พระธนากโร หลวงปู่แบน

วัดดอยธรรมเจดีย์ อำเภอโคกศรีสุพรรณ จังหวัดสกลนคร

อนุสรณ์พิพิธภัณฑ์ฉันทกรานุสรณ์ วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม ในพระสังฆราชูปถัมภ์
สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร)
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
๙๙๙ หมู่ ๙ บ้านหนองกลางดอน ตำบลคลองกิ่ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

ชีวประวัติและพระธรรมเทศนา

พระธนากโร หลวงปู่แบน

วัดดอยธรรมเจดีย์ อำเภอโคกศรีสุพรรณ จังหวัดสกลนคร

อนุสรณ์พิพิธภัณฑ์ฉันทกรานุสรณ์

วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม ในพระสังฆราชูปถัมภ์

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ชีวประวัติและพระธรรมเทศนา

พระธนากโร หลวงปู่แบน

เลขมาตรฐานหนังสือ : ๙๗๘-๖๑๖-๔๔๕-๒๐๔-๖
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๖๐
จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย : มูลนิธิพุทธสมุนไพรคู่แผ่นดินไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

สงวนลิขสิทธิ์ : ห้ามคัดลอก ตัดตอน เปลี่ยนแปลง แก้ไข ปรับปรุง
ข้อความใดๆ ทั้งสิ้น หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์เพื่อให้เป็นธรรมทาน
โปรดติดต่อขออนุญาตจากทางมูลนิธิพุทธสมุนไพรคู่แผ่นดินไทย
ในพระบรมราชูปถัมภ์

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

คำปรารภ

เรื่องการจัดทำหนังสือมรดกธรรมยอดโอวาทคำสอนของสมณะนักปราชญ์วิสุทธิเทวา (พระป่า) จัดทำขึ้น ๓๔ องค์ สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ระหว่างปี พุทธศักราช ๒๔๖๐-๒๕๕๔ โอวาทธรรมยอดแห่งคำสอนของวิสุทธิบุคคล ท่านแสดงบริสุทธิ์สมบูรณ์ไม่ว่ายุคใดสมัยใด นำผู้สนใจพยายามตั้งใจปฏิบัติตาม ย่อมก้าวล่วงทุกข์ไปได้สมความปรารถนา คณะปสาทะศรัทธาเห็นควรจัดทำขึ้นสงวนรักษาไว้ เพื่อกุลบุตรสุดท้ายภายหลังที่ พิพิธภัณฑ์ฉันทกรานุสรณ์ วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม บ้านหนองกลางดอน ตำบลคลองกิ่ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ผู้สนใจกรุณาเข้าไปศึกษาได้ตามโอกาส เวลาพอดี

ผู้ฉลาดยึดหลักนักปราชญ์เป็นแบบฉบับพาดำเนินปกครองรักษาตน

คณะปสาทะศรัทธา

ห้ามพิมพ์เพื่อจำหน่าย สงวนลิขสิทธิ์

สารบัญ

พระธนากโร หลวงปู่แบน

ชีวประวัติและพระธรรมเทศนา พระธนากโร หลวงปู่แบน ๑
ชีวประวัติ พระธนากโร หลวงปู่แบน ๓
พระธรรมเทศนา พระธนากโร หลวงปู่แบน ๒๕
ทางแห่งมรรคผล ศีล สมาธิ ปัญญา ๒๗
- ศีลสังวร ๒๘
- สติธรรม ๖๔
- สมาธิธรรม ๘๑
- อุบายภาวนา ๑๒๖
ทางแห่งมรรคผล มหาสติปัฏฐานภาวนา ๑๕๓
- กายานุปัสสนา ๑๕๖
- เวทนานุปัสสนา ๒๒๗
- จิตตานุปัสสนา ๒๔๘
- ธัมมานุปัสสนา ๒๗๓
- นิพพาน ๓๒๔

พระธนากโร หลวงปู่แบน

วัดดอยธรรมเจดีย์ อำเภอโคกศรีสุพรรณ จังหวัดสกลนคร

ชีวประวัติและพระธรรมเทศนา

พระธนากโร หลวงปู่แบน

ชีวประวัติ

พระธนากโร หลวงปู่แบน

ประวัติวัดดอยธรรมเจดีย์

กำเนิดวัดดอย

หลวงปู่กงมาแสวงหาสถานที่สงบวิเวก

ในระหว่างพรรษา ปี พ.ศ. ๒๔๙๑ นั้น ท่านพระอาจารย์กงมาได้พิจารณาถึงบรรดาลูกศิษย์ลูกหาที่มุ่งแสวงหาอรรถธรรม ทำอย่างไรผู้ที่มุ่งแสวงหาอรรถธรรมนั้นจึงจะมีโอกาสได้ผลสมความต้องการ ท่านมาพิจารณาถึงสถานที่ว่ามีความสำคัญ สถานที่สงบวิเวกเป็นส่วนประกอบที่มีความสำคัญในการปฏิบัติธรรมมาก ท่านจึงคิดแสวงหาสถานที่ที่สะดวกสบาย และสงบวิเวก เพื่อต้องการให้ลูกศิษย์ลูกหาได้ประกอบความพากความเพียรจะได้มีโอกาสเข้าถึงอรรถธรรมที่ต่างก็มีความต้องการที่จะได้ต้องการที่จะถึง

หลวงปู่กงมาและหลวงปู่ฝั้นมาบำเพ็ญภาวนา

ท่านอาจารย์กงมา ท่านจำพรรษาที่วัดป่าบ้านโคก ท่านอาจารย์ใหญ่ฝั้นจำพรรษาอยู่ที่วัดภูธรพิทักษ์ ท่านไปมาหาสู่กันเป็นประจำ ออกพรรษาแล้วท่านมาพักที่นี้มาลักษณะเที่ยววิเวกหรือเที่ยวธุดงค์ โดยมีความประสงค์ว่าจะหาสถานที่พักตามป่าตามภูเขา ไกลจากหมู่บ้าน ไกลจากผู้คน ถ้าหากว่าเห็นสถานที่เป็นที่พอใจ ก็จะพักบำเพ็ญภาวนาและเปิดโอกาสให้ลูกศิษย์ลูกหาได้ตั้งใจบำเพ็ญภาวนากันให้เต็มที่ อยู่ใกล้บ้านใกล้เรือนนัก รู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมนี่จะเป็นไปได้ยาก ท่านจึงเดินธุดงค์เดินแบบกรรมฐานมาแสวงหาสถานที่ภาวนาร่วมกัน

เป็นที่อาศัยของสัตว์ป่า

ที่นี่แต่ก่อนเป็นดงทึบ เป็นป่าที่ไม่ใคร่จะมีผู้คนผ่านไปผ่านมา เพราะแต่ก่อนคนยังน้อย เป็นที่อาศัยของสัตว์ป่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งหมูป่า มีอยู่มากเป็นฝูงๆ ในบริเวณตามซอกหินใต้เพิกหินเป็นที่อาศัยของหมูป่า เสือก็มีในบริเวณแถวนี้ เรียก *ถ้ำเสือ* เอาสัตว์มากินตามประสาของสัตว์ป่า มีกระดูกวัวบ้าง กระดูกควายบ้าง เต็มอยู่ในบริเวณที่เสือมันนอน เสือกับหมูอยู่ใกล้กัน มีพระมาอยู่แล้วถึง ๔ ปี ปีที่ ๔ ปีที่ ๕ เสือจึงหายไป ปีที่ ๑ ปีที่ ๒ บางทีเดือนหงายๆ อย่างนี้ เห็นเสือเดินผ่าน

พูดถึงถนนหนทางเข้ามาก็ไม่มี มีก็ลักษณะเป็นทางเดินหรือทางล้อทางเกวียนแต่ก็คดเคี้ยว เรียกว่า เดินไปตามป่า สมัยก่อนในบริเวณริมทางที่รถแล่นเข้ามานี่เวลาชาวนาเขามาทำนา ตอนกลางคืนนี้ ถ้าหากว่าเขามีสัตว์เลี้ยง จะมีสุนัขหรือว่ามีหมูมีไก่ จะต้องเอามาไว้บนกระต๊อบหรือบนกระท่อมนานั้น ถ้าหากว่าเอาไว้ข้างล่าง เสือมันชอบเอาไปกิน นี่เป็นอย่างนี้ จึงว่าบริเวณนี้เป็นบริเวณป่า เป็นสถานที่สงบวิเวกมาก ป่ารกมาก ท่านเห็นว่าป่านี้มันสงบวิเวกดี จึงพาบรรดาสานุศิษย์พักบำเพ็ญภาวนาอยู่ ณ สถานที่นี้

ท่านอาจารย์กงมากับหลวงปู่ฝั้นท่านมาพักที่นี่ด้วยกัน ต่อมาหลวงปู่ฝั้นท่านก็ขยับขึ้นไปบนโน้น เป็นถ้ำหลวงปู่ฝั้น เดี๋ยวนี้ก็ยังเรียก *ถ้ำหลวงปู่ฝั้น* กันอยู่ แต่ที่นี้ต่อมาบ้านธาตุภูธรพิทักษ์ มานิมนต์ท่านกลับไปพักอยู่วัดภูธรพิทักษ์ เพราะที่นั่นมีปัญหานิดหน่อย หลังจากนั้น ท่านก็มีการไปมาหาสู่เยี่ยมเยียนมิได้ขาด มีโอกาสก็มาพักอยู่ด้วยปีหนึ่งก็หลายๆ ครั้ง

หลวงปู่ได้นิมิตเห็นพระเจดีย์ลอยอยู่ ๓ องค์

ระหว่างที่มาทีแรกเดือนหงายเดือนสว่าง อากาศกำลังหนาว พักที่นี้ร่มรื่นร่มเย็น พักอยู่ ๑ คืน ๒ คืน ๓ คืน แต่ก็เป็นที่น่าแปลก ท่านพูดว่าปรากฏเห็นพระเจดีย์ ๓ องค์ในบริเวณที่นี้ แล้วก็ปรากฏมีเสียงโห่เสียงร้องไชโย ไชโย ไชโย สนั่นไปในบริเวณแถวๆ นี้ ก็ทำให้ท่านคิดหรือมั่นใจว่า *สถานที่นี้จะเป็นสถานที่เป็นมงคล* ท่านก็เลยพักบำเพ็ญภาวนาอยู่ ณ ที่นี้ การบำเพ็ญภาวนาตลอดถึงว่าลูกศิษย์ลูกหาก็ได้รับความสงบร่มเย็นเป็นที่พอใจ ก็พักต่อมาเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงเข้าพรรษา ก็จำพรรษาในที่นี้

พ.ศ. ๒๔๙๑ เป็นปีที่ครูบาอาจารย์ท่านมาพักบำเพ็ญภาวนา และจำพรรษา ณ สถานที่นี้ แล้วท่านก็อยู่เรื่อยๆ มา ตั้งใจว่าจะอยู่สัก ๗ ปี ถ้าหากว่ายังสะดวกสบาย การบำเพ็ญจิตภาวนาได้ผลเป็นที่พอใจ ตลอดทั้งลูกศิษย์ลูกหาการปฏิบัติก้าวหน้า ก็จะอยู่ต่อไป

ท่านพระอาจารย์กงมาท่านก็พักอยู่ที่นี้เรื่อยๆ มา เพราะเป็นสถานที่ที่ท่านไม่เคยเห็นไม่เคยได้พบมาก่อน ท่านเที่ยวแสวงหาสถานที่มามากหลายจังหวัดและหลายภาค สถานที่ที่สะดวกสบายในการเจริญสมณธรรม รู้สึกว่าสถานที่นี้เป็นสถานที่เป็นมงคลมาก และก็อีกนัยหนึ่ง ท่านก็อาจเชื่อในนิมิตของท่าน แล้วท่านดูผลของการประพฤติปฏิบัติ ดูผลของลูกศิษย์ลูกหาที่ประพฤติปฏิบัติกัน ก็เป็นที่พอใจของท่าน ท่านจึงอยู่เรื่อยๆ มาจนกระทั่งมรณภาพไป

ตั้งวัดดอยธรรมเจดีย์ เป็นปีที่หลวงพ่ออุปสมบท

พ.ศ. ๒๔๙๑ เราก็อุปสมบทปีนั้น วัดดอยธรรมเจดีย์ ณ ที่นี้ก็สร้างในปีนั้นเหมือนกัน แต่เรายังไม่ได้มาอยู่ อยู่จำพรรษาที่จังหวัดจันทบุรี ๓ พรรษา จังหวัดตราด ๑ พรรษา เป็น ๔ พรรษา พ.ศ. ๒๔๙๕ จึงได้กราบขออนุญาตพระอุปัชฌาย์ท่านมาพักภาวนาที่วัดดอยธรรมเจดีย์

ก่อนที่จะมานั้น ก็มีปรากฏการณ์แปลกอยู่ ปรากฏการณ์เป็นนิมิต มันได้นิมิตนะ นิมิตเห็นตรงที่หน้าโบสถ์นั่นน่ะ ลักษณะมันเห็นเป็นรูปร่างสลับกันไป เป็นที่ลาดๆ ชันๆ นั่น เอาไปเล่าให้ท่านฟัง ท่านก็ไม่ว่าอะไร เวลามาจริงๆ เรามาเห็นนั่น โอ้ ตรงนี้นี่เราเคยเห็นมาก่อน มันเคยไปเกิดไปตายอยู่ตรงนั้นหรือยังไงหนอ เราไม่เคยเห็น มันจึงเห็นขึ้นมาได้สถานที่นี้ จากนั้นจึงมีโอกาสได้มาอยู่ใกล้ท่านอาจารย์ใหญ่กงมา

หลวงพ่อมาอยู่วัดดอยธรรมเจดีย์

พ.ศ. ๒๔๙๕ ต้นๆ ปี ได้มาอาศัยอยู่กับครูบาอาจารย์ที่นี่ พระเณรระยะนั้นมีอยู่ประมาณสัก ๖ องค์ ๗ องค์ ระหว่างนี้ล่ะ มีเณรอยู่สัก ๓ องค์ มีผ้าขาวบ้าง ๑ หรือ ๒ คน

พักตามซอกหิน

ทีแรกมาอยู่กัน จำพรรษาก็จำตามซอกหินบ้าง ตามใต้เพิงหินบ้าง ไม่มีการทำกุฏิอะไร ที่เป็นกุฏิก็เพียงแต่ว่ามีฟากมาปู แล้วก็มีไม้ไผ่มาสานเป็นตาๆ แต่ละตาห่างกันประมาณ ๑๐ เซนติเมตร แล้วก็เอาใบไม้มาสอดเป็นฝากั้น หลังคาก็เรียกว่ามีการมุงบ้าง เพราะเพิงหินเพิกหินมันไม่กว้าง ก็มุงซีกหนึ่งบ้าง มุงส่วนที่ฝนจะสาด นี่ อยู่กันอย่างนั้น ๒ ปี ๓ ปี

เริ่มทำกุฏิ

ปีที่ ๔ มีการทำกุฏิเพิ่มขึ้น ๔ หลัง ทำกุฏิสมัยนั้น ไม้ที่ตายแล้วในบริเวณนี้มีมาก ก็ไปให้ชาวบ้านเขาเลื่อย เลื่อยมาก็มาทำพื้น ทำฝา แต่ส่วนมากก็ใช้ฝาใบไม้ ส่วนหลังคานั้นก็ใช้หญ้าบ้าง เรียกว่าหญ้าคาหรือแฝกนี่ แล้วต่อมาก็เปลี่ยนเป็นหลังคามุงไม้ หลังคามุงไม้นี่ใช้ทน ถ้าหากว่าไม้ดีๆ ๒๐ ปีใช้ได้ หลังคามุงสังกะสีก็เริ่มมีต่อๆ กันมา การทำที่อยู่ที่อาศัยส่วนมากก็ทำกันเอง

พูดถึงที่อยู่ที่อาศัย ถึงเดี๋ยวนี้ก็ไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปมาก นี่คือพยายามระวังเรื่องการสร้างที่อยู่ที่อาศัยหรือกุฏิที่พัก พยายามจะยับยั้ง ทำเพียงแต่ว่าพอได้อยู่ได้อาศัยกัน ปริมาณก็ไม่ให้มากเกินไป แล้วก็คำที่เรียกว่ามุ่งเพื่อความสวยงามไม่ให้มี

การบิณฑบาต

พูดถึงอาหารการขบฉัน ไปบิณฑบาตได้มายังไงก็ฉันกันอย่างนั้น อาหารที่ไปบิณฑบาตมาได้ บางทีเขาห่อพริก บางทีเขาห่อเกลือ พริกบางทีก็มีแต่พริก เกลือบางทีก็มีแต่เกลือ บางทีก็ตำพริกกับเกลือใส่กัน จำพวกหอมกระเทียมน้ำปลาไม่มีดอก คนทางนี้ระหว่างนั้นยังไม่รู้จักน้ำปลาด้วย ถ้าหากว่าน้ำปลาก็ปลาร้า กะปินี่ก็ยังไม่รู้จัก พูดถึงแกงๆ ของเขาก็นี่ล่ะ ฤดูหน่อไม้ก็แกงหน่อไม้ แกงเห็ด เดือน ๓ เดือน ๔ ก็แกงผักหวาน แกงผักหวาน แกงหน่อไม้ แกงเห็ด ๓ อย่างอันนี้ล่ะเป็นอาหารหลักของชาวบ้านเขา

การภาวนา

สมัยก่อนการปฏิบัติ มักจะได้ผล มักจะได้อุบาย มีอุบาย มักจะได้เรื่องได้ราว มักจะมีเหตุมีผลมาเล่าสู่กันฟัง *วันหนึ่งภาวนาเป็นอย่างไร วันนี้ภาวนาเป็นอย่างไร ได้ผลเป็นอย่างไร จิตใจสงบเป็นอย่างไร พิจารณาแยบคายเป็นอย่างไร พิจารณาร่างกายเป็นอย่างไร* มีเรื่องมาเล่ามาสนทนาสู่กันฟัง พระก็มีเรื่องสนทนามาเล่าให้พระให้อาจารย์ฟัง นี่ สมัยก่อนมันเป็นอย่างนี้

จึงว่ายุคนี้สมัยนี้มันเปลี่ยนไป ความเจริญที่มาเกี่ยวข้องทางตาทางหูนี่ ความเจริญทางโลกที่กิเลสเขาสร้างขึ้นเพื่อที่จะเป็นเครื่องล่อคนโง่ เป็นเครื่องล่อผู้ปฏิบัติธรรมที่มัวเมาให้ติดให้ข้องอยู่

ความตื่นตัวในการประกอบความเพียร

จึงว่าให้พากันเข้าใจ พอใจในการอดบ้างหิวบ้าง อย่าพอใจทำตัวเหมือนกับหมู อิ่มเท่าไหร่ยิ่งพอใจ แล้วก็นอน ครูบาอาจารย์ท่านชอบพูดถึงเสมอ *อย่าพอใจในการทำตัวเหมือนหมู ให้ทำตัวเหมือนนกกระทาอยู่ในตุ้ม* คืออยู่ในกรงนี่ หมูมันกินแล้วมันนอน พอตื่นขึ้นมามันก็หากิน

นกกระทาไม่เป็นอย่างนั้น ถึงกรงมันจะดีและอาหารน้ำสะดวกสบาย แต่นกกระทาหาช่องที่จะออกจากกรงนั้นเสมอ เรียกว่ากระโดดไปเต้นมา กระโดดไปเต้นมาอยู่ในตุ้ม อยู่ในกรงนั้นเพื่อหาช่องออกนี่ ตามธรรมดาตุ้มหรือกรงนั้น มันจะต้องมีช่องเล็กช่องน้อย มันพยายามที่จะเอาจะงอยปากนั้นออกอยู่เสมอ ให้ทำตัวเหมือนนกกระทา อย่าทำตัวเหมือนหมู พอใจนอนอยู่ในคอก พอใจนอนอยู่ในห้องขัง อันนี้ท่านเทศน์ให้ฟังอยู่เสมอ ก็เรียกว่าเป็นธรรมเทศนาธรรมดา แต่ถ้าหากเรามาพิจารณาแล้วนี่ เราก็ต้องแก้เราอย่าให้เป็นหมู ผลของการที่เราแก้เราได้นี่ มีประโยชน์ในการปฏิบัติของเราอย่างมากมายทีเดียว

เครื่องใช้ไม้สอย

พูดถึงเครื่องใช้ไม้สอย เครื่องใช้ไม้สอยแต่ก่อน บางทีแก้วทั้งวัดนับกันจริงๆ จะมีไม่ถึงลูกนี่ ส่วนมากบางทีก็ใช้กะลามะพร้าวกัน บางองค์ท่านก็ทำเป็นหูเจาะรู เอาไม้ทำเป็นหูหิ้ว เรียกว่ามีหูข้างๆ อะไรอย่างนั้น บางทีก็ใช้บั้งไม้ไผ่อะไรเหล่านี้

กระโถนส่วนมากเป็นกระโถนดินหรือว่าบั้งไม้ไผ่มาทำเป็นกระโถนกัน กระโถนเคลือบอย่างนี้มีแต่ของท่านอาจารย์จริงๆ ข้างบนโบสถ์นี่ ท่านใช้กระโถนอะลูมิเนียมเก่าๆ เป็นประจำ ข้างล่างที่ศาลานั้น ก็มีกระโถนเคลือบอันหนึ่งสำหรับท่านอาจารย์ ลูกศิษย์ลูกหาส่วนมากก็กระโถนดิน ดินก็ไม่ใช่ดินเผาอย่างที่ว่าสะอาดสะอ้านหรือว่าแข็งแกร่งเหมือนกับเดี๋ยวนี้ นอกจากนี้ก็ใช้กระบั้งไม้ไผ่บ้าง กระบอกไม้ไผ่ ไม้ไผ่สีสุก ไม้ไผ่บ้านนี่ล่ะมาตัดเข้า ใช้กันอยู่อย่างนั้น

สบง จีวร

เครื่องนุ่งเครื่องห่มนี่ สมัยนั้นผ้าผ่อนท่อนสไบหายากมาก บางทีต้องเอาผ้าพื้นบ้านเอามาตัดเป็นผ้าสบงผ้าจีวรกัน ผ้าพื้นบ้านก็ชาวบ้านนี่ล่ะปลูกฝ้ายทำไร่กัน เอามาเข็นเอามาปั่นเป็นเส้นแล้วก็ทอเป็นผ้า ถ้าหากว่าฤดูหนาวนี่อุ่นดีมาก ฤดูร้อนนี่หนักสักหน่อย มันหนา เส้นมันใหญ่ ถึงว่าระยะหลังๆ นี้ ก็ยังนิยมเอามาทำผ้าอาบน้ำกัน เอามาเช็ดบาตร เพราะเส้นมันใหญ่ มันซับน้ำซึมน้ำดี

เครื่องนุ่งเครื่องห่มพูดกันถึงเรื่องผ้าจีวร ผ้าสบง ผ้าสังฆาฏิ นี่ ถ้าหากเทียบกับเดี๋ยวนี้ รู้สึกว่าเดี๋ยวนี้นี่มันสนุกสนานกันมากไม่ว่าที่ไหน ไม่ว่าเขาไม่ว่าเรา อันนี้ก็เรียกว่ามันเป็นไปเอง มันไม่ได้เกิดขึ้นเพราะการแสวงหา เกิดขึ้นด้วยศรัทธาญาติโยมเขาก็เรียกว่าฉลองศรัทธาเขาไป แต่ให้เป็นธรรมเป็นวินัยก็แล้วกัน

ฉันน้ำร้อน

ตอนบ่ายบางทีก็มีฉันน้ำร้อนกัน โกโก้กาแฟ บางทีเดือนหนึ่งจะมีไม่กี่ครั้งดอก ส่วนมากมันก็เป็นน้ำร้อน เอากิ่งไม้กระบก ต้นกระบกเล็กๆ ปอกเปลือกเอามาปิ้งไฟให้มันเหลือง ชงน้ำร้อน อร่อยมาก เป็นยาด้วย ต้นไม้แดงเอากิ่งใบมาปิ้ง อันนี้ก็ดีแก้เส้นแก้เอ็น เขาว่าอย่างนั้น

การก่อสร้างเสนาสนะในยุคหลวงปู่กงมา

สร้างศาลา

ศาลาข้างล่างนั้น ได้ทุนมาจากโยมลูกศิษย์ท่านพ่อลี เป็นคนจีน มีศรัทธาส่งเงินมาถวาย ๔,๐๐๐ บาท เงิน ๔,๐๐๐ บาท ในสมัย ๕๗ ปีก่อนนั้น มีค่ามาก ก็ไปซื้อปูนมาทำกระเบื้องมุง มีการทำกระเบื้องกันเอง เพราะโยมที่สกลฯ นี่ เขามีแบบที่จะปั้นกระเบื้อง ก็มีการทำกระเบื้องกันเอง ท่านอาจารย์ถวิล จิณฺณธมฺโม วัดธรรมหรรษาราม จันทบุรี ท่านมาพักอยู่ด้วย ช่วยพาทำกระเบื้องเป็นแผ่นๆ ต่อมาภายหลังที่รื้อหลังคาแล้ว ยังกองอยู่ข้างล่าง

สมัยนั้นคนญวนอพยพมาใหม่ๆ จ้างคนญวนมาเลื่อยไม้ คนญวนเขาเลื่อยไม้เก่งมาก ทีนี้ก็ได้ไม้มาทำเป็นโครง เป็นเสา อาศัยกำลังชาวบ้านหาทำเป็นศาลาโบราณ ฝาไม่มี ยาว ๘ เมตร กว้าง ๖ เมตร แล้วก็มีระเบียงออกไปอีก ๒ เมตร นี่ ศาลาครั้งแรก ทำขึ้นเนื่องจากว่าได้ทุนมา จึงมีโอกาสได้มีศาลายาว ๘ เมตร กว้าง ๘ เมตร สรุปแล้ว มีพระจำพรรษาระหว่างนั้นก็ไม่ค่อยจะเกิน ๘ องค์ เณรก็ ๒ องค์บ้าง ๓ องค์บ้าง ผ้าขาวก็ ๑ หรือ ๒ เรียกว่าอยู่กันอย่างสงบวิเวก

ถังเก็บน้ำฝน

ต่อมาศรัทธาญาติโยมก็มาเยี่ยมเยียน แล้วก็มากราบมาไหว้ครูบาอาจารย์ มาฝึกหัดบำเพ็ญจิตภาวนาเพิ่มขึ้น ก็มีการทำถังน้ำคอนกรีตขึ้น ๑ ถัง ถังเก็บน้ำฝน

ถังนั้นได้รับเงินบริจาคจากคุณวัน คมนามูล นครราชสีมา นี้ จำนวน ๕,๐๐๐ บาท เอามาทำถังน้ำคอนกรีต เพราะในระหว่างนั้นน้ำไม่สะดวก ถังน้ำฝนก็ไม่มี น้ำบ่อก็ไม่มี จะต้องไปตักมาแต่ไกลๆ โน้น หลังจากฉันจังหันแล้วต้องไปหามน้ำมา เวลาปัดตาดเรียบร้อยก็ต้องไปหามน้ำกัน ระยะทางหามก็โน่น ห้วยเม็ก ห่างจากนี้ประมาณสัก ๑ กิโลเมตร

ทำถังน้ำปีนั้นรู้สึกว่า พ.ศ. ๒๔๙๕ เมื่อออกพรรษาปีนั้น มีการทำศาลาเพิ่มเพราะศาลาเก่า ๘ คูณ ๘ นั้นน่ะมันเล็ก ที่จะมีการทำศาลาเพิ่ม ก็เพราะมีโยมคนหนึ่งเป็นคนญวนเก่าอยู่ที่จังหวัดสกลนคร ปีนั้นพระจำพรรษาครบ ๕ รูป เขาก็จะนำกฐินมาถวายหลังจากออกพรรษา

รับกฐิน

ทีนี้กฐินในสมัยนั้น ถ้าหากว่ามีกฐินที่ไหน เขาถือว่าเป็นงานบุญใหญ่ เพราะไม่ค่อยจะมีคนมีกำลังทอดกฐินกัน คนญวนนั้นเขาเป็นคนญวนเก่า กำลังของเขามีศรัทธาญาติโยมทางไหนๆ ถ้าหากว่าได้ยินใครทอดกฐิน ก็จะไปรวมกันมาก ไปร่วมอนุโมทนาด้วย เพราะเขาถือว่าการทอดกฐินมีอานิสงส์มาก แล้วก็ไม่ค่อยจะมีการทอดกันบ่อย เนื่องจากว่าไม่ค่อยจะมีกำลังที่จะทอดกัน แต่ความจริงแล้ว การทอดกฐินเป็นของที่ง่าย ส่วนมากครูบาอาจารย์ชอบใช้ผ้าบังสุกุลกัน ถึงบรรดาเราๆ หรือบ้านนอกบ้านนาก็สามารถที่จะทำได้ *กฐินจริงๆ มีผ้าผืนเดียวพอที่จะทำจีวรผืนหนึ่ง พอที่จะทำผ้าสบงผืนหนึ่ง พอที่จะทำผ้าสังฆาฏิผืนหนึ่ง ผืนใดผืนหนึ่งก็สามารถที่จะทำให้เป็นองค์กฐินขึ้นมาได้*

ในเมื่อจะมีการทอดกฐินในวันออกพรรษา หลังจากเดือน ๑๑ แรมค่ำหนึ่งไปนี่ปลายพรรษาก็มีการเตรียมที่จะทำศาลาเพิ่ม ทำศาลาต่อออกไปอีก ๘ เมตร คูณ ๘ เมตร ที่นี้หลังคาที่มุงขึ้นใหม่นี้เป็นหลังคามุงสังกะสี พื้นไม้ โครงไม้ เสาไม้ทั้งหมด ก็กลายเป็นศาลาใหญ่ขึ้นมาพอสมควร พร้อมพอที่จะรับคณะกฐินที่มาจากสกลนคร และศรัทธาญาติโยมบ้านไกลบ้านใกล้ที่จะมาร่วมอนุโมทนา สมัยก่อนรถไม่มีนะ จากบ้านโคก

มานี่ต้องเดินทั้งนั้น ศรัทธาญาติโยมเขาจะมาที่นี่กัน บางที ๕-๖ กิโล บางที ๑๐-๒๐ กิโล เขาก็เดินกันมาได้ ถึงจะอายุตั้ง ๕๐, ๖๐, ๗๐ แต่เขาก็ยังเดินกันเก่ง เพราะเขาเดินกันจนชิน เดินเป็นประจำ เดี๋ยวนี้เดินกันไม่ค่อยเก่งแล้ว บางคนเดินเกือบจะไม่เป็น เดินสักหน่อยก็บอกว่าไม่ไหวแล้ว ที่เป็นอย่างนั้นก็เพราะไม่ค่อยได้เดินกันนั่นเอง

ออกพรรษาปีนั้นก็มีการทอดกฐิน ผู้คนมากมายก่ายกอง ศาลาที่ทำไว้ว่าจะพอรับแขกนั้นก็ไม่พอ ศรัทธาญาติโยมต้องนั่งตามก้อนหิน นอนตามก้อนหินกัน มุ้งหรือเสื่อหมอนไม่มีหรอก นอนกันไปอย่างนั้นล่ะ เพราะมันมากกัน

ขยายศาลาเป็นสามหลังต่อกัน

ต่อมาก็มีการขยายศาลาเพิ่มอีก กว้าง ๔ เมตรครึ่ง คูณ ๑๒ เมตร ต่อเป็น ๓ หลัง แต่ติดกัน หลังแรกหลังคามุงกระเบื้อง หลังที่ ๒ มุงสังกะสี หลังที่ ๓ มุงสังกะสี แต่ว่ามีรางน้ำ หลังหนึ่งต่อกันก็มีรางน้ำ หลังหนึ่งต่อกันก็มีรางน้ำ รางน้ำก็เอาไม้ยาวๆ มาทำเป็นร่อง ไม่ได้ใช้สังกะสี

ทีนี้ต่อมาหลังคามันรั่วมาก หลังคามันรั่วตรงที่รางน้ำนั้นล่ะ ฝนตกบางทีก็ต้องขยับกัน เวลาสวดมนต์ก็ดี เวลาฟังเทศน์ฟังธรรม เวลานั่งสมาธิในพรรษาอย่างนี้ ฝนตกเดี๋ยวก็ต้องย้ายไปตรงนั้น เดี๋ยวก็ต้องย้ายไปตรงนี้ ก็มีการเปลี่ยนหลังคาใหม่ หลังคามุงกระเบื้องทั้งหมด ใช้กระเบื้องลอนคู่ สมัยนี้รู้สึกว่าจะมีความเจริญขึ้นมาสักหน่อยแล้ว ได้กระเบื้องลอนคู่มามุงหลังคา แต่ว่าดัดแปลงทั้ง ๓ หลัง ให้เป็นหลังคาเดียวกัน มุงกระเบื้อง แต่ส่วนต่างๆ ยังคงเดิมไว้ จะเสาก็เสาเดิม พื้นก็พื้นเดิม คานเดิม ตงเดิม ของเดิมทั้งหมด เปลี่ยนเฉพาะโครงหลังคา มาทำโครงหลังคาที่จะมุงกระเบื้อง

ทีนี้มุงกระเบื้องต่อมาก็หลายปีอยู่ แต่โครงสร้างที่ทำไว้ก็เป็นของเก่า บางทีก็รื้อบ้านเก่าเขา บางทีก็ใช้ไม้เก็บมา มันก็จะหมดอายุ ปลวกมันก็ขึ้นอะไรต่ออะไร ก็มีการทำขึ้นใหม่ ทำขึ้นใหม่ก็ศาลาที่เห็นอยู่ข้างล่างนั้นล่ะ อันนี้เป็นศาลาที่ทำขึ้นใหม่ นี่ จะว่าประวัติหรือเล่าความเป็นมาสู่ศรัทธาญาติโยมที่มาใหม่หรือที่มาเก่าที่ยังไม่ค่อยจะได้

ทราบความเป็นมาของวัด นี่ ก็เรียกว่าเล่าสู่กันฟัง แล้วทีนี้ก็มาคิดถึงที่ครูบาอาจารย์ท่านนิมิตว่ามีเจดีย์ ๓ องค์ แล้วก็มีเสียงไชโยโห่ร้องสนั่นหวั่นไหวในบริเวณที่นี้ อันนี้ก็เรียกว่า *เป็นนิมิตที่ดี ที่น่าคิด*

ถ้าหากว่าเรามาคิดกันถึงคำว่า **พระเจดีย์** เจดีย์ ก็หมายถึงเป็นสถานที่ควรแก่การกราบไหว้ พระพุทธเจ้าก็เป็นเจดีย์ที่ควรแก่การกราบการไหว้พระองค์หนึ่ง เป็นบุคคลที่ควรกราบไหว้อย่างยิ่งเป็นพิเศษกว่าสถานที่หรือบุคคลที่ควรกราบควรไหว้ทั้งหมด พระอรหันต์สาวกของพระพุทธเจ้าก็เป็นบุคคลที่ควรกราบควรไหว้ เป็นเจดีย์ที่ควรสักการะควรบูชาอย่างยิ่ง หมายถึงพระอรหันต์สาวกของพระพุทธเจ้า ในบรรดายุคเราๆ นี่ บุคคลที่จะเข้าถึงความเป็นเจดีย์ควรแก่การกราบการไหว้นั้น ก็ต้องเป็นผู้ที่มีคุณธรรมอย่างครูบาอาจารย์ท่านเป็นผู้ที่มีคุณธรรมมาก เปรียบได้เหมือนกับพระเจดีย์องค์หนึ่งควรแก่การกราบการไหว้ ควรแก่การสักการบูชา

นี่ จึงว่า *ครูบาอาจารย์เป็นเจดีย์องค์หนึ่ง เป็นเจดีย์ที่ควรสักการะควรบูชาควรกราบควรไหว้อย่างสนิทใจ* อย่างบรรดาเราๆ ที่ได้มาพักพิงได้รับความร่มเย็นและอบอุ่นในจิตในใจ ถึงจะเป็นสถานที่ไกลบ้านไกลช่อง อยู่ในป่าในภูเขาก็ช่าง ก็ยังมีความอบอุ่นไม่วิตกกังวลในเรื่องภัยเรื่องอันตรายใดๆ นี่ก็เนื่องมาจากบารมีธรรมของครูบาอาจารย์ท่านแผ่ปกเกล้าปกกระหม่อมบรรดาเราๆ ไว้ จึงว่าในเมื่อบรรดาเราๆ ได้พึ่งบารมีธรรมของท่าน ก็ให้พากันสร้างบารมีธรรมของเราให้เต็มสติกำลังความสามารถ

ครูบาอาจารย์ท่านเป็นผู้ที่กว้างขวางด้วยบารมีธรรม บารมีธรรมนั้น ท่านต้องเป็นผู้ที่บำเพ็ญ ท่านต้องเป็นผู้ที่สั่งสมเอาด้วยข้อปฏิบัติ นี่ บรรดาเราๆ ก็เหมือนกัน เราก็ต้องการที่จะเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ด้วยบารมีธรรม เราก็ต้องพากันมีความพยายามที่จะสั่งสมบำเพ็ญบารมีธรรมให้เต็มสติกำลังความสามารถของเราเหมือนกัน

การจำพรรษาของหลวงพ่อ

สมัยหลวงปู่กงมาท่านยังอยู่ พ.ศ. ๒๔๙๑ ปีนั้นเราก็บวช

ปี พ.ศ. ๒๔๙๑ บวชแล้วจำพรรษาปีแรกที่วัดทรายงาม จันทบุรี พรรษาที่ ๑ มีพระจำพรรษาร่วมกัน ๙ องค์ ท่านอาจารย์เม้าเป็นหัวหน้าหมู่ ท่านเพิ่งออกมาจากหลวงปู่มั่นปีแรก มีท่านอาจารย์เจี๊ยะ ท่านอาจารย์พรหม (หลานหลวงปู่ตื้อ ท่านพาไปเที่ยวธุดงค์ครั้งแรกด้วยกัน บั้นปลายชีวิตท่านก็มาอยู่สกลนคร ได้ดูแลอุปัฏฐากเรื่องการป่วยไข้ของท่านจนสิ้นชีวิต)

พรรษาที่ ๒ จำพรรษาที่จังหวัดตราด กับเจ้าคุณวินัยบัณฑิต วัดคิรีวิหาร

พรรษาที่ ๓ และ ๔ จำพรรษาวัดทรายงาม จันทบุรี

พรรษาที่ ๕ มาจำพรรษาที่นี้ พ.ศ. ๒๔๙๕ เริ่มมาพักที่วัดดอยฯ อยู่เรื่อยๆ มา แต่คำว่าอยู่เรื่อยมานี้ ไม่ใช่ว่าอยู่ตลอดไป ออกพรรษาก็ไปข้างนอก และในบางปีจำพรรษาที่อื่น ออกพรรษาแล้วก็กลับมา

ออกไปจำพรรษาทางอื่นอยู่ ๓ ปี เมื่อพรรษาที่ ๑๒ กลับไปจำพรรษาที่จันทบุรี ออกพรรษาแล้ว หลวงปู่กงมาท่านก็ไปรับมา พรรษาที่ ๑๓ ไปจำพรรษาที่นครพนม ออกพรรษาท่านก็ไปรับ

พรรษาที่ ๑๔ นี่ท่านก็มรณภาพ

หลังจากนั้น เราก็มาเป็นเจ้าอาวาสอยู่ที่นี้เรื่อยมาโดยไม่ได้ตั้งใจ เรียกว่าอยู่กับหมู่คณะ อยู่กันไปเหมือนกับเด็กไม่มีพ่อไม่มีแม่ **แต่ทีนี้อาศัยที่เราเป็นคนที่รักข้อปฏิบัติ เป็นคนที่เห็นคุณค่าของข้อปฏิบัติอย่างเท่าชีวิตจิตใจทีเดียว อันนี้จึงมีความสำคัญ อันนี้เป็นหลักที่ทำให้มีความมั่นคงเสมอต้นเสมอปลายมา และก็ได้รับความสะดวกสบายมาตลอด**

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **หลวงตาบ้านตาด** นี่ท่านสงเคราะห์มาตลอด เมื่อท่านอาจารย์กงมาล่วงใหม่ๆ ท่านก็มาเยี่ยมแล้วก็บอกว่า ***"ท่านอยู่ที่นี้แหละนะ ไม่ต้องไปที่อื่น ผมมาที่นี่ทีไรไม่เคยรู้สึกว่ามีความจืดจางในใจ มันมีความรู้สึกเบิกบานชุ่มชื่นอยู่เสมอ"***

เราก็อยู่เรื่อยๆ มา จนกระทั่งเดี๋ยวนี้ก็ไม่คิดจะไปอยู่ที่ไหน เพราะรู้สึกทุกสิ่งทุกอย่างก็ยังมีความสะดวกสบายภายในจิตในใจอยู่ แล้วศรัทธาญาติโยมที่มาเกี่ยวข้องก็เป็นศรัทธาที่นับถือท่านอาจารย์กงมามาก่อน ก็ให้การดูแลอุปัฏฐากอุปถัมภ์มาตลอด **ตราบจนกระทั่งถึงเดี๋ยวนี้ หลวงตาท่านยังคงเมตตาเกื้อหนุนให้ความอบอุ่นห่วงใยเสมอมา มิได้ขาด ทำให้เรามีกำลังใจ และระลึกถึงพระคุณท่าน ล้นเกล้าล้นใจ**

การก่อสร้างเสนาสนะเพิ่มเติม

การสร้างวัดสร้างวา การสร้างในวัด นี่เราก็พยายามระมัดระวัง ทำอย่างอดออมนะ ทำอะไรเรากำหนดเวลา งานนั้นมีอุปสรรคอะไรบ้าง เมื่อมีความมั่นใจจึงทำ งานควร ๓ วัน ก็ ๓ วัน ๗ วัน ก็ ๗ วัน ทำเพื่อแก้ปัญหาเท่านั้น เพราะ **เราให้ความสำคัญในงานจิตภาวนามากกว่า**

ถนนคอนกรีตจากประตูล่างขึ้นมาจนถึงซุ้มเจดีย์

สมัยก่อนทางขึ้นมานี่ ต้องซ่อมทุกปี เพราะซ่อมแล้วก็เสียๆ ก็พากันคิดว่าทำอย่างไรที่มันจะแล้ว ไม่ต้องซ่อมอีก มีคนเสนอว่าลาดยาง ก็ตกลง สั่งยางสั่งหินคลุกมา พื้นที่เราปรับไว้ดีแล้ว

ทีนี้ก็ทำกันไม่เป็น ปรึกษาแขวงการทางสกลนคร เขาไม่เห็นด้วย เพราะรถบดอัดเราไม่มี หน้าฝนน้ำจะลอดออกมา ยางจะร่อน แขวงการทางสกลนครเสนอว่าเทคอนกรีตดีที่สุด น้ำลอดก็ไม่เสียเพราะคอนกรีตหนา

ก็ตกลง มีช่างรับเหมาที่เขาเทคอนกรีตหน้าเทศบาลเมืองสกลนครเป็นสายแรกมารับหน้าที่ทำให้ ทุนรอนอะไรก็ไม่มีสักสตางค์ แต่ก็อัศจรรย์ ทำสำเร็จได้โดยไม่ต้องไปแจกใบฎีกาถึงท่านผู้ใด เพราะเราระมัดระวังมาก

ซุ้มประตูเจดีย์ ๓ องค์ ปี ๒๕๑๕ บูรณะใหม่ปี ๒๕๔๑

ในระหว่างนั้นที่จะทำซุ้มตรงนี้ เนื่องจากว่าเราทำถนนคอนกรีตขึ้นมานั้นน่ะ เวลาทำถนนคอนกรีตแล้ว ปูนซีเมนต์เหลืออีก ๗๐ กว่าถุง ไม่รู้จะไปทำอะไร ระหว่างนั้นยังไม่ได้ขยายกำแพงออกไป รั้ววัดอยู่ตรงนี้น่ะ ทำเป็นรั้วลวดหนามตรงนี้คล้ายๆ กับเป็นเขตหน้าวัด ในเมื่อปูนเหลือ เราทำเป็นซุ้มประตูไว้ แล้วก็ให้เป็นสถานที่บรรจุธาตุของครูบาอาจารย์ด้วย

มีพระธาตุท่านอาจารย์ใหญ่มั่นใส่โกศไว้ แล้วก็ธาตุท่านเจ้าคุณธรรมเจดีย์ ท่านอาจารย์กงมา ก็เลยคิดทำเป็น ๓ องค์ ท่านอาจารย์กงมาเมื่อท่านมาอยู่ที่นี่ได้ ๓ คืน ท่านได้นิมิตว่าเห็นพระเจดีย์ ๓ องค์ แล้วก็ปรากฏว่ามีเสียงอนุโมทนาสนั่นหวั่นไหว จะเป็นเสียงของใครก็ไม่ทราบ อันนี้ท่านพูดเบาๆ

ทีนี้เรามีการทำเจดีย์ ๓ องค์ บนซุ้มประตู ก็เอาคำพูดของท่านที่ท่านเคยพูดไว้ว่า ท่านปรากฏนิมิตเห็นพระเจดีย์ ๓ องค์ นั้น เอามาทำเป็นซุ้มประตูเพื่อบรรจุธาตุของท่านกับท่านพระอาจารย์มั่น และท่านเจ้าคุณธรรมเจดีย์ คือสมัยที่ท่านเจ้าคุณธรรมเจดีย์ยังมีชีวิตอยู่นั้น ถ้าหากท่านมีกิจนิมนต์ทางสกลนคร ท่านมีเวลา ท่านจะต้องมาพักที่นี่ชั่วระยะ เมื่อตอนงานศพของท่าน ก็มีคนนำอัฐิธาตุของท่านแบ่งมาไว้ที่นี้

แล้วเรื่องอัฐิธาตุ ถ้าหากว่าอยู่เป็นโกศเล็กๆ หรือว่าเป็นเจดีย์เล็กๆ นานๆ เข้าก็ไม่รู้ว่าของใครเป็นของใคร หรือคนอาจจะไม่เห็นคุณค่าอะไร อาจจะโยนทิ้งเสียธาตุก็ไม่ว่าอะไรดอก แต่เราควรจะทำให้เรียบร้อยไปเสีย อย่างธาตุท่านพระอาจารย์มั่นใส่โกศแก้วไว้ เวลาทำความสะอาด ถ้าไม่ละเอียดรอบคอบก็จะทำให้โกศแก้วนั้นแตก นี่ก็เป็นเหตุอีกอันหนึ่งที่คิดทำเจดีย์บนซุ้มประตูเพื่อบรรจุพระธาตุของท่านให้เป็นที่สบายใจเรา

องค์กลางเป็นเจดีย์ที่บรรจุธาตุท่านพระอาจารย์มั่น (ภูริทัตโต)
องค์ด้านขวาเป็นเจดีย์ที่บรรจุธาตุท่านเจ้าคุณธรรมเจดีย์ (จูม พันธุโล)
องค์ด้านซ้ายเป็นเจดีย์ที่บรรจุธาตุท่านพระอาจารย์กงมา (จิรปุญโญ)

คืนหลังจากบรรจุพระธาตุแล้ว มีโยมท่านหนึ่งกำลังนั่งสมาธิอยู่ในวัด มีเสียงเหมือนเม็ดกรวดเม็ดทรายร่วงลงมา เช้า เขานำมาให้ดู เป็นพระธาตุเสด็จมา

จึงว่า *ของในโลก เป็นของที่เรา ตาอย่างเรา หูอย่างเรา มันยากที่จะพูดว่า* **จริงหรือไม่จริง** *แต่ในเมื่อมันพูดไม่ได้ เราก็อย่าพูดเสียเลยดีกว่า เราก็พูดตามที่ปรากฏ*

โบสถ์

โบสถ์ของเรา เวลาไม่มีการประชุมก็รู้สึกว่ากว้างขวางนะ เวลามีการประชุมก็ไม่ได้มีการไหว้การนิมนต์อะไรกัน ต่างองค์ต่างมาด้วยจิตด้วยใจ โบสถ์ที่กว้างขวางก็กลายเป็นแคบขึ้นมา ๒-๓ ปีที่แล้ว นั่น ขยายออกไปอีก ๖ เมตร รู้สึกจะคูณ ๘ เมตร หรือ ๙ เมตร นี้ล่ะ ก็ได้ที่นั่งเพิ่มขึ้น

คำว่า *ต่อออกไป* มันก็เรียกว่าแก้ปัญหาเฉพาะหน้าชั่วคราว แต่ยังมีคนมาขอดูโบสถ์ ขอชมโบสถ์ เอ้า ไปชมดู ต้องไปถามพระดูนะว่าโบสถ์อยู่ตรงไหน คือเหมือนกับไม่ใช่โบสถ์ เหมือนกับสลัมดีๆ นี่ ก็เรียกว่าแก้ปัญหาเท่านั้น แก้ปัญหาให้ผ่านไป พอได้อยู่ได้อาศัย

การสร้างกุฏิใหม่

กุฏิของพระนี่ไม่ค่อยที่จะสนใจนะ ปีนี้ (๒๕๔๑) ทำกุฏิ ๔ หลัง ก็เอาแต่ของเก่าไปทำ นี่ก็เอาของเก่าที่รื้อจากเรือนพักโยมนั่นนะ แล้วก็ของเก่ารื้อมาจากศาลาบ้านห้วยยางบ้าง ก็เนื่องจากเราไปช่วยเขาทำศาลาใหม่เพราะทุนเขาไม่พอ เขาเลยรื้อไม้เก่าถวายวัดมา ก็ของเก่านั่นล่ะมาทำ มีทำใหม่อยู่หลังหนึ่งนั่นน่ะ รู้สึกว่าจะอยากหรูหราสวยงามซักหน่อย แต่มันจะเป็นก็ให้มันเป็นไปเสีย ก็เท่านั้น กุฏิแต่ละหลังๆ นี่ หาที่จะเป็นหลักเป็นฐานไม่มี

ยุคเจริญ

เดี๋ยวนี้ยุคเจริญ พูดถึงผ้าผ่อนท่อนสไบไม่อดไม่อยาก เต็มไปในตู้ ตู้ไหนก็เต็มทั้งของเก่าทั้งของใหม่ พูดถึงหยูกยา ใช้ไม่หวาดไม่ไหว ยุคมันเจริญ สมัยมันเจริญมันก็เป็นอย่างนี้ ที่อยู่ที่อาศัยมันก็เปลี่ยนแปลงไป อาหารการขบการฉันก็ไม่เหมือนก่อนมันเหมือนสมัยบ้านเมืองเจริญ ผู้คนไปมาหาสู่ ไปวัดไปวาเข้าวัดเข้าวาก็มาก ถ้าหากว่าศรัทธาญาติโยมเข้าวัดเข้าวามาก จำพวกปัจจัยทั้ง ๔ มันก็หลั่งไหลเข้าวัดมาก

ปัจจัยทั้ง ๔ ก็หมายถึง *อาหารบิณฑบาต จีวรเครื่องนุ่งห่ม กุฏิที่อยู่ที่อาศัย คิลานเภสัชหมายถึงหยูกยา* ใครมาก็ติดมา ใครมาก็ขนมาตามกำลังศรัทธาที่เกิด ทีนี้ถ้าหากว่าคนเข้าวัดเข้าวามาก ปัจจัยทั้ง ๔ ก็มาก เพราะใครมาก็ติดมา ใครมาก็ถือมา

เพราะเขาไม่ค่อยจะมามือเปล่ากัน บางคนนี่มามือเปล่า ก็ยังพูดยังบ่น นี่มาไม่ได้เตรียมอะไรมาเลย เราก็เลยพูดว่า *“ไม่ต้องเตรียมอะไรดอก เตรียมจิตเตรียมใจก็พอแล้ว”* ทุกสิ่งทุกอย่างมันพอใช้สมบูรณ์บริบูรณ์ไม่มีอะไรบกพร่องสักอย่าง ก็บอกเขาอย่างนั้น ก็บอกตามความจริง

ผลการปฏิบัติภาวนา

ถ้าหากว่าพูดกันถึงสมัยก่อนในสมัยที่มันฝืดเคืองแร้นแค้น กับสมัยนี้ที่อุดมสมบูรณ์ พูดถึงความเป็นไปในการปฏิบัติในการภาวนา ถ้าจะเทียบกันแล้ว ในฐานะที่เป็นคน ๒ สมัย สมัยฝืดเคืองสมัยขาดแคลนสมัยนั้น ก็เรียกว่าผ่านมา สมัยที่เรียกว่าสมบูรณ์อันนี้ก็มีโอกาสได้สัมผัส ก็มีโอกาสได้รับความเจริญ ได้รับความอุดมสมบูรณ์ เรียกว่า **เป็นคน ๒ สมัย** *ในเมื่อมาเปรียบเทียบแล้วในด้านการปฏิบัติ ในด้านความเป็นไปความเจริญในด้านจิตใจ หรือในด้านความจริงจังในข้อวัตรปฏิบัติ* **สู้สมัยฝืดเคืองไม่ได้**

อันนี้ก็อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้แล้ว *ลาภสักการะมันทำลาย ลาภสักการะมันฆ่ามันทำลาย ทำลายความเจริญในด้านการปฏิบัติ ทำลายความก้าวหน้าไม่ให้เจริญไม่ให้ก้าวหน้าขึ้น และมันทำลายความเจริญที่มีอยู่แล้ว แต่ยังไม่มีความแน่นหนาพอให้เสียหายไปหมด* **อตีตังสญาณ** อดีตผ่านมาเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้าทรงแจ่มแจ้งไม่มีอะไรที่จะปิดบังในพระญาณของพระพุทธเจ้าที่จะไม่ทรงหยั่งรู้ไม่มี พูดถึง **อนาคตังสญาณ** อนาคตกาลข้างหน้า พระญาณที่จะทรงหยั่งรู้หยั่งเห็นของพระพุทธเจ้าทรงแจ่มแจ้ง ที่พระพุทธเจ้าตรัสพระธรรมเทศนาอะไรออกมา จึงไม่มีความผิดพลาด เพราะพระพุทธเจ้าทรงเอาสิ่งที่รู้ชัดเห็นชัดแจ่มแจ้งนั้นเอามาเทศนา

สักกาโรกา ปุริสัง หันติ *ลาภสักการะฆ่าผู้ปฏิบัติธรรมไม่ให้เจริญก้าวหน้าฆ่าผู้ปฏิบัติธรรมให้ตาย*

ปัจจัย ๔ พออยู่พออาศัย

เรื่องการงานอะไรทั้งหมด ที่วัดดอยฯ คิดว่าครบ คิดว่าพร้อม ที่มีความคิดอย่างนี้ เราไปพักอยู่ที่อื่นชั่วระยะ กลับมาถึงวัด เดินไปตรงไหนๆ รู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันพร้อมแล้ว ที่อยู่ที่อาศัยตรงไหนๆ เป็นสถานที่หลีกเร้นสงบวิเวก น้ำดื่ม น้ำใช้ น้ำบริโภค ตรงไหนก็เรียกว่าพอเป็นไปตามอัตภาพ เรียกว่าในปัจจัยที่จำเป็นทั้ง ๔ อย่าง เรียกว่าอยู่ในขั้นที่สะดวกสบายตามสภาพของนักบวช ไม่บกพร่อง

นับตั้งแต่ *เครื่องนุ่งห่ม* อยู่อย่างนักบวชใช้จ่ายอย่างนักบวช เรียกว่าพอเป็นไปอย่างสบาย พูดถึงว่า *อาหารบิณฑบาต* ถึงจะไม่เหลือเฟือ ก็เรียกว่าพอเยียวยาตามอัตภาพ พูดถึง *ยา* ก็เรียกว่าพอเป็นไป แต่จะให้มันพอกับความต้องการของกิเลสมันก็ไม่ได้ พูดกันถึงว่า *ที่อยู่อาศัย* ก็พูดแล้วพออยู่พอเป็นไป ที่กันแดดกันฝน พระพุทธเจ้าท่านออกแสวงหาความเป็นพระพุทธเจ้า ไม่ปรากฏว่ามีใครไปทำกระต๊อบ ไม่มีใครไปทำกุฏิที่พักกันแดดกันฝน แต่พระพุทธเจ้าไม่ใช่จะนอนตากฝนตากแดด ก็คงจะพึ่งตนเองตามอัตภาพ จึงว่าในเมื่อเราคิดถึงในเรื่องเหล่านี้ จึงอยากจะสรุปว่า **พอเป็นไปทุกอย่าง**

มุ่งรักษาไว้ซึ่งข้อปฏิบัติ

ถ้าหากว่าเทียบกับบางวัดทั่วๆ ไปนี่ ก็เรียกว่าอยู่ในระดับที่ไม่ล้าหลัง แต่เราไม่ได้มองถึงว่าเรื่องของวัดมีความสำคัญ **เรามองข้อปฏิบัติ นั่นมีความสำคัญกว่าเรื่องภายนอกมากนัก** *จึงว่ากำลังพยายามกวดขัน พยายามสอดส่องดูแลเต็มสติกำลังความสามารถของเราทีเดียว ที่จะให้คงไว้ ที่จะให้ทรงอยู่ซึ่งข้อวัตรปฏิบัติที่ครูบาอาจารย์ท่านพาประพฤติปฏิบัตินี่ จะไม่ให้หมดสิ้น หรือว่าไม่ให้เบาบาง หรือว่าไม่ให้ถอยหลังตามสติกำลังของเราที่จะสามารถทรงเอาไว้ รักษาเอาไว้* **เพราะเราเห็นคุณค่าของข้อวัตรปฏิบัติ**

ถ้าหากว่าไม่มีข้อวัตรปฏิบัติแล้ว ไม่มีดอกความเป็นพระเป็นเจ้าภายในจิตในใจ ถึงกับพูดอย่างนี้ ถึงกับคิดอย่างนี้นะ พูดอย่างไม่อาย ถ้าหากว่าไม่มีข้อปฏิบัติแล้วนี่ความเป็นพระเป็นเจ้าไม่มีในจิตในใจ จิตใจของศรัทธาญาติโยมชาวบ้านเป็นอย่างไร จิตใจของผู้บวชก็เป็นอย่างนั้นถ้าหากว่าไม่มีข้อปฏิบัติ จึงว่าข้อปฏิบัติเท่านั้นที่จะสร้างจิตใจของนักบวชให้เป็นพระเป็นเจ้าขึ้นมาได้ ในเมื่อเห็นชัดอย่างนี้แล้ว เราจะไปละเลยทำให้เสียหายไป หรือว่าทำให้เสื่อมเสียไปในด้านข้อปฏิบัตินั้น มันเป็นไปไม่ได้

จึงว่าสอดส่องๆ พระก็เหมือนกัน เณรก็เหมือนกัน ต้องพูดทันทีๆ ปล่อยปละละเลยเกรงอกเกรงใจ เห็นอะไรต่อมิอะไรนี่ **เราไม่เป็นอย่างนั้น** ถ้าไม่พูดแล้วมันจะตายจริงๆ นี่ มันคั่งค้างอยู่ในจิตในใจ **ต้องพูด** เพราะต่างคนต่างหวังดีด้วยกัน ถ้าหากว่ามีความไม่ถูกต้องแล้วไม่พูดจาอันนั้นก็ไม่ได้ มันเป็นไปในทางที่เสื่อมเสีย เป็นไปในทางเสียหาย ไม่สมกับที่เราหวังดีต่อกัน พึ่งเป็นพึ่งตายต่อกัน จึงได้มาอยู่ด้วยกันนี่

พระธรรมเทศนา

พระธนากโร หลวงปู่แบน

“ **ศีล สมาธิ ปัญญา** เป็นมรรค เป็นข้อปฏิบัติ เป็นหนทาง หนทางไปไหน หนทางที่จะรู้จิตเห็นจิตชัด จิตที่เห็นชัดนั้น เป็นจิตที่สะอาด เป็นจิตที่มีการขัดเกลาหล่อหลอม จิตที่มีการขัดเกลาหล่อหลอมอย่างดีด้วยจิตนั้น เรียกว่า **จิตมีธรรม** คือมี ศีล สมาธิ ปัญญา อบรม

จิตในเมื่อมีธรรมเป็นเครื่องอบรมหล่อหลอมอย่างดี จิตนั้นจะเป็น **วิมุตติจิต** จิตนั้นจะเป็น **วิมุตติธรรม** ขึ้นมา ”

(๑ ส.ค. ๔๗)

ทางแห่งมรรคผล
ศีล สมาธิ ปัญญา

ทางแห่งชีวิตประเสริฐ

มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ เป็นสัตว์ที่มีความสามารถ เป็นสัตว์ที่มีมันสมองเป็นพิเศษ หากว่าเอามาใช้ถูกทางและมีความเพียรพยายามที่จะเอามาใช้ให้ยิ่ง สามารถที่จะมีคุณธรรมอันวิเศษปรากฏเด่นชัดให้บรรดาเราๆ ได้ชมได้โดยไม่ต้องสงสัย

เพราะของเหล่านี้เป็นของมีอยู่ เพราะความเพียรความพยายามของเราไม่พอเท่านั้น จึงไม่สามารถที่จะเปิดของที่ปิด ไม่สามารถที่จะสลัดของที่ปิด ยกของที่ปกคลุมนี่ออกไปได้ มันก็ปิดอยู่อย่างนี้ ปกอยู่อย่างนี้คลุมอยู่อย่างนี้

ปรารถนาแต่พระนิพพานฯ ก็ได้แต่เพียงปรารถนากันเท่านั้น จะปรารถนากันสักเท่าไรก็ช่าง แต่เราไม่เอาของที่มันปิดพระนิพพานเอาไว้ออกไป เราก็ไม่มีโอกาสถึงพระนิพพานได้

โลกเขาเจริญมากเท่าไร นั่นละเครื่องมือกำลังของกิเลสเขายิ่งมีกำลังมากเท่านั้น เขาสามารถที่ดึงจิตดึงใจของสัตว์โลกทั้งหมดอยู่ใต้อำนาจของเขา สัตว์โลกทั้งหมดนี่ไม่สามารถที่จะประมาณเอาได้ เพียงแต่มนุษย์นี่สามารถที่จะประมาณเอาได้ เพราะเดี๋ยวนี้โลกมันแคบ โลกมันกว้างเท่าเดิม แต่ทีนี้ความเจริญของโลกนี่มันทำให้โลกแคบสามารถที่จะประมาณได้ คนในโลกมีจำนวนใกล้เคียงเท่าไร ถ้าหากว่าบวกสัตว์อื่นๆ เข้าอีก นี่ไม่สามารถที่จะคำนวณได้ว่ามีเท่าไร

แต่สัตว์โลกจะมากมายขนาดไหนเพียงไรก็ช่างเถอะ อยู่ใต้อำนาจ อยู่ในกำมือเขาหมด กิเลสเขามีอำนาจถึงขนาดนั้น

มีแต่พระพุทธเจ้ามีแต่พระอรหันตสาวกเจ้าเท่านั้นที่พ้นจากอำนาจของกิเลสไปได้ ทำไมท่านจึงพ้นได้เล่า เพราะท่านมีความพากความเพียร เพราะท่านมีความพยายาม การทำความเพียรของท่านทำจริงๆ การปฏิบัติธรรมของท่านก็ปฏิบัติจริงๆ ไม่ได้ปฏิบัติเล่น ไม่ได้ปฏิบัติเป็นพิธี ทุ่มเทเอาชีวิตชีวาเข้าแลกจริงๆ เรียกว่าทำจริงๆ ทำเพื่อมรรคเพื่อผล ทำเพื่ออรรถเพื่อธรรมจริงๆ ในเมื่อท่านทำเพื่ออรรถเพื่อธรรมเพื่อมรรคเพื่อผลจริงๆ อรรถธรรมมรรคผลท่านก็ได้ เพราะท่านทำเพื่ออันนั้นจริงๆ

อย่างที่ท่านกล่าวเอาไว้ มีพระเถระองค์หนึ่ง เดินจงกรมอยู่ เดินไปเดินมาล่ะ ทีนี้เท้ามันพองเท้ามันก็แตก เลือดก็ไหลออกมา เลือดไหลออกจนกระทั่งเต็มทางเดินจงกรม ท่านก็ไม่ได้เลิก ต่อมาท่านไม่สามารถที่จะเดินได้ ท่านก็ลงคลาน ท่านไม่ยอมเลิก

ทำไมท่านจึงไม่เลิก **ก็เพราะยังไม่ได้สำเร็จมรรคผล** เพราะท่านทำเพื่อสำเร็จมรรคผลนี่ ท่านไม่ได้ทำเพื่อถึงเวลาพอสมควรแล้วก็เลิก ไม่ทำถึงเวลาพอสมควรแล้วก็นอน ท่านทำเพื่อมรรคเพื่อผล ในเมื่อมรรคผลไม่แจ้งให้ท่านรู้ท่านเห็น ท่านก็ยังไม่ยอมเลิก เดินจงกรมจนกระทั่งเท้าแตกก็ยังไม่ยอมเลิก จะเลิกยังไง เพราะท่านยังไม่ได้สำเร็จมรรคผล คลานไปอีก เข่าก็แตก มือก็แตก ท่านก็ยังไม่ยอมเลิก ท่านจะเลิกยังไง เพราะท่านไม่ได้ทำเพื่อเอาเข่าแตก ไม่ได้เดินเพื่อเอามือแตก ไม่ได้เดินเพื่อเอาเท้าแตก **เดินเพื่อมรรคเพื่อผล**

ในที่สุด ท่านก็ได้สำเร็จมรรคผลจนได้ เพราะท่านทำเพื่อมรรคเพื่อผลนี่

บรรดาเราๆ นี่ **ถ้าหากว่าทำกันอย่างนี้ ต้องได้สำเร็จทุกคน** *เพราะมรรคผลมันมีอยู่ในเราด้วยกันทั้งนั้น ไม่ใช่มีอยู่เฉพาะในพระพุทธเจ้า ไม่ใช่มีอยู่เฉพาะพระอรหัตอรหันต์องค์สาวกของพระพุทธเจ้าเท่านั้น* **มีอยู่ในบรรดาเราๆ ด้วยกันทั้งนั้น ทำจริงมันก็ได้จริง ทำจริงมันก็ต้องได้ของจริง** จึงให้ทำจริงๆ ลงไปนี่ ทุ่มเทลงไปอย่างที่พระเถระท่านทำ เดินจงกรมจนเท้าแตกก็ไม่เลิก เข่าแตกก็ไม่เลิก มือแตกก็ไม่เลิก นี่

ในที่สุด ท่านก็ได้สำเร็จมรรคผลสมความมุ่งมาดปรารถนา *(๘ ก.ค. ๓๓)*

“ ...**หน้าที่ของนักบวช** คือ *ทำจิตทำใจของเรานี้ให้ห่างไกลจากเรื่องโลกๆ* เรื่องโลกๆ ทั้งหลาย ก็คือ **เรื่องกามเรื่องกิเลสทั้งนั้น** เราเป็นนักบวชนี่ต้องหันหลังใส่ เราเป็นผู้ที่หันหลังใส่เรื่องโลกนั่นล่ะ เราบำเพ็ญหน้าที่ของนักบวชอย่างถูกต้อง **สมฺมาสงฺกปฺโป** *ดำริที่จะออกจากกาม* เป็นความดำริชอบ เป็นมรรคเป็นทางแห่งความตรัสรู้ เป็นทางแห่งมรรคผล ”

(๒๑ พ.ค. ๓๓)

เป็นนักบวช

คำว่า **ลาภ** เป็นสิ่งที่มีค่า **ยศ** เป็นสิ่งที่มีค่า เป็นสิ่งที่น่าพึงปรารถนาอย่างยิ่ง...

แต่เป็นของกิเลสนะ เป็นของกิเลสหรือของโลก เพราะเอาจริงๆ จังๆ แล้ว ลาภ ยศ สรรเสริญ จะบวกอะไรๆ อีก หรือเอาอะไรต่อมิอะไรมาคูณเข้าไปอีก ตัวเลขสูงขนาดไหน สิ่งเหล่านั้นจะเป็นที่พึ่งอันแท้จริงไม่ได้เลย

แล้วอะไรเป็นที่พึ่ง นี่... **เราเป็นที่พึ่งแก่เรา** [๑] นั่นแล

เราพึ่งเรา ถูกอยู่ที่พึ่งพระพุทธเจ้า พึ่งพระธรรม พึ่งพระสงฆ์ พึ่งครูบาอาจารย์พึ่ง แต่ก็ต้องเรานี่แหละพึ่งเรา **พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ ธมฺมํ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ** เรากล่าวอยู่ เราพูดอยู่ เราไม่ปฏิเสธพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง ครูบา-อาจารย์เป็นที่พึ่ง ไม่ปฏิเสธ แต่เราๆ เท่านั้นล่ะ เป็นที่พึ่งอันแท้จริงแก่เรา ที่พูดอย่างนี้ยิ่งนานยิ่งเด่นชัดในความเห็นนั้น

จิตของเรานี่แหละเป็นที่พึ่งของเรา เราสร้างคุณภาพจิตของเราให้มีมาตรฐานสูงเท่าไร จิตของเรานั่นยิ่งได้เป็นที่พึ่งของจิต ยิ่งสูงยิ่งแน่นหนา สิ่งที่ว่าลาภ ยศ สรรเสริญนี่ เคยพูดอยู่ว่ากองเท่ากองโลกทั้งก้อนนี่จะว่าไม่มีค่าเลย จริงๆ เอ้า ถ้าพูดให้ชัดมีค่า... ก็เป็นเพียงแต่ว่าเป็นของได้อยู่ ได้อาศัยเท่านั้น จริงๆ จังๆ แล้วที่อยู่ที่อาศัย

---

๑ พุทธภาษิต *อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ โก หิ นาโถ ปโร สิยา. ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นไรเล่าพึงเป็นที่พึ่งได้.* มีใน อัตตวรรค. ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท (เล่ม ๒๕)

ก็พึ่งไม่ได้ เวลาป่วยไข้ จะเอาเงินไป เอาทองคำก้อนใหญ่ขนาดไหน เท่าโลกอันนี้ หรือใหญ่กว่าโลกอันนี้ แล้วเอาคนป่วยคนไข้ไปนอนในกองเงินกองทองนั้น มันหายไหม

(๒๘ ส.ค. ๕๔)

คิดถึงพระรัฐบาล ลาออกจากบ้าน พ่อแม่ไม่ให้ไป ไปได้ยังไง ใครก็รู้เศรษฐีใหญ่ในเขตนี้ ทรัพย์สินมากมายขนาดไหน มีลูกคนเดียวแล้วใครจะดูแล พูดกันแต่ไม่ตกลง พ่อไม่ตกลง ลูกก็ไม่ตกลง ในที่สุดลูกก็ยื่นเงื่อนไข *ถ้าหากว่าไม่ให้บวชก็ไม่บวช ไม่ไป แต่ว่าจะอดข้าว ไม่กินข้าว* แล้วก็ไม่กินจริงๆ น้ำก็ไม่อาบนะ

วันหนึ่งพ่อก็ถามคนใช้ วันสองก็ถามคนใช้ วันสามวันสี่วันห้าก็ถามคนใช้ กังวล *เอ๊ะ มันจะตายจริงๆ นะนี่* วันที่หกที่เจ็ด โอ้ ไม่ได้ๆ มันจะตาย.. *ลูกชายทั้งคนจะปล่อยให้ตายได้ยังไง* ก็คิด เอ้า มันอยากจะบวชก็ให้มันบวชเสีย มันเบื่อมันยังจะกลับมาหรอก

ก็ให้คนใช้ไปบอก *ถ้าจะไปบวชก็ไปเสีย พ่ออนุญาต* นั่น แต่ที่พ่อพูดอย่างนั้นล่ะมั่นใจแล้วว่าไม่นานมันก็จะกลับมาหรอก ดีกว่าปล่อยให้ตาย

เพราะก่อนหน้านี้ได้เคยไปฟังเทศน์พระพุทธเจ้า วันหนึ่งขณะอยู่ในปราสาท มองเห็นคนเขาเดินไปก็ไปถามเขา *เอ๊ะ เขาไปไหนกัน* เขาว่าไปฟังเทศน์พระพุทธเจ้า ก็อยากไปกับเขา ไปฟังแล้ว เขากลับกันหมดก็ไม่ยอมกลับ เวลามีโอกาสก็ไปกราบพระพุทธเจ้าขออนุญาตบวช

"เอ้อ ดี.. **ชีวิตการบวชเป็นชีวิตที่ประเสริฐสุด ชีวิตฆราวาสเป็นชีวิตที่มืดมน** *โอกาสที่จะกำจัดความมืดลำบากมากๆ เพราะความมืดนี้โอกาสที่จะกำจัดมันยาก มีแต่ที่ความมืดนั้นจะพอกพูนเท่านั้น มาเพิ่มความมืดง่าย แต่จะกำจัดความมืดให้น้อยลงมันยาก แต่ให้ไปลาพ่อลาแม่เสียก่อน"*

เมื่อพ่อยอมให้บวช ก็อาบน้ำ รับประทานอาหารแล้ว ก็ไปกราบขอบพระคุณคุณพ่อคุณแม่ ลาไปกราบพระพุทธเจ้า

ในเมื่อไปถึง พระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาตให้บวช เอหิภิกขุอุปสัมปทา[๒] พระพุทธเจ้าทรงบวชไม่ได้ยาก ทรงอนุญาตให้บวชแล้ว แล้วเลย ก็ได้บวชสมตามปรารถนา บวชแล้วก็ศึกษาและเรียนข้อวัตรปฏิบัติ ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติ เพราะบวชเพื่อเข้าไปปฏิบัติเพื่อให้บรรลุมรรคผลนิพพาน ในที่สุดก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

กาลต่อมา ท่านไปโปรดโยมบิดามารดา ไปบิณฑบาตก็ไม่ได้ข้าวเสียด้วยซ้ำ เขาเห็นอยู่แต่เขาไม่สนใจ เขาจำลูกชายเขาไม่ได้ ในเมื่อได้รู้จักทีหลังแล้วนี่ เขาก็นิมนต์ท่านไปฉันที่บ้านในวันรุ่งขึ้น

เห็นพระลูกชายออกจากบ้านไปนาน ก็คิดว่าอาจจะลืมว่าทรัพย์สินมีมากขนาดไหน ก็เอาเงินมากอง เอาทองมากอง ทรัพย์สินที่มีอยู่เอามากอง กองใหญ่ขนาดไหนไม่ระบุ เอามากองจนกระทั่งเป็นที่นั่งได้

พระลูกชายไปยืนดูก็เกิดความสลดสังเวช *โอ้ พ่อเรานี่ยังหนักหนาอยู่มากทีเดียว ไม่คิดแม้แต่น้อยว่าโลกเขามีการประหัตประหารกันได้ก็เพราะเงินทองเหล่านี้ พ่อฆ่าลูก ลูกฆ่าพ่อเพราะสิ่งเหล่านี้*

แล้วก็ไม่ยอมไปนั่งบนอาสนะที่ปูบนกองเงินกองทองนั้น ก็เพียงแต่พูดว่า *"โลกทั้งหลายวุ่นวาย สัตว์โลกทั้งหลายวุ่นวายเดือดร้อนกันก็เพราะคำว่าเงินและทองนี้ หรือเพราะวัตถุที่สมมุติกันว่าเงินว่าทองนี้ ให้ขนไปทิ้งในมหาสมุทรเสีย"* ที่ท่านพูดไม่ใช่เป็นการพูดแสดงลิเกละครนะ พระอรหันต์พูดออกจากใจที่บริสุทธิ์ทั้งนั้น เพราะใจที่ไม่บริสุทธิ์ไม่มีในองค์พระอรหันต์

เดี๋ยวนี้ชาวพุทธและไม่ใช่ชาวพุทธ เรียกว่าสัตว์โลกดีกว่า ยอมรับกิเลสของเจ้าของเท่านั้นเป็นศาสดา ปฏิบัติตามทุกอย่าง ลาภ ไม่ว่าชาวบ้านชาววัด ไม่ว่าสีลายสีดำสีขาว

---

๒ *เอหิภิกขุอุปสัมปทา* เป็นวิธีอุปสมบทที่พระพุทธเจ้าทรงประทานด้วยพระองค์เอง โดยการทรงเปล่งพระวาจาอนุญาต (สำหรับสาวกผู้ที่ยังไม่บรรลุอรหัตตผลนั้น ทรงเปล่งพระวาจาว่า *"ท่านจงเป็นภิกษุมาเถิด ธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว จงประพฤติพรหมจรรย์เพื่อทำที่สุดทุกข์โดยชอบเถิด"*) พระสาวกที่ทรงอนุญาตให้อุปสมบทด้วยวิธีนี้ เรียกว่า *เอหิภิกขุ* พระอัญญาโกณฑัญญะ เป็นเอหิภิกขุองค์แรก เป็นต้น

หรือสีเหลือง ไม่ใช่ธรรมดา ยศก็เช่นเดียวกัน ไม่ใช่ทั้งหมด ท่านผู้ที่เห็นสิ่งเหล่านี้ เป็นเครื่องผูก เป็นเครื่องมัด เป็นคุกเป็นตะราง เป็นคอกขัง ยังมีอยู่ ยิ่งเห็นเป็นมูตร เป็นคูถยังมีอยู่ แต่เปอร์เซ็นต์นี่ **ล้านหนึ่งจะหาสักหนึ่งนี่ยาก** เปอร์เซ็นต์ของสัตว์โลก ร้อยล้านแสนล้านจะมีสักหนึ่งนี่ยาก ในปริมาณของสัตว์โลกนับหัวใจไม่ใช่นับรูปร่าง ที่เรียกว่ามนุษย์ มนุษย์ก็สัตว์โลก

นักบวช ก็คือบวชใจ อย่างให้เห็นวัตถุอะไรต่ออะไรเป็นของเจ้าของ โดยเฉพาะ อย่างยิ่งวัตถุ คือของเกิดมาตายที่สมมุติกันว่าร่างกายของเราๆ อันนี้ ให้มันชัดเจน ให้มันแจ่มแจ้ง ให้มันชัดว่าความจริงเขาเป็นอย่างไร ทั้งรู้ทั้งเห็นให้มันแจ้งประจักษ์ ขึ้นมา ไม่ต้องไปอยากปล่อยอยากวาง อยากละอยากถอน ไม่ต้องอยากไปเบื่อหน่าย

อุจจาระ ถึงจะเอาทองคำไปห่อไว้ก็ช่าง ถ้ารู้ชัดๆ ว่าอันนั้นคืออุจจาระ จะไปยินดี ในกองอุจจาระเป็นไปไม่ได้ ของที่ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน ไม่มีอะไรเป็นอะไรแม้แต่น้อย จะว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นคน เป็นของเราไปว่าไม่ได้

นักบวชคือบวชใจ บวชใจ เราไม่จำเป็นต้องว่าบวชหนึ่งปี ไม่จำเป็นต้องว่าบวช หนึ่งเดือน **บวชอยู่ทุกวัน บวชทุกวันๆ อยู่ไปวันหนึ่งๆ บวชจิตบวชใจเจ้าของไปทุกวันๆ**

(๒๘ ส.ค. ๕๔)

ผู้ที่พยายามจะเอาชนะข้าศึก

การออกจากโลก.. *เป็นการกระทำที่ทำได้ยาก*

คิดดู คนที่คิดมาบวชมาเรียนมีเปอร์เซ็นต์ต่ำมาก ถึงแม้นักบวชจะมีจำนวนเป็นหมื่นเป็นแสน ถ้าหากเทียบกับจำนวนชาวพุทธยังไกลกันมาก นี้ก็เรียกได้ว่า **การบวชเป็นการกระทำได้ยาก** ทีนี้สิ่งที่ทำได้โดยยากนั้น เราพากันทำได้แล้ว พากันออกจากบ้านจากเรือนจากเรื่องโลก เข้ามาถึงความเป็นนักบวชอย่างสมบูรณ์

แต่คำว่า **สมบูรณ์** ในที่นี้ *สมบูรณ์ในทางสมมุติกันเท่านั้น* ถึงจะมีการบวชอย่างถูกต้องตามหลักธรรมวินัย การบวชนั้นก็เป็นเพียงพิธีที่เรียกว่าสมมุติกันขึ้น สมมุติให้เป็นนักบวช สมมุติให้เป็นบรรพชิต สมมุติเป็นการอุปสมบท

การสวดญัตติจตุตถกรรมยกอนุปสัมบันให้เป็นอุปสัมบัน[๑] ก็เป็นการสวดสมมุติเป็นพระเป็นอุปสัมบันก็เป็นอย่างสมมุติ เรียกกันหรือสมมุติให้กันเป็น

แต่คำว่า **สมมุติ** ก็มีความหมาย สมมุติก็มีความสำคัญอยู่มาก มีความสำคัญเพราะคณะสงฆ์มีมติเป็นเอกฉันท์ มีมติเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ยกบุคคลนั้นๆ ยกเราๆ

---

๑ *ญัตติจตุตถกัมมอุปสัมปทา* คือ การอุปสมบทที่ทรงอนุญาตให้คณะสงฆ์ยอมรับการเข้าหมู่อย่างเป็นเอกฉันท์ โดยมีการตั้งญัตติ สวดอนุสาวนา และขอมติอีก ๓ หน ซึ่งเป็นวิธีอุปสมบทที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน ผู้ที่อุปสมบทแล้ว เรียกว่า *อุปสัมบัน* ได้แก่ ภิกษุ และภิกษุณี ส่วนผู้ที่ไม่ได้เป็นภิกษุ (สามเณร และคฤหัสถ์) เรียกว่า *อนุปสัมบัน*

นี้เป็นพระในพุทธศาสนาถูกต้องตามหลักพุทธบัญญัติ อันนี้มีความสำคัญอย่างมากมายทีเดียว แต่มีความสำคัญอยู่ในขั้นสมมุติ เราเป็นพระสมบูรณ์แล้ว แต่ก็เป็นการสมมุติกันขึ้นโดยคณะสงฆ์สมมุติเราขึ้น คณะสงฆ์สมมุติให้เราเป็น คณะสงฆ์มีมติเป็นเอกฉันท์ ยกเราๆ นี้ให้เป็นพระในพระพุทธศาสนา พระในพระพุทธศาสนาเป็นของที่มีค่ามาก เป็นของที่มีค่าสูง

เราจะต้องพากันระมัดระวัง เราจะต้องพากันรักษาเต็มสติกำลังความสามารถของเรา รักษายิ่งชีวิต *(๑๘ เม.ย. ๓๑)*

การสมมุติเป็นนักบวช เป็นวิธีการเพื่อจะให้มีโอกาสศึกษาและปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ และมีโอกาสจะได้ดูจิตดูใจของตนเองได้มาก การเป็นฆราวาสมีการเกี่ยวข้อง มีหน้าที่มีการงาน มีภาระที่จะต้องรับผิดชอบบริหารมาก โอกาสที่จะมองเห็นจิตใจมีโอกาสเห็นได้ยาก เพราะว่าสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องเป็นประจำๆ นั้น สิ่งที่เกี่ยวข้องเหล่านั้นมาเป็นอารมณ์ของใจ[๒] ใจก็ไม่มีโอกาสที่จะมองถึงหรือมองให้เห็นใจได้ เพราะอยู่กับสิ่งที่มาเกี่ยวข้องกับใจ ต้องบริหารในเรื่องที่มาเกี่ยวข้องกับใจนั้นตลอดวัน

การเป็นนักบวชจึงมีโอกาสได้มองใจเห็นใจชัด ในเมื่อมองใจเห็นใจชัดแล้วก็มีโอกาสที่จะมองเห็นสิ่งที่จะเป็นข้าศึกกับใจ มีโอกาสที่จะละสิ่งที่เป็นข้าศึกกับใจนั้นได้ด้วยข้อปฏิบัติ นักบวชยังมีโอกาสที่จะศึกษาและปฏิบัติเพื่อที่จะละสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ใจนั้นได้มากกว่าชีวิตฆราวาส

คนเราไม่ว่าชาติชั้นวรรณะไหน สิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ใจมีอยู่ทุกรูปทุกนาม ชีวิตนักบวชจึงเป็นวิธีการให้ได้มีโอกาสมองเห็นสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ใจได้ชัด ได้รู้จักว่าอะไรเป็นข้าศึกที่เป็นอันตรายแก่ใจ แล้วมีโอกาสที่จะสลัดข้าศึกด้วยความขยันความพากเพียร และผลักดันข้าศึกที่มีอยู่ในใจให้ถอยพ้นไปจากขอบเขตของใจได้

---

๒ *อารมณ์ของใจ* ในที่นี้หมายถึง สิ่งที่มาหน่วงเหนี่ยวจิตใจให้เกี่ยวข้องหรือหมกมุ่นอยู่ในสิ่งนั้น

จึงว่า ทุกคนมีโอกาสศึกษาและประพฤติปฏิบัติได้ทั้งนั้น ในเมื่อมีความพยายามที่จะเอาชนะข้าศึก และมีความพยายามที่จะกำจัดข้าศึก มีความพยายามที่จะผลักดันข้าศึก มีโอกาสที่จะพ้นจากข้าศึกได้ทั้งนั้น ไม่เลือกชาติชั้นวรรณะไหน เพราะสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ใจมีด้วยกันทั้งนั้น

ในเมื่อมีโอกาสศึกษาวิธีการที่จะกำจัดข้าศึก และมีความพยายามที่จะกำจัดข้าศึกให้ถูกต้องตามวิธีการ ก็สามารถที่จะกำจัดข้าศึกนั้นได้

ธรรม.. เป็นประชาธิปไตย เสมอภาค เรียกว่าเป็น **ธรรมาธิปไตย** ไม่เลือกบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เด็กก็สามารถ ผู้ใหญ่ก็สามารถ หญิงก็สามารถ ชายก็สามารถ นักบวชฆราวาสสามารถทั้งนั้น ในเมื่อมีความพยายามที่จะสลัดข้าศึกที่มีอยู่ในใจ และพยายามทำใจให้สงบ เพื่อมองเห็นข้าศึกให้ชัด ในเมื่อมองเห็นข้าศึกชัดแล้ว ก็พยายามที่จะเอาชนะข้าศึกให้ได้ ก็มีโอกาสที่จะเป็นผู้ที่ปลอดภัย ปราศจากข้าศึกมารบกวนจิตใจอีกต่อไป *(๓ มี.ค. ๓๗)*

เป็นพระกรรมฐาน

คำว่า **“พระกรรมฐาน”** เป็นคำพูดที่งดงามอย่างยิ่ง

เราๆ ให้เป็นพระกรรมฐานจริงๆ คือทำใจของเราให้อยู่กับกรรมฐาน ถ้าหากว่าเราเป็นพระกรรมฐานแล้วเอาใจของเราไปอยู่ที่อื่น ไม่สนใจในกรรมฐาน เอาใจออกนอกกรรมฐาน จะไม่ถูกต้อง จะไม่ถูกกับคำที่โลกเขาพูดกันว่า *“เป็นพระกรรมฐาน”*

พระกรรมฐาน ใจต้องอยู่กับกรรมฐาน ฝังลึกแนบแน่นอยู่ในกรรมฐานจริงๆ

ผมก็เป็นกรรมฐาน ขนก็เป็นกรรมฐาน เล็บก็เป็นกรรมฐาน ฟันก็เป็นกรรมฐาน หนังก็เป็นกรรมฐาน **“ตจปัญจกกรรมฐาน”** *ก็หมายถึง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ทั้งห้านี้ อาการสามสิบสองทั้งหมดเป็นลำดับต่อไป* **ล้วนแต่เป็นกรรมฐาน** พระกรรมฐานจะต้องฝังจิตฝังใจลงไปอยู่ในกรรมฐานของเรา

เรื่องการเดินจงกรมนั่งสมาธิ อันนี้เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด เรื่องการพิจารณากรรมฐาน ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้เห็นเป็นของปฏิกูล[๑] ให้เห็นเป็นของที่ไม่สะอาด ให้เห็นเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ อันนี้มีความจำเป็นที่จะต้องรีบพิจารณาให้รู้ให้เห็นกัน ใครรู้ใครเห็นแล้วก็ต้องพิจารณาให้มาก เพื่อที่จะได้แจ่มแจ้งขึ้น เพื่อให้แจ้งเพื่อให้ชัดขึ้น ใครยังไม่รู้ไม่เห็นก็รีบเร่งเข้า

---

๑ *ปฏิกูล* หรือ *ปฏิกฺกูล* แปลว่า สกปรกน่ารังเกียจ

ถ้าหากว่าไม่รู้ไม่เห็นอันนี้แล้ว จิตใจไม่มีโอกาสที่จะเข้าถึงความเป็นนักบวช ไม่มีโอกาสที่จะเข้าถึงความเป็นพระเป็นเณรขึ้นได้ ต้องเห็นกรรมฐาน ต้องรู้กรรมฐาน ตามความเป็นจริงเสียก่อน จิตใจจึงเข้าถึงความเป็นพระ ถ้าหากว่าไม่รู้ไม่เห็น ไม่มุ่งในการศึกษากรรมฐานแล้วไม่มีโอกาสที่จะรู้จะเห็นได้ เป็นพระก็เป็นแต่โกนศีรษะเท่านั้น ซึ่งเป็นเรื่องที่เราก็ไม่ต้องการกัน

เราต้องการโกนทั้งศีรษะ ต้องการโกนทั้งจิตใจด้วย โกนเครื่องรุงรังให้ออกจากจิตจากใจให้หมดสิ้น จิตใจที่โกนเครื่องรุงรัง ปลดเปลื้องสิ่งที่รุงรังในจิตในใจออกไปได้แล้ว จิตใจดวงนั้นเป็น **พระ** เราๆ ต้องการให้เป็นพระทั้งกายและทั้งใจด้วยกันทั้งนั้น จึงให้พากันรีบเร่ง

อะไรที่จะเป็นธรรมเครื่องโกนศีรษะ โกนเครื่องรุงรังออกจากจิตจากใจ รีบพากันเอามาบำเพ็ญ เอา *ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง* อันนี้ล่ะ ถ้าหากว่าเราไม่รีบพากันปลดเปลื้องด้วยวิธีพิจารณาให้รู้ชัดเห็นชัด *ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง* นี้ล่ะ จะเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจของเรารุงรัง สัตว์โลกทั้งหมดทุกจิตใจจะว่าสัตว์โลกชนิดใดก็ช่าง มีแต่ *ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง* อันนี้เป็นเครื่องรุงรังจิตใจของสัตว์โลก

นักบวชเราอยู่ในฐานะที่มีโอกาสมากที่จะสลัดและขัดเกลาเครื่องรุงรังออกจากจิตจากใจจนเครื่องรุงรังนั้นหมดสิ้นไป ก็มีโอกาสที่จะเป็นไปได้ แต่ถึงเราจะมีโอกาสมากมายสักเท่าไรก็ช่าง แต่ความพยายามของเราไม่มี ไม่มีความพยายามที่จะใช้โอกาสอันนั้นให้เป็นประโยชน์ ก็ไม่มีโอกาสที่จะสลัดออกได้ จิตใจก็จะยังคงรุงรังอยู่อย่างนั้นเหมือนกับศีรษะที่ไม่ได้โกน หาความสะอาดความงดงามไม่ได้

พากันสนใจให้มาก ให้มีความพยายามฝังจิตฝังใจของเราอยู่ในกรรมฐานให้ยิ่งในอิริยาบถทั้งสี่ไม่ให้ใจคลาดเคลื่อนจากกรรมฐาน อย่าเผลอ เจ้ากิเลสมันคอยจะทำจิตทำใจของเราให้เผลอ สิ่งที่จะมาทำให้จิตให้ใจของเราเผลอมีอยู่มาก ถ้าหากว่าความแน่นหนามั่นคงในจิตในใจของเราอยู่กับกรรมฐานไม่พอ นี่ มันจะต้องดึงจิตดึงใจของเราให้เลื่อนลอยไปในทางอื่นได้

ผู้ที่จะได้รับประโยชน์ในการศึกษาในการปฏิบัติ ผู้นั้นจะต้องเป็นผู้ที่ใส่ใจจริงๆ ใส่ใจทุกสิ่งทุกอย่าง ผู้นั้นจะเห็นประโยชน์ และจะได้รับประโยชน์ในการศึกษาในการประพฤติปฏิบัติ ในการบวชการเรียน ถ้าหากว่าไม่ใส่ใจ.. นี่ ไม่ใส่ใจ อย่าบวชเสียดีกว่า ถ้าหากว่าบวชแล้ว ก็รีบสึกหาลาเพศไปเสีย จะไม่รกวัดรกวา ไม่เปลืองข้าวชาวบ้าน

ความจริงเป็นอย่างนี้ นี่เอาความจริงมาพูด แต่นี่อาจจะเป็นคำที่หนัก หรือคำที่ไม่น่าจะพูด แต่คำที่พูดแล้วเป็นความถูกต้อง อันนั้นเราต้องยอมรับ

เรายอมรับเพราะเราเป็นผู้ที่เคารพต่อพระสัทธรรม[๒] *(๑๕ ก.ค. ๓๒)*

---

๒ *พระสัทธรรม* แปลว่า ธรรมของคนดี ในที่นี้หมายถึงแก่นของพระพุทธศาสนา อันประกอบด้วย *ปริยัติสัทธรรม* (ได้แก่ พระพุทธพจน์) *ปฏิบัติสัทธรรม* (ได้แก่ ไตรสิกขา) *ปฏิเวธธรรม* (ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน)

ฐานที่ตั้งของมรรคและผล

ครูบาอาจารย์ท่านเคยมาสนทนากัน *กรรมฐานแปลว่าอะไร* มาแปลกันอยู่ตรงนี้ล่ะ[๑] มีหลายองค์หลายท่าน มีท่านเจ้าคุณพระธรรมเจดีย์เป็นประธาน

ในที่สุดท่านก็แปลกันว่า **"กรรมฐาน เป็นฐานที่ตั้งของมรรคและผล"** ท่านแปลว่าอย่างนั้น[๒] *กรรมฐานเป็นฐานที่ตั้งของมรรคและผล เป็นฐานที่ตั้งของคุณธรรม เป็นฐานที่ตั้งของคุณงามความดีทุกอย่าง* เรียกว่าเป็นฐานที่ตั้งของมรรคและผลนี่

เราต้องการมรรคต้องการผล อะไรเป็นฐานที่ตั้ง อะไรเป็นฐานที่จะสร้าง อะไรเป็นฐานที่จะให้เกิดซึ่งมรรคและผล ให้รวมลงไปในจุดนั้น มุ่งมั่นลงไปในจุดนั้น อย่าถอนจิตถอนใจออกจากจุดนั้น ถ้าหากว่าถอนจิตถอนใจให้ออกจากจุดที่จะสร้างเราให้เป็นพระ สร้างเราให้ถึงมรรคถึงผล นั่นล่ะ เราเป็นผู้ประมาทมัวเมา

คำว่า **ประมาทมัวเมา** ก็คือปล่อยจิตปล่อยใจออกจากจุดที่จะสร้างเราให้เข้าถึงความเป็นพระ มีแต่กรรมฐานเท่านี้ที่จะสร้างเราให้เข้าถึงความเป็นพระได้ ถ้าหากว่า

---

๑ หมายถึง ณ วัดดอยธรรมเจดีย์

๒ ความหมายของ *กรรมฐาน* หรือ *กมฺมฏฺฐาน* ตามบาลีภาษา คือ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน คืออุบายหรือสิ่งที่นำมาให้จิตกำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนาเพื่อชักนำให้เกิดสมาธิและพิจารณาเจริญปัญญาต่อไป

เราไม่รู้ไม่เห็นกรรมฐานแล้ว เราเป็นพระก็เป็นสักแต่ว่าคำพูด แต่จิตใจมันไม่เป็นอย่างคำที่พูดกัน เพราะไม่เห็นกรรมฐาน ไม่แจ้งชัดในกรรมฐาน

กรรมฐานอันนี้เป็นสิ่งที่ประเสริฐสุด *โบราณาจารย์ท่านจึงวางเอาไว้ การบวชการบรรพชาอุปสมบท* **ต้องมีการบอกกรรมฐานกันทุกครั้ง** และต้องมีการสอนกรรมฐานกันเสียก่อน ก่อนที่จะนุ่งห่มผ้าไตรจีวรกาสาวพัสตร์ นี่ก็แสดงว่ากรรมฐานเป็นรากฐานของพระพุทธเจ้า เป็นรากฐานของผู้ที่จะทรงผ้ากาสาวพัสตร์ จึงให้พากันสนใจ ให้เน้นหนักลงไปในรากฐานอันนี้ ในศูนย์ที่เกิดของมรรคและผลนี้ ในศูนย์ที่เกิดของพระนี้

คำว่า **พระ** ในที่นี้หมายถึง **จิตใจ** จิตใจที่เป็นพระเป็นเจ้า จิตใจที่จะเข้าถึงความเป็นพระเป็นเจ้านี่ ต้องแจ้งชัดในกรรมฐานเสียก่อนทั้งนั้น ถ้าหากว่ายังไม่แจ้งชัดในกรรมฐาน ยังลุ่มหลงในกรรมฐานอยู่ จิตใจจะเป็นพระได้ยังไง

จึงให้พากันเข้าใจ เป็นโอกาสที่เราจะประกอบความพากความเพียรกันให้เต็มสติกำลังความสามารถ อย่าปล่อยให้ความขี้เกียจขี้คร้านความมักง่ายมาดึงเราออกไปนอกลู่นอกทาง นอกจุดที่จะยังมรรคยังผลยังคุณธรรมให้เกิดให้มีขึ้นในจิตในใจของเรา *(๑๗ ก.ค. ๓๒)*

งานประเสริฐ

พระกรรมฐานต้องเป็นนักต่อสู้นะ

เมื่อครู่พูดไปว่า พระเราก็เป็นทหาร ทหารภายนอกเขาก็ยังนั่งเป็นแถวยืนเป็นแถว พระเราก็เป็นทหารเหมือนกัน *ทหาร* ในที่นี้หมายถึงว่า ต่อสู้กับข้าศึกคือ *กิเลส* ต่อสู้กับความมืดความดำที่มันมืดมันดำประจำจิตประจำใจของเราที่มันครอบงำจิตใจของเรานี่ ต่อสู้กับข้าศึกความมืดความดำอันนี้ ให้ความมืดความดำอันนี้ขาดจากจิตจากใจ หรือยอมถอยออกไปนอกเขตแดน นอกประเทศชาติ คือนอกดวงจิตดวงใจของเรานี่

พระเรา.. **พระกรรมฐาน** ก็เป็นทหารเหมือนกัน ไม่ใช่เป็นทหารแต่ที่เขาสะพายปืนหรอก ปืนของเราก็มี ปืนของเราก็คือ**สติ** คือ**ปัญญา** **ศีล**ก็เป็นอาวุธ **สมาธิ**ก็เป็นอาวุธ **ปัญญา**ก็เป็นอาวุธ เป็น**ธรรมาวุธ**ที่จะประหารข้าศึกคือความมืดได้ทั้งนั้น *(๑๗ ก.ค. ๓๒)*

งานของเราคืองานฆ่ากิเลส

เพราะพระพุทธเจ้าทรงบอกงานให้นักบวชทำก็คือ **งานฆ่ากิเลส** *กิเลสมันอยู่ในหัวหรือ มันอยู่ในแข้งในขา อยู่ในตับไตไส้พุง อยู่ในกระดูกหรือ อยู่ในผม ในขน ในเล็บ ในฟัน ในหนังหรือ*

