

๒๐
ไอวาทธรรม
ปีวันละสังขาร
หลวงปู่ขาว อนาลโย

๒๖ โอวาทธรรม

๒๖ ปีวันละสังขาร

หลวงปู่ขาว อนาลโย

๑๖ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๒

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พฤษภาคม ๒๕๕๒

เพื่อน้อมถวายเป็นอาจริยบูชา

แด่องค์หลวงปู่ขาว อนาลโย

โดย **ชมรมกัลยาณธรรม**

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ

อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทร. ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

ลิขสิทธิ์ **วัดถ้ำกลองเพล**

อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู

ออกแบบโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา

ดำเนินการผลิตโดย บริษัท ผลึกไท จำกัด

๑๓๗ หมู่บ้านจินดาธานี หมู่ ๑๐

ซอยบรมราชชนนี ๑๑๙ ถนนบรมราชชนนี

แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

พิมพ์ที่โรงพิมพ์เม็ดทราย

คำปรารภ

พระคุณเจ้าหลวงปู่ขาว อนาลโย แห่งวัดถ้ำกลองเพล เป็นพระ
อัครมุขมุนี สหายของท่านพระอาจารย์ใหญ่ **หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต**
หลวงปู่ขาวท่านเป็นอริยสงฆ์ที่มีประวัติโลดโผนทั้งทางโลกและทางธรรม
มีนิสัยเด็ดเดี่ยว เข้มแข็ง มุ่งมั่นปฏิบัติกรรมฐานเพื่อความพ้นทุกข์
โดยเอาชีวิตเป็นเดิมพัน

ในวาระครบรอบ ๒๖ ปี วันละสังขาร ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๒ นี้
ชมรมกัลยาณธรรมจึงดำริที่จะจัดพิมพ์หนังสือ **“๒๖ โอวาทธรรม
๒๖ ปี วันละสังขารหลวงปู่ขาว อนาลโย”** เพื่อน้อมถวายเป็นอาจริยบูชา
แด่องค์หลวงปู่ และเพื่อเผยแผ่โอวาทธรรมทั้ง ๒๖ กัณฑ์นี้ให้สาธุชน
ได้นำไปศึกษาและปฏิบัติ เพื่อความเจริญรุ่งเรืองในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป
และได้มีดวงตาเห็นธรรมในที่สุด

ขออนุโมทนาขอบพระคุณทุกๆ ท่านที่มีจิตศรัทธาบริจาคปัจจัย
เพื่อร่วมจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เป็นธรรมทาน รวมถึงผู้ที่มีส่วนช่วย
ให้หนังสือสำเร็จสมบูรณ์ด้วยดีทุกประการมา ณ โอกาสนี้

ชมรมกัลยาณธรรม

๓ พฤษภาคม ๒๕๕๒

สารบัญ

๒๖ โอวาทธรรมของหลวงปู่ขาว อนาลโย

กัณฑ์ที่ ๑	ควบคุมใจ	๙
กัณฑ์ที่ ๒	สติ	๑๖
กัณฑ์ที่ ๓	ศีล	๒๓
กัณฑ์ที่ ๔	นิโรธะ	๓๓
กัณฑ์ที่ ๕	กัณฑ์ธรรม	๓๘
กัณฑ์ที่ ๖	อุปาทาน	๔๑
กัณฑ์ที่ ๗	อริยทรัพย์	๔๗
กัณฑ์ที่ ๘	กรรมกับจิต	๕๓
กัณฑ์ที่ ๙	เทศน์โปรด นพ. อวย เกตุสิงห์ (๑)	๕๙
กัณฑ์ที่ ๑๐	อยู่ที่ใจ	๖๙
กัณฑ์ที่ ๑๑	ปธาน	๗๗
กัณฑ์ที่ ๑๒	กุศล - อกุศล	๘๔
กัณฑ์ที่ ๑๓	มรรค	๙๒

กัณฑ์ที่ ๑๔	เทศน์โปรด นพ. อวย เกตุสิงห์ (๒)	๑๐๑
กัณฑ์ที่ ๑๕	ตัณหา	๑๑๓
กัณฑ์ที่ ๑๖	ลีลาธุสติ	๑๒๐
กัณฑ์ที่ ๑๗	เทศน์โปรดนักศึกษ	๑๓๐
กัณฑ์ที่ ๑๘	เดินจงกรม	๑๓๒
กัณฑ์ที่ ๑๙	ทุกข์สังข์	๑๓๗
กัณฑ์ที่ ๒๐	ไตรลักษณ์	๑๔๙
กัณฑ์ที่ ๒๑	อานิสงส์ของการบวช	๑๕๓
กัณฑ์ที่ ๒๒	อริยสังข์	๑๕๕
กัณฑ์ที่ ๒๓	เกร็ดเพชร (๑)	๑๕๗
กัณฑ์ที่ ๒๔	เกร็ดเพชร (๒)	๑๖๒
กัณฑ์ที่ ๒๕	เกร็ดเพชร (๓)	๑๖๕
กัณฑ์ที่ ๒๖	เกร็ดเพชร (๔)	๑๖๗
ประวัติหลวงปู่ขาว อนาลโย		๑๗๑



๒๑ โอวาทธรรม
ปีวันละสังขาร ❖
หลวงปู่ขาว อนาลโย



กัณฑ์ที่ ๑
ควบคุมใจ



พระพุทธเจ้าว่าเราตถาคตเป็นผู้แนะนำสั่งสอนทาง ทางออกจาก
โลก ทางไปสวรรค์ก็ดี ทางไปนิพพานก็ดี เราตถาคตเป็นผู้แนะนำ
สั่งสอนให้เท่านั้นแหละ ตนนั้นแหละ พวกอุบาสก-อุบาสิกาทั้งหลาย
ต้องทำเอาเอง แม้พระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระสาวกทั้งหลาย ก็ทำ
เอาเองทั้งนั้น **ตนแหละทำให้ตน ตนจะออกจากโลกก็แมนตน ตั้งอก
ตั้งใจทำใส่ตน ตนจะติดอยู่ในโลกก็แมนใจของตน ไม่อยากไปเพราะ
หลงตนหลงตัว** ทางปฏิบัตินะเราก็ได้ยินได้ฟังมาแล้ว แล้วก็ตั้งอก
ตั้งใจปฏิบัติเอา พระพุทธเจ้าแนะนำสั่งสอน หรือครูบาอาจารย์แนะนำ
สั่งสอน ก็ไม่หนีจากกายคตา คือ **ปัญจกรรมฐาน** นี้แหละต้อง
พิจารณา เราจะพิจารณานอกมันไปก็เป็นนอกไปเสีย ไกลไปเสีย
เพื่อให้จิตให้ใจนั้นแหละรู้จักสกนธ์กายอันนี้ รู้จักก่อนอันนี้ว่ามัน
เป็นอย่างหนึ่ง มันเป็นของกลาง ไม่ใช่ของใครสักคน เรานี้ได้สมบัติ

อย่างดีคือสภณกัณยาณี มีตา หู จมูก ลิ้น กายดี มีใจดี ได้สมบัติอันดี มาใช้ เราจะใช้สอยมัน เราจะเดินทางไปสวรรค์ก็ดี จะเดินทางไป พระนิพพานก็ดี ต้องอาศัยอันนี้ จะมีแต่ดวงจิตอย่างเดียวก็ไม่สำเร็จ อะไรมดทั้งลิ้น

