงพ่อทำไมฉันอย่างนั้นเล่า ทำไมฉันข้าวกับน้ำ” ท่านก็ว่า “มันมีอย่างนี้ก็ฉันอย่างนี้” โยมก็ว่า “ฉันพริกฉันปลาร้าไม่ได้หรือ” “ถ้ามันมีก็ได้” ท่านอาจารย์ตอบ

โอ้โฮ มันช่างเพราะเหลือเกินนะ ท่านเอาข้าวในบาตรนั้นมาจิ้มน้ำเปล่าอยู่เช่นแหละ นี่คือจะสอนคน เอากันถึงขนาดนั้น ที่นี้เขารู้แล้ว ก็ว่า โอ...เราบาปแล้วให้พระฉันข้าวกับน้ำเปล่าๆ อยู่ถึง ๑๕ วันแล้ว นี่ความไม่รู้เรื่องเป็นอย่างนี้ คนที่ไม่รู้เรื่องมันสอนยากสอนลำบาก

ครูบาอาจารย์ผู้สอนมานั้นลำบาก อย่างเช่น อาตมาออกไปเมืองนอกซึ่งเขาไม่มีพระเหมือนบ้านเรา ก็เป็นเหตุให้มองเห็นพระพุทธรูปเจ้าเสียแล้ว พอเราออกไปบิณฑบาต เขามองไม่เป็นพระเลย เขามองเป็นตัวอะไรก็ไม่รู้ คนที่จะคิดใส่บาตรสักคนหนึ่งก็ไม่มี มีแต่เขาพากันมองว่า ตัวอะไรนะมานั้น โอ้โฮ นี่ถึงพระพุทธรูป อาตมากราบท่านเลย มันแสนยากแสนลำบากที่จะฝึกคนเพราะเขาไม่เคยทำ ผู้คนที่ไม่เคยทำไม่รู้จักนี้มันลำบากมาก พอมานี้ นี่ถึงเมืองไทยเราออกจากป่าไปบิณฑบาตเท่านั้นแหละ ไม่อดแล้ว ไปที่ไหนมันก็สบายมาก แต่เมื่อเราไปเมืองนอกอย่างนั้น มองๆ ดูไม่มีใครตั้งใจมาตักบาตรพระ บาตรเขายังไม่รู้จักเลย เราสะพายบาตรไป เขานึกว่าเป็นเครื่องดนตรีเสียอีก ถึงอย่างนั้นอาตมาก็ยังดีใจในสิ่งที่ได้ทำมาแล้ว โดยมากพระท่านไปเมืองนอกท่านไม่บิณฑบาตหรอก อาตมามองเห็นข้อนี้ถึงพระพุทธรูปเจ้า อาตมาต้องบิณฑบาต ใครจะห้ามก็จะบิณฑบาต ไปบิณฑบาต ไปทำกิจอันนี้ที่กรุงลอนดอนได้

ดีใจเหลือเกิน พวกพระไปด้วยกันก็ว่าบิณฑบาตทำไม มันไม่ได้อาหาร “อย่าเอาอาหารชื้อไปบิณฑบาตเอาคน เอาคนเสียก่อน ชนมมันมากับคน”

พระก็ไปบิณฑบาตให้เขามองดู เขามองดูพระนั้นก็ถือว่าได้แล้ว ก็เหมือนท่านพระสารีบุตรนั้น ท่านไปบิณฑบาตอุ้มบาตรอยู่ในบ้านตั้งหลายครั้ง เขาก็ไม่ใส่บาตรสักชั้นเลย เขามองดูแล้วเขาก็เดินหนี มาถึงวันหนึ่งเขาก็ว่า “พระสมณะนี้มาอย่างไร ไป หนีไป” พระสารีบุตรท่านก็ดีใจแล้วได้บิณฑบาตแล้ววันนี้ เพราะเขาสนใจเขาจึงไล่เรา ถ้าเขาไม่สนใจเขาไม่ไล่หรือ เขาไม่พูดกับเราหรือ พระสารีบุตรท่านเป็นผู้มีปัญญา เท่านั้นท่านก็พอใจแล้ว คนสนใจ นี่เป็นจิตของพระที่ท่านไปประกาศพระศาสนา

อาตมามานึกถึงข้อนี้แล้วก็ไม่อาย เพราะพระพุทธเจ้าของเราท่านตรัสว่า “ให้อายแต่สิ่งที่มีนเป็นบาป ไม่มีนบาปไม่ต้องอาย” ก็เลยออกไปบิณฑบาตได้สัก ๗ วัน ตำรวจก็จ้องสะกดรอยตามมาห้าม ให้หยุดบิณฑบาต บอกว่าผิดกฎหมายในเมืองเขา เราไม่รู้ นี่มันผิด เราก็หยุด ที่ผิดเพราะเขาหาว่าเป็นขอรทาน บ้านเขาห้ามขอรทาน เราก็บอกว่าอันนั้นมันเป็นเรื่องของคน แต่ที่นี่เป็นเรื่องของศาสนา พระพุทธศาสนาไม่ใช่ขอรทาน ก็เลยได้อธิบายไปว่า ขอรทานประการหนึ่ง การบิณฑบาตอีกอย่างหนึ่ง ก็เลยเข้าใจกัน ทุกวันนี้ที่นั่นพระก็ได้บิณฑบาตอยู่ แต่ก็ยังไม่ดีเท่าไหนหรือ ค่อยๆ เริ่มไปละ นี่เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ทำได้ลำบาก

จิตใจของเรานี้ก็เหมือนกัน อย่างเราชาวพุทธที่มาฟังธรรมะกันทุกวันพระนี้ บางคนก็ยังไม่ค่อยจะรู้เรื่องธรรมะแท้ๆ อย่างเมื่อสองสามวันมานั้น พวกโยมจากสาขามารวมกันเป็นร้อยๆ ที่นี้อาตมาก็เลยถามว่า “โยม ปีนี้เท่าที่ตรวจดูนะ อาตมาสอนมานี้ก็เกือบสามสิบปีแล้ว ปล่อยไปตามใจสบายๆ วันนี้ก็เลยอยากถามว่าพวกเรากุบาสก อุบาสกทั้งหลายนั้น มีบ้างไหมในที่นี้ได้ตั้งใจที่จะปฏิบัติ ปฏิบัติไม่มากหรือ มีศีล ๕ ตลอดชีวิตมีบ้างไหม”

มองดูตากันลอกแลก ไม่มีเลย นั่งนิ่งอยู่อย่างนั้น นี่เห็นไหม มันขาดการปฏิบัติคือมันยังไม่ถึงใจ อาตมาก็เลยเทศน์ว่าไปสักหน่อย วันนั้นจะมีใครโกรธหรืออย่างไร

ก็ไม่รู้ อาตมาก็คิดว่าจะมีคนสักคนหนึ่ง แต่ดูแล้วมีแต่ขี้คน มีแต่ขี้มันคนไม่มี ถ้าคนแท้ มันต้องล่ำรวมด้วยศีล ๕ คือ ถ้าเป็นมนุษย์แล้วเราต้องพยายามทำศีลนี้ให้มันมีขึ้นมา โดยตลอดชีวิต ได้สัก ๔-๕ คนก็ยิ่งดีนะ นี่ไม่มีหรอกเพราะไม่เคยทำมา

สมัยก่อนอาตมายังไม่ได้มาสอนที่นี่ เรื่องสมาธินี้คนก็ไม่รู้เรื่องเลย ศีลก็พูดแต่ รับกับพระไปเท่านั้น พูดไปทำไมก็ไม่รู้ สมาธิก็ไม่รู้เรื่องไม่เคยทำ เข้าไปวัดก็ไม่มีใครฝึก เมื่อศีล สมาธิ ก็ไม่เริ่ม ปัญญาจะเกิดที่ไหน ถ้ามาพูดถึงตรงนี้รู้สึกว่าคุณเรายังไม่ไกลกันมากที่สุด ขอให้แต่ละคนเอาการบ้านข้อนี้ไปคิดกัน อย่างอาตมาขึ้นไปเมืองเหนือไปเทศน์ให้เขารักษาศีล เขาก็ว่า “ท่านอาจารย์เทศน์อย่างนี้ท่านจะฉันข้าวกับอะไร” “ไม่รู้ อาตมาไม่รู้” เขาก็ว่า “ถ้าอย่างนั้นเอาไหม ผมจะโขลกพริกกับเกลือมาให้ท่านฉันทุกวัน ท่านจะฉันได้ไหม” อาตมาก็ว่า “ใครจะทำ โยมคนไหนจะทำ อย่าหนีจากกันเลยนะ ให้โยมโขลกพริกกับเกลือมาทุกวันๆ อาตมาก็จะฉันให้ทุกวันๆ อาตมาไม่เคยเห็นใครมีศรัทธาอย่างนี้ เอาไหม เอากันเป็นปีๆ ใหม หรือตลอดปีก็เอากันใหม่ ให้โยมมาจัดทุกวันนะ”

โน่น คนที่พูดไปนั่งอยู่โน่น มันไม่กล้าทำหรอก มันพูดแต่ปากนั่นแหละ พูดให้เราจนเท่านั้น ความเป็นจริงคนที่มาวัดทุกวันนี้มันต้องมีศรัทธา คนพูดเช่นนั้น มันไม่มีศรัทธาหรอก

ผู้ที่เข้าถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นั้น ที่จริงมันง่ายที่สุดโยม มันง่ายมาก การกระทำอะไรต่อมิอะไรมันง่าย มันไม่ยาก ไม่ต้องเลือกวันนั้น เดือนนี้ ยามนี้ ไม่ต้องแล้ว พระพุทธองค์ของเราก็ทรงสอนว่าเมื่อไรมันสะดวกวันนั้นมันดี มันไม่ขัดข้องวันนั้นมันดี แต่ที่เราไม่อย่างนั้น เช่น จะปลุกบ้านปลุกช่องสารพัดอย่าง ก็จะต้องหาฤกษ์วันพັນยามกันเสียแล้ว พระพุทธองค์ท่านไม่ว่าอย่างนั้น ท่านว่าเมื่อโอกาสมันเหมาะสมก็ให้ทำไปเถอะ แต่เราก็กลัว ซึ่งถ้าพูดถึงพระรัตนตรัยเต็มที่ได้ถึงที่สุดแล้ว ไม่มีอะไรที่จะต้องกลัว คือว่ามันไม่ผิดหรอก เมื่อมันมีโอกาสที่จะทำเมื่อไรมันสะดวก มันถูกกับเวลาของเรา มันสะดวกก็เอาละ

นี่ท่านว่าอย่างนี้ แต่เราไม่เอาอย่างนั้นสิ จะต้องเอาวันนั้นวันนี้ จนอาตมารำคาญ ยิ่งวันแต่งงานนั้นเขาถือว่าเป็นวันที่สำคัญของเขามาก ต้องเอาวันนั้น ต้องเอาฤกษ์ อย่างนั้นอย่างนี้ นิมนต์เอาพระหลวงตาไปฉัน นั่งคอยเมื่อยจะตายแล้วอยู่นั้นแหละ คือถ้าไม่ได้ฤกษ์ไม่เอา ต้องให้ได้ฤกษ์ อาตมาก็คอยสังเกตใครที่มีฤกษ์ดีๆ บ้าง ว่ามัน จะเป็นอย่างไรไหม มันจะดีไหม บางคนอยู่กันได้ไม่ถึงเดือนทะเลาะกันไปเลย อ้าว... ดูซิมันเป็นเสียอย่างนี้ แล้วทำไมไม่สังเกตเหตุผลดูล่ะ จะต้องเอาวันนั้นวันนี้ วันนี้ มันจมน วันนั้นมันฟู ต้องทำข้างขึ้น ข้างแรมอย่าเอา ไปถือเอาอันนั้นมาเป็นฤกษ์ของเรา ฤกษ์มันก็เป็นเรื่องของฤกษ์ เวลาก็เป็นเรื่องของเวลา มันไม่ใช่มาเกี่ยวข้องกับเรา ถ้าเราไปคิดอะไรต่อมิอะไรมันมากทุกอย่างในเรื่องพุทธศาสนามันก็จะยุ่งเหยิง หลายนานจนกระทั่งที่ว่าพูดกันไม่ค่อยจะได้

ที่นี้เรามามองดูซิว่า ถ้าเป็นอย่างนั้น พระรัตนตรัยของเราจะเสื่อมไหม เค้ารำหมองไหม มันก็เสื่อม มันก็เค้ารำหมองเท่านั้นแหละ ที่ว่าฤกษ์ดียามดีก็คือ อะไร ที่มันดี อะไรที่มันเหมาะสม ไม่ขัดข้องนั้นแหละ อาตมาว่ามันดีแล้ว อาตมาพูดอย่างนี้ ทั้งยังถืออย่างนี้มาตลอดจนทุกวันนี้ ไม่เคยเห็นมันเป็นอะไร เมื่อเรามามองคนบางคน ตระกูลบางตระกูล โยมบางโยมก็ลำบาก เช่น แต่งงานกันไม่ถึงฤกษ์หมายจริงๆ ไม่ต้องละ พระฉันเสร็จแล้วก็ต้องนั่งคอยอยู่นั้นแหละ คือพอถึงฤกษ์ก็ต้องสวด *ชะยันโต โภธิยา มูเล...* แต่แล้วมันก็ดีบ้างได้บ้างเสียบ้างเหมือนกัน บางคนก็อยู่ด้วยกันเดือน สองเดือนพูดกันไม่รู้เรื่อง หนีจากกันเสียแล้ว ทำไมฤกษ์มันไม่คุ้มล่ะ ฤกษ์มันไปอยู่ ตรงไหน

อันนี้ขอให้โยมคิดกัน อาตมาเคยพูดอยู่เรื่อยๆ ให้โยมคิด ถ้าเราพูดถึงการ ตกกลางวันนั้นวันนี้ ตกกลางพร้อมเพรียงสามัคคีกัน ไม่ใช่ว่าได้วันจันทร์ไม่เอานะ ไม่ได้วันอังคารไม่เอานะ ไม่ใช่อย่างนั้น อันนี้เป็นเรื่องยุ่ง ไม่ต้องมากหรอก เท่านั้น มันก็ยุ่งแล้ว เมื่อเราตัดสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ที่เป็นมงคลตื่นข่าวออกไปแล้ว มันก็ก้าวเข้าไป ทำสิบเปอร์เซ็นต์แล้ว เรานับถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สูงสุดสูงส่งดีแล้ว จะสบายจะสะดวกกันทุกอย่าง

อย่างตามบ้านนอกของเรานั้น ทำไร่ ทำนา ทำค้า ทำขาย ทำโน่น ทำนี่ ถ้าถือกัน  
อย่างนี้ก็ยิ่งลำบากขัดข้องหลายอย่าง อยู่มาวันหนึ่งเขาเอาหนังเสือมาให้ลงคาถาให้  
หนังหน้าผากเสือ นี่มันก็ต้องฆ่าเสือมันถึงเอาหนังหน้าผากเสือมาได้ ก็นี่ก็ว่าได้  
ของดีแล้ว เอามาให้หลวงพ่อลงคาถาให้ อาตมาก็ว่า “จะลงคาถาไปทำไม เสือกจะไป  
ฆ่ามาแล้วนี่ หนังมันจะดีอะไร” ไปฆ่าตัวมันเอาหนังมันมาลงคาถา ถือกันไปอย่างนี้  
ที่จริงแล้วที่มันดีอยู่ ก็คือ อย่าไปฆ่าเสือมัน อันนี้ไปฆ่าเขา ถือกันว่าดีและยังจะเอาหนัง  
มาลงคาถาอีก จะทำอะไรกันต่อไปอีก เป็นอย่างนี้ มันถือผิดกันหมด

อย่างกลองที่วัดอาตมาเคยอยู่นะ คือ วัดทุ่ง กลองเขาเอาไว้ตีเพล...ทุ้ม...ทุ้ม  
...ทุ้ม มีอาจารย์องค์ไหนก็ไม่รู้บอกว่า ถ้าได้หนังหน้ากลองมาจะลงคาถาให้ก็เลยพากัน  
ไปผ่าเอากลองเพลที่วัดทุ่ง ปาดหน้ากลองแล้วก็เอาไปลงคาถา เราก็เคยเห็นว่ากลอง  
เพลมันดัง ถ้าตีไปคนก็มารวมกัน อันนี้คงดีแน่ แต่นี่กลับไปตัดเอามาลงคาถาเสีย  
นี่เรื่องทั้งหลายเหล่านี้มันหลายเหลือเกิน เมื่อค้นถึงพุทธศาสนาของเราแล้ว ที่จริงนั้น  
มันลำบากอยู่ เราจะเอาตรงไหนมันดี มันลำบาก การปฏิบัติของเรานั้นมันถึงไม่ปรากฏ  
ผลขึ้นมา

เรื่องทั้งหลายเหล่านี้พระพุทธรู้ว่ามันยุ่ง ทรงตัดทิ้ง เพราะมันเป็นเรื่องของ  
พราหมณ์ พราหมณ์เขาบูชาข้ายัญ ทำไมพราหมณ์ถึงบูชาข้ายัญ เพราะเขาต้องการสิ่งที่  
เขาปรารถนา เขาถึงบูชาข้ายัญ มันตรงกันข้ามกับพุทธศาสนาของเรา ทำไมเราถึงทำบุญกัน  
ทำบุญกันทำไม การทำบุญนั้น พระพุทธเจ้าของเราหมายถึงไม่ให้เห็นแก่ตัวหรือว่า  
ทำไปเพื่อกำจัดความโลภออกจากใจของเรา มันไปคนละข้างกับพราหมณ์เสียแล้ว  
มันกลับกัน ฉะนั้น ผู้เข้าถึงพระรัตนตรัยนั้นหยาบๆ มีเยอะแต่มันก็ยังไปไม่ได้  
ไม่ต้องไปพูดถึงกรรมสิทธิ์ซึ่งอะไร อย่างเช่นท่านว่า “อนิจจา ะตะ สังขารา อุปปา-  
หะวะยะธัมมิโน” มันจะถึงสังขารเมื่อไร เพราะมันไม่ได้พิจารณากัน แม้แต่หนึ่งสมาธิทำจิต  
ให้เป็นหนึ่งมันก็ไม่เคยรู้เรื่อง ไม่รู้จักทำกัน แล้วมันจะไปมองเห็นตรงไหน อันนี้  
ให้พวกเราเอาไปพิจารณาดู



การประพฤติปฏิบัตินี้เป็นพระก็ปฏิบัติได้ เป็นโยมก็ปฏิบัติได้ แต่ว่าเป็นพระนี้มันไกลจากความกังวล แต่ก็ไม่แน่ บางแห่งก็ยิ่งกังวลมากขึ้น อันนี้ก็เป็นสิ่งที่ลำบากอยู่ ฉะนั้น เรื่องธรรมะนี้จะต้องใช้การภาวนา คือการพิจารณา อย่างเช่น พระนวกะที่ท่านได้เทศน์ให้ฟังไปนั้น ท่านได้พูดรวมลงมาว่า

**“พุทธศาสนานี้ต้องปฏิบัติ ถ้าไม่ปฏิบัติไม่เกิดผลไม่เกิดประโยชน์ เรียนมากขนาดไหนก็ไม่มีประโยชน์ มันไม่เกิดประโยชน์ถ้าไม่ปฏิบัติ”**

อันนี้ท่านพูดสั้นๆ ท่านเกิดมีความรู้สึกอย่างไรก็ไม่รู้ของท่าน ท่านพูดสั้น แต่ก็ถูกของท่านทั้งหมดเลยเพราะถ้าไม่ปฏิบัติแล้วทุกอย่างมันไม่เกิดประโยชน์ มันเสียหาย เช่นว่า เราทำนาสักแปลงหนึ่ง แต่พอถึงคราวที่จะเกี่ยวไม่รู้จะเอาอะไรเกี่ยว มันก็เสียหายมาก การกระทำนั้นก็เลยไม่ได้ผลประโยชน์ แต่ว่าทำไม่การปฏิบัติมันถึงยากลำบาก คือ ถ้าจะว่ากันจริงๆ แล้ว มันจะต้องยากเสียก่อนแล้วมันจึงจะง่าย

อย่างเช่น พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า **ทุกข์** พอเราเห็นว่าทุกข์อย่างเดียวกันก็ไม่ชอบเสียแล้ว ไม่อยากจะรู้ทุกข์ แต่ความเป็นจริงแล้วตัวทุกข์นั้นแหละคือตัวสังขารมแท้ๆ แต่เราก็อ้อมอันนี้เสีย ไม่อยากจะดูทุกข์ หรืออย่างคนที่แก่ๆ เราก็ไม่อยากจะดูอยากจะดูแต่คนหนุ่ม เป็นเสียอย่างนั้น ทุกข์นี้ไม่อยากจะดู เมื่อไม่อยากจะดูทุกข์ มันก็ไม่รู้จักทุกข์ ตลอดที่ภพที่ชาติก็ไม่รู้จักทุกข์ ทุกข์นี้เป็นตัวอริยสัง เป็นสังขารม ถ้าเราเห็นทุกข์ก็เป็นเหตุให้เราแก้ไข อย่างเช่นว่า ทางที่นี้มันรก ไปไม่ค่อยจะได้ ไปแล้วมันก็รอกอยู่นั้นแหละ ความคิดมันก็เกิดขึ้นว่า ทำอย่างไรหนทางนี้มันจึงจะง่ายไปทุกวัน คิดทุกวัน จิตนี้มันเกิดความคิดอย่างนี้ เพราะสิ่งที่ไม่สะดวกคือตัวปัญหา ตัวปัญหามันเกิดขึ้นมา มันถึงหาทางเฉลยแก้ปัญหานั้น ถ้าเราไม่ทุกข์มันก็ไม่มีความหมาย เมื่อไม่มีปัญหาก็ไม่มีเหตุให้พิจารณาอะไรเลย อันนี้เราก็เลยข้ามไป ฉะนั้นพระพุทธองค์ท่านจึงทรงสอนเรื่อง **“ทุกข์”**

วันหนึ่งมีพระอยู่ด้วยกันมาเล่าให้อาตมาฟัง ท่านเล่าว่า ปีนี่มันทุกข์เหลือเกิน อาตมาก็ว่า ก็ให้มันทุกข์เสียก่อนซิมันถึงจะอดทน ถ้าไม่มีความอดทนมันจะเห็น

ธรรมะใหม่ อย่างเช่นว่า ก่อนนั้นตีสามไม่เคยจะตื่นเลย อยู่ที่นี่พอตีสามระฆังดังห่างๆ ...แล้ว เรามันเคยสองโมงเช้าจึงจะตื่นเมื่ออยู่ที่บ้าน มาอยู่ที่นี่ตื่นตีสาม มันก็เลยแย่มาก ไม่น่าจะไม่อยากโดดหนึ่งละ มันก็คิดถึงบ้านเท่านั้นแหละ อยู่บ้านพ่อแม่เราไม่เคยลำบากอย่างนี้ ไปเสียดีกว่า มันเป็นทุกข์ทำไมจะไม่เป็นทุกข์ อย่างการขบฉัน พระตั้งสามสี่สิบ อาตมาก็ให้ฉันบิณฑบาตเรียงกันไปเรื่อยๆ แต่เมื่อเราหิวขึ้นมาทีไรฉันพร้อมกันไม่ได้หรือมันยุ่งยาก อาตมาก็ว่าดีแล้ว ยุ่งยากนั้นนะดี มันอดทนตีพระบวชใหม่ๆ อยากฉันก็ฉัน พอมันมาพบตรงนี้เข้ามันก็ทุกข์ เพราะพระจะฉันก็ต้องฉันเรียงลำดับกันไป กว่าที่จะถึงเราก็ออัย มันอดแล้วอดอีก มันก็เป็นทุกข์ กว่าที่จะปรับตัวได้ก็ร่วมสามเดือน

อาตมาก็เคยบอกพระนวกะเราแต่แรกแล้วว่า ให้ถึงเดือนที่สามแล้วถึงจะพอรู้เรื่องสักนิดหนึ่ง เพราะมันผ่านทุกข์มานั่นเอง ถ้าได้ผ่านตรงนี้แล้วก็เอาสิ จะไปทำอะไรค้าขายอะไรก็มีกำลัง การงานดีขึ้นมีกำลังขึ้น เช่น มีลูกศิษย์คนหนึ่งที่มาอยู่ที่นี่ต้องตื่นนอนตีสาม บางทีนอนหกทุ่ม พอสี่ไปเป็นทหาร ตอนอยู่เวรคนอื่นเขาจะตายแล้ว แต่คนนี้สบาย เติบงามมสบาย เจ้านายก็รัก เลยมาบอกว่า เป็นทหารไม่ยากหรอก มันง่าย ๆ ส่วนคนที่ไม่เคยทำกรรมฐานมันจะตายแล้ว คนที่สบายเพราะมันเคยทุกข์มาจนพอแล้ว ให้มันทุกข์ขนาดนั้น (เป็นทหาร) มันไม่เต็มมือมัน มันเลยสบายเลย นี่แหละเราต้องการตรงนี้ ฉะนั้นที่มาบวชวัดหนองป่าพงนี่มันเป็นทุกข์ มันเป็นทุกข์เพราะไม่เห็นว่ามันเป็นทุกข์นี่แหละเป็นทางตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าของเราท่านให้เห็นทุกข์ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ออกช่องนี้เลย พระอรหันต์ออกช่องนี้ ถ้าไม่ออกช่องนี้จะออกช่องไหน ใครจะไปตรงไหน ถ้าไม่ออกช่องนี้ก็ไม่มีความออก จะต้องรู้จักทุกข์ รู้จักเหตุเกิดของทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ รู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ นี่ออกช่องนี้ พระโสดาบัน พระอรหันต์เบื้องต้นก็ออกตรงนี้ ไม่มีทางอื่นที่จะออก ถ้าไม่รู้จักทุกข์ออกไม่ได้ ทุกๆ อย่างนั้นแหละมันทุกข์อย่างทุกข์ใจของเราที่มันก็สารพัดอย่าง โยมเองก็เคยเป็นทุกข์กันมาแล้ว วิธีปฏิบัติในทางพุทธศาสนาก็เพื่อแก้ทุกข์ คือ ทำอย่างไรจะไม่ให้มันเป็นทุกข์ เมื่อความทุกข์

เกิดขึ้นมาก็ตามหาว่ามันเกิดขึ้นจากอะไร เออ...มันเกิดจากตรงนั้น ท่านก็ให้ทำลาย เหตุตรงนั้นเสีย ไม้ให้มันเกิดขึ้นมา เพราะเห็นทุกข์เสียก่อนจึงรู้จักว่าทุกข์มันเกิดจากอะไร ก็ตามมันไปอีก จึงไปแก้ไขตรงนั้นว่ามันเกิดจากอันนั้น แล้วทำลายสิ่งที่มันเป็น เหตุที่ทำให้เกิดไปเสีย ด้วยการขจัดมันไป ทุกข์ สมุทัย แล้วก็นิโรธ คือ ความดับ เช่นนั้นมันมีอยู่ จะต้องหาข้อปฏิบัติ คือ มรรค เพื่อจะเดินทางไปดับทุกข์ แก้ตรงนั้น มันจึงไม่เกิดทุกข์ อย่างนี้พระพุทธศาสนาออกไปตรงนี้ ไม่ออกไปที่ไหน

มนุษย์เราทั้งหลายที่ยังตกค้างอยู่ในโลกนี้มากมายก่ายกองนั้น มีเรื่องสงสัย วุ่นวายตลอดเวลา อันนี้มันไม่ใช่ของเล่นๆ มันเป็นเรื่องยากของลำบาก ฉะนั้นจะต้องยอมสละมันทั้งส่วนหนึ่ง ทั้งร่างกายทั้งตัว ต้องตกลงถวายชีวิต อย่างเช่น พระที่ท่านมาบวชหรืออย่างพระพุทธองค์ ท่านเป็นกษัตริย์ใช้ใหม่ คนเราพอเห็นท่านเป็นกษัตริย์ ออกบวชไม่สึก ก็ว่าดีอยู่ แต่ว่าท่านเป็นกษัตริย์ท่านก็ไปได้ เพราะอะไรๆ ท่านก็รำรวยมาหมดทุกอย่างแล้ว ท่านก็ไปได้ละ นี่คนเราไปว่าอย่างนั้น รู้ใหม่ว่า ตัณหา มันมีประมาณใหม่ ได้ขนาดไหนมันถึงจะพอ มีใหม่มันมีใหม่ ลองถามดูอย่างนี้ได้ มันไม่มีเพียงพอ มันก็ยังอยากอยู่เรื่อยไปนั่นแหละ เมื่อมันทุกข์จวนจะตายอยู่แล้ว มันก็ยังอยาก คำว่าเพียงพอมันไม่มี

ที่นี้เมื่อมาพูดถึงธรรมะล้วนๆ พูดถึงการปฏิบัตินั้นมันยิ่งลึกลงไป ญาติโยมบางคน อาจจะไม่ฟังไม่ได้ เช่น พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ท่านไม่มีการเกิดอีกแล้วในภพชาติ ท่านหมดเท่านี้ พอว่าไม่ต้องเกิดอีกก็เป็นเหตุให้โยมไม่สบายใจแล้ว ถ้าพูดกันตรงไปตรงมานั้น พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนไม่ให้พวกเราไปเกิดนั่นแหละ เพราะมันเป็นทุกข์ ท่านวกไปวนมา แล้วมาพิจารณามองเห็นความเกิดนี่แหละเป็นสิ่งสำคัญ เพราะความเกิดนี่แหละพาให้ทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นมา คือเมื่อมีการเกิดปีก็มีตา ปาก จมูก มีสารพัด อย่างขึ้นมาพร้อมกันเลย แต่ว่าพวกเราที่ว่าตายไม่ได้ผูกติดนั่นฉิบหายเสียแล้ว นี่พระพุทธองค์ท่านสอน มันลึกที่สุด มันเป็นอย่างนี้

ทุกวันนี้เราทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะการเกิดมา เพราะฉะนั้นท่านจึงพยายามขจัดความเกิด แต่ไม่ใช่ว่าการเกิดคือร่างกายมันเกิดนะ หรือการตายคือร่างกายที่

มันตายนี่นะ แบบนี้เด็กๆ ก็รู้จัก คนเราโดยมากจะรู้จักว่ามันตายตรงที่ร่างกายนี้ตาย  
ลมมันหมดแล้วนอนอยู่ ส่วนคนตายที่หายใจอยู่ ไม่ค่อยจะรู้จัก คนตายที่พูดได้  
เดินได้ วิ่งได้ คนไม่รู้จัก การเกิดก็เหมือนกัน เมื่อไปคลอดที่โรงพยาบาลก็ว่านั่น  
เกิดแล้ว แต่ว่าจิตที่มันเกิดที่มันวุ่นวายอยู่นั้นมองไม่เห็น บางทีก็เกิดความรัก บางที  
ก็เกิดความเกลียด บางทีก็เกิดความไม่พอใจ บางทีก็เกิดความพอใจ สารพัดอย่าง  
ล้วนแต่เรื่องเกิดทั้งนั้นแหละ มันทุกข์เพราะอันนี้เอง เมื่อตาไปเห็นรูปแล้วเกิดไม่  
ชอบใจก็ทุกข์แล้ว หูฟังเสียงชอบใจนี้ก็ทุกข์ มีแต่เรื่องทุกข์ทั้งนั้น ฉะนั้น สิ่งทั้งปวงนี้  
ท่านสรุปว่า รวมแล้วนั้นมันมีแต่กองทุกข์ ทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ทุกข์มันก็ดับ มีสองเรื่อง  
เท่านั้น ทุกข์เกิด...ทุกข์ดับ ทุกข์เกิด...ทุกข์ดับ เราก็ไปตะครุบมัน ตะครุบมันเกิด  
ตะครุบมันดับ ตะครุบอยู่อย่างนี้ มันไม่จบเรื่องกันสักที

พระท่านจึงให้พิจารณาว่า รูป-นามชั้นนี้มันเกิดแล้วมันก็ดับ นอกจากนั้นแล้ว  
ก็ไม่มีอะไร ถ้าพูดตามเป็นจริงแล้ว สุขมันไม่มีเลย มีแต่ทุกข์ ที่ดับไปนั้นก็ทุกข์ดับ  
ไปเฉยๆ ไม่ใช่สุขหรอก แต่เราไปหมายเอาตรงนั้นว่ามันสุข ก็ทุกข์อันเท่านั้นแหละ  
นี่มันละเอียด ตรงนั้นสุขเกิดขึ้นมากก็ดีใจ ทุกข์เกิดขึ้นมากก็เสียใจ ถ้าความเกิดไม่มี  
ความดับก็ไม่มี ท่านจึงบอกว่าทุกข์เกิดและทุกข์ดับเท่านั้น นอกนั้นไม่มี แต่ว่าเรา  
ก็ไม่เห็นชัดว่ามันมีทุกข์อย่างเดียว เพราะว่าที่ทุกข์มันดับไป เราก็เห็นว่าเป็นสุข  
เลยตะครุบอยู่อย่างนั้น แต่ผู้ซึ่งในธรรมะนั้นไม่ต้องรับอะไรแล้วมันสบาย

**ตามความเป็นจริงแล้วโลกที่เราอยู่นี้ ไม่มีอะไรทำไมใครเลย ไม่มีอะไรจะเป็นที่  
วิตกวิจารณ์เลย ไม่มีอะไรที่น่าร้องไห้หรือหัวเราะ เพราะมันเป็นเรื่องอย่างนั้นธรรมดาๆ  
แต่เราพูดธรรมดาได้ แต่มองไม่เห็นธรรมดา แต่ถ้าเรารู้ธรรมะสม่าเสมอแล้วไม่มีอะไร  
เป็นอะไรแล้ว มันเกิดมันดับของมันอยู่อย่างนั้น เราก็จะสงบ**

สิ่งที่มนุษย์เราต้องการอยู่ทุกวันนี้ไม่ใช่เรื่องให้มันสงบ แต่ต้องการที่จะระงับทุกข์  
เพื่อให้มันเกิดสุข เมื่อมันมีสุขมีทุกข์อย่างนี้มันก็เรียกว่า มีภพ มีชาติอยู่อย่างนั้น  
แต่ในความหมายของพระพุทธเจ้าแล้วให้ปฏิบัติจนมันเหนือสุขเหนือทุกข์ มันจึงจะสงบ  
แต่พวกเราคิดกันไม่ได้ ตรงนี้ก็ว่าสุขนั้นแหละดีแล้ว ได้สุขเท่านั้นก็พอแล้ว ฉะนั้น

มนุษย์เราทั้งหลายจึงปรารถนาเอาแต่สิ่งที่มีน<sup>๑</sup>ได้มากๆ ได้มากๆ นั่นแหละดี คิดกัน  
อยู่แค่นี้ เห็นว่ามีสุขแค่นั้น หรือเรียกว่า การทำดีแล้วได้ดีแล้ว มันก็จบลงแค่นั้น  
ต้องการแค่นั้นก็พอแล้ว ได้ดีมันจบลงตรงไหนเล่า ดีแล้วก็ไม่ดี ไม่ดีแล้วก็ดี มันก็  
วากวน วกไปวนมาอยู่อย่างนั้น ก็ทุกข์อยู่อย่างนั้นตลอดวันยังค่ำ

**พระพุทธองค์ท่านทรงสอนว่า หนึ่ง ให้ละความชั่วแล้วก็ให้ทำความดี ตอนที่สอง  
ท่านสอนว่า ความชั่วก็ต้องทิ้งมันเสีย ความดีก็ต้องทิ้งมันเสีย ต้องละมันเหมือนกัน  
คือไม่ต้องหมายมันมัน** เพราะว่ามันเป็นเชื้อเพลิงอันหนึ่ง มันมีเชื้ออยู่ มันก็จะเป็น  
เชื้อเพลิงให้มันลุกขึ้นมาอีก ความดีมันก็เป็นเชื้อ ความชั่วมันก็เป็นเชื้อ อันนี้ถ้าพอ  
ถึงขั้นนี้ มันก็ฆ่าคนเสียแล้ว คนเราก็คิดตามไม่ไหวเสียแล้ว ดังนั้นท่านจึงต้องยกเอา  
ศีลธรรมมาสอนกัน ให้มีศีลธรรม อย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ให้ทำงานตามหน้าที่  
ของตนเอง อย่าเบียดเบียนคนอื่น ท่านก็บอกให้ถึงขนาดนี้ แค่นี้ก็ไม่หยุดกันแล้ว

อย่างที่เรารู้สวดซมมัจๆ วันนี้ ก็มีข้อที่ว่า การเกิดอีกไม่มี เป็นชาติที่สุดแล้ว  
การเกิดของตถาคตไม่มีแล้ว นี่ท่านพูดเอาสิ่งที่เราไม่ปรารถนา ถ้าเราฟังธรรมะ  
มันก้าวกายกันอยู่อย่างนี้ เราจะให้สว่างกับธรรมะนั้นไม่มีเลยโยม อาตมาก็ปฏิบัติมา  
หลายเมืองหลายที่ ร้อยคนพันคนจะมีใครที่ตั้งใจปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจริงๆ  
ไม่ค่อยจะมี นอกจากว่าพระกรรมฐานด้วยกัน ที่พูดถูกกันที่เห็นด้วยกันอย่างนั้น  
ผู้ที่จะพ้นจากวัฏสงสารจริงๆ มีน้อย ยิ่งถ้าพูดถึงธรรมะอันละเอียดจริงๆ แล้ว โยมก็กลัว  
ไม่กล้า ขนาดพูดแค่ว่าอย่าไปทำความชั่วเท่านี้ก็ยังไม่ค่อยจะได้ อาตมาได้เคยเทศน์  
ให้โยมฟังแล้วว่า โยมจะดีใจก็ตาม จะเสียใจก็ตาม สุขก็ตาม ทุกข์ก็ตาม ร้องให้ก็ตาม  
ร้องเพลงก็ตามเถอะ อยู่ในโลกนี้ก็เหมือนอยู่ในกรงเท่านั้นแหละ ไม่พ้นไปจากกรง  
ถึงเราจะรวยก็อยู่ในกรง มันจะจนก็อยู่ในกรง มันจะร้องให้ก็อยู่ในกรง มันจะร่ำวง  
อยู่ก็ร่ำวงอยู่ในกรง มันจะดูหนังก็ดูหนังในกรง กรงอะไรเล่า กรงคือความเกิด  
กรงคือความแก่ กรงคือความเจ็บ กรงคือความตาย

เปรียบเหมือนอย่างนกเขาที่เลี้ยงเอาไว้ เอนกเขามาเลี้ยงไว้แล้วก็ฟังเสียงขัน  
ของมัน แล้วก็ดีใจว่านกเขามันขันดี นกเขามันเสียงโต นกเขามันเสียงเล็ก ไม่ได้ไป

ถามนกเขามันเลยว่ามันสนุกหรือเปล่า เพราะเราก็ว่าฉันเอาข้าวให้มันกินเอาน้ำให้มันกินแล้ว ทุกอย่างอยู่ในกรงทั้งหมดแล้ว ก็นี่กว่านกเขามันจะพอใจ เรายืนหรือเปล่านั้น ถ้าหากเขาเอาข้าวเอาน้ำให้กินโดยให้เราไปขังอยู่ในกรงนั้น เราจะสบายใจไหม มันไม่ได้คิดอย่างนี้ ก็นี่กว่านกเขามันสบายแล้ว น้ำมันก็จะได้กิน ข้าวมันก็จะได้กิน มันจะไปทุกข์อย่างไร พอคิดแค่นี้ก็หยุดแล้ว แต่ว่านกเขามันจะตายอยู่แล้ว มันอยากจะบินไป มันอยากจะออกจากกรงไป แต่เจ้าของนกนั้นไม่รู้เรื่อง ก็ว่านกเขาของฉันมันชั้นดีนะ กลางคืนมันก็ขัน เวลาเดือนหงายมันก็ขัน ยังคุยโง่ไปโน่นอีก

มันเหมือนกับเราขังกันอยู่ในโลกนี้แหละ อันนั้นก็ของฉัน อันนี้ก็ของฉัน อันนี้ก็ของฉันสารพัด ไม่รู้เรื่องของเจ้าของ ความเป็นจริงนั้น เราสะสมความทุกข์ไว้ในตัวของเรานั้นเอง ไม่อื่นไกลหรอก แต่เราไม่มองถึงตัว เหมือนเราไม่มองถึงนกเขา เราเห็นว่ามันสบายกินน้ำได้ กินอาหารก็ได้ตลอด เราก็เลยเห็นว่ามันสุข ถึงมันจะแสนสุขแสนสบายเท่าไรก็ช่างเถอะ เมื่อมันเกิดมาแล้วต่อไปมันก็ต้องแก่ แก่แล้วต้องเจ็บ เจ็บก็ต้องตาย นี่มันเป็นทุกข์อยู่อย่างนี้ แต่เราก็มาปรารถนาอีกว่า “ชาติหน้าขอให้ฉันได้เกิดเป็นเทวดาเถิด” มันก็นึกว่าเก่าอีก แต่เราก็คิดว่ามันสบายตรงนั้น นี่คือความคิดของคนมันยิ่งหนัก พระพุทธองค์ทรงสอนว่า “ทิ้ง” เราก็ว่า “ฉันทิ้งไม่ได้” ก็เลยยิ่งแบกยิ่งหนักไปเรื่อย คือ ความเกิดมันเป็นเหตุให้หนัก แต่เรามองกันไม่เห็น ถ้าว่าไม่เกิดเราก็ว่ามันบาปที่สุดแล้ว คนตายไม่เกิดบาปที่สุดแล้ว ฉะนั้นเราจะทะเลาะไปเรื่องธรรมะนี้มันจึงยาก

เรื่องที่สำคัญอันหนึ่ง คือ เราจะต้องมาภาวนา มาพิจารณากันทุกๆ คน ทุกคนก็จะพ้นทุกข์ได้ทั้งนั้นแหละ อย่างบ้านเรานี่เรียกว่าเป็นเจ้าของพุทธศาสนา แต่เราก็ทิ้งหลักธรรมพุทธศาสนาที่แท้จริงกัน ได้แต่ถือกันมาเรื่อยๆ แต่เรื่องจะมาภาวนากันนั้นไม่ค่อยจะมี แม้ตลอดจนถึงพระภิกษุจะมาภาวนาเรื่องของจิตใจของเราเป็นอย่างไรนั้นก็ไม่ค่อยจะมี เรียกว่า เราห่างไกลกันเหลือเกิน ห่างจากพุทธศาสนา และอีกอย่างหนึ่งคือ พวกเรามักจะเข้าใจว่าบวชจึงจะปฏิบัติได้ โยมผู้หญิงก็บอกว่า “อยากเป็นผู้ชายเว้ย.. จะหนีไปบวชซะหรอก” นี่ก็เห็นว่าบวชนั้นจึงจะดีทำความดีได้แต่บวช ให้ย้อนกลับ

ไปถึงเราดีๆ เถอะ การทำความดีความชั่วมันอยู่กับตัวเรา ทั้งนั้น อย่าไปพูดถึง การบวชหรือการไม่บวช ขอแต่ว่าเราสร้างความคิดของเราเรื่อยไป นี่เป็นสิ่งที่สำคัญมาก

ฉะนั้น เรื่องของศาสนาเนี่ย ก็คือ เรื่องให้ปล่อยตัวออกจากกรงนั้นเอง ที่เรามา ปฏิบัติเนี่ยก็เพื่อแก้ปัญหานี้ ที่เรามาสมาทานศีล มาฟังธรรม ก็เพื่อแก้ปัญหานี้ เรื่องแก้ปัญหาวีรุตของเราเนี่ย เบื้องต้นพระพุทธองค์หรือนักปราชญ์ทั้งหลาย ท่านสอนว่า ให้มีศีลธรรม ให้รู้จักศีลธรรม เช่น เพชรเม็ดนี้ของใครนะฉันอยากได้ แต่ฉันจะขโมย เอา ก็กลัวจะบาป นี่เท่านี้ก็พอแล้ว เรียกว่า ศีลธรรม ถ้าเราเห็นอย่างนี้ก็จะเป็นคน ไม่เห็นแก่ตัว อาตมาเคยพูดว่าพวกเราทั้งหลายในปีสองปีมานี้ชอบทำบุญสุนทรทาน กันมาก การคบหาคบก็สะดวก ไปทัศนาศรแสงบุญกัน แต่มามองดูแล้วมันไปแสวง บุญอย่างเดียว แต่มันไม่แสวงหาการละบาป มันผิดคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ว่าให้เรา ละบาปก่อนจึงบำเพ็ญบุญ ไปทำบุญไม่ละบาปมันก็ไม่หมด มันเป็นเชื้อโรคติดต่อกัน อยู่ตลอดเวลา มันจึงเดือดร้อนกัน

หัวใจพุทธศาสนาสอนว่า ไม่ให้ทำความผิด แล้วก็ทำจิตใจให้เป็นกุศล แล้วก็จะ เกิดปัญญา แต่ทุกวันนี้ทำบุญกัน แต่การละบาปนั้นไม่มีใครคิดเห็น ความเป็นจริงนั้น ก็ต้องละบาปก่อนจึงบำเพ็ญบุญ ถ้าบาปไม่ละจะเอาบุญไปอยู่ที่ไหน ไม่มีที่จะอยู่หรือ กบุญนั้น ฉะนั้นเราต้องกวาดเครื่องสกปรกออกจากใจของเราเสีย แล้วจึงจะทำความ สะอาด เรื่องนี้พวกเราควรจะเอาไปคิดพิจารณา

พวกเราทุกวันนี้เรียกว่ามันขาดการภาวนา ขาดการพิจารณา จึงไม่ได้ข้อประพฤติ ปฏิบัติ เมื่อไม่เห็นชัดก็ไม่ได้ปฏิบัติมันจึงแก้ปัญหามาไม่ได้ มันไม่มีใครถอยออกมา พิจารณาให้มันเห็นชัดตามหลักพุทธศาสนา เช่นว่า เจ้านายบางคนก็มากราบหลวงพ่ อถามว่า “บ้านเมืองมันจะเป็นอย่างไรหนอ คงจะไม่มีอะไรมั้จครับ มันมีอำนาจของ พระพุทธ อำนาจของพระธรรม อำนาจของพระสงฆ์ มีอำนาจของพระพุทธศาสนา”

พระพุทธศาสนาไม่มีอำนาจอะไรเลย แม้ก้อนทองคำก็ไม่มีราคาถ้าเราไม่มารวมกัน ว่ามันเป็นโลหะที่ดีมีราคา ทองคำมันก็จะถูกทิ้งเหมือนกับก้อนตะกั่วเท่านั้นแหละ

พระพุทธศาสนาตั้งไว้มีอยู่ แต่ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติจะไปมีอำนาจอะไรเล่า อย่างธรรมะ  
เรื่องขันติมีอยู่ แต่เราไม่อดทนกัน มันจะมีอำนาจอะไรไหม

อำนาจหลักพระพุทธศาสนา ก็คือ พวกเราที่เป็นเจ้าของพระพุทธศาสนาแหละ  
ช่วยกันบำรุง เช่น ทำศีลธรรมให้เกิดขึ้นมา มีความสามัคคีกัน มีความเมตตาอารี  
ซึ่งกันและกัน มันก็เกิดขึ้นมาเป็นกำลังของพุทธศาสนา ไม่ใช่ว่าพระพุทธศาสนานั้น  
มันจะมีอำนาจ ที่มีอำนาจก็เพราะเราเอาธรรมะนั้นมาปฏิบัติให้ถูกต้อง มันจึงจะมีพลัง  
เกิดขึ้นมาช่วยแก้ปัญหาหลายสิ่งหลายอย่าง อย่างเช่นคนในเวลานี้มันตั้งใจจะรบกัน  
แต่พอมาฟังธรรมะที่ว่า การอิจฉาหรือการพยาบาทมันไม่ดี เข้าใจทุกๆ คน เท่านั้นก็  
เลิกกัน อำนาจพุทธศาสนาก็เต็มเปี่ยมขึ้นมาเดี๋ยวนั้น แต่ถ้าพูดให้ฟังเท่าไรๆ ก็ไม่ยอมกัน  
มันก็รบกันเท่านั้นแหละ พุทธศาสนาจะมากันอะไรได้ นี่มันเป็นอย่างนี้.



## ๓

### ปฏิบัติกันเถิด

---

จงหายใจเข้า หายใจออก อยู่อย่างนี้แหละ อย่าใส่ใจกับอะไรทั้งนั้น ใครจะยื่น  
เอากันขึ้นฟ้าก็ช่าง อย่าไปเอาใจใส่ อยู่แต่กับลมหายใจเข้าออก ให้ความรู้สึกกำหนด  
อยู่กับลมหายใจ ทำอยู่เท่านี้แหละ

ไม่ไปเอาอะไรอื่น ไม่ต้องคิดว่าจะเอานั่นเอานี่ ไม่เอาอะไรทั้งนั้น ให้รู้จักแต่ลม  
เข้า-ลมออก ลมเข้า-ลมออก พุท-เข้า โธ-ออก อยู่กับลมหายใจอย่างนี้แหละ เอาอันนี้  
เป็นอารมณ์

ให้ทำอยู่อย่างนี้ จนกระทั่งลมเข้าก็รู้จัก ลมออกก็รู้จัก **ลมเข้าก็รู้จัก ลมออก  
ก็รู้จัก ให้รู้จักอยู่อย่างนั้นจนจิตสงบ** หหมดความรำคาญ ไม่ฟุ้งซ่านไปไหนทั้งนั้น  
ให้มีแต่ลมออก-ลมเข้า ลมออก-ลมเข้าอยู่เท่านั้น ให้มันเป็นอยู่อย่างนี้ ยังไม่ต้องมี  
จุดหมายอะไรหรอก นี่แหละเบื้องต้นแรกของการปฏิบัติ

ถ้ามันสบาย ถ้ามันสงบ มันก็จะรู้จักของมันเอง ทำไปเรื่อยๆ ลมก็จะน้อยลง  
อ่อนลง กายก็อ่อน จิตก็อ่อน มันเป็นไปตามเรื่องของมันเอง นิ่งก็สบาย ไม่มองไม่โงก  
ไม่ทาวนอน จะเป็นอย่างไรก็ตามคล่องของมันเองไปทุกอย่าง นิ่งสงบ จนพ้อออก  
จากสมาธิแล้ว จึงมานึกว่า “บ๊ยะ มันเป็นอย่างใดหนอ” แล้วก็นึกถึงความสงบอันนั้น  
ไม่ลืมสักที

---

บรรยายเป็นภาษาพื้นเมืองแก่ที่ประชุมพระนวกะ ที่วัดหนองป่าพง เมื่อวันที่ห้าพรรษา กรกฎาคม ๒๕๒๑

สิ่งที่ติดตามเราเรียกว่า สติ-ความระลึกได้ สัมปชัญญะ-ความรู้ตัว เราจะพูดอะไร จะทำอะไร จะไปนั้นจะมานี้ จะไปบิณฑบาตก็ดี จะฉันจังหันก็ดี จะล้างบาตรก็ดี ก็ให้รู้จักเรื่องของมัน ให้มีสติอยู่เสมอ ติดตามมันไป ให้ทำอยู่อย่างนี้

เมื่อจะเดินจงกรม ก็ให้มีทางเดินสักทางหนึ่ง จากต้นไม้ต้นนี้ไปสู่ต้นไม้ต้นนั้นก็ดี ให้ระยะทางมันยาวสัก ๗-๘ วา เดินจงกรมมันก็เหมือนกับทำสมาธิ ให้กำหนดความรู้สึกขึ้นในใจว่า “บัดนี้ เราจะทำความเพียร จะทำจิตให้สงบ มีสติสัมปชัญญะ ให้กล้า”

การกำหนดก็แล้วแต่แต่ละคน ตามใจ บางคนก่อนออกเดินก็แผ่เมตตาสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง สารพัดอย่าง แล้วก็ก้าวเท้าขวาก่อนให้พอดีๆ ให้นึก “พุทโธ... พุทโธ...” ตามการก้าวเดินนั้น ให้มีความรู้ในอารมณ์นั้นไปเรื่อย ถ้าใจเกิดฟุ้งซ่าน หยุดให้มันสงบ ก้าวเดินใหม่ให้มีความรู้ตัวอยู่เรื่อยๆ ต้นทางออกก็รู้จัก รู้จักหมด ต้นทางกลางทาง ปลายทาง ทำความรู้นี้ให้ติดต่อกันอยู่เรื่อยๆ

นี่เป็นวิธีทำ กำหนดเดินจงกรม **เดินจงกรม ก็คือเดินกลับไปกลับมา เดินจงกรม ไม่ใช่ของง่ายนะ** บางคนเห็นเดินกลับไปกลับมาเหมือนคนบ้า แต่หาว่าไม่รู้ว่าการเดินจงกรมนี้ทำให้เกิดปัญญาอันละเอียด เดินกลับไปกลับมา ถ้าเหนื่อยก็หยุดกำหนดจิตให้นิ่ง กำหนดลมหายใจให้สบาย เมื่อสบายพอควรแล้ว ก็ทำความรู้สึกกำหนดการเดินอีก แล้วอิริยาบถ มันก็เปลี่ยนไปเอง การยืน การเดิน การนั่ง การนอน มันเปลี่ยน คนเราจะนั่งรวดเดียวไม่ได้ ยืนอย่างเดียวยังไม่ได้ นอนอย่างเดียวยังไม่ได้ มันจะต้องอยู่ตามอิริยาบถเหล่านี้ ทำอิริยาบถทั้งสิ้นนี้ให้มีประโยชน์ ให้มีความรู้สึกตัวอยู่อย่างนี้ นี่คือการทำ ทำไป ทำไป มันไม่ใช่ของง่ายๆ หรือ

ถ้าจะพูดให้ดูง่าย ก็นี่ เอาแก้วใบนี้ตั้งไว้หนึ่งสองนาทีก่อน สองนาทีก็นั่งไว้หนึ่งสองนาทีก่อน แล้วก็เอามาตั้งไว้หนึ่ง ให้ทำอยู่อย่างนี้ ทำไป ทำไป ทำจนให้มันทุกข์ ให้มันสงสัย ให้มันเกิดปัญญาคขึ้น “นี่ คิดอย่างใดหนอ แก้วยกไปยกมาเหมือนคนบ้า” มันก็จะคิดของมันไปตามเรื่อง ใครจะว่าอะไรก็ช่าง ยกอยู่อย่างนั้นสองนาทีก่อนอย่าเผลอ ไม่ใช่ห้านาทีก่อน สองนาทีก่อนเอามาตั้งไว้หนึ่ง กำหนดอยู่อย่างนี้ นี่เป็นเรื่องของการกระทำ

จะดูลมหายใจเข้าออกก็เหมือนกัน ให้นั่งขาขวาทับขาซ้าย ให้ตัวตรง สูดลมเข้าไป ให้เต็มที่ ให้หายใจลงไปที่หมอนในท้อง สูดเข้าให้เต็มแล้วปล่อยออกให้หมดปอด อย่าไปบังคับมัน ลมจะยาวแค่ไหน จะสั้นแค่ไหน จะค่อยแค่ไหน ก็ช่างมัน ให้มันพอดีๆ กับเรา นั่งดูลมเข้า-ลมออก ให้สบายอยู่อย่างนั้น อย่าให้มันหลง ถ้าหลงก็ให้หยุดดูว่ามันไปไหน มันจึงไม่ตามลม ให้หามันกลับมา ให้มันมาเล่นตามลม อยู่อย่างนั้นแหละ แล้วก็จะพบของดีสักวันหนึ่งหรอก

ให้ทำอยู่อย่างนั้น ทำเหมือนกับว่า จะไม่ได้อะไร ไม่เกิดอะไร ไม่รู้ว่าใครมาทำ แต่ก็ทำอยู่เช่นนั้น เหมือนข้าวอยู่ในฉาง แล้วเอาไปหว่านลงดิน ทำเหมือนจะทิ้ง หว่านลงในดินทั่วไปโดยไม่สนใจ มันกลับเกิดหน่อ เกิดกล้า เอาไปดำกลับได้กินข้าวเฒ่าขึ้นมา นั่นแหละเรื่องของมัน

อันนี้ก็เหมือนกัน นั่งเฉยๆ บางครั้งก็จะนึกว่า “จะนั่งเฝ้าดูมันทำไมนะลมนี้ล่ะ ถึงไม่เฝ้ามัน มันก็ออกก็เข้าของมันอยู่แล้ว” มันก็หาเรื่องคิดไปเรื่อยแหละ มันเป็นความเห็นของคน เรียกว่าอาการของจิต ก็ช่างมัน พยายามทำไป ทำไป ให้มันสงบ

**เมื่อมันสงบแล้ว ลมจะน้อยลง ร่างกายก็อ่อนลง จิตก็อ่อนลง มันจะอยู่พอดีของมัน จนกระทั่งว่า นั่งอยู่เฉยๆ เหมือนไม่มีลมหายใจเข้าออก แต่มันก็ยังอยู่ได้ถึงตอนนี้ อย่าตื่น อย่าวิงหนี เพราะคิดว่าเราหยุดหายใจแล้ว นั่นแหละ มันสงบแล้ว ไม่ต้องทำอะไร นั่งเฉยๆ ดูมันไปอย่างนั้นแหละ**

บางทีจะคิดว่า “เอ เราหายใจหรือเปล่านี่” อย่างนี้ก็เหมือนกัน มันคิดไปอย่างนั้น แต่อย่างไรก็ช่างมัน ปล่อยไปตามเรื่องของมัน ไม่ว่าจะเกิดความรู้สึกอะไรขึ้น ให้รู้มัน ดูมัน แต่อย่าไปหลงใหลกับมัน

ทำไป ทำไป ทำให้บ่อยๆ ไว้ ฉันทิ้งหั้นเสร็จ เอาจิวรไปตาก แล้วเดินจงกรมทันที นึก “พุทโธ...พุทโธ...” ไว้ นึกไปเรื่อยตลอดเวลาเดิน เดินไปนึกไปให้ทางมันลึกลึกลงไปสักครึ่งแข้งหรือถึงหัวเข่า ก็ให้เดินอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่ใช่เดินยกแยกๆ คิดโน่นคิดนี่ เทียบเดียวแล้วเลิก ขึ้นกุฏิมองดูพื้นกระดาน “เออ มันน่านอน” ก็ลงนอนกรนครอกๆ อย่างนี้ก็ไม่เห็นอะไรเท่านั้น

ทำไปจนซีเกียจทำ ซีเกียจมันจะไปสิ้นสุดที่ไหน หากมันให้เห็น ที่สุดของซีเกียจ มันจะอยู่ตรงไหน มันจะเหนื่อยตรงไหน มันจะเป็นอย่างไรก็ให้ถึงที่สุดของมันจึงจะได้ ไม่ใช่จะมาพูดบอกตัวเองว่า “สงบ สงบ สงบ” แล้วพอนั่งปุ๊บก็จะให้มันสงบเลย ครั้นมันไม่สงบอย่างคิดก็เลิก ซีเกียจ ถ้าอย่างนั้นก็ไม่มีวันได้สงบ

แต่พูดมันง่าย หากทำแล้วมันก็ยาก เหมือนกับพูดว่า “ฮึ ทำนาไม่เห็นยากเลย ไปทำนาดีกว่า” ครั้นพอไปทำนาเข้า วัชก็ไม่มีรู้จัก ควายก็ไม่มีรู้จัก คราด ไถ ก็ไม่มีรู้จัก ทั้งนั้น เรื่องการทำไร่ทำนาก็ ถ้าแค่พูดก็ไม่ยาก แต่พอลงมือทำจริงๆ สิ จึงรู้ว่า มันยากอย่างไรเอง

หาความสงบอย่างนี้ ใครๆ ก็อยากสงบด้วยกันทั้งนั้น ความสงบมันก็อยู่ตรงนั้นแหละ แต่เราไม่ทันจะรู้จักมัน จะถามจะพูดกันสักเท่าไร ก็ไม่มีรู้จักขึ้นมาได้หรอก

ฉะนั้น ให้ทำ ให้ตามรู้จักให้ทันว่า กำหนดลมเข้าออก กำหนดว่า “พุทโธ... พุทโธ...” เอาเท่านี้แหละ ไม่ให้คิดไปไหนทั้งนั้น ในเวลานี้ให้มีความรู้อยู่อย่างนี้ ทำอยู่อย่างนี้ ให้เรียนอยู่เท่านี้แหละ ให้ทำไป ทำไปอย่างนี้แหละ จะนึกว่า “ทำอยู่ที่นี่ ก็ไม่เห็นมันเป็นอะไรเลย” ไม่เป็นก็ให้ทำไป ไม่เห็นก็ให้ทำไป ให้ทำไปอยู่นั่นแหละ แล้วเราจะรู้จักมัน

เอาละนะ ที่นี้ลองทำดู ถ้าเรานั่งอย่างนี้แล้วมันรู้เรื่อง ใจมันจะพอดีๆ พอจิตสงบแล้วมันก็รู้เรื่องของมันเองหรอก ต่อให้นั่งตลอดคืนจนสว่าง ก็จะไม่รู้สึกว่ามัน เพราะมันเพลิน

พอเป็นอย่างนี้ ทำได้ดีแล้ว อาจะอยากเทศน์ให้หมู่พวกฟังจนดับวัดดับวาไป ก็ได้ มันเป็นอย่างนั้นก็มิ เหมือนอย่างตอนที่พ่อสงเป็นผ้าขาว คั้นหนึ่งเดินจงกรม แล้วนั่งสมาธิ มันเกิดแตกฉานขึ้นมา อยากเทศน์ เทศน์ไม่จบ เราได้ยินเสียงนั่งฟังเสียงเทศน์ “ไฮ้ว ไฮ้ว ไฮ้ว” อยู่ที่กอไผ่โน่น ก็นึกว่า “นั่นผู้ใดหนอ เทศน์กันกับใคร หรือว่าใครมานั่งบ่นอะไรอยู่” ไม่หยุดสักที ก็เลยถือไฟฉายลงไปดู ไซ้แล้ว ผ้าขาวสาง มีตะเกียงจุด นั่งขัดสมาธิอยู่ที่ใต้กอไผ่ เทศน์เสียงจนฟังไม่ทัน ก็เรียก

“สาธ เจ้าเป็นบ้าหรือ” เขาก็ตอบว่า “ผมไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร มันอยากเทศน์ นั่งก็ต้องเทศน์ เดินก็ต้องเทศน์ ไม่รู้ว่ามันจะไปจบที่ไหน” เราก็นึกว่า “เฮ้อ คนนี้ มันเป็นไปได้อันนั้น เป็นไปได้สารพัดอย่าง”

ฉะนั้น ให้ทำอย่าหยุด อย่าปล่อยไปตามอารมณ์ ให้ฝืนทำไป ถึงจะซีคร้านก็ให้ทำ จะขยันก็ให้ทำ จะนั่งก็ทำ จะเดินก็ทำ

เมื่อจะนอน ก็ให้กำหนดลมหายใจว่า “ข้าพเจ้าจะไม่เอาความสุขในการนอน” สอนจิตไว้อย่างนี้ พอรู้สึกตัวตื่น ก็ให้ลุกขึ้นมาทำความเพียรต่อไป

เวลาจะกิน ก็ให้บอกว่า “ข้าพเจ้าจะบริโภคอาหารนี้ ไม่ได้บริโภคด้วยตัณหา แต่เพื่อเป็นยาปนมัตต์ เพื่อความอยู่รอดในมือหนึ่ง วันหนึ่ง เพื่อให้ประกอบความเพียรได้เท่านั้น”

เวลาจะนอนก็สอนมัน เวลาฉันจ้งหันก็สอนมัน ให้เป็นอย่างนี้ไปเรื่อย จะยืนก็ให้รู้สึก จะนอนก็ให้รู้สึก จะทำอะไรสารพัดอย่าง ก็ให้ทำอย่างนั้น

เวลาจะนอน ให้สอนตะแคงข้างขวา กำหนดอยู่ที่ลมหายใจ “พุทโธ...พุทโธ...” จนกว่าจะหลับ ครั้นตื่นก็เหมือนกับมีพุทโธอยู่ ไม่ได้ขาดตอนเลย จึงจะเป็นความสงบเกิดขึ้นมา มันเป็นสติอยู่ตลอดเวลา

อย่าไปมองดูผู้อื่น อย่าไปเอาเรื่องของผู้อื่น ให้เอาแต่เรื่องของตัวเองเท่านั้น

การนั่งสมาธินั้น นั่งให้ตัวตรง อย่างอเข่ามากไป อย่าก้มหน้าเกินไป เอาขนาดพอดี เหมือนพระพุทธรูปนั้นแหละ มันจึงสว่างไสวดี

ครั้นจะเปลี่ยนอิริยาบถ ก็ให้อดทนจนสุดขีดเสียก่อน ปวดก็ให้ปวดไป อย่าเพิ่งรีบเปลี่ยน อย่าคิดว่า “บ๊ะ ไม่ไหวแล้ว พักก่อนเถอะน่า” อดทนมันจนปวดถึงขนาดก่อน พอมันถึงขนาดนั้นแล้ว ก็ให้ทนต่อไปอีก

ทนนไป ทนนไป จนมันไม่มีแก็ใจจะว่า “พุทโธ” เมื่อไม่ว่า “พุทโธ” ก็เอาตรงที่มันเจ็บนั้นแหละมาแทน “อู๊ย! เจ็บ เจ็บแท้ๆ หนอ” เอาเจ็บนั้นมาเป็นอารมณ์แทนพุทโธก็ได้ กำหนดให้ติดต่อกันไปเรื่อย นิ่งไปเรื่อย ดูซิว่าเมื่อปวดจนถึงที่สุดแล้วมันจะเกิดอะไรขึ้น

พระพุทธเจ้าท่านว่า มันเจ็บเอง มันก็หายเอง ให้มันตายไปก็อย่าเลิก บางครั้งมันเหงื่อแตกเม็ดโป้งๆ เท่าเม็ดข้าวโพด ไหลย่อยมาตามอก **ครั้นทำงานมันได้ข้ามเวทนาอันหนึ่งแล้ว มันก็รู้เรื่องเท่านั้นแหละ** ให้ค่อยทำไปเรื่อยๆ อย่าเร่งรัดตัวเองเกินไป ให้ค่อยทำไป ทำไป

ฉันจึงหันอยู่ก็ให้รู้จัก เมื่อเคี้ยวกลืนลงไปนะ มันลงไปถึงไหน อาหารที่แสลงโรคมันติดหรือถูกกับธาตุขันธ์ ก็รู้จักหมด ฉันจึงหันก็ลองกะดู ฉันไป ฉันไป กะดูว่าอีกสักห้าคำจะอิม ก็ให้หยุดเสีย แล้วดื่มน้ำเข้าไป ก็จะอิมพอดี ลองทำดูซิว่าจะทำได้หรือไม่ แต่คนเรามันไม่เป็นอย่างนั้น พอจะอิมก็ว่า “เติมอีกสักห้าคำเถอะ” มันว่าไปอย่างนั้น มันไม่รู้จักสอนตัวเองอย่างนี้

พระพุทธเจ้าท่านให้ฉันไป กำหนดดูไป ถ้าพออีกสักห้าคำจะอิมก็หยุด ดื่มน้ำเข้าไป มันก็จะพอดี จะไปเดินไปนั่งมันก็ไม่หนักตัว ภาวนาก็ดีขึ้น แต่คนเรามันไม่ยอมทำอย่างนั้น พออิมเต็มที่แล้วยังเติมเข้าไปอีกห้าคำ มันเป็นไปอย่างนั้น เรื่องของกิเลสตัดหนากับเรื่องที่พระพุทธเจ้าท่านสอน มันไปคนละทาง ถ้าคนที่ไม่ต้องการฝึกจริงๆ แล้ว ก็จะทำไม่ได้ ขอให้เฝ้าดูตนเองไปเถิด

ที่นี้เรื่องนอนก็ให้ระวัง มันขึ้นอยู่กับการที่เราจะต้องรู้จักอุบายของมัน บางครั้งอาจจะนอนไม่เป็นเวลา นอนหัวค่ำบ้าง นอนสายบ้าง แต่ลองเอาอย่างนี้ **จะนอนตึกนอนหัวค่ำ ก็ช่างมัน แต่ให้นอนเพียงครั้งเดียวเท่านั้น พอรู้สึกตัวตื่น ให้ลุกขึ้นทันทีอย่ามัวเสียดายการนอน** เอาเท่านั้น เอาครั้งเดียว จะนอนมากนอนน้อยก็เอาครั้งเดียวให้ตั้งใจไว้ว่า พอรู้สึกตัวตื่น ถึงนอนไม่อิมก็ลุกขึ้น ไปล้างหน้า แล้วก็เดินจงกรมหรือนั่งสมาธิไปเลย ให้รู้จักฝึกตัวเองอย่างนี้ เรื่องอย่างนี้ไม่ใช่จะรู้เพราะคนอื่นบอก จะรู้ได้เพราะการฝึก การปฏิบัติ การกระทำจึงให้ทำไปเลย

เรื่องทำจิตนี้เป็นเรื่องแรก ท่านเรียกว่าทำกรรมฐาน เวลานั่งให้จิตมีอารมณ์เดียวเท่านั้น ให้อยู่กับลมเข้า-ลมออก แล้วจิตก็จะค่อยสงบไปเรื่อยๆ ถ้าจิตวุ่นวาย ก็จะมีหลายอารมณ์ เช่น พอนั่งปั๊บ โน่น คิดไปบ้านโน้น บ้างก็อยากกินกล้วยเดี่ยว บวชใหม่ๆ มันก็หิวนะ อยากกินข้าวกินน้ำ คิดไปทั่ว หิวโน่นอยากนี่ สารพัดอย่างนั้นแหละ มันเป็นบ้า จะเป็นก็ให้มันเป็นไปเอาชนะมันได้เมื่อไหร่ก็หายเมื่อนั้น

ให้ทำไปเถิด เคยเดินจงกรมบ้างไหม เป็นอย่างไรขณะที่เดิน จิตกระเจิดกระเจิงไปหรือ ก็หยุดมันสิ ให้มันกลับมา ถ้ามันไปบ่อยๆ ก็อย่าหายใจ กลั้นใจเข้า พอใจจะขาดมันก็ต้องกลับมาเอง ไม่ว่ามันจะเก่งปานใด นั่งให้มันคิดทั่วทิศทั่วแดนดูเถอะ กลั้นใจเอาไว้ อย่าหยุด ลองดู พอใจจะขาดมันก็กลับมา จงทำใจให้มีกำลัง

**การฝึกจิตไม่เหมือนฝึกสัตว์ จิตนี้เป็นของฝึกยากแท้ๆ แต่อย่าไปท้อถอยง่ายๆ ถ้ามันคิดไปทั่วทิศก็กลั้นใจมันไว้ พอใจมันจะขาด มันก็คิดอะไรไม่ออก มันก็วิ่งกลับมาเอง ให้ทำไปเถอะ**

ในพรรษานี้ทำให้มันรู้เรื่อง กลางวันก็ช่าง กลางคืนก็ตาม ให้ทำไป แม้จะมีเวลาสักสิบนาทีกี่ทำ กำหนดทำไปเรื่อยๆ ให้ใจมันจดจ่อ ให้มีความรู้สึกอยู่เสมอ อยากจะพูดอะไรก็อย่าพูด หรือกำลังพูดก็ให้หยุด ให้ทำอันนี้ให้ติดต่อกันไว้

เหมือนอย่างกับน้ำในขวดนี้แหละ เมื่อเรารินมันทีละน้อย มันก็จะหยุด นิด...นิด...นิด พอเราเร่งรินให้เร็วขึ้น มันก็จะไหลติดต่อกันเป็นสายน้ำเดียวกัน ไม่ขาดตอนเป็นหยดเหมือนเวลาที่เรารินทีละน้อยๆ สติของเรา ก็เหมือนกัน ถ้าเราเร่งมันเข้า คือปฏิบัติให้สม่ำเสมอแล้ว มันก็จะติดต่อกันเป็นสายน้ำ ไม่เป็นน้ำหยด หมายความว่า ไม่ว่าเราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ความรู้อันนี้มันไม่ขาดจากกัน มันจะไหลติดต่อกันเป็นสายน้ำ

การปฏิบัติจิตนี้ก็เป็นอย่างนั้น เดียวมันคิดนั่นคิดนี่ ฟุ้งซ่าน ไม่ติดต่อกัน มันจะคิดไปไหนก็ช่างมัน ให้เราพยายามทำให้เรื่อยเข้าไว้ แล้วมันจะเหมือนหยดแห่งน้ำ มันจะทำความห่างให้ถี่ ครั้นถี่เข้าๆ มันก็ติดกันเป็นสายน้ำ ทีนี้ความรู้ของเรา

ก็จะเป็นความรู้รอบ จะยืนก็ตาม จะนั่งก็ตาม จะนอนก็ตาม จะเดินก็ตาม ไม่ว่าจะทำอะไรสารพัดอย่าง มันก็มีความรู้อันนี้รักษาอยู่

ไปทำเสียแต่เดี๋ยวนี้แหละ ไปลองทำดู แต่อย่าไปเร่งให้มันเร็วนักล่ะ ถ้ามันแต่นั้น คอยดูว่า มันจะเป็นอย่างไรละก็ มันไม่ได้เรื่องหรอก **แต่ให้ระวังด้วยนะว่า ตั้งใจมากเกินไป ก็ไม่เป็น ไม่ตั้งใจเลย ก็ไม่เป็น**

แต่บางครั้ง เราไม่ได้ตั้งใจว่าจะนั่งสมาธิหรอก เมื่อเสร็จงานก็นั่งทำจิตให้ว่างๆ มันก็พอดีขึ้นมาปั๊บ ดีเลย สงบ ง่ายอย่างนี้ก็มี ถ้าทำให้มันถูกเรื่อง

หมดแล้ว เอาละ เอวังเท่านี้ละ.





## สองหน้าของสังขาร

---

ในชีวิตของเรามีทางเลือกอยู่สองทาง คือ คล้อยตามไปกับโลก หรือพยายามปฏิบัติให้อยู่เหนือโลก พระพุทธเจ้าท่านทรงปฏิบัติจนพระองค์เองทรงพ้นโลก ด้วยการตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณ

ในทำนองเดียวกัน ปัญญาก็มีสอง คือ ปัญญาโลกีย์ กับปัญญาโลกุตระ หากเราไม่ภาวนาฝึกปฏิบัติอบรมตนเอง ถึงจะมีปัญญาปานใด ก็เป็นเพียงปัญญาโลกีย์ เป็นโลกีย์วิสัย จะหลุดพ้นโลกไปไม่ได้ เพราะโลกีย์วิสัยนั้น มันเวียนไปตามโลก เมื่อเวียนคล้อยไปตามโลก จิตก็เป็นโลก คิดอยู่แต่จะหามาใส่ตัว อยู่ไม่เป็นสุข หาไม่รู้จักพอ วิชาโลกีย์เลยกลายเป็นอวิชา หาใช้วิชาความรู้แจ้งไม่ มันจึงเรียนไม่จบสักที เพราะมันไปตามลาภ ตามยศ ตามสรรเสริญ ตามสุข พาใจให้ติดข้อง เป็นกิเลสกองใหญ่

เมื่อได้มาก็หึงก็หวง เห็นแก่ตัว สู้ด้วยกำปั้นไม่ได้ ก็คิดสร้างเครื่องจักร เครื่องยนต์ เครื่องกลเครื่องไก สร้างศัสตราอาวุธ สร้างลูกระเบิดขว้างใส่กัน นี่คือโลกีย์ มันไม่หยุดสักที เรียนไปก็เพื่อจะเอาโลก จะครองโลก ได้อะไรก็หวงอยู่นั่นแล้ว นี่คือโลกีย์วิสัย เรียนไปแล้วก็จบไม่ได้

---

บรรยายแก่ที่ประชุมสงฆ์ หลังสวดปาติโมกข์ ที่วัดหนองป่าพง ในระหว่างพรรษา ๒๕๑๙

มาฝึกทางโลกุตระ โลกุตระนี้อยู่ได้ยาก ผู้ใดหวังมรรค หวังผล หวังนิพพาน  
จึงจะทนอยู่ได้ จงทำตนให้เป็นคนมักน้อย สันโดษ กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย  
ทำให้มันหมดโลกีย์

ถ้าเชื่อโลกีย์ไม่หมด มันก็ยาก มันยุ่ง ไม่หยุดสักที แม้มาบวชแล้วก็ยังคงยอียด  
ให้ออกไป มันมาคอยให้ความรู้ความเห็น มันมาคอยปรุงคอยแต่งความรู้ของมันแล้ว  
ทำให้ใจติดข้องอยู่ในกามคุณทั้งห้า คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ  
อารมณ์ของใจเป็นกาม คือความใคร่ในความสุข ความทุกข์ ความดี ความชั่ว สารพัดอย่าง  
มีแต่กามทั้งนั้น

คนไม่รู้จักก็ว่า จะทำสิ่งในโลกนี้ให้มันเสร็จให้มันแล้ว เหมือนคนที่มาเป็น  
รัฐมนตรีใหม่ ก็คิดว่าตนต้องทำได้ บริหารได้ แล้วก็เอาอะไรๆ ที่คนเก่าทำไว้ออก  
ไปเสีย เอาวิธีบริหารของตนเข้ามาใช้แทน ก็เลยต้องได้ห้ามกันออก ห้ามกันเข้าอยู่  
อย่างนั้น ไม่ได้เรื่องสักที ที่ว่าจะทำให้เสร็จ มันก็ไม่เสร็จ เพราะจะทำให้ถูกใจคน  
ทุกคนนั้น มันทำไม่ได้หรอก

คนหนึ่งชอบน้อย คนหนึ่งชอบมาก คนหนึ่งชอบสั้น คนหนึ่งชอบยาว คนหนึ่ง  
ชอบเค็ม คนหนึ่งชอบเผ็ด จะให้เหมือนกันนั้น ไม่มีในโลก

คนอยู่ครองโลก ครองบ้าน ครองเมือง ทำทุกอย่างก็อยากให้มันสำเร็จ แต่ไม่มี  
ทางสำเร็จหรอก เรื่องของโลกมันจบไม่เป็น ถ้าทำตามโลกแล้วจบได้ พระพุทธเจ้า  
ท่านก็คงทรงทำแล้ว เพราะท่านครองโลกอยู่ก่อน แต่ไม่มันทำไม่ได้

ในเรื่องของกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ นั้น รูปอะไร  
ก็ไม่จับใจเท่ารูปผู้หญิง ผู้หญิงรูปร่างบาดตา ก็ชวนมองอยู่แล้ว ยิ่งเดินชอกแซกๆ  
ก็ยิ่งมองเพลิน

เสียงอะไรจะมาจับใจเท่าเสียงผู้หญิงเป็นไม่มี มันบาดถึงหัวใจ กลิ่นก็เหมือนกัน  
กลิ่นอะไรก็ไม่เหมือนกลิ่นผู้หญิง ติดกลิ่นอื่นก็ไม่เท่าติดกลิ่นผู้หญิง มันเป็นอย่างนั้น

รสอะไรก็ไม่เหมือน รสข้าว รสแกง รสสารพัดก็ไม่เทียบเท่ารสผู้หญิง หลงติดเข้าไปแล้วถอนได้ยาก เพราะมันเป็นกาม โผฏฐัพพะก็เช่นกัน จับต้องอะไรก็ไม่ทำให้มีนเมาปั่นป่วนจนหัวชนกัน เหมือนกับจับต้องผู้หญิง

ฉะนั้น เมื่อลูกทำวณฺเณที่ไปเรียนวิชากับอาจารย์ตักสิลาจนจบแล้ว จะลาอาจารย์กลับบ้าน อาจารย์จึงสอนว่า เวทมนตร์กลมายาอะไรๆ ก็สอนให้บอกให้จนหมดแล้ว เมื่อกลับไปครองบ้านครองเมืองแล้ว มีอะไรมาก็ไม่ต้องกลัว จะสู้ได้หมดทั้งนั้น จะมีสัตว์ประเภทใดมาก็ไม่ต้องกลัว ไม่ว่าจะป็นสัตว์มีพิษอยู่ในปาก หรือมีเขายูบบนหัว มิงวง มิงา ก็คุ้มกันได้ทั้งสิ้น แต่ไม่รับรองอยู่แต่เฉพาะสัตว์จำพวกหนึ่งที่เขาไม่ได้ยูดบนหัว แต่หากไปยูดหน้าอก สัตว์ชนิดนี้ไม่มีมนต์ชนิดใดจะคุ้มกันได้ มีแต่จะต้องคุ้มกันตัวเอง รู้จักไหม สัตว์ที่มีเขายูดหน้าอกนั่นแหละ ท่านจึงให้รักษาตัวเอาเอง

ธรรมารมณฺ์ที่เกิดขึ้นกับใจแล้ว ทำให้อยากได้เงิน อยากรู้ทอง อยากรู้สิ่ง อยากรู้ของ ธรรมารมณฺ์อย่างนั้นไม่พอให้ล้มตาย แต่ถ้าเป็นธรรมารมณฺ์ที่ชุ่มด้วย น้ำกามเกิดขึ้นแล้ว มันทำให้ลืมนพ่อลืมนแม่ แม่พ่อดีมา ก็หนีจากไปได้โดย ไม่คำนึงถึง พอเกิดขึ้นแล้วรังไม่อยู่ สอนก็ไม่ฟัง

**รูปหนึ่ง เสียงหนึ่ง กลิ่นหนึ่ง รสหนึ่ง โผฏฐัพพะหนึ่ง ธรรมารมณฺ์หนึ่ง เป็นบ่วง เป็นบ่วงของพญามาร พญามารแปลว่าผู้ให้ร้ายต่อเรา บ่วงแปลว่าเครื่องผูกพัน บ่วงของพญามารเปรียบได้กับแร้วของนายพราน นายพรานที่เป็นเจ้าของแร้วนั่นแหละ คือพญามาร เชื่อกเป็นบ่วงเครื่องผูกของนายพราน**

สัตว์ทั้งหลาย เมื่อไปติดบ่วงเข้าแล้วลำบาก มันผูกไว้ตึงไว้ รอจนเจ้าของแร้วมา เหมือนกับนกไปติดแร้วเข้า แล้วมันรัดถูกคอ ดิ้นไปไหนก็ไม่หลุด ดิ้นปัดไปปัดมา อย่างนั้นแหละ มันผูกไว้คอยนายพรานเจ้าของแร้ว ครั้นเจ้าของมาเห็นก็จับเรื่อง นั้นแหละพญามาร น่ากลัวมาก สัตว์ทั้งหลายกลัวมาก เพราะหนีไปไหนไม่พ้น

บ่วงก็เช่นกัน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ เป็นบ่วงผูกเอาไว้ เมื่อเราติดในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ ก็เหมือนกันกับปลากินเบ็ด

รอให้เจ้าของเบ็ดมา ดิ้นไปไหนก็ไม่หลุด อันที่จริงแล้ว มันยิ่งกว่าปลากินเบ็ด ต้องเปรียบได้กับกบกินเบ็ด เพราะกบกินเบ็ดนั้น มันกินลงไปถึงไส้ถึงพุง แต่ปลา กินเบ็ด ก็กินอยู่แค่ปาก

คนติดในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ก็เหมือนกัน แบบคนติดเหล้า ถ้าตัวยัง ไม่แข็ง ไม่เลิก ติดตอนแรกๆ ก็ยังไม่รู้จักเรื่อง ก็หลงเพลิดเพลินไปเรื่อยๆ จนเกิด โรคร้ายขึ้นนั่นแหละ เป็นทุกข์

เหมือนบรูซผู้หนึ่งหิวน้ำจัดเพราะเดินทางมาไกล มาขอกินน้ำ เจ้าของน้ำก็บอกว่า น้ำนี้จะกินก็ได้ สีส้มก็ดี กลิ่นมันก็ดี รสมันก็ดี แต่ว่ากินเข้าไปแล้วมันมานะ บอกให้รู้ เสียก่อน เมาจนตาย หรือเจ็บเจียนตายนั่นแหละ แต่บรูซผู้หิวน้ำก็ไม่ฟัง เพราะหิวมาก เหมือนคนไข้หลังผ่าตัดที่ถูกหมอบังคับให้อดน้ำ ก็ร้องขอน้ำกิน

คนหิวในกามก็เหมือนกัน หิวในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ล้วนของเป็นพิษ พระพุทธเจ้าได้บอกไว้ว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณีนั้น มันเป็นพิษ เป็นบ่วง ก็ไม่ฟังกัน เหมือนกับบรูซหิวน้ำผู้หนึ่ง ที่ไม่ยอมฟังคำเตือน เพราะความหิว กระจายมันมีมาก ถึงจะต้องทุกข์ยากลำบากเพียงใดก็ขอให้ได้กินน้ำเถอะ เมื่อได้กิน ได้ดื่มแล้ว มันจะเมาจนตายหรือเจียนตายก็ช่างมัน จับจอกน้ำได้ก็ดื่มเอากๆ เหมือน กับคนหิวในกาม ก็กินรูป กินเสียง กินกลิ่น กินรส กินโผฏฐัพพะ กินธรรมารมณ รู้สึกอร่อยมาก ก็กินเอากๆ หยุดไม่ได้ กินจนตาย ตายคาการาม

อย่างนี้ท่านเรียกว่าติดโลกียวิสัย ปัญญาโลกียก็แสวงหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ ถึงปัญญาจะดีสักปานใด ก็ยังเป็นปัญญาโลกียอยู่นั่นเอง สุขปานใดก็แค่สุขโลกีย มันไม่สุขเหมือนโลกุตระ คือมันไม่พ้นโลก

การฝึกทางโลกุตระ คือ ทำให้มันหมดอุปาทาน ปฏิบัติให้หมดอุปาทาน ให้พิจารณา ร่างกายนี้แหละ พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก ให้มันเบื่อ ให้มันหน่าย จนเกิดนิพพิทา ซึ่งเกิด ได้ยาก มันจึงเป็นของยาก ถ้าเรายังไม่เห็นก็ยิ่งดูมันยาก

เราทั้งหลายพากันมาบวชเรียน เขียน อ่าน มาปฏิบัติภาวนา ก็พยายามตั้งใจ  
ของตัวเอง แต่ก็ทำได้ยาก กำหนดข้อประพฤติปฏิบัติไว้อย่างนั้นแล้วก็ได้  
เพียงวันหนึ่ง สองวัน หรือแค่สองชั่วโมง สามชั่วโมง ก็ลืมเสียแล้ว พอระลึกขึ้นได้  
ก็จับมันตั้งไว้อีก ก็ได้เพียงชั่วคราว พอรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์  
ผ่านมาก็พังไปเสียอีกแล้ว พอนึกได้ ก็จับตั้งอีก ปฏิบัติอีก นี่ เรามักเป็นเสียอย่างนี้  
เพราะสร้างทำนบไว้ไม่ดี ปฏิบัติไม่ทันเป็น ไม่ทันเห็น มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น มันจึงเป็น  
โลกุตระไม่ได้ ถ้าเป็นโลกุตระได้ มันพ้นไปจากสิ่งทั้งหลายนี้แล้ว มันก็สงบเท่านั้นเอง  
ที่ไม่สงบทุกวันนี้ก็เพราะของเก่ามันมากวนอยู่ไม่หยุด มันตามมาพัวพันเพราะมัน  
ติดตัวเคยชินเสียแล้ว จะแสวงหาทางออกทางไหน มันก็คอยมาผูกไว้ดึงไว้ไม่ให้ลืม  
ที่เก่าของมัน เราจึงเอาของเก่ามาใช้ มาชม มาอยู่ มากินกันอยู่อย่างนั้น

ผู้หญิงก็มีผู้ชายเป็นอุปสรรค ผู้ชายก็มีผู้หญิงเป็นอุปสรรค มันพอพานกัน  
ถ้าผู้ชายอยู่กับผู้ชายด้วยกัน มันก็ไม่มีอะไร หรือผู้หญิงอยู่กับผู้หญิงด้วยกัน มันก็  
อย่างนั้นแหละ แต่พอผู้ชายไปเห็นผู้หญิงเข้าหัวใจมันเต้นตึกตึกๆ ผู้หญิงเห็นผู้ชาย  
เข้าก็เหมือนกัน หัวใจก็เต้นตึกตึกๆ เพราะมันดึงดูดซึ่งกันและกัน

นี่ก็เพราะไม่เห็นโทษของมัน หากไม่เห็นโทษแล้ว ก็ละไม่ได้ ต้องเห็นโทษใน  
กามและเห็นประโยชน์ในการละกามแล้ว จึงจะทำได้ หากปฏิบัติยังไม่พ้น แต่พยายาม  
อดทนปฏิบัติต่อไป ก็เรียกว่า ทำได้ในเพียงระดับของศีลธรรม แต่ถ้าปฏิบัติได้  
เห็นชัดแล้ว จะไม่ต้องอดทนเลย ที่มันยากมันลำบาก ก็เพราะยังไม่เห็น

ในทางโลกนั้น สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เราทำไว้ ถ้าจวนเสร็จเรียบร้อย เราก็สบาย  
ถ้ายังไม่เสร็จ ก็เป็นห่วงผูกพัน นี่คือโลกีย์ มันผูกพันตามไปอยู่เรื่อยว่าจะทำให้หมดนั้น  
มันหมดไม่เป็นหรอก เหมือนกันกับพ่อค้าพบใครก็ว่า ถ้าหมดหนี้หมดสินแล้วจะบวช  
เมื่อไรมันจะหมดหนี้หมดสิน เมื่อถูกไม่หยุด แล้วจะหมดได้อย่างไร นี่แหละปัญญาโลกีย์

การปฏิบัติของเราเนี่ย ก็ให้เฝ้าดูจิตใจไว้ ข้อวัตรข้อใดมันหย่อน พอเห็นพอรู้สึก  
ก็ให้ตั้งขึ้นใหม่ ถ้ามันหย่อนอีก ผู้มีสติก็ตั้งขึ้นมา ทำอยู่อย่างนั้นแหละ เรียกว่า  
ทำไม่รู้จักแล้ว เพราะว่ามันเป็นโลกีย์ มันจึงดึงไปดึงมาอยู่อย่างนั้นแหละ

**การมาบวชนั้นเป็นของยาก จะต้องตั้งอกตั้งใจ เป็นผู้มีศรัทธา ปฏิบัติไปจน  
มันรู้ มันเห็นตามความเป็นจริง มันจึงจะเบื่อ เบื่อมันไม่ใช่ซัง ต้องเบื่อทั้งรักทั้งซัง  
เบื่อทั้งสุขทั้งทุกข์ คือเห็นทุกอย่างไม่เป็นแก่นสารนั่นเอง**

ธรรมชาติของพระพุทธเจ้านั้นซับซ้อน ไม่เห็นได้โดยง่าย ถ้าไม่มีปัญญาแล้วเห็นไม่ได้  
เหมือนเราได้ไม้มาก่อนหนึ่ง เป็นไม้ท่อนใหญ่ แต่ความเป็นจริงไม้ท่อนน้อยก็แทรกอยู่  
ในไม้ท่อนใหญ่นั้นแหละ หรือได้ไม้ท่อนน้อยมา ไม้ท่อนใหญ่มันก็แทรกอยู่ในนั้นด้วย

โดยมากคนเราเห็นไม้ท่อนใหญ่ ก็เห็นแต่ว่ามันใหญ่ เพราะคิดว่าน้อยจะไม่มี  
ได้ไม้ท่อนน้อยก็เห็นแต่มันน้อย เพราะคิดว่าใหญ่ไม่มี มันไม่มองไปข้างหน้า ไม่มอง  
ไปข้างหลัง เมื่อสุขก็นึกว่าจะมีแต่สุข เมื่อทุกข์ก็นึกว่าจะมีแต่ทุกข์ ไม่เห็นว่าทุกข์อยู่  
ที่ไหน สุขก็อยู่ที่นั่น สุขอยู่ที่ไหน ทุกข์ก็อยู่ที่นั่น ไม่เห็นว่าใหญ่อยู่ที่ไหน น้อยก็อยู่  
ที่นั่น น้อยอยู่ที่ไหน ใหญ่ก็อยู่ที่นั่น ให้คิดเห็นอย่างนั้น

**คนเราไม่รู้จักคิดย้อนหน้าย้อนหลัง เห็นแต่หน้าเดียวไปเลยจึงไม่จบสักที  
ทุกอย่างมันต้องเห็นสองหน้า มีความสุขเกิดขึ้นมา ก็อย่าลืมทุกข์ ทุกข์เกิดขึ้นมา  
ก็อย่าลืมสุข มันเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน** เช่นว่า อาหารนั้นเป็นคุณแก่มนุษย์แก่สัตว์  
ทั้งหลาย เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย อย่างนี้เป็นต้น แต่ความเป็นจริงอาหารเป็นโทษ  
ก็มีเหมือนกัน มิใช่มันจะให้คุณแต่อย่างเดียว มันให้โทษด้วยก็มี เมื่อใดเราเห็นคุณ  
ก็ต้องเห็นโทษของมันด้วย เห็นโทษก็ต้องเห็นคุณด้วย เมื่อใดมีความซังก็ให้นึกถึง  
ความรัก คิดได้อย่างนี้จะทำให้จิตใจของเราไม่ชวนเซไปมา

ได้อ่านหนังสือของเซนที่พวกเซนเขาแต่ง พวกเซนเป็นพวกมุ่งปฏิบัติเขาไม่ใคร่  
สอนกันเป็นคำพูดนัก เป็นต้นว่า พระเซนรูปหนึ่งนั่งทวนอนขณะภาวนา อาจารย์  
ก็ถือไม้มาพาดเข้าที่กลางหลัง ลูกศิษย์ที่ถูกต้องก็พูดว่า “ขอบคุณครับ” เซนเขาสอนกัน  
อย่างนั้น สอนให้เรียนรู้ด้วยการกระทำ

วันหนึ่งพระเซนนั่งประชุมกัน ธงที่ปักอยู่ข้างนอกก็โบกปลิวอยู่ไปมา พระเซน  
สององค์ก็เกิดปัญหาขึ้นมา ทำไมธงจึงโบกปลิวไปมา องค์หนึ่งว่า เพราะมีลม อีกองค์

ก็ว่า เพราะมีชงต่างหาก ต่างก็ได้เที่ยงโดยยึดความคิดเห็นของตน อาจารย์ก็เลยตัดสินว่า  
มีความเห็นผิดด้วยกันทั้งคู่ เพราะความจริงแล้ว ชงก็ไม่มี ลมก็ไม่มี

นี่ ต้องปฏิบัติให้ได้แบบนี้ อย่าให้มีลม อย่าให้มีชง ถ้ามีชงก็ต้องมีลม ถ้ามีลม  
ก็ต้องมีชง มันก็เลยจบกันไม่ได้สักที นำเอาเรื่องนี้มาพิจารณา วางให้มันว่างจากลม  
ว่างจากชง ความเกิดไม่มี ความแก่ไม่มี ความเจ็บตายไม่มี มันว่าง ที่เราเข้าใจว่าชง  
เข้าใจว่าลมนั้น มันเป็นแต่ความรู้สึกที่สมมุติขึ้นมาเท่านั้น ความจริงมันไม่มี น่าจะ  
เอาไปฝึกใจของเรา

**ในความว่างนั้น มัจจุราชตามไม่ทัน ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย  
ตามไม่ทัน มันหมดเรื่อง**

ถ้าไปเห็นว่า มีชงอยู่ ก็ต้องมีลมมาพัด ถ้ามีลมอยู่ ก็ต้องไปพัดชง มันไม่จบ  
สักที เพราะความเห็นผิด แต่ถ้าเป็นสัมมาทิฐิความเห็นชอบแล้ว ลมก็ไม่มี ชงก็ไม่มี  
ก็เลยหมด หมดเรา หมดเขา หมดความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย  
หมดทุกอย่าง

ถ้าเป็นโลกียวิสัย ก็สอนกันไม่จบ ไม่แล้วสักที เราฟังก็ว่ามันยาก เพราะมัน  
เป็นปัญญาโลกีย์ หากเราพิจารณาได้ เราก็มีปัญญามาก พระพุทธเจ้าของเรา  
เหมือนกัน เมื่อตอนที่ท่านครองโลกอยู่ ท่านก็มีปัญญาโลกีย์ ต่อเมื่อท่านมีปัญญา  
มากเข้า ท่านจึงดับโลกีย์ได้ เป็นโลกุตระ เป็นผู้เลิศในโลก ไม่มีใครเหมือนท่าน

ถ้าเราทำความคิดไว้ในใจให้ได้ดังนี้ เห็นรูปก็ว่ารูปไม่มี ได้ยินเสียงก็ว่าเสียง  
ไม่มี ได้กลิ่นก็ว่ากลิ่นไม่มี ลิ้มรสก็ว่ารสไม่มี มันก็หมด ที่เป็นรูปนั้นก็เพียงความ  
รู้สึก ได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าความรู้สึก ที่มีกลิ่นก็สักแต่ว่ามีกลิ่น เป็นเพียงความรู้สึก  
รสก็เป็นแต่เพียงความรู้สึก แล้วก็หายไป ตามความเป็นจริงก็ไม่มี

**รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ นี่เป็นโลกีย์ ถ้าเป็นโลกุตระแล้ว  
รูปไม่มี เสียงไม่มี กลิ่นไม่มี รสไม่มี โภกฐัพพะไม่มี ธรรมารมณฺ์ไม่มี เป็นแต่ความ**

รู้สึกเกิดขึ้นเท่านั้น แล้วก็หายไป ไม่มีอะไร เมื่อไม่มีอะไร ตัวเราก็ไม่มี ตัวเขาก็ไม่มี เมื่อตัวเราไม่มี ของเราก็ไม่มี ตัวเขาไม่มี ของเขาก็ไม่มี ความดับทุกข์นั้นเป็นไปในทำนองนี้ คือไม่มีใครจะไปรับเอาทุกข์ แล้วใครจะเป็นทุกข์ ไม่มีใครไปรับเอาสุข แล้วใครจะเป็นสุข

นี่พอทุกข์เข้า ก็เรียกว่าเราทุกข์ เพราะเราไปเป็นเจ้าของ มันก็ทุกข์ สุขเกิดขึ้นมาเราก็ไปเป็นเจ้าของสุข มันก็สุข ก็เลยยึดมั่นถือมั่น อันนั้นแหละเป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นเขา ขึ้นมาเดี๋ยวนั้น มันก็เลยเป็นเรื่องเป็นราวไปอีก ไม่จบ

การที่พวกเราทั้งหลายออกจากบ้านมาสู่ป่า ก็คือมาสงบอารมณ์ หนีออกมาเพื่อสู้ ไม่ใช่หนีมาเพื่อหนี ไม่ใช่เพราะแพ้เราจึงมา คนที่อยู่ในป่าแล้วก็ไปติดป่า คนอยู่ในเมืองแล้วก็ไปติดเมืองนั้น เรียกว่า คนหลงป่า คนหลงเมือง

พระพุทธเจ้าท่านว่า ออกมาอยู่ป่าเพื่อกายวิเวก จิตวิเวก อุปธิวิเวกต่างหาก ไม่ใช่ให้มาติดป่า มาเพื่อฝึก เพื่อเพาะปัญญา มาเพาะให้เชื้อปัญญามันมีขึ้น อยู่ในที่วุ่นวาย เชื้อปัญญามันเกิดขึ้นยาก จึงมาเพาะอยู่ในป่าเท่านั้นเอง เพาะเพื่อจะกลับไปต่อสู้อยู่ในเมือง

เราเห็นรูป เห็นเสียง เห็นกลิ่น เห็นรส เห็นโณภูฏัพพะ เห็นธรรมารมณ์มาอย่างนี้ ไม่ใช่หนีเพื่อจะแพ้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ หนีเพื่อมาฝึก หรือมาเพาะให้ปัญญาเกิด แล้วจะกลับไปรบกับมัน จะกลับไปต่อสู้อยู่กับมันด้วยปัญญา

ไม่ใช่เข้าไปอยู่ในป่าแล้ว ไม่มีรูป เสียง กลิ่น รส แล้วก็สบาย ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ต้องการจะมาฝึก เพาะเชื้อปัญญาให้เกิดขึ้นในป่า ในที่สงบ เมื่อสงบแล้ว ปัญญาจะเกิด

เมื่อใคร่ครวญพิจารณาแล้ว ก็จะเห็นว่า รูป เสียง กลิ่น รส โณภูฏัพพะ ธรรมารมณ์นั้น เป็นปฏิปักษ์ต่อเราก็เพราะเราเอง เรายังไม่มีปัญญา แต่ความเป็นจริงแล้ว สิ่งเหล่านี้คือครูสอนเราอย่างดี



เมื่ออยู่ในป่าแล้ว อย่าไปยึดป่า อย่ามีอุปาทานในป่า เรามาที่นี่เพื่อมาทำให้ปัญญาเกิด ถ้ายังไม่มีปัญญา ก็จะทำให้เห็นว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณีนั่น เป็นปฏิบัติกับเรา เป็นข้าศึกของเรา

ถ้าปัญญาเกิดขึ้นแล้ว รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณีนั่นไม่ใช่ข้าศึก แต่เป็นสภาวะที่ทำให้ความรู้ความเห็นแก่เราอย่างแจ่มชัด เมื่อสามารถกลับความเห็นอย่างนี้ แสดงว่าปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว

ยกตัวอย่างง่ายๆ อย่างไก่อป่า เราก็รู้กันทุกคนว่าไก่อป่านั้นเป็นอย่างไร ลัทธิในโลกนี้ที่จะกล่าวมนุษยย์ยิ่งไปกว่าไก่อป่านั้นไม่มีแล้ว เมื่อมาอยู่ในป่านี้ครั้งแรก ก็เคยสอนไก่อป่า เคยเฝ้าดูมัน แล้วก็ได้รับความรู้จากไก่อป่าหลายอย่าง

ครั้งแรกมันมาเพียงตัวเดียว เดินผ่านมา เราก็เดินลงกรมอยู่ในป่า มันจะเข้ามาใกล้ ก็ไม่มองมัน มันจะทำอะไรก็ไม่มองมัน ไม่ทำกิริยาอันใดกระทบกระทั่งมันเลย ต่อไปก็ลองหยุดมองดูมัน พอสายตาเราไปถูกมันเข้า มันวิ่งหนีเลย แต่พอเราไม่มองมันก็ค่อยๆ เชื้ออาหารกินตามเรื่องของมัน แต่พอมองเมื่อไรก็วิ่งหนีเมื่อนั้น

นานเข้าสักหน่อย มันคงเห็นความสงบของเรา จิตใจของมันก็เลยว่าง แต่พอหว่านข้าวให้เท่านั้น ไก่อมันก็หนีเลย ก็ช่างมัน ก็หว่านทิ้งไว้อย่างนั้นแหละ เดี่ยวมันก็กลับมาที่ตรงนั้นอีก แต่ยังไม่กล้ากินข้าวที่หว่านไว้ให้ มันไม่รู้จัก นึกว่าเราจะไปฆ่าไปแกงมัน เราก็ไม่ว่าอะไร กินก็ช่าง ไม่กินก็ช่าง ไม่สนใจกับมัน

ไม่ช้า มันก็ไปค่อยๆ เชื้อหากินตรงนั้น มันคงเริ่มมีความรู้สึกของมันแล้ว วันต่อมา มันก็มาตรงนั้นอีก มันก็ได้กินข้าวอีก พอข้าวหมดก็หว่านไว้ให้อีก มันก็วิ่งหนีอีก แต่เมื่อทำข้าวอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ตอนหลังมันก็เพียงแต่เดินหนีไปไม่ไกล แล้วก็กลับมากินข้าวที่หว่านให้มัน นี่ก็ได้เรื่องแล้ว

ตอนแรก ไก่อมันเห็นข้าวสารเป็นข้าศึก เพราะมันไม่รู้จัก เพราะมันดูไม่ชัด มันจึงวิ่งหนีเรื่อยไป ต่อมามันเชื่อใจเข้า จึงกลับมาดูตามความเป็นจริง ก็เห็นว่านี่ข้าวสาร

นี่ไม่ใช่ข้าศึก ไม่มีอันตราย มันก็มากินจนตลอดทุกวันนี้ นี่เรียกว่าเราก็ได้ความรู้จากมัน

เราออกมาอยู่ในป่า ก็นึกว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ในบ้าน เป็นข้าศึกต่อเรา จริงอยู่ เมื่อเรายังไม่รู้ มันก็เป็นข้าศึกจริงๆ แต่ถ้าเรารู้ตามความเป็นจริงของมันแล้ว ก็เหมือนไก่อู้จักข้าวสารว่าเป็นข้าวสาร ไม่ใช่ข้าศึก ข้าศึกก็หายไป

เรากับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ก็เหมือนกันจั้นนั้น มันไม่ใช่ข้าศึกของเราหรอก แต่เพราะเราคิดผิด เห็นผิด พิจารณาผิด จึงว่ามันเป็นข้าศึก ถ้าพิจารณาถูกแล้ว ก็ไม่ใช่ข้าศึก แต่กลับเป็นสิ่งที่ให้ความรู้ ให้ความฉลาด แก่เราต่างหาก

แต่ถ้าไม่รู้ก็คิดว่าเป็นข้าศึก เหมือนกันกับไก่ ที่เห็นข้าวสารเป็นข้าศึกมันนั้นแหละ ถ้าเห็นข้าวสารเป็นข้าวสารแล้ว ข้าศึกมันก็หายไป พอเป็นอย่างนี้ก็เรียกว่า ไก่มันเกิดวิปัสสนาแล้ว เพราะมันรู้ตามเป็นจริง มันจึงเชื่อง ไม่กลัว ไม่ตื่นเต้น

เรานี้ก็เหมือนกันจั้นนั้น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์นี้เป็นเครื่องให้เราตรัสรู้ธรรมะ เป็นที่ให้อ่คิดแก่ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ถ้าเราเห็นชัดตามเป็นจริงแล้ว ก็จะเป็นอย่างนั้น ถ้าไม่เห็นชัด ก็จะเป็นข้าศึกต่อเราตลอดไป แล้วเราก็จะหนีไปอยู่ป่าเรื่อยๆ

อย่างนี้กว่า เรามาอยู่ป่าแล้ว ก็สบายแล้ว อย่าคิดอย่างนั้น อย่าเอาอย่างนั้น อย่าเอาความสงบแค่นั้น ว่าเราไม่ค่อยได้เห็นรูป ไม่ได้ยินเสียง ไม่ได้กลิ่น ไม่ได้รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์แล้ว เราก็อยู่สบายแล้ว อย่าคิดเพียงแค่นั้น ให้คิดว่า เรามาเพื่อเพาะเชื้อปัญญาให้เกิดขึ้น เมื่อมีปัญญารู้ตามเป็นจริงแล้ว ก็ไม่ลุ่มๆ ดอนๆ ไม่ต่ำๆ สูงๆ

พอถูกอารมณ์ดีก็เป็นอย่างหนึ่ง ถูกอารมณ์ร้ายก็เป็นอย่างหนึ่ง ถูกอารมณ์ที่ชบใจก็เป็นอย่างหนึ่ง ถูกอารมณ์ที่ไม่ชบใจก็เป็นอย่างหนึ่ง ถ้าเป็นอย่างนี้ ก็แสดงว่า

มันยังเป็นข้าศึกอยู่ ถ้าหมดข้าศึกแล้ว มันจะเสมอกัน ไม่ลุ่มๆ ดอนๆ ไม่ต่ำๆ สูงๆ รู้เรื่องของโลกว่า มันอย่างนั้นเอง เป็นโลกธรรม โลกธรรมเลยเปลี่ยนเป็นมรรค โลกธรรมมีแปดอย่าง มรรคก็มีแปดอย่าง โลกธรรมอยู่ที่ไหน มรรคก็อยู่ที่นั่น ถ้ารู้แจ้ง เมื่อใด โลกธรรมเลยกลายเป็นมรรคแปด ถ้ายังไม่รู้ มันก็ยังเป็นโลกธรรม

เมื่อสัมมาทิฐิเกิดขึ้น ก็เป็นดังนี้ มันพันทุกข์อยู่ที่ตรงนี้ ไม่ใช่พันทุกข์โดยวิ่งไปที่ตรงไหน ฉะนั้น อย่าพรวดพราด การภาวนาต้องค่อยๆ ทำ การทำความสงบต้องค่อยๆ ทำ มันจะสงบไปบ้างก็เอา มันจะไม่สงบไปบ้างก็เอา เรื่องจิตมันเป็นอย่างนั้น เราก็อยู่ของเราไปเรื่อยๆ

บางครั้งปัญญามันก็ไม่เกิด ก็เคยเป็นเหมือนกัน เมื่อไม่มีปัญญา จะไปคิดให้ปัญญามันเกิด มันก็ไม่เกิด มันเฉยๆ อยู่อย่างนั้น ก็เลยมาคิดใหม่ เราจะพิจารณาสิ่งที่ไม่มี มันก็ไม่ได้ เมื่อไม่มีเรื่องอะไรก็ไม่ต้องไปแก้มัน ไม่มีปัญหาที่ไม่ต้องไปแก้มัน ไม่ต้องไปค้นมัน อยู่ไปเฉยๆ ธรรมดาๆ อย่างนั้นแหละ แต่ต้องอยู่ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ อยู่ด้วยปัญญา ไม่ใช่อยู่เพลินไปตามอารมณ์ อยู่ด้วยความระมัดระวัง ปฏิบัติของเราไปเรื่อยๆ ถ้ามีเรื่องอะไรมา ก็พิจารณา ถ้าไม่มี ก็แล้วไป

ได้ไปเห็นแมงมุมเป็นตัวอย่าง แมงมุมทำรังของมันเหมือนข่าย มันสานข่ายไปซึ่งไว้ตามช่องต่างๆ เราไปนั่งพิจารณาดูมันทำข่ายซึ่งไว้เหมือนจอหนัง เสร็จแล้วมันก็เก็บตัวมันเองเสียบอยู่ตรงกลางข่าย ไม่วิ่งไปไหน พอมีแมลงวันหรือแมลงอื่นๆ บินผ่านข่ายของมัน พอถูกข่ายเท่านั้น ข่ายก็สะเทือน พอข่ายสะเทือนปุ๊บ มันก็วิ่งออกจากรังทันที ไปจับตัวแมลงไว้เป็นอาหาร เสร็จแล้วมันก็เก็บตัวมันไว้ที่กลางข่ายตามเดิม ไม่ว่าจะมียุงหรือแมลงอื่นใดมาถูกข่ายของมัน พอข่ายสะเทือน มันก็วิ่งออกมาจับแมลงนั้น แล้วก็กลับไปเกาะนิ่งอยู่ที่ตรงกลางข่าย ไม่ให้ใครเห็นทุกทีไป

พอได้เห็นแมงมุมทำอย่างนั้น เราก็มีปัญญาแล้ว อายตนะทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ ใจอยู่ตรงกลาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย แผ่พังพานออกไป อารมณ์นั้นเหมือนแมลงต่างๆ พอรูปมาก็มาถึงตา เสียงมาก็มาถึงหู กลิ่นมาก็มาถึงจมูก รสมาก็มาถึงลิ้น โผฏฐัพพะมาก็มาถึงกาย ใจเป็นผู้รู้จัก มันก็สะเทือนถึงใจ เท่านั้นเกิดปัญญาแล้ว

เราจะอยู่ด้วยการเก็บตัวไว้ เหมือนแมงมุมที่เก็บตัวไว้ในข่ายของมันไม่ต้องไปไหน พอแมลงต่างๆ มันผ่านข่าย ก็ทำให้สะเทือนถึงตัว รู้สึกได้ ก็ออกไปจับแมลงไว้ แล้วก็กลับไปอยู่ที่เดิม

ไม่แตกต่างอะไรกับใจของเราเลย อยู่ตรงนี้ ให้อยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ อยู่ด้วยความระมัดระวัง อยู่ด้วยปัญญา อยู่ด้วยความคิดถูกต้อง เราอยู่ตรงนี้เมื่อไม่มีอะไรเราก็อยู่เฉยๆ แต่ไม่ใช่อยู่ด้วยความประมาท

ถึงเราจะไม่เดินจงกรม ไม่นั่งสมาธิ ไม่อะไรก็ช่างเถิด แต่เราอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ อยู่ด้วยความระมัดระวัง อยู่ด้วยปัญญา ไม่ใช่อยู่ด้วยความประมาท นี่เป็นสิ่งสำคัญ ไม่ใช่เราจะนั่งตลอดวันตลอดคืน เอาแต่พอกำลังของเรา ตามสมควรแก่ร่างกายของเรา

แต่เรื่องจิตนี้ เป็นของสำคัญมาก ให้อายุยตนะว่ามันส่งสายเข้ามาเป็นอย่างไร ให้อุจจกสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เหมือนแมงมุมที่พอกข่ายสะเทือน มันก็วิ่งไปจับเอาตัวแมลงได้ทันที

ฉะนั้น เมื่ออารมณ์มากกระทบอายุยตนะ มันก็มาถึงจิตทันที เมื่อไปจับผ่านทุกข์ ก็ให้เห็นมันโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วจะเอามันไปไว้ที่ไหนละ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเหล่านี้ ก็เอาไปไว้เป็นอาหารของจิตของเรา ถ้าทำได้อย่างนี้ มันก็หมดเท่านั้นแหละ

**จิตที่มีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นอาหาร เป็นจิตที่กำหนดรู้ เมื่อรู้ว่าอันนั้นเป็นอนิจจัง มันก็ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตาก็ไม่ใช่เราแล้ว ดูมันให้ชัด มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่เป็นแก่นสาร จะเอามันไปทำไม มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของเรา จะไปเอาอะไรกับมัน มันก็หมดตรงนี้**

ดูแมงมุมแล้ว ก็โน้มเข้ามาหาจิตของเรา มันก็เหมือนกันเท่านั้น ถ้าจิตเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็วาง ไม่เป็นเจ้าของสุข ไม่เป็นเจ้าของทุกข์อีกแล้ว ถ้าเห็นชัดได้ อย่างนี้ มันก็ได้ความเท่านั้นแหละ จะทำอะไร อยู่ก็สบาย ไม่ต้องการอะไรอีกแล้ว มีแต่การภาวนาจะเจริญยิ่งขึ้นเท่านั้น

ถ้าทำอย่างนี้อยู่ด้วยความระมัดระวัง ก็เป็นการที่เราจะพ้นจากวิภวสงสารได้ ที่เรายังไม่พ้นจากวิภวสงสาร ก็เพราะยังปรารถนาอะไรๆ อยู่ทั้งนั้น การไม่ทำผิด ไม่ทำบาปนั้น มันอยู่ในระดับศีลธรรม เวลาสวดมนต์ก็ว่า ขออย่าให้พลัดพรากจากของที่รักที่ชอบใจ อย่างนี้มันเป็นธรรมของเด็กน้อย เป็นธรรมของคนที่ยังปล่อยอะไรไม่ได้ นี่คือการปรารถนาของคน ปรารถนาให้อายุยืน ปรารถนาไม่อยากตาย ปรารถนาไม่อยากเป็นโรค ปรารถนาไม่อยากอย่างนั้นอย่างนี้ นี่แหละความปรารถนาของคน

ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์ นี่แหละมันลับหัวเข้าไปอีก มันเป็นเรื่องปรารถนาทั้งนั้น ไม่ว่าใครก็ปรารถนาอย่างนั้นทุกคน ไม่เห็นมีใครอยากหมด อยากจนจริงๆ ลักคน

การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งละเอียด ผู้มีกิริยานุ่มนวล สාරวม ปฏิบัติไม่เปลี่ยนแปลง สม่่าเสมออยู่เรื่อนั้นแหละ จึงจะรู้จัก มันจะเกิดอะไรก็ช่างมันเถิด ขอแต่ให้มันคง แน่วแน่เอาไว้ อย่าชวนเซหัวน้ไหว.

## การฝึกใจ

---

ชีวิตคนในสมัยของท่านอาจารย์มั่นและท่านอาจารย์เสาร์นั้นสบายกว่าในสมัยนี้มาก ไม่มีความวุ่นวายมากเหมือนอย่างทุกวันนี้ สมัยโน้น พระไม่ต้องมายุ่งเกี่ยวกับพิธีรีตองต่างๆ เหมือนอย่างเดี๋ยวนี้ ท่านอาศัยอยู่ตามป่า ไม่ได้อยู่เป็นที่หอรก ชูดงค์ไปโน่น ชูดงค์ไปนี่เรื่อยไป ท่านใช้เวลาของท่านปฏิบัติภาวนาอย่างเต็มที่

สมัยโน้น พระท่านไม่ได้มีข้าวของฟุ่มเฟือยมากมายอย่างที่มิกันทุกวันนี้หอรก เพราะมันยังไม่มีอะไรมากอย่างเดี๋ยวนี้ กระบอกน้ำก็ทำเอา กระโถนก็ทำเอา ทำเอาจากไม้ไผ่โน้นแหละ

ชาวบ้านก็นานๆ จึงจะมาหาลักที่ ความจริงพระท่านก็ไม่ได้ต้องการอะไร ท่านสันโดษกับสิ่งที่ท่านมี ท่านอยู่ไป ปฏิบัติภาวนาไป หายใจเป็นกรรมฐานอยู่นั่นแหละ

พระท่านก็ได้รับความลำบากมากอยู่เหมือนกัน ในการที่อยู่ตามป่าตามเขาอย่างนั้น ถ้าองค์ใดเป็นไข้ป่า ไข้มาลาเรีย ไปถามหาชอยา อาจารย์ก็จะบอกว่า “ไม่ต้องฉันยาหอรก เร่งปฏิบัติภาวนาเข้าเถอะ”

ความจริง สมัยนั้นก็ไม่มีหยูกยามากอย่างสมัยนี้ มีแต่สมุนไพรที่ขึ้นอยู่ตามป่า พระต้องอยู่อย่างอดอย่างทนเหลือหลาย ในสมัยนั้น เจ็บไข้เล็กๆ น้อยๆ ท่านก็ปล่อยมันไป เดี่ยวนี้ลี เจ็บป่วยอะไรนิดหน่อยก็วิ่งไปโรงพยาบาลแล้ว

บางทีก็ต้องเดินบิณฑบาตตั้งห้ากิโล พอฟ้าสว่างก็ต้องรีบออกจากวัดแล้ว กว่าจะกลับก็โน่น ลิปโม่ง ลิปเอ็ดโม่งโน่น แล้วก็ไม่ใช่บิณฑบาตได้อะไรมากมาย บางทีก็ได้ข้าวเหนียวลั๊กก้อน เกลีสักหน่อๆ พริกสักชนิด เท่านั้นเอง ได้อะไรมาจั้นกับข้าวหรือไม่ก็ช่าง ท่านไม่คิด เพราะมันเป็นอย่างนั้นเอง ไม่มีองค์ใดกล้าบ่นว่าหิวหรือเพลีย ท่านไม่บ่น ฝ่าแต่ระมัดระวังตน

ท่านปฏิบัติอยู่ในป่าอย่างอดทน อันตรายก็มีรอบด้าน สัตว์ดุร้ายก็มีอยู่หลายในป่านั้น ความยากลำบากกายลำบากใจในการอยู่จุดดงค์ก็มีอยู่หลายแท้ๆ แต่ท่านก็มีอารมณ์อดทนเป็นเลิศ เพราะสิ่งแวดล้อมสมัยนั้นบังคับให้เป็นอย่างนั้น

สมัยนี้ สิ่งแวดล้อมบังคับเราไปในทางตรงข้ามกับสมัยโน้น ไปไหนเราก็เดินไปต่อมาก็นั่งเกวียน แล้วก็นั่งรถยนต์ แต่ความทะยานอยากมันก็เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เดี่ยวนี้ถ้าไม่ใช่รถปรับอากาศก็จะไม่ยอมนั่ง ดูจะไปเอาไม่ได้เที่ยวแหละ ถ้ารถนั้นไม่ปรับอากาศ **คุณธรรมในเรื่องความอดทนมันค่อยอ่อนลงๆ การปฏิบัติภาวนาก็ย่อหย่อนลงไปมากเดี๋ยวนี้** เราจึงเห็นนักปฏิบัติภาวนาชอบทำตามความเห็น **ความต้องการของตัวเอง**

เมื่อผู้เฒ่าผู้แก่พูดถึงเรื่องเก่าๆ แต่ครั้งก่อน คนเดี๋ยวนี้ฟังเหมือนว่าเป็นนิทาน นิยาย ฟังไปเฉยๆ แต่ไม่เข้าใจเลยแหละ เพราะมันเข้าใจไม่ถึง พระภิกษุที่บวชในสมัยก่อนนั้น จะต้องอยู่กับพระอุปัชฌาย์อย่างน้อยห้าปี นี่เป็นระเบียบที่ถือกันมา และต้องพยายามหลีกเลี่ยงการพูดคุย อย่าปล่อยตัวเที่ยวพูดคุยมากเกินไป อย่าอ่านหนังสือ แต่ให้อ่านใจของตัวเอง

ดูวัดหนองป่าพงเป็นตัวอย่าง ทุกวันนี้มีพวกที่จบจากมหาวิทยาลัยมาบวชกันมาก ต้องคอยห้ามไม่ให้เอาเวลาไปอ่านหนังสือธรรมะ เพราะคนพวกนี้ชอบอ่านหนังสือแล้วก็ได้อ่านหนังสือมามากแล้ว แต่โอกาสที่จะอ่านใจของตัวเองนะหายากมาก ฉะนั้นระหว่างที่มาบวชสามเดือนนี้ ก็ต้องขอให้ปิดหนังสือ ปิดตำรับตำราต่างๆ ให้หมดในระหว่างที่บวชนี้แหละ เป็นโอกาสพิเศษแล้วที่จะได้อ่านใจของตัวเอง

การตามดูใจของตัวเองนี้ น่าสนใจมาก ใจที่ยังไม่ได้ฝึก มันก็คอยวิ่งไปตามนิสัย  
เคยชินที่ยังไม่ได้ฝึก ไม่ได้อบรม มันเดินคึกคักไปตามเรื่องตามราวตามความคะนอง  
เพราะมันยังไม่เคยถูกฝึก ดังนั้น จงฝึกใจของตัวเอง การปฏิบัติภาวนาในทางพุทธศาสนา  
ก็คือการปฏิบัติเรื่องใจ ฝึกจิตฝึกใจของตัว ฝึกอบรมจิตของตัวเองนี้แหละ เรื่องนี้  
สำคัญมาก การฝึกใจเป็นหลักสำคัญ พุทธศาสนาเป็นศาสนาของใจ มันมีเท่านี้ ผู้ที่  
ฝึกปฏิบัติทางจิตคือผู้ปฏิบัติธรรมในทางพุทธศาสนา

ใจของเราที่มันอยู่ในกรง ยิ่งกว่านั้น มันยังมีเสือที่กำลังอาละวาดอยู่ใน  
กรงนั้นด้วย ใจที่มันเอาแต่ใจของเรา ถ้าหากมันไม่ได้อะไรตามที่มันต้องการแล้ว  
มันก็อาละวาด เราจะต้องอบรมใจด้วยการปฏิบัติภาวนา ด้วยสมาธิ นี่แหละที่เรา  
เรียกว่า “การฝึกใจ”

ในเบื้องต้นของการฝึกปฏิบัติธรรม จะต้องมึศีลเป็นพื้นฐานหรือรากฐาน ศีลนี้  
เป็นสิ่งอบรมกาย วาจา ซึ่งบางทีก็จะเกิดการรุ่มรวยขึ้นในใจเหมือนกัน เมื่อเราพยายาม  
จะบังคับใจ ไม่ให้ทำตามความอยาก

กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย นิสัยความเคยชินอย่างโลกๆ ลดมันลง อายายอม  
ตามความอยาก อายายอมตามความคิดของตน หยุดเป็นทาสมันเสีย พยายามต่อสู้  
เอาชนะอวิชชาให้ได้ ด้วยการบังคับตัวเองเสมอ นี่เรียกว่าศีล

เมื่อพยายามบังคับจิตของตัวเองนั้น จิตมันก็จะดิ้นรนต่อสู้ มันจะรู้สึกถูกจำกัด  
ถูกข่มขู่ เมื่อมันไม่ได้ทำตามที่มันอยาก มันก็จะกระวนกระวายดิ้นรน ที่นี้เห็นทุกข์  
ชัดละ

“ทุกข์” เป็นข้อแรกของอริยสัจ ๔ คนทั้งหลายพากันเกลียดกลัวทุกข์ อยาก  
หนีทุกข์ ไม่อยากให้มีทุกข์เลย ความจริง ทุกข์นี้แหละจะทำให้เราฉลาดขึ้นล่ะ ทำให้  
เกิดปัญญา ทำให้เรารู้จักพิจารณาทุกข์ สุขนั้นซี มันจะปิดหูปิดตาเรา มันจะทำให้  
ไม่รู้จักอด ไม่รู้จักทน ความสุขสบายทั้งหลายจะทำให้เราประมาท



กิเลสสองตัวนี้ ทุกข์เห็นได้ง่าย ดังนั้น เราจึงต้องเอาทุกข์นี้แหละมาพิจารณา แล้วพยายามทำความดับทุกข์ให้ได้ แต่ก่อนที่จะปฏิบัติภาวนา ก็ต้องรู้จักเสียก่อนว่า ทุกข์คืออะไร

ตอนแรก เราจะต้องฝึกใจของเราอย่างนี้ เราอาจยังไม่เข้าใจว่า มันเป็นอย่างไร ทำไป ทำไปก่อน ฉะนั้น เมื่อครูอาจารย์บอกให้ทำอย่างไร ก็ทำตามไปก่อน แล้วก็ค่อยมีความอดทนอดกลั้นขึ้นเอง ไม่ว่าจะเป็นอย่างไร ให้อดทนอดกลั้นไว้ก่อน เพราะมันเป็นอย่างนั้นเอง อย่างเช่นเมื่อเริ่มฝึกนั่งสมาธิ เราก็ต้องการความสงบทีเดียว แต่ก็ไม่ได้ความสงบ เพราะมันยังไม่เคยทำสมาธิมาก่อน ใจก็บอกว่า “จะนั่งอย่างนี้แหละ จนกว่าจะได้ความสงบ”

แต่พอความสงบไม่เกิด ก็เป็นทุกข์ ก็เลยลุกขึ้นวิ่งหนีเลย การปฏิบัติอย่างนี้ไม่เป็นการพัฒนาจิต” แต่มันเป็น “การทอดทิ้งจิต” ไม่ควรจะปล่อยใจไปตามอารมณ์ ควรที่จะฝึกฝนอบรมตนเองตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งก็ยากก็ช่าง ขยันก็ช่าง ให้ปฏิบัติมันไปเรื่อยๆ ลองคิดดูซิ ทำอย่างนี้จะไม่ดีกว่าหรือ การปล่อยใจตามอารมณ์นั้น จะไม่มีวันถึงธรรมของพระพุทธเจ้า

เมื่อเราปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะอารมณ์ใดจะเกิดขึ้น ก็ช่างมัน แต่ให้ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ปฏิบัติให้สม่ำเสมอ การตามใจตัวเองไม่ใช่แนวทางของพระพุทธเจ้า **ถ้าเราปฏิบัติธรรมตามความคิดความเห็นของเรา เราจะไม่มีวันรู้แจ้งว่า อันใดผิด อันใดถูก จะไม่มีวันรู้จักใจของตัวเอง และไม่มีวันรู้จักตัวเอง** ดังนั้น ถ้าปฏิบัติธรรมตามแนวทางของตนเองแล้ว ย่อมเป็นการเสียเวลามากที่สุด แต่การปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธเจ้าแล้ว ย่อมเป็นหนทางตรงที่สุด

ขอให้จำไว้ว่า ถึงจะซีเกียจก็ให้พยายามปฏิบัติไป ขยันก็ให้ปฏิบัติไป ทุกเวลา และทุกหนทุกแห่ง นี่จึงจะเรียกว่า **“การพัฒนาจิต”** ถ้าหากปฏิบัติตามความคิดความเห็นของตนเองแล้ว ก็จะเกิดความคิด ความสงสัยไปมากมาย มันจะพาให้คิดไปว่า **“เราไม่มีบุญ เราไม่มีวาสนา ปฏิบัติธรรมก็นานนักหนา แล้วยังไม่รู้ ยังไม่เห็น**

ธรรมเลยสักที” การปฏิบัติธรรมอย่างนี้ ไม่เรียกว่าเป็น “การพัฒนาจิต” แต่เป็น “การพัฒนาความหายนะของจิต”

ถ้าเมื่อใดที่ปฏิบัติธรรมไป แล้วมีความรู้สึกอย่างนี้ว่า ยังไม่รู้อะไร ยังไม่เห็นอะไร ยังไม่มีอะไรใหม่ๆ เกิดขึ้นบ้างเลย นี่ก็เพราะที่ปฏิบัติมานานผัด ไม่ได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

**พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “อานนท์ ปฏิบัติให้มาก ทำให้มาก แล้วจะสิ้นสงสัย” ความสงสัยจะไม่มีวันสิ้นไปได้ด้วยการคิด ด้วยทฤษฎี ด้วยการคาดคะเนหรือด้วยการถกเถียงกัน หรือจะอยู่เฉยๆ ไม่ปฏิบัติภาวนาเลย ความสงสัยก็หายไปไม่ได้อีกเหมือนกัน ก็เลสจะหายสิ้นไปได้ก็ด้วยการพัฒนาทางจิต ซึ่งจะเกิดได้ก็ด้วยการปฏิบัติที่ถูกต้องเท่านั้น**

การปฏิบัติทางจิตที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้น ตรงกันข้ามกับหนทางของโลกอย่างสิ้นเชิง คำสั่งสอนของพระองค์มาจากพระทัยอันบริสุทธิ์ ที่ไม่ข้องเกี่ยวกับกิเลสอาสวะทั้งหลาย นี่คือแนวทางของพระพุทธเจ้าและสาวกของพระองค์

เมื่อเราปฏิบัติธรรม เราต้องทำใจของเราให้เป็นธรรม ไม่ใช่เอาธรรมะมาตามใจเรา ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ ทุกข์ก็จะเกิดขึ้น แต่ไม่มีใครสักคนหรือกัที่พ้นจากทุกข์ไปได้ พอเริ่มปฏิบัติ ทุกข์ก็อยู่ตรงนั้นแล้ว

หน้าที่ของผู้ปฏิบัตินั้น จะต้องมีสติ สำรวม และสันโดษ สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราหยุด คือ เลิกนิสัยความเคยชินที่เคยทำมาแต่เก่าก่อน ทำไม่ถึงต้องทำอย่างนี้ ถ้าไม่ทำอย่างนี้ ไม่ฝึกฝนอบรมใจตนเองแล้ว มันก็จะคึกคะนองวุ่นวายไปตามธรรมชาติของมัน

ธรรมชาติของใจนี้มันฝึกกันได้ เอามาใช้ประโยชน์ได้ เปรียบได้กับต้นไม้ในป่า ถ้าเราปล่อยให้ทิ้งไว้ตามธรรมชาติของมัน เราก็จะเอามันมาสร้างบ้านไม่ได้ จะเอามาทำแผ่นกระดานก็ไม่ได้ หรือทำอะไรอย่างอื่นที่ใช้สร้างบ้านก็ไม่ได้ แต่ถ้าช่างไม้ผ่านมา ต้องการไม้ไปสร้างบ้าน เขาก็จะมองหาต้นไม้ในป่านี้ และตัดต้นไม้ในป่านี้เอาไปใช้ประโยชน์ ไม่ช้าเขาก็สร้างบ้านเสร็จเรียบร้อย

การปฏิบัติภาวนาและการพัฒนาจิตก็คล้ายกันแบบนี้ ก็ต้องเอาใจที่ยังไม่ได้ฝึกเหมือนไม้ในป่านี่แหละ มาฝึกมันจนมันละเอียดประณีตขึ้น รู้ขึ้น และว่องไวขึ้นทุกอย่างมันจะไปตามภาวะธรรมชาติของมัน เมื่อเรารู้จักธรรมชาติ เข้าใจธรรมชาติ เราก็เปลี่ยนมันได้ ทิ้งมันก็ได้ ปล่อยมันไปก็ได้ แล้วเราก็จะไม่ทุกข์อีกต่อไป

ธรรมชาติของใจเรามันก็อย่างนั้น เมื่อใดที่เกาะเกี่ยวผูกพัน ยึดมั่นถือมั่นก็จะเกิดความวุ่นวายสับสน เดี่ยวมันก็จะวิ่งวุ่นไปโน่นไปนี่ พอมันวุ่นวายสับสนมากๆ เข้า เราก็คิดว่า คงจะฝึกอบรมมันไม่ได้แล้ว แล้วก็เป็นอย่างนี้ ก็เพราะไม่เข้าใจว่า มันต้องเป็นของมันอย่างนั้นเอง

ความคิด ความรู้สึก มันจะวิ่งไปวิ่งมาอยู่อย่างนี้ แม้เราจะพยายามฝึกปฏิบัติ พยายามให้มันสงบ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น มันจะเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ เมื่อเราติดตามพิจารณาดูธรรมชาติของใจอยู่บ่อยๆ ก็จะค่อยๆ เข้าใจว่า ธรรมชาติของใจมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น มันจะเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้

ถ้าเราเห็นอันนี้ชัด เราก็จะทิ้งความคิดความรู้สึกอย่างนั้นได้ ทีนี้ก็ไม่ต้องคิดนั้น คิดนี้อีก ค่อยแต่บอกตัวเองไว้อย่างเดียวว่า “มันเป็นของมันอย่างนั้นเอง” พอเข้าใจได้ชัด เห็นแจ้งอย่างนี้แล้ว ทีนี้ก็จะปล่อยอะไรๆ ได้ทั้งหมด ก็ไม่ใช่ว่าความคิดความรู้สึกมันจะหายไป มันก็ยังอยู่นั้นแหละ แต่มันหมดอำนาจเสียแล้ว

เปรียบก็เหมือนกับเด็กที่ชอบชน เล่นสนุก ทำให้รำคาญจนเราต้องดุเอาตีเอา แต่เราก็ต้องเข้าใจว่า ธรรมชาติของเด็กก็เป็นอย่างนั้นเอง พอรู้อย่างนี้ เราก็ปล่อยให้เด็กเล่นไปตามเรื่องของเขา ความเดือดร้อนรำคาญของเราก็หมดไป มันหมดไปได้อย่างไร ก็เพราะเรายอมรับธรรมชาติของเด็ก ความรู้สึกของเราเปลี่ยน และเรายอมรับธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย เราปล่อยวาง จิตของเราก็มีความสงบเยือกเย็น นี่เรามีความเข้าใจอันถูกต้องแล้ว เป็นสัมมาทิฐิ

**ถ้ายังไม่มีเข้าใจที่ถูกต้อง ยังเป็นมิจฉาทิฐิอยู่ แม้จะไปอยู่ในถ้ำลึกมืด ลึกเท่าใด ใจมันก็ยังยุ่งเหยิงอยู่ หรือจะไปอยู่บนอากาศ สูงปานใด มันก็ยังยุ่งเหยิง**

วุ่นวายอยู่ ใจจะสงบได้ก็ด้วยความเห็นที่ถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิเท่านั้น ที่นี้ก็หมดปัญหา  
จะต้องแก้ เพราะไม่มีปัญหาอะไรเกิดขึ้น

นี่มันเป็นอย่างนี้ เราไม่ชอบมัน เราปล่อยวางมัน เมื่อใดที่มีความรู้สึกเกาะเกี่ยว  
ยึดมันถือมันเกิดขึ้น เราปล่อยวางทันที เพราะรู้แล้วว่า ความรู้สึกอย่างนั้น มันไม่ได้  
เกิดขึ้นมาเพื่อจะกวนเรา แม้บางทีเราอาจจะคิดอย่างนั้น แต่ความเป็นจริง ความรู้สึกนั้น  
เป็นของมันอย่างนั้นเอง

ถ้าเราปล่อยวางมันเสีย รูปก็เป็นสักแต่ว่ารูป เสียงก็สักแต่ว่าเสียง กลิ่นก็สักแต่ว่า  
กลิ่น รสก็สักแต่ว่ารส โภจณัฐัพพะก็สักแต่ว่าโภจณัฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ก็สักแต่ว่าธรรมารมณฺ์  
เปรียบเหมือนน้ำมันกับน้ำท่า ถ้าเราเอาทั้งสองอย่างนี้เทใส่ขวดเดียวกัน มันก็ไม่ปนกัน  
เพราะธรรมชาติมันต่างกัน เหมือนกับที่คนฉลาดก็ต่างกับคนโง่ พระพุทธเจ้าก็ทรง  
อยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส โภจณัฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ แต่พระองค์ทรงเป็นพระอรหันต์  
พระองค์จึงทรงเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงสิ่ง “สักว่า” เท่านั้น

พระองค์ทรงปล่อยวางมันไปเรื่อยๆ ตั้งแต่ทรงเข้าพระทัยแล้วว่า ใจก็สักว่าใจ  
ความคิดก็สักว่าความคิด พระองค์ไม่ทรงเอามันมาปนกัน ใจก็สักว่าใจ ความคิด  
ความรู้สึกก็สักว่าความคิดความรู้สึก ปล่อยให้มันเป็นเพียงสิ่ง “สักว่า” รูปก็สักว่ารูป  
เสียงก็สักว่าเสียง ความคิดก็สักว่าความคิด จะต้องไปยึดมันถือมันทำไม ถ้าคิดได้  
รู้สึกได้แบบนี้ เราก็จะแยกมันได้ ความคิด ความรู้สึก (อารมณ์) อยู่ทางหนึ่ง ใจก็  
อยู่อีกทางหนึ่ง เหมือนกับน้ำมันกับน้ำท่า อยู่ในขวดเดียวกันแต่มันแยกกันอยู่

พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกของพระองค์ ก็อยู่ร่วมกับปุถุชนคนธรรมดา  
ที่ไม่ได้รู้ธรรม ท่านไม่ได้เพียงอยู่ร่วมเท่านั้น แต่ท่านยังสอนคนเหล่านั้นทั้งคนฉลาด  
คนโง่ ให้รู้จักวิธีที่จะศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม และรู้แจ้งในธรรม ท่านสอนได้ เพราะ  
ท่านได้ปฏิบัติมาเอง ท่านรู้ว่ามันเป็นเรื่องของใจเท่านั้น เหมือนอย่างที่ได้พูดมานี้แหละ

ดังนั้น การปฏิบัติภาวนานี้ อย่าไปสงสัยมันเลย เราหนีจากบ้านมาบวชไม่ใช่  
เพื่อหนีมาอยู่กับความหลง หรืออยู่กับความขลาดความกลัว แต่หนีมาเพื่อฝึกอบรม

ตัวเอง เพื่อเป็นนายตัวเอง ชนะตัวเอง ถ้าเราเข้าใจได้อย่างนี้ เราก็จะปฏิบัติธรรมได้ ธรรมะจะแจ่มชัดขึ้นในใจของเรา

ผู้ที่เข้าใจธรรมะก็เข้าใจตัวเอง ใครเข้าใจตัวเองก็เข้าใจธรรมะ ทุกวันนี้ก็เหลือ แต่เปลือกของธรรมะเท่านั้น ความเป็นจริงแล้ว ธรรมะมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ไม่จำเป็น ที่จะต้องหนีไปไหน ถ้าจะหนีก็ให้หนีด้วยความฉลาด ด้วยปัญญา หนีด้วยความ ซำนิชำนัญ อย่าหนีด้วยความโง่ ถ้าเราต้องการความสงบ ก็ให้สงบด้วยความฉลาด ด้วยปัญญา เท่านั้นที่พอ

เมื่อใดที่เราเห็นธรรมะ นั่นก็เป็นสัมมาปฏิบัติแล้ว กิเลสก็สักแต่ว่ากิเลส ใจก็ สักแต่ว่าใจ เมื่อใดที่เราทิ้งได้ ปล่อยวางได้ แยกได้ เมื่อนั้น มันก็เป็นเพียงสิ่งสักว่า เป็นเพียงอย่างนั้นอย่างนั้นสำหรับเราเท่านั้นเอง เมื่อเราเห็นถูกแล้ว ก็จะมีแต่ความ ปลอดภัย ความเป็นอิสระตลอดเวลา

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ท่านอย่ายึดมั่นในธรรม” ธรรมะ คืออะไร คือทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไรที่ไม่ใช่ธรรมะ ความรักความเกลียดก็เป็นธรรมะ ความสุขความทุกข์ก็เป็นธรรมะ ความชอบความไม่ชอบก็เป็นธรรมะ ไม่ว่าจะ เป็นสิ่ง เล็กน้อยแค่ไหน ก็เป็นธรรมะ

เมื่อเราปฏิบัติธรรม เราเข้าใจอันนี้ เราก็ปล่อยวางได้ ดังนั้น ก็ตรงกับคำสอน ของพระพุทธเจ้าที่ว่า ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด

**ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจเรา ในจิตเรา ในร่างกายของเรา มีแต่ความแปรเปลี่ยนไป ทั้งนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น พระองค์ทรงสอนพระสาวกของ พระองค์ให้ปฏิบัติเพื่อละ เพื่อถอน ไม่ให้ปฏิบัติเพื่อสะสม**

ถ้าเราทำตามคำสอนของพระองค์ เราก็ถูกเท่านั้นแหละ เราอยู่ในทางที่ถูกแล้ว แต่บางทีก็ยังมีควมวุ่นวายเหมือนกัน ไม่ใช่คำสอนของพระองค์ทำให้วุ่นวาย กิเลส ของเรานั้นแหละที่มันทำให้วุ่นวาย มันมาบังคับความเข้าใจอันถูกต้องเสีย ก็เลยทำให้ เราวุ่นวาย

ความจริงการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ไม่มีอะไรลำบาก ไม่มีอะไร  
ยุ่งยาก การปฏิบัติตามทางของพระองค์ไม่มีทุกข์ เพราะทางของพระองค์คือ “ปล่อยวาง”  
ให้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง

จุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติภาวนานั้น ท่านทรงสอนให้ “ปล่อยวาง” อย่าแบก  
ถืออะไรให้มันหนัก ทิ้งมันเสีย ความดีก็ทิ้ง ความถูกต้องก็ทิ้ง

คำว่า “ทิ้ง” หรือ “ปล่อยวาง” ไม่ใช่ไม่ต้องปฏิบัติ แต่หมายความว่า ให้ปฏิบัติ  
“การละ” “การปล่อยวาง” นั้นแหละ

พระองค์ทรงสอนให้พิจารณารวมทั้งหลาย ที่กายที่ใจของเรา ธรรมะไม่ได้  
อยู่ไกลที่ไหน อยู่ที่ตรงนี้ อยู่ที่กายที่ใจของเราแหละ

ดังนั้น นักปฏิบัติต้องปฏิบัติอย่างเข้มแข็ง เอาจริงเอาจัง ให้ใจมันผ่องใสขึ้น  
สว่างขึ้น ให้มันเป็นใจอิสระ

ทำความดีอะไรแล้ว ก็ปล่อยมันไป อย่าไปยึดไว้ หรือดเว้นการทำชั่วได้แล้ว  
ก็ปล่อยมันไป พระพุทธเจ้าทรงสอนให้อยู่กับปัจจุบันนี้ ที่นี่และเดี๋ยวนี้ไม่ใช่อยู่กับอดีต  
หรืออนาคต

คำสอนที่เข้าใจผิดกันมาก แล้วก็ถกเถียงกันมากที่สุด ตามความคิดเห็นของตน  
ก็คือเรื่อง “การปล่อยวาง” หรือ “การทำงานด้วยจิตว่าง” นี้แหละ การพูดอย่างนี้  
เรียกว่า พูด “ภาษาธรรม” เมื่อเอามาคิดเป็นภาษาโลก มันก็เลยยุ่ง แล้วก็ตีความหมายว่า  
ถ้าอย่างนั้นทำอะไรก็ได้ตามใจชอบละซี

ความจริงมันหมายความว่าอย่างนี้ อุปมาเหมือนว่าเราแบกก้อนหินหนักอยู่ก้อนหนึ่ง  
แบกไปก็รู้สึกหนัก แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไรกับมัน ก็ได้แต่แบกอยู่อย่างนั้นแหละ พอมี  
ใครบอกว่า ให้โยนมันทิ้งเสียซี ก็มาคิดอีกแหละว่า “เอ ถ้าเราโยนมันทิ้งไปแล้ว  
เราก็ไม่มีอะไรเหลือละซี” ก็เลยแบกอยู่นั้นแหละ ไม่ยอมทิ้ง

ถึงจะมีใครบอกว่า โยนทิ้งไปเถอะ แล้วจะดีอย่างนั้น เป็นประโยชน์อย่างนี้ เราก็ยังไม่ยอมโยนทิ้งอยู่นั่นแหละ เพราะกลัวแต่ว่าจะไม่มีอะไรเหลือ ก็เลยแบกก้อนหินหนักไว้ จนเหนื่อยอ่อนเพลียเต็มที่ จนแบกไม่ไหวแล้ว ก็เลยปล่อยมันตกลง

ตอนที่ปล่อยมันตกลงนี้แหละ ก็จะเกิดความรู้เรื่อง “การปล่อยวาง” ขึ้นมาเลย เราจะรู้สึกเบาสบาย แล้วก็รู้ได้ด้วยตัวเองว่า การแบกก้อนหินนั้นมันหนักเพียงใด แต่ตอนที่เราแบกอยู่นั้น เราไม่รู้หรือว่า “การปล่อยวาง” มันมีประโยชน์เพียงใด

ดังนั้น ถ้ามีใครมาบอกให้ปล่อยวาง คนที่ยังมีติดอยู่ก็ไม่รู้ ไม่เข้าใจหรอก ก็จะหลั่บหลั่บตาแบกก้อนหินก้อนนั้นอย่างไม่ยอมปล่อย จนกระทั่งมันหนักจนเหลือที่จะทนนั้นแหละ ถึงจะยอมปล่อย แล้วก็รู้สึกได้ด้วยตัวเองว่ามันเบา มันสบายแค่ไหน ที่ปล่อยมันไปได้

ต่อมาเราอาจจะไปแบกอะไรอีกก็ได้ แต่ตอนนี้เราพอรู้แล้วว่า ผลของการแบกนั้นเป็นอย่างไร เราก็จะปล่อยวางมันได้โดยง่ายขึ้น ความเข้าใจในความไร้ประโยชน์ของการแบกหาม และความเบาสบายของการปล่อยวางนี้แหละ คือตัวอย่างที่แสดงถึงการรู้จักตัวเอง

ความยึดมั่นถือมั่นในตัวของเรา ก็เหมือนก้อนหินหนักก้อนนั้น พอคิดว่าจะปล่อย “ตัวเรา” ก็เกิดความกลัวว่า ปล่อยไปแล้วก็จะไม่มีอะไรเหลือ เหมือนกับที่ไม่ยอมปล่อยก้อนหินก้อนนั้น แต่ในที่สุด เมื่อปล่อยมันไปได้ เราก็จะรู้สึกเองถึงความเบาสบายในการที่ไม่ได้ยึดมั่นถือมั่น

ในการฝึกใจนี้ เราต้องไม่ยึดมั่นทั้งสรรเสริญ ทั้งนิินทา ความต้องการแต่สรรเสริญ และไม่ต้องการนิินทานั้น เป็นวิถีทางของโลก แต่แนวทางของพระพุทธเจ้านั้น ให้รับสรรเสริญตามเหตุตามปัจจัยของมัน และก็ให้รับนิินทาตามเหตุตามปัจจัยของมันเหมือนกัน

เหมือนอย่างกับการเลี้ยงเด็ก บางทีถ้าเราไม่ดูเด็กตลอดเวลา มันก็ดีเหมือนกัน ผู้ใหญ่บางคนดูมากเกินไป ผู้ใหญ่ที่ฉลาดย่อมรู้จักว่าเมื่อใดควรดู เมื่อใดควรชม

ใจของเรา ก็เหมือนกัน ใช้ปัญญาเรียนรู้จักใจ ใช้ความฉลาดรักษาใจไว้ แล้วเราก็จะเป็นคนฉลาดที่รู้จักฝึกใจ เมื่อฝึกบ่อยๆ มันก็จะสามารถกำจัดทุกข์ได้ ความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจนี้เอง มันทำให้ใจสับสน มีดมัว มันเกิดขึ้นที่นี่ มันก็ตายที่นี่

เรื่องของใจมันเป็นแบบนี้ บางทีก็คิดดี บางทีก็คิดชั่ว ใจมันหลอกหลวง เป็นมายา จงอย่าไว้ใจมัน แต่จงมองเข้าไปที่ใจ มองให้เห็นความเป็นอยู่อย่างนั้นของมัน ยอมรับมันทั้งนั้น ทั้งใจดีใจชั่ว เพราะมันเป็นของมันอย่างนั้น ถ้าเราไม่ไปยึดถือมัน มันก็เป็นของมันอยู่แค่นั้น แต่ถ้าเราไปยึดมันเข้า เราก็จะถูกมันกักเอา แล้วเราก็เป็นทุกข์

ถ้าใจเป็นสัมมาทิฐิแล้ว ก็จะมีแต่ความสงบ จะเป็นสมาธิ จะมีความฉลาดไม่ว่าจะนั่งหรือจะนอน ก็จะมีแต่ความสงบ ไม่ว่าจะไปไหน ทำอะไร ก็จะมีแต่ความสงบ

วันนี้ ท่าน (ภิกษุชาวตะวันตก) ได้พาลูกศิษย์มาฟังธรรม ท่านอาจจะเข้าใจบ้าง ไม่เข้าใจบ้าง ผมได้พูดเรื่องการปฏิบัติเพื่อให้ท่านเข้าใจได้ง่าย ท่านจะคิดว่าถูกหรือไม่ก็ตาม ก็ขอให้ท่านลองนำไปพิจารณาดู

ผมในฐานะอาจารย์องค์หนึ่ง ก็อยู่ในฐานะคล้ายๆ กัน ผมเองก็อยากฟังธรรมเหมือนกัน เพราะไม่ว่าผมจะไปที่ไหน ก็ต้องไปแสดงธรรมให้ผู้อื่นฟัง แต่ตัวเองไม่ได้มีโอกาสฟังเลย คราวนี้ก็ดูท่านพอใจในการฟังธรรมอยู่ เวลานั้นผ่านไปเร็วเมื่อท่านนั่งฟังอย่างเงียบๆ เพราะท่านกำลังกระหายธรรมะ ท่านจึงต้องการฟัง

เมื่อก่อนนี้ การแสดงธรรมก็เป็นความเพลิดเพลินอย่างหนึ่ง แต่ต่อมาความเพลิดเพลินก็ค่อยหายไป รู้สึกเหนื่อยและเมื่อย ก็กลับอยากเป็นผู้ฟังบ้าง เพราะเมื่อฟังธรรมจากครูอาจารย์นั้น มันเข้าใจง่ายและมีกำลังใจ แต่เมื่อเราแก่ขึ้น มีความหิวกระหายในธรรมะ รสชาติของมันก็ยิ่งเอร็ดอร่อยมากขึ้น

การเป็นครูอาจารย์ของผู้อื่นนั้น จะต้องเป็นตัวอย่างแก่พระภิกษุอื่นๆ เป็นตัวอย่างแก่ลูกศิษย์ เป็นตัวอย่างแก่ทุกคน ฉะนั้น อย่าลืมตนเองแล้วก็อย่าคิดถึงตนเอง ถ้าความคิดอย่างนั้นเกิดขึ้น รีบกำจัดมันเสีย ถ้าทำได้อย่างนี้ก็จะเป็นผู้ที่รู้จักตัวเอง



วิธีปฏิบัติธรรมมีมากมายเป็นล้านๆ วิธี พูดเรื่องการภาวนาไม่มีที่จบ สิ่งที่จะทำให้เกิดความสงสัยมีมากมายหลายอย่าง แต่ให้ภาวนามั่นออกไปเรื่อยๆ แล้วจะไม่เหลือความสงสัย

เมื่อเรามีความเข้าใจถูกต้องเช่นนี้ ไม่ว่าจะนั่งหรือจะเดิน ก็จะมีแต่ความสงบ ความสบาย ไม่ว่าจะปฏิบัติภาวนาที่ไหน ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม อย่าถือว่าเป็นการปฏิบัติภาวนาแต่เฉพาะขณะนั่งหรือเดินเท่านั้น ทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกหนทุกแห่งเป็นการปฏิบัติได้ทั้งนั้น

ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา ให้มีสติอยู่ ให้เห็นการเกิดดับของกายและใจ แต่อย่าให้มันมาทำใจให้วุ่นวาย ให้ปล่อยวางมันไป ความรักเกิดขึ้น ก็ปล่อยมันไป มันมาจากไหน ก็ให้มันกลับไปที่นั่น ความโลภเกิดขึ้น ก็ปล่อยมันไป ตามมันไป ตามดูว่ามันอยู่ที่ไหน แล้วตามไปส่งมันให้ถึงที่ อย่าเก็บมันไว้สักอย่าง

ถ้าท่านปฏิบัติได้แบบนี้ ท่านก็จะเหมือนกับบ้านว่างหรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ ใจว่าง เป็นใจที่ว่างและอิสระจากกิเลสความชั่วทั้งหลาย เราเรียกว่า **“ใจว่าง”** แต่ไม่ใช่ว่างเหมือนว่าไม่มีอะไร มันว่างจากกิเลส แต่เต็มไปด้วยความฉลาด ด้วยปัญญา ฉะนั้น ไม่ว่าจะทำอะไร ก็ทำด้วยปัญญา คิดด้วยปัญญา จะมีแต่ปัญญาเท่านั้น

นี่เป็นคำสอนที่ผมขอมอบให้ในวันนี้ ถ้าการฟังธรรมทำให้ใจท่านสงบก็ดีแล้ว ไม่จำเป็นต้องจดจำอะไร บางท่านอาจจะไม่เชื่อ ถ้าเราทำใจให้สงบ ฟังแล้วก็ไม่ได้ผ่านไป แต่นำมาพิจารณาอยู่เรื่อยๆ อย่างนี้ เราก็เหมือนเครื่องบันทึกเสียง เมื่อเรา “เปิด” มันมันก็อยู่ตรงนั้น อย่างกลัวว่าจะไม่มีอะไร เมื่อใดที่ท่านเปิดเครื่องบันทึกเสียงของท่าน ทุกอย่างก็อยู่ในนั้น

ขอมอบธรรมะนี้ต่อพระภิกษุทุกรูป และต่อทุกคน บางท่านอาจจะรู้ภาษาไทย เพียงเล็กน้อย แต่ก็ไม่เป็นไร ให้ท่านเรียนภาษาธรรมเถิด เท่านั้นก็ดีเพียงพอแล้ว.

## ๖

### อ่านใจธรรมชาติ

---

**การภาวนา** หมายความว่า ให้จิตดูให้ชัดๆ พยายามอย่ารีบร้อนเกินไป อย่าซ้ำ  
เกินไป ค่อยทำค่อยไป แต่ให้มีวิธีการและจุดหมายในการปฏิบัติภาวนานั้น

ทุกคนที่ออกมาปฏิบัตินั้น ก็ออกมาด้วย “ความอยาก” กันทั้งนั้น มันมีความอยาก  
แต่ความอยากนี้บางที่มันก็ปนกับความหลง ถ้าอยากแล้วไม่หลง มันก็อยากด้วยปัญญา  
ความอยากอย่างนี้ท่านเรียกว่าเป็นบารมีของตน แต่ไม่ใช่ทุกคนนะที่มีปัญญา

บางคนไม่อยากจะให้มันอยาก เพราะเข้าใจว่าการมาปฏิบัติก็เพื่อระงับความอยาก  
ความจริงนะ ถ้าหากว่าไม่มีความอยากก็ไม่必修ปฏิบัติ ไม่รู้ว่าจะทำอะไร ลองพิจารณา  
ดูก็ได้

ทุกคน แม้องค์พระพุทธรเจ้าของเราก็ตาม ที่ท่านออกมาปฏิบัติก็เพื่อจะให้บรรเทา  
กิเลสทั้งหลายนั้น

แต่ว่ามันต้องอยากทำ อยากปฏิบัติ อยากให้มันสงบ และก็ไม่ต้องอยากให้มันวุ่นวาย  
ทั้งสองอย่างนี้มันเป็นอุปสรรคทั้งนั้นถ้าเราไม่มีปัญญา ไม่มีความฉลาดในการกระทำ  
อย่างนั้น เพราะว่ามันปนกันอยู่ อยากทั้งสองอย่างนี้มันมีราคาเท่าๆ กัน

---

บรรยายธรรมแก่พระนวกะ หลังทำวัตรเย็น ณ วัดหนองป่าพง สิงหาคม ๒๕๒๑

อยากจะพ้นทุกข์ มันเป็นกิเลสสำหรับคนไม่มีปัญญา อยากด้วยความโง่ ไม่อยาก มันก็เป็นกิเลส เพราะไม่อยากอันนั้นมันประกอบด้วยความโง่เหมือนกัน คือ ทั้งอยาก-ไม่อยาก ปัญญาก็ไม่มี ทั้งสองอย่างนี้มันเป็นกามสุขัลลิกานุโยคกับอัตตakilมณานุโยค ซึ่งพระพุทธองค์ของเราขณะที่พระองค์กำลังทรงปฏิบัติอยู่นั้น ท่านก็หลงในอย่างนี้ ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ท่านหาอุบายหลายประการว่าจะพบของสองสิ่งนี้

ทุกวันนี้ เราทั้งหลายก็เหมือนกัน ถูกลึงทั้งสองอย่างนี้มันกวนอยู่ เราจึงเข้าสู่ทาง ไม่ได้ก็เพราะอันนี้ ความเป็นจริงนี้ ทุกคนที่มาปฏิบัติก็เป็นปุถุชนมาทั้งนั้น ปุถุชนก็เต็มไปด้วยความอยาก ความอยากที่ไม่มีปัญญา อยากด้วยความหลง ไม่อยากมันก็มีโทษเหมือนกัน **“ไม่อยาก”** มันก็เป็นตัณหา **“อยาก”** มันก็เป็นตัณหาอีกเหมือนกัน

ที่นั่นนักปฏิบัติยังไม่รู้เรื่องราว จะเอาอย่างไรกัน เดินไปข้างหน้าก็ไม่ถูก เดินกลับ ไปข้างหลังก็ไม่ถูก จะหยุดก็หยุดไม่ได้ เพราะมันยังอยากอยู่ มันยังหลงอยู่ มีแต่ความอยาก แต่ปัญญาไม่มี **มันอยากด้วยความหลง มันก็เป็นตัณหา ถึงแม้ไม่อยาก มันก็เป็นความหลง มันก็เป็นตัณหาเหมือนกัน เพราะอะไร เพราะมันขาดปัญญา**

ความเป็นจริงนั้น ธรรมชาติมันอยู่ตรงนั้นแหละ ตรงความอยากกับความไม่อยาก นั้นแหละ แต่เราไม่มีปัญญา ก็พยายามไม่ให้อยากบ้าง เดี่ยวก็อยากบ้าง อยากให้เป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ ความจริงทั้งสองอย่างนี้หรือทั้งคู่นี้ มันตัวเดียวกันทั้งนั้น ไม่ใช่คนละตัว แต่เราไม่รู้เรื่องของมัน

พระพุทธเจ้าของเราและสาวกทั้งหลายของพระองค์นั้น ท่านก็อยากเหมือนกัน แต่ **“อยาก”** ของท่านนั้นเป็นเพียงอาการของจิตเฉยๆ หรือ **“ไม่อยาก”** ของท่าน ก็เป็นเพียงอาการของจิตเฉยๆ อีกเหมือนกัน มันวูบเดียวเท่านั้นก็หายไปแล้ว

ดังนั้น **ความอยากหรือไม่อยากนี้ มันมีอยู่ตลอดเวลา แต่สำหรับผู้มีปัญญานั้น “อยาก” ก็ไม่มีอุปาทาน “ไม่อยาก” ก็ไม่มีอุปาทาน เป็น “สักแต่ว่า”** อยากหรือไม่อยาก เท่านั้น ถ้าพูดตามความจริงแล้ว มันก็เป็นแต่อาการของจิต อาการของจิตมันเป็นของมันอย่างนั้นเอง ถ้าเรามาตะครุบมันอยู่ที่ใกล้ๆ นี้ มันก็เห็นชัด

ดังนั้น จึงว่าการพิจารณานั้น ไม่ใช่รู้ไปที่อื่น มันรู้ตรงนี้แหละ เหมือนชาวประมงที่ออกไปทอดแหนั่นแหละ ทอดแหออกไปถูกปลาตัวใหญ่ เจ้าของผู้ทอดแหจะคิดอย่างไร ก็กลัว กลัวปลาจะออกจากแหไปเสีย เมื่อเป็นเช่นนั้น ใจมันก็ตื่นรนขึ้น ระวังมาก บังคับมาก ตะครุบไปตะครุบมาอยู่นั่นแหละ ประเดี๋ยวปลามันก็ออกจากแหไปเสีย เพราะไปตะครุบมันแรงเกินไป อย่างนั้นโบราณท่านพูดถึงเรื่องอันนี้ ท่านว่าค่อยๆ ทำมัน แต่อย่าไปห่างจากมัน

นี่คือปฏิบัติของเรา ค่อยๆ คำมันไปเรื่อยๆ อย่างนั้นแหละ อย่าปล่อยมัน หรือไม่อยากรู้มัน ต้องรู้ ต้องรู้เรื่องของมัน พยายามทำมันไปเรื่อยๆ ให้เป็นปฏิบัติ ขี้เกียจเราก็ทำ ไม่ขี้เกียจเราก็ทำ เรียกว่าการปฏิบัติต้องทำไปเรื่อยๆ อย่างนี้

ถ้าหากว่าเราขยัน ขยันเพราะความเชื่อ มันมีศรัทธา แต่ปัญญาไม่มี ถ้าเป็นอย่างนี้ ขยันไปๆ แล้วมันก็ไม่เกิดผลอะไรขึ้นมากมาย ขยันไปนานๆ เข้า แต่มันไม่ถูกทาง มันก็ไม่สงบระงับ ที่นี้ก็เกิดความคิดว่า เราปัญญาน้อยหรือวาสนาน้อย หรือคิดไปว่า มนุษย์ในโลกนี้คงทำไม่ได้หรอก แล้วก็เลยหยุด เลิกทำ เลิกปฏิบัติ

ถ้าเกิดความคิดอย่างนี้เมื่อใด ขอให้ระวังให้มาก ให้มีขันติความอดทน ให้ทำไปเรื่อยๆ เหมือนกับเราจับปลาตัวใหญ่ ก็ให้ค่อยๆ คำมันไปเรื่อยๆ ปลา มันก็จะไม่ตื่นแรง ค่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ ไม่หยุด ไม่ช้าปลา ก็จะหมดกำลัง มันก็จะจับง่าย จับให้ถนัดมือเลย ถ้าเรารีบจนเกินไปปลา มันก็จะหนีตื่นออกจากแหเท่านั้น

**ดังนั้น การปฏิบัตินี้ ถ้าเราพิจารณาตามพื้นเพของเรา เช่นว่า เราไม่มีความรู้ในปริยัติ ไม่มีความรู้ในอะไรอื่น ที่จะให้การปฏิบัติมันเกิดผลขึ้น ก็ดูความรู้ที่เป็นพื้นเพเดิมของเรานั้นแหละ อันนั้นก็คือ “ธรรมชาติของจิต” นี้เอง มันมีของมันอยู่แล้ว เราจะไปเรียนรู้มัน มันก็มีอยู่ หรือเราจะไม่ไปเรียนรู้มัน มันก็มีอยู่**

อย่างที่ท่านพูดว่า พระพุทธเจ้าจะบังเกิดขึ้นก็ตาม หรือไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม ธรรมะก็คงมีอยู่อย่างนั้น มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น ไม่พลิกแพลงไปไหน มันเป็นลักษณะ เราไม่เข้าใจลักษณะ ก็ไม่รู้ว่าการเป็นอย่างไร นี้เรียกว่า การพิจารณาในความรู้ของผู้ปฏิบัติที่ไม่มีพื้นปริยัติ

**ขอให้ดูจิต พยายามอ่านจิตของเจ้าของ พยายามพูดกับจิตของเจ้าของ มันจึงจะรู้เรื่องของจิต ค่อยๆ ทำไป ถ้ายังไม่ถึงที่ของมัน มันก็ไปอยู่อย่างนั้น**

ครูบาอาจารย์บางท่านบอกว่าทำไปเรื่อยๆ อย่าหยุด บางทีเรามาคิด “เออทำไปเรื่อยๆ ถ้าไม่รู้เรื่องของมัน ถ้าทำไม่ถูกที่มัน มันจะรู้อะไร” อย่างนี้เป็นต้น ก็ต้องทำไปเรื่อยๆ ก่อน แล้วมันก็จะเกิดความรู้สึกนึกคิดขึ้นในสิ่งที่เราพากเพียรทำนั้น

มันเหมือนกันกับบรูซที่ไปสัฟไฟ ได้ฟังท่านบอกว่า เอาไม้ไผ่สองอันมาสีกันเข้าไปเถอะ แล้วจะมีไฟเกิดขึ้น บรูซนั้นก็จับไม้ไผ่เข้าสองอัน สีกันเข้า แต่ใจร้อนสีไปได้หน่อยก็อยากให้มันเป็นไฟ ใจก็เร่งอยู่เรื่อย ให้เป็นไฟเร็วๆ แต่ไฟก็ไม่เกิดสักที บรูซนั้นก็เกิดความขี้เกียจ แล้วก็หยุดพัก แล้วจึงลองสีอีกนิด แล้วก็หยุดพัก ความร้อนที่พอมืออยู่ข้างก็หายไปละสิ เพราะความร้อนมันไม่ติดต่อกัน

ถ้าทำไปเรื่อยๆ อย่างนี้ เหนื่อยก็หยุด มีแต่เหนื่อยอย่างเดียวก็พอได้ แต่มีขี้เกียจปนเข้าด้วย เลยไปกันใหญ่ แล้วบรูซนั้นก็ทว่าไฟไม่มี ไม่เอาไฟ ก็ทิ้งเลิก ไปไม่สีกอีก แล้วก็ไปเที่ยวประกาศว่า ไฟไม่มี ทำอย่างนี้ไม่ได้ ไม่มีไฟหรอก เขาได้ลองทำแล้ว

ก็จริงเหมือนกันที่ได้ทำแล้ว แต่ทำยังไม่ถึงจุดของมัน คือความร้อนยังไม่สมดุลกัน ไฟมันก็เกิดขึ้นไม่ได้ ทั้งที่ความจริงไฟมันก็มีอยู่ อย่างนี้ก็เกิดความท้อแท้ขึ้นในใจของผู้ปฏิบัติ นั้น ก็ละอันนี้ไปทำอันโน้นเรื่อยไป อันนี้ฉันใดก็ฉันนั้น

การปฏิบัติ นั้น ปฏิบัติทางกายทางใจทั้งสองอย่างมันต้องพร้อมกัน เพราะอะไร เพราะพื้นแผ่นดินเป็นคนมีกิเลสทั้งนั้น พระพุทธเจ้าก่อนที่จะเป็นพระพุทธเจ้าท่านก็มีกิเลส แต่ท่านก็มีปัญญาหลากหลาย พระอรหันต์ก็เหมือนกัน เมื่อยังเป็นปุถุชนอยู่ก็เหมือนกันกับเรา

เมื่อความอยากเกิดขึ้นมา เราก็ไม่รู้จัก เมื่อความไม่อยากเกิดขึ้นมา เราก็ไม่รู้จัก บางทีก็ร้อนใจ บางทีก็ดีใจ ถ้าใจเราไม่อยาก ก็ดีใจแบบหนึ่งและวุ่นวายอีกแบบหนึ่ง ถ้าใจเราอยาก มันก็วุ่นวายอย่างหนึ่งและดีใจอย่างหนึ่ง มันประสมประเสกกันอยู่อย่างนี้

อันนี้คือปฏิกิริยาของผู้ปฏิบัติธรรม เหมือนอย่างพระวินัยที่เราฟังๆ กันไปนี้ ดูแล้ว มันก็เป็นของยาก จะต้องรักษาสิกขาบททุกอย่าง ให้ไปท่องทุกอย่าง เมื่อจะตรวจดูศีลของเจ้าของ ก็ต้องไปตรวจดูทุกสิกขาบท ก็คิดหนักใจว่า “โอ อย่างนี้ไม่ไหวแล้ว”

ความจริง เมื่อพระพุทธเจ้าท่านสอนให้พิจารณากาย อย่างเช่น เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มันก็มีแต่กายทั้งนั้น อย่างที่ท่านให้กรรมฐานครั้งแรก ก็มีแต่เรื่องกายทั้งนั้น ท่านให้พิจารณาอยู่ตรงนี้ ให้ดูตรงนี้ ถ้าเราพิจารณาแล้วเห็นไม่ชัด มันก็จะเห็นคนไม่ชัดสักคน คนอื่นก็ไม่ชัด ตัวเราเองก็ไม่ชัด เห็นตัวเราก็สงสัย เห็นคนอื่นก็สงสัย มันสงสัยอยู่ตลอดไป แต่ถ้าเราสามารถเห็นตัวเราได้ชัดเท่านั้น มันก็หมดสงสัย

เพราะอะไร เพราะรูปร่างมันเหมือนกันทั้งนั้น ถ้าหากเราเห็นชัดในตัวเราคนเดียว ก็เหมือนเห็นคนทั้งโลก ไม่ต้องตามไปดูทุกคน ก็รู้ว่าคนอื่นก็เหมือนกับเรา เราก็เหมือนกับเขา ถ้าเราคิดได้เช่นนี้ ภาวะของเราก็ค่อยลง ถ้าเราไม่คิดเช่นนั้น ภาวะของเราก็มาก เพราะจะต้องตามไปดูทุกคนในจักรวาลนี้ จึงจะรู้จักคนทุกคน ภาวะมันก็มากนะสิ ถ้าคิดอย่างนี้ มันก็ทำให้ห่อเหี่ยว

อย่างพระวินัยของเรานี้ก็เหมือนกัน มีสิกขาบทอยู่มากมายเหลือเกิน ไม่รู้จักเท่าไร ถ้าเพียงนี้กว่า จะต้องอ่านให้ครบทุกสิกขาบท ก็แยะแล้ว ไม่ไหวแล้ว เห็นว่าเหลือวิสัยเสียแล้ว เห็นจะไม่มีทางไปตรวจดูศีลให้สมบูรณ์บริบูรณ์ได้ นี่ความเข้าใจของเรามันเป็นอย่างนั้น เหมือนอย่างว่า ท่านให้รู้แจ้งซึ่งมนุษย์ทั้งหลาย ก็คิดว่าจะต้องไปดูคนให้ทุกคน มันถึงจะรู้ทุกคน อย่างนี้มันก็มากเท่านั้นแหละ

นี่ก็เพราะว่าเรามันตรงเกินไป ตรงตามตำรา ตรงตามคำของครูบาอาจารย์เกินไป เพราะถ้าเราเรียนปริยัติขนาดนั้น มันก็ไปไม่ไหวเหมือนกัน มันทำให้หมดศรัทธาเหมือนกัน เรียกว่าเรายังไม่เกิดปัญญา ถ้าปัญญามันเกิดแล้ว ก็จะทำให้เห็นทั้งหมดก็คือคนคนเดียว ถ้ามันเป็นคนคนเดียว เราก็พิจารณาแต่เราคนเดียวก็เพียงพอ เพราะเราก็มีรูป มีนาม ลักษณะของรูปร่างมันก็เป็นอยู่อย่างนี้ คนอื่นก็เป็นอยู่อย่างนี้เหมือนกัน ปัญญาจะทำให้เห็นได้เช่นนั้น ทีนี้ภาวะที่จะต้องคิดก็น้อยลง เพราะเห็นเสียแล้วว่า มันเป็นอย่างเดียวกัน

ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงว่า *อัตตนะนา โจทยัตตนา* จงเตือนตนด้วยตนเอง ให้เตือนตัวเจ้าของเองนี้ ไม่มีที่อื่น ถ้าเราเห็นตัวเราเองแล้ว มันก็เหมือนกันหมดทุกคน เพราะอันเดียวกัน บริษัทเดียวกัน ยี่ห้อเดียวกัน เพียงแต่ต่างสีฐานกันเท่านั้น เหมือนอย่างยาห้ามใจกับยาบรรเทาภัย มันก็ยารักษาโรคปวดเหมือนกัน เพียงแต่ว่า มันเปลี่ยนชื่อ เปลี่ยนรูปห่อเสียบ่อยเท่านั้น แท้จริงมันก็รักษาโรคเดียวกัน

ถ้าเราเห็นได้เช่นนี้ มันก็จะง่ายขึ้น ค่อยๆ ทำมันไปเรื่อยๆ อย่างนั้นแหละ แล้วมันก็จะเกิดความฉลาดขึ้นในการกระทำ ทำไปเรื่อยๆ จนกว่ามันจะเกิดความเห็น แล้วจะเห็นความจริงของมันจริงๆ

ถ้าจะพูดเรื่องปริยัติแล้ว ทุกอย่างมันก็เป็นปริยัติได้ทั้งนั้น ตาก็เป็นปริยัติ หูก็เป็นปริยัติ จมูกก็เป็นปริยัติ ปากก็เป็นปริยัติ ลิ้นก็เป็นปริยัติ กายก็เป็นปริยัติ เป็นปริยัติ หมดทุกอย่าง รูปเป็นอย่างนั้น ก็รู้ว่ารูปเป็นอย่างนั้น แต่ว่าเรามันมัวไปติดอยู่ในรูป ไม่รู้จักหาทางออก เสียงเป็นอย่างนั้น ก็รู้ว่าเสียงเป็นอย่างนั้น แต่ก็ไปติดอยู่ในเสียง ไม่รู้จักหาทางออก ดังนั้น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์นี้ มันจึงเป็นห่วงที่เกาะเกี่ยวให้มนุษย์สัตว์ทั้งหลายติดอยู่ในตัวของมัน ฉะนั้น ก็ให้เราปฏิบัติไป ค่ำไปอย่างนั้นแหละ แล้ววันหนึ่งก็ต้องได้ความรู้ เกิดความรู้สักอีกอย่างหนึ่งขึ้นมา

**ที่จะได้ความรู้ เกิดความรู้สักอีกอย่างหนึ่งขึ้นมาได้นี้ มันจะเกิดได้จากการปฏิบัติที่ไม่หยุด ไม่ทอดทิ้ง ปฏิบัติไป ทำไปนานเข้าๆ พอสมควรกับนิสัยปัจจัยของตน มันก็จะเกิดความรู้สักอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่า “ธัมมวิจยะ” มันจะเกิดโพชฌงค์ของมันเอง โพชฌงค์ทั้งหมดมันจะเกิดอยู่อย่างนี้ สอดส่องธรรมไป**

โพชฌงค์	สติสังขาโต	ธัมมานัง	วิจยะโย	ตะธา
วิริยัม	ปีติปัสสทธิ-		โพชฌงค์า	จะ ตะธาปะเร
สมาธู	เปกขะ	โพชฌงค์า	สัตเตเต	สัพพะทัสสินา

เบื้องต้นมันเกิดอย่างนี้ อากาณนี้มันจะเกิดขึ้นมา มันก็เป็นโพชฌงค์เป็นองค์ที่ตรัสรู้ธรรมะทั้งนั้น ถ้าเราได้เรียนรู้อันนี้ ก็รู้ตามปริยัติเหมือนกัน แต่ไม่มองเห็นที่มัน

เกิดที่ในใจของเรา ไม่เห็นว่ามันเป็นโพชฌงค์ ความเป็นจริงนั้นโพชฌงค์นั้นเกิดมา ในลักษณะอย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านจึงบัญญัติ ผู้รู้ทั้งหลายก็บัญญัติ เป็นข้อความ ออกมาเป็นปริยัติ ปริยัตินี้ก็เกิดจากที่ได้มาจากการปฏิบัติ แต่มันถอนตัวออกมาเป็น ปริยัติ เป็นตัวหนังสือ แล้วก็ไปเป็นคำพูด แล้วโพชฌงค์ก็เลยหายไป หายไปโดย ที่เราไม่รู้ แต่ความเป็นจริงนั้น มันก็ไม่ได้หายไปไหน มันมีอยู่ในนี้ทั้งหมด

มันจะเกิดธัมมวิจยะ การพินิจพิจารณาตามไป เกิดความเพียร เกิดปีติและอื่นๆ ขึ้นทั้งหมด ไปตามลำดับของโพชฌงค์ ถ้ามันเกิดการกระทำขึ้นทั้งหมดดังนี้ มันก็เป็น องค์ที่ตรัสรู้ธรรมะ ถ้าทำถูกทาง ปฏิบัติถูกทาง มันต้องเกิดอาการอย่างนี้ ธรรมะ มันก็ต้องมีอยู่ในนี้

ดังนั้น ท่านจึงว่า ค่อยๆ คล่าไป ค่อยๆ พิจารณาไป อย่างนี้กว่ามันอยู่ข้างโน้น อย่างนี้กว่ามันอยู่ข้างนี้ เหมือนอย่างพระภิกษุท่านหนึ่งของเรา ท่านไปเรียนบาลีแปล ธรรมบทกับเขา เรียนไม่ได้เพราะไปนึกแต่ว่า ปฏิบัติกรรมฐานนั้นมันแจ้ง มันรู้ มันสะอาด มันเห็น ท่านก็ออกมาปฏิบัติอยู่ที่วัดหนองป่าพง ท่านว่าจะมานั่งปฏิบัติ แล้วไปแปลบาลี ท่านนึกว่าจะไปรู้อย่างนั้น ไปเห็นอย่างนั้น ก็เลยอธิบายให้ท่านฟังว่า **เห็นอันเกิดจากการปฏิบัติธรรมนั้นอย่างหนึ่ง เห็นจากการเรียนปริยัติธรรมนั้นก็อีก อย่างหนึ่ง มันก็เห็นเหมือนกัน แต่ว่ามันลึกซึ้งกว่ากัน ถ้าเห็นจากการปฏิบัติแล้วมันละ มันละไปเลย หรือถ้ายังละไม่หมด ก็พยายามต่อไปเพื่อละให้ได้** มีความโกรธเกิดขึ้นมา มีความโลภเกิดขึ้นมา ท่านไม่วางมัน พิจารณาดูที่มันเกิด แล้วก็พิจารณาโทษให้ มันเห็นด้วย แล้วก็เห็นโทษในการกระทำนั้น เห็นประโยชน์ในการละสิ่งทั้งหลาย เหล่านั้น ความเห็นอันนี้ ไม่ใช่อยู่ที่โน่นที่นี้ มันอยู่ในจิตของตนเอง จิตที่มันผ่องใส ไม่ใช่อื่นไกล

อันนี้นักปริยัติและนักปฏิบัติพูดกันไม่ค่อยจะรู้เรื่อง โดยมากมักจะโทษกันว่า นักปฏิบัติพูดไม่มีรากฐาน พูดไปตามความเห็นของตน ความเป็นจริงมันก็อย่าง เดียวกันแหละ เหมือนหน้ามือกับหลังมือ เมื่อเราคว่ำมือลง หน้ามือมันก็หายไป แต่มันไม่ได้หายไปไหน มันหายไปอยู่ข้างล่างนั้นแหละ แต่มองไม่เห็นเพราะหลังมือ



มันบังอยู่ แล้วเมื่อเราหงายฝ่ามือขึ้น หลังมือมันก็หายไป แต่มันก็ไม่ได้หายไปไหน มันก็หายไปอยู่ที่ข้างล่างเหมือนกันนั่นแหละ

ดังนั้น ให้เรารู้ไว้อย่างนี้ เมื่อเกี่ยวกับการปฏิบัติ อย่าไปคิดว่ามันหายไปไหน ถึงจะเรียนรู้ขนาดไหน หาเท่าไรก็ไม่เห็นก็ไม่รู้จัก คือไม่รู้ตามที่เป็นจริง ถ้ารู้ตามความเป็นจริงเมื่อไรก็จะ “ละ” ได้เมื่อนั้น ถอนอุปาทานได้ ไม่มีความยึดหรือถ้ามีความยึดอยู่บ้าง มันก็จะบรรเทาลง

ผู้ปฏิบัติก็ชอบอย่างนี้ หลงอย่างนี้ พอปฏิบัติก็อยากได้ง่ายๆ อยากให้ได้ตามใจของตน ก็ขอให้ดูอย่างนี้ ดูร่างกายของเราที่แหละ มันได้อย่างใจของเราไหม จิตก็เหมือนกัน มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น จะให้เป็นอย่างที่เราอยากไม่ได้ แล้วคนก็ชอบมองข้ามมันเสีย อะไรไม่ถูกใจก็ทิ้ง อะไรไม่ชอบใจก็ทิ้ง แต่ก็หาว่าไม่รู้ ว่าสิ่งที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจนั้น อันใดผิด อันใดถูก รู้แต่เพียงว่า อันนั้นไม่ชอบ อันนั้นแหละผิด ไม่ถูก เพราะเราไม่ชอบ อันใดที่เราชอบ อันนั้นแหละถูก อย่างนี้มันใช้ไม่ได้

สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ มันก็ล้วนแต่เป็นธรรมชาติ อย่างเราเรียนปริยัติมา เมื่อเกิดความรู้สึกอย่างไร มันก็วิ่งไปตามปริยัติ เวลาเราภาวนา ข้อนั้นเป็นอย่างนั้นข้อนี้เป็นอย่างนี้ อะไรต่ออะไรมันก็ต้องวิ่งไปตามนี้ ถ้าเราไม่มีปริยัติ หรือไม่ได้เรียนปริยัติมา เราก็มีธรรมชาติจิตของเรา เมื่อมีความรู้สึกนึกคิดไปตามธรรมชาติจิตอันนี้ ถ้าหากว่ามีปัญญาพิจารณา มันก็เป็นปริยัติด้วยกันทั้งนั้น ธรรมชาติจิตของเรานี้ก็เป็นปริยัติ

**ที่ว่าธรรมชาติจิตของเราเป็นปริยัตินั้น คือเมื่อมีความรู้สึกนึกคิดขึ้นมาอย่างไร พระพุทธเจ้าท่านให้พิจารณาอารมณ์อันนั้น อากัฏยอารมณ์อันนั้นเป็นปริยัติ สำหรับผู้ภาวนาที่ไม่มีความรู้ในปริยัติ จำต้องอาศัยความจริงอันนี้ ทุกอย่างมันก็เป็นมาอย่างนี้เหมือนกัน**

ฉะนั้น คนเรียนปริยัติก็ดี คนไม่เรียนปริยัติก็ดี ถ้าหากว่ามีศรัทธา มีความเชื่ออย่างที่ว่ามาแล้ว มาฝึกปฏิบัติให้มีความเพียร มีขันติความอดทนให้สม่ำเสมอ มีสติเป็นหลัก คือความระลึกได้ว่า เรานั่งอยู่ เรายืนอยู่ เรานอนอยู่ เราเดินอยู่ ให้รู้ตัวทุกอิริยาบถ

สติสัมปชัญญะสองอย่างนี้ สติความระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้ตัว มันไม่ห่างกันเลย มันเกิดขึ้นพร้อมกัน เร็วที่สุด เราจะไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร ความระลึกได้เกิดขึ้น ความรู้ตัวมันก็เกิดขึ้นมาด้วย เมื่อจิตเราตั้งมั่นอยู่อย่างนี้ มันก็รู้สึกง่ายๆ คือระลึกได้ว่า เราอยู่อย่างไร เป็นอะไร ทำอะไร มีสติเมื่อใดก็มีความรู้ตัวอยู่เมื่อนั้น

ที่นี้ก็มีปัญญา แต่บางที่ปัญญามันน้อย มันมาไม่ค่อยทัน มีสติอยู่ก็จริง มีความรู้สึกอยู่ก็จริง แต่ว่ามันก็ผิดของมันได้เหมือนกัน แต่แล้วตัวปัญญามันจะวิ่งเข้ามาช่วย สติความระลึกได้ และสัมปชัญญะความรู้ตัวนั้น มีเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ก็ควรอบรมปัญญาด้วยอารมณ์ของวิปัสณากรรมฐาน เช่นว่ามันจะรู้ที่อยู่ระลึกได้ ก็ให้ระลึกมันได้อยู่ อารมณ์เกิดขึ้นมาอย่างไร ก็ให้ระลึกอารมณ์นั้นได้อยู่ แต่ให้เห็นไปพร้อมๆ กันว่า มันมีอนิจจังเป็นรากฐาน มีทั้งทุกข์ มันเป็นทุกข์ ทนยาก มีทั้งอนัตตา อันไม่ใช่ตัวตนทั้งนั้นแหละ มัน “ลักแต่ว่า” เกิดความรู้สึกขึ้นมาแล้ว ไม่มีตัวตน แล้วมันก็หายไปเท่านั้นเอง คนที่ “หลง” ก็ไปเอาโทษกับมัน จึงไม่รู้จักใช้สิ่งทั้งหลายนี้ให้เกิดประโยชน์

ถ้าหากว่ามีปัญญาอยู่พร้อมแล้ว ความระลึกได้และความรู้ตัวมันจะติดต่อกันเป็นลำดับ แต่ถ้าปัญญานั้นยังไม่พอใส สติสัมปชัญญะมันก็อาจจะผิดบ้างถูกบ้าง ถ้าเป็นอย่างนั้นต้องมีปัญญามาช่วย พระพุทธเจ้าท่านทรงใช้อารมณ์ของวิปัสณากรรมฐานมาต้านทานมันเลยว่า สตินี้มันก็ไม่แน่นอน มันลืมได้เหมือนกัน สัมปชัญญะความรู้ตัวนี้ก็ไม่แน่นอน มันลืมนแต่เป็นของไม่เที่ยง

อะไรที่มันไม่เที่ยง แล้วเราไม่รู้ทันมัน อยากจะให้มันเที่ยง มันก็เป็นทุกข์เท่านั้น เป็นทุกข์เพราะไม่ได้ตามปรารถนา ไม่ได้ตามความอยากจะให้มันเป็นอยู่อย่างนั้น ซึ่งเป็นความอยากที่เกิดจากอำนาจจิตที่สกปรกด้วยความไม่รู้จักอันนี้มันก็เกิดกิเลสตัณหาตรงนี้แหละ

พอมีความรู้สึกเกิดขึ้นมา เช่นว่า เราได้กระทบรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็มีความชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง คือมีความยึดมั่นถือมั่นเต็มอยู่ในใจของเรา ดังนั้น

พระพุทธเจ้าท่านจึงให้เคล็ดคลายออก เรื่องที่มันเกิดขึ้นมานี้ ให้ยกเอาความไม่เที่ยง เป็นหลักวินิจฉัย อะไรที่มันเกิดขึ้นมาให้เห็นว่า ถึงเราจะชอบมันหรือไม่ชอบมัน อันนี้ไม่แน่นอน อันนี้ไม่เที่ยง ถ้าเราไปยึดมัน มันก็พาให้เราเป็นทุกข์ ทำไมเป็นทุกข์ เพราะเราไม่มีอำนาจที่จะบังคับให้เป็นไปตามใจของเราได้ทุกอย่าง

เมื่อได้รับอารมณ์มาแล้ว จิตที่หลงที่ไม่มีความรู้มันก็ไปอย่างหนึ่ง จิตที่รู้มันก็ไปอีกอย่างหนึ่ง พอมีความรู้สึกเกิดขึ้น จิตที่รู้มันก็เห็นว่าไม่ควรยึดมั่นในสิ่งเหล่านั้น ถ้าไม่มีปัญญา มันหลงตามไปด้วยความโง่ ไม่เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นแต่พอว่า เราชอบใจอันนี้ มันถูกแล้ว มันดีแล้ว อันไหนเราไม่ชอบใจ อันนั้นมันไม่ดี อย่างนั้นจึงไม่เข้าถึงธรรมะ

ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา พระพุทธเจ้าท่านให้เห็นเป็น **“สักแต่ว่า”** ให้ยืนอยู่ตรงนี้เสมอ ดังนั้น เราจะไปเลือกอารมณ์ไม่ได้ ถ้าอารมณ์มันวิ่งมาหาเราทั้งทางดี ทางชั่ว ทางผิด ทางถูก แล้วเราไม่รู้เพราะไม่มีปัญญา เราก็จะวิ่งตามมันไป ตามไปด้วยตัณหา ด้วยความอยาก แล้วเดี๋ยวก็ตีใจ เดี่ยวก็เสียใจ เพราะอะไร เพราะเอาใจของเราเป็นหลัก อะไรที่เราชอบใจ ก็เข้าใจว่าอันนั้นดี อะไรที่เราไม่ชอบใจ ก็เข้าใจว่าอันนั้นไม่ดี อย่างนี้เรียกว่ายังห่างไกลธรรมะ ยังไม่รู้ธรรมะ มันก็เดือดร้อน เพราะความหลงมันเต็มอยู่

ถ้าพูดเรื่องจิต ก็ต้องพูดอย่างนี้ ไม่ต้องออกไปห่างตัว ให้เห็นว่าอันนี้มันไม่แน่นอน เป็นทุกข์ อันนี้เป็นอนัตตา ไม่ใช่อัตตา ถ้าเห็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ นี่ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เราควรรู้จักอารมณ์อันนี้ ตามอารมณ์อย่างนี้ มันจะทำให้เกิดปัญญา ท่านจึงเรียกว่า **อารมณ์ของวิปัสสนา**

อารมณ์ของสมถกรรมฐานนั้น ท่านให้กำหนดอาณาปานสติ คือลมหายใจเข้าออก นี่เป็นรากฐาน ควบคุมจิตของเราให้อยู่ในกระแสของลมนี้ ให้มันแน่นแน่นอนอยู่ เมื่อเราพยายามทำตาม ดังนั้น จิตของเราก็จะสงบ นี่ท่านเรียกว่า **อารมณ์ของสมถกรรมฐาน**

อารมณ์ของสมถกรรมฐานนี้จะทำจิตให้สงบ เพราะจิตมันวุ่นวายมาไม่รู้กี่ปี กี่ชาติแล้ว ลองนั่งดูเดี๋ยวนี้ก็ได้ อาการวุ่นวายจะเกิดขึ้นทันที มันจะไม่ยอมให้เราสงบ ฉะนั้น ท่านจึงให้พิจารณาอันนั้น เช่น เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ท่านให้พิจารณา กลับไปกลับมา เมื่อทำอย่างนี้ บางคนพิจารณา ตโจ หนึ่ง รู้สึกพิจารณาได้สบาย เพราะถูกจริต ถ้าอันใดถูกจริตของเรา อันนั้นก็จะ เป็นอารมณ์กรรมฐานของเรา สำหรับปราบกิเลสทั้งหลายให้มันเบาบางลง

บางคนมีความโลภ โกรธ หลง อย่างแรงกล้า ก็ไม่มีอะไรจะปราบเจ้ากิเลสนี้ได้ พอพิจารณามรณสติ คือการระลึกถึงความตายอยู่บ่อยๆ ก็เกิดความสลดสังเวช เพราะว่าจนมันก็ตาย รวยมันก็ตาย ตีมันก็ตาย ชั่วมันก็ตาย อะไรๆ มันก็ตายหมด ทั้งนั้น ยิ่งพิจารณาไป จิตใจก็ยิ่งเกิดความสลดสังเวช พอนิ่งสมาธิก็สงบได้ง่ายๆ เพราะมันถูกจริตของเรา

**อารมณ์ของสมถกรรมฐานนี้ ถ้าไม่ถูกจริตของเรามันก็ไม่สลด ไม่สังเวช อันใด ที่ถูกกับจริต อันนั้นก็จะประสบบ่อยๆ มีความรู้สึกนึกคิดในอาการนั้นบ่อยๆ แต่เรา ไม่ค่อยจะได้สังเกต จึงควรสังเกตเพื่อให้ได้ประโยชน์** เปรียบเหมือนกับอาหารที่เขา จัดมาให้ สำหรับหนึ่งมันก็มีหลายอย่าง เขาก็ชิมไปทุกถ้วยทุกอย่างนั้นแหละ แล้วก็รู้เองว่า อาหารอย่างไหนที่เราชอบ อย่างไหนที่เราไม่ชอบ อย่างไหนชอบก็ว่ามีรสชาติ อร่อยกว่าอย่างอื่น นี่พูดถึงอาหาร

นี่ก็เทียบให้เห็นกับจริตของคนเรา กรรมฐานที่ถูกจริตมันก็สบาย อย่างอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าถูกจริตแล้วก็สบาย ไม่ต้องไปเอาอย่างอื่น พอหนึ่งลงก็ กำหนดลมหายใจเข้าออก ก็เห็นชัด ฉะนั้น เอาของใกล้ๆ นี่ดีกว่า กำหนดลมหายใจ ให้มันเข้า มันออก อยู่ไหนแหละ ดูมันอยู่ตรงไหนแหละ ดูไปนานๆ ทำไปเรื่อยๆ จิตมันจะค่อยวาง สัญญาอื่นๆ มา มันก็จะห่างกันออกไปเรื่อยๆ เหมือนคนเราที่อยู่ ห่างไกลกัน การติดต่อก็น้อย

เมื่อเราสนใจ อานาปานสติมันก็จะง่ายขึ้น เราทำบ่อยๆ ก็จะชำนาญการดูลมขึ้น ตามลำดับ ลมยาวเป็นอย่างไรเราก็รู้ ลมสั้นเป็นอย่างไรเราก็รู้ แล้วก็จะเห็นว่า ลมที่

เข้าออกนี้ มันเป็นอาหารอย่างวิเศษ มันจะค่อยติดตามไปเองของมันที่ละชั้น จะเห็นว่ามันเป็นอาหารยิ่งกว่าอาหารทางกายอย่างอื่น

จะนั่งอยู่ก็หายใจ จะนอนอยู่ก็หายใจ จะเดินไปก็หายใจ จะนอนหลับก็หายใจ ลืมตาขึ้นก็หายใจ ถ้าขาดลมหายใจนี้ก็ตาย แม้แต่นอนหลับอยู่ก็ต้องกินลมหายใจนี้ พิจารณาไปแล้วเลยเกิดศรัทธา เห็นว่าที่เราอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะอันนี้เอง ข้าวปลาอาหารต่างๆ ก็เป็นอาหารเหมือนกัน แต่เราไม่ได้กินมันทุกเวลาเวลาที่เหมือนลมหายใจ ซึ่งจะขาดระยะไม่ได้ ถ้าขาดก็ตาย ลองดูก็ได้ ถ้าขาดระยะสัก ๕-๑๐ นาที มันจวนจะตายไปแล้ว

นี่พูดถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้ปฏิบัติ มันจะรู้ขึ้นมาอย่างนี้ แปลกใหม่ แปลกซึ่งถ้าหากไม่ได้พิจารณาตามลมหายใจอย่างนี้ ก็จะไม่รู้สึกว่ามันเป็นอาหารเหมือนกัน จะเห็นก็แต่คำข้าวเท่านั้นที่เป็นอาหาร ความจริงมันก็เป็น แต่มันไม่อิ่มเท่ากับอาหารลมหายใจ

อันนี้ ถ้าเราทำไปเรื่อยให้เป็นปฏิปทาอย่างสม่ำเสมอ ความคิดมันจะเกิดอย่างนี้ จะเห็นต่อไปอีกว่า ที่ร่างกายเราเคลื่อนไหวไปได้ก็เพราะลมอันนี้ ยิ่งพิจารณาก็ยิ่งเห็นประโยชน์ของลมหายใจยิ่งขึ้น แม้ลมจะขาดจากจมูกเราก็ยังหายใจอยู่ แล้วลมนี้ยังสามารถออกตามสรรพางค์กายก็ได้ เราสงบนิ่งอยู่เฉยๆ ปรากฏว่าลมมันไม่ออก ลมมันไม่เข้า แต่ว่าลมละเอียดมันเกิดขึ้นแล้ว

ฉะนั้น เมื่อจิตของเราละเอียดถึงที่สุดของมันแล้ว ลมหายใจก็จะขาด ลมหายใจไม่มี เมื่อถึงตรงนี้ ท่านบอกว่าอย่าตกใจ แล้วจะทำอะไรต่อไป ก็ให้กำหนดรู้อยู่ตรงนั้นแหละ รู้ว่าลมไม่มีนั้นแหละ เป็นอารมณ์อยู่ต่อไป

พูดถึงเรื่องสมถกรรมฐาน มันก็คือความสงบอย่างนี้ ถ้ากรรมฐานถูกจริตแล้ว มันเห็นอย่างนี้แหละ ถ้าเราพิจารณาอยู่บ่อยๆ มันก็จะเพิ่มกำลังของเราอยู่เรื่อยๆ เหมือนกับน้ำในโอ่ง พอจะแห้งก็หาน้ำเติมลงไปอยู่เรื่อย

ถ้าทำสมาธิอย่างนี้ มันจะกลายเป็นปฏิกิริยาของเรา ที่นี้ก็จะได้รับความสบาย เรียกว่าสงบ สงบจากอารมณ์ทั้งหลาย คือมีอารมณ์เดียว คำที่ว่ามีอารมณ์เดียวนั้น พุดยากเหมือนกัน ความเป็นจริงอาจมีอารมณ์อื่นแทรกอยู่เหมือนกัน แต่ไม่มีความสำคัญกับเรา มันเป็นอารมณ์เดียวอยู่อย่างนี้

แต่ให้ระวัง เมื่อความสงบเกิดขึ้นมา แล้วมีความสบายเกิดขึ้นมาก ระวังมันจะติดสุข ติดสบาย แล้วเลยยึดมันถือมัน ฉะนั้น ถ้าหากเกิดความคิดขึ้นมาให้พิจารณาว่า ความสุขนี้ก็ไม่เที่ยง ความสบายนี้ก็ไม่เที่ยง หรือความทุกข์ก็ไม่เที่ยง ความที่เป็นอย่างนั้นๆ มันก็ไม่เที่ยง จึงอย่าไปยึดมันถือมันมันเลย

ความรู้สึกอย่างนั้นมันเกิดขึ้นมา เพราะปัญญาเกิดขึ้นมาแล้ว เห็นสภาวะของสิ่งทั้งหลายเป็นอย่างนั้น เมื่อมีความรู้สึกอย่างนี้ ก็เหมือนคล้ายเกลียวนอตให้หลวมออก ไม่ให้มันตึง เมื่อก่อนมันตึงมันแน่น ความรู้สึกของเราที่มองก็เช่นกัน สมัยก่อนมองเห็นอันนั้นก็แน่นอน อันนี้ก็แน่นอน มันเลยตึง มันก็เป็นทุกข์ พอไม่ยึดมันถือมัน เห็นสิ่งทั้งหลายเป็นของไม่แน่นอน มันก็คลายเกลียวออกมา

เรื่องความเห็นนี้เป็นเรื่องของทิวัจฉิ เรื่องความยึดมันถือมัน เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มานะ ท่านจึงสอนว่า ให้ลดทิวัจฉิมานะลงเสีย จะลดได้อย่างไร จะลดได้ก็เพราะเห็นธรรม เห็นความไม่เที่ยง สุขก็ไม่เที่ยง ทุกข์ก็ไม่เที่ยง อะไรๆ ก็ไม่เที่ยงทั้งนั้น เมื่อเราเห็นอย่างนั้น อารมณ์ทั้งหลายที่เรากระทบอยู่ มันก็จะค่อยๆ หมดราคา หมดราคาไปมากเท่าไร ก็บรรเทาความเห็นผิดไปได้เท่านั้น นี่เรียกว่า มันคลายนอตให้หลวมออกมา มันก็ไม่ตึง

อุปาทานก็จะถอนออกมาเรื่อยๆ เพราะเห็นชัดในเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในสกันธร่างกายนี้ หรือในรูปนามนี้ ในโลกนี้มันเป็นอย่างนี้ แล้วก็จะเกิดความเบื่อ คำว่า “เบื่อ” ไม่ใช่เบื่ออย่างที่คนเขาเบื่อกัน คือเบื่ออย่างที่ไม่อยากรู้ไม่อยากเห็น ไม่อยากพูดด้วย เพราะไม่ชอบมัน ถ้ามันเป็นอะไรไปก็ยิ่งนึกสมน้ำหน้า ไม่ใช่เบื่ออย่างนี้ เบื่ออย่างนี้เป็นอุปาทาน เพราะความรู้ไม่ทั่วถึงแล้วเกิดความอิจฉาพยาบาท เกิดความยึดมันถือมันในเรื่องที่เรียกว่า “เบื่อ” นั้นเอง

“เมื่อ” ในที่นี้ ต้องเมื่อตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ เมื่อโดยไม่มี ความเกลียด ไม่มีความรัก หากมีอารมณ์ชอบใจ หรือไม่ชอบใจอันใดเกิดขึ้นมาก็เห็นทันทีว่า มันไม่เที่ยง “เมื่อ” อย่างนี้จึงเรียกว่า “นิพพิทา” คือความเมื่อหน่ายคลายจากความ กำหนดรักใคร่ในอารมณ์อันนั้น ไม่ไปสำคัญมั่นหมายในอารมณ์เหล่านั้น ทั้งที่ชอบใจ และไม่ชอบใจ ไม่ไปยึดมั่นถือมั่น และไม่ไปสำคัญมั่นหมายในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น จนเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด

พระพุทธเจ้าท่านสอนต่อไปอีกว่า ให้รู้จักทุกข์ ให้รู้จักเหตุเกิดทุกข์ ให้รู้ความดับทุกข์ ให้รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ท่านให้รู้ของสี่อย่างนี้เท่านั้น ทุกข์เกิดขึ้นมาก็ให้รู้ว่านี่ตัวทุกข์ แล้วทุกข์นี้มาจากไหน มันมีพ่อแม่เหมือนที่เราเกิดมาเหมือนกัน ไม่ใช่ว่ามันเกิดขึ้นมาลอยๆ เมื่ออยากจะให้ทุกข์ดับ ก็ไปตัดเหตุของมันเสีย ที่ทุกข์มันเกิดก็เพราะไปยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง ฉะนั้น จึงให้ตัดเหตุของมันเสีย

การรู้จักดับความทุกข์ ก็ให้คลายเกลียวที่แน่นนั้นออกเสีย ให้เห็นโทษของอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น แล้วก็ถอนตัวออกมาเสีย รู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ก็คือ มรรค ให้ปฏิบัติให้ตลอดตั้งแต่สัมมาทิฐิไปจนถึงสัมมาสมาธิ ให้มีความเห็นให้ถูกต้องในมรรคทั้งแปดข้อนี้ ถ้ามีความรู้ ความเข้าใจ และความเห็นชอบในสิ่งทั้งหลายนี้แล้วก็เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เราก็จะพ้นจากความทุกข์ ข้อปฏิบัตินั้นคือ ศีล สมาธิ ปัญญา

เรื่องของจิตใจหรือธรรมชาติของจิตจะต้องเป็นอย่างนี้ จะต้องรู้และเห็นสิ่งทั้งสี่ประการคืออริยสัจ ๔ นี้ให้ชัดเจนตามความเป็นจริงของมัน เพราะมันเป็นสัจธรรม จะมองไปข้างหลัง ข้างหน้า ข้างขวา ข้างซ้าย มันก็เป็นสัจธรรมทั้งนั้น ดังนั้น ผู้บรรลุนิพพานจะไปนั่งที่ไหนหรือไปอยู่ที่ใดก็จะมองเห็นธรรมอยู่ตลอดเวลา.

# ๗

## ดวงตาเห็นธรรม

---

พวกเราบางองค์ที่มาอาศัยการปฏิบัตินั้น อยู่ไปตั้งปีสองปีก็ยังไม่รู้เรื่องกันเลย ก็มี ไม่รู้เรื่องว่าเขาทำอะไรกัน เพราะความเข้าใจตั้งใจจดจ่อไม่มี **ความจริงการเป็นผู้ปฏิบัติใจเรานั้น เมื่อเราดูใจเราเมื่อใด ก็ให้มีสติตั้งอยู่อย่างนั้น เมื่อมีสติมันก็มีปัญญา มองเห็นว่าไม่ว่าที่ใดก็ตาม ไม่ว่าเมื่อใดก็ตาม และไม่ว่าจะเป็นที่ไหนใครพูดอะไรก็ตาม มันล้วนแล้วแต่เป็นธรรมะทั้งนั้น ถ้าเรารู้จักนำมาคิด**

**ธรรมะทั้งหลายคือธรรมชาติที่มันเป็นอยู่ของมัน มันล้วนแล้วแต่เป็นธรรมะทั้งหมด** ที่นี้เมื่อเราไม่รู้ข้อปฏิบัติ ไม่รู้ว่าสิ่งทั้งหลายคือธรรมะ เราจึงอาศัยแต่การอบรมจากครูบาอาจารย์ แต่ความจริงแล้วเราควรพิจารณาสภาวะธรรมชาติรอบตัวทุกอย่าง อย่างต้นไม้อย่างนี้ ธรรมชาติของมันก็เกิดขึ้นมาจากเมล็ดของมัน แล้วมันก็โตขึ้นมาเรื่อยๆ ถ้าเราพิจารณา เราก็จะได้ธรรมะจากต้นไม้มัน แต่เราไม่สามารถเข้าใจว่าต้นไม้มันให้ธรรมะได้ เมื่อมันใหญ่ขึ้นมา ใหญ่ขึ้นมาจนเป็นดอก จนมันออกผล เราก็รู้เพียงว่าต้นไม้มันเป็นดอก มันออกผลมา แต่ไม่รู้จักน้อมเข้ามาเป็น **โอบนโยโก** คือ น้อมเข้ามาในใจของเรา เลยไม่รู้ว่ต้นไม้มันก็เทศน์ให้เราฟังได้

พวกเราไม่พากันรู้จักต้นไม้นั้น มันเกิดเป็นผลขึ้นมาให้เราได้เคี้ยวได้ฉันได้กินตามธรรมชาติ เราก็กินไปเฉยๆ กินด้วยการไม่พิจารณารสเปรี้ยว รสหวาน รสมัน รสเค็ม เรียกว่า ไม่รู้จักพิจารณาธรรมะจากต้นไม้มัน จากธรรมชาติ เราไม่พากันเข้าใจ

---

บรรยายธรรมแก่พระภิกษุสามเณร ณ วัดหนองป่าพง เมื่อตุลาคม ๒๕๑๑



ถึงธรรมชาติของมัน เมื่อต้นไม้มันแก่ขึ้น ใบของมันก็ร่วงลง เราก็เห็นเพียงว่าใบไม้นั้นมันร่วงลง แล้วเราก็เหยียบไป กวาดไปเท่านั้น การจะพิจารณาให้ศิบคลานไปอีกก็ไม่มี อันนี้ก็คือ ไม่รู้จักว่าธรรมชาตินั้นคือธรรมะ

พอใบไม้ร่วงแล้ว ทีนี้ก็จะมียอดเล็กๆ โผล่ขึ้นมา เราก็เห็นเพียงแค่ว่ามันโผล่ขึ้นมาเท่านั้น ไม่ได้พิจารณาอย่างอื่นอีก นี่ก็ไม่ใช่โอบนียโก คือ ไม่น้อมเข้ามาหาในตน นี่เป็นเช่นนั้น ถ้าน้อมเข้ามาหา เราจะเห็นว่า ความเกิดของเราที่ต้นไม้มันก็ไม่แปลกอะไรกันเลย สกนธ์ร่างกายของเราเกิดขึ้นมาด้วยเหตุปัจจัยของมัน อาศัยดิน น้ำ ลม ไฟ เกิดขึ้นมาตามธรรมชาติของมัน ก็เหมือนกันกับเรา มันก็ไม่ได้แปลกอะไร เพราะเราก็เติบโตขึ้นมาเรื่อยๆ ทุกสิ่งทุกส่วนของมันก็เจริญขึ้นเรื่อยๆ มันเปลี่ยนแปลงสถานะของมันไปเรื่อยๆ เหมือนกันกับต้นไม้อ้อ ถ้าเราน้อมเข้ามาดูแล้วจะเห็นว่าต้นไม้อ้อเป็นอย่างไร เราก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน

มนุษย์ทั้งหลายเกิดขึ้นมา เกิดขึ้นมาเบื้องต้น ท่ามกลาง แล้วก็แปรไป ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มันแปรไป มันไม่อยู่เหมือนเดิม สิ่งเหล่านี้ถ้าเราไม่รู้จักต้นไม้อ้อหรือเขาเถาวัลย์เหล่านั้น ก็เหมือนกับเราไม่รู้จักตัวของเรา ถ้าเราน้อมเข้ามาเป็นโอบนียโกธรรม จึงจะรู้จักว่าต้นไม้อ้อหรือเขาเถาวัลย์นั้นก็เหมือนกับเรา คนเราเกิดมาผลที่สุดแล้วก็ตายไป คนใหม่ก็เกิดมาต่อไป อย่างผม ขน เล็บหลุดร่วงไปก็งอกขึ้นมาใหม่ สลับเปลี่ยนกันไปอย่างนี้ ไม่หยุดสักที ความเป็นจริงนั้น ถ้าหากเราเข้าใจข้อปฏิบัติ ก็จะเห็นว่าต้นไม้อ้อก็ไม่แปลกไปจากเรา จะเห็นของสะอาดของสกปรก ก็ไม่แปลกไปจากเรา เพราะมันเป็นอย่างเดียวกัน

ถ้าเราเข้าใจธรรมะ เข้าใจฟังธรรมะจากครูบาอาจารย์ มันเปรียบเหมือนกับที่ข้างในกับข้างนอก สังขารที่มีวิญญูณครองและไม่วิญญูณครอง นี่มันก็เหมือนกัน ไม่ได้แปลกอะไร ถ้าเราเข้าใจว่ามันเหมือนกันแล้ว เราเห็นต้นไม้อ้อเป็นอย่างไร เราก็จะเห็นจันทร์ของเรา คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร ก้อนสกนธ์ร่างกายของเรานี้ก็เช่นกัน มันก็ไม่ได้แปลกอะไรกัน ถ้าเรามีความเข้าใจเช่นนี้ เราก็จะเห็นธรรม เห็นอาการของจันทร์ห้าของเรา ว่ามันเคลื่อนมันไหว มันพลิกมันแพลง มันเปลี่ยนมันแปลงไปไม่มีหยุด

ที่นี้ ไม่ว่าจะเราจะยืน จะเดิน หรือนั่ง หรือนอน ใจของเราก็จะมีสติคุ้มครอง ระวังรักษาอยู่เสมอ เมื่อเห็นของภายนอกก็เห็นของภายใน ถ้าเห็นของภายในก็เห็นของภายนอก เพราะมันเหมือนกัน ถ้าหากว่าเราเข้าใจอย่างนี้ เราก็ได้ฟังเทศน์ของ พระพุทธเจ้าแล้ว ถ้าเข้าใจอย่างนี้ก็เรียกว่า **“พุทธภาวะ”** คือ ผู้รู้เกิดขึ้นมาแล้ว เกิดขึ้นมาแล้ว มันรู้แล้ว รู้อาการภายนอก รู้อาการภายใน รู้ธรรมทั้งหลายต่างๆ ที่มันเป็นมา ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ แม้เรานั่งอยู่ได้ร่วมไม้เท้าก็เหมือนกันกับพระพุทธเจ้าท่านเสด็จมาเทศน์โปรดเรา เราได้ฟังเทศน์ของพระพุทธองค์อยู่เสมอ เราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ได้ฟัง เราจะได้เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อันนี้เราก็ได้ฟังเทศน์อยู่เสมอ เหมือนกับพระพุทธเจ้าเทศน์ให้เราฟัง **พระพุทธเจ้าก็คือ ผู้รู้ อยู่ในใจของเรานี้แหละ**

รู้ธรรมเหล่านี้แล้ว เห็นธรรมเหล่านี้แล้ว ก็พิจารณาธรรมอันนี้ได้ ไม่ใช่ว่า พระพุทธเจ้าท่านนิพพานไปแล้ว ท่านจะมาเทศน์ให้เราฟัง พุทธภาวะคือตัวผู้รู้ คือดวงจิตของเราที่เกิดรู้ เกิดสว่างมาแล้ว ตัวนี้แหละจะพาเราพิจารณาธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ธรรมก็คือพระพุทธเจ้าองค์นี้แหละ ถ้าตั้งพุทธะเอาไว้ในใจของเรา คือความรู้สึก มันมีอยู่อย่างนี้ เราเห็นหมด เราก็พิจารณาไป มันก็ไม่แปลกจากเรา เห็นสัตว์ก็ไม่แปลกจากเรา เห็นต้นไม้ก็ไม่แปลก เห็นคนทุกข์คนจนก็ไม่แปลกกัน เห็นคนร่ำรวยก็ไม่แปลกกัน เห็นคนดำคนขาวก็ไม่แปลกกัน เพราะสิ่งเหล่านี้มันตกอยู่ในสามัญลักษณะอันเดียวกัน คือ ลักษณะอันเดียวกัน

ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ ก็เรียกว่าผู้นั้นอยู่ที่ไหนก็สบาย จะได้มีพระพุทธเจ้าเทศน์โปรดเสมอเลยทีเดียว ถ้าผู้ไม่เข้าใจอย่างนี้ ไม่เข้าใจในเรื่องนี้ ก็ให้หนีไกลจะฟังเทศน์กับอาจารย์อยู่เรื่อยไป เลยไม่รู้จักธรรมะ

ที่พระบรมศาสดาของเราท่านตรัสว่า ตรัสรู้ธรรมนั้น ก็คือรู้ธรรมชาติเหล่านี้แหละ ธรรมชาติที่มันเป็นอยู่นั้นแหละ ถ้าเราไม่รู้จักธรรมชาติธรรมดานั้น พอเราเห็นเขา เราก็กระตือรือร้นตื่นเต้น มีความว่าเริงจนหลงอารมณ์ จึงมีโศกเศร้าเสียใจ เพราะหลงอารมณ์หลงธรรมชาติเหล่านี้แหละ เมื่อมัวหลงธรรมชาติอันนี้ มันก็คือไม่รู้จักธรรมะนั้นเอง

สมเด็จพระบรมศาสดาท่านทรงชี้ธรรมชาติ คือ ธรรมชาติหรือธรรมดาว่า มันเป็นของมันเป็นอยู่อย่างนั้น เกิดมาแล้วก็เปลี่ยนไป แปรไปแล้วดับไปเป็นธรรมดา จะเป็นตัวว่าสุขก็เหมือนกัน จะเป็นตัวว่าทุกข์ก็เหมือนกัน อย่างวัตถุที่เราปั้นขึ้น เช่น ถ้วย หม้อต่างๆ ทั้งหลายเหล่านี้ เมื่อถูกปั้นขึ้นมา ก็เกิดจากเหตุจากปัจจัย คือความปรุงแต่งของเราขึ้นมาอีกทีหนึ่งเช่นกัน ครั้นได้ใช้ไป มันก็เก่าไป แตกไป สลายไป มลายไปได้ เพราะเป็นธรรมดาของมัน ต้นไม้ ภูเขา แก้วพลีต่างๆ ก็เหมือนกัน ตลอดจนมนุษย์สัตว์เดี๋ยวนั้นก็เหมือนกัน มีความเกิดขึ้นเป็นเบื้องต้น มีความแปรไปเป็นธรรมดาเช่นนั้น

เมื่อท่านอัญญาโกณฑัญญะท่านฟังเทศน์เป็นปฐมสาวกนั้น ท่านไม่ได้เข้าใจอะไรมากมาย ท่านเข้าใจว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นเบื้องต้น แล้วมีความแปรไปเป็นธรรมดา แล้วผลที่สุดก็มีความดับเป็นธรรมดาของมัน เมื่อก่อนนี้พระอัญญาโกณฑัญญะนั้นไม่เคยได้มีความนึกหรือความคิดอย่างนี้เลย หรืออีกนัยหนึ่งก็คือไม่เคยพิจารณาให้แจ่มแจ้งเลยสักครั้ง ฉะนั้น พระอัญญาโกณฑัญญะจึงไม่ได้ปล่อยหรือไม่ได้วาง คือมีอุปาทานในขั้นนี้ทั้งห้าอยู่ ต่อเมื่อได้มาฟังเทศน์ของพระบรมศาสดาของเรา ขณะนั้นฟังมีพุทธภาวะเกิดขึ้น ได้มองเห็นธรรมว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นของไม่แน่นอน มันเป็นธรรมชาติหรือธรรมดานี้เอง ท่านจึงบอกได้ว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นเบื้องต้น แล้วมีความแปรไป สิ่งเหล่านี้ดับไปเป็นธรรมดา ธรรมชาติอันนี้มันเป็นอยู่อย่างนี้เสมอ ความเห็นของพระอัญญาโกณฑัญญะในขณะที่ยังนั้นเป็นความรู้สึกแปลก แปลกจากในอดีตหรือกาลก่อนที่ได้เคยพิจารณามา อันนี้รู้เท่าถึงดวงจิตจริงๆ เป็นได้ว่า “พุทธะ” คือผู้รู้เกิดขึ้นมาในเวลานั้น สมเด็จพระบรมศาสดาท่านทรงเรียกว่า พระอัญญาโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรมแล้ว

ดวงตาเห็นธรรมนั้น คือดวงตาเห็นอะไร คือดวงตาเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นเบื้องต้น ความแปรไปเป็นท่ามกลาง ความดับเป็นที่สุด สิ่งใดสิ่งหนึ่งก็คือทั้งหมดจะเป็นรูปก็ช่าง จะเป็นนามก็ตาม สิ่งใดสิ่งหนึ่งครบรวมเลยทีเดียว ได้แก่ ธรรมชาติทั้งหมดเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะเป็นรูปธรรมก็ช่าง จะเป็นนามธรรมก็ตาม เกิดขึ้นแล้วก็แปรดับไป อย่างตัวสภณาร่างกายของเราก็เหมือนกัน มันเกิดแล้วก็แปรไปตามธรรมดาของมัน แล้วมันก็ดับไป

อย่างเด็กก็แปรจากเด็ก ดับจากเด็กมาเป็นหนุ่ม จากหนุ่มก็ดับไปเป็นแก่ จากแก่ก็ดับไปเป็นชรา จากชราก็ตาย ต้นไม้ ภูเขา เทวาลัย ก็เหมือนกัน เบื้องต้นก็เหมือนกัน มันแปรไป แล้วก็แก่ไป สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ธรรมชาติเหล่านี้ เรียกว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความเห็นหรือความเข้าใจอันเกิดมาจากผู้รู้ในคราวที่นั่งฟังธรรมอยู่นั้น เข้าไปถึงใจของพระอัญญาโกณฑัญญะ จนเป็นเหตุให้ถอนตัวอุปัชฌาย์หรืออุปาทานออกจากสังฆารทั้งหลายทั้งปวงนั้นได้ เป็นต้นว่า *ลักกายทิฏฐิ* คืออาการที่ไม่ถือเนื้อถือตัวทั้งหลายนี้ เห็นตามสภณัรร่างกายของเราแล้วก็ไม่เห็นว่าเป็นตัวเป็นตนของเรา เห็นซัดลงไปจนเป็นเหตุให้ถอนจากอุปาทานนั้น ไม่ถือตัวซึ่งเป็นลักกายทิฏฐิ และไม่มีวิจิกิจฉา

เมื่อถอนอุปาทานออกมาจากความยึดมั่นถือมั่นแล้ว ก็ได้สงฆ์เลยในธรรมทั้งหลายหรือในความรู้ทั้งหลาย เข้าไปเห็นธรรมทั้งหลายเหล่านี้แล้วก็เปลี่ยนออกไปเลยทีเดียว รู้ว่านี่ *วิจิกิจฉา* นี้ *สีลัพพตปรามาส* การปฏิบัติของท่านนั้นแน่แน่วตรงเข้าไป ไม่ได้เคลือบแคลงสงสัย ไม่ได้ลุ่มหรือไม่ได้คลำ ถึงแม้ว่าสภณัรร่างกายมันจะเจ็บมันจะไข้เป็นไปอย่างไร ท่านก็ไม่ลุ่มไม่คลำมัน ไม่ได้สงสัยเสียแล้ว การที่ไม่ได้สงสัยนี้ก็คือถอนอุปาทานออกมาแล้ว ถ้ามีอุปาทานอยู่ก็ต้องไปลุ่มไปคลำในสภณัรร่างกายนี้ อาการลุ่มคลำในสภณัรร่างกายนี้เป็น*สีลัพพตปรามาส* เมื่อถอนลักกายทิฏฐิ ออกจากกายนี้ *สีลัพพตปรามาส* ก็หมดไป *วิจิกิจฉา* ก็เลิก *สีลัพพตปรามาส* ก็เลิก ถ้ายังมี*สีลัพพตปรามาส*อยู่ *วิจิกิจฉา* ก็อยู่ อุปาทานก็ยังมีอยู่

อันนี้แสดงว่าธรรมะที่สมเด็จพระบรมศาสดาของเราท่านแสดงคราวนั้น **พระอัญญาโกณฑัญญะฟังแล้วได้ดวงตาเห็นธรรม ดวงตาอันนั้นก็คือผู้รู้แจ้งนั่นเอง เรียกว่า ดวงตาเห็นธรรม คือเห็นธรรมหรือธรรมตาอันนี้เอง** เมื่อเห็นซัดลงไปอย่างนี้ ก็ถอนอุปาทานได้ ฉะนั้น การถอนอุปาทานได้นี้จึงรู้สึกว่ามันเกิดผู้รู้ขึ้นมาจริงๆ **เมื่อก่อนก็รู้อยู่เหมือนกันแต่มันถอนอุปาทานไม่ได้ นั่นเรียกว่า ผู้รู้ธรรมอยู่แต่ไม่เห็นธรรม เห็นธรรมอยู่แต่ไม่เป็นธรรม เพราะไม่รู้ตามสภาวะของมัน** ฉะนั้น พระบรมศาสดา ท่านจึงตรัสว่า “อัญญาสิ อัญญาสิ ะตะ โภ โกณฑัญโญ, โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอรู้แล้วหนอ” รู้อะไรละ ท่านรู้อะไร ก็คือได้รู้ธรรมชาติที่มันเป็นอยู่นี่เอง

เราทั้งหลายมักหลงธรรมชาติ อย่างสกันธร่างกายนี้ ภายของเราประกอบขึ้นด้วย ดิน น้ำ ไฟ ลม มันก็เป็นธรรมชาติที่เรียกว่าวัตถุที่มองเห็นด้วยตา มันอยู่ด้วยอาหาร เจริญมา เจริญมา เจริญขึ้นมาแล้วก็แปรไป ถึงที่สุดมันก็ดับไปเช่นกัน

ส่วนข้างในนั้น ผู้คุ้มครองอยู่ซึ่งกายนี้ ก็คือ วิญญาณ ผู้รู้นี้แหละ ผู้รู้ผู้เดียวนี้แหละ ถ้าไปรับทางตาก็เป็นจักขุวิญญาณ ถ้าไปรับทางหูก็เรียกโสตวิญญาณ ถ้าไปรับทางจมูกก็เรียกฆานวิญญาณ ไปรับทางลิ้นก็เรียกชีวหาวิญญาณ ไปรับทางกายก็เรียกกายวิญญาณ รับทางจิตมโนนี้เรียกมโนวิญญาณ

ตัววิญญาณนี้ตัวเดียว เกิดขึ้นที่ไหนก็เรียกว่าผู้รู้ทั้งนั้น ไปรู้ทางตาก็เรียกไปอย่างหนึ่ง ไปรู้ทางหู จมูก ก็เรียกไปอย่างหนึ่ง รู้ที่ตา รู้ที่หู รู้ที่จมูก รู้ที่ลิ้น รู้ที่กาย รู้ที่จิต มันก็ตัวผู้รู้อันเดียวนี้แหละ ผู้รู้อันเดียวนี้ไม่ใช่ผู้อื่น ตัวผู้รู้อันเดียวนี้เรียกว่าวิญญาณ ก็วิญญาณหกอย่างนี้แหละ ชื่อมันหกเฉยๆ คือมันไปรู้อยู่ที่นั่นบ้างที่นี้บ้าง รู้ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างนี้แหละ ไปรู้ที่ตาบ้าง รู้ที่หูบ้าง รู้ที่จมูกบ้าง ที่ลิ้นบ้าง ที่กายบ้าง ที่จิตบ้าง เขาจึงเรียกว่าหก ความเป็นจริงมันไม่มีหกหรอก มันไปรู้ในช่องทั้งหกเท่านั้นแหละ เพราะช่องทั้งหกมันเป็นประตูผ่านเข้ามาสู่ผู้รู้อันเดียว ผู้รู้ผู้เดียวสามารถจะรู้ไปทั่วถึงในทวารทั้งหกอย่างนี้ เราจึงเรียกว่าวิญญาณหก

วิญญาณหกนี้แยกออกโดยปริยัติ ความเป็นจริงมีผู้รู้ผู้เดียวเท่านั้น รู้ทางตาก็ว่าอย่างหนึ่ง รู้ทางหูก็ว่าอย่างหนึ่ง รู้ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ก็ว่าอย่างหนึ่ง ความเป็นจริงก็คือคนผู้เดียวนี้เองแหละ วิญญาณคือผู้รู้ผู้เดียว คือดวงจิตของเรา ผู้รู้นี้แหละจะเป็นเหตุให้มีอำนาจสามารถรู้สภาวะหรือธรรมชาติตามเป็นจริง ถ้าตัวนี้ยังมีเครื่องปกปิดอยู่เมื่อใด รู้อันนี้ท่านเรียกว่า โมหธรรม คือ รู้ไปในทางที่ผิด รู้ผิดเห็นผิด ก็ตัววิญญาณตัวเดียวนี้แหละ ผู้รู้ตัวเดียวนี้เอง ไม่เป็นตัวอื่นอีก รู้ผิดเห็นผิด รู้ถูกเห็นถูก ก็ตัวเดียวนี้เอง เพราะเช่นนั้นท่านจึงว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิ สัมมาทิฏฐิ ไม่มีสองตัว มีตัวเดียว ผิดก็เกิดขึ้นจากตัวเดียว ถูกก็เกิดขึ้นจากตัวเดียว

เมื่อโมหะเกิดในทางที่ผิดก็เรียกว่า โมหะมันกำบัง ความรู้อันนี้มันก็ผิดไป เมื่อความรู้ผิด มันก็มีความเห็นผิด ดำริผิด การงานผิด เลี้ยงชีวิตผิด ผิดไปหมด

เป็นมิจฉาภิภูจฺฉิ คือความเห็นผิด ความเห็นชอบก็เกิดจากผู้ผู้เดียว ถ้ามันชอบแล้วความไม่ชอบมันก็หายไป ถ้ามันถูกแล้ว ความผิดมันก็หายไป ฉะนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาท่านประพจน์หรือปฏิบัติอยู่นั้น ทรงทรมานสภกนธ์ร่างกายของท่านด้วยเรื่องอาหารการบริโภคต่างๆ จนร่างกายของท่านชুবวมลงไป อย่างที่เราเรียนมา ฟังมา แล้วท่านก็พิจารณาเข้าไป พิจารณาเข้าไป เข้าไป เข้าไป แล้วก็ถอนออกมาได้ความรู้ว่า พระพุทธเจ้าทั้งหลายนี้ตรัสรู้ทางจิต เพราะกายนี้มันไม่รู้จักอะไร กายนี้จะให้มันกินก็ได้ จะไม่ให้มันกินก็ได้ ฉามันทั้งเมื่อไรก็ได้ กายนี้ฆ่าทั้งก็ได้

เมื่อท่านได้ความรู้แล้วว่า พระพุทธเจ้าทั้งหลายบำเพ็ญทางจิต การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าทั้งหลายอยู่ที่รู้จิต เมื่อท่านมาพิจารณาถึงจิตของท่าน ท่านก็ได้ออกจากการปฏิบัติทรมานกาย เมื่อท่านแสดงธรรมเรื่องกามสุขัลลิกานุโยโค อตตกิลมณานุโยโค ท่านจึงแสดงขึ้นอย่างชัดแจ้งเลยทีเดียว เพราะท่านได้เห็นแล้ว ธรรมเทศนาอันนี้มันจึงชัดในใจของพวกคนทั้งหลาย

กามสุขัลลิกานุโยคานั้น คือใจของเรามันลุ่มหลงอยู่ในความสุข ลุ่มหลงอยู่ในความสบาย ลุ่มหลงอยู่ในความดีใจ ลุ่มหลงว่าเราดี ว่าเราเลิศ เราประเสริฐ อาศัยอยู่ในความสุขนี้ อันนี้ก็ไม่ใช้หนทางที่บรรพชิตจะพึงเดินเข้าไป เพราะมันเป็นกามสุขัลลิกานุโยค ส่วนอาการที่ไม่พอใจ อาการที่เป็นทุกข์ใจ อาการที่ไม่ชอบใจ อาการที่กริ้วที่โกรธ อันนี้ก็ เป็นอตตกิลมณานุโยค ไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร ธรรมสองอย่างนั้น ท่านจึงว่าไม่ใช่หนทางของบรรพชิตจะพึงเดิน

คำว่า **“หนทาง”** นั่นก็คือ อาการที่มันดีใจหรือเสียใจที่เกิดขึ้นมา คำว่า **“ผู้เดินทาง”** นั่นก็คือ ตัวผู้รู้ของเรานั้นแหละ ไม่ควรเดินไปในอาการที่มันดีใจหรือเสียใจนั้น ผู้เดินทางของเราก็คือตัวจิตนี้เอง ทางนั้นเรียกว่าอาการ ผู้เดินทางก็คือดวงจิต ถ้าดีใจ ก็ไปยึดเอาความดีใจเอาไว้ด้วย นี่เป็นกามสุขัลลิกานุโยค ถ้าหากว่าอารมณ์ที่ไม่ดีไม่ชอบใจ เราก็เข้าไปยึดหมายอุปาทานว่าไม่ดีใจไม่ชอบใจ นี่ก็เรียกว่ามันเข้าไปเดินในทางอันนี้ เป็นอตตกิลมณานุโยค นี่ก็ไม่ได้ ข้างนี้ก็สุข ข้างนี้ก็ทุกข์

**ท่านจึงว่า กามสุขัลลิกานุโยโค และอัตตกิลมถานุโยโค ทางสองอย่างนี้ไม่ใช่ทาง  
ของสมณะ** เป็นธรรมชาติของชาวบ้าน ชาวบ้านเขาหาสิ่งที่เป็นสุขสนุกสนานอันเกิดทุกข์  
ไม่สบาย เราไม่ชอบ ฉะนั้น พวกชาวมนุษย์โลกทั้งหลาย จึงไปอาศัยความสุขและทุกข์  
สลับเปลี่ยนกันอยู่อย่างนั้น ความสุขทุกข์นั้นแหละก็คือทางเดินสายโลกละ มันมีสุขแล้ว  
ก็มีทุกข์ มีทุกข์แล้วก็มีสุข ของเหล่านี้เป็นของไม่แน่นอนบนปะปนกันไปอยู่ตลอดจน  
ปลายทาง ฉะนั้น มันจึงเป็นธรรมชาติของบุคคลที่ลุ่มหลงอยู่ในโลก ผู้ที่ไม่สงบ ผู้สงบนั้น  
ท่านไม่เดินทางนั้น แต่ว่าทางนั้นท่านก็เห็น

อาการที่สุขท่านก็เห็น อาการทุกข์ท่านก็เห็น แต่ท่านไม่มีอุปาทาน ยึดแน่นแนบกับมัน  
ไม่เอาจริงจังกับมัน ท่านไม่เดิน แต่ท่านรู้ รู้หนทางของมัน อาการใดที่ไม่ชอบใจเกิดขึ้นมา  
นั้นก็เห็นหนทาง ท่านก็เห็นเหมือนกัน แต่ท่านไม่เดินตามมันไป ท่านไม่มันหมายมัน  
ไม่มีอุปาทานกับมัน ท่านก็เห็นทางเหมือนกัน แต่ว่าท่านไม่เดิน นี่เรียกว่าท่านผู้เห็นทาง

ผู้สงบแล้วก็เห็นทางที่ไม่สงบ จึงเป็นผู้สงบอยู่ได้ ทางที่เป็นสุขหรือทางที่เสียใจ  
ทางที่ดีใจ ล้วนแต่เป็นทางที่ผิดทั้งนั้น ท่านผู้รู้ทั้งหลายท่านก็รู้จัก รู้ว่ามันเกิดกับท่าน  
อยู่เหมือนกัน แต่ท่านไม่เอาจริงเอาจังกับมัน ปล่อยมันไป วางมันไป ละมันไป

ท่านผู้สงบแล้วคือสงบจากอะไร สงบจากความดีใจ สงบจากความเสียใจ สงบจาก  
ความสุข สงบจากความทุกข์ สุขทุกข์นั้นไม่มีหรือมีอยู่แต่ไม่มีในใจ ก่อนจะมีในใจนั้น  
ใจก็เป็นผู้รู้เสียแล้ว เป็นผู้รู้จักชอบเสียแล้ว รู้ดีเสียแล้ว อาการสุขก็เกิดขึ้นได้ แต่ก็ไม่ได้  
หมายถึงสุข อาการทุกข์ก็เกิดขึ้นที่นั่น แต่ก็ไม่ได้หมายถึงทุกข์ นั้น ถ้ารู้อย่างนี้เรียกว่า  
มีความเห็นชอบ

นี่ถ้าท่านไม่ยึดไม่หมาย ท่านก็ปล่อย ความสุขความทุกข์เป็นธรรมชาติ ธรรมชาติ  
หรือธรรมตามมันเป็นเช่นนั้น ถ้าเรารู้เท่าแล้ว สุขหรือทุกข์มันเป็นโมฆะ ไม่มีความหมาย  
กับใคร ไม่มีความหมายกับจิตของพระอริยเจ้าทั้งหลายผู้เข้าไปถึงแล้ว มันมีอยู่แต่  
ไม่มีความหมาย ท่านรับทราบไว้เฉยๆ รับทราบไว้ว่าสุขหรือทุกข์ ร้อนหรือเย็น ท่านรับ  
ทราบอยู่ ไม่ใช่ที่ท่านไม่รับทราบ

สมเด็จพระบรมศาสดาท่านจึงตรัสว่า พระอรหันต์ทั้งหลายนั้นไกลจากกิเลส  
ความเป็นจริงแล้ว ไม่ใช่ที่ท่านจะไกลไปไหน ไม่ใช่ที่ท่านจะหนีไปจากกิเลส ไม่ใช่ที่ว่า  
กิเลสจะหนีไปจากท่าน มันมีอยู่อย่างนั้นแหละ มีอยู่อย่างนั้น ท่านจึงเปรียบเหมือนกับ  
น้ำกับไบบัว ไบบัวก็อยู่กับน้ำ น้ำก็อยู่กับไบบัว ถึงแม้ไบบัวกับน้ำจะอยู่ด้วยกันก็จริง  
เมื่อน้ำกระเด็นขึ้นมาบนไบบัว น้ำก็กลิ้งถูกกันอยู่เหมือนกัน แต่น้ำไม่สามารถซึมซาบ  
เข้าไปในไบบัวได้

กิเลสทั้งหลายก็เปรียบเหมือนน้ำ จิตของผู้ประพฤติปฏิบัติก็คือไบบัว ถูกกันอยู่  
ไม่หนีไป แต่ทำไมไม่ซึมซาบเข้าไป จิตของพระโยคาวจรเจ้าผู้ปฏิบัติก็เหมือนกัน ไม่ได้หนี  
ไปไหน อยู่ที่นั่นแหละ ความดีมาก็รู้ ความชั่วมาก็รู้ ความสุขมาก็รู้ ความทุกข์มาก็รู้  
ความชอบมาก็รู้ ความไม่ชอบมาก็รู้ รู้หมด รู้หมดอยู่ที่นั่น แต่ที่ท่านรับทราบไว้เฉยๆ  
มันไม่ได้เข้าไปในจิตของท่าน เรียกว่าไม่มีอุปาทาน เป็นผู้รับทราบไว้เรื่อยๆ เรื่อยๆ ไป

อาการที่ท่านรับทราบไว้นั้นก็อย่างที่ภาษาเราว่า รับทราบไว้ วางใจเป็นกลางๆ  
วางใจเป็นกลางตามภาษาสามัญว่ารับทราบไว้ คือไม่ไปแตะไปต้อง รับทราบไว้เฉยๆ  
อาการเช่นนี้ เหล่านี้มีอยู่ตลอดกาลตลอดเวลา เพราะสิ่งเหล่านี้มันมีอยู่ในโลก มันมีโลก  
พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสรู้อยู่ในโลก ท่านเอาอาการของโลกนี้ไปพิจารณา **ถ้าท่านไม่ได้  
พิจารณาโลก ก็ไม่เห็นโลก ท่านก็จะอยู่เหนือโลกไม่ได้**

ฉะนั้น องค์พระบรมครูของเราตรัสรู้ก็ด้วยเอาเรื่องของโลกนี้แหละ มารู้เท่าโลก  
นี้เอง โลกก็ยังมีอยู่อย่างนั้น สรรเสริญก็มี นินทาก็มี ลาภก็มี เสื่อมลาภก็มี ยศก็มี  
เสื่อมยศก็มี สุขทุกข์ก็มี ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ก็ไม่อะไรจะตรัสรู้ เมื่อท่านตรัสรู้ตาม  
เป็นจริงแล้ว คือรู้โลกนี้ **โลกธรรม** ธรรมอันครอบงำสัตว์โลกอยู่ สัตว์โลกย่อมเป็นไป  
ตามธรรม ครอบหัวใจสัตว์ ครอบหัวใจคน มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ  
สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ เป็นของโลก

ถ้าหากว่าใจมนุษย์ทั้งหลายเป็นไปตามอำนาจสุข ทุกข์ นินทา เป็นไปตามอำนาจมัน  
นั้นแหละคือโลก ท่านจึงเรียกว่า **โลกธรรม** **โลกธรรมเป็นธรรมอันหนึ่ง ทำให้มอง**



**ไม่เห็นทางมรรคแปดที่จะเดินไปหาทางพ้นทุกข์นั้น** มีแต่โลกท่วมหัวอยู่นี้ ชื่อว่าสัตว์โลกเป็นไปตามกรรม ธรรมนั้นมันให้สัตว์เป็นโลก โลกก็เดินไปตามธรรมนั้น มันจึงเป็นโลกธรรม ผู้อยู่ในโลกธรรมคือเป็นสัตว์โลก วุ่นวายอยู่ตลอดเวลาตลอดกาลตลอดเวลา

ฉะนั้น ในการประพุดติหรือปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา ท่านจึงสอนว่า **ให้เจริญมรรคคือตัวปัญญา รวมแล้วคือปฏิบัติศีลให้มันยิ่ง สมาธิให้มันยิ่ง ปัญญาให้มันยิ่ง นี่คือการทำลายโลก** นี่...หนทางเดินเข้าไปทำลายโลก โลกมันอยู่ที่ไหนล่ะที่นี้ โลกมันอยู่ที่ใจของสัตว์ที่ลุ่มหลงนั้นแหละ อากาการที่มันติดลามก ติดยศ ติดสรรเสริญ ติดสุข ติดทุกข์ นั้นแหละ เมื่อมีอยู่ในใจเมื่อใด ใจก็เป็นโลก เมื่อใจเป็นโลก อยู่ที่ไหน โลกก็อยู่ที่นั่นแหละ

ต้นเหตุที่โลกจะเกิดขึ้นมา ก็เกิดจากความอยาก ถ้าดับความอยาก ก็คือดับโลก ความอยากเป็นบ่อเกิดของโลกทั้งหลาย ฉะนั้น เมื่อเรามาประพุดติหรือปฏิบัติแล้ว เราจึงเดินทางศีล สมาธิ ปัญญา นี่ท่านว่า **โลกธรรมแปดและมรรคแปดเป็นของคู่กัน** ทำอย่างไรจึงเป็นของคู่กัน ถ้าหากว่าเราพูดทางปริยัติของเราแล้ว ก็พูดได้ว่า ลามก เลื่อมลามก ยศ เลื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ นี่ก็แปดอย่างในทางโลก ส่วนในทางธรรมก็มีมรรคแปด สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ รวมแล้วก็แปดอย่างเหมือนกัน

ทางสองแปด<sup>๑</sup> นี่นะมันอยู่ที่เดียวกัน ไม่ได้อยู่คนละที่ พวกยินดีในลามก ยศ สรรเสริญ ก็อยู่ในใจนี้ ใจผู้รู้ แต่ผู้รู้มีเครื่องปกปิดเอาไว้จึงให้รู้ผิดไป มันก็เลยเป็นโลก ผู้รู้ยังไม่มีพุทธภาวะเกิดขึ้นมา จึงถอนตัวออกไม่ได้ จิตใจขณะนี้ก็เลยเป็นโลก

เมื่อเราได้มาปฏิบัติ มาทำศีล ทำสมาธิ ทำปัญญา ก็คือ เอากาย เอาวาจา เอาใจนี้มาประพุดติปฏิบัติที่โลกธรรมมันแฝงอยู่นี้แหละ ที่มันยินดีในลามก ในยศ ในสรรเสริญ ในสุข ในทุกข์นั้นแหละ มาทำลงที่เดียวกัน ถ้าเมื่อเราได้มาทำลงที่เดียวกันนี้ ก็เลยเห็นกัน เห็นโลกเห็นธรรมมันขวางกันเลยทีเดียว ไม่มีลามกก็คิดอยากได้ลามก

---

<sup>๑</sup> ทางสองแปด หมายถึง โลกธรรมแปด และมรรคมีองค์แปด

มียศกัติดยศ มีสรรเสริญกัติดสรรเสริญ มีสุขกัติดสุข มีทุกข์กัติดทุกข์ มีนินทา กัติดนินทา **ถ้าเรามาปฏิบัติที่ใจของเรา มันก็จะได้เห็นโลกเห็นธรรมชาติ**

ฉะนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาจึงตรัสว่า “**สู้ทั้งหลายจงมาดูโลกนี้อันน่าตระการ ดุจราชรถ อันพวกคนเขลาทั้งหลายขลุกอยู่หมกอยู่ แต่ผู้รู้หาซ่องอยู่ไม่**” ไม่ใช่ว่า ท่านให้ไปดูโลกทั้งโลก หรือทั้งประเทศ ไม่ใช่อย่างนั้น ให้ดูจิตที่มันอาศัยโลกเป็นอยู่ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ทำอะไร ก็ให้ดูโลกอยู่เสมอ

ให้ดูจิต พิจารณาถึงโลก เพราะโลกมันเกิดขึ้นอยู่ที่ใจ ความอยากเกิดที่ไหนโลก ก็เกิดที่นั่น เพราะความอยากเป็นบ่อเกิดของโลก ถ้าดับความอยากก็คือดับโลก มันเป็นเรื่องอย่างนี้ ฉะนั้น เมื่อเรามาปฏิบัติแล้ว มาเจริญมรรค มานั่งสมาธิ อยากให้มันสงบ มันก็ไม่สงบ ไม่อยากให้มันนึกคิด มันก็นึกคิด เพราะไปนั่งใส่รังมดแดง รังมดอยู่ที่นั่นก็เอากันไปนั่งทับมันอย่างนั้น มันก็กัดเอาสิ ใจของเรามันเป็นโลกอยู่ มาปฏิบัติมันก็เกิดโลกขึ้นมาเลย ความดีใจ ความเสียใจ ความวุ่นวาย ความเดือดร้อน ก็เกิดขึ้นมาทันที เพราะอะไรล่ะ เพราะเราไม่บรรลุถึงธรรม เพราะใจเราเป็นอยู่อย่างนี้

ผู้ประพฤติปฏิบัติไม่ได้ ก็เพราะทนโลกธรรมไม่ได้ จึงไม่ได้พิจารณา ฉะนั้น จึงเหมือนกันกับเราไปนั่งในรังมดแดงนั่นแหละ ก็มดมันอยู่ที่นั่น ไปนั่งที่บ้านของมัน มันก็กัดเอานะสิ ถ้ามันกัดเรา เราจะทำอย่างไรล่ะ เราก็หาวิธีทำลายมันเสีย เอายามา กันมัน กลบมันเสีย เอาไฟมาเผามันเสีย หรือทำให้หนีจากที่นั่นเสีย นี่คือการปฏิบัติ แต่ผู้ปฏิบัติบางคนไม่ได้คิดอย่างนั้น ถ้ามันไม่สบายก็ไปกับมันเลย มันว่าสบายก็ไปกับมันเลย ไปกับลาภ ยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ ไปกับมันเลย ไม่พากันระงับ เหล่านี้ ดังนั้น มันจึงเป็นโลก

ฉะนั้น ผู้ที่ทดลองปฏิบัติแล้วพูดว่าปฏิบัติไม่ได้ ไปไม่ได้ ไปไม่ไหว ก็คือเรา ไม่ได้พยายามนั่นเอง โลกธรรมแปดประการนี้ มันข่มมรรคไม่ให้เกิดขึ้นมา จะพยายาม อดทนรักษาศีลไม่ได้ จะอดทนพิจารณามันไปอีกก็ไม่ได้ เพราะอะไรก็เหมือนกับบုรุษที่ ไปนั่งทับรังมดแดง ทำอะไรก็ไม่ได้ มันกัด มันไต่ มันนั้นมันนี่อยู่ วุ่นวายต่างๆ นานา

แต่ไม่สามารถกำจัดภัยทั้งหลายออกจากที่นั้งของเรา ก็ทนนั่งอยู่นั้นแหละ ฉันใด  
นี้ก็เช่นกันฉันนั้น เพราะสิ่งเหล่านี้มันเป็นปฏิกิริยากัน

ฉะนั้น โลกธรรมมันจึงอยู่ที่ใจ เมื่อมาทำใจจะให้มันสงบ มันก็เลยพุ่งขึ้นมาทันที  
เพราะมันอยู่ที่นั่น เมื่อใจเป็นโมหะเมื่อใดมันก็เป็นความมืดอยู่ที่นั่น เมื่อใดที่โมหะ  
มันจางไป มันก็รู้ขึ้นที่นั่น ได้ความรู้ว่า **ความรู้กับความหลงนั้นมันเกิดขึ้นอยู่ที่เดียวกัน**  
**เมื่อความหลงเกิดขึ้นมาแล้ว ความรู้ก็เข้าไปไม่ได้ มันระงับความรู้ไว้เสีย เมื่อความรู้**  
**เกิดขึ้นมาแล้ว ความหลงก็อยู่ไม่ได้**

ฉะนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาท่านจึงให้ปฏิบัติที่ใจ มันเกิดอยู่ที่ใจ โลกธรรม  
แปดประการมันอยู่ที่นั่น มรรคแปดประการที่เจริญขึ้นมาได้ก็เพราะเรามาพิจารณา  
ด้วยสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ด้วยญาณ ทั้งหลายทั้งปวง การทำความ  
เพียรกรรมฐานนั้นก็ช่วยข่มลงไปเสียจนความโลภ ความโกรธ ความหลง ในลาภ  
ยศ สรรเสริญ เหล่านี้เบาออกไป เมื่อมันเบาออกไปแล้วเราก็รู้จัก เมื่อมีลาภ มียศ  
มีสรรเสริญ มีนิทาน มีสุข มีทุกข์ มากกระทบ เราก็รู้จัก เพราะโลกอยู่กับเรา เราอยู่  
ในโลก อยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ สุขอย่างนี้ เมื่อเราอยู่ เราก็อยู่กับมัน ก็เหมือนกับ  
เราเข้าไปอยู่ในเรือน เวลาเข้าไปในเรือน เราก็รู้จักว่าเข้าไปประตูไปในเรือน เมื่อเวลาเรา  
ออกจากเรือน เราก็มีความรู้สึกที่เราออกจากเรือน ได้ความสว่าง ไม่มีมืดเหมือนอยู่ใน  
ในเรือน

อาการที่จิตเข้าไปหาโลกมันก็เป็นอย่างนั้น อาการที่จิตทำลายโลกธรรมแล้วนั้น  
หรือโลกธรรมต่างจากใจแล้วนั้น ก็เหมือนกันกับเราออกจากเรือนมา ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติ  
จึงรู้เฉพาะตัวของตัวเองว่าโลกธรรมมันหายแล้วหรือยัง มรรคมันเจริญแล้วหรือยัง  
เมื่อมรรคเจริญขึ้นมาได้เท่าใด มันก็ฆ่าโลกธรรมเท่านั้น มันจะฆ่าโลกธรรม เบียดเบียน  
โลกธรรมเรื่อยๆ ไป ผลที่สุดแล้วมรรคจะกล้าขึ้นมา คือความเห็นชอบ ปัญญาความ  
เห็นชอบกล้าขึ้นมา ความเห็นผิดไม่ชอบมันก็หายไป ผลที่สุดมรรคก็ฆ่ากิเลส แต่ถ้า  
มรรคอ่อน กิเลสก็ฆ่ามรรค มีสองอย่างเท่านั้นแหละ ความเห็นผิดและความเห็นถูก  
มีสองอย่างนี้เท่านั้น

ความเห็นผิดก็มีวิธีการของมันเช่นกัน ความเห็นผิดนี้มันก็มีปัญญาเหมือนกัน แต่มันมีปัญญาในทางที่ผิด ถ้าผู้ปฏิบัติมีความเห็นถูกเห็นผิดแย้งกันไป ผู้ปฏิบัตินั้นก็ จะคล้ายกับคนสองคน คือโลกกับธรรม โลกกับธรรมนี้มันแย้งกันเถียงกันไปเช่นนั้น แย่งกันไปเถียงกันไป

เมื่อใดที่เราพิจารณาดูจะเห็นมันแย้งกันไปตลอดกาลตลอดเวลา จนกว่าจะ รู้ถึงโน้น ถึงวิปัสสนา แต่บางที่มันก็เอาวิปัสสนู<sup>๑</sup> ขึ้นมา หมายความว่า เมื่อเราพากัน พยายามสร้างคุณงามความดี ความบริสุทธิ์ พอไปเห็นความดีขึ้นมา ก็ไปติดความดี อยู่อีก อាកารที่ไปติดความดี ไปยึดหมายความดีนี้ ก็เป็นวิปัสสนูอีกนั่นแหละ เป็นปัญญาของกิเลสนั่น บางคนก็ไปติดความดีอยู่ มีความบริสุทธิ์ก็ไปติดความบริสุทธิ์ มีความรู้ก็ติดความรู้อย่างนี้ อាកารที่ไปยึดมั่นหมายมั่นในความรู้นี้อีก ในความบริสุทธิ์ นี้้อีก อันนั้นก็เป็นวิปัสสนูแทรกเข้ามาอีก

**ฉะนั้น เมื่อเจริญวิปัสสนาถึงขั้นนี้ให้ระวัง ระวังวิปัสสนูปกิเลส เพราะมันใกล้กัน ที่สุดจนเราจะไม่รู้ตัว แต่ถ้าหากมีความรู้ถูกต้องแล้ว เราจะเห็นทั้งสองอย่างได้ชัดเจน ถ้าเป็นวิปัสสนูแล้ว มันจะมีความทุกข์ขึ้นมาเป็นบางครั้ง ถ้าหากเป็นวิปัสสนาจริงๆ แล้ว ก็จะระงับทุกข์ระงับสุข ทุกข์นี้เป็นผลที่เกิดขึ้นมา เราจะรู้เองด้วยตัวของเรา**

ฉะนั้น การปฏิบัติท่านจึงให้อุดหนุน บางคนมาปฏิบัติไม่อยากจะให้มันเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ไม่อยากจะให้มันมีอะไรเกิดขึ้น ไม่อยากจะให้มันเดือดร้อน แต่มันก็เดือดร้อน เพราะของเก่ามันมี เราต้องพยายามระงับความเดือดร้อนด้วยความเดือดร้อนที่มีอยู่ นั้นเอง พระท่านว่า ถ้าหากปฏิบัติแล้วเกิดความเดือดร้อน นั่นถูก ถูกแล้วถ้าหาก มันเดือดร้อน ถ้าปฏิบัติแล้วไม่เดือดร้อน ไม่ถูก ถ้ากินสบาย นอนสบาย อยากจะ

---

<sup>๑</sup>วิปัสสนู ย่อมาจาก วิปัสสนูปกิเลส อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา สภาพน่าชื่นชม แต่ที่แท้เป็นโทษ เครื่องเศร้าหมอง แห่งวิปัสสนา ซึ่งเกิดแก่ผู้ได้วิปัสสนาอ่อนๆ ทำให้เข้าใจผิดว่าตนบรรลุมรรคผลแล้ว จึงไม่ดำเนินก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณ มี ๑๐ คือ ๑. โสภัส-แสงสว่าง ๒. ปีติ-ความอิ่มใจ ๓. ญาณ-ความรู้ ๔. ปัสสัทธิ-ความสงบกายและจิต ๕. สุข-ความสบายกายสบายจิต ๖. อธิโมกข์-ความน้อมใจเชื่อ ๗. ปัคคาหะ-ความเพียรที่พอดี ๘. อุပ္ภูฐาน-สติชัด ๙. อุเบกขา-ความวางจิตเป็นกลาง ๑๐. นิกันติ-ความพอใจ

ไปไหนก็ไปตามเรื่อง อยากรจะพูดอะไรก็พูดตามเรื่อง อยากรทำตามใจมันทุกอย่างนั้น มันไม่ถูก

ฉะนั้น ธรรมะคำสั่งสอนของพระศาสดาท่านว่า ชัด ชัดอะไร โลกุตระ ชัดโลกียะ ความเห็นชอบชัดความเห็นผิด ความบริสุทธิ์ชัดความไม่บริสุทธิ์เรื่อยไป ฉะนั้นจึงมีอุบายที่ตามตำรากล่าวว่า สมเด็จพระบรมศาสดาก่อนตรัสรู้ นั้น ท่านไปรับข่าวจากนางสุชาดา เมื่อท่านทรงฉันทเสร็จแล้ว ก็ทรงลอยถาดลงในน้ำ ธรรมดาน้ำมันไหลลง ท่านได้ทรงอธิษฐานจิตว่า ถ้าหากว่าจะได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว ขอให้ถาดนี้ไหลลอยไปเหนือหน้า

ความจริงถาดก็คือความเห็นชอบของพระองค์ท่านนั่นแหละ ผู้รู้หรือพุทธภาวะของท่านที่เกิดขึ้นมาจากการพิจารณาแล้วนั้น ไม่ได้ปล่อยตามใจของสัตว์ แต่ไหลขึ้นไปทวนกระแสใจของท่าน ทวนขึ้นไปหมดทุกอย่าง ไม่ได้ไปฟังเสียงใคร ฉะนั้นพระธรรมเทศนาของพระองค์จึงทวนใจของพวกเราจนทุกวันนี้

โลก ท่านก็ว่าไม่ให้โลก โกรธ ท่านก็ว่าไม่ให้โกรธ ให้ทำลายมัน อยากรหลงก็ไม่ให้หลง ให้ทำลายมัน มีแต่เรื่องทำลายมันอย่างเดียว ฉะนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาของเราจึงทรงเชื่อแน่ว่า จิตของท่านนั้นทวนกระแสขึ้นไปนั่นเอง มันทวนสัตว์โลกหมด ทวนกระแสสัตว์โลก สิ่งที่ว่าสภนธ์ร่างกายสวย ท่านว่าไม่สวย โลกว่าอันสภนธ์ร่างกายเป็นของเรา ท่านว่าไม่ใช่ของเรา อันนี้ว่าเป็นแก่นเป็นสาร ท่านว่าไม่เป็นแก่นเป็นสาร ความเห็นชอบอย่างนี้เหนือสัตว์โลกขึ้นไป สัตว์โลกนั้นตามลงมากับน้ำ

ต่อมาท่านได้รับหย้าคาจากโสตถิยะพราหมณ์แปดกำมือ ท่านทรงทำอธิษฐานเป็นบัลลังก์เพื่อนั่งสมาธิว่า ถ้าไม่ตรัสรู้จะไม่ทรงลุกขึ้น แล้วท่านก็ตรัสรู้ที่ตรงนี้

ถ้าจะกล่าวเป็นธรรมาธิษฐานแล้ว หย้าคาก็คือโลกธรรมแปดนี้แหละ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสุข มีทุกข์ สรรเสริญ นินทา เหล่านี้แหละ โลกธรรมแปดประการ หย้าคาแปดกำมือ ฟังแต่ชื่อมันซิ หย้าคา “คา” คาอะไร

นักบวชของเราเมื่อบวชเข้ามา ก็ “คา” สิ่งเหล่านี้แหละ มาคาลาภ มาคาสรรเสริญ มาคาทุกข์ โลกทั้งหลายมาคาอยู่ที่นี้หมด

สมเด็จพระศาสดาจึงทรงอธิบายเป็นบัลลังก์ นั่งทับลงไปด้วยสมาธิธรรม อากาที่นั่งทับคือสมาธิ นั่งทับคือจิตของท่านเหนือกว่าโลกธรรม จิตในขณะนั้น เป็นโลกุตระธรรมทับโลกียธรรมไว้ แต่ก็ยังเกิดเป็นมารต่างๆ นานามาหลอกล่อ ซึ่งความจริงก็เป็นอาการของจิตนั่นเอง จนกระทั่งท่านได้ตรัสรู้ธรรม ก็ได้ชนะมาร ในที่นั้น

ชนะ คือชนะโลกนี้เอง ไม่ใช่ชนะอะไรอื่นไกล ฉะนั้น ท่านจึงทรงเจริญมรรค ในที่นั้น มรรคจึงฆ่าโลกธรรมทั้งหลายเหล่านั้น

ผู้ประพฤติหรือผู้ปฏิบัติของเราทุกวันนี้ นั้น ครัทธาน้อย พอปฏิบัติได้ปีสองปี เดือนสองเดือนก็อยากจะได้ อยากไปไวๆ ไม่รู้จักนึกบ้างเลยว่าพระพุทธเจ้าของเรา นั้น ท่านทรงสร้างบารมีของท่านมานานแสนนานเพียงใด แล้วท่านยังต้องมาต่อสู้อยู่ใน พระชาติสุดท้ายอยู่อีกถึงหกปี ฉะนั้น ท่านจึงทรงตั้งนัยพระนวกะว่า จะต้องอยู่ฝึก อบรมกับพระอุปัชฌาย์อย่างน้อยห้าพรรษา

ผู้ศึกษาเล่าเรียน ผู้ปฏิบัติที่มีปัญญาตรวจค้น มีศรัทธาจริงๆ ผู้บากบั่นพยายาม ตลอดห้าพรรษา นี้ก็เรียกว่าใช้ได้ แต่ให้ปฏิบัติจริงๆ นะ ไม่ใช่ว่าอยู่เฉยๆ ถ้าเรา พยายามทำจริงๆ ได้ห้าพรรษาแล้วจะรู้ว่า คุณค่าของพระพุทธโอรสที่สมเด็จพระ บรมศาสดาท่านบัญญัติไว้ นั้นเป็นเช่นไร จะได้ว่ารู้จัก ห้าพรรษาคือคนใช้ได้ จิตใจก็ใช้ได้ อะไรก็พอเป็นพอไปแล้วแน่นอน ฉะนั้น อย่างน้อยที่สุดก็ต้องเป็น พระอริยบุคคลขั้นแรก แต่ทว่าต้องไม่ใช่ห้าพรรษาแต่อายุเท่านั้น ต้องเป็นห้าพรรษา ในจิตด้วย

ผู้ปฏิบัติเข้าถึงจิตใจเช่นนี้ จะมีความกลัวความละอายทั้งต่อหน้าและลับหลัง ทั้งในที่มืดและที่แจ้ง เพราะเข้าถึงพระพุทธเจ้าแล้ว อาศัยพระธรรม อาศัยพระสงฆ์แล้ว มีพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง มีพระธรรมเป็นที่พึ่ง มีพระสงฆ์เป็นที่พึ่งแล้ว ถ้าพึ่งพระพุทธเจ้า

จริงๆ ก็ต้องเห็นพระพุทธเจ้า ต้องเห็นพระธรรม ต้องเห็นพระสงฆ์ ถ้าเราขอพึ่งท่าน  
ขอพึ่งพระพุทธ พึ่งพระธรรม พึ่งพระสงฆ์ แล้วเรายังไม่เห็นท่านนั้นจะเป็นประโยชน์  
อะไร ถ้าเราขอพึ่งท่านก็ต้องรู้จักท่าน จะรู้จักแต่กายท่านนั้นยังไม่พอ ต้องรู้จักด้วยใจ  
จึงจะใช้ได้

ถ้าเข้าใจถึงแล้วจึงจะรู้ว่า พระพุทธเจ้าเป็นอย่างนี้ พระธรรมเป็นอย่างนี้  
อย่างนี้ พระสงฆ์เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ พระพุทธเจ้าเป็นรูปลักษณะอาการอย่างนั้น  
อย่างนั้น พระธรรมก็เช่นเดียวกัน จึงจะได้เป็นที่พึ่งของเรา เพราะสิ่งเหล่านี้เกิดอยู่ที่  
จิตของเรา จะไปอยู่ที่ไหนก็ตาม มีพระพุทธ มีพระธรรม มีพระสงฆ์อยู่เรื่อยไปในจิต  
ผู้นั้น ฉะนั้น ผู้นี้จึงไม่กล้ากระทำความบาป

พระอริยบุคคลชั้นแรกท่านจึงไม่เข้าไปสู่อบาย ตรงแนวแน่ไปเลย ไม่มีชาติที่  
แปดเกิดขึ้น เพราะอะไร เพราะมันแน่นอนแล้วนะสิ มันแน่นอนแล้ว เมื่อเข้าหนทาง  
ก็ไม่ได้สงสัย ที่นี่ค่อยเคลื่อนไป ไม่ได้มีความสงสัย ไม่ถึงวันใดก็ต้องถึงวันหนึ่ง  
จะให้กลับมาทำบาปทำกรรมด้วยกายด้วยวาจาอีกไม่มี พ้นจากความเดือดร้อนที่จะ  
เป็นนรกแล้ว ฉะนั้น ท่านจึงว่าอริยบุคคลพ้นอบายภูมิ จิตก็ไม่ไปถึงอบาย ไม่ไปสู่อบาย  
จึงเป็นผู้ไม่กลับ คือไม่กลับมาทำชั่ว ใจนั้นทำความชั่วไม่ได้อีก

อันนี้จะได้เห็นเองว่าใจมันทำไม่ได้ ก็แปลว่ามันเปลี่ยนไป เป็นอริยชาติไปแล้ว  
มันกลับมาไม่ได้แล้ว มันเปลี่ยนไปชาตินี้เอง เรื่องเหล่านี้จะรู้จักเฉพาะเจ้าของเอง

ผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมที่ยังไม่ได้เห็นธรรม เมื่อได้ยินอย่างนี้ อาจคิดว่าการรู้ธรรม  
การเห็นธรรม การปฏิบัติธรรมเช่นนั้นจะเป็นไปได้อย่างไร เป็นการยากอยู่ เรื่องเหล่านี้จะ  
ก็คือธรรมชาติธรรมดาที่มันเป็นอยู่นี้แหละ บางทีเรามีความสุขใจ บางทีเรามีความ  
ทุกข์ใจ มีความดีใจ มีความเสียใจ เพราะอะไร เพราะไม่รู้ธรรม เพราะไม่เห็นธรรม  
ไม่รู้ธรรมชาติ ไม่เห็นธรรมชาติ คือธรรมชาติมันเป็นของมันเช่นนั้นเรื่อยๆ ทั้งกาย  
และจิต คือรูปและนาม

ฉะนั้น พระบรมศาสดาท่านจึงไม่หมายชั้นห้า วางชั้นห้า เลิกชั้นห้า ละชั้นห้า ที่ละมันไม่ได้เพราะอะไร เพราะไม่เห็นมัน เพราะไม่รู้เท่าทันมัน เห็นว่ามันเป็นเรา เห็นเราว่าเป็นมัน เห็นเราว่าเป็นสุข เห็นสุขว่าเป็นเรา เห็นทุกข์ว่าเป็นเรา เห็นเราว่าเป็นทุกข์ มันแยกออกจากกันไม่ได้ เมื่อแยกออกจากกันไม่ได้ ก็แปลว่าเราไม่เห็นธรรม คือ ธรรมชาติอย่างนี้มันไม่เป็นเรา แต่เราเข้าใจว่าเป็นเรา สุขก็มาถูกเรา ทุกข์ก็มาถูกเรา เสียใจก็มาถูกเรา ดีใจก็มาถูกเรา เพราะเราเข้าไปขวางอยู่ตรงนั้น

**เราก็คือก้อนอัตตาทัวตน เมื่อมีก้อนอัตตาเมื่อใดแล้ว สุขก็ถูกเรา ทุกข์ก็ถูกเรา อะไรก็ถูกเราหมด ฉะนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาท่านจึงว่าให้ทำลายก้อนอัตตา เมื่อทำลายก้อนอัตตาคือสักกายทิฏฐินี้แล้ว หมดก้อนอัตตาแล้ว อนัตตามันก็ไม่ต้องเรียก มันเป็นของมันเอง เมื่อหมดอัตตา อนัตตาก็เกิดขึ้นเอง**

เมื่อบุคคลถือเนื้อถือตัว ก็จะได้เห็นแก่ตัว เห็นแก่ตน เห็นว่าเราสุข เห็นว่าเราทุกข์ เห็นว่าเราดี เห็นว่าเราชั่ว เห็นว่าเราต่างๆ นานา ความจริงสิ่งเหล่านี้ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น แต่เรากลับไปเอาธรรมชาติมาเป็นเรา เอาเรามาเป็นธรรมชาติ เลยไม่รู้ว่าจะธรรมชาติคืออะไร ธรรมชาติมันดีก็หัวเราะกับมัน ธรรมชาติมันร้ายก็ร้องไห้กับมัน

ความจริงธรรมชาตีก็คือสังขาร อย่างเราว่า *เตสัง วุปะสะโม สุขิ* ความสงบของสังขารนั้นเป็นสุข สงบอะไรละ ก็คือ ถอนอุปาทานออกมา เห็นธรรมชาติตามเป็นจริงของมัน เดียวนี้ความจริงของมันมีอยู่ มันเป็นจริงอยู่ ต้นหญ้า ภูเขา แก้วพลอย มันเป็นอย่างนั้น มันเกิดมันก็ดับ มันดับมันก็เกิด มันเลื่อนไหลไปมา ธรรมชาติมันเป็นจริงอยู่ แต่เราผู้ไม่จริง เมื่อไปเห็นแล้วก็ตื่นเต้น ธรรมชาติไม่ตื่นเต้น มันเป็นอย่างนั้น ไม่ว่าใครจะร้องไห้ ใครจะหัวเราะ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น อันนั้นมันเป็นของจริง เราไม่รู้จักของจริง เมื่อไปเห็นของจริงแล้ว กระตือรือร้น ร้องไห้ หัวเราะต่างๆ นานา เสียอกเสียใจ ดีอกดีใจ

ถึงเราจะดีใจเสียใจอย่างไรก็ตาม สภาวะร่างกายรูปนี้ของเราก็เป็นอยู่ของมัน เช่นนี้ มันเกิดมาแล้วมันก็แปรตามธรรมชาติ แปรไป เจ็บไป ตายไป พลัดพราก



จากกันไปเป็นธรรมดา ธรรมชาติมันเป็นอย่างนี้ หากว่าบุคคลผู้ใดจะเอาธรรมชาติ  
ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ให้มันเป็นตัวเรา เป็นของเราอย่างนี้ มันก็เป็นการแบกทุกข์ไว้

ฉะนั้น พระอัญญาโกณฑัญญะท่านจึงกล่าวว่า **“สิ่งใดสิ่งหนึ่ง”** คำว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง  
หมายรวมตลอดเลย จะเป็นรูปหรือเป็นนามก็ช่าง ไซ้หมดทั้งนั้น ความเห็นของท่าน  
ในขณะที่ท่านฟังเทศน์ของพระพุทธองค์นั้น เปลี่ยนขึ้นมาจนเห็นแจ้งจริงออกจาก  
ที่นั่งแล้วก็ยังเห็นอยู่อย่างนั้น จริงอยู่อย่างนั้น อาการอย่างใดผ่าน เกิดขึ้นมา ก็เห็น  
ความเกิด เมื่อมันดับไปแล้ว ท่านก็เห็นความดับ เกิดแล้วก็ดับ ดับแล้วก็เกิด

ท่านก็เห็นมัน อันใดมันเกิดแล้วก็ดับ อันใดมันดับแล้วก็ดับไป เป็นอยู่เรื่อยไป  
สุขทุกข์ก็มากระทบจิตของท่านอยู่เสมอ แต่ว่าจิตของท่านเพียงแต่รับทราบ ไม่พลอย  
ตกนรก ไม่พลอยไปสู่อบาย ไม่พลอยไปตีใจ ไม่พลอยไปเสียใจกับสิ่งเหล่านั้น  
จิตของท่านตั้งมั่น เด่นอยู่ พิจารณาอยู่อย่างนั้น นั่นเพราะท่านอัญญาโกณฑัญญะ  
ท่านได้ดวงตา ได้ดวงตาอันหนึ่งให้เห็นธรรมชาติตามเป็นจริง ความรู้เท่าตามเป็นจริง  
ของสังขาร สังขารมันเป็นจริงอย่างไรก็รู้เท่าตามเป็นจริงของมันอย่างนั้น นี้เรียกว่า  
ผู้รู้ธรรม ผู้เห็นธรรม รู้แล้วละ เลิก ถอน

ถ้ายังไม่เห็น ก็ยังพากันอด พากันละ มันไม่เห็นหรอก ที่มาอดละ อดกลิ่น อดทน  
อดทานนั้นนะ แต่ถ้าถึงที่ของมันแล้ว ก็จะไม่มีความอดละอดกลิ่น ไม่มีเรื่องใดได้ออด  
เรื่องผู้เห็นธรรมแล้วก็เห็นธรรม ไม่มีเรื่องอดกลิ่น นี้เรายังไม่ทันรู้จักกรรม ไม่เป็นธรรม  
จึงเอากรรมมาใช้ เอาความเพียรมาใช้ มันเป็นอย่างนี้

ทีนี้ ถ้าเรามาเพียรแล้ว มันไม่เกียจคร้านแล้ว ความเพียรก็ไม่ต้องเอามาใช้  
มันรู้เท่าต่ออารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงแล้ว มันไม่สุขไม่ทุกข์กับมัน ก็ไม่ต้องเอาขันติมาใช้  
เมื่อมันเป็นธรรมแล้ว มันเกิดมามันก็เป็นธรรม ผู้รู้ก็รู้ตามธรรมแล้วก็เลยเป็นธรรม  
รู้ธรรมแล้วเห็นธรรม เรียบธรรมรู้ธรรม เห็นธรรมเป็นธรรม

เมื่อมันเป็นธรรมแล้วก็หยุด สงบแล้ว ทีนี้ไม่ได้เอากรรมมาใช้ เพราะมันเป็น  
ธรรมแล้ว ภายนอกก็เป็นแล้ว ภายในก็เป็นแล้ว ผู้รู้ธรรมก็เป็นธรรม สภาวะมันก็

เป็นธรรม อันที่รู้มันก็เป็นธรรม เป็นอยู่อย่างนั้น เป็นอย่างเสรี เป็นหนึ่งเสียแล้ว  
ธรรมชาติอันนี้จึงไม่เกิด ธรรมชาติอันนี้จึงไม่แก่ ธรรมชาติอันนี้จึงไม่เจ็บ ธรรมชาติ  
อันนี้จึงไม่ตาย ธรรมชาติอันนี้จึงไม่สุขไม่ทุกข์ ธรรมชาติอันนี้ไม่น้อยไม่ใหญ่ ไม่หนัก  
ไม่เบา ไม่สั้นไม่ยาว ไม่ดำไม่ขาว ไม่มีเรื่องเปรียบเทียบ ไม่มีเรื่องจะเอามาเปรียบ  
สมมุติอะไรๆ เข้าไม่ถึง เข้าไม่ถึงที่นั่น

ฉะนั้น พระนิพพานท่านจึงว่าไม่มีสีสังวรณะ สีเขียว สีแดง สีดำ อะไรไม่มี  
เรื่องสีเขียวสีดำอะไรต่างๆ เป็นเรื่องสมมุติ เป็นเรื่องบัญญัติในโลกีย์ เมื่อพ้นจาก  
สิ่งเหล่านี้ไปแล้ว ไม่มีเรื่องเหล่านี้ตามไปถึง ดังนั้น จึงกล่าวว่าสิ่งนั้นเป็นโลกุตระ  
ธรรมะอันนั้นท่านจึงว่า เป็นปัจเจกัตถ์ อันผู้รู้ก็ได้เฉพาะเจ้าของ ประกาศไม่ได้ มีแต่ให้  
อุบาย ผู้ที่เข้าไปถึงแล้วก็แล้ว จะเอาสมมุติบัญญัติมาพูดไม่ได้ มันหมด มันหมดสิ้น.