กิเลสมันไม่ได้อยู่ในนี้ แต่สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องมือของมัน.. เข้าใจไหม หากกิเลสไม่มีสิ่งเหล่านี้แล้ว มันจะเอาอะไรมาเป็นเครื่องมือ กิเลสไม่มีตา มันจะเอาอะไรมาเป็นเครื่องมือ ตาจึงเป็นเครื่องมือของกิเลส หูก็เป็นเครื่องมือของกิเลส จมูกเป็นเครื่องมือของกิเลส ลิ้นเป็นเครื่องมือของกิเลส เครื่องมือของกิเลสทั้งนั้น **สรีระร่างกายของเราเป็นเครื่องมือของกิเลสนี่** เราทำลายตัวแม่ทัพของมัน ต้องทำลายมาตั้งแต่พวกพลทหารมาโน่น เพราะงานของเราเป็นงานฆ่ากิเลส

นี่ล่ะ ถ้าหากว่าไม่เห็นอะไรเป็นตัวเป็นตนเสียอย่างเดียว กิเลสมันจะเอาตัวเอาตนมาจากที่ไหน กิเลสมันต้องมีตัวมีตนนะ อาศัยตัวตนอันนั้นล่ะ เอามาเป็นเครื่องมือทำให้จิตใจของคนที่ยังมัวเมา มัวเมาว่ายังมีตัวมีตน เป็นตัวเป็นตน ให้มืดให้มัวให้เมาให้หลง จะเป็นรูปนางตัณหา รูปนางราคา รูปนางตัณหามันแสนที่จะมีความอยากได้แสนที่จะมีความต้องการ รูปนางราคาก็เหมือนกัน มันแสนที่จะมีความกำเริบร้อนรนมันจะหายขาดจากจิตจากใจของเราไปได้ในขณะที่เรากำจัดความมืดมัวเมาจนไม่เห็นว่ามีอะไรเป็นตัวเป็นตนนั้น

อย่าไปอยู่เฉยๆ ให้ตื่น งานของเรายังมาก อย่าอยู่เฉยๆ โดยไม่ทำงาน ไปหลบลี้หลับหลบลี้นอน คำว่า *ลี้หลับลี้นอน* ก็คือ อ*ยู่เฉยๆ* นั่นล่ะตัวนั้นก็คือตัวกิเลสตัวหนึ่ง คือตัวขี้เกียจขี้คร้าน คนอยู่เฉยๆ ล่ะ คนนั้นจะมั่งมีเป็นมหาเศรษฐีได้ไหม จะเอตทัคคะ[๑] มันก็เอตทัคคะคนหนึ่งในทางที่ยากจนที่สุด จนชั้นยอด ยอดเยี่ยมที่สุดก็คือคนไม่พออยู่พอกิน เป็นนักบวชไม่ทำงานฆ่ากิเลส ถึงเป็นนักบวชก็เป็นนักบวชที่ไม่มีสมบัตินักบวชที่ไม่มีอาวุธ

อาวุธในที่นี้คือ **ธรรม** ธรรมในที่นี้หมายถึง **ปัญญาวุธ** ทั้งแหลมทั้งคม คมนี้มีรอบด้าน ไม่ใช่มีเฉพาะด้านหน้า ด้านหลังก็มี ด้านข้างก็มี จะแกว่งไปทางไหนนี่คมมีรอบตัว นั่น เรื่องของปัญญาวุธ มองไปทางไหนที่จะไม่ทำลายกิเลสเป็นไม่มี

---

๑ *เอตทัคคะ* หมายถึง ผู้ยอดเยี่ยมในทางใดทางหนึ่งเป็นพิเศษ

เห็นไปทางไหนจะไม่เห็นเพื่อทำลายกิเลสไม่มี ฟังไปทางไหนจะไม่ฟังเพื่อทำลายกิเลสไม่มี โน้น มันขนาดนั้นนะกำลังของธรรม ถ้าไม่อย่างนั้นสู้กำลังของกิเลสไม่ได้

ให้พากันตื่นตัว ไม่มีอะไรที่จะประเสริฐเท่างานที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้เราทำกัน งานที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้เราทำคือ **งานฆ่ากิเลสของเราอันนี้** เราฆ่ากิเลสของเรา เราชนะกิเลสของเราได้แล้ว ยังจะต้องไปเรียนให้ชนะกิเลสของคนอื่นไม่เป็นอย่างนั้น

ในโลกธาตุนี้ สัตว์โลกจะมีมากเท่าไร เราชนะกิเลสของเราได้แล้ว ถึงกิเลสของสัตว์โลกในโลกธาตุทั้งหมดนี้จะยังมีอยู่ก็ตาม เราก็อยู่อย่างสันติสุขได้

จึงว่า *งานอะไรที่จะประเสริฐเท่างานฆ่ากิเลสไม่มี (๒๕ ก.ย. ๓๒)*

ชีวิตที่ประเสริฐที่สุดในโลก

พระศาสนาหรือคำสอนของพระพุทธเจ้า สอนให้ผู้ปฏิบัติพ้นจากกิเลส คือพ้นจากความโลภ พ้นจากความโกรธ พ้นจากความหลง

เราจึงต้องศึกษาตรงที่เราหลง ถ้าหากว่าเราไม่ศึกษาตรงที่เราหลง ความหลงของเราจะหายไปสิ้นไปได้อย่างไร เดี๋ยวนี้เราหลงตรงไหน หลงอะไร เราติดตรงไหน เรามัวเมาเราเป็นบ้าตรงไหน ให้ศึกษาตรงจุดตรงที่เราหลงตรงที่เรามัวเมานั้น นี้ล่ะ เป็นจุดมุ่งหมายของพระศาสนาของพระพุทธเจ้า

คำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด ตรงไหนที่ทำให้เกิดความกำหนัด เราศึกษาตรงนั้น ศึกษาตรงที่ทำให้เกิดความกำหนัดนั้นล่ะ ศึกษาด้วยสติสมาธิปัญญาของเรา ผลิตให้มันมีกำลัง ให้มันเป็นพลัง ให้มีกำลังแน่นหนา มันหลงตรงไหน หยั่งลงไปตรงจุดที่มันหลง มันมีอะไร เหม็นหรือหอม สกปรกหรือมันดี หรือมันเป็นของประณีตละเอียดอ่อนอย่างไร ศึกษาให้มันชัด นี่

จึงว่า **เราหลงตรงไหน เราต้องแก้ตรงจุดที่หลงนั้น** เราจึงปฏิบัติถูกจุดหมาย ถูกเป้าหมายของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนจิตสอนผู้ปฏิบัติให้พ้นจากความหลงนี้

ในเมื่อความหลงมันหมดไป ไม่มีความหลงแล้ว ความโกรธ มันจะโกรธอะไร ในเมื่อไม่มีความหลงแล้ว ความโลภ ความรัก ความใคร่ความปรารถนา นี่ จะเกิดขึ้นมาจากไหน

สรุปแล้ว คำสอนของพระพุทธเจ้าสอนผู้ปฏิบัติให้รู้ ให้สมกับคำว่า **พุทโธ** แปลว่า *เป็นผู้รู้* **พุทโธ** แปลว่า *ผู้ตื่น* ทรงสอนให้เป็นผู้รู้ ทรงสอนให้เข้าถึงพุทโธ ทรงสอนให้เป็นผู้ที่ตื่น **ผู้ที่ตื่นก็คือผู้ที่ไม่หลงนั้นเอง**

นี่ล่ะ จึงให้พากันศึกษาพากันตั้งอกตั้งใจ ชีวิตการบวชเป็นชีวิตที่ประเสริฐที่สุดในโลก เขามีความเห็นมีความเข้าใจว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐสุดหรือเป็นการกระทำที่ประเสริฐสุด คำว่า **โลก** โลกนี้ไม่ใช่เฉพาะว่าคนที่อยู่ในโลกนี้ยุคนี้สมัยนี้เท่านั้น แม้แต่องค์พระพุทธเจ้าท่านก็ยังทรงยกย่องชีวิตการบวชการเรียน พระอรหันตสาวกของพระพุทธเจ้าท่านก็ยังยกย่องว่าชีวิตการบวชการเรียนเป็นชีวิตที่ประเสริฐ

เราๆ นี่เข้าถึงความประเสริฐด้วยกันทั้งนั้น ให้รักษาความประเสริฐของเราให้ทรงไว้เพื่อความประเสริฐ คืออย่าไปทำในสิ่งที่ไม่ชอบธรรม **ธรรม** ถ้าหากว่าไปทำทางกาย ไปทำทางคำพูด ไปทำทางจิตทางใจ ทำในทางที่ไม่ชอบธรรมแล้ว การกระทำอันนั้นล่ะจะทำลายความประเสริฐของเรา

ไม่มีใครทำลายเราได้ ไม่มีศาสนาใด ไม่มีลัทธิใดที่จะทำลายความประเสริฐของเรา **มีแต่เราๆ นี่ล่ะที่จะเป็นผู้ทำลายเราเอง** เราเป็นผู้ทำลายเรา เพราะเราเป็นผู้ไม่มีความระมัดระวัง **เราขาดสติ** *เราลืมตัวว่า* **เราเป็นพระ**

จึงให้พากันเข้าใจ **ชีวิตการบวชเป็นชีวิตที่ประเสริฐ** ถ้าหากว่าเราไม่ตระหนักถึงความประเสริฐ เราจะรักษาชีวิตการบวชไม่ได้ *(๓ ส.ค. ๓๑)*

“ **สำรวมชั่วแอก** เป็นหน้าที่ของนักบวช เพราะพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้อย่างนี้ ครูบาอาจารย์ท่านใช้คำพูดว่า *สำรวมให้มันรอบอยู่ในกายอันนี้* ประโยชน์ของการรอบคอบอยู่ในกายนี้ หาประมาณมิได้ ทางแห่งมรรคผลนิพพานเดินไปทางนี้

ถ้าหากว่าไม่สนใจในการสำรวมชั่วแอก นับเป็นคนหันหลังใส่ทางที่จะไปสู่มรรคผลนิพพานทีเดียว ”

(๒๖ ต.ค. ๔๑)

ทางสู่ความเป็นสมณะ[๑]

ให้พากันรักษาความสำคัญของการเป็นนักบวชที่ได้รับการยกย่องนี้ไว้ให้สมบูรณ์ อย่าให้มีการขาดตกบกพร่อง

สิ่งที่จะทำให้ความเป็นนักบวชของเราขาดตกบกพร่องไปนั้น คือการกระทำที่ละเมิดต่อสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติเป็นข้อห้ามเอาไว้ในพระปาฏิโมกข์ ซึ่งมีอยู่สองร้อยยี่สิบเจ็ดข้อ และในที่อื่นๆ ก็มีอยู่อีกมาก ล้วนแต่เป็นสิกขาบทที่ทรงบัญญัติไว้ให้อุปสัมบันหรือให้นักบวชปฏิบัติกันไปตามแนวนี้ อย่าไปล่วงละเมิด ถ้าหากว่าพากันไปล่วงละเมิดเข้า ความเป็นสมณะความเป็นนักบวชของเราก็จะบกพร่องไม่สมบูรณ์ การขาดตกบกพร่องเป็นสิ่งที่ไม่ดีที่ใครๆ ก็ไม่ต้องการ เราเองก็ไม่ต้องการ

ในเมื่อมีความบกพร่อง ความสมบูรณ์ก็จะไม่มี คำว่า **พระสงฆ์เป็นนาบุญของโลก** ก็จะเป็นนาบุญที่ไม่สมบูรณ์ การที่จะเป็นนาบุญที่สมบูรณ์ไม่มีความบกพร่องนั้น ต้องให้สมบูรณ์ในสิกขาบท ต้องให้สมบูรณ์ในข้อห้ามที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามไว้เป็นข้อๆ ตามพุทธบัญญัติ ดังนั้น เราจึงอย่าไปละเมิดในข้อห้ามนั้น *(๑๘ เม.ย. ๓๑)*

ให้สำรวจเราเองอยู่เสมอ ไม่ให้มีความบกพร่อง เพราะถ้าหากว่ามีความบกพร่องในสิกขาบทแล้ว คำว่า **ไม่มีความเศร้าหมอง** นั้น.. ไม่มี

---

๑ *สมณะ* ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคล

ศีลเศร้าหมอง ก็คือใจของเรานี้แหละเศร้าหมอง เศร้าหมองเพราะมีความบกพร่อง เราจึงต้องรักษาให้เหมือนกับชีวิตจิตใจ อย่าให้มีความบกพร่องทั้งสิกขาบทน้อยและใหญ่ อย่าประมาทว่าของเล็กน้อยไม่สำคัญอะไร ถ้าหากว่าของเล็กน้อยไม่สำคัญแล้ว พระพุทธเจ้าจะทรงบัญญัติเป็นพระธรรม พระวินัย ไว้ทำไม จึงว่า **ทุกสิกขาบทล้วนมีความสำคัญทั้งนั้น**

พระพุทธเจ้าทรงเทศนาเป็นธรรมและตรัสไว้ชอบแล้วว่า *"ห้ามไม่ให้มีการถอน ห้ามไม่ให้มีการบัญญัติเพิ่ม"* เพราะมีความสมบูรณ์บริบูรณ์ถูกต้องดีแล้ว เป็นธรรม เป็นวินัย พระธรรมทุกบททุกบาททุกคาถาล้วนเป็นสิ่งที่มีค่าทั้งนั้น จึงให้พากันเคารพ ให้พากันประพฤติปฏิบัติตาม อย่าพากันเห็นว่าเป็นของเล็กน้อย อย่าพากันเห็นว่าเป็นของไม่สำคัญ *(๑ เม.ย. ๓๑)*

สิกขาบทที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ ล้วนแต่มีความจำเป็นที่จะต้องรักษาทั้งนั้น ถ้าหากว่าไม่มีความจำเป็นที่จะรักษา องค์พระศาสดาจะไม่ทรงบัญญัติห้ามไว้ เพราะทรงบัญญัติแต่สิ่งที่เป็นธรรม สิ่งที่ไม่เป็นธรรม พระพุทธเจ้าทรงไม่พยากรณ์และไม่ตรัส

จึงให้พากันสำเหนียก ให้พากันระมัดระวัง การสำเหนียกการระมัดระวังนั้น เราต้องเป็นผู้ที่ตื่นตัว เราต้องเป็นผู้ที่ระมัดระวังเราเอง การเตือนเราเองเป็นของที่มีประโยชน์ มีประโยชน์กว่าคอยให้คนอื่นเตือน ถ้าหากว่าคนอื่นเตือน บางทีเราก็อาจจะไม่ชอบใจ บางคนเขาก็ไม่กล้าเตือนเราเพราะความเกรงอกเกรงใจก็มี เราจึงต้องเป็นผู้ที่เตือนเราเอง เราเตือนเราได้ง่าย และเตือนเราเองได้ทุกโอกาส เพราะเราไม่ต้องเกรงใจเรา

จึงว่า เราต้องเป็นผู้ที่ตื่นในการมีสติระมัดระวัง และต้องเตือนเราเองอยู่เสมอ **อย่าเป็นผู้ที่ประมาท** *(๑๘ เม.ย. ๓๑)*

ศึกษาสิกขาบทภายนอก สิกขาบทภายใน

ศีล ท่านบอกว่าทำให้เป็นผู้มีความกล้าหาญ มี *เวสารชฺชกรณธมฺม*[๑] คือเป็นผู้ที่มีธรรมอันทำให้เกิดความกล้าหาญ สติปัญญาล้วนแต่ทำให้บุคคลมีความกล้าหาญทั้งนั้น

จึงว่า ศีลนี้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมากทีเดียว จึงให้พากันศึกษาในสิกขาบทบัญญัติ เพื่อที่จะปฏิบัติให้ถูกต้อง ในเมื่อเราปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว เราจะอยู่อย่างผาสุกในชีวิตการบวชการเรียน ถ้าหากว่าเราไม่ศึกษาเพื่อความถูกต้อง ความไม่ถูกต้องเป็นเรื่องไม่สมควรอย่างมาก เพราะ การบวชก็คือการศึกษา การปฏิบัติธรรมก็คือการศึกษา ศึกษาให้เข้าใจเรื่องสิ่งที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ ทั้งฝ่ายดำเนินและฝ่ายละ สิ่งที่ละเราก็พยายามให้รักษาเรา เพราะที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม พระองค์ก็ทรงห้ามเรา

สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ดำเนิน เรานี่ล่ะจะเป็นผู้ดำเนินตามคำบอกคำสอนนั้น ทรงให้ดำเนินไปทางนั้น เราก็ไปทางนั้น อันนี้เป็นหลักที่เราจะต้องปฏิบัติ ต้องเป็นผู้มุ่งมั่นจริงจังในการสร้างเรา ทำเราให้จริงจังในสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม แล้วเรา

---

๑ *เวสารชฺชกรณธมฺม* คือ คุณธรรมอันเป็นเหตุให้เกิดความกล้าหาญแกล้วกล้า มี ๕ ประการ คือ *สทฺธา* (ความเชื่อ ความเลื่อมใส), *สีล* (ความสำรวม หรือวัตรปฏิบัติอันดีงาม), *พาหุสจฺจ* (ความเป็นผู้ใคร่ในการสดับ คือ ได้ยินได้ฟังมาก), *วิริยารมฺภ* (ความปรารภยิ่งในความเพียร) และ *ปญฺญา* (ความรู้รอบรู้ชัดแจ้งในสิ่งที่ควร)

ก็จะจริงใจในสิกขาบทในธรรมในวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ประพฤติปฏิบัตินั้นด้วยความพากเพียร ความขยัน ความอด ความทน ตามสติกำลังของเราที่จะพยายามได้

จึงให้ศึกษาอยู่เสมอ ศึกษาในเรื่องสิกขาบทภายนอก แล้วก็ศึกษาอยู่เสมอ ศึกษาสิกขาบทในเรา

สิกขาบทภายนอก ก็หมายถึง ศีลท่านบัญญัติไว้อย่างไร สมาธิท่านบัญญัติไว้อย่างไร ปัญญาท่านมีความหมายในทางอรรถทางธรรมไว้อย่างไร สิกขาบทที่บัญญัติเป็นศีลนั้น ล้วนแต่เป็นข้อห้ามแต่ละข้อๆ จะว่า ๕ ข้อ ๘ ข้อ ๑๐ ข้อ ๒๒๗ ข้อ หรือว่ามากกว่านั้น ล้วนแต่เป็นสิกขาบทข้อห้ามแต่ละอย่างๆ การที่จะปฏิบัติงดเว้นจากสิกขาบทต่างๆ นี่ เราเท่านั้นที่จะเป็นผู้ระมัดระวัง เรานี่ล่ะจะเป็นผู้งดเว้นไม่ไปทำในสิ่งที่ทรงห้ามนั้น

เราจึงควรศึกษาให้เข้าใจ ถ้าหากว่าเรามีความสงสัย ก็ให้ศึกษาถามไถ่ในสิ่งที่สงสัย ตาดู หูฟัง เอาใจใส่ในทางที่ถูกต้อง ครูบาอาจารย์ท่านมีแต่สอนให้มีตาก็ให้ไปดูเอา มีหูก็ให้ไปฟังเอา มีตาก็ให้ใช้ตาศึกษา มีหูก็ให้ใช้หูศึกษา เรามีจิตมีใจก็ใช้ใจของเรานี้ล่ะศึกษา ศึกษาให้ชัด ภายนอกเราก็ศึกษาให้ชัด ในเมื่อเราศึกษาภายนอกเข้าใจชัดแล้ว ก็มาศึกษาภายใน

การรักษาศีล *ก็คือการรักษาเรานี้เอง ไม่ให้ไปทำในข้อพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติห้าม* รักษาเรา ก็คือการรักษาศีรษะ รักษาแขน รักษาขา รักษาทั้ง ๕ อันนี้เอาไว้ให้ดี ให้มีสติคุ้มครอง มีสติคุ้มครองลงไปตั้งแต่ศีรษะลงไปถึงเท้าให้ดี อย่าให้ตั้งแต่ศีรษะลงไปหาเท้าของเราไปละเมิดพระธรรมวินัยสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม อันนี้ล่ะคือศีลภายใน ศีลที่เราจะต้องพากันรักษา *(๓ ส.ค. ๓๑)*

อย่างหลวงปู่มั่นท่านเทศน์นั้น *"ศีล ๕ คือ แขนสอง ขาสอง ศีรษะอันหนึ่ง"* ไม่ใช่หลวงปู่มั่นท่านไม่รู้นะว่าศีล ๕ คือ เว้นจากฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม.. ไม่ใช่ท่านไม่รู้ ความรู้อันใดรู้ตามๆ กันมาถ่ายทอดกันมาว่าศีล ๕ ห้ามฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์

ประพฤติผิดในกาม กล่าวมุสาวาท ดื่มสุราเมรัย เหล่านี้ก็ล้วนเป็นโทษทั้งนั้น ต้องงดเว้นทั้งนั้น แต่ **จิตที่เว้นแล้วนั้น จิตนั้นจึงเป็นศีลขึ้นมา** นั่น ไม่ใช่อทินนาฯ กาเมฯ มุสาฯ สุราฯ.. เป็นศีลนะ

จิตที่ตั้งใจเจตนางดเว้นอย่างแน่วแน่นั้น จิตนั้นล่ะเป็นศีลขึ้นมา จิตที่เป็นศีล คือโทษจากการละเมิดศีล ๕ ไม่มี จิตนั้นจะเป็นผู้ปลอดภัยจากโทษ จิตนั้นจะเป็นผู้ปลอดภัยจากกรรมและเวรทีเดียว ปราศจากกรรม ปราศจากเวร เพราะไม่ไปทำสิ่งที่เป็นกรรมเป็นเวรแล้ว

ดังนั้น ศีล ๕ คือ แขนสอง ขาสอง ศีรษะอันหนึ่ง นี่ก็คือรักษาตัวของเราทั้งตัวนี้ให้ดี อย่าไปทำสิ่งที่เป็นโทษทั้งกายวาจาและใจ แล้วศีลจะสมบูรณ์ขึ้น กลายเป็นศีลของพระอริยบุคคลก็ได้ พระอริยบุคคลมีตั้งแต่พระโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี อรหันต์ ต้องอยู่ในกรอบของศีล ๕ ทั้งนั้น แต่ความสะอาด ความละเอียด ความประณีต ความบริสุทธิ์ นั้น ขึ้นอยู่กับจิตใจของแต่ละชั้นแต่ละระดับๆ

สรุปแล้วที่ท่านว่า ศีล ๕ ก็คือ ศีรษะอันหนึ่ง ขาสอง แขนสอง นี้ ศีล ๕ ในที่นี้เป็นการแปลที่เกิดจากความรู้อันเนื่องมาจากการปฏิบัติ และความรู้อันนี้ชัดเจนว่าที่ท่านแปลอย่างนี้เป็นการแปลที่ถูกต้อง **ถูกต้องตามความเป็นจริง** *(๖ ต.ค. ๕๓)*

ปาริสุทฺธิสีล[๑]

พระพุทธเจ้าทรงบอกหน้าที่บอกการงานสำหรับคนที่บวชที่เรียนเอาไว้ เป็นข้อปฏิบัติที่มีความกระชับแน่นเพื่อที่จะสร้างความเจริญให้แก่จิตแก่ใจยิ่งขึ้นไปอีก ให้มีสติ ให้มีความระมัดระวังให้มีความสำรวมให้ยิ่งนี่

อินฺทฺริยสํวรสีล ให้มีความสำรวมในอินทรีย์ *อินทรีย์* ก็คือ *ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ*

ให้มีความสำรวมในอินทรีย์ของตนไว้ สำรวมในตา ก็คือใช้สายตาในทางที่มีความระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ปล่อยจิตปล่อยใจโดยมองสิ่งนั้นสิ่งนี้โดยไม่มีสติ ถ้าหากว่ามองสิ่งนั้นมองสิ่งนี้อย่างไม่มีสตินั้น ใจของเราจะไปรับเอาสิ่งที่ตามองเห็นนั้นมาอย่างไม่เป็นธรรมเป็นวินัย ผลของการที่รับเอามันมา ก็จะเกิดปฏิกิริยาขึ้นมาทีเดียว ใจก็ร้อนรน ใจก็ไม่มีความเย็นใจและก็ไม่เป็นปกติ ใจก็กระสับกระส่าย เพราะไปรับเอาสิ่งที่ไม่ชอบธรรม สิ่งที่เป็นอกุศลธรรมเข้ามาใส่ในจิตในใจ เนื่องจากการปล่อยจิตปล่อยใจให้เผลอหรือว่าขาดสติ

จึงว่าการสำรวมในอินทรีย์ก็คือ มีสติในการดู การฟัง การเอ่ย การเกี่ยวข้องทางรูป รส กลิ่น เสียง การสัมผัสทางกายทางใจนี้ต้องให้มีสติ

---

๑ *ปาริสุทฺธิสีล* คือ ข้อปฏิบัติที่ประพฤติปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์ที่จัดเป็นศีล มี ๔ ประการ คือ *อินฺทฺริยสํวรสีล, ปาฏิโมกฺขสํวรสีล, อาชีวปาริสุทฺธิสีล* และ *ปจฺจยสนฺนิสฺสิตสีล*

ปาฏิโมกฺขสงฺวรสีล ปาฏิโมกข์[๒] นี่หมายถึงว่า สิกขาบทแต่ละอย่างๆ แต่ละข้อๆ นี่ ข้อปฏิบัติแต่ละบท *ปาฏิ* ก็หมายถึง *ข้อปฏิบัติ* นี่ให้มีความระมัดระวัง ให้ศึกษาให้เข้าใจในสิกขาบทแต่ละบทๆ ท่านบอกไว้อย่างไร สอนไว้อย่างไร ให้ปฏิบัติอย่างไร ให้งดเว้นอย่างไร ศึกษาให้เข้าใจแล้วก็ให้มีการพยายามประพฤติปฏิบัติทางที่ท่านบอกให้ประพฤติปฏิบัติ และพยายามเลิกพยายามงดเว้นที่ท่านบอกให้เลิกละให้งดเว้นนั้นๆ เรียกว่าให้มีความระมัดระวัง สำรวมในพระปาติโมกข์

โมกฺขํ ก็คือ *ความหลุดพ้น หรือความพ้น* พ้นจากความผิด พ้นจากความชั่ว พ้นจากความเศร้าหมองนี่ ความเศร้าหมองที่จะเกิดในจิตในใจ อันเนื่องจากการกระทำไม่ชอบธรรม การกระทำที่ไม่เป็นธรรมวินัย เมื่อมีการกระทำที่ถูกต้องแล้ว ความเศร้าหมองทั้งหลายจะไม่มี ความชั่วทั้งหลายความไม่สบายทั้งหลายจะไม่มี ความผิดทั้งหลายจะไม่มี เรียกว่า *โมกฺขํ* คือความพ้นจากความเศร้าหมอง

อาชีวปาริสุทฺธิสีล พระพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้ให้แสวงหาอาหารมาเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบธรรม การแสวงหาอาหารมาเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบธรรมนั้น ท่านยกเรื่องการบิณฑบาตนั้น เป็นการแสวงหาอาหารมาเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบธรรมจริงๆ องค์พระพุทธเจ้าทรงหาอาหารมาหล่อเลี้ยงชีวิตด้วยการบิณฑบาตเหมือนกัน ทรงบำเพ็ญพระองค์เป็นตัวอย่าง พระอรหันตสาวกก็พากันบิณฑบาตเอาอาหารมาหล่อเลี้ยงชีวิตชีวาเหมือนกัน เรียกว่าท่านยกย่องอาหารที่เกิดจากบิณฑบาตนั้นเป็นอาหารที่บริสุทธิ์

อาชีวปาริสุทฺธิสีล นี้ ให้แสวงหาอาหารมาหล่อเลี้ยงร่างกายในทางที่บริสุทธิ์ในทางที่ชอบธรรม

---

๒ *ปาฏิโมกฺข* หรือ *ปาติโมกข์* แปลว่า ธรรมเป็นที่อาศัยให้พ้นจากอาบัติ (โทษอันเกิดจากการละเมิดในพระวินัยบัญญัติ) หรือคัมภีร์ว่าด้วยวินัยของสงฆ์ ๒๒๗ ข้อ ที่ทรงมีพุทธานุญาตให้สวดในที่ประชุมสงฆ์ทุกกึ่งเดือน

ปจฺจยสนฺนิสฺสิตสีล หรือ *ปจฺจเวกฺขณสีล* [๓] คือให้พิจารณาปัจจัยเสียก่อนจึงค่อยบริโภค *ปัจจัย* ก็คือ *จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ คิลานเภสัช* ให้พิจารณาให้แยบคายเสียก่อนจึงค่อยบริโภคจึงค่อยใช้สอยนั่นเอง

จีวร ก็คือเครื่องนุ่งห่ม *บิณฑบาต* ก็หมายถึงว่าอาหารการบริโภคการขบฉัน *เสนาสนะ* ก็หมายถึงที่อยู่ที่อาศัยที่หลับที่นอนที่พักผ่อนนี่ แล้วก็ *คิลานเภสัช* ก็หมายถึงว่าหยูกยาแก้โรคแก้ภัยนี่ ปัจจัยทั้งสี่นี้พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้พิจารณาให้แยบคายเสียก่อนจึงค่อยบริโภค ถ้าหากว่าไม่พิจารณาให้แยบคายเสียก่อน ความไม่แยบคายนั่นล่ะมันจะเป็นพิษเป็นภัย เป็นไปติดไปข้องไปยินดี ไปเกิดความยินดียินร้ายในปัจจัยนั้นๆ

การพิจารณาจีวร ก็พิจารณาให้เห็นว่าเป็นเครื่องนุ่งห่ม ถึงว่าจะเป็นของใหม่ ถึงว่าจะเป็นของสะอาดสะอ้านนี่ จะเป็นของที่มีความประณีตหรือว่ามีคุณภาพดียังไงก็ช่าง ในเมื่อมีการมาสัมผัสกับร่างกายของเรา ประเดี๋ยวประด๋าวก็กลายเป็นของเศร้าหมองไป โลกเขาจะสมมุติว่าสวยว่างามเอามาถูกต้องร่างกายชั่วระยะไม่นาน สิ่งที่สวยสิ่งที่งามนั้นก็หายไป สิ่งที่เศร้าหมองก็จะปรากฏขึ้น เอามานุ่งประเดี๋ยวประด๋าวนี่ก็ต้องซักต้องฟอก ซักฟอกไม่ดี กลิ่นก็ยังเหม็น อย่างที่เราก็นุ่งก็ห่มกันอยู่เสมอ

การพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงนั้นเรียกว่า *พิจารณาให้เกิดความแยบคายในการบริโภค* ความจริงอันนั้นล่ะ **เป็นธรรมเป็นวินัย**

นี่ การพิจารณาอย่างนี้ก็จะทำให้เราเกิดความรู้ขึ้นมาว่า ร่างกายของเรานี้ทั้งร่างกายเป็นแต่ของปฏิกูล แม้แต่เครื่องนุ่งเครื่องห่มเอามานุ่งห่มประเดี๋ยวประด๋าวก็กลายเป็นของที่กลิ่นไอไม่ใคร่จะดี ก็เพราะว่ารับเอากลิ่นไอในตัวของเรานี้เอง นี่ ในเมื่อเราพิจารณาอย่างนี้ เราก็จะรู้เราก็จะเห็นว่าร่างกายของเรานี้ล้วนแต่เป็นของปฏิกูล ส่วนใดส่วนหนึ่งอวัยวะส่วนใดก็ช่างล้วนเป็นของปฏิกูลทั้งนั้น

---

๓ *สนฺนิสฺสิต* แปลว่า เกี่ยวกับ ขึ้นอยู่กับ *ปจฺจเวกฺขณ* แปลว่า การเอาใจใส่ พิจารณา ใคร่ครวญ ทบทวน ไตร่ตรอง

การนุ่งห่มผ้าจีวรก็มุ่งในการที่จะนุ่งห่มเพื่อปกปิดอวัยวะที่เต็มไปด้วยของปฏิกูลเท่านั้น ไม่ได้มุ่งเพื่อนุ่งห่มไปในทางที่จะสวยจะงามอะไร ไม่ใช่มุ่งในการที่จะทำให้เกิดความงดงาม ถ้าหากว่าไม่ปกปิดไม่ได้ การพิจารณาจีวรทำให้เกิดธรรมสังเวชได้

บิณฑบาตก็เหมือนกัน คืออาหารการขบฉันนี้ ท่านสอนให้พิจารณาให้แยบคาย พิจารณาให้แยบคายก็พิจารณาให้เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นอากาศ ไปนั่นเอง

พิจารณาให้เป็นธาตุดินก็คืออย่างไร ก็พิจารณาให้เห็นว่าอาหารทั้งหมดมาจากแผ่นดิน จะเป็นกับเป็นข้าวก็ช่าง เป็นผักก็ช่าง จะเป็นอาหารชิ้นใดๆ ก็มาจากแผ่นดินทั้งนั้น แล้วก็พิจารณาให้เป็นของตาย จะเป็นอาหารชนิดใดๆ ก็ช่าง เป็นของตายมาทั้งนั้น จะเป็นข้าวก็ข้าวตาย จะเป็นผักก็ผักตาย จะเป็นปลาก็ปลาตาย จะเป็นหมูก็หมูตาย จะเป็นอะไรก็เป็นของตายทั้งนั้นนี่ ก็พิจารณาให้เป็นให้เห็นเป็นของตาย

พิจารณาให้เห็นเป็นของปฏิกูล อาหารเดี๋ยวนี้เราว่าเราหิวเราว่าเราอยากคิดว่าอร่อยอย่างนี้ อาหารอันนี้เป็นของสะอาดไหมนี่ ถ้าหากว่าอาหารเป็นของสะอาดหลังจากเราฉันแล้ว เราล้างบาตรล้างภาชนะที่เราใส่หรือเปล่านี่ เราก็ต้องล้าง ถ้าหากไม่ล้างเป็นยังไง ไม่ล้างบาตร บาตรก็เหม็น ไม่ล้างถ้วยชาม ถ้วยชามก็เหม็น หม้อข้าวหม้อแกงๆ ก็เหม็น นี่ แล้วอาหารจะเป็นของสะอาดได้ยังไง อาหารก็ต้องเป็นของปฏิกูลหากทิ้งไว้อย่างนั้นล่ะ ไม่ขบไม่ฉันอะไร ปล่อยไว้วันหนึ่ง สองวัน เป็นยังไง มันก็เป็นของเน่านี่

ใจของเรามีความหิว ใจของเรามีความอยากนั้น ความอยากที่มีอยู่ในจิตในใจจะหายไป หายด้วยการพิจารณาเห็นว่าอาหารเป็นของปฏิกูล เป็นของสกปรก เป็นของตาย เป็นของเน่า เป็นของทิ้ง พิจารณาอย่างนี้เป็นการแก้ใจของเราที่มีความหิว แก้ใจของเราที่มีความอยาก พิจารณาให้รู้จักความจริง พิจารณาให้ชัดลงไปว่าเป็นของปฏิกูลแล้ว ความอยากมันดับไปนี่ พิจารณาอย่างนี้เรียกว่า *พิจารณาให้แยบคายเสียก่อนบริโภค* พิจารณาให้แยบคายเสียก่อนจึงค่อยขบฉัน ฉันแล้วสบายใจ ฉันแล้วไปเดินจงกรม ใจก็สงบง่าย ฉันแล้วไปเดินจงกรมนั่งสมาธิ ใจรวมใจเบาใจสว่างไสว

เรื่องเสนาสนะที่อยู่ที่อาศัย หมายถึง ที่หลับที่นอนที่พักผ่อน ให้พิจารณาถึงว่าจะอยู่ในสภาพอย่างไร สะอาดสะอ้าน ในเมื่อร่างกายของเราไปเกี่ยวข้องประเดี๋ยวประด๋าว มันก็กลายเป็นมีฝุ่นขึ้นมา กลายเป็นอะไรต่อมิอะไรนี่ ให้พิจารณา

คิลานเภสัชก็เหมือนกัน เยียวยาลงไป เยียวยาของที่มันทรุดโทรมนี่ เยียวยาของที่ปฏิกูล มันไม่แล้วเป็นหรอก เยียวยาเท่าไรมันก็ไม่แล้ว กินข้าวก็เป็นการเยียวยาธาตุขันธ์ กินหยูกยาคิลานเภสัชเป็นการเยียวยาธาตุขันธ์ทั้งนั้น ธาตุขันธ์อันนี้เยียวยาไม่แล้วเป็นสักที ใครจะเยียวยาธาตุขันธ์อันนี้ให้มันแล้วจึงไม่มี แต่ก็มีความจำเป็นจะต้องเยียวยากัน ก็ต้องเยียวยากันไป เพราะธาตุขันธ์อันนี้ขาดการเยียวยาไม่ได้

สรุปแล้วการพิจารณานี้ *พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้พิจารณาในเรื่องปัจจัยให้แยบคาย มุ่งในการที่จะให้เห็นว่า* **ร่างกายของเรานี้เป็นของเศร้าหมอง ร่างกายของเรานี้เป็นของปฏิกูล ร่างกายของเรานี้เป็นของแตกของสลาย** *ให้เห็นชัดลงไปในจุดนี้*

การพิจารณาปัจจัยจึงมีความจำเป็น ท่านจึงบัญญัติเอาไว้ในสิกขาบท ถ้าหากว่าพระภิกษุใดไม่มีการพิจารณาจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ คิลานเภสัช ให้แยบคายตั้งแต่รุ่งอรุณแสงสว่างของวันใหม่ขึ้นมานั้น **เป็นอาบัติ** สอนให้พิจารณาเป็นข้อปฏิบัติแล้วยังปรับเสียด้วยถ้าหากว่าไม่พิจารณา เป็นโทษนี่ *(๖ ต.ค. ๒๔)*

เราเป็นสมณะสมบูรณ์หรือยัง

เราให้สำรวจดูเรา การยืน เดิน นั่ง นอน ของเรา การกินถ่าย พูดจาปราศรัยของเรา ดูจนกระทั่งความคิดความอ่านของเรา เข้าหลักสูตรของความเป็นนักบวชหรือยัง

ถ้าหากว่าใจของเรายังไม่เข้าถึงความเป็นธรรม ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถใดก็จะมีความบกพร่องในสภาพของความเป็นสมณะ มีความไม่สมบูรณ์ในความเป็นนักบวช เราจึงต้องมีความพยายามในการที่จะสร้างธรรมผลิตธรรมให้เกิดให้มีประจำอยู่ในจิตในใจ

สร้างธรรม คือ *สร้างสติ* **สร้างธรรม** คือ *สร้างสัมปชัญญะ* **สร้างธรรม** คือ *สร้างศีล สมาธิ ปัญญา*

สรุปแล้วก็คือ **สร้างธรรมะให้เกิดขึ้น** *สติสัมปชัญญะก็เป็นธรรม ศีล สมาธิ ปัญญา ล้วนแต่เป็นธรรม* **สร้างให้สมบูรณ์ขึ้นในจิตในใจ**

ในเมื่อธรรมสมบูรณ์ในจิตในใจแล้ว กิริยามารยาทสงบสำรวม นั่งก็นั่งอย่างพระ นอนก็นอนอย่างพระ เดินยืนพูดจาปราศรัยกินถ่ายในลักษณะอย่างพระ ความคิดความอ่านก็คิดอ่านอย่างพระ คิดอ่านอย่างนักบวช จึงเป็นผู้มีความสมบูรณ์ในความเป็นสมณะทั้งทางกายและทางใจ คือมีธรรมเป็นเครื่องอบรมจิตให้มีความสงบ

สมณะ แปลว่า **เป็นผู้ที่มีจิตสงบแล้ว**

จิตที่จะสงบได้ ต้องเป็นจิตที่มีธรรม ธรรมที่ประจำอยู่ในจิตจะอบรมจิตและขัดเกลาสิ่งที่ไม่เป็นธรรม กำจัดสิ่งที่ไม่เป็นธรรมให้สลายตัวให้หมดสิ้น โดยหลักธรรมชาติ ธรรมะเป็นธรรมที่จะซักฟอกข้าศึกคือกิเลส เป็นธรรมที่จะซักฟอกของไม่สะอาด ในเมื่อมีธรรมอยู่ในจิตในใจ ของไม่สะอาดที่มีอยู่ในจิตในใจจะสลายตัวเหือดแห้งไป ความสะอาดก็ปรากฏขึ้น นี่แหละ **ใจเป็นธรรม**

เมื่อใจเป็นธรรม นั่งก็นั่งอย่างสมณะเพราะใจมีธรรม นอนก็นอนอย่างสมณะ เดิน ยืน พูดจาปราศรัย เกี่ยวข้อง คิดอ่าน จะเป็นไปอย่างที่ฆราวาสเขาเป็นไม่มี

ให้ตรวจดูเรา เราสมบูรณ์ในความเป็นสมณะหรือยัง ถ้าหากว่ามีความสมบูรณ์ให้รักษาความสมบูรณ์ให้ยิ่ง คือเป็นผู้มีความพยายามที่จะทรงธรรมไว้ ทรงธรรมที่มีอยู่ที่เกิดขึ้นไม่ให้เสียหาย ถ้าหากว่ายังบกพร่องไม่สมบูรณ์ ก็พยายามให้มีกำลังเด่นชัดยิ่งขึ้น อย่าให้มีแต่เครื่องรกรุงรังเหมือนกับชาวโลกที่เขาเป็นกัน

หากจิตใจเหมือนกับชาวโลกเขาทั้งหลาย เราไม่ควรประมาท ไม่ควรนิ่งนอนใจ
(๑๒ พ.ย. ๓๑)

ความเป็นสมณะอยู่ตรงนี้

ใจที่เป็นนักบวช คือ *ใจมีธรรม ใจเป็นธรรมะ* การแสดงออกของนักบวชจึงมีความงดงาม มีความสงบเสงี่ยมเรียบร้อย ไม่กีดขวางในสายตาของท่านผู้มีสายตาดี

ต้องเป็นผู้ที่ละเอียดนับตั้งแต่ตื่นขึ้นมาทีเดียว ตื่นขึ้นมาเคลื่อนไหวลุกออกจากที่ล้างหน้าล้างตา หัดให้มีสติติดต่ออย่าให้ขาด ถึงว่ามันจะขาด เราก็จะพยายามไม่ให้ขาด ทำสรีรกิจอะไรก็ช่าง ให้มีสติ หัดให้เรามีสติ *(๑๔ ก.ค. ๒๙)*

ความเป็นนักบวชก็คือเป็นผู้มีสติ

ถ้าหากว่าไม่มีสติแล้วจะเอาตรงไหนเป็นนักบวช จะเอาตรงไหนเป็นความสำรวม ต้องเป็นผู้ที่มีความสำรวมอยู่เสมอ ถ้าหากว่ามีความสำรวมน้อย การเป็นนักบวชเป็นสมณะก็ปรากฏขึ้นน้อย สำรวมมาก ความเป็นนักบวชความเป็นสมณะก็ปรากฏสูงขึ้นมากขึ้น เป็นสมณะสมบูรณ์ เป็นนักบวชที่สมบูรณ์ไม่มีความบกพร่อง ก็ขึ้นอยู่กับสติที่มีความสมบูรณ์ไม่มีความบกพร่องนั้น

จึงให้มีความเข้าใจในความเป็นสมณะ ขึ้นอยู่กับความมีสติสมบูรณ์ ให้มีการฝึกการระลึกรู้เป็นประจำ จนกระทั่งมีความระลึกรู้เป็นธรรมชาติ จนกระทั่งมีความเคยชินประจำใจ จนมีอยู่เป็นอยู่เป็นประจำอยู่อย่างนั้นอัตโนมัติ โดยไม่ต้องมีความพยายาม

ที่จะมีสติสัมปชัญญะแนบแน่นอยู่อย่างนั้นโดยไม่ต้องมีความพยายาม ก็เพราะสติสัมปชัญญะมีกำลัง ต้องเกิดมาจากความพยายามที่จะมีสติสัมปชัญญะติดต่อรู้เท่าทัน อาจจะมีการขาดบ้าง หลงลืมไปบ้าง เรียกว่าขาดวรรคขาดตอนไป ขาดบ้างต่อกันบ้าง หลงลืมไปบ้าง แต่ในเมื่อความพยายามของเราไม่ถอยหลัง ไม่เลิกละ สติที่ขาดๆ ลุ่มๆ ดอนๆ ก็จะเป็นสติที่เหนียวแน่น เป็นสติที่เด่นชัด เป็นสติที่มีกำลัง

อันนี้เป็นเครื่องหมายของนักบวช เป็นเครื่องหมายของสมณะ ก็คือการมีสติที่มีพลังมีกำลังเด่นชัด มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ไม่บกพร่องนั่นเอง เมื่อมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ไม่บกพร่อง ความเป็นสมณะก็สมบูรณ์ไม่บกพร่อง จึงว่าดูความเป็นนักบวชดูที่จิต จิตมีสติ

ดังนั้น คำที่ว่า **“เจตนาหํ สีลํ วทามิ.”** นั้น สตินี่แหละเป็นธรรมเครื่องเจตนา เป็นการงดเว้นในการที่จะส่งจิตส่งใจไปนอกลู่นอกทาง ส่งจิตส่งใจไปในทางที่ไม่เป็นธรรมในเมื่อเรามีสติ ใจของเราที่จะออกไปนอกลู่นอกทางนอกธรรมนอกวินัยนั้น ไม่มีโอกาสที่จะไปได้ เพราะมีสติคอยควบคุมไว้

นี่แหละ.. ความเป็นสมณะอยู่ตรงนี้ *(๑๒ พ.ย. ๓๑)*

“ คำสอนของพระพุทธเจ้าทรงเปรียบ **สติ** เหมือนหนทางไว้เหมือนกันว่า **มรรคก็คือสติ** *มรรคทั้งแปดก็รวมอยู่ที่สติองค์เดียวนี้* ในเมื่อมีสติคอยระมัดระวังรักษาใจ เราก็เดินไปตามทางที่พระพุทธเจ้าท่านทรงแนะนำบอกสอนหรือชี้ทางเอาไว้นั้น ไม่ออกนอกลู่นอกทาง

ผลของการไม่ออกนอกลู่นอกทางก็คือ ได้รับความสงบร่มเย็นใจ ”

(๒ ต.ค. ๒๗)

ทางแห่งความเจริญทุกเมื่อ

สติ ท่านแปลว่า *ความระลึกได้* คือมีความระลึกขึ้น เราใช้คำพูดกันง่ายๆ ว่าคือ *ความรู้สึกตัว*

สติเป็นธรรม รวมไว้ซึ่งศีล สมาธิ ปัญญา สัมปชัญญะ[๑] ก็รวมอยู่ในคำว่าสตินี้ เหมือนกับคนที่ตื่นจากหลับ ตาก็เป็นประโยชน์ หูก็เป็นประโยชน์ จมูกก็เป็นประโยชน์ เป็นประโยชน์ไปหมดทั้งร่างกาย เป็นประโยชน์ควรแก่การแก่งาน เพราะสติเป็นธรรมเครื่องตื่น เป็นธรรมที่มีอุปการคุณแก่ธรรมอื่นๆ สติทรงคุณธรรมส่วนอื่นให้คงอยู่และให้เจริญ *(๒๑ มี.ค. ๓๐)*

พระพุทธเจ้าทรงส่งเสริมและทรงสรรเสริญสติมากเป็นพิเศษ ตรงไหนก็ต้องมีสติ ในหลักธรรมใดๆ มีสติทั้งนั้น โพชฌงค์ธรรมเครื่องตรัสรู้ก็มีสติ สติสัมโพชฌงค์นำหน้า มหาสติปัฏฐานก็มีสตินำหน้า มีสติทั้งนั้นในอินทรีย์ห้า ในพละห้าก็มีสติ และในมรรคทางข้อปฏิบัติองค์แปดก็มีสัมมาสติ

พระพุทธเจ้าจะทรงเทศนาตรงไหนต้องมีสติในธรรมเทศนานั้นๆ อุปมาสติเหมือนกับรอยเท้าช้าง ใหญ่กว่าสัตว์ทั้งหมด รอยเท้าอะไรจะมาใหญ่เท่ารอยเท้าช้างไม่มี รอยเท้าสัตว์อื่นๆ จะมีมากมายก่ายกองสักเท่าไหร่ก็ช่าง จะต้องมารวมอยู่ในรอยเท้าช้างนั้น ธรรมะก็เหมือนกัน จะต้องรวมอยู่ในธรรมคือองค์สตินี้ สติจึงเป็นธรรมที่มีอุปการคุณมากเป็นพิเศษ เพราะเป็นฐานที่เกิดของธรรมอื่นๆ เหมือนกับแผ่นดินใหญ่โตกว้างขวาง เป็นสถานที่เกิดของพืชต่างๆ พืชน้อยพืชใหญ่เกิดขึ้นในแผ่นดินทั้งนั้น ธรรมอื่นๆ ก็เหมือนกัน ต้องอาศัยสติเป็นฐาน *(๑๐ พ.ค. ๒๙)*

---

๑ ธรรมที่มีอุปการะเกื้อกูลในการทำความดีงาม มี ๒ ประการ คือ *สติ* และ *สมฺปชญฺญ* (ความรู้ชัดในสิ่งที่ระลึกได้)

สติเป็นธรรมเครื่องยับยั้งและคุ้มครอง

ใจที่ไม่มีสติ อดที่จะเซไปทางซ้าย เซไปทางขวาไม่ได้ บางทีลื่นไหลล้มไปเลยก็มี คำว่า *ลื่นไหลล้ม* ก็คือเกิดอารมณ์ชอบใจขึ้นในสิ่งที่รัก เกิดอารมณ์ไม่ชอบใจขึ้นในสิ่งที่ชัง แล้วก็มีการแสดงออกในอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น จนกระทั่งเกิดความเสียหาย เพราะความไม่มีสติ

การทำความรู้สึกตัว หรือทำให้สติธรรมเกิดมีขึ้นในจิตในใจ จึงมีความจำเป็น และมีความจำเป็นในทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย วัยหนุ่มวัยสาวก็มีความจำเป็น วัยไหนๆ ถ้าหากว่าไม่มีสติแล้ว กลายเป็นคนที่เรียกว่า.. *คนไม่มีสติ* หรือ *คนขาดสติ* ทั้งนั้น *(๖ ก.ย. ๔๕)*

เป็นคนไม่มีสติ ในที่สุดก็จะกลายเป็นคนเสียสติ เรียกว่า *สติวิปลาส* ความคิดความเห็นของจิตที่ไม่มีสติผิดพลาดไปหมด ของไม่ดีที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ก็ไม่ยอมฟัง ต่อต้านด้วยการกระทำ กระทำทางคำพูด กระทำทางความคิด สติวิปลาสเป็นอย่างนั้น

ไม่มีสติก็คือกิเลส ตัวขาดสติก็คือตัวกิเลส จึงอย่าเป็นคนขาดสติ เพราะขาดสติขณะใด เป็นคนเสียสติในขณะนั้นทันที กิเลสเป็นตัววุ่นวาย มีกิเลสตรงไหนวุ่นวายไปตรงนั้น กิเลสเป็นของสกปรก ตรงไหนสกปรก กิเลสไปตรงนั้น *(๑๙ ก.ค. ๔๕)*

คนมีสติแล้ว สิ่งที่เป็นอกุศลทั้งหลายจะซึมซาบเข้ามาหาใจนั้นได้ยาก อารมณ์ที่จะทำให้เกิดความโลภก็เกิดขึ้นได้ยาก ที่จะทำให้เกิดความโกรธก็โกรธได้ยาก เพราะมีสติธรรมเป็นธรรมรักษาใจ สติเป็นธรรมที่จะกั้นไม่ให้กิเลสหลั่งไหลเข้ามา และเป็นธรรมที่จะกั้นไม่ให้กิเลสมีโอกาสแสดงบทบาทออกมา

คนที่ไม่มีสติยังชอบเป็นคนพูดอะไรแล้วเกิดความไม่สบายใจขึ้นทีหลัง เพราะผู้นั้นพูดอย่างไม่มีสติ พูดด้วยอารมณ์ที่ชอบใจไม่ชอบใจ อย่างนี้มีปัญหาเกิดขึ้น คือ มีความไม่สบายใจทีหลัง ถ้าหากว่ามีสติอยู่ การพูดเราก็พูดอย่างมีสติ ถึงใจของเราจะอยู่ในอารมณ์ที่ชอบใจหรืออยู่ในอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ เมื่อใจของเรามีสติอยู่การแสดงออก ก็จะไม่เป็นไปในทางเสียหาย *(๖ ก.ย. ๔๕)*

คนที่ชอบพูดชอบทำอะไรผิดพลาด ที่ผิดพลาดก็เนื่องจากระหว่างที่ทำนั้นขาดสติไป สติเป็นธรรมเครื่องเบรกเครื่องยับยั้ง แล้วก็เป็นธรรมเครื่องระมัดระวัง จึงมีการระมัดระวังและยับยั้งในสิ่งที่ไม่ควรที่จะปล่อยไป สติจึงเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่พยายามทำให้เกิดให้มีขึ้นในใจ คนที่จะเจริญก้าวหน้า หรือ คนที่จะมีแต่ความเสียหาย ขึ้นอยู่กับการมีสติ หรือขึ้นอยู่กับการขาดสตินั้น มีเปอร์เซ็นต์สูงมากทีเดียว

ผู้ที่มีสติ จิตเป็นธรรม สามารถรู้สิ่งที่ควรสิ่งที่ไม่ควร รู้เรื่องควรเรื่องไม่ควรได้ การพูดสิ่งใดควร การคิดสิ่งใดไม่ควร นี่ เรารู้แล้ว ความรู้ของเรามีกำลัง ในเมื่อรู้ว่าไม่ควรก็สามารถที่จะตัดได้ทันที จึงมีการระมัดระวังมีการยับยั้งในสิ่งที่ไม่ควรที่จะปล่อยไป สติจึงมีอุปการคุณแก่ใจมาก **สติก็คือธรรมคุ้มครองใจ** ในเมื่อใจของเรามีสติอยู่น้อย ธรรมะคุ้มครองใจเราก็น้อย มีสติมาก ธรรมะคุ้มครองใจเรามาก มีสติติดต่อ ใจของเรามีธรรมะคุ้มครองอยู่ตลอดเวลา

ธรรมะไม่ใช่สิ่งอื่น ธรรมะคือใจของเรานั่นล่ะเป็น แล้วใจของเราที่มีสตินั้นล่ะคุ้มครองใจของเราอีกทีหนึ่ง คุ้มครองเขาเอง คล้ายๆ กับคนที่ไม่มีวิชาความรู้แต่ก่อนเมื่อศึกษาหาวิชาความรู้เข้า คนนั้นเป็นคนมีความรู้ขึ้นมา จิตแต่ก่อนไม่มีสติ ในเมื่อมีการฝึกอบรมเข้า จิตนั้นมีสติมีธรรมะอยู่ในจิต สติเกิดขึ้น จิตคนนั้นมีธรรม จิตเป็นธรรมขึ้นมาเลย แล้วจิตนั้นแหละคุ้มครองรักษาจิตเอง **ธรรมะย่อมคุ้มครองผู้ปฏิบัติธรรม** *(๑๐ พ.ค. ๒๙)*

สติเป็นธรรมสร้างเราให้เจริญ

ในพุทธภาษิต พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **สติมโต สทา ภทฺทํ.** *ผู้มีสติมีความเจริญทุกเมื่อ*[๑]

ในการศึกษา การดูหนังสือ หรือการฟังครูอาจารย์บอกสอนหรืออธิบาย ถ้ามีสติ เราสามารถที่จะรับเอาความรู้จากที่ครูอาจารย์อธิบายนั้นได้มาก ถ้าหากว่าไม่มีสติ การที่จะรับเอานั้นมีเปอร์เซ็นต์ต่ำ ถ้ามีสติมาก คำพูดของอาจารย์ทุกคำพูดนี่รับเอาได้หมด ไม่ตกหล่นไม่เสียหาย สติจึงเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่พยายามทำให้เกิดให้มีขึ้นในใจ *(๑๐ พ.ค. ๒๙)*

ในการปฏิบัติธรรม การมีสติอันนี้เป็นหลัก สติเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในชีวิตการบวชการเรียน การบวชก็คือการศึกษาปฏิบัติธรรม คือศึกษาให้เข้าใจเรื่องสิ่งที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ ทั้งฝ่ายดำเนินและฝ่ายละ ถ้าหากว่าเราไม่มีสติเสียแล้ว กายของเราก็มีแต่จะเสื่อม จิตใจของเราก็มีแต่จะเสื่อม ทำไมจึงจะเสื่อมได้ ก็เพราะจะมีความไม่ชอบธรรมนั้นมาครอบงำ ทำให้จิตใจของเราเสื่อม ทำให้กายให้จิตใจของเราเศร้าหมอง คำว่า *หมอง* ก็หมายถึง *เปื้อน สกปรก*

ถ้าหากว่ามีการกระทำในทางที่ไม่ถูกต้อง มีความบกพร่องด้วยประการใดในสิ่งที่ทรงห้ามนั้น ความบกพร่องเกิดมีขึ้นเมื่อไหร่ ความเศร้าหมองก็เกิดขึ้น ความเศร้าหมอง

---

๑ *สติมโต สทา ภทฺทํ สติมา สุขเมธติ.* ความเจริญย่อมมีแก่คนมีสติทุกเมื่อ คนมีสติย่อมได้ความสุข. มีใน ยักขสังยุต อินทกสูตร, สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (เล่ม ๑๕)

อันนี้ท่านหมายถึงบาปนั่นเอง ในเมื่อมีการละเมิดในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม เพราะขาดสติ เพราะการลืมตัว ในเมื่อขาดสติหรือลืมตัวไป ละเมิดเข้าไปกระทำเข้า ความเศร้าหมองก็มีระหว่างที่ทำนั้น

บางทีมันก็มีความเศร้าหมองอยู่แล้ว แต่ที่ลืมตัวก็ด้วยความเศร้าหมอง หลังจากทำแล้วยิ่งเพิ่มความเศร้าหมองมากยิ่งขึ้น ในเมื่อมีความเศร้าหมองมากขึ้นเท่าไหร่ ความร้อนรนก็มากขึ้นเท่านั้น เพราะบาปมันมีแต่ความแผดเผาและเร่าร้อน ก็ยิ่งหาความสุขไม่ได้

ที่ท่านว่า *ผ้าเหลืองร้อน* นั้น ร้อนมาจากจิตจากใจ จิตใจมันร้อน ร้อนเพราะความบกพร่อง ในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามแต่เราไม่ห้ามเรา พระพุทธเจ้าทรงห้ามเรา เราต้องห้ามเรา พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติให้เราปฏิบัติ เราก็ต้องปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติให้ประพฤติปฏิบัตินั้น

หากเราห้ามเราไว้ในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม ความเศร้าหมองก็จะไม่มี เราจะเศร้าหมองเพราะเหตุใดเล่า เพราะเมื่อเราไม่มีความบกพร่อง เราจะเศร้าหมองได้อย่างไร คำที่ว่า *ไม่เศร้าหมอง* ก็หมายถึงว่า *สะอาดสะอ้าน* กายของเราก็สะอาด วาจาของเราก็สะอาด จิตใจของเราก็สะอาด ในเมื่อจิตใจของเราสะอาด จิตใจของเราก็ผ่องใส จิตใจของเราก็มีความสุขมีความสบาย มีความสุขในชีวิตการบวชการเรียน

สติจึงเป็นธรรมสร้างเราให้เจริญ สร้างนักบวชให้เจริญ สร้างปุถุชนให้เจริญเข้าถึงความเป็นพระ *พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์* จะเป็นพระที่มีคุณธรรมสูงส่งขนาดไหนก็ช่าง ก็ต้องอาศัยสตินี้ล่ะเป็นธรรมที่จะสร้างสรรค์ สติเป็นธรรมที่จะสร้างสรรค์ สติเป็นธรรมที่จะสร้างคนให้มีความเจริญทุกเมื่อ เดี๋ยวนี้ระดับการเป็นนักบวชของเรามีความเจริญในคุณธรรมเท่านี้ หากเราเจริญในสติธรรม สติธรรมจะสร้างเราให้มีความสูงส่งเป็นลำดับๆ เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป

แม้ถึงพระโสดาบัน พระสกิทาคามี สติของเรานี้ก็สามารถที่จะสร้างสรรค์เราให้เข้าถึง และให้เป็นได้จริงๆ *(๓ ส.ค. ๓๑)*

สติเป็นธรรมที่เกิดของศีล สมาธิ ปัญญา

สติมีความสำคัญในการปฏิบัติจิต

ธรรมทั้งหลายที่จะเกิดขึ้นที่จะเป็นกุศลธรรมนั้น ต้องมีสติเป็นรากฐาน ถ้าหากว่าไม่มีสติเป็นรากฐานแล้ว ธรรมที่เกิดขึ้นจะเป็นอกุศลไป หรือว่าจะมีสติก็เป็น *มิจฉาสติ* สติผิดๆ พลาดๆ ไปอย่างนั้น ธรรมเกิดขึ้นก็เป็น *มิจฉาธรรม* หรือว่าเป็น *อธรรม* เป็นอกุศลธรรมไป

ในเมื่อจิตมีสติขณะใด จิตที่มีสตินั้นล่ะเป็นศีลขึ้นมา เป็นสมาธิขึ้นมา และเป็นปัญญาขึ้นมา ตามกำลังของสติ เพราะสตินี้เป็นธรรมที่จะเกิดขึ้นของศีล สมาธิ ปัญญา ในเมื่อมีสติเกิดขึ้น ก็เหมือนกับทำจิตของเราให้มีน้ำหล่อเลี้ยงจิตใจ ใจของเราจะมีแต่ความชุ่มชื้นและชุ่มเย็นควรแก่การเกิดกุศลธรรม

คำว่า *ชุ่มชื้น* ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงชุ่มชื้นไปด้วยอำนาจของกาม แต่ชุ่มชื้นด้วยกำลังของธรรม ชุ่มชื้นในการที่จิตยกระดับพ้นจากอำนาจของกาม อย่างนี้ก็เป็นความชุ่มชื้นเหมือนกัน อาศัยสติเป็น *พืชของธรรม*[๑] เหมือนกับพืช หว่านลงในจิตในใจ มีสติอยู่ในจิตในใจแล้ว ธรรมมีโอกาสที่จะเกิดขึ้นในจุดในสถานที่สติหยั่งเข้าไปถึงนั้น *(๓๐ ก.ย. ๓๒)*

---

๑ *พีช* (มาจากคำบาลีว่า *พีช*) หมายความว่า สิ่งที่จะเป็นพันธุ์ต่อไป

จึงให้พากันมีความพยายามที่จะสร้างสติ ทำสติให้มีพลัง ทำสติของเราให้เป็นอันเดียวกันกับจิต ในเมื่อสติของเรามีพลัง สติกับจิตของเราเป็นอันเดียวกันแล้ว สมาธิก็จะเกิดขึ้นในขณะสติกับจิตของเราเป็นอันเดียวกันนี้เอง สติกับสมาธิรวมกันเป็นพลังแล้ว หยั่งไปตรงไหน หยั่งไป ณ จุดใด ก็สว่างแจ้งในจุดที่เราเอาจิตและสติไปตั้งนั้น ในเมื่อสว่างไสวในจุดนั้นแล้ว อะไรเล่าจะปิดบังสติปิดบังจิตของเราไม่ให้รู้ไม่ให้เห็นได้เล่า

ปัญญา ก็คือความรู้รอบ ปัญญาที่จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยสติอาศัยสมาธิรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน นี่ ความสว่างไสวของจิตจึงมีขึ้น ใครมีดวงจิตที่สว่างไสวส่องไปทางไหนไม่มีอะไรจะปิดบัง ปัญญาก็จะเกิดขึ้นตามกำลังความสว่างไสวของจิตนั้น *(๓ ส.ค. ๓๑)*

สติเป็นธรรมกำจัดความไม่เป็นธรรม

ความไม่เป็นธรรมอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด มีแต่สติธรรมเท่านั้นที่จะกำจัดความไม่เป็นธรรมนั้นให้หมดให้สิ้นไป สติธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงเทศนาสอนก็มีอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด เหมาะกับการที่จะกำจัดคราบความสกปรกของกิเลสซึ่งสายตาธรรมดามองไม่เห็น

ในสายตาของผู้มีธรรมนั้น กิเลสมีทั้งอย่างหยาบ หยาบอย่างหยาบ หยาบอย่างกลาง หยาบอย่างละเอียด.. ส่วนละเอียดๆ นั้น ต้องอาศัยจิตที่มีสติมีสมาธิจิตมีความสว่างรอบตัวรอบจิต จึงจะเห็นคราบความไม่สะอาดที่เป็นส่วนละเอียดในจิตใจ แล้วสามารถที่จะทำลายกำจัดคราบที่ละเอียดนั้นให้หมดสิ้นด้วยสติธรรมด้วยปัญญาธรรม ด้วยความสว่างที่มีพลัง

เหมือนกับเครื่องซักฟอกที่มีพลัง คราบจะแน่นขนาดไหน ไม่สามารถที่จะเป็นคราบตกค้างอยู่ในเครื่องใช้เครื่องนุ่งเครื่องห่มนั้นได้ ธรรมะก็เช่นเดียวกัน ในเมื่อ *สติธรรม สมาธิธรรม ปัญญาธรรม* รอบตัวทรงพลัง ก็สามารถขจัดความหยาบความสกปรกของกิเลสทั้งหลายให้หมดสิ้นไปได้

กิเลสก็มีอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด เช่นกัน ธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าก็มีสามระดับ เหมาะสมกับการที่จะเอาไปใช้กำจัดกิเลส ไปกำจัดคราบของกิเลส สติก็มีอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด **สติธรรมจึงเป็นธรรมกำจัดกิเลสได้ทุกระดับ**

การที่เราพยายามมีสติ เราพยายามตั้งสติ อาศัยความพยายามตั้ง พยายามรักษา พยายามสำรวม อย่างนี้เรียกว่า *สติอย่างหยาบ*

สติอย่างกลาง คือ มีสติเป็นประจำโดยไม่มีความพยายามที่จะตั้งสติ จะนั่งจะยืน จะเดินจะนอนในอิริยาบถใดๆ มีสติทั้งนั้น

ส่วน *สติอย่างละเอียด* นั้น เป็นสติประกอบด้วยปัญญา สติประกอบด้วยสมาธิและปัญญา ทั้งละเอียดทั้งรอบคอบและทั้งสว่างกระจ่างแจ้งในจิตดวงเดียวนั้น เป็นสติธรรม เป็นสมาธิธรรม เป็นปัญญาธรรม เป็นธรรมขึ้นทั้งดวง เป็นธรรมขึ้นทั้งใจ แผดเผาสิ่งที่เป็นของแทรกซึมของแปลกปลอม เผาสิ่งที่ไม่ใช่ธรรมชาติธาตุแท้ของจิตให้หมดให้สิ้นได้

เหมือนกับความร้อนเผาเหล็กเผาทอง ยิ่งร้อนเท่าไหร่ สิ่งเจือปนยิ่งแยกตัวออก แยกตัวออก แยกตัวออก ในที่สุดก็ยังเหลือแต่ธาตุแท้ ยังเหลือแต่ทองแท้ *(๑๙ ก.ค. ๔๕)*

สติธรรมทำจิตใจให้ผ่องใส

เวลาจิตของเรามืด จิตของเราเศร้าหมอง จิตของเรามีอกุศล ก็เพราะจิตของเรามีอารมณ์

อิฏฐารมณ์ คือ อารมณ์ที่น่าชอบใจ *อนิฏฐารมณ์* คือ อารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ อารมณ์ที่น่าชอบใจที่ไม่น่าชอบใจเหล่านี้ล่ะ มาปรากฏในจิตในใจแล้วทำให้ใจของเราเศร้าหมอง เราต้องการให้ใจของเราผ่องใส จึงให้เราละอารมณ์นั้นเสีย

อารมณ์ที่มีอยู่ในจิตในใจเกิดขึ้นมีขึ้น เพราะใจของเราไปคิด เพราะใจของเราไปปรุงไปแต่ง เมื่อตาไปเห็นมา หูไปได้ยินมา สังขารเอาสัญญาที่จำเอามาไว้นั้นเอามาปรุงเอามาแต่ง *สังขาร* คือ *ผู้ปรุงผู้แต่ง* จิตของเราไปคิดนั่นล่ะเรียกว่าสังขาร สังขารเป็นผู้ที่สร้างเรื่องราว สร้างตัวตน สร้างหน้าตา ให้มาเกิดขึ้นมีขึ้นในจิตในใจ สังขารอันนี้ล่ะทำให้จิตใจของเราเศร้าหมอง

ถ้าหากว่าเรามีสติระลึกในจิตในใจมาก ทำความรู้สึกตัวให้มาก อารมณ์นั้นก็จะเบาบางลงไป เรียกว่าเป็นการละอารมณ์นั้นๆ เป็นลำดับๆ จึงให้ทำสติให้แน่นหนามั่นคงให้แน่วแน่ลงไปในจิตในใจของเรา ไม่ให้ส่ายแส่ไปในสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่ให้ส่ายแส่ไปในเรื่องที่เราชอบใจไม่ชอบใจ อารมณ์ที่ชอบใจ อารมณ์ที่ไม่ชอบใจ เราก็จะปล่อยวางได้ เพราะใจของเราไม่ไปคิดถึง ใจของเราไม่ไปปรุงไปแต่ง เราก็จะมีสติมีสัมปชัญญะอยู่ในจิตในใจของเรา

ให้เอาธรรม คือ **สติธรรม** เอา **สัมปชัญญะธรรม** นี้มาเป็นเครื่องระลึก ระลึกให้มากๆ มากๆ ระลึกอยู่เฉพาะในจิตๆ นี่ ไม่ให้จิตของเรามีโอกาสที่จะคิดไปในทางอื่น ให้รู้ๆ รู้ๆ อยู่ ไม่ให้มีโอกาสที่จะไปคิดอย่างอื่น ในเมื่อจิตไม่มีโอกาสที่จะไปคิดอย่างอื่น *อิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์* ที่จะทำให้ใจของเราเศร้าหมองก็ไม่มีโอกาสที่จะมาเกี่ยวข้องกับใจของเรา ไม่มีทางที่จะทำให้ใจของเราเศร้าหมองได้

จึงว่า **สติธรรม สัมปชัญญะธรรม** *จึงเป็นธรรมที่มีความจำเป็นแก่ผู้ที่มุ่งในการที่จะทำจิตทำใจให้ผ่องใส มุ่งในการที่จะทำใจให้สงบแน่วแน่เป็นสมาธิ (๗ ต.ค. ๓๒)*

สติเป็นธรรมเครื่องรวมจิต

การปฏิบัติธรรม ก็คือ *การปฏิบัติจิตของเราให้มีสติ มีความระลึกได้* จึงให้หัดเป็นคนทำความรู้สึกตัวไว้ การทำความรู้สึกตัวได้มาก เรียกว่าผลของการปฏิบัติธรรมของเรานี้ก้าวหน้า คือทำให้ใจของเรามีสติมากขึ้นหรือมีสติติดต่อกัน โอกาสที่ระยะขาดช่วงมีน้อย หรือไม่ขาดระยะขาดวรรคขาดตอนเลย ก็เรียกว่าสติของเราเริ่มมาก *(๑๐ พ.ค. ๒๙)*

ในเมื่อใจของเรามีธรรมคือสติประจำอยู่ ธรรมะอื่นๆ ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็จะเกิดขึ้น ถ้าหากสติยังไม่มียังไม่เกิดขึ้น ธรรมะส่วนอื่นก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ หรือก็ไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้น เพราะสติเปรียบเหมือนแผ่นดิน จะว่าเป็นต้นหญ้า จะว่าเป็นไม้น้อยไม้ใหญ่ จะเป็นไม้ที่มีแก่นไม่มีแก่นก็เกิดในแผ่นดิน การปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน ต้องทำให้ใจของเรามีสติเป็นธรรมประจำอยู่ในจิตในใจเสียก่อน แล้วธรรมอื่นๆ ก็จะเกิดขึ้นเป็นลำดับ

เวลาเราจะทำสมาธิ เราจะทำจิตทำใจของเราให้สงบ ให้พากันทำใจของเราให้มีสติประจำเอาไว้ เราจะอยู่ ณ สถานที่ใด ทำการทำงานอะไร พยายามทำใจของเราอย่าให้ว่างจากสติ สติของเราที่รักษาเอาไว้นั้นจะมีการรวมตัวขึ้น รวมตัวแล้วจะทำให้ใจของเรานี้รวมเป็นจุด แล้วก็จะมีความแน่นหนามั่นคงอยู่ในจุดที่จิตของเรามีการรวมตัวนั้น

คำว่า **“จิตรวมตัว”** ก็คือ มารวมอยู่ที่จิตนั้นเอง การที่จิตมารวมตัวอยู่ที่จิตได้ ก็ต้องอาศัยสตินั้นล่ะเป็นธรรมเครื่องรวมจิต ไม่มีอะไรที่จะเป็นธรรมเครื่องรวมจิตได้ มีแต่สติเท่านั้นที่จะเป็นธรรมเครื่องรวมจิตรวมใจของเรา

ถ้าหากว่าสติของเรามีกำลังกล้ากำลังดี ก็สามารถที่จะรวมจิตรวมใจของเรา ได้มาก รวมจนกระทั่งมีความแน่นหนามั่นคง หรือเรียกว่าเป็น **“สมาธิ”** ตั้งมั่นลงได้ *(๖ เม.ย. ๒๙)*

เพียรเจริญสติเป็นความเพียรชอบ

การภาวนา ถ้าหากว่าสติสัมปชัญญะอ่อนนี่ ควบคุมจิตไม่อยู่ ควบคุมจิตไม่ได้

ตัวสังขารปรุงแต่ง ปรุงแต่งทั้งๆ ที่บริกรรมภาวนาอยู่ มันก็ปรุงแต่งไปได้ เนื่องจากกำลังของสติกำลังของสัมปชัญญะของเรามีกำลังน้อย สังขารมีกำลังมากกว่า มีสติอยู่แต่ก็ปรุงไปได้ ภาวนาอยู่ก็ปรุงไปได้ ก็เพราะว่าสติในการภาวนาของเราอ่อน ในเมื่อสติอ่อน ก็บังคับจิตให้หยุดคิด ให้เลิกจากการคิด หรือไม่ให้เกิดการปรุงการแต่งไม่ได้

ถ้าหากว่าสติสัมปชัญญะของเรามีกำลังกล้า ระลึกถึงเมื่อไรนี่ มันขาดไปเลย ความคิดมันขาด ความปรุงความแต่งก็ขาด อารมณ์สัญญาที่เราจำเอามาอันนั้นก็ดับไป มีแต่สติ มีแต่สัมปชัญญะ มีแต่จิตเด่นชัดอยู่เฉพาะหน้า เด่นชัดแจ้งประจักษ์ให้เรารู้เราเห็น จิตไม่มีโอกาสที่จะปรุงแต่งไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ จิตไม่มีโอกาสที่จะไปสร้างความวุ่นวายไปหาความวุ่นวาย ความวุ่นวายมันมีอยู่ในจิตในใจเป็นตัวเป็นตนเป็นรูปเป็นร่าง ก็เพราะจิตของเรานี้เป็นผู้สร้างขึ้น ในเมื่อจิตไม่สร้างความวุ่นวายก็ไม่มาหาใจเรา

ให้ละอารมณ์สัญญาเสีย ละด้วยสติ ละด้วยสัมปชัญญะ ละด้วยปัญญา ในเมื่อเรามีความพยายาม เราก็ต้องละได้ อย่านั่งอยู่เฉยๆ อย่านั่งอยู่โดยไม่มีความพยายาม ต้องมีความพยายาม ต้องพยายาม ต้องละให้ได้ๆ นี่ ไม่ได้ไม่ยอม ต้องมีความพยายามอยู่อย่างนี้ แล้วเราจึงจะละได้ ถ้าหากว่าความพยายามที่จะละให้ได้มันไม่มี ในที่สุดก็ละเขาไม่ได้อยู่นั้นล่ะ

จึงว่าอารมณ์สัญญาเป็นของเหนียวแน่นมาก ไม่มีอะไรที่จะเหนียวแน่นเทียบเท่ากับอารมณ์สัญญา เพราะเขาอยู่ด้วยกันกับจิตใจมานานจริงๆ มากภพมากชาติ การเกิดการตายของเราเกิดมายาวนานขนาดไหน ตัวอารมณ์สัญญาเขาก็แนบแน่นอยู่อย่างนั้น เพราะตัวจิตของเราเป็นผู้ที่สร้างอยู่ตลอดเวลา จิตเขามีความขยันมาก การที่จะสร้างปรุงแต่งให้เกิดอารมณ์สัญญานี่ เขาไม่ยอมที่จะพักสักขณะเดียว

แม้แต่เราภาวนาอยู่ เขาก็ไม่พักในการที่จะสร้างความวุ่นวาย เขาไม่ยอมพักที่จะสร้างอารมณ์สัญญามารบกวนจิตใจ เราจึงจะต้องเป็นผู้ที่มีความพยายามละให้ได้ ต้องมีความพยายามให้มากที่สุด ในเมื่อเรามีความพยายามให้มากที่สุด เรียกว่าเรามีความเพียรมากที่สุด ความเพียรไม่ใช่ว่าเพียงแต่เดินมาก นั่งมาก การกระทำในใจของเราให้มีความเพียรพยายามให้เต็มที่ อันนี้ล่ะเป็นความเพียรเต็มที่

ในเมื่อความเพียรเต็มที่ สติของเราก็เต็มที่ ในเมื่อสติของเราเต็มที่ สมาธิก็จะเกิดในขณะจิตของเรามีสติเต็มที่นั้นล่ะ สมาธิเกิดขึ้นในขณะที่ปัญญาของเรารวมตัวเต็มที่ รวมตัวเต็มที่เป็นมหาสติขึ้นมา ปัญญาก็เกิดขึ้นในขณะที่สติของเรารวมตัวเป็นองค์สมาธิขึ้นมานั้น

ต้องมีความพยายาม มีความพยายามในการเจริญสตินั้น อันนี้จึงเป็น **สมฺมา–วายาโม** *เป็นความเพียรชอบ (๗ ต.ค. ๓๒)*

สติใหม่เอี่ยมอยู่ตลอดเวลา

จึงว่าพยายามสร้างสติ ทำความรู้สึก ทำสติให้มีมากในจิตในใจและติดต่อ ถึงจะมีการหลงลืมบ้าง ก็อย่าให้มากนัก ทำโอกาสที่หลงลืมให้มันน้อยลงไปๆ เรียกว่าการปฏิบัติธรรมของเราก้าวหน้าขึ้น ถ้าหลงลืมสติมาก การปฏิบัติธรรมของเราถอยหลัง ทุกอย่างนั้นอยู่กับสติเป็นเครื่องวัดได้ชัดทีเดียว

พยายามทำให้ติดต่อ ทำหน้าที่การงานก็อย่าลืมทำความรู้สึกตัวในจิต หน้าที่การงานจะเป็นไปอย่างเรียบร้อยไม่ขึ้นลง เพราะเป็นมาจากจิตใจเราที่มันเรียบร้อย มันสม่ำเสมอ ดูผลการปฏิบัติธรรม ให้ดูที่สติที่มีในจิตในใจของเราก็พอ สติเป็นเครื่องแสดงความก้าวหน้าหรือถอยหลังนั้น มันอยู่ที่สติ สังเกตเอา

สติไม่ใช่สิ่งของต้องซื้อหาอะไร ทำความรู้สึกอยู่เสมอ สติก็มีอยู่เสมอ ของที่ซื้อมาเสียสตางค์ เราก็ยังยอมนี่ สติไม่ต้องซื้อ แสนที่จะเป็นของที่เป็นประโยชน์มาก และใช้ไม่หมด เก่าไม่เป็น และยังใหม่ตลอดเวลา เป็นปัจจุบันธรรมตลอดเวลา

ของแพงๆ บางทีเก่าล้าสมัย แล้วก็เอามาใช้อีกไม่ได้ แต่ *"สติ"* นี่ ใหม่เอี่ยมอยู่ตลอดเวลา *(๒๑ ต.ค. ๒๗)*

“ ท่านกล่าวไว้ว่า **สติ สมาธิ ปัญญา** เป็นทางแห่งความตรัสรู้ เป็นทางแห่งการได้สำเร็จมรรคผล สติอยู่ก่อนสมาธิ เราต้องเป็นผู้ที่ทำสติของเราให้มีกำลัง ในเมื่อสติของเรามีกำลัง สมาธิก็มีกำลัง สมาธิที่มีกำลังเป็นสมาธิที่ควรแก่การแก่งานที่จะก้าวไปเพื่อความพ้นทุกข์ ”

(๑๘ ส.ค. ๓๓)

สู่ความสงบระงับ

สัตว์โลกทุกรายต้องการความสุขด้วยกันทั้งนั้น

สัตว์อื่นๆ เขาก็มีความสุขของเขาเหมือนกัน แต่ความสุขของเขานั้นเป็นความสุขที่หยาบ หาความประณีตในความสุขนั้นไม่มี ได้ทานอาหารเยอะๆ เขาก็มีความสุข ได้สัมผัสกลิ่นรสที่เขาพอใจปรารถนาเขาก็มีความสุข แต่ความสุขอันเกิดจากการสัมผัส รูป เสียง กลิ่น รส นั้น มันเหมือนกับความสุขของแมลงเม่า แมลงทั้งหลายเห็นความสุขที่แสงสว่างของไฟ ในที่สุดก็ตายเพราะไฟ ตายเพราะแสงสว่างที่เจ้าของชอบใจนั้น ความสุขของสัตว์โลกทั้งหลายที่สัตว์โลกเขาเป็นกันนั้น ในที่สุดก็ตายเพราะสิ่งที่เจ้าของปรารถนาต้องการ แล้วก็ยังคิดว่าเป็นความสุขๆ อยู่นั่นเอง

จึงเป็นความสุขที่เจือปนด้วยสิ่งที่เป็นพิษ เป็นความสุขที่อากูลด้วยทุกข์โทษ

แต่ความเป็นมนุษย์นี้ สามารถยังความสุขที่ประณีตเป็นพิเศษยิ่งกว่าสัตว์อื่นๆ ให้เกิดให้มีขึ้นได้ด้วยข้อปฏิบัติ ด้วยการอบรมจิตใจ เป็นความสุขที่เกิดจากใจได้สัมผัสความสงบ ความสุขนี้ไม่มีสิ่งที่เป็นพิษเป็นอันตรายแก่จิตใจ มีแต่ที่จะเป็นประโยชน์แก่จิตใจของทุกคนที่มีโอกาสได้สัมผัสความสงบนั้นทีเดียว *(๙ มิ.ย. ๔๑)*

คนเราส่วนมากได้สิ่งที่เราพอใจแล้วก็ว่ามีความสุข ได้บ้านได้ช่อง ได้ลูกได้หลาน ได้ผัวได้เมียมีความสุข ตั้งแต่ได้มามันมีแต่ทุกข์ ยังไม่ทันได้มันก็ทุกข์พอแรง ได้มา

แล้วนี่นับตั้งแต่นั้นล่ะเรียกว่าหนักตลอดกาลไปทีเดียว หาความเป็นอิสระ หาความเป็นตัวของตัวเองได้ยากที่สุด

ในเมื่อใจไม่มีความเป็นอิสระ มันก็ใจเหมือนกับเป็นนักโทษดีๆ นี่ นักโทษกินอิ่มอยู่ดีกินดี แต่ว่าความเป็นนักโทษเป็นทุกข์มาก ใจของเราก็เหมือนกัน ถ้าหากว่าไม่มีความเป็นอิสระ จะนอนอยู่บ้านใหญ่ กองเงินกองทอง ยังไงก็ช่างเถอะ ก็เหมือนนอนอยู่ในกองทุกข์ดีๆ นี่ ถึงแม้จะนอนอยู่ในกองทุกข์อย่างนั้น ตัวกิเลสมันก็พอใจ พอใจทั้งๆ ที่เป็นทุกข์ ถึงทุกข์ก็พอใจ กินข้าวบางทีก็น้ำตาไหล แต่ทีนี้มีเรื่องที่กิเลสมันพอใจมันก็อยู่อย่างนั้นได้

จึงว่าโลกเขาเป็นโลกอย่างนี้แต่ไหนแต่ไรมา โลกนี้วุ่นวาย โลกนี้ขัดข้องมาตลอดกาล ไม่มีสักยุคสักสมัยที่โลกนี้น่าอยู่น่าอาศัย โลกนี้เขาเป็นอย่างนี้มาตลอดกาล ในเมื่อใจของเราไปรับเอาเรื่องโลกๆ มาใส่ใจ ใจของเราก็วุ่นวาย ใจของเราก็ขัดข้อง

คิดแล้วก็เป็นเรื่องที่น่าสลดสังเวช เรื่องกิเลสของผู้ที่ยังห่วงหาอาลัย *(๖ เม.ย. ๔๓)*

ความสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี

คำว่า **ความสุข** ก็คือ **ความสงบ** เท่านั้น ความสงบก็คือไม่มีบาปมากวนใจ ไม่มีกิเลสมากวนใจ ไม่มีเรื่องของโลกๆ มากวนใจ นั่นคือความสงบของใจ

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า *ความสุขที่สัตว์โลกปรารถนากัน ถ้าหากว่ายังมีบาปมีกิเลส มีความวุ่นวายในใจ ไม่มีโอกาสที่จะเจอความสุขได้*[๑] ถ้าหากว่าละเรื่องของโลก ละเรื่องกระแสโลก ละเรื่องความวุ่นวายของโลกออกไปจากใจได้ ใจดวงนั้นจะมีโอกาสเข้าถึงความสุขอันแท้จริง

ในเมื่อแก้ใจของเราได้แล้ว โลกธาตุเขาเป็นธรรมชาติ เปลื้องเรื่องของเหล่านี้เสียแล้ว จะไม่มีเรื่องหนัก ไม่มีเรื่องทุกข์เรื่องยาก ใจเป็นอิสระ ความเป็นอิสระนี้แหละคือความสุขของหัวใจ *(๖ เม.ย. ๔๓)*

นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ.[๒] ความสุขที่เราเคยเป็น ความสุขที่เราคิดว่าเราเคยว่ามีความสุขจริงๆ อันนั้นคือความวุ่นวายทั้งนั้น ความสุขอันแท้จริงคือความสงบเท่านั้น

---

๑ พุทธภาษิต *ปาปานํ อกรณํ สุขํ.* การไม่ทำบาปทั้งหลายนำมาซึ่งความสุข. มีใน นาควรรค, ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท (เล่มที่ ๒๕)

๒ พุทธภาษิต *นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ.* ความสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี. มีใน สุขวรรค, ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท (เล่มที่ ๒๕)

เราๆ ต้องการความสุขอันแท้จริงด้วยกันทั้งนั้น ในเมื่อเราเจอความสุขอันแท้จริงแล้ว ความสุขที่เราเคยคิดว่าเป็นความสุขมาก่อนนั้น ไม่ใช่ความสุขเลย มันเป็นความวุ่นวายทั้งนั้น ความสงบจึงเป็นสิ่งที่มีค่า พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญความสงบ ทรงสรรเสริญความสุขอันแท้จริงว่า *เกิดจากความสงบของใจ* ความสุขอันเกิดจากความสงบนี้ เป็นความสุขที่ดับปัญหา ปัญหาทุกสิ่งทุกอย่างไม่มี ใจที่ดับปัญหาได้นั้นล่ะ ใจนั้นเป็นความสุขขึ้นมา เพราะปัญหาในใจไม่มี *(๒๕ ก.ย. ๔๑)*

ความสงบ ก็คือ *ใจอยู่กับที่ ใจไม่ดิ้นรน ใจไม่ไปนั่นไปนี่* ใจสงบอยู่กับที่ คือใจสงบอยู่กับใจของเรานี้ การที่ใจของเราจะสงบอยู่กับใจได้ ต้องอาศัยสติเป็นธรรมเครื่องประคับประคองเครื่องรักษาไม่ให้ใจไปนั่นไปนี่ ในเมื่อสติมีกำลังพอ ใจของเราก็ตั้งมั่นขึ้นมา สมาธิธรรมก็ตั้งขึ้นได้

สมาธิธรรมเป็นธรรมที่ทำให้จิตของเราตั้งมั่น จิตของเราสงบระงับ สติเป็นผู้ที่สำรวมจิตสำรวมใจ สำรวมให้มีสติระลึกรู้อยู่กับที่ *"ที่"* อยู่ที่ไหนล่ะ ก็อยู่ที่จิตของเรานี้ ทำให้จิตของเรามีสติอยู่ ระลึกรู้อยู่ภายในใจจิตของเรานี้ แล้วก็รักษาไม่ให้เคลื่อนไปจากที่นี้ ให้สงบอยู่ในที่นี้ ในเมื่อเรามีการรักษาให้ตั้งอยู่ในที่นี้ได้ ใจของเราก็เริ่มสงบขึ้นมา *(๑๒ ก.ค. ๒๗)*

สมาธิเป็นเครื่องดับความร้อนรนที่มีอยู่ในจิตในใจให้หมดสิ้นไปได้ ใจของเราจะมีความสงบอิ่มและมีความบริบูรณ์ไม่บกพร่องอยู่ภายในใจนั้น ไม่มีความกระหาย ไม่มีความร้อนรน เพราะความสมบูรณ์บริบูรณ์มีอยู่ในสมาธิธรรมนั้น ในเมื่อใจของเราได้เข้าไปอยู่ในที่สมบูรณ์บริบูรณ์ ความหิวกระหายกระวนกระวายภายในจิตในใจจึงไม่มี

ใจที่มีสมาธิ จึงเป็นใจมีความมั่นคง ไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลน ไม่เลื่อนลอย ไม่ฟุ้งซ่าน *(๙ ก.ค. ๒๔)*

จิตตวิเวก ความสงบสงัดในจิตใจ

การที่เราไม่สงบ หรือความสงบไม่เกิดขึ้นมีขึ้นในจิตในใจของเรานั้น ไม่ได้หมายความว่าใจไม่มีความสงบอยู่ในจิตในใจของเราเลย

เพราะความจริงแล้วธรรมชาติของใจเขาสงบอยู่แล้ว เหมือนกับน้ำนิ่ง

ถ้าหากว่าไม่มีอะไรไปกวน น้ำจะปรากฏการเคลื่อนไหวเป็นระลอกคลื่นไม่มี น้ำจะนิ่ง และน้ำที่นิ่งนั้นก็จะใสด้วย ใจของเราก็เหมือนกัน แต่ใจของเรานั้นยังไม่ฉลาด ยังไม่มีความรอบรู้พอ จึงกวนใจของเราเองให้มีการกระเพื่อม มีการไปสัมผัสสัมพันธ์กลายเป็นอารมณ์ขึ้นมา แล้วอารมณ์ก็บวกกับใจเป็นอันเดียวกันขึ้นมา เราจึงมองไม่เห็นความสงบของใจ เมื่อมองไม่เห็น ก็ไม่ได้สัมผัสกับความสงบ ใจที่ไม่ได้สัมผัสกับความสงบ จะเห็นประโยชน์เห็นคุณค่าของความสงบสงัดไม่ได้

จึงว่าการที่เราจะยินดีในความสงบสงัดได้นั้น เราจะต้องมีความพยายามให้ความสงบสงัดเกิดขึ้นในจิตในใจของเราให้ได้ ความสงบสงัดจะเกิดขึ้นมีขึ้นในใจเราแค่ไหนเพียงไรนั้น ขึ้นอยู่กับข้อปฏิบัติของเรา ถ้าหากเรามีข้อปฏิบัติไม่พอ ใจของเราก็จะออกไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์ แล้วก็กลายเป็นความไม่สงบขึ้น

ดังนั้น เราจึงควรพิจารณาอยู่เสมอว่า เรามีข้อปฏิบัติอะไรที่จะแก้ใจที่ออกไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ไปสัมผัสสัมพันธ์กับอารมณ์

ปพฺพชิเตน อภิณฺหํ ปจฺจเวกฺขิตพฺพา. *บรรพชิตควรพิจารณาอยู่เสมอ อย่าได้ประมาท.*[๑] ในเมื่อข้อปฏิบัติความพยายามของเราพอ ใจของเราไม่ออกไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความสงบสงัดก็จะเกิดขึ้น เกิดขึ้นที่ใจโดยธรรมชาติ แล้วความยินดีในธรรมที่สงบสงัดนั้นจึงจะเกิดขึ้นแก่เรา

ความสงบสงัดของใจ ท่านสมมุติเรียกกันเป็นหลายอย่าง

ขณิกสมาธิ เป็นความสงบสงัดของใจในระดับที่ใจไม่คลุกคลี ใจขาดการคลุกคลีกับอารมณ์ *ขณิกะ* ก็หมายถึง ว่างขณะหนึ่ง ใจขาดจากอารมณ์ ใจไม่ไปเกี่ยวข้องคลุกคลีกับอารมณ์เพียงขณะ นี่ก็เป็นความสงบเป็นความสงัดอันหนึ่ง เรียกว่าในชั่วขณะนั้นปราศจากการคลุกคลี การคลุกคลีของอารมณ์กับจิตไม่มี

อุปจารสมาธิ มีความแนบแน่นเพิ่มขึ้น จิตชอบออกไปรู้ จิตชอบออกไปรับรู้หรือไปรู้ไปเห็น คำว่า *“ไปรู้ไปเห็น”* นี่เกิดเป็นความรู้ขึ้นมาขณะที่จิตสงบสงัดนั้น เรียกว่า *“กิริยาของจิต”* ยังมีการเคลื่อนไหวอยู่ เคลื่อนไหวก็ออกไปรู้ไปเห็น หรือไปสัมผัสแล้วก็เกิดเป็นความรู้ขึ้นมา นี่ก็เป็นความสงัดหรือความสงบของจิตอย่างหนึ่ง

อัปปนาสมาธิ[๒] *อัปปนาจิต* อาการเคลื่อนไหวที่จะรับรู้ไม่มี อารมณ์กับจิตขาดจากกัน จิตเป็นส่วนจิต อารมณ์เขาก็เป็นอารมณ์ของเขา ในเมื่อจิตสงบรวมตัวเต็มที่จะส่งไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์ไม่มี นี้ก็เป็นความสงบความสงัด

ขณิกะ อุปจาระ อัปปนา จัดว่าเป็นสถานที่หลีกเร้น เป็นสถานที่สงบสงัดได้ทั้งนั้น เรียกว่า *กายวิเวก จิตตวิเวก* ก็คือความวิเวกอันเดียวกัน

กายวิเวก ก็หมายถึง สถานที่การเกี่ยวข้องการคลุกคลีไม่มี

---

๑ พุทธภาษิต มีใน อภิณหปัจจเวกขณธรรมสูตร. อังคุตตรนิกาย ทสก–เอกาทสนิบาต (เล่มที่ ๒๔)

๒ *อปฺปนาสมาธิ* คือ สมาธิแน่วแน่ สมาธิแนบสนิท หรือเรียกว่า สมาธิในฌาน เพราะ *อปฺปนาสมาธิ* เป็นแกนของฌานทุกระดับ

จิตตวิเวก การเกี่ยวข้องการคลุกคลีของจิตกับอารมณ์ไม่มี ขาดการเกี่ยวข้องคลุกคลีชั่วขณะ ท่านเรียกว่า *ขณิกะ* ก็คือขณะหนึ่ง *อุปจาระ* หมายถึงว่าเข้าไปแนบแน่นจิตสว่างไสวเพิ่มขึ้นในความแนบแน่นของจิตนั้น *อัปปนา* ขาดจากกันอย่างสิ้นเชิง อารมณ์ก็เป็นอารมณ์อย่างที่โลกเขาเป็นกัน จิตก็เป็นธรรมชาติของจิต และเห็นธรรมชาติของจิตที่เป็นธรรมชาติไม่มีการเกี่ยวข้องกับอารมณ์นั้นอย่างเด่นชัด *อัปปนา* ไม่ใช่มืด อัปปนา ไม่ใช่หลับ *อัปปนา* แจ้งสว่าง เพราะเข้าถึงธรรมชาติจิตที่ปราศจากอารมณ์

จึงว่าธรรมชาติจิตเขาสว่างไสวเรียกว่า *ประภัสสร*[๓] จะมืดไม่มี จะง่วงไม่มี มีแต่สว่างกระจ่างแจ้ง นั่งอยู่ตลอดคืนก็สว่างอยู่อย่างนั้น

ความมืดความง่วงเป็นเรื่องของอารมณ์ทั้งนั้น จะว่า *ถีนมิทธะ* ก็เป็นความง่วง *กามฉันท์ พยาบาท* ความฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัยไม่มี[๔] คำว่า *ไม่มี* คือไม่มีในจิตที่เข้าถึงอัปปนาจิต อัปปนาสมาธิ คำว่า *อารมณ์* ก็จิตเท่านั้นเป็นผู้ที่ทำให้เป็นอารมณ์ขึ้นมา ถ้าหากว่าจิตไม่มีการไปทำให้เกิดเป็นอารมณ์ขึ้นที่จิต อารมณ์ไม่มี อารมณ์ก็เป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นเรื่องโลกเป็นธรรมดาของโลกไป

ถึงแม้สิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดอารมณ์ของใจยังมีอยู่เต็มโลก รูป เสียง กลิ่น รส เขาไม่เห็นเขาร้อนไม่เห็นเขาเย็น เขาเป็นของมีเป็นของเกิด เป็นของเปลี่ยนแปลง เป็นของสลาย เหล่านี้ล้วนแต่เป็นธรรม เป็นธรรมดาเป็นธรรมชาติ

---

๓ *ประภัสสร* หรือ *ปภสฺสร* แปลว่า เลื่อมๆ พรายๆ มีแสงพราวๆ เหมือนแสงพระอาทิตย์แรกขึ้น ผ่องใสบริสุทธิ์ เช่น จิตประภัสสร เป็นต้น

๔ *ไม่มี* ในที่นี้คือ สภาวะจิตขาดจากนิวรณ์ ๕ คือขาดจากอกุศลธรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ได้แก่ กามฉันทะ (ความพอใจในกามคุณ), *พยาบาท* (ความขัดเคืองแค้นใจ), *ถีนมิทธะ* (ความหดหู่และเซื่องซึม), *อุทธัจจ-กุกกุจจะ* (ความฟุ้งซ่าน กระวนกระวายใจ) และ *วิจิกิจฉา* (ความลังเลสงสัย)

ที่เป็นอารมณ์ขึ้นนั้นก็เพราะจิต *ธรรมทั้งหลายเกิดจากจิต*[๕] ธรรมเกิดขึ้นก็เพราะจิต อารมณ์ดับไปก็เพราะจิต อารมณ์เกิดขึ้นเพราะมีข้อปฏิบัติย่อหย่อน ปฏิบัติใจย่อหย่อน ใจก็ออกไปเกี่ยวข้องไปสัมผัสสัมพันธ์กลายเป็นอารมณ์ขึ้นมา

เมื่อมีการปฏิบัติเพียงพอจนจิตเลิกจิตตัดขาดในการไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์ อารมณ์นั้นก็ดับไป *(๑๑ ส.ค. ๓๙)*

---

๕ พุทธภาษิต *มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา.* ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ. มีใน ยมกวรรค ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท (เล่มที่ ๒๕)