พระพุทธเจ้าได้เทศน์ไว้ว่า **มโนปุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา** ธรรมทั้งหลาย จะทำดีทำกุศลดี ก็ใจนี้แหละเป็นผู้ถึงก่อน เป็นผู้ถึงพร้อม จะทำบาปอกุศล ก็ใจนี้แหละ จะฟ้องแผ้วแจ่มใส เบิกบานก็ใจนี้แหละ จะเศร้าหมองขุ่นมัว ก็ใจนี้แหละ ใจเศร้าหมองขุ่นมัวแล้วก็ไม่มีความสุขอยู่ในโลก จะอยู่ที่ไหนก็ไม่มีความสุข ครั้นใจ ฟ้องแผ้วละก็ พระพุทธเจ้าท่านว่า **มนสา เจ ปสันเนนะ ภาสตี วา กโรติ วา** บุคคลผู้มีใจฟ้องแผ้วดีแล้ว มันจะพูดอยู่ก็มีความสุข มันจะทำอยู่ก็มีมีความสุข **โตโต นัง สุขมนเวติ** อยู่ที่ไหนๆ ก็มีความสุข มีความสุขเหมือนกะเงาเทียมตนไป **ฉายาวะ อนุปายินี** เหมือนเงาเทียมตนไป ไปสวรรค์ก็ดี มามนุษย์ก็ดี เพราะเหตุนี้แหละ

ให้เราพากันตั้งใจอบรม ตั้งสติไว้ที่ใจ ควบคุมใจให้มีสติ มีสัมปชัญญะ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ การทำการพูดการคิดก็อย่าให้มัน ผิดมันพลาดไป ควบคุมให้มันถูก ครั้นมันผิดมันพลาดเราก็มีสติ ยั้งไว้ ละ ปล่อยวาง ไม่เอามัน ทางมันผิดนะ

พระพุทธเจ้าแสดงไว้ ทางไปนรก ทางไปสวรรค์ ทางไป พรหมโลก ทางไปพระนิพพาน พระองค์ก็บอกไว้แล้ว ให้วางกาย ให้เป็นสุจริต วาจาให้บริสุทธิ์ ใจให้บริสุทธิ์ นี่ทางไปสวรรค์ ทางมา

มนุษย์ ทางไปพระนิพพานให้บริสุทธิ์อย่างนี้ ทางไปนรกนั้นเรียกว่า หุจจริตนั้นทางกาย ทางวาจา ทางใจ อันนี้ทางไปนรก เราจะเวียนเสีย ไม่ไปละ รู้จักแล้ว เราจะไปแต่ทางที่ราบรื่น ทางสบาย การเดินก็ทาง กายวาจาใจเท่านั้นแหละ ผู้ที่จะเที่ยวเอาภพเอาชาติ นับกับนับกัลป์ ไม่ได้ตั้งแต่โลกเป็นโลกมา คือดวงจิตของเราเอง ดวงจิตของเรา นี้เองเป็นผู้ก่อกรรมก่อเวร ก่อแล้วก่อเล่าไม่เบื่อสักที ก็แม่นยำดวงจิต ของเรานี้แหละ เพราะเหตุนี้เราจึงต้องอบรมจิตใจของเราให้ดี ให้ ใจรู้เสีย **ใจนี้แหละมันเป็นผู้หลงจนนับภพนับชาติไม่ได้ ภพน้อย ภพใหญ่ เทียวอยู่ในสังสารจักรนี้ จึงให้เข้าใจเสียว่าเจ้ากรรมนายเวร คือใจ** ตัวกรรมแม่นยำ ดวงใจอันเดียว วิญญาณอันเดียวเป็นตัวกรรม แต่งกรรมเสียแล้วให้เวียนตายเวียนเกิดมาที่นี้ ไม่เลิก เรา รู้จักแล้วเรา ต้องควบคุมใจ แนะนำสั่งสอนใจ ทำใจของเราให้ฟ้องแผ้ว ว่าเอาอยู่ๆ นี้แหละ กว้างขวางก็ได้ยินมาพอแสบแล้ว เอาอยู่ๆ ควบคุมใจเท่านั้น แหละเดี๋ยวนี้ ใจนี้ เจ้าของนรกก็แม่นยำใจนี้แหละ ม่าง (เล็ก ทิ้ง) นรกก็แม่นยำใจนี้แหละ ครั้นมันไม่ดีละก็ร้อนเป็นทุกข์เหมือนใจจะขาด ครั้นใจไม่ดีละมันกลุ่มใจเป็นทุกข์จนฆ่าตัวตายนี้แหละ ถือว่าเรา เป็นเรา นี้ก็เพราะใจนี้แหละไม่ใช่อื่นดอก เพราะมันไม่รู้ ท่านเรียกว่า **อวิชา ตัวใจนี้แหละอวิชา**

เราจึงควรสติบตรับฟัง แล้วก็ค้นคว้าพิจารณาใคร่ครวญหา เหตุผล ทุกข์มันมาจากไหน ให้พิจารณาทุกข์ก่อน ทุกข์เป็นของจริง อันประเสริฐ มันมาจากไหนค้นขึ้นไปซิ เห็นแต่มาจากโง่งนั่นแหละ ดวงจิตเป็นผู้โง่ มันต้องเป็น มันต้องเดือดร้อน มันถึงใคร่ มันถึง

ปรารถนา มันถึงอยากเป็นนั่นเป็นนี่ มันไม่อยากเป็นนั่นเป็นนี่ เพราะเกลียดเพราะชัง มันชังมันก็ไม่อยากเป็น แล้วก็หาของมาแก้ไข คิดหาอียังมาทา หนึ่งเที่ยวก็เอามาทาออกหนึ่งออก มันได้ก็วัน มันก็เที่ยวอย่างเก่า นี่หาทางแก้ดู ท่านว่า**วิภาตถะ** มันเป็นกับดวงใจ เราสดับรับฟังอยู่ อบรมอยู่ทุกวันนี้ **ทำความเพียรอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะอยากรู้จักใจของเรา ครั้นรู้แล้ว ก็คุมเอาแต่ใจนี้ ชัดเวลาเอาแต่นี้ สั่งสอนเอาแต่นี้ ให้มันรู้เท่าสังขารนี้แหละ** มันไม่รู้เพราะมันโง่ว่าแม่หนักดั่งก้อนนี้เป็นตัวเรา เป็นผู้หญิงผู้ชาย ยึดถือไป ยึดถือออกไปรอบๆ แผ่นดิน ยึดในตัวยังไม่พอ ยึดแผ่นดินออกไปอีกนี้แหละเพราะความหลง ก็ยึด ทั้งการทำการงานทุกสิ่งทุกอย่าง เรียนวิชาศิลปะทุกสิ่งทุกอย่าง ก็เพื่อจะบำรุงบำเรอครอบครัวของตน บำรุงบำเรอตนให้เป็นสุข บำรุงพระศาสนา คำจุนพระศาสนา ก็เป็นการดี **ขอให้รู้เท่าแล้วอย่าไปยึดมั่นเท่านั้นแหละ**

ในปฏิจลสมุปบาทท่านว่า อวิชชาให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ท่านว่าให้ดับความโง่อันเดียวเท่านั้น ผลดับหมด เพราะ**ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ ธรรมทั้งหลายคือดีก็ดี ชั่วก็ดี ไหลมาแต่เหตุคือความโง่ ความไม่เข้าใจ คิดว่าเป็นตัวตน ก็ได้รับผลเป็นสุขเป็นทุกข์สลับไป ท่านเรียกว่าวิภูฏะ** การวน วนไม่มีที่สิ้นสุด เราท่องเที่ยวอยู่ตั้งแต่แผ่นดินเป็นแผ่นดินมาแล้ว ทุกคนนี้แหละ คุณหมอกดี คุณหญิงก็ดี เกิดมาชาตินี้เห็นว่าบุญบารมีอันพวกท่านทั้งหลายได้อบรมศีลห้า ศีลแปด รักษาอุโบสถรักษากรรมบถสิบ จึงเป็นผู้สมบูรณ์บริบูรณ์ เกิดมาก็ไม่เป็นผู้เกียจคร้าน