## ๘

### นอกเหตุเหนือผล

---

คำสอนของพระบางอย่าง เราฟังดูแล้วไม่ค่อยจะเข้าใจเลย มันน่าจะเป็นไปอย่างนั้นไม่ได้ ก็เลยไม่ทำ ความเป็นจริงนั้น คำพูดของพระมีเหตุผลทุกอย่าง ไม่น่าจะเป็นไปอย่างนั้น มันก็เป็นของมันไปได้ แปลกเหมือนกันนะ

ครั้งแรกที่เอาตมไปนั่งหลับตาแล้วก็ไม่เชื่อเหมือนกัน ไม่เห็นว่าจะเกิดประโยชน์อะไรจากการหลับตาไปหมด นอกจากนั้นก็ไปเดินจงกรม เดินจากต้นไม้ต้นนี้ไปต้นนั้น เดินไปเดินมาก็ขี้เกียจ เดินทำไม กลับไปกลับมาไม่เกิดประโยชน์อะไร อย่างนี้มันก็คิดไป แต่ความจริงการเดินจงกรมนี้มีประโยชน์มาก การนั่งสมาธินี้ก็มีความหมายมาก แต่จริตของคนเราบางคนแรงไปในการเดินจงกรม บางคนแรงในการนั่ง จริตของท่านก็ปนเปกันอยู่ แต่เราจะทิ้งกันไม่ได้ จะนั่งสมาธิอย่างเดียวก็ไม่ได้ จะเดินจงกรมอย่างเดียวก็ไม่ได้

พระกรรมฐานท่านสอนว่า อิริยาบถสี่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน คนเราอาศัยอิริยาบถอย่างนี้อยู่ แล้วแต่ว่ามันจะแรงการยืน การเดิน การนั่ง หรือการนอน แต่มันจะเร็วหรือช้า มันก็ค่อยๆ เข้าไปในตัวของมัน

---

บรรยายแก่พระภิกษุ สามเณร และอุบาสกอุบาสิกา จากวัดป่านานาชาติ ณ วัดหนองป่าพง ระหว่างพรรษา พ.ศ. ๒๕๒๓

อย่างวันหนึ่งเราเดินที่ชั่วโมง นั่งที่ชั่วโมง นอนที่ชั่วโมง แต่เท่าไรก็ช่างมันเถอะ จับจุดมันเข้าก็เป็นการยืน การเดิน การนั่ง การนอนเสมอ การยืนเดินนั่งนอนนี้ให้เสมอกัน ท่านบอกไว้ในธรรมะ การปฏิบัติให้ปฏิบัติสม่ำเสมอ ให้อิริยาบถเสมอกัน อิริยาบถคืออะไร คือการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ให้มันเสมอกัน เอ! คิดไม่ออก ให้มันเสมอนี้ มันก็คงจะว่า นอน ๒ ชั่วโมง ก็ยืน ๒ ชั่วโมง นั่งก็ ๒ ชั่วโมง คงจะเป็นอย่างนั้นกระมัง อาตมาก็มาลองทำดูเหมือนกัน โอ๊ะ! มันไปไม่ไหว ไปไม่ไหวแน่นอนเลย จะยืนก็ให้ ๒ ชั่วโมง หรือนั่งก็ให้ ๒ ชั่วโมง เดินก็ ๒ ชั่วโมง นอนก็ ๒ ชั่วโมง เรียกว่าอิริยาบถเสมอกัน อย่างนี้ เราฟังผิด ฟังตามแบบนี้มันผิด

**อิริยาบถเสมอนี้ ท่านพูดถึงจิตของเรา ความรู้สึกของเราเท่านั้น ไม่ใช่ท่านพูดทั่วไป คือ ทำจิตของเราให้มันเกิดปัญญา แล้วให้มันมีปัญญา ให้มันสว่าง ความรู้สึกหรือปัญญา ของเรานั้น แม้เราจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ก็รู้อยู่เสมอ เข้าใจอยู่เสมอใน อารมณ์ต่างๆ แม้ฉันจะยืนอยู่ก็ช่าง นอนอยู่ก็ช่าง จะนั่งหรือเดินก็ช่าง ฉันจะรู้อารมณ์ อยู่เสมอไปว่า อารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้มันจะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่านั้นแหละ**

คำพูดอย่างนี้ก็เป็นไป ความรู้สึกความรู้อย่างนั้นก็ก็เป็นไป จิตใจก็น้อมเข้าไป อย่างนั้น เมื่อถูกอารมณ์เมื่อไร ก็เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตลอดเวลาอยู่ อย่างนั้น จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน มันมีความเห็นอยู่อย่างนั้น แม้ว่ามันจะรัก หรือจะเกลียด มันก็ยังไม่ต้องปฏิบัติทาของมัน มันรู้ของมันอยู่

ถ้าหากว่ามาเฟ่งจิตให้เป็นปฏิบัติให้สม่ำเสมอ **ความสม่ำเสมอคือมัน ปล่อยางเสมอกัน** เมื่อหากว่ามันได้อารมณ์ที่ดีตามสมมุติของเขา มันก็ยังไม่ลืมตัวของมัน เมื่อมันรู้อารมณ์ที่ชั่ว มันก็ยังไม่ลืมตัวของมัน มันไม่หลงในความชั่ว มันไม่หลงในความดี สมมุติทั้งหลายเหล่านี้ มันจะตรงของมันอยู่เรื่อยๆ อิริยาบถนี้ เอาเสมอได้ ถ้ามันยังไม่เสมอจัดให้มันเสมอได้

ถ้าพูดถึงภายใน ไม่พูดถึงภายนอก พูดถึงเรื่องจิตใจ พูดถึงความรู้สึก ถ้าหากว่า อิริยาบถจิตใจสม่ำเสมอ จะถูกสรรเสริญมันก็อยู่แค่นั้น จะถูกนิพนทมันก็อยู่แค่นั้น

มันไม่วิ่งขึ้น มันไม่วิ่งลง มันอยู่อย่างนี้ ก็เพราะอะไร มันรู้อันตราย รู้อุปสรรคใน  
สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เห็นโทษ เห็นโทษในการสรรเสริญ เห็นโทษในการนิินทาเสมอกันแล้ว  
เรียกว่ามันเสมอกันแล้วนั้นอย่างนี้ ความรู้สึกอย่างนี้ เรียกว่าทางใน มองดูด้านใน  
ไม่มองดูด้านนอก

อารมณ์ทั้งหลายนั้นนะ ถ้าหากว่าเราได้อารมณ์ที่ดี จิตของเรามันก็ดีด้วย  
ได้อารมณ์ที่ไม่ดี จิตของเราก็ไม่ดีไม่ชอบ มันจะเป็นอยู่อย่างนี้ นี้เรียกว่าอิริยาบถ  
มันไม่สม่าเสมอกันแล้ว มันสม่าเสมอ แต่ว่ามันรู้อารมณ์ว่า ยึดดีก็รู้ ยึดชั่วก็รู้จัก  
แค่นี้ก็นับว่าดีแล้ว อิริยาบถนี้มันสม่าเสมอแต่มันยังวางไม่ได้ แต่ว่ามันรู้สม่าเสมอ  
ยึดความดีก็รู้จัก ยึดความชั่วก็รู้จัก ความยึดเช่นนี้มันเป็นสิ่งที่ไม่ใช่หนทาง ก็รู้อยู่เข้าใจ  
อย่างนี้ แต่ว่ามันทำยังไม่ได้เต็มที่ ยังไม่ได้ปล่อยวางจริง แต่มันรู้ว่าถ้าจะปล่อยวาง  
ตรงนี้มันจะสงบ

แล้วเมื่อเราพยายามทำไปๆ เห็นโทษในอารมณ์ที่ว่ามันชอบใจหรือว่ามัน  
ไม่ชอบใจ หรือเห็นโทษในสรรเสริญ เห็นโทษในการนิินทาสมาเสมอกันอยู่นั้นแหละ  
ไม่มีอะไรแปลกกัน นิินทามันก็สม่าเสมอกัน สรรเสริญมันก็สม่าเสมอกัน เมื่อพูดถึง  
จิตคนเราในโลกนี้ ถ้านินทาละก็ไม่ได้ บีบหัวใจเรา ถ้าถูกสรรเสริญ มันแซมขึ้นสบาย  
มันเป็นอย่างนี้ตามธรรมชาติของมัน เมื่อมันรู้ตามความเป็นจริงเสียแล้วว่า อารมณ์  
ที่เขานิินทานั้นมันก็มีโทษ อารมณ์ที่เขาสรรเสริญนั้นมันก็มีโทษ ติดในสรรเสริญ  
มันก็มีโทษ ติดในการนิินทามันก็มีโทษ มันเป็นโทษทั้งหมดทั้งนั้น ถ้าเราไปหมาย  
มันมันอย่างนั้น

เมื่อความรู้อย่างนี้เกิดขึ้นมา เราก็จะรู้สึกอารมณ์ ถ้าไปหมายมันมันก็เป็น  
ทุกข์จริงๆ มันทุกข์ให้เห็น ถ้าไปยึดดียึดชั่ว มันก็เป็นทุกข์ขึ้นมา แล้วก็มาเห็นโทษเห็นว่า  
ความยึดทั้งหลายนั้นมันเป็นเหตุให้เราเป็นทุกข์ เพราะชั่วก็ตะครุบ ดีก็ตะครุบ ทำไมจึง  
เห็นโทษมัน เพราะเราเคยยึดมันมันมา เคยตะครุบมันมาอย่างนี้จึงเห็นโทษ มันไม่มีสุข  
ทีนี้ก็หาทางปล่อยมัน จะปล่อยมันไปตรงไหนหนอ

ในทางพุทธศาสนาท่านว่า อย่าไปยึดมั่นถือมั่น แต่เราฟังไม่จบไม่ตลอด ที่ว่า อย่าไปยึดมั่นถือมั่นนั้น คือว่าท่านให้ยึดอยู่แต่อย่าให้มั่น เช่นอย่างนี้ อย่างไฟฉายนี้แหละ นี่คืออะไร ไปยึดมั่นมาแล้วก็ดู พอรู้ว่าเป็นไฟฉายแล้วก็วางมันอย่าไปมั่น ยึดแบบนี้ ถ้าหากว่าเราไม่ยึดเราจะทำได้ไหม จะเดินจงกรมก็ไม่ได้ จะทำอะไรก็ไม่ได้ ต้องยึดเสียก่อน ครั้งแรกจะว่ามันเป็นตัณหาก็ได้ แต่ว่าต่อไปมันจะเป็นบารมี อย่างเช่นท่าน ซาคโรจะมาวัดป่าพง ก็ต้องอยากมาก่อน ถ้าไม่รู้สึกรู้สีกว่าอยากมากก็ไม่ได้มา โยมทั้งหลาย ก็เหมือนกัน ก็มีความอยากนั้นแหละจึงได้มา นี่จึงมาด้วยความอยาก เมื่อมีคนอยาก ขึ้นมา ท่านก็ว่าอย่ายึดมั่น คือมาแล้วก็กลับ อย่างที่สงสัยว่า “นี่อะไร” แล้วก็ยึดขึ้นมา เออ...มันเป็นไฟฉายนะนี่นะ แล้วก็วางมัน นี่เรียกว่า ยึด แต่ไม่ให้มั่น ปล่อยวาง รู้แล้วปล่อยวาง พุดง่าย ๆ ก็ว่ารู้แล้วปล่อยวาง จับมาดู รู้แล้วปล่อยวาง

อันนี้เขาสมมุติว่ามันดี อันนี้เขาสมมุติว่ามันไม่ดี รู้แล้วก็ปล่อยทั้งดี ทั้งชั่ว แต่ว่าการปล่อยนี้ไม่ได้ทำด้วยความโง่ ไม่ได้ยึดด้วยความโง่ ให้ยึดด้วยปัญญาอย่างนี้ อันนี้อิริยาบถนี้เสมอได้ ต้องเสมอได้แบบนี้ คือจิตมันเป็น ทำจิตให้รู้ ทำจิตให้เกิดปัญญา เมื่อจิตมีปัญญาแล้ว อะไรมันจะเหนือไปกว่านั้นอีกเล่า ถ้าหากจะยึดมา มันก็ยึดไม่มีโทษ ยึดขึ้นมาแต่ไม่มั่น ยึดดูแล้ว รู้แล้วก็วาง

อารมณ์เกิดมาทางหู อันนี้เรารู้โลกเขาว่ามันดี แล้วก็วาง โลกเขาว่ามันไม่ดี มันก็วาง มันรู้ดีชั่ว คนที่ไม่รู้ดีชั่ว ไปยึดทั้งดีทั้งชั่วแล้วเป็นทุกข์ทั้งนั้น **คนรู้ดีชั่ว ไม่ได้ยึดในความดี ไม่ได้ยึดในความชั่ว คนที่ยึดในความดีความชั่ว นั่นคือคนไม่รู้ดีชั่ว** และคำที่ว่าเราทำอะไรตลอดที่ว่า เราอยู่ไปนี้ เราอยู่เพื่อประโยชน์อะไร เราทำงาน อันนี้ เราทำเพื่อต้องการอะไร แต่โลกเขาว่าทำงานอันนี้ เพราะต้องการอันนั้น เขาว่าเป็นคนมีเหตุผล แต่พระท่านสอนยิ่งไปกว่านั้นอีก ท่านว่า ทำงานอันนี้ ทำไป แต่ไม่ต้องการอะไร ทำไม่ไม่ต้องการอะไร โลกเขาต้องทำงานอันนี้เพื่อต้องการอันนั้น ทำงานอันนั้นเพื่อต้องการอันนี้ นี่เป็นเหตุผลอย่างชาวโลกเขา

**พระพุทธองค์ท่านทรงสอนว่า ทำงานเพื่อทำงาน ไม่ต้องการอะไร ถ้าคนเรา ทำงานเพื่อต้องการอะไร ก็เป็นทุกข์** ลองดูก็ได้ พอหนึ่งปีก็ต้องการความสงบ ก็นั่งอยู่

นั่นแหละ กัดฟันเป็นทุกข์แล้ว นั่นลองคิดดูซิ มันละเอียดกว่ากันอย่างไร คือทำแล้ว  
ปล่อยวางๆ อย่างเช่น พราหมณ์เขาบูชาัยญ เขาต้องการสิ่งที่เขาปรารถนานั้นอยู่  
การกระทำเช่นนั้นของพราหมณ์นั้นก็ยังไม่พ้นทุกข์ เพราะเขามีความปรารถนาจึงทำ  
ทำแล้วก็ทุกข์เพราะทำด้วยความปรารถนา

**ครั้งแรกเราทำก็ปรารถนาให้มันเป็นอย่างนั้น ทำไปๆ ทำจนกว่าที่เรียกว่า  
ไม่ปรารถนาอะไรแล้ว ทำเพื่อปล่อยวาง มันลึกซึ้งอย่างไร** คนเราปฏิบัติธรรมเพื่อ  
ต้องการอะไร เพื่อต้องการพระนิพพานนั่นแหละ จะไม่ได้พระนิพพาน ความต้องการ  
อันนี้เพื่อให้มีความสงบ มันก็เป็นธรรมดาแต่ที่ไม่ถูกเหมือนกัน จะทำอะไรก็ไม่ต้อง  
คิดว่าจะต้องการอะไรทั้งสิ้น ไม่ต้องการอะไรทั้งสิ้น แล้วมันจะเป็นอะไร ก็ไม่เป็นอะไร  
ถ้าเป็นอะไรมันก็ทุกข์เท่านั้นแหละ

**การทำงานไม่ให้เป็นอะไรนั้นเรียกว่า “ทำจิตให้ว่าง” แต่การกระทำมีอยู่**  
ความว่างนี้พูดให้คนฟังไม่รู้เรื่อง แต่คนทำไปจะรู้จักความว่างนี้มีประโยชน์ ไม่ใช่  
ว่ามันว่างในสิ่งที่มันไม่มี มันว่างในสิ่งที่มันมีอยู่ เช่น ไฟฉายนี้แหละ มันไม่ว่าง แต่เรา  
เห็นไฟฉายนี้มันว่าง ว่างก็เพราะมีไฟฉายนี้ ไฟฉายนี้เป็นเหตุให้มีว่าง ไม่ใช่ว่าง  
ขณะนั้นมองดูไม่มีอะไร ไม่ใช่อย่างนั้น คนฟังความว่างก็ไม่ค่อยออกเหมือนกัน  
ไม่ค่อยจะรู้จักอย่างนั้น ต้องเข้าใจความว่างในของที่มีอยู่ ไม่ใช่ความว่างในของที่ไม่มี

ลองอย่างนี้สิ นี่ถ้าหากว่าใครยังมีความปรารถนาอยู่ อย่างพราหมณ์ที่บูชาัยญ  
ที่พราหมณ์บูชาัยญก็เพราะเขาต้องการอะไรอันใดอันหนึ่งอยู่ เหมือนกันกับที่โยมมา  
ถึงก็กราบพระ “หลวงพ่...ผมขอรดน้ำมนต์” “ทำไม...รดทำไม” “ต้องการกินดีอยู่ดี  
ไม่เจ็บไม่ไข้” นั่นแหละ มันไม่พ้นทุกข์แล้วถ้ามันต้องการอย่างนั้น ทำอันนี้เพื่อต้องการ  
อันนั้น ทำอันนั้นเพื่อต้องการอันนี้

**ในทางพุทธศาสนาให้ทำเพื่อไม่ต้องการอะไร ถ้ามีเพื่ออะไร มันไม่หมด ทางโลก  
ทำอะไร เรียกว่ามันมีเหตุผล พระพุทธองค์ท่านทรงสอนว่าให้ “นอกเหตุเหนือผล”  
ไม่ว่าจะทำอะไร ปัญญาของท่านให้นอกเหตุเหนือผล ให้นอกเกิดเหนือตาย นอกสุข**

**เหนือทุกข์** ลองคิดตามไปซิ ลองพิจารณาตามไป คนเราเคยอยู่ในบ้าน พอหนีจากบ้านไปไม่มีที่อยู่ ไม่รู้จะอย่างไร เพราะเรามันเคยอยู่ในภพ อยู่ในความยึดมั่นถือมั่นเป็นภพ ถ้าไม่มีความยึดมั่นถือมั่นแล้วก็เรียกว่าไม่รู้ว่าจะทำอะไร

เหมือนอย่างคนส่วนมากไม่อยากไปพระนิพพานเพราะกลัว เพราะเห็นไม่มีอะไร ดูหลังคากับพื้นนี้ ที่สุดข้างบนคือหลังคา ที่สุดข้างล่างคือพื้น อันนั้นมันเป็นภพข้างบน อันนี้เป็นภพข้างล่าง ระยะเวลาที่ภพทั้งสองนี้มันต่อกัน มันว่างๆ คนไม่รู้จัก เหมือนที่ว่างระหว่างหลังคากับพื้น เห็นมันว่างๆ ก็ไม่รู้จะไปอยู่ตรงไหน ต้องไปอยู่บนหลังคาหรือไม่อย่างนั้นก็พื้นข้างล่าง

ที่ๆ ไม่มีอยู่นั้นแหละมันว่าง เหมือนกับที่ไม่มีภพนั้นแหละก็เรียกว่ามันว่าง ตัดเยื่อใยออกเสียมันก็ว่าง พอบอกว่าพระนิพพานคือความว่าง ถอยหลังเลยไม่ไป กลัวกลัวจะไม่ได้เห็นลูก กลัวจะไม่ได้เห็นหลาน กลัวจะไม่ได้เห็นอะไรทั้งนั้น อย่างที่เวลาพระท่านให้พรญาติโยมว่า อายุ วรรณะ สุขัง พลัง โยมก็ดีใจ สาธุ เพราะชอบมันจะได้อายุหลายๆ วรรณะผ่องใส มีความสุขมากๆ มีพลังหลายๆ คนชอบใจ ถ้าจะพูดว่าไม่มีอะไรแล้ว เลิกเลย ไม่ต้องเอาแล้ว

คนมันติดอยู่ในภพอย่างนั้น บอกไปตรงนั้น ไม่ไป ไม่มีที่อยู่แล้ว อายุ วรรณะ สุขัง พลัง เออ! ดีแล้ว อายุให้ยืนนาน วรรณะให้มีวรรณะผิวพรรณสวยงาม ให้มีความสุขมากๆ ให้มีอายุยืนๆ คนอายุยืนๆ มีผิวพรรณดีมีไหม เคยมีไหม คนอายุหลายๆ มีพลังมากๆ มีไหม คนมีอายุมากๆ มีความสุขมากๆ มีไหม พอให้พรว่า อายุ วรรณะ สุขัง พลัง ดีใจสาธุกันทั้งนั้น ทั้งศาลาเลย นี่แหละมันติดอยู่ในภพนี้ เหมือนอย่างพราหมณ์บุชายัญ ที่ทำพิธีบุชายัญเพราะต้องการสิ่งที่เขาปรารถนา

การที่เรามาปฏิบัตินี้ไม่ต้องบุชายัญ คือไม่ต้องการอะไร ถ้าต้องการอะไร มันก็ยังมีอะไรอยู่ ถ้าไม่ต้องการอะไร มันก็สงบ จบเรื่องของมัน แต่พูดให้ฟังอย่างนี้ ก็คงไม่ค่อยสบายใจอีกแล้ว เพราะอยากจะทำกันอีกทั้งนั้น



ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ควรเข้าไปใกล้พระให้มาก ดูการปฏิบัติของท่าน การเข้าไปใกล้พระก็คือใกล้พระพุทธเจ้า คือใกล้ธรรมะของท่านนั้นแหละ พระพุทธเจ้า ตรัสว่า “อาหนนท์ ให้ท่านทำให้มาก ให้ท่านเจริญให้มาก ใครเห็นเรา คนนั้นเห็นธรรม ใครเห็นธรรม คนนั้นเห็นเรา”

พระพุทธเจ้าอยู่ตรงไหนละ เราก็นึกว่าพระพุทธเจ้าเสด็จมาโปรดแล้ว พระพุทธเจ้าก็เสด็จไปแล้ว แต่พระพุทธเจ้าคือธรรมะ คือสังฆธรรม บางคนชอบพูดว่า ถ้าเราเกิดทันพระพุทธเจ้า เราก็จะได้ไปพระนิพพานเหมือนกัน นี่แหละ ความโง่ มันหลุดออกมาอย่างนั้น **พระพุทธเจ้ายังมีอยู่ทุกวันนี้ ใครว่าพระพุทธเจ้านิพพาน พระพุทธเจ้าคือสังฆธรรม สังฆธรรมมันจะจริงอยู่อย่างนั้น ใครจะเกิดมาก็มีอยู่อย่างนั้น ใครจะตายไปก็มีอยู่อย่างนั้น สังฆธรรมนี้ไม่มีวันสูญไปจากโลก เป็นอย่างนั้น มีอยู่ตลอดเวลาอย่างนั้น พระพุทธเจ้าจะเกิดมาก็มี ไม่เกิดมาก็มี ใครจะรู้ก็มี ใครจะไม่ว่างก็มี อันนั้นมันมีอยู่อย่างนั้น ฉะนั้น จึงว่าให้ใกล้พระพุทธเจ้า เราน้อมเข้ามา น้อมเข้า ให้เราถึงธรรมะ เมื่อได้ถึงธรรมะเราก็ถึงพระพุทธเจ้า เมื่อเห็นธรรมะเราก็เห็นพระพุทธเจ้า แล้วความสงสัยทั้งหลายก็จะหมดสิ้น**

เหมือนอย่างครูชู้ เกิดมาครั้งแรกไม่เป็นครูหรอก เป็นนายชู้ ต่อมาเรียนวิชา ของครู สอบได้ไปบรรจุเป็นครู ก็เรียกว่าเป็นครูชู้ แม้ครูชู้จะตายไปแล้ว วิชาของครู นี้ก็ยังมีอยู่ ไม่หายไปไหน ใครจะไปเรียนวิชาครู ไปสอบได้ ก็ได้เป็นครูอยู่ วิชาครู นั้นยังอยู่เป็นสังฆธรรม ยังมีในโลก เหมือนสังฆธรรมที่ทำให้พระองค์เป็นพระพุทธเจ้า ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงยังมีอยู่อย่างนี้ ดังนั้นใครปฏิบัติไปก็จะเห็นธรรมะ เห็นธรรมะ ก็ให้เห็นพระพุทธเจ้า เดียวนี้คนไม่เห็นทั้งนั้นแหละ มองพระพุทธเจ้าไปตรงไหน ก็ไม่รู้ ไม่รู้จัก แล้วยังพูดว่า ถ้าฉันเกิดพร้อมพระพุทธเจ้า ฉันก็คงจะได้เป็นลูกศิษย์ ของท่าน และคงจะได้ตรัสรู้เหมือนกัน พูดออกมาด้วยความโง่ นี้ขอให้เข้าใจอันนี้ให้ดี

จิตเป็นสิ่งที่สำคัญมาก และการปฏิบัติของเราก็เช่นเดียวกัน อย่าไปเข้าใจ ว่าออกพรรษาแล้วก็สึก อย่าคิดอย่างนั้น ความคิดชั่ววูบเดียวอาจทำให้ฆ่าคนได้ ในทำนองเดียวกัน ความดีวูบเดียวในขณะที่จิตเดียวเท่านั้น ไปได้เหมือนกัน ให้เข้าใจ

อย่างนี้ อย่าไปเข้าใจว่าฉันบวชมานานแล้ว จิตจะภาวนาอย่างไรก็ได้ อย่าคิดอย่างนั้น ความชั่ววูบเดียวเท่านั้น ให้ทำกรรมหนักได้โดยไม่รู้ตัว เช่นเดียวกับสาวกทุกๆ องค์ของท่านที่ได้ปฏิบัติมานานแล้ว เมื่อมันจวนจะถึงที่ มันก็ขณะจิตเดียวเท่านั้น ฉะนั้น อย่าไปประมาทของเล็กๆ น้อยๆ จงเพียรพยายามให้หนัก อย่างนั้นถึงได้ว่า ให้ไปอยู่กับพระ ให้เข้าใจพระ แล้วให้พิจารณาถึงจะรู้จักพระ ให้เข้าใจดี ๆ

เอาละ... คึนนี้มันจะดีแล้วกรรมัง บางคนก็ง่วงนอนแล้ว พระพุทธเจ้าท่านไม่เทศน์ให้คนง่วงนอนฟังหรอก ท่านเทศน์ให้คนลืมตาลืมใจฟัง.

## ๙

### สัมมาทิฏฐิที่เยือกเย็น

---

การปฏิบัติที่มันตรงกันข้ามกับจิตของเรา จิตของเรามีกิเลสตัณหาอยู่นั้น มันตรงกันข้ามกับความเป็นจริง ฉะนั้น การปฏิบัติจึงเป็นเรื่องยุ่งยากอยู่สักนิด บางสิ่งที่เราเข้าใจว่าผิดแต่มันถูกต้องก็มี สิ่งที่เราเข้าใจว่ามันถูกต้องอาจจะผิดก็มี เพราะอะไร เพราะจิตของเรามันมืด ไม่รู้แจ้งตามความเป็นจริงในสภาวะธรรมทั้งหลายนั้น จิตของเราเอาเป็นประมาณไม่ได้ เพราะจิตเราไม่รู้ตามความเป็นจริง จึงเอาเป็นประมาณไม่ได้

การฟังธรรมะ อย่างวันนี้เหมือนกัน บางคนก็ไม่อยากจะรับฟังเลย บางคนก็อยาก จะรับฟัง อย่างนี้ไม่ใช่วิสัยของนักปราชญ์ ถ้าเป็นนักปราชญ์แล้วฟังธรรมได้ทุกอย่าง จึงว่าความคิดของเรานั้นเอาเป็นประมาณไม่ได้ เดี่ยวชอบอย่างนี้ เดี่ยวไม่ชอบอย่างนั้น บางทีอย่างที่เราชอบใจมันผิดความจริงก็มี ไม่เป็นธรรมก็มี หรือบางทีสิ่งที่เรา ไม่ชอบใจนั้น มันเป็นแท้จริงก็มี บางทีก็เหมือนกับคนไม่รู้เรื่อง ไม่รู้เรื่องอะไรทุกสิ่ง ทุกอย่าง พอถูกคนโกหกเขาก็เชื่อหมด เขาโกหกว่าอย่างนี้ถูก เราก็เชื่อ เพราะเรามันโง่ เขาชี้สิ่งที่ถูกต้องว่าผิด เราก็เชื่อ เพราะอะไร เพราะเรายังไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่รู้ตามความเป็นจริงนั่นเอง

เหมือนจิตของเราทุกวันนี้แหละ ถูกอารมณ์โกหกอยู่เรื่อย บางทีก็ชอบอย่างนั้น บางทีก็ไม่ชอบอย่างนี้ ถูกโกหกอยู่เรื่อย เพราะเราไม่รู้ตามความเป็นจริงของมัน มันก็โกหกอยู่เรื่อยๆ ถ้าหากว่าเราผู้ฟังธรรมก็ฟังธรรมไปเถิด ธรรมนั้นจะชอบใจเรา หรือไม่ชอบใจ เราก็ควรฟัง คนที่ฟังธรรมอย่างนี้ได้ประโยชน์ เพราะว่าความจริงที่ พระท่านเทศน์ให้ฟัง หรือครูบาอาจารย์ท่านสอนให้ฟังนั้น เราจะเชื่อก็ไม่ได้ ไม่เชื่อ ก็ไม่ได้ เราต้องอยู่ที่ครึ่งๆ กลางๆ นี้ ไม่ได้ประมาทว่าเชื่อหรือไม่เชื่อ เราก็ฟังของเราไป แล้วเอาไปพิจารณาให้มันเกิดเหตุผลในทางที่ชอบขึ้นมา

นักปราชญ์ทั้งหลายไม่ควรเชื่อง่ายๆ ควรเอาไปพิจารณาตริตrongดูเหตุผลก่อน จึงค่อยเชื่อ แม้จะพูดความจริงให้ฟังก็อย่าเพิ่งเชื่อ เพราะอะไร เพราะเรายังไม่รู้เท่า ตามความเป็นจริงนั้นด้วยตนเอง พวกเราทุกคนก็เหมือนกัน รวมทั้งผมด้วย ผมเคย ปฏิบัติมาก่อนท่าน ก็เคยถูกโกหกมาแล้วว่า การปฏิบัตินี้มันลำบากมากหลาย ทำไม มันจึงลำบาก ก็เพราะเราคิดไม่ถูกต้องนั่นเอง มันเป็นมิจฉาทิฎฐิ เราคิดไม่ถูก

แต่ก่อนผมเคยอยู่กับพวกพระมาก ผมก็ไม่สบาย รวนเร หนีไปตามป่าตามเขา หนีจากพวกจากเพื่อน เห็นไปว่าภิกษุสามเณรก็ไม่เหมือนใจเรา ปฏิบัติไม่เก่งเหมือนเรา มีความประมาท คนไหนเป็นอย่างนี้ คนนี้เป็นอย่างนั้น ก็เป็นเหตุอย่างหนึ่งให้เราเหนื่อย เป็นเหตุให้หนีไปเรื่อยๆ ไปอยู่องค์เดียวก็มี สององค์ก็มี ก็ไม่มีความสบาย ไปอยู่ องค์เดียวก็ไม่สบาย ไปอยู่หลายองค์ก็ไม่สบาย ไปอยู่ที่เอกลาภมากเยอะเยอะก็ไม่สบาย ไปอยู่ที่เอกลาภไม่มากไม่น้อยก็ไม่สบาย ความไม่สบายนี้เราก็นึกว่ามันเป็นเพราะเพื่อน เป็นเพราะอารมณ์ เป็นเพราะที่อยู่ เป็นเพราะอาหาร เป็นเพราะอากาศ เป็นเพราะนั้น เป็นเพราะนี้ เราคิดว่ามันเป็นเช่นนั้น เราก็แสวงหาไปตามเรื่องของเราเรื่อยๆ

แต่ก่อนเป็นพระรุดงค์ รุดงค์ไปแล้วก็ไม่สบาย ภาวนาไป พิเคราะห์ไปทำอย่างไร จึงจะสบายหนอ พิเคราะห์อยู่อย่างนี้ อยู่มากคนก็ไม่สบาย อยู่อากาศเย็นก็ไม่สบาย อากาศร้อนก็ไม่สบาย เพราะอะไรหนอ ไม่เห็นเสียแล้ว ทำไมมันจึงไม่สบาย ก็เพราะ มันเป็นมิจฉาทิฎฐิมีความเห็นผิด เพราะตัวเรานี้ยังยึดธรรมอันมีพิษอยู่นั่นเอง ไปอยู่ที่ไหนก็ไม่สบาย ว่าตรงนั้นไม่ดีตรงนี้ไม่ดีอยู่เรื่อยไป มันไปให้โทษคนอื่นเขา มันไปให้

โทษอากาศ มันไปให้โทษความร้อน มันไปให้โทษความเย็น มันไปให้โทษสารพัดอย่าง เหมือนกับหมาบ้า หมาบ้ามันเห็นอะไรมันก็กัด เพราะมันเป็นบ้า เป็นเช่นนี้แหละ

ฉะนั้น เมื่อพวกเราทั้งหลายปฏิบัติ จึงมีจิตกระสับกระส่ายอยู่เรื่อยไป วันนี้สบาย พรุ่งนี้ไม่สบาย มันก็เป็นของมันอยู่เช่นนี้เรื่อยไป ไม่ได้ความสบาย ไม่ได้ความสงบ มานึกถึงพระพุทธเจ้าท่านประทับอยู่ที่แห่งหนึ่ง ประชุมพระภิกษุสงฆ์ตอนบ่าย ตอนเย็น ท่านเห็นหมาป่าตัวหนึ่งวิ่งออกมาจากป่า มายืนอยู่แล้วก็วิ่งเข้าไปในพุ่มไม้ แล้วก็วิ่งออกมา แล้ววิ่งเข้าไปในโพรงไม้ เข้าไปอยู่ในโพรงไม้สักประเดี๋ยวก็วิ่งออกมา แล้วก็เข้าไปอยู่ในถ้ำ ประเดี๋ยวก็วิ่งออกมา เดี๋ยวก็ยืนอยู่ เดี๋ยวก็วิ่งไป เดี๋ยวก็นอน เดี๋ยวก็ลุก เพราะหมาป่าตัวนั้นเป็นขี้เรื้อน มันเป็นโรคเรื้อน ยืนอยู่ก็ถูกตัวเรื้อนมันไชกินเนื้อ กินหนัง มันยืนอยู่ประเดี๋ยวก็ไม่สบาย วิ่งไปไม่สบายก็หยุดอยู่ หยุดอยู่ไม่สบายก็นอน นอนอยู่ไม่สบายก็ลุกขึ้น ลุกขึ้นแล้วก็เข้าไปในพุ่มไม้ ไปนอนอยู่ประเดี๋ยวเดียว แล้วก็วิ่งหนี ว่าพุ่มไม้ไม่ดี แล้วก็เข้าไปในโพรงไม้สักพักหนึ่ง ตัวขี้เรื้อนมันก็ไชกินเนื้อกินหนังมันอยู่เรื่อย แล้วก็ลุกไปอีก วิ่งเข้าไปในถ้ำ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ท่านเห็นไหมว่า เมื่อตอนเย็นวันนี้ หมาป่าตัวหนึ่งมันเดินอยู่ที่นี่ เห็นไหม มันจะยืนอยู่มันก็เป็นทุกข์ มันจะวิ่งไปมันก็เป็นทุกข์ มันจะนั่งอยู่ก็เป็นทุกข์ มันจะนอนอยู่ก็เป็นทุกข์ มันจะเข้าไปอยู่ในพุ่มไม้ก็เป็นทุกข์ เข้าไปในโพรงไม้มันก็เป็นทุกข์ จะเข้าไปอยู่ในถ้ำก็ไม่สบาย มันก็เป็นทุกข์ เพราะมันเห็นว่าการยืนอยู่นี้ไม่ดี การนั่งไม่ดี การนอนไม่ดี พุ่มไม้ไม่ดี โพรงไม้ไม่ดี ถ้ำนี้ไม่ดี มันก็วิ่งอยู่ตลอดเวลา นั้นความเป็นจริงหมาป่าตัวนั้นมันเป็นขี้เรื้อน มันไม่ใช่เป็นเพราะพุ่มไม้ หรือโพรงไม้ หรือถ้ำ หรือการยืน การเดิน การนั่ง การนอน มันไม่สบายเพราะมันเป็นขี้เรื้อน”

พระภิกษุทั้งหลายนี้ก็เหมือนกัน ความไม่สบายนั้นคือความเห็นผิดที่มีอยู่ ไปยึดธรรมที่มีพิษไว้มันก็เดือดร้อน ไม่สำรวจสังวรอินทรีย์ทั้งหลาย แล้วก็ไปโทษแต่สิ่งอื่น ไม่รู้เรื่องของเจ้าของเอง ไปอยู่วัดหนองป่าพงก็ไม่สบาย ไปอยู่อเมริกาก็ไม่สบาย ไม่อยู่กรุงลอนดอนก็ไม่สบาย ไปอยู่วัดป่าปงหวายก็ไม่สบาย ไปอยู่ทุกๆ สาขา

ก็ไม่สบาย ที่ไหนก็ไม่สบาย นี่ก็คือความเห็นผิดนั้นยังมีอยู่ในตัวเรานั่นเอง มีความเห็นผิดยังไปยึดมั่นถือมั่นในธรรมอันมีพิษไว้ในใจของเราอยู่ อยู่ที่ไหนก็ไม่สบาย ทั้งนั้น นั่นคือเหมือนกันกับสุนัขนั้น ถ้าหากโรคเรื้อนมันหายแล้ว มันจะอยู่ที่ไหน มันก็สบาย อยู่กลางแจ้งมันก็สบาย อยู่ในป่ามันก็สบายอย่างนี้ ผมนี่ก็อยู่บ่อยๆ แล้วผมก็นำมาสอนพวกท่านทั้งหลายอยู่เรื่อย เพราะธรรมตรงนี้มันเป็นประโยชน์มาก

พระภิกษุทั้งหลายนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น ถ้าหากเรา**รู้จักอารมณ์ตามความเป็นจริงเสียแล้ว มันก็สบาย จะมีความหนาวบ้างมันก็สบาย อยู่ที่คนมากก็สบาย อยู่ที่คนน้อยก็สบาย ความสบายหรือไม่สบายไม่ได้อยู่ที่คนมากหรือน้อย มันอยู่ที่ความเห็นถูกต้องเท่านั้น ถ้ามีความเห็นถูกต้องในใจของเราแล้ว อยู่ที่ไหนก็สบาย นี่เพราะเรายังมีความเห็นผิดอยู่ ยึดธรรมอันมีพิษอยู่ แล้วมันก็ไม่สบาย ที่เรายึดอยู่อย่างนี้ก็เหมือนกับตัวหนอนนั้นแหละ ที่อยู่ของมันก็สกปรก อาหารของมันก็สกปรก ที่อยู่และอาหารของมันไม่ดีทั้งนั้น มันไม่สมควร แต่ว่ามันสมควรกับหนอน ลองเอาไม้ไปเขี่ยมันออกจากมูลตรออกจากคูดูดูสิ ตัวหนอนนั้นมันจะดิ้นกระเลาะกระสันไปที่เดียว มันจะดิ้นมาหากองคูอย่างเก่า มันจึงจะสบาย อันนี้ก็เหมือนกัน ฉันนั้น**

พระภิกษุสามเณรเราทั้งหลายนั้น ยังมีความเห็นผิดอยู่ ครูบาอาจารย์มาแนะนำให้เห็นถูกต้อง มันก็ไม่สบาย ใจมันวิ่งไปหากองคูอยู่เรื่อยๆ มันไม่สบายเพราะตรงนั้นเป็นที่อยู่ของมัน เมื่อหนอนนั้นมันยังมองไม่เห็นความสกปรกอยู่ในที่นั้น เมื่อนั้นมันก็ออกไม่ได้ พวกเราทั้งหลายก็เหมือนกันฉันนั้น ถ้าไม่เห็นโทษทั้งหลายในสิ่งเหล่านั้น มันก็ออกไม่ได้ ปฏิบัติมันก็ยากลำบาก

ฉะนั้น จงฟัง ไม่มีอันใดอื่น การปฏิบัตินั้นถ้าเรามีความเห็นถูกต้องดีแล้วผมว่าอยู่ที่ไหนก็สบาย อันนี้ผมก็เคยปฏิบัติมาแล้ว เคยพบมาแล้ว ถ้าหากมันยังไม่รู้จักอย่างทุกวันนี้ มีพระภิกษุสามเณรมีญาติโยม มีอะไรหลายๆ อย่าง อย่างทุกวันนี้ ผมก็ตายแล้ว ถ้ามันมีความเห็นผิดอยู่มันก็ตายแล้ว **ผมเห็นว่าที่อยู่ของพระเรา นั้นอยู่ที่มันเยือกเย็น ก็คือความเห็นถูกต้องนั่นเอง เป็นสัมมาทิฐิ ถ้ามีความเห็นถูกต้องเห็นชอบแล้ว มันก็สบาย มีความสงบ พวกเราทั้งหลายอย่าไปค้นอย่างอื่นเลย**

ฉะนั้น ถึงแม้ว่ามันจะทุกข์ ก็ช่างมันเถอะ ทุกข์นั้นมันก็ไม่แน่หรอก ใครว่า เห็นทุกข์ มันเป็นตัวใหม่ มันมีทุกข์เกิดขึ้นมา ตัวทุกข์คืออะไร มีไหม ใครเห็นทุกข์ใหม่ เห็นตัวทุกข์ใหม่ เห็นมันจริงจังไหม ผมไม่เห็นว่ามันจริงมันจังอะไร ทุกข์มันก็คือ ความรู้สึกวูบเดียว แล้วมันก็หายไป แล้วสุขก็เหมือนกันฉันนั้น ตัวสุข สุขจริงๆ มัน มีให้เห็นไหม ของจริงมีไหม มันก็สักแต่ว่าความรู้สึกวูบหนึ่งแล้วมันก็หายไป เกิดแล้ว มันก็ดับไป อย่างความรักของเราเกิดขึ้นมาวูบหนึ่ง แล้วมันก็หายไปอีก ตัวรัก ตัวเกลียด ตัวซังจริงๆ ไม่ว่ามันจะอยู่ที่ไหน ความเป็นจริงก็คือมันไม่มีตัวไม่มีตน มันสักแต่ว่าอารมณ์ เกิดขึ้นมาวูบหนึ่งแล้วก็หายไป มันหลอกลวงเราอยู่อย่างนี้ เรื่อยๆ ไป เอาแน่ตรงไหนไม่ได้ ไม่มี

ไม่มีอะไรทั้งนั้นแหละ สักแต่ว่าความรู้สึกเกิดขึ้นมา สมกับคำที่พระพุทธเจ้า ตรัสว่า ไม่มีอะไรนอกนั้น มีทุกข์เกิดขึ้นมา แล้วทุกข์นั้นก็ตั้งอยู่ เมื่อทุกข์ตั้งอยู่แล้ว ทุกข์ก็ดับไป ทุกข์ดับไปแล้ว สุขเกิดขึ้นมา แล้วสุขก็ตั้งอยู่ เมื่อสุขตั้งอยู่แล้วสุข ก็ดับไป เมื่อสุขดับไปแล้วทุกข์ก็เกิดขึ้นมา เกิดขึ้นแล้วทุกข์ก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ผลที่สุดก็มารวมเป็นอันเดียวกันว่า **นอกจากทุกข์นี้เกิด นอกจากทุกข์นี้ตั้งอยู่ นอกจาก ทุกข์นี้ดับไปแล้ว ไม่มีอะไร มีแต่เท่านั้น ไม่มีอะไรอื่นนอกจากนี้ มันมีเท่านั้น**

แต่เราก็เป็นคนหลง วิ่งตะครุบมันเรื่อยไป ก็ไม่พบความจริง ว่าอันนี้มันเป็น ความจริงใหม่ มันก็ไม่จริงอีกแล้ว อันนั้นมันจริงใหม่ ก็ไม่จริงอีกนั้นแหละ มันเปลี่ยน ...เปลี่ยน...เปลี่ยนของมันอยู่อย่างนั้น ถ้ามาพิจารณาแล้วก็ไม่ควรวิ่งไปกับมัน ฉะนั้น เมื่อเรารู้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้แล้ว ก็ไม่ใช่เป็นคนคิดมาก แต่เป็นคนมีปัญญามาก ถ้าเรา ไม่รู้จักมัน มันก็คิดมากกว่าปัญญา บางทีปัญญาไม่มีเลย มีแต่ความคิด ความคิดมาก แต่ปัญญาไม่มี ก็ยิ่งทุกข์มาก มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ **อะไรทุกสิ่งทุกอย่างถ้าเรา เห็นโทษจริงๆ แล้ว เราจึงถอนตัวออกมาได้ ถ้าเราไม่เห็นโทษจริงๆ แล้ว เราก็ถอนตัว ออกไม่ได้ ทุกอย่างนั้นแหละ อากาธอันใดที่เราไม่เห็นประโยชน์จริงๆ แล้ว มันก็ ทำไม่ได้ ถ้าเราเห็นประโยชน์มันจริงจังแล้วเราก็ทำได้ เป็นของไม่ยากฉันนั้น** อันนี้ พูดเรื่องเฉพาะในหลักบริหารจิต เราทุกคนก็ให้ทำใจให้ดี ทำใจให้อดทน

เปรียบเทียบเหมือนหนึ่งว่า เราตัดไม้สักท่อนหนึ่ง เอาทิ้งลงในคลอง แล้วมันก็ไหลไปตามน้ำในคลองนั้น ถ้าท่อนไม้ท่อนนั้นไม่ผูก ไม่เนา ไม่พัง มันไม่ติดอยู่ฝั่งโน้นฝั่งนี้ มันก็ไหลไปตามคลองอยู่เรื่อยไป ผมเชื่อแน่ว่าจะถึงทะเลใหญ่เป็นที่สุด อันนี้ก็เหมือนกัน ฉะนั้น พวกท่านทั้งหลายประพฤติปฏิบัติตามแนวทางของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราแล้ว เดินไปตามมรรคที่พระองค์ทรงสอน เดินไปตามกระแสให้มันถูกต้อง ให้มันพ้นจากสิ่งทั้งสอง สิ่งทั้งสองอย่างนั้นคืออะไร คือสองข้างที่พระพุทธเจ้าของเราตรัส อันไม่ใช่ทางของสมณะที่จะคิดไป ที่จะเอาจริงเอาจังกับสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น คือ กามสุขัลลิกานุโยโค ประการหนึ่ง กับ อตตกิลมณานุโยโค อีกประการหนึ่ง อันนี้แหละเรียกว่า ฝั่ง ฝั่งทั้งสองข้าง ฝั่งของคลอง ของแม่น้ำ ท่อนไม้ที่ปล่อยไปตามคลองตามกระแสน้ำ ก็คือจิตของเรา

ที่กล่าวมาเมื่อก็เห็นว่า ที่ว่าท่อนไม้เมื่อไม่ติดอยู่ฝั่งโน้นไม่ติดอยู่ฝั่งนี้ แล้วท่อนไม้ท่อนนั้นมันไม่ผูกไม่เนา ที่สุดของท่อนไม้นั้น มันก็ไหลลงทะเล ถ้ามันไปติดอยู่ฝั่งโน้นหรือฝั่งนี้ หรือมันไปผูกไปพังเสียแล้ว มันก็ไปไม่ถึงทะเลใหญ่

จิตใจของพวกท่านทั้งหลายนี้ พวกเราทั้งหลายผู้ประพฤติปฏิบัตินี้ก็ดี ฝั่งคลองก็คือความชังหรือความรัก หรือฝั่งหนึ่งก็คือสุข อีกฝั่งหนึ่งก็คือทุกข์ ท่อนไม้ก็คือจิตของเราเอง มันจะไหลไปตามกระแสแห่งน้ำ มันจะมีความสุขเกิดขึ้นมากกระทบ มันจะมีความสุขเกิดขึ้นมากกระทบอยู่บ่อยครั้ง ถ้าจิตใจของเราถึงกระแสแห่งพระนิพพานคือความสงบระงับ ให้เราเห็นว่าเมื่อทุกข์เกิดขึ้นมาแล้ว ทุกข์นั้นก็ดับไป สุขเกิดขึ้นมา สุขนั้นก็ดับไป นอกเหนือนี้ไม่มีแล้ว มันก็เป็นอย่างนี้

ถ้าเราไม่ไปติดในความรัก ไม่ติดในความชัง ไม่ติดในความสุข ไม่ติดในความทุกข์เท่านั้น ก็เรียกว่า เราเดินตามกระแสธรรมของสมณะ ที่เราปฏิบัติสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ อันเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าเจริญมาแล้ว ถูกมาแล้ว พบมาแล้ว ท่านจึงได้มาสอนเราให้เห็นความรัก ให้เห็นความชัง ให้เห็นความสุข ให้เห็นความทุกข์ ว่ามันเป็นธรรมทวิ ธรรมนิยาม มันตั้งของมันอยู่อย่างนั้น มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น เป็นอยู่ตลอดเวลา มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น



แต่ถ้าเมื่อจิตของผู้ฉลาดแล้ว ไม่ตามไปส่งเสริมมัน ไม่ตามไปเอนยอมมัน ไม่ตามไปยึดมันมัน ไม่ตามไปถือมันมัน มันก็มีจิตอันปล่อยวาง ทำไปเท่านั้นแหละ ให้สมาธิเสมอ มันก็เป็นสัมมาปฏิปทา เป็นสัมมาปฏิบัติ ปฏิบัติถูกต้อง เหมือนท่อนไม้ที่ปล่อยไปตามกระแสน้ำ มันไม่ติดอยู่ฝั่งโน้น และไม่ติดอยู่ฝั่งนี้ มันไม่ผูกไม่พัน มันไม่เนา มันก็ถึงทะเลจนได้ เราทำเราประพฤติปฏิบัติ ถ้าเว้นจากทางทั้งสองอย่างแล้วคือ กามสุขัลลิกานุโยโคและอัสตทิกิลมถานุโยโคแล้ว มันก็ถึงความสงบแน่นอน ไม่ต้องสงสัย อันนี้พระพุทธเจ้าท่านตรัสอย่างนั้น.

## เรื่องจิตนี้

---

การปฏิบัติเรื่องจิตนี้...ความจริงจิตนี้ไม่เป็นอะไร มันเป็นประภัสสรของมันอยู่  
 อย่างนั้น มันสงบอยู่แล้ว ที่จิตไม่สงบทุกวันนี้เพราะจิตมันหลงอารมณ์ ตัวจิตแท้ๆ นั้น  
 ไม่มีอะไร เป็นธรรมชาติอยู่เฉยๆ เท่านั้น ที่สงบไม่สงบ ก็เป็นเพราะอารมณ์มา  
 หลอกหลวง จิตที่ไม่ได้ฝึกก็ไม่มีฉลาด มันก็โง่ อารมณ์ก็มาหลอกหลวงไปให้  
 เป็นสุข เป็นทุกข์ ดีใจ เสียใจ จิตของคนตามธรรมชาตินั้นไม่มีความดีใจ เสียใจ ที่มี  
 ความดีใจเสียใจนั้นไม่ใช่จิต แต่เป็นอารมณ์ที่มาหลอกหลวง จิตก็หลงไปตามอารมณ์  
 โดยไม่รู้ตัว แล้วก็มีความสุขเป็นทุกข์ไปตามอารมณ์ เพราะยังไม่ได้ฝึก ยังไม่ฉลาด  
 แล้วเราก็นึกว่าจิตเราเป็นทุกข์ นึกว่าจิตเราสบาย ความจริงมันหลงอารมณ์ พุดถึง  
 จิตของเราแล้ว มันมีความสงบอยู่เฉยๆ มีความสงบยิ่งเหมือนกับใบไม้ที่ไม่มีลมมา  
 พัดก็อยู่เฉยๆ ถ้ามีลมมาพัดก็กวัดแกว่ง เป็นเพราะลมมาพัดและก็เป็นเพราะอารมณ์  
 มันหลงอารมณ์

ถ้าจิตไม่หลงอารมณ์แล้ว จิตก็ไม่กวัดแกว่ง ถ้ารู้เท่าอารมณ์แล้วมันก็เฉย เรียก  
 ว่าปกติของจิตเป็นอย่างนั้น ที่เรามาปฏิบัติกันอยู่ทุกวันนี้ก็เพื่อให้เห็นจิตเดิม เราคิดว่า  
 จิตเป็นสุข จิตเป็นทุกข์ แต่ความจริง จิตไม่ได้สร้างสุขสร้างทุกข์ อารมณ์มาหลอกหลวง  
 ต่างหาก มันจึงหลงอารมณ์ ฉะนั้น เราจึงต้องมาฝึกจิตให้ฉลาดขึ้น ให้รู้จักอารมณ์  
 ไม่ให้เป็นไปตามอารมณ์ จิตก็สงบ

เรื่องแค่นี้เองที่เราต้องมาทำกรรมฐานกันยุ่งยากทุกวันนี้.

## ๑๑

### การทำจิตใจให้สงบ

---

การทำจิตใจให้สงบ คือ การวางใจให้พอดี ตั้งใจเกินไปมากมันก็เลยไป ปล่อยเกินไป มันก็ไม่ถึง เพราะขาดความพอดี

ธรรมดาจิตเป็นของไม่อยู่นิ่ง เป็นของมีกิริยาไหวตัวอยู่เรื่อย ฉะนั้นจิตใจของเรา จึงไม่มีกำลัง การทำจิตใจของเราให้มีกำลังกับการทำกายของเราให้มีกำลังมันต่างกัน การทำกายให้มีกำลังก็คือการออกกำลังกาย ทำกายบริหาร มีการกระโดด การวิ่ง นี่คือการทำให้กายให้มีกำลัง การทำจิตใจให้มีกำลังก็คือทำจิตใจให้สงบ ไม่ใช่ทำจิตใจให้คิดนั่น คิดนี่ไปต่างๆ ให้อยู่ในขอบเขตของมัน เพราะว่าจิตของเรานั้นไม่เคยได้สงบ ไม่เคยมีกำลัง มันจึงไม่มีกำลังทางด้านสมาธิภายใน

บัดนี้เราจะทำสมาธิ ก็ตั้งใจ ให้เอาความรู้สึกกำหนดอยู่กับลมหายใจ ถ้าหากว่าเราหายใจสั้นเกินไปหรือยาวเกินไปก็ไม่พอดี ไม่ได้สัดส่วนกัน ไม่เกิดความสงบ เหมือนกันกับเราเย็บจักร ผู้เย็บจักรมีมือมีเท้า เราต้องถือจักรเปล่าดูก่อน ให้รู้จักให้คล่องกับเท้าของเราเสียก่อน จึงเอาผ้ามาเย็บ

การกำหนดลมหายใจก็เหมือนกัน หายใจเฉยๆ กำหนดรู้ไว้ จะพอดีขนาดไหน ยาวขนาดไหน สั้นขนาดไหน จะให้ค่อยขนาดไหน แรงขนาดไหน จะยาวก็ไม่เอา กับมัน

---

การบรรยายธรรมโดยท่านที่เป็นกันเอง ด้วยภาษาพื้นบ้าน ไม่ปรากฏวันบรรยาย

จะสั้นก็ไม่เอากับมัน จะค่อยก็ไม่เอากับมัน เอาตามความพอดี เอายาวพอดี เอาสั้นพอดี เอาค่อยพอดี เอาแรงพอดี นั่นชื่อว่าความพอดี เราไม่ได้ขัดไม่ได้ข้อง แล้วก็ปล่อยหายใจดูก่อน ไม่ต้องทำอะไร

ถ้าหากว่าจิตสบายแล้ว จิตพอดีแล้ว ก็ยกลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ หายใจเข้าต้นลมอยู่ปลายจมูก กลางลมอยู่หทัยคือหัวใจ ปลายลมอยู่สะดือ อันนี้เป็นแหล่งการเดินทางลม เมื่อหายใจออก ต้นลมจะอยู่สะดือ กลางลมจะอยู่หทัย ปลายลมจะอยู่จมูก นี่มันสลับกันอย่างนี้ กำหนดรู้เมื่อลมผ่านจมูก ผ่านหทัย ผ่านสะดือ พอสุดแล้วก็จะเวียนกลับมาอีกเป็นสามจุดนี้ ให้ความรู้ของเราอยู่ในความเวียนเข้าออกทั้งสามจุดนี้ พยายามติดตามลมหายใจเช่นนี้เรื่อยไปเพื่อรักษาความรู้นั้น และทำสติสัมปชัญญะของเราให้กล้าขึ้น

หากว่าเรากำหนดจิตของเราให้รู้จักต้นลม กลางลม ปลายลม ดีแล้วพอสมควร เราก็วาง เราจะหายใจเข้าออกเฉยๆ เอาความรู้สึกของเราไว้ปลายจมูก หรือริมฝีปาก บนที่ลมผ่านออกเข้า เอาแต่ความรู้สึกเท่านั้น ไม่ต้องตามลมออกไป ไม่ต้องตามลมเข้ามา เอาความรู้สึกหรือผู้รู้ที่นั่นแหละไว้เฉพาะหน้าเราที่ปลายจมูก ให้รู้จักลมผ่านออกผ่านเข้า ไม่ต้องคิดอะไรมากมาย เพียงแต่ให้มีความรู้สึกเท่านั้นแหละ ให้มีความรู้สึกติดต่อกัน ลมออกก็ให้รู้ ลมเข้าก็ให้รู้ ให้รู้อยู่แต่ที่นั่นแหละ รู้แล้วมันจะเป็นอะไรก็ไม่ต้องคิด เอาเพียงเท่านั้นเสียก่อน ในเวลานี้หน้าที่การงานของเรามีแค่นั้น ไม่ได้มีมาก กำหนดลมเข้าออกอยู่อย่างนั้นแหละ ต่อไปจิตก็สงบลมก็จะละเอียดเข้าไป น้อมเข้าไป กายก็จะเบาเข้าไป จิตก็จะสงบไป ความเบากายเบาใจนั้นก็เกิดขึ้นมา จะเป็นกายควรแก่การงาน และจะเป็นจิตควรแก่การงานต่อไป นี่คือการทำสมาธิ ไม่ต้องทำอะไรมาก ให้กำหนดเท่านั้น

ต่อไปนี้ให้ตั้งใจทำ กำหนดไป...จิตเราละเอียดเข้าไป การทำสมาธินั้น จะไปไหนก็ช่างมัน ให้เรารู้ทันเอาไว้ ให้เรารู้จักมัน มันก็มีทั้งอารมณ์ มีทั้งความสงบคลุกคลีกันไป มันมี *วิตก* วิตกคือการจะยกจิตของตนนี้ถึงอันใดอันหนึ่งขึ้นมา ถ้าสติของเราน้อย ก็จะวิตกน้อย แล้วก็มี *วิจารณ์* คือการตรวจดูตามเรื่องที่เรารู้จักนั้น แต่ข้อสำคัญนั้น

ต้องพยายามรู้ให้ทันอยู่เสมอ แล้วก็พิจารณาให้ลึกลงไปอีก ให้เห็นว่ามิทั้งสมาธิและ  
มีทั้งความรู้รวมอยู่ในนั้น

คำว่า “จิตสงบ” นั้นไม่ใช่ว่าไม่มีอะไร มันต้องมี มีความสงบครอบอยู่ ท่านกล่าวถึง  
องค์ของความสงบขั้นแรกว่า หนึ่งมีวิตก ยกเรื่องใดเรื่องหนึ่งขึ้นมาแล้วก็มีการ คือ  
พิจารณาตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นมา ต่อไปก็จะมี ปิติ คือความยินดีในสิ่งที่เราวิตกไปนั้น  
ในสิ่งที่เราพิจารณาไปนั้น จะเกิดปิติคือความยินดีซาบซึ่งอยู่โดยเฉพาะของมัน แล้วก็  
สุข สุขอยู่ในไหน สุขอยู่ในการวิตก สุขอยู่ในการพิจารณา สุขอยู่กับความอิมใจ สุขอยู่กับ  
อารมณ์เหล่านั้นแหละ แต่ว่ามันสุขอยู่ในความสงบ วิตกก็วิตกอยู่ในความสงบ วิจารณ์  
วิจารณ์อยู่ในความสงบ ความอิมใจก็อยู่ในความสงบ สุขก็อยู่ในความสงบ ทั้งสี่อย่างนี้  
เป็นอารมณ์อันเดียว อย่างที่ห้า คือ เอกัคคตา ทำอย่างแต่เป็นอันเดียวกัน คือทั้งห้า  
อย่างนี้เป็นอารมณ์ แต่มีลักษณะอยู่ในขอบเขตอันเดียวกัน คือเมื่อจิตสงบ วิตกก็มี  
วิจารณ์ก็มี ปิติก็มี สุขก็มี เอกัคคตาก็มี ทั้งหมดนี้เป็นอารมณ์เดียวกัน คำที่ว่าอารมณ์  
เดียวกันนั้น ทำไมจึงมีหลายอย่าง หมายความว่ามันจะมีหลายอาการก็ช่างมัน เพราะ  
อาการทั้งหลายเหล่านั้นจะมารวมอยู่ในความสงบอันเดียวกัน ไม่พุงชาน ไม่รำคาญ

เหมือนกับว่า มีคน ๕ คน แต่ลักษณะของคนทั้ง ๕ คนนั้นมีอาการอันเดียวกัน  
คือจะมีอารมณ์ทั้ง ๕ อารมณ์ เมื่ออารมณ์อันนั้นอยู่ในลักษณะนี้ ท่านเรียกว่า  
“องค์” องค์ของความสงบ ท่านไม่ได้เรียกว่าอารมณ์ ท่านเรียกว่าวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข  
เอกัคคตารมณ์ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ไม่เป็นอารมณ์ตามธรรมดา ท่านจึงจัดว่าเป็นองค์  
ของความสงบ มีอาการอยู่ ๕ อย่าง คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ไม่มีความรำคาญ  
วิตกอยู่ก็ไม่รำคาญ วิจารณ์อยู่ก็ไม่รำคาญ มีปิติก็ไม่รำคาญ มีความสุขก็ไม่รำคาญ จิตจึง  
เป็นอารมณ์เดียวอยู่ในสิ่งทั้ง ๕ นี้ จักรวมกันอยู่ เรื่องจิตสงบขั้นแรกจึงเป็นอย่างนี้

ที่นี้ บางอย่างอาจถอยออกมา ถ้ากำลังใจไม่กล้า สติหย่อนไปแล้ว มันจะมีอารมณ์  
มาแทรกเข้าไปเป็นบางครั้ง คล้ายๆ กับว่าเคลิ้มไป แล้วมีอาการอะไรบางอย่างเข้า  
มาแทรกตอนที่มันเคลิ้มไป แต่ไม่ใช่ความง่วงตามธรรมดา ท่านว่ามีความเคลิ้มใน  
ความสงบ บางทีก็มีอะไรบางอย่างแทรกเข้ามา เช่นว่า บางทีมีเสียงปรากฏบ้าง บางที

เหมือนเห็นสุนัขวิ่งผ่านไปข้างหน้าบ้าง แต่ก็ไม่ชัดเจนและก็ไม่ใช่ฝัน อันนี้จัดเป็นฝันไม่ได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะกำลังทั้ง ๕ ดังกล่าวแล้วไม่สม่ำเสมอ มันอ่อนลงอ่อนเคลิ้มลง จึงเกิดอารมณ์เข้าแทรก อันนี้เป็นอาการของจิต ถ้าหากว่าเรามีความสงบมันก็มีสิ่งทั้ง ๕ สิ่งนี้เป็นบริวารอยู่ แต่เป็นบริวารในความสงบ อันนี้เป็นเบื้องต้นแรกของมัน ขณะที่จิตเราสงบอยู่ในขั้นนี้ ชอบมีนิมิตทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางจิต มันชอบเป็น แต่ผู้ทำสมาธิจับไม่ค่อยถูกว่า “มันหลับไหมก็ไม่ใช่” “มันฝันไปหรือ ก็ไม่ใช่” ไม่ใช่อะไรทั้งนั้น มันเป็นอาการเกิดมาจากความสงบครึ่งๆ กลางๆ ก็ได้ บางทีก็แจ่มใสเป็นธรรมดา บางทีก็คลุกคลีไปกับความสงบบ้างกับอารมณ์ทั้งหลายบ้าง แต่อยู่ในขอบเขตของมัน

อย่างไรก็ตาม บางคนทำสมาธิยาก เพราะอะไร เพราะจิตแปลกเขา แต่ก็ยังเป็นสมาธิ แต่ก็ไม่หนักแน่น ไม่ได้รับความสบายเพราะสมาธิ แต่จะได้รับความสบายเพราะปัญญา เพราะปัญญาความคิด เห็นความจริงของมัน แล้วก็แก้ปัญหาถูกต้อง เป็นประเภทปัญญาวิมุตติ<sup>๑</sup> ไม่ใช่เจโตวิมุตติ<sup>๒</sup> มันจะมีความสบายทุกอย่าง วิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้น ที่จะได้เกิดขึ้น เป็นหนทางของเขาเพราะปัญญา สมาธิมันน้อย คล้ายๆ กับว่าไม่ต้องนั่งสมาธิพิจารณา “อันนั้นเป็นอะไรหนอ” แล้วแก้ปัญหาอันนั้นได้ทันทีเลยสบายไป เลยสงบ ลักษณะผู้มีปัญญาต้องเป็นอย่างนั้น ทำสมาธินี้ไม่ค่อยได้ง่ายและไม่ค่อยดีด้วย มีสมาธิแต่เพียงเฉพาะเลี้ยงปัญญาให้เกิดมีขึ้นมาได้โดยมากอาศัยปัญญา เช่นสมมุติว่า ทำนากับทำสวน เราอาศัยนามากกว่าสวน หรือทำนากับทำไร่ เราจะอาศัยนามากกว่าไร่ ในเรื่องของเรา อาชีพของเราและการภาวนาของเราก็เหมือนกัน มันจะได้อาศัยปัญญาแก้ปัญหา แล้วจะเห็นความจริง ความสงบจึงเกิดขึ้นมา มันเป็นไปอย่างนั้น ธรรมดาก็เป็นไปอย่างนั้นมันต่างกัน

---

<sup>๑</sup> ปัญญาวิมุตติ คือบุคคลผู้หลุดพ้นเพราะปัญญา คือปัญญาเป็นกำลังสำคัญ หรือปัญญานำหน้า

<sup>๒</sup> เจโตวิมุตติ คือบุคคลผู้หลุดพ้นเพราะสมาธิ คือสมาธิเป็นกำลังสำคัญหรือสมาธินำหน้า

บางคนแรงในทางปัญญา สมาธิพอเป็นฐาน ไม่มาก คล้ายๆ กับว่านั่งสมาธิ ไม่ค่อยสงบ ชอบมีความปรุ่งแต่ง มีความคิดและมีปัญญาชักเรื่องนั้นมาพิจารณา ชักเรื่องนี้มาพิจารณา แล้วพิจารณาลงสู่ความสงบก็เห็นความถูกต้อง อันนั้นจะได้ มีกำลังกว่าสมาธิ อันนี้จริตของบางคนเป็นอย่างนั้น แม้จะยืน เดิน นั่ง นอนก็ตาม ความตรัสรู้ธรรมะนั้นไม่แน่นอน จะเป็นอิริยาบถใดก็ได้ ยืนก็ได้ เดินก็ได้ นั่งก็ได้ นอนก็ได้ อันนี้แหละผู้แรงด้วยปัญญา เป็นผู้มปัญญา สามารถที่จะไม่เกี่ยวข้องกับสมาธิมากก็ได้ ถ้าพูดกันง่ายๆ ปัญญาเห็นเลย เห็นไปเลย ก็ละไปเลย สงบไปเลย ได้ความสบาย เพราะอันนั้นมันเห็นชัด มันเห็นจริง เชื่อมมันยืนยันเป็นพยานตนเองได้ นี่จริตของบางคนเป็นไปอย่างนี้ แต่จะอย่างไรก็ช่าง มันก็ต้องทำลายความเห็นผิดออก เหลือแต่ความเห็นถูก ทำลายความฟุ้งซ่านออก เหลือแต่ความสงบ มันก็จะลงไปสู่ จุดอันเดียวกัน

บางคนปัญญาน้อย นั่งสมาธิได้ง่าย สงบ สงบเร็วที่สุด ไร แต่ไม่ค่อยมีปัญญา ไม่ทันกิเลสทั้งหลาย ไม่รู้เรื่องกิเลสทั้งหลาย แก้ปัญหาไม่ค่อยได้ พระโยคาวจรเจ้า ผู้ปฏิบัติมีสองหน้าอย่างนี้ ก็คู่กันเรื่อยไป **แต่ปัญญาหรือวิปัสสนากับสมถะ มันก็ทิ้งกัน ไม่ได้ คาบเกี่ยวกันไปเรื่อยๆ อย่างนี้**

ทีนี้ ถ้ามันชัดแจ้งในความสงบ เมื่อมีอารมณ์มาผ่าน มีนิमितขึ้นมาผ่านก็ไม่ได้ สงสัยว่า “เคลิ้มไปหรือเปล่าหนอเมื่อกี้” “หลงไปหรือเปล่าหนอเมื่อกี้” “ลึ่มไปหรือเปล่าหนอเมื่อกี้” “หลับไปหรือเปล่าเมื่อกี้” “กลับไปหรือเปล่าเมื่อกี้” จิตขณะนี้สงสัย “หลับก็ไม่ใช่ ตื่นก็ไม่ใช่” นี่มันคลุมเครือ เรียกว่ามันมั่วสุมอยู่กับอารมณ์ ไม่แจ่มใสเหมือนกันกับ พระจันทร์เข้าก้อนเมฆ มองเห็นอยู่แล้ว แต่ไม่แจ่มแจ้ง มั่วๆ ไม่เหมือนกับพระจันทร์ ออกจากก้อนเมฆนั้นแจ่มใส สะอาด **จิตเราสงบ มีสติสัมปชัญญะรอบคอบสมบูรณ์แล้ว จึงไม่สงสัยในอาการทั้งหลายที่เกิดขึ้น จะหมดจากนิวรรณ์จริงๆ รู้ว่าอันใดเกิดขึ้นมาเป็นอันใดหมดทุกอย่าง รู้แจ้ง รู้เรื่องตามเป็นจริง ไม่ได้สงสัย อันนั้นเป็นดวงจิตที่ใสสะอาด สมาธิถึงขีดสุดแล้วเป็นเช่นนั้น**

ระยะหลังๆ มากก็เป็นที่ไปในรูปอย่างนี้ทำนองนี้ เป็นเรื่องธรรมดาของมัน ถ้าจิตแจ่มแจ้งผ่องใสแล้ว ไม่ต้องไปถามว่าง่วงหรือไม่ว่าง ใสหรือไม่ใส ทั้งหลายเหล่านี้มันก็ไม่มีอะไร ถ้ามันชัดเจนก็เหมือนเรานั่งธรรมดาดังนี้เอง นั่งเห็นธรรมดา หลับตาก็เหมือนลืมตามาเห็นทุกอย่างสารพัด ไม่มีความสงสัย เพียงแต่เกิดอัศจรรย์ขึ้นในดวงจิตของเราว่า “เอ๊ะ! สิ่งเหล่านี้ มันก็เป็นของมันไปได้ มันไม่น่าจะเป็นไปได้ มันก็เป็นของมันได้” อันนี้จะวิพากษ์วิจารณ์มันเองไปเรื่อยๆ ทั้งมีปีติ ทั้งมีความสุขใจ มีความอิมใจ มีความสงบเป็นเช่นนั้น

ต่อนั้นไปจิตมันจะละเอียดไปยิ่งกว่านั้น มันก็จะทิ้งอารมณ์ของมันไปด้วยวิตก ยกเรื่องขึ้นมาก็จะไม่มี และเรื่องวิจารณ์มันก็จะหมด จะเหลือแต่ความอิมใจ อิม ไม่รู้ว่าอิมอะไร แต่มันอิม เกิดความสุขกับอารมณ์เดียวนี้ มันทิ้งไป วิตกวิจารณ์มันทิ้งไปทิ้งไปไหน ไม่ใช่เรื่องทิ้ง จิตเราหัดตัวเข้ามา คือมันสงบ เรื่องวิตกวิจารณ์มันเป็นของหยาบไปแล้ว มันเข้ามาอยู่ในที่นี้ไม่ได้ ก็เรียกว่า ทิ้งวิตกทิ้งวิจารณ์ ที่นี้จะไม่มีความวิตก ความยกขึ้น วิจารณ์ ความพิจารณาไม่มี มีแต่ความอิม มีความสุขและมีอารมณ์เดียว เสวยอยู่อย่างนั้น

ที่เขาเรียกว่า ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เราไม่ได้ว่าอย่างนั้น เราพูดถึงแต่ความสงบ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ต่อไปนี้ก็ทิ้งวิตกและวิจารณ์ เกิดขึ้นมาแล้วก็ทิ้งไป เหลือแต่ปีติ สุข กับเอกัคคตา ต่อไปก็ทิ้งปีติเหลือแต่สุขกับเอกัคคตา ต่อไปก็มีเอกัคคตากับอุเบกขา มันไม่มีอะไรแล้ว มันทิ้งไปเรียกว่าจิตมันสงบๆ ๆ ๆ จนไปถึงที่อารมณ์มันน้อยที่สุด ยังเหลืออยู่แต่โน้น...ถึงปลายมัน เหลือแต่เอกัคคตากับอุเบกขา เฉยอย่างนี้ อันนี้มันสงบแล้วมันจึงเป็น นี่เรียกว่ากำลังของจิต อากาโรของจิตที่ได้รับความสงบแล้ว ถ้าเป็นอย่างนี้มันไม่ว่าง ความม่งว่งเหงาหาวนอน มันเข้าไม่ได้ นิเวรณทั้งห้ามันหนีหมด วิจิกิจจาความสงสัยลังเล อิจฉาพยาบาท ฟุ้งซ่าน รำคาญ หนี เหล่านี้ไม่มีแล้ว มันค่อยเคลื่อนไปเป็นระยะอย่างนั้น นี่อาศัยการกระทำให้มาก เจริญให้มาก



สิ่งที่รักษาสมาธินี้ไว้ได้คือสติ สตินี้เป็นธรรม เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง ซึ่งให้ธรรมอันอื่นๆ ทั้งหลายเกิดขึ้นโดยพร้อมเพรียง สตินี้ก็คือชีวิต ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เหมือนตาย ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เป็นคนประมาท ในระหว่างขาดสตินั้นพูดไม่มีความหมาย การกระทำไม่มีความหมาย ธรรมคือสตินี้คือความระลึกได้ในลักษณะใดก็ตาม สติเป็นเหตุให้สัมปชัญญะเกิดขึ้นมาได้ เป็นเหตุให้ปัญญาเกิดขึ้นมาได้ ทุกสิ่งสารพัดธรรมะทั้งหลายถ้าหากว่าขาดสติ ธรรมะทั้งหลายนั้นไม่สมบูรณ์ อันนี้คือการควบคุมการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ไม่ใช่แต่เพียงขณะนั่งสมาธิเท่านั้น แม้เมื่อเราออกจากสมาธิไปแล้ว สติก็ยังเป็นสิ่งประจำใจอยู่เสมอ มีความรู้อยู่เสมอ เป็นของที่มีอยู่เสมอ ทำอะไรก็ระมัดระวัง เมื่อระมัดระวังทางจิตใจ ความอายมันก็เกิดขึ้นมา การพูด การกระทำอันใดที่ไม่ถูกต้อง เราก็อายขึ้น อายขึ้น เมื่อความอายกำลังกล้าขึ้นมา ความสังวรก็มากขึ้นด้วย เมื่อความสังวรมากขึ้น ความประมาทก็ไม่มี

นี่ถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้นั่งสมาธิอยู่ตรงนั้น เราจะไปไหนก็ตาม อันนี้มันอยู่ในจิตของตัวเอง มันไม่ได้หนีไปไหน นี่ท่านว่า**เจริญสติ ทำให้มาก เจริญให้มาก** อันนี้เป็นธรรมะคุ้มครองรักษากิจการที่เราทำอยู่หรือทำมาแล้ว หรือกำลังจะกระทำอยู่ในปัจจุบันนี้ เป็นธรรมะที่มีคุณประโยชน์มาก ให้เรารู้ตัวอยู่ทุกเมื่อ ความเห็นผิดชอบมันก็มีอยู่ทุกเมื่อ เมื่อความเห็นผิดชอบมีอยู่ เกิดขึ้นอยู่ทุกเมื่อ ความละอายก็เกิดขึ้น จะไม่ทำสิ่งที่ผิด หรือสิ่งที่ไม่ดี เรียกว่าปัญญาเกิดขึ้นแล้ว

เมื่อรวมยอดเข้ามา มันจะมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา คือการสังวรสำรวมที่มีอยู่ในกิจการของตนนั้นก็เรียกว่าศีล ศีลสังวร ความตั้งใจมันอยู่ในความสังวร สำรวมในข้อวัตรของเรานั้น ก็เรียกว่ามันเป็นสมาธิ ความรอบรู้ทั้งหลายในกิจการที่เราทำอยู่นั้น ก็เรียกว่าปัญญา พุดง่ายๆ ก็คือจะมีศีล จะมีสมาธิ จะมีปัญญา

ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาที่ดี เมื่อมันกล้าขึ้นมา มันก็คือมรรค นี่แหละคือหนทาง ทางอื่นไม่มี.

## ๑๒

### นักบวช...นักรบ

---

ความโลภ ความโกรธ ความหลง นี่แหละคือข้าศึก การปฏิบัติในทางพุทธศาสนา ทางแห่งพระพุทธเจ้านั้นรบด้วยธรรมะ รบด้วยความอดทน ด้วยความต่อต้าน ซึ่งอารมณ์สารพัดอย่าง ธรรมะกับโลกมันเกี่ยวข้องกัน มีธรรมก็มีโลก มีโลกก็มีธรรม มีกิเลสก็มีผู้สะสางกิเลส คือรบกับกิเลสทั้งหลาย นี่เรียกว่ารบภายใน รบภายนอกนั้น ต้องจับลูกระเบิดจับปืนมาขว้างกันมายิงกัน เอาชนะเอาแพ้กัน **เอาชนะคนอื่นก็เป็นทางโลก ทางธรรมะไม่ต้องรบกับใคร เอาชนะใจของตัวเอง อดทนต่อสู้กับอารมณ์ทุกอย่าง**

ทางธรรมะ ถ้าหากว่าเราประพฤติปฏิบัติแล้ว ไม่ต้องก่อกรรมทำเวรซึ่งกันและกัน ปลดปล่อยความชั่วทั้งหลายออกจากกายออกจากใจของเราทั้งนั้น พ้นจากการอิจฉา พ้นจากการพยาบาท พ้นจากการจองเวรกัน เวรอันใดจะระงับไปได้ก็เพราะการไม่จองเวรไม่ผูกเวรกัน กรรมกับเวรมันต่างกัน แต่ว่ามันคล้ายกัน กรรมทำแล้วก็แล้วกันไป ไม่ต้องจองล้างจองผลาญกันอีก นี่เรียกว่าเป็นกรรม

เวร หมายถึงการจองกันไว้ดีกว่า เอ็งมาทำฉัน ฉันจะต้องทำเอ็งต่อไป มิได้ขาด ต้องแก้แค้นกันไปเรื่อยๆ นี้ เรียกว่าเวรนั้นยังไม่ระงับเพราะการจองเวร เมื่อไรยังเป็นไปอยู่อย่างนั้น มันก็เป็นห่วงโซ่ต่อกันเป็นสาย จึงไม่จบไม่สิ้น ภาพไหนชาติไหนก็ดี มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น พระบรมศาสดาท่านสอนโลก ท่านโปรดโลกโปรดสัตว์ แต่ว่าโลกก็เป็นอยู่อย่างนี้ ผู้ที่มีปัญญาเกิดมาแล้วก็ต้องพิจารณา เอาอะไรที่เป็นประโยชน์อย่าง

ยิ่งใหญ่ นักรบนักอะไรทั้งหลายทั้งปวงนั้น พระพุทธเจ้าเคยทำมาเหมือนกัน แต่ว่าไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร มันก็เป็นอยู่เฉพาะโลก มีแต่เรื่องผูกกรรมผูกเวรกันไป

ฉะนั้น การมาอบรมในการบวช ก็เลิกสิ่งชั่วกันไปเลย เลิกอะไรที่มันเป็นกรรม เป็นเวร เอาชนะตัวเอง ไม่เอาชนะคนอื่น รบก็รบเฉพาะกิเลส มีความโลภเกิดขึ้นมาก็ รมมัน ความโกรธเกิดขึ้นมาก็ รมมัน ความหลงเกิดขึ้นมาก็พยายามละมัน นี่เรียกว่า การรบ การทำสงครามด้านจิตใจกับกิเลสนี้มันยากแสนยากแสนลำบากที่สุด บวชมา เราก็มาพิจารณาเรียนการรบ รบราคะ รบโทสะ รบโมหะ นี่เป็นหน้าที่ของพวกเราทั้งหลายที่จะต้องพิจารณา

นี่เรียกว่า การรบภายใน คือรบกับกิเลสทั้งหลาย แต่น้อยคนนักที่จะรบกับกิเลส ไปรบกับอย่างอื่นเสียมาก กิเลสส่วนนี้ไม่ค่อยจะรบกัน ไม่ค่อยจะเห็นกัน

พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า ให้ละความชั่วทุกอย่าง มาประพฤติความดีทุกประการ เป็นทางที่ถูกต้องแล้ว ท่านบอกอย่างนี้ก็เรียกว่าท่านมาจับตัวพวกเราทั้งหลายมาปล่อย ที่ต้นทาง เมื่อถึงทางแล้วเราจะเดินไปหรือไม่เดินไปนั้นเป็นเรื่องของเรา เรื่องของ พระพุทธเจ้าก็หมดแค่นั้น ท่านชี้ทางไว้ ทางที่ผิดทางที่ถูกเท่านั้นก็พอแล้ว การประพฤติ ปฏิบัติเป็นหน้าที่ของพวกเรา

ดังนั้น เมื่อเรามาอยู่ที่ทางนี้ก็เรียกว่า เรายังไม่รู้อะไร ไม่เป็นอะไร เราก็ต้องศึกษา การศึกษานี้จะต้องอดทนต่อทุกสิ่งทุกอย่าง คล้ายๆ กับเราเป็นนักศึกษา เคยศึกษา ทางโลกมา มันยากลำบากพอสมควร ก่อนจะมีความรู้ มีวิชามาพอจะปฏิบัติการทำงานได้ ต้องข่มใจตัวเอง เมื่อใจเรามันเห็นผิด เมื่อใจเราไม่ชอบ หรือมันชี้เกี้ยวทั้งหลายนี้ เราจะต้องข่มใจความรู้จึงจะเกิดในใจเรา แล้วสามารถนำไปปฏิบัติการทำงานได้ การปฏิบัติ การงานในทางพระนี้ก็เหมือนกัน ถ้าหากว่าเราตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติพินิจ พิจารณา คงจะมองเห็นทางพอสมควร

**ทิวฏฐิมานะ**นี้เป็นของสำคัญมาก **ทิวฏฐิ** คือความเห็น ความเห็นทุกสิ่งสารพัด มันเป็น**ทิวฏฐิ**ทั้งนั้น เห็นดีเป็นชั่ว เห็นชั่วเป็นดี สารพัดอย่างแล้วแต่จะเห็น อันนั้น

ก็ไม่เป็นประมาณ เป็นประมาณอยู่ที่ความยึดมั่นถือมั่นเรียกว่า มานะ ความเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในความเห็นอันนั้นอย่างจริงจัง พาให้เราเวียนว่ายตายเกิดไม่มีทางจบ เพราะการไปยึดมั่นถือมั่น ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้ลดทกฺกฐิ ให้ละทกฺกฐิ คือความเห็นอย่างเช่นคนมาอยู่ด้วยกันมากๆ อย่างนี้ มันก็ปฏิบัติได้ง่ายๆ ถ้ามีความเห็นถูกต้องตรงกัน แต่ถึงแม้ว่าจะอยู่องค์เดียว ๒ องค์ ๓ องค์ก็ปฏิบัติยาก อยู่ลำบาก ถ้าความคิดไม่ถูกต้องความเห็นไม่ดี เมื่อมาน้อมลงเพื่อละทกฺกฐิอันเดียวกัน อยู่หลายองค์ก็ตามเถอะมันก็ลงสู่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เหมือนกัน จะว่ามีหลายองค์มันจะเกะเกะก็ไม่ได้ คล้ายๆ กับตัวกิ้งกือ ตัวกิ้งกือมันมีขาหลายขาใช้ใหม่ เรานับไม่ถ้วน มองดูมันก็น่ารำคาญเหมือนกันว่ามันจะยุ่งกับขาที่แข่งของมัน มันเดินไปเดินมา ความจริงมันไม่ยุ่ง มันมีจิ้งหะ มีระเบียบ ถึงแม้จะมีขามากมันก็ไม่ยุ่งยาก

ในทางพุทธศาสนาก็เหมือนกัน ถ้าปฏิบัติแบบสาวกของพระพุทธเจ้าแล้วมันก็ง่ายเรียกว่า สุปฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติดี อสุปฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติตรง ญายะปฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อพ้นจากทุกข์ สามิจิปฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติชอบ เป็นผู้ปฏิบัติถูกต้อง คุณสมบัติทั้ง ๔ ประการนี้ ถ้าตั้งอยู่ในใจของพวกเขาทั้งหลายแล้ว คือคุณสมบัติของพระสงฆ์ ถ้าทำอย่างนี้เราจะมีเป็นร้อยเป็นพัน เราจะมีมากแค่ไหนก็ช่างเถอะมันลงสายเดียวกันแล้ว ถึงแม้พวกเราทั้งหลายจะมาจากทิศต่างๆ ก็เหมือนกันนั่นเอง ไม่ใช่อื่นไกล ถึงความเห็นมันจะไปคนละทิศละทาง ยังเห็นผิดอยู่ก็ช่างมันเถอะ ถ้ามีความถูกต้องมันก็เหมือนกัน คล้ายกับว่าห้วยหนองคลองบึงต่างๆ ที่มันไหลลงสู่ทะเลเมื่อมันไปตกถึงทะเลแล้วมันก็มีสี่ครามรสเค็มด้วยกัน มนุษย์เราทั้งหลายก็เช่นกัน เมื่อลงสู่กระแสของธรรมะแล้วมันก็ลงสู่ธรรมะอันเดียวกัน จะอยู่คนละทิศละทางก็ช่างจะอยู่ที่ไหนก็ตาม มันมารวมกันเป็นอันเดียวกันอย่างนั้น แต่ว่าความคิดที่มันแก่งแย่งซึ่งกันและกันนั้นเป็นทกฺกฐิมานะ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนว่า เรื่องความเห็นนั้นก็ปล่อยไว้ เรื่องมานะอย่าเข้าไปยึดมั่นถือมั่นจนเกินความเป็นจริง

พระพุทธองค์ท่านสอนว่า ให้มีสติอยู่เสมอ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะอยู่ที่ไหนก็ช่างเถอะ ให้มีสติประคองอยู่เสมอ เมื่อเรามีสติเราก็เห็นตัวของเรา เห็นใจ

ของเรา แล้วยังก็เห็นภายในกายของเรา เห็นใจในใจของเราทุกอย่าง ถ้าไม่มีสติเราก็ไม่รู้เรื่อง อะไรมาตกอยู่หน้าบ้านตกอยู่ในกุฏิ เราก็ไม่เห็น เพราะเราไม่มีสติ การมีสตินี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ

ผู้ใดมีสติอยู่ตลอดเวลา ผู้นั้นจะได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา เพราะจะตามองเห็นรูปก็เป็นธรรมะ หูได้ฟังเสียงก็เป็นในธรรมะ จมูกได้กลิ่นก็เป็นธรรมะ ลิ้นได้รสก็เป็นธรรมะ กายไปถูกไฟถูกน้ำถูกอากาศกระทบเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ก็เป็นธรรมะ ธรรมารมณ์ที่มันเกิดขึ้นกับใจ นึกขึ้นได้เมื่อใดเป็นธรรมะเมื่อนั้น ฉะนั้น ผู้ที่มีสติได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน มันมีอยู่ตลอดเวลา เพราะอะไร เพราะเรามีสติ มีความรู้

สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ อยู่ ตัวรู้ก็คือตัวพุทธโธ ตัวพระพุทธเจ้านั้นแหละ พอมีสติสัมปชัญญะรู้ อยู่ ปัญญาที่วิ่งตามมาเท่านั้น รู้เรื่องต่างๆ ตาเห็นรูป สิ่งนี้ควรไหม ไม่ควรไหม หูฟังเสียง สิ่งนี้ควรไหม ไม่ควรไหม มันเป็นโทษไหม มันผิดไหม มันถูกต้องเป็นธรรมะไหม สารพัดอย่าง ดังนั้น ผู้มีปัญญาแล้วจึงได้ฟังธรรมะอยู่ตลอดเวลา แม้มองเห็นต้นไม้ก็เป็นธรรมะ มองเห็นสิ่งต่างๆ มันเป็นธรรมะหมดทั้งนั้น ถ้าเรารู้จักธรรมะ

พวกเราทั้งหลายให้เข้าใจว่า ในเวลานี้เราเรียนอยู่กลางธรรมะ จะเดินไปข้างหน้างี้ถูกธรรมะ จะถอยไปข้างหลังก็ถูกธรรมะ ธรรมะทั้งนั้น ถ้าเรามีสติอยู่ แม้แต่เห็นสัตว์ต่างๆ ที่วิ่งไป ก็มีปัญญาว่า สัตว์มันก็เหมือนกันกับเรานั้นแหละ มันไม่แปลกไปกว่าเราหรอก มันหนีจากความทุกข์ไปหาความสุขเหมือนกัน อันไหนที่มันไม่ชอบ มันก็ไม่เอาเหมือนกัน มันกลัวสิ้นชีวิตของมันเหมือนกัน ถ้าเราคิดไปเช่นนี้ก็เรียกว่า สัตว์ทั้งหลายในโลกนี้กับมนุษย์ก็ไม่แปลกกันที่สัญชาติญาณต่างๆ เมื่อเราคิดไปเช่นนี้ก็เรียกว่าเป็นการภาวนา รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าสัตว์ทั้งหลายก็ดี มนุษย์ทั้งหลายก็ดี มันก็เป็นเพื่อนเกิด เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตาย ด้วยกันทั้งนั้น ไม่ใช่อื่นไกล สัตว์ทุกประเภทมันก็เหมือนมนุษย์ มนุษย์ทุกประเภทมันก็เหมือนสัตว์ ทีนี้เมื่อเรารู้เห็นสภาวะตามเป็นจริง จิตเราก็ถอนออกจากสิ่งเหล่านั้น

ฉะนั้น ท่านจึงให้มีสติ ถ้ามีสติแล้วมันจะเห็นกำลังใจของตน เห็นจิตของตน ความรู้สึกนึกคิดของตัวเองเป็นอย่างไรก็ต้องรู้ ตัวรู้ นั่นแหละเรียกว่า พุทฺโธ หรือ พระพุทธเจ้า ผู้รู้ รู้ถึงที่มันแล้วก็รู้แจ้งแทงตลอด เมื่อมันรอบรู้อยู่เช่นนี้ ก็ประพฤติปฏิบัติได้ถูกต้องดีเท่านั้น ไม่ใช่อื่นไกล

ฉะนั้น ปฏิบัติง่าย ๆ พิจารณาง่าย ๆ เราจึงมีสติอยู่ ผู้ไม่มีสติก็เหมือนเป็นบ้า ไม่มีสติ ๕ นาที ก็เป็นบ้า ๕ นาที ก็ประมาทอยู่ ๕ นาที ถ้าขาดจากสติเมื่อใดก็เป็นบ้า เมื่อนั้น ให้เข้าใจอย่างนี้ สตินี้จึงมีคุณค่า คนมีสติแล้วก็รู้จักว่าตัวเรามีลักษณะอย่างไร จิตใจของเราอยู่ในลักษณะอย่างไร ความเป็นอยู่ของเราอยู่ในลักษณะอย่างไร นี่ผู้ที่มีปัญญา มีความเฉลียวฉลาดแล้วก็ได้ฟังธรรมอยู่ทุกเวลา ออกจากครูบาอาจารย์แล้วก็ได้ฟังธรรมอยู่เสมอ รู้อยู่เสมอ เพราะว่าธรรมมีอยู่ทั่ว ๆ ไป

ฉะนั้น พวกเรานั้น ในวันหนึ่ง ๆ ให้ได้ปฏิบัติเถอะ ขี้เกียจก็ทำ ขยันก็ทำ เราปฏิบัติธรรมะ ไม่ปฏิบัติตามตัวเรา ถ้าปฏิบัติตามตัวเราไม่เป็นธรรมะ ไม่ว่าจะกลางวัน กลางคืน สงบก็ทำ ไม่สงบก็ทำ เหมือนกับเราเป็นเด็กไปเรียนหนังสือ จะเขียนไม่สวย ในครั้งแรก มันห่วย ๆ ง่าย ๆ เขียนไปตามเรื่องของเด็ก นานไปก็สวยขึ้นงามขึ้น เพราะฝึกมัน การประพฤติธรรมก็เหมือนกัน ที่แรกก็เกะ ๆ กะ ๆ สงบบ้างไม่สงบบ้าง ไม่รู้เรื่องมันเป็นไป บางคนก็ขี้เกียจ อย่าขี้เกียจ ต้องพยายามทำ อยู่ด้วยความพยายาม เหมือนกับเราเป็นเด็กนักเรียน โตมาก็เขียนหนังสือได้ดี จากไม่สวยมาเขียนได้สวย เพราะการฝึกตั้งแต่เด็กนั่นแหละ อันนี้ก็เหมือนกันนั่นนี่

พยายามให้มีสติอยู่ทุกเวลา จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน พยายามทำให้มันสม่ำเสมอ เมื่อเราทำกิจวัตรอะไรมันคล่องดีแล้ว เป็นต้น เราก็สบายใจ นั่งก็สบาย นอนก็สบาย เมื่อความสบายเกิดขึ้นจากกิจวัตร การนั่งสมาธิก็สงบง่าย เป็นเรื่องสัมพันธ์ซึ่งกัน และกันดังนี้

ฉะนั้น จงพากันพยายาม สิ่งที่ครูบาอาจารย์พาทำนี้ ให้พยายามทำเถอะ ตามความสามารถของเรา นี่เรียกว่าการฝึก.

## ๑๓

### ธรรมในวินัย

---

การปฏิบัติของเราะ มันเป็นของยากอยู่ ไม่ใช่เป็นของง่าย คือเรารู้อยู่ส่วนหนึ่ง แต่ส่วนที่ไม่รู้นั้นมีมาก ยกตัวอย่างเช่นว่าให้รู้กาย แล้วก็รู้กายในกาย อย่างนี้เป็นต้น ให้รู้จิต แล้วให้รู้จิตในจิต ถ้าเรายังไม่เคยปฏิบัติมา เราได้ยินคำพูดเช่นนี้เราก็ฟังเหมือนกัน พระวินัยนี้ก็เหมือนกัน สมัยก่อนผมก็เคยเป็นครูโรงเรียน แต่เป็นครูน้อยๆ ไม่มาก ทำไม่ถึงเรียกว่าครูน้อย คือครูไม่ได้ปฏิบัติ สอนพระวินัยแต่ว่าไม่ได้ปฏิบัติ ตามพระวินัย เรียกว่าครูน้อย ครูไม่สมบูรณ์ ที่ว่าครูไม่สมบูรณ์ ออกมาปฏิบัติแล้ว ก็ไม่สมบูรณ์ พูดถึงเรื่องส่วนใหญ่มันไกลมาก เหมือนกันกับไม่ได้เรียนอะไรเลย เรื่องพระวินัย

ฉะนั้น ผมจึงขอเสนอความเห็นแก่พระภิกษุทั้งหลายว่า เรื่องการปฏิบัตินั้น เราจะรู้พระวินัยโดยสิ้นเชิงก็ไม่ได้ เพราะบางสิ่งรู้ก็เป็นอาบัติ ไม่รู้ก็เป็นอาบัติ มันก็เป็นของยาก แต่ที่พระวินัยนี้ท่านกำชับไว้ว่า ถ้าหากว่ายังไม่รู้สิกขาบทใด ข้ออรรรถอันใด ก็ให้ศึกษาให้รู้สิกขาบทนั้น ด้วยความพยายามจงรักภักดีต่อพระวินัย ถึงไม่รู้ท่านก็ให้พยายามศึกษาข้อนั้นให้รู้ ถ้าไม่เอาใจใส่ก็เป็นอาบัติอีก เช่นว่า ถ้าเราสงฆ์อยู่ขณะ เป็นหญิงสำคัญว่าผู้ชาย เข้าไปจับเลยอย่างนี้ สงฆ์อยู่ก็เข้าไปจับ มันก็ยังผิดอยู่ ผมก็เคยคิดว่าไม่รู้ทำไมมันผิด

เมื่อมานึกถึงการภาวนา เราผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติ จะต้องพิจารณา จะพูดจะจา จะจับจะตะจะทุกอย่าง จะต้องพิจารณาก่อนให้มาก ที่เราพลาดไปนั้นเพราะเราไม่มีสติ หรือมีสติไม่พอ หรือไม่เอาใจใส่ในเวลานั้น เช่นว่า ตะวันยังไม่ทำโมง แต่ในเวลานั้น ผนฟ้าอากาศมันครึ้ม ไม่สามารถที่จะมองเห็นตะวันได้ ไม่มีนาฬิกาเราก็เลยคิด ประมาธเอาไว้ว่า “มันจะบ่ายแล้วละมั้ง” มีความรู้สึกอย่างนี้จริงๆ ในจิตใจเราสงสัยอยู่ แต่เราก็ฉันอาหารเสีย พอฉันไปได้พักหนึ่ง แสงสว่างของพระอาทิตย์มันก็เกิดขึ้นมาได้ทำโมงกว่าเท่านั้นเอง นี่เป็นอาบัติแล้ว ผมก็มาคิดในใจว่า “เอ๊ะ มันก็ยังไม่เกินเที่ยง ทำไม่เป็นอาบัติ”

ท่านปรับอาบัติเพราะว่าเผอเรอ ไม่เอื้อเฟื้อ ไม่พิจารณาให้ถี่ถ้วนนี้เอง ไม่สังวร สำรวม ทำไม่ถึงเป็นอย่างนั้นละ **ถ้าหากว่าสงสัยแล้วยังทำอยู่อย่างนี้ ท่านปรับอาบัติทุกกฎ**<sup>๑</sup> เพราะว่าสงสัย สงสัยว่าบ่าย แต่ความจริงนั้นไม่บ่าย ถูกอยู่แต่ก็ปรับอาบัติตอนนี้ เพราะว่าอะไร ปรับเพราะไม่สังวรระวัง ประมาท ถ้าหากว่ามันบ่ายไปแล้ว สงสัยอยู่ว่าไม่บ่าย ก็เป็นอาบัติปาจิตตีย์ ที่ท่านปรับอาบัติทุกกฎ นี่เพราะไม่สังวรสำรวม สงสัยอยู่ จะถูกก็ตามจะผิดก็ตามก็ต้องอาบัติ ถ้าหากมันถูกก็ปรับอาบัติหย่อนลงมา ถ้าหากมันผิดก็ปรับอาบัติอย่างเต็มที่เลย

ฉะนั้น เมื่อพูดถึงเรื่องพระวินัยนี้ ฟันเฟือมากเหลือเกิน ผมเคยไปกราบเรียน ท่านอาจารย์มั่น เวลานั้นเรากำลังจะเริ่มปฏิบัติ แล้วก็อ่านบุพพสิกขาไปบ้าง ก็เข้าใจ พอสมควร ทีนี้ไปอ่านวิสุทธิมรรค ท่านมาพูดถึงศีลนิตะต สมานิตะต ปัญญานิตะต ศีระชะผมมันจะแตกเลย อ่านแล้วก็มาพิจารณาว่ามนุษย์ทำไม่ได้ ทำอย่างนั้นไม่ได้ แล้วคิดไปอีกว่า **อันที่มนุษย์ทำไม่ได้นั้น พระพุทธเจ้าท่านไม่สอนหรอก ท่านไม่สอนแล้วท่านก็ไม่บัญญัติ** เพราะว่าสิ่งนั้นไม่เป็นประโยชน์ต่อท่าน และก็ไม่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่นด้วย สิ่งอะไรที่ใครทำไม่ได้ท่านไม่สอน ศีลนิตะตนี้มันละเอียดมาก สมานิตะตก็ยิ่งละเอียด ปัญญานิตะตมันก็ยิ่งมากขึ้นอีก เรามานั่งคิดดู ไปไม่ไหวเสียแล้ว ไม่มีทางที่จะไป คล้ายๆ ว่ามันหมดหนทางเสียแล้ว

---

<sup>๑</sup> อาบัติทุกกฎ เป็นชื่ออาบัติอย่างเบา



ถึงคราวนั้นก็กำลังกระเสือกกระสนเรื่องปฏิปทาของตนอยู่ มันก็ติดอยู่อย่างนี้ พอดีได้มีโอกาสไปนมัสการท่านอาจารย์มัน ก็เลยเรียนถามท่านว่า

“ผมจะทำอย่างไร เกลักระผมปฏิบัติใหม่ ๖ ไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร ความสงสัยมาก ยังไม่ได้หลักในการปฏิบัติเลยครับ”

ท่านว่า “มันเป็นยังไง”

“ผมหาทาง ก็เลยเอาหนังสือวิสุทธิมรรคขึ้นมาอ่าน มีความรู้สึกว่ามันจะไปไม่ไหวเสียแล้ว เพราะว่าเนื้อความในศีลนิตยเทศ สมานนิตยเทศ ปัญญาเทศนั้น ดูเหมือนไม่ใช่วิสัยของมนุษย์เสียแล้ว ผมมองเห็นว่ามนุษย์ทั่วโลกนี้มันจะทำไม่ได้ครับ มันยาก มันลำบาก กำหนดทุกๆ ลึกซึ้งหนักมันไปไม่ได้ครับ มันเหลือวิสัยเสียแล้ว”

ท่านก็เลยพูดว่า “ท่าน...**ของนี้มันมากก็จริงหรอก แต่มันน้อย** ถ้าเราจะกำหนดทุกๆ ลึกซึ้งหนักในศีลนิตยเทศนั้นนะ มันก็ยาก มันก็ลำบาก...จริง แต่ความจริงแล้วนะ ที่เรียกว่าศีลนิตยเทศนั้น มันเป็นนิตยเทศอันหนึ่ง ซึ่งบรรยายออกไปจากจิตใจของคนเรานี่ ถ้าหากว่าเราอบรมจิตของเราให้มีความอาย มีความกลัวต่อความผิดทั้งหมด นั่นแหละ ก็จะเป็นคนสำรวม จะเป็นคนสังวร จะเป็นคนระวังเพราะความกลัว

เมื่อเป็นอย่างนั้นจะเป็นเหตุที่ว่า เราจะเป็นคนมักน้อย เราจะไม่เป็นคนมักมาก เพราะว่าเรารักษาไม่ไหวนี้ ถ้าเป็นเช่นนั้นสติของเรามันจะกล้าขึ้น มันจะตั้งสติขึ้น จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนที่ไหน มันจะตั้งอกตั้งใจ มีสติเต็มเปี่ยมเสมอ ความระวัง มันเกิดขึ้นมานั้นแหละ

อันใดที่มันสงสัยแล้วก็อย่าพูดมันเลย อย่าทำมันเลย ที่เรายังไม่รู้จะต้องถามครูบาอาจารย์เสียก่อน ถามครูบาอาจารย์แล้วก็รับฟังไว้อีก ก็ยังไม่แน่ใจ เพราะว่ามันยังไม่เกิดเฉพาะตัวเอง ถ้าหากเราจะไปกำหนดทุกประการนั้น ก็ลำบาก เราจะเห็นว่าจิตของเรายอมรับหรือยัง ว่าทำผิดมันผิด ทำถูกมันถูก อย่างนี้เรายอมรับหรือเปล่า”

## คำสอนของท่านอันนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ ไม่ใช่ว่าจะไปรักษาลิขชาบทุกๆ ข้อ เรารักษาคติอันเดียวเท่านั้นก็พอแล้ว

“อะไรทั้งหมดนี้ท่านไปดูนะ มันขึ้นต่อจิตทั้งนั้น ถ้าท่านยังไม่อบรมจิตของท่าน ให้มีความรู้มีความสะอาด ท่านจะมีความสงสัยอยู่เรื่อยไป วิจิกิจฉาอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ท่านจงรวมธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ที่จิต สรรวมอยู่ที่จิต อะไรที่มันเกิดขึ้นมาแล้ว สงสัยแล้ว เลิกมัน ถ้ายังไม่รู้แจ้งเมื่อใดแล้วอย่าเพิ่งทำมัน อย่าเพิ่งพูดมัน เช่นว่า อันนี้ผิดไหมหนอ หรือไม่ผิด อย่างนี้คือยังไม่รู้ตามความเป็นจริงแล้ว อย่าทำมัน อย่าไปพูดมัน อย่าไปละเมิดมัน”

นี่ผมก็นั่งฟังอยู่ ก็เข้ากับธรรมะที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ธรรมอันใด เป็นไปเพื่อความสะสมซึ่งกิเลส ธรรมอันใดเป็นไปเพื่อความประกอบทุกข์ ธรรมเหล่าใด เป็นไปเพื่อความกำหนัดยึดอ้อมใจ ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความมักมาก ธรรมเหล่าใด เป็นไปเพื่อความมักใหญ่ใฝ่สูง ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความคลุกคลีหมู่คณะ ธรรม เหล่าใดเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความเลี้ยงยาก ลักษณะ ตัดสินพระธรรมวินัยแปดประการนั้นรวมกันลงไปแล้ว อันนี้เป็นสัตถุ คำสั่งสอนของ พระพุทธเจ้า นอกนั้นไม่ใช่

ถ้าหากว่าเราสนใจจริงๆ จิตใจเราจะต้องเป็นคนอายต่อบาป กลัวต่อความผิด รู้จิตของตนอยู่ว่าสงสัยแล้วไม่ทำ ไม่พูด เรื่องสมาธิในเทศก็เหมือนกัน เรื่องปัญญา นิเทศก็เช่นกัน อันนั้นมันตัวหนังสือ เช่น หิริโอตตปปะ อยู่ในตัวหนังสือ มันก็เป็น อย่างหนึ่ง ถ้ามันมาตั้งอยู่ในใจของเราแล้ว มันก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง

ไปศึกษาเรื่องพระวินัยกับท่านอาจารย์มั่น ท่านก็สอนหลายอย่างหลายประการ ผมก็นั่งฟัง รวมเกิดความรู้ขึ้นมา ดังนั้นเรื่องการศึกษาพระวินัยนี้ ผมก็ได้ศึกษามาก พอสมควร บางวันเอาตั้งแต่หกโมงเย็นถึงสว่างเลยนะ ศึกษาตลอดพรรษา เข้าใจ พอสมควร องค์ของอภิตีทั้งหมดที่อยู่ในบุพพสิกขานี้ ผมเก็บไว้หมดในสมุดพกใส่ ในย่ามตลอดเวลา ชะมักเขม้นพยายามที่สุด แต่กาลต่อมานี้ ก็เรียกว่ามันค่อยๆ

คลายออก มันมากเกินไป ไม่รู้จักเนื้อไม่รู้จักน้ำ มันไม่รู้จักอะไร มันเอาไปทั้งหมด จิตใจมันก็มีปัญญาคลายออก มันหนัก ก็เลยพยายามสนใจในใจของตนเองตลอดมา ตำรับตำราก็ค่อยทิ้ง เชี่ยวออกไปเรื่อย

ฉะนั้น ที่มาอบรมพระเถรนี้ ผมก็ยังเอาบุพพสิกขานี้เป็นหลักฐาน ได้อ่าน บุพพสิกขาเวลาศึกษาพระวินัยให้พระฟัง หลายปีอยู่วัดป่าพง ผมทั้งนั้นละที่อ่านให้ฟัง สมัยนั้นขึ้นธรรมมาสน์เทศน์ อย่างน้อยก็ต้องทำทุ้มหรือหกทุ้ม บางทีก็ตีหนึ่งตีสองนะ สนใจแล้วก็ฝึก ฟังแล้วก็ไปดูไปพิจารณา ถ้าเรามาฟังเฉยๆ นี้ ผมว่าไม่เข้าใจแบบคาย ออกจากการฟังแล้วเราต้องไปดูไปวินิจฉัย มันถึงจะเข้าใจ

ขนาดผมศึกษามาหลายปีในสิ่งเหล่านี้ก็ยังไม่รู้ชนิดหน้อย เพราะมันคลุมเครือกัน หลายอย่าง ที่นี้มันห่างเหินในการดูตำรับตำราหลายปีแล้ว ฉะนั้น ความจำใน ลิกขาบทต่างๆ นั้นมันก็น้อยลงๆ แต่ว่าในใจของเราเนี่ยมันไม่บกพร่อง มันไม่ชัดเจน ในใจเรา มันมีเครื่องหมายอยู่ อย่างนี้ไม่ได้สงสัยอะไร รู้จักก็เลยวางไว้ โดยมากก็ บำเพ็ญจิตของตนอยู่เรื่อยไป ไม่ได้สงสัยในอับติทั้งหลายทั้งปวง

ขนาดที่ว่าจิตของเรามันอายุแล้ว ไม่กล้าจะทำความผิดแล้วในที่ลับหรือที่แจ้ง ไม่ฆ่าสัตว์แม่แต่ตัวเล็ก ถ้าหากจะให้ฆ่าโดยเจตนา มดตัวหนึ่งปลวกตัวหนึ่งอะไรนี้ จะให้เอามือไปบีบมัน ถึงจะให้ตัวหนึ่งราคาหลายๆ หมื่นก็ฆ่ามันไม่ได้ ขนาดปลวก ขนาดมดเท่านั้นนะ มันยังมีราคาสูงมาก แต่ว่าบางทีก็ทำมันตายนะ บางทีมันมาไต่ รำคาญก็บีบมันตาย ตายแล้วดูจิตของตนก็ไม่เสียใจอะไรเลย ไม่หวาดหวั่น ไม่สงสัย เพราะอะไร เพราะเจตนาเรามันไม่มี *สีสังวะทามิ* เจตนาหัง เจตนานี้เป็นตัวศีล เมื่อมันรวมเข้ามาเช่นนี้ เราจะทำมันตายด้วยเจตนาไม่มี ถึงแม้เราเดินไป เราเหยียบ ไปถูกมันตาย สมัยก่อนเมื่อยังไม่รู้จักจิตของเรานั้นมันเป็นทุกข์ ปรับตัวเองแล้วว่าเป็น อับติแล้ว “เฮ้ย นี่ไม่ได้เจตนา” “ไม่มีเจตนา ก็ไม่สังวรสำรวมนะสิ” มันเป็นอย่างนี้ มันเข้ามาอย่างนี้ ก็เลยไม่สบายกระสับกระส่าย

ดังนั้น พระวินัยนี้จึงเป็นของก่อกวนกับผู้ประพฤติปฏิบัติทั้งหลาย และก็มี ประโยชน์มากด้วย ไม่ใช่ที่ไม่มีประโยชน์ สมกับที่ท่านว่า ไม่รู้ลิกขาบทไหนก็ต้อง

**ให้รู้ ไม่รู้จักต้องไต่ถามท่านผู้รู้ให้รู้ ท่านยำเหลือเกิน ทีนี้ถ้าหากว่าเราไปรู้ตามลักษณะที่  
อยู่ข้างนอก เราจะไม่รู้เท่าอับดี** เช่นว่า ท่านอาจารย์เภา พระเถระในสมัยก่อน  
อยู่ลพบุรี วัดเขาวงกต วันหนึ่งก็มีมหาดงหนึ่งเป็นลูกศิษย์มานั่งอยู่ แล้วก็มีโยม  
ผู้หญิงมาถามว่า “ท่านหลวงพ่อดิฉันจะนำท่านไปไหน ท่านจะไปไหม”

ท่านหลวงพ่อก็ตอบว่า “ดิฉันจะนำท่านไปไหน ก็นี้กว่าท่านอาจารย์เภาไม่รู้เรื่อง  
ไม่ได้ยิน ก็เลยว่า “หลวงพ่อดิฉันจะนำท่านไปไหน ท่านจะไปไหม เขาจะนิมนต์ไปเที่ยวที่ไหน”

ท่านก็ว่า “ได้ยิน”

โยมก็พูดว่า “หลวงพ่อดิฉันจะนำท่านไปไหนหรือเปล่า”

ท่านก็เฉย ไม่พูด เลยไม่ได้เรื่อง ท่านไม่รับปาก เมื่อโยมผู้หญิงกลับไปแล้ว  
ท่านมหากก็ว่า “หลวงพ่อดิฉันเรียนถามหลวงพ่อดิฉันทำไมไม่พูด”

ท่านก็ว่า “โอ้ มหา ท่านรู้หรือเปล่า รู้ไหม คนที่มาเมื่อก็มีแต่ผู้หญิงทั้งนั้น จะชวน  
เดินทางร่วมกันกับพระ นี่คุณจะไปรับปากกับเขาทำไม ให้เขาชวนข้างเดียวนั้นก็  
ไม่เป็นอะไร เมื่อเราอยากจะไปเราก็ไปได้ เพราะเราไม่ได้ชวนเขา เขาชวนข้างเดียว”

ท่านมหากก็เลยนั่งคิด “อ้อ เราเสียคนเหลือเกินนะ”

ผู้หญิงชวนพระเดินทาง แล้วเดินทางร่วมกันไปไหนไปนี้ อย่างนี้ ท่านว่าชวนกัน  
เดินทางร่วมกับผู้หญิง ถึงไม่ใช่สองต่อสอง มีแต่ผู้หญิง ท่านว่าผิดทั้งนั้น เป็นอับดี  
ปาจิตตีย์

แล้วก็อีกเรื่องหนึ่ง เอกกลากเกิดขึ้นมาที่วัดเขาวงกตนี้ คนเอาเงินมาถวายท่าน  
ท่านก็รับ พอเอาใส่ถาดมา ท่านก็ยื่นผ้าเช็ดหน้าไปรับ ท่านก็จับผ้าเช็ดหน้า เมื่อเขาจะ  
เอาถาดมาวางท่านก็ขยับมือออกจากผ้าเช็ดหน้าอย่างนี้ ไม่ให้ติดผ้าเช็ดหน้าอย่างนี้  
เป็นต้น เงินก็ทิ้งไว้ที่เดียว รู้แล้วไม่สนใจลูกหนีไป คือในพระวินัยท่านว่า ถ้าเราไม่ยินดี  
แล้วไม่บอกเขาก็ได้

ถ้าหากว่าเรายินดี “โยมอันนี้ไม่สมควรแก่พระ” นี่บอกเขาเสีย ถ้าเราไม่ยินดีจริงๆ ไม่บอกก็ได้ พอวางปุ๊บก็ลুকไปเลย ถ้าเรามีความยินดีต้องห้ามเขาเสียในสิ่งที่มันผิด อย่างนี้เป็นต้น ถ้าท่านรู้จักท่านก็ลुकไปจริงๆ อันนี้อาจารย์กับลูกศิษย์อยู่ด้วยกันตั้งหลายปีไม่ค่อยรู้เรื่องกัน อันนี้แยะ ข้อปฏิบัติของท่านอาจารย์เถาเล็กๆ น้อยๆ ผมก็ไปสืบแสวงหาพิจารณาอยู่หลายอย่าง

ฉะนั้น พระวินัยนี้มันเป็นของที่ทำให้บางคนลือกก็ได้ เมื่ออ่านหนังสือพระวินัยไป เออ โพล่ขึ้นมาแล้วตรงนั้นมันจะยันไปโน่น จะเอาอดีตมาโยง การบวชของเรามันจะถูกไหมหนอ อุปัชฌาย์ของเราจะบริสุทธิ์หรือเปล่า พระหัตถบาสเราก็ไม่มีใครสนใจในพระวินัยเลย นั่งรู้จักหัตถบาสกันไหม การสวดนาคจะถูกต้องหรือเปล่า อย่างนี้ มันค้นมันคิดไป โบสถ์ที่เราบวชนั้น ถูกต้องดีหรือเปล่า โบสถ์น้อยๆ อย่างนี้ สงสัยไปหมด ตกนรกทั้งนั้นแหละ มันตกเพราะเราไม่รู้จัก

อย่างนั้นกว่าจะมีอุปายแก้ไขจิตใจของตอนนี้ลำบากมาก ต้องใจเย็นๆ ผลุนผลันเกิดไปก็ไม่ได้ จะเย็นเกินไปจนไม่รับพิจารณาเหตุผลนี้ก็ไม่ได้ ผมงงจนเกือบจะลือกแล้วจริงๆ เพราะว่าเห็นความบกพร่องในการกระทำในการปฏิบัติของครูบาอาจารย์ สารพัดอย่าง ร้อน นอนไม่ได้เลย บาปจริงๆ บาปด้วยความสงสัย สงสัยเท่าไรก็ยิ่งภาวนาไป ยิ่งทำความเพียรไป สงสัยที่ไหนก็ทำมันไปเรื่อยๆ ที่นั่น ปัญญามันก็เกิดความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมาเรื่อยๆ ความเปลี่ยนแปลงนั้นไม่รู้ว่าจะพูดให้ใครฟังได้ เปลี่ยนแปลงจนมันไม่สงสัยอะไร ไม่รู้มันเปลี่ยนแปลงโดยวิธีอะไร ถ้าเราไปพูดให้คนอื่นฟังเขาคงไม่รู้เรื่องเหมือนกัน

ดังนั้น จึงได้มาระลิกถึงคำสอน ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ วิญญูชนรู้เฉพาะตนเองอย่างนี้ มันก็เกิดขึ้นมาในขณะที่มันเป็นอย่างนั้น เรื่องปฏิบัติมันเป็นอย่างนี้

เรื่องที่เราได้ศึกษาพระธรรมวินัยนั้นก็จริงอยู่ แต่มันก็ศึกษาออกๆ เราไม่ปฏิบัติ ถ้ามาปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจัง มันสงสัยไปหมดทุกอย่าง แต่ก่อนอาบัติทุกกฏไม่รู้เรื่อง ไม่รับฟังอะไรทั้งนั้น เมื่อมาเข้าใจธรรมะจริงๆ แล้วถึงข้อปฏิบัตินี้ละ อาบัติทุกกฏนี้ กลายมาเป็นปาราชิกเลย

สมัยก่อนนี้อาบัติทุกกฏไม่เป็นอะไร มันเล็กๆ น้อยๆ คิดอย่างนี้ ตอนเย็นๆ มาแสดงอาบัติแล้วก็หายเท่านั้น แล้วก็ไปทำใหม่อีก นี่การแสดงอาบัติอย่างนี้เรียกว่า มันยังไม่บริสุทธิ์ คือมันไม่หยุด มันไม่ตกลง มันไม่สังวรสำรวม ต่อไปทำอีกก็เป็นอีก อยู่เรื่อยๆ อย่างนี้ **ความรู้ตามความเป็นจริงไม่มี การปล่อยวางมันก็ไม่มี**

ความเป็นจริงนั้นมันก็พูดยากเหมือนกัน **อาบัตินี้ถ้าพูดตามธรรมะตามความจริง ไม่จำเป็นที่จะต้องแสดงมันแล้ว** ถ้าหากว่าเห็นความบริสุทธิ์ใจของตนนั้นแหละ ไม่ได้สงสัยอะไรทั้งสิ้น มันก็ขาดไปเท่านั้นแหละ ที่เรายังไม่บริสุทธิ์คือเราสงสัยอยู่ วิจิกิจฉาอยู่ลังเลอยู่นั่นเอง ยังไม่บริสุทธิ์แท้ มันจึงตกลงไม่ได้ ไม่เห็นตัวของตัวเอง มันเป็นในทำนองนี้ คือคิดเรานี่เอง ไม่ใช่อื่นหรอก พระวินัยก็คือวินัยนั่นเอง เหมือนรั้ว **ที่จะให้เราพ้นจากความผิดต่างๆ ต้องพิถีพิถันหน่อยนะอันนี้**

**เรื่องพระวินัยนี้** ถ้าหากว่ามันไม่เห็นในใจของตนมันก็ยาก ในเวลาก่อนมาอยู่ วัดป่าพงหลายสิบปี ผมก็ตั้งใจจะทิ้งเงินทั้งพรรษาค่อนพรรษาเลย ตัดสินใจไม่ได้ ในที่สุดผมเลยคิดว่าเอากระเป๋าเงินเดินลงมา พบมหาองค์หนึ่ง เดี่ยวนี้อยู่วัดระฆังเคย ไปกับผม แล้วทิ้งกระเป๋าเงินให้

“นี่มหา เงินนี้ท่านเป็นพยานให้ผมด้วย ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ผมจะไม่หยิบ ผมจะไม่จับ ถ้าผมไม่ลืกนะ ให้ท่านเป็นพยานให้ผมด้วย นิมนต์เถอะท่าน เอาไปเถอะ เอาไปเรียนหนังสือเถอะ”

ท่านมหาที่ไม่อยากหยิบกระเป๋าสตางค์ อาย “ท่านอาจารย์ทำไมจึงทิ้ง สตางค์ หลายร้อยหนอ” ท่านก็ไม่สบายใจ

“ไม่ต้องเป็นห่วงผมหรอก ผมเลิกแล้ว ตกลงกันแล้วเมื่อคืนนี้ ตกลงแล้วครับ”

ตั้งแต่ท่านมหาเอาไปแล้วก็เหมือนผมตายไปจากท่านแล้ว พูดอะไรก็ไม่รู้เรื่อง กันหรอก ท่านยังเป็นพยานอยู่ทุกวันนี้ ไม่เคยทำ ไม่เคยแลกไม่เคยเปลี่ยน ไม่เคยอะไรต่ออะไรเรื่อยมา อะไรต่างๆ ก็สำรวมอยู่ มันก็เหมือนกับไม่มีอะไรจะผิด แต่มัน

กลัวเสมอแหละ แล้วการภาวนาทางในเราก็ภาวนาไปเรื่อยๆ ส่วนนั้นเราไม่ต้องการแล้ว เหมือนอย่างกับยาพิษนี่ เราเห็นแล้วว่า เอาให้คนกินก็ตาย เอาให้สุนัขกินมันก็ตาย เอาให้อะไรกินมันก็ตาย เป็นอันตรายทั้งนั้น ถ้าเราเห็นชัดอย่างนั้น แม้จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน เราก็รู้สึกเลยว่าอย่าไปกินยาพิษอันนั้น เพราะเราเห็นโทษมันชัดอย่างนี้ เลยไม่เป็นของยาก

อาหารการขบการฉันที่เขามาถวาย อะไรต่างๆ ที่สงสัย ไม่เอา แม้มันจะมีอะไร ดีเลิศประเสริฐเท่าไรก็ไม่เอาเสียแล้ว ยกตัวอย่างง่ายๆ ปลาต้มแบบนี้ ถ้าเราอยู่ในป่าไปบิณฑบาตเขาใส่ปลาต้มให้เป็นห่อ มีแต่ปลาต้มห่อเดียวเท่านั้น มาเปิดดูเป็น ปลาต้มไม่สุก ก็เลยเอาทิ้ง ฉันข้าวเปล่าๆ ดึกว่า มันไม่กล้าลวง อย่างนั้นจึงเรียกว่า จิตมันเห็นพระวินัยนั้นมันก็ง่ายขึ้นๆ

พระสงฆ์จะเอาอะไรให้ เครื่องบริวาร จะเป็นบาตร จะเป็นมิดโกน จะเป็นอะไรต่างๆ ผมไม่เอา ถ้าไม่เห็นว่าเป็นเพื่อนด้วยกันสหธรรมิกอันเดียวกัน ไม่เอาทำไม ก็คนไม่สังวรสำรวม เราจะเชื่อได้ไหม มันก็ทำผิดต่างๆ ได้ทั้งนั้น คนไม่สังวรสำรวมนี้ มันไม่เห็น มันก็เป็นไปได้แบบนี้ ความเห็นมันก็ลึกลงไปอย่างนั้น

ฉะนั้น มันจึงเป็นเหตุให้พวกสหธรรมิกทั้งหลายมอง “ท่านองค์นั้นไม่เล่นกับเพื่อน ไม่เข้าสังคม” ไม่อะไรต่ออะไร ผมก็เฉยเสีย “เออ คอยสังคัมกันที่ตายเถอะ ที่จะตาย มันอยู่สังคัมอันเดียวแหละ” นึกไว้ในใจอย่างนี้ อยู่อย่างนี้เรื่อยมาด้วยความอดทนมากที่สุด เลยเป็นคนพูดน้อย ใครมาพูดก้าวก่าถึงการปฏิบัติของเราก็เฉยๆ ทำไม่ถึงเฉย คือพูดแล้วเขาก็ไม่รู้จัก ไม่รู้การปฏิบัติ อย่างพระไปพิจารณาซากศพนี้ บางคนก็ว่า “อย่าไปฟังท่านเลย เอาใส่ย่ามอย่าบอกท่าน อย่าให้ท่านรู้ว่าใส่ย่าม”

“เออ โยมรู้ไหมว่าพระเป็นหรือพระตาย พระนี้โยมเห็นว่าพระเป็นหรือพระตายแล้ว ไม่ใช่เรียกสุรว่าน้ำหอม มันจะเป็นน้ำหอมหรือ มีแต่โยมเท่านั้นแหละ อยากจะกินเหล้าก็ว่าเป็นน้ำหอม ก็พากันกิน มันก็เป็นบ้าทั้งนั้นแหละ ไม่รู้เหล้ามันเป็น อย่างนี้”

ตรงนะ ฟังตัวเองตรงอย่างนี้ ไม่อย่างนั้นพระวินัยนี้ลำบาก ต้องเป็นคนมักน้อย ต้องเป็นคนสันโดษ จะต้องเป็นคนเห็น เห็นถูกจริงๆ

ไปอยู่สระบุรี เราเข้าไปพักอยู่กับวัดบ้านเขา อาจารย์องค์นั้นก็เสมอพรรษา ไปบิณฑบาตมาร่วมกัน เอาบาตรมาตั้ง โยมเอาปิ่นโตขึ้นมาบนศาลา เอาไปวางพระก็ไปเอามา มารวมกันก็มาเปิดปิ่นโต จัดปิ่นโต ปิ่นโตเรียงกันยาวไปทางโน้น แล้วพระก็ไปรับประเคน ก็เอานิ้วมือไล่ปิ่นโตทางนี้ ปิ่นโตนั้นไปทางโน้น โยมเขาก็เอามือไล่ปิ่นโตทางนั้น เอาแล้วพอแล้วก็จับมาถวายพระให้พระฉัน

ไปกับผมประมาณสักห้าองค์ ไม่ฉัน ไปบิณฑบาตมาก็มีแต่ข้าว นั่งรวมกันฉันแต่ข้าว ไม่มีใครกล้าฉันอาหารปิ่นโต เราก็อยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ

วันหนึ่ง ท่านอาจารย์ท่านก็เดือดร้อนเหมือนกัน คงจะมีลูกศิษย์ท่านไปพูดให้ฟัง “พระอาจารย์ท่านนี่ไม่ฉันอาหารเลย ไม่ฉัน ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร” ท่านก็มีความเดือดร้อนขึ้น ผมก็มีเวลาอยู่นั้นตั้งหลายวัน จำเป็นต้องไปกราบเรียนท่านสมภารวัด

บอกว่า “ท่านอาจารย์ ผมขอโอกาสเถอะนะ ในเวลานี้ผมมีธุระที่จะพักฟังบารมีท่านอยู่สักหลายวัน แต่ถ้าอยู่วัดนี้ บางทีก็ท่านอาจารย์จะระแวงระวังหลายอย่างเหมือนกัน ทั้งพระภิกษุสามเณรทุกคน เพราะทำไมผมจึงไม่ฉันอาหารที่โยมเอามาหลายๆ ผมจะขอเรียนให้อาจารย์ฟัง ผมไม่มีอะไรครับ ที่ผมไม่ฉันนั้นนะ ผมได้รับการประพาศปฏิบัติมานี้มานานแล้ว การรับประเคนนะครับ ที่โยมมาวางไว้พระไปเปิดปิ่นโตปลดสาย เปิดปิ่นโตแล้วก็เอาปิ่นโตซ้อน เอามาวางไว้ แล้วก็ให้เณรมาถวาย อันนี้ผมเห็นว่ามันผิด มันเป็นทุกกฎแล้ว คือไปลูปไปคล่าไปจับต้องของ ยังไม่ได้ประเคน มันเสียหายทั้งนั้น ตามพระวินัย พระทุกคนฉันนะเป็นอาบัติหมดเลย ข้อนี้เองครับ มิใช่รังเกียจใครทั้งนั้น ที่ผมมาเรียนท่านอาจารย์วันนี้มิใช่จะห้ามให้ลูกศิษย์ลูกหาว่าท่านไปทำ มิใช่ ผมมาเล่าความบริสุทธิ์ให้ฟังเพราะว่าผมจะมีเวลาอยู่ในที่นี้หลายวัน”



ท่านก็ยกมือขึ้น “สาธุ ดีมากทีเดียว ผมไม่เคยเห็นพระที่รักษาซึ่งอาบัติทุกกฏ ในสระบุรี ไม่มีแล้วครับ มันจะมีก็นอกจังหวัดสระบุรี ผมขออนุโมทนาสาธุการ เลยครับ ผมไม่มีอะไร ดีแล้ว”

รุ่งขึ้นเช้า เข้าไปบิณฑบาตกลับมารวมกัน พระไม่เข้าไปใกล้เลยที่นี่ มีแต่โยมเข้ามาถวาย เพราะกลัวพระไม่ฉันจังหัน แต่วันนั้นมาพระเถรท่านก็กลัว ท่านจะยืน จะเดิน จะนั่ง ก็ลำบากคับแคบใจ ผมก็เลยเปิดเผยให้เข้าใจกันดีทุกอย่าง รู้สึกว่าพระเถรที่นั่นกลัวมาก เข้าในกุฏิปิดเงียบสงบเลย ไม่มีเสียง สองวันสามวันผมพยายามดีกะท่าน เพราะท่านกลัว อาย นี่มันเป็นอย่างนี้ จะต้องไปพูดอะไรให้รู้เรื่อง เราไม่มีอะไรจริงๆ

เราจะพูดว่าฉันจังหันไม่พอ หรือเราจะเอาอาหารอะไรๆ ไม่พูด เพราะอะไร ก็เราเคยอดอาหารมาเจ็ดวัน แปดวัน ก็เคยมาแล้ว สองวันสามวันเราเคยมาแล้ว อันนี้มีข้าวเปล่าๆ ฉัน มันไม่ตายหรอก

ที่มันมีกำลังก็คือที่เราปฏิบัติ ที่รับโอวาทับธรรมะที่ได้ปฏิบัติแล้ว คิดว่าทำตาม พระพุทธเจ้าองค์เดียวเท่านั้นแหละ ไปตรงนั้น ใครทำอย่างนี้ ไปตรงนี้ ไม่เล่นกับใคร แล้วพยายามที่สุดอย่างนี้ นี่ก็เพราะว่ามันรักตัวเอง รักข้อประเพณีปฏิบัติ

**คนไม่รักษาพระวินัย คนไม่ภาวนา กับคนภาวนาอยู่ด้วยกันไม่ได้ มันต้องแยกกันเลย มันไปด้วยกันไม่ได้ อันนี้ก็เป็นอย่างที่สำคัญ** ผมก็ไม่รู้เรื่องเหมือนกัน สมัยก่อน เป็นครูเป็นอาจารย์ของเขาสอนมันอย่างนั้น แต่เราไม่ได้ปฏิบัติเสียหมดนะ มันเสีย เมื่อมาพิจารณาดีๆ โอ๊ย มันไกลกันฟ้ากับดินเลย ความเห็นของเราจะ

ดังนั้น คนเราจะไปตั้งสำนักวิปัสสนาทำกรรมฐานอยู่ในป่า ออย่าเลย ถ้าไม่รู้เรื่อง ออย่าไปเลย ยิ่งร้าย เราก็อ้างใจว่าไปอยู่ในป่ามันจะสงบ เนื้อในของการปฏิบัติมันไม่รู้จัก บางคนก็ไปจากหญ้าเอาเอง บางคนก็ไปทำอะไรเอาเองสารพัดอย่างรุ่มรวย พอผู้ที่มีรู้จักการประพฤติปฏิบัติเขามองดูเห็นแล้วไม่เอา มันไม่เจริญ อย่างนั้นมันไม่เจริญ จะไปตั้งอยู่ป่าที่สงบขนาดไหน มันเจริญไม่ได้ คือมันทำไม่ถูก

เห็นท่านอยู่ป่าก็ไปอยู่ป่าอย่างท่าน มันก็ไม่เหมือน ห่มจีวรก็ไม่เหมือน สีสีวรก็ไม่เหมือน ขบฉันอะไรมันก็ไม่เหมือนทั้งนั้นแหละ คือมันไม่ได้ฝึกไม่ได้หัดเสียที่ไม่ค่อยจะเป็นจริง เป็นก็เป็นหลักที่โฆษณาตามโลกเขา ก็เหมือนกับเขาโฆษณาขายยาเท่านั้นแหละ มันไม่ได้ยิ่งไปกว่านั้นหรอก ดังนั้น คนที่ไปตั้งวิปัสสนาใหม่ๆ ไปเรียนรู้วิธีมากี่ไปสอน จิตมันไม่เป็น จิตมันไม่เห็น เดียวก็เลิกเท่านั้นแหละ พังเท่านั้นแหละ เตือดร้อน

ดังนั้น พวกเราไม่ต้องเรียนอะไรกันมาก ดูนวโกวาทเขาว่าอะไรกันบ้าง มันเป็นอย่างไร ศึกษาให้เข้าใจแล้วพิจารณาแล้วก็จำไว้ นานๆ ก็มากกราบครูบาอาจารย์ ตรงนั้นมันเป็นอย่างไร อันนี้แหละท่านจะอธิบายปลีกย่อยให้ฟัง เราก็ศึกษาไปเรื่อยๆ จนกว่าเราจะเข้าใจจริงๆ ในเรื่องพระวินัย.

## ทรงไว้ซึ่งอวัตร

---

วันนี้เป็นโอกาสที่ท่านทั้งหลายได้มาประชุมกัน ณ โอกาสนี้ทุกปี คณะเราทำการสอบธรรมะ แล้วก็มารวมกัน ทุกๆ ท่านให้พากันเข้าใจว่าผู้ปฏิบัติควรสนใจการกระทำ กิจวัตร อารยวัตร อุปัชฌายวัตร อันนี้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวหัวใจของพวกเราทั้งหลาย ให้เป็นกลุ่มเป็นก้อน มีความสามัคคีพร้อมเพรียงซึ่งกันและกัน และเป็นเหตุให้พวกเรา ได้ทำความเคารพซึ่งจะเป็นมงคลในหมู่พวกเราทั้งหลาย

ตั้งแต่ครั้งพุทธกาลมาจนถึงบัดนี้ ทุกกลุ่มทุกเหล่าถ้าขาดความเคารพระกันแล้ว ก็ไม่สำเร็จประโยชน์ แม้ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งก็เหมือนกัน จะเป็นฆราวาส จะเป็นบรรพชิต ถ้าขาดความเคารพเคารพระ ความมั่นคงก็ไม่มี ถ้าความเคารพเคารพระไม่มี ก็เกิดความประมาท กิจวัตรทุกอย่างมันก็จะเสื่อมทรามไป

คณะกรรมฐาน คณะปฏิบัติ พวกเราที่มารวมอยู่ที่นี่ประมาณ ๒๕ พรรษาแล้ว มีความเจริญก้าวหน้ามา ตามที่ผมสังเกตเห็นก็เรียกว่าเจริญมาเรื่อยๆ แต่ว่าถึงจุดหนึ่ง มันก็จะเสื่อมได้ อันนี้ให้เราเข้าใจ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามองเห็นเหมือนกัน แต่ถ้าหากว่าพวกเราทั้งหลายอาศัยความไม่ประมาท มีความเคารพเคารพระ ทำกิจวัตร อันนี้ติดต่อกันไปไม่ขาด ผมเข้าใจว่าความสามัคคีของพวกเรานั้นจะมีความมั่นคง การประพฤติปฏิบัติในหมู่คณะของพวกเรา ก็จะเป็นเหตุให้ยืนยงคงทน ยิ่งพุทธศาสนานี้ ให้เจริญไปนาน

ที่นี้ปริยัติและปฏิบัติมันเป็นคู่กันโดยตรง คือว่าปริยัติกับปฏิบัตินี้เป็นของคู่กันมา  
ยังพุทธศาสนาให้เจริญถาวรรุ่งเรืองตลอดถึงบัดนี้ ก็เพราะการศึกษาแล้วก็รู้ รู้แล้ว  
ก็ปฏิบัติตามความรู้ของเรา นั้นเรียกว่าการประพตปฏิบัติ

ถ้าหากว่าเราเรียนปริยัติ อาศัยความประมาท เท่าที่ผมเคยสังเกตมาแล้ว คือ  
สมัยหนึ่งผมอยู่ที่นี้ พระอยู่จำพรรษาประมาณ ๗ องค์กร เป็นปีแรก ผมก็เลยมาคิดว่า  
เรื่องการเรียนปริยัติกับปฏิบัตินี้ ถ้าตั้งปริยัติขึ้นเมื่อไหร่ เลื่อม โดยมากเป็นอย่างนี้  
ทั้งการปฏิบัติก็เป็นไปได้ยาก มันเลื่อม โดยมากเป็นเสียอย่างนั้น เมื่อได้มาคำนึงถึงอันนี้  
ผมอยากจะรู้เหตุข้อมูลว่ามันเป็นเพราะอะไร ก็เลยมาตั้งสอนพระเถรในพรรษานั้น  
๗ องค์กร สอนประมาณสัก ๔๐ วัน ฉันทเสร็จแล้วก็สอนจน ๖ โมงเย็นทุกวัน ไปสอบ  
สนามหลวงปรากฏว่าได้ผล ๗ องค์กรสอบได้หมดทุกองค์กรเลย อันนี้ดี

แต่ว่ามันมีการบกพร่องอยู่อย่างหนึ่งกับบุคคลที่ไม่มีความระมัดระวัง การเรียน  
ปริยัตินี้ต้องอาศัยการพูด อาศัยการท่องบ่นต่างๆ เป็นต้น บุคคลที่ไม่ค่อยสังวรไม่ค่อย  
สำรวมนั้น ก็เลยทั้งการปฏิบัติมาท่องบ่นจดจำด้วยสัญญาเสียเป็นอย่างมาก เป็นเหตุ  
ให้พวกเราทั้งหลายนั้นทั้งบ้านเก่าเรา ทั้งมูลเก่าเรา ทั้งข้อปฏิบัติอันเก่าของเราไป  
โดยมากมันเป็นเช่นนั้น

ที่นี้เมื่อเรียนจบแล้ว สอบสนามหลวงแล้ว ดูกิริยาพระเถรก็ต่างจากเก่า เดินจงกรม  
ก็ไม่ค่อยมี นั่งสมาธิก็น้อย การคลุกคลีกันก็มากขึ้น ความสงบระงับมันน้อยลง  
ความเป็นจริงการปฏิบัตินะ เมื่อเดินจงกรมแล้วก็ตั้งใจเดินจงกรม เมื่อนั่งสมาธิ  
ก็ตั้งอกตั้งใจทำ เมื่ออยู่ในอิริยาบถการเดิน การยืน การนั่ง การนอน เราก็พยายาม  
สังวรสำรวม

แต่เมื่อเรามาเรียนหนังสือแล้วมันเป็นสัญญาเสียโดยมาก เลยเพลिनไปตาม  
ปริยัติอันนั้น ลืมตัวเสีย ก็เล่นอารมณ์ภายนอก

อันนี้มันก็เป็นแต่เฉพาะคนที่ไม่มีความปัญญา บุคคลที่ไม่สังวรสำรวม บุคคลที่ไม่มีสติ  
ติดต่อกัน ก็เป็นเหตุให้เสียหายได้เหมือนกัน มันเป็นเพราะเหตุนี้ที่เมื่อนักเรียน

เรียนหนังสือ ไม่ได้นั่งสมาธิ ไม่ได้เดินจงกรม การสังวรสำรวมมันก็น้อย เป็นเหตุให้จิตฟุ้งซ่าน การพูดเรื่อยเปื่อย ไม่สังวรสำรวม จับกันเป็นกลุ่มเป็นก้อนก็มากขึ้นมาหลายชิ้นมา อันนี้เป็นเหตุให้เสื่อม มันไม่ใช่เป็นเพราะปริยัติ มันเป็นเพราะบุคคลเราไม่ตั้งใจ ลืมเนื้อลืมตัวเสีย

**ความจริงปริยัตินี้เป็นของชี้ช่องทางให้เราประพฤติปฏิบัติทั้งนั้น ถ้าหากเราไปเรียนแล้วลืมตัว การพูดมันก็มาก การเล่นมันก็มาก การเดินจงกรมทิ้งไปหมด แล้วก็มีความกระสันอยากจะสึก โดยมาเรียนไม่ได้ก็สึกกัน อันนี้เป็นเหตุ ไม่ใช่เพราะปริยัติไม่ดี ปฏิบัติไม่ถูก ไม่ใช่อย่างนั้น เป็นเพราะพวกเราทั้งหลายนั้นขาดการพิจารณาความเป็นจริงการปฏิบัตินั้นจะอ่านหนังสือจะท่องหนังสือ จะทำอะไรมันก็เป็นกรรมฐานกันทั้งนั้น**

ฉะนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ในพรพราที่สอนผมเลยเลิกสอน เลิกการสอนปริยัติ อีกหลายปีต่อมามีกุลบุตรมากขึ้น บางคนก็ไม่วู้เรื่องพระธรรมวินัย สมมุติบัญญัติก็ไม่วู้เรื่องก็เลยปรับปรุงขึ้นมาใหม่ ขอครูบาอาจารย์ผู้ที่ได้เรียนมาแล้วนั้นสอน พยายามสอนจนตลอดมาถึงทุกวันนี้ การเรียนปริยัติจึงเกิดขึ้นมา

ฉะนั้น ทุกปีเมื่อเรียนเสร็จแล้ว ผมก็ให้ท่านเปลี่ยนใหม่ ตำรับตำราต่างๆ ที่มันไม่สำคัญ เก็บใส่ตู้ไว้เสีย อ่านเฉพาะที่มันเป็นข้อปฏิบัติเท่านั้น ตั้งใหม่ เข้าหลักเดิมของเรา มายกข้อประพฤติปฏิบัติส่วนรวมขึ้นมา เช่นว่า จะต้องทำวัตรสวดมนต์พร้อมเพรียงกัน อันนี้เป็นหลัก ทำไปเพื่อแก้ความขี้เกียจ แก้ความรำคาญ เป็นเหตุให้เราขยันหมั่นเพียรขึ้นมา ทุกคนก็ทำกันเรื่อยๆ มาตลอดทุกวันนี้ ปีนี้ก็เหมือนกันฉันนั้นให้พวกเราทั้งหลายอย่าทิ้งหลักการประพฤติปฏิบัติ การพูดน้อย นอนน้อย กินน้อย การสงบระงับ ไม่คลุกคลีหมู่คณะ การเดินจงกรมเป็นประจำ การนั่งสมาธิเป็นประจำ การประชุมกันเนื่องนิจในคราวที่ควรประชุม อันนี้ขอให้เอาใจใส่ทุกๆ ท่านต่อไป

ฉะนั้น พวกท่านทั้งหลายอย่าเอาโอกาสดีๆ อันนี้ไปทิ้ง ฟังประพฤติปฏิบัติเรามีโอกาสอยู่ใต้การปกครองของครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ท่านก็ปฏิบัติกันชั้นหนึ่งให้พวกเราทั้งหลายตั้งใจประพฤติปฏิบัติกันไป ก็เป็นกันมาอย่างนี้ ฉะนั้น จึงให้พวกท่าน

ทั้งหลายรวมกันทำ สามัคคีเข้าหลักเดิม เคยเดินจงกรมก็ต้องเดิน เคยนั่งสมาธิก็ต้องนั่ง  
เคยมาทำวัตรตอนเช้าทำวัตรตอนเย็นนั้นก็พยายาม อันนี้เป็นกิจของท่านโดยตรง

อันนี้ขอให้ท่านตั้งใจ คนอยู่เฉยๆ นั้นไม่มีกำลังนะ คนป่วยเบียด คนที่อยากจะสึก  
วุ่นวาย ดุชิ ก็คือคนที่ไม่ตั้งใจปฏิบัติ ไม่มีงานทำ เราจะอยู่เฉยๆ ไม่ได้ กิจใน  
พุทธศาสนาเนี่ย เป็นพระเป็นเณรเราอยู่ดีกินดีแล้วจะอยู่สบายไม่ได้ กามสุขัลลิกานุโยโค  
นี่มันเป็นพิษอย่างมากทีเดียว ให้พวกท่านทั้งหลายกระเสือกกระสนหาข้อประพฤติ  
ปฏิบัติของตน เพิ่มข้อวัตรขึ้น เตือนตนเองมากขึ้น

อันใดที่มันบกพร่องก็พยายามทำดีขึ้นไป อย่าไปอาศัยอย่างอื่นเป็นอยู่ คนที่จะมี  
กำลังนี้ เดินจงกรมก็ไม่ได้ขาด นั่งสมาธิก็ไม่ได้ขาด สังวรสำรวมไม่ได้ขาด เราสังเกต  
พระเณรที่นี้ก็ได้ องค์กรใดถ้าเห็นว่าฉันเสร็จแล้วหมดธุระแล้วเข้าไปในกุฏิของท่าน  
ตากจีวรไว้ เดินจงกรม เดินไปตามกุฏิเท่านั้นเราจะเห็นทางเดินเป็นแถว เราเห็นบ่อยครั้ง  
การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ท่านองค์นี้ไม่เบื่อไม่หน่าย นี่ท่านมีกำลัง ท่านเป็นผู้มี  
กำลังมาก

ทุกๆ องค์กรถ้าเอาใจใส่ในการประพฤติปฏิบัติอย่างนี้แล้ว ผมว่ามันสบายไม่ค่อย  
มีอะไรมากมาย ถ้าหากว่าใครไม่อยู่ในการประพฤติปฏิบัติ การเดินจงกรม การทำสมาธิ  
ไม่มีอะไร มีแต่การเที่ยว มันไม่สบายตรงนี้ ไปเที่ยวตรงนั้นมันไม่สบายตรงนั้น ไปเที่ยว  
ตรงนี้ เท่านั้นแหละ ตะลอนไปเรื่อย อย่างนั้นมันก็ไม่ตั้งใจกัน ไม่ค่อยดี ไม่ต้องอะไร  
มากมายหรอก เราอยู่ให้รู้จักข้อวัตรปฏิบัติให้มันสุขุมเสียก่อนเถอะ การเที่ยวไปมา  
มันเป็นของภายหลัง มันไม่ยาก ของง่ายๆ ตั้งใจกันทุกๆ องค์กรนะ

อันนี้พูดถึงการเสื่อมการเจริญมันก็เป็นมาอย่างนี้ **ถ้าจะให้มันดีจริงๆ แล้ว ปรียัติ  
ก็พอสมควร ปฏิบัติก็พอสมควร** เป็นคู่เคียงกันไป อย่างกายกับจิตนี้เป็นตัวอย่าง  
จิตมีกำลัง กายก็ปราศจากโรค กายดี จิตมันก็ได้รับความสงบระงับ ถ้าหากว่าจิตวุ่นวาย  
กายสมบูรณ์อยู่ มันก็เป็นไปได้ยาก ถ้าหากว่ากายมีเวทนามาก จิตไม่มีกำลัง จิตนั้นก็  
มายืดกาย เป็นต้น ก็ไม่สบายกันไปอีก นี่พูดถึงผู้ที่ยังศึกษาอยู่ เราก็ต้องศึกษาอย่างนี้

การศึกษาในทางกรรมฐานเรานี่ ศึกษาเรื่องการบำเพ็ญและการละ ที่ว่าศึกษานี้ ถ้าหากว่าเราถูกอารมณ์มา เรายังไปยึดใหม่ ยังมีวิตกใหม่ ยังมีความน้อยใจใหม่ มีความดีใจใหม่ พุดง่ายๆ เรายังหลงอารมณ์เหล่านั้นอยู่ใหม่ หลงอยู่ เมื่อไม่ชอบ ก็แสดงความทุกข์ขึ้นมา เมื่อชอบก็แสดงความพอใจขึ้นมา จนเกิดเป็นกิเลส จนใจเราเศร้าหมอง อันนั้นเราจะมองเห็นได้ว่า เรายังบกพร่องอยู่ ยังไม่สมบูรณ์บริบูรณ์ เราจะต้องศึกษา จะต้องมีการละ ต้องมีการบำเพ็ญอยู่เสมอไม่ขาด นี่ผู้ศึกษาอยู่ มั่นติดอยู่ตรงนี้เรารู้จักว่าติดอยู่ตรงนี้ เราเป็นอย่างไร เราจะต้องแก้ไขตัวเราเอง

การอยู่กับครูบาอาจารย์หรืออยู่นอกครูบาอาจารย์ก็เหมือนกัน ใจความกล้วนนั้น บางคนก็มีความกลัว ถ้าไม่เดินจงกรมก็กลัวครูบาอาจารย์จะดุจะว่า นี่ก็ยังคงอยู่ แต่ว่าข้อประพฤติปฏิบัติที่แท้นั้นไม่ต้องกลัวใคร กลัวแต่ความประมาทมันจะเกิดขึ้นมา กลัวความผิมนั้นจะเกิดขึ้นมาที่กายที่วาจาที่ใจของเราตัวเอง

เมื่อเราเห็นความบกพร่องที่กายที่วาจาที่ใจของเราแล้ว เราก็ต้องพิจารณาควบคุม จิตใจของเราอยู่เสมอ *อตตะนา โจทยัตตทานัง* จงเตือนตนด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งการทำงานอันนั้นให้คนอื่นช่วย เรายังปรับปรุงตัวเองเสีย ให้รู้จักอย่างนี้เรียกว่าการศึกษา การละ การบำเพ็ญ จับอันนั้นมาพิจารณาให้มันเห็นแจ่มแจ้ง

ที่เราอยู่กันนี้ด้วยการอดทน อดทนต่อกิเลสทั้งหลายนี้ มันก็ดีส่วนหนึ่ง เหมือนกัน แต่อดทนอันนี้ก็เรียกว่าปฏิบัติธรรม ยังไม่เห็นธรรม **ถ้าเราปฏิบัติธรรม จนเห็นธรรมแล้ว สิ่งที่มันผิดเราก็ละมันได้จริงๆ** อันใดมันเกิดประโยชน์เราก็ประพฤติ อันนั้นให้มันเกิดได้จริงๆ เมื่อเราเห็นในจิตของเราอย่างนี้เราก็สบาย ใครจะมาว่าอย่างไรก็ช่าง เราเชื่อจิตของตนเอง มันไม่วุ่นวาย จะอยู่ที่ไหนก็อยู่ได้อย่างนี้

ที่นี้พวกเราเป็นพระเล็กเถรน้อยบวชก็มาปฏิบัติ บางทีเห็นครูบาอาจารย์ท่าน ก็ไม่ค่อยเดินจงกรม ไม่ค่อยนั่งสมาธิ ไม่ค่อยทำอะไรต่ออะไรของท่าน เราก็อย่าเอาตัวอย่างท่านนั้น ให้เอา **เยี่ยง** อย่าไปเอา **อย่าง** ท่าน

เยี่ยงมันเป็นอย่างหนึ่ง อย่างมันเป็นอย่างหนึ่ง คือสิ่งอะไรที่ท่านพออยู่สบายแล้ว ท่านก็อยู่สบายๆ ถึงท่านไม่ทำทางกาย ทางวาจา ท่านก็ทำของท่านทางใจ ใจสิ่งภายใน จิตนั้นตามองไม่เห็น

**การประพฤติปฏิบัติในทางพระพุทธานี้มันเป็นเรื่องของจิต** ถึงแม้ไม่แสดง ทางกาย ทางวาจา เรื่องจิตมันก็เป็นส่วนจิต ฉะนั้น เมื่อเห็นครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติ ปฏิบัติมานานแล้ว พอสมควรแล้ว บางที่ท่านก็ปล่อยกายวาจาของท่าน แต่ท่านคุมจิต ของท่าน ท่านสำรวมอยู่แล้ว ถ้าเราเห็นเช่นนั้น เราก็ไปเอาอย่างท่านแล้วก็ปล่อย การปล่อยวาจาเราก็ปล่อยไปตามเรื่อง มันก็ไม่เหมือนกันเท่านั้น มันคนละที่ อันนี้ให้ พิจารณา มันต่างกันเสียแล้ว มันคนละที่เสียแล้ว

อันนั้น เมื่อท่านนั่งอยู่ท่านก็ไม่มีความประมาท ท่านไม่วุ่นวายกับสิ่งทั้งหลาย แต่ท่านก็อยู่ในสิ่งอันนั้น อันนี้เราก็ไม่รู้จักท่าน สิ่งในใจมันไม่มีใครรู้จัก เราจะไปดู ตัวอย่างข้างนอกอย่างเดียวนั้นก็ไม่ได้ เรื่องจิตนี้เป็นของสำคัญ

เราถ้าพูดไปก็ไปตามคำพูด ถ้าทำมันก็ไปตามการกระทำนั้น บางที่ที่ท่าน ทำมาแล้ว กายของท่าน ท่านก็ทำได้ วาจาของท่าน ท่านก็พูดได้ แต่จิตของท่าน ไม่เป็นไปตามนั้น เพราะว่าจิตของท่านปรารถนารวมปรารถนารวมอยู่ เช่น บางอย่างท่าน จะทราบเพื่อนฝูงทราบลูกศิษย์หรืออะไรต่างๆ การพูดมันก็หยาบ ไม่ค่อยเรียบร้อย ทางกายของท่านก็หยาบ เมื่อเราไปเห็นเช่นนั้น เราเห็นแต่กายของท่าน ส่วนจิตนั้น ที่ท่านปรารถนารวมหรือปรารถนารวมเรามองเห็นไม่ได้ อย่างไรก็ช่างมันเถอะ **ให้เรายึด เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า อย่าประมาท ความไม่ประมาทนี่แหละเป็นสิ่งที่ไม่ตาย ความประมาทนี่แหละคือความตาย ให้ถืออย่างนี้ ใครจะทำอย่างไรก็ช่างใครเถอะ เราอย่าประมาทเท่านั้น อันนี้เป็นของที่สำคัญ**

อันนี้ที่ผมกล่าวมานี้เพื่อจะเตือนท่านทั้งหลายว่า เวลานี้ เราสอบสนามหลวงมา เสร็จแล้ว แล้วก็มีโอกาสที่จะเที่ยวสัญจรไปมา แล้วก็มีโอกาสที่จะทำอะไรๆ หลายๆ อย่าง ขอให้ท่านทั้งหลายมีความสำนึกรู้สึกตัวอยู่เสมอว่าเราเป็นผู้ปฏิบัติ เป็นผู้ปฏิบัติต้อง



สังวรสำรวมระวัง อย่างคำสอนที่ท่านสอนว่า ภิกขุ ท่านแปลว่า ผู้ขอ ถ้าแปลอย่างนี้ การปฏิบัติมันก็ไปรูปหนึ่ง หยาบๆ

ถ้าใครเข้าใจอย่างพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ภิกขุ แปลว่า ผู้เห็นภัยในสงสาร นี่มันก็ลึกซึ้งกว่ากันทั้งนั้น ผู้เห็นภัยในสงสารก็คือเห็นโทษของวัฏฏะทั้งหลายนั้น ในวัฏฏสงสารนี้มันมีภัยมากที่สุด แต่ว่าคนธรรมดาสามัญไม่เห็นภัยในสงสารนี้ เห็นความสนุกเห็นความสนานความรื่นเริงบันเทิงในโลกอันนี้ แต่ท่านว่า ภิกขุ ผู้เห็นภัยในสงสาร

สงสารนั้นคืออะไร สังสاره สุขัง สังสاره ทุกขัง ทุกข์ในสงสารนี้เหลือที่จะทนได้ มันมากเหลือเกินแหละ อย่างความสุขที่มันก็เป็นสงสาร ท่านก็ไม่ให้เอาไปยึดมั่น ถ้าเราไม่เห็นภัยในสงสาร เมื่อเกิดความสุขเราก็ยึดความสุขนั้นเข้าไป ไม่รู้จักทุกข์ คล้ายๆ ไม่รู้จักความผิด เหมือนเด็กไม่รู้จักไฟ มันเป็นอย่างนั้น

ถ้าเราเข้าใจการประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ว่า ภิกขุ ผู้เห็นภัยในสงสาร ถ้ามีธรรมะข้อนี้ เข้าใจอย่างนี้ มันจมอยู่ในใจของผู้ใด ผู้นั้นจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ที่ไหนก็ตาม ก็เกิดความสลด เกิดความสังเวช เกิดความรู้ตัว เกิดความไม่ประมาทอยู่นั้นแหละ ถึงท่านจะนั่งอยู่เฉยๆ ก็เป็นอยู่อย่างนั้น ท่านจะทำอย่างไรอยู่ท่านก็เห็นภัยอยู่อย่างนั้น อันนี้มันอยู่คนละที่กันเสียแล้ว การปฏิบัตินี้ เรียกว่า ผู้เห็นภัยในสงสาร

ถ้าเห็นภัยในสงสารแล้วท่านก็อยู่ในสงสารนี้แหละ แต่ท่านไม่ยึดอยู่ในสงสารนี้ คือ รู้จักสมมุติอันนี้ รู้จักวิมุติอันนี้ ท่านจะพูดก็พูดต่างจากเรา ทำก็ทำต่างจากเรา คิดก็คิดต่างจากเรา นี่การปฏิบัติมันฉลาดกว่ากันอย่างนี้

ฉะนั้น ครูบาอาจารย์ท่านยังบอกว่า ให้เอาเยี่ยงของท่าน อย่าไปเอาอย่างท่าน มันมีเยี่ยงกับอย่าง ๒ อย่างคลุมกันอยู่ ถ้าว่าคนไม่ฉลาดก็ไปจับหมดทุกสิ่งทุกอย่าง มันก็ไม่ได้ อันนี้แหละ เวลาที่เราก็ต้องมีการมีงานอะไรหลายๆ อย่าง พวกเราทั้งหลายอย่าพากันเพลิน

ส่วนผมปีนี้ร่างกายไม่ค่อยสบาย ไม่ค่อยดี บางสิ่งบางอย่างผมก็มอบให้พระภิกษุสามเณรทุกๆ องค์ช่วยกันทำต่อไป บางที่ผมก็พักผ่อน โดยมากก็ชอบเป็นอย่างนี้ ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา ทางโลกก็เหมือนกัน พ่อแม่ยังอยู่ลูกเต๋าก็สบายสมบูรณ์ ถ้าพ่อแม่ตายไปแล้วลูกเต๋าก็แตกกันแยกกัน เป็นคนรวยก็กลับเป็นคนจน อันนี้มันเป็นธรรมดาอยู่ในโลกนี้ มันมีอยู่แล้วและเรามองเห็นอยู่ เช่นว่าเมื่อครูบาอาจารย์ยังอยู่ก็สบายสมบูรณ์บริบูรณ์ ยกตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้าของเรา เป็นต้น เมื่อท่านยังทรงพระชนม์อยู่นั้นเรียกว่ากิจการต่างๆ นั้นก็เรียบร้อย มันดีทุกอย่าง เมื่อปรินิพพานไปแล้วนั้นนะ ความเสื่อมมันเข้ามาเลย

เพราะอะไร ก็เพราะเราละ เมื่อครูบาอาจารย์ยังอยู่ก็เกิดผลออกไปประมาทไปไม่ชะมัดเข้มข้นในการศึกษาและประพฤติปฏิบัติ ทางโลกก็เหมือนกัน พ่อแม่ยังอยู่แล้วก็ปล่อยให้พ่อแม่ อาศัยพ่อแม่เรายังอยู่ ตัวเราก็ไม่เป็นการเป็นงาน เมื่อพ่อแม่ตายไปหมดแล้วก็ต้องเป็นคนจน ฝ่ายพระเจ้าพระสงฆ์เราก็เหมือนกัน ถ้าหากครูบาอาจารย์หนีหรือมรณภาพไปแล้ว ชอบคลุกคลีกัน ชอบแตกสามัคคีกัน ชอบเสื่อมเกือบทุกแห่งเลย อันนี้เป็นเพราะอะไร เพราะว่าเราทั้งหลายพากันผลอตัวอยู่

เราอาศัยบุญบารมีของครูบาอาจารย์อยู่ เราก็ไม่เป็นอะไร สบาย ถ้าหากว่าครูบาอาจารย์เสียไปแล้ว ลูกศิษย์ชอบแตกกัน ชอบแยกกัน ความเห็นมันต่างกัน องค์ที่คิดผิดก็ไปอยู่แห่งหนึ่ง องค์ที่คิดถูกก็ไปอยู่แห่งหนึ่ง ผู้ที่ไม่สบายใจหนีออกไปจากเพื่อนแล้วไปตั้งใหม่อีก ก่อกำเนิดขึ้นมาใหม่อีก มีบริษัทมีบริวารประพฤติดีประพฤติชอบขึ้นมาอีกในกลุ่มนั้น ชอบเป็นอย่างนี้ ปัจจุบันนี้ยังเป็นอย่างนั้น อันนี้เพราะพวกเราทำให้บกพร่อง บกพร่องเมื่อครูบาอาจารย์ยังอยู่ เรายังอาศัยความประมาทกันอยู่ ไม่หยิบเอาข้อวัตรปฏิบัติอันที่ท่านประพฤติปฏิบัติมานั้นยกเข้ามาใส่ใจของเราจะประพฤติปฏิบัติตามอย่างนั้นไม่ค่อยมี

แม้แต่ครั้งพุทธกาลก็เหมือนกัน เคยเห็นไหมพระภิกษุผู้เฒ่านั้นโง่ละ สุภัททภิกษุนั้น พระมหากัสสปะมาจากป่าวาล มาถามปริพาชกว่า

“พระพุทธเจ้าของเราอย่างสบายดีอยู่หรือเปล่า”

“พระพุทธเจ้าปรินิพพานไป ๗ วันเสียแล้ว”

พระทั้งหลายที่ยังมีกิเลสหนาปัญญาหยาบ ยังไม่บรรลุมรรคผลนิพพานก็น้อยใจ ร้องไห้ ก็มี ครวญครางหลายๆ อย่าง

ผู้ถึงธรรมก็เห็นว่า “พระพุทธเจ้าของเราปรินิพพานไปแล้ว ไปด้วยดีแล้วหนอ”

ผู้ที่มีกิเลสมาก อย่างเช่นพระสุภทัชตะพูดว่า “ท่านจะร้องไห้ทำไม พระพุทธองค์ ท่านนิพพานไปนะดีแล้ว เราจะอยู่สบายกัน เมื่อท่านยังอยู่นั้นจะทำอะไรก็ได้ จะพูดอะไรก็ได้ ชัดซึ้งทั้งนั้นแหละ เราอยู่ลำบากใจเรา อันนี้มันดีแล้ว ท่านนิพพานไปแล้ว สบายเลย อยากทำอะไรก็ทำ อยากพูดอะไรก็พูด อันนี้เราจะร้องไห้ทำไม”

มันเป็นมาแต่ไหน มันเป็นมาอยู่อย่างนี้

ฉะนั้น อยากรู้ก็ตาม ถึงครั้งพระพุทธเจ้าเราก็เอาเนื้อไว้ไม่ได้ อย่างเรามีแก้วน้ำใบหนึ่ง เราพยายามรักษามันให้ดี ใช้แล้วก็เช็ดมัน เก็บมันไว้ที่สมควร ระมัดระวัง แก้วใบนั้น มันจะได้ใช้ไปนานๆ เราใช้ไปเสร็จแล้วคนอื่นจะได้ใช้ต่อไปนานๆ ให้มันนานเท่าที่มันจะนานได้ ถ้าหากว่าเราใช้แก้วแตกวันละใบ วันละใบ วันละใบ กับการใช้แก้วใบหนึ่ง ๑๐ ปีจึงแตก มันก็ต่างกัน ดึกว่ากันไหม มันก็เป็นอย่างนั้น

อย่างการประพฤติปฏิบัตินี้ก็เหมือนกัน อย่างพวกเราอยู่ด้วยกันหลายๆ องค์ อย่างนี้ละ ปฏิบัติให้สม่ำเสมอ ให้ดีมากสักสิบองค์เถอะ สิบองค์วัดป่าพงนี้ก็เจริญ เหมือนกับคนในบ้านๆ หนึ่งนั้นแหละ ขนาดสัก ๑๐๐ หลังคา มีคนดีสัก ๕๐ คน บ้านนั้นก็เจริญ อันนี้จะหาสัก ๑๐ คนก็ยาก อย่างวัดหนึ่งอย่างนี้ละ จะหาครูบา อาจารย์ประพฤติปฏิบัติมานั้น ผู้มีศรัทธาจริงจังนั้น ๕-๖ องค์ มันก็ยาก มันเป็นอย่างนั้น

อย่างไรก็ตาม พวกเราทั้งหลายก็ไม่มีหน้าที่อื่นอีกแล้ว นอกจากการประพฤติปฏิบัติชอบเท่านั้น เพราะเราไม่มีอะไรแล้ว ดูซิ ใครเอาอะไรไหม ทรัพย์สมบัติเราก็ไม่เอาแล้ว ครอบครัวเราก็ไม่มีแล้ว อะไรทุกอย่างแม้แต่การฉันก็ยังฉันมือเดียว เราละมาหลายๆ อย่างแล้ว สิ่งที่มีมันดีกว่านี้เราละมาเยอะ คล้ายๆ กับที่ว่าเป็นพระนี้ เราละหมดไม่มีอะไร สิ่งที่พวกเขาชอบๆ กันนั้นนะทั้งหมด ก็ตกลงว่าเราบวชมาในพุทธศาสนานี้ก็เพื่อหวังการประพฤติปฏิบัติ เพราะเราละมาแล้วไม่เอาอะไรแล้ว เราจะมาคิดเอาอะไรอีก จะมาเอาโลกอีก จะมาเอาโกรธอีก จะมาเอาหลงอีก จะมาเอาอะไรต่างๆ ไว้ในใจของเราอีก อันนี้มันไม่สมควรแล้ว

ให้เราไปคิดว่า เราบวชกันทำไม เราปฏิบัติกันทำไม บวชมาปฏิบัติ ถ้าหากเราไม่ปฏิบัติก็อยู่เฉยๆ เท่านั้นแหละ ถ้าไม่ปฏิบัติก็เหมือนฆราวาส มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ไม่ทำธุระหน้าที่การงานของเรา นี่มันก็เสียเพศสมณะ ผิดความมุ่งหวังมาแล้ว ถ้าเป็นเช่นนั้นก็เรียกว่าเราประมาทแล้ว เราประมาทแล้วก็เรียกว่าเราตายแล้ว อันนี้ให้เข้าใจ นานๆ ก็พิจารณาไปเถอะ

อย่าไปลืมนะความตายนี้ ดูซิ ถามว่าเมื่อเราตายมีเวลาไหม ถามตัวเราเสมอแหละ “ตาย...เมื่อไหร่ตาย” ถ้าเราคิดเช่นนี้จิตใจเราจะระวางทุกวินาทีเลยทีเดียว ความไม่ประมาท จะเกิดขึ้นมาทันที เมื่อความประมาทไม่มีแล้ว สติ ความระลึกได้ว่าอะไรเป็นอะไรก็เกิดมาทันที ปัญญาก็แจ่มแจ้ง เห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งชัดเจนในเวลานั้น เราก็มีสติประคองอยู่รอบรู้ที่อยู่ทางอารมณ์ทั้งกลางวันและกลางคืน ทุกสิ่งสารพัดนั้นแหละ ก็เป็นผู้มีสติอยู่

**ถ้าเป็นผู้มีสติอยู่ก็เป็นผู้สำรวม ถ้าเป็นผู้สำรวมอยู่ก็เป็นผู้ไม่ประมาท ถ้าเป็นผู้ไม่ประมาทก็เป็นผู้ปฏิบัติถูกต้องเท่านั้น อันนี้เป็นหน้าที่ของเราทั้งหลาย**

ฉะนั้น วันนี้ขอพูดถวายพวกท่านทั้งหลาย ต่อไปนี้ถ้าหากว่าเราจะออกจากที่นี่ ไปอยู่สาขาก็ตาม จะไปอยู่ที่ไหนก็ตาม อย่าลืมนะตัว อย่าลืมนะตัวของตัว คือเรายังไม่สำเร็จ เรายังไม่เสร็จสิ้น การงานของเรายังมีมาก ภาระของเรายังมีมาก คือข้อประพฤติปฏิบัติ ในการละการบำเพ็ญของเรายังมีมาก ให้เป็นห่วงไว้

พวกท่านทั้งหลายให้ตั้งใจทุกๆ องค์ จะอยู่ในสาขาก็ดี อยู่ในที่นี้ก็ดี ให้ท่าน  
ทรงข้อวัตรปฏิบัติไว้ เพราะว่าเป็นเวลานี้พวกเราทั้งหลายรวมกันมากแล้ว หลายสาขาแล้ว  
ต้องให้ท่านพยายาม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต่างสาขาต่างมีกำเนิดจากวัดป่าพง จะถือว่า  
วัดป่าพงนี้เป็นพ่อเป็นแม่เป็นครูบาอาจารย์ เป็นเยี่ยงอย่างของสาขาเหล่านั้นก็ได้  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระเถรครูบาอาจารย์ทุกองค์ซึ่งอยู่ประจำวัดป่าพงนี้ พยายามให้  
เป็นแบบเป็นตัวอย่างเป็นครูบาอาจารย์ของสาขาทั้งหลายเหล่านั้นให้เข้มแข็งในการ  
ประพฤติปฏิบัติตามหน้าที่ของเราสมณะทั้งหลายต่อไป.

## สัมมาปฏิบัติ

วันนี้พวกท่านทั้งหลายได้ตั้งใจมาอบรมที่วัดสวนโพธิญาณ (เขื่อนสิรินธร) สถานที่ก็สงบระงับเป็นอย่างดี แต่ว่าสถานที่สงบนั้น ถ้าเราไม่สงบมันก็ไม่มีความหมาย ทุกๆ แห่ง สถานที่มันสงบทั้งนั้นแหละ ที่มันไม่สงบก็เพราะคนเรา แต่คนที่ไม่สงบไปอยู่ที่สงบก็เกิดความสงบได้ สถานที่มันก็อย่างเก่าของมันนั้นแหละ แต่ว่าเราต้องปฏิบัติให้ถึงความสงบนั้น

ให้พวกท่านทั้งหลายเข้าใจว่า การปฏิบัตินี้เป็นของยาก ฝึกอะไรอย่างอื่นๆ ทุกอย่างมันก็ไม่ยาก มันก็สบาย **แต่ใจของมนุษย์ทั้งหลายนี้ฝึกได้ยาก ฝึกได้ลำบาก** **องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ท่านก็ฝึกจิต** จิตนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมาก อะไรทั้งหมดในรูปธรรมนามธรรมนี้ มันรวมอยู่ที่จิต เช่นว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย เหล่านี้ส่งไปให้จิตอันเดียวเป็นผู้บริหารการงาน รับรู้รับฟังรับผัสขอบจากอายตนะทั้งหลาย เหล่านั้น ฉะนั้น การอบรมจิตนี้จึงเป็นของสำคัญ ถ้าใครอบรมจิตของตนให้สมบูรณ์บริบูรณ์แล้ว ปัญหาอะไรทุกอย่างมันก็หมดไป ที่มันมีปัญหาก็เพราะจิตของเราตัวเองยังมีความสงสัย ไม่มีความรู้ตามความเป็นจริง จึงเป็นเหตุให้มีปัญหาอยู่

ฉะนั้น ให้เข้าใจว่าอาการทั้งหลายที่จะต้องปฏิบัตินั้น พวกท่านทั้งหลายก็ได้เตรียมมาพร้อมแล้วทุกคน จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนที่ไหน อุปกรณ์ที่ท่านทั้งหลายจะนำไปปฏิบัตินั้น พร้อม ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม พร้อมอยู่ มีอยู่เป็นของพร้อมอยู่

เหมือนกันกับกรรมะ กรรมะนี้เป็นของพร้อมอยู่ทุกสถานที่ อยู่ที่นี่ก็พร้อม อยู่ในลั้วมก็พร้อม บนบกก็พร้อม ในน้ำก็พร้อม อยู่ที่ไหนมันพร้อมอยู่ทั้งนั้นแหละ กรรมะเป็นของสมบูรณ์บริบูรณ์ แต่ว่าการประพฤติปฏิบัติของเรายังไม่พร้อม

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราท่านมีรากฐานให้เราทั้งหลายปฏิบัติให้รู้กรรมะไม่เป็นของมาก มันเป็นของน้อย แต่เป็นของที่ต้อง เช่นว่า จะเปรียบเทียบให้ฟังเรื่องชน

ถ้าเรารู้จักว่าอันนี้มันเป็นชน รู้จักชนเส้นเดียวเท่านั้น ชนในร่างกายเรานี้ทุกเส้น แม้ในร่างกายคนอื่นทุกเส้น ก็รู้จักหมดทั้งนั้นแหละ รู้ว่าเป็นชนทั้งนั้น หรือเส้นผม รู้จักผมเส้นเดียวเท่านั้น ผมบนศีรษะของเรา บนศีรษะของคนอื่น ก็รู้หมดทุกเส้นเหมือนกัน ที่รู้จักเพราะว่ามันเป็นเส้นผมเหมือนกัน เรารู้ผมเส้นเดียว แต่ก็รู้จักทุกเส้นผม

หรือจะเปรียบประหนึ่งว่าเรารู้จักกับคน ลักษณะของคนเหมือนตัวเรานี้ จะพิจารณาสกนธ์กายทุกประการนั้น เห็นแจ่มแจ้งในคนคนเดียวคือตัวเรา พบเห็นสภาวะทั้งหลายในตัวเราคนเดียวเท่านั้น คนในสกลโลกสกลจักรวาลนี้เราก็รู้จักหมดทุกๆ คน เพราะว่าคนมันก็เหมือนกันทั้งนั้น

**กรรมะนี้ก็เป็นอย่างนี้ เป็นของน้อย แต่ว่ามันเป็นของมาก คือความจริงพบสิ่งเดียว แล้วมันก็พร้อมกันไปหมด เมื่อเรารู้ความจริงตามเป็นจริงแล้ว ปัญหามันก็หมดไป**

แต่ว่าการปฏิบัติมันยาก มันยากเพราะอะไร มันยากเพราะตัณหา ความอยาก ถ้าไม่อยากก็ไม่ได้ปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติเพราะความอยากก็ไม่พบกรรมะ อันนี้มันเป็นปัญหาอยู่อย่างนี้ ฉะนั้น การประพฤติปฏิบัติมันมีความยุ่งยาก มีความลำบาก ถ้าไม่มีความอยากก็ไม่มีกำลังที่จะปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติเพราะความอยากก็เหนื่อยไม่มีความสงบทั้งสองอย่างนี้เป็นเหตุอยู่เสมอ

ดังนั้น ท่านทั้งหลายลองคิดดูซิว่าจะทำอะไรๆ ถ้าไม่อยากทำมันก็ทำไม่ได้ มันต้องอยากทำมันถึงทำได้ ถ้าไม่อยากจะทำก็ไม่ได้ทำ ก้าวไปข้างหน้ามันเป็นตัณหา

ถอยกลับมามันก็เป็นตัณหาทั้งนั้น ดังนั้น พระโยคาวจรเจ้าผู้ประพฤติปฏิบัตินี้จึงว่าเป็นของยุ่งยาก เป็นของลำบากที่สุดอยู่เหมือนกัน

ที่เราไม่เห็นธรรมะก็เพราะตัณหา บางทีมันอยากอย่างรุนแรง คืออยากให้เห็นเดี๋ยวนี้ ธรรมะนี้ไม่ใช่ใจเรา ใจเราไม่ใช่ธรรมะ ธรรมะนั้นเป็นอย่างหนึ่ง ใจเรามันเป็นอย่างหนึ่ง มันคนละอย่างกัน ฉะนั้น แม้เราจะคิดอย่างไรก็ตาม อันนี้เราชอบเหลือเกิน แต่มันไม่ใช่ธรรมะ อันนี้เราไม่ชอบ ก็ไม่ใช่ธรรมะ ไม่ใช่ที่เราคิดชอบใจอะไรอันนั้นเป็นธรรมะ เราคิดไม่ชอบใจอะไรอันนั้นไม่ใช่ธรรมะ ไม่ใช่อย่างนั้น

แท้จริงใจของเรานี้เป็นธรรมชาติอันหนึ่งเท่านั้น อย่างต้นไม้ตามป่านั่นแหละ ถ้ามันจะเป็นชื่อเป็นแปเป็นกระดาน มันก็มาจากต้นไม้ แต่มันเป็นต้นไม้อยู่ไม่ใช่ชื่อไม่ใช่แป มันเป็นต้นไม้อยู่ มันเป็นธรรมชาติเท่านั้น ก่อนที่จะทำประโยชน์ได้ ก็ต้องเอาต้นไม้มาแปรูปออกไปเป็นชื่อ เป็นแป เป็นกระดาน เป็นโน่นเป็นนี่ เป็นต้นไม้ต้นเดียวกัน แต่มันแปรูปมาเป็นหลายอย่าง เมื่อรวมกันมันก็เป็นต้นไม้ต้นเดียวกัน เป็นธรรมชาติ

ถ้าหากว่ามันเป็นธรรมชาติอยู่อย่างนั้น มันก็ไม่เกิดประโยชน์ขึ้นเฉพาะกับบุคคลที่ต้องการ จิตใจของเราก็เหมือนกันฉนั้น มันเป็นธรรมชาติอันหนึ่งอยู่อย่างนั้น มันรู้จักการนึกคิด รู้จักสวดยไม่สวดยตามธรรมชาติของมัน ฉะนั้น จิตใจเรานั้นจะต้องถูกฝึกอีกครึ่งหนึ่งก่อน ถ้าไม่ฝึกมันก็ไม่ได้ มันเป็นธรรมชาติ ฝึกให้รู้ว่ามันเป็นธรรมชาติ เราก็มาปรับปรุงธรรมชาตินั้นให้ถูกต้องตามที่ต้องการของมนุษย์ คือ ธรรมะ

ธรรมะนี้จึงเป็นของที่พวกเราทั้งหลาย จงปฏิบัติเอาเข้ามาในใจ เอาไว้ในใจของเรา ถ้าไม่ปฏิบัติก็ไม่รู้ พุดกันตรงๆ ง่ายๆ อ่านหนังสือเฉยๆ ก็ไม่รู้ เรียงเฉยๆ ก็ไม่รู้ มันรู้อยู่ แต่มันไม่รู้ตามที่เป็นอย่างจริง คือมันรู้ไม่ถึง

อย่างกระโถนใบนี้ ใครๆ ก็รู้ว่ามันเป็นกระโถน แต่ไม่รู้ถึงกระโถน ทำไม่ไม่รู้ถึงกระโถน ถ้าผมจะเรียกกระโถนว่าหม้อ ท่านจะว่าอย่างไร ทุกทีที่ผมใช้ท่านว่า “เอาหม้อมาให้ผมด้วยเถอะ” มันก็ต้องขจัดใจท่านทุกที ทำไม่ละ ก็เพราะว่าท่านไม่รู้



กระโถนถึงกระโถน ผมจะใช้ให้ท่านเอากระโถนมา แต่บอกให้เอาม้อมาให้ผมหน่อย ท่านก็ไม่พบ “หม้ออยู่ที่ไหนหลวงพ่อ” ก็ไปที่กระโถนนั่นแหละ มันก็ไม่เข้าใจ ชัดใจกันเท่านั้น ปัญหามันก็เกิดขึ้นมา ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น เพราะท่านไม่รู้กระโถนถึงกระโถน ถ้าท่านรู้กระโถนถึงกระโถนแล้วมันก็ไม่มีปัญหาอะไร ท่านก็จะหยิบวัตถุอันนั้นมาให้ผมเลย

ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น คือกระโถนใบนั้นมันไม่มี เข้าใจไหม มันมีขึ้นมาเพราะเราสมมุติขึ้นว่านี่คือกระโถน มันก็เลยเป็นกระโถน สมมุติอันนี้มันรู้กันทั่วประเทศแล้วว่ามันเป็นกระโถนอย่างนี้ แต่กระโถนจริงนะมันไม่มี หรือใครจะเรียกให้มันเป็นหม้อมันก็เป็นให้เราอย่างนั้น จะเรียกให้เป็นอะไรมันก็เป็นอย่างนั้น นี่เรียกว่า **“สิ่งสมมุติ”** ถ้าเรารู้ถึงกระโถนแล้ว เราจะเรียกว่าหม้อก็ไม่มีปัญหา จะเรียกอะไรมันก็หมดปัญหาแล้ว เพราะเรารู้ ไม่มีอะไรปิดบังไว้ นั่นคือคนรู้จักธรรมะ

ที่นี้ย้อนเข้ามาถึงตัวเรา เช่น เขาจะพูดว่า “ท่านนี้เหมือนกับคนบ้านะ” “ท่านนี้เหมือนคนไม่พอคคนนะ” อย่างนี้เป็นต้น ก็ไม่สบายใจเหมือนกัน ทั้งๆ ที่ตัวเราไม่เป็นจริงอะไร มันก็ยากอยู่นะ ยากได้ยากเป็น เพราะความอยากได้อยากเป็น มันไม่รู้จักพอ เพราะไม่รู้ตามความเป็นจริงนั่นเอง

ฉะนั้น ถ้าเรารู้จักธรรมะ ตรัสรู้ธรรมตามความเป็นจริงแล้ว โลก โกรธ หลง มันจึงหมดไป เพราะมันไม่มีอะไรทั้งนั้น อันนี้ควรปฏิบัติ

ปฏิบัติทำไมมันถึงยากมันถึงลำบาก เพราะว่ามันอยาก พอไปนั่งสมาธิปั๊บ ก็ตั้งใจว่าอยากจะทำให้มันสงบ ถ้าไม่มีความอยากให้สงบ ก็ไม่นั่งไม่ทำอะไร พอเราไปนั่งก็อยากให้มันสงบ เมื่ออยากให้มันสงบ ใจตัวร่วนวายก็เกิดขึ้นมาอีก ก็เห็นสิ่งที่ไม่ต้องการเกิดขึ้นมาอีก มันก็ไม่สบายใจอีกแล้ว นี่มันเป็นอย่างนี้

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า อย่าพูดให้เป็นตถหา อย่ายืนให้เป็นตถหา อย่างนี้ให้เป็นตถหา อย่างนอนให้เป็นตถหา อย่าเดินให้เป็นตถหา ทุกประการนั้น อย่าให้เป็นตถหา ตถหาที่แปลว่าความอยาก ถ้าไม่อยากจะทำอะไร เราก็ไม่ได้ทำ

อันนั้น ปัญญาของเราไปถึงที่นั่นก็เลยสูญเสีย ปฏิบัติไปไม่รู้จะอย่างไร พอไปนั่งสมาธิ  
ปั๊บ ก็ตั้งความอยากไว้แล้ว

อย่างพวกเราที่มาปฏิบัติอยู่ในป่านี้ ทุกคนต้องอยากมาใช้ใหม่ นี่จึงได้มา อยากมา  
ปฏิบัติที่นี่ มาปฏิบัติที่นี่ก็อยากให้มันสงบ อยากให้มันสงบก็เรียกว่าปฏิบัติเพราะความ  
อยาก มากี่มาด้วยความอยาก ปฏิบัติก็ปฏิบัติด้วยความอยาก เมื่อมาปฏิบัติแล้ว มันจึง  
ขวางกัน ถ้าไม่อยากก็ไม่ได้ทำ จึงเป็นอยู่อย่างนี้ จะทำอย่างไรกับมันล่ะ

รูปนามหรือสภณกรายเรานี้มันจึงดูได้ยาก ถ้าหากไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนไม่ใช่ของตน  
แล้วมันเป็นตัวของใคร อันนี้มันถึงแยกยาก มันถึงลำบาก เราจะต้องอาศัยปัญญา

ดังนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านจึงสอนว่า การกระทำก็กระทำด้วยการปล่อยวาง  
การกระทำด้วยการปล่อยวาง อันนี้ก็ฟังยากเหมือนกัน ถ้าจะปล่อยวางก็ไม่ทำเท่านั้น  
เพราะทำการปล่อยวาง เปรียบง่าย ๆ ให้ฟัง เราไปซื้อกล้วยหรือซื้อมะพร้าวใบหนึ่ง  
จากตลาดแล้วก็เดินหิวมา อีกคนหนึ่งก็ถาม

“ท่านซื้อกล้วยมาทำไม”

“ซื้อไปรับประทาน”

“เปลือกมันต้องรับประทานด้วยหรือ”

“เปล่า”

“ไม่เชื่อหรอก ไม่รับประทานแล้วเอาไปทำไมเปลือกมัน”

หรือเอามะพร้าวใบหนึ่งมาก็เหมือนกัน

“เอามะพร้าวไปทำไม”

“จะเอาไปแกง”

“เปลือกมันแกงด้วยหรือ”

“เปล่า”

“เอาไปทำไมล่ะ”

เฮ้ จะว่าอย่างไรล่ะ เราจะตอบปัญหาเขาอย่างไร

ทำด้วยความอยาก ถ้าไม่อยากเราก็ไม่ได้ทำ ทำด้วยความอยากมันก็เป็นตัณหา นี่ถึงให้มันมีปัญหาณะ อย่างกล้วยใบนั้น หวีนั้น เปลือกมันจะเอากินด้วยหรือเปล่า ไม่กินละ เอาไปทำไมเปลือกมัน ก็เพราะว่ายังไม่ถึงเวลาเอามันทิ้ง มันก็ห่อเนื้อใน มันไปอยู่อย่างนั้น ถ้าหากว่าเราเอากล้วยข้างในมันกินแล้วเอาเปลือกมันโยนทิ้งไป ก็ไม่มีปัญหาอะไร นี่ก็เหมือนกัน การกระทำความเพียรก็เป็นอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าว่า อย่าทำให้เป็นตัณหา อย่าพูดให้เป็นตัณหา อย่างฉันให้เป็นตัณหา ยืนอยู่ เดินอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่ ทุกประการทำไม่ได้ให้เป็นตัณหา คือทำด้วยการปล่อยวาง เหมือนกับซื้อมะพร้าวซื้อกล้วยมาจากตลาดนั้นแหละ เราไม่ได้เอาเปลือกมันมากินหรอก แต่เวลานั้นยังไม่ถึงเวลาจะทิ้งมัน เราก็กินมันไว้ก่อน

การประพฤติปฏิบัตินี้ก็เหมือนกันฉันนั้น สมมุติ วิมุติ มันก็ต้องปนอยู่อย่างนั้น เหมือนกับมะพร้าวมันจะปนอยู่ทั้งเปลือกทั้งกะลาทั้งเนื้อมัน เมื่อเราเอามาก็เอามา ทั้งหมดนั้นแหละ เขาจะหาว่าเรากินเปลือกมะพร้าวอย่างไร ก็ช่างเขาเป็นไร เรารู้จักของเราอยู่ เช่นนี้เป็นต้น

อันความรู้ในใจของตัวเองอย่างนี้เป็นปัญญาที่เราจะต้องตัดลีนเอาเอง นี่เรียกว่า ตัวปัญญา ดังนั้น การปฏิบัติเพื่อจะเห็นสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ไม่เอาเร็วและไม่เอาช้า ช้าก็ไม่ได้ เร็วก็ไม่ได้ จะทำอย่างไรดี ไม่มีช้า ไม่มีเร็ว เร็วก็ไม่ได้มันไม่ใช่ทาง ช้าก็ไม่ได้มันไม่ใช่ทาง มันก็ไปในแบบเดียวกันนี้

แต่ว่าพวกเราทุกๆ คนมันร้อนเหมือนกันนะ มันร้อน พอทำปุ๊บก็อยากจะให้มันไปไวๆ ไม่อยากจะอยู่ช้า อยากจะไปหน้า การกำหนดตั้งใจทำสมาธินี้ บางคนตั้งใจเกินไป บางคนถึงกับอธิษฐานเลย จุดธูปปักลงไป กราบลงไป “ถ้าธูปดอกนี้ไม่หมด ข้าพเจ้าจะไม่ลุกจากที่นั่งเป็นอันขาด มันจะลึ้ม มันจะตาย มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน จะตายอยู่ที่นั่นแหละ”

พออธิษฐานตั้งใจปุ๊บก็นั่ง พญามารมันก็เข้ามารุมเลย นั่งแผ่ลิบเดียวเท่านั้นละ ก็นึกว่าธูปมันคงจะหมดแล้ว เลยลืมหูลืมตาขึ้นดูสักหน่อย โอ้โฮ ยังเหลือเยอะ กัดฟัน

เข้าไปอีก มันร้อนมันรนมันวุ่นมันวาย ไม่รู้ว่าอะไรอีก เต็มทีแล้วนี่ก็ว่ามันจะหมด ลืมตาดูอีก โอ้โฮ ยังไม่ถึงครึ่งเลย สองทอดสามทอดก็ไม่หมด เลยเล็กเสี่ย เลิก ไม่ทำ นิ่งคิดอภัพ้อบจน แหม ตัวเองมันโง่เหลือเกิน มันอภัพมันอย่างโน้นอย่างนี้ นิ่งเป็นทุกข์ว่าตัวเองเป็นคนไม่จริง คนอัปรีดิ์ คนฉัญไร คนอะไรต่ออะไรวุ่นวาย ก็เลยเกิดเป็นนิวรรณ์ นี่ก็เรียกว่าความพยายามเกิด ไม่พยายามคนอื่นก็พยายามตัวเอง อันนี้ก็เพราะอะไร เพราะความอยาก

ความเป็นจริงนั้นนะ ไม่ต้องไปทำถึงขนาดนั้นหรอก **ความตั้งใจนะ คือตั้งใจในการปล่อยวาง ไม่ต้องตั้งใจในการผูกมัดอย่างนั้น** อันนี้เราไปอ่านตำรา เห็นประวัติ พระพุทธเจ้าว่า ท่านนั่งลงที่ใต้ต้นโพธิ์นั้น ท่านอธิษฐานจิตลงไปว่า “ไม่ตรัสรู้ตรงนี้จะไม่ลุกหนีเสียแล้ว แม้ว่าเลือดมันจะไหลออกมาอะไรตามที่เถอะ” ได้ยินคำนี้เพราะไปอ่านดู แหม เราก็จะเอาอย่างนั้นเหมือนกัน จะเอาอย่างพระพุทธเจ้าเหมือนกันนี้ ไม่รู้เรื่องราวรถของเรามันเป็นรถเล็กๆ รถของท่านมันเป็นรถใหญ่ ท่านบรรทุกทีเดียวก็หมด เราเอารถเล็กไปบรรทุกทีเดียวมันจะหมดเมื่อไหร่ มันคนละอย่างกัน เพราะอะไรมันถึงเป็นอย่างนั้น มันเกินไป บางทีมันก็ต่ำเกินไป บางทีมันก็สูงเกินไป ใ้ที่พอดีๆ มันหายาก

อันนี้ผมก็พูดไปตามความรู้สึกของผมหรอก ผมปฏิบัติมาเป็นอย่างนี้ ก็ปฏิบัติให้ละความอยาก ถ้าไม่อยากมันจะได้ทำหรือ มันก็ติด แต่ทำด้วยความอยากมันก็เป็นทุกข์อีก ไม่รู้จะทำอย่างไร ยิ่งงงเหมือนกันนะ

ที่นี้ผมจึงเข้าใจว่า **การปฏิบัติที่ปฏิบัติต่อเนื่องกันไปเป็นของสำคัญมาก ต้องทำสม่ำเสมอ ท่านเรียกว่าอริยาบถสม่ำเสมอ คือสม่ำเสมอในการปฏิบัติ ทำให้มันดียิ่งๆ ขึ้นไป** ไม่ใช่ให้มันวิบัติกัน ปฏิบัติมันเป็นอย่างหนึ่ง วิบัติมันเป็นอย่างหนึ่ง โดยมากพวกเราทั้งหลายมาทำแต่เรื่องมันเป็นวิบัติกัน ชี้เกี่ยจไม่ทำ ขยันจึงทำ นี่ผมก็ชอบเป็นอย่างนี้ ชี้เกี่ยจไม่ทำ ขยันจึงทำ

พวกท่านทั้งหลายคิดดูซิว่าถูกหรือเปล่า ขยันจึงทำ ชี้เกี่ยจไม่ทำ มันถูกธรรมดาไหม มันตรงไหม มันเหมือนกับคำสอนไหม อันนี้ปฏิบัติของเรายังไม่สม่ำเสมอแล้ว ชี้เกี่ยจ

หรือขยันต้องทำอยู่เรื่อย พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนั้น โดยมากคนธรรมดาเรา นั้น ขยันจึงค่อยทำ ชี้แจงไม่ทำ นี่มันเป็นเสียอย่างนี้ มันปฏิบัติอยู่แค่นี้ ก็เรียกว่ามันวิบัติ เสียแล้ว มันไม่ใช่ปฏิบัติ

การปฏิบัติจริงๆ แล้ว มันสุขก็ปฏิบัติ มันทุกข์ก็ปฏิบัติ มันง่ายก็ปฏิบัติ มันยาก ก็ปฏิบัติ มันร้อนก็ปฏิบัติ มันเย็นก็ปฏิบัติ นี่เรียกว่าตรงไปตรงมาอย่างนี้ ปฏิบัติที่เราต้องยืน หรือเดิน หรือนั่ง หรือนอน การมีความรู้สึกนึกคิดที่เราจะต้องปฏิบัติในหน้าที่การงานของเรา นั้นต้องสม่ำเสมอ ทำสติให้สม่ำเสมอในอิริยาบถ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน

นี่เมื่อพิจารณาดูแล้ว ก็เหมือนอิริยาบถยืนให้เท่ากับเดิน เดินก็เท่ากับยืน ยืนก็เท่ากับนั่ง นั่งก็เท่ากับนอนนะ อันนี้ผมทำแล้ว ทำไม่ได้ ถ้าว่านักปฏิบัตินี้ต้องทำการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ให้ได้เสมอกัน จะทำได้สักกี่วันละ จะยืนให้เสมอกับนั่ง ยืน ๕ นาที นั่ง ๕ นาที นอน ๕ นาที อะไรทั้งหลายนี้ ผมทำไม่นาน ก็มานั่งคิดพิจารณาใหม่ อะไรกันหนอ อย่างนี้คนในโลกนี้ทำไม่ได้หรอก ผมพยายามทำไป คำนึงไป อ้อ มันไม่ถูกนี่ มันไม่ถูก ดูแล้วมันไม่ถูก ทำไม่ได้ นอนกับนั่งกับเดิน กับยืน ทำให้มันเท่ากัน จะเรียกว่าอิริยาบถมันสม่ำเสมอ แบบท่านบอกไว้ว่าทำ อิริยาบถให้สม่ำเสมอ อย่างนั้นไม่ได้

แต่ที่เราทำอย่างนี้ได้ จิต พุทถึงส่วนจิตของเราให้มีสติความระลึกอยู่ สัมปชัญญะ ความรู้ตัวอยู่ ปัญญาความรอบรู้ อยู่ อันนี้ทำได้ อันนี้น่าจะเอาไปปฏิบัติ คือเรียกว่า **ถ้าเราปฏิบัติ เราจะยืนอยู่ก็มีสติ เราจะนั่งอยู่ก็มีสติ เราจะเดินอยู่ก็มีสติ เราจะนอน ก็มีสติอยู่เสมออย่างนี้** อันนี้เป็นไปได้ จะเอาตัวรู้ไปเดิน ไปยืน ไปนั่ง ไปนอน ให้เสมอกันทุกอิริยาบถเป็นไปได้ ดังนั้นเมื่อเราฝึกจิตของเรา จิตจะมีความรู้สม่ำเสมอ ในการปฏิบัติกับทุกอิริยาบถว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ **คือความรู้ รู้จักอะไร รู้จักภาวะที่ถูกต้อง รู้จักลักษณะที่ถูกต้องอยู่เสมอ** นั้น จะยืนก็มีจิตอยู่อย่างนั้น จะเดินก็มีจิตเป็นอยู่อย่างนั้น เออ อันนี้ได้ไถ่เข้าไปเหลือเกิน เฉียดๆ เข้าไปมากเหลือเกิน เรียกว่า จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนอยู่ที่นี่ มันมีสติอยู่เสมอทีเดียว

อันนี้รู้จักกรรมที่ควรละ รู้กรรมที่ควรปฏิบัติ สุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้ เมื่อมันรู้สุข รู้ทุกข์ จิตใจเราจะวางตรงที่ว่ามันไม่สุขไม่ทุกข์ เพราะว่าสุขนั้นมันก็เป็นทางหย่อน กามสุขัลลิกานุโยโค ทุกข์มันก็เป็นทางตั้งคืออัตตกิลมณานุโยโค ถ้าเรารู้สุขรู้ทุกข์อยู่ เรารู้จักสิ่งทั้งสองนี้ ถึงแม้ว่าจิตใจเรามันจะเอนไปเอนมา เราก็ชักมันไว้ เราขึ้นอยู่กับว่า มันจะเอนไปทางสุขก็ชักมันไว้ มันจะเอนไปทางทุกข์ก็ชักมันไว้ ไม่ให้มันเอนไป รู้อยู่ อย่างนี้ น้อมเข้ามาเส้นทางเดียว เอโก ธัมโม นี้ น้อมเข้ามาในทางที่รู้ ไม่ใช่ที่เรา ปล่อยไปตามเรื่องของมัน

แต่ที่เราปฏิบัติกันนี้มันก็อยากจะเป็นอย่างนั้นนะ มันปล่อยตามใจ ถ้าเราปล่อยตามใจ มันสบายนะ แต่ว่ามันสบายก็เพื่อไม่สบาย อย่างมันชี้เกียจทำงานนี้ มันก็สบาย แต่ว่าเมื่อถึงเวลาจะกินไม่มีอะไรจะกิน มันเป็นอย่างนั้น ดังนั้น ผมก็ไปเถียงคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีอยู่หลายบทหลายเหล่าเหมือนกัน สู้ท่านไม่ได้ ทุกวันนี้ผมก็ยอมรับท่านแล้ว ยอมรับว่าธรรมะทั้งหลายของท่านถูกต้องทีเดียว ฉะนั้น จึงเอาคำสอนของท่านนี้มาอบรมตัวเองและสานุศิษย์ทั้งหลาย นี่พูดตามความรู้สึกที่มันเกิดขึ้นมา

การปฏิบัติที่สำคัญที่สุดคือปฏิบัติ ปฎิบัติคืออะไร คือการกระทำของเรา นั้นแหละ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ทุกประการ ปฏิปทาทางกาย ปฏิปทาทางจิตของเรานั้นแหละ วันนี้มันมีจิตใจเศร้าหมองในการทำงานก็ครั้ง มีใจสบายไหม มีอะไร เป็นอะไรไหม อันนี้เราต้องรู้มันรู้จักตัวเองอย่างนี้ รู้แล้วมันวางได้ไหม อันที่มันยังวางไม่ได้ก็พยายามปฏิบัติมัน เมื่อมันรู้ว่าวางไม่ได้ก็ถือไว้ เพื่อเอาไปพิจารณา ด้วยปัญญาเราอีก ให้มีเหตุผล ค่อยๆ ทำไป อย่างนี้เรียกว่าการปฏิบัติ อย่างเช่นวันนี้ มันขยันก็ทำ ชี้เกียจก็พยายามทำ ไม่ได้ทำมากก็ให้ได้สักครึ่งหนึ่งก็เอา อย่าไปปล่อยวันนี้ชี้เกียจไม่ทำ อย่างนี้ไม่ได้หรอก เสียหายเลย ไม่ใช่หนักปฏิบัติแล้ว

ที่นี้ผมเคยได้ยิน “แหม ปีนี้ผมแย่เหลือเกิน” “ทำไม” “ผมป่วยทั้งปี ไม่ได้ปฏิบัติเลย” โอโฮ มันจวนจะตายแล้วยังไม่ปฏิบัติอีก จะไปปฏิบัติเมื่อไหร่ละ ถ้าหากว่ามันสุขจะปฏิบัติใหม่ มันสุขก็ไม่ปฏิบัติอีก มันติดสุขเท่านั้นแหละ แต่ทุกข์มันไม่ปฏิบัติ ก็ติดทุกข์อยู่นั้นแหละ ไม่รู้จะไปปฏิบัติกันเมื่อไหร่ ได้แต่รู้ว่ามันป่วย

มันเจ็บ มันใช้จวนจะตาย นั่นแหละให้มันหนักๆ เถอะ ทีนี้เห็นเราจะต้องปฏิบัติเอา เมื่อสบายเกิดขึ้นมามันก็ต้องจิตใจของเรา ยกหูชูหางขึ้นไปสูงๆ อีก มันก็ต้องมาปฏิบัติ มันอีก

สองอย่างนี้หมายความว่า **จะเป็นสุขก็ต้องปฏิบัติ จะเป็นทุกข์ก็ต้องปฏิบัติ จะอยู่สบายๆ อย่างนี้ก็ต้องปฏิบัติ จะเป็นไข้อยู่ก็ต้องปฏิบัติ มันถึงจะถูกแบบ**

ถ้าเราคิดอย่างนี้ “ปีนี้ผมไม่ปฏิบัติ” “ทำไมไม่ปฏิบัติ” “ผมเป็นไข้ไม่สบายครับ” เออ เมื่อมันสบายมันก็ร้องเพลงไปเท่านั้นแหละ อย่างนี้มันเป็นความคิดผิวดนะ ไม่ใช่ว่ามันไม่ผิ ดั้งนั้น พระโยคาวจรเจ้าท่านจึงมีปฏิปทาสมาเสมอในเรื่องจิต เป็นก็ให้เป็นแต่เรื่องกาย

มีระยะหนึ่งที่ผมพยายามปฏิบัติ ตอนนั้นปฏิบัติได้ประมาณห้าพรรษาแล้ว ก็อยู่กับเพื่อนหลายๆ แหม มันรำคาญ เพื่อนคนนี้ก็พูดอย่างนั้นคนนั้นก็พูดอย่างนี้ เราหนึ่งอยู่กุฏิจะปฏิบัติกรรมฐานก็มีเพื่อนขึ้นไปคุยด้วย รุ่นวาย หนี หนีไปคนเดียว ว่าเพื่อนกวน เราไม่ได้ปฏิบัติ เมื่อ ไปอยู่ในป่ารก วัดป่า วัดร้างเล็กๆ ไปแล้วละ มีหมู่บ้านน้อยๆ ไปนั่งคนเดียว ไม่ได้พูดเพราะอยู่คนเดียวนี้ อยู่ได้สักประมาณ ๑๕ วัน ก็เกิดความคิดมาอีกแล้ว แหม อยากได้เณรเล็กๆ สักรูปหนึ่งก็ดีนะ อยากได้ปะขาว มาสักคนก็ดีนะ เพื่อจะได้มาใช้อะไรเล็กๆ น้อยๆ

นี่เรารู้้อยู่ว่ามันจะออกมาทำไหน ออกมาทั้งนั้นละ เอ แกนี่ตัวสำคัญนะ เบื่อเพื่อน เบื่อภิกษุสามเณรมาแล้ว ยังอยากเอาเพื่อนมาอีกทำไมเล่า “เปล่า” มันว่า “เอาเพื่อนที่ดี” แน่ะ คนดีมีที่ไหนละ เห็นไหม หากคนดีเห็นไหม คนทั้งวัดมีแต่คนไม่ดีทั้งนั้นแหละ ดีเราคนเดียวลະกระมัง เราจึงหนีเขามา

ต้องตามมันอย่างนี้ สะกดรอยมันไป มันรู้สึกขึ้นมา เออ อันนี้มันก็สำคัญ เหมือนกันนะ แล้วคนดีอยู่ที่ไหนละ ไม่มีคนดีทั้งนั้นแหละ คนดีอยู่ที่ตัวเรา ทุกวันนี้ผมก็ยังมาสั่งสอนลูกศิษย์ผมอยู่เสมอว่า **คนดีไม่มีที่อื่น อยู่ที่ตัวเรา ถ้าเราดีเราไปไหนมันก็ดี** เขาจะนิทาเขาจะสรรเสริญ เราก็ยังดีอยู่ เขาจะว่าอะไร ทำอะไร เราก็

ยังดีอยู่ ถ้าเรายังไม่ดี เขานินทาเรา เราก็จะโกรธ ถ้าเขาสรรเสริญเรา เราก็จะชอบ  
อย่างเท่าเท่านั้นแหละ

วันนั้นผมภาวนาได้อย่างนั้น มีความรู้สึกอย่างนั้น ก็รู้สึกตั้งแต่วันนั้นมา รู้ได้  
ตามเป็นจริง มีความจริงอยู่เท่าทุกวันนี้ อันความดีมันอยู่กับตัวเอง พอได้เห็นรูป  
ความรู้สึกมันลดลง มันจำตั้งแต่วันนั้นเลย ต่อมามันขึ้นมามันก็ปล่อยไป มีขึ้นมามันก็รู้  
มีขึ้นมามันก็รู้เรื่อยไป อันนี้เป็นรากฐาน

**เราจะไปอยู่ที่ไหน คนเขาจะรังเกียจหรือคนเขาจะว่าอะไร ก็ถือว่าไม่ใช่ชาติ  
หรือเขาชั่ว ถ้ามันดีมันชั่วคือตัวเรา** คนอื่นมันเรื่องคนอื่นเขา มันเป็นอยู่อย่างนั้น  
อย่าไปเข้าใจว่า เหมะ วันนี้อันร้อน วันนี้อันเย็น วันนี้อันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้นะ วันมัน  
จะเป็นอย่างไรมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น ความจริงตัวเรามันเสือกใสไปให้โทษเขา  
เท่านั้น ท่านว่าเห็นธรรมะเกิดกับตัวเองนี่ละมันแน่นอน และได้ความสงบระงับด้วย

ฉะนั้น พวกเราท่านทั้งหลายที่ได้มาอบรมในวันนี้ แม้ไม่กี่วัน ผมก็คิดว่าคงจะมี  
อะไรขึ้นมามากมายอย่าง มีขึ้นมาก็ยังไม่รู้มัน มีเยอะเยอะ ไม่ใช่ที่เราไม่รู้มันนะ ที่ไม่รู้มัน  
ก็เยอะเยอะ คิดถูกก็มีคิดผิดก็มี อะไรหลายๆ อย่างที่มันเป็นมา ฉะนั้น การปฏิบัติ  
จึงว่ามันยาก

ถึงแม้พวกท่านทั้งหลายจะนั่งมันสงบไปบ้างก็อย่าคิดสรรเสริญมัน มันจะมีความ  
วุ่นวายไปบ้างก็อย่าไปให้โทษมัน ถ้ามันดีก็อย่าเพิ่งไปชอบมัน ถ้ามันไม่ดีก็อย่าเพิ่งไป  
รังเกียจมัน พากันดูไปเถอะ ให้ท่านดูของท่านไป ดูไป อย่าเพิ่งไปว่ามัน ถ้ามันดี  
ก็อย่าเพิ่งไปจับมัน ชั่วก็อย่าเพิ่งไปจับมัน เดียวมันจะกัตนะ ดีมันก็กัต ชั่วมันก็กัต  
อย่าเพิ่งไปจับมัน

ฉะนั้น การปฏิบัตินี้จึงว่านั่ง นั่นแหละปฏิบัติหนึ่ง ดูไป มันมีอารมณ์ดีอารมณ์ชั่ว  
สลับซับซ้อนกันไปเป็นธรรมดาของมัน อย่าไปสรรเสริญจิตของเราอย่างเดียว อย่าไป  
ให้โทษมันอย่างเดียว ให้รู้จักกาลรู้จักเวลามัน เมื่อถึงคราวสรรเสริญก็สรรเสริญ  
มันหน่อย สรรเสริญให้พอดีอย่าให้หลง



เหมือนกับสอนเด็กนั้นแหละ บางทีก็เขียนมันบ้าง เอาไม่เร็วเล็กๆ เขียนมันไม่เขียนไม่ได้ อันนี้บางทีก็ให้โทษมันบ้าง อย่าให้โทษมันเรื่อยไป ให้โทษมันเรื่อยไป มันก็ออกจากทางเท่านั้นแหละ ถ้าให้สุขมันให้คุณมันเรื่อยๆ มันไปไม่ได้ การประพฤติปฏิบัติไม่ใช่อย่างนั้น เราปฏิบัติไปตามสายกลาง สายกลางคืออะไร **สายกลางนี้มันยาก ต้องเอาจิตของเราเป็นประมาณ จะเอาตัณหาของเราเป็นประมาณไม่ได้**

ฉะนั้น การปฏิบัติของท่านทั้งหลายนี่อย่าฟังถือว่า การนั่งหลับตาอย่างเดียวเป็นการปฏิบัติ เมื่อออกจากนั่งแล้วก็ออกจากการปฏิบัติ อย่าเข้าใจอย่างนั้น ถ้าเข้าใจอย่างนั้นก็รีบกลับมันเสีย ที่เรียกว่าการปฏิบัติสมาธิคือเราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ให้มีความรู้สึกอยู่อย่างนั้น เมื่อเราจะออกจากสมาธิก็อย่าเข้าใจว่าออกจากสมาธิ เพียงแต่เปลี่ยนอิริยาบถเท่านั้น

ถ้าท่านทั้งหลายคิดอย่างนี้ก็มีความสุข เมื่อท่านไปทำงานอยู่ที่ไหน ไปทำอะไรอยู่ก็ดี ท่านจะมีการภาวนาอยู่เสมอ มีเรื่องติดใจ มีความรู้สึกอยู่เสมอ ถ้าหากท่านองค์ใดตอนเย็นๆ ก็มานั่ง เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ก็เรียกว่าได้ออกแล้ว ไม่มีเสียใจ ออกไปเลยส่งอารมณ์ไปเลย ตลอดทั้งวันก็ปล่อยใจตามอารมณ์ไป ไม่มีสติ เย็นต่อไปนี่ก็อยากจะนั่ง พอไปนั่งปุ๊บก็มีแต่เรื่องใหม่ทั้งนั้นเข้ามาสู่สมัน บัจฉัยเรื่องเก่าที่มันสงบก็ไม่มี เพราะทั้งมันไว้ตั้งแต่เช้า มันก็เย็นนะสิ ทำอย่างนี้เรื่อยๆ มันก็ยิ่งห่างไปทุกปีๆ

ผมเห็นลูกศิษย์ผมบางองค์ก็ถามเขา “เป็นอย่างไร ภาวนา” เขาตอบ “เดี๋ยวนี้หมดแล้วครับ” นี่เอาสักเดือนสองเดือนยังอยู่ พอสักปีสองปีมันหมดแล้ว ทำไมมันหมดก็มันไม่ยึดหลักอันนี้ไว้ เมื่อนั่งแล้วก็ออกจากสมาธิ ทำไปทำไป นั่งน้อยไปทุกที ทุกทีนั่งเดี๋ยวเดียวก็อยากออก นั่งประเดี๋ยวก็อยากออก นานๆ เข้าก็ไม่อยากจะนั่งเลย

เหมือนกับการกราบพระ เมื่อเวลาจะนอนก็อุตสำหรับกราบ กราบไปเรื่อยๆ บ่อยๆ นานๆ ใจมันห่างแล้ว ต่อไปไม่ต้องกราบ ดูเขาก็ได้ นานๆ ก็เลยไม่กราบ ดูเอาเท่านั้นแหละ มันจะส่งเราออกนอกคอกไม่รู้เรื่องอะไร นี่ให้เราทั้งหลายรู้ว่าสติมีไว้ทำไม ให้เป็นผู้ศึกษาสมาธิอย่างนั้น

การปฏิบัตินี้จึงเป็นการปฏิบัติสมาธิ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน มันเป็นเรื่องของมันเป็นเสียจริงๆ คือ การทำเพียร การภาวนา มันเป็นที่จิต ไม่ใช่เป็นที่กายของเรา จิตของเรามันเลื่อนไหลอยู่ จิตของเรามันตรงอยู่ มันมีกำลังอยู่ มันรู้อยู่ที่จิตนั้น จิตนั้นมันเป็นสิ่งสำคัญมาก การยืน การเดิน การนั่ง การนอน อิริยาบถทั้งหลายนั้นมารวมที่จิต จิตเป็นตัวรับภาระทำการงานมากเหลือเกิน เกือบทุกสิ่งทุกส่วน

ฉะนั้น เมื่อเราเข้าใจถูกมันก็ทำถูก เมื่อทำถูกแล้วมันก็ไม่ผิด ถึงทำแต่น้อยมันถูกน้อย เช่นว่า เมื่อเราออกจากสมาธิแล้ว ก็รู้สึกว่ามันยังไม่ออก เราเปลี่ยนอิริยาบถมันตั้งอยู่อย่างเก่านั้นแหละ จะยืน จะเดินจะเห็นไปมา มันก็มีสติอยู่สม่ำเสมอ ถ้าเรามีความรู้อย่างนั้น กิจจรุระภายในใจของเราก็ยังมีอยู่ ถ้าเราหนึ่งตอนเย็นวันใหม่มา นั่งลงไปมันก็เชื่อมกันได้ ติดต่อกันไปได้ มันก็มีกำลังมิได้ขาด มันเป็นอย่างนั้น มันก็ต้องสงบติดต่อกันอยู่อย่างนั้น อันนี้เรียกว่าปฏิบัติสมาธิ

การพูดจาปราศรัยการทำอะไรทุกประการนี้ ก็พยายามทำให้มันสม่ำเสมอในจิตนั้น ถ้าจิตใจของเรามีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอแล้ว สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นไปเอง มันค่อยๆ เป็นไปเอง จิตใจมันจะสงบก็เพราะจิตใจมันรู้จักผิดถูก มันรู้จักเหตุการณ์ของมัน มันถึงจะสงบได้

เช่นว่า ศิลก็ดี สมาธิก็ดี จะดำเนินอยู่ได้มันก็ต้องมีปัญญา บางคนเข้าใจว่าปี่นี้ผมจะตั้งใจรักษาปี่ ปี่หน้าจะทำสมาธิ ปี่ต่อไปจะทำปัญญาให้เกิด อย่างนี้เป็นต้น เพราะเข้าใจว่ามันคนละอย่างกัน

ปี่นี้จะทำศิลป ใจไม่มันจะทำได้อย่างไร ปัญญาไม่เกิดจะทำได้อย่างไร มันก็เหลวทั้งนั้นแหละ ความเป็นจริงนั้นมันก็อยู่ในจุดเดียวกัน ศิลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาที่ดี **เมื่อเรามีศิลปขึ้นสมาธิก็เกิดขึ้นเท่านั้น สมาธิเราเกิดขึ้นมาปัญญามันก็เกิดขึ้น** มันเป็นเรื่องกลมกรอบกันอยู่อย่างนี้ มันเป็นเรื่องอันเดียวกัน เหมือนมะม่วงใบเดียวกัน เมื่อมันเล็กมันก็เป็นมะม่วงใบนั้น เมื่อมันโตมามันก็เป็นมะม่วงใบนั้น เมื่อมันสุกมามันก็เป็นมะม่วงใบนั้น ถ้าเราคิดกันอย่างนี้ อย่างนี้ มันก็เป็นธรรมชาติที่เราต้องปฏิบัติ

ไม่ต้องเรียนอะไรมากมาย ให้เรารู้มันเถิด รู้ตัวจริงสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ รู้ข้อปฏิบัติ  
ของตัวเอง

ฉะนั้น การทำสมาธินี้ บางคนไม่ได้ตามปรารถนาแล้วก็เลิกก็หยุด หว่าตบไม่มี  
บุญวาสนา แต่ว่าไปทำชั่วได้ บารมีชั่วทำได้ บารมีดีๆ ทำไม่ค่อยได้ เลิกเลย ปัจจัย  
มันน้อย มันเป็นกันเสียอย่างนี้แหละพวกเรา ไปเข้าข้างแต่อย่างนั้นละ

ดังนั้น เมื่อท่านมีโอกาสมาประพฤติปฏิบัติแล้ว ถึงแม้ว่าสมาธิมันทำยาก หรือ  
มันทำง่าย หรือมันไม่ค่อยเป็นสมาธิ มันก็เป็นเพราะเรา ไม่ใช่เป็นเพราะสมาธิ มันเป็น  
เพราะเราทำไม่ถูกมัน ฉะนั้นการทำเพียรนี้ท่านจึงได้ว่าเป็นสัมมาทิฐิ รู้มันเสียก่อนว่า  
เป็นสัมมาทิฐิความเห็นชอบ เมื่อความเห็นชอบ อะไรมันก็ชอบไปหมด สัมมาทิฐิ  
สัมมาสังกัปปो สัมมากัมมันโต สัมมาทุกอย่างทั้ง ๘ ประการนั้น มีสัมมาทิฐิเกิดขึ้น  
อันเดียวเท่านั้น มันก็เชื่อมกันไปเลย สม่่าเสมอกันไปเรื่อยๆ มันเป็นอย่างนั้น

อย่างไรก็ตามมันเถอะ อย่าไปไล่มันออกไปข้างนอกเลย ให้มันดูข้างในอย่างนี้  
ดีกว่า มันเห็นชัด อย่าฟังไปอ่านข้างนอก ทางที่ดีที่สุดนั้น ตามความเข้าใจผมนะ  
ไม่อยากจะให้อ่านหนังสือเลย เอาหนังสือใส่หีบปิดให้มันดีเสีย อ่านใจของตนเท่านั้น  
ที่เราดูหนังสือมานี้ก็ตั้งแต่วันขึ้นโรงเรียน มาเรียนกันทั้งนั้น ดูแต่หนังสือกันจะเป็น  
จะตาย ผมว่ามันมีโอกาส มีเวลามากเหลือเกิน เวลาเช่นนี้เอาหนังสือใส่หีบปิดให้  
มันดีเสียเลย อ่านใจเท่านั้นแหละ เมื่อมันเกิดอะไรขึ้นมาในใจของเราที่ มันเกิดเป็น  
อารมณ์ขึ้นมา ที่เราชอบใจไม่ชอบใจก็ตาม เราเห็นว่ามันผิดมันถูกก็ตามเถอะ ให้เรา  
ตัดมันไปเลยว่ อันนี้มันไม่แน่ จะเกิดอะไรขึ้นมาที่ข้างมันเถอะ สับมันลงไป ไม่แน่  
ไม่แน่ อย่างเดียว ขวานเล่มเดียวสับมันลงไป ไม่แน่ทั้งนั้นแหละ

ตลอดในเดือนหนึ่งที่มาพักอยู่ในวัดป่านี้ ผมว่ามันมีกำไรมากเหลือเกินจะได้เห็น  
ของจริง **ไอ้ตัวไม่แน่คือตัวสำคัญนะ ตัวให้เกิดปัญญา** ยิ่งตามมันไม่แน่ ตัวไม่แน่  
ที่เราสับมันไป มันจะเวียนไปเวียนไปแล้วมาพบอีก เออ ไม่แน่จริงๆ มันโผล่มา  
เมื่อไรเอาป้ายปิดหน้ามันไว้ว่า มันไม่แน่ ติดป้ายมันไว้ปั๊บ มันไม่แน่ ดูไปๆ เดี่ยวมัน

ก็เวียนมาอีก เวียนมาครบรอบ เออ อันนี้ไม่แน่ ชุดเอาตรงนั้น มันก็ไม่แน่ เห็นคนๆ เดียวกันที่มาหลอกเราอยู่กระทั่งเดือน กระทั่งปี กระทั่งเกิด กระทั่งตาย คนๆ เดียวมา หลอกเราอยู่เท่านั้น เราจะเห็นชัดอย่างนี้ มันจะเห็นว่า อ้อ มันเป็นอย่างนี้เอง

ทีนี้เมื่อมันเป็นอย่างนี้ เราก็ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลาย เพราะว่ามัน ไม่แน่ เคยเห็นไหม ดุชิ นาฬิกาเรือนนี้ แหมสวยเหลือเกิน ซื้อมาเถอะ อีกไม่กี่วัน ก็เปื้อมันแล้ว ปากกาอันนี้สวยเหลือเกิน พยายามซื้อมันมา มันชอบไม่กี่เดือนก็เปื้อ มันแล้ว เลื่อตัวนี้ซื้อมา ชอบมันเหลือเกินก็เอามาใส่ ไม่กี่วันทั้งมันเสียแล้ว มันเป็นอย่างนี้ มันแน่ที่ตรงไหนละ นี่ถ้าเห็นมันไม่แน่ทุกสิ่งทุกอย่าง ราคามันก็น้อยลง อารมณ์ทั้งหลายนั้นเป็นอารมณ์ที่ไม่มีราคาแล้ว

ของที่ไม่มีราคาแล้วเราจะเอาไปทำไม เก็บมันไว้ก็เหมือนผ้าเราขาด ก็เอามา เช็ดหม้อข้าวเอามาเช็ดเท้าเท่านั้น เห็นอารมณ์ทั้งหลายมันก็สม่าเสมอกันอย่างนั้น มันเป็นอย่างนั้น มันเป็นสามัญลักษณะ มีอะไรก็เสมอกันอย่างนั้น เมื่อเราเห็นอารมณ์ ทุกอย่างเป็นเช่นนั้น เราก็เห็นโลก โลกนั้นคืออารมณ์ อารมณ์นั้นก็คือโลก

**เราไม่หลงอารมณ์ก็ไม่หลงโลก ไม่หลงโลกเราก็ไม่หลงอารมณ์ เมื่อจิตเป็นเช่นนี้ จิตก็มีที่อาศัย จิตก็มีรากฐาน จิตก็มีปัญญาหนาแน่น จิตอันนี้จะมีปัญหาน้อย แก้ปัญหา ได้ทุกประการ เมื่อปัญหามันหมดไป ความสงสัยมันก็หมดไป อย่างนี้ความสงบมัน ก็ขึ้นมาแทน อันนี้เรียกว่าการปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติกันจริงๆ ก็ต้องเป็นอย่างนั้น.**

# ๑๖

## สัมมาสมาธิ

---

ให้เราเข้าใจในการปฏิบัติ ยกตัวอย่างเช่นพระพุทธเจ้าของเรา ทั้งปฏิบัติทั้งทาก็ตาม ทั้งอุบายแนะนำพร่ำสอนสาวกทั้งหลายก็ตาม ให้เอาตัวอย่าง พระพุทธเจ้าท่านสอนข้อปฏิบัติเป็นอุบายให้เราละถอนทิฏฐิมานะ ไม่ใช่ที่ท่านปฏิบัติให้เรา เมื่อเลิกจากการฟัง แล้วเราต้องมาสอนตัวเอง มาปฏิบัติตัวเอง ผลมันเกิดขึ้นตรงนี้ ไม่ใช่ที่เกิดขึ้นตรงที่ท่านสอน ที่ท่านสอนเรานั้นเราเพียงแต่เข้าใจ แต่ว่าธรรมะนั้นยังไม่มีในใจ เพราะอะไร เพราะเรายังไม่ได้ปฏิบัติ คือยังไม่ได้สั่งสอนตัวเรา พูดตรงๆ แล้วก็คือ **ธรรมะนี้เกิดที่การกระทำ จะรู้ก็อยู่ตรงที่การกระทำ จะสงสัยก็อยู่ตรงที่การกระทำ**

ธรรมที่เราฟังจากครูบาอาจารย์ก็จริงอยู่ แต่ว่าการฟังนั้นไม่สามารถที่จะให้เราบรรลุธรรมได้ เป็นแต่เหตุให้รู้จักการปฏิบัติให้บรรลุธรรม การจะให้เราบรรลุธรรมนั้นเราก็ต้องเอาคำสอนของท่านมาทำขึ้นในใจของเรา ส่วนที่เป็นทางกายก็เอาให้กาย ส่วนที่เป็นทางวาจาก็เอาให้วาจา ส่วนที่เป็นทางใจก็เอาให้ใจปฏิบัติ หมายความว่าท่านสอนเราแล้ว เราก็กลับมาสอนตัวเราอีก ให้เป็นธรรม ให้รู้ธรรมตามท่านองนั้น

**บุคคลที่เชื่อคนอื่น พระพุทธเจ้าของเราไม่ตรัสสรรเสริญว่าบุคคลนั้นเป็นปราชญ์ คนที่เป็นปราชญ์นั้นก็คือคนที่ปฏิบัติธรรมให้เป็นธรรม จนเชื่อตัวของตัวไม่ต้องเชื่อคนอื่น**

ในคราวหนึ่งครั้งพุทธกาล พระสารีบุตรและสาวกหลายรูปนั่งฟังธรรมด้วยความเคารพต่อพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า ท่านก็อธิบายธรรมะให้ความเข้าใจไปแล้วที่สุดท่านก็ยกอนถามพระสารีบุตรว่า

“ท่านสารีบุตรเชื่อแล้วหรือยัง”

พระสารีบุตรตอบว่า

“ข้าพระองค์ยังไม่เชื่อ”

นี่เป็นตัวอย่าง แต่ว่าท่านรับฟัง คำที่ว่าท่านยังไม่เชื่อ นั้นมิใช่ที่ท่านประมาท ท่านพูดความจริงออกมา ท่านรับฟังเฉยๆ คือปัญญายังไม่เกิด ท่านจึงตอบพระพุทธองค์ว่ายังไม่เชื่อ ก็เพราะว่ายังไม่เชื่อจริงๆ คำพูดนี้คล้ายๆ กับประมาท แต่ความจริงท่านมิได้ประมาทเลย ท่านพูดตามความจริงใจ ว่าท่านยังไม่เชื่อ

พระพุทธองค์ก็ทรงสรรเสริญ “เออ สารีบุตร ดีแล้ว นักปราชญ์ไม่ควรเชื่อง่ายๆ ควรไตร่ตรองพิจารณา แล้วจึงเชื่อ”

คำที่ว่า เชื่อตนเอง นั้นก็มีหลายอย่างมีหลายลักษณะ ลักษณะอันหนึ่งมีเหตุผลที่ถูกต้องตามสังขธรรมแล้ว ลักษณะอีกอันหนึ่งมีเหตุผลที่ไม่ถูกต้องตามสังขธรรม ลักษณะอันนี้ประมาทเลย เป็นความเข้าใจที่ประมาท เป็นมิจฉาทิฎฐิไม่เชื่อใครง่ายๆ ตัวอย่างเช่น ที่สมนขพราหมณ์ พราหมณ์คนนี้เชื่อตนเองมาก ไม่เชื่อคนอื่น เมื่อพระพุทธเจ้ากับพระสารีบุตรลงมาจากดอยคิชฌกุฎ นั่งพักอยู่ที่สมนขพราหมณ์ก็เข้าไปเรียนถามพระพุทธเจ้าให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมให้ฟัง หรือจะว่าไปแสดงธรรมให้พระพุทธเจ้าฟังก็ได้ คือไปอวดรู้อวดความเห็นของตัวเอง

“ข้าพเจ้ามีความเห็นว่า ทุกอย่างไม่ควรแก่ข้าพเจ้า” ความเห็นเป็นอย่างนี้

พระพุทธเจ้าก็ฟังทิฎฐิของที่สมนขพราหมณ์อยู่ ท่านเลยตอบว่า

“พราหมณ์ ความเห็นอย่างนี้ก็ไม่ควรแก่พราหมณ์เหมือนกัน”

พอพระพุทธเจ้าตอบสวนมา พราหมณ์ก็สะดุดใจ ไม่รู้ว่าจะพูดอะไร พระพุทธเจ้า จึงยกอุบายหลายอย่างขึ้นให้พราหมณ์เข้าใจ พราหมณ์ก็เลยหยุด พิจารณาจึงได้เข้าใจว่า “เออ ความเห็นของเราเนี่ยมันไม่ถูก”

เมื่อพระพุทธเจ้าได้ตรัสตอบปัญหาเช่นนั้น พราหมณ์ก็ลดทิฏฐิมานะลง พิจารณา เตี้ยวนั้น เห็นเตี้ยวนั้น พลิกเตี้ยวนั้นเลย เปลี่ยนหน้ามือเป็นหลังมือในเวลานั้น ได้สรรเสริญธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า

“เมื่อได้รับธรรมะของพระผู้มีพระภาคแล้ว จิตใจของข้าพระองค์มีความแจ่มแจ้ง สว่าง เหมือนอยู่ในที่มืดมีคนมาทำไฟให้สว่างฉันนั้น หรือเหมือนกะละมังที่มัน คั่วอยู่ มีคนมาช่วยหงายกะละมังขึ้น หรือเปรียบประหนึ่งว่าหลงทาง ไม่รู้จักทาง ก็มีคนที่ชี้ทางให้ฉันนั้น”

อันนี้ความรู้ได้เกิดขึ้นที่จิตเตี้ยวนั้น ที่จิตที่มันเปลี่ยนกลับเตี้ยวนั้น ความเห็นผิด หายไป ความเห็นถูกก็เข้ามา ความมืดหายไป ความสว่างก็เกิดขึ้นมาเตี้ยวนั้น ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ที่สมณฑิพพราหมณ์นี้เป็นผู้ได้ดวงตาเห็นธรรม เพราะว่าในสมัยก่อน ที่สมณฑิพพราหมณ์ไม่มีการเปลี่ยนแปลงความเห็นของตัวเอง และไม่รู้สึกรว่าจะพยายาม เปลี่ยนแปลงความเห็นเช่นนั้นด้วย เมื่อได้รับธรรมะของพระพุทธเจ้า จิตของท่านก็รู้ ตามความเป็นจริงว่า ความยึดมั่นถือมั่นในความเห็นของตนนั้นผิดไป เมื่อความรู้ที่ ถูกเกิดขึ้น ก็เห็นความรู้ที่มีก่อนนั้นว่ามันผิด ท่านจึงเปรียบเทียบเหมือนอยู่ในที่มืด มีคนมาทำไฟให้สว่าง อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น ในเวลานั้น ที่สมณฑิพพราหมณ์ก็หลุดไป จากมิจฉาทิฏฐิที่ยึดถือไว้เช่นนี้

คนเราก็ต้องเปลี่ยนอย่างนี้ ปฏิบัติต้องเปลี่ยนต้องเห็นเช่นนี้จึงจะละมันไปได้ เรามาปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แต่ก่อนเราปฏิบัติไม่ดีไม่ชอบ แต่ก็เห็นว่ามันดีมันชอบอยู่ นั้นเอง เราจึงทิ้งมันไม่ได้ เมื่อเรามาประพฤติปฏิบัติพิจารณาแล้ว เปลี่ยนกลับหน้ามือ เป็นหลังมือ คือผู้รู้ธรรม หรือปัญญาเกิดขึ้นที่จิตนั้น จึงมีความสามารถเปลี่ยนความเห็น เพราะความรู้อันนั้นตามรัทธาจิต

ฉะนั้น นักประพจน์ปฏิบัตินี้ จึงสร้างความรู้ที่เรียกกันว่า “พุทธโธ” คือ ผู้รู้อันนี้ ให้เกิดขึ้นที่จิต แต่ก่อนผู้รู้อย่างไม่เกิดขึ้นที่จิต รู้แต่ไม่แจ้ง รู้แต่ไม่จริง รู้แต่ไม่ถึง ความรู้อันนั้นจึงอ่อนความสามารถ ไม่มีความสามารถที่จะสอนจิตของเราได้ ในเวลานั้น จิตนั้นได้กลับเปลี่ยนออกมาเพราะความรู้อันนี้ เรียกว่าปัญญาหรือญาณรู้อย่างยิ่งกว่ารู้มา แต่ก่อน ผู้รู้แต่ก่อนนั้นรู้อันไม่ถึงที่สุด จึงไม่มีความสามารถแนะนำจิตของเราให้ถึงที่สุดได้

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าของเราจึงให้น้อมเข้ามาเป็นโอปนยิกอ น้อมเข้า อย่าน้อมออกไป หรือน้อมออกไปแล้วให้น้อมเข้ามาดูเหตุผลมัน ให้หาเหตุหาผลที่ถูกต้องทุกอย่าง เพราะว่าของภายนอกและของภายในนั้นมันเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกันอยู่เสมอ ดังนั้น การปฏิบัตินี้คือการมาสร้างความรู้อันหนึ่ง ให้มีกำลังมากกว่าความรู้ที่มีอยู่แล้ว คือ ทำปัญญาให้เกิดขึ้นที่จิต ทำญาณให้เกิดขึ้นที่จิต จนมีความสามารถที่จะหยั่งรู้กิริยาจิต ภาษาจิต รู้ขยายของกิเลสทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นมาในจิตนั้น

พระพุทธเจ้าของเราที่ท่านก็ตัดสัจใจของท่านยังไม่ได้เหมือนกัน เมื่อท่าน ออกบวชใหม่ๆ ก็แสวงหาโมกขธรรม ดูอะไรท่านก็ดูทุกอย่างให้มีปัญญา แสวงหา ครูบาอาจารย์ อุทกดาบสอย่างนี้ท่านก็ไป เข้าไปปฏิบัติดู ยังไม่เคยนั่งสมาธิท่านก็ไปนั่งสมาธิขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง หลับตา อะไรๆ ปล่อยวาง ไปหมด จนสามารถบรรลุฌานสมาบัติขั้นสูง แต่เมื่อออกจากฌานนั้นแล้ว ความคิด มันก็ไหลขึ้นมาอีก เมื่อมันไหลขึ้นมาแล้วจิตก็เข้าไปยึดมันถือมันในที่นั้น ท่านก็รู้ว่า เออ อันนี้ปัญญาเรายังไม่รู้ ยังไม่แจ่มแจ้ง ยังไม่เข้าถึง ยังไม่จบ ยังเหลืออยู่ เมื่อเป็น เช่นนี้ท่านก็ได้ความรู้เหมือนกัน

ตรงนี้ไม่จบท่านก็ออกไปใหม่ แสวงหาครูบาอาจารย์ใหม่ เมื่อออกจากครูบาอาจารย์ องค์นี้ท่านก็ไม่ดูถูกดูหมิ่น ท่านทำเหมือนกันกับแมลงภู่ที่เอาน้ำหวานในเกสรดอกไม้ ไม่ให้ดอกไม้ขี้ แล้วไปพบอาหารดาบสก็เรียนอีก ได้ความรู้สูงกว่าเก่าเป็นสมาบัติ อีกขั้นหนึ่ง

เมื่อออกจากสมาบัติแล้ว พิมพา ราหุล ก็ไหลขึ้นมาอีก เรื่องราวต่างๆ ก็เกิดขึ้นมา ยังมีความกำหนัดรักใคร่อยู่ ท่านก็เห็นในจิตของท่านว่า อันนี้ก็ไม่ถึงที่สุดเหมือนกัน



ท่านก็เลิกกราอาจารย์องค์นี้ไป แต่ยอมรับฟังและพยายามทำไปจนสุดวิสัยของท่าน ท่านตรวจดูผลงานของท่านตลอดเวลาตลอดกาลตลอดเวลา ไม่ใช่ที่ท่านทำแล้วก็ทิ้งไป ไม่ใช่ อย่างนั้น ท่านติดตามผลงานของท่านตลอดเวลาทีเดียว

แม้กระทั่งการทรมาน เมื่อทรมานเสร็จก็เห็นว่า การทรมานอดข้าวอดปลา ทรมานให้ร่างกายซูบซีดนี้ มันเป็นเรื่องของกาย กายมันไม่รู้เรื่องอะไร คล้ายๆ กับว่า ไปตามฆ่าคนที่ไม่ได้เป็นโจร ไอ้คนที่ เป็นโจรนั้นไม่ได้สนใจ เขาไม่ได้เป็นโจรเข้าใจว่า เขาเป็นโจร เลยไปตะคอกใส่พวกนั้น ไปคุมขังแต่พวกนั้น ไปเบียดเบียนแต่พวกนั้น เรื่อย เป็นไปในทำนองนี้ เมื่อท่านพิจารณาแล้วก็เห็นว่า ไม่ใช่เรื่องของกาย มันเป็นเรื่องของจิต อตตกิลมถานุโยคนี้พระพุทธเจ้าผ่านแล้ว รู้แล้ว จึงเข้าใจว่าอันนี้เป็น เรื่องกาย ความเป็นจริงพระพุทธเจ้าทั้งหลายตรัสรู้ทางจิต

**เรื่องกายก็ดี เรื่องจิตก็ดี ดูแล้วก็ให้รวมเป็นเรื่องอนิจจัง เป็นเรื่องทุกขัง เป็นเรื่องอนัตตา มันเป็นแต่เพียงธรรมชาติอันหนึ่ง มีปัจจัยให้เกิดขึ้นมาแล้วมันก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็สลายไป มีเหตุมีปัจจัยก็เกิดขึ้นมาอีก เกิดขึ้นมาแล้วก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้ว มันก็สลายไปอีก** ที่มันเป็นเช่นนี้ก็ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา ไม่มีอะไร เป็นแต่เพียงความรู้สึกเท่านั้น สุขก็ไม่มีตัวตน ทุกข์ก็ไม่มีตัวตน เมื่อค้นคว้าหาตัวตน จริงๆ แล้วไม่มี มีเพียงธรรมชาติอันหนึ่ง เกิดขึ้นมาแล้วก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป มันก็หมุนเวียนเปลี่ยนไปเท่านั้น

มนุษย์สัตว์ทั้งหลายนั้นก็มักเข้าใจว่า การเกิดขึ้นนั้นเป็นเรา การตั้งอยู่เป็นเรา การดับไปนั้นเป็นเรา ก็ไปยึดสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างอื่น เช่นว่าเกิดแล้วไม่อยากให้สลายไป สุขแล้วไม่อยากให้ทุกข์ ทุกข์ไม่อยากจะให้เกิด ถ้าทุกข์เกิดแล้วอยากให้ดับเร็ว ๆ หรือไม่ให้เกิดเลยดีมากอย่างนี้ นี่ก็เพราะ เห็นว่ารูปร่างนี้เป็นตัวเรา เป็นของเรา จึงมีความปรารถนาอยากจะทำให้รูปร่างเป็น อย่างนั้น

ถ้าความเห็นเป็นอย่างนี้ มันก็คล้ายๆ กับว่าสร้างทำนบสร้างเขื่อนไม่มีทางระบายน้ำ โทษมันก็คือเขื่อนมันจะพังเท่านั้นเอง เพราะไม่มีทางระบาย อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น นี่พระพุทธร่องค์ทรงเห็นว่า เมื่อความคิดความเห็นเป็นเช่นนี้ อันนี้แหละเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด เมื่อคิดเช่นนั้นเข้าใจเช่นนั้น ทุกข์มันก็เกิดขึ้นมาเดี๋ยวนั้น ท่านเห็นเหตุอันนี้ท่านจึงสละ นี่คือ สมุทัยสังข์ ทุกขสังข์ นิโรธสังข์ มรรคสังข์ มันติดอยู่ตรงนี้เท่านั้น คนจะหมดสงสัยก็จะหมดที่ตรงนี้ เมื่อเห็นว่าอันนี้มันเป็นรูปนาม หรือกายกับใจ พิจารณาแล้วที่มันเกิดมาแล้ว ก็ให้เข้าใจว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา มันเป็นไปตามธรรมชาติ ตั้งอยู่อย่างนั้น

ที่เรามาปฏิบัติให้รู้ตามสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ว่ามันเป็นอย่างนั้น เราไม่มีอำนาจไป บริหารการงานในที่นั้น เราจะไปเป็นเจ้าของก็เจ้าการไปแต่งไปตั้งตรงนั้นไม่ได้ มันจะเป็น ทุกข์เพราะเราไม่ใช่เจ้าของ เราจะเข้าใจว่าเป็นเราเป็นเขาไม่ได้ ทั้งกายและจิตอันนี้ ถ้าเรารู้อันนี้ตามเป็นจริงแล้วมันก็มีอยู่ แล้วก็เห็นอยู่ มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น เหมือนกับ ก้อนเหล็กแดงๆ ก้อนหนึ่งที่เขาเอาไปเผาไฟแล้ว มันร้อนอยู่ทั้งหมดนั้นแหละ จะเอามือ ไปแตะข้างบนมันก็ร้อน ไปแตะข้างล่างก็ร้อน ไปแตะข้างๆ มันก็ร้อน ไปแตะก่อน ทางนี้ทางโน้นก็ร้อน เพราะอันนั้นมันร้อน ให้เราเข้าใจอย่างนั้น

โดยมากปกติของเราจะ เมื่อเรามาปฏิบัติ มันก็อยากมีอยากเป็นอยากรู้อยากเห็น แต่ทำไมไม่รู้จะไปเป็นอะไร ไม่รู้ว่าจะไปเห็นอะไร ผมเคยเห็นลูกศิษย์คนหนึ่งมาปฏิบัติ กับผม ครั้งแรกมาปฏิบัติจิตมันวุ่นวาย เมื่อมันวุ่นวายก็เกิดความสงสัยไม่หยุด เหมือนกัน แล้วก็ทำไปสอนไปเรื่อยๆ ให้มันสงบ เมื่อจิตสงบแล้วก็ยังหลงอยู่อีกว่า จะทำให้เป็นอย่างไรต่อไปอีก แน่ะ วุ่นวายเข้าอีกแล้ว เขาชอบความสงบ ป่านี้มันทำ จิตให้สงบแล้วแต่ก็ไม่เอาอีก ถามว่าจะทำอย่างไรต่อไป

ฉะนั้น การปฏิบัติทุกอย่างนี้ พวกเราทั้งหลายต้องทำด้วยการปล่อยวาง การปล่อยวางนั้นมันจะปล่อยวางได้อย่างไร คือเกิดความรู้เท่ามันเสีย ให้เรารู้ว่า ลักษณะของจิตมันเป็นอย่างไร ลักษณะของกายมันเป็นอย่างไร เรานั่งเพื่อความสงบ แต่ว่านั่งเข้าไปแล้วมันเห็นความไม่สงบ คืออาการของจิตมันเป็นอยู่อย่างนั้นเอง

พอเราตั้งจิตกับลมหายใจของเราที่ปลายจมูกหรือริมฝีปาก เราจะทำสมาธิ เราก็ยกความรู้ขึ้นมาตั้งตรงนี้ได้ เมื่อยกขึ้นมาตั้งเรียกว่าเป็นวิตก<sup>๑</sup> คือยกไว้เมื่อยกเป็น วิตก กำหนดอยู่ที่นี้เป็นวิจาร์<sup>๒</sup> คือการวิจัยที่ปลายจมูก หรือที่ลมนี้ไปเรื่อยๆ วิจาร์นี้ มันจะคลุกคลีกับอารมณ์ของเรานั้น อารมณ์อะไรก็ช่างมันเถอะ มันก็ต้องพิจารณา เรื่องที่มันเกิดขึ้นมาคลุกคลีกับอารมณ์เรื่อยๆ ไปเป็นธรรมดาของมันเราก็คิดว่าจิต มันไม่หนึ่งไม่อยู่เสียแล้ว ความเป็นจริงอันนั้นมันเป็นวิจาร์ มันต้องคลุกคลีไปกับ อารมณ์นั้น

ทีนี้เมื่อมันถลามากไปในทางที่ไม่ดี มันจะดึงความรู้สึกของจิตออกห่างไปมาก เมื่อเรามีสติอีกก็ตั้งใจขึ้นใหม่ ยกขึ้นมาตั้งตรงนี้อีก เรียกว่าวิตก เมื่อเราตั้งขึ้น ลักประเดี๋ยวหนึ่งมันก็เกิดวิจาร์ พิจารณาคลุกคลีไปกับอารมณ์เรื่อยๆ ไป แต่เมื่อเรา เห็นอาการเป็นเช่นนี้ ความไม่รู้ของเราเกิดขึ้นมาว่า มันไปทำไม เราอยากให้มันสงบ ทำไมมันไม่สงบ นี่เราทำไปด้วยความยึดมั่นถือมั่นของเรา

ความเป็นจริงอาการของจิตมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น แต่เราไปเพิ่มว่าอยาก ให้มันหนึ่งทำไมมันไม่หนึ่ง เกิดความไม่พอใจ เลยเอาไปทับกันเข้าไปอีกทีหนึ่ง ก็ยิ่งเพิ่มความสงสัยเพิ่มความทุกข์เพิ่มความวุ่นวายขึ้นมาอีกตรงนั้น ความเป็นจริงถ้าหากมัน มีวิจาร์ คิดไปตามเรื่องตามราวกับอารมณ์เรื่อยๆ ไปอย่างนั้น ถ้าเรามีปัญญาเราก็ควร คิดว่า เออ เรื่องจิตมันเป็นอย่างนี้เอง นั่น ผู้รู้บอกอยู่ตรงนั้น บอกให้รู้ตามความจริง เรื่องจิตมันเป็นของมันอยู่แล้วอย่างนี้ มันก็สงบลงไป

เมื่อไม่สงบ เราก็ยกเป็นวิตกขึ้นมาตั้งใหม่ ได้พักหนึ่งแล้วมันก็สงบ อีกหน่อย มันก็เกิดวิจาร์อีก วิตกวิจาร์มันเป็นอยู่อย่างนี้ วิจาร์ไปตามอารมณ์ เมื่อวิจาร์ไปมัน ก็จางไป จางไป เราก็ยกขึ้นมาอีกอยู่อย่างนี้ คือการกระทำความเพียรของเรา

การกระทำในเวลานี้ต้องทำโดยการปล่อยวาง เห็นการวิจาร์ไปกับอารมณ์ อารมณ์ ที่มันเกิดขึ้นมานั้นไม่ใช่จิตเราวุ่น แต่เราไปคิดผิดเท่านั้นว่าเราไม่อยากให้มันเป็น

<sup>๑</sup> วิตก-ความตรึง ตรีภ การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ เป็นข้อหนึ่งในองค์ฌาน ๕ (วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา)

<sup>๒</sup> วิจาร์-ความตรอง การกำหนด พิจารณา ตามเพ็นอารมณ์ เป็นข้อสองในองค์ฌาน ๕

อย่างนั้น ตรงนี้เป็นเหตุขึ้นมาแล้วก็ไม่สบาย ก็เพราะเราอยากให้มันสงบเท่านี้ ตรงนี้เป็นเหตุคือความเห็นผิด ถ้าเรามาเปลี่ยนความเห็นสักนิดหนึ่ง ว่าอาการของจิตมันเป็นของมันอยู่อย่างนี้ เท่านี้มันก็ลดลงแล้ว นี่เรียกว่า การปล่อยวาง

ทีนี้ถ้าเราไม่ยึดมั่นถือมั่น คือทำด้วยการปล่อยวาง ปล่อยอยู่ในการกระทำ กระทำอยู่ในการปล่อย อย่างนี้ ให้มันเป็นลักษณะอย่างนี้อยู่ในใจของเรา เรื่องวิจารณ์มันก็ไม่มีอะไร ถ้าจิตเราหยุดวุ่นวายเช่นนั้น เรื่องวิจารณ์มันจะเป็นเรื่องชอกคันหาธรรมะ ถ้าเราไม่ชอกคันหาธรรมะ มันจะไปเกิดวุ่นวายอยู่ตรงนั้น

ความเป็นจริงวิตกแล้วก็วิจารณ์ วิตกแล้วก็วิจารณ์ วิจารณ์มันจะค่อยๆ ละเอียดไปเรื่อยๆ ทีแรกมันก็วิจารณ์ประปรายทั่วๆ ไป พอเรารู้ว่าอาการของจิตมันก็เป็นอย่างนั้น มันไม่ทำอะไรให้ใครทั้งนั้น มันเป็นที่เราไปยึดมั่นถือมั่น อย่างน้ำมันไหล มันก็ไหลของมันไปอยู่อย่างนั้น ถ้าเราไปยึดมั่นว่าไหลไปทำไม เกิดทุกข์แล้ว ถ้าเราเข้าใจว่า น้ำก็ไหลไปตามเรื่องของมัน มันก็ไม่มีทุกข์แล้ว เรื่องวิจารณ์นี้ก็เหมือนกันฉันนั้น วิตกแล้วก็วิจารณ์ วิตกแล้วก็วิจารณ์คลุกคลีกับอารมณ์ แล้วเอาอารมณ์นั้นมาทำกรรมฐานให้จิตสงบ เอาอารมณ์นั้นมากำหนด วิจารณ์ก็ทำนองเดียวกับอารมณ์นั้น

ถ้ามันรู้เรื่องของจิตอย่างนี้ มันก็ปล่อยวางนะ เหมือนกับปล่อยน้ำให้มันไหลไป เรื่องวิจารณ์ก็ละเอียดเข้าไป ละเอียดเข้าไป มันจะหยิบเอาสังขารขึ้นมาวิจารณ์ก็ได้ เอาความตายมาวิจารณ์ก็ได้ เอาธรรมะอันใดมาวิจารณ์ก็ได้ ถูกจริตขึ้นเมื่อใดก็เกิดความอิมขึ้นมา

ความอิมคืออะไร คือ *ปีติ* เกิดปีติความอิมใจขึ้นมา ความขนพองสยองเกล้าซู้ซ่าขึ้นมา หรือตัวเบา ใจมันก็อิม นี่เรียกว่า *ปีติ* แล้วก็มี *สุข* ในที่นั้น ความสุขมันปะปนอยู่ที่นี่ ทั้งมีความสุขทั้งมีอารมณ์ผ่านอยู่ ก็เป็น *เอกัคคตารมณ์* เนอะ *เอกัคคตารมณ์* คืออารมณ์อันเดียว

ถ้าพูดไปตามขณะของจิตมันต้องเป็นอย่างนี้ *วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา* ถ้าขั้นที่สองไปเป็นอย่างไรละ จิตมันละเอียดแล้ว วิตกวิจารณ์มันหาย มันก็ลั่นไปอีก

มันก็ทิ้งวิตกวิจารณ์ เหลือแต่ปีติ สุข เอกัคคตา อันนี้เรื่องจิตมันดำเนินการเอง เราไม่ต้องรู้อะไร ให้รู้ว่ามันเป็นแบบนี้ บัดนี้ปีติไม่มี เหลือแต่สุขกับเอกัคคตา เราก็รู้จักปีตินี้ไปไหน ไม่หนีไปที่ไหนหรอก จิตของเรามันละเอียดขึ้นไป ก็ทิ้งส่วนที่มันหยาบเท่านั้น ส่วนไหนมันหยาบมันก็ทิ้งไป ทิ้งไปเรื่อยๆ จนถึงที่สุดของมันแล้ว คือมันทิ้งๆ ไปเหลือเอกัคคตากับอุเบกขา มันก็ไม่มีอะไร มันจบอย่างนั้น

เมื่อจิตดำเนินการประพฤติกปฏิบัติมันจะต้องไปในรูปนี้ แต่ขอให้เรามีปัญญาเสียหน่อยหนึ่งว่า ที่เราทำครั้งแรกนี้แหละ เราต้องการให้จิตสงบ แต่จิตมันก็ไม่สงบ เราอยากให้มันสงบก็ไม่สงบ อันนี้คือเราทำด้วยความอยาก แต่เราไม่รู้จักว่าทำด้วยความอยาก คือเราอยากให้มันสงบ มันไม่สงบอยู่แล้วเรายังอยากให้มันสงบ ใช้อะไรล่ะ มันเป็นเหตุมิใช่อื่น

**อยากให้สงบนี้เราไม่เข้าใจว่าเป็นตัณหา ก็เหมือนเพิ่มน้ำหนักขึ้นอีก ยิ่งอยากขึ้นก็ยิ่งไม่สงบขึ้น** แล้วก็เลิกกันเท่านั้น ทะเลาะกันไปเรื่อยๆ ไม่ได้หยุดหรอก นั่งทะเลาะกันคนเดียว นี่ก็เพราะอะไร

เพราะเราไม่หม่อมกลับมาว่า เราจะตั้งจิตอย่างไร ให้รู้สภาวะของมันว่า อากาโรของจิตมันก็เป็นของมันอย่างนั้น ถ้ามันเกิดมาแล้วเวลาใดก็พิจารณาเรื่องมันเป็นอย่างนั้น เรื่องจิตนี้ลักษณะของจิตมันเป็นอย่างนี้ มันไม่ไปทำให้ใครทรอก ถ้าเราไม่เห็นว่ามันเป็นอย่างนั้นมันเป็นโทษ แต่ความเป็นจริงมันไม่มีโทษทรอก เห็นว่าลักษณะอันนั้นมันเป็นอย่างนั้นเท่านั้นแหละ

เราจะตั้งวิตกวิจารณ์ วิตกวิจารณ์มันก็ผ่อนลงมา ผ่อนลงมาเรื่อยๆ มันก็ไม่รุนแรงที่มันมีอาการมาเราก็วิจารณ์ไป คลุกคลีไปกับอารมณ์ มันจะรู้เรื่องเกี่ยวกับอารมณ์นั่นเอง มิใช่อื่น อันนี้เราไปทะเลาะกันเสียก่อนแล้ว ก็เพราะเราตั้งใจเหลือเกินว่า เราอยากทำ ความสงบ เมื่อนั่งปุ๊บ อารมณ์มากวนเลย ยกขึ้นมาเท่านั้นก็ไม่อยู่แล้ว ก็พิจารณาออกไปตามอารมณ์เลย ก็นี้กว่ามันมากวนเรา ความเป็นจริงมันเกิดจากที่นี้ เกิดจากความเห็นที่มันอยากๆ นี้แหละ

ถ้าหากเราเห็นว่าเรื่องจิตนี้มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ มันก็อาศัยการไปการมาอย่างนั้น ถ้าเราไม่เอาใจใส่มัน ถ้าเรารู้เรื่องของมันเสียแล้ว เหมือนกันกับเรารู้เรื่องของเด็กน้อย เด็กน้อยมันไม่รู้จักอะไร มันจะพูดกับเรา พูดกับแขก มันจะพูดอย่างไร ก็พูดไปตามเรื่องของมัน ถ้าเราไม่รู้เรื่องของเด็กเราก็โกรธก็เกลียดขึ้นมาอย่างนั้น ถ้าเรารู้เรื่องของเด็กแล้วเราก็ปล่อย เด็กมันก็พูดของมันไปอย่างนั้น เมื่อเราปล่อยอย่างนี้ ความไปยึดในเด็กนั้นก็ไม่มี เราจะปรึกษากันกับแขก เราก็พูดไปตามสบาย เด็กมันก็คุยกันเล่นไปตามเรื่องของมัน เรื่องของจิตมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ ไม่มีพิษอะไร นอกจากเราไปหยิบมันขึ้นมา เลยไปยึดมันไปตะครุบมันเท่านั้นแหละ มันก็เป็นเหตุขึ้นมาทีเดียว

เมื่อปีติเกิดขึ้นมาเราจะมีความสุขใจ บอกไม่ถูกเหมือนกัน แต่ใครเข้าไปถึงตรงนั้นมันก็รู้จัก ความสุขเกิดขึ้นมา อากาธอารมณ์อันเดียวมันก็เกิดขึ้นมา ก็มี **วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา สิ่งทั้ง ๕ อย่างนี้ มันรวมอยู่ที่จุดเดียวกัน ถึงมันเป็นคนละลักษณะก็ตาม แต่ว่ามันรวมอยู่ที่อันเดียวกัน เราเห็นทั่วถึงกันไปหมด** เหมือนกับผลไม้เอามารวมในกระเจาดเดียวกัน มันเป็นคนละอย่างก็ช่างมัน เราจะเห็นทุกอย่างในกระเจาดอันนั้น วิตกก็ดี วิจารณ์ก็ดี ปีติก็ดี สุขก็ดี เอกัคคตาที่ดี เราก็มองดูที่จิตตรงนั้น มันจะมีหมด ๕ อย่าง ก็ลักษณะอันนั้นมันเป็นอย่างนั้น มีอยู่อย่างนั้น จะว่ามันวิตกอย่างไร วิจารณ์อย่างไร ปีติอย่างไร สุขอย่างไร บอกไม่ถูก เมื่อมันรวมลงเรามองเห็นว่ามันเป็นอย่างนั้น มันเต็มในใจของเราอยู่

ตรงนี้มันก็แปลกแล้ว การทำภาวนาของเราก็แปลกแล้ว ต้องมีสติสัมปชัญญะอย่าหลง ให้เข้าใจว่าอันนี้มันคืออะไร มันเป็นเรื่องขณะของจิต มันเป็นเรื่องวิสัยของจิตเท่านั้น

อย่าไปสงสัยอะไรในเรื่องปฏิบัตินี้ มันจะจมลงในพื้นดินก็ช่าง มันจะไปบนอากาศก็ช่าง มันจะนั่งตายเดี๋ยวนี้ก็ช่างมันเถอะ อย่าไปสงสัยมัน เรื่องปฏิบัตินี้ให้มองดูลึก ลักษณะจิตเรามันเป็นอย่างไร ให้อยู่กับความรู้อันนี้เท่านั้น ทำไปอันนี้มันได้ฐานแล้ว มันมีสติสัมปชัญญะรู้ตัว ทั้งการยืน การเดิน การนั่ง การนอน

เมื่อเราเห็นอะไรเกิดขึ้นมาก็ให้มันไป เราอย่าไปติด อย่าไปยึดมั่นถือมั่นมัน เรื่องชอบใจไม่ชอบใจ เรื่องสุขเรื่องทุกข์ เรื่องสงสัยไม่สงสัย นั่นก็เรียกว่ามันวิจารณ์ มันพิจารณา ตรวจตราดูผลงานของมัน อย่าไปซื้ออันนั้นเป็นอันนี้ อย่าเลย ให้รู้เรื่อง เห็นสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับจิตนั้น ก็สักแต่ว่าเป็นความรู้สึกเท่านั้นเอง เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นมาก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่ก็ดับไป ก็เป็นไปเท่านั้น ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีเราไม่มีเขา ไม่ควร ยึดมั่นถือมั่นอันใดอันหนึ่งในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้

เมื่อเห็นรูปรูปนามมันเป็นเช่นนี้ตามเรื่องของมันแล้ว ปัญญาเห็นเช่นนี้มันก็เห็นรอย เก่ามัน เห็นความไม่เที่ยงของจิต เห็นความไม่เที่ยงของร่างกาย เห็นความไม่เที่ยง ของความสุขความทุกข์ ความรักความโกรธ มันไม่เที่ยงทั้งนั้น จิตมันก็ดับแล้วก็เมื่อ เบื่อกายเบื่อดีใจอันนี้ เบื่อสิ่งที่มันเกิดมันดับ ที่มันไม่แน่นอนอย่างนี้เท่านั้นแหละ จะไปนั่ง อยู่ที่ไหนมันก็เห็น เมื่อจิตมันเบื่อก็หาทางออกเท่านั้น มันหาทางออกจากสิ่งทั้งหลาย เหล่านี้ ไม่อยากเป็นอย่างนี้ไม่อยากอยู่อย่างนี้

มันเห็นโทษในโลกนี้ เห็นโทษในชีวิตที่เกิดขึ้นมาแล้ว เมื่อจิตเป็นเช่นนี้ เราไปนั่ง อยู่ที่ไหน ก็เห็นเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ไม่มีที่จับต้องมันแล้ว จะไปนั่งอยู่โคน ต้นไม้ก็ได้ฟังเทศน์พระพุทธรเจ้า จะไปนั่งอยู่ภูเขาก็ได้ฟังเทศน์พระพุทธรเจ้า จะไปนั่งอยู่ ที่ราบก็ได้ฟังเทศน์พระพุทธรเจ้า เห็นต้นไม้มันทุกต้นมันจะเป็นต้นเดียวกัน เห็นสัตว์ทุกชนิด มันเป็นสัตว์อย่างเดียวกัน ไม่มีอะไรจะแปลกไปกว่านี้ มันเกิดแล้วมันก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่ แล้วก็แปรไปดับไป เหมือนกันทั้งนั้น

ฉะนั้น เราก็มองเห็นโลกนี้ได้ชัดขึ้น เห็นรูปรูปนามอันนี้ได้ชัดขึ้น มันชัดขึ้นต่ออนิจจัง ชัดขึ้นต่อทุกขัง ชัดขึ้นต่ออนัตตา ถ้ามนุษย์ทั้งหลายเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่ามันเที่ยง มันจริงอย่างนั้น มันก็เกิดทุกข์ขึ้นมาทันที มันเกิดอย่างนี้ ถ้าเราเห็นรูปรูปนามมันเป็น ของมันอย่างนั้น มันก็ไม่เกิดทุกข์ เพราะไม่ไปยึดมั่นถือมั่น

นั่งอยู่ที่ไหนก็มีปัญญา แม้เห็นต้นไม้มันก็เกิดปัญญาพิจารณา เห็นหญ้าทั้งหลายก็มี ปัญญา เห็นแมลงต่างๆ ก็มีปัญญา รวมแล้วมันเข้าจุดเดียวกัน เป็นธรรมะ เป็นของ ไม่แน่นอนทั้งนั้น นี่คือความจริง นี่คือสัจธรรม มันเป็นของเที่ยง มันเที่ยงอยู่ตรงไหน

มันก็เที่ยงอยู่ตรงที่ว่า มันเป็นอย่างนั้นไม่แปรเป็นอย่างอื่นเท่านั้นละ ก็ไม่มีอะไร  
มากไปกว่านั้น ถ้าเราเห็นเช่นนี้แล้วมันก็จบทางที่จะต้องไป

ในทางพระพุทธศาสนา เรื่องความเห็นนี้ ถ้าเห็นว่าเราโง่กว่าเขามันก็ไม่ถูก  
เห็นว่าเราเสมอเขามันก็ไม่ถูก เห็นว่าเราดีกว่าเขามันก็ไม่ถูก เพราะมันไม่มีเรา นี่มันเป็น  
เสียอย่างนี้ มันก็ถอนอัสมิมานะออก อันนี้ท่านเรียกว่าเป็นโลกวิทูรู้แจ้งตามเป็นจริง  
ถ้ามาเห็นจริงเช่นนั้น จิตมันก็รู้เนื้อรู้ตัว รู้ถึงที่สุด มันตัดเหตุแล้ว ไม่มีเหตุ ผลก็เกิด  
ขึ้นไม่ได้ อันนี้พูดถึงข้อปฏิบัติ มันจะดำเนินการของมันไปอย่างนั้น

**รากฐานที่เราจะต้องปฏิบัติใหม่ๆ นี้ หนึ่ง ให้เป็นคนชื่อสัตย์ตรงไปตรงมา สอง  
ให้เป็นคนกลัวคนละอายต่อบาป สาม มีลักษณะที่ถ่อมตัว ในใจของเราเป็นคนที่  
มักน้อย เป็นคนที่สันโดษ** ถ้าคนมักน้อยในการพูด การอะไรทุกอย่างมันก็เห็นตัวของตัว  
ไม่เข้าไปวุ่นวาย รากฐานที่มีอยู่ในจิตนั้นก็ล้วนแต่ศีล สมาธิ ปัญญา เต็มอยู่ในจิต  
ไม่มีอะไรอื่น จิตใจขณะนั้นก็เดินในศีล ในสมาธิ ในปัญญาโดยอาการเช่นนั้น

ฉะนั้น นักปฏิบัติเราเหนื่อยอย่าประมาท ถึงแม้ว่าถูกต้องแล้วก็อย่าประมาท ผิดแล้ว  
ก็อย่าประมาท ดีแล้วก็อย่าประมาท มีสุขแล้วก็อย่าประมาท ทุกอย่างท่านว่าอย่าประมาท  
ทำไมไม่ให้ประมาท เพราะอันนี้มันเป็นของไม่แน่ ให้จับมันไว้แบบนี้ จิตใจเราก็เหมือนกัน  
ถ้ามีความสงบแล้วก็วางความสงบไว้ เหมะ มันอยากจะได้ใจ แต่ดีก็ให้รู้เรื่องมัน ชั่วก็ให้  
รู้เรื่องมัน

ฉะนั้น การอบรมจิตนั้นเป็นเรื่องของตนเอง ครูบาอาจารย์บอกแต่วิธีที่อบรมจิต  
ก็เพราะจิตมันอยู่ที่เรา มันรู้จักหมดทุกอย่าง ไม่มีใครจะรู้เท่าถึงตัวเรา เรื่องปฏิบัติ  
มันอาศัยความถูกต้องอย่างนี้ ให้ทำจริงๆ เถอะ อย่าไปทำไม่จริง

คำว่าทำจริงๆ นั้นมันเหนื่อยไหม ไม่เหนื่อย เพราะทำทางจิต ประพฤติทางจิต  
ปฏิบัติทางจิต ถ้าเรามีสติมีสัมปชัญญะอยู่ เรื่องที่ถูกที่ผิดมันก็ต้องรู้จัก ถ้ารู้จักเรา  
ก็รู้จักข้อปฏิบัติเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องมาก ดูข้อปฏิบัติทั้งหลายทุกสิ่งทุกส่วนแล้วก็ให้  
น้อมเข้ามาอย่างนั้นทุกคน



มันก็จวนก่อนพรรษาแล้ว ตามความจริงลักษณะของคนเรานั้น นานๆ ไป มันชอบอยากประมาทในข้อวัตรที่ตั้งไว้ ไม่เสมอต้นเสมอปลาย แสดงว่าปฏิบัติของเราไม่สมบูรณ์อย่างที่เรที่ตั้งใจไว้ก่อนพรรษา เราจะทำอะไรกัน ก็ต้องทำประโยชน์อันนั้นให้สมบูรณ์ ระยะเวลาเดือนนี้ให้มันตลอดต้นตลอดปลาย ต้องพยายามให้เป็นทุกๆ คน

เราตั้งใจไว้ว่า เราจะปฏิบัติกันอย่างไรก่อนเข้าพรรษา ข้อวัตรเราต้องทำกันอย่างไร ตั้งใจอย่างไร ให้ระลึกถึงว่า ถ้าหากมันย่อหย่อนก็ต้องกลับตัว ปรับปรุงเรื่อยๆ เหมือนกับเราภavanaทำอานาปานสติ ลมหายใจเข้าออกสม่ำเสมอ เมื่อจิตมันวุ่นวายไปตามอารมณ์ ก็ยกขึ้นมาตั้งใหม่ เมื่อมันเป็นไปตามอารมณ์ ก็ยกขึ้นมาอีก ตั้งใหม่ อย่างนี้ก็เหมือนกัน ทางจิตของเรา ทางกายของเรา ก็เป็นอย่างนั้น ต้องพยายาม.