พยายามให้ถึงที่สุดก่อน

การทำสมาธิ หลักการวิธีการมีมาก พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ในอารมณ์ของพระกรรมฐาน มีถึงสี่สิบอย่าง [๑] แต่ถ้าหากว่าจะแยกเป็นปลีกย่อยออกไป มากกว่าสี่สิบอีกหลายเท่าทีเดียว การปฏิบัติเดี๋ยวนี้จึงมีวิธีการปฏิบัติหลายอย่างหลายทาง หลายอย่างที่มีการบอกการสอนกัน หรือการพิมพ์ทำเป็นหนังสือแจกกันทั่วๆ ไปนั้น วิธีการใดปฏิบัติแล้วได้ผลแค่ไหนเพียงไร อันนี้ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัตินั้นๆ

จึงว่าบรรดาผู้ที่ศึกษามุ่งในการประพฤติปฏิบัติ อาจได้ยินวิธีการอย่างนั้นบ้างอย่างนี้บ้าง ก็เอามาประพฤติปฏิบัติ เรียกว่าจะเป็นการทดลองก็ไม่ใช่ เป็นการนำมาประพฤติปฏิบัติ แต่ทีนี้ถ้าหากว่าเอาอย่างนั้นมาปฏิบัติ เอาอย่างนี้มาปฏิบัติ มันก็เลยกลายเป็นเรื่องสับสนกันไป

เราไม่ควรที่จะเอาหลายอย่างนัก แต่ก็ยากสำหรับผู้ปฏิบัติ ถ้าหากว่าใจยังไม่เข้าถึงความสงบด้วยวิธีการหรือข้อปฏิบัติสักอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก็อดที่จะคิดว่าอย่างนั้นดีอย่างนั้นถูกต้องไม่ได้ เพราะหลักการหรือเพราะข้อปฏิบัติที่ได้กระทำอยู่แล้วนี้ก็เห็นว่าถูกต้อง แต่ในเมื่อมีการไปปฏิบัติดูแล้วก็ไม่ได้รับผล ในเมื่อข้อปฏิบัติที่ปฏิบัติแล้วไม่ได้รับผล มันก็ต้องไปเอาข้อปฏิบัติข้ออื่น หรือเอาการกระทำอย่างนั้นๆ ตามที่มีเขาพูดกันหรือเขาสอนกัน หรือที่เขาพิมพ์แจกจ่ายกัน แต่เมื่อมีการกระทำตาม

---

๑ *กัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง* มีดังต่อไปนี้ กสิณ ๑๐, อสุภะ ๑๐, อนุสสติ ๑๐, พรหมวิหาร ๔, อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑, จตุธาตุววัตถาน ๑ และอรูป ๔

วิธีการนั้นๆ แล้ว ก็ยังไม่ได้ผลอีก แล้วส่วนมากก็มักเป็นกันอย่างนั้น นั่นก็เพราะ.. *เดี๋ยวเอาอย่างนี้ เดี๋ยวจะเอาอย่างนั้น เปลี่ยนวิธีการอยู่เรื่อยๆ*

อันนี้เป็นธรรมดาจะต้องมีการเปลี่ยนอยู่อย่างนั้น นี่เพราะเจ้าของเองก็ยังไม่รู้ ยังไม่รู้ว่าข้อปฏิบัติอย่างไหนเป็นข้อปฏิบัติที่ถูกต้องอันแท้จริงยังไม่รู้ ในเมื่อไม่รู้ มันก็ต้องทดลองเอา แต่คำว่า *ทดลอง* นี้ ไม่ใช่ว่าเป็นการทดลอง เป็นการทำจริงๆ ทำไป ไม่ใช่เป็นการทดลอง ทำเพื่อให้ใจสงบแต่มันก็ไม่สงบ

จึงว่าหากผู้ปฏิบัติต้องการที่จะให้เป็นไปเพื่อความเจริญ ต้องการทำจิตใจของเจ้าของให้เข้าถึงความสงบ ในเมื่อมีการทำอย่างไร ก็ควรที่จะทำด้วยอุบายวิธีนั้นๆ ด้วยความจริงจังก่อน ให้มีความพยายามอย่างยิ่ง มีความพยายามให้ถึงที่สุด เมื่อพยายามให้ถึงที่สุดแล้ว จิตใจก็ยังไม่เข้าถึงความสงบระงับได้ แล้วจึงค่อยเปลี่ยน ถ้าหากว่าการกระทำของเรายังไม่ถึงที่สุด เราเปลี่ยน เปลี่ยนไปอย่างไหนมันก็ไม่สงบ เพราะการกระทำของเราไม่พอ

หากว่าเราทำถึงที่สุดแล้วด้วยอุบายหรือวิธีการอย่างนี้ ใจของเราก็ยังไม่เข้าถึงความสงบได้ ก็เรียกได้ว่าเป็นการกระทำหรือวิธีการที่เป็นอุบายที่ไม่ถูกกับจริตนิสัยของเรา อย่างนี้เราเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นได้ ถ้าหากว่าเปลี่ยนโดยทำประเดี๋ยวประด๋าว ข้อปฏิบัติวิธีการนั้นจะถูกกับจริตนิสัยของเราสักเท่าไรก็ช่าง ใจของเราก็ยังไม่สงบหรือจะสงบลงไม่ได้ เพราะการกระทำของเรายังไม่พอ ทั้งที่ข้อปฏิบัติใดๆ วิธีการใดๆ ก็เป็นอุบายที่ทำให้ใจเป็นสมาธิได้ทั้งนั้น *(๘ พ.ค. ๒๕)*

ในสมัยก่อนในยุคก่อนไม่มีครูไม่มีอาจารย์สอนพระกรรมฐานสอนข้อปฏิบัติกัน ท่านก็ไม่ได้ไปเรียนมาจากไหน และไม่ได้ยินได้ฟังเรื่องข้อปฏิบัติ เพียงแต่ว่าปฏิบัติเดาเอาคลำเอา ได้ยินอย่างนั้น ได้ยินอย่างนั้น ก็เพียงแต่ได้ยิน ก็ไม่มีผู้ที่แสดงออกว่าเป็นผู้ปฏิบัติแล้วผลของการปฏิบัตินั้นได้ผล ก็ปฏิบัติกันตามๆ กันมา ตามๆ กันไป จึงว่ามันเดาๆ นี่ เราเป็นผู้ที่โชคดีมีผู้ที่เคยปฏิบัติและผลของการประพฤติปฏิบัตินั้นได้ผลแล้ว ท่านเอาวิธีการนั้นมาบอก แล้วก็บอกหลายอย่างหลายวิธีการหลายอุบาย แต่ละอย่างแต่ละวิธีการแต่ละอุบายนั้น ต่างก็เป็นการกระทำที่ท่านผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติของท่าน

มาแล้ว ท่านจึงเอามาสอน เอาการกระทำที่ได้ผลในการปฏิบัติของท่านมาบอกมากล่าว เรามีโอกาสได้ยินได้ฟังหลายเรื่องหลายสิ่งหรือหลายวิธีการ เราก็สนุกเลือกเอา

แต่ถ้าหากว่าเราเลือกเอาอย่างไหนในเมื่อเราเลือกแล้ว ข้อปฏิบัติอันนี้เป็นข้อปฏิบัติที่รู้สึกว่าจะถูกต้องกับเรา หรือในเมื่อเห็นว่าถูกต้องแล้ว ก็ให้ลงมือทำตามข้อปฏิบัตินั้นๆ ให้ทำลงไปให้จริงจัง ทำลงไปให้ถึงที่สุด ทำถึงที่สุด ก็คือเราทำยิ่งกว่านี้ได้ไหม ถ้าหากว่าเราทำยิ่งกว่านี้ยังได้อยู่ ก็ยังเรียกว่า *ยังไม่ถึงที่สุด* นั่นเอง

คำว่า *ถึงที่สุดนี้* ข้อปฏิบัตินี้เราทำยิ่งกว่านี้ไม่ได้อีกแล้ว เราปฏิบัติถึงที่สุดสุดได้เพียงเท่านี้ ถ้าหากว่าเป็นอย่างนี้เรียกว่าเราปฏิบัติถึงที่สุดของเรา ผลของการปฏิบัติยังไม่ปรากฏขึ้น คือความสงบไม่ปรากฏขึ้นในจิตในใจเลย ยังมีความฟุ้งซ่านอะไรต่อมิอะไร ยังเหมือนกับไม่ปฏิบัติ หรือยิ่งวุ่นวายกว่ายังไม่ปฏิบัติเสียอีก ในเมื่อเป็นอย่างนี้เราจึงค่อยเปลี่ยน

ถ้าหากว่าเอาแต่เปลี่ยนเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ด้วยความโลเลไม่จริงไม่จังผลของการปฏิบัติก็จะได้แต่ความโลเลเท่านั้นเอง ได้แต่ความโลเลลูบคลำ ในที่สุดก็จะว่าพระศาสนาที่ปฏิบัติกันนั้นเป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ยังผลให้เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ นี่จะมีความคิดขึ้นอย่างนี้ เพราะเราคนหนึ่งได้ปฏิบัติแล้วผลไม่ปรากฏขึ้นเลย เราก็จะไปตำหนิหลักการวิธีการ ตำหนิธรรมะ หรือตำหนิอุบายกรรมฐานต่างๆ นั้นว่าเป็นข้อปฏิบัติที่ไร้เหตุผล เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่บังเกิดผล ไม่ยังผลให้แก่ผู้ปฏิบัติ เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ทำให้เกิดขึ้นซึ่งความสงบร่มเย็นของจิตใจได้

ถ้าหากเป็นอย่างนี้ก็จะเป็นการทำลายเจ้าของเอง เนื่องจากความไม่จริงจังในข้อปฏิบัติในการปฏิบัติของเรา เราจึงไม่ควรที่จะเป็นลักษณะนั้น เราทำอะไรต้องทำให้จริง *กยิรา เจ กยิราเถนํ ทฬฺหเมนํ ปรกฺกเม.*[๒] พระพุทธเจ้าทรงสอนอย่างนี้ ไม่ใช่ทำอะไรทำเล่นๆ ทำอะไรทำไม่จริง จะทำสิ่งนั้นๆ ต้องทำให้มันจริง

เราทำสิ่งใดแล้ว จึงต้องทำให้จริง *(๘ พ.ค. ๒๕)*

---

๒ สุภาษิต *กยิรา เจ กยิราเถนํ ทฬฺหเมนํ ปรกฺกเม.* ถ้าบุคคลจะพึงทำความเพียร พึงทำความเพียรนั้นจริงๆ. มีใน ตายนสูตร, สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (เล่มที่ ๑๕)

เพราะการกระทำพอ

การแก้จิต เราต้องแก้ไปหลายวิธีการ แก้ไปหลายแง่หลายมุม ทางไหนเป็นอุบาย เป็นหลักการวิธีการแก้จิตแก้ใจของเราได้ อันนั้นเป็นหลักการที่ถูกของเรา

หลักการวิธีการของคนอื่นจะถูกขนาดไหนเพียงไรก็ช่าง แต่เราเอามาใช้ไม่ได้ ใช้แล้วไม่เป็นประโยชน์กับเรา อันนั้นถูกของคนอื่น เราอย่าไปว่าของเขาผิด ว่าเขาผิดไม่ได้ ทำไมว่าผิด แต่เขาได้ผลล่ะ เขาทำไม่ถูก เขาทำไม่เป็น ทำไมเขาได้อิ่มหนำสำราญ นั่นเขาก็ถูกของเขา ถูกของแต่ละคน ของเรานี่มันถูกอย่างนี้ เราทำอย่างนี้มันดี ทำอย่างนี้มันได้ผล อันนี้ถูกของเรา

ในกรรมฐาน พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ถึงสี่สิบอย่าง แต่ความจริงมากกว่านั้น ท่านวางไว้เป็นหลักหัวข้อใหญ่ๆ โดยย่อ โดยปริยายแล้วมากกว่านั้นอีก ก็เนื่องจากว่าเรื่องของจิตใจมีหลายจริตหลายจิตหลายใจ แต่ละจริตแต่ละจิตใจก็มีความหยาบความละเอียดยิ่งหย่อนกว่ากัน หลักกรรมฐานท่านจึงวางไว้มาก

แม้แต่การเจริญพรหมวิหาร การเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา นี่ ก็สามารถทำจิตให้แน่วแน่เข้าถึงองค์ฌานได้ ผู้ที่บำเพ็ญอบรมพรหมวิหารได้ฌานสมาบัตินี่สมัยก่อนที่ท่านกล่าวไว้ เรามาพิจารณาแล้วอันนี้ได้ผลจริงๆ เป็นไปได้จริงๆ ผู้บำเพ็ญฌานสมาบัติเหาะเหินเดินอากาศได้ อันนี้ได้จริงๆ ทำไมจึงได้จริงๆ เราก็มีหลักการที่จะทำให้เราเข้าใจได้ว่าสามารถที่จะเป็นไปได้อย่างที่ท่านกล่าวไว้จริงๆ

จึงว่าอุบายของการทำจิตทำใจให้สงบเป็นสมาธิตามแต่ที่ใครจะทำแบบไหนลักษณะไหน ใครทำแบบไหนลักษณะไหนได้ผลดี อันนั้นเป็นหลักการที่ถูกต้องของเรา ไม่ใช่ว่าหลักการที่ถูกต้องของเรานี้ คนอื่นไม่ทำอย่างนี้จะไม่ถูก อันนั้นก็ไม่ถูก หลักการ

ของเราที่ถูกต้องนี้ คนอื่นเขาไปทำคล้ายๆ กับว่ามันไม่ถูกกับจริตนิสัยของเขาก็ได้ เขาอาจจะมีหลักการวิธีการที่ถูกต้องกับจริตนิสัยของเราก็ได้

จึงว่าท่านไม่ให้ติไม่ให้ชมกัน การทำอย่างไรทำแล้วได้ผลในการปฏิบัติธรรมนั้น การปฏิบัติธรรมของบุคคลนั้นเป็นการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง เป็นการกระทำที่ถูกต้อง ใช้ได้กับบุคคลนั้นๆ *(๙ พ.ค. ๓๐)*

สิ่งที่ควรสนใจนั้น คือสนใจในการที่เราทำให้มากเท่านั้น สนใจอย่างนี้พอ แม้แต่ความอยากให้จิตสงบ ความอยากให้จิตเป็นสมาธิ *ความอยากทุกอย่าง* เพราะเรื่องความอยากทั้งหมดทำให้ใจของเราร้อนรนได้ทั้งนั้น จึงว่าการปฏิบัติอย่าไปอยากให้ใจของเราสงบ อย่าไปอยากให้ใจของเราเป็นสมาธิ อย่าอยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างนี้ ถึงว่าจะเป็นอยากในทางที่ดีก็อย่าให้มันเกิดเป็นความอยากขึ้น

ให้พอใจในการปฏิบัติอย่างเดียวและพอใจในการปฏิบัติให้มากอย่างเดียว จะรู้หรือไม่รู้ เป็นหรือไม่เป็น ไม่ต้องสนใจ ให้พอใจในการที่เราทำให้มากและพยายามทำให้มาก จะเกิดอะไรหรือไม่เกิดอะไรไม่ต้องไปกังวล ความกังวลเป็นเหมือนไฟ ความกังวลทำให้ใจของเราเกิดความร้อนรนขึ้น ไม่ค่อยสบาย และชอบทำให้การปฏิบัติของเรานี่บางทีมันท้อแท้ ไม่ปฏิบัติเพื่อให้รู้ให้เห็นอะไรทั้งนั้น ให้พอใจในการปฏิบัติให้มาก ในเมื่อมันมากพอที่จะรู้จะเห็น มันหากรู้เห็นขึ้นมาเอง เหมือนกับผลไม้พอที่จะสุกนี่ ไม่ต้องไปปรารถนาให้สุก มันจะสุกขึ้นมาเอง

อย่างท่านพระอาจารย์ใหญ่หลวงปู่มั่นท่านเทศน์เอาไว้ *คนที่เขาจะได้ข้าวเต็มยุ้งเต็มฉาง เขาไม่ใช่ข้าวเต็มยุ้งเต็มฉางเพราะความอยากได้ ข้าวเขาเต็มยุ้งเต็มฉางเพราะเขาขยันในการทำไร่ทำนาในการทำงานของเขา ไม่ใช่เต็มยุ้งเต็มฉางเพราะการปรารถนาหรือการอยากให้ข้าวเต็มยุ้งเต็มฉางขึ้นมา แต่ข้าวหากเต็มยุ้งเต็มฉางเพราะการกระทำของเขามากพอ*

นี่ก็เหมือนกัน พอที่จะเป็นมันหากเป็น พอที่จะสงบมันหากสงบขึ้นมา พอที่จะเป็นสมาธิขั้นไหนเพียงไร มันหากเป็นไปตามที่เรากระทำนั้น *(๑๐ พ.ค. ๒๙)*

“ **พุทธานุสติ** ก็รวมอยู่ในคำว่า *“พุทโธ”* นี้เอง พุทโธเป็นผู้ตื่น ตื่นพ้นจากกิเลส พุทโธเป็นคุณธรรมของพระพุทธเจ้า เราระลึกถึงพุทโธก็คือเราระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า หรือเป็นการเจริญพุทธานุสตินั่นเอง เอาพุทโธไว้ในจิตในใจของเรา เอาคุณธรรมของพระพุทธเจ้ามาไว้ในจิตในใจของเรา

ของในโลกไม่มีอะไรที่จะประเสริฐกว่าคำพูดว่า *“พุทโธ”* อะไรที่จะเสมอเหมือนหรือจะประเสริฐสุดยิ่งกว่าคุณธรรมของพระพุทธเจ้าไม่มี ”

(๑๕ พ.ค. ๒๙)

“พุทโธ” ทางเข้าสู่จิต

ประวัติหลวงปู่มั่น ท่านเดินจงกรมอยู่องค์เดียว ท่านเดินไปเดินมาๆ ชาวเขาเห็นท่านเดิน ไม่รู้จักว่าที่ท่านเดินนั้นคือการเดินจงกรม ก็เลยถามท่าน *“ตุ๊เจ้าเดินหาหยัง”*

ท่านก็ตอบง่ายๆ ว่า *“เดินหาพุทโธ”*

ที่ท่านตอบนั้น ตอบให้คนผู้ที่ถามนั้นฟัง ถ้าหากว่าคนอื่นไปถามอย่างอื่น ท่านก็อาจจะตอบไปอย่างอื่นก็ได้ ในความหมายของท่านที่ตอบคนนั้นว่าเดินหาพุทโธนั้น หมายความว่าพุทโธอยู่ในทางที่ท่านเดินจงกรมนั้น เพราะคนนั้นเขาคิดเขามองว่าที่เดินไปเดินมา ท่านกำลังหาอะไรของท่าน เหมือนอะไรของท่านหาย

แต่ความจริง หลวงปู่มั่นท่านเดินหาพุทโธ ก็คือท่านเดินหาจิตของท่านนั่นเอง *(๒๕ ก.ย. ๕๓)*

เดินหาพุทโธก็คือเดินหาใจ การบริกรรมพุทโธนั้น ให้จิตแน่วแน่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ให้จิตอยู่กับคำบริกรรม แต่ไม่ใช่เอาคำบริกรรม ในเมื่อจิตแน่วแน่ คำบริกรรมก็เลิก จึงว่าไม่ใช่ทำเอาคำบริกรรม ถึงจะบริกรรม *พุทโธๆ* ก็ช่าง แต่คำบริกรรมนั้นเป็นสมมุติเป็นบัญญัติ หรือจะเรียกว่าเป็นโลกก็ไม่ผิด สมมุติบัญญัติทั้งหมดเป็นเรื่องโลกทั้งนั้น โลกเขาใช้สมมุติบัญญัติเป็นการสื่อ การปฏิบัติธรรมก็ใช้สมมุติเป็นสื่อที่จะให้เข้าถึงของจริง

บริกรรม *พุทโธๆ* ก็เพื่อให้ใจของเราเข้าถึงพุทโธ

เข้าถึงพุทโธ ก็คือเข้าถึงพุทโธที่เป็นส่วนนามธรรม หรือเข้าถึงธรรมชาติที่เป็นพุทโธ ก็คือเข้าถึงใจ จิตแน่วแน่อยู่กับคำบริกรรม การบริกรรม *พุทโธๆ* จึงเป็นอุบายที่จะทำให้ใจของเรารวมตัวเข้าหาใจ

พุทโธ ก็หมายถึงจิตที่รู้ ในโลกทั้งหมดมีแต่จิตเท่านั้นรู้ นอกจากจิตไม่มีอะไรรู้ **บริกรรมพุทโธๆ** ก็จึงหมายความว่า บริกรรม รู้ๆ ตื่นๆ ความรู้กับความตื่นอันเดียวกัน ความหลับกับความไม่รู้ก็อันเดียวกัน ความหลับมันไม่รู้อะไร ตื่นมันรู้ ใจของเราแน่วแน่อยู่กับคำบริกรรมนานขนาดไหน นานขนาดที่ใจของเราแน่วแน่อยู่กับใจได้ ใจของเราเริ่มวอกแวกไปซ้ายไปขวา ไปหน้าไปหลัง ให้ยึดคำบริกรรมพุทโธ บริกรรมให้มาก บริกรรมให้ยิ่ง ตั้งใจบริกรรม ตั้งสติอยู่กับคำบริกรรมจริงๆ ใจก็จะแน่วแน่อยู่กับคำบริกรรมนั้น *(๕ ก.ย. ๔๖)*

การบริกรรมพุทโธเป็นการเหนี่ยวนำดึงจิตดึงใจของเราให้อยู่กับที่ ตามปกติใจของเราเขาไม่ค่อยอยู่กับที่ ไม่ค่อยอยู่กับตัว จึงต้องหาอะไรเป็นเครื่องยึดถือ เราจึงบริกรรม *พุทโธๆ* ให้อยู่กับคำบริกรรม *พุทโธๆ* นี้ ในเมื่ออยู่กับคำบริกรรมพุทโธ ใจของเราก็ไม่ไปนึกคิดอะไรต่อมิอะไรเรื่องภายนอก แล้วอีกอย่างหนึ่งในการบริกรรมพุทโธ เราอย่าคิดว่าพุทโธอยู่ที่อื่น เราอย่าคิดว่าพุทโธเป็นจุดหมายอยู่ตรงนั้นตรงนี้ ให้คิดว่า *พุทโธคือความรู้ของเรา*

พุทโธ แปลว่า *เป็นผู้ตื่น* **พุทโธ** แปลว่า *ผู้รู้* การบริกรรม *พุทโธๆ* เป็นการบริกรรมเพื่อที่จะให้จิตของเรานี้เข้ามาถึงจิต การบริกรรมพุทโธนี้เพื่อเป็นช่องทางที่จะให้จิตของเราหยั่งเข้ามาหาความรู้ที่เขามีความรู้อยู่เป็นปกตินั้น

ถ้าหากว่าเราไปคิดว่าพุทโธอยู่เป็นจุดส่วนใดส่วนหนึ่ง มันก็เป็นการหมายออกไปภายนอกเสีย ไม่เป็นโอปนยิกธรรม[๑] ไม่เป็นการโอปนยิโก คำว่า น้อมเข้ามาๆ ก็น้อมเข้ามาให้ถึงจิตนี่ น้อมเข้ามาให้ถึงความรู้หรือผู้รู้

---

๑ *โอปนยิกธรรม* คือ ธรรมที่ควรน้อมเข้ามาไว้ในใจ

ภาษาของเรานี่ ถ้าหากว่าจะใช้คำพูดว่า *“ความรู้”* หรือ *“ผู้รู้”* รู้สึกว่าจะชัด เพราะมันรู้อยู่อย่างนั้นจริงๆ ถ้าหากว่ามันเข้าถึงจิต เข้าถึงความรู้หรือเข้าถึงผู้รู้นี่

ความจริงผู้รู้ความรู้ไม่ได้อยู่ลึก พูดว่าลึกก็ไม่ถูก พูดว่าตื้นก็ไม่ถูก ความจริงจิตของเรานี่ไม่ได้ลึกไม่ได้ตื้น เป็นของที่มีอยู่อย่างนี้ และเปิดเผยอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้ปิดบังใครทั้งนั้น มีแต่เรานี่เอาอะไรมาปกปิดจิตไว้ ธรรมชาติจิตนั้นเขาไม่ได้ปกปิดเขาเอง ธรรมชาติอันนั้นเขาเปิดเผยตัวของเขาเองอยู่ตลอดเวลา

ถ้าหากว่าเราชำระอารมณ์เครื่องปกปิดจิตได้เมื่อไหร่แล้ว จิตเขาจะเปิดเผยให้เราได้รู้ได้เห็น และเขาเปิดเผยอยู่อย่างนั้นตลอดกาลตลอดเวลา *(๒๒ ต.ค. ๒๗)*

เข้าถึงจิตได้หลักได้ฐาน

การบริกรรมพุทโธเป็นการกระทำภายในใจ ต้องมีสติกำกับในการบริกรรม ไม่ใช่บริกรรม *พุทโธๆ* แต่ไม่มีสติกำกับ ถ้าหากว่ามีสติควบคุมก็จะไม่หลงลืม แล้วการบริกรรมพุทโธนั้นก็จะมีความละเอียด หรือมีความใสเพิ่มขึ้นเป็นลำดับๆ พุทโธกับสติก็มีโอกาสที่จะรวมเป็นอันเดียวกัน

สติก็คือการระลึกอยู่ รู้ว่าเรากำลังบริกรรม *พุทโธๆ* อยู่ เราก็มีสติอยู่กับการบริกรรมพุทโธนั้น ในเมื่อเรามีการกระทำอยู่อย่างนี้ สติก็ไม่ขาด ในเมื่อสติไม่ขาดการบริกรรม *พุทโธๆ* ของเราก็ไม่ขาด การบริกรรมพุทโธของเราก็มีโอกาสที่จะรวมกัน รวมสติกับรวมพุทโธไว้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ในเมื่อสติกับพุทโธรวมกัน เรียกว่าใจของเรารวมก็ได้ คำว่า *"ใจรวม"* ก็รวมสติ รวมความรู้สึก ถ้าหากว่าไม่มีสติบริกรรม *พุทโธๆ* แต่ใจมันเลื่อนลอย ใจมันจะรวมไม่ได้ *(๒๑ ก.ย. ๒๖)*

จึงให้เอาพุทโธเป็นเครื่องอยู่ของจิต เหมือนกับเราลอยคออยู่ในแม่น้ำมหาสมุทรโน้น ในมหาสมุทรมีหลัก เราเห็นหลัก เราก็ขึ้นไปยึดหลัก ขึ้นไปเกาะหลัก และขึ้นไปงอย[๑] อยู่บนหลักนั้น ปล่อยหลักเมื่อไหร่ตาย ปล่อยเมื่อไหร่ตาย ปลาฉลามมัน

---

๑ *งอย* ในที่นี้ แปลว่า ขึ้นไปยึดอยู่ หรือเกาะอยู่

เอาไปกิน ถ้าปล่อยหลักปล่อยพุทโธเมื่อไหร่ล่ะตาย ก็ตายจริงๆ เพราะเป็นเรื่องของกิเลสทั้งนั้น จะเป็นเรื่องของธรรม พิจารณาอะไรต่ออะไรมันไม่เป็นไปหรอก จึงว่าให้ยึดพุทโธยึดไว้ไม่ยอมปล่อย เหมือนกับเราปล่อยหลักเมื่อไหร่ เป็นอาหารปลาฉลามเมื่อนั้น ใจของเราก็เหมือนกัน ให้แนบแน่นอยู่กับพุทโธอย่างนี้ ปล่อยพุทโธเมื่อไหร่กิเลสมันเอาไปกินเมื่อนั้น *(๒๕ เม.ย. ๒๙)*

สติของเราแน่นอยู่กับการบริกรรมพุทโธ ทำความรู้ความเห็นอยู่กับการบริกรรมพุทโธให้ชัด ถ้าหากว่าสติของเราชัดอยู่อย่างนี้ ใจจะค่อยเริ่มใส จะค่อยเริ่มละเอียดเข้าละเอียดเข้า ค่อยสงบเข้า ค่อยรวมเข้ามาๆ แล้วพุทโธกับสติจะรวมเป็นอันเดียวกัน ในเมื่อพุทโธกับสติรวมเป็นอันเดียวกันแล้ว เรากำหนดเฉพาะสติ ในเมื่อเรากำหนดเฉพาะสติ ก็เรียกว่าเรากำหนดเอาจิตด้วย

การบริกรรมพุทโธไม่ใช่ว่าเราจะเอาแต่คำบริกรรมนั้น การบริกรรมเป็นหนทางที่จะนำเข้ามาหาจิต ในเมื่อเข้ามาถึงจิตแล้ว การบริกรรม *พุทโธๆ* เราไม่ต้องบริกรรม เราเลิกการบริกรรมพุทโธได้เลย เอาเฉพาะจิต เอาเฉพาะจิตและสติ สติเกาะอยู่กับจิต ไม่ยอมปล่อยวางจิต จิตคือความรู้ สติก็คือความระลึก ระลึกรู้อยู่ที่จิต ให้แนบแน่นอยู่กับจิต รู้เห็นจิตเขาเราชัดอยู่อย่างนั้น ในลักษณะนี้เป็นกิริยา เป็นหลักของการภาวนา

ถ้าหากว่าเราภาวนา สติของเรานี้ไม่มีการจดจ่อ ไม่มีการให้มันแน่นอยู่กับพุทโธ ไม่มีการแนบแน่นอยู่กับจิตนี่ การภาวนาพุทโธของเรามีแต่ที่จะเลื่อนลอย ถึงว่าจะสงบก็สงบอย่างลอยๆ ไม่ค่อยจะสงบเข้าหาหลักหาฐาน

คำว่า *"หลัก"* คำว่า *"ฐาน"* ก็คือ จิต จิตเป็นหลักเป็นฐาน ผู้ที่จะถึงหลักถึงฐานก็คือผู้ที่ถึงจิต ผู้ที่จะได้หลักได้ฐานก็คือผู้ที่ได้จิตเป็นหลักเป็นฐาน

ผู้ที่เห็นอะไรต่อมิอะไร จะเห็นแสงสว่าง หรือว่าเห็นนิมิต เป็นอะไรต่อมิอะไรที่จะน่ายินดี น่าปรารถนา น่าพอใจ สักเท่าไหร่ก็ช่าง อันนั้นเรียกว่าใจยังไม่เข้าถึงหลักนี่ใจยังเลื่อนลอยอยู่ คำว่า *"เลื่อนลอย"* ก็คือเลื่อนลอยไปจากหลักคือจิต

ในเมื่อเลื่อนลอยไปจากหลัก ก็เป็นใจที่ไม่มีหลัก เป็นใจที่ไม่ได้หลัก ในเมื่อเป็นใจที่ไม่ได้หลัก ใจที่ว่าไม่ได้หลักก็เป็นใจที่ไม่มีหลักไม่มีฐาน

จึงว่าภาวนา ต้องให้ใจของเราเข้าถึงหลักเข้าถึงฐาน แล้วทุกสิ่งทุกอย่างภายนอกจะเหมือนกับไม่มี *ว่างหมด* แม้แต่เรานั่งอยู่นี้ ก็ไม่ปรากฏในความรู้สึกนี่ เรียกว่าใจหรือจิตของเรารวมเข้าหาจิตจริงๆ แม้แต่จิตอาศัยร่างกายนั่งอยู่อย่างนี้ จิตก็จะไม่ไปเกี่ยวข้องกับร่างกาย ไม่รับรู้ จะเกี่ยวข้องจะรับรู้เฉพาะดวงจิตดวงเดียวเท่านั้น

ในเมื่อรวมเข้า รวมเข้า ความรู้สึกจะมีเฉพาะจิตดวงเดียว แม้แต่ร่างกายของเราที่นั่งอยู่ก็จะไม่ปรากฏ อะไรนอกจากนี้จะไม่ปรากฏเลย จิตรวมเข้าถึงจิตอย่างเต็มที่ เรียกว่ารวมเข้าถึงหลักการปฏิบัติธรรม หรือหลักการปฏิบัติจิต

ในเมื่อปฏิบัติเข้าถึงจิต เรียกว่าเจ้าของได้หลักได้ฐาน ได้ธรรมได้ที่พึ่ง ได้สมบัติ
(๒๑ ก.ย. ๒๖)

นิมิต[๑]

ใจสงบ นิมิตก็เกิดขึ้น เรื่องของกิเลสเรื่องของมาร เราก็เคยได้ยินว่าคำว่า *กิเลสมาร* มารคืออุปสรรค มารคือเรื่องขัดข้อง เขามาแสดงเป็นตัวเป็นตนปรากฏขึ้นอย่างที่เขาปรากฏนั้น เพราะเวลาเขาแสดงนั้น เขาก็ไม่ได้ว่าเขาเป็นกิเลส เขาก็ไม่ได้ว่าเขาเป็นมารอะไร เขาแสดงทางไหนที่จะล่อลวงเราได้ เขาก็แสดงอย่างนั้นมา

ทีแรกเขาก็แสดงเป็นนิมิต แล้วเราก็ไปพอใจนิมิตนั้น ทีนี้เขาก็แสดงเป็นนิมิตปลอมนิมิตแปลงมา ในเมื่อมีของปลอมของแปลงมากขึ้น ใจของเราก็เลยหลงเสียหลงต้นเงื่อน *หลงต้นคือหลงความสงบ* ส่งใจไปเกี่ยวข้องกับเรื่องนิมิต ไปนึกคิดปรุงแต่งอะไรต่อมิอะไร ในเมื่อไปนึกคิดปรุงแต่งในเรื่องนิมิตมาก หลักคือความสงบมันก็มีแต่จะห่างไกลไป ในเมื่อห่างไกลไปมาก การที่จะกลับเข้ามาหาความสงบมันก็เข้ามาไม่ได้ ดึงเข้ามามันก็กลับไป พยายามดึงเข้ามามันก็ออกไปอีก เพราะกำลังที่ส่งไปมันมีกำลังมาก

นิมิตนั้นมีความสงบเป็นเหตุ แต่ทีนี้ถ้าหากว่าเราไปติดนิมิต หลงนิมิตเข้าก็กลายเป็นความฟุ้งซ่านไป หนักเข้ามันก็หมดรสหมดชาติ เพราะมันหมดความสงบของใจนั่นเอง ใจที่เคยอิ่มใจที่เคยเบิกบานอันเกิดจากผลการปฏิบัติธรรม อิ่มแล้วเบิกบานนั้นก็ไม่มี มันจะมีได้อย่างไร เพราะมันเกี่ยวข้องอยู่กับอารมณ์ เกี่ยวข้อง

---

๑ *นิมิต* ในที่นี้ คือ ภาพหรือเรื่องราวที่ปรากฏเห็นขึ้นในใจของผู้เจริญกรรมฐาน

อยู่กับความนึกคิดปรุงแต่ง เกี่ยวข้องอยู่กับความฟุ้งซ่านของใจ อันนี้ก็เรียกว่าเป็นอุปสรรคเป็นมาร

แต่เรื่องของการปฏิบัติมันก็ต้องเป็นอย่างนี้ มีเจริญมีขึ้นมีเสื่อมลง แต่ล้วนเป็นการศึกษาทั้งนั้น ศึกษาวิธีการ ศึกษาหลักการ *(๑๙ ก.พ. ๒๔)*

นิมิต พระพุทธเจ้าก็ทรงเทศนาไว้ มีอยู่ในตำรับตำรานี่ มันปรากฏให้เห็นเป็นอย่างนั้นๆ อันนั้นมันอานิสงส์ของความดี อานิสงส์ผลของบุญกุศลแสดงปรากฏเป็นนิมิตเป็นอย่างนั้น อันนั้นให้รู้ว่าเป็นนิมิต

แต่นิมิตทั้งหลายมันเกิดขึ้นแล้วมันก็ผ่านไป เราจะดึงไว้ก็ไม่อยู่ ห้ามเขาไม่ให้ผ่านไปไม่ให้หายไปก็ไม่ได้ เพราะเป็นนิมิต ก็เหมือนกับความฝันอย่างนี้ เวลาฝันนี่บางทีเป็นเรื่องที่น่ากลัว ก็น่ากลัวจริงๆ แต่เวลาฝันไปแล้วตื่นขึ้นมา แล้วมันก็ไม่มีอะไร มันก็สักแต่ว่าเราฝัน

นิมิตนี่ก็เหมือนกัน การฝัน ฝันตอนหลับ แต่นิมิตที่มันปรากฏขึ้นเวลาเรานั่งสมาธิ เราไม่ได้หลับ ใจของเรามันหากปรากฏเห็นขึ้นในใจ ตาของเราไม่เห็นแต่ใจของเราหากเห็นโดยเราไม่ได้นึก เราไม่ได้วาดภาพวาดรูป[๒] ให้เขาเห็น แต่เขาหากปรากฏขึ้นเอง ถ้าหากว่าเขาปรากฏขึ้นแล้ว ทีนี้ใจของเราหากชอบวาดภาพต่อนะ วาดภาพเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้

เราจะวาดภาพตามนิมิตที่เราเห็นก็ได้ แต่ต้องน้อมไปเพื่อให้เป็นธรรม

อย่างเป็นหอปราสาทราชวังทั้งหลายมันก็พังเป็น ถึงว่าจะเอาอิฐเอาปูนเอาเหล็กไปก่อสร้างมันก็พังเป็น ถึงว่าจะเอาบุญเอากุศลไปเกิดขึ้นเป็นของทิพย์ ของทิพย์นั้นก็พังเป็น อย่างวาดเป็นเทวดาก็ตายเป็นนี่ สรุปแล้วเป็นของที่ไม่เที่ยงทั้งนั้น

---

๒ *วาดภาพวาดรูป* ในที่นี้ หมายถึง ภาพที่เกิดจากความนึกคิดในใจ หรือ *จินตภาพ*

จึงให้พิจารณาว่านิมิตเป็นของที่ไม่เที่ยงเสีย พิจารณาว่าเป็นของที่เปลี่ยนแปลง ของที่หักพังไปเป็น ถ้าหากว่าปรากฏนิมิตเป็นรูปคนเกิดใหม่ เป็นรูปคนแก่ เป็นรูปคนเจ็บ เป็นรูปคนตาย อันนี้เราก็เอานิมิตอันนั้นล่ะ เอามาพิจารณาให้มันเกิดความสลดสังเวชในจิตในใจ ใจของเราที่จะเกิดสลดสังเวชก็เพื่อให้เห็นความไม่เป็นแก่นสารของความเป็นสัตว์เป็นคนนี่ ในเมื่อเห็นความไม่เป็นแก่นสาร ใจมันก็จะเกิดความสลดสังเวชขึ้นระหว่างที่เกิดความสลดสังเวชนั้น ใจมันถอนจากความยึดถือ ถอนออกมาทีเดียว

จึงว่านิมิตก็เป็นประโยชน์ เอานิมิตมาพิจารณาให้เป็นประโยชน์ นิมิตก็เป็นธรรม ถ้าหากว่านิมิตไม่ปรากฏ เราก็เอาของจริงเอามาเป็นนิมิต[๓] รูปก็เป็นนิมิตได้ เสียงก็เป็นนิมิตได้ กลิ่นก็เป็นนิมิตได้ เอาสิ่งเหล่านี้มาเป็นนิมิต อารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจเกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไปๆ อันนั้นก็เป็นนิมิตได้ เขาแสดงความจริงของเขาให้เรารู้ให้เราเห็นได้ทั้งนั้น

ความจริงของเขาคืออย่างไร เขาเกิดขึ้นแล้วผ่านไป ตั้งแต่เราเกิดมาจนกระทั่งเดี๋ยวนี้ เรื่องที่มันผ่านไปแล้ว ผ่านมาทางใจนี่มันมีจำนวนเท่าไร ซ้ำๆ ซากๆ พลิกไปพลิกมาอยู่อย่างนั้นนี่ เราจะไปยึดอะไรสักอย่างก็ไม่ได้

ยึดไม่ให้เขาผ่านล่ะมันยึดไม่ได้ เพราะธรรมชาติเขาเกิดมาจะต้องเป็นอย่างนั้น *(๙ ส.ค. ๒๖)*

---

๓ *นิมิต* ในที่นี้ หมายถึง อารมณ์กรรมฐานที่นักปฏิบัติกำหนดขึ้นเพื่อการพิจารณาให้เห็นสภาพความเป็นจริงของสิ่งนั้น

การดูจิตเป็นการศึกษาสัจธรรม

การภาวนาต้องตื่นอยู่เสมอ ตื่นตัว

ไม่ใช่การภาวนาเราจะทำลักษณะมีแต่ที่จะให้หลับ หรือมีแต่ที่จะกล่อมให้หลับ ยิ่งภาวนานานยิ่งโง่ถ้าเป็นอย่างนั้น การภาวนาเป็นการทำให้เกิดขึ้นซึ่งสติปัญญา ถ้าหากว่าภาวนาในลักษณะกล่อมให้หลับ ยิ่งภาวนามากยิ่งโง่มาก ไม่ได้ความรู้อะไร

ความรู้จะเกิดเพราะการหลับไม่มี ถ้าไปคิดว่าจิตสงบ จิตรวมตัว จนกระทั่งเหมือนกับหลับไป แล้วอันนั้นจะเป็นพลังทำให้เป็นองค์สมถะแล้วจะเกิดวิปัสสนา อันนั้นเป็นความคิดที่ผิด แต่ความจริงไม่เป็นอย่างนั้น

ทุกระดับตั้งแต่เริ่มต้น ต้องเริ่มด้วยการตื่น เริ่มต้นด้วยการมีสติ สติมีกำลังมากเท่าไหร่ อบรมศีลให้สมบูรณ์ตามกำลังของสตินั้น สติมีกำลังมาก ศีลมีความสมบูรณ์เท่ากำลังของสติที่มีกำลังนั้น ศีลอบรมสมาธิเป็นลำดับต่อไป สติและศีลรวมตัวกันเข้าเป็นก้อนธรรม จิตที่มีสติจะเป็นศีล และจะเป็นสมาธิขึ้นมา รู้เห็นอยู่ในจิตและอันนั้นจะเกิดปัญญาขึ้นมา *(๕ ก.ย. ๔๖)*

จึงว่าการดูจิต ดูโดยวิธีภาวนาพุทโธ พุทโธก็ดูจิต พุทโธอย่าไปหมายว่าตรงโน้นๆ รู้อยู่ตรงไหน บริกรรม *พุทโธๆ* ไว้ตรงนั้น แน่วแน่อยู่กับคำบริกรรมจริงๆ ก็คือแน่วแน่อยู่กับจิต จิตของเรากับพุทโธเป็นอันเดียวกัน พุทโธ แปลว่า รู้ รู้จิตของเราก็คือรู้ทางแห่งความสงบ ทางแห่งความผาสุกที่จิตทุกรายต้องการปรารถนา

ถ้าหากต้องการปรารถนาความสงบ แต่แล่นตะครุบๆ เหมือนกับตะครุบเงา ตะครุบแต่เงาของเจ้าของ *ตะครุบเงา* คือยังไง สุนัขมันคาบเนื้อเดินไปข้ามสะพาน มันมองเห็นเงาเจ้าของกำลังคาบเนื้ออยู่ในน้ำ มันลืมว่ามันกำลังคาบเนื้ออยู่ อยากจะได้ก้อนเนื้ออันนั้นอีก มันก็เห่า เนื้อที่อยู่ในปากมันก็หลุดไป เนื้อที่มันเห็นอยู่ในน้ำก็หายไป

นี่ *ตะครุบเงา* ก็ไม่ต่างอะไรกับสุนัขที่เขาเห็นเนื้ออยู่ในน้ำนั้น ตะครุบยังไงมันก็เหมือนกับตะครุบเงานั้นล่ะ ตะครุบยังไงมันก็ได้แต่เงา มันไม่เจอของจริง หยุดไม่ตะครุบแล้วไม่แล่นกระโดดไป

หยุดอยู่กับจิต แน่วแน่อยู่กับจิต **ในที่สุดก็จะได้เจอความสุขความจริง** *(๔ มิ.ย. ๔๗)*

พุทโธเป็นนามธรรมที่ประเสริฐสุด

(โยมถาม) กราบนมัสการ ที่นี่มีห้องกรรมฐานหรือเปล่าครับ

(หลวงปู่ตอบ) ห้องกรรมฐานหรือ *ห้องกรรมฐานก็คือห้องพุทโธ* นั่งอยู่นี่ก็อยู่กับห้องพุทโธ เดินอยู่ก็เดินอยู่กับห้องพุทโธ นอนอยู่ก็นอนอยู่กับห้องพุทโธ ห้องกรรมฐานก็คือห้องพุทโธ

เอาพุทโธไว้ในจิตในใจ อันนี้เป็นห้องที่ประเสริฐที่สุด ห้องนอนตรงนั้นๆ มันสู้ห้องนอนคือพุทโธไม่ได้หรอก

(โยมถาม) ที่นี่ถือหลัก.. เอาพุทธานุสติเป็นหลักใช่ไหมครับ จะ *พุทโธๆ* ที่ไหนก็ได้ไม่ผิดกับสถานที่ใช่ไหมครับ

(หลวงปู่ตอบ) **พุทธานุสติ** ก็รวมอยู่ในคำว่า *"พุทโธ"* นี้เอง พุทโธเป็นผู้ตื่น ตื่นพ้นจากกิเลส *พุทโธเป็นคุณธรรมของพระพุทธเจ้า* เราระลึกถึงพุทโธก็คือเราระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า หรือเป็นการเจริญพุทธานุสตินั่นเอง เอาพุทโธไว้ในจิตในใจของเรา เอาคุณธรรมของพระพุทธเจ้ามาไว้ในจิตในใจของเรา ของในโลกไม่มีอะไรที่จะประเสริฐกว่าคำพูดว่า *"พุทโธ"* อะไรที่จะเสมอเหมือนหรือจะประเสริฐสุดยิ่งกว่าคุณธรรมของพระพุทธเจ้าไม่มี

การที่จะเข้าถึงคุณของพระพุทธเจ้าไม่ใช่ว่าเข้าถึงได้ง่ายๆ นะ ต้องเข้าถึงพุทโธนี้ เข้าถึงพุทโธก็คือเข้าถึงพุทโธที่เป็นส่วนนามธรรม หรือ

เข้าถึงธรรมชาติที่เป็นพุทโธนั้น อันนี้จึงเข้าถึงคำว่า *“คุณพระพุทธเจ้า”* ถ้าเข้าได้แล้ว ต้องการเมื่อไหร่ พุทโธเด่นชัดเป็นสมบัติของเราอย่างสมบูรณ์

พุทโธๆ ที่ไหนก็ได้ ในรถในราก็ได้ ในที่ทำงานสำนักงานหรือว่าที่ไหนๆ ได้ทั้งนั้นล่ะ พุทโธเป็นนามธรรม เพราะระลึกถึงขึ้นเมื่อไร พุทโธก็ปรากฏขึ้นที่ใจของเราเมื่อนั้น ในเมื่อเราทำให้พุทโธเกิดขึ้นมีขึ้นในจิตในใจของเรา พุทโธมีอยู่ในจิตในใจของเราแล้ว เราระลึกถึงเมื่อไหร่ พุทโธก็ปรากฏให้เราเห็นชัด เหมือนกับเรามีสตางค์อยู่ในกระเป๋าอย่างนั้นล่ะ เวลาเราไม่ต้องการใช้ เราไม่คิดถึงสตางค์ เวลาเราต้องการใช้เราคิดถึงสตางค์ เราหยิบฉวยมาได้ หยิบมาใช้จ่ายได้ทันทีโดยไม่ต้องไปทำงานหาสตางค์เสียก่อน

(โยมถาม) กรณีเราปฏิบัติพุทโธแล้ว เผื่อจิตมันวอกแวกไปที่อื่นจะทำยังไงครับ

(หลวงปู่ตอบ) จิตวอกแวกไปที่อื่นเพราะจิตไม่อยู่กับ *พุทโธๆ* ถ้าหากว่าจิตอยู่กับพุทโธจิตจะไม่วอกแวกหรอก การบริกรรมหรือการนึกพุทโธของเรายังไม่พอให้นึกมากกว่านั้น ช่องว่างของใจยังมี ใจยังมีช่องว่างยังเล็ดลอดออกไปได้ ให้เอา *พุทโธๆ* เป็นกำแพงเอา *พุทโธๆ* เป็นรั้วกั้นไม่ให้ใจของเราออกไปข้างนอก แล้วเป็นรั้วกั้นเป็นกำแพงที่สามารถกั้นไม่ให้จิตใจของเราออกไปเพ่นพ่านข้างนอกได้ ถ้าหากว่าการทำของเราพอนี่ เป็นกำแพงกั้นจิตกั้นใจได้จริงๆ

(โยมถาม) เราภาวนาพุทโธ ถ้าใจมันแวบไปอย่างอื่นนี้ เราจะเอายังไง ตามมันไปหรือไงครับ

(หลวงปู่ตอบ) ถ้ามันแวบไป แวบไป ถ้าเรารู้สึกตัวว่าแวบไปแล้ว เรามาตั้งใจบริกรรม *พุทโธๆ* ใหม่

(โยมถาม) ดึงอยู่อย่างนี้หรือครับ

(หลวงปู่ตอบ) ดึงอยู่อย่างนี้แหละ การที่จะแวบ มันก็น้อยไป น้อยไป ถ้าหากความพยายามของเราแน่วแน่จริงๆ การที่จะแวบไปนั้นมีโอกาสยากที่สุด หรือจะไม่มีโอกาสไปเสียเลย นี่ แวบไป มีสติเอาคืน แวบไป มีสติเอาคืน ถ้าหากว่ามันแวบไปอย่างนั้น แล้วเราไปตามอย่างนั้น เรียกว่าเราตามเขาตามอารมณ์

ถ้าพูดถึงว่าในเมื่อเรามีสติ เรามีสติมีปัญญาพอ การที่จะแวบไปก็ไม่เสียหาย ถ้าหากเรามีสติมีปัญญาไม่พอนี่ แวบเข้าไปนี่ เอามาพิจารณาบางทีมันโกงเรานะ มันไปเราก็ต้องเอากลับ มีสติเมื่อไรเราก็เอากลับไม่ใช่แวบไปแล้วตามไป เอาไปพิจารณาอะไรต่ออะไรอย่างนั้นอย่างนี้

บางทีขึ้นชื่อว่าพิจารณานี่ เป็นธรรมนะ แต่ทีนี้พิจารณาไปๆ แล้วความไม่เป็นธรรมมันค่อยๆ แฝงเข้ามา แฝงเข้ามา ในที่สุดมีแต่ความไม่เป็นธรรม มีแต่ความไม่เป็นเรื่องเต็มไปหมด ชอบเป็นอย่างนั้น ถ้าหากว่าเรามีสติมีกำลัง ปัญญาของเราก็มีกำลังไปเถอะ ไปไหนก็ไม่เสียหาย

นั่งรถนั่งรางที่ไหนก็มองไปเถอะ ล้วนแต่เป็นธรรมไปทั้งนั้น ระหว่างที่เราจะทำให้จิตของเราสงบนี้ ต้องทำให้สงบให้ได้ ไม่ให้มันไป ไปก็ต้องเอาอยู่ ไปก็ต้องเอากลับ ไม่ให้ไปไหน นี่ให้อยู่อย่างนี้ จะไปไหน ให้อยู่นี่จนกระทั่งมันพอใจ มีกำลังพอแล้ว ออกไปมันเป็นประโยชน์ เป็นประโยชน์แก่จิตใจ เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติของเรา อันนั้นไปแล้วไม่เสียหาย

(โยมถาม) จะรู้ได้อย่างไรครับว่าถึงตอนไหนจะไปได้

(หลวงปู่ตอบ) อันนี้มันก็รู้เองนั่นแหละ รู้เอง การไปมันเป็นประโยชน์หรือเกิดโทษเราก็รู้เองใช่ไหมล่ะ เราพิจารณาตามอารมณ์ไปและมันไปเป็นประโยชน์

ได้ความรู้ได้ความเข้าใจ เกิดมีการจะปล่อยวางอะไรต่ออะไรนี่ เป็นบางสิ่งบางอย่างที่เราติดเราข้อง เรายังลังเลสงสัย มันละได้ มันเข้าใจได้ ดังนั้นจึงเป็นประโยชน์

ถ้าหากมันไปแล้ว จูงเราออกนอกลู่นอกทาง นั่นล่ะใช้ไม่ได้ อันนี้เราเป็นผู้ที่จะรู้เอง มันรู้นี่ จิตเราทำงานหรือไม่ทำงาน จิตเรารู้ใช่ไหม อันไหนถูกเราก็รู้ อันไหนผิดเราก็รู้

(โยมถาม) ในขั้นต้นนี้ควรจะไม่ให้มันแวบ ควรดึงกลับมาให้ได้ใช่ไหมครับ

(หลวงปู่ตอบ) ควรที่จะเป็นอย่างนั้น ควรที่จะให้ได้ใจเราเสียก่อน อันที่ไปนั้นหมายความว่ามันไม่ใช่ใจเราแล้ว มันดื้อนะมันจึงแวบ เอาให้มันอยู่เสียก่อน และเวลาจะปล่อยจึงพาเขาไป ให้เขาอยู่เสียก่อน เวลาจะไปจึงพาเขาไป จึงเรียกว่าใจอยู่ในอำนาจของเรา สติของเราก็มีกำลังเพราะเราดึงเอาใจของเราอยู่ในอำนาจของเราได้

เอาใจของเราให้อยู่เสียก่อน แล้วจึงพาเขาไป พาเขาไปคิด พาเขาไปดูอะไรต่ออะไร ควรที่จะเป็นอย่างนี้ อันนี้ก็อาศัยการสังเกตจิตอีกทีหนึ่ง

(โยมถาม) คนที่เดินไปแล้วสะดุดตอไม้ แล้วอุทานออกมาว่า *"พุทโธ"* นั่นคือระลึกถึงพุทโธไหมครับ

(หลวงปู่ตอบ) อ้า อย่างนั้นมันพุทโธตกใจ เวลาตกใจล่ะถึงนึกพุทโธ แต่เวลาไม่ตกใจเขาไม่ระลึกหรอก เขาระลึกอะไรของเขาก็ไม่รู้ เวลาตกใจสะดุดอะไรมาก็..เรื่องที่เขานึกมันลืมไป แต่ก็ยังดี ดีที่คนที่สะดุดตอแล้วก็ยังว่า *"พุทโธ"* ก็ยังดีนะ ยังดีกว่า *"คนตอ.. ผีตอ.."*

(โยมถาม) ก็พยายามระลึกแต่จิตมันก็ยังไม่ยอม มันก็ยังวอกแวกๆ ครับ

(หลวงปู่ตอบ) ความพยายามของเรายังน้อยนะ หรือว่าความพยายามของเราไม่พอ

ถ้าความพยายามของเราพอแล้ว ทุกรายทุกจิตใจนี่ต้องได้รับความสงบอันเกิดจากการบริกรรมพุทโธทั้งนั้น

จึงว่าพุทโธเป็นนามธรรมที่ประเสริฐสุด เป็นคุณธรรมที่ประเสริฐสุด เป็นคำพูดที่รวมเอาไว้ซึ่งคุณธรรมที่ประเสริฐ

คำว่า *"เมตฺตา"* ความเมตตา คำว่า *"ขนฺติ"* ความอดความทน คำว่า *"หิริโอตฺตปฺป"* ความละอายกลัวเกรงต่อบาป คำว่า *"ความพากความเพียร" "สติปัญญา"* รวมอยู่ในองค์ **"พุทโธ"** นี้ทั้งนั้น ในเมื่อใจของเราเป็นขึ้นมาแล้วมันรวมไปหมด พระพุทธเจ้าตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าตรัสรู้พุทโธ แล้วทีนี้อะไรๆ ทรงรู้ขึ้นหมดนะ ไม่ใช่จะรู้อันนี้แล้วจะไปศึกษาอันอื่นอีก ไม่ใช่เป็นอย่างนั้นนะ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงรู้เห็นรวมมาอยู่ในคำที่ว่า **พุทโธ** นี้

เราๆ ก็เหมือนกัน เอาสิ่งที่ประเสริฐที่สุดนี่มาอยู่ในจิตในใจของเรา แล้วใจของเรานี่จะมีสิ่งที่ประเสริฐเป็นพิเศษกว่าปกติที่เราเป็น ปกติเราเป็นขนาดนี้ ขนาดระดับที่ดีนั่นล่ะ ยังจะดีขึ้นกว่านั้นอีก เป็นธรรมชาติที่สร้างสรรค์ เป็นธรรมชาติที่ขัดเกลา ธรรมชาติที่อบรมจิตใจ อบรมทุกสิ่งทุกอย่างให้เด่นขึ้น สติปัญญาก็เด่นขึ้น ความทรงจำก็เด่นขึ้น ความขยันหมั่นเพียรก็เด่นขึ้น

จึงว่าอยากจะให้เห็นคุณค่าของคำว่า *พุทโธ* กันมากๆ แล้วอะไรๆ สิ่งที่มันไม่ถูกต้องนี่ นับวันที่จะน้อยลงไปๆ

(โยมถาม) สมาธิภาวนากับ *"พุทโธ"* ในที่นี้สัมพันธ์กันไหมครับ

(หลวงปู่ตอบ) สมาธิภาวนาเป็นคำพูดของการปฏิบัติธรรม

ทีนี้การปฏิบัติธรรมเราจะทำยังไงก็ได้ การบริกรรม *พุทโธๆ* อันนี้ก็เป็นการปฏิบัติธรรม หรือว่าจะเป็นการกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก

อันนี้ก็เป็นคำพูดของการปฏิบัติธรรม จะว่าสัมพันธ์กันก็ถูกต้องไม่ผิดหรอก อันนั้นเป็นสมาธิภาวนา เป็นการปฏิบัติธรรม จะพูดว่าอันเดียวกันก็รู้สึกว่าจะใช้ได้ แต่ก็ไม่ถูกต้องนัก

จะเรียกว่าเป็นเครือเดียวกันหรือเป็นสายเดียวกัน ผู้หนึ่งเป็นต้น ผู้หนึ่งเป็นปลาย

การภาวนาพุทโธทำพอแล้วจิตเป็นสมาธิขึ้นมาได้ แต่ไม่ใช่ว่าภาวนาพุทโธจิตมันจะเป็น บางทีภาวนาพุทโธมันก็ไม่ยอมเป็น ทำไมจึงไม่ยอมเป็นสมาธิ ก็เพราะการทำยังไม่พอ ทีนี้พอภาวนาพุทโธจิตมันก็ไม่เป็นสมาธินี่ จิตมันไม่เป็นสมาธิเราต้องมีความพยายาม จะต้องทำให้มากขึ้น ต้องทำให้มากกว่านั้น เพราะทำเท่านี้มันยังไม่เป็นสมาธิให้เราต้องทำให้ยิ่งกว่านี้ ทำยิ่งกว่าที่เราทำอยู่นี้

ในเมื่อเราทำยิ่งทำถึงที่สุดทำพอที่จะเป็น มันต้องเป็นจนได้

(โยมถาม) มีท่านอาจารย์บางท่านกำหนดลมหายใจ เข้า *พุท* ออก *โธ* เหมือนกับพุทโธหรือไม่ครับ

(หลวงปู่ตอบ) อย่างนั้นก็ได้ ไม่ผิด เราสะดวกยังไงก็เอา หายใจเข้า *พุท* หายใจออก *โธ* หรือเข้าก็ *พุทโธ* ก็ได้ ออกก็ *พุทโธ* ก็ได้ หรือไม่ต้องนึกถึงลมหายใจเข้าและออกนี่ เอาแต่ *พุทโธๆ* อย่างเดียวนี้ก็ได้

สรุปแล้ว เวลาใจสงบเข้าถึงองค์พุทโธจริงๆ ใจเข้าถึงพุทโธจริงๆ การกำหนดลมหายใจมันก็ต้องหายไป การบริกรรม *พุทโธๆ* นึก *พุทโธๆ* อันนี้มันก็หายไป ไม่จำเป็นจะต้องมาใช้ ทำไมจึงไม่จำเป็นจะต้องมาใช้ เพราะเราเข้าถึงองค์พุทโธ คำว่าเข้าถึงนี้เข้าถึงที่ไหน เข้าถึงจิตของเรานี้แหละ เรียกว่าเข้าถึงองค์พุทโธ ธรรมชาติจิตของเรานี้ เขารู้อยู่เป็นปกติ การภาวนา *พุทโธๆ* นี่ คือต้องการที่จะทำให้จิตของเรานี่ได้รวมเข้าหา

ความรู้ ในเมื่อรวมเข้าหาความรู้ แล้วพุทโธกับความรู้เป็นอันเดียวกันไปเลย

ในเมื่อพุทโธกับความรู้เป็นอันเดียวกัน รวมกันอยู่ในจุดเดียวแล้ว คำบริกรรม *พุทโธๆ* ของเราไม่ต้องบริกรรม ปล่อยวางคำบริกรรมได้ กำหนดเอาแต่ธาตุรู้คือพุทโธที่เป็นธรรมชาติ พุทโธที่เป็นส่วนนามธรรมนั้น

(โยมถาม) บางคนว่าบริกรรม *พุทโธๆ* นี่ ต้องมีคนคอยชี้แนะ ถ้าไม่ชี้แนะนี่ถ้าจิตมันไปแล้วมันไม่กลับใช่ไหมครับ

(หลวงปู่ตอบ) การบริกรรม *พุทโธๆ* นี่ไม่ใช่บริกรรมให้จิตไป มีแต่บริกรรมให้จิตเข้ามานะ บริกรรม *พุทโธๆ* บริกรรมเอาพุทโธไว้ในใจ รวมเอาคำพุทโธมาไว้ที่ใจของเรา

ในเมื่อรวมเอาพุทโธมาไว้ในจิตในใจของเราได้แล้ว จิตของเรานี้จะไม่ไป ในเมื่อไม่ไปนี่ โอกาสที่จะเป็นอันตรายไม่มีเลย มีแต่สิ่งที่จะเป็นประโยชน์ อันตรายไม่มี ถ้าหากว่าพุทโธอยู่ข้างนอก เพ่งอะไรอยู่ข้างนอก อันนั้นเพ่งออกไปจริงๆ อย่างนี้ บางทีอันนี้ก็เป็นอันตรายได้เหมือนกัน จึงว่าทำอย่างไรเป็นอย่างนั้น

เอาพุทโธไว้ในใจของเรานะปลอดภัยที่สุด อย่าว่าพุทโธอยู่ที่อื่น อย่าหมายพุทโธเป็นรูปร่างเป็นจุดอยู่ข้างนอก อย่าไปหมาย ให้เอาพุทโธไว้ในใจนี่

(โยมถาม) การภาวนาส่วนใหญ่จะนั่งขัดสมาธิ ถ้าเผื่อไม่นั่งขัดสมาธิ แต่จะนั่งในท่าอื่นตามความถนัดเช่นนี้ จะขัดต่อการทำสมาธิหรือไม่ จะเป็นสมาธิได้หรือไม่ครับ

(หลวงปู่ตอบ) ถ้าหากว่าทำพอแล้ว อิริยาบถไหนเป็นทั้งนั้น ถ้าทำพอแล้วอิริยาบถไหน

ก็เป็นทั้งนั้น ถ้าหากว่าทำไม่พอ แม้แต่จะนั่งขัดสมาธิก็ไม่เป็นการปฏิบัติธรรม

(โยมถาม) แล้วเป็นเพราะเหตุใด พระสงฆ์ที่ปฏิบัติมาแต่เดิมนั้นจึงมักจะปฏิบัติโดยการนั่งสมาธิครับ

(หลวงปู่ตอบ) เพราะเป็นอิริยาบถที่สบายที่สุด แน่นหนามั่นคงที่สุด

เป็นอิริยาบถที่แน่นหนามั่นคงในการนั่ง ท่านจึงนิยมอิริยาบถนั่งขัดสมาธิกัน ถ้าหากว่าเจ้าเนื้อไปหน่อยขัดสมาธิไม่ได้ ท่านก็นั่งสมาธิแต่น้อย ท่านก็นั่งพับเพียบหรือนั่งห้อยเท้าเอา อะไรก็ได้ไม่เสียหายอะไร

คำว่า *ปฏิบัติธรรม* พระพุทธเจ้าตรัสไว้นะ เดินก็ได้ นั่งก็ได้ นอนก็ยังได้ในอิริยาบถใดก็ได้ทั้งนั้น ไม่ขัดข้องหรอก ขออย่างเดียวทำให้มาก ทำให้พอ แล้วตั้งใจทำจริงๆ เท่านั้น อย่าทำเพียงแต่ว่าทำทดลอง อย่าทำเพียงแต่ว่าทำเล่นๆ หรือทำเป็นพิธี ในการกระทำของเรานั้นตั้งใจทำจริงๆ ต้องการให้เป็นจริงๆ ต้องการให้เกิดจริงๆ เราจะอยู่ในอิริยาบถอย่างไรก็ได้

คำว่าต้องการให้รู้ให้เห็นให้เป็นจริงๆ นี่ ความต้องการอันนี้ให้มี ถึงแม้จะว่า *ความต้องการ* จะเป็นกิเลสจะเป็นตัณหา เป็นความอยาก.. ก็เอาเถอะนี่

ผลมันปรากฏขึ้นให้เราได้ล่ะดี ใช้ได้ อยู่กับความต้องการอยู่กับความตั้งใจ ตั้งใจจริงๆ จังๆ *(๑๕ พ.ค. ๒๙)*

“ ปกติใจของเราเขาไม่อยู่กับลม แต่เขาไปเกี่ยวข้องกับเรื่องราวภายนอก หรืออารมณ์ภายนอก ในเมื่อเรามาทำใจของเรามาอยู่กับลมหายใจเข้าออก ทำความพยายามให้ใจแน่วแน่อยู่กับลมหายใจเข้าออกจริงๆ ระหว่างที่เราทำความแน่วแน่อยู่กับลมนี้ อารมณ์สัญญาภายนอกที่ใจของเราเคยไปเกี่ยวข้องจะขาดไป ขาดไปเพราะใจเราไม่ไปเกี่ยวข้อง

อานาปานสติ การกำหนดลมหายใจอันนี้ จึงเป็นทางแห่งการทำให้จิตใจของเราแน่วแน่ เป็นอุบายที่จะทำให้จิตใจของเราปล่อยวางอารมณ์ภายนอกได้ ” *(๑๔ พ.ค. ๓๐)*

การเจริญอานาปานสติ

ไม่มีอะไรที่จะมีค่าเท่าลมหายใจ

แต่คนส่วนมากไม่ค่อยจะคิดถึงลมหายใจกัน ลมหายใจเข้าก็ไม่ค่อยจะคิดถึง ลมหายใจออกก็ไม่ค่อยจะคิดถึง ทั้งๆ ที่ลมหายใจเข้าหายใจออกมีค่าเท่ากับชีวิตของเรา คำว่า *น้อมเข้ามาดูธรรม* ก็คือน้อมเข้ามาดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็เรียกว่าน้อมเข้ามาดูธรรม ธรรมธาตุ ลมหายใจเข้าออกอันนี้ก็เป็นธาตุ เรียกว่าธาตุลม ธาตุก็คือธรรม

จึงว่าน้อมเข้ามาดูธรรมก็คือ น้อมเข้ามาดูลมหายใจเข้าออกนี่เอง ธรรมะก็คือลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี่ อันนี้มีค่าเท่าชีวิต *(๒ ธ.ค. ๓๙)*

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า *อย่าพากันประมาทในกาลทุกเมื่อ ในขณะหายใจเข้า ในขณะหายใจออก ไม่ให้ประมาท* คำว่าใน *กาลทุกเมื่อ* ก็คือ *มีสติตลอดกาลนั้นเอง*

การหายใจเข้าก็มีสติดูรู้ลมหายใจขณะเข้านั้น หายใจออกก็มีสติดูรู้ลมที่ขณะออก ลมหายใจเข้าก็มีสติ ลมหายใจออกก็มีสติ การมีสติอยู่นี่ล่ะเรียกว่า *เป็นผู้ไม่ประมาท* เพราะการตาย ตายได้ทุกขณะ หายใจเข้าก็ตายได้ หายใจออกก็ตายได้

เราต้องมีสติอยู่ทุกลมหายใจเข้าและออกนั้น เรียกว่าเป็นผู้ไม่ประมาท

แล้วมาคิดดู คนทั่วไปจะสนใจในการดูลมหายใจเข้าหายใจออกของเรามีน้อยมาก ถึงจะมีน้อยแค่ไหนเพียงไรก็ช่าง เราผู้หนึ่งควรให้มีสติในขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก ถึงจะขาดไปบ้าง ในเมื่อมีสติระลึกขึ้นมาเมื่อไหร่ ก็พยายามดูลมหายใจเข้าและหายใจออกของเรานี้ เรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรม เรียกว่าเป็นการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน

การเจริญอานาปานสติกรรมฐานนี้ องค์พระสารีบุตร ตามปกติท่านเจริญอานา-ปานสติเป็นประจำ *ท่านผู้ใดเจริญอานาปานสติ ท่านผู้นั้นจะมีสติปัญญามาก* มีสติปัญญาละเอียด เพราะลมนี้เขาละเอียดมาก การที่มีสติดูลมและรู้ลม จิตจะต้องละเอียด ในเมื่อจิตละเอียด ความรู้อันเกิดจากความละเอียดของจิตก็มีความละเอียดและรอบคอบดี *(๒๑ ต.ค. ๔๕)*

พระพุทธเจ้าก่อนที่จะตรัสรู้ ทรงดูลมหายใจเข้าออกของพระองค์ ดูจนกระทั่งจิตแน่วแน่อยู่กับลมเข้าและออกนั้น สำเร็จเป็นฌานขึ้นมา ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน พระพุทธเจ้าทรงเอาจิตที่พร้อมด้วยองค์ฌานอันนั้นเอามาพิจารณาสิ่งที่มีอยู่ในพระองค์ ในที่สุดก็ทรงรู้เห็นอริยสัจธรรม

เพราะการปฏิบัติธรรมก็คือการปฏิบัติเรา ปฏิบัติกายวาจาใจของเรา เราปฏิบัติได้ทุกขณะเพราะลมหายใจอยู่กับเรา เราหลับก็ยังหายใจอยู่แต่เราหลับ เราไม่มีความรู้สึก อันนั้นผ่านไป เวลาตื่นขึ้นมา เราต้องทำความรู้สึกมีสติระลึกว่าหายใจเข้าระลึกว่าหายใจออก *(๑๒ ธ.ค. ๔๔)*

การปฏิบัติธรรมของเรา เราไม่ควรจะเลือกกาลเลือกเวลา

ต้องทำอยู่เสมอในขณะที่เรามีโอกาสที่จะทำได้ นั่งอยู่อย่างนี้ก็ทำได้ คือให้มีสติระลึกถึงลมหายใจเข้า ระลึกถึงลมหายใจออกของเรา ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้ ถ้าหากว่าไม่มีสติ เราไม่รู้นะว่าเรากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก คิดดูนะว่าคนเรานี่หลงได้ถึงขนาดนี้นะ หลงจนกระทั่งเราเองไม่รู้ว่าเราหายใจเข้าหรือหายใจออก

เมื่อเรามีสติระลึกรู้ขึ้นมา รู้ว่าเราหายใจเข้า รู้ว่าเราหายใจออก อันนี้ก็เป็นการแก้ความหลงอย่างหนึ่ง อันนี้เป็นการกำจัดความหลงได้ ตามปกติเราไม่รู้ใช่ไหมล่ะ ทั้งที่เราหายใจเข้าหายใจออกตั้งแต่อยู่ในท้องแม่โน้นล่ะ เกิดมาจนกระทั่งเป็นหนุ่มเป็นสาว เป็นคุณพ่อคุณแม่ เป็นคุณปู่คุณย่า บางทียังไม่รู้เลยว่าขณะนี้เราหายใจเข้าอยู่ หรือหายใจออกอยู่ อย่างนั้นเราจะเดินทางไปไหนก็ช่าง ให้เราระลึกถึงลมหายใจของเรานี้อยู่เสมอ ระลึกถึงไว้และทำได้ทุกขณะด้วย เพราะขณะไหนๆ ลมหายใจเข้าหายใจออกของเรามีอยู่ทุกขณะ

การทำความรู้สึกตัวของเราอยู่กับลมหายใจเข้าอยู่กับลมหายใจออกอันนี้เป็นการปฏิบัติธรรม และเป็นการกำจัดความหลงได้วิธีหนึ่งเลยทีเดียว *(๕ ก.พ. ๓๒)*

เจริญอานาปานสติ

อานาปานสติ การกำหนดลมหายใจอันนี้ เป็นทางแห่งการทำให้จิตใจของเราแน่วแน่ เป็นทาง เป็นอุบายที่จะทำให้จิตใจของเราปล่อยวางอารมณ์ภายนอกได้

ใจของเราปกติเขาไม่อยู่กับลม ปกตินี่เขาไปเกี่ยวข้องกับเรื่องราวภายนอกหรืออารมณ์ภายนอก แต่ในเมื่อเรามาทำสติให้ใจอยู่กับลมหายใจเข้าและออก ทำความพยายามให้ใจแน่วแน่อยู่กับลมหายใจเข้าออกจริงๆ เรายิ่งมีความแน่วแน่อยู่ในจุดลมหายใจเข้าหายใจออกมากเท่าไร อารมณ์สัญญาภายนอกที่ใจของเราเคยเกี่ยวข้องนั้นมีแต่ที่จะลดน้อยๆ ลงไป จนในที่สุดอารมณ์สัญญาภายนอกที่ใจของเราเคยไปเกี่ยวข้องก็จะขาดไป ขาดไปเพราะใจเราไม่ได้ไปเกี่ยวข้องนั่นเอง

อันนี้ก็เป็นอุบาย เป็นหลักการอันหนึ่ง

ในการกำหนดลมหายใจนั้น หายใจเข้าออกเราไม่ต้องไปบังคับเขาให้สั้น ไม่ต้องไปบังคับเขาให้ยาว ปล่อยไปตามปกติของเขา เขาหายใจอย่างไรปล่อยไปตามนั้น แล้วให้สังเกตอยู่จุดเดียวระหว่างที่สัมผัสว่าหายใจเข้าหายใจออกเท่านั้น ลมเข้าเราก็ไม่ต้องตามเข้าไป ลมออกเราก็ไม่ต้องตามออกมา ให้กำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจ ให้มีความแน่วแน่อยู่ในจุดนั้น

ลมที่เราหายใจเข้าออกนั้น มันจะน้อยลงหรือจะเบาลง ละเอียดขึ้นหรือลมจะมีการเป็นอย่างไร เราไม่ต้องสนใจ ให้เรามาแน่วแน่รับรู้อยู่เฉพาะจุดที่สัมผัสลมหายใจเข้าและออกนี้ แล้วเราทำความรู้ดูเฉยๆ อย่างนั้นล่ะ *(๑๔ พ.ค. ๓๐)*

หากเขามีการเคลื่อนไหวหรือมีการขยับออกจากลม ก็ให้มีการกำหนดรู้ที่ลมหายใจของเราอีก ให้เราใช้ความพยายามของเรารักษาสติของเรา ให้รู้ลมหายใจเข้า ให้รู้ลมหายใจออกอยู่อย่างนั้น ให้รู้ชัด ให้มีความชัดยิ่งขึ้นๆ ชัดเพิ่มขึ้นเท่าไร อารมณ์สัญญาภายนอกนี่มีแต่ที่จะลดลงไป ลดลงไป

ในที่สุด สิ่งแวดล้อมภายนอกดับหมดเลย แม้แต่เสียงอะไรต่ออะไรไม่มี ดับหมด มีแต่ลมหายเข้าหายใจออกนี่ ยังรู้ รู้อยู่ รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก อารมณ์สัญญาภายนอกไม่มี มีแต่ลมหายใจเข้า มีแต่ลมหายใจออก

อันนี้ก็เป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม

ไม่ใช่ว่าการกำหนดลมหายใจเข้าออกเรากำหนดเอาลม ไม่ได้เอาลมอันนี้ เราเอาความตั้งมั่นแน่วแน่ของจิต เอาจิตที่มีความแน่วแน่ แต่อาศัยลมอันนี้ล่ะเป็นสื่อเข้าไป เป็นสื่อเข้าไปๆ ให้เราเข้าถึงจิต เอาลมหายใจเข้าออกนี้ล่ะเป็นสื่อ เป็นเครื่องผูกเครื่องยึดเอาไว้ก่อน เอาลมหายใจเป็นเครื่องผูกจิตผูกใจของเราไว้ จิตใจของเราต้องมีเครื่องผูก ต้องมีธรรมะเป็นเครื่องผูก ธรรมะคือกำหนดรู้ลมหายใจนี้

ในเมื่อใจของเรามีแต่รู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกอย่างนี้ เราก็ต้องกำหนดรู้เรื่อยไป ให้แน่วแน่อยู่กับลมเรื่อยไป ลมจะค่อยเบาลงไปๆ เบาลงไป ละเอียดไป ละเอียดไปๆ จนกระทั่งลมหายใจเข้าก็ไม่ปรากฏ ลมหายใจออกก็ไม่ปรากฏ

ในเมื่อลมหายใจเข้าลมหายใจออกไม่ปรากฏ เราก็อย่าไปวิตกกังวลว่าลมไม่มี ถึงลมหายใจของเราหายไปก็อย่าไปวิตก ลมจะมีหรือจะไม่มีไม่ต้องไปวิตกกังวล แล้วจะเป็นอย่างนี้ไปขณะเดียวระยะเดียวไม่นาน หรือจะเป็นไปอีกนานก็ไม่ต้องวิตกกังวล

ในขณะที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกไม่ปรากฏนั้น ให้เรามาทำความรู้สึกอยู่กับความรู้ ที่รู้ว่าไม่ปรากฏลมเข้าลมออกนั้น ลมออกก็ไม่ปรากฏ ลมเข้าก็ไม่ปรากฏ แต่เรารู้อยู่ เราก็มาตั้งสติอยู่กับความรู้ที่รู้ว่าไม่มีลมนั้นล่ะ เรามาตั้งสติอยู่กับความรู้อันนี้ จิตของเราจะค่อยเด่นชัดขึ้นมา ค่อยเด่นชัดขึ้นมา ค่อยรู้ขึ้นมา.. รู้ขึ้นมา

ความรู้อันนี้ล่ะ ที่ท่านเรียกว่า “*จิต*” ให้มาอยู่กับจิตของเราอันนี้ *(๕ ก.พ. ๓๒)*

จึงว่าลมหมดไป เราเอาจิตมาตั้งไว้ที่รู้ เอาจิตมาตั้งไว้ที่จิต จิตกับความรู้เป็นอันเดียวกัน ในระหว่างที่ลมหายใจยังปรากฏอยู่ เราก็ให้แน่วแน่อยู่กับลมหายใจนั้น แต่ในเมื่อลมหายใจปรากฏว่ามันไม่มี เรามาทำความแน่วแน่อยู่ที่จิต

นี่ เป็นจิตตภาวนา เรียกว่ามีความแน่วแน่อยู่ในจิต จิตเป็นสมาธิ ปล่อยวางอารมณ์ภายนอก และแม้แต่ลมหายใจที่เราหายใจเข้าออกอยู่นี้ ก็ปล่อยวางไปในตัว มีแต่จิตดวงเดียวเด่นชัดอยู่ รู้อยู่ เห็นอยู่อย่างนี้

มีแต่จิตดวงเดียว ก็ให้อยู่กับจิตนั้น *(๑๔ พ.ค. ๓๐)*

วิธีการใดก็ต้องปล่อยวางทั้งนั้น

การที่จะกำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็มีสติ หายใจออกก็มีสติ อันนี้ก็สามารถที่จะทำให้ใจเข้าถึงความสงบระงับเป็นสมาธิ มีความแน่วแน่อยู่ที่ใจได้

คำว่า *จิตสงบเป็นสมาธิมีความแน่วแน่อยู่ที่ใจ* ก็คือ มีการปล่อยวางลมหายใจเข้าลมหายใจออกนั่นเอง ไม่ใช่เวลาจิตสงบแล้ว จะไปยึดลม ไม่ยอมปล่อยวางลม อย่างนั้นไม่ถูก *ลม* ในเมื่อจิตพอเริ่มสงบ ลมก็ปรากฏว่ามีความละเอียด มีความเย็นมีความเบาในการหายใจเข้า หายใจออกนั้น ในที่สุดมีความละเอียดเข้าละเอียดเข้าลมนี่ ปรากฏเหมือนกับไม่มีเข้าไม่มีออก ในเมื่อลมไม่ปรากฏว่าลมเข้าลมออก แต่มีความรู้ว่าลมไม่มีเข้าไม่มีออกตรงนั้นก็ยังปรากฏอยู่

ในเมื่อเป็นอย่างนี้ไม่ต้องไปกังวล ให้ปล่อยวางลมหายใจเข้า ปล่อยวางลมหายใจออก มากำหนดอยู่ที่จิต ให้มีความแน่วแน่ตั้งมั่นอยู่ที่จิตคือผู้รู้นี้ เรียกว่าการกำหนดลม ก็มุ่งที่จะให้จิตเข้าถึงความสงบระงับอยู่ที่จิตนี้ ไม่ใช่พอใจอยู่กับว่าให้จิตสงบอยู่กับลมหายใจเข้าหายใจออกเท่านั้น ให้สงบแน่วแน่อยู่ที่จิต การที่จะสงบแน่วแน่อยู่ที่จิต จิตก็ต้องปล่อยวางลม เพราะลมนั้นก็เป็นอารมณ์เครื่องยึดถือนี่ต้องปล่อยวาง

การบริกรรมพุทโธ พุทโธ พุทโธ ก็เหมือนกัน

ในเมื่อจิตสงบรวมอยู่ที่จิต มีความตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ที่จิตแล้ว การบริกรรมพุทโธนั้นก็เลิก ไม่ต้องบริกรรม ปล่อยวางได้

หรือว่าจะเป็นการบริกรรม ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ช่าง ในเมื่อจิตสงบแล้ว ส่วนใดส่วนหนึ่งที่บริกรรมที่เป็นอารมณ์ของการบริกรรมนั้นก็เลิกก็ละ ก็ปล่อยวาง ไม่ให้ใจส่งส่ายไปอยู่กับส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้ใจสงบแน่วแน่อยู่ที่ใจอันนี้

ยังมีอีกวิธีหนึ่ง ด้วยวิธีการยุบหนอพองหนอ หรือว่าขาซ้ายก้าวหนอ ขาขวาก้าวหนอ อะไรต่อมิอะไรเหล่านี้ ซึ่งวิธีการเหล่านี้ยังไม่เคยศึกษายังไม่เคยปฏิบัติ แต่ก็ถึงว่าไม่เคยศึกษาไม่เคยปฏิบัติ ก็พอที่จะเข้าใจได้เป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้จิตเข้าถึงความสงบระงับได้

เพราะในเมื่อจิตเข้าถึงความสงบระงับแล้ว จะหายุบหนอพองหนอก็ผิดนี่ จะไปยุบหนอพองหนออยู่ มันก็เป็นเรื่องของจิตติดอยู่ในการยุบการพอง จิตมันก็ต้องไปยึดอยู่กับขาซ้ายก้าวหนอ ขาขวาก้าวหนอ อันนี้ก็ไม่ถูก เป็นเรื่องที่จะต้องปล่อยวางทั้งนั้น เพราะเป็นกิริยา เป็นวิธีการ เป็นอุบาย ที่จะทำให้จิตเข้าถึงความสงบ เป็นอุบายที่จะทำให้จิตรวมเข้าเป็นองค์สมาธิที่จิต เป็นสมาธิขึ้นที่ใจ

ในเมื่อจิตเป็นสมาธิขึ้นที่จิตที่ใจแล้ว การกระทำวิธีการใดๆ ต้องปล่อยวางทั้งนั้น *(๘ พ.ค. ๒๕)*

เอกัคคตา[1]

สติของเราอยู่เป็นอันเดียวกันกับจิต จิตกับสติเป็นอันเดียวกัน สติก็ความรู้สึกตัว จิตก็คือความรู้ มันเป็นอันเดียวกัน

คำว่า *วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา* ในเมื่อปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว ยังแต่จิตดวงเดียวเท่านั้นนี่ แม้แต่เรานั่งอยู่ บางทีไม่รู้ว่าเรานั่ง เดินอยู่ บางทีไม่รู้ว่าเราเดิน คำว่า *"ไม่รู้"* อันนี้ ไม่ใช่ไม่มีจิต จิตของเรารู้ที่จิตอยู่อย่างนั้น แต่นั่งไม่รู้ว่าเรานั่ง เดินไปไม่รู้ว่าเราเดิน แต่ว่าไปได้

เวลามันแน่วแน่อยู่ในจิต มันถึงขนาดนั้น *(๕ ก.พ. ๓๒)*

ใจของเราจึงเป็นเอกัคคตารมณ์ คือว่าปล่อยวางทั้งหมด ไม่เอาอะไร เอาแต่จิตอันเดียว เรียกว่า *เอกัคคตารมณ์* หรือ *เอกัคคตาจิต* คือว่ามีจิตดวงเดียวนี้ ปล่อยวางอย่างอื่นทั้งหมด

---

๑ *เอกัคคตา (เอกคฺคตา)* คือ ความมีอารมณ์เป็นอันเดียว, *เอกัคคตา* เป็นความแน่วแน่ของจิตในอัปปนาสมาธิ และในฌานทุกระดับ ได้แก่ *ปฐมฌาน* (มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา), *ทุติยฌาน* (มีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข และเอกัคคตา), *ตติยฌาน* (มีองค์ ๒ คือ สุข และเอกัคคตา) และ *จตุตถฌาน* (มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา และเอกัคคตา)

ปล่อยวาง นี่เป็นอุเบกขา เอกัคคตาจิตกับเอกัคคตาอุเบกขา[๒] รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คือจิตปล่อยวางอารมณ์ทั้งหมด อุเบกขาก็คือความวางเฉย เฉยแต่ประกอบด้วยสติ เฉยประกอบด้วยสติเด่นชัดอยู่ในจิต จิตกับสติเป็นอันเดียวกัน มีความปล่อยวางอยู่ในจิตในใจ คำว่า *ปล่อยวาง* อันนี้ ไม่ใช่ว่าหลงสติ ไม่ใช่ว่าลืมเนื้อลืมตัว

ปล่อยวางอันอื่น ปล่อยวางอารมณ์อื่นๆ ปล่อยวางเครื่องรุงรังในจิตทั้งหมด ให้เหลือแต่จิตอันเดียว มันก็อุเบกขาได้ *(๒๔ ส.ค. ๓๒)*

---

๒ *เอกัคคตา อุเบกขา* เป็นสภาวจิตใน *จตุตถฌาน* (ในรูปฌาน ๔) หรือใน *ปัญจมฌาน* (ในฌาน ๕ ตามการจำแนกย่อยลงไปของฝ่ายอภิธรรม)

“ ใจของเราอยู่ที่ไหน *มรรคผลและพระนิพพานอยู่ที่นั่น* ในเมื่อเรามีการขัดเกลา มีการชำระ มีการสละสิ่งที่มืดสิ่งที่เป็นโคลนเป็นตม หรือกำจัดสิ่งที่เป็นสนิม กำจัดความมืดที่มันครอบในจิตในใจของเราให้หมดสิ้นด้วยอุบายที่แยบคาย ด้วยอุบายที่ทำใจของเราให้สว่างกระจ่างแจ้ง ให้รู้ชัดตามความเป็นจริงของสิ่งที่ใจของเราเคยลุ่มหลงมัวเมานั้น

ในเมื่อแจ่มแจ้งชัดตามความเป็นจริงแล้ว จะบอกให้ยึด จะบอกให้ติด จะบอกให้ยินดี จะบอกอย่างไรมันก็ไม่ยินดี ”

(๒๐ มี.ค. ๓๗)

อุบายในการค้นคิดพิจารณา

หลังจากที่จิตของเราถอนออกมาจากสมาธิ เราก็พิจารณาแก้ไข

คำว่าพิจารณาแก้ไขนั้น มีอะไรที่จิตของเราไปเกี่ยวข้อง ไปติดกับอะไรอยู่ ยังไปยึดถืออะไรอยู่ ยังไปยินดีและยินร้ายอะไรอยู่ ให้เราเอาสิ่งนั้นๆ มาเป็นอารมณ์ของการพิจารณา ให้พิจารณาไปเรื่อยๆ การพิจารณาอันนั้น จุดมุ่งหมายก็คือให้รู้จักความจริง ความจริงของแต่ละอย่างๆ อันนั้นล่ะเป็นธรรมะ

ธรรมะคือความจริง *ในเมื่อความจริงแจ้งขึ้นมาเมื่อใด ใจของเราเห็นธรรมะเมื่อนั้น* ความจริงของสิ่งที่เราคิด ความจริงของสิ่งที่เรายินดียินร้าย ความจริงของสิ่งที่เรารักเราชังเปิดเผยขึ้นเต็มที่ เรียกว่าเรารู้ธรรมะหรือเราเห็นธรรมะ ในขณะที่เรารู้ความจริงเห็นความจริงนั้น สิ่งที่เราเคยยินดี สิ่งที่เราเคยยินร้าย สิ่งที่เรารักเราชังมันหายไปพร้อมกับความจริงที่เราไม่เคยรู้เคยเห็นเปิดเผยขึ้นนั้นล่ะ หายไปเลย

นี่ก็เป็นอุบายการดำเนินทางการค้นคิดพิจารณา เป็นวิธีการดำเนินทางสติปัญญาหลังจากใจของเราถอนออกมาจากความสงบแล้ว นี่ก็เป็นหลักการปฏิบัติอย่างหนึ่ง

หลักการอีกอย่างหนึ่งก็คือ.. อะไรๆ ซึ่งเป็นเครื่องรบกวนจิตใจ ให้เอาเรื่องเหล่านั้นล่ะมาเป็นอารมณ์ เอามาตั้งไว้ แล้วให้ใจอยู่ตรงนั้น ตรงสิ่งที่มันชอบไปติด เราติดรักก็เอาใจอยู่กับสิ่งที่รักนี่ ติดชังก็อยู่ตรงชังนี่ อย่าให้ใจไปไหนนะ แล้วก็ตั้งใจดู

ดูว่ามันมีอะไรเป็นสาระแก่นสาร ดูว่ามันมีอะไรเป็นตัวเป็นตน ลองหาสาระแก่นสารตัวตนของเขาให้เห็น เรารู้เห็นอะไรก็ศึกษาเรื่อยไปๆ เห็นอะไรศึกษาเรื่อยไป ตั้งใจศึกษาตั้งใจมุ่งในการที่จะรู้จะเห็น เห็นในสิ่งที่ใจของเราเกี่ยวข้อง หรือสิ่งที่ใจของเราชอบไปยินดี ชอบไปยินร้าย ชอบไปรักไปชัง

ในเมื่อเราตั้งใจหาจริงๆ แล้ว สิ่งทั้งหลายไม่มีอะไรที่จะเป็นสาระแก่นสารและเป็นตัวเป็นตน ในเมื่อไม่เห็นอะไรเป็นสาระแก่นสารเป็นตัวเป็นตน ใจของเราก็วางในขณะนั้น วางอารมณ์สิ่งที่ใจของเราชอบไปยึดถือ ปล่อยวางอารมณ์ที่ชอบมารบกวนจิตใจของเรา

เมื่อใจปล่อยวางอารมณ์ ใจของเราก็จะสงบแน่วแน่เป็นองค์สมาธิได้

การแน่วแน่เป็นองค์สมาธิครั้งนี้ จะมีความเบิกบาน มีความรื่นเริงสว่างไสวองอาจกล้าหาญเป็นพิเศษทีเดียว เพราะผลงานที่เราไม่คิดว่าเราจะแก้ได้ ผลงานที่เราไม่คิดว่าเราจะปฏิบัติหรือทำให้สำเร็จได้ มันได้สำเร็จขึ้นมาอย่างนี้ เราจะมีความสุขมาก เราจะมีความเบิกบานมาก มีปีติมาก สว่างไสวอยู่ทั้งกลางวันกลางคืนเลยทีเดียว

อันนี้ก็เป็นอุบายอันหนึ่งของการปฏิบัติธรรม *(๕ ก.พ. ๓๒)*

สุสิกฺขิโต เป็นผู้ศึกษาด้วยดี

อุบายหลักในการที่จะพิจารณาถอนจิตถอนใจของเรามีมาก

คำว่า *มีมาก* มากขนาดไหน มีมากเท่าตัวของเรานี้ล่ะ ตั้งแต่ศีรษะลงไปหาเท้า เท้าขึ้นมาหาศีรษะ แต่ละส่วนแต่ละอย่างแต่ละที่ที่ท่านสมมุติว่าเป็นอะไรต่ออะไร นั่นล่ะ เป็นจุดเป็นสิ่งที่เราจะพิจารณา ในเมื่อเรารู้ชัดเห็นชัดแล้ว จุดนั้นส่วนนั้นๆ อวัยวะนั้นๆ สรีระส่วนนั้นๆ จะเป็นส่วนที่ทำให้ใจของเราถอนจากความยึดถือว่าเป็นเราเป็นเขาเป็นคนเป็นสัตว์ได้ทั้งนั้น

จึงว่าให้พากันตื่นตัว ให้พากันยกอุบายยกวิตกอันนั้น ยกวิตกที่มันมีอยู่นี่ล่ะ คิดให้มาก ค้นให้มากๆ ความรู้ก็จะเกิดขึ้นมาก ความเข้าใจก็จะเกิดขึ้นมาก ถ้าหากว่าเราไม่คิดเราไม่อ่าน ความรู้ความฉลาดความเข้าใจจะเกิดขึ้นได้อย่างไร คนไม่ทำงานมันจะเป็นงานได้ยังไง คนไม่ศึกษามันจะไปมีความรู้ความเข้าใจได้ยังไง

เราต้องศึกษาให้มาก *สุสิกฺขิโต* เป็นผู้ศึกษาด้วยดี ศึกษาลงไปในที่นี้ ศาสนาอยู่ที่นี่เอง ไม่ใช่อยู่ที่อื่น ศาสนาอยู่ที่นี่ พระพุทธเจ้าทรงเอาอะไรมาเทศนา ทรงเอารูปมาเทศนา ทรงเอาเวทนามาเทศนา ทรงเอาสัญญา สังขาร วิญญาณ อันนี้ล่ะมาประกาศสัจธรรม

พระพุทธเจ้าทรงยกรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันนี้เอง ไม่ใช่ยกอันอื่นมาเป็นหลักธรรม *(๑๔ พ.ค. ๓๐)*

จึงให้มุ่งศึกษาลงไป เพราะอันนี้เป็นธรรม อันนี้คืออันไหน อันนี้ก็คือกายของเรา อันนี้ก็คือใจของเรา อันนี้ล่ะเป็นการศึกษาธรรม ศึกษาลงไปในจุดอันนี้ กายของเราก็เป็นก้อนธรรม จิตของเราก็เป็นก้อนธรรม การศึกษาธรรม การปฏิบัติธรรม ศึกษาลงในนี้ ปฏิบัติลงไปในนี้ ถึงจะคิดมากจะพิจารณามาก ก็ไม่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ยิ่งทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องของธรรมะยิ่งขึ้น เพราะเราศึกษาธรรม

ศึกษาลงไป ผมเป็นยังไง ขนเป็นยังไง เล็บเป็นยังไง ฟันเป็นยังไง หนังเป็นยังไง ศึกษาลงไปในที่นี้ ในเมื่อศึกษาลงไปพอแล้ว มันชัดไปในจุดเดียว ชัดลงไปอยู่ที่ผม ตรงไหนมันก็ชัดหมด เพราะตรงไหนมันก็กายเรา ชัดลงไปในขน ในเมื่อชัดลงไปในขน แล้วจุดไหนมันก็ชัดหมด เพราะจุดไหนมันก็กายของเราเหมือนกัน มันอันเดียวกันนี่ กายอันเดียวกัน ชัดจุดไหน จุดเดียวมันชัดทั้งหมด

ภาวนา ต้องใช้ความคิดความอ่านให้มาก ไม่ใช่*ภาวนา*มุ่งแต่บังคับให้ใจสงบๆ อย่างเดียว ใจสงบไม่ได้ ใจก็อยากเลิก อยากเลิกแล้วบางทีไม่อยาก*ภาวนา*นี่ ส่วนมากพากันเป็นอย่างนี้นะ *ภาวนา*มีแต่ล้มไปๆ ไปซ้ายไปขวา เข้าป่าเข้าดง กันหมด ส่วนมากเป็นอย่างนั้นนะ

ใช้ความคิดอย่างนี้มันได้ความรู้เกิดขึ้นที่ใจ ได้ความรู้อย่างที่โลกเขาไม่พูด ได้ความรู้อย่างที่เราไม่เคยได้ยินได้ฟังมาจากไหน *จินตามยปัญญา* ปัญญาเกิดทางความคิด มันหากเกิดขึ้น ปัญญาเกิดจากความคิดนี้ ไม่ใช่ปัญญาที่จะได้ยินได้ฟัง

สุตมยปัญญา เป็นปัญญาเกิดจากการได้ยินได้ฟัง อันนั้นเป็นอีกส่วนหนึ่ง นี่ก็ทำให้เราได้ความรู้ความเข้าใจ การได้ยินได้ฟังทำให้ได้เข้าใจหลักการวิธีการประพฤติปฏิบัติ

ภาวนามยปัญญา นี่ก็คือปัญญาที่เกิดขึ้นจากการบำเพ็ญ*ภาวนา*นั่นเอง

ส่วน *จินตามยปัญญา* ปัญญาอันนี้จะเกิดจากการได้ยินได้ฟัง ไม่ได้เกิดจากการระลึกถึงก็ไม่ได้ ต้องเกิดจากความคิดของเรา เกิดจากความคิดความพิจารณาของเรา

ปัญญาเกิดจากความคิดนี้ เป็นปัญญาที่เราจะหาได้ยินได้ฟังที่ไหนไม่ได้ เพราะอันนี้เกิดจากความคิดของเราผู้เดียว ถึงคนอื่นเขาคิดแล้วเขาเอามาเล่าให้เราฟัง อันนั้นเราได้ยินสิ่งนั้นก็เป็นปัญญาที่เราได้ยินได้ฟังมา ไม่ใช่ปัญญาเกิดจากจิตจากใจของเรา

การพิจารณาค้นคว้า ใจของเรามีความสงบมากเท่าไร ความรู้ความเห็นอันเกิดจากการค้นคิดพิจารณายิ่งละเอียดหรือยิ่งชัด ยิ่งมีความแยบคาย ใจของเราระหว่างที่รู้เห็นอะไร ความรู้ที่แยบคายเกิดขึ้นนั้น ยิ่งจะมีความละเอียด ยิ่งมีความสงบละเอียดมาก ยิ่งมีความแยบคายลงไปมาก การคิดการพิจารณานี้ เป็นการอบรมจิตให้เข้าถึงความสงบละเอียดอ่อนยิ่งขึ้นไป ในความสงบละเอียดอ่อนนั้น เราเอามาใช้ในการคิดค้นพิจารณาอีก ยิ่งเป็นการอบรมจิต เป็นการอบรมซึ่งกันและกัน

จึงว่าการคิดการค้นการพิจารณานี้ ใจของเรายังเข้าไม่ถึงความสงบมาก เราก็เอาใจมาคิดค้นพิจารณาได้ ไม่ต้องคอยให้สงบมากๆ เสียก่อนก็ได้ จะคอยแต่เอาจิตที่สงบมากแล้วมาพิจารณา อย่างนั้นก็ถูก แต่เราไม่ต้องคอยอย่างนั้นก็ได้ ใจสงบในขณะที่มีการค้นคิดพิจารณาอยู่ก็มี เพราะใจของเราจดจ่อในเรื่องที่เราพิจารณานั้น