ไม่เป็นผู้มักหน้าย มีความพอใจแสวงหาวิชาศิลปะ จนได้เป็นใหญ่เป็นโตสูง นี่ก็เพราะบุญกุศลของเราได้สร้างสมอบรมมา จึงว่า **บุพเพ จะ กตปุญญาตา** คือบุญได้สร้างสมไว้แล้วแต่กาลก่อน แล้วก็ให้เกิดในประเทศอันสมควร ประเทศอันสมควรก็หมายถึงอาณาเขตกายอันนี้ หรือจะหมายถึงแผ่นดิน ฟ้า อากาศ ก็ได้ หรือจะหมายถึงประเทศที่มีพระพุทธศาสนาตั้งมั่นถาวร และมีอาจารย์นักปราชญ์แนะนำสั่งสอนก็ได้ อันนี้ก็ว่าประเทศอันสมควร

บุพเพ จะ กตปุญญาตา พวกเราได้เคยอบรมสร้างสมบุญกุศลมาหลายภพหลายชาติแล้ว จึงเป็นผู้บริบูรณ์สมบูรณ์ แล้วก็เกิดในประเทศอันสมควร ประเทศเราได้นับถือพระพุทธศาสนาตั้งแต่บรรพบุรุษจนตราบเท่าทุกวันนี้ เราก็ได้นับถือพระพุทธศาสนา แล้วก็ได้ตั้งตนไว้ในที่ชอบ คือตั้งตนไว้ในกตปุญญาตา ทราบทุกสิ่งทุกอย่าง ในทางโลกก็ดี เกื้อกูลอุดหนุนโลกให้เจริญ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำ**อัตประโยชน์ ประโยชน์ของตนก็ได้แล้ว ประโยชน์ของผู้อื่น ของโลก ก็ได้อยู่ นี้แหละชื่อว่าตั้งตนไว้ในที่ชอบ แล้วก็ตั้งตนอยู่ในศีลในการภาวนา ตั้งตนอยู่ในกตปุญญาตา นี้เรียกว่าอัตตสัมมาปณิธิ** ตั้งตนในที่ชอบ ท่านกล่าวว่า เป็นมงคลอันประเสริฐสุด ให้มีสติควบคุมใจของตน อันนี้ก็คือตั้งตนไว้ในที่ชอบอย่างสูงสุด นี้แหละให้ความคุ้มครองจิตของเราให้รู้จักเสีย

เจ้ากรรมนายเวรก็คือดวงจิตของเรานี้แหละ ผีนรกก็เป็นดวงจิตอันนี้ สวรรค์ก็เป็นดวงจิตอันนี้ พรหมโลกก็ดวงจิตอันนี้ ครั้นรู้จัก

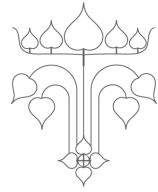
แล้ว ก็ทำความเพียรต่อไปจนเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายในอัฐภาพ
 ของตนที่เป็นมาหลายภพหลายชาติ การเกิดเวียนไปเวียนมาก็ไม่ได้
 อะไร มีแต่การสดับรับฟัง มีแต่การบริจาจาคำให้ทาน มีแต่ศีลของตน
 เท่านั้นเป็น**อริยทรัพย์** **ทรัพย์ภายในติดตามไปกับดวงจิตของเราทุกภพ**
ทุกชาติ จิตเมื่อมันทำความชั่วไว้แล้วก็ไม่ลืม ใครไม่ต้องการสักคน
 หมดทั้งนั้นความชั่วบาปกรรม ให้คิดดู แต่นักโทษเขาลักเขาปล้นสะดม
 แล้ว เขาก็หลบหนีไปซ่อนอยู่ตามป่าเขาตามถ้ำตามดง เพราะเขาไม่
 ประารถนาจะให้พวกตำรวจไปจับเขา อันนั้นมันก็ไม่พ้นดอกบาปนะ

ฉันใดก็ดี ครั้นทำลงแล้ว ทำบาปอกุศลจิตก็เป็นผู้จำเอา ไป
 ตกนรกก็แม่นดวงจิตนั้นแหละเป็นผู้ไปตก อัฐภาพคือร่างกาย
 ของเรานี้มันก็นอนทับดิน ส่วนดินมันก็เป็นดิน ส่วนน้ำมันก็เป็นน้ำ
 ส่วนลมส่วนไฟมันก็เป็นลมเป็นไฟของแก่มัน ครั้นพ้นแล้วก็กลับมา
 ถือเอาดินเอาน้ำของแก่อีกเท่านั้นแหละ แล้วก็มาใช้ดินน้ำไฟลม
 นี้แหละครบบริบูรณ์ เอามาใช้ในทางดีทางชอบก็เป็นเหตุให้ได้สำเร็จ
 มรรคผลพระนิพพาน พระพุทธเจ้าสร้างบารมีก็อาศัยดินอันนี้แหละ
 ประเทศอันสมควรอันนี้แหละ สาวกจะไปพระนิพพานตามพระพุทธองค์
 ก็อาศัยอัฐภาพอันนี้ ครั้นไม่อาศัยอัฐภาพอันนี้ มีแต่ดวงจิตหรือมีแต่
 ร่างชื่อๆ ก็ไม่สำเร็จอะไรหมดทั้งนั้น เหมือนกันทั้งนั้น พวกเทพยดา
 ได้ชมวิมานชมความสุขอยู่ตลอดชีวิต ชมบุญชมกุศล ก็ทำเอามาแต่
 เมืองมนุษย์ ครั้นจติแล้วก็ได้ไปเสวยผลบุญกุศลของตน ครั้น
 หมดบุญแล้วก็ลงมาเมืองมนุษย์มาสร้างอีก แล้วแต่จะสร้างเอา อัน

ชอบบุญ ก็ตั้งหน้าตั้งตาทำเอาบุญ อันชอบบาป ก็ตั้งหน้าตั้งตาทำ
 เอาบาป เหมือนพระเทวทัตนั้น ต่างคนต่างไปอย่างนั้น