# ๑๗

## เพียรละกามฉันทะ

---

กาโมหะ โหหะคือกาม จมอยู่ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ที่มีจมอยู่คือมันดูแต่ข้างนอก ไม่ดูข้างใน ไม่ดูตัวของเรานี้ แต่เราชอบดูคนอื่น คนอื่น เห็นหมดแล้ว แต่ตัวเราไม่ชอบดูกัน มันจึงไม่เห็น มันไม่ใช่เป็นของยากลำบากอะไร แต่เราไม่พยายามที่สุดในตรงนี้ ยกตัวอย่าง มองดูสีกาสวยๆ เป็นอย่างไรละ พอมอง เห็นหน้ามันมองเห็นหมดทุกอย่าง เห็นไหม

ดูในใจนี้ก็ได้ เห็นสภาพของผู้หญิงเป็นอย่างไร เห็นแล้ว พอตานอกมองเห็น ตาในเห็นหมดทุกแห่ง ทำไมมันเร็วอย่างนั้น คือมันจมอยู่ในน้ำ มันจมอยู่ มันวิจิตรอยู่ มันวิจิตรอยู่ มันติดอยู่ในนั้น เพราะว่าเราเป็นทาสมัน

เหมือนเราเป็นทาสของคนหนึ่ง คนนั้นมีอำนาจมากกว่าเรา ฐี่ให้วิ่งก็ต้องวิ่ง ใหนั่งก็ต้องนั่ง ใให้เดินก็ต้องเดิน เพราะอะไร เราฝืนไม่ได้เพราะเราเป็นทาสเขา เราเป็นทาสของกามนี้ก็เช่นกัน จะเขียนอย่างไรมันก็ไม่ออก ยิ่งให้คนอื่นเขียนก็ยิ่งร้าย เราต้องเขียนของเราเอง

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมนี้ เรื่องที่มันจะพันทุกข์ พระพุทธเจ้าท่านจึงมอบให้เรา นี้เอง พุดง่าย ๆ อย่างพระนิพพานนี้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ชัดแจ้ง ทำไมไม่อธิบายธรรมะให้ละเอียดแยกแยะเกี่ยวกับเรื่องนิพพาน ท่านบอกว่าให้ปฏิบัติรู้เฉพาะตัวเท่านั้นแหละ

ทำไมถึงบอกอย่างนั้น ก็ควรจะชี้ว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มิใช่หรือ พระพุทธเจ้าท่านปฏิบัติมาเพื่อจะเป็นพระพุทธเจ้าหลายสองโงย ก็เพื่อท่านจะได้โปรดสัตว์นั่นเอง ทำไมท่านไม่ชี้พระนิพพานให้รู้จักกัน ให้มันไปกัน บางคนก็คิดอย่างนั้น ถ้าพระพุทธเจ้ารู้จริง ก็บอกจริงๆ สิ จะปกปิดอำพรางไว้ทำไม

ความเป็นจริงคิดเช่นนี้มันผิด คือเราจะเห็นอย่างนั้นไม่ได้ มันจะเห็นเพราะการประพาสเพราะการปฏิบัติ ท่านเพียงแต่จะแนะแนวทางพอให้เกิดปัญญาเท่านั้น บอกแต่ทำให้ปฏิบัติเอง ให้กระทำเอง ผู้บรรลุก็เห็นเอง

แต่ว่าแนวทางที่ท่านแนะไปมันก็ขัดใจเราอยู่แล้ว ให้มันน้อยให้มันน้อยให้อย่างนั้นอย่างนี้ เราก็งงไม่ชอบอยู่แล้ว เลยบอกไปว่า ให้ท่านชี้นิพพาน ชี้ทางไปนิพพานให้คนที่มือมืองเท้าไปก็ได้ อย่างตัวปัญญาเหมือนกัน ท่านจะเอาตัวปัญญาที่ชี้กันให้เกิดปัญญา เอาปัญญาให้กันไม่ได้หรอก แต่ท่านก็แนะแนวทางที่จะให้เกิดปัญหานี้ได้ แต่จะเกิดปัญญามากหรือน้อยนั้นแล้วแต่กรณี พูดถึงบุญวาสนาบารมี ความรู้ความเห็นมันต่างกัน เช่นพูดถึงวัตถุธัญหนึ่ง อย่างรูปสิ่งที่อยู่หน้าโบสถ์เรานี้ ต่างคนต่างดู ดูตัวเดียวกันก็ไม่เหมือนกัน คนนี้ว่าเหมสวย คนนั้นว่าไม่สวย ก็ตัวเดียวกันนั่นละ สวยไม่สวยเท่านี้เรารู้จักว่ามันเป็นอย่างไร

ฉะนั้น ผู้บรรลุธรรมช้ากว่ากันเร็วกว่ากันมันมีอยู่ พระพุทธองค์และสาวกทั้งหลายก็เหมือนกัน ที่ท่านประพาสปฏิบัติมานั้น ความเป็นจริงท่านทำด้วยตนเอง แต่ว่าทำด้วยตนเองนั้นก็ต้องอาศัยครูบาอาจารย์บอกอุบายให้เกิดปัญญา ท่านไม่สามารถเอาปัญญาให้กันได้หรอก ท่านสามารถแต่จะให้ความรู้เป็นบ่อเกิดของปัญญาเท่านั้น

ทีนี้เมื่อเราจะฟังธรรม ฟังมันจนหมดสงสัย มีก็ไม่หมดหรอก ความสงสัยมันไม่หมดด้วยการฟังหรือการคิด เราต้องเอาไปฟอกใหม่ ฟอกใหม่คือปฏิบัติใหม่ ถึงแม้ว่าท่านจะพูดความจริงมาสักเท่าไรก็ตามเถอะ เราก็ไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริงนั้น ถ้ารู้จักสักแต่ว่าคาดคะเนหรือประมาณเอาเท่านั้น แต่ถึงไม่บรรลุธรรมในขณะที่ฟังอยู่นั้น ก็ตัวจิตมันสร้างตัวมันขึ้นได้นะ

มีเหมือนกันในครั้งพุทธกาล นั่งฟังธรรม บรรลुธรรมถึงขั้นที่สูงสุดในขณะที่นั่งฟัง อยู่ก็มี แต่ว่าเมื่อฟังอยู่มันรู้อุบาย มันเร็ว คล้ายๆ กับลูกโป่ง ลูกโป่งนั้นเขาสูบลม เข้ามันพองตัว ไอล้มที่มันอยู่ในลูกโป่งนั้นมันมีพลังที่จะดันออกมา มันพยายามที่จะ ออกแต่มันไม่มีรู พอเอาเข็มหมุดไปแทงสักนิดเดียวเท่านั้นลมก็ฟุ้ง...ออกไปเลย อันนี้ ก็ฉันนั้น

วิสัยของสาวกที่ฟังธรรม บรรลุธรรมในอาสนะที่หนึ่งนั้นก็เหมือนกัน ไม่มีอะไร ล้มผัส มันดันอยู่เหมือนลูกโป่งที่มันทึบอยู่ คือมันมีอะไรบังอยู่นิดเดียว มันไม่ออก พอได้ฟังธรรมถูกจริตเข้าเท่านั้น ก็เกิดปัญญาปุบขึ้นมาทันที ล่วงรู้ในเวลานั้น ปล่อยวาง ในเวลานั้น ท่านก็บรรลุธรรมอย่างแท้จริงได้ มันเป็นเสียอย่างนั้น มันง่าย ก็เพราะ มันพลิกกลับเท่านั้นแหละ มันเปลี่ยนหรือมันพลิกออกจากความเห็นอย่างนั้นมาเป็น ความเห็นอย่างนี้ จะว่าไกลมันก็ไกล จะว่าใกล้มันก็ใกล้

อันนี้เป็นของทำเอาเอง พระพุทธเจ้าให้อุบายที่จะทำให้เกิดปัญญา ครูบาอาจารย์ เราทุกวันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น ท่านเทศน์ให้เราฟัง เอาความจริงพูดให้ฟังกัน แต่เราก็เอาความจริงนั้นไปไม่ได้ เพราะอะไร มันมีเยื่ออะไรมาปิดบังอยู่นะ นี่จะหมายความว่า มันจมก็ได้ มันจมอยู่ในน้ำ กาโมชะ โอะชะคือกาม ภโวชะ โอะชะคือภพ ภพที่เกิด กามทั้งหลายก็อยู่ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ในธรรมารมณ์ ว่าเป็น ตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา ยึดมันถือมันอยู่ในกามแน่น

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติบางทีก็เบื่อ เอื่อมระอา เบื่อในการปฏิบัติ ซี้เกียด ไม่ต้องดู อื่นไกลหรอก อย่างเราฟังธรรมะกันนี้ ไม่ค่อยจะจำอยู่ในใจกัน แต่ว่าถูกคนอื่นเขาตำ ด่าอย่างจริงจัง โน้น ด่าแต่วันเข้าพรรษาโน้น ด่าอย่างหนัก ถึงวันจะออกพรรษาแล้ว มันก็ยังไม่ลืม อีกพรรษาหนึ่งมันก็ไม่ลืม ชั่วชีวิตนี้ก็ไม่ลืม ถ้ามันเข้าถึงใจจริงๆ

แต่ธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้มันน้อย ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ทำไม่ไม่อยาก จะเอาเข้าไปในใจนั้น ทำไม่มันถึงลืมกันมาตั้งนานาน ไม่ต้องพูดถึงอะไรมากหรอก ข้อวัตรเราเนี่ย อย่างเราตั้งข้อวัตรว่าก่อนฉันหรือฉันเสร็จแล้วเก็บบาตร อย่านไปคุยกันนะ

เท่านี้มันก็ยังไม่ค่อยจะได้ แต่รู้ดีว่าการคุยกันนี้มันดีอะไรไหม มันตกอยู่ในเกม  
ทั้งนั้นแหละ คุยไปคุยมาก็ขัดแย้งกัน แล้วก็ทะเลาะกันจิตใจกันเท่านั้น ไม่มีเรื่องอะไร  
มากหรือเท่านี้มิใช่เป็นของละเอียด เป็นของหยาบๆ อย่างนี้มันก็ไม่ค่อยจะเอานะ  
คนนี่ ว่าอยากจะบรรลุธรรม แต่จะเดินไปทางนั้น ไม่ค่อยจะเดินมาตามทางนี้ มันเป็นไป  
เสียอย่างนั้น ข้อวัตรทุกอย่างทุกประการนี้มันเป็นอุบายให้เข้าไปเห็นธรรมะทั้งนั้น  
แต่เราไม่ค่อยรู้ ไม่ค่อยประพฤติปฏิบัติให้มันเดินไปตรงนั้น

**การปฏิบัติอย่างจริงจังนี้ คำว่า อย่างจริงจัง มิใช่ลงเรียวลงแรงอะไรมาก คือตั้งใจ  
ให้มันมีพลังของจิตขึ้นเท่านั้น ให้พยายามมีความรู้ทุกอย่างที่มันเป็นมาที่มันจะจมอยู่  
ในเกม ที่มันเป็นข้าศึก เท่านี้ก็ยังไม่ค่อยจะได้**

ทุกปีจวนจะออกพรรษาก็ยังเป็นนะ คือมันเดินไม่ไหว มันเดินไปสุดขีดของ  
มันแล้ว จวนจะออกพรรษาเท่าไรวิ่งเลอะ เรียกว่ามันไม่มีต้นไม่มีปลาย มันไม่สม่ำเสมอ  
พูดทุกปีทำไม่ค่อยจะได้ ตั้งข้อวัตรนับไม่ถึงปีเลย เสีย เสียแล้ว จวนจะออกพรรษา  
ก็เอาแล้ว เกิดคุยกัน เกิดอะไรต่ออะไร อารมณ์ต่างๆ หลากอย่าง เลอะ ซอบจะเป็น  
อย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติจะให้ดีนะท่านจะต้องรู้มันว่า อันนี้ทำไมถึงทำอย่างนั้น  
นี้เป็นเพราะว่ามันมองไม่เห็นโทษ

มาบวชในพระพุทธศาสนาที่อยู่กันอย่างนี้ ไม่มีอะไรมากหรือ เวลาเราสึกออกไป  
ไปแล้วนี้ ไปรบกันไปยิงกัน ยิ่งเฉียดกันทุกวันๆ อย่างนี้ยังชอบ อยากจะไปกันจริงๆ  
อันตรายมันใกล้เหลือเกินก็ยังยอมอย่างนั้น ทำไม่มันถึงไม่เห็นนะ จะตายเพราะ  
ลูกกระสุนเขาจะยอมไป แต่จะตายเพื่อที่จะสร้างคุณงามความดีนี้ไม่ยอม

ดูแค่นี้ก็พอแล้ว ก็เพราะเราเป็นทาสมันนั่นเองแหละ ไม่ใช่อื่นหรือ เราดูเท่านี้  
ก็รู้จัก เพราะเราไม่เห็นโทษมัน ไปโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าฯ ไอ้โฮ ทหารบ้าง  
ตำรวจบ้าง ขาขาดก็มี แขนขาดก็มี เดินอย่างเต่าก็มี ขนาดนั้นยังวิ่งแข่งกันเลย  
คนขาเดียวมันวิ่งแข่งกันสนุกสนาน นี่เราก็ไปนั่งดู มันไม่เห็นโทษ อันนี้ก็น่าอัศจรรย์  
เหมือนกันนะ มันน่าจะเห็นแต่ยังไม่เห็น ถ้ายังไม่เห็นอย่างนั้นก็ออกไม่ได้ มันก็เวียน  
ในวัฏฏะจนได้ นี่มันเป็นเสียอย่างนี้ ไม่พูดอย่างอื่นพูดถึงสิ่งใกล้ๆ นี้ก็รู้จัก

ถ้าเราพูดถึงว่าเกิดมาทำไมมนุษย์นี้ มันก็คงตอบปัญหาได้ยาก เพราะมันยังไม่เห็น  
นั่นเอง มันตกอยู่ในกาม ตกอยู่ในภพ ภพคือที่เกิด มันเป็นที่เกิดของเรา พุดกันง่ายๆ  
ที่เกิดของสัตว์ทุกวันนี้คืออะไร ภพนั้นสำหรับก่อชาติ มันจะไปเกิดในภพนั้นนะ  
ที่ไหนก็ช่าง มันเป็นภพ อย่างเช่นต้นไม้ในสวนของเรา มีต้นลำไยที่เราชอบๆ อย่างนี้  
นั่นแหละคือภพอันหนึ่งถ้าเราไม่รู้จักมันด้วยปัญญา

มันเป็นภพอย่างไรละ คือเราจะมีสวนลำไยอยู่สัก ๑๐๐ ต้น ๑,๐๐๐ ต้น  
ก็ช่างเถอะ ขอให้ถือว่าบริเวณนี้เป็นต้นไม้ของเราทั้งนั้น แล้วมันจะไปเกิดเป็นตัวด้วง  
อยู่ทุกๆ ต้น เจาะอยู่ในนั้น แต่ตัวใหญ่มันนอนอยู่ในบ้าน แต่แขนงของมันไปเจาะ  
ต้นไม้อยู่

ทำไมถึงจะรู้จักว่ามันเป็นภพ มันเป็นภพที่เกิด คำว่า **ภพ** ก็เพราะอุปมาทานว่า  
อันนี้ต้นไม้ของเรา สวนของเรา ถ้ามีคนเอามีดไปลับซี้ ลับต้นลำไยตาย เจ้าของอยู่บ้าน  
ตาย เตือดร้อน จะต้องไปต่อกว่ากัน จะต้องไปทะเลาะกัน จะต้องไปฆ่าไปแกงกันอีก

ไอ้ที่มันไปทะเลาะกันมันไปเกิดตรงนั้นแหละ ภพคือต้นไม้ที่อุปมาทานยึดมั่นว่า  
อันนี้สวนเรา อันนี้ต้นไม้ของเรา จะไปเกิดตรงที่ว่ามันเป็นของเรา จะไปเกิดที่ภพอันนั้น  
อย่างปลูกลำไยหรือทุเรียนสัก ๑,๐๐๐ ต้นก็ดี ให้เขาไปลับเถอะต้นใดต้นหนึ่งใน  
สวนนั้น มันถูกเราทั้งนั้นแหละ ไม่ว่าอะไร มันไปเกิดตรงนั้นอยู่ตรงนั้น มันไปเกิด  
เมื่อเรารู้จัก รู้เพราะความไม่รู้ รู้จักว่าเขาไปตัดลำไยของเรา แต่ไม่รู้ว่า นี่ไม่ใช่ต้น  
ลำไยของเรา เรียกว่ารู้ด้วยความไม่รู้ มันก็ต้องเกิดในภพนั้นซิ

วิญญูะนี้ มันจะเกิดโดยวิธีอันนี้ คือมันติดภพอันนั้นอยู่ มันอาศัยภพนั้นอยู่  
มันจะพลอยไปดีใจในที่นั้น นี่ก็คือความเกิด มันจะพลอยไปเสียใจในที่นั้น นี่คือ  
ความเกิด นี่มันวางยังไม่ได้ มันเป็นตัววิญญูะทั้งนั้นแหละ *สังสาระ ทุกข์* ทุกข์ในสงสาร  
มันก็เป็นไปตามวิญญูะ อันนี้ให้ไปคิดให้ไปพิจารณาดู

อะไรที่เรายึดว่านั่นเรานั้นของเรา นั่นแหละเป็นภพทั้งนั้น เห็นง่ายๆ ภพนั้นมีไว้  
เพื่อจะเกิด อุปาทานนี้มีไว้เพื่อจะเกิด นั่นแหละ พระพุทธเจ้าท่านว่ามีอะไรก็อย่าให้

## มันมี ให้มันมีแต่อย่าให้มันมี ให้รู้จักว่ามีหรือไม่มีนั้นมันเป็นอย่างไร ให้รู้เรื่องตามความจริงของมัน อย่าให้มันเกิดทุกข์

ภาพที่เราเกิดมานี้แหละ มันอยากไปเกิดอีกใช้ไหม พระเณรเราทุกคนเคยเกิดมาจากไหนล่ะ ที่ไหนที่เราเกิดมาเคยรู้ไหม เราอยากจะไปอีกใช้ไหม ตรงนั้นนะ นี่ดูซิ ทุกคนเตรียมตัวทั้งนั้น มันเกิดมาจากตรงไหนมันก็จะเข้าไปตรงนั้นแหละ จวนจะออกพรรษาแล้ว มันเตรียมตัวจะไปเกิดตรงนั้น อย่างนั้นมันน่าจะเห็น มันน่าจะรู้ว่า ถ้าไปเกิดตรงนั้นมันจะเป็นอย่างไรนะ

ตัวขนาดนี้ไปอยู่ในท้องของคนมันจะอยู่กล่าปากแค่นี้ ดูซิ ให้เราอยู่ในกุฏิสักวันหนึ่งก็พอแล้ว ปิดประตูหน้าต่างไว้ อัดอัดเต็มทีแล้ว จะไปอยู่ในนั้นสัก ๑๐ เดือน ๙ เดือน ลองคิดดูซิ อย่างนั้นก็ยังไม่เห็นโทษของมันว่าเราอยู่อย่างไร ว่าชาติมันเป็นทุกข์อย่างไร ก็ไม่รู้เรื่อง ยังอยากจะดันเข้าไปอยู่ในนั้นอีกหรือ ทำไม มันน่าจะเห็นแต่ว่ามันไม่เห็น

ทำไมมันไม่เห็น มันไปคาอะไร มันไปติดอะไรอยู่นะ ไปวิจัยเอาเองซิ ก็เพราะมันมีภพมีชาติที่มันเกิด ไปดูรูปเด็กที่อยู่ในศาลานั้นสิ เห็นไหม ใครกลัวไหม ไม่มีใครกลัวหรอก เห็นเด็กที่มันนอนอยู่ในท้องมันก็เป็นอย่างนั้นทั้งนั้น เราอยากจะทำมันขึ้นอีกให้มันเป็นอยู่ ตัวเราก็อยากจะไปนอนแช่ในนั้นอีก แช่อยู่อย่างนั้น ทำไมไม่เห็นโทษมัน ไปเห็นประโยชน์มัน

ดูซิ นั่นคือภพ มันอยู่นั้นแหละ มันเวียนอยู่นั้นแหละ นี่พระพุทธเจ้าท่านให้พิจารณากันตรงนี้ พิจารณาดูเอาเถอะ แต่ว่าดูไปดูมาก็ยังไม่เห็น มันยังเตรียมตัวจะไปอยู่ทุกคนนั้นแหละ รู้เลยว่าไอ้ตรงนั้นมันไม่ค่อยสบาย แต่มันก็อยากเอาศีรษะโผล่เข้าไปตรงนั้น ยื่นคอเข้าไปหาบ่วงนั้นอีก ทั้งที่รู้ว่าบ่วงนี้ ถ้าหากยื่นคอเข้าไปถูกบ่วงมันจะล่าปากก็รู้อยู่ แต่ก็อยากที่จะยื่นคอเข้าไปในบ่วงนั้นอีก ทำไมไม่รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น อันนี้มันเป็นเรื่องปัญญาทั้งนั้น เรื่องเราจะพิจารณา

บางคนเมื่อเทศน์อย่างนี้ก็ว่า ถ้าอย่างนั้นก็บวชกันหมดละซี จะไม่มีโลกกันหรือ  
โลกเราจะอยู่ได้อย่างไร

ไม่มีใครบวชหมดหรอก ไม่มีใครบวชหมด โลกนี้มันก็อยู่ได้เพราะคนหลงอย่างนี้  
เรื่องนี้มันไม่ใช่เรื่องเล็กๆ เท้าโหดหรือ ผมก็บวชมา เข้าวัดตั้งแต่อายุ ๔ ขวบเลย  
พยายามมันอยู่อย่างนี้ แต่ไม่ค่อยจะรู้เรื่องหรือกรรมก่อน มารู้เมื่อเป็นพระนั่นแหละ  
พอบวชมาแล้ว โอโฮ มันกลัวทั้งนั้นแหละ มันคล้ายๆ ว่า เห็นกามที่เขาอยู่นะ ไม่เห็น  
ความสนุกกับเขา แต่เห็นความทุกข์มากกว่า

มันคล้ายๆ กับกลัวน้ำว่าไบหนึ่ง เราไปกินมัน มันก็หวานดีอยู่ มันมีรสหวาน  
ก็รู้อยู่ แต่เวลานี้รู้ว่าเขาเอายาพิษไปฝังไว้ในกล้วยไบนั่น แม้จะรู้ว่ามันหวาน  
เท่าไรก็ช่าง ถ้ากินไปแล้วมันจะตายใช่ไหม ความเห็นมันเป็นเช่นนั้นทุกทีว่าจะกิน  
ก็เห็นยาพิษฝังอยู่ในนั้นทุกทีนั่นแหละ มันก็เลยถอยออกมาเรื่อยๆ จนกระทั่งมีอายุ  
พรรษามากขนาดนี้แล้ว ถ้าเรามามองเห็นแล้ว มันไม่่งากินเลยนะ

บางคนก็ไม่เห็น บางคนก็เห็นอยู่แต่อยากไปทดลอง ทดลองยาพิษ ใ้ฝ่ามือ  
มันมีแผลอย่าไปแตะของพิษนะ มันซึบซาบเข้ามาได้ สมัยก่อนผมก็เคยคิดเหมือนกัน  
เมื่ออายุพรรษาได้ ๕-๖ พรรษา นึกถึงพระพุทธเจ้า ปฏิบัติ ๕-๖ พรรษาก็ปฏิบัติ  
ได้แล้ว แต่เรามันห่วงโลก มันอยากกลับไปอีกแหละ จะไปสร้างโลกสักพักหนึ่ง  
จะดีละกรรม มันจะได้รู้เรื่องอะไรต่ออะไรดี พระพุทธองค์ท่านก็ยังมีราหูล้วย ใ้เรา  
มันจะเกินไปละกรรม

ก็นั่งภาวนาไปเรื่อยๆ ก็เลยเกิดความรู้มา ดีเหมือนกัน แต่พระพุทธเจ้าองค์นี้  
น่ากลัวจะไม่เหมือนองค์ก่อน มันมาต่อต้านนะ องค์นี้น่ากลัวจะจมลงไปโคลนเลย  
มันจะไม่เหมือนพระพุทธเจ้าองค์ก่อนละกรรม นี่ มันต่อต้านกันเรื่อยมา มันเป็นเสีย  
อย่างนั้น ตั้งแต่ ๖-๗ พรรษา ถึง ๒๐ พรรษานี้ โอย มันรบกันขนาดหนัก เดียวนี้  
มันจะหมดกระสุนแล้ว ยิงมานาน กลัวพระเถรที่นี่มีกระสุนมากๆ อยากจะไปยิงกัน  
อยู่นะ ถ้าหากว่ามันอยาก ก็คิดใ้มันดีเสียก่อน



เรื่องกามทั้งหลายนั้นะ มันออกได้ยาก มันยากที่จะเห็น ที่มันจะเห็นได้มันก็มีอุปายของมันอยู่ ผมว่ามันไม่แปลกอะไรกันเท่าไรกับเราฉันเนื้อ เนื้อมันยึดเข้าไปในซี่ฟันของเรา แหม มันปวดมันเจ็บ ฉันขำยังไม่เสร็จแต่ก็เอาไม้จิ้มมันออก เนื้อมันหลุดออกไปจากฟัน เราก็นอนไปพักหนึ่ง แล้วก็ไปอดอีก อดอีกก็เอาไม้จิ้มมันออก เนื้อมันมากขึ้นอีก แล้วก็ไปอดอีก อดอีกก็เอาไม้จิ้มมันออกอีก มันก็สบายสักชนิดหนึ่งอีกเท่านั้นแหละ เรื่องของกามไม่ใช่อื่นหรอก เท่านั้น ไม่มีอะไรมากไปกว่านี้ ให้อเนื้อมันอุดซี่ฟันมันก็เป็นอย่างนั้นแหละ ทูรณทุราย เอาไม้จิ้มออกก็สบายไปพักหนึ่ง ไม่มากไปกว่านี้ อันนี้ก็เหมือนกัน อึดอัด อึดอัด เอามันออกสักชนิดหนึ่ง โอ้ย เท่านั้นแหละ ไม่รู้ว่ามันเรื่องอะไร เรื่องบ้าๆ บอๆ

อันนี้ไม่มีใครสั่งสอนเราหรอก เราคิดของเราไป พิจารณาไปเรื่อย เรานั่งภาวนาอยู่ก็เห็นว่า ให้อเรื่องกามนี้คล้ายๆ กับรังมดแดงใหญ่ๆ เราเอาไม้ไปเหยย ยิงเหยย ก็ยิงหล่นมาใส่ มดมันหล่นลงมาใส่หน้าใส่ตา แสบหูแสบตา นั่นก็ยังไม่เห็นโทษมัน

มันน่าจะเห็นโทษมันนะ แต่ว่ามันไม่เหลือวิสัยของมนุษย์นะ คำสอนของพระพุทธเจ้าได้ความว่า อะไรที่เราเห็นโทษ มันดีขนาดไหนก็ช่างมันเถอะ มันเสียหายอะไรเรายังไม่เห็นโทษมัน มันก็ดีทั้งนั้น ทุกอย่างให้เข้าใจว่า ถ้าเราไม่เห็นโทษในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ออกจากสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นไม่ได้

เห็นไหมล่ะ ถึงจะน่ารังเกียจขนาดไหนมันก็ดี ใ้องานชนิดนี้มันเป็นงานสกปรก แต่ถึงไม่ต้องจ้างคนเขาก็สมัครทำงาน งานอย่างอื่นเขาให้วันละ ๒๐-๓๐ บาทก็ไม่เอา ใ้องานนี้ไม่ต้องจ้างเลย ยอมมาเป็นทาสเอง มิใช่ว่าเป็นงานสะอาดเสียด้วย งานสกปรกทำไมมันชอบทำกัน นี่จะว่ามันมีปัญหากันได้อย่างไร คนเรานี้

เอาไปคิดกันดูนะ เห็นไหมสุนัขนี้ เห็นสุนัขที่อยู่ในวัดเราไหม มันมีเป็นฝูงๆ ใ้อโยมันกัดกันบางตัวฆาตเลย อีกสักเดือนก็ไม่ได้โอกาสสักทีหนึ่ง พอเข้าไป ตัวที่มันมีกำลังมาเตะครุบ เกือบตายออกมาละ ลากขาออกไปร้องเอ็งๆ เขาวิ่งเป็นฝูงก็ยังคงตามไปอีก กำลังมันน้อยก็เห็นว่าจะได้กับเขาสักทีหนึ่ง เขากัดเสียแล้ว เออ ในฤดูฝนนี้

คงยังไม่มีโอกาสจะได้กับเขาสักทีก็ได้ นะ เห็นแต่อยู่ตามวัด เห็นไหม ฉันใดก็ฉันนั้น  
ไอ้สุนัขมันวิ่งตามกันเป็นฝูงๆ นะ แล้วมันก็ร้อง โอ้อ โอ้อ โอ้อ ผมว่ามันร้องเพลง  
ถ้าเป็นคนมันก็ร้องเพลงเลยนะ ถ้าไปคิดเป็นเรื่องสนุกสนานมันร้องเพลงเลย มันมี  
อะไรชักจูงใจมันหรือเปล่านั้นไม่รู้เรื่อง มันไปตามอารมณ์ไม่รู้เรื่อง

เราคิดให้มันดี ถ้าอยากปฏิบัติแล้วควรรู้จัก รู้จักอารมณ์ภายใน อย่างพวก  
พระเถรเรา ญาติโยมเราทุกคน ใครควรจะไปไหนก็ไปไหน ไปกับคนพูดมาก  
ก็ชวนเราพูดมากๆ ของเรามันมีเยอะอยู่แล้ว คนนั้นก็เยอะ เอามารวมกันเข้ามันก็  
ระเบิดเท่านั้น ชอบไปหาคนคุยมากๆ คุยเรื่องเลอะๆ เทอะๆ ไปนั่งฟังคุยกันสนุกสนาน  
มันก็ชอบไปอย่างนี้

ถ้าพูดถึงกรรมะ พูดถึงเรื่องข้อปฏิบัติแล้ว ไม่ค่อยได้ยิน ที่ไปเทศน์ก็เหมือนกัน  
พอขึ้น นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต เท่านั้น ว่างแล้วทั้งนั้น ไม่ยอมรับมันเลย ตาย พอ  
ถึง เอวัง ก็ลืมตาขึ้นมา เกิดขึ้นมาอีก เทศน์ทุกที ว่างทุกที หลับทุกที มันจะเอาอะไร  
ไปได้ เราเป็นนักปฏิบัติ ฟังเทศน์ครูบาอาจารย์ พอออกจากที่นั่งไปนะ ใจมันใหญ่  
ใจมันสูง มันรู้จักอะไรขึ้น ๖ วัน ๗ วัน ท่านก็เทศน์ให้ฟัง เพิ่มกำลังอีกเรื่อยๆ

เรามีโอกาสเท่านี้ บวชนี้ มีโอกาสในเวลานี้เท่านั้นนะ ให้มาดูงานดูการที่เราจะ  
เอาอย่างไร อายุ ๒๐ ปี ๒๐ กว่าปีแล้วนี่มันบรรลุนิติภาวะ ต่อไปนี้เราจะเดินทางไหน  
มายืนอยู่ตรงนี้ ตรงโลกกับพระศาสนา มันจะเอาอย่างไรกัน จะไปทางโลกก็ได้  
จะไปทางธรรมก็ได้ ตรงนี้มันเป็นที่ตัดสินใจแล้ว เอาอย่างไรก็เอาตรงนี้ ตรงที่เราวิพากษ์  
วิจารณ์นี้ ถ้ามันจะหลุดมันจะหลุดไปตรงนี้.

## ฟังต่อสู่ความกลัว

---

ดูความกลัวมันซิ วันหนึ่งตอนบ่ายๆ ทำอย่างไรก็ได้ บอกให้ไปมันก็ไม่ไป ชวนปะขาวไปด้วย ไปให้มันตายเสีย ถ้าหากมันพอจะตายก็ให้มันตายเสีย มันลำบากนัก มันโง่งนาก็ให้มันตายเสีย พุดในใจอย่างนี้ ใจมันก็ไม่อยากจะไปเท่าไร แต่ก็บังคับมัน เรื่องอย่างนี้จะให้มันพร้อมใจไปทุกอย่างนะ มันไม่พร้อมหรอก อย่างนั้นจะได้ทรมานมันหรือ ก็พามันไป

ไม่เคยอยู่ป่าช้าเลยสักที พอไปถึงป่าช้าแล้ว โอ้ย บอกไม่ถูก ปะขาวจะมาอยู่ใกล้ๆ ก็ไม่ยอมให้มา ให้ไปอยู่โน่น ไกลๆ โน่น ความจริงแล้วอยากจะให้มาอยู่ใกล้ๆ เป็นเพื่อนกัน แต่ไม่เอา ให้ไปไกลๆ เดี่ยวตัวเองจะอาศัยเขา กลัวนักก็ให้มันตายเสีย คึนนี้ ทั้งกลัวทั้งทำ ไม่ใช่ว่าไม่กลัว แต่ก็กลัว ที่สุดมันก็ถึงตายเหมือนกันเท่านั้นแหละ

พอค่าลงก็พอดีเลย โชคดี เขาหามศพมาโตนงเตง โตนงเตง นั่นทำไมจึงเหมาะกัน อย่างนี้ โอ้ย เดินจนไม่รู้ว่าตัวเองเหยียบดินเลยละที่นี้ หนี คิดอยากจะหนี เขานิมนต์ให้มาติดาศพก็ไม่อยากจะมาติดาให้ใครหรอก เดินหนีไปสักพักก็เดินกลับมา เขาก็ยิงเอาศพฝังไว้ใกล้ๆ เขาเอาไม้ไผ่ที่หามศพมาทำเป็นร้านให้มัน หนี จะทำอะไรดีล่ะ หมูบ้านกับป่าช้าก็ไม่ใช่ใกล้ๆ ห่างกันตั้ง ๒-๓ กิโลเมตรเนาะ เอาละ ตายก็ยอมตาย ไม่กล้าทำมันก็ไม่รู้หรือกว่าเป็นอย่างนี้ โอ้ย มันช่างออกกรสชาติเสียจริงๆ

มิดเข้ามิดเข้า จะไปทางไหนละ อยู่กลางป่าช้าอย่างนี้ เอ้า ให้มันตายเสีย มันเกิดมาตายหรือกนะชาตินี้ พอตะวันตกดินเท่านั้น มันก็บอกให้เข้าอยู่แต่ในกลดทำเดี่ยว เดินก็ไม่อยากจะเดิน มันบอกให้อยู่แต่ในกลด จะเดินออกไปหาหลุมศพก็เหมือนมีอะไรมาดั่งรังเอาไว้ ไม่อยากให้เดิน ความรู้สึกกลัวกับกลัวมันจุกจุกกันอยู่ เอ้า เอาลงไปอย่างนี้แหละ หัดมัน เดินออกไป เกิดความกลัวก็หยุด

ที่นี้พอมิดสนิทลงจริงๆ ก็เข้าไปในกลดทันที ฮือ ยังกับมันมีกำแพงเจ็ดชั้นนะที่นี้ เห็นบาตรของตัวเองอยู่ใบเดียวก็เหมือนกันกับมีเพื่อนอย่างนั้นแหละ เอาไปเอามาบาตรก็เป็นเพื่อนได้ ตั้งอยู่ข้างๆ ใบเดียวก็รู้สึกดีใจ ได้อาศัยบาตรเป็นเพื่อน นั่งอยู่ในกลด เผื่อผีหึ่งคิน ไม่ได้หลับไม่ได้นอนเลย นั่งเสียบอยู่ จะให้วงก็ไม่วง มันกลัว ทั้งกลัว ทั้งกลัว ทำอยู่อย่างนี้ตลอดคืนเลย

นี่ละ เช่นนี้ใครจะกล้าทำ ลองดูชิปฏิบัตินี้ พูดถึงเรื่องอย่างนี้แล้ว ใครจะกล้าไปอยู่ในป่าช้านั้น ทุกอย่างถ้าเราไม่ทำ ไม่ได้เกิดประโยชน์ไม่ได้ปฏิบัติ คราวนี้ละ เราได้ปฏิบัติ พอสว่างขึ้นก็รู้สึกว้าว โอ รอดตายแล้วนี่ ดีใจจริงๆ ภายในใจเราะ อยากให้มีแต่กลางวันเท่านั้น ไม่อยากให้มีกลางคืนเลย อยากฆ่ากลางคืนทิ้ง ให้มีแต่กลางวัน สบายใจ ฮือ ไม่ตายแล้ว คิดว่าไม่มีอะไร มีแต่เรากลัวเฉยๆ

วันนี้ตอนเช้าได้ทดลองกระทั้งหมา ไปบิณฑบาตคนเดียว หมามันวิ่งตามหลังมา มันจะกัด เอ้า ไม่ไล่ มันจะกัดก็กัดไปเลย มีแต่จะตายทำเดี่ยว ก็ให้มันกัดให้ตายเสีย มันก็จับผิดจับถูก รู้สึกปราบแข่งขานเหมือนมันขาดออกอย่างนั้นละ แม่ออก<sup>๑</sup> ภูไทนะ ก็ไม่รู้จักไล่หมาหรือ เขาว่าผีมันไปกับพระ หมาจึงได้เห่าได้กัดเลยไม่ยอมไล่มัน เอ้า ช่างมัน เมื่อคืนที่แล้วก็กลัวจนเกือบจะตายทีหนึ่งแล้ว ตอนเช้านี้หมาจะกัดก็เลยปล่อยให้มันกัดเสีย ถ้าหากว่าแต่ก่อนเราเคยกัดมันก็ให้มันกัดเราเสีย แต่มันก็ไม่กัดจับผิดจับถูกอย่างนั้นเอง นี่แหละเราหัดตัวเรา

---

<sup>๑</sup> ภาษาล้านนา หมายถึง อุบาสิก

บิณฑบาตได้มาก็ฉัน พอฉันเสร็จจิตใจ แดดออกมาบ้างรู้สึกอบอุ่น ได้พักผ่อน และเดินจงกรมบ้าง ตอนเย็นจะได้ภาวนา ดีละที่นี่ เพราะได้ทดลองมาคืนหนึ่งแล้ว คงไม่เป็นอะไรแล้ว พอป่วยๆ มาอีกแล้ว หามมาอีกแล้ว เป็นผู้ใหญ่เสียด้วยซีที่นี้ เอามาเผาไว้ใกล้ๆ ข้างหน้ากลดเสียด้วย ยิ่งร้ายกว่าเมื่อคืนวานเสียอีก ดีเหมือนกัน เขาเอามาเผาเขาช่วยกัน แต่จะให้ไปพิจารณา ไม่ไป พอเขากลับบ้านหมดแล้วจึงไป โอ๊ย เขาเผาผีให้เราดูอยู่คนเดียวนี้ไม่รู้จะว่าอย่างไร บอกไม่ถูกเลย ไม่มีอะไรจะ เปรียบเทียบให้ฟังหรอก ความกลัวที่มันเกิดขึ้นนี้ เป็นกลางคืนด้วยซี กองไฟที่เผาศพ ก็แดงๆ เขียวๆ पीบพีบๆ อยู่ จะเดินจงกรมไปข้างหน้าก็ไปไม่ได้ ที่สุดก็เข้าไปในกลด เหม็นกลิ่นเน่าของศพทั้งคืนเลย นี่ก่อนที่มันจะเกิดอะไรขึ้นมา ไฟลุกอยู่พีบๆ ก็หันหลังให้ ลีมนอน มันไม่คิดอยากจะนอนเลย มันตื่นตาแข็งอยู่อย่างนั้น มันกลัว กลัวไม่รู้จะไปอาศัยใคร มีแต่เราคนเดียวก็อาศัยเราเท่านั้นละ ไม่มีที่ไปที่นั่น คิดไปไหน ก็ไม่มีที่จะไป หนีไปไหนก็ไม่ได้ เพราะมีแต่กลางคืนมืดเสียด้วย นั่งตายมันอยู่ ตรงนี้แหละ ไม่ไปไหนละ นั่นพูดถึงใจมันจะอยากทำไหม มันจะพาทำอย่างนั้นไหม พูดกับมัน มันไม่พาทำหรอก ใครล่ะอยากจะทำอย่างนี้ นี่ถ้าไม่เชื่อมันในคำสอน ของพระพุทธเจ้าจะไม่มาทำอย่างนี้

ตีกประมาณ ๔ ทุ่ม หันหลังให้กองไฟ มันบังเอิญอะไรก็ไม่รู้ มีเสียงอยู่ ข้างหลังในกองไฟดังทึบๆ หรือโลงศพตกลงมา หม่าจิ้งจอกมากัดกินซากศพหรือ ก็ไม่ใช่ ฟังเหมือนเสียงควายครีตคราดๆ อยู่ เอ้า ช่างมันเถอะ เอาไปเอามาเดินมา เหมือนคนเดินเข้ามาหา เดินเข้ามาข้างหลัง เดินหนักเหมือนควาย แต่ไม่ใช่ เหยียบ ไปไม่หนักๆ ดังแครกๆ อ้อมเข้ามาหา เอ้า ยอมตายแล้วนี่ จะไปไหนได้ละ แต่จะ เข้ามาจริงๆ ก็ไม่เข้ามา เดินโครมๆ ออกไปข้างหน้าโน่น ไปหาพ่อปะขาวแก้วโน่น จนเงียบเสียงเพราะอยู่ไกลกัน ไม่รู้เหมือนกันว่าเป็นอะไร เพราะความกลัวทำให้คิด ไปหลายอย่าง

นานประมาณครึ่งชั่วโมงเห็นจะได้ เดินกลับมาอีกแล้ว เดินกลับมาจาก พ่อปะขาวแก้ว เหมือนคนเดินจริงๆ ตรงเข้ามา ตรงเข้ามา ตรงดึงเข้ามาเหมือนจะ

เหยียบพระอย่างนั้นแหละ หลับตาอยู่จะไม่ยอมลืมตามันละ ให้มันตายทั้งตาหลับ  
อยู่เนี่ย มาถึงใกล้ๆ ก็หยุดก็ยืนนิ่งอยู่เฉยๆ อยู่ข้างหน้ากอด รู้สึกเหมือนกับว่ามัน  
เอามือที่ถูกไฟไหม้มาคว่ำไปคว่ำมาอยู่ข้างหน้าอย่างนี้ อย่างนี้ โอ๊ย ตายคราวนี้ละ  
สละหมดแล้ว หลงพุทโธ ธัมโม สังโฆ หมด ลิมหมต มีแต่กลัวอย่างเดียวเต็มเอี้ยด  
แทนที่อยู่ แน่นเหมือนกับกลอง จะคิดไปไหนมาไหนไม่ไป มีแต่กลัวเท่านั้น ตั้งแต่  
เกิดมาไม่เคยมีกลัวเหมือนครั้งนี้เลย

พุทโธ ธัมโม ไม่มีเลย ไม่รู้ไปไหน มีแต่กลัวแน่นอยู่เหมือนกลองเพลอย่างนั้นแหละ  
เอ้า ให้มันเป็นอยู่อย่างนี้ละ มันเป็นอย่างไร ทำอะไรไม่ได้ นั่งอยู่ก็เหมือนไม่ถูกอาสนะ  
ทำความรู้ไว้เท่านั้น กลัวมาก มันกลัวมากจนเปรียบเหมือนกับน้ำที่เราเทใส่ในโถ  
เทใส่มากเต็มแล้วมันก็ล้นออกมา มันกลัวมากจนหมดกลัวแล้วก็ล้นออกมา

“ที่มันกลัวมากกลัวมาจนกระทั่งมันกลัวอะไร” ใจมันถาม

“กลัวตาย” อีกใจหนึ่งตอบ

“แล้วตายมันอยู่ที่ไหน ทำไมถึงกลัวเกินบ้านเกินเมืองเขานั่นล่ะ หาที่ตายมันดูซิ  
ตายมันอยู่ที่ไหน”

“เอ้า ตายเลยอยู่กับตัวเอง”

“อยู่กับตัวเองแล้วจะหนีไปไหนจึงจะพ้นมันล่ะ วิ่งหนีมันก็ตาย นั่งอยู่มันก็ตาย  
เพราะมันอยู่กับเรา ไปไหนมันก็ไปด้วยนั้นแหละ เพราะความตายมันอยู่กับตัวเรา  
ไม่มีที่ไปหรอก กลัวหรือไม่กลัวมันก็ตายเหมือนกัน เพราะตายอยู่กับตัวเองนี่ หนีมัน  
ไม่ได้หรอก”

ซึบออกไปไวๆ อย่างนี้ พอออกไปอย่างนี้เท่านั้น สัญญาก็เลยพลิกกลับทันที  
เปลี่ยนขึ้นมาทันที ความกลัวทั้งหลายเลยหายไปเลย ปานฝ่ามือกับหลังมือเรา  
พลิกกลับ อัจฉริยะเหลือเกิน ความกลัวมากๆ มันหายไปได้ ความไม่กลัวมันกลับ  
มาแทนในที่เดียวกันนี้ โอ ใจมันสูงขึ้น สูงขึ้นเหมือนอยู่บนฟ้านะเปรียบไม่ถูก

พอชนะความกลัวนี้แล้ว ฝนก็เริ่มตกทันทีเลย ฝนอะไรก็ไม่รู้ ลมก็แรงมาก ไม่ได้กลัวตายละ ไม่กลัวว่าต้นไม้กิ่งไม้มันจะหักลงมาทับตาย ไม่สนใจมันเลย ฝนตกลงมาหนักเหมือนฝนเดือนสี่ หนักมาก พอฝนหายแล้วเปียกหมด นิ่งนิ่งไม่กระดิกเลย ทำอย่างไรละ เปียกหมดนี่ ร้องให้...ร้องออกมาเอง นิ่งร้องให้ น้ำตามันไหลอาบลงมาที่มันร้องให้ก็เพราะนึกไปว่า ตัวเราทำอะไรเหมือนคนไม่มีพ่อแม่แท้ มานั่งตากฝนอย่างกับคนไม่มีอะไร อย่างกับคนสิ้นทุกสิ่งทุกอย่างนั้นแหละ เลยคิดไปอีกว่า คนที่เขามีบ้านอยู่ดีๆ เขาคงจะไม่คิดหรือกลัวว่ามีพระมานั่งตากฝนอยู่ทั้งคืนแบบนี้ เขาคงจะนอนห่มผ้าห่มสบาย เราที่นั่งตากฝนอยู่ทั้งคืนอย่างนี้ แล้วมันเรื่องอะไรหนอ คิดไปมันวิตกไป เลยสังเวชชีวิตของตน ร้องให้ น้ำตามันไหลพรากๆ “เฮ้อ น้ำไม่ดีนี่ให้มันไหลออกให้หมด อย่าให้มันมีอยู่” นี่แหละปฏิบัติ เอาอยู่อย่างนี้

ที่นี้เลยไม่รู้จะพูดอย่างไรจะบอกอย่างไร เรื่องราวที่มันเป็นต่อไป มีแต่นิ่งดู นิ่งฟังเฉยๆ เมื่อมันชนะแล้ว นิ่งดูอยู่อย่างนั้น สารพัดที่มันจะรู้มันจะเห็นต่างๆ นานา พรรณนาไม่ได้

คิดถึงพระพุทธเจ้า *ปัจฉัจจัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ วิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน* นี่เราทุกข์ตากฝนอย่างนี้ ใครล่ะจะมารู้ด้วยกับเรา ก็รู้แต่เฉพาะเราเองเป็นปัจฉัจจัง เท่านั้นแหละ มันกลัวมากๆ ความกลัวมันหายไป ใครอื่นจะมารู้ด้วย ชาวบ้านชาวเมือง ไม่มารู้ด้วยกับเราหรอก เรารู้คนเดียว มันก็เป็นปัจฉัจจัง จะไปบอกใครไปหาใคร มันเป็นปัจฉัจจังแน่เข้าพิจารณาเข้า มีกำลังขึ้นมีศรัทธาขึ้น จนสว่าง

สว่างมาลึมตาครั้งแรกเหลือองไปหมดเลย ปวดบัสสาวะ ปวดจนหายปวดเฉยๆ ยามเช้าลุกขึ้นมองไปทางไหนเหลือองหมด เหมือนแสงพระอาทิตย์ยามเช้าอย่างนั้น แล้วลองไปบัสสาวะดู เพราะมันปวดแต่กลางคืนแล้ว ไปบัสสาวะมีแต่เลือด

“ฮึ หรือไส้ข้างในมันขาด” ตกใจเล็กน้อย

“หรือขาดแล้วจริงๆ ข้างในนี่”

“เฮ้อ ขาดก็ขาด แล้วใครทำให้มันขาดละ” มันพูดออกมาไวเหมือนกัน

“ขาดก็ขาด ตายก็ตายสิ นิ่งอยู่เฉยๆ ไม่ได้ทำอะไรนี่ อยากขาดก็ขาดสิ”  
ใจมั่นว่า

ใจนะเหมือนกับมันแย้งกันดิ่งกันอย่างนั้นแหละ ใจหนึ่งมันเบียดเข้ามาว่า  
เป็นอันตราย อีกใจหนึ่งมันก็สู้ ก็ต้าน ก็ตัดทันทีเลย

“บัสสาวะเป็นแ่งๆ ฮือ นั่นจะไปหาอยู่ที่ไหนหนอ ไม่ไปหาที่ไหน ละจะไปหาที่ไหน  
พระชุตราภไม่ไม่ได้นี่ ตายก็ตาย ช่างมัน จะทำอย่างไรได้ ตายก็ดี ตายเพราะบาปเพ็ญ  
อย่างนี้ ตายเพราะปฏิบัติอย่างนี้ก็พอใจตายแล้ว ตายเพราะไปทำความชั่วนั้นซึ่งไม่ค่อยดี  
ตายเพราะได้ปฏิบัติแบบนี้ตายก็ตาย” ใจมั่นว่าไปอย่างนั้น

คืนนั้นฝนตกทั้งคืน วันรุ่งขึ้นเป็นไข้ จับไข้ลั่นไปทั้งตัว เป็นไข้อยู่ก็ต้องไป  
บิณฑบาตในหมู่บ้าน บิณฑบาตก็ไม่ได้ทำอะไรหรอก มีแต่ข้าว เห็นคนแก่คนหนึ่งถือ  
มัดถั่วกับขวดน้ำปาลามาตามหลัง “เอ เขาจะเอามาตำถวายหรือนี้ จะฉันไหมหนอ”  
คิดอยู่อย่างนั้นทั้งที่เขายังไม่ลงมือตำเลย จะฉันหรือไม่ฉันก็ไม่รู้จัก เพราะคิดว่า  
ตำส้มถั่วนี้มันจะแสดงกับไข้ เขากำลังลงมือตำเราก็คิด ฉันไหมหนอ ฉันไหมหนอ”  
เพราะว่าฉันข้าวเปล่าๆ มาหลายวันแล้วไม่มีอะไรอยู่ในปาก

จนกระทั่งเขานำมาถวายก็รับ รับแล้วก็ตักใส่บาตรพิจารณาอยู่อย่างนั้น เมื่อเรา  
รู้ว่าจะแสดงไข้ก็ยังจะฉัน มันก็ฉันเพราะค้นหาเท่านั้นแหละ หรือมันเป็นอย่างไร  
พิจารณาไม่ออก พิจารณากลับไปกลับมา ฉันข้าวเปล่าๆ ดูมันก่อนได้ความว่า ถ้าจะ  
เป็นต้นหาได้ก็เพราะว่ายังมีอาหารอย่างอื่นอีก แต่ก็มีแต่มันอย่างเดียว เป็นต้นหา  
ไม่ได้หรอก ก็เลยฉัน

“อ้าว ถ้ามันแสดงไข้ล่ะ” แสดงก็ไม่ตายหรอก เพราะหนึ่ง ต้องมีคนมาแก้ไข  
สอง ต้องอาเจียนออก มันไม่อยู่หรอกถ้าไม่ถึงคราวมันตาย ถ้าถึงคราวตายของมัน  
คนจะมาแก้ก็ไม่มีหรอก มันตายเลย เลยฉันเข้าไป ฉันตำส้มถั่วของชาวบ้าน พิจารณา  
ตกแล้วจึงฉัน ฉันแล้วให้ศีลให้พรชาวบ้าน แล้วเขาก็กลับ



พอตอนเที่ยง นึกถึงตำส้มถั่วขึ้นมามาเท่านั้น คนหัวลุกชู รู้สึกแน่นขึ้นมาทันที มันไม่ถูกกับไข้แน่ๆ มันจับไข้ ตำส้มถั่วแสดลงไข้จริงๆ ละนี่ เอ้า แสดงก็แสดง ถ้าไม่ถึงคราวตายของมัน มันก็จะอาเจียนออกมาหรอก แน่นไปแน่นมาดันไปดันมา ลักประมาณป่วยหนึ่งก็อาเจียนออกมาจริงๆ แนะ อาเจียนออกมาจริงๆ ไม่ถึงคราวมัน หรือถ้าหากไม่อาเจียนก็ต้องมีคนมาแก้ แล้วก็อาเจียนออกมาจริงๆ พิจารณาไป อย่างนั้น

**อย่าตามใจมัน หัดมัน เอาชีวิตเข้าแลกเลย ปฏิบัติให้น้อยต้องได้ร้องไห้ ๓ วัน นั้นแหละการปฏิบัติ ถ้ามันง่วงนอน อยากนอนก็อย่าให้มันนอน พอมันหายง่วง จึงให้มันนอน อย่างนั้น แต่เรานะ โอ้ย ปฏิบัติไม่ได้หรอก บางครั้งบิณฑบาตมาก่อนจะฉันก็นั่งพิจารณาอยู่ มันพิจารณาไม่ออก เหมือนสุนัขบ้า น้ำลายหกน้ำลายไหล เพราะความอยาก จะพิจารณาอะไรก็พิจารณาไม่ออก บางทีพิจารณาก็ไม่ทันใจ รีบตามมันก็ยิ่งร้ายใหญ่ ถ้ามันไม่ฟัง อดทนไม่ได้ก็ดันบาตรออกไปเสีย อย่าให้มันได้ฉัน หัดมัน ทรมานมัน**

การปฏิบัตินี้ อย่าทำตามมันเรื่อยๆ ผลักบาตรหนีไป อย่าให้มันฉัน มันอยากมากนั้นก็อย่าให้มันฉัน มันพูดไม่ฟังความนี้ ฮี น้ำลายก็หยุดไหล พอรู้ว่าจะไม่ได้ฉัน มันเซ็ด พอวันต่อมา มันไม่กวนหรอก มันกลัวว่ามันจะไม่ได้ฉัน เจียบ ลองๆ ทำดูซิ ถ้าไม่เชื่อ

คนเรานะมันไม่เชื่อไม่กล้าทำ ถึงว่าคนไม่มีศรัทธาจะทำ กลัวแต่มันจะหิว กลัวแต่มันจะตาย ไม่ทำดูที่นั่นมันก็ไม่รู้จัก ไม่กล้าทำหรอกพวกเรานะ ไม่กล้าทำดู กลัวแต่มันจะเป็นนั่น กลัวแต่มันจะเป็นนี่ เรื่องอาหารการขบฉัน เรื่องนั้นเรื่องนี่นะ โอ้ย ทุกข์กับมันมามากจนรู้เท่าว่ามันทุกข์ นั้นแหละเรื่องเล็กๆ น้อยๆ นี่ เรื่องการปฏิบัตินี้ ไม่ใช่เรื่องจะพิจารณาง่ายๆ ไม่ใช่เรื่องเบาๆ นะ

พิจารณาเรื่องอะไร เรื่องอะไรละที่สำคัญที่สุด เรื่องอื่นไม่มีแล้วมันตาย เรื่องนี้สำคัญ ตายจึงเป็นเรื่องสำคัญในโลก พิจารณาไป ทำไป หาไป ก็ยังไม่พบ ไม่มี ผ่าหุงผ่าห่มก็ยังไม่ตาย ไม่มีหมากกินไม่มีบุหรีสูบก็ยังไม่ตาย ถ้าไม่มีข้าว ไม่มีน้ำกิน

นี่ตาย เห็นเท่านั้น ของสำคัญในโลกมีข้าวกับน้ำนี่สำคัญ เลี้ยงร่างกายเลยไม่สนใจเรื่องอื่น  
เอาแต่มันจะพอได้ ส่วนข้าวกับน้ำนี่ พอไม่ตาย มีอายุปฏิบัติไปเท่านั้นก็เอาละ  
เอาใหม่ละ เอาเท่านั้น อย่างอื่นเรื่องเบ็ดเตล็ด นั้นถ้ามันจะได้หรือไม่ได้ก็ช่างมัน  
จะมีจะพบก็ช่าง ข้อสำคัญมีแต่ข้าวกับน้ำเท่านั้นก็พอ ถ้าอยู่ไปจะพอได้กินไหม  
จะพอตายไหม พิจารณาไปอย่างนั้น พอได้กินพอได้ใช้อยู่หรือ เข้าไปบิณฑบาต  
บ้านไหนเขาจะให้หรือ ช่างที่ละก่อน น้ำหากินมันจนได้แหละ เอาสองอันเท่านั้น  
ไม่คิดจะรวบเอาใดหรือ

เรื่องการปฏิบัติ เรื่องผิดเรื่องถูกมันปนกันมานั้นแหละ เราต้องกล้าทำต้อง  
กล้าปฏิบัติ ป่าช้าจะไม่เคยไปก็ต้องหัดไป ไปกลางคืนไม่ได้ก็ต้องไปกลางวัน แล้วหัด  
ไปค่ำๆ บ่อยๆ ต่อไปตอนค่ำก็ไปได้ แล้วจะเห็นประโยชน์ในการกระทำของตน  
ที่นี่ก็รู้เรื่อง อันนี้อะไร จิตใจของเรามันไม่รู้เรื่องราวมาตั้งก็ภาพ ก็ชาติ อันไหน  
เราไม่ชอบอันไหนเราไม่รัก ก็ไม่ยอมให้มันประพฤติปฏิบัติ ปล่อยมันกลัวอย่างนี้  
แล้วที่เราได้ปฏิบัติ มันยังไม่เรียกปฏิบัติหรือ

ถ้าปฏิบัติจริงๆ ละก็ ชีวิตนั้นแหละ พุดง่าย ๆ ถ้าตั้งใจจริงๆ จะไปสนใจทำไม  
กูได้น้อยมึงได้มาก มึงทะเลาะกู กูทะเลาะมึง ไม่มีหรือเรื่องอย่างนั้นนะ เพราะ  
ไม่หาเอาเรื่องอย่างนั้น ใครจะทำอย่างไรก็ช่าง จะเข้าวัดไหนก็ตาม ก็ไม่ได้หาเอาเรื่อง  
เช่นนี้ ไม่ได้ไปฟังเอาเรื่องเช่นนี้ ใครจะปฏิบัติต่ำปฏิบัติสูงก็ไม่ได้หาเอาเรื่องเช่นนั้น  
หาเอาเรื่องของตนเท่านั้น อย่างนี้แหละกล้าประพฤติกล้าปฏิบัติ ปัญญาจะเกิด  
**ญาณจะเกิดเพราะการปฏิบัติ**

ถ้าหากว่าปฏิบัติถึงที่มันแล้ว มันปฏิบัติแท้ๆ กลางคืนกลางวันก็ตามก็ปฏิบัติ  
กลางคืนก็นั่งสมาธิเสียบๆ แล้วลงมาเดิน อย่างน้อยก็ต้องได้สองสามครั้ง เดินจงกรม  
นั่งสมาธิ นั่งสมาธิแล้วลงมาเดินจงกรม มันไม่อึด มันเพลิน

บางทีฝนตกพรวดๆ ไม่หนัก ให้นึกถึงเมื่อคราวทำนาไถ่นอง ทางแ่งที่ทุ่งทำงาน  
กลางวันยังไม่ทันแห้ง ตื่นเข้ามาก็ต้องสวมใส่เข้าไปอีก ตั้งแต่เข้าเข้าไปเอาควายในคอก  
มองดูควายข้างนอกเห็นแต่คอ ไปจับเอาเชือกควายมามีแต่ชี้ควายเต็มไปหมด ทางควาย

ตัวแหว่งเอาชีของมันมาเประอะเราเติมไปหมด ดินเป็นฮังก้า<sup>๑</sup> ด้วย เดินไปทรมานไป  
ทำไม่ถึงทุกข์ทำไม่ถึงยากแท้ ที่เราเดินจงกรมฝนตกแค่นี้มันจะเป็นอะไร ทำนาอย่างทุกข์  
ก็ยังสามารถ เดินจงกรมแค่นี้ทำไมจะทำไมได้ มันกล้าขึ้นมาหรือถ้าเราทำได้ทำ

ถ้ามันตกกระแสนของมันแล้ว เรื่องการปฏิบัตินี้ ไม่มีอะไรจะขยันเท่ามันหรือ  
จะทุกข์ก็ไม่ทุกข์เท่าผู้ปฏิบัติ จะสุขก็ไม่สุขเท่าผู้ปฏิบัติ ขยันก็ไม่ขยันเท่าผู้ปฏิบัติ ซี้ก็เจ็บ  
ก็ไม่ซี้ก็เจ็บเท่าพวกนี้ พวกนี้เป็นเลิศ เลิศกว่าเขา ขยันก็เลิศเขา ซี้ก็เจ็บก็เลิศเขา มีแต่  
เลิศทั้งนั้น ถึงว่าถ้าตั้งใจปฏิบัติแล้วมันก็น่าดูจริงๆ แต่พวกเรารู้ว่าปฏิบัตินะมันไม่ถึง  
มันไม่ได้ทำ เปรียบก็เท่ากับว่า ถ้าหลังคารั่วตรงนี้ก็ขยับไปนอนตรงนั้น ถ้ารั่วตรงนั้น  
ก็ขยับมานอนตรงนี้ ทำอย่างไรจะได้บ้านได้ช่องดีๆ กับเขาลักที่ นี่ถ้ามันรั่วทั้งหลัง  
ก็คงหนีเลย อย่างนี้ก็ไม่น่าเอา มันก็อย่างนั้นแหละการปฏิบัติ

จิตของเรา กิเลสของเราจะ ถ้าไปทำตามมันก็ยิ่งไปกันใหญ่ ยิ่งทำตามก็ยิ่งหมด  
ข้อวัตรปฏิบัติ เรื่องการปฏิบัติที่จนมันอัศจรรย์ในจิตของตนนะ อัศจรรย์มันขยัน  
หมั่นเพียร ไม่รู้เป็นอย่างไร ใครจะปฏิบัติก็ตามไม่ปฏิบัติก็ตาม ไม่ได้สนใจใคร  
ทำของตนปฏิบัติของตนไปสมาธิอย่างนั้น ใครจะไปได้มาเหนือก็ช่างเขา เราทำ  
ของเราอยู่อย่างนั้น มันต้องดูตัวเองมันจึงจะเป็นการปฏิบัติ

ครั้นปฏิบัติไป ปฏิบัติแล้วไม่มีเรื่องอะไรในใจ มีแต่เรื่องธรรมดา ตรงไหนมันทำ  
ยังไม่ได้ ตรงไหนมันขัดข้องอยู่ มันก็วนอยู่แต่ตรงนั้น มันไม่แตกแล้วมันไม่หนีหรือ  
หมดอันนี้แล้วไปคาอยู่กับอะไรอีก มันก็ไปติดอยู่ตรงนั้นอีก ติดอยู่ที่นั่นมันไม่หนี

ถ้ามันติดอยู่มันเอาจนแตกนั่นแหละ ถ้ามันไม่เสร็จมันก็ไม่ไป มันไม่สบายใจ  
ถ้ามันไม่เสร็จหมด มันพิจารณาจ่ออยู่ที่นั่น นั่งก็อยู่ที่นั่น นอนก็อยู่ที่นั่น เดินก็อยู่  
ที่นั่น เปรียบเหมือนกับเราทำนาไม่เสร็จนั่นแหละ นาเราเคยดำทุกปี แต่ปีนี้ตรงนั้นยัง  
ไม่เสร็จ ใจมันก็เลยติดเป็นทุกข์อยู่ที่นั่น ไม่สบาย เหมือนเราทำงานไม่เสร็จ ถึงมา  
อยู่กับเพื่อนหลายๆ ใจก็ไม่สบาย พะวงแต่เรื่องงานที่เราทำไม่เสร็จอยู่นั่นแหละ

---

<sup>๑</sup> ฮังก้า คือ โรคน้ำกัดเท้า

หรือเหมือนกับเราปล่อยลูกเล็กๆ ไว้บนบ้าน แต่เราให้อาหารหมูอยู่ที่ใต้ถุนบ้าน ใจมันก็คิดอยู่แต่กับลูก กลัวลูกจะตกบ้าน ทำอย่างอื่นอยู่ก็คิดอยู่อย่างนั้น เช่นเดียวกันกับข้อปฏิบัติของเรา มันไม่ลืมสักทีเลย ทำอย่างอื่นอยู่ก็ไม่ลืม พอจะออกจากมัน มันก็ปีบเข้ามาในใจทันที ติดตามอยู่กระทั่งคืนกระทั่งวันไม่ได้ลืมสักที เป็นอยู่อย่างนั้น มันจึงเป็นไปไม่ได้ ไม่ใช่ของง่าย

ตอนแรกก็อาศัยครูบาอาจารย์ให้ท่านแนะนำ เข้าใจแล้วก็ทำ ครูบาอาจารย์สอนแล้ว ก็ทำตามที่ท่านสอน พอเข้าใจแล้วทำได้แล้วท่านก็ไม่ได้สอนอีก เราทำของเราเองละทีนี้ มันจะเกิดประมาทอยู่ตรงไหน มันจะเกิดไม่ติดอยู่ตรงไหน มันก็รู้ของมันเอง มันก็สอนของมันเอง มันก็ทำของมันเอง มันเป็นผู้รู้ มันเป็นผู้จัดตั้ง

จิตมันเป็นของมันเอง รู้เองว่าผิดน้อยผิดมาก ผิดตรงไหนมันก็พยายามดูของมันอยู่อย่างนั้น พยายามประพฤติปฏิบัติเองของมัน เป็นอย่างนั้นละ ปฏิบัติคล้ายๆ เป็นบ้าหรือเป็นบ้าไปเลยก็ว่าได้ ปฏิบัติจริงๆ ก็เป็นบ้านะแหละ มันเปลี่ยน มันเป็นสัญญาวิปลาสแล้วมันเปลี่ยนสัญญานั้น ถ้ามันไม่เปลี่ยน มันก็ดูร้ายอยู่เหมือนเดิม มันก็ทุกข์อยู่เหมือนเดิม

มันก็แสนจะทุกข์นั้นละการปฏิบัติ แต่ว่าทุกข์นั้นถ้ามันไม่รู้จักว่ามีทุกข์ มันก็ไม่รู้จักทุกข์หรอก ถ้าเราจะพิจารณาทุกข์ เราจะฆ่าทุกข์นี้มันก็ต้องพบกันก่อนสิ จะไปยิงนก ถ้าไม่เจอนกแล้วจะได้ยิงหรือ ทุกข์ พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าทุกข์ ซาติทุกข์ ชราปีทุกข์ เกิดขึ้นมาแล้วไม่ยากให้มันทุกข์มันก็ไม่เห็นทุกข์ **ไม่เห็นทุกข์ มันก็ไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักทุกข์ มันก็เอาทุกข์ออกไม่ได้ อย่างนี้**

แล้วคนเราไม่ยากเห็นทุกข์ ไม่ยากได้ทุกข์ ทุกข์ตรงนี้ก็หนีไปนั้น นั่นแหละ ยิ่งเอาทุกข์ไว้ ไม่ได้ฆ่ามัน ไม่ได้คิดไม่ได้พิจารณาดูมัน ทุกข์ตรงนี้ก็หนีไปตรงนั้น ทุกข์ตรงนั้นหนีไปตรงนี้ หนีแต่ทางกายเรา ครั้นมันหลงอยู่เมื่อใดจะไปตรงไหนมันก็ทุกข์ จะขึ้นเครื่องบินหนีไปมันก็ขึ้นไปด้วย แม้จะมุดลงไปใต้น้ำมันก็มุดไปด้วย เพราะทุกข์ มันอยู่กับเรา แต่เรามันหลง มันอยู่กับเรา จะไปหนี จะไปละมันที่ไหนได้

คนเรานะทุกข์ที่นี้หนีไปที่นั่น ทุกข์ที่นั่นหนีมาทางนี้ ว่าเราหนีทุกข์มันก็ไม่ใช้ ทุกข์มันไปกับเรา เราไปกับทุกข์ ไม่รู้จักทุกข์ ถ้าไม่รู้จักทุกข์ก็ไม่รู้จักเหตุเกิดของทุกข์ ไม่รู้จักเหตุของทุกข์ก็ไม่รู้จักความดับทุกข์ ที่ไหนมันจะดับได้ มันไม่มีหรอก

มันต้องหมั่นมาพิจารณาให้มันแน่นอน ต้องกล้าประพฤติกกล้าปฏิบัติ อยู่กับเพื่อน กับฝูงก็เหมือนอยู่คนเดียว ไม่กลัว ใครจะชี้เกี้ยวชี้คร้านก็ช่างเถอะ ผู้ใดเดินจงกรม ทำความเพียรมากๆ ละรับรอง ใครจะไปไหนมาไหนก็ทำการปฏิบัติของตัวเองอยู่ อย่างนั้น ทำความเพียรอยู่อย่างนั้น ถ้าทำจริงๆ แล้วก็พรชชเดียวเท่านั้น การปฏิบัตินี้ ให้ทำนะ ให้ทำอย่างที่พูดมานี้ ให้ฟังคำสอนของอาจารย์ อย่าเถียง อย่าดื้อ ท่านสั่งให้ทำ ทำไปเลย ไม่ต้องกลัวกับการปฏิบัติ มันรู้จักเพราะการกระทำ ไม่ต้องสงสัยหรอก

การปฏิบัตินี้เป็นปฏิปทาด้วย ปฏิปทาอย่างไร ปฏิบัติไปเรื่อยๆ สม่่าเสมอ ปฏิบัติเหมือนหลงตาเป่ไม่ได้นะ ในพรชชท่านก็สมาทานไม่พูด ไม่พูดแต่ก็เอาหนังสือ มาเขียน “พรุ้งนี้บึงข้าวเหนียวให้สักก้อนนะ” อยากกินข้าวเหนียวบึง ท่านไม่พูดแต่ เอาหนังสือมาเขียน ยิ่งยุ่งกว่าเดิมอีก เดียวก็เขียนเอาอันนั้น เดียวก็เขียนเอาอันนี้ วุ่นวายไปหมด ท่านสมาทานไม่พูดแต่มาเขียนเอา นี้ก็ไม่รู้จะสมาทานไม่พูดไปทำไม ไม่รู้จักการปฏิบัติของตนเอง

ความเป็นจริงปฏิปทาของเราเป็นผู้มักน้อยเป็นผู้สันโดษ ปล่อยไปตามธรรมดา ปกติของเรา อย่าไปสนใจมันจะชี้เกี้ยว อย่าไปสนใจมันจะขยัน ปฏิบัตินี้อย่าว่าขยัน อย่าว่าชี้เกี้ยว ธรรมดาคนเรานั้นจะขยันจึงจะทำ ถ้าชี้เกี้ยวแล้วไม่ทำ นี่ปกติของคนเรา แต่พระท่านไม่เอาเช่นนั้น ขยันก็ทำ ชี้เกี้ยวก็ทำ ไม่สนใจอย่างอื่น ตัดไป ละไป หัดไป ทำไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะวันหรือคืน ปีนี้ปีหน้ายามไหนก็ตาม ไม่สนใจขยันไม่สนใจชี้เกี้ยว ไม่สนใจร้อนไม่สนใจหนาว ทำไปเรื่อยๆ นี่ท่านเรียกว่า *สัมมาปฏิปทา*

บางทีก็ชะมักเขม่นขึ้นมาคุมกันอยู่เสียหกวันเจ็ดวัน พอเห็นว่าไม่เข้าท่าก็หยุด เลิกออกมาเลย ยิ่งไปกันใหญ่ ทั้งพูดทั้งคุยไม่รู้อะไรต่ออะไร พอนึกได้ทำเข้าไปอีก สองวันสามวันเท่านั้น พอเลิกแล้วนึกได้อีกก็ทำอีก เหมือนกับคนทำงาน บทจะทำ

ก็ทำเสียจนไม่รู้เนื้อรู้ตัว เรื่องชุดไร้ชุดสวน ถ้างไรถ้างภูก็ดี บทจะเล็ก จอบ เสียม ก็ไม่ยอมเก็บ ทั้งอยู่อย่างนั้น หนีไปเลย วันต่อมาดินจับเกรอะไปหมด แล้วก็หนีกขยัน ทำอีก ทั้งไปอีก อย่างนี้ไม่เป็นไรไม่เป็นนา ปฏิบัตินี้ก็เหมือนกันนั่นแหละ

ปฏิบัติถ้าถือว่าไม่สำคัญก็ไม่สำเร็จ สัมมาปฏิบัติสำคัญมากจริงๆ คือเรา ทำเรื่อยๆ อย่างไม่ว่ามันได้อารมณ์ดีอารมณ์ไม่ดี ดีก็ช่างไม่ดีก็ช่าง ช่างมัน พระพุทธเจ้า ท่านไม่ได้สนใจใครหรอก ท่านผ่านมาหมดของดีไม่ดี ของชอบไม่ชอบเหล่านี้ นั่นแหละ จึงเป็นการปฏิบัติ การปฏิบัติที่จะเอาแต่ของชอบ ของไม่ชอบไม่เอา อย่างนี้ไม่เป็นการ ปฏิบัติ มันเป็นวิบัติ ไปที่ไหนก็ไม่สบาย อยู่ที่ไหนก็ไม่สบาย เป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา ตลอดเวลา กระทบเพียรอย่างนี้ก็เหมือนกันกับพราหมณ์บูชาัญญ ทำไมบูชาัญญ ก็เพราะเขาต้องการสิ่งที่เขาปรารถนา เรากระทบเพียรก็เหมือนกัน ทำไมเราจึงทำ ความเพียรละ ทำเพื่อมีภพมีชาติ ต้องการตามใจ ตามปรารถนาจึงเอา ไม่ได้ตามปรารถนา ก็ไม่เอา เหมือนกับพราหมณ์บูชาัญญ เขาต้องการเขาจึงบูชาัญญ

พระพุทธเจ้าท่านไม่ว่าอย่างนั้น การกระทบเพียรก็เพื่อละเพื่อปล่อยเพื่อเลิก เพื่อถอน ไม่ต้องการภพชาติ ไม่ต้องการเอานั่นเอานี่ กว่าที่ท่านจะมาถูกทาง ท่านก็ ปฏิบัติมาไม่รู้ก็อย่างต่อก็อย่าง

มีพระเถระองค์หนึ่ง ท่านบวชฆานิกายว่ามันไม่เคร่ง ก็เปลี่ยนมาเป็นธรรมยุต ครั้นบวชธรรมยุตแล้วมาปฏิบัติ ปฏิบัติไปบางทีก็ไม่ยอมกินข้าวตั้ง ๑๕ วันนะ ครั้นกินก็กินเฉพาะผักเฉพาะหญ้า กินสัตว์นะมันบาป กินผักกินหญ้าดีกว่า กินผัก ลิ่นฟ้า<sup>๑</sup> หมดทีละ ๔-๕ ผักเนาะ กินอย่างนั้นมันก็ได้แค่นั้น

ต่อมาสักหน่อย แฮ้ย เป็นพระไม่ดีเป็นไปลำบาก รักษาวัตรมันยาก ลดลงมาเป็นผ้าขาวดีกว่า เลยสีจากพระมาเป็นผ้าขาว เพราะเก็บผักเก็บหญ้ากินเองก็ได้ ชุดหัวเผือกหัวมันกินเองก็ได้ เลยมาเป็นผ้าขาว ทำไปทำมา ไม่รู้เรื่องรู้ราวเลยหมดไป หมดไปจากพระจากผ้าขาว หมดเลย เดียวนี้ไม่รู้ว่าจะไปอย่างไร ตายหรือยังก็ไม่รู้

---

<sup>๑</sup> ภาษาล้านนา หมายถึง ผักเพกา

นี่เพราะทำอะไรก็ไม่พอใจไม่พอใจ เลยไม่รู้ว่าจะตัวเองกำลังทำตามกิเลส กิเลสพาทำก็ไม่รู้จัก พระพุทธเจ้าแนะนำท่านลึกเป็นผ้าขาวหรือเปล่า ท่านทำอะไร ท่านปฏิบัติอย่างไรก็ไม่คิดดู ท่านพากินผักกินหญ้าเหมือนวัวเหมือนควายหรือเปล่า เออ ครั้นจะกินก็กินไปเถอะ เราทำได้แค่นี้แหละ

อย่าไปติดคนอื่นอย่าไปว่าคนอื่น สบายอย่างใดก็เอาอย่างนั้น อย่าไปเลี่ยม อย่าไปถาก อย่าไปพันเขามากเกินไป จะไม่เป็นคันกระบวย เลยไม่เป็นอะไร ก็ทิ้งไป เสียเฉยๆ อย่างนี้ก็มี อย่างการทำความเพียรเดินจงกรม ๑๕ วัน ก็เดินอยู่อย่างนั้น ไม่กินข้าวละ แข็งแรงอยู่ ครั้นเลิกทำแล้วทิ้ง นอนเรื่อยเปื่อยไม่ได้เรื่อง นี่แหละ มันไม่ได้คิดไตร่ตรองให้ดี ไปๆ มาๆ เป็นอะไรก็ไม่ถูกใจ เป็นพระก็ไม่ถูกใจ เป็นเณรก็ไม่ถูกใจ เป็นผ้าขาวก็ไม่ถูกใจ เลยไม่เป็นอะไร ไม่ได้อะไรเลย นี่แหละ มันไม่รู้จักการปฏิบัติของตน ไม่พิจารณาเหตุผล จะปฏิบัติเพื่อเอาอะไรให้คิดดู

**ที่ท่านให้ปฏิบัตินะปฏิบัติเพื่อทิ้ง มันคิดรักคนนั้น มันคิดชังคนนี้ อย่างนี้มีอยู่ แต่อย่าไปสนใจมัน แล้วปฏิบัติเพื่ออะไร เพื่อละสิ่งเหล่านั้น มันสงบก็ถึงความสงบ มันรู้แล้วก็ทิ้งมันเสียความรู้เหล่านั้น รู้แล้วก็แล้วไป ครั้นถือว่าตัวว่าตนว่ารู้แล้วก็ถือว่าตัวเก่งกว่าคนอื่นเท่านั้นซิ ไปๆ มาๆ เลยอยู่ไม่ได้ อยู่ที่ไหนเดี๋ยวร้อนที่นั่น เรื่องปฏิบัติไม่ถูกหนทางมัน นี่เราไม่ได้ปฏิบัติ**

ปฏิบัติพอสมควรตามกำลังของเรา มันนอนมากไหมก็ทรมานมันดู มันกินมากก็ทรมานมัน เอามันพอสมควร เอาแต่ศีล สมาธิ ปัญญา ไม่พอเอาชุดงควัตรใส่เข้าไปด้วย ชุดงควัตรนี้เพื่อเป็นเครื่องขุดเกลา เอาขนาดหนึ่งมันไม่พอนะ เอาชุดงควัตรเข้าไปมันจึงแก้ได้

ชุดงควัตรนี้ก็เป็นของสำคัญอยู่ บางคนเอาศีลเอาสมาธิเข้ามามันก็ได้ไม่เป็น ต้องเอาชุดงควัตรเข้าช่วยอย่างนั้น ชุดงควัตรมันตัดหลายอย่าง เช่น บางทีให้อยู่ โคนต้นไม้ อยู่โคนต้นไม้ก็ไม่ผิตศีล อยู่ป่าช้า อยู่ป่าช้าก็ไม่ผิตศีล ถ้าตั้งชุดงควัตร อยู่ป่าช้าแล้วไม่อยู่นะถึงผิต ไปอยู่ล่องคูชิ ป่าช้านั้นมันจะเป็นอย่างไร มันจะเป็นเหมือนอยู่กับหมู่กับพวกหรือเปล่า มันมีประโยชน์ทุกๆ อย่างนั้นแหละชุดงควัตรนี้

ดู-ตั้ง-คะ ท่านว่าข้อวัตรปฏิบัติอันบุคคลปฏิบัติยาก เป็นข้อปฏิบัติของ พระอริยเจ้า ผู้ใดต้องการเป็นพระอริยเจ้าต้องมีธุดงค์วัตรเป็นเครื่องขัดเกลา ยากที่ คนจะทำได้และยากที่จะมีคนศรัทธาทำ เพราะมีแต่สิ่งขัด มีแต่ขัดมีแต่ขึ้นทั้งนั้น อย่างถือผ้าก็ผ้าสามผืน เทียวบิณฑบาตมาฉัน บางทีก็ฉันแต่ในบาตร เทียวบิณฑบาตไป ะไรตกบาตรก็ฉันอันนั้น เขาจะเอาอะไรมาถวายภายหลังไม่เอา เวลาบิณฑบาตเขา ใส่อะไรให้ก็ฉันแต่อันนั้น

การที่ถือธุดงค์ข้อนี้ได้อยู่ทางภาคกลางดี สบาย เพราะเขาพร้อมอยู่แล้ว แต่ถ้ามา ทางภาคอีสาน ธุดงค์ข้อนี้ได้ปฏิบัติละเอียดดี เพราะได้กินแต่ข้าวเปล่าๆ เท่านั้น บ้านเราเขาใส่บาตรแต่ข้าวเปล่าๆ ทางโน้นเขาใส่บาตรใส่ข้าวใส่กับด้วย มาบ้านเรา ทั้งใส่ให้แต่ข้าวเท่านั้น ธุดงค์ข้อนี้อย่างอุกฤษฏ์เลย เครื่องอย่างนั้น บิณฑบาตมาฉัน ฉันแล้วใครจะเอาอะไรมาถวายอีกก็ไม่ฉัน ธุดงค์วัตรนี้มันช่วยมาก ช่วยจริงๆ ฉันคนเดียว ภาชนะอันเดียว อาสนะอันเดียว ลุกไปแล้ว ไม่ฉันอีกอย่างนั้น อันนี้ เรียกว่าธุดงค์วัตร แล้วจะมีใครบ้างที่ประพฤติปฏิบัติได้ ยากที่จะมีคนศรัทธาเพราะ มันยากมันลำบากมาก ท่านจึงว่าผู้ใดปฏิบัติธุดงค์วัตรนี้มีอานิสงส์มากจริงๆ

ที่เราว่าปฏิบัตินะ มันยังไม่เรียกว่าปฏิบัติหрок ถ้าปฏิบัติหระมันไม่ใช่ของเบาๆ มันไม่กล้าประพฤติไม่กล้าปฏิบัติหрок คนเรานะ ที่ไหนมันขัดมันไม่กล้าทำหрок อันไหนมันขัดหัวใจ ไม่อยากทำไม่อยากปฏิบัติ ไม่อยากขัดกิเลส ไม่อยากเกลามัน ไม่อยากเอามันออก

ความเป็นจริงท่านว่า การปฏิบัตินั้น อย่าทำตามใจของตนนัก ปฏิบัติให้ พิจารณาบ้าง ใจเรามันถูกล่อลวงมาหลายภพหลายชาติแล้ว ว่าเป็นใจของตน มันไม่ใช่หрок มันล้วนแต่เป็นของปลอม มันพาเราโลภ มันพาเราโกรธ มันพาเราหลง มันพาปลิ้นพาสะดม พาอยากได้ พาอิจฉาพยาบาท อย่างนี้มันไม่ใช่ของเรา แล้วลอง ถามดูใจของเราซิ อยากดีไหม มีแต่อยากดีทั้งนั้น แล้วทำอย่างนั้นมันดีไหมละ เนะ ไปทำไม่ดีแต่มันอยากได้ดี ถึงว่าของที่มันไม่จริงมันก็ต้องเป็นอย่างนั้น



พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ตามมัน ให้ขัดมัน มันไปทางนั้นหลบมาทางนี้ มันมาทางนี้หลบไปทางโน้น นั่นแหละ พุดง่าย ๆ ก็เท่ากันกับเรื่องเก่าที่พุดมาแต่ต้น ใจเรา มันจะชอบอันนี้เอาไปโน้น ใจมันจะชอบอันโน้นเอามานี้ เหมือนคนเคยเป็นเพื่อนกัน มาก่อน แต่มาถึงวันนี้ก็มีความเห็นไม่ตรงกัน ไปคนละทาง แยกทางกัน พุดจาไม่ลงรอยกัน ทะเลาะกันเลย มันแยกไปอย่างนั้น นั่นแหละไม่ตามใจของตน ถ้าผู้ใด ทำตามใจของตน มันรักอันไหนมันชอบอันไหน ก็เอาไปตามเรื่องตามราวของมัน นั่นแหละ ยังไม่ได้ปฏิบัติอะไรเลยสักอย่าง ลองดูก็ได้

นี่แหละเขาว่าปฏิบัติ มันไม่ใช่ มันวิบัติอยู่ ถ้าไม่หยุดดูไม่ทำดูไม่ปฏิบัติดู ก็ไม่เห็นไม่เป็น ปฏิบัติที่พุดง่าย ๆ มันก็ต้องเอาชีวิตนั้นแหละเข้าแลก ไม่ใช่มัน ไม่ทุกข์นะปฏิบัตินี้ มันต้องทุกข์ ยิ่งพรรษาหนึ่งสองพรรษานี้แหละยิ่งทุกข์ พระหนุ่ม เณรน้อยนี่ยิ่งทุกข์มาก ผมนี่มันเคยทุกข์มามาก ทุกข์กับอาหารการกินนี่ก็ยิ่งทุกข์ ก็เรา อายุ ๒๐ ปีมาบวช มันกำลังกินกำลังนอน จะว่าอย่างไรกับมันล่ะ บางครั้งก็ไปนั่งเสียบคิดถึงแต่ของกินของอยาก อยากกินตำกั๊วยตานี อยากกินตำส้มมะละกอ ทุกอย่างนั้นแหละ น้ำลายอย่างนี้ไหลยี้ด นี่แหละได้ทรมานมัน ทุกสิ่งทุกอย่างมัน ไม่ใช่ของง่ายนะ ถึงว่ามันได้พาเราทำบาปมามากแล้วเรื่องอาหารการกินนี้ คนกำลังกินกำลังนอนกำลังสนุก มายึดเอาไว้มาขังเอาไว้มันก็ยิ่งไปกันใหญ่ เท่ากับน้ำกำลังไหลไปขวางเอาไว้ยิ่งแตกใหญ่ เอาไว้ได้ก็ดี เอาไว้ไม่ได้ก็พัง จนกว่ามันสลายจากสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ละก็ไม่ยากเลย

ภาวนาปีแรกไม่ได้อะไร มีแต่ภาวนาของอยากของกิน วุ่นวายไปหมด แยมมาก เหลือเกิน บางครั้งนั่งอยู่เหมือนกับได้กินกล้วยจริงๆ รู้สึกเหมือนหักกล้วยเข้าปาก อยู่อย่างนั้น มันเป็นของมันเอง เหล่านี้มันมีแต่เรื่องการปฏิบัติทั้งหมดทั้งนั้น แต่ว่าอย่าไปกลัวมัน มันเป็นมาหลายภพหลายชาติแล้ว เราได้มาฝึกมาขัดมัน ทุกอย่าง แสนยากแสนลำบาก แต่ว่าอันไหนยากๆ นั่นแหละทำ อันไหนไม่ยากไปทำมันทำไม ทำในสิ่งที่มันยาก ทำที่มันได้สิ่งง่าย ๆ นะ ใครๆ ทำก็เป็นหรอก สิ่งทำยากๆ นี่ต้องทำให้มันได้

พระพุทธเจ้าของเราที่เช่นกัน ถ้าจะมากอยพะวงญาติพี่น้อง พงศ์พันธุ์ ทรัพย์สมบัติ ความร่ำรวยบันเทิงต่างๆ รูปก็ดี เสียงก็ดี กลิ่นก็ดี รสก็ดี โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ก็ไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้าหรอก เหล่านี้มันไม่ใช่ของน้อย คนเราก็หาเอาแต่สิ่งเหล่านี้ ทั้งโลกนั้นแหละ ออกบวชแต่อายุยังน้อย หนีจากมันได้มันก็ตายนั้นแหละ

บางคนก็ยังมาพูดว่า “ถ้าเหมือนหลวงพ่อก็ค่อยยังชั่วหน่อย ไม่ได้สร้างครอบครัวก็สบาย ไม่ได้คิดอะไร” ว่าเป็นไปนั้น ผมว่า “อย่ามาพูดอยู่ใกล้ๆ นะ เดี่ยวโดนไม้ค้อนหรอก” ยิ่งกับเราไม่มีหัวใจอย่างนั้น

เรื่องของคนไม่ใช่เรื่องย่อยๆ มันเรื่องชีวิตทั้งนั้นแหละ ถึงว่านักปฏิบัติเรากล้าหาญฝึกแรงเข้าไป ไม่เชื่ออย่างอื่น เชื่อพระพุทธเจ้า ท่านทรงสอนให้หาความสงบใส่ตัวเอง พอมาภายหลังจึงรู้ ปฏิบัติไปพิจารณาไปไตร่ตรองไป ผลมันสะท้อนกลับมาที่นี้เท่ากัน มีเหตุมีผลเหมือนกัน นักปฏิบัติของเราที่เช่นกัน อย่าไปขอมมัน

ที่แรกแค่เรื่องการนอนมันก็ยังยากว่าจะลุกตื่นขึ้นเวลานั้นเวลานี้ มันก็ไม่ลุกนี้ต้องหัดมันว่าจะลุกก็ลุกขึ้นมาทันที บางที่มันก็ได้ แต่บางที่พอรู้สึกตัวว่าจะลุกมันก็ไม่ลุก บางทีก็จะให้มันลุกว่า หนึ่ง สอง เอ้า ถ้านับถึงสามแล้วไม่ลุกต้องตกอเวจี ตกนรกนะ บอกมันอย่างนั้น พอจะสามมันรีบลุกขึ้นทันที มันกลัวตกนรก อย่างนี้ต้องหัดมัน ไม่หัดไม่ได้หรอก

มันต้องหัดทุกด้านทุกมุม จะอาศัยครูบาอาจารย์ อาศัยหมู่ อาศัยเพื่อนมาแนะนำพร่ำสอนเราอยู่เรื่อยๆ นะ โอ้ย ไม่ได้กินหรอก อย่างนี้ไม่ต้องบอกกันมากหรอก บอกที่สองที่ก็เลิก ทำไปปฏิบัติไปของมันเอง

จิตที่มันเป็นไปแล้วมันไม่ทำผิดหรอก อยู่ต่อหน้าคนมันก็ไม่ทำผิด อยู่ลับหลังมันก็ไม่ทำผิด เรื่องจิตที่มันเป็นแล้วมันไม่มีที่ลับที่แจ้งสักแห่ง มันเป็นของมันอยู่ อย่างนั้น ฉะนั้น พระอรียเจ้าทั้งหลายท่านจึงเชื่อจิตของท่านว่ามันเป็นเช่นนั้น นี่เราทั้งหลายก็เหมือนกัน ข้อวัตรปฏิบัติเล็กๆ น้อยๆ นี้ก็ยังไม่รู้จัก

บางคนต้องการจะมาปฏิบัติเพื่อเอาความสุขเฉยๆ สุขมันจะเกิดมาจากไหนก่อนอะไรเป็นเหตุมัน สุขทั้งหลายนะ มันต้องมีทุกข์ก่อนมันจึงจะเป็นสุข เราทำทุกสิ่ง ทำงานก่อนจึงได้เงินมาซื้อกินมิใช่หรือ ทำนาก่อนจึงจะได้กินข้าว มันต้องผ่านความทุกข์มาก่อนทุกอย่างนะแหละ บางคนมาบวชว่าจะมาพักผ่อนให้สบาย จะมานั่งพักผ่อนเอาสบายเลย เขาว่าไม่ได้เรียนหนังสือมาก่อน จะมาจับหนังสืออ่านได้เลยอย่างนั้นหรือ ไม่ได้หรอก

อย่างนี้แหละคนที่มีความรู้สูงๆ เมื่อเข้ามาบวชมาปฏิบัติไม่ค่อยได้เรื่อง เพราะมันรู้ไปคนละอย่างคนละทาง มันไม่ได้ทรมานตัวเอง ไม่ได้ดูตัวเอง หาเอาแต่ความยุ่งเหยิงมาใส่ใจของตน เอาแต่สิ่งที่ไม่ใช่ความสงบระงับ ส่วนด้านรัฐของพระพุทธเจ้าของเรา ไม่ใช่รัฐด้านโลกีย์ ท่านรู้ด้านโลกุตระ มันรู้ไปคนละทาง

ฉะนั้น ผู้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ไม่ว่าผู้ใดไม่ว่าชั้นใดภูมิใดก็ตามก็ให้หยุดกระทั่งพระเจ้าอยู่หัวมาบวชก็หยุดเรื่องนั้น เรื่องโลกไม่ได้เอามาใกล้ ไม่ได้เอามาอวดมาอ้าง ไม่ได้เอาลาภนั้นมา ไม่ได้เอายศนั้นมา ไม่เอาความรู้นั้นมา ไม่เอาอำนาจนั้นมา ไม่เอา

**การปฏิบัติเป็นเรื่องละเอียด เป็นเรื่องวาง เป็นเรื่องถอน เป็นเรื่องเลิก ต้องเข้าใจอย่างนั้น ทุกอย่างมันจึงจะเป็นไปได้**

เป็นไฉนยังไม่คิดยากินยามันจะหายหรือ ที่ไหนมันกลัวต้องเข้าไป ป่าช้าตรงไหน มันกลัวต้องเข้าไปดู ห่มผ้าเข้าไปพิจารณา อนิจจา วะตะ สังขารา ไปยืนแล้วก็เดินจงกรมอยู่ที่นั่น ไปพิจารณาให้รู้ให้เห็นว่า มันกลัวอยู่ตรงไหน แล้วมันจะบอกมันจะรู้เอง มันให้รู้เท่าสังขาร อยู่ดูมันจนค้ำจนมีดไปเรื่อยๆ ต่อบิณฑิการ ก็เข้าไปได้ แต่ไม่กล้าไป กลัว มันไม่กล้าเข้าไปปฏิบัติ ถ้าทำอย่างนั้นนะ เขาเรียกปฏิบัติไม่รู้เรื่องการปฏิบัติ ไม่รู้จักเรื่องของมัน เราจะต้องกล้าต้องฝึกต้องหัด อันใดที่พระศาสดาทรงบัญญัติไว้ อันนั้นต้องเกิดประโยชน์ อันนั้นต้องมีประโยชน์ ที่พระพุทธเจ้าท่านว่า

**“ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเรา ผู้ใดเห็นเราผู้นั้นเห็นตถาคต ผู้ใดเห็นตถาคตผู้นั้น  
เห็นพระนิพพาน”**

ไม่ปฏิบัติตามท่านจะเห็นธรรมได้อย่างไร ไม่เห็นธรรมจะรู้จักท่านได้อย่างไร  
ไม่รู้จักท่านจะรู้จักคุณของท่านได้อย่างไร ถ้าทำตามท่านแล้วก็จะรู้จักว่า พระพุทธเจ้า  
ท่านสั่งสอนมาแน่นอนเหลือเกินเรื่องสังฆธรรมนี้ สังฆธรรมเป็นความจริงที่สุด.

# ๑๙

## ความสงบ บ่อเกิดปัญญา

---

ในฐานะที่พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ตั้งอกตั้งใจมาบรรพชาอุปสมบทในพระพุทธศาสนา ทุกท่านอยู่คนละแห่งละหนก็มารวมกัน ณ วัดป่าพงนี้ ซึ่งเป็นพระประจำอยู่ที่วัดนี้ก็มี ที่เป็นอาคันตุกะเพิ่งมาอาศัยอยู่ก็มี ก็ล้วนแต่เป็นนักบวช ซึ่งได้พยายามหาความสงบด้วยกันทั้งนั้น

ความสงบที่แท้จริงนั้นพวกเราทั้งหลายจงเข้าใจ ความสงบอย่างแท้จริงนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า ความสงบอย่างแท้จริงนั้นไม่ได้อยู่ห่างไกลจากพวกเรา มันอยู่กับพวกเรา แต่เราทั้งหลายมองข้ามไปข้ามมาอยู่เสมอ ต่างคนก็ต่างมีอุปายที่จะหาความสงบนั้นเอง แต่ก็ยังมีความฟุ้งซ่านรำคาญ ไม่ถนัดใจอยู่ ก็ยังไม่ได้รับความพอใจในการปฏิบัติของตนเอง คือยังไม่ถึงเป้าหมาย เปรียบประหนึ่งว่า เราเดินทางออกจากบ้านเราแล้วก็เร่ร่อนไปสารพัดแห่ง ไม่มีความสบาย แม้จะไปรถ จะไปเรือ จะไปที่ไหนอะไรก็ตามที มันยังไม่ถึงบ้านเรา เมื่อเรายังไม่ถึงบ้านเรานั้นก็ไม่ค่อยสบาย ยังมีภาระผูกพันอยู่เสมอ นี่เรียกว่าเดินยังไม่ถึง ไม่ถึงจุดหมายปลายทาง ก็เร่ร่อนไปในทิศต่างๆ เพื่อแสวงหาโมกขธรรม

ยกตัวอย่างเช่น พระภิกษุสามเณรเหล่านี้ ใครๆ ก็ต้องการความสงบ ตลอดพวกท่านทั้งหลาย ถึงผมก็เหมือนกันอย่างนั้น หาความสงบ ไม่เป็นที่พอใจ ไปที่ไหน

ก็ยังไม่เป็นที่พอใจ เข้าไปในปानीก็ดี ไปกราบอาจารย์นั่นก็ดี ไปฟังธรรมใครก็ดี ก็ยังไม่ได้รับความพอใจ อันนี้เป็นเพราะอะไร

หาความสงบ ไปอยู่ในที่สงบ ไม่อยากจะให้มีความเสี่ยง ไม่อยากจะให้มีความไม่สงบ ไม่อยาก จะให้มีความเคลื่อนไหว ไม่อยากจะให้มีความเคลื่อนไหว อยู่เฉยๆ อย่างนี้ นี่ก็ว่ามันจะสบาย คิดว่าความ สงบมันอยู่ตรงนั้น

ซึ่งความเป็นจริงนั้น เราไปอยู่เฉยๆ ไม่มีอะไร มันจะรู้อะไรไหม มันจะรู้สึก อะไรไหม ลองคิดดูซิ ตาของเรานั่นนะถ้าไม่เห็นรูป มันจะเป็นอย่างไรไหม จมูกนี้ ก็ไม่ได้กลิ่น มันจะเป็นอย่างไรไหม ลิ้นของเราไม่ได้รู้จักรส มันจะเป็นอย่างไรไหม ร่างกายไม่กระทบไปสัมผัสอะไรที่ถูกต้องอะไร มันจะเป็นอะไรไหม ถ้ามันเป็นอย่างนั้น มันก็เป็นคนตาบอดชิ คนหูหนวก คนจมูกขาด ลิ้นหลุดไป ภายไม่รับรู้อะไรเป็นอัมพาต ไปเลย มันจะมีอะไรไหม แต่ใครก็มักจะคิดอย่างนั้น อยากจะไปอยู่ที่ว่ามันไม่มีอะไร ไร้ความคิดอย่างนั้น เคยคิด เคยคิดมา

ในสมัยที่ผมเป็นพระปฏิบัติใหม่ๆ จะนั่งสมาธิตรงไหน เสียงมันก็อื้อ มันไม่สงบเลย คิดผ่านไปผ่านมาเสมอว่า จะทำอย่างไรหนอ มันไม่สงบ จนต้องหาซื้อผึ้งมาปั้นกลมๆ อุดเข้าไปในหูนี้ ไม่ได้ยินอะไร มีแต่เสียงอื้อเท่านั้น นี่ก็ว่ามันจะดี นี่ก็ว่ามันจะ สงบ เปล่า ความปรุปรุแต่จะอะไรต่ออะไรต่างๆ นี้ มีโซอยู่ที่หูตอก มันเกิดภายในจิตใจ มันจะมีสารพัดอย่าง ต้องคลำหามัน ค้นคว้าหาความสงบ พุดง่าย ๆ จะไปอยู่ในเสนาสนะ อะไรก็ดีนะ คิดไม่อยากจะทำอะไร มันขัดข้อง ไม่ได้ทำความเพียร อยากจะนั่งให้ มันสงบ ลานวัดก็ไม่อยากจะไปกวาดมัน อะไรก็ไม่อยากทำมัน อยากจะอยู่เฉยๆ อยากหาความสงบอย่างนั้น ครูบาอาจารย์ให้ช่วยกิจของวัดที่เราอาศัยอยู่ ก็ไม่ค่อย จะเอาใจใส่มัน เพราะเห็นว่ามันเป็นงานภายนอก

ผมเคยยกตัวอย่างให้ฟังบ่อยๆ เช่นว่า อาจารย์องค์หนึ่งซึ่งเป็นลูกศิษย์ผม ท่านมีศรัทธามากที่สุด ตั้งใจมาปฏิบัติละวาง หาความสงบ ผมก็สอนให้ละให้วาง ท่านก็เข้าใจเหมือนกันว่า ละวางทั้งหมดมันคงจะดี ความเป็นจริงตั้งแต่มาอยู่ด้วย

ก็ไม่อยากทำอะไร แม้หลังจากภูมิลมมันพัดตกไปข้างหนึ่ง ท่านก็เฉย ท่านว่าอันนั้น มันเป็นของภายนอก นะ ไม่เอาใจใส่ แดดฝนร้อนทางโน้นท่านก็ขยับมาทางนี้ ท่านว่า ไม่ใช่เรื่องของท่าน เรื่องของท่านมันเรื่องจิตสงบ หลังคารั่ว มันไม่ใช่เรื่องของท่าน มันขัดข้อง วุ่นวาย ไม่ให้เป็นภาระ นี่ความเห็นมันเป็นอย่างนั้น

อีกวันหนึ่งผมก็เดินไป ไปพบหลังคามันตกลงมา ก็ถามว่า “เอ ภูมิของใคร” ก็ได้รับคำตอบว่าเป็นภูมิของท่านอาจารย์องค์นั้น “อ้อ แปลกนะ” นี่ก็เลยได้พูดกัน อธิบายอะไรต่ออะไรกันหลายอย่าง เสนาสนวัตรณะ ที่อยู่ของเรานั้น คนเรามันต้องมีที่อยู่ ที่อยู่มันเป็นอย่างไรก็ต้องดูมัน การปล่อยวางไม่ใช่เป็นอย่างนั้น ไม่ใช่เราปล่อยเราทิ้ง อันนั้นมันเป็นลักษณะคนที่ไม่รู้เรื่อง ฝนตกหลังคารั่ว ต้องขยับไปข้างโน้น แดดออก เอ้า ขยับมาข้างนี้อีกแล้ว ทำไมเป็นอย่างนั้นล่ะ ทำไมไม่ปล่อย ไม่วางอยู่ตรงนั้น ผมก็เลยเทศน์ให้ฟังกันทีใหญ่ ท่านก็ยังมาเข้าใจว่า

“เออ หลวงพ่อบางทีเทศน์ให้เรายึดมั่น บางทีเทศน์ให้เราปล่อยวาง ไม่รู้จะเอาอย่างไร ขนาดหลังจากภูมิมันตกลงไป เราก็ปล่อยวางขนาดนี้ ท่านก็ยังว่าไม่ถูกอีก แต่ท่านก็เทศน์ว่าไม่ให้ยึด ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรมันจึงจะถูก”

ดูซิคนเรา จิตมันเป็นอย่างไร ในการปฏิบัติมันงออย่างนี้

ตาเรามันมีรูปใหม่ถ้าไม่อาศัยรูปข้างนอก รูปมีในตาใหม่ หูเรานี้มีเสียงใหม่ ถ้าเสียงข้างนอกไม่มากกระทบมันจะมีเสียงใหม่ ถ้าไม่อาศัยกลิ่นข้างนอก จมูกเรามันจะมีกลิ่นใหม่ ลิ้นมันจะมีรสใหม่ มันต้องอาศัยรสภายนอกมากกระทบ มันจึงมีรสอย่างนั้น เหตุมันเป็นอยู่ตรงไหนนะ

เราพิจารณาดูที่พระท่านว่า ธรรมมันเกิดเพราะเหตุ ถ้าเหตุไม่มีแล้วจะมีโอกาส ได้ยินเสียงใหม่ ตาเราไม่มีมันจะมีเหตุให้เราเห็นรูปใหม่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่มันคือเหตุ พระท่านบอกว่า **ธรรมมันเกิดเพราะเหตุ เมื่อจะดับก็เพราะเหตุมันดับก่อน ผลมันจึงดับ เมื่อผลมันจะมีขึ้น ก็มีเหตุมาก่อนแล้วผลมันจึงตามมา**

ถ้าหากว่าเราเข้าใจว่าความสงบมันอยู่ตรงนั้น มันจะมีปัญญาใหม่ มันจะมีเหตุ มีผลใหม่สำหรับที่เราจะต้องปฏิบัติหาความสงบ มันจะมีอะไรใหม่ ถ้าเราจะไปโทษเสียง ไปนั่งที่ไหนมีเสียงก็ไม่สบายแล้ว คิดว่าที่นี่ไม่ดี ที่ไหนมีรูปก็ว่าที่นี่ไม่ดีไม่สงบ อย่างนั้น ก็เป็นคนอายตนะหายหมด ตาบอด หูหนวกหมด

ที่นี้ผมทดลองดู ก็คิดไป “เอ มันก็แปลกเหมือนกัน มันไม่สบายเพราะตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่แหละ หรือว่าเราจะเป็นคนที่จักขุบอดดีนะ มันไม่ต้องเห็นอะไรดีนะ มันจะหมดกิเลสที่ตรงจักขุมันบอดละครณะมัง หรือว่าหูมันหนกมันตึง มันจะหมดกิเลสที่ตรงนั้นละมัง” ลองๆ ดู ก็ไม่ใช่ทั้งหมดนั้นแหละ ถ้าอย่างนั้นคนตาบอดก็สำเร็จอรหันต์สิ คนหูหนวกก็สำเร็จหมดแล้ว ตาบอดหูหนวกสำเร็จหมดถ้าหากว่ากิเลสมันเกิดตรงนั้น อันนั้นคือเหตุของมัน อะไรมันเกิดจากเหตุ เราต้องดับตรงนั้น เหตุมันเกิดตรงนี้ เราพิจารณาจากเหตุนี้

**ความเป็นจริงอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่เป็นของที่ทำให้เกิดปัญญา ถ้าเรารู้เรื่องตามความเป็นจริง** ถ้าเราไม่รู้เรื่อง เราก็จะต้องปฏิเสธเลยว่า ไม่อยากจะ เห็นรูป ไม่อยากจะฟังเสียง ไม่อยากจะอะไรทั้งนั้นแหละ ว่ามันร่วนวายอยู่ตรงนั้น เราตัดเหตุมันออกเสียแล้วจะเอาอะไรมาพิจารณาเล่า ลองๆ ซิ อะไรจะเป็นเหตุ อะไรจะเป็นเบื้องต้น ท่ามกลาง เบื้องปลาย มันจะมีใหม่ นี่ อันนี้คือ ความคิดผิดของ พวกเราทั้งหลาย

ดังนั้น ครูบาอาจารย์ท่านจึงให้สำรวจ การสำรวจนี้แหละมันเป็นศีล ศีลสังวร ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่เป็นศีล เป็นสมาธิ เหล่านี้ เราคิดดูประวัติพระสารีบุตร เมื่อครั้งยังไม่บวช ท่านไปพบพระชื่อ อัสนธิ ด้วยตาของท่านเอง เห็นพระอัสนธิเดิน ไปบิณฑบาต เมื่อมองเห็นแล้วก็เกิดความรู้สึกว่า “แหม พระองค์นี้แปลกเหลือเกิน เดินไม่ช้าไม่เร็ว กลับจีวรสีจีวรของท่านไม่ฉูดฉาด เรียบๆ เดินไปก็ไม่มองหน้า มองหลัง สังวรสำรวจ” เกิดแปลกขึ้นในใจ อันนั้นเป็นเหตุแก่ผู้มีปัญญา ท่านสารีบุตร สงสัยก็ตรงเข้าไปกราบเรียนถามท่าน อยากจะรู้ว่าใครมาจากไหน อย่างนี้



“ท่านเป็นใคร”

“เราเป็นสมณะ”

“ใครเป็นครูเป็นอาจารย์ของท่าน”

“พระโคตมเป็นครูเป็นอาจารย์ของเรา”

“พระโคตมนั้น ท่านสอนว่าอย่างไร”

“ท่านสอนว่า ธรรมทั้งหลายมันเกิดเพราะเหตุ เมื่อมันจะดับก็เพราะเหตุมันดับ  
ไปก่อน”

นี่คือพระสารีบุตรนิมนต์ให้ท่านเทศน์ให้ฟัง ท่านก็อธิบายพอสังเขปเท่านั้น  
ท่านยกเหตุผลขึ้นมา ธรรมเกิดเพราะเหตุ เหตุเกิดก่อนผลจึงเกิด เมื่อผลมันจะดับ  
เหตุต้องดับก่อน เท่านั้นเองพระสารีบุตรพอแล้ว ได้ฟังธรรมพอสังเขปเท่านั้น ไม่ต้อง  
พิสดาร เท่านั้นแหละ

อันนี้เรียกว่ามันเป็นเหตุ เพราะในเวลานั้น พระสารีบุตรท่านมีตา มีหู มีจมูก  
มีลิ้น มีกาย มีจิต อายตนะของท่านครบอยู่ ถ้าหากว่าอายตนะของท่านไม่มี มันจะ  
มีเหตุไหม ท่านจะเกิดปัญญาไหม ท่านจะรู้อะไรต่ออะไรไหม

แต่พวกเราทั้งหลายกลัวมันจะกระทบ หรือชอบให้มันกระทบ แต่ไม่มีปัญญา  
ให้มันกระทบเรื่อยๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จิต เลยเพลिनไป เลยหลง นี่มัน  
เป็นอย่างนี้ อายตนะนี้มันให้เพลนก็ได้ ให้หลงก็ได้ มันให้เกิดความรู้ มีปัญญาก็ได้  
มันให้โทษและก็ให้คุณพร้อมกัน แล้วแต่บุคคลที่จะมีปัญญา

อันนี้ให้เราเข้าใจว่าเราเป็นนักบวช เข้ามาปฏิบัติ ปฏิบัติทุกอย่าง ความซึ้งก็ให้  
รู้จัก คนสอนง่ายก็ให้รู้จัก คนสอนยากก็ให้รู้จัก ท่านให้รู้จักทั้งหมด เพื่ออะไร เพื่อเรา  
จะรู้ความจริงที่เราจะต้องเอามาปฏิบัติ ไม่ใช่เราปฏิบัติแต่สิ่งที่ว่ามันดีมันถูกใจเรา  
เราจึงจะชอบ มันไม่ใช่อย่างนั้น สิ่งในโลกนี้นะ บางสิ่งเราชอบใจ บางสิ่งเราไม่ชอบใจ  
มันมีอยู่ในโลก มันไม่มีอยู่ที่อื่น

ธรรมดาสิ่งอะไรที่ขอบใจเราก็ต้องการสิ่งนั้น พระณรอยู่ด้วยกันก็เหมือนกัน ถ้าองค์ไหนไม่ขอบใจ ไม่เอา เอาแต่องค์ที่ชอบ นี่ดูซิ เอาแต่สิ่งที่ชอบ ไม่อยากจะรู้ ไม่อยากจะเห็น ไม่อยากจะเป็นอย่างนี้ ความเป็นจริงพระพุทธรูปขององค์ให้มีประสบการณ์ โลกวิทู เราเกิดมาดูโลกอันนี้ให้แจ่มแจ้ง ให้ชัดเจน ถ้าเราไม่รู้จักโลกตามความเป็นจริง ไปไหนไม่ไหว ไปไม่ได้ จำเป็นจะต้องรู้จัก

อยู่ในโลกก็ต้องรู้จักโลก พระอริยบุคคลสมัยก่อนก็ดี พระพุทธเจ้าของเราก็ดี ท่านก็อยู่กับพวกนี้ อยู่กับพวกปุถุชนนี้ อยู่ในโลกนี้ ท่านก็เอาความจริงในโลกนี้เอง ไม่ใช่ว่าท่านไปเอาที่ไหน ไม่ใช่ว่าท่านหนีโลกไปหาสังฆธรรมที่อื่น แต่ท่านมีปัญญาสังวรสำรวจอายตนะของท่านอยู่เสมอ

การประพฤติปฏิบัติคือการพิจารณาดูสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ รู้ตามความเป็นจริง ว่ามันเป็นอย่างไรนั้นอยู่ ให้รู้เรื่องมัน

ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงให้รู้อายตนะเครื่องต่อไต นัยน์ตามันก็ต่อเอารูปเข้ามา เป็นอารมณ์ หูมันก็ต่อเอาเสียงเข้ามา จมูกมันก็ต่อเอากลิ่นเข้ามา ลิ้นมันก็ต่อเอารสเข้ามา ร่างกายก็ต่อเอาโณภูฏัพพะเข้ามา เกิดความรู้ขึ้น ที่เกิดความรู้ขึ้นนะ ให้เราพิจารณาตามความจริง

ถ้าเราไม่รู้จักตามความเป็นจริง เราจะชอบมันที่สุด หรือเกลียดมันที่สุด ชอบมันอย่างยิ่ง เกลียดมันอย่างยิ่ง อารมณ์นี้ถ้ามันเกิดขึ้นมา นี้ที่เราจะตรัสรู้ ที่ปัญญา มันจะเกิดตรงนี้ แต่ว่าเราไม่อยากจะให้เป็นอย่างนั้น

พระพุทธองค์ท่านให้สังวรสำรวจ การสังวรสำรวจนั้นไม่ใช่ว่าไม่ให้เห็นรูป ไม่ให้ได้ยินเสียง ไม่ให้ได้กลิ่น ไม่รู้จักรส ไม่รู้จักโณภูฏัพพะ ไม่รู้จักธรรมารมณ์ ไม่ใช่อย่างนั้น ถ้าผู้ประพฤติปฏิบัติไม่เข้าใจ พอเห็นรูปก็เสียว ฟังเสียงก็เสียว หนีเรื่อย หนีไปไม่รู้ หนีไป นี้กว่ามันจะหมดฤทธิ์หมดเดช นี้กว่ามันจะจบลง มันจะพ้น มันไม่พ้นนะ อันนั้นไม่พ้น หนีไปไม่รู้ตามความจริง ข้างหน้ามันก็โผล่ขึ้นอีก ต้องแก้ปัญหาก็

เช่นพวกปฏิบัติเนี่ยะ อยู่ในวัดก็ดี อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในเขาก็ดี ไม่สบาย เดินรูดงค์ ไปดูอันนั้นไปดูอันนี้สารพัดอย่าง ว่าจะสบายใจ ไปแล้วกลับมาแล้ว ก็ไม่เห็นอะไร ลองขึ้นไปบนภูเขา “เออ ตรงนี้สบายนะ เออละ” ไม่รู้สบายก็วันก็เมื่ออีกแล้ว เอ้า ลงไปทะเล “เออ ตรงนี้มันเย็นดี ตรงนี้พอแล้ว เออละ” นานอีกก็เมื่อทะเลอีก เบื่อป่า เบื่อภูเขา เบื่อทะเล เบื่อสารพัดอย่าง ไม่ใช่เบื่อเป็นสัมมาทิฐิ เบื่อเป็นมิจฉาทิฐิ ความเห็นไม่ตรงตามความจริงอย่างนั้น กลับมาถึงวัดแล้ว “จะทำอะไรหนอ ไปแล้วไม่ได้อะไรมา” แล้วก็ทิ้งบาตร ลีक

ทำไมถึงลีक เพราะไม่มีเครื่องกันลีค เหมือนรองเท้าเห็นไหม รองเท้าอย่างดี เขามีเครื่องกันลีค ไปถูกหินถูกตอไม่ลีค กันลีคเสียแล้ว รองเท้าไม่ดีไม่มีเครื่องกันลีค มันก็ลีค พระเราก็เหมือนกัน ทำไมลีค เพราะไม่เห็นอะไรเสียแล้ว ไปทิศใต้ก็ไม่เห็น ไปทิศเหนือก็ไม่เห็น ลงทะเลก็ไม่เห็น ขึ้นภูเขาก็ไม่เห็น เข้าอยู่ในป่าก็ไม่เห็น ไม่มีอะไรหมดแล้ว ตาย นี่มันเป็นอย่างนี้ คือหนีไป หนีจากสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ไป ปัญญาไม่เกิด

เอาอย่างนี้ละ เอาใกล้ๆ เราชี้ เราอยากจะอยู่ในความสงบระงับที่สุด ไม่อยาก จะรู้เรื่องพระเรื่องเณรเรื่องอะไรต่างๆ หนีไปเรื่อยๆ กับอีกคนหนึ่งตั้งใจอยู่ ไม่หนี อยู่ปกครองตัวเอง รู้เรื่องของตัวเอง คนอื่นมาอยู่ด้วยก็รู้เรื่องทั้งหมด แก้ปัญหาอยู่ ตลอดเวลา เช่นเจ้าอาวาส เป็นเจ้าอาวาสนี้เหตุการณ์มีอยู่ทุกเวลา มีอะไรมาให้พิจารณา ผูกใจเราอยู่เสมอ เพราะอะไร เพราะเขาถามปัญหาไม่หยุด

ปัญหาไม่หยุดเราก็มีความรู้ไม่หยุด แก้ปัญหาไม่หยุด ปัญหาตนด้วย ปัญหาคนอื่นด้วย สารพัดอย่าง นี่คือนั่นต้นอยู่เสมอ ก่อนที่มันจะหลับ มันก็ตื่นขึ้นมาอีก เป็นเหตุให้เราได้พิจารณาได้รู้เรื่อง เลยเป็นคนฉลาด ฉลาดเรื่องของตนเอง ฉลาดเรื่องของคนอื่น ฉลาดหลายๆ อย่าง ความฉลาดอันนี้เกิดจากการกระทบ เกิดจากการต่อสู้ เกิดจากการไม่หนี ไม่หนีด้วยกายแต่หนีทางใจ หนีทางปัญญาของเรา ให้รู้ด้วยปัญญาของเราอยู่ตรงนี้แหละ ไม่หนีมัน

อันนี้เป็นเหตุที่จะให้เกิดปัญญา จะต้องทำ จะต้องคลุกคลีอยู่ในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ก็เหมือนกันกับที่เราอยู่ในวัด ช่วยกันรักษาอะไรต่างๆ คลุกคลีอยู่อย่างนี้ มองดู

อย่างอื่นเป็นกิเลส อยู่กับพระกับเถรมากมาย โยมมากมาย เป็นกิเลสมาก ไซ้ ยอมรับ แต่ต้องอยู่ไปให้ปัญญาเกิดสิ ให้มันลดความโง่ นั้นมันจะไปตรงไหนละ เราอยู่ไป เพื่อให้ลดความโง่ อย่าอยู่ไปเพื่อให้มันเพิ่มความโง่ขึ้นมา

ต้องพิจารณา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันกระทบเมื่อใด เป็นต้น ก็ต้องสังวร สำนวณ พิจารณา เมื่อทุกข์เกิดขึ้นมา ใครทุกข์ ทุกข์นี้ทำไมมันจึงเกิด ท่านเจ้าอาวาส ปกครองลูกศิษย์ลูกหานั้นก็เป็นผู้ทุกข์ ต้องรู้จัก ทุกข์เกิดขึ้นมานะ ให้มันรู้จักทุกข์สิ ทุกข์มันเกิดขึ้นมา เรากลัวทุกข์ ไม่รู้จักทุกข์ จะไปสู่ที่ไหนละ ถ้าทุกข์มากก็ไม่รู้จัก จะไปสู่ทุกข์ที่ไหนละนี่ เป็นสิ่งสำคัญมากที่สุด ต้องให้รู้จักทุกข์

การหนีทุกข์ก็คือให้รู้จักพ้นทุกข์ ไม่ใช่หนีทุกข์ที่นี้แล้วก็วิ่งไป หอบทุกข์ไปด้วย อยู่ที่นั่น ทุกข์ก็เกิดขึ้นอีก ก็วิ่งอีก นี่ไม่ใช่คนหนีทุกข์ เป็นคนไม่รู้จักทุกข์ ถ้ารู้จักทุกข์ ต้องดูเหตุการณ์ ครุบาอาจารย์ท่านว่า อธิกรณ์เกิดที่ไหนให้ระงับที่นั่น

ทุกข์มันเกิดตรงนั้น เรื่องที่ไม่ทุกข์มันก็อยู่ตรงนั้น เรื่องที่ทุกข์ มันจะหายก็อยู่ ตรงที่มันเกิด ถ้าทุกข์เกิดขึ้นมาต้องพิจารณา ไม่ต้องหนีนะ ต้องแก้อธิกรณ์ให้มันจบ รู้เรื่องของมัน

ทุกข์เกิดตรงนี้เราหนีไป กลัวทุกข์ นี่แหละคือโง่ที่สุด สร้างความโง่ขึ้นตลอดเวลา เราต้องรู้นะ ทุกข์นี้มันไม่ใช่อะไร ไม่ใช่ทุกข์สังหรือ เรื่องทุกข์นั้น เราจะเห็นในแง่ไม่ดี หรือ ทุกข์สัง สมุทัยสัง นิโรธสัง มรรคสัง ถ้าหนีจากสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ก็ไม่ปฏิบัติ ตามสังฆธรรมเท่านั้นแหละ มันจะพบทุกข์เมื่อไร มันจะรู้เรื่องเมื่อไร ถ้าหนีทุกข์เรื่อยไป เราไม่รู้จักทุกข์ ทุกข์นี้เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ถ้าไม่กำหนด จะรู้มันเมื่อไร ไม่พอใจ หนีไป ไม่พอใจหนีไปเรื่อย อย่างนั้นต้องทำสงครามหมดประเทศ พญามารเอาหมด นี้มันก็ต้องเป็นอย่างนั้น

พระพุทธองค์ท่านให้หนีด้วยปัญญา เปรียบประหนึ่งว่าเรามีเสื้อหรือหนาม น้อยๆ ต่ำเท่าเราอยู่ เดินไปปวดบ้างหายปวดบ้าง บางทีก็เดินไปสะดุดหัวตอเข้า ปวดขึ้นมาก็คล่ำดู คล่ำไปคล่ำมาไม่เห็น เลยขี้เกียจดูมัน ก็ปล่อยมันไป ต่อไปเดินไป

ถูกป้อนอะไรขึ้นมาก็ปวดอีก มันเป็นอย่างนี้เรื่อยไป เพราะอะไรนะ เพราะเสี้ยนหรือหนามนั้นมันยังอยู่ในเท้าเรา ยังไม่ออก ความเจ็บปวดมันก็เป็นอยู่อย่างนั้น เมื่อมันปวดมากก็คลำหามัน ไม่เห็นก็ปล่อยไป นานๆ เจ็บอีกก็คลำอีก อยู่อย่างนั้นเรื่อยๆ

ทุกข์ที่เกิดขึ้นมานั้นนะ เราต้องกำหนดรู้มัน ไม่ต้องปล่อยมันไป เมื่อมันเจ็บปวดขึ้นมา “เออ ใ้หนามนี้มันยังอยู่นี้นะ” เมื่อความเจ็บปวดเกิดขึ้น ความคิดที่ว่าเอาหนามออกจากเท้าเราก็มีพร้อมกันมา ถ้าเราไม่เอามันออก ความเจ็บปวดมันก็เกิดขึ้นเดี่ยวก็เจ็บ เดี่ยวก็เจ็บ อยู่อย่างนี้ ความสนใจที่จะเอาหนามออกจากเท้าเรามันมีอยู่ตลอดเวลา

ผลที่สุตวันหนึ่งต้องตั้งใจเอาหนามออกให้ได้ เพราะมันไม่สบาย อันนี้เรียกว่าการปรารภความเพียรของเราต้องเป็นอย่างนั้น มันชัดตรงไหน มันไม่สบายตรงไหน ก็ต้องพิจารณาที่ตรงนั้น แก่ไขที่ตรงนั้น แก่ไขหนามที่มันยอกเท้าเรานั้นแหละ งดมันออกเสีย

จิตใจของเรา มันติดอยู่ที่ตรงไหน เราจะต้องรู้จักอยู่อย่างนั้น คลำไปคลำมาก็รู้ อยู่ เห็นอยู่ เป็นอยู่อย่างนั้น แต่ว่าความเพียรของเราไม่ถอยเหมือนกัน ไม่หยุด ท่านเรียกว่า *วิริยารัมภะ* ปรารภความเพียรอยู่เสมอ เมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้นเมื่อไรในเท้าของเราเนะ ปรารภว่าจะเอาหนามออก จะบ่งหนามออกเสมอ ไม่ได้ขาดเลย

ทุกข์ทางใจมันเกิดขึ้นมา เรื่องกิเลสตัณหาเนี่ย เราก็มีความรู้สึกปรารภความเพียรอยู่เสมอว่า จะพยายามฆ่ามัน พยายามละมันอยู่ตลอดเวลา ตามไปไม่หยุด อีกวันหนึ่งมันก็จันหมุมเรา ถึงที่นั้นเราก็ตะครุบมันได้

ฉะนั้น เรื่องสุขทุกข์นี้เราจะทำอะไร ถ้าไม่มีสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ จะเอาอะไรเป็นเหตุ ถ้าไม่มีเหตุ ผลมันจะเกิดตรงไหนเล่า นี่เรียกว่าธรรมมันเกิดเพราะเหตุ เมื่อผลมันจะดับไปนั้น เพราะเหตุมันดับไปก่อน ผลมันจึงดับไปด้วย มันเป็นในทำนองอันนี้ แต่ว่าเราไม่ค่อยเข้าใจจริง อยากแต่จะหนีทุกข์ รู้แบบนี้เรียกว่ารู้ไม่ถึงมัน

ความเป็นจริงแล้ว ท่านอยากจะให้รู้โลกที่เราอยู่นี้ ไม่ต้องหนีไปไหน จะอยู่ที่ใด จะไปที่ใด ให้มีความรู้สึกอย่างนั้น ให้พิจารณาให้ดี มันสุขมันทุกข์ มันอยู่ตรงไหน อะไรที่เราไม่ยึดหมายหรือไม่มันหมายกับมัน อันนั้นไม่มี ทุกข์มันก็ไม่เกิด ทุกข์มันเกิดจากภพ มันมีภพที่จะเกิด มันก็ต้องไปเกิดที่ภพ ตัวอุปาทานยึดมันถือมันนี้แหละ มันเป็นภพให้ทุกข์เกิด ทุกข์มันเกิดขึ้น ดูเถอะ อย่าไปดูไกลๆ ดูปัจจุบันนี้ ดูกายดูจิตของเราเนี่ย เมื่อทุกข์เกิดขึ้นมา เพราะอะไรมันเป็นทุกข์ ดูเดี๋ยวนี้แหละ เมื่อสุขเกิดขึ้นมา มันเป็นอย่างไรมันจึงสุข ดูเดี๋ยวนั้น มันเกิดตรงไหนให้มันรู้จักตรงนั้น ทุกข์เกิดที่อุปาทาน สุขเกิดที่อุปาทานทั้งนั้น

พระโยคาวจรเจ้าผู้ประพฤติปฏิบัติดีแล้ว เห็นจิตว่าเป็นอยู่อย่างนี้ มันเกิดๆ ตายๆ เป็นของไม่แน่นอนสักอย่างหนึ่งเลย ถ้าพิจารณาแล้วท่านดูมันทุกวิถี มันเป็นของมัน อย่างนั้น ไม่มีอะไรแน่นอน เกิดแล้วก็ตาย ตายแล้วเกิด ไม่มีอะไรที่เป็นแก่นสาร เดินไป ท่านก็รู้สึกว่ามันเป็นอย่างนั้น นั่งท่านก็รู้สึกว่ามันเป็นอย่างนั้น จะเอาตรงไหน มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น เอาโลกก็มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น เหมือนแ่งเหล็กใหญ่ๆ ที่เขาเอาเข้าเตาหลอมแล้วนั้นแหละ ร้อนไปทั้งแ่งเลย ยกขึ้นมาเอามือไปแตะดู ข้างบนมันก็ร้อน ข้างๆ มันก็ร้อน มันร้อนทั้งนั้นใช้ไหม ที่ไม่ร้อนไม่มี เพราะมันออกจากเตาหลอมมา เหล็กทั้งแ่งไม่มีเย็นเลย

อันนี้ถ้าหากว่าเราไม่พิจารณาสິงทั้งหลายเหล่านี้ ไม่รู้เรื่อง จะต้องเห็นชัด จะต้องไม่เกิด จะต้องไม่ให้มันเกิด ให้รู้จักการเกิด แม้แต่ที่ว่า “แหม คนนี้ทำไม่ถูกใจฉัน ฉันเกลียดที่สุด” ไม่มีแล้ว “คนนี้ทำฉันชอบที่สุด” ไม่มีแล้ว มีแต่อาการในโลกที่พูดกันว่า ชอบที่สุด ไม่ชอบที่สุดเท่านั้น แต่พูดอย่างใจอย่าง คนละเรื่องกัน จะต้องเอาสมมุติของโลกมาพูดกันให้มันรู้เรื่องกับโลกเท่านั้น ไม่มีอะไรแล้ว มันเหนือ ต้องให้มันเหนืออย่างนั้น อันนั้นเป็นที่อยู่ของพระ พวกเราทั้งหลายก็เหมือนกันฉันนั้น จะต้องปฏิบัติอย่างนั้น ต้องพยายาม อย่าไปสงสัย

ก่อนที่ผมจะปฏิบัติเนี่ย คิดว่าศาสนาตั้งอยู่ในโลก ทำไมบางคนทำบางคนไม่ทำ ทำแบบนิดๆ หน่อยๆ แล้วเลิกมัน อะไรว่างนี้ หรือผู้ไม่เลิกก็ไม่ประพฤติปฏิบัติเต็มที นี่มันเป็นเพราะอะไร ก็ไม่รู้ตัวเองละ

ผมจึงต้องอธิษฐานในใจว่า เอาละ ชาตินี้เราจะมอบกายอันนี้ใจอันนี้ให้มันตายไปชาติหนึ่ง จะทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกประการเลย จะทำให้มันรู้จักในชาตินี้ ถ้าไม่รู้จักมันก็ลำบากอีก จะปล่อยวางมันเสียทุกอย่าง จะพยายามทำ ถึงแม้ว่ามันจะทุกข์มันจะลำบากขนาดไหน ก็ต้องทำ ไม่เช่นนั้นก็จะสงสัยเรื่อยไป

คิดอย่างนี้เลยตั้งใจทำ ถึงแม้มันจะสุข มันจะทุกข์ จะลำบากขนาดไหนก็ต้องทำชีวิตในชาตินี้ให้เหมือนวันหนึ่งกับคืนหนึ่งเท่านั้น ที่มัน จะตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จะตามธรรมะให้มันรู้ ทำให้มันยุ่งมันยากนัก วิชาสงสารนี้ อยากรู้อยากจะเป็นอย่างนั้น คิดปฏิบัติ

ในโลกนี้ นักบวชทั้งหลายไหม ถ้าเป็นนักบวชไม่สึกแล้วก็ยืนยันว่าทั้งหมดทุกอย่างเลย ไม่มีอะไรจะไม่ทิ้ง ที่โลกเขาต้องการเราก็ทั้งหมดทั้งนั้นแหละ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหมด แต่ก็กระทบทั้งหมดเช่นกัน

ฉะนั้น เราเป็นผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นผู้มกน้อยสันโดษ ถึงการพูดการจา การขบ การฉัน การอะไร จะต้องเป็นคนที่ย่างที่สุด กินง่าย นอนง่าย อะไรๆ ก็ง่าย แบบที่เรียกว่า เป็นตาสีตาสาธรรมดา แบบง่ายๆ อย่างนี้ ทำไป ยิ่งทำมันก็ยิ่งภูมิใจ มันจะเห็นในจิตใจของเรา ฉะนั้น ธรรมะนี้จึงเป็นปัจจัยตัดตัณหา รู้เฉพาะตัวเรา ถ้ารู้เฉพาะตัวเราแล้ว ก็ต้องปฏิบัติเอาเอง

แต่เราปฏิบัตินี้ก็จะต้องอาศัยครูบาอาจารย์ครึ่งหนึ่งเท่านั้น อย่างวันนี้ผมเทศน์ให้ฟัง อันนี้ยังเป็นของใช้ไม่ได้เลย แต่เป็นของน่ารับฟังไว้ ถึงมีใครมาเชื่อ เชื่อเพราะผมพูด ยังไม่เกิดประโยชน์เต็มที่ ถ้าใครเชื่อที่ผมพูดเต็มที่ คนนั้นก็ยังไม่

ถ้าหากว่าฟังแล้วมีเหตุผล เอาไปพิจารณาดูให้มันเห็นชัดในจิตของตัวเอง ทำเอง ละเอง อันนั้นแหละมีผลมากแล้ว รู้รสมันแล้ว คือมันรู้ด้วยตนเองจริงๆ อันนี้ พระพุทธองค์ท่านถึงไม่ตรัสลงไป คือบอกชัดไม่ได้ เหมือนกับบอกสี่ให้คนตาบอดว่า มันขาวเหลือเกิน เหลืองเหลือเกิน บอกไม่ได้ หรือบอกก็ได้ อยู่ แต่ท่านว่ามันไม่เกิดประโยชน์ เพราะคนนั้นตาบอดแล้ว

ดังนั้น ท่านจึงย้อนกลับมาให้เป็นปัจเจกตัว ให้เห็นชัดกับตัวเอง เมื่อเห็นชัดกับตัวเองแล้ว มันจึงจะเป็น *ลักขีฎุโต* เป็นพยานของเราแท้ๆ จะยืนก็ไม่สงสัย นั่งก็ไม่สงสัย นอนก็ไม่สงสัย ใครจะมาพูดว่า “ท่านปฏิบัติอย่างนี้ไม่ถูก ผิดหมดแล้ว” มันก็สบายใจได้ เพราะมันมีหลัก

ผู้ปฏิบัติต้องเป็นอย่างนั้น จะไปที่ไหน ใครจะบอกให้ชัดเจนอย่างไรไม่ได้ นอกจากความรู้สึกของเรา การเห็นของเรา มันเกิดเป็นสัมมาทิฐิขึ้น เรื่องประพฤติปฏิบัติมันเป็นอย่างนั้น เราทุกคนก็เหมือนกัน เรื่องปฏิบัตินี้ะ บวชอยู่ตั้ง ๕ ปี ๑๐ ปี จะปฏิบัติสักเดือนหนึ่ง อย่างนี้มันก็ยากเหมือนกัน

ความเป็นจริงอายตนะทั้งหลายต้องต่อสู้อยู่ตลอดเวลา สบายใจไม่สบายใจก็รู้จักชอบไม่ชอบก็ให้รู้จัก ให้มันรู้จักสมมุติ ให้มันรู้จักวิมุตติ วิมุตติกับสมมุติมันจะมาพร้อมกัน ให้รู้จักดี รู้จักชั่ว รู้จักพร้อมกัน เกิดขึ้นพร้อมกัน อันนี้เป็นผลงานที่เกิดขึ้นจากการทำงานของผู้ปฏิบัติ

**ฉะนั้น สิ่งใดที่มันเกิดประโยชน์ตนและเกิดประโยชน์คนอื่น สร้างประโยชน์ตนแล้ว สร้างประโยชน์คนอื่น ชื่อว่าทำตามพระพุทธเจ้า** ผมเคยสอนเสมอ สิ่งที่เราควรทำนั้นก็ไม่ค่อยอยากจะทำกัน อย่างกัจจัตถ ขั้ววัตรอะไรต่างๆ ผมเคยพูดบ่อยๆ พูดไปก็ไม่ค่อยเอาใจใส่ เพราะคนมันไม่รู้ มันขี้เกียจบ้าง มันรำคาญบ้าง วุ่นวายบ้าง นั่นแหละมันเป็นเหตุ

เราจะไปอยู่ที่มันไม่มีอะไร อยู่เฉยๆ จะเห็นอะไรใหม่ อาหารก็เหมือนกัน ฉันไปแล้วมันเฉยๆ จะเป็นอะไรใหม่ อร่อยใหม่ หูมันตึงพูดแล้วก็เฉย มันจะรู้เรื่องใหม่ ถ้าไม่รู้เรื่องมันจะมีเรื่องใหม่ ไม่มีเรื่อง มันก็ไม่มีเหตุ มีที่แก้ใหม่ ให้เราเข้าใจการปฏิบัติอย่างนั้น

สมัยก่อนผมไปอยู่เหนือ ไปอยู่กับพระหลายองค์ พระแก่ๆ แบบหลวงพ่อหลวงตา ๒-๓ พรรษา ผมนั้น ๑๐ พรรษาแล้ว อยู่กับพวกคนแก่ที่ตั้งใจปฏิบัติเลย รับประทานอาหาร กัจจัตถ เทกระโถน สารพัดอย่าง ไม่ได้คิดว่าอันนี้ทำให้องค์นั้น ไม่ได้คิด ทำข้อปฏิบัติของเรา ใครไม่ทำเราก็ทำ เป็นกำไรของเรา เป็นเรื่องสบายใจ ภูมิใจ



ถึงวันอุโบสถ เรารู้จัก เราเป็นพระหนุ่มไปจัดโรงอุโบสถ ตั้งน้ำใช้น้ำฉันสารพัดอย่างสบาย พวกนั้นไม่รู้จักรักกิจวัตรก็เฉย เราก็มองว่าเขาเพราะเขาไม่รู้จักรัก อันนี้เรามาปฏิบัติ เราทำแล้วก็ภูมิใจ ถึงเวลาห่มผ้าเดินจงกรมสบาย มันภูมิใจเหลือเกิน มันดี มันมีกำลัง

ข้อวัตรทั้งหลายมีกำลังมาก ที่ไหนในวัดที่จะทำได้ ไม่ว่าจะป็นในกุฏิของเรา ในกุฏิคนอื่นก็ดี ที่มันสกปรกรกรุงรัง ทำเลย ไม่ต้องทำให้ใคร ไม่ต้องทำเอาหน้าเอาตาจากใคร ทำเพื่อข้อปฏิบัติของเรา กวาดกุฏิกวาดเสนาสนะให้มันสะอาด ถ้าเราทำเช่นนั้น ก็เหมือนเรากวาดของสกปรกออกจากใจของเรา เพราะเราเป็นผู้ปฏิบัติ อันนี้ให้มันมีอยู่ในใจของพวกเราทุกคน

ความสามัคคีนั้นไม่ต้องเรียกร้องหอรอก เป็นเลย ให้มันเป็นธรรมชาติ สงบระงับพยายามทำให้มันเป็นอย่างนั้น ไม่มีอะไรมันจะขัดแย้งเรา อะไรที่เป็นงานหนักงานหนา ช่วยกันทำ ถ้าเราช่วยกันทำ ไม่นานหอรอกก็เสร็จ ช่วยกันง่ายๆ แล้วก็แล้วไป มันดีที่สุด ผมก็เคยพบเหมือนกัน แต่ว่าผมมีกำไร คือไปอยู่ด้วยกันมากๆ ทั้งพระทั้งเณร “เฮ้ วันนี้ย้อมผ้ากันนะ” ย้อมผ้า เราไปต้มแก่นขนุน มีพระบางองค์ให้เพื่อนต้มแก่นขนุนเสร็จแล้วก็เอาผ้ามาชุบๆ ย้อม แล้วก็หนีไปตากผ้า อยู่กุฏินอนสบายไม่ต้องต้มแก่นขนุน ไม่ต้องมาล้างหม้อ ไม่ต้องจัดทำอะไร เขานึกว่าเขาสบาย เขาดี อันนั้นคือโง่ที่สุดแล้ว สร้างความโง่ใส่ตัวเอง เพราะเขาไม่ได้ทำ เพื่อนเขาทำ ถึงเวลาไม่ต้องทำอะไรเลย ง่าย นี่ยิ่งเพิ่มความโง่ขึ้น

ดูเถอะ อันนั้นไม่ได้เกิดประโยชน์แก่เขาเลย นี่คือความคิดโง่ของคน กิจที่จะต้องทำก็ไม่ทำ คือถ้าไม่ทำไม่ได้ละเป็นดีที่สุด นั่นแหละมันโง่ที่สุด ถ้าเรามีความเห็นอย่างนั้นในใจอยู่ เราอยู่ไม่ได้

ฉะนั้น จะพูดอะไร จะทำอะไร ก็ให้รู้สึกที่เราจะทำอะไรที่นี้ อยากกินดี นิ่งดีนอนดี อะไรทั้งหลายนั้น ไม่ได้ ที่เรามาทำอะไร ถ้าเราคิดอย่างนี้อยู่เสมอ มันก็จะผูกใจเราตลอดเวลา ไม่ผ่อนคลาย ผูกใจเสมอ แม้ท่านจะยืนอยู่ ท่านก็จะปรารถนาความเพียร จะเดินอยู่ก็ปรารถนาความเพียร จะนอนอยู่ก็ปรารถนาความเพียร ถ้าไม่ได้ปรารถนาความเพียร

ไม่ได้เป็นเช่นนั้น นั่งอยู่ที่นั่งในบ้าน เดินก็ไปเดินในบ้าน จะไปเล่นอยู่ในบ้าน เล่นกับ  
ประชาชนเขา ใจมันไปอย่างนั้น ไม่ได้ปรารถนาความเพียร ไม่ได้หักห้ามใจของเราอีก  
เสียด้วย ก็ยิ่งปล่อยมันไปตามลมตามอารมณ์ นี่เรียกว่าตามอารมณ์ ก็เหมือนเด็ก  
ในบ้าน เราไปตามใจมัน มันจะดีไหม พ่อแม่ตามใจเด็กในบ้าน มันจะดีไหม ถ้าไป  
ตามใจมันตั้งแต่เป็นเด็ก พอมันรู้ภาษา เขาก็จะเขี่ยมันเท่านั้นแหละ กลัวมันจะโง่

การฝึกจิตของเราก็ต้องเป็นเช่นนั้น ต้องรู้จักตัว รู้จักฝึกจิตของเรา ถ้าเราไม่รู้จัก  
ฝึกจิตของตัวเอง จะคอยคนอื่นมาฝึกให้ ลำบากมาก ลำบากมากทีเดียวละ

อย่าเข้าใจว่า อยู่นี้ไม่ได้ทำความเพียร การทำความเพียรไม่มีขีดชั้น จะยืน จะเดิน  
จะนั่ง จะนอน ได้หมดทั้งนั้น แม้กวาดลานวัดอยู่ที่บรรลุธรรมะได้ แม้มองไปเห็น  
แสงพยับแดดเท่านั้น ก็บรรลุธรรมะได้ จะต้องให้สติมีพร้อมอยู่เสมอ ทำให้จึงเป็น  
อย่างนั้น เพราะมันมีโอกาที่จะบรรลุธรรมอยู่ทุกเวลา อยู่ทุกสถานที่ เมื่อเราตั้งใจอยู่  
พิจารณาอยู่

ฉะนั้น เราจึงอย่าประมาท ให้ระวัง ให้รู้ เดินไปบิณฑบาตอย่างนี้ มีความรู้สึก  
ตั้งหลายอย่างกว่าเราจะกลับถึงวัดเรา เออ เออสิ ธรรมะดีๆ มันจะเกิดขึ้น เมื่อมาถึงวัด  
มานั่งฉันบิณฑบาต แหม มันมีธรรมะดีๆ ที่เกิดขึ้นมาให้เรารู้จัก มันต้องเกิดอยู่อย่างนี้  
ถ้าเราปรารถนาความเพียรอยู่เสมอ ไม่ใช่ว่ามันเป็นอะไรนะ มันมีข้อคิด มันมีปัญหา  
มันมีธรรมะ มันเป็นธัมมวิจยะ สอดส่องธรรมะอยู่ตลอดเวลา มันเป็นโพชฌงค์ ถ้าเรา  
ศึกษาอยู่เป็นพหุสูต

**ศึกษาอย่างไร ศึกษาอารมณ์นี้ ธรรมะนี้มันเกิดที่จิต ไม่ต้องไปศึกษากับใครที่ไหน  
ศึกษาอยู่ที่เมื่อเรามีสติอยู่ มันมีข้อศึกษา โพชฌงค์ สติสังขารโต ธัมมานัง วิชโย มีสติ  
มันก็มีธัมมวิจยะ มันติดต่อกันเสมอ มันเป็นองค์ตรัสรู้ธรรม ถ้าเรามีสติอยู่ มันมี  
ธัมมวิจยะ ไม่ได้อยู่เฉยๆ เป็นองค์ธรรมตรัสรู้**

ถ้าอยู่ในระบบนี้ ตรัสรู้ธรรมะอยู่ตรงนี้ ภายในจิตของเราเนี่ย การปฏิบัติไม่มีกลางวัน  
ไม่มีกลางคืน ไม่มีเวลา ไม่มีเรื่องอื่นมาปน ปนก็ให้รู้จักว่ามันปน มีธัมมวิจยะอยู่ใน

ใจเสมอ คือ ซอกธรรม เฟ้นธรรมอยู่เสมอ มีสติวิจยธรรมอยู่ตลอดเวลา เรื่องจิต  
มันเป็นอย่างนั้น ถ้ามันตกกระแสของมันแล้ว ไม่ใช่วิจยไปอย่างอื่น จะไปเที่ยงตรงโน้น  
จะไปทางนี้ทางนั้น สนุกจังหวัดนี้จังหวัดนั้น อันนั้นมันหลงโลก เดียวก็ตายละ

ฉะนั้น จงพากันตั้งใจ ไม่ใช่ว่านั่งหลับตาอย่างเดียวจึงเกิดปัญญา ตา หู จมูก ลิ้น  
กาย ใจ มันมีอยู่เสมอ ตื่นอยู่เสมอ คึกษาตลอดเวลา เห็นต้นไม้ เห็นสัตว์ต่างๆ ก็ได้  
คึกษาอยู่ตลอดเวลา น้อมเข้ามาเป็น *โอบนโยกธรรม* ให้เห็นชัดในตัวของเราเป็น *ปัจเจกตั้ง*  
จะมีอารมณ์ภายนอกกระทบกระทั่งเข้ามา มันก็เป็นปัจเจกตั้งสมาเสมอ มันไม่ทิ้ง

พูดง่ายๆ เหมือนเขาเผาถ่านเผาอิฐ เตาถ่านเตาอิฐเคยเห็นไหม ก่อไฟขึ้นหน้าเตา  
สักสองศอก หรือเมตรหนึ่ง มันจะดูดควันไฟเข้าไปในเตาหมดเลย ดูอันนั้นก็ดี มันเห็น  
ชัดอย่างนั้น อันนี้มันเป็นรูปเปรียบเทียบ ถ้าทำเตาเผาถ่านเผาอิฐให้ถูกเรื่อง ถูกลักษณะ  
ของมัน ก่อไฟอยู่หน้าเตาสักสองสามศอก เมื่อมีควันขึ้นมา มันจะดูดเข้าไปในเตาหมด  
ไม่มีเหลือเลย ความร้อนก็จะเข้าไปบรรจุในเตาหมด ไม่หนีไปไหน ความร้อนจะเข้าไป  
ทำลายเร็วที่สุด นี่มันเป็นอย่างนั้น

ความรู้สึกของผู้ประพฤติปฏิบัติก็เหมือนกัน จะมีความรู้สึกดูดเข้าไปให้เป็น  
สัมมาทิฐิทั้งนั้น ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรสทั้งหลาย มันจะดูดเข้าไป  
ให้เป็นสัมมาทิฐิทั้งนั้น จะเป็นสัมผัสที่เกิดปัญญาอย่างนั้นสมาเสมอตลอดเวลา.

## ไม่แน่คืออนิจจัง

---

มีพระฝรั่งองค์หนึ่งเป็นลูกศิษย์ของผม เมื่อเห็นพระไทยสามเณรไทยสักกี่ อู๋ย เสียตาย ทำไมถึงทำอย่างนั้น ทำไมพระไทยเณรไทยถึงสักกันนี้ เขาตกใจพากัน ตื่นเต้นในการสักของพระไทยเณรไทย ก็เพราะมาพบใหม่ๆ เขาตั้งใจ มีศรัทธามาบวช นี้มันดีแล้ว คิดว่าจะไม่สักแล้ว ใครสักก็โง่เท่านั้นแหละ มาเห็นพระไทยเณรไทย เข้าพรรษาที่บวชกัน ออกพรรษาแล้วก็สัก โอ๊ย สลดใจตกใจ โอ้ สงสารเนื้อ สงสาร พระไทย สงสารสามเณรไทย ทำไมถึงทำอย่างนั้น

พอดีต่อมาพระฝรั่งก็อยากสักบ้าง เลยเห็นเป็นของที่ไม่สำคัญ ตอนแรกมาพบ ใหม่ๆ มันตื่นเต้น เห็นเป็นของสำคัญมาก

การบวชนะ นี่ก็จะทำเองง่ายๆ เมื่อใจของคนกำลังมีศรัทธา มันพร้อมหมด ทุกอย่าง คิดอะไรมันก็ดี คิดอะไรมันก็ถูกไปทั้งนั้นแหละ ไม่มีใครตัดสิน คือตัดสินเอาเอง นั้นแหละ ไม่รู้ว่าปฏิบัติของการปฏิบัติทางจิตใจนี้ท่านทำอะไร ท่านจะต้องมีรากฐาน อันมั่นคงที่สุดภายในจิตของท่านแล้ว แต่ท่านก็ไม่พูดอะไรมาก

ส่วนผมบวชมาครั้งแรกไม่ได้ฝึกฝนหรอก แต่ว่ามันมีศรัทธา มันจะเป็นเพราะ กำเนิดก็ไม่รู้ พระเณรที่บวชพร้อมๆ กัน ออกพรรษาแล้วก็สัก เรามองเห็นว่า “เอ พวกนี้ มันยังงี้กันน้อ” แต่เราไม่กล้าพูดกับเขา เพราะเรายังไม่ไว้ใจความรู้สักของเรา มันตื่นเต้น

แต่ภายในจิตใจของเราก็ว่ามันโง่มาก บวชมันบวชยาก สึกมันสึกง่าย นี่มีบุญน้อย ไม่มีบุญมาก เห็นทางโลกมันมีประโยชน์มากกว่าทางธรรม นี่เราก็เห็นไป แต่เราไม่พูด เราก็มองดูแต่ในจิตใจของตัวเอง

เห็นเพื่อนภิกษุที่บวชพร้อมๆ กันสึกไปเรื่อยๆ บางทีก็เอาเครื่องแต่งตัวมาใส่เข้ามาเดิน เราเห็นมันเป็นบ้าหมดทุกกระเบียดเลย แต่เขว่ามันดี สวย สึกแล้วจะต้องไปทำอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วก็มาเห็นอยู่ในใจของเรา ไม่กล้าพูดให้เพื่อนเขา ว่าคิดอย่างนั้นมันผิด ก็ไม่กล้าพูด เพราะว่าตัวเรายังเป็นของไม่แน่นอน ว่าศรัทธาของเรานี้มันยังจะยืดยาวไปถึงขนาดไหน อะไรๆ ก็ยังไม่กล้าจะพูดกับใครเลย พิจารณาแต่ในจิตใจของตนเรื่อยๆ

พอเพื่อนสึกไปแล้วก็ทอดอาลัย ไม่มีใครอยู่แล้วนะ ชักเอาหนังสือปาฏิโมกข์มาดูเลย ท่องปาฏิโมกข์สบาย ไม่มีใครมาล้อเลียนเล่นอะไรต่อไป ตั้งใจเลย แต่ก็ไม่พูดว่าอะไร เพราะเห็นว่าการปฏิบัติตั้งแต่นี้ไปถึงชีวิตหาไม่ บางทีก็อายุ ๗๐ ก็มี ๘๐ ก็มี ๙๐ ก็มี จะพยายามปฏิบัติให้มันมีความนึกคิดเสมอ ไม่ให้คลายความเพียร ไม่ให้คลายศรัทธา จะให้มันสม่ำเสมออย่างนี้มันยากนัก จึงไม่กล้าพูด

คนที่มาบวชก็บวชไป ที่สึกก็สึกไป เราดูมาเรื่อยๆ อยู่ไปก็ไม่ว่า จะสึกก็ไม่ว่า ดูเพื่อนเขาไป แต่ความรู้สึกภายในจิตใจของเราว่า พวกนี้มันไม่เห็นชัด พระฝรั่งที่มาบวชคงเห็นอย่างนั้น เห็นพระบวชพรรษาหนึ่งก็ตกใจ ต่อมาๆ ก็เรียกว่า เมื่อเมื่อความเป็นอยู่ของพระภิกษุสามเณร เมื่อพรหมจรรย์ คลายความเพียรออกมาเรื่อยๆ ผลที่สุดก็สึก ทำไมสึกล่ะ แต่ก่อนเห็นพระไทยสึก แหม เสียตาย... น่าสลดสังเวช น่าสงสาร ตัวเรารู้สึกทำไมไม่สงสารตัวเราหรือไม่พูด ยิ้มๆ เท่านั้นแหละ ไม่พูด

เรื่องการปฏิบัติในจิตใจของตัวเองนั้นะ ไม่มีอะไรจะเป็นเครื่องตัดสินได้ง่ายๆ เพราะว่าพยานมันไม่มี เรื่องราวต่างๆ มีคนอื่นเป็นพยาน มันมีแบบมันมีแผน เราแย้งอาศัยคนอื่นเป็นพยาน เรื่องเอาธรรมะเป็นพยานนั้น เราเป็นธรรมแล้วหรือยัง เราคิดอย่างนี้มันถูกแล้วหรือยัง ถ้ามันถูก เราถึงความถูกต้องหรือยัง หรือยึดความถูกต้องอยู่

มันต้องคิด คิดไปถึงที่สุดว่ามันทั้งนั้นแหละ จึงเป็นของสำคัญ จนกว่าที่ว่าไม่เป็นอะไรทั้งนั้น โน่นก็ไม่เป็น นี่ก็ไม่เป็น ดีก็ไม่เป็น ชั่วก็ไม่เป็น มันทั้ง คือหมายความว่าให้มันหมดนั้นแหละ **ถ้าอะไรมันหมด มันก็หมดไม่เหลือ ถ้าอะไรมันยังมีอยู่ มันก็ยังเหลืออยู่**

ฉะนั้น เรื่องปฏิบัติในจิตของตนนี้ว่ามันง่ายหรือยาก แต่ว่ามันพูดง่ายนะ แต่ว่ามันทำยาก มันทำยาก ยากคือมันไม่ได้ตามปรารถนาของเรา บางครั้งที่เราปฏิบัติไปมันก็มีด้วยนะ มันเป็นเหตุบุตรมารมันช่วย ให้ดูไปให้ถูก พูดไปให้ถูก อะไรๆ มันถูกไปทั้งนั้นแหละ อันนั้นก็ดี อันนั้นก็ถูก ก็ไปยึดในความถูกนั้นอีก ผลสุดท้ายก็ผิดอีก ถลาก็ไปอีกแหละ อันนี้มันเป็นของยากลำบาก ไม่มีอะไรจะวัดมัน

คนที่มีศรัทธามากๆ คือประกอบไปด้วยศรัทธา มันประกอบไปด้วยความเชื่อมั่นอ่อนด้วยปัญญา สมาธิก็เก่ง แต่ว่าวิปัสสนาไม่มี มันเห็นไปหน้าเดียว เห็นไปรูปเดียวก็เป็นไป คิดอะไรก็ไม่รู้ มันมีศรัทธา ในทางพระพุทธศาสนาทำนพุดตามตัวหนังสือ ท่านว่า *ศรัทธาอธิโมกข์* มันมีศรัทธาก็จริง แต่ว่าศรัทธานี้มันปราศจากปัญญา แต่เราก็มองไม่เห็นในขณะนั้น เราก็นึกว่าปัญญาเราก็มี อย่างนี้มันก็เลยมองไม่เห็นความผิด

ฉะนั้น ท่านจึงตรัส *กำลังทั้งห้า* ไว้ว่า *ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา* ศรัทธาคือความเชื่อ วิริยะคือความเพียร สติคือความระลึกได้ สมาธิคือความตั้งใจมั่น ปัญญาคือความรู้ทั่ว ปัญญาความรู้ทั่ว อย่าไปพูดแต่เพียงว่า ปัญญาความรู้ ปัญญาความรอบรู้ทั่วถึง

ปราชญ์ท่านจัดธรรมทั้ง ๕ ประการนี้เป็นตอนๆ เพื่อเราจะมองดูปริยัติที่เรียนแล้วมาเปรียบเทียบกับขณะจิตของเราที่มันเป็นอยู่ อย่าง*ศรัทธา* คือ ความเชื่อ เราเชื่อไหมเราเป็นอย่างนั้นแล้วหรือยัง *วิริยะ* เรามีความเพียรแล้วหรือยัง ที่เราเพียรอยู่นี้มันถูกหรือผิด อันนี้เราต้องพิจารณา ใครก็เพียรกันหมดทั้งนั้นแหละ แต่ว่าเพียรนี้มันประกอบไปด้วยปัญญาหรือเปล่า

สติ นี่ก็เหมือนกัน แอมันก็มีสติ เห็นหนูขึ้นมา สติมันก็รู้ขึ้นมา ตามันจึงดูของมัน มีสติของแมว อะไรมันก็มีทุกอย่างละ ลัทธิเดรัจฉานมันก็มี อรรถพาลมันก็มี ปราชญ์ก็มี สมาธิ ความมุ่งมั่น ความตั้งใจมั่น อันนี้มันก็มีอีกแหละ แอมันก็มีมันมันที่จะตะครุบหนูกินนี่ ความมุ่งมั่นของมันมี สตินั้นก็เรียกว่าสติเหมือนกัน สมาธิ ความตั้งใจมั่นว่าจะทำอย่างนั้น มันก็มีอยู่ ปัญญา ความรู้มันก็มี แต่ว่ามันไม่รอบรู้เหมือนมนุษย์ มันรู้อย่างลัทธิ มีปัญญาเพื่อจะตะครุบหนูกินเป็นอาหาร

ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ ท่านเรียกว่า “กำลัง” สิ่งทั้ง ๕ ประการนี้มันเกิดมาจากสัมมาทิฏฐิหรือเปล่า ครัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา นี่มันเกิดมาจากสัมมาทิฏฐิหรือเปล่า สัมมาทิฏฐินี้เป็นอย่างไร อะไรเป็นเครื่องตัดสินว่าเป็นสัมมาทิฏฐิ อันนี้เราต้องรู้ชัด

**สัมมาทิฏฐิ คือความเข้าใจว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นของไม่แน่นอน ฉะนั้น พระอริยเจ้าและพระพุทธเจ้าท่านจึงไม่ได้ยึดมั่น ท่านยึดไม่ให้มั่น ไม่ใช่ท่านยึดมั่น ยึดไม่ให้มั่น คือยึดไม่ให้มั่นเป็นภพ ตัวยึดที่ไม่ได้เป็นภพคือไม่มีตัณหาเข้าไป ประปน มันไม่ต้องเป็นนั่นไม่ต้องเป็นนี่ มันหมดมันสิ้นในการกระทำอย่างนั้น เมื่อมันยึดมาแล้ว มันยินดีใหม่ มันยินร้ายใหม่ เมื่อมันยินดีแล้วมันยึดในความดีนั้นใหม่ มันยึดในความร้ายนั้นใหม่**

ทิฏฐิ คือความเห็น หลักที่จะเป็นที่วัดให้เรารอบรู้พอสมควร เพื่อเราจะเรียนรู้ เพื่อเราจะพิจารณาก็มีอยู่เหมือนกัน เช่นความเห็นที่ว่าเราดีกว่าเขา เห็นว่าเราเสมอเขา เห็นว่าเราโง่กว่าเขา นี่เป็นความเห็นอันผิดทั้งนั้น แต่ท่านก็เห็น ท่านเห็นแล้วท่านก็รู้ด้วยปัญญา เกิดขึ้นแล้วมันก็ดับของมันไป เห็นว่าตัวเราดีกว่าเขา นี่ก็ไม่ใช่ เห็นว่าตัวเราเสมอกับเขานี่ก็ไม่ใช่ เห็นว่าตัวนี้มันโง่กว่าเขาก็ไม่ใช่

ความเห็นซึ่งเป็นสัมมาทิฏฐินี้มันตัดต้นตัดปลายไปหมดละ มันจะไปตรงไหนละ เห็นว่าเราดีกว่าเพื่อน เราก็อวดตัว มันก็มีอยู่ในนั้นแหละ แต่มันยังไม่รู้จัก เห็นว่าเราดีเสมอกับเพื่อน มันก็ตีเสมอกันเท่านั้น เห็นว่าเราเร็วกว่าเขา นั่น เราก็อวดใจ คิดอวดอวด อับจน มันก็อุปาทานขั้นที่ ๕ มันเป็นภพชาติทั้งนั้นแหละ นี่เป็นเครื่องตัดสิน

อีกอย่างหนึ่งเช่นว่า เราได้อารมณ์ที่ดี เราถึงดีใจ อารมณ์ที่ไม่ดี เราก็เสียใจ เราวัดดูใหม่ ว่า อารมณ์ที่เราไม่ชอบกับอารมณ์ที่เราชอบนั้น มันมีราคาเท่ากันไหม นี่ ให้เอาไปวัดดูซึ่ ที่เราอยู่ทุกวันนี้ อารมณ์ที่เราอาศัยอยู่นี้นะ เราได้อารมณ์ที่ชอบใจแล้ว ใจเราเปลี่ยนไหม เมื่อกระทบอารมณ์ที่ไม่พอใจแล้วมันเปลี่ยนไหม หรือมันคงที่ ดูตรงนี้ก็ดู เป็นพยานอันหนึ่งนะ แต่ว่าให้รู้ตัวของตัวนะ อันนี้เป็นพยานของเรา อย่าเพิ่งไปให้มันตัดสินด้วยความอยาก บางทีมันก็เสริมขึ้นไปให้เราเป็นอย่างนั้นก็ได้ ต้องระวัง

มันมีหลายแง่หลายมุมเหลือเกินที่เราจะต้องพิจารณา แต่ว่าในทางที่ถูกต้อง มันก็เรียกว่าไม่ใช่ตามตันทนา ไม่ใช่ตามความอยาก มันเป็นความจริง ท่านให้รู้ทั้งดีทั้งชั่ว เมื่อรู้แล้วท่านก็ให้ละทั้งดีทั้งชั่ว ถ้าไม่ละมันก็ยังอยู่ เป็นอยู่ มีอยู่ ถ้ามีอยู่ มันก็เหลืออยู่ มันมีภพอยู่ มันมีชาติอยู่อย่างนี้

ฉะนั้น พระพุทธองค์ท่านจึงให้ตัดสินเอาเฉพาะตัวเอง อย่าเพิ่งไปตัดสินให้คนอื่นเลย จะดีจะร้ายประการใด ท่านก็พูดให้ฟังเท่านั้นแหละ นี่เรื่องความจริง มันเป็นอย่างนี้ จิตใจเราเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า เช่นว่า

มีพระองค์หนึ่งไปจับเอาของเขา ที่นี้คนอื่นก็ว่า “ท่านขโมยของผม”

“ผมไม่ได้ขโมย ผมเอาเฉยๆ”

“ผมทำอย่างนั้นอยู่ แต่ผมไม่มีเจตนา”

ใครจะไปฟังได้อย่างนั้น มันก็ยาก ถ้าฟังไม่ได้ก็ทิ้งให้เจ้าของเดิมเขาเอาไว้ ตรงนั้นแหละ

แต่จะให้เข้าใจว่า อะไรที่มันเกิดมีในใจของเรานั้นนะ เรื่องปิดไม่อยู่ทั้งนั้นแหละ เรื่องมันจะปิดมันก็ปิดไม่ได้ เรื่องมันจะถูกมันก็ปิดไม่ได้ เรื่องมันจะดีก็ปิดไม่ได้ จะชั่วมันก็ปิดของมันไม่ได้ คือมันเปิดของมันเอง มันเปิดของมันเอง มันมีมันเอง เป็นมันเอง มันเป็นอัตโนมัติอยู่ทุกอย่างละ มันเป็นเรื่องอย่างนี้ อย่าคาดเอา อย่าคะเนเอา อย่าเดาเอา



สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ อะไรมันเป็นวิชชามันไม่หมด องค์มนตรีเคยถามผม

“หลวงปู่ พระอนาคามีนะ จิตเป็นประภัสสรหรือเปล่า”

“เป็นบ้าง”

“อ้าว พระอนาคามีท่านละกามได้แล้ว ทำไมจิตไม่เป็นประภัสสร”

“ท่านละกามได้ แต่ว่ามีเหลืออยู่ใช่ไหม วิชชาโมหะเหลืออยู่ อะไรที่มันเหลืออยู่นั้นแหละ มันยังมีอยู่”

ก็เหมือนบาตรของเรานั้นแหละ บาตรขนาดใหญ่อย่างใหญ่ บาตรขนาดใหญ่อย่างกลาง บาตรขนาดใหญ่อย่างเล็ก บาตรขนาดกลางอย่างใหญ่ บาตรขนาดกลางอย่างกลาง บาตรขนาดกลางอย่างเล็ก บาตรขนาดเล็กอย่างใหญ่ บาตรขนาดเล็กอย่างกลาง บาตรขนาดเล็กอย่างเล็ก มันจะเล็กเท่าไรก็ช่างมันเถอะ ยังมีบาตรอยู่ที่มันเป็นเสียอย่างนั้น

อย่างว่า โสดา สกิทาคา อนาคา ละกิเลสได้แล้วนั้น แต่มันหมดแต่แค่นั้นนะ สิ่งที่ยังเหลืออยู่พวกนั้นมองไม่เห็น ถ้าอย่างนั้นก็พระอรหันต์หมดเท่านั้นแหละ มันมองไม่เห็น วิชชาที่มันมองไม่เห็นอยู่นั้นแหละ ถ้าหากว่าจิตพระอนาคามีเรียบร้อยแล้วก็ไม่ใช่อนาคา มันก็หมดสิ อันนี้มันยังเป็นอยู่ จิตเป็นประภัสสรใหม่ ก็เป็นบ้างแต่มันไม่ถึงร้อยเปอร์เซ็นต์ จะให้เราตอบอย่างไรละ ท่านว่าวันหลังจะมาเรียนใหม่ เรียนก็เรียนซิ หลักรมันมีอยู่แล้ว

อันนี้ก็เหมือนกัน อย่าไปประมาท ระวัง องค์สัมมาสัมพุทธเจ้าของเราให้ระวัง อันนี้พูดถึงเรื่องปฏิบัติ เรื่องจิตของเรา ผมก็เคยชวนเสมาหลายครั้งเหมือนกัน บางทีอยากจะทำทดลองหลายๆ อย่างเหมือนกัน แต่แล้วมันไม่ถูกทางทั้งนั้นแหละ คือมันอวดดีบอวดดีขึ้นในจิต มันเป็นมานะอันหนึ่ง ทัศนคติความเห็น มานะความยึดไว้ มันมีอยู่ที่พูดแต่เท่านั้นมันก็ยังดูยากเหมือนกัน

นี่ผมเคยพูดให้ฟัง โยมอะไรที่มาบวชเป็นหลวงตา หอบผ้าไตรจีวรมาแล้วจะมาบวชหน้าศพของโยมแม่ ได้ผ้าไตรจีวรก็หอบเข้ามาในวัด ยังไม่ไปกราบพระ พอวาง

ไตรจิวรกีเดินจงกรมเลย เดินอยู่หน้าศาลาที่นั่งแหละ เดินกลับไปกลับมา เดินอย่าง  
เอาจริงเอาจัง เอ คนอย่างนี้มันก็ยังมึนนะ นี่คือศรัทธาธิโมกข์

เขาคิดว่าจะเอาให้ตะวันไม่ทันตกจะให้สำเร็จก็ไม่วู้ นี่กว่ามันง่ายนะ เราก็ปล่อยให้  
ให้เขาเล่นอยู่นั่นละ ไม่ต้องมองใครละ เดินเอาจริงเอาจังอย่างนั้น เรามองเห็น  
ไอ้โอย มนุษย์เอ๋ย มันคิดว่าจะง่าย ๆ อย่างนั้นหรือ พอดีให้อยู่ไปก็วันก็ไม่วู้ ดูเหมือน  
ไม่ได้บวชหรือบวชก็ไม่วู้ มันจะเป็นอะไรอย่างนั้นนะ

พอใจมันรู้อะไรปั๊บส่งออกเลย มันรู้อะไรมาปั๊บก็ส่งออกเลย ตัวจิตสังขาร  
มันปรุงแต่งก็ไม่วู้เรื่องของมัน มันก็ว่าฉันเป็นปัญญา มันปรุงแต่งแยกขยายหลาย  
อย่างหลายประการ ขึ้นเล็กขึ้นใหญ่หลายอย่าง ละเอียด ก็ **จิตสังขารนี้มันก็คล้ายกับ  
ปัญญา ถ้าคนไม่วู้มันก็ว่าปัญญาดี ๆ นี่แหละ แต่ว่าเมื่อถึงคราวมันแล้ว หากความจริง  
ไม่มีอะไร** เมื่ออารมณ์ที่ไม่พอใจเป็นทุกข์เกิดขึ้นได้ อยู่ของมันจะเป็นอะไร มันจะเป็น  
ปัญญาอะไรไหม มันเป็นตัวสังขารทั้งนั้นแหละ

ดังนั้น อิงพระเสียดีกว่า ที่ผมเคยเล่าให้ฟังเรื่อย ๆ ปฏิบัตินั่นแหละ แอบเข้าไป  
หาพระพุทธรูปเจ้า พระพุทธรูปเจ้าอยู่ตรงไหนนะ ยังอยู่ทุกวันนี้ แอบเข้าไปหาท่านเถอะ  
อะไรละ คือ อนิจจัง แอบเข้าไปหาท่าน ไปกราบท่านสิ อนิจจัง มันของไม่แน่นอนแหละ  
เอาตรงนั้นแหละ หยุดได้ตรงนั้นแหละก่อน

ถ้ามันบอกว่า ฉันเป็นโสดาบันแล้ว ไปกราบท่านเถอะ ไม่แน่เลย ไปกราบท่าน  
ท่านจะบอกว่ามันไม่แน่ สกิทาคาแล้วก็กราบท่านเถอะ ท่านเห็นแล้วก็จะบอกว่ามันไม่แน่  
เป็นอนาคามีไปกราบท่านเถอะ ท่านจะบอกอยู่คำเดียวว่า มันไม่แน่ ไปถึงพระอรหันต์  
ไปกราบท่าน ท่านก็ยังเอาใหญ่ ยิ่งไม่แน่

เราจะได้ฟังคำของพระบ้าง คือไม่แน่ แล้วก็ไม่มีดีนั่นเองแหละ อย่าไปยึดงูๆ ปลาๆ  
อย่ายึดแล้วไม่วาง อย่าจับไม่วาง ยึดมาดูเป็นสมมุติเฉยๆ ผลที่สุดก็ส่งให้วิมุตติ  
มันเป็นไปแต่อย่างนั้น ต้องมีสมมุติ ต้องมีวิมุตติ

เรื่องจริงของเรา เรื่องอารมณ์ของเรา มันก็คล้ายกับคนๆ หนึ่งนั้นแหละ พุดง่ายๆ มันคล้ายกับคนๆ หนึ่ง คนบางคนมันชอบจริตเราก็มี บางคนที่ไม่ชอบจริตของเราก็มี ใ้อสิ่งที่มีมันเป็นมาข้างนอก มันก็เหมือนกันอย่างนั้นแหละ มันไม่แปลกอะไรสักคนหนึ่งที่เรียกว่าอารมณ์นี้ ความเป็นจริงมันก็เป็นอยู่ที่เจ้าของนั้น อารมณ์นั้นมันก็ไม่มีอะไร มันเป็นสักแต่ว่าอารมณ์ เรามาคิดเอาเองหรือ ว่าเราดี ว่าเราชั่ว ว่าเราผิด ว่าเราถูก เหล่านี้มันเกิดความรู้สึกนึกคิดขึ้นเอง ว่าขึ้นเอง ผุดขึ้นมาอย่างนั้น ธรรมนี่จึงเป็นเครื่อง วิจารณ์วิจยได้ยากเหลือเกิน

ผมจึงบอกว่า ให้แอบไปหาพระพุทธเจ้า **พระพุทธเจ้าคือใคร ก็คือธรรมะนั้นแหละ ธรรมะในสกลโลกนี้ทั้งหมดมันมารวมอยู่ที่ธรรมะตัวเดียวคือ อนิจจัง** ลองดูซิ ใครจะเป็นนักปฏิบัติเถอะ ผมค้นมาตลอด ๒๐-๔๐ พรรษาเนี่ย ผมเห็นเท่านั้นแหละ แล้วก็อดทนอันหนึ่ง แล้วก็เข้าไปใกล้ธรรมะของท่าน

อนิจจัง มันไม่แน่ ใจมันว่าแน่ขนาดไหน ก็บอกว่ามันไม่แน่ ใจมันจะยึดมั่นว่า มันแน่ที่ไหน ก็ว่ามันไม่แน่ มันไม่เที่ยง ดันมันอยู่อย่างนี้แหละ อาศัยธรรมะของ พระพุทธเจ้า ก็ดันไปอยู่อย่างนี้แหละ ตลอดมาทุกวันนี้ ไม่ใช่ว่ามันประเดี๋ยวประด๋าวนะ ยืนก็เป็นอยู่อย่างนั้น นั่งก็เป็นอยู่อย่างนั้น นอนก็เป็นอยู่อย่างนั้น ใ้อความรู้สึกที่ ชอบใจเกิดขึ้น มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น ที่ไม่ชอบใจเกิดขึ้น มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น มันเข้าไปใกล้พระ เข้าใกล้ธรรมะ มันเป็นอยู่อย่างนั้น

อันนี้ผมว่ามันจะมีราคามากกว่าที่เราปฏิบัติมา เท่าที่ผมปฏิบัติมาตั้งแต่โน่นถึง ขณะนี้ อาศัยอย่างนี้แหละ อาศัยตำราหรือ ก็ไม่ใช่ ไม่อาศัยตำราหรือ ก็ไม่ใช่ อาศัย ครูบาอาจารย์จริงหรือ ก็ไม่ใช่ ไม่อาศัยครูบาอาจารย์จริงหรือ ก็ไม่ใช่ มันเป็นของ ก้ำกึ่งอยู่อย่างนี้ ถ้าพุดตามความจริงก็เรียกว่าให้มันหมด คือทำให้มันหมด ทำให้ มันเกิดขึ้นมาแล้วก็ทำให้มันหมดไป ทำให้มันมีสมมุติ แล้วก็ให้มันมีวิมุติ

ผมเคยพุดให้พระฟังสั้นๆ แต่บางคนก็อาจจะสนใจ ถ้าหากว่าคนปฏิบัติอยู่ พิจารณาอยู่เรื่อยไป ตอนปลายถึงจะรู้จัก มันจะไปลงตรงนั้นแน่นอน ไม่ไปที่ไหน ผมเคย พุดว่า รีบเดินไป แล้วก็รีบกลับมา แล้วก็รีบหยุดอยู่ นี่เบื้องต้นมันเป็นอย่างนี้

ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แล้วผลที่สุดจะเกิดความรู้สึกขึ้นในทีนี้ว่า เดินไปก็ไม่ใช่ กลับมาก็ไม่ใช่ หยุดอยู่ก็ไม่ใช่ หมด มันหมดแล้ว อย่าไปหวังอะไรมันมากอีกแล้ว มันหมดแค่นั้นแหละ มันสิ้นแล้ว ชีณาสะโว คือสิ้นแล้ว ไม่ต้องเดิน ไม่ต้องถอย ไม่ต้องหยุด หยุดก็ไม่มี เดินก็ไม่มี ถอยก็ไม่มี หมด อันนี้ให้เอาไปพิจารณาไว้ให้ มันชัดในจิตของตนเอง ตรงนั้นมันจะไม่มีอะไรจริงๆ

อันนี้มันก็ใหม่หรือเก่า มันก็เป็นกับผู้มีปัญญา มีความฉลาด ผู้ที่ไม่มีปัญญาไม่มี ความฉลาดนั้น ก็แก้ไม่ได้เหมือนกัน จะดูสภาพต้นไม้ก็ได้ ต้นมะม่วงก็ดี ต้นขนุนก็ดี ทุกต้น ถ้ามันเกิดแอบๆ กันอยู่นะ บางทีต้นหนึ่งมันโตกว่า ต้นเล็กมันโน้มหนีไปไหน ทำไมมันเป็นอย่างนั้น ใครไปบอกมัน นี่คือธรรมชาติ

ธรรมชาตินี้มันมีทั้งดีทั้งชั่ว ทั้งผิดทั้งถูกนะ มันวนไปทางถูกก็ได้ วนไปทางผิด ก็ได้ ต้นไม้ธรรมดาถ้าเราปลูกติดๆ กัน แล้วก็ต้นหนึ่งมันโตก่อน ต้นที่มันโตทีหลัง ชอบแอบๆ ไปข้างนอก โอนออกไป ทำไมมันเป็นอย่างนั้น ใครไปบอกมันไหม ใครไป แต่งมันไหม นั่นคือธรรมชาติ มันเป็นธรรมชาติ

อย่างต้นหาคือความอยากนำเราไปสู่ทุกข์อย่างนี้ ถ้าเราพิจารณาแล้วนะ มันจะโอน ออกไปจากต้นหา มันพิจารณาต้นหา มันจะเขย่าวต้นหาขึ้นให้หมด ให้เบาให้บาง ไปเอง เหมือนกับธรรมชาติต้นไม้อื่นๆ นั้นแหละ ใครไปบอกมัน ใครไปสะกิดมันไหม มันก็พูดไม่ได้ มันก็ทำไม่ได้ แต่ว่ามันออกไปได้ ตรงนี้มันคับมันแคบมันไม่เกิดอะไร มันก็โอนออกไปข้างนอก ดูอย่างนี้ก็เห็นธรรมะแล้ว ไม่ต้องไปดูอะไรมากมายหรอก

ผู้มีปัญญานะ เเท่านี้ก็รู้จักว่ามันเป็นธรรมะ ลักษณะตาญาณของต้นไม้ มันไม่ รู้จักอะไร แต่มันมีความรู้อยู่ในมันนั้นแหละ ทำให้วิ่งออกจากอันตรายได้ เลือกที่ เหมาะสมของมันได้ ผู้มีปัญญาเราก็เหมือนกันนั้นแหละ

เราบวชมาประพฤติพรหมจรรย์นี้ เพื่อหวังว่ามันจะพ้นทุกข์ อะไรมันพาเรา เป็นทุกข์ เราย้ำเข้าไปจะเห็นไหม สิ่งที่เราชอบใจไม่ชอบใจนี่ก็เป็นทุกข์ มันเป็นทุกข์ก็ อย่าเข้าไปใกล้มันสิ จะไปรักมันหรือ จะไปเกลียดมันหรือ มันไม่แน่ทั้งนั้น เราก็แอบ

เข้าหาพระก็หมด อย่าลืมนั่น แล้วก็อดทนอย่างหนึ่ง เท่านั้นแหละดีมากที่สุด ถ้าคนมีปัญญาอย่างนี้ละมันดีมาก

ความเป็นจริง ตัวผมที่ได้ปฏิบัติมานี้แหละ ไม่มีครูบาอาจารย์ช่วยจุดลากขนาดพระทั้งหลายที่ผมสอนมาหรอก ไม่ค่อยมีหรอก บวชก็บวชอยู่วัดบ้านธรรมดา อยู่วัดบ้านนี้แหละ จิตมันคิดอยากจะทำ มันคิดอยากจะเป็น มันคิดอยากจะทำ ไม่มีใครมาเทศน์ที่วัด ไม่มีใครหรอก ครัทธามันเกิดในใจ ไปลองดู ไปพิจารณา เดินไปดู ไปหาดู หูมีก็ฟังไป ตามีก็ดูไป ทางหูได้ยินก็ว่า เออ มันไม่แน่ ทางตาเห็นก็ไม่แน่ จมูกได้กลิ่น มันก็บอกว่า อันนี้มันไม่แน่ ลิ้นมันได้รสมา เปรี้ยวหวานมันเค็ม ชอบไม่ชอบ ก็บอกว่า อันนี้มันก็ไม่แน่ โผฏฐัพพะถูกต้องทางร่างกายมันสบายหรือเป็นทุกข์ก็บอกว่า อันนี้มันก็ไม่แน่ นี่ก็เราได้อยู่ด้วยธรรมะ

ตามเป็นจริงมันไม่แน่ แต่ค้นหาของเราว่ามันแน่ ทำอย่างไรละ ต้องอดทน ตัวแม่บทของมันก็คือขันติ ความอดทน ทนมันไปเถอะ แต่อย่าไปทึงพระนะ ที่เรียกว่ามันไม่แน่ละ อย่าไปทึงนะ เดินไปในสถานที่ต่างๆ ในโบสถ์ในวิหารเก่า สถาปนิกเขาทำอย่างดี บางแห่งมันร้าว ก็มีเพื่อนพูดว่า “มันน่าจะเสียดายนะ มันร้าวหมดนะ” ผมเลยพูดว่า “ถ้าอย่างนั้นพระพุทธรูปเจ้าก็ไม่มีสิ ธรรมะอันจริงก็ไม่มีสิ มันมีอย่างนี้ก็เพราะพระพุทธรูปเจ้าวางรอยไว้อย่างนี้ละ”

ทั้งๆ ที่ตัวเราบางทีก็ยังมีเสียดายอยู่ที่มันร้าวอย่างนั้นนะ ก็ยังปักใจขึ้นมา พูดให้มันเป็นประโยชน์แก่เพื่อนและแก่ตัวด้วย บางทีก็เสียดายเหมือนกันนะ แต่ก็ยังมักเข้าไปหาธรรมะ “อย่างนั้นพระพุทธรูปเจ้าก็ไม่มีสิ ถ้ามันไม่เป็นอย่างนั้นนะ” พูดแรงๆ เข้าไปให้เพื่อนได้ยิน หรือบางคนก็คงจะไม่ได้ยินหรอก ไม่ได้ยิน เราก็ได้ยินของเรา นั่นแหละ

อันนี้มันเป็นประโยชน์ แล้วก็ยังมีประโยชน์หลายๆ อย่าง เช่นว่าเรานั่งอยู่เฉยๆ อย่างนี้ ถ้ามีเพื่อนบอก “หลวงพ่อกับโยมคนนั้นจะให้หลวงพ่อกับโยมนั้นๆ พระองค์นั้นจะให้หลวงพ่อกับโยมนั้นๆ” อย่างนี้เป็นต้น โอ๊ย มันลั่นขึ้นมานะ ได้ยินเขาว่ามันลั่นขึ้นมานะ นี่คือการมณ

เราก็ต้องรู้มันทุกกระเบียดนิ้วแหละอารมณ์นะ พอมันรู้จัก บางทีมันก็ตั้งใจ  
ให้ยมโหดขึ้นมาในจิตของเรา แต่ก็มีบางทีเราไปสืบสวนเรื่องนั้นจริงๆ ก็เปล่า มันคนละ  
เรื่องกันอีกแล้ว มันเลยไม่แนไปอีกแล้ว แล้วจะเชื่ออะไรมันทำไม เราจะเชื่อคนอื่น  
อะไรมากมายทำไม เราก็รู้ ก็ฟัง อุดหนุน พิจารณา มันก็ไปตรงเท่านั้นแหละ

ไม่ใช่ว่ามีอะไรก็เขียนออก เขียนออก เขียนออกทั้งนั้น จนมันหมด **คำพูดที่**  
**ปราศจากอนิจจัง คำพูดอันนั้นไม่ใช่คำพูดของนักปราชญ์ นี่จำไว้ ตัวเราเองถ้าไปทิ้ง**  
**อนิจจังเสีย ก็ไม่ใช่ นักปราชญ์เหมือนกัน ไม่ใช่ นักปฏิบัติ**

ถ้าเห็นอารมณ์ได้ ยินอารมณ์พบประสบอะไรมากมายขึ้นมา มันจะเป็นเหตุ  
ให้เพลินใจก็ตาม เป็นเหตุให้เศร้าใจก็ตาม ก็ว่า **“อันนี้มันไม่แน”** กระทั่งมันแรงๆ  
เข้าไปเถอะ จับมันตอนเดียวเท่านั้นแหละ อย่าไปเอาอะไรมันมาก เอาอันเดียวนี้แหละ

จุดนี้เป็นจุดที่สำคัญ จุดตายด้วยนะนี่ ฮี นี่คือจุดตาย นักปฏิบัติอย่าไปทิ้งมัน  
ถ้าทิ้งอันนี้หวังได้ว่ามีทุกข์ หวังได้ว่าผิดเป็นประมาณเทียว ถ้าไม่เอาอันนี้เป็นหลัก  
ปฏิบัติของตนแล้ว เชื่อแน่ว่ามันผิด แล้วมันก็ถูกอยู่ได้อีกต่อไป เพราะหลักนี้มันดีมาก  
นี่ความเป็นจริงมันเป็นอย่างนั้น ว่าธรรมะที่แท้จริง คือพูดขึ้นในวันนี้มันก็เท่านั้น  
มันไม่มีอะไรมาก เห็นอะไรก็เห็นลักรูป ลักรวาทะ ลักรากษัตริย์ ลักรากษัตริย์ ลักรากษัตริย์  
ลักรากษัตริย์ มันเป็นของลักรวาทะเท่านั้นแหละ มันจะแนนอนอะไรเล่า

ถ้าเรารู้เรื่องตามเป็นจริงเช่นนี้แล้ว มันก็คลายความกำหนด คลายความรักใคร่  
คลายความยึดมั่น คลายความถือมั่น ทำไมถึงคลาย เพราะมันเข้าใจ เพราะมันรู้  
มันเปลี่ยนออกจากอวิชชามาเป็นวิชา มันก็เปลี่ยนออกมาจากนั้นแหละ

ตัววิชชาที่แหละมันคลอออกจากอวิชชา มาเป็นตัววิชาขึ้น ตัวรู้ที่มันจะคลอ  
ออกจากความไม่รู้ ตัวสะอาดที่มันจะคลอออกจากความสกปรก มันเป็นไปอย่างนี้  
ถ้าเราไม่ทิ้งอนิจจัง คือพระ นี่ที่เรียกว่า พระพุทธองค์นั้นยังอยู่ ที่ว่าพระพุทธองค์  
ของเรานิพพานแล้วนะ อย่างหนึ่งก็ไม่ใช่ ถ้าเป็นส่วนลึกเข้าไปนะพระพุทธเจ้ายังอยู่

ก็เหมือนกันกับคำว่า “ภิกขุ” ถ้าแปลว่า ผู้ขอ แล้วมันก็กว้าง เอามาใช้ได้เหมือนกัน แต่ว่าใช้มากๆ ก็ผิดนะ คือมันขอเรื่อยๆ นี้ ถ้าเราพูดไปให้ซึ่งดีกว่านั้นอีก ภิกขุ แปลว่า ผู้เห็นภัยในสงสาร มันซึ่งใหม่ละ เอ้อ มันไม่ไปในรูปร่างนั้นเสีย มันซึ่งกว้างกันอย่างนั้น

การปฏิบัติธรรมมันก็อย่างนั้น เข้าใจในธรรมะไม่ทั่วถึงมันก็เป็นอย่างหนึ่ง ธรรมะเข้าไปทั่วถึงมันก็เป็นอย่างหนึ่ง มันมีคุณค่ามากที่สุด

**อันนี้เราให้มันอ้อมอยู่ด้วยธรรมะ ถ้าเรามีสติอยู่เมื่อไร เราก็อยู่ใกล้ธรรมะเมื่อนั้น ถ้าเรามีสติอยู่เราก็เห็นอนิจจังของไม่เที่ยงอยู่ตรงนั้น เมื่อเราเห็นของไม่เที่ยงอยู่ตรงใด เราก็เห็นพระพุทธเจ้าตรงนั้น แล้วเราจะพ้นความทุกข์ในวัฏสงสารมิวันใดก็วันหนึ่ง**

ถ้าเราไปหิ้งคุณพระ ไปหิ้งพระพุทธเจ้าหรือไปหิ้งธรรมะอันนี้ มันก็แปลจากประโยชน์ที่เราทำอยู่ อย่างไม่ก็ต้องติดตามติดต่อเรื่องการปฏิบัติของเราอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะทำงานอะไรอยู่ เราจะนั่งหรือจะนอนอยู่ เราจะเห็นรูป หูจะฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส โผฏฐัพพะถูกต้องทางกาย สารพัดอย่าง อย่าไปหิ้งพระ อย่าห่างจากพระ

นี่ก็เรียกว่าผู้ที่เข้าถึงพระ ได้ไหว้พระอยู่ตลอดเวลา ตอนเช้าเราก็ไปไหว้ อรหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภควา ก็จริงอยู่ แต่ว่ามันจะไหว้ไม่มีความหมายถึงขนาดนี้ มันจะเหมือนกันกับคำว่า ภิกขุ นั้นแหละ แปลว่าผู้ขอก็ขอเรื่อยไป ก็เพราะแปลอย่างนั้น ถ้าหากแปลอย่างดีที่สุด ภิกขุก็แปลว่า ผู้เห็นภัยในสงสาร อย่างนี้ก็เหมือนกัน

อย่างแบบเราทำวัตรสวดมนต์ตอนเช้าตอนเย็นไหว้พระ อย่างนี้ มันก็จะเทียบได้ว่า ภิกขุ ผู้ขอ ถ้าเราเข้าไปใกล้จิตตอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ตลอดเวลา เมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรสอยู่ มันจะเทียบเท่ากับศัพท์ที่ว่า ภิกขุ ผู้เห็นภัยในสงสาร คือมันซึ่งกว้างอย่างนี้ แล้วก็มันตัดหลายๆ สิ่งหลายๆ อย่าง ถ้ามันเห็นธรรมะอันนี้แล้ว มันจะมีความรู้มีปัญญาต่อไปเรื่อย

อันนี้เรียกว่าปฏิบัติ ทำให้มีความรู้สึกอย่างนี้ในการประพฤติปฏิบัติของเรา มันจะมีความถูกต้องดีกว่า ถ้าคิดเช่นนี้พิจารณาเช่นนี้อยู่ในใจ ถึงแม้ว่ามันไกลจากครูบาอาจารย์มันก็ยังใกล้ครูบาอาจารย์อยู่นั้นแหละ

ถ้าหากว่าคนเราอยู่ใกล้ครูบาอาจารย์แต่ร่างกายของเรา แต่จิตใจมันไม่เข้าถึง มันอยู่ไปก็ฟังโทษครูบาอาจารย์ สรรเสริญครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ทำถูกต้องใจเราก็อ่านดี ถ้าทำไม่ถูกต้องใจเราก็อ่านไม่ดี ก็ไปปฏิบัติอยู่แค่นั้นแหละ ไม่เห็นมันได้อะไร ไปมองดูคนอื่นว่าคนนั้นดี คนนั้นไม่ดีอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่เห็นมันได้อะไรมากมาย ถ้าเราเข้าใจในธรรมะข้อนี้ เราจะเป็นพระขึ้นเดี๋ยวนี้แหละ

ฉะนั้น เหตุผลที่ว่าผมห่างไกลจากลูกศิษย์ปีนี้พรรษานี้ ทั้งพระเก่าพระใหม่ พระนวกะ ไม่ค่อยให้ความรู้ความเห็น ก็เพื่อให้พิจารณาเอาเองให้มันมากนั่นเอง พระใหม่ที่จะเข้ามาผมบอกข้อกฏอยู่หมดแล้ว ว่าอย่าไปคุยกัน อย่าไปฝ่าฝืนข้อกฏที่ทำได้แล้วนั้นนะ คือทางมรรคผลนิพพานนั้นแหละ ถ้าใครไปฝ่าฝืนข้อกฏอยู่มันก็ไม่ใช้พระ ไม่ใช่คนตั้งใจมาปฏิบัติเท่านั้นแหละ มันจะเห็นอะไร ถึงแม้จะนอนอยู่กับผมทุกคืนทุกวัน ก็ไม่เห็นผมหรอก จะนอนอยู่กับพระพุทธรูปเจ้าก็ไม่ได้เห็นพระพุทธรูปเจ้าหรอก ไม่ได้ปฏิบัติ เท่านั้นแหละ

ฉะนั้น การรู้ธรรมะ การเห็นธรรมะ มันอยู่ที่การปฏิบัติ ขอให้เรามีศรัทธาเถอะ เราต้องทำจิตของเราให้มันดีเถอะ คนในวัดทั้งวัดนั้น ทำใจให้รู้สมาธิเสมอกันทุกคน เราจะไม่ต้องไปให้โทษใคร ไม่ต้องไปให้คุณใคร ไม่ต้องไปรังเกียจใคร ไม่ต้องไปรักใคร่ ถ้ามันเกิดโกรธเกิดเกลียดขึ้น ให้มันมีอยู่ที่ใจ ให้มันดูถนัดเท่านั้นแหละ ให้ดูไปเท่านั้นแหละ ดูไปเถอะ

ถ้าอะไรมันยังมีอยู่ในนี้ ก็เรียกว่า นั่นแหละ ต้องขุดมันตรงนั้น เราจะไปพูดว่า “ตัดไม่ได้ ตัดไม่ได้” ถ้าพูดอย่างนั้น มันก็เป็นนักเลงโตกันหมดเท่านั้นแหละ อาศัยที่ว่ามันตัดไม่ได้ ต้องพยายาม ตัดไม่ได้ต้องขุดมันสิ ขุดกิเลสเกลากิเลส นั่นแหละ ขุดมันออกสิ มันเหนียวแน่นนี้ มันเป็นอย่างนั้นเสีย



ไม่ใช่ว่ามันเป็นของได้ตามปรารถนาตามใจของเรานะ ธรรมะ จิตมันเป็นอย่างหนึ่ง ความจริงมันเป็นอย่างหนึ่ง ต้องระวังข้างหน้า ต้องระวังข้างหลัง ฉะนั้น ท่านจึงบอกว่า มันไม่เที่ยง มันไม่แน่ ท่านอย่าเข้าไปอยู่เรื่อยๆ อย่างนี้

ความจริงคือความไม่เที่ยงนี้ ความจริงที่มันสั้นๆ กว้างๆ ใดๆ นี่ไม่ค่อยพิจารณากัน เห็นไปอย่างอื่นเสีย ดีก็อย่าไปติดดี ร้ายก็อย่าไปติดร้าย สิ่งเหล่านี้มันมีอยู่ในโลก เราจะปฏิบัติเพื่อหนีจากโลกอันนี้ ให้มันสั้นสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงให้วาง ให้ละ ก็เพราะอันนี้มันประกอบให้ทุกข์เกิดขึ้นนั่นเอง ไม่ใช่อย่างอื่นหรอก.

# ๒๑

## วิมุตติ

---

เมื่อพระปัญจวัคคีย์หนีจากพระพุทธองค์แล้ว ท่านเห็นว่าเป็นลาภเป็นโชคของท่าน จะได้มีโอกาสทำความเพียร ครั้นเมื่อพระปัญจวัคคีย์อยู่ก็วุ่นวายก่อวุ่นหลายอารมณ์ บัดนี้พระปัญจวัคคีย์ออกจากท่าน พระปัญจวัคคีย์เห็นว่าพระพุทธองค์นั้นคลายออกจากความเพียร เวียนมาหาความมักมาก เพราะว่าสมัยก่อนนั้นเอาจริงเอาจัง เรื่องอัตตกิลมถานุโยโค เรื่องการทรมาน เรื่องการขบ เรื่องการฉัน เรื่องการหลับ การนอน เอาแท้ๆ เมื่อถึงคราวอันนี้แล้ว พอมานิจำรณาแล้ว มันไม่เป็นไป ประพฤติด้วยทวิภูฏี ประพฤติด้วยมานะ ด้วยความยึดมั่นถือมั่น คิดปรารถนาโลกว่าเป็นธรรม คิดปรารถนาตนว่าเป็นธรรม มันไม่ได้ปรารถนาธรรมะ

อย่างว่าเราจะทรมาน ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก่อนจะทำอย่างนั้น ก็ปรารถนาให้โลกสรรเสริญ ให้เขานี้แหละเป็นคนเอาจริงเอาจัง ก็เลยทำอันนั้น เป็นโลกหมดทำเพื่อความยกย่องสรรเสริญ ให้เขาว่าดี ให้เขาว่าเลิศ ให้เขาว่าประเสริฐ ให้เขาว่าปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ คิดอย่างนี้แล้วจึงทำ เรียกว่ามันปรารถนาโลก

อีกอย่างหนึ่งคือปรารถนาตนเอง เชื่อมมั่นในความเห็นของตนเอง เชื่อมมั่นในการประพฤติปฏิบัติของตน ใครจะว่าผิดก็ช่างถูกก็ตาม ไม่เอาเป็นประมาณ ชอบอย่างไรก็ทำอย่างนั้น ไม่ได้ค้ำหน้าค้ำหลัง นี่ปรารถนาตนเองอีกประเภทหนึ่ง

เรื่องปรารถนาโลกกับปรารถนาตนนี้ มันมีแต่เรื่องอุปาทานแน่นหนาอยู่ที่เท่านั้น พระพุทธองค์พิจารณาเห็นว่า **เรื่องที่จะปรารถนาธรรมะ คือให้มันถูกธรรมะแล้วจึงทำ ไม่มี ฉะนั้น การปฏิบัติจึงเป็นหมัน ละกิเลสไม่ได้** ท่านก็หวนมาพิจารณาใหม่ คือที่ทำงาน ตั้งแต่ต้น ท่านก็มาดูผลงานมัน สิ่งทีประพฤติปฏิบัติมัน ผลที่เกิดจากเหตุที่ท่าน กระทำนั้นเป็นอย่างไร ภาวนาแล้ว คิดไปลึกซึ้งแล้ว เห็นว่ามันไม่ถูก มีแต่เรื่องตนเท่านั้น เรื่องโลกเท่านั้น เรื่องธรรมะเรื่องอนัตตานี้ไม่มี เรื่องสูญ เรื่องว่าง เรื่องปล่อย เรื่องวาง ไม่มี คือเรื่องปล่อยวางมันมีอยู่ แต่ว่าปล่อยด้วยความยึดมั่นถือมั่น

ท่านก็คิดไปคิดมาพิจารณาดูแล้ว ถึงจะสอนลูกศิษย์เขาก็เห็นไม่ได้ ไม่ใช่สิ่งที่จะ บอกให้ลูกศิษย์เข้าใจกันได้ง่าย เพราะว่าลูกศิษย์นั้น เขาแน่นเหลือเกินในการกระทำ อย่างนั้น ในการสอนอย่างนั้น ในความเห็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าของเราท่านก็เห็นว่า ทำอย่างนั้นก็ทำตายเปล่า อดตายเปล่า ทำตามโลก ทำตามตน ท่านก็พิจารณาใหม่ หาสิ่ง ที่มันพอดี เป็นลัมมาปฏิบัติภา ส่วนจิตก็เป็นจิต ส่วนกายก็เป็นกาย

เรื่องกายนี้มันไม่ใช่กิเลสตัดทอนกับใครหรอก ถ้าจะไปฆ่ามันนั้นเฉยๆ มันก็ ไม่หมดกิเลส มันไม่ใช่ที่ของมัน แม้จะอดขบอดฉัน อดหลับอดนอน ให้มันเหี่ยวมันแห้ง ว่าจะให้มันหมดกิเลสอย่างนั้นมันหมดไม่ได้ แต่ความเข้าใจที่ว่ามันได้สั่งสอนในการ ธรรมานี้ พระปัญญาวัคคีย์ติดมาก

ต่อนั้นพระพุทธเจ้าก็กลับมาฉันทันให้มากขึ้น ให้มันธรรมดา อะไรก็ให้มัน ธรรมดาๆ มากขึ้น พอพระปัญญาวัคคีย์เห็นการประพฤติปฏิบัติของพระพุทธองค์เคลื่อน จากของเก่า มันเปลี่ยนจากการปฏิบัติมันมา ก็เลยพากันเข้าใจว่าพระพุทธองค์นั้นคลาย ความเพียร เวียนมาหาความมักมาก ความเห็นผู้หนึ่งมันจะเลื่อนขึ้นไปข้างบน คือ พ้นสมมุติ อีกผู้หนึ่งเห็นว่ามันจะเลื่อนลงไปข้างล่าง คือคลายความเพียรเวียนมาหา ความมักมาก

การธรรมานตนเองมันแน่นนอนอยู่ในหัวใจของพระปัญญาวัคคีย์ทั้งหลาย เพราะ พระพุทธองค์ก็เคยสอนอย่างนั้น ปฏิบัติมาอย่างนั้น สอนมาอย่างนั้น จนกว่าท่านได้เห็น

โทษมัน เห็นโทษมันชัดเจนท่านจึงละมันได้ เมื่อละมันได้แล้ว ท่านก็เห็นประโยชน์ในการละนั้น ท่านจึงกระทำอย่างนั้นโดยมิได้ลงขอผู้อื่นเลย

พอพระปัญญาวิเศษเห็นพระพุทธเจ้าทำอย่างนั้น ก็พากันหนีจากท่าน เห็นว่า มันไม่ถูกไม่ทำตาม ก็เหมือนนกที่หนีจากต้นไม้ เห็นว่าต้นไม้ไม่มีกิ่งหรือก้านกว้างขวาง ไม่มีร่มมีเย็น หรือปลาจะหนีจากน้ำ ก็เห็นว่าน้ำมันน้อย ไม่เย็น มันเบือ ว่าอย่างนั้น ความเห็นเป็นอย่างนั้น ก็เลยเลิกกันจากพระพุทธเจ้า

ที่นี่ พระองค์ก็ได้พิจารณาธรรม ท่านก็เลยฉันให้สบาย อยู่ให้สบาย จิตก็ให้มันเป็นจิต กายก็ให้มันเป็นกาย จิตมันก็เป็นเรื่องของจิต กายมันก็เป็นเรื่องของกาย ท่านก็ไม่ได้บีบมันเท่าไร ไม่ได้บังคับมันเท่าไร พอแต่จะทำราคาอะไรอะไรให้บรรเทาลง

แต่ก่อนท่านก็เดินอยู่สองทาง กามสุขัลลิกานุโยโค มีความสุขมีความรักเกิดขึ้นมาแล้วก็สนใจ เกาะด้วยอุปาทาน เป็นตัวเป็นตนขึ้นมา ไม่ได้ปล่อยไม่ได้วาง กระทบความสุขก็ติดในความสุข กระทบความทุกข์ก็ติดในความทุกข์ เป็นกามสุขัลลิกานุโยโค กับอัตตทิลมถานุโยโค พระองค์ติดอยู่ในสังขาร

ท่านมองพิจารณาเห็นชัดเจนเข้าไปว่า อันนี้ไม่ใช่หน้าที่ของสมณะที่จะเดินไปในทางนั้น สุขแล้วก็ยึดสุด ทุกข์แล้วก็ยึดทุกข์ คุณสมบัติของผู้เป็นสมณะไม่ใช่อย่างนั้น ไม่ใช่เรื่องยึดเรื่องมันเรื่องหมายในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น

ครั้นติดอยู่ในนั้นมันก็เป็นตัวเป็นตน มันก็เป็นโลก ถ้าปฏิบัติบากบั่นในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ก็ยังไม่เป็นโลกวิทู ไม่รู้แจ้งโลก วิ่งทางซ้ายวิ่งทางขวาอยู่ตลอดเวลา

บัดนี้ ท่านฟังถึงส่วนจิตจริงๆ ตามรักษาจิตของตนล้วนๆ สอนจิตของตนล้วนๆ

เรื่องธรรมชาติทุกอย่างมันเป็นไปตามเรื่องของมัน ไม่ได้เป็นอะไร เหมือนกันกับโรคในร่างกายเรา เป็นเจ็บเป็นไข้เป็นหวัดเป็นไอ เป็นโรคนั้นโรคนี้ ก็เป็นในร่างกายของเรา ความเป็นจริงคนเราก็หวงแหนกายของเราจนเกินขอบเขตเหมือนกัน ก่อนที่มัน

จะหวงแหวน ก็เนื่องจากความเห็นผิด มันจึงปล่อยไม่ได้ อย่างศาลาเราอยู่เดี๋ยวนี้ เราสร้างมันขึ้นเป็นศาลาของเรา จึงเหลนมันก็มาอยู่ จึงจกมันก็มาอยู่ หนุมันก็มาอยู่ เราก็เบียดเบียนแต่มัน เพราะเราเห็นว่าศาลาของเรา ไม่ใช่จึงเหลนจึงจก เลยเบียดเบียนมัน

เหมือนกันกับโรคในร่างกายเราที่เป็นอยู่ ร่างกายเราถือว่าเป็นบ้าน เป็นของๆ เรา ถ้าจะมาเจ็บหัวปวดท้องนิตหนึ่งก็ทุรนทุราย ไม่อยากให้มันเจ็บ ไม่อยากให้มันเป็นทุกข์ชาก็ขาของเรา ไม่อยากให้มันเจ็บ แขนก็แขนของเรา ไม่อยากให้มันเจ็บ หัวนี้ก็หัวของเรา ไม่อยากให้มันเจ็บ ไม่อยากให้มันเป็นอะไรเลยที่นี้ รักษามันให้ได้ หลงไปหลงจากความจริงมา เราก็จรเข้ามาอยู่กับสังขารนี้เหมือนกัน ศาลานี้ไม่ใช่ศาลาของเรา ตามความจริงนะ เราก็เป็นเจ้าของชั่วคราว หนุมันก็เป็นเจ้าของชั่วคราว จึงเหลนมันก็เป็นเจ้าของชั่วคราว จึงจกมันก็เป็นเจ้าของชั่วคราวเท่านั้น แต่มันไม่รู้จักกัน

ร่างกายนี้ก็เหมือนกัน ความเป็นจริงพระพุทธเจ้าท่านสอนว่าไม่มีตัวไม่มีตนอยู่ที่นี่ เราก็มายึดสังขารก้อนนี้เป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขาแน่นอนเข้าไป ที่นี้สังขารจะเปลี่ยนแปลงก็ไม่อยากให้เป็นอื่น บอกเท่าไรก็ไม่เข้าใจ พูดเท่าไรก็ไม่เข้าใจ บอกจริงๆ ก็ยิ่งหลงจริงๆ อันนี้ไม่ใช่ตัวว่าอย่างนั้น ก็ยิ่งหลงใหญ่ ยิ่งไม่รู้เรื่อง

เราภาวนาให้มันเป็นตัวเป็นตน ฉะนั้น คนโดยมากไม่เห็นตัวตน **ผู้ที่เห็นตัวตนจริงๆ ก็คือผู้ที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน คือเห็นตนตามธรรมชาติ** ผู้ที่เห็นตัวด้วยอุปาทานว่านี่เป็นตัวเป็นตน ผู้นั้นไม่เห็น มันก้าวก่ายอยู่อย่างนี้นะ จะทำอย่างไร มันไม่เห็นง่ายๆ ก้อนนี้ อุปาทานมันยึดไว้

ฉะนั้น ท่านจึงบอกว่า **ให้พิจารณารู้เท่าด้วยปัญญา ให้เห็นด้วยปัญญา คือพิจารณาสังขารว่า มันจริงอย่างไรก็ให้เห็นตามเป็นจริงอันนั้น** อาศัยปัญญา รู้ตามเป็นจริงของสังขาร เรียกว่าตัวปัญญา ถ้ารู้ไม่ตามเป็นจริงของสังขารนั้นก็ไปแย้งกัน ไปขัดกัน

สังขารนี้มันสมควรที่จะปล่อยไปแล้ว ก็ยังจะไปก่งไปกั้นมันไว้ ไปร้องขอให้เป็นอย่างนั้น หาสิ่งของสารพัดอย่างมาแก้มัน มาถักมาถอนเอาสารพัด ถ้ามันเจ็บ

มันใช้แล้วไม่ยอมไป จึงค้นหาสูตรอะไรต่างๆ พวกมันมาสดสูตรโพชฌังโค ธรรมจัก  
อนัตตลักขณสูตร ไม่ยอมให้มันเป็นอย่างนั้น พวกมันพากันห้าม ก็เลยไปพิธีต้องไป  
ยึดมันถือมัน ยิ่งไปกันใหญ่ บทสวดต่างๆ เอามาสดให้มันหายโรค เอามาสดต่ออายุกัน  
เอามาสดให้มันยืนยาวสารพัดอย่าง

ความเป็นจริงท่านให้สวดเพื่อเห็นชัด แต่เรามาสวดให้หลง รูปัง อนิจจัง เวทนา  
อนิจจา สัญญา อนิจจา สังขารา อนิจจา วิญญาณัง อนิจจัง บทที่สวดนั้นไม่ใช่จะสวด  
ให้เราหลงนะ สวดให้เรารู้เรื่องตามความเป็นจริงของมันอย่างนั้น จะได้ปล่อยจะได้วาง  
จะได้ไม่เสียใจ จะได้ทอดอาลัย อันนั้นมันจะสั้น แต่เรามาสวดให้มันยาวออก ถ้ามันยาว  
อยากจะให้มันสั้น บังคับธรรมชาติให้มันเป็นไป หลงกันหมด ที่มาทำกันในศาลานั้น  
ก็มาหลงกันหมดทุกคนเลยนะ คนที่สวดก็หลง คนที่นอนฟังอยู่ก็หลง ใครที่เหน้ก็หลง  
ทั้งนั้น

ทำอะไรจึงจะไม่เป็นทุกข์ คิดอย่างนั้น จะปฏิบัติที่เหน้กัน จึงปฏิบัติให้มันหลง  
ไปแก้ความจริงมัน ในเรื่องอย่างนี้ถ้ามันเกิดขึ้นแล้ว ท่านผู้รู้ทั้งหลายเห็นว่ามันไม่มีอะไร  
เกิดมาแล้วต้องมีโรคอย่างนี้ แต่ว่าพระพุทธเจ้าก็ดี อริยสาวกของท่านก็ดี ถ้าเจ็บถ้าไข้  
มาเป็นธรรมดา ท่านก็รักษา ฉันยาเป็นธรรมดา เท่านั้นแหละ มันเป็นเรื่องแก้ธาตุ แต่  
ความเป็นจริงท่านไม่ได้ถือมันถือกลางถือหลังยึดมันจนเกินไปหรอก ท่านก็รักษามันด้วย  
ความเห็นชอบ ไม่ใช่รักษาด้วยความหลง มันหายก็หาย ไม่หายก็ไม่หาย เป็นอย่างนั้น

อันนี้แหละ เขาว่าศาสนาในประเทศไทยเรามันเจริญ แต่ผมว่ามันเสื่อมจนถึงที่สุด  
มันแล้ว ในศาลามีแต่หูกฟังทั้งนั้น หมดศาลาเลย เอียงหูกฟัง มันเอียงซ้ายเลยนะ ตลอด  
ผู้ใหญ่ผู้โตก็ทำอย่างนั้นอยู่ ว่ามันเป็นอย่างนั้น มันเลยหลงตามกันหมดทุกอย่างเลย  
ฉะนั้น ถ้าเราไปเห็นอย่างนั้นแล้วก็เลยพูดอะไรไม่ออก มันคนละเรื่องกันแล้ว จะให้มัน  
พ้นทุกข์กันที่ไหน

ท่านให้สวดเพื่อให้มันแจ้ง เรามาสวดให้มันมืด มันหันหลังใส่กันเลย ผู้หนึ่งเดินไป  
ทางตะวันตก อีกผู้หนึ่งเดินไปทางตะวันออก จะพบกันได้อย่างไร มันไม่ใกล้เลย

เรื่องเหล่านี้ ถ้าหากว่าเราได้ภาวนาแล้วมันเป็นอย่างนั้น ตามความเป็นจริงมันเป็นอย่างนั้น มันกำลังหลงกัน ไม่รู้จะว่ากันได้อย่างไร อะไรก็เป็นพิธีรีตองไปหมดทุกอย่าง

สวดอยู่ แต่ว่าสวดด้วยความโง่ ไม่ใช่สวดด้วยปัญญา เรียนแต่เรียนด้วยความโง่ ไม่ได้เรียนด้วยปัญญา รู้ก็รู้ด้วยความโง่ ไม่ได้รู้ด้วยปัญญา มันเลยไปก็ไปด้วยความโง่ อยู่ก็อยู่ด้วยความโง่ รู้ก็รู้ด้วยความโง่ มันก็เป็นอย่างนั้น ที่สอนกันทุกวันนี้ ก็เรียกว่า สอนให้คนโง่ทั้งนั้นแหละ แต่เขาว่าสอนให้คนฉลาด สอนให้คนรู้ แต่หลักความเป็นจริง ฟังๆ ดูแล้วก็สอนให้คนหลงมกมาย

ความเป็นจริง หลักธรรมะท่านสอนให้พวกเราทั้งหลายปฏิบัติเพื่อเห็นอัตตา คือ เห็นตัวตนนี้ว่ามันเป็นของว่าง ไม่ใช่เป็นของมีตัวมีตน เป็นของว่างจากตัวตน แต่เราก็มารเรียนกันให้มันเป็นตัวเป็นตน ก็เลยไม่อยากจะให้มันทุกข์ ไม่อยากจะให้มันลำบาก อยาที่จะให้มันสะดวก อยาที่จะให้มันทุกข์

ถ้ามีตัวมีตนมันจะพ้นทุกข์เมื่อไร ดุชิ อย่างเรามีของชิ้นหนึ่งที่มีราคาแพง เมื่อเรา ได้รับมาเป็นของเราแล้ว เปลี่ยนเสีย จิตใจเปลี่ยนแล้ว ต้องหาที่วางมัน จะเอาไว้ตรงไหน ดีหนอ เอาไว้ตรงนั้นขโมยมันจะย่องเอาไปกระมัง คิดจนเลิกคิดแล้ว หาที่ซ่อนของนะ แล้วจิตมันเปลี่ยนเมื่อไร

มันเปลี่ยนเมื่อเราได้อัตตาอันนี้เอง ทุกข์แล้ว เอาไว้ตรงนี้ก็ไม่ต้องสบายใจ เอาไว้ ตรงนั้น ก็ไม่ต้องสบายใจ เลยนุ่นกันจนหมดละ นิ่งก็ทุกข์ เดินก็ทุกข์ นอนก็ทุกข์ นี่ทุกข์ เกิดขึ้นมาแล้ว มันเกิดเมื่อไร มันเกิดในเมื่อเราเข้าใจว่าของๆ เรา มันมีมาแล้วได้มาแล้ว ทุกข์อยู่เดี๋ยวนี้ แต่ก่อนไม่มีมันก็ไม่เป็นทุกข์ ทุกข์ยังไม่เกิด ไม่มีอะไรขึ้นที่จะจับมัน

อัตตาก็เหมือนกัน ถ้าเราเข้าใจว่าตัวของเราตนของเรา สภาพสิ่งแวดล้อมนั้น มันก็เป็นของตนไปด้วยของเราไปด้วย มันก็เลยนุ่นขึ้นไป เพราะอะไร ต้นเหตุคือมันมี ตัวมีตน ไม่ได้เพิกสมมุติอันนี้ออกให้เห็นวิมุติ **ตัวตนนี้มันเป็นของสมมุติ ให้เพิกให้หรือ สมมุติอันนี้ออก ให้เห็นแก่นมันคือวิมุติ พลิกสมมุติอันนี้กลับให้เป็นวิมุติ**

อันนี้ถ้าเปรียบกับข้าว ก็เรียกว่าข้าวยังไม่ได้ซ้อม ข้าวนั้นกินได้ไหม กินได้ แต่เราไปปฏิบัติมันลิ คือให้เอาไปซ้อมมัน ให้ถอดเปลือกออกไปเสีย มันก็จะเจอข้าวสารอยู่ตรงนั้นแหละ

ที่นี้ ถ้าเราไม่ได้สีมันออกจากเปลือกของมันก็ไม่ใช่ข้าวสาร ความเห็นเช่นนี้ก็เหมือนกันกับสุนัข สุนัขมันนอนอยู่บนกองข้าวเปลือกนั้นแหละ ท้องร้องจ๊อก จ๊อก จ๊อก มันก็มันวุ่นนอนอยู่นั้นแหละ จิตมันหวั่นวิตก จะไปหากินที่ไหนหนอ แน่ะ ท้องมันหิว มันก็โจนออกจากกองข้าวเปลือก วิ่งไปหากินอาหารเศษๆ ทั้งหลายเหล่านั้นแหละ ทั้งๆ ที่มันนอนทับอยู่

อาหารมันอยู่ตรงนั้นแต่มันไม่รู้จัก เพราะอะไร มันไม่เห็นข้าว สุนัขมันกินข้าวเปลือกไม่ได้ อาหารมันมีอยู่ แต่มันกินไม่ได้

ความรู้เรามีอยู่ ถ้าเราไม่เอาไปปฏิบัติเราก็ไม่รู้เรื่องเหมือนกัน โง่ขนาดสุนัขมันนอนอยู่บนกองข้าวเปลือก นอนทับอาหารอยู่ได้ แต่ว่าไม่รู้จักกินอาหารที่มันนอนทับอยู่ เมื่อหิวอาหาร ก็ต้องโจนจากข้าววิ่งไปหากินที่อื่น อันนี้มันก็น่าสงสารอยู่เหมือนกัน

อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น ข้าวสารมีอยู่ อะไรมันปิด เปลือกข้าวมันปิด สุนัขมันกินไม่ได้ วิมุตติก็มีอยู่ อะไรมันปิดไว้ สมมุติมันปิดไม่ให้เห็นวิมุตติ ให้พุทธบริษัททั้งหลายนั่งทับ ไม่รู้จักข้าว ไม่รู้จักการประพฤติปฏิบัติ นั่นจึงไม่เห็นวิมุตติ มันก็จึงติดสมมุติอยู่ตลอดเวลาตลอดกาลตลอดเวลา เมื่อมันติดอยู่ในสมมุติ มันก็เกิดทุกข์ขึ้นมา เกิดภาพขึ้นมา เกิดชาติขึ้นมา ชรา พยาธิ มรณะ ถึงวันตายตามขึ้นมา

ฉะนั้น มันไม่มีอะไรบังอยู่หรอก มันบังอยู่ตรงนี้ เราเรียนธรรมะไม่รู้จักรักรณะก็เหมือนกับสุนัขนอนอยู่บนข้าวเปลือกไม่รู้จักข้าว หิวจวนจะตายมันก็ตายทิ้งเฉยๆ นั้นแหละ ไม่มีอะไรจะกิน ข้าวเปลือกมันกินไม่ได้ มันไม่รู้จักหาอาหารของมันเลย นานๆ ไปไม่มีอะไรกิน มันก็ตายไปบนกองข้าวเปลือกนั้นแหละ บนอาหารนั้น



มนุษย์เรานี้ก็เหมือนกัน ธรรมะที่เราเรียนมา ธรรมะที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ ถึงจะศึกษาธรรมะเท่าไรก็ตามที่เถิด ถ้าไม่ประพฤติปฏิบัติแล้วก็ไม่เห็น ไม่เห็นแล้วก็ไม่รู้ ไม่รู้ก็ไม่รู้จักข้อปฏิบัติ อย่างฟังว่าเราเรียนมากๆ เรารู้มากๆ แล้วเราจะเห็นธรรมะของ พระพุทธเจ้า

ก็เหมือนเรามีตาอย่างนี้ ก็นี้กว่าเราเห็นทุกอย่าง เพราะว่าเรามองไปแล้ว หรือจะ นี้กว่าเราได้ยินแล้วทุกอย่าง เพราะเรามีหูอยู่แล้ว มันเห็นไม่ถึงที่สุดของมัน มันก็เป็น ตานออกไป ท่านไม่จัดว่าเป็นตาใน หูก็เรียกว่าหูนอก ไม่ได้เรียกว่าหูใน ฉะนั้น **ถ้าท่าน พลิกสมมุติเข้าไปเห็นวิมุตติแล้วก็เห็นของจริง เห็นชัด ถอนทันที มันจึงถอนสมมุติออก ถอนความยึดมั่นถือมั่นออก ถอนทุกสิ่งทุกอย่าง**

เหมือนกับผลไม้หวานๆ ใบหนึ่ง ผลไม้นั้นมันหวานอยู่ก็จริง แต่ว่ามันต้องอาศัย การกระทบประสปจึงรู้ว่ามันหวานหรือมันเปรี้ยวจริง ผลไม้นั้น ถ้าไม่มีอะไรกระทบ มันก็หวานอยู่ตามธรรมชาติ หวานแต่ไม่มีใครรู้จัก เหมือนธรรมะของพระพุทธเจ้า ของเรา เป็นสัจธรรมจริงอยู่ก็ตาม แต่สำหรับคนที่ไม่รู้จริงนั้นก็ เป็นของไม่จริง ถึงมัน จะดีเลิศประเสริฐสักเท่าไรก็ตามที่เถอะ มันไม่มีราคาเฉพาะกับคนที่ไม่รู้เรื่อง

ฉะนั้น จะไปเอาทุกข์ทำไม ใครในโลกนี้อยากเอาทุกข์ใส่ตัว มีไหม ไม่มีใคร ทั่งนั้นแหละ ไม่อยากได้ทุกข์แต่ว่าสร้างเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นมา มันก็เท่ากับเราไป แสวงหาความทุกข์นั่นเอง แต่ใจจริงของเราแสวงหาความสุขไม่อยากจะทุกข์ นี่มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ ทำไมจิตใจของเรามันสร้างเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นมาได้ เรารู้เท่านี้ ก็พอแล้ว

ใจเราไม่ชอบทุกข์ แต่เราสร้างความทุกข์ขึ้นมาเป็นตัวของเราทำไม มันเห็นง่ายๆ ก็คือคนที่ไม่รู้จักทุกข์นั่นเอง ไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุเกิดของทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ ไม่รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ จึงประพฤติอย่างนั้น จึงเห็นอย่างนั้น จะไม่มีความทุกข์ ได้อย่างไร ก็เพราะคนไปทำอย่างนั้น

ถ้ามันเป็นเช่นนั้น มันก็เป็นมิจฉาทิฎฐิที่งั้นนั่นแหละ แต่ว่าเราไม่เข้าใจว่าเป็นมิจฉาทิฎฐิ อะไรที่เราได้พูดเราได้เห็นเราได้ทำแล้วเป็นทุกข์ อันนั้นเป็นมิจฉาทิฎฐิที่งั้น ถ้าไม่เป็นมิจฉาทิฎฐิ มันไม่ทุกข์อย่างนั้นหรอก มันไม่ยึดในความทุกข์อันนั้น มันไม่ยึดในความสุขนั้นๆ ไม่ได้ยึดตามอาการทั้งหลายเหล่านั้น มันจะปล่อยวางตามเรื่องของมัน

เช่น กระแสน้ำที่มันไหลมา ไม่ต้องกั้นมัน ให้มันไหลไปตามสะดวกของมันนั่นแหละ เพราะมันไหลอย่างนั้น กระแสน้ำก็เป็นอย่างนั้น กระแสจิตของเราที่ไม่รู้จักมันไปกั้นธรรมะด้วย ที่ว่าเป็นมิจฉาทิฎฐิ แล้วไปตะโกนโน่น มิจฉาทิฎฐิอยู่ที่โน่น คนโน่นเป็นมิจฉาทิฎฐิ แต่ตัวเราเองเป็นมิจฉาทิฎฐิ คือทุกข์เกิดขึ้นมาเพราะเราเป็นมิจฉาทิฎฐิ อันนั้นเราไม่รู้เรื่อง อันนั้นก็น่าสังเกตน่าพิจารณาเหมือนกันนะ ถ้าเป็นมิจฉาทิฎฐิเมื่อไร ก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น ไม่ทุกข์ในเวลาปัจจุบันนั้น ต่อไปมันก็ให้ผลมาเป็นทุกข์

อันนี้พูดเฉพาะคนเรามันหลงเท่านั้น อะไรมันปิดไว้ อะไรมันบังไว้ **สมมุติมันบังวิมุตติให้คนมองไม่เห็นชัดในธรรมทั้งหลาย** ต่างคนก็ต่างศึกษา ต่างคนก็ต่างเล่าเรียน ต่างคนก็ต่างทำ แต่ทำด้วยความไม่รู้จัก ก็เหมือนกันกับคนหลงตะวันนั้นแหละ เดินไปทางตะวันตก เข้าใจว่าเดินไปทางตะวันออก หรือเดินไปทิศเหนือ เข้าใจว่าเดินไปทิศใต้ มันหลงขนาดนี้

เราปฏิบัติมันก็เลยเป็นชื่อของการปฏิบัติ โดยตรงแล้วมันก็เป็นวิบัติ วิบัตินี้ คือมันพลิกไปคนละทาง หมดจากความมุ่งหมายของธรรมะที่ถูกต้อง สภาพอันนี้เป็นเหตุให้ทุกข์เกิด เราก็เข้าใจว่า อันนี้ ถ้าทำขึ้น ถ้าบ่นขึ้น ถ้าท่องขึ้น ถ้ารู้เรื่องอันนี้ มันจะเป็นเหตุให้ทุกข์ดับ

ก็เหมือนกันกับคนที่อยากได้มากๆ นั้นแหละ อะไรๆ ก็หามามากๆ ถ้าเราได้มากแล้วมันก็ดับทุกข์ จะไม่มีทุกข์ ความเข้าใจของคนมันเป็นอย่างนี้ แต่ว่ามันคิดไปคนละทางเหมือนกันกับคนนี้ไปทิศเหนือ คนนั้นไปทิศใต้ นี้กว่าไปทางเดียวกัน

ฉะนั้น พุทธบริษัททั้งหลาย มนุษย์เราทั้งหลายจึงจมอยู่ในกองทุกข์ อยู่ในวัฏสงสาร ก็เพราะคิดอย่างนี้ ถ้ามีโรคภัยไข้เจ็บขึ้นมาก็นึกแต่จะให้มันหายเท่านั้น อยากจะให้มันหายเดี๋ยวนี้ จะให้มันหายเท่านั้นแหละ ไม่นึกว่าอันนี้มันเป็นสังขาร อันนี้ไม่มีใครรู้จักสังขารมันเปลี่ยน ทนไม่ได้ พังไม่ได้ จะต้องให้หายให้หมด แต่ผลสุดท้ายมันก็สู้ไม่ได้ สู้ความจริงไม่ได้ พังหมด อันนี้คือเราไม่ได้คิด คือมันเห็นผิदनึกเข้าไปเรื่อยๆ

ฉะนั้น การประพฤติปฏิบัติทุกอย่างเพื่อเห็นธรรมะ มันเลิกกว่าสิ่งทั้งหลาย พระพุทธองค์สร้างบารมีตั้งแต่ทานบารมีไปถึงปรมาตบารมี เพื่ออะไร ก็เพื่อให้รู้จักอันนี้ เพื่อให้เห็นธรรมะ ให้ปฏิบัติธรรมะแล้วให้รู้ธรรมะ ให้ใจเป็นธรรมะ ให้ปล่อยวางเพื่อจะไม่ใช่ให้หนัก อย่าไปยึดมั่นถือมั่นมัน หรือจะพูดง่ายๆ อีกอย่างหนึ่งว่า ให้ยึดแต่อย่าให้มันหนักก็ถูกเหมือนกัน

คือเราเห็นอะไรก็จับมันขึ้นมาดูเสีย เออ อันนี้ก็อันนั้น แล้วก็วางมันไป เห็นอันนั้นอีกก็ยึดมาอีก แต่อย่ายึดให้มันมัน เามาพิจารณา รู้เรื่องแล้วก็ปล่อยวางเท่านั้นแหละ ถ้ายึดไม่วาง แยกไม่หยุด มันก็หนักตลอดเวลาสิ ถ้าเรายึดมาแยก รู้สึกว่ามันหนัก ก็ปลงมันไปทิ้งมันเสีย อย่าให้ทุกข์เกิดขึ้นมา

ถ้าเป็นเช่นนั้น เราก็รู้จักว่าอันนี้เป็นเหตุให้ทุกข์เกิด เมื่อรู้จักเหตุให้ทุกข์เกิดแล้วทุกข์มันเกิดไม่ได้ ทุกข์จะเกิด สุขจะเกิด มันอาศัยอัตตาตัวตน อาศัยเรา อาศัยของของเรา อาศัยสมมุติอันนี้ ถ้าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นมาแล้ววิ่งไปถึงวิมุตติ มันก็เลิกก็ถอน มันถอนสมมุติออก ถอนความสุขออกจากที่นั่น ถอนความทุกข์ออกจากที่นั่น ถอนความยึดมั่นถือมั่นออกจากที่มันยึดนั้น เท่านั้นแหละ ก็คล้ายกับว่าของของเราชิ้นหนึ่งมันหลุดมือก็หายไป เราก็เป็นห่วงก็เป็นทุกข์กับมัน อีกเวลาหนึ่ง เราก็พบของนั้นขึ้นมา ความทุกข์ก็หายเวทไปทีเดียว แม้ยังไม่เห็นวัตถุอันนั้น ความทุกข์มันก็หาย

อย่างเราเอาของมาวางไว้ตรงนี้แล้วหลงเสีย ก็นึกว่าของเรามันหาย ก็เป็นทุกข์ เมื่อทุกข์เกิดขึ้นแล้วจิตก็พะวงถึงสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น อีกวันหนึ่งอีกเวลาหนึ่ง จิตใจก็วิ่งไปถึงของของเราว่า อ้อ เอาไว้ตรงนั้นแน่นอนเลย พอนึกอย่างนั้น รู้ตามความ

จริงแล้ว ตายังไม่เห็นของเลยสบายใจเลยทีนี้ อันนี้เรียกว่าเห็นทางใน เห็นกับตาใจ ไม่ใช่  
เห็นกับตานอก เห็นด้วยตาใจ

ถึงตานอกยังไม่เห็น มันก็สบายแล้ว มันก็ถอนทุกข์ออกทันที อย่างนี้ก็เหมือนกัน  
ผู้บำเพ็ญธรรมะ บรรลุธรรมะ เห็นธรรมะ ประสบอารมณ์เมื่อไรปุ๊บ นั่นก็คือปัญญา  
เกิดขึ้น ก็แก้ปัญหาได้ทันทีที่ เท่านั้นแหละ หายไปเลย วาง...ปล่อย

ฉะนั้น ท่านจึงให้พวกเราพบธรรมะ ทีนี้เราพบธรรมะแต่ตัวหนังสือ พบธรรมะกับ  
ตำรา อย่างนั้นมันพบแต่เรื่องของธรรมะ ไม่ได้พบธรรมะตามความจริงที่พระบรมครู  
ของเราสอน จะเข้าใจว่าพวกเราทั้งหลายปฏิบัติดีปฏิบัติชอบได้อย่างไร มันไกลกันมาก

พระพุทธองค์เป็นโลกวิทู เป็นผู้รู้แจ้งโลก เดียวนี้เรารู้ไม่แจ้ง รู้เท่าไรก็ยังมีดเข้าไป  
เท่านั้น รู้เท่าไรก็ยังมีดเข้าไป คือมันรู้มีด ไม่ใช่รู้แจ้ง รู้ไม่ถึงนั่นเอง ไม่แจ้ง ไม่สว่าง  
ไม่เบิกบาน คนก็มาคาดคิดแค่นี้เท่านั้นแหละ แต่ว่ามันไม่ใช่หน่อย มันเป็นของมาก

ทุกคนโดยมากก็ต้องการความดี ต้องการความสุข แต่ที่ไม่รู้จักว่าอะไรมันเป็นเหตุ  
ให้สุขให้ทุกข์เกิดขึ้นมาแค่นั้น อะไรทุกอย่างถ้าเรายังไม่เห็นโทษมัน เราก็ละมันไม่ได้  
มันจะชั่วขนาดไหนก็ละมันไม่ได้ ถ้าเรายังไม่ได้เห็นโทษอย่างจริงจัง แต่เมื่อเราเห็นโทษ  
อย่างแน่นอนจริงๆ นั่นแหละ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเราถึงจะปล่อยได้วางได้ พอเห็นโทษ  
อย่างแน่นอนจริงๆ พร้อมกระทั่งเห็นประโยชน์ในการกระทำอย่างนั้น ในการประพฤติ  
อย่างนั้น เปลี่ยนขึ้นมาทันทีเลย

อันนี้คนเราประพฤติปฏิบัติอยู่ ทำไมมันยังไม่ไปไม่ได้ ทำไมมันถึงวางไม่ได้ คือ  
มันยังไม่เห็นโทษอย่างแน่ชัด คือยังไม่รู้แจ้งนี่แหละ รู้ไม่ถึงหรือรู้มีด มันจึงละไม่ได้

ถ้ามันรู้แจ้งอย่างอรหันตสาวกหรือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา  
ก็เลิกกันเท่านั้นแหละ แก้ปัญหาหลุดไปที่เดียวแหละ ไม่เป็นของยากไม่เป็นของลำบาก

ก็เหมือนกันกับเรานั้นแหละ เราได้ยินเสียงก็ให้มันทำงานตามหน้าที่ของมันลี ตาทำงานทางรูปก็ให้มันลี จมูกทำงานทางกลิ่นก็ให้มันลี ร่างกายทำงานถูกต้อง โภจณูปการก็ให้มันทำงานตามเรื่องของมันลี ถ้าแบ่งให้มันทำงานตามหน้าที่ของมันแล้ว มันจะมีอะไรมาแย้งกัน มันไม่ได้ขัดขวางกันเลย

อันนี้ก็เหมือนกัน สิ่งเหล่านี้มันก็เป็นสมมุติ เราก้ให้มันลี สิ่งเหล่านี้ก็เป็นวิมุติ เราก้แบ่งมันลี เราเป็นผู้รู้เฉยๆ เท่านั้นแหละ รู้ไม่ให้มันขัดข้อง รู้แล้วก็ปล่อยมันวาง มันตามธรรมดา เป็นของมันอยู่อย่างนั้น

ของทั้งหลายเหล่านี้เป็นอยู่อย่างนั้น ที่เรายึดมั่นว่าอันนี้ของเรา ใครเป็นคนได้ พ่อเราได้ไหม แม่เราได้ไหม ญาติเราได้ไหม ใครได้ไหม ไม่มีใครได้ ฉะนั้นพระพุทธองค์ จึงบอกให้วางมันเสีย ปล่อยมันเสีย รู้มันเสีย รู้มันโดยที่ว่ายึดแต่อย่าให้มัน ใช้มันไปในทางที่เป็นประโยชน์ อย่าใช้มันในทางที่เป็นโทษ คือความยึดมั่นถือมั่นที่ให้เรา เป็นทุกข์

**รู้ธรรมะมันต้องรู้อย่างนี้ คือรู้ในแง่ที่มันพ้นทุกข์** ความรู้นี้เป็นสิ่งที่สำคัญ รู้เครื่องยนต์กลไก รู้อะไรสารพัดอย่างก็ได้อยู่ แต่ว่ามันไม่เลิศ ธรรมะก็ต้องรู้อย่างนี้ เห็นอย่างนี้ ไม่ต้องรู้อะไรมากหรอก ให้รู้เท่านี้ก็พอ สำหรับผู้ประพฤติปฏิบัติรู้แล้ว ก็วาง ไม่ใช่ว่าตายแล้วจึงจะไม่มีทุกข์นะ มันไม่มีทุกข์ในเมื่อยังมีชีวิตอยู่ เพราะมัน รู้จักแก้ปัญหา มันรู้จักสมมุติวิมุตินี้เอาเมื่อเรามีชีวิตอยู่ เมื่อเราประพฤติปฏิบัตินี้เอง ไม่ใช่เอาที่อื่นหรอก

ดังนั้น ท่านอย่าไปยึดมั่นถือมั่นอะไรมาก ยึดอย่าให้มันมัน บางทีจะคิดว่า ท่านอาจารย์ทำไมจึงพูดอย่างนี้ สอนอย่างนี้ จะไม่ให้สอนอย่างไร ไม่ให้พูดอย่างไร เพราะว่ามันแน่นอนอย่างนั้น มันจริงอย่างนั้น

จริงก็อย่าไปยึดมั่นมันลี ถ้าไปยึดมั่นมันก็เป็นไม่จริงเท่านั้นแหละ เหมือนสุนัข ไปจับขามันดูสิ จับมันไม่วาง เตี้ยวมันก็วุ่น มากัด ลองดูสิ สัตว์ทั้งปวงก็เหมือนกัน เช่น งู ไปยึดหางมันลี ยึดไม่ปล่อยไม่วาง เตี้ยวมันก็กัดเราเท่านั้นแหละ

สมมุตินี้ก็เหมือนกัน ให้ทำตามสมมุติ สมมุตินี้เป็นของใช้เพื่อให้มันสะดวก เมื่อเรามีชีวิตอยู่นี้ ไม่ใช่เรื่องจะต้องยึดมั่นถือมั่นจนมันเกิดทุกข์ทรมาน แล้วก็แล้วไปเท่านั้น อะไรที่เราเข้าใจว่าถูกแล้ว แล้วก็ยึดมั่นถือมั่นไม่แบ่งใคร นั่นแหละคือมันเห็นผิดแล้ว เป็นมิจฉาทิฎฐิแล้ว

เมื่อทุกข์เกิดขึ้นมาบีบ มันเกิดมาจากอะไร เหตุมันก็คือ มิจฉาทิฎฐิ มันจึงให้ผลเป็นทุกข์ ถ้ามันถูก ผลที่เกิดขึ้นมาจะไม่เป็นทุกข์ ท่านไม่ให้แบก ไม่ให้ยึดไม่ให้มันถูกก็เป็นของสมมุติ แล้วก็แล้วไป ผิดก็เป็นของสมมุติ แล้วก็แล้วไปเท่านั้น ถ้าเราเห็นว่าถูกแล้ว คนอื่นมาแย้งก็อย่าไปถือมั่น ปล่อยมัน ไม่ได้เสียหายอะไร มันไปตามเรื่องตามเหตุตามปัจจัยของมันอย่างเก่า พอรู้แล้วก็ปล่อยมันไปตรงนั้นเลย

แต่โดยมากมันไม่ใช่อย่างนั้น คนเรามันไม่ค่อยยอมกันอย่างนั้น ผู้ปฏิบัติเรายังไม่รู้ตัวยังไม่รู้จิตใจของตน พอพูดอะไรจนว่ามันโง่เต็มที่แล้ว ก็ยังนึกว่ามันฉลาดอยู่นั่นแหละ พูดสิ่งที่มันโง่จนคนอื่นฟังไม่ได้ แต่ก็นึกว่าเราฉลาดกว่าคนอื่น คนอื่นทนฟังไม่ได้ ก็ยังว่าเราดีเราถูกอยู่นั่นแหละ มันขายความโง่ของตัวเองโดยไม่รู้เรื่อง

ฉะนั้น ปราชญ์ทั้งหลายท่านบอกว่า คำพูดอันใดวาจาอันใดที่ปราศจากอนิจจังแล้ว คำพูดนั้นไม่ใช่คำพูดของนักปราชญ์ เป็นคำพูดที่โง่ เป็นคำพูดที่หลง เป็นคำพูดที่ไม่รู้จักว่าทุกข์จะเกิดตรงนั้น พูดง่าย ๆ ให้เห็นเช่น ฟุ้งนี้เราตั้งใจว่าจะไปกรุงเทพฯ แล้วมีคนมาถามว่า “ฟุ้งนี้ท่านจะไปกรุงเทพฯ หรือเปล่า”

“คิดว่าจะไปกรุงเทพฯ ถ้าไม่มีอุปสรรคขัดข้องก็คงจะไป” นี่เรียกว่าพูดอิงธรรมะ อิงอนิจจัง อิงความจริง อิงความไม่เที่ยง แปรเปลี่ยนตามปัจจัยของมัน

ไม่ใช่ว่า “ฟุ้งนี้ฉันจะไปแน่”

“ถ้าไม่ไปจริงจะให้ทำอย่างไร จะยอมให้ฆ่า ให้แกงไหม” อะไรอย่างนี้ พูดกันบ้าง บอ

มันยังเหลืออยู่มากเหมือนกัน การปฏิบัติธรรมะมันลึกซึ้งไปจนเรามองไม่เห็น ที่เรานึกว่าเราพุดูถูก แต่มันจะผิดไปทุกคำ ผิดจากหลักความจริงทุกคำ แต่ก็นึกว่าเราพุดูถูกไปทุกคำ พุดูง่าย ๆ เราพุดูอะไรบ้าง ทำอะไรบ้าง อันที่มันเป็นเหตุให้ทุกข์เกิดนั้นแหละ เรียกว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิ เรียกว่าคนหลง คนโง่

โดยมากนักปฏิบัติเราไม่ค่อยจะทบทวนอย่างนี้ เห็นว่าเราดีก็ดีเรื่อย ๆ ไป เช่นว่าเราได้อันหนึ่งขึ้นมา จะเป็นลาภก็ดี ยศก็ดี สรรเสริญก็ดี ก็นึกว่ามันดี ดีตลอดกาลตลอดเวลา แล้วก็ถือเนื้อถือตัวขึ้นมา ไม่รู้จักว่าเรานี้คือใคร ที่มันดีมันเกิดจากอะไร เดินไปพบ นาย ก. นาย ข. เหมือนกันหรือไม่อย่างนี้ พระพุทธองค์ท่านให้วางเป็นปกติอย่างนี้

ถ้าเราไม่ลับ ถ้าเราไม่ขบไม่เคี้ยว ไม่ปฏิบัติค้นคว้าอันนี้ ก็เรียกว่าอันนี้ก็ยังคงจมอยู่ จมอยู่ในใจของเรานั้นแหละ เรียกว่าติดลาภบ้าง ติดยศบ้าง ติดสรรเสริญบ้าง ก็เปลี่ยนเป็นคนอื่น เพราะสำคัญตัวว่าเรานี้ดีขึ้นมาแล้ว สำคัญว่าเราเลิศขึ้นมาแล้ว สำคัญว่าเราเป็นโน่นเป็นนี่แล้ว ก็เกิดอะไรต่ออะไรขึ้นมาวุ่นวาย

ความเป็นจริงมันไม่เป็นอะไรหรอกคนเรา เป็นก็เป็นด้วยสมมุติ ถ้าถอนสมมุติไปเป็นวิมุตติมันก็ไม่เป็นอะไร เป็นสามัญลักษณะ มีลักษณะเสมอกัน ความเกิดขึ้นเบื้องต้น มีความแปรไปเป็นท่ามกลาง แล้วก็ดับไปในที่สุด มันก็แค่นั้น เห็นสภาพมันเป็นอย่างนั้นแล้ว มันก็ไม่มีอะไรจะเกิดขึ้นมา ถ้าเราเข้าใจเช่นนั้นแล้ว มันก็สบาย มันก็สงบ

ที่มันไม่สงบ ก็เหมือนกับพระปัจจุวัคคีย์ประพฤติตามที่ครูบาอาจารย์ท่านสอน เมื่อท่านพลิกไปอย่างนั้นก็ไม่รู้ว่าท่านคิดอะไร ท่านทำอะไร ก็เลยหาว่าท่านคลายความเพียรเวียนมาหาความมักมาก ถ้าตัวเราเป็นเช่นนั้น ก็คงจะคิดอย่างนั้น คงจะเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน ไม่มีทางแก้ไข

แต่ความเป็นจริงแล้ว พระพุทธเจ้าท่านเดินขึ้นสูงขึ้นไปอีกจากพวกเรา เรายังถือตัวอย่างเก่า คิดไปในทางต่ำ ก็นึกว่าเราคิดอยู่ในทางสูง เห็นพระพุทธเจ้าก็คิดว่า ท่านคลาย

ความเพียรเวียนมาหาความมักมากแล้วเหมือนกับปัญจวัคคีย์ ปฏิบัติก็พรบชาติดูชิต  
ขนาดนั้นก็ยังหลงอยู่ ยังไม่ถนัด

ฉะนั้น ท่านจึงให้ทำงานและให้ตรวจผลงานของตน คือที่มันไม่ยอมมันเอง เรื่องที่  
มันไม่ยอม เรื่องที่มันยอม มันก็สลายตัวไปเท่านั้นแหละ ไม่มีอะไร ถ้ามันไม่ยอม  
มันไม่สลาย มันตั้งตัวขึ้นมาเป็นก้อนเป็นตัวอุปาทาน มันไม่มีการแบ่งเบา

นักบวชนักพรตเราโดยมากก็ชอบเป็นอย่างนั้น ถ้าติดอยู่แ่งไหนก็ตั้งอยู่ในแ่ง  
นั้นแหละ ไม่เปลี่ยนแปลงไม่พินิจพิจารณา เห็นว่าเราถูก แล้วก็เห็นว่าเราไม่ผิด แต่  
ความเป็นจริงความผิดมันฝังอยู่ในความถูก แต่เราไม่รู้จัก

เป็นอย่างไรรละ อันนี้แหละถูกแล้ว แต่คนอื่นว่ามันไม่ถูกก็ไม่ยอม เกียวกั้น  
นี่อะไร ทิฏฐิมานะ ทิฏฐิคือความเห็น มานะคือความยึดไว้ถือไว้ ถ้าเรายึดในสิ่งที่ถูก  
ไม่ปล่อยให้ใครเลยก็เรียกว่า มันผิด ถือถูกนั้นแหละ ยึดมันถือมันในความถูก มันเป็น  
ขึ้นเดี่ยวนั้นแหละ ไม่เป็นการปล่อยวาง

สิ่งอันนี้เป็นเหตุที่ทำให้คนเราไม่ค่อยสบาย นอกจากผู้ประพฤติปฏิบัติที่เห็นว่า  
แ่งนี้ปมนี้เป็นปมที่สำคัญ ท่านจะจดไว้ พอพูดไปถึงปมนั้นปั๊บ มันจะวิ่งขึ้นมาทันทีเลย  
ความยึดมั่นถือมั่นวิ่งขึ้นมา อาจจะเป็นอยู่นาน บางทีวันหนึ่ง สองวัน สามเดือนสี่เดือน  
ถึงปีก็ได้ ขนาดช้านะ แต่ขนาดเร็วความปล่อยวางมันจะวิ่งเข้ามาสกัดหน้าเลย คือ  
พอความยึดเกิดขึ้นปั๊บ ก็จะมีการปล่อย บังคับให้วางในเวลานั้นเลย จะต้องเห็นสองอย่าง  
นี้พร้อมกัน ประสานงานกัน ตัวยึดก็มี ผู้ที่ห้ามความยึดนั้นก็เห็น เราดูสองอย่างนี้  
เท่านั้นแหละ ไปแก้ปัญหานั้น บางทีมันก็ยึดไปนาน ก็ปล่อย

พิจารณาเรื่อยไป ทำเรื่อยไป มันก็ค่อยบรรเทาไป น้อยไป ความเห็นถูกมันก็เพิ่ม  
เข้ามา ความเห็นผิดมันก็หายไป ความยึดมั่นถือมั่นมันน้อยลง ความไม่ยึดมั่นถือมั่น  
ก็เกิดขึ้นมา มันเป็นเรื่องธรรมดา ทุกคนเป็นอย่างนั้น



ฉะนั้น จึงให้พิจารณาอันนี้ แก้ปัญหาได้ในปัจจุบัน บางทีไอ้ตัวนั้นมันวิ่งขึ้นมา ตัวนี้ มันก็วิ่งตะครุบเลย หายไปเลย อันนี้เราดูภายในใจของเราหรรอก ดูภายในใจของเรา แก้ปัญหาเฉพาะภายในใจของเราเอง ถ้าเราแก้มันไม่ได้ตรงนี้เป็นต้น ปุ่มนี้จับไว้ เมื่อมัน เกิดอีกที่ไหน ก็พิจารณาตรงนั้น พระพุทธองค์ก็ให้ฟังตรงนี้ให้มากที่สุด.