หากจะค้นคิดพิจารณาไปก่อน ถึงจะว่าเป็นวิปัสสนึก[๑] ก็ถูก.. นึกเอา ดีกว่าไม่นึกเสียเลย ไม่ต้องคอยให้เป็นวิปัสสนาหรอก เอาวิปัสสนึกนี่เสียก่อน นึกในทางที่มันดี นึกในทางที่มันเป็นประโยชน์ มันก็เป็นประโยชน์ สามารถที่จะแก้จิตแก้ใจของเราได้เหมือนกัน นึกในทางธรรมก็เป็นประโยชน์แก่จิตแก่ใจได้ทั้งนั้น

หากว่าเรานึกในทางที่ไม่ชอบธรรม มันมีแต่ทำลายใจของเรา เราเอาใจของเรานี่นึกในทางที่เป็นธรรมเสีย เพราะใจของเรานั้นจะให้อยู่เฉยๆ ไม่ได้นะ *(๕ พ.ค. ๓๐)*

---

๑ *วิปัสสนึก* ในที่นี้ หมายถึง การนึกคิดหรือวิตกอย่างเป็นขั้นตอนไปในทางที่เป็นประโยชน์ในการแก้ไขจิตใจ เป็นคำพูดเปรียบเทียบ ล้อกับคำว่า *วิปัสสนา* (การพิจารณาใคร่ครวญให้รู้แจ้งชัดในสังขารให้เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา)

ต้องหาอุบายละด้วยสติปัญญา

อุบายในการที่จะแก้จิตแก้ใจมีมาก

ธรรมะที่แก้กิเลสที่แก้จิตแก้ใจจึงมีมากหาประมาณไม่ได้เหมือนกัน เหมือนกับโรคอย่างนี้ล่ะ ถ้าโรคมีประมาณร้อยโรค ยาแก้โรคก็ต้องร้อยขนาน โรคมีพันโรค ยาแก้โรคก็ต้องพันขนาน แล้วโรคจิตโรคใจของเราอันนี้ มันไม่ใช่ร้อยมันไม่ใช่พัน มันเป็นแสนมันเป็นล้านโน่นล่ะ

จึงว่าธรรมะที่จะแก้จิตแก้ใจ แก้โรคของจิตของใจจึงมีมาก เราจะต้องเป็นผู้ที่รู้จักว่าจิตใจของเราเป็นโรคอะไร แล้วก็แสวงหายาแสวงหาธรรมะมาแก้โรคจิตโรคใจของเราให้ถูกต้อง คำว่า *ใจไม่เที่ยง* ก็คือโรคของใจอันนี้มันไม่เที่ยง เราจะต้องแสวงหายารักษาโรคของใจให้ถูกกับขณะที่ใจของเราเป็นโรคนั้นๆ ขณะนี้ใจของเราเป็นโรคอะไร เราก็หายาหาธรรมะมารักษาโรคใจของเราให้ถูกกับโรค เอาธรรมมารักษาให้ใจของเราถูกกับขณะของกิเลสที่มันจะกำเริบขึ้นมาด้วยวิธีการใดๆ นี่ ต้องเป็นผู้ที่สังเกตสังกาจิตใจของเรา ไม่ใช่ว่าจะคอยแต่อาจารย์ท่านบอกยังไงก็ทำอย่างนั้น

ธรรมะก็คือความเป็นอนิจจัง ธรรมะก็คือความเป็นทุกข์ ธรรมะก็คือความเป็นอนัตตา

คำว่า *อนิจจัง* ก็คือไม่เที่ยง สิ่งที่เป็นอารมณ์กวนจิตกวนใจ เขาก็เป็นของไม่เที่ยง และสิ่งที่กวนจิตกวนใจของเรานี้ จะหาอะไรที่เป็นตัวเป็นตนจริงๆ ก็ไม่มี จะหาอะไร

ที่เป็นตัวเป็นตนจริงๆ ก็ไม่ได้ ต้องการที่จะเห็นตัวเห็นตนมัน เอาเป็นตัวเป็นตนเอามาดูมันก็ไม่มีเสีย

จึงว่าอันนี้เขาเป็น *อนัตตา* ที่มันเป็นตัวเป็นตนเพราะใจของเราไปยึดต่างหาก เราอย่าส่งจิตส่งใจไปยึด อย่าส่งจิตส่งใจไปเกี่ยวข้อง ละมันเสีย ปล่อยวางมันเสีย ใจของเราให้มาอยู่กับใจ อยู่กับจิต อยู่กับความรู้อันนี้ อย่าให้เคลื่อนจากความรู้ อย่าให้เคลื่อนจากจิตจากใจ อันนี้ก็เป็นอุบายอันหนึ่งที่จะน้อมเข้ามาสู่จิตสู่ใจ

จึงว่าอุบายอย่างไร การกระทำอย่างไรที่จะเป็นการละถอนการปล่อยวางอารมณ์สัญญาเครื่องกวนจิตกวนใจนี่ อิฏฐารมณ์ก็เป็นเครื่องกวนใจ อนิฏฐารมณ์ก็เป็นเครื่องกวนใจ สิ่งที่ชอบใจ สิ่งที่ไม่ชอบใจ เรื่องที่ชอบใจ เรื่องที่ไม่ชอบใจ ในใจของเรา ในใจของสัตว์โลกมีเท่านี้ มีแต่เรื่องได้เรื่องเสีย มีแต่เรื่องชอบใจและไม่ชอบใจเท่านี้ล่ะ เป็นสิ่งที่กวนจิตกวนใจของเรา

หาอุบายละเข้า หาอุบายอันนั้นหาอุบายอันนี้ หาด้วยสติด้วยปัญญาของเรา

อย่าไปบีบอย่าไปบังคับจิตใจของเรา อย่าไปอยากให้ใจของเราสงบ อย่ารีบไปให้ใจสงบ ถ้าหากว่ารีบให้ใจสงบล่ะ มันไม่สงบหรอก เรื่องความรีบก็คือความอยากนั่นเอง หาเหตุหาผลหาอุบาย ในเมื่อเหตุผลมันพอ ใจของเราก็ยอมรับ ใจของเราก็ยอมปล่อยยอมวาง ถ้าหากว่าเหตุผลยังไม่พอ มันจะยังไม่ยอมรับไม่ยอมปล่อยวางให้

ใจของเรายังไม่ปล่อยวางอารมณ์สัญญา ในเมื่ออารมณ์สัญญายังมีอยู่ในจิตในใจ ใจของเราจะสงบได้อย่างไร เพราะอารมณ์สัญญาอันนี้มันเป็นสิ่งที่กวนใจ ในเมื่อสิ่งกวนใจยังมีอยู่ในจิตในใจ ใจจะสงบไม่ได้

เราต้องหาวิธีหาอุบายให้อารมณ์สัญญาที่มีอยู่ในจิตในใจของเรานี้หมดไป
(๒๔ ส.ค. ๓๒)

เหตุผลพอแล้วเขาสงบเอง

เราสามารถค้นคิดพิจารณาได้ทั้งนั้นตามกำลังของความสงบของเรา

ในเมื่อค้นคิดพิจารณาไปพอสมควรแล้ว ก็มาหัดทำความสงบอยู่กับที่ ในเมื่อทำความสงบพอสมควรแล้ว ก็ค้นคิดพิจารณาต่อไปอีก ใจของเราพิจารณาบ้าง แล้วก็ทำความสงบบ้าง ความสงบก็เป็นฐานเป็นกำลังที่จะทำให้การพิจารณานั้นมีกำลังยิ่งขึ้น การพิจารณาที่มีกำลังขึ้นนั้น ก็จะทำให้ใจของเราที่มีความสงบแล้วนี้เพิ่มความสงบมากยิ่งขึ้น ความสงบมากขึ้นก็เป็นธรรมที่จะอบรมปัญญา คือการพิจารณานั้นให้ชัดให้แยบคายได้ยิ่งขึ้น ปัญญาที่พิจารณาแยบคายได้ยิ่งขึ้นเป็นลำดับๆ นั้น ก็จะมาอบรมสมาธิ คือความสงบอีก

การพิจารณาและความสงบนี้ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน จะคอยแต่ให้ใจสงบจริงๆ แล้วจึงค่อยพิจารณา.. อันนั้นก็ถูก แต่ใจของเราถึงจะสงบไม่มากเท่าไร ในเมื่อพอที่จะเอามาพิจารณาได้ก็ควรเอามาพิจารณา การพิจารณาถึงจะได้บ้างพอสมควรไม่แยบคายไม่แจ้งไม่ชัดนัก แต่ก็ยังเป็นประโยชน์ เพราะทำให้ใจของเรามีความเบาเนื่องจากว่าเป็นการปล่อยวางได้บ้าง

หลังจากนั้นเราก็ทำความสงบ เมื่อสงบพอสมควรแล้วก็เอาไปพิจารณาต่อ กลับกันไปกลับกันมาอย่างนี้ล่ะ ผลของการปฏิบัติธรรมของเราจึงจะก้าวหน้า *(๖ เม.ย. ๒๙)*

การภาวนานั้น ไม่ใช่ว่าจะมุ่งแต่ให้ใจเป็นสมาธิอย่างเดียว เพราะ *การภาวนา* นั้น แปลว่า *ทำให้เกิด* เกิดทุกอย่าง ความสงบก็เกิดขึ้น สติก็เกิดขึ้น ปัญญาก็เกิดขึ้น การหัดคิดหัดค้นอันนี้ล่ะ เป็นอุบายเป็นหนทางที่จะทำให้ใจของเราสงบ ในเมื่อการคิดการค้นของเราพอ ความสงบมันหากเกิดขึ้น เหมือนกับการรับประทานอาหาร ในเมื่อการรับประทานมันพออิ่ม ความอิ่มหากเกิดขึ้น ความอิ่มไม่ใช่อยู่เฉยๆ จะอิ่มขึ้นมาได้มันก็ต้องมีการรับประทาน

เรื่องการภาวนานี่ การค้นคิดพิจารณาจึงมีความจำเป็น แต่อย่าคิดค้นไปในทางโลก อย่าคิดค้นไปในทางที่โลกเขาเป็นกัน อย่างที่โลกเขาเป็นโลกเขาคิดโลกเขาปรุงแต่งกัน เราอย่าไปปรุงแต่งอย่าไปคิดอย่างนั้น คิดอย่างผู้ปฏิบัติธรรม

ส่วนมากนักภาวนามักมุ่งแต่จะให้ใจสงบ ใจไม่สงบก็ว่าภาวนาไม่ดี ถ้าภาวนาแล้วดีทั้งนั้น คนไม่ภาวนานั่นล่ะมันไม่ดี คนภาวนาแล้วดีทั้งนั้น แม้สงบหรือไม่สงบก็เป็นความดี ดีเพราะได้ภาวนา ให้พอใจในการภาวนา พอใจในข้อปฏิบัติ พอใจในการกระทำ ดีขนาดไหนก็ให้พอใจ เพราะการกระทำอันนี้เป็นการกระทำที่ดี ในเมื่อการกระทำมันพอเมื่อไร ไม่อยากให้เป็น มันก็เป็นไป

อย่างกับผลมะม่วงล่ะ อยากให้มันสุก ถึงเวลาจะสุก มันก็สุกเอง การหุงข้าวก็เหมือนกัน ไปปรารถนาให้มันสุก มันไม่สุกนะ ต้องความร้อนพอ เมื่อมันร้อนพอ มันก็สุก

ความสงบของใจก็เหมือนกัน ในเมื่อเหตุผลที่จะทำให้สงบมันพอแล้ว เขาสงบเอง *(๕ พ.ค. ๓๐)*

สติ ความสงบ กับการค้นคิดพิจารณา

การพิจารณาทีแรกอาจไม่ค่อยสะดวก เพราะปัญญายังไม่เกิดขึ้น

ปัญญา คือ *ความรอบรู้* การค้นคิดพิจารณาอันนั้นก็เป็นกิริยาส่วนหนึ่งของใจ เอาไปคิดค้นเอาไปพิจารณา อาศัยการคิดค้น อาศัยการพิจารณาประกอบด้วยสติ ประกอบด้วยสมาธิ ประกอบด้วยความเพียรความพยายาม สามารถที่จะแจ่มแจ้งขึ้นมาได้ ปัญญาความรู้รอบก็เกิดขึ้น รู้รอบในกองสังขาร ในโลกนี้เป็นสังขารทั้งนั้น เป็นสังขารโลก สังขารธรรมนี่ สังขารเป็นรูป สังขารเป็นนาม เป็นสังขารที่เรียกว่า *ปุญญาภิสังขาร* หรือ *อปุญญาภิสังขาร* [๑] ก็สามารถที่จะแจ่มแจ้งขึ้น

ในเมื่อสติสมาธิมีกำลัง มีความพยายามในการคิดค้นพิจารณา ก็สามารถที่จะแจ่มแจ้ง แจ้งชัดขึ้นมาได้ รอบคอบรอบรู้กลายเป็นปัญญาเกิดขึ้น เรียกว่า *ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต.* [๒] ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว คือแสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้ว สามารถที่จะเห็นสภาพความเป็นจริงที่ยกเอามาเป็นเป้าหมายของการพิจารณานั้นได้

---

๑ *อภิสังขารธรรม* หรือสภาพปรุงแต่งที่มีเจตนาเป็นตัวการในการกระทำกรรมนั้น มี ๓ ประการ คือ *ปุญญาภิสังขาร* (อภิสังขารฝ่ายบุญ ได้แก่ กุศลเจตนาทั้งหลาย), *อปุญญาภิสังขาร* (อภิสังขารฝ่ายบาป ได้แก่ อกุศลเจตนาทั้งหลาย) และ *อาเนญชาภิสังขาร* (สภาพปรุงแต่งที่มีความมั่นคงไม่หวั่นไหว หมายเอาจิตที่มีสภาวะมั่นคงแน่วแน่ด้วยสมาธิแห่งจตุตถฌาน)

๒ พุทธภาษิต *ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต สติ โลกสฺมิ ชาคโร.* ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก. มีใน ปัชโชตสูตร, สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (เล่มที่ ๑๕)

สติ กับ *ความสงบ* กับ *การค้นคิดพิจารณา* ให้เดินคู่กันไป หรือว่าเดินอย่างเสมอกันไป ควรที่จะให้เดินทางร่วมกันไปได้

การพิจารณาเป็นการทำให้ใจมีกำลัง ทำให้ใจมีความเบิกบาน ทำให้ใจมีความองอาจ ทำให้ใจมีความแววววาวคมกล้าองอาจกล้าหาญ กายก็เบา ใจก็เบา กายก็ไม่หนัก จิตก็ไม่หนัก กายก็ไม่มืด ใจก็ไม่มืด เรื่องของปัญญาเป็นเรื่องของความสว่าง **ปัญญาคือแสงสว่าง**

หากว่าจะมีแต่ปัญญาในการค้นคิดพิจารณาอย่างเดียว ไม่มีความสงบ ชอบคิดค้นพิจารณาไปส่วนภายนอก ปรุงแต่งค้นคิดพิจารณาไปภายนอกๆ เสีย กุศลธรรมก็อยู่ภายนอก อกุศลธรรมก็อยู่ภายนอก อะไรๆ ก็เป็นภายนอกไปหมด หนักเข้าภายนอกก็อยู่ตามตำรับตำรา ถึงจะถูกต้องสักเท่าไรก็ไม่เป็นไปเพื่อความสงบระงับของใจ

จึงว่า *การพิจารณาต้องอาศัยความสงบให้อยู่เคียงคู่การพิจารณาเรื่อยไป* *(๒๔ ก.ย. ๒๕)*

ความสงบไม่ใช่ว่าสงบอย่างกับว่านิ่งอย่างนั้นอย่างเดียว สงบมีการเคลื่อนไหวก็มี จึงว่าสงบมีหลายขั้นหลายตอน สงบอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด

ความสงบที่จะสะดวกสบายในการทำการทำงาน ก็คือความสงบอยู่ขั้นกลางๆ สงบอยู่อย่างสบายไม่มีการบีบบังคับ จะค้นคิดพิจารณาอะไรได้ ทำการทำงานได้ การงานหมายถึงการงานของจิต มีการคิดการค้นการพิจารณาอยู่ในขอบเขตของความสงบนั้น จึงว่าสงบที่ทำการทำงานได้ สงบที่ค้นคิดพิจารณาได้ แล้วได้เรื่องได้ราวติดต่อเป็นการเป็นงาน

ถ้าหากว่าไม่มีความสงบเป็นหลักอยู่ การค้นคิดพิจารณานี้ลุ่มๆ ดอนๆ ขาดวรรคขาดตอนไม่ได้เรื่อง ในลักษณะนั้นเรียกว่า พิจารณาฟุ้งซ่าน พิจารณาไม่ได้เรื่องหรอก พิจารณาที่จะได้เรื่องได้ราวติดต่อรู้เรื่องรู้ราวอะไรนี่ มันต้องอาศัยความสงบเป็นหลักอยู่

จึงเรียกว่า **สมาธิอบรมปัญญา** ความรู้ความเข้าใจอะไรที่จะชัดสว่างขึ้นในจิตในใจ ต้องอาศัยลักษณะทางจิตที่มีความสงบนี้ทำงาน แต่ต้องสงบอยู่ในขั้นที่จะค้นคิดพิจารณา หากสงบจนกระทั่งจิตอยู่รวมอยู่ดวงเดียว อันนั้นก็ไม่สะดวกในการที่จะเอามาทำการทำงาน

ในการที่จะค้นคิดพิจารณานั้น จิตต้องถอนออกมาอยู่ในระดับอุปจารสมาธิ *(๑๙ ธ.ค. ๒๘)*

สมาธิอบรมปัญญาและปัญญาอบรมสมาธิ

เดี๋ยวนี้ชอบมีการพูดกันบ่อยๆ พูดกันมากๆ ในวงการผู้ปฏิบัติธรรมว่า *"จิตสงบมากไม่เกิดปัญญา"*

คำพูดอันนี้ เป็นคำพูดของผู้ที่จิตยังไม่สงบพอ และไม่สมควรที่จะพูดอย่างนี้ การพูดอย่างนี้จะบั่นทอนความพยายามในการทำจิตให้สงบ เพราะหากมีความพยายามน้อยไปหรือไม่มีความพยายามเอาเสียเลย ใจก็จะไม่มีโอกาสเข้าสู่ความสงบได้ เพราะความสงบเป็นธรรมเครื่องอยู่ของใจ

ต้องเป็นผู้ที่มีจิตสงบแล้ว จิตที่สงบควรที่จะใช้ควรที่จะเอามาใช้ทำการทำงานให้เป็นประโยชน์ แต่ก็ไม่สนใจที่จะเอาจิตที่สงบนั้นมาทำการทำงาน ปล่อยให้สงบอยู่อย่างนั้นไปเสีย ประโยชน์อันเกิดจากการพิจารณาทางปัญญาด้วยจิตที่สงบนั้นก็ไม่เกิดขึ้น เหมือนกับเรามีเรือนชานบ้านช่องเป็นที่อยู่ หากไม่สนใจที่จะออกมาจากบ้านไปทำการทำงานอะไร ประโยชน์อันเกิดจากการจากงานก็จะไม่เกิดขึ้น เรามีเรือนชานบ้านช่องเป็นที่อยู่ ในเมื่อไปทำการทำงานกลับมาพักผ่อนอยู่เป็นสุข ถ้าหากว่าไม่มีเรือนเป็นที่อยู่ที่อาศัย ทำการทำงานแล้วไม่มีเรือนเป็นที่พักอาศัยนั้น อันนี้ก็ใช้ไม่ได้

สมาธิธรรมจึงมีความจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม เหมือนกับคนเกิดมา สัตว์เกิดมาต้องทำบ้านทำที่อยู่ที่อาศัย *สมาธิเปรียบเหมือนบ้าน* เป็นที่อยู่ที่อาศัยพักใจเข้าสู่ความสงบ สมาธิจึงมีความจำเป็น เพราะสมาธิเปรียบเป็นเรือนที่อยู่ของใจ ใจไปทำงาน เมื่อใจทำงานแล้ว เวลาพักการพักงาน ใจมาพักอยู่กับความสงบเป็นเรือนใจ

ความสงบ จะว่าเป็นสมาธิอย่างละเอียดหรือสมาธิอย่างหยาบแค่ไหนเพียงไรก็ช่าง จะต้องอาศัยสมาธิธรรมนี้เป็นเครื่องอบรมปัญญาทั้งนั้นทุกขั้นทุกตอน ถ้าหากว่าไม่มีสมาธิธรรมแล้ว ปัญญาจะมีแค่ไหนเพียงไรก็ช่าง ไม่เป็นปัญญาที่ยกระดับจิตให้พ้นจาก *กิเลสตัณหา* พ้นจาก *กระแสโลก* หรือพ้นจาก *เรื่องของโลกๆ* ได้

หากความสงบมีน้อย เป็นความสงบอย่างหยาบ การรู้เห็นอะไรก็จะน้อย รู้เห็นอะไรก็จะยังหยาบ ความสงบมีมาก ยิ่งมีโอกาสได้รู้ได้เห็นสิ่งที่ละเอียดประณีตเพิ่มขึ้นๆ

คำว่า *"พระนิพพาน"* นั้น ละเอียดยิ่งจนกระทั่งไม่มีตัวมีตน ปัญญาที่จะไปรู้แจ้งพระนิพพาน ต้องอาศัยสมาธิที่มีความละเอียด จึงต้องเป็นสมาธิที่มีความสงบละเอียดแนบแน่นจริงๆ อบรมปัญญา จึงจะมีโอกาสเข้าถึงได้

ที่ว่า *ปัญญาอบรมสมาธิ* นั้น จิตที่ยังไม่เป็นสมาธิ ปัญญาในขณะนั้นยังไม่ใช่ปัญญาที่จะเป็นเครื่องขัดเกลากิเลส ปัญญานั้นเป็นเพียงปัญญาที่จะอบรมวิธีการหรืออุบายให้จิตเป็นสมาธิเท่านั้น ขณะที่จิตยังไม่เป็นสมาธินั้น การที่จะทำจิตให้เป็นสมาธิได้จึงต้องมีอุบาย เพราะเล่ห์เหลี่ยมกิเลสที่มาปั่นจิตให้หมุนให้วุ่นวายสับสนไม่ให้เข้าถึงความสงบ เขามีวิธีการของเขามาก ดังนั้นจึงจะต้องอาศัยอุบาย

อุบายที่จะทำให้จิตเป็นสมาธินั้นมีมาก และเราจะต้องเป็นผู้ที่ค้นคิดอุบายขึ้นเองจะอาศัยแต่ได้ยินได้ฟังอย่างเดียวนั้นไม่พอ เหมือนกับนักมวย จะเรียนเอาแต่ในตำราขึ้นไปชกแล้วก็ไม่ยอมให้คลาดเคลื่อนออกจากตำรากลัวจะผิดตำรา อย่างนั้นไม่มีทางที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ได้ หากจะเอาชนะคู่ต่อสู้ให้ได้จะต้องมีความฉลาด ต้องมีการพลิกแพลงหาอุบายใช้ในขณะที่ต่อสู้กันอยู่นั้น

จึงให้พวกเราพากันใช้อุบายเพื่ออบรมให้จิตเป็นสมาธิให้ได้ *(๑๕ ธ.ค. ๔๑)*

แยกแยะวิจารณ์วิจัยข้ออรรถข้อธรรม

การปุจฉาแล้วก็วิสัชนา คือการยกข้ออรรถข้อธรรม

วิสัชนา ก็หมายถึงว่า แยกแยะออกไป จำแนกออกไป ตามเหตุตามผลตามเรื่องของเขาที่เขาเป็น เรื่องของเขาเป็นอย่างไรๆ เราก็จำแนกออกไป วิสัชนาออกไปตามเรื่องของเขาเป็นนั้น ที่เรียกว่าจำแนกออกไปตามเรื่องของเขาเป็น เรื่องของสิ่งที่เรายกขึ้นหรือเราถามขึ้นมานั้น ยกขึ้นมาถามใจของเรา ใจของเราวิ่งแล่นหาความจริง แล้วทีนี้ความจริงนั้นก็ค่อยรู้ค่อยเห็นขึ้นๆ เรารู้เห็นความจริงอย่างไร อันนั้นล่ะเรียกว่าวิสัชนาออกมา ความจริงของเขาเป็นจริงอย่างไร เราก็วิสัชนาออกมาตามความจริงของเขาที่เขาเป็นอยู่นั่น

มันไม่ใช่ลักษณะที่คล้ายกับว่าเมืองอเมริกาเขามีตึกร้อยชั้น ใครก็ว่าแต่เมืองอเมริกามีตึกร้อยชั้น ใช่ไหม โอ้ ใช่ มีร้อยชั้นจริงๆ เราตอบถูกอยู่ แต่ถูกตามที่ได้ยินคนอื่นเขาพูด มันไม่ตอบถูกอย่างที่เราไปเห็นมาแล้ว จึงว่าต้องมี *ปุจฉา วิสัชนา* เราต้องมีการปุจฉา ต้องมีการวิสัชนาขึ้นในเราอยู่เสมอ

การภาวนา ต้องให้มี *วิตก* ต้องให้มี *วิจารณ์* วิจารณ์ก็วิจัย เอามาแยกแยะเอามาค้นคิดให้มันละเอียดถี่ถ้วนในสิ่งที่เรายกขึ้นมานั้น ในเมื่อเราค้นคิดแยกแยะละเอียดถี่ถ้วนลงไป ความรู้หรือว่าปัญญาความรู้ก็เกิดขึ้น ญาณความรู้ก็เกิดขึ้น เกิดขึ้นเพราะเราเอาใจเข้าไปรู้ไปเห็น การที่เราจะเอาใจเข้าไปรู้ไปเห็นนั้น ใจของเรามีความพยายามที่

จะรู้จะเห็น และมีความพยายามจดจ่ออยู่ในสิ่งที่เรายกขึ้นมานั้น พยายามหาช่องหาทางหาเหตุหาผลหาอะไรต่ออะไรนี่ ในเมื่อเรายกขึ้นมาแล้วและเรามีความพยายามอยู่อย่างไม่ถอยหลัง ความจริงของจุดที่เรายกขึ้นหรือวิตกขึ้นมา หรือหยิบยกขึ้นมาเพื่อจะพิจารณาให้ชัดตามความจริงนั้น มันก็ชัดขึ้นมาได้เพราะเราไม่ถอยหลังในการที่จะไปรู้ไปเห็นเขา ในที่สุดมันก็รู้ขึ้นมาจนได้

นี่เรียกว่าญาณความรู้ได้เกิดขึ้นแล้ว รู้ด้วยใจของเรา รู้เพราะใจของเราไปเห็นในเมื่อใจของเราไปเห็น ใจของเราก็รู้ เรียกว่าทั้งรู้ทั้งเห็นนี่ อันนี้จึงเรียกว่าเป็นผลของการปฏิบัติธรรม ความรู้อันเกิดจากการภาวนา ปัญญาเกิดจากการภาวนา ท่านจึงเรียกว่า *ภาวนามยปัญญา*

ทำไมปัญญาจึงเกิดจากภาวนาได้

เพราะปัญญาจะเกิดได้ ต้องเกิดด้วยการวิตก วิจารณ์ ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ต้องเกิดขึ้นด้วยการปุจฉาวิสัชนา และการวิตก วิจารณ์ การปุจฉา วิสัชนา นั้น ต้องอาศัยความสงบของใจเป็นพื้น ถ้าหากว่าความสงบของเราไม่พอที่จะวิตก วิจารณ์ ไม่พอที่จะปุจฉา วิสัชนา ยกอันนี้มามันก็ไม่อยู่ มันไม่ค่อยอยู่กับอันที่ยก มันไปอยู่กับอันที่ไม่ยกโน่น จะพิจารณาอันนี้ มันก็ไม่อยู่กับอันนี้ มันไปอยู่กับอันโน้นไปเสียนี่ ใจของเราเป็นอย่างนี้ เรียกว่าใจของเราไม่มีความสงบเป็นพื้น ไม่มีความสงบเป็นหลัก

ถ้าพอที่จะค้นคิดพิจารณาได้นี่ เอาอะไรขึ้นมามันก็อยู่ตรงนั้น ใจมันก็สอดส่องมองตรงนั้นมองตรงนี้ มองเหลี่ยมนั้นมองเหลี่ยมนี้ มองด้านนั้นมองด้านนี้ มองซ้ายมองขวา มองหน้ามองหลัง มองสูงมองต่ำ สมมุติเป็นอย่างนั้น มันสอดส่องอยู่เพื่อต้องการรู้จักว่าความจริงมันเป็นยังไง แล้วมันก็จดจ่ออยู่ในนั้นนี่ มันก็จดจ่ออยู่ในเป้าหรือในสิ่งที่ยกขึ้นมาเป็นเป้าหมายนั้น มันไม่ไปข้างหน้า ไม่ไปข้างหลัง มันไม่กระโดดไปเรื่องอื่นหรือไปสิ่งอื่นๆ

นี่ ใจของเราเป็นอย่างนี้ เป็นใจที่สะดวก เป็นใจที่อยู่ในจังหวะที่กำลังค้นคิดพิจารณาได้

ถ้าหากว่ามันสงบไปเสียจริงๆ การที่จะถอนมาพิจารณามันก็ไม่สะดวก จังหวะที่จะค้นคิดพิจารณามันหากมีอยู่อย่างนี้ แต่ทีนี้ถ้าหากว่าสงบไปอีก การค้นคิดพิจารณามันก็เป็นส่วนละเอียดเข้าไปอีก มันมีความละเอียดๆ เข้าไปอีก ยิ่งแยบคาย ยิ่งชัดในสิ่งที่เราค้นคิดพิจารณานั้น นั่นมันเป็นอย่างนั้น *(๑๗ ส.ค. ๓๐)*

อย่างผลของการซักไซ้ไต่ถาม ผลของการศึกษาในอัตภาพร่างกายของเรานี้ก็เช่นเดียวกัน

คำว่า *"ค้นคิดพิจารณา"* ก็ค้นคิดพิจารณาในเรื่องเหล่านี้ คำว่า *"ศึกษา"* ก็ศึกษาในเรื่องเหล่านี้ คำว่า *"ปุจฉา วิสัชนา"* ก็ปุจฉา คือถามในเรื่องเหล่านี้ ในเมื่อเราถามเราใจของเราก็หยั่งเข้าหาความจริง ในเมื่อเราเข้าถึงความจริงแล้ว ความจริงอันนั้นแหละมันเปิดเผย ก็เป็นการตอบเรา ความจริงที่มีอยู่เปิดเผยขึ้นมาเมื่อไหร่ อันนั้นเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

ปุจฉาถามไถ่ไปพอสมควร ในเมื่อศึกษาเข้าๆ ใจเขาอยากพัก คือใจเขาอยากสงบ ในเมื่อใจเขาอยากพักอยากสงบ ให้เขาสงบ ระหว่างที่สงบนั้น ก็ให้มีสติรักษาประคับประคองจิตไม่ให้เคลื่อน ให้อยู่กับความสงบ อยู่กับที่ มีสติประคับประคองไม่ให้เคลื่อนไปไหน ในเมื่อพักอยู่พอสมควร จิตเขาจะมีการขยับตัว เราก็ศึกษาลงไปอีก ศึกษาลงไปในที่เดิมนี้แหละ มันหากปรากฏผลเป็นเครื่องอิ่มใจ เป็นเครื่องเบิกบานใจ เป็นเครื่องปีติในจิตในใจของเรา

ผลอันนี้เป็นอาหารของการค้นคิดพิจารณา เป็นอาหารของการศึกษาหาหลักของความจริง *(๙ พ.ค. ๒๙)*

ค้นคิดพิจารณาเป็นขั้นเป็นตอน

คำว่า *ภาวนามยปัญญา* ไม่ใช่ภาวนาเพื่อให้จิตสงบอย่างเดียว ภาวนาให้เกิดปัญญาด้วย

ทำยังไงภาวนาจึงจะเกิดปัญญาขึ้นได้ มันก็ต้องอาศัยการบำเพ็ญหรือการสร้างเหตุ คนที่จะเป็นหนังสือรู้หนังสือ ก็ต้องมีการฝึกการเขียนการอ่านแล้วก็มีการฝึกการผสมคำอะไรต่ออะไรนั่น จึงจะอ่านหนังสือออก การภาวนาจะอยู่ด้วยความสงบ ไม่คิด ไม่อ่าน มันก็เหมือนกับคนไม่เรียนหนังสือ จะอ่านหนังสือออกอย่างไร หรือว่าจะเรียนหนังสือ เรียนแต่ตัว ก เรียนแต่ตัวสระอา แล้วไม่มีการที่จะเอามาผสมกันเข้ากล้ำกันเข้านี่ มันก็อ่านหนังสือไม่ได้ ทั้งๆ ที่รู้จักตัว ก ตัว ข ตัว ง สระอะ สระอา สระอิ สระอี ดีซักเท่าไรก็ช่าง แต่ก็จะอ่านหนังสือไม่ได้ เพราะไม่มีการเอามาอ่านเข้ากัน หรือเอามาผสมกัน มันต้องมีการมาผสมกัน แล้วก็หัดอ่านให้มันได้ หัดอ่านให้มันคล่องแคล่ว

ภาวนามยปัญญา บางคนภาวนาอยากแต่จะให้มีปัญญามาก อันนี้ก็ไม่ถูก หรือปฏิบัติธรรมอยากให้มีปัญญามากๆ ก็ไม่ถูก คำว่า *อยากให้มีปัญญามาก อยากให้ได้ปัญญาให้มากๆ* นั้น อยากได้เกินฐานะ ฐานะของเราพอที่จะฝึกหรือพอที่จะผลิตปัญญาได้เพียงแค่นี้ๆ เราก็อยากไปรู้จนกระทั่งเห็นเรื่องนิพพานเป็นยังไงโน่น จะรู้ยังไง จะศึกษายังไงมันก็ไม่เห็น จะรู้ยังไงมันก็ไม่สามารถรู้ความจริงของพระนิพพานได้

เพราะพระนิพพานนี่ไม่ใช่จะรู้จะเห็นด้วยการคาดคะเน ไม่มีโอกาสที่จะรู้จักได้ จะรู้ได้ต้องผู้ที่ไปถึงเท่านั้น ผู้ที่ไม่ถึงแล้วจะคาดคะเนหรือจะศึกษาจากครูจากอาจารย์ จากองค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ไม่สามารถที่จะเข้าใจเรื่องพระนิพพานได้ เป็นของที่ละเอียดสุดยอด ไม่มีใครสามารถที่จะศึกษาหรือคาดคะเนให้รู้จักความจริงได้ ต้องผู้ที่เข้าไปถึงเท่านั้น อันนี้ท่านจึงว่า *ปจฺจตฺตํ* [๑] ผู้ที่ไม่ไปถึง ไม่สามารถที่จะรู้ไม่สามารถที่จะเห็น

จึงว่าการที่จะฝึกปัญญา เราก็ต้องฝึกเป็นขั้นเป็นตอนๆ ตามกำลังของเราที่จะฝึกขึ้นได้ แล้วสิ่งที่เราละเราปล่อยวาง เราก็ละเราก็ปล่อยวางตามที่เราสามารถที่จะละสามารถที่จะปล่อยวางได้เป็นขั้นเป็นตอน สิ่งที่เราควรที่จะละเดี๋ยวนี้ เราไม่สนใจไปเสีย แต่ไปสนใจเรื่องโน้นๆ เพื่อที่จะละแล้วก็ถึงพระนิพพานเลยโน้น ตัวหยาบๆ มันก็ยังมองไม่เห็น แล้วมันจะไปมองส่วนละเอียดของกิเลสได้ยังไง

จึงว่าการปฏิบัตินี่ มันก็ต้องปฏิบัติเป็นขั้นเป็นตอนไป การค้นคิดพิจารณาก็พิจารณาเป็นขั้นตอนๆ การรู้ธรรมก็รู้เป็นขั้นเป็นตอน แล้วการละส่วนที่เป็นเรื่องกิเลสก็ละเป็นขั้นตอนไป ต้องละส่วนหยาบไปก่อน เรื่องหยาบๆ ละได้เสียก่อน

ในเมื่อเรื่องหยาบๆ นี่ เราละได้ เราผ่านไปได้ มันก็ยังมีอีกถึงสามอย่าง อย่างหยาบแล้วยังมีอย่างกลาง แล้วก็มีอย่างละเอียดเข้าไปอีกนี่ อย่างละเอียดมันก็ต้องใช้ปัญญาละเอียด ปัญญาของเราส่วนละเอียด ที่ความละเอียดจะเกิดขึ้นได้มันก็ต้องผ่านปัญญาขั้นหยาบ ผ่านปัญญาขั้นกลาง แล้วก็ต้องละกิเลสอย่างหยาบ ละกิเลสอย่างกลางให้ได้เสียก่อน ปัญญาของเราจึงจะเข้าถึงปัญญาที่ละเอียดสุด *(๑๗ ส.ค. ๓๐)*

---

๑ มาจาก *ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ* พระธรรมอันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน ผู้อื่นไม่พลอยตามรู้ตามเห็นด้วยได้ *(ปจฺจตฺต* แปลว่า *จำเพาะตน)* มีใน *ภาณวาร*, ทีฆนิกาย มหาวรรค (เล่มที่ ๑๐)

สัจจอธิษฐานบารมี

พระพุทธเจ้าทรงนั่งภาวนา และทรงอธิษฐานว่า *“ไม่ได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า จะไม่ลุกจากที่”*

พระพุทธเจ้าทรงสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าทรงสำเร็จมาในลักษณะนี้ พูดกันง่ายๆ ว่า ทางที่จะได้สำเร็จนี่ มองไม่เห็น ไม่รู้จะไปยังไง คล้ายๆ กับว่า... *ไม่ได้สำเร็จนี่จะให้ตายตรงนี้* ว่างั้นเถอะ

เราๆ ก็เหมือนกัน ใครอยากเห็นของจริง ใครอยากรู้ของจริง ให้ทำความพากเพียรให้มันจริงจังลงไป การเดินจงกรมก็เดินให้มันจริงลงไป การนั่งสมาธิก็นั่งจริงๆ ลงไป ข้อปฏิบัติให้มันจริงลงไป การตั้งสติการรักษากายของเจ้าของใจของเจ้าของในการเคลื่อนไหวก็ให้มันจริงๆ ลงไป เดินจงกรมก็เดินให้มันจริง นั่งสมาธิก็นั่งให้มันจริง ออกจากเดินจงกรม ออกจากการนั่งสมาธิให้มันจริง จริงโดยการสำรวมเอาไว้ นี่ล่ะ *เป็นการสร้างบารมี*

ถ้าเรามีความตั้งใจเดินจงกรมจริง ให้ตั้งความสัตย์ *“ไม่หายจากเจ็บจากปวดจะไม่เลิก”* นี่ ใจของเรานี่จะมีความคล่องตัวเป็นพิเศษ เพราะมันกลัวจะไม่ได้เลิก กลัวจะตาย มีอุบายอะไรๆ มันก็เอามาค้นคิดพิจารณา เรียกว่ามีวิชาอาคมที่ไหนที่เคยได้ยินได้ฟังเคยศึกษาเล่าเรียนมานี่ มันเอามาใช้หมด

หนักเข้าขามันเพลียขึ้นมาล่ะ ขาเพลียเราไม่ต้องไปพิจารณาอะไร ดูแต่ความเพลียเท่านั้น เอ้า.. มันจะเพลียไปถึงขนาดไหน เพลียถึงที่สุดมันอยู่ตรงไหน นี่ อ่อนล้าถึงที่สุดมันอยู่ตรงไหน มันจะอ่อนล้าขนาดไหน ถ้าหากว่ามันยังไม่หายจากความเพลียความอ่อนล้านี่ จะไม่เลิก *“จะไม่พาเจ้าเลิก จะไม่พาเลิกนะขานี่ ถ้าหากว่าเจ้ายังอ่อนยังเพลียอยู่ จะเดินอยู่อย่างนี้ จะเดินช้าเดินเร็ว จะเดินช้าขนาดไหน หรือจะยืนอยู่เฉยๆ ก็ได้”* ดูมัน แล้วแต่มันจะเป็น ให้เอาชนะตัวนี้ไปเสียก่อน

ถ้าเอาชนะตัวนี้ไปก่อนแล้ว ใจมันสงบเข้ามา ใจมันรวมเข้ามาแล้วนี่ มันไม่มีเลยคำที่ว่าปวดตรงนั้น เจ็บตรงนั้น หนักแข้งหนักขา ไม่มีหรอก มันมีแต่ความเย็น มีแต่ความใส คำว่า *เย็น* ก็ใจเย็น คำว่า *ใส* ก็ใจใส มันเย็นมันใสอยู่อย่างนั้น ก็อยู่ตรงเย็นอยู่ตรงใส ทำไมจะอยู่ไม่ได้ เดินไปจนสว่างก็เดินได้สบาย

นั่งภาวนาก็เหมือนกัน ถ้าอธิษฐานลงไป *“ถ้าไม่หายเจ็บไม่หายปวด จะไม่ขยับไม่ลุกจากที่”* นี่เพียงแต่ว่าขั้นเอาชนะเสียก่อน ขั้นชนะความเจ็บความปวด นั่งลงไปมันจะต้องเจ็บล่ะ บางทีไม่ถึงชั่วโมง ครึ่งชั่วโมงมันก็เจ็บ บางทีชั่วโมงก็เจ็บ บางทีก็สองชั่วโมงสามชั่วโมง สี่ชั่วโมงนี่หนักที่สุด หนักมาก มันหนักตรงนี้ล่ะ ตรงที่จะต่อสู้กันนะ หนักนะ สู้ได้ก็ได้ สู้ไม่ได้ก็ไม่ได้ล่ะ

เราตั้งความสัตย์ *“ไม่หายจากความเจ็บความปวด จะไม่ลุกจากที่”* แล้วก็ตั้งความสัตย์ไว้ด้วยว่า *“จะไม่ขยับ”* ร่างกายมันจะหลุดมันจะขาด หรือมันจะตายเพราะที่นั่งตรงนี้ ก็เสียสละไปเลย นี่เป็นการสร้างบารมี

ทีแรกก็เอาสั้นๆ ก่อน นั่งภาวนานี่หนึ่งชั่วโมงจะไม่ขยับเลย ตอไม้เป็นยังไงตอไม้ที่เขาตัดปลายออกแล้วมันเป็นยังไง ทำให้เป็นอย่างนั้น ไม่กระดิกแม้แต่น้อยชั่วโมงเดียวไม่กระดิก แล้วก็เอาสักชั่วโมงครึ่ง นั่น ขยับไป แล้วก็เอาสักสองชั่วโมงขยับไป แล้วก็เอาสักสองชั่วโมงครึ่งขยับไป ถ้าหากว่าถึงสามชั่วโมงสี่ชั่วโมงไปแล้ว.. ทีนี้ต่อๆ ไปเรื่องเล็ก

ทำไมจึงเรื่องเล็ก **เพราะรู้ว่ามันไม่ตาย** มันเจ็บขนาดไหนมันก็ไม่ตาย

เอาทีละน้อยๆ เอาช่วงสั้นๆ ก่อน สัจจบารมีของเรานี่มันจะได้แก่กล้า ถ้าหากว่าไม่มีการเริ่มตั้งต้นเริ่มสร้างบารมีเสียเลยล่ะ มันจะแก่กล้าขึ้นไม่ได้ มันมีแต่ความโลเลความอ่อนแอ ความไม่จริงไม่จัง เท่านั้นล่ะ มันจะแก่กล้าขึ้นก็แก่กล้าฝ่ายตรงกันข้ามโน่น เรื่องที่ไม่เป็นท่ามันแก่กล้า เรื่องไม่เป็นธรรมมันแก่กล้า

ถ้าใครมีความพยายามหรือมีความตั้งอกตั้งใจอย่างนี้ล่ะ คนนั้นจึงจะผ่านความเจ็บความปวดไปได้ แล้ววิชาความรู้มีอยู่เท่าไรนี่ มันค้นเอามาใช้หมด แล้วมีความคล่องตัวในการที่จะเอามาค้นคว้าพิจารณาด้วย วิชาอาคมล่ะ มันไม่ได้เอามาจากไหน เอาหนังหุ้มกระดูกๆ อันนี้ล่ะเอามาค้นคว้าพิจารณา เอามาแยกแยะให้มันว่างลงไป ให้มันปล่อยวางออกไป

อุบายการค้นคิดพิจารณา นี่เวลามันเจ็บหนักปวดหนักมันจะตาย นี่มันเกิดขึ้นเอง การค้นคิดพิจารณาเกิดขึ้นเอง ไม่ต้องมีใครบอก เป็นอุบายที่คล้ายๆ กับว่ามันถูกต้องกับสถานการณ์เหมาะกับสภาพที่กำลังเป็นอยู่นั้นเดี๋ยวนั้น *(๙ ส.ค. ๓๐)*

เมื่อบารมีพอ

"นั่งตั้งแต่หัวค่ำจนสว่าง" "เดินตั้งแต่หัวค่ำยันสว่าง" นี่เป็นการสร้างบารมี

บารมียังไม่พอ ทำไม่ได้หรอก ดึงให้ไปทำขนาดไหน มันก็...จะดึงจนเชือกขาดนั่นล่ะ ดีไม่ดีจมูกมันฉีกโน่นล่ะ ถ้าหากว่าบารมีไม่พอ เดินจงกรมตั้งแต่หัวค่ำไปจนสว่างเดินไม่ได้ นั่งก็เหมือนกัน ถ้าบารมีไม่พอนั่งไม่ได้ มันต้องบารมีพอ

บารมีพอนี่ ดึงไว้ก็ไม่อยู่ ดึงไม่ให้เดินจนแจ้ง ดึงไม่ให้นั่งจนสว่าง ดึงไว้ยังไงก็ไม่อยู่ มีคนมาห้ามก็ไม่ได้ ห้ามไว้ก็ไม่ฟัง เรียกว่า *บารมีพอ* บารมีพอแล้ว การเดินตลอดรุ่ง การนั่งตลอดรุ่ง เป็นเรื่องเล็ก

บารมีพอคืออะไร คือมันพร้อมหมด พร้อมที่จะต่อสู้ จิตใจนี่พร้อม มันฮึกเหิมมันห้าวหาญ ถือว่าเป็นเรื่องเล็ก เหมือนนักมวยที่ฟิตเต็มที่นี่ ดึงไม่ให้ชกนี่ โอ้ย.. มันเป็นทุกข์ ไม่มีอะไรที่จะไปเปรียบ

ทำยังไงบารมีจึงจะพอ สร้างบารมีให้พอคือยังไง

ก็ต้องทำให้มาก เดินจงกรมก็เดินให้มาก นั่งสมาธิก็นั่งให้มาก นั่งให้มากเดินให้มากๆ นี่ล่ะเป็นการสร้างบารมีให้พอ หนักเข้า นั่งภาวนานี่ต้องให้ชนะความเจ็บความปวดให้ได้เสียก่อนจึงค่อยเลิก เดินจงกรมนี่ ให้ชนะขาอ่อนขาเพลียไปเสียก่อนจึงค่อยเลิก เรียกว่ามันขยับก้าวหน้าไปได้ขึ้นชั้น ถ้าหากว่าเดินจงกรมผ่านการเหน็ดการเหนื่อย

ผ่านการอ่อนการเพลีย ทีนี้ถ้าจะเดินตลอดคืนเดินตลอดรุ่งนี่ ไม่มีปัญหาอะไร เดินได้อย่างสบาย ไม่ได้เดินอย่างทุกข์อย่างลำบาก นั่งภาวนาก็เหมือนกัน นั่งอย่างสบาย ไม่ได้นั่งอย่างทุกข์ ไม่ได้นั่งอย่างทรมาน นี่เรียกว่า *บารมีพอ*

มันค่อยก้าวไปทีละขั้นๆ ทีแรกก็ต้องอาศัย *ขันติบารมี* อดทนเอา แล้วก็อาศัย *วิริยบารมี* ความพากความเพียรเอา แล้วก็อาศัย *สัจจอธิษฐาน* เป็นบารมีเคียงคู่ไปด้วย อาศัย *ขันติ วิริยะ สัจจะ อธิษฐาน* นี่ บารมีอันนี้พยายามสร้างขึ้นให้มาก ในเมื่อสร้างขึ้นให้มากๆ พอแล้ว ใจมันเป็น ใจมันเป็นแล้วทีนี้มันก็เป็นไปเอง ที่จะเดินจนสว่างก็เดินได้ ที่จะนั่งจนสว่างนี่ก็นั่งได้ เพราะมันเดินอย่างสบาย มันไม่ได้เดินอย่างทุกข์อย่างยาก มันนั่งมันก็นั่งของมันอยู่อย่างสบาย มันไม่ได้นั่งอย่างทุกข์อย่างยาก

เอ้า.. ใครมีความพากความเพียร ใครมีความสัตย์ความจริงให้ตั้งอยู่อย่างนี้ ให้ตั้งลงในลักษณะนี้ ผู้นั้นไม่ว่าผู้เก่าไม่ว่าผู้ใหม่ จะเห็นความอัศจรรย์ในการปฏิบัติธรรม

ถ้าหากว่าผู้เก่าก็ดีผู้ใหม่ก็ดี ไม่มีความพากความเพียร ไม่มีการตั้งความสัตย์ความจริงอย่างนี้ ความอัศจรรย์ในข้อปฏิบัติ ความอัศจรรย์ของพระพุทธศาสนานี้มืดมน *(๙ ส.ค. ๓๐)*

เอาอะไรเป็นหลัก

(ฝรั่งถามว่า) การปฏิบัติมีหลายวิธี จะต้องเอาอะไรเป็นหลัก หรือว่าจะต้องปฏิบัติทุกอย่าง

(หลวงปู่ตอบ) อานาปานสติก็เป็นหลัก พิจารณาอสุภะพิจารณาร่างกายก็เป็นหลัก การบริกรรมภาวนาว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ ก็เป็นหลัก

ในกรรมฐานทั้งสี่สิบอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงวางเป็นหลักของกรรมฐานไว้ ล้วนแล้วแต่เป็นหลักทั้งนั้น แต่เราจะยึดอันไหนเป็นหลักสำหรับเราที่จะเป็นประโยชน์เพื่อความสงบระงับ หรือจะทำให้ใจของเราสงบระงับได้ง่าย อันนี้ก็ต้องขึ้นกับเราเป็นผู้สังเกตเอา เลือกเอาเราทำยังไง.. ทำยังไงได้ผลอันเกิดจากหลักนั้น ได้ผลเป็นที่พอใจแล้วก็ให้เรายึดอันนั้นล่ะเป็นหลัก แต่อันอื่นๆ ก็ต้องใช้เหมือนกัน

เหมือนกับยาของเราอย่างนี้ เราเคยทานยาแก้ปวดหรือทานยาแก้อักเสบนี่.. มันได้ผลดี แต่เวลาโรคอักเสบมันไม่มี เกิดไปปวดอันนั้นปวดอันนี้เราจะไปทานยาแก้อักเสบก็ไม่ถูก เราต้องสังเกตดู ขึ้นอยู่กับโรคของเราควรที่จะให้ยาขนานไหน ใช้ยาประเภทใด เราก็ต้องใช้ยาที่เหมาะสมในการที่จะมาแก้โรคของเราในขณะนั้น

อันนี้จะว่าใช้อะไรเป็นหลัก จะตอบตรงๆ คำเดียวรู้สึกว่าจะตอบยาก เพราะโรคที่เกิดทางใจมันเป็นได้หลายอย่าง โรคฟุ้งซ่านเกิดจากความรัก เกิดจากความใคร่ โรคฟุ้งซ่านอันเกิดจากความโกรธ มันก็ต้องใช้อุบายไปคนละอย่าง

จึงว่าอะไรเป็นหลักในการทำความสงบของใจ ในเมื่อใจของเราเป็นปกติ อุบายหรือกรรมฐานบทนั้นได้ผลดี ให้ยึดอันนั้นเป็นหลัก แต่กรรมฐานบทอื่นๆ เราก็ต้องใช้เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าไม่ใช้เสียเลย เพราะเอาอันนี้อันเดียวก็ยังไม่ถูกต้อง ถ้าหากว่าจะถูกต้องก็ต้องเราใช้อันใดเป็นหลัก ส่วนอันอื่นๆ เราก็ใช้บ้างเป็นบางขั้นตอนบางครั้งบางคราว

การใช้เมตตาก็ได้ผลดีนะ อย่างที่ท่านกล่าวไว้ *ผู้เจริญเมตตาทำให้เข้าถึงองค์ฌานได้* อันนี้เข้าถึงได้จริงๆ เจริญเมตตาในเราหรือว่าในใจของเราให้มีเมตตา ในเมื่อใจของเราเข้าถึงเมตตาแล้ว กรุณามันก็มี มุทิตามันก็มี อุเบกขามันก็มี เจริญเมตตาทำใจของเราให้สมบูรณ์ด้วยเมตตา ในเมื่อในใจของเราสมบูรณ์ด้วยเมตตาขณะใด นั่นล่ะเรียกว่าการเจริญพรหมวิหารของเราถึงพร้อมทั้งองค์สี่

(ฝรั่งถามว่า) เขาเป็นโรค มีโรคประจำตัว หมอบอกว่าไม่ทราบว่าจะอยู่ได้อีกนานแค่ไหน เขาจะใช้การภาวนาเมตตามารักษาโรคของเขาได้อย่างไร

(หลวงปู่ตอบ) ก็ทำอย่างที่เราทำเพื่อรักษาโรคใจของเรานั้นล่ะ เรารักษาโรคใจเราทำยังไงโรคร้อนรนกระสับกระส่ายจึงหมดไป การรักษาโรคกายก็ทำอย่างนั้น

แล้วทีนี้ กายอันนี้เขาเกิดมาเพื่อมีโรค เราปฏิบัติธรรม เราอย่าไปมุ่งในการที่จะให้โรคทางกายอันนี้หมดไป โรคทางกายมันอยู่กับกาย

ในเมื่อมีกาย มันก็ต้องมีโรค ในเมื่อเราไม่ต้องการให้โรคมีในร่างกาย แล้วโรคจะไปอยู่ที่ไหนเล่า ก็ให้เมตตตาสงสารโรคเขาบ้างซิ โรคทั้งหลายเขาอยู่ในจุดที่เกิด โรคทั้งหลายเขาต้องอาศัยจุดนั้นล่ะเป็นที่อยู่ที่อาศัย ถึงโรคอันอื่นไม่มี โรคแก่มันก็มี โรคแก่มันก็ครอบงำเราอยู่เป็นประจำ แล้วคำว่า *โรคตาย* เราก็หนีไม่พ้น

พระพุทธเจ้าท่านทรงไม่ให้สนใจในเรื่องการรักษาโรคที่เกิดขึ้นมาจากของเกิดมาแก่ เกิดมาเจ็บ เกิดมาตาย พระพุทธเจ้าทรงไม่ให้สนใจเกินไป เพราะโรคอันนี้จะรักษาดีสักขนาดไหน ของที่เกิดมาเพื่อตายเขาก็ตาย

จึงให้สนใจในการรักษาโรคใจมากกว่าโรคกาย *(๗ ม.ค. ๓๗)*

ทางแห่งมรรคผล
มหาสติปัฏฐานภาวนา

“ ในมหาสติปัฏฐาน มีกาย เวทนา จิต ธรรม นี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ เป็นธรรมเครื่องตัดกระแสทั้งหมด ผู้เจริญในมหาสติปัฏฐานวันเดียว สามวัน เจ็ดวัน ไม่เกินเจ็ดปี ได้สำเร็จมรรคผลทั้งนั้นหากตั้งใจจริงๆ มหาสติปัฏฐานเป็นธรรมที่จะละ เป็นธรรมที่จะปลดปล่อย เป็นธรรมที่จะเปลื้องออกจากโลก

โลกก็คือสิ่งที่เกิดดับ ความเกิดดับทั้งหมดเป็นโลกทั้งนั้น จึงเป็นข้อปฏิบัติเป็นอุบายที่จะถอนออกจากกระแสโลกโดยตรงทีเดียว ”

(๑๑ ส.ค. ๔๗)

“ หลังจากเห็นชัดลงไปตามความจริง เราจะหวงไม่อยากปล่อย เราก็หวงไว้ไม่ได้ เราไม่อยากปล่อย เราก็ต้องปล่อย เพราะถึงจุดที่เราจะต้องปล่อย ถึงจุดที่เราจะต้องวาง หากวางของมันเองอย่างนั้น ใจไม่เคยเป็นแล้วเป็นอย่างนั้นล่ะก็สุดยอดแล้ว

ความอัศจรรย์ในผลของการปฏิบัติ ความอัศจรรย์ในคำสอนของพระพุทธเจ้าหาประมาณมิได้ ไม่มีอะไรแล้วที่จะประเสริฐสุดเท่า จึงว่าการพิจารณาร่างกายเป็นมรรคเป็นหนทาง.. ”

(๒๒ พ.ค. ๒๙)

กายคตาสติและจตุธาตุกัมมัฏฐาน [๑]

อย่าพากันมองข้ามกรรมฐาน อย่าพากันคิดว่ากรรมฐานเป็นของที่เป็นหญ้าปากคอก [๒]

กรรมฐานเหมือนกับแผ่นดิน อันนี้มันเป็นฐาน ถ้าหากว่าจะปลูกอะไรจะสร้างอะไร ถ้าหากว่าไม่ทำในแผ่นดิน มันไม่มีฐานรองรับ การปฏิบัติจิตปฏิบัติธรรมของเราก็เหมือนกัน ต้องค้นคิดพิจารณาในกรรมฐานนี้

กรรมฐาน คือของที่เกิดมาตาย ผมก็เกิดมาตาย ขนก็เกิดมาตาย เล็บก็เกิดมาตาย ฟันก็เกิดมาตาย หนังก็เกิดมาตาย *ผมเกิดมาตายคือยังไง* เกิดมาแล้วก็งอกออกไป แล้วก็หลุดหล่นร่วง บางที่ถึงกับล้านโกร๋นไปก็มี นี่ถ้ามันยังไม่ตาย มันก็ไม่ล้าน ไม่โกร๋น ในเมื่อตายแล้วมันก็หลุดมันก็หล่น จึงว่าผมก็เป็นของเกิดมาตาย

ขนก็เหมือนกัน มันก็มีแต่ที่จะร่วงมีแต่ที่จะหลุด มีแต่ที่จะต้องถูกโกนจะต้องถูกชำระ เราจึงว่ามันเกิดมาตาย *เล็บก็เหมือนกัน* ก็เกิดมาตาย มันตายไปทุกวัน ก็คือ

---

๑ *จตุธาตุกัมมัฏฐาน* คือ กรรมฐานที่พิจารณาธาตุเป็นอารมณ์ กำหนดพิจารณาร่างกายแยกเป็นส่วนๆ ให้เห็นว่าเป็นแต่เพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมกันอยู่ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา

๒ *หญ้าปากคอก* หมายความว่า คุ้นเคยหรืออยู่ใกล้เสียจนมองข้ามไป หรือว่าเป็นของง่ายๆ จนลืมเห็นความสำคัญ

เราตัดทิ้งบ้างขูดทิ้งบ้าง ยาวออกไปก็ตัดออกไปๆ ล้วนแต่เป็นของที่ตายไป ไม่มีโอกาสที่จะเอาคืนได้ *ฟันก็เหมือนกัน* มันตายไปทุกวันๆ คือมันมีการคร่ำคร่า มีการโยกคลอน มีการสึกหรอ ในที่สุดก็มีการร่วงการหลุดไป นี่ *หนังก็เหมือนกัน* มันมีแต่ตายไปทุกวัน หลุดลอกไปทุกวัน เปลี่ยนแปลงไปทุกวัน เสื่อมไปทุกวัน หมดสิ้นไปทุกวัน

นี่ลักษณะของกรรมฐานคือ **ของเกิดมาตายทั้งนั้น**

จึงให้พิจารณากรรมฐาน ให้เห็นชัดว่าเป็นของเกิดมาตายเท่านั้น ไม่ใช่เรา เห็นชัดส่วนใดส่วนหนึ่ง จะเป็นส่วนผม ส่วนขน ส่วนเล็บ ส่วนฟัน ส่วนหนัง ส่วนไหนก็ช่าง จะเส้นเอ็นหรือกระดูกหากเห็นชัดว่าเป็นของเกิดมาตาย เห็นชัดว่าไม่ใช่เราแล้ว จะเห็นชัดไปทั้งหมด เพราะส่วนไหนกาย ส่วนไหนก็คน ส่วนไหนก็คือส่วนที่เรายึดถือว่าเป็นตัวตนของเรานั่นเอง

เห็นชัดส่วนไหนว่าไม่ใช่เป็นคนไม่เป็นตัวตนของเราแล้ว ชัดทั้งหมด ชัดตั้งแต่ศีรษะลงไปหาเท้า ชัดว่าเป็นของตาย ชัดว่าไม่ใช่เรา ยิ่งชัดยิ่งมีความแน่นหนา ฐานยิ่งมั่นคง

ครูบาอาจารย์แต่ละองค์ๆ ที่ท่านเป็นหลักเป็นฐาน ท่านเน้นหนักลงไปในกรรมฐานนี้ จนฐานของท่านแน่นหนาทั้งนั้น ท่านจึงมีความแน่นหนามั่นคง ผู้ปฏิบัติถ้าหากว่าไม่สนใจในกรรมฐาน นานๆ ไปแล้วมักออกนอกลู่นอกทาง เพราะฐานมันไม่แน่นหนา มักไปซ้ายไปขวา ไปในทางที่มองไม่ออกว่าไปในลักษณะไหน หากฐานแน่นหนามั่นคงแล้ว ไปๆ แล้วไม่หลงทาง ไม่หลงกายก็ไม่หลงจิต ไม่หลงกรรมฐานมันก็ไม่หลงจิตของเรา

เรื่องการปฏิบัติจิตก็เหมือนกัน ให้ชัดในกรรมฐานเป็นเบื้องต้น ถ้าหากว่ายังไม่เห็นกายชัดนี่ มันก็อดที่จะลูบๆ คลำๆ ในเรื่องกายมิได้ แล้วก็ยังจะต้องลูบๆ คลำๆ ในเรื่องจิตของเจ้าของอยู่อย่างนั้น ท่านชอบพูดกันว่า

"เห็นกายก็เห็นจิต ในเมื่อเห็นจิตก็เห็นธรรม ไม่หลงกายก็ไม่หลงจิต ในเมื่อไม่หลงจิตก็ไม่หลงธรรม"

ถ้าหากว่าไม่เห็นกาย ก็ไม่มีโอกาสได้เห็นจิต แล้วก็ไม่มีโอกาสที่จะเห็นธรรมด้วย ท่านชอบพูดกันง่ายๆ อย่างนี้ ทำไมท่านจึงพูดกันอย่างนี้ เพราะการปฏิบัติของท่านนั้น สรุปลงไปแล้วจะต้องเป็นอย่างนี้ แต่ละองค์ๆ สรุปออกมาเหมือนกัน

อันนี้จึงเป็นหลักฐานว่า *กรรมฐานมีความจำเป็น กรรมฐานมีความสำคัญในการปฏิบัติจิต* เพราะกรรมฐานอันนี้เป็นสิ่งที่หากว่าไม่ศึกษาให้ชัดแล้ว จะเป็นเหมือนกับเชื้อที่มีแต่ที่จะทำให้ไฟลุกไหม้ขึ้น ไฟที่จะลุกไหม้มันต้องอาศัยการมีเชื้อ กรรมฐาน คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อันนี้แหละเป็นเชื้อของกิเลส กิเลสมันจะลุก กิเลสมันจะกำเริบ มันอาศัยกรรมฐานอันนี้แหละเป็นเชื้อ ไฟคือกิเลสมันจึงลุกเป็นเปลวเป็นความร้อน ลุกไหม้โพลงขึ้นมาได้ นี่

จึงว่า *ถ้าหากว่าผู้ใดมุ่งที่จะปฏิบัติเพื่อเป็นการพ้นจากทุกข์จากโทษ ปฏิบัติเพื่อให้กิเลสมันดับหรือให้มันขาดหลุดลอยไปจากจิตจากใจ ให้พากันเชื่อมั่นลงในหลักของกรรมฐานนี้ ในเมื่อศึกษาในเรื่องกรรมฐานให้ชัดลงไปแล้ว เชื้อที่จะมาทำให้ไฟคือกิเลสมันกำเริบ มันเป็นไปไม่ได้*

ถ้าหากว่าไม่สนใจในการที่จะพิจารณากรรมฐาน ยังมีการทะนุถนอมหวงกรรมฐานของเจ้าของทั้งๆ ที่เป็นของเกิดมาตาย ทั้งๆ ที่เป็นของปฏิกูลนี่ หากยังหวงแหนไม่ยอมพิจารณาให้แจ้งชัดตามความเป็นจริงของเขาแล้ว อันนี้ล่ะมันปิดประตูปิดช่องปิดทางมรรคผลนิพพานทีเดียว

ถ้าหากว่าเปิดอันนี้แจ้งชัดเมื่อไหร่ เห็นประตูมรรคผลเมื่อนั้น เห็นประตูชัดทีเดียว *(๒๗ ธ.ค. ๒๙)*

ฝ่าด่านกั้นสัตว์โลก

ผู้ที่มุ่งปฏิบัติเพื่อที่จะปลดเปลื้องสิ่งที่มันรกรุงรังเต็มอยู่ในจิตในใจให้หมดสิ้น ถ้าหากว่าไม่มีการพิจารณา *“ร่างกาย”* แล้ว ยังมองไม่เห็นทางเลยที่จะผ่านไปได้

อันนี้เป็นด่านหนาแน่นทีเดียว ด่านอันนี้ไม่ใช่กั้นเฉพาะคนหรือมนุษย์เราเท่านั้น กั้นสัตว์ทั้งโลก สัตว์ใดที่มีรูปร่างลักษณะใด จะสมมุติกันว่าเป็นสัตว์ชนิดใดก็ช่าง ก็จะต้องถูกด่านอันนี้กั้นอย่างหนาแน่นที่สุดเลย การที่จะผ่านด่านอันนี้ไปได้ก็คือ การค้นคิดพิจารณา ศึกษาให้เห็นชัดตามความเป็นจริงของคำว่า *“ด่าน”* อันนี้นั่นเอง *(๗ มิ.ย. ๒๙)*

ท่านพระอาจารย์ใหญ่มั่น ในการปฏิบัติของท่านที่เล่ากันมาหรือที่บันทึกไว้ ในธรรมเทศนาของท่าน การปฏิบัติของท่านหนักในการพิจารณากายอย่างมาก การพิจารณากายนี้มีความสำคัญที่สุด

การปฏิบัติขั้นแรก ท่านก็บริกรรมพุทโธ แต่ทีนี้ในเมื่อจิตรวมลงไปแล้ว จิตไม่ค่อยจะมีสติ ชอบลืมเนื้อลืมตัวอะไรไปอย่างนั้น ชอบเผลอชอบขาดสติ ท่านจึงมาตั้งใจพิจารณาร่างกายโดยไม่ยอมให้จิตรวม หลังจากพิจารณาร่างกายโดยวิธีเดิน พอเลิกจากการเดินจงกรม พิจารณากายแล้วท่านก็พักผ่อน ไม่ยอมนั่ง

สรุปแล้ว ท่านมุ่งในการพิจารณากาย ผลของการปฏิบัติของท่านที่มุ่งในการพิจารณากายนี้ ผลของการพิจารณากายปรากฏขึ้น ท่านจึงมีความเชื่อมั่นในใจของ

ท่านว่า *การกระทำอย่างนี้ถูกต้องแล้ว อย่างนี้ใช่แล้ว* แล้วหลังจากท่านเห็นว่าข้อปฏิบัติอย่างนี้ถูกต้อง ท่านจึงมุ่งมั่นในการพิจารณาร่างกายนี้ยิ่งขึ้นเป็นลำดับๆ ผลของการปฏิบัติของท่านจึงกลายเป็นครูเป็นอาจารย์ที่มีความสำคัญ *(๘ พ.ค. ๒๕)*

ครูบาอาจารย์ท่านว่า *"พระอรหันต์ท่านก็ยังพิจารณาร่างกายกันอยู่"*

ถึงว่าท่านไม่มีกิเลสตกค้างอยู่ในจิตในใจ ท่านก็ยังพิจารณาของท่านอยู่ ท่านพิจารณาเพื่อเป็นวิหารธรรม เครื่องอยู่เครื่องเพลิดเพลินรื่นเริง เป็นเครื่องอยู่ของท่าน เป็นเครื่องเล่นของท่าน เป็นเครื่องเล่นของพระอริยเจ้า ท่านยิ่งพอใจในการที่ได้ทำให้มากพิจารณาให้มาก

อย่างท่านพระอาจารย์ใหญ่มั่น ถ้าหากว่าพระอาจารย์องค์ไหน ลูกศิษย์องค์ไหนพิจารณาร่างกายได้เห็นเป็นอสุภะ เห็นเป็นปฏิภาคติดตาอยู่ ท่านยกย่องมาก เวลาที่มีการประชุม ท่านเอามาพูดในที่ประชุมเป็นการประกาศธรรม เพราะท่านเองท่านก็เห็นคุณประโยชน์ของการพิจารณาร่างกาย

ทางที่จะผ่านพ้นกำแพงที่แน่นหนาสูงจากแผ่นดินเหนือฟ้า ก็ต้องไปทางนี้

ฟังครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติของท่านมาแล้ว องค์ของท่านจึงเป็นครูเป็นอาจารย์ แต่ละองค์แต่ละท่าน เทศน์ของท่านมีแต่เน้นหนักลงไปในกองเกิดกองตาย เน้นหนักลงไปในกองธาตุกองขันธ์ เน้นหนักลงไปในกองผม กองขน กองเล็บ กองฟัน กองหนัง กองเกิดกองตายอันนี้ทั้งนั้น ถ้าหากว่าไม่เน้นหนักลงไปในจุดอันนี้แล้วจะไปแก้ตรงที่เจ้าของหลงได้ตรงไหน *(๒๕ ก.ค. ๒๙)*

มีพระเถระในระดับราชาคณะถามหลวงปู่ฝั้น[๑]

ท่านถามว่า *"การพิจารณาร่างกายนั้น พิจารณาครั้งเดียวแล้วไหม"* ท่านตอบว่า *"แล้ว ถ้าหากมันแล้ว"*

---

๑ หลวงปู่ฝั้น อาจาโร วัดป่าอุดมสมพร อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร

หมายความว่ายังไง พิจารณาแล้ว.. ก็หมายความว่า *เห็นรูป ไม่มีความยินดีไม่มีความยินร้ายในรูป ได้ยินเสียง เสียงเพราะเสียงไม่เพราะไม่มีความยินดียินร้ายในเสียง พิจารณารูปพิจารณาเสียงเห็นอย่างนี้* **พิจารณาครั้งเดียวแล้ว**

แต่ถ้าหากว่าเห็นรูปมันก็ยังรูปเป็นของเรา รูปเป็นของสวยของงามและของน่าใคร่น่าปรารถนาอยู่ อันนั้นต้องพิจารณาเรื่อยไปๆ *ยังไม่แล้ว* เป็นการทำงานที่ยังไม่แล้วต้องทำเรื่อยไป

ทำแล้ว.. แล้ว ไม่ต้องทำต่อไป ทำแล้ว จะไปทำอีกทำไม เหมือนกับข้าวหุงแล้วอย่างนั้น ข้าวหุงแล้วจะไปหุงอีก มันก็แฉะเท่านั้น ข้าวหุงแล้วมีแต่ที่จะได้รับประทานข้าวยังหุงไม่สุกหรือยังไม่หุง ก่อนที่จะรับประทานจะต้องหุง ข้าวยังหุงไม่สุกก็จะต้องหุงต่อไป

การพิจารณาร่างกายนี่ก็เหมือนกัน *(๑๓ ส.ค. ๔๖)*

คาถามีดอีโต้

จึงว่าการปฏิบัติของเราต้องมี *"จุดเพื่อรู้" "จุดเพื่อเห็น" "จุดเพื่อได้" "จุดเพื่อถึง"* **ต้องให้มีจุด** ถ้าไม่มีแล้ว ก็ไม่มีโอกาสที่จะได้จะถึง จะรู้จะเห็นอะไรสักอย่าง

จึงให้พากันตั้งใจพิจารณาเข้า ดูเอาแต่ละอย่างๆ *เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ* เอาอย่างเดียวให้มันชัด พิจารณาแล้วแต่มันก็ยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เป็นไม่ไป มันก็มีแต่มีด มีแต่พร้าเท่านั้นล่ะ ตัดออกเป็นชิ้นเป็นส่วน ตัดหัวออก เอาหัวมาผ่าเป็นสองซีก ผ่าเป็นสี่ซีก เอามาสับให้มันละเอียดไปเลยทั้งกะโหลกศีรษะ ทั้งมันสมอง ทั้งหนัง ทั้งเนื้อ ปนกันอยู่ในนั้น สับมันทิ้งหัวเราหัวเขาไม่ต้องสนใจ เอามันเลย

นึกเอา มันไม่บาปอะไรหรอก มันไม่ได้ฆ่าคน ไม่ได้เจตนาฆ่าคน **ฆ่ากิเลสเราเองนี่** ตัดเป็นชิ้นเป็นส่วนเป็นซีก แยกมันออกไป

จึงว่า *"คาถามีดอีโต้"* ต้องพกติดอยู่ตลอดเวลา มืดมนอนธการก็เอาอีโต้ตัดเป็นท่อนๆ เอาอีโต้นั่นจัดการมัน ผ่ามันออกไป ผ่ามันลงไปตลอดจนท้อง ดึงมันแยกมันออกมา ดึงไส้มันออกมา ผ่ามันออกเป็นสองซีก แยกมันออกไปเป็นสองซีก ทำทุกอย่างทุกวิธีการ บางทีใจมันนึกมันก็ไม่อยากทำนะ อีโต้ตัดมันก็ไม่ยอมขาด ผ่ามันก็ไม่ยอมผ่าให้ *อีโต้มันไม่คม (๑ ก.ค. ๒๘)*

คำว่า *"ปฏิภาค"* คือ เห็นชัดเป็นส่วนๆ ลงไป เรียกว่าเป็นภาคออกไป ในเมื่อเป็นส่วนเป็นภาคแล้ว แต่ละอย่างแต่ละส่วนแต่ละภาคเขาไม่ได้บอกว่าเขาเป็นอะไร

ผมก็แยกออกเป็นเส้นๆ ขนก็แยกออกเป็นเส้นๆ เป็นส่วนเป็นภาคกันทั้งนั้น นี่เขาเป็นส่วนเป็นภาคของเขาอยู่แล้ว แต่ละส่วนแต่ละภาคจะหาตรงไหนมาเป็นคน จะหาตรงไหนเป็นเราไม่มี เพราะเขาไม่เคยว่าเขาเป็นคน เขาไม่ได้บอกว่าเขาเป็นเขาเป็นเรา

ถ้าหากว่าเราศึกษาชัดตามความจริงของเขาแล้ว มันจะรู้เห็นออกมาอย่างนี้ ถ้าหากว่าเรารู้ เราศึกษาไม่ชัด ไม่ค้นคิดไม่พิจารณาอะไร มันก็ไม่รู้อะไร มันก็ไม่เห็นอะไร ในเมื่อมันไม่รู้ไม่เห็นอะไร กิเลสมันก็สนุกโกหก มันสนุกหลอก สารพัดมันหลอก มันมืดมันมัวมันไม่แจ้งไม่ชัด

ตัดมันออกให้หมด นึกตัดนึกทำลายลงไป เอามีดตัด มีดอะไรที่มันคมที่สุด ตัดเป็นชิ้นเป็นส่วน เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย เป็นชิ้นย่อยออกไป เป็นท่อนๆ เป็นซีกๆ เป็นอันๆ บดให้มันละเอียด บดให้มันละลายเป็นดินไปเลย ตัดหัวมันออก ตัดคอมันออก ผ่าออกเป็นชิ้นเป็นส่วน ผ่าออกมาตั้งแต่ศีรษะคอลงไปหาส่วนล่าง ตัดเป็นชิ้นเป็นส่วน ตัดให้มันมากตัดให้มันยิ่ง

นึกตัดจนกระทั่งปรากฏว่ามันเป็นชิ้นเป็นส่วนเล็กย่อยลงไป จนปรากฏว่ามันไม่มีตัวไม่มีตนจริงๆ มีตัวมีตนโผล่ขึ้นมาตัดอีก มีตัวมีตนโผล่ขึ้นมาล่ะทำลายอีก มีแต่ตัดมีแต่ทำลาย มีแต่สับมีแต่ฟัน ตัดลงไปสับให้มันละเอียด คำว่า *“เป็นตัวเป็นตน”* อย่าให้มันมี

ใจมันดื้อมันมืดมนอนธการมันอึดอาด พิจารณายังไงก็ไม่ได้เรื่อง ดึงไปทางไหนมันก็ไม่ยอมไป จูงมันไปทางไหนมันก็ไม่ยอมไป มีแต่ตัดเป็นชิ้นเป็นส่วน ไม่เลือกเขาไม่เลือกเรา ไม่เลือกภายนอกไม่เลือกภายใน ปรากฏเป็นตัวเป็นตนขึ้นมาขวางหน้าขวางจิตขวางใจ ตัดมันออกไปทันที ตัดจริงๆ ตัดจนปรากฏว่ามันละลายไปทันที ตัดจนปรากฏว่ามันสลายไปเป็นตัวตนไม่มี

ใจมันมีกำลัง มันนึกยังไงเป็นอย่างนั้นจริงๆ นึกยังไงเป็นอย่างนั้นจริงๆ บางทียังไม่ทันตัดไม่ทันฟันอะไร พอนึกขึ้นมาละลายทันที เนื่องจากว่าเราทำจนมีการคล่องคล่องในการละลาย คล่องในการทำลาย นักภาวนาคือนักที่จะต้องประหัตประหาร

อารมณ์สัญญา ต้องเป็นอย่างนี้ ต้องถือพร้าอีโต้อยู่เป็นประจำ กิเลสมันดื้อเมื่อไหร่เอามันเมื่อนั้น มันดื้อเมื่อไหร่ตัดคอมันเมื่อนั้น ตัดมันทุกชิ้นทุกส่วน ตัดไม่เลือกเขาไม่เลือกเรา

ถ้าหากว่ามันออกมาว่าง่ายสอนง่าย เอ้า พร้าอีโต้วางไว้ก่อน แต่อย่าไปวางไกลให้พร้อมที่จะหยิบฉวยทันที การค้นคิดพิจารณาต้องให้เป็นอย่างนี้ นี่

ทีนี้พอมันแจ้งชัดขึ้นมาแล้ว มันหากปล่อยวางเอง *(๑๑ ธ.ค. ๒๙)*

ทำลายกาย

(พระถาม) *"การทำลายกายและทำลายจิตนั้น เราจะใช้ความรุนแรงทำลาย หรือว่าเราจะใช้อารมณ์อะไรทำลายครับ"*

(หลวงปู่) *"เอาความแจ้งชัดทำลาย"*

..เราต้องเอาความแจ้งชัดอันเกิดจากความพยายามที่จะศึกษาค้นคว้าวิจัยวิจารณ์ ในเมื่อมีการศึกษาวิจัยวิจารณ์ชัดตามสภาพความเป็นจริงของเขาในขณะใด ในขณะนั้นจะเรียกว่า *"ทำลาย"* ก็ถูก เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเขาเป็นการทำลายอยู่แล้ว ธรรมชาติเขามีการทำลายตัวของเขาเองอยู่ตลอดเวลา ทุกอย่างในโลกมีการทำลายตัวเขาเองอยู่ตลอดเวลา ในเมื่อธรรมชาติเกิดมาเพื่อทำลายเจ้าของเองแล้ว ธรรมชาตินั้นจะเป็นตัวเป็นตนเป็นสัตว์เป็นบุคคลได้ยังไง

การที่จะทำลายกาย การที่จะละ *สกฺกายทิฏฺฐิ*[๑] จะต้องละด้วยการศึกษาให้แจ้งชัดตามความเป็นจริง ในเมื่อใช้ความพยายามที่จะศึกษาให้แจ้งชัดตามความเป็นจริง เราจะใช้คำว่า *"รุนแรง"* นั้นไม่ถูก ใช้คำพูดว่า *"รุนแรง"* ที่หมายถึงว่าเรากระทำเป็นการ

---

๑ *สกฺกายทิฏฺฐิ* หรือ *สักกายทิฐิ* คือ ความเห็นที่ยังติดแน่นในสมมุติว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา เป็นนั่นเป็นนี่ มองไม่เห็นความจริงว่าคนเป็นเพียงองค์ประกอบมารวมกันเข้าเท่านั้น ทำให้มีความเห็นแก่ตัวขั้นหยาบ และมีความรู้สึกกระทบกระทั่งบีบคั้นเป็นทุกข์ได้รุนแรง *สักกายทิฐิ* เป็นสังโยชน์เบื้องต่ำข้อแรกที่ผูกมัดใจสัตว์โลกไว้กับทุกข์ในสังสารวัฏฏ์

รุนแรง อย่างนั้นไม่ใช่ ถูกอยู่ที่มีการกระทำคล้ายกับว่า *"จริงจัง"* แต่คำว่า *"รุนแรง"* เราควรหลีกดีกว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่ใช่รุนแรง เป็น *มัชฌิมา* เสมอต้นเสมอปลาย เป็นมัชฌิมา มีความพอดีอยู่เสมอ

สรุปแล้ว การทำลายกาย ก็คือการทำให้แจ้งชัดตามความเป็นจริงของกายนั่นเอง

กายเขาทำลายของเขาอยู่แล้ว เป็นส่วนๆ ไป อยู่เป็นส่วนเป็นภาค เป็นคนละชิ้นๆ ผมถึงจะเป็นผมอย่างเดียว เขาก็เป็นคนละชิ้นกัน ขนเป็นขนอย่างเดียวก็เป็นคนละชิ้น เล็บอย่างเดียวก็เป็นคนละชิ้น ฟันอย่างเดียวก็เป็นคนละชิ้น แม้แต่หนังของเรานี่แลเป็นผืนนี่ แต่เขาก็เป็นคนละส่วนๆ ของเขาเหมือนกัน อะไรต่ออะไรเขาเป็นคนละส่วนกันทั้งนั้น แม้แต่เนื้อ เส้นเอ็น กระดูกกระเดี้ยว เขาก็เป็นส่วนของเขาอยู่แล้ว เป็นแต่ละอย่างๆ ชิ้นเล็กชิ้นน้อย เพียงแต่เราเห็นเขารวมกันอยู่

แต่ทีนี้ เราเอาของแต่ละอย่างที่รวมกันอยู่อันนี้มาเหมาว่าเป็นคนเหมาว่าเป็นเรา ทำไมเราจึงเหมาว่าเป็นคนเหมาว่าเป็นเรา เหมาตามๆ กันมา คนหลงสิ่งที่เขาบัญญัติขึ้นมา เราๆ หลง เราๆ ไม่แจ้งชัด เราก็เชื่อตามๆ เขามา

ทีนี้ ถ้าหากว่าเราแจ้งชัดตามสภาพความเป็นจริงของร่างกายแล้ว นั้นล่ะเป็นการทำลายร่างกาย จะใช้คำพูด *"ทำลาย"* ก็ได้ จะใช้คำพูดว่า *"ปล่อยวาง"* ก็ได้ มันชัดตามความเป็นจริงแล้ว เรียกว่าเราจะเห็นว่ากายเป็นกายไม่มี อะไรจะเป็นกายไม่มีตรงไหนเขาจะเป็นกายได้ยังไง ตรงไหนเขาก็เกิดมาเพื่อการทำลาย เกิดมาเพื่อการสลายตัวทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่จะเป็นตัวเป็นตน

ในเมื่อชัดตามความเป็นจริงแล้ว ไม่ต้องมีใครบอกให้ละ มันก็ละ ไม่มีใครบอกให้วาง มันก็ปล่อยวาง เพราะมันไม่มีอะไรที่จะไปยึดถือ นี่ให้มันชัดตามความเป็นจริงแล้วถึงไม่ต้องทำลาย เขาก็ทำลายของเขาเอง เพราะธรรมชาติของเขาเกิดมาเพื่อทำลายเขาเองอยู่แล้ว

การ *ระเบิด ตัด ผ่า สับ* อันนั้นเป็นอุบาย เป็นวิธีการ

ระเบิดมันไปหัวนี่อันนี้ มันเป็นหัวคน ระเบิดออกให้แตกออกไปให้เป็นชิ้นเป็นส่วน คอนี้ให้ตัดออกไปนี่ ร่างกายนี่ผ่าออกไปเป็นชิ้นไปเลย แล้วเอารถบดมาเหยียบให้มันละเอียดไปเลย มันก็ยังเป็นตัวเป็นตนอีก เป็นตัวเป็นตนเอามันอีก เป็นตัวเป็นตนเอามันอีก มันเป็นอย่างนั้น อันนี้เป็น *“การทำลายด้วยอุบาย”*

สรุปแล้ว *การทำลายกาย* ทำลายไปโดยวิธีที่ทำลายเป็นส่วนๆ นี่ จะทำลายในลักษณะนึกเอา ผ่าออกไป นี่ ขาของเรา ดึงเอาหนังดึงเอาเนื้อออกนี่ ให้เอาไปไว้เป็นส่วนเป็นกองเนื้อ เป็นกองหนัง กระดูกของเรานี่ดึงออกมา เอากองไว้นี่ กระดูกเป็นอย่างนี้ตรงไหนก็ช่างชำแหละออกมา

ทำไมเราจึงทำอย่างนี้ ก็เพราะเราเห็นว่าอันนี้เป็นของสวยของงาม เห็นว่าอันนี้เป็นคนเป็นสัตว์ เอาหนังออกไป เอาเนื้อออกไป เอากระดูกออกไป แล้วอันไหนมันสวยงาม อันไหนมันเป็นคน หนังมันก็ไม่ได้ว่ามันเป็นคน เนื้อมันก็ไม่ได้ว่ามันเป็นคน กระดูกมันไม่ได้ว่าเป็นคน หนังมันก็ไม่รู้มันเป็นหนัง เนื้อก็ไม่รู้ว่ามันเป็นเนื้อ กระดูกมันก็ไม่รู้ว่ามันเป็นกระดูก แล้วมันจะมาเป็นคนได้ยังไง นี่มันไม่ได้เป็นอะไร

สรุปแล้วมันมีแต่ *“ของเกิดมาแล้วตาย”* เท่านั้น จึงว่าต้องศึกษา เพราะอุบายวิธีที่จะทำให้แจ้งชัดตามความเป็นจริงมันมีมาก

มีมากขนาดไหน จะมาสอนกันจนจบจนหมดจนสิ้นไม่ได้ วิธีการของแต่ละคนๆ นี่มีมากทั้งนั้น ที่จะเอามาบอกกันเป็นปลีกย่อย บอกกันไม่ไหวหรอก แต่บอกกันในหลักในส่วนใหญ่ๆ แล้วทีนี้ให้ทำกันเป็นปลีกย่อยออกไป

ในเมื่อเรามีความพยายามแล้ว ในส่วนปลีกย่อยที่จะเป็นหลักการที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป ปลีกย่อยที่จะเป็นวิธีในการดำเนินต่อไปนั้น มันหากเกิดขึ้นเอง การกระทำอะไรที่มันจะทำให้สำเร็จสู่เป้าหมายนี่ ในเมื่อตั้งใจที่จะให้สำเร็จตามเป้าหมายแล้ว เราตั้งใจที่จะทำแล้วทำลงไปนี่ มันมีปัญหาอะไรๆ มันหากบอก มันจะต้องทำอย่างนั้นๆ มันต้องแก้อย่างนั้นๆ ปัญหาอย่างนั้นมันเป็นอย่างนั้น นี่

นักมวยก็เหมือนกัน เวลาขึ้นเวทีอย่างนั้นนะ จะคอยคิดแต่ว่าครูบาอาจารย์บอก จะคิดว่าอาจารย์สอนอย่างนั้น อาจารย์สอนอย่างนี้ ไปคิดอย่างนั้นไม่ได้ ในขณะนั้น มันต้องขึ้นอยู่กับสถานการณ์ คู่ต่อสู้เขาเป็นยังไง เขามีวิธีการยังไง เราจะโต้ตอบคู่ต่อสู้ยังไงนี่.. มันมีอยู่แต่เท่านั้นเอง

นี่ก็เหมือนกัน ในการปฏิบัติธรรม กิเลสมันแสดงออกมายังไง เราจะเอาธรรมอะไรเป็นธรรมที่จะกำจัดกิเลสที่มันแสดงออกมาในขณะนั้น มันต้องทันทีๆ ในขณะนั้น..