อาตมาบอกไว้เท่านั้นว่า**ให้มีสติคุมดวงจิต** สัตว์นรกก็แม่นจิต
 สัตว์อเวจีก็แม่นจิต พระอินทร์พระพรหมก็แม่นจิต ที่เข้าพระนิพพาน
 ก็แม่นจิต ไม่ใช่ใคร จิตไม่มีตนมีตัว จิตเหมือนวอก (ลิง) นี้แหละ
 แล้วแต่มันจะไป บังคับบัญชามันไม่ได้ แล้วแต่มันจะปรุงจะแต่ง
 บอกไม่ได้ ว่าไม่ฟัง เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าให้วางมันเสีย อย่าไป
 ยึดถือมัน ก็จิตนั้นแหละ มันถือว่าตัวกูอยู่เดี๋ยวนี้ก็ดี เราถือว่าเราเป็น
 ผู้ชาย เราเป็นผู้หญิง ก็แม่นจิตนั้นแหละเป็นผู้ว่า มันไม่มีตนไม่มีตัว
 ดอก แล้วพระพุทธเจ้าว่าให้วางเสีย ให้ดับวิญญาณเสีย ครั้นดับ
 วิญญาณแล้ว ไม่ไปก่อภพก่อชาติอีก ก็นั่นแหละพระนิพพานแหละ
 เนอะ **พระพุทธเจ้าบอกอย่างนั้น มันไม่อยู่ที่อื่น นรกมันก็อยู่ที่นี่ พระ**
นิพพานก็อยู่ที่นี่ อย่าไปค้นที่อื่น อย่าไปพิจารณาที่อื่น **ให้ค้นที่สภณกาย**
ของตน ให้มันเห็นเป็นอสุระอสุภัง ให้เห็นเป็นของปฏิกูล ให้เกิด
นิพพิทาความเบื่อหน่ายมันนั้นแหละ แต่ที่มันเห็นว่าเป็นของสวยของ
 งามของดี ดวงจิตนั้นเมื่อมีสติควบคุม มีสัมปชัญญะค้นหาเหตุผล
 ใคร่ครวญอยู่ มันเลยรู้เห็นว่าอัฐภาพร่างกายนี้เป็นของปฏิกูล ของ
 เน่าเปื่อยผุพัง แล้วมันจะเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่าย จิตนั้นแหละ
 เบื่อหน่าย จิตเบื่อหน่าย จิตไม่ยึดมั่นแล้ว เรียกว่า **“จิตหลุดพ้น”** ถึง
 วิมุตติ วิมุตติคือความหลุดพ้นจากความยึดถือ หลุดพ้นจากอุปาทาน
 ความยึดมั่นถือมั่น พ้นจากภพจากชาติ ตั้งใจทำเอา.

กัณฑ์ที่ ๒
สติ



...พากันมาฟังมาก ไม่รู้จะพูดอะไรให้ฟังแล้ว

การฟังธรรมก็เปรียบได้แก่การเตรียมเครื่องทัพ สัมภาระสำหรับทำงาน ครั้นเตรียมมาแล้ว เครื่องกล-เครื่องไถที่เตรียมมาแล้ว ไม่ทำก็ขึ้นขี่สนิมเปลา่ ฉันทก็ได้ดี การสดับรับฟังโอวาทคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็อย่างเดียวกัน พระพุทธเจ้าเป็นผู้บอกทางให้เท่านั้นแหละ ครั้นเราเชื่อคำสั่งสอนของพระองค์แล้ว เป็นผู้ดำเนินตาม เป็นผู้ลงมือดำเนินตาม เราเองกระทำด้วยตนเอง เพราะเหตุนี้แหละว่า โดยย่อๆ เท่านั้นแหละ อาตมาไม่มีคำพูดหลายเพราะอยู่ป่าอยู่ดง จะว่าให้ฟังย่อๆ พอเป็นหลักดำเนินปฏิบัติของพวกเราทั้งหลาย ศาสนา คำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ตามตู่ตามไบลานอันนั้นเป็นเครื่องชี้บอกทาง ผู้จะดำเนินตามศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือก่อนธรรม อยู่จำเพาะใคร...จำเพาะเรา

แก่นของธรรมแท้อยู่ที่สติ ให้พากันหัดทำสติให้ดี ให้สำเหนียก ให้แก่กล้า สตินะทำอะไรไม่ผิด สตินะให้มันมีกำลัง สติดีแล้วจิตมันจึงรวม เพราะสติคุ้มครองจิต เพราะสติก็แม่นจิตนั้นแหละ หากลุ่มลึกกว่า ครั้นใจนี้ก็ขึ้นว่าสติ ก็ใจนั้นแหละเป็นผู้นี้ก็ขึ้น เรียกว่า “สติ” เพราะสติก็แม่นใจนั้นแหละ พวกเดียวกัน เพราะเหตุนี้แหละเราต้องอบรมสติ ครั้นมีสติแก่กล้า ทำให้มันดีแล้ว ไม่พลาด ทำก็ไม่พลาด พูดก็ไม่พลาด คิดก็ไม่พลาด ย่อมถูกไม่ผิด พากันทำเอาธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นร้อยอยู่กับสติอันเดียว พระพุทธเจ้าว่าแล้วในโอวาทปาติโมกข์ไม่ใช่ระเอะ ยานี กานจิ ชังคลานัง ปาณานัง ปชชาตานิ สัพพานิ ตานิ หัตถิปเท สโมธานัง คัจฉันติ หัตถิปทัง เตสัง อัคคมกขาชาติ ยทิทัง มหันตัตเตนะ ครั้นเทียบในบรรดาสัตว์ทั้งหลายที่ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารจักร ท่องเที่ยวอยู่ในพื้นปฐพี รอยเท้า สัตว์ทั้งหลายไปรวมอยู่ในรอยเท้าข้างอันเดียว มีรอยเท้าข้างเป็นใหญ่กว่าเขา รวมไม้ด ราชสีห์อะไรลงไปรวมไม้ด ฉันทก็ได้ดี ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามั่นอยู่ในสติ **เยเกจิ กุสลา รัมมา สัพเพ เต อปฺปมาทมูลกา อปฺปมาทสโมสฺรณา อปฺปมาโท เตสัง อัคคมกขาชาติ** กุศลธรรมทั้งหลาย คุณงามความดีทั้งหลายจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลอยู่กับสติแล้ว บุญกุศลคำมูลกุศลทั้งหลายมาสมอสรมารวมอยู่ในสติ สติเป็นใหญ่ เพราะเหตุนี้แหละ ครั้นรู้อย่างนี้แล้วว่าสติเป็นแก่นธรรม แก่นธรรมก็แม่นอันนี้อยู่สำหรับทุกคนทีเดียว ทุกขณะมีอยู่ทุกคน

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ของจริง ผู้จะรู้เท่าตามจริงทั้งหลายทั้งปวง มีอยู่ทุกรูปทุกนาม แต่อาศัยว่าเราหลง จิตของเราเปรียบอุปมาเหมือน

เด็กอ่อน อ่อนแออยู่ เพราะเหตุที่นั่นแหละสติเปรียบเหมือนไฟเลี้ยง ก็
 เจ้าของนั่นแหละ จิตนั่นแหละ พอมันระลึกรู้ขึ้นก็แม่นสติแล้ว สติ
 นั้นอบรมจิต ครั้นอบรมจนมันรู้เท่าตามความเป็นจริงแล้ว มันจึง
 หายหลง หลงเพราะไม่มีสติ ครั้นมีสติคุ้มครอง หัดทำให้มันแน่วแน่
 ให้มันแม่นยำ ให้มันสำเหนียกแล้ว มันจะรู้แจ้งทุกสิ่งทุกอย่าง สติเป็น
 เครื่องดี คือสติสัมปชัญญะ เปรียบดวงจิตเรียกว่าความหลง เรียกว่า
 อวิชชา **จิตนั่นแหละตัวอวิชชา** มันหลงเรียกอวิชชา จิตมันหลง ขี้สันทิม
 มันก็อยู่กับอวิชชา มันหลงนั่นแหละ ขี้สันทิมโอบมัน ความหลงนั่นแหละ
 แต่ก่อนจิตผ่องใส พระพุทธเจ้าจึงว่า **ปภัสสรमितัง ภิกขเว จิตตัง**
ตัญจะ โข อาคันตูกเหิ อูปักกิลเสหิ อูปักกิลฐัง จิตเดิมธรรมชาติ
 เลื่อมประภัสสร แต่อาศัยอาคันตูกิเลสคือรูป เสียง กลิ่น รส เครื่อง
 สัมผัสทั้งหลาย เข้ามาสัมผัสแล้วมันหลงไปตาม จึงเป็นเหตุให้จิต
 นั้นเศร้าหมองขุ่นมัว ไม่รู้เท่าอวิชชา บัจฉัยของมัน ความโง่เรียก
 อวิชชา เหมือนกันกับเหล็ก เหล็กนั้นมันก็ตีๆ อยู่นั่นแหละ แต่สันทิม
 มันเกิดขึ้นในเหล็กนั่นแหละ แต่เขาตีขัดเกลาจนเป็นดาบคมได้ ใช้การ