## ๒๒

### จุดดั่งค์ - ทุกข์ดั่ง

---

#### หมดสงสัย

มีพระเถระองค์หนึ่งในครั้งพุทธกาล อยากจะปฏิบัติให้ถูกต้อง อยากจะรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิดให้มันแน่นอน เทียวออกไปอยู่องค์เดียว ว่าอยู่หลายองค์มันวุ่นวาย อยู่องค์เดียวทำสมาธิไปเรื่อยๆ สมาธิก็สงบบ้างไม่สงบบ้าง เอาแน่นอนไม่ได้ บางทีก็ขี้เกียจ บางทีก็ขยัน เกิดความสงสัยเพราะกำลังหาทางปฏิบัติอยู่

พอดีได้ยินกิตติศัพท์อาจารย์คณาจารย์ที่ปฏิบัติด้วยกันมีมากในสมัยนั้น ได้ยินกิตติศัพท์ว่า พระ ก เป็นอาจารย์สอนปฏิบัติ คนไปฟังธรรมมาก กิตติศัพท์ของท่านว่าปฏิบัติดี ก็มานั่งคิด เออ เผื่อองค์นี้จะถูก ก็ไปฟังท่านเทศน์ ไปปฏิบัติกับท่าน ฟังท่านเทศน์แล้วก็เอามาปฏิบัติอยู่องค์เดียว บางสิ่งก็เหมือนกับตัวเราคิดบ้าง บางอย่างก็ไม่เหมือนกัน ความสงสัยก็เกิดขึ้นเรื่อยไม่หยุด อยู่ไปอีกก็มีอาจารย์ ข ชาวว่าท่านปฏิบัติดีด้วยเก่งด้วย เกิดความสงสัยก็ไปอีก ไปฟังได้ความแล้วก็มาปฏิบัติ เทียบองค์นี้กับองค์นั้น ก็ไม่เหมือนกัน เทียบองค์นั้นกับองค์นั้นก็เหมือนกัน กับความคิดของเรานี้ก็เหมือนกันอีก แปลกไปเรื่อย ความสงสัยก็ยิ่งมากขึ้น

อยู่ไปได้ข่าวอีก พระ ค อาจารย์ ค เก่งเหมือนกัน เขาร่ำลือมา อดไม่ได้ อยากจะไปอีก ไปปฏิบัติกับท่าน ท่านจะเทศน์ยังงั้ ปฏิบัติยังงั้ ก็ไป ไปฟังธรรมะท่าน เหมือนกันบ้าง

ไม่เหมือนกันบ้าง เอาจาคิด องค์นั้นทำไมทำอย่างนั้น องค์นี้ทำไมทำอย่างนี้ รวมความเห็นของอาจารย์เข้าด้วยกันแล้ว ก็มารวมความเห็นของเราไปกันคนละอย่าง เลยไม่เป็นสมมติ องค์นั้นเป็นยังไง องค์นี้เป็นยังไง ความฟุ้งซ่านยิ่งเกิดขึ้น ก็ยิ่งทำให้หมดกำลัง ไม่สบาย สงสัยไม่หาย

วันหลังมาได้ข่าวว่าพระศาสดาพระโคตมเกิดขึ้นในโลก ยิ่งหนักใหญ่เลยที่นี้ อดไม่ได้อีก ไปอีก ไปกราบท่าน ไปฟังธรรมะท่าน ท่านก็เทศน์ให้ฟัง ท่านว่าไปทำความเข้าใจกับคนอื่นให้หายความสงสัยนั้นไม่ได้ ยิ่งฟัง ยิ่งสงสัย ยิ่งฟังก็ยิ่งแปลก พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า ความสงสัย ไม่ใช่จะทำให้คนอื่นตัดให้เรา ไม่ใช่คนอื่นจะแก้ความสงสัยให้เรา องค์อื่นก็อธิบายเรื่องความสงสัยเท่านั้นแหละ เราก็จับมาปฏิบัติ ให้มันรู้เองเห็นเอง ท่านบอกว่า “อยู่ในกายของเราแน่แหละ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันนี้เป็นอาจารย์ของเรา ให้ความเห็นแก่เราอยู่แล้ว” แต่เราขาดการภาวนา ขาดการพิจารณา

ท่านบอกว่า**จะระงับความสงสัยให้พิจารณาภายในใจของตัวเองเท่านั้นแหละ อดีตก็ให้ทิ้ง อนาคตก็ให้ทิ้ง ให้รู้ทั้ง ให้รู้ รู้แล้วทิ้ง ไม่ใช่ไม่รู้ รู้ทั้ง อดดีทำดีมาแล้ว** ชั่วมาแล้ว อะไรรู้ มาแล้ว อดดีที่ผ่านมาแล้วก็ทิ้ง เพราะว่าไม่เกิดประโยชน์อะไร ที่ดีก็ดีแล้ว ผิดก็ผิดแล้ว ถูกก็ถูกแล้ว ปล่อยทิ้งไป อนาคตก็ยังไม่มาถึง อะไรรู้จะเกิดก็ในอนาคต จะดับก็ในอนาคต อันนั้นก็อย่าไปยึดมั่นถือมั่น รู้แล้วก็ทิ้ง ทิ้งอดีต สิ่งที่เกิดในอดีตก็ดับไปแล้ว เอาจาคิดมากทำไม คิดแล้วก็ปล่อยไป ธรรมนั้นเกิดในอดีต เกิดแล้วก็ดับไปแล้วในอดีต ปัจจุบันจะเอาจาคิดทำไม รู้แล้วก็ปล่อย ให้รู้ปล่อย ไม่ใช่ไม่ให้คิดเห็น คิดเห็นแล้วก็ปล่อย เพราะมันเสร็จแล้ว อนาคตที่ยังไม่มาถึงนั้น ธรรมในอนาคตเกิดในอนาคต อะไรรู้ที่เกิดในอนาคตก็จะดับในอนาคตนั้น ให้รู้แล้ว ปล่อยเสีย อดีตก็เรื่องของไม่เที่ยงเหมือนกัน อนาคตก็ไม่แน่นอนเหมือนกัน ให้รู้แล้วก็ปล่อย เพราะเป็นของไม่แน่นอน ดูปัจจุบันเดี๋ยวนี้ ดูปัจจุบันเราทำอยู่นี้ ท่านอย่าไปดูอื่นไกล

## ถูกของเขา – ถูกของเรา

พระพุทธองค์ท่านสอนว่า คนที่ยังเชื่อคนอื่นอยู่นั้นท่านไม่สรรเสริญ บุคคลยังดีใจเสียใจกับคำคนอื่นที่พูดหรือกระทำ ตรงนั้นพระพุทธเจ้ายังไม่สรรเสริญ เพราะเป็นของของคนอื่นเขา รู้แล้วต้องวาง ถึงแม้จะถูกก็ถูกคนอื่นเขา ถ้าเราไม่เอามาทำให้มันถูกที่ใจเราแล้ว ความถูกก็ไม่มาถึงเรา ถูกอยู่ที่ไหน อาจารย์นั้นผิดอยู่ที่ไหน ถูกอยู่ที่ไหน ไม่มาถูกถึงเรา ถูกก็จริงแต่มันถูกคนอื่น ไม่ถูกเรา หมายความว่า **ถ้าไม่ปฏิบัติในจิตให้รู้เห็นตามความเป็นจริงแล้ว พระพุทธเจ้าท่านไม่สรรเสริญ**

ผมเคยเทศน์บ่อยๆ ว่า *โอบนโยโก* น้อมเข้ามา ให้มันรู้ให้มันเห็น ให้มันเป็น อย่างเขาว่าถูกแล้วก็เชื่อ ไม่ถูกก็เชื่อ อย่าทำอย่างนั้น ถูกก็ถูกเรื่องคนอื่นเขาพูด เอาเรื่องอันนั้นมาปฏิบัติให้เกิดกับจิตเจ้าของในปัจจุบันนี้ ให้มีพยานในตัวของตัวเอง ผมเคยพูดให้ท่านฟังเสมอว่า ผลไม้เปรี้ยวอย่างนี้ เอาผลไม้ไปทานเสีย เอาไปฉันทันเปรี้ยวจะหนีบางคนก็เชื่อ อย่างนี้ท่านก็จะเชื่อว่ามันเปรี้ยว ความเชื่อของท่านนะมันเป็นโมฆะ ไม่มีความหมายอะไรมากมาย เพราะที่ท่านว่าเปรี้ยวนะ ท่านเชื่อจากผมพูดว่ามันเปรี้ยวเท่านั้นละ พระพุทธเจ้ายังไม่สรรเสริญ แต่เราก็ไม่ทิ้ง เอาไปพิจารณา เอาผลไม้มาฉันทูเสีย เมื่อความเปรี้ยวปรากฏขึ้นมา นั้น เรียกว่าเรามีพยานในตัวแล้ว ท่านว่าเปรี้ยวเราเอามาฉันทู ก็เปรี้ยว นี่สองอย่างแล้ว เชื่อแล้วที่นี้ เพราะเรามีพยาน ท่านครูบาอาจารย์มัน ท่านเรียกว่าเป็น *ลักขิฎฐโต* อันนี้เป็นพยานในตัวของตัวเองแล้ว สิ่งที่เราได้จากคนอื่น ไม่มีใครเป็นพยาน เอาคนอื่นเป็นพยานเท่านั้น อันนี้ให้หาลิปเปอ์เซ็นต์ เราได้จากท่านว่าผลไม้เปรี้ยว นี้ได้เพียงหาลิปเปอ์เซ็นต์ ถ้าเราเอาผลไม้มาฉันทู เปรี้ยวอีก ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์เลย เป็นลักขิฎฐโต ได้พยานกับตัวเกิดขึ้นมาแล้วอย่างนี้

ฉะนั้น จึงว่าโอบนโยโก น้อมเข้ามาให้เป็น *ปัจฉัจตตัง* (รู้เฉพาะตัว) เห็นอยู่กับคนอื่น ไม่ใช่เห็นปัจฉัจตตัง เห็นนอกปัจฉัจตตัง ไม่เห็นเฉพาะจิตของเจ้าของ เฉพาะตัวของเรา เห็นจากคนอื่น แต่ก็ไม่ควรประมาท ให้เป็นที่ศึกษาของเรา เป็นข้อศึกษาของเราเหมือนกัน คล้ายๆ กับว่าเราเห็นในหนังสือ อ่านหนังสือพบเราก็เชื่อ แต่จิตเรายังไม่เป็นนี้มันก็ยังไม่ได้เกิดประโยชน์เต็มที่ มันเพียงหาลิปเปอ์เซ็นต์เท่านั้น มาปฏิบัติในจิตของ

เจ้าของให้จิตเราเป็นอย่างนั้น รู้ อย่างนั้นเป็นอย่างนั้น อย่างนี้มันจึงเป็นร้อยเปอร์เซ็นต์  
ไม่ต้องสงสัยแล้ว ถ้าเรารู้ในตัวของเราเอง มันหายสงสัย มันหมดเลย

## ปัจจุบันธรรม

ปัจจุบันธรรม มันจะเป็นอย่างไร แก้มันเดี๋ยวนี้ ปฏิบัติเดี๋ยวนี้ ปัจจุบันธรรม  
เพราะว่า **ปัจจุบันธรรมคือปัจจุบันนี้ มันเป็นทั้งเหตุทั้งผล** ปัจจุบันนี้มันตั้งอยู่ในเหตุผล  
อย่างเราอยู่เดี๋ยวนี้ อดีตเป็นเหตุ ปัจจุบันเป็นผล ทุกๆ อย่างที่ผ่านมาถึงเดี๋ยวนี้มันมา  
จากเหตุทั้งนั้น อย่างท่านมาจากกุฎิของท่าน นี่เป็นเหตุ ที่มานั่งอยู่นี่เป็นผล มันเป็น  
อย่างนี้ มันมีเหตุผลอย่างนี้เรื่อยๆ ไป อดีตเป็นเหตุ ปัจจุบันเป็นผล ปัจจุบันเป็นเหตุ  
อนาคตเป็นผล ที่เราอยู่เดี๋ยวนี้ก็เป็นเหตุ อดีตเหตุ อยู่ในปัจจุบันนี้ก็เป็ผล ผลเดี๋ยวนี้  
มันก็เป็นเหตุของอนาคตอีก ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านมองเห็นว่า ทั้งอดีต แล้วก็ทั้งอนาคต  
คำที่พูดว่าทั้งนี้ ไม่ใช่ทั้งนะ คือมันมาอยู่จุดเดี๋ยวนี้ อดีต อนาคตมันอยู่ที่ปัจจุบัน  
ปัจจุบันนี้มันเป็นผลของอดีต และมันเป็นเหตุของอนาคตต่อไป ฉะนั้น ทั้งเหตุและ  
ผลมันเสีย เอาปัจจุบันนี้ เมื่อทั้งมันก็เป็นเหตุผลของมันอยู่แล้ว คำที่พูดว่าทั้งนั้น  
ก็ลักแต่ว่าภาษาพูดเท่านั้นละ แต่ความเป็นจริงนั้น ก็เรียกว่าจุดนี้เป็นจุดครึ่ง มันตั้งอยู่  
ในเหตุผลอยู่แล้ว **ท่านว่าให้ดูปัจจุบันก็จะเห็นความเกิดดับ เกิดดับ อยู่เสมอเรื่อยๆ**

## ไม่แน่

ผมเคยพูดบ่อยๆ แต่คนไม่ค่อยใส่ใจ ถ้ามันเกิดขึ้นในปัจจุบันนี้ ผมก็ว่า เออ  
อันนี้มันไม่เที่ยง แต่คำนี้คนไม่ค่อยได้ติดตาม อะไรเกิดขึ้นมาผมว่า มันไม่เที่ยง หรือว่า  
มันไม่แน่ อย่างนี้มันง่ายที่สุดเลย เราไม่ภาวนาไว้ เกิดมันไม่แน่ ไม่เที่ยง ไม่รู้เรื่องมันก็  
วุ่นวาย อันที่มันไม่เที่ยงนั่นแหละมันจะเห็นของเที่ยง อันที่มันไม่แน่แหละ มันจะ  
เห็นของแน่ อย่างนี้พูดให้คนเข้าใจ เขาก็ไม่เข้าใจ ก็เลยวิ่งทางโน้นวิ่งทางนี้อยู่ตลอดเวลา

ความเป็นจริงถ้าจะให้ถึงความสงบของมันต้องมาถึงจุดปัจจุบันนี้ อะไรเกิดขึ้นมา สุขทุกข์อะไรเกิดขึ้นมา ก็ว่า มันไม่แน่ **ตัวที่ว่าไม่แน่นอนแหละ คือตัวพระพุทธเจ้า** แล้วฉะนั้น **ตัวที่ว่าไม่แน่ คือตัวธรรมะ ตัวธรรมะก็คือตัวพระพุทธเจ้า** แต่คนไม่รู้จัก เห็นธรรมะอยู่โน้น เห็นพระพุทธเจ้าอยู่ที่นี่ ถ้าจิตใจของเราเห็นของทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นของไม่แน่ ปัญหาที่เราจะไปยึดมันหมายมันก็จะค่อยหมดไปๆ จะโดยวิธีอย่างไร มันก็แน่ โดยที่มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น ถ้าเรารู้เรื่องอย่างนี้ ใจก็ปล่อยก็วาง ไม่เข้าไปยึดมันถือมัน ตัวอุปาทานนั้นปัญหานั้นก็หมดไปๆ ก็เข้าถึงธรรมะเท่านั้นแหละ จะเอาอะไรมายิ่งกว่านั้นไม่มีละ อย่างนั้นธรรมะก็คือพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็คือธรรมะ

ที่ผมสอนว่า มันไม่แน่ มันไม่เที่ยง อันนี้ก็คือธรรมะ ธรรมะก็คือพระพุทธเจ้านั่นเองแหละ ไม่ใช่อื่นไกลหรอก ที่เราภาวนาพุทโธๆ อย่างนี้ก็ให้เห็นเป็นอย่างนี้ พุทโธนั่นคือ ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้เห็นว่า มันไม่เที่ยง ไม่แน่นอนนั่นละ ถ้าเราเห็นชัดเจนอย่างนี้แล้ว จิตใจเราก็ปล่อยวาง เห็นความสุขก็ไม่แน่ เห็นความทุกข์ก็ไม่แน่เหมือนกัน ไปไหนมันจะดีก็ไม่แน่ อยู่ที่นี่มันจะดีก็ไม่แน่เหมือนกัน เออ เห็นมันไม่แน่ทั้งนั้นแหละ อยู่ที่ไหนก็สบาย เวลาเราอยากอยู่ที่นี่เราก็อยู่ก็ไม่มีอะไร อยากจะไปเราก็ไป แต่ความสงสัยเราจะหมดไปอย่างนี้นะ หมดไปโดยวิธีที่เราปฏิบัติ คือให้ดูปัจจุบันเท่านั้นละ

อย่าไปห่วงอดีต อย่าไปห่วงอนาคต เพราะอดีตก็ผ่านไปแล้ว เรื่องที่เกิดในอดีตก็ดับไปในอดีตแล้ว หมดแล้ว อนาคตเราก็ปล่อย เรื่องที่จะเกิดในอนาคตก็จะดับในอนาคต เราจะไปห่วงใยทำไม ดูปัจจุบันธรรมนี้ว่า มันไม่แน่ มันไม่เที่ยง พุทโธก็รู้ขึ้นมา เจริญขึ้นมา รู้ความเป็นจริงในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ว่ามันไม่เที่ยง เห็นอยู่ตรงนี้ ที่นี่อาการของสมาธิก็เจริญขึ้นมาได้

## สงบจิต – สงบกิเลส

สมาธิ หรือความตั้งใจมั่น หรือความสงบ มี ๒ อย่าง ความสงบที่ไปนั่งอยู่ในป่าสงบ หูไม่ได้ยิน ตาไม่เห็น ไม่ใช้ว่าสงบจากกิเลส กิเลสมีอยู่ แต่ในเวลานั้นไม่ชุ่น

ขึ้นมา อย่างน้ำที่ตกตะกอนอยู่นั่นแหละ เมื่อยังไม่พุ่งขึ้นมามันก็ใส เมื่อถูกอะไรมาทวน มันก็พุ่งขึ้นมา ท่านก็เหมือนกัน เมื่อมีเสียง ได้ยินเสียง ได้ดูรูป ได้สัมผัสทางใจ เกิดขึ้นมาที่ไม่ชอบใจมันก็พุ่งขึ้นมา ถ้าหากว่าไม่มีขึ้นก็สบาย สบายเพราะมีกิเลส

อย่างเช่น ถ้าท่านอยากได้เทพอันนี้ ท่านก็เป็นทุกข์ พอไปแสวงหาได้เทพอันนี้มา ท่านก็สบายใช้ใหม่ สบายได้เทพนี้มาเพื่อไม่สบายนะนี่นะ เพื่อไม่สบายแต่ไม่รู้จักเป็นเพราะว่าได้เทพมาก็สบายแล้ว ยังไม่ได้เทพมาเป็นทุกข์ พอหาเทพมาได้สบาย เมื่อขโมยมาเอาเทพไป ความสบายก็หายไปอีกแล้ว เป็นทุกข์ขึ้นอีกแล้ว มันก็เป็นอยู่อย่างนี้ ไม่ได้เทพก็เป็นทุกข์ ได้เทพมาแล้วก็สบาย พอเทพหายก็เป็นทุกข์ เป็นอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา นี่เรียกว่าสมมติในที่สงบ มันเป็นอยู่อย่างนั้น ได้เทพมาแล้วก็สบาย สบายเพราะอะไร เพราะได้เทพมาตามใจของเรา นี่ สบายแค่นี้ สบายเพราะกิเลสที่ครอบงำเราอยู่ เราไม่รู้เรื่อง นานๆ ไป ขโมยมาเอาเทพไปก็ทุกข์ขึ้นมาอีก

ฉะนั้น สงบอันนี้สงบเรื่องสมมติชั่วคราว สมถะ เราต้องมาพิจารณาเรื่องอันนี้ต่อไป เรื่องต่อไปนี้ได้เทพมาแล้ว ของที่เราได้มานี้แหละ มันจะเสีย มันจะหาย มันจะเสียหายไปเพราะเรามีเทพ ถ้าเราไม่มีเทพ เราก็ไม่มีอะไรจะหาย เหมือนอย่างกับเกิดมานั้นแหละ เมื่อเกิดมาแล้วก็มีตาย ถ้าไม่เกิดมันก็ไม่ตาย คนที่ตายนี้ก็ล้วนแต่คนที่เกิดมาทั้งนั้น คนที่ไม่เกิดก็ไม่เห็นตาย อย่างนี้ ถ้าเราคิดได้เช่นนี้ เราได้เทพมา เราก็รู้ว่าเทพนี้ไม่เที่ยง วันหนึ่งมันจะแตก อีกวันหนึ่งมันจะพัง อีกวันหนึ่งขโมยมันจะเอาไปก็ได้ ก็เราเห็นว่ามันไม่แน่นอนอยู่แล้ว ที่เทพมันจะแตก มันจะพัง ขโมยจะเอาไป มันเรื่องของไม่เที่ยงทั้งนั้น ถ้าเราเห็นอย่างนี้เราก็ใช้เทพอันนี้อยู่ได้

เหมือนท่านอย่างนี้ อยากจะค้าขายทางโลก อยากได้เงินธนาคารมาหมุน ท่านก็เป็นทุกข์ นี่ ทุกข์ อยากได้เงินเข้ามา หาเงินหาทองมันยากมันลำบากก็เป็นทุกข์ เพราะไม่ได้มา อีกวันหนึ่งไปกู้เงินธนาคาร เขาให้มา ก็ดีใจ ดีใจไม่ก็ชั่วโมงหรรอก ดอกเบี๋ยมันก็กินท่านอีกแล้ว นั่งอยู่เฉยๆ ดอกเบี๋ยเขาก็เอาไปกิน แหม เป็นทุกข์อีกแล้ว แน่ะ ทำไม ไม่ให้เงินมาก็เป็นทุกข์ ได้เงินมาก็นึกว่าสบายแล้ว อยู่ไปอีกวันหนึ่ง ดอกเบี๋ยมันก็เข้ามาอีกแล้ว เป็นทุกข์อีกแล้ว เป็นอยู่อย่างนี้

อันนี้พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนว่า ให้เราดูปัจจุบันนี้ เห็นอนิจจังของกายของจิตของธรรมะที่มันเกิดแล้วดับอยู่แค่นี้เอง มันเป็นของมันอย่างนั้น อย่าไปยึดมั่นถือมั่น ถ้าเราเห็นเช่นนี้ ความสงบก็เกิดขึ้นมา ความสงบคือการปล่อยวางเกิดขึ้นมาเพราะปัญญาเกิด

## อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ปัญญาเกิดเพราะอะไร เพราะพิจารณาเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นเป็นสังขาร เห็นความจริงประจักษ์อย่างนั้นในใจ นี้อย่างนี้ เราจะเห็นชัดในใจของเราอยู่ อย่างนี้เสมอ อารมณ์เกิดขึ้นมาแล้ว เห็นมันดับไป ดับแล้วเกิดขึ้นมา เกิดแล้วดับไป ถ้าเรามีความยึดมั่นถือมั่น ทุกข์ก็เกิดขึ้นเดี๋ยวนั้น ถ้าเราปล่อยวางไป ทุกข์ก็ไม่เกิด เราเห็นในใจของเราอยู่อย่างนั้น ก็เป็น *สักขีภูโต* อยู่อย่างนั้นแหละ ฉะนั้น เราควรเชื่อคนอื่น เพียงทำลิบเปอร์เซ็นต์

ในคราวหนึ่ง พระสารีบุตรท่านฟังธรรมะ พระพุทธเจ้าของเราเทศน์จบแล้ว พระพุทธเจ้าท่านถามว่า

“สารีบุตรเชื่อไหม”

“ยังไม่เชื่อพระเจ้าข้า”

พระพุทธองค์ท่านชอบใจเลย ว่า “ดีแล้ว สารีบุตรอย่าเพิ่งเชื่อง่ายๆ เลย นักปราชญ์ต้องไปพิจารณาเสียก่อนจึงจะเชื่อได้ สารีบุตรต้องไปพิจารณาเสียก่อน”

ถึงแม้ฟังธรรมของพระพุทธองค์ท่านก็ไม่เชื่อไปทุกคำ แต่ท่านก็ไม่ประมาทเอาไปพิจารณา ถ้าการที่ท่านเทศน์มีเหตุผลเกิดขึ้นกับใจของท่าน ใจของท่านเป็นธรรม ธรรมนั้นอยู่ในใจของท่าน มันเป็นอยู่อย่างนั้น พระพุทธองค์ให้เชื่อตรงนั้น เชื่อเพราะคนอื่นก็เห็นด้วย และเราก็เห็นด้วยว่ามันเป็นอยู่อย่างนั้นแน่นอน อย่างนี้



ผลที่สุดก็ให้ดูเท่านั้นแหละ ไม่ต้องดูอื่นไกล ดูปัจจุบัน ดูในจิตของเจ้าของ  
เท่านั้นแหละ วางอดีต หรือวางอนาคต ให้ดูปัจจุบัน ปัญญาที่เกิดขึ้นตรง อนิจจัง  
ทุกขัง อนัตตา จะทำอย่างไร เราเดินไปก็ไม่เที่ยง นั่งก็ไม่เที่ยง นอนก็ไม่เที่ยง อะไรๆ  
มันก็เป็นอยู่อย่างนั้นแหละ มันจะเที่ยงก็เที่ยงเพราะว่ามันเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่แปรเป็น  
อย่างอื่น ถ้าความเห็นจบลงตรงนี้ ก็สบายเท่านั้นแหละ

## ทุกข์เพราะคิดผิด

จะไปอยู่ยอดเขาจะเห็นว่าสงบหรือ มันก็สงบชั่วคราวเท่านั้นละ เมื่อหิวข้าวมา  
ก็เหนื่อยอีกแล้ว ขาด “วิตามิน” แล้ว คนชาวเขาไม่รู้จักวิตามิน ลงมาอยู่วัดป่าพง  
อยู่ในกรุงเทพฯ เหม...อาหารมากไปแฮะ รุน ลำบาก ไปอยู่ไกลๆ ดีกว่า ความเป็นจริง  
คนไปอยู่คนเดียวเป็นทุกข์ก็โง่ อยู่หลายคนเป็นทุกข์ก็โง่ทั้งนั้นแหละ เหมือนซีโก้  
ซีโก้ถือไปคนเดียวก็เหม็น เอาไปหลายๆ คนก็เหม็น ถือไปเรื่อยของเนาอย่างนี้  
อันนี้เรายังคิดผิดอยู่ ถ้าหากว่าเรามีปัญญานะ อยู่หลายคนก็นึกว่ามันไม่มีความสงบ  
คิดอย่างนี้ก็อาจจะถูกกระมัง แต่ว่าเราจะมีปัญญามากนะ

ผมนี้เกิดปัญญาเพราะมีลูกศิษย์มากๆ นี่แหละ แต่ก่อนน้อย พอโยมมามาก  
คนมาหลายๆ ลูกศิษย์มากๆ ต่างคนต่างคิด ต่างมีประสบการณ์มาก รวมเข้ามาก  
ความอดทนก็กล้าขึ้น เท่าที่เราอดทนได้ เราก็พิจารณาไปเรื่อย มันมีประโยชน์  
ทั้งนั้นแหละ ถ้าเราไม่รู้เรื่องสิ่งเหล่านี้ก็ไปอยู่คนเดียว...ดี อยู่ไปอีกหน่อยก็เบื่อ  
อยู่หลายคน...ดี อาหารน้อยๆ...ดี อาหารหลายๆ...ดี อาหารน้อยๆ...ไม่ดี อาหารหลายๆ...  
ไม่ดี ก็เป็นกันอยู่อย่างนี้ทั้งนั้นแหละ เพราะเรายังตัดสินใจไม่ได้

ถ้าเราเห็นว่ามันไม่แน่นอน มากคนก็ไม่แน่ น้อยคนก็ไม่แน่ อย่าไปยึดมั่น  
ถือมั่นเลย มาดูปัจจุบันนี้ ดูร่างกายเราเข้าไป พระพุทธองค์ท่านสอนว่า ให้อยู่ใน  
ที่สบาย อาหารสบาย กัลยาณมิตรสบาย ที่อยู่สบาย การที่สบายมันก็หายากนะ  
ท่านบอกว่าสบายๆ ไปอยู่ที่ไหนก็ไม่สบาย เช่น วัดนี้สบายไหม อุปัชฌาย์ที่สบาย  
เดี่ยวเขาให้น้ำร้อนน้ำเย็น น้ำตาลทุกวัน พุดดีๆ หวานๆ นั้นโยมอุปัชฌาย์ บางคน

ก็ชอบอย่างนั้น แหม อุปัญญาที่ดีแล้ว สบาย เดี่ยวก็ตายเท่านั้นแหละ นี่อย่างนี้ เรื่องสบายของคนมีหลายอย่าง **ถ้าเรามีจิตใจรู้จักความพอดีของเรา ไปอยู่ที่ไหนก็สบาย** เมื่อจะอยู่ก็อยู่ เมื่อจะไปก็ไป ไม่ห่วงอะไรอย่างนี้ ถ้าเรารู้้อย่างนั้นก็ยาก รู้มาก มันก็ลำบาก อะไรทั้งหลายมันก็ไม่สบายละ ไม่สบายก็เรื่องของเขาเป็นอยู่อย่างนี้ เราไม่รู้เรื่อง มันก็เดี๋ยวสบาย เดี่ยวไม่สบายสารพัดอย่าง จะไปหาที่ไหน ท่านพูดถูกแล้ว แต่ว่าจิตเรายังทำไม่ถูก จะไปหาอย่างไรน ออย่างองค์นั้นทำสมาธิให้มาก ฉันทแล้ว หนีไปเลย ทำสมาธิอย่างเดียว ทำจริงๆ จังๆ หรือจะไม่จริงไม่จังก็ไม่รู้ ถ้าทำจริงจัง ก็สงบลิ จริงจังทำไม่ไม่สงบ นี่ มันเป็นอยู่อย่างนั้น มันไม่จริงไม่จังนั้นแหละ มันถึง ไม่สงบ

## ต้องแยกกาย

เรื่องสมาธินั้น อะไรก็ช่างมันเถอะ มันเป็นบทบาทกัน คีล สมาธิ ปัญญา มันเป็นรากฐานตายตัวอยู่แล้วละ เป็นเครื่องมือของกรรมฐานเท่านั้นแหละ แล้วแต่ใครจะภาวนาค้นคว้าหา มีปัญญามากก็เห็นง่าย ปัญญาน้อยก็ไม่เห็นง่าย ไม่มีปัญญาเลยก็ไม่เห็นเลย ปฏิบัติอย่างเดียวกันก็ไม่เห็นกันเพราะปัญญา จะไปดูครูบาอาจารย์นั้นก็ให้พิจารณาแยกกายออกไป อาจารย์นั้นทำอย่างไร อาจารย์นี้ทำอย่างไร ก็ดู เท่านั้นแหละ มันเรื่องนอกๆ ทั้งนั้น ดูกิริยาอาการดูการประพฤติปฏิบัติ มันอยู่ข้างนอก ถ้าดูอย่างนี้ ความสงสัยก็มีเรื่อยไป เอ๊ ทำไมอาจารย์นั้นทำอย่างนี้ อาจารย์นี้ทำอย่างนี้ เอ๊ ทางนั้นอาจารย์เทศน์มาก เอ๊ ทางนั้นทำไมอาจารย์เทศน์น้อย เอ๊ ทางนั้นอาจารย์ท่านไม่เทศน์เลย เป็นบ้ำอยู่อย่างนั้นแหละ เลยเป็นบ้ำไปเลย เราก็อาลีเรา ที่ถูกมันก็อยู่ตามนั้นแหละ มันเป็นสัมมาปฏิบัติพาของเราอย่างนี้ เราดูเป็นตัวอย่างเท่านั้นแหละ เรามาพิจารณาอีกชั้นหนึ่งแล้ว ความสงสัยก็จะหมดไป

## อย่าส่งจิตตาม

พระเถระองค์นั้นท่านก็ไม่พิจารณา อดีตก็ช่างมันเถอะ อนาคตก็ช่างมันเถอะ ไม่ส่งจิตไปละ ท่านก็ดูเอาที่มันเกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ ดูจิตอันนี้ ว่าจะมีอาการเกิดขึ้นยังงี้ก็ช่าง ท่านจะบอกว่า เออ อันนี้มันไม่แน่หรอก อันนี้มันไม่เที่ยง สอนมันอยู่อย่างนี้แหละ เดี่ยวเราก็เห็นธรรมะ

เราไม่ต้องวิ่งตามมันสิ อย่างมันเป็นวงจรมันนี่ วงจรมันรอบ นี่เป็นตัวจิตของเรา สั่งสารจักร ตัววิภูฏะมันวงรอบ จะไปวิ่งตามมันได้ไหม มันเร็วเข้าๆ เราจะวิ่งตามมันได้ไหม ลองวิ่งสิ เรายืนอยู่ที่เดี๋ยวนี้แหละ วงจรมันจะรอบเอง มันมีตุ๊กตาตัวหนึ่ง อยู่ที่นี่ ถ้ามันวิ่งเร็ว...เร็ว...เร็ว...เร็ว...เร็วที่สุด เราจะวิ่งตามมันทันไหม ไม่วิ่งหรอก ยืนอยู่ตรงนี้แหละ ตักตามันวิ่ง เรายืนอยู่ตรงกลาง เราจะเห็นตุ๊กตาทุกๆ ครั้งเลย ไม่ต้องวิ่งตามมัน เรายิ่งตะครุบเท่าไร มันยิ่งไม่ทันเท่านั้นแหละ

## รูดงควัตร

เรื่องการไปรูดงค์นี่นะ ทั้งผมสรรเสริญทั้งผมห้ามไว้ แต่ถ้าคนมีปัญญาแล้ว ก็ไม่มีอะไร ผมเห็นพระองค์หนึ่งท่านสมาทานว่า ท่านไม่ไปละรูดงค์ รูดงค์ไม่ใช่การไป ท่านคิดง่ายๆ อยู่กับที่นี้แหละ รูดงค์ ๓ ข้อนะแหละ ปฏิบัติให้มันเข้มงวดอยู่ตรงนี้ ไม่ต้องสะพายกลดสะพายบาตรให้มันเหนียวหรืออก นี่ก็ถูกของท่านเหมือนกันนะ แต่มันไม่พอใจ ถ้าเราอยากไป ถ้ามันเห็นชัดจริงๆ ละก็พูดคำเดียวเท่านั้นมันก็เห็น

อย่างผมเล่าให้ฟังมีเถระองค์น้อยที่ไปอยู่ป่าช้านะ ไม่เคยไปเลย ไปอยู่องค์เดียว ๖ วัน ๗ วัน อยู่กลางป่าช้าคนเดียว เด็กแท้ๆ ผมเป็นห่วง ไปถาม ไปดู เห็นไปบิณฑบาต ในหมู่บ้านแล้วก็มาฉัน มีแต่หลุมฝังศพทั้งนั้นรอบข้าง เถระก็นอนอยู่อย่างนั้นองค์เดียว ตลอด อยู่ที่บ้านกลางนี้ได้ ๗ วันแล้ว ผมไปถามดู ทำทางก็อยู่สบาย ไปถามว่า

“เอ ไม่กลัวหรือ”

เธอบอก “ไม่กลัว”

“ทำไมถึงไม่กลัวนี่”

“คิดว่ามันคงไม่มีอะไร”

เท่านั้นเองมันก็หยุด ไม่ได้ไปคิดอย่างอื่นให้ยุ่งยาก นี่ หายเลย หายกลัว ลองทำแบบนี้ดูซิ ผมว่า การยืน การเดิน การไป การมา การทำกิจธุระเล็กๆ น้อยๆ ถ้าเรามีสติ เราไม่ปล่อย มันไม่เสื่อมหรือ ไม่เสื่อม อาหารหลายๆ ก็เป็นทุกข์ว่าลำบาก ลำบากทำไม เอาขึ้นเดียวเท่านั้น แล้วก็ให้คนอื่นเขาไป จะลำบากมันทำไม ยุ่ง ยุ่งอะไร เอาขึ้นเดียวก็พอ ให้เขาเสีย เราเสียตายมันก็ยากสิ อันนี้ไม่เอา ตักอันนั้นใส่อันนี้ ตักใส่จนไม่อร่อย เท่านั้นละ เลยนึกว่าอาหารมากนักวุ่น วุ่นเอาหลายทำไมล่ะ เราไปวุ่นกับมันนี่ เอาสักชิ้นหนึ่งก็พอแล้ว นี่ไปหาว่าอาหารมากวุ่น มันจะวุ่นอะไรอาหารนะ อ้าว บ้าสิ จะวุ่นอะไร คนหลายๆ วุ่น วุ่นอะไร ที่เราทำกันอยู่ทุกวันนี้จะไปทำอะไรมาก ไปบิณฑบาตแล้วก็กลับมาฉัน มีกิจธุระเล็กๆ น้อยๆ ก็ทำ เรามีสติอยู่เราก็ทำเสีย เราไม่ขาด เวลาทำวัตรนี้ มันเสื่อมหรือ ถ้าทำวัตรเสื่อมก็ปฏิบัติไม่ได้เท่านั้นแหละ ก็เราไปกราบไหว้สร้างความคิดทั้งนั้น มันจะเสื่อมอะไร จะเห็นว่าไปทำวัตรยุ่ง ไม่ยุ่งหรือ เรานะ ถ้าเราคิดให้มันยุ่ง มันก็ยุ่ง ไม่ไปมันก็ยุ่ง

เราต้องคิดอย่างนี้ให้ดีๆ ถေး ทุกคนก็ชอบจะเป็น ใหม่ๆ ก็ชอบเป็นอย่างนั้นละ ความเป็นจริงนะ เราไปยุ่งกับมัน เราอยู่กับหมู่คณะก็อยู่สิ ใครจะทำอะไรก็ทำไป ผิดบ้าง ถูกบ้าง เราก็อบรมแนะนำกันไป ใครไม่อยู่ก็ไป ใครอยู่ก็อยู่ มันยังมีประโยชน์ละ พระ ก พระ ข พระ ค พระ ง ก็ยิ่งเห็น เอ๊ ท่านองค์นี้ ท่านอยู่ของท่านยังไงนะ ท่านถึงอยู่ง่ายๆ มันยังเป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ คนหลายๆ อย่างเราเป็นลูกวัดนี่นะ มีกิจ ท่านพาพระเถรทำ เราก็ทำเสีย จะเป็นอะไร เมื่อเลิกเราก็หยุด สิ่งที่ถูกต้องเราก็พูดไป สิ่งที่ไม่ถูกไม่ดีเราก็ไม่พูด เก็บเสีย อาหารก็อย่าเอามากเอามากเลย เอามาสักชิ้นสองชิ้นแล้วก็เลิก เห็นมีมาก อันนี้ก็เอานิด อันนั้นก็เอาหน่อย เอาทุกอย่าง นิมนต์เถอะเจ้าคะ นิมนต์เถอะมันก็ยุ่งเท่านั้นแหละ ก็เราปล่อยมันไปนี่ จะยุ่งทำไมล่ะ

อันนี้เราไปยุ่งกับมัน ก็นึกว่าอาหารมันมาอยู่กับเรา คิดกันเสียอย่างนี้ ผมว่ามันสบาย แต่ปัญญาเราน้อย ปัญญาเราไม่ถึงต่างหาก

## สงบที่ความเห็นชอบ

ถ้าพูดกันจริงๆ นะ สำหรับพวกประพตปฏิบัติ ถ้าจะให้ผมอยู่วัดบ้านก็ได้ เสกคาถาเข้า *สุทธิ อสุทธิ ปัจเจกตั้ง* ความบริสุทธิ์ ไม่บริสุทธิ์ เป็นของเฉพาะตัว ให้มันไป จะไปทางไหน จะทำยังไง ถ้าถึงคราวที่จำเป็นจะต้องทำอย่างนั้น พระพุทธเจ้าตรัสให้อยู่ในที่สงบ เราก็หาที่สงบเท่าที่เราหาได้ ถ้าหากว่าหาไม่ได้ เรา รู้จักความสงบอยู่ที่นั่นก็อยู่ เมื่อเราจะต้องอยู่ ก็ให้สงบ อย่าให้เป็นตัณหาสิ ไปก็อย่าให้เป็นตัณหา อยู่ก็อย่าให้เป็นตัณหา ให้รู้เรื่องของมัน แต่สภาวะความเป็นอยู่ของพระเถร ท่านให้อยู่ในที่สงบ บางทีหาที่สงบไม่ได้จะทำยังไง เดียวก็เป็นบ้าเท่านั้นแหละ จะไปไหน อยู่ที่นี่ อยู่มันตรงนี้แหละ อยู่ให้ได้ ท่านให้รู้จักรู้เวลาอย่างนี้ แต่ว่าปกติท่านไม่ให้เพนพ่านทั่วไป ให้อยู่ในที่สงบ ก็จริงอยู่ ในเมื่อหาที่สงบไม่ได้ เราจะต้องอยู่ที่นั่นสักเดือนหรือ ๑๕ วันนี่ จะทำยังไง ขาดใจตายเท่านั้นสิ

ให้เราดูเรื่องอย่างนี้ จะไปเรื่อยๆ ก็อย่างนี้แหละ ไปอีกก็อย่างนี้แหละ สงสัยอยู่เรื่อย เดียวก็เป็นที่มาเลเรียมาเท่านั้นแหละ เดียวก็ไปผิตยาใช้มาเลเรีย เดียวก็วุ่น ความเป็นจริงนั้นนะ การประพตปฏิบัติให้มีความเห็นที่ถูกต้อง ให้เกิดสัมมาทิฐิเท่านั้นแหละ ไม่ใช่เรื่องอะไร แต่เราหา เราพยายามหา มันก็ยากอยู่สักหน่อย เพราะปัญญาไม่มาก ความเข้าใจไม่พอ

หรือว่ายังไง ลองอีกก็ได้ เออ เบื่อจุดงค์แล้ว อันนี้ก็ไม่แน่ ถ้าผมภาวนานะ แหม ไม่ไปแล้ว เบื่อ อันนี้ก็ไม่แน่ ถ้าในใจผมว่าไม่ไปแล้วจุดงค์ เบื่อ ไม่แน่ เดียวก็อยากไปอีกแล้ว หรือจะไปจุดงค์เรื่อยๆ อย่างนี้ไม่มีจุดหมายปลายทาง อันนี้ก็ไม่ใช่แน่อีก ต้องภาวนาอย่างนี้ ชัดมันเสีย นี่มันจะไปจุดงค์ ก็แน่ มันจะอยู่ก็แน่ ผิดทั้งนั้นแหละ เอาแต่ที่มันผิตๆ ทั้งนั้น ไปดูซิ ผมพิจารณาแล้วผมพูดง่ายๆ ฟังดูซิ พิจารณาดู มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ มันก็เห็นความจริงของมันเท่านั้นแหละ เมื่อเห็น

ความจริงแล้วจะทำยังไง มันก็ถูกต้องของมันแล้ว จะทำยังไง จะไปก็ได้ จะอยู่ก็ได้ แต่ให้มีเหตุผล ไม่ใช่ไม่ให้หนึ่งไม่ให้เงินไปไหน ไม่ใช่อย่างนั้น เดินไปให้มันเหนื่อยเถอะ ให้มันเต็มที่แล้ว ให้มันเหนื่อย แต่ก่อนเห็นภูเขา แหม สบายดีเหลือเกิน เต็มนี้เห็นภูเขา โอ๊ย ถอยกลับแล้ว ไม่ไปแล้ว แต่ก่อนเห็นภูเขาสบาย นึกว่าจะอยู่ภูเขา ตลอดชีวิตโน่น...

ท่านตรัสว่าให้ดูปัจจุบัน ให้รู้จักปัจจุบันตามเป็นจริง คำพูดท่านพูดไว้ถูกต้องแล้ว แต่เราคิดยังไม่ถูก ความเห็นยังไม่ถูกต้อง มันจึงไม่สบาย ไปลองดูก็ได้ ไปเรื่อยๆ อย่างนั้น

การไปจุดดั่งนี้ละ ผมไม่อยากห้าม แต่ก็อยากอนุญาต ฟังออกไหม ผมไม่อยากจะห้าม ไม่อยากอนุญาต แต่พูดอะไรให้ฟัง ไปจุดดั่งนี้ให้มันมีประโยชน์ อย่านไปเที่ยวเล่น ทุกวันนี้ผมเห็นว่าไปเที่ยวเล่นกันเสียมากกว่าเป็นประโยชน์ ไปก็ให้เป็นจุดดั่ง อยู่ก็ให้เป็นจุดดั่ง เต็มนี้มันถือการไปเที่ยวเล่นเป็นจุดดั่งเสีย โภกเจ้าของด้วยนั้นแหละ คิดเอาเอง จุดดั่งมีประโยชน์ เอาความหมายว่าเราไปจุดดั่งเพื่ออะไร ไปก็ไปเถอะ ผมขอให้มันมีประโยชน์ก็แล้วกัน จึงจะไม่เสียเวลา พระไปจุดดั่งผมก็ห้ามนะ ถ้าเห็นไม่สมควรไป แต่ว่าไปจริงๆ แล้ว ผมก็ไม่ได้ห้าม

แต่เมื่อจะไปก็ถามกันหน่อย ไปอยู่ภูเขาก็คดี ผมเคยสมัยก่อนตอนเช้าตื่นขึ้นมาจากทางไปบิณฑบาต โน่น ต้องข้ามเขาลูกนี้ไป บางวันกลับมาฉันไม่ทัน ถ้าเราคิดทุกวันนี้แล้วนะ ไม่ต้องไปให้มันลำบากลำบากอะไรนั้นนะ เดินไปบิณฑบาตบ้านกลางนี้แล้วก็กลับมาฉัน แล้วก็ทำความเพียรมาดีกว่า ถ้าเราทำให้มันถูกนะ นอกจากที่เราฉันแล้วนอนเท่านั้น มันก็ไม่ถูก อย่านไปบิณฑบาตตอนเช้า ต้องข้ามเขาลูกหนึ่ง ก็อุตสาหะไปกลับมาบางวันต้องฉันจิ้งหั่นกลางเขา มันจะไม่ทันถึงที่ เมื่อคิดมาเต็มนั้นนะ ผมคิดจะไปทำไม ถ้าเราหาหมู่บ้านสบายๆ ขนาดนี้ อย่างกลางบ้าน บ้านก่อนนี้ ตอนเข้าไปบิณฑบาตแล้วก็มาฉันจะได้พักผ่อน จะได้ทำจิตใจดีกว่า เราฉันเสร็จแล้ว ทางโน่นยังไม่มาฉันบิณฑบาตเลย ข้ามเขาอยู่โน่น คนหนึ่งก็คิดไปอย่างหนึ่ง ให้มันพบทุกข์นั้นแหละ มันจึงจะรู้จักทุกข์ แต่มันมีประโยชน์ ถ้าไปเป็นประโยชน์ ผมไม่โทษคนอยู่ ไม่โทษคนไป

ไม่สรรเสริญคนอยู่ ไม่สรรเสริญคนไป สรรเสริญที่มีความเห็นถูกต้องนั้นแหละ อยู่ก็เป็น  
ภาวณา ไปก็เป็นภาวณา ไปเป็นกลุ่มเพื่อน หมูไหนก็ไปหมู่นั้น ตามเรื่องตามราว มันไม่  
ถูกต้อง

ว่ายังไง เท่าที่เล่าความเห็นมานี้ จะเอาอย่างไรดี จะทำอย่างไรต่อไปอีก การปฏิบัตินะ

พระ ก : หลวงพ่อครับ อารมณ์กรรมฐานที่ถูกจริต ผมเคยเจริญพุทโธกับ  
อานาปาฯ นาน จิตก็ไม่เคยสงบ ระลึกความตายก็ไม่สงบ ระลึกซันท์ ๕ ไม่สงบ  
หมดปัญญา

หลวงพ่อก : วางมัน หมดปัญญา วางมัน

พระ ก : เวลานั่งสมาธิ ถ้าได้สงบนิดหน่อย สัญญาเยอะเยาะไปหมด จะรบกวน

หลวงพ่อก : นั้นแหละ มันไม่เที่ยง ไม่แน่ ไม่แน บอكمันเลย ไม่แน่ ทำไว้ในใจ  
ทั้งหมดอารมณ์มันไม่แน่ทั้งนั้น ไว้ในใจเลยนะ ทำสมาธิแล้วจิตไม่สงบ ไม่แน่เหมือนกัน  
จิตนี้สงบแล้ว ไม่แน่เหมือนกัน เอามันไม่แนนี้ ไม่ต้องเล่นกับมันทั้งนั้นแหละ  
อย่าเอา ปล่อยวาง สงบก็อย่าไปคิด อย่าไปเอาจริงเอาจังกับมัน ไม่สงบก็อย่าเอาจริง  
เอาจังกับมัน วิญญาณัง อนิจจัง เคยอ่านไหม วิญญาณังก็ไม่เที่ยง เคยได้อ่านไหม  
จะไปทำอย่างไรกับมันละ ฮี สงบมันก็ไม่เที่ยง ไม่สงบมันก็ไม่เที่ยง เราจะมีความเห็น  
ยังไปต่อไป เรามีความรู้อยู่อย่างนี้ละ สงบก็ไม่แน่ ไม่สงบก็ไม่แน่ เราจะอยู่ยังไง  
ถ้าจิตเราคิดอย่างนี้ ถ้าเรามีความรู้อยู่อย่างนี้ละ ความสงบมาก็รู้ว่าอันนี้มันไม่แน่  
ไม่สงบมา เราก็รู้ว่ามันไม่แน่ ความรู้สึกเราจะอยู่อย่างไร ตรงนั้น รู้ไหม

พระ ก : ไม่ทราบครับ

หลวงพ่อก : ก็ดูตรงนั้นสิ มันสงบได้ก็วัน ที่ว่านั่งไม่สงบไม่แน่ หรือมันสงบดีจัง  
ไม่แน่เหมือนกัน เอาสิ มันจะอยู่ตรงไหน ไล้มันสิ ไล้เข้าไป อยู่ตรงนั้นแหละ ไม่ต้องไปไหน  
เดี๋ยวก็สงบเท่านั้นแหละ ภาวณาพุทโธก็ไม่สงบ อานาปานสติก็ไม่สงบ ก็ไปยึดไม่สงบ  
นั้นแหละ ถ้าเราภาวนาพุทโธ...พุทโธ ไม่สงบ ไม่แน่เหมือนกัน อานาปานสติไม่สงบ

ไม่แน่เหมือนกัน ไม่เล่นกับมันทั้งนั้นแหละ มันสงบก็ไม่เล่นกับมันละ มันหลอกลวง  
นี่ มีแต่ความหมายมันทั้งนั้นแหละ เราต้องฉลาดกับมันสักชนิดหนึ่งสิ ถ้ามันสงบละ  
ก็ เออ ใช่แล้ว ไม่สงบก็ ฮี วุ่นวาย จะไปสู้มันได้อะไร มันสงบ รู้ว่ามันสงบแล้วนะ  
ไม่แน่ ไม่สงบ ดูแล้วมันไม่สงบ ก็อย่างนั้นแหละ ไม่แน่เหมือนกัน

ถ้าเรามีความรู้สักอย่างนี้ มันจะยุบลงเดี๋ยวนั้นเลยแหละ เมื่อเราทวงมัน เมื่อมัน  
ไม่สงบ นี่ก็ไม่แน่เหมือนกัน ยุบลงเดี๋ยวนี้ที่เดียวละ เอียง เรือต้องเอียงเลย ลองซิ  
เราไม่หันมันนี่ เดี่ยวเราจะเอาอย่างนั้น ไม่แน่เหมือนกัน ยุบเลย เอ้า ลองดูซิ ทวงมันเข้าไป  
นี่ไม่ทวงมันนี่ คลำมันไป ให้มันวิ่ง แล้วก็คลำๆ มันไปเรื่อยอย่างนั้น ไม่ทวงมัน ใส่มัน  
เข้าไปเลย อย่าให้มันอยู่ แต่เมื่อผมเทศน์ให้ฟังก็ร้อง โอ๊ย หลวงพ่อนี่เทศน์แต่เรื่องไม่แน่  
ทั้งนั้นแหละ เดี่ยวก็เบื่อกุหนี่ไปแล้วนะ ไปฟังเทศน์ หลวงพ่อก็เทศน์แต่เรื่องไม่แน่  
ทั้งนั้นแหละ เบื่อแล้วก็ไปหาให้มันแน่ ดูซิ เออ เดี่ยวก็กลับมาอีกแล้ว ลองจำไว้ในใจสิ  
คำผมพูด ไปเถอะไป ถ้าไม่เห็นอย่างผมว่านี่ ไม่สงบเลย ไม่สบาย ไม่มีที่จะอยู่หรือ

ทำสมาธิให้มากนะผมก็เห็นด้วยเหมือนกัน เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ ฐิติ  
คำพูดนี้รู้ใหม่ วิมุตติ แปลว่า การหลุดพ้นจากอาสวะ มี ๒ อย่าง เจโตวิมุตติ อำนาจ  
ของจิตมากที่สุด คือ เรื่องสมาธิมากจึงทำปัญญาเกิดได้ ปัญญาวิมุตติ ทำสมาธิพอเป็น  
รากฐาน เหมือนต้นไม้เห็นใหม่ บางชนิดเอาน้ำใส่ มันบานขึ้นมาจะ บางต้นเอาน้ำใส่  
ตาย ต้องใส่แต่หน่อยๆ พอดีๆ เห็นใหม่ นั่นต้นสน สนฉัตรนะ ไปเอาน้ำใส่มากๆ  
ตายนะ ใส่แต่หน่อยๆ ไม่รู้มันเป็นอะไร แต่อย่างต้นนี้ ดูซิ แห้งออกอย่างนี้ มันขึ้นมา  
ไต่ยังไง ลองคิดดูซิ มันจะได้น้ำมาจากไหน ใบมันจึงใหญ่จึงโตอย่างนี้ บางต้นต้องใส่น้ำ  
ให้มากๆ จึงจะได้ใบใหญ่ขนาดนี้ แต่อย่างต้นนี้มันน่าจะตาย อีกอย่างหนึ่งเขาปลูกแขวน  
เอาไว้ รากมันห้อยลงมากินลม มันน่าจะตายนะ ถ้าเป็นไม้ธรรมดา มันคงแห้งไปหมดแล้ว  
นี่อีกหน่อยใบมันจะยาวขึ้นมาเรื่อยๆ ไม่มีน้ำนะ น้ำไม่มี เป็นอย่างนี้เห็นใหม่ นี่ก็  
เหมือนกัน ธรรมชาติมัน

เจโตวิมุตติ วิมุตติ แปลว่า การหลุดพ้น ต้องทำกำลังใจให้เข้มแข็ง มีสมาธิมากๆ  
อย่างหนึ่ง ก็เหมือนกับต้นไม้บางชนิดต้องให้น้ำมากๆ มันจึงจะเจริญขึ้น แต่อีกอย่างหนึ่ง



ไม่ต้องให้น้ำมาก ให้น้ำมาก...ตาย ต้องให้น้ำน้อยๆ เพราะมันเป็นอย่างนั้น มันเจริญ  
ของมันได้อย่างนั้น ฉะนั้นท่านจึงตรัสว่า เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ วิมุตติการหลุดพ้น  
การที่จะหลุดพ้นต้องใช้ปัญญาและกำลังจิต จิตกับปัญญาต่างกันใหม่

พระ ก : ไม่ครับ

หลวงพ่ : ทำไม่ถึงแยกละ ทำไม่ถึงแยกเป็นเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ

พระ ก : เป็นเพียงคำพูดครับ

หลวงพ่ : นั้นแหละเห็นใหม่ ไม่อย่างนั้นเราก็ไปเที่ยวแยก เดี่ยวก็เป็นบ้า  
เท่านั้นแหละ แต่ว่ามันเอียงกันนิดหน่อยนะ จะว่าอันเดียวกันก็ไม่ใช่ คนละอันก็ไม่ใช่  
ผมจะตอบอย่างนี้ถูกไหม ผมจะตอบว่าอันเดียวกันก็ไม่ใช่ คนละอย่างก็ไม่ใช่ ผมจะ  
ตอบอย่างนี้ เอาไปพิจารณาซิ

พูดถึงความเท่าทันนะ ครั้งหนึ่งผมไปพักที่วัดร้างแห่งหนึ่งองค์เดียว มะไฟที่วัดร้าง  
แห่งนั้นเยอะเลย อยากฉันเหลือเกิน ผมก็ไม่ได้ฉัน ความหวาดความกลัวว่ามันเป็น  
ของสงฆ์ มีโยมคนหนึ่งสละพายตะกร้ามาขอเราไปปักกลดที่นั่น เขาจะคิดว่าเราเป็น  
เจ้าของหรือยังก็ไม่รู้ เขามาขอ ผมก็คิด เอ! จะให้เขาก็ไม่ได้นะ ครั้นจะไม่ให้ เขาก็จะ  
ว่าพระหวง มีแต่โทษทั้งนั้น ผมเลยตอบ

“โยม อาตมาพักที่วัดนี้ ไม่ใช่อาตมาเป็นเจ้าของนะ ที่โยมขอมานี้ก็เห็นใจอยู่  
เหมือนกัน อาตมาไม่ห้าม แต่ก็ไม่อนุญาต ฉะนั้น แล้วแต่โยมเถอะ”

โอ้ เขาไม่เอาแฮะ เออ คำตอบอย่างนี้ก็ดีเหมือนกัน ไม่ห้าม แต่ไม่อนุญาต เราหมด  
ภาระเลย พุดไปอย่างนี้ก็มิประโยชน์ มันทันเขา ดี พุดแล้วก็ดี ดีจนกระทั่งทุกวันนี้แหละ  
บางที่คนพุดแปลกๆ มันก็ไม่กล้าเอา

จริตคืออะไร

พระ ก : จริต เอ้อ! ไม่ทราบจะตอบอย่างไร

หลวงพ่อก : จิตก็อันนี้ จริตก็อันนี้ ปัญญาก็อันนี้ จะทำยังไงละทีนี้ ดูซิว่ายังไง ลองดูซิ ราคจริต โทสจริต โมหจริต พุทธจริต จริตก็คือจิตใจของคนเราที่มันแอบแฝง ในสภาวะอันใดอันหนึ่งมากกว่าเขา เป็นราคะบ้าง โทสะบ้าง ทุกอย่างมันก็เป็นภาษาคำพูดเท่านั้นแหละ แต่มันแยกกันออกไป

ได้ ๖ พรรษาแล้วนะ เออ! วิ่งตามมันเห็นจะพอแล้วมั้ง วิ่งมาหลายปีแล้วนี่ มีหลายคนอยากจะไปอยู่องค์เดียว ผมไม่ว่าหรอก อยู่องค์เดียวก็อยู่เถอะ อยู่หลายองค์ก็อยู่ ไม่ผิดหรอกถ้าไม่คิดผิด อยู่องค์เดียวคิดผิดมันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ลักษณะที่อยู่ของผู้ปฏิบัติเป็นที่สงบหน้อยนะ แต่ว่าในเมื่อที่สงบระงับเช่นนั้นไม่มี เราก็ตายซิ มันร้อนนี่ อย่าหาทางอะไรให้มันมาก ให้มันย่อเข้ามา ให้มาอยู่ที่จิตใจเจ้าของที่ผมพูดนะ ดูไปนานๆ อย่าไปทึ่ง ให้มีความรู้เอาไว้ ที่ผมว่า อนิจจัง อนิจจัง ต้องดูไปนานๆ เถอะ เตียวจะเห็นชัดหรอก ผมเคยได้คำพูดจากอาจารย์องค์หนึ่งเมื่อครั้งผมภาวนาใหม่ๆ ท่านว่า กรรณฐานนี้ปฏิบัติไปเถอะ อย่าสงสัยมันอย่างเดี่ยวเท่านั้นแหละ พอแล้ว.

## ๒๓

### กว่าจะเป็นสมณะ

---

วันนี้ให้โอวาทพิเศษเฉพาะพระภิกษุสามเณร ให้พากันตั้งอกตั้งใจฟัง เรื่องใด เรื่องอื่นที่เราจะมาศึกษาสนทนาให้ความเห็นกันนั้น นอกจากการประพฤติปฏิบัติ พระธรรมวินัยแล้วไม่มี

ทุกท่านทุกคนทำให้พากันเข้าใจเสียว่า บัดนี้เรามีเพศเป็นบรรพชิต เป็นนักบวช ก็ควรประพฤติให้สมกับที่เป็นพระ เป็นเณร เพศฆราวาสเราเคยผ่านมาเคยเป็นมาแล้ว อยู่ในเพศที่มีลักษณะวุ่นวาย ไม่มีข้อวัตรปฏิบัติ ฉะนั้น เมื่อเราเข้ามาอยู่ในเพศของ สมณะในพระพุทธศาสนา ก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลงจิตใจของเราให้ต่างจากฆราวาส การพูดการจา การไปการมา การขบการฉัน การก้าวไปถอยไป ทุกอย่างให้สมกับ บรรพชิต ที่ท่านเรียกว่า “สมณะ” ท่านหมายถึงผู้สงบระงับ แต่ก่อนเราเป็นฆราวาส ไม่รู้จักความหมายของสมณะ คือ ความสงบระงับ ล้วนแต่ปล่อยกายปล่อยใจให้ ไร้เรี่ยวแรงไปตามกิเลสตัณหา อารมณ์ดีก็พากันดีใจ อารมณ์ไม่ดีก็พากันเสียใจ นั้นเป็นไปตามอารมณ์ เมื่อจิตใจเป็นไปตามอารมณ์อันนั้น ท่านว่าคนไม่ได้รักษา เจ้าของ คนยังไม่มีที่พึ่ง ไม่มีที่อาศัย จึงปล่อยใจไปกับความไร้เรี่ยวแรงใจ ไปกับความทุกข์ โศกเศร้า ปรีทเวหา ความรำไรรำพัน ไม่มีการยับยั้ง ไม่ได้พิจารณา

ในพระพุทธศาสนาของเรา เมื่อบวชเข้ามาเป็นเพศของสมณะแล้ว ก็ต้องมาทำกาย ของสมณะนั้น เป็นต้นว่า ศีรษะเราก็โกน เล็บเราก็ตัด เครื่องนุ่งห่มของเราก็เป็นเครื่องของ

ผ้ากาสาวพัสตร์ เป็นธงชัยของพระอริยเจ้าทั้งหลาย เป็นธงชัยของพระพุทธเจ้า เป็นธงชัยของพระอรหันต์ ที่พวกเราเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา นี้ได้มาอาศัยมูลหรือมรดกของพระบรมศาสดาของเรา จึงมีความเป็นอยู่ที่พอเป็นไปได้อ อย่างเช่น เสนาสนะที่อยู่อาศัย ก็อาศัยบุญคือผู้มีศรัทธาสร้างขึ้นมา อาหารการขบฉันก็ไม่ต้องทำ นี้ก็อาศัยมูลหรือมรดกที่พระบรมศาสดาของเราวางเอาไว้ ยาบำบัดโรค ผ่านงุ่มง่ามทั้งหลายเหล่านี้ ล้วนแต่เรา มาอาศัยมรดกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนาแล้ว สมมุติว่าเป็นพระ เป็นพระโดยสมมุติ ยังไม่ได้เป็นพระแท้ซะ เป็นพระโดยสมมุติ คือ เป็นพระเฉพะกาย โกงผมผมเหลือง เท่านั้นแหละเลยเป็นพระโดยสมมุติ ยังไม่เป็นพระจริงๆ สมมุติว่าพระเฉพะๆ เหมือนกันกับการที่เขาเอาไม้มาแกะสลัก สมมุติว่าเป็นพระพุทธเจ้าอย่างนั้น เอาปูนมาปั้นขึ้น เอาทองมาหล่อหลอมขึ้น สมมุติว่าเป็นพระพุทธเจ้า แต่ที่จริงไม่ใช่ เป็นทอง เป็นตะกั่ว เป็นโลหะ เป็นไม้ เป็นครึ่ง เป็นหิน นั่นคือสมมุติ สมมุติเป็นพระพุทธเจ้า แต่ไม่ใช่พระพุทธเจ้าจริงๆ เป็นพระพุทธเจ้าโดยฐานสมมุติ ไม่ใช่พระพุทธเจ้าแท้

เรานี้ก็เหมือนกัน ถูกกำหนดว่าเป็นพระ มาบวชในพระพุทธศาสนาแล้ว แต่ยังไม่เป็นพระหรรษา เป็นแต่เพียงสมมุติ ยังไม่เป็นจริงๆ คือ จิตใจของเรานั้น เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จิตทั้งหลายยังไม่พร้อม ความบริสุทธิ์ยังไม่ทันถึงที่ มีความโลภ มีความโกรธ มีความหลงกันไว้ ไม่ให้ความเป็นพระเกิดขึ้นมา เพราะสิ่งเหล่านี้เราถือว่ามีมาตั้งแต่ก่อนโน้น ตั้งแต่วันเกิด ตั้งแต่ชาติก่อนๆ มีโลภ มีโกรธ มีหลง หลอเลี้ยว มาตลอดถึงทุกวันนี้ ฉะนั้น เมื่อเอาพวกนี้มาบวชจะให้ เป็นพระ มันก็ยังไม่เป็นพระสมมุติ คือยังอาศัยความโลภ อาศัยความโกรธ อาศัยความหลง นั่นแหละที่เป็นอยู่ในใจของเรานั้น ถ้าเป็นพระท่านก็ละพวกนี้ออก ละความโลภออกจากใจ ละความโกรธ ละความหลงออกจากใจ หมดพิษหมดภัย ถ้ายังมีพิษอยู่ มันก็ยังไม่เป็น จะต้องละสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ออกให้ถึงความบริสุทธิ์

ฉะนั้น เราจึงพากันมาริเริ่มที่จะทำลายความโลภ ทำลายความโกรธ ทำลายความหลง ซึ่งเป็นกิเลสส่วนใหญ่มิในตัวของทุกๆ ท่าน ทุกๆ องค์ มันกันเราไว้

ในภพชาติทั้งหลาย ให้ถึงความสงบไม่ได้ก็เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง  
สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ขวางกั้นสมณะ คือ ความสงบให้เกิดขึ้นทางใจของเราไม่ได้ ถ้าเกิดขึ้น  
ไม่ได้เราก็ยังไม่เป็นสมณะ ก็คือ ใจของเรายังไม่สงบจากความโลภ ความโกรธ ความหลง  
นั่นเอง ฉะนั้น เราจึงมาปฏิบัติ ปฏิบัติเพื่อทำลายโลภ โกรธ หลง ออกจากใจของเรา  
ถ้าเอาโลภหรือโกรธหรือหลงอันนี้ออกจากใจของเราแล้ว มันถึงจะเป็นความบริสุทธิ์  
ถึงความเป็นพระแท้ ที่เราปฏิบัติอยู่นี้ก็เรียกว่า เราเป็นพระโดยสมมุติ สมมุติเฉยๆ  
ยังไม่ได้เป็นพระ ฉะนั้นเรามาสั่งพระขึ้นในใจของเรา สร้างพระขึ้นทางใจ ไม่ใช่ทางอื่น  
ทางใด

การที่จะสร้างพระขึ้นทางใจได้นั้น มิใช่เอาแต่ใจอย่างเดียว ภายหนึ่ง วาจาหนึ่ง  
มันต้องเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน ก่อนที่กายจะทำได้ วาจาจะทำได้ ก็เพราะมันเป็น  
จากใจ แต่ถ้าเป็นแต่ใจอย่างเดียว กายไม่ไปทำ วาจาไม่พูด มันก็เป็นไปไม่ได้ ฉะนั้น  
มันเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน พูดถึงใจ พูดถึงความสวยงาม ความเกลี้ยงความเกลา  
ของมัน ก็เหมือนพูดถึงไม้หรือเสาที่มันเกลี้ยงแล้ว ไม้ที่เราเอาไปทำเสาทำกระดาน  
ต่างๆ ก่อนที่มันจะเกลี้ยงเกลา เขาจะหาชะแล็กเสริ้จตุเป็นของงาม เราต้องไปตัด  
ต้นไม้มาก่อน ตัดต้นตัดปลายซึ่งเป็นของหยาบๆ แล้วก็ไปผ่าไปเลื่อย อะไรรต่างๆ เหล่านี้  
ใจก็เหมือนกับต้นไม้ที่นั่นแหละ มันต้องผ่านของหยาบๆ มา ทำลายทุกสิ่งทุกอย่างที่มัน  
ไม่เกลี้ยงไม่เกลานั้น ทำลายมาจนถึงความสวยงาม เป็นสัดส่วนได้ก็เพราะมันผ่าน  
เหตุการณ์หยาบๆ มา

เหมือนกับนักปฏิบัติเรานั้นเอง ที่เรามาคำจใจให้บริสุทธิ์ระงับนั้นก็ดี แต่มันเป็น  
ของยาก มันจะต้องผ่านมาจากข้างนอก คือ กาย วาจา ให้เข้ามาได้ก่อน จึงมาถึง  
ความเกลี้ยงความเกลา ความสวยงามงาม เหมือนกับเรามีโต๊ะมีเตียงอยู่แล้วอย่างนี้  
สวยแล้ว งามแล้ว แต่ก่อนมันก็เป็นของหยาบ เป็นต้น เป็นลำ เราก็มาตัด ตัดต้นตัดใบ  
ผ่านของหยาบมา เพราะทางมันต้องเดินมาอย่างนั้น จึงมาเป็นโต๊ะเป็นเตียง จึงมาเป็น  
ของสะอาดได้ บริสุทธิ์ไปด้วยดี

ฉะนั้น หนทางเดินเข้าหาความสงบระงับที่ถูกต้อง ตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านทรงบัญญัติไว้ นั่น ท่านบัญญัติศีลไว้ บัญญัติสมาธิไว้ บัญญัติปัญญาไว้ นี่คือ หนทาง เป็นหนทางที่นำไปสู่ความบริสุทธิ์ นำไปสู่ความเป็นสมณะ เป็นหนทางที่ชำระ โลก โกรธ หลง ออกได้ ฉะนั้น จะต้องเดินจากศีล เดินจากสมาธิ เดินจากปัญญา นี้ก็ไม่ได้ผิดแผกกันไปอย่างไร เทียบข้างนอกกับข้างในไม่ได้ผิดแผกกัน

ฉะนั้น ที่เราพากันมาอบรมบ่มนิสัยอยู่นี้ พากันฟังธรรมบ้าง พากันสวดมนต์ ทำวัตรบ้าง พากันนั่งสมาธิบ้าง สิ่งทั้งหลายเหล่านี้แหละมันขัดใจของเรา ขัดเพราะใจของเรามันมันง่าย เกียจคร้าน ไม่อยากทำอะไรให้กระทบกระทั่ง ให้อากลำบาก มันไม่อยากเอา มันไม่ทำ พวกเราทั้งหลายจึงมาอุตสาห์อด ใช้ธรรมะคือความอดทน วิริยะคือความเพียร ฝ่าฟันพยายามทำมา อย่างกายของเรามันเคยสนุกคะนอง เคยทำไปต่างๆ นานา จะมารักษามันก็อากลำบาก วาจาของเรา มันเคยพูดไม่ได้สั่งวร สำนวน ที่เรามาสั่งวรสำนวนจึงเป็นของอากลำบาก แต่ว่าถึงมันจะอากลำบากก็ช่างมัน เหมือนกับไม้ กว่าจะเอามาทำโต๊ะทำเตียงได้ มันอากลำบากก็ช่างมัน มันต้องผ่าน ตรงนั้น ถึงคราวเป็นโต๊ะเป็นเตียงได้ มันก็ต้องผ่านของหยาบๆ มา

เรานี้ก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ ที่ท่านมีลูกศิษย์ลูกหาเป็นพระสงฆ์ สาวกที่สัมฤทธิ์จิตไปแล้ว ก็ล้วนแต่เป็นปุถุชนมาบวชทั้งนั้น ปุถุชนเหมือนเรานี่แหละ มีอวัยวะแข็งแรง มีหู มีตา มีโลก มีโกรธ เหมือนกับเรา ลักษณะอะไรไม่ได้แปลกไป จากเราหรอก พระพุทธเจ้าก็เหมือนกัน สาวกของท่านก็เหมือนกัน ทั้งหลายเหล่านี้แหละ เอาแต่ของที่ยังไม่เป็นมาทำให้เป็น ที่ยังไม่งามมาทำให้งาม ที่ยังใช้ไม่ได้มาทำให้ใช้ได้ ตลอดกระทั่งถึงเราทุกวันนี้ ก็เอาลูกชาวบ้านมาบวช เป็นพ่อไร่พ่อนา พ่อค้าพ่อขาย เคยยุ่งเหยิงมาในกามารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงทั้งนั้นแหละ มาบวชในพระพุทธศาสนา นี้ มาฝึกมาหัด ท่านฝึกได้หัดได้

ฉะนั้น จึงทำความเห็นเสียว่ามันเหมือนกับพวกเรา เป็นชั้นเหมือนกัน มีกาย เหมือนกัน มีเวทนาคือสุขทุกข์เหมือนกัน สัญญาความจำได้หมายรู้เหมือนกัน สัมผัส วิญญาณ ความปรุงแต่งเหมือนกัน มีความรู้ตัวรู้ตัว ทุกอย่างเหมือนกันหมด

ฉะนั้น เราก็อีกคนหนึ่ง ซึ่งมีสภาพอันเดียวกันกับรูปกับนามที่ท่านได้เป็นสาวกมาแล้ว ไม่ได้ผิดแผกอะไรกัน ท่านก็เป็นปุถุชนมาก่อนเหมือนกัน อรรถพาลก็มี คนพาลก็มี ปุถุชนก็มี กัลยาณชนก็มี เหมือนกันกับเราไม่ได้ผิดแผกกัน ท่านเอาบุคคลอย่างนี้ มาประพฤติปฏิบัติเพื่อสำเร็จมรรคผลได้ ทุกวันนี้ก็เอาคนอย่างนี้มาประพฤติปฏิบัติ มาบำเพ็ญเหมือนกัน มาบำเพ็ญศีล บำเพ็ญสมาธิ บำเพ็ญปัญญา

ศีล สมาธิ ปัญญา นี่เป็นชื่อของข้อปฏิบัติ เรามาปฏิบัติศีล ปฏิบัติสมาธิ ปฏิบัติปัญญา ก็คือมาปฏิบัติที่เราเห็นแหละ เรามาปฏิบัติที่เราเห็น ถูก ถูกศีลอยู่ที่นี่ ถูกสมาธิอยู่ที่นี่ เพราะอะไร เพราะกายก็อยู่ที่เราเห็น ศีลนี้ก็แสดงถึงกายทุกชิ้นส่วน อวัยวะทุกชิ้นส่วนนี้ ท่านให้รักษา คำว่า “ศีล” นี้ท่านให้รักษากาย กายเราก็มีแล้วอย่างไรละ เท้าก็มี มือก็มี มีแล้วกายนี้คือที่รักษาศีล มันจะเป็นศีลเป็นธรรม คือมารักษาอยู่ที่นี่ อันนี้มีแล้ว วาจา คือคำพูดของเรา พูดเท็จก็ดี พูดส่อเสียดก็ดี พูดคำหยาบก็ดี พูดเพ้อเจ้อก็ดี เหล่านี้แหละ กายก็ดี ฆาตสัตว์ก็ดี ลักทรัพย์ก็ดี ประพฤติผิดในกามก็ดี นั้น พูดง่าย ๆ ตามบัญญัติ มันก็อยู่กับเราเห็นทั้งหมด

มันมีอยู่แล้ว กายก็มี วาจาก็มีแล้ว มีอยู่กับเราเห็นเอง ทีนี้เมื่อเรามาสำรวจ คือ เรามาดูการฆาตสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติผิดในกาม อย่างนี้เป็นต้น อันนี้ท่านดูกายหยาบ ๆ นะ ฆาตสัตว์ก็คือเอาค้อนเอาก้อนนี้ไปฆ่ามัน สัตว์น้อยสัตว์ใหญ่ นั่นนะ หยาบเหมือนที่เราเคยทำมาแล้ว แต่ก่อนเราเคยทำมา ไม่ได้รักษาศีล เราก็ทำมาละเมิดมา ไม่ได้สำรวจวาจา พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ คำเพ้อเจ้ออย่างนี้แหละ พูดเท็จก็คือพูดโกหกนั่นแหละ พูดคำหยาบก็คือพูดไปเรื่อย ไร้อหฺมู ไร้อหฺมา ฯลฯ พูดเพ้อเจ้อก็คือพูดเล่น สิ่งที่ไม่เป็นสาระประโยชน์ พูดไปว่าไป สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เราเคยเล่น เคยพูดมาแล้วทุกอย่าง ไม่ได้สำรวจ **การรักษาศีลก็คือมาดูกาย มาดูวาจาของเรา**

ใครจะเป็นคนดูละทีนี้ จะเอาใครมาดู เวลาจะไปฆาตสัตว์นั้น ใครเป็นคนรู้มือนั้น หรือเป็นผู้รู้ หรือใครรู้ จะไปขโมยของเขาอย่างนี้ ใครเป็นผู้รู้ หรือมือนั้นเป็นผู้รู้ อันนี้เราก็จะรู้จักละทีนี้ จะไปประพฤติผิดในกาม ใครเป็นผู้รู้ก่อน กายนี้หรือมือนั้น เราจะพูดเท็จอย่างนี้ ใครเป็นผู้รู้ก่อน เราจะพูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้ออย่างนี้ ใครรู้ก่อน

ปากนั้นหรือมันรู้ หรือคำพูดมันรู้ก่อน นั่น ให้พิจารณาดูซิ ใครมันรู้ก็เอาผู้นั้นแหละ รักษามัน ใครเป็นผู้รู้ก็เอาผู้นั้นแหละดู ผู้ใดรู้จัก ผู้ใดรู้ เอาผู้นั้นรักษา เอาผู้ที่มันพา ผู้อื่นทำนั้นแหละ มันพาทำดี มันพาทำชั่ว เอาผู้ที่มันพาทำนั้นมารักษา จับโจรนั้นแหละ มาเป็นผู้ใหญ่บ้าน มาเป็นกำนัน จับตัวนี้แหละมารักษาหมู่คณะ เอามันนั้นแหละมาดู มาพิจารณา

ท่านว่าให้รักษากาย ใครเป็นผู้รักษา กายมันไม่รู้จักอะไรนะ กายนะเดินไป เหยียบไป ไปทั่ว มือนี้ก็เหมือนกัน มันไม่รู้จักอะไร มันจะจับนั้นแหละ มีผู้บอก มันจึงทำ จับอันนั้น จับแล้ววาง มันก็วางอันนั้น เอาอันโน้นอีก มันก็หิ้ว อันนี้เอาอันนั้น ต้องมีผู้บอกทั้งนั้น มันไม่รู้จักอะไรหรอก ต้องผู้อื่นบอกผู้อื่นสั่ง ปากของเราก็เหมือนกัน มันจะโกหก มันจะซื่อสัตย์สุจริต มันจะพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบทั้งหลาย เหล่านี้แหละ มันมีผู้บอกทั้งนั้น

ฉะนั้น การปฏิบัติจึงต้องตั้ง **“สติ”** คือความระลึกได้ไว้ในผู้รู้ ผู้ที่มันรู้จักนั้น ให้หลักของเขา ให้ฆ่าสัตว์ ให้ผิดในกาม ให้พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ พูดเล่น พูดหัว ทุกสิ่งทุกอย่างนั้น ผู้รู้พาให้พูด นี่มันมีที่อยู่ อยู่ทีนั้น เอาความรู้หรือเอาสติ คือความระลึกได้เสมอ ไว้กับผู้นั้นแหละ ให้ผู้นั้นรักษา คือ “รู้” นั้นเอง ท่านจึงบัญญัติไว้หยาบๆ ฆ่าสัตว์เป็นบาป ผิดศีล ลักทรัพย์ก็ผิด ประพฤติผิดในกามผิด พูดเท็จผิด พูดคำหยาบพูดเพ้อเจ้อผิด เราจำไว้ อันนี้เป็นบัญญัติของท่าน อาญาของ พระพุทธเจ้า ทีนี้เราก็มาระวัง ผู้ที่เคยละเมิดมาแล้ว เคยสั่งเรา เมื่อก่อนมันเคยสั่งเรา เคยสั่งให้ฆ่าสัตว์ ให้ลักทรัพย์ ให้ประพฤติผิดในกาม ให้พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ พูดไม่ได้สั่งรวบรวมต่างๆ ร้องรำทำเพลง ผีวปาก ตืดตีสื่อซอทั้งหลาย เหล่านี้แหละ ผู้ใดเป็นผู้สั่ง กลับมาให้ผู้นั้นเป็นผู้รักษาเลย เอาสติคือ ความรู้สึกนั้นระลึก ให้มันสำรวมอย่างนั้น ให้มันรักษาตัวเอง รักษาให้ดี ถ้ามัน รักษาได้นะ

กายก็รักษาไม่ยาก เพราะอยู่ใต้ปกครองของจิต วาจาก็รักษาไม่ยากเพราะอยู่ ใต้ปกครองของจิต ฉะนั้น การรักษาศีลคือการรักษากายวาจา นี้ เป็นของไม่ยาก เรา



ทำความเข้าใจทุกๆ อิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน ทุกๆ วาระของเรา ก่อนที่จะทำอะไรให้รู้ก่อนเลย ก่อนที่จะพูดจะจาอะไรก็ให้รู้ก่อน อย่าให้ทำก่อน พูดก่อน ให้รู้เสียก่อน จึงพูดจึงทำ ให้มีสติคือความระลึกได้ก่อนที่จะทำอะไรจะพูดอะไรก็ช่าง ต้องให้ระลึกได้เสียก่อน

มาหัดสิ่งนี้ให้คล่องแคล่ว หัดให้เท่าทันคล่องแคล่วระลึกได้ ระลึกได้แล้วจึงทำ ระลึกได้แล้วจึงพูดจึงจา มาตั้งสติไว้ในใจอย่างนี้แหละ ให้ผู้รู้อันนี้เอง เอาผู้รักษาตัวเอง เพราะมันเป็นผู้ทำเอง มันเป็นผู้ทำ จะให้ผู้อื่นมารักษาไม่ได้ ต้องให้มันรักษามันเอง ถ้ามันไม่รักษามันเองก็ไม่ได้ นี่ ท่านถึงว่า การรักษาศีลนี้รักษาไม่ยาก คือมารักษาเจ้าของนี่แหละ ทีนี้ถ้าหากว่าโทษทั้งหลายทั้งปวงมันจะเกิดขึ้นทางกายทางวาจาของเรา ถ้าหากว่ามีสติอยู่ มันจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่เราก็รู้จัก รู้จักผิด รู้จักถูก เพราะฉะนั้น นี่คือการรักษาศีล การรักษาศีลนี้ขึ้นอยู่กับเรา กายวาจาอันนี้เป็นเบื้องต้นแรก

ถ้าเรารักษากาย รักษาวาจาได้ งาม สวยงาม สบาย จรรยา มารยาทต่างๆ นานา การไป การมา การพูดจา งามเลย งามอยู่ในลักษณะนั้น มันงาม คือมีผู้ดัดแปลง มีผู้รักษา มีผู้พิจารณาอยู่อย่างนั้น เปรียบคล้ายกับบ้านหรือศาลาหรือกุฏิของเรา มีผู้กวาด มีผู้รักษาอยู่เสมอ ตัวกุฏิก็งาม ลานกุฏิก็งาม ไม่แคร์หมองก็เพราะมีคนรักษาอยู่ มันจึงสวยได้ งามได้ กายวาจาของเราก็เช่นกัน ถ้ามีคนรักษามันก็งาม ความชั่วช้าลามก สกปรกเกิดขึ้นมาไม่ได้ มันงาม *อาทิกัลยาณัง มัชฌิมกัลยาณัง ปรีโยสานกัลยาณัง* งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในเบื้องปลาย หรือไฟเราะในเบื้องต้น ไฟเราะในท่ามกลาง ไฟเราะในเบื้องปลาย นี่คืออะไร คือ คีลหนึ่ง สมาธิหนึ่ง ปัญญาหนึ่ง มันงาม เบื้องต้นก็งาม ถ้างามเบื้องต้น เบื้องกลางก็งาม นี่ถ้าหากว่าเราสังวรสังวรได้ ตามสบาย ระวังอยู่เสมอๆ จนใจของเราที่ตั้งมั่นอยู่ในการรักษา ในการสังวรสังวร ใฝ่ใจอยู่เสมอ มันอยู่อย่างนั้นแหละ **อาการที่มันอยู่ในข้อวัตร มันอยู่ในการสังวรสังวรทั้งหลายเหล่านี้ อาการอย่างนี้ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “สมาธิ”**

อาการที่สังวร รักษากายไว้ รักษาวาจาไว้ รักษาอะไรต่างๆ ทั้งหลายที่จะเกิดขึ้น มันรักษาไว้ อาการที่รักษาอยู่เสมอๆ อย่างนี้ สังวรอยู่อย่างนี้ท่านเรียกว่า “ศีล” อาการ

ที่มั่นในการสังวรสำรวมอยู่นั้น ใช้ชื่ออีกชื่อหนึ่งว่า “สมาธิ” คือความตั้งใจมั่น มั่นอยู่ใน  
อารมณ์นั้น มั่นอยู่ในอารมณ์นี้ สังวรสำรวมอยู่เสมอเลยทีเดียว อาการนี้เรียกว่า สมาธิ  
สมาธิอันนี้เป็นสมาธิชั้นนอก แต่ว่ามันก็มีอยู่ข้างใน อันนี้ก็ให้มีไว้ มันต้องมื่ออย่างนี้  
เสียก่อน

เมื่อมันมั่นในสิ่งเหล่านี้แล้ว มีศีลแล้ว มีสมาธิแล้ว อาการพิจารณาสิ่งที่มั่น  
จะผิดสิ่งที่มั่นจะถูก ถูกใหม่หนอ ผิดใหม่หนอ ใช่มใหม่หนอ ทั้งหลายเหล่านี้ อารมณ์ต่างๆ  
ที่ผ่านมา รูปมากระทบ เสียงมากระทบ กลิ่นมากระทบ โผฏฐัพพะมากระทบ ธรรมารมณ์  
มากระทบ ทั้งหลายเหล่านี้ ผู้รู้จะเกิดขึ้นเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ชอบใจบ้าง รู้จัก  
อารมณ์ดีบ้าง อารมณ์ไม่ดีบ้าง ทั้งหลายเหล่านี้แหละ จะได้เห็นหลายๆ อย่าง ถ้าเรา  
สำรวมแล้วนะ จะเห็นหลายสิ่งหลายอย่างที่ผ่านเข้ามา มันแสดงปฏิกิริยาขึ้นทางจิต  
ทางผู้รู้ มันจะได้รับการพิจารณา อาการที่มั่นสำรวมอยู่แล้วและก็นั่นอยู่ในความ  
สังวรสำรวม อะไรผ่านมาในที่นั้นมันจะแสดงปฏิกิริยาขึ้นทางกาย ทางวาจา ทางใจ  
อันใดมันผิดหรือมันถูก ดีชั่วประการใด อาการเหล่านี้เกิดขึ้นมา **ความเลือกเฟ้นความรู้  
ทั้งหลาย อารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้แหละที่ว่า เป็น “ปัญญาบางๆ”** ปัญญาอันนี้ก็มื่ออยู่ใน  
ใจของเราทั้งหมด อาการนี้ท่านเรียกว่าศีล เรียกว่าสมาธิ เรียกว่าปัญญา อันนี้เป็น  
เบื้องต้นเกิดขึ้นมาก่อน

ต่อไปมันจะเกิดเป็นความยึดมั่นหมายมั่นขึ้นมา ยึดความดีละที่นี้ กลัวจิตจะตก  
บกพร่องต่างๆ กลัวสมาธิจะถูกทำลาย จะเกิดอาการอย่างนี้ขึ้นมา รักมาก ถนอมมาก  
ขยันมาก หมั่นเพียรมาก ทั้งหลายเหล่านี้ เมื่อถูกอารมณ์มากระทบ หวาดกลัว สะดุ้ง  
เห็นคนนั้นทำผิด ทำไม่ดีมารู้ไปหมดละ ทั้งหลายเหล่านี้ มันหลง นี่ศีลชั้นหนึ่ง  
สมาธิชั้นหนึ่ง ปัญญาชั้นหนึ่ง ชั้นนอก เพราะเห็นตามอาญาของพระพุทธเจ้าของเรา อันนี้  
เป็นเบื้องต้น ต้องตั้งอยู่ในใจ ต้องมื่ออยู่ในใจ อาการเหล่านี้เกิดขึ้นในจิต เป็นอยู่  
อย่างนั้น เป็นเอามาก จนกระทั่งไปทางไหน เห็นใครทำอะไรผิดหูผิดตาไปเสียหมด  
เกิดสุขเกิดทุกข์ขึ้นมาก็ได้สงสัยลังเลต่างๆ นานา

การจับผิดจับถูก คือ มันทำมากเกินไป แต่ก็ช่างมันเสียก่อน ให้เอาให้มากเสียก่อน พวกนี้ ให้รักษากาย วาจา รักษาจิตเสียก่อน ให้มากๆ ไว้ ไม่เป็นไรพวกนี้ นี่เรียกว่า คีลชั้นหนึ่ง คีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี มีหมด คีลชั้นนี้ถ้าเรียกว่าบารมีก็เป็น “ทานบารมี” หรือ “ศีลบารมี” มีอยู่อีกต่างหาก ก็ออกจากอันเดียวนี้เอง คือมันละเอียดยิ่งขึ้นไป กว่านี้ กลับเอาความละเอียดออกจากของหยาบนี้แหละ ไม่ใช่อื่นไกลอะไร

ทีนี้เมื่อได้หลักอย่างนี้ ปฏิบัติไว้ในใจของเราเป็นเบื้องต้นแรก จะรู้สึกว่ายากแล้ว อยู่ที่ลึบก็ดี ที่แจ้งก็ดี ใจมันกลัวจริงๆ สยดสยองอยู่เสมอเลยทีเดียว จิตใจนั้นเอาเป็น อารมณ์อยู่เสมอในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เอาความผิดความถูก สังวรสำรวมกายวาจาเป็น อารมณ์มันอยู่อย่างนี้แหละ ยึดมันถือมันจริงๆ มันเลยเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา อันนี้ในข้อบัญญัตินะ

ทีนี้เมื่อเราทำไปรักษาไป ประพฤติปฏิบัติไปเรื่อยๆ อาการนั้นเต็มอยู่ในใจของเรา แต่ว่าคีลชั้นนี้ สมาธิชั้นนี้ ปัญญาชั้นนี้ยังไม่เป็นองค์ฉานหรือ พวกนี้ค่อนข้างหยาบ แต่มันเป็นของละเอียด ละเอียดของหยาบ ละเอียดของปุถุชน เราซึ่งไม่เคยทำ ไม่เคยรักษา ไม่เคยภาวนา ไม่เคยปฏิบัติ เท่านี้ก็เป็นของละเอียดแล้ว เหมือนกับเงินสิบบาท หรือห้าบาท มีความหมายแก่คนจน ถ้าคนมีเงินล้านเงินแสนแล้ว เงินห้าบาทสิบบาท ไม่มีความหมาย มันเป็นเรื่องอย่างนี้ ถ้าเป็นคนจนอยากได้ เงินบาทสองบาทก็มีความหมายแก่คนจนคนไม่มี ถึงโทษขนาดที่เราจะได้อย่างหยาบๆ เป็นต้น ก็มีความหมายแก่ปุถุชนผู้ไม่เคยได้ละได้ทำมา ก็ยังมีความภูมิใจอย่างเต็มขั้นบริบูรณ์ในขั้นนี้

อันนี้จะเห็นเอง ผู้ที่ปฏิบัติจะต้องมีอยู่ในใจ ถ้าเป็นอย่างนี้ก็เรียกว่า เราเดินศีล เดินสมาธิ เดินปัญญา ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ขาดจากกันไม่ได้ เมื่อศีลดี ความมันก็มันขึ้นมา ปัญญา ก็ยิ่งกล้าขึ้นมา ทั้งหลายเหล่านี้แหละ กลับเป็นไวพจน์ซึ่งกันและกันอยู่ เรียกว่า การประพฤติปฏิบัติเรื่อยๆ ทำเรื่อยๆ ไป เป็นสัมมาปฏิบัติ ไม่ได้ขาด

ฉะนั้น ถ้าหากเราทำได้อย่างนี้เรียกว่า เป็นหนทาง เข้าหนทางดำเนิน เป็นเบื้องต้นแรก เลยทีเดียว อันนี้เป็นขั้นหยาบๆ เป็นของรักษาได้ยากสักหน่อย ทีนี้ถ้าหากว่ามัน

ละเอียดยังไงนะ คือ สมาธิ ปัญญา ก็ออกจากอันเดียวกัน คล้ายกับมันกลั่นออกจากอันเดียวกัน เหมือนกับต้นมะพร้าวเราที่แหละ พุดง่าย ๆ ต้นมะพร้าวของเราที่นะ มันดูเอาน้ำธรรมชาติขึ้นไป น้ำธรรมชาติขึ้นไปตามลำต้นของมัน แต่ไปถึงลูกมะพร้าว เกิดหวาน เป็นน้ำสะอาด แต่ก็น้ำพวกนี้แหละ อาศัยน้ำพวกนี้ อาศัยลำต้นพวกนี้ อาศัยน้ำ อาศัยดินหยาบๆ ที่แหละ ดูดขึ้นไป กลั่นขึ้นไป พอไปถึงลูกมะพร้าว กลายเป็นน้ำสะอาด ยิ่งกว่านี้ หวานอีกด้วย

ฉันใด คือ สมาธิ ปัญญา คือ มรรคของเราที่ หยาบเหมือนกัน แต่ถ้าหากว่าจิตของเรามาพิจารณาสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ให้มันละเอียดยิ่งขึ้นไปแล้ว สิ่งเหล่านี้มันก็หายจากหยาบไปละเอียดยิ่งขึ้นไป ทีนี้การรักษาก็แคบเข้ามา แคบเข้ามา ง่าย ไกลเข้ามาหาเจ้าของ ไม่ผิดไปมากละทีนี้ ไม่ผิดไปมากมาย เพียงแค่เรื่องใดมากระทบขึ้นในใจเราที่มีอาการสงสัยเกิดขึ้น เช่นว่า การทำอย่างนี้ผิดหรือถูก หรือพูดอย่างนี้ถูกไหมหนอ พูดอย่างนี้ผิดไหมหนอ อย่างนี้เป็นต้น ก็เลิก มันไกลเข้ามา ไกลเข้ามาเรื่อยๆ เข้ามา เรื่องสมาธิมันก็ยิ่งมันเข้ามา เรื่องปัญญาก็ยิ่งมองเห็นได้ง่าย ผลที่สุดก็เห็น “จิตกับอารมณ์” ไม่ได้แยกไปถึงกายวาจา ไม่ได้แยกถึงอะไรทั้งนั้น พูดถึงกายกับจิต

ทีนี้พูดถึงกายกับจิต พูดถึงอารมณ์กับจิต เรื่องกายกับจิตมันอาศัยซึ่งกันและกัน เห็นผู้บังคับกายคือจิต กายจะเป็นไปได้ก็เพราะจิต ทีนี้จิตนั้นก่อนที่จะบังคับกาย มันก็อาศัยอารมณ์มากระทบจิต แล้วอารมณ์ก็บังคับ ทีนี้เมื่อเราพิจารณาเรื่อยๆ เข้าไปนะ ความแยกกายมันจะค่อยๆ เกิดขึ้น ผลที่สุดแล้วมันจะมีจิตกับอารมณ์ คือกายนี้ที่เป็นรูป มันก็เป็นรูปไป มันไม่มาลบลบลรูปอันนี้ มันเอาอาการของรูปนี้เข้าไปเป็นรูป เป็นอารมณ์มากระทบกันเข้ากับจิต ผลที่สุดก็เป็นจิตกับอารมณ์ อารมณ์ที่มันเกิดขึ้นมา กับจิตของเรา นั่น จิตของเรา

ทีนี้เราจะหยั่งถึงธรรมชาติของจิต จิตของเราไม่มีเรื่องราวอะไรเหมือนกับเศษผ้า หรือธงที่เขาเห็นใบปลิวไปมาอย่างนั้นแหละ ไม่มีอะไรเกิดขึ้น หรือเหมือนใบไม้ตามธรรมชาติ อยู่นิ่งๆ ไม่มีอะไร ที่ใบไม้มันไหวกวัดแกว่งเพราะลมมาพัดต่างหาก ธรรมชาติของใบไม้มันอยู่นิ่งๆ ไม่มีอะไร ไม่ได้ทำอะไรกับใคร ที่มันไหวไปมาเพราะมีอะไรมา

กระทบต่างหาก เช่น ลมมากระทบเป็นต้น มันก็กวัดแกว่งไปมา ธรรมชาติของจิตก็เหมือนกัน ไม่มีรัก ไม่มีชัง ไม่ให้โทษผู้ใด มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เป็นสภาวะอันบริสุทธิ์ ไสยะอาดจริงๆ อยู่ด้วยความสงบ ไม่มีความสุข ไม่มีความทุกข์ ไม่มีเวทนาใดๆ นี่สภาพจิตจริงๆ เป็นอย่างนั้น

ทีนี้เรามาปฏิบัติเพื่อค้นเข้าไป พิจารณาเข้าไป ค้นเข้าไปจนถึงจิตอันเดิม จิตเดิม ที่เรียกว่าจิตบริสุทธิ์ จิตบริสุทธิ์นั้นคือจิตที่ไม่มีอะไร ไม่มีอารมณ์อะไรที่จะผ่านมา คือไม่ได้วิ่งไปตามอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น ไม่ได้ติดอันนั้น ไม่ได้ติดอันนี้ ไม่ได้สุขทางนั้น สุขทางนี้ ไม่ได้ดีใจกับสิ่งนั้น เสียใจกับสิ่งนี้ แต่จิตเป็นผู้รู้อยู่เสมอ เป็นผู้รู้เรื่องราวทั้งหลาย เมื่อจิตเป็นอย่างนี้แล้ว อารมณ์ทั้งหลายที่มาพัด อารมณ์ดีก็ดี อารมณ์ชั่วก็ดี อารมณ์ทั้งหลายมาพัดมาไตร่ตรองเข้าไปก็ดี จิตมีความรู้สึกอย่างนั้น จิตอันนี้ไม่เป็นอะไร คือไม่ได้หวั่นไหว เพราะอะไร เพราะจิตนั้นรู้ตัว จิตนั้นสร้างความอิสระไว้ในตัวของมัน มันถึงสภาพของมัน ถึงสภาพอันเดิมของมัน

ทำไมมันถึงสร้างสภาพอันเดิมไว้ได้ คือผู้พิจารณาอย่างแยบคายแล้วว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันเป็นอาการทางธาตุอันหนึ่ง ไม่ได้มีใครทำอะไรใคร เหมือนกับสุขทุกข์ที่มันเกิดขึ้นมาอย่างนั้นแหละ เกิดขึ้นมามันก็สักแต่ว่าสุข มันก็สักแต่ว่าทุกข์ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ สุข จิตก็ไม่ได้เป็นเจ้าของ ทุกข์ จิตก็ไม่ได้เป็นเจ้าของ ดูเอานั่น มันไม่ใช่เรื่องของจิตจะเอา มันคนละเรื่องคนละอย่าง สุขก็สักแต่ว่าสุขเฉยๆ ทุกข์ก็สักแต่ว่าทุกข์เฉยๆ ท่านเป็นผู้รู้เท่านั้น

แต่ก่อนนี้ เมื่อโลภะ โทสะ โมหะ มีมูลแล้วนะ พอเห็นก็รับเลย สุขก็เอา ทุกข์ก็เอาเข้าไปเสวย เราเป็นสุขเราเป็นทุกข์ไม่หยุดไม่หย่อน นั่นจิตยังไม่ทันรู้ตัวยังไม่สว่างไสว ไม่มีอิสระ จิตไปตามอารมณ์ จิตไปตามอารมณ์คือจิตเป็นอนาถา ได้อารมณ์ดีก็ดีไปด้วย มันลืมเจ้าของ เจ้าของเดิมนั้นเป็นของที่ไม่ดี ไม่ชั่ว นี่อันเดิมของมัน ถ้าจิตดีก็ดีไปด้วย นั่นคือมันหลง ถ้าจิตไม่ดีก็ไม่ดีไปด้วย จิตทุกข์ก็ทุกข์ไปด้วย จิตสุขก็สุขไปด้วย ทีนี้เลยเป็นโลก อารมณ์มันเป็นโลก ติดไปกับโลก ให้เกิดสุข ให้เกิดทุกข์ ให้เกิดดี ให้เกิดชั่ว ให้เกิดทุกสิ่งทุกอย่างที่มันเป็นไปในของไม่แน่นอน ถ้า

ออกจากจิตอันเดิมแล้วก็ไม่แน่นอนเลย มีแต่เกิดมีแต่ตาย มีแต่หัวนโหว มีแต่ทุกข์  
ยากลำบากตลอดสิ้นกาลนาน ไม่มีทางสิ้นสุดจบลงสักที มันเป็นตัววัฏฏะทั้งนั้น

เมื่อเราพิจารณาอย่างแยบคาย มันก็ต้องเป็นไปตามที่มันเคยเป็น จิตนั้นไม่มีอะไร  
มันเป็นเพราะเรายึด อย่างเช่น คำนิทานหรือสรรเสริญของมนุษย์ทั้งหลาย อย่างเขาว่า  
คุณชู้แบบนี้แหละ ทำไมเราจึงเป็นทุกข์ มันเป็นทุกข์เพราะเข้าใจว่าเขาว่า มันเลยไป  
หยิบเอามาใส่ใจ การที่ไปหยิบไปรับรู้มาอย่างนั้น รู้ไม่เท่าทันแล้วไปจับมา ความรู้สึก  
อันนั้นแหละเรียกว่า เอามาแห่งเจ้าของอุปาทาน เมื่อมาแห่งแล้ว ที่นี้มันก็เป็นภาพ  
เป็นภาพที่จะให้เกิดชาติ คำพูดบางสิ่งบางอย่าง ถ้าเราไม่รับรู้มันเสีย ลักแต่ว่าเป็นเสียง  
อย่างนั้นมันก็ไม่ทำอะไร อย่างเขมรเขามาตำเราอย่างนี้ เราก็ได้ยินอยู่ ลักแต่ว่าเป็นเสียง  
เสียงเขมรเฉยๆ ลักแต่ว่าเป็นเสียง ไม่รู้จักความหมายว่าเขาตำเรา จิตมันไม่รับ อย่างนี้  
ก็สบาย หรือพวกญวนพวกภาษาต่างๆ เขามาตำเราอย่างนี้ เราก็ได้ยินแต่เสียงเฉยๆ  
ก็สบาย มันไม่รับเอาเข้ามาแห่งจิต จิตอันนี้ พูดถึงการเกิดและดับของจิตนี้ รู้เรื่องกันง่าย  
เมื่อเรามาพิจารณาอย่างนี้เรื่อยๆ ไป จิตก็ค่อยๆ ละเอียดขึ้น เพราะมันผ่านความหยาบ  
มาแล้ว

เรื่องสมาธิ คือความตั้งใจมั่น จิตยังมันเข้ามา ยิ่งมันหมายเข้ามา ยิ่งพิจารณา  
เข้ามายิ่งแน่นเข้ามา มันจริงๆ ว่าจิตนี้ไม่เป็นไปกับใคร จิตอย่างนี้เชื่อแน่จริงๆ ก็ไม่เป็นไป  
กับใคร ไม่เป็นไปกับอารมณ์ อารมณ์เป็นอารมณ์ จิตเป็นจิต ที่จิตเป็นสุขเป็นทุกข์  
เป็นดีเป็นชั่ว เพราะจิตหลงอารมณ์ ถ้าไม่หลงอารมณ์แล้วไม่เป็นอะไร จิตนี้ไม่ได้  
หัวนโหว สภาวะอันนี้เรียกว่าเป็นสภาพรู้อันหนึ่ง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้นเป็นอาการ  
ของธาตุทั้งหมด เกิดแล้วก็ดับไปเฉยๆ อย่างนี้

ถึงแม้เรามีความรู้สึกอย่างนี้ แต่ยังไม่ได้ก็มีนะ การจะได้หรือไม่ได้ก็ช่างมันเถิด  
ให้มีความรู้หรือมีความหมายไว้อย่างนี้เสียก่อนในเบื้องต้นแรกของจิต เราค่อยพยายาม  
เช่นเข้าไปเรื่อยๆ เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว จิตถอยออกมา พระบรมศาสดาหรือคัมภีร์ท่าน  
กล่าวว่าเป็น “โคตรภูจิต” โคตรภูจิตนี้ คือจิตมันจะข้ามโคตรจิตของปุถุชนอย่างเข้าไป  
หาอริยชน ซึ่งเป็นมนุษย์ปุถุชนเรานี่เอง มี “โคตรภูบุคคล” พอก้าวเข้าไปถึงจิต

พระนิพพาน แต่ไปไม่ได้ ถอยออกมาปฏิบัติขั้นหนึ่ง ถ้าเป็นคนก็เหมือนคนเดินข้ามห้วย ขาข้างหนึ่งอยู่ปากห้วยทางนี้ อีกขาข้างหนึ่งอยู่ปากห้วยทางโน้น เข้าใจแล้วละว่า ห้วยฝั่ง ทางโน้นก็มี ฝั่งทางนี้ก็ยังมี แต่ไปไม่ได้ ถอนมา ที่บุรุษผู้นั้นเข้าใจว่า ฝั่งทางโน้นก็มี ฝั่งทางนี้ก็ยังมี นี่คือโคตรภูบุคคล หรือโคตรภูจิต แปลว่า รู้เข้าไป แต่ไปยังไม่ได้ ถอน กลับมา

เมื่อรู้แล้วว่าสิ่งเหล่านี้มีอยู่ มาดำเนินไปสร้างบารมีไป มาบำเพ็ญเข้าไป เห็นว่า มันแน่นอน มันเป็นอย่างนั้น จะต้องตรงไปทางนั้น พุดง่าย ๆ สภาพที่เราพากันมา ประพฤติปฏิบัติอยู่เดี๋ยวนี้ ถ้าพิจารณาตามเรื่องราวจริงๆ แล้ว มันมีหนทางที่จะต้องไป คือ เรารู้หนทางในเบื้องต้นแล้วว่า ความดีใจหรือเสียใจไม่ใช่หนทางที่เราจะเดิน เราต้องรู้จัก อย่างนี้ ซึ่งก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ เพราะถ้าไปดีใจ มันก็ไม่ใช่ทาง เกิดทุกข์ได้ ไปเสียใจ ก็เกิดทุกข์ได้ นั่นคือเราคิดได้อย่างนี้แต่ว่ายังละไม่ได้

ที่นี้ตรงไหนที่มันถูก ให้นำเอาความดีใจและเสียใจไว้สองข้าง พยายามเดิน ตรงกลาง เอาติดไว้เท่านั้น อันนี้ถูกหนทาง เรากำหนดรู้อยู่แต่ยังทำไม่ได้ ถ้าติดสุข หรือทุกข์ เราก็รู้จักอยู่เสมอว่ามันติด เมื่อนั้นแหละเราจะถูกได้ เมื่อจิตติดสุขอยู่อย่างนี้ ก็ไม่ได้สรรเสริญมัน เมื่อจิตติดทุกข์ก็ไม่ได้ดูถูกมัน เราจะได้ดูมันละที่นี้ สุขก็ผิด ทุกข์ก็ผิด เข้าใจอยู่ว่ามันไม่ใช่หนทาง รู้จะรู้อยู่ แต่ยังไม่รู้ได้ ยังละไม่ได้แต่รู้อยู่ รู้แล้วไม่ได้สรรเสริญสุข ไม่ได้สรรเสริญทุกข์ ไม่ได้สรรเสริญทางทั้งสองนั้น ไม่ได้สงสัย รู้ว่าไม่ใช่หนทางเหมือนกัน ทางนี้ก็ไม่ใช่ ทางนั้นก็ไม่ใช่ เอาทางกลางนี้เป็นอารมณ์ อยู่เสมอเลยทีเดียว ถ้าหากจิตพ้นจากทุกข์สุขเมื่อใดแล้ว จะเกิดอันนี้ขึ้นเป็นหนทาง

ใจเรา่องเข้าไปรู้เสียแล้ว แต่ยังไม่รู้ได้ ถอนออกมาปฏิบัติ เมื่อสุขเกิดขึ้นมา มันติด ให้เอาสุขนั้นขึ้นมาพิจารณา เมื่อทุกข์เกิดขึ้นมา มันติด ก็ให้เอาทุกข์นั้นขึ้นมา พิจารณา จนมันรู้เท่าความสุขเมื่อใด จนมันรู้เท่าความทุกข์เมื่อใดนั่นเอง มันจึงจะวางสุข มันจึงจะวางทุกข์ วางดีใจนี้ วางเสียใจนี้ วางโลกทั้งหลายเหล่านี้ เป็น “โลกวิทู” ได้ เมื่อตัวผู้รู้มันวางได้เมื่อใด มันก็ลงที่นั่นเลย ทำไมมันถึงลงที่นั่น เพราะมันเดิน เข้าไปแล้ว ที่นั่นมันรู้แล้ว แต่มันไปไม่ได้ เมื่อจิตติดสุขติดทุกข์ก็ไม่หลงมัน พยายาม

คู่ยกออก พยายามเขี่ยออกเสมอ อันนี้อยู่ตรงระดับเป็น “พระโยคาวจร” ผู้เดินทาง  
ยังไม่ถึงที่

อาการเหล่านี้เฟื่องดูในขณะที่จิตของเจ้าของ ไม่ต้องสอบสวนอารมณ์อะไรเลยทีเดียว  
เมื่อมันติดอยู่ในทั้งสองอย่างนี้ ให้รู้เสียว่าอันนี้มันติดอยู่แน่ๆ ทั้งสองอย่าง มันติดอยู่  
ในโลกนั่นเอง สุขก็ติดอยู่ในโลก ทุกข์ก็ติดอยู่ในโลก นั่นมันติดอยู่ในโลก โลกมัน  
ตั้งขึ้นได้ก็เพราะไม่รู้เท่าทันนั่นแหละ ไม่ใช่เกิดจากอะไรอื่น เพราะไม่รู้เท่าทันมัน ก็เข้าไป  
หมายไปปรุงไปแต่ง เป็นสังขารเลยนั่น มันสนุกอยู่ตรงนั้นแหละ การปฏิบัติติดตัวไหน  
มันก็กระหน่ำอยู่ไม่วาง ติดสุขมันก็กระหน่ำสุขเลย จิตของเราไม่ได้ปล่อยตัว ติดทุกข์  
อย่างนี้มันจับบึงเลย พิจารณาเลย มันจะเข้าด้ายเข้าเข็ม มันไม่วางหรืออารมณ์ทั้งหลาย  
เหล่านี้ มันไม่มาต้านทานได้หรอก ถึงเม้มันผิด รู้จักว่าผิด จิตไม่ได้ประมาท จิตใหญ่ๆ นั่น  
ไม่ได้ประมาท

คล้ายกับที่เราเดินเข้าไปเหยียบหนาม เราไม่อยากจะเหยียบหรือหนาม ระวังเต็มที่  
แต่มันเหยียบไป เหยียบแล้วพอใจไหม ก็ไม่พอใจ เมื่อเรารู้จักหนทางแล้ว ว่าอันนี้  
มันเป็นโลก อันนี้มันเป็นทุกข์ อันนี้มันเป็นตัววิภูฏะ เรารู้จัก แต่ว่ามันเหยียบเข้าไปเสีย  
มันก็ไปกับความสุขความทุกข์ คือความดีใจเสียใจอย่างนี้เป็นต้น แต่มันก็ยังไม่พอใจนะ  
มันพยายามทำลายสิ่งเหล่านี้ ออก ทำลายโลกออกจากใจอยู่เสมอเลยทีเดียว จิตขณะ  
นี้แหละ สร้างอยู่นี่นะ ปฏิบัติตรงนี้ สร้างอยู่นี่ บำเพ็ญอยู่นี่

นี่เรื่องทำความเพียร เรื่องปฏิบัติ มันสนทนากันอยู่อย่างนี้ พิจารณาอยู่อย่างนี้  
เรื่องข้างในของมัน สิ่งเหล่านี้เมื่อมันถอนโลกแล้ว มันก็ค่อยขยับตัวเข้าไปเรื่อยๆ ทีนี้  
ผู้รู้ทั้งหลายเหล่านี้แหละ เมื่อรู้แล้ว รู้อยู่เฉยๆ รู้เท่าทัน รู้แจ้ง ไม่รับส่วนกับผู้ใด  
ไม่รับเป็นทาสใคร ไม่รับส่วนกับใคร รู้แล้วไม่เอา รู้แล้ววาง รู้แล้วละ สุขก็มีอยู่เหมือนกัน  
ทุกข์ก็มีอยู่เหมือนกัน อะไรมีอยู่เหมือนกัน แต่ไม่เอา

เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว ก็รู้จักแล้ว เออ จิตเป็นอย่างนี้ อารมณ์เป็นอย่างนี้ จิตพราว  
จากอารมณ์ อารมณ์พราวจากจิต จิตเป็นจิต อารมณ์เป็นอารมณ์ ถ้ารู้จักสิ่งทั้งสอง



เหล่านี้แล้ว เข้ากันเมื่อใดเราก็รู้มันเมื่อนั้น เมื่อจิตประสพกับอารมณ์เมื่อใดก็รู้เมื่อนั้น **เมื่อการปฏิบัติของพระโยคาวจรเจ้าทั้งหลาย ขณะยืน หรือเดิน หรือนั่ง หรือนอนนั้น มีความรู้สึกอยู่อย่างนี้เสมอแล้ว อันนี้ท่านเรียกว่า “ผู้ปฏิบัติปฏิบัติทาเป็นวงกลม” เป็นสัมมาปฏิบัติ** ลืมตัวไม่ได้ ลืมไม่ได้ ไม่ใช่ดูแต่ของหยาบ ดูของละเอียดข้างใน ข้างนอกมันวางเอาไว้ ทีนี้ก็ดูแต่กายกับจิต ดูแต่อารมณ์กับจิตนี้ ดูมันเกิด ดูมันดับ ดูเกิดแล้วก็ดับไป ดับแล้วก็เกิดขึ้นมา ดับเกิด เกิดดับ ดับแล้วเกิด เกิดแล้วดับ ผลที่สุด ก็ดูแต่ความดับเท่านั้นละทีนี้ *ชะยะชะยัง* ความสิ้นไปเลื่อนไปเป็นธรรมดาของมัน เป็นชะยะชะยัง จิตใจเมื่อเป็นอยู่อย่างนี้ จิตไม่ไปสืบสาวเอาอะไรหรอก มันจะทันของมันละทีนี้ เห็นก็ลักแต่ว่าเห็น รู้ก็ลักแต่ว่ารู้ มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น อันนี้ปฐะ ไม่ได้ อันนี้แต่งไม่ได้

ฉะนั้น การปฏิบัติของเราอย่าไปมัวงมมัน อย่าไปสงสัย การรักษาศีลของเรา ก็เหมือนกัน เหมือนกับที่วามานี้ละ พิจารณาดูซิว่า มันผิดหรือไม่ผิด ดูแล้วเลิก อย่าไปสงสัย การทำสมาธิก็เหมือนกัน ทำสงบไป...สงบไป ทำไปๆ สงบไป มันจะคิดก็ช่างมัน ให้เรารู้จักเรื่องของมัน บางคนนะอยากให้สงบแต่ไม่รู้จักความสงบ ไม่รู้จักความสงบจิต ความสงบนั้นมี ๒ อย่าง สงบเรื่องสมาธิอันหนึ่ง สงบเรื่องปัญญาอันหนึ่ง

**สงบเรื่องสมาธินี้หลง หลงมากๆ เลย สงบเรื่องสมาธินี้คือปราศจากอารมณ์ มันจึงสงบ** ไม่มีอารมณ์มันก็สงบ ก็ติดสุขละทีนี้ แต่เมื่อถูกอารมณ์ก็งอเลย กลัวกลัวอารมณ์ กลัวสุข กลัวทุกข์ กลัวนิมิต กลัวสรรเสริญ กลัวรูป กลัวเสียง กลัวกลิ่น กลัวรส สมาธินี้กลัวหมด ถึงได้ไม่อยากออกมากับเขา ถ้าคนที่มีสมาธิแบบนี้ อยู่แต่ในถ้ำนั่น เสวยสุขอยู่ไม่อยากจะออกมา ที่ไหนมันสงบก็ไปซุกไปซ่อนอยู่อย่างนั้น ทุกข์มากนะ สมาธิแบบนี้ ออกมาอยู่กับผู้อื่นเขาไม่ได้ มาดูรูปไม่ได้ ได้ยินเสียงไม่ได้ มารับอะไรไม่ได้ ต้องไปอยู่เงียบๆ อย่างนั้น ไม่ต้องให้ใครเขาไปพูดไปจา สถานที่ต้องสงบ

สงบอย่างนี้ใช้ไม่ได้ สงบขั้นนั้นแล้วให้เลิก ถอนออกมา พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้บอกให้ทำอย่างนั้น ถ้าทำอย่างนั้นแล้วให้เลิก ถ้ามันสงบแล้ว เอามาพิจารณา เอาตัวสงบมาพิจารณา เอามาต่อกับอารมณ์ เอามาพิจารณา รูปก็ดี เสียงก็ดี กลิ่นก็ดี รสก็ดี

โฆฏฐัพพะพวกนี้ ธรรมารมณฺ์พวกนี้ เอาออกมาเสียก่อน เอาตัวความสงบนั้นมาพิจารณา เป็นต้นว่ามาพิจารณาเกสา โลมา นขา ทนต์ตา ตโจ อะไรร่างๆ เหล่านี้ พิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พิจารณาโลกทั้งสิ้นทั้งปวงนี้เอง เอามาพิจารณา แล้วถึงคราวให้สงบ ก็นั่งสมาธิให้สงบเข้าไป แล้วก็มาพิจารณา ให้มาหัดให้มาฟอก เอามาต่อสู้อย่างไรแล้ว เอามาต่อสู้อย่างไร เอามาฝึกหัด เอามาทำ เพราะไปอยู่ในนั้นไม่รู้จักอะไรหรอก นั้น มันไปสงบ จิตเฉยๆ เอามาพิจารณา ข้างนอกก็สงบเข้าไปเรื่อยๆ ถึงข้างใน จนมันเกิดความสงบ อย่างยกใหญ่ของมัน

ความสงบของปัญญานั้น เมื่อจิตสงบแล้ว ไม่กลัวรูป เสียง กลิ่น รส โฆฏฐัพพะ และไม่กลัวธรรมารมณฺ์ ไม่กลัว **กระทบมันเดี๋ยวนี้ รู้มันเดี๋ยวนี้ กระทบมันเดี๋ยวนี้ ทั้งมันเดี๋ยวนี้ กระทบมันเดี๋ยวนี้ วางมันเดี๋ยวนี้ เรื่องสงบของปัญญาเป็นอย่างนี้**

ที่นี้เมื่อจิตเป็นอย่างนี้ มันละเอียดยิ่งกว่านั้นนะ จิตจะมีกำลังมาก เมื่อมี กำลังมาก ที่นี้ไม่หนี มีกำลังแล้วไม่กลัวนะ เมื่อก่อนเรากลัวเขา แต่เดี๋ยวนี้เรารู้แล้ว เราไม่กลัว รู้กำลังของเราแล้ว เราไม่กลัว เห็นรูปเราก็พิจารณารูป ได้ยินเสียงก็ พิจารณาเสียง เราพิจารณาได้ ตั้งตัวได้แล้ว ไม่กลัว กล้า แม้กระทั่งอาการ รูปก็ดี เสียงก็ดี กลิ่นก็ดี เป็นต้น เห็นวันนี้วางวันนี้ อะไรร่างๆ ก็วางได้หมด เห็นสุขวางสุข เห็นทุกข์วางทุกข์ เห็นมันที่ไหนวางมันที่นั่น เออ วางที่นั่น ที่ที่นั่นเรื่อยๆ ไป มันไม่เป็นอารมณ์อะไรละที่นี้ เอาไว้ที่นั่น เราก็มาอยู่บ้านของเรา ไปเห็นเราก็ทิ้ง เห็นเราก็ดู ดูแล้วเราก็วาง สิ่งทั้งหลายเหล่านี้หมดราคา ไม่สามารถทำอะไรเราได้ อันนี้ เป็นกำลังวิปัสสนา เมื่ออาการเกิดขึ้นมาอย่างนี้ เปลี่ยนชื่อว่าเป็น **“วิปัสสนา” รู้แจ้งตาม ความเป็นจริง** นั้น รู้แจ้งตามความเป็นจริง อันนี้ความสงบชั้นหนึ่ง สงบของวิปัสสนา สงบด้วยสมาธินี้ยาก ยากจริงๆ น่ากลัวมาก

ฉะนั้น เมื่อสงบเต็มที่แล้ว ทำอย่างไร เอามาหัด เอามาฝึก เอามาพิจารณา อย่าไปกลัว อย่าไปติด ทำสมาธินี้ไปติดแต่สุข นิ่งเฉยๆ ก็ไม่ใช่ซะ ถอนออกมา สงครามนั้น ท่านว่า ไปรบ ไม่ใช่เราไปอยู่ในหลุมเพลาะ หลบแต่ลูกกระสุนเขาเท่านั้นหรอก ถึงคราวรบกัน จริงๆ เอาปืนยิงกันตุมๆ อยู่ในหลุมเพลาะ ก็ต้องออกมานะ ถึงเวลาจริงๆ แล้ว ไม่ให้

เข้าไปนอนในหลุมเพลาะรบกันั้นะ นี่ก็เหมือนกัน ไม่ใช่ให้เอาจิตไปหมอบอยู่อย่างนั้นนะ อันนี้เบื้องต้นแรกมันจะต้องผ่าน มีศีล มีสมาธิ จะต้องหัดค้นตามแบบตามวิธี มันก็ต้องไปอย่างนั้น

อย่างไรก็ตาม อันนี้กล่าวไว้เป็นเลาๆ เมื่อเรารู้ประพฤติปฏิบัติแล้วนั้นแหละ อย่าสงสัยเลย เรื่องนี้อย่าไปสงสัยมัน มันมีสุขก็ดูสุข มันมีทุกข์ก็ดูทุกข์ ดูแล้วก็พยายามเช่นมัน ฆ่ามัน ปล่อยมัน วางมัน รู้อารมณ์นั้น ปล่อยมันไปเรื่อยๆ มันอยากนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมก็ช่างมัน จะคิดไปก็ช่าง ให้รู้เท่าทันจิตของเรา ถ้าคิดไปมากๆ แล้วเอามารวมกันเสีย ตัดบหมันอย่างนี้ว่า

“สิ่งที่เจ้านี้กมานี้เจ้าคิดมานี้เจ้าพรรณนามานี้ เป็นสักแต่ว่าความนึกความคิดเฉยๆ ทรอก สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นของไม่แน่นอนหมดทุกอย่าง”

**ทิ้งมันไว้นั้น!**

## เครื่องอยู่ของบรรพชิต

---

การฉันต้องให้มันสำรวม อย่าให้มีเสียงดังให้มันกระเทือนหูหાયก เดี่ยวหાયก ก็จะมาเพิ่มเข้าไปอีก นี่มันเป็นอย่างนี้ เรียกว่าฉันขอตบาตร คือเกลบาตร ชูตบาตร ให้มันมีเสียง ตันบัญญัติดูเหมือนจะเป็นอย่างนั้น ตามที่ผมจำๆ มาตามบัญญัติ ไม่ใช่ฉันหมดตามเป็นจริง ฉันหมดนี้มันรู้จักประมาณ นี่มันไม่มีอะไร รู้จักประมาณคือฉันหมด ไม่เรียกว่าฉันขอตบาตร ฉันให้มันมีเสียงดัง เพื่อให้มันกระเทือนหูหાયก เดี่ยวหાયกก็มาเพิ่มอีก มันก็ได้แกงอีกเท่านั้นแหละ นั่นมันมีความหมายอย่างนั้น นั่นเรียกว่า ฉันขอตบาตร

อย่าฉันแต่ยอดลงไป ถ้าเราไม่ฉันจากยอดลงไปเราจะทำอย่างไร กั้นมันก็อยู่ข้างล่าง ยอดมันก็อยู่ข้างบน หรือเราจะคว่ำบาตรลงฉันหรือไงอย่างนี้ คือ อย่าฉันตั้งแต่ยอดลงไป อันนี้ก็หมายความว่าเจาะเป็นรูลงไปตรงกลาง ทำนว่าอย่าฉันแต่ยอดลงไป ในความเป็นจริงที่ถูกแล้วก็คือ ฉันให้มันเสมอลงไป อย่างข้าวเจ้าที่เราฉันนี้ กวาดให้มันราบ ฉันให้มันเสมอลงไป นี่ตอบคำที่ว่าฉันแต่ยอดลงไป ถ้าเราไม่ฉันข้างบนลงไป เราจะทำอย่างไร นี่ความหมายมันเป็นอย่างนี้

ดังนั้น การขบฉันนี้ เสนิยวัตรนี้มันก็มีประโยชน์มากเหมือนกัน ก่อนจะฉันนั้น ท่านจึงให้รู้ว่าบัดนี้เราจะฉัน ในใจของเราต้องมีวัตรในการฉัน เราต้องน้อมรำลึกถึงพระวินัย ฉันในบาตร หรืออย่าฉันให้เมล็ดข้าวตกลงในบาตรอย่างนี้เป็นต้น

ในความเป็นจริงเมล็ดข้าวที่เข้าไปในปากเรานั้น มันถูกอมิส แล้วมันก็หล่นลง แล้วมันขาดลงไป แสดงว่ามันขาดออกจากกัน ท่านว่ามันผิด อย่างเหวี่ยงเราไหลหลุดลงไปนี่ อันนี้มันไม่เหมือนกัน ถ้าเราจับบาตรแล้วเหวี่ยงมันไหลซึมลงไปตามนี้ เนื่องจากไปกับบาตรอย่างนี้ อันนี้ท่านไม่เรียกว่ามันตกลงในบาตร คือ เอาขณะนี้ที่ขาดลงมาจากที่ขาดลงมา มันก็เป็นการขาดประเคน หรือว่าเรามีขนมอยู่ในบาตร มีข้าวอยู่ในบาตร เราบอกว่า เณร...จงเอาขนมสัก ๒ ก้อน หรือเอาข้าวสักกำหนึ่ง เณรเขาก็เอา เมื่อเขายกขึ้น ที่อยู่ในกำมือเป็นของที่ให้เขาแล้ว ที่มันหล่นลงมาเป็นต้น ยังเป็นปัญหาอยู่อย่างนี้ ถ้าหากว่าเราคิดแล้วก็เป็นของเครื่องหรือตั้งอะไรไปอย่างนี้ แต่ว่าในสิกขาบททั้งหลายเหล่านี้ ถ้าหากว่าเราสำรวมอยู่ พยายามอยู่ก็ไม่ใช่อาบัติ เราเอื้อเพื่ออยู่สำรวมอยู่

ดังนั้น การฉันนี้มันจึงเป็นวัตรที่สำคัญ ระวัง เมื่อเราจะฉันเราก็ต้องนึกถึงการฉัน ฉันคำใหญ่ ฉันคำโต ฉันขอدابตร ฉันตั้งจิบๆ จิบๆ อะไรต่างๆ เหล่านี้ มันเป็นเบ็ดเตล็ดต่างๆ แต่ก็อย่าไปปล่อยมันนะ อันนี้นะ อย่าไปวางอะไรมัน ต้องมองดูมันให้ดี การฉันครั้งแรกนี้ ท่านจึงเอาของลงในบาตรให้เรียบร้อย อย่ารีบ ดูจิตเราเสียก่อน ให้มันรู้ทั่วถึงด้วย ในเวลาเราฉันอย่างนี้ ให้จิตสงบเสียก่อน ถ้ามันอยาก จะฉันเร็วๆ ก็พยายามให้มันช้าๆ ให้มันอยู่ได้เป็นปกติ แล้วเราก็ค่อยฉันของเราไป เรียกว่า สังวร สำรวม ระวัง ถ้าหากว่าเราปล่อยมันเลย มันก็ไม่ได้ ไม่มีการสังวร สำรวม ระวัง

อะไรก็ช่างมันเถอะ พระวินัยเล็กๆ น้อยๆ นี่มันมีพิษเหมือนกัน คือ มันผิด นั่นเองแหละ ไม่ใช่อื่นไกล มันอยู่ที่สติ เราเป็นคนมีสติอยู่ มีสัมปชัญญะอยู่ รู้อยู่ เห็นอยู่ เมื่อเราจะทำอะไร เราก็ต้องรู้อยู่ เห็นอยู่ เมื่อเรามีความรู้ชัดเจนอยู่ เป็นต้น มันก็รู้จักความผิดถูก หรือหากว่าเรายังไม่รู้รู้จักความผิดก็สงสัย ตรงนี้มันไม่งาม ตรงนี้ไม่ค่อยดี สิ่งที่จิตใจเราว่าไม่ค่อยดีไม่ค่อยงามนั่นแหละ มันไม่ควรแล้ว

ถ้าหากว่าเราตั้งใจฉันนะ มันก็ดี ฉันมีสติ มีความระมัดระวัง การฉันการเคี้ยว การจับอะไรต่ออะไร อย่างวางอะไรลงในกระโถนนี้ มันเพลิง...เพลิง เมล็ดน้อยหนา หรือเมล็ดมะขาม หรือเมล็ดอะไรทั้งหลายนี้ อันนี้มันไม่มีอะไรหรอก แต่ว่าสติเรามัน

ไม่ค่อยมี มันไม่สังวรสำรวม คือท่านต้องการให้มันเงียบ ในความสงบนี้ การเคี้ยว การขบฉันนี้ รู้จัก มันดังเกิดไปใหม่ มันมีเสียงกินไปใหม่ มันรีบกินไปใหม่ มันอะไร กินไปใหม่ นี้ ถ้าเรามีสติอยู่ในตัวของเราเนี่ย มันก็มีระเบียบเรียบร้อย

ดังนั้น ท่านจึงว่าฉันจึงหันนั้น ท่านไม่ให้มองดูบาตรของคนอื่น ให้มองดูในบาตร ของตน บางทีมันก็ไปเพ่งโทษคนอื่นเสีย อะไรต่ออะไรมันหลายอย่างในเวลานั้น คือ ไม่เห็นจิตของเจ้าของ

ดังนั้น พระวินัยนี้ก็รวมเข้ากับธรรมะ พระวินัยที่ให้สังวรสำรวมนี้ก็ให้เกิดธรรมะ มันก็เป็นศีลนั่นเอง เป็นเครื่องควบคุมเรา ท่านอาจารย์มั่นสมัยนั้น ท่านไม่ใช้ช้อน มันเป็นของแข็ง ตักบาตรมันดัง หรืออย่างหนึ่งท่านเอาลง เมื่อเอาช้อนเข้าไปในปากแล้ว เอามือยึดเข้าไปในปากอย่างนั้น แต่สมัยนี้ก็ยังมีคนถืออยู่ รักษาข้อวัตรอยู่ แต่เขามีช้อน ก็เมื่อเวลาที่สำคัญ ต้องมีความระมัดระวัง อะไรก็ช่างมันเถิด อันนี้เรามา รวมถึงว่า ผู้ปฏิบัติ เมื่อพูดถึงการปฏิบัติเนี่ย มันรวมเป็นธรรม

ปฏิบัติธรรม **มันรวมพระวินัย มันรวมธรรมะเข้าด้วยกัน เป็นข้อปฏิบัติเรียกว่า การปฏิบัติธรรม** พระพุทธเจ้าก็บรรลุซึ่งธรรมะ ไม่ได้ยื่นท่านว่าบรรลุซึ่งพระวินัย บรรลุซึ่ง ธรรมะที่มารวมกันแล้ว เราจึงเรียกกันว่าเป็นการปฏิบัติธรรม

ทีนี้ท่านสอนว่า ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความกำหนดข่มใจ อย่างนี้เป็นต้น ธรรมนั้นคืออะไร

เราจะมีความรู้สึกทางจมูกก็ดี รู้สึกทางตากก็ดี รู้สึกทางหูก็ดี รู้สึกทางร่างกายก็ดี รู้สึกทางจิตก็ดี คำที่ว่าธรรมเหล่าใดนั้น หมายถึงภาวะสัมผัสถูกต้องในอายตนะของเรา เช่นว่า มีรูปสวยๆ เรามองดูแล้วมันกำหนดมันข่มใจ มีความกำหนดมันก็ข่มใจ อย่างเราใช้บริหารสวยๆ งามๆ อย่างนี้เป็นต้น มันให้เกิดความกำหนด มันข่มใจ มันข่มใจของเราขึ้นไปเรื่อยๆ มันเป็นเหตุให้เราลืมตัวของเราก็ได้ ท่านจึงให้พิจารณา จีวรก็ดี สังฆาฏิกก็ดี บริหารทั้งปวงนี้ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ ฆาณิก นี่นะ เมื่อรวม เข้ามานี้ มันปฏิบัติอยู่ตรงนี้ ท่านจึงให้พิจารณาปัจจัยทั้งสิ้น

ปัจจัยทั้งสี่นี้ เมื่อหยิบพิจารณาขึ้นมาท่านก็ต้องให้พิจารณา เมื่อฉันอาหารบิณฑบาต ก็ต้องพิจารณา เสนาสนะที่อยู่อาศัยท่านก็ให้พิจารณา ยาบำบัดโรค ท่านก็ให้พิจารณา นี่รวมแล้วมันเป็นปัจจัยสี่ ทำไมท่านจึงให้พิจารณา อะไรมันเป็นเหตุให้มีความกำหนด มีความย่อมนใจขึ้น จะเป็นวัตถุก็ตาม จะเป็นนามธรรมก็ตาม ย่อมนใจให้เราโลภ ย่อมนใจให้เรากำหนด ย่อมนใจให้เราโกรธ ย่อมนใจให้เราสารพัดอย่างละ ไม่ปกติเสียแล้ว ทุกอารมณ์มันเป็นอย่างนั้น นี่เรียกว่าการย่อมนใจ เรียกว่าเป็นธรรมทั้งหมด จะเป็นวัตถุ ก็เป็นธรรม จะเป็นนามธรรมมันก็เป็นธรรม ขอแต่ว่าอะไรนั้นมันมาทำให้ความกำหนด ย่อมนใจเกิดขึ้น อันนั้นเราก็ต้องระวัง มันต้องระวัง

ธรรมอะไรเป็นไปเพื่อความประกอบทุกข์ ประกอบไว้ซึ่งทุกข์ คือไม่ปล่อยทุกข์ อะไรที่มันเป็นเหตุให้ทุกข์เกิดอยู่ แล้วเราก็ไม่ปล่อยทุกข์ เราก็สะสมมันขึ้น จะเป็นวัตถุ ก็ตาม จะเป็นความรู้สึกนึกคิดก็ตาม นี่มันสั่งสมไว้ซึ่งทุกข์

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความอยากใหญ่ใฝ่สูง เป็นไปเพื่อความไม่สันโดษ ยินดีในของที่มีอยู่ อย่างนี้เป็นไปเพื่อความเล็งอันยาก เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน เป็นไปเพื่อความคลุกคลีหมู่คณะทั้งหลายเหล่านี้ ท่านตรัสเป็นส่วนหนึ่งว่า อันนี้ไม่ใช่ธรรมและไม่ใช่วินัย ไม่ใช่สัตตสุสาน คำสั่งสอนของพระศาสดาของเรา ตรงกันข้ามนั้น ท่านว่า อันนั้นเป็นธรรมคำสั่งสอน สัตตสุสาน คำสอนของพระพุทธเจ้าของเรา นี่

ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ถ้าเราสั่งรวบรวมมันจะเกิดอยู่ทุกวิถีทาง มันจะเป็นธรรมะ เป็นคุณธรรม มันหนัก นี่เรียกว่าปฏิบัติธรรมะ ถ้ารู้อย่างละเอียดอย่างนี้ มันก็รู้จักธรรมะ มันมากที่สุดละ ไม่จนธรรมะ ได้พิจารณา

ฉะนั้น ขั้วตรปฏิบัตินี้ เพื่อให้เข้าไปรู้ไปเห็นสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น มันก็เป็นคล้ายๆ พื้นฐาน อย่างเราจะปลูกอาคารสักหลังหนึ่ง มันมีข้างบนสองชั้น สามชั้น มันก็อยู่ข้างบน โน่น แต่พื้นฐานก็คือตัววางรากฐานนี้เอง มันจะทรงตัวมันอยู่ได้ก็เพราะรากฐานของมัน มันคง

การประพฤติปฏิบัติที่มั่นรกรู้งรังเหลือเกินที่ธรรมะมันจะอยู่ ฉะนั้น เราจึงพยายาม ถอนอะไรออก ที่มั่นรกรู้งรังนะถอนมันออก อย่างความกำหนดย้อมใจ อย่างความ เกียจคร้าน อย่างความอยากใหญ่ไฝสูง เป็นต้น ใครมีปัญญามากเท่าไร การปฏิบัติ ก็ยิ่งกว้างออกไป ก็ยิ่งละเอียดออกไป

**การปฏิบัติธรรมนี้ ท่านมารวมเข้ากันเสียเป็นพระธรรมวินัย รวมกันทั้งสองอย่าง เป็นพระธรรมวินัย เป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้บรรลุซึ่งธรรม บรรลุซึ่งสันติธรรม คือความ สงบระงับ ดังนั้น ข้อปฏิบัติของผู้ปฏิบัติที่มั่นถึงมาก แต่ว่ามันก็ไม่มีอะไรยุ่งยาก ถ้าเรา มีสติเต็มเปี่ยมแล้ว**

สติที่จะเต็มเปี่ยมนี้ก็เรียกว่าเราจะต้องพยายาม จะต้องฝึกเรื่อยๆ เช่น ผมเคยพูด ให้ฟังว่า เราจะลงมาทำวัตร ลงโบสถ์ เข้ามานี่เราต้องกราบ มาองค์เดียวก็ตามเถอะ มาทำอะไรก็กราบพระ เมื่อเสร็จแล้วจะกลับกุฏิก็กราบพระ เมื่อเราออกไปถึงกุฏิแล้ว เราขึ้นไปบนกุฏิแล้ว ก็นั่งกราบพระ ฝึกเสียก่อน ฝึกให้มากๆ บางคนก็รำคาญใจ ฮี... ลูกขึ้นก็กราบ นั่งก็กราบ อะไรก็กราบ สารพัดอย่างละ อย่างนี้ฝึกสติของเรา ให้มัน มีสติจนให้มันชำนาญ ให้มันชำนาญในสิ่งทั้งหลายดังนี้

สตินี้มันคือความระลึกได้อยู่เสมอ มีสติก็มีสัมปชัญญะ เริ่มจากจิตของเราตัวเอง ทำให้มันชำนาญ บางคนก็คิดว่า มันปามันเถื่อน ถือมันถือร้อนถือขลัง อะไรรไปอย่างนี้ก็มี คิดอย่างนี้ก็มี แต่ว่าทางก้าวของมันก็ต้องไปอย่างนี้ ตั้งแต่เหนื่อยไปหาโตขึ้นมา จะต้องทำ อย่างนี้

เรื่องพระวินัย เรื่องพระธรรม มันก็มีความสงสัย ถ้าเราปฏิบัติ มันก็สงสัย สงสัยก็ ช่างมันเถอะ สงสัยก็ทำไป พยายามทำไป คือว่าเราทำที่ไหน มันก็มีความฉลาดอยู่ที่นั่น ทำด้วยการฟัง ทำด้วยการพิจารณา เราทำตรงนี้เราก็ต้องพิจารณาอยู่ตรงนี้ ความฉลาด มันก็เกิดขึ้นมาเรื่อยๆ ไป คือเหมือนกันกับเราได้ฟังธรรมะ ได้เรียนมาก ได้ฟังมาก เป็นพาหุสัจจะ



ได้ฟัง มันได้ค้นคว้าในใจของมัน นี่เรียกว่าเรากำลังศึกษา มันเป็นเสขจิต มันจะต้องศึกษาอยู่ก่อน ก่อนที่มันจะรู้ แล้วมันก็เป็นอเสขจิต นี่รู้เรื่องของมันแล้ว ไม่ต้องศึกษาแล้ว อย่างนี้ เราอย่าไปถือว่าเราได้เรียนมามาก เราได้รู้มามาก เราอย่าไปถืออย่างนั้น ถ้าถืออย่างนั้น ใครเป็นคนหลงละ คนที่เรียนมาๆ หรือคนที่ไม่ได้เรียนเลย อย่างนี้ ให้เราคิดให้มันดีๆ คนที่หลงละ เรียนมาๆ มันก็หลงกันได้ ไม่เรียนมันหลงก็ได้ อย่างคนเราเกิดมา ตั้งแต่เล็กๆ จนแก่ จะว่าเราเก่งก็ไม่ได้ เก่งเพราะอะไร เก่งเพราะเราเกิดมานานอย่างนี้ก็ได้

ไม่ไปที่ไหนทั้งนั้นแหละ สัจธรรมไม่วิ่งไปตรงไหนแหละ มันอยู่คงที่ของมัน ท่านจึงเรียกว่าสัจจะ ความเป็นจริง สัจจะความจริงคือไม่เคลื่อนจากที่มัน เราจึงห่อใจเราเข้าไปถึงสัจธรรม จนกว่าสัจธรรมมันจะตั้งอยู่ในจิตของเรา ไม่เคลื่อนที่ มันไม่ตามกระแสใจของคน มันไม่ตามความรู้สึกนึกคิดของคน ความรู้สึกนึกคิดเป็นความรู้สึกนึกคิดอันหนึ่ง สัจธรรมนั้นก็เป็นอย่างหนึ่ง ถ้าเรามีความรู้สึกนึกคิดที่เป็นสัจธรรม มันก็เป็นสัจธรรม ถ้าเรามีความรู้สึกนึกคิดแหวกแนวออกไป แต่เราเข้าใจว่ามันถูก อันนั้นมันก็ไม่เป็นสัจธรรม

ได้ความว่า ที่เรามาปฏิบัติกันทุกคนนี้ เรายังไม่รู้ตามเป็นจริง ฉะนั้น การฟังการเรียน ท่านจึงให้พิจารณา อันนี้ท่านพูดมันผิด อย่างนี้เราก็ฟังมันผิด อันนี้ท่านพูดไปมันถูก อันนี้เท่ากับว่าท่านว่าถูก **อย่าเพิ่งไปย่ำว่ามันถูกมันผิดในการฟังเลย คนฟังก็สักแต่ว่าเราฟังไป มันไม่จบตรงนี้ มันไปจบที่การรู้ขึ้นมาเอง มันวินิจฉัยเกิดความรู้อันนี้เองในจิตที่ผ่องใสเมื่อไร มันจึงจะรู้จักที่นี่**

ดังนั้น ทุกคนที่เรามาปฏิบัตินี้ก็มารับฟัง อันนั้นมันถูก อันนี้มันผิด พระพุทธเจ้าท่านก็ยังไม่ได้อสอนอย่างนั้น ท่านให้ฟัง เราฟังสิ่งที่มันผิดนั้นมันก็ไม่ผิดอะไร เราฟังสิ่งที่มันถูกนั้น มันก็ไม่แปลกอะไร เป็นคนฟัง เอาความรู้ซึ่งมันเกิดขึ้นในจิตของเรา ฉะนั้น ท่านจึงตัดมันเสียว่า อันนี้ก็อย่าไปหมายมันมัน อะไรทุกอย่างมันเกิดขึ้นมาก็เรียกว่าเออ...อันนี้เราคิดว่ามันไม่ถูก อันนี้เราคิดว่ามันผิด อันนี้เราคิดว่ามันดี เตียวเราก็ไปยึดดี แล้วก็ไปยึดสิ่งที่ไม่ดี แล้วก็ไปยึดสิ่งที่มันผิด

**แม้เราไปยึดสิ่งที่มันถูกนะ อะไรทุกอย่าง ถ้าเราเข้าไปยึดมันโดยไม่มีปัญญา นั่นมัน ผิดหมดละ** ให้เข้าใจอย่างนี้ เราเข้าไปยึดมันถือมันมันโดยที่ไม่มีปัญญา ไม่มีเงื่อนไข อย่างนี้มันก็ผิด ถึงแม้มันถูกอยู่ ความถูกนั้นมันก็ไม่ผิด มันผิดอยู่ที่การที่เราเข้าไปยึด ไปยึดความถูก ไปยึดความผิด เช่น เราเป็นผู้ปฏิบัติ ของคนอื่นมันผิด ของเรามันถูก อย่างนี้เป็นต้น

เห็นของเราถูก เห็นคนอื่นผิดอย่างนี้ ถ้ามันเป็นก็ให้เป็นอาการ อย่าไปเอาความ แน่หนอนกับมัน อย่าไปยืนยันกับมันมาก จะได้ความยืนยันมากก็คือ เรียกว่ามันยังไม่แน่นอนนั่นเอง เราปล่อย มิได้สงสัยในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น มันรู้อยู่ในนั้น อันนี้ คือการปฏิบัติ เพราะอย่างนั้นการปฏิบัตินี้มันถึงต้องพยายามค่อยๆ ทำ ค่อยๆ คิด ค่อยๆ พิจารณาเอา รุนแรงมันก็ได้

เมื่อไปถึงที่ไหนก็ตามเถอะ ถ้าเราไปดูสถานที่ต่างๆ ในวัดเราก็ตาม นอกวัดเราก็ตาม อะไรก็ตาม หนังสืออะไรนั่นที่เขียนขึ้นมาก็ตามเถอะ โดยมากก็อ้างว่าอันนี้เป็นคำสอน ของพระพุทธเจ้าทั้งนั้นแหละ แต่พระพุทธเจ้าเราก็ไม่เห็นคำสอนของท่าน เราก็ไม่รู้ อย่างนั้นท่านจึงสอนไว้ว่า อย่าไปเชื่อในสิ่งที่เขาว่ามันถูก อย่าไปเชื่อในสิ่งที่เขาว่ามันผิด ตรงนั้นคนไปมากมันถูก ตรงนั้นไม่มีคนไป ตรงนั้นปฏิบัติไม่ถูก อะไรรทั้งหลายเหล่านี้ คือความเป็นจริงนั้นมันก็เป็นอย่างนั้นแหละ ท่านว่าอย่าไปยึดเอาทางเดียว เป็นกาม- สุขัลลิกานุโยโคक्ति อตตกิลมถานุโยโคक्ति ถ้ามันเกิดขึ้นมานั้น ท่านไม่ให้ยึดมัน คือท่าน ให้รู้มัน

ถ้าไปยึดความสุขนั้นมันก็ผิดละ มันเป็นกามไปเสีย ถ้าไปยึดทุกข์มันก็ผิดอีกแหละ ความเป็นจริงเรื่องสุขหรือเรื่องทุกข์นี้เป็นเรื่องจะให้เราพิจารณาปล่อยวาง อย่าไป หมายมันมัน อันนี้มันผิด ผิดแล้วก็แล้วไป อันนี้มันถูก ถูกแล้วก็แล้วไป อย่าไปยึดมัน ถือมันมัน ให้เรารู้

แต่เบื้องต้น เบื้องแรกจริงๆ นะ คนเรามันก็ต้องยึด ถ้าจะให้ปล่อยเลย ให้วางเสีย มันก็วางไม่ได้ วางอะไร ความยึดเราไม่มีนี่ อย่างเรามีวัตถุในมือของเราอย่างนี้ ท่านว่า

เอามันทิ้งเสีย คนนั้นมันก็รู้ว่าทิ้งก็ได้ เพราะมันมีของที่จะทิ้งในมือของเรา ถ้าเราไม่มีอะไรจะทิ้ง ท่านว่าให้ทิ้งเสีย ก็ไม่มีที่จะทิ้ง อะไรในมือเราไม่มี คือของมันไม่มี

ผมเคยเล่าให้ฟัง มันชัดดี วันนั้นผมเคยเล่าว่า นักปฏิบัติสองคนเถียงกันนั่งประชุมกันอยู่อย่างนี้ มีลมอย่างหนึ่ง กับมีธงอย่างหนึ่ง ธงมันก็ไหวตัวไปมาอยู่เรื่อยต่างคนต่างก็ดูอยู่ คนหนึ่งก็ถามว่า ธงไหวตัวเพราะอะไร อีกคนหนึ่งก็ตอบว่าเพราะลม คนที่สองก็ว่าไม่ใช่ เป็นเพราะธงมันมี นี่เอาสิ มันมาลงตรงไหนล่ะ

ถ้าลมไม่มี ธงก็ไม่ไหวตัว ไม่แกว่ง มันจึงเกิดความรู้สึกว่า คนหนึ่งว่าที่ธงมันจะแกว่งไปแกว่งมาเป็นเพราะลม ไม่ใช่ คนที่สองว่ามันเป็นเพราะมีธง คนหนึ่งว่ามันเป็นเพราะมีลมมาพัดมัน คนหนึ่งว่าไม่ใช่ มันเป็นเพราะธง นี่ก็เถียงกันอยู่อย่างนี้ละ มันเหตุผลอย่างนี้เรื่อยไป ถ้าไม่มีธง มันก็ไม่แกว่ง ถ้ามีธง ไม่มีลม มันก็ไม่กวัดแกว่ง มันก็ติดกันอยู่ตรงนี้

นี่ถ้าเรามองเห็นง่าย ๆ มันก็เป็นแต่ธงกับลมเท่านั้นแหละมันจึงแกว่ง เมื่อมันแกว่งแล้วก็เกิดปัญหาขึ้นมา นี่ คนหนึ่งว่าเป็นเพราะมีลม คนหนึ่งว่าเป็นเพราะมีธง ผู้ฉลาดท่านว่า ท่านทั้งสองมันทุกข์ทั้งนั้นแหละ ถ้าท่านไปติดอยู่ในเงนี้ ท่านก็ทุกข์ทั้งนั้นแหละ ไม่มีทางพ้น แต่ถ้าหากว่าท่านรู้สึก ว่า ธงก็ไม่มี ลมก็ไม่มี แล้วมันก็หมดเรื่อง ปัญหามันก็จางไป ปัญหามันก็หมดไป ก็เพราะว่าธงนั้นก็สมมุติขึ้นมาให้เป็นธง ลมนั้นก็สมมุติขึ้นมาให้มันเป็นลม มันเป็นเรื่องสมมุติ มันก็ติดสมมุติกันอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่มีทางที่จะไป เมื่อรู้จักการปล่อยวาง ธงมันก็ไม่มี ลมมันก็ไม่มี มันเรื่องสมมุติทั้งนั้น มันก็หมดปัญหา มันก็ไม่เกิดขึ้นมา อันนี้ก็ให้นำเอาไปวิจัย นำเอาไปพิจารณา

เราผู้ศึกษาอยู่นี้ก็เหมือนกัน กำลังมาปฏิบัตินี้ ปฏิบัติให้มันถูก เดียวนี้เราไม่รู้จักว่า มันถูกมันผิด ผิดเราก็ไม่รู้จัก ถูกก็ไม่รู้จัก มันไม่รู้จักผิดไม่รู้จักถูกตามความเป็นจริงคือสัจธรรม ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงว่า อย่าไปยึดมั่น ถูกก็เป็นฐานสมมุติของเขา ผิดก็เป็นฐานสมมุติทั้งนั้น อย่าไปหมายมั่นมัน เราว่าตรงนี้มันถูก เขาว่าผิด เป็นต้น พุดกัน คำสองคำเราก็เลิก เรื่องมันก็หมด เขาว่าอันนั้นไม่ถูก เราว่าถูก ก็พุดกันคำสองคำ ไม่ต่อ มันก็หมด นี่ เรื่องมันจบลงอย่างนั้น

ถ้าคนหนึ่งไปยืนว่าถูก คนหนึ่งไปยืนว่าผิด ไม่ลงกันมันก็ทะเลาะกันเท่านั้น ยิ่งผิดใหญ่เลย พูดถึงเรื่องจิตมันเป็นอย่างนั้น เรื่องธรรมะจริงๆ คือ ปฏิบัติไปจนถึงว่ามันไม่มีปฏิบัติจนถึงว่ามันถึงความปล่อยวาง ผู้ปฏิบัติมันก็แสดงกายแสดงวาจาของมันในที่นั้นแหละ เพราะว่ากายกับจิตนี้มันเป็นของสืบเนื่องกัน อย่างหน้าตา อวัยวะ กิริยาท่าทางของคนพันทุกข์ มันเป็นอย่างไร มันก็พอมองเห็นได้ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติแล้วจึงมีความยิ้มแย้มแจ่มใส จึงมีความซาบซึ้ง เพราะอะไรเพราะท่านไม่ยึดในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น จิตใจก็เป็นปกติ หน้าตาก็เป็นปกติ ไม่แสดงอะไรออกจากปกติทั้งนั้น จิตใจมันเป็นอยู่อย่างนั้น

ผมเคยพูดว่า การปฏิบัติของพวกเราทั้งหลายนั้นนะ สมัยนี้มันก็ยังีมีมาก หลายอย่างหลายประการ ยิ่งทำให้พวกเราทั้งหลายวุ่นวายกันมาก เช่นว่า วัดหนองป่าพงเรานี้ปฏิบัติอย่างนี้ บางคนก็ไม่ชอบ บางคนก็ชอบ นี่มันเป็นอย่างนี้ บางคนมันก็เป็นเพราะมีธงนั้นแหละ บางคนมันก็เป็นเพราะมีลมอย่างนี้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันจึงเป็นเครื่องวินิจฉัยด้วยตนเอง ธรรมเหล่านี้ท่านเรียกว่าเป็น ปัจจุัตตัง รู้เฉพาะตัวของเรา เฉพาะความเป็นจริงของเรา มันเกิดขึ้นอย่างไร มันรู้ได้เฉพาะเจ้าของ

ที่ยั่วยวน ก็คือ อารมณ์ จริงๆ อารมณ์นั้นมันไม่ยั่วยวนหรอก ถ้ามันยั่วยวน ก็ยั่วยวนให้ความฉลาดเราเกิด มันปลุกให้เราศึกษาอารมณ์ ให้ศึกษาอารมณ์ก็คือศึกษาโลก เมื่อศึกษาโลกรู้จักโลกแล้ว ก็คือรู้จักสุขรู้จักทุกข์ ความสุขความทุกข์ มันก็โลกนั่นเอง เมื่อเข้าใจโลกแล้วก็ถึงซึ่งความสบาย

ธรรมที่ปฏิบัตินี้ พระพุทธเจ้าว่าให้ยึดสุข เบื้องแรกให้ยึดสุข ยึดเรื่อยไปเถอะสุข แต่ยึดด้วยปัญญาของมัน ยึดไปเรื่อยๆ แม้ว่ามันจะมีทุกข์เกิดขึ้นมา ถึงมันหนัก เราก็ไม่ยอมปล่อยมัน ไม่ยอมวางมัน เพราะอะไร เพราะเราคิดว่าของนี้มันดี ของนี้มันถูก อย่างนี้ ยึดเรื่อยไป ถ้าเขาว่าอันนี้ไม่ดี เราก็ไปทุกข์ อันนี้ไม่ถูก เราก็ไปทุกข์ มันก็ตั้งมานะให้เกิดขึ้นมาตรงนั้นอีกแหละ

ดังนั้น อารมณ์ที่มันกระทบอยู่ทุกวันนี้ ถ้าเราพิจารณาเข้าไป มันเป็นบุญคุณที่สุดที่จะปลุกตัวของเราให้ตื่นขึ้นมาดูอะไรต่างๆ ให้มันซาบซึ้งต่อไป ให้มันรู้เรื่องมัน ที่เรา

ไม่สบายก็เพราะว่าเราอยากให้มันเป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ คำที่ว่าไม่อยากนั้นแหละคืออยาก ที่ว่าไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ เราไม่ชอบ นี่คืออยากละ ไม่อยากนะ มันกลับเป็นอยาก เป็นกิเลส มันเป็นตัณหา อย่างเราเมื่อมัน ไม่อยากรู้มัน ไม่อยากเห็นมัน นี่ก็นึกว่าเราเบื่อ มันจึงเพิ่มความกำหนดขึ้นเพื่อความหลงขึ้นเท่าตัว มันอย่างนี้

คำว่า “ความอยาก” หรือ “ความไม่อยาก” สองอย่างนี้มันเป็นภาษาทำให้คนรู้สึกเท่านั้นแหละ ถ้าพูดถึงธรรมะที่พระองค์ท่านตรัสแล้ว จริงๆ นั้น มันก็เท่าๆ กัน ความอยากนี้มันเป็นโทษ เหมือนกันกับที่ว่าความไม่อยากนี่ก็เป็นโทษ ที่ว่าไม่อยากหรืออยากนี้มันอยากด้วยความโง่ ไม่อยากก็ไม่อยากด้วยความโง่ คือมันผิดนะ เป็นทุกข์

เราจะไปวางของทั้งหลายเหล่านี้ ที่ปฏิบัติไปนี้ มันถึงมองไม่ออก มันไปยึดมันถือมันถือมันถือมันอยู่ไม่หยุดนั้นแหละ มันก็เลยเกิดทุกข์ขึ้นมาได้ ความเป็นจริงนั้น สิ่งที่มีมันถูกหรือสิ่งที่มีมันผิด สิ่งที่มีมันสุขมันทุกข์นั้น ไม่ใช่สิ่งที่สงบนะ

อย่างเราเห็นว่า แหม มันสุขใจ มันสบายเหลือเกิน อย่างนี้เป็นต้น ที่มันสุขหรือทุกข์นั้น ไม่ใช่ทางที่สงบนะ ไม่ใช่ที่สงบ มันมีสุขปนอยู่นั่น มันมีทุกข์ปนอยู่นั่น แต่ว่ามันถูกอะไร มันถูกเด็กๆ ที่ปฏิบัติใหม่ๆ มันสุข คือ มันเอาอกเอาใจ มันมีศรัทธาเกิดขึ้นที่จะปฏิบัติ มันมีความอยากที่จะปฏิบัติต่อไป มันมีกำลัง มีกำลังมันไม่สุขเฉยๆ มันไม่ทุกข์เฉยๆ มันเข้าไปยึดมันถือมันเสียด้วยอย่างนี้

สุขที่พระพุทธเจ้าท่านสอน ทุกข์ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนนั้น ท่านพูดเป็นอาการของมันเท่านั้น ลักษณะนั้นมันเป็นอย่างนั้น อาการมันเป็นอย่างนั้นเฉยๆ ลึกแต่ว่าอารมณ์มันวูบขึ้นมาทีเดียวเท่านั้นมันก็หายไป ก็ไม่มีอะไร ตัวสุขนั้นมันก็ไม่มี ตัวทุกข์นั้นมันก็ไม่ไม่มี

ถ้าเราไปยึดมันถือมัน มันก็มีขึ้นมาตรงนั้น เดียวนั้น เช่นว่าเราได้ยินเสียงอย่างนี้เป็นต้น พอเสียงมันดัง อย่างที่ว่าเราวางอะไรลงพื้นนี้ มันเสียงดังเป๊าะ ยังไม่เกิดอะไรขึ้นมา มีแต่เสียงเป๊าะเท่านั้นนะ ไม่มีอะไร มีแต่เสียงเฉยๆ ก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้นมา ยังไม่เป็นอะไร ต่อไปถ้าเราคิดว่า เอ หรือตุ๊กแกมันหล่นลงพื้น ต่อไปนะ เราก็กลัวเท่านั้นแหละ

หรืองูมันตกลงตรงนี้ มันหล่นตรงนี้ มันก็กลัวเท่านั้นแหละ ทีหนึ่งนะมันกระทบเฉยๆ แต่ที่สองนะมันต่อไปแล้ว งูหรือตุ๊กแกหรืออะไรทั้งหลายต่อไป

เสียงก็เหมือนกัน พอได้ยินบีบ แค่นี้มันก็มีเสียงเท่านั้น ไม่ได้มีอะไรต่อไปต่ออีก พอกระทบ มันก็จะเกิดอีกต่อหนึ่งนะ นี่เสียงผู้หญิงนี่ หรือเสียงผู้ชาย มันต่อไป ความเป็นจริงเสียงครั้งแรก มันไม่เป็นใคร มันมีสัมผัสเฉยๆ เท่านั้นแหละ พอมีเสียงพับ ขึ้นมาเท่านั้นแหละ เออ...ผู้ชายหรือผู้หญิงๆ มันไม่ว่าหรอก มันมีแค่เสียงเฉยๆ พอต่อไปนี่ เออ...เสียงผู้หญิงนี่ พอใจว่าเสียงผู้หญิงเป็นต้น มันก็มีความรู้สึกที่ว่าเป็นผู้หญิง มันเป็นปฏิปักษ์กันกับผู้ชาย และเมื่อคิดต่อเรื่อยๆ ไป มันเป็นอายตนะอย่างนั้น ถ้าหากว่า เราเข้าใจในตัวของเรา เข้าใจในจิตของเจ้าของนะ มันก็ง่ายขึ้น ความเป็นจริงมันคนละครั้ง คนละคราว มันไม่ติดๆ กัน มันคนละอย่าง

ดังนั้น การปฏิบัติที่ท่านว่าให้มีสติ เราก็ไม่ค่อยเข้าใจนัก ให้มีสัมปชัญญะ ก็ไม่ค่อยเข้าใจนัก ความเป็นจริง ตัวสตินี้ ตัวสัมปชัญญะนี้ คือให้ระลึกได้ ทำให้มันรู้ตัว ๒ อย่างนี้ มันเป็นพื้นอยู่แล้ว ถ้ามีสิ่งทั้ง ๒ อย่างนี้เป็นธรรม ๒ อย่าง สติสัมปชัญญะ **สติ** นี้ก็แปลว่า ระลึกได้ **สัมปชัญญะ** ก็แปลว่ารู้ตัว เมื่อเกิด ๒ อย่างนี้ มันจะไปดึงเอาปัญญาขึ้นมา วิ่งเข้ามาดูสิ รู้ไหม รู้ตัวไหม หรือไม่รู้ตัวไหม อะไรไหม มันจะรู้แจ้งเพราะปัญญากระทบเข้ามาอีก ดึงเข้ามาดูอย่างนี้ อันนี้พูดถึงอาการจิต มันก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น มันต่อไปเรื่อยๆ

เพราะฉะนั้น เมื่อเราตั้งใจปฏิบัตินั้น สิ่งที่เราทำอยู่ทุกวันนี้ให้มันมีสติให้มันมีสัมปชัญญะ ให้มันมีปัญญา ให้มันรู้รอบอยู่เสมอ สำรวมระวังให้มันเกิดขึ้นมา เช่นว่า การบริโภคอาหาร อาหารทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นของสะอาดอยู่ ไม่ใช่มันเป็นของสกปรก มาตั้งแต่เดิมของมัน การห่มผ้า ผ้าจีวรผืนนี้เราใช้ไป ต่อไปมันสกปรก ไม่ใช่ว่ามันสกปรก มาแต่เดิมของมัน อะไรทั้งหมดที่เราใช้กันอยู่นี้แหละ มันสกปรก มันคร่ำมันคร่ำ อันนี้มันเป็นขึ้นมาใหม่เพราะเอามันมาใช้ อย่างจีวรนี้ จีวรที่มันสดใสนี้ มันไม่สกปรกหรอก แต่เมื่อมันมาถูกกายของเรา มันจึงสกปรก นี่มันก็แก้ทิฏฐิความเห็นของเราสิ

ถ้าหากว่ากายเรามันสวมนั่นมันงามนี้ ผ้าที่สะอาดอยู่มาถูกเข้า ทำไมมันถึงสกปรก มันส่อให้เห็นอย่างนั้น สิ่งทั้งหลายมันก็ตามไปเรื่อยๆ เช่น อาหารการขบฉัน อย่างที่เราสวดกันอยู่ทุกวันนี้ สวดชัดทั้งนั้นแหละ อาหารนี้มันไม่ใช่เป็นของสกปรกมาแต่เดิม มันนะ เมื่อมาถูกเข้าในกายอันไม่สวय มันเลยสกปรกไปเสีย พุดง่ายๆ คือมูลหรืออุจจาระนี่เอง

มูลหรือ อุจจาระ มันเป็นของไม่สะอาดทั้งนั้นแหละ อย่างน้ำที่เราจันเราดื่มไปนี้ น้ำในขวดนี้ มันเป็นที่สะอาด เมื่อเราดื่มเข้าไปแล้วนะ ออกมามันเป็นปัสสาวะเหม็น ความเหม็นเช่นนี้ ไม่ใช่ว่ามันเหม็นมาแต่เดิมมันนะ มันเข้าไปในท้องเราแล้วออกมามันถึงเหม็น แสดงว่าน้ำนี้มันมาสกปรกเมื่อมันมาถูกร่างกายของเราเอง ไม่ใช่ว่ามันสกปรกมาแต่ก่อน

อาหารการขบฉันเรานี้ก็เหมือนกัน มันเป็นที่สะอาดมาอย่างนี้ แต่ว่าเมื่อเข้ามาถูกในร่างกายของเราแล้วนะ เอาออกมาแล้วที่นี้ปิดจมูกเสียแล้วมองดูก็ไม่ได้ อะไรมันก็ได้ เพราะอะไร อาหารนี้มันสกปรกเมื่ออยู่ในกายเรานี้เท่านั้น แต่ก่อนมันไม่สกปรก มันมาสกปรกที่มาถูกกายเราเข้า เท่านั้นมันก็เกิดเป็นของสกปรก อันนี้มันคือความจริง คือมันชัดเข้าไปอีกทีหนึ่ง

นี่ถ้าเราคิดดูสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เสนาสนะที่เราอยู่นี้ ให้มันคู้มฟ้าคู้มฝน ไม่เอาอะไรให้มันเกินไปกว่านั้นมากมาย ถ้าเราได้อยู่สิ่งที่มันดีก็ดี ที่เขาสมมุติว่ามันดีมันร้าย ก็เอาคู้มฟ้าคู้มฝนนั้นแหละเป็นประมาณของมัน อยู่ก็ให้สบาย ให้สงบ ไม่ให้ติด

ยากก็เหมือนกัน ยาบำบัดโรค อันนี้มันก็เป็นปัจจัยที่พวกเราทั้งหลายจะอาศัยกันในยามเจ็บไข้ได้ป่วย เพื่อไม่ให้โรคเบียดเบียน เพื่อจะได้มีโอกาสทำความเพียรเต็มที่ ไม่ให้มันมากกว่านั้น ปัจจัยที่พวกเราทั้งหลายจะอาศัย คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ ฉาส์ชนี้ท่านได้พูดเท่านี้ ที่เราปฏิบัติกันนี่นะ ให้มันอยู่เถอะ เรื่องจีวร ก็ให้รู้จักรักษาผ้า รู้จักสงบ รู้จักจีวร รู้จักประมาณ อย่าให้มันมากเกินไป อย่าให้มันน้อยเกินไป ให้มันรู้จักคือท่านไม่ให้ติดนั่นแหละ ไม่ให้ติดในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้

เรื่องของสมณะนี้ ไม่ใช่เรื่องมาก เรื่องจิ๋ว บิณฑบาต เสนาสนะ ภาสัช ท่านจึงให้ดูอยู่นี้ เพื่อให้เห็นของทั้งหลายเหล่านี้ชัดเข้าไป แล้วก็โน้มเข้ามาเป็น *โอบนยิกธรรม* โน้มเข้ามาในตัวของเรา มีอะไรใหม่ ดูทีละชิ้น จะเห็นของไม่คอยสวย เห็นของไม่งดงาม เห็นของเหม็นสาบเหม็นคาว ทุกอย่างอย่างนี้ เราพยายามคิดไปอย่างนี้ เราพยายามโน้มไปอย่างนี้

เมื่อเราพิจารณาสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ติดต่อกัน ของทั้งหลายเหล่านี้ก็หมดราคา ไม่สวย ไม่งาม ไม่กำหนด ไม่รักใคร่ หยิบขึ้นมาก็เรียกว่ามันรู้มันเห็น ลึกแต่ว่าเท่านั้นแหละ ตัณhamันก็ไม่เกิด อุปาทานมันก็ไม่เกิด มีความเห็นว่ามันเป็นอย่างนี้เอง จุดรวมคือ ท่านให้รู้เท่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เพื่อเราจะวางได้ ปล่อยได้ รู้แล้วมันวางได้ เช่นว่า เราไม่รู้จัก เรากำงูอยู่อย่างนี้ เราสำคัญว่างูเป็นสัตว์อื่น เป็นสัตว์ที่เราเอาไปทำอาหารได้ และก็สำคัญว่ามันไม่มีพิษอะไร มันก็ไม่กลัว เพราะไม่รู้จักมัน เพราะไม่เห็นมัน

ถ้าเรามาเห็นตามความเป็นจริงของมัน เราจะเกิดกลัวขึ้นมาเดี๋ยวนั้น สกนธ์ ร่างกายของเรานี้ก็เหมือนกัน หรือความยึดมั่นถือมั่นนี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่เห็นโทษ ก็ยึดอยู่นั้นแหละ มันปล่อยไม่ได้ มันวางไม่ได้ มันก็เป็นเรื่องอย่างนี้

การพิจารณาเรื่องอาหาร ที่เราเองเป็นผู้พึ่งอาศัยมันอยู่นี้ ก็เพื่อให้รู้จักว่ามันเป็นอย่างนั้น มันไม่มากไปกว่านั้น ทีนี้เมื่อเราเห็นตามความเป็นจริงไปเช่นนั้น มันก็เป็นสังขธรรม เมื่อมันเป็นสังขธรรมมันก็ไม่แปรเปลี่ยน ถึงแม้มันแปรเปลี่ยน มันก็เป็นสังขธรรมอย่างนี้ เช่นว่า อนิจจัง มันไม่เที่ยง มันแปร มันไม่เที่ยง มันก็เป็นสังขธรรมอยู่นั้นแหละ เรื่องที่มันแปรเปลี่ยนไปนั้น เป็นต้น มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น มันก็เป็นสังขธรรมเหมือนกัน มันคงที่ของมันอยู่อย่างนั้น

แต่ว่าข้อปฏิบัติทั้งหลายเหล่านี้ เราพึงเสียสละทีฎฐิติ คือความเห็นของเรากับความยึดมั่นถือมั่นของเรา ให้เราเห็นว่าอันนี้มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความยึดมั่นถือมั่นที่มันยึดสม่าเสมอเรื่อย ๆ มา ถ้าเราเห็นว่าของอันนี้มันไม่มีราคา มันไม่ใช่ของจริง มันเป็นเรื่องของสมมุติเมื่อไร มันก็วาง



อารมณ์ที่มันมากระทบทางตาก็ดี ทางหูก็ดี ทางจมูกก็ดี ทางลิ้นก็ดี ทางกายก็ดี ทางจิตก็ดี มันก็เหมือนคนภายนอก คนภายนอกมันเป็นตัวเป็นตน เป็นรูปธรรม แต่เมื่อเราไปพบเข้า เสร็จแล้วกลับให้มันเปลี่ยนเข้าไปเป็นนามธรรมติดอยู่ในใจของเรา

ถ้าเรารู้จักอารมณ์ภายใน มันก็รู้จักอารมณ์ภายนอก รู้จักอารมณ์ภายนอก มันก็รู้จักอารมณ์ภายใน ที่ท่านกล่าวว่า *อัมมัตตา ธัมมา พหิทธา ธัมมา* ภายในมันก็เป็นอย่างนี้ ภายนอกมันก็เป็นอย่างนั้น ทั้งภายนอกภายในเอามาปนกันเข้าอีก มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น ถ้ามันเห็นชัดขึ้นเมื่อไร ก็เป็นความเห็นชัดในธรรมะ ไม่ใช่ว่านั่งอยู่มันเห็นชัด ยืนมันเห็นชัด นอนมันเห็นชัด อะไรก็ช่างไม่เกี่ยวกับอิริยาบถ มันจะยืนอยู่ก็ตาม จะเดินก็ตาม จะนั่งก็ตาม จะนอนก็ตาม ฉะนั้น ท่านจึงว่าทำจิตให้มันสม่ำเสมอกับอิริยาบถ ทำอิริยาบถให้มันเสมอ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน เรียกว่า “อิริยาบถ”

ผู้ที่มีความรู้สึกควบคุมอิริยาบถ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ถ้ามันยืนอยู่เมื่อเราล้มผัสกระทบอารมณ์ขึ้นมา มันก็มีความรู้สึกอย่างนั้น คือว่ามันเป็นของไม่เที่ยง ไม่แน่นอน มีกลิ่นก็ช่าง มีรสก็ช่าง มีโผฏฐัพพะก็ตาม มีธรรมารมณ์อะไร ก็ช่างมันเถิด เราจะยืนอยู่มันก็เห็นอย่างนั้น เราจะนั่งอยู่มันก็เห็นอย่างนั้น เราจะนอนอยู่มันก็เห็นอย่างนั้น มันเห็นอยู่อย่างนั้น นี่ก็เรียกว่า มันเป็นหนึ่งในหนึ่ง มันเห็นชัด

ถ้าเห็นสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ การตรัสรู้ธรรมะ การรู้เห็นธรรมะนี้ พระพุทธเจ้าจึงว่าไม่แน่นอน บางองค์ก็ยืน บางองค์ก็นอน ฉะนั้นท่านจึงทำสตินี้ให้มันมีอยู่เสมอ บางองค์ฉันจึงหันอยู่เท่านั้นแหละ

ผมว่าถ้ากำหนดฉันจึงหันเท่านั้นแหละ กำหนดดีๆ ผมว่ามันเกิดความรู้หลายประการทีเดียวละ เราเพิ่งลงในอาหาร เราเพิ่งพิจารณาโดยฉันแล้วกำหนด รู้จักทั้งอาหารที่จะกำหนดว่าไม่ถูกกับร่างกายเรานี้ด้วย และรู้จักประมาณ มันก็รู้จักชัดเจน รู้ซึ่งอาหารก็รู้จัก นี่เรียกว่ากำหนดอาหาร

รู้ความเป็นจริงนั้น อาหารก็เรียกว่าเป็นโทษอันหนึ่ง แต่มันก็เป็นประโยชน์อันหนึ่ง สำหรับให้คนนั้น มันป่วย ไม่สบายก็เพราะอาหาร ถ้าเรารู้จักอาหารตามเป็นจริงแล้ว มันก็เกิดประโยชน์ อย่างคนเสียท้องเสียได้ อะไรต่างๆ นี้ ถ้าเรากำหนดอาหารมาแล้ว มันจะรู้จักว่าของนี้มันแสดงตั้งแต่มันเข้าไปในปากของเราตั้งแต่ครั้งแรก ถ้าเรากำหนด เข้าไปถึงที่แล้ว มันจะรู้จักที่เดียวละ มันจะถอนออกมันจะรู้จัก

ดังนั้น การกำหนดอาหารนี้มันจึงเป็นยา เป็นยาอันหนึ่ง ให้พินิจพิจารณาอย่างนั้น แล้ว มันถึงเกิดปัญญา ถ้าเราดู เรามองดูในบาตร เราเพ่งดูในบาตร อย่างที่พระพุทธองค์ ท่านว่า เมื่อฉันบิณฑบาตให้มองแต่ในบาตร อย่ามองดูบาตรผู้อื่นเพื่อหวังจะยกโทษ อย่าให้เมล็ดข้าวตกลงในบาตร อย่าให้เมล็ดข้าวตกลงในที่นั้นๆ นี้มันจะรู้เห็นหมดครบ ถ้าเรากำหนดลงไปเดี๋ยวนั้น อะไรมันเสียหายไม่ดีในลักษณะอันนี้ ถ้าเรามีสติอยู่เท่านั้น แหละ มันต้องคุ้มครองพระวินัย มันต้องมี มันต้องรู้จัก มีสัมปชัญญะอยู่ มันก็กลัวอยู่ เท่านั้นละ เมื่อสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มีอยู่ ปัญญาก็มาช่วย มันต้องมีปัญญาเกิดขึ้นมา มันเป็น เช่นนั้น มันก็เลยสงบระงับไปในตัวของมัน

การนั่งอยู่ก็ดี การยืนอยู่ก็ดี การเดินก็ดี การนอนก็ดี อิริยาบถทั้งสิ้นนี้ให้มันมีความรู้สึก อย่างเดียวกัน คือมันสม่ำเสมอ ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่นว่า แมว เรามองเห็นแมวที่นี้ เรานั่งอยู่ เห็นก็เป็นแมว ถ้าเรายืนขึ้นมองก็เป็นแมวอยู่ ถ้าเรานอนมองไปก็เห็นเป็นแมวอยู่ ถ้าเรา วิ่งไป เราก็เห็นเป็นแมวอยู่ จะยืนจะเดินจะนั่งจะนอนไม่มีเปลี่ยนแปลง เป็นแมวทั้งนั้น อย่างนี้ เรียกว่ามันไม่เปลี่ยนแปลง อิริยาบถเหล่านี้มันเสมอ มันเห็นอารมณ์นั้นชัดอยู่

ไม่ใช่ว่าอิริยาบถเสมอก็นั่งให้มันเสมอยืน ยืนให้มันเสมอนั่ง ไม่ใช่เวลาอย่างนั้น มันใช้ความรู้สึก รู้สึกอย่างไรเรานั่งอยู่เราก็เห็นมันเป็นแมวอย่างนี้ เรายืนขึ้นก็มีความ รู้สึกว่ามันเป็นแมว เรานอนลงก็เห็นว่ามันเป็นแมว มันเป็นแมวอยู่เท่านั้นละ มันไม่ เปลี่ยนแปลงละ นี้ที่ว่าอิริยาบถเสมอ นั่นคือความรู้สึกอย่างนี้ มันไม่เปลี่ยนแปลง ก็เพราะว่ามันเป็นแมวจริงๆ นี้ มันจึงไม่เปลี่ยน ไม่ใช่ว่านั่งอยู่เป็นแมว ลุกขึ้นมันเป็นสุนัข เดินไปมันเป็นสุกร อะไรไปอย่างนั้น ไม่ใช่อย่างนั้น มันคงที่คือมันชัด อย่างนี้เรียกว่า อิริยาบถมันเสมอ

บางคนก็ไปจัดว่า การภาวนานั้นยืนก็ให้เท่ากันกับนั่ง นั่งก็ให้เท่ากันกับนอน นอนให้เท่ากันกับเดิน อันนี้ก็ทำได้อยู่ แต่ทำได้ชั่วคราวเต็มที ถ้าหากพูดถึงความรู้สึกจริงๆ แล้ว มันจะต้องอิริยาบถเสมอกัน คือความรู้สึกมันเสมอกัน ถ้าเรารู้จักอารมณ์ที่มันเสมอกันนะ เราจะไม่ว่ากลางวันหรือจะว่ากลางคืน กระทบอะไร เป็นต้น จิตของเราจะมีหลักอยู่อย่างนั้น มันไม่ซ้ำเติมอะไรทั้งหลายทั้งนั้นละ เรียกว่าเป็นปกติ จิตมันเป็นปกติ เรียกว่าปกติจิต มันเป็นปกติจิต

ในความเป็นจริงท่านกล่าวไว้ว่า จิตไม่ค่อยเป็นปกติอยู่อย่างนี้ แต่ว่าเมื่อมันจะผิดปกตินั้น ก็เพราะว่าเสียงมากระทบ กลิ่นมากระทบ รสมากระทบ โสณัฐัพพะมากระทบ มันก็เปลี่ยน เปลี่ยนไปทำไม เพราะมันหลงอารมณ์ มันหลงไปตามรูป ตามเสียง ตามกลิ่น ตามรส มันหลงไปอย่างนั้น มันก็เปลี่ยนลี มันเปลี่ยนไปตามอารมณ์นั้นแหละ นี่คือจิตมันไม่รู้จัก คือจิตมันประกอบด้วยความโลภ โกรธ หลง อยู่นี้ มันก็ต้องเปลี่ยน เปลี่ยนไปตามนั้น ตามรูป ตามเสียง ตามกลิ่น ตามรส

ที่นี้ไม่ใช่ว่ารูปมันให้เปลี่ยนไป ความรู้สึกเราเองนั้นพาให้เปลี่ยนไป อันนี้เราชอบ มันก็เปลี่ยนไปอย่างหนึ่ง อันนี้เราไม่ชอบ มันก็เปลี่ยนไปอีกอย่างหนึ่ง ความเป็นจริงสิ่งทั้งหลายก็เป็นปกติของมัน ดังนั้นโลกนี้พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนไว้ว่า โลกวิทู ให้รู้แจ้งโลก รู้แจ้งโลกก็คือรู้แจ้งซึ่งอารมณ์นั้นแหละ อารมณ์ก็เหมือนกับโลก โลกมันก็เหมือนอารมณ์ ถ้าเรารู้อารมณ์เราก็รู้โลกอันนี้อย่างแจ่มใส ถ้าเราไม่รู้จักอารมณ์ เราก็ไม่รู้โลกอย่างแจ่มใส

พระพุทธเจ้าท่านเห็น ท่านจึงตรัสรู้เป็นโลกวิทู ผู้รู้แจ้งซึ่งโลก พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสรู้อยู่ในโลกนี้แหละ ตรัสรู้อยู่ในรูปนี้ ในเสียงนี้ ในกลิ่น ในรส โสณัฐัพพะ ธรรมารมณ์นี้ ไม่ใช่ที่ท่านหนีไปที่ไหนหรอก ท่านเห็นสิ่งเหล่านี้มันชัด อารมณ์ทุกอย่างมันก็สม่าเสมอของมัน ที่เราว่ามันดีมันชั่ว มันสุขมันทุกข์ ก็เพราะความรู้สึกของเราเท่านั้นแหละ อันนั้นมันก็เป็นธรรมดาอยู่ เป็นปกติของโลกนี้ จิตใจของเราไม่ได้โทษอะไรทั้งนั้นแหละ ไม่ได้โทษ

นอกจากนั้นก็ย้อนมาในตัวของเรา เช่นว่า เราเกิดมาแล้ว มันแก่ มันเจ็บ มันตาย  
อย่างนี้เป็นต้น ถ้าเราไม่รู้จักก็เหนื่อยใจ ดีใจ เสียใจ อะไรทั้งหลายเหล่านี้ในรูปแบบนี้  
ในความเป็นจริงสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เขาเป็นอย่างนี้ของเขาเองมาแล้ว ไม่ใช่เขาเพิ่งเป็น  
เดี๋ยวนี้

เรามาดูในเวลานั้นก็ดูเหมือนว่ามันเป็นอย่างนี้ โลกเขาเป็นมาอย่างนี้แต่ไหน  
แต่ไรมา มันเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่ว่ามันเป็นอย่างอื่น ที่มันจะเปลี่ยนแปลงไปนั้นก็เพราะจิต  
ของเรานั่นเอง ไปหมายมันในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น มันจึงเกิดความดีใจขึ้น มันจึงเกิด  
ความเสียใจขึ้นเท่านั้น อันนี้มันก็ไม่มีอะไร ที่เราปฏิบัตินั้นก็ไม่ต้องหมาย อันนี้มันซึ่ง  
มันลึก

ที่เราปฏิบัติกันทุกวันนี้ ก็ให้รู้จักอยู่ในขอบเขตของเรา ที่เรามาศึกษิตันมันอยาก  
จะได้ตามปรารถนาของเราทุกประการนั้น มันก็ไม่ได้ เพราะมันเป็นอย่างนั้น นี้เรียกว่า  
การปฏิบัติให้เห็นชัดเจน

อยากให้เห็นสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็ให้เห็นตัวของเรา จะยืนให้มีสติ จะนั่งให้มีสติ  
จะนอนให้มีสติ พุดไปถึงไหน ก็เรื่อยไป ท่านก็อย่าอยู่ตรงนี้ละ เพราะมันเป็นรากฐาน  
อยู่ตรงนี้

อย่างที่ผมเคยพูดว่า อยู่ด้วยกันมากๆ อย่างนี้ ก็เหมือนอยู่คนเดียว เดียว เราจะมอง  
ได้ง่ายๆ ถ้ามันรักคนนี้ นี่มันก็เริ่มจะผิดแล้ว ในใจเราเราก็รู้ว่ามันผิดแล้ว มันเกลียด  
คนโน้น นี้เราก็รู้ว่ามันเริ่มจะผิดแล้ว เพราะท่านสอนว่า ไม่ให้รักใคร ไม่ให้เกลียดใคร  
มันจะเกลียด มันจะรักใคร มันเป็นอาการเท่านั้นแหละ มันอยู่นอกใจของเรา ไม่อยู่ในใจ  
ของเราอย่างนี้ พุดอย่างนี้ ใจมันก็เป็นอย่างหนึ่ง

ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่า *อาโลโก อาโลโก* มันสว่างอยู่ทั้งกลางวันกลางคืน  
ธรรมของพระพุทธเจ้า อาการของธรรมทั้งหลายมันเป็นอาการอยู่ สว่างใสอยู่ตลอดเวลา  
แต่บางที่เราก็อทุกข์ใจ บางที่เราก็อสุขใจ บางที่เราก็อดีใจ บางที่เราก็อเสียใจ ไม่ใช่เป็น  
เพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น มันเป็นเพราะความเห็นผิดของเรานี้เอง มันถึงเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงให้ โอปนยิโก ให้นำนมเข้ามา อย่างนมออกไป ให้นำนมเข้ามา นมเข้ามา มาใส่ตัวของเรานี้ เพื่อจะเห็นชัดๆ มันมีฐานพยานอยู่ที่ตรงนี้ เมื่อปฏิบัติใหม่ๆ พูดอย่างนี้มันก็ไม่รู้จักหรอก มันไม่รู้จัก มันจะรู้จักเมื่อไร รู้จักเมื่อเราปฏิบัติไปนั้นแหละ เพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันเกิดจากการปฏิบัติ ที่วันนี้เรียกว่า การพูดกัน มันเป็นอย่างหนึ่ง การพูดมันได้ยินเสียงมาถึงหูเรา เมื่อไรถึงใจจึงพิจารณา เอาไปพิจารณาไปปฏิบัติ อย่างนี้มันจะค่อยๆ เกิดขึ้น คนมีปัญญามาก มันก็เกิดขึ้นเร็ว คนมีปัญญาน้อย มันก็เกิดขึ้นช้า ไม่มีปัญญาเลย มันก็ไม่เกิด มันเป็นเสียอย่างนั้น

การนั่งสมาธิ ก็อย่าไปว่าอะไรมันเลย การนั่งสมาธินี้ สมาธิคือความตั้งใจมั่น เราถอนกลับมาที่ สมาธิคือความตั้งใจมั่น ถ้าเรามั่นใจในข้อปฏิบัติเราอย่างนี้ มันก็เป็นสมาธิส่วนหนึ่ง แต่ว่ามันยังไม่เป็นผล คือมันยังเป็นดอก ออกจากดอกมันก็เป็นผล มันก็เป็นผลเล็ก มันก็เป็นผลใหญ่เรื่อยๆ ของมันไปอย่างนั้น

สิ่งที่เป็นปัจจัยนิสัยของคนนี้มันไม่เหมือนกัน สิ่งของมันฝังอยู่ที่เรายังไม่เห็นมัน เช่น ผลมะม่วง เม็ดมะม่วง เม็ดขนุนนี้ เราไม่รู้จักมันนะ วันนี้เราได้ฉันทขนุน เอายวงขนุนมาฉันทนะ หยิบเม็ดมันขึ้นมา อันนั้นละคือเราแบกต้นขนุนอยู่แล้ว แต่เราไม่รู้จัก เอามะม่วงขึ้นมาฉันทสักใบหนึ่ง หยิบเม็ดมันขึ้นมา อันนั้นคือเราแบกต้นมะม่วงอยู่ทั้งต้น เราไม่รู้เรื่องของเรา เอาเม็ดทุเรียนจับขึ้นมาฉันท นั่นคือเราแบกต้นทุเรียนอยู่ทั้งต้น แบกแต่ก็ไม่รู้จัก มันไม่ชัด

หยิบเม็ดขนุนขึ้นมาฉันทนะ หยิบต้นขนุนทั้งต้นขึ้นมา แต่เวลานั้นมันยังไม่เห็นหรอก จะเอาไปทุบดู มันก็ไม่เห็นต้นมัน คือมันละเอียด มันเป็นจุล มีจุลที่ละเอียดๆ นั้นแหละ จะว่าต้นมันอยู่ตรงไหน ใบอยู่ตรงไหน ดอกมันอยู่ที่ตรงไหน กิ่งมันอยู่ที่ตรงไหน ไม่ได้ไม่เห็น ถ้าไม่เห็นเรารู้สึกว่าไม่มีต้นไม้ ไม่มีอะไร คือมันยังไม่ถูกส่วนของมัน ถ้าเราเอาเม็ดมันไปฝังลงในดินสิ มันจะงอกขึ้นมา ต้นก็จะเกิดขึ้นมา ใบก็จะเกิดขึ้นมา กิ่งมันก็จะเกิดขึ้นมา ต่อไปมันโตขึ้น ดอกมันจะเกิดขึ้นมา ผลเล็กมันจะเกิดขึ้นมา ผลโตมันจะเกิดขึ้นมา ผลที่สุกๆ มันจะเกิดขึ้นมาอย่างนั้น

แต่ถ้าเมื่อมันยังเป็นเม็ดอยู่เช่นนี้ เราชี้มันไม่ถูก คนจึงไม่สนใจความเป็นจริง ถ้านักปฏิบัติเราที่ หยิบมะม่วงขึ้นมาสักลูกหนึ่ง คือเราแบกต้นมะม่วงอยู่แล้ว ถ้าเรา รู้จักอย่างนี้มันก็สบายสิ เมื่อเกิดทุกข์ขึ้นมา มันก็ตายแล้ว อย่างเราหยิบขนุนขึ้นมาฉัน มะม่วงขึ้นมาฉัน เราก็เห็นอะไรมันบังอยู่ รสหวานมัน รสมันมัน รสเปรี้ยวมัน เราไม่มองไปถึงต้นมะม่วงอยู่ในนี้ มองว่าอันนี้มันหวานดีนะ อันนี้มันอร่อยเท่านี้แหละ กันไว้ สิ่งทั้งหลายนี้มันกันไว้ ไม่เห็นต้นมะม่วงในเม็ดมะม่วง ไม่เห็นต้นขนุนใน เม็ดขนุน

เราก็เหมือนกันฉันนั้น เราทับอยู่ นั่งทับอยู่ซึ่งธรรมะ นอนก็ทับอยู่ซึ่งธรรมะ เดินไปก็เหยียบธรรมะทุกก้าว แต่เราก็ไม่รู้ว้เราเหยียบธรรมะ เรียกว่า ปฏิบัติธรรมะ ธรรมมันอยู่ที่ไหน อย่างนี้เป็นต้น อย่างเราจับเม็ดมะม่วงขึ้นมา ต้นมะม่วงอยู่ที่ไหน เห็นโน่น ต้นใหญ่ๆ โน่น ความเป็นจริงต้นที่เราหยิบอยู่ไม่เห็น ทำไม มันยังไม่สมดุลง ของมัน เฟ่งกำหนดพิจารณา เอาให้มันเห็นถึงใจ รู้แจ้งซึ่งอารมณ์ รู้โลกอย่างแจ่มชัด เป็นโลกวิทู.

# ๒๕

## กุญแจภavana

การศึกษารวมะในทางพระพุทธศาสนานั้น เราศึกษาไปเพื่อหาทางพ้นทุกข์ เพื่อความสงบสุขเป็นจุดสำคัญ จะศึกษาเรื่องรูป เรื่องนาม เรื่องจิต เรื่องเจตสิกก็ตาม ก็เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์เท่านั้นจึงจะถูกทาง มิใช่เพื่ออย่างอื่น เพราะทุกข์มันมี เหตุเกิดและมีที่ของมันอยู่แล้ว

ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้ถ้าเราเข้าใจเสียว่า มันจะเป็นจิตก็ช่างมันเถอะ เมื่อมันหนึ่งอยู่ อย่างนี้ก็คือปกติของมัน ถ้าว่ามันเคลื่อนไปก็เป็นสังขาร<sup>๑</sup> แล้ว มันจะเกิดยินดีก็เป็นสังขาร มันจะเกิดยินร้ายก็เป็นสังขาร มันอยากจะไปโน่นไปนี่ก็เป็นสังขาร ถ้าไม่รู้เท่าสังขาร ก็วิ่งตามมันไป เป็นไปตามมัน เมื่อจิตเคลื่อนเมื่อใด ก็เป็นสมมุติสังขารเมื่อนั้น **ท่านจึงให้พิจารณาสังขาร คือจิตมันเคลื่อนไหวนั่นเอง**

เมื่อมันเคลื่อนออกไปก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านให้พิจารณาอันนี้ ท่านจึงให้รับทราบสิ่งเหล่านั้นไว้ ให้พิจารณาสังขารเหล่านี้ ปฏิจจสมุปบาทธรรมก็เหมือนกัน อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัย

---

บรรยายธรรมเมื่อวันแรม ๑๕ ค่ำ เดือนยี่ ตรงกับวันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๑๒ ณ วัดหนองป่าพง โดย นายบุญทัน จันทประสา ซึ่งจบเปรียญ ได้ร่วมฟังโอวาทด้วย

<sup>๑</sup> สังขาร = การปรุงแต่ง

ให้เกิดนามรูป ฯลฯ เราเคยเล่าเรียนมาศึกษา มา ก็เป็นจริง คือท่านแยกเป็นส่วนๆ ไป เพื่อให้ให้นักศึกษารู้ แต่เมื่อมันเกิดมาจริงๆ แล้วนับไม่ทันหรอก

อุปมาเหมือนเราตกจากยอดไม้ก็ตู่บถึงดินโน่น ไม่รู้ว่ามันผ่านกิ่งไหนบ้าง จิตเมื่อถูกอารมณ์ปู้บขึ้นมา ถึงชอบใจก็ถึงติโน่น อันที่ติดต่อกันเราไม่รู้ มันไปตามที่ปริยัติรู้ นั่นเอง แต่มันก็ไปนอกปริยัติด้วย มันไม่บอกว่า ตรงนี้เป็นอวิชา ตรงนี้เป็นสังขาร ตรงนี้เป็นวิญญูณ ตรงนี้เป็นนามรูป มันไม่ได้ให้ท่านมหาอ่านอย่างนั้นหรอก เหมือนกับการตกจากต้นไม้ ท่านพูดถึงขณะจิตอย่างเต็มที่ของมันจริงๆ อาตมาจึงมีหลักเทียบว่า เหมือนกับการตกจากต้นไม้ เมื่อมันพลาดจากต้นไม้ไปปู้บ มิได้คณหาว่ามันก็นิ่งก็ฟุต เห็นแต่มันตุมถึงดิน เจ็บแล้ว

ทางนี้ก็เหมือนกัน เมื่อมันเป็นขึ้นมา เห็นแต่ทุกข์ โสกะปริทเวะ ทุกข์โน่นเลย มันเกิดมาจากไหน มันไม่ได้อ่านหรอก มันไม่มีปริยัติที่ท่านเอาสิ่งละเอียดนี้ขึ้นมาพูด แต่ก็ผ่านไปทางเส้นเดียวกัน แต่นักปริยัติเอาไม่ทัน

ฉะนั้น ท่านจึงให้ยืนตัวว่า **อะไรที่เกิดขึ้นมาจากผู้รู้นี้ เมื่อผู้รู้อยู่ตามความเป็นจริงของจิตหรือเจตสิกเหล่านี้ จิตก็ไม่ไ้เรา สิ่งเหล่านี้มีแต่ของทั้งทั้งหมด ไม่ควรเข้าไปยึดไปหมายมันทั้งนั้น**

สิ่งที่เรียกว่า จิต หรือ เจตสิก นี้ พระศาสดามีไซ้ให้เรียนเพื่อให้ติด ท่านให้รู้ว่า จิตหรือเจตสิกเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่านั้น มีแต่ท่านให้ปล่อยให้ว่างมัน เมื่อเกิดมาก็รับรู้ไว้ รับทราบไว้ ตัวจิตนี้เองมันถูกอบรมแล้ว ถูกให้พลิกออกจากตัวนี้ เกิดเป็นสังขารปฐไป มันก็เลยมาปฐแต่งเรื่อยไป ทั้งดีทั้งชั่วทุกสิ่งทุกอย่างให้เกิดเป็นไป สิ่งทั้งหลายเหล่านี้พระศาสดาให้ละ แต่ต้องเรียนให้รู้อย่างนี้เสียก่อนจึงจะละได้ ตัวนี้เป็นตัวธรรมชาติอยู่อย่างนี้ จิตก็เป็นอย่างนี้ เจตสิกก็เป็นอย่างนี้

อย่างมรรค ปัญญาอันเห็นชอบ เห็นชอบแล้วก็ดำริชอบ เจรจาชอบ ทำการงานชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ เหล่านี้เป็นเรื่องของเจตสิกทั้งนั้น ออกจากผู้รู้นั่นเอง เหมือนกับตะเกียง



เป็นตัวผู้รู้ ถ้ารู้ชอบ ดำริชอบ อย่างอื่นก็ชอบไปด้วย เหมือนกับแสงสว่างของตะเกียง มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน มันเกิดจากผู้รู้อันนี้ ถ้าจิตนี้ไม่มี ผู้รู้ก็ไม่มีเช่นกัน มันคืออาการของพวกนี้

ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้รวมแล้วเป็นนามหมด ท่านว่าจิตนี้ก็ชื่อว่าจิต มิใช่สัตว์ มิใช่บุคคล มิใช่ตัวมิใช่ตน มิใช่เรามีใช่เขา ธรรมนี้ก็สักว่าธรรม มิใช่ตัวตนเราเขาไม่เป็นอะไร ท่านให้อาที่ไหน เวทนาจีดี สัญญาจีดี สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่เป็นขั้น ๕ ท่านให้วาง

ภาวนาก็เหมือนกับไม้ท่อนเดียว วิปัสสนาอยู่ปลายท่อนทางนี้ สมณะอยู่ปลายท่อนทางนั้น ถ้าเรายกไม้ท่อนนี้ขึ้น ปลายท่อนไม้จะขึ้นข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง ถ้ายกไม้ท่อนนี้ขึ้น ปลายทั้งสองก็จะขึ้นด้วย อะไรจะเป็นตัววิปัสสนา อะไรจะเป็นตัวสมณะ ก็ตัวจิตนี่เอง และเมื่อจิตสงบแล้ว ความสงบเบื้องต้นสงบด้วยสมณะ คือ สมာธิธรรม ทำให้จิตเป็นสมาธิ มันก็สงบ ถ้าความสงบหายไปเกิดทุกข์ ทำไมอาการนี้จึงให้เกิดทุกข์ เพราะความสงบของสมณะเป็นตัวสมุทัยแน่นอน มันจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

เมื่อมีความสงบแล้วยังไม่จบ พระคาสตามองเห็นแล้วว่าไม่จบ ภาวยังไม่สิ้น ชาติยังมีอยู่ พรหมจรรย์ไม่จบ มันไม่จบเพราะอะไร เพราะมันยังมีทุกข์อยู่ ท่านจึงเอาตัวสมณะตัวสงบนี้พิจารณาต่อไปอีก ค้นหาเหตุผลจนกระทั่งท่านไม่ติดในความสงบ ความสงบก็เป็นสังขารอันหนึ่ง ก็เป็นสมมุติเป็นบัญญัติอีก ติดอยู่นี้ก็ติดสมมุติ ติดบัญญัติ เมื่อติดสมมุติติดบัญญัติก็ติดภพติดชาติ ภพชาติก็คือความดีใจในความสงบนี้แหละ เมื่อหายความฟุ้งซ่านก็ติดความสงบ ก็เป็นภพอีก เกิดอยู่อย่างนี้ ภพชาติเกิดขึ้นมา ทำไมพระพุทธรเจ้าจะไม่รู้

ท่านจึงพิจารณา ภพชาติเกิดเพราะอะไร เมื่อยังไม่รู้เท่าสิ่งเหล่านี้ตามความเป็นจริง ท่านให้ยกเอาเรื่องจิตสงบนี้ขึ้นมาพิจารณาเข้าไปอีก สังขารที่เกิดขึ้นมา สงบหรือไม่สงบ พิจารณาเรื่อยไปจนได้เห็นว่าสิ่งเหล่านี้เหมือนก้อนเหล็กแดง ขั้น ๕ เหมือนกับก้อนเหล็กแดง เมื่อมันแดงรอบแล้ว ไปจับตรงไหนมันก็จะเย็นได้ มีที่เย็นใหม่ เอามือแตะ

ข้างบนดูชิ ข้างล่างดูชิ แต่ข้างโน้นข้างนี้ดูชิ ตรงไหนที่มันจะเย็น เย็นไม่ได้ เพราะ  
ก้อนเหล็กมันแดงโรไปหมด ชั้น ๕ นี้ก็ฉนั้น

ความสงบไปติดไม่ได้ จะว่าความสงบเป็นเรา จะว่าเราเป็นความสงบไม่ได้  
ถ้าเข้าใจว่าความสงบเป็นเรา เข้าใจว่าเราเป็นความสงบ ก็เป็นก้อนอึดตาอยู่นี่เอง  
ก้อนอึดตาก็เป็นตัวสมมุติอยู่ จะนี้กว่าเราสงบ เราฟังชาน เราดีเราชั่ว เราสุขเราทุกข์  
อันนี้ก็เป็นภพเป็นชาติอยู่อีก เป็นทุกข์อีก ถ้าสุขหายไปก็กลายเป็นทุกข์ ถ้าความทุกข์  
หายไปก็กลายเป็นสุข ก็ต้องเวียนไปนรกไปสวรรค์อยู่ไม่หยุดยั้ง

พระศาสดาเห็นอาการจิตของท่านเป็นอย่างนี้ นี่แหละท่านว่า ภพยังอยู่ ชาติยังอยู่  
พรหมจรรย์ยังไม่จบ ท่านจึงยกสังขารขึ้นพิจารณาตามธรรมชาติ เพราะมีปัจจัยอยู่นี่  
จึงมีเกิดอยู่นี่ ตายอยู่นี่ มีอาการที่เคลื่อนไหวไปมาอยู่นี่ ท่านจึงยกสิ่งนี้พิจารณาไป  
ให้รู้เท่าตามเป็นจริงของชั้น ๕ ทั้งรูปทั้งนาม **สิ่งทั้งหลายที่จิตคิดไปทุกสิ่งทุกอย่าง  
เหล่านี้ล้วนเป็นสังขารทั้งหมด เมื่อรู้แล้วท่านให้วาง เมื่อรู้แล้วท่านให้ละ ให้รู้สิ่งเหล่านี้  
ตามเป็นจริง** ถ้าไม่รู้ตามความเป็นจริงก็ทุกข์ ก็ไม่วางสิ่งเหล่านี้ได้ เมื่อรู้ตามความเป็น  
จริงแล้ว สิ่งเหล่านี้ก็เป็นของหลอกหลวง สมกับที่พระศาสดาตรัสว่า จิตนี้ไม่มีอะไร ไม่เกิด  
ตามใคร ไม่ตายกับใคร จิตเป็นเสรี รุ่งโรจน์โชติการ ไม่มีเรื่องราวต่างๆ เข้าไปอยู่ในที่นั้น  
ที่จะมีเรื่องราวก็เพราะมันหลงสังขารนี้เอง หลงอึดตานี้เอง

พระศาสดาจึงให้มองดูจิตของเรา เบื้องแรกมันมีอะไร ไม่มีอะไร จริงๆ สิ่งเหล่านี้  
มิได้เกิดด้วย มิได้ตายด้วย ถูกอารมณ์ดีมากระทบก็ได้ดีด้วย ถูกอารมณ์ร้ายมากระทบ  
ก็ได้ร้ายไปด้วย เพราะรู้ตัวของตัวอย่างชัดเจนแล้ว รู้ว่าสภาวะเหล่านั้นไม่เป็นแก่นสาร  
ท่านเห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านให้รอบรู้ของท่านอยู่อย่างนั้น

ตัวผู้รู้รู้ตามความเป็นจริง ผู้รู้มิได้ดีใจไปด้วย มิได้เสียใจไปด้วย อาการที่ตีใจ  
ไปด้วยนั้นแหละเกิด อาการที่เสียใจไปด้วยนั้นแหละตาย ถ้ามันตายก็เกิด ถ้ามันเกิด  
มันก็ตาย ตัวที่เกิดตัวที่ตายนี้แหละเป็นวัฏฏะ เวียนว่ายตายเกิดอยู่ไม่หยุด

เมื่อจิตผู้ปฏิบัติเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องสงสัย ภาพมีไหม ชาติมีไหม ไม่ต้องถามใคร  
**พระศาสนจักรพิจารณาอาการสังขารเหล่านี้แล้วจึงได้ปล่อยวางสังขาร วาจันท์ ๕ เหล่านี้  
เป็นเพียงผู้รับทราบไว้เฉยๆ** มันจะดีขึ้นมาก ท่านก็ไม่ดีกับมัน เป็นคนดูอยู่เฉยๆ  
ถ้ามันร้ายขึ้นมา ท่านก็ไม่ร้ายกับมัน ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะมันขาดจากปัจจัยแล้ว  
รู้ตามความเป็นจริง ปัจจัยที่จะส่งเสริมให้เกิดไม่มี ตัวนี้ก็เป็นผู้รู้ยืนตัว ตัวนี้แหละ  
เป็นตัวสงบ ตัวนี้เป็นตัวไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ตัวนี้มีใช่เหตุมีใช่ผล  
ไม่อาศัยเหตุ ไม่อาศัยผล ไม่อาศัยปัจจัย หมดยปัจจัย ลีนปัจจัย นอกเกิดเหนือตาย  
นอกสุขเหนือทุกข์ นอกดีเหนือชั่ว หมดยเรื่องจะพูด ไม่มีปัจจัยส่งเสริมแล้ว เรื่องที่เรา  
พูดว่าจะติดในสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องจิตหรือเจตสิก

ฉะนั้น เรื่องจิตหรือเรื่องเจตสิกนี้ ก็เป็นเรื่องมีจริงอยู่ เป็นจริงอย่างนั้น แต่  
พระศาสดาเห็นว่ารู้ไปก็ไม่เกิดประโยชน์ ถ้ารู้แล้วเชื่อสิ่งเหล่านี้ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร  
หาความสงบไม่ได้ รู้แล้วท่านให้วาง ให้ละ ให้เลิก เพราะจิตเจตสิกนี้เองนำความผิด  
มาให้เรา นำความทุกข์มาให้เรา ถ้าเราฉลาดก็นำความทุกข์มาให้เรา ถ้าเราโง่งก็นำความผิด  
มาให้เรา **เรื่องจิตหรือเจตสิกนี้มันเป็นโลก พระศาสดาก็เอาเรื่องของโลกมาดูโลก  
เมื่อรู้โลกได้แล้วท่านจึงว่าโลกวิทู ผู้รู้แจ้งโลก** เมื่อท่านมาดูสิ่งเหล่านี้จึงเป็นอย่างนี้

เรื่องสมณะหรือเรื่องวิปัสสนาहीं ให้ทำให้เกิดในจิตเสีย ให้เกิดในจิตจริงๆ  
จึงจะรู้จัก ถ้าไปเรียนตามตำราว่าเจตสิกเป็นอย่างนั้นๆ จิตเป็นอย่างนั้นๆ ก็เรียนได้  
แต่ว่าใช้ระงับความโลภ ความโกรธ ความหลงของเราไม่ได้ เพราะเรียนไปตามอาการ  
ของความโลภ ความโกรธ ความหลง ความโลภมีอาการอย่างนั้นๆ ความโกรธมีอาการ  
อย่างนั้นๆ ความหลงมีอาการอย่างนั้นๆ ไปเล่าอาการของมันเท่านั้น ก็รู้ไปตามอาการ  
พูดไปตามอาการ รู้อยู่ ฉลาดอยู่ แต่ว่าเมื่อมันเกิดกับใจ เราจะเรียนไปตามอาการ  
หรือไม่ เมื่อถูกอารมณ์ที่ไม่ชอบใจมากระทบ มันก็เกิดเป็นอาการขึ้นกับใจเรา เราติด  
มันไหม เราวางมันได้ไหม อาการที่ไม่ชอบใจนั้นเกิดขึ้นมา เรารู้แล้ว ผู้รู้เอาความไม่ชอบ  
ไว้ในใจหรือเปล่า หรือว่าเห็นแล้ววาง

ถ้าเห็นสิ่งที่ไม่ชอบใจแล้วยังเอาไว้ในใจของเรา ให้เรียนใหม่เพราะยังผิดอยู่  
ยังไม่ยิ่ง ถ้ามันยิ่งแล้วมันวาง ให้ดูอย่างนี้ ดูจิตของเราจริงๆ มันจึงจะเป็นปัจเจกตั้ง  
ถ้าจะพูดไปตามอาการของจิตอาการของเจตสิกว่ามีเท่านี้ดวงเท่านี้ดวง อาตมาว่ายิ่ง  
น้อยเกินไป มันยังมีมาก ถ้าเราจะไปเรียนสิ่งเหล่านี้ให้รู้แจ้งแทงตลอดหมดนั้น ไม่แจ้ง  
มันจะหมดอย่างไร มันไม่หมดหรอก หมดไม่เป็น

ฉะนั้น เรื่องการปฏิบัตินี้จึงสำคัญมาก การปฏิบัติอาตมามีได้ปฏิบัติอย่างนั้น  
ไม่รู้ว่าจิตว่าเจตสิกอะไรหรอก ดูผู้รู้นี้แหละ ถ้ามันคิดซังทำนมหา ทำไม่จึงซัง ถ้ามัน  
รักทำนมหา ทำไม่จึงรัก อย่างนี้แหละ จะเป็นจิตหรือเจตสิกก็ไม่รู้ จี้เข้าตรงนี้ จึงแก้เรื่อง  
ที่มันรักหรือซังนั้นให้หายออกจากใจได้ จะเป็นอะไรก็ตาม มันสบายแล้ว ไม่มีอะไร  
มันก็หยุด เอาอย่างนี้ จะพูดไปหลายๆ ก็ซังเขา มากก็ตาม มากก็จะมาอยู่ตรงนี้  
และมันไม่มากไปไหน มันมากออกจากตรงนี้ น้อยก็น้อยออกจากตรงนี้ เกิดก็เกิดออก  
จากนี้ ดับก็ดับอยู่ที่นี่ มันจะไปไหน **ท่านจึงให้นามว่า “ผู้รู้” อาการที่ผู้รู้รู้ตามความเป็นจริง  
ถ้ารู้ตามความเป็นจริงแล้ว มันก็รู้จิตหรือรู้เจตสิกนี้แหละ**

จิตหรือเจตสิกนี้มันหลอกลวงไม่หยุดสักที เราก็ไปเรียนอาการที่มันหลอกลวง  
นั่นเอง ทั้งเรียนเรื่องมันหลอกลวง ทั้งถูกมันหลอกลวงเราอยู่นั่นเอง จะว่าอย่างไรกัน  
ทั้งๆ ที่รู้จักมัน มันก็ลวงทั้งๆ ที่รู้ มันเรื่องอย่างนี้ คือเรื่องเราไปรู้จักเพียงชื่อของมัน  
อาตมาว่าพระพุทธเจ้าไม่ประสงค์อย่างนั้น ทรงประสงค์ว่าทำอย่างไรจึงจะออกจาก  
สิ่งเหล่านี้ได้ ท่านให้ค้นหาเหตุของสิ่งเหล่านี้ขึ้นไป ฉะนั้นอาตมาปฏิบัติโดยไม่รู้จักมาก  
รู้จักเพียงว่าศีลเป็นมรรค **งามเบื้องต้นคือ ศีล งามท่ามกลางคือ สมถิ งามเบื้องปลาย  
คือ ปัญญา** สามอย่างนี้ดูไปดูมาก็เป็นอย่างเดียวกันเท่านั้น แต่ถ้าจะแยกออกเป็น ๓ อย่าง  
ก็ได้

**การรักษาศีล ปัญญาต้องมาก่อน** แต่เราพูดว่ารักษาศีลก่อน ตั้งศีลก่อน ศีลจะ  
สมบูรณ์อย่างไหน จะต้องมปัญญา จะต้องค้นคิดกายของเรา วาจาของเรา พิจารณาหา  
เหตุผล นี่ตัวปัญญาทั้งนั้นก่อนที่จะตั้งศีลขึ้นได้ต้องอาศัยปัญญา

เมื่อพูดตามปริยัติที่ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา อาตมาพิจารณาแล้ว การปฏิบัตินี้ ต้องปัญญามาก่อน ภาวูรู้เรื่องกาย วาจา ว่าโทษของมันเกิดขึ้นมาอย่างไร **ปัญญานี้ต้องพิจารณาหาเหตุผลควบคุมกายวาจาจึงจะบริสุทธิ์ได้ ถ้ารู้จักอาการของกายวาจาที่สุจริตทุจริตแล้ว ก็เห็นที่ปฏิบัติ** ถ้าเห็นที่จะปฏิบัติแล้ว ก็ละสิ่งชั่ว ประพฤติสิ่งที่ดี ละสิ่งผิด ประพฤติสิ่งที่ถูกเป็นศีล ถ้ามันละผิดให้ถูกแล้ว ใจก็แน่วแน่เข้าไป **อาการที่ใจแน่วแน่มั่นคง มิได้ล่งเลงสยในกายวาจาของเรานี้เป็นสมาธิ** ความตั้งใจมั่นแล้ว เมื่อตั้งใจมั่นแล้ว รูปเกิดขึ้นมา เสียงเกิดขึ้นมา พิจารณามันแล้ว นี่เป็นกำลังตอนที่สอง เมื่อรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เกิดขึ้นมาบ่อยๆ ได้พิจารณาบ่อยๆ ด้วยอาการที่เราตั้งใจมิได้ผล จินรู้อาการของสิ่งเหล่านี้ มันเกิดตามความเป็นจริงของมัน เมื่อรู้เรื่อยๆ ไปก็เกิดปัญญา **เมื่อรู้ตามความเป็นจริงตามสภาวะของมันสัญญาจะหลุด เลยกลายเป็นตัวปัญญา** จึงเป็นศีล สมาธิ ปัญญา คงรวมเป็นอันเดียวกัน

ถ้าปัญญากล้าขึ้น ก็อบรมสมาธิให้มันขึ้นไป เมื่อสมาธิมันขึ้นไป ศีลก็มันก็สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เมื่อศีลสมบูรณ์ขึ้น สมาธิก็กล้าขึ้นอีก เมื่อสมาธิกล้าขึ้น ปัญญาก็กล้ายิ่งขึ้น สามอย่างนี้เป็นไวยากรณ์ซึ่งกันและกัน สมกับพระศาสดาตรัสว่า มรรคเป็นหนทาง เมื่อสามอย่างนี้กล้าขึ้นมาเป็นมรรค ศีลก็ยิ่ง สมาธิก็ยิ่ง ปัญญาก็ยิ่ง มรรคนี้จะฆ่ากิเลส โลกเกิดขึ้น โกรธเกิดขึ้น หลงเกิดขึ้น มีมรรคเท่านั้นที่จะเป็นผู้ฆ่าได้

ข้อปฏิบัติอริยสังคคือที่ท่านว่าทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มรรคนั้นคือ ศีล สมาธิ ปัญญา คือข้อปฏิบัติอยู่ในใจ คำว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นอยู่นี้ ที่นับมือให้ดู มิใช่ว่ามันอยู่ที่มือ มันอยู่ที่จิตตอย่างนั้นต่างหาก

ทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา เป็นอยู่อย่างนั้น มันหมุ่นอยู่ตลอดเวลาตลอดกาลตลอดเวลา อาศัยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อะไรเกิดขึ้นมา มรรคนี้จะครอบงำ อยู่เสมอ ถ้ามรรคไม่กล้า กิเลสก็ครอบได้ **ถ้ามรรคกล้า มรรคก็ฆ่ากิเลส ถ้ากิเลสกล้า มรรคอ่อน กิเลสก็ฆ่ามรรค ฆ่าใจเราเอง** ถ้ารูป เวทนา สัญญา สังขาร เกิดขึ้นมาในใจ

เราไม่รู้เท่ามัน มันก็ฆ่าเรา มรรคกับกิเลสเดินเคียงกันไปอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติคือใจ จำเป็นจะต้องเคียงกันไปอย่างนี้ตลอดทาง คล้ายมีคนสองคนเคียงกัน แท้จริงเป็นมรรคกับกิเลสเท่านั้นเองที่เคียงกันอยู่ในใจของเรา มรรคมาคุมเราให้พิจารณาล้ำขึ้น เมื่อเราพิจารณาได้ กิเลสก็แพ้เรา เมื่อมันแข็งมาอีก ถ้าเราอ่อน มรรคก็หายไป กิเลสเกิดขึ้นแทน ย่อมต่อสู้กันอยู่อย่างนี้จนกว่าจะมีฝ่ายชนะ จึงจะจบเรื่องได้ ถ้าพยายามตรงมรรค มันก็ฆ่ากิเลสอยู่เรื่อยไป ผลที่สุด ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็อยู่ในใจอย่างนี้ นั่นแหละคือเราได้ปฏิบัติอริยสัจ

ทุกข์เกิดขึ้นมาด้วยวิธีใด ทุกข์ก็เกิดมาจากเหตุ คือสมุทัยเป็นเหตุ เหตุอะไร เหตุคือศีล สมาธิ ปัญญา นี้อ่อน มรรคก็อ่อน เมื่อมรรคอ่อนกิเลสก็เข้าครอบงำได้ เมื่อครอบงำได้ก็เป็นตัวสมุทัย ทุกข์ก็เกิดขึ้นมา ถ้าทุกข์เกิดขึ้นมาแล้ว ตัวที่จะดับสิ่งเหล่านี้ก็หายไปหมด อากาโรที่ห้ามรรคให้เกิดขึ้นคือศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อศีลยิ่ง สมาธิยิ่ง ปัญญายิ่ง นั่นก็คือมรรคเดินอยู่เสมอ มันจะทำลายตัวสมุทัยคือเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมาได้ ระหว่างที่ทุกข์เกิดไม่ได้เพราะมรรคฆ่ากิเลสอยู่ ในระหว่างกลางนี้ตรงจิตที่ดับทุกข์ ทำไม่จึงดับทุกข์ได้ เพราะศีล สมาธิ ปัญญา ยิ่ง คือมรรคนี้ไม่หยุด อาตมาว่าปฏิบัติอย่างนี้เรื่องจิตเรื่องเจตสิกไม่รู้จะไปอยู่ที่ไหน มันมารวมอยู่ที่นี่ ถ้าจิตพ้นสิ่งเหล่านี้ก็แน่แล้ว มันจะไปทางไหน ไม่ต้องไปไล่มันมาก

ต้นกระบอกต้นนี้ ใบเป็นอย่างไร หยิบมาดูใบเดียวเท่านั้นก็เข้าใจได้แล้ว มันมีลักษณะใบก็ช่างมัน ใบกระบอกเป็นอย่างไร ดูใบเดียวเท่านั้น ใบอื่นก็เหมือนกันหมด ถ้าจะดูลำต้นกระบอกต้นอื่น ดูต้นเดียวก็จะได้รู้ทั้งหมด ดูต้นเดียวเท่านั้น ต้นอื่นก็เหมือนกันอีกเช่นกัน ถึงมันจะมีแสนต้นก็ตาม อาตมาดูเข้าใจต้นเดียวเท่านั้นก็พอแล้ว อาตมาคิดว่าพระพุทธรูปเจ้าท่านทรงสอนอย่างนี้

**ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี สิ่งทั้งสามประการนี้ท่านเรียกว่า มรรค อันมรรคนี้ยังมีไสทสสนา อีกซ้ำยังไม่ใช่สิ่งที่พระศาสดาต้องการอย่างแท้จริงเลย แต่ก็เป็นหนทางที่จะดำเนินเข้าไป เหมือนกับที่ท่านมหาจากกรุงเทพฯ จะมาวัดหนองป่าพง ท่านมหา**

คงไม่ต้องการหนทาง ต้องการถึงวัดต่างหาก แต่หนทางเป็นสิ่งจำเป็นแก่ท่านมหา  
ที่จะต้องมา ฉะนั้น ถนนที่ท่านมหาท่านนั้นมันไม่ใช่วัด มันเป็นเพียงถนนมาวัดเท่านั้น  
แต่ก็จำเป็นต้องมาตามถนนจึงจะมาถึงวัดได้

ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี ถ้าจะพูดว่านอกศาสนา แต่ก็ยังเป็นถนนเข้าไปถึงศาสนา  
เมื่อทำศีลให้ยิ่ง สมาธิให้ยิ่ง ปัญญาให้ยิ่งแล้ว ผลคือความสงบเกิดขึ้นมา นั่นเป็นจุดที่  
ต้องการ เมื่อสงบแล้วถึงได้ยินเสียงก็ไม่มีอะไร เมื่อถึงความสงบอันนี้แล้ว ก็ไม่มีอะไร  
จะทำ ฉะนั้น พระศาสดาจึงให้ละ จะเป็นอะไรก็ไม่ต้องกังวล อันนี้เป็นปัจจัยตั้งแล้วจริงๆ  
มิได้เชื่อใครอีก

หลักของพระพุทธศาสนาจึงมิได้มีอะไร ไม่มีฤทธิ์ ไม่มีปาฏิหาริย์อย่างอื่นทั้งหลาย  
ทั้งปวง สิ่งเหล่านี้พระศาสดามีได้สรรเสริญ แต่มันก็อาจทำได้ เป็นได้ สิ่งเหล่านี้เป็น  
โมฆกรรม พระศาสดาไม่สรรเสริญ ท่านสรรเสริญผู้ที่ทำให้พ้นจากทุกข์ได้เท่านั้น  
ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติ อุปกรณ์เครื่องปฏิบัตินั้น ได้แก่ ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา  
จะต้องฝึกหัดอย่างนี้

อันนี้คือทางดำเนินเข้าไป ก่อนจะถึงได้ต้องมีปัญญามาก่อน นี่เป็นมรรค มรรคมี  
องค์ ๘ ประการ รวมแล้วได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้ากิเลสหุ้มขึ้นมากก็เกิดไม่ได้  
ถ้ามรรคกล้าก็ฆ่ากิเลส ถ้ากิเลสกล้าก็ฆ่ามรรค สองอย่างเท่านั้นที่จะต่อสู้กันไปตลอด  
จนปลายทางทีเดียว รบกันไปเรื่อย ไม่มีหยุด ไม่มีสิ้นสุด

อุปกรณ์เครื่องปฏิบัติก็เป็นของลำบากอยู่ ต้องอาศัยความอดทน ความอดกลั้น  
ต้องทำเอง ให้มันเกิดมาเอง เป็นเอง

นักปริยัติชอบสงสัย เช่น เวลานั่งสมาธิ ถ้าจิตสงบปั๊บ เอ มันเป็นปฐมฌาน  
ละกระมัง ชอบคิดอย่างนี้ พอนึกอย่างนี้จิตถอนเลย ถอนหมดเลย เดียวก็นึกว่าเป็น  
ทุติยฌานแล้วกระมัง อย่าเอามาคิด พวกนี้มันไม่มีป้ายบอก มันคนละอย่าง ไม่มีป้าย  
บอกว่า นี่ทางเข้าวัดหนองป่าพง มิได้อ่านอย่างนั้น มันไม่บอก มีแต่พวกเกจิอาจารย์

มาเขียนไว้ว่า ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน มาเขียนไว้ทางนอก ถ้าจิตเราเข้าไปสงบถึงนั้นแล้วไม่รู้จักหรรอก รู้อยู่แต่ว่ามันไม่เหมือนบริยัติที่เราเรียน ถ้าผู้เรียนบริยัติแล้วชอบกำเข้าไปด้วย ชอบนั่งคอยสังเกตว่า เอ...เป็นอย่างไร มันเป็นปฐมฌานแล้วหรือยัง นี่มันถอนออกหมดแล้ว ไม่ได้ความ ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะมันอยากพอตัดหนาเกิด มันจะมีอะไร มันก็ถอนออกพร้อมกัน **นี่แหละ เราทั้งหลายต้องทิ้งความคิดความสงสัยให้หมด ให้เอาจิตกับกายวาจาล้วนๆ เข้าปฏิบัติ ดูอาการของจิตอย่าแบกคัมภีร์เข้าไปด้วย** ไม่มีคัมภีร์ไหนนั่น ขึ้นแบกเข้าไปมันเสียหมด เพราะในคัมภีร์ไม่มีสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

ผู้ที่เรียนหลายๆ รู้มากๆ จึงไม่ค่อยสำเร็จ เพราะมาติดตรงนี้ ความจริงแล้วเรื่องจิตใจอย่าไปวัดออกมาทางนอก มันจะสงบก็ให้มันสงบไป ความสงบถึงที่สุดมันมีอยู่ บริยัติของอาตมามันน้อย เคยเล่าให้มหาอมรพิง เมื่อคราวปฏิบัติในพรรษาที่ ๓ นั้น มีความสงสัยอยู่ว่าสมาธิเป็นอย่างไรหนอ คิดหาไป นั่งสมาธิไป จิตยิ่งฟุ้ง ยิ่งคิดมาก เวลาไม่นั่งค่อยยังชั่วแหม มันยากจริงๆ ถึงยากก็ทำไม่หยุด ทำอยู่อย่างนั้น ถ้าอยู่เฉยๆ แล้วสบาย เมื่อตั้งใจว่าจะทำให้จิตเป็นหนึ่งยิ่งเอาใหญ่ มันอย่างไรกัน ทำไมจึงเป็นอย่างนี้

ต่อมาจึงคิดได้ว่า มันคงเหมือนลมหายใจเรานี้กระมัง ถ้าว่าจะตั้งใจให้หายใจน้อย หายใจใหญ่ หรือให้มันพอดี ดูมันยากมาก แต่เวลาเดินอยู่ไม่รู้ว่าจะหายใจเข้าออกตอนไหน ในเวลานั้นดูมันสบายแท้ จึงรู้เรื่องราว อ้อ อาจจะเป็นอย่างนั้นก็ได้ เวลาเราเดินไปตามปกติมิได้กำหนดลมหายใจ มีใครเคยเป็นทุกข์ถึงลมหายใจไหม ไม่เคย มันสบายจริงๆ ถ้าจะไปนั่งตั้งใจเอาให้มันสงบ มันก็เลยเป็นอุปาทานยึดใส่ตั้งใส่ หายใจสั้นๆ ยาวๆ เลยไม่เป็นอันกำหนด จิตเกิดมีทุกข์ยิ่งกว่าเก่าเพราะอะไร เพราะความตั้งใจของเรากลายเป็นอุปาทานเข้าไปยึดเลยไม่รู้เรื่อง มันลำบากเพราะเราเอาความอยากเข้าไปด้วย

วันหนึ่งขณะที่เดินจงกรมอยู่เวลาประมาณ ๕ ทุ่มกว่า รู้สึกแปลกๆ มันแปลกมาแต่ตอนกลางวันแล้ว รู้สึกว่าไม่คิดมาก มีอาการสบายๆ เขามีกางนอนอยู่ในหมู่บ้าน ไกลประมาณ



๑๐ เส้น จากที่พักซึ่งเป็นวัดป่า เมื่อเดินจงกรมเมื่อยแล้ว เลยมานั่งที่กระท่อม มีฝาแถบ  
ทองบังอยู่ เวลานั้นรู้สึกว่าคุณเข้าเกือบไม่ทัน เอ๊ะ จิตมันอยากสงบ มันเป็นเองของมัน  
พอนั่ง จิตก็สงบจริงๆ รู้สึกตัวหนักแน่น เสียงเขาร้องรำอยู่ในบ้าน มิใช่ว่าจะไม่ได้ยิน  
ยังได้ยินอยู่แต่จะทำให้ไม่ได้ยินก็ได้ แปลกเหมือนกัน เมื่อไม่เอาใจใส่ก็เงียบไม่ได้ยิน  
จะให้ได้ยินก็ได้ ไม่รู้สึกรำคาญ ภายในจิตเหมือนวัตถุสองอย่างตั้งอยู่ไม่ติดกัน จูจิต  
กับอารมณ์ตั้งอยู่คนละส่วน เหมือนกระโถนกับกาน้ำนี้ ก็เลยเข้าใจว่า เรื่องจิตเป็นสมาธินี้  
ถ้าน้อมไปก็ได้ยินเสียง ถ้าวางก็เงียบ ถ้ามันมีเสียงขึ้นก็ดูตัวผู้รู้ ขาดกันคนละส่วน

จึงพิจารณาว่า “ถ้าไม่ใช่แบบนี้ มันจะใช่ตรงไหนอีก” มันเป็นอย่างนี้ไม่ติดกันเลย  
ได้พิจารณาอย่างนี้เรื่อยๆ จึงเข้าใจว่า อ้อ อันนี้ก็สำคัญเหมือนกัน เรียกว่า *สันตติ* คือความ  
สืบต่อ ถ้าขาด มันก็เป็น *สันติ* แต่ก่อนมันเป็นสันตติ ที่นี้กลายเป็นสันตติออกมา จึงนั่ง  
ทำความเพียรต่อไป จิตในขณะที่นั่งทำความเพียรคราวนั้น ไม่ได้เอาใจใส่ในสิ่งอื่นเลย  
ถ้าเราจะหยุดความเพียรก็หยุดได้ตามสบาย เมื่อเราหยุดความเพียร เจ้าเกียจคร้านใหม่  
เจ้าเหน้อยใหม่ เจ้ารำคาญใหม่ เปล่า ไม่มี ตอบไม่ได้ ของเหล่านี้ไม่มีในจิต มีแต่ความพอดี  
หมดทุกอย่างในนั้น

ถ้าเราจะหยุดก็หยุดเอาเฉยๆ นี่แหละ ต่อมาจึงหยุดพัก หยุดแต่การนั่งเท่านั้น  
ใจเหมือนแกยยังไม่หยุด เลยดึงเอาหมอนลูกหนึ่งมาวางไว้ตั้งใจจะพักผ่อน เมื่อเอนกายลง  
จิตยังสงบอยู่อย่างเดิม พอศีรษะจะถึงหมอน มีอาการน้อมในใจ ไม่รู้มันน้อมไปไหน  
แต่มันน้อมเข้าไป คล้ายกับมีสายไฟอันหนึ่งไปถูกสวิตช์ไฟเข้า ไปดันกับสวิตช์อันนั้น  
กายก็ระเบิดเสียงดังมาก ความรู้ที่มีอยู่นั้นละเอียดที่สุด พอมันผ่านตรงจุดนั้นก็หลุด  
เข้าไปข้างในโน้น ไปอยู่ข้างในจึงไม่มีอะไร แม้อะไรๆ ทั้งปวงก็ส่งเข้าไปไม่ได้ ส่งเข้าไป  
ไม่ถึง ไม่มีอะไรเข้าไปถึง หยุดอยู่ข้างในสักพักหนึ่ง ก็ถอยออกมา คิดว่าถอยออกมา  
นี้ ไม่ใช่เราจะให้ถอยออกมาหรอก เราเป็นเพียงผู้ดูเฉยๆ เราเป็นผู้รู้เท่านั้น อาการเหล่านี้  
เป็นออกมาๆ ก็มาถึงปกติจิตธรรมดา

เมื่อเป็นปกติดังเดิมแล้ว คำถามก็มีขึ้นว่า “นี่มันอะไร” คำตอบเกิดขึ้นว่า “สิ่งเหล่านี้  
ของเป็นเอง ไม่ต้องสงสัยมัน” พุดเท่านี้จิตก็ยอม เมื่อหยุดอยู่พักหนึ่งก็น้อมเข้าไปอีก

เราไม่ได้หม่อม มันหม่อมเอง พอหม่อมเข้าไป ก็ไปถูกสวิตช์ไฟดังเก่า ครั้งที่สองนี้ ร่างกายแตกละเอียดหมด หลุดเข้าไปข้างในอีก เจ็บ ยิ่งเก่งกว่าเก่า ไม่มีอะไรส่งเข้าไปถึง เข้าไปอยู่ตามปรารภของมันเป็นพอสมควรแล้วก็ถอยออกมาตามสภาวะของมัน ในเวลานั้นมันเป็นอัตโนมัติ มิได้แต่ว่าจงเป็นอย่างนั้นจงเป็นอย่างนี้ จงออกอย่างนี้ จงเข้าอย่างนั้น ไม่มี เราเป็นเพียงผู้ทำความรู้ ดูอยู่เฉยๆ มันก็ถอยออกมาถึงปกติ มิได้สงสัย แล้วก็นั่งพิจารณาหม่อมเข้าไปอีก ครั้งที่สามนี้โลกแตกละเอียดหมด ทั้งพื้นปฐพี แผ่นดิน แผ่นหญ้า ต้นไม้ ภูเขา โลก เป็นอากาศธาตุหมด ไม่มีคน หมดไปเลย ตอนสุดท้ายไม่มีอะไร

เมื่อเข้าไปอยู่ตามปรารภของมัน อยู่อย่างไร ดุยาก พุดยาก ของสิ่งนี้ไม่มีอะไรมาเปรียบปานได้เลย นานที่สุดที่อยู่ใต้นั้น พอถึงกำหนดเวลาก็ถอนออกมา คำว่าถอนเราก็มิได้ถอนหรือ มันถอนของมันเอง เราเป็นผู้ดูเท่านั้น ก็เลยออกมาเป็นปกติ สามขณะนี้ใครจะเรียกว่าอะไร ใครรู้ เราจะเรียกอะไรเล่า

ที่เล่ามานี้เรื่องจิตตามธรรมชาติทั้งนั้น อาตมามีได้กล่าวถึงจิตถึงเจตสิก ไม่ต้องการอะไรทั้งนั้น มีศรัทธาทำเข้าไปจริงๆ เอาชีวิตเป็นเดิมพัน เมื่อถึงวาระที่เป็นอย่างนี้ออกมาแล้ว โลกนี้แผ่นดินนี้มันพลิกไปหมด ความรู้ความเห็นมันแปลกไปหมดทุกอย่าง ในระยะนั้นถ้าคนอื่นเห็น อาจจะทำให้เราเป็นบ้าจริงๆ ถ้าผู้ควบคุมสติไม่ดีอาจเป็นบ้าได้นะ เพราะมันไม่เหมือนเก่าสักอย่างเลย เห็นคนในโลกไม่เหมือนเก่า แต่มันก็เป็นเราผู้เดียวเท่านั้น แปลกไปหมดทุกอย่าง ความนึกคิดทั้งหลายทั้งปวงนั้น เขาคิดไปทางโน้น แต่เราคิดไปทางนี้ เขาพุดมาทางนี้ เราพุดไปทางโน้น เขาขึ้นทางโน้น เราลงทางนี้ มันต่างกับมนุษย์ไปหมด มันก็เป็นของมันเรื่อยๆ ไป

ท่านมหาลองไปทำดูเถอะ ถ้ามันเป็นอย่างนี้ ไม่ต้องไปดูไกลอะไรหรอก ดูจิตของเราต่อๆ ไป มันอาจหาญที่สุด อาจหาญมาก นี่คือเรื่องกำลังของจิต เรื่องกำลังของจิตมันเป็นได้ถึงขนาดนี้

นี่เป็นเรื่องกำลังของสมาธิ ขณะนี้ยังเป็นกำลังของสมาธิอยู่ ถ้าเป็นสมาธิขั้นนี้มันสุดของมันแล้ว มันไม่สะดุด มันไม่เป็นขณะ มันสุดแล้ว ถ้าจะทำวิปัสสนาที่นี้คล่อง

แล้ว จะใช้ในทางอื่นก็ได้ ตั้งแต่บัดนี้ ต่อไปจะใช้ฤทธิ์ ใช้เดช ใช้ปาฏิหาริย์ ใช้อะไรๆ อาจใช้ได้ทั้งนั้น นักพรตทั้งหลายเอาไปใช้ ใช้ทำน้ำมนต์น้ำพร ใช้ทำตะกรุด คาถา ได้หมดทั้งนั้น ถึงขั้นนี้แล้วมันไปของมันได้ มันก็ดีไปอย่างนั้นแหละ ดีเหมือนกับเหล่าดี กินแล้วก็มา ดีไปอย่างนั้นใช้ไม่ได้

ตรงนี้เป็นที่แหวะ พระคาสดาท่านแหวะตรงนี้ นี่เป็นแทนที่จะทำวิปัสสนาแล้วเอาไปพิจารณา ที่นี้สมาธิไม่ต้องเท่าไร ดูอาการภายนอกเลย ดูเหตุผลพิจารณาเรื่อยไป ถ้าเป็นอย่างนี้ เราเอาความสงบนี้มาพิจารณารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่มากระทบ อารมณ์แม้จะดี จะชั่ว สุข ทุกข์ ทั้งหลายทั้งปวง เหมือนกับคนขึ้นต้นมะม่วงแล้ว เขย่าลูกหล่นลงมา เราอยู่ใต้ต้นมะม่วงคอยเก็บเอา ลูกไหนเน่าเราไม่เอา เอาแต่ลูกที่ดีๆ ไม่เปลืองแรง เพราะไม่ได้ขึ้นต้นมะม่วง คอยเก็บอยู่ข้างล่างเท่านั้น

ข้อนี้หมายความว่าอย่างไร อารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงเกิดมาแล้ว เอาความรู้มาให้เราหมด มีได้ไปปรุงแต่งมัน ลาก ยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ มันมาเอง เรามีความสงบ มีปัญญา สนุกเพื่อนสนุกเลือกเอา ใครจะว่าดี ว่าชั่ว ว่าร้าย ว่าโน่นว่านี้ สุข ทุกข์ ต่างๆ นานา เป็นต้น ล้วนแต่เป็นกำไรของเราหมด เพราะมีคนขึ้นเขย่าให้มะม่วงหล่นลงมา เราก็สนุกเก็บเอา ไม่กลัว จะกลัวทำไม มีคนขึ้นเขย่าลงมาให้เรา ลากก็ดี ยศก็ดี สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ เปรียบเหมือนมะม่วงหล่นลงมาหาเรา เราเอาความสงบมาพิจารณาเก็บเอา เรา รู้จักแล้ว ลูกไหนดี ลูกไหนเน่า เมื่อเริ่มพิจารณาลิ่งเหล่านี้ **อาการที่พิจารณาออกจากความสงบเหล่านี้แหละเรียกว่าปัญญา เป็นวิปัสสนา** ไม่ได้แต่งมันหรือ วิปัสสนานี้ถ้ามีปัญญา มันเป็นของมันเอง ไม่ต้องไปตั้งชื่อมัน ถ้ามันรู้แจ้งน้อยก็เรียกว่าวิปัสสนาน้อย ถ้ามันรู้อีกขนาดหนึ่ง ก็เรียกว่าวิปัสสนากลาง ถ้ามันรู้ตามความเป็นจริง ก็เรียกว่าวิปัสสนาถึงที่สุด เรื่องวิปัสสนานี้ อาตมาเรียกปัญญา การจะทำวิปัสสนาจะทำเอาเดี๋ยวนั้นๆ ทำได้ยาก มันต้องเดินมาจากความสงบ เรื่องมันเป็นเองทั้งหมด ไม่ใช่เรื่องเราจะไปบังคับ

พระคาสดาจึงตรัสว่า เรื่องของเป็นเอง เมื่อเราทำไปถึงขั้นนี้แล้ว เราก็ปล่อยให้ตามบุญวาสนาบารมีของเรา แต่เราไม่หยุดทำความเพียร จะช้าหรือเร็วเราบังคับไม่ได้ เหมือน

ปลูกต้นไม้ มันรู้จักของมัน มันอยากเร็วก็รู้ว่ามันหลง มันอยากช้าก็รู้ว่ามันหลง เมื่อทำแล้ว มันจึงเกิดผลขึ้นมา เหมือนเราปลูกต้นไม้ เช่น ปลูกพริกต้นนี้ หน้าที่ของเราคือขุด หลุมปลูก ให้น้ำ ให้อปุ๋ย ป้องกันแมลงให้มันเท่านั้น นี่เรื่องของเรา นี่เรื่องศรัทธาของเรา ส่วนต้นพริกจะโตก็เป็นเรื่องของมัน ไม่ใช่เรื่องของเรา จะไปดึงให้มันยึดขึ้นมาก็ไม่ได้ ผิดเรื่อง เราต้องให้น้ำ เอาปุ๋ยใส่ให้

ถ้าเราปฏิบัติอย่างนี้ก็จะสบาย จะถึงชาตินี้ก็ช่าง ถึงชาติหน้าก็ตาม เรามีศรัทธา อย่างนี้แล้ว มีความรู้สึกแน่นอนแล้วอย่างนี้ จะเร็วหรือช้ามันเป็นเรื่องของบุญวาสนา บารมีของเรา ที่นี้ก็รู้สึกสบายเหมือนขับรถม้า ก็มีได้เอารถไปก่อนม้า แต่ก่อนมันเอารถ ไปก่อนม้า ถ้าไถนาก็เดินก่อนควาย หมายความว่าใจมันเร็วมาก ร้อนมาก ที่นี้ไม่เป็น อย่างนั้น ไม่เดินก่อน ต้องเดินตามหลังควาย

ข้าเอาน้ำให้กิน เอาปุ๋ยให้กิน กินไปเถอะ มดปลวกมาข้าจะไล่ให้เจ้าเท่านั้นแหละ ต้นพริกต้นนี้มันก็จะงามขึ้นเอง เมื่อมันงามแล้วเราจะบังคับว่าแกต้องเป็นดอกเดี่ยวนี้ ไม่ใช่เรื่องของเรา อย่าทำ เราจะเป็นทุกข์เปล่าๆ มันจะเป็นของมันเอง เมื่อมันเป็นดอกแล้ว เราจะให้เป็นเม็ดเดี่ยวนี้ อย่าไปบังคับมัน ทุกข์จริงนะ ทุกข์จริงๆ เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เรารู้จักหน้าที่ของเราของเขา หน้าที่ของใครของมัน จิตก็จะรู้หน้าที่การงาน ถ้าจิตไม่รู้ หน้าที่การงาน ก็จะไปบังคับต้นพริกให้มีผลในวันนั้นเอง ให้มันโตเป็นดอกเป็นผลขึ้น ในวันนั้น นั่นล้วนแต่เป็นตัวสมุทัย เหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นมาทั้งนั้น

ถ้ารู้แบบนี้คิดอย่างนี้ รู้ว่ามันหลงมันผิด รู้แบบนี้แล้วก็ปล่อยให้เป็นเรื่องบุญวาสนาบารมีต่อไป เราทำของเราไป ไม่ต้องกลัวว่าจะนาน ร้อยชาติพันชาติก็ช่าง มันจะชาติไหนก็ตาม ปฏิบัติสบายๆ นี่แหละ

จิตถ้าตกกระแสนแล้วไม่กลับ ความชั่วนิดหน่อยนั้นพ้นแล้ว โสดา<sup>๑</sup> ท่านว่าจิตน้อมไปแล้ว ท่านจึงว่าพวกเหล่านี้จะมาสูดบายอีกไม่ได้ มาตกนรกอีกไม่ได้ จะตกได้อย่างไร จิตละบาปแล้ว เห็นโทษในบาปแล้ว จะให้ทำความชั่วทางกายวาจาอีกนั้นทำไม่ได้ เมื่อทำ

<sup>๑</sup> โสดาบันบุคคล = พระอริยเจ้าขั้นต้น

บาปไม่ได้ ทำไม่จึงจะไปสู่อบาย ทำไม่จึงจะไปตกนรกได้ มันนุ่มเข้าไปแล้ว เมื่อจิตนุ่มเข้าไป มันก็รู้จักหน้าที่ รู้จักการงาน รู้จักปฏิบัติ รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา รู้จักกายของเรา รู้จักจิตของเรา รู้จักรูปเรานามเรา สิ่งที่ควรละวาง ก็ละไปวางไปเรื่อยๆ ไม่ต้องสงสัย

นี่เรื่องที่อาตมาได้ปฏิบัติมา ไม่ใช่จะไปทำให้มันละเอียดหลายสิ่งหลายประการ เอาให้ละเอียดอยู่ในใจนี้ ถ้าเห็นรูปนี้ ชอบรูปนี้เพราะอะไร ก็เอารูปนี้มาพิจารณาดูว่า เกสาคือผม โลมาคือขน นขาคือเล็บ ทันตาคือฟัน ตโจคือหนัง พระพุทธเจ้าให้เอาพวกนี้ มาพิจารณาย้ำเข้าไป แยกออก แจกออก เฝ้ามั่นออก ลอกมันออก ทำอยู่อย่างนี้ เอาอยู่อย่างนี้ จนมันไม่ไปไหน มองพวกเดียวกัน เช่น พระเนรเวลาเดินบิณฑบาต เมื่อพระเห็นคนต้องกำหนดให้เป็นร่างผีตายซาก ผีตายเดินไปก่อนเรา เดินไปข้างหน้า เดินไปปะๆ ปะๆ กำหนดมันเข้า ทำความเพียรอยู่อย่างนั้น เจริญอยู่อย่างนั้น เห็นผู้หญิงรุ่นๆ นึกชอบขึ้นมา ก็กำหนดให้เป็นผีเป็นเปรต เป็นของเน่าของเหม็นไปหมดทุกคน ไม่ใช่ให้เข้าใกล้ ให้ในใจของเราเป็นอยู่อย่างนี้ ถึงอย่างไรมันก็ไม่อยู่หรือเพราะมันเป็นของเปื่อยของเน่าให้เราเห็นแน่นอน

พิจารณาให้มันแน่ให้เป็นอยู่ในใจอย่างนี้แล้วไปทางไหนก็ไม่เสีย ให้ทำจริงๆ เห็นเมื่อใด ก็เท่ากับมองเห็นซากศพ เห็นผู้หญิงก็ซากศพ เห็นผู้ชายก็ซากศพ ตัวเราเองก็เป็นซากศพด้วยเหมือนกัน เลยมีแต่ของอย่างนี้ทั้งนั้น พยายามเจริญให้มาก บำเพ็ญให้อยู่ในใจนี้มากขึ้นอีก อาตมาว่ามันสนุกจริงๆ ถ้าเราทำ แต่ถ้าไปมัวอ่านตำราอยู่มันยาก ต้องทำเอาจริงๆ ทำให้มีกรรมฐานในเรา

**การเรียนอภิธรรมนั้นก็ดีอยู่ แต่จะต้องไม่ติดตำรา มุ่งเพื่อรู้ความจริง หาทางพ้นทุกข์จึงจะถูกทาง** เช่น ในปัจจุบันมีการสอนการเรียนวิปัสสนาแบบต่างๆ หลากๆ อาจารย์อาตมาว่าวิปัสสนานี้มันทำไม่ได้ง่ายๆ จะไปทำเอาเลยไม่ได้ ถ้ากายวาจาไม่เรียบร้อยแล้วไปไม่รอด เพราะเป็นการข้ามมรรค บางคนพูดว่า สมณะไม่ต้องไปทำ ข้ามไปวิปัสสนาเลย คนมักง่ายหรือคนที่พูดเช่นนั้น เขาว่าศีลไม่ต้องเกี่ยว ก็การรักษาศีลนี้มันยากมิใช่เล่น ถ้าจะข้ามไปเลยมันก็สบายเท่านั้น อะไรที่ยากแล้วข้ามไป ใครๆ ก็อยากข้าม

มีพระรูปหนึ่งบอกว่าเป็นนักปฏิบัติ เมื่อมาขออยู่กับอาตมา ถามถึงระเบียบปฏิบัติ จึงอธิบายให้ฟังว่า

“เมื่อมาอยู่กับผม จะสะสมเงินทองและสิ่งของไม่ได้ ผมถือตามวินัย”

ท่านพูดว่า “ผมปฏิบัติไม่ยึดไม่หมาย”

อาตมาบอกว่า “ผมไม่ทราบกับท่าน”

ท่านเลยถามว่า “ถ้าผมจะใช้เงินทองแต่ไม่ยึดไม่หมายจะได้ไหม”

อาตมาตอบว่า “ได้ ถ้าท่านเอาเกลือมากินดูแล้วไม่เค็มก็ใช้ได้”

ท่านจะพูดเอาเฉยๆ เพราะท่านชี้เกี้ยวจรรยาของจุกๆ จิกๆ นี่มันยาก เมื่อเอาเกลือมากิน ท่านว่าไม่เค็มแล้วผมจึงเชื่อ ถ้ามันไม่เค็ม จะเอามาให้กินสักกระชอก<sup>๑</sup> ลองดู มันจะไม่เค็มจริงๆ หรือ เรื่องไม่ยึดไม่หมายนี้ ไม่ใช่เรื่องพูดเอาคาดคะเนเอา ไม่ใช่ ถ้าท่านพูดอย่างนี้ อยู่กับผมไม่ได้ ท่านจึงลาไป

เรื่องศีล เรื่องชฎางค์วัตร พวกเราต้องพยายามปฏิบัติ พวกญาติโยมก็เหมือนกัน ถึงปฏิบัติอยู่บ้านก็ตาม พยายามให้มีศีล ๕ กายวาจาของเราพยายามให้เรียบร้อย พยายามดีๆ เกอะ ค่อยทำค่อยไป

การทำสมณะนี้ อย่างนี้กว่าไปทำครั้งหนึ่งสองครั้งแล้วมันไม่สงบก็เลยหยุด ยังไม่ถูกต้องทำนานอยู่นะ ทำไม่จึงนาน คิดดูสิเราปล่อยมาปีนี้ปี เราไม่ได้ทำ มันว่าไปทางโน้นก็วิ่งตามมัน มันว่าไปทางนี้ก็วิ่งตามมัน ทีนี้จะหยุดให้มันอยู่เท่านี้ เดือนสองเดือนจะให้มันนิ่ง มันก็ยังไม่พอ คิดดูเถิด เรื่องการทำจิตใจให้เราเข้าใจว่าสงบในเรื่อง สงบในอารมณ์ ทีแรกพอเกิดอารมณ์ ใจไม่สงบ ใจวุ่นวาย ทำไม่จึงวุ่นวาย เพราะมีตัณหา ไม่อยากให้เกิด ไม่อยากให้มีอารมณ์ ความไม่อยากนี้แหละตัณหา คือ *วิภวตัณหา*

---

<sup>๑</sup> กระชอก = เช่งเล็ก

ยิ่งไม่อยากเท่าไรมันยิ่งชวนกันมา เราไม่อยากมันทำไมจึงมา ไม่อยากให้มันเป็น ทำไมมันเป็น นั่นแหละเราอยากให้มันเป็น เพราะเราไม่รู้จักใจเจ้าของ แหม เล่นอยู่กับพวกนี้ก็จะรู้ตัวว่าผิดก็นานโขอยู่ คิดๆ ดูแล้ว โอ...เราไปเรียกมันมา มันจึงมา ไม่อยากให้มันเป็น อยากให้มันสงบ ไม่อยากให้มันฟุ้งซ่าน นั่นแหละความอยากทั้งแ่งละ

ช่างมันเถอะ เราทำของเราไป เมื่อมีอารมณ์อะไรมา ก็ให้พิจารณามันไป เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทิ้งลงใส่สามขุมนี้เลย แล้วคิดไปพิจารณาไป เรื่องอารมณ์นั้นโดยมากเรามีแต่เรื่องคิด คิดตามอารมณ์ เรื่องคิดกับเรื่องปัญญามันคนละอย่าง มันพาไปอย่างนั้นก็คิดตามมันไป **ถ้าเป็นเรื่องความคิดมันไม่หยุด แต่เรื่องปัญญาแล้วหยุด อยู่นิ่งไม่ไปไหน** เราเป็นผู้รับรู้ไว้ เมื่ออารมณ์อันนี้อันนั้นมา จะเป็นอย่างไรอย่างนั้น เรารู้ไว้ๆ เมื่อถึงที่สุดแล้วก็ว่า เออ เรื่องที่เจ้าคิดเจ้านึก เจ้าวิตกเจ้าวิจารณ์มานี้ เรื่องเหล่านี้มันไม่เป็นแก่นสารทั้งหมด เป็นเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งสิ้น ตัดบทมันเลย ทิ้งลงใส่ไตรลักษณ์เลยยุบไป ครั้นหนึ่งต่อไปอีก มันก็เกิดขึ้นอีก เป็นมาอีก เราก็ดูมันไป สะกดรอยมันไป

เปรียบเหมือนกับเราเลี้ยงควาย หนึ่งต้นข้าว สองควาย สามเจ้าของ ควายจะต้องกินต้นข้าว ต้นข้าวเป็นของที่ควายจะกิน จิตของเราเหมือนควาย อารมณ์คือต้นข้าว ผู้รู้ก็เหมือนเจ้าของ การปฏิบัติเป็นเหมือนอย่างนี้ไม่ผิด เปรียบเทียบดู เวลาเราไปเลี้ยงควาย ทำอย่างไร ปล่อยให้มันไป แต่เราพยายามดูมันอยู่ ถ้ามันเดินไปใกล้ต้นข้าวเราก็ตวาดมัน ควายได้ยินก็จะถอยออก แต่เราอย่าเพลินนะ ถ้ามันคือไม่ฟังเสียง ก็เอาไม้ค้อนฟาดมันจริงๆ มันจะไปไหนเสีย มันจะได้กินต้นข้าวหรือ แต่เราอย่าไปนอนหลับกลางวันก็แล้วกัน ถ้าขึ้นนอนหลับ ต้นข้าวหมดแน่ๆ