จึงว่า *ปลีกย่อยบอกกันไม่ได้* เข้าใจไหมล่ะ *(๒๑ ก.ย. ๓๑)*

เพื่อทำลายสักกายทิฐิ

ใจของเราจึงให้มันหยั่งลงไปในร่างกายของเรานี้ เห็นร่างกายของเราเดินไปๆ พิจารณามันลงไป ตัดมันออกไป แยกแยะมันออกไป เดินก็ดี นั่งก็ดี

คำว่า *หวงแหน* อย่าให้มันมี ทำใจของเราให้มันมีมีดที่คม มีดประจำไว้ในจิตใจของเรา มีดพร้า มีดโกน มีดอีโต้ ได้ทั้งนั้น ตัดมันออกไปเป็นชิ้นเป็นท่อนออกไป หนังปาดมันทิ้งแล้วโยนใส่ตะกร้าลงไป หัวก็ตัดออก ปาดมันทิ้ง ขาดแล้วไปโยนใส่ตะกร้า เนื้อหนังมังสาตรงไหนที่มันเป็นเนื้อเป็นหนังหุ้มห่อร่างกายทั้งหมด เอามีดปาดโยนใส่ตะกร้าลงไป ให้เหลือแต่เนื้อหุ้มกระดูก ถึงเนื้อหุ้มกระดูกแล้วปาดเนื้อออก ปาดเนื้อออกโยนใส่ตะกร้า มีแต่กระดูกกองอยู่ มีแต่กระดูกปรากฏอยู่ เต็มอยู่ด้วยเลือดเต็มอยู่ด้วยเนื้อ ทำอยู่อย่างนี้

เราทำอย่างนี้มีประโยชน์อะไร เราไม่ได้ทำเพื่อเอาหนัง เราไม่ได้ทำเพื่อเอากระดูก เราไม่ได้ทำเพื่อเอาของปฏิกูลสกปรกเหล่านี้ เราทำเพื่อซักฟอกจิตใจของเรา เพราะจิตใจของเรามันติดมันข้อง จิตใจของเรามันยังยินดีและยินร้ายอยู่ในกองปฏิกูลอันนี้

ดูซิ ในตะกร้าที่เราเอาหัวทิ้งลงไป เราเอาเนื้อหนังมังสาเอาแข้งเอาขาทิ้งลงไป แล้วในตะกร้าอันนั้นมันเป็นตะกร้าของสกปรก หรือเป็นตะกร้าของหอมของสะอาด จะเป็นตะกร้าทองคำก็ช่าง เอาทองคำมาสานเป็นตะกร้า ในเมื่อเอาร่างกายของเราชิ้นน้อยชิ้นใหญ่เอาไปใส่ในตะกร้าทองคำนั้น แล้วตะกร้าทองคำอันนั้นมันก็กลายเป็นของสกปรกไปเลยล่ะ นี่จึงให้ทำทุกอย่าง นึกคิดพิจารณาเอาเอง

จึงว่าอย่างนี้นี่ล่ะ *คุยคนเดียว พูดคนเดียว ทำอยู่คนเดียว* หาความคิดหาความอ่านทำยังไงใจของเราจึงจะเป็นการกระทำที่เป็นข้อปฏิบัติเพื่อที่จะซักฟอกความยึดถือว่า

เป็นตัวเป็นตน แก้ไขคำว่า *"ยึดถือ"* ให้มันน้อยลงไป ให้มันหมดสิ้นลงไป ทำยังไงการกระทำในใจของเรานี่จะเป็นการกระทำเพื่อทำลายความยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นของเราของเขา ทำยังไงจะเป็นการทำลายสักกายทิฐินี้

ทำไปเถอะ ทำให้มาก ยิ่งมีโอกาสทำลายได้มาก ไม่ต้องไปกลัวมันจะหมดมันจะสิ้น ไม่ต้องไปกลัวคอมันจะขาด ไม่ต้องไปกลัวว่าหนังที่ปาดทิ้งนั้นมันจะไม่มีหนังจะห่อ ไม่ต้องไปกลัวมันหมดหรอก บดมันออกไปบดขยี้ นึกเอา เอารถบดมาบดหัวบดร่างกายของเรานี่ นั่งก็เอารถบดมาบดมันลงไป รถบดล้อเหล็กนั้นนะหมุนมา ขับมา เรานี่ขับเอาเองก็ได้ เหยียบมันโลด เหยียบแต่หัวให้มันแบนไปเลย ให้มันละเอียดไปเลย ทำอยู่อย่างนี้ล่ะ เพราะมันหวงแหน ทำยังไงจึงเป็นการทำลายละความหวงแหน ทำลายความห่วงไว้ ทำมันลงไป

จริงจัง*ในการทำ* ในเมื่อมันเห็นว่าหมดไปจริงๆ ปรากฏว่าร่างกายของเรานี่หมดไปจริงๆ ถ้าหากว่ามันยังไม่หมด ทำมันอีก บดขยี้มันอีก ตัดฟันมันอีก สับซอยมันลงไปอีก ทำทุกอย่าง เพราะเราทำเพื่อต้องการทำลายคำว่า *สักกายทิฐิ* ทำจนกระทั่งพอใจของเราก็สงบได้ สงบมาอยู่กับจิต สงบมาอยู่กับความรู้ สงบอยู่กับสติ มีสติรู้อยู่ที่จิตที่ใจของเรานี่

จึงว่าต้องทำใจให้คม ทำใจให้เข้มแข็งจริงๆ เข้มแข็งจริงจัง ทำยังไงให้เป็นอย่างนั้นจริงๆ คำว่า *"คม"* คือ ตัดไปตรงไหนขาดไปจริงๆ ตัดคอคอขาด ตัดขาขาขาด ตัดแขนแขนขาด ผ่าลงไปเป็นชิ้น เป็นชิ้นเป็นซีกเป็นเสี้ยว มันก็ปรากฏเป็นซีกเป็นเสี้ยวไปจริงๆ สับให้ละเอียด มันก็ปรากฏว่าละเอียดจริงๆ นี่จึงเรียกว่า *"ใจคม"* คมในการทำลายร่างกายของเราไปนี่ การคมมันก็ให้คมไปหมด คมที่จะประหารอารมณ์สัญญา คมในการกำจัดสิ่งที่มาเป็นอารมณ์ของจิตของใจ

พอนึกปั๊บ[๑] อารมณ์ที่ขวางจิตขวางใจก็ดับ นึกปั๊บ อารมณ์ที่ขวางจิตขวางใจดับขาดไปทันที ให้คมอย่างนั้น *(๓๐ ก.ค. ๒๙)*

---

๑ ปั๊บ หมายถึง อาการที่เป็นไปอย่างฉับไว ทันทีทันใด เช่น วางปั๊บ หยิบปั๊บ

กรรมฐานกระดูก

ท่านกล่าวเอาไว้ในครั้งสมัยพุทธกาล มีพระเถระองค์หนึ่งยังไม่ได้สำเร็จมรรคผล ท่านประกอบความพากความเพียรด้วยการบริกรรม *อฏฺฐิๆ* กระดูก เป็นอารมณ์อยู่ จนกระทั่งเห็นกระดูกของเจ้าของ เดินไปเดินมาก็เห็นแต่กระดูกเดิน นึกไปทางไหน ก็มีแต่กระดูกหมด

วันหนึ่งมีผัวเมียคู่หนึ่งทะเลาะกัน เมียแล่นหนี ผู้ผัวก็แล่นตาม ผู้เมียแล่นมา ผ่านทางที่พระเถระเจ้ากำลังเดินจงกรมอยู่ ใจของท่านมองเห็นเขาเป็นกระดูกทั้งร่าง เขาแล่นมาแล้วผ่านไป ก็เหมือนกับกระดูกแล่นผ่านมาแล้วผ่านเลยไป ผู้ผัวตามมา ก็ถามท่านว่า *เห็นผู้หญิงเดินมาทางนี้ไหม* ท่านก็ตอบตามที่ท่านเห็นจริงๆ ว่า

"ไม่เห็น.. เห็นแต่กระดูกแล่นไป"

ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อความได้มรรคได้ผล เพื่อความเป็นพระอรหันต์ ท่านทำกัน อย่างนั้น

เดี๋ยวนี้กระดูกของเราก็มี ไม่ใช่ว่ามีแต่สมัยพุทธกาล ยุคนี้สมัยนี้ก็มีกระดูกที่จะ เอามาเป็นอารมณ์เป็นอาวุธที่จะประหัตประหารกิเลสได้ เดี๋ยวนี้ก็ยังมีอยู่ หนังของเรา ที่หุ้มห่ออยู่นี้ก็ยังมีเต็มไปด้วยกระดูกนี่ จึงให้เอากระดูกมาเป็นอารมณ์ของใจกัน *(๑ ก.ค. ๒๘)*

ในเมื่อเราเอากระดูกมาเป็นอารมณ์ของใจ ผลก็จะปรากฏให้มีรสมีชาติขึ้นที่ใจ เพราะกระดูกก็เป็นอาหารของใจได้ และเป็นอาหารที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยด้วย กระดูกเป็นของแข็ง กระดูกระลึกรู้ระลึกเห็นได้ง่าย ให้เอาใจของเราเกี่ยวข้อง เอากระดูกมาเป็นอารมณ์ของใจ กระดูกกะโหลกศีรษะเป็นยังไง เอาใจของเราเข้าไปอยู่ที่กะโหลกศีรษะนั้น เอาความรู้สึกไปพิจารณาในกระดูกขากรรไกรเป็นยังไง กระดูกเชิงกรานเป็นยังไง พิจารณาเป็นลำดับๆ ลงไป จนกระทั่งถึงกระดูกนิ้วเท้า กระดูกนิ้วเท้าเป็นยังไง แล้วก็ค่อยกลับมา เรียกว่าพิจารณาเป็น *อนุโลม* เป็น *ปฏิโลม* [๑] กลับไปกลับมา ศีรษะไปหาเท้า เท้าขึ้นมาศีรษะ ระลึกอยู่เฉพาะส่วนที่เป็นกระดูก จะเห็นชัดหรือไม่เห็นชัด ไม่ต้องไปคิดถึง

ให้ใจของเราแนบแน่นอยู่กับกระดูก เอาใจของเราไปดู เอาใจของเราเข้าไปเห็นใจของเราในเมื่อเกี่ยวข้องหรือว่าส้องเสพกระดูก ผลของการเกี่ยวข้อง ผลของการส้องเสพกระดูกนี้ จะเหมือนอาหารที่จะปรากฏเป็นรสเป็นชาติขึ้นที่จิตที่ใจ *(๑๕ เม.ย. ๒๕)*

สมมุติว่าเราดูโครงกระดูกจริงที่แขวนไว้อยู่ตรงนั้น หรือดูรูปโครงกระดูกที่เราเห็นตรงไหน เราก็เอารูปอันนั้นมาแขวนเอาไว้ เอามาตั้งเอาไว้ หรือเอามานอนไว้ก็ได้ ให้ลืมตาให้เห็นเป็นรูปไว้อย่างที่เราเห็นนั้น ก็ตั้งใจดูรูปให้เห็นอันนั้นให้ชัด แล้วเราก็เอาที่เราเห็นจนจำได้นั้นล่ะเอามานึก นึกเอา เอามานึกไว้เฉพาะหน้า เหมือนที่เราดูตรงไหนเป็นยังไงๆ ตั้งแต่ศีรษะ ตั้งแต่หัวกะโหลก แล้วก็ไปหานิ้ว กระดูกนิ้ว ไล่ลงไปจนถึงปลายนิ้วเท้านี่ ดูขึ้นดูลง ดูให้ไปข้างซ้าย ดูไปทางขวา ดูไปข้างหน้า ดูไปข้างหลัง ดูตั้งแต่ศีรษะลงไปหาส่วนล่าง ดูแต่กระดูกส่วนล่างให้ขึ้นมาหาส่วนบน ดูขึ้นดูลงอยู่อย่างนั้นล่ะ

เราจะเดินจงกรม เราก็ดูอยู่อย่างนั้น ดูเหมือนโครงกระดูกของเราเดิน หรือเหมือนโครงกระดูกลอยอยู่เฉพาะหน้า นั่งอยู่ก็เอาโครงกระดูกนั้นล่ะเอามาวางไว้เฉพาะหน้า

---

๑ *อนุโลม* แปลว่า ตามลำดับ, *ปฏิโลม* แปลว่า ย้อนลำดับ

หรือปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ดูอยู่อย่างนั้นจนกระทั่งมันชัดขึ้น จนเราลืมตาเราก็เห็นอยู่เป็นโครงกระดูกเป็นนิมิต[๒] อยู่อย่างนั้น หลับตาเราก็เห็นเป็นโครงกระดูกเป็นนิมิตอยู่อย่างนั้น นี่เรียกว่า *นิมิตติดตา*

นิมิตติดตา ก็คือใจของเรามันติดเป็นอารมณ์อยู่กับโครงกระดูกนั้นเอง ในหลักการอันนี้ มันก็เป็นวิธีการอันหนึ่งเพื่อแก้อารมณ์สัญญาของเรา ในเมื่ออารมณ์สัญญาของเราได้แก้ไขพอลงไปแล้ว ใจของเราก็สงบเอง *(๑ ส.ค. ๒๘)*

---

๒ *นิมิตฺต* หรือ *นิมิต* เป็นภาพที่เห็นในใจของผู้เจริญกรรมฐาน หรืออารมณ์กรรมฐานที่นักปฏิบัติกำหนดขึ้น นิมิตที่เป็นอารมณ์กรรมฐานนั้น มี ๓ อย่าง คือ *บริกรรมนิมิต* (ได้แก่ สิ่งที่กำหนดนึกเป็นอารมณ์ หรือสิ่งที่เพ่งให้เป็นอารมณ์กรรมฐาน), *อุคคหนิมิต* (แปลว่า *นิมิตติดตา* คือสิ่งที่เพ่งแล้วจำติดตา แม่นในใจจนสามารถนึกเห็นได้ชัดเจน) และ *ปฏิภาคนิมิต* (แปลว่า *นิมิตเทียบเคียง* เป็นภาพที่เกิดจากสัญญาที่สามารถตรึกให้ย่อหรือขยาย หรือแปรสภาพให้เห็นเสมือนจริงได้)

เอกายนมรรค[๑]

อย่างที่ท่านพระเถระท่านประกอบความพากความเพียร ท่านปรารภโครงกระดูกเป็นอารมณ์ จนเห็นกระดูกของท่านเดินไปเดินมา เห็นกระดูกนั่งอยู่เวลานั่ง เห็นกระดูกนอนอยู่เวลานอน เห็นกระดูกยืนอยู่เวลายืน เวลาเดินก็เห็นกระดูกเดินอยู่ เห็นอยู่อย่างนั้นในอิริยาบถทั้งสี่ ในเมื่อเห็นอยู่อย่างนั้นจะว่ามีสิ่งใดๆ มาปรากฏ จะว่าเป็นรูปก็ช่าง รูปสัตว์ใดๆ ก็ช่าง ใจจะหยั่งเข้าถึงกระดูกสัตว์นั้นทันที

ในเมื่อใจของท่านส้องเสพกระดูกอยู่เป็นประจำ กระดูกนั้นจะเป็นธรรมเครื่องขัดเกลา *ขัดเกลาจิต* เพราะสิ่งที่จะทำให้จิตมัว สิ่งที่จะทำให้จิตเศร้าหมอง ก็เพราะใจไม่เห็นกระดูกนั่นเอง กระดูกนี้ในเมื่อเราเกี่ยวข้องให้มาก มากเท่าไรใจของเราจะยิ่งผ่องใสมากเท่านั้น

จึงว่ากระดูกเป็นธรรมเครื่องขัดเกลา

"เอกายนมคฺค" คำว่า *มคฺค* (มรรค) คือ ทางเดิน *เอก, เอกายน* หมายถึงว่า หนึ่งทางที่เป็นหนึ่ง หรือทางเส้นเดียว เราเอาใจของเราเดินอยู่ในทางเส้นเดียวนี้ให้ตั้งใจว่าจะไม่ให้ใจของเราไปไหน ไม่ให้เคลื่อนคลาดจากสิ่งที่เราตั้งเป้าหมายเอาไว้ ไม่ให้เคลื่อนคลาดจากเป้าหมายนี้ด้วยความพยายาม ในเมื่อความพยายามของเราพอใจของเราก็เข้าสู่เส้นทางได้ ในเมื่อเข้าสู่เส้นทางได้ ก็เข้าถึงจุดหมายได้

---

๑ *เอกายนมคฺค* หรือ *เอกายนมรรค* แปลว่า ทางเป็นที่ไปสู่คุณอันเอก หรือ ทางสายเอก

เส้นทาง คืออะไร ทางเดินของใจคือกระดูกนี้ เดินให้มาก เดินให้ยิ่งมากเท่าไรไม่ต้องกลัวเกิน ไม่ต้องกลัวมากไป ผลมะม่วงถึงเวลาจะสุก มันไม่เกินสุกหรอก ในเมื่อเต็มที่แล้ว มันก็สุกเอง

การเอาใจเกี่ยวข้องในธรรมเครื่องขัดเกลาไม่ต้องกลัวว่าจะเกินไป ที่เกินมันไม่ใช่เกินเพราะเอาใจเกี่ยวข้องกับกระดูก เวลาเอาใจเกี่ยวข้องกับกระดูกเข้า เกี่ยวข้องกับกระดูกมากๆ เข้าแล้ว ความสว่างของใจย่อมปรากฏ *(๑๕ เม.ย. ๒๕)*

พิจารณากายเป็นธาตุ

เราจะคิดว่าร่างกายของเรามีลักษณะเหมือนรถคันหนึ่งก็ได้

รถที่มีใจเป็นคนขับ ขับรถวิ่งไปก็เหมือนกับเราๆ นี่ ก็ไปไหนมาไหนก็ได้ เลี้ยวพวงมาลัยไปซ้ายมันก็ไปซ้าย เลี้ยงพวงมาลัยไปขวามันก็ไปขวา ตามความต้องการของใจ ใจจะไปไหนก็ขับรถไป แล้วรถอันนี้น้ำมันก็ต้องเติมเหมือนกันนะ เติมน้ำมัน บางคนก็เติมวันละครั้ง บางคนก็เติมสองครั้ง บางคนก็เติมสามครั้ง น้ำมันก็ต้องเติมเป็นประจำ ถ้าหากว่าไม่มีน้ำมัน รถวิ่งไปไม่ได้ ถึงว่ารถที่มีสภาพดีอยู่แต่ไม่มีน้ำมันก็วิ่งไปไม่ได้ หมดกำลัง เหยียบคันเร่งก็ไม่ไป เลยต้องหาน้ำมันมาเพิ่ม ต้องหาน้ำมันมาเติมล่ะ

ดูเอา.. นี่ก็รถ เราๆ ที่นั่งอยู่นี่ ที่ว่าเป็นก้อนเรากองเราหรือตัวตนของเรา อันนี้ก็เป็นรถคันหนึ่ง เรียกว่าเป็นเครื่องใช้ รถอะไรต่อมิอะไรภายนอก จะเป็นรถยนต์ รถไฟ รถจักรยาน อะไรนั่น เขาไม่มีความรู้อะไร จึงเรียกว่าเป็นธาตุที่ไม่มีความรู้

กายของเราก็ธาตุ เป็นธาตุที่ไม่มีความรู้อะไรเหมือนกัน จึงเรียกว่า *ธาตุไม่รู้* ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เป็นกาย อันนี้เขาก็เหมือนดิน น้ำ ลม ไฟ ที่อยู่ภายนอกนั่นเอง กองธาตุของใครก็ช่าง เห็นเขาเดินไปนั่นไปนี่ เลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวา นั่นก็เพราะเขามี *วิญญาณธาตุ* ก็เพราะเขามี *มโนธาตุ* มีจิตมีใจเป็นเครื่องบังคับให้ไปหน้าให้หันซ้ายหันขวา หรือให้นั่งให้นอน ให้เดินให้ยืน ให้ทำการทำงานอะไรต่อมิอะไร มีวิญญาณธาตุเป็นผู้บังคับบัญชา ไม่ว่าเราไม่ว่าเขาเหมือนกันอย่างนี้หมด

แผ่นดินภายนอกไม่ใช่แผ่นดินก้อนเดียวนะ เป็นแผ่นดินหลายก้อนทีเดียว ก้อนดินใหญ่ก็มี ก้อนทรายเล็ก ก้อนกรวดเล็กใหญ่ และก็ดินที่ละเอียดก็มี เอามารวมกันเป็นดิน เป็นแผ่นดินที่ใหญ่โต

คำว่า *"ธาตุ"* ในเรานี้ก็เหมือนกัน มีก้อนใหญ่ก้อนน้อยเหมือนกัน ผมก็ก้อนหนึ่ง ขนก็ก้อนหนึ่ง เล็บก็ก้อนหนึ่ง ฟันก็ก้อนหนึ่ง หนังก็ก้อนหนึ่ง เนื้อก็ก้อนหนึ่ง กระดูกกระเดี้ยวมันก็เป็นก้อนๆ ไปทั้งนั้น ตาก็เป็นก้อนหนึ่งนะ เพราะว่าตาก็เป็นธาตุ ตาก็เป็นก้อนดินอันหนึ่ง และถ้าหากว่าเราดูไปจริงๆ แล้ว มันก็ไม่ใช่ก้อนเดียว มันมีการแยกของมันออกไปอีกเป็นส่วนๆ เป็นส่วนย่อยๆ ลงไปอีก มันแยกแยะละเอียดลงไปๆ อีก

น้ำก็เหมือนกัน คำว่า *"น้ำ"* น้ำที่เราเห็นว่าเป็นแผ่นเดียวกันนั้น ตักออกมาเทลงไป มันก็ไปเชื่อมเป็นน้ำอันเดียวกับของเก่า แต่ความจริงแล้ว ในเมื่อพิจารณาแล้ว น้ำเขาก็เป็นส่วนๆ ของเขา น้ำเขาก็เป็นส่วนๆ ของเขาอยู่อย่างนั้น ลมก็เหมือนกัน ไฟก็เหมือนกัน เราเห็นว่าเป็นแสงไฟเป็นก้อนๆ เป็นอันเดียวกันนี้ เขาก็ยังไม่เป็นอันเดียวกัน

คำว่าเป็นธาตุ เราก็ต้องพิสูจน์ให้ชัด ให้ใจของเราเห็นว่าเป็นธาตุชัดลงไป ผมหล่นลงไปเป็นดินไหม ขนหล่นลงไปเป็นดินไหม เล็บหล่นลงไปเป็นดินไหม ฟันหล่นลงไปเป็นดินไหม หนังเป็นดินไหม เนื้อเป็นดินไหม ให้เห็นว่าเป็นดินชัดลงไป ผมที่หล่นลงไปแล้วก็เป็นดิน ผมที่ยังไม่ทันหล่นลงไปที่ยังอยู่บนศีรษะก็เป็นผมเหมือนกัน ก็ต้องเป็นดินเหมือนกันนั่นเอง ขนก็เหมือนกัน เล็บก็เหมือนกัน ฟันก็เหมือนกัน หนังก็เหมือนกัน เป็นดินทั้งนั้น

จึงว่าการพิจารณาให้เห็นว่ากายนั้นเป็นธาตุ มันเป็นส่วนๆ เป็นธาตุดินแต่ละส่วนๆ ทั้งนั้น ในเมื่อเป็นธาตุอย่างนี้แล้ว มันก็ไม่มีอะไรที่จะเป็นผู้เป็นคน *(๕ ส.ค. ๒๕)*

ความเป็นคนหายไป เครื่องผูกก็หายไป

พระพุทธเจ้าทรงเทศนาตัดเครื่องผูก ก็ทรงเอาเครื่องผูกเหล่านี้ล่ะมาเทศนาเพื่อตัดเครื่องผูกนั้น

เพราะที่เป็นเครื่องผูก ก็เพราะยึดว่าอันนั้นเป็นอันนั้น ยึดว่าเป็นเรา ยึดว่าเป็นตัวเป็นตนของเรา ยึดว่าเป็นญาติเรา พระพุทธเจ้าก็ทรงนำสิ่งที่ว่าเป็นของเราๆ มาเทศนาว่าสักแต่ว่าเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เครื่องผูกนั้นในเมื่อเราเห็นว่าเป็นธาตุไปเสีย เครื่องผูกที่ผูกแน่นสักขนาดไหนเพียงไรก็ช่าง เครื่องผูกนั้นก็กลายเป็นเครื่องปลดปล่อย ที่เคยเห็นว่าเป็นคนเห็นว่าเป็นตัวเป็นตน ก็เห็นว่าเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ ไปเสีย

ว่าเป็นคน เป็นเครื่องผูก ว่าเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นธรรมเครื่องปลดปล่อย เป็นคน กับ เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ อันไหนมันจริงกว่ากัน เป็นคนเราก็เอาดิน น้ำ ลม ไฟ มาพูดว่าเป็นคนกัน จะพูดสักขนาดไหน มันก็เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ มันก็เป็นคนกันอย่างที่เราพูดไม่ได้ หายใจออกมาก็เป็นลม ถึงว่าดื่มน้ำเอาน้ำเข้าไป เวลาขับออกมาเป็นเหงื่อ เป็นน้ำมูก น้ำลาย เป็นน้ำปัสสาวะ มันก็เป็นน้ำ ไม่เห็นคำว่าเป็นคนออกมาพูดถึงเป็นดิน การขับถ่ายออกก็เป็นดิน การที่จะรับประทานเข้าไปก็คือรับประทานดิน

อาหารทั้งหมดก็คือดิน ข้าวก็เป็นดิน เพราะเป็นส่วนหนึ่งของดิน เกิดจากดิน จะเป็นข้าวหรือเป็นอะไรก็ช่างเถอะ เกิดจากดินทั้งนั้น *(๒๒ ก.ค. ๔๖)*

เราทุกคนล้วนเป็นดิน เพราะเอาดินมาเป็นคนกัน เอาดินมาปั้น แล้วในที่สุดก็สลายลงเป็นดิน เราเกิดมาเป็นผู้เป็นคนขึ้นมา สิ่งที่จะทำให้เราเจริญเติบโตหรือว่าอยู่ได้นี้ อาศัยแผ่นดินทั้งนั้น ข้าวก็เกิดจากแผ่นดิน ผักก็เกิดจากแผ่นดิน ผลไม้ก็เกิดจากแผ่นดิน อะไรก็เกิดจากแผ่นดิน เราเอาแผ่นดินนั้นเอามาเป็นตัวเป็นตน เป็นรูปเป็นร่างของเรา เอาแผ่นดินมาปั้นเป็นรูปเป็นร่างนี่ ต่างคนก็ต่างเป็นดิน

การพิจารณาไปอย่างนี้ล่ะ มันก็ค่อยชัดขึ้นๆ แจ่มแจ้งขึ้นๆ ในที่สุดก็จะเห็นเอาจริงๆ เห็นว่าไม่ใช่เราจริงๆ หาอะไรสักอย่างก็ไม่ใช่เรา หาอะไรสักอย่างก็ไม่ใช่เขาในโลกอันนี้ที่เป็นอันนั้นๆ เพราะสักแต่ว่าไปสมมุติกันเท่านั้นเอง ความจริงแล้วไม่ได้เป็นอะไรสักอย่าง แต่ละอย่างๆ เขามีความจริงของเขาทั้งนั้น ความจริงของเขาก็คือเกิดขึ้นมาแล้วก็มีแต่ที่จะเดินทางไปหาความแตกสลายเท่านั้นเอง *(๕ ก.พ. ๓๐)*

ในเมื่อเห็นเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ ขึ้นมา เป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นจริงๆ คำว่าเป็นคนเป็นสัตว์หายไปในขณะที่เห็นเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ชัดนั้นทีเดียว

ที่ว่าความเป็นคนเป็นเครื่องผูกนั้น เมื่อความเป็นคนหายไป เครื่องผูกก็หายไป *(๒๒ ก.ค. ๔๖)*

ไม่พิจารณาร่างกายไม่ได้หรือ

(โยมถาม) หลวงปู่ชอบสอนให้พิจารณาร่างกาย *การปฏิบัติธรรมนี่ไม่พิจารณาร่างกายไม่ได้หรือ* เพราะเรื่องความทุกข์ความสุขนี่มันเป็นเรื่องของจิตใจ ทำไมจะต้องไปพิจารณาร่างกายด้วย

(หลวงปู่ตอบ) ถูก เรื่องทุกข์เรื่องสุขมันเป็นเรื่องของจิตใจ แต่เรื่องของร่างกายก็มีส่วนทำให้จิตใจเป็นทุกข์หรือเป็นสุขมาก มีส่วนเอามากทีเดียว

ร่างกายเป็นสุขหรือว่าเป็นทุกข์ ส่วนมากสุขๆ มันก็คือความทุกข์นั่นเอง สุขอันเกิดจากร่างกายมากก็คือความทุกข์มาก ร่างกายนี่เป็นเหตุให้จิตใจเป็นทุกข์มาก มีส่วนที่จะทำให้จิตใจเป็นทุกข์มาก

จึงให้พิจารณาร่างกายนี้ ในเมื่อพิจารณาร่างกายนี้เข้าใจตามหลักความเป็นจริงของเขาแล้ว ร่างกายนี้จะทำให้จิตใจเคยเป็นทุกข์เพราะร่างกายเป็นเหตุนั้น จะค่อยคลี่คลายลงไป หรือเบาบางลงไป เบาบางลงไปได้มากทีเดียว ถ้าหากว่าพิจารณาเข้าใจชัดตามความเป็นจริงของเขาแล้ว ร่างกายอันนี้แหละที่เราเคยเป็นทุกข์เพราะร่างกายอันนี้เป็นเหตุ ร่างกายอันนี้แหละจะไม่ทำให้จิตใจของเราเป็นทุกข์อีก ในเมื่อพิจารณาทราบเรื่องราวของเขาชัดแล้ว

(โยมถาม) เราจะพิจารณาจิตเลยไม่ได้หรือ โดยไม่ต้องพิจารณาร่างกาย

(หลวงปู่ตอบ) *ได้อยู่.. ถ้าหากว่าได้*

ได้อยู่ ถ้าหากว่าได้ คือยังไง คือจิตใจของเราเข้าถึงความสงบระงับเอง ก็หมายความว่าผ่านการพิจารณาร่างกายไปได้ พิจารณาจิตถ้าหากว่าพิจารณาได้ ก็ได้ แต่ธรรมชาติของจิตนี่ เขามีความละเอียดมาก การที่จะพิจารณาเรื่องของจิต จิตใจของเราต้องละเอียดลงไปมากเหมือนกัน

การพิจารณาร่างกายนี่มันเป็นการกรองจิตใจของเรา นี่ให้ผ่านความหยาบเข้าถึงความละเอียด กรองไปเสียก่อนทีหนึ่ง ให้มันเข้าถึงความละเอียดซึ่งเหมาะสมหรือควรแก่การพิจารณาเรื่องของจิตต่อไป และก็มีโอกาสที่จะพิจารณาเรื่องของจิต รู้เรื่องราวของจิตได้ดีด้วย *(๑๐ มิ.ย. ๒๙)*

“ **ให้พากัน...เชื่อมั่นลงในหลักของกรรมฐานนี้**

ถ้าหากว่ายังมีการทะนุถนอม ไม่สนใจในการที่จะพิจารณากรรมฐาน
หวงกรรมฐานของเจ้าของ ทั้งๆ ที่เป็นของเกิดมาตาย ทั้งๆ เป็นของปฏิกูล
แต่กลับไม่ยอมพิจารณาให้แจ้งชัดตามความเป็นจริงของเขาแล้ว
อันนี้ล่ะมันปิดประตูปิดช่องทางมรรคผลนิพพานทีเดียว
ยังมืดมนอนธการไม่รู้ทางไปทางมา

ถ้าหากว่าเปิดอันนี้แจ้งชัดเมื่อไหร่ เห็นประตูมรรคผลเมื่อนั้น ”

(๒๗ ธ.ค. ๒๙)

ปฏิกูลสัญญาและอสุภกัมมัฏฐาน

ในสมัยพุทธกาล มีสองพี่น้องบวช *จูฬปันถก* กับ *มหาปันถก* จูฬปันถกเป็นผู้น้อง มหาปันถกเป็นผู้พี่ ผู้พี่ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ส่วนองค์น้องยังไม่ได้เรื่อง สอนยังไงก็ไม่รู้เรื่อง

จูฬปันถกเป็นผู้ที่มีบารมีจะต้องได้รับคำสอนจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

กาลต่อมา พระพุทธเจ้าได้ทรงให้อุบายแก่จูฬปันถก โดยทรงให้ผ้าขาวที่สะอาดให้เอาไปลูบ ทรงสอนให้ลูบอยู่อย่างนั้น แล้วก็ภาวนาบริกรรม *รโช หรณํ รชํ หรติ*[๑]

ท่านก็ลูบไปอย่างนั้น และบริกรรมอยู่อย่างนั้น แต่ในที่สุดผ้าที่ขาวนั้นก็กลายเป็นผ้าที่ไม่สะอาดขึ้นมา ทั้งๆ ที่ผ้านั้นก็ขาว ผ้านั้นก็สะอาด และไม่ได้เอาไปเปื้อนสิ่งหนึ่งสิ่งใดเลย เพียงแต่ลูบๆ อยู่อย่างนั้น

ท่านจึงยอมรับว่าร่างกายนี้เป็นของสกปรก ผ้าขาวจะขาวสะอาดสักขนาดไหน ในเมื่อร่างกายมาถูกต้องกับผ้านั้น ก็ทำให้ผ้านั้นเปื้อนกลายเป็นของสกปรกไป ท่านจึงเห็นร่างกายของท่านนั้นเป็นของสกปรก ในที่สุดท่านก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

---

๑ *รโช, รช* แปลว่า ฝุ่น, มลทิน, ความสกปรก, ความไม่บริสุทธิ์ *หรณ, หรติ* แปลว่า ถือไป, ถือเอา *รโช หรณํ รชํ หรติ* มีความหมายว่า ติดฝุ่นแล้ว หรือ เปื้อนฝุ่นแล้ว

พระพุทธเจ้าทรงให้อุบายไม่นานเลย เรียกว่าอุบายนั้นถูกจริตนิสัยของพระเถระ อุบายนั้นถูกกับจริตนิสัยเพราะพุทธเจ้าทรงอ่านจริตนิสัยของแต่ละรายๆ ได้แจ่มแจ้ง ใครควรที่จะดำเนินอุบายอย่างไร ทรงรู้ทรงเห็น แล้วก็ทรงแนะตามอุบายที่ถูกจริตนิสัยนั้น การบำเพ็ญของแต่ละท่านจึงได้รับความสะดวกสบายเพราะถูกจริตนิสัย ในที่สุดพระสาวกก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ตามๆ กันไป

รโช หรณํ รชํ หรติ ร่างกายเป็นของเปื้อน ร่างกายเป็นของสกปรก เหมือนกับฝุ่นที่ตกอยู่ตรงไหน สถานที่มีฝุ่นนั้นเปื้อนสกปรกทั้งนั้น

ที่ว่าร่างกายเป็นของสกปรก ไม่ใช่มีเฉพาะในสมัยพระพุทธเจ้าเท่านั้น เดี๋ยวนี้ก็ยังมีอยู่ ร่างกายเปรียบเหมือนฝุ่น ถูกตรงไหนสัมผัสกับอะไร ตรงที่ถูกต้องสัมผัสนั้นเปื้อนไปหมด แม้แต่ที่หลับที่นอน ผ้าผ่อนท่อนสไบ เครื่องนุ่งเครื่องห่ม ยุคนี้สมัยนี้ ยุคไหนสมัยไหนก็เหมือนกัน ก็เพราะเป็นร่างกายอย่างเดียวกัน ยุคไหนสมัยไหนก็สกปรกเหมือนกัน *(๙ ธ.ค. ๔๑)*

อสุภะ แปลว่า *ของไม่งาม* **สุภะ** แปลว่า *งาม* สุภะ อสุภะ เป็นชื่อ ชื่อทั้งหลายเกิดจากใจ สมมุติทั้งหลายเกิดจากใจเข้าไปหมาย รู้เห็นอย่างไรก็ตั้งสมมุติตามที่ใจเข้าไปรู้ไปเห็นนั้น ถึงจะรู้เห็นของอันเดียวกันแต่ใจคนละใจ รู้เห็นแล้วหมายเอาสิ่งที่รู้เห็นนั้นไม่ตรงกันก็เป็นได้ แม้แต่ใจดวงเดียวนี้ บางทีก็เห็นสิ่งเดียวกันนั้นว่าเป็นของงาม บางทีก็เห็นว่าเป็นของไม่งาม

แต่ใจที่เข้าไปรู้เห็นความจริงในอสุภะนั้น ใจที่เข้าไปรู้ไปเห็นแล้วเกิดความรู้เกิดความหมายเป็น *สัญญา*[๒] ขึ้น แล้วก็เกิดเป็นสมมุติตามมาตามระดับความโง่ความฉลาดหรือความมืดความสว่างของใจ แล้วก็ไปสมมุติไปหมายตามความมืดตามความสว่างหรือตามความโง่ตามความฉลาดของใจนั้น

---

๒ ในที่นี้หมายถึง *อสุภสญฺญา* หรือ *ปฏิกูลสญฺญา* คือ ความจำไว้หรือความสำคัญไว้ว่าเป็นของไม่งาม หรือเป็นสิ่งปฏิกูล

ใจที่เห็นชัดตามความจริงที่เขาเป็น ใจก็จะสมมุติออกมาตามที่เข้าไปรู้นั้นว่าเป็นอสุภะ ส่วนใจที่มืดใจที่โง่ เห็นของปลอมๆ ก็ว่าเป็นของสวยของงาม หรือว่าเป็นสุภะ คือเห็นว่างาม อสุภะเป็นสภาพความจริงของอัตภาพ ร่างกายอัตภาพร่างกายทุกส่วน จะส่วนใดๆ ที่สมมุติกันเป็นชื่ออย่างนั้นๆ

ความจริงเขาเป็น *อสุภะ* คือของไม่งาม แล้วความจริงเขาเป็นของ *ปฏิกูล* คือ ของสกปรกของน่าเกลียด ใจสว่าง ใจก็จะเห็นชัด เห็นตามความเป็นจริงอย่างที่เขาเป็นนั้น *(๒๐ มี.ค. ๓๗)*

ของปฏิกูล

เพราะร่างกายไม่ใช่ของสวยงามอะไร เขาเกิดมาเพื่อแก่ เพื่อเจ็บ เพื่อตาย เท่านั้นเอง อวัยวะแต่ละส่วนๆ ก็ล้วนเป็นของปฏิกูลด้วยกันทั้งนั้น

ที่เราพอเกี่ยวข้องเป็นหมู่เป็นเพื่อน เป็นสามีภรรยา หรือที่พอไปมาหาสู่กันได้ ไม่น่ารังเกียจ ก็เนื่องจากอาศัยมีการขัดการฟอกการถูเป็นประจำ เช้าก็ล้าง เย็นก็ล้าง เช้าอาบน้ำ เย็นก็อาบน้ำ แต่ถึงแม้จะมีการฟอกขัดถูกันอยู่เป็นประจำก็ตาม ของที่สกปรกไม่สะอาดนั้น เขาก็ยังแสดงความเป็นปฏิกูลออกมาเป็นประจำอยู่เหมือนเดิม ไม่ใช่ว่าซักฟอกขัดถูกแล้วเขาไม่แสดงออกมาอีกนี่

หากว่าเช้าเราก็ไม่อาบน้ำ เย็นก็ไม่อาบน้ำ ไม่ล้างไม่ชำระเอาเสียเลยแล้ว ร่างกายของเรานี่มันจะเป็นยังไงของมันล่ะ *ลองคิดดู*

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า *ร่างกายเป็นของปฏิกูล เป็นของน่าเกลียด เป็นของไม่สวยไม่งาม* จะสวยงามอะไร ก็ของมันต้องล้างกันอยู่ทุกวัน ถ้ามันไม่ล้างแล้วมันจะขนาดไหนนี่ ความจริงเป็นอย่างนี้ แต่เราพยายามปกปิดกัน พยายามที่เอาอันนั้นมาปิด เอาอันนั้นมาเคลือบ เอาอันนั้นมาย้อม อันนี้เป็นการปกปิด เป็นการหลอกลวงกันอยู่เสมอ ความเป็นจริงเราไม่ค่อยจะให้มันปรากฏออกมา

ผมของเราอย่างนี้ ถ้าหากว่าไม่มีการโกนไม่มีการตัดไม่มีการแต่งนี่แล้ว ผมอันนี้จะเป็นของสวยของงามไหม ผมเป็นของที่น่าเกลียดที่สุด รกรุงรัง เป็นของที่รุงรังที่สุด

เรื่องของผม ถ้าหากว่าเราไม่ตัดตั้งแต่เกิดจนป่านนี้ จะยาวเป็นกิโลสองกิโลแล้วก็ไม่รู้ ในเมื่อมันยาวเท่านั้นแล้ว ผมตรงไหนผมของใครมันจะเป็นของสวยของงาม ถ้าหากว่าไม่มีการตัดไม่มีการแต่งตั้งแต่เกิด ผมมันก็เป็นผมผีเท่านั้นล่ะ ผีเปรต ผมยาวเป็นอย่างนั้น

ขนก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีการตัดไม่มีการแต่งกันบ้างเสียเลย ไม่มีการโกนขนก็รุงรัง ตามหน้าตามตา ตามหนวดตามเคราอะไรอย่างนี้

เล็บก็เหมือนกัน เล็บอย่างนี้ ถ้าหากว่าไม่มีการตัด ไม่มีการขูด ไม่มีการแต่ง เล็บของเรานี้มันจะยิ่งกว่าเล็บเหยี่ยวเล็บกา นี่ ดีไม่ดีมันจะยาวยิ่งกว่าเขาวัวเขาควายเสียอีก

ฟันก็เหมือนกัน มันแสนที่จะประกอบด้วยโรค แสนที่จะเต็มไปด้วยของที่สกปรกปฏิกูล เช้าก็ล้าง เย็นก็ล้าง ถ้าหากว่าไม่ล้างสักสามวันลองดู จะพูดกับใครบางทีเขาอาจจะต้องไอจามออกมาทันทีนั้นล่ะ

นี้ล่ะ เรื่องของการเกิด เป็นทุกข์เป็นภาระอย่างนี้ล่ะ เราจะต้องชำระ จะต้องขัดถูจะต้องซักฟอก แต่ถึงจะชำระสักเท่าไรก็ช่าง เขาก็ยังแสดงว่าเขาเป็นของสกปรก คือเหม็นอยู่ดี ถึงเราอาบน้ำถูขี้เหงื่อขี้ไคลอย่างดีแล้ว เราเอาเสื้อผ้าที่ซักสะอาดดีแล้วเอามานุ่งมาห่ม ลองนุ่งห่มหลายๆ ครั้งดู แล้วกลิ่นมันจะเป็นอย่างไร

เครื่องใช้ไม้สอยจะเป็นผ้าห่มก็ดี มุ้งก็ดี หมอนก็ดี เสื่อสาดของเราก็ดี ถึงว่าจะเป็นของสะอาดสะอ้าน ถ้าหากว่าเราใช้แล้ว ไม่ซักไม่ตากแดดแล้วมันเป็นอย่างไรที่มันเหม็นนั้น มันเหม็นเสื่อเหม็นหมอนเหม็นมุ้ง หรือมันเหม็นเพราะคน เหม็นเพราะเรา *(๑๗ ก.ค. ๒๙)*

เราอาบน้ำทุกๆ วัน ใช้สบู่ถูตัวทุกวันๆ บางวันหลายครั้ง เช้าก็ล้าง กลางวันก็ล้างกลางคืนก็ล้างกัน ล้างก็ยังต้องเอาสบู่เอาอะไรมาถูมาขัด ทำไมจึงต้องล้างต้องขัด นี่ถ้าลองไม่อาบน้ำสักสามวันลองดู ลองเอามือลูบๆ ไป แล้วเอามาดมดู ก็จะรู้ว่ามันเหม็นหรือหอม อย่างปากของเราล้างเช้าล้างเย็น ขี้ฟันมันเหม็นหรือมันหอม *(๘ เม.ย. ๒๗)*

ลมออกจากปากหรือลมหายใจของคนเรานี่ก็เหมือนกัน เข้าใกล้กันหายใจใส่กันล่ะ เหม็น เพราะมันผ่านของเหม็นเข้าไป แล้วมันก็ผ่านของเหม็นออกมา แล้วมันจะหอมยังไง ลมออกจากปอดก็เหมือนกัน เพราะมันผ่านปาก ผ่านคอ ผ่านของเหม็นมามาก ออกมามันจึงเหม็น ไอๆ เสียงที่มันดังๆ ออกมานี่ ก็เสียงออกจากปากที่มันเหม็นๆ นั่นเอง *(๒๖ ม.ค. ๓๐)*

จึงให้พิจารณาของปฏิกูลเหล่านี้ เหงื่อเป็นของปฏิกูล เหงื่อมันออกมาจากไหน มันก็ออกมาจากเรา ขี้ไคลน้ำมูกน้ำลายเป็นของปฏิกูล มันออกมาจากไหน มันก็ออกมาจากเรา กลิ่นทั้งหลายที่มันเหม็นเปื้อนเสื้อเปื้อนผ้ามันออกมาจากไหน มันก็ออกมาจากเรา

ของสกปรกปฏิกูลทั้งหลายนี้ มันมีแต่ออกมาจากเราทั้งนั้นนี่ *(๒๘ ก.ค. ๒๙)*

หนามยอกเอาหนามบ่ง

เวลาที่พระเณรมีการบวชการเรียน ท่านจะสอนกรรมฐาน *เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ*

ท่านสอนให้พิจารณาผม สอนให้พิจารณาขน เล็บ ฟัน หนัง อันนี้กรรมฐานห้า จุดหมายก็คือต้องการให้รู้ความจริงของเขา ความจริงของแต่ละอย่างๆ เป็นยังไง ต้องการให้รู้จักสภาพความเป็นจริงอันนี้

ท่านสอนให้เอาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นแนวทางในการพิจารณาเป็น*อารมณ์*[๑] พิจารณาให้รู้จักความจริงของเขา เพราะที่มันหลง มันยึดมันถือมันยินดียินร้าย ที่ราคะ โทสะ โมหะมันกำเริบ ก็เพราะมันไม่รู้จักความจริง *(๑ ก.ค. ๒๘)*

การจะเห็นอะไรก็ช่าง ถ้าหากว่าเห็นชัดตามความเป็นจริงแล้ว ใจไม่มีความลังเลสงสัย ใจของเราจะปล่อยวางสิ่งที่เราเห็นชัดนั้น สิ่งใดที่เรายังไม่เห็นชัด สิ่งนั้นเราจะต้องลูบคลำ แล้วจะต้องไปยึดไปถือ ไปพอใจและไม่พอใจในสิ่งที่เรายังไม่เอาใจเข้าไปรู้ไปเห็นให้แจ่มแจ้งนั้น

พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญการเห็นชัดแจ้งตามความเป็นจริง การที่เรามีโอกาสที่จะรู้อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญนั้น จะต้องใช้ความพยายามดู ใช้ความพยายามไปค้นคิด เอาใจไปสอดส่อง และเอาสิ่งที่เรายังไม่แจ้งไม่ชัดนั้นมาเป็นอารมณ์ของใจ ให้ใจกับอสุภะสัมผัสสัมพันธ์เป็นอันเดียวกัน อย่าให้แยกจากกัน ให้มีอสุภกรรมฐานเป็น

---

๑ *อารมฺมณ* หรือ *อารมณ์* ในที่นี้ หมายถึง อารมณ์กรรมฐาน คือกรรมฐานที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจไว้

อารมณ์ของใจอยู่เสมอ เอาใจไปตั้งอยู่ในจุดที่เรายังไม่แจ้งไม่ชัดนั้น การเอาใจไปตั้ง คือเอาตาใจเอาความสว่างของใจอ่านดู ในเมื่อเอาใจที่สว่างไปอ่านดูอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่ไม่แจ้งชัดนั้นก็จะแจ้งชัดตามความเป็นจริงขึ้นได้

จึงว่าการเอาอสุภะมาเป็นอารมณ์ของใจ จึงเป็นวิธีการที่ถูกต้อง (๒๐ มี.ค. ๓๗)

คำว่า *อารมณ์* นั้น กระดูกก็เป็นอารมณ์ เนื้อก็เป็นอารมณ์ จะว่าเส้นเอ็นก็ถือเป็นอารมณ์ได้ทั้งนั้น เรียกว่า *กายคตาสติ*[๒] อารมณ์เป็นเครื่องยึดหรือเป็นเครื่องตั้งของจิตแล้ว อารมณ์นั้นก็เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตได้ หรือเป็นหลักของจิตของใจได้ จะดูส่วนไหนก็ช่างเป็นหลักจิตหลักใจได้ทั้งนั้น

ในร่างกายนี้ทั้งร่างกายตั้งแต่ปลายผมลงไป ล้วนแต่เป็นอาวุธที่จะประหารกิเลสได้ทั้งนั้น กิเลสมันหลงรักหลงชังก้อนกายอันนี้ ที่มันหลงรักหลงชังนั้นก็เพราะว่ามันหลง มันหลงคือมันไม่รู้ ถ้าหากว่าเราเอาส่วนใดส่วนหนึ่งมาเป็นหลัก แล้วก็เอาใจไปตั้งไว้ให้มันแนบแน่น ในระหว่างที่ใจตั้งแนบแน่นนั้น เราก็ใช้ปัญญา คือใช้ความสว่างของจิตที่มันไปแนบแน่นอยู่ในอารมณ์นั้น จิตของเราย่อมสามารถที่จะรู้จักสภาพความจริงนั้นได้ *(๒๘ ก.ค. ๒๙)*

พระพุทธเจ้าทรงบอกแล้วว่าร่างกายเป็นของสกปรก จึงว่าไม่ต้องพากันลังเลสงสัย กิเลสมันหิว มันหิวตรงไหน เอาสิ่งที่มันหิวให้มันกิน อะไรที่กิเลสมันชอบ อะไรที่กิเลสมันปรารถนามากมายนักหนา เอาตรงนั้นล่ะให้มันกิน คือพิจารณาลงไปในจุดนั้นๆ ให้ยิ่งด้วยธรรมะข้อปฏิบัติ ด้วยความพากเพียรความพยายามของเรานี่ ในเมื่อพิจารณาให้เห็นสภาพความจริงให้แจ้งชัดลงไป เห็นชัดจริงๆ จังๆ แล้วมันจะวาง

คำว่า *"วาง"* นี้ วางยังไง มันหากจะรู้ในเจ้าของนั่นล่ะ ก็เหมือนกับการกินข้าวอิ่มอย่างนั้น กินข้าวอิ่ม ความอิ่มมันเป็นยังไง เราเคยรู้จักว่ากินข้าวอิ่มแล้วมันเป็นยังไงกัน

---

๒ *กายคตาสติ* หมายความว่า สติอันพิจารณากายเพื่อให้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่า ล้วนเป็นของไม่สะอาด ไม่งามน่ารังเกียจ ทำให้เกิดความรู้เท่าทัน ไม่หลงใหลมัวเมา

ทุกคน อิ่มแล้วมันอิ่มจริงๆ มันแล้วจริงๆ นี่ เหมือนกับทำงานแล้ว เข้าใจไหม จะไปทำตรงไหนอีก ก็ไม่มีจะให้ทำ เพราะมันทำแล้ว

นี่ จึงให้ดัดกิเลสจนกระทั่งมันยอมนั้นล่ะ กิเลสมันจะเก่งขนาดไหน *(๑๙ ก.ย. ๓๐)*

ตรงไหนก็ช่าง ในเมื่อใจของเราเข้าไปส่องให้ชัดแต่ละส่วนๆ นับตั้งแต่ส่วนผมลงไป ส่วน ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นลำดับไป ล้วนแต่เป็นของปฏิกูลทั้งนั้น อวัยวะอะไรจะร่วงหล่นอยู่ตรงไหน สถานที่นั้นล้วนแต่เป็นสถานที่สกปรกหรือเป็นที่ไม่สะอาดสะอ้านไปหมด ฟันของเรา เล็บของเรา เกลื่อนกล่นอยู่ตรงไหน สถานที่นั้นเป็นสถานที่น่าเกลียด ศีรษะของคน ตาของคน ลิ้นของคน หลุดหล่นอยู่ตรงไหน ลองคิดดูสถานที่ตรงนั้นจะเป็นสถานที่สะอาดสะอ้านไหม จะเป็นสถานที่น่าอยู่น่าอาศัยไหม

จึงว่าร่างกายของเราๆ ท่านๆ นี้ ล้วนแต่เป็นของปฏิกูลจริงๆ เป็นของที่น่าเกลียดจริงๆ เพราะถ้าเป็นขาของสัตว์มันร่วงหล่นสักท่อนหนึ่ง มันก็ยังน่าเกลียด แต่หากจะมาเทียบกับว่ามีแขน ขา ศีรษะ ฟัน ลิ้น ตับ ไต ไส้ ปอด ของคนเกลื่อนกล่นอยู่มันเป็นปฏิกูลสกปรกน่าเกลียดยิ่งกว่าของสัตว์อื่นๆ มากนัก

แต่มนุษย์นี้ พระพุทธเจ้าก็ยังทรงรับรองและทรงยกย่องว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ เป็นเพราะว่าหากพิจารณาอวัยวะที่เป็นปฏิกูลสกปรกแต่ละส่วนๆ นั้นให้แจ้งชัดจนเห็นสภาพของเขาตามความเป็นจริงแล้ว อวัยวะนั้นๆ ล้วนเป็นธรรมเครื่องประหารกิเลสได้เช่นกัน ผมก็เป็นธรรมเครื่องประหารกิเลส ขน เล็บ ฟัน หนัง ล้วนแต่เป็นธรรมเครื่องประหารกิเลสได้ทั้งนั้น

อันนี้ล่ะที่คำโบราณท่านพูดว่า *“หนามยอกเอาหนามบ่ง”*

ทั่วทั้งโลกธาตุ นี่ ไม่มีอะไรอื่นที่จะทิ่มตำจิตใจของเราๆ ท่านๆ มีแต่หนังหุ้มกระดูกอันนี้ล่ะมันทิ่มตำจิตใจของเราๆ ร่างกายอันนี้ล่ะที่มันทิ่มตำจิตใจ จึงให้เอาสิ่งที่มันทิ่มตำจิตใจอันนี้ล่ะบ่งมัน *หนามยอกเอาหนามบ่ง* เอาอันนี้ล่ะทำลายมัน *(๒๘ ก.ค. ๒๙)*

ร่างกายกับอาหารก็อันเดียวกัน

พิจารณาเรื่องของเรา ถามใจของเราให้เป็นประโยชน์แก่ใจ

ที่เกิดมาเป็นคน เอาอะไรมาทำให้เป็นคน ธาตุหญิงธาตุชายผสมกัน เอาธาตุอันนั้นมาเป็นผู้เป็นคน ธาตุอันนั้นเป็นของเหม็นหรือของหอม ธาตุอันนั้นเป็นของสวยงามไหม ธาตุที่เอามาเป็นผู้เป็นคนที่กิเลสมันว่าเป็นของสวยของงามนั้น มันสวยงามจริงไหม มันเป็นของเหม็นหรือของหอม สัตว์โลกทั้งหลายที่มันเป็นตัวเป็นตนขึ้นมานี้ ก็อาศัยธาตุหญิงธาตุชายมาผสมกัน เป็นตัวเป็นตนขึ้นมาก็อาศัยของปฏิกูลสกปรกนั้น

คลอดออกมาแล้วเป็นอย่างไร ความสวยความงามระหว่างคลอดออกมาไม่มีเลย ของที่หุ้มที่ห่อในขณะคลอดออกมานั้น มันมีแต่ของปฏิกูล มันมีแต่ของสกปรก มันมีแต่ของเหม็น ต้องไปล้างทำความสะอาดกันพอแรง เจริญเติบโตขึ้นมาก็ล้วนแต่เอาของสกปรกทั้งนั้นไปหล่อเลี้ยง *(๑ พ.ค. ๒๙)*

อาหารที่เราบริโภคขบฉัน จะสมมุติว่าเป็นชื่อเสียงใดๆ ก็ช่าง เป็นชื่อเสียงอย่างนั้นๆ ก็เพราะสมมุติกันเท่านั้น ความจริงแล้วก็ของปฏิกูลนั่นเอง เอาของปฏิกูลมาสมมุติกัน กินแล้วไม่ล้างภาชนะเป็นยังไง นี่มันก็บอกชัดๆ แล้วว่าเป็นของปฏิกูล ไม่ล้างมือล่ะเป็นยังไง ไม่ล้างปากเป็นยังไง นี่บอกชัดเหลือเกิน

จึงว่า *ธรรมะไม่ใช่ของปิดบัง* เอาเรื่องอาหารที่เราบริโภคขบฉันนี่ล่ะเอามาคิดอาหารเป็นปฏิกูล พิจารณาอาหารให้เห็นเป็นปฏิกูลตามสภาพความเป็นจริงของเขา

แล้วเวลามันชัดขึ้นมา ตัวของเราตัวของใครก็ล้วนแต่เป็นของปฏิกูลทั้งนั้น เป็นของสกปรกทั้งนั้น เพราะอาหารที่กินเข้าไปกับอาหารที่ถ่ายออกไปมันเป็นอันเดียวกัน ถ้าหากว่าเราไม่กินทางปาก อุจจาระของเรามีไหม ก็ไม่มี มันเอาแต่ของเหม็นเข้าไป กินแต่ของเหม็น *(๒๖ ก.ค. ๒๕)*

จะว่าขี้อะไรก็ช่าง ขี้ มีทั้งขี้หู ขี้ตา ขี้มูก ขี้ไคล ขี้อุจจาระปัสสาวะ ไม่ใช่มาจากสิ่งอื่น ทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่มาจากอาหารทั้งนั้น แต่ทีนี้มีความจำเป็น เพราะร่างกายอันนี้เขาเอาของเหล่านี้มาสร้าง เอาสิ่งเหล่านี้มาเป็นร่างกาย จะขาดจากสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ ร่างกายจะตั้งอยู่ไม่ได้เป็นร่างกายไม่ได้

เรื่องของร่างกายกับเรื่องของอาหารจึงเป็นเรื่องเดียวกัน

เพราะร่างกายอันนี้ก็เอาอาหารนั้นเองมาเป็นร่างกาย ไม่ใช่สิ่งอื่น ไม่ใช่อันอื่นมาเป็น ถึงว่าจะเอาอากาศ อากาศอันนี้ก็เป็นอาหาร หายใจเข้าหายใจออก ลมหายใจก็เป็นอาหารมาเยียวยาร่างกายนี้ให้ทรงอยู่ได้ ร่างกายอันนี้ก็คือก้อนของอาหารที่มาเลี้ยงมารวมกันนั่นเอง ก้อนอาหารเขาคือปฏิกูล ร่างกายมันก็ล้วนแต่เป็นของเสียของปฏิกูล

ความเป็นปฏิกูลแสดงอยู่เสมอทุกเวลา ตื่นเช้ามาก็ต้องเข้าห้องน้ำห้องส้วมชำระร่างกาย ทั้งล้างทั้งซักฟอกอะไรต่อมิอะไร ล้วนแต่สภาพความเป็นปฏิกูลเขาแสดงออกมาทั้งนั้น เพราะอาหารเขาเป็นของปฏิกูล *(๒๙ ธ.ค. ๒๕)*

กินของทิ้งแล้วก็เป็นของทิ้ง

เรื่องกินเป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องประจำโลก

เรื่องกินขาดจากโลกไม่ได้ โลกขาดจากการกิน โลกก็ไม่มีอะไรเหลือ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนเรื่องการกิน ทรงให้รู้จักประมาณในการกิน ถ้าไม่รู้จักประมาณในการกินการปฏิบัติธรรมก็ขัดข้อง

ในโอวาทปาฏิโมกข์ตรัสเรื่อง *โภชเนมัตตัญญุตา มตฺตญฺญุตา จ ภตฺตสฺมึ*[๑] ก็ให้รู้จักการประมาณในเรื่องการกิน การบริโภคหรือเรื่องภัตตาหารขนาดไหนพอดี เราเอาการปฏิบัติธรรมของเราเป็นเครื่องวัด เดินจงกรมก็สบาย นั่งสมาธิก็สบาย เดินจงกรมก็เบา นั่งสมาธิก็เบา ขณะนั้นล่ะพอดีเราเอาการภาวนานี้เป็นเครื่องวัด อย่าเอาความหิว อย่าเอาความอยาก อย่าเอาท้อง เป็นเครื่องวัด เอาความหิว มันก็ได้แต่เรื่องกินเป็นเครื่องวัด ถ้าหากว่าเอาเรื่องปากเรื่องท้องเป็นเครื่องวัด มันก็จะได้แต่เรื่องปากเรื่องท้องเรื่องธรรมมันไม่ได้

การภาวนาไม่ใช่เพียงการกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก ไม่ใช่แค่การภาวนาพุทโธ ธัมโม สังโฆ อย่างเดียว การภาวนาเป็นการแก้อารมณ์ อุบายอันไหนเป็นวิธีการที่จะแก้อารมณ์ วิธีการอย่างไรที่จะเป็นวิธีการแก้กิเลส การกระทำอย่างนั้นเป็นการ

---

๑ *มตฺตญฺญุตา จ ภตฺตสฺมึ* เป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค. มีใน พุทธวรรค, ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท (เล่มที่ ๒๕)

ภาวนาทั้งนั้น จึงให้แก้เราอยู่เสมอ เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้าทรงสอนให้แก้เรา แก้กิเลสความอยากเรื่องอาหารของเรา มันต้องแก้ด้วยการพิจารณาอาหารให้มันรู้จัก ให้มันเห็นว่าความจริงของอาหารเขาเป็นอย่างไร

ก่อนที่จะกินให้พิจารณาอาหารเสมอ พิจารณาทุกครั้ง อาหารทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้บอกว่าเขาเป็นอะไร ไม่ได้บอกว่าเป็นแกง เป็นผัด เป็นต้ม เป็นทอด แม้แต่คำว่าเป็นอาหาร เขาก็ไม่ได้บอกว่าเขาเป็นอาหาร แต่เราก็สมมุติเรียกกันว่าเป็นอาหาร เขาเป็นเพียงสิ่งที่เยียวยาเป็นประโยชน์ต่อร่างกายให้ผ่านไปได้วันหนึ่งๆ เท่านั้น

ที่โลกเขาสมมุติว่าเป็นอาหารอันนั้นๆ มีค่าสูงอย่างนั้นๆ มีความเอร็ดอร่อยอย่างนั้นๆ กินเข้าไปผ่านลำคอเข้าไปแล้วมันมีรสชาติไหม กินเข้าไปผ่านลิ้นแล้วเอามือล้วงคอให้มันออกมาแล้วจะเป็นอย่างไร จะมีความประณีตตกค้างอยู่บ้างหรือเปล่า มันก็ของทิ้งดีๆ นี่

เพราะที่กินนั้น เรากินของทิ้งทั้งนั้น อาหารที่อยู่ในบาตรอยู่ในภาชนะ เราดูลงไปในบาตรแล้วเราไม่กิน ทิ้งไว้อย่างนั้น มันยังจะเป็นอาหารได้ไหม ในที่สุดอาหารนั้นก็เน่าทิ้ง เรียกว่าที่กินลงไปนั้น กินของทิ้งทั้งนั้น ถึงเรากินเข้าไป เขาก็ไม่ได้บอกว่าเขาเป็นอาหาร เขาก็เป็นของเขาอยู่อย่างนั้นล่ะ อย่างนั้นคืออย่างไร เราไม่เอามาจากป่าไม่เอามาจากห้วยจากหนองจากนาเอามากิน เขาก็ถูกทิ้ง ผลไม้เกิดมาไม่มีใครไปเก็บเขาก็หล่นทิ้ง พืชผักไม่มีใครเก็บไปกิน เขาก็เน่าทิ้ง สัตว์ทุกชนิดเป็นปูเป็นปลาเป็นสัตว์ที่มีชีวิต ไม่มีใครเขาเอามากิน เขาตาย เขาก็เน่าทิ้ง

จึงว่า ที่เราว่าเป็นอาหารก็เป็นของทิ้ง กินเข้าไปแล้วก็เป็นของทิ้ง ถ่ายออกไปก็เป็นของทิ้ง ทิ้งเป็น *มูตร* ทิ้งเป็น *คูถ*[๒] สรุปแล้วความจริงของอาหารก็คือ เขาเป็นของทิ้ง เรากินอาหารก็คือกินของทิ้ง กินของตาย มาหล่อเลี้ยงเป็นร่างกายนั้นเอง *(๓ ส.ค. ๓๑)*

---

๒ *มูตร* แปลว่า ปัสสาวะ *คูถ* แปลว่า อุจจาระ

พิจารณาร่างกายของเรา ผมตัดออกไป ขนโกนออกไป เล็บตัดออกไป ฟันถอนออกไป หนังก็เหมือนกันลอกออกไป แล้วผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่ออกไปนั้น เป็นคนหรือเป็นของทิ้ง

ดูจริงๆ แล้ว มันเป็นของทิ้งทั้งนั้น ผมที่ตัดออกไปนั้นเป็นของทิ้ง ผมในหัวก็ต้องเป็นของทิ้งเพราะเป็นผมเหมือนกัน ขนที่ตัดออกไปโกนออกไปเป็นของทิ้ง ขนที่อยู่ในสรีระร่างกายก็เป็นของทิ้งเหมือนกันเพราะคือขนเหมือนกัน เล็บก็เหมือนกัน เล็บที่ตัดออกไปหลุดออกไป มันทิ้งอยู่ในมือในเท้าของเรา ก็ต้องเป็นของทิ้งเหมือนกัน ฟันก็เหมือนกัน หลุดออกไปเป็นของทิ้ง อยู่ในปากมันก็ฟันเหมือนกัน แต่มันทิ้งอยู่ในปาก

ของทิ้งทั้งนั้นก็ว่าเป็นเรา

กิเลสมันไม่ใช่ของเล่นนะ มันดื้อด้าน มันเห็นชัดๆ มันก็ยังว่าของเรา มันดื้อด้าน มันไม่ฟังเหตุฟังผล มันไม่ยอมรับความจริง นี่ มันของทิ้งทั้งนั้น ของทิ้งของตายที่เป็นร่างกายของเรา เราตาย ตายแล้วก็เป็นของทิ้ง

เป็นของทิ้งทั้งหมด *(๑๓ ส.ค. ๔๖)*

สถานที่ที่เป็นมงคล

สถานที่ที่เอาคนตายไปทิ้ง เป็นสถานที่เป็นมงคล เป็นสถานที่ดี

ทำไมจึงว่าเป็นสถานที่มงคล เป็นสถานที่ดี เพราะเป็นสถานที่เก็บของตายของสกปรกของปฏิกูลโสโครก คนตายถ้าหากว่าไม่เอาไปเก็บ ไม่เอาไปทิ้งไว้ในป่าช้า จะทำให้เกิดความสกปรกเหม็นเน่าขึ้นมาในสถานที่นั้นๆ

จึงว่า *ป่าช้าเป็นสถานที่ที่เป็นมงคล* เป็นสถานที่รักษาสุขภาพอนามัยของบ้านเมือง เป็นสถานที่ทำให้บ้านเมืองเกิดมีความสะอาด ไม่ให้มีอะไรน่าเกลียดอุจาดจมูกอุจาดตา แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ทรงยกย่องสรรเสริญการเข้าเยี่ยมป่าช้า ทรงส่งเสริมสรรเสริญผู้ที่เข้าเยี่ยมป่าช้าเป็นวัตร[๑] ว่าเป็น **ธุดงควัตร**

---

๑ *การเยี่ยมป่าช้าเป็นวัตร (โสสานิกังคะ)* เป็นธุดงควัตรอย่างหนึ่งใน ธุดงควัตร ๑๓ *(ธุดงควัตร* คือ องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส เป็นข้อวัตรปฏิบัติที่ทรงอนุญาตให้สมัครใจสมาทานประพฤติได้เพื่อเป็นอุบายขัดเกลากิเลสและส่งเสริมความสันโดษมักน้อย ธุดงควัตร มี ๑๓ ข้อ คือ ๑. *ปังสุกูลิกังคะ* ถือใช้แต่ผ้าบังสุกุล ๒. *เตจีวริกังคะ* ใช้ผ้าเพียง ๓ ผืน ๓. *ปิณฑปาติกังคะ* เที่ยวบิณฑบาตเป็นประจำ ๔. *สปทานจาริกังคะ* บิณฑบาตตามลำดับบ้าน ๕. *เอกาสนิกังคะ* ฉันมื้อเดียว ๖. *ปัตตปิณฑิกังคะ* ฉันเฉพาะในบาตร ๗. *ขลุปัจฉาภัตติกังคะ* ลงมือฉันแล้วไม่ยอมรับภัตที่ตามมาภายหลัง ๘. *อารัญญิกังคะ* ถืออยู่ป่า ๙. *รุกขมูลิกังคะ* อยู่โคนไม้ ๑๐. *อัพโภกาสิกังคะ* อยู่กลางแจ้ง ๑๑. *โสสานิกังคะ* อยู่ป่าช้า ๑๒. *ยถาสันถติกังคะ* อยู่ในที่แล้วแต่เขาจัดให้ ๑๓. *เนสัชชิกังคะ* ถืออิริยาบถนั่ง ยืน เดิน เท่านั้น เว้นอิริยาบถนอน)

ประโยชน์ของการเยี่ยมป่าช้ามีมาก การเข้าไปแล้วเห็นแต่คนตายที่เขาเอาไปฝัง หรือเอาไปเผานั้น ไม่มีอะไรทำให้จิตใจเกิดความยินดีและยินร้าย ไม่มีอะไรที่จะทำให้จิตใจเกิดความกำเริบขึ้น จึงเป็นสถานที่ที่เป็นมงคล เพราะทำจิตใจให้เข้าถึงความสงบระงับ มีความเป็นธรรมเป็นวินัยได้ เหลียวไปทางไหนเห็นแต่เชิงตะกอน เหลียวไปตรงไหนเห็นแต่สถานที่เขาเก็บเขาฝังคน สิ่งเหล่านั้นไม่ทำให้ใจเกิดความกำเริบ ความกำเริบที่มีอยู่ก็เบาบางสงบระงับลงไปได้

พระพุทธเจ้าจึงทรงสรรเสริญการถือการเยี่ยมป่าช้าเป็นวัตร เพราะเป็นธรรมเป็นเครื่องเตือนสติเราได้ *(๑๗ ม.ค. ๒๙)*

การพอใจในการเที่ยวธุดงคกรรมฐานเยี่ยมป่าช้าให้ยิ่งนั้น เป็นความถูกต้องที่สุด เรียกว่าเป็นผู้ที่ขยันขันแข็งมั่นคงจริงจัง เหมาะในการที่จะเข้าถึงความเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า

เป็นสาวกของกิเลสมีแต่จะโถมไปหากองมูตรกองคูถเท่านั้น มูตรคูถอยู่ตรงไหนตรงไปตรงนั้น คิดให้มันดี ผู้ปฏิบัติต้องตื่นตัวอยู่เสมอในการที่จะดึงจิตดึงใจออกให้พ้นไปจากของปฏิกูลของสกปรก ให้พ้นไปจากโคลนจากตม ต้องมีความพยายามที่จะดึงที่จะยกจิตของเราให้พ้นจากคำว่า *มูตรคูถโคลนตม* อยู่เสมอ

คิดถึงคนตาย ตายแล้วมันก็ไม่ต่างอะไรกับสัตว์อื่นๆ ที่ว่าไม่ต่างก็คือ ตายแล้วไม่หายใจเหมือนกัน ตายแล้วกินอาหารไม่ได้ เหมือนกันหมด จะต่างกันก็เพียงสัตว์บางชนิดเอาออกไปขายกันในตลาดทำเป็นอาหารรับประทานกันได้ แต่ว่าคนตายแล้วเขาเอาไปทิ้ง สัตว์อื่นๆ ตายแล้วเน่า สัตว์มนุษย์ตายแล้วก็เน่า แต่ส่วนมากไม่ค่อยปล่อยให้เน่ากัน ถึงเน่าก็มีการใส่หีบใส่โลงให้มิดชิด ไม่ให้ความเน่าเปิดเผย แล้วก็ไม่ให้กลิ่นกวนบ้านกวนเมือง

การเยี่ยมป่าช้าทรงแนะนำไว้ว่า เวลาเข้าไปในป่าช้าให้สังเกตดูทิศทางลม ให้อยู่เหนือลมเอาไว้ เพราะป่าช้ามันมีแต่กลิ่นของตาย กลิ่นคนตาย ซึ่งกลิ่นคนตายนี่.. *(๑๖ ก.ค. ๔๔)*

เหม็นคนตาย ไม่ใช่ของเล่น นี่เรื่องจริงนะ

เมื่อปีนั้นไปเผาศพ ศพนั้นก็แปลก มันเผาไม่ไหม้ ไม่ไหม้เพราะฝนตก ฝนตกหนักเอาเสียจริงๆ จังๆ ฟืนก็เปียก ไฟมันก็ไม่ยอมลุก ฟืนจะมีขนาดไหนมันก็ไม่ยอมลุก จะเอาน้ำมันรดหรือเอาขี้ไต้ใส่เป็นลำๆ พอไฟไหม้หมด น้ำมันหมดขี้ไต้แล้ว ไฟก็ดับ ทีนี้สัปเหร่อเขาก็ไม่มีทางอื่นล่ะ ก็เอาศพนั้นมาฟันมาสับๆ เป็นชิ้นน้อยๆ แล้วโยนใส่ถ่านใส่ไฟ โยนใส่ๆ เราไปยืนดูเขา ก็อยากให้มันแล้วๆ เสีย ยืนดูแต่ก็พยายามอยู่เหนือลมนะ แต่พอมีลมพัดมาล่ะ ควันกลับพัดกลับมาหาเราที่ยืนอยู่ทางนี้ เทวดาคงบันดาลให้ได้เจอของแท้ของจริง

..เหม็นอัศจรรย์ ..เจอของจริงที่เหม็นสุดๆ

ในชีวิตที่เราว่าเคยเจอของเหม็นๆ มา อันนั้นเหม็นที่สุดในชีวิต เรากลับไปถึงกุฏิก็ยังเหม็น กลางคืนมันก็ยังเหม็นอยู่ คืนนั้นเหม็นหมดคืนนะ มันติดจมูก อ้าว เหม็นยังไงๆ ชอบกลนะ เหม็นไม่เหมือนกับเหม็นอย่างอื่น

เหม็นอะไรต่ออะไรเน่า เราก็เคยได้กลิ่นมานะ แต่เหม็นคนเผาไม่ไหม้นั้น โอ้โฮ้ อาการหนัก

จะว่า.. มันตายมันก็เหม็นละซิ ความจริงยังไม่ตายมันก็เหม็นนะ จะว่าคนเราเหม็นกว่าสุนัขก็ว่าจะไม่ผิดนะ สุนัขสามวันไม่อาบน้ำ นี่ยังลูบได้นะ กลิ่นมันไม่มากเท่าคนไม่อาบน้ำสามวัน

เพราะมีสุนัขไอ้คุณโบ้ นั่น เขาไม่ให้ใครอาบน้ำให้นะ มันมานั่งใกล้ๆ ก็ไม่ได้เหม็นอะไรมากมาย ก็นิดหน่อยพอทนได้ แต่ถ้าหากว่าเป็นคนนี่เป็นปีอย่างนั้นไม่อาบน้ำล่ะ จะขนาดไหน เอ้า ไม่ต้องอย่างนั้นก็ได้ อาบน้ำนี่อาบไปเถอะ แต่ฟันนี่หากไม่แปรงเป็นปีล่ะ ลองดู กลิ่นจะขนาดไหน

นี่ล่ะ.. พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **ร่างกายเป็นของปฏิกูล** *(๒๐ ก.พ. ๕๔)*

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เยี่ยมป่าช้า ให้ไปดูคนที่ตายใหม่ ไปดูที่ตายเก่าทิ้งไว้จนกระทั่งเปื่อย จนกระทั่งผมก็ร่วง หนังก็เปื่อยเนื้อก็เปื่อย เน่า หนอนไชเห็นกระดูกเป็นบางส่วนบางจุด บางส่วนเนื้อหนังที่เน่าก็ยังปิดยังหุ้มเอาไว้ หนอนก็กำลังสนุกสนานกับเนื้อหนังที่เน่าที่เปื่อยนั้น นี่ ก็หมายถึงตายแล้วระยะหนึ่ง

หากเนิ่นนานไปอีกระยะหนึ่ง ขั้นต่อไปก็หมายถึงว่าหนอนไม่มีอะไรจะกิน หนอนก็กลายเป็นอนิจจังไป เนื้อที่เน่าที่เปื่อยก็เป็นอนิจจัง ในที่สุดก็ไม่มีอะไรจะปรากฏเหลือเป็นเนื้อเน่าหนังเน่า กระดูกเป็นอวัยวะที่ทนทานแข็งแรง ฝังดินไว้สิบปียี่สิบปี ร้อยปีบางทีหลายๆ ร้อยปี กระดูกก็ยังเป็นกระดูกอยู่อย่างนั้น

ตายใหม่ๆ เพียงแต่หมดลมหายใจ รู้ว่าเป็นของตายเท่านั้น ก็เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจขึ้นมาทันที ถึงจะเป็นที่รัก เป็นสามีเป็นภรรยา เป็นลูกเป็นหลาน เป็นคุณพ่อคุณแม่คุณยายคุณย่า คุณตาคุณปู่ ตายแล้วน่ารังเกียจขึ้นมาทันที จะไปจับจะไปสัมผัสถูกต้องในความรู้สึกนี่เป็นอีกลักษณะหนึ่ง หนึ่งวันสองวันสามวันสี่วันเปลี่ยนไปๆ ตายแล้วก็เป็นอนิจจัง ไม่คงที่

นั่งดู นั่งพิจารณาดูในป่าช้านั้น ดูของที่ตายแล้ว ดูซากศพ การเยี่ยมป่าช้าเป็นข้อปฏิบัติที่จะทำลายกิเลส ทำลายข้าศึกคือกิเลส ตัวกิเลสคือตัวจิตที่เห็นว่าร่างกายเป็นของสวยของงาม เห็นว่าร่างกายเป็นของสวยงามก็คือกิเลสทั้งหลาย มันแต่งของตายให้เป็นของสวยของงามขึ้นมา แล้วกิเลสมันก็หลงว่าเป็นของสวยของงามขึ้นมาจริงๆ ในเมื่อมีโอกาสเห็นของจริงและใส่ใจในการที่จะให้รู้ให้เห็นของจริง ตัวกิเลสที่เห็นว่ามันเป็นของสวยงามมันก็ไม่มี มันก็หมดไป

การเที่ยวธุดงค์เยี่ยมป่าช้าดูซากศพ จึงเป็นอุบายที่ทำลายข้าศึกคือกิเลสโดยตรงทีเดียว *(๑๖ ก.ค. ๔๔)*

เยี่ยมป่าช้าเยี่ยมซากศพที่มีอยู่ในเรา

เยี่ยมป่าช้าแล้ว ให้เยี่ยมดูของเกิดตายในเรา

นี่ก็เป็นอุบายที่จะทำลายกิเลส คือให้เห็นว่าร่างกายเป็นของไม่สวยไม่งาม ทำลายกิเลสที่เห็นผิดว่าร่างกายเป็นของสวยของงาม เพราะร่างกายอันนี้ก็เป็นของเกิดมาตายเหมือนกัน ซากศพที่ตายอยู่ในป่าช้า อันนั้นเขาก็เกิดมาจากพ่อจากแม่ ไม่หายใจแล้วกลายเป็นซากศพ เราๆ ก็เหมือนกัน ก็เกิดจากพ่อจากแม่ ไม่หายใจก็เป็นซากศพ เหมือนซากศพที่อยู่ในป่าช้า เยี่ยมป่าช้าซากศพที่มีอยู่ในเรา ก็อนุโลมเรียกว่าเป็นการเยี่ยมป่าช้าได้

กลางคืนก็เยี่ยมได้ ฝนตกก็เยี่ยมได้ ฝนแล้งก็เยี่ยมดี จึงว่าถือธุดงควัตรข้อที่เที่ยวเยี่ยมป่าช้านี้ หากไม่สะดวกในการที่จะเยี่ยมป่าช้าภายนอก เพราะเหตุการณ์มันเปลี่ยนไป ป่าช้าที่จะไปเที่ยวเยี่ยมดูซากศพในยุคนี้สมัยนี้ไม่มีแล้ว เพราะความฉลาดของกิเลสเขาก้าวหน้าเขาพัฒนา เขาปกปิดมิดชิดไม่อยากให้ใครเห็น กลัวคนจะรู้จะเห็นสัจธรรม เขามีกรรมวิธี วิธีการที่จะไม่เห็นซากศพ มีกรรมวิธีที่จะไม่ให้ซากศพนั้นเน่า มีกรรมวิธีไม่ให้กลิ่นของซากศพนั้นอาละวาดรบกวน

นี่เป็นความฉลาด นี่เป็นการพัฒนาของกิเลส เขาไม่อยากให้คนเห็นสัจธรรมของจริง

การเยี่ยมป่าช้าในยุคนี้สมัยนี้ จึงไม่มีป่าช้ารกๆ เป็นป่าเป็นต้นไม้ที่น่ากลัวน่าหวาดเสียว ไม่มีแล้ว อาจจะมีบ้างแต่ก็น้อยมากๆ ในเมื่อเป็นอย่างนี้ บางแห่งบางสถานที่ไม่มีป่าช้าที่จะเยี่ยมกัน ก็มาเยี่ยมดูป่าช้าที่นั่งอยู่ นอนอยู่ เดินอยู่ รับประทานขับถ่ายอยู่นี่ อันนี้ก็เป็นป่าช้า เป็นของเกิดมาตายเหมือนกัน ไม่หายใจเมื่อไหร่ ของเกิดมาตายอันนี้ก็เป็นของตายอย่างสมบูรณ์ ถึงยังหายใจอยู่ ของสิ่งนี้ก็เป็นของตายอยู่ เพียงแต่ยังไม่สมบูรณ์ เพราะยังมีการเคลื่อนไหว

มีการเคลื่อนไหว ก็คือการเข้าการออกของลมหายใจ ถ้าลมหายใจไม่มี การเคลื่อนไหวไม่มี *ตายอย่างเต็มร้อย ตายร้อยเปอร์เซ็นต์* เที่ยวธุดงค์เที่ยวเข้ามาหาของตายนี้ ถึงมีการเคลื่อนไหวอยู่ก็ไม่แตกต่างอะไรกัน ทำไมจึงไม่แตกต่าง เพราะก็ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อันนี้เองที่เป็นของตาย

จึงว่า เที่ยวป่าช้าระหว่างที่มีชีวิตอยู่นี้ มีโอกาสที่จะเที่ยวป่าช้าได้ ถ้าหากว่าไม่หายใจแล้ว หมดสิทธิ์ที่จะเที่ยวป่าช้า อยากจะศึกษาซากศพก็หมดสิทธิ์

จึงว่าให้พากันใช้สิทธิ์ในระหว่างที่มีสิทธิ์มีโอกาสนี้ให้เต็มที่ แล้วจะได้ประโยชน์อันเกิดจากถือการเยี่ยมป่าช้าเป็นวัตร ถ้าหากว่าเราไม่ใช้สิทธิ์ขณะที่เรามีโอกาส ประโยชน์ในการถือธุดงค์คือการเยี่ยมป่าช้าเราจะเสียไป นั่งอยู่ นอนอยู่ ก็เที่ยวป่าช้าได้ เอาใจของเราเที่ยวไป อยู่ตรงไหน อยู่ในอิริยาบถไหน ณ สถานที่ใด กาลเวลาใด เยี่ยมป่าช้าได้ทั้งนั้น เยี่ยมป่าช้าก็คือเยี่ยมซากศพ ซากศพกองอยู่ตรงเรานี้ ให้เยี่ยมดูให้เต็มที่

ดูซิ ลมหายใจยังมีอยู่ก็เป็นอย่างนี้ ถ้าหากลมหายใจไม่อยู่ ลมหายใจหมดไปแล้วจะเป็นยังไง ลมหายใจหมดไปแล้วหนึ่งชั่วโมงเป็นยังไง หนึ่งวันเป็นยังไง สองวันเป็นยังไง สามวันเป็นยังไง สี่ ห้า หก เจ็ดวัน หนึ่งอาทิตย์เป็นยังไง ลมหายใจหมดไปแล้วหนึ่งเดือนเป็นยังไง ลมหายใจหมดไปแล้วสองเดือนเป็นยังไง หนึ่งปีเป็นยังไง

แล้วคำว่า *คน* คำว่า *สัตว์* คำว่า *สวยงาม* มีไหมในของตาย ในขณะลมหายใจหมดทีแรกนั้น ลักษณะเป็นคนอาจจะยังปรากฏอยู่ เป็นหญิงเป็นชายยังมีอยู่ งามไม่งาม

ตามที่กิเลสยังปรากฏอยู่ แต่ถ้าหากว่าข้ามคืนไปแล้ว คำว่า *งาม* หรือ *ไม่งาม* นี่ไม่ต้องพูดถึง จะเป็นของน่ารังเกียจ กลิ่นก็จะบอกขึ้นมาทันที สีก็จะบอก อะไรๆ บอกไปหมดว่าเป็นปฏิกูล

นี่จึงว่า *อนิจจัง* อยู่ทุกจุดที่มีความเกิดขึ้น อยู่ทุกจุดในโลก มีอยู่ทุกอณูในโลก ไม่มีส่วนไหน ไม่มีจุดไหน ไม่มีอณูไหน *นิจจัง* ที่จะยกเว้นว่าอันนั้นไม่ใช่ *อนิจจัง* ไม่ใช่ฉันหรอก ไม่ใช่อนิจจัง ไม่มียกเว้นเลย

จึงว่าอานิสงส์ของการเที่ยวเยี่ยมป่าช้ามีมาก กิเลสมันหลงว่าร่างกายเป็นของสวยงาม เป็นของที่น่าใคร่ปรารถนานั้น มันหายสาบสูญไปได้เพราะการเยี่ยมป่าช้านี้เป็นเหตุ

จึงให้พากันใส่ใจในการเยี่ยมป่าช้าที่เรามีอยู่แล้วนี้ให้ยิ่ง *(๑๖ ก.ค. ๔๔)*

ทำลายทิฐิวิปลาส

อย่างที่ท่านเทศน์ว่า *ปฏิกูลสัญญา* ความหมายว่าเห็นเป็นของปฏิกูล ที่เห็นเป็นของปฏิกูลก็เนื่องจากว่าของปฏิกูลนั้นมีอยู่แล้ว ถ้าหากว่าเห็นไม่จริงเห็นไม่ชัด มันก็เรียกว่าเห็นคลาดเคลื่อนไป นี่ท่านเรียกว่า *ทิฐิวิปลาส* (หรือ *ทิฏฐิวิปลาส*)

ทิฐิวิปลาส คือ ความเห็นที่มันไม่ตรงกับความจริง

หากใจไม่เห็นความจริง ทิฐิวิปลาสจะต้องเป็นอยู่มีอยู่ในใจอย่างนั้น จะต้องคลาดเคลื่อนอยู่อย่างนั้น ที่เห็นไม่ตรงกับความจริงก็คือไม่เห็นจริงไม่เห็นชัด ถ้าหากว่าเห็นชัดเห็นจริงแล้ว ความจริงเป็นยังไง ก็รู้ว่าความจริงเป็นอย่างนั้น ความเห็นมันก็ตรงในเมื่อมีความเห็นตรงลงไป ความเห็นที่มันจะคลาดเคลื่อนมันก็ไม่มี คำว่าทิฐิวิปลาสก็หมดไป มันหมดไปเพราะใจเข้าไปเห็นความจริง

ทิฐิวิปลาสหายไปเพราะความจริงเขามีของเขาอยู่แล้ว ธรรมะเป็นของมีอยู่แล้ว การปฏิบัติธรรมก็คือการทำใจของเราให้เห็นชัดตามความเป็นจริง ความจริงของเขาเป็นอย่างไร เอาใจของเราไปดู เอาใจของเราไปส่อง หากความสว่างของใจเราพอ สิ่งที่เอาใจไปส่องดูนั้น มันก็ชัดขึ้นมาให้ใจของเราได้เห็น ผู้ที่ส่องเป็นส่วนหนึ่งต่างหากเป็นเรื่องของสติเป็นเรื่องของปัญญา ผู้ที่จะรู้อันนี้เป็นเรื่องของความรู้ สติปัญญาเป็นเรื่องส่องเข้าไป

ในเมื่อสติปัญญาสว่างพอ ความรู้ก็ชัดขึ้นมาว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นๆ ความจริงของสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้น ความรู้มันก็ชัดขึ้น ความรู้ในลักษณะนี้ท่านเรียกว่า *ญาณ* คือมีสติและปัญญาเป็นธรรมเครื่องส่อง สติปัญญาสว่างไสวพอ ญาณความรู้ก็เกิดขึ้นเพราะชัดตามความเป็นจริง ทิฐิวิปลาสก็ขาดไปจากจิตใจของผู้ที่มีสติปัญญาสว่างไสว ญาณความรู้ชัดตามความเป็นจริงก็ปรากฏขึ้น เป็นการทำลายทิฐิวิปลาส คือทำลายความเห็นผิดที่เห็นคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง

ทิฐิวิปลาสกับญาณรู้ตามความเป็นจริง นี่มันเป็นของเคียงคู่กัน เหมือนกลางคืนกับกลางวันนี่ มันไม่รู้อย่างหนึ่ง มันก็ไปรู้อีกอย่างหนึ่ง เหมือนกับมืดอย่างนี้ ความสว่างไม่พอ นี่เราจะดูอะไรก็ดูไม่ชัด มันก็อดที่จะเดา อดที่จะคาดคะเนไปไม่ได้ มันก็เดาผิดๆ ถูกๆ ไป ถ้าหากว่ามันสว่างไสวพอ อะไรอยู่ตรงไหน อะไรสีแดงอะไรสีดำอย่างนี้ มันเห็นหมด เพราะความสว่างมันพอ เรียกว่า *รู้ชัดตามความเป็น*จริง เป็นลักษณะนี้

ท่านจึงสอนให้ชำระอารมณ์ คือ *นิวรณธรรม*[๑] ให้ละอารมณ์ ในเมื่อใจของเราปราศจากอารมณ์ ใจของเราก็สว่างไสว พูดถึงว่าปัญญาจะเกิด เกิดขึ้นเพราะใจเป็นสมาธิ สมาธิก็คือใจปล่อยวางจากอารมณ์ ใจไม่มีอารมณ์มาเจือปนในจิตในใจ ใจก็สว่างไสว ปัญญาก็เกิดขึ้น ใจมีความสว่างไสว ส่องลงไปตรงไหนๆ ตรงนั้นก็ชัด

อย่างอสุภะนี่ เขาเป็นอสุภะมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว แต่ทีนี้วิปลาสมันเห็นคลาดเคลื่อน มันก็ยังว่าสวยอย่างนั้นงามอย่างนี้ เรื่องอะไรต่อมิอะไร นี่มันเรื่องของใจของเรายังไม่สว่างไสว ยังมืด ไม่เห็นชัดตามความเป็นจริง

---

๑ *นิวรณธรรม* คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุความดี ได้แก่ *กามฉันท์* (ความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ), *พยาบาท* (ความมุ่งร้ายผู้อื่น สัตว์อื่น), *ถีนมิทธะ* (ความง่วงเหงาหาวนอน), *อุทธัจจกุกกุจจะ* (*อุทธัจจะ* คือ ความฟุ้ง ฟุ้งไปรับอารมณ์ต่างๆ *กุกกุจจะ* คือ ความรำคาญ ใจอยู่นิ่งไม่ได้ ต้องเที่ยวไปโน่นไปนี่ ทั้ง ๒ อาการมีอาการไม่หยุดอยู่อย่างเดียวกัน ท่านจึงเรียกรวมว่า *อุทธัจจกุกกุจจะ*), *วิจิกิจฉา* (ความไม่แน่ใจ ลังเลสงสัย)

ถ้าหากว่าใจของเรามันสว่างไสวแล้ว เห็นอะไรมันก็เห็นชัด อสุภะมีอยู่แล้ว มันก็เห็นว่าเป็นอสุภะจริงๆ ปฏิกูลเขามีอยู่แล้วเป็นอยู่แล้ว ก็เห็นว่าเป็นปฏิกูลจริงๆ

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ตรัสรู้ของที่มีอยู่แล้ว ของเหล่านี้พระพุทธเจ้าจะทรงรู้หรือไม่รู้ อันนี้ก็มีอยู่แล้ว ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะได้ตรัสรู้ จิตใจของพระองค์ก็ยังทรงเห็นอะไร คลาดเคลื่อนอยู่ ทำไมจึงทรงเห็นคลาดเคลื่อน เพราะความสว่างไสวของใจยังไม่พอ เมื่อใจสว่างไสวพอแล้ว ทรงมองไปตรงไหนชัดไปหมด ความจริงเป็นอย่างไรทรงเห็นอย่างนั้น

ถ้าเห็นชัดตามความเป็นจริงแล้ว ใจของเราก็จะปล่อยวางทันที ปล่อยไปไหน ปล่อยวางไว้ตามสภาพความเป็นของเขาอย่างนั้น เขาเป็นอสุภะ เราก็ปล่อยวางไว้ตามความเป็นจริงของเขาอย่างนั้น เขาเป็นยังไงวางไว้ตรงนั้น เขาเป็นปฏิกูล ปฏิกูลอย่างไร วางไว้ตรงที่เขาเป็นปฏิกูลนั้น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราก็วางไว้ตามสภาพของเขานั้น

จิตของเราหากถอนออกมา ถอนก็คือถอนจากใจที่เคยเข้าไปยึดถือ ความยึดถือว่าเป็นของสวยของงาม ยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน มันหากถอนออกมาทันที นี่..

ใจของเราก็ว่าง ว่างในขณะที่ใจของเราถอนออกมานั้น *(๑๓ ม.ค. ๓๐)*

“ ของเกิดขึ้นทั้งหมด เกิดแล้วไม่ดับไม่มี สังขารเป็นส่วนรูปส่วนนาม เกิดแล้วจะต้องสลายตัว เขาไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นข้าศึก ไม่ได้เกิดมาให้เรายึดถือ ไม่ได้เกิดมาเพื่อแผดเผาจิตใจของเราของสัตว์โลก มีแต่ความไม่เข้าใจชัดในสิ่งที่เกิดมาเพื่อดับเท่านั้น แล้วไปยึดถือเอาไว้ ไปหวงแหนเอาไว้ เอามาแผดเผาเจ้าของเอง

หน้าที่การงานของเรามีเท่านี้ คือให้มุ่งศึกษา ผลของการศึกษาเรานี้ล่ะ จะเป็นผู้ที่รู้ที่เห็น เป็นผู้ที่มีวิชาความรู้ เราจะเป็นผู้ที่สำเร็จมรรคสำเร็จผล ”

(๒๙ ส.ค. ๒๙)

มรณธรรม

วยธมฺมา สงฺขารา สังขารเสื่อมไปๆ

สังขารเสื่อมไปทีละน้อยๆ จนกระทั่งเราหลง หลงว่าเขาไม่ได้เสื่อมไปไม่ได้สิ้นไป หลงว่าเป็นของเราอยู่อย่างนั้น ไม่คิดว่าเขาเสื่อมไปทุกวันหมดไปทุกวัน ถ้าคนไม่คิดล่ะอดที่จะหลงไปไม่ได้ เพราะเขาค่อยไปทีละน้อยๆ น้อยขนาดไหน น้อยจนกระทั่งสังเกตไม่ได้ เราโตเมื่อไหร่เราก็ไม่รู้ เราแก่ไปเมื่อไหร่เราก็ไม่รู้ มันไม่มีใครรู้สักคนว่าเราโตเมื่อไหร่ ไม่มีใครรู้สักคนว่าเราแก่เมื่อไหร่ แก่วันไหนเดือนไหนปีไหน ไม่มีใครรู้ ไม่มีใครจำได้

ถ้าหากว่าจะรู้ มันก็แก่มาเรื่อยๆ มันแก่ทุกวัน วันไหนไม่แก่ไม่มี นอนอยู่เขาก็ไม่พัก จะสนุกสนานรื่นเริงเพลิดเพลินขนาดไหนเพียงไรก็ช่าง เขาไม่ได้หยุดพักในการที่จะทรุดโทรมร่วงโรยลงไป เขาไม่ได้หยุดพักสักขณะเดียว จึงว่าเสื่อมไปสิ้นไปจริงๆ

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า *ไม่ให้ประมาทในร่างกายอันนี้*[๑] ร่างกายอันไหนเกิดขึ้นแล้ว มีแต่ที่จะเดินทางหาความตายทั้งนั้น จุดหมายปลายทางของสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมด ไม่ว่าคนไม่ว่าสัตว์ จุดหมายปลายทางก็คือความแตกสลาย ในเมื่อแตกสลายแล้วจะมีอะไรเป็นสิ่งที่เราจะไปยึดถือว่าเป็นตัวตนของเรา มีไหม ในเมื่อมันตายแล้ว จะไปยึดตรงไหนมันก็ไม่ได้ จะไปยึดตรงไหนมันก็ไม่มีที่จะไปยึด

---

๑ พุทธภาษิต *วยธมฺมา สงฺขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ.* สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมเป็นธรรมดา พวกเธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม. มีใน มหาปทานสูตร, ทีฆนิกาย มหาวรรค (เล่มที่ ๑๐)

ถ้าหากว่าเรายังสามารถที่จะพูดได้ เราก็ยังว่ามันเป็นของเราๆ มันจะเป็นของเราได้ยังไง มันเป็นของตาย มันตายมันก็มีแต่จะเน่าจะเปื่อย เราจะว่าของเราคือของที่เน่าที่เปื่อย เราก็ว่าไม่ได้ จึงว่ามีแต่เสื่อมไปสิ้นไปเท่านั้น ดังพระปัจฉิมโอวาทที่พระพุทธเจ้าท่านตรัส แล้วก็ไม่ทรงเทศนาอีกเลย *"มีความเสื่อมไปสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายอย่าพากันประมาท"*

คำว่า *ไม่ประมาท* ก็คือ ให้พิจารณาให้เห็นชัดว่าอันนี้เป็นของเกิดมาตายเท่านั้นเอง *(๑ ส.ค. ๓๐)*

ท่านจึงว่า *รูปํ อนตฺตา* รูปไม่ใช่ตน รูปไม่ใช่เรา หาตรงไหนที่จะเป็นเราไม่มี เพราะตรงไหนมันก็ตายนี่ ลมหายใจหยุดเมื่อไหร่ ก็หมายความว่าลมหายใจมันดับมันตาย แล้วทีนี้ก็ตายไปหมดทุกส่วน ผมไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไรก็ตาย ขนก็ตาย เล็บก็ตาย ฟันก็ตาย หนังก็ตาย เส้นเอ็น เซลล์ทุกอย่างในตัวนี่ไม่เหลือ ไม่มีส่วนใดตรงไหนที่จะไม่ตาย ของตายทั้งตัว ของตายหมดตัวเรานี่

อันนี้มันจริงไหม เราก็ต้องยอมรับว่าจริง ไม่มีใครจะพ้นจากความจริงอันนี้ไปได้

จึงว่าให้ระลึกถึงความตายให้มากๆ กรรมฐานสี่สิบห้องมีการพิจารณาความตายรวมอยู่ในนั้น พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญการระลึกถึงความตาย *มรณานุสติ* การระลึกถึงความตายเป็นการเจริญกรรมฐาน การระลึกถึงความตายเป็นการบำเพ็ญจิตภาวนาด้วยการระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ เอาความตายเป็นอารมณ์ของการภาวนา ความตายอันนี้ล่ะเป็นธรรมที่จะไปลดกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในเราได้ตามกำลังที่เราระลึกถึงความตายได้ชัดแค่ไหนเพียงไร

เห็นชัดมากเท่าไร กิเลสที่มีอยู่ในจิตในใจของเรามันก็ลดลงไปได้มากเท่านั้น (๒๙ ก.ย. ๓๒)

ก็เพียง ดิน น้ำ ลม ไฟ แยกออกจากกัน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า *ความแตกความตายเป็นทุกข์*

เพราะเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องของการพลัดพรากจากกัน ทุกข์อะไรมันไม่เท่าทุกข์ของความพลัดพรากจากกัน ถ้าหากว่าเราไม่ได้รับการฝึกหัด ไม่ได้รับการอบรมจิตใจเสียเลยแล้ว ทุกข์อันเกิดจากความพลัดพรากนี่จะทำให้เราเป็นทุกข์มาก เป็นทุกข์อย่างมาก ทุกข์อย่างมหันต์

แต่เรานี้จะไม่ทุกข์เลยก็ได้ ขึ้นอยู่กับสติปัญญาอันเกิดจากการที่เราได้อบรมจิตใจของเรานี้ด้วยข้อปฏิบัติ การอบรมใจของเราด้วยข้อปฏิบัติ ทำให้ใจของเรามีสติมีปัญญาสามารถที่จะแก้ปัญหาอะไรต่อมิอะไรให้ผ่านไปได้ด้วยความปลอดภัย

ในเมื่อมีข้อปฏิบัติแล้ว ข้อปฏิบัตินี้ล่ะจะทำให้จิตใจของเรามีปัญญาหาทางแก้ไขหาทางออก หาทางแก้ปัญหาอะไรต่อมิอะไรได้เป็นขั้นเป็นตอนไป ปัญหาอันเกิดจากความตาย ถึงแม้ความตายจะเกิดขึ้น เรามีสติเรามีปัญญา เราก็ไม่เป็นทุกข์ เราก็ไม่เศร้าโศก เราก็ไม่เดือดร้อน แม้แต่ญาติพี่น้องคนที่รักใคร่ของเราจะมีการล้มตายจากไป เราก็ไม่เป็นทุกข์ไม่เดือดร้อน เพราะเรามีสติมีปัญญาหาทางออก สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้

ควรที่จะเป็นทุกข์มาก เราก็ทุกข์แต่น้อย ควรที่จะเป็นทุกข์เล็กๆ น้อยๆ เราก็ไม่ทุกข์เสียเลย *(๑ มี.ค. ๒๗)*

ที่ว่า *ตายแล้วเป็นทุกข์* ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความเกิดเป็นทุกข์นี้ รู้สึกว่าจะมองเห็นได้ง่าย ความแก่เป็นทุกข์ก็พอจะมองเห็นได้ไม่ยาก แต่ความตายเป็นทุกข์รู้สึกจะมองยาก ตายแล้วไม่รู้จะเอาอะไรไปเป็นทุกข์ ก็เป็นทุกข์โดยธรรมชาติ คือทุกข์ในการที่เราเสียของที่รัก พลัดพรากจากของที่รัก สามีเราตาย ภรรยาเราตาย คุณพ่อเราตาย คุณแม่เราตาย ลูกเราตาย เราไม่ตายร้องห่มร้องไห้ เขาตายไปแล้วคิดถึงก็น้ำตาไหล ร้องไห้ผู้เดียว นั่น

จึงว่าความตายเป็นทุกข์ เราตายเองก็ทุกข์เพราะการพลัดพราก การไม่มีโอกาสที่จะมาเจอมาพบคนอื่น พลัดพรากจากคนอื่นไป ไม่มีโอกาสเห็นหน้าเห็นตา ไม่มีโอกาสที่จะคืนมา เราก็ยังจะเป็นทุกข์ ไม่ต้องเราตายหรอก เพียงแต่หูของเราขาดไปหายไปสักข้างหนึ่ง จมูกของเราหายไปสักรูหนึ่ง ตาของเรานี่หายไปสักตาหนึ่ง นี่ ทุกข์ไหม ก็ต้องตอบว่าทุกข์ หากเราพลัดพรากจากตัวเราทั้งร่างกายล่ะยิ่งจะทุกข์หนักกว่านั้น

ร่างกายทั้งร่างกายที่เราคิดว่าเป็นของเราหายไป อย่างนี้เราทุกข์สุดๆ แต่ความจริงเราก็เคยตายมาแล้ว ตายซ้ำๆ ซากๆ จนไม่สามารถที่จะนับจำนวนครั้งได้ อันนี้เราเคยเป็นทุกข์มาแล้วมากๆ *(๒๔ ก.ย. ๕๔)*

จึงให้เราพิจารณาให้เห็นชัดลงไปว่า เราจะต้องพลัดพรากจากกันจริงๆ ในโลกทั้งหมดนี้ ไม่มีสิ่งใดที่จะไม่พรากจากกัน ไม่มีสัตว์ชนิดใดจะไม่พลัดพรากจากกัน โลกอันนี้มันเป็นโลกที่เกิดมาแล้วจะต้องพลัดพรากจากกันทั้งนั้น โลกเขาเป็นอยู่อย่างนี้แต่ไหนแต่ไรมาแล้ว ตั้งแต่มีโลกไม่รู้ว่านานเท่าไหร่ โลกอันนี้เราจะต้องพลัดพรากจากกัน เหมือนกับคนที่เขาพลัดพรากจากกันมาก่อนเรานั้น แล้วก็ต่อไปข้างหน้าอีกนานหาประมาณมิได้ คนที่จะเกิดมาทีหลังเราๆ เขาจะต้องพลัดพรากจากกันจนกระทั่งหาประมาณมิได้เช่นกัน

จึงว่าทุกคนต่างเกิดมาพลัดพรากเสมอกันหมด ไม่มีใครยิ่ง ไม่มีใครหย่อน ไม่มีใครที่จะดีกว่ากัน *(๑ มี.ค. ๒๗)*

คำว่า *เราพลัดพราก* อันนี้หมายถึง จิต หมายถึง *ธาตุที่มีความรู้*

ในเมื่อร่างกายอันนี้เขาแตกเขาพังตามสภาพของเขา ในเมื่อธาตุที่ไม่มีความรู้อันนี้แตกสลายแตกแยกจากกัน ไม่มีความสามัคคีกัน ดินก็เป็นดิน น้ำก็เป็นน้ำ ลมก็เป็นลม ไฟก็เป็นไฟ จิตวิญญาณก็อาศัยอยู่ในสถานที่นี้ไม่ได้ เพราะสถานที่นี้เขาแตกเขาพัง ก็เรียกว่าเราพลัดพราก

เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ อะไรล่ะเป็นที่รักที่ชอบใจ ก็ทั้งชีวิตชีวาของเรานี้แหละที่เราจะต้องพลัดพรากจากไปอย่างไม่ต้องสงสัย นอกจากร่างกายที่เรารักยิ่งของเราแล้ว เราจะต้องพลัดพรากจากสิ่งอื่นๆ ของที่เรารักเราก็ต้องพลัดพรากของที่เราไม่รักเราก็ต้องพลัดพราก จะต้องพลัดพรากทั้งนั้น เพราะโลกอันนี้มันเป็นโลกของการพลัดพรากจากกัน

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พิจารณาเนืองๆ พิจารณาอยู่เสมอให้ประจักษ์ให้เห็นว่าในโลกอันนี้ไม่มีอะไรเป็นของเราสักอย่าง เราเกิดมามีโอกาสอยู่ประเดี๋ยวประด๋าวแค่เพียงขณะที่เรายังหายใจอยู่เท่านั้น ถ้าหากไม่หายใจแล้ว เราจะขออยู่ เขาก็ไม่ให้อยู่ ในเมื่อเราไม่หายใจเหมือนใครๆ แล้ว เราก็ต้องจากโลกนี้ไป แล้วโลกอันนี้เขาก็เป็นอยู่อย่างนี้ ไม่มีใครเอาอะไรจากโลกอันนี้ไปได้

ไม่มีใครสักคนที่จะเอาของที่รักที่ชอบใจที่มีอยู่ในโลกอันนี้ไปเป็นสมบัติของเจ้าของได้ มีแต่เกิดมาประเดี๋ยวประด๋าวก็หายวับไป เกิดมาแล้วก็หายไป มันเหมือนกับฟองน้ำดีๆ นี่เอง เป็นฟองขึ้นมาแล้วก็หายไป เป็นฟองขึ้นมาประเดี๋ยวประด๋าวแล้วก็หายวับไป หายไปเป็นน้ำตามเดิม ร่างกายก็หายไปเป็นธาตุเดิม ธาตุเดิมคือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ หายไปสู่สภาพเดิม *(๑๗ ม.ค. ๒๙)*

ของใหม่ทั้งหมดก็คือของที่จะต้องเก่าทั้งหมด ของเกิดทั้งหมดก็คือของที่จะต้องแก่ทั้งหมด และของเกิดทั้งหมดนั้นก็คือของที่จะต้องตายทั้งหมด

คำว่า *ตาย* ก็คือของที่รวมกันเข้าแล้วก็แยกออกจากกัน รวมกันเข้าเรียกว่า *เกิด* แยกออกจากกันเรียกว่า *ตาย*

ของเกิด ก็คือมารวมกัน ดิน น้ำ ลม ไฟ มารวมกัน เรียกว่า *เกิด*

ดิน น้ำ ลม ไฟ แยกออกจากกัน เรียกว่า *ตาย*

แต่ดินไม่เคยตายจากโลก น้ำ ลม ไฟ ไม่เคยตายจากโลก คำว่า *ตาย* ดิน น้ำ ลม ไฟ แยกออกจากกัน ไม่สามัคคีกัน ไม่ปรองดองกัน ไม่สมานฉันท์ เรียกว่า แตกแยก พัง ล้มละลาย หรือเรียก *ตาย* แต่ดิน น้ำ ลม ไฟ ยังอยู่ในโลกตลอดกาลมาตลอดกาลไป ดิน น้ำ ลม ไฟเขามีของเขาตั้งแต่มีดินมีน้ำมีลมมีไฟ ไม่เห็นว่าเขาจะเกิดขึ้นได้ยังไง

ถ้าหากจะว่าเกิดขึ้น ก็เกิดมาเป็นต้นไม้สารพัดอย่าง เกิดเป็นต้นหญ้าสารพัดอย่าง เกิดขึ้นมาจากแผ่นดิน ก็เอาดิน น้ำ ลม ไฟ ในแผ่นดินนี้มาเป็น แต่ในที่สุด เหตุปัจจัยที่จะทรงอยู่มันหมดมันไม่มี มันก็สลายจากรูปร่างนั้นๆ ไป สลายไปเป็นอะไร มันก็เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ เหมือนเดิม ไม่ได้มีดิน น้ำ ลม ไฟ อะไรเกิดขึ้นเพิ่มขึ้นมา

จึงว่า *ดิน น้ำ ลม ไฟ* ไม่ได้เพิ่มขึ้นหรือลดน้อยลงเพราะการเกิดการตายของสัตว์ในโลกเลย *(๒๔ ก.ย. ๕๔)*

ไม่ใช่เรื่องของเรา ก็เพราะ เรา มีต่างหาก

อย่าไปวิตกเรื่องการตาย เพราะเรื่องของการตาย ผู้ที่ตายเขาไม่ได้รู้

ผมเส้นไหน ขนเส้นไหน เขารู้ว่าเขาตาย เล็บเกล็ดไหน ฟันซี่ไหน เขารู้ว่าเขาตาย เกิดเขาก็ไม่รู้ แก่เขาก็ไม่รู้ เกิดรู้ไหมว่าเกิด สรีระร่างกายทั้งหมดรู้ไหมว่าเกิด เราถามดูศึกษาไปล่ะ ไม่มีอะไรรู้สักอย่าง แก่เขารู้ไหม แก่จนกระทั่งหนังก็เปลี่ยนแปลง ผมก็เปลี่ยนแปลง อะไรก็เปลี่ยนแปลงไปหมด สิ่งที่มันเปลี่ยนแปลงไปแต่ละอย่าง เขารู้ไหมว่าเขาแก่ เขาก็ไม่รู้ ตายเขาก็ไม่รู้เหมือนกัน มันเป็นธรรมชาติเป็นธรรมดา เป็นธรรมดาของสิ่งที่เกิดขึ้น เขาจะต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา

แต่เราๆ นี่มาสมมุติเรื่องของเขาว่าความแก่ สมมุติเรื่องของสิ่งที่เกิดมาแล้วตายว่าเป็นความตาย ความจริงเขาไม่รู้เรื่องอะไรสักอย่าง เราไปตั้งชื่อตั้งเสียงสมมุติเอาแล้วก็ว่าเป็นอย่างนั้นจริงๆ แล้วเราก็ว่าเราเป็นอย่างนั้นเสียด้วย ไม่ใช่เขาเป็นอย่างนั้นนะว่าเรานี่ล่ะเป็นอย่างนั้น เราเกิด เราแก่ เราเจ็บ เราตาย ก็กลายเป็นสิ่งที่น่ากลัวขึ้นมาแต่ความจริงไม่เป็นสิ่งที่น่ากลัวเลย ทำไม..