ได้ ถ้าไม่ตีมันก็อยู่ยั้งยืน สันทิมกินเสียจนใช้ไม่ได้ จิตของเราก็ตี อาศัย
 สติเป็นผู้ขัดเกลา อาศัยสติเป็นผู้คุ้มครองเชื่อมัน อันที่จริงอาคันตูกิ-
 เลสก็ไม่ใช่ปัญหา คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสภายนอกไม่ใช่
 ปัญหา ถ้ามูละมูละของมันก็คือกาม กามาสวะ อวิชชาสวะ สามอันนี้
 เป็นอนุสัยเป็นสนิมของมัน เป็นสนิมหุ้มห่อจิตให้มืดมน

เพราะเหตุนี้แหละ **เราหัดสติ ทำสติให้มีกำลัง เมื่อสติมีกำลัง**
แล้ว จิตมันก็จะรู้เท่าตามความเป็นจริง ครั้นมันมี “สติ” แล้ว ก็เกิด
“สัมปชัญญะ” ความรู้ตัวพร้อม ก็หมายความว่าดวงปัญญานั้นแหละ
 ญาณที่ว่า ปัญญาที่ว่า สติกับความรู้ถึงพร้อม ธรรม ๒ อย่างนี้เป็น
 ของคู่กัน พอเราระลึกขึ้นแล้ว สัมปชัญญะรู้ว่าถูกหรือผิด รู้พร้อมๆ
 จิตรู้พร้อมนี้แหละอบรมดีแล้ว มันจะมีกำลังความสามารถ สามารถ



ทุกสิ่งทุกอย่าง สามารถจะแหงตลอดได้ทุกสิ่งทุกอย่าง จะทำอะไรก็ดี จิตดีเท่านั้น มันสามารถ อย่างไม่ไหม้บ้าน มันมีกำลัง จิตของเรา แม้อบรมดีแล้วมันมีกำลัง มีกำลังที่สุดทีเดียว สามารถจะหอบเอา ของหนักนั้นออกจากไฟได้ ดับไฟได้แล้ว ไฟดับแล้วจะหาม ๓-๔ คน ยังหามไม่ไหวเลย กำลังจิตเท่านั้นแหละ เพราะเหตุนี้เราหัดดีแล้ว ก็เหาะได้ เหาะได้เหมือนพระโมคคัลลาเจ้า พวกเราสงสัย สงสัยว่า เหาะขึ้นก็คือนั่งอยู่นี้แหละ แต่จิตนั้นไปสวรรค์ไปนรก ไปนั้นๆ ละ อันนั้นก็แม่น แต่ว่าไปได้จริงๆ หอบเอากายไปได้จริงๆ คิดดูเถอะ นั้นแหละให้พากันอบรมจิต

พวกเราอะไรๆ ก็ดีสมบูรณ์บริบูรณ์ทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว พวก ครัทธาทั้งหลายก็นับว่าเป็นผู้สูง เป็นผู้สูงอยู่แล้ว ครัทธาก็มีอยู่แล้ว ได้ดับดับรับฟังแล้ว ก็มีแต่จะทำเอาเท่านั้นแหละ ให้พากันทำเอา มัน จะอยู่ในไหน ธรรมทั้งหลายมันก็อยู่นี้แหละ **แก่นแท้มันคือสติ** ให้ทำเอา ทำให้มีกำลัง ครั้นสติดีแล้ว มันรักษาจิตของมันไม่ให้ส่ายออกไปตาม อารมณ์ สติชนาบเข้ามาๆ สติแก่กล้า มันเป็นยังงั้นแหละครั้งสงบ ลงแล้ว เดียวนี้มันไม่มีปัญญา ไม่มีปัญญามันก็ส่ายไป พอมันไป หลายๆ ครั้งก็เป็นอาการของมัน มันไปตามแรงของมัน คือ**เวทนา** มันเป็นเพียงแสงของจิต **สัญญา**มันก็เป็นแสงของจิต **สังขาร**ความปรุง มันก็เป็นแสงของจิต **วิญญาณ**ที่รู้ทวารทั้ง ๖ ก็เป็นแสงของจิตออกไป ทั้งนั้น ผู้รู้แท้ๆ ถ้าจะสมมติว่าตนก็แม่นจิต เจ้าจิตนั้นแหละสมมติว่า ตน นอกจากนั้นเป็นอาการทั้งนั้น รูปอันนี้ก็แค่เพียงธาตุประชุมกัน ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟประชุมกันเท่านั้น ดังนั้นเมื่อจิตสงบลงไป

เวทนาจึงดับแล้ว พอมันสงบลงไป คนไม่มี อะไรร่มมันจะมาเจ็บมา ทุกข์ อะไรร่มมันจะมาจำ คนไม่มี มันสว่างๆ ขึ้น เมื่อจิตสงบลงละ มันสว่างโรจน์ ว่างๆ ความจำหมายก็ไม่มี ความปรุงก็ไม่มี วิญญาณ ที่รู้ไปทางทวารทั้ง ๖ มันก็ไม่มี มันดับเองเพราะว่าของไม่มีหมดแล้ว ของเหล่านี้เป็นของหนัก ครั้นใครยึดถือไว้เป็นของหนัก ไปถือชั้น รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น อันนี้ ก็ไปยึดไว้ ไปยึดก็ได้อึดว่าถือหาบอันหนัก

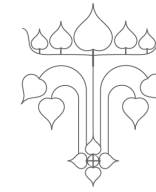
พระพุทธเจ้าท่านว่า **ภารา หเว ปัญจักขันธา** **ขันธ ๕ เป็นภาระ** **อันหนักเนื้อ** **ขันธ ๕** ก็รวมรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ **ภาราหาโร จ ปุคคโล** ใครถือไปเป็นทุกข์ **ภาราทานัง ทุกขัง โลเก** **ภารณิกเขปนัง สุขัง** ผู้วางภาระคือวางความยึดถือว่าขันธ ๕ อันนี้ เป็นตัวเป็นตนแล้ว ไม่ยึดไม่ถือแล้ว ได้ชื่อว่าเป็นผู้วางภาระ ไม่ยึด ไม่ถือแล้ว ต้องมีความสุข จะนั่ง ยืน เดิน ก็มีความสุข **นิกขิปิตวา** **ตรง ภารัง** เมื่อไม่ถือเอาขันธ ๕ นี้เป็นภาระแล้ว เพราะรู้เท่าตาม ความเป็นจริงของมันแล้ว ไม่ยึดถือเอา **อัญญัง ภารัง อนาทิยะ สมูลัง** **ตันหัง อัပ္พยุหะ** คือได้ชื่อว่าเป็นผู้ตัดต้นเหตุขึ้นได้ทั้งราก **นิจฉาโต** **ปรีนิพพุโต** เป็นผู้เที่ยงแล้ว เที่ยงว่าจะได้เข้าสู่ความสุขตามเสด็จพระ สัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้เที่ยงแล้ว