เรื่องปฏิบัติก็เช่นกัน เมื่อเราดูจิตของเราอยู่ ผู้รู้ดูจิตเจ้าของ **ผู้ใดตามดูจิตผู้นั้นจักพ้นจากบ่วงของมาร** จิตก็เป็นจิต แล้วใครจะมาดูจิตอีกเล่า เดียวถึงงั้นเท่านั้น จิตอันหนึ่ง ผู้รู้อันหนึ่ง รู้ออกมาจากจิตนั้น รู้จิตเป็นอย่างไร สบอารมณ์เป็นอย่างไร ปราศจากอารมณ์เป็นอย่างไร ผู้ที่รู้อันนี้ท่านเรียกว่าผู้รู้ ผู้รู้จะตามดูจิต ผู้รู้นี้จะเกิด

ปัญญา จิตนั้นคือความนึกคิด ถ้าพบอารมณ์นั้นก็เวะไป ถ้าพบอารมณ์อีกมันก็เวะไปอีก เหมือนกับควายเรานั่นแหละ มันจะไปทางไหน เราก็คุมมันอยู่ มันจะไปไหนได้ มันจะไป ใกล้ต้นข้าวก็คิดว่ามันอยู่ ว่าไม่ฟังก็ถูกไม้ค้อนเท่านั้น ทรมานมันอยู่อย่างนี้

จิตก็เหมือนกัน เมื่อถูกอารมณ์มันจะเข้าจับทันที เมื่อมันเข้าจับผู้รู้ต้องสอนต้อง พิจารณามันว่าดีไม่ดี อธิบายเหตุผลให้มันฟัง มันไปจับสิ่งอื่นอีก มันนึกว่าเป็นของน่าเอา ผู้รู้นี้ก็สอนมันอีก อธิบายให้มีเหตุผลจนมันทึ่ง อย่างนี้จึงสงบได้ จับอะไรมาก็มีแต่ของ ไม่น่าเอาทั้งนั้น มันก็หยุดเท่านั้น มันก็เกี่ยวเหมือนกัน เพราะมีแต่ถูกด่าถูกว่าเสมอ ทรมานมันเข้า ทรมานเข้าไปถึงจิต หัดมันอยู่อย่างนั้นแหละ

ตั้งแต่ครั้งอาตมาปฏิบัติอยู่ในป่า ก็ปฏิบัติอย่างนี้ สอนศิษย์ทั้งหลายก็สอนอย่างนี้ เพราะต้องการเห็นความจริง ไม่ต้องการเห็นในตำรา ต้องการเห็นในใจเจ้าของว่าตัวเอง หลุดพ้นจากสิ่งที่คิดนั้นหรือยัง เมื่อหลุดแล้วก็รู้จัก เมื่อยังไม่หลุดก็พิจารณาเหตุผล จนรู้เรื่องของมัน ถ้ารู้เรื่องของมันก็หลุดเอง ถ้ามีอะไรมาอีก ติดอะไรอีก ก็พิจารณา สิ่งนั้นอีก ไม่หลุดไม่ไป ย้ำมันอยู่ตรงนี้ มันจะไปไหนเสีย อาตมาชอบให้เป็นอย่างนั้น ในตัวเอง เพราะพระพุทธรองค์ตรัสว่า *ปัจจุจัดตั้ง เวทิตัพโพ วิญญูหิ วิญญูชนทั้งหลาย* รู้เฉพาะตน ก็ต้องหาเอาจากเจ้าของ ให้รู้จักจากตัวเองนี้แหละ

ถ้าเชื่อตัวเองก็รู้สึกสบาย เขาว่าไม่ดีก็สบาย เขาว่าดีก็สบาย เขาจะว่าอย่างไรก็ สบายอยู่ เพราะอะไรจึงสบาย เพราะรู้ตัวเอง ถ้าคนอื่นว่าเราดี แต่เราไม่ดี เราจะเชื่อเขา อย่างนั้นหรือ เราก็ไม่เชื่อเขา เราปฏิบัติของเราอยู่ คนไม่เชื่อตนเอง เมื่อเขาว่าดี ก็ดีตามเขา ก็เป็นบ้าไปอย่างนั้น ถ้าเขาว่าชั่ว เราก็ดูเรา มันไม่ใช่หรือ เขาว่าเราทำผิด แต่เราไม่ผิด ดังเขาว่า เขาพูดไม่ถูก ก็ไม่รู้จะไปโกรธเขาทำไม เพราะเขาพูดไม่ถูกตามความจริง ถ้าเราผิดดังเขา ก็ถูกดังเขาแล้ว ไม่รู้จะไปโกรธเขาทำไมอีก ถ้าคิดได้ดังนี้ รู้สึกว่าสบาย จริงๆ มันเลยไม่มีอะไรผิด ล้วนแต่เป็นธรรมทั้งหมด อาตมาปฏิบัติอย่างนี้ ถ้าปฏิบัติ อย่างนี้ มันลัดตรงจริงๆ แม้จะเอาธัมมะธัมโมหรืออภิธรรมมาเถียง อาตมาก็ไม่เถียง ไม่เถียงหรืออก ให้แต่เหตุผลเท่านั้น



ให้เข้าใจเสียว่า **เรื่องปฏิบัตินี้ พระพุทธเจ้าให้วางทั้งหมด วางอย่างรู้ มิใช่วางอย่างไม่รู้** จะวางอย่างควายอย่างวัวไม่เอาใจใส่อย่างนี้ไม่ถูก วางเพราะการรู้สมมุติบัญญัติ ความไม่ยึด

ที่แรกท่านสอนว่า ทำให้มาก เจริญให้มาก ยึดให้มาก ยึดพระพุทธ ยึดพระธรรม ยึดพระสงฆ์ ยึดให้มัน ท่านสอนอย่างนี้เราก็ยึดเอาจริงๆ ยึดไปๆ คล้ายกับท่านสอนว่า อย่าไปโอ้อวดคนอื่น ให้ทำมาหากินด้วยน้ำพักน้ำแรงตัวเอง มีวัวมีควายมีไคร้มีนา ให้หาเอาจากของของเราที่เหลือ ไม่บาปหรอก ถ้าไปทำของคนอื่นมันบาป ผู้ฟังจึงเชื่อ ทำเอาจากของตนเองอย่างเต็มที่ แต่มันก็ยุ่งยากลำบากเหมือนกัน ที่ยากลำบากนั้นเพราะของเราเอง ก็ไปบ่นปรับทุกข์ให้ท่านฟังอีกว่า มีสิ่งของใดๆ ก็ยุ่งยากเป็นทุกข์ เมื่อเห็นความยุ่งยากแล้ว แต่ก่อนเข้าใจว่ายุ่งยากเพราะแย่งชิงของคนอื่น ท่านจึงแนะนำให้ทำของของตน นึกว่าจะสบาย ครั้นทำแล้วยังยุ่งยากอยู่ ท่านจึงเทศน์อย่างใหม่ให้ฟังอีกว่า “มันก็ต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าไปยึดไปหมายมันก็เป็นอย่างนี้ ไม่ว่าของใครทั้งนั้น ไปอยู่บ้านเขา ไปจับมันก็ร้อน ไปอยู่บ้านเรา ไปจับมันก็ร้อนอยู่อย่างนั้น” ท่านก็พูดสอนเรา เพราะท่านสอนคนบ้า การรักษาคนบ้าก็ต้องทำอย่างนั้น พอซื้อตไฟได้ท่านก็ซื้อตไฟมาก่อนยังอยู่ต่ำเกินไปเลยไม่ทันรู้จัก เรื่องอุบายของพระพุทธเจ้าท่านสอนเราต่างหากหมดเรื่องของท่านมาติดเรื่องของเรา ถึงจะเป็นอย่างไรก็ตาม เอาอุบายทั้งหลายเหล่านั้นแหละมาสอนเรา

เรื่องปฏิบัตินี้ อาตมาพยายามค้นคิดเหลือเกิน เอาชีวิตเป็นเดิมพัน เพราะเชื่อตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า มรรค ผล นิพพาน มีอยู่ มันมีอยู่ดังพระองค์ตรัสสอน แต่ที่สิ่งเหล่านั้นเกิดจากการปฏิบัติดี เกิดจากการทรมาน กล้าหาญ กล้าฝึก กล้าหัด กล้าคิด กล้าแปลง กล้าทำ

การทำนั้นทำอย่างไร ท่านให้ฝืนใจตัวเอง ใจเราคิดไปทางนี้ ท่านให้ไปทางโน้น ใจเราคิดไปทางโน้น ท่านให้มาทางนี้ ทำไมท่านจึงฝืนใจ เพราะใจถูกกิเลสเขาพอกมาเต็มที่แล้ว มันยังไม่ได้ฝึกหัดตัดแปลง พระองค์จึงไม่ให้เชื่อ มันยังไม่เป็นศีลยังไม่เป็นธรรม เพราะใจมันยังไม่แข็งไม่ขาว จะไปเชื่อมันอย่างไรได้ ท่านจึงมิให้เชื่อ เพราะ

ใจเป็นกิเลส ทีแรกมันเป็นลูกน้องกิเลส อยู่นานๆ ไปเลยกลายเป็นกิเลส ท่านเลยบอกว่าอย่าเชื่อใจ

ดูเถิด ข้อปฏิบัติมีแต่เรื่องฝืนใจทั้งนั้น ฝืนใจก็เดือดร้อน พอเดือดร้อนก็บ่นว่าแหม ลำบากเหลือเกิน ทำไม่ได้ แต่พระองค์นี่ก็อย่างนั้น ทรงนึกว่า ถ้าเดือดร้อนนั้นถูกแล้ว แต่เราเข้าใจว่าไม่ถูก เป็นเสียอย่างนี้มันจึงลำบาก เมื่อเริ่มทำเดือดร้อน เราก็นึกว่าไม่ถูกทาง คนเราอยากมีความสุข มันจะถูกหรือไม่ถูกไม่รู้ เมื่อขัดกับกิเลสตัณหา ก็เลยเป็นทุกข์เดือดร้อน ก็หยุดทำ เพราะเข้าใจว่าไม่ถูกทาง แต่พระองค์ตรัสว่าถูกแล้ว ถูกกิเลสแล้ว กิเลสมันเร่าร้อน แต่เรานึกว่าเราเร่าร้อน

พระพุทธเจ้าว่ากิเลสเร่าร้อน เราทั้งหลายเป็นอย่างนี้มันจึงยาก เราไม่พิจารณาโดยมากมักเป็นไปตามกามสุขัลลิกานุโยโค อตตกิลมถานุโยโค มันติดอยู่นี่ อยากทำตามใจของเรา อันไหนชอบก็ทำ อยากทำตามใจ ให้นั่งสบาย นอนสบาย จะทำอะไรก็อยากสบาย นี่กามสุขัลลิกานุโยโค ติดสุข มันจะไปได้อย่างไร

ถ้าหากเอากาม ความสบายไม่ได้แล้ว ความสุขไม่ได้แล้ว ก็ไม่พอใจ โกรธขึ้นมา ก็เป็นทุกข์ เป็นโทษกรรม นี่เป็นอตตกิลมถานุโยโค ซึ่งไม่ใช่หนทางของผู้สงบ ไม่ใช่หนทางของผู้ระงับ

กามสุขัลลิกานุโยโค อตตกิลมถานุโยโค ทางสองเส้นนี้ พระพุทธเจ้าไม่ให้เดินความสุข พระองค์ให้รับทราบไว้ ความโกรธ ความเกลียด ความไม่พอใจ ก็ไม่ใช่ทางที่พระพุทธเจ้าเดิน ไม่ใช่ทางของสมณะ เป็นทางที่ชาวบ้านเดินอยู่ พระผู้สงบแล้วไม่เดินอย่างนั้น เดินไปตรงกลาง สัมมาปฏิบัติทานี่ กามสุขัลลิกานุโยโคอยู่ทางซ้าย อตตกิลมถานุโยโค อยู่ทางขวา

ดังนั้น ถ้าจะบวชปฏิบัติต้องเดินทางสายกลางนี้ เราจะไม่เอาใจใส่ความสุขความทุกข์ จะวางมัน แต่รู้สีกว่ามันเตะเรา เดี่ยวนี้เตะทางนี้ นั่นเตะทางนั้น เหมือนกับลูกโป่งกลาง<sup>๑</sup> มันพัดเราทั้งสองข้างเข้าใส่กัน มีสองอย่างนี้แหละเตะเราอยู่ ดังนั้น พระองค์เทศน์ครั้งแรก

---

<sup>๑</sup> ลูกโป่งกลาง = กระดิ่งที่ทำด้วยไม้

จึงทรงยกทางที่สูงสุดทั้งสองขึ้นแสดง เพราะมันติดอยู่ที่นี่ ความอยากได้สุขเตะทางนี้บ้าง ความทุกข์ไม่พอใจเตะทางโน้นบ้าง สองอย่างเท่านั้นเล่นงานเราตลอดกาล

**การเดินทางสายกลาง เราจะวางสุข เราจะวางทุกข์ สัมมาปฏิบัติต้องเดินสายกลาง** เมื่อความอยากได้สุขมากกระทบ ถ้าไม่ได้สุขมันก็ทุกข์เท่านั้น จะเดินกลางๆ ตามทาง พระพุทธเจ้าเดินนั้นลำบาก มันมีสองอย่างคือดีกับร้ายเท่านั้น ถ้าไปเชื่อพวกนี้ก็ต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าโกรธขึ้นมากก็คว่ำหาท่อนไม้เลย ไม่ต้องอดทน ถ้าดีก็ลุ่มตั้งแต่ศีรษะจดปลายเท้า นั่นใช่แล้ว ทางสองข้าง มันไม่ไปกลางๆ ลักที่ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ทำอย่างนั้น ท่านให้ค่อยๆ วางมันไป ทางสายนี้คือสัมมาปฏิบัติ ทางเดินออกจากภพจากชาติ ทางไม่มีภพไม่มีชาติ ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ ไม่มีดีไม่มีชั่ว มนุษย์ทั้งหลายที่ต้องการภพ ถ้าตกลงมาก็ถึงสุขนี้ มันมองไม่เห็นตรงกลาง ผ่านเลยลงมา นี่ ถ้าไม่ได้ตามความพอใจก็เลยมานี่ ข้ามตรงกลางไปเรื่อย ที่พระอยู่เรามองไม่เห็นลักที่ วิ่งไปวิ่งมา อยู่ที่นี่แหละ ไม่อยู่ตรงที่ไม่มีภพไม่มีชาติ เราไม่ชอบจึงไม่อยู่ บางทีก็เลยลงมาข้างล่าง ถูกสุนัขกัด ปีนขึ้นไปข้างบนก็ถูกอีแร้งอีกาปากเหล็กมาจิกกระบาล ก็เลยตกนรกอยู่ ไม่หยุดไม่ยั้งเท่านั้น นี่แหละภาพ

อันที่ว่าไม่มีภพไม่มีชาติ มนุษย์ทั้งหลายไม่เห็น จิตมนุษย์มองไม่เห็นจึงข้ามไป ข้ามมาอยู่อย่างนั้น สัมมาปฏิบัติคือทางสายกลางที่พระพุทธเจ้าเดินพื้นภพพื้นชาติ เป็นอภัยกถกรรม จิตนี้วาง นี่เป็นทางของสมณะ ถ้าใครไม่เดิน เกิดเป็นสมณะไม่ได้ ความสงบเกิดไม่ได้ ทำไม่จึงสงบไม่ได้ เพราะมันเป็นภพเป็นชาติเกิดตายอยู่นั่นเอง **แต่ทางนี้ไม่เกิดไม่ตาย ไม่ต่ำไม่สูง ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ดีไม่ชั่วกับใคร ทางนี้เป็นทางตรง เป็นทางสงบระงับ สงบจากความสุขความทุกข์ ความดีใจความเสียใจ นี่คือลักษณะ ปฏิบัติ ถ้าใจเราเป็นอย่างนี้แล้ว หยุดได้ หยุดตามได้แล้ว ไม่ต้องไปถามใคร**

นี่แหละ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า *ปัจจุตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ* ไม่ต้องถามใคร รู้เฉพาะตนเองแน่นอนอย่างนั้น ถูกตามที่พระองค์ทรงสอนไว้ อาตมาเล่าประวัติย่อๆ ที่ เคยทำเคยปฏิบัติมา ไม่ได้รู้มาก ไม่ได้เรียนมาก เรียนจากจิตใจตนเองตามธรรมชาตินี้ โดยทดลองทำดู เมื่อมันชอบขึ้นมากก็ไปตามมันดู มันจะพาไปไหน มีแต่มันลากเราไปหา

ความทุกข์นั้น เราปฏิบัติดูตัวเองจึงค่อยรู้จัก ค่อยรู้ขึ้นเห็นขึ้นไปเอง ให้เราพากันตั้งอก  
ตั้งใจทำ

ถ้าอยากปฏิบัติ ให้ท่านมหาพยายามอย่าคิดให้มาก ถ้าจะนั่งสมาธิแล้วอยากให้  
มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ หยุดดีกว่า เวลานั้นสงบจะดีกว่าใช้อันนั้นใหม่ ใช้อันนี้ใหม่  
หยุด เอาความรู้ปริยัติใส่หีบใส่ห่อไว้เสีย อย่าเอามาพูด ไม่ใช่ความรู้พวกนั้นจะเข้ามา  
อยู่ที่หอรอก มันพวกใหม่ เวลาเป็นขึ้นมามันไม่เป็นอย่างนั้น เหมือนกับเราเขียนตัวหนังสือ  
“ความโลภ” เวลามันเกิดในใจไม่เหมือนตัวหนังสือ เวลาโกรธก็เหมือนกัน เขียนใส่  
กระดานดำเป็นอย่างหนึ่ง มันเป็นตัวอักษร เวลามันเกิดในใจ อ่านอะไรไม่ทันหอรอก  
มันเป็นขึ้นมาที่ใจเลย สำคัญนัก สำคัญมาก

**ปริยัติเขียนไว้ก็ถูกอยู่ แต่ต้องโอปนโยโก ให้เป็นคนน้อม ถ้าไม่น้อมก็ไม่รู้จักจริงๆ  
มันไม่เห็น** อาตมาก็เหมือนกัน ไม่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก เคยสอบปริยัติธรรม  
มีโอกาสดูไปฟังครูบาอาจารย์เทศน์ให้ฟัง จนจะเกิดความประมาท ฟังเทศน์ไม่เป็น  
พวกพระกรรมฐานพระอุดงค์นี้ไม่รู้พูดอย่างไร พูดเหมือนกับมีตัวมีตนจริงๆ จะใส่เอา  
จริงๆ ต่อมาค่อยทำไป ปฏิบัติไปๆ จึงเป็นจริงตามที่ท่านสอนท่านเทศน์ให้ฟัง ก็รู้เป็น  
เห็นตาม มันเป็นอยู่ในใจของเราเอง ต่อไปนานๆ จึงรู้ว่ามันก็ล้วนแต่ท่านเห็นมาแล้ว  
ท่านเอามาพูดให้ฟัง ไม่ใช่ที่ท่านพูดตามตำรา ท่านพูดตามความรู้ความเห็นจากใจให้ฟัง  
เราเดินตามก็ไปพบที่ท่านพูดไว้หมดทุกอย่าง จึงนี้กว่ามันถูกแล้วนี้ จะอย่างไรอีก  
เอาเท่านี้แหละ อาตมาจึงปฏิบัติต่อไป

การปฏิบัตินั้นให้พยายามทำ มันจะสงบหรือไม่สงบก็ช่าง ปล่อยไว้ก่อน เอาเรื่อง  
เราปฏิบัติเป็นเรื่องแรก เอาเรื่องเราได้สร้างเหตุนี้แหละ ถ้าทำแล้วผลจะเป็นอย่างไรก็ได้  
เราทำได้แล้วอย่ากลัวว่าจะไม่ได้ผล มันไม่สงบ เราก็ได้ทำ ที่นี้ถ้าเราไม่ทำ ใครเล่าจะได้  
ใครเล่าจะเห็น คนหนั้นแหละจะเห็น คนกินนั้นแหละจะอิม ของแต่ละสิ่งละอย่าง  
มันโกหกเราอยู่ สิบครั้งให้มันรู้จักยังดีอยู่ คนเก่ามาโกหกเรื่องเก่า ถ้ารู้จักก็ดีอยู่ มันนาน  
เหลือเกินกว่าจะรู้ มันพยายามมาหลอกลวงเราอยู่

ดังนั้น ถ้าจะปฏิบัติแล้ว ให้ตั้งศีล สมาธิ ปัญญาไว้ในใจของเรา ให้นึกถึง พระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เลิกสิ่งทั้งหลายทั้งปวงออกเสีย การกระทำ ของเรานี่เองเป็นเหตุเกิดขึ้นในภพในชาติหนึ่งจริงๆ เป็นคนซื่อสัตย์ กระทำไปเถอะ

การปฏิบัตินั้นแม้จะนั่งเก้าอี้ก็ทำตามกำหนดได้ เบื้องแรกไม่ต้องกำหนดมาก กำหนดลมหายใจเข้าออก หรือจะว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ ก็ได้ แล้วกำหนดลมหายใจ เข้าออก เมื่อกำหนดให้มีความตั้งใจไว้ว่าการกำหนดลมนี้จะไม่บังคับ ถ้าเราจะลำบากกับ ลมหายใจแล้วยังไม่ถูก ดูเหมือนกับลมหายใจสั้นไป ยาวไป ค่อยไป แรงไป เดี๋ยวลม ไม่ถูก ไม่สบาย แต่เมื่อใดลมออกก็สบาย ลมเข้าก็สบาย จิตของเรารู้จักลมเข้ารู้จักลมออก นั้นแม่นยำแล้ว ถูกแล้ว ถ้าไม่แม่นยำ มันยังหลง ถ้ายังหลงก็หยุด กำหนดใหม่ เวลากำหนด จิตอยากเป็นนั่นเป็นนี่ หรือเกิดแสงสว่าง เป็นปราสาทราชวังขึ้นมาก็ไม่ต้องกลัว ให้รู้จักมัน ให้ทำเรื่อยไป บางครั้งทำไปๆ ลมหมดก็มี หหมดจริงๆ ก็จะกลัวอีก ไม่ต้องกลัว มันหมดแต่ความคิดของเราเท่านั้น เรื่องความละเอียดยังอยู่ ไม่หมด ถึงกาลสมัยแล้ว มันฟื้นกลับขึ้นมาของมันเอง

ให้ใจสงบไปอย่างนี้เสียก่อน นั่งอยู่ที่ไหนก็ตาม นั่งเก้าอี้ นั่งรถ นั่งเรือก็ตาม ถ้ากำหนดเมื่อใดให้มันเข้าเลย ขึ้นรถไฟพอนั่งลงให้มันเข้าเลย อยู่ที่ไหนนั่งได้ทั้งนั้น ถ้าขนาดนี้รู้จักแล้ว รู้จักทางบ้างแล้วจึงมาพิจารณาอารมณ์ ใช้จิตที่สงบนั้นพิจารณา อารมณ์ รูปบ้าง เสียงบ้าง กลิ่นบ้าง รสบ้าง โผฏฐัพพะบ้าง ธรรมารมณ์บ้างที่เกิดขึ้น ให้มาพิจารณา ชอบหรือไม่ชอบต่างๆ นานา ให้เป็นผู้รับทราบไว้ อย่าเข้าไปหมาย ในอารมณ์นั้น ถ้าดีก็ให้รู้ว่าดี ถ้าไม่ดีก็ให้รู้ว่าไม่ดี อันนี้เป็นของสมมุติบัญญัติ ถ้าจะดีจะชั่วก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งนั้น เป็นของไม่แน่นอน ไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น อ่านคาถานี้ไว้ด้วย ถ้าทำได้อย่างนี้เรื่อยๆ ไป ปัญญาจะเกิดเอง อารมณ์นั้น เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งใส่สามขุมนี้ นี่เป็นแก่นของวิปัสสนา ทั้งใส่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดีชั่วร้ายอะไรก็ทิ้งมันใส่นี้ ไม่นานเราก็จะเกิดความรู้ความเห็นขึ้นมาใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดปัญญาอ่อนๆ ขึ้นมา นั่นแหละเรื่องภาวนา ให้พยายาม

ทำเรื่อยๆ คีล ๕ นี้ถือมาหลายปีแล้วมิใช่หรือ เริ่มภาวนาเสีย ให้ความรู้ความจริง เพื่อละ เพื่อถอน เพื่อความสงบ

พูดถึงการสนทนาแล้ว อาตมาสนทนาไม่ค่อยเป็น มันพูดยากอยู่ ถ้าใครอยาก รู้จักต้องอยู่ด้วยกัน อยู่ไปนานๆ ก็รู้จักหรอก อาตมาเคยไปที่वरुตงค์เหมือนกัน อาตมาไม่เทศน์ ไปฟังครูบาอาจารย์รูปนั้นรูปนี้เทศน์ มิใช่ว่าไปเทศน์ให้ท่านฟัง ท่านพูดก็ฟัง ฟังเอา พระเล็กพระน้อยเทศน์ก็ฟัง เราจะฟังก็ฟัง ไม่ค่อยสนทนา ไม่รู้จะ สนทนาอะไร ที่จะเอาก็เอาตรงที่ละที่วางนั่นเอง ทำเพื่อมาละมาวาง ไม่ต้องไปเรียน ให้มาก แก้ไปทุกวันๆ วันหนึ่งๆ ไปตะบับแต่แสงอยู่นั้น ไม่ถูกตัวสักที การปฏิบัติธรรม แม้จะมีหลายแบบ อาตมาไม่ติ ถ้ารู้จักความหมาย ไม่ใช่ว่าจะผิด แต่ถ้าเป็นนักปฏิบัติ แล้วไม่ค่อยรักษากิเลส อาตมาว่าจะไปไม่รอดเพราะมันข้ามมรรค ข้ามศีล สมาธิ ปัญญา บางท่านพูดว่าอย่าไปติดสมณะ อย่าไปเอาสมณะ ผ่านไปวิปัสสนาเลย อาตมาเห็นว่า ถ้าผ่านไปเอาวิปัสสนาเลย มันจะไปไม่รอด

วิธีปฏิบัติของท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ท่านอาจารย์ทองรัตน์ ท่านเจ้าคุณ อุบาสี นี่หลักนี้อย่างนี้ แน่นนอนจริงๆ ถ้าทำตามท่าน ถ้าปฏิบัติตามท่าน เห็นตัวเองจริงๆ ท่านอาจารย์เหล่านี้ เรื่องศีลท่านพยายามรักษาให้แน่นนอน ท่านไม่ข้าม การเคารพครูบา อาจารย์ การเคารพข้อวัตรปฏิบัตินั้น ถ้าครูบาอาจารย์บอกให้ทำก็ทำ ถ้าท่านว่าผิด ให้หยุด ก็หยุด เชื่อว่าทำเอาจริงๆ จังๆ ให้เห็นให้เป็นที่ขึ้นในใจ ท่านอาจารย์บอกอย่างนี้ ดังนั้น พวกลูกศิษย์ทั้งหลายจึงมีความเคารพยำเกรงในครูบาอาจารย์มาก เพราะเห็นตามรอย ของท่าน

ลองทำดูสิ ทำดั่งที่อาตมาพูด ถ้าเราทำมันก็เห็นก็เป็น ทำไม่จะไม่เป็นเพราะเป็น คนทำคนหา อาตมาว่ากิเลสมันไม่อยู่หรอกถ้าทำถูกเรื่องของมัน เป็นผู้ละ พุดจ้าน้อย มักน้อย เป็นคนละกิเลสุมานะทั้งหลายทั้งปวง คนพุดผิดก็ฟังได้ คนพุดถูกก็ฟังได้หมด พิจารณาตัวเองอยู่อย่างนี้ อาตมาว่าเป็นไปได้ทีเดียวถ้าพยายาม แต่ไม่ค่อยมีนักปรียัติ ที่มาปฏิบัติ ยังมีน้อยอยู่ คิดเสียตายเพื่อนๆ ทั้งหลาย เคยแนะนำให้มาพิจารณาอยู่

ท่านมหามานีก็ดีแล้ว เป็นกำลังอันหนึ่ง แถวบ้านเราบ้านไฟใหญ่ หนองลัก หนองขุน บ้านโนนขาว ล้วนแต่เป็นบ้านสำนักเรียนทั้งนั้น เรียนแต่ของที่มันต่อกัน ไม่ตัดสักที เรียนแต่สันตติ เรียนสนธิต่อกันไป ถ้าเราหยุดได้ เรามีหลักวิจัยอย่างนี้ ดีจริงๆ มันไม่ไปทางไหนหรอก มันไปอย่างที่เราเรียนนั่นแหละ แต่ถ้าไม่ปฏิบัติ ผู้เรียนไม่ค่อยรู้ ถ้าปฏิบัติแล้วก็รู้ซึ่ง สิ่งที่เราเคยเรียนมาแจ๋งออก ชัดออก เริ่มปฏิบัติเสีย ให้เข้าใจอย่างนี้

พยายามมาอยู่ตามป่าที่กุฎเล็กๆ นี้ มาฝึกมาทดลองดูบ้าง ดีกว่าเราไปเรียนปริยัติอย่างเดียว ให้พูดอยู่คนเดียว ดูจิตดูใจเราคล้ายๆ กับว่า จิตมันวางเป็นปกติจิต ถ้ามันเคลื่อนออกจากปกติ เช่น มันคิดมันนึกต่างๆ นั่นเป็นสังขาร สังขารนี้มันจะปรุงเราต่อไป ระวังให้ดี ให้รู้มันไว้ ถ้ามันเคลื่อนออกจากปกติแล้วไม่เป็นสัมมาปฏิบัติพรอก มันจะก้าวไปเป็นกามสุขัลลิกานุโยโค อตตกิลมถานุโยโค ของพวกนี้มันปรุง นั่นแหละ เป็นจิตสังขาร ถ้ามันดีก็ดี ถ้ามันชั่วก็ชั่ว มันเกิดกับจิตของเรา อาตมาว่าถ้าได้จ้องดูมันอยู่อย่างนี้ รู้สึกว่าสนุก ถ้าจะพูดเรื่องนี้ก็อยู่อย่างเดียวนั่งแล้วสนุกอยู่ตลอดวัน

เมื่อรู้จักเรื่องวาระของจิต ก็เห็นมีอาการอย่างนี้ เพราะกิเลสมันอบรมจิตอยู่ อาตมาเห็นว่าจิตนี้เหมือนกับจุดๆ เดียวเท่านั้น อันที่เรียกว่าเจตสิกนั้นเป็นแขก แขกมาพักอยู่ตรงนี้ คนนั้นมาเยี่ยมเราบ้าง คนโน้นมาเยี่ยมเราบ้าง มาพักอยู่ตรงนี้ เราจึงเรียกพวกนั้นที่ออกจากจิตของเรามาเป็นเจตสิกหมด

ที่นี่เรามาทำจิตของเราให้เป็นผู้รู้ตื่นอยู่ คอยรักษาจิตของเราอยู่ ถ้าแขกมาเมื่อไร โบกมือห้าม มันจะมานั่งที่ไหน มีที่หนึ่งที่เดียวเท่านั้น เราก็พยายามรับแขกอยู่ตรงนี้ตลอดวัน นี่คือพุทโธ ตัวตั้งมันอยู่นี่ ทำความรู้นี้ไว้จะได้รักษาจิต เรานั่งอยู่ตรงนี้แล้วแขกที่เคยมาเยี่ยมเราตั้งแต่เราเกิดตัวเล็กๆ โน่น มาที่ไรมาที่นี่หมด เราจึงรู้จักมันหมดเลยพุทโธอยู่คนเดียว พูดถึงอาคันตุกะแขกที่จรมาปรุงมาแต่งต่างๆ นานา ให้เราเป็นไปตามเรื่องของมัน อาการของจิตที่เป็นไปตามเรื่องของมันนี่แหละเรียกว่าเจตสิก มันจะเป็นอะไร จะไปไหนก็ช่างมัน ให้เรารู้จักอาคันตุกะที่มาพัก ที่รับแขกมีเก้าอี้เดียวเท่านั้นเอง เราเอาผู้หนึ่งไปนั่งไว้แล้วมันก็ไม่มีการนั่ง มันมาที่นี่มันก็จะมาพูดกับเรา คราวนี้ไม่ได้นั่ง

ครั้งต่อไปก็จะมาอีก มาเมื่อไรก็พบแต่ผู้หนึ่งอยู่ ไม่หนีสักที มันจะทนมากี่ครั้ง เพียงพูดกันอยู่ที่นั่น เราก็มารู้จักหมดทุกคน พวกที่ตั้งแต่เรารู้เตียงสาโน้นมันจะมาเยี่ยมเราหมดนั่นแหละ เพียงเท่านี้

อาตมาว่าธรรมนั้นดูตรงนี้ก็เห็นไปหมด ได้พูด ได้ดู ได้พิจารณาอยู่คนเดียว พุทธธรรมก็อย่างนี้แหละ อาตมาพูดอย่างอื่นไม่เป็น พูดก็พูดไปอย่างนี้ ทำนองนี้ นี่ก็เป็นแต่เพียงพูดให้ฟังเท่านั้น

ที่นี่ให้ไปทำดู ถ้าไปทำมันจะเป็นอย่างนั้นๆ มีหนทางบอก ถ้ามันเป็นอย่างนั้นให้ทำอย่างนั้น ก็ไปทำดูอีก ถ้าไปทำดูอีกมันเป็นอีกอย่างหนึ่ง ก็ต้องแก้ โนนแหละ จึงจะมีที่บอก ในเมื่อเดินสายเดียวกันมันต้องเป็นในจิตทำนมหาแน่นอน ถ้าไม่เป็นอย่างนั้น มันต้องเกิดขัดข้อง ขัดข้องก็ต้องจู้จุก เมื่อพูดตรงนี้ มันไปถูกจิตทำนมหา มันก็รู้จักแก้ ถ้ามันติดอีก ทำนผู้แนะนำก็จะบอก เพราะตรงนี้ทำนก็เคยติดมาแล้ว ก็ต้องแก้อย่างนั้น มันรู้เรื่องกัน ก็พูดกันได้

เช่นเดียวกับอารมณ์คือเสียง ได้ยินเป็นอย่างหนึ่ง เสียงเป็นอย่างหนึ่ง เรารับทราบไว้ไม่มีอะไร เราอาศัยธรรมชาติอย่างนี้แหละมาพิจารณาหาความจริง จนใจมันแยกของมันเอง พุดง่ายๆ ก็คือ มันไม่เอาใจใส่เอง มันจึงเป็นอย่างนั้นได้ เมื่อหูได้ยินเสียง จูจิตของเรา มันพัวพันไปตามไหม มันรำคาญไหม เท่านั้นเรารู้ ได้ยินอยู่แต่ไม่รำคาญ ฉะนั้นอยู่ที่นี้ เอากันไกลๆ มิได้เอาไกล เราจะหนีจากเสียงนั้น หนีไม่ได้หรอก ต้องหนีวิธีนี้จึงจะหนีได้ โดยเราฝึกจิตของเราจนมันอยู่ในสิ่งนี้ วางสิ่งเหล่านั้น สิ่งที่วางแล้วนั้น ก็ยังได้ยินอยู่ ได้ยินอยู่แต่ก็วางอยู่ เพราะสิ่งเหล่านั้นถูกวางอยู่แล้ว มิใช่จะไปบังคับให้มันแยก มันแยกเองโดยอัตโนมัติเพราะการละการวาง จะอยากให้มันไปตามเสียงนั้น มันก็ไม่ไป

เมื่อเรารู้ถึงรูป เสียง กลิ่น รส ทั้งหลายเหล่านี้ตามเป็นจริงแล้ว เห็นชัดอยู่ในดวงจิตของเราว่า สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสามัญลักษณะ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หมดทั้งนั้น เมื่อได้ยินครั้งใด ก็เป็นสามัญลักษณะอยู่ในใจ เวลาอารมณ์ทั้งหลายมากระทบ ได้ยิน



ก็เหมือนไม่ได้ยินนั้น ไม่ใช่จิตของเราจะไม่มีการงาน สติกับจิตพัวพันคุ้มครองกันอยู่ ตลอดกาลตลอดเวลา ถ้าท่านมหาทำจิตให้ถึงอันนี้แล้ว ถึงจะเดินไปทางไหน มันก็ค้นคว้า อยู่เนี่ย เป็นธัมมวิจย หลักของโพชฌงค์เท่านั้นเอง มันหมุนเวียนพุดกับตัวเอง แก่ ปลอดภัย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่มีอะไรมาไถ่ของมันได้ มันมีงานทำของมันเอง

นี่เรื่องอัตโนมัตติของจิตที่เป็นอยู่ ไม่ได้แต่งมัน หัดเบื้องต้นแรกมันเป็นเลย ถ้าเราทำอยู่ อย่างนั้น ท่านมหาจะมีอาการอย่างหนึ่งแปลกขึ้นมา คือ เวลาไปนอน ตั้งใจแล้วว่านอน เคยนอนกรนหรือนอนละเมอ กัดฟัน หรือนอนดิ้นนอนขวาง ถ้าจิตเป็นอย่างนี้แล้ว สิ่งเหล่านั้นหนีหายหมด ถึงจะหลับสนิทตื่นขึ้นมาแล้ว มีอาการคล้ายกับไม่ได้นอน เหมือนไม่ได้หลับ แต่ไม่ง่วง เมื่อก่อนเราเคยนอนกรน ถ้าเราทำจิตใจให้ตื่นแล้ว ไม่กรนหรือก จะกรนอย่างไร คนไม่ได้นอน กายมันไประงับเฉยๆ ตัวนี้ตื่นอยู่ตลอดเวลา ทั้งวันทั้งคืน ตื่นอยู่ทุกกาลเวลา คือ พุทโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้แจ้ง ผู้สว่าง ตัวนี้ ไม่ได้นอน มันเป็นของมันอยู่ ไม่รู้สึกง่วง ถ้าเราทำจิตของเราอย่างนี้ ไม่นอนตลอด ๒-๓ วัน บางทีมันง่วง ร่างกายมันเพลีย พอง่วง เรามานั่งกำหนดเข้าสมาธิทันที ลัก ๕ นาที หรือ ๑๐ นาที แล้วลืมตาขึ้น จะรู้สึกเท่ากับได้นอนตลอดคืนและวัน

เรื่องการนอนหลับนี้ ถ้าไม่คิดถึงสังขารแล้วไม่เป็นไร แต่ว่าเอาแต่พอควร เมื่อนึกถึงสภาวะของสังขารความเป็นไปแล้ว ก็ให้ตามเรื่องของมัน ถ้ามันถึงตรงนั้นแล้ว ไม่ต้องนำไปบอกหรือก มันบอกเอง มันจะมีผู้ชี้ผู้จุด ถึงชี้ก็ยกก็มีผู้บอกให้เราขยับ อยู่เสมอ อยู่ไม่ได้หรือก ถ้าถึงจุดมันจะเป็นของมันเอง ดูเอาสิ อบรมมานานแล้ว อบรม ตัวเองดู

แต่ว่าเบื้องต้นแรกกายวิเวกลำคัญนะ เมื่อเรามาอยู่กายวิเวกแล้ว จะนึกถึงคำ พระสารีบุตรเทศน์ไว้เกี่ยวกับกายวิเวก จิตวิเวก อุปธิวิเวก<sup>๑</sup> กายวิเวกเป็นเหตุให้เกิด จิตวิเวก จิตวิเวกเป็นเหตุเกิดอุปธิวิเวก แต่บางคนพูดว่าไม่สำคัญหรือก ถ้าใจเราสงบแล้ว อยู่ที่ไหนก็ได้ จริงอยู่ แต่เบื้องต้นแรกให้เห็นว่ากายวิเวกเป็นที่หนึ่ง ให้คิดอย่างนี้ วันนั้น

<sup>๑</sup> อุปธิวิเวก = สัจจจากกิเลส (นิพพาน)

หรือวันไหนก็ตาม ท่านมหาเข้าไปนั่งอยู่ในป่าช้าไกลๆ บ้าน ลองดู ให้อยู่คนเดียว หรือท่านมหาจะไปอยู่ที่ยอดเขายอดหนึ่งซึ่งเป็นที่หวาดสะดุ้งให้อยู่คนเดียวนะ เอาให้สนุกตลอดคืน แล้วจึงจะรู้จักว่ามันเป็นอย่างไร

เรื่องกายวิเวกนี้ แม้เมื่อก่อนอาตมาเองก็นึกว่าไม่สำคัญเท่าไร คิดเอา แต่เวลาไปทำดูแล้วจึงนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์สอนให้ไปหากายวิเวกเป็นเมืองแรก เป็นเหตุให้จิตวิเวก ถ้าจิตวิเวกก็เป็นเหตุเกิดอุปปธิวิเวก เช่น เรายังครองเรือน กายวิเวกเป็นอย่างไร พอกลับถึงบ้านเท่านั้น ต้องร่วนวายยุ่งเหยิง เพราะกายไม่วิเวก ถ้าออกจากบ้าน มาสู่สถานที่วิเวกก็เป็นไปอีกแบบหนึ่ง

ฉะนั้น ต้องเข้าใจว่า เมืองแรกนี้กายวิเวกเป็นของสำคัญ เมื่อได้กายวิเวกแล้วก็ได้ธรรม เมื่อได้ธรรมแล้วก็ให้มีครูบาอาจารย์เทศน์ให้ฟัง คอยแนะนำตรงที่เราเข้าใจผิด เพราะที่เราเข้าใจผิดนั้นมันเหมือนกับเราเข้าใจถูกนี้เอง ตรงที่เราเข้าใจผิด แต่นึกว่าถูก ถ้าได้ท่านมาพูดให้ฟังจึงเข้าใจว่าผิด ที่ท่านว่าผิดก็ตรงที่เรานึกว่าถูกนั้นแหละ อันนี้มันซ้อนความคิดของเราอยู่

ตามที่ได้ทราบข่าว มีพระนักปรีดีบางรูปท่านค้นคว้าตามตำราเพราะได้เรียนมามาก อาตมาว่าทดลองดูเถอะ การกางแบบกางตำราทำนี้ ถึงเวลาเรียน เรียนตามแบบ แต่เวลารบ รบนอกแบบ ไปรบตามแบบ มันสู้ข้าศึกไม่ไหว ถ้าเอากันจริงจังแล้วต้องรบนอกแบบ เรื่องมันเป็นอย่างนั้น ตำรานั้น ท่านทำไว้พอเป็นตัวอย่างเท่านั้น บางทีอาจทำให้เสียสติก็ได้ เพราะพูดไปตามสัญญา สังฆาร ท่านไม่เข้าใจว่าสังฆารมันปรุงแต่งทั้งนั้น เดียวนี้ลงไปพื้นบาดาลโน่น ไปพบปะพญานาค เวลาขึ้นมาก็พูดกับพญานาค พูดภาษาพญานาค พวกเราไปฟังมัน ไม่ใช่ภาษาพวกเรา มันก็เป็นบ้าเท่านั้นเอง

ครูบาอาจารย์ท่านไม่ให้ทำอย่างนั้น เรานึกว่าจะดีบจะดี มันไม่ใช่อย่างนั้น ที่ท่านพาทำนี้มีแต่ส่วนละส่วนถอนเรื่องทวิภูมิมานะเรื่องเนื้อเรื่องตัวทั้งนั้น อาตมาว่าการปฏิบัตินี้ก็ยากอยู่ ถึงอย่างไรก็อย่าทิ้งครูทั้งอาจารย์ เรื่องจิตเรื่องสมาธินี้หลงมากจริงๆ เพราะสิ่งที่ไม่ควรจะเป็นได้ แต่มันเป็นขึ้นมาได้ เราจะว่าอย่างไร อาตมาก็ระวังตัวเองเสมอ

เมื่อคราวออกปฏิบัติในระยะ ๒-๓ พรรษาแรก ยังเชื่อตัวเองไม่ได้ แต่พอได้ผ่านไปมากแล้ว เชื่อวาระจิตตัวเองแล้ว ไม่เป็นอะไรหรอก ถึงจะมีปรากฏการณ์อย่างไร ก็ให้มันเป็นมา ถ้ารู้เรื่องอย่างนี้ สิ่งเหล่านี้ก็จะรับไป มีแต่เรื่องจะพิจารณา ต่อไปก็สบาย ท่านมหา ยังไม่ได้ทำดู เคยนั่งสมาธิแล้วใช้ไหม การนั่งสมาธินี้ สิ่งที่ไม่น่าผิดก็ผิดได้ เช่น เวลานั้นเราตั้งใจว่า “เออละ จะเอาให้มันแน่ๆ ดูที” เปล่า วันนั้นไม่ได้เรื่องเลย แต่คนเราชอบทำอย่างนั้น อาตมาเคยสังเกต มันเป็นของมันเอง เช่น บางคืนพอเริ่มนั่ง ก็นึกว่า “เออละ วันนี้อย่างน้อยดี ๑ จึงจะลุก” คิดอย่างนี้ก็بابแล้ว เพราะว่าไม่นานนทรอก เวทนามันรุมเอาเกือบตาย มันดีเวลานั่งโดยไม่ต้องกะต้องเกณฑ์ ไม่มีที่จุดที่หมาย ทุ่มหนึ่ง ๒ ทุ่ม ๓ ทุ่ม ก็ช่างมัน นั่งไปเรื่อยๆ วางเฉยไว้ อย่าบังคับมัน อย่าไปหมายมัน อย่าไปบังคับหัวใจว่าจะเอาให้มันแน่ๆ มันก็ยังไม่แน่

ให้เราวางใจสบายๆ หายใจก็ให้พอดี อย่าเอาสั้นเอายาว อย่าไปแต่งมัน กายก็ให้สบาย ทำเรื่อยไป มันจะถามเราว่า จะเอาที่ทุ่ม จะเอานานเท่าไร มันมาถามเรื่อยหรอก เราต้องตวาดมันว่า “เฮ้ย อย่ามายุ่ง” ต้องปราบมันไว้เสมอ เพราะพวกนี้มีแต่กิเลสมากวน ทั้งนั้น อย่าเอาใจใส่มัน เราต้องพูดว่า “กูอยากพักเร็วพักช้าไม่ผิดกบาลใครหรอก กูอยากนั่งอยู่ตลอดคืน มันจะผิดใคร จะมากวนกูทำไม” ต้องตัดมันไว้แบบนี้ แล้วเราก็ นั่งเรื่อยไปตามเรื่องของเรา วางใจสบาย ก็เลยสงบ เป็นเหตุให้เข้าใจว่า อานาจอุปาทานความ ยึดหมายนี้สำคัญมากจริงๆ เมื่อเรานั่งไปๆ นั่งนานแสนนาน เลยเที่ยงคืนก่อนคืนไป ก็เลยนั่งสบาย มันก็ถูกวิธี จึงรู้ว่าความยึดมั่นถือมั่นเป็นกิเลสจริงๆ เพราะวางจิตไม่ถูก

บางคนนั้นเวลานั่ง จุกจุกไว้ข้างหน้า คิดว่า “ธูปดอกนี้ใหม่หมดจึงจะหยุด” แล้วนั่งต่อไป พอ นั่งไปได้ ๕ นาที ดูเหมือนนานตั้งชั่วโมง ลืมตามองดูธูป แหม ยาวเหลือเกิน กลับตานั้นต่อไปอีก แล้วก็ลืมตาดูธูป ไม่ได้เรื่องอะไรเลย อย่า อย่าไปทำ มันเหมือนกับลิง จิตเลยไม่ต้องทำอะไร นึกถึงแต่ธูปที่ปักไว้ข้างหน้าว่า จวนจะใหม่หมดหรือยังหนอ นี่มันเป็นอย่างนี้ เราอย่าไปหมาย

ถ้าเราทำภาวนา อย่าให้กิเลสตัณหา มันรู้เงื่อนไขรู้ปลายได้ “ท่านจะเอาอย่างไร” มันมาถามเรา “จะเอาขนาดไหน จะเอาประมาณเท่าไร ดีกเท่าไร” มันมาทำให้เราตกลงกับมัน ถ้าเราไปว่าจะเอาสักสองยามมันจะเล่นงานเราทันที นั่นไปยังไม่ถึงชั่วโมงต้องร้อนรนออกจากสมาธิ แล้วก็เกิดนิเวศน์ว่า “แหม มันจะตายหรือยังกันนะ” ว่าจะเอาให้มันแน่นก็ไม่แน่นอน ตั้งสัจจะไว้ก็ไม่ได้ตั้ง ตั้ง คิดทุกข์ใส่ตัวเอง ต่ำตัวเอง พยาบาทตัวเอง ไม่มีคนพยาบาทก็เป็นทุกข์อีกนั่นแหละ ถ้าได้อธิษฐานแล้วต้องเอาให้มันรอดหรือตายโน่น อย่าไปหยุด มันจึงจะถูก เราค่อยทำค่อยไปเสียก่อน ไม่ต้องอธิษฐาน พยายามฝึกหัดไป บางครั้งจิตสงบ ความเจ็บปวดทางร่างกายก็หยุด เรื่องปวดแข็งปวดขา มันหายไปเอง

**การปฏิบัติอีกแบบหนึ่งนั้น เห็นอะไรก็ให้พิจารณา ทำอะไรก็ให้พิจารณาทุกอย่าง อย่างทั้งเรื่องภาวนา บางคนพอออกจากทำความเพียรแล้ว คิดว่าตัวเองหยุดแล้ว พักแล้ว จึงหยุดกำหนดหยุดพิจารณาเสีย เราอย่าเอาอย่างนั้น เห็นอะไรให้พิจารณา เห็นคนดี คนชั่ว คนใหญ่คนโต คนร่ำคนรวย คนยากคนจน เห็นคนเฒ่าคนแก่ เห็นเด็กเห็นเล็ก เห็นคนน้อยคนหนุ่ม ให้พิจารณาไปทุกอย่าง นี่เรื่องการภาวนาของเรา**

การพิจารณาเข้าหาธรรมะนั้น ให้เราพิจารณาดูอาการเหตุผลต่างๆ นานา มันน้อยใหญ่ ดำขาว ดีชั่ว อารมณ์ทุกอย่างนั่นแหละ ถ้าคิดเรียกว่ามันคิด แล้วพิจารณาว่ามันก็เท่านั้นแหละ สิ่งเหล่านี้ตกอยู่ใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่าไปยึดมั่นถือมั่นเลย นี่แหละ ปาฐะของมัน ทั้งมันใส่ลงตรงนี้จึงเป็นความจริง

เรื่องการเห็นอนิจจังเป็นต้นนี้ คือเรื่องไม่ให้เราทุกข์ เป็นเรื่องพิจารณา เช่น เราได้ของดีมาก็ดีใจ ให้พิจารณาความดีใจเอาไว้ บางทีใช้ไปนานๆ เกิดไม่ชอบมันก็มี อยากเอาให้คนหรืออยากให้คนมาซื้อเอาไป ถ้าไม่มีใครมาซื้อก็อยากจะทิ้งไป เพราะเหตุไรจึงเป็นอย่างนี้ มันเป็นอนิจจังมันจึงเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่ได้ขายไม่ได้ทิ้ง ก็เกิดทุกข์ขึ้นมา เรื่องนี้มันเป็นอย่างนี้เอง พอรู้จักเรื่องเดียวเท่านั้น จะมีอีกก็เรื่องก็ช่าง เป็นอย่างนี้หมด เรียกว่าเห็นอันเดียวก็เห็นหมด

บางทีรูปนี้หรือเสียงนี้ไม่ชอบ ไม่น่าฟัง ไม่พอใจ ก็ให้พิจารณาจำไว้ ต่อไปเราอาจจะชอบ อาจจะพอใจในของที่ไม่ชอบเมื่อก่อนนี้ก็มี มันเป็นไปได้ เมื่อนึกถึงคำว่า “อ้อ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ทั้งลงใส่นี้แหละ ก็เลยไม่เกิดความยึดมั่นในสิ่งที่ได้ดีมีเป็นต่างๆ เห็นเป็นอย่างเดียวกัน ให้เป็นธรรมะเกิดขึ้นเท่านั้น เรื่องที่พูดมานี้ พูดให้ฟังเฉยๆ เมื่อมาหาก็พูดให้ฟัง เรื่องเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องพูดมากอะไร ลงมือทำเลย เช่น เรียกกันถามกัน ชวนกันไปว่า ไปใหม่ ไป ไปก็ไปเลย พอดีๆ

เมื่อลงนั่งสมาธิ ถ้าเกิดนิมิตต่างๆ เช่น เห็นนางฟ้า เป็นต้น เมื่อเห็นอย่างนั้น ให้เราดูเสียก่อนว่า จิตเป็นอย่างไร อย่างที่หลักนี้ จิตต้องสงบจึงเป็นอย่างนั้น **นิมิตที่เกิดขึ้น อย่าอยากให้มันเกิด อย่าไม่อยากให้มันเกิด มันมาก็พิจารณา พิจารณาแล้วอย่าหลง ให้นึกว่ามันไม่ใช่ของเรา นี่ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นกัน** ถึงมันจะเป็นอยู่ก็อย่าเอาใจใส่มัน เมื่อมันยังไม่หาย ตั้งจิตใหม่ กำหนดลมหายใจหลายๆ สูดลมเข้ายาวๆ หายใจออกยาวๆ อย่างน้อย ๓ ครั้งก็ตัดได้ ตั้งกำหนดใหม่เรื่อยไป

สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นของเรา สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงนิมิต คือของหลอกหลวงให้เราชอบให้เรารัก ให้เรากลัว นิมิตเป็นของหลอกหลวงใจเรา มันไม่แน่นอน ถ้าเห็นแล้วอย่าไปหมายมั่น ไม่ใช่ของเรา อย่าวิ่งตามนิมิต **เห็นนิมิตให้ย້อนดูจิตเลย อย่าทิ้งหลักเดิม** ถ้าทิ้งตรงนี้ไปวิ่งตามมัน อาจพูดลืมนตัวเองเป็นบ้าไปได้ ไม่กลับมาพูดกับเรา เพราะหนีจากคอกแล้ว ให้เชื่อตัวเองแน่นอน เห็นอะไรมาก็ตาม ถ้านิมิตเกิดขึ้น มาดูจิตตัวเอง จิตต้องสงบมันจึงเป็น

ถ้าเป็นมา ให้เข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้มีใช่ของเรา นิมิตนี้ให้ประโยชน์แก่คนมีปัญหา ให้โทษแก่คนไม่มีปัญหา ทำความเพียรไปจนเราไม่ตื่นตื่นในนิมิต มันอยากเกิดก็เกิด ไม่เกิดก็ไม่เกิด ไม่กลัวมัน เชื่อใจได้อย่างนี้ไม่เป็นไร ทีแรกเราตื่น ของหน้าดู มันก็อยากดู ความดีใจเกิดขึ้นมาอย่างนี้ก็หลง ไม่อยากให้มันดีมันก็ดี ไม่รู้จะทำอย่างไร ปฏิบัติไม่ถูกก็เป็นทุกข์ มันอยากดีใจก็ช่างมัน ให้เรารู้ความดีใจนั้นเองว่าความดีใจนี้

ก็ผิด ไม่แน่นอนเช่นกัน แก้มันอย่างนี้ อย่าไปแก้วว่า “ไม่ยากให้มันดีใจ ทำไม่จึงดีใจ”  
นี่ผิดอยู่นะ ผิดอยู่กับของเหล่านี้ ผิดอยู่ใกล้ๆ ไม่ได้ผิดอยู่ไกลหรอก อย่างกลัวนิมิต  
ไม่ต้องกลัว เรื่องภาวนานี้พอพูดให้ฟังได้เพราะเคยทำมา ไม่รู้ว่าจะถูกหรือไม่นะ  
ให้เอาไปพิจารณาเอาเอง

เอ้า พอสมควรละนะ.

“พุทธโธ” คือ ผู้รู้

เป็นผู้รู้จริง

คือรู้แล้วไม่มีทุกข์

# พระธรรมเทศนาสำหรับคฤหัสถ์





## ๒๖

### การเข้าสู่หลักธรรม

---

เอาละ ให้ตั้งใจฟัง มีอะไรชัดซึ้งใหม่ มีอะไรใหม่ ง่วงใหม่

การฟังธรรมนั้นก็เพื่อความเข้าใจในธรรมะ แล้วก็ต้องนำไปปฏิบัติให้ถึงในสิ่ง  
ที่เรามีความมุ่งหมาย อย่าเข้าใจว่าพอฟังธรรมแล้วก็จะดีเลยทีเดียว **ในการฟังธรรมนั้น  
พื้นฐานเป็นสิ่งที่สำคัญมาก คือจะต้องประกอบไปด้วยสถานที่ ประกอบไปด้วยเวลา  
ประกอบไปด้วยบุคคล และประกอบไปด้วยธรรมะ**

อย่างสถานที่ในวัดของเราเนี่ยมันเป็นป่า มันมีความสงบ เมื่อพูดอะไรออกไป ก็ไม่มี  
อะไรเข้ามาแทรก มันเป็นสถานที่อันสมควร ส่วนสถานที่อื่นไม่สมควร เช่น คนร้องเพลง  
ก็ร้องเพลงไป คนเล่นก็เล่นไป มันก็วุ่นวาย จะเอาพระไปพูดตรงนั้นก็สมควร หลวงพ่อ  
เคยไปงานมงคล แต่ไม่ใช้งานมงคลหรอก เป็นงานอวมงคลเสียมากกว่า พอจะให้รับศีล  
ให้ฟังเทศน์ เขาก็ไม่สนใจในศีลในเทศน์ คนเล่นก็เล่น คนกินเหล้าก็กินสารพัดอย่าง  
มานิมนัตพระไปเทศน์ตรงนั้น ก็เรียกว่า สถานที่ไม่สมควร บุคคลนั้นก็สมควร ไม่ควร  
จะวางธรรมเทศนาในที่ตรงนั้น

ในการฟังธรรมนั้นให้เราเป็นผู้ฟัง เพราะอะไร เพราะเรายังไม่รู้ซึ้งก็ต้องเป็นผู้ฟัง  
ฟังไปเถอะ ฟังแล้วก็เอาไปพิจารณา อย่าเพิ่งเข้าใจว่ามันถูกแน่นอน และอย่าเพิ่งเข้าใจว่า  
มันผิด ให้ฟังแล้วเอาไปกลั่นไปกรองเสียก่อน คือ เอาไปภาวนา เอาไปพิจารณา เราเรียกว่า

“ภาวนา” ในภาษาธรรมะ ภาษาโลกก็เรียกว่า “พิจารณา” เมื่อมาเข้าถึงธรรมะ ท่านก็เรียกว่าภาวนา ภาวนา หมายถึง ทำให้มันถูกขึ้น ทำให้มันดีขึ้น ที่นี้เมื่อเราจะฟังธรรมเทศนานั้น ก็เหมือนประหนึ่งว่าจะย้อมผ้า โดยปกติเราก็ต้องเอาผ้าไปฟอกไปซัก ให้มันสะอาด แล้วจึงเอามาย้อมด้วยสีที่เราชอบ ไม่ใช่เราไปเห็นสีมันสวยเราชอบ ก็จะเอามาย้อมผ้าของเราให้มันสวย แต่ผ้าที่จะย้อมไม่ได้ฟอกไม่ได้ซัก เราก็เอามาย้อมเลย อย่างนั้นมันก็ไม่สวย เพราะผ้ามันไม่ดี มันไม่สะอาด การที่เราจะเข้าสู่หลักธรรมก็ต้องเป็นอย่างนั้น ต้องทำใจให้สะอาดเป็นพื้นฐาน อย่างเช่นที่หลวงพ่อกำลังให้ถึงพระรัตนตรัยเสียก่อน แล้วก็มาสมาทานศีล แล้วจึงมาฟังธรรมอย่างนี้

## (๑) เบื้องต้นให้มีพระรัตนตรัยเป็นรากฐาน

การให้ถึงพระรัตนตรัย ก็คือ การให้ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระพุทธคืออะไร พระพุทธก็คือ “ผู้รู้” รู้อะไร รู้ความจริง ความจริงคืออะไร ความจริงก็คือธรรมะ ส่วนพระสงฆ์ก็คือผู้ประพฤติปฏิบัติตามธรรมะ ที่พระศาสดาได้ตรัสรู้แล้วว่าเป็นความจริง ฉะนั้น นั่งอยู่แถวๆ นี้ก็เป็นพระสงฆ์ได้ทั้งนั้นแหละ มันไม่ได้หมายถึงเครื่องแต่งตัว แต่มันหมายถึงผู้ปฏิบัติตามธรรมะ ปฏิบัติตามความจริงนั้น รวมเรียกว่าพระรัตนตรัย คือ พระพุทธหนึ่ง พระธรรมหนึ่ง พระสงฆ์หนึ่ง ท่านให้ถือว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกยิ่งกว่าอะไรทั้งนั้น อย่างพ่อแม่ของเราเป็นผู้เลี้ยงเรามา เราก็เคารพบูชาพ่อแม่ของเรา แต่ก็ต้องไม่ยิ่งไปกว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะว่าพ่อแม่ของเรายังมีความเห็นผิดมากอยู่ ถ้าจูงเราเข้าป่า เราจะทำอย่างไร แต่เราก็ไม่ดูถูกพ่อแม่ของเรา

**ถ้าจะว่าไปแล้ว พระพุทธก็ดี พระธรรมก็ดี พระสงฆ์ก็ดี นี่เป็นชื่อของผู้ประกาศความจริงเท่านั้นแหละ ความจริงถ้าย่ลงมาแล้วก็คือ ท่านให้เชื่อ “กรรม” คือ การกระทำของเรา เราจะกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ เฉพาะอะไรที่มันไม่เป็นโทษ ปราศจากโทษทั้งหมด ถึงแม้ว่ามันจะมีอะไรหลายๆ อย่างในโลกที่ว่ามันน่าอัศจรรย์ก็ดี ที่น่าเลื่อมใสก็ดี น่าอะไรต่างๆ ก็ดี อันนี้ก็ตามใจมันเถอะ แต่พระพุทธเจ้าของเราท่านก็ว่า กรรมเป็นแดนเกิด กรรมเป็นเผ่าพันธุ์ กรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ถ้าเรากระทำทางกาย ก็เรียกว่า**

กายกรรม กระทำทางวาจา ก็เรียกว่า วชิกรรม กระทำทางใจ ก็เรียกว่า มโนกรรม ท่านให้  
เชื่ออันนี้ คือเชื่อในการกระทำของเรา

บางคนเป็นผู้มาปฏิบัติธรรม ฟังธรรม เข้าวัดเข้าวา แต่เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ บางที  
ก็ไปหาหมอดู จะไปดูว่ามันจะเป็นอะไรไหม หมอดูก็ทายว่าปีนี้ระวังนะ ไปรถให้ระวัง  
ไปเรือก็ให้ระวัง ระวังอุบัติเหตุ นะ เรายก้กลัว กลัวจะเป็นอย่างนั้น กลัวจะเป็นอย่างนี้  
สารพัดอย่าง บางคนเมื่อจะออกจากบ้านหรือจะออกเดินทาง ก็ว่าจะไปวันไหนดี จะต้อง  
ไปหาหมอดูว่าจะออกวันไหนเวลาเท่าไร บางทีหมอก้ว่าคุณอย่าไปเลยไม่ดี เราก้เลยกลับบ้าน  
นี่เรียกว่าไม่เชื่อมั่นในตัวเอง ไม่เชื่อมั่นในคุณพระรัตนตรัย ไปเชื่อหมอดู อย่างพวกเรา  
บางคนมาอยู่อุบลฯ จะไปกรุงเทพฯ ก็มาหาหลวงพ่อก

“หลวงพ่อกครับ เดินทางวันไหนจะดีครับ”

“ถ้าเดินดี มันก็ดีทุกวันนี้แหละ”

คือ ถ้าเราดีมันก็ดีทุกวัน แต่ที่พอเจอหน้ากันก็ต้องเลี้ยงต้องกินเหล้าเมายากัน  
เมื่อไป มันก็เลยไม่ดี ขับรถมันก็จะตกถนน ถ้าเราทำดีแล้วมันจะเป็นอะไร เราเชื่อการ  
กระทำของเรา อันอื่นจะมาทำให้เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ไม่มีหรอก

**เราทั้งหลายต้องมีความเชื่อมั่นในการกระทำของเรา ไม่มีความลังเลสงสัยใน  
พระรัตนตรัย อย่าถือมงคลตื่นข่าว** มงคลตื่นข่าว นั้นมันเป็นอมงคล เขาว่ามันเป็น  
อย่างนั้น เขว่ามันเป็นอย่างนี้สารพัดอย่าง บางทีก็ว่าต้องไปเอาน้ำในสระตรงนั้นมานะ  
เลยวุ่นไปหากันจนน้ำในสระเป็นเลนหมด เอากันอยู่นั้นแหละ นี่มันตื่น พระพุทธองค์  
ท่านสอนให้เป็นคน **“นิ่งอยู่ด้วยปัญญา”** ใครเขาจะว่าอันนั้นมันเป็นอย่างนั้น อันนี้มันเป็น  
อย่างนี้ ก็ให้ฟังไว้ก่อน การทำจิตใจอย่างนี้ท่านเรียกว่า **“ทำให้มันแบายคาย”** มันก็จะ  
เกิดความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย ไม่มีความลังเลสงสัย มิฉะนั้นก็จะไม่รู้จักความจริง  
ไม่รู้ว่าจะเอาอย่างไรกันแน่ การมีพระรัตนตรัยเป็นรากฐานเป็นที่พึ่งของเรา จะทำให้ใจ  
ของเราแน่นแน่ ใครจะว่าอย่างไรก็ช่าง เราทำดีเท่านั้นแหละ ไม่ต้องลังเลสงสัย การที่  
ไม่ลังเลสงสัยนี้แหละ เรียกว่า มันเดินอยู่เรื่อยไป แต่ถ้ามีความสงสัยแล้ว มันก็จะกลับไป  
กลับมา กลับมากลับไป วุ่นวายอยู่ตรงนี้

## (๒) สมาทานศีลเป็นคุณสมบัติ

เมื่อถึงพระรัตนตรัยแล้วก็มาสมาทานรับศีล ผิดศีลมันดีไหม เรายังคิดถึงดูให้ละเอียด อย่าเข้าข้างเราเข้าข้างใคร การไม่เบียดเบียนตนไม่เบียดเบียนคนอื่น ไม่เบียดเบียนสัตว์ มันดีไหม การไม่ขโมยของคนอื่นนั่นมันดีไหม ให้เราคิดถึงดูเท่านี้ก็รู้ และพวกที่มีครอบครัวแล้วนั้นอยู่ในวงจำกัดของเรามันดีไหม หรืออยู่นอกวงมันดี ดูเท่านี้ก็พอแล้ว ไม่ต้องไปคิดไกล ถ้ามดุ้งง่าย ๆ และมุสกาการพูดโกหกนั่นมันดีไหม คิดให้มันซึ่ง ๆ เข้าทางธรรมะอย่าไปเข้าข้างเรา ไม่ต้องไปศึกษาอะไรมาก ข้อที่ห้า เครื่องมีนเมา คนที่ปราศจากเครื่องมีนเมามันดีไหม อย่าเข้าข้างเจ้าของนะ ทั้งหมดนี้ เรียกว่าเป็นคุณสมบัติของมนุษย์ ถ้าหากว่าใครมีคุณสมบัติทั้ง ๕ ประการนี้ เราก็ไม่ต้องไปถามใครหรอกว่า ฉันเป็นอะไร

อย่างพระสงฆ์ พระสงฆ์ท่านเป็น สุปฏิปันโน อชุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามีจิปฏิปันโน

ที่ว่า **สุปฏิปันโน** ก็คือ ผู้ปฏิบัติดี ดีกาย ดีวาจา ดีใจ เป็นคุณสมบัติของท่าน เป็นคุณสมบัติของพระสงฆ์ เราก็เลยเรียกผู้นี้ว่า **“พระสงฆ์”**

**อชุปฏิปันโน** คือ ผู้ปฏิบัติตรง ตรงกาย ตรงวาจา ตรงใจ ด้วยธรรมะ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อันนี้ก็จะเป็นคุณสมบัติของพระ

**ญายปฏิปันโน** คือ การปฏิบัตินั้นเป็นการปฏิบัติไม่ลงโลก ปฏิบัติตามสังฆธรรม ถ้าหากว่าเป็นสังฆธรรมแน่นอนแล้ว ใครจะว่าดีว่าชั่วก็ช่างเถอะ เราทำของเราไปเรื่อยๆ บางทีเขาก็บอกว่า โอ้ย! ท่านอย่าไปทำเลย เดียวนี้โลกเขาไม่ทำอย่างนั้นหรอก เราก็ไม่ได้หวั่นไหวไปตามเขา

**สามีจิปฏิปันโน** คือ ปฏิบัติเอาศีล สมาธิ ปัญญา คำสอนของพระมาเป็นใหญ่ สิ่งเหล่านี้เป็นคุณสมบัติของพระสงฆ์ ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ญาติโยมพวกเราทั้งหลาย ก็เหมือนกัน ต้องมีคุณสมบัติอย่างนี้ จะทำอะไรรู้ๆ ก็ให้ตรวจดูพื้นฐานนี้เสียก่อน อันนี้เรื่องพระรัตนตรัยต้องมีคุณสมบัติอย่างนี้

## (๓) ฝึกปฏิบัติอบรมจิต

ส่วนเรื่องการปฏิบัตินั้น ทุกวันนี้มันยิ่งไปกันใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกเราที่มาเที่ยวมาสนใจในการปฏิบัติ ได้ไปพบหลายๆ แห่ง ไปพบอาจารย์นี้ท่านก็ว่าให้ทำอย่างนั้น ไปพบอาจารย์นั้นท่านก็ว่าให้ทำอย่างนี้ เลยวิ่งตลอดเวลาเลย คือ มันไม่เชื่อมั่น มันไม่เข้าใจ การปฏิบัติกรรมฐานอย่างน้อยมันก็มีตั้ง ๔๐ ข้อ เราไปเรียนกัน มันก็หลายเกินไป เลยไม่รู้จะทำอะไร ยกหูโทรๆ ขึ้นมาภาวนา ใจมันก็ไม่สงบ ก็ไปดึงอันอื่นมาทำอีก เอาอันโน้นบ้างอันนี้บ้าง เลยวิ่งไปหมด ไม่รู้เรื่อง ก็เลยเลิก อย่างนี้ก็มี ฉะนั้น การทำกรรมฐานจึงต้องมาทำความเข้าใจกันเสียก่อนว่า ทำไปทำไม ทำให้มันเกิดอะไร มันมีประโยชน์อะไรไหม

**การทำกรรมฐานนี้ก็คือมาฝึกจิตของเรานั้นเอง** เพื่อให้รู้จักจิตใจของเรา เพราะจิตของเราเกิดขึ้นมาไม่เคยได้ฝึก ปล่อยตามใจของมัน เมื่อมันโมโห ก็ปล่อยตามใจของมัน เมื่อมันโกรธใคร ก็ปล่อยตามเรื่องของมัน เราเป็นเด็กๆ เกิดมาเป็นลูกของพ่อแม่ พ่อแม่ก็ยิ่งปล่อยตามใจ ไม่เคยรู้จักไม่เคยฝึกจิต เราจึงมาทำกรรมฐาน มาฝึกจิต รู้จักที่จะอบรมจิตของเรา เรียกว่ามาปฏิบัติธรรม

แต่ใจของเรานั้นมันเร็ว เร็วที่สุด เร็วกว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เมื่อเราทำกรรมฐาน มันจึงไม่ค่อยสงบ ความสงบมันจะเกิดขึ้นตรงไหน **ความสงบนี้มันจะเกิดขึ้นระยะที่เราปล่อยวาง ถ้าเราตั้งเครียดเมื่อไร มันจะมีแต่เรื่องวุ่นวาย** ไม่มีความสงบภายในจิต ดูอย่างพระอานนท์ ท่านเป็นผู้วิริยะมากที่สุด เมื่อจะเอาจริงๆ ก็เลยไม่รู้ว่าจะเอาตรงไหน อันนั้นมันก็ดี อันนี้มันก็ดี เลยดีกันทั้งคืน ยิ่งตอนเช้ารุ่งนี้เขาจะเรียกพระอรหันต์ ทำการสังคายนา รวมทั้งพระอานนท์ด้วย ก็ยิ่งร้อนใจ ยังมีเวลาอีกคืนเดียวเท่านั้น ก็เลยเร่งเต็มทีอยากจะ เป็นพระอรหันต์ แต่ยิ่งทำก็ยิ่งไปกันใหญ่ จวนจะสว่างอยู่แล้ว ก็ว่า “เอ เราที่มันตั้งเครียดไปละมั้งนี่” เหนื่อยก็เหนื่อย ง่วงก็ง่วง ก็เลยจะพักผ่อนสัก ระยะหนึ่ง พอท่านทอดอาลัยเอนกายนอน มีตัวรู้อันเดียว พอจิตมันวางปั๊บ เท่านั้นแหละ มันเร็วที่สุด พระอานนท์ท่านตรัสรู้เวลานั้น ในเวลาที่วาง พวกเราลองดูซิ ไปนั่งกรรมฐาน

กัดฟันเข้า! ขัดสมาธิยันเลย ตายเป็นตาย เหงื่อมันไหลแถมๆ ความสงบไม่ใช่ มันอยู่ตรงนั้น ความสงบนั้นมันอยู่ที่พอดี มันจะดีขนาดไหนมันก็ไม่สงบ ถ้ามันดีเกินดี มันไม่ดีพอดี มันเกินไป มันดีไม่พอ ดีขนาดไหนก็ให้พอดี มันถึงดี ดีเกินดี มันไม่ดีหรือทำให้พวกเราเข้าใจอย่างนั้น แต่คนเราตัดสินหาว่ามันก็ว่า ต้องทำอย่างเฉียบขาด ไปนั่งกัดฟันลองดูซิ ไม่มีทางหรือก วุ่นตลอดเวลา

#### (๔) สงบความคิดด้วยสมถะ

เรื่องกรรมฐานนี้มันอยู่ด้วยอารมณ์ คือ ให้มี “อารมณ์อันเดียว” อย่างเช่นเราจะดูลมหายใจเข้าออก ก็ให้จิตกำหนดอยู่กับอารมณ์นี้ เราอยู่ในโลก มันหลายอารมณ์เกินไป เดี่ยวจะเอาอันนั้นอันนี้ไม่มีจบ จึงวุ่นวาย จิตไม่สงบ ที่นี้ท่านว่ามันเกิดกับอารมณ์มันอยู่ด้วยอารมณ์ เราก็เลยเอา “อารมณ์อันเดียว” เล่นอันเดียวอย่าไปเล่นอันอื่น เรียกว่า อารมณ์กรรมฐาน เช่น หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หรือให้เข้า-พุท ออก-โธ ก็ได้ พุทโธๆ หรือว่าเข้าออกจะไม่ว่าพุทโธก็ได้ เมื่อเข้ามันก็ “พุท” เอง เมื่อออกมันก็ “โธ” เอง มันได้ความว่า เมื่ออาการของลมมันเข้าเราก็รู้จัก เมื่อมันออกเราก็รู้จัก คือ เป็นผู้รู้ มันเข้าเราก็รู้ มันออกเราก็รู้ ตรงรู้นี้แหละมันเป็นพุทโธ อยู่แล้ว ไม่ต้องว่า “พุท” ไม่ต้องว่า “โธ” ไม่ต้องว่า “พุท” ไม่ต้องว่า “โธ” มันก็ชี้แจงจะว่าอีกนั้นแหละ เข้าใจไหม?

อีกอย่าง “ยุบหนอ” “พองหนอ” อันนี้ก็ถูกเหมือนกัน แต่เราจะไม่ต้องว่ายุบหนอ พองหนอก็ได้ เราหายใจออกมันก็ยุบเอง หายใจเข้ามันก็พองเอง มันไม่ต้องไปว่ายุบว่าพอง ที่เราว่ายุบ ว่าพอง คือ ให้มันออกเสียงในใจสักหน่อย มันจะได้ตั้งใจขึ้นมา เป็นจริงมันยุบมันพองของมันเองอยู่แล้ว แต่เราก็เอาคำว่า ยุบหนอ พองหนอ เสริมเข้ามาอีก ไม่มีผิด อันนี้ก็ไม่มีผิด แต่รวมแล้วก็คือให้เข้าก็รู้ ออกก็รู้ตามสบายของมันเท่านั้นแหละ ไม่ต้องไปคิดอะไรมากมาย อย่าไปคิดว่า เมื่อไรหนอมันจะเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ มันจะวุ่นวาย ให้เราตั้งสติขึ้น ให้มันจดจ่ออยู่ในอารมณ์นั้น จมใจมันฟังใส ไม่มีมัวงม ไม่มีเหน็ดเหนื่อย ให้มันเห็นชัดอยู่อย่างนั้น

เมื่อเราจะฝึกจิตอย่างนั้น เราไม่รู้หรอกว่าจิตของเราคืออะไร อยู่ตรงไหน ถ้าเราจะมาฝึกจิตก็ควรจะต้องรู้จิตของเรา บางทีเราไม่รู้จัก เมื่อเวลามันวุ่นวายขึ้นมา เราก็รู้แต่ว่ามันวุ่นวาย แต่ไม่รู้ว่าจิตอยู่ตรงไหน ถ้าเราจะพูดเข้าไปจริงๆ แล้ว จิตนี้มันก็ไม่เป็นอะไร มันก็คือจิตนั้นแหละ เมื่อเขาเอาชื่อ “จิต” เข้ามาแทรกเราก็เลยหลง จิตนี้มันคืออะไรหนอ พุดงายๆ ว่า **คนที่รับรู้อารมณ์นั้นแหละคือ จิต** คนที่รับรู้อารมณ์ทั้งอารมณ์ดีอารมณ์ชั่วสารพัดอย่างนี้แหละ สมมุติว่าเป็นจิต ถ้านำมันไปฝึกแล้วมันรู้จริง มันก็เป็น **“พุทธโ” คือ ผู้รู้ เป็นผู้รู้จริง คือรู้แล้วไม่มีทุกข์** แต่ถ้าจิตนี้ยังไม่ได้ฝึกไม่ได้อบรม มันก็เป็นผู้รู้ไม่ได้ เพราะมันมี “ผู้หลง” มาปนเปมันอยู่ คือถ้าชอบใจมันก็ดีใจ ถ้าไม่ชอบใจมันก็เสียใจอย่างนี้ ฉะนั้นเราจึงต้องเอามันมาฝึกให้มันรู้เท่าทันอารมณ์ จนกว่าที่จิตมันจะสงบ เมื่อมันสงบมันก็ไม่ไปไหน มันชี้เกียจจะไปเหมือนกัน

อย่างไรก็ตาม ความสงบอย่างนั้นยังไม่มีปัญญาอะไร เข้าไปสงบอยู่เฉยๆ เรียกว่าสมถะ ความสงบอย่างนี้มันไม่แน่นอน บางทีเราได้มันเป็นบางครั้ง บางทีวันนี้มันสงบพรุ่งนี้ไปทำมันก็ไม่สงบ เราก็ว่า “เอ เมื่อก่อนทำไมมันสงบดีเหลือเกิน วันนี้ทำไมไม่ได้เรื่องได้ราว มันเป็นอะไรหนอ”

ถ้าไปตะครุบมันอยู่อย่างนี้ ความสงบตอนนั้นไม่รู้เรื่องเสียแล้ว เป็นความสงบที่ไม่แน่นอน เช่นว่า หูของเรามีอยู่ เครื่องรับมีอยู่ แต่เมื่อยังไม่มีใครมาพูดมาด่าให้เราได้ยิน เราก็ยังสบาย ยังสงบอยู่ อีกวันหนึ่ง พอมีเรื่องเข้าไปทางหูเท่านั้น มันก็เกิดความไม่สงบขึ้นมาแล้ว ฉะนั้น ความสงบนั้นจึงเป็นความสงบ เพราะมันปราศจากอารมณ์ต่างๆ มันก็สงบเฉยๆ อยู่ในอารมณ์อันเดียว แต่เมื่อมีอารมณ์ต่างๆ ผ่านมาเป็นเหตุเป็นปัจจัยก็มีความเกิดขึ้นมา เกิดดีใจเกิดเสียใจขึ้นมา เกิดชอบใจไม่ชอบใจขึ้นมาเรื่อยๆ อันนี้เพราะความสงบนั้นเป็นเรื่องของสมถกรรมฐาน ไม่ใช่เรื่องของปัญญา มันสงบเหมือนกันแต่ว่ามันไม่เด็ดขาด คือ มันไม่ได้สงบเพราะรู้ตามความเป็นจริงเหมือนไปไม้บนต้นไม้ เมื่อไม่มีลมมาพัด มันก็สงบนิ่ง แต่ถ้ามีลมมาพัดก็กวัดแกว่ง ความสงบอันนี้มันจึงมีอายุสั้น **ที่มันสงบอยู่ก็เพราะอาศัยอารมณ์ที่มันไม่เปลี่ยนแปลง** ท่านเรียกว่า **“สงบจิต” ไม่ใช่ “สงบกิเลส”**

## (๕) ปล่อยางละด้วยวิปัสสนา

อย่างไรก็ตาม เมื่อมีความสงบเช่นนั้น สติมันก็จะค่อยดีขึ้นมา จะเห็นอะไรชัดขึ้นกว่าที่ไม่ได้ทำความสงบ แล้วก็สร้างปัญญาสร้างวิปัสสนาให้มันเกิด ให้มันแจ้งขึ้นมาต่อไปเราจะเข้าใจว่า เมื่อตาเห็นรูปหรือหูได้ยินเสียงเป็นต้น ฉะนั้นให้มีความสงบ คือทำจิตให้มันรู้เรื่องมากขึ้น ให้รู้ชัดด้วยปัญญา มีความสงบด้วยปัญญา เพราะฉะนั้นจะต้องหล่อเลี้ยงปัญญาให้มันเกิดขึ้น อะไรจะทำให้ปัญญาเกิด ก็ให้อาหารมันสิ เหมือนเอาข้าวเอาน้ำให้เรา เราก็โตขึ้นมา ปัญญามันจะเกิดขึ้นก็ต้องอาศัยอารมณ์เหมือนกัน แต่ต่างจากสมณะ สมณะนั้นเช่นว่า พุทฺโธฯ หรือลมหายใจเข้าออก แค่นี้มันก็สงบได้ แต่ว่าอาหารของปัญญาไม่ใช่อย่างนั้น ต้องเปลี่ยนอาหารให้มัน เช่น แม้เราจะทำความสงบเกิดขึ้นมาได้ เราก็ต้องชี้มันบอกมันว่า **“อันนี้มันก็ไม่เที่ยง”** มันจะชอบขนาดไหนก็บอกว่า อันนี้มันก็ไม่เที่ยง บอกเท่านั้นแหละ ปัญญามันก็จะโตขึ้นมา ทำไมมันถึงโต เพราะมันมองเห็นความไม่เที่ยงตลอดตามที่เราพิจารณาอยู่

แต่เมื่อยังไม่มีการปัญญา จิตหรือผู้ที่รับรู้อารมณ์นั้น อันนั้นเขาว่าดี ก็ไปตะครุบเอา มันก็กัดเอา อันนี้ว่าไม่ดีก็ตะครุบเอา มันก็กัดเราเท่านั้นแหละ ดีมันก็กัดเรา ไม่ดีมันก็กัดเรา แต่ถ้าเมื่อมันเกิดขึ้นมาเราก็ว่า **“อันนี้มันไม่แน่”** ไม่ตะครุบมัน มันก็ไม่กัดเราหรอก ดูไปอยู่เรื่อยๆ มองดูข้างหน้าข้างหลังก็เห็นว่า มันไม่เที่ยง มันไม่แน่นอนสักอย่าง เมื่อเห็นชัดเช่นนี้ อารมณ์ทุกอย่างมันก็มีของมันอยู่อย่างนั้น ความยึดมั่นอุปาทานมันก็น้อยเข้ามาๆ จนเป็นเรื่องธรรมดา เป็นตาธรรมดา เป็นหูธรรมดา มีความรู้สึกธรรมดา ลักแต่ว่ามันชอบ ลักแต่ว่ามันไม่ชอบ ลักแต่ว่ามันทุกข์ ลักแต่ว่ามันสุข มีแต่ลักแต่ว่าเท่านั้น มันก็ปล่อยให้เป็นเรื่องธรรมดาในตัวของมันเอง ปัญญามันเห็นชัดอย่างนี้เรียกว่า **วิปัสสนา คือความรู้ตามความเป็นจริง รู้แล้วมันวาง** ไม่ตะครุบ เดี่ยวมันกัดแต่ก่อนนี้ผู้รู้อารมณ์นั้นมันมีความสำคัญมันหมายยึดมั่นถือมั่น แต่เมื่อจิตมันเห็นชัด ปัญญามันเกิดเห็นลัทธิธรรมตามความเป็นจริงแล้ว มันก็มีการปล่อยางในตัวของมัน ถ้าเป็นเด็ก มันก็โตขึ้นมาบ้างแล้ว มันเปลี่ยนการให้อาหารแล้ว การประพฤติปฏิบัติเช่น จึงเรียกว่า การปฏิบัติธรรม



## (๖) พิจารณาหลักจักรกรรม

พระพุทธองค์ท่านก็เคยได้พิจารณาในเรื่องความเกิด ท่านก็สงสัยว่าความไม่เกิดมันจะมีไหมหนอ? แต่ท่านก็มาพิจารณาว่า มันมีมืด มันก็มีสว่าง มันมีสว่างแล้วมันก็มีมืด ฉะนั้น เมื่อมีเกิดมันก็ต้องมีไม่เกิดเหมือนกัน ท่านก็พิจารณาอยู่ตรงนี้แหละ ไม่ต้องไปเรียนคัมภีร์อยู่ที่ไหน อย่างเช่น เราไปสอบวิชาหนึ่งที่เขาเขียนปัญหาให้เราตอบ เราตอบไม่ได้ แต่มันก็มีคำตอบหรือข้อเฉลยอยู่ ถ้าไม่มีข้อเฉลยมันมีปัญหาไม่ได้หรอก เราจึงต้องค้นมันตรงนั้น ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงไม่ทรงท้อใจ เพราะเมื่อความเกิดมันมี ความไม่เกิดมันก็ต้องมีแน่ ท่านก็ทำไปๆ จนเห็นชัดขึ้นมา ท่านพบว่าความเกิด ก็คือ ความที่มีอุปาทานยึดมั่นถือมั่นขึ้นมาเป็นภพเป็นชาติติดต่อกันไปเป็น *ปฏิจจสมุปบาทธรรม* เช่น ต้นลำไยต้นหนึ่งอยู่ที่หน้าบ้านของเรา เราก็ว่าเป็นของเรา ไปดูอยู่ทุกวัน เดินไปเดินมาก็มารู้ว่านี่ต้นลำไยของเรา ทีนี้อีกต้นหนึ่งอยู่หน้าบ้านคนอื่น เราก็ไม่ได้นึกว่าเป็นของเรา มาวันหนึ่งมีคนมาตัดต้นลำไยที่หน้าบ้านของเรา เราก็เป็นทุกข์หลาย เพราะมันตัดของเรา อีกวันหนึ่งเขามาตัดต้นลำไยต้นอื่นหน้าบ้านคนอื่น เราก็ไม่เป็นทุกข์ แค่นี้แหละมันทำให้ทุกข์เกิดขึ้นมา **อุปาทานเป็นตัวทำให้เป็นทุกข์ เป็นความเกิดขึ้นมาตรงนี้** เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้พิจารณาว่าอุปาทานทำให้เกิดภพภพทำให้เกิดชาติ ชาติแล้วก็ชรา พยาธิ มรณะ นี่พระพุทธองค์ท่านก็เห็นเท่านั้นแหละ เห็นชัดแจ้งอย่างนี้แล้วก็หายสงสัย

ฉะนั้น เพื่อให้มันเห็นชัด เราจะต้องมาฝึกอบรมจิตของเรา ในตัวบุคคล คนหนึ่งก็มีจิต หรือผู้ที่รับอารมณ์นี้แหละสำคัญมากที่สุด ถ้าจิตนี้มันหลง มันก็หลงไปหมดตามันก็หลง หูมันก็หลง ถ้าได้อารมณ์ที่ดีก็ดีใจ ถ้าได้อารมณ์ที่ไม่ชอบก็เสียใจ คือจิตอันนี้มันยังไม่ได้อบรม การที่เรามาทำกรรมฐานกันนั้นก็เพื่อมาอบรมจิตนี้แหละ แต่ว่าก็ไม่ใช่ง่ายๆ นะโยมนะ มันลำบากเหมือนกัน แต่มันก็ง่ายอยู่ในที่ลำบากนั้นแหละ **มันง่ายอยู่ที่มันยากตรงนั่นเอง** เพราะฉะนั้นมันเป็นปัญหาของเราทุกคน จะต้องให้มันมีความลำบากยากแค้นเสียก่อน ไม่ใช่เราทำกรรมฐานปุ๊บ มันก็จะดีเลย ทุกข์มันจะหายเลย ไม่ใช่ใช้อย่างนั้น

เราจะต้องทำไปจนกว่ามันจะเห็นอย่างท่านว่า “อนัตตา” แต่เราก็ยังเห็นว่ามันเป็นอนัตตา เป็นตัวเป็นตน ใ้หนี่ก็ของฉัน ใ้หนั้นก็ของฉัน นั่นลูกฉัน นั่นสมบัติของฉัน ไปสร้างให้เป็นตัวเป็นตนขึ้นมาทั้งนั้น แต่พระก็มาเทศน์ให้ฟังว่า มันไม่ใช่ของเรานะ ใ้หนี่ก็ไม่ใช่ของเรา ใ้หนั้นก็ไม่ใช่ของเรา เราก็ไม่เข้าใจ บางทีก็จะโกรธพระก็ได้ เรานึกว่าเป็นของเรา แต่ท่านมาเทศน์ว่าไม่ใช่ของเรา เราก็เลยอ่อนใจ ไม่รู้จะทำไปทำไม เราจึงต้องคิดพิจารณาจนมันเห็นว่า มันเป็น “สมบัติของโลก” ทั้งหมด แล้วทำไมเราจึงงัดแงะจิตใจของเราออกไม่ได้ นี่เพราะมันหลงติดอยู่ในนั้นนั่นเอง

ฉะนั้น คำสอนของพระที่เรามาฝึกกันนี้ ก็เพื่อจะไม่ให้ทุกข์เกิดขึ้นมา คือไม่ให้ไปล่าถุมันหมาย ให้ไปทำลายความรู้สึกว่าเป็นอนัตตาอันนี้ แต่คนเราก็ไม่ค่อยจะชอบใจ อย่างเช่น พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า โลกนี้มันเป็นทุกข์ ท่านจึงให้ตัดไม่อย่าให้เกิด แต่พอท่านว่าไม่อย่าให้เกิด เราก็ไม่ค่อยพอใจเสียแล้ว ที่ท่านไม่อย่าให้เกิด เพราะมันทุกข์ เมื่อเกิดขึ้นมามันก็มีพร้อม ตาก็มี หูก็มี จมูกก็มี วุ่นวายหลายอย่าง ท่านจึงให้ตัดภพตัดชาติ คือ ไม่ให้มันเกิด เพราะเมื่อเกิดมาแล้วมันเป็นทุกข์ แต่เราก็ไม่ยอม “ขอเถิด อย่าให้หนีไปเลย ขออยู่นี่ละ” อย่างนี้มันจึงวุ่นวาย คือ อะไรที่ท่านว่ามันไม่เที่ยง แต่เราก็อยากให้มันเที่ยง อะไรที่ไม่ใช่ของเรา เราก็อยากให้ใช่ของเรา มันก็เป็นไปไม่ได้

ที่นี่ ถ้าเป็นผู้ที่พ้นทุกข์แล้วอย่างพระอริยเจ้าของเรา ทุกวันนี้ ถ้าหากว่าคนไปเห็นสงสัยจะหาว่าเป็นโรคประสาทก็ไม่รู้ การไปการมา การพูดการจา การกระทำของท่าน ไม่เหมือนคนที่มีกิเลสตัณหา เราก็ดูไม่ออก อย่างแห่งทองแห่งหนึ่ง ท่านว่าเป็นดิน แต่เขาก็ว่าเป็นทอง ถ้ามันเสียไปเราก็ร้องไห้ แต่ท่านเห็นว่ามันก็เหมือนก้อนดินก้อนหนึ่ง ถ้าหากว่าบังเอิญเราไปเห็นท่านเขี่ยเอาก้อนทองนั้นทิ้งไป เราก็จะว่า “โธ้ย! คนนี้มันเป็นโรคประสาทล่ะมัง” ไม่รู้ใครเป็นโรคประสาทแน่ก็ไม่รู้ นี่มันเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้น การปฏิบัตินี้อาตมาว่า เอาแค่ศีลธรรมเสียก่อน เช่น ถ้ามันโกรธขึ้นมา ก็อดไว้ อย่าปล่อยตามใจมันไปเลย หรือถ้ามันอยากขึ้นมามากๆ ก็ตามใจให้มันน้อยๆ ให้พอประมาณ อย่าปล่อยตามมันเต็มที่ ถ้าเราปล่อยมันเต็มที่โลกมันจะแตก ให้อดไว้ให้กลั่น อย่าปล่อยเต็มที่ของมัน ให้มันมีศีลธรรมไว้ เท่านั้นที่เรียกว่ามันสมควรอยู่ละเรา

แต่เราก็จะต้องทำกรรมฐานของเราเรื่อยๆ ไป ให้มันชัดเข้าไปมันก็จะค่อยๆ ดีขึ้น ไม่ใช่ว่าทำปุ๊บปั๊บมันจะได้เลย

## ธรรมปฏิสนธการ

เอาละ เรามากันก็ตื่นแล้ว ได้อะไรไปบ้างล่ะ ใครนี่ก็อยากจะกลับไปกรุงเทพฯ บ้างล่ะ เห็นอยู่ใหม่ มีกำไรหรือขาดทุน หรืออยู่ทน ความเป็นจริงที่เรามากันนี่มันก็ดี มันละกิเลสได้อย่างหนึ่งเหมือนกัน ออกจากบ้านมาอยู่อย่างนี้ มันจะมองเห็นสภาพอะไรหลายๆ อย่าง ความรู้สึกนึกคิดมันก็จะรู้อะไรหลายๆ อย่าง คนที่อยู่กับที่จนเกินไป มันก็ไม่วู้เหี่ยวรู้ไตักับเขา มันก็ลำบาก ทุกปีถ้ามาอย่างนี้ เรียกว่าไปถูกต้องก็ได้ ไปถูกต้อง เหมือนพระ

เอาละพูดเท่านั้นแหละ ทีนี้ใครมีปัญหาอะไรจะถาม เดียวนี้มันพูดหลายไม่ได้ เขาไม่ให้พูดหลายซะแล้ว อาศัยเขาอยู่ มีไหม ชัดซึ้งอะไรไหม

## ปจฉา-วิสัชนา

มีปัญหามาถามอยู่อย่างหนึ่งเกี่ยวกับท่านอาจารย์คือ ท่านอาจารย์เองเกิดความสนใจในธรรมนี้ตั้งแต่เมื่อไร หรือเพิ่งเกิดความสนใจตอนมาบวชหรืออย่างไร

อ้อ ตอนมาบวชพระนี่แหละหรือ ไม่ใช่อย่างนั้น แต่มันมีปัจจัย มีนิสัยปัจจัย เช่นเป็นคนซื่อสัตย์ ไม่โกหกใคร ชอบนิสัยตรงไปตรงมาอยู่เสมอ อย่างเช่นแบ่งของกันนะ ไปหาเงินมาหรือไปหาอะไรมา เมื่อมาแบ่งกันก็ชอบเอาน้อยกว่าเขา เกรงใจเขา เป็นอย่างนี้เรื่อยๆ มาจนตลอดมา เมื่อธรรมชาติอันนี้มันเกิดขึ้นมา มันก็เกิดความรู้สึกนึกคิดอย่างนั้น อยู่ นั่นแหละ เรามีความคิดอย่างนี้เมื่อไปถามเพื่อน เขาก็ไม่เคยคิด มันเป็นของมันเอง เรียกว่ามันเป็นวิบาก

ทีนี้เมื่อเราพิจารณามันเรื่อยๆ มันก็โตของมันเรื่อยๆ มันเป็นเหตุให้ทำอย่างนี้ มันเป็นเหตุให้คิดอย่างนี้ อย่างเมื่อตอนเด็ก ถ้าจะเล่นกันแล้วชอบจะเป็นนาย เด็กอื่นๆ

ต้องเป็นลูกน้อง บางทีไปเล่น คิดอยากจะเป็นพระ ก็ตั้งตัวเป็นพระขึ้น พวกเด็กอื่นๆ  
เราก็ให้เป็นอุปฐาก ถึงเวลาที่ตีระฆังเพลกึ่งๆ แล้วก็ให้น้ำมากิน มันเป็นอย่างนี้  
นิสัยมันเป็นอย่างนี้มาเรื่อยๆ แล้วก็มาในระยะหนึ่งโตขึ้นมา อายุสักประมาณ ๑๕-๑๖  
เมื่อไม่อยากจะอยู่กับพ่อกับแม่ คิดอยากจะไปเรื่อยๆ ไม่รู้ทำไมมันถึงคิดอย่างนั้น  
มันเป็นอย่างนั้นมาหลายปีเหมือนกัน ไม่รู้มันเมื่ออะไรก็ไม่รู้ อยากไปคนเดียว อยากไป  
ไหนๆ อันนี้เป็นอยู่ระยะหนึ่ง แล้วเราก็ได้มาบวชพระ อันนี้มันเป็นนิสัย แต่ว่าอันนี้  
เราก็ไม่รู้มันใช่ไหม แต่ว่าอาการมันเป็นเป็นอย่างนี้ตลอดมา

*สำหรับท่านพระอาจารย์ ตอนถึงคราวปฏิบัติจะฝึกตนเอง เกิดมีปัญหอะไรไหม*

โอ้...หลาย มันมีหลายปัญหาในชีวิตนี้ มันพูดไม่จบละ มากที่สุด วันปฏิบัตินะ  
ทุกข์มาก เช่น บางวันอยู่ตามป่า ฝนตกทั้งคืน นิ่งเปียก คิดถึงชีวิตเจ้าของแล้วก็นั่งร้องไห้  
น้ำตาก็ไหลทั้งดีใจด้วย ทั้งมีศรัทธา ทั้งเสียใจ บอกไม่ถูกตรงนี้ แต่ก็ไม่หยุด ใจมันกล้า  
มากที่สุด

*ที่นี้ถามถึงตอนท่านอาจารย์มาบวชแล้ว*

ถึงเวลามันก็บวชได้ เราค่อยๆ ทำไป แต่ว่าให้มีความสนใจอยู่เสมอเรื่อยๆ ไป เราจะ  
ทำอะไร เช่น มีความรักรูปก็พิจารณา มีความเกลียดรูปก็พิจารณา มันเป็นของไม่แน่นอน  
ทั้ง ๒ อย่าง พิจารณาเรื่อยๆ ไปจนกว่ามันจะเห็นชัด คนเรานั้นมันไปติดในความสุข  
ความทุกข์ มันจึงเป็นเหตุ อย่างเช่น เรื่องกาม กามนั้นพระพุทธเจ้าท่านสอนว่า เหมือนกัน  
กับคนกินเนื้อสัตว์ เมื่อเนื้อมันเข้าไปติดฟันเจ็บปวด เราก็ไปเอาไม้จิ้มมันออก ก็อ้อ สบาย  
อีกสักหน่อยก็คิดอยากอีก แล้วก็มากินอีก เนื้อมันยัดเข้าไปในซี่ฟัน ก็ปวดอีก ก็หาไม้  
มาเหย่มันออก โอ้ สบายอีกแล้ว แล้วก็อยากอีก นี่เรียกว่ามันไม่รู้จัก

เออละนะ เทศน์ให้ฟังเท่านี้ก็พอละ เอาพอปานนี้แหละ.

## ๒๗

### ธรรมะธรรมชาติ

---

บางครั้ง ต้นผลไม้อย่างต้นมะม่วงเป็นดอกออกมาแล้ว บางที่ถูกลมพัด มันก็หล่นลง แต่ยังเป็นดอก อย่างนั้นก็ยังมี บางช่อเป็นลูกเล็กๆ ลมก็มาพัดไปหล่นทิ้งไปก็มี บางช่อ ยังไม่ได้เป็นลูก เป็นดอกเท่านั้น ก็หักไปก็มี

คนเราก็เหมือนกัน บางคนตายตั้งแต่อยู่ในท้อง บางคนคลอดจากท้องอยู่ได้ ๒ วัน ตายไปก็มี หรืออายุเพียงเดือน ๒ เดือน ๓ เดือน ยังไม่ทันโต ตายไปก็มี บางคนพอ เป็นหนุ่มเป็นสาวตายไปก็มี บางคนก็แก่เฒ่าแล้วจึงตายก็มี

เมื่อนึกถึงคนแล้วก็นึกถึงผลไม้ ก็เห็นความไม่แน่นอน แม้นักบวชเราก็เหมือนกัน บางที่ยังไม่ทันได้บวชเลย ยังเป็นเพียงผ้าขาวอยู่ ก็พาผ้าขาววิ่งหนีไปก็มี บางคนโกนผม เท่านั้น ยังไม่ได้บวชขาวด้วยซ้ำ ก็หนีไปก่อนแล้วก็มี บางคนก็อยู่ได้ ๓-๔ เดือนก็หนีไป บางคนอยู่ถึงบวชเป็นเถรเป็นพระได้พรรษา ๒ พรรษาก็สึกไปก็มี หรือ ๔-๕ พรรษา แล้วก็สึกไปก็มี เหมือนกับผลไม้ เอาแน่นอนไม่ได้ ดอกไม้ผลไม้มันถูกลมพัดตกลงไปเลย ไม่ได้สุก จิตใจคนเราก็เหมือนกัน พอถูกอารมณ์มาพัดไป ดิ่งไป ก็ตกไปเหมือนกับ ผลไม้

---

บรรยายแก่ศิษย์ชาวตะวันตก ที่วัดป่านานาชาติ ระหว่างพรรษา ๒๕๒๐

พระพุทธเจ้าท่านก็ทรงเห็นเหมือนกัน เห็นสภาพธรรมชาติของผลไม้ ไม้ ไม้ แล้วก็นึกถึงสภาวะของพระเณร ซึ่งเป็นบริษัทบริวารของท่านก็เหมือนกัน มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น ย่อมจะเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นไม่ได้ ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติถ้ามีปัญญาพิจารณาดูอยู่ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องมีการู้อาจารย์แนะนำพร่ำสอนมากมาย

พระพุทธเจ้าของเราที่จะทรงผนวชในพระชาติที่เป็นพระชนกกุมารนั้น ท่านก็ไม่ได้ศึกษาอะไรมากมาย ท่านไปทรงเห็นต้นมะม่วงในสวนอุทยานเท่านั้น คือวันหนึ่งพระชนกกุมารได้เสด็จไปชมสวนอุทยานกับพวกอำมาตย์ทั้งหลาย ได้ทรงเห็นต้นมะม่วงต้นหนึ่งกำลังออกผลงามๆ มากมาย ก็ตั้งพระทัยไว้ว่า ตอนกลับจะแวะเสวยมะม่วงนั้น

แต่เมื่อพระชนกกุมารเสด็จผ่านไปแล้ว พวกอำมาตย์ก็พากันเก็บผลมะม่วงตามใจชอบ ฟาดด้วยกระบองบ้าง แส้บ้าง เพื่อให้กิ่งหัก ใบขาด จะได้เก็บผลมะม่วงมากินพอตอนเย็น พระชนกกุมารเสด็จกลับ ก็ทรงเก็บมะม่วงเพื่อจะลองเสวยว่าจะมีรสอร่อยเพียงใด แต่ก็ไม่มีมะม่วงเหลือเลยสักผล มีแต่ต้นมะม่วงที่กิ่งก้านหักห้อยเกะกะใบก็ขาดวิน เมื่อได้ถามก็ทรงทราบ ว่า พวกอำมาตย์เหล่านั้นได้ใช้กระบองใช้แส้ฟาดต้นมะม่วงนั้นอย่างไม่ปราณีเพื่อที่จะเอาผลของมันมาบริโภค ฉะนั้น ใบของมันจึงขาดกระจัดกระจาย กิ่งของมันก็หักห้อยระเกะระกะ

เมื่อพระองค์ทรงมองมะม่วงอีกต้นหนึ่งที่อยู่ใกล้ๆ กัน ก็ทรงเห็นมะม่วงต้นนั้นยังมีกิ่งก้านแข็งแรง ใบดกสมบูรณ์ มองดูน่าร่มเย็น จึงทรงดำริว่า เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น ก็ทรงได้คำตอบว่า เพราะมะม่วงต้นนั้นมันไม่มีผล คนก็ไม่ต้องการมัน ไม่ขว้างปามัน ใบของมันก็ไม่หล่นร่วง กิ่งของมันก็ไม่หัก

พอพระองค์ทรงเข้าพระทัยในเหตุเท่านั้น ก็พิจารณาตลอดทางที่เสด็จกลับ ทรงรำพึงว่าที่ทรงมีความทุกข์ยากลำบาก ก็เพราะเป็นพระมหากษัตริย์ ต้องทรงห่วงใยราษฎร ต้องคอยป้องกันแผ่นดินจากข้าศึกศัตรูที่คอยจะมาโจมตีตรงนั้นตรงนี้อยู่ร่วนวาย แม้จะนอนก็ไม่เป็นสุข บรรทมแล้วก็ยังทรงฝันถึงอีก แล้วก็ทรงนึกถึงต้นมะม่วงที่ไม่มีผลต้นนั้นที่มีใบสดดูร่มเย็น แล้วทรงดำริว่า จะทำอย่างมะม่วงต้นนั้นจะไม่ดีกว่าหรือ

พอถึงพระราชวัง ก็ทรงพิจารณาอยู่แต่ในเรื่องนี้ ในที่สุดก็ตัดสินพระทัยออกทรงผนวช โดยอาศัยต้นมะม่วงนั้นแหละเป็นบทเรียนสอนพระทัย ทรงเปรียบเทียบพระองค์เองกับมะม่วงต้นนั้น แล้วเห็นว่า ถ้าไม่พัวพันอยู่ในเพศฆราวาส ก็จะได้เป็นผู้เป็นคนเดียว ไม่ต้องกังวลทุกข์ร้อน เป็นผู้มีอิสระ จึงออกผนวช

หลังจากทรงผนวชแล้ว ถ้ามีผู้ใดทูลถามว่า ใครเป็นอาจารย์ของท่าน พระองค์ก็จะทรงตอบว่า “ต้นมะม่วง” ใครเป็นอุปัชฌาย์ของท่าน พระองค์ก็ทรงตอบว่า “ต้นมะม่วง” พระองค์ไม่ต้องการคำปราศรัยอะไรมากมาย เพียงแต่ทรงเห็นต้นมะม่วงนั้นเท่านั้น ก็ทรงโน้มเข้าไปในพระทัย เป็นโอบนโยนกรรม สละราชสมบัติ ทรงเป็นผู้ที่มักน้อยสันโดษ อยู่ในความสงบผ่องใส

นี่คือในสมัยที่พระองค์ (พระพุทธเจ้า) ทรงเป็นพระโพธิสัตว์ ก็ได้ทรงบำเพ็ญกรรม เช่นนี้มาโดยตลอด **อันที่จริง ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มันเตรียมพร้อมที่จะสอนเรา อยู่เสมอ ถ้าเราทำปัญญาให้เกิดนิดเดียวเท่านั้น ก็ารู้แจ้งแทงตลอดในโลก**

ต้นไม้เครือเขาเถาวัลย์เหล่านั้น มันแสดงลักษณะอาการตามความจริงตามธรรมชาติอยู่อย่างนั้นอยู่แล้ว ถ้ามีปัญญาเท่านั้น ก็ไม่ต้องไปถามใคร ไม่ต้องไปศึกษาที่ไหน ดูเอาที่มันเป็นอยู่ตามธรรมชาติเท่านั้น ก็ตรัสรู้ธรรมได้แล้ว เหมือนอย่างพระชนกกุมาร

ถ้าเรามีปัญญา ถ้าเราสังวร สำรวม ดูอยู่ รู้อยู่ เห็นอยู่ตามธรรมชาติอันนั้น มันก็ปลงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้เท่านั้น เช่นว่า ต้นไม้ทุกต้นที่เราเห็นอยู่บนพื้นปฐพีนี้ มันก็เป็นไปในแนวเดียวกัน เป็นไปในแนวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เป็นของแน่นอนถาวรสักอย่าง มันเหมือนกันหมด มีเกิดขึ้นแล้วในเบื้องต้น แปรไปในท่ามกลาง ผลที่สุดก็ดับไปอย่างนี้

เมื่อเราเห็นต้นไม้เป็นอย่างนั้นแล้ว ก็โน้มเข้ามาถึงตัวสัตว์ ตัวบุคคล ตัวเรา หรือบุคคลอื่นก็เหมือนกัน มีความเกิดขึ้นเป็นเบื้องต้น ในท่ามกลางก็แปรไป เปลี่ยนไป ผลที่สุดก็สลายไป นี่คือธรรมะ

ต้นไม้ทุกต้นก็เป็นต้นไม้ต้นเดียวกัน เพราะว่ามันเหมือนกันโดยอาการที่มันเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็แปรไป แล้วมันก็เปลี่ยนไป หายไป เลื่อมไป ดับสิ้นไป เป็นธรรมดา

มนุษย์เราทั้งหลายก็เหมือนกัน ถ้าเป็นผู้มีสติอยู่ รู้อยู่ ศึกษาด้วยปัญญา ด้วยสติสัมปชัญญะ ก็ให้เห็นธรรมอันแท้จริง คือเห็นมนุษย์เรานี้ เกิดขึ้นมาเป็นเบื้องต้น เกิดขึ้นมาแล้วก็ตั้งอยู่ เมื่อตั้งอยู่แล้วก็แปรไป แล้วก็เปลี่ยนไป สลายไปถึงที่สุดแล้วก็จบ ทุกคนเป็นอยู่อย่างนี้ ฉะนั้น คนทุกคนในสากลโลกนี้ ก็เป็นอันเดียวกัน ถ้าเราเห็นคนคนเดียวชัดเจนแล้ว ก็เหมือนกับเห็นคนทั้งโลก มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น

ทุกสิ่งสรรพดีนี้เป็นธรรมะ สิ่งที่เรามองไม่เห็นด้วยตา คือใจของเรานี้ เมื่อความคิดเกิดขึ้นมา ความคิดนั้นก็ตั้งอยู่ เมื่อตั้งอยู่แล้วก็แปรไป เมื่อแปรไปแล้วก็ดับสูญไปเท่านั้น นี้เรียกว่า “นามธรรม” สักแต่ว่าความรู้สึกเกิดขึ้นมา แล้วมันก็ดับไป นี่คือความจริงที่มันเป็นอยู่อย่างนั้น ล้วนเป็นอริยสัจธรรมทั้งนั้น ถ้าเราไม่มองดูตรงนี้ เราก็ไม่เห็น

ฉะนั้น ถ้าเรามีปัญญา เราก็จะได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าอยู่ที่ตรงไหน?

พระพุทธเจ้าอยู่ที่พระธรรม?

พระธรรมอยู่ที่ตรงไหน?

พระธรรมอยู่ที่พระพุทธเจ้า อยู่ตรงนี้แหละ

พระสงฆ์อยู่ที่ตรงไหน?

พระสงฆ์อยู่ที่พระธรรม

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็อยู่ในใจของเรา แต่เราต้องมองให้ชัดเจน บางคนเก็บเอาความไปโดยผิวเผิน แล้วอุทานว่า “โอ! พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในใจของฉัน” แต่ปฏิบัติทานั้นไม่เหมาะไม่สมควร มันก็ไม่เข้ากันกับการที่จะอุทานเช่นนั้น เพราะใจของผู้ที่อุทานเช่นนั้นจะต้องเป็นใจที่รู้ธรรมะ



ถ้าเราตรงไปที่จุดเดียวกันอย่างนี้ ก็จะเห็นว่าความจริงในโลกนี้มีอยู่ นามธรรมคือ ความรู้สึกนึกคิด เป็นของไม่แน่นอน มีความโกรธเกิดขึ้นมาแล้ว ความโกรธตั้งอยู่แล้ว ความโกรธก็แปรไป เมื่อความโกรธแปรไปแล้ว ความโกรธก็สลายไป

เมื่อความสุขเกิดขึ้นมาแล้ว ความสุขนั้นก็ตั้งอยู่ เมื่อความสุขตั้งอยู่แล้ว ความสุขก็แปรไป เมื่อความสุขแปรไปแล้ว ความสุขมันก็สลายไปหมด ก็ไม่มีอะไร มันเป็นของ มันอยู่อย่างนี้ทุกกาลเวลา ทั้งของภายใน คือนามรูปนี้ก็เป็นอยู่อย่างนี้ ทั้งของภายนอก คือ ต้นไม้ ภูเขา เทวาลัย เหล่านี้ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ นี้เรียกว่า **สังขาร**

**ถ้าใครเห็นธรรมชาติก็เห็นธรรมะ ถ้าใครเห็นธรรมะก็เห็นธรรมชาติ ถ้าผู้ใดเห็นธรรมชาติ เห็นธรรมะ ผู้นั้นก็เป็นผู้รู้จักธรรมะนั้นเอง ไม่ใช่อยู่ไกล**

ฉะนั้น ถ้าเรามีสติ ความระลึกได้ มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัวอยู่ทุกอิริยาบถ การยืน เดิน นั่ง นอน ผู้รู้ทั้งหลายก็พร้อมที่จะเกิดขึ้นมาให้รู้ ให้เห็นธรรมะตามเป็นจริง ทุกกาลเวลา

พระพุทธเจ้าของเรานั้นท่านยังไม่ตาย แต่คนมักเข้าใจว่าท่านตายไปแล้ว นิพพานไปแล้ว ความเป็นจริงแล้วพระพุทธเจ้าที่แท้จริงนั้นท่านไม่นิพพาน ท่านไม่ตาย ท่านยังอยู่ ท่านยังช่วยมนุษย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอยู่ทุกเวลา พระพุทธเจ้านั้นก็คือธรรมะนั้นเอง ใครทำดีต้องได้ดีอยู่วันหนึ่ง ใครทำชั่วมันก็ได้ชั่ว นี้เรียกว่า พระธรรม พระธรรมนั้นแหละ เรียกว่าพระพุทธเจ้า และก็ธรรมะนั้นแหละที่ทำให้พระพุทธเจ้าของเราเป็นพระพุทธเจ้า

ฉะนั้น พระองค์จึงตรัสว่า **“ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา”** แสดงว่าพระพุทธเจ้าก็คือ พระธรรม และพระธรรมก็คือพระพุทธเจ้า ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้น เป็นธรรมะ ที่มีอยู่ประจำโลก ไม่สูญหาย เหมือนกับน้ำที่มีอยู่ในพื้นแผ่นดิน ผู้ขุดบ่อลงไปให้ถึงน้ำ ก็จะเห็นน้ำ ไม่ใช่ว่าผู้นั้นไปแต่งไปทำให้น้ำมีขึ้น บุรุษนั้นลงกำลังขุดบ่อเท่านั้น ให้ลึก ลงไปให้ถึงน้ำ น้ำก็มีอยู่แล้ว

อันนี้ จันใดก็จันนั้น พระพุทธเจ้าของเรา ก็เหมือนกัน ท่านไม่ได้ไปแต่งธรรมะ ท่านไม่ได้บัญญัติธรรมะ บัญญัติก็บัญญัติสิ่งที่มันมีอยู่แล้ว ธรรมะคือความจริงที่มี

อยู่แล้ว ท่านพิจารณาเห็นธรรมะ ท่านเข้าไปสู่ธรรม คือรู้ความจริงอันนั้น ฉะนั้น จึงเรียกว่า พระพุทธเจ้าของเราท่านตรัสรู้ธรรม และการตรัสรู้ธรรมนี้เอง จึงทำให้ท่านได้รับ พระนามว่า **“พระพุทธเจ้า”**

เมื่อพระองค์ทรงอุบัติขึ้นในโลก พระองค์ก็ทรงเป็นเพียง “เจ้าชายสิทธัตถะ” ต่อเมื่อ ตรัสรู้ธรรมแล้ว จึงได้ทรงเป็น **“พระพุทธเจ้า”** บุคคลทั้งหลายก็เหมือนกัน ผู้ใดสามารถ ตรัสรู้ธรรมได้ ผู้นั้นก็เป็นพุทธะ

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงยังมีอยู่ ยังเมตตาการุณาสัตว์ทั้งหลาย ยังช่วยมนุษย ลัทธิทั้งหลายอยู่ ถ้ามนุษย์ผู้ใดมีความประพฤติปฏิบัติดี จงรักภักดีต่อพระพุทธเจ้า ต่อพระธรรม ผู้นั้นก็จะมีคุณงามความดีอยู่ตลอดทุกวัน ฉะนั้น ถ้าเรามีปัญญา ก็ให้เห็น ได้ว่า เราไม่ได้อยู่ห่างพระพุทธเจ้าเลย เดียวนี้เรายังนั่งอยู่ต่อหน้าพระพุทธเจ้า เราเข้าใจ ธรรมะเมื่อใด เราก็เห็นพระพุทธเจ้าเมื่อนั้น ผู้ใดที่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่ อย่างสม่ำเสมอแล้ว ไม่ว่าจะนั่ง ยืน เดิน อยู่ ณ ที่ใด ผู้นั้นย่อมได้ฟังธรรมของ พระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา

ในการปฏิบัติธรรมนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้อยู่ในที่สงบ สำรวมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย จิต นี้เป็นหลักไว้ เพราะสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นที่ตรงนี้ ไม่เกิดที่อื่น ความดีทั้งหลายเกิดขึ้นที่นี้ ความชั่วทั้งหลายเกิดขึ้นที่นี้ พระพุทธเจ้าจึงให้สังวรสำรวม ให้รู้จักเหตุที่มันเกิดขึ้น

ความจริง พระพุทธเจ้าท่านทรงบอกทรงสอนไว้หมดทุกอย่างแล้ว เรื่องศีลก็ดี สมာธิก็ดี ปัญญาที่ดี ตลอดจนข้อประพฤติปฏิบัติทุกประการ ก็ทรงพร่ำสอนไว้หมด ทุกอย่าง เราไม่ต้องไปคิด ไปบัญญัติอะไรอีกแล้ว เพียงให้ทำตามในสิ่งที่ท่านทรง สอนไว้เท่านั้น นับว่าพวกเราเป็นผู้มีบุญ มีโชคอย่างยิ่งที่ได้มาพบหนทางที่ท่านทรง แนะนำบอกไว้แล้ว คล้ายกับว่าพระพุทธเจ้าท่านทรงสร้างสวนผลไม้ที่อุดมสมบูรณ์ พร้อมไว้ให้เรา แล้วก็เชิญให้พวกเราทั้งหลายไปกินผลไม้ในสวนนั้น โดยที่เราไม่ต้อง ออกแรงทำอะไรในสวนนั้นเลย เช่นเดียวกับคำสอนในทางธรรม ที่พระองค์ทรงสอน หมดแล้ว ยังขาดแต่บุคคลที่จะมีศรัทธาเข้าไปประพฤติปฏิบัติเท่านั้น

ฉะนั้น พวกเราทั้งหลายจึงเป็นผู้ที่มีโชคมีบุญมาก เพราะเมื่อมองไปที่สัตว์ทั้งหลายแล้ว จะเห็นว่า สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น เช่น วัว ควาย หมู หมา เป็นต้น เป็นสัตว์ที่อากัปกมาก เพราะไม่มีโอกาสที่จะเรียนธรรม ไม่มีโอกาสที่จะปฏิบัติธรรม ไม่มีโอกาสที่จะรู้ธรรม ฉะนั้น ก็หมดโอกาสที่จะพ้นทุกข์ จึงเรียกว่าเป็นสัตว์ที่อากัปก เป็นสัตว์ที่ต้องเสวยกรรมอยู่

ด้วยเหตุนี้ มนุษย์ทั้งหลายจึงไม่ควรทำตัวให้เป็นมนุษย์ที่อากัปก คือไม่มีข้อประพฤติ ไม่มีข้อปฏิบัติ อย่าให้เป็นคนอากัปก คือคนหมดหวังจากมรรค ผล นิพพาน หมดหวังจากคุณงามความดี อย่าไปคิดว่าเราหมดหวังเสียแล้ว ถ้าคิดอย่างนั้นจะเป็นคนอากัปกเหมือนสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย คือไม่อยู่ในข่ายของพระพุทธเจ้า

ฉะนั้น เมื่อมนุษย์เป็นผู้มีบุญวาสนาบารมีเช่นนี้แล้ว จึงควรที่จะปรับปรุงความรู้ ความเข้าใจ ความเห็นของตนให้อยู่ในธรรม จะได้รู้ธรรม เห็นธรรม ในชาติกำเนิดที่เป็นมนุษย์นี้ ให้สมกับที่เกิดมาเป็นสัตว์ที่ควรตรัสรู้ธรรมได้

ถ้าหากเราคิดไม่ถูก ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ มันก็จะกลับไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นยักษ์ เป็นผี เป็นสารพัดอย่าง มันจะเป็นไปได้อย่างไร ก็ขอให้มองดูในจิตของเราเอง

เมื่อความโกรธเกิดขึ้น มันเป็นอย่างไรมันแหละ!

เมื่อความหลงเกิดขึ้นแล้ว มันเป็นอย่างไรมันแหละ!

เมื่อความโลภเกิดขึ้นแล้ว มันเป็นอย่างไรมันแหละ!

สภาวะทั้งหลายเหล่านี้แหละ มันเป็นภาพ แล้วก็ เป็นชาติ เป็นความเกิด ที่เป็นไปตามสภาวะแห่งจิตของตน.

# ๒๘

## ธรรมปฏิสนธิ

อาตมาดีใจที่โยมได้มาเยี่ยมพระลูกชาย และพักอยู่ที่วัดหนองป่าพง อีกไม่กี่วันก็จะกลับไปแล้ว เลยถือโอกาสมาแสดงความดีใจ แต่ก็ไม่มีอะไรจะฝาก วัตถุสิ่งของอะไรที่ประเทศฝรั่งเศสนั้นก็มียากมายอยู่แล้ว แต่ธรรมะที่จะบำรุงจิตใจของเราให้สงบระงับ ดูเหมือนจะไม่ค่อยมีเท่าไร

อาตมาไปสังเกตการณ์แล้ว เห็นมีแต่เรื่องที่จะทำให้เราวุ่นวายยุ่งยากลำบากตลอดเวลา เจริญไปด้วยวัตถุหลายอย่าง เป็นกามารมณ์ มีรูป มีเสียง มีกลิ่น มีรส มีโผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นที่ยั่ววนของบุคคลที่ไม่รู้จักธรรมะ ให้มีความวุ่นวายมาก ฉะนั้น จึงจะขอฝากธรรมะเพื่อไปปฏิบัติที่ประเทศฝรั่งเศส เมื่อจากวัดหนองป่าพงและวัดป่านานาชาติไปแล้ว

ธรรมะนี้เป็นสภาวะอันหนึ่ง ซึ่งจะตัดปัญหาความยุ่งยากลำบากในใจของมนุษย์ทั้งหลายให้ห้อยลงจนกระทั่งหมดไป สภาวะอันนี้เรียกว่าธรรม เราควรจะศึกษา เอาไปศึกษาประจำวันและประจำชีวิต เมื่อมีอารมณ์อันใดมากกระทบกระทั่งเกิดขึ้น จะได้แก้ปัญหามันได้ เพราะปัญหานี้มีทุกคน ไม่เฉพาะว่าเมืองไทยหรือเมืองนอก มันมีทุกแห่ง ถ้าคนไม่รู้จักแก้ปัญหาแล้ว ก็มีความทุกข์ความเดือดร้อนเป็นธรรมดา เมื่อปัญหาเกิดขึ้น

---

บรรยายแก่พระ เณร และฆราวาส ชาวต่างประเทศ โยมบิดามารดาของพระชาวตะวันตกที่เดินทางมาจากฝรั่งเศส เพื่อเยี่ยมพระลูกชาย ที่วัดป่านานาชาติ เมื่อ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๒๐

มาแล้ว หนทางที่จะแก้ไขมันก็คือ ปัญญา สร้างปัญญา อบรมปัญญา คือทำปัญญาให้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา

สำหรับข้อประพฤติปฏิบัตินั้นก็ไม่มีอะไรมากอื่นไกล อยู่ในตัวของเรานี่เอง มีกายกับใจ คนเมืองนอกก็เหมือนกัน คนเมืองไทยก็เหมือนกัน มีกายกับใจเท่านั้นที่วุ่นวาย เป็นผู้วุ่นวาย ฉะนั้นผู้สงบระงับ ต้องมีกายกับใจสงบ

ความเป็นจริงนั้น ใจของเรามันเป็นปกติอยู่ เปรียบเหมือนน้ำฝน เป็นน้ำสะอาด มีความใสสะอาดบริสุทธิ์เป็นปกติ ถ้าหากเราเอาสีเขียวใส่เข้าไป เอาสีเหลืองใส่เข้าไป น้ำก็จะกลายเป็นสีเขียวสีเหลืองไป

จิตเรานี้ก็เหมือนกัน เมื่อไปถูกอารมณ์ที่ชอบใจ ใจก็ดีใจก็สบาย เมื่อถูกอารมณ์ไม่ชอบใจแล้ว ใจนั้นก็ขุ่นมัวไม่สบาย เหมือนกันกับน้ำที่ถูกสีเขียว ก็เขียวไป ถูกสีเหลือง ก็เหลืองไป เปลี่ยนสีไปเรื่อย

ความเป็นจริงนั้น น้ำที่มันเขียว มันเหลือง ปกติของมันก็เป็นน้ำใสสะอาดบริสุทธิ์ คือน้ำฝน ปกติของจิตเรานี้ก็เหมือนกัน เป็นจิตที่ใสสะอาด เป็นจิตที่มีปกติ ไม่วุ่นวายที่จะวุ่นวายนั้นเพราะมันเป็นไปกับอารมณ์ มันหลงอารมณ์ พุดให้เห็นชัด อย่างขณะนี้เรานั่งอยู่ในป่า มีความสงบเหมือนกันกับใบไม้ ใบไม้นั้น ถ้าไม่มีลมพัดมันก็นิ่ง สงบระงับอยู่ ถ้ามีลมมาพัด ใบมันก็กวัดแกว่งไปตามลม

จิตใจนี้ก็เหมือนกัน ถ้าอารมณ์มาถูก มันก็กวัดแกว่งไปตามอารมณ์ ยิ่งมันไม่รู้เรื่อง ธรรมะแล้ว ก็ยิ่งปล่อยไปตามอารมณ์ของเจ้าของเรื่อยไป อารมณ์สุขก็ปล่อยตามไป อารมณ์ทุกข์ก็ปล่อยตามไป วุ่นวายไปเรื่อยๆ จนชาวมนุษย์ทั้งหลายเกิดเป็นโรคประสาท เพราะไม่รู้เรื่อง ปล่อยไปตามอารมณ์ ไม่รู้จักตามรักษาจิตของเจ้าของ จิตของเราเมื่อไม่มีใครตามรักษา มันก็เหมือนคนคนหนึ่งที่ถูกพรากจากพ่อแม่ที่จะดูแล เป็นคนอนาถา คนอนาถานั้นเป็นคนที่ขาดที่พึ่ง คนที่ขาดที่พึ่งก็เป็นทุกข์ จิตนี้ก็เหมือนกัน ถ้าหากขาดการอบรมปมนิสัย ทำความเห็นให้ถูกต้องแล้ว จิตนี้ก็ลำบากมาก

ในทางพุทธศาสนา การทำจิตให้สงบระงับนี้ ท่านเรียกว่าการทำกรรมฐาน ฐานคือเป็นที่ตั้ง กรรมคือการทำงานที่เราจะต้องทำขึ้น ให้มีกายเราเป็นส่วนหนึ่ง จิตเราเป็น อีกส่วนหนึ่ง มีสองอย่างเท่านั้นแหละ กายนี้เป็นสภาวะธรรม เป็นรูปธรรมที่เรามองเห็น ได้ด้วยตาของเรา จิตเป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง เป็นนามธรรมซึ่งไม่มีรูป มองด้วยตาไม่ได้ แต่เป็นของมีอยู่ ตามภาษาสามัญก็เรียกว่า กายกับใจ กายเรามองเห็นได้ด้วยตาเนื้อ จิตมองเห็นได้ด้วยตาใจ คือตาใจ มีอยู่ ๒ อย่างเท่านั้น มัน่วนวายกัน

ฉะนั้น การฝึกจิตที่จะฝากโยมวันนี้ ก็คือเรื่องกรรมฐาน ให้ไปฝึกจิต เอาจิต พิจารณากาย

จิตนี่คืออะไร จิตมันก็ไม่คืออะไร มันถูกสมมุติว่า คือ ความรู้สึก ผู้ที่รู้สึกอารมณ์ ผู้ที่รับรู้อารมณ์ทั้งหลายในที่นี้เรียกว่าจิต ใครเป็นผู้รับรู้ ผู้รับรู้นั้นถูกเขาเรียกว่า **“จิต”** รับรู้อารมณ์ที่สุขบ้าง อารมณ์ที่ทุกข์บ้าง อารมณ์ดีใจบ้าง อารมณ์เสียใจบ้าง ใครมีภาวะ ที่จะรับรู้อารมณ์เหล่านี้ ท่านเรียกว่า จิต

อย่างเช่น อาตมาพูดให้ฟังขณะนี้ จิตเรายังมี จิตรับรู้ว่า พูดอะไรอย่างไร มันเข้าไป ทางหู รู้ว่าพูดอะไร เป็นอย่างไร ก็รู้จัก ผู้รับรู้นี้เรียกว่า จิต

จิตไม่มีตัว จิตไม่มีตน จิตไม่มีรูป จิตเป็นผู้รับรู้อารมณ์เท่านั้น ไม่ใช่อื่น ถ้าหากว่า เราสั่งสอนจิตอันนี้ ให้มีความเห็นที่ถูกต้องดีแล้ว จิตนี้ก็จะไม่มีปัญหา จิตก็จะสบาย จิตก็เป็นจิต อารมณ์ก็เป็นอารมณ์ อารมณ์ไม่เป็นจิต จิตไม่เป็นอารมณ์ เราพิจารณา จิตกับอารมณ์นี้ให้เห็นชัด จิตเป็นผู้รับรู้อารมณ์ที่จรเข้ามา จิตกับอารมณ์ สองอย่างนี้ มากกระทบกันเข้า ก็เกิดความรู้สึกทางจิต ดีบ้าง ชั่วบ้าง ร้อนบ้าง เย็นบ้าง สารพัดอย่าง ที่นี้เมื่อเราไม่มีปัญญาแก้ไข ปัญหากทั้งหลายเหล่านี้ก็ทำจิตของเราให้ยุ่ง

การทำจิตของเราให้มีรากฐานคือกรรมฐาน เอาลมหายใจเข้าออกเป็นรากฐาน เรียกว่า อานาปานสติ ที่นี้จะยกเอาลมเป็นกรรมฐาน เป็นอารมณ์

การทำกรรมฐานมีหลายอย่างมากมาย มันก็ยากลำบาก เอาลมนี้เป็นกรรมฐาน ดีกว่า เพราะว่าลมหายใจนี้เป็นมกฏกรรมฐานมาแต่ครั้งดึกดำบรรพ์มาแล้ว พอเรามี

โอกาสดีๆ เราเข้าไปนั่งสมาธิ เอามือขวาทับมือซ้าย เอาขาขวาทับขาซ้าย ตั้งกายให้ตรง แล้วก็นึกในจิตของเราว่า บัดนี้เราจะวางภาระทุกอย่างทุกอย่างให้หมดไป ไม่เอาอะไรมาเป็นเครื่องกังวล ปล่อย ปล่อยให้หมด แม้จะมีธุระอะไรอยู่มากมาย ก็ปล่อย ปล่อยทิ้ง ในเวลานั้น สอนจิตของเราว่าจะกำหนดตามลมอันนี้ ให้มีความรู้สึกอยู่แต่ลมอันเดียว แล้วก็หายใจเข้า หายใจออก

การกำหนดลมหายใจนั้น อย่าให้มันยาว อย่าให้มันสั้น อย่าให้มันค่อย อย่าให้มันแรง ให้มันพอดีๆ

สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัวอันเกิดจากจิตนั้น ให้รู้ว่าลมออก ให้รู้ว่าลมเข้า สบาย ไม่ต้องนึกอะไร ไม่ต้องคิดไปโน่น ไม่ต้องคิดไปนี่ ในเวลาปัจจุบันนี้ เรามีหน้าที่ที่จะกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกอย่างเดียว ไม่มีหน้าที่ที่จะไปคิดอย่างอื่น ให้มีสติความระลึกได้ตามเข้าไป และสัมปชัญญะความรู้ตัวว่า บัดนี้ เราหายใจอยู่เมื่อลมเข้าไป ต้นลมอยู่ปลายจมูก กลางลมอยู่หทัย ปลายลมอยู่สะดือ เมื่อหายใจออก ต้นลมอยู่สะดือ กลางลมอยู่หทัย ปลายลมอยู่จมูก ให้รู้สึกอย่างนี้

หายใจเข้า : ๑. จมูก ๒. หทัย ๓. สะดือ

หายใจออก : ๑. สะดือ ๒. หทัย ๓. จมูก

กำหนดอยู่ ๓ อย่างนี้ หายความกังวลหมด ไม่ต้องคิดเรื่องอื่น กำหนดเข้าไป ให้รู้ ต้นลม กลางลม ปลายลม สม่่าเสมอ แล้วต่อขึ้นไป จิตของเราจะมีความรู้สึก ต้นลม กลางลม ปลายลม ตลอดเวลา

เมื่อทำไปเช่นนี้ จิตอันควรแก่การงานก็จะเกิดขึ้น กายก็ควรแก่การงาน การขบเมื่อยทั้งหลายจะค่อยๆ หายไปเรื่อยๆ กายก็จะเบาขึ้น จิตก็จะรวมเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้า น้อยลงๆ เราทำแบบนี้เรื่อยๆ จนกว่าจิตมันจะสงบระงับลงเป็นหนึ่ง

เป็น “หนึ่ง” คือจิตมันจะฝึกใฝ่อยู่กับลม ไม่แยกไปที่อื่น ไม่วุ่นวาย ต้นลมก็รู้จัก กลางลมก็รู้จัก ปลายลมก็รู้จัก เมื่อจิตสงบระงับแล้ว เราจะรู้อยู่แต่ต้นลม ปลายลมก็ได้

ไม่ต้องตามลมไป เอาแต่ปลายจมูกว่า มันออก มันเข้า จิตเป็นหนึ่งอยู่กับลมหายใจ  
เข้าออกอันเดียวตลอดไป

การทำจิตเช่นนี้ เรียกว่า ทำจิตให้สงบ ทำจิตให้เกิดปัญญา อันนี้เป็นเบื้องต้น  
เป็นรากฐานของกรรมฐาน ให้พยายามทำทุกวันๆ จะอยู่ที่ไหนก็ได้ จะอยู่บ้านก็ได้  
จะอยู่ในรถก็ได้ อยู่ในเรือก็ได้ นั่งอยู่ก็ได้ นอนอยู่ก็ได้ ให้เรามีสติสัมปชัญญะ  
ควบคุมอยู่ตลอดเวลาตลอดเวลา อันนี้เรียกว่าการภาวนา

การภาวนานี้ ทำได้ในอิริยาบถทั้ง ๔ ไม่ใช่จะนั่งอย่างเดียว จะยืนก็ได้ จะนอนก็ได้  
จะเดินก็ได้ ขอแต่ให้เรามีสติกำหนดอยู่เสมอว่า บัดนี้ จิตใจของเราอยู่ในลักษณะ  
อย่างไร มีอารมณ์อันใดอยู่ จิตเป็นสุขไหม จิตเป็นทุกข์ไหม จิตวุ่นวายไหม จิตสงบไหม  
ให้เราเห็นอย่างนี้ หมายความว่า ให้รู้จักความรับผิดชอบของจิตอยู่ตลอดเวลา นี้เรียกว่า  
การทำจิตของเราให้สงบ

เมื่อจิตสงบแล้ว ปัญญามันจะเกิด ปัญญามันจะรู้ ปัญญามันจะเห็น เอาจิตที่สงบ  
พิจารณาร่างกายของเราตั้งแต่ศีรษะลงไปหาปลายเท้า ตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมาหาศีรษะ  
พิจารณากลับไปกลับมาอยู่เรื่อย ให้เห็นเกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ เป็นกรรมฐาน  
ให้เห็นว่า รูปร่างกายทั้งหลายนี้ มีดิน มีน้ำ มีลม มีไฟ กลุ่มทั้ง ๔ กลุ่มนี้ ท่านเรียกว่า  
**กรรมฐาน** เรียกว่า ธาตุ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มาประชุมกันเข้า เรียกว่า  
มนุษย์ เรียกว่าสัตว์

พระบรมศาสดาของเราท่านสอนว่า อันนี้สักแต่ว่าธาตุเท่านั้น อวัยวะร่างกาย  
ของเรา สิ่งที่ขั่นแข็ง มันเป็นธาตุดิน สิ่งที่มีนวลเหลวไหลเวียนไปในร่างกาย ท่านเรียกว่า  
ธาตุน้ำ ลมพัดขึ้นเบื้องบนลงเบื้องต่ำ ท่านเรียกว่า ธาตุลม ความร้อนอบอู่ในร่างกาย  
ท่านเรียกว่า ธาตุไฟ

คนคนหนึ่ง เมื่อแยกออกแล้ว มี ๔ อย่างนี้เท่านั้น คือมี ดิน น้ำ ลม ไฟ สัตว์ไม่มี  
มนุษย์ไม่มี ไทโยไม่มี ผึ้งไม่มี เขมรไม่มี ญวนไม่มี ลาวไม่มี ไม่มีใคร มีดิน มีน้ำ  
มีไฟ มีลม เท่านั้นที่เป็นอยู่ แล้วสมมุติว่าเป็นบุคคล เป็นสัตว์ขึ้นมา



ความเป็นจริงไม่มีอะไร ดินก็ดี น้ำก็ดี ลมก็ดี ไฟก็ดี ที่ประกอบกันเรียกว่า มนุษย์นี้ เป็นไปด้วยอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือเป็นของไม่แน่นอน เป็นของไม่ยั่งยืน เป็นของหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไป แปรไปอยู่อย่างนี้ ไม่ยั่งยืนอยู่กับที่ แม้แต่ร่างกายของเราก็ไม่แน่ไม่นอน เคลื่อนไหวไปมาอยู่เสมอ เปลี่ยนไป ผสมก็เปลี่ยนไป ขนก็เปลี่ยนไป หนังก็เปลี่ยนไป สารพัดอย่าง มันเปลี่ยนไป เปลี่ยนไปหมด

จิตใจของเรานี้ก็เหมือนกัน มันก็ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ที่คิดไป สารพัดอย่าง มันไม่แน่นอน บางทีคิดฆ่าตัวตายเลยก็ได้ บางทีคิดสุขก็ได้ บางทีคิดทุกข์ก็ได้ ถ้าเราไม่มีปัญญา เราก็มองเชื่อจิตอันนี้ มันก็โกหกเราเรื่อยไป เป็นทุกข์บ้าง เป็นสุขบ้าง สลับซับซ้อนกันไป

จิตนี้มันก็เป็นของไม่แน่นอน กายนี้ก็เป็นของไม่แน่นอน รวมแล้วเป็นอนิจจัง รวมแล้วเป็นทุกขัง รวมแล้วเป็นอนัตตา สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ พระบรมครูของเราท่านว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เรียกว่า ธาตุ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้นเอง

เอาจิตของเราพิจารณาลงไปให้มันเห็นชัด เมื่อมันเห็นชัดแล้ว อุปาทานที่ถือว่า เราสวยบ้าง เรางามบ้าง เราดีบ้าง เราชั่วบ้าง เรามีบ้าง เราอะไรๆ หลายอย่าง มันก็ถอนไป ถอนไปเห็นสภาวะอันเดียวกัน เห็นมนุษย์ สัตว์ทั้งหลายเป็นอันเดียวกัน เห็นไทย เป็นอันเดียวกันกับฝรั่ง เห็นฝรั่งเป็นอันเดียวกันกับไทย เมื่อจิตเราเห็นเช่นนี้ มันก็ถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นออกจากจิตใจของเรา

เมื่อพิจารณาเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้ว มันก็น่าสังเวช ถอนอุปาทานออกแล้ว ไม่ได้ไปยึดว่าเป็นตัว ว่าเป็นตน ว่าเป็นเรา ว่าเป็นเขา จิตใจเห็นเช่นนี้มันก็เกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัด คือเห็นว่ามันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วจิตใจของเราก็หยุด จิตใจเราก็เป็นธรรมะ ราคะก็ดี โทสะก็ดี โมหะก็ดี มันก็ลดน้อย ถอยลงไปทุกทีๆ ผลที่สุดเหลือแต่ธรรมคือจิตนี้เป็นอยู่เท่านั้น นี้เรียกว่า **การทำกรรมฐาน**

ฉะนั้น จึงขอฝากโยมเอาไปพิจารณา เอาไปศึกษาประจำวันประจำชีวิต เอาไว้เป็น  
มรดกติดตัวลืบไป โยมเอาไปพิจารณาแล้ว ใจก็จะสบาย ใจก็จะไม่วุ่นวาย ใจก็จะสงบ  
ระงับ

กายวุ่นวายก็ช่างมัน ใจไม่วุ่นวาย

เขาวุ่นวายในโลก เราไม่วุ่นวาย ถึงความวุ่นวายในเมืองนอกมากมาย เราก็ไม่  
วุ่นวาย เพราะจิตเราเห็นแล้ว เป็นธรรมะแล้ว อันนี้เป็นหนทางที่ดีที่ถูกต้อง

ฉะนั้น จงจำคำสอนนี้ไว้ตอๆ ไป.

## ทางสายกลาง

พระพุทธโฆษาจารย์ของสมเด็จพระสังฆราชเจ้าท่านทรงเตือนให้เราละความชั่วประพฤติความดี เมื่อละความชั่วประพฤติความดีแล้ว ที่สุดก็ทรงสอนให้ละสิ่งทั้งสองนี้ไปเสียด้วย ฉะนั้น วันนี้จึงจะขอให้คิดในเรื่องทางสายกลาง คือให้ละให้ได้ หรือหลีกเลี่ยงพ้นจากสิ่งทั้งสองนั้น ทั้งดีทั้งชั่ว ทั้งบุญทั้งบาปที่เป็นสุขเป็นทุกข์ทั้งหลาย เหล่านี้แหละ

จุดมุ่งหมายปลายทางของการอธิบายธรรมะของสมเด็จพระสังฆราชเจ้าของเรา นั้น ที่จริงก็คือให้พ้นจากทุกข์นั่นเอง แต่ก่อนที่จะพ้นจากทุกข์ได้นั้น เราต้องมาทำความเข้าใจกันให้มันตรง ให้มันแน่นอน ถ้าเข้าใจไม่ตรงไม่แน่นอนแล้ว ก็จะหลงสู่ความสงบไม่ได้ ฉะนั้น เมื่อสมเด็จพระบรมศาสดาท่านตรัสรู้แล้ว และท่านประกาศศาสนานั้น เบื้องแรกท่านยกทางทั้งสองขึ้นมาว่าเลย คือ กามสุขัลลิกานุโยโค และ อตตกิลมถานุโยโค ทางทั้งสองอย่างนี้ เป็นทางที่ลุ่มหลง เป็นทางที่พวกเสพกามหลงติดอยู่ ซึ่งย่อมนำไม่ได้รับความสงบระงับ เป็นหนทางที่วนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร

สมเด็จพระบรมศาสดา ท่านทรงเห็นสัตว์ทั้งหลายติดอยู่ในทางทั้งสอง ไม่เห็นทางสายกลางของธรรมะ ท่านจึงทรงยกทางทั้งสองขึ้นมาแสดงให้เห็นโทษในทางทั้งสองนั้น ถึงเช่นนั้นพวกเราทั้งหลายก็ยังคงพากันติดพากันปรารถนาอยู่รำไป ฉะนั้น

บรรยายด้วยภาษาพื้นเมือง แต่พระภิกษุ สามเณร และฆราวาส เมื่อปี ๒๕๑๓

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ทางทั้ง ๒ อย่างนั้นเป็นทางที่ลุ่มหลง ไม่ใช่ทางของสมณะ คือไม่ใช่ทางที่สงบระงับ

อรรถกถาอรรถกถาโยโค และ กามสุขัลลิกานุโยโค ก็คือทางตั้งและทางหย่อนนั่นเอง ถ้าเราน้อมเข้ามาพิจารณาให้เห็นในปัจจุบัน ทางตั้งก็คือความโกรธ อันเป็นทางเศร้าหมอง ท่านเรียก อรรถกถาอรรถกถาโยโค เดินไปแล้วก็เป็นทุกข์ลำบาก กามสุขัลลิกานุโยโค ก็คือความดีใจความพอใจ ความดีใจนี้ก็เป็นทางไม่สงบ ทางทุกข์ก็เป็นทางไม่สงบ ทางสุขก็เป็นทางไม่สงบ เราจะเห็นได้ว่า สมเด็จพระบรมศาสดาท่านตรัสว่า เมื่อได้เห็นความสุขแล้ว ให้พิจารณาความสุขนั้น ท่านไม่ให้ติดอยู่ในความสุข คือ **ท่านให้วางทั้งสุขและทุกข์ การวางทางทั้ง ๒ ใต้นี้เป็นสัมมาปฏิบัติ ท่านเรียกว่าเป็นทางสายกลาง**

คำว่า **“ทางสายกลาง”** ไม่ได้หมายถึงในด้านกายและวาจาของเรา แต่หมายถึงในด้านจิตใจ เมื่อถูกอารมณ์มากระทบ ถ้าอารมณ์ที่ไม่ถูกใจมากระทบกระทั่งก็ทำให้อารมณ์วุ่นวาย ถ้าจิตวุ่นวายหวั่นไหวเช่นนี้ ก็ไม่ใช่หนทาง เมื่ออารมณ์ที่ชอบใจจิตใจเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ดีใจดีใจ ติดแน่นอยู่ในกามสุขัลลิกานุโยโค อันนี้ก็ไม่ใช่วาง

มนุษย์เราทั้งหลายไม่ต้องการทุกข์ ต้องการแต่สุข ความจริงสุขนั้นก็คือทุกข์อย่างละเอียดนั่นเอง ส่วนทุกข์ก็คือทุกข์อย่างหยาบ พุดอย่างง่าย ๆ สุขและทุกข์นี้ ก็เปรียบเสมือนงูตัวหนึ่ง ทางหัวมันเป็นทุกข์ ทางหางมันเป็นสุข เพราะถ้าลูบทางหัวมันมีพิษ ทางปากมันมีพิษ ไปใกล้ทางหัวมัน มันก็กัดเอา ไปจับหางมันก็ดูเหมือนเป็นสุข แต่ถ้าจับไม่วาง มันก็หันกลับมากัดได้เหมือนกัน เพราะทั้งหัวงูและหางงู มันก็อยู่ในงูตัวเดียวกัน

**ความดีใจ ความเสียใจ มันก็เกิดจากพ่อแม่เดียวกัน คือตัณหา** ความลุ่มหลงนั่นเอง ฉะนั้น บางทีเมื่อมีสุขแล้วใจก็ยังไม่สบาย ไม่สงบ ทั้งที่ได้สิ่งทีพอใจแล้ว เช่น ได้ลาภ ยศ สรรเสริญ ได้มาแล้วดีใจก็จริง แต่มันก็ยังไม่สงบจริงๆ เพราะยังมีความเคลือบแคลงใจว่ามันจะสูญเสียไป กลัวมันจะหายไป ความกลัวนี่แหละเป็นต้นเหตุ

ให้มันไม่สงบ บางทีมันเกิดสูญเสียบ้างจริงๆ ก็ยังเป็นทุกข์มาก นี่หมายความว่าถึงจะสุขก็จริง แต่ก็มีทุกข์ต้องอยู่ในนั้นด้วย แต่เราไม่รู้จัก เหมือนกันกับที่เราจับงูถึงแม้ว่าเราจับหางมันก็จริง ถ้าจับไม่วางมันก็หันกลับมากัดได้ ฉะนั้น หัวงูก็ดี หางงูก็ดี บาบก็ดี บุญก็ดี อันนี้อยู่ในวงวัฏฏะหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง ดังนั้น ความสุข ความทุกข์ ความดี ความชั่ว ก็ไม่ใช่หนทาง

ศีล สมาธิ ปัญญา นั้น ถ้าหากพูดกันตามลักษณะตามความเป็นจริงแล้ว ก็ยังไม่ใช้แก่นศาสนาหรือตัวศาสนา แต่เป็นหนทางนำไปสู่ตัวศาสนา ฉะนั้น ท่านจึงเรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งสามอย่างนี้ว่า **“มรรค”** อันแปลว่า **“หนทาง”** ตัวศาสนา คือ **“ความสงบระงับ”** อันเกิดจากความรู้เท่าในความจริง ในธรรมชาติของความเป็นจริงที่เกิดอยู่เป็นอยู่ ซึ่งถ้าได้นำมาพิจารณาดูอย่างละเอียดแล้ว ก็จะเห็นว่าความสงบนั้นไม่ใช่ทั้งความสุขและความทุกข์ ฉะนั้น สุขและทุกข์จึงไม่ใช่เป็นของจริง

พระพุทธองค์ทรงสอนให้รู้ตัวเอง ให้เห็นตัวเอง ให้พิจารณาตัวเอง เพื่อให้เห็นจิตของตนเอง ความจริง **“จิตเดิม”** ของมนุษย์นั้นเป็นธรรมชาติที่ไม่หวั่นไหว เป็นธรรมชาติที่ทรงอยู่แน่นอนอยู่อย่างนั้น แต่ที่มีความดีใจเสียใจ หรือความทุกข์ความสุขเกิดขึ้นนั้น เพราะขณะนั้นมันไปหลงอยู่ในอารมณ์ จึงเป็นเหตุให้เคลื่อนไหวไปมา แล้วก็เกิดความยึดมั่นถือมั่นขึ้นในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น

สมเด็จพระบรมศาสดาท่านตรัสสอนไว้แล้วทุกอย่างในเรื่องการประพฤติปฏิบัติ แต่พวกเราทั้งหลายยังไม่ได้ปฏิบัติกัน หรือไม่ก็ปฏิบัติแต่ปากเท่านั้น **หลักของพระพุทธศาสนานั้น ไม่ใช่การจะมาพูดกันเฉยๆ หรือด้วยการเดา หรือการคิดเอาเอง** หลักของพระพุทธศาสนาที่แท้จริงคือ **ความรู้เท่าความจริงตามความจริงนั่นเอง** ถ้ารู้เท่าตามความเป็นจริงนี้แล้ว การสอนก็ไม่จำเป็น แต่ถ้าไม่รู้ถึงความเป็นจริงอันนี้ แม้จะฟังคำสอนเท่าใด ก็เหมือนกับไม่ได้ฟัง

พระพุทธองค์ตรัสว่า พระองค์เป็นเพียงผู้บอกทางเท่านั้น แต่ไม่สามารถจะทำแทนหรือปฏิบัติแทนได้ เพราะธรรมชาติทั้งหลายหรือความจริงอันนี้ เป็นสิ่งที่จะต้อง

พิจารณาเอง ปฏิบัติเอง คำสอนต่างๆ เป็นเพียงแนวทางหรืออุปมาอุปไมยเพื่อนำให้เข้าถึงความรู้ตามความเป็นจริง ถ้าไม่รู้เท่าตามความเป็นจริง เราก็จะเป็นทุกข์ เหมือนดังตัวอย่างว่า เรามักใช้คำว่า “สังขาร” เมื่อเราพูดถึงร่างกาย แต่ความจริงนั้น เราหา รู้จัก “ความเป็นจริง” ของสังขารนี้ไม่ แล้วเราก็ตีตม้นถือมันอยู่กับ “สังขาร” นี้ ทั้งนี้เพราะเราไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับสังขารหรือร่างกายของเรานี้ เราจึงเป็นทุกข์ หรือความทุกข์ จึงเกิดขึ้น

จะยกตัวอย่างให้เห็นสักอย่างหนึ่ง สมมุติว่าเราเดินไปทำงาน ระหว่างทางก็มี บุรุษหนึ่งคอยด่าว่าเราอยู่เป็นประจำ ตอนเช้าก็ด่า ตอนเย็นก็ด่า เมื่อได้ยินคำด่าเช่นนี้ จิตใจก็หวั่นไหว ไม่สบายใจ โกรธ น้อยใจ เคঁราหมอง บุรุษผู้นั้นก็เพียรด่าเข้าด่าเย็น อยู่เช่นนั้นทุกวัน ได้ยินคำด่าเมื่อใดก็โกรธเมื่อนั้น กลับถึงบ้านแล้วก็ยังโกรธอยู่ที่ไหนที่วันไหนเช่นนี้ก็เพราะความไม่รู้จักนั่นเอง

วันหนึ่ง เพื่อนบ้านก็มาบอกว่า “ลุง...คนที่มาด่าลุงทุกเช้าทุกเย็นนั้นน่าจะเป็นคนบ้า เป็นบ้ามาหลายปีแล้ว มันด่าคนทุกคนแหละ ชาวบ้านเขาไม่ถือมันหรอก เพราะมันเป็นบ้า”

พอรู้อย่างนี้แล้ว ใจของเราก็คลายความโกรธทันที ความโกรธความขุ่นมัวที่เก็บไว้หลายวันแล้วนั้น ก็คลายหายไป เพราะอะไร ก็เพราะได้รู้ความจริงแล้วแต่ก่อนนั้นไม่รู้ เข้าใจว่าเป็นคนดีคนปกติ ฉะนั้น พอได้ยินว่าเป็นคนบ้า จิตก็เปลี่ยนเป็นสบาย ที่นี้มันอยากจะด่าก็ให้ด่าไป ไม่โกรธ ไม่เป็นทุกข์ เพราะรู้เสียแล้วว่าเป็นคนบ้าที่จิตใจสบายก็เพราะรู้เท่าทันความจริงนั่นเอง เมื่อมันรู้เองมันก็วางของมันเอง ถ้ายังไม่รู้ มันก็ยึดมันถือมันอยู่นั่นเองอีกเหมือนกัน แต่พอรู้ความเป็นจริงจิตใจก็สบาย นี่แหละคือความรู้เท่าตามความเป็นจริง คือรู้ว่าคนนั้นเป็นบ้า คนผู้รู้ธรรมก็เหมือนกัน พอรู้จริง ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็หายไป เพราะรู้เท่าทันความเป็นจริง

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า สังขารร่างกายของเรานี้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล มันเป็นเพียงสังขาร ทรงบอกอย่างชัดๆ เช่นนี้ เราก็ยังไม่ยอมมัน ยังขึ้นไปแย้งยึดอยู่

นั่นแหละ ถ้าหากว่ามันพูดได้ มันก็คงจะบอกว่า “เจ้าอย่ามาเป็นเจ้าของฉันนะ” ความจริงมันก็บอกอยู่แล้วทุกขณะ แต่เราเองไม่รู้ เพราะมันเป็นภาษาธรรม

อย่างสภณธรรมร่างกายนี้ ตาก็ดี จมูกก็ดี หูก็ดี ลิ้นก็ดี กายก็ดี ทั้งหลายเหล่านี้แหละ ก็แล้วแต่มันจะเปลี่ยนไปแปรไป ไม่เห็นมันขออนุญาตเราสักที เช่น เมื่อปวดหัว ปวดท้อง หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นต้น มันไม่เคยขออนุญาตจากเราเลย เวลามันจะเป็น มันก็เป็นของมันเลย เป็นไปตามสภาวะของมัน อันนี้ก็แสดงว่ามันไม่ยอมให้เราเป็นเจ้าของมัน

สมเด็จพระบรมศาสดาจึงทรงสอนว่า “สุญญโณ สัพพะโ... มันเป็นของว่าง มันไม่ได้เป็นของผู้ใด” เราทั้งหลายไม่เข้าใจธรรมะในสภาวะอันนี้ ไม่เข้าใจในสังขารอันนี้ จึงคิดว่า “ของเรา-ของเขา” เกิดอุปาทานขึ้นมา เมื่อเกิดอุปาทานก็เข้าไปยึดภพ เกิดภพ เกิดชาติ ชรา พยาธิ มรณะต่อไป มันเป็นทุกข์เช่นนี้ที่ท่านเรียก *อิทัปปัจจยตา*<sup>๑</sup> นั่นแหละ อวิชชาเกิดสังขาร สังขารเกิดวิญญาณ วิญญาณเกิดนามรูป...เป็นเช่นนั้นแหละ

อันนี้มันล้วนแต่เป็นในขณะของจิต ถ้าเกิดอารมณ์ไม่ถูกใจขึ้นมา ก็ไม่รู้จักหรือไม่รู้เท่าทันเพราะอยู่ในอวิชชา มันก็เป็นทุกข์ขึ้นมาเลย ความเป็นจริงขณะของจิตอันนี้ มันติดกันอยู่ที่เดียว มันเร็วมาก แต่เราเองรู้ไม่เท่าทัน เปรียบเหมือนว่าเรากำลังอยู่บนยอดไม้แล้วตกปับลงมาที่พื้นดิน จึงรู้สึกตัวว่าตกต้นไม้ แต่ความจริงนั้นก่อนที่จะตกถึงพื้นดิน เราก็ตกผ่านทุกก้านทุกกิ่งของต้นไม้ นั่นแหละ แต่ไม่สามารถนับได้ว่านาที่ใด ถึงกิ่งไหน วินาทีใดถึงกิ่งไหน เพราะมันเร็วมาก แต่พอตุ้มเดียวก็ถึงพื้นดินเลย แล้วก็ เป็นทุกข์เลย อิทัปปัจจยตา มันเป็นอย่างนั้น

ถ้าเราแยกเป็นปริยัติ อวิชชาเกิดสังขาร สังขารเกิดวิญญาณ วิญญาณเกิดนามรูป ว่ากันไปเป็นตอนๆ ตามความเป็นจริงนั้น พออารมณ์เกิดความไม่พอใจ ความทุกข์ก็

---

<sup>๑</sup> ความเป็นไปตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย, กระบวนการแห่งเหตุปัจจัย, กฎที่ว่า “เมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี, เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น” เป็นอีกชื่อหนึ่งของหลักปฏิจจสมุปบาท หรือ ปัจจยการ

เกิดขึ้นมาเลย อาการที่มันเกิดทุกข์ขึ้นนั้น มันผ่านไปจากอวิชชา สังขาร... ผ่านไป  
พริบเดียว ถึงโน้น... โสกะ ปริเทวะ คือทุกข์เลย

ฉะนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาจึงให้ตามดูจิตของเราทั้งหลาย ให้รู้ตามความเป็น  
จริงของมัน และในความเป็นจริงเหล่านี้ ท่านให้เข้าใจว่ามันเป็นแต่เพียงสังขารเท่านั้น  
และสังขารนี้แหละมันเกิดมาจากเหตุจากปัจจัยทั้งหลายที่มันเป็นมา ที่เรามาเรียกหรือ  
สมมุติเอาอีกทีหนึ่ง ที่เรียกว่า มนุษย์ สัตว์ เช่นเดียวกับชื่อของเรา มันก็สมมุติเหมือนกัน  
เราไม่ได้มีชื่อมาแต่กำเนิด ต่อเมื่อเกิดขึ้นแล้วจึงเอาชื่อไปใส่ คือตั้งชื่อว่าจะอย่างนั้นอย่างนี้  
อันนี้เรียกว่าสมมุติ ตั้งชื่อกันเพื่ออะไร ก็เพื่อให้มันเรียกกันง่าย สะดวกแก่การใช้  
ภาษาเรียกขานพูดจากัน การปรียัตกิเหมือนกัน ที่แยกออกก็เพื่อสะดวกแก่การศึกษา  
เล่าเรียน

สิ่งทั้งหลายนี้แหละเรียกว่าสังขาร มันเป็นสังขารเกี่ยวกับสถานะอันนี้ที่เกิดมาจาก  
เหตุจากปัจจัย สมเด็จพระบรมศาสดาจึงตรัสว่า สังขารทั้งหลายเหล่านี้เป็นของไม่  
แน่นอน มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พวกเราทั้งหลายเข้าใจสิ่งเหล่านี้ไม่ชัดเจน  
จึงทำความเข้าใจในเรื่องนี้ไม่ตรง ไม่แน่ อันเป็นความเห็นผิดที่เรียกว่า มิจฉาทิฎฐิ  
ความเห็นผิดอันนี้ก็คือ การยึดเอาสังขารเป็นเรา ยึดเอาเราเป็นสังขาร เอาเราเป็นสุข  
เอาสุขเป็นเรา เอาเราเป็นทุกข์ เอาทุกข์เป็นเรา ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเราไม่รู้เท่าตามความ  
เป็นจริงนั่นเอง

ถ้าเรารู้เท่าตามความเป็นจริง เราก็จะรู้ว่าเราไม่สามารถควบคุมสังขารเหล่านี้ให้  
เป็นไปตามอำนาจของเรา เพราะธรรมชาติเหล่านี้มันจะต้องเป็นไปตามเรื่องของมัน  
เราจะบังคับให้ตรงนี้เป็นอย่างนั้น ตรงนั้นเป็นอย่างนี้ ตามอำนาจของเรา ย่อมจะเป็นไป  
ไม่ได้ เปรียบง่ายๆ ก็อย่างว่า เราไปนั่งอยู่ที่กลางถนนซึ่งมีรถวิ่งไปมาอยู่ชั่วกัไว้ แล้วเรา  
จะไปโกรธรถที่วิ่ง หรือจะไปห้ามรถที่กำลังวิ่งอยู่ว่า “อย่าขับรถมาทางนี้” เราก็ห้ามไม่ได้  
เพราะถนนนี้เป็นถนนหลวง ดังนั้น เราควรจะทำอย่างไร ทางที่ดีก็คือ เราต้องออกไป  
ให้พ้นถนน ไปให้พ้นทางที่รถวิ่ง แต่ที่จะห้ามรถไม่ให้วิ่งนั้น ทำไม่ได้ เพราะมันเป็น  
หนทางของเขา



เรื่องของสังขารก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน มันไม่ได้อะไรแน่นอน เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดีใจ เดี่ยวเสียใจ เดี่ยวก็เกิดอารมณ์ที่ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง มากระทบกระทั่ง สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เราเรียกว่ามันมากวน เวลานั่งภาวนาอยู่ก็ว่าเสียงมากวนเรา อันที่จริงนั้น เราไม่เข้าใจว่าเสียงมากวนเราหรือเราไปกวนเสียงกันแน่ ถ้าเรายึดว่าเสียงมากวนเรา มันก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา

ถ้าเราพิจารณาดูให้ดีก็จะรู้ว่าเราไปกวนเสียงต่างหาก เสียงมันก็ดังอยู่แต่ของมัน มันไม่ได้มีความรู้สึกรำคาญอะไรเลย เราต่างหากที่รำคาญ เพราะเราไปกวนมัน ความจริงนั้น เสียงก็เป็นเสียง เราก็เป็นเรา ถ้าเราเข้าใจเสียได้เช่นนี้ มันก็ไม่มีอะไร เราก็สบาย มีเสียงขึ้นมาก็รู้ว่าเสียงมันดังแต่ของมัน เราไม่ไปยึดหมายมันเข้า เราก็ไม่เกิดทุกข์ นี่เรียกว่าเรารู้เท่าตามความเป็นจริง เราเห็นทั้งสองอย่าง เมื่อเห็นทั้งสองอย่างคือทั้งสุขและทุกข์ตามความเป็นจริง ใจก็สงบสบาย

การที่จะได้เห็นทั้ง ๒ อย่างนี้ เราจะต้องยืนอยู่ตรงกลาง หรืออยู่ระหว่างกลาง นี่เป็นสัมมาปฏิบัติทางของจิต นี่คือการทำความเห็นให้ตรงให้ถูกต้อง

สังขารของเรานี้ เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตายทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นไปตามทางของมัน ถ้าเราจะไปกั้นทาง ไปห้ามหวง หรือไปเอาจริงเอาจังกับสิ่งที่ไม่จริงไม่จังอย่างนั้นอยู่เรื่อยไป โดยเข้าใจว่ามันเป็นตัวตนของเรา เราก็จะมีแต่ความทุกข์ ฉะนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาท่านจึงทรงสอนให้พิจารณา ไม่ว่าจะ เป็นพระหรือเณรหรือฆราวาสให้พิจารณา แล้วทำความเห็นให้ถูกต้อง เมื่อมีความเห็นถูกต้องแล้วก็สงบสบาย

การปฏิบัติธรรมนั้น ไม่ว่าจะนักพรตนักบวชหรือฆราวาส ก็มีโอกาสที่จะปฏิบัติธรรมพิจารณาธรรมได้เท่ากัน และธรรมที่พิจารณานั้นก็เป็นธรรมอันเดียวกันนั่นเอง พิจารณาให้ไปสู่ความสงบระงับอันเดียวกันด้วยวิธีของมรรคอันเดียวกัน ฉะนั้น ท่านจึงว่าจะ เป็นฆราวาสก็ตาม บรรพชิตก็ตาม มีสิทธิที่จะประพฤติหรือปฏิบัติธรรมจนได้รู้ได้เห็นตามความเป็นจริงเหมือนกัน

เมื่อเรารู้สภาวะสังขารตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว เราก็วางเสีย และเมื่อรู้เท่า  
อย่างนี้แล้ว ภพก็เกิดไม่ได้ เพราะอะไรจึงเกิดไม่ได้ เพราะมันไม่มีทางจะเกิดเพราะ  
เรารู้เท่าตามความเป็นจริงเสียแล้ว

ฉะนั้น ให้เข้าใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีอยู่ เป็นอยู่นั้น มันเป็นลักแต่ว่า “อาศัย”  
เท่านั้น ถ้ารู้ได้เช่นนี้ ท่านว่ารู้เท่าตามสังขาร ที่นี้แม้จะมีอะไรอยู่ก็เหมือนไม่มี ได้ก็  
เหมือนเสีย เสียก็เหมือนได้ สมเด็จพระบรมศาสดาท่านทรงสอนให้รู้อย่างนี้ เพราะนี่คือ  
ความสงบ สงบจากความสุข สงบจากความทุกข์ สงบจากความดีใจเสียใจ ได้มากก็ไม่ดีใจ  
เสียไปก็ไม่เสียใจ มันเป็นเรื่องที่หังไม่เกิดและไม่ตาย เรื่องเกิดเรื่องตายนี้ไม่ได้หมายถึง  
อวัยวะร่างกายอันนี้ แต่หมายถึงอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่มีแล้ว หหมดแล้ว ฉะนั้น สมเด็จพระ  
บรมศาสดาท่านจึงทรงบอกว่าภพสิ้นแล้ว พรหมจรรย์จบแล้ว ไม่มีภพอื่นชาติอื่น  
อีกแล้ว ท่านรู้อย่างนั้นแล้ว ท่านก็รู้อะไรที่มันไม่เกิดไม่ตายที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้เอง

นี่คือโอวาทที่สมเด็จพระบรมศาสดาท่านทรงกำชับสาวกมากที่สุดว่า ให้พยายาม  
เข้าไปถึงอันนี้ ที่เป็นสัมมาปฏิบัติ ถ้าไม่ปฏิบัติให้ถึงทางสายกลาง ไม่ตรงเข้าไปถึง  
ทางสายกลางให้ได้แล้ว ก็จะไม่มีความพ้นทุกข์.

## มรรคสามัคคี

---

วันนี้อยากจะถามถึงการปฏิบัติของญาติโยมเราทั้งหลายว่า ที่ได้ทำมานี้แน่ใจแล้วหรือยัง แน่ใจในการทำกรรมฐานของตนแล้วหรือยัง ที่ถามอย่างนี้ เพราะว่าอาจารย์ที่สอนกรรมฐานทุกวันมีมาก ทั้งพระสงฆ์ทั้งฆราวาส จึงกลัวว่าญาติโยมจะลืมนั่นลืมนี้ การกระทำนี้ จึงได้ถามอย่างนั้น ถ้าเราเข้าใจให้ถูกต้องชัดเจน เราก็จะสามารถทำจิตใจของเราให้สงบได้ มั่นคงได้

แล้วให้เข้าใจด้วยว่า มรรค ๘ ประการนั้น **มันรวมอยู่ที่ ศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ได้รวมอยู่ที่อื่น** เมื่อเรารวมเข้ามาแล้ว มันมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา เช่น เราทำอยู่ปัจจุบันนี้ก็คือเราทำมรรคให้เกิดขึ้นมานั่นเอง ไม่ใช่อื่นไกล วิธีการนั่ง ท่านให้นั่งหลับตา ไม่ใช่ให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ก็เพราะว่าท่านจะให้จิตของเรา เมื่อหากว่าเราหลับตาเข้าไปแล้ว มันจะกลับเข้ามาข้างใน

เมื่อเรานั่งหลับตา ให้ยกความรู้สึกขึ้นเฉพาะลมหายใจ เอาการหายใจเป็นประธาน น้อมความรู้สึกตามลมหายใจ เราจึงจะรู้ว่าสติมันจะรวมอยู่ตรงนี้ ความรู้จะมารวมอยู่ตรงนี้ ความรู้สึกจะมารวมอยู่ตรงนี้ เมื่อมรรคนี้มันสามัคคีกันเมื่อใด เราจะได้มองเห็นว่าลมเราเป็นอย่างนี้ ความรู้สึกเราเป็นอย่างนี้ จิตเราเป็นอย่างนี้ อารมณ์เราเป็นอย่างนี้ เราจึงจะรู้จักที่รวมแห่งสมาธิ ที่รวมแห่งมรรคสามัคคีในที่เดียวกัน เมื่อเราทำสมาธิกำหนดจิตลงกับลม นึกในใจว่า ที่นี้เรานั่งอยู่คนเดียว รอบๆ ข้างเราที่ไม่มีใคร ไม่มีอะไร

ทั้งนั้นแหละ ทำความรู้จักอย่างนี้ เราหนึ่งอยู่คนเดียวให้กำหนดอย่างนี้ จนกว่าจิตของเรา มันจะวางข้างนอกหมด ดุลมเข้าออกอย่างเดี่ยวเท่านั้น มันจะวางข้างนอก จะมีใครหรือไม่ หรือว่าคนนี้นั่งตรงโน้น คนนั้นนั่งตรงนี้ อะไรจะรวุ่นวายมันจะไม่เข้ามา เราเหวี่ยงมันออกไปเสียว่าไม่มีใครอยู่ที่นี่ มีแต่เราคนเดียวนั่งอยู่ตรงนี้ จนกว่าจะทำสัญญาอย่างนี้ให้มันหมดไป จนกว่าจะไม่มี ความสงสัยในรอบๆ ข้างเรา

เราก็กำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างเดี่ยว เราปล่อยลมให้เป็นธรรมชาติ อย่านไปบังคับลมให้มันยาว อย่านไปบังคับลมให้มันสั้น อย่านไปบังคับลมให้มันแรง อย่านไปบังคับลมให้มันอ่อน ปล่อยสภาพให้มันพอดี แล้วนั่งดุลมหายใจเข้าออก เมื่อมันปล่อยอารมณ์เสียงรยยนต์ก็ไม่รำคาญ เสียงอะไรก็ไม่รำคาญ ไม่รำคาญสักอย่าง ข้างนอกจะเป็นรูปเป็นเสียง ไม่รำคาญทั้งนั้น เพราะว่ามันไม่รับเอา มันมารวมอยู่ที่ลมหายใจเรา

ถ้าจิตของเรา รวุ่นวายกับสิ่งต่างๆ ไม่ยอมรวมเข้ามา ก็ต้องสูดลมเข้าให้มากที่สุด จนกว่าจะไม่มีที่เก็บ แล้วก็ปล่อยลมออกให้มากที่สุดจนกว่าลมจะหมดในห้องเราสัก ๓ ครั้ง แล้วตั้งความรู้ใหม่ แล้วสูดลมต่อไปอีก แล้วตั้งขึ้นใหม่ พักหนึ่งมันก็สงบไป เป็นธรรมชาติของมัน สงบไปอีกสักพักหนึ่งมันก็ไม่สงบอีก อย่างนี้มันก็มี รวุ่นวายขึ้นมาอีก เมื่อมันเป็นเช่นนี้แล้ว เราก็กำหนดจิตของเราให้ตั้งมั่น สูดลมหายใจเข้ามา หายใจเอาลมในห้องเราออกให้หมด แล้วก็สูดเอาลมเข้ามาให้มากพักหนึ่ง แล้วก็ตั้งใหม่อีก กำหนดลมนั้นต่อไปอีก ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เมื่อมันเกิดอย่างนี้ ก็ทำอย่างนี้เรื่อยไป แล้วก็กลับมาตั้งสติกับลมหายใจเข้าออก ทำความรู้จักต่อไปอีกอย่างนี้ ในเมื่อเป็นเช่นนี้หลายครั้ง ได้ความชำนาญ มันจะวางข้างนอก มันก็จะไม่มีอะไร อารมณ์ข้างนอกก็ส่งเข้ามาไม่ถึง

สติตั้งมั่น ดุลมเข้าออกต่อไปอีก ถ้าจิตสงบ ลมนี้มันจะน้อยเข้า น้อยเข้าทุกที มันจะน้อยเข้าไป อารมณ์มันละเอียด ร่างกายเราก็จะเบาขึ้น มันก็วางอารมณ์ข้างนอก ดูข้างในต่อไป ต่อโน้นไปเราก็รู้ข้างนอก มันจะรวมเข้าข้างใน เมื่อรวมเข้าข้างในแล้ว ความรู้สึกอยู่ในที่ๆ มันรวมกันอยู่ในลมหายใจนั้น มันจะเห็นลมชัด เห็นลมออก ลมเข้าชัด แล้วมันจะมีสติชัด เห็นอารมณ์ชัดขึ้นทุกอย่าง จะเห็นศีล เห็นสมาธิ เห็นปัญญา โดยอาการ

มันรวมกันอยู่อย่างนี้ เรียกว่า **มรรคสามัคคี** เมื่อความสามัคคีเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ไม่มีอาการวุ่นวายเกิดขึ้นในจิตของเรา มันจะรวมลงเป็นหนึ่ง นี้เรียกว่า **สมาธิ**

นานไปสุดลมหายใจเข้าไปอีกจนกว่าลมจะละเอียดเข้าไปอีก แล้วความรู้สึกนั้นมันจะหมดไป หมดไปจากลมหายใจก็ได้ มันจะมีความรู้สึกอันหนึ่งมา ลมหายใจมันจะหายไป คือมันละเอียดอย่างยิ่ง จนบางที่เรานั่งอยู่เฉยๆ ก็เหมือนลมไม่มี แต่ว่ามันมีอยู่ หากรู้สึกเหมือนว่ามันไม่มี เพราะอะไร เพราะว่าจิตตัวนี้มันละเอียดมากที่สุด มันมีความรู้เฉพาะของมัน นี่เหลือแต่ความรู้อันเดียว ถึงลมมันจะหายไปแล้ว ความรู้สึกที่ว่าลมหายไปก็ตั้งอยู่ ที่นี้จะเอาอะไรเป็นอารมณ์ต่อไปเล่า ก็เอาความรู้ที่แหละเป็นอารมณ์ต่อไปอีก ความรู้ที่ว่าลมไม่มี ลมไม่มี อยู่อย่างนี้เสมอ นี่แหละเป็นความรู้อันหนึ่ง

ในจุดนี้บางคนชอบจะมีความสงสัยขึ้นมาก็ได้ สิ่งที่เราคาดไม่ถึงมันจะเกิดขึ้นมาได้ตรงนี้ แต่บางคนก็มี บางคนก็ไม่มี จงตั้งใจให้ดี ตั้งสติให้มาก บางคนเห็นว่าลมหายใจไม่มีแล้วก็ตกใจ เพราะธรรมชาติลมมันมีอยู่ เมื่อเราคิดว่าลมไม่มีแล้วก็ตกใจว่าลมไม่มี กลัวว่าเราจะตายก็ได้ ตรงนี้ให้เรารู้ทันมันว่า อันนี้มันเป็นของมันอย่างนี้แล้วเราจะดูอะไร ก็ดูลมไม่มีต่อไปเป็นความรู้ นี้จัดว่าเป็นสมาธิอันแน่วแน่ที่สุดของสมาธิ มีอารมณ์เดียวแน่นอนไม่หวั่นไหว เมื่อสมาธิถึงจุดนี้ จะมีความรู้สึกสารพัดอย่างที่มันรู้อยู่ในจิตของเรา เช่น บางที่ร่างกายมันก็เบาที่สุดจนบางที่ก็เหมือนกับไม่มีร่างกาย คล้ายๆ นั่งอยู่ในอากาศ รู้สึกเบาไปทั้งหมด ถึงแม้ที่เราจะนั่งอยู่ก็ดูว่างเปล่า อันนี้มันเป็นของแปลก ก็ให้เข้าใจว่าไม่เป็นอะไร ทำความรู้สึกอย่างนั้นไว้ให้มันคง

เมื่อจิตตั้งมันเป็นหนึ่ง เพราะไม่มีอารมณ์ใดมาเสียดแทง อยู่ไปเท่าใดก็ได้ไม่มีความรู้สึกถึงเวทนา เจ็บปวดอะไรอยู่อย่างนี้ เมื่อการทำสมาธิถึงตอนนี้ เราจะออกจากสมาธิก็ได้ ไม่ออกก็ได้ ออกจากสมาธิก็ออกอย่างสบาย หรือจะไม่ออกเพราะว่าขี้เกียจ ไม่ออกเพราะว่าเหน็ดเหนื่อย หรือจะออกเพราะว่าสมควร แล้วก็ถอยออกมา ถอยออกมาอย่างนี้อยู่สบาย ออกมาสบายไม่มีอะไร นี้เรียกว่าสมาธิที่สมควรสบาย

ถ้าเรามีสมาธิอย่างนี้ อย่างหนึ่งวันนี่เข้าสมาธิสัก ๓๐ นาทีหรือชั่วโมงหนึ่ง จิตใจของเราจะมีความเยือกเย็นไปตั้งหลายวัน เมื่อจิตมีความเยือกเย็นหลายวันนั้น จิตจะสะอาด เห็นอะไรแล้วจะรับพิจารณาทั้งนั้น อันนี้เป็นเบื้องต้นแรกของมัน นี่เรียกว่าผลเกิดจากสมาธิ สมาธินี้มีหน้าที่ทำให้สงบ

สมาธิก็มีหน้าที่อย่างหนึ่ง คีลนี้ก็มีหน้าที่อย่างหนึ่ง ปัญญานี้ก็จะมีหน้าที่อย่างหนึ่ง อាកารที่เรากำหนดในที่นั้น มันจะเป็นวงกลมอย่างนี้ตามที่ปรากฏอยู่ในใจเรา มันจะมีศีลอยู่ตรงนี้ มีสมาธิอยู่ตรงนี้ มีปัญญาอยู่ตรงนี้ เมื่อจิตเราสงบแล้ว มันจะมีการสังวร ล้ำรวมเข้าด้วยปัญญาด้วยกำลังสมาธิ เมื่อล้ำรวมเข้า ละเอียดเข้า มันจะเป็นกำลังช่วย คีลให้บริสุทธิ์ขึ้นมาก เมื่อบริสุทธิ์ขึ้นมากก็จะช่วยให้สมาธิเกิดขึ้นมาก ให้ดีขึ้นมาก เมื่อสมาธิเต็มที่แล้ว มันจะช่วยปัญญา จะช่วยกันดังนี้ เป็นไวยากรณ์ซึ่งกันและกันต่อไป โดยรอบอย่างนี้ จนกว่ามรรค คือ คีล สมาธิ ปัญญา รวมกันเป็นก้อนเดียวกัน แล้วทำงานสมำเสมอกัน เราจะต้องรักษากำลังอย่างนี้ อันนี้เป็นกำลังที่จะทำให้เกิดวิปัสสนา คือ ปัญญา

### สิ่งที่ควรระวัง

**การทำสมาธินี้อาจให้โทษแก่ผู้ปฏิบัติได้ ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ใช้ปัญญา และก็ยอมให้คุณแก่ผู้ปฏิบัติได้มาก ถ้าผู้ปฏิบัติเป็นผู้มีปัญหา สมาธิก็จะส่งจิตไปสู่วิปัสสนา**

สิ่งที่จะเป็นโทษแก่ผู้ปฏิบัตินั้นก็คือ การที่ผู้ปฏิบัติหลงติดอยู่ในอัปภนสมาธิ ซึ่งเป็นความสงบลึกและมีกำลังอยู่นานที่สุด เมื่อจิตสงบก็เป็นสุข เมื่อเป็นสุขแล้วก็เกิด อุกาทานยึดสุขนั้นเป็นอารมณ์ ไม่อยากจะพิจารณาอย่างอื่น อยากมีสุขอยู่อย่างนั้น เมื่อเรานั่งสมาธินานๆ จิตมันจะถลำเข้าไปง่าย พอเริ่มกำหนดมันก็สงบ แล้วก็ไม่ต้องทำอะไร ไม่อยากออกไปไหน ไม่อยากพิจารณาอะไร อาศัยความสุขนั้นเป็นอยู่ อันนี้จึงเป็นอันตรายแก่ผู้ประพฤติปฏิบัติอย่างหนึ่ง

**จิตต้องอาศัยอุچارสมาธิ คือกำหนดเข้าไปสู่ความสงบพอสมควร แล้วก็ถอนออกมา รู้อาการภายนอก ดูอาการภายนอกให้เกิดปัญญา**

อันนี้ดูยากสักหน่อยหนึ่ง เพราะมันคล้ายๆ จะเป็นสังขารความปรุงแต่ง เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นมา เราอาจเห็นว่าอันนี้มันไม่สงบ ความเป็นจริงความรู้สึกนึกคิดในเวลานั้น มันรู้สึกอยู่ในความสงบ พิจารณาอยู่ในความสงบ แล้วก็ไม่ว่าความ บางทีก็ยกสังขารขึ้นมาพิจารณา ที่ยกขึ้นมาพิจารณานั้นไม่ใช่ว่าคิดเอาหรือเดาเอา มันเป็นเรื่องของจิตที่เป็นขึ้นมาเองของมัน อันนี้เรียกว่า **ความรู้ อยู่ในความสงบ ความสงบ อยู่ในความรู้** ถ้าเป็นสังขารความปรุงแต่งจิตมันก็ไม่สงบ มันก็รำคาญ แต่อันนี้ไม่ใช่เรื่องปรุงแต่ง มันเป็นความรู้สึกของจิตที่เกิดขึ้นจากความสงบ เรียกว่าการพิจารณา ปัญญาเกิดตรงนี้

สมาธิทั้งหลายเหล่านี้ แบ่งเป็นมิจฉาสมาธิอย่างหนึ่ง คือเป็นสมาธิในทางที่ผิด เป็นลัมมาสมาธิอย่างหนึ่ง คือสมาธิในทางที่ถูกต้อง นี่ก็ให้สังเกตให้ดี มิจฉาสมาธิ คือความที่จิตเข้าสู่สมาธิ เงียบ...หมด... ไม่รู้อะไรเลย ปราศจากความรู้ นั่งอยู่ ๒ ชั่วโมงก็ได้ กระทั่งทั้งวันก็ได้ แต่จิตไม่รู้ว่ามันไปถึงไหน มันเป็นอย่างไรไม่รู้เรื่อง นี่สมาธิอันนี้เป็นมิจฉาสมาธิ มันก็เหมือนมิดที่ล้นให้คมดีแล้ว แต่เก็บไว้เฉยๆ ไม่เอาไปใช้ มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรอย่างนั้น ความสงบอันนั้นเป็นความสงบที่หลง คือว่าไม่ค่อยรู้เนื้อรู้ตัว เห็นว่าถึงที่สุดแล้วก็ไม่ค้นคว้าอะไรอีกต่อไป จึงเป็นอันตราย เป็นข้าศึกในขั้นนั้น อันนี้เป็นอันตรายห้ามปัญญาไม่ให้เกิด ปัญญาเกิดไม่ได้ เพราะขาดความรู้สึก รับผิดชอบ

ส่วนลัมมาสมาธิที่ถูกต้อง ถึงแม้จะมีความสงบไปถึงแค่ไหน ก็มีความรู้อยู่ตลอดเวลา ตลอดเวลา มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์บริบูรณ์รู้ตลอดเวลา นี่เรียกว่าลัมมาสมาธิ เป็นสมาธิที่ไม่ให้หลงไปในทางอื่นได้ นี่ก็ให้หนักปฏิบัติเข้าใจให้ดี จะทิ้งความรู้นั้นไม่ได้ จะต้องรู้แต่ต้นจนปลายทีเดียว จึงจะเป็นสมาธิที่ถูกต้อง ขอให้สังเกตให้มาก สมาธิชนิดนี้ไม่เป็นอันตราย

เมื่อเราเจริญสมาธิที่ถูกต้องแล้ว อาจจะสงสัยว่ามันจะได้ผลที่ตรงไหน มันจะเกิดปัญญาที่ตรงไหน เพราะท่านตรัสว่า สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญาวิปัสสนา **สมาธิที่ถูกต้องเมื่อเจริญแล้ว มันจะมีกำลังให้เกิดปัญญาทุกขณะ** ในเมื่อตาเห็นรูปก็ดี หูฟัง

เสียงก็ดี จมูกดมกลิ่นก็ดี ลิ้นลิ้มรสก็ดี กายถูกต้องโผฏฐัพพะก็ดี ธรรมารมณ์เกิดกับจิตก็ดี อิริยาบถยืนก็ดี นั่งก็ดี นอนก็ดี จิตก็จะเป็นไปตามอารมณ์ แต่จะเป็นไปด้วยความรู้ตามเป็นจริงของธรรมะ

ฉะนั้น การปฏิบัตินี้เมื่อมีปัญญาเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ไม่เลือกสถานที่ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนก็ตาม จิตมันเกิดปัญญาแล้ว เมื่อมีสุขเกิดขึ้นมาก็รู้เท่า เมื่อมีทุกข์เกิดขึ้นมาก็รู้เท่า สุขก็ลึกลงว่าสุข ทุกข์ก็ลึกลงว่าทุกข์เท่านั้น แล้วก็ปล่อยทั้งสุขและทุกข์ ไม่ยึดมั่นถือมั่น

เมื่อสมาธิถูกต้องแล้ว มันทำจิตให้เกิดปัญญา อย่างนี้เรียกว่าวิปัสสนา มันก็เกิดความรู้เห็นตามเป็นจริง นี้เรียกว่าสัมมาปฏิบัติ เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง มีอิริยาบถ สม่่าเสมอกัน คำว่า **“อิริยาบถสม่่าเสมอกัน”** นี้ ท่านไม่หมายเอาอิริยาบถภายนอกที่ว่า ยืน เดิน นั่ง นอน แต่ท่านหมายเอาทางจิตที่มีสติสัมปชัญญะอยู่นั่นเอง แล้วก็รู้เห็นตามเป็นจริงทุกขณะ คือมันไม่หลง

ความสงบนี้มี ๒ ประการ คือ ความสงบอย่างหยาบอย่างหนึ่ง และความสงบอย่างละเอียดอีกอย่างหนึ่ง อย่างหยাবนั้นคือเกิดจากสมาธิที่เมื่อสงบแล้วก็มีความสุข แล้วถือเอาความสุขเป็นความสงบ อีกอย่างหนึ่งคือ ความสงบที่เกิดจากปัญญา นี้ไม่ได้ถือเอาความสุขเป็นความสงบ แต่ถือเอาจิตที่รู้จักพิจารณาสุขทุกข์เป็นความสงบ เพราะว่าความสุขทุกข์เป็นภาพเป็นชาติเป็นอุปาทาน จะไม่พ้นจากวัฏสงสารเพราะติดสุข ติดทุกข์ ความสุขจึงไม่ใช่ความสงบ ความสงบจึงไม่ใช่ความสุข ฉะนั้น ความสงบที่เกิดจากปัญญานั้นจึงไม่ใช่ความสุข แต่เป็นความรู้เห็นตามความเป็นจริงของความสุขความทุกข์ แล้วไม่มีอุปาทานมันหมายในสุขทุกข์ที่มันเกิดขึ้นมา ทำจิตให้เหนือสุขเหนือทุกข์นั้น ท่านจึงเรียกว่าเป็นเป้าหมายของพุทธศาสนาอย่างแท้จริง.



## ๓๑

### ปัจฉิมกถา

---

...จบที่ตรงไหนรู้ไหม หรือท่านจะเรียนอย่างนี้เรื่อยไปทั้งนี้ หรือท่านเรียนมีที่จบ อันนั้นก็ดี แต่มันเป็นปริยัติข้างนอก ไม่ใช่ปริยัติข้างใน ปริยัติข้างในจะต้องเรียนตาของเราที่ หูนี้ จมูกนี้ ลิ้นนี้ กายนี้ จิตนี้ อันนี้เป็นปริยัติที่แท้ อันนั้นปริยัติเป็นตัวหนังสืออยู่ข้างนอก เรียนจบได้ยาก ตาเห็นรูปมีอาการเกิดขึ้นอย่างไร หูฟังเสียงมีอาการเกิดขึ้นอย่างไร จมูกดมกลิ่นมีอาการเกิดขึ้นอย่างไร ลิ้นลิ้มรสมีอาการเกิดขึ้นอย่างไร โผฏฐัพพะกับกายกระทบกันนั้นมีอาการเกิดขึ้นอย่างไร อารมณ์ที่รู้ทางใจนั้นมันเกิดขึ้นแล้วเป็นอย่างไร ยังมีโลภไหม ยังมีโกรธอยู่นั้นไหม ยังมีหลงอยู่นั้นไหม หลงกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่เกิดขึ้นนั้นไหม อันนี้เป็นปริยัติข้างใน เรียนจบง่าย ๆ เรียนจบได้

ปริยัติข้างนอกเรียนจบไม่ได้หรอก มันหลายตัว ถ้าเราเรียนปริยัติแต่ไม่ได้ปฏิบัติ ก็ไม่ได้รับผล เหมือนกับคนเลี้ยงโค ตอนเช้าก็ต้อนโคออกไปกินหญ้า ตอนเย็นก็ต้อนโคมาเข้าคอกเท่านั้น แต่ไม่เคยได้กินน้ำนมโค ดีแต่ว่าได้ต้อนออกไปจากคอกตอนเช้า แล้วก็ต้อนโคเข้ามาเท่านั้น ไม่เคยกินน้ำนมโคเลย แต่นั่นเรียนก็ดีหรอก แต่อย่าให้เป็นอย่างนั้น ให้ได้เลี้ยงโคด้วย ได้กินน้ำนมโคด้วย นี่ก็ต้องเรียนให้รู้ด้วย ปฏิบัติด้วย ถึงจะถูกต้อนดี นี่พูดให้รู้เรื่องก็ว่าเหมือนคนเลี้ยงไก่ไม่ได้กินไข่ไก่ ได้แต่ขี่ไก่ อันนี้พูดให้คนที่เลี้ยงไก่โน่นหรือ ไม่ได้พูดให้โยม พูดให้คนเลี้ยงไก่...

---

ตัดตอนจากธรรมะที่บรรยายแก่นักศึกษาธรรมชาวตะวันตก ที่ประเทศอังกฤษ ปี ๒๕๒๐

ระวังอย่าให้เป็นอย่างนั้น ก็เหมือนว่าเราเรียนปริยัติได้ แต่ไม่รู้จักละกิเลส ไม่รู้จัก  
ละความโลภ ความโกรธ ความหลงออกจากใจของเรา **ได้แต่เรียน ไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้ละ  
มันก็ไม่เกิดประโยชน์** จึงได้เปรียบว่าคนเลี้ยงไก่ไม่ได้กินไข่ไก่ได้แต่ขี่ไก่ เหมือนกัน  
อย่างนั้น เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าของเราท่านจึงต้องการให้เรียนปริยัติเพียงพอ  
ที่สำคัญคือเรียนแล้วก็ให้ปฏิบัติ ปฏิบัติละความชั่วออกจากกายวาจาใจของเรา แล้ว  
ประพฤติคุณงามความดีไว้ที่กายวาจาใจของเราเท่านั้น

คุณสมบัติของมนุษย์ที่จะบริบูรณ์นั้นก็คือ สมบูรณ์ด้วยกาย วาจา และใจ กาย วาจา  
ใจ จะสมบูรณ์นั้น เช่นว่า พูดดีเฉยๆ ก็ไม่สมบูรณ์ ถ้าไม่กระทำตาม ทำดีแต่กายเฉยๆ  
ใจไม่ดีนั้นก็ไม่ใช่สมบูรณ์ พระพุทธองค์ทรงสอนให้ดีด้วยกายด้วยวาจาด้วยใจ กายงาม  
วาจางาม ใจงาม เป็นสมบัติของมนุษย์ที่ดีที่สุด นี่ก็เหมือนกันฉันนั้น เรียนก็ต้องดี  
ปฏิบัติก็ต้องดี ละกิเลสก็ต้องดี สมบูรณ์อย่างนั้น

ที่พระพุทธเจ้าหมายถึงมรรค คือหนทางที่เราจะปฏิบัตินั้นมี ๘ ประการ มรรคทั้ง ๘  
นั้นไม่ใช่อยู่ที่อื่น อยู่ที่กายของเรา นี้ ๒ หู ๒ จมูก ๒ ลิ้น ๑ กาย ๑ นี่เป็นมรรค  
แล้วก็จิตเป็นผู้เดินมรรค เป็นผู้ทำมรรคให้เกิดขึ้น

**ฉะนั้น ทั้งปริยัตินี้ ทั้งปฏิบัตินี้ จึงอยู่ที่กายวาจาใจ ปฏิบัติอยู่ที่ตรงนี้** ที่เราได้เรียน  
ปริยัตินั้นเคยเห็นไหม เคยเห็นปริยัติที่สอนอยู่นอกกายไหม เคยเห็นมรรคที่สอนอยู่น  
นอกวาจาไหม เคยเห็นปริยัติที่สอนอยู่นอกใจไหม ก็มีแต่สอนอยู่ที่กายวาจาใจนี้ทั้งนั้น  
ไม่ได้สอนอยู่ที่อื่น ฉะนั้น กิเลสก็เกิดขึ้นตรงนี้ ถ้ารู้มัน มันก็ดับตรงนี้ ฉะนั้น ให้เข้าใจว่า  
ปริยัติปฏิบัติมันอยู่ตรงนี้

ถ้าเราเรียนสั้นๆ นี่มันก็ได้หมด เหมือนกับคำพูดของคนเรา ถ้าพูดเป็นสังฆกรรม  
ถูกต้องด้วยดีแล้ว แม้คำพูดคำเดียวเท่านั้น ก็ดีกว่าพูดที่ไม่ถูกต้องตลอดชีวิตใช้ใหม่  
คนที่เรียนปริยัติแล้วแต่ไม่ปฏิบัติก็เหมือนกับทัพพีตักแกงที่อยู่ในหม้อ มันตักแกงทุกวัน  
แต่มันไม่รู้รสของแกง ทัพพีไม่รู้รสของแกงก็เหมือนคนเรียนปริยัติไม่ได้ปฏิบัติ ถึงแม้  
จะเรียนอยู่จนหมดอายุ ก็ไม่รู้จักรสของธรรมะ เหมือนทัพพีไม่รู้รสของแกงฉันนั้น.

## ๓๒

### สมมุติและวิมุตติ

---

สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ล้วนแต่เป็นสิ่งที่สมมุติที่เราสมมุติขึ้นมาเองทั้งสิ้น สมมุติแล้ว ก็หลงสมมุติของตัวเอง เลยไม่มีใครวาง มันเป็นทิวฏฐิ มันเป็นมานะ ความยึดมั่นถือมั่น อันความยึดมั่นถือมั่นนี้ไม่ใช่เรื่องที่จะจบได้ มันจบลงไม่ได้สักที เป็นเรื่องวัฏสงสารที่ใหญ่ไปไม่ขาด ไม่มีทางสิ้นสุด ทีนี้ถ้าเรารู้จักสมมุติแล้ว ก็รู้จักวิมุตติ ครั้นรู้จักวิมุตติแล้ว ก็รู้จักสมมุติ ก็จะเป็นผู้รู้จักธรรมะอันหมดสิ้นได้

ก็เหมือนเราทุกคนนี้แหละ แต่เดิมชื่อของเราที่ไม่มี คือตอนเกิดมาก็ไม่มีชื่อ ที่มีชื่อขึ้นมา也由สมมุติกันขึ้นมาเอง อาตมาพิจารณาดูว่า เอ สมมุตินี้ ถ้าไม่รู้จักมันจริงๆ แล้ว มันก็เป็นโทษมาก ความจริงมันเป็นของเอามาใช้ให้เรารู้จักเรื่องราวมันหลายๆ เท่านั้นก็พอ ให้ความรู้ถ้าไม่มีเรื่องสมมุตินี้ ก็ไม่มีเรื่องที่จะพูดกัน ไม่มีเรื่องที่จะบอกกัน ไม่มีภาษาที่จะใช้กัน

เมื่อครั้งที่อาตมาไปต่างประเทศ อาตมาได้ไปเห็นพวกฝรั่งไปนั่งกรรมฐานกันอยู่ เป็นแถว แล้วเวลาจะลุกขึ้นออกไป ไม่ว่าผู้หญิงหรือผู้ชายก็ตาม เห็นจับหัวกับผู้นั้นผู้นี้

---

บรรยายด้วยภาษาพื้นเมือง โดยสำนวนที่เป็นกันเอง

ไปเรื่อยๆ ก็เลยมาเห็นได้ว่า โอ สมมุติถ้าไปตั้งลงที่ไหน ไปยึดมั่นหมายมั่นมัน ก็จะเกิด  
กิเลสอยู่ที่นั่น ถ้าเราวางสมมุติได้ ยอมมันแล้วก็สบาย

อย่างพวกทหาร นายพล นายพัน มาที่นี้ ก็เป็นผู้มียศถาบรรดาศักดิ์ ครั้นมาถึง  
อาตมาแล้วก็พูดว่า “หลวงพ่อก รุณาจับหัวให้ผมหน่อยครับ” นี่แสดงว่าถ้ายอมแล้ว  
มันก็ไม่มีพิษอยู่ที่นั่น พอลูบหัวให้ เขาดีใจด้วยซ้ำ แต่ถ้าไปลูบหัวเขาที่กลางถนนดูซิ  
ไม่เกิดเรื่องก็ลองดู นี่คือความยึดมั่นถือมั่นเอาไว้ ฉะนั้น อาตมาว่าการวางนี้มันสบาย  
จริงๆ เมื่อตั้งใจว่าเอาหัวมาให้อาตมาลูบ ก็สมมุติลงว่าไม่เป็นอะไร แล้วก็ไม่เป็นอะไร  
จริงๆ ลูบอยู่เหมือนหัวเผือกหัวมัน แต่ถ้าเราไปลูบอยู่กลางทาง ไม่ได้แน่นอน

นี่แหละเรื่องของการยอม การละ การวาง การปลง ทำได้แล้วมันเบาอย่างนี้ ครั้นไป  
ยึดที่ไหน มันก็เป็นภพที่นั่นเป็นชาติที่นั่น มีพิษมีภัยขึ้นที่นั่น **พระพุทธองค์ท่านทรง  
สอนสมมุติ แล้วก็ทรงสอนให้รู้จักแก้สมมุติโดยดูเรื่องของมัน ให้มันเห็นเป็นวิมุติ  
อย่าไปยึดมั่นหรือถือมั่นมัน** สิ่งที่มาเกิดมาในโลกนี้ก็เรื่องสมมุติทั้งนั้น มันจึงเป็นขึ้นมา  
ครั้งเป็นขึ้นมาแล้วและสมมุติแล้ว ก็อย่าไปหลงสมมุตินั้น ท่านว่ามันเป็นทุกข์ เรื่อง  
สมมุติเรื่องบัญญัตินี้เป็นเรื่องสำคัญที่สุด ถ้าคนไหนปล่อย คนไหนวางได้ ก็หมดทุกข์  
แต่เป็นกิริยาของโลกเรา

เช่นว่า พ่อบุญมานี้เป็นนายอำเภอ ถ้าแก่แสงชัยไม่ได้เป็นนายอำเภอ แต่ก็ เป็น  
เพื่อนกันมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เมื่อพ่อบุญมาได้รับแต่งตั้งให้เป็นนายอำเภอ ก็เป็นสมมุติ  
ขึ้นมาแล้ว แต่ก็ให้รู้จักใช้สมมุติให้เหมาะสมสักหน่อย เพราะเรายังอยู่ในโลก ถ้าแก่  
แสงชัยขึ้นไปหานายอำเภอที่ทำงาน และแก่แสงชัยไปจับหัวนายอำเภอ มันก็ไม่ดี  
จะไปคิดว่าแต่ก่อนเคยอยู่ด้วยกัน หามจักรเย็บผ้าด้วยกัน จวนจะตายครั้งนั้น จะไป  
เล่นหัวให้คนเห็นมันก็ไม่ถูกไม่ดี ต้องให้เกียรติกันสักหน่อย อย่างนี้ก็ควรปฏิบัติให้  
เหมาะสมตามสมมุติในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย จึงจะอยู่กันได้ด้วยดี ถึงจะเป็นเพื่อนกันมา  
แต่ครั้งไหนก็ตาม เขาเป็นนายอำเภอแล้วต้องยกย่องเขา เมื่อออกจากที่ทำงานมาถึงบ้าน  
ถึงเรือนแล้วจึงจับหัวกันได้ ไม่เป็นอะไร ก็จับหัวนายอำเภอนั้นแหละ แต่ไปจับอยู่ที่  
ศาลากลาง คนเยอะๆ ก็อาจจะผิดแน่ นี่ก็เรียกว่าให้เกียรติกันอย่างนี้ ถ้ารู้จักใช้แบบนี้

มันก็เกิดประโยชน์ ถึงแม้จะสนิทกันนานแค่ไหนก็ตาม พ่อบุญมาก็คงจะต้องโกรธ หากว่า  
ไปทำในหมู่คนหลายๆ เพราะเป็นนายอำเภอแล้วนี่แหละ มันก็เรื่องปฏิบัติเท่านั้นแหละ  
โลกเรา ให้อริรู้จักกาล รู้จักเวลา รู้จักบุคคล

ท่านจึงให้เป็นผู้ฉลาด สมมุติก็ให้อริรู้จัก วิมุตติก็ให้อริรู้จัก ให้อริรู้จักในคราวที่เราจะใช้  
ถ้าเราใช้ให้ถูกต้องมันก็ไม่เป็นอะไร ถ้าใช้ไม่ถูกต้องมันก็ผิด มันผิดอะไร มันผิดกิเลส  
ของคนนี่แหละ มันไม่ผิดอันอื่นหรอก เพราะคนเหล่านี้อยู่กับกิเลส มันก็เป็นกิเลสอยู่แล้ว  
นี่เรื่องปฏิบัติของสมมุติ ปฏิบัติเฉพาะในที่ประชุมชน ในบุคคล ในกาล ในเวลา ก็คือใช้  
สมมุติบัญญัติอันนี้ได้ตามความเหมาะสม ก็เรียกว่าคนฉลาด ให้อริรู้จักตั้งรู้จักปลาย  
ทั้งที่เราอยู่ในสมมุตินี้แหละ มันทุกข์เพราะความไปยึดมั่นหมายมั่นมันมัน แต่ถ้ารู้จักสมมุติ  
ให้มันเป็น มันก็เป็นขึ้นมา เป็นขึ้นมาได้โดยฐานที่เราสมมุติ แต่มันค้นไปจริงๆ แล้วไปจน  
ถึงวิมุตติ มันก็ไม่มีอะไรเลย

อาตมาเคยเล่าให้ฟังว่า พวกเราทั้งหลายที่มาบวชเป็นพระนี่ แต่ก่อนเป็นฆราวาส  
ก็สมมุติเป็นฆราวาส มาสวดสมมุติให้เป็นพระ ก็เลยเป็นพระ แต่เป็นพระเถรเพียงสมมุติ  
พระแท้ๆ ยังไม่เป็น เป็นเพียงสมมุติ ยังไม่เป็นวิมุตติ นี่ถ้าหากว่าเรามาปฏิบัติให้จิต  
หลุดพ้นจากอภัสสะทั้งหลายเหล่านี้เป็นขั้นๆ ไป ตั้งแต่ขั้นโสตาฯ สกิทาคามี อนาคามี ไปจน  
ถึงพระอรหันต์นั้น เป็นเรื่องละเอียดแล้ว แม้แต่เป็นพระอรหันต์แล้ว ก็ยังเป็นเรื่องสมมุติ  
อยู่นั่นเอง คือสมมุติอยู่ว่าเป็นพระอรหันต์ อันนั้นเป็นพระแท้ ครั้งแรกก็สมมุติอย่างนี้  
คือสมมุติว่าเป็นพระแล้วก็ละเอียดเลยได้ไหม ก็ไม่ได้ เหมือนกันกับเกลื่อนี้แหละ  
สมมุติว่าเรากำดินทรายมาลักกำหนึ่ง เอามาสมมุติว่าเป็นเกลือ มันเป็นเกลือใหม่ละ  
ก็เป็นอยู่ แต่เป็นเกลือโดยสมมุติ ไม่ใช่เกลือแท้ๆ จะเอาไปใส่แกงมันก็ไม่มีประโยชน์  
ถ้าจะว่าเป็นเกลือแท้ๆ มันก็เปล่าทั้งนั้นแหละ นี่เรียกว่าสมมุติ

ทำไมจึงสมมุติ เพราะว่าเกลือไม่มีอยู่ที่นั่น มันมีแต่ดินทราย ถ้าเอาดินทรายมา  
สมมุติว่าเป็นเกลือ มันก็เป็นเกลือให้อยู่ เป็นเกลือโดยฐานที่สมมุติ ไม่เป็นเกลือจริง คือ  
มันก็ไม่เค็ม ใช้สำเร็จประโยชน์ไม่ได้ มันสำเร็จประโยชน์ได้เป็นบางอย่าง คือในขั้นสมมุติ  
ไม่ใช่ในขั้นวิมุตติ

ชื่อว่า **วิมุตติ** นั้น ก็สมมุตินี้แหละเรียกขึ้นมา แต่ว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมันหลุดพ้นจากสมมุติแล้ว หลุดไปแล้ว มันเป็นวิมุตติแล้ว แต่ก็ยังเอามาสมมุติให้เป็นวิมุตติอยู่ อย่างนี้แหละ มันก็เป็นเรื่องเท่านั้น จะขาดสมมุตินี้ได้ไหม ก็ไม่ได้ ถ้าขาดสมมุติได้แล้ว ก็จะไม่รู้จักการพูดกัน ไม่รู้จักต้นไม่รู้จักปลาย เลยไม่มีภาษาจะพูดกัน

ฉะนั้น สมมุตินี้ก็มิใช่ประโยชน์ คือประโยชน์ที่สมมุติขึ้นมาให้เราใช้กัน เช่นว่า คนทุกคนก็มีชื่อต่างกัน แต่ว่าเป็นคนเหมือนกัน ถ้าหากไม่มีการตั้งชื่อเรียกกัน ก็จะไม่รู้ว่าพูดกันให้ถูกคนได้อย่างไร เช่น เราอยากจะเรียกใครสักคนหนึ่ง เราก็เรียกว่า “คน คน” ก็ไม่มีใครมา มันก็ไม่สำเร็จประโยชน์ เพราะต่างก็เป็นคนด้วยกันทุกคน แต่ถ้าเราเรียก “จันทร์ มานี่หน่อย” จันทร์ก็ต้องมา คนอื่นก็ไม่ต้องมา มันสำเร็จประโยชน์อย่างนี้ได้ประโยชน์อย่างนี้ ได้เรื่องได้ราว ฉะนั้น ได้ข้อประพจน์ปฏิบัติอันเกิดจากสมมุติ อันนี้ก็ยังมีอยู่

ดังนั้น ถ้าเข้าใจในเรื่องสมมุติเรื่องวิมุตติให้ถูกต้องมันก็ไปได้ สมมุตินี้ก็เกิดประโยชน์ได้เหมือนกัน แต่ความจริงแท้แล้ว มันไม่มีอะไรอยู่ในที่นั่น แม้อัตถุว่าคนก็ไม่มีอยู่ที่นั่น เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่งเท่านั้น เกิดมาด้วยเหตุด้วยปัจจัยของมัน เจริญเติบโตด้วยเหตุด้วยปัจจัยของมัน ให้ตั้งอยู่ได้พอสมควรเท่านั้น อีกหน่อยมันก็บอบสลายไปเป็นธรรมดา ใครจะห้ามก็ไม่ได้ จะปรับปรุงอะไรก็ไม่ได้ มันเป็นเพียงเท่านั้น อันนี้ก็เรียกว่าสมมุติ ถ้าไม่มีสมมุติก็ไม่มีการมีราว ไม่มีเรื่องที่จะปฏิบัติ ไม่มีเรื่องที่จะมีการมีงาน ไม่มีชื่อเสียงเลยไม่รู้จักภาษากัน ฉะนั้น สมมุติบัญญัตินี้ตั้งขึ้นมาเพื่อให้เป็นภาษาให้ใช้กันสะดวก

เหมือนกับเงินนี้แหละ สมัยก่อนธนบัตรมันไม่มีหรอก มันก็เป็นกระดาษอยู่ธรรมดา ไม่มีราคาอะไร ในสมัยต่อมาท่านว่าเงินอัฐเงินตรามันเป็นก้อนวัตถุ เก็บรักษายาก ก็เลยเปลี่ยนเสีย เอาธนบัตรเอากระดาษนี้มาเปลี่ยนเป็นเงิน ก็เป็นเงินให้เราอยู่ ต่อนี้ไปถ้ามีพระราชวงศ์ใหม่เกิดขึ้นมา สมมุติไม่ชอบธนบัตรกระดาษ เอาชื่อก็ได้มาทำให้มันเหลวแล้วมาพิมพ์เป็นก้อนๆ สมมุติว่าเป็นเงิน เราก็จะใช้ชื่อกันทั้งหมดทั่วประเทศ เป็นหนี้เป็นสินกันก็เพราะก้อนชื่อกันนี้แหละ อย่าวว่าแต่เพียงก้อนชื่อกันนี้แหละ เอาก้อนชื่อกันนี้ไปแปร

ให้มันเป็นเงินมันก็เป็นได้ ทีนี้ชี้ไปที่ก็จะเป็นเงินไปหมด จะฝากกันแย่งกันก็เพราะก้อนชี้ไปที่  
เรื่องของมันเป็นเรื่องแค่นี้

แม้เขาจะเปลี่ยนเป็นรูปใหม่มา ถ้าพร้อมกันสมมุติขึ้นแล้ว มันก็เป็นขึ้นมาได้  
มันเป็นสมมุติอย่างนั้น อันนี้สิ่งที่เป็นเงินนั้น มันเป็นอะไรก็ไม่รู้จัก เรื่องแร่อะไรที่ว่า  
เป็นเงิน จริงๆ แล้วจะเป็นเงินจริงหรือเปล่าก็ไม่รู้ เห็นเร่อันนั้นเป็นมาอย่างนั้น ก็เอา  
มาสมมุติมันขึ้นมา มันก็เป็น ถ้าพูดเรื่องโลกแล้วมันก็มีแค่นี้ สมมุติอะไรขึ้นมาแล้ว  
มันก็เป็น เพราะมันอยู่กับสมมุติเหล่านี้ แต่ว่าจะเปลี่ยนให้เป็นวิมุติ ให้คนรู้จักอย่าง  
จริงจังนั้นมันยาก

เรื่อนเรา บ้านเรา ข้าวของเงินทอง ลูกหลานเรา เหล่านี้ก็สมมุติว่าลูกเรา เมียเรา พี่เรา  
น้องเรา อย่างนี้ เป็นฐานที่สมมุติกันขึ้นมาทั้งนั้น แต่ความเป็นจริงแล้ว ถ้าพูดตามธรรมชาติ  
ท่านว่าไม่ใช่ของเรา ก็ฟังไม่ค่อยสบายหูสบายใจเท่าใด เรื่องของมันก็เป็นอย่างนั้น  
จริงๆ ถ้าไม่สมมุติขึ้นมาก็ไม่มีความ สมมุติว่าไม่มีความ ก็ไม่มีความ สมมุติให้มีราคาขึ้นมา  
ก็มีราคาขึ้นมา มันก็เป็นเช่นนั้น ฉะนั้น สมมุตินี้ก็ดีอยู่ถ้าเรารู้จักใช้มัน ให้รู้จัก  
ใช้มัน

อย่างสภณธรรมร่างกายของเรานี้ก็เหมือนกัน ไม่ใช่เราหรอก มันเป็นของสมมุติจริงๆ  
แล้วจะหาตัวตนเราเขาแท้มันก็ไม่ มีแต่ธรรมชาติอันหนึ่งเท่านั้นแหละ มันเกิดแล้วก็  
ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ทุกอย่างมันก็เป็นอย่างนี้ ไม่มีเรื่องอะไรเป็นจริงเป็นจังของมัน แต่ว่า  
สมควรที่เราจะต้องใช้มัน

อย่างว่า เรามีชีวิตอยู่ได้นี่เพราะอะไร เพราะอาหารการกินของเราที่เป็นอยู่ ถ้าหาก  
ว่าชีวิตเราอยู่กับอาหารการกินเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงเป็นปัจจัยจำเป็น เราก็ต้องใช้สิ่ง  
เหล่านี้ให้มันสำเร็จประโยชน์ในความเป็นอยู่ของเรา เหมือนกับพระพุทธเจ้าท่านทรง  
สอนพระ เริ่มต้นจริงๆ ท่านก็สอนเรื่องปัจจัยสี่ เรื่องจิ๋ว เรื่องบิณฑบาต เรื่องเสนาสนะ  
เรื่องเภสัชยาบำบัดโรค ท่านให้พิจารณา ถ้าเราไม่ได้พิจารณาตอนเช้า ยามเย็นมันล่วง  
กาลมาแล้ว ก็ให้พิจารณาเรื่องอันนี้

ทำไมท่านจึงให้พิจารณาบ่อยๆ พิจารณาให้รู้จักว่ามันเป็นปัจจัยสี่ เครื่องหล่อเลี้ยงร่างกายของเรา นักบวชก็ต้องมีผ้าห่มผ้าห่ม อาหารการขบฉัน ยารักษาโรค มีที่อยู่อาศัย เมื่อเรามีชีวิตอยู่เราจะหนีจากสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ ถ้าอาศัยสิ่งเหล่านี้เป็นอยู่ ท่านทั้งหลายจะได้ใช้ของเหล่านี้จนตลอดชีวิตของท่าน แล้วท่านอย่าหลงนะ อย่าหลงสิ่งเหล่านี้ มันเป็นเพียงเท่านั้น มีผลเพียงเท่านั้น

เราจะต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้ไปจึงอยู่ได้ ถ้าไม่อาศัยสิ่งเหล่านี้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะบำเพ็ญภาวนา จะสวดมนต์ทำวัตร จะนั่งพิจารณากกรรมฐาน ก็จะสำเร็จประโยชน์ให้ท่านไม่ได้ ในเวลานี้จะต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้อยู่ ฉะนั้น ท่านทั้งหลายอย่าไปติดสิ่งเหล่านี้ อย่าไปหลงสมมุติอันนี้ อย่าไปติดปัจจัยสี่อันนี้ มันเป็นปัจจัยให้ท่านอยู่ไป อยู่ไป พอถึงคราวมันก็เลิกจากกันไป ถึงแม้มันจะเป็นเรื่องสมมุติ ก็ต้องรักษาให้มันอยู่ ถ้าไม่รักษา มันก็เป็นโทษ เช่น ถ้วยใบหนึ่ง ในอนาคตถ้วยมันจะต้องแตก แตกก็ช่างมัน แต่ขณะที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ ขอให้ท่านรักษาถ้วยใบนี้ไว้ให้ดี เพราะเป็นเครื่องใช้ของท่าน ถ้าถ้วยใบนี้แตก ท่านก็ลำบาก แต่ถึงแม้ว่าจะแตก ก็ขอให้เป็นเรื่องสุดวิสัยที่มันแตกไป

ปัจจัยสี่ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้พิจารณาก็เหมือนกัน เป็นปัจจัยส่งเสริม เป็นเครื่องอาศัยของบรรพชิต ให้ท่านทั้งหลายรู้จักมัน อย่าไปยึดมั่นหมายมันมันจนเป็นก้อนกิเลสตัณหาเกิดขึ้นในดวงจิตดวงใจของท่านจนเป็นทุกข์ เอาแค่ว่าชีวิตให้มันเป็นประโยชน์เท่านั้นก็พอแล้ว

เรื่องสมมุติกับวิมุติมันก็เกี่ยวข้องกันอย่างนี้เรื่อยไป ฉะนั้น ถ้าหากว่าใช้สมมุติอันนี้อยู่ อย่าไปวางอกวางใจว่ามันเป็นของจริง จริงโดยสมมุติเท่านั้น ถ้าเราไปยึดมั่นหมายมันก็เกิดทุกข์ขึ้นมา เพราะเราไม่รู้เรื่องอันนี้ตามเป็นจริง เรื่องมันจะถูกจะผิดก็เหมือนกัน บางคนก็เห็นผิดเป็นถูก เห็นถูกเป็นผิด เรื่องผิดถูกไม่รู้ว่าเป็นของใคร ต่างคนต่างก็สมมุติขึ้นมาว่าถูกว่าผิดอย่างนี้แหละ เรื่องทุกเรื่องก็ควรให้รู้

พระพุทธเจ้าท่านกลัวว่ามันจะเป็นทุกข์ ถ้าหากว่าถกเถียงกัน เรื่องทั้งหลายเหล่านี้มันจบไม่เป็น คนหนึ่งว่าถูก คนหนึ่งว่าผิด คนหนึ่งว่าผิด คนหนึ่งว่าถูก อย่างนี้



แต่ความจริงแล้วเรื่องถูกเรื่องผิดนั้นนะเราไม่รู้จักเลย เอาแต่ทำให้เรารู้จักใช้ให้มันสบาย  
ทำการงานให้ถูกต้อง อย่าให้มันเบียดเบียนตนเองและเบียดเบียนผู้อื่น ให้มันเป็นกลางๆ  
ไปอย่างนี้ มันก็สำเร็จประโยชน์ของเรา

รวมแล้วส่วนสมมุติที่ดี ส่วนวิมุติที่ดี ล้วนแต่เป็นธรรมะ แต่ว่ามันเป็นของ  
ยิ่งหย่อนกว่ากัน แต่มันก็เป็นไวพจน์ซึ่งกันและกัน เราจะรับรองแน่นอนว่า อันนี้ให้เป็น  
อันนี้จริงๆ อย่างนั้นไม่ได้ ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงให้วางไว้ว่า **“มันไม่แน่”** ถึงจะชอบ  
มากแค่ไหน ก็ให้รู้ว่ามันไม่แน่นอน ถึงจะไม่ชอบมากแค่ไหน ก็ให้เข้าใจว่าอันนี้ไม่  
แน่นอน มันก็ไม่แน่นอนอย่างนั้นจริงๆ แล้วปฏิบัติจนเป็นธรรมะ

อดีตก็ตาม อนาคตก็ตาม ปัจจุบันก็ตาม เรียกว่าปฏิบัติธรรมะแล้ว ที่มันจบก็คือ  
ที่มันไม่มีอะไร ที่มันละ มันวาง มันวางภาระ ที่มันจบ จะเปรียบเทียบกับให้ฟัง อย่างคนหนึ่ง  
ว่าของมันเป็นอะไร มันจึงปลิวพลิวไป คงเป็นเพราะมีลม อีกคนหนึ่งว่า มันเป็นเพราะ  
มีธงต่างหาก อย่างนี้ก็จบลงไม่ได้สักที เหมือนกันกับไก่อเกิดจากไข่ ไข่เกิดจากไก่  
อย่างนี้แหละ มันไม่มีหนทางจบ คือมันหมุนไปหมุนไปตามวัฏฏะของมัน

ทุกสิ่งสรรพัตถ์ก็เรียกสมมุติขึ้นมา มันเกิดจากสมมุติขึ้นมา ก็ให้รู้จักสมมุติ ให้รู้จัก  
บัญญัติ ถ้ารู้จักสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ก็รู้จักเรื่องอนิจจัง เรื่องทุกขัง เรื่องอนัตตา มันเป็น  
อารมณ์ตรงต่อพระนิพพานเลยอันนี้ เช่น การแนะนำพร้าสอนให้ความเข้าใจกับคน  
แต่ละคนนี้มันก็ยากอยู่ บางคนมีความคิดอย่างหนึ่ง พูดให้ฟังก็ว่าไม่ใช่ พูดความจริง  
ให้ฟังเท่าไรก็ว่าไม่ใช่ ฉันทเอาถูกของฉัน คุณเอาถูกของคุณ มันก็ไม่มีทางจบ แล้วมัน  
เป็นทุกข์ก็ยังไม่วาง ก็ยังไม่ปล่อยมัน

อาตมาเคยเล่าให้ฟังครั้งหนึ่งว่า คน ๔ คนเดินเข้าไปในป่า ได้ยินเสียงไก่ขัน  
“เอ๊ก อี้อ๊อ๊ก เอ๊ก” ต่อกันไป คนหนึ่งก็เกิดปัญหาขึ้นมาว่า เสียงขันนี้ ใครว่าไก่ตัวผู้หรือ  
ไก่ตัวเมีย ๓ คนรวมหัวกันว่าไก่ตัวเมีย ส่วนคนเดียวนั้นก็ว่าไก่ตัวผู้ขันเถียงกันไปมา  
อยู่อย่างนี้แหละไม่หยุด ๓ คน ว่าไก่ตัวเมียขัน คนเดียวว่าไก่ตัวผู้ขัน “ไก่ตัวเมียจะขัน  
ได้อย่างไร?” “ก็มันมีปากนี่” ๓ คนตอบคนคนเดียวนั้นเถียงกันจนร้องไห้

ความจริงแล้ว ไก่ตัวผู้ที่นั่นแหละชั้นจริงๆ ตามสมมุติเขา แต่ ๓ คนนั้นว่าไม่ใช่ ว่าเป็น ไก่ตัวเมีย เถียงกันไปจนร้องไห้ เลียอกเลียใจมาก ผลที่สุดแล้วมันก็ผิดหมดทุกคน นั้นแหละ ที่ว่าไก่ตัวผู้ไก่ตัวเมีย ก็เป็นสมมุติเหมือนกัน

ถ้าไปถามไถ่ว่า “เป็นตัวผู้หรือ” มันก็ไม่ตอบ “เป็นไก่ตัวเมียหรือ” มันก็ไม่ให้เหตุผลว่าอย่างไร แต่เราเคยสมมุติบัญญัติว่า รูปลักษณะอย่างนั้นเป็นไก่ตัวผู้ รูปลักษณะอย่างนั้นเป็นไก่ตัวเมีย ไก่ตัวผู้มันต้องชันอย่างนั้น ตัวเมียต้องชันอย่างนั้น อันนี้มันเป็นสมมุติติดอยู่ในโลกเรานี่ ความจริงมันไม่มีไก่ตัวผู้ไก่ตัวเมียหรอก ถ้าพูดตามความสมมุติในโลก ก็ถูกตามคนเดียวนั้น แต่เพื่อน ๓ คนก็ไม่เห็นด้วย เขาว่าไม่ใช่ เถียงกันไปจนร้องไห้ มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร มันก็เรื่องเพียงเท่านั้น

ฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงว่า อย่าไปยึดมั่นถือมั่นมันมัน ไม่ยึดมั่นถือมั่นทำไมจะปฏิบัติได้ ปฏิบัติไป เพราะความไม่ยึดมั่นถือมั่นนี้จะเอาปัญญาแทนเข้าไปในที่นี้ ยากลำบาก นี่แหละที่ไม่ให้ยึด มันจึงเป็นของยาก มันต้องอาศัยปัญญาแหลมคมเข้าไปพิจารณา มันจึงไปกันได้ อนึ่ง ถ้าคิดไปแล้วเพื่อบรรเทาทุกข์ลงไป ไม่ว่าผู้มีน้อยหรือมีมากหรือ เป็นกับปัญญาของคนก่อนที่มันจะทุกข์ มันจะสุข มันจะสบาย มันจะไม่สบาย มันจะล่วงทุกข์ทั้งหลายได้เพราะปัญญา ให้มันเห็นตามเป็นจริงของมัน

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านให้อบรม ให้พิจารณา ให้ภาวนา **ภาวนาก็คือให้พยายามแก้ปัญหาทั้งหลายเหล่านี้ให้ถูกต้องตามเรื่องของมัน** เรื่องของมันเป็นอย่างนี้ คือเรื่องเกิด เรื่องแก่ เรื่องเจ็บ เรื่องตาย มันเป็นเรื่องของธรรมดา ธรรมดาแท้ๆ มันเป็นอย่างนี้ของมัน ท่านจึงให้พิจารณาอยู่เรื่อยๆ ให้ภาวนาความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย บางคนไม่เข้าใจ ไม่รู้จะพิจารณามันไปทำไม เกิดก็รู้จักว่าเกิดอยู่ ตายก็รู้จักว่าตายอยู่ นั้นแหละมันเป็นเรื่องของธรรมดาเหลือเกิน มันเป็นเรื่องความจริงเหลือเกิน

ถ้าหากว่าผู้ใดมาพิจารณาแล้วพิจารณาอีกอยู่อย่างนี้ มันก็เห็น เมื่อมันเห็น มันก็ค่อยแก้ไขไป ถึงหากว่ามันจะมีความยึดมั่นหมายมั่นอยู่ก็ดี ถ้าเรามีปัญญาเห็นว่ามันเป็น เรื่องธรรมดา มันก็บรรเทาทุกข์ไปได้ ฉะนั้น จงศึกษาธรรมะเพื่อแก้ทุกข์

ในหลักพุทธศาสนานี้ก็ไม่มีอะไร มีแต่เรื่องทุกข์เกิดกับทุกข์ดับ เรื่องทุกข์จะเกิด เรื่องทุกข์จะดับเท่านั้น ทำนสิ่งจัดเป็นสังขารม ถ้าไม่รู้มันก็เป็นทุกข์ เรื่องจะเอาทิวภูมิมาหา มาเถียงกันนี้ ก็ไม่มีวันจบหรือ มันไม่จบ มันไม่สิ้น เรื่องที่จะให้จิตใจเราบรรเทาทุกข์ สบายๆ นั้น เราก็ต้องพิจารณาดูเรื่องที่เราผ่านมา เรื่องปัจจุบันและอนาคตที่มันเป็นไป เช่นว่า พูดถึงความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ทำยังไงมันจึงจะไม่ให้เป็นห่วง เป็นใยกัน ก็เป็นห่วงเป็นใยอยู่เหมือนกัน แต่ว่าถ้าหากบุคคลมาพิจารณารู้เท่าตามความเป็นจริง ทุกข์ทั้งหลายก็จะบรรเทาออกไป เพราะไม่ได้กอดทุกข์ไว้.

## ๓๓

### อยู่เพื่ออะไร

ขอให้ตั้งอยู่ในความสงบ รับโอวาทพอสมควร วันนี้มีทั้งคุณหัสดีและบรรพชิตมา ถวายดอกไม้ตามกาลเวลา เรื่องสักการะ เรื่องการวะ การเคารพต่อผู้ใหญ่เป็นมงคล อันเลิศ พรรษานี้อาตมาไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง ไม่สบาย สุขภาพไม่แข็งแรง จึงหลบมาอยู่ บนภูเขานี้ ก็ได้รับอากาศบริสุทธิ์สักพรรษาหนึ่ง ญาติโยมสาธุศิษย์ทั้งหลายไปเยี่ยม ก็ไม่ได้สนองศรัทธาอย่างเต็มที่ เพราะว่าเสียงมันจะหมดแล้ว ลมมันก็จะหมดแล้ว นับว่าเป็นบุญที่เป็นตัวเป็นตนมานั่งให้ญาติโยมเห็นอยู่ นี่นับว่าดีแล้ว ต่อไปก็จะไม่ได้เห็น ลมมันก็จะหมด เสียงมันก็จะหมด มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของสังขาร ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านสอนไว้ *ชยะว้ยยัง* คือความสิ้นไปเสื่อมไปของสังขาร

เสื่อมไปอย่างไร เปรียบให้ฟังเหมือนก้อนน้ำแข็ง แต่ก่อนมันเป็นน้ำ เขาเอามาทำให้เป็นก้อน แต่มันก็อยู่ไม่นานหรอก มันก็เสื่อมไป เอาก้อนน้ำแข็งใหญ่ๆ เทาเทบนี้ ไปวางไว้กลางแจ้ง จะดูความเสื่อมของก้อนน้ำแข็งก็เหมือนสังขารนี้ มันจะเสื่อมทีละน้อยๆ ไม่กี่นาทีไม่กี่ชั่วโมง ก้อนน้ำแข็งก็จะหมด ละลายเป็นน้ำไป นี่เรียกว่าเป็น *ชยะว้ยยัง* ความสิ้นไปความเสื่อมไปแห่งสังขารทั้งหลาย เป็นมานานแล้ว ตั้งแต่มีโลก ขึ้นมา เราเกิดมา เราเก็บเอาสิ่งเหล่านี้มาด้วย ไม่ใช่เราทิ้งไปไหน พอเกิด เราเก็บเอา ความเจ็บ ความแก่ ความตาย มาพร้อมกัน

บรรยายที่วัดถ้ำแสงเพชร เดือนกันยายน ๒๕๒๔

ดังนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านจึงตรัสไว้ว่า **ขะยะวัยยง** ความลื่นไถลเลื่อนไปของสังขารทั้งหลาย เรานั่งอยู่บนศาลานี้ทั้งอุบาทกุบาสิกา ทั้งพระทั้งเณรทั้งหมดนี้ มีแต่ก้อนเลื่อมทั้งนั้น นี่ที่ก้อนมันแข็ง เปรียบเช่นก้อนน้ำแข็งแต่ก่อนเป็นน้ำ พอมันเป็นก้อนน้ำแข็งแล้วก็เลื่อนไป เห็นความลื่นมันใหม่ ดูอาการที่มันลื่นลื่น ร่างกายของเราเนี่ย ทุกส่วนมันลื่นลื่น ผมนมันก็ลื่นลื่นไป ขนมันก็ลื่นลื่นไป เล็บมันก็ลื่นลื่นไป หนังมันก็ลื่นลื่นไป อะไรทุกอย่างมันก็ลื่นลื่นไปทั้งนั้น

ญาติโยมทุกคนเมื่อครั้งแรกคงจะไม่เป็นอย่างนี้นะ คงจะมีตัวเล็กกว่านี้ นี่มันโตขึ้นมา มันเจริญขึ้นมา ต่อไปนี้มันก็จะลื่น ลื่นไปตามธรรมชาติของมัน ลื่นไปเหมือนก้อนน้ำแข็ง เดียวก็หมด ก้อนน้ำแข็งมันก็กลายเป็นน้ำ เรานี้ก็เหมือนกัน ทุกคนมีดิน มีน้ำ มีไฟ มีลม เมื่อมีตัวตนประกอบกันอยู่ ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตั้งขึ้น เรียกว่า คน แต่เดิมไม่รู้ว่าเป็นอะไรหรอก เรียกว่าคน เราก็ดีอกดีใจ เป็นคนผู้ชาย เป็นคนผู้หญิง สมมุติชื่อให้หนายนั่นนางนี้ตามเรื่องเพื่อเรียกตามภาษา ให้จำง่าย ใช้การงานง่าย แต่ความเป็นจริงก็ไม่มีอะไร มีน้ำหนึ่ง ดินหนึ่ง ลมหนึ่ง ไฟหนึ่ง มาปรุกันเข้า กลายเป็นรูป เรียกว่าคน

โยมอย่าเพิ่งดีใจนะ ดูไปดูมาก็ไม่มีคนหรอก ที่มันแข็งแข็ง พวกเนื้อพวกหนังพวกกระดูกทั้งหลายเหล่านี้เป็นดิน อาการที่มันเหลวๆ ตามสภาพร่างกายนั้น เราเรียกว่าน้ำ อาการที่มันอบอุ่นอยู่ในร่างกายเราเรียกว่าไฟ อาการที่มันพัดไปมาอยู่ในร่างกายของเราเนี่ย ลมพัดขึ้นเบื้องบนพัดลงเบื้องต่ำนี้ เรียกว่าลม ทั้ง ๔ ประการนี้มาปรุกันเข้า เรียกว่าคน ก็ยังเป็นผู้หญิงผู้ชายอีก จึงมีเครื่องหมายตามสมมุติของเรา

แต่อยู่ที่วัดป่าพง ที่ไม่เป็นผู้หญิงไม่เป็นผู้ชายก็มี เป็นนะปุงลึงค์<sup>๑</sup> ไม่ใช่อิตถิลึงค์<sup>๒</sup> ไม่ใช่ปุงลึงค์<sup>๓</sup> คือซากศพที่เขาเอาเนื้อเอาหนังออกหมดแล้ว เหลือแต่โครงกระดูกเท่านั้น เป็นซากโครงกระดูกเขาเขวนไว้ ไปดูก็ไม่เห็นว่าเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ใครไปถามว่านี่

<sup>๑</sup> นะปุงลึงค์ = ไม่ใช่เพศชาย ไม่ใช่เพศหญิง

<sup>๒</sup> อิตถิลึงค์ = เพศหญิง

<sup>๓</sup> ปุงลึงค์ = เพศชาย

เป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ก็ได้แต่มองหน้ากัน เพราะมันมีแต่โครงกระดูกเท่านั้น เนื้อหนัง  
ออกหมดแล้ว พวกเราทั้งหลายก็ไม่ว่า ทุกคนไปวัดป่าพง เข้าไปในศาลาก็ไปดูโครงกระดูก  
บางคนดูไม่ได้ วิ่งออกจากศาลาเลย กลัว...กลัวเจ้าของ อย่างนั้นเข้าใจว่าไม่เคยเห็น  
ตัวเราเองสักที ไปกลัวกระดูก ไม่นึกถึงคุณค่าของกระดูก

เราเดินมาจากบ้าน นั่งรถมาจากบ้าน ถ้าไม่มีกระดูกจะเป็นอย่างไร จะเดินไปมา  
ได้ไหม เกิดมาพร้อมกัน ไม่เคยเห็นกัน นอนเบาะอันเดียวกัน ไม่เคยเห็นกัน นี่แสดงว่า  
เราบุญมากที่มาเห็น แก่แล้ว ๕๐ ปี ๖๐ ปี ๗๐ ปี ไปนมัสการวัดป่าพง เห็นโครงกระดูก  
กลัว นี่อะไรไม่รู้ แสดงว่าเราไม่คุ้นเคยเลย ไม่รู้จักตัวเราเลย กลับไปบ้านก็ยังนอน  
ไม่หลับอยู่ ๓-๔ วัน แต่ก็นอนกับโครงกระดูกนั้นแหละ ไม่ใช่นอนที่อื่นหรือ ห่มผ้า  
ผืนเดียวกัน อะไรๆ ด้วยกัน นั่งบริโภคข้าวด้วยกัน แต่เราก็กลัว

นี่แสดงว่าเราห่างเหินจากตัวเรามากที่สุด น่าสงสาร ไปดูอย่างอื่น ไปดูต้นไม้ ไปดู  
วัตถุอื่นๆ ว่า อันนั้นโต อันนั้นเล็ก อันนั้นสั้น อันนั้นยาว นี่ไปดูแต่วัตถุของอื่นนอกจาก  
ตัวเรา ไม่เคยมองดูตัวเราเลย ถ้าพูดจริงๆ แล้วก็น่าสงสารมนุษย์เหมือนกัน ดังนั้น คนเรา  
จึงขาดที่พึ่ง

อาตมาเคยบวชขนาดมหาหลายองค์ เกสา โลมา นขา ทันทตา ตโจ นาคที่เคยเป็นนักศึกษา  
คงนึกหัวเราะว่า ท่านอาจารย์เอาอะไรมาสอนนี่ เอาผมที่มันมีอยู่นานแล้วมาสอน ไม่ต้อง  
สอนแล้ว รู้จักแล้ว เอาของที่รู้จักแล้วมาสอนทำไม นี่คนที่มันมีดีมากมายก็เป็นอย่างนี้  
คิดว่าเราเห็นผม อาตมาบอกว่า คำที่ว่าเห็นผมนั้น คือเห็นตามความเป็นจริง เห็นชน  
ก็เห็นตามความเป็นจริง เห็นเล็บ เห็นหนัง เห็นฟัน ก็เห็นตามความเป็นจริง จึงเรียกว่าเห็น  
ไม่ใช่ว่าเห็นอย่างผิวเผิน เห็นตามความเป็นจริงอย่างไร

เราคงจะไม่หมกมุ่นอยู่ในโลกอย่างนี้ ถ้าเห็นตามความเป็นจริง ผม ชน เล็บ ฟัน หนัง  
เป็นอย่างไรตามความเป็นจริง เป็นอย่างไร เป็นของสวยไหม เป็นของสะอาดไหม เป็นของ  
มีแก่นสารไหม เป็นของเที่ยงไหม เปล่า...มันไม่มีอะไรหรอกของไม่สวย แต่เราไปสำคัญ  
ว่ามันสวย ของไม่จริงไปสำคัญว่ามันจริง

อย่าง เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง คนเราไปติดอยู่ที่  
พระพุทธรูปที่ท่านยกมาทั้ง ๕ ประการ นี่เป็นมูลกรรมฐาน สอนให้รู้จักกรรมฐานทั้ง ๕ นี้  
มันเป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา เราเกิดขึ้นมา  
ก็หลงมันซึ่งเป็นของโสโครก ดุชิ คนเราไม่อาบน้ำล้าง ๒ วันลิ เข้าใกล้กันได้ไหม  
มันเหม็น เหม็นออกมามากๆ ไปนั่งทำงานรวมกันอย่างนี้ เหม็นทั้งนั้นแหละ กลับไปบ้าน  
อาบน้ำ ถูสบู่ออก หายเหม็นไปนิดหนึ่ง ก็หอมสบู่ขึ้นมา ได้ถูสบู่มันก็หอม ौ้ตัวเหม็น  
มันก็อยู่อย่างเดิมนั้นแหละ มันยังไม่ปรากฏเท่านั้น กลิ่นสบู่มันขมไว้ เมื่อหมดสบู่ มันก็  
เหม็นตามเคย

เรามักจะเห็นรูปที่นิ่งอยู่นี้ นึกว่ามันสวย มันงาม มันแน่น มันหนา มันจริงตา  
มันไม่แก่ มันไม่เจ็บ มันไม่ตาย หลงเพลิดเพลินอยู่ในสากลโลกนี้ จึงไม่รู้จักฟังตนเอง  
ตัวที่ฟังของเราคือใจ ใจของเราเป็นที่ฟังจริงๆ

กาลาหลังนี้มันใหญ่ ก็ไม่ใช่ที่ฟัง มันเป็นที่อาศัยชั่วคราว นักพิราบมันก็มาอาศัยอยู่  
ตุ๊กแกมันก็มาอาศัยอยู่ จิ้งเหลนนี้มันก็มาอาศัยอยู่ ทุกสิ่งทุกอย่างมาอาศัยอยู่ได้ เราก็  
นึกว่าของเรา มันไม่ใช่ของเราหรอก มันอยู่ด้วยกัน หนูมันก็มาอยู่ สารพัดอย่าง

นี่เรียกว่าที่อาศัยชั่วคราว เดียวก็หนีไป จากไป เราก็นึกว่าอันนี้เป็นที่ฟังของเรา  
คนมีบ้านหลังเล็กๆ ก็เป็นทุกข์เพราะบ้านมันเล็ก มีบ้านหลังใหญ่ๆ ก็เป็นทุกข์เพราะกวาด  
ไม่ไหว ตอนเช้าก็ปน ตอนเย็นก็ปน จับอะไรวางตรงไหนก็ไม่ค่อยได้เก็บ คุณหญิง คุณนาย  
นี่จึงเป็นโรคประสาทกัน เป็นทุกข์กัน

ฉะนั้น พระพุทธรูปจึงให้หาที่ฟัง คือหาใจของเรา ใจของเราเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยมาก  
คนเราไม่ค่อยมองดูในสิ่งที่สำคัญ ไปมองดูที่อื่นที่ไม่สำคัญ เป็นต้นว่า กวาดบ้าน ล้างจาน  
ก็มุ่งความสะดวก ล้างถ้วยล้างจานให้มันสะอาด ทุกสิ่งทุกอย่างมุ่งความสะดวก แต่ใจ  
เจ้าของไม่เคยมุ่งเลย ใจของเรามันเนา บางทีก็โกรธหน้าบุดหน้าบึ้งอยู่นั้นแหละ ก็ไปมุ่ง  
แต่จานให้จานมันสะอาด ใจของเราไม่สะอาดเท่าไรก็ไม่มองดู นี่เราขาดที่ฟัง เอาแต่ที่อาศัย  
แต่งบ้านแต่งช่อง แต่งอะไรสารพัดอย่าง แต่ใจของเราไม่ค่อยจะแต่งกัน ทุกข์ไม่ค่อย  
จะมองดูมัน

ใจนี่แหละเป็นสิ่งสำคัญ พระพุทธองค์ท่านจึงพูดว่า ให้หาที่พึ่งทางใจ *อัตตา* ที่ *อัตตโน* นาโถ ใครจะเป็นที่พึ่งได้ ที่เป็นที่พึ่งที่แน่นอนก็คือใจของเราเอง ไม่ใช่สิ่งอื่น พึ่งสิ่งอื่นก็พึ่งได้ แต่ไม่ใช่ของที่แน่นอน เราจะพึ่งสิ่งอื่นได้ก็เพราะเราพึ่งตัวของเรา เราต้องมีที่พึ่งก่อน จะพึ่งอาจารย์ พึ่งญาติมิตรสหายทั้งหลาย จะพึ่งได้ดีนั้น เราต้องทำตัวของเราเป็นที่พึ่งให้ได้เสียก่อน

ดังนั้น วันที่ที่มากราบนมัสการทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต ขอให้รับโอวาทนี้ไปพิจารณา พิจารณา เราทุกคนให้นึกเสมอว่า เราคืออะไร เราเกิดมาทำไม นี่ถามปัญหาเจ้าของอยู่ เสมอว่า เราเกิดมาทำไม ให้ถามเสมอ บางคนไม่รู้ละ แต่อยากได้ความสุขใจ มันทุกข์ ไม่หาย รวยก็ทุกข์ จนก็ทุกข์ เป็นเด็กเป็นคนโตก็ทุกข์ ทุกข์หมดทุกอย่าง เพราะอะไร เพราะว่ามันขาดปัญญา เป็นคนจนก็ทุกข์เพราะมันจน เป็นคนรวยก็ทุกข์เพราะมันรวยมาก ของมาก ๆ รักษาคนเดียว

ในสมัยก่อนอาตมาเคยเป็นสามเณร เคยเทศน์ให้โยมฟัง ครูบาอาจารย์ท่านให้เทศน์ พูดถึงความร้ายร้ายในการมีทาส ให้มีทาสสักร้อย ผู้หญิงก็ให้ได้สักร้อยหนึ่ง ผู้ชายก็ร้อยหนึ่ง มีช่างก็ร้อยหนึ่ง มีวัวก็ร้อยหนึ่ง มีควายก็ร้อยหนึ่ง มีแต่สิ่งละร้อยทั้งนั้น ญาติโยมได้ฟังแล้วก็สบายใจ ให้โยมไปเลี้ยงควายสักร้อยหนึ่งเอาไหม เอาควายร้อยหนึ่ง เอาวัวร้อยหนึ่ง มีทาสผู้หญิงผู้ชายอย่างละร้อย ให้โยมรักษาคนเดียวจะดีไหม นี่ไม่คิด ดูแต่ความอยากมีวัว มีควาย มีช่าง มีม้า มีทาส สิ่งละร้อยละร้อย นำฟัง อู๊ย! อืม! ใจเหลือเกิน มันสบายนะ แต่อาตมาเห็นว่าได้สักห้าสิบตัวก็พอแล้ว แค่นั้นเชื่อกเท่านั้น ก็เต็มทีแล้ว อันนี้โยมไม่คิด คิดแต่ได้ ไม่คิดถึงว่ามันจะยากลำบาก

สิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ในตัวเรา ถ้าเราไม่มีปัญญา จะทำให้เราทุกข์นะ ถ้าเรามีปัญญา นำออกจากทุกข์ได้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตาไม่ใช่ของดินนะ ถ้าเราใจไม่ดี ไปมองคนบางคน ไปเกลียดเขาอีกแล้ว มันอนเป็นทุกข์อีกแล้ว ไปมองดูคนบางคน รักเขาอีกแล้ว รักเป็นทุกข์อีกแล้ว มันไม่ได้ก็เป็นทุกข์ เกลียดก็เป็นทุกข์ รักก็เป็นทุกข์ เพราะมันอยากได้ อยากได้ก็เป็นทุกข์ ไม่อยากได้ก็เป็นทุกข์ ของที่ไม่ชอบใจอยากทิ้งมันไป อยากได้ของที่ชอบใจ ของที่ไม่ชอบใจได้มา มันก็ทุกข์ ของที่ชอบใจได้มาแล้วกลัวมัน



จะหายอีกแล้ว มันเป็นทุกข์ทั้งนั้น ไม่รู้ว่าจะอยู่อย่างไร บ้านหลังใหญ่ๆ ขนาดนี้ ก็นึกว่าจะให้มันสบายขึ้น เก็บความสบายเก็บความดีไว้ในนี้ ถ้าคิดไม่ดีมันก็ไปไม่ได้ทั้งนั้นแหละ

ดังนั้น ญาติโยมทั้งหลายจงมองดูตัวของเรา ว่าเราเกิดมาทำไม เราเคยทำอะไรไว้ไหม อาตมาเคยรวมคนแก่ เอาคนแก่อายุเลย ๘๐ ปีขึ้นไป แล้วมาอยู่รวมกัน อาชีพทำนา ตามบ้านนอกของเราทำนามาตั้งแต่ไหน เกิดมาได้ ๑๗-๑๘ ปี ก็รีบแต่งงาน กลัวจะไม่รวย ทำงานตั้งแต่เล็กๆ ให้มันรวย ทำนาจน ๗๐ ปี ก็มี ๘๐ ปี ก็มี ๙๐ ปี ก็มี ที่มานั่งรวมกัน ฟังธรรม

“โยม” อาตมาถาม “โยมจะเอาอะไรไปไหมนี้ เกิดมาก็ทำอยู่คนเดียวนี้แหละ ผลที่สุดจะไป... จะได้อะไรไปไหม”

ไม่รู้จัก ตอบได้แต่ว่า “จั่งว่า”<sup>๑</sup>

จั่งว่านี่ ตามภาษาเขาว่า กินลูกหว่า เพลินกับลูกหว่า มันจะเสียเวลา เพราะจั่งว่านี้แหละ จะไปก็ไม่ไป จะอยู่ก็ไม่อยู่ มันอยู่ที่จั่งว่า นั่งอยู่ก้างๆ อยู่ง่า นั่งอยู่คาบนั้นแล้ว มีแต่จั่งว่าๆ

ตอนยังหนุ่มๆ ครั้งแรกอยู่คนเดียว เข้าใจว่าเป็นโสดไม่สบาย หาคู่ครองเรือน มันจะสบาย เลยหาคู่ครองมาครองเรือนให้ เอาของสองอย่างมารวมกันมันก็กระทบกัน อยู่แล้ว อยู่คนเดียวมันเงียบเกินไป ไม่สบาย แล้วเอาคนสองคนมาอยู่ด้วยกัน มันก็กระทบกัน ก็อ๊กๆ แก๊กๆ นั่นแหละ ลูกเกิดมาครั้งแรกตัวเล็กๆ พ่อแม่ก็ตั้งใจว่า ลูกเราเมื่อมันโตขึ้นมาขนาดหนึ่ง เราก็สบายหรือ ก็เลี้ยงมันไป ๓ คน ๔ คน ๕ คน นึกว่ามันโตเราจะสบาย เมื่อมันโตมาแล้วมันยิ่งหนัก เหมือนกับแบกที่อนไม้ อันหนึ่งเล็ก อันหนึ่งใหญ่ ทั้งก่อนเล็กแล้วแบกเอาที่อนใหญ่ นึกว่ามันจะเบา ก็ยิ่งหนัก

ลูกเราตอนเด็กๆ มันไม่กวนเท่าไรหรือโยม มันกวนถามกินข้าวกับกล้วย เมื่อมันโตขึ้นมา นี่ มันถามเอารถมอเตอร์ไซด์ มันถามเอารถเก๋ง เอาละ ความรักลูกจะปฏิเสธไม่

---

<sup>๑</sup> “จั่งว่า” เป็นภาษาอีสาน เป็นคำรับที่แสดงความไม่รู้ หรือความไม่แน่ใจ คล้ายกับภาษากลางว่า “นั่นนะสิ”

ได้ ก็พยายามหา มันก็เป็นทุกข์ ถ้าไม่ให้ มันก็เป็นลูก บางทีพ่อแม่ทะเลาะกัน “อย่าเพิ่งไปซื้อให้มันเลยรถนี้ มันยังไม่มีเงิน” แต่ความรักลูก ก็ต้องไปกู้คนอื่นมา เห็นอะไรก็อยากซื้อมากิน แต่ก็อด กลัวมันจะหมดเปลืองหลายอย่าง

ต่อมาก็มีการศึกษาเล่าเรียน “ถ้ามันเรียนจบ เราก็จะสบายหรอก” เรียนมันจบไม่เป็นหรอก มันจะจบอะไร เรียนไม่มีจบหรอก ทางพุทธศาสนาที่เรียนจบ ศาสตร์อื่นนอกนั้นมันเรียนต่อไปเรื่อยๆ เรียนไม่จบ เอาไปเอามาก็เลยวุ่นเท่านั้นแหละ บ้านหนึ่งเรียน ๔ คน ๕ คน ตาย! พ่อแม่ทะเลาะกันไม่มีวันเว้นล่ะอย่างนั้น ใจความทุกข์มันเกิดมาภายหลัง เราไม่เห็น นึกว่ามันจะไม่เป็นอย่างนั้น เมื่อมันมาถึงเข้าแล้วจึงรู้ว่า โอ มันเป็นทุกข์ ทุกข์อย่างนั้นจึงมองเห็นยาก

ทุกข์ในตัวของเราเนโยม พุดตามประสาบ้านนอกเรา เรื่องฟันของเราเนโยม ตอนไปเลี้ยงวัวเลี้ยงควาย ชี้อ่านไฟก็ยิงเอามาถูฟันให้มันขาว ไปถึงบ้านก็ไปยิงฟันใส่กระจก นึกว่ามันขาว ถูฟันแล้วนี่ ไปชอบกระดูกของเจ้าของ ไม่รู้เรื่อง พออายุถึง ๕๐-๖๐ ปี ฟันมันโยก เออ เออชิ ฟันโยก มันจะร้องให้ กินข้าวน้ำตามันก็ไหล เหมือนกับถูศอก ถูเข้าเขาอยู่ทุกเวลา ฟันมันเจ็บมันปวด มันทุกข์มันยากมันลำบาก นี่อาตมาผ่านมาแล้ว เรื่องนี้ ถอนออกหมดเลย ในปากนี้เป็นฟันปลอมทั้งนั้น มันโยก ไม่สบายอยู่ ๑๖ ชี ถอนที่เดียวหมดเลย เจ็บใจมัน หมอไม่กล้าถอนแน่ะตั้ง ๑๖ ชี “หมอ ถอนมันถอนจะเป็นตายอาตมาจะรับเอาหรอก” ถอนมันออกทีเดียวพร้อมกัน ๑๖ ชี ที่มันยังแน่นๆ ตั้งหลายชี ตั้ง ๕ ชี ถอนออกเลย แต่ว่าเต็มทีนะ ถอนออกหมดแล้วไม่ได้ฉันท้าวยอยู่ ๒-๓ วัน นี่เป็นเรื่องทุกข์

อาตมาคิดแต่ก่อนนะ ตอนไปเลี้ยงวัวเลี้ยงควาย เอาถ่านไฟมาถูมันให้ขาว รักมันมากเหลือเกิน นึกว่ามันเป็นของดี ผลที่สุดมันจะหนีจากเราจึงเกือบตาย เจ็บฟันนี้มาตั้งหลายเดือนตั้งหลายปี บางทีมันบวมทั้งข้างล่างข้างบน หมดท่าเลยโยม อันนี้คงจะเจอกันทุกคนหรอก พวกที่ฟันไม่โยก เอาแปรงไปแปรงให้มันสะอาดสวยงามอยู่นั้นแหละ ระวังนะ ระวังมันจะเล่นงานเราเมื่อสุดท้าย ใจที่ยาวที่สั้นมันสลับกันอยู่อย่างนี้ ทุกข์มากโยม อันนี้ทุกข์มากจริงๆ

อันนี้บอกไว้หรือ บางทีจะไปเจอเอาทุกข์ เพราะความทุกข์ในตัวของเรานี้จะหาที่พึ่งอะไรมันไม่มี แต่มันคอยยังชั่วเมื่อเรายังหนุ่ม พอแก่เข้าก็เริ่มพัง มันช่วยกันพัง สังขารมันเป็นไปตามเรื่องของมัน เราจะร้องไห้ มันก็อยู่อย่างนี้ จะดีใจ มันก็อยู่อย่างนี้ เราจะเป็นอะไร มันก็อยู่ของมันอย่างนี้ เราจะเจ็บจะปวดจะเป็นจะตาย มันก็อยู่อย่างนั้น เพราะมันเป็นอย่างนั้น นี่มันหมดความรู้ หมดวิชา เอาหมดฟันมาดูฟัน ถึงแก่ไขแล้วยังไม่ก็ยังมีอยู่อย่างนั้น ต่อไปหมอมันเองก็เป็นเหมือนเราอีก ไปไม่ไหวอีกแล้ว ทุกอย่างมันก็พังไปด้วยกันทั้งหมด นี่เป็นความจำเป็นที่เราจะต้องรีบพิจารณา

เมื่อมีกำลังเรียวแรงก็รีบทำ จะทำบุญสุนทาน จะทำอะไรก็รีบจัดทำกัน แต่ว่าคนเราก็มักจะไปมอมบ่ให้แต่คนแก่ จะเข้าวัดศึกษาธรรมะ รอให้แก่เสียก่อน โยมผู้หญิงก็เหมือนกัน โยมผู้ชายก็เหมือนกัน ให้แก่เสียก่อนเถอะ ไม่รู้ว่าอะไรกัน คนแก่นี่มันกำลังดีไหม ลองไปวิ่งแข่งกับคนหนุ่มดูซิ ทำไมจะต้องไปมอมบ่ให้คนแก่ เหมือนไม่รู้จักตาย พอแก่มาสัก ๕๐ ปี ๖๐ ปี จวนเข้าวัดอยู่แล้ว หูตึงเสียแล้ว ความจำก็ไม่ดีเสียแล้ว นั่งก็ไม่ทน “ยายไปวัดเถอะ” “โอ้ย หูฉันไม่ดีแล้ว” นั่นเห็นไหม ตอนหูดีเอาไปพึ่งอะไรอยู่ จังว่า...จังว่า...มันคาแต่ลูกหัว้อยู่ที่นั่นแหละ จนหูมันหนวกเสียแล้วจึงไปวัด มันก็ไปได้ นั่งฟังท่านเทศน์ เทศน์อะไรไม่รู้เรื่อง มันหมดแล้วจึงมาทำกัน

วันนี้คงจะได้ประโยชน์กับบุคคลที่สนใจเป็นบางสิ่งบางอย่างที่ควรเก็บไว้ในใจของเรา สิ่งทั้งหลายนี้เป็นมรดกของเราทั้งนั้น มันจะรวมมา รวมมาให้เราแบกทั้งนั้นแหละ ขานี้เป็นสิ่งที่วิ่งได้มาแต่ก่อน อย่างขาอาตมานี้จะเดินมันก็หนัก สกนธ์ร่างกายจะต้องแบกมัน แต่ก่อนนั้นมันแบกเรา บัดนี้เราแบกมัน สมัยเป็นเด็กเห็นคนแก่ๆ ลูกขึ้นก็ “โอ้ย” นั่งลงก็ “โอ้ย” มันทุกข์ถึงขนาดนั้น เรายังไม่เห็นโทษมัน เมื่อจะหนีจากมัน เราไม่รู้จักรักที่ทำเจ็บทำปวดขึ้นมา นี่ เรียกว่าสังขารมันเป็นไปตามเรื่องของมัน มันเป็นประดง ประดงไฟ ประดงข้อ ประดงอ ประดงจีปาะหมด เอายามาใส่ก็ไม่ถูก ผลที่สุดก็พังไปทั้งหมดอีก คือสังขารมันเสื่อม มันเป็นไปตามสภาพของมัน มันจะเป็นของมันอยู่อย่างนั้น อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา ฉะนั้น ให้ญาติพี่น้องให้พากันเห็น ถ้าเห็นแล้วก็จะไม่เป็นอะไร อย่างงูสรพิษตัวร้ายๆ มันเลื้อยมา เราเห็น เราเห็นมันก่อนก็หนี มันไม่ได้

กัดเราหรือ เพราะเราได้ระวังมัน ถ้าเราไม่เห็นมัน เดินๆ ไปไม่เห็น ก็ไปเหยียบมัน  
เดี๋ยวมันก็กัดเลย

ถ้ามันทุกข์แล้วไม่รู้จะไปฟ้องใคร ถ้าทุกข์เกิดขึ้นจะไปแก้ตรงไหน คืออยากแต่ว่า  
ไม่ให้มันทุกข์เฉยๆ เท่านั้น อยากไม่ให้มันทุกข์ แต่ไม่รู้จักทางแก้ไขมัน แล้วก็อยู่ไป  
อยู่ไปจนถึงวันแก่ วันเจ็บ แล้วก็วันตาย

คนโบราณบางคนเขาว่า เมื่อมันเจ็บมันใช้จวบลมหายใจจะขาด ให้ค่อยๆ เข้าไป  
กระซิบใกล้หูคนไข้ว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ มันจะเอาอะไรพุทโธนั่นนะ คนที่ใกล้จะนอน  
ในกองไฟจะรู้จักพุทโธอะไร ตั้งแต่ยังเป็นหนุ่มเป็นสาวอายุรุ่นๆ ทำไม่ไม่เรียนพุทโธ  
ให้มันรู้ หายใจติดบ้างไม่ติดบ้าง “แม่ๆ พุทโธ พุทโธ” ว่าให้มันเหนื่อยทำไม อย่าไป  
ว่าเลย มันหลายเรื่อง เอาได้แค่นั้นก็สบายแล้ว

โยมชอบเอาแต่ต้นกับปลายมัน ตรงกลางไม่เอาหรือ ชอบแต่อย่างนั้น บริวาร  
พวกเราทั้งหลายก็ชอบอย่างนั้น ทั้งญาติโยม ทั้งพระทั้งเณร ชอบแต่ทำอย่างนั้น ไม่รู้จัก  
แก้ไขภายในจิตของเจ้าของ ไม่รู้จักที่พึ่ง แล้วก็โกรธง่ายและก็อยากหลายด้วย ทำไม่ คือ  
คนที่ไม่มีที่พึ่งทางใจ อยู่เป็นฆราวาส มีอายุ ๒๐-๓๐-๔๐ ปี กำลังแรงดีอยู่ พ่อบ้าน  
แม่บ้านทั้งหลายก็พอพูดกันรู้เรื่องกันหน่อย นี่ ๕๐ ปีขึ้นไปแล้ว พูดกันไม่รู้เรื่องกันแล้ว  
เดี๋ยวก็หนึ่งหันหลังให้กันหรือ แม่บ้านพูดไป พ่อบ้านทนไม่ได้ พ่อบ้านพูดไปแม่บ้านฟัง  
ไม่ได้ เลยแยกกัน หันหลังให้กัน คนนั้นพร้อมลูกชายคนนี้ คนนี้พร้อมลูกหญิงคนนั้น  
เลยแตกกันเลย

เรื่องนี้เอาตมาเล่าไปหรือก ไม่เคยมีครอบครัว ทำไม่ไม่มีครอบครัว คือ อ่านคำว่า  
“ครอบครัว” มันก็รู้แล้ว ครอบครัวคืออะไร ครอบครัวมันก็คืออย่างนี้ ถ้าเรานั่งอยู่เฉยๆ  
แล้วเอาอะไรมาครอบลงนี่จะเป็นอย่างไร เรานั่งอยู่ไม่มีอะไรมาครอบ มันก็พอทนได้  
ถ้าเอาอะไรมาครอบลง ก็เรียกว่าครอบแล้ว มันเป็นอย่างนี้ ครอบก็เป็นอย่างนั้น  
มันมีวงจำกัดแล้ว ผู้ชายก็อยู่ในวงจำกัด ผู้หญิงก็อยู่ในวงจำกัดแล้ว โอ้ย...หนัก  
เอาตมาไปอ่านแล้ว ครอบครัว โอ้ย...หนัก ศัพท์ตายนี้คำนี้ ไม่ใช่ศัพท์เล่นๆ ศัพท์ที่ว่า

“ครอบ” นี้ คัพท์ทุกข์ ไปไม่ได้ มันมีจำกัดแล้ว ต่อไปอีก “คร้ว” ก็หมายถึง การก่อวงแล้วที่มแทงแล้ว โยมผู้หญิงเคยเข้าคร้ว เคยไซลกพริกคั่วพริกแห้งใหม่ ไอ จาม ทั้งบ้านเลย คัพท์ครอบคร้วมันวุ่น ไม่น่าอยู่หรือก อาตมาอาศัยสองคัพท์นี้แหละจึงบวชไม่สึก

ครอบคร้วนี่หนักแล้ว ชั่งไว้ จะไปไหนก็ไม่ได้ ลำบากเรื่องลูกบ้าง เรื่องเงินเรื่องทองบ้าง สารพัดอย่างอยู่ในนั้น ไม่รู้จะไปที่ไหน มันผูกไว้แล้ว ลูกผู้หญิงก็มี ลูกผู้ชายก็มี มันวุ่นวายเถียงกันอยู่นั้นแหละจนตาย ไม่ต้องไปไหนกันล่ะ เจ็บใจขนาดไหนก็ไม่ว่า น้ำตามันไหลออก ก็ไหลอยู่นั้นแหละ เออ น้ำตามันไม่หมดนะโยม ครอบคร้วนี่นะ ถ้าไม่มีครอบคร้ว น้ำตามันหมดเป็น ถ้ามีครอบคร้ว น้ำตามันหมดยาก หมดไม่ได้ โยมเห็นไหม มันบีบออกเหมือนบีบอ้อย ตาแห้งๆ ก็บีบออกให้เป็นน้ำไหลออกมา ไม่รู้มันมาจากไหน มันเจ็บใจ แค้นใจ สารพัดอย่าง มันทุกข์ เลยรวมทุกข์บีบออกมาเป็นน้ำทุกข์

อันนี้ให้โยมทั้งหลายเข้าใจ ถ้ายังไม่ผ่าน มันจะผ่านอยู่ข้างหน้า บางคนอาจจะผ่านมาบ้างแล้วเล็กๆ น้อยๆ บางคนก็เต็มที่แล้ว “จะอยู่หรือจะไปหนอ” โยมผู้หญิงเคยมาหาหลวงพ่อก “หลวงพ่อก แหม ถ้าดิฉันไม่มีบุตร ดิฉันจะไปแล้ว” “เออ อยู่อยู่นั้นแหละ เรียนให้จบเสียก่อน” เรียนตรงนั้น อยากรจะไปก็อยากรจะไป ไม่อยากรจะอยู่ ถึงขนาดนั้นก็ยังไม่ยอมไป

วัดป่าพง สร้างกุฏิเล็กๆ ไว้ตั้ง ๗๐-๘๐ หลัง บางทีจะมีพระเถรมาอยู่ บรรจุกุฏิเต็ม บางทีก็มีเหลือ ๒-๓ หลัง อาตมาถามว่า “กุฏิเรายังเหลือว่างไหม” พวกชีบอก “มีบ้าง ๒-๓ หลัง” “เออ เก็บเอาไว้เถอะ บางทีพ่อบ้านแม่บ้านเขาทะเลาะกัน เอาไว้ให้เขามาอนลั๊กหน่อย”

แน่ะ มาแล้ว โยมผู้หญิงสะพายของมาแล้ว ถามว่า “โยมมาจากไหน” “มากราบบหลวงพ่อก ดิฉันเมื่อโลก” “โอโย! อย่าว่าเลย อาตมากลัวเหลือเกิน” พอผู้ชายมาบ้างก็เมื่ออีกแล้ว นั่นมาอยู่ ๒-๓ วัน ก็หายเมื่อไปแล้ว โยมผู้หญิงมาก็เมื่อ โกหกเจ้าของ โยมผู้ชายมาก็เมื่อ โกหกเจ้าของ ไปนั่งอยู่กุฏิเล็กๆ เงียบๆ คิดแล้ว “เมื่อไหร่หนอ แม่บ้านจะมาเรียกเรากลับ” “เมื่อไหร่หนอ พ่อบ้านจะมาเรียกเรากลับ”

แหมะ ไม่รู้อะไร มันเปื้อนอะไรกัน มันโกรธแล้วมันก็เปื้อนแล้วก็กลับอีก เมื่ออยู่ในบ้านผิดทั้งนั้นละ พ่อบ้านผิดทั้งนั้น แม่บ้านผิดทั้งนั้น มาหนึ่งภาวนาได้ ๓ วัน “เออ! แม่บ้านเขาถูก เรามันผิด” “พ่อบ้านเขาถูก เราผิด” แหมะ มันจะกลับเปลี่ยนเอาเองของมันอย่างนั้น ก็กลับไปเลยทั้งนั้นแหละ นี่ความจริงมันเป็นอย่างนั้นนะโลกนี้ อาตมาจึงไม่รุ่มรวยอะไรมันมาก รู้ต้นรู้ปลายมันแล้ว ฉะนั้นจึงมาบวชอยู่อย่างนี้

วันนี้ขอฝากให้เป็นการบ้าน เอาไปทำการบ้าน จะทำอะไร ทำนา ทำสวน ให้เอาคำหลวงพ่อมาพิจารณาว่า เราเกิดมาทำไม เอาย่อยๆ ว่า เกิดมาทำไม มีอะไรเอาไปได้ไหม งามเรื่อยๆ นะ ถ้าใครถามอย่างนี้บ่อยๆ มีปัญญาละ ถ้าใครไม่ถามเจ้าของอย่างนี้ โง่ทั้งนั้นแหละ เข้าใจไหม

บางที่ฟังธรรมวันนี้แล้วกลับไปถึงบ้าน จะพบเย็นนี้ก็ได้ไม่นานนะ มันเกิดขึ้นทุกวัน เราฟังธรรมอยู่มันเจ็บ บางที่มันรออยู่ที่รถ เมื่อเราขึ้นรถมันก็ขึ้นรถไปด้วยถึงบ้าน มันก็แสดงอาการออกมา อ้อ หลวงพ่อท่านสอนไว้ จริตของท่านละมังนี้ ตาไม่ดีไม่เห็นนะ

เอาละวันนี้เทศน์มากก็เหนื่อย นั่งมามากก็เหนื่อยสังขารร่างกายนี้.