ก็เพราะจะกลัวสักขนาดไหน มันก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลยแม้แต่น้อย

เขาเกิดมาก็เป็นเรื่องของเขาเกิด เขาแก่ก็เป็นเรื่องของเขาแก่ เขาตายก็เป็นเรื่องของเขาตาย ให้เป็นเรื่องของเขาเสีย เรื่องของเราคือใคร เรื่องของเราคืออะไร คือเรื่อง

ของผู้ที่รู้ความเกิด ความแก่ ความตาย นั้น *ผู้ที่รู้..* อยู่ที่ไหน เรารู้แล้วหรือยัง เราเห็นแล้วหรือยัง

ถ้าหากว่าเรารู้แล้วเห็นแล้ว นั้นล่ะเรียกว่า.. *เรารู้เรา*

ในเมื่อเรารู้เราแล้วนี่ เราจะเห็นเขาล่ะทีนี้ รู้เราชัดแล้วก็จะเห็นเขาชัดด้วย เห็นว่า *อันเกิด อันแก่ อันตาย* ไม่ใช่ *เรา* หรอก ทำไมจึงว่า *ไม่ใช่เรา* เพราะเราเห็นเราอยู่ ในเมื่อเราเห็นเราแล้ว เราจะไปเห็นของเกิดมาแก่เกิดมาตายเป็นเราได้ยังไง ของเกิดมาเขาเป็นไปตามธรรมชาติ

คำว่า *ไม่เที่ยง* คือ เปลี่ยนแปลง *ไม่เที่ยงๆ* ก็หมายความว่า เกิดมาตาย คำว่า *ไม่เที่ยง* ก็หมายความว่า เกิดมาแล้วมันจะต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา ไม่เที่ยงทั้งนั้น

คำว่า *ไม่มีตัวมีตน* มันก็ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตนจริงๆ หลังจากตายแล้วมันจะมีอะไรเป็นตัวเป็นตน สลายไปหมด ดินเป็นดิน น้ำเป็นน้ำ ลมเป็นลม ไฟเป็นไฟ อันนี้เป็นของเกิดมาตายเท่านั้น ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา อะไรสักอย่าง

จึงว่าต้องพิจารณาเรื่องความเกิด พิจารณาเรื่องความแก่ พิจารณาเรื่องความตาย พิจารณาให้เป็นเรื่องของความเกิด เรื่องของความแก่ ความตายเขา จึงว่าไม่ใช่เรื่องของเรา

ทำไมจึงว่าไม่ใช่เรื่องของเราเล่า ก็เพราะ *เรา* มีต่างหาก

เรา คืออะไร เรานี่คือ *ความรู้* เราคืออะไร ก็คือ *ใจ* ไม่มีอะไรรู้ มีแต่ใจรู้ ใจมีความรู้ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีความรู้ ใจเป็นธาตุรู้ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นธาตุที่ไม่มีความรู้เลย แผ่นดินเป็นอย่างไร สรีระร่างกายของเราก็เหมือนแผ่นดินนั้น คือไม่มีความรู้สึก ดิน น้ำ ลม ไฟ ภายนอกเป็นอย่างไร ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายเราก็ไม่มีความรู้สึกอะไรอย่างนั้นเหมือนกัน เหงื่อมันออก เหงื่อมันแห้ง นี่ เหงื่อมันรู้ไหม น้ำลายมันไหล เรากลืนน้ำลาย บ้วนน้ำลาย น้ำลายมันรู้ไหม ไม่รู้อะไรสักอย่าง จะน้ำส่วนไหนก็ช่าง ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราดูลมที่เข้าไป เราดูลมที่ออกมา ลมมัน

รู้ไหม ลมที่เข้าที่ออก ดูชัดๆ ดูให้ชัดลงไป เราก็จะรู้ชัดเหมือนกันว่าลมก็ไม่รู้ แม้แต่จมูก ลมผ่านเข้า ลมผ่านออก จมูกก็ไม่รู้

ผู้รู้ ก็คือ *ใจ*

เราหายใจเข้า หายใจออก เวลาเราตื่นเรารู้ เวลาเราหลับเราไม่มีความรู้สึก เพราะเราหลับนั่นล่ะ ลมเข้าลมออกเราจึงไม่รู้ นี่จึงว่าไม่มีอะไรสักอย่างในดิน ในน้ำ ในลม ในไฟ นี่ ที่จะมีความรู้สึกอะไร มีแต่สิ่งที่ไม่มีความรู้สึกทั้งนั้น อันนี้จึงว่าไม่ใช่เรา เป็นของที่มีอยู่ตลอดกาลอย่างนี้ ดินก็มีอยู่ น้ำก็มีอยู่ ลมก็มีอยู่ ไฟก็มีอยู่ ความรู้ก็มีอยู่ แต่ทีนี้เรามารวมความรู้กับรวมธาตุไม่รู้เป็นอันเดียวกัน

คำว่า *ความยึดถือ* [๑] ก็ยึดถือสิ่งที่ไม่มีความรู้นี่ล่ะ เป็นตัวเป็นตน คำว่า *สักกายทิฐิ* ก็ยึดกายเป็นตัวเป็นตน ยึดรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเรา เรื่องของ *สักกายทิฐิ* ทั้งนั้น แก้ *สักกายทิฐิ* แก้ด้วยวิธีไหน ก็แก้ด้วยการมาศึกษาเรื่องความเกิด ความแก่ ความตาย นี้เอง มาพิจารณาเรื่องความเกิด พิจารณาเรื่องความแก่ พิจารณาเรื่องความตาย

คำว่า **อริยสัจธรรม** *ชาติ* ความเกิด *ชรา* ความแก่ *มรณะ* ความตาย เป็น **ทุกขสัจ** พระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวกเจ้า ต้องผ่านอริยสัจธรรมทั้งนั้น จิตจึงจะหลุดพ้นจากกองเกิดกองตายนี้ไปได้ จึงว่าเราก็มาพิจารณาความเกิด ความแก่ ความตาย นี้ล่ะ ไม่ต้องไปคิดว่าเราเจริญอริยสัจธรรมก็ได้

ข้าว ไม่ต้องพูดว่าเรากินข้าว ถ้าเรารับประทานข้าว เราก็อิ่มได้เหมือนกัน การพิจารณาเรื่องความเกิด ความแก่ ความตาย นี่ เราไม่ต้องคิดว่าเราเจริญอริยสัจธรรม เราจะศึกษาเราจะพิจารณาเพียงแต่ว่าเรื่องของความเกิด ความแก่ ความตาย นี่มันเป็นของเราจริงไหม ตัวตนที่เกิดมาแก่มาตายนี่ อันนี้มันเป็นตัวตนของเราจริงไหม

---

๑ คือ อุปาทาน แปลว่า เครื่องเกาะ เครื่องยึดมั่นถือมั่น

ศึกษาวิจัยวิจารณ์ออกไปให้มันชัดตามความเป็นจริง แล้วเราจะรู้ตามความเป็นจริง ในเมื่อรู้ตามความเป็นจริงแล้ว เราจะว่าของเกิด ของแก่ ของตาย เป็น *เรา* ไม่ได้เด็ดขาด

ก็มันไม่ใช่เรานี่ แล้วจะว่าเป็นเราได้ยังไง

ถ้าหากว่าไม่พิจารณาให้ชัดแล้ว ความยึดถือที่ยึดมานานนี่ มันจะต้องว่าเป็นเราอยู่อย่างนี้ตลอดกาลไป จึงว่ากองแก่จึงเป็นธรรม กองเจ็บ กองตาย เป็นธรรมทั้งนั้น ความเกิดก็เป็นธรรม เราๆ นี่มีความเกิด เราๆ นี่มีความแก่ เราๆ นี่มีความตายด้วยกันทั้งนั้น

ให้พากันเอาธรรมที่เรามีอยู่นี้มาศึกษามาพิจารณา แล้วเราจะเป็นผู้ที่รู้ธรรมเห็นธรรม *(๑๖ พ.ย. ๔๑)*

เผาศพเจ้าของทุกวัน

ในประวัติอดีตชาติของพระยสกุลบุตร ท่านชอบเผาศพ เห็นศพไม่มีญาติที่ไหนก็เก็บมาเผา เห็นศพอยู่ตรงไหนก็จัดการเผา เห็นศพลอยน้ำมาก็ชอบเอามาเผา เผาศพบ่อยๆ ก็ทำให้เกิดความสลด ไฟไหม้หนัง ไฟไหม้เนื้อ แล้วมันก็หมดไป เนื้อหมดไป กระดูกที่มีเนื้อหุ้มหนังหุ้มยึดไว้ปิดไว้ เนื้อไม่มีหนังไม่มีแล้ว เนื้อหนังที่ยึดอยู่มันก็หลุด กระดูกท่อนน้อยท่อนใหญ่ก็แสดงออกมาให้เห็น

ท่านจึงเกิดความสังเวชในใจว่า *ร่างกายของคนเกิดมาเป็นอย่างนี้ แล้วก็ต้องเป็นอย่างนี้ทุกคน ไม่มีใครที่จะหลีกเลี่ยงความเป็นอย่างนี้ไปได้* ใจเกิดความสลดสังเวช ใจเข้าถึงความสงบ

คำว่า *"ความสงบ"* นี้หมายถึง ใจปล่อยวางความวุ่นวายที่เกี่ยวข้องกับโลก

ใจที่ไปเกี่ยวข้องกับเรื่องของโลก ถ้าหากว่าใจเกิดความสลดสังเวช เห็นความไม่เป็นสาระแก่นสารของร่างกาย ใจจะหยุดพัก ใจจะเลิก และจะขาดจากการเกี่ยวข้องกับเรื่องราวของโลกเขา ในลักษณะนี้เรียกว่า *ใจสงบ* เพราะเรื่องราวของโลกไม่มีอยู่ที่ใจ

จึงว่าการเผาศพเป็นบุญเป็นกุศล *เผาศพเผาให้เป็นบุญ* คือทำใจให้เกิดความสลดสังเวช สลดสังเวชคือใจเห็นว่าร่างกายของคนทุกคนเกิดมาแล้วมันจะต้องเป็นอย่างนี้ คำว่า *เป็นอย่างนี้* ก็คือมันไม่เป็นของใคร บางคนก็ตายตั้งแต่ยังไม่แก่ชรา

ในเมื่อตายแล้วก็มีแต่ที่จะเน่าจะเปื่อย มีแต่จะเน่าจะเหม็น บางทีเผาอย่างนี้ กลิ่นของสิ่งที่ตายเน่า ความเหม็นนั้นก็ยังแสดงออก

ในเมื่อตายไปก็มีแต่จะเปื่อยจะเน่า มีอยู่เท่านี้ ไม่ว่าเขาไม่ว่าเรา ในเมื่อมีการเกิดขึ้นต้องมีการสลาย ต้องมีการทำลายทั้งนั้น ไม่มีตัวคนไหนเกิดขึ้น แต่ไม่ทำลาย ไม่มี พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปลงธรรมสังเวช ทรงสอนให้ระลึกถึงอยู่เพื่อเป็นการระงับความดิ้นรนด้วยอำนาจของตัณหาให้เบาบางลดหย่อนลงไปได้บ้าง จะเป็นเครื่องทำลายโรคที่กิเลสตัณหามันเกินพอดี กิเลสตัณหาที่เกินพอดีนี้ล่ะที่เป็นเครื่องทำลายเป็นโรคร้ายภายในจิตในใจ

การเผาศพนั้น ไม่ใช่แต่จะเผาศพคนอื่น เราก็เป็นผู้เกิดมาตายเหมือนกัน ไม่ใช่ผู้เกิดมาตายแต่คนอื่น เพราะเราก็ต้องตายเหมือนคนอื่น ครูบาอาจารย์ท่านจึงสอนอยู่เสมอให้เผาศพเจ้าของอยู่ทุกวัน ร่างกายของเรานี้ล่ะให้เผาอยู่ทุกวัน

คำว่า *เผาทุกวัน* คือยังไง คือนึกว่าเผาเอา ร่างกายของเราที่มีลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้ ในเมื่อลมหายใจเข้าออกเขาหยุด เขาไม่หายใจเข้า ไม่หายใจออก การหายใจไม่มี ร่างกายอันนี้มันก็เป็นของทิ้ง ในเมื่อเป็นของทิ้งก็ต้องเอาไปเผา การเผาเราก็รู้จักกันอยู่ เราเผาเลย ไม่ต้องเอาไปใส่โลงใส่หีบ เราเผาเลย ไม่ต้องเอาอะไรปิดก็ยังได้ มันก็สำเร็จประโยชน์เหมือนกัน เผาก็เพื่อให้ไหม้ เผาก็เพื่อให้ซากสกปรกให้ซากสิ่งปฏิกูลอันนี้หมดสิ้นไป เราจะเอาใส่หีบใส่โลงหรือไม่ ซากปฏิกูลอันนี้มันก็หมดสิ้นไปได้เหมือนกัน

จึงว่า *เผาเจ้าของ* เผาง่ายๆ นึกเอา ในเมื่อตายแล้วก็เผา เอาใส่โลงเลยก็ได้เหมือนกัน เราผู้นึกเราไม่ตาย นึกเอาว่าร่างกายเราตาย นึกเอาว่าเราเอาไปใส่ในเตา นึกเอาว่าเรานั้นเตรียมไว้แล้ว เตรียมวิธีเผาไฟด้วยถ่านไฟ ด้วยฟืน ด้วยไฟฟ้า เผาแล้วมันก็ไหม้ทีเดียว ไหม้เนื้อหนังมังสามันก็หลุดลุ่ย ในเมื่อมันหลุดลุ่ย แขนมันก็หลุด ขามันก็หลุด แขนขามันก็เหยียดออกไป อะไรต่อมิอะไรเรื่องของคนถูกไฟไหม้ เรื่องของซากผี คนถูกไฟไหม้ เราก็นึกเอา เรียกว่านึกเผา

ในที่สุดมันก็หมดไป เหลือแต่กองเถ้า ในกองเถ้านั้น เราคุ้ยมันก็มีเศษกระดูกปนอยู่ในนั้น ดูซิ เศษกระดูกหรือว่าเป็นคน เศษกระดูกนั้นหรือว่าเป็นเรา เศษกระดูกก็เป็นเศษกระดูก เศษกระดูกอันนั้นเขาก็ไม่รู้จักว่าเขาเป็นเศษกระดูก เขาก็เป็นของทิ้ง เพราะเป็นของทิ้งมาตั้งแต่หมดลมหายใจ หมดลมหายใจก็เป็นของทิ้งจะเอาไปฝัง จะเอาไปเผาก็เอาของทิ้งไปเผานี่

สรุปออกมาแล้ว เพื่อทำลายขยะเชื้อโรคปฏิกูลให้หมดสิ้นไปเท่านั้นเองเรื่องการเผาศพ เราหัดเผาอยู่เสมอ เผาศพคนอื่นแล้วเราต้องหัดเผาศพของเรา ประโยชน์ของการเผา ก็เพื่อให้เห็นว่าร่างกายของเรานี้ก็สักแต่ว่าเป็นของทิ้ง ร่างกายของใครๆ ก็สักแต่ว่าของทิ้ง

ในเมื่อร่างกายของเราของเขาเป็นของทิ้ง ร่างกายของเราของเขาจะเป็นเราเป็นเขาได้อย่างไร ร่างกายของเราของเขาจะเป็นผู้เป็นคนได้อย่างไร ก็เห็นชัดๆ ว่าเป็นของทิ้ง

เรื่องการเผาศพต้องเผาให้เป็น ถ้าหากว่าเผาเป็นก็เป็นบุญเป็นกุศล *(๒๖ เม.ย. ๒๔)*

งานศพสมัยท่านพระอาจารย์ใหญ่มั่น

ในสมัยท่านพระอาจารย์ใหญ่มั่น เมื่อคราวงานศพท่านอาจารย์เนียมที่บ้านหนองผือนั้น *ตายวันนั้น ท่านก็เผาวันนั้น*

อาจารย์เนียมเป็นพระเถระที่เรียกว่าพระอาจารย์องค์หนึ่งล่ะ ตายแล้วเอาไปเผาเลย ชาวบ้านหนองผือยังไม่ทันได้รู้เรื่องราวเลยว่าอาจารย์เนียมมรณะ เวลารู้กันแล้วพอมาถึงก็เผาแล้ว ตอนแรกครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่านไม่คิดว่าท่านอาจารย์ใหญ่มั่นจะเผาจริงๆ ท่านว่า *"ตายแล้วเอาไปเผาๆ"*

พระเณรเลยยกเอาไปเผาจริงๆ เลย ตายแล้วเอาไปเผา พอจุดไฟเผาเสร็จท่านก็เดินไปกุฏิไปศาลาของท่าน พักผ่อนเฉย

พอกลางคืนก็มีการประชุมกันฟังเทศน์ฟังธรรมตามปกติ พระเณรก็พากันลงไปอย่างที่เคยเป็นมา ท่านไม่ได้พูดสักคำเรื่องคนตาย ไม่ได้พูดสักคำเรื่องงานศพอะไร เคยเทศน์อบรมพระอย่างไร ก็เทศน์อย่างนั้น เหมือนกับไม่มีการตายในวัด

จริงๆ ท่านต้องการตัดประเพณีที่ทำกันมาที่เขาเป็นกันมา มุ่งให้เห็นคุณค่าในการตัดภาระในงานศพ เรื่องเมรุ เรื่องงานการตาย ต้องการตัดปัญหาอันนั้นไปเสีย อย่าให้มันมี

เดี๋ยวนี้มีการตายที่ไหน โอ้โฮ เป็นเรื่องใหญ่เรื่องโตจริงๆ เรื่องตายของคนๆ เดียวเท่านั้น แล้วเป็นงานขึ้นมา แล้วปลาไม่รู้ตายตามกันไปเท่าไร เป็ดไก่ต้องตายตามไปเท่าไหร่ ถ้าหากว่ามีการมีงาน ลองดูซิ ถ้าหากจะมีการนิมนต์พระไปฉัน กลับมาแล้วมันต้องหาไก่มาฆ่าซิ แล้วก็ปาดคอถลกขนเท่านั้นแหละ เอามาต้มแกงผัดกินกัน เอาไปทำบุญกัน

โอ้ การฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมันเป็นบุญกุศลได้ยังไง ก็มีแต่บาปกันเท่านั้นถ้าเป็นกันอย่างนั้นล่ะ *(๒๗ ก.ค. ๒๗)*

เขาเกิดมาเพื่อสลาย

(โยมถาม) พิจารณากายเห็นความตายแล้วแทนที่จะปกติ เห็นว่าจะตายแล้วจิตใจจะสงบเหมือนแต่ก่อนนี้นะคะ พอตายปั๊บก็รู้เห็นชัดขึ้นๆ จนกระทั่งทิ้งร่างกายไป แล้วทีนี้กรณีนี้จะทุกข์ ทุกข์เรื่องเห็นว่ารูปกายต้องตายนั้นใจนั้นไปยึดอย่างที่ตัวเองว่ามันต้องตาย มันทุกข์จริงๆ มันเป็นอย่างนั้นนะคะ แล้วทำยังไงถึงจะปล่อยวางเสียที อย่างที่เคยสนุกสนานก็เลยเป็นคนที่ไม่สนุกสนานไป ไปจดจ้องมองแต่ตรงนี้ แล้วมันก็ไม่ปล่อยวางเสียที

(หลวงปู่ตอบ) คำว่า *กาย* อันนี้เป็นคำที่ *สมมุติ* สมมุติเรียกกันว่ากาย

ต้นไม้เขาก็มีกาย แต่เราเรียกกายต้นไม้ว่า *“ต้นไม้”* ไป แล้วก็ทีนี้สัตว์ต่างๆ จะเป็นนกก็มีกาย จะเป็นเป็ด เป็นไก่ เป็นช้าง เป็นม้า เป็นสัตว์อะไรๆ เขาก็มีกายของเขาเหมือนกัน

กายของแต่ละอย่างๆ ทั้งหมดที่มีอยู่ในโลก กายอันนั้นมีการเกิด แล้วก็มีการเปลี่ยนแปลง แล้วก็มีการแตกสลาย อันนี้เป็นธรรมชาติเป็นหลักความจริง ไม่ว่ากายของเรา ไม่ว่ากายของเขา

คำว่า *กาย* อันนี้ เราไปสมมุติเรียกกัน สมมุติเรียกธรรมชาติของเขาที่เกิดมาแล้วสลายไป เวลาเกิดคือปรากฏขึ้น เราสมมุติว่า *“ความเกิด”* นะ เวลาเขาสลายตัว เราสมมุติว่า *“ตาย”*

ความจริงไม่ใช่เกิดไม่ใช่ตายอะไรหรอก มันเพียงแต่ปรากฏขึ้นแล้วก็มีการสลายตัว สลายตัวเหมือนกับฟองน้ำอย่างนั้นล่ะ เขามีปรากฏเป็นฟองแล้วเขาก็สลาย สัตว์โลกทั้งหมดมีการปรากฏแล้วก็มีการสลาย ที่เราไปสมมุติสิ่งที่ปรากฏขึ้นเป็นความเกิด สมมุติเรียกความสลายตัวไปว่าความตายนั้น เราก็ไปยึดความเกิดความตายนั้นมาเป็นเรา ทีนี้เราไปเห็นว่าเรามันจะตาย มันก็เป็นทุกข์นี่ เข้าใจไหม

นี่.. แล้วจะไปยึดทำไม เขาไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นเรา เขาเกิดมาเพื่อสลายตัวนี่

(โยมถาม) หรือว่าทำยังไงดีที่จะแก้ทุกข์ หนูก็เลยไปเปิดหนังสือ ได้หนังสือมาเล่มหนึ่งของท่านพระอาจารย์หลวงตามหาบัว ให้ละลายตรงนี้เสีย กำหนดให้มันละลาย กำหนดยังไงมันก็ไม่ละลาย ก็ยังไม่หายทุกข์สักที

(หลวงปู่ตอบ) เอ้า..ทุกข์ลงไป มันอยากทุกข์ ให้มันทุกข์ลงไป มันอยากร้องไห้ ให้มันร้องไห้ลงไป นี่ แล้วมันมีอะไรดีขึ้น ไม่มีอะไรดีขึ้นเลย สิ่งที่เขาเกิดมาเขาจะต้องสลาย เราจะไปร้องไห้หักห้ามเขาได้ไหม ยับยั้งเขาได้ไหม

(โยมถาม) หรือว่าหนูไปตั้งมันเอง อย่างที่หลวงปู่เทศน์นี่ ตั้งว่ามันเกิดมาต้องตาย ถ้าหนูไปตั้งอยู่ตรงนี้..

(หลวงปู่ตอบ) เอ้า มันเป็นธรรมชาติ เราอย่าไปยึดว่าเป็นเรา

มันเป็นธรรมชาติของเขาหมด มันไม่ใช่เป็นเฉพาะเราคนเดียว ถ้าเป็นเฉพาะเราคนเดียว แหม มันน่าจะร้องไห้ นี่ มันเป็นทั้งหมดทั้งโลก ของที่ไม่มีชีวิตเขาก็เป็น ไม่ใช่เป็นเฉพาะคน สัตว์อื่นๆ เขาก็เป็นทั้งหมด แม้ไม่ใช่สัตว์ ต้นไม้เขาก็เป็น เขามีการเกิดแล้วเขาก็มีการแก่ มีการตาย เราก็เหมือนกับสิ่งที่เขาเกิดขึ้นทั้งหลาย

การเกิดเป็นคำสมมุติปรากฏขึ้นเป็นอย่างนี้ อันนี้เขาไม่ได้ว่าเขาเกิดนะ แล้วเขาก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติของเขา แล้วก็มีการสลายตัว

พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงเปรียบอุปมาเหมือนกับฟองน้ำ ไม่ผิดเลยนี่.. จะไปห้ามฟองน้ำไม่ให้เกิดแล้วไม่ให้สลายได้ไหม เอาอะไรไปกันไว้ เราจะไปห้ามเรา ไปห้ามใครๆ ห้ามของที่เรารักเราหวงแหนไม่ให้เกิดขึ้น เกิดขึ้นแล้วไม่ให้สลาย.. ไม่มีทาง

ถ้าหากว่าห้ามได้นี่ พระพุทธเจ้าท่านทรงห้ามแล้ว พระพุทธเจ้าท่านก็ทรงยอมรับว่าท่านคร่ำคร่านะ

จึงอย่าไปยึดนะ อันนี้เขาเป็นธรรมชาติ *ธรรมชาติที่เขาเกิดมาเพื่อสลาย (๑๐ เม.ย. ๓๐)*

“ ให้ศึกษาเรื่องความเจ็บให้มาก อย่าไปท้อถอย อริยสัจธรรม ความเจ็บ ความปวดนี้ เป็นสัจจะที่พระอริยเจ้าท่านยกย่องที่สุดว่าเป็นของประเสริฐ ”

(๘ ก.ย. ๓๒)

ทุกขเวทนา ทางสู่อริยสัจธรรม

(โยมถาม) กราบเรียนถามหลวงปู่ เวลานั่งปฏิบัตินะเจ้าคะ ถ้าเผื่อว่าวันไหนสติดี มันก็นั่งได้เกินครึ่งชั่วโมง แต่ถ้าเกิดสติไม่ดีก็รู้สึกปวดขา ทีนี้เราก็ไปกำหนดว่าใจเราไม่ไปปวดด้วย ขาปวดก็ปล่อยให้มันปวด เราควรจะทำต่อหรือควรจะเปลี่ยนอิริยาบถเจ้าคะ

(หลวงปู่ตอบ) ควรที่จะทำต่อไป

(โยมถาม) หรือว่าเพราะเรานึกว่าสติไม่พอ มันจึงเจ็บเจ้าคะ

(หลวงปู่ตอบ) สติพอก็เจ็บ เรื่องความเจ็บนี่เขาไม่เลือก เพราะเขาเจ็บอยู่ตรงเขา จิตต่างหากเป็นผู้มีสติ

(โยมถาม) ก็ต้องกำหนดทำต่อไปจนกว่าจะหาย

(หลวงปู่ตอบ) จะหายหรือไม่หายก็ช่าง ให้ทำต่อ ถ้าหากว่าเจ็บแล้วเลิก การเลิกอันนั้นมันจะกลายเป็นคนที่ปฏิบัติแล้วเห็นแต่ความเจ็บ แล้วจะทำให้ศรัทธาของเราที่มีต่อข้อปฏิบัติลดลงไปๆ มันต้องต่อสู้

ในเมื่อเราต่อสู้เข้า พยายามต่อสู้ให้มากๆ ช่องทางในการที่จะแก้ความเจ็บปวดอันนั้นล่ะมันหากเข้าใจเอง หากรู้ขึ้นเองว่าควรจะทำอย่างไร ควรจะแก้ไขอย่างไร ควรจะพิจารณาแก้ไขอย่างไรในระหว่างที่เราเจ็บมากนั้นล่ะ ให้อดทน ให้เจ็บมากๆ เจ็บถึงที่สุด มันอยู่ตรงไหน เดี๋ยวนี้เจ็บถึงที่สุดแล้วหรือยัง ในเมื่อเราทนมากๆ ระหว่างที่มันเจ็บมากๆ นั้น

ใจของเราจะมองหาช่องทางในการที่จะแก้ความเจ็บนั้น จะหาทางแก้จิตแก้ใจของเราให้ไม่ไปยึดความเจ็บนั้น

สรุปแล้ว อย่าเพิ่งเลิกนะ ให้ต่อสู้ต่อไป ต่อสู้แล้วไม่ได้ผล ใจมันก็ไม่คิดจะต่อสู้อีกแล้ว นี่ล่ะ ทำให้ศรัทธาในการปฏิบัติของเรามีแต่จะอ่อน

(โยมถาม) คือเกิดความไม่แน่ใจว่าเราควรจะเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินเสีย หรือว่าจะต้องทำต่อไป

(หลวงปู่ตอบ) อันนั้นก็ควรที่จะทำ มันเจ็บปวดมากเราก็เปลี่ยนอิริยาบถ เราก็ทำได้ แต่ถ้าหากว่าเราเจ็บปวดมาก เราจะนั่งอยู่อย่างนั้น จนกระทั่งถึงที่สุดของเราที่จะทนได้ ทนให้มันถึงที่สุดสักที ที่สุดของความเจ็บเราก็ยังไม่รู้จักนี่

(โยมถาม) บางครั้งกำหนดแล้วมันหาย แต่ว่าจะเกิดความไม่แน่ใจว่า..

(หลวงปู่ตอบ) มันหายแล้วก็ยังจะเจ็บอีก ไม่ใช่หายแล้วมันไม่เจ็บ คล้ายๆ กับโรคอันนี้ก็โรคอันหนึ่งนะ

(โยมถาม) พอหายแล้วก็เลยเลิก ก็คิดว่าทำใช้ได้แล้ว วันนี้พอ

(หลวงปู่ตอบ) เอ้อ.. อันนั้นก็ดี ให้เรามีความพอใจ การปฏิบัติของเรานี่ พอใจได้ผลดี ผ่านการเจ็บปวดไปได้ แต่ความเจ็บปวด ถ้าเรานั่งอยู่อย่างนั้น ถึงหายมันก็ยังเจ็บปวดอีกนั่นล่ะ จึงว่าการแก้ความเจ็บความปวดต้องแก้ที่ใจ ใจเราทำได้ แล้วบางทีมันหายขาดไปจริงๆ บางทีร่างกายเขาเจ็บอยู่ เขาปวดอยู่ เจ็บตรงไหนเราก็รู้ ปวดตรงไหนเราก็รู้ ปวดมากเราก็รู้ ปวดน้อยเราก็รู้ แต่ใจของเรานั้นมันเป็นผู้ที่พ้นจากความเจ็บปวดจริงๆ

จึงว่า การแก้ต้องแก้ระหว่างเจ็บ ถ้าหากว่าเวลาไม่เจ็บ มันแก้ไม่ได้ ไม่มีทางจะแก้ เหมือนกับไฟอย่างนี้ เราจะดับไฟ ดับเวลาไม่มีไฟนะ มันจะดับได้ไหม ก็ต้องดับเวลามีแสงไฟ ใช่ไหม

(โยมถาม) ทีนี้วิธีคิดนะครับหลวงปู่ อย่างดับไฟ เรารู้วิธีครับ คือเรารู้ว่ากดสวิทซ์ตรงนั้นมันก็ดับ แต่ถ้าเราไม่รู้ แล้วเอาผ้าไปพัด เอาพัดไปวีมัน ก็ไม่มีวันดับนะครับ เพราะดับไม่ถูกวิธีครับ แต่ดับเจ็บนี่ล่ะครับ ดับยังไง

(หลวงปู่ตอบ) ดับไม่ถูกวิธี มันก็ไม่ดับ มันมีแต่จะไหม้เพิ่ม อันนั้นเราก็รู้ อันนี้เราดูดับไม่ถูกวิธี ทำอย่างไรดับถูกวิธี มันก็ต้องให้ไฟไหม้มากๆ เสียก่อน อันนี้ต้องรู้จักเอง จะรู้เองในเจ้าของนั้นล่ะ แล้วความคิดที่ว่าจะดับไฟให้ได้มันต้องมีด้วย

ทำไมมันจะต้องมีขึ้นมาได้ ก็เพราะเราไม่บอกว่าเรื่องเล็กนี่.. นี่ มันทุกข์มาก ใจของเราก็ดิ้นหาทางออก ดิ้นหาทางแก้ มันต้องมีทางที่จะแก้ได้ จะต้องเห็นช่องทางที่จะออกได้ ถ้าหากว่ามันยังไม่ทันเจ็บมาก พอทนก็ทนไปๆ ทนอีกสักหน่อยก็เลิกไป อย่างนั้นล่ะ เจ้าตัวปัญญาที่จะเป็นตัวจิตที่จะหาทางออกมันไม่เกิดหรอก

บางองค์ ท่านโอ้.. พอนั่งลงไปอย่างนี้ ท่านก็อธิษฐานเลย *ไม่ขยับไม่พลิก* คำว่า *ไม่ขยับไม่พลิก* ไม่ต้องพูดถึงล่ะ อธิษฐาน *ไม่สว่างไม่ลุกจากที่* ท่านอธิษฐานในจิต

พูดถึงความเจ็บความปวดนี่ แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ทรงมี คนเราธรรมดาสามัญนี่ไม่ต้องพูดถึง คำว่า *เจ็บที่สุดมันอยู่ตรงไหน* นี่ มันรู้หมดเห็นหมด ที่ว่าพญามารดันบัลลังก์ของพระพุทธเจ้าให้ทรงลุกนี่นะ มันมีหมด มันรวมอยู่ในนั้นหมดทีเดียวนั่นล่ะ ทุกข์กว่านั้นไม่มี ยิ่งทุกข์มากเท่าไหร่ ใจมันยิ่งหาทางออกมากเท่านั้น ยิ่งดิ้นมาก มันก็เห็นช่องจนได้

เห็นช่องได้แล้ว จึงเห็นคุณค่าของคำว่า *"ความอดทน"* เห็นคุณค่าของข้อปฏิบัติ.. ว่า *ประเสริฐจริงๆ (๑ มิ.ย. ๒๙)*

อิริยาบถปกปิดทุกข์

ความเจ็บปวด อย่าไปว่าไม่ดี ถ้าหากว่าไม่มีความเจ็บความปวดแล้ว เราจะไปต่อสู้กับใคร

ชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ก็คือชีวิตของนักต่อสู้ ชีวิตเราเป็นนักต่อสู้ ถ้าหากว่าไม่มีสิ่งที่ต้องต่อสู้แล้ว เราจะเป็นนักต่อสู้ได้อย่างไร เขาดีทั้งนั้นนะ อย่าไปว่าเขาไม่ดี ง่วงนอนเขาก็ดี ความเจ็บความปวด เขาดีทั้งนั้น ความเหน็ดเหนื่อย ความเมื่อย ความหิวดีทั้งนั้น อันนี้ล่ะเป็นสิ่งที่จะมากลั่นกรองจิตใจของเราให้มีความเข้มแข็งให้มีความอดทน นักมวยที่ใบหน้าของเขาเป็นใบหน้าที่แข็งแกร่ง ถูกกำปั้นไม่เจ็บ ก็เนื่องจากว่าเขาเคยชินกับการต่อสู้กับกำปั้นอยู่ตลอดเวลา

นี่ก็เหมือนกัน หากจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรมที่แข็งแกร่ง มันก็ต้องมีคู่ต่อสู้ และมีโอกาสได้ต่อสู้กับคู่ต่อสู้อยู่เป็นประจำ ถึงว่าเราจะแพ้เขาบ้าง อันนั้นเป็นเรื่องของการต่อสู้เป็นเรื่องธรรมดา เรายังมีจิตใจเป็นนักต่อสู้อยู่แล้ว ก็ต้องพยายามที่จะเอาชนะเขาให้ได้ ถ้าหากว่าเอาชนะเขาไม่ได้ เราก็เร่งความพยายามของเราให้มาก หาสติปัญญาหาความรู้หาช่องทางฝึกปรือตำราพิชัยสงครามให้คล่องแคล่วว่องไว ให้รวดเร็วให้องอาจกล้าหาญให้รวดเร็วในฝีไม้ลายมือ ในที่สุดเราก็สามารถที่จะเอาชนะเขาได้

ถึงว่าจะแพ้สักเก้าครั้ง สิบครั้ง หรือร้อยครั้งก็ช่าง แต่ก็ให้มีโอกาสชนะเขาได้บ้าง แล้วก็ให้มีโอกาสชนะเขาให้ได้ในที่สุด จึงจะเรียกว่าเป็น **นักต่อสู้ที่แท้จริง**

เรานั่งภาวนาไม่อยากให้ทุกข์ไม่อยากให้ยาก คนชาวไร่ชาวนาเขาทำนา หากเขาไม่ยอมเจ็บหลังแข่งแดดแข่งฝน ชาวนาคนนั้นก็จะเป็นชาวนาที่อดอยากยากจน ผู้ปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน หากไม่พอใจเป็นนักต่อสู้ พอใจแต่ที่จะเป็นนักแพ้ อยากหลับอยากนอนก็ไม่คิดที่จะต่อสู้เขา มีความเจ็บความปวดก็ไม่คิดที่จะเอาชนะเขาให้ได้ เขาอยากนอนกลางวันก็พาเขานอน เขาอยากนอนกลางคืนก็พาเขานอนเสีย เขาตื่นขึ้นมาแล้วอยากนอนอีก ก็พาเขานอนอีก

ในลักษณะนี้เหมือนกับชาวนานั้นล่ะ แดดออกก็นอนเสีย ฝนตกก็นอนเสีย ถ้าหากว่าแดดไม่ออกฝนไม่ตก ไปถอนกล้าสักหน่อยเจ็บหลัง ไปดำนาสักหน่อยเจ็บหลังก็พักเสีย ในที่สุดทำนาก็ไม่ได้ผลอะไร เขาได้ข้าวกันเต็มยุ้งเต็มฉาง ชาวนาผู้ที่พอใจทำอย่างสบายตามอารมณ์ของเจ้าของนั้น ก็ได้แต่ความยากจน ได้แต่ความไม่พออยู่พอกิน *(๘ ส.ค. ๒๙)*

จึงให้เราเดินจงกรมมากๆ นั่งภาวนามากๆ นั่งจนกระทั่งมันเห็นทุกข์ การเดินจนกระทั่งเห็นทุกข์ว่ามันทุกข์จริงๆ ปวดแข้งปวดขาจริงๆ ปวดเส้นปวดเอ็นจริงๆ ปวดหลังปวดเอวจริงๆ มองไปตรงไหนก็มีแต่ปวด มองตรงไหนก็มีแต่เจ็บ

นี่ กองทุกข์เปิดเผยให้ดูแล้ว ถ้าหากว่าเราไม่อดไม่ทน กองทุกข์มันถูกปิดไว้

พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกเจ้าท่านกล่าวว่า *"อิริยาบถปกปิดทุกข์"* เราต้องการรู้ทุกข์ต้องการเห็นทุกข์ แต่เรานี่กลับเป็นผู้ที่ปกปิดทุกข์เอง ต่างคนก็ต่างปกปิดทุกข์กันนี่ เป็นอะไรสักหน่อยก็จะแก้ไขหาหยูกหายาหามดหาหมอ ไม่อยากให้ทุกข์อันนั้นมันแสดงออกให้รู้ให้เห็น นั่งภาวนาก็ไม่อยากให้มันเจ็บ มันปวด พยายามเอาอันนั้นอันนี้ปกปิด ขยับนิดขยับหน่อย ปกปิดไม่ต้องการให้ทุกข์อันนั้นปรากฏขึ้น นั่งภาวนาจะเจ็บสักหน่อยก็เลิกไปเสียนี่

ทุกข์ นั่งให้มันเห็น ทุกข์มันเป็นของดีหรือไม่ดี ทุกข์เป็นของน่าเบื่อหน่ายหรือไม่น่าเบื่อหน่าย เราก็รู้เอง เหลียวไปทางไหนก็มีแต่กองทุกข์ทั้งโลก มีกองเกิด กองแก่ กองเจ็บ มีกองตายตรงไหน ตรงนั้นมันมีแต่กองทุกข์ทั้งนั้น กองทุกข์มันไม่ใช่อยู่ใน

คำพูด กองทุกข์ในอริยสัจธรรม มันไม่ใช่อยู่ตามแบบตามแผน มันกองอยู่นี่ เดี๋ยวนี้ เราพากันปิดเอาไว้ *เราพากันปกปิดสัจธรรม*

นั่งให้มันเปิดขึ้นมาดู ตั้งแต่หัวค่ำนั่งไปหาสว่าง *ลองดู* เดินตั้งแต่ฉันจังหัน แล้วไปจนถึงเวลาปัดตาด *ลองดู* แล้วทุกข์มันจะแสดงอริยสัจธรรมให้เราได้รู้ให้เรา ได้เห็น

เราต้องการให้เรารู้จักกองทุกข์ ต้องการให้เห็นทุกข์ ต้องการให้เบื่อหน่ายในทุกข์นี่ การที่จะต้องต่อสู้การที่จะต้องอดทนไม่มี อย่างนี้.. มันรู้ไม่ได้ *(๓๐ ก.ค. ๒๙)*

ให้พอใจในการต่อสู้

ครูบาอาจารย์บางองค์ท่านจะนั่งภาวนา ท่านไปหานั่งตรงที่มันเจ็บไวๆ ตรงไหนที่นั่งแล้วเจ็บง่ายๆ เจ็บเร็วๆ ไปนั่งตรงนั้น ท่านต้องการที่จะฝึกให้จิตใจมีความอดทน พอใจในการที่จะอดทน พอใจในการที่จะได้ต่อสู้ แพ้ชนะไม่ต้องสนใจ ให้มีความพอใจที่จะต่อสู้มากๆ อดทนมากๆ อย่างนี้ที่ท่านก็ทำกัน

ในเมื่อการฝึกความอดทนมากเข้า มากเข้า ใจก็มีความอดทนเพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้น หนักเข้านั่งภาวนาหมดคืนเป็นเรื่องเล็ก ท่านนั่งได้อย่างสบาย ไม่ใช่ไม่เจ็บนี่ ร่างกายอันนี้นั่งนานๆ แล้วไม่เจ็บมันไม่มีหรอก ยิ่งนั่งเจ็บเท่าไรยิ่งดี ยิ่งเห็นกองทุกข์มากเท่านั้น ยิ่งนั่งนานเท่าไรยิ่งเห็นกองทุกข์นานเท่านั้น มันเห็นทุกข์เมื่อไร นี่มันยิ่งสนุกในการที่จะหาช่องหาทาง การหาช่องหาทาง คือหาวิธีการว่าทำยังไงใจเราจึงจะไม่ไปยึดในทุกข์นั้น

ยึดทุกข์หรือไม่ยึดทุกข์ เราต้องอดทนลองดู ปล่อยวางทุกข์ได้หรือปล่อยวางทุกข์ไม่ได้ มันต้องลองดู ให้มันทุกข์ขนาดที่มันเหมือนไฟกำลังไหม้ทั้งตัวทั้งร่างกายนั้นล่ะ แล้วเราจะรู้ได้ว่าเรายังจะยึดหรือว่าเราจะปล่อยวางทุกข์อันนั้น ถ้ายึดล่ะ มันเป็นทุกข์จริงๆ มันร้อนจริงๆ ร้อนทั้งเนื้อทั้งตัว ร้อนทั้งจิตทั้งใจ กระสับกระส่ายร้อนรนไปหมด แต่ที่ยังไม่ยอมถอยหลังไม่ยอมเลิกนั้น ก็เพราะความสัตย์ที่คอยบังคับอยู่ ทีนี้ความที่ใจมันทุกข์มาก มันจะต้องขวนขวายหาทางแก้ ในเมื่อใจยังมีความพยายามหาทางอยู่ ในที่สุดก็จะต้องหาช่องทางแก้จนได้ ในเมื่อเห็นทางแก้แล้ว ถึงจะนั่งต่อไปก็สบาย

นั่งตลอดคืนนี่ สบาย คำว่า *สบาย* นี่มันไม่ใช่ร่างกายไม่เจ็บไม่ปวด แต่เพราะใจมันปล่อยวาง

จึงให้พอใจในการต่อสู้ คนที่เขาจะมีฐานะดีร่ำรวยเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี ไม่ใช่เขาพอใจแต่ความสบายอย่างเดียว ชีวิตของเขาจะต้องต่อสู้มาอย่างโชกโชนทีเดียว เขาจึงเข้าไปถึงระดับที่เรียกว่าเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐีขึ้นมาได้

โชกโชน นักปฏิบัติของเราก็เหมือนกัน ต้องต่อสู้อย่างโชกโชนบ้าง

นักปฏิบัติธรรมคือนักต่อสู้ ท่องเป็นคาถาไว้ นักปฏิบัติธรรมคือนักต่อสู้ ในการปฏิบัติธรรม กิเลสมันไม่อยากให้สู้ เพราะการสนับสนุนให้ปฏิบัติธรรมก็คือการสนับสนุนเพื่อการทำลายเขานั้นเอง กิเลสมันจะไม่สนับสนุน มันมีแต่จะดึงแขนไว้ ดึงขาไว้ ดึงคอไว้ กิเลสดึงขาก็คือมันเอาขามาอ้าง อ้างกลัวจะเจ็บ กลัวจะปวด กลัวจะเป็นเหน็บชา กลัวอะไรต่อมิอะไร มันดึงขาไว้ไม่อยากให้ทำ

สรุปแล้ว มันไม่สนับสนุนนั่นเอง ใครก็ช่างจะสนับสนุนคนอื่นฆ่าเจ้าของนั้นไม่มี กิเลสมันจะสนับสนุนให้เราจริงจังในการปฏิบัติธรรมก็ไม่มี มีแต่เรานี่จะต้องสร้างความจริงจังขึ้นมาเอง การสร้างความจริงจังที่จะทวนกระแสกิเลสนี้ เป็นสิ่งที่จะต้องฝืนมาก ฝืนมากเท่าไร นั่นล่ะอำนาจของธรรมกำลังของธรรมของเรายิ่งปรากฏขึ้นมากเท่านั้น *(๓๐ ก.ค. ๒๙)*

จึงว่าอย่าไปกลบเกลื่อนทุกข์ด้วยวิธีต่างๆ นานา เพื่อไม่ให้ทุกข์เขาแสดง ถ้าหากว่าทุกข์มันแสดงไม่ชัด เราก็ไม่มีโอกาสที่จะค้น เราก็ไม่มีโอกาสที่จะพิจารณาเรื่องการที่จะถอนจิตของเราให้หลุดจากกองทุกข์นั้น ถ้าหากว่าเราไปยึดกองทุกข์แล้ว เราก็ไปเห็นกองทุกข์อันนั้นน่าอยู่น่าอาศัย น่าชื่นชม น่าใคร่น่าหวงแหน ถ้าหากว่ามันทุกข์ทั้งตัว ทุกข์ทั้งก้อน ร้อนเป็นฟืนเป็นไฟแล้ว มันจะไปหวงทำไม ถ้าหากว่าไม่เห็นทุกข์ชัดเพราะไม่ยอมให้ทุกข์ปรากฏขึ้นนั้น เราก็จะไม่มีโอกาสที่จะรู้ทุกข์ และจะไม่มีโอกาสที่จะถอนทุกข์ออกจากจิตของเราด้วย

ในการปฏิบัติธรรม เราจึงอย่าไปกลัวทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงกลัวทุกข์เสียเมื่อไหร่ *นั่งภาวนาไม่ได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า ท่านจะไม่ลุกจากที่* คำว่า *“ไม่ลุกออกจากที่”* มันไม่ใช่แค่ตลอดรุ่ง มันไม่ใช่อาทิตย์ มันไม่ใช่ตลอดเดือนตลอดปีนะ มันคล้ายๆ เอาชีวิตออกมาวางประกันไว้ตรงนี้ แล้วคิดดูว่าทรงเป็นนักต่อสู้ขนาดไหน

พระพุทธเจ้าทรงแสวงธรรมด้วยชีวิตชีวา เราก็เป็นผู้แสวงธรรม แต่แสวงอย่างหวงแหนของเจ็บของตาย หวงแหนกองทุกข์อันนี้ มันก็สวนทางกับพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นพระศาสดาของเรา

นั่งลงไป นั่งลงไปแล้วตั้งใจว่าจะไม่ขยับ ถ้าหากว่านั่งยังไม่ดีที่สุด ก็ขยับให้มันดี ในเมื่อขยับให้มันดีที่สุดแล้ว ก็ตั้งใจลงว่าเราจะไม่พลิกแล้ว จะพลิกทำไมเพราะมันดีที่สุดแล้ว มันจะกี่ชั่วโมงกี่ชั่วโมงก็ช่าง เรานั่งเพื่อการศึกษาทุกข์นี้ เรายังไม่รู้ทุกข์เราก็ต้องการศึกษาทุกข์ที่ยังไม่รู้ ถ้าหากว่าเราไม่ให้ทุกข์มันเกิด เราจะเอาอะไรมาศึกษา การศึกษาในตำรับตำราทั้งหมด ถ้าหากว่าไม่มีตำรับตำรา จะเอาอะไรไปศึกษาให้ได้ความรู้ ศึกษาทุกข์ก็เหมือนกัน มันก็ต้องมีความรู้ให้เราได้ศึกษา

จึงว่าอย่าพากันกลบเกลื่อน นั่งลงไปให้มีความสัตย์ความจริง เดินลงไปก็ให้มีความสัตย์ความจริง อย่านั่งอย่างที่จะเห็นทุกข์แสดงให้เราดูเราก็ไปกลัวทุกข์เสีย เราเดิน ทุกข์มันแสดงให้เรารู้ เราก็ไปกลัวทุกข์เสีย ที่เรากลัวทุกข์ก็เพราะเราหวงแหนอัตภาพ หวงแหนร่างกายอันนี้ *หวงแหนอัตภาพตัวตนก็คือหวงแหนกองทุกข์นั่นเอง*

ชาติปิ ทุกฺขา **ชาติความเกิดเป็นทุกข์** ตัวเราไม่ใช่ผู้เกิดหรือ ความแก่เป็นทุกข์ตัวเรามันไม่ใช่ตัวแก่หรือ แล้วความตายเป็นทุกข์ ตัวเราไม่ใช่ตัวตายหรือ แล้วตัวทุกข์มันตัวไหน เราหวงร่างกายก็เราหวงกองทุกข์นั่นเอง ทั้งๆ ที่เราเป็นคนต้องการที่จะพ้นทุกข์ แต่เราเป็นคนที่หวงทุกข์ ไม่มีการที่จะสลัดทุกข์หรือปล่อยวางทุกข์

พระศาสดาของเราทรงหวงพระองค์หรือ พระพุทธเจ้าทรงกลัวเจ็บกลัวปวดหรือพระพุทธเจ้าทรงกลัวตายหรือ ศาสนธรรมของพระพุทธเจ้าต้องแสวงหาด้วยการสละชีวิตชีวา พระพุทธเจ้าท่านทรงสละชีวิตชีวาจึงได้เป็นพระศาสดาเป็นตัวอย่าง

จึงต้องให้พากันเข้าใจในเรื่องเหล่านี้ ถ้าไม่เป็นอย่างนี้แล้ว มันก็ต้องหอบทุกข์อยู่อย่างนี้ล่ะ หอบไปเกิด หอบไปแก่ หอบไปตาย ไม่สิ้นสุด ไม่ได้ประโยชน์อะไร กองทุกข์มันให้ประโยชน์อะไร กิเลสตัณหามันให้ประโยชน์อะไรกับสัตว์โลก จะไปหวงมันทำไม มันโง่มันเง่าจะไปอยู่มันทำไม นั่งให้มันตายไปเลย มันต้องอย่างนั้น มันต้องนั่งให้มันตายอยู่กับที่นั่น ถ้าหากว่ามันยังโง่อยู่ อยู่ไปทำไม อยู่แล้วโง่อยู่ทำไม อยู่แล้วอยู่ให้กิเลสตัณหามันบีบคั้นอยู่อย่างนี้

ความกลัวตายก็เป็นกิเลส ความหวงแหนก็เป็นกิเลส **ไม่กลัวตายไม่หวงแหนกิเลสตรงนี้มันดับ** แล้วมันก็จะดับอีกต่อๆ ไปด้วย กิเลสตัวนี้ ถ้าหากไม่ยอมดับมันแล้วนี่ ตัวที่ต่อๆ ไปนั้นมันมีแต่ที่จะเจริญงอกงาม

กิเลสมันไม่ใช่มันไม่งอกงามเป็นนะ เพราะอาหารของกิเลสมันมีอยู่เต็มโลก (๑๔ ต.ค. ๓๑)

ทุกขอริยสัจธรรม

พระพุทธเจ้าตรัสว่า *ความเกิดเป็นธรรมทุกขสัจ ความแก่เป็นธรรมทุกขสัจ ความเจ็บเป็นธรรมทุกขสัจ ความตายก็เป็นธรรมทุกขสัจ* เรียกว่า **เป็นทุกขอริยสัจธรรม** *เป็นธรรมทั้งนั้น*

ในเมื่อธรรมปรากฏให้เรารู้ ธรรมปรากฏให้เราเห็น เราจะไปเดือดร้อนอะไร เราจะไปแสดงความยินร้ายกับธรรมะที่ปรากฏให้เรารู้เราเห็นอันนั้นไม่ถูกต้องเป็นอย่างยิ่ง เราจะต้องทำความยินดีต้อนรับปฏิสันถารประคับประคองให้ดี ให้อยู่กับความรู้ ไม่ให้เคลื่อนคลาดจากสติ ไม่ให้เคลื่อนคลาดจากความรู้ของเรานี่ แล้วก็เอาอันนั้นล่ะมาเป็นเป้าหมายมาเป็นจุดของการพิจารณาให้มันดี

ในร่างกายอันนี้ ตั้งแต่เป็นร่างกายแต่ไหนแต่ไรมาจนเดี๋ยวนี้ ร่างกายอันนี้บางทีมันก็เจ็บ บางทีก็ไม่เจ็บ บางทีมันก็เจ็บมาก บางทีมันก็เจ็บน้อย เดี๋ยวนี้ล่ะขณะนั่งภาวนาอยู่อย่างนี้มันเจ็บมาก เดี๋ยวนี้ล่ะมันปวดมากนี่ แล้วทีนี้เจ็บมากปวดมากอย่างนี้มันจะเจ็บมากปวดมากอยู่อย่างนี้ หรือว่ามันจะหายเป็นไหม เราก็ถามอยู่อย่างนั้นล่ะ..

สมมุตินะว่าเราลุกจากการนั่งนี่ ความเจ็บมันจะหายไป หายไปเพราะการเปลี่ยนอิริยาบถ แล้วเห็นร่างกายกับความเจ็บนี้มันก็เป็นคนละส่วนกัน แต่มันอาศัยกัน ความเจ็บความปวดก็อาศัยร่างกายเป็นที่เกิด ในเมื่อมีร่างกาย ความเจ็บความปวดจะต้องเกิดขึ้น แต่ทีนี้ความเจ็บต่างหาก ร่างกายหากเป็นส่วนหนึ่งต่างหาก ความเจ็บมันก็เป็นส่วนหนึ่ง ร่างกายก็เป็นส่วนหนึ่ง มันคนละอัน แต่ทีนี้เมื่อมันอยู่ด้วยกันนี่มันจึงแยกออกจากกันไม่ได้

ในเมื่อภาวนาจนเห็นจิตเห็นผู้รู้ ไม่มีร่างกาย ทุกขเวทนาความเจ็บความปวดจะมีขึ้นไม่ได้ เพราะไม่มีสถานที่เกิด จิตใจของเราก็รู้เห็นว่าร่างกายก็เป็นส่วนหนึ่ง ความเจ็บความปวดหรือจิตเวทนาก็เป็นส่วนหนึ่ง นี่ร่างกายก็อันหนึ่ง เวทนาก็ส่วนหนึ่ง ใจของเราผู้รู้อยู่ รู้ว่าร่างกายเป็นอย่างนี้ สภาพความเป็นจริงของร่างกายเป็นอย่างนี้ เวทนาคือความเจ็บความปวด อันนี้เขาก็เป็นของที่เกิดขึ้น และเขาก็เป็นของที่ดับไป เป็นนี่ เราก็พิจารณาไปอย่างนี้ล่ะ อย่าอยู่เฉยๆ ต้องพิจารณาเป็นการต่อสู้

พิจารณาแล้วทีนี้เวลาใจมันเข้าใจในเรื่องเหล่านี้ดีแล้ว มันจะถอนมันถอนจากความยึดถือที่เคยยึดเคยถือร่างกายเป็นตน

ในเมื่อร่างกายเป็นตัวเป็นตนของเรา อะไรเกิดขึ้นจากร่างกายก็ว่าเป็นตัวเป็นตนของเรา ความเจ็บความปวดเกิดขึ้นก็เป็นตัวของเรา เพราะเรายึดร่างกายเป็นตัวเป็นตนของเรานี่ ในเมื่อร่างกายที่สมมุติว่าเป็นของเรานี้ เขาเกิดมาเพื่อแก่เพื่อเจ็บเพื่อตายแล้ว ร่างกายจะเป็นของเราได้อย่างไรนี่ เห็นชัดเพราะใจของเราถอนจากการยึดถือได้ ทุกขเวทนาก็เป็นส่วนหนึ่ง ไม่ทำให้ใจของเราเป็นทุกข์ ไม่ทำให้ใจของเราลำบาก ไม่ทำให้ใจของเราเกิดการกระสับกระส่ายดิ้นรนร้อนรนกระวนกระวาย ไม่เป็นอย่างนั้น ไม่เป็นอย่างแต่ก่อนที่เราเคยเป็นนั้น

เพราะเรายึดร่างกายเป็นตัวเป็นตนของเรา ทุกขเวทนาเกิดขึ้น ทุกขเวทนานั้นก็เป็นตัวเป็นตนของเรา ทุกขเวทนาเกิดขึ้นล่ะมันเป็นทุกข์ เราก็ไปยึดทุกข์อันนั้นล่ะมาเป็นของเรา

เดี๋ยวนี้ในเมื่อเราพิจารณาเห็นแล้ว ร่างกายเกิดมาแก่ เกิดมาเจ็บ เกิดมาตาย ไม่ใช่เรา ไปยึดได้ยังไง เขาเกิดมาแก่ มาเจ็บ มาตาย ไม่ได้เกิดมาเพื่อเรา ไม่ได้เกิดมาให้เราไปยึดเขานี่ ไม่ได้เกิดมาให้เราไปยินดียินร้ายเขานี่ เกิดมาเพื่อเรื่องของเขาเท่านั้น

ใจของเราก็อยู่กับความรู้ ใจที่ใสเย็น สว่าง สบาย ทุกขเวทนา อันนั้น เป็นธรรมะ ท่านจึงว่าความเจ็บก็เป็นธรรมะ เป็นความจริง *(๒๖ ส.ค. ๒๕)*

เวทนาสักแต่ว่าเวทนา

เวทนา คือ ความเข้าไปเสวยอารมณ์

ทุกข์ ก็เป็นเวทนา *สุข* ก็เป็นเวทนา พอเป็นกลางๆ *สุขก็ไม่ใช่ ทุกข์ก็ไม่ใช่* อันนี้ก็เป็นเวทนา เป็นเวทนาทั้งนั้น เราอยู่เฉยๆ เราสบาย เราไม่สบาย เราจะอยู่ยังไงก็ช่าง เป็นเรื่องของเวทนาทั้งนั้น ใจของเราไม่สบายเป็นทุกข์ ใจของเราเป็นสุข ใจของเราสุขก็ไม่ใช่ทุกข์ก็ไม่ใช่ ก็เพราะใจของเราไปเสวยสิ่งที่เป็นอารมณ์ที่มาสัมผัสทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย แต่ว่าอันนั้นไม่ทำให้เกิดทุกข์ อันนั้นไม่ทำให้เกิดสุข แต่ใจของเราก็เสวยเหมือนกัน เสวยอารมณ์ที่ว่าทุกข์ก็ไม่ใช่สุขก็ไม่ใช่ *(๒๙ ก.ค. ๓๐)*

ใจของเรานี้เป็นผู้ไปเสวยเวทนา มันไปหาสัมผัส มันไปหาเสวย สิ่งที่ชอบใจนั้นก็เหลิงในสิ่งที่ชอบใจนั้น สิ่งที่ไม่ชอบใจมันก็หงุดหงิดหรือมันก็ท้อแท้ หรือว่ามันเป็นทุกข์หรือว่าไม่สบายใจ ใจอันนี้มันเกิดจากไปสัมผัสข้างนอกๆ แล้วก็ว่าอันนั้นเป็นรูปเป็นร่างเป็นตัวเป็นตนเป็นจริงอย่างนั้น ไปยึดติดแล้วก็เป็นทุกข์เป็นสุขขึ้นมา

ในเมื่อเห็นกายชัดแล้ว จะไปรับเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ไม่มี เห็นกายชัดตามความจริง ปล่อยวางกายไปตามธรรมชาติที่เขาเป็น เวทนาก็อยู่ในกายนี้ทั้งนั้น เป็นของเกิดและดับเหมือนกัน

คำว่า *ความเจ็บ* เขาก็เจ็บทุกขณะ ขณะไหนไม่เจ็บไม่มี แต่เราพยายามที่จะระงับความเจ็บนั้นๆ ไม่ให้มีการแสดงออกมา ยกตัวอย่างง่ายๆ เรานอนอยู่เราก็ลุก นั่งอยู่เราก็ลุก เดินอยู่เราก็หยุด กินอยู่เราก็พัก ในเมื่อมันหิวมันต้องการเราก็กิน

เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องของความเจ็บทั้งนั้น คำว่า *พฺยาธิ* [๑] มันไม่ใช่ล้มหมอนนอนเสื่อจึงเรียกว่าความเจ็บความไข้ ทุกขณะ ขณะไหนไม่เจ็บไม่ป่วย ไม่เจ็บไม่ไข้ ไม่มี เราสังเกตดู ถามกัน *สบายดีหรือ* ก็ต้องตอบว่า *สบายดี* แต่ความจริงไม่มีสบายดีสักขณะ เดี๋ยวก็ร้อนมาแล้ว เดี๋ยวก็หนาวมาแล้ว เดี๋ยวก็ต้องอาบน้ำแล้ว เดี๋ยวก็ต้องหาอยู่หากินแล้ว เดี๋ยวก็ต้องกินอีกแล้ว เดี๋ยวก็ต้องถ่ายแล้ว สารพัด สิ่งเหล่านี้เป็นการระงับทุกขเวทนาทั้งนั้น *(๑๐ เม.ย. ๔๗)*

เวทนาขันธ์.. จะหาตัวหาตนในคำว่าเวทนาก็ไม่มี

เวลาเกิดเป็นความทุกข์ขึ้น ทีนี้หาตัวความทุกข์จริงๆ ให้มันเป็นตัวเป็นตน มันก็ไม่มี เวลาเป็นสุขขึ้นมาในจิตในใจ จะหาความสุขให้มันเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา มันก็ไม่มี มันเพียงแต่ว่าใจของเราไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์แล้วก็ไปสัมผัสอารมณ์ เกิดความพอใจขึ้น เกิดความไม่พอใจขึ้นเท่านั้น

แล้วเวลาไปสัมผัสอารมณ์ที่มันพอปานกลางๆ สิ่งที่พอใจก็ไม่ใช่ ไม่พอใจก็ไม่ใช่ ใจของเราอยู่เป็นกลางๆ จะว่าทุกข์ก็ไม่ใช่ จะว่าสุขก็ไม่ใช่ อย่างนี้จะหาอะไรเป็นตัวเป็นตนก็ไม่ได้เช่นกัน

ทำไมจึงหาตัวตนไม่ได้

เพราะมันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มันเปลี่ยนแปลงอยู่เป็นประจำอย่างนี้ แล้วจะหาอะไรเป็นตัวเป็นตนได้ เดี๋ยวมันก็ดีใจแล้วเพราะสิ่งที่ดีใจมันมี เดี๋ยวมันก็ไม่ดีใจแล้ว เพราะสิ่งที่เสียใจมันเกิดขึ้น เมื่อสิ่งที่เสียใจเกิดขึ้น สิ่งที่ดีใจมันก็หายไปแล้ว หายไปจนมันไม่มี นี่ ท่านจึงว่า *ไม่มีตัวไม่มีตน*

แล้วเวลาที่เราดีใจ เราหาความดีใจนี่ ตัวตนมันเป็นอย่างไร ใจของเราที่ดีใจๆ หาตัวตนในขณะที่เราดีใจนั้น หาไปหามาก็เป็น *ของว่าง*

---

๑ *พฺยาธิ* หรือ *พยาธิ* แปลว่า ความเจ็บไข้

เวลาที่เราเสียใจ เวลาที่เราเป็นทุกข์ หาตัวหาตนหาหน้าหาตาให้มันเห็นหน้าเห็นตา คำว่า *"ทุกข์"* หาจริงๆ จังๆ แล้ว ตัวตนมันก็ไม่มี ก็เพียงแต่ใจของเราไปรับรู้สิ่งที่ชอบใจไม่ชอบใจ แล้วมันก็เกิดขึ้นเท่านั้น

เหมือนกับเรารับประทานของหวาน รับประทานของหวานมันก็รู้สึก เออ นี่เป็นของหวาน แล้วมันก็ผ่านไป รับประทานของเผ็ด เออ อันนี้มันของเผ็ด แล้วของเผ็ดมันก็ผ่านไป ไม่มีอะไร สัญญาความจำ จำได้แล้วก็ลืม จำได้แล้วมันก็ลืมไป ไม่มีอะไร สังขารความนึกคิดต่างๆ นี่ คิดแล้วมันก็ผ่านไป เดี๋ยวคิดเรื่องนี้ เดี๋ยวคิดเรื่องนั้น เดี๋ยวกลับมาคิดเรื่องใหม่

อันนี้มันแสดงว่าหาอะไรที่จะเป็นตัวเป็นตนไม่ได้ (๘ ก.ย. ๓๒)

ร่างกายที่เรียกว่าเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ตรงไหน เขาก็ไม่รู้ว่าเป็นทุกข์ เราจะสังเกตได้ชัด สังเกตที่ผมนี้ ที่เรียกว่าร่างกายของเราสบายนี่ ผมเขาสบายไหม ร่างกายของเราเป็นทุกข์มีความเจ็บไข้ได้พยาธิ ผมเขาเป็นทุกข์ไหม จะตรงไหนก็ช่าง ส่วนใดๆ ก็ช่าง จะว่าเป็นโรคตับโรคปอดตรงตับตรงปอดจริงๆ ถึงว่าโรคมันจะกินจนกระทั่งเปื่อยจนกระทั่งเน่า ตับปอดตรงนั้นเขาก็ไม่รู้จัก เขาก็ไม่เป็นทุกข์ เพราะเขาไม่รู้เรื่องอะไร

จึงว่า เวทนาคือใจของเราเข้าไปเสวย ใจของเราเข้าไปรับรู้ ใจของเราเข้าไปสัมผัสทั้งที่เวทนาอันนั้นเขาไม่รู้เรื่องอะไร เวทนาที่ใจของเรา ไปพอใจว่าดีเป็นสุขว่าเขามีความสบาย ตัวที่เขาดีตัวที่เขาสบายนั้น เขาไม่รู้เรื่องอะไร แม้แต่ที่เจ็บที่ตายก็เหมือนกันที่ตายส่วนไหนเขาก็ไม่รู้ว่าเขาตาย แล้วเขาจะไปทุกข์ได้อย่างไร

จิตของเรานี้ที่เข้าไปยึดไปถือ เวลาเขาสบายก็ว่าสบายเสีย ไปเสวยอารมณ์คือความสบายนั้น ไปเพลิดเพลินรื่นเริงอยู่กับความสบายนั้น แล้วพอเวลาเขาไม่สบายขึ้นมาก็ไปเป็นทุกข์เศร้าโศกเสียอกเสียใจเพราะความไม่สบายของเขานั้น

แต่ความจริงแล้ว *ที่เขาสบายที่เขาไม่สบาย เขาไม่รู้เรื่องเลย เขาไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไร*

ถึงเวลาเขาตาย เขาก็ไม่รู้เรื่องอะไร ถึงว่าจะเอาไฟไปเผา เอาไปฝัง หรือจะมีการทำลาย มีการไปแยกแยะผ่าตัดยังไงเป็นชิ้นเป็นส่วน เขาก็ไม่รู้ เขาไม่เห็นบอกว่าเขาเป็นทุกข์นี่ ขนาดนั้นเขาก็ยังไม่รู้ว่าเขาเป็นทุกข์ ขนาดเจ็บปวดเล็กๆ น้อยๆ เวลานั่งสมาธิภาวนานี่ เขาจะไปรู้ว่าเขาเจ็บเขาปวดได้อย่างไร

มีแต่จิตของเราเท่านี้เป็นผู้ที่รู้ และเป็นผู้ที่ไปรับเอาตรงที่เขามีการเปลี่ยนแปลงไปตามปกติตามธรรมชาติของเขานั้นล่ะว่าเขาเจ็บ ความจริงเขาไม่รู้ว่าเขาเป็นอะไร มีแต่จิตของเรานะไปว่าเขา ว่าเขาเจ็บเขาปวด แล้วจิตอันนี้ก็กระสับกระส่าย จิตอันนี้ก็เป็นทุกข์

จึงว่าให้ศึกษาในเรื่องเวทนา *เวทนาสักแต่ว่าเวทนา* อย่าเอาจิตเข้าไปยึดเวทนา อย่าเอาจิตเข้าไปยึดถือส่วนใดทั้งหมดที่เขาแสดงความจริงของเขา ความจริงของเขาก็มีการเกิดขึ้น แล้วก็มีการเจริญขึ้น แล้วก็มีการเปลี่ยนแปลง นี่อันนี้เป็นความจริง

จิตของเราถ้าหากว่าปล่อยวางไปตามเรื่องของเขาเสีย เวทนาก็สักแต่ว่าเวทนาเท่านั้น *(๗ พ.ย. ๓๑)*

จิตและเวทนาเป็นคนละส่วน

(โยมถาม) ในการพิจารณา สมมุติว่าเราเป็นโรคปวดกระดูกอย่างแรง เราต้องมองให้เห็นว่ากระดูกนี้มันปวด หรือว่าพิจารณาตัวเวทนาที่กำลังเสวยอยู่

(หลวงปู่ตอบ) พิจารณาเวทนาที่กำลังเสวยก็ได้ พิจารณาจุดที่ปวดนั้นก็ได้เหมือนกัน

พิจารณาจุดที่ปวดนั้นก็ได้ มองให้มันเห็นจุดที่ปวดตรงนั้น ถ้าหากว่ามองให้เห็นจุดที่ปวดตรงนั้น บางทีผลของการมองให้เห็นนั้นล่ะทำให้หายได้ก็มีนะ มองให้เห็นจุดที่ปวดจุดที่เจ็บนั้นล่ะ ถ้าหากว่ามองเห็นชัดลงไปแล้ว บางทีนะ ทำให้จุดที่เจ็บจุดที่ปวดอันนั้นหายไปได้ หายแล้วไม่เป็นอีกด้วย

ท่านเคยทำกันมาได้อยู่ อันนี้มันก็เรียกว่าเป็นโรคชนิดหนึ่ง ในเมื่อเอายาขนานที่เรียกว่ายาที่ถูกเอาไปแก้ มันก็หายได้ทันที หรือจุดที่มันปวดนั้นมีอะไรที่เป็นส่วนเกินอยู่ แล้วก็เอาส่วนเกินออกเสีย แล้วมันก็ไม่เจ็บไม่ปวดอีก

จิตของเรานี้มีความสำคัญ มีอำนาจมีพลัง มีความสะอาด มีอะไรรวมอยู่ในนั้น ไปสัมผัสตรงไหน ความเจ็บความปวดหาย ในลักษณะนี้ก็เป็นการแก้ทุกขเวทนาได้ บางท่านที่ปฏิบัติกันท่านทำกันได้ผลอยู่

พิจารณาเรื่องเวทนาที่มันเกิดขึ้น จิตของเราเข้าไปเกี่ยวข้องทั้งนั้น จิตของเราเข้าไปเกี่ยวข้องเขา ตรงนั้นจริงๆ เขาไม่ได้มีจิตเข้าไปเจ็บนะ

จิตของเรานี้มันหากไปเกาะเข้าไปยึด แล้วก็ทำให้มันเจ็บปวดขึ้นมา ถ้าหากว่าจิตของเราไม่ไปยึด ตรงนั้นมันเป็นคนละส่วนไปเสีย จิตส่วนจิต จุดที่เป็นเหตุให้เกิดเวทนาเป็นคนละส่วนกัน จุดที่เป็นเหตุให้เกิดทุกขเวทนานั้นมันส่วนหนึ่ง จิตส่วนหนึ่ง **จิตและเวทนาเป็นคนละส่วนกัน**

จิตใจของเราหากไม่ไปเสวยแล้ว จิตอันนี้ก็จะไม่ปรากฏความรู้สึกกระวนกระวาย หรือเกิดความเจ็บความปวด เพราะจิตมันไม่ได้เจ็บไม่ได้ปวดอะไร มันเจ็บอยู่ตรงจุดที่มันเป็นเท่านั้น เวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา จิตก็สักแต่ว่าจิต อยู่คนละส่วนกัน

ในเมื่ออยู่คนละส่วนกัน อยู่กันคนละอันแล้ว เจ็บตรงนี้ อันนั้นมันจะเจ็บกันได้อย่างไร ที่มันเจ็บนั้นก็เพราะมันอยู่ด้วยกันนะ

สังเกตไหม ใจเรามันไปอยู่ไปพัวพันไปเกี่ยวข้องไปเกาะอยู่กับตรงที่เจ็บนั้น แล้วมันก็เจ็บจริงด้วย เจ็บแล้วมันกระวนกระวาย ถ้าหากว่าจิตอยู่ส่วนจิต เวทนาอยู่ส่วนเวทนาแล้ว ความกระวนกระวายในจิตไม่มีหรอก ถึงตรงนี้เขาจะเป็นอยู่ก็เรื่องของตรงนี้ คล้ายๆ กับคนละคนอย่างนั้นล่ะ คนหนึ่งเจ็บ คนหนึ่งไม่เจ็บ จะให้คนไม่เจ็บร้องโอดครวญโวยวายไปด้วย เขาไม่ร้องด้วยนะ เขานอนหลับ แต่อีกคนล่ะไม่สบาย

การแยกจิตของเราออกจากเวทนาต้องอาศัยการสังเกตดูนะ ใจของเราไปเกาะเกี่ยว ทำยังไงใจของเราจะไม่ไปเกาะเกี่ยว ทำยังไงใจของเราจะอยู่เฉพาะใจจริงๆ นี่ไม่ให้เขาส่ายส่งออกไปเกี่ยวข้อง ถ้าหากว่าส่ายส่งออกไปเกี่ยวข้อง มันจะต้องไปรับทั้งนั้นล่ะ ถ้าหากว่าการที่จะส่งไปเกี่ยวข้องไม่มีเมื่อไหร่ มันก็ขาดกันไปคนละส่วน นั่น

คำว่า ทุกขเวทนาอันเกิดจากจุดที่เจ็บปวดนั้นๆ ในลักษณะนี้ก็เป็นได้ คือบางทีมันหายจริงๆ หายขาดจริงๆ ในเมื่อเอาใจเข้าไปเห็น ปั๊บไปอย่างนี้ บางทีหายขาดไปเลย

(โยมถาม) ให้เห็นว่ามันเป็นคนละส่วนกัน มันอาจจะหายขาดไปก็ได้ใช่ไหมคะ

(หลวงปู่ตอบ) เห็นเป็นคนละส่วนนี่ หมายถึงว่าเจ็บก็ยังเจ็บอยู่ แต่จิตของเราไม่ไปเกี่ยวข้อง จิตของเราจะไม่กระสับกระส่ายไม่ร้อนรน นี่เป็นลักษณะนี้

ถ้าหากว่าจิตส่องไปเห็นจุดที่มันเจ็บ จะเจ็บตรงเท้า เจ็บตรงขา เจ็บตรงหลัง เจ็บตรงศีรษะก็ช่าง เข้าไปส่องให้มันเห็น

บางองค์ท่านเป็นโรคปวดศีรษะ หรือโรคเจ็บหลังเจ็บอะไรอย่างนี้ ท่านก็ตั้งใจ ท่านก็เพ่งอยู่ของท่านอย่างนั้น บางทีมันจะหาย มันปรากฏว่าขาดไปเลยนะ บางทีปรากฏว่าศีรษะนี้ขาดไปจริงๆ ขนาดนั้นนะ อันนี้ล่ะท่านทำกันมานะ โรคที่มันเคยเป็นก็หายไปพร้อม แล้วก็ไม่มีล่ะทีนี้อย่างนี้ก็มี

พูดกันถึงการพิจารณาเวทนานี้ ก็เป็นการแก้โรคได้เหมือนกัน แก้ได้ทั้งโรคที่เกิดทางร่างกาย แก้ได้ทั้งโรคที่เกิดทางจิตใจ

(โยมถาม) หมายถึงว่าให้เพ่งเวลานั่งสมาธิภาวนาใช่ไหมครับ

(หลวงปู่ตอบ) ใช่ นั่งเพ่งในเวลาเรานั่งสมาธิภาวนา หรือเราจะนอนทำสมาธิ หรือเดินจงกรม หรือว่าเราจะอยู่ในอิริยาบถใดๆ ไม่ให้จิตของเราเคลื่อนคลาดจากจุดนั้น เอาจุดนั้นเป็นอารมณ์ของจิตทีเดียว เอาจุดนั้นเป็นอารมณ์กรรมฐานทีเดียว

(โยมถาม) สมมุติว่ามีแผลผ่าตัดแผลเบ้อเร่อ เราก็มองให้มันเห็นอยู่ตรงแผลนั้นนะครับ

(หลวงปู่ตอบ) อย่างนั้นก็ดีๆ มองอยู่ตรงนั้นๆ เอาจิตไปมอง ไม่ใช่เอาตามอง เอาจิตไปมอง หลับตามอง หรือเราจะเดินอยู่ เราลืมตาเราก็มองได้ ให้มันจดจ่ออยู่กับจุดตรงนั้นจริงๆ

(โยมถาม) ในขณะที่เรามองด้วยจิตนี้ จิตนั้นต้องมองอย่างเฉยๆ ใช่ไหมครับ

(หลวงปู่ตอบ) มองเฉยๆ ก็ได้ มองเฉยๆ ก็ดูเฉยๆ เอาความรู้ของเราให้มันมีความสว่างอยู่ในบริเวณนั้น หรือเราจะมองด้วยคิดไปด้วยก็ได้ แต่การคิดของเราให้มันอยู่ในขอบเขตจุดที่มันเป็นนั้น หรืออยู่ในเรื่องราวของโรค หรือเรื่องราวของจุดอันนั้น

สมมุติว่าเขาว่าเราเป็นโรคอันนั้นๆ อันนี้เขาว่าเขาเป็นหรือเปล่าๆ ในเมื่อมีการตั้งปัญหาถามอย่างนี้ อันนี้เขาก็ไม่ได้ว่าเขาเป็นอะไร เพราะไม่เห็นเขาบอกใครสักที แม้แต่เขาอยู่กับเรา ก็ไม่เห็นว่าเขาอยู่กับเราสักที เราจะคิดอย่างนี้ก็ได้ คิดอย่างนี้มันคิดตามความเป็นจริงนี่

ความเป็นจริงเขาก็ไม่ได้บอกใครจริง ที่ว่าเป็นโรคผิวหนัง เป็นโรคเรื้อรัง เป็นโรคมะรงมะเร็งอะไร มันเป็นโรคที่ไปตั้งชื่อให้เขาทั้งนั้น แต่ความจริงอันนี้มันเป็นธรรมชาติของเขาส่วนหนึ่ง

จึงว่ามี *ความเกิด* อยู่จุดไหน จะต้องมีคำว่า *โรค* เข้าไปตั้งอยู่ตรงนั้น มีโรคเข้าไปอยู่เข้าไปเกาะกินในจุดนั้นทันที จุดที่มีความเกิดแล้วไม่มีความเจ็บนั้นไม่มี มีความเจ็บ เจ็บๆ อันนี้คนไปสมมุติ เขาไม่รู้ซ้ำ จะว่าเป็นโรควัณโรค แต่ตัวโรควัณโรคจริงๆ เขาไม่รู้นะว่าเขาชื่อวัณโรค จะโรคอะไรก็ช่าง ตัวโรคจริงๆ เขาไม่รู้หรอกว่าหมอหรือว่าคนไปสมมุติเขาไปตั้งชื่อตั้งเสียงให้เขา

มันเป็นธรรมชาติอันหนึ่งของสิ่งที่เกิดขึ้นจะต้องมีทั้งนั้น ทั้งรูปทั้งนาม แต่ละรูปแต่ละนามมันจะมีโรคเหมือนกันไม่ได้ แต่ทุกรูปทุกนามจะต้องมีคำว่า *"โรค"* ทั้งนั้น *(๗ มิ.ย. ๒๙)*

“ **โอปนยิโก** ให้น้อมเข้ามาดูจิต เพราะธรรมทั้งหลายเกิดจากจิต

จิตของเราทั้งจิตเป็นธรรมทั้งดวง ศีลบริสุทธิ์อย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียดสุด ก็จิตเป็น จะเป็นฌาน สมาธิสมาบัติทั้งแปด จิตเท่านั้นเป็น วิราคธรรม วิมุตติธรรม วิมุตติจิต จิตพ้นจากสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสมมุติว่ากิเลสนั้น ก็คือจิตเป็น

พระนิพพานก็คือจิต ปฏิบัติธรรมก็คือปฏิบัติจิตนี้ ”

(๔ ต.ค. ๕๔)

เข้าสู่จุดแห่งธรรม

ทุกคนมีจิตด้วยกันทั้งนั้น แต่บางคนไม่สนใจจิต จิตก็ไม่เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ไม่สนใจนั้น

จิตเป็นประโยชน์ จิตเป็นสิ่งที่มีคุณค่าแก่สัตว์โลกทุกรายๆ แต่สัตว์โลกที่ไม่สนใจในจิตของเจ้าของเอง จิตของผู้ไม่สนใจจิตนั้น จะไม่เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่มีจิตนั้น คำว่า *ศีล* ก็คือจิตนั้นล่ะเป็นศีล คำว่า *สมาธิ* จิตนั้นล่ะเป็นสมาธิ คำว่า *ปัญญา* จิตนั้นล่ะเป็นปัญญา คำว่า *พระนิพพาน* จิตนั้นล่ะเป็นพระนิพพาน หรือว่า *วิมุตติจิต วิมุตติธรรม* ก็คือจิตนั้นล่ะเป็นตัววิมุตติธรรม

ทุกคนสามารถที่จะเอาจิตมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ตามกำลังสติปัญญาของเจ้าของเอง สติปัญญาสามารถที่จะทำจิตของเจ้าของให้เป็นศีล คนนั้นจะได้รับความสุข ผู้ที่มีความสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิ เป็นเอกัคคตาจิต เอกัคคตารมณ์ เข้าถึงอาการปล่อยวางเรื่องโลกๆ ได้ด้วยประการทั้งปวง จิตปล่อยวาง ว่างจากเรื่องโลกๆ เรื่องทุกข์ทั้งหลายก็ไม่มี เรื่องทุกข์ทั้งหลายไม่มากวนใจไม่เกิดขึ้นในใจ จิตนั้นก็มีแต่ความสุขนั่นล่ะ *จิตเป็นประโยชน์ จิตมีคุณค่า* แต่จะมีคุณค่าเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่มีสติมีปัญญาเท่านั้น

ผู้ที่ไม่มีสติไม่มีปัญญา ของมีค่าก็มองไม่เห็น ของที่เป็นประโยชน์อันแท้จริงก็มองไม่เห็น มองเห็นแต่สิ่งที่เป็นโทษว่าเป็นประโยชน์ มองเห็นสิ่งที่ไม่เป็นสาระ

แก่นสารว่าเป็นสิ่งที่เป็นสาระเป็นแก่นเป็นสาร แล้วก็แสวงหากันสับสนวุ่นวายตะเกียกตะกายแก่งแย่งแข่งขันกัน เพื่อให้ได้สิ่งที่ไม่เป็นสาระไม่เป็นประโยชน์นั้นเพราะความเห็นว่าถูกต้อง เนื่องจากเห็นผิด

จิตมีสติปัญญา จิตเป็นสติปัญญา จิตทั้งจิตเป็นปัญญาธรรม จิตนั้นๆ จะเป็นประโยชน์แก่จิต จิตนั้นจะเป็นประโยชน์แก่ตน จิตนั้นจะเป็นประโยชน์แก่โลกอย่างยิ่ง จิตที่สมบูรณ์ด้วยธรรมคือ *ศีล สมาธิ ปัญญา* เต็มอยู่ในจิตเต็มอยู่ในหัวใจ จิตที่เต็มไปด้วยกิเลสจะถูกธรรมคือ *ศีล สมาธิ ปัญญา* แผดเผา ในที่สุดก็สลายตัวหมดสิ้นไม่มีกิเลสประเภทใดตกค้างอยู่ในจิต

จึงว่า *ผู้ที่มีสติปัญญาเท่านั้นสามารถจะใช้จิตให้เป็นประโยชน์แก่จิต* ทำจิตให้เป็นศีล ทำจิตให้เป็นสมาธิ ทำจิตให้เป็นปัญญา จิตจึงเป็นประโยชน์แก่บุคคลนั้น *(๒๕ ก.ย. ๕๓)*

ปัจจุบันจิต ปัจจุบันธรรม

ให้ทำจิตของเราให้อยู่กับปัจจุบัน ให้รวมจิตของเราเป็นองค์อันเดียวคือปัจจุบันนี้

ถ้าหากว่าจิตไม่อยู่กับปัจจุบัน ความรู้ความเห็นนั้นเป็นสัญญา เป็นเรื่องของสัญญา เป็นเรื่องของความปรุงความแต่ง ไม่ใช่เกิดจากความรู้ความเห็นอันเป็นผลของการปฏิบัติธรรม เราต้องการให้ธรรมเกิดขึ้นเป็นขึ้นในจิตในใจ รู้ธรรมเห็นธรรม เราจะต้องทำจิตทำใจของเราให้รู้เห็นในปัจจุบันนี้ ถ้าหากว่าความรู้เกิดขึ้นมีขึ้นขณะที่ใจของเราไม่เป็นปัจจุบัน ความรู้อันนั้นไม่เป็นความรู้ที่จะตัดความลังเลสงสัยเสียได้

ถ้าหากว่าจิตไม่อยู่ในปัจจุบัน ความรู้ความเห็นทั้งหลายทั้งหมดเป็นไปเพื่อความลูบคลำ เป็นไปเพื่อความลังเลสงสัย ไม่เป็นไปเพื่อการขัดเกลากิเลส ไม่เป็นไปเพื่อการถอดถอน ความรู้ที่ตัดความลังเลสงสัยได้ต้องเกิดขึ้นในขณะที่จิตของเราเป็นปัจจุบันเท่านั้น เป็นความรู้ที่ชัด เพราะเราเห็นจิตของเราชัด เมื่อเห็นจิตของเราชัด ธรรมเกิดขึ้นเราก็เห็นธรรมชัด

ธรรมทั้งหลายเกิดจากจิตที่เป็นปัจจุบัน

เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้าสอนจิตของเรานี้ จะว่าบทไหนคาถาไหนที่ตรัสออกมาหยั่งเข้าหาจุดหมายปลายทางคือ *ปัจจุบันธรรม* คือ *ปัจจุบันจิต* ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าตรัสคำไหนหยั่งถึงจิตหรือสอนตรงจิตนี้ทั้งนั้น

ปมาโท มจฺจุโน ปทํ.[๑] ผู้ที่ประมาท คือผู้ที่ไม่สนใจรักษาไม่สนใจดูแลจิตของเจ้าของ เป็นผู้ที่ทอดทิ้งจิตนั้นล่ะ เรียกว่าเป็นผู้ประมาท ผู้ที่ประมาทก็เป็นคนตาย คนตายก็คือจิตที่ถูกทอดทิ้งนี้เอง เป็นจิตที่ตายแล้ว

จึงว่าให้ตั้งใจอยู่กับปัจจุบันเท่านี้ ให้มันแน่วแน่อยู่อย่างนี้

คำว่า *ปัจจุบัน* นี้ มีอะไรควรศึกษาอย่างมาก คำว่า *จิตเป็นธรรมชาติที่เป็นสิ่งอัศจรรย์* เราจะรู้ว่าเป็นสิ่งอัศจรรย์ได้ ต้องเอาจิตของเราเข้ามาศึกษาอยู่ในปัจจุบันธรรมนี้ คืออยู่ในจิตของเรานี้

ถ้าไม่อย่างนั้นแล้ว ความอัศจรรย์ของจิตไม่มีโอกาสที่จะพบเห็น *(๒๐ ก.ย. ๓๑)*

---

๑ พุทธภาษิต *อปฺปมาโท อมตํ ปทํ ปมาโท มจฺจุโน ปทํ.* ความไม่ประมาทเป็นทางเครื่องถึงอมตนิพพาน ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย. มีใน อัปปมาทวรรค ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท (เล่มที่ ๒๕)

จิตนี้มหัศจรรย์

ธรรมทั้งหลายเกิดจากจิต สำเร็จมาจากจิต[๑]

กุศลธรรม อกุศลธรรม เกิดจากจิต จิตที่คิดเป็นกุศล จิตที่คิดเป็นอกุศล เกิดจากจิตทั้งนั้น จิตที่คิดเป็นกุศลแค่คิดแล้วก็ดับไป จิตที่คิดเป็นอกุศลคิดแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นที่จิตเท่านั้น

ความคิดทั้งหลายเป็นความคิด ความคิดทั้งหลายไม่ใช่จิต *ความคิดทั้งหลายเป็นสังขาร* สังขารทั้งหลายเป็นอนิจจัง มันไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา สังขารไม่มีตัวตน สังขารทั้งหลายเกิดที่จิตดับที่จิต เกิดแล้วดับที่จิตทั้งนั้น *(๔ ต.ค. ๕๔)*

ใครก็ต้องการรู้ต้องการเห็นธรรมด้วยกันทั้งนั้น อย่าไปคิดว่าธรรมที่พระพุทธเจ้าพระสาวกเจ้ารู้เห็นนั้นอยู่ที่อื่น นอกจากจิต

เราจึงต้องศึกษาลงที่จิตของเรานี้ เดี๋ยวมันเกิดอันนั้นขึ้นมา เดี๋ยวมันเกิดอันนี้ขึ้นมา เดี๋ยวเรื่องอันนั้นก็เกิดขึ้นมา เดี๋ยวเรื่องอันนี้ก็เกิดขึ้นมา มันเกิดขึ้นมาจากไหน สถานที่เกิดที่มันเกิดขึ้นมาไม่หยุดไม่หย่อน มันเกิดมาจากไหน ทวนกระแส ทวนหาสถานที่เกิด ในเมื่อทวนหาสถานที่เกิด มันก็จะเห็นว่ามันเกิดมาจากจิตนี่

---

๑ พุทธภาษิต *มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโน เสฏฺฐา มโน มยา.* ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้ว แต่ใจ. มีใน ยมกวรรคที่ ๑ ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท (เล่มที่ ๒๕)

ท่านจึงว่าธรรมทั้งหลายเกิดจากจิตอันเดียวนี้ จิตของเรานี้มหัศจรรย์ เรียกว่าเป็นธรรมชาติที่มีความอัศจรรย์ พระพุทธเจ้าตรัสรู้ทรงรู้แจ้งโลก ก็ตรัสรู้ที่จิตดวงเดียวนี้

จึงว่าให้ศึกษาลงไปให้ยิ่ง ใครจะว่าโง่เง่าไม่มีสติปัญญา เพราะศึกษาลงไปแต่ในจิตอันเดียวนี้ก็ให้ยอม เพราะพระพุทธเจ้าก็ทรงสอน *อธิจิตฺเต จ อาโยโค*[๒] การกระทำทำลงให้ยิ่งในจุดนี้ คือในจิตอันเดียวอันนี้ ถ้าหากว่าจะโง่เง่าเพราะไม่ศึกษาภายนอกแต่มางมเฉพาะในจิตอันเดียวนี้ ก็ยอมโง่เสีย

โง่ก็โง่อย่างนักปราชญ์ หากฉลาดก็จะฉลาดอย่างคนโง่

เข้าใจไหม โง่อย่างนักปราชญ์คือยังไงล่ะ นักปราชญ์ท่านศึกษาของจริงในจิตนี้ ฉลาดอย่างคนโง่ก็คือรู้หมดสารพัด รู้ตามตำราผูกนั้น ผูกนั้น[๓] นั่นล่ะ.. ฉลาดอย่างคนโง่ โง่อย่างนักปราชญ์ ฉลาดอย่างคนโง่ เราจะเอาอย่างไหน

ให้มันอยู่ในจุดเดียวอันนี้ จุดเดียวคือจิตของเรานี้ เพราะจิตรวมไว้หมดทุกอย่าง เป็นสถานที่อยู่ของกิเลส และก็เป็นสถานที่เกิดของธรรมด้วยสารพัด จิตทรงไว้ซึ่งความอัศจรรย์ เพราะทุกอย่างรวมอยู่ในจิต

พระพุทธเจ้าตรัสนะ *ธรรมทั้งหลายอยู่ในจิต* ธรรมทั้งหลายนะ มันขนาดไหน *วิราคธรรม* เป็นธรรมที่ประเสริฐสุด *พระนิพพานธรรม อมตธรรม* เป็นธรรมที่ประเสริฐสูงสุดทั้งนั้น รวมอยู่ในจิตอันเดียว *วิมุตติธรรม* รวมอยู่ในจิตอันเดียว หรือที่ว่า *กิเลสธรรม* ที่ชั่วช้าลามก มันก็รวมอยู่ในจิตอันนี้ จึงว่าจิตนี่เขามีความอัศจรรย์ ไม่ปฏิเสธสักอย่าง

---

๒ *อธิจิตฺเต จ อาโยโค.* การประกอบความเพียรในอธิจิต. มีใน มหาปทานสูตร ทีฆนิกาย มหาวรรค (เล่มที่ ๑๐)

๓ *ผูก* ในที่นี้ หมายถึง ลักษณะนามของตำราธรรม หรือคัมภีร์เทศนา ที่โบราณาจารย์เขียนลงบนใบลาน แล้วใช้เชือกร้อยหูไว้เป็นมัด มัดหนึ่งๆ เรียกว่าคัมภีร์เทศนาผูกหนึ่ง เป็นต้น

แล้วสมุทัยอยู่ที่ไหน.. *สมุทัยก็อยู่ที่จิต* ความเคลื่อนไหวของจิตที่เคลื่อนไหวปราศจากสติ เป็นตัวสมุทัยทั้งนั้น นี่จิตของเราเคลื่อนไหว เราคิดเราอ่านไม่มีสติ นั่นเป็นสมุทัย เคลื่อนไหวนี่ เขารวดเร็วที่สุด ไม่มีสตินั่นล่ะเป็นสมุทัยทั้งนั้น ทุกข์มันก็เกิด ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะกิเลสมันเผา

มรรคก็อยู่ที่จิต คำว่ามรรค คำว่าสติ คำว่าปัญญา ก็คือการเคลื่อนไหวของจิต แต่เคลื่อนไหวอย่างมีสติ เคลื่อนไหวอย่างมีสติมีธรรม นี่เป็นมรรคขึ้นมาทันที ที่เป็นปัญญาจริงๆ คือจิตของเรานี่มีความฉลาดคล่องตัวในการที่จะสลัดอะไรที่มันรุงรังในจิต.. นี่คือปัญญา คล่องตัวรวดเร็วในการที่จะแก้ไข ปลดเปลื้อง ละถอน ในการที่จะสลัดกิเลสให้หลุดนี่คือปัญญา ปัญญาเป็นการหมุนของจิต สติคือตัวระลึกรู้ ปัญญาคือตัวหมุนของจิต

จิตของเราที่หมุน หมุนเพื่อที่จะทำลายข้าศึก นี่คือปัญญา เข้าใจไหม *(๒๘ ส.ค. ๓๑)*

ธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุ

พระอัสสชิเทศนาย่อๆ ให้อุปติสสปริพาชก[๑] ฟัง *"ธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุ"*[๒]

กุศลธรรมเกิดขึ้น อกุศลธรรมเกิดขึ้น เกิดขึ้นมาก็มีที่เกิดคือเกิดจากเหตุ เหตุคืออะไร เหตุคือจิต ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากจิตทั้งนั้น กุศลหรืออกุศล เรื่องของอกุศล คือใจไม่สงบ ใจวุ่นวาย ใจกระสับกระส่าย ใจฟุ้งซ่าน อะไรเหล่านี้ เกิดมาจากจิตทั้งนั้น

ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น อันนั้นจะต้องดับทั้งนั้น จึงอย่าไปยินดีอย่าไปยินร้ายกับมัน มันจะร้ายขนาดไหนก็เป็นของเกิดมาดับ อย่าไปยึดว่าเป็นของเรา ไฟก็เหมือนกัน ไฟจะร้อนขนาดไหนก็ช่าง เราไม่ไปจับมันจะร้อนไหม ใจของเราก็เหมือนกัน มันร้อนรนกระวนกระวายอันนั้น เราไม่ไปสนใจมัน เราหยั่งจิตเข้าไปหาสถานที่มันเกิดนั้น อย่าเอาใจไปจับที่ไฟมันร้อน ถอนจิตเข้ามาเสีย ถอนจิตเข้ามาดูจิต ถอนจิตเข้ามาอยู่ที่จิต ถอนตัวกลับเข้ามาหาจิต ความร้อนอันนั้นมันก็เป็นเรื่องภายนอกไป มันก็เป็นส่วนหนึ่งต่างหากไป ความร้อนความวุ่นวายเป็นส่วนหนึ่ง จิตก็เป็นอีกส่วนหนึ่งต่างหาก เป็นคนละส่วนกัน