เมื่อจิตมันรวมแล้วมันจะรู้ตามความเป็นจริง มันจะว่าง วาง นั้นแหละ พอจิตรวมแล้วมันก็ว่าง ค้นหาตัวไม่มี พอมันสงบแล้ว ปัญญามันเกิดขึ้นของมันเอง ครั้นมันสงบลงถึงฐานถึงที่มันถึงอัปปนา

แล้ว มันเกิดขึ้นเองนะ พอนึกเท่านั้น มันปรุงฟุ้งขึ้น มันปรุงแล้ว มันไม่ไปยึดแสงสว่าง สว่างหมดทั้งโลกนี้ก็ตาม มันไม่ไปยึด มันสาวเข้าหาคน ไหนคน คนอยู่ที่ไหน มันมาอวดว่าตนว่าตัว ไล่เข้าไป ถ้ามันรวมลงอย่างนั้น ก็อาศัยสติควบคุมให้มันอยู่ อย่าให้มันไป จิตรวมลงอย่างนี้แจ่มใสทีเดียว ไม่ใช่มันง่วงนอน นั่นไม่ใช่วิสัยของสมาธิ อันนั้นละมันแจ่มใสอย่างนั้น เรียกว่า **“สัมมาสมาธิ”** เป็นสมาธิอันถูกต้อง แล้วก็เม่นมันนั่นแหละ เม่นจิตนั่นแหละ เป็นตัวศีลละ จิตนั่นแหละเป็นตัวสมาธิ จิตนั่นแหละเป็นตัวปัญญา อันเดียวนั่นแหละ **มันจะถึง อริศีล อริจิต อริปัญญาได้ก็อาศัยสติควบคุม**

พวกศรัทธาได้ยินได้ฟังแล้วให้พากันตั้งใจทำ มันไม่อยู่ที่อื่นหนา ไม่ได้ไปหาเอาที่อื่นหนา อยู่จำเพาะใคร จำเพาะเรานี่หนา ไม่ได้ไปคว้าเอาที่ไหนดอกกรรมนะ ยกขึ้นก็ปะไปโลดเห็นไปโลด นึกขึ้นก็เห็นไปโลด แล้วก็คุมสติเอา มันจะรู้เอง **ปัจฉัตตัง สันทิฏฐิโก** จะเห็นเอง นั่น **อภาลิโก** ไม่อ้ำกालอ้ำเวลา จิตเราหายจากราคะแล้ว ก็รู้จำเพาะตน จิตเรายังมีราคะก็จะรู้ จิตมีโทสะก็จะรู้ หายจากโทสะก็จะรู้ จิตมีโมหะความหลงมกยก็จะรู้ จิตหายโมหะก็จะรู้ จิตหดหู่ก็จะรู้ จิตฟุ้งซ่านก็จะรู้ รู้แล้วก็จะได้จัดการแก้ไข รู้ก็ดี จะได้เพิ่มศรัทธารับแรงความเพียรเข้าอีก เอาละพากันทำเอา ไม่อ้ำกालอ้ำฐานดอก อยู่ที่ไหนก็ได้ เวลามันสงบ มันก็จะม่อยู่นั่นแหละ.

กัณท์ที่ ๓
ศีล



เรื่องจิตนี้ พวกฝรั่งเขาทำกันจริงๆ จังๆ เขาสนใจอยู่ปานนั้น มันจึงเป็นเรื่องใหญ่ มาเอาทางภาวนา ยากจริง พวกนี้เขาทำกันหลายคน สนใจแท้ๆ เรื่องทำบุญรักษาศีลให้ทานก็เข้าใจหมดแล้ว **เรื่องภาวนามันสำคัญ อบรมบมอินทรีย์ อบรมกายนี้แหละ อบรมใจของตบนี้แหละ มันยากอยู่ ครั้นอบรมได้แล้ว ไม่มีความเดือดร้อนใจเยือกเย็น ใจสบาย ไม่มีความหวั่นไหว อริชชาคือใจ ใจดวงเดียว นั่นเรียกว่าอริชชา คือมันไม่รู้ต่อสิ่งทั้งปวง ไม่รู้ในกองสังขารแล้ว หลงยึด ชอบเข้าก็หลงยึด ไม่ชอบก็ยึดเข้ามาเผาตน มันไม่รู้มันจึงหวั่นไหว พวกเราพากันฝึกหัดใจของตนให้ดี**

พระพุทธเจ้าว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจถึงพร้อม มีใจเป็นใหญ่ มีใจประเสริฐสุด ครั้นทรمانใจดีแล้ว ผีกฝนดีแล้ว อบรมดีแล้ว มีใจประเสริฐสุด ถ้าไม่ทรمانไม่ผีกฝนอบรม อันนี้มัน ก็ทำพิษเผาอยู่ทั้งกลางวันกลางคืน มันเป็นเพราะใจนี้แหละ ใจไม่ดี ใจไม่รู้เท่า ใจโง่ **มนสา เจ ปทุญฺฐนะ** ใจอันมีโทษประทุษร้ายมันอยู่ แล้ว เพราะระคะ โทสะ โมหะ ประทุษร้ายอยู่ ไปอยู่ที่ไหนก็ไม่มี ความสุขสบาย มีแต่ความเดือดร้อนเผาผลาญ ท่านเปรียบไว้เหมือนโคที่ เห็นการะอันหนักไปอยู่ ใจไม่ดีแล้ว ผู้ไม่ผีกฝนอบรมใจของตน แล้ว ทำไปตามความพอใจความชอบใจ ใจเศร้าหมองไม่มีความสุข ยืนเดิน นั่งนอนก็ไม่มีความสุข ใจที่อบรมดีแล้ว ผีกฝนทรمانดีแล้ว ไปอยู่ที่ไหนก็มีความสุข พุดอยู่ก็เป็นสุข ยืนเดินนั่งนอนทำอะไรอยู่ก็เป็นสุข ไม่มี ความเดือดร้อน **มนสา เจ ปลันนนะ** บุคคลผู้ผีกฝนอบรมจิตใจ ของตนให้ดีแล้ว จิตผ่องใสแล้ว แม้จะพุดอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม ไป ที่ไหนก็ตาม ความสุขย่อมติดตามไปอยู่ทุกอิริยาบถยืนเดินนั่งนอน **พวกเราทำความผีกฝนจิตใจของตน ให้เอาสติประจำใจ จะพุดก็ให้ มีสติ จะทำก็ให้มีสติ จะคิดก็ให้มีสติ ควบคุมใจของตน อย่าไปปล่อยสติ ครั้นไม่ปล่อยสติแล้วนั้นแหละได้ชื่อว่าเป็นผู้นั่งอยู่ใกล้ความสุข** ใกล้ ทางที่สุด ทางที่เราจะเดินไปหน้าละใกล้เข้าๆ พวกเราเหมือนกันกับ เดินทางไกล ไม่รู้ว่า จะเดินมาจากไหน นับวันนับคืนนับปีนับเดือน ไม่ถ้วน การเดินทางเพื่อจะไปสู่จุดหมายปลายทางคือที่สุด เหมือนว่า เราจะไปกรุงเทพฯ นั้นแหละ เป็นที่สนุกสุขสบาย เข้าใจว่ากรุงเทพฯ เป็นเมืองพระนคร เป็นเมืองสวรรค์ อยากไป พวกเราอยากไปสู่

จุดหมายปลายทาง คือ **พระนิพพาน**นั้นแหละ ว่าเป็นจุดอันเลิศ ว่าเป็นที่สิ้นสุดทุกข์ มีแต่ความสุขที่พระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลายท่าน ไปแล้ว จุดอันนั้นแหละ