## ๓๔

### ทางพันทุกษ์

---

วันนี้ได้รับอนุญาตจากท่านอาจารย์ซึ่งเป็นเจ้าอาวาส ให้แสดงธรรมแก่พุทธบริษัททั้งหลายที่มานั่งประชุมอยู่ ณ ที่นี้ ดังนั้น ขอพุทธบริษัททั้งหลายจงตั้งใจให้อยู่ในความสงบ เพราะว่าการแสดงธรรมวันนี้มีความจำเป็นเกี่ยวกับภาษา จะต้องตั้งใจฟังล่ำมที่จะแปลไป มิฉะนั้นจะไม่เข้าใจ

เมื่อได้มาพักอยู่ที่นี้ อาตมารู้สึกมีความสบายใจ เพราะว่าทั้งท่านอาจารย์ก็ดี ทั้งสาธุศิษย์ก็ดี ทำความพอใจ หน้ายิ้มแย้มแจ่มใสสมกับเป็นผู้ได้ประพฤติปฏิบัติธรรมอันแท้จริง เมื่อได้มาเห็นสถานที่ซึ่งท่านอยู่อาศัยก็เลื่อมใส แต่บ้านหลังใหญ่นี้ใหญ่เหลือเกิน คิดสงสารท่านเหมือนกันในการบูรณะ สร้างที่อยู่เพื่อปฏิบัติธรรมต่อไป

อาตมาเคยลำบากมาแล้ว เป็นอาจารย์มาหลายปี ตั้งต้นสอนจริงๆ จังๆ มาประมาณเกือบ ๓๐ ปี ขณะนี้มีวัดสาขาน้อยใหญ่ที่ขึ้นต่อวัดหนองป่าพง ประมาณ ๕๐ แห่งแล้ว แต่ที่รู้สึกว่ามีศิษย์สอนยากสอนลำบากเหลือเกิน บางคนก็รู้แล้วไม่เอาใจใส่ บางคนไม่รู้ก็ไม่เอาใจใส่ เดียวนี้ก็เลยคิดอะไรไม่ค่อยจะออก ไม่ทราบว่าจะทำไมจิตใจของมนุษย์จึงเป็นอย่างนั้น ถ้าไม่รู้ก็ไม่ดี แต่บอกให้รู้แล้วก็ยังไม่รับเอา จะทำอย่างไรอีกต่อไปก็ยังไม่รู้อีกเหมือนกัน เมื่อปฏิบัติไปก็มีแต่เรื่องสงสัยทั้งนั้นแหละ สงสัยอยู่เรื่อยๆ อยากจะไปแต่พระนิพพาน แต่ไม่เดินไปตามทาง อยากจะไปเฉยๆ เท่านั้น มันวุ่น ใหนั่งสมาธิก็กลัวมีแต่ความว่างนอน สิ่งที่เราไม่สอนนั้นแหละชอบปฏิบัติ ฉะนั้น เมื่อมีโอกาสมาเยี่ยม

---

บรรยายที่พุทธสมาคมธปต ประเทศอังกฤษ วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๒๒

ท่านอาจารย์ จึงเรียนถามท่านว่าลูกศิษย์ของท่านเป็นอย่างไร ท่านตอบว่าเหมือนกัน  
นี่ก็เป็นความยุ่งยากอันหนึ่ง เป็นปัญหาอันหนึ่งของครูบาอาจารย์ที่จะช่วยลูกศิษย์

ธรรมะที่จะกล่าวในวันนี้ เป็นธรรมะที่จะแก้ปัญหาในปัจจุบันในเวลาที่เราก่อเกิดมา  
ในชาตินี้ ในวันนี้ เดียวนี้

พุทธบริษัทบางกลุ่ม ผู้หญิงก็ดี ผู้ชายก็ดี เคยพูดว่า ฉันมีธุระมากเกี่ยวแก่การงาน  
ไม่มีโอกาสที่จะทำความเพียร จะให้ฉันทำอย่างไร อาตมาตอบว่า โยมทำงานนั้น  
โยมหายใจหรือเปล่า เขาตอบว่า หายใจอยู่ ทำไมโยมมีโอกาสดายใจเมื่อโยมทำงานอยู่  
เขาก็ไม่พูด โยมมีสติอยู่เท่านั้นแหละ ก็มีเวลามากเหลือเกินที่จะทำความเพียร **ที่จะทำ  
กรรมฐาน** เหมือนกับลมหายใจเข้าออก เราทำงานอยู่ก็หายใจอยู่ นอนอยู่ก็หายใจอยู่  
นั่งก็หายใจอยู่ ทำไมมันมีโอกาสดายใจอย่างนั้น ถ้าเรามีความรู้สึกถึงความมีชีวิตของเรา  
กับลมหายใจนั้น มันก็ต้องมีเวลาอยู่ตลอดเวลา

ใครเคยมีความสุขใหม่ ใครเคยมีความสุขใหม่ คิดดูซิ เคยมีไหม นั่นแหละ  
ที่ธรรมะเกิดที่ตรงนี้ ที่ปฏิบัติธรรมะก็อยู่ที่ตรงนี้ ใครเป็นสุข ใจมันเป็นสุข ใครเป็นทุกข์  
ใจมันเป็นทุกข์ มันเกิดที่ไหนมันดับที่นั่น กายและใจ ๒ อย่างนี้ เรามีเอามาแล้วทุกคน  
ไม่ใช่ว่าไม่มีหลักปฏิบัติ หลักปฏิบัติมีอยู่แล้ว มีกายมีใจเท่านั้นพอแล้ว ทุกคนที่นั้ง  
รวมกันอยู่ที่นี่ เคยมีความสุขใหม่ เคยมีความสุขทุกข์ใหม่ ทำไมเป็นอย่างนั้น มันเป็น  
เพราะอะไร นี่คือปัญหาแล้ว ปัญหาที่จะเกิดขึ้นมาละ **ถ้าเรารู้จักทุกข์ รู้จักเหตุของทุกข์  
รู้จักความดับทุกข์ รู้จักข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์ มันก็แก้ปัญหาได้**

นี่คือทุกข์ ทุกข์ธรรมดาอย่างหนึ่ง ทุกข์ที่เหนือธรรมดาอย่างหนึ่ง ทุกข์ประจำ  
สังขารนี้ ยืนก็เป็นทุกข์ นั่งก็เป็นทุกข์ นอนก็เป็นทุกข์ อย่างนี้เป็นทุกข์ธรรมดา  
ทุกข์ประจำสังขาร พระพุทธเจ้าท่านก็มีเวทนาอย่างนี้ มีสุขอย่างนี้ มีทุกข์อย่างนี้ แต่ท่าน  
ก็รู้จักว่าอันนี้เป็นธรรมดา สุขทุกข์ธรรมดาทั้งหลายเหล่านี้ ท่านระงับมันได้ เพราะท่าน  
รู้จักเรื่องของมัน รู้จักทุกข์ธรรมดา มันเป็นของมันอย่างนั้นไม่รุนแรง ท่านให้ระวังทุกข์  
ที่มันจรมา ทุกข์ที่เหนือธรรมดา เปรียบประหนึ่งว่าเราเป็นไข เอายาไปฉีด ฉีดเข้าไป



ในร่างกาย เข็มฉีดยานั้นมันทะลุเข้าไปในเนื้อหนัง เรารู้สึกเจ็บนิดหน่อยเป็นธรรมดา เมื่อถอนเข็มออกมาแล้วความเจ็บก็หาย นี่เรียกว่าทุกข์ธรรมดา ไม่ใช่อะไร ทุกคนจะต้องเป็นอย่างนี้

**ทุกข์ที่ไม่ใช่ธรรมดานั้น คือทุกข์ที่เรียกว่า อุปาทาน เข้าไปยึดมั่นถือมั่นไว้** เปรียบประหนึ่งว่าเอาเข็มฉีดยาไปอบายพิษแล้วก็ฉีดเข้าไป นี่ไม่ใช่เจ็บธรรมดาแล้ว ไม่ใช่ทุกข์ธรรมดาแล้ว เจ็บจนตาย ทุกข์จนตาย นี่เรียกว่าทุกข์เกิดจากอุปาทานความเห็นผิด นี่ก็เป็นปัญหาอันหนึ่ง

ไม่รู้จักอนิจจัง ความเปลี่ยนแปลงของสังขาร สังขารมันเป็นวิฆฏสงสาร *สังสาเร ทุกขัง* ทุกข์ในสังสารมันเปลี่ยน เราไม่ยอมให้มันเปลี่ยน **เราคิดผิดมันก็ทุกข์ คิดถูกมันก็ไม่ทุกข์** คนเกิดขึ้นมาแล้วไม่เห็นสังขารอันนั้น เห็นสังขารว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา ไม่ยอมให้สังขารเปลี่ยนแปลงไป พุดง่าย ๆ ก็หมายความว่า เราหายใจเข้าออก ออกไปแล้วก็เข้ามา เข้ามาแล้วก็ออกไป มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เราจึงมีชีวิตอยู่ได้ ถ้าเราให้มันออกไป ไม่ให้มันเข้ามา มันก็อยู่ไม่ได้ มันไม่ใช่เรื่องเช่นนั้น เรื่องของสังขารมันเป็นอย่างนี้แต่เราไม่รู้จัก เช่นว่า มีสิ่งของแล้วมันหายไป ไม่ยอมให้มันหาย คิดว่ามันเป็นเรา เป็นของเรา ไม่เห็นตามสังขารที่มันหมุนเวียนอยู่ตามธรรมชาตินั้น มันก็เลยเกิดทุกข์ขึ้นมา

ไม่เชื่อก็ลองดูซิ หายใจออก หายใจเข้า มันสบายอยู่ได้ ถ้าหายใจออกแล้วไม่เข้า หรือหายใจเข้าแล้วไม่ออก จะอยู่ได้ไหม สังขารมันเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้น เราเห็นว่ามันเป็นอยู่อย่างนั้น เห็นตามธรรมะ เห็นเรื่องอนิจจัง ความเปลี่ยนแปลง เราอยู่ด้วยอนิจจัง อยู่ด้วยความเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น แล้วก็ปล่อย เรียกว่า การปฏิบัติธรรม

ให้มีปัญญารู้ตามสังขารอย่างนั้น ทุกข์ก็ไม่เกิด ถ้าคิดเช่นนั้นมันก็ขัดต่อความรู้สึกของเรา ขัดต่อความรู้สึกก็ขัดต่อธรรมะความเป็นจริงของมันเท่านั้น ยกตัวอย่างเช่น เราป่วยเข้าโรงพยาบาล คิดในใจไม่ยอมตาย อยากหายเท่านั้น คิดอย่างนั้นไม่ถูก เป็นทุกข์

ต้องคิดว่าหายก็หาย ตายก็ตาย เพราะเราแต่งไม่ได้ นี่เป็นสังขาร คิดอย่างนี้ถูก **ตายก็สบาย**  
**หายก็สบาย ต้องได้อย่างหนึ่งจนได้** เราคิดว่าจะต้องหาย จะต้องไม่ตาย อย่างนี้มันเรื่อง  
จิตของเราไม่รู้จักสังขาร

ฉะนั้น เราก็ต้องคิดให้มันถูกว่า หายก็เอา ไม่หายก็เอา ตายก็เอา เป็นก็เอา ถูกทั้ง  
สองอย่าง สบาย ไม่ตกใจ ไม่ร้องไห้ ไม่โศกเศร้า เพราะมันเป็นอย่างนั้นจริงๆ อย่างนั้น

พระพุทธเจ้าของเราท่านจึงมองเห็นชัด ธรรมะของท่านยังใหม่เอี่ยมอยู่เสมอ  
ไม่ล้าสมัย ไม่เปลี่ยนแปลงที่ไหน ทุกวันนี้ยังมีความจริงอยู่ ยังไม่เสื่อม ยังเป็นอยู่อย่างนั้น  
ไม่ไปที่ไหน ถ้าใครจะรับพิจารณาอย่างนั้นจะได้เกิดความสงบ ความสบาย ท่านให้อุบาย  
ว่า อันนี้ไม่ใช่ตัวเรา อันนี้ไม่ใช่ของเรา แต่เราฟังไม่ได้ ไม่อยากฟัง เพราะเราเข้าใจว่า  
นี่เป็นตัวเรา เป็นของเรา นี่แหละเป็นเหตุให้ทุกข์เกิดตรงนี้ ให้เราเข้าใจอย่างนี้

เมื่อกลางวัน มีโยมคนหนึ่งมาถามปัญหาว่า “เมื่อมันมีความโกรธขึ้นมา จะให้  
ดิฉันทำอะไร”

อาตมาบอกว่า เมื่อมันโกรธขึ้นมา ให้เอานาฬิกามาหมุนตั้งไว้ บอกมันได้ ๒ ชั่วโมง  
ให้โกรธมันหายนะ ลองดู ถ้ามันเป็นเรา บอกได้ ๒ ชั่วโมง ก็หายโกรธ แต่อันนี้ไม่ใช่เรา  
๒ ชั่วโมง มันก็ยังไม่หาย บางที ๑ ชั่วโมง มันก็หายแล้ว จะไปเอาโกรธมาเป็นเรา  
มันก็ทุกข์สิ นี่ถ้าเป็นตัวเรา มันต้องได้ตามปรารถนาอย่างนั้น ถ้าไม่ได้ตามปรารถนาก็เป็น  
เรื่องโกหก เราอย่าไปเชื่อมันเลย มันจะดีใจก็อย่าไปเชื่อ มันจะเสียใจก็อย่าไปเชื่อ  
มันจะรักก็อย่าไปเชื่อมัน มันจะเกลียดก็อย่าไปเชื่อมัน มันเรื่องโกหกทั้งนั้น ให้คำตอบเขา  
อย่างนี้

ใครเคยโกรธไหม เมื่อโกรธขึ้นมามันเป็นสุขหรือทุกข์ไหม ถ้าเป็นทุกข์ ทำไม่  
ทั้งมัน เอาไว้ทำไม นี่จะเข้าใจว่าเรารู้อย่างไรเล่า จะเข้าใจว่าเราฉลาดอย่างไรเล่า ตั้งแต่  
เราเกิดมานี้ มันโกรธเราก็เห็นมาแล้ว บางวันมันทำให้ครอบครัวเราทะเลาะกันได้ ร้องไห้  
ทั้งคืนก็ได้ ขนาดนั้นก็ยังเกิดความโกรธอีก ยิ่งเก็บมันเอาไว้ในใจอีก ทุกข์อีกอยู่  
ตลอดเวลา ตลอดถึงบัดนี้ ตั้งแต่ต่อไป ถ้าโยมทุกคนไม่เห็นทุกข์ มันก็จะทุกข์

เรื่อยๆ ไป ถ้าเห็นทุกวันนี้ เอามันทิ้งเสีย เอามันทิ้ง ถ้าไม่ทิ้งมัน มันจะทำให้เราทุกข์จนตลอดวันตายไม่ได้หยุด วัฏสงสารก็ต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าเรารู้จักทุกข์อย่างนี้ ก็แก้ปัญหาได้เท่านั้น ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านว่าไม่มีอุบายอะไรที่จะดีไปกว่านี้ **อุบายที่จะไม่มีทุกข์ก็เห็นว่า อันนี้ไม่ใช่ตัว อันนี้ไม่ใช่ของตัว** เท่านั้น อันนี้เลิศแล้ว อันนี้ประเสริฐแล้ว แต่เราไม่ค่อยได้รับฟัง เมื่อทุกข์ทุกทีก็ร้องไห้ทุกที ยังไม่จำอีก นี่ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ทำไมไม่ดูนานๆ ท่านอาจารย์สอนให้ดู ให้ภาวนาพุทโธให้เห็นชัด

ระวังบางคนจะไม่รู้ว่าธรรมะนะ นี่คือธรรมะนอกคัมภีร์ คนเราไปอ่านแต่คัมภีร์แล้วไม่เห็นธรรมะ วันนี้อธิบายธรรมะนอกคัมภีร์แต่อยู่ในขอบเขต บางคนฟังแล้วจะไม่รู้เรื่อง จะไม่เข้าใจในธรรมะ ถ้าเราไม่เข้าใจในธรรมะ เราจะมีความทุกข์ตลอดไป สังขารมันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา เรื่องธรรมดาอย่างนี้

ยกตัวอย่างให้ฟังอีกสักเรื่องหนึ่ง คนสองคน เช่น คนนี้กับคนนี้เดินไปด้วยกัน เห็นเปิดตัวหนึ่ง ไก่ตัวหนึ่ง คนหนึ่งว่า แหม ไก่ทำไมไม่เหมือนเปิด เปิดทำไมไม่เหมือนไก่ คิดอยากจะให้ไก่เป็นเปิด คิดอยากจะให้เปิดเป็นไก่ มันก็เป็นไปไม่ได้ เมื่อมันเป็นไปไม่ได้ โยมก็คิดว่า แหม อัจฉริยะเหลือเกิน ทำไมไก่ไม่เป็นเปิด อยากจะให้เปิดเป็นไก่ อยู่ตลอดเวลา ในชีวิตหนึ่งๆ มันก็ไม่เป็นให้ เพราะเปิดก็เป็นเปิด ไก่ก็เป็นไก่ ถ้าคนนี้คิดอย่างนี้ไม่หยุดก็ต้องทุกข์

คนที่สองเห็นว่าเปิดก็เป็นเปิด ไก่ก็เป็นไก่นั้นแหละ แล้วก็เดินผ่านไป ปัญหาไม่เห็นถูกแล้ว ที่เป็นเปิดให้เป็นเปิดไป เป็นไก่ก็ให้เป็นไก่ไปเสีย คนที่อยากให้เปิดเป็นไก่ อยากให้ไก่เป็นเปิดอยู่นั้นแหละก็เป็นทุกข์มาก อย่างนี้ก็เหมือนกับอนิจจัง เป็นของไม่เที่ยง อยากจะให้มันเที่ยงมันก็ไม่เที่ยง เมื่อมันไม่เที่ยงเมื่อไรก็เสียใจเมื่อนั้น ถ้าใครเห็นว่าอนิจจังเป็นของไม่เที่ยงอย่างนั้น คนนั้นก็สบายไม่มีปัญหา คนอยากให้มันเที่ยงก็มีปัญหา เป็นทุกข์เป็นร้อน บางทีนอนไม่หลับ อย่างนี้ก็ไม่ได้ นี่เรียกว่าไม่รู้เรื่องของอนิจจังตามความจริง เป็นธรรมะของพระพุทธเจ้า

เมื่ออยากรู้ธรรมะ จะไปดูที่ไหนได้ ดูอยู่ที่กายของเรานี้แหละ ดูอยู่ที่ใจของเรานี้แหละ ไปดูในตู้ไม่พบไม่เห็น จะรู้ธรรมะอย่างแท้จริงต้องดูในกายของเรานี้เรียกว่า

“รูปธรรม” รู้เข้าไปอีกชนิดหนึ่งไม่มีรูป มีปรากฏอยู่คือ “นามธรรม” มี ๒ อย่างเท่านั้น รูปธรรมมองเห็นด้วยตาของเราที่นั่นอยู่นี้ แต่นามธรรมมองไม่เห็น นามธรรมไม่ใช่สิ่งที่จะมองดูด้วยตาเนื้อได้ ต้องมองดูด้วยตาใน คือตาใจมองดูในใจถึงจะเห็นนามธรรม

คนจะบรรลุธรรมะ จะได้เห็นธรรมะ ต้องรู้จักว่าธรรมะอยู่ตรงไหนเสียก่อน ถ้าธรรมะอยู่ที่กาย ก็ต้องมาดูที่กายของเรา ดูตั้งแต่นี้ลงไป เอาอะไรมาตรวจดูตรงนี้ เอานามธรรมคือตัววิญญาณธาตุดูกายนี้ ไปดูที่อื่นไม่พบ เพราะความสุขความทุกข์เกิดจากที่นี่ หรือใครเห็นความสุขเกิดจากต้นไม้มีไหม เกิดจากแม่น้ำมีไหม เกิดจากดินฟ้าอากาศมีไหม ความสุขความทุกข์เป็นความรู้สึกทางกายทางใจของเรานี่เอง

ฉะนั้น พระพุทธองค์ท่านให้รู้จักธรรมะ ให้มาดูธรรมะที่กายของเรา นี่คือธรรมะอยู่ที่นี้ จงมาดูที่นี้ อย่างท่านอาจารย์ท่านสอนนี้ ท่านให้มาดูที่ตัวธรรมะ แต่เราเข้าใจว่าตัวธรรมะอยู่ที่หนังสือ จึงไม่เจอ ถ้าดูหนังสือก็ต้องห้อมเข้ามาในนี้อีก จึงจะรู้จักธรรมะอย่างนี้ให้เข้าใจว่าธรรมะที่แท้จริงอยู่ที่ไหน อยู่ที่นี้ อยู่ที่กาย อยู่ที่ใจนี้ ให้เอาใจนี้พิจารณากาย นี่เป็นหลักการพิจารณา

ฉะนั้น จงทำปัญญาให้เกิดขึ้นในจิตของเรา เมื่อปัญญาเกิดขึ้นในจิตของเราแล้ว จะมองไปที่ไหนจะมีแต่ธรรมะทั้งนั้น เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตลอดเวลา อนิจจังเป็นของไม่เที่ยง ทุกขัง ถ้าไปยึดว่ามันเที่ยงก็เป็นทุกข์ เพราะอันนั้นไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนอยู่แล้ว แต่เราไม่เห็น กลับเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนอยู่เสมอ เห็นว่าเป็นของของตนอยู่ตลอดเวลา คือเราไม่เห็นสมมุติ รู้จักสมมุติกันเสียเถิด เช่น เราทุกคนที่นั่งในที่นี้มีชื่อทุกคนชื่อเรานี่ เราตั้งใหม่หรือมันเกิดพร้อมกันกับเรา หรือมีชื่อติดตามมาตั้งแต่วันเกิดเข้าไปใหม่ นี่สมมุติ

สมมุติมีประโยชน์ใหม่ มีประโยชน์ เช่น สมมุติว่าชื่อ นาย ก นาย ข นาย ค นาย ง มันก็เป็นคนด้วยกันทั้งหมด ต้องเอาชื่อคนมาใส่เพื่อให้สะดวกแก่การพูด สะดวกแก่การทำงานเท่านั้นแหละ เช่น เราต้องการใช้นาย ก ก็เรียกนาย ก นาย ก ก็มา นาย ข นาย ค นาย ง เจยเสียไม่ต้องมา สมมุติมันสะดวกเท่านี้ ถ้าไม่มีสมมุติ เราจะเรียกคนมาใช้สัก

หนึ่งคน ถ้าเรียกว่าคนๆ คนทั้งหมดก็จะลุกขึ้นมา ก็ใช้ไม่ได้ จะทำอะไร ฉะนั้น สมมุติ จึงมีประโยชน์ คือสะดวกแก่การใช้เท่านั้น

เมื่อตามดูเข้าไปแล้ว ที่จริงไม่มีใครทั้งนั้น มันเป็นวิมุติ มีดิน มีน้ำ มีไฟ มีลม เท่านั้นแหละ ที่เป็นสภณธรรมร่างกายของเรา แต่เรามองไม่ค่อยจะเห็น เพราะมีอุปาทาน *อัตตวาหุพาทาน*<sup>๑</sup> มันไม่เห็น ถ้าเราเห็นชัด จะเห็นว่าตัวของคนๆ หนึ่ง ไม่มีอะไรมาก ส่วนที่มันแน่นแข็งก็เป็นดิน ส่วนที่เหลวก็เป็นน้ำ ส่วนที่ร้อนก็เป็นไฟ ส่วนที่พัดไปมาก็เป็นลม มีดิน มีน้ำ มีไฟ มีลม ผสมกันเข้าไปเป็นก้อน ก็เรียกว่ามนุษย์ เมื่อมันแยกกันออกไปอีก ส่วนดินก็เป็นดินไป ส่วนน้ำก็เป็นน้ำไป ส่วนไฟก็เป็นไฟไป ส่วนลม ก็เป็นลมไป เป็นคนที่ไหน คนไม่มีเลย มันเป็นอยู่อย่างนั้น

พระพุทธเจ้าจึงสอนว่า ไม่มีอะไรยิ่งไปกว่าการที่เราเข้าใจว่าอันนี้ไม่ใช่ตัวเราแต่ เป็นของสมมุติ อันนั้นไม่ใช่ของของเรา แต่เป็นของสมมุติ ถ้าเราเข้าใจสิ่งทั้งหลาย แจ่มแจ้งเป็นธรรมะแล้ว ก็จะสบายใจ ถ้าเรารู้ในปัจจุบันอย่างนี้ว่า มันไม่เที่ยง อันนี้ ก็ไม่ใช่เรา อันนั้นก็ไม่ใช่ของเรา ให้เห็นอยู่อย่างนี้ ถ้าอันนี้วิบัติเมื่อไรก็สบายใจเหมือนกัน ถ้าอันนั้นจะวิบัติไปแยกกันไปเมื่อไร ใจก็สบาย เพราะไม่มีของใคร เป็นแต่ดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้น แต่คนเราจะเห็นตามได้ยาก แต่ถึงจะยากก็ไม่เหลือวิสัยของมนุษย์

หากเราเห็นเช่นนั้นได้ก็สบายใจ ใจจะไม่ค่อยโกรธ ไม่มีโลภ ไม่มีโกรธ ไม่มีหลง จะมีธรรมะอยู่เสมอ ไม่ต้องอิจฉาพยาบาทกัน เพราะต่างก็เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลม เหมือนกัน ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น

เมื่อยอมรับว่าเป็นจริงอย่างนั้น ก็เห็นจริงในธรรมะ เมื่อเห็นจริงในธรรมะแล้ว ก็ไม่ต้องเปลืองครูบาอาจารย์ ไม่ต้องสอนกันทุกวันหรือก เมื่อรู้แล้วก็จะทำตามหน้าที่เท่านั้น แต่เดี๋ยวนี้ที่เราสอนยากสอนลำบาก คือมันไม่ยอมรับ ยิ่งเถียงครูบาอาจารย์อยู่ ยิ่งเถียง พระธรรมวินัยอยู่ ถ้าอยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ก็ทำดีเสียหน่อยหนึ่ง เมื่อลับหลังครูบาอาจารย์

<sup>๑</sup> อัตตวาหุพาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตน

ก็เป็นขโมยเสีย เป็นเรื่องที่สอนยากอย่างนี้ โยมเมืองไทยเป็นอย่างนั้น จึงต้องเปลือง  
ครูบาอาจารย์มาก

ระวังนะ ระวังไม่ดีไม่เห็นธรรมะนะ ต้องระวังให้ดี ต้องนำไปพิจารณาให้เกิดปัญญา  
ดอกไม้ที่สวยงาม ดุชิ เห็นสิ่งที่ไม่สวยในนี้หรือเปล่า เห็นสิ่งที่ไม่สวยในสิ่งที่สวย  
หรือเปล่า มันจะสวยไปกี่วัน ต่อไปมันจะเป็นอย่างไร ทำไมมันเปลี่ยนแปลงไปอย่างนั้น  
อีก ๓-๔ วัน ก็ให้เอาไปทิ้งซะใหม่ เพราะหมดความสวย มันไม่สวยเสียแล้ว นี่คือการติด  
ความสวย ติดความดี ถ้ามีความดี ก็ดี ดี ดี

พระพุทธองค์ของเราท่านตรัสว่า สวยก็ฟังว่าสวยเฉยๆ อย่าไปติดมัน ถ้ามีความ  
ดีใจ ก็อย่าเพิ่งไปเชื่อมันเลย ที่ว่าดีนี่ก็ไม่แน่ สวยนี่ก็ไม่แน่ ไม่แน่สักอย่างหนึ่ง ไม่มีอะไร  
จะแน่นอนในโลกนี้ นี่คือความจริง ของที่ไม่จริงคือสวยไม่จริง มันจริง แต่ว่ามันจะ  
เปลี่ยนแปลงของมันอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา

ถ้าเราเห็นว่ามันสวยๆ อย่างนี้ เมื่อหมดความสวยไป ใจเราก็ไม่สวย ถ้ามันหมด  
ความดีแล้วใจเราก็ไม่ดีด้วย เราเอาใจไปฝากกับวัตถุต่างๆ อย่างนี้ หากว่ามันเสียหายไป  
เราก็ทุกข์ เพราะเราไปยึดมั่นถือมั่นว่าอันนี้เป็นของเรา พระพุทธเจ้าท่านให้รู้จักว่ามันเป็น  
ธรรมชาติของมันเท่านั้น สวยเกิดขึ้นมาอีกไม่กี่วันก็หายแล้ว อย่างนี้ปัญญาที่เกิดแล้ว  
ฉะนั้น ท่านจึงให้เห็นอนิจจัง เห็นว่ามันสวยก็ว่าไม่ใช่ เห็นว่าไม่สวยก็ว่าไม่ใช่ เห็นว่าดี  
ก็ไม่ใช่ ให้เห็นไว้อย่างนี้ ดูอยู่เสมออย่างนี้จะเห็นความจริงในสิ่งที่ไม่จริง จะเห็นความไม่  
เปลี่ยนแปลงในสิ่งที่มันเปลี่ยนแปลงอย่างนั้น

วันนี้อธิบายให้รู้จักทุกข์ สิ่งที่เกิดทุกข์ สิ่งดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์  
สี่อย่างนี้ รู้จักทุกข์ เมื่อทุกข์แล้วก็ทิ้ง รู้จักเหตุที่จะให้ทุกข์เกิดแล้วก็ทิ้ง ปฏิบัติให้ถึง  
ความดับทุกข์ ก็เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นของไม่แน่นอน ทุกข์แล้วก็ดับ มันดับแล้ว  
จะไปอยู่ที่ไหน เราปฏิบัติแล้วจะเอาอะไร ปฏิบัตินี้ปฏิบัติเพื่ออะไร ไม่ใช่เพื่อเอา อย่างโยมที่  
ถามเมื่อกลางวันนี้ว่า เป็นทุกข์ อาตมาถามว่า โยมอยากเป็นอะไร ตอบว่า อยากตรัสรู้ธรรม  
อยากตรัสรู้ธรรม มันไม่ได้ตรัสรู้ดอก อย่าให้มันอยากเลย อาตมาบอกไป จะรู้หรือไม่

ก็ตามเถอะ เมื่อรู้จักทุกข์ตามความจริง มันก็ทิ้งทุกข์ รู้จักเหตุให้ทุกข์เกิด ที่ไหนเป็นเหตุ ให้ทุกข์จะเกิดก็ไม่ทำมัน จะปฏิบัติมันก็ปฏิบัติให้ดับทุกข์ ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อันนี้ก็ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา เห็นเช่นนี้ทุกข์ก็ดับ เหมือนคนเดินทางไป เดินไป ไปถึงแล้วก็หยุดอยู่ มันดับ นั่นใกล้ต่อพระนิพพาน ง่ายๆ เดินไปก็เป็นทุกข์ ถอยกลับก็เป็นทุกข์ หยุดอยู่ก็เป็นทุกข์ เดินไปก็ไม่เดิน ถอยกลับก็ไม่ถอย หยุดอยู่ ก็ไม่หยุด มีอะไรเหลือไหม ดับ รูปมันดับ นามมันก็ดับ นี้เรียกว่าดับทุกข์ ฟังยาก ลักหน้อยนะ

ถ้าหากเราภาวนาพิจารณาเรื่อยๆ มันจะพ่นขึ้นมา แล้วจะรู้จัก มันจะดับของมัน อย่างนั้น ที่สุดคำสอนพระพุทธเจ้าเป็นอย่างนั้นหมดละ ไม่เป็นอะไร ละเอียด พระพุทธเจ้า สอนจบตรงนี้ ละเอียด จบลงที่นี้

วันนี้อธิบายธรรมะให้ญาติโยมและถวายท่านอาจารย์ ถ้าหากว่าผิดพลาดประการใด ขออภัยด้วย แต่อย่าเพิ่งเข้าใจว่ามันผิดมันถูก ฟังไว้ก่อน ให้รู้จักผิดรู้จักถูก เหมือนกับเอา ผลไม้ชนิดหนึ่งถวายท่านอาจารย์ และฝากญาติโยมทุกๆ คน อาตมาบอกว่าผลไม้นี้ มันหวานนะ ก็ขอให้ฟังไว้ก่อน อย่าเพิ่งเชื่อว่ามันหวานละ เพราะเมื่อไม่รู้จักรสผลไม้ที่มันเปรี้ยว เอามือจับมันก็ไม่รู้เปรี้ยว ผลไม้ที่มันหวาน ถวายให้จับดู มันก็ไม่รู้หวาน ฉะนั้น ที่เทศน์ให้ฟังวันนี้อย่าเพิ่งเชื่อ ถ้าอยากจะรู้จักรสเปรี้ยวหวานของผลไม้ ก็ต้อง เอามือไปเคี้ยวแล้วเคี้ยวดูในปากนั่นแหละ หากมันเปรี้ยวก็จะรู้สึกเปรี้ยว หากมันหวาน ก็จะรู้สึกหวาน ที่นี้เชื่อได้แล้ว เพราะเหตุใดจึงเชื่อ เพราะว่าเป็นปัจเจกตัดตั้ง แล้วมีพยาน ตัวเราจะเป็นพยานของตัวเองแน่นอนแล้วที่นี้ ฉะนั้น ผลไม้ที่อาตมาฝากให้วันนี้อย่าเพิ่ง เอาไปทิ้ง เก็บไว้ทานให้รู้รสเปรี้ยวหวานเสียก่อน จนเป็น *ลักขิภูโต* ตัวเราเป็นพยานของเราแล้วแน่นอน

พระพุทธเจ้าไม่มีครูไม่มีอาจารย์นะ อาชีวกไปถามท่านว่า ใครเป็นครูเป็นอาจารย์ของท่าน พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า เราไม่มีครู ไม่มีอาจารย์ อาชีวกก็สะบัดหน้าไปเลย คือบอกความจริงเกินไป บอกความจริงกับคนไม่รู้จักความจริง ไม่เชื่อ ไม่รู้จักฟัง ไม่รู้จักเอา ฉะนั้น วันนี้อาตมาถึงบอกว่าอย่าเพิ่งเชื่อ อย่าเพิ่งไม่เชื่อ คนไปเชื่อคนอื่นเขา

ท่านว่าคนโง่ เพราะไม่มีพยานในตัวของเรา ดังนั้น ให้ยึดพยานในตัวของเราอย่างนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสเลยว่า พระพุทธองค์ไม่มีครู ไม่มีอาจารย์ อย่างนี้เป็นความจริง แต่เรา คิดให้ถูกนะ ถ้าคิดไม่ถูกแล้วไม่เคารพอาจารย์นะ ไม่มีครูไม่มีอาจารย์ อย่าไปว่านะ ถ้าครูอาจารย์สอนถูกมาแล้ว เรารู้จักปฏิบัติ เห็นถูก เห็นผิด รู้ขึ้นมาตามครูบาอาจารย์

วันนี้พวกเราทั้งหลายมีโชคดี อาตมามีโอกาสรู้จักญาติโยมหลายๆ คน และได้พบกับ ท่านอาจารย์ ไม่น่าจะมาเห็นกันนะ เพราะอยู่ไกลกันมาก วันนี้อาตมาเห็นว่าจะต้องมี เหตุปัจจัยอันหนึ่ง ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่า อะไรที่จะเกิดขึ้นมา จะต้องมีเหตุอย่างนี้ อย่างลิมนะ จะต้องมีเหตุอันหนึ่ง บางทีสมัยก่อนอดีตชาติ อาตมาได้มาเป็นพี่ๆ น้องๆ ของญาติโยมแถวๆ นี้ก็เป็นได้ ถ้าพูดถึงเหตุ มันเป็นอย่างนั้น คนอื่นไม่ได้มา แต่อาตมา ได้มา ทำไม หรือว่าจะมาสร้างเหตุเดี๋ยวนี้ก็ได้ ฉะนั้น จึงฝากกรรมไว้ให้ญาติพี่น้อง ทั้งหลาย คนแก่ก็เป็นพ่อเป็นแม่ คนมีอายุเสมอๆ กันก็เป็นเพื่อน คนอายุน้อยๆ ก็เป็น ลูกหลาน ทุกๆ คน ขอฝากความอาลัยไว้ ณ ที่นี้

ญาติโยมทั้งหลายจงเป็นผู้ขยันขันแข็ง หมั่นในข้อประพฤติปฏิบัติ ไม่มีอะไรแล้ว จะยิ่งกว่ากรรมะ กรรมะนี้เป็นเครื่องที่ค้ำจุนโลกเหลือเกิน ทุกวันนี้เราจะไม่สบาย กระส่ำก็เพราะไม่มีกรรมะ ถ้าเรามีกรรมะก็จะสบาย อาตมาก็ดีใจที่ได้ช่วยท่านอาจารย์ และช่วยญาติโยมด้วย จึงขอฝากความอาลัยไว้ บางทีพรุ่งนี้คงได้จากไป ไปที่ไหนก็ยังไม่ทราบ อย่างนี้เป็นเรื่องธรรมดา มาแล้วก็ต้องไป ไปแล้วก็ต้องมา มันเป็นเรื่องอย่างนี้ ไม่ควรดีใจและไม่ควรเสียใจ สุขแล้วก็ทุกข์ ทุกข์แล้วก็สุข ได้แล้วก็เสียไป เสียไปแล้ว ก็ได้อีก เป็นเรื่องธรรมดา ญาติโยมจงเข้าอยู่ในกรรมะ จะไม่มีความเดือดร้อนทุกๆ คน ที่สุดนี้ ขอให้ญาติโยมทั้งหลายเป็นคนมีโชคดี โชคอย่างใหญ่หลวงคือ **โชคที่ได้รู้จัก กรรมะ นั้นแหละเป็นโชคที่ดีที่สุดแล้ว**

ในวาระสุดท้าย ญาติโยมทุกคนมีความสงสัยอะไรในใจ ให้ถามปัญหาได้ มีไหมละ สมัยก่อนครั้งพุทธกาล เรื่องสาวกไม่ชอบพระพุทธเจ้าก็มี เพราะพระพุทธเจ้าบอก ให้ขยัน ไม่ให้ประมาท สาวกที่ขี้เกียจ กลัวและเกลียด เมื่อคราวที่พระพุทธเจ้าบริณีพพาน สาวกกลุ่มหนึ่งร้องไห้ว่า พระพุทธเจ้าของเราบริณีพพานแล้วจะไม่มีใครเป็นครูเป็น



อาจารย์สอนเรา สาวกลุ่มนี้ก็โง่ สาวอีกกลุ่มหนึ่งยกมือสาธุ พระพุทธเจ้าตายแล้ว เราสบาย ไม่มีใครบังคับเรา กลุ่มที่สาม เมื่อพระพุทธองค์ปรินิพพานแล้วก็สบายใจ ปล่อยสลัดสังเวชในสังขาร นี้ มีกลุ่มหนึ่ง กลุ่มสอง กลุ่มสาม เราจะเอากลุ่มไหนล่ะ จะเอากลุ่มสาธุ หรือจะเอากลุ่มไหน กลุ่มหนึ่ง เมื่อพระพุทธองค์ปรินิพพานแล้วก็ ร้องไห้ นี่คือคนที่ไม่ถึงธรรมะ กลุ่มที่สองนั้นเกลียด ไปทำอันนี้ก็ไม่ได้ ทำอันนั้น ก็ไม่ได้ ผิดทั้งนั้น กลัวท่านจะดูเอา กลัวท่านจะว่าเอา เมื่อท่านปรินิพพานแล้วสบายใจ ทุกวันนี้เช่นกัน บางที่ท่านอาจารย์อาจจะมีลูกศิษย์เกลียดเหมือนกันละนะ เกลียดอยู่ในใจ อดไว้ คนมีกิเลสก็ต้องเป็นทุกคน แม้แต่พระพุทธองค์ยังมีสาวกรังเกียจ อาตมา มีลูกศิษย์รังเกียจเหมือนกัน ไปบอกให้เขาทิ้งความชั่ว เขาเสียดายความชั่ว เขาก็เกลียดเรา อย่างนี้ก็มิเยอะ

ฉะนั้น ปัญญาชนทั้งหลายให้พากันตั้งอยู่ในธรรมะให้แน่นหนา เอาล่ะ.

## ๓๕

### ตจโฉไปฏฐิละ

---

การบำรุงพระพุทธรูปศาสนานั้นมีสองประการ หนึ่งคือ อามิสบูชา คือปัจจัย ๔ ได้แก่ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ ภาสัช นี้บำรุงพระพุทธรูปศาสนาโดยการบำรุง ผู้ที่จะปฏิบัติตามพระพุทธรูปศาสนาให้มีความเป็นอยู่ได้ แล้วถ่ายทอดออกมาถึงการปฏิบัติ ส่วนการปฏิบัติก็ถ่ายทอดออกไปถึงข้อปฏิบัติตามความจริง ให้พระพุทธรูปศาสนาเจริญยิ่งขึ้น เหมือนกันกับต้นไม้ต้นหนึ่ง มันมีราก โคน ลำต้น ใบ ใบทุกใบ กิ่งทุกกิ่ง ทั้งลำต้น อาศัยรากดูดกินอาหารส่งขึ้นไปหล่อเลี้ยง ต้นไม้ก็อาศัยรากเป็นค้ำคูณเอาอาหารไปหล่อเลี้ยง

เรานี้ก็เหมือนกัน ทั้งกายทั้งวาจา หรืออายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้เปรียบเหมือนกิ่ง ก้าน ลำต้น ใจเปรียบเป็นรากสำหรับดูดกินอาหาร แล้วก็แบ่งขึ้นไปสู่ลำต้น แบ่งไปหากิ่งก้านใบ ให้เป็นดอกออกผล จิตของเรา ถ้ามันตั้งอยู่ในสภาพใด เช่นว่า มันตั้งอยู่ในความถูกต้อง หรือว่าตั้งอยู่ในความเห็นผิด ก็แสดงความเห็นผิดไปถึงสุดขีดของมัน ความเห็นถูกต้องก็แสดงออกไปถึงที่สุด คือทางกายและวาจาของเราเหมือนกัน

ฉะนั้น การบำรุงพระพุทธรูปศาสนาด้วยการปฏิบัติจึงสำคัญมาก โดยตรงเข้าไป ไม่มีอะไร มีแต่ข้อวัตรตรงไปตรงมา เช่น เราสมาทานศีลทุกวัน พระท่านก็บอกสิ่งที่ผิดทุกวัน พระให้พากันสมาทาน แต่ถ้าสมาทานเฉยๆ ไม่ได้ภาวนา ไม่ได้พิจารณาตามเหตุผล มันก็เป็นไปได้ยาก หาข้อประพฤติปฏิบัติไม่ได้ การบำรุงพระพุทธรูปศาสนานี้ก็บำรุงอย่างนั้น คือ ปฏิบัติบูชา คือการปฏิบัติให้มันเป็นศีลจริง ให้เป็นสมาธิจริง ให้เป็น

## ปัญญาจริง มันจึงจะรู้เรื่อง ถ้าไม่รู้โดยการปฏิบัติ ไม่รู้เรื่องพระพุทธศาสนา ถึงจะเรียนจบพระไตรปิฎก ก็ยังไม่รู้จัก

ในสมัยก่อนครั้งพุทธกาล มีสาวกองค์หนึ่งชื่อว่า ตุจโฌโปฏฐิลละ ตุจโฌโปฏฐิลละนี้มีปัญญามาก แตกฉานในคัมภีร์ แตกฉานในพระไตรปิฎก มีวัดสาขาตั้ง ๑๘ แห่ง เป็นครู เป็นอาจารย์ จนประชาชนศิษยานุศิษย์ทั้งหลายนับหน้าถือตาโดยทั่วถึง ถ้าใครได้ยินชื่อว่า ตุจโฌโปฏฐิลละ ก็กลัวเกรง ไม่กล้าพูด ไม่กล้าเถียงเมื่อท่านอธิบายธรรมะ กล่าวอำนาจที่ท่านได้เรียนมากจนแตกฉานในพระไตรปิฎก ฉะนั้น ท่านตุจโฌโปฏฐิลละจึงเป็นพระเถระผู้ยิ่งใหญ่ในครั้งพุทธกาลเพราะการเรียน

วันหนึ่ง ท่านไปกราบทูลถามพระพุทธเจ้า ขณะท่านกำลังกราบลงสาธุการ พระพุทธองค์ตรัสว่า “มาแล้วหรือ พระโบลานเปล่า”

...ซึ่งในใจ แล้วก็เลยพูดกันไป พอท่านจบประโยคพอสมควรแล้วจะลาพระพุทธองค์กลับวัด... “กลับอवासแล้วหรือ พระโบลานเปล่า” พระพุทธองค์ตรัสแค่คำนั้น...มาก็ “มาแล้วหรือ พระโบลานเปล่า” จะกลับก็ “กลับแล้วหรือ พระโบลานเปล่า” ไม่ได้หันได้หลัง ท่านเทศน์อยู่เท่านั้น

ตุจโฌโปฏฐิลละเป็นอาจารย์ใหญ่ก็คิดในใจว่า “เอ...ทำไมพระพุทธองค์จึงรับสั่งอย่างนั้น เป็นอะไรหนอ” ...คิดไปคิดมา คิดตามการศึกษาย้อนไปพิจารณาไปจนเห็นว่า

“เออ... มันจริงที่พระองค์ว่า พระโบลานเปล่า” คือพระเรียนเฉยๆ ไม่ได้ปฏิบัติ

เมื่อมาดูจิตใจของตนก็เหมือนกันกับฆราวาส ฆราวาสอยากได้อะไรก็อยากได้ เหมือนเขา ฆราวาสยินดีอย่างไร เราก็ยินดีอย่างเขา ความเป็นสมณะไม่มี ไม่มีธรรมะ อันซึ่งบังเกิดขึ้นในจิตใจที่จะมาข่มจิตของตนให้สงบระงับด้วยการอบรมทั้งหลายได้ จึงเกิดความสนใจอยากจะทำปฏิบัติ

แต่ว่าการออกปฏิบัตินั้นไม่มีทางที่จะไป ไปหาอาจารย์นั้น อาจารย์นี้ ล้วนแต่เป็นลูกศิษย์ของท่านทั้งหมด เขาก็เลยไม่รับ ธรรมดาคนเราเห็นครูบาอาจารย์ก็เคารพ

เกรงกลัว ไม่กล้าพูด ก็เลยไม่กล้ารับให้ท่านมาปฏิบัติด้วย ไปสำนักผู้ใดก็ตาม ไม่กล้ารับ ท่านมีความรู้มาก มีปัญญามาก ใครๆ ก็ไม่กล้าตักเตือน ไม่กล้าสอน ถึงแม้ว่าท่านนั่งอยู่ที่นั่น จะเทศนาว่ากล่าวก็ยังไม่เกรงกลัวอำนาจของท่าน

ท่านจึงไปหาสามเณรน้อยซึ่งเป็นอริยบุคคล ท่านตจโปกฺขิโณไปขอปฏิบัติกับเณรน้อย เณรบอกว่า “พระคุณเจ้าจะมาปฏิบัติกับผม ถ้าทำจริงก็มาได้ แต่ถ้าทำไม่จริงมาไม่ได้” ตจโปกฺขิโณจึงมอบกายถวายชีวิต สามเณรให้ห่มผ้า เมื่อห่มผ้าเรียบร้อยแล้ว เณรมีสระน้ำอยู่ใกล้ๆ ที่เป็นเลน เณรก็บอกว่า “เอ้า ให้วิ่งลงไปในหนองนี้ วิ่งลงไป ถ้ายังไม่บอกให้หยุด อย่าหยุดนะ ถ้ายังไม่บอกให้ขึ้น อย่าขึ้นนะ เอ้า...วิ่ง” ตจโปกฺขิโณห่มผ้าดีๆ แล้วก็วิ่งลงไปในหนองต่ำลงๆ เณรน้อยไม่ได้บอกให้หยุด ท่านก็ลงไปจนตัวเปียกหมด เปื้อนตมและขี้เลนหมด สามเณรจึงบอก “เอาละ หยุดได้” ท่านจึงหยุด สามเณรบอกว่า “เอาละ ขึ้นมา” ท่านจึงขึ้นมา แสดงให้เห็นว่าท่านละทิฐิของท่านแล้ว จึงยอมรับ ถ้าไม่ยอมรับ จะไม่ยอมลงขี้ตมหรือคนผู้ใหญ่นั้น แต่ว่าท่านยอมไป สามเณรเห็นแล้วรู้สึกอัศจรรย์แล้วว่าตจโปกฺขิโณเอาจริง

เมื่อท่านขึ้นมาแล้ว สามเณรจึงสอนให้ โดยใช้วิธีกำหนดอารมณ์ จับอารมณ์ ให้รู้จักจิตของตน ให้รู้จักอารมณ์ของตน เณรก็ยกอุบายอันหนึ่งขึ้นมาว่า ให้ใช้วิธีที่บุรุษทั้งหลายจะจับเหยี่ยว เหยี่ยวตัวหนึ่งเข้าไปในโพรงจอมปลวกซึ่งมีรูอยู่หกรู ถ้าเหยี่ยวเข้าไปในที่นั้น จะทำอย่างไรเราจึงจะจับมันได้ จะต้องปิดไว้สักห้ารู เอาอะไรมาปิดมันไว้ให้เหลือแค่รูเดียวสำหรับให้เหยี่ยวออก นอกนั้นปิดไว้หมด แล้วให้นั่งจ้องมองอยู่ที่รูนั้น ครั้นเหยี่ยวออกก็จับ อันนี้ฉันใด การกำหนดจิตก็ฉันนั้น ตาก็ปิดไว้ หูก็ปิดไว้ จมูกก็ปิดไว้ ลิ้นก็ปิดไว้ กายก็ปิดไว้ เหลือแต่จิตอันเดียว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ปิดมันไว้ คือสำรวมสังวร ให้กำหนดจิตอย่างเดียว

การภาวนาก็เหมือนกันกับบุรุษจับเหยี่ยว อย่างเราจะกำหนดลมหายใจให้มีสติ สติคือความระมัดระวังรู้ที่อยู่ว่าเดี๋ยวนี้เราทำอะไรอยู่ สัมปชัญญะคือรู้ตัวว่าเรากำลังทำอันนั้นอยู่ ผู้รู้ว่ามีมันเป็นอย่างนั้นอยู่ ให้กำหนดลมหายใจเข้าออกด้วยการมีสติความระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้ตัว

การที่ว่าระลึกได้ คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิต ไม่ใช่การที่เราไปศึกษาที่ไหนมา ให้อุจจกแต่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นมา จิตมันอยู่เฉยๆ มันก็มีความรู้สึกขึ้นมาอันนี้แหละ เป็นความรู้สึก

สตินี้ควบคู่กันกับความรู้สึก มีสติอยู่คือความระลึกได้ว่า เราพูดอยู่ หรือเราทำอยู่ หรือเราไปเดินอยู่ หรือเรานั่งอยู่ จะไปจะมาก็รู้ นั่นเรียกว่า สติระลึกได้

สัมปชัญญะคือความรู้ตัวว่า บัดนี้เรากำลังเดินอยู่ เรานั่งอยู่ เรานอนอยู่ เรารับประทานอาหารอะไรอยู่เดี๋ยวนี้ สองอย่างนี้ ทั้งสติความระลึกได้ และสัมปชัญญะความรู้ตัว ในการที่เราระลึกได้อยู่เสมออันนั้น เราก็จะสามารถรู้ใจของเราว่า ในเวลานี้มันคิดอย่างไร เมื่อถูกอารมณ์ชนิดนั้นมา มันคิดอย่างไร อันนั้นเราจะรู้จัก

**ผู้ที่รับรู้อารมณ์นั้นคือตัวจิต อารมณ์คือสภาวะที่มันจรเข้ามา** เช่น มีเสียง อย่างเสียง เขาโสภบอยู่เนี่ย มันเข้าทางหูแล้วจิตก็รับรู้ว่าเสียงกบนั้น ผู้ที่รับรู้อารมณ์ รับรู้เสียงกบนั้น เรียกว่าจิต

จิตที่รับรู้นี้เป็นจิตที่หยาบๆ เป็นจิตที่ปกติของจิต บางทีเรานั่งฟังเสียงกบอยู่ รำคาญในความรู้สึกของผู้ที่รับรู้ เราจะต้องอบรมผู้ที่รับรู้เนี่ย ให้มันรู้ตามเป็นจริงอีกทีหนึ่ง ที่เรียกว่าพุทโธ ถ้าหากว่าเราไม่รู้อัจฉตามเป็นจริง เราอาจจะรำคาญในเสียงคน หรือเสียงรถ หรือเสียงกบ มีแต่จิตเฉยๆ รับรู้ว่ารำคาญ รู้ตามสัญญา ไม่ได้รู้ตามความเป็นจริง

เราจะต้องให้มันรู้ในญาณทัศนะ คืออำนาจของจิตที่ละเอียด ให้อูจจกเสียงกบ ที่ดังอยู่นั้น ก็สักแต่ว่าเสียงเฉยๆ ถ้าหากว่าไม่ยึดมั่นถือมั่น มันก็ไม่หน่ำรำคาญอะไร เสียงก็ดังของมันไป เราก็นั่งรับรู้ไป อันนั้นก็เรียกว่ารู้ถึงอารมณ์ขึ้นมา

นี่ถ้าหากว่าเราภาวนาพุทโธ มีความรู้แจ้งในเสียงกบ เสียงกบนั้นไม่ได้มากวนใคร มันก็ดังอยู่ตามสภาวะ เสียงนี้ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา เรียกว่าเสียงเท่านั้น มันก็ทิ้งไป วางไป

ถ้ารู้อย่างนี้ คือจิตรู้โดยสภาวะที่เรียกว่า “พุทธโธ” คือความรู้อย่างแจ่มชัดตลอดเบิกบาน รู้ตามความเป็นจริง เสียงก็ปล่อยไปตามเรื่องของเสียง ไม่ได้รบกวนใคร นอกจากเราจะไปยึดมั่นว่า “เออ...เรารำคาญ ไม่อยากจะได้ยินคนพูดอย่างนั้น ไม่อยากได้ยินเสียงอย่างนั้น” ก็เลยเกิดทุกข์ขึ้นมา นี่เหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นมา

เหตุที่มีทุกข์ขึ้นมาก็เพราะอะไร ก็เพราะเราไม่รู้จักรื่องตามความจริง ยังไม่ได้ภาวนาพุทธโธ ยังไม่เบิกบานยังไม่ตื่น ยังไม่รู้จัก มีแต่เฉพาะจิตล้วนๆ ที่ยังไม่บริสุทธิ์ เป็นจิตที่ใช้การงานอะไรยังไม่ได้เต็มที่

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงให้ฝึกหัด ฝึกจิตนี้ให้มีกำลัง การทำจิตให้มีกำลังกับการทำกายให้มีกำลัง มีลักษณะอันเดียวกัน แต่มีวิธีการต่างกัน การฝึกกำลังกายเราย่อมนเคลื่อนไหวอวัยวะ มีการนวดกาย เขยียดกาย เช่น วิ่งตอนเช้าตอนเย็น เป็นต้น นี้เรียกว่า ออกกำลังกาย กายนั้นก็จะมีความแข็งแรงขึ้น จะคล่องแคล่วขึ้นมา เลือดลมจะมีกำลังวิ่งไปมา สะดวกตามเส้นประสาทต่างๆ ได้ กายจะมีความแข็งแรงดีกว่าเมื่อไม่ได้ฝึก

แต่การฝึกจิตให้มีกำลัง ไม่ใช่ให้มันวิ่งให้มันเคลื่อนไหวอย่างกับการออกกำลังกาย แต่คือทำจิตให้มันหยุด ทำจิตให้พักผ่อน เช่น เราทำสมาธิยกอันใดอันหนึ่งขึ้นมา เช่นว่า อานาปานสติ ลมหายใจเข้าออกอันนี้เป็นรากฐานเป็นเป้าหมายในการเพ่งในการพิจารณา เราก็กำหนดลมหายใจ การกำหนดก็คือการรู้ตามลมนั่นเอง กำหนดลมเข้า แล้วกำหนดลมออก กำหนดให้รู้ระยะของลม ให้มีความรู้อยู่ในลม ตามรู้ลมเข้าออกสบาย แล้วพยายามปล่อยสิ่งทั้งหลายออก จิตของเราก็จะมีกำลังเพราะว่ามีอารมณ์เดียว ถ้าหากว่าเราปล่อยให้จิตคิดอย่างนั้นอย่างนี้สารพัด มีหลายอารมณ์ มันไม่รวมเป็นอารมณ์เดียว จิตเราก็จะหยุดไม่ได้

**ที่ว่าจิตหยุดได้นั้น ก็คือมันหยุดในความรู้สึก ไม่คิดเล่นไปทั่ว** เช่นว่า เรามีมิดเล่มหนึ่งที่เราลับไว้ดีแล้ว แล้วมันแว่พันพันพันพันพันพันไปทั่ว ถ้าเราพันไม่เลือกอย่างนี้ มิดของเราจะหมดความคม เราจึงต้องพันแต่สิ่งที่จะเกิดประโยชน์ จิตนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราปล่อยให้จิตเล่นไปในสิ่งที่ไม่เป็นสาระประโยชน์ ก็จะได้ประโยชน์อะไร

จิตนั้นจะไม่มีกำลัง ไม่ได้พักผ่อน ถ้าจิตไม่มีกำลัง ปัญญามันก็ไม่เกิด จิตไม่มีกำลัง คือจิตที่ไม่มีสมาธิเลย

ถ้าจิตไม่ได้หยุด จะเห็นอารมณ์นั้นไม่ได้ชัดเจน ถ้าเรารู้จักว่าจิตนี้เป็นจิต อารมณ์เป็นอารมณ์ นี่คือหัวข้อแรกที่จะตั้งพระพุทธานุสสาขึ้นมาได้ นี่คือตัวศาสนา เราบำรุงให้จิตนี้เกิดขึ้น เป็นลักษณะของการปฏิบัติให้เป็นสมถะ ให้เป็นวิปัสสนา รวมกันเข้าเป็นสมถวิปัสสนา เป็นข้อปฏิบัติมาบำรุงจิตใจให้มีศีล มีธรรม ให้จิตได้หยุด ให้จิตได้เกิดปัญญา ให้รู้เท่าตามความเป็นจริงของมัน

ถ้าพูดตามความเป็นจริง อย่างที่ว่าเราเกิดมาเป็นมนุษย์ กิริยาที่เราอยู่ กิริยาที่เรากิน กิริยาที่มันเป็นอยู่ทุกวันนี้ เราก็เหมือนกันกับเด็กน้อย เด็กน้อยมันไม่รู้เรื่องอะไร ถ้าผู้ใหญ่มามองดูกิริยาของเด็ก การเล่นเกมกระโดดนั้นมันไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร จิตเราที่ไม่ได้ฝึกก็เหมือนกัน เป็นจิตที่ไม่มีกำลัง จะพูดก็ไม่มีสติ การกระทำก็ไม่มีปัญญา เสื่อมไม่รู้จักรว่ามันเสื่อม เสียก็รู้จักรว่ามันเสีย ไม่รู้เรื่อง เล่นไปตามประสาเด็ก จิตเราที่ไม่รู้จักรจะเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้น จึงควรฝึกจิตของเรา พระพุทธเจ้าตรัสว่าฝึกจิตอันนี้อบรมจิตอันนี้ให้มาก ถึงแม้ว่าเราบำรุงพระพุทธานุสสาด้วยปัจจัย ๔ ปัจจัยลาภทั้งหลายก็จริง ก็เป็นเพียงสิ่งที่ผิวเผิน เป็นแต่เศษเปลือกๆ เป็นแต่กระพี้ การบำรุงพระพุทธานุสสาที่แท้จริงนั้นก็คือการปฏิบัตินี้เอง ไม่มีอันอื่นไถลอะไร ที่เราฝึกอยู่นี้ ฝึกกาย ฝึกวาจา ฝึกจิต ของเรานี้เรียกว่าข้อประพฤติปฏิบัติ แล้วมันจะถ่ายทอดไปหลายๆ แห่ง ถ้าหากว่าคนเรามีความซื่อสัตย์ มีความสุจริต มีศีลธรรม การประพฤติปฏิบัติในกาลอนาคตมันก็เจริญทั้งนั้นแหละ ไม่มีเรื่องอิจฉา ไม่มีเรื่องพยาบาท ศาสนาก็สอนให้เป็นอย่างนั้น ให้เข้าใจอย่างนั้น เหมือนกับพวกเราทั้งหลายสมათานศีลกันนี้เอง ไม่ใช่โดยลักษณะที่ทำตามประเพณีรับศีลเฉยๆ สิ่งที่ท่านแนะนำสั่งสอนนั้น มันเป็นเรื่องจริง ถึงพูดเราก็พูดได้ ถึงเรียนเราก็เรียนได้ ถึงว่าเรารู้ว่าได้ ยังเหลือแต่การปฏิบัติเท่านั้น เราจึงยังไม่รู้เรื่อง

ถ้าหากว่าการปฏิบัติคือปฏิบัติบูชาไม่เกิดขึ้นเมื่อไร มันก็จะทำให้เราไม่เข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตลอดชีวิต หลากๆ ชีวิตก็ได้ หรือจะพูดง่าย ๆ ว่า

จะไม่รู้เรื่องหลักพระพุทธรูปศาสนาไหนเลยก็ได้ คล้ายกับผลไม้ชนิดหนึ่งที่เขาเล่าว่ามันหวานหรือเปรี้ยวหรือมัน เมื่อไม่ได้กินจะยังไม่เกิดประโยชน์โดยสมบูรณ์ ถึงแม้ว่ามันจะเป็นพันธุ์ที่ดีก็ตามเถอะ เราไม่รู้เรื่องถ้าเราไม่รู้จักผลไม้ตามความเป็นจริง เรื่องพระพุทธรูปศาสนานี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราขาดจากการภาวนา เราจะไม่รู้เรื่องทาน ไม่รู้เรื่องศีล ไม่รู้เรื่องภาวนา

ฉะนั้น การปฏิบัตินี้จึงเป็นกุญแจ กุญแจภาวนา แม่กุญแจนั้นจะเป็นอะไรก็ช่างมันเถอะ เราถือลูกกุญแจมันไว้เมื่อเรา ถึงมันจะปิดแน่นเท่าไรก็ช่าง ถ้าเราเอาลูกกุญแจไปเปิดเมื่อไร ก็สำเร็จประโยชน์เมื่อนั้น ถ้าหากว่ากุญแจไม่มีลูก ก็ไม่มีประโยชน์อะไรของอยู่ภายในลึงเราก็เอาไม่ได้ อันนี้เหมือนกันฉันนั้น ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงให้เรียนรู้อะไรทั้งหลายเหล่านี้

**ความรู้มีอยู่สองอย่าง คนที่รู้จักธรรมะนั้น ท่านไม่ได้เอาความจำมาพูด แต่ท่านเอาความจริงมาพูด คนทางโลกก็เอาความจำมาพูดกัน** และก็พูดในแง่ที่ว่ายากหูหูทางขึ้นไป เช่นว่าเราพรากกันมานานแล้ว ไปอยู่ต่างประเทศกันหรืออยู่ต่างจังหวัดกันมานาน อีกวันหนึ่งขึ้นรถก็บังเอิญพบกันเข้า “แหม ผมดีใจเหลือเกิน ผมนึกว่าจะไปเยี่ยมคุณอยู่เร็วๆ นี้” อันนี้ไม่ใช่ความเป็นจริง ไม่เคยนึกเลย แต่ไปปรุงขึ้นในเดี๋ยวนั้น คือพูดด้วยความดีใจในปัจจุบัน ก็เป็นเรื่องโกหกขึ้นมา โกหกอย่างนั้นแหละแต่ไม่รู้ตัว ความจริงไม่ได้คิดว่าจะไปเยี่ยม ไม่เคยได้คิดสักที มันมีความรู้สึกเกิดขึ้นในเวลานั้น จึงพูดขึ้นในเวลานั้น นี่โกหกโดยไม่รู้ตัวเองอย่างนี้ก็มี นี่เป็นกิเลสชนิดหนึ่ง คือไม่ได้เป็นความจริงในคำที่เราพูดในเวลานั้น แต่มันปรุงแต่งขึ้นให้ทำได้ นี่เป็นเรื่องโกหกอย่างละเอียด และคนเราชอบพูดกันอย่างนั้น ชอบว่าอย่างนั้น

ฉะนั้น เรื่องจิตใจนี้ พระตฤโณไปฏฐิละก็ทำตามสามเณรว่า... หายใจเข้า หายใจออก พิจารณา มีสติ มีสัมปชัญญะ มีความรู้รอบคอบอยู่ จึงเห็นความโกหกของมัน โกหกเรื่องจิตใจของตัวเอง เห็นกิเลสทั้งหลายเมื่อมันออกมา เหมือนกับเหยียดออกมาจากโพรง พอไพล่ขึ้นมาก็เห็นทันที จบเรื่องมันเลย เดี่ยวมันก็เกิดปรุงขึ้นมา เดี่ยวมันก็เกิดแต่งขึ้นมา เกิดปรุงโดยวิธีนั้น เกิดแต่งโดยวิธีอันนี้ ความคิดของเรานั้น



เป็นสังขตธรรม คือปัจจัยมันปรุงได้แต่งได้ ไม่ได้เป็นอสังขตธรรม คือสิ่งที่ปัจจัยปรุงไม่ได้แต่งไม่ได้ จิตที่อบรมดีแล้ว มีความรู้สึกดีแล้ว อารมณ์มันปรุงไม่ได้แต่งไม่ได้ ไม่ได้เชื่อใคร ตรัสรู้ตามความเป็นจริง เรียกว่ารู้ตามอริยสัจ คือรู้ตามความเป็นจริง อารมณ์มันจะบิดพลิ้วว่า อันนั้นดี อันนั้นงาม อันนั้นอย่างไรก็ตาม ถ้าหากว่ามีพุทโธในใจ ก็โกหกไม่ได้ คือ **รู้จักตามเป็นจริงของมันแล้ว อารมณ์จะปรุงแต่งไม่ได้ เห็นอารมณ์ ก็เห็นว่ามันเป็นของไม่เที่ยง อารมณ์นี้มันเป็นทุกข์ ผู้ไปยึดอารมณ์นั้นก็จะเป็นทุกข์ เพราะอารมณ์นั้นมันไม่เที่ยงอยู่แล้ว**

เพราะฉะนั้น จะไปอยู่ในทิศไหนก็ตาม ผู้รู้เป็นอย่างนั้น ตุจโณปฏิญฺหิละ ก็มารู้อย่างนั้น ดูอารมณ์ที่มันเกิดขึ้นกับจิต ดูเรื่องจิตมันเป็นไป โลกหลายอย่าง ท่านก็รู้เรื่องของมัน จับตัวของมันได้ว่า “เออ... อันนี้ตัวโกหก มันเป็นตัวสำคัญนะ อันนี้มันพาให้เราดีใจ จนเกิดพอดี พาให้เราเสียใจจนเกินพอดี ให้เราวนเวียนอยู่ในวัฏสงสารนี้ ทั้งสุขทั้งทุกข์ ทั้งดีทั้งชั่วตลอดเวลา ก็เพราะตัวนี้เอง” ตุจโณปฏิญฺหิละรู้เรื่องของมันแล้ว ท่านก็จับตัวมันได้ เหมือนกันกับบุรุษจับตัวเหยี่ยวได้ คือจับตัวการมันได้

เรื่องนี้ก็เหมือนกัน มีจิตตัวเดียวกันแหละเป็นสิ่งที่สำคัญ ฉะนั้น ท่านจึงให้อบรมจิต จิตก็เรียกว่าจิต จะเอาอะไรมาอบรมมันอีกล่ะจิตนี้ ถ้าเรามีสติมีสัมปชัญญะอยู่เสมออยู่แล้วเรารู้จักจิต ผู้รู้อันนั้นคือรู้เหนือกว่าจิตขึ้นไปอีก คือผู้รู้สภาวะของจิตนั้น จิตนั้นก็เป็จิต ผู้ที่รู้ว่าจิตนี้สักแต่ว่าจิต นั่นแหละเรียกว่าผู้รู้ ผู้รู้เหนือกว่าจิตของเราไปอีก จึงได้ตามรักษาจิตของตน จึงสอนจิตของตนให้รู้ว่าอันนี้ผิดอันนี้ถูกได้

ในที่สุดพูดตามธรรมชาติแล้ว มันก็สุดแต่จิตเท่านั้น มนุษย์เรามันสุดแต่จิตที่มันเพียงแต่แต่งไปแต่งมา ถ้ามันแต่งไปแต่งมา และไม่มีสิ่งที่รู้ยิ่งไปกว่านั้นอีก จิตของเราก็เป็นหมัน ฉะนั้น อาศัยจิตอันนี้เป็นผู้รับฟัง ท่านจึงเรียกว่าภาวนาพุทโธ คือความรู้แจ้ง รู้เบิกบานตลอด รู้ถึงที่สุด รู้เหนือกว่าจิตของเราอีก รู้เรื่องของจิตทุกอย่าง

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงให้อบรมคือการภาวนา เอาพุทโธนั้นไปบริการมาให้มันรู้จัก ให้มันรู้เหนือกว่าจิต ให้เห็นแต่จิตนี้ จะคิดดีก็ตามคิดชั่วก็ตาม จนกว่าผู้รู้เห็นว่าจิตนี้

สักแต่ว่าจิตเท่านั้น ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา นี้เรียกว่า “จิตตานุปัสสนา” ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว จิตเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตอันนั้นยังไม่ใช่ของเราอีก ยิ่งโกหกเราได้อีก

**สรุปความได้ว่า จิตก็เป็นผู้รับรู้อารมณ์ อารมณ์ก็เป็นอารมณ์ จิตนี้ก็เรียกว่าจิต ผู้รู้ทั้งจิตทั้งอารมณ์นั้น มันเหนือกว่าจิต เหนือกว่าอารมณ์ไปอีก มันเป็นของมันอย่างนั้น แล้วมันก็มีสิ่งที่มันจับซ่อนอยู่เสมอ ท่านเรียกว่า สติ**

สตินี้ก็มีทุกคน แมวมันก็มี เวลาที่มันตะครุบหนูกิน สุนัขมันก็มีสติเวลามันจะเห่าคนกัดคน อันนั้นก็เรียกว่าสติเหมือนกัน แต่ไม่ใช่สติโดยธรรมชาติ คนทุกคนก็มีสติเหมือนกัน

ก็เหมือนกันกับกาย ให้เราพิจารณากายของเรา “จะพิจารณาอะไรกายนี้ ใครจะไม่เห็นมัน เกสาก็เห็น โลมาก็เห็น นชาก็เห็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เห็นหมดแล้ว จะให้มันรู้อะไรอีก” แน่ะ มันก็เป็นอย่างนี้คนเรา เห็นอยู่แต่ว่าไม่เห็น ถึงที่สุดของความเห็นไม่เห็นโดยพุทธโฆ ผู้รู้แล้วตื่นแล้ว เห็นตามธรรมชาติ คือเห็นกายเป็นกาย เห็นกายเฉยๆ ก็ยังไม่พอ ถ้าเห็นกายเฉยๆ มันเสียหาย ให้เห็นกายในกายเข้าไปอีกทีหนึ่ง มันจึงจะชัดเจนเข้าไป

ถ้าเห็นแต่กายส่วนเดียว มันก็หลงกาย ก็ยังรักสวยรักงาม ไม่เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงเป็นกามฉันทะ ยังติดอยู่ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ผู้เห็นกายก่อนนี้คือตาเนื้อธรรมดา เห็นแต่รักคนนั้นเกลียดคนนี้ อันนั้นสวย อันนั้นไม่สวย

พระพุทธเจ้าสอนว่าอันนั้นยังไม่พอ ต้องรู้ด้วยตาของจิตอีกทีหนึ่ง ให้เห็นกายในกาย ถ้าเห็นกายในกาย มองเข้าไปในกายมันมีอะไรบ้าง อ้อ มันไม่น่าดูเลยนะ ของวันนี้ก็มี ของแต่เมื่อวานนี้ก็มีอยู่ในนั้น ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร อย่างนี้มันจะเห็นแจ้งเห็นขึ้นไปอีก พิจารณาให้เห็นด้วยตาจิต ด้วยปัญญาจักขุ เห็นด้วยปัญญา

ความเห็นมันต่างกันอย่างนั้น บางคนถ้าสอนให้พิจารณาเกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ก็ไม่รู้จะพิจารณาอะไร ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็เห็นอยู่แล้ว แต่มันไม่เห็นนะ เห็นด้วย

ตาเท่านั้น ตาผีบ้านี่มันดูแต่สิ่งที่น่าดู สิ่งใดไม่น่าดู ก็ไม่ได้ดูสิ่งเหล่านั้น มันเลือกอย่างนั้นนะ คำว่า เห็นกายในกาย คือเห็นให้มันแจ่มกว่านั้น ดังนั้น ให้พิจารณากายแล้ว พิจารณาเห็นกายในกาย มันก็เห็นชัดเข้าไปอีก มันละเอียดกว่ากันเท่านั้น

ตัวนี้เป็นตัวพิจารณาถอนความยึดมั่นในชั้นที่ ๕ ได้ ถ้าวอนความยึดมั่นถือมั่น มันก็เหมือนกันกับถอนทุกข์ออกด้วย ก็เพราะสิ่งทั้งหลายนั้นเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ถ้าทุกข์เกิด มันจะเกิดในที่นี้ คือ อุปาทานชั้นที่ ๕ ไม่ใช่ว่าชั้นที่ ๕ เป็นทุกข์นะ ตัวอุปาทานชั้นที่ ๕ ยึดมั่นชั้นที่ ๕ ว่าเป็นเรานั้นแหละเป็นทุกข์ ถ้าเราเห็นเช่นนั้นตามความจริงคือการภาวนา มันก็จะคลายออกเหมือนเกลียว เหมือนน็อต หมุนทางซ้ายเรื่อยๆ มันก็ถอนออกมาเรื่อยๆ มันไม่แน่น มันไม่หนา มันไม่ตึง ไม่เหมือนเราหมุนเข้าทางขวา มันถอยมันวาง มันละ ไม่ตึงในความดี ในความชั่ว ในลาภ ในยศ ในสรรเสริญ สุข ทุกข์ นิินหาประการใด

ถ้าเราไม่รู้จักสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ มันก็หมุนเข้าไปเรื่อยๆ หันเข้าไปบีบตัวเองเรื่อยๆ ก็เป็นทุกข์หมดทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเรารู้เรื่องเหล่านี้ มันก็เหมือนกับคลายเกลียวออกมา ในทางธรรมะท่านเรียกว่า เกิดนิพพิทา คือความเบื่อหน่าย เบื่อหน่ายแล้วก็คลายความกำหนัดรักใคร่ ความยึดมั่นถือมั่น ถ้าหากว่าเราคลายความยึดมั่นถือมั่นมันแล้ว มันก็สบายละ

ยกตัวอย่างเช่น ศีรษะของเรา ในเมืองไทยเรา หัวนี้เป็นสิ่งที่สำคัญแท้ๆ ตะมะมันไม่ได้ จะไปจับหัวกันกลางทาง ก็ตีกันเลย คือมันยังไม่ยอม ถ้ายอมเหมือนนายพล นายพันทั้งหลายที่มาหาอาตมา ให้เป่าศีรษะก็ไม่เป็นไร จับศีรษะได้สบาย เขากลับมีกำลังใจอีกด้วยซ้ำ แต่ว่าเขายอมเสียดสละคราวหนึ่ง ถ้าเจอกันตามทาง ไปจับศีรษะอย่างนั้นตีกันเลย นี่มันเกิดทุกข์ตรงตัวนี้ มันยึดมั่นถือมั่นตัวนี้ อาตมาเคยไปในประเทศต่างๆ เขาจับหัวกันเลย ผู้หญิงก็ตาม ผู้ชายก็ตาม จับหัวกันเลย มันก็จริงของเขาแหละ ถ้าไม่ยึดมั่นมาก มันก็ผาสุกจริงๆ ถ้ามาในเมืองไทยนี้ จะจับหัวเขาก็ไม่เป็นไร เราไม่ได้ถือมั่น ถ้าจับหัวก็ถือกันจริงๆ ว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด นี่คือการยึดความหมายมั่น ที่จริงทุกๆ ส่วนในร่างกายนี้มันก็เท่าๆ กัน แต่ส่วนที่เรายึดแท้ๆ นี้ คนเราก็ผูกพันไว้ซึ่งความยึดมั่นถือมั่น

อันนั้นแหละเป็นเหตุ ที่นั้นเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ฉะนั้น เราดับเหตุเสียไม่ให้มันมี  
รากฐาน อย่าให้มีพื้นฐานที่ทุกข์จะเกิด เช่นว่า เราพิจารณาร่างกายของเรา มันก็เสมอกัน  
ทั้งนั้น ทางล่ำกับทางห้าว มันก็พอปานกัน ช้างๆ กับทางห้าว มันก็พอปานกัน มันก็พอ  
ปานเก่าอยู่ ถ้าเราคิดให้ดีๆ เขามาตบหัวเรา มันก็พอปานเก่าอยู่ไม่เป็นไร นี่คือผู้  
ละเหตุได้ มันมีเรื่องเท่านี้แหละมนุษย์เรานี่ มีความยึดมั่นรูปเดียวเท่านี้ อาศัยรูปเดียว  
เท่านี้ก็ชกกันเลย มันก็เรื่องเท่านี้เอง ไม่มีเรื่องมาก พูดถึงส่วนบุคคลก็เป็นเรื่องเท่านี้  
เรื่องครอบครัวก็เรื่องเท่านั้น เรื่องประเทศชาติก็ไม่มีอะไร มีเท่านี้ ไม่มีใครได้เลย รบกัน  
ชกกัน เลยไม่มีใครได้อะไรสักคน ไม่รู้เป็นอะไร ชกกันเฉยๆ

มีอำนาจ มีลาภ มียศ มีสรรเสริญ มีสุข มีทุกข์ มันเป็นโลกธรรม ธรรมที่ครอบงำ  
สัตว์โลกอยู่ สัตว์โลกจึงเป็นไปตามโลกธรรม มีนินทาหนึ่ง มีสุขหนึ่ง มีทุกข์หนึ่ง  
ท่านเรียกว่า **“โลกธรรม”** ธรรมเหล่านี้เป็นธรรมที่ชั่ว เป็นธรรมที่นำความทุกข์มาให้  
ถ้าไม่ภาวนา ถ้าไม่พิจารณารู้เท่า มันก็เป็นทุกข์ ชกกันก็ได้ ทำอะไรกันก็ได้ เรื่องลาภ  
เรื่องยศเรื่องอำนาจนี่ เพราะอะไร เพราะถ้าไม่ได้ภาวนา ไม่ได้พิจารณา มันไม่สม่าเสมอกัน  
เดี่ยวเขาตั้งเป็นนั่นเป็นนี่ขึ้นมา เป็นผู้ใหญ่บ้าน เป็นกำนันขึ้น เป็นนั่นเป็นนี่ เป็นขึ้นเลย  
แต่ก่อนเคยมีผู้เฒ่าเล่าเรื่องเป็นผู้ใหญ่บ้านชั่วให้ฟัง พอเขาให้ยศเป็นผู้ใหญ่บ้าน ตั้งเป็น  
ผู้ใหญ่บ้านขึ้นมา ก็หลงอำนาจตน เพื่อนเก่าก็เล่นด้วยไม่ได้เหมือนเก่าละ มาแล้วก็ว่า  
“อย่ามาใกล้กันนะ มันไม่เหมือนเก่าแล้วนะ”

มีลาภก็ดี มียศก็ดี มีสรรเสริญก็ดี มีสุข มีทุกข์ก็ดี พระพุทธองค์ก็ให้รู้มันเสีย  
ให้มันพอปานเก่าเท่านั้นแหละ เอาไว้เพื่อใช้ในการงาน แล้วก็วางไว้พอปานเก่า เป็นคน  
ผู้เดียวกับผู้เก่า ถ้าไม่รู้เท่าลาภ ยศ สรรเสริญ นินทา ก็ชกกันเลย หลงอำนาจของตน  
หลงลูกหลาน หลงหมดทุกคน ถ้ารู้จักดีแล้วก็เห็นว่าเป็นพวกเดียวกันเถอะ เรื่องนี้เป็น  
เรื่องสมมุติแท้ๆ แต่มันเป็นกิเลสมาก ท่านเรียกว่าโลกธรรม สัตว์โลกยอมเป็นไปตาม  
ธรรมนี้

มีคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า เรื่องทั้งหลายเหล่านี้ มันเกิดขึ้นมาทีหลัง เมื่อเกิดมา  
แรกๆ ก็มีแต่รูปกับนามเกิดขึ้นเฉยๆ ครั้นเอนาย “ก” เข้ามาใส่ นี่เป็นไปด้วยสมมุติ

ต่อมาก็มีเรื่องนายพลนายพันขึ้นมา ถ้าไม่รู้เรื่องสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ก็ถือว่าเป็นของจริง ก็เลยแบกไว้ แบกลากไว้ แบกยศไว้ แบกชื่อ แบกเสียงไว้ มีอำนาจขึ้นทำให้เป็นนก ชี้นก ให้เป็นหนู หมดทุกอย่างก็ได้ เกิดอำนาจขึ้นมา เอาคนนั้นไปฆ่าเสีย เอาคนนี้ไปติดคุกเสีย อย่างนั้นแหละ จึงมีอำนาจขึ้นมาเพราะเกียรติ คำที่ว่าเกียรตินั้น ตรงนั้นแหละมันเป็น อุปาทาน พอมีเกียรติขึ้นมาเป็นต้น ก็สั่งเลย ผิดๆ ชัดๆ ก็ทำไปด้วยอำนาจของตน ทำไปตามอารมณ์ของตน ก็เลยไปตามความผิดอันนั้นเรื่อย มันจึงขาดจากกรรมะ

นี่เรื่องข้อปฏิบัติ ถ้ารู้แล้วก็ไม่ทำอย่างนั้น ความดีความชั่วมันมีแต่ไหนแต่ไรมา ลากยศก็มีขึ้นมา ก็ให้มันมีแต่เฉพาะลานั้น เฉพาะยศนั้น อย่าให้มันมีมาถึงเรา เอามาใช้เฉยๆ ตามการงาน แล้วก็แล้วไป เราก็พอปานเก่า ถ้าเราได้ภavana เรื่องสิ่งเหล่านี้แล้ว ถึงมันจะได้อะไรขึ้นมาก็ดีที่ไม่มีหลง สบายอยู่เหมือนเก่า มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ทั้งหมด ไม่มีอะไร เรื่องนี้พระพุทธเจ้าให้พิจารณาอย่างนี้จึงจะรู้เรื่องมันตามเป็นจริง ถ้าเราได้อะไรขึ้นมาไม่มีอะไรจะปรุงได้แต่งได้ เขาตั้งให้เป็นกำนัน เป็นแต่ไม่เป็น เขาจะให้เป็นผู้ใหญ่บ้าน ก็เป็นอยู่แต่ไม่เป็น เขาให้เป็นอันนั้นอันนี้ ก็เป็นอยู่แต่ไม่เป็น เบื้องปลายเราจะเป็นอะไร มันก็ตายเหมือนเก่าเท่านั้นแหละ

เขาจะให้เป็นกำนัน เป็นผู้ใหญ่บ้าน มันก็ยังเหมือนเก่า จะว่าอย่างไร ถ้าเราคิดอย่างนั้นแล้วมันก็ดี แขนงหนาคี มันก็พอปานเก่าเท่านั้นแหละ นี่เรียกว่าคนไม่หลง จะเอาอะไรมาให้ มันก็ยังเป็นอย่างนั้นแหละ มันสักแต่ว่าสังขาร ไม่มีอะไรจะมาปรุงจะมา แต่งจิตใจอันนี้ได้อีก ไม่มีอะไรจะมาล้อมมันได้อีก เครื่องล้อมใจให้เกิดราคะ โทสะ โมหะ ไม่มี อันนี้แหละเป็นผู้ที่บำรุงพระพุทธศาสนา ให้ผู้ที่ถูกบำรุงก็ดี ผู้ที่ตั้งใจบำรุงก็ดี ให้คิดในแง่นี้ให้มาก ให้มีศีลธรรมเกิดขึ้นในจิตใจของตน

นี่สรุปได้ว่า การบำรุงพระพุทธศาสนาที่ แนนอนต้องบำรุงอย่างนี้ บำรุงให้อาหาร ให้การขบการฉัน ให้ที่อยู่อาศัย ให้ยาบำบัดโรค ก็ถูกเหมือนกัน แต่มันถูกแต่กระพี้ของมัน ฉะนั้น หายกทายิกาทั้งหลายที่ได้มาพึงเทศน์พึงธรรมบำเพ็ญกุศลนั้น อย่าลืม อันนี้ ไม่มันก็มีเปลือก มีกระพี้ มีแก่น สิ่งทั้ง ๓ นี้อาศัยซึ่งกันและกัน จะมีแก่นได้ ก็เพราะเปลือก จะมีเปลือกได้ก็เพราะกระพี้ จะมีกระพี้ได้ก็เพราะแก่น มันรวมกัน

เหมือนกับศีล สมาธิ ปัญญา ศีล คือการตั้งกายวาจาให้เรียบร้อย สมาธิก็คือการตั้งใจมั่น ปัญญาคือการรอบรู้ในกองสังขารทั้งหลายให้เรียนกันอย่างนี้ ให้ปฏิบัติอย่างนี้ เป็นปฏิบัติบูชา จึงจะเป็นผู้ที่บำรุงพระพุทธศาสนาที่ลึกซึ้ง

ถ้าหากว่าเราไม่ได้เอาสิ่งทั้งหลายนี้มาปฏิบัติที่ใจ ที่มีลามมากก็หลง มียศก็หลง จะมีอะไรก็หลงหมดทุกอย่าง มันเป็นเรื่องอย่างนั้น ถ้าหากว่าเราบำรุงแต่สิ่งทั้งหลายภายนอก เรื่องทะเลาะขัดแย้งกันไม่มีหยุด เรื่องผู้ขึ้นก่อกรรมกับคนนั้นก็ไม่มีหยุด เรื่องการแก่งแย่งกันยิงปืนกันก็ไม่มีหยุด ก่อนจะหยุดได้ ต้องพิจารณาเรื่องลามก ยศ สรรเสริญ สุข ทุกข์ นิินหา พิจารณาข้อประพฤติปฏิบัติให้เป็นศีลธรรม

ให้ระลึกว่าชาวโลกเรานี้ก็เป็นก้อนเดียวกัน เห็นว่าเราก็เหมือนเขา เห็นเขาก็เหมือนเรา เขาสุข เราก็สุข เขาทุกข์ เราก็ทุกข์เหมือนกัน มันก็พอบานกัน พิจารณาอย่างนี้ ก็จะเกิดความสบาย เกิดธรรมะขึ้นมา นี่เป็นหลักของพระพุทธศาสนา ผู้ที่บำรุงพระพุทธศาสนา ก็บำรุงศีล บำรุงสมาธิ บำรุงปัญญา ให้เกิดขึ้นสม่าเสมอ จึงจะเป็นผู้ที่บำรุงพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง อันนี้ให้เราไปคิดดู

โอกาสที่บรรยายธรรมะแก่ญาติโยมทั้งหลายก็สมควรแล้ว ท้ายที่สุดนี้ ก็ขอให้จงพากันตั้งอกตั้งใจนำข้อความเหล่านี้ไปพินิจพิจารณา ให้บำรุงด้วยการปฏิบัติอย่างแท้จริงทุกๆ คน ขอให้จงเป็นสุขเป็นสุขกันทุกๆ คนเถิด.

## ๓๖

### น้ำไหลนิ่ง

---

เอ้า...ตั้งใจทุกคน อย่าทำจิตให้มันพุ่งไปที่คนโน้นคนนี้ ทำความรู้สึกคล้ายๆ กับเรานั่งอยู่บนภูเขา อยู่ในป่าแห่งหนึ่ง คนเดียวเท่านั้นแหละ ตัวเราที่นั่งอยู่เฉพาะปัจจุบันนี้มีอะไรบ้าง มีแต่กายกับจิตเท่านั้น โดยตรงจะมีกายกับจิตสองอย่างเท่านั้น กายคือสิ่งทั้งหมดที่เรานั่งอยู่ในก้อนนี้เป็นกาย จิตก็คือสิ่งที่นึกคิดรับรู้อารมณ์ในปัจจุบันนี้ เรียกว่าจิต ท่านเรียกว่านาม นามหมายถึงสิ่งที่ไม่เป็นรูป ไม่มีรูป จะเป็นความนึกคิดอะไรก็ได้ หรือความรู้สึกทุกอย่าง เรียกว่าเป็นนาม เช่น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ก็ไม่มีตัวตน เป็นนามธรรม ตาเห็นรูปเรียกว่ารูป เกิดความรู้สึกเป็นนาม เรียกว่ารูปธรรม นามธรรม หรือเรียกว่ากายกับจิต

ที่เรานั่งอยู่ปัจจุบันนี้มีกายกับจิต ให้เราเข้าใจอย่างนี้ สิ่งทั้งหลายมันเกิดจากนี้ มันมุ่งหลายอย่าง ฉะนั้น ถ้าเราต้องการความสงบ ให้เรารู้รูปกับนามหรือกายกับจิตเท่านั้น ก็พอ แต่จิตที่มีอยู่เดี๋ยวนี้เป็นจิตที่ยังไม่ได้ฝึก จิตนี้ยังสกปรก จิตนี้ยังไม่สะอาด ไม่ใช่จิตเดิม จำเป็นจะต้องฝึกหัดจิตอันนี้ ดังนั้น ท่านจึงให้สงบเป็นบางครั้ง

บางคนเข้าใจว่าการนั่งนี้แหละเป็นสมาธิ แต่ความเป็นจริง การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ก็เป็นการปฏิบัติทั้งนั้น ทำสมาธิให้เกิดได้ทุกขณะ สมาธิหมายตรงเข้าไปว่าความตั้งใจมั่น การทำสมาธิไม่ใช่การไปกักขังตัวไว้

บางคนก็เข้าใจว่า “ฉันจะต้องหาความสงบ จะไปนั่งไม่ให้มีเรื่องอะไรเกิดขึ้นเลย จะไปนั่งเฉยๆ” อันนั้นก็คนตาย ไม่ใช่คนเป็น

การทำสมาธิ คือทำให้รู้ ทำให้เกิดปัญญา ทำให้มีปัญญา สมาธิคือความตั้งใจมั่น มีอารมณ์อันเดียว อารมณ์อันเดียวคืออารมณ์อะไร คือ **อารมณ์ที่ถูกต้อนั้นแหละ เรียกว่าอารมณ์อันเดียว** ธรรมดาคนเราอยากจะไปนั่งให้มันเฉยๆ โดยมาก นักศึกษานักเรียนเคยมากราบอาตมาว่า “ดิฉันนั่งสมาธิมันไม่อยู่ เดี่ยวมันก็วิ่งไปโน่น เดี่ยวมันก็วิ่งไปนี่ ไม่รู้จะทำอย่างไรจึงจะให้มันอยู่ที่มันหยุด” ของนี้เป็นของหยุดอยู่ไม่ได้ ไม่ใช่ว่าไม่ให้มันวิ่ง มันเกิดความรู้สึกขึ้นในที่นี้ บางคนก็มาฟ้อง “มันวิ่งไป ฉันก็ดึงมันมา ดึงมันมาอยู่ที่นี้ เดี่ยวมันก็เดินไปที่นั่นอีก...ดึงมันมา” มันก็เลยนั่งตั้งอยู่ อย่างนั้นแหละ

จิตอันนี้เข้าใจว่ามันวิ่ง แต่ความเป็นจริง มันวิ่งแต่ความรู้สึกของเรา อย่างศาลา หลังหนึ่ง “แหม มันใหญ่เหลือเกิน” มันก็ไม่ใหญ่หรอก ที่ว่ามันใหญ่ มันเป็นเพราะ ความรู้สึกของเราว่ามันใหญ่เท่านั้น ศาลาหลังนี้มันไม่ใหญ่ แต่เราไม่เห็น “แหม ศาลานี้ มันใหญ่เหลือเกิน” ไม่ใช่ศาลามันใหญ่อย่างนั้น มันเป็นแต่ความรู้สึกของเราว่ามันใหญ่ ความเป็นจริงศาลาหลังนี้มันก็เท่านั้น มันไม่ใหญ่ไม่เล็ก มันเป็นอย่างนี้ อย่างนั้นเราก็วิ่งไปตามความรู้สึกนึกคิดของเรา

**การภาวนาให้มันสงบ คำว่าสงบนั้น เราจะต้องรู้เรื่องของมัน ถ้าไม่รู้เรื่องของมัน มันก็ไม่สงบ** ยกตัวอย่างเช่นว่า วันนี้เราเดินทางมาจากไหนก็ไม่รู้ ปากกาที่เราซื้อมาตั้ง ห้าร้อยบาทหรือพันบาท เรารักมัน พอเดินมาถึงที่นี่ บังเอิญเราเอาปากกาไปวางในที่หนึ่งเสีย เช่น เอาใส่กระเป๋าหน้า อีควาระหนึ่งเอาใส่ในกระเป๋าหลัง ก็เลยมาคลำดู กระเป๋าหน้า ไม่เห็นเสียเลย โอ๊ย ตกใจแล้ว ตกใจ เพราะมันไม่รู้ตามความเป็นจริง มันก็ รุนวายอยู่อย่างนั้น จะยืนจะเดินจะเห็นไปมากก็ไม่สบาย นึกว่าปากกาของเราหาย ก็เลย ทุกข์ไปด้วย เพราะความรู้ผิด คิดผิด รู้ผิดเช่นนี้มันเป็นทุกข์ ที่นี้เราก็กังวล กังวลไป กังวลมา “แหม มันเสียตายปากกา เพิ่งเอามาใช้ไม่กี่วันมันก็หาย” มีความกังวลอยู่ อย่างนี้ อีกขณะหนึ่งนึกขึ้นว่า “อ้อ เราไปอาบน้ำตรงนั้น จับมาใส่กระเป๋าหลังตรงนี้”



แน่ะ พอนึกได้เช่นนี้ ยังไม่เห็นปากกาเลย ดีใจเสียแล้ว นั่นเห็นไหม ดีใจเสียแล้ว ไม่กังวล ในปากกา นั้นแน่ใจแล้ว เดินมาก็คลำดูในกระเป๋าหลังนี้ นี้อย่างนี้มันโกหกเรา ทั้งนั้นแหละ ปากกาไม่หาย มันโกหกว่ามันหาย เราก็ทุกข์เพราะความไม่รู้ จิตมันก็กังวล เป็นธรรมดาของมันเป็นอย่างนั้น ทีนี้เมื่อเห็นปากกาแล้ว รู้แน่แล้ว หายสงสัยแล้ว มันก็สงบ ความสงบเช่นนี้เรียกว่าเห็นต้นตอมัน เห็นตัวสมุทัยอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ พอเรารู้จักว่าเราเอาไว้ในกระเป๋าหลังนี้แน่นอนแล้ว มันเป็นนิโรธดับทุกข์ มันเป็นเสีย อย่างนี้

อย่างนั้นต้องพิจารณาหาความสงบ ที่ว่าเราทำสงบหรือสมาธินี้ มันสงบจิต ไม่ใช่ สงบกิเลสหรืออก เราหนึ่งทับมันไปให้มันสงบเฉยๆ เหมือนกับหินทับหญ้า หญ้ามันก็ดับไป เพราะหินมันทับ อีกสามสี่ห้าวัน เรามายกหินออก หญ้ามันก็เกิดขึ้นอีก แปลว่าหญ้า มันยังไม่ตาย คือมันระงับเฉยๆ เช่นเดียวกับนั่งสมาธิ มันสงบจิต ไม่ใช่สงบกิเลส นี่เรื่องสมาธิจึงเป็นของไม่แน่นอน ฉะนั้น การที่สงบนี้ เราจะต้องพิจารณา **สมาธิก็สงบ แบบหนึ่ง แบบหินทับหญ้า หลายวันไปยกหินออกจากหญ้า หญ้าก็เกิดขึ้นอีก นี่สงบชั่วคราว สงบด้วยปัญญาคือไม่ยกหินออก ทั้งมันไว้อย่างนั้น ทับมันไว้ ไม่ยกหินออก หญ้ามันเกิดไม่ได้ นี่เรียกว่าสงบแท้ สงบกิเลสแน่นอน นี่เรียกว่า ปัญญา**

ตัวปัญญากับตัวสมาธินี้ เมื่อเราพูดแยกกันออกก็คล้ายๆ คนละตัว แต่ความเป็นจริง มันเป็นตัวเดียวกันนั่นเองแหละ ตัวปัญญามันเป็นเครื่องเคลื่อนไหวของสมาธิ เท่านั้น มันออกจากจิตอันนี้เอง แต่มันแยกกันออกไป มันเป็นคนละลักษณะ เหมือน มะม่วงใบนี้ ลูกมะม่วงใบหนึ่งใบเล็กๆ เดี่ยวมันก็โตขึ้นมาอีก แล้วมันก็สุก มะม่วงใบนี้ ก็คือมะม่วงใบเดียวกัน ไม่ใช่คนละใบ มันเล็กก็ใบนี้ มันโตก็ใบนี้ มันสุกก็ใบนี้ แต่มัน เปลี่ยนลักษณะ เราปฏิบัติธรรม อาการอย่างหนึ่งท่านเรียกว่าสมาธิ อาการอย่างหลัง ท่านเรียกว่าปัญญา แต่ความเป็นจริง คือล สมาธิ ปัญญา คือของอันเดียวกัน ไม่ใช่คนละอย่าง เหมือนมะม่วงใบเดียวกัน ผลมันเล็กก็ใบนั้น มันสุกก็ใบนั้น ใบเดียวนั้นแหละ แต่ว่า มันเปลี่ยนอาการเท่านั้น

ความจริงการปฏิบัตินี้ อะไรก็ช่างมัน ให้เริ่มออกจากจิต ให้เริ่มจากจิต รู้จักจิตของเราใหม่ จิตเรามันเป็นอย่างไร มันอยู่ที่ไหน มันคืออะไร ก็คงงงหมดทุกคน จิตมันเป็นอย่างไร จิตอยู่ตรงไหนไม่รู้ ไม่รู้จัก รู้จักแต่ที่เราอยากจะไปโน่น อยากจะไปนี่ มันมีความสุขหรือมันเป็นทุกข์ แต่ตัวจิตจริงๆ นี่มันก็รู้ไม่ได้

จิตนี่มันคืออะไร จิตนี่ก็ไม่ใช่คืออะไร มันจะคืออะไรละจิตนี้ เราสมมุติขึ้นมาว่า สิ่งที่มีรับอารมณ์ดีอารมณ์ชั่วทั้งหลายเป็นจิต เหมือนกับเจ้าของบ้าน ใครรับแขกเป็นเจ้าของบ้าน แขกจะมารับเจ้าของบ้านไม่ได้หรอก เจ้าของบ้านต้องอยู่บ้าน แขกมาหาเจ้าของบ้านต้องรับ ใครรับอารมณ์ ใครเป็นผู้รับอารมณ์ ใครปล่อยอารมณ์ ใครเป็นผู้ปล่อยอารมณ์ ตรงนั้นแหละ ท่านหมายถึงว่าจิตใจ แต่เราไม่รู้เรื่อง ก็มาคิดวนไปเวียนมา อะไรเป็นจิต อะไรเป็นใจ เลยวุ่นกันจนเกินไป เราอย่าเข้าไปเข้าใจมากถึงขนาดนั้นสิ อะไรมันรับอารมณ์ อารมณ์บางอย่างมันชอบ อารมณ์บางอย่างมันไม่ชอบ นี่คือใครที่ชอบไม่ชอบนี้ มีใหม่ มี แต่มันเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ เข้าใจใหม่ มันเป็นอย่างนี้แหละ ตัวนี้แหละที่เรียกว่าจิต อย่าไปดูมันไกลเลย

การปฏิบัติธรรมนี้ จะเรียกว่าสมาธิหรือวิปัสสนาก็ช่าง เราเรียกว่าปฏิบัติธรรมเท่านั้นก็พอ และก็ดำเนินจากจิตของเราขึ้นมา จิตคืออะไร คือผู้ที่รับอารมณ์นั้นแหละ มันถูกอารมณ์นี้ก็ดีใจบ้าง อารมณ์นั้นเสียใจบ้าง ตัวที่รับอารมณ์นั้นแหละ มันพาเราสุข พาเราทุกข์ มันพาเราผิด มันพาเราถูก ตัวนั้นแหละ แต่ว่ามันไม่มีตัว สมมุติว่าเป็นตัวเฉยๆ แต่ว่าเป็นนามธรรม ตีมีตัวใหม่ ชั่วมีตัวใหม่ สุขมีตัวใหม่ ทุกข์มีตัวใหม่ ไม่เห็นมันมี มันกลมหรือมันเป็นสี่เหลี่ยม มันสั้นหรือมันยาวขนาดไหน รู้ใหม่ มันเป็นนามธรรม มันเปรียบไม่ได้หรอก แต่เรารู้ว่ามันมีอยู่

ฉะนั้น ท่านจึงให้เริ่มจากการทำจิตของเราให้สงบ ทำให้มันรู้ จิตนี้ถ้ามันรู้อยู่ มันก็สงบนะ บางคนรู้ก็ไม่เอา ให้มันสงบจนไม่มีอะไรเลยไม่รู้เรื่อง ถ้ามันขาดผู้รู้ตัวนี้ เราจะอาศัยอะไร ไม่มีสั้นมันก็ไม่มีความยาว ไม่มีผิดก็ไม่มีความถูก

แต่เราทุกวันนี้เรียนกันไป ศึกษากันไป หาความผิด หาความถูก หาความดี หาความชั่ว ไข่ความไม่ผิดไม่ถูกนั้นไม่รู้ จะหาแต่ว่ามันผิดหรือถูก “ฉันจะเอาแต่ถูกผิดไม่เอา” จะเอาไปทำไม เอาถูก ประเดี๋ยวมันก็ผิดอีกนั่นแหละ มันถูกเพื่อผิด เรายังแสวงหาความผิดความถูก ความไม่ผิดไม่ถูกไม่หา หรือแสวงหาบุญก็แสวงไป รู้แต่บุญแต่บาป เรียนกันไป ตรงที่ว่าไม่มีบาปไม่มีบุญนั้นไม่ได้เรียนกัน ไม่รู้จัก เอาแต่เรื่องมันสั้นมันยาว เรื่องไม่สั้นไม่ยาวนั้นไม่ศึกษากัน เรียนแต่เรื่องดีชั่ว “ฉันจะปฏิบัติเอาดีชั่วฉันจะไม่เอา” ไม่มีชั่ว มันก็ไม่มีดีเท่านั้นแหละ จะเอาไป

มิดเล่มนี้มันมีทั้งคม มันมีทั้งสั้น มีทั้งด้าม มันมีทุกอย่าง เราจะยกมิดเล่มนี้ขึ้นมา จะเอาแค่คมมันขึ้นมาได้ไหม จะจับมิดเล่มนี้ขึ้นมาแต่สั้นมันได้ไหม เอาแต่ด้ามมันได้ไหม ด้ามมันก็ด้ามมิด สั้นมันก็สั้นมิด คมก็คมของมิด เมื่อเราจับมิดเล่มนี้ขึ้นมา ก็เอาด้ามมันขึ้นมา เอาสั้นมันขึ้นมา เอาคมมันขึ้นมาด้วย ไม่ใช่เอาแต่คมมันขึ้นมา

นี่เป็นตัวอย่าง อย่างนี้เราจะไปแยกเอาแต่สิ่งที่มันดี ชั่วก็ต้องติดไปด้วย เพราะเราหาสิ่งที่มันดี สิ่งที่ชั่วเราจะทิ้งมัน ไข่สิ่งที่ไม่ดีไม่ชั่วเราไม่ได้ศึกษา มันอยู่ตรงนั้น ไม่ทิ้งมันก็ไม่จบซี เอาดี ชั่วก็ติดไปด้วย มันตามกันอยู่อย่างนั้น ถ้าเราเอาสุข ทุกข์ก็ตามเราไป มันติดต่อกันอยู่ ฉะนั้น พวกเราจึงศึกษาธรรมะกันว่า เอาแต่ดี ชั่วไม่เอา อันนี้เป็นธรรมชาติของเด็ก ธรรมชาติของเด็กมันเล่น ก็ได้อยู่แค่นี้ก็ได้ แต่ว่าเอาดีไป ชั่วมันก็ตามไปโน่น... ถึงปลายทาง มันก็รักไม่ค่อยจะดี

ดูกันง่าย ๆ โยมมีลูกนะ จะให้เอาแต่รัก เกลียดไม่เอา นี่เรื่องของคนไม่รู้ทั้งสองอย่างนี้ เอารัก เกลียดมันก็วิ่งตามมา ฉะนั้น เราตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติธรรมะให้มีปัญญา เราไปเรียนดีเรียนชั่ว เรียนดีมันเป็นอย่างไร ชั่วก็เรียนให้มันละเอียดมากที่สุด จนรู้จักดี รู้จักชั่ว เมื่อรู้จักดีรู้จักชั่ว จะเอาอย่างไร เอาดีชั่วก็วิ่งตาม เรื่องสิ่งที่ว่าไม่ดีไม่ชั่วนั้น ไม่ได้เรียนกัน นี่ เรื่องที่จะต้องจุดกันมาเรียน “ฉันจะเป็นอย่างนั้น ฉันจะเป็นอย่างนี้” แต่ “ฉันจะไม่เป็นอะไร เพราะตัวฉันก็ไม่มี” อย่างนี้ไม่เรียนกัน มันจะเอาดี พอได้ดี ได้ดีจนไม่รู้เรื่อง จะเอาดีซ้ำเสียอีก ดีเกินไปก็ไม่ดีอีกแหละ ชั่วอีก ก็กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น

เรื่องการพักจิตให้มันสงบเพื่อรู้จักผู้ที่รับอารมณ์ในตัวตนว่ามันคืออะไร อย่างนั้น ท่านจึงให้ตามกำหนดจิตตามผู้รู้ ให้ฝึกจิตนี้ให้เป็นผู้บริสุทธิ์ บริสุทธิ์แค่ไหน บริสุทธิ์จริงๆ ต้องเหนือดีเหนือชั่วขึ้นไปอีก บริสุทธิ์เหนือบริสุทธิ์ไปอีก หหมด มันถึงจะหมดไป

ฉะนั้น ที่เราปฏิบัตินั่งสมาธินั้นสงบเพียงชั่วคราว เมื่อมันสงบแล้วมันก็มีเรื่อง ถ้ามีเรื่องก็มีผู้รู้เรื่อง รู้พิสูจน์ ใต่ถาม ติดต่อ วิพากษ์วิจารณ์ เมื่อไปสงบเฉยๆ ไม่มีอะไรหอก บางทีคนที่ขี้ขังตัวมาก เห็นว่าความสงบนั้นก็คือการปฏิบัติที่แน่นอน แต่สงบจริงๆ ไม่ใช่สงบทางจิต ไม่ใช่สงบอย่างนั้น “ฉันจะเอาสุข ทุกข์ฉันไม่เอา” อย่างนี้สงบแล้ว พอตามไป ตามไป เอาสุขอย่างเดียวก็ไม่สบายอีก แล้วมันติดตามันมา ทำให้ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ในใจของเรานั้นแหละ สงบ ตรงนี้วิชาที่เราไม่ค่อยจะเรียนกัน ไม่ค่อยรู้เรื่อง

การฝึกจิตของเราให้ถูกทาง ให้แจ่มใสขึ้นมา ให้มันเกิดปัญญา อย่าไปเข้าใจว่า นั่งให้มันเงียบเฉยๆ นั้นหินทับหญ้า บางคนก็เมา เข้าใจว่าสมาธิคือการนั่ง มันเป็นเรื่องเฉยๆ ถ้ามันเป็นสมาธิ เดินก็เป็นสมาธิ นิ่งก็เป็นสมาธิ สมาธิกับการเดิน สมาธิกับการนั่ง กับยืน กับนอน มันเป็นการปฏิบัติ บางคนก็บ่นว่า “ฉันนั่งไม่ได้หรอก จำคาถานั่งแล้วมันคิดไปถึงโน่นถึงนี่ คิดถึงบ้านถึงช่อง ฉันทำไม่ได้หรอก บาปมาก ให้มันหมดกรรมเสียก่อน จึงจะมานั่งใหม่”

เออ...ไป...ไปให้มันหมดกรรมลองดู...คิดไปอย่างนั้น ทำไม่คิดอย่างนั้น นี่แหละเรากำลังศึกษาอยู่ เรานั่งปุ๊บประเดี๋ยว เอ้า...ไปโน่นแล้ว ตามไปอีก กำหนดอีก เอ้า...ไปโน่นอีกแล้ว นี่แหละตัวศึกษา ไอ้พวกเรามันแก่โรงเรียน ไม่อยากเรียนธรรมชาติ เหมือนนักเรียนมันแก่โรงเรียน ไม่อยากจะไปเรียนหนังสือ ไม่อยากเห็นมันสุข ไม่อยากเห็นมันทุกข์ ไม่อยากเห็นมันเปลี่ยนแปลง มันจะรู้อะไรไหม มันต้องอยู่กับการเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ เมื่อเรารู้จักมัน อ้อ จิตใจมันเป็นอย่างนี้นะ เดี่ยวมันก็นึกถึงโน่น เดี่ยวมันก็นึกถึงนี่ เป็นเรื่องธรรมดาของมัน ให้เรารู้มันเสียการนี้กันอย่างนั้น เราก็รู้ว่า นึกดี นึกชั่ว นึกผิด นึกถูก ก็รู้มันชีวิตมันเป็นอย่างไร ถ้าเรารู้เรื่องของมันแล้ว ถึงเรานั่งอยู่เฉยๆ คิดถึงโน่นถึงนี่ มันก็ยังเป็นสมาธิอยู่ ถ้าเรารู้ มันไม่จำคาถาหอก

ยกตัวอย่างเช่น สมมุติว่าที่บ้านโยมมีลิงตัวหนึ่ง โยมเลี้ยงลิงตัวหนึ่ง ลิงมันไม่อยู่นิ่งหรือก เดียวมันจับโน่น เดียวมันจับนี่ สารพัดอย่าง ลิงมันเป็นอย่างนั้น ถ้าโยมมาถึงวัดอาตมา วัดอาตมาก็มีลิงตัวหนึ่งเหมือนกัน ลิงอาตมาก็อยู่ไม่นิ่งเหมือนกัน เดียวจับโน่นจับนี่ โยมไม่รำคาญใช่ไหม ทำไม่โยมไม่รำคาญล่ะ เพราะโยมเคยมีลิงมาแล้ว เคยรู้จักลิงมาแล้ว “อยู่บ้านฉันก็เหมือนกันกับเจ้าตัวนี้อยู่วัดหลวงพ่อ ลิงหลวงพ่อก็เหมือนลิงของฉันนั่นแหละ มันลิงอย่างเดียวกัน”

โยมรู้จักลิงตัวเดียวเท่านั้น โยมจะไปกี่จังหวัด จะเห็นลิงกี่ตัว โยมก็ไม่รำคาญใช่ไหม นี่คือคนรู้จักลิง ถ้ารู้จักลิงก็ไม่ใช่ลิงของเรา ฮือ ถ้าเราไม่รู้จักลิงเห็นลิง เราก็เป็นลิงใช่ไหม เห็นมันไปคว้าโน่นจับนี่ ก็ ฮือ...ไม่พอใจ รำคาญไอ้ลิงตัวนี้ นี่คือคนไม่รู้จักลิง คนรู้จักลิง เห็นอยู่บ้านก็ตัวเดียวกัน อยู่วัดถ้าแสงเพชรก็เหมือนกัน อย่างนี้ มันจะรำคาญอะไร เพราะเห็นว่าลิงมันเป็นอย่างนั้น นี่ก็พอสงบแล้ว ถ้ามันดั้นมันก็ดั้นแต่ลิง เราไม่เป็นลิง สงบแล้ว ถ้าลิงมันโอดหน้าโอดหลัง โยมก็สบายใจ ไม่รำคาญกับลิงเพราะอะไร เพราะโยมรู้จักลิง โยมจึงไม่เป็นลิง ถ้าโยมไม่รู้จักลิง โยมก็รำคาญ โยมรำคาญ โยมก็เป็นลิง เข้าใจไหม นี่เรื่องมันสงบอย่างนี้

อารมณ์ เรารู้อารมณ์ดี เห็นอารมณ์บางที่มันชอบ บางที่มันไม่ชอบอย่างนี้ ก็ช่างมันเป็นไร มันเป็นเรื่องของมัน มันก็เป็นอย่างนี้แหละ ก็เหมือนลิงนะแหละ ตัวไหนๆ ก็ลิงอันเดียวกัน เรารู้อารมณ์ บางทีชอบ บางทีไม่ชอบ เรื่องอารมณ์เป็นอย่างนี้ ให้เรารู้จักอารมณ์ รู้จักอารมณ์แล้วเราปล่อยเสีย อารมณ์มันไม่แน่นอนหรือก มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้นแหละ เราดูมันไปก็อย่างนั้นแหละ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้รับความอารมณ์เข้ามาปั๊บ ฮือ... ก็เหมือนกับเรามาเห็นลิง ลิงตัวนี้กับลิงตัวที่อยู่บ้านเราก็เหมือนกัน อย่างนี้ มันก็สงบเท่านั้นแหละ

เกิดอารมณ์ขึ้นมา เรารู้จักอารมณ์ดี เราวิ่งตามอารมณ์ทำไม อารมณ์มันเป็นของไม่แน่นอน เดียวมันเป็นอย่างนั้น เดียวมันเป็นอย่างนี้ บางทีก็อยู่อย่างเก่า มันอยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลงอย่างนี้โยม... ทุกวันนี้โยมก็อยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลง บางทีลมมันออกแล้วลมมันเข้า มันเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ ลองโยมสูดลมเข้าอย่างเดียวสิ ไม่ให้มันออก

ลองดูเข้า อยู่ได้ไหม หรือให้มันออกอย่างเดียว อย่าให้มันเข้าอีก ถ้าไม่เปลี่ยนแปลง อยู่ได้ไหม นี่ มันอยู่ไม่ได้ จำเป็นต้องหายใจเข้าหายใจออก อย่างนี้ถึงจะเดินมาถึง วัดถ้าแสงเพชรนี้ได้ ถ้าอันลมจากโน้นก็ตายแล้ว ปานนี้ไม่ได้ถึงหรอก นี่แหละให้เข้าใจ อย่างนี้ อารมณ์ก็เหมือนกัน มันต้องมี ถ้าไม่มีอารมณ์ก็ไม่มีปัญญา ถ้าไม่มีผิดก็ไม่มีถูก ถูกก่อนมันถึงมองเห็นความผิด หรือผิดก่อนมันรู้จักถูก เป็นเรื่องธรรมดา

ถ้าเป็นนักศึกษา นักเรียนนะ ให้อารมณ์มันมากยิ่งขึ้น อันนี้เราเห็นอารมณ์ไม่ชอบใจ ไม่อยากจะทำ ไม่อยากจะทำมัน นี่เรียกว่าเด็กมันเกโรงเรียน มันไม่ยอมรับรู้ครูสอน นี่อารมณ์มันสอนเรา ไม่ใช่อื่นหรอก เมื่อเรารู้อารมณ์อย่างนี้ คือเราปฏิบัติธรรมะ สงบ อารมณ์มันก็เป็นอย่างนั้น มันเป็นเรื่องของมันอย่างนั้น เหมือนโยมเห็นลิง ลิงอยู่บ้านโยม โยมไม่รำคาญ มาเห็นลิงที่นี้ก็ไม่รำคาญเหมือนกัน เพราะโยมรู้เรื่องของลิงแล้วใช้ไหม สบาย...

นั่น...ปฏิบัติธรรมะก็เหมือนกัน ธรรมะเป็นอย่างนี้ ธรรมะไม่ใช่ว่าอยู่อื่นไกลนะ มันอยู่ติดๆ กับเราแหละ ไม่ใช่เรื่องเทพบุตรเทพิตาหรอก เรื่องของเราเอง เรื่องของเราทำอยู่เดี๋ยวนี้แหละ เรื่องธรรมะคือเรื่องของเรา พิจารณาตัวเรานี่ บางที่มีความสุข บางที่มันมีความสุข ทุกข์ บางที่สบาย บางที่รำคาญ บางที่รักคนโน้น บางที่เกลียดคนโน้น นี่คือธรรมะ เห็นไหม

ให้รู้จักธรรมะ ต้องอ่านอารมณ์ ให้รู้จักอารมณ์นี้ถึงจะปล่อยอารมณ์ได้ เห็นว่า อารมณ์มันไม่แน่นอน แล้วอย่างนี้เราก็สบาย มันเกิดลูกวูบขึ้นว่า “ฮือ...อันนี้ไม่แน่หรอก” แต่ไปอีกอารมณ์เปลี่ยนขึ้นมาว่า “ฮือ...อันนี้ก็ไม่น่า” สบาย...เหมือนโยมเห็นลิง โยมก็สบาย ไม่ได้สงสัย **ถ้ารู้จักอารมณ์แล้ว นั่นแหละคือรู้จักธรรมะ** ปล่อยอารมณ์ เห็นอารมณ์ว่ามันไม่แน่นอนสักอย่าง โยมเคยดีใจไหม เคยเสียใจไหม “เคย” ตอบแทน ก็ได้ แน่แน่นอนไหม “ไม่แน่” มันไม่แน่นอนอย่างนี้

อันที่ว่าไม่แน่นอน นี่แหละคือพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็คือธรรมะ ธรรมะคือ สิ่งที่ว่ามันไม่แน่ ใครเห็นสิ่งที่ว่ามันไม่แน่ คนนั้นเห็นแน่นอนว่ามันเป็นอย่างนั้น

ไม่เปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น มันเป็นของมันอย่างนั้น ธรรมะเป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้า ท่านก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเห็นธรรมะก็เห็นพระพุทธเจ้า เห็นพระพุทธเจ้าก็เห็นธรรมะ

ถ้าโยมรู้จักอนิจจัง มันไม่แน่นอน โยมก็จะปล่อยวางเอง ไม่ไปยึดมั่นถือมั่น โยมว่า “อย่ามาทำแก้วฉันแตกนะ” ของมันแตกได้ โยมจะห้ามมันได้ไหม ไม่แตกเวลานี้ ต่อไปมันจะแตก เราไม่ทำแตก คนอื่นจะทำแตก คนอื่นไม่ทำแตก ไก่มันจะทำแตก พระพุทธเจ้าท่านให้ยอมรับ ท่านมองทะลุเข้าไปว่าแก้วใบนี้แตกแล้ว แก้วที่ไม่แตกนี้ ท่านให้รู้มันแตกแล้ว จับทุกที ใส่ น้ำดื่ม น้ำเข้าไปแล้ววางไว้ ท่านก็ให้เห็นว่าแก้วมันแตกแล้ว เข้าใจไหม นี่คือการเข้าใจของท่านเป็นอย่างนั้น เห็นแก้วที่แตกอยู่ในแก้ว ใบไม่แตก เพราะเมื่อมันหมดสภาพแล้ว ไม่ดีเมื่อไหร่มันก็จะแตกเมื่อนั้น ทำความรู้จักอย่างนี้แล้ว ก็ใช้แก้วใบนี้ไป รักษาไป อีกวันหนึ่งมันหลุดมือแตก “ผัวะ!” ...สบายเลย

ทำไม่สบาย เพราะเห็นว่ามันแตกก่อนแตกแล้ว เห็นไหม แต่ถ้าเป็นโยม... “แหม ฉันถนอมมันเหลือเกิน อย่าทำให้มันแตกนะ” อีกวันหนึ่งสุนัขมาทำแก้วแตก “เนอะ อือ เอาสุนัขตัวนี้ไปฆ่าทิ้งเสีย” เพราะสุนัขทำแก้วแตก เกลียดสุนัข ถ้าลูกทำแตกก็เกลียดลูก เกลียดทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำให้แก้วแตก เพราะเราไปกั้นผายไว้ไม่ให้ น้ำไหลออกไป กั้นไว้ อย่างเดียว ไม่มีทางระบายน้ำ ผายมันก็แตกเท่านั้นแหละ ใช้ไหม ต้องทำผายแล้วทำ ระบายน้ำด้วย พอทำได้ระดับแค่นี้ ก็ระบายน้ำข้างๆ นี้ เมื่อมันเต็มที ก็ให้มันออกมา ข้างนี้ใช้ไหม ต้องมีทางระบายอันนี้ ท่านเห็นอนิจจัง มันไม่เที่ยงอยู่อย่างนั้น นั่นแหละ เป็นทางระบายของท่าน อย่างนี้โยมจะสงบ นี่คือการปฏิบัติธรรมะ

ฉะนั้น อาตมาถือว่าการยืน เดิน นั่ง นอน อาตมาปฏิบัติไปเรื่อยๆ มีสติคุ้มครอง อยู่เสมอเลย นี่คือการสมาธิ สมาธิคือปัญญา พุดแล้วมันอันเดียวกัน มันเหมือนกัน แต่มัน ไปแยกกันโดยลักษณะเท่านั้น มันก็อันเดียวกัน ถ้าเราเห็นอนิจจัง แปลว่ามันไม่แน่นอน เราเห็นชัดเข้าไปว่ามันไม่แน่นอน นั่นแหละคือว่าเราเห็นว่ามันแน่ แน่อะไร แน่ว่ามันเป็นไป อย่างนั้น ไม่แปรเป็นอย่างอื่น เข้าใจไหม เท่านั้นแหละรู้จักพระพุทธเจ้าแล้ว ได้กราบ พระพุทธเจ้าแล้ว ได้กราบธรรมะของท่านแล้ว เอาหลักนี้ไปพิจารณา

ถ้าโยมไม่ทิ้งพระพุทธเจ้า โยมไม่ทุกข์หรือ ถ้าทิ้งพระพุทธเจ้าเมื่อไหร่ ทุกข์เลย  
ทิ้ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อไหร่ ทุกข์เมื่อนั้น ให้เข้าใจอย่างนี้ อาตมาว่าการปฏิบัติ  
แค่นี้ก็พอ ทุกข์ไม่เกิดขึ้น ทุกข์เกิด มันก็ดับได้ง่ายๆ แล้วก็เหตุดีเกี่ยวกับทุกข์ไม่เกิด  
ต่อไป มันจบตรงนั้นแหละ ทุกข์ไม่เกิด

**ทุกข์ไม่เกิดเพราะอะไร เพราะไประวังเหตุคือตัวสมุทัย** เช่น แก้วมันจะแตกอยู่  
เมื่อมันแตก ทุกข์ขึ้นมาเลยใช่ไหม เรารู้ว่าอันนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ นี่แหละตัวสมุทัย  
เมื่อมันแตกปุ๊บ ก็เป็นทุกข์ ก็ทำลายต้นเหตุทุกข์เสีย ธรรมชาติมันเกิดเพราะเหตุ ดับมัน  
ก็ดับเพราะเหตุอันนี้ ถ้ามันจะทุกข์ก็เพราะแก้วใบนี้มันแตก แล้วเราไม่โทษขึ้นมา  
ก็เป็นทุกข์ ถ้าเรารู้ก่อนว่าแก้วใบนี้มันแตกแล้วทิ้งที่มันยังไม่แตก สมุทัยมันก็ดับ ไม่มี  
ถ้าไม่มีทุกข์ มันก็เป็นนิโรธ ดับทุกข์ เพราะดับเหตุแห่งทุกข์นั้น

เรื่องเท่านั้นแหละโยม ไม่มากหรือ เรื่องเท่านั้น อย่าออกจากนี้ไป พยายามอยู่ตรงนี้  
พิจารณาอยู่ตรงนี้ เริ่มจากจิตใจของเรา พุดง่ายๆ ทุกๆ คนให้มีศีลห้าเป็นพื้น นี่  
ไม่ต้องไปเรียนพระไตรปิฎกหรือ โยม ดูศีลห้า พยายามสม่ำเสมอระวังไว้ ทีแรกมัน  
พลาดไป...หยุด....กลับมา...รักษาไปอีก บางทีมันหลงพลาดไปอีก รู้แล้วกลับมาอย่างนี้  
ทุกครั้งทุกครั้ง สติมันถี่เข้าเหมือนน้ำในกาน้ำ เราปล่อยน้ำให้มันไหลลงเป็นหยด  
ต่อม...ต่อม...ต่อม...นี่สายน้ำมันขาด เราเร่งกาขึ้นให้มาก น้ำก็ไหล ต่อมาเรื่อยๆ ถี่ขึ้น  
เร่งเข้าไปอีก หายต่อมเลยทีนี้ ไหลเป็นสายติดกันเลยเป็นสายน้ำ หยดแห่งน้ำไม่มี  
ไปไหนล่ะ มันไม่ไปไหนหรือ มันกลายเป็นสายน้ำมันถึงจนเกินถี่ มันเลยติดกันเสียจน  
เป็นสายน้ำอย่างนี้

ธรรมะก็เรื่องเดียวอย่างนี้ เรื่องอุปมาให้ฟัง เพราะว่ามันไม่มีอะไร ธรรมะมัน  
ไม่เป็นกลมไม่เป็นเหลี่ยม มันไม่รู้จัก นอกจากจะเปรียบเทียบกับอย่างนี้ ถ้าเข้าใจอันนี้  
ก็เข้าใจธรรมะ มันเป็นเสียอย่างนี้ อย่าเข้าใจว่าธรรมะมันอยู่ห่างจากเรา มันอยู่กับเรา  
เป็นเรื่องของเราแหละ ลองดูซิ เดี่ยวก็ดีใจ เดี่ยวก็เสียใจ เดี่ยวก็พอใจบ้าง เดี่ยวก็โกรธ  
คนนั้น เดี่ยวก็เกลียดคนนี้ ธรรมะทั้งนั้นแหละโยม



ให้ดูเจ้าของนี้ว่า อะไรมันพยายามจะให้ทุกข์เกิดนั่นแหละ ทำแล้วมันทุกข์  
นั่นแหละแก้ไขใหม่ แก้ไขใหม่ถ้ามันยังไม่เห็นชัด ถ้ามันเห็นชัดแล้วมันไม่มีทุกข์  
เหตุมันดับอยู่แล้ว ฆ่าตัวสมุทัยแล้ว เหตุแห่งทุกข์ก็ไม่มี ถ้าทุกข์ยังเกิดอยู่ ถ้ายังไม่รู้  
มันยังทนทุกข์อยู่ อันนั้นไม่ถูกหรอก ดูเอาง่ายๆ มันจะติดตรงไหน เมื่อไหร่ มันทุกข์  
เกินไป นั่นแหละมันผิดแล้ว เมื่อไหร่มันสุขจนเหิมใจเกินไป นั่นแหละมันผิดแล้ว  
มันจะมาจากไหนก็ช่างมันเถอะ รวมมันเลยทีเดียว นั่นแหละค้นหา

ถ้าเป็นเช่นนี้ โยมจะมีสติอยู่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ไปมาสารพัดอย่าง  
ถ้าโยมมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ ถ้าโยมรู้อยู่ โยมจะต้องรู้ผิดรู้ถูก โยมจะต้องรู้จักดีใจ  
เสียใจทุกอย่าง เมื่อโยมรู้จัก ก็จะรู้วิธีแก้ไข แก้ไขมันโดยที่ว่ามันไม่มีทุกข์ ไม่ให้มัน  
มีทุกข์

นี่การเรียนสมาธิ อาตมาให้เรียนแบบนี้ ถึงเวลานั่งก็นั่งไปพอสมควร ไม่ผิด  
เหมือนกัน ให้รู้เรื่อง แต่การทำสมาธิไม่ใช่หนึ่งอย่างเดียว ต้องปล่อย มันประสพอะไรต่างๆ  
แล้วถ่ายทอดขึ้นมาพิจารณา พิจารณาให้มันรู้อะไรละ พิจารณา “เออ อันนั้นมันอนิจจัง  
ทุกขัง อนัตตา ไม่แน่” เป็นของไม่แน่ทั้งนั่นแหละโยม

“อันนี้มันสวย ฉันชอบเหลือเกิน” เออไม่แน่ “อันนี้ฉันไม่ชอบมันเลย” บอกมัน  
มันก็ไม่แน่เหมือนกัน ไซ้ใหม่ ถูกเปื้อนเลย ไม่มีผิดหรอก แต่เอากะมันซิ “ฉันจะเอา  
อย่างนั้น มันแน่เหลือเกิน” ไปเสียแล้ว อย่า มันจะชอบขนาดไหนก็ช่างมันเถอะ เราต้อง  
คิดว่า มันไม่แน่

อาหารบางสิ่งบางอย่างทานไป “แหม อร่อยเหลือเกิน ฉันชอบมันเหลือเกิน” อย่างนี้  
มันมีความรู้สึกในใจอย่างนี้ เราต้องพิจารณาว่า “อันนี้มันไม่แน่” อยากรู้จักว่า มันไม่  
แน่ไหม โยมชอบอาหารอะไรแน่เหลือเกิน เอ้า ให้มันกินทุกวันๆ ทุกวันนะ เดี่ยวโยม  
จะบ่นว่า “อันนี้มันไม่อร่อยเสียแล้ว” ลองดูซิ ต่อไปอีก “ฉันชอบอันนั้นอีก” ไม่แน่อีก  
นี่ มันต้องการถ่ายทอด โยม เหมือนลมหายใจเข้าออก มันต้องหายใจเข้า หายใจออก  
มันอยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลง ทุกอย่างอยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลงอย่างนี้

นี่อยู่กับเราไม่ใช่อื่น ถ้าเราไม่สงสัยแล้ว นั่งก็สบาย ยืนก็สบาย ไม่ใช่ว่าสมาธิเป็นแต่การนั่ง บางคนก็นั่งจนง่วงเหงาหาวนอนอยู่อย่างนั้นแหละ จะตายเอง ไม่รู้จะไปทิศใดทิศเหนือแล้ว อย่านั่งไปทำถึงขนาดนั้นสิ มันง่วงพอสมควรแล้วก็เดิน เปลี่ยนอิริยาบถมันสิ ให้มันมีปัญหา ถ้าง่วงเต็มที่ก็ให้มันนอนเสีย แล้วรีบลุกทำเพียรอย่างนี้ อย่าปล่อยให้มันเมาสิ เราเป็นนักปฏิบัติก็ต้องทำอย่างนั้น ให้มันมีเหตุผล ปัญญา ความรู้รอบรู้ไม่รอบไม่ได้ รู้ข้างเดียวไม่ได้ ต้องรู้อย่างนี้เป็นวงกลมอย่างนี้

ให้เราออกจากใจกับกายของเราให้ เห็นเป็นอนิจจัง ว่ามันไม่แน่นทั้งกายและจิต ทุกสิ่งทุกอย่างก็เหมือนกัน ว่ามันไม่แน่น เก็บไว้ในใจ “แหม รับประทานอาหารชิ้นนี้ มันอร่อยเหลือเกินนะ” บอกว่า “มันไม่แน่น” ชกมันก่อน มันชอบใจอันนี้ เราบอกว่าไม่แน่น ต้องชกมันก่อน แต่ว่าเขาชกเราทุกที ถ้าไม่ชอบก็ไม่ชอบ เป็นทุกข์ เขาก็ชกเรา ถ้าชอบฉัน ฉันก็ชอบเขา เขาชกเราอีก เราไม่ได้ชกเขาเลย ต้องเข้าใจอย่างนี้ เมื่อใดเราชอบอะไร ก็บอกในใจว่า “อันนี้มันไม่แน่น” อะไรมันไม่ชอบในใจ เราบอกว่า “อันนี้มันไม่แน่น” ทำไว้เถอะ เห็นธรรมชาติต้องเห็นแน่นอน ต้องเป็นอย่างนี้

การปฏิบัติ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน โยมจะมีความโกรธได้ทุกกิริยาไหม เดินก็โกรธได้ นั่งก็โกรธได้ นอนก็โกรธได้ อยากรก็อยากได้ทุกขณะ บางทีนอนอยู่ มันก็อยาก เดินอยู่มีแต่อยาก นั่งอยู่มันก็อยาก เราจึงปฏิบัติผ่านมันไปถึงอิริยาบถทั้งสิ้น ยืน เดิน นั่ง นอน ให้สม่่าเสมอ ไม่มีหน้าไม่มีหลัง ว่านั่นแหละ เอากันอย่างนี้แหละ มันถึงรู้รอบอย่างนั้น จะไปนั่งให้มันสงบ ก็มีเรื่องวิ่งเข้ามา ยังไม่จบเรื่องนี้เรื่องนั้น ก็วิ่งเข้าอีก ถ้ามันวิ่งเข้ามา เออ...เราก็บอกว่า มันไม่แน่น ชกมันก่อนเลย เรื่องอะไรก็ช่าง พอมันวิ่งเข้ามา ต้องชกมันเรื่อยๆ ชกมันก่อนเลยที่เดียวด้วย “ไม่แน่น” นี่แหละ

อันนี้รู้จักจุดสำคัญของมัน ถ้าโยมรู้จักว่า สิ่งทั้งหลายนี้มันไม่แน่น ความคิดของโยมที่อยู่ในใจมันค่อยคลี่คลายออก มันจะค่อยคลี่คลายออกเพราะเราจะเห็นว่ามันแน่น อย่างนั้น อะไรที่เราเห็นว่าไม่แน่น เมื่อเห็นมันผ่านมามากๆ อะไรๆ ก็อย่างนั้นแหละ วันหลังก็พิจารณา... “เอ...อย่างนั้นแหละ”

โยมรู้จักน้ำที่มันไหลไหม เคยเห็นไหม น้ำนี้ โยมเคยเห็นไหม ถ้าใจเราสงบแล้ว มันจะเป็นคล้ายๆ กับน้ำมันไหลนิ่ง โยมเคยเห็นน้ำไหลนิ่งไหม แน่ะ ก็โยมเคยเห็นแต่น้ำนิ่งกับน้ำไหล น้ำไหลนิ่งโยมไม่เคยเห็น ตรงนั้นแหละ ตรงที่โยมคิดยังไม่ถึงหรือว่า มันเฉย มันก็เกิดปัญญาได้ เรียกว่าดูใจของโยมมันจะคล้ายน้ำไหลแต่นิ่ง ดูเหมือนนิ่ง ดูเหมือนไหล เลยเรียกว่าน้ำไหลนิ่ง มันจะเป็นอย่างนั้น ปัญญาเกิดได้.

## ๓๗

### โอวาทบางตอน

---

ท่านทั้งหลายได้นับถือพระพุทธศาสนามาเป็นเวลานาน เคยได้ยินได้ฟังเรื่องเกี่ยวกับธรรมในพระพุทธศาสนาจากครูบาอาจารย์มากี่มากี่ ซึ่งบางท่านก็สอนอย่างพิสดารกว้างเกินไป จนไม่ทราบว่าจะกำหนดเอาไปปฏิบัติได้อย่างไร บางท่านก็สอนลัดเกินไป จนผู้ฟังยากที่จะเข้าใจ เพราะว่ากันตามตำรา บางท่านก็สอนพอปานกลาง ไม่กว้างและไม่ลัด เหมาะที่จะนำไปปฏิบัติจนตัวเองได้รับประโยชน์จากธรรมนั้นๆ พอสมควร

อาตมาจึงใคร่อยากจะเสนอข้อคิดและการปฏิบัติ ซึ่งเคยดำเนินมาและได้แนะนำศิษย์ทั้งหลายอยู่เป็นประจำให้ท่านทั้งหลายได้ทราบ บางทีอาจจะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจอยู่บ้างก็เป็นได้

#### ผู้จะเข้าถึงพุทธธรรม

ผู้ที่จะเข้าถึงพุทธธรรมนั้น เบื้องต้นจะต้องทำตนให้เป็นคนมีความซื่อสัตย์สุจริต อยู่เป็นประจำ และเข้าใจความหมายของคำว่าพุทธธรรมต่อไปว่า

ก. พุทธะ หมายถึง ท่านผู้รู้ตามเป็นจริง จนมีความสะอาด สงบ สว่างในใจ

ข. ธรรม หมายถึง ตัวความสะอาด สงบ สว่าง ได้แก่ คีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้น ผู้ที่เข้าถึงพุทธธรรม ก็คือคนเข้าถึงคีล สมาธิ ปัญญา นี้เอง

## การเดินทางเข้าถึงพุทธธรรม

ตามธรรมดา การที่บุคคลจะไปถึงบ้านถึงเรือนได้นั้น มิใช่บุคคลที่มีมานอนคิดเอา เขาเองจะต้องลงมือเดินทางด้วยตนเองและเดินทางให้ถูกทางด้วย จึงจะมีความสะดวก และถึงที่หมายได้ หากเดินผิดทาง เขาจะได้รับอุปสรรค เช่น พบขวากหนามเป็นต้น และยังไกลที่หมายออกไปทุกที หรือบางที่อาจจะได้รับอันตรายระหว่างทาง ไม่มีวันที่จะเข้าถึงบ้านได้ เมื่อเดินไปถึงบ้านแล้วจะต้องขึ้นอยู่อาศัยพักผ่อนหลับนอนเป็นที่สบาย ทั้งกายและใจ จึงจะเรียกว่าคนถึงบ้านได้โดยสมบูรณ์

ถ้าหากเป็นแต่เพียงเดินเฉียดบ้าน หรือผ่านบ้านไปเฉยๆ คนเดินทางผู้นั้นจะไม่ได้ รับประโยชน์อะไรเลยจากการเดินทางของเขา ข้อนี้ฉันใด การเดินทางเข้าถึงพุทธธรรม ก็เหมือนกัน ทุกๆ คนจะต้องออกเดินทางด้วยตนเอง ไม่มีการเดินแทนกัน และต้อง เดินไปตามทางแห่งศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงซึ่งที่หมายได้รับความสะอาด สงบ สว่าง นับว่าเป็นประโยชน์เหลือหลายแก่ผู้เดินทางเอง แต่ถ้าหากผู้ใดมีแต่อ่านตำรา กางแผนที่ ออกดูอยู่ตั้งร้อยปีร้อยชาติ ผู้นั้นไม่สามารถไปถึงที่หมายได้เลย เขาจะเสียเวลาไปเปล่าๆ ปลอ่ยประโยชน์ที่ตนจะได้รับให้ผ่านเลยไป ครูบาอาจารย์เป็นผู้บอกให้เท่านั้น เราทั้งหลาย ได้ฟังและจะเดินหรือไม่เดิน และจะได้รับผลมากน้อยเพียงใดนั้น มันเป็นเรื่องเฉพาะตน

อีกอย่างหนึ่ง เปรียบเหมือนหมอยาเขียนจดหมายให้คนไข้ ช่างนอกขวดเขาเขียน บอกสรรพคุณของยาไว้ว่าแก้โรคชนิดนั้นๆ ส่วนตัวยาก็โรคนี้ได้อยู่ข้างในขวด ที่คนไข้ มีอ่านสรรพคุณของยาที่ติดไว้ข้างนอกขวด อ่านไปตั้งร้อยครั้งพันครั้ง คนไข้ผู้นั้น จะต้องตายเปล่าโดยไม่ได้รับประโยชน์จากตัวยานั้นเลย และเขาจะมาร้องตีโพยตีพาย ว่าหมอไม่ดี ยาไม่มีสรรพคุณ แก้โรคอะไรก็ไม่ได้ เขาจึงเห็นว่ายาที่หมอให้ไว้ไม่มี ประโยชน์อะไร ทั้งๆ ที่ตัวเองไม่เคยเปิดจุกขวดรินยาออกกินเลย เพราะมีแต่ไปติดใจ อ่านฉลากยาซึ่งติดอยู่ข้างขวดเสียจนเพลิน แต่ถ้าหากเขาเชื่อหมอ จะอ่านฉลากครั้งเดียว หรือไม่อ่านก็ได้ แต่ลงมือกินยาตามคำสั่งของหมอ ถ้าคนไข้เป็นน้อย เขาก็หายจากโรค แต่ถ้าหากเป็นมาก อาการของโรคก็จะทุเลาลง และถ้าหากกินบ่อยๆ โรคก็จะหายไปเอง

ที่ต้องกินยามากและบ่อยครั้ง ก็เพราะโรคเรานั้นมาก เรื่องนี้เป็นธรรมดาเหลือเกิน ดังนั้น ท่านผู้อ่านจงใช้สติปัญญาพิจารณาให้ละเอียดจริงๆ จึงจะเข้าใจดี

พวกแพทย์พวกหมอเขาปรุ่ยาปรุ่ยาโรคทางกาย จะเรียกว่า *สรีรโอสถ* ก็ได้ ส่วนธรรมของพระพุทธเจ้านั้นใช้ปรุ่ยาปรุ่ยาโรคทางใจ เรียกว่า *ธรรมโอสถ* ดังนั้น พระพุทธองค์จึงเป็นแพทย์ผู้ปรุ่ยาปรุ่ยาโรคทางใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก โรคทางใจเป็นได้ไ้และเป็นที่ทุกคนไม่เว้นเลย เมื่อท่านรู้ว่าท่านเป็นไข้ใจ จะไม่ใช่ธรรมโอสถรักษาบ้างดอกหรือ

พิจารณาดูเถิด **การเดินทางเข้าถึงพุทธธรรม มิใช่เดินด้วยกาย แต่ต้องเดินด้วยใจ จึงจะเข้าถึงได้** ได้แบ่งผู้เดินทางออกเป็น ๓ ชั้น คือ

ก. **ชั้นต่ำ** ได้แก่ ผู้รู้จักปฏิบัติตนเองเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอาศัย ตั้งใจปฏิบัติตามคำสั่งสอนด้วยดี ละทิ้งประเพณีที่มั่งงายและเชื่อมงคลตื่นข่าว จะเชื่ออะไรต้องพิจารณาเหตุผลเสียก่อน คนพวกนี้เรียกว่า *สาธุชน*

ข. **ชั้นกลาง** หมายถึง ผู้ปฏิบัติจนเชื่อต่อพระรัตนตรัยอย่างแน่นแฟ้นไม่เสื่อมคลาย รู้เท่าทันสังขาร พยายามสลละความยึดมั่นถือมั่นให้น้อยลง มีจิตเข้าถึงธรรมสูงขึ้นเป็นขั้นๆ ท่านเหล่านี้เรียกว่า *พระอริยบุคคล* คือ *พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี*

ค. **ชั้นสูง** ได้แก่ ผู้ปฏิบัติจนกาย วาจา ใจ เป็นพุทธะ เป็นผู้พ้นจากโลก อยู่เหนือโลกหมดความยึดถืออย่างสิ้นเชิง เรียกว่า *พระอรหันต์* ซึ่งเป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงสุด

## การทำตนให้เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์

ศีลนั้น คือระเบียบควบคุมรักษากายวาจาให้เรียบร้อย ว่าโดยประเภท มีทั้งของชาวบ้านและของนักบวช แต่เมื่อกล่าวโดยรวมยอดแล้วมีอย่างเดียว คือเจตนา ในเมื่อเรามีสติระลึกได้อยู่เสมอเพื่อควบคุมใจให้รู้จักละอายต่อการทำชั่วเสียหาย และรู้สึกตัวกลัวผลของความชั่วจะตามมา พยายามรักษาใจให้อยู่ในแนวทางแห่งการปฏิบัติที่ถูกต้อง ควร เป็นศีลอย่างดีอยู่แล้ว ตามธรรมดาเมื่อเราใช้เสื้อผ้าที่สกปรกและตัวเองก็สกปรก

ยอมทำให้จิตใจอึดอัดไม่สบาย แต่ถ้าหากเรารู้จักรักษาความสะอาดทั้งร่างกายและเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ย่อมทำให้จิตใจผ่องใสเบิกบาน ดังนั้น เมื่อศีลไม่บริสุทธิ์เพราะกาย วาจาสกปรก ก็เป็นผลให้จิตใจเศร้าหมอง ขัดต่อการปฏิบัติธรรม และเป็นเครื่องกั้นใจมิให้บรรลุถึงจุดหมาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจิตใจที่ได้รับการฝึกมาดีหรือไม่เท่านั้น เพราะใจเป็นผู้สั่งให้พูดให้ทำ ฉะนั้น เราจึงต้องมีการฝึกจิตใจต่อไป

## การฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิ ก็คือการฝึกจิตของเราให้ตั้งมั่นและมีความสงบ เพราะตามปกติ จิตนี้เป็นธรรมชาติดิ้นรน กวัดแกว่ง ห้ามได้ยาก รักษาได้ยาก ชอบไหลไปตามอารมณ์ต่ำๆ เหมือนน้ำชอบไหลลู่ที่ลุ่มเสมอ พวกเกษตรกรเขารู้จักกันน้ำไว้ทำประโยชน์ในการเพาะปลูกต่างๆ มนุษย์เรามีความฉลาดรู้จักเก็บรักษาน้ำ เช่น กั้นฝาย ทำทำนบ ทำชลประทาน เหล่านี้ก็ล้วนแต่กั้นน้ำไว้ทำประโยชน์ทั้งนั้น พลังงานไฟฟ้าที่ให้ความสว่างและใช้ทำประโยชน์อื่นๆ ก็ยังอาศัยน้ำที่คนเรารู้จักกั้นไว้ตัวเอง ไม่ปล่อยให้มันไหลลงที่ลุ่มเสียหายหมด ดังนั้น จิตใจที่มีการกั้นการฝึกที่ดีอยู่ ก็ให้ประโยชน์อย่างมหาศาลเช่นกัน ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า “จิตที่ฝึกดีแล้ว นำความสุขมาให้ การฝึกจิตให้ดี ย่อมสำเร็จประโยชน์” ดังนี้ เป็นต้น

เราสังเกตดูแต่สัตว์พาหนะ เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย ก่อนที่เราจะเอามาใช้งาน ต้องฝึกเสียก่อน เมื่อฝึกดีแล้วเราจึงได้อาศัยแรงงานมันทำประโยชน์นานาประการ

ท่านทั้งหลายก็ทราบแล้ว จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีคุณค่ามากมายกว่ากันหลายเท่า ดูแต่พระพุทธองค์และพระอริยสาวก ได้เปลี่ยนภาวะจากปุถุชนมาเป็นพระอริยบุคคล จนเป็นที่กราบไหว้ของคนทั่วไป และท่านยังได้ทำประโยชน์อย่างกว้างขวางเหลือประมาณที่เราๆ จะกำหนด ก็เพราะพระองค์และสาวกได้ผ่านการฝึกจิตมาด้วยดีแล้วทั้งนั้น

จิตที่เราฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์แก่การประกอบอาชีพทุกอย่าง ยังเป็นทางให้รู้จักทำงานด้วยความรอบคอบ ไม่เป็นคนหุนหันพลันแล่น ทำให้ตนเองมีเหตุผล และได้รับความสุขตามสมควรแก่ฐานะ

การฝึกจิตมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน แต่วิธีที่เห็นว่ามีประโยชน์และเหมาะสมที่สุด ใช้ได้กับบุคคลทั่วไป วิธีนั้นเรียกว่า **อานาปานสติภาวนา คือ มีสติจับอยู่ที่ลมหายใจ เข้าและหายใจออก** ที่สำนึกนี้ให้กำหนดลมที่ปลายจมูกโดยภาวนาว่า พุทฺโธ ในเวลาเดินจงกรม และนั่งสมาธิ ก็ภาวนาบทนี้ จะใช้บทอื่นหรือจะกำหนดเพียงการเข้าออกของลมก็ได้ แล้วแต่สะดวก ข้อสำคัญอยู่ที่ว่าพยายามกำหนดลมเข้าออกให้ทันเท่านั้น การเจริญภาวนาบทนี้จะต้องทำติดต่อกันไปเรื่อยๆ จึงจะได้ผล ไม่ใช่ทำครั้งหนึ่งแล้วหยุดไปตั้งอาทิตย์สองอาทิตย์ หรือตั้งเดือนจึงทำอีก อย่างนี้ไม่ได้ผล พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า *ภาวิตา พหุลีกตา* อบรมกระทำให้มาก คือ ทำบ่อยๆ ติดต่อกันไป

การฝึกจิตใหม่ๆ เพื่อให้ได้ผล ควรเลือกหาที่สงบ ไม่มีคนพลุกพล่าน เช่น ในสวนหลังบ้านหรือต้นไม้ที่มีร่มเงาดีๆ แต่ถ้าเป็นนักบวชควรแสวงหาเรือนว่าง (กระท่อม) โคนไม้ ป่า ป่าช้า ถ้า ตามภูเขา เป็นที่บำเพ็ญเหมาะที่สุด เราจะอยู่ที่ใดก็ตาม ใช้สติกำหนดลมหายใจอย่างเดียว แม้จิตใจจะคิดไปเรื่องอื่น ก็พยายามดึงกลับมา ทั้งเรื่องอื่นๆ ทั้งหมด โดยไม่พยายามคิดถึงมัน รู้ให้ทันกับความคิดนั้นๆ เมื่อทำเข้าบ่อยๆ จิตจะสงบลงเรื่อยๆ เมื่อจิตสงบตั้งมั่นแล้ว ถอยจิตนั้นมาพิจารณาร่างกาย ร่างกายคือ ชั้นที่ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หาตัวตนไม่ได้ มีแต่ธรรมชาติไหลไปตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น สิ่งทั้งปวงตกอยู่ในลักษณะที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนี้ ความยึดมั่นต่างๆ จะน้อยลงๆ เพราะเรารู้เท่าทันมัน เรียกว่า เกิดปัญญาขึ้น

## ปัญญาเกิด

เมื่อเราใช้จิตที่ฝึกดีแล้วพิจารณารูปนามอยู่อย่างนี้ ให้ความแจ่มแจ้งชัดว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญารู้เท่าทันสภาพความเป็นจริงของสังขารก็เกิด เป็นเหตุให้เราไม่ยึดถือหรือหลงไหล เมื่อเราได้อะไรมากก็มีสติ ไม่ดีใจจนเกินไป เมื่อของสูญหายไป ก็ไม่เสียใจจนเกิดทุกข์เวทนาเพราะรู้เท่าทัน เมื่อประสบความเจ็บไข้หรือได้รับทุกข์อื่นๆ ก็มีการยับยั้งใจ เพราะอาศัยจิตที่ฝึกมาดีแล้ว เรียกว่ามีที่พึ่งทางใจเป็น



อย่างดี สิ่งเหล่านี้เรียกว่าเกิดปัญญาขึ้นตามความเป็นจริง ที่จะเกิดปัญญา เพราะ  
มีสมาธิ สมาธิจะเกิดเพราะมีศีล มันเกี่ยวโยงกันอยู่อย่างนี้ไม่อาจแยกออกจากกัน  
ไปได้

สรุปได้ความดังนี้ อากการบังคับตัวเองให้กำหนดลมหายใจ ข้อนี้เป็น *ศีล* การกำหนด  
ลมหายใจได้และติดต่อกันไปจนจิตสงบ ข้อนี้เรียกว่า *สมาธิ* การพิจารณากำหนดรู้  
ลมหายใจ ว่าไม่เที่ยง หนได้ยาก มิใช่ตัวตน แล้วรู้การปล่อยวาง ข้อนี้เรียกว่า *ปัญญา*  
การทำอานาปานสติภาวนาจึงกล่าวได้ว่าเป็นการบำเพ็ญทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ไปพร้อมกัน  
และเมื่อทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้ครบ ก็ชื่อว่าได้เดินทางตามมรรคมืองค์แปด ที่พระพุทธองค์  
ตรัสว่าเป็นทางสายเอก ประเสริฐกว่าทางทั้งหมด เพราะจะเป็นการเดินทางเข้าถึง  
พระนิพพาน เมื่อเราทำตามทีกล่าวมานี้ ชื่อว่าเป็นการเข้าถึงพุทธธรรมอย่างถูกต้อง  
ที่สุด

## ผลจากการปฏิบัติ

เมื่อเราปฏิบัติตามที่กล่าวมาข้างต้นแล้วนั้น ย่อมมีผลปรากฏตามระดับจิตของผู้ปฏิบัตินั้นๆ ซึ่งแบ่งเป็น ๓ พวก ดังต่อไปนี้

ก. สำหรับสามัญชนผู้ปฏิบัติตาม ย่อมทำให้เกิดความเชื่อในคุณพระรัตนตรัย  
ถือเอาเป็นที่พึ่งได้ ทั้งเชื่อตามผลกรรมว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว จะทำให้ผู้นั้นมีความสุข  
ความเจริญยิ่งขึ้น เปรียบเหมือนได้กินขนมที่มีรสหวาน

ข. สำหรับพระอริยบุคคลชั้นต่ำ ย่อมมีความเชื่อในคุณพระรัตนตรัยแน่นแฟ้น  
ไม่เสื่อมคลาย เป็นผู้มึจิตใจผ่องใส ดิ่งสู่निพพาน เปรียบเหมือนคนได้กินของหวาน  
ซึ่งมีทั้งรสหวานและมัน

ค. สำหรับท่านผู้ได้บรรลุอรหัตตผล ย่อมมีความหลุดพ้นจากห้วงทุกข์ทั้งปวง  
เพราะเป็นพุทธะแล้ว พ้นจากโลก อยู่จบพรหมจรรย์ เปรียบเหมือนได้กินของหวานที่มี  
ทั้งรสหวาน มัน และหอม

เราท่านทั้งหลายได้มีโอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา เป็นการยากแท้  
ที่สัตว์หลายล้านตัวไม่มีโอกาสอย่างเรา จงอย่าประมาท รีบสร้างบารมีให้แก่ตนด้วย  
การทำดี ทั้งขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้นสูง อย่าปล่อยให้เวลาเสียไปโดยเปล่าปราศจาก  
ประโยชน์เลย

ฉะนั้น ควรจะทำตนให้เข้าถึงพุทธธรรมเสียแต่วันนี้ ขอฝากภาษิตว่า “เที่ยงทางเวียง  
เหิงนานมันลิคำ เมาน่าต่าบักหว่ามันลิซำคำทาง”

## ๓๘

### ทำใจให้เป็นบุญ

โอกาสที่พวกเราจะได้มารวมกันแต่ละครั้งนี้ก็ลำบากนะ นับว่าเป็นมงคลอันหนึ่ง ที่ได้มาถวายสังฆทานและได้มาฟังธรรมที่วัดหนองป่าพง เมื่อคืนคงได้ฟังหลายกัณฑ์ ละมั้งนี่ อาตมาได้ขอโอกาสแก่พระสงฆ์ทั้งหลายและญาติโยมแล้ว ให้พระสงฆ์ทำ ฐุระแทน กำลังมันน้อย ทุกวันนี้ลมมันน้อย เสียงมันก็น้อย ทำไมมันจึงน้อย มันจะหมด นะแหละ น้อยๆ ลง เดียวก็หมดแหละ มาที่นี้นับเป็นโชคดีที่ยังเห็นตัวเห็นตนอยู่นะ ถ้านานๆ ไป มันจะไม่ได้เห็นแล้ว จะเห็นก็แต่วัดเท่านั้นแหละ ต่อจากนี้ให้ตั้งใจ ฟังธรรม

ระยะเวลานี้พวกเราแสวงบุญกันมาก มีคนแสวงบุญกันมากทุกแห่ง ที่ไหนที่ไหน ก็มาผ่านวัดป่าพง ที่จะไปก็ผ่านที่นี่ ที่ไม่ผ่านกลับมาก็ต้องผ่าน ทอดผ้าป่าทอดกฐิน ทุกครั้ง ถ้าขาไปไม่พบ ขากลับก็ต้องมาผ่าน ก็คือต้องผ่านทั้งนั้น วัดป่าพงจึงเป็นเมืองผ่าน ผ่านไปชั่วคราว ผ่านไปผ่านมา บางคนที่มีธุระรีบร้อนก็ไม่ได้พบกัน ไม่ได้พูดกัน พวกเรา โดยมากก็มาแสวงหาบุญกัน แต่ทำไมไม่เคยเห็นญาติโยมที่แสวงหาการละบาป มีแต่แสวง บุญเรื่อยไป ไม่รู้จะเอาบุญไปไว้ตรงไหนก็ไม่รู้

ผ้าสกปรกไม่ฟอก แต่อยากจะรับน้ำย้อมนะ นี่มันเป็นอย่างนั้น คำสอนของพระท่านพูดไปโดยตรงง่าย ๆ แต่มันยากกับคนที่จะต้องปฏิบัติ ยากเพราะคนไม่รู้ เพราะคนรู้ไม่ถึง มันจึงยาก ถ้าคนรู้ถึงแล้ว มันก็ง่ายขึ้นนะ อาตมาเคยสอนว่าเหมือนกันกะรูมีรูอันหนึ่ง ถ้าเราเอามือล้วงเข้าไปไม่ถึง ก็นี้กว่ารูนี้มันลึก ทุกคนตั้งร้อยคนพันคน นี้กว่ารูมันลึก ก็เลยไปโทษรูว่ามันลึกเพราะล้วงไปไม่ถึง คนที่จะว่าแขนเราสั้น ไม่ค่อยมีร้อยก็ตั้งร้อยว่ารูมันลึกทั้งนั้น คนที่จะว่าไม่ใช่ แขนเรามันสั้น ไม่ค่อยมี

คนแสวงหาบุญเรื่อย ๆ ไป วันหลังต้องมาแสวงหาการละบาปกันเถอะ ไม่ค่อยจะมี นี่มันเป็นเสียอย่างนี้ คำสอนของพระท่านบอกไว้สั้น ๆ แต่คนเรามันผ่านไปๆ ฉะนั้น วัดป่าพงมันจึงเป็นเมืองผ่าน ธรรมะก็จึงเป็นเมืองผ่านของคน

ลัทธิพระปาปัสสะ อะกะระณะ

กุสะลัทธิสุปะสัมปะทา

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง

เอตัง พุทธฐานะสาสะนัง<sup>๑</sup>

ลัทธิพระปาปัสสะ อะกะระณะ การไม่กระทำบาปทั้งปวง นั่นนะ เอตัง พุทธฐานะสาสะนัง อันนี้เป็นหัวใจของพุทธศาสนา แต่เราข้ามไปโน้น เราไม่เอาอย่างนี้ การละบาปทั้งปวงน้อยใหญ่ ทางกายวาจาใจนะเป็นเลิศ ประเสริฐแล้ว เอตัง พุทธฐานะสาสะนัง อันนี้เป็นคำสอนของพระ อันนี้เป็นตัวศาสนา อันนี้เป็นคำสั่งสอนที่แท้จริง

ธรรมดาของเราจะ เวลาจะย้อมผ้า ก็จะต้องทำผ้าของเราให้สะอาดเสียก่อน อันนี้ไม่อย่างนั้นสิ เราไปเที่ยวตลาด เห็นสีมันสวยๆ ก็นี้กว่าสีนั้นสวยดี เราจะย้อมผ้าละ

---

<sup>๑</sup> คาทาโอวาทปาฏิโมกข์คาทาแรก เป็นหลักคำสอนสำคัญหรือคำสอนอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนามีทั้งหมด ๓ คาทา กิ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอรหันต์ ๑,๒๕๐ รูป ที่ไปประชุมโดยมิได้นัดหมาย ณ เวฬุวันาราม คินวันเพ็ญเดือน ๓ ที่เรียกกันว่า วันมาฆบูชา [อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมจากพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยูร ธมฺมปยุตฺโต) มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัดพิมพ์ ที่คำว่า โอวาทปาฏิโมกข์]

ไม่ดูผ้าของเรา จับสีขึ้นมา เห็นสีสวยๆ ก็เอามาย้อมผ้าอย่างนั้นแหละ เอามาถึง ก็เอามาย้อมเลย ผ้าของเรายังไม่ได้ฟอก ไม่สะอาด มันก็ยิ่งซีเหร่ไปกว่าเก่าเสียแล้ว เราคิดดูซิ กลับไปที่ เอาผ้าเซ็ดเท้าไปย้อม ไม่ต้องซักละนะ จะดีไหมนะ

ดูซิ นี่ละ พระพุทธเจ้าท่านสอนกันแบบนี้ เราข้ามกันไปหมด พวกท่านทำบุญ แต่ว่า ไม่พากันละบาป ก็เท่ากับว่ารูมันลึก ใครๆ ก็ว่ามันลึก ตั้งร้อยตั้งพันก็ว่ารูมันลึก คนจะว่า แขนมันสั้นนะไม่ค่อยจะมี มันต้องกลับ ธรรมะต้องถอยหลังกลับมาอย่างนี้ถึงจะมองเห็นธรรมะ มันต้องมุ่งหน้ากันไปอย่างนี้

บางทีก็พากันไปแสวงหาบุญกัน ไปรสบัสคันใหญ่ๆ สองคันสามคันพากันไป ไปกัน บางทีทะเลาะกันเสียบนรถก็มี บางทีกินเหล้าเมากันบนรถก็มี ถ้ามัวไปทำไม ไปแสวง บุญกัน ไปเอาบุญ แต่ไม่ละบาป ก็ไม่เจอบุญกันสักที มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ อันนี้ มันอยู่อย่างนี้ มันจะสะดุดเท้าเราใช่ไหม

ให้มองดูใกล้ๆ มองดูตัวเรา พระพุทธเจ้าท่านให้มองดูตัวเรา ให้สติสัมปชัญญะ อยู่รอบๆ ตัวเรา ท่านสอนอย่างนี้ บาปกรรมทำชั่วทั้งหลาย มันเกิดขึ้นทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ บ่อเกิดของบาปบุญคุณโทษก็คือกาย วาจา ใจ เราเอากาย วาจา ใจ มาด้วยหรือเปล่า วันนี้ หรือเอาไว้ที่บ้าน นี่ต้องดูอย่างนี้ ดูใกล้ๆ อย่าไปดูไกล เราดูกายของเราที่ ดูวาจา ดูใจของเรา ดูว่าศีลของเราบกพร่องหรือไม่ อย่างนี้ไม่ค่อยจะเห็นมี

โยมผู้หญิงเราก็เหมือนกันแหละ ล้างจานแล้วก็บ่น หน้าบูดหน้าเบี้ยวอยู่นั้นแหละ มัวไปล้างแต่จานให้มันสะอาด แต่ใจเราไม่สะอาด เห็นไหม ไปมองดูแต่จาน มองดูไกล เกินไปใช่ไหม สะอาดแต่จานเท่านั้นแหละ แต่ใจเราไม่สะอาด เรียกว่าเรามองข้ามตัวเอง ไม่มองดูตัวเอง ไปมองดูแต่อย่างอื่น จะทำความชั่วทั้งหลาย ก็ไม่เห็นตัวของเรา ไม่เห็นใจของเรา

ภรรยาที่ดี สามีนี่ดี ลูกหลานก็ดี จะทำความชั่วแต่ละอย่าง ก็ต้องมองโน้นมองนี้ แม่จะเห็นหรือเปล่า ลูกจะเห็นหรือเปล่า สามีนี่จะเห็นหรือเปล่า ภรรยาจะเห็นหรือเปล่า อะไรอย่างนี้ ถ้าไม่มีใครเห็นแล้วก็ตาม อันนี้มันดูถูกเจ้าของว่า คนไม่เห็นก็ทำดีกว่า

รีบทำเร็วๆ เดี่ยวคนจะมาเห็น แล้วตัวเราที่ทำน้ำมันไม่ใช่คนหรือ เห็นไหม น้ำมันมองข้ามกันไปเสียอย่างนี้ จึงไม่พบของดี ไม่พบธรรมะ ถ้าเรามองดูตัวของเรา เราก็จะเห็นตัวเรา จะทำชั่วเราก็รู้จัก ก็จะได้ห้ามเสียทันที จะทำความดีก็ให้ดูที่ใจ เพราะเราก็มองเห็นตัวของเรายู่แล้ว ก็จะมีรู้จักบาปรู้จักบุญ รู้จักคุณรู้จักโทษ รู้จักผิดรู้จักถูก อย่างนี้ก็ต้องรู้ลึก

นี่ถ้าไม่พูดก็ไม่รู้ เราโลกก็ไม่รู้ เราหลงก็ไม่รู้ อะไรๆ เราก็ไม่รู้ ไปมุ่งกันอย่างอื่นนี่เรียกว่าโทษของคนที่ไม่มองดูตัวของเรา ถ้าเรามองดูตัวของเรา เราก็จะเห็นชั่วเห็นดีทุกอย่าง อันนี้ดีก็จะได้เก็บไว้ แล้วเอามาปฏิบัติ เก็บดีมาปฏิบัติดีก็ทำตาม ความชั่วเก็บมาทำไม เก็บมาเพื่อเหวี่ยงทิ้ง

การละความชั่ว ประพฤติความดี นี่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา **สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง** การไม่ทำบาปทั้งทางกาย วาจา ใจ นั้นแหละถูกแล้ว เป็นคำสอนของพระถูกแล้ว สะอาดแล้วละที่นี้ ต่อนั้นไปก็ **กุสะลัสสุปะสัมปะทา** คือทำให้เป็นบุญเป็นกุศลคงรู้จักแล้ว เมื่อจิตเป็นบุญจิตเป็นกุศลแล้ว เราก็ไม่ต้องนั่งรถไปแสวงหาบุญที่ไหน ใช่ไหม นั่งอยู่ที่บ้าน เราก็จับบุญเอา ก็เรารู้จักแล้ว ไปแสวงหาบุญกันทั่วประเทศ แต่ไม่ละบาป กลับไปบ้านก็กลับไปเปล่าๆ ไปทำหน้าที่บุดหน้าเบี้ยวอย่างเก่าอยู่นั้นแหละ ไปล้างจานหน้าบุดอยู่นั้นแหละ ไปดูแต่จานให้มันสะอาด แต่ใจเราไม่สะอาด ไม่ค่อยจะดูกัน คนเรามันพ้นจากความดีไปเสียอย่างนี้ **คนเรานะมันรู้ แต่ว่ามันรู้ไม่ถึง เพราะไม่รู้ถึงใจของเรา หัวใจของพระศาสนาจึงไม่ผ่านเข้าหัวใจของเรา**

เมื่อจิตของเราเป็นบุญเป็นกุศลแล้ว มันก็จะสบาย นั่งยิ้มอยู่ในใจของเรานั้นแหละ แต่ที่หาเวลายิ้มได้ยากใช่ไหมนี้ เวลาที่เราชอบใจถึงยิ้มได้ใช่ไหม เวลาไม่ชอบใจละก็ยิ้มไม่ได้ จะทำยังไง ไม่สบายหรือสบายแล้ว คนเราต้องมีอะไรชอบใจเราแล้วจึงจะสบาย ต้องให้คนในโลกทุกคนพูดทุกคำให้ถูกใจเราหมดแล้วจึงจะสบายอย่างนั้นหรือ ถ้าเป็นอย่างนั้นเราจะสบายได้เมื่อไร

มีไหมใครจะพูดถูกใจเราทุกคน มีไหมนี้ แล้วเราจะเอาสบายได้เมื่อไร เราต้องอาศัยธรรมะนี้ ถูกก็ช่างไม่ถูกก็ช่างเถอะ เราอย่าไปหมยมันมัน จับดูแล้วก็วางเสีย

เมื่อใจมันสบายแล้วก็ยิ้มอยู่อย่างนั้นแหละ อะไรที่ว่ามันไม่ดีไม่พอใจของเรา เป็นบาป มันก็หมดไป มีอะไรดี มันก็คงต้องเป็นไปของมันอย่างนั้น

ละจิตละปริโยทปะพะงั เมื่อชำระบาปแล้ว มันก็หมดกังวล ใจก็สงบ ใจเป็นบุญ เป็นกุศล เมื่อใจเป็นบุญเมื่อใจเป็นกุศลแล้ว ใจก็สบาย สว่าง เมื่อจิตใจมันสว่างแล้ว ก็สบาย ใจสว่างใจโปร่งใส จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน มันก็สบาย เมื่อสบาย สงบแล้ว นั้นแหละคือคุณสมบัติของมนุษย์ที่แท้เต็มที่ ที่เราอยู่สบายนั้นแหละ

ที่นี้เกี่ยวกับสิ่งที่เราชอบใจ ถ้าเขาพูดชอบใจเราก็ยิ้ม ถ้าเขาพูดไม่ชอบใจเราก็หน้าบูด เมื่อไรใครจะพูดให้ถูกใจเราทุกๆ วันมีไหม แม้แต่ลูกในบ้านเราเคยพูดถูกใจเราไหม เราเคยทำให้พ่อแม่ถูกใจหรือเปล่า แน่ะ ไม่ใช่แต่คนอื่น แม้แต่หัวใจของเราเองก็เหมือนกัน บางทีคิดขึ้นมาไม่ชอบใจเหมือนกัน แล้วทำอะไร แน่ะ บางทีเดินไปตำหัวตอสะดุดปึก ฮี! มันอะไรละ ใครไปสะดุดมันละ จะไปว่าใครละ ก็ตัวเราทำเองนี่ จะทำยังไง ก็แต่ใจเราเองยังไม่ถูกใจตัวของเราเองให้เราคิดดูสิ มันเป็นอย่างนี้ละ มีบางอย่างเราก็ทำไม่ถูกใจเราเอง ก็ได้แต่ “ฮี!” ก็ไม่รู้จะไป “ฮี!” เอาใคร นี่ละมันไม่เที่ยงอย่างนี้

บุญในทางพุทธศาสนาคือการละบาป เมื่อละบาปแล้วมันก็ไม่มีบาป ไม่มีบาป มันก็ไม่ร้อน ไม่ร้อนมันก็เย็น จิตที่สงบแล้วนั้นจึงว่าเป็นกุศลจิต ไม่คิดโมโหมันก็ผ่อนคลาย ผ่องใสด้วยวิธีอะไร ก็ให้โยมรู้จักว่า แหมวันนี้ละ ใจมันดูเหลือเกิน ไปมองดูอะไร แม้แต่จะมองดูถ้วยในตู้ มันก็ไม่สบาย อยากจะทุบมันทิ้งให้หมดทุกใบเลย ไปดูอะไรก็ไม่ชอบใจไปเสียทั้งนั้น ดูใคร ดูเบ็ด ดูไก่ ดูสุนัข ดูแมว ไม่ชอบใจ แม้แต่พ่อแม่บ้านพูดขึ้นมาก็ไม่ชอบใจ เมื่อดูในใจของเราก็ไม่ชอบใจของเรา ที่นี้ก็ไม่รู้จะไปอยู่ตรงไหนแล้วละ ทำไมมันถึงได้เกิดความร้อนอย่างนี้ นั้นแหละที่เรียกว่าคนหมดบุญละ เตี่ยวันนี้เรียกคนตายว่าคนหมดบุญแล้ว ไม่ใช่อย่างนั้น คนที่ไม่ตายแต่หมดบุญมีเยอะ คือคนที่ไม่รู้จักบุญ ใจมันเป็นแต่บาปอยู่อย่างนั้น จึงสะสมแต่บาปอยู่

โยมไปทำความดี ก็เหมือนโยมอยากได้บ้านสวยๆ จะปลูกบ้านแต่ไม่ปรับที่มันเสียก่อน เตี่ยบ้านมันก็จะพังเท่านั้นเองใช่ไหม สถาปนิกไม่ดีนี่ อันนี้ก็ต้องทำเสียใหม่

พยายามใหม่ ใ้เราดูตัวของเรานะ ดูข้อบกพร่องของเรา ดูกาย ดูวาจา ดูใจของเรา กายเรานี้ก็มีอยู่แล้ว วาจาก็มีอยู่แล้ว ใจก็มีอยู่แล้ว จะไปหาที่ปฏิบัติที่ไหนเล่า ไม่ใช่ มันหลงหรือนี้ จะไปหาที่ปฏิบัติอยู่ในป่า วัดป่าพงสงบหรือ ไม่สงบเหมือนกัน ที่บ้านเรานั้นแหละมันสงบ

**ถ้าเรามีปัญญา ที่ไหนๆ มันก็สบาย มันสบายทั้งนั้น โลกทั้งหลายเขาถูกต้องของเขาหมดแล้ว** ต้นไม้ทุกต้นมันก็ถูกต้องตามสภาพของมันแล้ว ต้นยาวก็มี ต้นสั้นก็มี ต้นที่มันเป็นโพรงก็มี สารพันอย่างของเขาเป็นของเขาอยู่อย่างนั้น มีแต่ตัวเรานั้นแหละไปคิด เพราะไม่รู้เรื่อง เฮ้ ต้นไม้ที่มันยาวไป อ้ายต้นนี้มันสั้นไป อ้ายต้นนี้มันเป็นโพรง ต้นไม้ล่ะ เขาอยู่เฉยๆ เขาสบายกว่าเรา ฉะนั้น จึงไปเขียนคำโคลงไว้ที่ต้นไม้ดีกว่า ใ้ต้นไม้มันสอนเรา ใ้ทำอะไรบ้างหรือไม่ละ มาวันนี้ใ้ทำอะไรที่ต้นไม้ไปบ้างไหม ต้องเอาใ้ใ้ได้สักอย่างหนึ่งนะ

ต้นไม้หลายต้นมีทุกอย่างที่จะสอนเราใ้ได้ อย่างนี้เรียกว่าธรรมะมันมีอยู่ทุกสภาพ ตามธรรมชาติทุกอย่าง ใ้ใ้เข้าใจนะ อย่าไปติเสีว่ารูมันลึก ใ้ใจใ้ใหม่ ใ้หัวกมาดูแขนของเราสิ อ้อ แขนของเรามันสั้น อย่างนี้ก็สบาย เมื่อจะตรวจจก็ใ้รู้ว่ามันไม่ใ้ดีอย่างไร อย่าไปว่าแต่ว่ารูมันลึก ใ้ใ้ใจเสีบ้างอย่างนั้น

บุญกุศลใดๆ ที่เราใ้มันมีไว้ในใจแล้ว นั่นแหละมันเลิศ ที่ทำบุญกันวันนี้ก็ดี แต่ว่ามันไม่เลิศ จะสร้างถาวรวัตถุอะไรก็ดี แต่ว่ามันไม่เลิศ ถ้าสร้างใ้ใ้เป็นบุญ นั่นแหละมันจึงเลิศ มานั่งที่นี้ก็สบาย กลับไปบ้านก็สบาย ใ้มันเลิศ ใ้มันเป็นบุญใ้วันนะ อันนี้มันเป็นเพียงตัววัตถุ เป็นกระพี้ของแก่น แต่ที่แก่นมันจะมีใ้ใ้ใ้ต้องอาศัยกระพี้ มันเป็นเสีอย่างนั้น แก่นมันต้องอาศัยกระพี้ มีกระพี้จึงมีแก่น ใ้ใ้ใจอย่างนั้น ทุกอย่างก็เหมือนกันฉนั้น

ถ้าเรามีปัญญาแล้ว มองดูที่ไหนๆ มันก็เห็นธรรมะทั้งนั้น ถ้าคนขาดปัญญาแล้ว มองไปเห็นสิ่งใ้ว่าดี ก็อาจกลายเป็นใ้ไม่ดี ความใ้ดีมันอยู่ที่ไหน มันก็อยู่ที่ใจของเรา นี้แหละ ตามันเปลี่ยน จิตใจมันก็เปลี่ยน อะไรๆ มันก็เปลี่ยนไปทั้งนั้น สามิภรรยา



เคยพูดกันสบายๆ เอาหูฟังได้ อีกวันหนึ่งใจมันไม่ค่อยดี ใครพูดอะไร มันก็ไม่เข้าท่า ไม่รับทั้งนั้น มันไม่เอาทั้งนั้นแหละ ไซ้ใหม่ ใจมันไม่ดี ใจมันเปลี่ยนไปเสียแล้ว มันเป็นเสียอย่างนั้น ฉะนั้น การละความชั่ว ประพฤติความดี จึงไม่ต้องไปหาที่อื่น

ถ้าใจมันไม่ดีขึ้นมาแล้ว อย่าไปมองคนโน้น หรือไปตำคนโน้นว่าคนนี้ ให้ดูใจของเราว่า ใครเป็นผู้พูดอะไร ทำไมมันถึงเป็นอย่างนี้ จิตใจทำไมมันเป็นอย่างนี้ ฉะนั้นให้เข้าใจว่า ลักษณะทั้งหลายนี้มันไม่เที่ยง ความรักมันก็ไม่เที่ยง ความเกลียดมันก็ไม่เที่ยง

“เราเคยรักลูกบ้างไหม” ถามอย่างนี้ก็ได้

“รัก เคยรัก” อาตมาตอบแทนเอง

“เคยเกลียดบ้างไหม”

ตอบแทนเลยนะนี้ “บางทีก็เกลียดมัน”

“ทิ้งมันได้ไหม”

“ทิ้งไม่ได้”

“ทำไม”

ลูกคนไม่เหมือนลูกกระสุน ลูกกระสุนยิงไปข้างนอก ลูกคนยิงไปข้างมาโดนที่ใจเราดี ก็มาถูกตัวนี้ ชั่วก็มาถูกตัวนี้ อย่างนี้เรียกว่ามันเป็นกรรม ลูกเรานั้นแหละ มีคนดีมีคนชั่ว ทั้งดีทั้งชั่วก็เป็นลูกเราทั้งนั้น เขาเกิดมาแล้วดูสิ คนที่ไม่ดีขนาดไหน ก็ยังรัก เกิดมาเป็นโรคโปลิโอ ขาเป่ ดูสิ รักคนนั้นกว่าเขาแล้ว จะออกไปจากบ้าน เพราะรักคนนี่จึงต้องสั่งว่า ดูน้องคนนี้ด้วยเถิด เมื่อจะตายจากไปก็สั่งไว้ให้ดู ให้ดูคนนี่ ดูลูกฉันคนนี่ มันไม่แข็งแรง ยิ่งรักมันมาก ถ้าเป็นผลไม้ มันเน่าละก็เหวี่ยงเข้าป่าไปเลย ไม่เสียตาย แต่คนเน่ายิ่งเสียตาย มันลูกเรานี้ ทำอย่างไรเล่า นี่ให้เข้าใจเสียอย่างนี้

ฉะนั้น จงทำใจไว้เสียดีกว่านะ รักครึ่งซังครึ่ง อย่าทิ้งมันสักอย่าง ให้มันอยู่รวมๆ กัน ของๆ เรา นี่คือการกรรม กรรมนั้นละเป็นของเก่าของเราละหนอ นี่มันก็สมกันกับเจ้าของ

เขาคือกรรมก็ต้องสวैयाไป ถ้ามันทุกข์ใจเข้ามาเติมที่ ก็ “ฮี้” กรรมนะกรรม ถ้ามันสบายใจดี ก็ “ฮี้” กรรมนะ

บางทีอยู่ที่บ้านทุกข์ ก็อยากหนีไปนะ มันวุ่นวาย ถ้ามันวุ่นวายเข้าจริง ๆ บางทีอยากผูกคอตายก็มี กรรมเราต้องยอมรับมันอย่างนี้เรื่อย ๆ ไป สิ่งที่ไม่ดีก็ไม่ต้องทำละซีเท่านี้ก็พอมองเห็นเจ้าของแล้วใช่ไหม พอมองเห็นเจ้าของแล้วนะ นี่เรื่องการพิจารณาสำคัญอย่างนี้

เรื่องการภาวนา อารมณ์ที่เรียกว่าภาวนา เขาเอา พุทโธ ธัมโม สังโฆ มาภาวนา ทำกรรมฐานกัน แต่เราเอาสั้นกว่านั้น

เมื่อรู้สึกหัวใจมันหงุดหงิด ใจไม่ดี โกรธ เราก็ร้อง “ฮี้” เวลาใจดีขึ้นมาก็ร้อง “ฮี้” ว่ามันไม่เที่ยงดอก ถ้ามันรักคนนั้นขึ้นมาในใจก็ “ฮี้” ถ้ามันจะโกรธคนนั้นขึ้นมา ก็ “ฮี้”

เข้าใจไหม ไม่ต้องไปดูลึก ไม่ต้องไปดูพระไตรปิฎกหรอก ใจ “ฮี้” นี้เรียกว่ามันไม่เที่ยง ความรักนี้มันก็ไม่เที่ยง ความชังมันก็ไม่เที่ยง ความดีมันก็ไม่เที่ยง ความชั่วมันก็ไม่เที่ยง มันเที่ยงอย่างไรเล่า มันจะเที่ยงตรงไหน

มันเที่ยงก็เพราะของเหล่านั้นมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น คือมันเที่ยงอย่างนี้ มันไม่แปรเป็นอย่างอื่น มันเป็นอย่างนั้น นี้เรียกว่าความเที่ยง เที่ยงก็เพราะว่ามันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น ไม่ได้แปรเป็นอย่างอื่น เดียวมันก็รัก เดียวมันก็ชัง มันเป็นของมันอยู่อย่างนี้ นี่คือมันเที่ยงอย่างนี้ จึงจะบอกว่าเมื่อความรักเกิดขึ้น เราก็บอก “ฮี้” มันไม่เปลืองเวลาดี ไม่ต้องว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ถ้าโยมชี้เกียดภาวนามาก ง่ายๆ ดูกว่า คือ ถ้ามันเกิดมีความรักขึ้นมา มันจะหลงก็ร้อง “ฮี้” เท่านี้แหละ อะไรวะ มันก็ไม่เที่ยงทั้งนั้น มันเที่ยงก็เพราะมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เห็นเท่านี้ก็เห็นแก่นของธรรมะ คือสังขารธรรม

อันนี้ถ้าเราภา “ฮี้” กันบ่อยๆ ค่อยๆ ททยอยไป อุปาทานก็จะน้อยไป น้อยไปอย่างนี้แหละ ความรักนี้ฉันก็ไม่ติดใจ ความชังฉันก็ไม่ติดใจ อะไรวะ ฉันก็ไม่ติดใจ

ทั้งนั้น อย่างนี้จึงจะเรียกว่าไม่เชื่ออะไรทั้งนั้น เชื่อสักธรรมอย่างเดียว รู้ธรรมะเท่านี้ ก็พอแล้วโยม จะไปดูที่ไหนอีกเล่า

วันนี้มีโชคด้วย ได้ตัดทั้งเทพภายนอกภายใน เข้าหูตรงนี้ก็ตัดเข้าตรงนี้ก็ได้อะ เทพนั้นก็จะได้มีทั้งสองอย่าง ถ้าโยมทำไม่ได้แบบนี้ ก็ไม่ค่อยจะดีเสียละคระมังนะ ไม่ต้องมาวัดป่าพงอีกละคระมัง นี่ข้างในก็ตัด ข้างนอกก็ตัด แต่ว่าเทพนี่มันไม่ค่อยสำคัญดอก เทพในใจนี่มันสำคัญกว่า เทพอันนี้มันเสื่อมได้ ซ้อมมาแล้วมันก็เสื่อมได้ เทพภายในของเรานี้นะ เมื่อมันถึงใจแล้ว มันดีเหลือเกินนะโยม มันมีอยู่ตลอดเวลา ไม่เปลืองถ่านไปอัดอยู่ในป่า พุดอยู่นั่นแล้ว ในวันในพรุ่งนี้ให้มันรู้อยู่อย่างนั้นแหละ มันรู้ว่าอะไร ภาวนาพุทโธ พุทโธ ต้องรู้อย่างนั้น เข้าใจกันแล้วหรือยัง เข้าใจให้ถึงนะ ถ้ามันเข้าใจ ถ้ามันถูกอารมณ์ปั๊บ รู้จักแล้วละก็หยุดเลย ฟังเข้าใจนะ ถ้ามันโกรธขึ้นมาถือว่า “ฮึ” พอแล้ว ระวังเลย ถ้ามันยังไม่เข้าใจก็ติดตามเข้าไปดู ถ้ามันเข้าใจแล้ว เช่นว่าพ่อบ้าน โกรธให้แม่บ้าน แม่บ้านโกรธให้พ่อบ้าน โกรธขึ้นมาในใจก็ร้อง “ฮึ” มันไม่เที่ยง

เอาละ เทศน์ให้ฟังก็พอสมควร พอได้แล้วนะ ที่พอแล้วก็คือมันสบายแล้ว เรียกว่าสงบแล้ว เอาละพอนะ.

## ๓๙

### บ้านที่แท้จริง

---

บัดนี้ขอให้โยมขยายจงตั้งใจฟังธรรมะ ซึ่งเป็นโอวาทขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยเคารพต่อไป

ให้โยมตั้งใจว่า ในเวลานี้ปัจจุบันนี้ ซึ่งอาตมาจะได้ให้ธรรมะ ให้โยมตั้งใจเสมือนว่า พระพุทธเจ้าของเรา นั้นตั้งอยู่ในที่เฉพาะหน้าของโยม จงตั้งใจให้ดี กำหนดจิตให้เป็นหนึ่ง หลับตาให้สบาย น้อมเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาไว้ที่ใจ เพื่อเป็นการแสดงความเคารพต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

อาตมาไม่มีอะไรฝากโยมด้วยสิ่งของที่จะเป็นแก่นเป็นสาร นอกจากธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น และเป็นของฝากที่เป็นชิ้นสุดท้าย ขอให้โยมจงตั้งใจรับให้โยมทำความเข้าใจว่า พระพุทธเจ้าของเรา นั้น ถึงแม้จะเป็นผู้มีบุญวาสนาบารมีมาก ก็หลีกเลี่ยงหนีความทุกข์พลภาพไปไม่ได้ อายุถึงวัยนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าของเราท่าน ก็ปลง ปลงอายุสังขาร คำว่า “ปลง” นี้ ก็คือว่า ให้ปล่อยวาง อย่าไปห่วงไว้ อย่าไปหิวไว้ อย่าไปแบกไว้ ให้โยมยอมรับเสียว่าสังขารร่างกายนี้ ถึงแม้ว่ามันจะเป็นอย่างไรก็ตามมันถ่อย เราก็ได้อาศัยสังขารร่างกายนี้มาตั้งแต่กำเนิดขึ้นมาจนถึงวัยเฒ่าแก่ปานนี้ก็พอแล้ว

---

บรรยายแก่คุณยายสงวน เจนพาณิชย์

ก็เปรียบประหนึ่งว่า เครื่องใช้ไม้สอยของเราต่างๆ ที่อยู่ในบ้าน ซึ่งเราเก็บงำไว้นานแล้ว เช่น ถ้วยโถโอจาน บ้านช่องของเราเนี่ย เบื้องแรกมันก็สดใส่ใหม่สะอาดดี เมื่อเราใช้มันมาจนบัดนี้ มันก็ทรุดโทรมไป บางวัตถุก็แตกไปบ้างหายไปบ้าง ซึ่งที่มันเหลืออยู่นี้ก็แปรไป เปลี่ยนไป ไม่คงที่ มันก็เป็นอย่างนั้น แม้ว่าอวัยวะร่างกายของเรานี้ก็เหมือนกัน ตั้งแต่เริ่มเกิดมาเป็นเด็กเป็นหนุ่มมันก็แปรมา เปลี่ยนมาเรื่อยๆ มาจนบัดนี้แล้ว ก็เรียกว่า แก่ นี่คือการยอมรับเสีย พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า สังขารนี้ไม่ใช่ตัวของเรา ทั้งในตัวเรานี้ก็ดี กายเรานี้ก็ดี นอกกายนี้ก็ดี มันเปลี่ยนไปอยู่อย่างนั้น ให้โยมพิจารณาดูให้มันชัดเจน

อันนี้แหละ ทั้งก่อนที่เราจะอยู่ ที่เราอนอยู่ที่นี่ ที่มันกำลังทรุดโทรมอยู่นี้ นี่แหละคือสังขารม สังขารมคือความจริง ความจริงอันนี้เป็นสังขารม เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่แน่นอน เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้มองมัน ให้พิจารณามัน ให้ยอมรับมันเสีย มันก็เป็นสิ่งที่ควรจะยอมรับ ถึงแม้ว่ามันจะเป็นอย่างไร อะไรก็ตามที่เถอะ พระพุทธองค์ท่านก็ทรงสอนว่า **เมื่อเราถูกคุมขังในตารางก็ดี ก็ให้ถูกคุมขังเฉพาะกายอันนี้เท่านั้น แต่ใจอย่าให้ถูกขัง** อันนี้ก็เหมือนกันจั้นนั้น เมื่อร่างกายมันทรุดโทรมไปตามวัย โยมก็ยอมรับเสียให้มันทรุดไป ให้มันโทรมไปเฉพาะร่างกายเท่านั้น เรื่องจิตใจนั้นเป็นคนละอย่างกัน ก็ทำจิตใจให้มีกำลัง ให้มีพลังเพราะเราเข้าไปเห็นธรรมว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมันก็เป็นอย่างนั้น มันต้องเป็นอย่างนั้น พระพุทธองค์ท่านก็สอนว่า ร่างกายจิตใจนี้มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น มันจะเป็นของมันอยู่อย่างนั้น มันจะไม่เป็นไปอย่างอื่นคือเริ่มเกิดขึ้นมาแล้วก็แก่ แก่มาแล้วก็เจ็บ เจ็บมาแล้วก็ตาย อันนี้เป็นความจริงเหลือเกิน ซึ่งคุณยายก็พบอยู่ในปัจจุบันนี้ มันก็เป็นสังขารมอยู่แล้ว ก็มองดูมันด้วยปัญญาให้เห็นมันเสียเท่านั้น

ถึงแม้ว่าไฟมันจะมาไหม้บ้านของเราก็คงตาม ถึงแม้ว่าน้ำมันจะท่วมบ้านของเราก็คงตาม ก็ให้มันเป็นเฉพาะบ้านเฉพาะเรือน ถ้าไฟมันไหม้ ก็อย่าให้มันไหม้หัวใจเรา ถ้าไฟมันท่วมก็อย่าให้มันท่วมหัวใจเรา ให้มันท่วมแต่บ้าน ให้มันไหม้แต่บ้าน ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่นอกกายของเรา ส่วนจิตใจของเรานั้น ให้มันมีการปล่อยวาง เพราะในเวลาเนี่ยมันสมควรแล้ว มันสมควรที่จะปล่อยแล้ว

ที่โยมเกิดมานี้ก็กินมาแล้วใช้ไหม ตาก็ได้ดูรูปสีแสงต่างๆ ตลอดหมดแล้วทั้งอวัยวะ  
ทุกชิ้นทุกส่วน หูก็ได้ฟังเสียงอะไร ทุกๆ อย่างหมดแล้ว อะไรทุกอย่างก็ได้รับมามากๆ  
ทั้งนั้นแหละ และมันก็เท่านั้นแหละ จะรับประทานอาหารที่อร่อยๆ มันก็เท่านั้น  
รับประทานสิ่งที่ไม่อร่อย มันก็เท่านั้น ตาจะดูรูปสวยๆ มันก็เท่านั้น หรือดูรูปที่ไม่สวย  
มันก็เท่านั้น หูได้ฟังเสียงที่ไม่ไพเราะ มันก็เท่านั้นแหละ

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงบอกว่า ทั้งคนร่ำรวย ทั้งคนยากจน ทั้งผู้ใหญ่  
ทั้งเด็ก ตลอดทั้งเดียรัจฉานทั้งหมดด้วย ซึ่งเกิดขึ้นมาในสกลโลกอันนี้ มันไม่มีอะไร  
จะยั่งยืน จะต้องผลัดไปเปลี่ยนไปตามสภาวะของมัน

อันนี้เป็นสภาวะความจริงที่เราจะแก้ไขอย่างไร เพื่อจะให้มันไม่เป็นอย่างนั้น  
ไม่ได้ แต่ก็มีทางแก้ไขอยู่ว่า **พระพุทธองค์ท่านให้พิจารณาสังขารร่างกายนี้ที่เดียว  
เท่านั้น ให้พิจารณาจิตใจนี้ด้วยว่า ทั้งสองอย่างนี้มันไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา มันเป็นของ  
สมมุติ** เช่น บ้านของคุณยายนี้ก็เป็นของสมมุติว่าเป็นของคุณยายเท่านั้น จะเอาติดตาม  
ไปที่ไหนก็ได้ สมบัติพัสดุนั้นสมมุติว่าเป็นของคุณยายเท่านั้น มันก็ตั้งอยู่เท่านั้น  
จะเอาไปที่ไหนก็ได้ ลูกหลานบุตรธิดาทั้งหลายทั้งปวงนั้น เขาสมมุติว่าเป็นลูก  
เป็นหลานของคุณยาย มันก็เรื่องสมมุติทั้งนั้น มันก็เป็นอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่ใช่เรา  
เราคนเดียว มันเป็นกันทั้งโลก ถึงแม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านก็เป็นอย่างนี้  
พระอรหันต์สาวกทั้งปวงท่านก็เป็นอย่างนี้ แต่ท่านยอมรับ ยอมรับว่าสังขารร่างกายนี้  
มันเป็นของมันอยู่อย่างนี้ จะเป็นอย่างอื่นไม่ได้ มันจะต้องเป็นอย่างนี้

ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงให้พิจารณาดูสังขารร่างกาย ตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมา  
บนศีรษะ ตั้งแต่ศีรษะลงไปหาปลายเท้า ดูซิว่ามันมีอะไรบ้าง อะไรเป็นของสะอาดใหม่  
เป็นของเป็นแก่นสารใหม่ มีแต่มันทรุดเรื่อยมาอย่างนี้ ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงสอน  
ให้เห็นสังขารว่า ของที่ไม่ใช่ของเรามันก็เป็นอย่างนี้ จะให้มันเป็นอย่างไรละ อันนี้  
มันถูกแล้ว **ถ้าโยมมีความทุกข์ โยมก็คิดผิดเท่านั้นแหละ** ไปเห็นสิ่งที่มันถูกอยู่โดย  
ความเห็นผิด มันก็ขวางใจเท่านั้น

เหมือนน้ำในแม่น้ำที่มันไหลลงไปในทางที่ลุ่ม มันก็ไหลไปตามสภาพอย่างนั้น อย่างแม่น้ำอยุธยา แม่น้ำมูล แม่น้ำอะไรๆ ก็ตามเถอะ มันก็ต้องมีการไหลลงไปทางใต้ทั้งนั้นแหละ มันไม่ไหลขึ้นไปทางเหนือหรอก ธรรมดามันเป็นอย่างนั้น สมมุติว่า บุรุษคนหนึ่งไปยืนอยู่ริมฝั่งแม่น้ำ แล้วก็มองดูกระแสของแม่น้ำที่ไหลเชี่ยวไปทางใต้ แต่บุรุษนั้นมีความคิดผิด อยากจะให้น้ำมันไหลขึ้นไปทางเหนืออย่างนี้เป็นต้น เขาก็เป็นทุกข์ เขาคนนั้นจะไม่มีความสะดวกเลย ถึงแม่จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน

เขาก็ไม่มีความสงบ เพราะอะไรละ เพราะบุรุษนั้นคิดผิด คิดทวนกระแส น้ำ คิดอยากจะไปให้น้ำไหลขึ้นไปทางเหนือ ความจริงนั้น น้ำมันจะไหลขึ้นไปทางเหนือ นั้นไม่ได้ มันจะต้องไหลไปตามกระแสของมันเป็นธรรมดาอยู่อย่างนั้น เมื่อเป็นอย่างนี้ บุรุษนั้นก็ไม่ได้สบายใจ ทำไม่ถึงไม่สบายใจ ก็เพราะบุรุษนั้นคิดไม่ถูก พิจารณาไม่ถูก ดำริไม่ถูก เพราะเขามีความเห็นผิด เป็นมิจฉาทิฎฐิ ถ้าเป็นสัมมาทิฎฐิแล้ว ก็ต้องเห็นว่า น้ำก็ต้องไหลไปตามกระแสของมัน คือไหลไปทางใต้ ที่จะให้ไหลไปทางเหนือ นั้นมันเป็นความเห็นผิด มันก็มีความกระทบกระทั่งตะขิดตะขวงใจอยู่อย่างนั้น จนกว่าบุรุษคนนั้นจะมาพิจารณาคิดกลับเห็นว่าน้ำธรรมดา มันก็ต้องไหลไปทางใต้อย่างนี้ เป็นเรื่องของมันอยู่อย่างนี้

อันนี้เป็นสังขารอย่างหนึ่งซึ่งเราจะเอามาพิจารณาว่า เออ...อันนี้มันก็เป็นความจริงอย่างนั้น แม่น้ำที่มันไหลไปทิศใต้ มันก็เหมือนชีวิตร่างกายของยายอยู่ เดี่ยวนี้แหละ เมื่อมันหนุ่มแล้วมันก็แก่ เมื่อมันแก่แล้วก็มันไปตามเรื่องของมัน อันนี้เป็นสังขาร อย่าไปคิดว่าไม่ยากให้มันเป็นอย่างนั้น อย่าไปคิดอย่างนั้น เรื่องอันนี้ ไม่ใช่ที่เราจะมีอำนาจไปแก้ไขมัน พระพุทธเจ้าท่านให้มองตามรูปมัน มองตามเรื่องของมัน เห็นตามสภาพของมันเสียว่ามันเป็นอย่างนั้นเท่านั้น เราก็ปล่อยมันเสีย เราก็วางมันเสีย เอาความรู้สึกนี้เองเป็นที่พึ่ง ให้ภาวนาว่า พุทโธ พุทโธ ถึงแม้ว่าจะเห็นตเห็นอัย ก็ตามเถอะ ให้โยมทำจิตให้อยู่กับลมหายใจ หายใจออกยาวๆ ลมเข้ามายาวๆ หายใจออกไปยาวๆ แล้วก็ตั้งจิตขึ้นใหม่แล้วก็กำหนดว่า พุทโธ พุทโธ

โดยปกติถึงแม้ว่ามันจะเหนื่อยมากเท่าไร ก็ยังกำหนดลมเข้าไปให้ละเอียด ละเอียด เข้าไปมากเท่านั้นทุกครั้ง เพื่ออะไร เพื่อจะต่อสู้กับเวทนา เมื่อมันกำลังเหน็ดเหนื่อย ก็ให้โยมหยุดความคิดทั้งหลาย ให้โยมหยุดคิดอะไรๆ ทั้งปวงเสีย ให้เอาจิตมารวมอยู่ที่จิต แล้วเอาจิตให้รู้จักลม ภาวนา พุทโธ พุทโธ ปล่อยวางข้างนอกให้หมด อย่าไปเกาะกับลูก อย่าไปเกาะกับหลาน อย่าไปเกาะกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวงทั้งนั้น ให้ปล่อย ให้เป็นอันเดียว รวมจิตลงที่อันเดียว ดูลม ให้กำหนดลม เอาจิตนั้นแหละไปรวมอยู่ที่ลม คือให้รู้ที่ลมในเวลานั้น ไม่ต้องไปรู้อะไรมากมาย กำหนดให้จิตมันนุ่มไปๆ ละเอียดไปๆ เรื่อยๆ ไป จนกว่าจะมีความรู้สึกน้อยๆ มันจะมีความตื่นอยู่ในใจมากที่สุด

อันนี้เวทนาที่เกิดขึ้นมาจะค่อยๆ ระวังไปๆ ผลที่สุด เราก็ดูลมเหมือนกับญาติมาเยี่ยมเรา เราก็จะตามไปส่งญาติขึ้นรถลงเรือ เราก็ตามไปถึงท่าเรือ ไปถึงรถเราก็ส่งญาติ เราขึ้นรถ เราก็ส่งญาติเราลงเรือ เขาก็ติดเครื่องเรือเครื่องรถไปลิวเท่านั้นแหละ เราก็มองไปเถอะ เมื่อญาติเราไปแล้ว เราก็กลับบ้านเรา เราดูลมก็เหมือนกันฉนั้นนั้น เมื่อลมมันหายเราก็รู้จัก เมื่อลมมันละเอียดเราก็รู้จัก เมื่อมันละเอียดไปเรื่อยๆ เราก็มองไปๆ ตามไป นุ่มไปๆ ทำจิตให้มันตื่นขึ้น ทำลมให้มันละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ ผลที่สุดแล้ว ลมหายใจมันน้อยลงๆ จนกว่าลมหายใจไม่มี มันก็จะมีแต่ความรู้สึกเท่านั้นตื่นอยู่ นั่นก็เรียกว่าเราพบพระพุทธเจ้าแล้ว เราพบความรู้แล้ว เราพบความสว่างแล้ว มันไม่ส่งจิตใจไปทางอื่นแล้ว มันจะรวมอยู่ที่นั่น

นั่นเรียกว่าเข้าถึงพระพุทธเจ้าของเรา ถึงแม้ว่าท่านบริณีพพานไปแล้วนั้น เรียกว่า พระพุทธรูป เป็นรูปกาย มีรูป แต่พระพุทธเจ้าอย่างแท้จริงนั่นก็คือความรู้อันสว่างไสว เบิกบานอย่างนี้ เมื่อพบเช่นนี้เราก็มีอันเดียวเท่านั้น ให้มารวมที่นี้

ฉะนั้น ให้วาง วางทั้งหมด เหลือแต่ความรู้อันเดียว แต่อย่าไปหลงนะ อย่าให้ลืม ถ้าเกิดนิมิตเป็นรูปเป็นเสียงอะไรมา ก็ให้ปล่อยวางทั้งหมด ไม่ต้องเอาอะไรทั้งนั้นแหละ ไม่ต้องเอาอะไร เอาแต่ความรู้สึกอันเดียวเท่านั้นแหละ ไม่ห่วงข้างหน้า ไม่ห่วงข้างหลัง หยุดอยู่กับที่จนกว่าจะเดินไปก็ไม่ใช่ ถอยกลับก็ไม่ใช่ หยุดอยู่กับที่ไม่ใช่ ไม่มีที่ยึดไม่มีที่หมาย เพราะอะไร เพราะว่าไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีเรา และไม่มีของของเราหมด



นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้า สอนให้เราหมดอย่างนี้ ไม่ให้เราคว้าเอาอะไรไป ให้เรารู้อย่างนี้ รู้แล้วก็ปล่อย กิเลส

บัดนี้มันเป็นภาระของเราคนเดียวเท่านั้น ให้เข้าถึงธรรมะอย่างนี้ อันนี้เป็นทางที่จะทำให้เราพ้นจากวัฏสงสาร พยายามปล่อยวาง ให้เข้าใจ ให้ตั้งอกตั้งใจพิจารณา อย่าไปห่วงคนโน้น อย่าไปห่วงคนนี้ ลูกก็ดี หลานก็ดี อะไรทั้งปวงเหล่านั้น อย่าไปห่วงเลยที่เขายังเป็นอยู่ เขาก็เป็นอยู่ อนาคตต่อไปเขาก็จะเป็นอย่างนี้ เป็นอย่างคุณยายที่เป็นอยู่นี้ ไม่มีใครที่จะเหลืออยู่ในโลกนี้ได้ จะต้องเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น อันนี้คือสภาวะความเป็นจริงที่พระพุทธเจ้าท่านสอน เพราะฉะนั้น ของที่ไม่มีสาระแก่นสารจริงๆ ท่านจึงให้วาง ถ้าวางแล้วก็เห็นความจริง ถ้าไม่วางมันก็ไม่เห็นความจริง มันเป็นอยู่อย่างนี้ ใครทั้งหมดในสกลโลกนี้มันก็เป็นอย่างนี้ ดังนั้นโยมยายไม่ควรห่วงใยไม่ควรเกาะเกี่ยว

ถึงแม้มันจะคิดก็ให้มันคิด แต่ว่าคิดให้อยู่กับปัญญา ให้คิดด้วยปัญญา อย่าคิดด้วยความโง่ นึกถึงลูกก็นึกถึงด้วยปัญญา อย่างนึกถึงความโง่ นึกถึงหลานก็ให้นึกถึงด้วยปัญญา อย่าให้นึกถึงความโง่ อะไรๆ ทั้งหมดนั้นแหละ เราก็คิดได้ เรารู้มันก็ได้ แต่เราคิดด้วยปัญญา เรารู้ด้วยปัญญา ถ้ารู้ด้วยปัญญา เราก็ต้องปล่อย รู้ด้วยปัญญาก็ต้องวาง **ถ้ารู้ด้วยปัญญาคิดด้วยปัญญา มันจะไม่มีทุกข์ มันจะมีความเบิกบาน มีความสำราญ มีความสงบ** มีความระงับเป็นอันเดียว จิตใจเรามารวมอยู่อย่างนี้ อะไรที่เราจะต้องอาศัยอยู่ในปัจจุบันในคราวนี้ก็คือลมหายใจนี้แหละ

บัดนี้เป็นภาระของคุณยายคนเดียว ไม่เป็นภาระของคนอื่น ภาระของคนอื่นก็ให้เป็นของคนอื่นเขา ชูระหน้าที่ของเราก็เป็นชูระหน้าที่ของเรา อย่าไปเอาชูระของลูกหลานมาทำ อย่าไปเอาชูระของคนอื่นมาทำ อย่าไปเอาชูระอะไรๆ ทั้งปวงทั้งนั้นแหละมาทำ ไม่ใช่หน้าที่ของเรา ในเวลานี้เราควรปล่อยแล้ว เราควรจะวางแล้ว อากาที่จะปล่อยจะวางนี้ จะทำความสงบนี้ เป็นชูระของเรา เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องทำในปัจจุบัน ให้รวมจิตเข้ามาเป็นหนึ่ง นี่ก็คือชูระหน้าที่ของเรา เรื่องอะไรก็ปล่อยให้เขาเสีย เรื่องรูปก็ปล่อยให้เขาเสีย เรื่องเสียงก็ปล่อยให้เขาเสีย เรื่องกลิ่นเรื่องรสก็ปล่อยให้เขาเสีย เรื่องอะไรๆ ก็ปล่อยให้เขาเสีย เราจะทำชูระหน้าที่ของเรา

มันจะมีอะไรเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นมา ก็ให้มันกอดอยู่ในใจว่า “อย่ามากวนฉัน ไม่ใช่  
ธุระหน้าที่ของฉัน” ความวิพากษ์วิจารณ์อะไรก็ตาม เช่นว่า เราจะกลัว กลัวในชีวิต  
ของเราเพราะเราจะตาย อย่างนี้เป็นต้น คิดถึงคนโน้นแล้วก็คิดถึงคนนี้ เมื่อมันเกิดขึ้นมา  
ในจิตอย่างนั้น เราก็บอกในใจเราว่า อย่ามากวนฉัน ไม่ใช่ธุระของฉัน บอกอย่างนี้ไว้ใน  
ใจของเรา เพราะว่าเราก็เห็นกรรมทั้งหลายที่มันเกิดขึ้นมา

กรรมคืออะไร กรรมก็คือทุกสิ่งทุกอย่าง อะไรที่ไม่เป็นกรรมก็ไม่มีแล้ว โลกคืออะไร  
โลกก็คืออารมณ์ที่มันมาอยู่เหนี่ยวนำอยู่เดี๋ยวนี้แหละ เดี่ยวคนนั้นจะเป็นอย่างไร  
เดี๋ยวคนนี้จะเป็นอย่างไร เมื่อเราตายไปนี่ใครจะดูแลเขา ใครจะเป็นอะไรอย่างไรใหม่  
อย่างนี้นะเป็นโลกทั้งนั้นแหละ ถึงแม้ว่าเราคิดขึ้นเฉยๆ เราก็กลัวจะตาย กลัวจะแก่  
กลัวจะเจ็บ อะไรทั้งหลายเหล่านี้ มันเป็นโลกทั้งนั้น ทั้งโลกเสีย โลกนี้มันเป็นอย่างนั้น  
ถ้ามันมีขึ้นมาในใจก็เรียกว่า โลกนี้คืออารมณ์ อารมณ์นี้มันมาบังจิต ไม่ให้เห็นจิตของตน  
อะไรๆ ทุกอย่างนั้นถ้ามันเกิดขึ้นมาให้โยมคิดว่า อันนี้ไม่ใช่ธุระของฉัน เป็นเรื่องอนิจจัง  
เป็นเรื่องทุกขัง เป็นเรื่องอนัตตา

เราจะคิดว่าอยากอยู่ไปนานๆ อย่างนี้ ก็ให้เกิดทุกข์ เราอยากจะตายเสียเดี๋ยวนี้  
เร็วๆ นี้ อันนี้ก็ไม่ได้ถูกทางนะ ยายนะ เป็นทุกข์ เพราะว่าสังขารนี้ไม่ใช่ของเรา เราจะไป  
ตกแต่งมันได้ก็นิดๆ หน่อยๆ เป็นต้นว่า ตกแต่งร่างกายของเราให้สะอาด ให้มันสะอาด  
ดูดีก็ๆ เขาสิ ทาปากทำเล็บ ให้มันยาว ทำอะไรให้มันสะอาดเสีย มันก็แค่นั้นแหละโยม  
เมื่อแก่มาแล้วก็รวมในกระป๋องเดียวกัน ไม่มีอะไร ตกแต่งได้แค่นั้นแหละ ตกแต่ง  
จริงๆ ไม่ได้หรอก มันก็เป็นอย่างนั้นเรื่องของสังขาร ที่จะตกแต่งได้ก็เรื่องจิตใจของเรา

ตึกรามบ้านช่องทั้งหลายก็สร้างขึ้นมาก็ได้ อย่างบ้านคุณหมอมอญนี่ อาตมาก็เคยไป  
ขึ้นบ้านใหม่ให้ สร้างขึ้นจะสวยใหญ่โตก็ได้ สร้างนั้นมันสร้างบ้านข้างนอก ใครๆ ก็สร้าง  
กันได้ทั้งนั้น แต่ว่าพระพุทธองค์ท่านเรียกว่า บ้านข้างนอก ไม่ใช่บ้านที่แท้จริง มันเป็น  
บ้านโดยสมมุติ บ้านอยู่ในโลก มันก็เป็นไปตามโลก บางคนก็ลืมนะ ได้บ้านใหญ่โต  
สนุกสุขสำราญ ลืมบ้านจริงๆ ของเขา บ้านที่จริงของเราอยู่ที่ไหน บ้านที่จริงของเราคือ  
ที่ว่า มีความรู้สึกที่มันสงบ คือ **ความสงบนั้นแหละเป็นบ้านจริงๆ ของเรา** บ้านที่เราอยู่ที่นี่

หรือบ้านที่ไหนก็ตามที่เถอะ บ้านก็สวยหรือกแต่อยู่กันไม่ค่อยสงบ เดียวก็เพราะอันโน้น เดียวก็เพราะอันนี้ เดียวก็ห่วงอันนั้น เดียวก็ห่วงอันนี้อยู่อย่างนี้แหละ เรียกว่าไม่ใช่บ้านเรา ไม่ใช่บ้านข้างใน มันเป็นบ้านข้างนอก อีกประเดี๋ยวนใดวันหนึ่งเราก็เลิกมันเท่านั้นแหละ บ้านนี้เราอยู่ไม่ได้หรอก มันเป็นบ้านของโลก ไม่ใช่บ้านของเรา

สกนธ์ร่างกายของเราเนี่ย ก็ยังเห็นว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขาอีก อันนี้ก็เหมือนบ้านหลังหนึ่งซึ่งติดอยู่กับตัวของเรา ที่เราเข้าใจว่าตัวเราหรือของเรานี้มันก็ไม่ใช่ก็อันนี้ก็เหมือนบ้านของโลก ไม่ใช่บ้านของเราอย่างแท้จริง แต่คนก็ชอบแต่จะสร้างบ้านข้างนอก ไม่ชอบสร้างบ้านข้างใน บ้านที่มันสำหรับอยู่จริงๆ ที่มันสงบจริงๆ ไม่ค่อยจะสร้างกัน ไปสร้างแต่ข้างนอก ก็เพราะมันเป็นอย่างนี้แหละ

อย่างคุณยายนี้ก็ลองคิดดูซิ เวลานั้นมันเป็นอย่างไรนะ คิดดูตั้งแต่วันที่เรากเกิดมาเรื่อยๆ มาจนถึงบัดนี้ คือเราเดินหนีจากความจริง เดินไปเรื่อย และเดินมาจนแก่จนเจ็บขนาดนี้ ไม่อยากจะทำให้เป็นอย่างนี้ ห้ามมันก็ไม่ได้ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ จะให้เป็นอย่างอื่น มันก็ไปไม่ได้ เหมือนกันกับเบ็ด จะให้มันเหมือนไก่ มันก็ไม่เหมือนเพราะว่ามันเป็นเบ็ด ไก่อยากให้เป็นเหมือนกับเบ็ด มันก็ไปไม่ได้เพราะว่ามันเป็นไก่ ถ้าใครไปคิดอยู่ว่าอยากให้เป็นเหมือนไก่ อยากให้ไก่เป็นเหมือนเบ็ด มันก็ทุกข์เท่านั้นละ ก็เพราะมันเป็นไปไม่ได้ ถ้าโยมมาคิดเสียว่า เออ เบ็ดมันก็ต้องเป็นของมันอย่างนั้น ไก่มันก็ต้องเป็นของมันอย่างนั้น จะให้เบ็ดเหมือนไก่ จะให้ไก่เหมือนเบ็ด มันก็ไปไม่ได้เพราะมันเป็นอยู่อย่างนั้น

ถ้าเราคิดเช่นนี้แล้ว เราจะมีผล เราจะมีกำลัง เพราะว่าสกนธ์ร่างกายนี้ อยากจะให้มันยืนนานถาวรไปเท่าไร มันก็ไม่ได้ มันก็เป็นอย่างนี้ นี่ท่านเรียกสังขาร อนิจจา วัตะสังขารา อุปปาพะวะยะธัมมิโน อุปฺชฌิตะวา นีรุชฌันติ เตสัง วูปะสะโม สุโข

สังขาร คือร่างกายจิตใจนี้แหละ มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่แน่นอน มีแล้วก็หายไป เกิดแล้วก็ดับไป แต่มนุษย์เราทั้งหลายอยากให้สังขารนี้มันเที่ยง อันนี้คือความคิดของคนโง่ ดูซิว่าลมหายใจของคนเรานี้มันเข้ามาแล้วมันก็ออกไปเป็นธรรมดา

ของลม มันก็ต้องเป็นอยู่อย่างนั้น ต้องกลับไปกลับมา มีความเปลี่ยนแปลง เรื่องสังขาร มันก็อยู่ด้วยความเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ จะให้มันไม่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ลองคิดดูซิว่า หายใจออกอย่างเดียวไม่ให้มันเข้ามาได้ไหม สบายไหม สูดลมเข้ามาแล้วไม่ให้มันออก ดีไหม นี่ อยากจะให้มันเที่ยงอย่างนี้ มันเที่ยงไม่ได้ มันเป็นไปไม่ได้ ออกไปแล้ว ก็เข้ามา เข้ามาแล้วก็ออกไปเป็นเรื่องธรรมดาเหลือเกิน เกิดแล้วก็แก่ แก่แล้วเจ็บ เจ็บแล้วก็ตาย เป็นเรื่องธรรมดาแท้ๆ เหมือนกับลมเข้าแล้วไม่ให้ออกไม่ได้ ออกแล้วไม่ให้เข้า ไม่ได้ ถ้ามีการเข้าแล้วออก ออกแล้วเข้า ก็ทำให้ชีวิตเช่นมนุษย์ทั้งหลายเป็นอยู่ได้เท่า ทุกวันนี้ เพราะสังขารมันทำตามหน้าที่ของมันอย่างนี้แหละ มันจริงอยู่แล้ว ไม่ใช่เป็นของ ไม่จริง มันจริงของมันอยู่อย่างนั้นแหละ

**เมื่อเราเกิดมาแล้วโยม ก็คือเราตายแล้วนั่นเอง** ความแก่กับความตายมันก็คือ อันเดียวกันนั้นแหละ เหมือนกับต้นไม้อันหนึ่งต้นอันหนึ่งปลาย เมื่อมีโคนมันก็มีปลาย เมื่อมีปลายมันก็มีโคน ไม่มีโคนปลายก็ไม่มี มีปลายก็ต้องมีโคน มีแต่ปลายโคนไม่มี ก็ไม่ได้ มันเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ก็นึกขำเหมือนกันนะ มนุษย์เราทั้งหลายเมื่อจะตายแล้ว ก็โศกเศร้า วุ่นวาย นิ่งร้องไห้ เสียใจสารพัดอย่าง หลงไปสิ โยมมันหลงนะ พอคนตายก็ร้องไห้ไฟไร รำพัน แต่ไหนแต่ไรมาไม่ค่อยได้พิจารณาให้ชัดเจน ความเป็นจริงแล้ว อาตมาขอโทษ ด้วยนะ อาตมาเห็นว่า ถ้าจะต้องร้องไห้กับคนตายนะ ร้องไห้กับคนที่เกิดมาดีกว่า แต่มัน กลับกันเสีย ถ้าคนเกิดมาแล้วโยมทั้งหลายก็หัวเราะดีอกดีใจกันขึ้นบาน ความเป็นจริง เกิดนั่นล่ะคือตาย ตายนั่นล่ะก็คือเกิด ต้นก็คือปลาย ปลายก็คือต้น เราไม่รู้จัก ถึงเวลา จะตายหรือตายแล้วก็ร้องไห้กัน นี่คือคนโง่ ถ้าจะร้องไห้อย่างนั้นมาแต่ต้นก็ยังจะดีนะ เมื่อเกิดมาก็ร้องไห้กันเสียทีเถอะ ดูให้ดีซิ ถ้าไม่เกิดมันก็ไม่ตาย เข้าใจไหม

เพราะฉะนั้น โยมอย่านึกอะไรมากมาย ให้นึกว่ามันเป็นอย่างนั้น นี่คือฐานะหน้าที่ของเราแล้ว บัดนี้ใครช่วยไม่ได้ ลูกก็ช่วยไม่ได้ หลานก็ช่วยไม่ได้ ทรัพย์สินเงินทอง ก็ช่วยไม่ได้ ช่วยได้แต่ความรู้สึกของโยมที่คิดให้ถูกต้องเดี๋ยวนี้นะ ไม่ให้ห่วงไหวไปมา ปล่อยมันทิ้งเสีย ปล่อยมัน ทิ้งมัน

ถ้าเราไม่ปล่อยมัน ไม่ทิ้งมัน มันก็จะหนีอยู่แล้ว เห็นไหม อวัยวะร่างกายของเราเนะ มันพยายามจะหนีอยู่แล้วนะ เห็นไหม ดูง่าย ๆ ว่า เมื่อเกิดมาเป็นหนุ่มเป็นสาว ผมมัน ก็ดำเห็นไหม บัดนี้มันหงอก นี่เรียกว่ามันหนีแล้วนะ ตาเราเคยสว่างใสดีตอนเป็นหนุ่ม เป็นสาว บัดนี้มันฝ้าฟางเห็นไหม นี่เรียกว่ามันหนีแล้ว เขาหนีไม่ไหว เขาต้องหนี ที่นี้ไม่ใช่ ที่อยู่ของเขา อะไรทุกชิ้นทุกส่วนเขาก็จะหนีแล้ว ฟันของเราตอนเป็นเด็กมันแน่นหนา ถาวรไหม บัดนี้มันโยกมันคลอนแล้ว จะใส่ฟันใหม่เสียก็ได้ นี่มันก็ของใหม่ไม่ใช่ของเก่า สิ่งทั้งหลายในอวัยวะร่างกายของคุณายนี่นะ เขาพยายามจะหนีไปแล้ว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ทั้งหมด เขาพยายามจะหนี ทำไม่ถึงจะหนี เพราะตรงนี้ไม่ใช่ที่อยู่ของเขา เป็นสังขารอยู่ไม่ได้ อยู่ชั่วคราวเท่านั้นก็ไป ไม่ว่าแต่ตัวของเราทั้งหมด อวัยวะนี้ ผมก็ตี ขนก็ตี เล็บก็ตี ทั้งหมดนั้น เดียวนี้เขาเตรียมหนี เขาหนีไปบ้างแล้ว แต่ยังไม่หมด ยังเหลือ แต่คนเฝ้าบ้านเล็กๆ น้อยๆ เฝ้าบ้านอยู่แต่ไม่ค่อยดีหรอก ตาก็ไม่ค่อยดี ฟันก็ไม่ค่อยดี หูนี้ก็ไม่ค่อยดี ร่างกายนี้ก็ไม่ค่อยดี ก็เพราะเขาหนีไปบ้างแล้ว

นี่ให้ยายเข้าใจว่าที่นี้ไม่ใช่ที่อยู่ของมนุษย์โดยตรง เป็นที่พักชั่วคราวเท่านั้นละ เพราะฉะนั้น ยายไม่ควรห่วงใยอะไรมากมาย มาอยู่ในโลกก็ให้พิจารณาโลกนี้ว่ามันเป็น อย่างนั้น ไม่ว่าแต่อะไรทั้งหลายเลย เขาเตรียมจะหนีกันแล้ว ดูซิ ดูตามสภาพร่างกายซิว่า มันมีอะไรเหมือนเดิมไหม ร่างกายเหมือนเดิมไหม หน้าเหมือนเดิมไหม ผมเหมือน เดิมไหม ไม่เหมือน เขาไปที่ไหนกันหมดแล้ว นี่ธรรมชาติเขาเป็นอย่างนั้น เมื่ออยู่ครบ ตามวาระของเขาแล้วเขาก็ต้องไป เพราะฐานะเขาเป็นอย่างนั้น ความเป็นจริงมันเป็น อย่างนั้น เพราะที่นี้ไม่ใช่ที่อยู่ที่แน่นอนหาถาวรอะไร อยู่แล้วก็วุ่นๆ วายๆ สุขๆ ทุกข์ๆ ไม่สงบระงับ

ถ้าเป็นคนก็เป็นคนที่เดินไปยังไม่ถึงบ้าน ยังอยู่ระหว่างทาง เดียวก็จะกลับ เดียวก็ จะไป เดียวก็จะอยู่ นี่คือคนไม่มีที่อยู่ เปรียบเหมือนว่าเราเดินออกจากบ้านไปกรุงเทพฯ หรือว่าไปที่ไหนก็ตามเถอะ เราก็เดินไป เมื่อเดินไปยังไม่ถึงบ้านเมื่อไร มันก็ยังไม่หน่าย นั่งก็ไม่สบาย นอนก็ไม่สบาย เดินก็ไม่สบาย นั่งรถไปก็ยังไม่สบาย เพราะอะไร เพราะว่า ยังไม่ถึงบ้านเรา พอเรามาถึงบ้านเราแล้วก็สบาย เพราะเราเข้าใจว่านี่เป็นบ้านเรา อันนี้ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

**ในโลกนี้มันเรื่องไม่สงบทั้งนั้น** ถึงแม้มันจะว่าจะรวยมันก็ไม่สงบ มันจนก็ไม่สงบ มันโตก็ไม่สงบ เป็นเด็กก็ไม่สงบ มีความรู้น้อยมันก็ไม่สงบ มีความรู้มากมันก็ไม่สงบ เรื่องมันไม่สงบมันเป็นอยู่อย่างนี้ เพราะฉะนั้นคนที่มันน้อยก็มีทุกข์ คนที่มีมากก็มีทุกข์ เป็นเด็กมันก็เป็นทุกข์ ผู้ใหญ่ก็เป็นทุกข์ แก่แล้วมันก็มีทุกข์ ทุกข์อย่างคนแก่ ทุกข์อย่างเด็ก ทุกข์อย่างคนรวย ทุกข์อย่างคนจน มันเป็นเรื่องทั้งนั้นแหละ ดังนั้น อดวาระทุกส่วนเขาจึงทยอยกันไปเรื่อย

เมื่อคุณขยายพิจารณาอย่างนี้แล้วก็จะเห็นว่า อนิจจัง มันเป็นเรื่องไม่เที่ยง ทุกข์มันเป็นเรื่อง เพราะอะไร เพราะว่า อนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ร่างที่ขยายอาศัยอยู่เดี๋ยวนี้ละ ร่างกายที่หนึ่งนอนเจ็บป่วยอยู่ และทั้งจิตใจที่รู้ว่ามันเป็นสุขเป็นทุกข์ มันเจ็บป่วยอยู่เดี๋ยวนี้ ทั้งสองอย่างนี้ท่านเรียกว่า ธรรม

สิ่งที่ไม่มีรูป ที่มันเป็นเพียงความรู้สึกนึกคิดเท่านั้น เรียกว่ามันเป็นนาม มันก็เป็นนามธรรม สิ่งที่มีมันเจ็บปวดขยายไปมาอยู่ อันนี้ก็ เป็น รูปธรรม สิ่งที่เป็นรูปก็เป็นธรรม สิ่งที่เป็นนามก็เป็นธรรม เราถึงอยู่ด้วยกันด้วยธรรมะ คืออยู่ในธรรม มันเป็นธรรม นั่นแหละ ตัวของเราจริงๆ ที่ไหนมันก็ไม่ มี มันเป็นธรรมะ สภาพธรรมมันเกิดขึ้นแล้ว ก็มีความดับ เราก็มีความเกิดดับอยู่ทุกขณะ เดี่ยวนี้มันเป็นเรื่องอย่างนี้

ฉะนั้น เมื่อเราคิดถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ก็น่าไหว น่าเคารพ น่านับถือ ท่านพูดจริง ท่านพูดตามความจริง มันก็เห็นจริงอย่างนั้น ถ้าเราเกิดมาพบอยู่ที่นี้ เราก็เห็นธรรมะ แต่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมะ บางคนปฏิบัติธรรมะแต่ไม่เห็นธรรมะ บางคนรู้ธรรมะ เรียบธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ ก็ยังไม่เห็นธรรมะ ก็ยังไม่เห็นที่อยู่ ดังนั้นให้เข้าใจเสียว่า ที่นี้ทุกคน แม้ปลวกหรือมด หรือสัตว์ตัวนิดๆ ก็ตามทีเถอะ เขาก็พยายามจะหนีกันทั้งนั้น สิ่งที่มีชีวิตเขาอยู่กันพอควรแล้ว เขาก็ไปกันทั้งนั้น ทั้งคนจน ทั้งคนรวย ทั้งเด็ก ทั้งคนแก่ ทั้งสัตว์เดรัจฉาน สิ่งที่มีชีวิตในโลกนี้มันก็ย่อมแปรไปเปลี่ยนไปอย่างนี้

เพราะฉะนั้น เมื่อคุณขยายรู้ว่าโลกนี้มันเป็นอยู่อย่างนี้แล้ว ก็น่าเบื่อหน่าย น่าเบื่อมันอะไรมันไม่เป็นตัวของตัวทั้งนั้น เบื่อหน่าย **“นิพพิทา”** คำว่า เบื่อหน่าย ไม่ใช่ว่ารังเกียจนะ

**เป้าหมายคือ ใจมันสว่าง ใจมันเห็นความเป็นจริง** ไม่มีทางจะแก้ไขอะไรแล้ว มันเป็นอย่างนี้ รู้แบบนี้ก็เลยปล่อยวางมัน ปล่อยด้วยความไม่ดีใจ ปล่อยด้วยความไม่เสียใจ ปล่อยให้ตามเรื่องของสังขาร ว่าสังขารมันเป็นอย่างนั้น ด้วยปัญญาของเรา นี้เรียกว่า *อนิจจา* *วะตะ* *สังขารา* สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ที่ไม่เที่ยงคือมันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา อย่างนั้นแหละ เรียกว่าไม่เที่ยง คือ อนิจจัง

พูดง่ายๆ ว่า **ตัวอนิจจังนั้นแหละ คือตัวพระพุทธเจ้าละ** ถ้าเราเข้าไปเห็นอย่างจริงๆ จังๆ ว่า อนิจจัง คือของไม่เที่ยงนั้นแหละ คือตัวพระพุทธเจ้า ของที่ไม่เที่ยง ถ้าเราเห็นชัดเข้าไปมันก็เที่ยง เที่ยงอย่างไร ก็เที่ยงที่มันเป็นอยู่อย่างนั้นแหละ มนุษย์สัตว์เกิดมาก็เป็นอย่างนั้น มันเที่ยงอย่างนั้น แต่ว่ามันไม่เที่ยง คือว่ามันแปรไปแปรมา คือมันเปลี่ยนเป็นเด็ก เป็นหนุ่ม เป็นเฒ่า แก่ชรา เรียกว่ามันไม่เที่ยง ความที่มันเป็นอย่างนั้น ก็เรียกว่ามันไม่เที่ยง ไม่แปรเป็นอย่างอื่น ถ้าคุณยายเห็นอย่างนี้ ใจก็จะสบาย ไม่ว่าเราคนเดียวหรือทุกคนเป็นอย่างนี้

ดังนั้น เมื่อคิดได้เช่นนี้ ก็น่าเบื่อ เกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่ายหายความกำหนดรักใคร่ในโลก ในกาม ในโลกามิสทั้งหลายเหล่านี้ มีมากก็ทิ้งไว้มาก มีน้อยก็ทิ้งไว้น้อย ทุกคนดูที่ซี ที่คุณยายเกิดขึ้นมานี้เห็นใหม่ เห็นคนรวยใหม่ เห็นคนอายุสั้นใหม่ เห็นคนอายุยืนใหม่ มันก็มีเท่านั้นละ

เพราะฉะนั้น ที่สำคัญคือพระพุทธเจ้าท่านให้สร้างบ้านเรือนตัวเอง สร้างโดยวิธีที่อาตมาบรรยายธรรมะให้ฟังเดี๋ยวนี้ละ สร้างบ้านให้ได้ ปล่อยวางให้ได้ ปล่อยวางมันให้มันถึงความสงบ เรียกว่าไม่เดินไปข้างหน้า ไม่ก้าวไปข้างหลัง ไม่หยุดอยู่ นี้เรียกว่าสงบ สงบจากการเดินไป สงบจากการถอยกลับ สงบจากการหยุดอยู่ นี้ ความสุขที่ไม่ใช่ที่อยู่ ความทุกข์ที่ไม่ใช่ที่อยู่ของเรา ทุกข์มันก็เสื่อม สุขมันก็เสื่อมทั้งนั้น

พระบรมครูของเราท่านเห็นว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นของไม่เที่ยง เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้พวกเราทั้งหลายปล่อยวาง เมื่อถึงเวลาสุดท้ายของทุกคน เพราะว่ามันเอาไปไม่ได้ จำเป็นมันก็ต้องวางอยู่นั่นเองละ แต่เราก็วางมันไว้ก่อนเสียจะไม่

ดีกว่าหรือ เราแบกก็รู้สึกว่ามันหนัก เมื่อมันหนักแล้วเราก็อิงมันเสียก่อนจะไม่ดีหรือ จะไปกวนแบกมันทำไม เราปล่อยวาง ก็ให้ลูกหลานพยาบาลเราสบายๆ

ผู้ที่พยาบาลคนที่ป่วยก็มีคุณธรรม คนที่ป่วยก็ให้โอกาสแก่ผู้พยาบาล อย่าทำให้ลำบากแก่คนที่รักษา เจ็บตรงไหน เป็นอะไรก็ได้รู้จัก ทำจิตใจให้มันดี คนที่รักษาพ่อแม่ ก็ให้มีคุณธรรม มีความอดทนอย่ารังเกียจ อันนี้ที่จะเป็นการสนองคุณพ่อแม่ เราอาศัยพ่อแม่จึงเติบโตจนถึงบัดนี้ ได้มาอยู่บัดนี้ นั่งรวมกันอยู่ที่นี่ก็เพราะคุณพ่อคุณแม่เลี้ยงเรามาสารพัดอย่างแล้ว มีบุญคุณมากที่สุดเหลือเกินนะ

บัดนี้ให้ลูกหลานทุกๆ คนนี้จงเข้าใจว่า เดียวนี้พ่อแม่กลายเป็นลูกเราเสียแล้ว แต่ก่อนเราเป็นลูกของพ่อแม่ บัดนี้พ่อแม่เป็นลูกเราเสียแล้ว เพราะอะไร เพราะแก่ไปๆ จนกลายเป็นเด็ก จำไม่ได้ ตาก็มองไม่เห็น หูไม่ได้ยินสารพัดอย่าง บางทีพูดตุกๆ ผิดๆ เหมือนเด็กนั่นเอง ดังนั้น ให้ลูกหลานทั้งหลายปล่อย คนที่รักษาคนป่วยก็ให้ปล่อย อย่าไปถือเลย ปล่อยเสีย ให้ตามใจทุกอย่างเหมือนเด็กๆ ที่เกิดมา อะไรที่ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ ก็ปล่อยทุกอย่างนั้นละ ปล่อยให้เด็กมันสบาย ไม่ให้เด็กมันร้องไห้ อย่าให้เด็กขัดใจ อะไรเหล่านี้

พ่อแม่ของเราบัดนี้ก็เหมือนกัน ลัญญามันวิปลาส บางทีเรียกลูกคนหนึ่งไปถูก คนหนึ่ง บางทีเรียกหลานคนหนึ่งไปถูกหลานอีกคนหนึ่ง จะเรียกเอาขึ้นมาก็ได้จามมา มันเป็นเรื่องของธรรมดาอย่างนั้น อันนี้ก็ให้พิจารณา คนที่ป่วยก็ให้นึกถึงคนพยาบาล มีคุณธรรม ให้อดให้ทนต่อทุกขเวทนา เวทนาสารพัดอย่างที่มีมันเกิดขึ้นมาให้อดกลั้น ให้ทำความเพียรในใจของเรา อย่าให้มันวุ่นวาย อย่าให้มีความลำบากยากเกินไปแก่ผู้ปรนนิบัติ ผู้ปฏิบัติก็ให้มีคุณธรรม อย่ารังเกียจน้ำมูก น้ำลาย อุจจาระ ปัสสาวะ อะไรก็ต้องพยายามเท่าที่เราจะทำได้ ลูกๆ เราทุกคนให้ช่วยกันดู

บัดนี้เรามีพ่อแม่ท่านนี้แหละ เราอาศัยมาได้เกิด มาได้เป็นครูเป็นอาจารย์เป็นพยาบาลเป็นหมอ เป็นอะไรมาทุกอย่างเหล่านี้ อันนี้คือบุญคุณของท่านที่เลี้ยงเรามา ให้ความรู้เรามา ให้ความเป็นอยู่ของเรามา ให้ทรัพย์สมบัติเรา นี่คือคุณของพ่อแม่



ถ่ายทอดรับมรดกกันมาอย่างนี้ เป็นวงศ์ตระกูลอย่างนี้ พระพุทธองค์ท่านจึงทรงสอนเรื่องกตัญญูกตเวทิตี่เป็นธรรมซึ่งสนองซึ่งกันและกัน ท่านต้องการอะไร ท่านไม่สบาย ท่านมีความลำบาก ท่านมีความขัดข้องประการใด เราก็ต้องเสียสละ ช่วยท่านรับภาระธุระอันนั้น นี่คือกตัญญูกตเวทิตี่ เป็นธรรมที่ค้ำจุนโลกอยู่ ให้วงศ์ตระกูลของเราไม่กระจัดกระจาย ให้วงศ์ตระกูลของเราเรียบร้อยมั่นคง

วันนี้อาตมาได้เอาธรรมะคำสอนมาฝากภายในเวลาที่เจ็บป่วยอยู่อย่างนี้ ซึ่งอาศัยคุณหมออุทัย ลูกของโยมนั่นแหละ นึกถึงผู้มีพระคุณ อาตมาจะฝากอะไรมา มันก็ไม่มี จะฝากวัตถุอะไรมาที่บ้านนี้ก็เยอะแยะแล้ว อาตมาจึงฝากธรรมะซึ่งมันหมดไม่ได้ มันเป็นแก่นสาร ถึงยายได้ฟังธรรมนี้แล้ว จะถ่ายทอดให้คนอื่นเท่าไรก็ยังไม่หมด ไม่จบ ลัทธิธรรม คือความจริงตั้งมั่นอยู่อย่างนี้ อันนี้อาตมาก็พลอยดีใจด้วยที่ได้ฝากธรรมะมาให้คุณยายเพื่อจะมีจิตใจที่เข้มแข็งต่อสู้กับสิ่งทั้งหลายเหล่านี้.

## อยู่กับงูเห่า

ขอให้คำขวัญแก่โยม ลูกศิษย์ใหม่ที่เดินทางจากลอนดอน มาพักอยู่ที่วัดหนองป่าพง ขอให้ทำความเข้าใจในธรรมะที่ได้ศึกษาแล้วที่วัดหนองป่าพงนี้ โดยย่อก็คือ ให้ปฏิบัติให้พันทุกข์ในวัฏสงสาร

ขอให้โยมจำไว้ในใจว่า **อารมณ์ทั้งหลายนั้น จะเป็นอารมณ์ที่พอใจก็ตามหรืออารมณ์ที่ไม่พอใจก็ตาม อารมณ์ทั้งสองอย่างนี้มันเหมือนงูเห่า** งูเห่ามันมีพิษมาก ถ้ามันฉกคนแล้ว ก็ทำให้ถึงแก่ความตายได้ อารมณ์นี้ก็เหมือนกับงูเห่าที่มีพิษร้ายนั้น อารมณ์ที่พอใจก็มีพิษมาก อารมณ์ที่ไม่พอใจก็มีพิษมาก มันทำให้จิตใจของเราไม่เป็นเสรี ทำให้จิตใจไขว่เขวจากหลักธรรมของพระพุทธเจ้า

วันนี้จึงขอให้เฝ้าระวังๆ แก่โยม ขอให้เป็นผู้มีสติทั้งกลางวันกลางคืน จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ให้นอนด้วยสติ นั่งด้วยสติ เดินด้วยสติ ยืนด้วยสติ จะพูดก็พูดด้วยสติ จะทำอะไรๆ ก็ให้มีสติอยู่ด้วยทั้งนั้น

เมื่อมีสติแล้ว สัมปชัญญะความรู้ตัวมันก็จะเกิดขึ้นมา สติกับสัมปชัญญะเป็นของคู่กัน เมื่อทั้งสองอย่างนี้เกิดขึ้นพร้อมกันแล้ว ก็จะนำปัญญาให้เกิดตาม ที่นี้เมื่อมีทั้งสติ สัมปชัญญะ ปัญญาแล้ว ก็จะเป็นผู้ที่ตื่นอยู่ทั้งกลางวันและกลางคืน

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนนั้น ไม่ใช่ธรรมะที่เพื่อฟังเฉยๆ หรือรู้เฉยๆ แต่เป็นธรรมะที่ต้องปฏิบัติ ต้องทำให้เกิดขึ้น ต้องทำให้มีขึ้นในใจของเราให้ได้

จะไปที่ไหนก็ให้มีธรรมะ จะพูดก็ให้มีธรรมะ จะเดินก็ให้มีธรรมะ จะนอนก็ให้มีธรรมะ จะทำอะไรๆ ก็ให้มีธรรมะทั้งนั้น

**คำว่า “มีธรรมะ” นี้ก็คือ จะทำอะไรก็ตาม จะพูดอะไรก็ตาม ให้ทำด้วยปัญญา ให้พูดด้วยปัญญา ให้นึกคิดด้วยปัญญา ผู้ใดมีสติสัมปชัญญะควบคู่กับปัญญาอยู่ตลอดเวลาแล้ว ผู้นั้นย่อมอยู่ใกล้พระพุทธเจ้าทุกเมื่อ**

ดังนั้น แม่เมื่อโยมจากวัดหนองป่าพงนี้ไปแล้ว ก็จึงเป็นผู้ปฏิบัติให้ธรรมะทั้งหลาย มารวมอยู่ที่ใจ มองลงไปก็ใจ ให้เห็นสติ ให้เห็นสัมปชัญญะ ให้มีปัญญา เมื่อมีทั้งสามอย่างนี้แล้ว มันจะมีการปล่อยวาง รู้จักว่าเกิดแล้วมันก็ดับ ดับแล้วมันก็เกิด เกิดแล้วมันก็ดับ

ที่เรียกว่า **“เกิดๆ ดับๆ”** นี้คืออะไร คืออารมณ์ซึ่งมันเกิดขึ้น แล้วมันก็ดับไป ดับแล้วมันก็เกิดขึ้นมา ในทางธรรมะ เรียกว่า การเกิด-ดับ มันก็มีเท่านี้ ทุกข์มันเกิดขึ้นแล้ว ทุกข์มันก็ดับไป ทุกข์ดับไปแล้ว ทุกข์ก็เกิดขึ้นมา นอกเหนือจากนี้ไป ก็ไม่มีอะไร มีแต่ทุกข์เกิด แล้วทุกข์ก็ดับไป มีเท่านี้

เมื่อเห็นเช่นนี้แล้ว จิตของเราจะเห็นแต่การเกิด-ดับอยู่เสมอ เมื่อเห็นการเกิด-ดับอยู่เสมอ ทุกวันทุกเวลา ตลอดทั้งกลางวัน ตลอดทั้งกลางคืน ตลอดทั้งการยืน เดิน นั่ง นอน ก็จะได้เห็นว่ามันไม่มีอะไรจริงๆ มีแต่เกิด-ดับอยู่เท่านี้เอง แล้วทุกอย่างมันก็จบอยู่ตรงนี้

เมื่อเห็นอารมณ์เกิด-ดับอย่างนี้อยู่เสมอไปแล้ว จิตใจก็จะเกิดความเบื่อหน่าย เพราะเมื่อคิดไปแล้ว ก็ไม่มีอะไรมากมาย มันมีแต่การเกิดแล้วก็ดับ ดับแล้วก็เกิด เกิดแล้วก็ดับ มันมีอยู่เท่านี้ ฉะนั้น เมื่อคิดแล้วก็ไม่ต้องจะไปเอาอะไรกับมัน พอคิดได้เช่นนี้ จิตก็จะปล่อยวาง ปล่อยวางอยู่กับธรรมชาติ มันเกิดเราก็รู้ มันดับเราก็รู้ มันสุขเราก็รู้ มันทุกข์เราก็รู้ รู้แล้วไม่ใช่เราจะไปเป็นเจ้าของสุขนะ หรือเมื่อทุกข์ขึ้นมา เราก็ไม่เป็นเจ้าของทุกข์เหมือนกัน เมื่อไม่เป็นเจ้าของสุข ไม่เป็นเจ้าของทุกข์ มันก็มีแต่การเกิด-ดับอยู่เท่านั้น ก็ปล่อยไปตามธรรมชาติของมันอย่างนั้นแหละ เพราะมันไม่มีอะไร

อารมณ์ทั้งหลายที่วามานี้ เหมือนกันกับงูเห่าที่มีพิษร้าย ถ้าไม่มีอะไรมาขวาง มันก็เลื้อยไปตามธรรมชาติของมัน แม้พิษของมันจะมีอยู่ มันก็ไม่แสดงออกมา ไม่ได้ทำอันตรายเรา เพราะเราไม่ได้เข้าไปใกล้มัน งูเห่าก็เป็นไปตามเรื่องของงูเห่า มันก็อยู่อย่างนั้น

ดังนั้น ถ้าหากเป็นคนที่ฉลาดแล้ว ก็จะปล่อยหมด สิ่งที่ดีก็ปล่อยมันไป สิ่งชั่วก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ชอบใจก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ไม่ชอบก็ปล่อยมันไป เหมือนอย่างเรา ปล่อยงูเห่าตัวที่มีพิษร้ายนั้น ปล่อยให้มันเลื้อยของมันไป มันก็เลื้อยไปทั้งพิษที่มีอยู่ในตัวมันนั่นเอง

ฉะนั้น คนที่ฉลาดแล้ว เมื่อปล่อยอารมณ์ก็ปล่อยอย่างนั้น ดีก็ปล่อยมันไป แต่ปล่อยอย่างรู้เท่าทัน ชั่วก็ปล่อยมันไป ปล่อยไปตามเรื่องของมันอย่างนั้นแหละ อย่าไปจับ อย่าไปต้องมัน เพราะเราไม่ต้องการอะไร ชั่วก็ไม่ต้องการ ดีก็ไม่ต้องการ หนักก็ไม่ต้องการ เบาก็ไม่ต้องการ สุขก็ไม่ต้องการ ทุกข์ก็ไม่ต้องการ มันก็หมดเท่านั้นเอง ที่นี้ความสงบก็ตั้งอยู่เท่านั้นแหละ

เมื่อความสงบตั้งอยู่แล้ว เราก็ดูความสงบนั้นแหละ เพราะมันไม่มีอะไรแล้ว เมื่อความสงบเกิดขึ้น ความวุ่นวายก็ดับ พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านตรัสว่านิพพานคือ ความดับ ดับที่ตรงไหน ก็เหมือนไฟเรานั้นแหละ มันลุกตรงไหน มันร้อนตรงไหน มันก็ดับที่ตรงนั้น มันร้อนที่ไหนก็ให้มันเย็นตรงนั้น ก็เหมือนกับ **นิพพานก็อยู่กับ วัฏสงสาร วัฏสงสารก็อยู่กับนิพพาน เหมือนกันกับความร้อนกับความเย็น มันก็อยู่ที่เดียวกันนั่นเอง** ความร้อนก็อยู่ที่มันเย็น ความเย็นก็อยู่ที่มันร้อน เมื่อมันร้อนขึ้น มันก็หมดเย็น เมื่อมันหมดเย็น มันก็ร้อน

วัฏสงสารกับนิพพานนี้ก็เหมือนกัน ท่านให้ดับวัฏสงสาร คือความวุ่น การดับ ความวุ่นวายก็คือการดับความร้อน ไฟทางนอกก็คือไฟธรรมดา มันร้อน เมื่อมันดับแล้วมันก็เย็น แต่ความร้อนภายในคือ ราคะ โทสะ โมหะ ก็เป็นไฟเหมือนกัน ลองคิดดู เมื่อราคะความกำหนัดเกิดขึ้น มันร้อนไหม โทสะเกิดขึ้น มันก็ร้อน โมหะ

เกิดขึ้น มันก็ร้อน มันร้อน ความร้อนนี้แหละที่ท่านเรียกว่าไฟ เมื่อไฟมันเกิดขึ้น มันก็ร้อน เมื่อมันดับ มันก็เย็น ความดับนี้แหละคือนิพพาน

**นิพพาน คือสภาวะที่เข้าไปดับซึ่งความร้อน ท่านเรียกว่า สงบ คือดับซึ่งวิญญูสงสาร วิญญูสงสาร คือความเวียนว่ายตายเกิดอยู่อย่างนั้น เมื่อถึงนิพพานแล้ว ก็คือการเข้าไปดับ ซึ่งความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอันนั้น เรียกว่า การดับราคะ ดับโทสะ ดับโมหะ ก็ดับที่ใจ ของเรานั้นแหละ คือใจถึงความสงบ**

ในความสงบนั้น สุขก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี แต่มนุษย์เรานั้นแหละจะอดสุขไม่ได้ เพราะเห็นว่าความสุขเป็นยอดของชีวิตแล้ว แม้พระนิพพานก็ยังมาว่าเป็นความสุขอยู่ เพราะความคุ้นเคย ตามเป็นจริงแล้ว เลิกสิ่งทั้งสองอย่างนี้ก็เป็นความสงบ

เมื่อโยมกลับบ้านแล้ว ขอให้เปิดเทปธรรมะนี้ฟังอีกจะได้มีสติ เมื่อโยมมาอยู่ วัดหนองป่าพงใหม่ๆ โยมร้องไห้ เมื่ออาตมาเห็นน้ำตาของโยม อาตมาก็ดีใจ ทำไมจึงดีใจ ที่ดีใจก็เพราะว่า นี่แหละ โยมจะได้ศึกษาธรรมะที่แท้จริงละ ถ้าน้ำตาไม่ออก ก็ไม่ได้เห็น ธรรมะ เพราะน้ำนี้เป็นน้ำไม่ดี ต้องให้มันออกให้หมด มันถึงจะสบาย ถ้าน้ำนี้ไม่หมด ก็จะไม่สบาย มันก็จะเป็นอยู่อย่างนี้ อยู่เมืองไทยก็จะร้องไห้อยู่อย่างนี้ กลับไป กรุงลอนดอนก็จะร้องไห้ อีก มีชีวิตอยู่ก็จะร้องไห้อยู่อย่างนี้แหละ เพราะน้ำนี้มันเป็น น้ำกิเลส เมื่อทุกข์ ก็บีบน้ำนี้ให้ไหลออกมา เมื่อสุขมาก ก็บีบน้ำนี้ออกมาอีกเหมือนกัน ถ้ามืดน้ำนี้เมื่อใดก็จะสบาย ถ้าโยมทำได้ โยมก็จะมีแต่ความสงบ ความสบาย

ขอให้โยมรับธรรมะนี้ไปปฏิบัติ ไปปฏิบัติให้พ้นทุกข์ ให้มันตายก่อนตาย มันถึง สบาย มันถึงสงบ

ขอให้โยมมีความสุขความเจริญ ให้เป็นผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมะให้พ้นจาก วิญญูสงสาร.