---

๑ *อุปติสสปริพาชก* คือ พระสารีบุตรในกาลต่อมา

๒ *เย ธมฺมา เหตุปฺปภวา เตสํ เหตุ ตถาคโต เตสญฺจ โย นิโรโธ จ เอวํ วาที มหาสมโณติฯ* ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตทรงแสดงเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น และความดับแห่งธรรมเหล่านั้น พระมหาสมณะมีปกติทรงสั่งสอนอย่างนี้ฯ. มีใน มหาขันธกะ โพธิกถา มหาวรรค ภาค ๑ (เล่มที่ ๔)

จึงว่าอะไรเกิดขึ้นให้รู้ทันที ให้ทำความรู้ความเห็น อันนี้เป็นของเกิด อันนี้จะเป็นของดับ สิ่งที่เราไม่พอใจไม่ปรารถนาคือความยุ่งยากความวุ่นวายความฟุ้งซ่าน อันนี้มันก็เป็นของที่เกิดขึ้นต่างหาก แล้วมันก็เป็นของที่ดับไป เราอย่าไปยึด สักแต่ว่าเป็นของที่เกิดขึ้น สักแต่ว่าเป็นของที่ดับไปเท่านั้น จิตของเราเป็นผู้ที่รู้เห็น จิตของเรานี่มันรู้ รู้ว่าใจของเราร้อน รู้ว่าใจของเราไม่สงบนี่ จึงให้มาอยู่กับจิตอยู่กับความรู้นี้

ถ้าเข้ามาถึงจิตดวงนี้แล้ว ความวุ่นวายความฟุ้งซ่านมันดับไป แต่ทีนี้ถ้าหากว่าความวุ่นวายฟุ้งซ่านอันนั้นมันดับไปแล้ว จิตมันใสจิตมันสว่างไสวขึ้น ก็ให้รู้ว่าอันนั้นก็เป็นส่วนหนึ่งต่างหาก จึงว่าทีแรกกิเลสเอาสิ่งที่เราไม่ชอบใจมาหลอกเราให้ติด ทีนี้เรารู้มันแล้ว เมื่อเราแก้มันได้แล้ว มันก็เอาสิ่งที่ชอบใจมาล่อเราอีก ให้เราติดอยู่ในความใส ให้เราติดอยู่ในความเย็น

ท่านจึงว่า *โอฬาริกํ วา สุขุมํ วา* นี่ *โอฬาริกํ สุขุมํ* หมายถึง ความสว่างไสวกว้างขวางสุขุมคัมภีรภาพประณีตละเอียดนี่ อันนี้มันเกิดจากจิตของเราทั้งนั้น มันเอาของที่ดีมาล่อเราให้ติด มันเป็นของเกิด มันก็ต้องเป็นของดับนี่ เราดูจริงๆ มันจะอยู่อย่างนี้ไหม มันก็ยังมีการเปลี่ยนแปลงๆ อยู่อย่างนั้น ให้รู้ อย่าไปหลง ถ้าหากว่าหลงแล้ว นี่เรียกว่าเราไม่มีโอกาสที่จะพ้นจากที่คุมขัง พ้นจากเครื่องล่อของกิเลสได้ หรือพ้นจากดอกไม้ของพญามาร ของเหล่านี้มันเกิดจากจิตทั้งนั้น

ความสว่างไสว จะสว่างไสวอย่างที่เราไม่เคยรู้เคยเห็น สว่างไสวอัศจรรย์ หรือจะเป็นความสว่างไสวที่เราเคยเห็นมาก่อน มันจะเกิดขึ้นมาจากไหนก็ช่าง อันนั้นล้วนเป็นของเกิดดับเหมือนกันทั้งนั้น

ก็เพราะมันเป็นของเกิด มันต้องเป็นของดับนี่ ความสว่างก็สักแต่ว่าความสว่างเท่านั้น *(๑๐ ส.ค. ๓๐)*

รู้อะไรต้องมาดูผู้ที่รู้

ธรรมทั้งหลายที่เป็นผลของการปฏิบัติ จะเป็นธรรมที่สว่างไสว จะเป็นธรรมที่หยาบ ปานกลาง ละเอียด หรือจะเป็นธรรมที่ประณีตขนาดไหนเพียงไรก็ช่าง ถ้าหากว่าเห็นผลของการปฏิบัติแล้วไปยึด อันนั้นไม่ถูกทาง ไปยึดล่ะผิดทั้งนั้น เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ละ ไม่ได้สอนให้ยึด

เดินทางไปถึงตรงไหน ไปเห็นอะไรที่ชอบใจ ก็เข้าไปพอใจสนุกสนาน ไม่เดินอีกต่อไป ถ้าไปยึดก็ติดในจุดนั้น ก็จะเหมือนกันกับคนทำงานได้เงินได้ทอง ได้ครั้งละร้อยหรือสองร้อยก็พอใจเพียงเท่านั้นเสีย ไม่คิดที่จะแสวงหาต่อไปอีก มันก็ไม่ได้เพิ่มขึ้นไปอีก แล้วเงินทองนั้นในที่สุดมันก็หมด เราเห็นสิ่งที่ชอบใจก็ไปพักสนุกสนานมัวเมาเพลิดเพลินกับสิ่งที่ชอบใจเหล่านั้นเสีย ถ้าเราหยุดเสีย เราก็จะเห็นเฉพาะตรงที่เราหยุดเท่านั้น ตรงที่เราเข้าไปยังไม่ถึง เราก็ไม่มีโอกาสที่จะเข้าไปเห็นได้ จึงว่าเห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น เห็นแต่ก็เดินทางเรื่อยไป ในเมื่อเดินเรื่อยไป มันก็ยังจะเห็นอะไรข้างหน้าอีกต่อไป

นักภาวนาถ้ามีจิตสงบ ชอบมีสิ่งให้รู้ให้เห็น ไปเห็นสิ่งนั้นๆ แล้วก็ไปยึดติด ผลที่จะเป็นไปต่อไปมันก็ไม่ก้าวหน้า มันก็ไม่เป็นไปอย่างที่มันเคยเป็นแล้วนั้นอีก ในที่สุดผลของการปฏิบัติมันก็เสื่อมไปหมดไป เพราะธรรมทั้งหลายเขาเกิดมาแล้วเขาก็เปลี่ยนแปลง แล้วเขาก็ดับ

ยึด มันก็เป็นสัญญาอารมณ์ สัญญามันก็เป็นของไม่เที่ยง ประเดี๋ยวประด๋าวมันก็เปลี่ยนแปลง ท่านจึงไม่ให้ไปยึดอะไรทั้งหมด จะเป็นธรรมส่วนไหน ธรรมที่หยาบปานกลาง ละเอียด ขนาดไหนก็ช่าง สักแต่ว่าธรรมเป็นของเกิดแล้วจะต้องดับ เราต้องมีสติ ใครเป็นคนที่เห็น สิ่งที่เห็นนั้นจะเห็นของหยาบ เห็นของประณีต ปรากฏเป็นรูปคน รูปสัตว์ จะว่าปรากฏเป็นรูปที่น่ากลัวน่าชอบ หรือว่าจะปรากฏเป็นรูปอสุภะอย่างไรก็ช่าง อันนั้นสักแต่ว่าเป็นสิ่งที่ปรากฏขึ้น เป็นนิมิตทั้งนั้น ตาไม่ได้เห็น มันมีแต่จิตของเราทั้งนั้นเห็น

เราภาวนาเอาจิตเอาใจ ภาวนาเพื่อแก้จิตแก้ใจ เราจะต้องสนใจในเรื่องจิตใจเป็นพิเศษ จิตของเราเห็นอะไร เราจะต้องมาดูผู้ที่เห็นนั้น จิตรู้อะไรๆ เราก็ต้องมาดูผู้ที่รู้นั้น ถ้าหากว่าจะไปดูของภายนอก ดูแล้วอันนั้นมันเป็นของเกิดดับ อันนั้นมันเกิดมาแล้วมันเปลี่ยนแปลง แล้วมันก็ดับไปหายไปสลายไป ถ้าหากว่าเราไปยึดอันนั้น ยึดก็ไปยึดของไม่มีตัวมีตน ไปยึดเงาของจิต ในเมื่อไปยึดเงา มันจะได้ประโยชน์อะไรในการยึดเงานั้น

ว่าจะรับประทานอาหาร กินเงาของอาหารจะเป็นประโยชน์อะไรในการกินเงานั้น รู้อะไรต้องมาดูผู้ที่รู้นั้น เห็นอะไรต้องมาดูผู้ที่เห็นนั้น จิตเป็นผู้ที่รู้ จิตเป็นผู้ที่เห็น มันต้องเป็นผู้สนใจในจิต เป็นผู้ศึกษาในจิต เรื่องราวทั้งหมดที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องของจิต ถ้าหากว่าไม่มีจิตอันนี้แล้ว อะไรๆ ไม่มี

แม้แต่ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีในแผ่นดินนี้ แต่หากจิตไม่มี เราไม่มีโอกาสที่จะรู้จักว่าแผ่นดินมี ต้นไม้มี ภูเขามี ก้อนหินมี ก้อนกรวดทรายมี ถ้าไม่มีจิต เราไม่มีโอกาสที่จะรู้จักต้นไม้ แผ่นดิน ก้อนหิน ก้อนกรวด เม็ดทราย

จึงว่า *ธรรมทั้งหลายเกิดจากจิต* จิตของเรานี่เป็นผู้เห็นทั้งหมด ศึกษาในเรื่องจิตให้มาก ดูจิตของเราให้มาก ดูจิตของเราให้ยิ่ง ให้เป็นผู้ศึกษาในจิต เอาจิตมาศึกษา เอาจิตมาดูจิตของเรานี้ จึงเป็นการศึกษาจิต หรือเป็นการศึกษาเรื่องราวของจิต *(๗ ก.ย. ๓๑)*

รู้แล้วเห็นแล้วปล่อยวางไป

อะไรเกิดขึ้นท่านจึงไม่ให้ยึด

ความดีเกิดขึ้นก็ไม่ให้ยึด เพราะความดีที่เกิดนั้น มันยังมีความไม่ดีเจือปนอยู่ในนั้น ความทุกข์เกิดขึ้น ท่านก็ไม่ให้ไปยึด ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ท่านก็ไม่ให้ไปยึด อารมณ์สัญญาใดๆ เกิดขึ้น ท่านก็ไม่ให้ไปยึด เพราะว่าสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดนั้นก็คือสิ่งที่จะต้องดับนั่นเอง อะไรเกิดขึ้นอันนั้นล่ะเป็นสิ่งที่จะต้องดับไป

ในเมื่อเขาเกิดมาแล้วเขาจะต้องดับ เราไปยึดเขามันจะได้ประโยชน์อะไร

สังขารทั้งหลายไม่ใช่ตัวตน คำว่า *สังขาร* คืออะไร ก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นๆ มันปรากฏขึ้นให้ใจของเรารู้ใจของเราเห็น นั่นล่ะตัวสังขารตัวนั้น คำว่า *รู้สังขาร* ก็คือว่ารู้ตัวนั้นว่าไม่ใช่ตัวตน รู้ตัวนั้นว่าเป็นของเกิดดับ นี่จึงว่ารู้สังขาร ไม่ใช่ว่ารู้สังขาร แต่รู้สังขารแต่ในตัวหนังสือแต่ในคำพูด รู้ตัวนั้นก็รู้ได้ แต่มันแก้จิตแก้ใจเราไม่ได้ มันละสังขารไม่ได้ ต้องรู้ต้องเห็นตัวที่มันเกิดขึ้นตัวนี้เป็นตัวสังขาร ตัวนี้เป็นสิ่งที่จะต้องเกิดมาดับ ตัวนี้ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน

ในเมื่อมันดับไปแล้ว มันจะมีอะไรเป็นตัวตนเล่า เห็นสังขารต้องเห็นจิตของเราที่มันเกิดขึ้นๆ รู้สังขารก็ต้องรู้ตัวนี้ มันเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เกิดขึ้นอยู่เสมอ วันหนึ่งๆ ไม่รู้มันเกิดกี่อย่าง มันเกิดเท่าไรมันก็ดับเท่านั้น ไปยึดถือมันจะเป็นประโยชน์อะไร

ตะครุบมันไม่ใช่ไม่เป็นประโยชน์อย่างเดียว แต่ยังเสียประโยชน์เสียอีก ไปหอบแต่เงาจะได้ประโยชน์อะไร

ถ้าหากว่าอะไรเกิดขึ้นเรารู้ทันที เราก็ปล่อยวางทันที ละไปตามสภาพของเขา ถ้าหากว่ามันเกิดขึ้นเราไม่รู้ทันที เราก็จะยึดทันที ยึดทันทีก็หลงทันที ยินดียินร้ายทันทีเหมือนกัน ปรุงแต่งหนักไปหน้าเพิ่มขึ้นกว้างขวางออกไป ยิ่งปรุงแต่งกว้างขวางออกไปมากเท่าไร ความฟุ้งซ่านยิ่งเกิดขึ้นมากเท่านั้น

จึงว่ามันเกิดขึ้นเมื่อไร ก็ให้ทำความรู้ความเห็น ให้เห็นทันทีที่มันเกิดขึ้นนั้น ถ้าหากว่าไม่เห็นไม่รู้ทันทีที่มันเกิดนี่ มันหลงไปเสียแล้ว *(๑๓ มิ.ย. ๓๐)*

จิตของเราที่รู้ที่เห็นสิ่งที่เกิดดับอันนั้น เขารู้อยู่อย่างนั้น ไม่เกิดและไม่ดับเป็น จึงให้ความสำคัญแก่จิตของเราที่รู้ที่เห็นสิ่งที่เกิดมาดับนั้นให้ยิ่งให้อยู่ในที่นี้ ให้อยู่ตรงนี้ อย่าไปอยู่ตรงที่กิเลสมันโกหกว่าเป็นเราเป็นเขาเป็นตัวเป็นตน ฟองน้ำจะเป็นเราเป็นเขาเป็นตัวเป็นตนได้ยังไง นี่ล่ะ ท่านจึงว่าสังขารอุปมาเหมือนฟองน้ำ

คำว่า *สังขาร* ก็คือสิ่งที่เกิดมาให้ใจของเราได้รู้ได้เห็นอันนั้นเป็นสังขาร ใจของเราออกไปรู้ไปเห็นอันนั้นก็เป็นสังขาร แม้แต่ไปรู้ไปเห็นอันนั้นก็ไม่ยึดติด ไม่เอาอะไรสักอย่าง ถ้าเอาก็หมายความว่ายังมีความหิวกระหายอยู่ ถ้าเอาอะไรก็ช่างเถอะ นั่นยังมีความต้องการอยู่ ถ้าหากว่าอิ่มพอแล้ว.. ไม่เอาอะไรสักอย่าง จะเอาทำไม สิ่งที่เขาว่าดี สิ่งที่เขาแสวงหา สิ่งที่ไปเอานั้น มันก็อุปมาเหมือนกับกองขี้ควาย ของดีมีค่าอยู่ในเราแล้ว จะไปตะครุบอันนั้นๆ ทำไม

ความอัศจรรย์ในโลกมีตลอด ความอัศจรรย์ในคนเราก็มีอยู่ตลอด แต่ความอัศจรรย์นั้นจะปรากฏขึ้นหรือไม่ เหมือนกับในโลกอันนี้เขามีครบทุกอย่างในโลก แต่พระพุทธเจ้าเท่านั้นจะทรงเป็นผู้รู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีในโลก เพราะตาของพระพุทธเจ้าสว่างกระจ่างแจ้งครอบโลกธาตุ

การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน ปฏิบัติก็ค่อยรู้ค่อยเห็น ปฏิบัติก็ค่อยรู้กว้างขวางยิ่งๆ ขึ้นไป อุปมาไม่สุดเป็น ทะลุปรุโปร่งไปหมด อันนั้นก็เป็นความอัศจรรย์ แต่อันนี้ก็เป็นสังขารทั้งนั้น เป็นเรื่องของโลกทั้งนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้และสอนให้ปฏิบัติเพื่อไม่ยึดถือไม่ยึดติดสิ่งเหล่านี้

ปฏิบัติแล้วยังไปยึดติด มันก็กลายเป็นคนที่มีเครื่องผูกเครื่องมัด ไม่เป็นการปฏิบัติเพื่อถอนเครื่องผูกเครื่องมัด ถอนเครื่องผูกเครื่องมัดก็ถอนสิ่งที่ปรากฏให้รู้ให้เห็น ปรากฏให้รู้ให้เห็นอันนั้นมันมีในเราทั้งนั้น ปฏิบัติไปมันก็แสดงออกมา ปฏิบัติไปมันก็ให้ไปรู้ไปเห็น รู้เห็นแล้วก็ปล่อยวางไปๆ จนกระทั่งปล่อยวางได้ทั้งหมด

จิตที่ปล่อยวางได้ทั้งหมดนั้น เรียกว่าเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า (๒๖ ส.ค. ๔๗)

จิตเป็นฐานที่ตั้งของกิเลส

สิ่งที่เกิดทั้งหมดเป็นสิ่งที่เราจะต้องรู้ และเราจะต้องละ

ไม่ต้องไปสมมุติว่าอันนี้เป็นกุศล ไม่ต้องไปสมมุติว่าอันนี้เป็นอกุศล ความเกิดทั้งหลายจะเป็นกุศลเป็นอกุศล ล้วนแต่เป็นสิ่งที่จะต้องดับไปทั้งนั้น กุศลเกิดจากจิต อกุศลก็เกิดจากจิต กุศล อกุศล เป็นกิริยาของจิต หมายถึงจิตที่เขามีการแสดงอาการออกไป

เราจึงต้องศึกษาให้รู้จักเขา ให้รู้จักเวลาเขาเกิด ถ้าหากว่าเราไม่รู้จักเวลาเขาเกิด เราจะไปยึดสิ่งที่เกิดนั้น ไปยึดสิ่งที่เกิดขณะใด ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยที่จะทำให้ใจของเรามีความยินดีและยินร้าย ความยินดีและยินร้ายอันนั้นเป็นเรื่องของกิเลสเป็นเรื่องของตัณหาทั้งนั้น ความยินดีก็เป็นตัวกิเลสเป็นตัวตัณหา ความยินร้ายก็เป็นตัวกิเลสเป็นตัวตัณหา เกิดเป็นกิเลสเกิดเป็นตัณหา เพราะเราไม่รู้จักความเกิด เราไม่รู้จักความเกิด เราก็ไม่รู้จักความดับ ในเมื่ออะไรเกิดขึ้นมา เราจะไปยึดว่าเป็นเราเสียทั้งหมด ยึดว่าเป็นเราแล้วก็ต้องมีความพอใจและมีความไม่พอใจอยู่ในนั้น

คำว่า *จิตสักแต่ว่าจิต* เราอย่าไปยึดว่าจิตเป็นเรา อย่าไปยึดว่าจิตเป็นตัวเป็นตน สักแต่ว่าเท่านั้น

คำว่า *จิต* อันนี้เป็นเรือนชานเป็นบ้านช่องที่อยู่ที่อาศัยของกิเลสเขาอยู่มานาน

เราต้องการที่จะละ เราต้องการที่จะทำลาย เราต้องการที่จะฆ่ากิเลสคือข้าศึกตัวนี้ให้มันวอดวายลงไป เราจะต้องเผาเสีย เผาเรือนชานบ้านช่องของกิเลสตัวนี้ เอาระเบิดไปโยนใส่มันเลยให้มันวอดวายไป ในเมื่อข้าศึกวอดวายแล้ว สถานที่นั้นก็ยังอยู่ไม่ได้ วอดวายไปอย่างข้าศึกที่วอดวายไปนั้น

จึงว่าเราไม่ต้องไปหวงแหนทะนุถนอมประคับประคองกลัวจิตของเราจะเสียหาย กลัวจิตของเราจะเจ็บปวด กลัวจิตของเราจะแตกจะทำลาย กลัวสถานที่ของข้าศึกที่เราหวงแหนนั้นจะหมดจะสิ้น

คำว่า *ทำลายจิต* ให้ทำลายมันลงไป เราจะไปหวงไว้ทำไม จิตดวงเดียวอันนี้ล่ะ เป็นฐานที่ตั้งของกิเลส เป็นฐานที่ตั้งของข้าศึก เป็นเรือนชานเป็นบ้านช่องเป็นที่อยู่ที่อาศัยของกิเลส *(๒๘ ส.ค. ๓๑)*

จึงให้หยั่งเข้าไปในจุดที่กิเลสมันอยู่ หยั่งเข้าไปหาสถานที่ข้าศึกมันอยู่

ในเมื่อเรารู้เห็นสถานที่อยู่ของกิเลสแล้ว เราเห็นเรือนรังของกิเลสแล้ว เราจะไปหวงแหนเรือนรังของกิเลส อันนี้เป็นเรื่องที่ไม่สมควรอย่างยิ่ง สาวกของพระพุทธเจ้าที่จะไปหวงเรือนรังที่อยู่ของกิเลสไม่มี เพราะหามันมานานแล้ว มาเห็นที่อยู่ของมันเห็นตัวเห็นตนของมันแล้ว นี่จะไปหวงมันทำไม *กามาสวา ภวาสวา อวิชชาสวา*[๑] เรื่องของจิตทั้งนั้นเป็น ให้ทำลายลงไปในนี้

ไม่ใช่พระพุทธเจ้าท่านทรงว่าต้นไม้เป็นกิเลส อากาศเป็นกิเลส ลมเป็นกิเลส *กามาสวา* ดูซิ คำว่า *กามาสวา* คืออะไร **อาสวะคือกาม** จิตของเราทั้งนั้นที่มันใคร่ที่มันปรารถนาที่มันต้องการ แล้วเราจะไปว่าอันอื่นเป็นกิเลสยังไง บุกมันไปเลย บุกเข้ามานี่ๆ บุกด้วยธรรมะคือสติ บุกด้วยธรรมะคือสมาธิ ให้มันแน่วแน่มั่นเข้ามาในนี้ บุกด้วยสมาธิ บุกด้วยวิริยธรรม มีความเพียรไม่ถอยจากจุดนี้

---

๑ *กาม* คือ ความใคร่, *ภว* คือ ภพ, *อวิชชา* คือ ความไม่รู้ตามสภาพความเป็นจริง, *สว* คือ เครื่องมอมเมา ในที่นี้คือ กิเลส

ทำอะไรต้องทำให้มันจริง คำว่า *เล่น* อย่าให้มันมี คำว่า *ไม่ตั้งใจ* อย่าให้มันมี คำว่า *โลเล* อย่าให้มันมี ทำเล่นไม่ตั้งใจโลเลไม่ใช่สาวกของพระพุทธเจ้าเลย ให้พากันเข้าใจความหมายของคำพูดอันนี้ แล้วพากันประพฤติปฏิบัติตามด้วยความไม่ประมาท

แล้วจะเห็นคำว่า *จิตทรงไว้ซึ่งความอัศจรรย์* นี่ จะเห็นว่าจิตนั้นอัศจรรย์ขนาดไหนเพียงไร *(๒๘ ส.ค. ๓๑)*

สมรภูมิรบ

จึงอย่าไปหวงมัน

กิเลสมันอยู่ตรงไหน เผามันตรงนั้น เอาระเบิดโยนใส่มันตรงนั้น ข้าศึกมันอยู่ตรงไหน ทิ้งระเบิดใส่มัน บอมบ์มันลงไป บอมบ์ด้วยสติ บอมบ์ด้วยปัญญา สติก็หยั่งเข้าไปในจุดนี้ ใช้ปัญญาระเบิดมันเข้าไปเลย นี่กระสุนทุกอย่างกระสุนที่เรามีอยู่แล่นเข้าจุดนี้ ปล่อยเข้าจุดนี้

นี่ เอาระเบิดใส่มัน เอาปรมาณูใส่มัน ยิงอาวุธระเบิดใส่มัน มันที่ไหน มันก็จิตอันนี้ ใส่มันเลย ทำทุกอย่าง หวงมันไว้ทำไม กิเลสข้าศึกมันซ่องสุมอยู่ในที่นี้ กิเลสมันซ่องสุมกันอยู่ในนี้ บ้านช่องค่ายคูของกิเลส เราต้องการที่จะฆ่ากิเลส แต่เราหวงบ้านของกิเลส ทั้งๆ ที่รู้ว่ากิเลสมันอยู่ในบ้านหลังนี้ สงครามจึงไม่แล้วสักที

จึงว่า บุกไปข้างหน้า บุกไม่ถอย ปัญญาคล่องตัวในการที่จะตัดคอมันนี่ ในการที่จะเอาระเบิดปรมาณูใส่มันนี่ ทำทุกอย่างกระทำทุกอย่าง ปัญญานั้นล่ะเป็นผู้ที่กระทำการกระทำของปัญญาทำไปเถอะ ให้ครุ่นคิดพิจารณาอยู่อย่างนั้น ปัญญาของเราให้มีความคล่องตัว จิตที่มีความคล่องตัวในการที่จะสลัดคำว่าข้าศึก เดินอยู่ก็มุ่งอยู่ให้สติรู้อยู่ ปัญญาก็มีความคล่องตัว วิ่งแล่นอยู่อย่างนั้น เดินอยู่ก็เหมือนกัน จะนอนอยู่ก็เหมือนกัน อยากให้พากันรู้พากันเห็นแล้วมันจะสนุกในการปฏิบัติธรรม จะมีความเพลิดเพลิน สติเป็นผู้รู้ สติสัมปชัญญะธรรมเครื่องรู้ ปัญญามีความคล่องตัว สมาธิแน่วแน่อยู่ในจุดที่ปัญญาจะทำลายเข้าไปในนั้น ปัญญาที่บุกเข้าไปในนั้น

ถ้าหากเผลอไม่ได้นะ เผลอเมื่อไร นั่นล่ะกิเลสมันบุกเราแล้ว เผลอแผล็บเดียว กิเลสมันบุกเราทันที เผลอขณะจิตเดียว กิเลสมันบุกเราทันทีนี่ บางทีเราว่าเราไม่เผลอ แต่เราไม่รู้ว่าเราเผลอ เราว่าเราไม่เผลอ เราว่าเรามีสติติดต่อกันอยู่ แต่กิเลสมันยังเอาเราได้ นั้นล่ะเราเผลอแล้ว *ความเผลอก็คือตัวกิเลส*

กิเลสมันรวดเร็วยิ่งกว่ากระแสไฟฟ้า กระแสไฟฟ้ามันจะเคลื่อนไปได้มันต้องต่อสายแล้วยังต้องไปเปิดที่สวิทซ์ โธ่ กระแสกิเลสนี่มันต้องไปต่อสักทีเมื่อไหร่ มันต้องไปเปิดสวิทซ์ก่อนเสียเมื่อไหร่ ถ้าหากว่าไม่คล่องตัวก็คือตัวกิเลสล่ะ ไม่คล่องตัวแล้วกิเลสมันหากยึดทันที จึงว่ามันยึดทันทีเลย ยึดได้แล้วมันหากอยู่อย่างนั้นด้วย จึงว่ามันรวดเร็ว

คำว่า *เพียร* เพียรในการทำอย่างนี้ ให้มีสมาธิแน่วแน่ลงไปในจุดนี้ สติของเรารู้อยู่อย่างนั้น ปัญญาของเราคล่องตัวในการที่จะระเบิดเรือนรังของกิเลสตัวนี้ สาวกของพระพุทธเจ้านี่ล่ะ *สาวกสงฺโฆ* ผู้ปฏิบัติต้องการที่จะหลุดพ้นต้องทำลายกิเลสให้ตายดับไปเลย จิตของเรานี้ล่ะจะเป็นสาวกขึ้นมา จิตของเราเป็นผู้ทำ จิตของเราเป็นผู้ปฏิบัติ ไม่ใช่ร่างกายของตายเป็นผู้ปฏิบัตินะ จิตเป็นผู้ปฏิบัติ จิตมีความเพียร จิตมีสติ จิตมีสัมปชัญญะ จิตมีสมาธิ จิตมีปัญญา จิตทั้งนั้น จิตเป็นผู้ปฏิบัติ เป็นผู้ทำงาน

จึงต้องตัดมันลงไปเลย มีจุดตรงไหน ตัดมันตรงนั้น มีจุดตรงไหน ทำลายมันตรงนั้น มีจุดตรงไหน ละลายมันตรงจุดนั้น นี่ จะเป็นจุดที่เป็นส่วนรูป จุดที่เป็นส่วนรูปเรารูปเขา เป็นจิตเราเป็นลักษณะใดก็ช่าง เป็นจุดขึ้นมา ไม่ให้ใจของเราไปยึดไปเกาะ ปัญญาของเรามันต้องคล่องอยู่อย่างนั้น คล่องในการที่จะทำลายสิ่งที่มันเกิดคือจุดที่มันปรากฏขึ้น จะเป็นส่วนใดๆ ก็ช่าง จึงให้มีปัญญา ให้มีความคล่องตัว พิจารณาสลัดสิ่งที่จิตเคยยึดนั้นให้มันหลุดไป

ถ้าหากว่าไม่คล่องตัวล่ะ กิเลสมันหากยึดทันทีนะ จึงว่ามันยึดทันทีเลย ยึดไปได้แล้วมันหากยึดอยู่อย่างนั้นด้วย จึงว่ามันรวดเร็ว *(๒๘ ส.ค. ๓๑)*

จิตเป็นอนัตตา

ท่านว่า *อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา*[๑]

อวิชชาก็คือความโง่ อวิชชาก็คือไม่มีความฉลาด อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร ตัวสังขารตัวนี้เป็นตัวผลิต เข้าใจไหม *อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา* ปัจจัยมันเกิดขึ้นอาศัยจิตโง่ ทำให้นึกคิดอะไรต่างๆ นานา ตัวนึกคิดต่างๆ นานา ตัวนี้ล่ะเป็นตัวผลิต ผลิตความไม่ถูกต้อง ผลิตอกุศลธรรม ผลิตอสรพิษ มันไม่ได้เกิดมาจากไหนทั้งนั้น จิตดวงเดียวเป็นสถานที่เกิด

อกุศลธรรมเกิดจากจิต สมุทัยเกิดจากจิต แล้วมรรคข้อปฏิบัติก็เกิดจากจิต **จิตเป็นฐานที่เกิดของสมุทัยและมรรค** ตัวสังขารตัวนี้เป็นสมุทัยก็ได้ ตัวสังขารตัวนี้เป็นปัญญาเป็นมรรคก็ได้ ตัวสังขารมันตัวไหน มันก็ตัวจิตของเราที่เคลื่อนไหว จิตของเราที่ทำงาน *สังเกตนะ* ทุกข์มันเกิดจากไหน กิเลสตัณหาราคะโทสะมันเกิดจากไหน มันไม่ใช่เกิดจากตัวสังขารตัวนี้หรือ มันคิดมันปรุงมันแต่ง มันสร้างมันผลิตขึ้นมาแน่ะ

ทำไมสังขารตัวนี้มันจึงคิดจึงสร้าง จึงผลิตแต่ความไม่ถูกต้อง ผลิตแต่สิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย ก็เพราะตัวอวิชชาคือความโง่ของจิตนั่นเอง

---

๑ *อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา* เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขาร. มีใน มหาขันธกะ โพธิกถา ปฏิจจสมุปบาท-มนสิการ, พระวินัยปิฎก มหาวรรค ภาค ๑ (เล่ม ๔)

คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นธรรมที่จะกำจัดความโง่ เป็นธรรมที่จะกำจัดอวิชชานี้ โดยตรงทีเดียว สอนให้จิตฉลาด สอนให้จิตรู้ เป็นพุทโธ อะไรต่ออะไรเป็นการกระทำ ให้จิตของเราฉลาด อะไรต่ออะไรทำให้จิตของเรามีความคล่องตัวในเรื่องความรู้ ความเข้าใจสิ่งที่ถูกต้องและสิ่งที่ไม่ถูกต้อง อันนั้นล่ะเราต้องศึกษาทั้งนั้น รู้ทั้งสิ่งที่ ถูกต้อง รู้ทั้งสิ่งที่ไม่ถูกต้อง รู้ทั้งสิ่งที่เป็นกุศลสิ่งที่ไม่เป็นกุศล รู้ทั้งธรรมรู้ทั้งกิเลส เราต้องศึกษาทั้งนั้น

สิ่งที่เราจะต้องศึกษายังมีอยู่อีกมาก เราต้องศึกษา ถ้าเราไม่ศึกษานี่เราจะรู้อย่าง คนไม่รู้ รู้อย่างคนไม่รู้มันใช้ไม่ได้ รู้อย่างนั้นมันใช้ได้เมื่อไหร่ มีสมบัติอย่างคนไม่มี ร่ำรวยอย่างคนยากจนแล้วมันมีประโยชน์อะไร มันต้องมีอย่างคนมี รู้อย่างคนรู้นี่ การปฏิบัติธรรมก็คือมุ่งศึกษา การศึกษาคือการปฏิบัติ การปฏิบัติคือศึกษาให้รู้ให้เห็น ให้ชัดในสภาพที่เขาเป็นอยู่ เป็นอย่างไรก็ให้เห็นอย่างนั้น

ปราชญ์ท่านว่า *จิตเป็นอนัตตา จิตไม่ใช่ตัวตน*

เราก็ต้องศึกษาเรื่องจิตให้มันชัดว่ามันจริงอย่างที่ท่านว่ากันหรือไม่ เดี๋ยวนี้เรา พิจารณาจิตยังไม่ชัดว่าจิตอันนี้สักแต่ว่าจิต เรายังว่าจิตเป็นเรา หากเรายังว่าจิตเป็นเรา เราต้องศึกษาเรื่องจิตให้มันชัดก่อนจะว่านี่

จึงว่าศึกษาให้จิตของเราฉลาด *ฉลาดคือรู้* ไม่ใช่รู้อย่างที่เขาพูด รู้อย่างที่เขาพูด โดยไม่ศึกษาให้ใจของเจ้าของรู้ เรียกว่าใจของเจ้าของรู้อย่างโง่ หรือรู้อย่างไม่รู้ *(๒๑ ก.ย. ๓๑)*

พ้นหรือไม่พ้น สันทิฏฐิโก

ตัวจิตตัวที่มันโง่ เพ่งมันลงไป ตัวจิตตัวที่มันมืด เพ่งทำลายมันลงไป

คำว่า *เพ่งจิต* คำว่า *ทำลายจิต* คำว่า *บดขยี้จิต* ที่ครูบาอาจารย์ท่านพูดกัน *ละลายกายแล้วละลายจิต* พิจารณากายให้เป็นของว่าง คือว่างทุกสิ่งทุกอย่าง ว่างคือไม่มีอะไรเป็นตัวตน พิจารณาจิตให้เห็นเป็นของว่าง แม้แต่จิต จิตนี้ก็เป็นของว่าง คือสักแต่ว่าจิต ไม่ใช่ตัวตน จิตสักแต่ว่าจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

ทำลายมันลงไปจิตตัวนี้ จิตดวงนี้ทุบมันลงไปบดขยี้มันลงไป คำว่า *ทำลาย* คือยังไง *ทำลาย* คือทำทุกอย่างให้จิตดวงนี้มันสลายตัว ทำทุกอย่างที่ให้จิตดวงนี้มันดับไป มาพิจารณาทำลายร่างกาย ร่างกายสลายลงไป จริงๆ แล้วร่างกายก็ยังอยู่ แต่ความรู้สึกนั้นร่างกายเป็นของว่าง ร่างกายไม่ใช่ตัวตน ร่างกายเป็นอนัตตา *รูปํ อนตฺตา* มันชัดขึ้นมา แต่ร่างกายของเราก็ยังมีอยู่ พระพุทธเจ้าตรัสรู้ *รูปํ อนตฺตา* องค์พระพุทธเจ้าก็ยังทรงมีอยู่นี่ คำว่า *จิตเป็นอนัตตา* จิตของพระพุทธเจ้าก็ยังทรงมีอยู่ จิตบริสุทธิ์พระพุทธเจ้าก็ยังทรงมีอยู่

จิตของพระพุทธเจ้าก็ยังทรงมีอยู่ แต่ทำไมจึงตรัสว่าจิตเป็นอนัตตาล่ะ

นี่เพราะทรงเห็นชัดตามสภาพที่เป็นในส่วนรูป ชัดในสภาพที่เป็นส่วนนาม เบญจขันธ์มีทั้งรูป เบญจขันธ์มีทั้งนาม ล้วนเป็นอนัตตาทั้งนั้น พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว

ยังทรงเดินไปไหนมาไหนได้ รูปพระพุทธเจ้าก็ยังทรงมีอยู่ เรียกว่า พระรูปพระสรีระ แต่พระพุทธเจ้าก็ทรงว่า *รูปํ อนตฺตา*

จิตก็เหมือนกัน จิตไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา จิตพระพุทธเจ้าก็ยังทรงมีอยู่ พระพุทธเจ้าก็ยังตรัสว่าจิตบริสุทธิ์อยู่เป็นอมตธรรมแน่ะ

ทำลายภพชาติ กามภพ รูปภพ อรูปภพ กามภพ รูปภพ อรูปภพ เกิดจากจิตดวงเดียวเท่านั้น กามก็เกิดจากจิต รูปก็เกิดจากจิต อรูปก็เกิดจากจิต เราหลับตาเสียไม่ต้องไปดูอะไรนี่ ตามันก็มี เราหลับตาเสียไม่ต้องไปดูรูป รูปมันก็มีแน่ะ เราหลับตาเสียไม่ต้องไปสนใจกับอะไรสิ่งที่ไม่ใช่รูป มันก็ปรากฏแน่ะ

ทำลายลงกามภพ รูปภพ อรูปภพ ทำลายดวงจิตที่มันเป็นจิตอยู่เดี๋ยวนี้ให้มันระเบิดออกไปทีเดียว แตกสลายออกไปทีเดียว จิตเป็นจิต จิตไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา *สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา* ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตาทั้งนั้น ไม่มีอะไรเป็นสาระแก่นสาร พระพุทธเจ้าตรัส *ธมฺมา อนตฺตา* พระพุทธเจ้าก็ยังทรงแสดงธรรมอยู่ โลกุตตรธรรม ท่านยังทรงมีอยู่แต่พระพุทธเจ้าทรงไม่ได้ยึด

คำว่า *อนัตตา* คือไม่ได้ยึดอะไร *วิมุตติธรรม* ก็เป็นธรรม จิตก็เป็นอนัตตา จิตไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา จิตก็ยังมีอยู่

กามภพ รูปภพ อรูปภพ [๑] กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ [๒] ทำลายมัน ไม่ต้องไปทำลายที่ไหน จิตดวงเดียวนี้เป็นทั้งหมด กามภพ รูปภพ อรูปภพ คำว่า *ตัวกาม* คำว่า *ตัวภพ* คำว่า *ตัวอวิชชา* จิตดวงเดียวนี้เป็น จึงว่าสารพัดรวมอยู่ในจิตนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากจิต ธรรมทั้งหลายเกิดจากจิต หมายถึงธรรมทั้งหมดใน

---

๑ *กามภพ รูปภพ อรูปภพ* ในที่นี้คือ สภาวะจิตของผู้ยังเสวยกามคุณ (กามภพ), สภาวะจิตของผู้เข้าถึงรูปฌาน (รูปภพ) และสภาวะจิตของผู้เข้าถึงอรูปฌาน (อรูปภพ)

๒ กิเลสอันเป็นเครื่องหมักหมมอยู่ในสันดาน ๓ อย่าง คือ *กามาสวะ* (หมักหมมอยู่ด้วยกาม), *ภวาสวะ* (หมักหมมอยู่ด้วยภพ คือ ความอยากเกิด อยากมี อยากเป็น) และ *อวิชชาสวะ* (หมักหมมอยู่ด้วยความโง่ คือไม่รู้สภาวธรรมตามความเป็นจริง)

โลกธาตุนี่ ธรรมทั้งหมด คำว่า *ทุกข์* คำว่า *สุข* คำว่า *ดี* คำว่า *ชั่ว* เรื่องของสมมุติบัญญัติ เกิดจากจิตทั้งนั้น กิเลสตัณหาทั้งหลายเกิดจากจิตทั้งนั้น

จึงว่าการทำลายกาม ทำลายลงไปในจิต เพ่งลงไปในจุดเดียวดับหมดเลย ลุกเป็นฟืนเป็นไฟอยู่ก็ช่าง ลุกเป็นฟืนเป็นไฟก็เพราะตัวสังขารมันไปปรุง มันออกไปหาไปก่อไฟขึ้น เพ่งลงไป สังขารดับนี่ คำว่าฟืนไฟก็ดับหมดเหมือนกัน จึงว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิดจากจิตตัวเดียว เพราะจิตเป็นผู้ที่จุดระเบิดขึ้น จิตเป็นผู้ที่ติดระเบิด ตัวนั้น.. จิตตัวนั้นเรียกว่า *"สังขาร"*

อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา สังขารตัวนี้ล่ะเป็นผู้ที่จุดระเบิด วางระเบิดนี่

จึงว่าปล่อยวางออกไป พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ที่ปล่อยวางก่อนแล้ว ทรงเป็นผู้ที่พ้นแล้ว *พ้นจากไหน* พ้นจากความเกิด พ้นจากความแก่ พ้นจากความตาย *พ้นจากอะไรเล่า* ก็พ้นจากร่างกายอันนี้ เขาเกิดอยู่เสมอ เขาแก่อยู่เสมอ เขาเจ็บอยู่เสมอ เขาตายอยู่เสมอ นี่พ้นจากนี้

ถ้าหากว่าไม่พ้นเดี๋ยวนี้แล้วตายไป แล้วมันก็ไปอยู่ในที่นี้อีกล่ะ เพราะมันไม่พ้น พ้นมันก็พ้นเดี๋ยวนี้ ถ้าหากว่าไม่พ้น มันก็ไม่พ้นเดี๋ยวนี้ นี่ล่ะพ้นหรือไม่พ้น ดูเอา พ้นจากก้อนเกิดก้อนตายหรือไม่พ้น พ้นจากกองทุกข์กองเกิดกองตายหรือไม่พ้น ก็ดูเอา ทำจิตทำใจของเราต้องทำให้มันพ้นจากที่นี้ จุดมุ่งหมายปลายทางของพระพุทธเจ้าทรงพ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็พ้นจากกองทุกข์กองยากอันนี้

เราๆ *พ้น* หรือ *ไม่พ้น* ดูเอา ที่ไม่พ้น.. เพราะอะไร *(๒๑ ก.ย. ๓๑)*

“ เห็นชัดจริงๆ แล้วมันเป็นอย่างที่ท่านกล่าวไว้

กายสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มันเป็นอย่างนี้จริงๆ ในเมื่อผู้ปฏิบัติรู้แล้วเห็นแล้ว เข้าถึงที่เรียกว่า ไม่ใช่กายไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลแล้ว มันไม่ใช่จริงๆ ในเมื่อมันไม่ใช่แล้ว มันจะไปยึดทำไม มันก็ปล่อยวางในขณะนั้นทันที ปรากฏว่าง ไม่มี วางทั้งโลกธาตุ

โลกธาตุทั้งหมดอันไหนก็เหมือนกันหมด ”

(๑๖ ส.ค. ๓๑)

อริยสัจ ธรรมที่ทรงรู้แจ้ง

(โยม) ดิฉันจับเอาอุปกิเลสมาพิจารณาว่าข้อไหนดิฉันยังขาดอยู่ยังเสียอยู่มาก ดิฉันก็ค่อยๆ แก้ อย่างนี้จะใช้ได้ไหมคะ

(หลวงปู่) คำว่า *"อุปกิเลสสิบหก"* ความเกิดล่ะ มันเป็นอุปกิเลสข้อไหน ความแก่เป็นอุปกิเลสข้อไหน ความตาย เป็นอุปกิเลสข้อไหน ตอบซิ

(โยม) ทำไมจะไป เกิด แก่ ตาย ล่ะคะ

(หลวงปู่) ก็เพราะเราก็มีความเกิด เราก็มีความแก่ เราก็มีความตาย

ทีนี้เราดูแต่เรา เราสนใจในการดูแต่เรา เราไม่ดูความเกิด เราไม่ดูความแก่ เราไม่ดูความตาย แล้วเราจะไปดูอะไร พระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งอริยสัจ-ธรรม ธรรมที่ทรงรู้แจ้งนั้นหมายถึงอะไร

(โยม) อริยสัจสี่ ค่ะ

(หลวงปู่) มันหมายถึงอะไร

(โยม) หมายถึงความเกิด ความแก่ ความตายค่ะ หมายถึงทุกข์ค่ะ

(หลวงปู่) ทุกข์ อะไรเป็นทุกข์

(โยม) ความเกิด ความแก่ ความตายค่ะ

(หลวงปู่) แล้วทีนี้ไม่สนใจในการที่จะดูความเกิด ความเจ็บ ความแก่ ความตาย แล้วเราจะไปรู้ทุกข์ได้อย่างไร

(โยม) ไม่ใช่มันคนละอย่างกันหรือคะ อุปกิเลสต่างหากที่มันเป็นกิเลส เกิด แก่ ตาย มันไม่ใช่กิเลสหรอกนะคะ

(หลวงปู่) ที่เห็นว่า *"ความเกิด ความแก่ ความตาย มันไม่ใช่กิเลส แต่อุปกิเลสต่างหากที่มันเป็นกิเลส"* ความเห็นอันนี้ล่ะเป็นกิเลส

(โยม) เป็นยังไงคะ หมายความว่าเรายังไม่ยอมรับความจริงใช่ไหมคะ

(หลวงปู่) ความเห็นอันนี้ล่ะเป็นกิเลส ความเห็นอันนี้เราต้องละเสีย อย่าเอามาใช้

(โยม) เป็นกิเลสข้อไหนล่ะคะ

(หลวงปู่) *กิเลส* ก็คือความไม่รู้แจ้งในจิต เข้าใจไหม ตัวนี้ล่ะตัวกิเลส ในเมื่อจิตที่ยังไม่รู้แจ้งในจิต จิตดวงนั้นเป็นกิเลสทั้งดวง

การที่จิตจะรู้แจ้งในจิต จิตจะต้องมาชัดในชาติความเกิด ชราความแก่ มรณะความตาย เป็นทุกข์ เดี๋ยวนี้มันยังไม่เห็นความเกิด ความแก่ ความตาย เป็นทุกข์ล่ะ ไม่มีโอกาสที่จะรู้แจ้งในจิตได้ ในเมื่อจิตที่ไม่รู้แจ้งจิตเอง จิตก็ต้องมืดอยู่อย่างนั้น ทำไมจิตจึงไม่รู้แจ้งในจิตเล่า ก็เพราะจิตมืด

ทุกขสัจเป็นสัจจะที่ประเสริฐ ผู้ปฏิบัติที่มองข้ามอันนี้ เรียกว่ามองข้ามหนทางอันประเสริฐ หรือมองข้ามทรัพย์อันประเสริฐ แล้วจะไม่มีโอกาสได้สิ่งประเสริฐเลย มันได้แต่อุปกิเลสเท่านั้นล่ะ เพราะไปมองแต่อุปกิเลส

อะไรที่จะเป็นธรรมเครื่องประหารกิเลส อะไรเป็นเครื่องมือประหารกิเลส ไม่ใช่อริยสัจธรรมนี่หรือ หรืออุปกิเลสนั่นจะเป็นธรรมเครื่องประหารอุปกิเลสหรือ มันมีแต่อริยสัจธรรมเท่านั้นที่จะประหารอุปกิเลสและประหารกิเลสได้ทั้งหมดทีเดียว

จึงให้หนักลงไปในชาติความเกิด ชราความแก่ มรณะความตาย นี่ ให้มันเห็นว่าเป็นทุกข์จริงๆ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงเห็น เดี๋ยวนี้เรายังไม่เห็นนะ เดี๋ยวนี้ไม่เห็นล่ะ ไปคลำที่ไหนก็ไม่รู้ ไปคลำเงาของกิเลส มันไม่ใช่ไปคลำตัวของกิเลสนะ คลำเงามัน คลำตัวมันยังมีโอกาสเจอนะ คลำเงาคลำจนตายมันก็ไม่เห็นใช่ไหมล่ะ

ขอโทษนะ เคยคลำเงาไหมล่ะ คลำแล้วมันเจอตัวไหม

(โยม) ไม่เจอคะ

(หลวงปู่) นั่นล่ะ เดี๋ยวนี้มันกำลังคลำเงาของกิเลสเข้าใจไหมล่ะ คลำเงาของกิเลสมันไม่มีโอกาสพบตัวกิเลสสักทีล่ะ

(โยม) เข้าใจแล้วคะ

(หลวงปู่) อะไร อุปกิเลสก็ถูกอยู่ อันนั้นมันถูกแต่เงา จับเงามันก็ถูกอยู่ แต่ถูกแต่เงา

อย่าพากันไปจับเงานะ กิเลสทั้งหลายมันอยู่ในจิต จับลงในจุดนี้ๆ มันแสดงออกมาอยู่ตลอดเวลา นี่ จะไปหาจับอุปกิเลสที่ไหนก็ไม่รู้ ไปหามันไม่เห็นหน้ามัน เห็นแต่เงามันนี่ อย่าไปหาคลำให้มันยุ่ง ถ้าหากว่ามุ่งในการที่จะคลำให้ถึงตัวนี่ มันเจอจริงๆ ด้วย แต่ให้คลำอยู่ในจิต ค้นอยู่ในจิต ดูในจิต เอาจิตอันเดียวอันนี้

(โยม) ไม่ยุ่งแล้วคะ

(หลวงปู่) กิเลส ไม่ว่ากิเลสของใครมันยุ่งทั้งนั้นล่ะ มันยอดยุ่งจอมยุ่งทั้งนั้น

(โยม) เจอะหลวงปู่แล้วไม่ยุ่งแล้วค่ะ

(หลวงปู่) เอ้อ ดีแล้วไม่ยุ่ง บางทีล่ะนั่งอยู่ตรงนี้ว่าไม่ยุ่ง มันไม่ทันข้ามคืนด้วยซ้ำ ยุ่งต่อ

มันจะไปแน่นอนอะไร นี่ล่ะ *สงฺขารา อนิจฺจา* ล่ะ มันไม่แน่นอนอะไร อันนี้ก็ไม่เที่ยง มันเกิดขึ้นมาอย่างนี้ อันนี้เกิดขึ้น ความรู้อันนี้ล่ะว่าไม่ยุ่ง ความคิดอันนี้ล่ะมันเกิดขึ้น ความรู้ว่าอันนี้เป็นของเกิดขึ้น อันนี้ก็ยังจะดับ สังขารทั้งหลายดับทั้งนั้น เวทนาก็เป็นของดับ สัญญา สังขาร วิญญาณ ดับทั้งนั้น

อะไรเกิดขึ้น พยายามศึกษาให้มันชัดว่าเป็นของดับทั้งนั้น ให้รู้ให้เห็นจิตของเรา จิตของเราให้รู้อาการเหล่านี้ ในเมื่อจิตของเรารู้อาการเหล่านี้ เราจะไม่ไปยึดอาการเหล่านี้ เดี๋ยวนี้เราไม่เห็นจิตของเรานะ มันก็ไปเห็นแต่อาการเห็นแต่เงา มันก็เลยไม่ได้เรื่อง มันได้แต่เงา มันได้แต่ชื่อของธรรม มันได้เงาของธรรม

มันไม่ได้พบแก่นของธรรม ถ้าจะว่าเปลือกก็เปลือก กระพี้ก็กระพี้ มันเป็นในลักษณะนั้น *(๑๙ พ.ค. ๓๓)*

ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ มีอยู่ในเรา

คำพูดหรือชื่อของธรรมเป็นปริยัติ ในเมื่อเป็นปฏิบัติขึ้นมา คำว่าปริยัติจึงตัดออกไป เอาที่ศึกษาแต่ของจริง เพราะของจริงมีอยู่ แล้วเราจะไปสนใจกับชื่อของของจริงทำไม

เหมือนกับขนม ในเมื่อเรารับประทานขนมอยู่ ไม่จำเป็นต้องไปสนใจกับชื่อขนม

อย่าคิดว่าผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายไม่ได้เรียนปริยัติ อย่าคิดว่าผู้มุ่งมั่นศึกษาและปฏิบัติธรรมเป็นผู้ไม่ได้เรียนปริยัติ ผู้ที่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ผู้นั้นเรียนทั้ง *ปริยัติ* เรียนทั้ง *ปฏิบัติ* เรียนทั้ง *ปฏิเวธ* และมีโอกาสที่จะรู้ได้ทั้ง *ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ*

เรียนปริยัตินั้น เรียนแต่ชื่อ โอกาสจะกลายเป็นปฏิบัติเลือนรางมาก โอกาสจะเป็นปฏิเวธขึ้นมายิ่งมองไม่เห็น

จึงให้พากันตั้งใจศึกษาลงไป ปริยัติมีอยู่ในเรา *ความเกิด ความแก่ ความตาย* มีอยู่ในเรา *กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา* มีอยู่ในเรา *สมุทัยสัจ* มีอยู่ในเรา *นิโรธ* มีอยู่ในเรา ในเมื่อ *กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา* ดับไป *สมุทัย* ดับไป ในเมื่อเรารู้แจ้งใน *ทุกขสัจ มรรคสัจ* ก็ไม่ต้องหา ข้อปฏิบัติทุกสิ่งทุกอย่างที่รู้แจ้งปรากฏเป็น *นิโรธสัจ* ขึ้นมา นี้แหละเป็น *มรรคสัจ* ไม่ต้องไปหาที่ไหน มัวแต่หา เดี๋ยวนี้มีแต่หา มีแต่อยากรู้ แต่ไม่มีความตั้งใจจริงที่จะศึกษาให้รู้จริง

ความปรารถนาเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ ต้องมีความปรารถนาเป็นเบื้องต้น พระพุทธเจ้าทรงปรารถนาที่จะเป็นพระพุทธเจ้า จึงทรงได้เป็นพระพุทธเจ้า ปรารถนาลงไปแล้วตั้งใจศึกษา ตั้งใจแสวงหา ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ตั้งใจค้นคิดพิจารณา โอกาสที่จะสมความปรารถนาสมความมุ่งมั่นดังเช่นพระพุทธเจ้าจึงจะมีโอกาสเป็นไปได้

พวกเราท่านๆ ทั้งหลายก็เหมือนกัน ปรารถนาเป็นผู้รู้ ปรารถนาเป็นผู้ฉลาด ปรารถนาเป็นผู้มีอรรถมีธรรม ให้จริงจังมุ่งมั่นลงไป ทุกขสัจให้เห็นว่าเป็นทุกข์จริงๆ สมุทัยสัจให้เห็นว่าเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จริงๆ นิโรธสัจนี้เป็นธรรมที่ทุกข์ดับไปจริงๆ ประกาศให้มันรู้แจ้งจริงๆ จังๆ ในใจของเรา มรรคสัจให้ประกาศลงไป ศีลให้สมบูรณ์ลงไป สมาธิให้แน่วแน่ลงไป ปัญญาให้เฉียบให้คมเข้าไป ประกาศมรรคสัจให้เด่นชัดในใจเรา จึงว่า *มรรคสัจสมบูรณ์ในจิตในใจของเราขณะใด ปัญญาที่เฉียบคมแหลมคมประกาศอริยสัจธรรม ทุกขสัจแจ้งประจักษ์ในขณะใด สมุทัยดับลงไป นิโรธก็แจ้งประจักษ์ขณะนั้น จึงให้พากันตั้งใจศึกษาลงไป*

อย่าไปคิดว่าธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ที่ทรงรู้ทรงเห็นแล้วทรงนำมาเทศนาไม่มีในเรา แล้วเราพากันตะเกียกตะกายแสวงหาวุ่นวายกันไปหมด แปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ที่พระพุทธเจ้าทรงเทศนาแล้ว บุคคลได้สำเร็จมรรคผลนั้น ไม่มีครั้งไหนที่เทศน์นอกไปจากกายและจิต นอกไปจากอริยสัจธรรมนี้

การศึกษาในปริยัติ การยกขึ้นซึ่งความเกิด ความแก่ ความตาย เป็นทั้งศีล เป็นทั้งสมาธิ เป็นทั้งปัญญา ศีล คือการสำรวมกาย กายอยู่ที่ไหน ไม่ใช่กายก็คือเรา หรือยกเอาความเกิดก็เอากายอันนี้มาเป็นอารมณ์ ยกขึ้นซึ่งเป็นความเกิด ยกขึ้นซึ่งความแก่ ยกขึ้นซึ่งความตาย เอาความเกิด ความแก่ ความตาย เป็นอารมณ์ นี่ก็เรียกว่าสำรวมกาย แล้วจะว่าศีลอยู่ที่ไหนล่ะ

เมื่อแน่วแน่ลงไป ตั้งมั่นลงไปในความเกิด ความแก่ ความตาย อย่างนี้เรียกว่าจิตตั้งมั่น พิจารณาเข้าไป แน่วแน่ในการพิจารณาอยู่กับความเกิด ความแก่ ความตาย นี้เป็น *สมาธิธรรม*

ปัญญารอบคอบลงไป รอบรู้ลงไปตามความเป็นจริง ก็เป็นปัญญาขึ้นมารู้ชัดตามความเป็นจริง เป็น *ปัญญาธรรม* เป็นมรรคสัจ

จึงว่าการปฏิบัติธรรมนี้ จะสมมุติเป็นปริยัติ เป็นปฏิบัติ เป็นปฏิเวธ สมมุติเป็นศีล สมาธิ ปัญญา ในขณะที่จริงจังมุ่งมั่นเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา ไม่ผิดพลาด จึงให้พากันจริงจังมุ่งมั่นลงไป ธรรมมีอยู่ในเรา เราจะรู้เราจะเห็น เราเท่านั้นที่จะเป็นผู้ที่รู้ที่เห็น

พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งแก่เรา ก็เนื่องจากเราใส่ใจประพฤติปฏิบัติตามธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเอาไว้ จนกระทั่งรู้เห็นตามที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็นนั้น นั่นแหละพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเรา พระธรรมเป็นที่พึ่งแก่เรา พระธรรมคืออะไร ความเกิด ความแก่ ความตาย นี้เป็นพระธรรม อริยสัจธรรม พระธรรมเป็นที่พึ่งแก่เรา พระสงฆ์สาวกเป็นผู้ที่รู้ธรรมเห็นธรรมตามที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็นแล้วนั้นเป็นที่พึ่งแก่เรา

เรามัวแต่วิ่งหาเงาของเรา ไม่มีโอกาสที่จะได้เจอพระพุทธเจ้า ไม่มีโอกาสที่จะได้เห็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น พระสงฆ์สาวกเราก็ไม่มีโอกาสเจอ และจะเป็นที่พึ่งแก่เราได้อย่างไร ตัดออกให้หมด ให้มีแต่กายแต่ใจอันเดียว มีแต่กายกับใจเท่านี้

จึงให้ศึกษาให้จริงจัง แล้วมีโอกาสที่จะรู้ความจริงที่มีอยู่ในเรา นี้แหละเป็นปฏิเวธธรรมขึ้นมา ไม่ใช่ปฏิเสธปริยัติ ถูกต้องทุกอย่าง แต่ถูกต้องตามบัญญัติเท่านั้น ความเกิดก็เป็นความเกิดจริงๆ ความเกิดมันอยู่ที่นี่ ความแก่ ความตาย ก็มีจริงๆ มีในตัวเรานี่ กามตัณหาก็มีจริงๆ ภวตัณหา วิภวตัณหา สมุทัย ก็มีจริงๆ แต่มีอยู่ในนี้ อันนี้เป็นจริงทั้งนั้น เป็นจริงที่บัญญัติเป็นชื่อเป็นเสียง และเอาไปจารึกเอาไว้เป็นตำรับตำราเป็นสื่อเพื่อที่จะเรียนรู้

ศึกษาให้เข้าถึงของจริง เหมือนกับภาวนา *พุทโธ พุทโธ พุทโธ* **รู้พุทโธขึ้นมา อันนั้นเป็นปฏิเวธขึ้นมา**

พุทโธๆ **เป็นปริยัติ** *ตั้งใจบริกรรม* **เป็นปฏิบัติ** บริกรรมจนกระทั่งเป็น *พุทโธขึ้นที่ใจ* อันนั้น **เป็นปฏิเวธ**

จึงว่า ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ มีอยู่ในตำรา อันนั้นไม่ผิดพลาด แต่ถูกต้องในชื่อของธรรมะเท่านั้น กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อันนั้นเป็นปริยัติ หามันเข้าไปในจิตในใจของเรานี่ ในขณะที่ตั้งใจหาอันนั้นเป็นปฏิบัติ รู้เห็นขึ้นมาอันนั้นเป็นปฏิเวธ

ธรรมภายนอกเป็นปริยัติ ธรรมภายในเป็นปฏิบัติ รู้ธรรมภายนอกก็เป็นธรรมภายนอก รู้ธรรมภายในก็เป็นธรรมภายใน (๑๒ ก.ย. ๓๙)

หลงกองทุกข์

กองทุกข์ คืออะไร

ก็คือ *กองเกิด* ก็คือ *กองแก่* ก็คือ *กองตาย* นี่แหละ *กองทุกข์* มันต้องปลดเปลื้อง มันต้องปล่อยวาง ที่มันจะปลดเปลื้องจะปล่อยวางได้ มันต้องเห็นว่ากองทุกข์เป็นกองทุกข์จริงๆ นี่

คำที่ว่า *เห็นกองทุกข์เป็นเรา* ไม่มีแม้แต่หนึ่งในร้อย ร้อยทั้งร้อยต้องเห็นว่าเป็นกองทุกข์จริง เห็นชาติ ความเกิด ชรา ความแก่ มรณะ ความตาย เป็นกองทุกข์จริง

กองทุกข์ คือ กองที่อยู่ตั้งแต่ศีรษะไปหาเท้า ตั้งแต่เท้าขึ้นไปหาศีรษะ นี่กองทุกข์ทั้งก้อน พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า *ชาติปิ ทุกฺขา* ชาติความเกิดเป็นทุกข์ *ชราปิ ทุกฺขา* แม้แต่ความแก่ก็เป็นทุกข์ *มรณมฺปิ ทุกฺขํ* แม้ความตายก็เป็นทุกข์ มันทุกข์อยู่ในตัวของเรา ตั้งแต่ศีรษะขึ้นมาหาเท้า เท้าขึ้นมาหาศีรษะ

ปลดเปลื้องมันลงไป ปล่อยวางมันลงไป เรียกว่าเราปลดเปลื้องทุกข์ ปล่อยวางทุกข์นี่ กองทุกข์มีอยู่แล้ว เดี๋ยวนี้เราไม่ต้องการทุกข์ เราก็อย่าไปยึดถือเขา เราก็ปล่อยวางเสีย การที่เราจะไม่ยึดถือ การที่เราจะปล่อยวางได้ เราต้องเห็นว่ากองทุกข์นี้เป็นกองทุกข์จริงๆ และกองทุกข์นี้ไม่ใช่เราจริงๆ เราจะว่าทุกข์ๆ สักเท่าไรก็ช่าง แต่เรายังเห็นว่ากองทุกข์ก็คือเรา เราจะวางก็จะปล่อยวางไม่ได้ เราจะละถอดถอนก็ไม่ได้

เราจะละถอนได้อย่างไรก็กองทุกข์กับเรามันก็อันเดียวกัน ในเมื่อเห็นว่าเป็นอันเดียวกัน หรือเห็นกองทุกข์เป็นเราเสียแล้ว อยากจะปล่อยมันก็ไม่ปล่อย มันปล่อยไม่ได้เพราะมันไม่รู้จักว่าจะปล่อยยังไง อยากจะละมันก็ละไม่ได้ เพราะมันไม่รู้จักว่าจะละยังไง

ถ้าหากเห็นว่ากองทุกข์เป็นกองทุกข์เสีย กองทุกข์ก็ไม่ใช่เราทุกข์ สักแต่ว่าทุกข์นี่เราไม่ต้องปล่อย เราไม่ต้องละ มันหากขาดไปจากจิตจากใจ เพราะทุกข์ก็เป็นทุกข์ จิตก็เป็นจิต กองทุกข์ก็เป็นกองทุกข์ จิตก็เป็นจิต มันคนละอันคนละส่วน เราจะต้องไปปล่อยวางอะไร จึงว่าให้มันชัดให้แยบคาย ให้มันชัดลงไปในจิตในใจจริงๆ ไม่ต้องไปหาที่ไหนธรรมะ กองเกิดความเกิดเป็นธรรมะ สัจธรรม ทุกขสัจ ทุกขสัจในอริยสัจสี่

ทุกขสัจ คืออะไร ก็คือ *ชาติปิ ทุกฺขา ชราปิ ทุกฺขา มรณมฺปิ ทุกฺขํ* นี่ก็คือความเกิด ความแก่ ความตาย นี่ ความเกิด ความแก่ ความตาย อันนี้ล่ะเป็นกองทุกข์ *ทุกขสัจ*

อริยสัจธรรมทั้งสี่ พระพุทธเจ้าก็ทรงยกว่าความเกิดนี่เป็นกองทุกข์ ทรงยกเอาความตายเป็นทุกข์ อันนี้แหละเป็นสัจจะเป็นของจริง รู้อันนี้ว่าไม่ใช่เรา รู้อันนี้ว่าเป็นกองทุกข์ ใจของเราก็ปล่อยวางทุกข์ คือปล่อยวางกองอันนี้ได้

กองทุกข์ไม่ใช่กองอันโน้นไม่ใช่กองอันอื่น ถ้าหากว่ากองอันอื่น เราจะไปทุกข์ทำไมเพราะเขาอยู่ที่อื่น มันอยู่ที่เรา *กองทุกข์มันอยู่ที่เรานี้* ถ้าหากว่าเราไม่เห็นกองทุกข์สักแต่ว่ากองทุกข์ อยากจะปล่อยมันก็ปล่อยไม่ได้ ทุกข์นี้มันอยู่กับเรา

หลักของการพิจารณามีมาก ค้นคิดพิจารณาหาช่องทาง ยกอันนั้นมา ยกอุบายนี่ขึ้นมา เปลี่ยนแปลงพลิกแพลงอยู่อย่างนั้น หาช่องทางนี่ ในเมื่อเรามีการเปลี่ยนแปลงพลิกแพลงหาอุบายอยู่ที่จะพิจารณาเพื่อความแยบคาย พิจารณาเพื่อปลดเปลื้องมันก็ต้องเห็นช่องทางจนได้ *(๒๕ ก.ค. ๒๙)*

ดูการทำงานของร่างกายเรา ดูการทำงานของร่างกาย เขาเริ่มทำงานมาตั้งแต่เกิด เกิดเป็นตัวเป็นตนก็ทำงาน นอนอยู่เฉยๆ ก็ทำงาน นับตั้งแต่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

เขาไม่เคยหยุดทำงานแม้แต่ขณะเดียว พูดถึงอวัยวะส่วนต่างๆ ส่วนอื่นๆ จะว่าเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เขามีการทำงานของเขาอยู่ทุกขณะ เรียกว่ามีการเกิดมีการเสื่อมไป หน้าที่การทำงานของเขาก็คือความอยู่รอด เหมือนกับนาฬิกา ตัวจักรทำงานอยู่อย่างนั้น ทุกตัวไม่มีเวลาหยุด

ทุกอย่างจึงเป็นทุกข์หมด ไม่มีสักอย่างไม่มีสักส่วนที่ไม่ทุกข์ **ไม่มี**

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า *ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์* ความเกิด ความแก่ ความตาย ก็อันเดียวกัน คือเป็นทุกข์ทั้งนั้น ก็มันอันเดียวกัน เหมือนกับเรือเล่นคลื่น หัวเรือกระดกขึ้น ท้ายเรือก็กดลงก็ต่ำลง หัวเรือลง ท้ายเรือก็กระดกขึ้น

ในเมื่อเราเห็นเป็นกองทุกข์ไปเสีย คำว่า *เป็นกองเรา* มันก็ไม่มี กองคน กองสัตว์ มันก็หมดไป มีแต่กองทุกข์ ก็เขาเอามาสมมุติมาเรียก ยึดถือว่ากองทุกข์ว่าเป็น กองคน กองเขา กองเรา กองสัตว์ จะไปยึดจะไปเรียกจะไปตั้งชื่อ เขาก็เป็นกองทุกข์เหมือนเดิม

มีอะไรไม่ทุกข์ **ไม่มี** เพราะอะไรแต่ละอย่างๆ ตั้งแต่เกิดไม่มีเวลาพัก แล้วจะว่าไม่ทุกข์ได้ยังไง ผมก็ต้องมีการทำงานเพื่อความอยู่รอดเหมือนต้นหญ้าเหมือนกับต้นไม้ ต้องพยายามซอกซอนพยายามตะเกียกตะกายเพื่อดูดซึม ขนก็เหมือนกัน เล็บก็เหมือนกัน ฟันก็เหมือนกัน ถ้าหากว่าขาดการทำงาน หยุดแม้แต่เส้นโลหิตฝอยหยุดทำงานขณะใด ปัญหาจะต้องเกิดขึ้น เส้นโลหิตฝอยหยุดทำงาน ความไม่เป็นปกติก็เกิดขึ้น แล้วเส้นโลหิตใหญ่ๆ จะหยุดทำงานได้ยังไง

สรุปแล้ว *ไม่มีส่วนไหนหยุดทำงานเลย* เหมือนกับลมหายใจเข้าและออก ทุกขณะหยุดอยู่เฉยๆ ไม่เข้าไม่ออกไม่ได้ ปัญหาจะต้องเกิดขึ้นทันที

จึงว่า **ทุกข์มาตั้งแต่เกิด แล้วก็ทุกข์ต่อไปจนกระทั่งตาย** *(๑๕ ธ.ค. ๔๑)*

ทุกข์เพราะหลง

คำว่า *“กิเลส”* นี่เป็นของที่เกิดขึ้น

มันหากเกิดขึ้นจากกิริยาของใจที่ไปรับไปสัมผัส ตาไปเห็นรูป หูไปได้ยินเสียง ใจของเรานี่ส่งไปรับสัมผัส รับเอามาแล้วก็ไปรู้ว่าเป็นรูปผู้หญิง ไปรู้ว่าเป็นรูปผู้ชาย รูปผู้หญิงก็ได้แต่จำเอาไว้ว่าเป็นรูปผู้หญิง รูปผู้ชายก็จำเป็นรูปผู้ชาย รูปหญิงสาวชายหนุ่มอะไรก็จำเอามา แล้วก็หญิงงามชายงาม หญิงขี้ร้ายชายขี้ริ้วก็จำเอามา นี่จำเอามานึกคิดปรุงแต่งอะไรต่ออะไร

นึกคิดปรุงแต่งทีนี้ มันก็มีดีบ้างไม่ดีบ้าง กิเลสตัณหามันก็ตามมาตรงดีตรงไม่ดีนี่ละ ตรงดีมันก็เกิดเรื่องความดี ความพอใจของกิเลสมันก็เกิด ตรงไม่ดีเรื่องความไม่ดีความไม่พอใจของกิเลสมันก็เกิด เกิดตามมา กิเลส จึงเป็นของเกิด กิเลสเป็นของจรมาเกิด กิเลสไม่ใช่เกิดอยู่ในดินในน้ำในลมในไฟ ไม่ใช่มีอยู่แล้วในจิตในใจ จิตใจเป็นส่วนหนึ่งต่างหากนี่

ให้พากันรู้จัก ให้พากันเข้าใจ อย่าคิดว่าร่างกายทั้งหมดของเรานี้หรือส่วนใดส่วนหนึ่งก็ช่างมีกิเลสตัณหา อย่าไปคิดว่าเขามีกิเลสตัณหาใดๆ ทั้งนั้น เขาไม่มีจริงๆ ให้พากันเข้าใจอย่างนี้ แล้วพากันพิจารณาให้ได้ความให้ชัดอย่างนี้ แล้วจะไม่มีความลังเลสงสัยว่าร่างกายอันนี้เป็นของที่ไม่มีกิเลสตัณหาตรงไหนที่จะแอบแฝงอยู่เลย

แต่ถ้าหากจิตใจนี้มันมีกิเลสจรเข้ามา ร่างกายอันนี้ทั้งร่างก็จะเป็นกิเลสขึ้นมาทันที ตาก็เป็นกิเลส หูก็เป็นกิเลส อะไรๆ ก็เป็นกิเลส เป็นกิเลสเพราะเรื่องของกิเลสเข้ามาบีบบังคับ เขาจรมาเป็นเจ้าหัวใจ จรมาจนกระทั่งบังคับจิตใจของเรานี่ แล้วก็บังคับ

ธาตุขันธ์ร่างกายของเราให้แสดงเป็นไปตามอำนาจของเขาทั้งหมด บางทีกิเลสมันร้อน ร้อนจิตร้อนใจขึ้นมาเต็มที่ แล้วทำให้แผ่นดินทั้งแผ่น คือร่างกายนี้มันร้อนรนไปหมด นี่มันถึงขนาดนั้นนะพิษภัยของกิเลสตัณหานี่ *(๘ ส.ค. ๒๔)*

กิเลส ตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง เหล่านี้ทำให้เราเกิดความเดือดร้อน ที่เดือดร้อนนั้นเพราะอะไร **เดือดร้อนเพราะเราหลง**

หลงอะไร ก็หลงสิ่งที่เกิดมาแก่ หลงสิ่งที่เกิดมาเจ็บมาตาย หลงของที่เกิดมาตายเน่า ในแผ่นดินอันนี้ ที่เราเดือดร้อนก็เดือดร้อนเพราะของที่เกิดมาแตกมาสลายนี่ เราเกิดมาหลงก็เพราะหลงสิ่งนี้เท่านั้นเอง เราไม่ได้หลงสิ่งอื่น ที่ว่าเราหลง เราก็หลงของที่เกิดมาในโลก แล้วก็หลงของที่เกิดมาแล้วก็สลายลงไปในโลกอันนี้เท่านั้นเอง

ถ้าหากว่าเราหลงแล้ว เราก็จะมีความเดือดร้อนมีความทุกข์ เรามีความพอใจ เราก็มีความลุ่มหลงในสิ่งที่เราพอใจนั้น เรามีความไม่พอใจ เราก็ไปมัวเมาไปลุ่มหลงในสิ่งที่เราไม่พอใจนั้น ความลุ่มหลงในสิ่งที่เราพอใจไม่พอใจนั้น ล้วนแต่ทำให้ใจของเราเกิดความวุ่นวายทั้งนั้น ใจของเราวุ่นวาย ใจของเราก็ไม่เป็นปกติ นี่ล่ะคือใจของเราเดือดร้อน ใจของเราเป็นทุกข์

ที่เป็นทุกข์นั้น ก็เพราะความหลงนี้เป็นเหตุ ความโลภก็เกิดจากความหลงเป็นเหตุเป็นสมุฏฐาน ความโกรธก็เกิดมาจากความหลงเป็นเหตุเป็นสมุฏฐาน[๑]

จึงว่า การปฏิบัติธรรมก็คือการอบรมจิตใจของเราให้มีความเฉลียวฉลาด การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการปฏิบัติเพื่อให้ใจที่มีความโง่ครอบงำแล้วมัวเมาลุ่มหลงอยู่นั้น ให้หายจากความมัวเมาลุ่มหลง และให้มีความเฉลียวฉลาดองอาจกล้าหาญสง่าผ่าเผยขึ้นในจิตในใจ เพื่อให้จิตใจทำงานปฏิบัติหน้าที่ต่อต้านต่อสู้กับกิเลสที่ทำให้เราเกิดความเดือดร้อนนั้น

งานต่อต้านกิเลสตัณหานี่ จึงเป็นงานที่หนักมาก *(๗ ต.ค. ๒๓)*

---

๑ *สมุฏฐาน* แปลว่า ที่เกิด ที่ตั้ง เหตุ

โง่ เพราะยึดสมุทัยเป็นตน

เราจะต้องหาอุบายหาวิธีสอนจิตสอนใจให้ฉลาด เพื่อทำลายความโง่ที่ครอบงำจิตใจ

การทำลายความโง่นี้ เป็นการฆ่ากิเลส เป็นการทำลายกิเลส แต่เราไม่ต้องไปหาอุบายตามตำรับตำราที่ไหน ตามตำรับตำรามันเป็นตำราธรรม เราต้องศึกษาธรรมของจริง เพราะกิเลสมันไม่ได้ยึดตำราเป็นตัวเป็นตน กิเลสมันยึดร่างกายที่หนังห่อของปฏิกูลนี้ว่าเป็นคนเป็นสัตว์ มันยึดร่างกายที่เกิดมาแก่มาตายของจริงอันนี้เป็นตัวเป็นตน

ถ้าหากว่าเราไม่รู้จักความจริงนั้น คือเราโง่ เดี๋ยวนี้เราโง่หรือเราฉลาด

คำว่า *ฉลาด* ก็คือรู้จักความจริง ถ้าหากว่าเรายังไม่รู้ ความไม่รู้นั้นคือ *ความโง่* เราจะต้องสอนจิตใจของเราที่โง่นี้ให้ฉลาดเสีย ในเมื่อใจของเราฉลาด ใจของเรารู้ขึ้นในขณะใด ความไม่รู้นั้นไม่มี ความโง่ก็หมดไป ตัวกิเลสคือความโง่ โมหะคือความโง่ ความลุ่มหลงมัวเมามันก็ไม่มี

คำว่า *ฉลาด* คือรู้จักกองทุกข์ว่าเป็นทุกข์

อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น ทรงรู้จักคำว่า *“ตัณหา”* หมายถึงความอยากนี้ว่าเป็น *สมุทัย* คือเหตุให้เกิดทุกข์ *กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา* อันนี้ล่ะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ หรือเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด

แล้วเราก็ละความอยากนั้นเสีย ในเมื่อละความอยากได้ ก็เรียกว่าเป็นผู้ฉลาดขึ้นมา เป็นผู้ฉลาดยังไง เพราะมารู้แจ่มแจ้งในเหตุที่ทำให้เกิดขึ้นซึ่งกามตัณหา *ภว*ตัณหา วิ*ภว*ตัณหา เมื่อมารู้แจ้งเหตุที่ทำให้เกิดตัณหา มันก็เกิดไม่ได้ ที่ตัณหามันเกิดและมันเกิดลุกลามเผาจิตเผาใจ ก็เพราะไม่รู้แจ้งในสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นซึ่งตัณหา ในลักษณะนี้เรียกว่า *โง่*

คำว่า *ความโง่* คือไม่รู้จักสัจธรรม คำว่า *ความฉลาด* ก็รู้จักสัจธรรมตามความเป็นจริง *ความโง่* ก็คือไม่รู้จักว่าความเกิด ความแก่ ความตาย เป็นทุกข์ *ความฉลาด* ก็คือรู้ว่าความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ *ความโง่* ก็คือไม่รู้จักสมุทัย แล้วก็ยึดถือสมุทัยนั้นเป็นจิตเป็นใจเป็นตัวเป็นตน

คำว่า *"ยึดถือสมุทัยเป็นจิตเป็นใจเป็นตัวเป็นตน"* ในเมื่อกามตัณหากำเริบขึ้นมา ก็ว่ากามตัณหานั้นเป็นตัวเป็นตน มีความพยายามที่จะให้ได้ตามความต้องการของตน *ภว*ตัณหาและวิ*ภว*ตัณหาเกิดขึ้น ก็ว่า*ภว*ตัณหาและวิ*ภว*ตัณหานั้นเป็นตัวเป็นตน ก็มีความพยามยามที่จะให้สมความปรารถนาของตน นี่ ในลักษณะนี้เป็นเรื่องความโง่ทั้งนั้น

ในที่สุด ความโง่ก็ทำให้เกิดความเร่าร้อน ความโง่ก็ทำให้เกิดเป็นทุกข์ขึ้น ทั้งๆ ที่ไม่มีใครสักรายต้องการเป็นคนโง่ ไม่มีใครสักรายต้องการให้เจ้าของเป็นทุกข์ *(๑๖ มี.ค. ๓๗)*

ข้อปฏิบัติเพื่อดับสมุทัย

ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้านี่มีอยู่ในเรา **อริยสัจธรรมทั้งสี่** ว่า *ทุกข์คือความเกิด ทุกข์คือความแก่ ทุกข์คือความตาย* เรามีอยู่แล้วมีสมบูรณ์อยู่แล้ว

คำว่า *สมุทัย* เหตุให้ทุกข์เกิด คือใจของเรานี่มันส่งส่ายไปรับเอาอะไรต่อมิอะไร ไม่ยอมหยุดพัก ตัวนี่ล่ะเป็นตัวเหตุให้เกิดทุกข์ ตัวที่ส่งส่าย ส่ายแส่ไปหา ก็ใจของเรานี่ล่ะเป็นผู้ที่ส่ายออกไปหา หรือว่าส่งออกไปหาไปรับอะไรต่อมิอะไร รับเข้ามาแล้วก็ทำให้ใจของเรากระวนกระวาย รับเอาสิ่งที่ชอบใจก็กระวนกระวายในสิ่งที่ชอบใจ อยากได้ตามปรารถนา หรือกระวนกระวายในความพอใจ ส่งส่ายไปรับสิ่งที่ไม่ชอบใจ นี่ก็กระวนกระวายเพราะความไม่ชอบใจนั้น การส่งส่ายไปนี้ล่ะ เป็นตัวสมุทัย มันมีอยู่แล้ว ไม่ใช่มันไม่มีในเรา

คำว่า *มรรค* ข้อปฏิบัติ ปฏิบัติเพื่อระงับตัวสมุทัย เพื่อดับตัวสมุทัย คือจิตที่มันส่งส่ายออกไปไม่ยอมหยุดไม่ยอมพักไม่ยอมสงบระงับ มรรคคือข้อปฏิบัติ นี่มีอยู่ในเราแล้ว ในเมื่อเราเอามรรคมาใช้ ตัวสมุทัยที่มันเป็นเหตุแสวงหาแต่ทุกข์เข้ามาแผดเผา สมุทัยตัวนั้นก็ดับไป ทุกข์มันก็ไม่มีนี่ *นิโรธ* คือความดับทุกข์ก็ปรากฏขึ้น มันมีอยู่แล้วในสิ่งเหล่านี้

จงพากันเอาธรรมะที่มีอยู่แล้วนี้ล่ะเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่จิตใจ มรรคก็มีอยู่แล้ว เจริญให้มากพิจารณาให้มาก มรรคเรามีอยู่แล้วไม่ใช่เราไม่มี ศีลก็เป็นมรรค

สมาธิก็เป็นมรรค ปัญญาก็เป็นมรรค *สมฺมาทิฏฺจิ* ความเห็นชอบ ทำความเห็นให้ถูกต้อง เห็นว่าธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า ใครประพฤติปฏิบัติตามแล้วมีแต่จะทำให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขภายในจิตในใจอย่างเดียว

ความเห็นชอบ คือ เห็นว่าร่างกายของเรานี้ไม่เป็นสาระแก่นสารอะไร เห็นชัดลงไปว่า เบญจขันธ์ทั้งห้านี้ ไม่ใช่ตัวตนอะไรของเราของเขา เป็นของเกิดขึ้นมาแล้วก็มีแต่ที่จะสลายไป ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกเกิดมาเพื่อความแตกสลาย ไม่ว่าสัตว์ชนิดใดๆ ไม่ว่าคน บุคคล สีสัน วรรณะ หรือสมมุติเป็นชาติชั้นวรรณะใด เกิดขึ้นมาเพื่อความแตกสลายทั้งนั้น ใจเห็นชัดไปอย่างนี้จริงๆ เป็นความเห็นที่ถูกต้องไม่ผิดพลาดความจริงนี่ *สมฺมาทิฏฺจิ* เกิดขึ้นในจิตในใจ

สมฺมาสงฺกปฺโป ความดำริชอบ *สมฺมาวาจา* กล่าววาจาชอบ *สมฺมากมฺมนฺโต* การงานชอบ *สมฺมาอาชีโว* เลี้ยงชีวิตชอบ *สมฺมาวายาโม* มีความเพียรมีความพยายามชอบ *(๒๕ ก.ย. ๒๙)*

สมฺมาวายาโม ความเพียรชอบ คำว่าความเพียรครบหมดทุกอย่าง เพียรสำรวมรักษาศีล เพียรสำรวมไม่ให้มีความบกพร่อง เพียรพยายามตั้งสติให้สมบูรณ์ จิตก็สมบูรณ์ด้วยสติ เพียรทำสมาธิ เพียรพยายามทำสติให้จิตเป็นสมาธิ จิตก็สมบูรณ์ด้วยสมาธิขึ้นมา เพียรทำสมาธิให้แน่นหนามั่นคง เพียรทำให้ปัญญาเกิด ปัญญาคือความรู้รอบ ศึกษาแยกแยะด้วยวิธีการหรืออุบาย

เพียรที่จะพิจารณาให้ชัดให้รู้แจ่มแจ้ง ไม่ให้มีความลูบคลำ เพียรค้นคิดพิจารณาในสิ่งที่เรายังไม่แจ่มแจ้งและสิ่งที่เรายังลูบคลำลังเลสงสัย เพียรพิจารณาสิ่งที่ยังไม่แจ้งไม่ชัด ถ้าหากว่ายังลูบคลำยังลังเลสงสัยอยู่ อยากจะปล่อยอยากจะวาง วางมันก็ยังไปหยิบเอาอีก อยากจะขว้างไปแต่มันก็ขว้างไม่หลุดมือ อยากจะขว้างไป อยากจะโยนทิ้ง มันก็ไม่ยอมหลุดจากมือก็เพราะยังลูบคลำ เพียรพิจารณาจนกระทั่งความลูบคลำความลังเลสงสัยไม่มีในที่สุด

ทำไมความลูบคลำจึงหมดไป ก็เพราะรู้แล้วเห็นแล้วตามความเป็นจริง จะไปลูบคลำทำไม จิตถ้าหากว่ารู้แล้วเห็นแล้ว ความลูบคลำจะหมดไปขณะที่รู้แล้วเห็นแล้วนั้น และจิตก็จะปล่อยวางในขณะที่รู้แล้วเห็นแล้วนั้นทันที ไม่ต้องไปเป็นขั้นตอน

จึงว่า *ความเพียร* ไม่ใช่เพียรแต่นั่งอย่างเดียว ไม่ใช่เพียรแต่เดินอย่างเดียว เพียรในทุกๆ อิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ทุกๆ อย่าง เพียรมีสติรู้ทันเห็นทัน เพียรทำจิตของเราให้แน่นหนามั่นคง เข้าถึงสมาธิ ก็เป็น *สมฺมาสมาธิ* ที่สมบูรณ์ เป็นสมาธิที่เป็นองค์มรรค เพียรทำปัญญาให้เกิดเป็นความเพียรทั้งนั้น

ท่านจึงว่า *วิริเยน ทุกฺขมจฺเจติ* พ้นจากกิเลสตัณหาที่ทำให้เกิดทุกข์ได้เพราะความเพียร.[๑] *(๑ ม.ค. ๔๕)*

---

๑ พุทธภาษิต *สทฺธาย ตรติ โอฆํ อปฺปมาเทน อณฺณวํ วิริเยน ทุกฺขมจฺเจติ ปญฺญาย ปริสุชฺฌตีติฯ.* คนข้ามโอฆะได้ด้วยศรัทธา ข้ามอรรณพได้ด้วยความไม่ประมาท ล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร บริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญาฯ. มีในอาฬวกสูตร, สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (เล่มที่ ๑)

ให้เข้าถึงความเป็นมัชฌิมา

มรรคทั้งแปด *เป็นธรรมที่จะเดินทางไปถึงเป้าหมายคือมรรคผลพระนิพพาน*

คำสอนของพระพุทธเจ้า สอนเพื่อทำให้เป็น *มัชฌิมา* มัชฌิมาเราให้ดูที่ใจ ใจของเรา ในเมื่อมีสิ่งที่น่ารักมาสัมผัสใจของเราเป็นยังไง ใจของเรามีสิ่งที่น่าชังมาสัมผัสใจของเราเป็นยังไง ถ้าหากว่ายังมียินดียินร้าย อันนั้นยังไม่เป็นทางสายกลาง ยังไม่เป็นมัชฌิมา ต้องดูใจของเรา

ในเมื่อใจของเรายังไม่เป็นมัชฌิมา ก็ต้องพยายามให้เข้าถึงความเป็นมัชฌิมาให้ได้ ด้วยการพิจารณาทั้งเหตุและผล สิ่งที่ชอบใจ สิ่งที่ไม่ชอบใจ ก็คือ *อนิจจัง*

สิ่งที่ชอบใจ ไม่ชอบใจ อันนั้น ก็คือสิ่งที่เกิดมาเพื่อแก่ เพื่อตาย เกิดมาเพื่อดับ ไม่ได้เกิดมาให้ใครชอบใจ ไม่ได้เกิดมาให้ใครไม่ชอบใจ

มีแต่ใจที่อยู่ในอำนาจของกิเลสเท่านั้น ทำให้สิ่งที่เกิดมาตาย สิ่งที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยธรรมชาตินั้นเป็นของร้อนขึ้นมา ทำให้ใจเซซ้ายเซขวา สิ่งที่เกิดมาตาย อันนั้นเขาไม่รู้เรื่อง เขาไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นอันตรายแก่ท่านผู้ใด แต่กิเลสมันมีความสามารถ มีความฉลาดในเรื่องของกิเลส อะไรเกิดในโลก มันเอาสิ่งนั้นเอามาเป็นเครื่องมือที่จะประหัตประหารจิตใจที่ไม่มีธรรม จิตใจที่ไม่เป็นมัชฌิมา

กิเลสผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เราต้องตื่นตัวดูจิตของเราเสมอ ถ้าหากว่าดูจิตของเราไม่เซซ้ายเซขวา *อิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์*[๑] อะไรก็ช่าง จะไม่ทำให้เราเอียงทั้งนั้น อะไรทั้งหมดในโลกสรุปลงมาก็คือ สิ่งที่ชอบใจไม่ชอบใจนี้เอง ถ้าหากว่าสิ่งที่ชอบใจและสิ่งที่ไม่ชอบใจ เราพิจารณาและพิจารณาแก้ไขได้แล้ว สิ่งอื่นๆ จะมาสัมผัสมันก็อันเดียวกัน เพราะสิ่งในโลกไม่มีอะไรแตกต่างกัน

สิ่งที่เกิดทั้งหมด จะเป็นส่วนรูป ส่วนนาม จะปรากฏเป็นรูป หรือไม่ปรากฏเป็นรูป ก็เป็นสักแต่ว่ารูป เป็นสักแต่ว่านาม อันนั้นก็คือเป็นของเกิดมาดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้น เป็นอนิจจังทั้งนั้น เป็นอนัตตาทั้งนั้น

สัจธรรมนี่ล่ะ เป็นธรรมที่จะทำให้ใจของเราเข้าถึงมัชฌิมาหรือเป็นมัชฌิมาได้ *(๒๔ เม.ย. ๔๗)*

---

๑ *อิฏฐารมณ์* คือ อารมณ์ที่น่าพอใจ, *อนิฏฐารมณ์* คือ อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ

ปล่อยวางกายสู่จิต

"เอกายโน มคฺโค ทางอันเอก" [๑] ให้พากันตั้งมั่นมุ่งมั่นเดินลงไปในมรรคเส้นนี้

ทางเส้นนี้เป็นทางที่พระพุทธเจ้า พระสาวกเจ้าเดิน ทางอันเอกก็คือมหาสติปัฏฐานทั้งสี่ ทางอันเอกก็คือมรรคทั้งแปดประการ มรรคทั้งแปดประการรวมเข้ามาในกายของเรานี้ รวมเข้ามาในจิตของเรานี้เอง ไม่ใช่มรรคทั้งแปดอยู่ในตำรา ไม่ใช่มรรคทั้งแปดอยู่ในตัวหนังสืออยู่ในคำพูด

มรรคทั้งแปดอยู่ในกายของเรานี้ เดินลงไป เดินตั้งแต่ศีรษะไปหาเท้า เดินตั้งแต่เท้าขึ้นมาหาศีรษะ เดินให้ชัดลงไปจนกระทั่งแน่นอนลงไปในจิตในใจ อันนี้กายสักแต่ว่ากายเท่านั้น ไม่ใช่อะไรสักอย่าง ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เราไม่ใช่เขานี่ เดินให้ชัดความรู้อันนี้จะเกิดขึ้น เพราะความรู้เกิดขึ้นในลักษณะนี้เรียกว่ารู้ตามความเป็นจริงก็จะเกิดขึ้น ในเมื่อเรารู้เห็นความจริงของเขาแล้ว รู้แล้วมันเป็นอย่างไร

---

๑ พุทธภาษิต *เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค สตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา.* หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ. มีใน สติปัฏฐานสูตร, มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ (เล่มที่ ๑๒)

รู้แล้วใจของเราจะปล่อยวาง ปล่อยวางไว้ที่ไหน ปล่อยวางไว้ตามสภาพความเป็นจริงของเขา *(๒๔ ก.ค. ๓๒)*

ปล่อยวางกายแล้ว จิตของเราเป็นอย่างไร

อุปมาเหมือนกับเราเคยแบกหนัก ถ้าหากว่าสิ่งที่แบกอยู่ในบ่านั้น เราไม่วางมันจะหนักอยู่อย่างนั้น ถ้าหากว่าหลุดจากบ่าเราขณะใด บ่าของเรานี่มันจะเบามันจะว่าง เพราะไม่มีอะไรมาทับในบ่า วางร่างกายเป็นสภาวธรรม วางร่างกายเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ วางร่างกายเป็นของแตกเกิดมาเพื่อความสลาย จะปรากฏว่าว่างหมด ในขณะว่าว่างนั้น จิตของเรานี่จะเด่นชัดขึ้นเต็มที่

จิตเด่นชัดขึ้นเต็มที่นี้เพราะว่าไม่ยึดถือร่างกายเป็นตัวเป็นตน การยึดมั่นเป็นสิ่งที่ทำให้ใจของเรามืด ในเมื่อใจของเรามืด การที่เราจะเห็นจิตเห็นใจของเราชัดก็ไม่มีโอกาสที่จะเห็นได้ แต่ในเมื่อเราปล่อยวางสิ่งที่เรายึดแล้ว สิ่งที่ทำให้จิตของเรามืดก็ขาดไป ในเมื่อสิ่งที่มันมืด สิ่งที่มันเคยทับถมจิตเอาไว้มันสลายตัวไป แล้วจิตของเรานี่เป็นธรรมชาติที่สว่างไสว สิ่งที่เราไม่ปรารถนารู้ก็จะรู้ เราไม่ปรารถนาจะเห็นก็เห็น *(๒๔ ก.ค. ๓๒)*

กายของเรานี้จึงเป็นทางที่จะเดินเข้าไปหาจิต

ในเมื่อถึงจิตแล้ว ก็เดินต่อไป ศึกษาต่อไป อะไรเป็นอุปสรรค อะไรเป็นข้าศึก ดูมันอยู่ตลอดเวลา สิ่งใดมันมีอยู่ในจิตมันหากแสดงออกมาๆ มันแสดงออกมายังไง เราก็พิจารณาเพื่อละเพื่อถอน พิจารณาแล้วปล่อยวางไป ธรรมทั้งหลายที่เป็นของเกิด ธรรมทั้งหลายนั้นเป็นของดับ ที่มันแสดงออกมาๆ นั้น มันเป็นของเกิดแล้ว เรียกว่า *เกิดมาจากจิต* จิตอันนี้เป็นสถานที่เกิดของธรรม ธรรมทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา

ธรรมทั้งหลายที่เป็นอนัตตา มันแสดงออกจากจิตจากใจของเรานี่ ที่แสดงออกมาอันนั้นสักแต่ว่าธรรมเป็นอนัตตา เราอย่าไปยึด พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปล่อยวาง

นี่ จึงให้ปล่อยวางไปเป็นลำดับๆ อย่าไปยึดอะไรทั้งหมด ถึงจะสว่างไสวกระจ่างแจ้งขนาดไหนเพียงไรก็ช่าง เกิดขึ้นแสดงออกมาแล้วเราอย่าไปยึด ถ้าหากว่ายึดแล้ว เราจะเป็นผู้ที่ติดอยู่ในสิ่งที่เรายึดนั้น

ในเมื่อสิ่งที่เรายึดอยู่นั้นเป็นอนัตตา เขาก็ต้องเป็นอนัตตา ในเมื่อเรายึดของเป็นอนัตตา สิ่งที่เรายึดนั้นมันสลายไป เราจะเป็นผู้ที่เสียใจ เราจะเป็นผู้ที่ไม่สบายใจ

นี่ ธรรมทั้งหลายเราอย่าไปติด ถึงจะสว่างไสวกระจ่างแจ้งขนาดไหนก็ช่าง อันนั้นสักแต่ว่าธรรมเท่านั้น มันยังจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงและมีการดับไป (๒๔ ก.ค. ๓๒)

สงฺขารา อนตฺตา

พระพุทธเจ้าทรงเทศนาปัญจวัคคีย์ ทรงเทศนาชฎิล หรือทรงเทศนาท่านผู้ใดก็ช่าง มีแต่ *อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา* ทั้งนั้น

ทำไมจึงทรงเทศน์เท่านี้ ก็เพราะเป็นธรรมที่จะทำให้แจ้งประจักษ์ในสัจธรรม รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อยู่ที่ไหน มีอยู่ในเราทั้งนั้น ต้องเห็นรูปไม่เที่ยงเสียก่อน เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จึงเห็นไม่เที่ยงเป็นลำดับต่อไป เห็นชัดในกายแล้ว ก็เห็นชัดจิต เห็นจิตก็เห็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

พระพุทธเจ้าทรงเทศนาปัญจวัคคีย์ ปัญจวัคคีย์เห็นรูปชัดอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงว่า รูปไม่เที่ยง เห็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ชัดว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง เห็นชัดตามที่พระพุทธเจ้าทรงเทศนาขณะนั้น เปลื้องทันที สลัดออก หลุดทันที ที่ยึดติดในเบญจขันธ์ว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขาไม่มี

ดิน น้ำ ลม ไฟ อันนั้นเป็นสังขารทั้งนั้น ความคิดก็เป็นสังขาร คิดดีก็เป็นสังขาร คิดไม่ดีก็เป็นสังขาร เกิดขึ้นแล้วเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นแล้วดับไปได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า *สังขารเป็นอนัตตา หาอะไรที่จะเป็นแก่นเป็นสารเป็นตัวเป็นตน เป็นน้ำเป็นเนื้อไม่ได้ จึงว่าเป็นอนัตตา*

ความคิดของเรา คิดแล้วดับไปมีอะไรเหลือ จะคิดดีคิดสร้างสรรค์ คิดในทางที่ประเสริฐเลิศหรูยังไงก็ช่าง ดับไปแล้วไม่มีอะไรเหลือ เหมือนกับกลางคืนอย่างนี้ กลางคืนมืด แต่พอสว่างขึ้นมา กลางคืนก็ไม่เหลือ ความมืดก็ไม่มีอะไรเหลือ สว่างๆ เวลามืดมาความสว่างก็ไม่มีอะไรเหลือ ความมืดก็เป็นสังขาร ความสว่างก็เป็นสังขาร จิตสว่างก็เป็นสังขาร จิตมืดก็เป็นสังขาร