เราเกิดมานี้ เทียวไปเทียวมาอยู่นี่นะ ไม่ต้องการอะไรทั้งหมด ทั้งนั้นแหละ ไม่ต้องการความทุกข์ ไม่ต้องการวันตาย ต้องการหา ความสุข แต่หาไม่พบ เพราะครัทธาของเราไม่เพียงพอ เชื่อไปตาม กามกิเลส ประพฤติไปทางอื่นไปทางโลกเสีย ทางธรรมของพระ- พุทธเจ้าไม่เอาใจใส่ ไม่มีความสนใจ ไม่พอใจ **ที่จริงถึงเราไม่ออกไป พระนิพพานก็ตาม แต่ก็ควรปฏิบัติไว้ ควรอบรมจิตใจของตนให้มัน เป็นอุปนิสัยเป็นปัจจัยต่อพระนิพพาน อบรมไว้** บางทีไปชาติหน้า ชาติใหม่เราเกิดความเบื่อหน่ายอย่างใดอย่างหนึ่ง เราจะกลับมาปฏิบัติ มันจะได้บรรลุคุณวิเศษโดยเร็วไม่เฉื่อยช้าไป พวกเราได้คบกับนัก- ปรชาญ์อาจารย์บ่อยๆ สนใจบ่อยๆ ทำไปๆ ก็จะเป็นไปวันหนึ่งนั้นแหละ จะได้รับผลอยู่นั้นแหละ ทำแล้วจะไม่เปล่าประโยชน์ดอก ทุกสิ่ง ทุกอย่าง เหมือนพวกคุณหมอบทหลายได้ศึกษาวิชาศิลปศาสตร์มา แล้ว ก็ได้มาแล้ว รู้อย่างนั้นอย่างนี้ ทำอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วก็ได้ผล เมื่อทำลงก็ได้รับผล มีผลตอบแทนอยู่อย่างนั้นแหละ ผลคือลาภยศ เพราะเรามีวิชาศิลปศาสตร์ เพราะเราทำคุณความดี ทางที่ไปสู่ความ สงบสุขนี้พระพุทธเจ้าประกาศไว้แล้ว ถ้าเรามีความสนใจ พอใจ ตั้งใจทำ ก็คงได้รับผลตอบแทนเหมือนกัน ไม่ตอบแทนกันไม่มีดอก ทุกสิ่งทุกอย่างนะ ความดีก็ดี ความชั่วก็ดี ตอบแทนครือกัน ถ้า ทำชั่วลงไปแล้วก็ได้รับความเดือดร้อนขึ้นกับตัว กับบ่อนั้นแหละ

คนทั้งหลายเขาสงสัยว่าบาปไม่มี บุญไม่มี มันไม่พิจารณาให้เห็นว่าทำแล้วก็ได้รับเหมือนกันในเรื่องนั้นๆ แผละ พอทำเข้าแล้วก็เดือดร้อนแหละ วิ่งเข้าป่าเข้าดง ไปอยู่ตามถ้ำตามเหว ไม่มีที่ไหนมันจะพ้นดอก ความชั่วนี้ พวกเราเป็นผู้ทำความดีความชอบ อาชีพของเราเป็นไปเพื่อเป็นศีลเป็นธรรม ไม่เบียดเบียนใคร แล้วเราก็ได้รับความพอใจ ความชอบใจ ดีใจ เห็นกันอยู่อย่างนั้นแล้ว ที่จะไม่เป็นบุญเป็นบาปยังงี้ มันเป็นอยู่อย่างนั้นนี่ เป็นกับที่นั่นแหละ ผู้ให้ทานก็ได้รับความดีใจกันที่นั่นแหละ ผู้มีศีลก็ได้ความดีใจ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีลพระปาฏิโมกข์ของพวกพระ ขรवासศีล ๕ ศีล ๘ เราศึกษาให้มันดี ศึกษาให้เข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้วก็ไม่ยาก

เรื่องงดเว้นทุกสิ่งทุกอย่างนะพวกเราก็รู้แล้ว เรื่องจะไม่ต้องสมทานเอากับพระภิกษุสามเณรก็ตาม รู้แล้ว เจตนางดเว้นเอาเรียกว่า “**วิริตี**” เจตนางดเว้นเอา เข้าใจแล้วไม่ต้องสมทานก็ได้ เอาเจตนาที่แหละ เราจะไม่ทำ สมมติว่า ศีล ๕ บาปทำอย่าง กรรมทำอย่างนี้เราจะไม่ทำต่อไปเด็ดขาด นี่ก็เป็นอุปนิสัยปัจจัยอยู่ พวกเราสมบุญบริบูรณ์แล้วควรรักษาให้มันดี เรื่องกรรมทำอย่างนั้นแหละ ครั้นวันวิริตีให้มันขาดลงไปแล้ว ได้ชื่อว่าเป็นผู้หมดกรรมหมดเวรหมดภัย ให้มันขาดทำอย่างเบื้องต้นนี้แหละ พระพุทธเจ้าว่ามันไม่ใช่ศีลนะ บาปนะ เวรนะ ครั้นวันทำอย่างนี้ เป็นสุจริตธรรม ผู้หญิงผู้ชายก็ตาม ผู้น้อยผู้หนุ่มก็ตาม ผู้แก่ผู้เฒ่าก็ตาม เป็นสมบัติของมนุษย์ **ปาณาติปาตา ปฏิวิโร โทติ** ให้มีเจตนางดเว้น **อทินนาทานา ปฏิวิโร โทติ** เจตนาวิริตีงดเว้น มีสติประจำใจ **กาเมสุ มิจฉาจารา**

ปฏิวิโร โทติ ให้เจตนางดเว้น **มูสาวาทา ปฏิวิโร โทติ** ความไม่จริงจะไม่พูด พูดมีสัจจะมีศีล คำที่ไม่จริงจะไม่พูดต่อไป มีจริงพูด ไม่มีไม่พูด **สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา ปฏิวิโร โทติ** นี้แหละทำอย่างนี้แหละ งดเว้นทำอย่างนี้ได้ชื่อว่าเป็นผู้หมดกรรมหมดเวร นี้เป็นเค้าเป็นมูลของศีลทั้งหลาย มันจะตั้งอยู่ได้

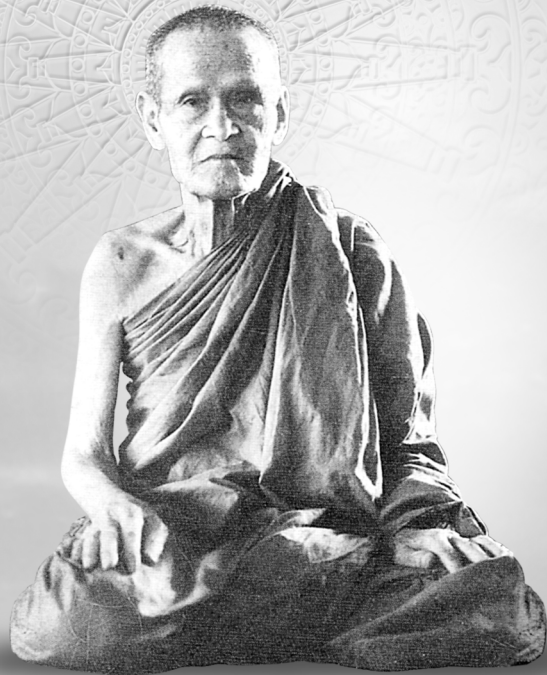
ศีล ๘ นั้นครั้งเรารักษาไม่ได้ก็ไม่เป็นโทษเป็นภัยอะไรดอก เป็นแต่แค่รำหมอง สามข้อเบื่องปลายนั้นแหละเป็นศีลสูงขึ้นไป รักษาไม่ได้มันก็พาเศร้าหมองเท่านั้น **ศีล ๕ ข้อเบื้องต้นนั้นแหละสำคัญ** เว้นให้มันเด็ดขาดเรื่อยไป ทำจริงเปรียบไว้เหมือนต้นไม้ ครั้นไปตัดกิ่งก้านสาขามันออกแล้วไม่ตาย มันต้องเป็นขึ้นอีก แตกกิ่งก้านสาขารุ่นอีก แต่ถ้าตัดรากแก้วมันหมดแล้ว มันตาย ไม่มีอะไรจะงอกขึ้นอีกต่อไป เค้ามูลมันคือ “**ศีล ๕**” **อาตมาจะพูดให้ฟัง พูดข้อๆ นี้แหละ ศีลนี้มีตัวเดียวเท่านั้นแหละ มีใจดวงเดียวเท่านั้น ไม่มีอื่นอีก หมู่นี้มันเป็นอาการมัน** ถ้าเราไม่ฆ่า ไม่ลัก ไม่มารยาสาไถยกับใคร นอกจากเมื่อยของตนซึ่งอยู่ในปกครองของตน พูดแต่ความจริง ไม่ดื้อสุรยาเมานี้แหละ ๕ อย่างนี้มีแต่บาปทั้งนั้น