# ๔๑

## เหนือเวทนา

---

การฟังธรรมที่จะให้เกิดประโยชน์นั้น ต้องฟังด้วยความสงบ เพราะจิตนั้นก็เหมือนกับเทพบันทึกลีเสียง ถ้ามีเสียงอะไรมาปะปนรบกวน เสียงก็ฟังไม่ชัด ความรู้ที่จะได้รับก็น้อย ถ้าฟังธรรมในที่สงบด้วยจิตสงบ ก็จะมีแต่เสียงธรรมะอย่างเดียว คำพูดก็สะอาด ฟังง่าย

ธรรมะที่เกี่ยวข้องกับการประพฤติปฏิบัตินั้น เป็นธรรมะที่ให้ประโยชน์มาก เพราะไม่ใช่ธรรมะเพื่อการฟังอย่างเดียว แต่เป็นธรรมะที่นำไปสู่การประพฤติปฏิบัติโดยตรง การประพฤติปฏิบัติที่จะให้ถูกต้องนั้น ต้องรู้จักและเข้าใจเรื่องของกายกับใจ เพราะกายกับใจนี้แหละที่พาให้สุขพาให้ทุกข์ มันเกี่ยวเนื่องกันเป็นลูกโซ่ ดังนั้นการปฏิบัติจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง

ถ้าหากได้ฟังธรรมแล้ว แต่ไม่นำมาปฏิบัติ ก็เปรียบเสมือนว่าได้เพียงเปลือกไม้เท่านั้น ยังไม่ได้ลิ้มรสผลของมันว่าเปรี้ยวหรือหวานอย่างไร การฟังธรรมโดยไม่นำมาปฏิบัติ ก็เหมือนกับการได้จับหรือถือผลไม้เท่านั้น ยังไม่ได้กิน ไม่ได้ลิ้มรส มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะได้แต่ถือเอาไว้ แต่ไม่รู้จักรสชาติหรือความเอร็ดอร่อยของมัน จะรู้ได้จริงก็ต่อเมื่อได้ลองรับประทานผลไม้ชิ้นด้วยตนเอง ซึ่งเมื่อรู้รสด้วยตนเองแล้ว

---

บรรยายแก่ศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ ประธานองคมนตรี และคณะ ณ วัดหนองป่าพง ๒๕๒๑

ก็เป็นพยานในตัวเองได้ ถ้ายังไม่รู้เองเห็นเองอย่างนี้ ก็เท่ากับมีแต่พยานภายนอก คือคนที่เขาให้ผลไม้ม่า แล้วก็ไปเชื่อตามที่เขาวา ซึ่งไม่ใช่ความเชื่อของตนเอง

สมเด็จพระลัษมาลัษพุทธเจ้าท่านทรงบอกวา คนที่เชื่อแต่คนอื่นนั้น ท่านไม่สรรเสริญ ท่านทรงสรรเสริญบุคคลที่รู้เป็นปัจจุตตัง คือรู้เฉพาะตนเอง เปรียบเหมือนอย่างคนที่ได้ ลิ้มรสผลไม้ด้วยตนเอง ฉะนั้น เพราะถ้าได้ลิ้มรสด้วยตนเองแล้ว จะไม่ต้องไปถามผู้อื่น ว่าเปรี้ยวหรือหวานอย่างไร ความสงสัยทั้งหลายก็หมดไป เพราะได้รู้ประจักษ์ในความจริงแล้ว รู้ย่างทั่วถึง นี้คือคนที่รู้ธรรมะแล้ว ผู้บรรลุถึงธรรมะ ก็คือบุรุษที่บรรลุถึงความเปรี้ยวหวานของผลไม้ในตนเอง

การแสดงธรรมก็เพื่อให้รู้สิ่งต่างๆ ๔ ประการ คือ ให้รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุเกิดของทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ ให้รู้ข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์ เมื่อรู้แจ่มแจ้งทั้ง ๔ ประการนี้แล้ว มันก็หมด เพราะทุกข์เรารู้ เหตุของทุกข์เรารู้ ความดับทุกข์เรารู้ ข้อประพฤติปฏิบัติ ให้ถึงความดับทุกข์นี้เรารู้ เมื่อรู้ย่างชัดเจนแจ่มแจ้งทั้ง ๔ ประการอย่างนี้แล้ว ก็เรียกว่า จบปัญหา ความสงสัยทั้งหลายก็หมดไป

สิ่งทั้ง ๔ ประการนี้ เกิดอยู่ที่ไหน ก็เกิดอยู่ที่กายกับใจของเราเอง ไม่อยู่อื่นไกลหรอก แต่ทำไมพระพุทธรองค์จึงทรงแยกแยะธรรมะออกให้กว้าง ก็เพื่อจะอธิบายสิ่งทั้งหลาย เหล่านี้ให้ละเอียดเป็นอย่างไร ออกไป เพื่อให้เรานามากำหนดพิจารณา ท่านทรงแนะนำ ให้พิจารณาร่างกายออกเป็นอย่างไร เช่น พิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้แยกแยะร่างกายออกมา เพื่อทำให้เห็นตามความเป็นจริงของร่างกายอย่างซำนซำนาญ ให้รู้ย่างตามความเป็นจริงของสังขารอันนี้ เพราะถ้าไม่รู้ตามเป็นจริงนี้แล้ว เราก็จะไม่ รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุของทุกข์ ไม่รู้จักความดับทุกข์ ไม่รู้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ถ้าไม่รู้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ก็ไม่รู้ข้อปฏิบัติ แล้วการฟังเทศน์ฟังธรรมทั้งหลายก็ย่อม ไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด

ธรรมะนั้นอยู่ที่ไหน พระพุทธรองค์ตรัสว่า ธรรมะมีอยู่ทุกที่ทุกแห่ง มีธรรมะอยู่ ทุกที่ทุกสถาน จะเป็นรูป มันก็เป็นธรรมะ จะเป็นนาม มันก็เป็นธรรมะ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ควรเข้าใจว่า เราทั้งหลายนั้นเกิดอยู่กับธรรมะ ไกลชิดธรรมะอยู่ตลอดเวลา

ถ้าเราเข้าใจเช่นนี้แล้ว ก็จะเข้าใจต่อไปอีกว่า เราไม่ได้ห่างไกลสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเลย เราอยู่ใกล้ชิดกับพระพุทธองค์อยู่ตลอดเวลา แต่ทำไมเราจึงยังไม่เห็นท่าน ก็เพราะเรายังไม่ค่อยได้สนใจปฏิบัติตัวเอง เพราะ **ธรรมะคือพระพุทธเจ้า และพระพุทธเจ้าคือธรรมะ**

พระพุทธองค์ได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า “ดูก่อน อานนท์ ให้ท่านทำให้มาก เจริญ ให้มาก ปฏิบัติให้มาก ใครเห็นเรา คนนั้นก็เห็นธรรม ใครเห็นธรรม คนนั้นก็เห็นเรา” ซึ่งแสดงว่าเราไม่ห่างไกลจากพระพุทธเจ้า ไม่ห่างไกลจากพระธรรม เพราะพระพุทธเจ้าก็คือธรรมะ และธรรมะก็คือพระพุทธเจ้า

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะทรงถือกำเนิดขึ้นมาในโลกครั้งแรก ก็ยังไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า เพราะเหตุใด เพราะในตอนนั้นท่านยังไม่ได้ตรัสรู้ธรรม ต่อเมื่อท่านทรงรู้สิ่งที่ควรรู้ ด้วยการประพฤติปฏิบัติของท่าน คือรู้สังขารม รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุเกิดแห่งทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ รู้จักข้อประพฤติปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ท่านจึงทรงเป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ฉะนั้น เมื่อเราถึงธรรม เราจะนั่งอยู่ที่ไหน เราก็รู้ธรรมะ เมื่อเราเข้าใจในธรรมะ พระพุทธเจ้าก็อยู่ที่ใจของเรา พระธรรมก็อยู่ที่ใจของเรา ข้อประพฤติปฏิบัติให้เกิดความเฉลียวฉลาดอยู่ที่ใจของเรา เรียกว่าเราเป็นผู้ปฏิบัติพร้อมด้วยกาย วาจา จิต เช่นนี้แล้ว เราจะเป็นผู้มองความดีความชั่วทั้งหลายด้วยความถูกต้อง คือถูกต้องตามสังขารม ตามที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า นี่คือความจริง หรือมันเป็นความจริงของโลก

ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงทิ้งโลก คือ ทิ้งทั้งสรรเสริญ ทิ้งทั้งนินทา ใครจะนินทา ท่านก็ทรงรับว่า มันเป็นอย่างนั้น ใครจะสรรเสริญ ท่านก็ทรงรับว่ามันเป็นอย่างนั้น เพราะทั้งสองอย่างนี้มันเป็นเรื่องของโลกทั้งนั้น จิตใจของท่านก็ไม่ทรงห่วงไหว เพราะอะไร ก็เพราะท่านรู้จักทุกข์ ก็สิ่งทั้งสองนี้ทำให้ท่านทรงเกิดทุกข์ หากท่านไปทรงเชื่อเข้า ทุกข์มันก็เกิดเท่านั้นแหละ



เมื่อทุกข์เกิดจิตก็กระสับกระส่าย ไม่สบายอกไม่สบายใจ เมื่อจิตวุ่นวายจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็มีแต่ความกระสับกระส่าย กระวนกระวาย นั่นคือทุกข์

อะไรเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ก็เพราะเราไม่รู้ตามความเป็นจริงอย่างนั้น ทุกข์มันก็เกิด แล้วจะดับทุกข์นั้นอย่างไรก็ไม่รู้จัก ไม่รู้จักวิธีดับอย่างถูกต้อง คิดเอาเองว่าความแก่ ทุกข์อย่างนั้นอย่างนั้น ทุกข์ก็ยิ่งเกิดทวีขึ้นมาอีก

ดังนั้น ท่านจึงสอนว่าให้รู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือหม่อมธรรมะอันนี้ เข้ามาในใจของเรา ให้มองเห็นว่าเป็นสังขารม พิจารณาให้ละเอียด ให้เห็นจริงจนเป็น พยานของตนเองได้ พระพุทธเจ้าท่านทรงสรรเสริญบุคคลเช่นนี้ บุคคลที่เป็นอิสระ ไม่รับทั้งดี ไม่รับทั้งชั่ว เพราะทั้งดีและชั่วเป็นเรื่องของโลก เมื่อเป็นเรื่องของโลกมัน ก็เป็นอารมณ์ ถ้าหวนไหวไปตามอารมณ์ ใจเรานั้นก็เป็นโลก คำว่าโลกอยู่ตลอดเวลา ก็เรียกว่าไม่รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ทุกข์มันก็ยิ่งกำเริบขึ้นมาเท่านั้น

เมื่อเราเข้าใจเช่นนี้แล้ว ก็จะได้รู้ว่าเรายังไม่ชนะใจตัวเอง เรายังชอบเอาชนะคนอื่น มันแพ้ตัวเองเท่านั้น แต่ถ้าเราเอาชนะตัวเอง มันก็จะชนะทั้งตัวเอง ชนะทั้งคนอื่น ชนะทั้งอารมณ์ ชนะทั้งรูป ทั้งเสียง ทั้งกลิ่น ทั้งรส ทั้งโณภูมิจึงพะ เป็นอันว่าชนะ ทั้งหมด อันนี้พูดถึงเรื่องภายนอก มันเป็นอย่างนั้น แต่เรื่องภายนอกมันก็ทำให้มาเป็นเรื่องภายในด้วย บางคนก็รู้แต่ภายนอกไม่รู้ภายใน เช่น ท่านพูดคำๆ หนึ่งว่า ให้เห็นกายในกาย ให้รู้กายแล้วก็ยังไม่พอ ให้รู้กายในกายอีก ให้พิจารณากาย แล้วก็ให้ พิจารณากายในกาย แล้วก็ให้พิจารณาจิต และพิจารณาจิตในจิตอีก เป็นต้น

ถ้าเราเป็นผู้ห่างเหินจากการภาวนาแล้ว ก็จะเก้อเขินหรือไม่เข้าใจ รู้กายทำไม กายในกายคืออะไร ที่ให้รู้จิต จิตนี้มันคืออะไร ของในจิตนั้นมันคืออะไร ก็เลยไม่รู้เรื่อง เพราะเป็นผู้ไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุของทุกข์ ไม่รู้จักความดับทุกข์ ไม่รู้จักข้อปฏิบัติ ให้ถึงความดับทุกข์ สิ่งที่เราควรดับทุกข์ไม่ดับ มัวไปสนใจในสิ่งที่มีมันไม่ดับ เช่น เราค้นที่ คีระชะอย่างนี้ แล้วเราไปเกาที่ขา มันก็ไม่ถูกจุดของมัน มันก็ไม่หาย นี้เรียกว่าไม่รู้จุด ที่จะให้มันระงับความคัน มันก็เป็นไปไม่ได้ เช่นเดียวกับเมื่อความทุกข์เกิดขึ้นมา

ก็ไม่รู้จักดับมัน ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์ก็รู้จักกัน สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันเป็น สิ่งที่ทำให้พวกเราทั้งหลายเก้อเขินมากเหลือเกินเพราะความที่ไม่รู้จัก

รูป เวทนา สัญญา สังขาร เช่น ร่างกายเราเนี่ย ร่างกายที่เราเอามา นั่งประชุม รวมกันอยู่เนี่ย ที่มองเห็นได้ด้วยตานั่น ถ้าเห็นแต่รูปร่างเพียงเท่านั้น มันจะเป็นเหตุให้ระงับความทุกข์ หรือระงับเหตุให้เกิดความทุกข์นั้นไม่ได้เลย ทำไมก็เพราะว่าเราเห็นแต่กายข้างนอก เรายังไม่เห็นกายข้างใน เมื่อเห็นแต่ข้างนอก ก็เห็นแต่ว่าเป็นของสวยงาม เป็นแก่นสารไปหมดทุกอย่าง สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบอกว่าแค่นี้ไม่พอ ที่เห็นข้างนอกอย่างนี้ เด็กๆ มันก็เห็นได้ สัตว์ทั้งหลายมันก็เห็นได้ มันไม่ยาก พอเห็นแล้วมันติด เห็นแล้วมันก็ไม่รู้ เห็นแล้วมันก็ตะครุบ ตะครุบแล้ว มันก็กัดเราเท่านั้นแหละ มันเป็นเสียอย่างนี้ เพราะฉะนั้น จึงให้พิจารณาเข้าไปในกาย อะไรที่มีในกายก็ค้นคว้าหาดูซิว่ามีอะไรในกาย ให้เห็นว่าของในกายเราเนี่ยมันมีอะไร อยู่บ้าง ที่เราเห็นกายภายนอกนั้น มันไม่ชัดเจน เห็นผม เห็นขน เห็นเล็บ เห็นอะไรทั้งหลาย ก็มีแต่ของที่สวยงามไปทั้งหมด มันเป็นเรื่องขมใจเรา เพราะฉะนั้น ท่านจึงว่าเห็นไม่ชัด เห็นกายก็ไม่ชัด ท่านจึงให้มองข้างใน ให้เห็นภายในกาย

แล้วก็ต้องมองเข้าไปอีกว่า กายที่อยู่ในกายเนี่ย มีอะไรอยู่บ้าง ที่กายเนี่ยกายหนึ่งนี้ มีอยู่อย่างนี้ ในกายนั้นมันมีอะไรบ้าง พิจารณาดูให้แยกกายเข้าไปเถอะ เราก็จะเห็นว่า ในกายนี้มีอะไรหลายๆ อย่างสารพัด ค้นเข้าไปดูแล้วก็แปลกใจทั้งนั้นแหละ เพราะแม้แต่ของที่อยู่ในตัวของเรา เราก็ไม่เคยเห็นเลย แต่เราก็เดิน เราก็อุ้มมันไป นั่งรถก็อุ้มมันไปทั้งนั้นแหละ แต่เราก็กังไม่รู้จักมันเลยว่ามันเป็นอะไรเป็นอย่างไร เหมือนเราจับของฝากเขามา เขาเอาห่ออะไรให้เรา เราก็ไม่รู้ จับได้ก็ยัดใส่ตะกร้าเดินมาเลย ไม่ได้เปิดเมื่อไปเปิดดูแล้วจึงเห็นมีแต่สรรพวิษทั้งนั้น

กายเราเนี่ยก็เหมือนกัน เราเห็นแต่เปลือกนอก เราก็เห็นว่าสวยงามอะไร สารพัดอย่าง จนลืมหืมตา ลืมอนิจจัง ลืมทุกข์ ลืมอนัตตา ลืมอะไรๆ ทั้งนั้น ถ้าเรามองเข้าไปข้างในนั้น มันไม่น่าดูเลยนะกายของเราเนี่ย ถ้าเอาของที่สะอาดมาใส่ มันก็สกปรกนี่เรื่อย ภายนอกก็สกปรกภายนอก ส่วนเรื่องภายในก็สกปรกภายใน

เหมือนกัน เรื่องภายในมันก็น่าดูยิ่งกว่านั้นอีก ดูเข้าไปข้างในซิ... ในกายของเรา มีอะไรบ้าง

ถ้าเราดูตามความเป็นจริง ดูตามสังขารมโดยไม่เข้าข้างตัวแล้ว มันเห็นสิ่งที่น่า สลดน่าสังเวช น่าอะไรๆ หลากๆ อย่าง มันน่าจะเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่าย คำว่า **“เบื่อหน่าย”** ไม่ใช่ไปเกลียดไปโกรธมันนะ แต่เป็นความกระจ่างของจิตเราเอง เป็นความปล่อย่าง เห็นว่าอันนี้ไม่มีสารประโยชน์อะไรเลย ไม่เป็นแก่นไม่เป็นสาร อะไรเลย เราเห็นสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นธรรมชาติเป็นธรรมดา เรื่องของเขา เขาก็ตั้ง ของเขาอยู่อย่างนั้น ใครจะไปอยากให้เขาเป็นอย่างไร เขาก็เป็นของเขาอยู่อย่างนั้นเอง เราจะร้องไห้ก็ดี เราจะหัวเราะก็ตาม สังขารนี้ก็เป็นอย่างนี้ สิ่งที่ไม่เที่ยงมันก็ไม่เที่ยง สิ่งที่ไม่สลายมันก็ไม่สลาย มันเป็นอยู่อย่างนั้นแหละ ถึงคนจะรู้ ถึงคนจะไม่รู้ มันก็เป็น ของมันอยู่อย่างนั้น

ดังนั้น สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าของเราท่านจึงว่า เมื่อเราเห็น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เกิดขึ้นมาแล้ว ควรปล่อยเขาไปเสีย เมื่อหูได้ยินเสียง ก็ปล่อยเขาไปเสีย เมื่อจมูกได้กลิ่น ก็ปล่อยเขาไปเสีย เมื่อรสมันเกิดขึ้นกับลิ้นของเรา ก็ปล่อยเขาไปเสีย เมื่อโผฏฐัพพะที่ถูกต้องด้วยกายเกิดขึ้นมา ชอบใจไม่ชอบใจ ก็ปล่อยเขาไปเสีย ให้กลับไปทีเดิมของเขาเสีย เรื่องธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจของเรา มันไม่ต้องอาศัยอะไร ไม่ต้องอาศัยสัมผัสอะไร มันสัมผัสขึ้นที่ใจของมันเอง เรียกว่า ธรรมารมณ์ หรือธรรมะกับอารมณ์ เป็นส่วนดีก็เรียกว่า กุศล เป็นส่วนที่ชั่วก็เรียกว่า อกุศล สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ให้ปล่อยไปตามเรื่องของเขาเสีย เรียกว่าเรารู้มันอย่างนี้แล้ว สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี สารพัดอย่างอยู่ในรูปอันเดียวกัน การทำให้สงบเช่นนี้เรียกว่า การภาวนา

การภาวนา คือการทำให้สงบ เมื่อสงบแล้วก็คือทำให้รู้ การทำให้สงบหรือทำให้รู้ นี้ ต้องลงมือปฏิบัติกายกับจิตสองอย่างนี้เอง ไม่ใช่อื่น ความเป็นจริงสิ่งที่กล่าวนี้มันเป็น สิ่งละสิ่ง เช่น รูปก็เป็นส่วนหนึ่ง เสียงก็เป็นส่วนหนึ่ง กลิ่นก็เป็นส่วนหนึ่ง รสก็เป็น ส่วนหนึ่ง โผฏฐัพพะก็เป็นส่วนหนึ่ง ธรรมารมณ์ก็เป็นส่วนหนึ่ง แต่ละอย่างนี้ก็เป็น

คนละส่วนๆ อยู่ แต่ท่านก็ให้เรา รู้จักมันเสีย แยกสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ออก สรุปลง เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง สุขเกิดขึ้นมากก็เป็นสุขเวทนา ทุกข์มันเกิดขึ้นมากก็เรียกทุกข์เวทนา

เรื่องสุขกับทุกข์ ท่านก็จัดไว้เพื่อให้แยกมันออกจากจิต จิตก็คือผู้รู้ เวทนานั้น คืออาการที่มันสุขหรือทุกข์ ชอบใจไม่ชอบใจเป็นต้น เมื่อจิตของเราเข้าไปเสวยใน อาการเหล่านั้น เรียกว่าจิตของเราเข้าไปยึดหรือหมายมั่นหรือสำคัญมั่นหมายในความ สุขนั้น ในความทุกข์นั้นนั่นเอง การที่เราเข้าไปหมายมั่นนั้น ก็คือเรื่องของจิต อาการที่ มันสุขหรือทุกข์นั้น คืออาการของเวทนา ที่เป็นความรู้ันั้นเรียกว่าจิตของเรา ที่ชื่อว่า สุขหรือทุกข์นั้น มันเป็นเวทนา ถ้ามันสุขก็เรียกว่าสุขเวทนา ถ้ามันทุกข์ก็เรียกว่า ทุกข์เวทนา

ที่ว่าจิตกับเวทนานั้น ท่านให้เรา รู้จักแยกมันออกจากกัน คำที่ว่าแยกออกไม่ใช่ ว่าเอาไปทิ้งไว้คนละอย่างคนละที่ แต่ให้เราแยกโดยวิธีที่ทำให้จิตเราให้สงบ เช่น คนที่ทำ สมาธิให้ถึงที่เป็นต้น เมื่อจิตสงบแล้วก็พิจารณาแยกมันเสีย เพราะความสงบนั้น มันล้นเหลือ สุขนี้มันก็เข้าไปไม่ได้ เข้าไปไม่ถึง ทุกข์นี้ก็เข้าไปไม่ถึง นี่คือที่ว่าเวทนา มันแยก อย่างว่าเรา นั่งสมาธิ ถ้าความสงบมันเข้ามาก่อน เวทนาเกิดทีหลัง เวทนามัน ก็เดินเข้าไปไม่ถึง จิตก็ไม่รับรู้เวทนา มันแยกกันอยู่ในตัวของมันเอง กับกายนั้น พิจารณา ให้รู้ว่าจิตที่เห็นเวทนานั้น เราเข้าไปยึดใหม่ ทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นมานั้น เราเข้าไปยึด มันใหม่ เราก็จะรู้ว่าจิตของเรามันเป็นเป็นอย่างนี้ จะรู้ว่าสุขมันเป็นเป็นอย่างนี้ ทุกข์มันเป็น อย่างนี้ เวทนามันเป็นอย่างนี้ มันก็เป็นคนละเรื่องกันอยู่ จะเปรียบก็คล้ายกับว่า น้ำมันกับน้ำท่า มันปนอยู่ในขวดเดียวกันก็ปนกันได้ แต่มันแยกที่อยู่กัน มันจะอยู่ร่วม ขวดกันก็ได้ แต่มันไม่ซึมซาบเข้าด้วยกัน แม้จะปะปนกันอยู่ น้ำมันก็เป็นน้ำมัน น้ำท่า ก็เป็นน้ำท่า ทำไมมันถึงเป็นเช่นนั้น เพราะว่ามันมีน้ำหนักต่างกัน มันจึงแยกกันอยู่ อย่างนั้น นี่ก็เหมือนกันฉันนั้น

ถ้าปกติของจิตเราก็ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่อเกิดเวทนาเข้า ก็เกิดสุขทุกข์อย่างนี้ ถ้าเรา มีสติอยู่ก็จะรู้ว่า อันนี้เรียกว่าสุข ที่เป็นสุขนั้นมันก็สุขอยู่ แต่จิตรู้ว่าสุขนั้นไม่เที่ยง มันก็ไม่ไปหยิบเอาสุขอันนั้น สุขนั้นมีอยู่ที่ไหน มีอยู่แต่มันอยู่นอกจิต ไม่มีฝังอยู่

ในดวงจิต แต่ก็รู้ได้ชัดเจน หรือเมื่อทุกข์เกิดขึ้นมา ถ้ามันแยกเวทนาได้ มันไม่รู้จักทุกข์หรือ รู้...มันรู้จักทุกข์ แต่ว่าจิตมันก็เป็นจิต เวทนามันก็เป็นเวทนา จิตนั้นจะไม่ไปยึดทุกข์มาแบกไว้ว่าทุกข์ ว่านี่มันเป็นทุกข์ นี่ก็เพราะเราไม่ไปยึดให้เกิดเป็นความสำคัญมันหมาย

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงแยกด้วยความรู้ ท่านทรงมีทุกข์ใหม่ อากาของทุกข์นั้นท่านทรงรู้มัน แต่ท่านไม่ไปสำคัญมันหมายมัน ท่านทรงรู้อย่างนี้ ก็เรียกว่าท่านทรงแยกทุกข์ออก แยกเวทนาออก ความสุขตามธรรมชาติ รู้ใหม่ ความสุขนั้นมี แต่ท่านทรงรู้ว่าสุขนั้นเป็นพิษ ถ้าเราไม่รู้จักมัน ท่านก็ไม่ไปสำคัญมันหมายสุขนั้นว่าเป็นตัวเป็นตน สุขนั้นมีอยู่หรือ มันมีอยู่ด้วยความรู้ แต่ไม่มีอยู่ในจิตของท่าน เช่นนี้ก็รู้ได้ว่า ท่านแยกสุขแยกทุกข์ออกจากจิตของท่าน แยกเวทนาออกจากจิตของท่าน ทั้งที่มีอยู่ด้วยกันนั้นแหละ

คำที่กล่าวว่า พระพุทธองค์และพระอริยเจ้าของเราท่านตัดกิเลสแล้ว ท่านฆ่ากิเลสแล้วนี้ ไม่ใช่ท่านไปฆ่ากิเลสหรอก ถ้าท่านฆ่ากิเลสหมดแล้ว เราก็คงไม่มีกิเลสณะสิ เพราะท่านฆ่าไปหมดแล้ว ความจริงท่านไม่ได้ฆ่ามัน แต่ท่านรู้แล้ว ท่านก็ปล่อยมันไปตามเรื่องของมัน ใครโง่ มันก็ไปจับเอาคนนั้นแหละ ท่านรู้เฉพาะใจของท่านว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นพิษ ท่านก็เขี่ยมันออกไป สิ่งที่ทำให้ท่านเกิดทุกข์ ท่านก็เขี่ยมันออกไป ไม่ได้ฆ่ามันหรอก คนที่ไม่รู้ว่าท่านเขี่ยออกไป กลับเห็นว่าดี ก็ไปตะครุบเอา เออ...อันนี้ดีนี่ ก็ตะครุบเอา ความเป็นจริงพระพุทธเจ้าท่านทิ้ง อย่างสุข ท่านก็เขี่ยออกไป เราก็เห็นว่าดี ก็ตะครุบเอาเลย จับใส่ย่ามไปเลยว่าของดีของเรา ความเป็นจริงนั้น ท่านก็รู้ทันมัน เมื่อสุขเกิดขึ้นมา ท่านก็รู้ว่ามันเป็นสุข แต่ท่านไม่มีสุข ท่านก็รู้ว่าอันนี้เป็นสุข แต่ท่านไม่ไปสำคัญมันหมายว่ามันเป็นตัวเป็นตน ว่าเป็นของเขา ว่าเป็นของเราทั้งนั้น อย่างนี้ท่านก็ปล่อยมันไปทุกอย่าง ก็เหมือนกัน

ความเป็นจริง สุขเวทนา ทุกขเวทนา กับจิตของเรานั้น มันเป็นคนละอย่างกัน อย่างเดี๋ยวนี้เรานั่งอยู่ที่นี่ มันก็สบายนะ แต่ถ้ามีไม้สักท่อนหนึ่งที่เรายากได้ เราไปแบกมัน มันก็หนักนะ ท่อนไม้นี้มันก็คือเวทนานี้แหละ ตัวความอยากได้ ท่อนไม้คือตัว

จิตของเราที่เข้าไปแบกก่อนไม่ มันก็หนักใช่ไหม มันหนัก ถ้าคนมีปัญหา แม้มันหนัก เขาก็ไม่ทุกข์ รู้จักปล่อยมัน เมื่อมันหนักเต็มที่ เขาก็ปล่อยมัน ถ้าก่อนไม่มันมีประโยชน์ จะเอาไปใช้ประโยชน์ ก็ให้รู้ทันมัน หากรู้เช่นนั้น มันก็ค่อยยังชั่ว ไข่มัน จะได้ไม่ทับตายอย่างนี้ จิตนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น

อาการของจิต คือ สุขเวทนา และทุกข์เวทนา สารพัดอย่างนั้น มันเป็นอารมณ์ มันเป็นส่วนโลก ถ้าจิตรู้แล้ว งานที่เป็นสุขท่านก็ทำได้ งานที่เป็นทุกข์ท่านก็ทำได้ เพราะอะไร ก็เพราะท่านรู้จักสุขรู้จักทุกข์ตามที่เป็นจริง ถ้าคนที่ไม่รู้จักสุขไม่รู้จักทุกข์นั้น ก็จะทำให้เห็นว่าสุขกับทุกข์นั้นมันคนละระดับ มันคนละราคากัน **ถ้าผู้รู้ทั้งหลายแล้ว ท่านจะเห็นว่า สุขเวทนากับทุกข์เวทนามันมีราคาเท่าๆ กัน ถ้าไปยึดในสุข นั่นก็คือบ่อเกิดของทุกข์** ทุกข์มันก็จะเกิดขึ้นมา เพราะอะไร นี่เพราะว่าสุขมันก็ไม่เที่ยง มันแปรไปมา เมื่อสุขนี้มันหายไป ทุกข์มันก็จะเกิดขึ้นมา ดังนี้ เป็นต้น

พระพุทธองค์ที่ท่านทรงรู้ว่าสุขทุกข์นี้มันเป็นโทษ สุขทุกข์จึงมีราคาเท่ากัน ดังนั้น เมื่อสุขทุกข์เกิดขึ้น ท่านจึงปล่อยวางไป สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันมีราคาเสมอเท่ากัน ทั้งนี้ เพราะฉะนั้น จิตใจของท่านจึงเป็นสัมมาปฏิบัติ เห็นสิ่งทั้งสองนี้มีทุกข์โทษเสมอเท่ากัน มีคุณประโยชน์เสมอเท่ากันทั้งนั้น และสิ่งทั้งสองนี้ก็เป็นของที่ไม่แน่นอน ตกอยู่ในลักษณะของธรรมะว่า ไม่เที่ยง และเป็นทุกข์ เกิดแล้วดับไป ทั้งหมดเป็นอย่างนี้ เมื่อท่านเห็นเช่นนี้ สัมมาทิฐิก็เกิดขึ้นมา เป็นสัมมาบรรพ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ตาม หรือความรู้สึกนึกคิดทางจิตนั้นจะเกิดขึ้นมาก็ตาม ท่านจะรู้ว่าอันนี้เป็นสุข อันนี้เป็นทุกข์ เสมอเลยทีเดียว ท่านไม่ได้ยึด

พระบรมศาสดาของเรานั้น เมื่อตรัสรู้มาใหม่ๆ ท่านเทศนาเรื่องกามสุขัลลิกานุโยโค อตตกิลมถานุโยโค ภิกษุทั้งหลาย กามสุขัลลิกานุโยโค นั้น ทางมันหย่อน อตตกิลมถานุโยโค นั้น ทางมันตึง อันนี้ที่มันเล่นงานท่านมาตลอดทางจนถึงวันที่ท่านตรัสรู้ธรรมะ เพราะที่แรกท่านไม่ได้ปล่อยมัน พอท่านทรงจับตรงนี้ได้ก็ทรงปล่อยวางแล้วจึงได้แสดงปฐมเทศนาให้สาวกฟังเลยว่า กามสุขัลลิกานุโยโค นั้น สมณะอย่าพึงเดินไป อันนั้นไม่ใช่ทางของสมณะ คือใครไปติดใครไปยึด ไปลำคัมมันหมายอยู่ใน

กามนี้ มันก็วุ่นวาย ความสงบไม่มีในที่นั้น สมณะเกิดขึ้นไม่ได้ ท่านว่าทางนี้อ่าเดิน ส่วน อัตตกิลมณานุโยโค นั้น ทางนี้มันก็เหี้ยมโหดรุนแรง ทางนี้อ่าเดินไป สมณะไม่อยู่ที่นี้ ความสงบไม่มีอยู่ที่นี้ สมณะไม่เคยเกิดในทางนี้ ความสงบไม่อยู่ทางนี้ คือ ทั้งสุขและทุกข์นี้ สมณะอย่าเดินไป สุขก็อย่าลืมตัว ทุกข์ก็อย่าเดินไป ให้รู้ทันมัน มันจะเกิดทุกข์ก็ให้รู้ว่า จะเกิดทุกข์ เมื่อรู้จักทุกข์ก็รู้ทางที่จะให้เกิดทุกข์ และรู้จักความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ข้อปฏิบัตินี้คือการภาวนานี้เอง

พูดง่าย ๆ ก็เรียกว่าเราต้องเป็นผู้มีสติ คือมีความรู้ความระลึกอยู่เสมอ อยู่ที่นี้ เตี้ยวนี้ เราคิดอะไรอยู่ เราทำอะไรอยู่ เรามีอะไรอยู่เตี้ยวนี้ เราดูอย่างนี้ มีสติอยู่เสมอว่า เราอยู่อย่างไร เรา รู้ตัวว่าขณะนี้เรามีอะไรอยู่ กำลังคิดอะไร กำลังสุขหรือกำลังทุกข์ ผิดหรือถูกอยู่เตี้ยวนี้ ที่เราปรารถนาสิ่งทั้งหลายอยู่อย่างนี้ ปัญญา มันก็เกิดขึ้นมาแล้วนั้น ระลึกได้ อยู่ รู้ได้ อยู่ มันก็วิ่งไปหาปัญญา ปัญญา ก็เกิดขึ้นมา เราก็วิพากษ์วิจารณ์ พิจารณา เราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน อยู่ก็ตามที มีความรู้ อยู่อย่างนั้นตลอดเวลา มันก็รู้จักผิด รู้จักถูก รู้จักพอดี รู้จักไม่พอดี เมื่ออารมณ์ที่พอใจเกิดขึ้นมาอยู่ที่นี่ เราก็รู้จัก เราไม่ไปสำคัญมั่นหมายมัน มันสักแต่ว่าสุข เมื่อทุกข์เกิดขึ้นมา มันเป็น อัตตกิลมณานุโยโค เราก็รู้ว่า เออ...อันนี้ไม่ใช่ทางของสมณะ เรียกว่า สักว่าทุกข์ สักว่าสุข เป็นของ **“สักว่า”** เท่านั้น อย่างนี้ก็เรียกว่าเราสามารถแยกจิตกับเวทนา ออกจากกันได้แล้ว ถ้าจิตเราฉลาด เราก็ไม่ไปยึด แต่วาง เป็นผู้รู้เฉย ๆ รู้เท่าแล้ว ปล่อยไปตามสภาวะ อันนั้นลักษณะของจิตกับเวทนาทั้งหลายก็เป็นอย่างนี้

แม้ว่าเราเจ็บป่วยขึ้นมา เราก็ยังรู้สึกว่เวทนามันก็เป็นเวทนา จิตมันก็เป็นจิต เป็นคนละอย่างกันอยู่ รู้จักเจ็บไหม...รู้จัก รู้จักสบายไหม...รู้จัก แต่เราไม่ไปอยู่ในความ สบายและความไม่สบายนั้น อยู่แต่ใน ความสงบ สงบอย่างไร สงบจากความสบายนั้น สงบจากความทุกข์นั้น อันนี้ชี้ให้เห็นอย่างนี้ เพราะมันไม่มีตัวตน จะอยู่อย่างไรก็ได้ มันก็ต้องอยู่อย่างนี้แหละ คือหมายความว่า ท่านไม่มีสุขไม่มีทุกข์ ท่านรู้ว่ามันสุข มันทุกข์อยู่เหมือนกัน แต่ท่านไม่ไปแบกมันไว้ เวทนานั้นมันก็ไม่เกิด





เกิดขึ้นมา ความทุกข์มันก็เกิดขึ้นมา ความไม่ไว้วางใจในสังขารเหล่านั้นมันก็มีมาแล้ว ก็ยังเข้าใจว่าเรายังไม่ได้ภาวนา พระพุทธองค์ท่านไม่ตรัสอย่างนั้น ท่านตรัสว่า นั่นแหละ มันกำลังถูกที่ที่เราปฏิบัติละ **จนจะเจ็บจะใช้จะตาย ยิ่งเร่งยิ่งรู้ยิ่งเห็นสังขาร มันเกิดขึ้นเดี๋ยวนี้แหละ** ถ้าเราไปคิดเช่นนั้น มันก็ลำบากนะ

บางคนก็คิดว่าไม่มีโอกาส มีแต่การงานทั้งนั้น ไม่มีโอกาสที่จะภาวนา เคยมีอาจารย์หลายคนมาที่นี่ อาตมาถามว่า ทำอะไรอยู่ เขาตอบว่า สอนเด็ก มีงานมากสารพัดอย่าง วุ่น ไม่มีเวลาจะภาวนา อาตมาถามว่า เมื่อสอนเด็กนักเรียนนะ คุณมีเวลาหายใจไหม มีครับ อ้าว...ทำไมไม่มีเวลาหายใจละ ที่ว่าสอนเด็กอยู่ งานมันยุ่ง นี่คุณห่างไปไกลไป ความเป็นจริงเรื่องปฏิบัติมันเป็นเรื่องของจิต เรื่องความรู้สึก ไม่ใช่เรื่องที่จะต้องไปวิ่งไปเต็นอะไรมากมาย เป็นเรื่องความรู้สึกเท่านั้น ลมหายใจนั้น เราทำงานอยู่เราก็หายใจเรื่อยไป เราพยายามแต่เพียงให้มีสติให้รู้อยู่เท่านั้น พยายามเรื่อยๆ เข้าไปให้เห็นชัดเข้าไป การภาวนาก็เหมือนกันฉันนั้น ถ้าเรามีความรู้สึกอยู่อย่างนี้ จะทำงานอะไรอยู่ก็ตามเถอะ มันจะยิ่งทำให้การทำงานเหล่านั้นทำอย่างไรก็ผิดชอบอยู่เสมอ นี่ให้คุณเข้าใจเสียใหม่ อาตมาบอกเขาอย่างนี้ เวลาที่จะภาวนานั้นมันเยอะ คุณเข้าใจไม่ถึงเฉยๆ หรือก นอนอยู่ก็หายใจได้ใช้ไหม อยู่ที่ไหนก็หายใจได้ ทำไมมันจึงมีเวลาละ ถ้าคุณคิดอย่างนี้ ชีวิตของคุณก็มีราคาเท่ากับลมหายใจ แล้วมันจะอยู่ที่ไหนก็มีเวลา ความรู้สึกนึกคิดมันเรื่องของนามธรรม ไม่ใช่เป็นเรื่องของรูปธรรม ดังนั้น **เพียงแต่ให้มีสติอย่างเดียวเท่านั้น ก็จะรู้จักความผิดชอบอยู่ตลอดเวลา ทั้งการยืน เดิน นั่ง นอน เหล่านั้น เวลามันเยอะไป เราไม่ฉลาดในเรื่องเวลาของเราเอง** อันนี้ให้คุณเอาไปพิจารณาดู มันเป็นอย่างนี้

เรื่องเวทนา นี้ เราจะหนีมันไปไหนไม่ได้ เราต้องรู้มัน เวทนามันก็สักแต่ว่าเวทนา สุขก็สักแต่ว่าสุข ทุกข์ก็สักแต่ว่าทุกข์ มันเป็นของสักว่าเท่านั้นแหละ แล้วเราจะไปยึดมันถือมันมันทำไม ถ้าจิตเราฉลาดแล้ว เพียงคิดเท่านี้ มันก็แยกเวทนาออกไปจากจิตได้ เวทนามันสักว่าเวทนา มันก็เห็นสักว่าเท่านั้น ทุกข์มันก็สักว่าทุกข์ สุขมันก็สักว่าสุข มันก็แยกกันเท่านั้นแหละ แล้วมันมีอยู่ใหม่ มี แต่มันมีอยู่นอกใจ มันมีด้วยความไม่

ยึดมั่นถือมั่น ไม่ได้ไปทำความสำคัญมั่นหมายกับมัน มีแล้วมันก็คล้ายๆ กับว่ามันไม่มี  
เท่านั้นเองแหละ

นี่เรียกว่าการแยกเวทนาออกจากจิต เพราะรู้ว่าจิตมันเป็นอย่างไร เวทนามัน  
เป็นอย่างไร จิตก็คือตัวที่เข้าไปรู้ในสุข เป็นตัวที่ละเอียดเข้าไป แล้วตามเข้าไปให้รู้ว่า  
สุขนั้นมันแน่หรือเปล่า ทุกข์นั้นมันแน่หรือเปล่า เมื่อเราตามเข้าไปเช่นนี้ ปัญญามัน  
ก็เกิดขึ้นที่จิต มันก็แยกสุขทุกข์ออก สุขมันก็กลายเป็นว่าสักว่า ทุกข์มันก็กลายเป็นว่า  
สักว่า ไม่เห็นมีอะไร อะไรมันก็เป็นของสักว่าเท่านั้น เรามีความรู้อยู่อย่างนี้ตลอดต้น  
จนปลายเท่านั้น จิตของเรามันก็ปล่อยวาง แต่ไม่ใช่ปล่อยวางด้วยความไม่รู้นะ มันวาง  
และก็รู้อยู่ ไม่ใช่วางด้วยความโง่ ไม่ใช่วางเพราะไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น คือวางเพราะ  
รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น นี่เรียกว่าเห็นธรรมชาติหรือเห็น  
ของธรรมดา

เมื่อเรารู้เช่นนี้แล้ว เราก็เป็นผู้ชำนาญในจิต รู้จักตามรักษาจิต ฉลาดในจิตของตน  
เพราะฉะนั้น **เมื่อฉลาดในจิต ก็ต้องฉลาดในอารมณ์ เมื่อฉลาดในอารมณ์ ก็ย่อม  
ฉลาดในโลก** อย่างนี้เป็นต้น นี่เป็นโลกวิทู พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้รู้แจ้งโลก อยู่ท่ามกลาง  
สิ่งที่มันยุ่งยาก ท่านก็รู้ในสิ่งที่มันยุ่งนั้นแหละ โลกนี้เป็นของวุ่นวาย ทำไมพระพุทธเจ้า  
ท่านจึงทรงรู้แจ้งโลกได้ นี่ให้เราเข้าใจว่าธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ ไม่มีอะไร  
ที่จะเหนือความสามารถของพวกเราทั้งหลายนั่นเอง

เพราะฉะนั้น ถ้าเรารู้จิตเป็นจิต เวทนาเป็นเวทนาเท่านี้ มันก็แยกกันออกเป็นคนละ  
อย่างคนละตอน จิตมันก็พันได้สบาย อารมณ์มันก็เป็นอย่างนั้นของมันเอง เกิดแล้วก็ดับ  
ไปเท่านั้น มันเกิดแล้วก็ดับไป ดับแล้วก็เกิดแล้วก็ดับ มันก็เป็นอย่างเท่านั้น เรารู้แล้ว  
เราก็ปล่อยให้มันไปตามเรื่องของมันอยู่อย่างนั้น อย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้รู้เห็นตามที่เป็น  
จริง อันนี้ปัญหามันก็จะจบลงที่ตรงนี้ เพราะฉะนั้น แม่เราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน  
ก็ขอให้มีการประพฤติกฎปฏิบัติ มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา เรื่องที่ถึงคราว  
นั่งสมาธิ เราก็ทำไป ให้เข้าใจว่าการทำสมาธิก็เพื่อให้เกิดความสงบ ความสงบนั้นมันจะ  
เพาะกำลังให้เกิดเท่านั้นแหละ ไม่ใช่ว่านั่งสมาธิเพื่อจะตามไปเล่นอะไรมากมายหรือ

ดังนั้น การทำสมาธิก็ต้องให้มันสม่ำเสมอ การทำวิปัสสนาก็คือทำสมาธิ  
นั่นเองแหละ บางแห่งเขาก็ว่า บัดนี้เราทำสมาธิ ต่อไปเราจึงจะทำวิปัสสนา บัดนี้เราทำ  
สมถะ เป็นต้น อย่าให้มันห่างกันอย่างนั้นสิ สมถะนี้แหละคือบ่อเกิดของปัญญา ปัญญา  
นี่คือผลของสมถะ จะไปถือว่าบัดนี้เราทำสมถะ ต่อไปเราจะทำวิปัสสนา อย่างนั้น  
มันแยกกันได้ก็แต่คำพูด เหมือนกับมิดเล่่มหนึ่งนะ คมมันก็อยู่ข้างหนึ่ง สันมันก็อยู่  
อีกข้างหนึ่งนั่นแหละ มันแยกกันไม่ได้หรอก ถ้าเราจับด้ามมันขึ้นมาอันเดียวเท่านั้น  
มันก็ติดมาทั้งคมทั้งสันนั่นแหละ

ความสงบนั้นมันก็ให้เกิดปัญญาในตรงนั้น ให้เข้าใจว่า มันเป็นท่อนพินดุนเดียวกัน  
นั่นแหละ มันจะมีมาจากไหนล่ะ มันไม่มีพ่อแม่เกิดมานะ ธรรมะจะเกิดขึ้นที่ไหน  
ศีลก็คือพ่อแม่ของธรรมะ นี่คือสงบ หมายความว่า ความผิดทางกาย ทางใจ มันไม่มี  
เมื่อไม่มี มันก็เป็นศีล และมันก็ไม่เดือดร้อน เพราะมันไม่มีความผิด ที่นี้เมื่อไม่เดือดร้อน  
ความสงบระงับมันก็เกิดขึ้นมา นี่คือจิตเกิดความสงบขึ้นมาแล้วในตัวของมันเอง อันนี้  
ท่านจึงว่า ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาที่ดี มันเป็นทางของพระอริยเจ้าจะดำเนินเข้าไปสู่  
พระนิพพาน มันเป็นอันเดียวกัน

ถ้าพูดให้สั้นเข้ามา ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาที่ดี มันเป็นอันเดียวกัน ศีลก็คือสมาธิ  
สมาธิก็คือศีล สมาธิก็คือปัญญา ปัญญาก็คือสมาธิ ก็เหมือนมะม่วงใบเดียวกันนั่นแหละ  
เมื่อมันเป็นดอกขึ้นมา มันก็ดอกมะม่วง เมื่อเป็นลูกเล็กๆ ก็เรียกว่าผลมะม่วง เมื่อมัน  
โตขึ้นมา ก็เรียกว่ามะม่วงลูกโต มันโตขึ้นไปอีก ก็เป็นมะม่วงห่าม เมื่อมันสุก ก็คือ  
มะม่วงสุก มันก็มะม่วงลูกเดียวกันนั่นแหละ มันเปลี่ยนๆๆ ไป มันจะโต มันก็โตไป  
จากเล็ก เมื่อมันเล็ก ก็เล็กไปหาโต จะว่ามะม่วงคนละใบก็ได้ จะว่าใบเดียวกันก็ถูก

ศีลก็ดี ปัญญาที่ดี มันก็เกี่ยวเนื่องกันอยู่อย่างนั้น ผลที่สุดแล้วก็ต้องเป็นมรรค  
เดินทางเข้าไปสู่กระแสของพระนิพพาน มะม่วง ตั้งแต่เป็นดอกมาเป็นลูก มันก็ดำเนิน  
ไปถึงที่มันสุกก็นั่นแหละ นี่ ให้เราเห็นเช่นนี้ ถ้าเราเห็นเช่นนี้ เราก็ไม่ว่ามัน เขาจะเรียก  
ให้เป็นอะไรก็ช่างมัน เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว มันจะแก่จะเป็นอะไรไปก็ตาม พิจารณา  
ไปเถอะ บางคนก็ไม่อยากจะแก่ แก่แล้วก็น้อยใจ งั้นก็อย่ากินมะม่วงสุกลี จะอยาก

ให้มะม่วงสุกทำไมละ เมื่อสุกไม่ทัน เราก็เอามันไปป่มไม่ใช่หรือ ถึงเราจะแก่ก็ไม่ต้อง  
ป่นน้อยใจ บางคนก็ร้องไห้กลัวว่ามันจะแก่ตาย ยิ่งงั้นมะม่วงสุกก็ไม่ต้องกินสิ  
กินดอกมะม่วงดีกว่านะ นี่แหละ ถ้าเราคิดอย่างนี้ มันก็เห็นธรรมชาติอย่างออกมา  
เราก็สบาย มีแต่จะตั้งหน้าตั้งตาประพฤติปฏิบัติไปเท่านั้น.

## ขึ้นตรงต่อพระพุทธเจ้าพระองค์เดียว

ต่อไปนี่ญาติโยมทุกๆ คนให้ตั้งใจฟังธรรม ฟังธรรมด้วยความสงบ ให้เอาใจฟัง อย่าเอาหูฟัง นั่งให้มันสบายๆ ไม่ต้องพนมมือก็ได้ เอามือวางที่หน้าตักของเรา ความรู้สึกของเราอย่าให้มันขึ้นข้างบน อย่าให้มันลงข้างล่าง ให้มันพอดีๆ

วันนี้มีญาติโยมทั้งหลายทั้งใกล้ทั้งไกล ล้วนเป็นชาวพุทธที่มีศรัทธาแสวงหาธรรมะ แสวงหาทางพ้นทุกข์ วัดหนองป่าพงนี้เป็นแหล่งแห่งหนึ่ง ซึ่งขยายธรรมะให้ประชาชนทั้งหลายผู้ที่ไม่เข้าใจให้เข้าใจ ผู้ที่เข้าใจน้อยก็ให้เข้าใจมากขึ้น จนกว่าที่ว่า **“บรรลุธรรม”**

บรรลุธรรมอย่างไร บางคนก็เรียกว่ายังไม่บรรลุธรรม ก็คือยังไม่รู้จักธรรม นั้นแหละ เช่น บางคนก็กินเหล้าเมายา เห็นว่ามันดีเป็นของเลิศของประเสริฐ เมื่อมา ฟังธรรมะ ก็บรรลุเข้าถึงธรรม หยุดกินเหล้า หยุดฆ่าสัตว์ หยุดชโมย หยุดโกหกพกลม ต่างๆ เลิกไป แต่ศัพท์ที่ว่าบรรลุธรรมนี้ เขาก็คิดว่ามันสูงเกินไปว่ามันเป็นภาษาธรรมะ ที่เราจะไม่ถึงไม่บรรลุ ที่จริงแล้วคำว่า **“บรรลุธรรม”** นั้นก็คือ เข้าไปถึงธรรมะนั้นเอง อย่างเราทุกคนที่มาวัดหนองป่าพงนี้ เดินทางมาถึงวัดหนองป่าพง ก็เรียกว่า บรรลุถึงวัด หนองป่าพง คนบรรลุธรรมะนั้นก็อย่างเดียวกัน

เราทุกคนโดยมากได้ยินคำว่า **“บรรลุธรรม”** ก็เข้าใจว่าศัพท์นี้มันสูงมาก เพราะว่า ชาตินี้เราคงไม่ได้บรรลุ ความเป็นจริงนั้น เช่นว่า อันนี้มันบาป แต่เราเห็นยังไม่ชัด

ก็ละบาปไม่ได้ เมื่อเราพิจารณาไปปฏิบัติไปจนเห็นชัดว่ามันเป็นโทษเป็นการกระทำไม่ดี เห็นชัดแน่นอนจนไม่กล้าจะทำอีกต่อไป ไม่กล้าจะเก็บมันเป็นพืชพันธุ์อีกต่อไปแล้ว จำเป็นที่จะต้องวางต้องทิ้งมันไป ต่างกว่าแต่ก่อน คือ ท่านว่าบาปๆ เราก็รู้ว่าบาป แต่ว่าเรายังทำบาปอยู่ ยังทำผิดอยู่ ทำชั่วอยู่ ผู้บรรลุนั้นคล้ายกันกับว่า เรามองเห็นงูเห่าที่มันเลื้อยไป เราก็รู้ว่างูนั้นมันเป็นอันตราย ถ้ามันกัดใคร มันจะถึงตายหรือเจียนตาย อันนี้เรียกว่าเรารู้ในงูเห่าตามความเป็นจริง แล้วก็ไม่กล้าไปจับงูนั้น ใครจะบอกอย่างไรก็ไม่กล้าจับ คือเราบรรลุดึงพิษของมัน ความชั่วทั้งหลายก็เหมือนกัน ถ้าเราเห็นโทษของมันก็ไม่อยากทำ ขอให้เราปฏิบัติไปพิจารณาไป มันก็จะเลิกจะถอนของมันเอง เมื่อมันบรรลุดึงธรรมะเมื่อไร มันก็จะรู้จักธรรมะ เมื่อรู้จักธรรมะมันก็จะ เป็นธรรมะขึ้นมา

ฉะนั้น ที่พวกเราพุทธศาสนิกชนทั้งหลายมาในวันนี้ ได้มาปรารภเป็นบุญวิสาขบูชา เพ็ญเดือนหก อันคล้ายวันที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านประสูติ หรือเป็นวันที่ท่านตรัสรู้ธรรม หรือเป็นวันที่ท่านปรินิพพาน ทั้งสามกาลเป็นวันสำคัญวันหนึ่ง เป็นกรณีพิเศษที่ชาวพุทธทั้งหลายทั่วทุกสารทิศ เห็นวัดไหน ครูบาอาจารย์ที่ไหน ได้สอนธรรมที่พอสมควร เราก็ไป เลื่อมใสตรงไหน เราก็ไปตรงนั้น ที่เราทั้งหลายรู้จักบาปบุญคุณโทษ ได้บวชกุลบุตรกุลธิดา ได้ประพฤติปฏิบัติจนถึงบัดนี้ ก็เพราะบุญคุณของท่าน เป็นบุญคุณอันเลิศประเสริฐที่สุดที่ควรระลึกถึงในเวลาสำคัญ เรียกว่า เป็นพุทธานุสติ ระลึกถึงพระคุณของท่านที่ท่านได้อุตส่าห์พยายามบุกบั่นทำพระศาสนา จนมาถึงบัดนี้ ฉะนั้น พระคุณอันนี้เราจะละทิ้งไม่ได้ จำเป็นที่จะต้องมากราบมาไหว้ มาสร้างคุณงามความดีในวันนี้ก่อน

พระผู้มีพระภาคของเรานั้นก็เป็นคนอย่างเรานี่เอง ไม่ใช่มาร ไม่ใช่พรหม ไม่ใช่อื่น เป็นมนุษย์ แต่เป็นมนุษย์ที่อัศจรรย์ เป็นมนุษย์ที่แปลก มนุษย์ผิดปกติ ไม่เหมือนมนุษย์ธรรมดาเรา มนุษย์ถ้าผิดปกติแล้วมีสองอย่าง คือ ผิดปกติไปในทางสูง ก็เรียกว่า เป็นพระอริยเจ้า เป็นพระอรหันต์เจ้า เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นไปเลย ถ้าผิดปกติลงข้างล่าง ก็เป็นบ้าเท่านั้นแหละ เห็นไหม เป็นบ้าเป็นโรคประสาท ผิดปกติเหมือนกัน ผิดปกติ

มาทางข้างล่างข้างต่ำ ส่วนบุญชนธรรมดา สามัญชนธรรมดา ก็เป็นมนุษย์ที่อยู่ระหว่างกลาง ยังไม่เป็นโรคประสาทและยังไม่เป็นพระอริยเจ้า แต่แล้วก็จะเป็นที่ทั้งสองอย่าง เป็นได้ที่พระอริยเจ้า เป็นได้ที่บ้า แต่ส่วนมากก็อยากดึงไปข้างล่างมากกว่า

ทุกวันนี้มันจึงมีความลึกลับในบางคนที่ไม่รู้จัก คือ เห็นคนบ้ามา ก็ไปเที่ยวกราบขอเลข นี่ก็ว่าเป็นพระอรหันต์ เพราะอะไร เพราะมันแปลกจากคนธรรมดา เราก็คิดเอาเองว่านี่เป็นพระอรหันต์ คนนี้ก็ไปกราบ คนนั้นก็ไปกราบ ความเป็นจริง กราบผีบ้าเราไม่รู้จัก เพราะมันเป็นคนที่ผิดปกติเหมือนกันทั้งสองอย่าง แต่เราไม่รู้เรื่อง สูงเกินไป เราก็ไม่รู้จัก ต่ำลงไปกว่านั้น เราก็ไม่รู้จัก เพราะเราเป็นคนครึ่งๆ กลางๆ ฉะนั้น คนครึ่งๆ กลางๆ จึงเป็นมนุษย์ที่ควรฝึก เพราะว่าจะฝึกให้ดีก็ได้ ชั่วก็ได้ เป็นมนุษย์ที่ควรฝึก เป็นสรรพสัตว์ที่ควรตรัสรู้ธรรม จึงไม่ควรนั่งนอนใจ มันจะเป็นดีก็ได้ เป็นชั่วก็ได้ เป็นบ้าก็ได้ เป็นพระอริยเจ้าก็ได้ ส่วนคนอื่นนั้น เราจะรู้จักได้ยาก คุณงามความดีของคนอื่น เราจะรู้ได้ยาก เพราะธรรมทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นปัจเจก ตั้ง มันเชื่อไม่ได้ด้วยการบอก ต้องให้ไปปฏิบัติ ให้ไปรู้เองเห็นเอง

พระพุทธเจ้าของเราจนถึงแม้ว่าท่านจะปรินิพพานไปแล้ว แต่ท่านก็ไม่ได้เอาอะไรไปด้วย ธรรมะสักชนิดหนึ่งท่านก็ไม่ได้เอาไป ท่านวางไว้ในโลกนี้ทั้งหมด แต่พวกประชาชนเราทั้งหลายนั้น บางคนก็น้อยใจ “แหม ถ้าเราได้เกิดพร้อมพระพุทธเจ้า เราก็คงจะได้เป็นพระอรหันต์ คงจะได้ปฏิบัติ” พูดคำนี้ขึ้นมาแล้วก็น้อยใจ นี่ก็ว่าเราไกลจากพระพุทธเจ้า นี่ก็ว่าพระพุทธเจ้าเก็บของหมดแล้ว เราเลยไม่มีโอกาสที่จะได้ประพาสปฏิบัติเป็นสุปฏิปันโนในชีวิตนี้ อย่างนี้ก็คิดไป คนเราคิดไปตามประสาทของคน

ความเป็นจริงนั้น ธรรมะทุกอย่างพระพุทธเจ้าท่านไม่ได้เอาหนีไปไหน ยังสมบูรณ์อยู่อย่างเก่า และที่ว่าท่านปรินิพพานไปแล้วนั้น ความเป็นจริงนั้น ท่านยังไม่ปรินิพพาน ท่านยังอยู่ พระพุทธเจ้ายังอยู่ ถ้าใครไม่รู้จัก ก็เสียใจตกใจว่าเกิดไม่ทันพระพุทธเจ้า ความเป็นจริงนั้น พระพุทธเจ้าจะได้เป็นพระอรหันต์ก็เพราะธรรม ท่านบรรลुธรรมะ จึงให้นามท่านว่า **พระพุทธเจ้า** ส่วนธรรมที่ท่านบรรลุเปลี่ยนเป็นพระพุทธเจ้านั้นยังอยู่ คือสัจธรรมยังอยู่ **พระพุทธเจ้าหลายๆ องค์ จะเกิดขึ้นมาก็ตาม ไม่เกิดก็ตาม จะมี**

## พระพุทธเจ้าก็ตาม ไม่มีพระพุทธเจ้าก็ตาม ธรรมะนี้ยังอยู่ ธรรมเครื่องตรัสรู้ยังอยู่ ไม่ได้สูญหายไปไหน ใครทำเมื่อไรก็ยังได้ยังเป็นอยู่ เพราะเป็นสัจธรรม

ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสสอนให้เป็นผู้ทำให้มาก เจริญให้มากด้วยศรัทธาของเรา เมื่อปัญญาเกิดก็จะเห็นธรรมะ ผู้ใดเห็นธรรมะก็จะได้เห็นพระพุทธเจ้า เพราะความเป็นจริงแล้วมันเป็นอันเดียวกัน พระพุทธเจ้าองค์ที่ว่านี้ไม่มีรูป แต่คือหลักการวิชาการ หลักการวิชาการที่จะให้เป็นพระพุทธเจ้านี้ไม่ได้เสียหายไปที่ไหน ส่วนพระพุทธเจ้าโดยสรุปก็คือ เป็นคนธรรมดาที่ไปเรียนวิชาอันนั้น ไปรู้วิชาอันนั้น จนกว่าที่ท่านรู้จักทุกข์ ท่านรู้จักเหตุเกิดแห่งทุกข์ ท่านรู้จักความดับทุกข์ ท่านรู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ท่านรู้สื่อนี้เท่านั้น ไม่ต้องรู้อะไรมาก รู้ตามความเป็นจริงแล้วทุกข์ก็หาที่เกาะไม่ได้ ตัวทุกข์นี้มันไม่มีเพราะเหตุมันไม่มีแล้ว รู้จักเหตุมันแล้วดับเหตุมันแล้ว ผลก็คือตัวทุกข์มันดับไป วิชาความรู้อันนี้ยังอยู่ตลอดกาลตลอดเวลา โลกนี้มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน สัจธรรมนี้ยังมีอยู่ เปรียบให้ฟังว่า คนที่เป็นครูนั้นคือใคร ก็คือคนที่ไปเรียนวิชาครูจนสอบได้ตามหลักการของเขา แล้วก็ให้ไปสอนนักเรียน ได้ชื่อว่าเป็น “ครู” ถ้าว่าครูนี้ตายไป แต่วิชาของครูไม่ได้ตาย ยังอยู่ ใครยังเรียนต่อไปก็ยังเป็นครูได้อีก วิชามันไม่หาย วิชามันไม่ตาย ครูคนที่ตายนั้นไม่ได้เอามันไปด้วย มันยังอยู่ ธรรมที่ตรัสรู้ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เหมือนกันอย่างนั้น

ฉะนั้น ถ้าเราเข้าใจกันอย่างนี้แล้ว พวกเราก็พอจะมองเห็นธรรมะ จะมีศรัทธาในการปฏิบัติ แต่ถ้าเข้าใจว่าท่านปรินิพพานแล้วก็หมด ไม่เห็นพระพุทธเจ้า เมื่อไม่เห็นพระพุทธเจ้า มันก็ไม่เห็นบาปไม่เห็นบุญ คนเรานั้นก็ทำได้ทั้งบุญทั้งบาปนั้นแหละ เขาว่าบุญก็บุญไปอย่างนั้น เขาว่าบาปก็บาปไปอย่างนั้น มันเห็นไม่ชัด ไม่เห็นตัวบาป ไม่เห็นตัวบุญตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้น การประพฤติปฏิบัติของพวกเราทั้งหลายมันจึงเป็นหมันอยู่ในเวลานี้ แค่ว่าให้ถึงพระรัตนตรัยคือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง ก็ยังไม่ค่อยจะได้กัน ยังไม่เชื่อท่าน ยังไม่เชื่อพ่อ ยังไปดูหมอดู ไปดูฤกษ์ ต้องให้หมอบอกว่าทำอย่างนั้นๆ สะเดาะเคราะห์อย่างนั้นๆ เท่านี้ก็เสียแล้ว นี่เรียกว่าไม่ถึงพระรัตนตรัยแล้ว ฉะนั้น มันถึงยากถึงลำบาก ไม่รู้จะเอาอะไรต่อมิอะไรอุ่นวาย



ไปหาหมอผีบ้าง หมอเทวดาบ้าง หมอสารพัดอย่างเพื่อจะมาแก้ไข เมื่อคิดแล้ว มันจึง  
ยังห่างไกลมาก แต่ว่าเข้าวัดทุกคน ทำบุญทุกคน แต่ก็เป็นขโมยเกือบทุกคน โกงกเกือบ  
ทุกคน อะไรๆ ก็ทุกคน มันทุกคนไปทุกๆ อย่าง

อาตมาสลดใจเรื่องหนึ่ง พระฝรั่งรูปหนึ่ง คือ พระสุเมโธ มาอยู่ด้วยก็ศึกษาธรรมะ  
ตรงไปตรงมา เราก็สอนว่า อันนี้มันเป็นบาป ให้ละเสีย อันนี้มันเป็นบุญ มาอยู่ด้วย  
หลายปีเหมือนกัน เมื่ออยู่มาพอสมควรแล้ว ก็ให้ท่านไปอยู่วัดป่านานาชาติ เมื่อไป  
อยู่แล้ว ท่านสุเมโธก็ตั้งใจ ถึงวันพระ ชาวบ้านก็มาสมาทานอุโบสถศีลกัน ท่านก็ดีใจว่า  
คนไทยนี้รับศีลรับพรหลาย มีศีลมีธรรมมาก แต่อยู่ๆ ไปไม่กี่วัน ท่านก็ไปเห็นคนที่  
รับศีลไปกินเหล้า เมื่อเดินบิณฑบาตไป ก็ไปเห็นทอดแห อย่างนี้ท่านก็หมดทางเลย  
วันหลังก็กลับมากราบว่า

“หลวงพ่อก ทำไม่เป็นอย่างนั้นเล่า เมื่อคืนก็มาสมาทานศีลกันแล้วว่าจะไม่ฆ่าสัตว์  
ไม่ลักทรัพย์ ไม่กินเหล้า ทำไมไปทำกันอีกอย่างนี้”

นี่คือความจริงของเขา ถ้าทำอย่างนี้มันจะเป็นการเป็นงานใหม่ มันจะได้ผลใหม่  
กำลังใจของท่านอ่อนไปมากเพราะคิดว่า ถ้าใครสมาทานศีลในพุทธศาสนาแล้ว ก็เลิก  
ละกัน ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่กินเหล้า แต่นี่มันอยู่อย่างเก่า รับศีลก็รับไปเถอะ เหล้าก็กินไปเถอะ  
ทั้งสองอย่าง ฝรั่งดูไม่ออก ไม่รู้ข้างหน้าข้างหลังมันเป็นอย่างไร ท่านก็เลยลำบาก  
ไม่สบายใจ อาตมาก็ว่า

“สุเมโธ อย่าไปคิดมันมากซี ให้เข้าใจว่าสอนพวกเด็กๆ มันเป็นอย่างนั้น อย่าไป  
ถือเลย เมื่อมีความรู้ความเห็นขึ้นมา เขาจะละไปเองละ”

ดังนั้น ท่านก็อยู่ได้ อันนี้เป็นเรื่องธรรมดาของคนเรา มันไม่เข้าถึงที่สุด อยากจะ  
บรรลुธรรม อยากจะประพาศธรรม แต่ว่าไม่รู้จักกำหนดจิตใจของเจ้าของ ราคะ โทสะ  
โมหะ เกิดขึ้นมาในจิตไม่รู้จักกำจัด บางคนก็ส่งเสริมมันเสียด้วย ไม่รู้จักบำบัดมัน  
มันเป็นอย่างนี้

อย่างฝรั่งคนหนึ่งก็พูดว่า “ประเทศไทยมีพุทธศาสนา ทำไมถึงมีขโมยมาก”

อาตมาก็ว่า “สหรัฐมีกฎหมายห้ามขโมยไหม”

“ห้าม”

“มีขโมยไหม”

“มีครับ”

“อ้าว ทำไมล่ะ ทำไมมีขโมยล่ะ ทำไมกฎหมายไม่เข้มงวดล่ะ”

อย่างเดียวกันอย่างนั้น จะไปโทษพุทธศาสนาว่าศาสนาเป็นขโมย ไม่ใช่หรือ  
คนมันเป็นขโมย เหมือนกฎหมายสหรัฐ ห้ามไม่ให้ขโมย แต่คนยังเป็นขโมยกัน  
เป็นเพราะคน ไม่ใช่เป็นเพราะกฎหมาย ดังนั้น อาตมาจึงสอนอยู่แถวๆ นี้ละ ไม่ต้อง  
ไปไกล ไม่ต้องไปสอนในพระไตรปิฎกหรือ สอนแค่ว่าคนที่ไม่รู้จักบาปนี้ทำไมมันจึง  
จะรู้สึก สอนถึงหัวใจมันเลย **หัวใจพระพุทธศาสนา ก็คือไม่กระทำบาปทั้งปวงนั้นละ**  
**อันหนึ่ง แล้วก็ทำจิตให้เป็นบุญเป็นกุศลอย่างหนึ่ง แล้วก็สอนทำให้ส่องใสอีกอันหนึ่ง**  
แต่ว่าเมื่อเราทำนะ มันไม่เอาอย่างนั้น สูตรทั้งหลายมีหมด ตับมันก็มี หัวใจมันก็มี  
เรียนกัน แต่ว่าเรียนแล้ว เอาไปเป่าผีซะ สักกะระณี่ เอาไปกันผีซะ มันแปลกไปอย่างนั้น  
เอาตับให้ มันดีกว่าเขาละ มันก็ยังไม่กิน เอาหัวใจมันให้ ก็ไม่กินอีก จะเอาอะไรไปให้มัน  
ก็ไม่เอา แล้วก็มาพูดว่า ไม่ได้เรียนไม่รู้จัก จะไปเรียนอะไรมากมาย ท่านย่อให้แล้ว แต่เรา  
ก็ไม่รู้จัก เอาไปทำอย่างอื่นหมด ชอบทำแต่ที่เรียกว่าไม่รู้เรื่อง

ดังนั้น เราจึงต้องประพฤติปฏิบัติไปจนกว่ามันจะเข้าใจ เหมือนน้ำที่เราหยดลงไป  
อย่างนี้ หยดห่างๆ บึบ... บึบ... บึบ... เราก็เร่งกามันขึ้น หยดของน้ำมันก็ถึงเข้า  
บึบ... บึบ... บึบ... บึบ... เร่งขึ้นไปมันก็ติดกันจนไหลเป็นสาย หยดแห่งน้ำมันหายไปไหน  
มันเป็นสายของน้ำ ถ้ามันติดกันแล้ว เขาไม่เรียกว่าหยดน้ำ เขาเรียกว่าสายน้ำ สายน้ำ  
มันเกิดจากอะไร มันเกิดมาจากหยดแห่งน้ำ นี่มันต้องเอาอย่างนี้ มันจะต้องค่อยๆ ไป  
อย่างนั้น ประพฤติปฏิบัติซัดเกล้าไป การประพฤติปฏิบัติ ทำไมมันจะไม่เข้าใจเจ้าของละ

อาตมามันชัดเจนได้บวชมาถึงขนาดนี้ ชัด โอ้โฮ! มาฉันข้าวมือเดียว เด็กๆ จะทำอย่างไร ฉันมือเดียวไปนั่งภาวนา มันก็หิว นั่งอยู่ตอนกลางวัน ใจมันก็เดินไปตลาดโน่นไปหาก้วยเตี๋ยวกิน กินโน่น ไปโน่น สารพัดอย่าง มันจะไป แต่เราก็ไม่ยากให้มันไป ชัดใจ ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร กิเลสมันหลาย จำเป็นจะต้องอดทน บางทีปฏิบัติไป ท้องไม่สบาย ไปให้หมอตรวจก็ว่า “ท่าน ไม่ได้หรอก มันเป็นโรคกระเพาะ ท่านต้องฉันข้าวสองสามเวลา” บางทีก็บังคับให้ฉันข้าวเย็นอีกเสียด้วย “อ้าวโยม ให้ฉันข้าวเย็น มันก็กินข้าวเย็นเท่านั้นแหละ ไม่ใช่ฉันหรอก” สารพัดอย่าง จึงต้องอดทนต่อผู้ ขึ้นต่อพระพุทธรเจ้าองค์เดียว

ท่านให้ฉันอกา ท่านบอกว่าดีไม่ดีโรค มันหายอีกด้วย หมอก็ว่าขาดอาหารนะ ไปคนละทางเลย เราเป็นคนปฏิบัติไม่รู้จะทำอย่างไร อย่างหมอรักษาที่เขาที่ดี แต่หมอเป็นมะเร็งมันก็มีนะ หมอเป็นมะเร็งตายเลย เพราะฉะนั้น เราจะทำอะไรแล้ว ก็จะต้องทำด้วยปัญญา ขึ้นตรงต่อพระพุทธรเจ้าองค์เดียว ท่านว่าละบาป ก็ละไปเสีย บำเพ็ญบุญก็บำเพ็ญไปเสีย เท่านั้นก่อน จิตมันก็ผ่องใสสะอาด เหมือนกับคนๆ หนึ่ง ครั้งแรกไป ตะครุบกบ จับมาหักขามันทุกตัวเลย หักขามันไม่พอ หักขาน้อยๆ มันอีก ต่อมาแก้ก็ ตะครุบมันเฉยๆ ขาไม่หัก เรียกว่ามันเบาละ อีกต่อมาไม่อยากจะทำ บางทีตะครุบแล้ว ก็วาง ก็คิดว่าไม่เอา พอไม่เอา ก็นึกถึงหน้าลูกหน้าเมียที่บ้านก็จับอีก จนว่ามันเห็นชัด ในใจของเจ้าของแล้ว มันก็เลิก ตะครุบก็ไม่ตะครุบ จับก็ไม่จับ มันเลิก แต่มันก็ยากอยู่ จึงจะต้องอาศัยความอดทน อาศัยการประพฤติปฏิบัติของเขา

ถึงแม้ว่าเราจะมาเป็นนักบวช บางคนดูเผินๆ ก็เห็นว่านักบวชมันสบายไม่ใช่เล่น เหมือนกันนะ ตีสาม ลั่นระฆัง กิ่งๆ แล้ว หกโมง อุ้มบาตรไปโน่น สองกิโลสามกิโล โน่น เตียวอันนั้นเตียวอันนี้ สารพัดอย่าง ถ้าใครไม่มีศรัทธาจริงๆ อยู่ยากลำบาก ฉะนั้น พระพุทธรเจ้าท่านจึงให้ฝึก แต่คนเรามันก็ไม่อยากจะฝึก ไปพบตาแก่คนหนึ่ง อายุตั้ง หกสิบเจ็ดสิบแล้ว ยังกินเหล้ากินเมาไม่รู้เรื่อง ก็บอกว่า

“โยมขอเถอะ อาตมาขอเถอะ อย่าทำเถอะ แก่แล้ว”

“โอ้ เป็นพระคุณอย่างยิ่งแล้ว ให้ผมขออีกสักปีเถอะ”

อ้วนนอนขอกินเหล้าอีกสักปีจึงจะเลิก มันเสียตายเหลือเกิน คือมันไม่ได้พิจารณา  
นั่นเอง ฉะนั้น ความชั่วมันถึงไม่หลุดจากเราไป ใจของเรามันก็ไม่ผ่องใส ไม่ละบาป  
ไม่ละความชั่วแล้ว จิตก็ไม่ผ่องใสหรือ เกิดเป็นบุญขึ้นยาก ถ้าหากไม่ทำความผิดแล้ว  
เป็นศีลนะโยม กาย วาจา เป็นศีล พอเป็นศีลปั๊บ ศีล สมาธิ ติดต่อกันเลย สมาธิ คือ  
ความตั้งใจมั่น คือเมื่อมันเห็นชัดในการละ มันเห็นชัดในการวาง มันเห็นชัดในการ  
ที่ไม่ทำอย่างนั้น มันมันอยู่อย่างนั้น ใครจะพูดไปตรงไหนมันก็มัน นี้เรียกว่า สมาธิ  
มันมั่น ถ้ามีศีล สมาธิ แล้ว ปัญญามันก็เกิดเท่านั้นแหละ มันไม่อยู่หรือ เกิดปัญญา  
รู้รอบสิ่งทั้งหลาย ท่านจึงว่าหลักพุทธศาสนาของเรา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ฉะนั้น จึงให้  
เราทำภาวนา มันจะมีกำลังเป็นเหตุให้ศีลดีขึ้น สมาธิดีขึ้น ปัญญาดีขึ้น มันเป็นไฉนพจน์  
รอบกันอยู่เสมอเลยทีเดียว

การประพฤติปฏิบัตินี้ เป็นสิ่งที่ควรจะทำ ถึงทำไม่ได้หมด ก็พยายามทำ ทำไม่ถึง  
ต้องทำ เพราะสิ่งทั้งหลายที่จะเป็นของมันจริงๆ มันไม่มีอะไร ตายแล้วก็ทิ้งไว้ในโลกนี้  
คนมีมากก็ทิ้งไว้มาก คนมีน้อยก็ทิ้งไว้น้อย อันนี้มันก็น่าเจ็บใจเหมือนกันนะ ลองคิดดูซิ  
ฉะนั้น เราควรพยายามทำ ถึงแม้ภพนี้มันไม่ถึงที่สุด ก็ให้มันเป็นประโยชน์ในภพหน้า  
เหมือนผลไม้ เรากินดูมันก็หวาน เมล็ดมันน่าจะเอาไปปลูกนะ แต่เอาไปต้มซะ เอาไป  
คั่วซะ เลยหมดพันธุ์มันเลย พูดถึงตรงนี้ ก็นึกถึงหลวงตา กับเถรน้อย คือเขาเอาขุ่น  
มาถวายเป็นหลวงตา พอฉันเข้าไป โอ้ มันหวานเหลือเกิน พอหวานปั๊บ ก็อยากจะได้พันธุ์มัน  
ก็ถามเถรน้อยว่า

“น้อย ฉันขุ่นใหม่”

“ฉันครับ”

“อร่อยไหม”

“อร่อยครับ”

“เมล็ดมันทำอย่างไร”

“เอาไปต้ม”

หลวงตาพูดไม่ได้เลย มันไปคนละเรื่องกัน หลวงตาว่าจะเอาไปทำพันธุ์ เณรน้อยว่า  
เอาไปต้ม มันก็หมดไม่เหลือ รสมันดี มันอร่อย เราก็รู้จัก เมล็ดมันนำเอาไปทำพืช  
ทำพันธุ์ แต่นี่เอาไปต้มเลย มันก็เสร็จเท่านั้นแหละ ไม่มีเหลือ นี่มันสิ้นขนาดนี้ คิดๆ ดู  
ก็ซั่มเหมือนกันนะมนุษย์เรานี่ อย่างคำว่า “โลก” นี้ แต่ก่อนอาตมาก็เถียงพระพุทธรเจ้า  
เหมือนกันนะ ท่านว่า “มันไม่ใช่ตน มันไม่ใช่ของๆ ตน” เราก็ฟังไม่ได้ คือความอยาก  
มันหลาย มันก็หับไปเลย ความเป็นจริง พวกที่เขามีธรรมะแล้วเขาเอาธรรมะมาใช้  
มันก็ยังรวบอยู่อย่างเท่านั้นแหละ ยิ่งสบาย ยิ่งมีปัญญา ยิ่งแปรเปลี่ยนไม่ได้ ไม่ใช่มัน  
เสียหายไปตรงไหน ได้ประโยชน์เสียด้วย คนที่ไม่มีธรรมะนั้นมันทุกข์ หางจไม่รู้จัก  
หยุด ไม่รู้จักถอย ทำแต่งงาน ไม่ต้องกินผลงาน ทำแต่งงานเท่านั้นแหละ ฉะนั้น พวกเรา  
ทุกคนที่เรียกว่า มันพอสมควรแล้วก็เบาลง พยายามทำให้มันเบา พยายามทำสิ่งใดที่มัน  
ไม่เป็นบาปนั่นล่ะ

อาตมาเคยไปพบพรานคนหนึ่งอยู่ที่ต่อเขต เป็นนายพรานตั้งแต่อายุสิบหกปี  
จนแก่ อาตมาไปเห็น โอ้ บ้านเป็นกระท่อมเล็ก กับมีกระบอกปิ่น แก่ไม่เอาอะไร โยม  
เอาแต่ไปยิงช้างเอางามัน อาตมาก็มาคิดว่า “โอ เราณี ถ้าหากว่าจะโปรดคนๆ นี้ได้แล้ว  
เห็นว่าจะได้บุญหลายละมัง” ก็เลยแวะเข้าไปที่เขาอยู่ อาตมาก็เลยไปพูด

“โยม ทุกวันนี้ทำอะไร ทำมาหากินอะไร”

แกก็ว่า “ยิงช้างเอางามันไปขาย”

“โอ้ แล้วกัน พันของโยมนะเสียดายไหม มีคนมากอนจะว่าอย่างไรไหม อาตมาว่า  
เปลี่ยนอาชีพอื่นไม่ได้หรือโยม งาช้างนั้น กว่ามันจะได้เมตรหนึ่งหรือห้าสิบเจ็ดสิบนี้  
ช้างมันรักษาของมันอยู่ไม่รู้กี่สิบปีนะ” เราอธิบายให้ฟัง

เขาก็ฟังแล้วก็ตอบว่า “โอ้ย ก็มันอยากได้นี้หน้า”

เราก็อธิบายไปอีก มันก็ว่าแต่ความเดียว “มันอยากได้นี้หน้า”

เราก็อธิบายไปอีก มันก็ไปไม่ได้ “มันอยากได้นี้หน้า”

มันก็ว่ามันอยากได้อยู่อย่างนั้น มันแน่น มันหนา มันไม่มีทางไปได้ ปลุกพืช ปลุกผัก มันก็ได้กินแล้ว นี่ไปหาชิงข้างหลายปี ก็ไม่ค่อยจะได้งามัน มันเป็นกรรม พระพุทธองค์ท่านสอนให้เราทำมาหากินไปในทางที่ชอบ สัมมาอาชีพะ อย่าไปทำบาป เบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น มันก็มีทางพอหาได้ แต่ว่ามันไม่หาไม่ทำ มันจะเอาแต่ สิ่งที่มีมันเป็นบาปนั้นล่ะ มันไม่เห็น จะพูดอย่างไร มันก็ไม่เห็น คือมันไม่ได้ภาวนากัน นั้นเอง

อย่างพวกเราที่พากันมาเข้าวัดอย่างนี้ มันก็บางไปพอสมควรแล้ว พอรู้เรื่องแล้ว ถึงละบาปยังไม่หมด ก็พอครึ่งๆ กลางๆ จะพยายามละ พยายามถอน ถึงวันนี้ยังไม่ได้ พຽงนี้ก็พยายามอยู่เรื่อยๆ ทำให้มันเป็นนิสัย ให้มันเป็นปัจจัย ถ้าเรานับถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว แต่เราไม่ทำความดีอย่างนี้ มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ไม่มีความหมาย ดังนั้น ท่านจึงให้ละ พูดง่ายๆ ว่า ละบาป บำเพ็ญบุญ แต่เดี๋ยวนี้ มันละบุญ บำเพ็ญบาป กันเสียแล้ว แต่ก่อนมันเอาม้าออกหน้ารถ แต่เดี๋ยวนี้มันเอารถออกหน้าม้า ท่านสอนว่า ละบาป บำเพ็ญบุญ มันก็ทำมาๆ มันไม่ทันใจ มันก็ละบุญ บำเพ็ญบาป เลย มันกลับไปซะ มันเป็นอย่างนี้

## ๔๓

### การปล่อยวาง

---

การที่เราอยู่ร่วมกันนี่จะต้องมีระเบียบ ระเบียบเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนหมู่มาก ไม่ใช่จำเป็นเฉพาะบุคคลเท่านั้น อยู่คนเดียวก็ต้องมีระเบียบ อย่างพระวินัย พระวินัยสมัยก่อนนี้มีนิดเดียว พระสงฆ์ที่มาบวชในพระพุทธศาสนามีมากขึ้น ต่างคนต่างจะทำอะไร ก็มีหลายเรื่อง บางคนอยากจะทำอย่างนั้น บางคนอยากจะทำอย่างนี้ ก็มีกันมาเรื่อยๆ เป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าของเราตั้งข้อกติกาคือพระวินัยขึ้นมาเพื่อเป็นข้อปฏิบัติ อยู่ไปนานๆ ก็มีคนบางคนก็ทำเรื่องมาอีกหลายอย่าง ดังนั้น พระวินัยจึงไม่มีทางจบสิ้น หลายล้านสิกขาบท แต่ก็ยังไม่จบ พระวินัยไม่มีทางจบสิ้น **แต่ถ้าพูดถึงเรื่องธรรม เรื่องธรรมะนี่มีทางจบ ก็คือ “การปล่อยวาง” เรื่องพระวินัยก็คือเอาเหตุผลกัน ถ้าเอาเหตุผลกันแล้วไม่จบหรอก**

สมัยหนึ่งอาตมาไปบริหารพระ ๓-๔ องค์ ไปอยู่ในป่า ไฟไม่ค่อยจะมี เพราะอยู่บ้านป่า องค์หนึ่งก็ได้หนังสือธรรมะมาอ่าน อ่านอยู่ที่หน้าพระประธานที่ทำวัตรกัน อ่านอยู่ที่ตรงนั้น แล้วก็หนีไป ไฟไม่มี มันก็มีด พระองค์ที่มาทีหลังก็มาเทียบหนังสือจับหนังสือขึ้นมาก็ไวยวายขึ้นว่า

“พระองค์ไหนไม่มีสติ ทำไมไม่รู้จักที่เก็บหนังสือ” สอบสวนถามไปถึงพระองค์นั้น พระองค์นั้นก็รับปากว่า

“ผมเอาหนังสือเล่มนี้ไว้ที่นี่”

“ทำไมท่านไม่รู้จักที่เก็บหนังสือ ผมเดินมา ผมเหยียบหนังสือนี้”

“โอ...อันนั้นเป็นเพราะท่านไม่สำรวจต่างหากเล่า”

เห็นไหม มันมีเหตุผลอย่างนั้น จึงเถียงกัน องค์กรนั้นบอกว่า “เพราะท่านไม่เอาไปไว้ในที่เก็บ ท่านไม่รู้จักที่เก็บหนังสือ ท่านจึงไว้อย่างนี้” องค์กรนี้บอกว่า “เป็นเพราะท่านไม่สำรวจ ถ้าท่านสำรวจแล้ว คงไม่เดินเหยียบหนังสือเล่มนี้” มีเหตุผลว่าอย่างนั้น มันก็เกิดเรื่องทะเลาะกัน ทะเลาะกันไม่จบด้วยเรื่องเหตุผล

เรื่องธรรมะที่แท้จริงนั้น ต้องทิ้งเหตุทิ้งผล คือธรรมะมันสูงกว่านั้น ธรรมะที่พระพุทธองค์ท่านตรัสรู้ ระวังกิเลสทั้งหลายได้นั้น มันอยู่นอกเหตุเหนือผล ไม่อยู่ในเหตุ อยู่เหนือผล ทุกข์มันจึงไม่มี สุขมันจึงไม่มี ธรรมนั้น ท่านเรียกว่าระงับ ระวังเหตุ ระวังผล ถ้าพวกใช้เหตุผลอยู่อย่างนี้ เถียงกันตลอดจนตายเหมือนพระสององค์กรนั้น

**ธรรมที่พระพุทธองค์ท่านตรัสรู้ ต้องอยู่นอกเหตุเหนือผล นอกสุขเหนือทุกข์ นอกเกิดเหนือตาย ธรรมนี้เป็นธรรมที่ระงับ** คนเราก็มาสงสัยอยู่เนี่ยแหละ ผู้ชายยิ่งสงสัยมาก ความสงสัยนี้ตัวสำคัญ มีเหตุผลอย่างนั้นอย่างนี้ มันจะตายอยู่แล้ว มันไม่ใช่ธรรมของพระพุทธองค์ ธรรมนั้นเป็นข้อปฏิบัติ เป็นทางเดิน เดินไปเท่านั้น ถ้ามันคิดว่าเมื่อไปถึงนี้ ฉันนี้สุขเหลือเกิน ไม่ได้ ฉันนี้ทุกข์เหลือเกิน ไม่ได้ แต่ถ้าฉันไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ นี่คือมันระงับแล้ว สงสัยไม่มี

ตรงโน้นมันจะมีอยู่ที่ตรงไหน มันก็อยู่ตรงที่ปฏิบัติไปเรื่อยๆ สุขเกิดขึ้นมาทุกข์เกิดขึ้นมา เราว่ามันทั้งสองอย่างนี้ สุขนี้ก็ดีกว่าสุข ทุกข์นี้ก็ดีกว่าทุกข์เท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัวตนเราเขา ธรรมนี้เกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นมาดับไปเท่านั้น จะเอาอะไรกับมัน สงสัยทำไมมันเกิดอย่างนั้น เมื่อเกิดอีกทำไมมันไปอย่างนั้นล่ะ สงสัยอย่างนี้มันเป็นทุกข์ ปฏิบัติไปจนตายก็ไม่รู้เรื่อง มันทำให้เกิดเหตุ ไม่ระงับเหตุของมัน



ความเป็นจริง ธรรมที่พวกเราปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้ ธรรมนี้้นำเราไปสู่ความสงบ สงบ จากอะไร จากสิ่งที่ชอบใจ จากสิ่งที่ไม่ชอบใจ ถ้าเราชอบสิ่งที่เราชอบใจ ไม่ชอบสิ่งที่เรา ไม่ชอบใจ มันไม่หมด ธรรมนี้ไม่ใช่ธรรมระงับ ธรรมนี้เป็นธรรมก่อทุกข์ขึ้นมา ให้เข้าใจ อย่างนั้น

ฉะนั้น เราจึงสงสัยตลอดเวลา แหม วันนี้ฉันได้มาแล้ว พรุ่งนี้ทำไมหายไปแล้ว มันหายไปไหน ฉันนั่งเมื่อวานนี้ มันสงบดีเหลือเกิน วันนี้ทำไมมันวุ่นวาย มันไม่สงบ เพราะอะไร อย่างนี้ก็เพราะเราไม่รู้เหตุของมัน ครั้นปล่อยวางว่า มันเป็นของมันอยู่อย่างนี้ เห็นไหม มันเป็นอยู่ของมันอย่างนี้ วันนี้มันสงบแล้ว เออ ไม่แน่นอนหนอ เราต้องเห็นโทษ มันอย่างนี้ สงบแล้วมันก็ไม่แน่นอน ฉันไม่ยึดมันไว้ สงบก็สงบเถอะ ความไม่สงบ ก็ไม่แน่นอนเหมือนกัน ฉันไม่ว่า ฉันเป็นผู้ดูเท่านั้น ที่สงบ ฉันก็รู้ว่าเรื่องมันสงบ ที่ไม่สงบ ฉันก็รู้ว่าไม่สงบ แต่ว่าฉันไม่ยึดมันถือมันในเรื่องที่ว่ามันสงบหรือไม่สงบ เห็นไหม เรื่องมันเป็นอยู่ของมันอย่างนั้น อย่างนี้มันก็ระงับ มันก็ไม่วุ่นวาย มันจะสงบ ฉันก็รู้ว่า มันเรื่องของมัน ฉันจะดูอยู่แค่นี้แหละ ดูเรื่องที่มันสงบ มันก็ไม่แน่นอน ดูเรื่องที่มัน วุ่นวาย มันก็ไม่แน่นอน มันแน่นอนอยู่แต่ว่ามันจะเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เราอย่าไป เป็นกับมันเลย

ถ้าอย่างนี้ มันก็สบายและสงบ เพราะเรารู้เรื่องมัน ไม่ใช่เราอยากจะให้เรื่องนั้น เป็นอย่างนั้น อยากให้เรื่องนี้เป็นอย่างนี้ **มันสงบ เพราะเรารู้เรื่องว่าเป็นอย่างนั้น แล้วก็มี การปล่อยวาง** เราคิดดูซิว่า ถ้าคนทุกคนต้องพูดให้ถูกใจฉัน คนทุกคนต้องทำให้ถูกใจฉัน ฉันจึงจะสงบ ฉันจึงจะสบาย คนทั้งโลกจะให้เขามาพูดถูกใจเรามีไหม จะมา ทำถูกใจเราทุกคนมีไหม ไม่มี เมื่อไม่มี เราก็เป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา ถ้าเราไม่มีการ ปล่อยวาง เราเกิดมาในชีวิตหนึ่ง เราจะหาความสงบว่า คุณต้องพูดให้ถูกใจฉัน คุณต้อง ทำให้ถูกใจฉัน ฉันจึงจะสบาย ในชีวิตหนึ่งจะได้สบายไหมคนเรา คุณต้องพูดให้ ถูกใจฉัน คุณต้องทำให้ถูกใจฉัน ฉันจึงจะสงบ ถ้าไม่อย่างนั้นฉันก็ไม่สงบ คนๆ นี้ เกิดมาไม่รู้ก็ชีวิตก็ไม่มี ความสงบ เพราะคนหลายคน ใครจะมาพูดให้ถูกใจเราทุกคน ใครจะมาทำให้ดีทุกหน มันไม่มีหรอกอย่างนี้ นี่มันเป็นธรรมะ เราจะต้องศึกษาอย่างนี้

ฉะนั้น เราจะต้องอดทน อดทนต่ออารมณ์ที่มันเกิดขึ้นมา อย่าไปหมายมัน อย่าไปยึดมัน จับมาดูแล้วรู้เรื่อง เราก็ปล่อยมันไปเสีย

อย่างนางเตยนี้ เห็นไหม มันทำอย่างนั้น มันถูกใจเราไหม บางทีก็ไปในวัดและ ก็เข้าห้องน้ำเสีย ฉันจะปลงสังขารเดี๋ยวนี้ ฉันไม่หนีหรอก จะต้องไปรี้อุ้ม เอามันออกมา ต่อมามันก็ทำอีก เพราะคนมันเป็นบ้าเสียแล้ว จำเป็นมันก็ต้องปล่อยไป นางเตยนะ มันเป็นบ้าเสียแล้ว เราต้องรู้เรื่องกันว่ามันเป็นบ้า มันสติไม่ดี มันเสียสติ อย่าไปถือ มันเลย เขาจะพูดอย่างไรก็รับฟังมันไปเถอะ มันจะทำอย่างไรก็ระวังไว้ มันเป็นอย่างนั้นของมัน เราต้องถอยกลับมาอยู่ตรงนี้ เราก็มีความสบาย

อารมณ์ก็เหมือนกันฉันนั้น ที่มันมากระทบเราอยู่ทุกวันนี้ บางทีก็ร้าย บางทีก็ดี บางทีก็ชอบใจ บางทีก็ไม่ชอบใจ คนทุกๆ คนหนึ่งอยู่ในนี้ก็เหมือนกัน จะทำให้ถูกใจเราทุกคนมีไหม มันไม่ได้ นอกจากเราปฏิบัติธรรมะให้รู้ๆ คนๆ นี้มันเป็นอย่างนี้ นานาจิตตัง ไม่เหมือนกัน

เราจำเป็นต้องอบรมใจของเราทุกๆ คน เมื่อมันโกรธขึ้นก็ดูความโกรธ ความโกรธนี้มันมาจากไหน เราให้มันโกรธหรือเปล่า ดูว่ามันดีไหม ทำไมเราถึงชอบมัน ทำไมเราถึงไม่ทิ้งมัน เมื่อโกรธขึ้นมาแล้วไม่ดี ไม่ดีเราเก็บมันไว้ทำไม ก็เป็นบ้าเท่านั้น ทิ้งมันเสีย ถ้าเห็นว่ามันไม่ดี มันก็จะทำไปในการทำงาน

**เมื่ออยู่ด้วยกันกับคนหลายๆ มันก็ยิ่งให้การศึกษามากที่สุด ให้มันวุ่นวายเสียก่อน ให้รู้เรื่องของความวุ่นวายเสียก่อน มันจึงจะถึงความสงบ อย่างนี้ไปที่ไหน พระอานนท์กับพระพุทธเจ้าของเราในสมัยก่อน ไปบิณฑบาตบ้านมิจฉาฏิฐฐิ พอไปถึงหน้าบ้าน พระพุทธองค์ก็สะพายบาตรยืนเฉย ท่านก็สบาย เพราะท่านเข้าใจว่าเรายืนอยู่เฉยๆ มันไม่บาปหรอก เขาจะให้อะไรไม่เป็นไร เขาจะไม่ให้อะไรไม่เป็นไร ท่านยืนอยู่เฉยๆ พระอานนท์เดินย่ำเท้าไปมา อายเขา คิดว่าพระพุทธองค์นี่อยู่ทำไม ถ้าเขาไล่ก็น่าจะหนีไป เขาไม่ให้อะไรก็ยืนทนอยู่ ไม่ก่อประโยชน์อะไรเลย พระพุทธองค์ก็เฉย จนกว่าสุดวิสัยแล้วก็ไป บางทีเขาก็ให้ ให้ในฐานะที่ไม่เคารพ พระพุทธเจ้าก็เอา เขาให้พระพุทธเจ้าก็เอา ท่านไม่หนีไปไหน ไม่เหมือนพระอานนท์**

พอกลับมาถึงอาราม พระอานนท์ก็กราบพระพุทธองค์ ทามว่า

“ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรงไหนที่เขาไม่ใส่บาตรให้เรา เราจะไปยืนอยู่ทำไม มันเป็นทุกข์ อายเขา เขาไม่ให้ ก็รีบไปที่อื่นเสียดีกว่า”

พระพุทธองค์ตรัส “อานนท์ ตรงนี้ถ้าเรายังไม่ชนะมัน ไปที่อื่นก็ไม่ชนะ ถ้าเราชนะ อยู่ที่นี้ ไปที่อื่นเราก็ชนะ”

พระอานนท์ว่า “ชนะไม่ชนะไม่รู้เรื่องแหละ อายเขา”

“อายทำไมอานนท์ อย่างนี้มันผิดหรือเปล่า เป็นบาปไหม เรายืนอยู่ เขาไม่ให้ ก็ไม่เป็นไร”

พระอานนท์บอกว่า “อาย”

“อายทำไม เรายืนอยู่เฉยๆ มันเป็นบาปที่ไหน อานนท์เราจะต้องทำอยู่อย่างนี้ ถ้าเราชนะมันตรงนี้ ไปที่ไหนมันก็ชนะ แต่ถ้าเขาไม่ให้ เราก็ไปที่โน่น ถ้าไปที่โน่นแล้ว เขาไม่ให้ เราจะไปไหน อานนท์”

“ไปอีก ไปบ้านโน้นอีก”

“ถ้าหากบ้านโน้นเขาก็ไม่ให้ เราจะไปตรงไหน”

“ไปตรงโน้นอีก”

“เลยไม่มีที่หยุดเลย อานนท์ ถ้าเราไม่ชนะตรงนี้ ไปข้างหน้ามันก็ไม่ชนะ ถ้าเราชนะอยู่ที่นี้แห่งเดียว ไปที่อื่นมันก็ชนะทั้งนั้น อานนท์เข้าใจผิดแล้ว ไม่ต้องอายสิ”

พระองค์ตรัสว่า **อะไรเป็นบาป อันนั้นท่านให้อาย อะไรที่ไม่เป็นบาป จะอายทำไม ใครอายก็โง่เท่านั้น ภาวนายังไม่เป็นเลย** ถ้าอายอย่างนั้น เราจะไปอยู่ตรงไหน ถึงจะมีปัญญา ถ้าไปอยู่คนเดียว ไม่มีใครพูดดีพูดชั่วให้ มันก็สบาย แต่เราจะไม่รู้เรื่อง สบายอย่างนี้มันไม่มีปัญญา ถ้าถูกอารมณ์แล้วปัญญามันไม่มี ก็เป็นทุกข์อย่างนั้น

ฉะนั้น เราอยู่ในโลกก็ต้องมีความสัมพันธ์กับมนุษย์เรื่อยไปเป็นธรรมดา ไม่อยากเป็น มันก็เป็น ไม่อยากจะอยู่ มันก็อยู่ เป็นไปอยู่อย่างนั้น ให้เรามาพิจารณาอย่างนั้น เราต้องกลับมาย้อนพิจารณาอารมณ์ที่ท่านตรัสว่า นินทา สรรเสริญ มันเป็นคู่กันมา เรื่องนินทา เรื่องสรรเสริญ เป็นธรรมดาของโลก ถ้าไม่ดี เขาก็นินทา ถ้าดี เขาก็สรรเสริญ พระพุทธองค์ท่านไม่เห็นแก่นินทา ไม่เห็นแก่นสรรเสริญ จึงเรียนสรรเสริญให้มันรู้จัก จงมาเรียนนินทาให้มันรู้จัก ให้รู้จักสรรเสริญกับนินทา สรรเสริญ นินทา มันก็มีผลมีเหตุ เท่ากัน นินทาเราก็ไม่ชอบ นี่เป็นเรื่องธรรมดาของโลก ถ้าสรรเสริญเราชอบ

สิ่งที่เราชอบ มันพาให้เราทุกข์มีไหม เช่นว่า เรามีเพชรสักก้อนหนึ่ง เราชอบมาก ชอบกว่าก้อนหินธรรมดา เอามองไว้ ถ้ามีขโมยมาหยิบเอาก้อนเพชรไป เราจะเป็นอย่างไร นั่น ของดีมันหาย ทำให้เราเป็นทุกข์ได้เหมือนกัน

ดังนั้น เราต้องอดทนต่อสิ่ง ให้เรามีสติคุ้มครองจิตของเรา สติคือความระลึก ได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว อันนี้ช่วยประคับประคองดวงใจของเราให้อยู่กับธรรมะ สติระลึกได้ว่า บัดนี้เราจะจับไม้เท้า เมื่อเราจับไม้เท้าอยู่ก็รู้ว่าเราจับไม้เท้า นี่เป็น สัมปชัญญะ ถ้าเรารู้อยู่ในขณะนี้ ขณะเมื่อเราจะทำ หรือเมื่อเราทำอยู่ ก็รู้ตามความจริง ของมันอยู่อย่างนั้น อันนี้แหละที่จะช่วยประคับประคองใจของเราให้รู้ธรรมะที่แท้จริง

ที่นี้ ถ้าหากว่าเราผลอไปนาทีหนึ่ง ก็เป็นบ้านาทีหนึ่ง เราไม่มีสติสองนาที เราก็เป็น บ้าสองนาที ถ้าไม่มีสติครึ่งวัน เราก็เป็นบ้าอยู่ครึ่งวัน เป็นอย่างนี้

สติ นี้ คือความระลึกได้ เมื่อเราจะพูดอะไรทำอะไร ต้องรู้ตัว เราทำอยู่ เราก็ออยู่ ระลึกได้อยู่อย่างนี้ คล้ายๆ กับเราขายของอยู่ในบ้านเรา เราก็ดูของของเราอยู่ คนจะเข้ามาซื้อของหรือขโมยของของเรา ถ้าเราสะกดรอยมันอยู่เสมอ เราก็อรู้เรื่องราว คนๆ นี้มันมา ทำไม เราจับอาวุธของเราไว้อยู่อย่างนี้ คือเรามองเห็น พอขโมยมันเห็นเรา มันก็ไม่กล้า จะทำเรา

อารมณ์ก็เหมือนกัน ถ้ามีสติรู้อยู่ มันจะทำอะไรเราไม่ได้ อารมณ์มันจะทำให้ เราดีใจอยู่อย่างนี้ตลอดไปไม่ได้ มันไม่แน่นอนหรอก เดี่ยวมันก็หายไป จะไปยึดมัน

ถือมันทำไม อันนี้ฉันไม่ชอบ อันนี้ก็ไม่น่าอร่อยออก ถ้าอย่างนี้อารมณ์นั้นก็เป็นอย่างนั้น เราสอนตัวของเราอยู่ เรามีสติอย่างนี้ เรากรักษาอย่างนี้เรื่อยๆ ไป ตอนกลางวัน ตอนกลางคืน ตอนไหนๆ ก็ตาม

**เมื่อเรายังมีสติอยู่ เมื่อนั้นแหละเราได้ภาวนาอยู่** การภาวนาไม่ใช่เราจะนั่งสมาธิอย่างเดียว ยืนเดินนั่งอยู่เราก็รู้จัก นอนอยู่เราก็รู้จัก เรารู้จักตัวของเราอยู่เสมอ จิตเรามีความประมาทเราก็รู้จัก ไม่มีความประมาทเราก็รู้จักของเราอยู่ ความรู้อันนี้แหละที่เรียกว่า **“พุทธโธ”** เราได้เห็นนานๆ พิจารณาดีๆ มันก็รู้จักเหตุผลของมัน มันก็รู้เรื่อง

ยกตัวอย่างเช่น ชาวตะวันตกมาอยู่ในประเทศไทย อยู่ไปเฉยๆ อย่างนั้น ความที่อยู่ติดต่อกันไปเรื่อยๆ ไป ถึงแม้ภาษาพูดไม่รู้เรื่องก็ตาม แต่มันรู้เรื่องเข้าใจได้ เห็นไหม มองดูหน้ากันรู้เรื่องกัน ถึงพูดภาษาไม่รู้เรื่อง แต่ก็อยู่กันไปได้ มันรู้กันด้วยวิธีนี้ ไม่ต้องพูดกัน ทำงานก็ต่างคนต่างทำ ทำอยู่ใกล้ๆ กันนั้นแหละ ไม่รู้จักพูดกัน มันก็ยังรู้เรื่องกัน อยู่ด้วยกันได้ รู้ได้โดยอากัปกิริยาที่วักกันหรือชอบกัน อะไรมันก็รู้ของมันอยู่อย่างนี้ เป็นอย่างนั้น เหมือนกันกับแมวกับสุนัข มันไม่รู้ภาษา แต่ว่ามันก็รู้จักรักเจ้าของเหมือนกัน แมวหรือสุนัขอยู่บ้านเรา ถ้าเรามาถึงบ้าน สุนัขมันก็วิ่งไปทำความชอบคุณด้วย เห็นไหม ถ้าเรามาจากตลาดหรือมาจากที่อื่นมาถึงบ้าน แมวอยู่ที่บ้านเรา มันก็มาทำความชอบคุณ มันจะร้องว่า เหมือนๆ มันมาเลียตมาลีเรา แต่ภาษา มันไม่รู้ แต่จิตมันรู้อย่างนั้น

อันนี้เราก็อยู่ไปได้อย่างนั้น เราต้องให้เข้าใจกันอย่างนั้น เราปฏิบัติธรรมะบ่อยๆ จิตมันก็คุ้นเคยกับธรรมะ เช่นว่าความโกรธเกิดขึ้นมามันเป็นทุกข์ พระท่านว่ามันเป็นทุกข์มาแล้ว ชอบทุกข์ใหม่ ไม่ชอบ แล้วเอาไว้ทำไม ถ้าไม่ชอบจะยึดเอาไว้ทำไม ทิ้งมันไปสิ ถ้าทุกข์มันเกิดละ คุณชอบทุกข์หรือเปล่า ไม่ชอบ เมื่อไม่ชอบทุกข์แล้ว ยึดไว้ทำไม ก็ทิ้งมันเสียสิ ท่านก็สอนทุกวันๆ ก็รู้เข้าไปๆ **ทุกข์มันเกิดขึ้นมาครั้งหนึ่ง** **เราก็รู้ค่าสอนครั้งหนึ่ง** ทุกข์เราก็ไม่ชอบ ไม่ชอบทุกข์แต่เราไปยึดไว้ทำไม สอนอยู่เรื่อยๆ บางทีก็เห็นชัด เห็นชัดก็ค่อยๆ วาง วางไปก็เป็นเรื่องธรรมดาอย่างเก่า ทีหนึ่งก็ดี สองทีก็ดี สามทีก็ดี มันก็เกิดประโยชน์แล้ว เกิดรู้เรื่องขึ้นแล้ว

เมื่อมันเกิดมาความรู้อุ้เฉพาะตัวของเรา เราจะนั่งอยู่ก็ดี เดินอยู่ก็ดี นอนอยู่ก็ดี พุดภาษาไม่เป็น แต่จิตเรารู้ภาษาธรรมะ เราปิดปากตรงนี้ไว้ ปิดปากกาย แต่เปิดปากใจ นี้ไว้ ใจมันพุด นั่งอยู่เสียบๆ ยิงพุดดี พุดกับอารมณ์ รู้อารมณ์เสมอ นี้เรียกว่า “ปากใน” นั่งอยู่เฉยๆ เราก็รู้จัก พุดอยู่ข้างใน รู้อยู่ข้างใน ไม่ใช่คนโง่ คนรู้อยู่ข้างใน รู้จักอารมณ์ ลังสอนตัวเองก็เพราะอันนี้...

ชีวิตของเราเนี่ย มันแก่ทุกวัน เกิดมามีการยกเว้นไม่แก่บ้างไหม วันคืนของเราเนี่ย ตอนเช้า ตอนเที่ยง ตอนเย็น ตอนค่ำ มันยกเว้นอายุเราไหม วันนี้มันก็ให้แก่ พรุ่งนี้มันก็ให้แก่ นอนหลับอยู่มันก็ให้แก่ ตื่นอยู่ก็ให้โตขึ้นตามเรื่องของมัน เรียกว่าปฏิบัติของมันเป็นมาเสมอเหลือเกิน เราจะนอนอยู่ มันก็ทำงานของมันอยู่ เราจะเดิน มันก็ทำงานคือความโตของเราเนี่ยแหละ กลางวันมันก็โต กลางคืนมันก็โต จะนั่งจะนอนมันมีความโตของมันอยู่ เพราะชีวิตประจำวันมันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ร่างกายของเรามันได้อาหาร มันก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ นี้เรียกว่าปฏิบัติของมันเป็น มันจึงทำให้เราโตจนไม่รู้สึกรู้สึ เหมือนกับไม่ได้ทำอะไรเลย มันก็โตของมันเอง แต่สิ่งที่เราทำคือ เรากินอาหาร กินข้าว ดื่มน้ำ นั่นเป็นเรื่องของเรา เรื่องร่างกายมันจะโตจะอ้วน มันก็เป็นของมัน เราก็ทำงานของเรา ลังซารก็ทำงานของลังซาร มันไม่พลิกแพลงอะไร นี้ปฏิบัติมันติดต่อกันอยู่เสมอ

**การทำความเพียรของเราเหมือนกัน ต้องพยายามอยู่อย่างนั้น เราจะต้องมีสติติดต่อกันอยู่อย่างนั้นเสมอ** มีความรู้ติดต่อกันอยู่เสมอเป็นวงกลม จะไปถอนหญ้าก็ได้ จะนั่งอยู่ก็ได้ จะทานอาหารก็ได้ จะกวาดบ้านอยู่ก็ได้ ต้องไม่ลืมมีความรู้ติดต่อกันอยู่เสมอ ตัวนี้มันรู้ธรรมะ มันจะพุดอยู่เรื่อยๆ ใจข้างในมันจะพุดอยู่เรื่อยๆ เป็นอยู่อย่างนั้น มีความรู้อยู่ มีความตื่นอยู่ มีความเบิกบานอยู่เสมออย่างนั้น นั่นเรียกว่าเป็นประโยชน์มาก ไม่ต้องสงสัยอะไรเลย อะไรมันเกิดขึ้นมา เราก็เห็นว่าอันนี้มันไม่แน่นอน มันไม่เที่ยง อันนั้นก็ดี แต่ว่ามันไม่แน่นอน มันไม่เที่ยง เท่านั้นละ เราก็รู้ของเราไปเรื่อยๆ เท่านั้นแหละการปฏิบัติของเรา

มีคนถามว่า การทำภาวนานี้ ต้องอธิษฐานหรือไม่ว่าจะทำเวลานานเท่าไร ๕ หรือ ๑๐ นาที อาตมาเลยบอกว่า ไม่แน่นอน บางทีอธิษฐานว่าฉันจะนั่งสามชั่วโมง นั่งไป

ได้ลืบนานทีก็เตือนร้อนแล้ว ไม่ถึงชั่วโมงก็หนีไปแล้ว เมื่อหนีไปแล้วก็มานั่งคิดว่า เหม  
เรานี้พูดโกหกตัวเอง เอาแต่โทษตัวเองอยู่ ไม่สบายใจ บางทีก็เอาธูปสักดอกหนึ่งมาจุด  
อธิษฐานจิตใจว่า ไฟจุดธูปดอกนี้ไม่หมด ฉันจะไม่ลุกหนี ฉันจะพยายามอยู่อย่างนี้  
พอท่านพูดอย่างนี้ พญามารก็มาแล้ว นั่งเข้าไปลักนิด นั่นทุกข์หลายเหลือเกิน เดียวมดกัด  
เดี๋ยวยุงกัด มันวุ่นไปหมด จะลุกหนีไปก็อธิษฐานแล้ว นี่มันตกนรก นึกว่านานเต็มทีแล้ว  
ลืมหามองดูธูป ก็ยังไม่ถึงครึ่งเลย กลับตาอธิษฐานใหม่ต่อไปอีก สามทีสี่ที ธูปก็ยังไม่  
หมด เลยก็มาคิด เรานี่มันไม่ดีเหลือเกิน โกหกตัวของตัวเองอยู่เลยวุ่นยิ่งกว่าเก่าอีก  
เรานี้เป็นคนไม่ดี เป็นคนอัปรีภัยอะไร เป็นคนโกหกพระพุทธเจ้า โกหกตัวเอง เกิดบาป  
ขึ้นมาอีก อาตมาเห็นว่า **ต้องพยายามทำไปเรื่อยๆ พอสมควรที่จะเลิกก็เลิก**  
เหมือนกันกับเราทานข้าว เราอธิษฐานมันเมื่อไร ทานไป ทานไป มันจวนจะอิ่มจะพอ  
เราก็เลิกเมื่อนั้น กินมากไปก็อาเจียนออกเท่านั้นแหละ ให้มันพอดีอย่างนั้น

เราเหมือนพ่อค้าเกวียน ต้องรู้จักกำลังโคของเรา ต้องรู้จักกำลังเกวียนของเรา  
โคของเรามีกำลังเท่าไร เกวียนของเรารับน้ำหนักได้เท่าไร ต้องรู้จัก ต้องเอาตามกำลังโค  
ต้องเอากำลังเกวียนของเรา อย่าเอาตามความอยากของเราสิ เรามีเกวียนเล่มเดียว  
อยากจะบรรทุกหนักให้ขนาดรถสิบล้อ มันก็พังเท่านั้น ก็ตายนะสิ มันต้องค่อยๆ ไป  
ค่อยๆ ทำ อย่างนี้ให้รู้จักของเรา ปฏิบัติเราทำไปเรื่อยๆ ก็สบาย มันวุ่นวายก็ตั้งใหม่  
มันวุ่นวายไปก็ตั้งใหม่ ถ้ามันวุ่นวายนัก ก็ลุกเดินจงกรมเสียสิ เดินมันจนเหนื่อย  
พอเหนื่อยก็มานั่ง นั่งกำหนด มันเหนื่อย มันจะสงบระงับ ถ้าเดินก็พอแรง นั่งก็  
สมควรแล้ว อยากจะพักผ่อนก็พักผ่อนเสีย แต่ว่าจิตใจอย่าลืมห มีสติอยู่ทั้งเดิน ทั้งนั่ง  
ทั้งนอน อยู่ให้สม่ำเสมออย่างนั้น ให้เราเข้าใจอย่างนั้น

การประพฤติปฏิบัติธรรมต้องไม่ย่อหย่อน จะต้องทำความพยายามอย่างนั้น  
ความอยากจะเร็วของเรา อันนี้ไม่ใช่ธรรมะ มันเป็นความอยากของเรา ใจอยากจะเร็ว  
ที่สุด แต่มันทำไม่ได้ ธรรมชาติเป็นอยู่อย่างนั้น เราก็กำหนดจิต ปฏิบัติตามธรรมชาติ  
ของมันอย่างนั้น อยากจะให้มันเร็วที่สุดนั้นไม่ใช่ธรรมะ มันคือความอยากของเรา  
เราจะทำตามความอยากของเรานั้นไม่จบ

ให้รู้จักคุณประวัติของพระอานนท์ พระอานนท์นั้นมีศรัทธามากที่สุด พຼ່ງนี้เขา กำหนดให้พระอรหันต์ทำปฐมสังคายนาแล้ว คณะสงฆ์ก็กำหนดพระอานนท์องค์หนึ่งว่า จะเอาไปร่วมทำสังคายนา แต่จะเอาเฉพาะพระอรหันต์ทั้งนั้น พระอานนท์เหลือเพียง องค์เดียวเท่านั้นยังไม่เป็นพระอรหันต์ ไม่รู้จะทำอย่างไร พระอานนท์ก็อาศัยความอยาก นึกว่าเราจะต้องทำอะไรหนอจึงจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ พຼ່ງนี้เขาจะนับเข้าอันดับแล้ว จะประชุมสงฆ์ทำสังคายนา ตอนกลางคืนก็ตั้งใจนั่ง ไม่ได้นอนทั้งคืน นั่งทำอยู่อย่างนั้น อยากจะเป็นพระอรหันต์ กลัวจะไม่ทันเพื่อนเขา ทำไปทุกอย่าง คิดไปทางนี้ก็มิแต่ ปัญญาหายาบ คิดไปทางโน้นก็มีแต่ปัญญาหายาบ คิดไปทางไหนก็มีแต่ปัญญาหายาบ ทั้งนั้น วุ่นวายไปหมด คิดไปก็จวนจะสว่าง เรานี้แย เราจะทำอย่างไรหนอ เพื่อนสหธรรมิก ทั้งหลายจะทำสังคายนาแล้ว เรายังเป็นปุถุชนจะทำอย่างไรหนอ ธรรมที่พระพุทธองค์ ท่านแสดงไว้ เราพิจารณาทุกอย่างไม่ขัดข้อง แต่เรายังตัดกิเลสไม่ได้ ยังไม่เป็น พระอริยเจ้า ทำอย่างไรหนอ เลยคิดว่าเราก็ทำความเพียรมาตั้งแต่ย่ำค่ำจนถึงบัดนี้ หรือมันจะเหนื่อยไปมากกระมัง คิดว่าควรจะพักผ่อนสักพักหนึ่ง เลยเอาหมอนมาจะ พักผ่อน เมื่อจะพักผ่อน ก็ปล่อยวางทอดธุระหมดเท่านั้น ศีรษะยังไม่ทันถึงหมอนเลย พอเท้าพื้นพื้นเท่านั้น ตอนนั้นขณะจิตเดียว พอดีจิตรวมได้ ที่ตั้งใจว่าจะพักผ่อน มันปล่อยวางทอดธุระ ตอนนั้นเองพระอานนท์ได้ตรัสรู้ธรรม ตอนที่ว่าอยากจะให้มัน เป็นอย่างนั้น อยากจะให้มันเป็นอย่างนี้ ไม่มีเวลาที่จักพักผ่อน ไม่ปล่อยวาง ก็เลยไม่มี โอกาสที่จะตรัสรู้ธรรม

ให้เข้าใจว่า **การที่ตรัสรู้ธรรมนั้น มันพร้อมกับการปล่อยวางด้วยสติด้วยปัญญา** ไม่ใช่เราจะเร่งให้มันเป็นอย่างนั้น แต่ด้วยเห็นว่ามันไม่ใช่อย่างนั้น พอพักผ่อน พอวาง เข้าปุ๊บ ตรงนั้นไม่มีอะไรเข้ามายุ่ง ไม่มี ความอยากเข้ามายุ่ง เลยสงบตรงนั้นเลย พอจิต ตอนนั้นรวมดี ก็เป็นโอกาสพบตรงนั้น พระอานนท์เกือบจะไม่รู้ตัว รู้ตัวว่ามันเป็น อย่างนั้นเท่านั้น ที่พระอานนท์อยากจะตรัสรู้ให้มันเป็นอย่างนี้ไม่ได้ นี่คือความอยาก แต่พอรู้จักวาง ตรงนั้นแหละคือการตรัสรู้ธรรมะ

คนไม่รู้จักมันก็ทำยาก เช่นว่า ตรงนั้นไม่ใช่ที่อยู่ของคน ความวิตกของปุถุชนจะไป วิตกตรงนั้นก็ได้ เช่นว่า นี่พื้น นั่นหลังคา ตรงนี้ (ระหว่างหลังคา กับพื้น) ไม่มีอะไร



เห็นไหม ตรงนี้ไม่มีภพ ภพคือหลังคาที่พื้น ระยะเวลาที่ เรียกว่าไม่มีภพ ถ้าคนจะอยู่ ก็ต้องอยู่ข้างล่างหรือข้างบน ตรงนี้ไม่มีคนที่อยู่ ไม่มีใครที่อยู่ เพราะว่ามันไม่มีภพ ตรงนี้คนไม่สนใจ การปล่อยวางอย่างนี้ คนไม่สนใจว่าการปล่อยวางมันจะเกิดอะไรไหม เมื่อขึ้นไปถึงโน้นเป็นภพเคยอยู่ ลงมาทางนี้ก็เคยอยู่ ขึ้นไปข้างบนนี้หน่อยก็สุขสบาย หล่นลงมาตุ้มก็เจ็บ แล้วเป็นทุกข์ มีแต่ทุกข์กับสุข แต่ที่มันจะวางให้เป็นปกติไม่มี เพราะว่าที่ที่ไม่มีภพนั้นคนไม่สนใจ แม้จิตจะวิตก ก็ให้วิตกไปในปกติ ไม่มีภพ

ที่พระพุทธองค์ตรัสว่า **ไม่มีภพ ไม่มีชาติ คือ ไม่มีอุปาทานนั่นเอง** อุปาทานเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ถ้าอุปาทานนั้นเราปล่อยไม่ได้ เราอยากจะสงบมันก็ไม่สงบ คนเราอยู่กับภพ ถ้าไม่มีภพ คิดไม่ได้ เพราะนิสัยของคนมันเป็นอย่างนั้น กิเลสของคนเป็นอย่างนั้น พระนิพพานที่พระพุทธองค์ท่านว่า พ้นจากภพชาติ ฟังไม่ได้ ไม่เข้าใจ มันเข้าใจแต่ว่าต้องมีภพชาติ ถ้าไม่มีภพ ถ้าไม่มีที่อยู่ ฉันจะอยู่อย่างไร ยิ่งคนธรรมดาๆ อย่างเราแล้ว ฉันจะอยู่อย่างนี้ไม่ดีกว่าหรือ อยากจะเกิดอีกแต่ก็ไม่อยากตาย มันขัดกันเสียอย่างนี้ ฉันอยากเกิด แต่ฉันไม่อยากตาย มันพูดเอาคนเดียวตามภาษาคน แต่การเกิดแล้วไม่ตายนั้นมีไหมในโลกนี้ เมื่อคนอยากเกิดก็คือคนนั้นอยากตายนั่นเอง แต่เขาพูดว่าฉันอยากเกิด แต่ฉันไม่อยากตาย มันคิดสิ่งที่เป็นไปได้ เขาก็ไปคิดให้มันทุกข์

ทำไมเขาจึงคิดอย่างนั้น เพราะเขาไม่รู้จักทุกข์ เขาจึงคิดอย่างนั้น พระพุทธองค์ท่านว่า **ตายนี้มาจากความเกิด ถ้าไม่อยากตาย อย่าเกิดสิ** แต่นี่อยากเกิดอีก แต่ว่าไม่อยากตาย พูดกับกิเลสตัณหาที่มันก็ยากมันก็ลำบาก มันถึงมีการปล่อยวางได้ยาก มีการปล่อยวางไม่ได้อย่างนี้ กิเลสตัณหามันเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้นที่พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า ไม่มียางต้นเสาอันนี้ อะไรไปเกาะ ไม่มีที่เกาะ จึงไม่มีภพไม่มีชาติ ถ้าพูดถึงว่าเราไม่มีภพมีชาติ เราฟังไม่ได้ จนกระทั่งท่านย้าเข้าไปถึงตัวตนนี้ว่า ไม่มีตัวมีตน ตัวตนนั้นเป็นเรื่องสมมุติทั้งนั้น มันจริงอยู่ มันก็จริงโดยสมมุติ ถ้าพูดถึงวิมุตติ ตัวตนก็ไม่มี เป็นธรรมชาติอันหนึ่ง เกิดขึ้นมาเพราะเหตุ

เพราะปัจจัยเกิดขึ้นมาเท่านั้น เราก็ไปสมมุติว่ามันเป็นตัวเป็นตนเกิดขึ้นมา เมื่อเป็นสมมุติเป็นตัวเป็นตน ก็ยึดตัวยึดตนนั้นอีก เลยเป็นคนมีตน ถ้ามี “ตน” ก็มี “ของตน” ถ้าไม่มี “ตน” “ของตน” ก็ไม่มี ถ้ามี “ตน” มันก็มีสุข มีทุกข์ ถ้ามี “ตน” มันก็มี “ของตน” พร้อมกันขึ้นมาเลย เราไม่รู้เรื่องอย่างนั้น ฉะนั้น คนเราจึงไปคิดว่าอยากเกิด แต่ไม่  
อยากตาย

พูดถึงเรื่องกระแสพระนิพพานแล้ว ถ้าไม่รู้ปัจจัยตั้งแล้ว ก็ไม่มีใครที่จะปรารถนาอะไร ถึงพระนิพพานนี้ก็ไม่ใช่เป็นเรื่องปรารถนาอีกด้วย พระนิพพานปรารถนาไม่ได้เหมือนกัน อย่างนี้มันเป็นลักษณะที่เข้าใจยาก ถึงเราจะเข้าใจในเรื่องพระนิพพาน แต่จะพูดให้คนอื่นฟังก็ไม่เข้าใจเหมือนกัน มันไม่เข้าใจ เพราะกรรมอันนี้ ถ้าแบ่งให้กันได้ มันก็สลายละสิ แต่กรรมนี้มันเป็นปัจจัยตั้ง มันรู้เฉพาะตัวของเราเอง บอกคนอื่นได้ แต่มีปัญหาอยู่ว่าคนอื่นจะรู้ไหม

ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า *อักษาดาวโร ตถาคตา* แปลว่า พระตถาคตเป็นแต่ผู้บอก นั่นก็เหมือนกับเราทุกวันนี้แหละ เป็นผู้บอก ไม่ใช่ผู้ทำให้ บอกแล้วให้เอาไปทำ จึงจะเกิดความมหัศจรรย์ขึ้น เกิดความเป็นจริงขึ้นเฉพาะตนเป็น *ปัจจัยตั้ง เวทิตัพโพ วิญญูหิ* วิญญูชนรู้เฉพาะตัวเองทั้งนั้น อย่างพูดวันนี้ จะมาเชื่ออาตมานั้นก็ยังไม่ใช่ของดี มันยังไม่ใช่ของแท้ คนที่เชื่อคนอื่นอยู่ พระพุทธองค์ท่านว่ายังไม่อยู่ พระพุทธองค์ท่านให้รับรู้ไว้ แล้วไปพิจารณาให้มันเกิดขึ้นมาโดยเฉพาะตัวเราเอง กรรมนี้มันจึงเป็นปัจจัยตั้งอย่างนั้น

ที่นี้ในเรื่องการฟังธรรม ก็ให้ทำความเข้าใจว่าต้องไม่ปฏิเสธรับฟัง ไม่เชื่อก็พิจารณาดู ไม่เชื่อก็ไม่ว่า เชื่อก็ไม่ว่า วางไว้ก่อน เราจะรู้โดยให้เกิดปัญญา อะไรทุกอย่าง ถ้าไม่มีเหตุผลเพียงพอในใจของเราเอง ก็ยังไม่ปล่อยวาง คือว่ามีสองข้าง นี่ข้างหนึ่งนี่ก็ข้างหนึ่ง คนเรานั้นจะแอบเดินมาข้างนี้ หรือแอบเดินไปข้างนั้น ที่เดินไปกลางๆ ไม่ค่อยเดินหรอก มันเป็นทางเปลี่ยว เตียวรักก็ไปทางรัก พอซังก็ไปทางซัง จะปล่อยการรักการซังนี้ไป มันเป็นทางเปลี่ยว มันไม่ยอมไป

เมื่อพระพุทธองค์ตรัสธรรมะ ทรงเทศน์เป็นปฐมเทศนาเลยตรงนี้

ทางหนึ่งเป็นทางสุขของกาม ทางหนึ่งเป็นทางทุกข์ทรมานตน สองทางนี้ไม่ใช่ทางที่สงบ ท่านพูดว่าไม่ใช่ทางของสมณะ สมณะนี่คือความสงบ สงบจากสุขทุกข์ ไม่ใช่มีความสุขแล้วมันสงบ ไม่ใช่มีความทุกข์แล้วมันสงบ ต้องปราศจากสุขหรือทุกข์มันจึงเป็นเรื่องความสงบ ถ้าเราทำอย่างนั้นแล้วมีความสุขเหลือเกิน อันนี้ก็ไม่ใช่ธรรมะที่ดีนะ แต่เราต้องวางสุขหรือทุกข์ไว้สองข้าง ความรู้สึกต้องไปกลางๆ เดินผ่านมันไปกลางๆ เราก็มองดู สุขก็เห็น ทุกข์ก็เห็น แต่เราไม่ปรารถนาอะไร เดินมันเรื่อยไป เราไม่ต้องการสุข เราไม่ต้องการทุกข์ เราต้องการความสงบจิตใจของเรา ไม่ต้องแวะไปหาความสุข ไม่ต้องแวะไปหาความทุกข์ ก็เดินมันไปเรื่อย เป็นลัมมาปฏิบัติ เป็นมรรค มีองค์แปด มีลัมมาทิวัจฉิ ความเห็นชอบเกิดขึ้นแล้ว ลัมมาลังกัปปะ คือ ความดำริวิตกวิจารณ์ มันก็ชอบทั้งนั้น อันนี้เป็นลัมมามรรค เป็นมรรคปฏิบัติ ถ้าจะทำอย่างนี้ให้เกิดอย่างนั้น

ที่นี้เราได้ฟังเราก็ไปคิดดู **ธรรมะทั้งหมดนี้ท่านต้องการให้ปล่อยวาง ปล่อยวางจะเกิดขึ้นเท่านั้น ต้องรู้ความเป็นจริงถึงจะปล่อยวางได้** ถ้าความรู้ไม่เกิด ก็ต้องมีการอดทน มีการพยายาม มีการปฏิบัติธรรมอยู่ มันต้องใช้หูอยู่เสมอทีเดียว เรียกว่าต้องปฏิบัติธรรม

แต่เมื่อมันรู้เห็นหมดแล้ว ธรรมะก็ไม่ได้แบกเอาไปด้วย อย่างเล็กน้อยคั้นนี้ เขาจะเอาไปตัดไม้ เมื่อเขาตัดไม้หมดแล้ว อะไรก็หมดแล้ว เลื่อยก็เอาวางไว้เลย ไม่ต้องไปใช้อีก เลื่อยคือธรรมะ ธรรมะต้องเอาไปปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผล ถ้าหากว่า มันเสร็จแล้วธรรมะที่อยู่ก็วางไว้เหมือนเลื่อยที่เขาตัดไม้ ท่อนนี้ก็ตัดท่อนนี้ก็ตัด ตัดเสร็จแล้วก็วางไว้ที่นี้ อย่างนั้นเลื่อยก็ต้องเป็นเลื่อย ไม้ก็ต้องเป็นไม้ นี่เรียกว่าถึงจุดแล้ว ถึงจุดของมันที่สำคัญแล้ว ลีนการตัดไม้ ไม่ต้องตัดไม้ ตัดพอแล้ว เอาเลื่อยวางไว้

การประพฤติปฏิบัติต้องอาศัยธรรมะ ถ้าหากว่าพอแล้ว ไม่ต้องเพิ่มมันไม่ต้องถนอมมัน ไม่ต้องทำอะไร ปล่อยวางอยู่อย่างนั้น เป็นไปตามธรรมชาติอันนั้น ถ้าไป

ยึดมั่นหมายมั่น สงสัยอันนี้เป็นอย่างนั้น มันอยู่ไกลเหลือเกิน อยู่ไกลมากทีเดียว  
ยังเป็นเด็กๆ อยู่ ยังเป็นเด็กอมมืออยู่นั้นแหละ ทำอะไรไม่ถูกอยู่นั้น ไม่เอาแล้วอย่างนั้น  
มันเป็นทุกข์ ต้องดู ต้องดูออกจากจิตใจของเรา ดูมัน ปล่อยมัน ดูว่าอะไรมันเกิดขึ้น  
ก็รู้ว่าอันนี้ไม่แน่ อันนี้เกิดไม่จริง อันนี้มันปลอม ความจริงมันก็อยู่อย่างนั้น ที่เราอยาก  
ให้อันนั้นเป็นอันนี้ อันนี้เป็นอันนั้น นั่นไม่ใช่ทาง มันเป็นอยู่อย่างนั้น ก็วางมันเสีย  
ความสงบเกิดขึ้นได้ เราข้ามไปข้ามมา มันไม่รู้เรื่อง ก็เป็นทุกข์ตลอดเวลา หายสงสัยเสีย  
อย่าไปสงสัยมัน เลิกมันเถอะ อย่าไปเป็นทุกข์หลาย พอแล้ว ปล่อยวางมันเสีย (หัวเราะ).

## กบเต๋านั่งเฝ้ากอบัว

---

พวกเราเป็นผู้มีบุญวาสนามาก เพราะพระพุทธเจ้าตรัสว่า การที่พระพุทธเจ้าจะมาตรัสรู้ในโลกนี้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก

เราจะได้พบท่านก็ยาก เมื่อพบท่านแล้ว จะได้ฟังธรรมท่านก็ยาก ได้ฟังธรรมแล้วจะได้บวชปฏิบัติอยู่ใกล้ท่านก็ยาก หรือแม้แต่บวชแล้ว จะมีศรัทธาก็ยากก็ลำบาก ท่านว่าอย่างนั้น ผู้บวชแล้วเข้าไม่ถึงพระพุทธเจ้าก็มีนะ อย่างนี้ถ้าบวชแล้วจะได้เข้าใกล้พระพุทธเจ้า ถ้าไม่ได้ปฏิบัติตามพระธรรมวินัยของท่าน ก็ไม่ได้ชื่อว่าเข้าใกล้พระพุทธเจ้า ให้พากันเข้าใจ ดังนั้น ผู้รู้จะเกิดขึ้นภายในจิตใจของมนุษย์ ให้รู้แจ้งแทงตลอดนี้ จึงหาได้ยาก บุคคลที่มีเจตนามีศรัทธามาสอนพวกเราให้เกิดความรู้ความเห็นในความดีความชั่ว ในบุญในบาป นี้ก็ยาก และจะได้ฟังธรรมของท่านนั้นก็ยาก

อย่างเราฟังธรรมกันโดยทั่วไปทุกวันนี้ ก็ฟังแต่นิทานพื้นบ้านเรื่องการะเกดบ้าง ลินชัยบ้าง แต่งอ่อนแต่งแก่บ้าง ฟังกันเล่นๆ อันนั้นไม่ใช่ธรรมะของพระพุทธเจ้า เป็นนิยายฟังกันสนุกเฉยๆ ถ้าฟังธรรมพระพุทธเจ้า มันได้บุญนะ ได้ในปัจจุบันนี้แหละ ธรรมที่จะสอนลัทธิทั้งหลายนั้นไม่ใช่ง่าย ถ้าคำสอนใดไม่เป็นไปเพื่อหายทุกข์ ลดมานะ ละความชั่วแล้ว ก็ไม่ใช่ธรรมของพระพุทธเจ้า เป็นธรรมของพวกเขาเดียรฉัตร ของพวกฆราวานิครนธ์ มันไม่ได้เป็นความจริง ไม่ได้ระบายความทุกข์ออกจากใจ ไม่หายสงสัย ยังไม่ถูกธรรมะ

ผู้ไม่ได้ปฏิบัติธรรมะ ฟังธรรมแล้วจะปฏิบัติธรรมนั้นยาก มันยากจะได้เห็น ยากจะได้ฟัง ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ควรรู้ได้ ไตร่ตรองและเห็นตามความเป็นจริงได้ ท่านไม่ได้สอนต่ำสอนสูงอะไร ท่านสอนพอดี สอนธรรมดาตามบุคคล เหมือนอย่างเด็ก ตัวเล็กๆ มีกำลังน้อย ท่านก็ไม่ให้แบกหนัก ให้แบกพอดี มันก็แบกไปได้ ผู้ใหญ่มี กำลังมาก ท่านก็ให้แบกสมกับกำลังของผู้ใหญ่ นี่ก็ได้ประโยชน์ เรื่องมันเป็นอย่างนี้

อันนี้ฉันใด พวกเราจะมีวัดวาอารามปฏิบัติอย่างนี้ก็หายาก ไม่มีทุกกาลณะโยม มีเป็นบางครั้งบางคราว นานๆ เราจึงจะได้พบครั้งหนึ่ง บางคนบุญไม่มี วาสนาไม่ถึง ก็ไม่เห็น อย่างนี้ก็มิ

อาตมาเห็นโยมคนหนึ่งอยู่บ้านอาตมา (บ้านก่อ) บ้านอยุธยา วัด แยกไปไหนมาไหน ก็เดินผ่านวัดทุกวัน แต่ไม่รู้จักอะไร แกเคยฟังเทศน์ ก็ฟังแต่แหล่หมัทธิ แหล่ใส่หู จนหู จะหนวก ก็ไม่รู้จักธรรมะ ต่อมาย้ายบ้านไปอยู่อำเภอวานรนิวาส โชคดีที่ได้ไปฟังธรรม เห็นบุญเห็นบาป เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กลับมาคราวนี้เลยบวชเป็นพระ แกบอก ว่า “มันชั่วจริงๆ ครับท่านอาจารย์” นี่แหละอยู่ใกล้วัดน่าจะได้บุญได้กุศล แต่ไม่รู้เรื่อง สมกับ ที่ท่านว่า

กบเข่านั่งเฝ้ากอบัว

อยู่บนหัวกลิ้งบัวบ่ต้อง

แมงกิ้งก่องบินผ่านแอ้วมา

เอาเกชาดอกบัวไปจ้อย

กบอยู่กอบัวแต่ไม่รู้จักบัว ดอกบัวจะบานจะตูม จะร่วงจะโรยก็ไม่รู้เรื่อง วันดีคืนดี อาจโดนตำเลียมเขาหกรอก นี่ฉันใด ตาแก่คนนั้นก็เหมือนกัน อาตมาเคยเทศน์ให้ฟังว่า กบเข่านั่งเฝ้ากอบัว นี่บรรพบุรุษเราท่านว่าไว้ถูก อยู่ใกล้วัดใกล้วาน่าจะรู้จักธรรมะ แต่ไม่รู้เรื่องเลยหนีจากบ้านไปอยู่ที่อำเภอวานรฯ จึงได้ไปฟังเทศน์พระกรรมฐานที่โน่น นี่ท่านว่า *ธัมโม จะ ทูลละโล โสเภ* การที่จะได้ฟังธรรมพระพุทธเจ้าเป็นการยาก การทำบุญ จะถูกบุญนี้ก็ยาก นี่ก็ลำบาก บุญกุศลจะเกิดขึ้นกับจิตใจก็ยากลำบาก เพราะอะไร เพราะ กระจกเรามันไม่สว่าง ยังไม่มีปัญญา พวกเราจงเข้าใจ

พระพุทธเจ้าของเราทรงเคยเป็นทุกสิ่งทุกอย่าง ตั้งแต่เป็นสัตว์สาวาสสิ่งขนาด  
นกกระจาบ โด่ถึงช้าง หรือในระหว่างที่เป็นมนุษย์ ท่านก็เป็นหมดทุกอย่าง เป็นคนร่ำ  
คนรวย เป็นคนยากคนจน ท่านก็ได้ผ่านมา เราก็เหมือนกัน จะอยู่ป่าอยู่เขา ไม้รู้จักศีล  
รู้จักธรรมก็ไม่ต้องน้อยอกน้อยใจ เพราะบุญของเรามีอยู่เท่านั้น แต่เราสามารถทำได้  
ถ้าจะทำ มือเราก็มี ร่างกายเราก็มี ตาหูเราก็มี ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง มีผู้แนะนำพร้อมอยู่  
นี่เรียกว่าสะสมทุนของเรา คือเราจะลงมือทำมาค้าขายวันไหนก็ได้ เพราะสมบัติเรามีแล้ว  
มีสมบัติแล้ว มีเครื่องรับแล้ว เมื่อได้ของไม่ดี เราทำให้มันดีได้ มันผิด ทำให้ถูกก็ได้  
มันแก้ได้

พระพุทธเจ้าหรือสาวกทั้งหลายก็ดี ท่านไม่ได้เป็นพระอรหันต์มาก่อน ท่านเคย  
เป็นชาวไร่ชาวนา ชี้อเล้าเมายา เป็นคนล็กเล็กขโมยน้อยมาเหมือนกัน คือยังไม่รู้จัก  
บาป บุญ คุณ โทษ คนไม่รู้จักก็ทำอะไรได้ทุกอย่าง แต่เมื่อรู้แล้ว ท่านก็เลิก ท่านก็ละ  
ถอนออกมาได้ ฟังธรรมแล้วเข้าใจ รู้หนึ่งรู้นี้ ตรัสรู้ธรรมะได้

เรื่องตรัสรู้ธรรมะ เราได้ยินว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมะ ก็นึกว่าเป็นเรื่องของท่าน  
ทุกอย่าง ไม่ใช่ของเรา เป็นเรื่องของเราทุกคนก็ได้ อันไหนรู้แล้ว ละนั่นแหละเป็นเครื่องหมาย  
ของเรา เหมือนเราเคี้ยวกินอะไรบางอย่าง รู้สึกคัน รู้แล้วก็คายทิ้ง ความรู้ชนิดนี้แหละ  
ปุณฺชนเราควรรู้ เหมือนหัวกลอย เมื่อรู้ว่ามันคันกินไม่ได้ เรายังจะกินอยู่หรือ ก็มีแต่  
จะทิ้งเท่านั้น มันรู้แบบนี้แหละ

ที่นี้รู้ซึ่งเข้าไปกว่านั้นอีก รู้ว่าอันนี้ดี อันนี้ไม่ดี มันผิด ไม่เป็นประโยชน์ เตือดร้อน  
ทั้งแก่ตนและผู้อื่น พิจารณาแล้วรู้ได้ นี่เรียกว่าความรู้อันหนึ่ง ถ้ามันรู้ตามความเป็น  
จริงแล้ว ไม่มีอะไรสามารถคลี่คลายจิตใจของเราได้ อย่างเราจะทำดี ใครว่าไม่ดีอย่างไร  
เราก็ไม่ทิ้ง เราทำถูกอยู่ ใครว่าผิด เราก็ไม่ทิ้ง เราไม่บ้า เขาว่าบ้า เราก็ไม่ทิ้ง ไปเป็นบ้า  
อย่างเขาว่า แต่คนเราชอบทิ้งเจ้าของ เราไม่บ้า เขาว่าบ้า ก็โกรธ เลยเป็นบ้าอย่างเขาว่า  
เราทำดีเขาว่าไม่ดี ไปโกรธเขา เลยไปเอาของไม่ดีกับเขา มันทิ้งเจ้าของอย่างนี้แหละ  
ไม่รู้ตามความเป็นจริงของเจ้าของ

ภาษาธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านสอนนั้น ก็สอนให้แก่พวกเราทั้งหลายนี้แหละ พวกเราที่เป็นปุถุชนให้เป็นอริยชน เหมือนเราจะสร้างบ้านเรือน เราก็ต้องหาสิ่งที่ยังไม่สำเร็จ จะเป็นเสาเป็นช่อเป็นแป ฯลฯ มันไม่ได้สำเร็จมาเลยที่เดียวหรอก เราต้องไปแปลงสภาพมันขึ้นมา เสาเรือนก็ดี เดิมเกิดจากไม้ที่มันยาวมันคดอยู่ ซึ่งรวมอยู่กับ ต้นไม้นั้นแหละ เราต้องไปเลื่อย ไปแปรรูปออกมา คนฉลาดก็สามารถนำเอามา สร้างบ้านเรือนได้

เราก็เหมือนกัน ยังเป็นปุถุชนอยู่ มีลูกมีเมีย มีอะไรต่างๆ เป็นธรรมดาของโลก แต่ถ้าเรารู้จักการภาวนา รู้จักธรรมะแล้ว ก็สามารถระบายสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ไม่ดีออกได้ ไม่วันนี้ก็พรุ่งนี้ ไม่น้อยก็มาก เหมือนกับเราแบกของหนัก เมื่อเอาทิ้งไปที่ละน้อยๆ ทิ้งบ่อยๆ มันก็เบาได้ เมื่อทิ้งไปๆ ผลที่สุดก็วางหมด เหมือนกับเราแบกไม้พิน นั้นแหละ เมื่อถึงกระท่อมก็ทิ้งโครมเลย มันก็เบาเห็นไหมละ นี่ความเบาเป็นอย่างนี้

ความชั่วทั้งหลายที่เราทำมา มันหนักใจของเรา เราค่อยฝึกหัดปฏิบัติไปๆ ใจมันก็ค่อยสว่างไสว ของยากก็เลยกลายเป็นของง่าย ของมืดมันก็สว่าง ของสกปรกมันก็สะอาด รู้จักหลักประพฤติปฏิบัติอย่างนั้น รู้เรื่องอย่างนั้นก็คือธรรมะ ถ้าไม่รู้เรื่อง ท่านบอกว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างนี้ เราก็ไม่รู้อะไร

คนเราถ้าไม่ได้อบรมธรรมะ ก็เหมือนกับนักมวยที่ไม่ได้ซ้อม หรือเหมือนหมอลำที่ไม่ได้เรียน ถึงเวลาก็ขึ้นเวทีเลยจะเป็นอย่างไร จะนำฟิ่งไหม จะนำฟิ่งได้อย่างไร เพราะไม่ได้ท่องกลอนลำเลย มวยไม่ได้ซ้อมก็เช่นกัน พอขึ้นเวที คู่ชกเขาก็จะเลือกชกเอาตามใจชอบ นั้นแหละ

ฉันใด เราอยู่กับลูกหลาน กับสิ่งของ สกนธ์ร่างกาย ล้วนแต่เป็นของไม่จีรังยั่งยืน เป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยง วันนี้เสียไป พรุ่งนี้ได้มา วันนี้ดีใจ พรุ่งนี้เสียใจ มันเป็นอย่างนี้ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เพราะอนิจจัง มันไม่เที่ยง ไม่แน่นอน ทั้งภายนอกภายใน สกนธ์ร่างกาย ไม่แน่นอนทั้งนั้น วันนี้ดี พรุ่งนี้อาจเจ็บโน่นปวดนี่ก็ได้ มันเป็นอย่างนั้น ถ้าคนไม่เข้าใจก็น้อยอกน้อยใจในสิ่งเหล่านี้ว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนี้



อัมมัตตา อัมมา ธรรมภายใน ของภายในคือสภณาร่างกายของเราเนี่ย บางทีเจ็บโน่นปวด  
นี่ เจ็บขา ปวดท้อง มันไม่แน่นอน พหิทธา อัมมา ธรรมภายนอก คือของผู้อื่น หรือ  
สิ่งของต่างๆ เช่น ต้นไม้ ภูเขา เป็นต้น

พวกเรามีทั้งโยมผู้หญิง โยมผู้ชายก็เหมือนกัน ถ้าพูดไม่ถูกใจก็โกรธ ถ้าพูดถูกใจ  
ก็หัวเราะ เอามะขามเปรี้ยวมาให้ทาน ก็ลับตาหายไปทุกคนเหมือนกันนั่นแหละ ถ้าหวาน  
ก็หวานเหมือนกัน มันเหมือนกันโดยสัญฐาน ลักษณะจิตใจนี้ก็เหมือนกัน สิ่งทั้งหลาย  
เหล่านี้แหละที่เราอาศัยอยู่ เคยรู้เรื่อง แต่คนเราไม่เป็นเช่นนั้น อันนี้ของเรา อันนั้น  
ของเขา อันนี้ของฉัน อันนั้นของคุณ เกิดเรื่องเกิดราวจนยิงกันฆ่ากัน ความจริงมันไม่มี  
อะไรสักอย่าง เมื่อยังอยู่ก็ทำมาหากินไป ผลที่สุดแล้วก็ไม่ได้เอาอะไรไปหรอก ตอนมา  
ก็ไม่ได้เอาอะไรมา เวลาไปก็ไม่ได้เอาอะไรไป ทำมาไว้ตรงนี้ก็ทิ้งตรงนี้ ถ้าคนรู้จักธรรมะ  
แล้วก็ผ่อนผันได้ อภัยกันได้ บางสิ่งบางอย่างไม่รู้จะอะไรก็เอาแล้ว ไม่ยอมกัน

อาตมาเคยเห็นหมาตัวหนึ่ง เอาข้าวให้มันกิน มันกินแล้วกินไม่หมด มันก็นอนเฝ้า  
อยู่ตรงนั้น อิ่มจนกินไม่ได้แล้วก็ยังนอนเฝ้าอยู่ตรงนั้นแหละ นอนซึม ประเดี๋ยวก็  
ชำเลืองตาดูอาหารที่เหลือ ถ้าหมาตัวอื่นจะมากิน ไม่ว่าตัวเล็กตัวใหญ่ก็ชู... โอ้...โก่ง  
มากินก็...โส่งๆๆ ท้องจะแตกอยู่แล้ว จะให้เขากินก็ไม่ได้ หวงไว้

มาดูคนก็เหมือนกัน ถ้าไม่รู้จักอัมมะอัมโม ก็ไม่รู้จักผู้ห้อยผู้ใหญ่ ถูกกิเลสคือ โลภะ  
โทสะ โมหะ เข้าครอบงำจิตใจ แม้จะมีสมบัติมากมายก็หวงไว้ ไม่รู้จักเฉลี่ยแจก  
แม้แต่จะให้ทานแก่เด็กยากจน หรือคนชราที่ไม่มีจะกินก็ยาก อาตมาคิดว่ามัน  
เหมือนสัตว์จริงหนอ คนพวกนี้ไม่มีคุณสมบัติของมนุษย์เลย พระพุทธองค์ตรัสว่า  
มนุษย์ดีรัจฉาน มนุษย์เหมือนสัตว์ดีรัจฉาน เป็นอย่างนี้ เพราะขาดความเมตตา กรุณา  
มุกิตา อุเบกขา

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงว่าให้พากันมีศีล ความมีศีลคืออะไร บางคนว่ามีศีลแล้ว  
จะไปสวรรค์ ไปนิพพาน เรื่องสวรรค์เรื่องนิพพาน ก็คือเรื่องความสุขหรือความดีทั้งหลาย  
ถ้ามีศีลธรรมแล้วอยู่กันสบาย ไม่ก่อกรรม ไม่สร้างความเดือดร้อนใส่หมู่ใส่คณะ

ใส่บ้านใส่เมือง ใส่ที่ป่าน้ำอา ใส่เจ้าใส่นาย บ่าวไพร่ ราษฎร ไม่มี ถ้าเรามีศีลธรรม ก็อยู่เย็นเป็นสุข สมกับที่พระท่านว่า

สี่เลนะ สุคะติง ยันติ                      สี่เลนะ โภคะสัมปะทา  
สี่เลนะ นิพพุติง ยันติ                      ตัสมา สีสัง วิโสธะเย

เวลาให้ศีลสุดท้าย ท่านสรุปอย่างนี้ พวกเราว่า ม้วนศีล (สรุปหรือบอกอานิสงส์) ทำไม่จึงว่าม้วนศีล ก็เหมือนเราสานตะกร้านั้นแหละ สานแล้วเราก็ม้วน (ขมวด) ปากมัน แล้วทำหูใส่ ทำสายใส่

สี่เลนะ สุคะติง ยันติ จะมีความสุขเพราะศีล มีความสุขเพราะทำถูก นายจ้างกับ ลูกจ้างมีความซื่อสัตย์ต่อกัน หรือบ่าวไพร่ราษฎร พี่น้องก็ซื่อสัตย์ต่อกัน มันก็สบาย เท่านั้น สี่เลนะ โภคะสัมปะทา สมบัติทั้งหลายก็มีขึ้นมา ถึงมีน้อยก็สบาย มีหลายก็ไม่ ลำบาก ไม่แก่งแย่งกัน นี่คือความสบาย

ถ้าพูดถึงศีล เอากระเป๋าวางไว้ริมทางก็ไม่หาย ของอยู่บ้านก็ไม่หาย สบาย ถ้าคน ไม่มีศีลละ อยู่ในกระเป๋ากางเกงมันยังแย่งเอาเลย คนแก่ขึ้นรถไฟเอาสตางค์ใส่กระเป๋ เสรีจพวกนั้น คนแก่ตกรถเลย นี่ ถ้าไม่มีศีล มันเดือดร้อนอย่างนี้ มันเป็น ทุกชะติง ยันติ ไม่ใช่ สุคะติง ยันติ ทุกข์เพราะเบียดเบียนกัน กูเอาของมึง มึงเอาของกู ท่านว่า สี่เลนะ สุคะติง ยันติ สี่เลนะ โภคะสัมปะทา เพราะฉะนั้น ผู้มีน้อยก็สบายตามน้อย ผู้มีมากก็สบายตามมาก เหมือนสัตว์หรือแมลงบางจำพวก มี ๒ ขาเท่ามนุษย์นี้ก็สบาย มีสี่ขาก็สบาย มีหลายขาเหมือนกิ้งกือ มันก็สบาย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้มีศีล ใครมีมาก ก็สบาย ใครมีน้อยก็สบาย จะไปหาที่ไหนกันล่ะ ไม่ใช่ชาติหน้า ไม่ใช่ชาติไหน ชาติปัจจุบัน นี้แหละ ถ้าพากันสร้างบุญสร้างกุศลคือสร้างจิตใจของตน คนทุกวันนี้สร้างบุญ ไม่รู้จักว่า บุญอยู่ตรงไหน ไม่รู้เรื่อง พากันไปทำบุญก็ไปรีนเรียงสนุกสนาน กินเหล้าเมายา ก็เสร็จกัน แค่นั้น สนุกเท่านั้น

บุญกุศลคือความดี ไม่ก่อกรรม ไม่สร้างความเดือดร้อนวุ่นวาย ดังนั้นจึงว่า เราไม่เคยได้ฟังธรรมพระพุทธเจ้าเลย เวลาของหาย ลูกตายเมียตาย จึงพากันร้องไห้

ตาเปียกตาและ ทำไม่ถึงเป็นอย่างนั้น เพราะไม่ได้ฝึกไว้ ไม่ได้ซ้อมไว้ ไม่รู้ว่าของมัน เกิดได้ตายได้ มันหายเป็น มันเป็นเรื่องธรรมดาจริงๆ นะ ดูซิ บ้านไหนเมืองไหน มันก็เป็นอย่างนี้

พระพุทธเจ้าท่านให้มาภาวนา ภาวนาคืออะไร คือมาทำจิตใจให้สงบเสียก่อน ปกติใจมันมีอะไรหุ้มห่ออยู่ เป็นใจที่ยังเชื่อไม่ได้ ถ้ามาทำให้สงบแล้ว มันจะเกิดความรู้สึกขึ้นมา ใจมันสบาย สงบ มันจะแสดงอะไรออกมา เห็นรูป เห็นเวทนา เห็นสัญญา เห็นสังขาร เห็นวิญญูณ มันจะค่อยพิจารณาไป เกิดความรู้ว่า อันนี้มันพาตีพาไม่ตี พาผิดพาถูก ท่านให้พิจารณาอันนี้ก่อน เรียกว่า สมถภาวนา เมื่อใจเราสบาย มันสว่าง มันขาว มันสงบ ความนึกคิดที่จิตใจก็สบายขึ้น มันต่างจากความนึกคิดของคนที่ไม่สบายใจ มีความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่ในใจ คือคนนึกคิดไม่ดี ใจไม่สบาย คิดไปทั่ว คิดจนไม่ได้หลับไม่ได้นอน คิดไปสารพัด คิดแต่เรื่องไม่สบายนั้นแหละ ถ้าใจสบายละ คิดไปไหนก็มีแต่เรื่องสบายเรื่องสงบ เรื่องระงับ มีแต่เรื่องเป็นประโยชน์ทั้งนั้น ถ้าจิตใจมันเป็นแล้ว ก็เป็นอย่างนั้น ดังนั้นท่านจึงให้พิจารณาเรียกว่า ภาวนา

อย่างพวกเราทั้งหลายที่พากันทำวันนี้ บางคนอาจไม่เคยทำเลย เคยแต่ไปเรียน เอาคาถากับคนนั้นคนนี้ ได้คาถาแล้วก็ไปภาวนาให้พ่อให้แม่ ให้คนโน้นคนนี้ สัตว์โน้น สัตว์นี้ ให้ตนเองไม่มี ตนไม่มีความดีแต่จะให้ความดีแก่คนอื่น จะเอาความดีที่ไหน ไปให้เขา อย่างเราจะภาวนาให้พ่อแม่หรือใครก็ตาม ทั้งที่มีชีวิตอยู่หรือล่วงลับไปแล้ว เบื้องแรกเราต้องภาวนาให้ตัวเองก่อน เพื่อชำระความชั่วออกจากจิตใจ ให้ความดีปรากฏขึ้นในตัวเรา ต่อจากนั้นจึงแผ่ความดีที่ตนมีตนได้ให้แก่คนอื่น อย่างนี้จึงจะสำเร็จ ประโยชน์ได้ ไม่ใช่ทำให้ทุกๆ ที่ตนเองไม่มี นี่คือการเข้าใจผิด ภาวนาแล้วก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร

**การภาวนา คือ ทำให้เกิดขึ้นมีขึ้น ที่ไม่รู้ทำให้มันรู้ ที่ไม่ดีทำให้มันดี ใจเป็นบาป เป็นกรรมทำให้เป็นบุญเป็นกุศล การสร้างบุญ ไม่ใช่ทำโดยการให้ทานอย่างเดียว การรักษาศีล การเจริญเมตตาภาวนา การฟังธรรมเหล่านี้เป็นบุญทั้งหมด เป็นเหตุที่จะให้บุญเกิด บางคนจะทำบุญแต่ละที ก็คอยแต่จะให้มันเงินหลายๆ เสียก่อน เลยไม่ได้**

ทำสักที เห็นคนอื่นทำก็อ่อนช้อน<sup>๑</sup> กับท่าน คิดว่าเพิ่นบุญหลายหนอ คนไม่รู้จักบุญ บุญไม่ใช่อย่างนั้น การละความชั่ว ละความผิด มันก็เป็นบุญแล้ว การรักษาศีล การเจริญภาวนา การฟังพระธรรมเทศนา ทำให้เกิดความเฉลียวฉลาดขึ้นมา เหล่านี้ทำให้เกิดบุญขึ้นได้ แล้วคนเราสัณนี้เข้าใจว่า การทำบุญก็คือการให้ทานเท่านั้น เพราะส่วนมากได้ยินพระท่านเทศน์เรื่องทานบารมี ทานอุปบารมี ทานปรมัตถบารมี แต่ไม่ได้อธิบายให้เกิดความเข้าใจ

คนส่วนมากจึงมักเข้าใจกันว่า การทำบุญ คือ การนำเอาสิ่งของไปถวายพระมากมาย คนยากคนจนก็เลยทำไม่ได้ เพราะไม่เข้าใจภาษาบาลีดังกล่าว

**ความจริงเรื่องการทำทานท่านแบ่งไว้ ๓ ระดับ คือ การเสียสละสิ่งของภายนอก จัดเป็นทานบารมี การสละอวัยวะ จัดเป็นทานอุปบารมี การสละชีวิต จัดเป็นทานปรมัตถบารมี หรืออีกอย่างหนึ่งว่า ยอมเสียทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ ยอมเสียอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต ยอมเสียชีวิตเพื่อรักษาธรรม**

เหล่านี้ ถ้าเราเข้าใจก็ไม่มีปัญหา ไม่ว่าคนรวยคนจนก็สามารถทำบุญให้ทานได้ โดยเฉพาะทานที่ไม่ต้องสิ้นเปลืองทรัพย์สิ้นเงินทองคืออภัยทาน ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ และทานชนิดนี้พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญด้วย ดังนั้น การสร้างคุณงามความดีมีอยู่หลายอย่าง ให้พากันเข้าใจ บางคนคิดว่าการทำบุญให้ทานได้ผลอันยิ่งใหญ่ ก็หุ่มเห่ใส่จนหมดเนื้อหมดตัว ไม่รู้เรื่อง

ส่วนคนรู้เรื่อง มีขนาดไหนก็ใช้ไปขนาดนั้น มันอยู่ที่การกระทำ ถ้าทำถูก มันก็เป็นบุญ เป็นกุศลอย่างนั้นแหละ ตัวอย่างเช่น การช่วยเขาชูดบ่อน้ำริมถนน เราผ่านไปก็ให้เห็นเขาทำอะไรก็ช่วยทำ ถ้ามว่าได้บุญไหม ตอบว่าได้ ได้อย่างไร การช่วยเขาชูดบ่อน้ำต่อไปภายหน้าเราก็ไม่ต้องชื้อน้ำ ใครผ่านมาก็ไม่ต้องชื้อกิน เพราะเป็นน้ำสาธารณะ ให้ความสุขแก่มนุษย์ทุกๆ ไป อย่างนี้เป็นต้น

---

<sup>๑</sup> ไม่สามารถให้ความหมายในภาษากลางได้อย่างลึกซึ้ง จึงรักษาศัพท์เดิมไว้ ความหมายคล้ายกับพลอยยนิต์กับคนอื่นในสิ่งที่เขาทำได้ แต่ตนเองไม่มีวาสนา แต่แฝงด้วยความอยากมีอยากเป็นเช่นนั้น

อย่างเราอยู่ศาลาก็ช่วยเขาปิดกวาด เขาถอนหญ้าเราก็ช่วย เขาทำอะไรก็ช่วย ไปอาศัยบ้านเขาอยู่ก็เหมือนกัน จะเป็น ๒ วัน ๓ วัน ก็ต้องช่วยเขาทำในสิ่งที่เราทำได้ นี่เรียกว่าบุญ **บุญมันอยู่ที่ใจของเรา** บ้านไหนมีบุญ เราทำได้ คนในบ้านรู้จักเคารพพ่อแม่ เคารพผู้เฒ่าผู้แก่ ทำอะไรก็มีความสุข มีความหมาย คนไม่รู้จักบุญก็วุ่นวายอยู่ นั้นจะทำบุญแต่ละครึ่งต้องฆ่าเบ็ด ฆ่าไก่ ฆ่าวัว ไม่รู้จักเสียเลยจริงๆ บุญไม่ลำบาก อย่างนั้นนะ ง่าย ๆ ทำไปแล้วสบาย คิดขึ้นมาตอนไหนก็สบายใจ จะอยู่บ้านไหนเมืองไหน ก็สบาย ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน ถ้าเข้าถึงธรรมะแล้วเป็นอย่างนั้น

โยมผู้ชายก็รู้เรื่องโยมผู้หญิง โยมผู้หญิงก็รู้เรื่องโยมผู้ชาย คนหนึ่งโมโห อีกคนหนึ่งก็เฉยเสีย ปล่อยเสีย มันก็สบาย ถ้าไม่รู้จักศีลรู้จักธรรมก็ทะเลาะกัน ทั้งเข้าทั้งเย็น กูหนึ่ง มึงสอง ไม่รู้จักหยุด ผลที่สุดก็พัง มันก็เดือดร้อน ถ้ารู้จักศีลรู้จักธรรม ไม่ต้องเถียงกันหรอก พูดกันคำสองคำก็รู้เรื่อง หยุด มีความเคารพกันอย่างนั้น ผู้ไม่มีศีลมีธรรมก็ดันกันอยู่นั้นแหละ กูสอง มึงสาม กูสี่ มึงห้า เอาตลอดคืนเลย อย่างนี้เรียกว่าหาความไม่ดีมาใส่ตัวเอง คือยังไม่เข้าใจธรรมะ ถ้ารู้จักธรรมะแล้ว โยมผู้หญิงผู้ชายอยู่ด้วยกันสบาย ซื่อสัตย์ต่อกัน จะพูดอะไรก็พูดแต่คำจริงคำสัตย์ ไม่นอกใจกัน อันไหนผิดไปแล้วก็ให้มันแล้วกันไป อย่าเก็บเอามาพูด มันก็จบ อันนี้ไม่อย่างนั้น ของเก่าตั้งแต่สมัยไหนก็พูดกันมาว่ากันจนเกิดทะเลาะกันวุ่นวาย

อยู่ในวัดวาอาราม พระเจ้าพระสงฆ์มีความสามัคคีกัน องค์หนึ่งพูดแล้วก็จบ ไม่มีปัญหา อยู่ในบ้านในเรือนก็เหมือนกัน พ่อแม่พูดแล้วก็แล้วกัน นี่เรียกว่าอำนาจของศีลของธรรม ถ้ามีศีลมีธรรมมันง่ายอย่างนี้ สีเลนนะ สุคะติง ยันติ... เราจะมีปัญญาพ้นจากทุกข์ได้ก็เพราะศีลนี้แหละ ให้เราพิจารณาอย่างนี้

เมื่อก่อน มีโยมคนหนึ่งเป็นชาวส่วยมาหาอาตมา ถามว่า “ครูบาอาจารย์ให้ข้าน้อย รักษาศีล จะให้กินอะไร” อาตมาตอบว่า “ก็กินศีลนั้นแหละ” กินอย่างไร แกงสลับ เลยกบอกว่า รักษาไปเถอะ เดียวก็ได้กินหรอก แก่คิดไม่ออก แยะจริงๆ วันหนึ่งแกมา รักษาอุโบสถ แกบอกว่าจะไม่รู้คิดอย่างไรหนอ จึงไม่ให้กินข้าวเย็น ลองกินดูก็ไม่เห็นเป็นอะไร เห็นแต่มันอร่อยเท่านั้น แกว่า แล้วทำไมจึงไม่ให้กิน แก่คิดไป เลยกลองกิน

ดูว่ามันจะผิดเหมือนผีเข้าจ้าวศุภย์หรือเปล่า กินดูแล้วก็ไม่เห็นเป็นอะไร ดีเสียอีก  
แกว่า ชั่วขนาดนั้นก็มิชนะคนเรา เกมารักชาติล อตมาเลยบอกว่า เอ้า ให้รักษากัน  
จริงๆ ลองดู ทุกวันนี้รู้จักแล้ว อตมากลับไปเยี่ยมที่ภูดินแดง (สาขาที่ ๓) เกมากราบ  
ทุกปี มาสารภาพกับอตมาว่า “อ๊อ้ย ครูบาจารย์ แต่ก่อนผมไม่รู้เรื่องจริงๆ ครูบาจารย์  
ว่าให้กินศีล ผมไม่รู้เรื่อง เดียวนี้คิดได้แล้ว ก็กินศีลอย่างครูบาจารย์ว่า ทุกวันนี้เลย  
สบาย”

คนเราให้รักษาศีลรักษาศรัทธาธรรม ก็กลัวแต่ทุกข์ยากลำบาก มันไม่ใช่อย่างนั้นนะ  
ศีลธรรมให้ความเบาความสบายแก่เรา ไม่มีโทษไม่มีภัย คิดไปข้างหน้า คิดไปข้างหลัง  
ก็สบาย ถ้ามีศีลธรรม คิดไปข้างหลัง ความผิดเราก็รู้จัก เมื่อรู้จักเราก็ละพวกนั้น ต่อไป  
ก็บำเพ็ญคุณงามความดี มองไปข้างหน้าก็สบาย มองไปข้างหลังก็สบาย ดังนั้น **ความทุกข์  
ทั้งหลายมันอยู่ที่ความเห็นผิด ถ้าเห็นผิดมีทุกข์ทันที ถ้าเห็นถูกแล้วก็สบาย** พระศาสดา  
ท่านจึงให้สร้างความเห็น การฟังเทศน์ฟังธรรมก็เพื่อสร้างความเห็นของเรา คือเรายังเห็น  
ไม่ถูกต้อง

ความจริงสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันพอดี มันสม่ำเสมออยู่ทุกสิ่งทุกอย่าง เหมือน  
ต้นไม้ในป่านั้นแหละ ต้นยาวก็มี ต้นสั้นก็มี ตรงก็มี คดก็มี ต้นที่มีโพรงก็มี มีทุกอย่าง  
มันพอดีของมัน คนต้องการต้นคดก็ไปเอา ต้องการต้นตรงก็ไปเอา อยากได้ต้นสั้น  
ต้นยาวก็ไปเอา มันเลยพอดีของมัน ในโลกนี้ก็เหมือนกัน มีทุกสิ่งทุกอย่าง แต่เราไม่รู้จัก  
เอามาใช้ ถ้าเอามีดมาใช้ ก็เอาสั้นมันมาใช้ มีดเล่มเดียวกันนั้นแหละ ใช้ไม่เป็นก็ไม่เกิด  
ประโยชน์

ธรรมทั้งหลายก็เหมือนกัน ถ้าเราพิจารณาไม่ถูกต้องก็ไม่ได้บุญ ไม่ได้ประโยชน์  
เหมือนคนฟังธรรมไม่เข้าใจ ไม่ได้ธรรมะ ปัญญาก็ไม่เกิด เมื่อปัญญาไม่เกิด  
ความเห็นถูกมันก็ไม่มี ถ้าความเห็นไม่ถูกต้อง การปฏิบัติก็ไม่เป็นผล ผลสุดท้าย  
ฟังเทศน์ฟังธรรมก็เลยเบื่อ เพราะฟังแล้วไม่ได้อะไร อย่างนี้ก็มี อันนี้เพราะความไม่  
เข้าใจในธรรมะ ถ้าเข้าใจในธรรมะแล้วไม่มีปัญหา สบาย

นั่นแหละท่านจึงบอกว่า *ธัมโม จะ ทูลละโม โลก* การที่จะได้ฟังธรรมของ พระพุทธเจ้านี้ก็ยาก คนพูดคนเทศน์มีเยอะ ที่ไหนๆ ก็มี *ไม่รู้*ว่าพูดขนาดไหน คนปฏิบัติ ก็เยอะ *ไม่รู้*ปฏิบัติขนาดไหน *ไม่รู้*ถูกหรือผิด มันยาก

*ปัพพะชิต* จะ *ทูลละโม* ฟังธรรมแล้วจะได้บวช ในพระศาสนานี้ก็ยาก เหมือนกับ ญาติโยมจะบวชลูกบวชหลานแต่ละที มันหาโอกาสยาก ครั้นบวชแล้วจะมีศรัทธาประพฤติ ปฏิบัติตามธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านี้ก็ยาก ดังนั้น ทุกวันนี้มันจึงน้อยลงไปๆ

พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้เป็นคนมีปัญญา ถ้าไม่มีปัญญาไม่รู้เรื่องจริงๆ เหมือนกับสมัยก่อน มีประเพณีการทำต้นดอกผึ้ง การทำบุญต้นดอกผึ้งเป็นความเชื่อว่า ถ้าบิดามารดาหรือญาติสายโลหิตสิ้นชีวิตไปแล้ว เกรงว่าจะไม่มีที่อยู่ แล้วจะได้รับความ ลำบาก หากลูกหลานสร้างปราสาทดอกผึ้งอุทิศไปให้แล้ว ก็จะได้มีวิมานหรือปราสาท อยู่อย่างสบาย ไม่น้อยหน้าใครในเทวโลก ก็ทำกันไปตามประเพณี บางทีทำหมดซี้ผึ้ง เท่ากำปั้นนี้ แต่เอาควายมาฆ่า เหล้าหมดไม่รู้กี่ยัง ทำกันอย่างนี้จะได้บุญเมื่อไร

ถ้าสมมุติว่าเราตาย ลูกหลานทำต้นดอกผึ้งไปให้ เราจะต้องการไหม นึกอย่างนี้ ก็น่าจะเข้าใจนะพวกเรา ต้นดอกผึ้งมันจะพาไปสวรรค์ไปนิพพานได้เมื่อไร มันเรื่อง เกจิอาจารย์เขียนกันขึ้นมาว่า ทำอย่างนี้ได้บุญหลาย ใครทำแล้วจะได้ไปเกิดเป็นนั่น เป็นนี่ เราลองมาพิจารณาดูซิว่ามันมีเหตุผลมีผลแค่ไหน นี่แหละคือการทำตามประเพณี ใครๆ ก็ทำกันมาอย่างนั้น แล้วก็มักอ้างว่าทำกันมาตั้งแต่สมัยปู่ย่าตายาย อาตมาว่า จะทำมาตั้งแต่สมัยไหนก็ตามที่เถอะ ถ้ามันไม่ถูกก็ต้องทิ้งมันทั้งหมดนี้แหละ

พระพุทธเจ้าท่านให้มีปัญญา คือให้รู้ตามความเป็นจริง ความจริงไม่ใช่อยู่ที่การ กระทำสื่บๆ กันมา ความจริงอยู่ที่ความจริง เหมือนจิตใจมันโลภ มันโกรธ มันหลง มันไม่มีตัวรู้ มันก็ทำไปตามจิตที่มันหลงนั่นแหละ ก็เลยกลายเป็นประเพณีถือกันมา อย่างนั้น อันนั้นมันประเพณีของคน ไม่ใช่จริยประเพณี ไม่ใช่ประเพณีของพระพุทธเจ้า ทำไปก็ไม่เกิดประโยชน์ นี่แหละท่านว่าฟังธรรม แต่ไม่ได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า ฟังธรรมจากเกจิอาจารย์ เลยทำกันไปอย่างนั้น

อย่างถึงเดือนห้าเดือนหกก็เหมือนกัน ก็ทำพิธีสะเดาะเคราะห์โดยทำกระทง หน้าวัว ชูดเล็บมือเล็บเท้าใส่ไป ส่วนมากจะทำกันตามที่มีคนเชื่อว่าจะมีผีหรือ วิญญาณสิงสถิตอยู่ เช่น ตามทางแยกหรือต้นไม้ใหญ่ ถ้าเป็นสมัยนี้ก็ตรงที่มีอุบัติเหตุ เกิดขึ้นบ่อยๆ วิธีทำคือ นำเอาต้นกล้วยมาทำเป็นกระทงสามเหลี่ยมบ้าง สี่เหลี่ยมบ้าง ตามความนิยม แล้วปักธงเล็กๆ ไว้โดยรอบ ภายในมีเครื่องสังเวย เช่น ข้าวดำ ข้าวแดง ต่อจากนั้นก็เชิญหมอผีหรือคนทรงมาทำพิธีสวดเช่นผีหรือวิญญาณ มันไม่ถูกหรือถูก เหล่านี้มีแต่เรื่องนอกรีตนอกรอย คนอื่นทำก็ทำกันเลยไม่รู้เรื่อง

นี่แหละ เพราะไม่ได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้า ไปฟังแต่อย่างอื่น ล้วนแต่ทำแล้ว ไม่เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ไม่มีความหมายอะไร สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มัน เนื่องจากการฟัง ท่านจึงให้ฟัง เหตุ ปัจจัย อารัมมะณะปัจจัย พระพุทธเจ้าท่าน สอนว่าสิ่งต่างๆ มีเหตุมีปัจจัย ถ้าเหตุดีผลก็ดี ถ้าเหตุไม่ดีผลก็ไม่ดี เหตุถูกผลก็ถูก เหตุไม่ถูกผลก็ไม่ถูก ให้ดูเหตุของมัน ผู้มีปัญญาที่ตรัสรู้ธรรมะ เราต้องพิจารณาว่า สมเหตุสมผลหรือไม่ เหมือนที่กล่าวมานั้นแหละ การทำต้นดอกฝิ่งนั้นจะกันนรกอเวจี ได้ไหม อาตมาว่า ถ้าไม่หยุดทำความชั่วแล้ว มันหยุดความผิดไม่ได้ ให้เราพิจารณา อย่างนี้ ถ้าเรามีหลักพิจารณาอย่างนี้จะสบาย บุญก็จะค่อยเกิดขึ้น จะค่อยรู้ค่อยเห็น เรื่อยๆ ไป

ทุกวันนี้บริษัทบริวารของพวกเราทั้งหลาย คือ ภิกษุ ภิกษุณี สามเณร สามเณรี อุบาสก อุบาสิกา พระ เณร อุบาสก อุบาสิกา บริษัท ๔ ยังมีอยู่ แต่ก็น้อยไปหมดไป เราสังเกตได้ง่ายๆ ว่า ทุกวันนี้นักบวชนักพรตที่เป็นเนื้อนาบุญของพวกเราที่เป็น สุปฏิปันโน ปฏิบัติดี อสุปฏิปันโน ปฏิบัติตรง ญายปฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ หาความสุข มีไหม

ทุกวันนี้เราอ่านธรรมะกันทั้งนั้นแหละ แต่เป็นธรรมที่แต่งขึ้นภายหลัง เราฟัง ไม่เข้าใจ หรือเข้าใจไปอย่างอื่น อย่างบางตำรากล่าวว่า พระยาธรรมจะมาตริสและจะ นำตะแกรงทองคำมาร่อน เราก็เข้าใจว่าเป็นตะแกรงทองคำจริงๆ ซึ่งเป็นความเข้าใจ ที่ไม่ถูกต้อง แม้แต่เรื่องพระยาธรรมก็เช่นกัน พวกเราเข้าใจว่าจะต้องคอยจนกว่า



พระศรีอารยเมตไตรยมาตรัส อันนี้มันไกลไป ไม่ใช่พระยาธรรมองค์นั้น ในที่นี้ท่าน หมายถึงจะมีครูบาอาจารย์ที่ประพฤติดีปฏิบัติชอบมาประกาศธรรมะ มาช่วยบอกว่า อันนั้นผิดอันนั้นถูก เรียกว่าอ่อน คนไหนปัญญาอ่อน นึกไม่ถึง ไม่เชื่อก็หลุดไปๆ พระยาธรรมก็คือเรื่องธรรมะนั่นเอง คือธรรมะอันแท้จริงจะค่อยพ่นขึ้นมา

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง เมื่อเจริญขึ้นมันก็เสื่อม เหมือนมะม่วง ขนุน เมื่อสุกเต็มที มันก็หล่น พอเมล็ดถูกดินก็เป็นต้นงอกขึ้นมาใหม่อีกฉันใด ธรรมะถ้าเสื่อมเต็มที่แล้ว ก็จะเกิดปฏิกิริยาขึ้นมา สากของพระพุทธเจ้าก็ยังมีอยู่ พระศาสนาของพระองค์ยังไม่ จบสิ้น เป็นเหตุให้ก่อธรรมที่แท้จริงขึ้นมาประกาศได้ เรียกว่านำตะแกรงทองคำมาร่อน คือนำธรรมะมาอธิบายแนะนำพร่ำสอนประชาชนพุทธบริษัทให้เกิดความเข้าใจ ผู้ที่มีตหนปัญญาหยาบก็ไม่ค้ำ เพราะไม่เชื่อ ไม่มีศรัทธา ไม่ได้พิจารณา ถ้าผู้มีบุญวาสนา พิจารณาดูมันจริง นี่คือนักที่ค้ำตะแกรงทองคำ ไม่ใช่ตะแกรงที่ทำจากไม้ไผ่ตาม ธรรมชาติบ้านเรา ไม่ใช่อย่างนั้น คำสอนของพระพุทธเจ้าจะมาชักจูงพวกเราทั้งหลาย หมายความว่า ธรรมะจะเจริญขึ้นๆ ที่จมนก็จมไป ที่ฟูก็ฟูขึ้น

เดี๋ยวนี้เราจะหาที่พึ่งไม่ได้แล้ว อย่างนักบวชนักพรต ลูกหลานของเรามาบวชกัน ทุกวันนี้ ส่วนมากก็บวชเจ็ดวันสิบห้าวันเท่านั้นแหละ แล้วก็สึกไปๆ เลยไม่มีใครอยู่วัด วัดเลยไม่เป็นวัด เพราะไม่มีใครอบรมสั่งสอนกัน ไม่มีที่เกาะที่ยึดที่มั่นหมาย เพราะขาด กรรมฐาน ขาดการภาวนา ขาดการอบรมบ่มนิสัย มันขาดอย่างนี้ เลยมีแต่เรื่อง เดือดร้อนกระวนกระวาย การบวชส่วนมาก ก็บวชกันตามประเพณีชั่วคราว ทุกวันนี้ วัดก็เลยเป็นเหมือนคุกเหมือนตะราง เข้าไปก็ร้อนทันทิ้งอยู่ไม่ได้ ที่ที่มันเย็นเลยกลับเป็นที่ร้อนทุกวันนี้ ที่ถูกก็เลยกลายเป็นผิด เพราะคนไม่ได้อบรมธรรมะ ดังนั้น พวกเราทั้งหลายจึงขอให้เอาไปพิจารณาให้มันดีๆ

ทุกวันนี้มันวันจะยาก เพราะโลกกับธรรมะมันแข่งกัน ฝ่ายโลกเขามีอะไรบ้าง ของกิน มีหลายสิ่งหลายอย่าง ของที่จะฟังก็เยอะ สิ่งที่จะดูก็เยอะแยะไม่เหมือนสมัยก่อน ที่นี้ หันมาดูทางธรรมะมีอะไรบ้าง มีแต่เรื่องปัญญาบารมี ปัญญาอุปบารมี ปัญญาปรমัตถบารมี ฟังกันไม่รู้เรื่อง มันจึงไม่เข้าถึงสันหลังของมนุษย์ทุกวันนี้ เลยไม่รู้เรื่องรู้ราว

ความจริงเรื่องปัญญาบารมี ก็รวมอยู่ในบารมี ๑๐ มี ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา บารมีเหล่านี้แยกออกเป็น ๓ หมวด คือ บารมี อุปบารมี ปรมัตถบารมี รวมเป็นบารมี ๓๐ ทศ ที่พระโพธิสัตว์ก่อนที่จะตรัสรู้ ต้องบำเพ็ญให้ได้ครบบริบูรณ์ทุกๆ พระองค์ ปัญญาบารมีก็แยกเป็น ๓ ระดับ เหมือนกับ ทานบารมี คือ ปัญญาระดับปกติธรรมดา ระดับกลาง และระดับสูงสุด ตัวอย่างเช่น ปัญญาระดับศีล ขจัดกิเลสส่วนหยาบ ปัญญาระดับสมาธิ ขจัดกิเลสส่วนกลาง ปัญญา ระดับสูง ขจัดกิเลสส่วนละเอียด แต่โดยมากฟังกันไม่รู้เรื่อง จึงมักจะมีปัญหา

เวลาทำบุญก็เหมือนกัน นิมนต์พระไปสวดมนต์ สวดมงคล สวดยังกะอึ้งร้อง ผู้ฟังไม่รู้เรื่องเพราะไม่ได้อธิบายให้คนฟังเข้าใจ เลยเร่งให้พระสวดจะได้จบเร็วๆ แล้วรีบ กลับวัด เขาก็จะได้ฟังหมอลำกันสนุกสนาน เฮฮากันทั้งคืน มันจะเหลืออะไรพวกเรา เพราะโลกมันทับถมหมดแล้ว ลูกหลานของเราทุกวันนี้ยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะ ธรรมารมณ เป็นคนมักใหญ่ใฝ่สูง สอนกันไม่ฟังเพราะขาดธรรมะ ฉะนั้น ผู้ที่จะได้มาอบรมปมนิสัยทุกวันนี้จึงหายาก

อาตมาถึงว่าญาติโยมเป็นผู้มีบุญมากที่มีวัดปฏิบัติอยู่ใกล้ เหมือนกับเรามี หนายความไว้ประจำบ้าน หรือมีแพทย์มีหมอประจำเรือน เมื่อตัวเราก็ดี ลูกเมียพี่น้องเรา ไม่สบาย ก็จะได้ไปหาแพทย์หาหมออุ่นใจ อันนี้ฉันใด ความทุกข์ ความไม่สบาย ความ เดือดร้อนต่างๆ เราจะได้หาโอกาสไปฟังเทศน์ฟังธรรมตามกาลเวลา อย่างน้อย ๗ วัน ครั้งหนึ่งก็ยังมี ได้มาอบรมปมนิสัย มาได้ยินได้ฟัง จะได้ทำลายความคิดผิด ความเห็นผิด ของเรา ตลอดลูกหลานของเราก็จะได้สร้างนิสัยปัจจัยไปในทางคุณงามความดี แม้ ความผิดจะมีอยู่ ก็จะมีปัญญาพิจารณาเลิกละไปในวันข้างหน้าได้

อย่างบ้านหาดเราเนี่ย อาตมาเคยมาส้มยก่อนได้ฝึกหัดเอาไว้ ปัจจุบันนี้เด็กๆ ดี ขึ้นเยอะ พอเห็นพระ ประณมมือกันเป็นแถว แม้แต่เด็กยังไม่หุงผ้า ก็ยังรู้จักประณมมือ นี่ต้องหัดเอา ฝึกเอา มันได้ยินได้ฟัง ได้รับคำแนะนำพร่ำสอน มันจึงเกิด มันจึงเป็นขึ้น ค่อยฝึกค่อยหัด จากคนหนึ่งเป็นสองคน นานเข้าเลยเรียบริ้วสวงามขึ้นมา ทั้งนี้เพราะ อาศัยการฝึกหัด อย่างนี้ท่านเรียกว่าอานิสงส์ของการอยู่ใกล้วัด

ใจเราก็เหมือนกัน เราฟังเทศน์ฟังธรรมจึงเกิดความรู้ความเห็นขึ้นมา เวลากระทบ  
สิ่งโน้นสิ่งนี้ก็มีความรู้ มีปัญญาพิจารณา การประพฤติปฏิบัติก็คือสิ่งเหล่านี้ สิ่งไม่ดี  
ที่เราทำมานานก็ค่อยละค่อยถอนมันไป เรียกว่าการประพฤติปฏิบัติ การปฏิบัติไม่ใช่  
ปฏิบัติเฉพาะนักบวชเท่านั้น ในครั้งพุทธกาลอยู่บ้านอยู่เรือน ก็เป็นผู้ถึงพระรัตนตรัย  
ถึงไตรสรณคมน์ เป็นโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี มีเยอะเยอะ

บางคนคิดว่าจะไปทำบุญให้ทานก็ไม่มีเวลา มันยุ่งยาก คนไม่รู้จักบุญ บุญเป็นเรื่อง  
สร้างคุณงามความดีให้เจ้าของ การสร้างความดีไม่เห็นยากอะไร อย่างเดินไปเห็นของเขา  
นึกอยากจะได้ แต่ไม่เอาเพราะกลัวความผิด กลัวบาป กลัวคุก กลัวตาราง นี่ก็เป็นการ  
สร้างความดีแล้ว เป็นการสร้างความดีให้แก่ตนเอง ถ้าไม่ได้ยินไม่ได้ฟัง ก็ไปลัก  
ไปฉ้อโกงเขา ก็เท่ากับสร้างความสำเร็จให้แก่ตัวเอง มันบาปอยู่ตรงนั้น บุญอยู่ตรงนั้น และ  
การปฏิบัติก็อยู่ตรงนั้น เห็นความผิดก็ไม่ทำ ไปที่ไหนใจก็เป็นบุญที่นั่น มีความฉลาด  
อยู่ในจิตของตนเอง อันนี้แหละท่านเรียกว่า ธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติไม่ให้ตกไปใน  
ที่ชั่ว

ไม่ใช่ธรรมที่เราไปเรียนเอาวิชาอาคม ได้มาแล้วก็ปนก็เสกใส่ก่อนหินก้อนกรวด  
แล้วก็หว่านไปให้มารักษาเรา ไม่ใช่อย่างนั้น ที่ว่าพระธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติไม่ให้  
ตกไปในที่ชั่ว พระธรรมคือใจที่รู้ว่าอันนี้ผิดอันนี้ถูก อย่างนี้เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน  
เบียดเบียนคนอื่น รู้อย่างนี้ความผิดความชั่วก็ไม่กล้าทำ ทำไม เพราะใจมันรู้ รู้จักผิด  
รู้จักถูก นั่นคือธรรมะ ถ้าเราไม่ทำผิดทำชั่ว ธรรมะก็คุ้มครองเรา ใจเรานั้นแหละเป็นผู้รู้จัก  
ธรรมะ นี้เรียกว่าพระธรรมย่อมตามรักษา เราปฏิบัติธรรม พระธรรมก็ตามรักษาเรา  
ใครไม่รู้จักธรรมะ ธรรมะก็ไม่รักษา นี้เรียกว่าของรักษา ของรักษาอยู่ที่ไหน อยู่ในธรรม  
นั้นแหละ

แต่คนเรามักเชื่อของรักษาในทำนองไสยศาสตร์ โดยเฉพาะเมื่อเจอพระพุทธรูป  
มักจะมีโยมไปขอของรักษา คือคาถาอาคมกันภูตผีปีศาจเพื่อให้ตนแคล้วคลาดจาก  
ภัยอันตราย ในทำนองเดียวกันก็มีการเอาอกเอาใจผีบ้านผีเรือนโดยการทำหิ้งบูชา  
ซึ่งแฝงตัวปริศนาว่า ชันห้า ชันแปด (น่าจะมีความหมายว่า คีลห้า คีลแปด) เพราะ

คนรักษาศีล ศีลก็จะรักษาตัวเอง แต่ก็เพี้ยนไปเป็นเรื่องผีसांगเทวดา จึงต้องบูชา ด้วยวัตถุ โดยการเอาดอกไม้สีด่าสีแดงไปกอง เอาข้าวแห้งไปบูชาอยู่ทุกวัน มีแต่หนู เท่านั้นแหละจะไปย่นลงมาใส่หัวเวลากลางคืนนะ อันนั้นมันจะรู้อย่างไรว่าเราดีเราชั่ว ของอย่างนั้นมันจะรักษาคนได้อย่างไร ธิบรื้อทิ้งทำให้มันสะอาด แล้วเอาพระพุทธรูปสวยๆ ไปใส่ไว้แทนจะดีกว่า

ของรักษาเราก็คือใจของเรา รู้จักว่าอันนี้มันผิดตามที่ครูบาอาจารย์ท่านแนะนำ ถึงท่านไม่บอก มันก็ผิดอยู่ พยายามละ อย่าทำอย่าพูด นี่เรียกว่าพระธรรม ใจเราที่รู้จักผิดรู้จักถูกนี่แหละ ธรรมะความดีของเรานี้แหละตามรักษา คือใจเรามั่นสูงเอง มันละเอง ประพฤติปฏิบัติเอง อันไหนชั่ว อันไหนผิดก็ไม่ทำ นี่แหละเรียกว่า พระธรรมตามรักษา ไม่ใช่พระธรรมอยู่บนชั้นกระหย่องนะ อันนี้มันชั้นข้าวแห้ง จะตามรักษาใครได้ มีแต่หนูเท่านั้นแหละจะไปกิน เรื่องมันเป็นอย่างนี้

อามิสบูชากับปฏิบัติบูชา *อามิสบูชา* คือบูชาด้วยคือสิ่งของ จะบูชาอะไรก็ได้ที่เห็นว่าเป็นคุณ อย่างถ้าเราเป็นไข้ไม่สบาย มีคนเอาหยูกยามาให้ก็สบาย เราจน มีคนเอาเสื้อผ้าอาหารมาให้ก็สบาย หรือเวลาหิว มีคนเอาข้าวมาให้ก็กินก็เป็นบุญ นี่คืออามิสบูชา ให้คนไม่มี ให้คนยากจน ถวายของแก่สมณชีพราหมณ์ตลอดถึงสามเณรตามมีตามได้ เป็นอามิสบูชา

*การปฏิบัติบูชา* คือ การละความชั่วออกจากจิตใจ อาการประพฤติปฏิบัติเรียกว่าปฏิบัติบูชา ให้พากันเข้าใจอย่างนั้น ที่นี้ของรักษาก็คือใจของเรา ไม่มีใครมารักษาเราได้นอกจากเรารักษาเราเอง พระอินทร์ พระพรหม พญายม พญานาคทั้งหลายไม่มี ถ้าเราไม่ดีแล้ว ไม่มีใครมารักษาเราหรอก พระพุทธเจ้าสอนอย่างนั้นจริงๆ นะ ไม่ใช่ที่เราทำผิดขนาดไหน ก็ยังเรียกหาคุณครูบาอาจารย์ คุณมารดาบิดาให้มาช่วย ไปขอเมียควายเขา ก็ยังประณมมือให้พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ มาช่วย “สาธุ ขอให้เขาไปได้ตลอดรอดฝั่งเถอะ” ฝีมือ ใครจะตามรักษาคนชั่วขนาดนั้น ท่านบอกว่าอย่าทำก็ไม่ฟัง นี่คือความเข้าใจผิดของคน มันเป็นอย่างนี้ มันหลงถึงขนาดนี้ จะว่าอย่างไร พระพุทธเจ้าสอนว่าให้ดูเจ้าของ เรานี้แหละเป็นผู้รักษาเจ้าของ

อัสตา ทิ อัสตะโน นาโถ โโก ทิ นาโถ ปะโร ลียา เราเป็นที่พึ่งของเราเอง คนอื่นเป็นที่พึ่งของเราไม่ได้ เราต้องทำเอง สร้างเอง กินเอง ทำผิดแล้วทำถูกเอง ทำชั่วแล้วละเอาเอง เป็นเรื่องของเจ้าของ ท่านจึงบอกว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว มันถูกที่สุดแล้ว เรามัวแต่ไปหาของดีกับคนอื่น พระพุทธเจ้าสอนแล้วสอนอีกสอนให้ทำเองปฏิบัติเอง พระพุทธเจ้าท่านแนะนำชักจูงอย่างนี้

อย่างทุกวันนี้ พอญาติพี่น้องตาย ท่านว่าให้ชักจูง เราก็เอาพระไปจูง เอาฝ้ายต่อไหม เอาไหมต่อฝ้าย ดึงกันมะนุงมะนัง เข้าป่าช้าโน้น ไม่ใช่จูงอย่างนั้น อาตมาว่า รีบหามาไปเร็วๆ นั่นแหละดี มันจะได้ไม่หนัก บางทีก็ยุ่งอยู่กับจวน้อย (เถรน้อย) พระจูงพระรังอยู่กับจิ๋ว เด็กตัวเล็กๆ กำลังเลี้ยงควายอยู่ก็เรียกมาบวช บวชจูงพ่อจูงแม่ จูงก็จะไม่ไหวแล้ว เดี่ยวหิวข้าว หิวน้ำ ร้องไห้ นั่นไปจูงกันอย่างนั้น นี่แหละคือความเห็นผิด

เรื่องการชักจูง ก็เหมือนกับอาตมากำลังจูงอยู่เดี๋ยวนี้แหละ คือการแนะนำพร่ำสอน บอกทางไปสวรรค์ บอกทางไปนรกให้ แนะนำให้เลิกสิ่งนั้น ให้ประพฤตีสั่งนี้ อย่างนี้ เรียกว่าชักจูงแนะนำพร่ำสอน จูงต้องจูงในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่เดี๋ยวนี้แหละให้ไปคิดพิจารณา เอาไปภาวนาดูว่ามันถูกไหม ถ้าสงสัยก็มาฟังอีก จะบอกให้ชี้ให้แนะนำพร่ำสอนให้ นี้เรียกว่าชักจูงคน ไม่ใช่เอาไหมต่อฝ้าย เอาฝ้ายต่อไหม จูงกันวุ่นวาย ไม่ได้ความอะไร มันนำหัวเราะ จูงอย่างนั้นมันจูงไม่ได้

บางทีก็เอาข้าวตอกมาหว่านในขณะที่จูงศพไปป่าช้า โดยมีความเชื่อว่าพวกผีหรือเปรตที่คอยรับส่วนบุญมีอยู่ เพื่อจะไม่ให้พวกนั้นรบกวนผู้ตาย จึงมีการหว่านข้าวตอกไปด้วย

ความจริงบรรพบุรุษท่านสอนว่า คนเราเหมือนข้าวตอก เวลาหว่านไป มันก็กระจัดกระจายไป เหมือนสังขารร่างกายนี้ มีลูกมีเมีย มีลูกเต้าเหล่าหลาน มีเนื้อ มีหนัง มีแขน ขา หู ตา เป็นต้น ผลสุดท้ายก็กระจัดกระจายกันไปอย่างนี้ แดกกระสานซ่านเซ็นไปตามสภาวะ เกิดในโลกนี้มันก็มีแค่นี้ เหมือนข้าวตอกดอกไม้เนี่ยแหละที่เรียกราดไปตามดินตามหญ้า สังขารร่างกายนี้มันก็มีแค่นี้ ท่านให้พิจารณาอย่างนี้ แต่เราก็มาหว่าน

ให้ฝึกิน ไปคนละเรื่องอีกแล้ว เรื่องเหล่านี้พิจารณาให้มากๆ หน่อย พิจารณาให้ดี ถ้าเราเข้าใจตัวเราแล้วสบาย นี่ละการประพฤติปฏิบัติมันถึงต่างกัน ถ้าเรานำไปพิจารณาแล้วจะเห็น เห็นได้จริงๆ เห็นในใจของเรานี้แหละ แล้วมันจะค่อยสว่างขึ้น ค่อยขาวขึ้น ค่อยรู้ขึ้นมา

เหมือนกับเราเรียนหนังสือ แต่ก่อนกว่าจะรู้อะไร ครูจับไปเขียน ก ข ไม่รู้เขียนอะไร ไม่รู้เรื่อง แต่ก็เขียนไปตามครู พอเขียนพยัญชนะได้ ก็เขียนสระอะ สระอา สระอิ สระอี แต่ก็ยังไม่รู้เรื่องหรอก ซี้ก็เกี่ยวซี้ก็เกี่ยว พอเขียนเป็นแล้ว ก็เอาพยัญชนะกับสระมาผสมกัน เอาสระอาใส่ตัว ก อ่านว่า กา ใส่ตัว ข อ่านว่า ขา ว่าไปตามครู เรียนไปศึกษาไป ต่อมาก็เลยรู้เรื่อง เลยกลายเป็นคนอ่านออกเขียนได้

อันนี้เราลองพิจารณาดู การที่จะรู้จักบุญรู้จักบาป ตอนแรกก็อาศัยคนอื่นนี้แหละ ต่อไปมันจะรู้เอง ท่านจึงว่า ความดีความชั่วอยู่ที่ตัวเจ้าของ แม้แต่พระพุทธเจ้าก็เอาให้ใครไม่ได้ ให้ได้ก็คือบอกให้ทำอย่างนั้นๆ แล้วเราก็ประพฤติปฏิบัติไปตามศรัทธา จะเป็นประโยชน์แก่เรามาก อย่าพากันหลงมกมาย ให้ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ผู้ถึงพระรัตนตรัยไม่ต้องถือฤตผีปีศาจ

อย่างอาตมาไปภาวนาอยู่ที่ไหนก็สบาย ด้วยความซื่อสัตย์ ด้วยความเชื่อพระพุทธเจ้าของเรานั้นเอง เชื่ออย่างไร เชื่อว่าไม่มีตรงไหนที่พระองค์สอนให้คนชั่วสอนให้คนทำผิด ไม่มี ในสูตรในตำราไหนก็ไม่มี อาตมาอ่านแล้ว ถึงว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้เลิศประเสริฐจริงๆ อาตมาเชื่อท่าน ท่านว่าให้สอนตนเองให้ฟังตนเอง ก็ฟังตนเองจริงๆ ทำตามท่าน ไปทำอยู่ที่ไหนก็สบาย อยู่ในถ้ำในป่าในเขา จะอยู่ที่ไหนก็ไม่มีอะไรสบาย เพราะความซื่อสัตย์สุจริตนี้แหละ เลยเชื่อมั่นว่าพระพุทธเจ้าสอนให้ฟังตนเองนี้ถูกแล้ว เราก็เหมือนกัน แม้จะเป็นฆราวาสอยู่บ้านครองเรือน ก็อย่าพากันสงสัยอะไร เพราะความดีความชั่วอยู่ที่ตัวเรา

อัตตะนะ โจทะยัตตานัง จงเตือนตนด้วยตนเอง ค่อยทำไป ดูแต่หินก้อนใหญ่ๆ หุบไปเรื่อยๆ มันก็แตก พวกเรายังไม่รู้ ค่อยสอนค่อยปฏิบัติก็จะรู้ขึ้นมาได้

ชีวิตของเรามันไม่ยาวนานนะ กาลเวลาไม่อยู่ที่เดิม วันนี้มันก็กินไปแล้ว หมดไปแล้ว กินไปตลอดวันตลอดคืน กินไปเรื่อยๆ มันไม่หมดไปเฉพาะเดือน เฉพาะปีเท่านั้น สังขารเราก็ร่วงโรยไปด้วย เช่น ผม เดี่ยวนี้ผมยังไม่หงอก ต่อไปมันจะหงอก มันจะแก่ หูแก่ ตาแก่ เนื้อหนังมังสาไปด้วย แก่ไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง นี่แหละท่านถึงว่า ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย มันแก่ไป ตายไป ฉะนั้น ขอให้พากันเชื่อมั่นในตนเอง ยึดเอาคุณ พระศรีรัตนตรัย **ผู้เข้าถึงพระรัตนตรัย ไม่มีอะไรจะมาทำร้ายได้**

นี่แหละการให้ทำความเพียรวันนี้ ไปถึงบ้านก็ให้ทำ บางที่ยุ่งกับลูกหลานมากมาย นอนตื่นแล้วก็มานั่งภาวนา พุทฺโธฯๆ อันนี้ถ้าจิตสงบแล้ว ก็เรียกว่าใกล้พระนิพพาน นี่แหละเรื่องภาวนา ไม่ใช่ภาวนาอยู่แต่ในวัด อยู่บ้านเราก็ทำได้ ว่างๆ เราก็ทำ แม้จะทำมาค้าขาย ทำนาทำไร่ก็ทำได้ หรือแม่แต่ชุดดินถอนหญ้า เวลาเมื่อยเข้าไปพักได้ร่มไม้ ก็ทำได้ นั่งภาวนาพุทฺโธฯๆ เดี่ยวก็จะได้ดีจนได้ หมั่นระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์ แล้วตั้ง จิตพิจารณา พุทฺโธฯๆ สบาย นี่เรื่องที่พระพุทฺธเจ้าสอน ให้พากันจดจำเอาไว้ สอนไป มากก็มาก เดี่ยวบุญจะหมด ให้ดูที่เรานะ อย่าไปดูที่อื่น มันจะดีจะชั่วให้ดูที่ตัวเรา นี่แหละคำแนะนำพร่ำสอน วันนี้ให้เอาไปคิดพิจารณาดู ค่อยทำไป ดูวันละนิด เดี่ยวมัน ก็สะอาดหรือ

วันนี้เชื่อว่าพวกเราทั้งหลายได้บำเพ็ญทาน รักษาศีล ได้เจริญภาวนา ได้ฟังธรรม เทศนาหลายอย่าง เท่านี้ก็เป็นบุญแล้วละ ได้สร้างบุญแล้ว ได้ความเข้าใจแล้ว ต่อไปเราจะไปทำภารกิจการทำงานที่บ้านไหนเมืองไหน ภาวะที่อาตมาได้พูดได้กล่าวไปนี้ มันถูกอยู่หรือ มันจะค่อยๆ รู้จักไป

เอ้า วันนี้สมควรแก่เวลา.

## คำถามและคำตอบแนวการปฏิบัติธรรม

---

๑. ผมได้พากเพียรอย่างหนักในการปฏิบัติธรรมฐาน แต่ยังไม่เห็นว่าจะได้ผล  
คือหน้าเลย

เรื่องนี้อันสำคัญมาก อย่าพยายามที่จะเอาอะไรๆ ในการปฏิบัติ ความอยากอย่าง  
แรงกล้าที่จะหลุดพ้นหรือรู้แจ้งนั้น จะเป็นความอยากที่ขวางกั้นท่านจากการหลุดพ้น  
ท่านจะเพียรพยายามอย่างหนักตามใจท่านก็ได้ จะเร่งความเพียรทั้งกลางคืนกลางวัน  
ก็ได้ แต่ถ้ายึดปฏิบัตินั้นยังประกอบด้วยความอยากที่จะบรรลุเห็นแจ้งแล้ว  
ท่านจะไม่มีทางที่จะพบความสงบได้เลย แรงอยากจะเป็นเหตุให้เกิดความสงสัยและ  
ความกระวนกระวายใจ ไม่ว่าท่านจะฝึกปฏิบัติมานานเท่าใดหรือหนักเพียงใด ปัญญา  
(ที่แท้) จะไม่เกิดขึ้นจากความอยากนั้น ดังนั้น จงเพียงแต่ละความอยากเสีย จงเฝ้า  
ดูจิตและกายอย่างมีสติ แต่อย่ามุ่งหวังที่จะบรรลุถึงอะไร อย่ายึดมั่นถือมั่นแม้ในเรื่อง  
การฝึกปฏิบัติหรือในการรู้แจ้ง

๒. เรื่องการหลับนอนล่ะครับ ผมควรจะนอนมากน้อยเพียงใด

---

พระสุญโธภิกขุ พระภิกษุชาวอเมริกัน จัดบันทึกเป็นภาษาอังกฤษ เมื่อลาสิกขาแล้ว ท่านได้พิมพ์เผยแพร่  
เป็นธรรมทาน ต่อมาเมื่อแปลเป็นภาษาไทย และหลวงพ่อบุญให้พระวีรพล เตชขันธ์ โธ แห่งวัดหนองป่าพง  
สอบทานแล้วจึงได้พิมพ์ฉบับภาษาไทย



อย่าถามผมเลย ผมตอบให้ท่านไม่ได้ บางคนหลับนอนคืนละประมาณ ๔ ชั่วโมง ก็พอ อย่างไรก็ตามสิ่งที่สำคัญก็คือ ท่านเฝ้าดูและรู้จักตัวของท่านเอง ถ้าท่านนอนน้อยจนเกินไป ท่านก็จะไม่สบายกาย ทำให้คุณสติไว้ได้ยาก ถ้านอนมากเกินไป จิตใจก็จะตื้อ เฉื่อยชา หรือซัดส่าย จงหาสภาวะที่พอเหมาะกับตัวท่านเอง ตั้งใจเฝ้าดูกาย และจิตจนท่านรู้ระยะเวลาหลับนอนที่พอเหมาะสำหรับท่าน ถ้าท่านรู้สึกตัวตื่นแล้วและยังซุกตัวของีบต่อไปอีก นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมอง จงมีสติรู้ตัวทันทีที่ลืมตาตื่นขึ้น

๓. เรื่องการขบฉันละครับ ผมควรจะฉันอาหารมากน้อยเพียงใด

การขบฉันก็เหมือนกับการหลับนอน ท่านต้องรู้จักตัวของท่านเอง อาหารต้องบริโภคให้เพียงพอตามความต้องการของร่างกาย จงมองอาหารเหมือนยารักษาโรค ท่านฉันมากไปจนง่วงนอนหลังฉันอาหารหรือเปล่า และท่านอ้วนขึ้นทุกวันหรือเปล่า จงหยุดแล้วสำรวจกายและจิตของท่านเอง ไม่จำเป็นต้องอดอาหาร จงทดลองฉันอาหารตามปริมาณมากน้อยต่างๆ หาปริมาณที่พอเหมาะกับร่างกายของท่าน ใส่อาหารที่จะฉันทั้งหมดลงในบาตรตามแบบธาตุคงวัตร แล้วท่านจะกะปริมาณอาหารที่จะฉันได้ง่าย เฝ้าดูตัวท่านเองอย่างถี่ถ้วนขณะที่ฉัน จงรู้จักตัวเอง สารสำคัญของการฝึกปฏิบัติของเราเป็นอย่างไร ไม่มีอะไรพิเศษ ที่ต้องทำมากไปกว่านี้ จงเฝ้าดูเท่านั้น สำรวจตัวท่านเอง เฝ้าดูจิต แล้วท่านจึงจะรู้ว่าอะไรคือสภาวะที่พอเหมาะสำหรับการฝึกปฏิบัติของท่าน

๔. จิตของชาวเอเชียและชาวตะวันตก แตกต่างกันหรือไม่ครับ

โดยพื้นฐานแล้วไม่แตกต่างกัน ดูจากภายนอกชนบทรณนิยมประเพณีและภาษาที่ใช้อาจดูต่างกัน แต่จิตของมนุษย์นั้นเป็นธรรมชาติซึ่งเหมือนกันหมด ไม่ว่าชาติใด ภาษาใด ความโลภและความเกลียดก็มีเหมือนกัน ทั้งในจิตของชาวตะวันออกหรือชาวตะวันตก ความทุกข์และความดับแห่งทุกข์ก็เหมือนกันในทุกๆ คน

๕. เราควรอ่านตำรับตำรามากๆ หรือศึกษาพระไตรปิฎกด้วยหรือไม่ครับในการฝึกปฏิบัติ

พระธรรมของพระพุทธเจ้านั้น ไม่อาจค้นพบได้ด้วยตำราต่างๆ ถ้าท่านต้องการจะ  
รู้เห็นจริงด้วยตัวของท่านเองว่า พระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ท่านไม่จำเป็นต้องวุ่นวาย  
กับตำรับตำราเลย จงเฝ้าดูจิตของท่านเอง พิจารณาให้รู้เห็นว่าความรู้สึกต่างๆ (เวทนา)  
เกิดขึ้นและดับไปอย่างไร ความนึกคิดเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร อย่าได้ผูกพันอยู่กับ  
สิ่งใดเลย จงมีสติอยู่เสมอ เมื่อมีอะไรๆ เกิดขึ้นให้รู้ได้เห็น นี่คือทางที่จะบรรลุ  
ถึงสัจธรรมของพระพุทธองค์ จงเป็นปกติธรรมดาตามธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่าง  
ที่ท่านทำขณะอยู่ที่นี้เป็นโอกาสแห่งการฝึกปฏิบัติ เป็นธรรมะทั้งหมด เมื่อท่านทำวัตร  
สวดมนต์อยู่ พยายามให้มีสติ ถ้าท่านกำลังทกระโถนหรือล้างส้วมอยู่ อย่าคิดว่าท่าน  
กำลังทำบุญทำคุณให้กับผู้หนึ่งผู้ใด มีธรรมะอยู่ในการทกระโถนนั้น อย่ารู้สึกว่าคุณ  
กำลังฝึกปฏิบัติอยู่เฉพาะเวลานั่งขัดสมาธิเท่านั้น พวกท่านบางคนบ่นว่า ไม่มีเวลาพอที่  
จะทำสมาธิภาวนา แล้วเวลาหายใจเล่ามีเพียงพอไหม? การทำสมาธิภาวนาของท่านคือ  
การมีสติระลึกรู้ และการรักษาจิตให้เป็นปกติตามธรรมชาติในการกระทำทุกอิริยาบถ

#### ๖. ทำไมพวกเราจึงไม่มีการสอบอารมณ์กับอาจารย์ทุกวันเล่าครับ

ถ้าท่านมีคำถาม เชิญมาถามได้ตลอดเวลา แต่ที่นี้เราไม่จำเป็นจะต้องมีการสอบ  
อารมณ์กันทุกวัน ถ้าผมตอบปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ทุกปัญหาของท่าน ท่านก็จะไม่มีทาง  
รู้เท่าทันถึงการเกิดดับของความสงสัยในใจของท่าน เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านต้อง  
เรียนรู้ที่จะสำรวจตัวท่านเอง สอบถามตัวท่านเอง จงตั้งใจฟังพระธรรมเทศนาทุกๆ ครั้ง  
แล้วจงนำเอาคำสอนนี้ไปเปรียบเทียบกับการฝึกปฏิบัติของท่านเองว่าเหมือนกันหรือไม่  
ต่างกันหรือไม่ ทำไมท่านจึงมีความสงสัยอยู่ ใครคือผู้ที่สงสัยนั้น โดยการสำรวจ  
ตัวเองเท่านั้นจะทำให้ท่านเข้าใจได้

๗. บางครั้งผมกังวลใจอยู่กับพระวินัยของพระสงฆ์ ถ้าผมฆ่าแมลงโดยบังเอิญ  
แล้วจะผิดไหมครับ

ศีลหรือพระวินัยและศีลธรรม เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการฝึกปฏิบัติของเรา  
แต่ท่านต้องไม่ยึดมั่นถือมั่นในกฎเกณฑ์ต่างๆ อย่างมมาย ในการฆ่าสัตว์หรือการ

ละเมิดข้อห้ามอื่นๆ นั้น มันสำคัญที่เจตนา ท่านย่อมรู้อยู่แก่ใจของท่านเอง อย่าได้  
กังวลกับเรื่องพระวินัยให้มากจนเกินไป ถ้านำมาปฏิบัติอย่างถูกต้อง ก็จะช่วยส่งเสริม  
การฝึกปฏิบัติ แต่พระภิกษุบางรูปกังวลกับกฎเกณฑ์เล็กๆ น้อยๆ มากเกินไป จนนอน  
ไม่เป็นสุข พระวินัยไม่ใช่ภาระที่ต้องแบก

ในการปฏิบัติของเราที่มีรากฐานคือพระวินัย พระวินัยรวมทั้งชุดกฎวัตรและ  
การปฏิบัติภาวนา การมีสติและการสำรวมระวังในกฐาระเบียบต่างๆ ตลอดจนใน  
ศีล ๒๒๗ ข้อนั้นให้คุณประโยชน์อันใหญ่หลวง ทำให้มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย  
ไม่ต้องพะวงว่าจะต้องทำอะไร ดั่งนั้น ท่านก็หมดเรื่องต้องครุ่นคิด และมีสติ  
ดำรงอยู่แทน พระวินัยทำให้พวกเราอยู่ด้วยกันอย่างกลมกลืน และชุมชนก็ดำเนินไป  
อย่างราบรื่น ลักษณะภายนอกทุกๆ คนดูเหมือนกัน และปฏิบัติอย่างเดียวกัน พระวินัย  
และศีลธรรมเป็นบันไดอันแข็งแกร่ง นำไปสู่สมาธิยิ่งและปัญญายิ่ง โดยการปฏิบัติ  
อย่างถูกต้องตามพระวินัยของพระสงฆ์และชุดกฎวัตร ทำให้เรามีความเป็นอยู่อย่างง่ายๆ  
และต้องจำกัดจำนวนบริหารของเราด้วย ดั่งนั้นที่นี้เราจึงมีการปฏิบัติที่ครบถ้วนตาม  
แบบของพระพุทธเจ้า คือ การงดเว้นจากความชั่วและทำความดี มีความเป็นอยู่  
อย่างง่ายๆ ตามความจำเป็นขั้นพื้นฐาน ชำระจิตให้บริสุทธิ์ โดยการเฝ้าดูจิตและกาย  
ของเราในทุกๆ อิริยาบถ เมื่อนั่งอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่ หรือนอนอยู่ จงรู้ตัวของท่านเอง

๘. ผมควรจะทำอย่างไรครับเมื่อผมสงสัย บางวันผมท้อใจด้วยความสงสัย  
ในเรื่องการปฏิบัติ หรือในความคืบหน้าของผม หรือในอาจารย์

ความสงสัยนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา ทุกคนเริ่มต้นด้วยความสงสัย ท่านอาจได้  
เรียนรู้อย่างมากมาจากความสงสัยนั้น ที่สำคัญก็คือ ท่านอย่าถือเอาความสงสัยนั้น  
เป็นตัวเป็นตน นั่นคืออย่าตกเป็นเหยื่อของความสงสัย ซึ่งจะทำให้จิตใจของท่าน  
หม่นหมองเป็นวิภูฏะอันไม่มีที่สิ้นสุด แทนที่จะเป็นเช่นนั้น จงเฝ้าดูกระบวนการเกิดดับ  
ของความสงสัย ของความฉงนสนเท่ห์ ดูว่าใครคือผู้ที่สงสัย ดูว่าความสงสัยนั้นเกิดขึ้น  
และดับไปอย่างไร แล้วท่านจะไม่ตกเป็นเหยื่อของความสงสัยอีกต่อไป ท่านจะหลุดพ้น  
ออกจากความสงสัยและจิตของท่านก็จะสงบ ท่านจะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นและ

ดับไปอย่างไร จงปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่ท่านยังยึดมั่นอยู่ ปล่อยวางความสงสัยของท่าน และเพียงแต่เฝ้าดู นี่คือที่สิ้นสุดของความสงสัย

๙. ท่านอาจารย์มีความเห็นเกี่ยวแก่วิธีฝึกปฏิบัติ (วิธีกาณา) วิธีอื่นๆ อย่างไรครับ ทุกวันนี้ดูเหมือนว่าจะมีอาจารย์มากมาย และมีแนวทางการทำสมาธิวิปัสสนาหลายแบบ จนทำให้สับสน

มันก็เหมือนกับการจะเข้าไปในเมือง บางคนอาจจะเข้าเมืองทางทิศเหนือ ทางทิศ ตะวันออกเฉียงใต้ ฯลฯ ทางถนนหลายสาย โดยมากแล้วแนวทางภาวนาก็แตกต่างกัน เพียงรูปแบบเท่านั้น ไม่ว่าจะเดินทางสายหนึ่งสายใด เดินช้าหรือเดินเร็ว ถ้าท่าน มีสติอยู่เสมอ มันก็เหมือนกันทั้งนั้น ข้อสำคัญที่สุดก็คือ แนวทางภาวนาที่ดีและ ถูกต้องจะต้องนำไปสู่การไม่ยึดมั่นถือมั่น ลงท้ายแล้ว ก็ต้องปล่อยวางแนวทางภาวนา ทุกรูปแบบด้วย ผู้ปฏิบัติต้องไม่ยึดมั่นแม้ในตัวอาจารย์ แนวทางใดที่นำไปสู่การ ปล่อยวาง สู่การไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้อง

ท่านอาจจะอยากเดินทางไปเพื่อศึกษากับอาจารย์ท่านอื่นอีก และลองปฏิบัติตาม แนวทางอื่นบ้างก็ได้ พวกท่านบางคนก็ทำเช่นนั้น นี่เป็นความต้องการตามธรรมชาติ ท่านจะรู้ว่า แม้ได้ถามคำถามนับพันคำถามก็แล้ว และมีความรู้เรื่องแนวทางปฏิบัติอื่นๆ ก็แล้ว ก็ไม่อาจจะนำท่านเข้าถึงสังขารได้ ในที่สุดท่านก็จะรู้สึกเบื่อหน่าย ท่านจะรู้ว่า เพียงแต่หยุด และสำรวจตรวจสอบจิตของท่านเองเท่านั้น ท่านก็จะรู้ว่าพระพุทธเจ้า ตรัสสอนอะไร ไม่มีประโยชน์ที่จะแสวงหาออกไปนอกตัวเอง ผลที่สุดท่านต้องหันกลับมาเผชิญหน้ากับสภาวะที่แท้จริงของตัวท่านเอง ตรงนี้แหละที่ท่านจะเข้าใจธรรมะได้

๑๐. มีหลายครั้งหลายหนที่ดูเหมือนว่าพระหลายรูปที่นี้ไม่ฝึกปฏิบัติ ดูท่าน ไม่ใส่ใจทำหรือขาดสติ เรื่องนี้กวนใจผม

มันไม่ถูกต้องที่จะคอยจับตาดูผู้อื่น นี่ไม่ช่วยการฝึกปฏิบัติของท่านเลย ถ้าท่าน รำคาญใจก็จงเฝ้าดูความรำคาญในใจของท่าน ถ้าศีลของผู้อื่นบกพร่องหรือเขาเหล่านั้น ไม่ใช่พระที่ดี ก็ไม่ใช่เรื่องของท่านที่จะไปตัดสิน ท่านจะไม่เกิดปัญญาจากการจับตา

ดูผู้อื่น พระวินัยเป็นเครื่องช่วยในการทำสมาธิภาวนาของท่าน ไม่ใช่อาวุธสำหรับใช้ตีเตียนหรือจับผิดผู้อื่น ไม่มีใครสามารถฝึกปฏิบัติให้ท่านได้ หรือท่านก็ไม่สามารถปฏิบัติให้ผู้อื่นได้ จงมีสติใส่ใจในการฝึกปฏิบัติของตัวท่านเอง และนี่คือแนวทางของการปฏิบัติ

๑๑. *ผมระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะสำรวมอินทรีย์ ผมทอดสายตาลงต่ำเสมอและกำหนดสติอยู่กับการกระทำทุกอย่าง แม้ในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น ขณะที่กำลังฉันอาหารอยู่ ผมใช้เวลานานและพยายามรู้สัมผัสทุกอย่าง เป็นต้นว่า เคี้ยว รู้รส กลืน ฯลฯ ผมกำหนดรู้ด้วยความตั้งใจทุกขั้นตอนและระมัดระวัง ผมปฏิบัติถูกต้องหรือไม่ครับ*

การสำรวมอินทรีย์นั้นเป็นการปฏิบัติถูกต้องแล้ว เราจะต้องมีสติในการฝึก เช่นนั้นตลอดทั้งวัน แต่อย่าควบคุมให้มากเกินไป เดิน ฉัน และปฏิบัติตนให้เป็นธรรมชาติ ให้มีสติระลึกรู้ตามธรรมชาติ ถึงสิ่งที่กำลังเป็นไปในตัวท่าน อย่าบีบบังคับการทำสมาธิภาวนาของท่าน และอย่าบีบบังคับตนเองไปจนดูน่าขัน ซึ่งก็เป็นต้นเหตุอีกอย่างหนึ่ง จงอดทน ความอดทนและความทนได้เป็นสิ่งจำเป็น ถ้าท่านปฏิบัติตนเป็นปกติตามธรรมชาติและมีสติระลึกอยู่เสมอ ปัญญาที่แท้จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติด้วย

๑๒. *จำเป็นไหมครับที่จะต้องนั่งภาวนาให้นานๆ*

ไม่จำเป็นต้องนั่งภาวนานานนับเป็นหลายๆ ชั่วโมง บางคนคิดว่ายิ่งนั่งภาวนานานเท่าใด ก็จะยิ่งเกิดปัญญาเท่านั้น ผมเคยเห็นไก่อักกอยู่ในรังของมันทั้งวัน นับเป็นวันๆ ปัญญาที่แท้เกิดจากการที่เรามีสติในทุกๆ อริยาบถ การฝึกปฏิบัติของท่านต้องเริ่มขึ้นทันทีที่ท่านตื่นนอนตอนเช้า และต้องปฏิบัติให้ต่อเนื่องไปจนกระทั่งนอนหลับไป อย่าไปหวังว่าท่านต้องนั่งภาวนาให้นานๆ สิ่งสำคัญก็คือท่านเพียงแต่เฝ้าดูไม่ว่าท่านจะเดินอยู่หรือนั่งอยู่ หรือกำลังเข้าห้องน้ำอยู่

แต่ละคนต่างก็มีทางชีวิตของตนเอง บางคนต้องตายเมื่อมีอายุ ๕๐ ปี บางคนเมื่ออายุ ๖๕ ปี และบางคนเมื่ออายุ ๙๐ ปี ฉันใดก็ฉันนั้น ปฏิปทาของท่านทั้งหลาย

ก็ไม่เหมือนกัน อย่าคิดมากหรือกังวลใจในเรื่องนี้เลย จงพยายามมีสติและปล่อย  
ทุกสิ่งให้เป็นไปตามปกติของมัน แล้วจิตของท่านก็จะสงบมากขึ้นๆ ในสิ่งแวดล้อม  
ทั้งปวง มันจะสงบนิ่งเหมือนหนองน้ำใสในป่า ที่ซึ่งบรรดาสัตว์ป่าที่สวयงามและหายาก  
จะมาดื่มน้ำในสระนั้น ท่านจะเข้าใจถึงสภาวะธรรมของสิ่งทั้งปวง (สังขาร) ในโลกอย่าง  
แจ่มชัด ท่านจะได้เห็นความมหัศจรรย์และแปลกประหลาดทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไป  
แต่ท่านก็จะยังคงสงบอยู่เช่นเดิม ปัญหาทั้งหลายจะบังเกิดขึ้น แต่ท่านจะรู้ทันมันได้  
ทันที นี่แหละคือคานติสุขของพระพุทธเจ้า

๑๓. *ผมยังคงมีความนึกคิดต่างๆ มากมาย จิตของผมฟุ้งซ่านมากทั้งๆ ที่ผม  
พยายามจะมีสติอยู่*

อย่าวิตกในเรื่องนี้เลย พยายามรักษาจิตของท่านให้อยู่กับปัจจุบัน เมื่อเกิดรู้สึก  
อะไรขึ้นมาภายในจิตก็ตาม จงเฝ้าดูมันและปล่อยวาง อย่าแม้แต่หวังที่จะไม่ให้มี  
ความนึกคิดเกิดขึ้นเลย แล้วจิตก็จะเข้าถึงสภาวะปกติตามธรรมชาติของมัน ไม่มีการ  
แบ่งแยกระหว่างความดีและความชั่ว ร้อนและหนาว เร็วหรือช้า ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มี  
ตัวตนเลย อะไรๆ ก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น เมื่อท่านเดินบิณฑบาต ไม่จำเป็นต้อง  
ทำอะไรเป็นพิเศษ เพียงแต่เดินและเห็นตามที่เป็นอยู่ อย่ายึดมันอยู่กับการแยกตัวไป  
อยู่แต่ลำพังหรือกับการเก็บตัว ไม่ว่าท่านจะอยู่ที่ใด จงรู้จักตัวเองด้วยการปฏิบัติตน  
เป็นปกติตามธรรมชาติ และเฝ้าดู เมื่อเกิดสงสัยจงเฝ้าดูมันเกิดขึ้นและดับไป มันก็ง่าย  
อย่ายึดมันถือนมันกับสิ่งใดทั้งสิ้น

เหมือนกับว่าท่านกำลังเดินไปตามถนน บางขณะท่านจะพบสิ่งกีดขวางทางอยู่  
เมื่อท่านเกิดกิเลสเครื่องเศร้าหมอง จงรู้ทันมันและเอาชนะมันโดยปล่อยให้มันผ่านไป  
เสีย อย่าไปคำนึงถึงสิ่งกีดขวางที่ท่านได้ผ่านมาแล้ว อย่าวิตกกังวลกับสิ่งที่ยัง  
ไม่ได้พบ จงอยู่กับปัจจุบัน อย่าสนใจกับระยะทางของถนนหรือกับจุดหมายปลายทาง  
ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าท่านผ่านอะไรไป อย่าไปยึดมันไว้ ในที่สุด  
จิตจะบรรลู่ถึงความสมดุลตามธรรมชาติของจิต และเมื่อนั้นการปฏิบัติก็จะเป็นไปเอง  
โดยอัตโนมัติ ทุกสิ่งทุกอย่างจะเกิดขึ้นและดับไปในตัวของมันเอง

๑๔. ท่านอาจารย์เคยพิจารณา “สูตรของเว่ยหล่าง” ของพระสังฆปริณายก (นิกายเซน) องค์กรที่ทก บ้างไหมครับ (ท่านเว่ยหล่างหรือท่านฮุยเหิง)

ท่านฮุยเหิงมีปัญญาเฉียบแหลมมาก คำสอนของท่านลึกซึ้งยิ่งนัก ซึ่งไม่ใช่ของง่ายที่ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจะเข้าใจได้ แต่ถ้าท่านปฏิบัติตามคิลและด้วยความอดทน และถ้าท่านฝึกที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่น ท่านก็จะเข้าใจได้ในที่สุด ครั้งหนึ่งลูกศิษย์ผมคนหนึ่งอาศัยอยู่ในกุฏิหลังคามุงแฝก ฤดูฝนนั้นฝนตกชุก และวันหนึ่งพายุก็พัดเอาหลังคาไหว่ไปครึ่งหนึ่ง เขาไม่ชวนขวายที่จะมุงมันใหม่ จึงปล่อยให้ฝนรั่วอยู่อย่างนั้น หลายวันผ่านไป และผมได้ถามถึงกุฏิของเขา เขาตอบว่า เขากำลังฝึกการไม่ยึดมั่นถือมั่น นี่เป็นการไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยไม่ใช่หัวสมอง มันก็เกือบจะเหมือนกับความวางเฉยของควาย ถ้าท่านมีความเป็นอยู่ดีและเป็นอยู่ง่าย ๆ ถ้าท่านอดทนและไม่เห็นแก่ตัว ท่านจึงจะเข้าใจซึ่งถึงปัญญาของท่านฮุยเหิงได้

๑๕. ท่านอาจารย์เคยสอนว่า สมถะหรือสมาธิ และวิปัสสนาหรือปัญญา นี้เป็นสิ่งเดียวกัน ขอท่านอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมได้ไหมครับ

นี่ก็เป็นเรื่องง่ายๆ นี่เอง สมาธิ (สมถะ) และปัญญา (วิปัสสนา) นี้ ต้องควบคู่กันไป เบื้องแรกจิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ได้โดยอาศัยอารมณ์ภาวนา จิตจะสงบตั้งมั่นอยู่ได้เฉพาะขณะที่ท่านนั่งหลับตาเท่านั้น นี่คือสมถะ และอาศัยสมาธิเป็นพื้นฐานช่วยให้เกิดปัญญา หรือวิปัสสนาได้ในที่สุด แล้วจิตก็จะสงบ ไม่ว่าจะท่านจะนั่งหลับตาอยู่หรือเดินอยู่ในเมืองที่วุ่นวาย เปรียบเหมือนกับว่าครั้งหนึ่งท่านเคยเป็นเด็ก บัดนี้ท่านเป็นผู้ใหญ่ แล้วเด็กกับผู้ใหญ่นี้เป็นบุคคลคนเดียวกันหรือเปล่า ท่านอาจจะพูดได้ว่าเป็นคนคนเดียวกัน หรือถ้ามองอีกแง่หนึ่งท่านก็อาจจะพูดได้ว่าเป็นคนละคนกันในทำนองเดียวกัน สมถะกับวิปัสสนาก็อาจจะพูดได้ว่าเป็นคนละเรื่องกัน หรือเปรียบเทียบเหมือนอาหารกับอุจจาระ อาจจะเรียกได้ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน และถ้ามองอีกแง่หนึ่ง ก็อาจจะเรียกได้ว่าเป็นคนละสิ่งกัน

อย่าเพิ่งเชื่อสิ่งที่ผมพูดมานี้ จงฝึกปฏิบัติต่อไปและเห็นจริงด้วยตัวของท่านเอง ไม่ต้องทำอะไรพิเศษไปกว่านี้ ถ้าท่านพิจารณาว่าสมาธิและปัญญาเกิดขึ้นได้อย่างไรแล้ว ท่านจะรู้ความจริงได้ด้วยตัวของท่านเอง

ทุกวันนี้ผู้คนไปยึดมั่นอยู่กับชื่อเรียก ผู้ที่เรียกการปฏิบัติของพวกเขาว่า “วิปัสสนา” สมณะก็ถูกเหยียดหยาม หรือผู้ที่เรียกการปฏิบัติของพวกเขาว่า “สมณะ” ก็จะพูดว่า จำเป็นต้องฝึกสมณะก่อนวิปัสสนา เหล่านี้เป็นเรื่องไร้สาระ อย่าไปวุ่นวาย คิดถึงมันเลย เพียงแต่ฝึกปฏิบัติไป แล้วท่านจะรู้ได้ด้วยตัวท่านเอง

๑๖. ในการปฏิบัติของเรา จำเป็นที่จะต้องเข้าถึงฌานหรือไม่ครับ

ไม่ ฌานไม่ใช่เรื่องจำเป็น ท่านต้องฝึกจิตใจให้มีความสงบ และมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (เอกัคคตา) แล้วอาศัยอันนี้สำรวจตนเอง ไม่ต้องทำอะไรพิเศษไปกว่านี้ ถ้าท่านได้ฌาน ในขณะที่ฝึกปฏิบัตินี้ก็ใช้ได้เหมือนกัน แต่อย่าไปหลงติดอยู่ในฌาน หลายคนชะงักติดอยู่ในฌาน มันทำให้เพลิดเพลินได้มากเมื่อไปเล่นกับมัน ท่านต้องรู้ขอบเขตที่สมควร ถ้าท่านฉลาด ท่านก็จะเห็นประโยชน์และขอบเขตของฌาน เช่นเดียวกับที่ท่านรู้ชั้นความสามารถของเด็ก และชั้นความสามารถของผู้ใหญ่

๑๗. ทำไมเราต้องปฏิบัติตามจุดดวงควัตร เช่นฉันอาหารเฉพาะแต่ในบาตรเท่านั้นเล่าครับ

จุดดวงควัตรทั้งหลาย ล้วนเป็นเครื่องช่วยเราให้ทำลายกิเลสเครื่องเศร้าหมอง การปฏิบัติตามข้อที่ว่าให้ฉันแต่อาหารในบาตร ทำให้เรามีสติมากขึ้น ระลึกว่าอาหารนั้น เป็นเสมือนยารักษาโรค ถ้าเราไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองแล้ว มันก็ไม่สำคัญว่าเราจะฉันอย่างไร แต่เราอาศัยจุดดวงควัตรทำให้การปฏิบัติของเราเป็นไปอย่างง่าย ๆ พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงบัญญัติจุดดวงควัตรไว้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพระภิกษุทุกองค์ แต่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติจุดดวงควัตร สำหรับพระภิกษุผู้ประสงค์จะปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จุดดวงควัตรเป็นส่วนที่เพิ่มขึ้นมาในคิล เพราะฉะนั้นจะช่วยเพิ่มความมั่นคง และความเข้มแข็งของจิตใจเรา ข้อวัตรทั้งหลายเหล่านี้มีไว้ให้ท่านปฏิบัติ อย่าคอย



จับตาดูว่าผู้อื่นปฏิบัติอย่างไร จงเฝ้าดูจิตของตัวเอง และดูว่าอะไรจะเป็นประโยชน์สำหรับท่าน กฎข้อที่ว่าเราต้องไปอยู่กุฏิ จะกุฏิใดก็ตามที่กำหนดไว้ให้เรา เป็นกฎที่เป็นประโยชน์เช่นเดียวกัน มันช่วยกันไม่ให้พระติดที่อยู่ ถ้าผู้ใดจากไปแล้วและกลับมาใหม่ ก็จะต้องไปอยู่กุฏิใหม่ การปฏิบัติของพวกเราเป็นเช่นนี้ คือไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด

๑๘. ถ้าหากว่าการใส่อาหารทุกอย่างรวมลงในบาตรเป็นสิ่งจำเป็นแล้ว ทำไมท่านอาจารย์จึงไม่ปฏิบัติด้วยเช่นเดียวกันครับ ท่านคิดว่าไม่สำคัญหรือครับ ที่อาจารย์จะต้องทำเป็นตัวอย่างแก่ศิษย์

ถูกแล้ว อาจารย์ควรจะทำเป็นตัวอย่างแก่ลูกศิษย์ของตน ผมไม่ถือว่าท่านตีผม ท่านซักถามได้ทุกอย่างที่อยากทราบ แต่ว่ามันก็สำคัญที่ท่านต้องไม่ยึดอยู่กับอาจารย์ ถ้าดูจากภายนอก ผมปฏิบัติดีพร้อมหมดก็คงจะแย่มาก พวกท่านทุกคนก็จะพากันยึดติดในตัวผมยิ่งขึ้น แม้พระพุทธรูปเจ้าเอง บางครั้งก็ตรัสให้บรรดาสาวกปฏิบัติอย่างหนึ่ง และพระองค์เองกลับปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ความไม่แน่ใจในอาจารย์ของท่านก็ช่วยท่านได้ ท่านควรเฝ้าดูปฏิภาณของตัวเอง ท่านไม่คิดบ้างหรือว่าอาจจะเป็นไปได้ว่า ที่ผมแบ่งอาหารจากบาตรใส่จานไว้ก็เพื่อเลี้ยงดูชาวบ้านที่มาช่วยทำงานวัด

ปัญญาคือสิ่งที่ท่านต้องเฝ้าดูและทำให้เจริญขึ้น รับเอาแต่สิ่งที่ดีจากอาจารย์ จงรู้เท่าทันการฝึกปฏิบัติของท่านเอง ถ้าผมพักผ่อนในขณะที่พวกท่านทุกองค์ต้องนั่งทำความเพียรแล้ว ท่านจะโกรธหรือไม่ ถ้าผมเรียกสีกน้ำเงินว่าแดง หรือเรียกผู้ชายว่าผู้หญิง ก็อย่าเรียกตามผมอย่างหลับสนัด

อาจารย์องค์หนึ่งของผมฉันอาหารเร็วมาก และฉันเสียงดัง แต่ท่านสอนให้พวกเราฉันช้าๆ และฉันอย่างมีสติ ผมเคยเฝ้าดูท่านและรู้สึกขัดเคืองใจมาก ผมเป็นทุกข์ แต่ท่านไม่ทุกข์เลย ผมฟังเสียงแต่ลักษณะภายนอก ต่อมาผมจึงได้รู้ บางคนขบขันเร็วมาก แต่ระมัดระวัง บางคนขบช้าๆ แต่มีอุบัตินเหตุบ่อยๆ อย่ายึดมั่นถือมั่นในกฎระเบียบและรูปแบบภายนอก ถ้าท่านใช้เวลาอย่างมากเพียงลิปเปอร์เซ็นต์มองดูผู้อื่น แต่เฝ้าดูตัวเอง แก่ลิปเปอร์เซ็นต์ อย่างนี้เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว

แรกๆ ผมคอยเฝ้าสังเกตดูอาจารย์ของผมคือ อาจารย์ทองรัตน์ และเกิดสงสัยในตัวท่านมาก บางคนถึงกับคิดว่าท่านบ้า ท่านมักจะทำอะไรแปลกๆ หรือเกรี้ยวกราดเอากับบรรดาลูกศิษย์ของท่าน อาการภายนอกของท่านโกรธ แต่ภายในใจท่านไม่มีอะไร ไม่มีตัวตน ท่านน่าเลื่อมใสมาก ท่านเป็นอยู่อย่างรู้แจ้งและมีสติ จนถึงวาระที่ท่านมรณภาพ

การมองออกไปนอกตัว เป็นการเปรียบเทียบแบ่งเขาแบ่งเรา ท่านจะไม่พบความสุขโดยวิธีนี้ และท่านจะไม่พบความสงบเลย ถ้าท่านมัวเสียเวลาแสวงหาคนที่ดีพร้อมหรือครูที่ดีพร้อม พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราดูที่ธรรมะ ที่สังฆธรรม ไม่ใช่คอยจับตาดูผู้อื่น

๑๙. เราจะเอาชนะกามราคะที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกปฏิบัติได้อย่างไรครับ  
บางครั้งผมรู้สึกเป็นทาสของความต้องการทางเพศ

กามราคะจะบรรเทาลงได้ด้วยการเพ่งพิจารณาถึงความน่าเกลียดโสโครก (อสุภะ) การยึดติดอยู่กับรูปร่างกายเป็นสุดโต่งข้างหนึ่ง ซึ่งเราต้องมองในทางตรงข้าม จงพิจารณาร่างกายเหมือนซากศพ และเห็นการเปลี่ยนแปลงเน่าเปื่อย หรือพิจารณาอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น ปอด ม้าม ไชมัน อุดจาระ และอื่นๆ จำอันนี้ไว้และพิจารณาให้เห็นจริงถึงความน่าเกลียดโสโครกของร่างกาย เมื่อมีกามราคะเกิดขึ้น ก็จะช่วยให้ท่านเอาชนะกามราคะได้

๒๐. เมื่อผมโกรธ ผมควรจะทำอย่างไรครับ

ท่านต้องแผ่เมตตา ถ้าท่านมีโทสะในขณะภาวนา ให้แก้ด้วยเมตตาจิต ถ้ามีใครทำไม่ดีหรือโกรธ อย่าโกรธตอบ ถ้าท่านโกรธตอบท่านจะยิ่งยิ่งกว่าเขา จงเป็นคนฉลาด สงสารเห็นใจเขา เพราะว่าเขากำลังได้ทุกข์ จงมีเมตตาเต็มเปี่ยมเหมือนหนึ่งว่าเขาเป็นน้องชายที่รักยิ่งของท่าน เพ่งอารมณ์เมตตาเป็นอารมณ์ภาวนา แผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลก เมตตาเท่านั้นที่จะเอาชนะโทสะและความเกลียดได้

บางครั้งท่านอาจจะเห็นพระภิกษุรูปอื่นปฏิบัติไม่สมควร ท่านอาจจะรำคาญใจ ทำให้เป็นทุกข์โดยใช่เหตุ นี่ไม่ใช่ธรรมะของเรา ท่านอาจจะคิดอย่างนี้ว่า “เขาไม่เคร่งเท่าฉัน เขาไม่ใช่พระกรรมฐานที่เอาจริงเอาจังเช่นฉัน เขาไม่ใช่พระที่ดี” นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองอย่างยิ่งของตัวท่านเอง อย่าเปรียบเทียบ อย่าแบ่งเขาแบ่งเรา จงละปฏิญญาของท่านเสีย และเฝ้าดูตัวท่านเอง นี่แหละคือธรรมะของเรา ท่านไม่สามารถบังคับให้ทุกคนประพฤติปฏิบัติตามที่ท่านต้องการ หรือเป็นเช่นท่านได้ ความต้องการเช่นนี้มีแต่จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ ผู้ปฏิบัติภาวนามักจะพากันหลงผิดในข้อนี้ การจับตาดูผู้อื่นไม่ทำให้เกิดปัญญาได้ เพียงแต่พิจารณาตนเองและความรู้สึกของตน แล้วท่านก็จะเข้าใจ

### ๒๑. ผมง่วงเหงาหาวนอนอยู่มากครับ ทำให้ภาวนาลำบาก

มีวิธีเอาชนะความง่วงได้หลายวิธี ถ้าท่านนั่งอยู่ในที่มีแดด ย้ายไปอยู่ที่สว่าง ลืมตาขึ้น ลุกไปล้างหน้า ตบหน้าตนเอง หรือไปอาบน้ำ ถ้าท่านยังง่วงอยู่อีก ให้เปลี่ยนอิริยาบถ เดินจงกรมให้มากหรือเดินถอยหลัง ความกลัวว่าจะไปชนอะไรเข้าจะทำให้ท่านหายง่วง ถ้ายังง่วงอยู่อีก ก็งย็นนิ่งๆ ทำใจให้สดชื่น และสมมุติว่าขณะนั้นสว่างเป็นกลางวัน หรือนั่งริมหน้าต่างสูง หรือบอลลูน ท่านจะไม่กลัวหลับ ถ้าทำอย่างไรก็ไม่หายง่วง ก็งนอนเสีย เอนกายลงอย่างสำรวมระวัง และรู้ตัวอยู่จนกระทั่งท่านหลับไป เมื่อท่านรู้สึกตัวตื่นขึ้น จงลุกขึ้นทันที อย่ามองดูนาฬิกาหรือหลับตาก็ เริ่มต้นมีสติระลึก รู้ทันที่ที่ท่านตื่น

ถ้าท่านง่วงนอนอยู่ทุกวัน ลองฉันอาหารให้น้อยลง สำรวมตัวเอง ถ้าอีกห้าคำ ท่านจะอิ่มจงหยุดแล้วดื่มน้ำจืดพอดี แล้วกลับไปนั่งดูใหม่อีก เฝ้าดูความง่วงและความหิว ท่านต้องกะฉันอาหารให้พอดี เมื่อท่านฝึกปฏิบัติต่อไปอีก ท่านจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้น และฉันให้น้อยลง ท่านต้องปรับตัวของท่านเอง

### ๒๒. ทำไมเราจึงต้องกราบกันบ่อยๆ ครับ ที่นี้

การกราบนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เป็นรูปแบบซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ การกราบนี้ต้องทำให้ถูกต้อง ก้มลงจนหน้าผากจรดพื้น วางศอกให้ชิดกับเข่า ฝ่ามือ

ทั้งสองราบอยู่ที่พื้น ห่างกันประมาณสามนิ้ว กราบลงซ้ำๆ มีสติรู้อาการของกาย การกราบช่วยแก้ความถือตัวของเราได้เป็นอย่างดี เราควรกราบบ่อยๆ เมื่อท่านกราบ สามหน ท่านควรตั้งจิตระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ นั่นคือคุณลักษณะแห่งจิตอันสะอาด สว่างและสงบ ดังนั้น เราจึงอาศัยรูปแบบนี้ ฝึกฝนตน กายและจิตจะประสานกลมกลืนกัน อย่าได้หลงผิดไปจับตาดูว่า ผู้อื่นกราบ อย่างไร ถ้าสามแถวน้อยดูไม่ใส่ใจ และพระผู้เฒ่าดูขาดสติ ก็ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะตัดสิน บางคนอาจจะสอนยาก บางคนเรียนได้เร็ว บางคนเรียนได้ช้า การพิจารณาตัดสินผู้อื่น มีแต่จะเพิ่มความหยิ่งทะนงตน จงเฝ้าดูตัวเอง กราบบ่อยๆ ขจัดความหยิ่งทะนงตน ออกไป

ผู้ที่เข้าถึงธรรมะได้อย่างแท้จริงแล้ว ท่านจะอยู่เหนือรูปแบบ ทุกๆ อย่างที่ท่าน ทำก็มีแต่การอ่อนน้อมถ่อมตน เดินก็ถ่อม นั้งก็ถ่อม ขับถ่ายก็ถ่อม ทั้งนี้ก็เพราะว่า ท่านพ้นจากความเห็นแก่ตัวเสียแล้ว

๒๓. อุปสรรคใหญ่ของลูกศิษย์ใหม่ของท่านอาจารย์คืออะไรครับ

**ทิวฎิ** ความเห็นและความนึกคิดเกี่ยวกับสิ่งทั้งปวง เกี่ยวกับตัวเขาเอง เกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนา เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธเจ้า หลายๆ ท่านที่มาที่นี่มีตำแหน่ง การงานสูงในสังคม บางคนเป็นพ่อค้าที่มั่งคั่ง หรือได้ปริญญาต่างๆ ครูและข้าราชการ สมองของเขาเต็มไปด้วยความคิดเห็นต่อสิ่งต่างๆ เขาฉลาดเกินกว่าที่จะฟังผู้อื่น เปรียบเหมือนน้ำในถ้วย ถ้าถ้วยมีน้ำสกปรกอยู่เต็ม ถ้วยน้ำก็ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ เมื่อได้เทน้ำเก่านั้นทิ้งไปแล้วเท่านั้น ถ้วยนั้นก็ใช้ประโยชน์ได้ ท่านต้องทำจิตให้ว่าง จากทิฎฐิ แล้วท่านจึงจะได้เรียนรู้ การปฏิบัติของเรานั้นอยู่เหนือความฉลาดหรือ ความโง่ ถ้าท่านคิดว่า ฉันเก่ง ฉันรวย ฉันเป็นคนใหญ่คนโต ฉันเข้าใจพระพุทธศาสนา แจ่มแจ้งทั้งหมดเช่นนี้แล้ว ท่านจะไม่เห็นความจริงในเรื่องของอนัตตาหรือความไม่ใช่ ตัวตน ท่านจะมีแต่ตัวตน ตัวฉัน ของฉัน แต่พระพุทธศาสนาคือการละตัวตน เป็นความว่าง เป็นความไม่มีทุกข์ เป็นนิพพาน

๒๔. กิเลสเครื่องเศร้าหมอง เช่นความโลภหรือความโกรธ เป็นเพียงมายา หรือว่าเป็นของจริงครับ

เป็นทั้งสองอย่าง กิเลสที่เราเรียกว่าราคะหรือความโลภ ความโกรธ และความหลงนั้น เป็นแต่เพียงชื่อ เป็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา เช่นเดียวกับที่เราเรียกขามใหญ่ ขามเล็ก สวย หรืออะไรก็ตาม นี่ไม่ใช่สภาพที่เป็นจริง แต่เป็นความคิดปรุงแต่งที่เราคิดปรุงขึ้นจากตัณหา ถ้าเราต้องการขามใหญ่ เราก็ว่าอันนี้เล็กไป ตัณหาทำให้เราแบ่งแยก ความจริงก็คือ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น ลองมามองแง่นี้บ้าง ท่านเป็นผู้ชายหรือเปล่า ท่านตอบว่าเป็น นี่เป็นเพียงรูปปรากฏของสิ่งต่างๆ แท้จริงแล้วท่านเป็นส่วนประกอบของธาตุและขันธ์ ถ้าจิตเป็นอิสระแล้ว จิตจะไม่แบ่งแยก ไม่มีใหญ่ ไม่มีเล็ก ไม่มีเขา ไม่มีเรา ไม่มีอะไรจะเป็นอนัตตา หรือความไม่ใช่ตัวตน แท้จริงแล้วในบั้นปลายก็ไม่มีทั้งอัตตาและอนัตตา (เป็นแต่เพียงชื่อเรียก)

๒๕. ขอความกรุณาท่านอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกรรมด้วยครับ

กรรมคือการกระทำ กรรมคือการยึดมั่นถือมั่น กาย วาจา และใจ ล้วนสร้างกรรม เมื่อมีการยึดมั่นถือมั่น เราทำกันจนเกิดความเคยชินเป็นนิสัย ซึ่งจะทำให้เราเป็นทุกข์ได้ในกาลข้างหน้า นี่เป็นผลของการยึดมั่นถือมั่นและของกิเลสเครื่องเศร้าหมองของเราที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต ความยึดมั่นทั้งหลายจะทำให้เราสร้างกรรม สมมุติว่าท่านเคยเป็นขโมย ก่อนที่จะบวชเป็นพระ ท่านขโมยเขา ทำให้เขาไม่มีความสุข ทำให้พ่อแม่หมดสุข ตอนนี้เป็นพระ แต่เวลาที่ท่านนึกถึงเรื่องที่ท่านทำให้ผู้อื่นหมดสุขแล้ว ท่านก็ไม่สบายใจและเป็นทุกข์แม้จนทุกวันนี้

จงจำไว้ว่าทั้งกายกรรม วาจากรรม และมโนกรรมจะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดผลในอนาคตได้ ถ้าท่านเคยสร้างกรรมดีไว้ในอดีต และวันนี้ก็ยังจำได้ ท่านก็เป็นสุข ความสุขใจเป็นผลจากกรรมในอดีต สิ่งทั้งปวงมีเหตุเป็นปัจจัย ทั้งในระยะยาว และถ้าใครครวญดูแล้วทั้งในทุกๆ ขณะด้วย แต่ท่านอย่าไปนึกถึงอดีตหรือปัจจุบันหรืออนาคต เพียงแต่เฝ้าดูกายและจิต ท่านจะต้องพิจารณาจนเห็นจริงในเรื่องกรรมด้วย

ตัวของตนเอง จงเฝ้าดูจิต ปฏิบัติแล้วท่านจะรู้อย่างแจ่มแจ้ง อย่าลืมนึกว่ากรรมของใคร ก็เป็นของคนนั้น อย่ายึดมั่นและอย่าจับตาดูผู้อื่น ถ้าผมตีเมียพิษ ผมก็ได้ทุกข์ ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะมาเป็นทุกข์ด้วย จงรับเอาแต่สิ่งดีที่อาจารย์สอน แล้วท่านจะเข้าถึง ความสงบ จิตของท่านจะเป็นเช่นเดียวกันกับจิตของอาจารย์ ถ้าท่านพิจารณา ดู ท่านก็จะรู้ได้ แม้ว่าขณะนี้ท่านจะยังไม่เข้าใจ เมื่อท่านปฏิบัติต่อไปมันก็จะแจ่มแจ้งขึ้น ท่านจะรู้ได้ด้วยตนเอง ได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรม

เมื่อเรายังเล็กพ่อแม่วางกฎระเบียบกับเรา และหัวเสียกับเรา แท้จริงแล้วท่าน ต้องการจะช่วยเรา กว่าเราจะรู้จักต่อมาอีกนาน พ่อแม่และครูบาอาจารย์ดูว่าเราและเราก็อไม่พอใจ ต่อมาเราจึงเข้าใจว่าทำไมเราจึงถูกดู ปฏิบัติไปนานๆ แล้วท่านก็จะเห็นเอง ส่วนผู้ที่คิดว่าตนฉลาดล้ำก็จะจากไปในเวลาอันสั้น เขาไม่มีวันจะได้เรียนรู้ ท่านต้องขจัดความคิดว่าตัวฉลาดสามารถออกไปเสีย ถ้าท่านคิดว่าท่านดีกว่าผู้อื่น ท่านก็จะมีแต่ทุกข์ เป็นเรื่องน่าสงสาร อย่าขุ่นเคืองใจ แต่จงเฝ้าดูตนเอง

๒๖. บางครั้งดูเหมือนว่า ตั้งแต่ผมบวชเป็นพระมานี้ ผมประสบความยากลำบาก และความทุกข์มากขึ้น

ผมรู้ว่าพวกท่านบางคนมีภูมิหลังที่สะดวกสบายทางวัตถุมาก่อนและมีเสรีภาพ เมื่อเปรียบเทียบแล้วขณะนี้ท่านต้องเป็นผู้อยู่อย่างลำบากตนเองและมักน้อยยิ่งนัก ข้าในการฝึกปฏิบัตินี้ ผมยังให้ท่านนั่งนานและคอยหลายชั่วโมง อาหารและดินฟ้าอากาศก็ต่างกันไปกับบ้านเมืองของท่าน แต่ทุกคนก็ต้องผ่านความทุกข์ยากกันบ้าง นี่คือการความทุกข์ที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ อย่างนี้แหละที่จะทำให้ท่านได้เรียนรู้ เมื่อท่านนึกโกรธหรือนึกสงสารตัวเอง นั่นแหละเป็นโอกาสเหมาะที่จะเข้าใจเรื่องของจิต พระพุทธเจ้าตรัสว่า กิเลสทั้งหลายเป็นครูของเรา

ศิษย์ทุกคนก็เหมือนลูกของผม ผมมีแต่เมตตากรุณาและความปรารถนาดีต่อทุกคน ถ้าผมทำให้ท่านทุกข์ยากก็เพื่อประโยชน์ของท่านเอง ผมรู้ว่าพวกท่านบางคนมีการศึกษาดีและมีความรู้สูง ผู้ที่มีการศึกษาน้อยและมีความรู้ทางโลกน้อยจะฝึกปฏิบัติ

ได้ง่าย มันก็เหมือนกับว่า ฝรั่งเศสท่านนี้มีบ้านหลังใหญ่ที่จะต้องเช็ดถู เมื่อเช็ดถูแล้ว ท่านก็จะมีที่อยู่กว้างขวาง มีครัว มีห้องสมุด มีห้องนั่งเล่น ท่านต้องอดทน ความอดทน และความทนได้สำคัญมากในการฝึกปฏิบัติของเรา เมื่อผมยังเป็นพระหนุ่มๆ อยู่ ผมไม่ได้รับความยากลำบากมากเท่าท่าน ผมพูดภาษาพื้นเมืองและฉันอาหารพื้นเมือง ของผมเอง แม้กระนั้น บางวันผมก็ท้อดอาลัย ผมอยากสึกและถึงกับอยากฆ่าตัวตาย ความทุกข์เช่นนี้เกิดจากความเห็นผิด (มิจฉาทิฐิ) เมื่อท่านเข้าถึงสังขารแล้ว ท่านจะละทิ้งทัศนคติและทิฐิเสียได้ ทุกอย่างจะเข้าสู่ความสงบ

๒๗. ผมเจริญสมาธิภาวนาจนจิตสงบลึก ผมควรทำอย่างไรต่อไปครับ

นี่ก็ดีแล้ว ทำจิตให้สงบและเป็นสมาธิ และใช้สมาธินี้พิจารณาจิตและกาย ถ้าจิตเกิดไม่สงบก็จงเฝ้าดูด้วย แล้วท่านจะรู้ถึงความสงบที่แท้จริง เพราะอะไร เพราะท่านจะได้เห็นความไม่เที่ยง แม้ความสงบเองก็ดูให้เห็นไม่เที่ยง ถ้าท่านยึดติดอยู่กับภาวะจิตที่สงบ แล้วท่านจะเป็นทุกข์เมื่อจิตไม่สงบ ฉะนั้นจงปล่อยวางหมดทุกสิ่ง แม้แต่ความสงบ

๒๘. ผมได้ยืมท่านอาจารย์พูดว่า ท่านเป็นห่วงลูกศิษย์ที่พากเพียรมาก ใ้ใหม่ครับ

ถูกแล้ว ผมเป็นห่วง ผมเป็นห่วงว่าเขาเอาจริงเอาจังจนเกินไป เขาพยายามเกินไป แต่ขาดปัญญา เขาเคี้ยวเชืงตนเองไปสู่ความทุกข์ยากโดยไม่จำเป็น บางคนมุ่งมั่นที่จะรู้แจ้ง เขาขบฟันแน่นและใจตั้งมั่นอยู่ตลอดเวลา อย่างนี้เป็นความพยายามมากเกินไป คนทั่วไปก็เช่นเดียวกัน พวกเขาไม่รู้ถึงสภาพเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง (สังขาร) สังขารทั้งปวง จิตและร่างกายล้วนเป็นของไม่เที่ยง จงเฝ้าดูและอย่ายึดมั่นถือมั่น

บางคนคิดว่าเขารู้ เขาวิพากษ์วิจารณ์ จับตามองและลงความเห็นเอาเองอย่างนี้ ก็ตามใจเขา ทิฐิของใครก็ปล่อยให้เป็นของคนนั้น การแบ่งเขาแบ่งเรานี้อันตราย เปรียบเหมือนทางโค้งอันตรายของถนน ถ้าเราคิดว่าคนอื่นด้อยกว่า หรือดีกว่า หรือเสมอกันกับเรา เราก็คงทางโค้ง ถ้าเราแบ่งเขาแบ่งเรา เราก็จะเป็นทุกข์

๒๙. ผมได้เจริญสมาธิภาวนามาหลายปีแล้ว ใจผมเปิดกว้างและสงบระงับ  
เกือบจะในทุกสภาพการณ์ เวลานี้ผมอยากจะย้อนหลังและฝึกทำสมาธิขั้นสูงหรือ  
ฝึกฌานครับ

จะทำอย่างนั้นก็ได้ เป็นการฝึกจิตที่มีประโยชน์ ถ้าท่านมีปัญญาท่านจะไม่ยึด  
ติดอยู่ในสมาธิจิต ซึ่งก็เหมือนกันกับอยากนั่งภาวนานานๆ อยากจะลองฝึกอย่างนั้น  
ดูก็ได้ แต่จริงๆ แล้วการฝึกนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับท่วงท่าอิริยาบถต่างๆ แต่นี่เป็นการ  
มองตรงเข้าไปในจิต นี่คือปัญญาเมื่อท่านพิจารณาและเข้าใจชัดในเรื่องของจิตแล้ว  
ท่านก็จะเกิดปัญญารู้ถึงขอบเขตของสมาธิ หรือขอบเขตของตำรับตำรา เมื่อท่านได้  
ฝึกปฏิบัติ และเข้าใจจริงเรื่องการไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว ท่านจะกลับไปอ่านตำรับตำรา  
ก็ได้ เปรียบได้เหมือนขนมหวาน จะช่วยท่านในการสอนผู้อื่น หรือท่านจะหวนกลับ  
ไปฝึกฌานก็ได้ ถ้าท่านมีปัญญารู้แล้วที่จะไม่ยึดถือในสิ่งใด

๓๐. ขอความกรุณาท่านอาจารย์ทบทวนใจความสำคัญของการสนทนานี้ด้วยครับ

ท่านต้องสำรวจตัวเอง รู้ว่าท่านเป็นใคร รู้ทันกายและจิตใจของท่าน โดยการเฝ้าดู  
ในขณะที่นั่งภาวนา หลับนอน และขบฉัน จงรู้ความพอดีพอเหมาะสำหรับตัวท่าน  
ใช้ปัญญาในการฝึกปฏิบัตินี้ ต้องละความอยากที่จะบรรลุผลใดๆ จงมีสติรู้ว่าอะไร  
เป็นอยู่ การเจริญสมาธิภาวนาของเราก็คือการมองตรงเข้าไปในจิต ท่านจะมองเห็นทุกข์  
เหตุแห่งทุกข์ และความดับไปแห่งทุกข์ แต่ท่านต้องมีความอดทน อดทนอย่างยิ่งและ  
ต้องทนได้ ท่านจะค่อยๆ ได้เรียนรู้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สาวกอยู่กับอาจารย์  
อย่างน้อยห้าปี ท่านจะต้องเห็นคุณค่าของการให้ทาน ของความอดทน และของการ  
เสียดสละ

อย่าปฏิบัติเคร่งเครียดจนเกินไป อย่ายึดติดอยู่กับรูปแบบภายนอก การจับตา  
ดูผู้อื่นเป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง จงเป็นปกติตามธรรมชาติและเฝ้าดูสิ่งนี้อยู่ พระวินัย  
ของพระสงฆ์และกฎระเบียบของวัดสำคัญมาก ทำให้เกิดบรรยากาศที่เรียบง่ายและ  
ประสานกลมกลืน จงใช้ให้เป็น แต่จำไว้ว่า ความสำคัญของพระวินัยของพระสงฆ์ คือ



การเฝ้าดูเจตนาและสำรวจจิต ท่านต้องใช้ปัญญา อย่าแบ่งเขาแบ่งเรา ท่านจะขัดเคืองหรือไม่ ถ้าต้นไม้เล็กๆ ในป่าไม้สูงใหญ่และตรงอย่างต้นอื่นๆ นี่เป็นเรื่องโง่เขลา อย่าไปตัดสินคนอื่น คนเรามีหลายแบบต่างๆ กัน อย่าคอยแต่มั่นหมายที่จะเปลี่ยนแปลงใครๆ ไปหมดทุกคน

ดังนั้น จงอดทนและฝึกให้มีคุณธรรม มีความเป็นอยู่อย่างง่ายๆ และเป็นปกติตามธรรมชาติ เฝ้าดูจิต นี่แหละคือการปฏิบัติของเรา ซึ่งจะนำไปสู่ความไม่เห็นแก่ตัวและความสงบสันติ

## หลวงพ่อดาบปัญหา

### การภาวนา

การภาวนานี้เราไปยื่น เติบ นิ่ง นอน อะไรอย่างนี้จะมีผลอะไรบ้างไหมครับ

มีมั่ง แต่เหตุมันต้องสงบถึงที่มันเสียก่อน ให้มันถึงปัญญาละเอียดมากที่สุด คือ มันบ่มมาถึงที่สุดแล้วมันก็สุขขึ้นมาได้ แต่ว่ามันมีแง่อยู่อย่างหนึ่งว่า ความสำเร็จในการปฏิบัตินี้มันมีเรื่องติดไปด้วยปัญญา วิปัสสนาภาวนา ปัญญากับจิตมันอยู่ร่วมกัน อย่างคนมีปัญญาไม่ต้องไปทำอะไรมาก มันรวมเข้าไปของมัน เรื่องสมาธิคล้ายๆ ว่า สมมุติเราเป็นช่างวาดเขียน เราไปมองเห็นแล้ว และก็เข้าใจจนมันติดอยู่ในใจของเรา เราไปเขียนออกมาจากใจของเราได้ ไม่ต้องไปนั่งวาดอยู่ตรงนั้น คนที่ไม่เข้าใจคนนั้น ต้องไปนั่งเขียนเสียก่อนให้มันซาบซึ้งเข้าไป อันนี้เรื่องปัญญาไม่ต้องไปนั่งเขียน เราสามารถดูก็เข้าใจ เขียนมันไปเลยก็ได้ มันเป็นอย่างนี้ บางคนก็ใช้ปัญญาน้อย บางคนก็ใช้ปัญญามาก อาจจะตรัสรู้ธรรมะในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งก็ได้ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ท่านให้ทั้งนั้น ก็เพราะอะไร ก็เพราะเราเป็นอย่างนี้ ท่านจึงให้ทำอย่างนั้น

บางคนไม่ต้องไปนั่งเขียนอะไรที่ตรงนั้น เราไปมองบับเดียวเข้าใจ ไปนั่งเขียน มันก็เสียเวลา ถ้าเราไปนั่งเขียนตามความเข้าใจของเรา มันก็คล่องขึ้น มันเป็นอย่างนี้

ตอบแก่คณะพันโลก ณ วัดหนองป่าพง เมื่อวันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๒๒ จากหนังสือธรรมานุสติ

แต่ว่าต้องพยายาม แบบของมันอย่าไปทิ้ง มันก็เหมือนกับที่ว่าการนั่งสมาธิแบบเดิม ก็นั่งขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายตรง บางคนก็ว่าเดินก็ได้ นั่งก็ได้ คุณเขา จะได้ใหม่ ได้ แต่ว่าเราเป็นนักเรียนใหม่ เรียนหนังสือต้องคัดตัวบรรจงเสียก่อน ให้มีหัวมีหางเสียก่อน ถ้าเราเข้าใจดีแล้วเราเขียนอ่านเอง เราเขียนหวัดไปก็ได้ อย่างนี้ ไม่ผิด แต่แบบเดิมมันต้องทำอย่างนั้นเสียก่อน ดีมาก เข้าใจมั๊ย ทำถึงโน้นแล้วหรือยัง ไม่ทำถึงโน้น พูดยังฟังก็ไม่รู้เรื่องสินะ รู้แต่ว่าฟังไป