จึงให้ดูที่จิต จิตรู้ว่าเกิด จิตรู้ว่าดับ จิตที่รู้ว่าสังขารเกิด จิตรู้ว่าสังขารดับ จิตรู้ว่าสิ่งใดทั้งหมดที่เกิดมาสิ่งนั้นทั้งหมดดับไปทั้งนั้น ดูจิตของเรานี้ เพ่งกำหนดที่จิต บางทีทั้งๆ ที่เพ่งกำหนดที่จิต ตัวสังขารมันก็ยังปรุงขึ้นมา มันจะปรุงมาใหม่หรือจะยังไง มันก็เป็นสังขาร ถ้ามันปรุงขึ้นมานี่ก็คือสังขาร มันเกิดขึ้นมาแล้วมันก็ดับ จิตของเรารู้ว่าสังขารมันเกิดขึ้นแล้วมันปรุงแล้ว ให้รู้ของที่เกิดดับให้ชัดและให้รู้ทันของที่เกิดดับทุกขณะ

ทวนกระแสเข้ามาหาธรรมชาติที่รู้ สังขารทั้งหลายที่เกิดดับ เกิดดับในจิต สังขารทั้งหลายเกิดดับในจิตทั้งนั้น มีจิตจึงมีสังขาร แล้วผู้ที่จะรู้สังขารชัดก็คือจิตเท่านั้น จิตอันนี้รู้อยู่ตลอด เพราะจิตอันนี้ไม่ดับเป็น แล้วจิตจะเป็นผู้ที่รู้สังขารชัดตามความเป็นจริง

คำว่า *สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นของเกิดมาแล้วดับไป* เราเห็นแล้ว เรารู้อันนี้ เขาเป็นอย่างนั้นจริงๆ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ต้องมีใครมาพูดเขาก็เป็น เขาเป็นของเขาอย่างนั้น *สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา สพฺเพ สงฺขารา อนตฺตา* ทำให้แจ้งประจักษ์ในสัจธรรม

เห็นชัดใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นอันนี้แล้วอะไรจะเป็นเราเป็นเขา เห็นชัดอันนี้แล้วอะไรจะเป็นตัวเป็นตน *(๑๖ พ.ค. ๔๗)*

ปล่อยวางขันธ์ห้า

การเปลื้องขันธ์ห้าละขันธ์ห้า ก็คือละกิริยาละอาการ คือการปล่อยวางกิริยาปล่อยวางอาการ

อาการเป็นอาการ กิริยาเป็นกิริยา ใจของเราไม่ไปยึด มันไม่ไปยึดที่เรียกว่า *ละขันธ์ห้า* ก็คือปล่อยวางไม่ไปยึดนั่นเอง แต่ขันธ์ห้าเขายังทำงานอยู่ ขันธ์ห้าเขายังทำงานอยู่ตามปกติของเขา ในเมื่อยังมีลมหายใจอยู่ตราบใด ขันธ์ห้าก็ยังทำงานอยู่ตราบนั้น คำว่า *ละขันธ์ห้า* ก็คือไม่ไปยึดขันธ์ห้านั่นเอง ปล่อยให้เขาเป็นไปตามอัตโนมัติตามธรรมชาติของเขา *(๒๙ ก.ค. ๓๐)*

คำว่าขันธ์ห้านี่ ผู้ที่ยังไม่ปล่อยวาง **ยังไม่รู้จักว่าขันธ์ห้าเป็นของหนัก**

ผู้ที่ปล่อยวางขันธ์ห้าได้ขณะใด จะรู้ว่าขันธ์ห้าเป็นของหนักมากในขณะที่ปล่อยวางได้แล้วนั้น ถ้าหากว่ายังไม่ปล่อยวาง ยังไม่เคยปล่อยวาง หรือปล่อยวางไม่ได้จะไม่รู้แม้แต่น้อยว่าขันธ์ห้าเป็นของหนัก ทั้งๆ ที่พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสไว้ว่า *ขันธ์เป็นของหนัก* แต่ผู้ที่ไม่ได้รู้ขันธ์ ไม่รู้ไม่เห็นขันธ์ห้า แล้วไม่เคยปล่อยวางขันธ์ห้า จะรู้ว่าขันธ์ห้าว่าเป็นของหนักไม่ได้

เหมือนกับเจ้าของแบกบ่าเจ้าของอย่างนี้ บ่าของแต่ละคนๆ เอามาชั่งน้ำหนักตั้งหลายกิโล แต่ว่าไม่รู้ว่ามันหนักเลย แบกตัวแบกตนของเจ้าของก็เหมือนกัน สี่สิบ

ห้าสิบ หกสิบ เจ็ดสิบกิโล ก็ไม่หนัก มันชิน การแบกขันธ์ห้า การยึดขันธ์ห้าก็เหมือนกัน หนักขนาดไหน หนักจนขนาดว่าพระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นของหนักมาก แต่คนแบกจนเคยชิน ไม่รู้จักว่าหนักเลย

ปล่อยวางแล้วมันวางหมดจริงๆ นะ อะไรที่มันข้องมันคา อะไรที่มันคั่งค้าง อะไรต่ออะไรนี่พร้อมกันไปหมดเลย ที่มันข้องมันคามันคั่งมันค้าง มันเป็นเพราะตัวยึดตัวถืออันนี้อันเดียว ถ้าตัวยึดตัวถือตัวนี้ไม่มี ตัวไหนก็ไม่มีค้างในใจ

จึงว่าการพิจารณาร่างกาย พิจารณาคำว่าขันธ์นี่ ทางมันไปทางนี้ ถ้าหากว่าไม่ไปทางนี้ล่ะ จะมีสติปัญญาเดินทางลัดไม่ผ่านทางนี้ เห็นว่ามันโค้งมันอ้อมล่ะ คนนั้นจะเจอแต่ *ทางตัน* กิเลสตัณหาล่ะมันตันเอาไว้ คำว่าอุปาทานขันธ์ล่ะมันตันเอาไว้

ต้องผ่านไปทางนี้ ผ่านไปทางที่ใครๆ ก็ไม่อยากไป พิจารณาร่างกาย พิจารณารูป พิจารณาเวทนา พิจารณาสัญญา สังขาร วิญญาณ พิจารณาดิน พิจารณาน้ำ พิจารณาลม พิจารณาไฟ พิจารณาธาตุ มหาภูตธาตุ มหาภูตรูปนี่ ต้องไปทางนี้ อสุภะ อสุภัง อันเดียวกันหมด

ในเมื่อสรุปแล้วอันเดียวกัน *ปฏิกูล อสุภะ* ไม่ได้แตกต่างอะไรกันเลย มันก็เหมือนกับอุจจาระอย่างนั้นน่ะ จะว่าปฏิกูลมันก็อุจจาระ ว่าไม่สวยไม่งามก็อุจจาระ จะว่าปฏิกูลก็ถูก ของมันสกปรกมันน่าเกลียด อสุภะ ไม่สวยไม่งามมันก็อันเดียวกัน คือกองมูตร กองคูถ ร่างกายของเรานี้ก็เหมือนกัน จะว่ายังไงถูกหมด

สรุปแล้ว **เป็นของตายเป็นของทิ้ง** ในเมื่อเป็นของตายเป็นของทิ้งจริงๆ แล้ว แล้วเราจะไปยึดของตายของทิ้งนั่นหรือเป็นเรา จะยึดร่างกายที่เป็นของตายของทิ้งนั้นเหรอเป็นคนเป็นสัตว์เป็นตัวเป็นตน มันจะไปยึดได้ยังไง นี่

พิจารณาต้องเอาของจริงมาว่ากันจึงมีโอกาสที่จะเห็นจริงรู้ของจริงได้ จะเอาแต่สมมุติบัญญัติปรุงแต่งไปๆ จะทะลุปรุโปร่งอย่างไรก็ช่างเถอะ แต่มันไม่ยอมปล่อยวางให้ จึงว่า *กาย เวทนา จิต ธรรม* ให้พิจารณาให้มันชัดลงไปว่า กายสักแต่ว่ากาย

ไม่ใช่ตัวตนสัตว์บุคคลเราเขาจริงๆ ในเมื่อผู้ปฏิบัติเห็นชัดแล้ว มันก็ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาจริงๆ ถ้าหากว่ามันไม่ชัดแล้ว มันก็เป็นอยู่ แต่มันเป็นสักแต่ว่าพูด แต่ใจมันไม่เห็น

จึงว่ามันต้องทำให้ชัด ทำให้เป็น ทำให้เห็น มันชัดจริงๆ แล้ว มันเป็นอย่างที่ท่านกล่าวไว้ *กายสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา* **มันเป็นอย่างนี้จริงๆ** ในเมื่อผู้ปฏิบัติรู้แล้วเห็นแล้ว เข้าถึงที่ เรียกว่าไม่ใช่กาย ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล และมันไม่ใช่จริงๆ ในเมื่อมันไม่ใช่แล้วมันจะไปยึดทำไม มันก็ปล่อยวางในขณะนั้นทันที *ปรากฏว่าง* **ไม่มี** *วางทั้งโลกธาตุ*

โลกธาตุทั้งหมดอันไหนก็เหมือนกันหมดนี่ *(๒๔ พ.ย. ๔๑)*

“ *ศีล* เป็นสมมุติแต่ธรรมชาติศีลหากมีอยู่ เราศึกษาศีลในขั้นสมมุติก็เพื่อที่จะติดตามเข้าไปหาศีลที่เป็นศีลโดยธรรมชาติ เราศึกษาคำว่า *สมาธิ* ก็ศึกษาอย่างสมมุติ เราศึกษาสมมุติในขั้นสมาธิเพื่อที่จิตจะติดตามเข้าไปให้ถึงธรรมชาติที่เป็นสมาธิ โดยปราศจากการสมมุติ

เราศึกษาในเรื่อง *ปัญญา* เราศึกษาในเรื่อง *พระนิพพาน* ก็ต้องการที่จะเข้าถึงปัญญาที่เป็นธรรมชาติ เข้าถึงพระนิพพานที่เป็นธรรมชาติ ”

(๑๑ ก.ค. ๓๒)

สมมุติบัญญัติและสภาพธรรม

คนพบกันส่วนมากชอบถามกันว่า *"สบายดีหรือ"* แล้วก็ส่วนมากก็ตอบว่า *"สบายดี"*

ความจริงคนเราหาความสบายนี่ยาก ในสมัยพุทธกาล ถ้าหากว่าพระสาวกมีการไปพบกัน ส่วนมากจะถามกันว่า *"พอทนได้อยู่หรือ"* แล้วท่านก็มักตอบกันว่า *"พอทนได้อยู่, พอทนได้อยู่ครับ, พอทนอยู่ได้ครับผม"* หรือ *"พอทนได้พระเจ้าข้า"* ถ้าหากว่าพระพุทธเจ้าทรงถาม

"เดี๋ยวนี้เห็นกันก็สบายดีอยู่หรือ" "สบายดีอยู่ครับผม"

"การภาวนา ภาวนาสงบไหม ภาวนาสงบดีไหม" "สงบดีครับผม" หรือ *"ไม่สงบครับผม"*

แล้วมีการถามกันว่า *"พิจารณาร่างกายวันละกี่รอบ พิจารณาร่างกายแยบคายดีไหม พิจารณาร่างกายเป็นอย่างไร"*

เดี๋ยวนี้ส่วนมากไม่ใคร่จะถามกัน ในเมื่อไม่มีการถามกันอย่างนี้ การปฏิบัติก็มุ่งแต่เพื่อความสงบ การที่จะจริงจังเพื่อการพิจารณาให้แยบคายก็ไม่ค่อยจะจริงจังกัน เราจะต้องเปลี่ยนคำถามกันเสียใหม่

เราตั้งใจพิจารณาร่างกายจริงไหม

ให้ถามเราเองอย่างนี้เสมอ คำว่าถามเสมอนี้ ไม่ใช่ถามวันละหนึ่งครั้งหรือสิบครั้ง ยี่สิบครั้ง *ถามเสมอ* **เสมอไป** เราตั้งใจพิจารณาร่างกายของเราหรือเปล่า ถ้าหากว่าเราตั้งใจพิจารณาร่างกายของเราดีอยู่แล้ว เราพิจารณาร่างกายของเรายิ่งกว่านี้ได้ไหม เราไม่ตั้งใจพิจารณาร่างกาย ดังนั้นเป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้อง เราจะต้องแก้ไขเรา ให้ใส่ใจให้ตั้งใจการพิจารณาร่างกายให้มากและให้มากยิ่งๆ ขึ้นไป หรือต้องมีการหาตุ๊กตาให้เขาเล่น หาเครื่องเล่นให้เขา ให้เขาสนุกสนานเพลิดเพลินอยู่ในตุ๊กตาเครื่องเล่นนั้น ถึงเวลาเขาอยากหลับ เขาก็หลับไปเลย

ตุ๊กตาเครื่องเล่นของจิต หมายถึง **สรีระร่างกาย** จะพิจารณาให้เป็นธาตุ ก็เป็นการพิจารณาร่างกาย พิจารณาธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เป็นการพิจารณาร่างกายทั้งนั้น พิจารณาให้ชัดเป็นสัดเป็นส่วน ไม่ต้องหมายเป็นธาตุ ไม่ต้องหมายเป็นอะไรทั้งนั้น เราหมายหรือไม่หมาย เขาก็เป็นธรรมชาติของเขาอยู่อย่างนั้น

ให้ชัดตามความเป็นจริงเท่านั้น ไม่ต้องหมายเป็นอสุภะ ไม่ต้องหมายเป็นปฏิกูล ไม่ต้องหมาย หรือจะหมายก็ได้ ให้พิจารณาให้มาก

อย่างดอกไม้มีกลิ่นหอมหรือเปล่า เราไม่ต้องไปคิดว่าเขาหอม ในเมื่อเราได้สัมผัสเขาแล้วเราหากรู้ว่าเขาหอม สีอะไร รูปร่างสีสันที่งดงามก็เหมือนกัน เราไม่ต้องไปหมายว่าเขางาม ในเมื่อเราไปเจอไปเห็นเข้า มันอาจเกิดความรู้สึกขึ้นว่าสวยว่างาม

กรรมฐานแต่ละอย่างๆ สรีระร่างกายทั้งหมดนี่ก็เหมือนกัน หมายเป็นธาตุก็ได้ ไม่หมายเป็นธาตุก็ได้ หมายเป็นปฏิกูล หมายเป็นอสุภะ หรือไม่หมายเป็นปฏิกูล ไม่หมายเป็นอสุภะ ได้ทั้งนั้น เมื่อรู้เห็นชัดแล้วเขาหากเป็นจริงของเขา ธาตุก็เป็นจริง ไม่ต้องไปหมายเขาก็เป็น พิจารณาเป็นอสุภะปฏิกูล อสุภะปฏิกูลเขาก็เป็นจริง ไม่ต้องไปหมายเขาก็เป็น เขาเป็นของเขาหมด

จึงให้พิจารณาให้ชัดตามความเป็นจริง กายสักแต่ว่ากาย ไม่ต้องพูดก็เป็น ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตนเราเขา ไม่ต้องไปพูดไม่ต้องไปแปล มันก็เป็น ผมทุกส่วน ผมทุกเส้นเป็นกาย ไม่ต้องว่าอันนี้ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ไม่ต้องไปหมาย

ไฟไม่ต้องไปหมายว่าเขาร้อน ไปจับเข้ามันหากรู้ว่าร้อน มูตรคูถไม่ต้องไปหมายว่าเขาเหม็น เข้าไปใกล้มันหากบอกของมัน สีดำสีแดง ไม่ต้องไปว่าสีดำสีแดง ในเมื่อตาของเราไปเห็นมันหากรู้ว่าสีนั้นมันสีดำสีแดง ไม่ต้องไปว่าเขาก็เป็น เพราะเขาเป็นอยู่ก่อนแล้ว

คำว่า *ปฏิกูล* คำว่า *อสุภะ* คำว่า *ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ* เขาเป็นของเขามาตลอดกาล เราจะพิจารณาหรือไม่พิจารณา เราพิจารณาเห็นหรือพิจารณาไม่เห็น เขาก็เป็นของเขาอยู่แล้ว แล้วจะต้องไปว่าเป็นภาษาทำไม ว่าเป็นภาษาก็เพื่อสื่อให้เข้าใจ ในเมื่อเข้าใจแล้วไม่ต้องจำ หรือจะว่าจะจำก็ไม่ผิด ถ้าผิดมันหมายถึงว่าไม่ใส่ใจในการพิจารณาให้รู้ให้เห็นเท่านั้น

ถ้าหากว่าใส่ใจและให้พิจารณาให้รู้ให้เห็นแล้ว ว่าก็ถูก ไม่ว่าก็ถูก ว่าก็ว่าตามที่เขาเป็นอยู่แล้ว ไม่ว่าเขาก็เป็นของเขาอยู่แล้ว เหมือนกับการรับประทานอาหาร รับประทานอาหาร เราว่าหรือเราไม่ว่า เรารับประทานอยู่ผลเท่ากัน รับประทานอาหารอิ่ม เราจะพูดหรือไม่พูด ในเมื่อมันเต็มท้องออกมาแล้วมันเท่ากัน

อย่าไปเห็นความสำคัญในเรื่องคำพูดในเรื่องสมมุติบัญญัติจนเกินไป แต่ไม่ใช่ว่าจะไม่เห็นความสำคัญในเรื่องสมมุติบัญญัติ เรื่องสมมุติบัญญัติถ้าเป็นธรรม เป็นธรรมในขั้นของสมมุติบัญญัติ พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระศาสนาก็ต้องทรงอาศัยสมมุติอาศัยบัญญัติ

จึงว่าสมมุติบัญญัติก็มีความจำเป็น แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะขาดสมมุติบัญญัติไม่ได้ ต้องได้ทั้งรับทั้งปฏิเสธ รับก็รับตามสมมุติบัญญัติ แล้วก็พิจารณาสมมุติบัญญัตินั้น

(๒๑ ก.ย. ๓๙)

ศึกษาสมมุติ ศึกษาสภาพธรรม

การศึกษาธรรม *ต้องศึกษาทั้งธรรมที่เป็นสมมุติและศึกษาธรรมที่เป็นธรรมชาติ*

เมื่อศึกษาธรรมเห็นเป็นสภาพธรรมแล้ว ได้รู้ทั้งธรรมที่เป็นสมมุติและรู้ทั้งธรรมที่เป็นสภาพธรรม รู้แล้วละ รู้แล้วไม่ยึดถือ เพราะสมมุติเขาก็ไม่มีอะไรเป็นตัวตน สักแต่ว่าเราไปสมมุติตั้งชื่อตั้งเสียงกันเท่านั้น คำว่า *สภาพธรรม* เราจะไปยึดก็ไม่ได้ เรายึดเอาไม่ได้ เพราะเขาเป็นสภาพของเขาอยู่อย่างนั้น เราจึงไปยึดก็ไม่ได้ เราจะไปละก็ไม่ได้

จึงว่าต้องศึกษาให้รู้ทั้งสมมุติ ศึกษาให้รู้ทั้งสภาพธรรมที่เป็นของมีอยู่ จะสมมุติหรือไม่สมมุติ สภาพธรรมหากมีอยู่อย่างนั้น

เรียนสมมุติก็มุ่งเพื่อที่จะเข้าหาจุดที่เอามาสมมุติเรียกกัน

คำว่าศีลก็เป็นสมมุติ คำว่าสมาธิก็เป็นสมมุติ คำว่าปัญญาก็เป็นสมมุติ แม้แต่จนกระทั่งพระนิพพานก็เป็นสมมุติ นี่ คำว่าศีลเป็นสมมุติ แต่ธรรมชาติศีลหากมีอยู่ เราศึกษาศีลในขั้นสมมุติก็เพื่อที่จะติดตามเข้าไปหาธรรมชาติศีลที่เป็นศีลโดยธรรมชาติ เราศึกษาคำว่าสมาธิก็ศึกษาอย่างสมมุติ หรือสมมุติว่าสมาธินั้นเราก็ต้องศึกษาศึกษาสมมุติในขั้นสมาธิเพื่อที่จิตจะติดตามเข้าไปหาธรรมชาติของสมาธิ ธรรมชาติที่เป็นสมาธิมีอยู่ เราศึกษาสมาธิอย่างสมมุติเพื่อที่จะให้เข้าถึงธรรมชาติที่เป็นสมาธิโดยปราศจากการสมมุติ

เราศึกษาในเรื่องปัญญา เราศึกษาในเรื่องพระนิพพาน ก็ต้องการที่จะเข้าถึงปัญญาที่เป็นธรรมชาติ เข้าถึงพระนิพพานที่เป็นธรรมชาติดับเสียซึ่งทุกข์ทั้งปวง แต่คำที่ว่า *พระนิพพาน* อันนี้เป็นชื่อเสียง เหมือนกับยา คำว่า *ยา* อันนั้นเป็นชื่อ *ตัวยา* อันนั้นต่างหาก คำว่า *แผ่นดิน* คำที่พูดว่าแผ่นดิน อันนี้เป็นคำพูด เป็นสมมุติเรียกกัน แต่ธรรมชาติที่เป็นแผ่นดินโดยธาตุแท้หากมีอยู่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ล้วนแต่เป็นสมมุติทั้งนั้น แต่ธรรมชาติดิน น้ำ ลม ไฟ หากมีอยู่

ศีล สมาธิ ปัญญา และ *วิมุตติ* อันนี้ ในเมื่อเราศึกษาให้เกิดให้มี ศึกษาเข้าไปถึงแล้ว คำว่า *ศีล* คำว่า *สมาธิ* คำว่า *ปัญญา* คำว่า *พระนิพพาน* เป็นของที่มีอยู่ ถ้าหากว่าเราศึกษาเข้าไปถึง ถ้าหากว่าเราศึกษาไม่ถึง เราก็ยังติดอยู่ในขั้นสมมุตินี้

แม้แต่พระพุทธเจ้าท่านก็ยังทรงให้ถือขั้นสมมุตินี้เป็นอารมณ์พิจารณา เรียกว่าระลึกถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์ *อุปสมานุสติ*[๑] ระลึกถึงธรรมที่หมดทุกข์ ธรรมที่ดับทุกข์ หมายถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์ ก็ระลึกถึง คำว่า *นิพพานๆ* อันนี้ก็คือการระลึกถึงธรรมที่เป็นสมมุติเป็นอารมณ์

พุทโธ พุทโธ พุทโธ ก็ระลึกธรรมที่เป็นสมมุติมาเป็นอารมณ์ พุทโธเป็นคำสมมุติตลอดถึงว่า *ธัมโม, สังโฆ, สัมมา อรหัง* ล้วนแล้วแต่เป็นสมมุติทั้งนั้น เอาธรรมที่เป็นสมมุตินี้เอามาเป็นอารมณ์ เพื่อที่จะตามเข้าไปให้ถึงธรรมชาติที่เป็นของแท้ คือธรรมชาติที่เป็นพุทโธแท้ ธรรมชาติที่เป็นพุทโธแท้นั้น เขาหากมีอยู่อย่างนั้น เราจะสมมุติเป็นพุทโธหรือไม่สมมุติ เขาก็เป็นของเขาอยู่อย่างนั้น

แม้ว่าจะไม่สมมุติว่าเป็นอะไรสักอย่าง เขาก็เป็นของเขาอยู่อย่างนั้น *(๑๑ ก.ค. ๓๒)*

---

๑ *อุปสมานุสติ* เป็นอนุสติ (อารมณ์กรรมฐานที่ควรพิจารณาเนืองๆ) อย่างหนึ่งในกรรมฐาน ๔๐ *อุปมานุสติ* คือ การระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบ ดับกิเลส ไร้ทุกข์ หรือการพิจารณาคุณของพระนิพพาน เป็นต้น

หลงสมมุติบัญญัติ

สมมุติบัญญัติทั้งหลายเกิดจากจิตจากใจของเราทั้งนั้น

ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากจิตจากใจของเรา คำว่า *ต้นไม้* ก็เกิดจากจิตจากใจของเรา ถ้าหากว่าจิตใจของเราไม่ไปว่า ต้นไม้เขาก็เป็นธรรมชาติสิ่งหนึ่งต่างหาก เขาไม่เคยบอกเขาไม่เคยว่าเขาเป็นต้นไม้

แม้แต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็เหมือนกัน เกิดจากจิตจากใจของเราทั้งนั้น ถ้าหากว่าจิตใจของเราไม่ไปว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ของใครพูดบ้างว่า *ข้าพเจ้าเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนังนะ ข้าพเจ้าเป็นคนนะ* มีตรงไหนว่ามีไหม มีแต่ตรงใจของเรานี้เป็นผู้ที่ว่า

คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงสอนให้แก้ใจ เดี๋ยวนี้มีแต่ใจของเราไปว่าไปสมมุติอย่างนั้นไปสมมุติอย่างนี้ แล้วก็ไปหลงสิ่งที่เจ้าของสมมุตินั้น ทีนี้ไปหลงที่เราไปสมมุติ ใจเป็นผู้สมมุติเองแล้ว ใจก็ไปหลงที่เจ้าของสมมุตินั้น

พิจารณาดูที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า *ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากใจอันเดียว* มันจริงอย่างที่ท่านทรงเทศนาไว้จริงๆ อันอื่นเป็นธรรมชาติไปหมด อันอื่นเป็นของเขาอยู่อย่างนั้น เขาหากเกิดมาตาย เกิดมาตายทับถมแผ่นดินเกิดในแผ่นดินอันนี้ ตายในแผ่นดินอันนี้ เขาไม่เคยว่าเขาเป็นอะไรสักอย่าง ใจของเราไปว่าหมด ของที่มีอยู่ในโลกมีเท่าไร ใจของเราไปสมมุติหมด แล้วใจก็ไปหลงที่เจ้าของสมมุตินั้นเสียอีกนี่นา

ถ้าใจไม่ไปหลงแล้วมันก็ไม่เป็นไร หลงผมว่าเป็นผม หลงขนว่าเป็นขน สมมุติว่าเล็บก็หลงว่าเป็นเล็บ สมมุติว่าฟันก็หลงเป็นฟัน สมมุติว่าร่างกายนี้เป็นร่างกายเป็นตัวเป็นตนก็ไปยึดถือเขาเสียอีก หลงไปหมด ศาสนาคำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้แก้ความหลง จิตของเรากลับไปหลงทุกสิ่งทุกอย่างในโลก

เขาเป็นจริงของเขาอย่างนั้น เราจะหลงหรือเราจะรู้ เขาหากเป็นจริงของเขาอยู่อย่างนั้น เราจะยินดีหรือเราจะยินร้าย หรือเราจะไม่ยินดีไม่ยินร้าย เขาก็เป็นของเขาอยู่อย่างนั้น แล้วเราจะไปหลงเขาทำไม แล้วเราจะไปยินดียินร้ายเขาทำไม เพราะยินดีหรือไม่ยินดี หลงหรือไม่หลง เขาก็เป็นเหมือนเดิมของเขา เขาไม่ดีอย่างที่เราว่าดี เขาไม่ได้ชั่วอย่างที่เราว่าชั่ว เราจะว่าดีสักเท่าไหร่ ของนั้นมันก็แก่เป็น ของนั้นมันก็ตายเป็น เราจะว่าชั่วสักเท่าไร ของอันนั้นมันก็เกิดมาเพื่อตายเหมือนกัน เหมือนกัน.. ไม่มีอะไร

จึงว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากจิตจากใจทั้งนั้น ให้พิจารณาเป็นการแก้จิตแก้ใจของเรานี้ ให้ถอนออกเสียที่จะไปยึดอันนั้นๆ ว่าอันนั้นๆ ยึดเราว่าเป็นผู้เป็นคน ยึดเราว่าเป็นตัวเป็นตน ยึดเราว่าเป็นอะไรต่อมิอะไรนี้ พิจารณาเห็นชัดแล้วมันหากถอนหมด เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เป็นอย่างที่เรายึด ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรายึดนั้นคือทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดมาเพื่อตายเท่านั้นนี่ แล้วเขาก็จะตายจริงด้วย เขาจะเป็นอย่างที่เรายึดเมื่อไร ในเมื่อเป็นอย่างนี้เราจะไปยึดเขาทำไม นี่

มันต้องแก้ เพราะจิตใจอันนี้เป็นจิตใจที่ไปสมมุติอะไรต่อมิอะไร แล้วจิตใจอันนี้ก็ยังไปหลงสมมุติเสียอีก เมื่อผู้ที่ไปสมมุติก็คือจิตใจแล้ว ผู้ที่รู้สมมุติจะต้องเป็นจิตใจของเรานี้ มันจึงถูกต้องตามหลักการ สิ่งที่เจ้าของไปสมมุติมันต้องรู้ รู้แล้วจะไม่หลง รู้แล้วจะไม่ติด

ติดอะไร **ติดของตาย** ติดของที่เกิดมาแตกเกิดมาตายเกิดมาสลายเท่านั้น จึงให้พากันพิจารณาให้เข้าใจ สิ่งที่ตาเราเห็น หูเราได้ยิน จมูกเราได้กลิ่น สิ่งที่ลิ้นเราได้รส ร่างกายเราได้สัมผัส ใจเราได้ธรรมารมณ์เท่านี้ล่ะ สิ่งเหล่านี้ล่ะเราหลง สิ่งที่ตา หู จมูก

ลิ้น กาย ใจเราไม่ได้สัมผัส สิ่งนั้นเราไม่หลง ที่เราหลงเราติด เอาใจไปเกาะเอาใจไปยึดนี้ก็สิ่งที่ตาเราเห็นหูเราได้ยินนี้เอง การศึกษาการพิจารณาก็ต้องศึกษาพิจารณาสิ่งที่ตาเราเห็นหูเราได้ยินนี้

เพราะเราติดตรงนี้ เราหลงตรงที่ติดนี้ เราก็ต้องแก้ที่เราติด แก้ที่เราหลงนี้

(๒๓ ส.ค. ๒๙)

ความจริงไม่สมมุติ

การปฏิบัติธรรมก็คือการศึกษาสิ่งที่เรามีอยู่นี้เอง เพราะเดี๋ยวนี้เรายังไม่รู้ไม่เห็น

เราไม่รู้ไม่เห็นแล้ว เราก็กลายเป็นไปเข้าใจผิด ไปหลงผิด หลงว่าสิ่งที่ไม่ใช่อะไร อันนี้เป็นคน ไม่ใช่อะไรสักอย่างเป็นตัวเป็นตนของเรา แล้วก็ไม่ใช่อะไรสักอย่างนี้ล่ะ เป็นของเรา เป็นหญิงเป็นชายเป็นสารพัดนี่ มันไม่สิ้นสุดเป็น

ถ้าหากว่าเราไม่พิจารณาให้ชัดแล้ว มันไม่สิ้นสุดเป็น ถ้าหากว่าเราพิจารณาชัดแล้ว มันสุด สุดตรงที่เราชัดในขณะนั้นล่ะ พิจารณาชัดขณะไหน มันสุดตรงนั้น สุดเพราะมันไม่ใช่เราจริงๆ สุดเพราะไม่ใช่คนจริงๆ สุดเพราะไม่ใช่สัตว์จริงๆ สุดเพราะไม่ใช่อะไรสักอย่างจริงๆ

ในการปฏิบัติธรรม ถ้าหากว่าเราสนใจในการศึกษาการพิจารณา มีโอกาสที่จะสุดได้ ถ้าหากว่าเราไม่สนใจในการพิจารณาแล้ว มันจะเหมือนกับเรานี่ลอยลงไปในลำน้ำ มหาสมุทรมันไม่สิ้นสุดเป็น ยิ่งไป ยิ่งไกล ถ้าหากว่าเราทวนกระแสเสีย ไม่ไหลไปตามลำน้ำ มันจะต้องถึงต้นน้ำ และจะต้องสุดตรงที่ไม่มีน้ำได้

ไม่มีอะไรที่จะพัดจิตพัดใจของเราให้ไหล นอกจากมหาสมุทรความสมมุติทั้งหลายอันนี้ล่ะ มันพัดจิตพัดใจของเราและของสัตว์โลกให้จมลงไปในมหาสมุทร มหาสมมุตินั้น จนเราไม่มีโอกาสที่จะโผล่ *ไม่มีโอกาสที่จะโผล่คือยังไง* **ไม่มีโอกาสที่จะรู้เห็นสมมุติ และข้ามพ้นจากสมมุตินั้นได้**

สมมุติทั้งหมดมีอยู่ในเรา ผมก็สมมุติ ขนก็สมมุติ เล็บก็สมมุติ ฟันก็สมมุติ หนังก็สมมุติ เนื้อก็สมมุติ นี่สมมุติทั้งนั้น เราให้รู้ว่าเป็นสมมุติ สมมุติทั้งหมด คนก็สมมุติ เราก็สมมุติ กายของเราก็สมมุติ หญิงก็สมมุติ ชายก็สมมุติ สมมุติทั้งนั้น ไม่มีอะไรเป็นสักอย่างถ้าหากว่าไม่มีการสมมุติกัน

แล้วผมมันเป็นอะไร ต้นไม้ต้นหญ้าไม่มีการสมมุติว่าเป็นต้นไม้ต้นหญ้าแล้ว ต้นไม้ต้นหญ้าเป็นอะไร *เขาไม่เป็นอะไรสักอย่าง* **แต่เขาเป็นของเขาอยู่อย่างนั้น** เป็นของเกิดขึ้นมาแล้วก็เปลี่ยนแปลง เป็นการเจริญเติบโต หมดอายุของเขาแล้วก็เป็นดิน เป็นน้ำ แล้วก็แห้งแล้งไป

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ของเราก็เหมือนกัน เขาเกิดขึ้นมาตามธรรมชาติ แล้วเขาก็มีแต่ที่จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของเขา หลุดลุ่ยหักพังไป ในที่สุดมันก็ทับถมแผ่นดิน แล้วมันจะเป็นอะไรถ้าหากว่าเราไม่ไปสมมุติ

ของเหล่านี้เราต้องศึกษา ถ้าหากว่าเราไม่ศึกษาแล้ว ของเหล่านี้ล่ะจะเป็นอันตรายแก่เรา จะเป็นพิษแก่เรานี่ ถ้าหากว่าเราไม่พิจารณาแล้ว จะทำให้จิตใจของเราเกิดความทุกข์ เกิดความกระสับกระส่ายร้อนรน เกิดความรักเกิดความชัง อะไรต่ออะไรเกิดมาจากการไม่แจ้งชัดในของที่มีอยู่ในเราทั้งนั้น เพราะสิ่งที่เรามีอยู่นี้ เพราะสิ่งที่ไม่ใช่อะไรสักอย่างนี่

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พิจารณาของที่มีอยู่ในเรานี้ให้แจ้งให้ชัด แล้วความร้อนรนกระสับกระส่ายความหิวความกระหายจะไม่มี จุดมุ่งหมายของธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า ทรงสอนให้ระงับความหิว กิเลสมันกินไม่อิ่มเป็น *นตฺถิ ตณฺหาสมา นที.*[๑] ความอยากของกิเลสมันอิ่มไม่เป็น มันต้องศึกษา ไม่ศึกษาแล้วโรคหิวอันนี้มันจะไม่มีโอกาสที่จะหายจากจิตจากใจของเราที่เป็นโรคร้าย เป็นโรคหิวโรคกระหาย โรคเรื้อรัง เห็นอะไรมันหิวหมด ธรรมะของพระพุทธเจ้าสอนให้หายจากโรค

---

๑ พุทธภาษิต *นตฺถิ ตณฺหาสมา นที.* แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี. มีใน มลวรรค ขุททกนิกาย ธรรมบท (เล่มที่ ๒๕)

พากันศึกษานะ ตั้งใจศึกษา ตั้งใจค้นคิด ตั้งใจพิจารณา ค่อยคิดไปทีละน้อยๆ มันจริงไหม ศึกษาไปทีละอย่างๆ จนกระทั่งใจของเราชัดว่ามันจริง หรือไม่จริง ธรรมะคือสัจธรรม จริงยังไงให้รู้ชัดตามความเป็นจริงของเขานั้น ความเป็นจริงนี้ไม่ต้องสมมุติเป็นอะไร ยาไม่ต้องสมมุติว่าเป็นอะไร ยาไม่ต้องไปสมมุติว่ายาขนานไหน ไม่ต้องไปสมมุติชื่อยาอะไร กินชื่อยามันไม่หายหรอก ต้องกินยา ยาที่เรากินแล้วหายจากโรคนั้นมันไม่ต้องไปสมมุติว่าชื่อยานั้นๆ เพราะชื่อมันจะมีประโยชน์อะไร *(๒๓ ต.ค. ๓๑)*

เมื่อรู้ของจริงแล้ว เราก็ต้องรู้ว่าอะไรเป็นตัวตน อะไรเป็นชื่อของตัวตน เราก็ต้องรู้เพื่อให้หายการลูบคลำลังเลสงสัย แล้วก็ตั้งใจมุ่งมั่นเข้ามาศึกษาธรรมะของจริงอันนี้เพื่อจะได้แจ่มแจ้งรู้เห็นตามความเป็นจริง

ศึกษาด้วยดีย่อมเกิดปัญญาเกิดความรู้ รู้ของจริงไม่ใช่รู้สมมุติบัญญัติ เพราะเราศึกษาของจริง เราไม่ได้ศึกษาสมมุติบัญญัติ รู้อะไรตามความเป็นจริง ก็รู้ชัดตามความเป็นจริง รู้ว่าขนเป็นขน เล็บเป็นเล็บ หนังเป็นหนัง นั่นเอง รู้ว่าเขาเป็นของเขาอย่างนั้น ใครจะตั้งชื่อหรือไม่ตั้งชื่อเขาไม่สน เขาเกิดมาเขาเป็นอะไรเขาก็ไม่รู้ ต้นไม้ใหญ่ต้นไม้เล็ก เห็นไหมว่าธรรมมีอยู่ทั่วไป ของจริงมีอยู่ทั่วไป ตายเป็นทั้งนั้น เพราะมีความเกิด

ความเกิด ความแก่ ความตาย เป็นชื่อ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นชื่อ แต่ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีจริง** *มีอยู่ไหน* **ก็มีอยู่ในของจริงนั่นเอง** *(๑๒ ก.ย. ๓๙)*

ละอุปาทานในของเกิดดับ

ในเมื่อรู้จักความจริงของร่างกายของจิตใจ ก็ไม่หลงร่างกายและไม่หลงจิตใจ

คำหลงๆ ทั้งหลาย ไม่ใช่หลงสิ่งอื่น หลงกายเราหลงจิตเรานี้ คำว่ารู้ๆ ไม่ใช่รู้อะไร รู้กายและรู้จิตของเรานี่เอง ถ้าหากว่าเห็นจิตชัดลงไปก็จะไม่หลงสังขารว่าเป็นจิต

ถ้าหากว่ายังไม่เห็นจิตอยู่ตราบใด ก็ยังหลงว่าสังขารนั่นล่ะเป็นจิตอยู่ตราบนั้น

สังขารเป็นของไม่เที่ยง สังขารมีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพเหตุปัจจัย ในเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพเหตุปัจจัย มันก็มีขึ้นมีลง มีลุ่มๆ ดอนๆ หาความร่มเย็นเป็นสุขในจิตในใจไม่ได้ แม้แต่สังขารเขาก็เป็นทุกข์ แล้วทีนี้ถ้าหากว่าเราไปยึดตัวสังขารที่เป็นตัวทุกข์ เราจะไม่ทุกข์ยังไง

จึงว่าถ้าหากว่ายังไม่เห็นจิต จะต้องหลงสังขารว่าเป็นจิต จะต้องไปยึดอารมณ์ที่สังขารมันสร้างขึ้น ยึดอารมณ์ที่สังขารมันปรุงแต่งขึ้นนั้นว่าเป็นจิต อารมณ์ทั้งหลายล้วนแล้วแต่เป็นของร้อน ในเมื่อเราไปยึดจิต เราก็ร้อนอย่างนั้น และร้อนจนกระทั่งไม่รู้จักว่าร้อน ร้อนจนกระทั่งเคยชินกับความร้อน เหมือนกับไฟมันเคยชินกับความร้อน ไฟเขาไม่รู้จักร้อน

พระพุทธเจ้าจึงทรงให้พิจารณาลงไปให้เห็นว่าสังขารเป็นสังขาร สังขารเป็นอนัตตาไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคล ในเมื่อเห็นว่าสังขารไม่มีอะไรเป็นสาระเป็นแก่นเป็นสาร เป็นตัว

เป็นตน สังขารไม่มีอะไร สังขารเป็นของว่าง ในเมื่อเห็นสังขารว่าเป็นของว่างไม่มีตัว ไม่มีตน ใจของเราก็ปล่อยวางสังขารนั้น *(๒๔ ต.ค. ๓๓)*

เพราะทุกอย่างไม่มีปัญหาอะไร ไม่ว่าอายตนะภายใน ไม่ว่าอายตนะภายนอก ตาก็สักแต่ว่าตา หูก็สักแต่ว่าหู จมูกก็สักแต่ว่าจมูก ลิ้นสักแต่ว่าลิ้น กายก็สักแต่ว่ากาย จะเป็นรูป รส กลิ่น เสียง หรือ สัมผัส สิ่งที่สัมผัสทางกายก็สักแต่ว่าสิ่งที่สัมผัสทางกาย ล้วนแล้วแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้น ไม่มีอะไรเป็นสาระแก่นสารอะไรทั้งนั้น ไม่มีอะไรเป็นตัวตน

สิ่งเกิดขึ้นนั้นไม่ว่าจะสมมุติว่าเป็นอะไร **ดับทั้งนั้น** *ทั้งภายในและภายนอก*

ในเมื่อความจริงเกิดมาแล้วดับไป อะไรจะเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา มันไม่มี นี่ ที่มี.. ก็มีแต่จิตเท่านั้น ก็พิจารณาจิตให้มันชัด พิจารณาจิตให้มันชัด จนกระทั่ง ไม่มีอะไรที่จะตกค้างอยู่ภายในจิต มีแต่จิตอันเดียวเท่านี้

แม้แต่จิตอันเดียวนี้ก็สักแต่ว่าจิตเท่านั้น มันเป็นธรรม ไปสมมุติยังไง ก็คือเป็น ธรรมชาติจิต ไปสมมุติยังไงก็เป็นธรรมชาติที่รู้อยู่ เขาไม่เคยสมมุติว่าเขาเป็นจิตหรือว่า เขาเป็นธาตุรู้ ความรู้เขาไม่เคยสมมุตินี่ ให้มันชัดเจนแจ่มแจ้ง ก็เรียกว่าได้เรียน ปริญญาเอก ปริญญาเอก มัธยม ประถม เราจะเทียบอย่างโลกๆ เขา ก็ไม่ผิด

เพราะคำว่า *เปรียบ* คำว่า *เทียบ* ก็คือโลกๆ อยู่แล้ว ใครที่เข้าถึงธรรมชาติที่พ้น จากสมมุติ คนนั้นเรียกได้ว่า **รู้ทั้งสมมุติ** และ **รู้ทั้งธรรมชาติที่พ้นจากสมมุติ** นั้น

ในเมื่อรู้อย่างนี้แล้วเห็นอย่างนี้แล้ว ใครจะไปยึดสมมุติเป็นตัวเป็นตนนั้นไม่มี (๑๘ ม.ค. ๕๕)

จึงว่า *กาย* ให้พิจารณาให้มันชัดลงไปว่า *กายสักแต่ว่ากาย* ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขาจริงๆ ในเมื่อผู้ปฏิบัติเห็นชัดแล้ว มันก็ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา จริงๆ ถ้าหากว่ามันไม่ชัดแล้ว มันก็เป็นอยู่ แต่มันเป็นสักแต่ว่าพูด แต่ใจมันไม่เห็น

จึงว่ามันต้องทำให้ชัด ทำให้เป็น ทำให้เห็นชัดจริงๆ แล้วมันเป็นอย่างที่ท่านกล่าวไว้ *กายสักแต่ว่ากาย* ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มันเป็นอย่างนี้จริงๆ ในเมื่อผู้ปฏิบัติรู้แล้ว เห็นแล้ว เข้าถึงแล้ว มันไม่ใช่จริงๆ

ในเมื่อมันไม่ใช่แล้วมันจะไปยึดทำไม มันก็ปล่อยวางในขณะนั้นทันที (๑๖ ส.ค. ๓๑)

ละแม้อุปาทานในเอกัคคตา

พระพุทธเจ้าทรงประกาศเป็นศาสนาไว้ *“ให้ปล่อยวางให้ละเสียซึ่งอุปาทานความยึดถือทั้งหมด”*

คำว่า “*ยึดถือ*” ก็ไปยึดถือของที่เกิดนั่นเอง รูปก็เป็นของเกิดขึ้น เวทนาก็เป็นของเกิดขึ้น สัญญา สังขาร วิญญาณ ล้วนแล้วแต่เป็นของที่เกิดขึ้นทั้งนั้น ให้ปล่อยวางเสียสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดนั้น อันนั้นล่ะให้ปล่อยวาง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปล่อยวางทั้งนั้น แม้แต่สุขในองค์ฌานที่เรียกว่า *ปีติ สุข เอกคฺคตา ปีติ* พระพุทธเจ้าก็ทรงไม่ให้ยึดถือ *สุข* พระพุทธเจ้าก็ทรงให้ปล่อยวาง แม้แต่ *เอกคฺคตา* ก็ทรงไม่ให้ไปยึด

แต่ก็ให้ตั้งอยู่ใน *เอกคฺคตา* นั้น ในเมื่อตั้งอยู่ใน *เอกคฺคตา* อุเบกขาก็เกิดขึ้น *ปีติ เอกคฺคตา อุเปกฺขา* ก็หมายถึงว่าใจของเราไม่ไปติดใน *สุข* ใน *ปีติ* ใจของเราไม่ไปติดใน *เอกคฺคตา* นั้น ปล่อยวาง อุเบกขา

อุเบกขาเป็นฐานที่จะรู้เป็นฐานที่จะเห็น เป็นฐานที่จะได้สำเร็จตรัสรู้มรรคผล พร้อมที่จะรู้ พร้อมที่จะเห็น เป็นจุดที่รองรับจุดที่จะเกิดจุดที่จะเป็น

ถ้าหากว่าเราไปติดใน *ปีติ* เราก็จะไปติดในของไม่เที่ยง

ในเมื่อของนั้นเป็นของเกิด อันนั้นจะต้องแตกสลายจะต้องดับไปทั้งนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ปล่อยวางเสีย อย่าไปติดใน *ปีติ* อย่าไปติดใน *สุข* แม้แต่ *เอกคฺคตา* ก็ทรงไม่ให้ไปติด ให้วางเป็นอุเบกขาเสีย

อุเบกขาในระหว่างที่จิตเป็น *เอกคฺคตา* นั้น เป็นอุเบกขาในองค์ฌาน อุเบกขาในโพชฌงค์ *โพชฌงค์* นี้ทางแห่งความตรัสรู้ จิตที่เข้าถึง *อุเบกขาฌาน* จิตเข้าถึง *อุเบกขาสัมโพชฌงค์* เป็นจิตพร้อมที่จะตรัสรู้ เป็นจิตที่จะได้สำเร็จมรรคผล *ญาณทัศนะ* พร้อมที่จะเกิด พร้อมที่จะรู้จะเห็น พร้อมที่จะเป็น พร้อมที่จะเกิดขึ้นในอุเบกขา

จิตที่เกิดขึ้นในอุเบกขาคือปล่อยวางทั้งหมด ใจเป็นมัชฌิมาอย่างเต็มที่

ใจเป็นมัชฌิมาสมบูรณ์บริบูรณ์ ที่เรียกว่า *สมฺมาทิฏฺฐิ สมฺมาสงฺกปฺโป สมฺมาวาจา สมฺมากมฺมนฺโต สมฺมาอาชีโว สมฺมาวายาโม สมฺมาสติ สมฺมาสมาธิ* อันนี้ล้วนแล้วแต่เป็นมรรค องค์มรรคทั้งหมดในเมื่อสรุปลงไปแล้วเป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ปล่อยวางหมดเป็นมัชฌิมาปฏิปทา มรรคเป็นข้อปฏิบัติ

มรรคในเมื่อมีการประชุมรวมกันเข้าเป็นหนึ่ง นี้ล่ะจุดแห่งความตรัสรู้ จุดที่จะได้สำเร็จมรรคสำเร็จผล *(๒๘ ต.ค. ๓๑)*

พ้นทุกข์

คำว่า *"พ้นทุกข์"* ก็พ้นจากกองเกิดกองตายกองนี้

ทำไมจึงพ้นเล่า ก็เพราะกองเกิดกองตายอันนี้ มันของเกิดของตาย มันไม่ใช่เรา พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ที่ไม่เกิดอีกต่อไป ก็หมายความว่าทรงพ้นจากความเกิด ความแก่ ความตาย ทรงพ้นจากของเกิดของตายอันนี้เอง ทำไมจึงทรงพ้นเล่า ก็เพราะทรงเห็นว่า ของเกิดของตายอันนี้สักแต่ว่าของเกิดของตายเท่านั้น ไม่ใช่อะไรสักอย่าง ในเมื่อไม่ใช่อะไรสักอย่าง ไม่ใช่เราไม่ใช่เขาแล้ว จะไปยึดไปติดได้อย่างไร

เพราะคำว่า *"ปล่อยวาง"* ก็คือหลุดออกไป คำว่า *"ไม่ปล่อยวาง"* ก็คือยังกำอยู่ ยังยึดอยู่ ยังเกาะแน่นอยู่ ยังไม่หลุด ปล่อยวางคือหลุดไป หลุดจากจิตจากใจ จิตใจก็หลุดจากสิ่งนั้นๆ หลุดจากของเกิดของตาย ไม่เกิดไม่ตายอีกต่อไป

พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงพ้นทุกข์ พ้นทุกข์ก็คือพ้นจากกองทุกข์ คือกองเกิดกองตายอันนี้ เราๆ ก็เหมือนกัน ตกอยู่ในกองทุกข์ก็คือตกอยู่ในกองเกิดกองตาย ติดอยู่ในกองทุกข์ก็คือติดอยู่ในกองเกิดกองตาย ถ้าปลงวางได้เมื่อไร ก็เป็นอันว่าพ้นจากกองเกิดกองตาย ของเกิดของตายเมื่อนั้น *(๑๕ มี.ค. ๔๒)*

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปล่อยวาง เพราะไปยึดแล้วมันทำให้เป็นทุกข์ เพราะของที่เกิดขึ้นทั้งหมดมันดับไปทั้งนั้น จะยึดไว้ไม่อยากให้เขาเสียหาย ไม่อยากให้เขาหมดสิ้น

ไม่อยากให้เขาดับไป ยึดไว้ยังไงก็ไม่เป็นไปตามความอยากของเรา เพราะธรรมชาติที่เกิดขึ้นเขาจะต้องดับไปทั้งนั้น

ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง เราปล่อยวางแล้วมันสบาย มันไม่หนัก มันเหมือนกับว่าของที่เราถือไว้ในมือ ถึงว่าจะไม่หนักหนาอะไร ถืออยู่อย่างนี้นานๆ มันก็เมื่อยเป็นเหมือนกัน กำอยู่อย่างนั้นนานๆ มันก็เมื่อยเป็นเหมือนกัน ถ้าหากว่าเอาของที่มันหนักมาแบกอยู่ที่บ่า เราไม่ยอมวาง เราไม่ยอมปลงนี่ มันก็เป็นทุกข์

ความยึดทั้งหลายนั้นแหละล้วนแต่เป็นสิ่งที่เราแบกเราเอาไว้ ล้วนแต่ที่จะทำให้เราต้องหนักทั้งนั้น หรือที่จะต้องทำให้เราเป็นทุกข์ทั้งนั้น

ไม่เอาอะไรสักอย่าง *เพราะศาสนาของพระพุทธเจ้าสอนให้ละ* ไม่ต้องเอาอะไรสักอย่าง ดีก็ไม่เอา เพราะความดีนั้นเป็นของเกิด ของเกิดทั้งหลายเขาจะต้องดับ ความดีที่เราไปว่าเขาดี แล้วเราก็ไปชอบใจว่าเขาดี สิ่งที่เขาดีนั้น เขาไม่รู้ตัวของเขาเองว่าเขาเป็นอะไร เขาไม่รู้ตัวของเขาเองว่าเขาดี แม้แต่เขาเกิดขึ้น เขาก็ไม่รู้ เขาจะดีหรือไม่ดีเขาจะรู้ตัวของเขาได้ยังไง จะเปลี่ยนแปลงเขาก็ไม่รู้ ถึงเขาจะเปลี่ยนแปลงยังไง เขาก็ไม่รู้ว่าเขาเปลี่ยนแปลง เขาจะดับไปเขาก็ไม่รู้

จึงว่าอะไรที่เกิดขึ้นทั้งหมด ให้เราศึกษา สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นอย่าไปยึดอย่าไปหวงแหนสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นถ้าหากว่าเราไปยึดเอาไว้ มันจะทำให้เราเป็นทุกข์ ทำให้เราเครียดทำให้เรามีความลำบาก เป็นทุกข์มาก เพราะเราไปยึดของที่เกิดดับ *(๒๘ ต.ค. ๓๑)*

ท่านจึงว่า *อุปาทาน* ความยึด ยึดของเกิดตาย ยึดของเกิดดับ ยึดของไม่มีตัวไม่มีตน

ท่านจึงให้พิจารณาให้รู้ชัดตามความเป็นจริงของสิ่งที่เป็นข้าศึกสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยนั้น อะไรเป็นข้าศึก อะไรเป็นพิษเป็นภัย ก็เรื่องของเกิดของดับอันนี้ล่ะเป็นข้าศึกเอาของเกิดมาดับอันนี้มาพิจารณาศึกษาเรียนรู้ ถ้าไม่ศึกษาแล้ว เราจะรู้แจ่มแจ้งได้ยังไงในที่สุดมันก็กลายเป็นสมุทัย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ไปหมด ทั้งที่ของเหล่านี้ไม่ได้รู้

เรื่องราวอะไร สังขารเกิดมาแล้วก็ดับไป สังขารปรุงแต่งแล้วก็แล้วไป เกิดมาแล้วก็แล้วไป ไม่เห็นอะไรที่จะเป็นตัวเป็นตน ท่านจึงว่า *อนตฺตา*

ถอนเราอยู่เสมอ **ถอนเราออกจากคำว่า** *สังขาร* **อยู่เสมอ** อย่าไปยึดสังขารเป็นความปรุงความแต่ง ตัวสมุทัยนั้นอย่าไปยึด ถอนเราออกจากสมุทัย ถอนเราออกจากตัวสมุทัยอยู่เสมอ ไม่มีอะไรเป็นสมุทัยนอกจากตัวปรุงตัวแต่งตัวนี้ล่ะเป็นเหตุ เหตุที่สมมุติกันว่าเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

เปลื้องออกมาให้ได้ จิตที่เปลื้องออกมาได้นั้น ไม่ต้องพูดว่าเป็น *นิโรธ* ไม่ต้องพูดมันก็เป็น เพราะเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์มันไม่มี *(๒๒ เม.ย. ๒๔)*

ว่างเพราะวาง

ศาสนาของพระพุทธเจ้าสอนให้รู้จิตเห็นจิต เรียกว่า **รู้ธรรมเห็นธรรม**

อะไรมันปกปิดเอาไว้ สมมุติบัญญัติทั้งหมดในโลกอันนี้ล่ะปกปิดธรรม ปกปิดธรรมก็คือปกปิดจิต ในเมื่อเปิดสมมุติบัญญัติทั้งหลายออกไปแล้ว ไม่ต้องปรารถนาจะรู้ก็รู้ก็เห็น เหมือนกับภาชนะครอบแก้วแหวนเงินทอง ครอบแล้วไม่เห็น ถ้าเปิดออกไปแล้วไม่ต้องไปหาก็เห็น ใจของเราก็เหมือนกัน เปิดออกให้หมดไม่ให้มีอะไรตกค้าง วางออกไปหมด

ข้างนอกเขาเป็นธรรมชาติของเขา ความสะอาดสะอ้านข้างนอกเขาเป็นธรรมชาติของเขา ความรกรุงรังข้างนอกเขาเป็นธรรมชาติของเขา สะอาดสะอ้านหรือสกปรกรกรุงรัง *ใจเท่านั้นว่าเป็น* อันนั้นเป็นสังขารทั้งนั้น เป็นอนิจจังทั้งนั้น เป็นทุกขัง เป็นอนัตตาก็อันเดียวกัน คือเป็นของเกิดมาแล้วดับ *(๓ มี.ค. ๔๒)*

การภาวนาก็คือการค้นคว้าทำให้แจ้งในสิ่งที่เราไม่แจ้งไม่ชัด การศึกษาในสิ่งที่เราไม่แจ้งไม่ชัดนี้ล่ะ เป็นการทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจแจ่มแจ้งในสิ่งที่เรายังไม่รู้นั้นที่ใจของเรายึดนั้น ก็เพราะใจของเราไม่แจ้งชัดตามความเป็นจริง ใจของเราแจ้งชัดตามความเป็นจริงขณะใด ขณะนั้นใจของเราปล่อยวางเองโดยไม่ต้องตั้งใจที่จะปล่อยวาง

ในเมื่อเราปล่อยวางไปตามความเป็นจริงของเขาแล้ว ใจของเราก็ปรากฏว่าว่างว่างเพราะเราปล่อยวาง ว่างเพราะเราเห็นชัดตามความเป็นจริง ว่างจากสิ่งที่มากวนใจ

ว่างจากเรื่องราวต่างๆ ที่เคยรุงรังอยู่ในใจ เรื่องที่เคยรุงรังอยู่ในใจของเราจะไม่มี เรียกว่า *ใจของเราว่าง* แต่คำว่า *ใจว่าง* ใจก็ยังมี ไม่ใช่ว่าใจว่างไม่มีใจ ใจว่างใจก็ยังมี *(๒๕ ก.พ. ๓๗)*

ใจของเราว่างนี่ *ว่างคำว่าสัตว์ ว่างคำว่าคน* **เป็นอากาศธาตุไปเลย** คำว่า *อากาศธาตุ* เป็นอากาศไปหมด ว่างเปล่าเป็นอากาศจากคำว่าสัตว์ คำว่าคน คือ ความเป็นคนความเป็นสัตว์ไม่มี ถ้าหากว่าความเป็นคนยังมีอยู่ความเป็นสัตว์ยังมีอยู่ ความเป็นนั้นเป็นนี้ยังมีอยู่ ใจมันก็ยังไม่ว่าง มันก็ยังไม่เป็นอากาศธาตุ

แม้แต่อากาศธาตุ ก็สักแต่ว่าเราพูดกัน อากาศธาตุเขาก็ไม่ได้ว่าเขาเป็นอากาศธาตุ ที่เป็นอากาศธาตุเป็นเพราะเราไปสมมุติมาพูดกันเท่านั้น ความจริงแล้วเขาไม่ได้เป็นอะไรนี่ ปล่อยวาง ราบไปหมด ไม่มีอะไรจะไปยึดอะไร มันไม่มีอะไรจะให้ยึด ใครจะไปยึดของว่าง ใครจะไปยึดอากาศ จึงว่ามันว่าง ถ้าหากว่าใจของเรามันว่าง

โลกธาตุเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันหมด ใจของเรามันเป็น (๑๖ ส.ค. ๓๒)

“ คำว่า **จิตเดิม** กับ **พระนิพพาน** เป็นคนละอัน แต่ว่าจิตเดิมที่ถึงพระนิพพาน ก็มีจิตเดิมคือจิตที่บริสุทธิ์ จิตที่บริสุทธิ์ก็ไม่ใช่จิตอันอื่นๆ จิตที่บริสุทธิ์ ก็จิตเดิม จากจิตเดิมมาเป็นจิตบริสุทธิ์ อันเดิมนั้นล่ะมาเป็นจิตที่บริสุทธิ์ ขึ้นมา เรียกว่า **เป็นจิตบริสุทธิ์** จิตเดิมที่เห็นพระนิพพานก็อันเดียวกัน ต่างกันแต่ชื่อเท่านั้นเอง

ถ้าหากจิตเดิมนี่ ขั้นพระโสดาบันก็สามารถที่จะรู้จะเห็นได้ แต่ที่นี้จิตเดิม มีการซักฟอกยังไม่สะอาดพอ.. ”

(๑๗ มี.ค. ๒๙)

ถึงจิตที่บริสุทธิ์

เมื่อวานมีคนมาถาม *หลวงตา*[๑] *ได้ตรัสรู้ธรรมในบริเวณไหน*

ก็เลยตอบเขาว่า *"หลวงตาตรัสรู้ธรรมหรือรู้ธรรมเห็นธรรมพูดถึงในบริเวณก็บริเวณใจของท่าน พูดถึงว่ารู้ธรรมเห็นธรรมก็คือเห็นใจของท่าน"*

อยู่ที่ไหน.. **อยู่ที่ใจ** สถานที่ตรงนั้นๆ ไม่สามารถที่จะได้รู้ธรรมเห็นธรรมได้ เพราะธรรมไม่ได้อยู่กับสถานที่ ธรรมไม่ได้อยู่กับบริเวณอื่นๆ รู้ธรรมเห็นธรรมต้องรู้ในสถานที่ธรรมอยู่ ธรรมอยู่ตั้งอยู่อย่างนั้นตลอดกาล ใครจะรู้ใครจะไม่รู้ธรรมก็มีอยู่อย่างนั้น และอยู่ในสถานที่นั้นตลอดกาลมาตลอดกาลไป ไม่ได้สนใจกับใครที่จะรู้ใครที่จะหลง เหมือนกับแผ่นดินไม่ได้สนใจกับใคร จะใช้แผ่นดินให้เป็นประโยชน์หรือไม่ แผ่นดินไม่สน น้ำ ลม ไฟ ก็เหมือนกัน ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็เป็นธาตุ ธรรมก็เป็นธาตุเป็นธรรมชาติที่มีอยู่

พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ได้ตรัสรู้ธรรมก็ตรัสรู้ธรรมที่มีอยู่ พระพุทธเจ้าทุกพระองค์จะไม่ตรัสว่า *"ธรรมนี้ไม่มีในโลก เราตรัสรู้ธรรม ธรรมจึงมี"* พระสาวกของพระพุทธเจ้าก็เช่นเดียวกัน ในเมื่อท่านผู้ใดรู้ธรรมเห็นธรรมแล้ว จะต้องยอมรับอย่างสนิทใจว่า *ธรรมอันนี้มีอยู่ในโลก มีอยู่ในใจตลอดกาล มีอยู่ที่ใจตลอดกาล*

---

๑ *หลวงตา* ในที่นี้คือ *พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตาพระมหาบัว ญาณสัมปันโน) วัดป่าบ้านตาด อ.เมือง จ.อุดรธานี*

พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงรู้ว่าเป็นของเก่า ไม่ใช่รู้ของใหม่

ใครๆ ชอบมาถาม *"หลวงตาได้สำเร็จมรรคผลตรงไหน"* ตรงไหน.. จะให้เราไปชี้ โอ๊ย เราไม่มีเวลา ถ้าหากว่าจะให้เราชี้ ก็ชี้ลงที่ใจ เพราะธรรมอยู่ตรงนี้ ธรรมอยู่ตรงนี้ จะไปรู้ที่อื่นได้ยังไง

พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ๆ ตรัสรู้ธรรมก็ธรรมอยู่ตรงนี้ ไม่ใช่ธรรมอยู่ตรงโน้น ถ้าหากว่าไม่รู้ธรรมอยู่ตรงนี้แล้ว ธรรมอยู่ตรงโน้นนี่เป็นธรรมของปลอม ไม่ใช่ธรรมของจริง ถ้ารู้อันนี้แล้วธรรมข้างนอกเป็นธรรมของจริงไปหมด รู้จริงในธรรมที่มีอยู่ ธรรมข้างนอกจะรู้จะเห็นก็กลายเป็นธรรมของจริง ไม่รู้ไม่เห็นธรรมที่มีอยู่ภายในใจ ธรรมภายนอกก็รู้ไม่จริงเห็นไม่จริง

จึงไม่ต้องลูบคลำลังเลสงสัยอะไรกัน อยู่ตามรุกขมูลร่มไม้ อยู่ตามป่าตามดง อย่าไปคิดว่าไม่มีโอกาสได้ศึกษาเล่าเรียน เราอยู่ตรงไหนๆ ธรรมที่เราจะศึกษาเล่าเรียน มีอยู่กับเราตลอดกาล นั่งอยู่ตามร่มไม้เงื้อมผาตรงไหนก็ช่าง *ลมหายใจ* ก็เป็นธรรม มีความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ในลมหายใจเข้าและออกนั้น อยู่ตรงไหน *ความเกิด ความแก่ ความตาย อริยสัจธรรม* ก็อยู่กับเรา ความเกิด ความแก่ ความตาย อยู่กับเราทุกขณะ

แล้วเราจะไปกังวลว่าเราไม่ได้ศึกษาเล่าเรียน ไม่มีครูมีอาจารย์สอนได้อย่างไร ไม่มีตำรับตำราที่จะดูที่จะอ่านได้อย่างไร *(๓๐ ม.ค. ๔๒)*

พระพุทธเจ้าท่านทรงรู้ธรรมก็ทรงรู้ธรรมที่มีอยู่ในองค์พระพุทธเจ้า ทรงรู้กายว่าเป็นของเกิดดับ ทรงรู้ใจว่าเป็นสังขารของเกิดดับ แล้วก็ทรงรู้ธรรมชาติใจว่าเป็นของไม่เกิดไม่ดับ เรียกว่า *อมตธรรม*

อมตธรรม พระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งในใจอันนั้น เป็นของที่ไม่ตายเป็น พระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งธรรมชาติใจนั้น เรียกว่าทรงรู้แจ้งธรรมอันบริสุทธิ์ อันนั้นไม่มีกิเลสตัณหาหยั่งเข้าไปถึง

เหมือนกับใบบัวเป็นอย่างไร ธรรมชาติที่เป็นใจอมตะเหมือนกับใบบัวแช่อยู่ในน้ำ หรือว่าพ้นจากน้ำ แช่อยู่ในน้ำนานสักเท่าไร น้ำไม่มีโอกาสซึมเข้าไปในใบบัว ธรรมชาติจิตที่เป็นอมตะก็เหมือนกัน ไม่ผิดหรอก

สรุปแล้ว *พระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งในธรรม ก็คือทรงรู้แจ้งในกายในจิตนั่นเอง (๑๒ มิ.ย. ๔๑)*

ธรรมอันไม่ตาย

ร่างกายอันนี้

เกิดเขาก็ไม่รู้ แก่เขาก็ไม่รู้แต่เขาหากแก่ทุกวัน ตายเขาก็ไม่รู้แต่เขาหากตายทุกวัน เขาหมดไปสิ้นไปก็คือตายทุกวันนั้นเอง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ธาตุเหล่านี้เป็นธาตุไม่รู้ เราสมมุติเอาธาตุที่ไม่รู้เกิดมาเป็นธาตุที่ไม่รู้นี้ เอามาเป็นคนเป็นสัตว์ ของไม่รู้เรื่องเอามาสมมุติมันจะเป็นหรือ สมมุติยังไงมันก็ไม่รู้เรื่อง สมมุติยังไงมันก็ไม่เป็นอย่างที่สมมุติกัน

ทำไมจึงว่าไม่เป็นอย่างที่สมมุติ สมมุติว่าเป็นคน แต่เขาเป็นของเกิดมาตายทั้งนั้นใช่ไหม เขาตายของเขาโดยธรรมชาติ เกิดแล้วไม่ตายไม่มี สมมุติเอาของที่เกิดมาตายเป็นคน สมมุติแล้วจะให้เป็นอย่างสมมุติมันไม่ได้

จึงว่า *ความเกิด ความแก่ ความตาย* จึงเป็นธรรมที่เราจะต้องศึกษากันให้ยิ่ง พระพุทธเจ้าทรงรู้ธรรม ทรงรู้ความเกิด ความแก่ ความตาย ทรงรู้โลกธาตุนี้เป็นของเกิด ของแก่ ของตาย โลกธาตุไม่ใช่ใคร โลกธาตุไม่มีอะไรที่จะเป็นสาระเป็นแก่นสาร เกิดขึ้นแล้วมีแต่สลายตัวทั้งนั้น

แม้องค์พระพุทธเจ้าก็ทรงเกิดมาแล้วสลายตัวหาประมาณมิได้ จึงไม่มีอะไรที่จะเป็นแก่นเป็นสารเป็นสาระกับการเกิดขึ้นมาแล้วก็ตายสลายลงไป โลกธาตุในเมื่อมันไม่มีอะไรเป็นสาระเป็นแก่นสาร ก็เรียกว่าไม่มีตัวไม่มีตน

จิตของเรานี้ก็เช่นกัน ดูเข้าไป ความคิดทั้งหมดเปรียบเหมือนกับฟองน้ำ ความดีก็เหมือนกับฟองน้ำ คิดไม่ดีก็เหมือนกับฟองน้ำ ความคิดของเราทั้งหมด ความคิดของสัตว์โลกทั้งหมดเป็นอนัตตาทั้งนั้น ความคิดเกิดมาจากไหน เกิดมาจากจิต ร่างกายของเรามีกิริยาขึ้นมา จิตของเราก็มีกิริยา เราเดินเป็นกิริยา เราทำการทำงานเป็นกิริยา ร่างกายเรามีกิริยา จิตของเราก็เหมือนกัน ความคิด ความปรุง ความแต่งเป็นกิริยา แต่เวลาเราหยุดคิด หยุดปรุง หยุดแต่ง จิตของเราก็มี

เวลาตาย เวทนาดับ สัญญาดับ สังขารดับ วิญญาณก็ดับ แต่ธรรมชาติที่เป็นจิตไม่ได้ดับ เวทนาเกิดจากจิต สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดจากจิต จิตอันนั้นเป็นสถานที่เกิด เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นขันธ์ แต่เวลาตาย ขันธ์ทั้งหลายดับ แต่ธรรมชาติจิตยังมีอยู่

พระพุทธเจ้าทรงเข้าถึงธรรมที่ไม่ตาย พระสาวกของพระพุทธเจ้าเข้าถึงธรรมอันไม่ตาย ขันธ์ทั้งหลายดับไปหมด แต่ธรรมชาติจิตที่พ้นจากขันธ์นั้นปล่อยวางขันธ์ หลุดจากขันธ์ด้วยประการทั้งปวง จิตนั้นยังอยู่ จึงว่าพิจารณาของเกิดดับทั้งส่วนรูปทั้งส่วนนามให้มันชัด จิตของเราที่พ้นจากขันธ์ มันก็เด่นชัดขึ้นมาเช่นเดียวกัน

ธรรมแม้แต่เล็กน้อยเท่านั้นล่ะมีค่ามาก ขณะจิตเดียวเท่านั้นมีค่ามากเหมือนกับแสงฟ้าแลบ แพล็บเดียวเท่านั้นล่ะ ให้แสงสว่างมาก ธรรมแม้เล็กน้อยแต่ก็มีค่ามาก ถ้าเป็นธรรมของจริงที่ได้รู้ที่ได้เห็น พระพุทธเจ้าตรัสรู้ขณะจิตเดียว ไม่ใช่กาลเวลายาวนะ ทรงรู้ธรรมเห็นธรรมขณะจิตเดียวเท่านั้น *(๑๙ ก.ค. ๔๖)*

พระพุทธเจ้าทรงสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าไม่ใช่ใช้เวลายาว เพียงขณะเดียว คำว่า *"ปฐมยาม" "มัชฌิมยาม" "ปัจฉิมยาม"* แต่ละยามนั้นขณะเดียว ขณะเดียวเท่านั้นเหมือนกับเราเห็นอะไรรู้อะไร ขณะเห็นขณะเดียว ขณะเดียวก็เป็นอันว่าเห็น ขณะเดียวก็เป็นอันว่ารู้

รู้ธรรมเห็นธรรมก็เช่นเดียวกัน ไม่จำเป็นต้องรู้ขณะหนึ่งยาวๆ *(๑๕ ธ.ค. ๔๑)*

ไม่ใช่ของเกิด

พระนิพพาน.. *ก็จิตบริสุทธิ์นี่แหละเป็นพระนิพพาน*

คำว่า *นิพพาน* ไม่ใช่ว่าสิ่งอื่นเป็น จิตที่บริสุทธิ์นี่แหละเป็นนิพพาน จึงว่าไม่ต้องพากันลังเลสงสัย จิตที่บริสุทธิ์หรือจิตที่เป็นนิพพานนั้น ก็มาจากจิตที่เรามีด้วยกันทุกรูปทุกนามนี้แหละ เดี๋ยวนี้เราก็มีจิตอยู่ เดี๋ยวนี้เราๆ ท่านๆ ก็เหมือนกัน มีจิตที่ยังเศร้าหมองอยู่ เป็นจิตที่เจือปนด้วยอกุศล เป็นจิตที่เจือปนด้วยอาสวะต่างๆ นานา จิตบริสุทธิ์ไม่ใช่มาจากที่อื่น ไม่ใช่เกิดขึ้นที่อื่น จิตอันเดียวกันนี้ล่ะจะเป็นจิตที่บริสุทธิ์ได้

ในเมื่อเรามีการขัดเกลาให้ยิ่ง มีการซักฟอกให้ยิ่ง จิตที่ไม่บริสุทธิ์ดวงนี้แหละจะเป็นจิตที่บริสุทธิ์ขึ้นมา คล้ายๆ กับเสื้อผ้าที่สะอาดสะอ้าน ก็มาจากของที่ไม่สะอาด ในเมื่อมีการขัด การซัก การล้าง การเช็ด การถูพอ ผ้านั้นก็สะอาดขึ้นมา

จิตของเราก็เหมือนกัน การที่จะทำให้เห็นปฏิบัติให้เห็น เข้าถึงจิตอันบริสุทธิ์นี่ เราก็ต้องทำลงในจุดที่จิตไม่บริสุทธิ์นี้ เพราะจิตที่ไม่บริสุทธิ์นี้ มันก็จะเป็นจิตที่บริสุทธิ์ได้ จิตที่ไม่บริสุทธิ์นั้นก็มาจากจิตที่บริสุทธิ์นั่นเอง ไม่ใช่จิตคนละดวง จิตคนละอัน จิตของพระอรหันต์ จิตของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ยังไม่ได้สำเร็จมรรคผล ยังเป็นปุถุชน ยังมีอาสวะอย่างเราๆ ท่านๆ นี้ กับที่ได้สำเร็จเป็นพระอรหัตอรหันต์ หรือตรัสรู้เป็นสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็จิตดวงเดียวกันนั้นเอง

จึงว่าการปฏิบัติ ปฏิบัติลง ณ จุดอันเดียวนี้ เพ่งลง ณ จุดอันเดียวนี้ มันมีอะไรเจือปนอยู่ เพ่งลง ณ จุดอันเดียวนั้น เพ่งจนกระทั่งว่าปรากฏว่ามันดับไป ในที่สุดมันก็มีแต่ความรู้อันเดียว รู้อยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้ทั้งกลางคืน กลางวัน ให้มันสะอาดพอ มันสะอาดเต็มที่ด้วยความเพียรความเพ่งของเรานี่ เราก็ไม่ต้องไปลังเล เราก็ไม่ต้องไปลูบคลำอะไร

คำว่า *อธิจิตฺเต* คือทำลงไป ณ จุดอันเดียวนี้ อย่าไปลูบคลำ อย่าไปลังเลสงสัยอะไร นอกจากนี้แล้วล้วนแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้น ล้วนแต่เป็นทุกข์ทั้งนั้น ไม่มีอะไรเกิด มีแต่ทุกข์เกิดนี่ ของที่เกิดมานั่นล่ะเกิดมาแล้วก็ดับไป ล้วนแต่เป็นทุกข์ทั้งนั้น สัตว์โลกทั้งหลายส่วนมากไปลูบคลำแต่เรื่องของเกิดเรื่องของดับ ในเรื่องเกิดเรื่องตาย ในเรื่องคนเกิดในเรื่องคนตาย ชอบไปลูบคลำแต่เรื่องเหล่านั้น นี่ แล้วมันได้ประโยชน์อะไร หรือว่าพวกเราไม่ต้องการไม่ปรารถนาในเรื่องที่จะหมดไปสิ้นไปจากความเกิดและจากความดับนี้

ไม่ต้องไปปรารถนาอะไร ไม่ต้องไปต้องการอะไรสักอย่าง เพราะจิตที่เรารู้เราเห็นนี้ เขาไม่ได้มีความต้องการปรารถนาอะไร เรื่องปรารถนากันอย่างนั้น เรื่องต้องการกันอย่างนี้ มันเป็นเรื่องของที่เกิดขึ้นทั้งนั้น เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปๆ ต้องการอย่างนั้น ปรารถนาอย่างนั้น อะไรต่อมิอะไรเป็นสังขารทั้งนั้น สังขารทั้งหลายเป็นของที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จะหาอะไรที่จะเป็นแก่นสารไม่มี

พิจารณาให้มันเห็นว่าไม่เป็นแก่นสารไม่เป็นสาระอะไร ทราบชัดลงไปในสภาพที่ไม่เป็นสาระที่ไม่เป็นแก่นสาร ชัดลงไปในสภาพที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในเมื่อสภาพที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่ชัดลงไปในจิตในใจมากเท่าไร สภาวธรรมที่นอกเหนือจาก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมเด่นชัดขึ้นมากเท่านั้น เพราะนี่เป็นของคู่กัน

ไม่ชัดในสภาพที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สภาพธรรมที่พ้นจาก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ยังมัวไม่ชัด เรายังมีความลูบคลำ ยังมีความลังเลสงสัย จะไปลังเลสงสัย จะไปลูบคลำอะไรกัน ทุกสิ่งทุกอย่างมันเปิดเผยอยู่เต็มที่ เปิดเผยว่าเกิดมาแล้วต้องตาย

เปิดเผยว่าเกิดมาแล้วจะต้องแตกสลายทั้งนั้น เปิดเผยว่าสิ่งที่มีอยู่ในโลกอันนี้จะเป็นสมบัติของใครไม่ได้สักสิ่งสักอย่าง

มันจะเป็นได้ยังไง มันก็มีแต่เสื่อมไปๆ เสื่อมไปเท่ากาลเท่าเวลา กาลเวลามากเท่าไรมันก็เสื่อมมากเท่านั้น มันเสื่อมไปทุกวันๆ เสื่อมไปทุกลมหายใจเข้าและออก ในที่สุดมันก็แตกสลาย เราทั้งหมดที่มานั่งๆ กองอยู่รวมกันนี้ มันก็กองแตกกองพังกันทั้งนั้น ที่ไม่แตกไม่พังไม่มี ในเมื่อมันจริงมันชัดอย่างนี้แล้ว จะไปลังเลสงสัยอะไรกัน สิ่งที่มันไม่แตกไม่พัง สิ่งนั้นไม่ใช่ของเกิด การที่เราจะรู้จะเห็นสิ่งที่ไม่ใช่ของเกิด ไม่ใช่ของแตกของพัง เราก็ต้องรู้เห็นสิ่งที่เกิด สิ่งที่แตกที่พังอันนี้

ผู้ที่เห็นแล้วไม่ยึด เห็นแล้วละ เห็นแล้วปล่อยวางได้ ผู้นั้นต้องเห็นสภาพธรรมที่ไม่แตกไม่ทำลาย เห็นสภาพธรรมอันนี้แล้ว เป็นอันว่าปล่อยวางเลย เป็นอันว่าละไปในตัว ละอย่างไม่ต้องการที่จะละ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเขาเป็นของเขาอย่างนั้น เราจะหวงเขาก็ไม่ได้ เขาเป็นไปตามเรื่องของเขา เรื่องของเขาเป็นอย่างนั้น เขาก็ต้องเป็นอย่างนั้น เราจะยึดหรือว่าจะไม่ยึด เราอยากให้เขาแตกดับหรือว่าไม่อยากให้เขาแตกดับ ในเมื่อสิ่งที่เป็นสภาพธรรมเขาเกิดมาเพื่อแตกดับ เขาก็ต้องแตกดับอยู่อย่างนั้น

ปล่อยวางไปตามสภาวะของเขา ในเมื่อเรารู้เราเห็นแล้วเราปล่อยวางได้ สภาพธรรมที่จะเป็นสาระเป็นแก่นสารจริงๆ ของเราก็มี ไม่ต้องหาที่ไหน สภาพธรรมที่เป็นของมีอยู่เป็นของที่ไม่เกิดไม่ดับนี่ย่อมปรากฏขึ้น ปรากฏให้เรารู้ให้เราเห็น มันก็ค่อยชัดขึ้นๆ ในที่สุดมันก็ชัดขึ้นมาอย่างจริงจังอย่างไม่ลูบคลำอย่างไม่ลังเลสงสัยอะไรทั้งนั้น

มันจะลังเลสงสัยอะไร มันจริงมันชัดจริงๆ นี่ มันจะแตกไปยังไง มันจะเสียหายไปยังไง เพราะอันนี้มันไม่ใช่ของเกิดนี่ (๘ มิ.ย. ๒๘)

สมมุติธาตุรู้อันบริสุทธิ์เป็นพระอรหันต์

ธาตุมีอยู่สอง หรือมีสองธาตุ *คือเป็นธาตุที่ไม่มีความรู้ อีกธาตุหนึ่งเป็นธาตุที่มีความรู้*

ธาตุอย่างหนึ่งคือธาตุที่ไม่มีความรู้อะไร ไม่มีความรู้เลย เขาจะเอาไปเผาก็สบายมากนอนเฉย อันนี้ธาตุไม่มีความรู้ ธาตุไม่มีความรู้คือร่างกายของเรา คนเราสัตว์โลกมีกายมีจิต กายเป็นของที่เจริญเติบโต เจริญเติบโตขึ้นมาอย่างเราก็เห็นกันอยู่ สิ่งที่เจริญเติบโตก็เอาสิ่งที่มีในโลกนี่เอามาเป็นเครื่องที่เจริญเติบโต

ส่วนจิตนี้เป็นของที่มีอยู่อย่างนี้ เป็นธรรมชาติที่มีอยู่อย่างนี้ เป็นธรรมชาติที่มีแต่ธาตุรู้ ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีวัตถุเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ใดๆ ที่จะไปจับจะไปส่องให้รู้ให้เห็น แต่ธาตุรู้คือจิตนี้สามารถที่จะเอาจิตที่สว่างส่องให้เห็นชัดได้ จิตที่มีความสว่างไสวส่องเข้ามาดูจิต สามารถที่จะเห็นจิตชัดได้ จิตเป็นของมีอยู่ จิตดวงนี้เป็นสิ่งที่ไม่เสียหาย เป็นสิ่งที่ไม่ตายเป็น เพราะเป็นธรรมชาติที่มีอยู่แต่ไหนแต่ไรไม่ใช่ของเกิด

พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญบารมีธรรม ก็ทรงบำเพ็ญใส่จิตดวงนี้ จิตดวงนี้ได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า เป็นจิตที่สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีกิเลสตัณหาเจือปน ก็จิตดวงนี้ เรียกว่า **จิตเข้าถึงพระนิพพาน** คือดับกิเลสตัณหาทั้งหมดก็จิตดวงนี้ล่ะ ดวงที่รู้ๆ นี่ล่ะ จิตพระพุทธเจ้าก็ทรงเป็นอย่างนี้ จิตเราก็เป็นอย่างนี้ จิตทั่วโลกธาตุเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น *(๓๑ ก.ค. ๓๑)*

พระพุทธเจ้าจึงทรงให้ศึกษา แล้วก็อย่าไปยึดเขา คืออย่าไปยึดธาตุรู้อันนี้เป็นเรา อย่าไปยึดธาตุรู้อันนี้เป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา สักแต่ว่าเป็นของมีอยู่อย่างนี้เท่านั้น เราจะไปทำลายลบล้างด้วยประการใดๆ ไม่ให้ธาตุรู้อันนี้มีอยู่ จะไปทำลายธาตุรู้อันนี้ให้หมดให้สิ้นไปไม่ได้ ธาตุรู้จะต้องเป็นธาตุรู้อย่างนี้

เหมือนกับธาตุที่ไม่มีความรู้ ใครจะไปทำลายแผ่นดินไม่ให้มีในโลก ใครจะไปทำลายน้ำไม่ให้มีในโลก ใครจะไปทำลายลมไม่ให้มีในโลก ใครจะไปทำลายไฟไม่ให้มีในโลก ธาตุไม่มีความรู้อันนี้ก็มีอยู่อย่างนี้ ไม่มีใครสร้างและก็ไม่มีใครสามารถที่จะทำลายลบล้างให้หมดสิ้นไปได้

ธาตุรู้ก็เหมือนกัน เป็นธาตุรู้อยู่อย่างนี้ ไม่มีใครมาสร้าง และก็ไม่มีใครสามารถที่จะทำลายให้หมดให้สิ้นไปได้ แม้แต่องค์พระพุทธเจ้าก็ไม่ใช่จะทรงมีความสามารถทำลายธาตุรู้อันนี้ให้หมดให้สิ้น แต่ทรงทำลายแต่สิ่งที่เจือปนอยู่ในธาตุรู้เท่านั้นให้หมดให้สิ้นไปได้ ทำลายสิ่งแปลกปลอมส่วนเกินที่มีอยู่ในธาตุรู้นี้ให้หมดให้สิ้น

ส่วนเกินส่วนแปลกปลอมในที่นี้ พระพุทธเจ้าท่านทรงสมมุติว่าเป็นกิเลสที่มันเจือปนอยู่ในธาตุรู้ พระพุทธเจ้าทรงทำลายจนหมดสิ้น เพราะอันนี้เป็นส่วนเกินเป็นของเกิดขึ้น เป็นส่วนเกินไม่ใช่ธาตุเดิม ของเกิดขึ้นจะต้องดับไปเป็น แต่ส่วนธาตุรู้ที่เป็นธาตุเดิมนั้นทรงไม่สามารถที่จะทำลายให้หมดให้สิ้น

ธาตุรู้ที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้แจ้งขึ้นมานี้ เรียกว่า *เป็นความบริสุทธิ์ของธาตุ* เป็นความบริสุทธิ์ของธาตุรู้ เป็นความบริสุทธิ์ของจิต พระพุทธเจ้าทรงทำให้แจ้งขึ้นซึ่งความบริสุทธิ์ของธาตุรู้ ทำให้แจ้งขึ้นซึ่งความบริสุทธิ์ของจิต เรียกว่าพระพุทธเจ้าทรงได้รู้แจ้ง ทรงได้ตรัสรู้ ทรงได้สำเร็จพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ก็คือทรงรู้แจ้งธาตุรู้ที่ปราศจากมลทิน ทรงรู้แจ้งธาตุรู้ที่ไม่มีส่วนเกินเจือปนอยู่ ทรงรู้แจ้งธาตุรู้ที่ยังแต่ธาตุรู้อันบริสุทธิ์

เรียกว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้ ก็คือตรัสรู้ธาตุรู้ที่บริสุทธิ์นี้เอง

นี่เป็นของที่มีอยู่ พระพุทธเจ้าทรงไม่ได้ทำลายให้หมดให้สิ้น องค์พระอรหันต์ก็เหมือนกัน ไม่ได้ทำลายธาตุรู้ให้หมดให้สิ้น ทำลายส่วนเกิน ทำลายสิ่งที่เกิดขึ้นแทรกแซงขึ้นในธาตุรู้ ที่เรียกว่ากิเลสทั้งหลาย กิเลสอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด พระอรหันตสาวกท่านทำลายให้หมดสิ้นจากธาตุรู้หรือในจิตในใจของท่าน จิตใจของท่านในเมื่อปราศจากสิ่งแปลกปลอม ปราศจากกิเลส ธาตุรู้ดวงนั้นก็สมมุติเรียกว่า *อรหันต์* คือเป็นจิตที่สะอาด เป็นจิตที่บริสุทธิ์ เป็นธาตุรู้ที่ทรงไว้ซึ่งความบริสุทธิ์อย่างสุดส่วน สมมุติธาตุรู้อันนี้เรียกว่าเป็น *พระอรหันต์*

คำว่า *"พระอรหันต์"* ก็เป็นคำสมมุติเรียกกัน สมมุติจากธาตุรู้ที่ทรงไว้ซึ่งความบริสุทธิ์อย่างสมบูรณ์ *(๑๒ ส.ค. ๓๒)*

นิพพาน

(หลวงปู่ปรารภ) นิพพานก็คือเห็นจิตเดิม

(พระถาม) เห็นในขณะเดียวกันตัวเดียวกันหรือครับ

(หลวงปู่ตอบ) จะว่าอย่างเดียวก็ไม่ถูก

คำว่า *"จิตเดิม"* คิดว่าขั้นพระโสดาบันก็รู้ได้เห็นได้ ถ้าหากว่าเป็นอย่างนี้ คำว่า *จิตเดิม* กับ *พระนิพพาน* ก็เป็นคนละอัน แต่ว่าจิตเดิมที่ถึงพระนิพพานก็มี จิตเดิมคือจิตที่บริสุทธิ์ จิตที่บริสุทธิ์ก็ไม่ใช่จิตอันอื่นๆ มาเป็นจิตบริสุทธิ์ จิตที่บริสุทธิ์ขึ้นมาก็จิตเดิมอันนั้นล่ะมาเป็นจิตที่บริสุทธิ์ เรียกว่าเห็นจิตบริสุทธิ์ จิตเดิมที่เห็นพระนิพพานก็อันเดียวกัน ต่างกันแต่ชื่อเท่านั้นเอง

ถ้าหากจิตเดิมนี้ ขั้นพระโสดาบันก็สามารถที่จะรู้จะเห็นได้ แต่ทีนี้จิตเดิมนั้นมีการซักฟอกยังไม่สะอาดพอ

(พระถาม) กระผมว่าสภาวะนั้นมันมีมันเป็นอยู่แล้ว จิตเดิมกับนิพพานมันก็เป็นอยู่อย่างนั้น พระอรหันต์ก็เป็นอย่างนั้น เราก็เป็นอย่างนั้น แต่ขึ้นอยู่กับว่าใครจะเข้าถึงหรือไม่เข้าถึงอย่างนั้นหรือเปล่าครับ

(หลวงปู่ตอบ) จิตเดิมของเรามีด้วยกันทั้งนั้น แต่เราจะเห็นหรือไม่เห็น รู้หรือไม่รู้

พระอรหันต์ท่านเป็นปุถุชน ท่านก็มีจิตเดิมของท่าน แต่ท่านไม่สามารถที่จะรู้จะเห็นได้ เพราะใจของท่านยังมืดมัว หรือตาของท่านยังมืดอยู่ ตา

ใจของท่านยังมีความสว่างที่จะส่องเข้าไปหาจิตเดิมไม่เห็น ท่านก็ไม่สามารถเห็นจิตเดิมของท่านได้

อย่างเราๆ อย่างนี้นะที่ตายังมืดมัวอยู่ ข้อปฏิบัติที่เราปฏิบัติกันเป็นธรรมที่จะไปขัดเกลาไปชำระไปซักฟอกให้มีความสะอาดขึ้นมา แล้วทำให้ตานี้มีความใสมีความสว่างขึ้น ในเมื่อตามีความใสความสว่าง เนื่องจากว่าฟ้าหรือว่าเมฆหมอกมันจางหรือเบาบางไป ส่องเข้าไปหาจิต มันก็เห็นขึ้นมาที่จิต ถ้าหากว่ามันยังมืดมัวมีแต่เมฆแต่หมอก ส่องเข้าไปมันไม่เห็นจิต มันเห็นแต่เมฆแต่หมอก เห็นแต่อารมณ์สัญญา เห็นแต่ความวุ่น *อารมณ์สัญญาอันนี้จะเปรียบเหมือนกับเมฆกับหมอกก็ได้*

ข้อปฏิบัติเป็นการชำระหรือเป็นการกำจัดเมฆหมอกที่มาปกคลุมให้มันเปิดออกไปให้หมดให้สิ้น ส่องเข้ามา ในเมื่อไม่มีอะไรปิดกั้นมันก็เห็น

สรุปแล้ว *ธรรมชาติจิตเดิมนี้มีด้วยกันทั้งนั้น* พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ ไม่ใช่ท่านตรัสรู้ของที่ไม่มีอยู่แต่ไหนแต่ไร ไม่ใช่ตรัสรู้ของใหม่อะไร ตรัสรู้ของที่มีอยู่แล้วในท่านทั้งนั้น พระอรหันต์สาวกก็เหมือนกัน ท่านรู้ท่านเห็น ท่านไม่ใช่รู้เห็นของที่ไม่มีอยู่ในท่านก่อน มีอยู่ในท่านแล้วทั้งนั้น

ธรรมอันนี้เป็นของเก่าไม่ใช่ของใหม่เลย

(พระถาม) เมื่อสักครู่หลวงปู่สอนว่าให้มาพิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้พิจารณาว่ามันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เขาก็ให้เราคลายความยึดถือในสิ่งที่ว่าเป็นเรา อันนี้ก็เพื่อจะให้เข้าถึงจิตเดิม ใช่ไหมครับ

(หลวงปู่ตอบ) พิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็พิจารณาเพื่อให้เห็นตามความเป็นจริง ความเป็นจริงของเขาเป็นของไม่เที่ยงอยู่แล้ว ความเป็นจริงของเขามันเป็นทุกข์อยู่แล้ว ความเป็นจริงของเขามันหาอะไรที่จะเป็นตัวเป็นตนไม่มี

ไม่ใช่พิจารณาให้เขาเป็น

พิจารณาให้เห็น ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของเขา เมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริงของเขาแล้ว จะหาอะไรเป็นที่ยึดว่าเป็นตัวเป็นตนไม่มี ไม่มีอะไรที่จะไปยึดว่าเป็นตัวเป็นตน หาตรงไหนจะยึดก็ไม่ได้ เพราะไปยึดของไม่มีมันจะไปยึดได้ยังไง

เพราะสิ่งเหล่านี้ล่ะมันเป็นเปลือกหุ้มห่อเอาไว้ ที่มันเป็นเปลือกหุ้มห่อก็เพราะความที่ใจของเรายังไม่เห็นว่าอันนี้เป็นของที่ไม่ใช่ตัวตน เห็นว่าเป็นของที่เป็นตัวเป็นตนอยู่ แล้วเราก็ไปยึดอันนั้นเพราะเห็นว่าเป็นตัวเป็นตน แต่ความจริงที่เราไปยึดนั้น ไปยึดของที่ไม่ใช่ตัวใช่ตน ก็คล้ายกับว่าเป็นเปลือกหรือว่าเป็นอะไรที่หุ้มห่อธรรมชาติจิตไว้เท่านั้น

การพิจารณา คือการกะเทาะเปลือกอันนี้ออก คำว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันนี้เป็นเปลือกที่หุ้มห่อธรรมชาติจิตเดิมเอาไว้ เปิดสิ่งเหล่านี้ออกแล้ว ไม่มีอะไรปิดแล้ว เราไม่ต้องปรารถนาคำว่า *"เห็น"* นะ ไม่ต้องไปปรารถนา *อยากรู้อยากเห็น* ถ้ายังมีความปรารถนาอยากรู้อยากเห็น ไอ้ความปรารถนานั้นก็ตัวปิด ตัวปิดก็ตัวที่จะไปคลุมเอาไว้อีกนี่ ยังเป็นเมฆเป็นหมอกอีก *(๑๗ มี.ค. ๒๙)*

" ให้พากันมุ่งมั่นจริงจังในการที่จะปฏิบัติเรา
แก้ไขเราให้ถูกต้องกับศาสนธรรมของพระศาสดา ท่านตรัสไว้อย่างไร
เราเอาอันนั้นเป็นหลักจิต หลักใจ หลักชีวิต
ประพฤติปฏิบัติดำเนินตรงจุดนั้น นี่ล่ะทางที่จะสร้างเราให้เข้าถึง
ความเป็น **พระ** เป็น **สาวกของพระพุทธเจ้า** "

(๕ มี.ค. ๔๗)

หนังสืออ้างอิง

พระอาจารย์แบน ธนากโร, ทางพาดำเนิน, ๒๕๕๑, บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน.

พระอาจารย์แบน ธนากโร, ทางแห่งมรรคผล ศีล สมาธิ ปัญญา, ๒๕๕๕, บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน.

พระอาจารย์แบน ธนากโร, ทางแห่งมรรคผล มหาสติปัฏฐานภาวนา, ๒๕๕๕, บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน.

คำแผ่กุศลแก่สรรพสัตว์

ณ วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม

ในพระอุปถัมภ์ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ตำบลคลองกิ่ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

วันศุกร์ที่ ๒๔ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๖๐ ดิถีขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๑

ขอบุญกุศลจริยา อันข้าพเจ้าทั้งหลายได้บำเพ็ญด้วยดีแล้ว ทางกาย วาจา และใจ กล่าวโดยจำเพาะคือ การสร้างอารามถวายแด่สงฆ์จตุรทิศ อุทิศไว้ในพระบวรพุทธศาสนา อารามนั้นมีนามว่า วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม ประกอบด้วยปูชนียวัตถุ และเสนาสนะต่างๆ กล่าวคือพระพุทธปฏิมาปางนาคปรก พระพุทธปฏิมาปางสมาธิ ศาลาที่ประชุม อาคารพิพิธภัณฑ์ที่ประมวลธรรมโอวาทของพระสุปฏิปันโน ถนนลาดยางกว้าง ๙ เมตร ยาว ๘๐๐ เมตร อ่างเก็บน้ำสาธารณทาน กำแพงรอบพื้นที่ยาว ๒,๘๐๐ เมตร สูง ๓ เมตร ตลอดทั้งบุญกิริยาแห่งการบำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ด้วยน้ำใจศรัทธาเลื่อมใสมั่นคงในพระรัตนตรัย ดั่งนี้ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจาธิษฐาน แผ่กุศลไปไม่มีประมาณ ขอถวายเป็นพระราชกุศลสนองพระเดชพระคุณ สมเด็จพระบูรพมหากษัตริยาธิราช และพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ และเป็นกุศลสนองคุณท่านผู้บำเพ็ญคุณประโยชน์ต่อประเทศชาติ และพระพุทธศาสนา เป็นปฐม

อนึ่ง ขอสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ, จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้, และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว, คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่ และมีบุญคุณ เช่นมารดาบิดาของข้าพเจ้า เป็นต้นก็ดี ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้วหรือไม่ได้เห็นก็ดี, สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆ หรือเป็นคู่เวรกันก็ดี, สัตว์ทั้งหลายตั้งอยู่ในโลก, อยู่ในภูมิทั้ง ๓, อยู่ในกำเนิดทั้ง ๔, มีขันธ์ ๕ ขันธ์, มีขันธ์ขันธ์เดียว, มีขันธ์ ๔ ขันธ์, กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ก็ดี, สัตว์เหล่าใดรู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์เหล่านั้นจงอนุโมทนาเองเถิด, ส่วนสัตว์เหล่าใดยังไม่รู้ส่วนบุญนี้, ขอเทวดาทั้งหลายจงบอกสัตว์เหล่านั้นให้รู้

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, จงเป็นผู้ไม่มีเวร, อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ, จงถึงบทอันเกษมกล่าวคือพระนิพพาน, ความปรารถนาที่ดีงามของสัตว์เหล่านั้น จงสำเร็จเถิด, สาธุ สาธุ สาธุ