หลวงพ่อกับแล้วเกี่ยวกับฐานของลมที่จะกำหนดนี้ เราอาจจะเปลี่ยนแปลงได้ เรื่อยๆ ไซ้ใหม่ครับ ไม่จำเป็นจะต้องกำหนด ณ จุดใดจุดหนึ่งที่เราเคยทำอยู่

อะไรที่มันมีสติอยู่ไม่ขาดกัน รู้สึกอย่างติดต่อกัน เอาจุดไหนก็ได้ ที่เรียกว่า จุดนั้น ขยายจุดนี้แหละเพื่อจะให้มันติดต่อกันเท่านั้นแหละ เอาจุดไหนก็ได้ที่มีความรู้ ติดต่อกัน จุดไหนที่มันมีสติสัมปชัญญะ จุดนั้นจุดไหนก็ได้ ถ้ามันมีอยู่อย่างนั้น สติสัมปชัญญะทั้งสองนี้ก็เหมือนคนสองคนมันไปยกเอาไม้อันหนึ่ง มันหนัก คนที่สามนี้ ไปมองดู เห็นมันหนักก็เข้าช่วย ถ้ามันหนักไม่ช่วยไม่ได้ ต้องเข้าช่วย คนที่เข้าช่วยนี้ คือปัญญา ถ้ามีสติสัมปชัญญะแล้ว ปัญญาก็ต้องวิ่งเข้ามาหา คล้ายๆ ที่ว่าสองคนมัน แบกหนัก มันหนัก คนหนึ่งที่มีปัญญาฉลาดนะ จะทนนิ่งอยู่เฉยๆ ได้หรือ ต้องช่วยกัน คนที่สามก็ไปช่วยก็เบาขึ้นมา เห็นมั๊ยสติสัมปชัญญะ สติ คือ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว มีอยู่แล้ว ปัญญาจะนิ่งอยู่ไม่ได้ จำเป็นต้องเข้าช่วย สามประการนี้ ประกอบกันเข้าไป ความรู้สึกนี้มันติดต่อกันได้ทั้งนั้น

เวลาเราขยายลมกระจายทั่วออกไป กำหนดจิตให้กว้างออกไป แต่พอลมกระจาย ไปแล้ว เราชวมจิตเข้ามาไว้ข้างใน มันจะรู้สึกว่ามันจะคับแคบไป

อันนั้นมันความรู้สึกของเรา มันไม่แคบไม่กว้างหรอก มันพอดี ถ้ามันถูกแล้ว มันพอดีทั้งนั้นแหละ ที่มันแคบเกินไปกว้างเกินไปนะ ความรู้สึกเช่นนั้นไม่ถูกต้องแล้ว มันเกินพอดีแล้ว หรือมันไม่ถึงพอดี ถ้ามันถูกแล้วมันพอดีทั้งนั้นแหละ เราต้องรู้จัก อย่างนั้น ถ้าหากว่ามันไม่ถึงก็เรียกว่ามันไม่ถึง มันสั้นไป ถ้ามันยาวไปก็เรียกว่ามัน ยาวเกินไป มันไม่ถึงที่ ไม่ถึงจุดพอดีของมัน

หลวงพ่อกับ พุดถึงว่าถ้าเผื่อว่าลมมันหมดนะครับ แต่รู้สึกว่ายางในมันยังไม่หมด นี่แสดงว่าลมมันยังไม่หมดใช่ไหมครับ คือเวลากำหนดนะครับ ส่วนข้างนอก รู้สึกว่ามันหายไป แต่ข้างในรู้สึกว่ามันยังมีอยู่

มันมีอยู่ก็ดูว่ามันมีอยู่ มันหมดไปก็ดูว่ามันหมดไปก็แล้วกันเท่านั้น ไปสงสัยอะไรมัน

คือแปลกใจว่ายางนอกมันหมดแล้ว แต่ข้างในทำไมยังไม่หมด

อ้อ...มันเป็นอย่างนั้นของมัน อันนั้นมันซับซ้อนกันอยู่ตรงนั้นแหละ ไม่ต้องสงสัยแล้วตรงนั้นนะ ทำไมมันถึงเป็นยังงั้น ก็เรื่องของมันจะเป็นอย่างงั้น มันก็ต้องเป็นของมันอย่างงั้น

แล้วจะทำยังไง หรือปล่อยเฉยไว้อย่างนี้

ไม่ต้องทำซี ทำความรู้สึกเท่านั้นแหละ อย่าไปทำอันอื่นเลย อย่าไปลูกเดิน ลูกวิ่งตามมันเลย ดูมันไปตรงนั้นแหละ มันจะถึงแค่นั้น มันก็ถึงแค่นั้นของมันแหละ จับจุดอยู่ตรงนั้น เท่านั้นพอแล้ว

## นิमित (อารมณ์กรรมฐาน)

แล้วกำหนดไปอีก เห็นเป็นซี่โครงขาวๆ คล้ายกับที่หลวงพ่อบรรพชาอยู่ที่นั่นนี่ๆ ขึ้นมาเลยคิดว่าใจมันคิดเกินไป มันเลยหายวูบไปเลย

อันนั้นเขาเรียกว่า อุกคหนิมิต<sup>๑</sup> ขยายรูป ขยายแสง ขยายให้ใหญ่ก็ได้ ขยายให้เล็กก็ได้ ขยายให้สั้นก็ได้ ขยายให้ยาวก็ได้ เรื่องเราขยาย ความเป็นจริงนั้น

---

<sup>๑</sup> นิमितตติตา หมายถึง นิमित (อารมณ์กรรมฐาน) ที่นี้กำหนดจนแม่นยำ หรือที่เพ่งดูจนตติตาตติใจ แม้หลับตาก็เห็น (ข้อ ๒ ในนิमित ๓) นิमित ๓ ได้แก่ ๑. บริกรรมนิमित - นิमितแห่งบริกรรมหรือนิमितตระเตรียม ได้แก่ สิ่งที่เพ่ง หรือกำหนดนึกเป็นอารมณ์กรรมฐาน ๒. อุกคหนิมิต ๓. ปฏิภาคนิมิต - นิमितเสมือน หรือนิमितเทียบเคียง ได้แก่ อุกคหนิมิตนั้นจนใจจนกลายเป็นภาพที่เกิดจากสัญญา เป็นของบริสุทธิ์ จะนึกขยายหรือย่อส่วนก็ได้ตามที่ปรารถนา

จิตที่มันสงบแล้วก็พอแล้วเป็นฐานแล้ว เป็นฐานของวิปัสสนาแล้ว ไม่ต้องขยายอะไร มันมากมาย พอที่ว่ามีฐานจะให้ปัญญาเกิดแล้วก็พอแล้ว เมื่อปัญญาเกิดอะไรก็ขึ้นมา เกิดขึ้นมา มันแก้ปัญหามันได้แล้ว มันมีปัญหาก็ต้องมีเฉลย อารมณ์อะไรที่มัน เกิดขึ้นมา มันเป็นปัญหามา เมื่อเห็นปัญหาก็เห็นเฉลยพร้อม มันก็หมดปัญหาแล้ว อันนี้ความรู้มันสำคัญ อะไรที่ปัญหามันเกิดแต่เฉลยไม่เกิด ก็แยเหมือนกันนะ ยังไม่ทันมัน ฉะนั้น ไม่ต้องคิดอะไรมาก เมื่อมีปัญหามาขึ้นมาเฉลยพร้อม เป็นปัจจุบัน อย่างนี้ นี่เป็นปัญญาที่สำคัญที่สุด คือปัญญานั้นแหละ มันบอกเฉลยให้เกิดขึ้นมา มันเป็นเสียอย่างนั้น ตรงนั้นมันหมดกันที่ตรงนั้นแหละ ไม่หมดกันที่ตรงไหนหรอก ปัญญาตรงนี้เป็นปัญญาที่ทันเหตุการณ์ สำคัญนะ ปัญญาที่ทันเหตุการณ์ ถ้าเรามี เช่นนี้ทุกอย่าง ทุกข์ไม่มี เมื่อใดเกิดปัญหาขึ้นมา มีเฉลยปั๊บ ทุกข์นั้นเกิดไม่ได้ แล้วมันวางทิ้งนั้น ทำลายอุปาทานทิ้งนั้นแหละ ถ้าเราแก้ปัญหามันที่เกิดขึ้นมา แหม... ต้องไปแก้มันตั้งสองวันสามวัน มันห่างเกินไป มันไม่ทันช่วงของมันแล้ว เกิดเดี๋ยวนั้น เอาเดี๋ยวนั้น เห็นปัญหาเกิดมีเฉลยพร้อมๆ กันทุกขณะ เกิดดับกลับพร้อมกันเลย อย่างนี้ ก็น่าดูเหมือนกันนะ

*แล้วอย่างนี้เราจะมีปัญญาอย่างไรถึงจะได้รู้เท่าทันมัน*

อย่าไปถามมัน มันมีอยู่ในนั้นแหละ มันมีอยู่แล้วตรงนั้นนะ อันนี้ที่ว่า ทำไม่ถึงจะมีปัญญารู้เท่ามัน อันนี้คือ คนยังไม่ถึงตรงนั้นถึงพูดอย่างนี้ ถ้าถึงตรงนั้นปัญหานี้จบ ให้เข้าใจไว้ ไม่มีที่จะสงสัย ไม่มีปัญหาแล้วตรงนี้ ถ้ารู้จุดนั้นแล้ว อันนี้ไม่ต้องมีปัญหมาแล้ว ถ้าไม่พูด ก็ไม่มีปัญหาแล้ว มันรู้เรื่องของมันแล้ว ตรงนั้นนะ

*ตามใบหน้า ตามจมูก บางทีมันปวด*

อ้อ อันนี้มันเรื่องมันปวด มันก็แก้ยากนะ กำหนดมันจนเกินไปมัง

*ครับ ถูกต้อง*

อย่าไปกำหนดมันมากสิ นั่งเฉยๆ สะ นั่งเฉยๆ ให้มันมีความรู้สึกอยู่นั้นแหละ อย่าไปบีบมันเกินไป แม้กระทั่งลมหายใจเรานี้ก็ลำบากนะ ถ้าเราเดินไปเดินมา ไม่ไป

ควบคุมมันก็ไม่เท่าไร มันสบาย ถ้าเราไปนั่งจะกำหนดลมหายใจให้มันถูกต้อง  
อะไรต่ออะไรร่วนวาย บางทีก็เลยหายใจไม่ถูกต้อง ก็เพราะว่ามันบีบเกินไป เมื่อเราถอน  
มาอยู่เฉยๆ ชะ ก็ไม่เป็นไร

ลมหายใจนี้ก็ลำบากนะ บางทีก็หายใจไม่ถูก มันยาวเกินไป มันสั้นเกินไป  
เลยร่วนวาย อันนี้ก็เพราะเรากำหนดมันเกินไป ไปบีบมันเกินไป มันถึงเป็นอย่างนั้น  
ก็เหมือนเด็กๆ นะแหละ สอนให้มันนั่ง สอนที่ไรเขียนทุกทีนะ เด็กมันจะมีความฉลาด  
ขึ้นมาด้วย ไปบังคับมันจนเกินไป อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเรามาคิดดูว่าเมื่อเราเดินจาก  
บ้านไปสวนหรือเดินจากบ้านไปทำงาน ทำไมมันไม่รำคาญเพราะลม ก็เพราะเราไม่ไป  
ยึดอะไรมัน เพราะเราปล่อยตามเรื่องมัน อวัยวะส่วนใดๆ ที่มันปวดนะเพราะเราไปเพ่ง  
ไปกำหนดมันเกินไป ให้ทำด้วยการปล่อยวาง อย่าไปยึด ยึดอย่าให้มันมัน เข้าใจมั๊ย  
อย่าไปยึด แก้วใบนี้แหละเรายึดมาดูเสียก่อน รู้แล้วก็วางมัน นี่เรียกว่าอย่าไปยึดมัน คือ  
ยึดอย่าให้มันมัน ยึดมาดูรู้เรื่องมันแล้วก็วางมัน สบาย อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น ที่มัน  
เจ็บปวดตามสภาวะแถวนี้ เพราะไปกำหนดมันมาก ถอยออกมาบ้าง อย่าขยับเข้าไป  
ให้มันมาก เพ่งจนเจ็บ เพ่งจนปวด มันก็ไม่ได้ ตรงนั้นเคยเป็นทุกทีมั๊ยนั้น

### เป็นทุกที่ครับ

นั่นแหละ ถอยกลับเสียบ้าง ทำสบายๆ ทำความรู้สึกไว้เท่านั้น อย่าไปกำหนด  
เกินไป แต่ทำความรู้สึกไว้ ทำด้วยการปล่อยวาง ทำอะไรทำด้วยการปล่อยวาง ไม่ได้ทำ  
ด้วยการฝึกลูกให้มันแน่น แล้วก็สบาย

ในช่วงระยะที่เราอยู่ในสภาวะที่กำหนดเห็นว่าร่างกายมันใหญ่ได้ ตรงนั้นเป็น  
สภาวะที่สงบนิ่งแล้วใช่ไหมครับ หรือว่าเราต้องใช้ปัญญาพิจารณาในตอนนี่

ถ้ามันไม่สงบมันไม่เกิดอาการอย่างนั้น ที่จะเกิดอาการอย่างนั้นเพราะจิตมันสงบ  
มันถึงเป็นอย่างนั้น แต่ให้ควบคุมสติเราให้ดีกว่ามันใหญ่เกินขนาดไหน มันเล็กเกิน  
ขนาดไหน เมื่อกำหนดเข้าไปถึงที่สุดแล้ว ก็กำหนดเข้าไปข้างใน อย่าวิ่งไปข้างนอก  
ถ้าวิ่งไปตามข้างนอก มันจะขยายตัวออกไปเรื่อยๆ เต็มก็เป็นหมู เต็มก็เป็นหมา

เต็ยวก็เบ็นม่่า เต็ยวก็เบ็นซ้าง เต็ยวก็เบ็นโน้न्ह เต็ยวก็ลุกซึ้นม่่าไล่มั้นเท่านั้न्हแหละ  
ให้รู้ว่่าอั้นนั้มันเบ็นนิमित สะเก็ตของความสงบ มั้นเกิดจากที่สงบ นั้न्हมันเบ็นอย่างนั้न्ह  
อาการจะเกิดนิमितอย่างนั้มันต้องสงบแล้ว มั้นจึงเกิดอย่างนั้न्ह ก็กำหนดกลับเข้ามา  
ในจิตมันก็หายได้

ที่นี้ เมื่อเรากำหนดรู้ว่่ามันจะใหญ่เกินไปไหม มันจะคั้บมาก หรืออะไรอย่างนั้  
อาจจะทำให้เราตกใจซึ้นมา

อย่าไปตกใจมันสิ มั้นเต็มสติมันแหละ บางทีนั้งอยู่จุมุกโต้งไปถึงโน้न्हก็ได  
ให้มันโต้งไปสิ มันยาวไปจริงมัยนั้न्ह เรามีสติอยู่นะ มันไม่ยาวจริงอย่างนั้न्ह มันมี  
ความรู้สึกปรากฏซึ้นอย่างนั้न्हเรียกว่่า นิमित ไม่มีอันตราย เราครองสติเราให้ได บางที  
มันนั้งอยู่คั้ระมะมันขาดปั้บไปเลยก็ได แต่อย่าตกใจมันสิ ไม่ใช่มันขาดไป อั้นนั้न्ह  
เรียกว่่า นิमित

หลังจากเราเพ่งดู รู้สึกรู้

ไม่ต้องไปตามมันแล้ว ปล่อยให้เป็นนิमितอย่างนั้न्हแหละ ทำจิตเราให้สงบต่อ  
อย่าไปตามดูมัน เราตามดูมันมาพอสมควรแล้ว ถ้าตามไปมันหลงนะ มันหลงนิमित  
อั้นนั้เรียกว่่า นิमित ไม่ต้องยึดมันถึอั้นนั้न्हอะไรของมัน ให้มันบานปลายไป เมื่อเราอยาก  
ให้มันนั้งหายไป เราก็กลับคั้นที่ของเราชะ จิตของเรามันอยู่ขนาดไหนอะไรยังง  
กำหนดให้รู้เข้ามา

ถ้ากำหนดเข้ามา ลมหายใจก็ไม่มีใช้ไหมครบช่วงนั้न्ह

มีสิ มี

ถึงช่วงนั้न्ह ตอนนั้न्हพิจารณาได้ใช้ไหมครบ

ปกติ ตรงนั้न्हมันปกติ อาตมาว่ามาถึตรงนั้न्हแล้วมันไม่น่าจะมีปัญหาอะไรมาก  
มันจะหมดปัญหาแล้ว มันจะมีมากก็หมดปัญหาแล้ว มันจะไม่มีมากก็หมดปัญหาแล้ว  
ตรงนั้न्ह ไม่ต้องสงสัยว่่ามันเบ็นอย่างนั้न्ह ถ้ามันเบ็นอย่างนั้न्हในเวลานั้न्ह

แต่บางทีมันทำให้เราตกใจ

อย่าไปตกใจสิ อันนั้นมันเป็นนิมิต อย่าไปตกใจเลย ไม่มีอะไรจะทำอันตรายเรา  
เราได้แล้ว แต่อาการของจิตมันเป็นไปทุกอย่างแหละ แต่ว่าอะไรจะมาทำอันตรายเรา  
ไม่ได้

เมื่อไม่มีนิมิตอะไร เราต้องถอยไหมครับ

ไม่ต้องถอย ประคองจิตนั้นไว้ ถึงวาระของมันมันจะเป็นของมันเอง อย่าไปแต่งมัน  
แต่งมันก็ไม่สวยเท่าที่นั่นแหละ ของมันดีอยู่แล้ว มันจะเป็นวาระของมัน เป็นวาระ  
เข้าออกของมัน ในระยะนั้นอย่าไปแต่ง ประคองจิตให้มีสติดูไปตรงนั้นว่ามันจะ  
เปลี่ยนแปลงอย่างไรเท่าที่นั่นแหละ

## อุบายแก้อุทัจจะกุกุกจะ<sup>๑</sup>

มีอุบายที่แก้อุทัจจะเสียหน่อยไหมครับ

อะไร อุทัจจะ มันเป็นอย่างไง

มันพุ่งชาน เวลามันเกิดเข้มข้นขึ้นมา เราจะมีอุบายแก้ยังไงครับ

มันไม่ยากหรอก ของมันไม่แฉะหรอก ไม่ต้องไปแก้มัน คราวที่มันพุ่งชานมีมัย  
ที่มันไม่พุ่งชานมีมัย

มีครับ

นั่น จะไปทำอะไรมันล่ะ มันก็ไม่แฉะอยู่แล้ว

ทีนี้เวลามันแลบไปแลบมาล่ะครับ

---

<sup>๑</sup> ความพุ่งชานและรำคาญ ความพุ่งชานและความเดือดร้อนใจ ข้อ ๔ ในนิวรรณ์ ๕ ได้แก่ ๑. กามฉันทะ - พอใจ  
ในกามคุณ ๒. พยาบาท - คิดร้ายผู้อื่น ๓. ถีนมิทธะ - ความหดหู่ซึมเซา ๔. อุทัจจะกุกุกจะ ๕. วิจิกิจฉา -  
ความลังเลสงสัย



เข้า ก็ดูมันแลบไปแลบมาเท่านั้นแหละ จะทำยังไงกับมัน มันดีแล้วนั้นแหละโยม จะให้มันเป็นอะไรอย่างไร มันจะเกิดปัญหาหรือไม่นั้น

มันแลบไป เราก็ตามดูมัน

มันแลบไป มันก็อยู่นั้นแหละ เราไม่ตามมันไป เราดูสิว่ามันอยู่ มันจะไปตรงไหนล่ะ มันก็อยู่ในกรงอันเดียวกัน ไม่ไปตรงไหนหรอก นี่แหละเราไม่อยากจะให้มันเป็นอะไร นี่ท่านอาจารย์มันเรียกว่า สมาธิหัวตอ ถ้ามันแลบไปแลบมา ก็ว่ามันแลบไปแลบมา ถ้ามันนิ่งเฉยๆ ก็ว่ามันเฉยๆ จะเอาอะไรกันล่ะ ให้รู้เท่าทันมันทั้งสองอย่าง วันนี้มัน มีความสงบก็ถอนมันมา ให้ปัญญามันเกิด แต่บางคนเห็นว่ามันสงบนี่ดีนะ ชอบมัน ดีใจ วันนี้ฉันทำสมาธิมันสงบดีเหลือเกิน แนะ อย่างนี้เมื่อวันที่สองมาไม่ได้เรื่องเลย วุ่นวาย ทั้งนั้นแหละ แนะ วันนี้ไม่ดีเหลือเกิน เรื่องดีไม่ดีมันราคาเท่ากัน เรื่องดีมันก็ไม่เที่ยง เรื่องไม่ดีมันก็ไม่เที่ยง จะไปหมายมันมันทำไม มันฟุ้งซ่านก็ดูมันฟุ้งซ่านไปสิ มันสงบ ก็ดูเรื่องมันสงบสิ อย่างนี้ให้ปัญญามันเกิด มันเป็นเรื่องของมันจะเป็นอย่างนี้ เป็นอาการ ของจิตมันเป็นอย่างนั้น เราอย่าไปยุ่งกับมันมากสิ ลักษณะอันนั้น

อย่างเราเห็นลิงตัวหนึ่งนะ มันไม่นั่งใช้ใหม่ โยมก็ไม่สบายใจเพราะลิงมันไม่นั่ง มันจะนั่งเมื่อไหร่ โยมจะให้มันนั่งโยมถึงจะสบายใจ มันจะได้มีเรื่องของลิงนะ ลิงมันเป็นเช่นนั้น ลิงที่กรุงเทพฯ ก็เหมือนลิงตัวนี้แหละ ลิงที่อุบลฯ ก็เหมือนลิงที่กรุงเทพฯ นะแหละ ลิงมันเป็นอย่างนั้นของมันเอง ก็หมดปัญหาเท่านั้นแหละ อันนี้ลิงมันไม่นั่ง เราก็เป็นทุกข์อยู่เสมอ ยิ่งงั้นเราก็ตายเท่านั้นแหละ เราก็เป็นยิ่งกว่าลิงซะแล้วละมัง

## มหาสติปัญญา

ในมหาสติปัญญาบอกว่า ทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความพ้นทุกข์ ก็มีต้อง พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ผู้ที่จะพ้นทุกข์จะต้องพิจารณาทั้ง ๔ อย่างทั้งหมด หรือเปล่า

กาย เวทนา จิต ธรรม นะ อันนี้มันของอย่างเดียวกัน รู้อันหนึ่งก็เหมือนรู้หมด เหมือนเรารู้คนๆ หนึ่ง ก็รู้หมดทุกคนในโลก เหมือนเรารู้สิ่งตัวหนึ่ง สิ่งตัวอื่นนอกนั้น เหมือนสิ่งตัวนี้เหมือนกัน นี่จะพูดกันง่ายๆ หลักใหญ่ของสติปัฏฐานมันเป็นอย่างนี้ อันนั้นมันเป็นลักษณะของมัน เมื่อรู้กาย เวทนา จิต ธรรม ลักแต่ว่ากาย ลักแต่ว่า เวทนา ลักแต่ว่าจิต ลักแต่ว่าธรรม มันเป็นหลักว่าทั้งนั้นแหละ ทั้งสี่นั้นนะมันก็พอแล้วนะ ถึงแม้ว่ามันจะรู้อันเดียวมันก็ได้

## สติสัมปชัญญะ

เคยมีคนมาที่นี่ เคยเอ่ยถึงท่านอาจารย์บ่อยๆ บอกว่า ในกายนี้พิจารณาถึง อริยาบถของกายนะครับ สติสัมปชัญญะ และก็ถ้าพิจารณาถึงสิ่งทั้งหลาย คนนั้น เกิดอึดใจ รู้สึกว่าแกจะพิจารณาแคบ แกบอกพิจารณาสติสัมปชัญญะอย่างเดียวพอ ไม่ต้องอะไร

สติสัมปชัญญะ ตรัสรู้ทั้งสี่นั้นก็ไม่มีอะไร มันก็ไม่มีอะไรในกลุ่มอันนั้น อย่างที่ว่า ฉันทจะต้องไปแยก เกสา โลมา นขา ทนต์ตา ตโจ แล้ว ถึงจะเรียกว่าฉันพิจารณากาย ทีนี้อีกคนหนึ่งว่าผมไม่พิจารณาไปทั้งหมดละ พิจารณาทางมันไม่เที่ยง ทางนี้ส่วนเดียว มันก็หมดเหมือนกัน

แต่ว่าที่เห็นนั้น ก็เห็นว่าทุกๆ อย่างมันก็ไม่เที่ยงเหมือนกันใช่ไหมครับ

ใช่ มันก็หลักอันเดียวกันเท่านั้นแหละ กาย เวทนา จิต ธรรม นั้น ให้เห็นว่า มันไม่เที่ยงอย่างเดียวกันเท่านั้น มันก็เห็นไปรวมกัน มันเป็นมรรคสมังคิกันตรงนั้น เท่านั้น อันนี้ท่านแยกออกไปพิจารณาเฉยๆ หลอก เมื่อเราเห็นมันรวมแล้วก็ไม่ต้อง แยกสิ แยกก็เหมือนไม่แยก ไม่แยกก็เหมือนแยก เพราะมันเป็นอย่างนั้น ท่านให้มีความเข้าใจอย่างเดียวตรงนั้นก็พอแล้ว

## ธัมมวิจยะ

หลวงพ่อกับ เวลาเราภาวนาอยู่นะครับ คล้ายๆ กับว่าเรากำลังสนทนาพูดคุยกับตัวเราเองอยู่ที่นี่ อย่างนี้จะมีทางแก้ยังไงครับ

อย่าไปแก้มันเลยตรงนั้น มันดีแล้ว มันเป็นโพชฌงค์<sup>๑</sup> ธัมมวิจยะ มันจะก่อเกิดตัวปัญญาแล้วตรงนั้นนะ มันอยู่ในความสงบของมันแล้ว มันเป็นธัมมวิจยะสอดส่องธรรมชาติ ไม่ต้องไปแก้มันเถอะ ดูไปตรงนั้นแหละ ถ้ามันมีตรงนั้นแล้วมันไม่ฟุ้งซ่านรำคาญหรอก มันอยู่ในที่สงบของมันแล้วจะต้องเป็นอย่างนี้ อันนี้มันเป็นโพชฌงค์เป็นองค์ธรรมที่จะตรัสรู้ธรรมะอยู่แล้ว ไปแก้มันทำไมตรงนี้

## ความสงบ

อยากให้มันสงบครับ

นั่นแหละมันอยู่ในความสงบนั่นเอง ถ้าเราไม่มีอย่างนี้มันจะมีปัญญาสงบยิ่งขึ้นไปมัย หมายความว่า เมื่อมีปัญญาเกิดขึ้นมา มันทำความสงบให้ยิ่งขึ้นไป เมื่อความสงบยิ่งขึ้นไปมันทำปัญญาให้ยิ่งขึ้นมา มันเป็นไฉนซึ่งกันและกันอยู่อย่างนี้ มันยังไม่จบเรื่องของมัน อย่าไปอ้างมันสิ มันเป็นองค์ของโพชฌงค์ เป็นธัมมวิจยะสอดส่องธรรมชาติ เรื่องนี้มันเรื่องไม่ฟุ้งซ่าน มันเรื่องที่จะให้เกิดปัญญาสุขุมขึ้นไปเรื่อยๆ เรื่องฟุ้งซ่านไม่ใช่เรื่องของอย่างนี้ เรื่องฟุ้งซ่านมันไม่ใช่เรื่องของธัมมวิจยะสิ มันไม่ใช่องค์ธรรมที่จะทำให้ตรัสรู้ธรรมะ

ความเป็นจริง คนเราไม่อยากจะให้มันรู้ อยากจะให้มันเฉยๆ อย่าให้มันเป็นอย่างนั้น คือ รู้เฉย เข้าใจไหม เหมือนกับไม่รู้แหละ รู้เฉย ถ้าไม่รู้ไม่ได้ รู้แล้วไม่รำคาญอย่างเรานั่งอยู่นี้ ได้ยินคนพูดอยู่แต่มันไม่รำคาญ จิตอยู่ในที่ของมัน มันสงบแล้ว

---

<sup>๑</sup> โพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มี ๗ อย่าง คือ ๑. สติ ๒. ธัมมวิจยะ (การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม) ๓. วิริยะ ๔. ปีติ ๕. ปีติสัทธา ๖. สมาธิ ๗. อุเบกขา

มันไม่รำคาญ ลึกแต่ว่า การลึกแต่ว่ามันเกิด ไม่ต้องสงสัยอะไรมันที่ตรงนั้นมากมาย อันนั้นมันคือเรื่องราวของจิต จำไว้ละไม่ต้องสงสัยละ มันจะเป็นไปตรงไหนก็รู้จัก มันเถอะ มันสงบก็ดูเรื่องมันสงบเถอะ มันไม่สงบก็ดูเรื่องมันไม่สงบเถอะ เมื่อไม่สงบนะ วันนี้มันไม่สงบ พรุ่งนี้มันสงบ ทำยังไงมัน ความที่มันวุ่นวาย มันไปไหนละ เป็นของไม่เที่ยง ถ้าหากว่ามันเห็นของไม่เที่ยงนะ มันเป็นอย่างไง มันก็เป็นสังขาร เพราะเราเห็นว่า มันเที่ยง เที่ยงเพราะมันจะเป็นของมันอยู่อย่างนี้ มันจะไม่เปลี่ยนแปลงไปอย่างอื่น เพราะเรื่องนี้มันเป็นอย่างนี้ เรารู้อันนี้แล้วเราก็วางมันไว้ จะไปสงสัยอะไรมัน

*เวลามันไม่สงบ เราก็ไม่พอใจครับ*

เอาปัญญาใส่ลงไปถ้ามันไม่สงบ ธรรมถึงว่ามันไม่แน่ มันเป็นอย่างนี้ รู้จักมันด้วย ปัญญาว่ามันพุ่งชาน เราก็สงบในที่นั้น เพราะเห็นว่ามันเป็นอย่างนั้น เรื่องของมันนี่ อย่าไปจับจดมัน อุบาทวนมัน อย่าไปทำอะไร ให้รู้ตามเรื่องของมัน ให้มันสงบของมัน

ความเป็นจริง อาตมาเคยเปรียบเทียบกับผึ้ง เราต้องการความสงบใช้มัย พระหรือ โยมก็ช่างเถอะ ต้องการความสงบไปหาหลบอยู่ในที่มันสงบ เมื่อไรไม่มีสี ไม่มีเสียง มันสบายแน่ ถ้าว่ามีเสียงเกิดขึ้นมาบีบ แหม รำคาญ ทำไม เสียงมันมากวนเรานี้ ก็เห็นว่าเสียงมันมากวนเราอย่างเดียวกันเท่านั้นแหละ ถ้าเรากลับมาพิจารณาดูว่า เอ๊ะ มันใช้มัย มันเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า ดูไปอีกให้มันลึกเข้าไปกว่านั้นอีก มันเสียงมากวนเรา หรือเราไปกวนเสียงนี้ ตามเข้าไปสิ จะได้เห็นที่เรามันไปกวนเสียง เสียงมันก็เป็นเสียงอยู่ของเขา เขาไม่ได้มากวนเรา เราไปยึดมันมานี้ มันก็เป็นว่าเราไปกวนเสียง เมื่อเราเห็นเราไปกวนเขา ก็นี้กว่าเขามากวนเรา ตรงกันข้าม ง่ายๆ เห็นชัดๆ เราไปกวนเขา เข้าใจว่าเขามากวนเรา ความเป็นจริงเราไปกวนเขา

อันนี้ อาตมาจะบอกให้ว่า ไปนั่งมีแต่ความสงบ ไม่มีอะไรเลยนี้ ก็อยู่ไม่ได้ แหม จะทำอะไรอีกต่อไปน้อ มันสงบไปหมดทั้งคลื่นนี้ จะต้องหาทางออกอีก มันเป็นเสียง เช่นนี้แหละ คนเรานี้กว่ามันอย่างไรต่อไป มันคงยากนะ มันไม่ถึงที่มัน แต่ว่าดูอะไร ก็ดูไปเถอะ สงบก็ดูมัน ไม่สงบก็ดูมันไปเถอะ ให้ปัญญามันเกิด เรื่องมันสงบนี้ก็คือ

ไม่แน่นอน เรื่องไม่สงบก็เรื่องไม่แน่นอนทั้งนั้นแหละ สองอย่างนี้มันมีราคาเท่ากัน มันให้คุณเราอย่างไร มันก็ให้โทษเราอย่างนั้นเหมือนกัน ถ้าเราไม่รู้จักมัน เรื่องสงบมันเป็นสองอย่างนะ เรื่องสงบทางปัญญาที่ หูได้ยินอยู่ ตาเห็นอยู่ แต่มันสงบ มันสงบเพราะไม่ไปยึดมั่นถือมั่นเข้ามา นี่ อันนี้สงบ เรื่องสงบด้วยสมาธิที่มันผิวบาง เข้าใจมัย ถ้าอะไรกระทบแก๊กไม่ได้เสียแล้ว ผิวมันบางเกินไป ต้องปรับใหม่พิจารณาใหม่ มันจะทันท่วงที่มัยยังงั้น เมื่อไรที่กิเลสมันเข้ามา จะต้องนั่งสมาธิทั้งนั้นเลยหรือ

หมายความว่า จิตเราต้องทำตามได้ อดทนได้

ใช่ มันรู้ๆ ไม่ได้อดทนด้วย ไม่ได้ยกด้วย กระทบมา ปล่อยมันเลย นี้อย่างนี้ มันต้องเป็นอย่างนี้ ทางปัญญาของเรามันจะเห็นสีเห็นแสงอะไรก็ช่างมันเถอะ มันเป็นธรรมดาอยู่ในโลกนี้ หนีไปไม่ได้หรอก ให้เรารู้เท่าทันมันสิ่งทั้งหลายเหล่านี้

## เรื่องของสมาธิ

วันหนึ่งลูกได้ไปอ่านหนังสือที่ฝรั่งเขาเขียนเรื่องพุทธศาสนา เขาเขียนอยู่ตอนหนึ่งว่า ศาสนาฮินดูเขาเชื่อว่ามีกำเนิดใหม่ขึ้น โดยที่ว่ามีวิญญาณเดิมหรือจิตเดิม เพียงแต่ว่าเปลี่ยนร่างกายใหม่เท่านั้น ส่วนในพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ไม่ใช่เป็นอย่างนั้น คือชีวิตที่เกิดขึ้นใหม่นี้ท่านให้เรียกว่า เป็นสภาวะ การเปลี่ยนชีวิตใหม่นี้ ไม่ใช่เปลี่ยนร่างใหม่ แต่ว่าเปลี่ยนจากสภาวะหนึ่งเป็นอีกสภาวะหนึ่ง ส่วนจิตนั้นก็ยังเป็นจิตเดิม แล้วเขาให้คำในวงเล็บไว้ว่า อนัตตา เขาบอกว่าการที่เปลี่ยนจากสภาวะหนึ่งเป็นอีกสภาวะหนึ่งที่เราเรียกกันว่าชีวิตใหม่นี้ กรรมทำไว้อย่างไร ก็จะส่งผลให้เป็นอย่างนั้น เหมือนกับลูกบิลเลียดลูกที่หนึ่งที่วิ่งไปถูกลูกที่สอง จะทำให้ลูกที่สองวิ่งไป แล้วก็วิ่งไปในทิศทางที่ลูกแรกไปกระทบถูกค่ะ ทำให้ลูกมาคิดว่า ถ้าอย่างนั้นถ้าเราหยุดกรรมได้ ก็แสดงว่าสภาวะต่อไปจะไม่เกิดขึ้น แต่ว่าไม่เข้าใจว่าจิตที่ว่า เป็นจิตเดิมนี่เป็นยังไงคะ และก็อนัตตานี้เป็นสภาวะอย่างไร ขอกราบเรียนหลวงพ่อดิบายค่ะ ถ้าว่าไม่ต้องสนใจเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อะไรทั้งนั้น ถ้าเรารู้อย่างเดี๋ยวนั้นเราสามารถจะหยุดกรรมได้ก็จะมีสภาพต่อไปเกิดขึ้น อันนี้ไม่ทราบว่าจะเข้าใจถูกหรือผิด

ปัญหานี้ต้องแยกตอบ ปัญหานี้มันก็มีสองแง่ แ่งหนึ่งเรื่องมันจบแล้ว แ่งหนึ่งเรื่องมันไม่จบ เรื่องที่มันจบไปแล้ว ก็ไม่ต้องถามหรือเพราะมันจบไปแล้ว มันจะไปอะไรที่ไหนก็คือเรื่องทุกอย่างมันจบ เรื่องเปลวของไฟที่ดับไปมันจะไปที่ไหนนั้นก็ไม่ใช่ปัญหาที่จะต้องถามแล้ว มันเป็นอย่างนี้ อันนั้นเรียกว่าเรื่องที่มันจบไป และมันคงเหลือเรื่องที่ไม่จบ เรียกว่า **“สภาวะ”** สภาวะเรื่องมันไม่จบนี้ ก็จะพูดว่าเป็น **“กรรม”** ก็ได้ แต่ว่าที่มันไม่จบนี้เรียกว่า **“วิบาก”** มันเกิดขึ้นจากกรรมที่กระทำนั้นเป็นสภาวะอันหนึ่ง ถ้าหากว่าเรื่องวิบากมันจบไปแล้วนั้นก็ไม่มีปัญหา ท่านพูดย้อนกลับมาถึงวิบากที่มันเป็นปัจจัย

เทียบง่าย ๆ ว่า มีความรู้สึกนึกคิดขึ้นเดี๋ยวนี้ ที่มันรู้สึกนึกคิดขึ้นเดี๋ยวนี้ เช่น คุณหมออยากจะถามให้รู้เรื่อง ทำไมมันถึงมีความรู้สึกออกปากมาถามอย่างนี้ ก็เพราะมันมีปัจจัยมันจึงเกิดความรู้สึกขึ้นอย่างนี้ นี่เรียกว่าเรื่องมันยังไม่จบ เรียกว่าปัจจัย เหตุปัจจัยเป็นสภาวะอันหนึ่ง ถ้าหากว่าคุณหมอเข้าใจเรื่องเหล่านี้ดีแล้ว ก็หมดปัจจัย ไม่มีปัจจัยที่จะเกิดความรู้สึกชวนให้ถามอะไรต่ออะไรต่อไปอีกแล้ว ทำไมมันถึงเป็นเช่นนั้น อันนั้นก็เรียกว่ามันจบ เรื่องที่มันจบไปนั้น มันอยู่ที่ไหน ก็ตอบได้แต่เพียงว่า เรื่องมันจบมันจบแค่นั้น มันไม่มีเหตุที่จะต้องให้ถาม ไม่มีปัจจัยที่จะต้องถามที่จะสงสัย อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น

เรื่องที่เป็นอนัตตาอันนั้น **อนัตตา** นี้ พูดศัพท์ง่าย ๆ ก็เรียกว่า ของไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน แต่ว่ามันอาศัยอาการตัวตนอยู่ อาศัยอาการของอัตตาอยู่ อนัตตานั้น จึงมีเป็นอนัตตาที่ถูกต้อง ถ้าอัตตานั้นไม่มีแล้ว อนัตตาก็ไม่ปรากฏขึ้นมา เช่น คุณหมอไม่มีกระโถนใบนี้ อยู่ในบ้าน เรื่องของกระโถนใบนี้ก็ไม่วางกับคุณหมอเลย มันจะแตกมันจะร้าวหรือขโมยมันจะขโมยไปอย่างนี้ ก็ไม่มีมาวางจิตใจของคุณหมอเลย เพราะไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัย คืออะไร ก็คือว่ากระโถนไม่มีในบ้านเรา

ถ้าหากมีกระโถนขึ้นมาในบ้านเรา มันก็เป็นตัวอัตตาขึ้นมาแล้ว เมื่อกระโถนมันแตก มันก็กระเทบ เมื่อกระโถนมันหาย มันก็กระเทบ เพราะกระโถนนี้มีเจ้าของแล้ว อันนี้เรียกว่า **“อัตตา”** มันมีสภาวะอยู่อย่างนี้ ส่วนสภาวะที่ว่า **“อนัตตา”** นั้น คือสภาวะ

ที่ว่ากระโถนในบ้านเราไม่มี จิตใจที่คอยพิทักษ์รักษากระโถนนั้นไม่มี จะกลัวขโมย มันจะขโมยไป มันก็ไม่มี อันนั้นมันหมดสภาพแล้ว เรียกว่า **“สภาวะธรรม”** มันมีสภาวะ มีเหตุ มีปัจจัย แต่เพียงมันยังเหลืออยู่เท่านั้น

ฉะนั้น อนัตตา นี้ อันที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน อะไรมันบอก มันถึงรู้จักว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ก็คือ ตัวตนนี้แหละมันบอกขึ้นมา อันนี้ธรรมะมีหลักเปรียบเทียบ ธรรมะที่ไม่มีตัวตน มีหลักเปรียบเทียบ เช่น อนิจจังมันของไม่เที่ยงอย่างนี้เป็นต้น ไม่เที่ยงไปทุกอย่างรี ของเที่ยงมีมัย ของเที่ยงมันก็มีเหมือนกัน มันมาจากไหน ตัวอนิจจังนี้แหละมันคลอດออกมาเป็นตัวนิจจัง มันคลอດออกมาอย่างไร คือเรื่องอนิจจัง มันเปลี่ยนแปลงอยู่นั้นแหละ คือมันเป็นนิจจัง มันเป็นอยู่อย่างนั้น มันเที่ยง เที่ยงอย่างไร ความเที่ยงมันคลอດออกมาจากสิ่งที่ไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงนั้นแหละ เรียกว่าเป็น **นิจจัง** นิจจังนี้ออกมาจาก **อนิจจัง** อนิจจังมีที่ไหน นิจจังก็มีที่นั่น นิจจังมีที่ไหนอนิจจังก็มีอยู่ที่นั่น อย่างนี้เป็นต้น มันเป็นของคู่เคียงกันอย่างนี้ ฉะนั้น อัตตาหรืออนัตตานี้ก็เหมือนกันฉันนั้น อนัตตาจะมีขึ้นมา จะปรากฏขึ้นมาก็เพราะมีอัตตา อัตตาจะปรากฏขึ้นมาก็เพราะมีอนัตตา

อันหนึ่งมันเป็นสภาวะที่หยาบ อันหนึ่งมันเป็นสภาวะที่ละเอียด แต่มันติดกันอยู่ อย่างนี้ จะพูดกันง่ายๆ ก็เรียกว่า ตัวเรานี้มันมีสองคน ตัวรูปร่างอันนี้มันเป็นตัววัตถุ แต่เงาของเรามันเป็นสิ่งที่ละเอียดเข้าไปอีก มันแฝงอยู่อย่างนี้ อันนี้เป็นสภาวะ ความจริงแล้วธรรมะทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นอุปายเท่านั้นที่จะให้เรามองเห็นอย่างนั้นเท่านั้น อันนี้ก็ไม่ต้องสงสัยอะไรมันเลย

ถ้าอนัตตาไม่มีตัวมีตนแล้วจะไปอยู่อย่างไร ก็คือทุกข์เราหมดไปแล้วมันจะไปอยู่ อย่งไร ของเราไม่มีแล้วจะไปอยู่อย่างไร ความคิดในเวลาต่อไปมันยังไม่เกิดขึ้นจะไปอยู่ที่ไหน ก็เพราะมันเกิดความคิดขึ้น เราถึงรู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ แต่ก่อนเรายังไม่คิด ความคิดเช่นนี้มันไปอยู่ที่ไหน เป็นต้น มันอยู่ที่เหตุปัจจัยมากกระทบขึ้นมา อย่างแก้ว ใบนีกับพื้นนี้ มันจะมีเสียงเกิดขึ้นก็เพราะมีการกระทบเกิดขึ้นมา เดียวนี้มันก็อยู่ ตรงนั้นแหละ แต่มันมีเหตุปัจจัยอยู่เฉยๆ แต่เสียงนั้นมันยังไม่มี แต่เหตุจะทำให้เกิด เสียงนั้นมียอยู่ แต่บัดนี้มันยังไม่ปรากฏ อันนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

หมายความว่า ถ้าเราจะวางเหตุทั้งหลายได้ ไม่ให้มันมีเหตุขึ้นมา ตัวสภาวะอันนี้ มันก็จะแตกดับไปเลยใช่ไหมคะ

คือ ไม่ใช่ว่าไม่ให้มีเหตุ แต่ว่าให้รู้จักเหตุ คือเรื่องเหล่านี้มันจะเป็นอยู่อย่างนั้น มันมีเหตุอยู่อย่างนี้ ห้ามไม่ได้เหตุนี้ แต่ว่าเมื่อเราเกิดความรู้เหตุอันนั้น เหตุอันนั้น มันก็หมดเหตุหมดปัจจัย เพราะความรู้เหตุอันนั้น อย่างเหตุที่เกิดทุกข์มันมีอยู่ ทุกขณะ แต่เรารู้เหตุทุกข์จะเกิดขึ้น ทุกข์มันก็หายสลายไป เรารู้จักเหตุปัจจัย เหตุปัจจัย ยังมีอยู่ แต่เรารู้เหตุปัจจัยเราก็ปล่อย มันก็หมดไปอย่างนั้น

ถ้าหากเรารู้ว่า เหตุเกิดขึ้นเพราะอะไรแล้ว เรายังไปยึดเหนี่ยวมันอยู่อย่างนี้ เราก็จะไม่พ้นทุกข์ใช่ไหมคะ

ใช่ แต่ให้รู้ละ รู้ไม่ยึด พุดง่าย ๆ ละ รู้ไม่ยึด มันก็เกี่ยวกับภพชาติ อย่างแก้วใบนี้มันมีอยู่แต่ที่ไม่ใช่ภพ ถ้าแก้วใบนี้มันแตกเราก็เกิดทุกข์ เกิดชาติ ไม่สบายใจ มันเป็นทุกข์อย่างนี้ เรียกว่าชาติ มันไปเกิดในภพ ภพนั้นคืออุปาทาน มันหมายถึง แก้วใบนั้น ถ้าเราไม่มันหมายถึงในแก้วใบนั้น เมื่อมันแตกความทุกข์ก็ไม่มี ไม่มีก็คือ ชาติไม่เกิดที่นั่น อย่างนี้เป็นต้น คือมันหมดเหตุหมดปัจจัย เพราะว่าอะไร เพราะเรารู้แล้วว่าแก้วใบนี้แตก มันจะเป็นทุกข์เป็นเหตุให้ทุกข์เกิด แต่เรารู้ว่าสภาวะของแก้วใบนี้เป็นของไม่แน่นอนอยู่แล้ว เราชัดเจนแล้ว เราก็ดับเหตุอันนี้ ทุกข์มันก็เกิดขึ้น ไม่ได้ อย่างนี้ เหตุผลมันก็มีอยู่เรื่อยๆ ไป แต่ความรู้แจ้งนี่ละ ลำคัญมากเรื่องนี้

## พรวาสนกับการปฏิบัติธรรม

ถ้าเรายังมีชีวิตเป็นพรวาสนอยู่ และต้องผูกพันอยู่กับการงานซึ่งทำให้เราต้อง บังเกิดความพัวพันกับการงาน การหวังผลประโยชน์แบบนี้ละคะ แต่ว่าใจของเราอยู่ว่า อันเหตุเหล่านี้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว แต่โดยหน้าที่แล้วจำเป็นจะต้องปฏิบัติต่อไป อย่างนี้ เราควรจะทำอย่างไรดีคะ



เราจะต้องรู้จักภาษา คำพูดอันนี้ คำที่ว่า **“ยึด”** นี้ ยึดเพื่อไม่ยึด ถ้าคนไม่ยึดแล้วก็พูดไม่รู้เรื่องกัน ไม่รู้จักทำการงานอะไรทั้งนั้น เหมือนกับมีสมมุติ มันก็มีวิมุติ ถ้าไม่มีเรื่องทั้งหลายเหล่านี้ ก็ไม่มีอะไรที่จะทำกัน จึงให้รู้จัก **“สมมุติ”** และ **“วิมุติ”** คำที่ว่า **“ยึดมั่น”** หรือ **“ถือมั่น”** นี้ละ เราถอนตัวออก อันนี้เป็นภาษาที่พูดกันเป็นคำที่พูดกัน แต่ตัวอุปาทานคือสิ่งทั้งหลาย เช่น เรามีแก้วอยู่ใบหนึ่ง เราก็รู้อยู่แล้วว่าเราจำเป็นจะต้องใช้แก้วใบนี้อยู่ตลอดชีวิต ให้เรามาเรียนรู้เรื่องแก้วใบนี้ให้มันชัดเจนจนจบเรื่องของแก้ว จบยังงี้ ก็คือเห็นว่าแก้วใบนี้มันแตกแล้ว ถึงแก้วที่ไม่แตกเดี๋ยวนี้ เราก็เห็นว่ามันแตกแล้ว เราก็ใช้แก้วใบนี้ไปใส่น้ำร้อนน้ำเย็น เมื่อแก้วใบนี้มันแตกเมื่อไร ทุกข์เกิดขึ้นไม่ได้ ทำไม เพราะว่าเราเห็นความแตกของแก้วใบนี้เป็นของแตกที่หลัง เราเห็นแตกก่อนแตกเสียแล้ว แก้วใบนี้มันก็แตกไปปัญหาอะไรก็ไม่มีเกิดขึ้นเลย ทั้งๆ เราใช้แก้วใบนี้อยู่อย่างนี้ เข้าใจอย่างนั้นมัย

นี่มันเป็นอย่างนี้ มันหลบกันไถ่ๆ เลย ทุกอย่างที่เราใช้ของอยู่ที่ให้มีความรู้ อย่างนี้ไว้ มันก็เป็นประโยชน์ เรามีไว้มันก็สบาย ที่มันจะหายไปมันก็ไม่มีทุกข์ คือไม่ลืมตัวของเรา เพราะรู้เท่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ นี้เรียกว่า ความรู้ที่มันเกิดขึ้นในที่นี้ มันคุมสิ่งทั้งหลายเหล่านี้อยู่ในกำมือของมัน เราก็ทำไปอย่างนี้แหละ ถ้าว่าความดีใจหรือเสียใจมากระทบอยู่เป็นธรรมดาอย่างนี้ เราก็รู้อารมณ์ว่าความดีใจมันไปถึงแค่นั้น มันก็ไปถึงเรื่องอนิจจังเท่านั้นแหละ เรื่องไม่แน่นอน ถ้าเราเห็นเรื่องไม่แน่นอน อันนี้ เรื่องสุขเรื่องทุกข์นี้มันก็เป็นเพียงเศษเป็นกากอันหนึ่งเท่านั้น ในความรู้สึกนึกคิดของเรา เป็นธรรมดาของมันเสียแล้ว เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นมา มันก็รู้จักว่ามันก็เป็นอย่างนั้นเอง เมื่อทุกข์เกิดขึ้นมาหรือสุขเกิดขึ้นมามันก็อย่างนั้นเอง ความที่ว่า **“อย่างนั้นเอง”** มันกันตัวอยู่อย่างนี้ ไม่ใช่คนไม่รู้ไม่ใช่คนเฉลอนะ เพราะว่าเรามีสติรอบคอบอยู่เสมอในการงานทุกประเภททุกอย่าง บางแห่งเคยเข้าใจว่าฉันเป็นฆราวาสอยู่ ฉันได้ทำงานอยู่ประกอบกิจการงานเป็นพ่อบ้านแม่บ้านอยู่อย่างนี้ ฉันไม่มีโอกาสที่จะปฏิบัติอย่างนี้เป็นต้น อันนี้เป็นคำที่เข้าใจผิดของบุคคลที่ยังไม่รู้ชัดความเป็นจริงนั้น ถ้าหากว่าเราปฏิบัติหน้าที่การงานอยู่ มีสติอยู่ มีสัมปชัญญะอยู่ มีความรู้ตัวอยู่อย่างนี้ การงานมันยิ่งจะเลิศยิ่งจะประเสริฐ ทำการงานจะไม่ขัดข้อง จะมีความสงบ มีความเจริญอกงามในการงานนั้นดีขึ้นไป

เพราะว่าการปฏิบัตินี้ อาตมาเคยเทียบให้ฟังว่าเหมือนกับลมหายใจ ที่นี้เราทำงานทุกแขนงอยู่ เราเคยบ่นใหม่ว่าเราไม่ได้หายใจ มันจะยุ่งยากสักเท่าไรก็ต้องพยายามหายใจอยู่เสมอ เพราะมันเป็นของจำเป็นอยู่อย่างนี้ การประพฤติปฏิบัตินี้ก็เหมือนกัน เมื่อเรามีโอกาสหายใจอยู่ในเวลาที่เรทำงาน เราก็มีโอกาสที่จะประพฤติปฏิบัตินั้นอยู่ทั้งนั้น ในชีวิตฆราวาสของเรา ก็เพราะว่าการประพฤติปฏิบัตินั้นคือความรู้สึกในใจของเรา ความรู้ในใจของเราไม่ต้องไปแยกที่ไหน ทำอยู่เดี๋ยวนี้ก็รู้เดี๋ยวนี้ ไม่ใช่ไปทำอย่างอื่น มันก็เหมือนกัน ฉะนั้น ลมหายใจกับชีวิตกับคุณค่าการปฏิบัติมันเท่ากัน ถ้าเราไปคิดว่าเราทำงานอยู่เราไม่ได้ปฏิบัติก็เรียกว่าเราขาดไป ก็เพราะว่าการปฏิบัตินั้นอยู่ที่จิต ไม่ใช่อยู่ที่การงาน ไม่ใช่อยู่ที่อื่น เราลองทำความรู้สึกเข้าใจแล้วเป็นต้น มันก็มีไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางจิตหมด เป็นฆราวาสอยู่ก็ได้ แต่ว่าทำปัญญาให้รู้เรื่องของมัน รู้เหตุทุกซ่จะเกิด

ดูเหมือนว่าในครั้งพุทธกาลนั้น ฆราวาสที่ประพฤติธรรมก็ไม่ใช่น้อย เยอะเหมือนกันนะ อย่างนางวิสาขาประวัติของท่านนะเป็นโสดาบันบุคคล มีครอบครัวอยู่ขณะนี้ เป็นต้น มันคนละตอนกันอย่างนี้ อันนี้ก็ไม่ต้องสงสัย แต่ว่ากิจการงานของเรานั้นต้องเป็นสัมมาอาชีพะ นางวิสาขานั้นอยู่ในบ้าน ก็ไม่เหมือนเพื่อน ความรู้สึกนึกคิดไม่เหมือนเพื่อน มันเป็นสัมมาอาชีพะ มีความเห็นที่ถูกต้องอยู่ การงานมันก็ถูกต้องเท่านั้น

ถ้าจะเอาแต่พระจะได้หรือ พระมีอยู่ที่องค์ในเมืองไทยนี้ ถ้าโยมไม่เห็นบุญไม่เห็นกุศลเห็นเหตุเห็นปัจจัยแล้ว มันก็ไปไม่ได้ ฉะนั้น การประพฤติปฏิบัติของพระและฆราวาสนั้นมันจึงรวมกันได้ แต่ว่ามันยากสักนิดหนึ่งกับบุคคลที่ยังไม่เข้าใจ เป็นฆราวาสก็คือมันไม่เป็นทางที่จะปฏิบัติโดยตรง แต่ว่าพระออกบวชมาแล้วนะมุ่งโดยตรงไม่มีอะไรมาขัดข้องหลายอย่าง แต่ถ้าปัญญาไม่มีแล้ว ก็เท่ากันนะแหละ ถึงไปอยู่ในที่สงบมันก็ทำตัวเราให้สงบไม่ได้ ถึงอยู่ในที่คนหมู่มาก หากว่ามันไม่สงบผู้มีปัญญาก็ทำความสงบได้ มันเป็นอย่างนี้

ถ้าอย่างนั้นตลอดชีวิต เราปฏิบัติตัวอย่างที่หลวงพ่อกับพระมีสติอยู่ตลอดไป ว่าของทุกอย่างมันเกิดได้และดับได้ เสร็จใจไว้ เมื่อถึงเวลาที่ชีวิตเราสิ้นสุดลง เราก็จะสามารถที่จะผ่อนคลายสภาวะใหม่ที่จะเกิดขึ้นใหม่ใหม่คะ

ใช่ ยิ่งงั้น การปฏิบัติทั้งหลายเหล่านี้ มันเป็นเรื่องบรรเทาภิเลส บรรเทาความหลง  
ทั้งนั้น คือบรรเทาให้มันน้อยลง มันน้อยลงก็เรียกว่ามันไม่มาก ผลที่ว่าภิเลสทั้งหลาย  
มันน้อยลง มันก็จะปรากฏแก่เราอยู่เสมอ อันนี้เป็นวิบาก

ในบางขณะที่จิตของเราบังเกิดมัวหมองขึ้น แต่เราก็รู้ตัวของเราเอง เช่น บางครั้ง  
เราเกิดโทสะ โมหะ และโลภะขึ้น เรารู้ว่ามันเป็นของที่น่ารังเกียจ แต่มันบังเกิดขึ้น  
โดยที่เราห้ามไม่ได้ ทั่วๆ ที่เรารู้ อย่างนี้จะเรียกว่าเป็นเครื่องมือให้เรายึดเหนี่ยวมากขึ้น  
หรือดึงกลับไปอยู่ที่เดิมมากขึ้น

นั่นแหละ ต้องรู้มันไว้ตรงนั้นแหละ คือ ข้อปฏิบัติละ

คือทั่วๆ ที่รู้แล้ว และก็รังเกียจด้วยค่ะ แต่ไม่สามารถจะหักห้าม มันพลุ่งออกมา  
เสียแล้ว

อันนั้นมันเหลือวิสัยของมันแล้ว ตรงนั้นต้องปรับพิจารณาอีกต่อไป อย่าไปทึ่ง  
มันตรงนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้นบางคนก็เสียใจ ไม่สบายใจ เมื่อเห็นขึ้นมาเช่นนั้นก็เรียกว่า  
อันนี้มันก็ไม่แน่ เพราะว่าเราเห็นความผิดมันอยู่ แต่เรายังไม่พร้อม คือมันเป็นเอง  
ของมัน คือกรรมที่มันเหลือเศษอยู่มันปรุงแต่งขึ้นมา เราไม่อยากให้มันเป็นอย่างนั้น  
มันก็เป็นอย่างนั้น อันนี้เรียกว่า ความรู้เรายังไม่พอ ไม่ทัน จะต้องทำสตินี้ให้มาก  
ให้รู้ยิ่งขึ้น มันจะเศร้าหมองก็ช่างมัน เมื่อมันเกิดขึ้นมาก็พิจารณาว่าอันนี้ก็มันเป็นของ  
ไม่เที่ยงไม่แน่นอน พิจารณาอยู่ทุกขณะที่มันเกิดขึ้น นานๆ ไป เราก็เห็นของไม่เที่ยง  
ในอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น อันนี้มันจะค่อยๆ หมดราคาเรื่อยไปเพราะมันเป็นอย่างนั้น  
ความยึดมั่นถือมั่นในความเศร้าหมองอันนั้นมันก็น้อยลงๆ ทุกข์เกิดขึ้นมาก็ปรับปรุง  
ได้อีก แต่อย่าทึ่ง ต้องให้ติดต่อกัน พยายามให้รู้เท่าทันมัน ก็เรียกว่า **“มรรค”** ของเรา  
มันยังมีกำลังไม่พอ มันสู้กิเลสไม่ได้ เมื่อทุกข์ขึ้นมาที่ขุ่นมัว ความรู้เรื่องขุ่นมัว เราก็  
พิจารณาอยู่อย่างนี้

ฉะนั้น เราก็จับเอาอันนั้นมาพิจารณาอีกต่อไปว่า เรื่องทุกข์เรื่องไม่สบายใจนี้  
มันก็ไม่แน่หรอกนะ มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาทั้งสิ้น เราจับจุดนี้ไว้

เมื่อหากว่าอาการเหล่านี้เกิดขึ้นมาอีก ที่เรารู้มันเดี๋ยวนี้ก็เพราะเราได้ผ่านมันมาแล้ว กำลังอันนี้เราจะค่อยๆ เห็นทีละน้อยๆ เข้าไป ต่อไปเรื่องอารมณ์ที่มันเกิดขึ้นมาก็หมดราคาเหมือนกัน จิตเรารู้ก็วาง ที่เรารู้มันวางได้ง่ายๆ ก็เรียกว่า **“มรรค”** มันกล้าขึ้นมาแล้ว มันจึงข่มกิเลสได้เร็วมากที่สุด

ต่อไปก็ตรงนี้มันเกิดขึ้น ตรงนี้ก็ดับ เหมือนกันกับน้ำทะเลที่กระทบฝั่ง เมื่อขึ้นมาถึงแค่ฝั่งมันก็จะละลายเท่านั้น คลื่นใหม่มาอีกก็ต่อไปอีก มันจะเลยฝั่งไปไม่ได้ อันนี้มันจะละลายความรู้เราไปไม่ได้เหมือนกัน เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะพบกันที่ตรงนั้น มันจะหายก็อยู่ที่ตรงนั้น เห็นว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือฝั่งทะเล อารมณ์ทั้งหลายผ่านเข้ามามันก็เป็นอย่างนั้น ความสุขมันก็ไม่แน่ มันเกิดมาหลายครั้งแล้ว ความทุกข์มันก็ไม่แน่ มันเกิดมาหลายทีแล้ว มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ ในใจเรารู้ว่า เออ...มันก็อย่างนั้นแหละ มันก็เท่านั้นแหละ อย่างนี้มันจะมีอาการอยู่ในใจของเรา อันนั้นก็ค่อยๆ หมดราคาไปเรื่อยๆ มันจะเป็นอย่างนี้ อันนี้พูดเรื่องอาการจิต มันจะเป็นอย่างนั้น ทุกคนแม้พระพุทธรูปเจ้าและสาวกทั้งหลายก็ต้องเป็นอย่างนี้

ถ้ามรรคมันกล้าขึ้นมามันก็ไม่ต้องการอะไร มันเป็นอัตโนมัตติ เมื่อเกิดขึ้นมา มันก็รู้ทัน มันทำลายไปเลย อันนั้นเรียกว่ามรรคยังไม่กล้าและก็ข่มกิเลสยังไม่ได้รวดเร็ว อย่างนี้มันต้องเป็น ใครก็ต้องเป็นกันทุกคน แต่ว่าเอาเหตุผลที่ตรงนั้นนะ อย่าได้ไปคว้าอย่างอื่นเลย อย่าไปแก้ตรงอื่น แก้ตรงนี้แหละ แก้ตรงที่มันเกิดและมันดับ สุขเกิดแล้วมันดับไปม้วย ทุกข์เกิดแล้วมันดับไปม้วย มันก็เห็นเรื่องเกิด-ดับ ความดี-ความชั่วอยู่เสมอ อันนี้เป็นสภาวะที่เป็นอยู่อย่างนี้ของมันเอง อย่าไปยึดมันหมายมันมันเลย

ถ้าเรามีความรู้อันนี้มันก็เป็นอยู่อย่างนี้ แม้กระทบกันอยู่ แต่ที่ไม่มีเสียงมันหมดเสียง เรียกว่าเรามาดูธรรมตาแล้วดับ เห็นมันเกิดแล้วมันก็ดับ เห็นความเกิดดับในเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรื่องธรรมะมันจะเป็นของมันอยู่อย่างนี้ เมื่อเราเห็นของเราแค่นี้มันก็อยู่นั้น ความยึดมันถือมันมันก็ไม่มี อุปาทานทั้งหลายพอจะรู้สึกมันก็หายไป เกิดแล้วก็ดับไปเท่านั้น อันนี้มันก็สงบ ที่มันสงบ ไม่ใช่ไม่ได้ยินอะไรนะ ได้ยินอยู่ มันรู้เรื่องแต่ไม่ไปยึดมันถือมันในเรื่องเหล่านั้น เรียกว่ามันสงบ

เรื่องอารมณ์ทั้งหลายก็มีอยู่ในใจเราแหละ แต่ว่ามันไม่ตามอารมณ์นั้น เรื่องจิตก็เป็นอย่างหนึ่ง เรื่องอารมณ์มันเป็นอย่างหนึ่ง เรื่องกิเลสที่มันก็เป็นอย่างหนึ่ง เมื่ออารมณ์มากระทบเราไปชอบมัน มันก็เกิดกิเลสขึ้นมา ถ้าหากเราเห็นความเกิดดับของมันอยู่อย่างนี้ ก็ไม่มีอะไรจะเกิดขึ้นมาแล้ว มันหมดแค่นั้น

ในการพิจารณาธรรมเบื้องต้น จะต้องฝึกสมาธิให้ได้เสียก่อน ไซ้ไหมคะ

อันนี้เราจะพูดอย่างนั้นก็ถูกไปแ่งหนึ่ง ถ้าพูดถึงด้านปฏิบัติจริงๆ แล้ว ปัญญา มันมาก่อนนะ แต่ตามแบบต้องคิด ต้องสมาธิ ต้องปัญญา ถ้าหนักปฏิบัติธรรมะจริงๆ แล้ว ปัญญามาก่อน ถ้าปัญญามาก่อน รู้จักผิด รู้จักถูก รู้จักความสงบ รู้จักความวุ่นวาย แต่พูดตามหลักปริยัติแล้วก็ต้องเรียกว่าการสังวรสำรวมนี้ ให้ความความละอาย ให้ความกลัวความผิดทั้งหลายที่จะเกิดขึ้นมา เมื่อกลัวความผิด ไม่ทำความผิดแล้ว ความผิดก็ไม่มี เมื่อความผิดไม่มี ก็เกิดความสงบขึ้นมาในที่นั้น ความสงบอันนั้น เป็นสมาธิไปพลางๆ เป็นฐาน

เมื่อจิตสงบขึ้นมาแล้ว ความรู้ทั้งหลายที่มันเกิดมาจากความสงบนั้นแหละท่าน เรียกว่า **“วิปัสสนา”** ความรู้เท่าตามความเป็นจริงอย่างนี้มันมีอาการอยู่ในนี้ ถ้าหากพูดให้มันลงอันเดียวกันซะ มันจะเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา ถ้าพูดให้มันรวมก็ว่า ธรรมสามอย่างนี้เป็นก้อนเดียวกัน ไม่แยกกัน แต่ว่าพูดถึงลักษณะของมัน มันเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา อย่างนี้ถูกแล้ว แต่ว่าคนเราถ้ามีการกระทำผิดอยู่ จิตใจสงบไม่ได้ ถ้าหากว่าดูไปแน่นอนแล้ว มันจะไปพร้อมๆ กัน จะว่าจิตสงบอย่างนี้มันก็ถูก การทำสมาธิถ้าพูดตามเรื่อง มันก็การรักษาศีล รักษากาย วาจา ไม่ให้มีความเดือดร้อน ไม่ให้มีความผิดเกิดขึ้นมาในวงนี้ อันนี้เป็นฐานของความสงบ แต่มันเกิดขึ้นตรงนั้น เมื่อฐานความสงบมีอยู่ ก็จะเป็นฐานรองรับให้ปัญญาคือความรู้ี้เกิดในที่นั้น

ถ้าหากว่าสอนไปตามแบบของท่านแล้ว ก็เรียกว่าศีล ศีลนี้นะสำคัญมาก อาทิกัลยาณัง มัชฌิมกัลยาณัง ปรีโยสานกัลยาณัง ให้งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด มันเป็นอย่างนี้

## เฝ้าดูจิต

วันนั้นไปหาหลวงพ่อดีเอ็น (วัดเขื่อนสิรินธร สาขาวัดหนองป่าพงที่ ๘) พอวันรุ่งขึ้น คุณนำเอาหนังสือโอวาทของหลวงพ่อไปให้ที่บ้าน ตอนเช้านั่งทำงานอยู่ในร้าน ก็หยิบขึ้นมาอ่าน มีคำถามของพระที่ถามหลวงพ่อปัญหาต่างๆ หลวงพ่อบอกว่าข้อสำคัญให้จิตเฝ้าดูอยู่ว่า อะไรจะเกิด อะไรต่างๆ เฝ้าดูอยู่เฉยๆ ให้รู้ไว้ ตอนบ่ายได้ไปเรียนสมาธิ ก็ปรากฏว่ามีอาการว่านั่งแล้วรู้สึกตัวมันหายไปเฉยๆ มือมันก็ไม่รู้สึก ขาก็ไม่รู้สึก รู้สึกว่ามันไม่มีตัว แต่รู้ว่าเรายังมีตัวอยู่ แต่ว่ามันไม่รู้สึกค่ะ ตอนเย็นได้มีโอกาสไปกราบ นมัสการท่านอาจารย์เทศก์ (หลวงปู่เทศก์) และเล่าอาการให้ท่านฟัง ท่านบอกว่าทำต่อไป อันนั้นเรียกว่าจิตรวมค่ะ แต่ก็ยังเป็นอยู่หนหนึ่ง หนหลังๆ บางครั้งก็เหมือนกับว่าเราไม่รู้สึกมือของเรา แต่ก็ยังรู้สึกส่วนอื่นๆ บางทีมานั่งนึกว่า ถ้าเรามานั่งอยู่อย่างนี้ ให้จิตปล่อยวางเฉยๆ ถูกหรือ หรือเรามานั่งครุ่นคิดถึงปัญหาธรรมะที่เรากำลังข้องใจอยู่ อะไรคือที่ถูก

อันนั้นไม่ต้องไปซ้ำเติมมันนะ ที่ท่านอาจารย์เทศก์บอกนะ อย่าไปซ้ำเติมมัน ความรู้คือความสงบนั้น ให้ดูความสงบนั้นอยู่ แต่ความรู้สึกของเรามันจะรู้สึกไม่มีตัว ไม่มีตนอะไร ก็ช่างมันเถอะ อันนี้ให้มันอยู่ในนี้ (ใน) ความรู้สึก นี้เรียกว่า ความสงบที่จิตมันรวม เมื่อมันรวมอยู่นานๆ ครั้งหรือสองครั้งนั้นนะ แล้วมันจะมีอาการเปลี่ยนแปลงคือ เรียกว่ามันถอนออกมา มันเป็นอัปนาสมาธิ แล้วมันจะถอนออกมาคือไม่ใช่ถอน จะพูดถอนก็ถูก เรียกว่ามันพลิกก็ได้ มันเปลี่ยนแปลงก็ได้ แต่ในลักษณะครูบาอาจารย์ท่านสอน ก็ว่าเมื่อสงบแล้ว มันจะถอนออกมา ถ้าหากพูดภาษาไม่ถูกกันนี้ มันก็ยากเหมือนกันนะ เอ...จะไปถอนมันยังไงน้อ มันก็ไปงมงายในภาษาอื่นอีก แต่ว่าให้เข้าใจว่าให้ดูอาการนั้นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ ลักษณะที่จิตที่มันไม่แน่นี่มันก็พลิกออกมามันเป็นอุปจาระ ถอนออกมา ถ้ามันถอนออกมาอยู่ตรงนี้ ตรงนั้นมันไม่รู้เรื่อง ถอนมาตรงนี้มันจะรู้เรื่อง ถ้ามันรู้เรื่อง ตรงนี้มันก็คล้ายๆ สังขาร หรือจะเหมือนกับเป็นคนสองคนปริกษาสันทนากัน

อันนี้คนไม่เข้าใจก็เสียใจว่าจิตเราไม่สงบ แต่ความเป็นจริงแล้ว มันจะสนทนาปราศรัยกันอยู่ในความสงบระงับอันนั้น อันนี้เป็นลักษณะที่มันถอนออกมาแล้ว เป็นอุปการะรู้เรื่องอะไรต่างๆ เมื่อระบบนี้อยู่สักพักหนึ่งมันจะเข้าของมันไป คือมันจะพลิกกลับเข้าไปในสถานที่เดิม สงบอย่างเก่า หรือมันจะมีกำลังที่ใสสะอาดสงบยิ่งกว่าเก่าก็มี ถึงกำลังอันนั้นเราก็กำหนดดูไว้เท่านั้น ถึงเวลามันจะถอนออกมาอีก ถอนออกมาแล้วมันจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นมา ตรงนี้รู้เรื่องต่างๆ ตรงนี้คือมาสอบถาม มาสอบสวน เรื่องคดีต่างๆ ให้รู้เรื่อง เมื่อจบเรื่องแล้ว มันค่อยเข้าไปตรงนั้นอีก เข้าไปบ่มไว้ไม่มีอะไร มีความรู้อย่างเดียวกับเท่านั้นแหละ ให้เรามีสติเต็มที่ไว้ เมื่อถึงเวลามันก็จะออกมาอีก

มันจะมีอาการออกหรือเข้าอย่างนี้ อยู่ในจิตของเรานี่นะ แต่เราพูดยากอันนี้ อันนี้ไม่เสียหาย นานๆ ไปตรงที่มันมาปรึกษาข้างนอกนะ มันจะเป็นสังฆารปรุงแต่ง ถ้าคนไม่รู้จักอันนี้ว่าเป็นสังฆาร ก็นึกว่ามันเป็นปัญญา นึกว่ามันเกิด ถ้าเราเห็นว่าการปรุงแต่งนี้แหละ ให้เห็นความสำคัญของความปรุงแต่งนี้ว่า อันนี้ก็ของไม่เที่ยง นี่บังคับไว้เสมอ อย่าไปปล่อยใจมันว่ามันปรุงไปอย่างไรก็เชื่อไปอย่างนั้น อันนั้นมันเป็นสังฆารนี้ มันไม่เกิดปัญญา อารมณ์ที่จะให้เกิดปัญญานี้ มันจะปรุงไปที่ไหน เราก็ฟังมัน รู้มันถอะ เอ้อ...อันนี้ก็ไม่ง่ายอน อันนี้ก็ไม่ง่าย จึงเป็นเหตุที่จะให้จิตเราปล่อย ตรงนี้ได้ เมื่อจิตปล่อยวางตรงนี้ จิตก็สงบเข้าไป ทำอย่างนี้เรื่อยๆ ไปถอะ มันเข้าไปแล้ว ก็ถอนออกนี้ ปัญญาจะเกิดอยู่ตรงนี้ จะรู้เรื่องอยู่ตรงนี้

ต่อไปนั้นมันจะมีปัญหาหลายอย่าง ที่ซึ่งมันจะเกิดขึ้นมาในที่นั้น มันจะแก้ปัญหาวะไรต่างๆ ทุกอย่างในสกลโลกอันนี้ ปัญญามันจะตามตอบคำถาม จะนั่งที่ไหนคิดที่ไหนอะไรที่ไหน มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น อันนี้จะทำให้ปัญญาเกิดขึ้นมา ถ้ามันเกิดขึ้นมาอย่างนี้ ก็อย่าไปหลงมันว่าอันนี้เป็นสังฆารนะ เมื่อหากว่าเราเอาอารมณ์ไปเข้า มันชะว่า อันนี้มันก็ไม่เที่ยง มันก็ไม่แน่นอน อย่าไปยึดมันถือมันมันเลย สภาวะอันนี้นะ ถ้าเราแทนเข้าไปจิตมันจะเี่ยมขึ้นมาอยู่ตรงกลาง อันนี้รู้เรื่องสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ จิตของเราจะเดินไปได้ถูกต้องตามทางการภาวนาของเรา มันจะไม่หลง มันจะเป็นอย่างนี้

ถ้าสมมุติว่าจิตมันหนึ่งอย่างนี้แหละ แต่เรายังได้ยินอยู่ นี่จะเรียกว่าอะไรคะ

จิตมันก็เป็นจิต เสียงก็เป็นเสียง มันก็ได้ยินสิ

เรียกว่าสงบใช้มั๊ยคะ

สงบ สงบ ได้ยินแต่ไม่ฟัง

ลมมันละเอียด

ใช่ มันก็ได้ยิน มันไม่ได้ยินก็เสียคนเท่านั้นแหละ มันก็ไม่วู้เรื่องอะไร มันทิ้ง  
ความรู้แล้วจะเกิดอะไร

แต่ในใจมันหยุดละคะ แต่ว่าเสียงมันเข้าอยู่เรื่อย ๆ

ก็ช่างมันเถอะ

แต่มันไม่ปนกันนะคะ

ใช่ แต่เราไม่ยึด

แต่ว่าพอมันนิ่งแล้ว ก็ไม่เกิดปัญญาสิคะ มันเฉย ๆ

เออ อย่าเพิ่งไปบังคับให้มันเกิดปัญญาเถอะ มันจะหลอเลี้ยวของมันเองหรอก

แต่มันก็หยุดละคะ ลมมันก็ละเอียด มันนิ่งเฉย ๆ

เออ ช่างมันเถอะ นิ่งเฉย ๆ อย่างนี้ก่อน

แล้วก็สงสัย

นี่แหละคนเรา มันเป็นอย่างนี้ ความหลงของคนนะ คือ คนอยากจะรู้ ที่ครั้งแรก  
จิตเราไม่เคยสงบ ก็มาถามอาจารย์เรื่องจะให้มันสงบ จะทำยังไง อยากให้มันสงบนะ  
เราว่า เออ ทำๆ ไปเถอะ พยายามไปก็ยังไม่อยากจะทำให้มันสงบ ถ้ามันสงบแล้ว ก็หลง  
ความสงบอีก ในเมื่อสงบแล้วจะทำอย่างไรอีกต่อไป มันก็ไปกันอย่างนั้น



บางทีมันหนึ่งๆ เหมือนกับลมหายใจมันก็ไม่ค่อยจะมี

ก็เรื่องมันเป็นอย่างนั้นนี่

อย่างนี้เรียกว่า สงบ ใช่มั้ยคะ

ใช่ เราทนเอา อันนี้เรื่องมันเป็นอย่างนั้น รู้ที่ฟังไม่ได้หรือ สงบตรงไหนก็ฟังไม่ได้  
รู้ที่ถ้าฟังความรู้นี้ไม่มี ก็ปัญญาเกิดไม่ได้ หลงแล้ว ปฏิบัตินี่อย่าไปฟัง

อย่างนี้เรียก หลง

หลงซี้ ถ้าไม่รู้อะไร มันหลงแล้ว มันต้องรู้ แต่ว่าบางอย่างนี่นะมันมีความรู้ในนี้  
มันวางความรู้ข้างนอกก็มีนะ อย่างเสียงไม่ได้ยินเลยก็ได้ แต่มันรู้ตัว มันอยู่ในนี้  
มันเก็บเข้ามาในนี้ นี่ก็อย่างหนึ่ง มันละเอียดอย่างนี้

อย่างนี้ ถ้าข้างในมันไม่หนึ่ง และข้างนอกมันก็ไม่หนึ่งอย่างนี้

ก็ข้างมัน อันนั้นมันแยกกัน เสียงเป็นเสียง จิตเป็นจิต อารมณ์เป็นอารมณ์ จิตเป็นจิต  
มันแยกออกคนละท่อนๆ ไม่เป็นอะไร

แล้วจะใช้อย่างไรคะ ถึงจะมีปัญญา

อ้าว อาตมาก็ยังบอกว่าดูตรงนั้นให้มันถนัด แล้วก็อย่าไปยึดมัน เอ อันนี้มันก็ไม่  
แน่นอน ไม่เที่ยง เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่เป็นบ่อเกิดให้ปัญญา

ถ้ามันหนึ่งเฉยๆ ก็ปล่อยมันหนึ่งไปอย่างนั้น

หนึ่ง ดูที่หนึ่งนั่นแหละ ราคามูหะ

อยากจะมีรู้อะ มันจะเป็นอย่างไรต่อไป

เออ มันจะเป็นไปเองมันหรือ ไม่ต้องไปทำให้มันเป็นหรือ แต่เรารู้เรื่องของมัน  
มันจะเป็นยังไงให้เราารู้เรื่องของมันอย่างนั้น เมื่อมันจะเป็นอะไรขึ้นมา เราอย่าไปยึดมัน  
เข้ามา อันนี้เป็นของไม่แน่นอนเหมือนกัน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามฆ่ากันไปหมด  
ทุกครั้งทุกเวลา เเท่านี้มันก็เกิดปัญญาเท่านี้แหละ นี่เรียกว่า “**อารมณ์ของวิปัสสนา**”

คือเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่แหละ เราจะมีความดีใจก็ดี มีความเสียใจก็ดี ทั้งสองอย่างนี้ก็เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความดีใจมันก็ไม่แน่นอน ความเสียใจมันก็ไม่แน่นอน ก็กลับมาสู่สภาพอันเดียว ไม่หลงอย่างนี้

อย่างสมมุติว่าจิตมันหนึ่งอย่างนี้ละคะ แล้วเราไปคิดเหมือนอย่างที่คุณเขาพูดกันนะคะว่า เป็นวิปัสเนิก ไม่ใช่วิปัสสนา

อย่าไปคิดมัน มันนึกเอาเอง หรือมันนึกเองมันมั่ง มันก็รู้จัก อย่างเรายกต้นไม้ยกถาวรลยณะ ต้นไม้มันเป็นยังงัยน้อ หรือว่าได้ถ้วยใบนี้มันเป็นยังงัยน้อ อันนี้เราคิดยกขึ้นมาเทียบ เรานั่งเฉยๆ มันมีความรู้สึก มันจะเกิดปฏิกิริยาขึ้นมา แหม...ตัวคนเรานี้มันเป็นยังงัยนี้ เราไม่ต้องไปคิดมันนะ อันนี้มันเกิดมันเองนะ สิ่งของมันเกิดเองกับสิ่งที่ไปปรุงให้มันเกิดนะมันต่างกัน ที่เราปล่อยให้มันเกิดเอง เราทำความรู้สึกอยู่เรื่อยๆ นะ มันจะเกิดขึ้นมาโดยที่ไม่ต้องนึกคิดปรุงแต่ง มันก็คล้ายๆ กับปรุงแต่งอันนั้นมันแยกความรู้สึกเกิดขึ้นมาเฉยๆ

แล้วบางครั้งจิตมันรวมละคะ แต่มันชอบวูบ เหมือนอย่างกับลับปะหงกคะ แต่ว่ามันรู้คะ มันมีสติคะ อย่างนี้เรียกว่าอะไรคะ

อันนั้น มันตกหลุมอากาศ (ผู้ถามหัวเราะชอบใจ) ขึ้นเครื่องบินมันเจออย่างนั้นแหละ

อย่างนี้เขาเรียกว่า ล่มหรือเปล่านั้น

ใช่...ขณะจิตของมันเข้าไปครึ่งหนึ่งมันออกมา มันตกหลุม

มันทำเหมือนกับว่าลับปะหงกคะ แต่ว่าจิตมันรู้

ก็ข้างมันถอะ มันจะไปยังงัย ให้เรารับรู้มันอยู่

เคยเป็นอย่างนี้สองสามครั้ง แต่ว่ารู้ตัว

ใช่...ไม่มีอะไร ความรู้ที่สำคัญ ให้มันรู้ไว้ตรงนี้

รู้ค่ะ...รู้ว่ามันเป็น

รู้ว่ามันเป็น อย่าไปเป็นกะมัน ต้องให้มันเป็นแต่มันคนเดียว

เวลาใกล้ๆ ที่มันจะสงบ ทำไมตัวเรามันคล้ายๆ เคลื่อนไหว ใช้หรือเปล่าคะ

ใช่...มันก็เปลี่ยน คล้ายๆ กับที่เราเดินไปที่ราบๆ แล้วมันไปตรองอย่างนี้ละ  
แล้วก็วูบ มันก็เปลี่ยน ถ้าไม่เปลี่ยนมันจะสงบหรือ

แต่พอดูกวูบ มันก็รู้ตัว

รู้ตัวนั้นแหละ มันทัน บางคนก็กลัวเลยไปถึงที่นั่นแล้วมันพุบ เลยเข้าไปไม่ได้

มันเคยเป็นอย่างนี้ค่ะ ถามคนอื่นเขาบอกให้พิจารณา ดิฉันก็ไม่รู้ว่าจะพิจารณา  
อย่างไร เพราะเราก็ไม่เคย มันรู้สึกปวดตามขาที่ค่ะ ก็ดู คิดไป เอ้...ทำไมขาเรามัน  
ปวดมาก พอหนักๆ ไปคิดไปดูไปพักหนึ่ง มันไม่มีเนื้อค่ะ มันมีแต่กระดูก แล้วก็มา  
ดูที่แขนก็ไม่มีเนื้อ ดูที่หนังก็ไม่มีเนื้อ เอ้...ทำไมมีแต่กระดูกไปหมดก็ไม่รู้ เลยรู้สึกว่  
เอ๊ะ แปลกใจค่ะ ก็เลยล้มตาคืนมา รู้สึกว่าเนื้อไม่มี มีแต่กระดูก อย่างนี้เรียกว่า  
อะไรคะ

อันนี้มันความสงบที่เกิดขึ้นมา อาการมันเกิดขึ้นมากับจิต มันก็ต้องเป็นไปใน  
รูปนี้แหละ อาตมาจะบอกให้ทราบว่าการทำสมาธินี้ไม่ว่ามันจะเป็นเท่านี้ มันจะ  
เป็นไปทุกอย่าง ทุกอย่างของมันจะเป็นไปได้ ตาก็เห็น หูก็ได้ยินได้ จมูกก็ดมกลิ่นได้  
ทางกายถูกต้องสัมผัสได้หมดทุกอย่าง แต่อย่าไปสงสัยเลยอันนี้ ถ้ามันสัมผัสถูกต้อง  
เท่านั้น ก็ว่า อ้อ...อันนี้มันก็ไม่แน่เหมือนกัน เมื่อเห็นกระดูก อ้อ...อันนี้ก็ไม่แน่  
เหมือนกัน มันสงบนี้ก็ไม่แน่เหมือนกัน อย่าไปคิดมัน มันวุ่นวายก็อย่าไปแหม่น มันเป็น  
อย่างนี้ เราารู้เรื่องทุกอย่างทุกอย่าง ถ้ารู้เรื่องทุกอย่าง อันนี้มันก็จะมารายงานเราเสมอ  
เราก็เฉยเสีย เรารู้เรื่องมันแล้วอันนี้ ถ้าเราสงสัยสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ มันก็ไม่ใช่  
อันอยู่อันกินหรือก เดียวก็วิ่งไปตามไอ้โน่นบ้างไอ้นี้บ้าง เรา รู้จักว่าคนๆ นี้ คือคนโกหก  
เราจับมันได้ เรื่องอารมณ์มันเป็นอยู่อย่างนี้ มันไม่แน่นอน อย่าไปวิ่งกับมันเลย

รู้มันเฉยๆ อยู่เฉยๆ เผลอๆ ถ้ารู้เช่นนี้มันจะมีปัญหาอื่นเกิดขึ้นมาอีก ให้มันรู้สิ่งทั้งหลาย เหล่านี้ไว้ ไม่ได้สงสัย รู้ที่ไม่ได้สงสัยสิ่งที่มันเกิดขึ้นมาที่ อันนี้มันถึงจะสบายใจ ถ้าเราไปตามรู้มันสิ่งที่เราสงสัยนี้ มันไม่สบายใจละ และมันยิ่งจะเกิดมากกว่านี้ขึ้นไปอีก ฉะนั้น ท่านจึงว่าอย่าไปยึดมั่นถือมั่นเลย

*ถ้าจิตรวมเฉยๆ ก็เรียกว่า ได้แน่สมาธิ*

มันไม่เฉยอย่างเดียวหรอก มันจะต้องมีอะไรเกิดขึ้นมาให้พิจารณาให้รู้เรื่องมัน มันจะมีอะไรเกิดขึ้นมาตรงนั้นแหละ สมาธิที่ทำให้ปัญญาเกิดมันจะอยู่เฉยๆ ได้หรือ ถ้าเราทำมันพอที่ว่ามันเกิดขึ้นมา ก็ให้รู้ว่าอันนี้มันไม่แน่นอน อันนี้มันก็ไม่เที่ยง อันนี้มันก็ไม่จริง อย่างนี้เรื่อยไปเถอะ แล้วปัญญามันจะไม่รายงานเราหรอก ต่อไปมันก็อันแก่นะแหละ คนเก่าๆ นั้นแหละ มันก็คล้ายๆ คนเข้าไปในบ้านที่มันมีหน้าต่างอยู่ทุกช่อง แล้วก็มีคนๆ เดียวเข้าไปอยู่ในนั้น เราไปดูหน้าต่างก็มีคนโผล่ออกไป มันก็คือคนๆ เดียวกันนั้นแหละ ไม่ใช่คนหกคน คนๆ เดียวกันไปโผล่ทั่วถึงกันหมดทั้งทุกช่อง เราอย่าไปเข้าใจว่ามันจะเป็นคนหกคน มันคือคนๆ เดียว คนๆ เดียว ก็เรียกว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นของไม่แน่นอนทั้งนั้น นี่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา จะตัดความสงสัย เหล่านี้ออกไปได้ ถ้าเราวิ่งตามนิमितทั้งหลายเหล่านี้ มันก็วุ่นวายนะ

*ถ้าเราทำสมาธิภาวนาต้องกำหนด พุท-เข้า โธ-ออก อะไรไหมคะ*

เออ... อันนี้แล้วแต่สะดวกเรา อย่างนั้นก็ได้อีก แต่ว่า พุท-เข้า โธ-ออก นี้ เมื่อทำไปนานๆ จิตมันละเอียดแล้ว มันจะรำคาญนะ คำที่ว่า พุท หรือ โธ ก็เพื่อให้เรา รู้จักเท่านั้นแหละ ให้รู้จักลมออกลมเข้าเท่านั้น ถ้าหากว่าเรารู้จักมันชัดเจนแล้ว มันจะออกจะพุท จะโธ มันก็มีความรู้สึกอยู่อย่างนั้น มันเป็นอันเดียวกันเท่านั้นแหละ บางคนก็ว่า พุทโธ ธัมโม ไหมหนอ ถ้าว่าไปแล้วมันก็ไม่อยากจะว่า เพราะจิตมันละเอียดแล้ว มันได้ทำงานอย่างละเอียดแล้ว มันจะมาทำงานอย่างหยาบ มันก็ไม่ทำ ขอให้รู้แต่ว่าเรารู้เช่นนี้มันถูกต้องไหม เมื่อมันถูกต้องของมันก็พอแล้ว พุทโธคือรู้ทั่วถึง อันนี้มันเป็นคำบริกรรมที่ช่วยให้จิตเราสงบเท่านั้น ไม่มีอะไรมาก

## บันทึกเรื่องการเดินทางไปต่างประเทศ

จินตนาการที่เกิดขึ้นใหม่ในการเดินทางจากเมืองไทยสู่กรุงลอนดอน ความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์ทั้งหลายก็เหมือนกับแสงของพระจันทร์พระอาทิตย์ เมื่อถูกเมฆหมอกเข้าครอบงำก็เป็นอย่างหนึ่ง เมื่อปราศจากเมฆหมอกก็เป็นอย่างหนึ่ง เป็นเหตุให้คิดต่อไปว่าการเรียนธรรม การรู้ธรรม การเห็นธรรม การปฏิบัติธรรม การเป็นธรรม เหล่านี้ นั่นเป็นคนละส่วนไม่ใช่สิ่งเดียวกัน และทำให้จินตนาการต่อไปอีกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า เมื่อเรายังไม่รู้ประเพณี คำพูด การกระทำของเขาทุกอย่าง เราไม่ควรถือตัวในที่นั้น และคิดต่อไปอีกขณะเมื่ออยู่บนกลีบเมฆนั้นว่า ซาติ ตระกูล ความรู้คุณธรรมเป็นอย่างไรก็เป็นที่แปลกมาก เพราะเรื่องนี้ดูเหมือนเราได้ประสบมาก่อนแล้วตอนที่เราได้ถวายชีวิตในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเราได้มาเมืองนอกนี่นี่คือเมืองนอกใน (วิญญู) ไม่ใช่เมืองนอกนอก การเห็นเมืองนอกใน พระพุทธเจ้าไม่สรรเสริญ พระพุทธเจ้าได้สรรเสริญคนผู้เห็นเมืองนอกนอก ความคิดของเรามันคิดบวกคิดลบกันอย่างนี้เรื่อยไปจนถึงกรุงลอนดอน และก็ได้ปรับกาย วาจา ใจให้เข้ากับเขาได้เป็นอย่างดี ไม่มีอะไร สิ่งที่แปลกนั้น ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ส่วนใจนั้น

บันทึกในระหว่างการจาริกไปเผยแผ่พุทธธรรม ณ กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ เมื่อ ๕ พฤษภาคม - ๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๐ ขณะหลวงพ่อยุ่ครบ ๕๙ พรรษา ในวันที่ ๑๗ เดือนมิถุนายน ๒๕๒๐ เป็นพรรษาที่ ๓๘ ของการอุปสมบท ข้อความทั้งหมดถอดออกมาจากสมุดบันทึกของหลวงพ่ ที่ทำบันทึกไว้ด้วยลายมือของท่านเองทั้งหมด

ปกติอยู่ตามเดิม เพราะได้เตรียมมานานแล้ว ต่างแต่ไม่แปลก แปลกแต่ไม่ต่าง คิดต่อไปว่า ประชาชนในยุโรปนี้เขาได้ถึงจุดอิมของวัตถุทั้งหลายแล้ว แต่ยังไม่รู้จักพอ เพราะขาดจากธรรมชาติ เปรียบได้ว่าเหมือนผลไม้พันธุ์ดีเกิดอยู่ในสวนที่มีดินดี แต่ขาดคนดูแลรักษา จึงทำให้ผลไม้ทั้งหลายเหล่านั้นไร้คุณค่าเท่าที่ควร จะได้เหมือนมนุษย์ไร้คุณค่าจากการเกิดมาเป็นมนุษย์ฉะนั้น

### **บันทึกในหน้าที่ของวันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๒๐**

บินต่อถึงเมืองการาจี ประเทศปากีสถาน บินผ่านอิตาลีถึงกรุงลอนดอน นายจอร์จ ชาร์ป และนางฟรีดา วินท์ ได้เอารถมารับที่ท่าอากาศยานฮีธโรว์

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการเดินทางในวันที่ ๖ ในขณะที่บินอยู่ เครื่องบินได้เกิดอุบัติเหตุยางระเบิด ๑ เส้นบนอากาศ พนักงานการบินจึงได้ประกาศให้ผู้โดยสารเตรียมตัวรัดเข็มขัด มีพนักปลอมก็ต้องถอดออก แม้กระทั่งแว่นตาหรือรองเท้า เครื่องบริหารทุกอย่างต้องเตรียมพร้อมหมด

ผู้โดยสารทุกคนเมื่อเก็บบริหารทุกอย่างเสร็จแล้ว ต่างคนต่างก็เงิบ คงคิดว่า จะเป็นวาระสุดท้ายของพวกเราทุกคนเสียแล้ว ขณะนั้นเราก็ให้คิดว่าเป็นครั้งแรกที่เราได้เดินทางมาเมืองนอกเพื่อสร้างประโยชน์แก่พระศาสนา จะเป็นผู้มีบุญอย่างนี้เที่ยวหรือเมื่อระลึกได้เช่นนี้แล้ว ก็ตั้งสัตย์อธิษฐานมอบชีวิตให้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วก็กำหนดจิตรวมลงในสถานที่ควรอันหนึ่ง แล้วก็ได้รับความสงบเยือกเย็น ดูคล้ายกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น พักในที่ตรงนั้น จนกระทั่งเครื่องบินได้ลดระดับลงมาถึงแผ่นดินด้วยความปลอดภัย ฝ่ายคนโดยสารก็ปรบมือกันด้วยความดีใจ คงคิดว่าเราปลอดภัยแล้ว สิ่งที่แปลกก็คือ ขณะเมื่อเครื่องบินเกิดอุบัติเหตุ ต่างคนก็ร้องเรียกว่า หลวงพ่อช่วยปกป้องคุ้มครองพวกเราทุกคนด้วย แต่เมื่อพ้นอันตรายแล้วเดินลงจากเครื่องบิน เห็นประนมมือไหว้พระเพียงคนเดียวเท่านั้น นอกนั้นไหว้แอร์โฮสเตสทั้งหมดในที่นั้น นี่เป็นสิ่งที่แปลก

วันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๒๐

พระสุเมโธ พระเขมธัมโม และนายตง และพระญี่ปุ่น ได้นำเที่ยวที่สำคัญของกรุงลอนดอนแห่งหนึ่ง ที่นั่นเขาเรียกว่าแฮมสเต็ดฮีท (Hamstead Heath) เป็นเนินสูง มีสนามหญ้าสวยที่สุด มีต้นไม้ที่หาดูในเมืองไทยไม่ได้ เขาเล่าให้ฟังว่า เป็นบ้านของเศรษฐีเก่า และเป็นภูเขาเรียกว่า ฟริมโรสฮิล ภูเขานี้เป็นชื่อของดอกไม้ชนิดหนึ่งสวยมาก ได้เที่ยวในตอนบ่ายวันนี้อง

ตอนกลางคืนประมาณ ๒ ทุ่ม มีประชาชนมาฟังธรรมประมาณ ๙ คน ซึ่งเป็นศิษย์ที่เคยมานมัสการที่วัดป่าพงแล้วก็มี และได้แสดงธรรมที่ไพเราะในเบื้องต้น ในท่ามกลาง และที่สุดให้ฟัง ณ ที่วัดธรรมประทีป ได้ตอบปัญหาเกี่ยวกับพระศาสนา โดยพระสุเมโธเป็นคนแปลเป็นภาษาอังกฤษ ได้เตรียมสมาทานศีลห้าประการ ซึ่งคนในกรุงลอนดอนยังไม่เคยทำมาก่อนเลย เมื่อแสดงธรรมจบแล้ว นำให้นั่งสมาธิประมาณ ๓๐ นาที รู้สึกว่าเขาทั้งหลายเหล่านั้นได้แสดงออกซึ่งธรรมชาติที่ใกล้ชิดต่อพระธรรมเป็นอย่างมาก ได้เวลาพอสมควรประมาณตี ๒ จึงเลิกไปทำธุระตามหน้าที่อันสมควรของตนทุกๆ คน

วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๒๐

ได้จาริกไปเมืองเบอร์มิงแฮม เป็นเมืองหนึ่งที่แยกออกจากกรุงลอนดอน มีประชาชนประมาณ ๕ ล้านเศษ ลอนดอนมีประมาณ ๑๐ ล้าน ระยะทางห่างจากลอนดอน ประมาณ ๑๘๐ กิโลเมตร ได้ร่วมประชุมกันตามประเพณีของเขา มีพระไทย พระลังกา พระธิเบต พระพม่า แบ่งเป็นพระไทย ๓ องค์ พระพม่า ๑ องค์ พระธิเบต ๕ องค์ และพระเขมร ๑ องค์ ได้รวมกันในที่ประชุม

พระต่างๆ ได้บรรยายธรรม คือ พระเขมร พระลังกา พระพม่า และ พระสุเมโธภิกขุ ในวันนั้นนับได้ว่าได้เห็นพวกทายก ทายิกา อินเดียน พม่า เขมร ธิเบต หลายชาติมารวมกัน

ฟังการบรรยายธรรมหลายภาษา เราก็ไม่รู้เรื่อง แต่ก็พอจะรู้ความหมายของเข้างั้นหลาย  
เหล่านั้นโดยอากัปภิกิริยาพอสมควร ตอนเย็นได้กลับวัดธรรมประทีปพร้อมกับ  
พระสุเมธ พระเชมธัมโม และนายจอร์จ ชาร์ป ซึ่งเป็นคนขับรถให้

### วันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๒๐

ตอนกลางคืน ประมาณ ๒ ทุ่ม ได้แสดงธรรมแก่ชาวอังกฤษประมาณ ๑๒ คน  
มีพระสุเมธภิกษุเป็นผู้แปล ว่าด้วยเรื่องธรรมเบ็ดเตล็ด และได้พบกับพระมหาธีระพันธ์  
เมตตาวินัย วัดพุทธาราม เนเธอร์แลนด์ (ฮอลันดา) และพระปานขาว ญาณธโร รวมทั้ง  
ประชาชนหลายชาติ รวมทั้งพระธรรมทูตที่เดินทางไปจากเมืองไทยหลายองค์ มีเจ้าคุณ-  
พรหมคุณาภรณ์ เป็นประธาน และได้พบกับทูตอังกฤษด้วย พบกับองคมนตรีเก่าของ  
เมืองลาว ที่ได้ไปลี้ภัยที่ประเทศอังกฤษ และได้พบกับคุณเกสรี เจ้าของร้านเกสรี ซึ่งเป็น  
ร้านทำผมใหญ่ในกรุงเทพฯ ด้วย

### วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๒๐

ได้เดินทางจากวัดพุทธประทีป โดยทางเจ้าคุณปริยัติเมธีวัดพุทธประทีปและ  
ได้พบกับพระเถระที่เป็นพระธรรมทูต ที่ทางการได้ส่งไปตรวจงาน มีท่านเจ้าคุณ-  
พรหมคุณาภรณ์ เป็นประธาน และได้เรียนให้ท่านทราบเรื่องจะให้พระอยู่ประจำใน  
วัดธรรมประทีป ทั้งเรื่องการปกครองของวัดนั้นด้วย ท่านก็มีความกรุณาให้อยู่ได้  
ท่านจะรับภาระจะไปเรียนคณะสงฆ์ให้ และรับช่วยสนับสนุนทุกประการ เมื่อถึงเวลา  
พอสมควรแล้ว ก็ได้กลับวัดธรรมประทีป และท่านเจ้าคุณเจ้าอาวาส วัดพุทธประทีป  
ก็ได้ตามมาส่งถึงวัดธรรมประทีปด้วยตัวท่านเอง



วันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๒๐

วันนี้ได้เดินทางไปเมืองอ็อกซ์ฟอร์ด ซึ่งเป็นเมืองหนึ่งขึ้นกับกรุงลอนดอน ระยะทางประมาณ ๑๐๐ กิโลเมตร โดยการโดยสารรถไฟ ได้ไปสถานที่ที่เป็นป่าศักดิ์สิทธิ์แห่งหนึ่งของเมือง เพราะถือกันว่าเป็นที่อยู่ของพระฤาษีมาแต่ก่อน จึงเป็นป่าที่เป็นมงคลคู่บ้านคูเมืองเป็นอย่างดี และปัจจุบันได้เป็นบ้านของมหาเศรษฐี บริเวณข้างๆ ในสถานที่นั้นมหาเศรษฐีได้จัดเป็นที่ปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา มีอาคารหลายหลัง ซึ่งเป็นที่อันร่มรื่นมาก ในเมืองไทยหาดูไม่ได้ และได้พักผ่อนอยู่ที่นั่นโดยเขานิมนต์ไว้ ๓ วัน ในตอนเช้าเศรษฐีเจ้าของบ้านก็ได้นิมนต์บิณฑบาตทุกวัน ตอนเย็นก็มีกิจกรรมฐานให้พวกเขาประมาณ ๒ ชั่วโมงทุกวันเหมือนกัน นับได้ว่าได้ทำประโยชน์ไว้ในสถานที่นั้นพอสมควรในระยะเวลาอันน้อย ตอนขากลับวัดธรรมประทีปนั้นได้โดยสารรถยนต์ราคาแท็กซี่ ประมาณ ๑,๐๐๐ บาทเศษ

เศรษฐีผู้พ่อชื่อมิสเตอร์ชอร์ เมียก็มิสซิสชอร์ ลูกสาวก็มิสชอร์ ได้ถวายเป็นค่าโดยสารแท็กซี่ประมาณสามร้อยกว่าปอนด์ เราจากเขาด้วยความปีติอย่างแรง มิสชอร์น้ำตาไหลอาบหน้าจนพูดอะไรอีกไม่ได้ และวันที่ ๒๖ พ.ค. นี้ เขาก็จะมีการประชุมใหญ่ เศรษฐีได้นิมนต์ให้เข้าร่วมประชุมกับประชาชนหมู่ใหญ่อีกด้วย เราก็ได้รับนิมนต์ไว้แล้ว (ครอบครัวเศรษฐีนี้เป็นชาวพม่า)

วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๒๐

ในวันที่เดินทางคราวนี้ ได้อาศัยท่านประธานสภาปฏิรูปและคุณหญิงสว่างจิต ถวายความอุปการะไปตลอดทางจนถึงกรุงลอนดอน

๙ โมง ๑๕ นาที ได้เที่ยวภิกขาจารในบ้านมหาเศรษฐีชอร์ ได้อาหารแปลกหลายอย่างซึ่งในเมืองไทยหาไม่มี เราได้รับบิณฑบาตในบ้านมหาเศรษฐีเป็นครั้งแรกในกรุงลอนดอนที่อ็อกซ์ฟอร์ด นับได้ว่าเป็นประวัติศาสตร์สมความตั้งใจที่ได้เคยตั้งสัตย์

อธิษฐานไว้ เมื่อได้ไปเมืองนอก จะพยายามยกสถาบันการบิณฑบาตขึ้นให้ได้ ตอนเย็น  
ได้อบรมกรรมฐานให้ชาวอังกฤษ โดยพระสุเมโธ เป็นคนแปล

เที่ยวบิณฑบาตบ้านมหาเศรษฐี ได้แสดงธรรมอบรมให้กรรมฐาน นับว่าได้ตั้ง  
สถาบันการบิณฑบาตครั้งแรกที่สุดในกรุงลอนดอน

“กามทั้งหลาย เหมือนเนื้อเข้าไปอุดซี่ฟันเท่านั้น ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น  
เมื่ออุดแล้วก็เปื้อนทุกข์ โดยที่เอาไม้มาจิ้มออกๆ แล้วก็มองเห็นสุข แล้วก็หาเรื่องทุกข์  
เพิ่มไว้อีก ไม่หาเรื่องแก้ทุกข์โดยหยุดการกินเนื้อ นี่คือคนไม่รู้จักเหตุของทุกข์ ก็สร้าง  
แต่กองทุกข์ไม่มีวันจบลงได้”

วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๒๐

ได้รับบิณฑบาตอยู่ที่เดิม และได้แสดงธรรมอบรมกรรมฐานตามเคย ต้องยอม  
เสียสละทุกอย่างให้แก่พระศาสนาเพื่อประชาชนเป็นส่วนมาก ในเวลานี้ดอกบัวกำลัง  
จะบานในทิศตะวันตกอยู่แล้ว และวันนี้ได้สนทนาธรรมกับอาจารย์ที่สอนกรรมฐาน  
ที่ออกซ์ฟอร์ด เข้าใจได้ว่าอาจารย์คนนั้นยอมรับคำพูดของเราทุกอย่าง โดยไม่มีการ  
ขัดข้องแต่อย่างใดเลย อาจารย์คนนี้ชื่อ จอห์น โคมัน

ตอนเช้าได้พิจารณาธรรมด้วยความรู้สึกในใจ เรียกว่า **มโนธรรม** คือธรรมอันเกิด  
จากความบริสุทธิ์ใจ หรือจะเรียกว่า **สังกาสตร** ก็ได้ เพราะเป็นความรู้สึกที่เกิดจาก  
ความจริง หรือเป็นความรู้อันเข้าถึงธรรมคือความจริง เราเรียกว่าสังกาสตร เพราะ  
ความจริงสามารถที่จะดึงดูดเอาศาสตร์อื่นๆ เข้ามาสู่สภาพความถูกต้องได้ทั้งหมด  
เรียกว่า **สังธรรม** คือความจริงอันเกิดจากมโนธาตุ

วันนี้ให้พระสุเมโธเทศน์และทั้งแปลธรรมะที่เราแสดงถึงเรื่องสมมุติ วิมุตติ อย่าง  
แยบคาย จนพวกฝรั่งได้ฟังแล้วเกิดความสนใจเป็นอย่างมาก นับว่าเทศน์กัณฑ์นี้  
ถอนทิฏฐิมานะของคนต่างประเทศได้ดีมาก

โยมพรีดา เป็นคนลอนดอน และเป็นอุปถัมภ์จากวัดธรรมประทีป ได้เอารถมารับกลับ ได้นำเที่ยวชมมหาวิทยาลัยอ็อกซ์ฟอร์ด ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยชั้นเยี่ยมของโลก และเที่ยว ในสถานที่ต่างๆ หลายแห่งจนเป็นที่พอใจ แล้วไซเฟอร์ก็นำกลับวัดธรรมประทีป ตอนเย็นแสดงธรรมและอบรมกรรมฐานตามเคย มีประชาชนเข้าฟังและทำกรรมฐาน ประมาณ ๑๗ คน

วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๒๐

ออกจากอ็อกซ์ฟอร์ด ได้ไปรับบิดนทบาทบ้านโยมพ่อแม่ของสามเณรฝรั่ง เขาต้อนรับและถวายอาหารบิณฑบาต แล้วส่งถึงที่อยู่เรียบร้อย

วันนี้ประมาณ ๗ โมงเช้า เราได้นั่งอยู่ในที่สงบเงียบจึงได้เกิดความรู้ในการภาวนา หลายอย่าง เราจึงได้หยิบเอาสมุดปากกาขึ้นมาบันทึกไว้ภายในวิหารธรรมประทีป ด้วยความเงียบสงบ ธรรมะที่เกิดขึ้นนี้เราเรียกว่า **“มโนธรรม”** เพราะเกิดขึ้นด้วยการ ปรากฏในส่วนลึกของใจว่า การที่มาบวชเจริญรอยตามพระพุทธองค์นั้น เรายังไม่ได้ ทำอะไรๆ ได้เต็มที่ เพราะยังบกพร่องอยู่หลายประการ อันเกี่ยวแก่พระศาสนา คือ ๑ สถานที่ ๒ บุคคล ๓ กาลเวลา เราจึงได้คิดไปอีกว่า เมื่อสร้างประโยชน์ตนได้ เป็นที่พอใจแล้ว ให้สร้างประโยชน์แก่บุคคลอื่น จึงจะได้ชื่อว่า กระทำตามคำสอน ของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง

ดังนั้น จึงมีความเห็นว่ากรุงลอนดอนนี้แห่งหนึ่งจัดเรียกได้ว่าเป็นปฎิรูปเทศ คือ ประเทศอันสมควรในการที่จะประกาศพระศาสนา จึงได้จัดให้ศิษย์ฝรั่งอยู่ประจำ เพื่อดำเนินงานพระศาสนาต่อไป

วิธีสอนธรรมนั้นให้เป็นที่เข้าใจในทำนองที่ว่า ทำน้อยได้มาก ทำมากได้น้อย ให้เห็น ว่า ความเย็นอยู่ในความร้อน ความร้อนอยู่ในความเย็น ความผิดอยู่ในความถูก ความถูก อยู่ในความผิด ความสุขอยู่ที่ความทุกข์ ความทุกข์อยู่ที่ความสุข ความเจริญอยู่ใน

ความเลื่อม ความน้อยอยู่ที่ใหญ่ ความใหญ่อยู่ที่น้อย สกปรกอยู่ที่สะอาด สะอาดอยู่ที่สกปรก อย่างนี้เสมอไป นี้เรียกว่าสังขธรรมหรือสังขาสตร์

เราทั้งหลายซึ่งเป็นสาวกของพระพุทธเจ้าจะต้องปฏิบัติให้มีคุณสมบัติ ๔ ประการ คือ ส.อ.ญ.ส.

สุปฏิปันโน (เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว)

อุชุปฏิปันโน (เป็นผู้ปฏิบัติตรงแล้ว)

ญายปฏิปันโน (เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว)

สามีจิปฏิปันโน (เป็นผู้ปฏิบัติสมควรแล้ว)

ให้สมบูรณ์แล้ว ก็สอนธรรมให้ถูกต้องตามพุทธประสงค์ ให้เรียนรู้สังขาสตร์แล้วก็ให้บรรลุสังขธรรม บรรลุคือให้จบประโยค ไม่มีประโยคอื่นต่อไปที่เรียกว่า *เอโก ฐัมโม* ไม่มีประโยคอื่นต่อไปในคำที่สองนั้นไม่มีประโยคอื่นต่อไป นั่นแหละจึงจะเรียกได้ว่าจบพรหมจรรย์ ไม่มีอะไรในที่ไม่มีอะไร ถ้าสาวกทั้งหลายรู้พุทธประสงค์อย่างนี้โดยสมบูรณ์แล้ว ก็เที่ยวไปคนเดียวได้ทั้งภายในและภายนอก

ภิกษุทั้งหลาย นั่นคือผู้รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร เมื่อรู้อย่างแจ่มแจ้งเสียแล้ว อักษร “พ” (ความรู้จักพอ) ก็ไหลขึ้นมาเท่านั้น เมื่ออักษร “พ” ได้ไหลขึ้นมาแล้ว ความที่ถูกต้องทั้งหลายก็เกิดขึ้น โดยอาการที่ไม่มีก่อนไม่มีหลัง ธรรมที่ปรากฏอยู่ที่จิตก็เด่นอยู่ทั้งกลางวันและกลางคืน ดังนั้น ความที่สำคัญว่าอะไรเป็นอะไร หรืออะไรคืออะไร ก็หมดไป ธรรมนี้จะไม่ปรากฏชัด เพียงสักว่าด้วยการบอกกล่าว แต่จะปรากฏขึ้นในเมื่อปฏิบัติเข้าถึงธรรมนี้เองเท่านั้น นี้เรียกว่า *ปัจจุตตัง* สอนให้ก็ไม่รู้ บอกให้ก็ไม่รู้ เรียนก็ไม่รู้ สมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า เราไม่มีครู ไม่มีอาจารย์ คำนี้เด่นชัดขึ้นถึงที่สุด คำที่ท่านตรัสว่า *อักขาตาโร ตถาคตตา* พระตถาคตเป็นแต่ผู้บอก คำนั้นก็เด่นชัดถึงที่สุดโดยไม่สงสัย และนี้เป็นเป้าหมายของพระพุทธองค์

วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๒๐

วันนี้ได้สัมภาษณ์พระญี่ปุ่น ซึ่งมาพักรวมกันที่วัดธรรมประทีป ถามว่า “รักษาศีลเท่าไร” เขาตอบว่า “การกระทำซึ่งสติให้สมบูรณ์อยู่เท่านั้น เรียกว่า การปฏิบัติของเรา และให้อยู่ในปัจจุบันไม่มีต้นไม่มีปลาย เป็นอยู่ทั้งกลางวันกลางคืน” และเขามีนักบวชอยู่สองประเภท ประเภทที่หนึ่งมีลูกมีเมียได้ ประเภทที่สองนั้นประพฤติพรหมจรรย์ มีเมียไม่ได้ เขาว่าได้กระทำการปฏิบัติลัทธิเซนมาจากชิเบตแต่เป็นลัทธิชาติญี่ปุ่น ตอนเย็นได้อบรมธรรมและทำกรรมฐาน มีคนมาในวันนี้ประมาณ ๖ คน

วันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๒๐

วันนี้เป็นวันแรกที่ได้ออกเที่ยวบิณฑบาตในกรุงลอนดอน พร้อมด้วยพระสุเมโธ เป็นชาวอเมริกัน ๑ พระเชมธัมโม เป็นชาวอังกฤษ ๑ และสามเณรชินทัตโต ๑ ซึ่งเป็นลัทธิชาติฝรั่งเศส พระโพธิญาณเถร เป็นหัวหน้า

การออกบิณฑบาตวันแรกได้ข้าวพองอิม ผลแอปเปิ้ล ๒ ใบ กล้วยหอม ๑ ใบ ลัม ๑ ใบ แตงกวา ๑ ลูก แครอท ๒ หัว ขนม ๒ ก้อน

ดีใจที่ได้อาหารวันนี้ เพราะเราเข้าใจว่าเป็นอาหารของพระพ่อ คือเป็นมูลของพระพุทธรูปนั่นเอง และเป็นอาหารที่บิณฑบาตได้ เมืองนี้ยังไม่เคยมีพระบิณฑบาตเลย เพราะเขามีความอายกันเป็นส่วนมาก แต่ตรงกันข้ามกับเรา คำที่ว่า “อาย” นี้เราเห็นว่าอายต่อบาป อายต่อความผิดเท่านั้น ซึ่งเป็นความหมายของพระองค์ นี่เป็นความเห็นของเราเอง จะถูกหรือผิดก็ขอภัยจากนักปราชญ์ทั้งหลายด้วย และวันเดียวกันนั้นโยมของพระเชมธัมโม ทั้งสามมีภรรยาได้ถวายอาหารด้วย ได้ขอพึ่งเทศน์และฝึกกรรมฐานเป็นพิเศษอย่างเป็นที่พอใจ หนังสือพิมพ์ได้สะกดรอยไปข้างหลังแล้วถ่ายรูปเป็นระยะๆ ในระหว่างการเที่ยวบิณฑบาตเพราะเป็นของแปลก ประชาชนชาวเมืองลอนดอนยืนดูกันเป็นแถวทั้งเด็กและผู้ใหญ่

วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๒๐

เที่ยวจาริกบิณฑบาตวันนี้ มีคนตักบาตรประมาณ ๕ คน ได้ข้าวและอาหาร  
พออิ่ม วันนี้ได้พบกับพระเถระมาจากลังกาคงค์หนึ่ง ได้สนทนาถึงพระสงฆ์ในเมืองลังกา  
ทำให้รู้เรื่องมากพอสมควร ท่านได้อยู่กรุงลอนดอนมาหลายปีแล้ว มีลูกศิษย์มาก

วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๒๐

วันนี้ก็ได้บิณฑบาตตามเคย ได้อาหารพอสมควรพออิ่ม เราคิดว่าทำไมจึงได้ผล  
ถึงขนาดนี้ ก็อึ้งใจ ทั้งฉันจ้งหันไปพลาง ภาวนาไปพลาง เป็นสุขอย่างยิ่ง ไม่รู้ว่าจะทำ  
อย่างไรที่จะให้พอดีได้ และตอนเย็นก็ได้สอนธรรมและฝึกกรรมฐานต่ออีก โดย  
พระสุเมโธเป็นผู้แปลเป็นภาษาอังกฤษ และวันนี้กลับจากบิณฑบาตพอดี ได้รับจดหมาย  
ซึ่งมาจากลูกศิษย์พร้อมทั้งได้รับหนังสือพิมพ์พอดี ให้พระฝรั่งอ่านดู ได้รู้เรื่องเกี่ยวกับ  
พวกเราว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น กลับได้รับความชมเชยเสียอีก

วันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๒๐

วันนี้ตอนเตรียมจะฉันจ้งหันได้รับโทรศัพท์โทรมาว่า มีโยมคนไทยจะมาเยี่ยม  
ตอน ๕ โมงเช้า เราได้ให้โอกาส เมื่อถึงเวลาแล้ว ได้เห็นโยมพ่อท่านเปี้ยกและโยมแม่  
โพลไป และ พ.อ.กำจัต พร้อมทั้งคุณนายสมศรี บุรณสัมฤทธิ์ ซึ่งเป็นผู้ช่วยทูตทหารบก  
ประจำกรุงลอนดอนไปด้วย และได้บวระณาทนเป็นผู้อุปัฏฐาก เพื่อจะแก้ปัญหาในการ  
เดินทางเข้าออกจากประเทศ และได้ถวายมูลค่าปัจจัยสี่มากพอสมควร แล้วก็ลา  
กลับไป

วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๒๐

ได้เที่ยวบิณฑบาตและได้อาหารสมบูรณ์ และมีแหม่มคนหนึ่งได้น้อมถวายอาหารบิณฑบาตด้วย คืบวันนี้ได้อบรมและมีคนหนึ่งกรรมฐาน ๑๐ คน ล้วนแต่เป็นผู้สนใจและได้รับฟังธรรมโดยเคารพทั้งนั้น ได้เทศน์เบ็ดเตล็ดเพื่อให้ละทิฐิมานะให้หันหน้าเข้ามาสู่พุทธศาสนา และรู้สึกว่าเขาฟังข้อความทั้งนั้น

วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๒๐

โยมได้นิมนต์ไปฉันบิณฑบาตทางไกลประมาณ ๒๐๐ กิโลเมตร เดินทางโดยรถยนต์กลับมาถึงธรรมประทีปตอนบ่ายสามโมง มีคนไทยซึ่งเป็นคนประจำอยู่ที่นั่นนานแล้วทำงานที่ศูนย์วิปัสสนาร่วมกับมหาวิจิตรแต่ปัจจุบันเลิกไปมีเมียแล้ว ได้ถูกถามปัญหาหลายอย่าง ล้วนแต่เป็นปัญหาที่เราจะสอนให้ศูนย์วิปัสสนาทั้งนั้น แต่ตอนเย็นวันนั้นเอง ได้ถูกถามปัญหาและตอบคำถามพวกเขาเป็นปัจจุบันหลายอย่าง แต่เราก็ไม่สนใจการตอบปัญหานั้นตามเคย มีผู้หญิงฝรั่งคนหนึ่งได้ถามปัญหาว่า “คนตายแล้วไปอยู่ที่ไหน และความรู้ (วิญญาณ) นั้น ไปอยู่อย่างไร”

เราได้ตอบว่า “ปัญหานี้พระพุทธเจ้าไม่ทรงให้ตอบ เพราะเรื่องนี้ไม่ใช่เหตุ ก็จะขออนุญาตตอบปัญหานี้ฉลองศรัทธาลัทธิหน่อย”

ในขณะนั้นเรานั่งอยู่บนธรรมาสัน มีเทียนจุดไว้ ๒ เล่ม เราจึงถามว่า “โยมมองเห็นเทียนนี้ไหม”

เขาก็ว่า “เห็น”

เราจึงว่า “นี่แหละโยม เมื่อมีไฟอยู่ ก็มีไฟอยู่ฉันนั้น”

จากนั้นก็หยิบเทียนเล่มหนึ่งขึ้นมาแล้วก็เป่าให้ไฟดับด้วยปาก แล้วถามเขาว่า “เปลวของไฟนี้หายไปไหน”

เขาตอบว่า “ไม่รู้ รู้แต่ว่าเปลวไฟดับไปเท่านั้น”

เราจึงถามเขาว่า แก่ปัญหาอย่างนี้พอใจไหม เขาก็บอกว่ายังไม่พอใจในคำตอบนี้ เขาก็ตอบเขาไปอีกว่า ถ้าอย่างนั้น เราก็ไม่พอใจในคำถามของโยมเหมือนกัน เขาทำตาถลิ่งขึ้น สะบัดหน้า แล้วก็หมดเวลาพอดี

**วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๒๐**

เที่ยววิณฑบาตตามเคย และตอนบ่ายมีผู้หญิงในกรุงลอนดอนมาฟังธรรมเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติเท่านั้น และมีพระสันตจิตโต เป็นลูกศิษย์เจ้าคุณพุทธทาสมากราบเยี่ยม ตอนทุ่มหนึ่งถึงสามทุ่ม ญาติโยมในแฮมสเตรทนั้นมาประชุมปฏิบัติกรรมฐานประมาณ ๑๑ คน และได้นั่งเข้าที่ ๑ ชั่วโมง ๕ นาที ต่อจากนั้นก็เป็นเวลาตอบปัญหาประมาณ ๒ ชั่วโมง และเวลา ๓ ทุ่มกว่าก็เลิก ทำกันมาอย่างนี้ทุกวัน มิได้ขาด มีผู้สนใจเป็นอย่างมาก ทั้งตัวเราเองก็มีเวลาอันมีค่ามากขึ้นด้วย

**วันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๒๐**

วันนี้เที่ยววิณฑบาตตามเคย มีคนใส่บาตรพออิ่มและมีหญิงนักปฏิบัติธรรมมาถวายอาหาร และตอนบ่าย ผู้หญิงได้มาถวายผลไม้ เธอเกิดในเมืองไทย เดี่ยวนี้ได้ไปอยู่กรุงลอนดอนแล้วทั้งพ่อแม่ด้วย นามสกุลบุญนาค มาจากกรุงเทพฯ ถวายผลไม้แล้วก็กลับไป และตอนเย็นก็ได้อบรมกรรมฐานอีกต่อไป มีประชาชนมาร่วมฟังธรรมและนั่งกรรมฐาน ๑๑ คน พระ ๓ เณร ๑ รวมเป็น ๑๕ คนด้วยกัน เวลาที่เหลือนั้นเป็นเวลาที่ให้โอกาสถามข้อข้องใจได้ทุกกรณีจนเป็นที่พอใจ ได้เวลาแล้วเลิก

**วันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๒๐**

ออกวิณฑบาต ๔ องค์ มีคนตักบาตร ๗ คน ได้รับวิณฑบาตสบาย และตอนเย็นมีการประชุมฟังธรรมและอบรมกรรมฐานพอสมควร



**วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๒๐**

วันนี้ได้เที่ยววิณฑบาตได้อาหารพออิ่มตามเคย และตอนเย็นได้แสดงธรรมและ  
อบรมกรรมฐาน มีคนประมาณ ๑๑ คน และวันนี้ได้ตอบปัญหาเรื่องสงฆ์ พระนิพพาน  
คือ ปัญหาเบือโลก ก็ตอบความเบือโลกให้เขาฟัง และเขาได้รับความพอใจมากที่สุด  
แล้วก็หมดเวลา

**วันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๒๐**

ได้เที่ยววิณฑบาตได้อาหารพออิ่ม ตอนเย็นได้อบรมกรรมฐาน มีคนมาอบรม  
ประมาณ ๑๑ คน ได้แสดงธรรมเบ็ดเตล็ด ได้เวลาพอสมควรแล้วก็เลิกการประชุม

**วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๒๐**

ได้เที่ยววิณฑบาตได้อาหารพอประมาณแล้วมีโยมถวายอาหารอีก ตอนเย็น  
ได้ประชุมนั่งกรรมฐานและฟังธรรมเบ็ดเตล็ด ได้เวลาพอสมควรก็เลิกตามเคย มีคน  
นั่งกรรมฐานประมาณ ๑๑ คน ๑๕ ทั้งพระเณร

**วันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๒๐**

มีญาติโยมฟังธรรมและอบรมกรรมฐาน ๑๖ คน พระ ๓ เณร ๑ รวมเป็น  
๒๐ คน

**วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๒๐**

มีประชาชนมาร่วมฟังธรรมประมาณ ๒๕ คน พระ ๓ เณร ๑

**วันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๒๐**

ออกเที่ยวเดินบิณฑบาต และตอนเย็นได้แสดงธรรมและอบรมกรรมฐาน  
พอสมควรกับเวลาก็กเลิ

**วันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๒๐**

เดินทางไปอ็อกซ์ฟอร์ด บ้านเศรษฐีพม่าเพื่อบำเพ็ญบุญ เดินทางด้วยรถไฟล์ค  
คันใหญ่ ได้พักอยู่วิหารที่เขาจัดไว้ให้พระพักเพื่ออบรมกรรมฐานจนถึงวันที่ ๔ มิถุนายน  
คนมาฟังธรรมอบรมกรรมฐาน ๑๐๐ คน แล้วกลับวัดวันที่ ๔ ตอนเย็น นับว่าได้ผล  
เป็นที่พอใจในการทำงานพอสมควร

**วันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๒๐**

ได้เดินทางไปบ้านโยมพ่อแม่ของพระเชมธัมโม จนถึงวันที่ ๗ จึงได้กลับวัด  
ธรรมประทีป

**วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๒๐**

ได้ไปฉันบิณฑบาตที่สมาคมธรรมารุช ซึ่งเป็นสมาคมของคนทุกๆ ประเทศมา  
รวมกันปฏิบัติศีลธรรมประจำโลก เมื่อเสร็จแล้ว ได้พูดถึงคริสต์ศาสนาและทุกศาสนา  
เราได้อธิบายให้รวมกัน พวกเขาซึ่งใจในคำพูดและความเห็นของเราเป็นอย่างยิ่งด้วย  
ตอนเย็นมีการประชุมทายกของวัดธรรมประทีปทั้งหมด เขาปรึกษากันว่าด้วยเรื่องได้  
พระมาแล้วทำอย่างไรต่อไป

วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๒๐

นั่งกรรมฐานตามเคย

วันที่ ๑๓ มิถุนายน ๒๕๒๐

ไปเยี่ยมมด็อกเตอร์สารัตถิยาที่วัดของท่าน ได้พูดกันถึงเรื่องจะหาที่ตั้งการอุปสมบทพระในกรุงลอนดอนนี้ ท่านก็เห็นด้วย ท่านก็รับปากว่าจะปฏิบัติหน้าที่อันนี้ให้สำเร็จเหมือนกัน เพราะที่ท่านได้บวชให้เป็นเพียงสามเณรเท่านั้น และท่านนำชมอะไรต่ออะไรหลายอย่างในวัดของท่าน ท่านเป็นพระผู้ใหญ่ที่สุดในกรุงลอนดอนนี้

นั่งกรรมฐานตามเคย

วันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๒๐

ได้ไปเยี่ยมสำนัก Oak Tree House, Sussex ไปค้างหนึ่งคืน มีประชาชนมารวมฝึกกรรมฐานประมาณ ๕๐ คน รู้สึกว่าเขามีความสนใจในการฟังธรรม ทำกรรมฐานเป็นที่เรียบร้อยดี

วันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๒๐

เดินทางไปปารีส

วันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๒๐

เดินทางกลับจากปารีส

วันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๒๐

ถึงกรุงลอนดอน

วันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๒๐

ตอนกลางคืนวันที่ ๑๔ พลอากาศโทชู พร้อมทั้งคุณนายสุภาพ และคุณนายทองน้อย ซึ่งเป็นคนไทยอินเตอร์ ได้ไปพร้อมกับพวกทำกรรมฐาน และได้ร่วมในการเปิดสาขาที่ ๑ (ภาคพื้นยุโรป) นี้ด้วย และในวันที่ ๑๕ ก็ได้ช่วยบริการให้ความสะดวกทุกอย่างบนเครื่องบินตลอดต้นทางปลายทางด้วย ทั้งตอนไปก็ให้ความสะดวก ตอนกลับก็ให้ความสะดวก

เราได้เดินทางไปเมืองนอกใน และเมืองในนอก และเมืองในใน และเมืองนอกนอก รวมเป็นสี่เมืองด้วยกัน และภาษาที่ต้องใช้ในเมืองทั้งหลายเหล่านี้คือ นิรุกติภาษา จึงเกิดประโยชน์เท่าที่ควร ภาษาทั้งหลายเหล่านี้ไม่มีครูสอน เป็นภาษาที่ต้องเรียนด้วยตนเอง เท่านั้น เมื่อพบเหตุการณ์ภาษาทั้งหลายเหล่านี้จึงจะปรากฏขึ้น เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้า จึงแตกฉานในภาษาทั้งปวง และได้เห็นชาวยุโรปนี้เป็นดอกบัว ๔ เหล่าจริงๆ เรามีความรู้ลึกอย่างนั้น

เราเป็นพระอยู่แต่ในป่ามานาน นึกว่าไปเมืองนอกจะมีความตื่นเต้น ก็เปล่า เพราะพระพุทธเจ้าตามควบคุมเราอยู่ทุกอิริยาบถ มีหน้าซ้ำยังให้เกิดปัญญาอีกด้วย เหมือนบัวในน้ำไม่ยอมให้น้ำท่วมฉนั้น พิจารณาตรงกันข้ามเรื่อยไป

ได้เที่ยวไปดูในมหาวิทยาลัยต่างๆ แล้ว จึงคิดว่ามนุษยศาสตร์ทั้งหลายมันยังเห็นได้ชัดเจนว่า มีแต่ศาสตร์ที่ไม่คมทั้งนั้น ไม่สามารถจะตัดทุกข์ได้ มีแต่ก่อให้เกิดทุกข์ ศาสตร์ทั้งหลายเหล่านั้น เราเห็นว่าถ้าไม่มาขึ้นต่อพระพุทธศาสตร์แล้ว มันจะไปไม่รอดทั้งนั้น

เมื่อเรานั่งอยู่บนเครื่องบินมีความรู้สึกแปลกหลายอย่างและได้วิตกไปถึงคำพูดที่ท่านว่า “สูญทั้งหลาย จงมาดูโลกอันตระการ ดุจราชรถที่คนเขลาเย่อหมกอยู่ แต่ผู้รู้หาต้องอยู่ไม่” อันนี้ก็ชัดเจนยิ่งขึ้น

คำที่ท่านตรัสไว้ว่า “เมื่อยังไม่รู้การประพุดิและประเพณีของชนในกลุ่มทั้งหลายเหล่านั้น เราอย่าไปถือตัวในที่นั้น” อันนี้ก็ชัดเจนยิ่งที่สุด

ยานทั้งหลายที่นำประชาชนไปสู่จุดประสงค์ ก็เป็นยานอย่างหยาบๆ เพราะเป็นยานที่นำคนมีทุกข์ในที่นี้ไปสู่ทุกข์ในที่นั้นอีก วนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้ไม่รู้จบ รู้สึกขึ้นว่าเรามาเมืองนอกได้เพราะอะไรเป็นเหตุ เพราะอะไรๆ เราก็ไม่ได้ศึกษา และมาได้โดยสะดวกทุกอย่าง มีบริการทั้งนั้น เมื่อคิดๆ ดูก็แปลก และรู้สึกขบขันมากๆ (เขียนบนเครื่องบินที่กำลังบินบนอากาศสูงสุดสองหมื่นฟิต)

ความรู้สึกในเหตุการณ์ที่ได้ไปเมืองนอกในคราวนี้ก็หน้าขบขันเหมือนกัน เพราะเราเห็นว่าอยู่เมืองไทยมานานแล้ว คล้ายๆ กับพญาลิงให้คนหยอกเล่นมาหลายปีแล้ว ลองไปเป็นอาจารย์กบในเมืองนอกดูสักเวลาหนึ่งจะเป็นอย่างไร เพราะภาษาของเขาเราไม่รู้ ก็ต้องเป็นอาจารย์กบอย่างแน่นอน แล้วก็เป็นที่ไปตามความคิดอย่างนั้น กบมันไม่รู้ภาษาของมนุษย์ แต่พอมันร้องขึ้นมาแล้ว คนชอบไปหามันจังเลย เลยกลายเป็นคนไปสอนคนบ้าอีกเสียแล้ว ก็ดีเหมือนกัน ปริญญาของพระพุทธเจ้าไม่ต้องไปสอบกับเขาหรอก ฉะนั้น พระไปเลยเป็นเหตุให้ได้ตั้งสาขาสองแห่ง คือ กรุงลอนดอน และ ฝรั่งเศส เพื่อให้คนบ้าศึกษา ก็ขบขันดีเหมือนกัน

วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๒๐

เดินทางกลับจากกรุงลอนดอน

## ชีวประวัติและจริยาวัตร

### ๑. ปฐมวัย

พระโพธิญาณเถร นามเดิม ซา ช่วงโชติ เกิดเมื่อวันศุกร์ ขึ้น ๗ ค่ำ เดือน ๗ ปีมะเมีย ตรงกับวันที่ ๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๖๑ ณ บ้านจิกก่อ หมู่ที่ ๙ ตำบลธาตุ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี บิดาชื่อ นายมา มารดาชื่อ นางพิมพ์ ช่วงโชติ มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน ๑๐ คน

สมัยนั้นการศึกษายังไม่เจริญทั่วถึง หลวงพ่อจึงได้เข้าศึกษาที่โรงเรียนบ้านก่อ ตำบลธาตุ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี เรียนจบชั้น ป.๑ จึงได้ออกจากโรงเรียน เนื่องจากหลวงพ่อกมีความสนใจทางศาสนา ตั้งใจจะบวชเป็นสามเณร จึงได้ขออนุญาตจากบิดามารดา เมื่อท่านเห็นดีด้วยท่านจึงนำไปฝากไว้ที่วัด

### ๒. ชีวิตในร่มกาสาวพัสตร์

เมื่อมีอายุ ๑๓ ปี โยมบิดาได้นำไปฝากกับท่านเจ้าอาวาส และได้รับการฝึกหัดอบรม ให้รู้ระเบียบการบรรพชาดีแล้วจึงอนุญาตให้บรรพชาเป็นสามเณร เมื่อเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๔๗๔ โดยมีพระครูวิจิตรธรรมภาณี (พวง) อดีตเจ้าอาวาส วัดมณีวนาราม เป็นพระอุปัชฌาย์

เมื่อบรรพชาเป็นสามเณรแล้ว ก็ได้ท่องทำวัตรสวดมนต์ เรียนหนังสือพื้นเมือง (ตัวธรรม) และได้ศึกษานักธรรมชั้นตรี อยู่ปฏิบัติครูบาอาจารย์เป็นเวลา ๓ พรรษา เนื่องจากมีความจำเป็นบางอย่างจึงได้ลาสิกขาออกไปทำงานช่วยบิดามารดา มีความเคารพบูชาในพระคุณของท่าน พยายามประพฤติตนเป็นลูกที่ดีของท่านเสมอมา

ครั้นอยู่ต่อมาอีกหลายปี ไม่ว่าจะทำงานอะไรอยู่ที่ไหนความสนใจการอุปสมบทเพื่อศึกษาธรรม ดูเหมือนคอยเตือนให้มีความสำนึกอยู่เสมอ คิดอยากจะบวชเป็นพระ ได้ปรึกษากับบิดามารดา เมื่อตกลงกันดีแล้ว บิดาจึงนำไปฝากที่วัดบ้านก่อใน (ปัจจุบันเป็นที่ธรณีสงฆ์เพราะร้างมานานแล้ว) และได้อุปสมบทที่พัทธสีมาวัดก่อใน ตำบลธาตุ อำเภอมะนัง จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๒๖ เมษายน พ.ศ. ๒๔๘๒ เวลา ๑๓.๕๕ น. โดยมี

ท่านพระครูอินทสารคุณ เป็นพระอุปัชฌาย์

ท่านพระครูวิรุฬสูตการ เป็นพระกรรมวาจาจารย์

พระอธิการสวน เป็นพระอนุสาวนาจารย์

เมื่ออุปสมบทแล้ว พรรษาที่ ๑-๒ จำพรรษาที่วัดก่อนอก ได้ศึกษาปริยัติธรรม และสอบนักธรรมชั้นตรีได้

### ๓. ออกศึกษาต่างถิ่น

เมื่อสอบนักธรรมตรีได้แล้ว เนื่องจากครูบาอาจารย์หายาก ที่มีอยู่ก็ไม่ค่อยชำนาญในการสอน จึงตั้งใจจะไปแสวงหาความรู้ต่างถิ่น เพราะยังจำภาษิตโบราณสอนไว้ว่า “บ่ออกจากบ้าน บ่สู้ห่มทางเที่ยว บ่เรียนวิชาห่อนลิมี่ความสู้”

ปี พ.ศ. ๒๔๘๔ จึงได้ย้ายจากวัดก่อนอกไปศึกษาปริยัติธรรมที่วัดสวนสวรรค์ อ.พิบูลมังสาหาร จ.อุบลราชธานี และอยู่ที่นั่น ๑ พรรษา และได้พิจารณาเห็นว่า เรามาอยู่ที่นี่เพื่อศึกษาก็ดีพอสมควร แต่ยังไม่เป็นที่พอใจนัก ได้ทราบข่าวว่าทางสำนักต่างอำเภอมีการสอนคืออยู่หลายแห่ง ซึ่งมีมากทั้งคุณภาพและปริมาณ จึงชวนเพื่อนลาท่านเจ้าอาวาส แจ้งความประสงค์ให้ท่านทราบ

ปี พ.ศ. ๒๔๘๕ เดินทางจาก อ.พิบูลย์มั่งสาหาร มุ่งสู่สำนักเรียนวัดหนองหลัก ต.เหล่าบก อ.ม่วงสามสิบ จ.อุบลราชธานี ได้พักอาศัยอยู่กับท่านพระครูอรรถธรรม-วิจารณ์ ระยะที่ไปอยู่เป็นฤดูแล้ง อาหารการฉันรู้สึกจะอด เพื่อนที่ไปด้วยกันไม่ชอบ จึงพูดรบเร้าอยากจะพาไปอยู่สำนักอื่น ทั้งๆ ที่ชอบอรรถาศัยของครูอาจารย์ที่วัดหนองหลัก แต่ไม่อยากจะขัดใจเพื่อน จึงตกลงกันว่าถ้าไปอยู่แล้วเกิดไม่พอใจหรือไม่ถูกใจแล้ว จะกลับมาอยู่ที่หนองหลักอีก

ได้เดินทางไปอยู่กับท่านมหาแจ้ง วัดเค็งใหญ่ ต.เค็งใหญ่ อ.อำนาจเจริญ จ.อุบลราชธานี ได้อยู่จำพรรษาที่ศึกษานักธรรมชั้นโทและบาลีไวยากรณ์ แต่ตามความรู้สึกเท่าที่สังเกตเห็นว่า ท่านมิได้ทำการสอนเต็มที่ ดูเหมือนจะถอยหลังไปด้วยซ้ำ ตั้งใจไว้ว่าเมื่อสอบนักธรรมเสร็จ ได้เวลาสมควร ก็จะลาท่านมหาแจ้งกลับไปอยู่ที่วัดหนองหลัก ผลการสอบตอนปลายปีปรากฏว่าสอบนักธรรมชั้นโทได้

ปี พ.ศ. ๒๔๘๖ ย้ายจากวัดเค็งใหญ่ กลับมาอยู่กับหลวงพ่อพระครูอรรถธรรม-วิจารณ์ วัดหนองหลัก อีกครั้ง ตั้งใจศึกษาทั้งนักธรรมชั้นเอก และเรียนบาลีไวยากรณ์ ซ้ำอีก ท่านพอใจในการสอนการเรียนในสำนักนี้มาก

#### ๔. คำขอร้องของพ่อ

หลังจากออกพรรษา ปวารณาและกรานกฐินผ่านไป ก็ได้รับข่าวจากทางบ้านว่า โยมบิดาป่วยหนัก หลวงพ่อก็เกิดความลึกลับใจ พระวัคพะวง ห่วงการศึกษาที่ห่วงห่วงโยมบิดาก็ห่วง แต่ความห่วงผู้บังเกิดเกล้ามีน้ำหนักมากกว่า ความกตัญญูมีพลังมาจริงจังใจให้คิดกลับไปเยี่ยมโยมพ่อเพื่อพยาบาลรักษาท่าน ทั้งๆ ที่วันสอบนักธรรมก็ใกล้เข้ามาทุกที ท่านยอมเสียสละถ้าหากโยมพ่อยังไม่หายป่วย ดังนั้น จึงได้เดินทางกลับบ้าน ได้เยี่ยมดูอาการป่วย ทั้งๆ ที่ได้ช่วยกันพยายามรักษาจนสุดความสามารถ อาการของโยมพ่อก็มีแต่ทรงกับทรุด คิดๆ ดูก็เหมือนต่อไม้ที่ตายแล้ว แม้ใครจะให้น้ำให้ปุ๋ยถูกต้องตามหลักวิชาการเกษตรสักเพียงใด ก็ไม่สามารถทำให้มันแตกหน่อเจริญงอกงามขึ้นมาได้



ตามปกตินั้น นับตั้งแต่หลวงพ่อดำได้อุปสมบทมา เมื่อมีโอกาสเข้าไปเยี่ยมโยม บิดามารดา หลังจากได้พูดคุยเรื่องอื่นมาพอสมควรแล้ว โยมพ่อก็มักจะวกเข้าหาเรื่อง ความเป็นอยู่ในเพศสมณะ ท่านมักจะปรารภด้วยความเป็นห่วงเกมขอร้องว่า

“อย่าลาลิกขานะ อยู่เป็นพระไปอย่างนี้แหละดี ลีอกออกมามันยุ่งยากลำบาก หาความสบายไม่ได้”

ท่านได้ยินแล้วก็นิ่ง มิได้ตอบ แต่ครั้งนี้ซึ่งโยมพ่อกำลังป่วย ท่านก็ได้พูดเช่นนั้นอีก พร้อมกับมองหน้าคล้ายกับรอฟังคำตอบอยู่ ท่านจึงบอกโยมพ่อไปว่า

“ไม่สึกไม่เลิกหรอก จะสึกไปทำไมกัน”

รู้สึกว่าจะเป็นคำตอบที่ทำให้โยมพ่อพอใจ หลวงพ่อก็นอนอยู่เฝ้าดูอาการป่วยของ โยมพ่อนับเป็นเวลา ๑๓ วัน โยมพ่อก็จึงได้ถึงแก่กรรม

## ๕. พิจารณาธรรม

หลวงพ่อกเล่าว่า ในระหว่างเฝ้าดูอาการป่วยของโยมพ่อจนกระทั่งท่านถึงแก่กรรม ทำให้ได้พิจารณาถึงธาตุกรรมฐาน พิจารณาดูอาการที่เกิดขึ้นของสังขารทั้งปวง และเกิดความสังเวชใจว่า อันชีวิตย่อมสิ้นลงแค่นี้หรือ จะยากดีมีจนก็พากันดิ้นรนไปหา ความตาย อันเป็นจุดหมายปลายทาง อันความแก่ ความเจ็บ ความตาย นั้นเป็นสมบัติ สากลที่ทุกคนจะต้องได้รับ จะยอมรับหรือไม่ ก็ไม่เห็นใครหนีพ้นสักราย

ปี พ.ศ. ๒๔๘๗ เมื่อจัดการกับการฌาปนกิจโยมบิดาเรียบร้อยแล้ว หลวงพ่อก็เดินทางกลับสำนักวัดหนองหลัก เพื่อตั้งใจศึกษาเล่าเรียนต่อไป แต่บางวันบางโอกาส ทำให้ท่านนึกถึงภาพของโยมพ่อที่นอนป่วยร่างซูบผอมอ่อนเพลีย นึกถึงคำสั่งของ โยมพ่อ และนึกถึงภาพที่ท่านมรณะไปต่อหน้า ยิ่งทำให้เกิดความสลดใจสังเวชใจ ความรู้สึกเหล่านี้มันปรากฏเป็นระยะๆ

ในระหว่างพรรษานี้ ขณะที่กำลังแปลหนังสือธรรมบทจบไปหลายเล่ม ได้ทราบ พุทธประวัติ สาวกประวัติจากหนังสือเหล่านั้น แล้วมาพิจารณาดู การที่เราเรียนอยู่นี้ ครูก็พาแปลแต่สิ่งที่เรารู้เราเห็นมาแล้ว เช่น เรื่องต้นไม้ ภูเขา ผู้หญิง ผู้ชาย และสัตว์ต่างๆ สัตว์มีปีกบ้าง ไม่มีปีกบ้าง สัตว์มีเท้าบ้าง ซึ่งล้วนแต่เราได้พบเห็นเรียนอย่างเดียว และเราก็ได้เรียนบ้างแล้ว จึงอยากจะศึกษาทางปฏิบัติบ้าง เพื่อจะได้ทราบว่ามีความแตกต่างกันเพียงใด แต่ยังไม่เห็นครูบาอาจารย์ผู้ใดพอจะเป็นที่ฟังได้ จึงตัดสินใจ จะกลับบ้าน

พ.ศ. ๒๔๘๘ ในระหว่างฤดูแล้ง ได้เข้ากราบลาหลวงพ่อบุญธรรมวิจิตร เดินทางกลับมาพักอยู่วัดก่อนนอกตามเดิม และในพรรษานั้น ก็ได้เป็นครูช่วยสอน นักรรรมให้ท่านอาจารย์ที่วัด จึงได้เห็นภิกษุสามเณรที่เรียนโดยไม่ค่อยเคารพในการ เรียน ไม่เอาใจใส่ เรียนพอเป็นพิธี บางรูปนอนน้ำลายไหล จึงทำให้เกิดความสังเวชใจ มากขึ้น ตั้งใจว่าออกพรรษาแล้ว เราจะต้องแสวงหาครูบาอาจารย์ด้านวิปัสสนาให้ได้ เมื่อส่งนักเรียนเข้าสอบและหลวงพ่อก็เข้าสอบนักรรรมเอกด้วย (ผลการสอบปรากฏว่า สอบ น.ธ.เอก ได้)

## ๖. ออกปฏิบัติธรรม

พ.ศ. ๒๔๘๙ (พรรษาที่ ๘) ในระหว่างต้นปี ได้ชวนพระรูปหนึ่งเป็นเพื่อนออกเดิน ถุดงค์มุ่งไปสู่จังหวัดสระบุรี ได้พักอยู่ตามป่าตามเขาไปเรื่อยๆ จนกระทั่งไปถึงเขต หมู่บ้านยางคู้ ตำบลยางคู้ จังหวัดสระบุรี ได้พักอยู่ที่นั่นนานพอสมควร พิจารณาเห็นว่า สถานที่ยังไม่เหมาะสมเท่าใดนัก ทั้งครูบาอาจารย์ก็ยังไม่ดี จึงเดินทางเข้าสู่เขตจังหวัด ลพบุรี มุ่งสู่เขาวงกต อันเป็นสำนักของหลวงพ่อบุญ แต่ก็น่าเสียดายที่หลวงพ่อบุญ ท่านมรณภาพเสียแล้ว เหลือแต่อาจารย์วรรณ ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อบุญ อยู่ดูแล สั่งสอนแทนท่านท่านนั้น แต่ก็ยังดีที่ได้อาศัยศึกษาระเบียบข้อปฏิบัติที่หลวงพ่อบุญท่าน วางไว้ และได้อ่านคติพจน์ที่หลวงพ่อบุญเขียนไว้ตามปากถ้ำและตามที่อยู่อาศัยเพื่อ เตือนใจ ทั้งได้มีโอกาสศึกษาพระวินัยจนเป็นที่เข้าใจยิ่งขึ้น เป็นเหตุให้มีการสังวร

ระวัง ไม่กล้าฝ่าฝืนแม้แต่สิกขาบทเล็กๆ น้อยๆ การศึกษาวินัยนั้นศึกษาจากหนังสือบ้าง และได้รับคำแนะนำจากพระอาจารย์ผู้ชำนาญทั้งปริยัติและปฏิบัติ ซึ่งท่านมาจากประเทศกัมพูชา เพื่อเข้ามาสอบทานพระไตรปิฎกไทย ท่านเล่าให้ฟังว่าที่แปลไว้ในหนังสือนวโกวาทนั้น บางตอนยังผิดพลาด ท่านอาจารย์รูปนั้นเก่งทางวินัยมาก จำหนังสือบุพพสิกขาได้แม่นยำ ท่านบอกว่า เมื่อเสร็จภารกิจในประเทศไทยแล้ว ท่านจะเดินทางไปประเทศพม่าเพื่อศึกษาต่อไป ท่านเป็นพระรุดงค์ชอบอยู่ตามป่า

วันหนึ่ง หลวงพ่อได้ศึกษาพระวินัยกับท่านอาจารย์รูปนั้นหลายข้อ มีอยู่ข้อหนึ่งซึ่งท่านบอกคลาดเคลื่อนไป ตามปกติหลวงพ่อเมื่อได้ศึกษาวินัยและทำกิจวัตรแล้ว ครั้นถึงกลางคืนท่านจะขึ้นไปพักเดินจงกรมนั่งสมาธิอยู่บนหลังเขา วันนั้นประมาณ ๔ ทุ่มกว่าๆ ขณะที่กำลังเดินจงกรมอยู่ ได้ยินเสียงกิ้งก่าไปไม่แห่งดังกรอบแกรบไถลเข้ามาทุกที ท่านเข้าใจว่าคงจะเป็นงูหรือสัตว์อย่างอื่นออกหากิน แต่พอเสียงนั้นดังไถลๆ เข้ามา ท่านจึงมองเห็นอาจารย์เขมรรูปนั้น หลวงพ่อจึงถามว่า “ท่านอาจารย์ มีธุระอะไรจึงได้มาดึกๆ ดื่นๆ” ท่านจึงตอบว่า “ผมบอกวินัยท่านผิดข้อหนึ่ง” หลวงพ่อจึงเรียนว่า “ไม่ควรล่าปากถึงเพียงนี้เลย ไฟส่องทางก็ไม่มี เอาไว้พรุ่งนี้จึงบอกผมใหม่ก็ได้” ท่านตอบว่า “ไม่ได้ๆ เมื่อผมบอกผิด ถ้าผมตายในคืนนี้ท่านจำไปสอนคนอื่นผิดๆ อีก ก็จะเป็นบาปเป็นกรรมเปล่าๆ” เมื่อท่านบอกเรียบร้อยแล้วก็กลับลงไป

พูดถึงการปฏิบัติที่เขาวงกตในขณะนั้นรู้สึกว่ายังไม่แยกคายเท่าใดนัก หลวงพ่อจึงคิดจะหาอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญยิ่งกว่านี้ เพื่อปฏิบัติและค้นคว้าต่อไป ท่านจึงนึกถึงตั้งแต่ครั้งยังเป็นสามเณรอยู่ที่วัดก่อนอก เคยได้เห็นพระกรรมฐานมีลูกปิดแขวนคอสำหรับใช้ภาวนากันลึ้ม ท่านอยากจะได้มาภาวนาทดลองดูบ้าง นึกหาอะไรไม่ได้จึงมองไปเห็นลูกตะแบก (ลูกเป็ดยักษ์) กลมๆ อยู่บนต้น ครั้นจะไปเด็ดเอามาเองก็กลัวจะเป็นอาบัติ วันหนึ่งมีพวกลิงพากันมาหักกิ่งไม้และรูดลูกตะแบกเหล่านั้นมา คิดว่าเขาร้อยเป็นพวกคล่องคอ แต่เราไม่มีอะไรร้อยจึงถือเอาว่า เวลาภาวนาจับบทหนึ่งจึงค่อยๆ ปล่อยลูกตะแบกลงกระป๋องที่ละลูกจนครบร้อยแปดลูก ทำอยู่อย่างนี้สามคืน จึงเกิดความรู้สึกว่าทำอย่างนี้ไม่ใช่ทาง เพราะไม่ต่างอะไรกับเจ๊กนับลูกหมาขายในตลาด จึงได้หยุดนับลูกตะแบกเสีย

## ๗. เหตุการณ์แปลกๆ ครั้งที่ ๑

ในพรรษาที่ ๘ นี้ ขณะจำพรรษาอยู่ที่วัดเขาวงกต วันหนึ่งขณะที่ขึ้นไปอยู่บนหลังเขา หลังจากเดินจงกรมและนั่งสมาธิแล้ว ก็จะมีพักผ่อนตามปกติ ก่อนจำวัดจะต้องสวดมนต์ ไหว้พระ แต่วันนั้นเชื่อความบริสุทธิ์ของตนเองจึงไม่ได้สวดอะไร ขณะที่กำลังเคลิ้มจะหลับ ปรากฏว่าเหมือนมีอะไรมารัดลำคอแน่นเข้าๆ แสบหายใจไม่ออก ได้แต่นึกภาวนา พุทโธ พุทโธ เรื่อยไป เป็นอยู่นานพอสมควร อาการรัดคอกนั้นจึงค่อยๆ คลาย ออกพอสบายได้แต่ตัวยังกระดิกไม่ได้ จึงภาวนาต่อไปจนพอกระดิกตัวได้แต่ยังลุกไม่ได้ เอามือลูบคลำตัวนึกว่ามีไรซ์ตัวของเรา ภาวนาจนลุกนั่งได้แล้ว พอหนึ่งได้จึงเกิดความรู้อีกว่า เรื่องการถือมวงคลตั้นชาวแบบลี้ลพพตปรามาส ไม่ใช่ทางที่ถูกที่ควร การปฏิบัติธรรมต้องเริ่มต้นจากมีศีลบริสุทธิ์ เป็นเหตุให้พิจารณาว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน แน่ชัดลงไปโดยมิต้องสงสัย นับตั้งแต่นั้นมา หลวงพ่อชาที่มีความระวังสำรวมด้วยดี มิให้มีความบกพร่องเกิดขึ้น แม้กระทั่งสิ่งของที่ได้อาณาไม่บริสุทธิ์ตามวินัยและปัจจัย (เงินทอง) ท่านก็สละหมด และปฏิญาณว่าจะไม่ยอมรับตั้งแต่วันนั้น มาจนกระทั่งถึงทุกวันนี้

ในระหว่างพรรษานั้น ได้รับคำแนะนำจากโยมอินทร์มคณาภวัดเขาวงกต ซึ่งเคยปฏิบัติรับใช้พระอาจารย์มั่นมาแล้วว่า ท่านอาจารย์มั่น ภูริทัตโต เป็นผู้มั่งคั่งธรรมสูง ทั้งชำนาญด้านวิปัสสนาธุระ มีประชาชนเคารพเลื่อมใสมาก ท่านมีสำนักอยู่ที่วัดป่าหนองผือใน อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร

พ.ศ. ๒๔๙๐ เป็นพรรษาที่ ๙ จำพรรษาอยู่ที่วัดเขาวงกต เมื่อออกพรรษาแล้ว ได้เดินทางไปหาท่านอาจารย์มั่น มีพระไปด้วยกัน ๔ รูป เป็นพระภาคกลาง ๒ รูป พากันเดินทางย้อนกลับมาที่จังหวัดอุบลฯ พักอยู่ที่วัดก่อนออกชั่วคราว จึงพากันเดินธุดงค์รำแดงไปเรื่อยๆ จุดหมายปลายทางคือ สำนักพระอาจารย์มั่น ออกเดินทางไปได้พอถึงคืนที่ ๑๐ จึงถึงพระธาตุพนม นมัสการพระธาตุพนมและพักอยู่ที่นั่นหนึ่งคืน แล้วออกเดินทางไปอำเภอนาแก ไปเฝ้านมัสการท่านอาจารย์สอนที่ภูค้อ

เพื่อศึกษาข้อปฏิบัติ แต่เมื่อสังเกตพิจารณาดูแล้วยังไม่เป็นที่พอใจนัก ได้พักอยู่ที่  
ภูค้อสองคืนจึงเดินทางต่อไป แยกกันเดินทางเป็น ๒ พวกตรงนั้น หลวงพ่อชามีความ  
ตั้งใจว่า ก่อนจะไปถึงพระอาจารย์มั่น ควรจะแวะสนทนาธรรมและศึกษาข้อปฏิบัติจาก  
พระอาจารย์ต่างๆ ไปก่อน เพื่อจะได้เปรียบเทียบเทียบเคียงกันดู

## ๘. พบพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

ดังนั้น เมื่อได้ทราบว่ามีพระอาจารย์ด้านวิปัสสนาอยู่ทางทิศใต้ จึงไปนมัสการ  
อยู่เสมอ การกลับจากภูค้อนี้ ขณะที่ได้ด้วยกันได้รับความลำบากเหน็ดเหนื่อยมาก  
จึงมีสามเณร ๑ รูป กับอุบาสก ๒ คน เห็นว่าตนเองคงจะไปไม่ไหว จึงลากลับบ้านก่อน  
ยังมีเหลือแต่หลวงพ่อกับพระอีก ๒ รูป เดินทางต่อไปโดยไม่ยอมเลิกล้มความตั้งใจเดิม  
แม้จะลำบากสักปานใดก็ต้องอดทน หลายวันต่อมาจึงเดินทางถึงสำนักของพระอาจารย์  
มั่น ภูริทัตโต สำนักหนองผือหน้าใน อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร วันแรก  
พออย่างเข้าสู่สำนัก มองดูลานวัดสะอาดสะอาด เห็นกิริยามารยาทของเพื่อนบรรพชิต  
ก็เป็นที่น่าเลื่อมใสและเกิดความพอใจมากกว่าที่ใดๆ ที่เคยผ่านมา พอถึงตอนเย็น  
จึงได้เข้าไปกราบนมัสการพร้อมศิษย์ของท่านและฟังธรรมร่วมกัน ท่านอาจารย์ได้  
ซักถามเรื่องราวต่างๆ เช่น เกี่ยวกับอายุพรรษา และสำนักที่เคยปฏิบัติมาแล้ว หลวงพ่อชา  
ได้กราบเรียนว่ามาจากสำนักอาจารย์เภา วัดเขาวงกต จ.ลพบุรี พร้อมกับเอาจดหมาย  
ที่โยมอินทร์ฝากมาถวาย ท่านอาจารย์มั่นได้พูดว่า “ดี ท่านอาจารย์เภาก็เป็นพระแท้  
องค์หนึ่งในประเทศไทย”

ต่อจากนั้น ท่านก็เทศน์ให้ฟังโดยปรารภถึงเรื่องนิกายว่า “ไม่ต้องสงสัยในนิกาย  
ทั้งสอง” ซึ่งเป็นเรื่องที่หลวงพ่อสงสัยมาก่อนนั้นแล้ว ต่อไปท่านก็เทศน์เรื่องสี่นิกาส  
สมาธิเนเทศ ปัญญานิเทศ ให้ฟังจนเป็นที่พอใจและหายสงสัย และท่านได้อธิบายเรื่อง  
พละ ๕ อิทธิบาท ๔ ให้ฟัง ซึ่งขณะนั้นศิษย์ทุกคนฟังด้วยความสนใจ มีอาการอัน  
สงบเสงี่ยม ทั้งๆ ที่หลวงพ่อกับเพื่อนเดินทางมาด้วยความเหน็ดเหนื่อยตลอดวัน  
พอได้มาฟังเทศน์ท่านอาจารย์มั่นแล้วรู้สึกว่าการเหนื่อยล้าได้หายไป จิตใจลงสู่สมาธิ

ธรรมด้วยความสงบ มีความรู้สึกที่ว่าตัวลอยอยู่บนอาสนะ นั่งฟังอยู่จนกระทั่งเที่ยงคืน จึงเลิกประชุม

ในคืนที่ ๒ ได้เข้ามัสการฟังเทศน์อีก ท่านอาจารย์มั่นได้แสดงปกิณกธรรมต่างๆ จนจิตเราหายความสงสัย มีความรู้สึกซึ่งเป็นการยากที่จะบอกคนอื่นให้เข้าใจได้

ในวันที่ ๓ เนื่องจากความจำเป็นบางอย่าง จึงได้กราบลาท่านอาจารย์มั่น เดินทางลงมาทางอำเภอนาแก ไม่ว่าหลวงพ่อก็จะเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิอยู่ ณ ที่ใด ๆ ก็ตาม ปรากฏว่าท่านอาจารย์มั่นคอยติดตาม ตักเตือนอยู่ตลอดเวลา พอเดินทางมาถึงวัดโปรงครอง ซึ่งเป็นสำนักของพระอาจารย์คำดี เห็นพระท่านไปอยู่ป่าช้า เกิดความสนใจมาก เพราะมาคิดว่าเมื่อเป็นนักปฏิบัติจะต้องแสวงหาความสงบ เช่น ป่าช้า ซึ่งเราไม่เคยอยู่มาก่อนเลย ถ้าไม่อยู่ คงไม่รู้ว่ามีความเหมาะสมเพียงใด เมื่อคนอื่นเขาอยู่ได้ เราก็ต้องอยู่ได้ จึงตัดสินใจจะไปอยู่ป่าช้า และชวนเอาพ่อชาวแก้วไปเป็นเพื่อนด้วย

## ๙. ปรากฏการณ์แปลกครั้งที่ ๒

ชีวิตครั้งแรกที่เข้าอยู่ป่าช้าดูเหมือนเป็นเหตุบังเอิญ ในวันนั้นมีเด็กตายในหมู่บ้าน เขาจึงเอาฝังไว้ โยมเลยเอาไม้ไผ่ที่หามเด็กมานั้นลับเป็นฟากยกฐานเล็กๆ พอนั่งได้ใกล้ๆ กับหลุมฝังศพ หลวงพ่อชาเล่าว่า ทั้งๆ ที่ตัวเองก็รู้สึกกลัวเหมือนกัน แต่ไล่ให้พ่อชาวแก้วไปปักกลดห่างกันประมาณ ๑ เส้น เพราะถ้าอยู่ใกล้กัน มันจะถือเอาเป็นที่พึ่ง

คืนแรกขณะที่เดินจงกรมเกิดความกลัว เกิดความคิดว่า “หยุดเถอะพอแล้ว เข้าไปนั่งในกลดเถอะ” ทั้งๆ ที่ยังไม่ดีเท่าใด แต่ก็เกิดความคิดขึ้นใหม่ว่า “ไม่หยุดเดินต่อไป เรามาแสวงหาของจริง ไม่ได้มาเล่น” ความคิดชวนหยุดเข้ากลดเพราะกลัว กับความคิดหักห้ามว่าไม่หยุด เดินต่อไปยังไม่ดีก็ มันเกิดแย้งกันอยู่เรื่อยๆ ต้องฝืนความรู้สึกของตน ออกล้นข่มใจไว้อย่างนั้น และในคืนแรกนี้ขณะเดินจงกรมอยู่ จิตเริ่มสงบ พอเดินไปถึงหลุมฝังศพ ปรากฏว่าเรามองลงไปหลุม เห็นองค์กำเนิด

ของเด็กผู้ชายชัดเจน ทั้งๆ ที่เราไม่ทราบว่าเขาเอาเด็กผู้ชายหรือผู้หญิงมาฝังไว้ พอถึงตอนเช้าจึงได้ถามโยมว่าเอาเด็กผู้ชายหรือผู้หญิงไปฝัง เขาตอบว่าเด็กผู้ชาย คืบแรกผ่านไปยังไม่เห็นเหตุการณ์อะไรมากนัก ความกลัวก็มีไม่มาก

วันที่ ๒ ก็มีคนตายอีก คราวนี้เป็นผู้ใหญ่ เขาพามาเผาห่างจากที่ปักกลดประมาณ ๑๐ วา คืบนี้แหละเป็นคืบสำคัญ หลังจากเดินจงกรมได้เวลาพอสมควร จึงเข้านั่งสมาธิภายในกลด ได้ยินเสียงดัง กุกกัก ทางกองฟอน เรานึกว่าหามาแย่งกินซากศพ ลักครู่หนึ่งเสียงดังแรงขึ้นและโกล์เข้ามา ท่านคิดว่าหรือจะเป็นควายของชาวบ้าน เชือกผูกขาดมาหากินไปไม้ในป่า จิตใจเริ่มกลัว เพราะเสียงนั้นโกล์เข้ามาทุกที หลวงพ่อได้ตั้งใจแน่วแน่ว่า ไม่ว่าจะมီးอะไรเกิดขึ้น แม้ตัวจะตายก็ไม่ยอมมลิ้มตาขึ้นมาดู และจะไม่ยอมออกจากกลด ถ้าจะมีอะไรมาทำลาย ก็ขอให้ตายภายในกลดนี้ พอเสียงนั้นโกล์เข้ามาๆ ก็ปรากฏเป็นเสียงคนเดิน เดินเข้ามาข้างๆ กลด แล้วเดินอ้อมไปทางพ่อขาวแก้ว กระประมาณพอไปถึง ได้ยินเสียงดังอีกอ้อๆ แล้วเสียงคนเดินนั้นก็เดินตรงแนวมาที่หลวงพ่อบ้าง โกล์เข้ามาๆ มาหยุดอยู่ข้างหน้าประมาณ ๑ เมตร

ตอนนี้แหละ ความกลัวทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกดูเหมือนจะมารวมกันอยู่ที่นั่นหมด ลืมนึกถึงบทสวดมนต์ที่จะป้องกัน ลืมหมดทุกสิ่งทุกอย่าง กลัวมากถึงขนาดนั่งอยู่ข้างๆ บาตร ก็นึกเอาบาตรเป็นเพื่อน แต่ความกลัวไม่ลดลงเลย ปรากฏว่าเขายังยืนอยู่ข้างหน้าเรา ดีหน่อยที่เขาไม่เปิดกลดเข้ามา ในชีวิตตั้งแต่เกิดมาไม่เคยมีความกลัวมาก และนานเท่าครั้งนี้ เมื่อความกลัวมันมีมากแล้ว มันก็มีที่สุดของความกลัว เลยเกิดปัญหาถามตัวเองว่า “กลัวอะไร?” คำตอบก็มีขึ้นว่า “กลัวตาย” ความตายมันอยู่ที่ไหน? อยู่ที่ตัวเรา เมื่อรู้ว่าอยู่ที่ตัวเรา จะหนีพ้นมันได้ไหม? ไม่พ้น เพราะไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เวลาใด คนเดียวหรือหลายคน ในที่มีดหรือที่แจ้ง ก็ตายได้ทั้งนั้น หนีไม่พ้นเลย จะกลัวหรือไม่กลัวก็ไม่มีทางพ้น เมื่อรู้อย่างนี้ความกลัวไม่รู้ว่าหายไปไหน เลยหยุดกลัว ดูเหมือนคล้ายกับเราออกจากที่มีดที่สุด มาพบแสงสว่างนั้นแหละ

เมื่อความกลัวหายไป ผู้ที่เข้ามาเฝ้าอยู่หน้ากลดก็หายไปด้วย เมื่อความกลัวกับสิ่งที่กลัวหายไปได้ลักครู่หนึ่ง เกิดลมและฝนตกลงมาอย่างหนัก ผ้าจีวรเปียกหมด

แม้จะนั่งอยู่ภายในกลดก็เหมือนนั่งอยู่กลางแจ้ง เลยเกิดความสงสารตัวเองว่า ตัวเรานี้เหมือนลูกไม่มีพ่อแม่ ไม่มีที่อยู่อาศัย เวลาฝนตกหนัก เพื่อนมนุษย์เขานอนอยู่ในบ้านอย่างสบาย แต่เราสิ มานั่งตากฝนอยู่อย่างนี้ ผ้าฝนเปียกหมด คนอื่นๆ เขาคงไม่รู้หรืออกว่า เรากำลังตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ ความว่าเหว่เกิดขึ้นนานพอสมควร เมื่อนึกได้ ก็ห้ามด้วยปัญญา พิจารณาอาการอย่างนั้นก็สงบลง พอได้เวลารุ่งอรุณ จึงลุกจากที่นั่งสมาธิ

ในระยะเวลาที่เกิดความกลัวนั้น รู้สึกปวดปัสสาวะ แต่พอก้าวถึงขีดสุดอาการปวดปัสสาวะมีเลือดออกมาเป็นแห่งๆ ก่อน แล้วจึงมีน้ำปัสสาวะออกมาทำให้รู้สึกตกใจนิดหนึ่ง คิดว่าข้างในคงแตกหรือขาดจึงมีเลือดออกอย่างนี้ แต่ก็นึกได้ว่า จะทำอย่างไรได้ ในเมื่อเรามีได้ทำ มันเป็นของมันเอง ถ้าถึงคราวตายก็ให้มันตายไปเสีย นึกสอนตัวเองได้อย่างนี้ก็สบายใจ ความกลัวตายหายไปตั้งแต่นั้นมา

พอได้เวลาบิณฑบาต พ่อชาวแก้วก็มาถามว่า “หลวงพ่...หลวงพ่ เมื่อคืนนี้มีอะไร เห็นอะไรไปหาบ้าง? มันเดินมาจากทางอาจารย์อยู่นั้นแหละ มันแสดงอาการที่น่ากลัวใส่ผม ผมจึงต้องชักมีดออกมาขู่มัน มันจึงเดินกลับไป”

หลวงพ่ซาจึงตอบว่า “จะมีอะไรเล่า หยุดพูดดีกว่า” พ่อชาวแก้วก็เลยหยุดถาม หลวงพ่คิดว่าถ้าขึ้นพูดไป ถ้าพ่อชาวแก้วเกิดกลัวขึ้นมา เดียวก็อยู่ไม่ได้เท่านั้น

เมื่ออยู่ป่าช้าใกล้วัดท่านอาจารย์คำดีได้ ๗ วัน ก็มีอาการเป็นไข้ เลยพักรักษาตัวอยู่กับอาจารย์คำดีประมาณ ๑๐ วัน จึงย้ายลงมาทางบ้านต้อง พักอยู่ที่ป่าละเมาะบ้านต้อง ได้เวลานานพอสมควร

## ๑๐. นิमितถึงพระอาจารย์มั่น

ในพรรษาที่ ๙ นี้ ได้มาจำพรรษาอยู่กับท่านอาจารย์กินรี วัดป่าหนองฮี อ.ปลาปาก จ.นครพนม มาขอพึ่งบารมีปฏิบัติธรรมกับท่าน และได้รับความสงเคราะห์จากท่านอาจารย์เป็นอย่างดี



คืนวันหนึ่ง หลังจากหลวงพ่อกำลังทำความเพียรแล้วคิดจะพักผ่อนบนกุฏิเล็กๆ พอเอนกายลง ก็ระงมถึงหมอนด้วยการกำหนดสติ พอเคลิ้มไปเกิดนิมิตขึ้นว่า ท่านอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ได้มาอยู่ใกล้ๆ นำลูกแก้วลูกหนึ่งมายื่นให้แล้วพูดว่า “ซา... เราจะให้ลูกแก้วลูกนี้แก่ท่าน มันมีรัศมีสว่างไสวมาก” หลวงพ่อยื่นมือขวาไปรับลูกแก้ว ลูกนั้น รั้งกับมือท่านอาจารย์มั่นแล้วลุกขึ้นนั่ง พอรู้สึกตัวก็เห็นตัวเองยังกำมือและอยู่ในท่าหนึ่งตามปกติ มีอาการคิดค้นธรรมะเพื่อความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติ

ในพรรษาที่อยู่กับอาจารย์กินรีนั้น ขณะที่มีความเพียรปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด ในวาระหนึ่ง ได้เกิดการต่อสู้กับราคะธรรมอย่างแรง ไม่ว่าจะเดินจงกรม นั่งสมาธิ หรืออยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ปรากฏว่ามีโยนิของผู้หญิงชนิดต่างๆ ลอยปรากฏเต็มไปหมด เกิดราคะขึ้นจนทำความเพียรเกือบไม่ได้ ต้องทนต่อสู้กับความรู้สึกและนิมิตเหล่านั้นอย่างลำบากยากเย็นจริงๆ มีความรุนแรงพอๆ กับความกลัวที่เกิดขึ้นในคราวที่ไปอยู่ป่าช้านั้นแหละ เดินจงกรมไม่ได้ เพราะองค์กำเนิดถูกผ้าเข้าก็จะเกิดการไหวตัว ต้องให้ทำที่เดินจงกรมในป่าทึบและเดินได้เฉพาะในที่มืดๆ เวลาเดินต้องถลกสบงขึ้นพันแวนไว้จึงจะเดินจงกรมต่อไปได้ การต่อสู้กับกิเลสเป็นไปอย่างทรหดอดทน ได้ทำความเพียรต่อสู้กันอยู่นานเป็นเวลา ๑๐ วัน ความรู้สึกและนิมิตเหล่านั้น จึงจะสงบลงและหายไป

เมื่อถึงหน้าแล้ง (ปี พ.ศ. ๒๔๙๐) หลวงพ่อจึงกราบลาท่านอาจารย์กินรี เพื่อแสวงหาวิเวกต่อไป ก่อนจากท่านอาจารย์กินรีได้ให้โอวาทว่า “ท่านซา... อะไรๆ ก็พอสมควรแล้ว แต่ให้ท่านระวังการเทศน์นะ”

ต่อจากนั้นก็ได้เดินทางไปเรื่อยๆ แสวงหาที่วิเวกบำเพ็ญสมณธรรมต่อไป จนเดินรุดงค์ไปถึงบ้านโคกยาว จังหวัดนครพนม ไปพักอยู่ในวัดร้างแห่งหนึ่งห่างจากหมู่บ้านประมาณ ๑๐ เส้น ในระยะนี้จิตสงบและเบาใจ อาการมุ้งจะเทศน์ก็เริ่มปรากฏขึ้นมา

## ๑๑. เหตุการณ์แปลกครั้งที่ ๓

เมื่อได้ปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดร้างแห่งนั้น วันหนึ่งเขามีกงานในหมู่บ้าน มีมหรสพเปิดเครื่องขยายเสียงดังอื้ออึงมาก ขณะนั้นหลวงพ่อกำลังเดินจงกรมอยู่เป็นเวลาประมาณ ๔ ทุ่ม เดินได้นานพอสมควร จึงนั่งสมาธิบนกุฏิชั่วคราว ขณะที่นั่งอยู่นั้น จิตใจเข้าสู่ความสงบ จนมีความรู้สึกที่ว่า เสียงเป็นเสียง จิตเป็นจิต ไม่ปะปนกัน ไม่มีความกังวลอะไรทั้งสิ้น อาการเหล่านี้ปรากฏเป็นเวลานาน ถ้าจะอยู่ตลอดคืนก็ได้ จนจิตเกิดความรู้สึกว่า “เอาละพักผ่อนเสียที” จึงมีการพักผ่อนตามสภาพของสังขาร พอเอนกายลงศีรษะยังไม่ถึงหมอน ด้วยสติเต็มเปี่ยม จิตมีการน้อมเข้าสู่มรณสติเป็นครั้งแรก จนกระทั่งจิตดำเนินเข้าไปผ่านจุดอันหนึ่ง ได้ปรากฏว่าร่างกายระเบิดเป็นผุยผง อาการจิตนั้นทะลุเข้าสู่จุดแห่งความสงบในสภาวะอีกต่อไป เมื่อเวลานานพอสมควรแล้ว จึงมีอาการถอนออกมาเป็นปกติธรรมดาอีกพักหนึ่ง แล้วก็มีอาการดำเนินเข้าไปถึงจุดอย่างเก่า ร่างกายมีกำลังระเบิดรุนแรงละเอียดยิ่งกว่าครั้งแรกประมาณ ๓ เท่า แล้วก็ทะลุเข้าสู่จุดนานพอสมควร จึงมีอาการถอนออกมาถึงปกติจิตธรรมดา แล้วก็มีการน้อมเข้าไปผ่านจุดอย่างเก่า มีการระเบิดอย่างรุนแรงยิ่งกว่าครั้งที่สองตั้ง ๓ เท่า จนคล้ายๆ กับโลกนี้แหลกละเอียดไม่มีอะไรเหลือ แล้วจึงทะลุเข้าสู่จุดมุ่งสงบในสภาวะดังละเอียดยิ่งขึ้นถึง ๓ เท่า แล้วมีการถอนออกมาอีกเช่นเคย

จึงมีความวิตกเกิดขึ้นว่านี่คืออะไร? มีคำตอบเกิดขึ้นว่า “สิ่งนี้ไม่ต้องสงสัย สิ่งนี้คือของเป็นเอง” ต่อจากนั้นก็มีความเบาใจ ยากแก่การที่จะพูดให้คนอื่นเข้าใจได้ ลักษณะที่กล่าวมานี้ เราไม่ต้องปรุงแต่ง เป็นพลังจิตเป็นเองของมัน หลังจากนั้นการปฏิบัติมีความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากทีเดียว เมื่อพักอยู่ที่วัดร้างบ้านโคกยาว ได้ครบ ๑๙ วัน จึงเดินธุดงค์ไปตามบ้านเล็กบ้านน้อยเรื่อยไป การแสดงธรรมและการแก้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น รู้สึกว่ามีความคล่องแคล่วมาก ไม่มีความสะทกสะท้านอะไรเลย

## ๑๒. ชนะใจตนยอมแพ้นภัย

ในระยะเดินธุดงค์ระยะนี้ นอกจากมีพระเลื่อมเป็นเพื่อน แล้วก็ยังมีเด็กเป็นลูกศิษย์อีก ๒ คน เดินตามไปด้วย แต่เป็นเด็กพิการ คนหนึ่งหูหนวก อีกคนหนึ่งขาเป๋ เขายังอุตสาห์ร่วมเดินทางด้วย และทำให้ได้ข้อคิดอันเป็นธรรมะสอนใจอยู่หลายอย่าง คนหนึ่งนั้นขาดีตาดี แต่หูพิการ อีกคนหูดี แต่ขาพิการ เวลาเดินทาง คนขาเป๋เดินไปบางครั้งขาข้างที่เป๋ก็ไปเกี่ยวข้างที่ดี ทำให้หกล้มหกลุกบ่อยๆ คนที่หูหนวกนั้นแล้วเวลาเราจะพูดด้วย ต้องใช้มือใช้ไม้ประกอบ แต่พอมันหันหลังให้ ก็อย่าเรียกให้เมื่อยปากเลย เพราะเขาไม่ได้ยิน เมื่อมีความพอใจ ความพิการนั้นไม่เป็นอุปสรรคขัดขวางในการเดินทาง ความพิการแม้ตัวเขาเองก็ไม่ต้องการ พ่อแม่ของเขาก็จะไม่ปรารถนาอยากให้ลูกพิการอย่างนั้น แต่ก็หนีกรรมของกรรมไม่พ้น จริงดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นแดนเกิด ฯลฯ เมื่อพิจารณาความพิการของเด็กที่เป็นเพื่อนร่วมเดินทาง ยังกลับเอามาสอนตนเองว่า เด็กทั้งสองพิการกาย เดินทางได้ จะเข้รอกเข้ป่าก็รู้ แต่เราพิการใจ (ใจมีกิเลส) จะพาเข้รอกเข้ป่าหรือเปล่า คนพิการกายอย่างเด็กนี้ มิได้เป็นพิษเป็นภัยแก่ใคร แต่ถ้าคนพิการใจมากมาย ย่อมสร้างความวุ่นวายยุ่งยากแก่มนุษย์และสัตว์ให้ได้รับความเดือดร้อนมากทีเดียว

ครั้งวันหนึ่งเดินทางไปถึงป่าไถ่หมูบ้านแห่งหนึ่ง ซึ่งอยู่ในเขตจังหวัดนครพนม เป็นเวลาค่ำแล้ว และได้ตกลงจะพักในป่าแห่งนั้น และได้มองไปเห็นทางเก่า ซึ่งคนไม่ค่อยใช้เดิน เป็นทางผ่านดงใหญ่เป็นลำดับไปถึงภูเขา พลันก็นึกถึงคำสอนของคนโบราณว่า *เข้ป่าอย่า นอนขวางทางเก่า* จึงเกิดความสงสัยอยากจะพิสูจน์ดูว่าทำไมเขาจึงห้าม จึงตกลงกับท่านเลื่อม ก็กางกลดตรงทางเก่านั้นแหละ ให้เด็กสองคนอยู่ที่กึ่งกลางระหว่างกลดสองหลัง ครั้นเวลาจำวัด หลังจากนั่งสมาธิพอสมควรแล้ว ต่างคนต่างก็พักแต่ท่าน (หลวงพ่อบุญ) คิดว่า ถ้าเด็กมองไม่เห็นใคร เขาอาจจะกลัว จึงเลิกผ้ามุ้งขึ้นพาดไว้ที่หลังกลด แล้วก็นอนตะแคงขวางทางอยู่ใต้กลดนั่นเอง หันหลังไปทางป่าหันหน้ามาทางบ้าน

แต่พอกำลังเตรียมตัวกำหนดลมหายใจเพื่อจะหลับ ทันทีนั้นหูก็แว่วได้ยินเสียงไปไม้แห่งดังกรอบแกรบๆ ซึ่งเป็นอาการก้าวเดินอย่างช้าๆ เป็นจังหวะใกล้เข้ามา ใกล้เข้ามาจนได้ยินเสียงหายใจและวาระจิตก็บอกตัวเองว่า “เสื่อมาแล้ว” จะเป็นสัตว์อื่นไปไม่ได้ เพราะอาการก้าวเดินและเสียงหายใจมันบ่งอยู่ชัดๆ เมื่อรู้ว่าเสื่อเดินมา เราก็คิดท่วงชีวิตอยู่ระยะหนึ่ง และพลันจิตก็สอนตนเองว่า อย่าท่วงชีวิตเลย แม้เสื่อจะไม่ทำลาย เจ้าก็ต้องตายอยู่แล้ว การตายเพื่อรักษาสัจธรรมย่อมมีความหมาย เราพร้อมแล้วที่จะเป็นอาหารของมัน ถ้าหากเราไม่เคยเป็นคู่เวรกับมัน มันคงจะไม่ทำอะไรเราได้ พร้อมกับจิตโน้มระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งเมื่อเรายอมและพร้อมแล้วที่จะตาย จิตใจก็รู้สึกสบาย ไม่มีกังวล และปรากฏว่าเสียงเดินของมันเงียบไป ได้ยินแต่เสียงหายใจ กะประมาณอยู่ห่างจากท่าน ๖ เมตร ท่านนอนรอฟังอยู่สักครู่ เข้าใจว่ามันคงจะยั้งพิจารณาอยู่ว่า “ใครเล่า...มานอนขวางทางช้า” แต่แล้วมันคิดอย่างไรไม่ทราบ มันจึงหันหลังเดินกลับไป เสียงกรอบแกรบของไปไม้แห่งดังห่างออกไปๆ จนกระทั่งเงียบหายไปในปี

หลวงพ่อก็บอกว่า เมื่อเราทอดอาลัยในชีวิต วางมันเสีย ไม่เสียตาย ไม่กลัวตาย ก็ทำให้เราเกิดความสบายและเบาใจจริงๆ คิณนั้นก็ผ่านไปจนได้ เวลาตื่นขึ้นบำเพ็ญธรรม หลังจากบิณฑบาตมาฉันแล้ว ก็ออกเดินทางต่อไป เพราะท่านได้รู้แล้วว่าทำไมคนโบราณจึงสอนไว้ว่า เข้าป่าอย่านอนขวางทางเก่า

หลวงพ่อกับคณะได้ออกเดินทางไปถึงแม่น้ำสงคราม อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม จนกระทั่งถึงแม่น้ำโขง ข้ามไปนมัสการพระพุทธบาทพลสันต์ฝั่งลาว แล้วจึงข้ามกลับมา ย้อนกลับมาทางอำเภอศรีสงคราม พักอยู่บ้านหนองกา ในเวลานั้นบริหารไม่สมบูรณ์ เนื่องจากท่างมัญญาติและขาดผู้ศรัทธา บาทที่ใช้อยู่ที่นั่นรู้สึกเล็กและมีรูรั่วหลายแห่งเกือบใช้ไม่ได้ พระวัดหนองกาจึงถวายบาตรขนาดกลาง มีช่องทะลุนิดหน่อย แต่ไม่มีฝาบาตร จะหาฝาที่ไหนก็ไม่ได้ ขณะเดินจงกรมอยู่ก็คิดว่า จะเอาหาวยถักเป็นฝาบาตร จึงให้โยมเข้าไปหาหาวยมาให้ เกิดกังวลในการหาบริหาร

คืนวันหนึ่งขณะที่จุดไฟได้กำลังเอาหอยถักเป็นฝาบาตรอยู่ จนซีได้หยดลงถูกแขน พองขึ้น รู้สึกเจ็บแสบ จึงเกิดความรู้สึกขึ้นว่า “เรามามัวกังวลในบริหารมากเกินไป” จึงได้ปล่อยวางไว้เริ่มทำกรรมฐานต่อไป ได้เวลานานพอสมควรจึงหยุดเพื่อจะพักผ่อน แต่พอเคลิ้มไปจึงสุบินนิมิตว่า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จมาเตือนว่า “สัพเพ อิมะ ปริกขารา ปัญจักขันธานัง ปริวราจาเยวะ บริหารทั้งปวงเป็นเพียงเครื่องประดับชั้น ๕ เท่านั้น” พอจบพุทธภาษิตนี้เท่านั้น ก็รู้สึกตัวพร้อมทั้งลุกขึ้นนั่งทันที เป็นเหตุให้ พิจารณาได้ความว่า การไม่รู้จักประมาณในการบริโภคบริหาร มีความกังวลในการจัดหาย่อมเป็นการยุ่งยากขาดการปฏิบัติธรรม ย่อมไม่ได้รับผลอันตนพึงปรารถนา

พ.ศ. ๒๔๙๑ (พรรษาที่ ๑๐) ในระยะต้นปีนี้เอง หลวงพ่อจึงย้ายจากบ้านหนองกา เดินทางไปได้ระยะไกลพอสมควรจึงได้ข้อคิดว่า การคลุกคลีอยู่ร่วมกับผู้มีปฏิปทา ไม่เสมอกัน ทำให้เกิดความลำบาก จึงได้ตกลงแยกทางกันกับพระเลื่อม ต่างคนต่างไปตามชอบใจ ท่านเลื่อมนำเด็กสองคนนั้นไปส่งบ้านเขา ส่วนหลวงพ่อก็ออกเดินทางไปคนเดียว จนกระทั่งเดินมาถึงวัดร้างในป่าใกล้บ้านชาน้อย ซึ่งอยู่ในเขตอำเภอศรีสงคราม ท่านเองเห็นว่าเป็นที่วิเวกเหมาะแก่การบำเพ็ญธรรม จึงได้พักอยู่ที่วัดร้างนั้น บำเพ็ญเพียรได้เต็มที่ มีการสำรวมอย่างดีเพื่อให้เกิดความรู้ มิได้มองหน้าผู้ใส่บาตรและผู้ถวายอาหารเลย เพียงแต่รับทราบว่าเป็นชายหรือหญิงเท่านั้น เดินจงกรมอยู่จนเท้าเกิดบวมเดินต่อไปไม่ได้ จึงพักการเดิน ได้แต่นั่งสมาธิอย่างเดียว ใช้ตบะธรรมระงับอาพาธ เป็นเวลา ๓ วัน แท้จริงหายเจ็บ การเทศน์กิติ การรับแขกกิติ ท่านถึงได้ไว้ เพราะต้องการความสงบ ระยะเวลาที่ปฏิบัติอยู่นั้น ทั้งๆ ที่ได้แยกทางกับเพื่อนมา เพราะไม่อยากคลุกคลี แต่ก็เกิดความอยากจะได้เพื่อนที่ดีๆ อีกสักคน จึงเกิดคำถามขึ้นว่า

“คนดีนะอยู่ที่ไหน”

ก็มีคำตอบเกิดขึ้นว่า “คนดีอยู่ที่เราที่แหละ ถ้าเราไม่ดีแล้ว เราจะอยู่ที่ไหนกับใคร มันก็ไม่ได้ทั้งนั้นแหละ” จึงได้เป็นคติสอนตนเองมาจนกระทั่งทุกวันนี้ เมื่ออยู่ที่นั่นได้ครบ ๑๕ วัน แล้วจึงออกเดินทางต่อไปผ่านบ้านชาน้อยมาถึงกลางป่า พักผ่อนอยู่ เกิดกระหายน้ำมาก บ่อน้ำก็ไม่มี จึงเดินต่อไป พอจวนจะถึงแอ่งน้ำที่แห้งแล้ง เกิดฝนตก

ลงมาอย่างแรง น้ำฝนปนดินไหลลงรวมในแอ่ง ด้วยความกระหายจึงล้วงเอาหม้อกรองน้ำ  
เดินลงไป เอาหม้อกรองจุ่มลงไปใต้น้ำ แต่เพราะน้ำขุ่นมาก จึงไม่ไหลเข้าในหม้อกรอง  
เลยไม่ได้จันน้ำ จึงอดทนต่อความกระหายและเดินทางต่อไป

### ๑๓. ผู้หมดความโกรธ

เมื่อหลวงพ่อดำเนินทางมาจนกระทั่งถึงวัดป่าซึ่งตั้งอยู่ในเขตป่าช้า (เป็นที่พักสงฆ์)  
อยู่ในเขตจังหวัดนครพนม เป็นเวลาจนจะเข้าพรรษาอยู่แล้ว หลวงพ่อจึงขอพักกับ  
หัวหน้าสงฆ์ มีนามว่า หลวงตาปู้ม ได้สนทนากันนานพอสมควร ได้ยินหลวงตา  
รูปนั้นพูดว่า “ท่านหมดความโกรธแล้ว” จึงเป็นเหตุให้หลวงพ่อนึกแปลกใจ เพราะ  
คำพูดเช่นนี้ท่านไม่เคยได้ยินใครพูดมาก่อน จึงคิดว่าพระองค์นี้จะดีแต่พูดหรือว่า  
ดีเหมือนพูด เราจะต้องพิสูจน์ให้รู้ จึงตัดสินใจขอยุ่เพื่อการศึกษาธรรม แต่เนื่องจาก  
หลวงพ่อไปรูปเดียว ทั้งอภิลุบริชารก็แก่เต็มที เขาไม่รู้ต้นสายปลายเหตุเพราะไม่มีใคร  
รับรอง ถึงแม้จะขอจำพรรษาอยู่ด้วย ท่านเหล่านั้นก็ไม่ยอม เลยตกลงกันว่า จะให้ไปอยู่  
ที่ป่าช้าคนจีน ซึ่งอยู่นอกเขตวัดไม่ไกลนัก หลวงพ่อก็ยินดีจะไปอยู่ที่นั่น แต่พอถึง  
วันเข้าพรรษา หลวงตาปู้มและคณะจึงอนุญาตให้จำพรรษาในวัดได้

ตอนหลังๆ ได้ทราบว่าหลวงตาปู้มเกิดความลังเลใจ ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะให้  
จำพรรษาอยู่นอกวัดหรือในวัด จึงไปปรึกษาท่านอาจารย์บุญมา ได้ทราบว่าอาจารย์  
บุญมาได้เห็นว่า พระที่มีอายุพรรษามากมารูปเดียวอย่างนี้ จะให้จำพรรษานอกวัดดูจะ  
ไม่เหมาะ บางทีท่านอาจจะมีดีของท่านอยู่ ควรให้จำพรรษาในวัดได้ แต่ต้องทำตาม  
ข้อกติกา ดังนี้

๑. ไม่ให้รับพระเคนของจากโยม เป็นแต่เพียงคอยรับจากพระรูปอื่นที่ส่งให้
๒. ไม่ให้ร่วมสังฆกรรม (อุโบสถ) เป็นแต่เพียงให้บอกปริสุทธิ์
๓. เวลาเข้าที่ฉัน ให้นั่งท้ายแถวของพระต่อกับสามเณร

หลวงพ่อยินดีทำตามทุกอย่าง แม้ท่านจะมีพรราชาได้ ๑๐ พรราชาก็ตาม ท่านกลับ  
ภูมิใจและเตือนตนเองว่า

“จะนั่งหัวแถวหรือหางแถวก็ไม่แปลก เหมือนเพชรนิลจินดาจะวางไว้ที่ไหน  
ก็มีราคาเท่าเดิม และจะได้เป็นการลดทกฏฐิมาณะให้หน่อยลงด้วย”

เมื่อปลงตกเสียอย่างนี้ จึงอยู่ได้ด้วยความสะดวก หลวงพ่อเล่าว่า เมื่อเราเป็น  
คนพุดน้อย คอยฟังคนอื่นเขาพูดแล้วนำมาพิจารณาดู ไม่แสดงอาการที่ไม่เหมาะไม่ควร  
คอยสังเกตจรรยาวัตรของท่านเหล่านั้น ย่อมทำให้ได้บทเรียนหลายๆ อย่าง ภิกษุสามเณร  
เหล่านั้นก็คอยสังเกตความบกพร่องของหลวงพ่อยู่ เขายังไม่ไว้ใจ เพราะเพิ่งมาอยู่  
ร่วมกันเป็นพรราชาแรก

ตามปกติหลังจากฉันเข้าเสร็จแล้ว ท่านนำบริวารกลับกุฏิ เมื่อเก็บไว้เรียบร้อยแล้ว  
หลวงพ่อก็จะไปพักเพื่อพิจารณาค้นหาธรรมในเขตป่าช้า ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวัด  
ตรงกลางป่าช้าเขาปลุกเสกเล็กไว้หลังหนึ่ง เมื่อมองจากศาลาย่อมมองเห็นหลุมฝังศพ  
และฝังเถ้าถ่านกระดูกของเพื่อนมนุษย์เป็นหย่อมๆ ทำให้นึกถึงข้อธรรมะที่เคย  
พิจารณาว่า

อรุวัง เม ชีวตั้ง	ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน
รุวัง เม มรณัง	ความตายของเรายั่งยืน
อนิยตั้ง เม ชีวตั้ง	ชีวิตของเราไม่เที่ยง
นิยตั้ง เม มรณัง	ความตายของเราเที่ยง

สักวันหนึ่งเราก็จะต้องทับถมดินเหมือนคนเหล่านั้น เราเกิดมาเพื่อถมดินให้สูง  
ขึ้นหรือ หรือเกิดมาทำไม...

## ๑๔. เหตุการณ์แปลกๆ ครั้งที่ ๔

อยู่ต่อมาวันหนึ่ง ขณะที่หลวงพ่อกำลังพิจารณารวมชาติของต้นไม้ใบไม้เถาวัลย์ต่างๆ อยู่ที่ศาลาเล็ก กำลังสบายอารมณ์ มีกาตัวหนึ่งบินมาจับกิ่งไม้ใกล้ๆ ศาลา ส่งเสียงร้อง กา...กา... ท่านไม่สนใจเพราะนี่กว่าคงร้องไปตามประสาสัตว์ แต่ที่ไหนได้ พอมันรู้ว่าเราไม่สนใจ มันจึงเคลื่อนลงมาจับที่พื้นตรงหน้าเรา ห่างกันเพียงประมาณ ๒ เมตร ปากมันคาบหญ้าแห้ง คาบแล้ววาง พลังร้องว่า กราวๆ ... เหมือนมันจะยื่นหญ้าแห้งให้ พอเราสนใจมองดูและรับทราบในใจว่า อ้อ...เจ้ามาบอกอะไรเล่า กาก็บินหนีไป อยู่ต่อมาประมาณ ๓ วัน มีเด็กชายคนหนึ่งอายุประมาณ ๑๓-๑๔ ปี ป่วยเป็นไข้และตายไป เขาจึงนำมาเผาในป่าช้าไม้ไกลจากศาลา และหลังจากเขาสดมภ์ทำบุญแล้ว ๓-๔ วัน ขณะที่หลวงพ่อกำลังนั่งพิจารณารวมอยู่ ก็มีกาบินมาจับกิ่งไม้ข้างศาลาอีก เมื่อเราไม่สนใจมันก็บินลงมาจับดินและแสดงอาการเหมือนครั้งแรก พอหลวงพ่อมองดูมันและรับทราบ กาทัวนั้นก็บินหนีไป... อยู่ต่อมาอีกประมาณ ๓ วัน พี่ชายของเด็กที่ตายไปแล้วนั้นซึ่งมีอายุประมาณ ๑๕-๑๖ ปี เกิดป่วยเป็นไข้กะทันหันและก็ตายอีก พวกญาตินำมาเผาในป่าช้านั้นอีก

หลังจากทำบุญตักบาตรแล้วประมาณ ๓-๔ วัน ขณะที่หลวงพ่อนั่งพักอยู่ในศาลากลางป่าช้า ก็มีกาบินมาเกาะกิ่งไม้ ส่งเสียงร้องเหมือนเก่า เมื่อไม่สนใจมันก็บินลงมาจับพื้น คาบหญ้าแห้งเหมือนจะยื่นให้ คาบวางๆ พอรับทราบแล้ว ก็นึกขึ้นว่าอะไรกันเล่า จะมาบอกอะไรอีก กาทัวนั้นก็บินหนีไป หลวงพ่อจึงคิดว่า ๒ ครั้งก่อนมันทำอย่างนี้ มีคนตาย ๒ คน แต่คราวนี้มันมาทำอีก ทำไมจะมีคนตายอีกหรือ อยู่ต่อมาอีก ๓-๔ วัน พี่สาวของเด็กพวกนั้นซึ่งมีอายุประมาณ ๑๘-๑๙ ปี ป่วยเป็นไข้และก็ได้ตายลงอีก และได้นำมาเผาที่ป่าช้านั้นอีก ความทุกข์เป็นอันมากดูเหมือนจะมารวมแผดเผาพ่อแม่และญาติของเด็กพวกนั้นให้เกรียมไหม้ ร้องไห้จนแทบจะไม่มีน้ำตาออก ชั่วระยะเพียงครึ่งเดือนเขาต้องสูญเสียลูกไปตั้ง ๓ คน หลวงพ่อได้มาเห็นสภาพของคนเหล่านั้นผู้ได้รับความทุกข์โศก ยิ่งทำให้เกิดธรรมะเตือนตนมิให้ประมาทในการทำความเพียร ความทุกข์ความโศกย่อมเกิดจากของที่เรารักหวงแหน



## ๑๕. สัจจะระวังในพระวินัย

ในพรรษาที่อยู่ป่าช้าแห่งนี้ จิตใจรู้สึกมีความหนักแน่นและเข้มแข็งพอสมควร การทำความเพียรก็เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ และการเคารพต่อกฎกติกาที่ตั้งไว้ก็มีได้ บกพร่อง มีความสำรวมระวังอยู่มิได้ประมาณ พระพุทธองค์ตรัสว่า “คือจะรู้ได้เพราะ อยู่ร่วมกันนานๆ” ดังนั้น ของสิ่งใดที่เห็นว่าไม่ถูกต้องตามพระวินัย หรือรับประเคนแต่ ไม่ได้องค์แห่งการประเคน หลวงพ่อก็ไม่ฉัน จะพิจารณาฉันเฉพาะสิ่งที่เห็นว่าถูกต้อง ตามพระวินัยเท่านั้น และมีสิ่งที่ทำให้พระภิกษุสามเณรที่อยู่ในวัดนั้นเกิดความระมัด ระวังขึ้นอีก ตัวอย่างเช่น

### เรื่องที่ ๑ ข้าวหมาก

เข้าวันหนึ่ง มีโยมนำข้าวหมากมาถวาย พระเถรทุกรูปฉันกันหมด แต่หลวงพ่อก็ไม่ได้ฉัน รับประเคนแล้วเอาวางไว้ข้างๆ หลวงตาปุ่นมองเห็นเข้า จึงถามว่า “ท่านชา ไม่ฉันข้าวหมากหรือ ทำไมล่ะ”

“ครับ ผมเห็นว่ามันมีกลิ่นและรสเหมือนเหล้า นิมนต์ตามสบายเถอะครับ” หลวงพ่อตอบ

### เรื่องที่ ๒ ไม้พุง

วันหนึ่งอยู่ในระหว่างกลางพรรษา พระเถรได้ชวนกันเอาเรือไปหาเก็บฟืน มาไว้ต้มน้ำย้อมผ้า ได้นำเรือเข้าไปในเขตไร่ร้าง พระเถรพากันไปแบกฟืนมาทิ้งไว้ ที่ฝั่งน้ำ หลวงพ่อชาเป็นคนขนลงเรือ หลวงพ่อสังเกตเห็นไม้พุงท่อนหนึ่ง เขาถากเป็น ทรงกลม ยาวประมาณ ๒ เมตร ซึ่งพระเถรแบกมาทิ้งไว้ หลวงพ่อคิดว่าไม้ท่อนนี้ ต้องมีเจ้าของ จึงไม่ยอมขนลงเรือ พอได้เวลาจนจะกลับ หลวงตาปุ่นเดินมาเห็นไม้ ท่อนนั้น จึงถามว่า

“ท่านชา ทำไมจึงไม่แบกไม้ท่อนนี้ลงเรือ” หลวงพ่อตอบว่า “ผมเห็นว่ามันไม่สวย (ผิดวินัย) ครับ” ทำให้หลวงตาป๋มสะดุ้งนิดหน่อย จึงไม่มีใครขนลงเรือ แล้วจึงพากัน นำเรือกลับวัด

### เรื่องที่ ๓ ข้าวหลาม

วันหนึ่งโยมเขาทำข้าวหลามเอามาเผาที่โรงครัว โรงครัวนั้นอยู่ไม่ไกลกุฏิของ หลวงพ่อและกุฏิของหลวงตารูปนั้นเท่าใดนัก พอพากันกลับจากบิณฑบาต หลวงพ่อชา ก็ขึ้นกุฏิเพื่อเปลี่ยนนริขาร ส่วนหลวงตาป๋มเดินเลยไปที่โรงครัว เผอิญในเวลานั้น ไฟกำลังไหม้ข้าวหลามเพราะโยมไม่อยู่ หลวงตาเหลียวซ้ายแลขวา นี้กว่าไม่มีคนเห็น จึงเอื้อมมือไปจับกระบอกรับข้าวหลามพลิกกลิ้ง แต่หารู้ไม่ว่าหลวงพ่อชาเฝ้าอยู่ในห้อง ถึงเวลาฉัน โยมเขานำข้าวหลามมาถวาย พระเถรฉันกันหมด แต่หลวงพ่อชารับและ วางไว้ ไม่ฉัน หลวงตาป๋มฉันได้ ๒-๓ ท่อน จึงเหลียวมาดู เห็นหลวงพ่อไม่ฉัน จึงถามว่า

“ท่านชา ฉันข้าวหลามหรือเปล่า”

หลวงพ่อชาตอบ “เปล่าครับ”

หลวงตาป๋มรู้สึกสะดุ้ง พร้อมกับพูดขึ้นว่า “ผมต้องอาบัติแล้ว” (การที่พระจับของ ที่ยังมีได้รับประเคน ถ้าไม่ให้ของนั้นเคลื่อนที่ มีผู้มาประเคนที่หลังแล้วฉัน ต้องอาบัติ เฉพาะผู้จับ แต่ถ้าให้ของเคลื่อนไป แม้จะมีผู้ประเคนที่หลังแล้วฉัน ก็ต้องอาบัติทุกกฏ หมดทุกรูปที่ฉันของนั้น)

พอฉันเสร็จ หลวงตาจะมาขอแสดงอาบัติด้วย แต่หลวงพ่อพูดว่า “ไม่ต้องก็ได้ ให้สำรวมต่อไปเถอะ”

เท่านั้นเอง จึงทำความแปลกใจและเกรงใจแก่พระเถรเหล่านั้นให้มีความเคารพ นับถือในหลวงพ่อชามากขึ้น จนท่านพากันขอร้องให้หลวงพ่อนั่งฉันตามอายุพรรษา

และให้รับพระเคนได้และอนุญาตให้ร่วมอุโบสถได้ หลวงพ่อตอบว่า “ทำอย่างนั้นไม่เหมาะ ขอให้ถือตามกติกาดิคาเดิมที่ได้ตกลงกันไว้ก่อนจะเข้าพรรษาเพื่อความสงบเรียบร้อยต่อไป”

## เรื่องที่ ๔ ตีวัว

วันหนึ่งเกิดน้ำท่วมมาก แต่ที่วัดเป็นที่ดอน วัวควายชาวบ้านไม่มีหญ้าจะกิน บางตัวลดริ้วเข้ามากินหญ้า พระเณรเขาคอยไล่ออกบ่อยๆ วันนั้นวัวตัวที่นำสงสารตะแคงลดริ้วยื่นคอเข้ามากินหญ้าในเขตวัด ที่ตรงนั้นเป็นริ้วที่แน่นหนาพอดู หลวงพ่อได้สังเกตเห็นหลวงตาปุ้มยื่นถือท่อนไม้ตั้งอยู่ข้างๆ ริ้ว พอมันกัดกินหญ้าได้ ๔-๕ ครั้ง หลวงตาก็ประเคนด้วยท่อนไม้ตั้งหลายตบ มันจะออกก็ออกยาก เพราะเขาเกะกะติดริ้ว กว่าจะออกได้ ก็ถูกหลวงตาตีด้วยท่อนไม้ตั้งหลายครั้ง หลวงพ่อยืนอยู่ห่างๆ พลังรำพึงกับตัวเองว่า “โอ๊ย เจ้าวัวที่นำสงสาร เพราะความหิวบังคับเจ้าให้ต้องยื่นคอเข้ามากินหญ้าในเขตวัด เขตของนักบุญ แต่สิ่งที่นักบุญอย่างหลวงตาต้อนรับก็คือท่อนพื้น หญ้าที่ได้กินกับความเจ็บที่ถูกตีมันไม่คุ้มค่ากันเลย แต่จะอย่างไรได้ หลวงตาท่านก็ทำไปอย่างคนหมดความโกรธแล้วนี่” จึงทำให้หลวงพ่อสังเวชใจ และรู้สึกคลายความนับถือลง แต่ท่านก็ไม่ได้พูดอะไร

## ๑๖. ทดลองฉันน้ำมูตรเน่า

ในพรรษานั้นหลวงพ่อทำความเพียรหนักยิ่งขึ้น แม้ฝนจะตกก็ยังคงนั่งกรรมอยู่เพื่อค้นหาทางพ้นทุกข์ มีเวลาจำวัดน้อยที่สุด วันหนึ่งเกิดสุบินนิมิตว่า ได้ออกไปในที่แห่งหนึ่ง ไปพบคนแก่และป่วยร้องครวญคราง มีคนพยุงตัวให้ลุกขึ้นนั่ง หลวงพ่อพิจารณาดูแล้วก็เดินผ่านไป จึงไปพบคนเจ็บหนักจวนจะตาย มีร่างกายซุบผอมจะหายใจแต่ละครั้งทำให้มองเห็นกระดูกซี่โครงไล่กันเป็นแถวๆ ทำให้เกิดความสังเวช จึงเดินเลยไปพบคนตายนอนหงายอ้าปาก ยิ่งทำให้เกิดความสลดใจมาก

เมื่อรู้สึกตัวก็ยังมีจำภาพในฝันนั้นได้คืออยู่ จึงคิดหาทางพันทุกข์ รู้สึกเบื่อหน่ายต่อชีวิต คิดอยากจะทำปลีกตัวขึ้นไปอยู่บนยอดเขาประมาณ ๗ วัน ๑๕ วัน จึงจะลงมาพิณทบาท แต่มีปัญหาเรื่องน้ำดื่มจะต้องดื่มทุกวัน จึงนึกถึงกบในฤดูแล้ง มันอยู่ในรูอาศัยน้ำเยี่ยวมันเองมันก็มีชีวิตอยู่ได้ เมื่อคิดได้ดังนั้นจึงตกลงจะฉันทน้ำปัสสาวะของตัวเอง จึงทำการทดลองดูก่อน วันนั้นหลังจากฉันอาหารแล้วจึงดื่มน้ำบริสุทธิ์จนอิ่มอยู่ได้ประมาณ ๓ ชั่วโมง รู้สึกปวดปัสสาวะ เวลาปัสสาวะออกมาจึงเอาแก้วมารองไว้ เสร็จแล้วจึงเทหน้าฝาดอกนิตหนึ่ง จึงยกขึ้นดื่ม รู้สึกว่ามีรสเค็ม ที่น้ำอยู่ได้ประมาณ ๒ ชั่วโมง ก็ปวดปัสสาวะอีก เวลาปัสสาวะออกก็เอาแก้วมารอง เสร็จแล้วก็ดื่มเข้าไปอีก คราวนี้อยู่ได้ประมาณ ๒๐ นาที ก็ปวดปัสสาวะและก็ทำอย่างเก่า ดื่มเข้าไปอีกคราวนี้อยู่ได้ ๑๕ นาที ก็ปวดอีก ถ่ายออกมาแล้วดื่มเข้าไปอีก และอยู่ได้ประมาณ ๕ นาที ปวดปัสสาวะและถ่ายออกมา หออะไรองแล้วดื่มเข้าไป คราวนี้กะว่าพอตกถึงกระเพาะ ก็ไหลออกเป็นปัสสาวะเลย มีสีขาวๆ จึงได้เกิดความรู้สึกว่า น้ำปัสสาวะเป็นเศษของน้ำแล้ว จะอาศัยดื่มอีกไม่ได้ จึงทอดอาลัยในการที่จะหาน้ำดื่มเช่นวิธีนั้น

## ๑๗. โภชนะมัตตัญญูตา

นอกจากนั้นหลวงพ่อยังหัดปลงผมด้วยตนเองจนเป็นนิสัยมาถึงทุกวันนี้ และเป็นแบบอย่างให้ศิษย์ทั้งหลายได้ทำตาม เมื่อคิดว่าไม่อาจไปอยู่บนยอดเขาได้ก็คิดหาวิธีใหม่ โดยทำการอดอาหาร คือ ฉันวันเว้นวันสลับกันไป ทำอยู่ประมาณ ๑๕ วัน และในระหว่างนี้ทำให้ร่างกายร้อนผิปกติเหมือนถูกไฟเผา มีอาการทรมานทรมานแทบจะทนไม่ไหว จิตใจก็ไม่สงบ จึงนึกได้ว่า มีไฉ่ทาง ทำให้นึกถึงอุปัชฌาย์ปฏิบัติ คือ ข้อปฏิบัติไม่ผิด ได้แก่ โภชนะมัตตัญญูตา รู้จักประมาณในการฉันอาหาร พอสมควร ไม่มากไม่น้อย สำรวมอินทรีย์ ตื่นขึ้นทำความเพียร ไม่เกียจคร้าน และเมื่อนึกได้จึงหยุดวิธีทรมานนั้นเสีย กลับฉันอาหารเป็นปกติ วันละครึ่งดังเดิม บำเพ็ญสมณธรรมได้ จิตใจก็สงบดี เวลาเข้าสมาธิ สามารถถอดรูปร่างโดยมองเห็นรูปร่างของตนอีกร่างหนึ่ง นั่งอยู่ข้างหน้าด้วยความชัดเจน มีไฉ่ดวงนอน ปราศจากนิเวรณทุกอย่าง รู้สึกว่าการปฏิบัติก็สะดวกดี จิตใจสงบเย็น

เมื่อออกพรรษาแล้ว หลวงตาป๋มชวนข้ามไปตั้งสำนักกรรมฐานอยู่ฝั่งประเทศลาว หลวงพ่อไม่เห็นดีด้วย จึงไม่ยอมไป พอจวนจะสิ้นปี หลวงตาจึงพาลูกวัดย้ายหนีไป จากวัดนั้นได้ประมาณ ๗ วัน หลวงพ่อก็ได้ย้ายจากที่นั้นไปเช่นกัน

พ.ศ. ๒๔๙๒ (พรรษาที่ ๑๑) เมื่อออกจากวัดป่า อำเภอศรีสงคราม แล้วหลวงพ่อก็เดินทางขึ้นสู่ภูลังกา ซึ่งอยู่ในเขตอำเภอบ้านแพง จ.นครพนม ได้ไปพักสนทนาธรรมกับอาจารย์วัน เป็นเวลา ๓ วัน จึงได้เดินธุดงค์ไปเรื่อยๆ นานพอสมควรจึงได้ลงจากภูลังกา มากราบท่านอาจารย์กินรี วัดป่าหนองฮีอีกที่หนึ่ง ท่านอาจารย์กินรีได้เตือนสติว่า

“ท่านชา เอาละ การเที่ยวธุดงค์ก็พอสมควรแล้ว ควรจะหาที่อยู่เป็นหลักแหล่งที่ราบๆ”

หลวงพ่อก็จึงเรียนท่านว่า “กระผมจะกลับบ้าน”

ท่านอาจารย์กินรีจึงพูดว่า “จะกลับบ้าน คิดถึงใคร ถ้าคิดถึงผู้ใด ผู้นั้นจะให้โทษแก่เรานะ”

หลวงพ่อก็จึงได้กราบลาท่านอาจารย์กินรีเดินทางต่อมาเป็นเวลาหลายวัน จนกระทั่งได้มาถึงบ้านป่าตาว ต.คำเตย อ.เลิงนกทา จ.ยโสธร (แต่สมัยนั้นขึ้นกับจ.อุบลฯ) ได้พักอยู่ที่ป่าไม้ไกลจากบ้านเท่าใดนัก ได้มีโอกาสเทศน์สั่งสอนประชาชน เน้นแนวทางการแห่งการปฏิบัติธรรมแก่คนในถิ่นนั้น จนเกิดความเลื่อมใสพอสมควร และได้พักอยู่เป็นเวลา ๒ เดือน จึงได้ลาญาติโยมเดินทางลงมาทางใต้ ก่อนจะจากมา โยมได้มอบเด็กคนหนึ่งเป็นศิษย์ เมื่อเดินทางมา อ.วารินฯ แล้ว หลวงพ่อก็ให้เด็กชายทองดี ผู้เป็นศิษย์ บรรพชาเป็นสามเณรที่วัดวารินทวาราม เมื่อหลวงพ่อเดินทางมาถึงบ้านเกิดแล้ว จึงได้ไปพักอยู่ที่ป่าช้าบ้านก่อเป็นเวลา ๗ วัน มีโอกาสได้เทศน์ให้ญาติโยม ฟังพอรู้แนวทางบ้างเป็นบางคนแล้ว หลวงพ่อก็ได้ออกเดินทางไป อ.กันทรลักษ์ จ.ศรีสะเกษ และได้พักอยู่ในป่าใกล้บ้านสวนกล้วย และในพรรษาที่ ๑๑ นี้ ก็ได้จำพรรษาอยู่ที่บ้านสวนกล้วย (ปัจจุบันสถานที่นั้นเขาสร้างเป็นวัดแล้ว)

พ.ศ. ๒๔๙๓ (พทธษาที่ ๑๒) ในระหว่างต้นปี ได้รับจดหมายจากพระมหาบุญมี ซึ่งเคยเป็นเพื่อนปฏิบัติมาด้วยกัน แจ้งข่าวเรื่องการปฏิบัติธรรมของหลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ธนบุรี จึงเดินทางลงไปและได้พักอยู่กับพระมหาบุญมีที่วัดปากน้ำ ๗ วัน ได้มีโอกาสสนมัสการหลวงพ่อเจ้าอาวาส ได้สังเกตและพิจารณาดูแล้วเห็นว่า เป็นไปเพื่อรักษาโรคภัยบางอย่าง ยังไม่ถูกนิสัย จึงได้เดินทางไปพักที่วัดใหญ่ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำพรรษาอยู่ที่วัดนั้น ๒ พรรษา

## ๑๘. รักษาโรคด้วยธรรมโอสถ

ในปี พ.ศ. ๒๔๙๔ นั้นเอง หลวงพ่อป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับท้อง มีอาการบวมขึ้นทางด้านซ้าย รู้สึกเจ็บปวดที่ท้องมาก และผสมกับโรคหืดที่เคยเป็นอยู่แล้วซ้ำเติมอีก หลวงพ่อซาพิจารณาว่า “อันตัวเรานี้ก็อยู่ห่างไกลญาติพี่น้อง ข้าวของเงินทองก็ไม่มี เมื่อป่วยขึ้นมา ครั้นจะไปรักษาที่โรงพยาบาลก็ขาดเงินทอง จะเป็นการทำความยุ่งยากแก่คนอื่น อย่างกระนั้นเลย เราจะรักษาด้วยธรรมโอสถ โดยยึดเอาพระธรรมเป็นที่พึ่ง ถ้ามันจะหายก็หาย ถ้าหากมันทนไม่ได้ ก็ให้มันตายไปเสีย”

จึงหอดูระในสังขารของตน โดยการอดอาหาร ไม่ยอมฉัน จะดื่มเพียงแต่น้ำนิดๆ หน่อยๆ เท่านั้น ทั้งไม่ยอมหลับนอน จึงได้แต่เดินจงกรมและนั่งสมาธิสลับกันไป เวลารุ่งเช้า เพื่อนๆ เขาไปบิณฑบาต หลวงพ่อก็เดินจงกรม พอเพื่อนกลับมาที่ขึ้นกุญแจ นั่งสมาธิต่อไป มีอาการอ่อนเพลียทางร่างกาย แต่กำลังใจดีมาก ไม่ย่อท้อต่อสิ่งทั้งปวง หลวงพ่อเคยพูดเตือนว่า การอดอาหารนั้นระวังให้ดี บางทีจะทำให้เราหลง เพราะจิตคิดไปมองดูเพื่อนๆ เขาฉันอาหารว่าเป็นการยุ่งยาก มีภาระมากจริงๆ เลยคิดว่าเป็นการลำบากแก่ตัวเอง อาจจะไม่ยอมฉันอาหาร จึงเป็นทางให้ตายได้ง่ายๆ เสียด้วย

เมื่อหลวงพ่อดอาหารมาได้ครบ ๘ วัน ท่านอาจารย์ฉลวยจึงได้ขอร้องให้กลับฉันดังเดิม โรคในกายปรากฏว่าหายไป ทั้งโรคท้องโรคหืด ไม่เป็นอีก หลวงพ่อจึงกลับฉันอาหารตามเดิมและได้ให้คำแนะนำไว้ว่า เมื่ออดอาหารหลายวัน เวลากลับฉัน สิ่งที่ควรระวังก็คือ อย่าเพิ่งฉันมากในวันแรกๆ ถ้าฉันมากอาจตายได้ ควรฉันวันละน้อย และเพิ่มขึ้นไปทุกวันจนเป็นปกติ

ในระหว่างที่จำพรรษาอยู่ที่วัดใหญ่นั้น หลวงพ่อมิได้แสดงธรรมต่อใครอื่น มีแต่อบรมตัวเองโดยการปฏิบัติและพิจารณาเตือนตนอยู่ตลอดเวลา เมื่อออกพรรษาแล้วได้เดินทางไปพักอยู่เกาะสีชัง เพื่อหาความสงบเป็นเวลาหนึ่งเดือน และถือคติเตือนตนเองว่า ชาวเกาะเขาได้อาศัยพื้นดินที่มีน้ำทะเลล้อมรอบ ที่ที่เขาอาศัยอยู่ได้ต้องพึ่งน้ำ จึงจะเป็นที่พึ่งได้ เกาะสีชังเป็นที่พึ่งทางนอกของส่วนร่างกาย เรามาอาศัยอยู่ที่เกาะนี้คือที่พึ่งทางใน ซึ่งเป็นที่อันน้ำคือกิเลสตัณหาทว่มไม่ถึง แม้เราจะอยู่บนเกาะสีชัง แต่ก็ยังค้นหาเกาะภายในอีกต่อไป ผู้ที่ท่านได้พบและอาศัยเกาะอยู่ได้นั้น ท่านย่อมอยู่เป็นสุข ต่างจากคนที่ลอยคออยู่ในทะเลคือความทุกข์ ซึ่งมีหวังจมน้ำตายทะเลภายนอกมีฉลามและสัตว์ร้ายอื่นๆ แต่ทะเลภายในยิ่งร้ายกว่านั้นหลายเท่า เมื่อได้ธรรมะจากทะเลและเกาะสีชังพอสมควร ซึ่งเป็นเวลาหนึ่งเดือนแล้ว จึงออกจากเกาะสีชังเดินทางกลับวัดใหญ่ จังหวัดอยุธยา และพักอยู่ที่วัดใหญ่เป็นเวลานานพอสมควร จึงได้เดินทางกลับบ้าน และได้มาพักที่ป่าช้าบ้านก่อตามเคย มีโอกาสเทศน์โปรดโยมแม่และพี่ชาย (ผู้ใหญ่อุลา) และญาติพี่น้องหลายคน จนเป็นเหตุให้งดทำปาณาติบาตและเชื่อมั่นในพระรัตนตรัยยิ่งขึ้น พักอยู่ที่ป่าช้าบ้านก่อเป็นเวลา ๑๕ วัน จึงเดินทางต่อไป

พ.ศ. ๒๔๙๕ (เป็นพรรษาที่ ๑๔) ในระหว่างต้นปีนี้ หลวงพ่อเดินธุดงค์ขึ้นไปจนถึงบ้านป่าดาว อำเภอเลิงนกทา จังหวัดยโสธร ซึ่งเป็นสถานที่เคยอยู่มาก่อน คราวนี้ไม่ไปอยู่ที่เก่า ไปอยู่จำพรรษาในป่าห่างจากหมู่บ้าน ๒ กิโลเมตร ซึ่งปัจจุบันเป็นที่พักสงฆ์บำเพ็ญธรรม หลวงพ่อได้มีโอกาสเทศน์สั่งสอนประชาชนจนเต็มความสามารถ ทำให้เขาเข้าใจในหลักคำสอนในศาสนาดียิ่งขึ้น และเกิดความเลื่อมใส การรับแขกและการพบปะสนทนาธรรมมีมากและบ่อยครั้งยิ่งขึ้น

สถานที่พักแห่งนั้นเรียกว่า วัดถ้ำหินแตก เป็นลานหินลาด ทางด้านทิศเหนือของที่พักนั้นเป็นแอ่งน้ำมีปลาชุม ทางทิศตะวันออกของแอ่งน้ำเป็นคันหินสูงนิดหน่อยต่อจากคันหินไปทางด้านทิศตะวันตกเป็นที่ลาดลงไป เวล่าน้ำล้นแอ่งก็ไหลไปตามที่ลาดลงสู่เบื้องล่าง โดยมากมีพวกปลาตุ๊กพยายามตะเกียกตะกายขึ้นมาตามน้ำ บางตัวก็ข้ามคันหินไปถึงแอ่งน้ำ บางตัวก็ข้ามไปไม่รอดจึงนอนอยู่บนคันหิน หลวงพ่อเคยสังเกตเห็น

ตอนเช้าๆ ท่านจะเดินไปดู เมื่อเห็นปลาในอ่างอยู่บนคันหิน จึงจับมันปล่อยลงไปใในอ่างน้ำ แล้วจึงกลับมาเอาบาตรไปบิณฑบาต

## ๑๙. ยอมอดเพื่อให้ชีวิตสัตว์

เช้าวันหนึ่งก่อนจะออกบิณฑบาต หลวงพ่อจึงเดินไปดูปลาเพื่อช่วยชีวิตมันทุกตัว แต่วันนั้นไม่ทราบใครเอาเบ็ดมาตกไว้ตามริมอ่างน้ำ เห็นเบ็ดทุกคันมีปลาติดอยู่ หลวงพ่อจึงรำพึงว่า เพราะมันกินเหยื่อเข้าไป เหยื่อนั้นมีเบ็ดด้วย ปลาจึงติดเบ็ด มองดูปลาติดเบ็ด สงสารก็สงสาร แต่ช่วยมันไม่ได้ เพราะเบ็ดมีเจ้าของ ท่านจึงมองด้วยความสลดใจ เพราะความหิวแท้ๆ เจ้าจึงหลงกินเหยื่อที่เขาล่อไว้ ดิ้นเท่าไรๆ ก็ไม่หลุด เป็นกรรมของเจ้าเอง เพราะความไม่พิจารณาเป็นเหตุให้เตือนตนว่า ฉันทานอาหารไม่พิจารณา จะเป็นเหมือนปลากินเหยื่อย่อมติดเบ็ด ได้เวลาจึงกลับออกไปเที่ยวภิกขาจาร ครั้นกลับจากบิณฑบาต เห็นอาหารพิเศษ มองดูเห็นตั้มปลาตุ๋นตัวโตๆ ทั้งนั้น หลวงพ่อนึกรู้ทันทีว่าต้องเป็นปลาติดเบ็ดที่เราเห็นนั้นแน่ๆ บางทีอาจจะเป็นพวกที่เราเคยช่วยชีวิตเอามันลงน้ำก็ได้ ความจริงก็อยู่ใกล้ๆ อ่างน้ำนี้เท่านั้น และโดยปกติแล้วอาหารจะฉันทก็ไม่ค่อยจะมีอยู่แล้ว แต่หลวงพ่อก็ตกใจกังวลขึ้นมาถึงเขาจะเอามาประเคนก็รับวางไว้ตรงหน้า ไม่ยอมฉัน ถึงแม้จะอดอาหารมานานก็ตาม เพราะท่านคิดว่า ถ้าเราฉันของเขาในวันนี้ วันต่อๆ ไปปลาในอ่างน้ำนั้นมันก็จะถูกฆ่าหมด เพราะเขาจะทำเป็นอาหารนำมาถวายเรา ปลาตัวโตที่อุตสาหะตะเกียกตะกายขึ้นมาพบอ่างน้ำแล้ว ก็ยังจะต้องพากันมาตายกลายเป็นอาหารของเราไปหมด ดังนั้น หลวงพ่อจึงไม่ยอมฉัน จึงสั่งให้พระทองดีซึ่งนั่งอยู่ข้างๆ พระทองดีเห็นหลวงพ่อก็ไม่ยอมฉันเหมือนกัน มีอะไรที่ไปบิณฑบาตได้มาก็แบ่งกันฉันตามมีตามได้ ส่วนโยมที่เขาตั้มปลามาถวาย นั่งสังเกตอยู่ตั้งนาน เมื่อเห็นพระไม่ฉัน จึงเรียนถามว่า “ท่านอาจารย์ ไม่ฉันตั้มปลาหรือครับ” หลวงพ่อจึงตอบว่า “สงสารมัน” เท่านั้นเอง ทำเอาโยมผู้นำมาถวายถึงกับนิ่งอึ้ง แล้วจึงพูดว่า “ถ้าเป็นผม หิวอย่างนี้คงอดไม่ได้แน่ๆ” ตั้งแต่นั้นมาปลาในอ่างน้ำนั้นจึงไม่ถูกรบกวน พวกโยมก็พากันเข้าใจว่าปลาของวัด



ท่านทั้งหลายลองนึกดูเถิดว่า หลวงพ่อมีจิตประกอบด้วยเมตตามากแค่ไหน ถ้าเป็นเราแล้วจะทนความหิวได้หรือเปล่ายังไม่แน่ ส่วนหลวงพ่อกำหนดหิวเพื่อเห็นแก่ชีวิตเพื่อนร่วมวัด ถ้านี้กรังเกียดหรือรู้ว่าเขาฆ่ามาเฉพาะ (อุททิสะมังสะ) แบบนี้ ท่านจะไม่ยอมฉันเลย ถ้าเป็นเราๆ ท่านๆ ปลาทั้งหลายในแอ่งน้ำนั้น อาจจะถูกฆ่าฟันในระยะอันสั้นก็อาจเป็นได้

ดังนั้น เมื่อหลวงพ่อก้าววัดหนองป่าพงนี้ ท่านจึงห้ามไม่ให้ฆ่าสัตว์มีชีวิตมาทำปาณาติบาตในวัดเป็นเด็ดขาด แม้วัดที่เป็นสำนักสาขาของท่านก็ถือปฏิบัติแบบเดียวกัน

พ.ศ. ๒๔๙๖ ซึ่งนับเป็นปีที่ ๒ ที่หลวงพ่อได้อยู่ป่าใกล้บ้านป่าตาว มีพระภิกษุสามเณรอยู่ ๙ รูป เมื่อมีพระเณรอยู่ด้วยกันหลายรูป หลวงพ่อจึงคิดว่าควรจะปลีกตัวไปอยู่แต่ลำพังคนเดียว เพื่อให้ได้รับความสงบยิ่งขึ้น จึงตกลงให้พระเณรอยู่จำพรรษาที่วัดถ้ำหินแตก ส่วนหลวงพ่อเอง ขึ้นไปจำพรรษาอยู่ภูอกอย ซึ่งบริเวณนั้นหลังจากหลวงพ่อได้จากภูอกอยไปหลายปี จึงมีผู้ค้นพบรอยพระพุทธรูปและเป็นที่สักการบูชาของพุทธศาสนิกชนอยู่เดี๋ยวนี้ ภูอกอยนี้ อยู่ห่างจากถ้ำหินแตกประมาณ ๓ กิโลเมตร พอถึงวันอุโบสถสวดพระปาฏิโมกข์ หลวงพ่อก็ลงมาร่วมทำสังฆกรรมที่วัดถ้ำหินแตก และได้ให้อิวาตเดือนสติพระภิกษุสามเณรมิได้ขาด บางโอกาสได้เทศน์ให้โยมฟังพอสมควร แล้วก็กลับไปที่พักภูอกอยตามเดิม

## ๒๐. ชีวิตพระธุดงค์

ในระหว่างพรรษานี้หลวงพ่อบ่วยเป็นโรคเกี่ยวกับฟัน เหงือกบวมทั้งข้างบนและข้างล่าง รู้สึกบวมมาก หลวงพ่อกำหนดหาการรักษาตามมีตามได้ โดยใช้ตะขบธรรมและขันติธรรมเป็นที่ตั้ง พร้อมทั้งพิจารณาว่า พยาธิ ธัมมโมมตี พยาธิง อะนะตีโต เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา หนีความเจ็บไข้ไปไม่พ้น รู้เท่าทันสภาวะธรรมนั้นๆ มีความอดทนอดกลั้น แยกโรคทางกายกับโรคทางใจออกเป็นคนละส่วน เมื่อกายป่วยก็ป่วยไป ไม่ยอมมาให้ใจป่วยด้วย แต่ถ้ายอมให้ใจป่วยด้วยก็เลยกลายเป็นป่วยด้วย

โรคสองชั้น ความทุกข์เป็นสองชั้นเช่นเดียวกัน โรคปวดฟันมันทรมาณหลวงพ่อกว่า จะสงบลงได้ต้องใช้เวลาราว ๖ วัน

พูดถึงการสังวรระวังเรื่องศีลแล้ว เมื่อคราวออกปฏิบัติไปคนเดียวอยู่รูปเดียว ยิ่งมีความหวาดกลัวต่ออับติมาก ออกปฏิบัติครั้งแรกมีเข็มเล่มเดียว ทั้งคุดๆ เสียด้วย ต้องระวังรักษากลัวมันจะหัก เพราะถ้าหักแล้วไม่รู้จะไปขอใคร ญาติพี่น้องก็ไม่มี ด้ายสำหรับเย็บ ก็เอาเส้นไหมสำหรับจุงผีขี้วันเป็นเส้นแล้วห่อรวมกันไว้กับเข็ม เมื่อผ้าเก่าขาดไปบ้าง ก็ไม่ยอมขอ เวลาเดินรูดงค์ผ่านวัดต่างๆ ตามชนบท ไม่มีผ้าสำหรับปะ จึงไปชักบังสกุลเอาผ้าเช็ดเท้าตามศาลาวัด ปะสบงจีวรที่ขาด เสริจแล้วก็เดินรูดงค์ต่อไป และได้เตือนตนเองว่า ถ้าไม่มีใครเขาถวายเป็นศรัทธา เธอก็อย่าได้ขอเขา เป็นพระรูดงค์นี้ให้มันเปลือยกายดูซิ เธอเกิดมาครั้งแรกก็ได้นั่งอะไรมิใช่หรือ เป็นเหตุให้พอใจในบริวารที่มี และเป็นการทำงานความทะเยอทะยานอยากในบริวารใหม่ได้ดีมาก พูดถึงอาหารบิณฑบาตนั้นว่ามีหลายๆ ครั้ง เวลาออกบิณฑบาต ได้แต่ข้าวเปล่าๆ ก็ยังดีกว่ามิได้ฉัน ดูแต่สุนัขนั้นซิ มันกินข้าวเปล่าๆ มันยังอ้วนและแข็งแรงดี แกลองเกิดเป็นหมา ลักชาติดูซิ ทำให้ฉันข้าวเปล่าๆ ด้วยความพอใจและมีกำลังปฏิบัติธรรมต่อไป

พูดถึงเรื่องอาหารแล้ว หลวงพ่อได้เคยผ่านความลำบากมามาก ครั้งหนึ่งเมื่ออยู่ในเขตสกลนคร นครพนม ป่วยเป็นไข้มาหลายวัน อยู่คนเดียวกลางภูเขา อาการหนัก พอดู ลูกไม้ขึ้นตลอดวัน ด้วยความอ่อนเพลียจึงม่อยหลับไป พอรู้สึกตัวก็เป็นเวลาเย็นมาก ตะวันจวนจะตกดิน กำลังนอนลืมตาอยู่ ได้ยินอีแก๊งมันร้อง จึงตั้งปัญหาถามตัวเองว่า พวกอีแก๊งและสัตว์ป่า มันป่วยเป็นไหม? คำตอบเกิดขึ้นว่า มันป่วยเป็นเหมือนกัน เพราะพวกมันเป็นสังขารที่ต้องปรุงแต่งเช่นเดียวกับเรานี่แหละ มันมียากินหรือเปล่า? มันก็คงหากินยอดไม้ใบไม้ตามมีตามได้ มีหมอดีดยาไหม? เปล่า... ไม่มีเลย... แต่ก็ยังมีอีแก๊งและสัตว์เหลืออยู่สืบพันธุ์กันเป็นจำนวนมากมิใช่หรือ? คำตอบเกิดขึ้นว่า ใช่แล้ว ถูกแล้ว

พอได้ข้อคิดเท่านั้น ทำให้มีกำลังใจดีขึ้นมาก จึงพยายามลุกนั่งจนได้และได้พยายามทำความเพียรต่อไป จนกระทั่งไข้ได้ทุเลาลงเรื่อยๆ หลวงพ่อพูดให้ฟังว่า เป็น

ใช้หนังก้อยู่คนเดียวกลางภูเขาไม่ตายหรือก ถ้าไม่ถึงที่ตาย แม้จะไม่มีหมอรักษาก็ตาม แต่กว่ามันจะหายนานหน่อยเท่านั้นเอง

พ.ศ. ๒๔๙๗ ในระหว่างปลายเดือน ๓ โยมมารดา (แม่พิมพ์) ของหลวงพ่อดีพร้อมทั้งพี่ชาย (ผู้ใหญ่ลา) และญาติโยมอีก ๕ คน ได้เดินทางขึ้นไปพบหลวงพ่อดีเพื่อนมัสการนิมนต์ให้กลับลงมาโปรดญาติโยมในถิ่นกำเนิด หลวงพ่อดีพิจารณาเห็นเป็นโอกาสอันเหมาะสมแล้วจึงรับนิมนต์ และตกลงให้โยมมารดาและคณะที่ไปนั้นขึ้นรถโดยสารลงมาก่อน ส่วนหลวงพ่อดีพร้อมด้วยพระเชื้อ พระหนู พระเลื่อน สามเณรอี๊ดพร้อมด้วยพ่อก็ พ่อโต บ้านป่าตาว เดินธุดงค์ลงมาเรื่อยๆ หยุดพักเป็นระยะๆ ตามทางเป็นเวลา ๕ วัน

## ๒๑. กำเนิดวัดหนองป่าพง

วันนั้นเวลาตะวันบ่าย คณะของหลวงพ่อดีได้เดินทางมาถึงชายดงป่าพงแห่งนี้ ซึ่งเป็นวันจันทร์ ขึ้น ๔ ค่ำ เดือน ๔ ปีมะเส็ง ตรงกับวันที่ ๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๙๗ ซึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมายครั้งสำคัญที่จะเปลี่ยนแปลงป่าที่นำชมรีนรมย์ไปด้วยรสแห่งลัทธิธรรม

เช้าวันที่ ๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๙๗ จึงได้พากันเข้าสำรวจสถานที่พักในดงป่านี้ โยมได้ถากจอมปลวก ถางต้นไม้เล็กๆ ออก จัดที่พักให้ใกล้ต้นมะม่วงใหญ่หลายต้น ซึ่งอยู่ข้างโบสถ์ด้านทิศใต้ปัจจุบันนี้ ต่อมาญาติโยมชาวบ้านก่อและบ้านกลางผู้เลื่อมใส จึงช่วยกันปลูกกุฏิเล็กๆ ให้อาศัยกันต่อไป

เมื่อได้มาอยู่ที่ป่าพงแล้ว หลวงพ่อดีท่านถือหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสว่า “ทำตนให้ตั้งอยู่ในคุณอันสมควรเสียก่อน แล้วจึงสอนคนอื่นที่หลัง จึงจักไม่เป็นบัณฑิตสกปรก”

ไม่ว่ากิจวัตรใดๆ เช่น กวาดวัด จัดที่ฉัน ล้างบาตร ตักน้ำ ทาบน้ำ ทำวัตร สวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ วันพระถือเนสัชชิก ไม่นอนตลอดคืน หลวงพ่อดี

ลงมือทำเป็นตัวอย่างของศิษย์โดยถือหลักที่ว่า “สอนคนด้วยการทำให้ดู ทำเหมือนพูด พูดเหมือนทำ”

ดังนั้นจึงมีศิษย์และญาติโยมเกิดความเคารพยำเกรงและเลื่อมใสในปฏิปทาที่หลวงพ่อดำเนินอยู่ เมื่อเทศน์ก็ชี้แจงถึงหลักความจริงที่จะนำไปทำตามให้เกิดประโยชน์ได้ หลวงพ่อและศิษย์รุ่นแรกที่เข้ามาอยู่ต้องต่อสู้กับไข้ป่า ขณะนั้นยังชุกชุมมากเพราะเป็นป่าที่ดิบ ยามพระเณรป่วยจะหายรักษาก็ยาก ต้องต้มบอระเพ็ดให้ฉันก็พอทุเลาลงบ้าง เนื่องจากโยมผู้อุปถัมภ์ยังไม่ค่อยเข้าใจในการอุปถัมภ์ ทั้งหลวงพ่อก็ไม่ยอมออกปากขอจากใครๆ แม้จะพูดเลียบเคี้ยวก็ไม่ทำ ปล่อยให้ผู้มาพบเห็นด้วยตาพิจารณาแล้วเกิดความเลื่อมใสเอาเอง พูดถึงอาหารการฉันก็จะรู้สึกผิดเคือง

## ๒๒. รับพระราชทานสมณศักดิ์

เมื่อหลวงพ่อดำมาได้มาอยู่เป็นที่พึ่งทางใจของศิษย์ และญาติโยมผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เริ่มแต่ปี ๒๔๙๗ เป็นต้นมา จนกระทั่งถึงปี ๒๕๑๓ มีศิษย์และญาติโยมบางคนกราบเรียนเรื่องการขออนุญาตตั้ง (สร้าง) วัด เมื่อก่อนนั้นหลวงพ่อดำมักพูดว่า *ไม่ต้องขอสร้างวัด เราก็คสร้างก็ตั้งมานานแล้ว* แต่เพื่อให้ถูกต้องตามกฎหมายระเบียบ หลวงพ่อดำจึงอนุญาตให้มีการขอสร้างวัดขึ้น และเมื่อได้รับอนุญาตให้สร้างวัดเรียบร้อยแล้ว จึงได้รับตราตั้งดังนี้

๑. เป็นเจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง เมื่อวันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๑๖

๒. ได้รับพระราชทานเป็นพระราชาคณะ มีนามว่า **พระโพธิญาณเถร** เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๑๖

๓. เมื่อปลายเดือนมกราคม ปี ๒๕๑๗ ได้รับหนังสือให้เข้าไปอบรมเป็นพระอุปัชฌาย์ และได้รับตราตั้งพระอุปัชฌาย์ เมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๗

## ๒๓. โยมมารดาภรรยา

หลังจากหลวงพ่อบุญและคณะได้เข้ามาอยู่ที่ดงป่าพงนี้เดือนกว่า คุณแม่พิมพ์ช่วงโชติ ซึ่งเป็นโยมมารดาของท่าน ก็ได้เข้ามาบวชเป็นชีอยู่ปฏิบัติธรรมตามอย่างพระลูกชาย พร้อมทั้งมีโยมผู้หญิงบวชตามอีก ๓ คน ยังผลให้คุณแม่พิมพ์ได้รับรสแห่งธรรม ทำให้จิตใจเยือกเย็นเป็นที่พึ่งแก่ตน ทำให้สตรีเหล่านี้นผู้หวังความสงบได้เข้าบวชเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ โยมแม่ชีได้สร้างความคิดดี ทั้งที่เป็นส่วนอามิสบูชาและปฏิบัติบูชาตามกำลังความสามารถ ได้โอกาสอุปถัมภ์บำรุงพระภิกษุสามเณร ทั้งในยามปกติและคราวอาพาธเสมอมา

หลวงพ่อก็ได้ทำการบำรุงโยมมารดาตามสมควรแก่หน้าที่อันบุตรที่ดีจะพึงกระทำแก่ผู้บังเกิดเกล้า คอยเอาใจใส่ทั้งอาหารกายและอาหารใจมิได้เพิกเฉย ครั้นหลายปีผ่านไป หนีความผูกพันไปไม่พ้น ดังนั้นเมื่อคราวที่โยมป่วย หลวงพ่อบุญและญาติ ตลอดจนบรรดาแม่ชี ก็ได้เอาใจใส่พยาบาลรักษาตามความสามารถ หลวงพ่อก็หาโอกาสเข้าไปเยี่ยมและให้สติทางธรรมอยู่บ่อยๆ ผลสุดท้ายแม่ชีพิมพ์ก็ได้ทอดทิ้งร่างกายอันแก่หง่อมไปเมื่อวันที่ ๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗

กำหนดงานฌาปนกิจศพโยมแม่ในระยวันมาฆบูชา ซึ่งตรงกับวันที่ ๒๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๘ ในงานนี้ได้อนุญาตให้กุลบุตรกุลธิดาบวชเป็นสามเณร ๑๐๕ รูป บวชเป็นชี ๗๒ คน เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา

## ๒๔. จาริกสู่ต่างประเทศ ครั้งที่ ๑

นับเป็นเวลา ๒๓ ปีกว่า ที่หลวงพ่อบุญได้อาศัยวัดบ้านหนองป่าพง เป็นหลักชัยในการประกาศสังฆธรรมอันนำสันติสุขมาสู่มวลมนุษย ได้มีภิกษุสามเณรและประชาชนเดินทางมาฝากตัวเป็นลูกศิษย์เพื่ออบรมการปฏิบัติธรรมเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งได้ขยายสำนักสาขาแยกออกไปในต่างอำเภอและต่างจังหวัด ซึ่งในปัจจุบันนี้

มีอยู่ประมาณ ๘๒ สาขา มีชาวต่างประเทศเกิดความเลื่อมใสมาขอบวชเป็นศิษย์เพื่อ อยู่ปฏิบัติธรรมเพิ่มจำนวนมากขึ้น จนกระทั่งหลวงพ่อก็ได้อนุญาตให้จัดตั้งสำนักสาขาสําหรับชาวต่างประเทศขึ้นเป็นส่วนหนึ่งต่างหาก มีชื่อเรียกว่า วัดป่านานาชาติ เป็นสาขาที่ ๑๙ ของวัดหนองป่าพง ตั้งอยู่ในเขตตำบลบึงหวาย อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

ในปี พ.ศ. ๒๕๑๙ อาจารย์สุเมโธ ได้เดินทางไปเยี่ยมโยมมารดาที่สหรัฐอเมริกา ขากลับเดินทางมาแวะประเทศอังกฤษ พักที่สำนักธรรมประทีปแฮมป์สเทท กรุงลอนดอน ได้มีเจ้าหน้าที่ของสำนักนั้นมาสนทนาธรรมจนเกิดศรัทธาเลื่อมใส เขาถามถึงสำนักที่เป็นครูบาอาจารย์ นิมนต์ให้ท่านอยู่จำพรรษาที่อังกฤษ อาจารย์สุเมโธ จึงได้บอกว่า เป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อบุญญาแห่งวัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ถ้าต้องการอยากให้อยู่ในประเทศอังกฤษ ก็ขอให้ไปตกลงขอจากหลวงพ่อบุญญาเสียก่อน ต่อจากนั้นอาจารย์สุเมโธจึงได้เดินทางกลับประเทศไทย

จึงเป็นเหตุให้ชาวสังฆทรสต์แห่งประเทศอังกฤษ ได้ติดต่อขอนิมนต์หลวงพ่อบุญญา และอาจารย์สุเมโธ ให้เดินทางไปประกาศธรรมและเพื่อประดิษฐานหลักปฏิบัติไว้ในภาคพื้นตะวันตกให้เจริญรุ่งเรืองโชติช่วงชัชวาลตามสมควรแก่กาลและฐานะที่จะพึงมีพึงเป็นได้ ดังนั้น เมื่อวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๒๐ ซึ่งเป็นปีที่หลวงพ่อบุญญาได้มีอายุ ๕๙ ปี พรรษา ๓๘ หลวงพ่อบุญญาได้ออกเดินทางจากวัดหนองป่าพง สู่กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๒๐ (ติดตามอ่านเรื่องราวโดยละเอียดจากบันทึกของหลวงพ่อบุญญา)

## ๒๕. การจาริกไปต่างประเทศ ครั้งที่ ๒

คณะสังฆทรสต์แห่งประเทศอังกฤษ ได้ติดต่อขอนิมนต์หลวงพ่อบุญญา สุภัทโธ ให้จาริกไปเผยแผ่ธรรมะที่นั่นเป็นครั้งที่ ๒ ในปี ๒๕๒๒ หลวงพ่อบุญญาจึงได้ออกเดินทางไปตามคำนิมนต์ของเขา พร้อมกับพระปกากโร อีกครั้งหนึ่ง เมื่อวันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๒๒ นั้นเอง เมื่อเดินทางถึงประเทศอังกฤษแล้ว ก็ได้ให้การอบรมกรรมฐาน แสดงธรรมและสนทนาธรรมกับผู้มาพบเป็นจำนวนมากขึ้นกว่าการไปครั้งแรก

หลายเท่า นอกจากนั้นท่านยังได้ไปดูสถานที่ที่เขาถวายเป็นเจดีย์เพื่อจัดตั้งเป็นสำนักถาวรขึ้นในที่แห่งใหม่นี้ เป็นธรรมชาติน่ารื่นรมย์เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรมอย่างยิ่ง เพราะบริเวณกว้างขวางดี รู้สึกว่าไม่คับแคบเหมือนแฮมสเตอร์ ซึ่งตั้งอยู่ในใจกลางเมืองลอนดอน ไม่เพียงพอแก่จำนวนคนผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติธรรมอย่างยิ่ง เพราะบริเวณนี้กว้างขวางดี รู้สึกว่าไม่คับแคบเหมือนแฮมสเตอร์ ซึ่งตั้งอยู่ในใจกลางเมืองลอนดอน ไม่เพียงพอแก่จำนวนคนผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติธรรม ส่วนสถานที่แห่งใหม่นี้เป็นป่าธรรมชาติของเมืองหนาว มีทะเลสาบอยู่ใกล้ๆ มีตึกเก่าหลังใหญ่อยู่หลังหนึ่ง ใช้เป็นที่พักอาศัยและประกาศสังฆกรรมของพระภิกษุสามเณร ซึ่งล้วนเป็นชาวตะวันตกผู้ได้รับการบรรพชาอุปสมบทไปจากวัดหนองป่าพง

จึงเป็นอันกล่าวได้ว่า พระสงฆ์ผู้เป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อก่อนนั้น ได้เข้ามาอยู่อาศัยที่แห่งใหม่นี้ เพื่อปฏิบัติธรรมและประกาศสังฆกรรมเรื่อยมา คณะกรรมการของธรรมประทีป เป็นเพียงผู้อุปถัมภ์ตามสมควรแก่ฐานะเท่านั้น ปัจจุบันนี้ได้รับความสนใจจากชาวไทยและชาวต่างประเทศให้การสนับสนุนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ นับว่าท่านสุเมโธและคณะลูกศิษย์ ซึ่งเดินทางไปปฏิบัติหน้าที่ในนามหลวงพ่อบุญแห่งวัดหนองป่าพง ได้ถ่ายทอดหลักปฏิบัติธรรมให้ดำรงอยู่ในภาคพื้นตะวันตกนั้นได้อย่างดียิ่ง

## ๒๖. จาริกสู่อเมริกา

หลวงพ่อบุญออกเดินทางสู่สหรัฐอเมริกา มีท่านปภากรโรเป็นปัจฉิมสมณะ ได้ไปพักที่สำนักกรรมฐานของนายเจ็ค คอห์นฟีลด์ ผู้เป็นศิษย์ฝรั่ง ซึ่งเคยมาบวชอยู่ที่วัดหนองป่าพง หลวงพ่อบุญได้พักอยู่ที่สำนักนั้นเป็นเวลาเก้าวัน ท่านได้อบรมข้อปฏิบัติกรรมฐานแก่ชาวอเมริกันเป็นจำนวนมาก ทำให้เขาเหล่านั้นได้รับปีติสุข เกิดความสนใจในหลักปฏิบัติตามแนวหลวงพ่อบุญสั่งสอน แล้วจึงออกจากแมสซาชูเซตเดินทางไปเมืองซีแอตเติล ซึ่งเป็นบ้านเกิดเมืองนอนของท่านปภากรโรภิกษุ ออกจากซีแอตเติลแล้วเดินทางเข้าสู่ชิคาโก แล้วเดินทางไปสู่ประเทศแคนาดา จากนั้นก็ได้ย้อนกลับมาที่

แมสซาชูเซต แล้วเดินทางต่อไปที่นครนิวยอร์ก แต่ละสถานที่ที่หลวงพ่อได้ไปเยี่ยมเหล่านั้นๆ ท่านก็ได้แนะนำหลักปฏิบัติธรรม ได้สนทนาธรรม และตอบปัญหาแก่ผู้ที่สนใจจนเป็นที่ซาบซึ้งตรึงใจของเขาเหล่านั้น

เมื่อหลวงพ่อกลับจากสหรัฐอเมริกาสู่อังกฤษแล้ว พักที่แฮมป์สเทท ท่านได้อยู่ดูแล การเคลื่อนย้ายบริหารของพระสงฆ์สันนิกายเพื่อเดินทางไปสถานที่แห่งใหม่ ซึ่งเป็นที่ตั้งสำนักดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ต่อจากนั้นท่านก็ได้เดินทางไปเยี่ยมบ้านของมิสเตอร์ชอร์ ครูชู้ชาวพม่าอยู่ที่ไอคเกินโฮล์ท ได้ร่วมสังฆกรรมบวชนาคกับท่านมหาสิทธาดอร์ ซึ่งเป็นพระเถระพม่า เป็นอุปัชฌาย์ให้การอุปสมบทกุลบุตร

ต่อมาหลวงพ่อก็ได้รับนิมนต์ให้เดินทางไปยังสก๊อตแลนด์ พักอยู่ที่นั่นสองคืน ผู้สนใจในการปฏิบัติธรรมซึ่งเคยมาฝึกภาวนาธรรมกับท่านสุเมโธก็มีอยู่ไม่น้อย และมีผู้สนใจคิดอยากจะให้ตั้งสำนักสาขาของหลวงพ่อขึ้นอีกที่นั่นสักหนึ่งแห่ง แต่ท่านยังพิจารณาอยู่ว่าจะมีความเหมาะสมเพียงใดหรือไม่

การเดินทางไปประกาศธรรมในต่างประเทศของหลวงพ่อชา สุภัทโท ทั้งสองครั้งนี้ ถือได้ว่าหลวงพ่อนำหลักปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาไปเผยแผ่ยังต่างประเทศ ในนามของคณะสงฆ์และปวงชนชาวไทย ให้เป็นที่รู้จักของชนชาวตะวันตก เพื่อจะได้ดำรงคงอยู่ในภาคพื้นส่วนนี้ตลอดชั่วกาลนาน

หลวงพ่อได้เดินทางกลับคืนสู่ประเทศไทยเพื่อกลับมาเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของ สันนิกายและพุทธศาสนิกชน เมื่อวันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๒๒





อารมณ์ทั้งหลายนั้น จะเป็นอารมณ์ที่พอใจก็ตาม  
หรืออารมณ์ที่ไม่พอใจก็ตาม  
อารมณ์ทั้งสองอย่างนี้ มันเหมือนงูเห่า  
งูเห่ามันมีพิษมาก  
ถ้ามันจกคนแล้ว ก็ทำให้ถึงแก่ความตายได้  
อารมณ์นี้ก็เหมือนกับงูเห่าที่มีพิษร้ายนั้น  
อารมณ์ที่พอใจก็มีพิษมาก อารมณ์ที่ไม่พอใจก็มีพิษมาก  
มันทำให้จิตใจของเราไม่เป็นเสรี  
ทำให้จิตใจไขว้เขวจากหลักธรรมของพระพุทธเจ้า

อารมณ์ทั้งหลายที่ว่ามานี้ เหมือนกันกับงูเห่าที่มีพิษร้าย  
ถ้าไม่มีอะไรมาขวาง มันก็เลื้อยไปตามธรรมชาติของมัน  
แม้พิษของมันจะมีอยู่ มันก็ไม่แสดงออกมา  
ไม่ได้ทำอันตรายเรา เพราะเราไม่ได้เข้าไปใกล้มัน

ดังนั้น ถ้าหากเป็นคนที่ฉลาดแล้ว ก็จะปล่อยหมด  
สิ่งที่ดีก็ปล่อยมันไป สิ่งชั่วก็ปล่อยมันไป  
สิ่งที่ชอบใจก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ไม่ชอบก็ปล่อยมันไป  
เหมือนอย่างเราปล่อยงูเห่าตัวที่มีพิษร้ายนั้น  
ปล่อยให้มันเลื้อยของมันไป  
มันก็เลื้อยไปทั้งพิษที่มีอยู่ในตัวมันนั่นเอง

จากพระธรรมเทศนาเรื่อง “อยู่กับงูเห่า”

## หนังสืออ้างอิง

---

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท), ๔๘ พระธรรมเทศนา, ๒๕๕๘, พิมพ์ครั้งที่ ๗,  
มกราคม ๒๕๕๘, บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด.

# คำแปลกุศลแก่สรรพสัตว์ทั่วแดนแห่งไตรภพ

ณ วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม อำเภอบ้านมิ่ง จังหวัดชลบุรี  
ในพระสังฆราชูปถัมภ์ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

วันศุกร์ที่ ๒๔ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๖๐

ตรงกับวันขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๑ เช้าทำภัตกิจเสร็จ เวลาประมาณ ๐๙.๐๐ น.

## ตั้งนะโม ๓ จบ พร้อมกัน

มหากุศลผลบุญทั้งหมด ที่ปวงข้าฯทั้งหลาย ได้อุทิศทำบำเพ็ญเพียรมาแล้ว ด้วยกาย วาจา ใจ ได้สร้างพุทธสถานทรพยากร วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม สร้างศาลาที่ประชุม เจริญพระพุทธมงคล สร้างพุทธปฏิมากรพระประธาน พระนาครภักไถนศาลา และสร้าง พระปางนั่งขัดสมาธิไว้ที่พิพิธภัณฑสถาน ได้น้อมบรรจุน้ำพระบรมสารีริกธาตุ วัดมณฑลมหามงคล พร้อมด้วยสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก สร้างถนนลาดยางเข้าถึงประตูวัด สร้างแหล่งน้ำ สร้างกำแพงรอบพื้นที่วัด พร้อมด้วยสร้างเสนาสนะ น้อมถวายจตุปัจจัยไทยทานแก่พระสงฆ์ มาจากทิศทั้งสี่ สร้างคลังพัสดุและโรงครัว สร้างอาคารพิพิธภัณฑสถาน สร้างหนังสือโอวาทธรรม ของวิสุทธิบุคคล ถวายไว้ในบวรพุทธศาสนา พร้อมด้วยอานิสงส์รักษาศีล ๕ ทอดผ้าบังสุกุล รวมมหากุศลผลบุญทั้งหมด และได้บำเพ็ญมาแต่ปางก่อน อันเกิดจากน้ำใจใสศรัทธา ของปวงข้าฯทั้งหลาย

ณ โอกาสนี้ ปวงข้าฯทั้งหลาย ขออ้อมจิตแผ่อุทิศให้บิดามารดา ผู้มีพระคุณหาประมาณ มิได้ พระอุปชฌาย์ผู้เลิศคุณ พระอาจารย์ผู้เกื้อหนุน และพระมหากษัตริยาธิราชเจ้า ผู้ทรงมี พระคุณแก่แผ่นดินไทยทุกพระองค์ ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ พร้อมด้วยพระบรมวงศานุวงศ์ ที่ล่วงลับไปแล้ว ตลอดจนผู้มีบุญมีพระคุณทั้งหลาย จึงได้รับมหากุศลผลบุญของปวงข้าฯ ทั้งหลาย ที่ได้พร้อมใจกันอุทิศในกาลนี้ โดยเจตนาตั้งใจในวันนี้ แผ่อุทิศมหากุศลผลบุญ ให้แก่สรรพสัตว์ และเปรตญาติทั้งหลาย นับแต่บรรพบุรุษในสมัยโบราณกาล ตลอดจนมา จนถึงปัจจุบัน ณ วันนี้ และดวงวิญญาณของเหล่านักบวชผู้ปลื้ม เพื่อปกป้องแผ่นดินไทย รวมทั้งญาติมิตรหรือมิใช่ญาติมิใช่มิตร และสัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆ พร้อมทั้งเทพทั้งปวง ใน ๑๐ แดนโลกธาตุ จึงได้รับและอนุโมทนา ส่วนมหากุศลผลบุญ ที่ปวงข้าฯทั้งหลาย ได้ทำการอุทิศให้ในกาลครั้งนี้ เพื่อประโยชน์สุขไม่มีประมาณ

อนึ่ง สัตว์เหล่าใดยังไม่รับรู้ ส่วนมหากุศลผลบุญ ของปวงข้าฯทั้งหลายทำการอุทิศให้ ขอเชิญเทพทั้งปวงทุกชั้นภูมิ จงนำมหากุศลผลบุญไปแจ้งแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้ได้รับ และอนุโมทนา ที่ปวงข้าฯทั้งหลายตั้งใจอุทิศให้ เมื่อตกทุกข์ขอให้พ้นจากทุกข์ เมื่อมีสุข ขอให้มีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป トラบก้าวเข้าสู่แดนบรมสุขเกษมสำราญ โดยทั่วกันเทอญ...

สาธุ สาธุ สาธุ