พระพุทธเจ้าจึงว่า **เรากล่าวว่าเจตนาเป็นตัวกรรม เจตนาเป็นตัวศีล เจตนาที่ใจเท่านั้นแหละ เจตนางดเว้น มีใจอันเดียวเท่านั้นแหละ** และให้มีสติควบคุม ระวังจิตมันคิดจะทำอะไรก็ดี คิดจะพูดอะไรไม่เป็นศีลเป็นธรรมก็มีสติยับยั้ง รู้สึกตน **สติคือความระลึก สัมปชัญญะ ความระลึกว่าผิดหรือถูก** มันต้องตัดสิน สัมปชัญญะเป็นผู้ตัดสิน

...ทุกขันธ์มันมาจากเหตุ

กรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ

เหตุคือความอยาก...



พวกเราให้หัดทำสติให้แม่นยำให้สำเหนียกแล้ว จะทำอะไรก็ต้อง พุดถูกต้อง คิดถูกต้อง มันก็เป็นศีลแล้ว เพียงศีล ๕ มันก็ได้อยู่ ศีล ๘ เป็นบางครั้งบางคราวก็ได้ อยู่ ครั้นรักษาให้ดี เป็นบริสุทธฺิ์แล้ว ได้อยู่ ราชาก็ได้อยู่ จักรพรรดิก็ได้ อยู่ มหาเศรษฐีก็ได้ อยู่ ไม่ต้อง สงสัย พระพุทธเจ้าพูดความจริง ผู้มีศีลย่อมเป็นผู้องอาจกล้าหาญ ต่อหน้าประชุมชน ผู้มีศีลย่อมมีความสุข ท่านบอกไว้เนะ เมื่อรับศีล ด้วยปากแล้วท่านว่า **สีเลนะ สุกติง ยันติ** กุลบุตรผู้รักษาศีล ถึงพร้อม ด้วยศีลบริบูรณ์แล้ว ย่อมมีความสุข แม้จะเข้าไปคบหาสมาคมกับ บริษัทใดๆ ก็ตาม บริษัทกษัตริย์ก็ตาม บริษัทคหบดีก็ตาม บริษัท สมณพราหมณ์ก็ตาม เป็นผู้องอาจกล้าหาญ ไม่มีความครั่นคร้ามต่อ ผู้คน เพราะคิดว่าเราบริสุทธฺิ์ดีแล้ว ถึงไม่มีความรู้ก็ตาม ไม่คิดกลัว ว่าคนอื่นเขาจะมาโทษเราว่าเป็นผู้ไม่บริสุทธฺิ์ยังงั้นยังงี้ ไม่คิดอย่างนั้น ไม่กลัว แล้วก็เป็นที่รักของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เป็นที่รักแก่สัตว์ ทั้งหลายด้วยกัน

คนผู้มีศีลดีแล้วย่อมใจเย็น จิตมันหยั่งเข้าไปถึงกัน สัตว์ เดรัจฉานก็ตาม สัตว์ใดๆ ก็ตาม ได้เห็นแล้ว มันหยั่งเข้าไปถึงกัน เหมือนยังกับไฟฟ้าไปถึงจิตถึงใจกันแล้ว แล้วจิตของเรามันเย็นแล้ว มันก็ไม่กลัว ถ้ามันเห็นพวกคฤหัสถ์พวกที่เขาจะฆ่ามันแล้ว มันไม่รอ วิ่งเข้าป่าเข้าดงไปเลย นี่แหละไปอยู่ที่ไหนก็มีความสุข ศีลนำความสุข มาให้ตราบเท่าชรา ศีลนำความสุขมาให้ตลอดชีวิต ศีลนำความสุข ไปให้ตลอดและมีสุคติเป็นที่ไป **สีเลนะ โภคสัมปทา** ผู้จักมั่งคั่ง

บริบูรณ์สมบูรณ์ ไม่อด ไม่อยาก ไม่ยากไม่จน ก็เพราะเป็นผู้ที่รักษา ศีลให้สมบูรณ์บริบูรณ์นี้แล เป็นกรรมดีแท้ ให้คิดดู

ถ้าบุญไม่มีแล้ว บาปไม่มีแล้ว มันเป็นเพราะกรรมดีกรรมชั่ว พระพุทธเจ้าว่าคนเกิดมา ลัทธิเกิดมาในโลกนี้คงเพียงกัน ไม่มีสูงมีต่ำ มีดำมีขาว ถ้าขาวก็ขาวอย่างเดียวกัน จะมั่งคั่งก็มั่งคั่งอย่างเดียวกัน จะจนก็จนอย่างเดียวกัน โง่ก็โง่อย่างเดียวกัน แต่ความจริงนี้มันมีสูง มีต่ำกว่ากัน มีต่ำลง มีสูงที่สุด เห็นเป็นพยานอยู่นี้แล้ว จะโง่ ผู้โง่ก็โง่ ลืมตาย ผู้ฉลาดเหมือนพวกคุณหมอนี้ก็ฉลาด จนก็จนลืมตาย **ทำไมเกิดมาเป็นมนุษย์เหมือนกันแต่ทำไมไม่เหมือนกันล่ะ ไม่เหมือนกัน เพราะความประพฤตินั้นทรอก** ถ้าประพฤติดีมีการรักษาศีลให้ทาน มีการสดับรับฟังธรรม เขาก็จะมีปัญญาดี เขาเป็นผู้เล่าเรียน เพราะเหตุนี้แหละเป็นเพราะกรรม **กรรมเป็นผู้จำแนกแจกสัตว์ให้ดีให้ชั่ว ต่างกัน** มันเป็นเพราะกรรม พระพุทธเจ้าไม่พยากรณ์ดอกว่าตายแล้ว สูญหรือตายแล้วเกิดอีก อย่างนี้พระพุทธเจ้าไม่พยากรณ์ไม่ว่า เราไม่พยากรณ์สัตว์นี้มันจะเกิดอีกหรือไม่เกิด ถ้ามันยังทำกรรมอยู่ มันต้องได้รับผลกรรม ทำกรรมดีทำกรรมชั่ว มันต้องได้รับผลตอบแทน อยู่ ทำแล้วจะไม่ได้รับผลตอบแทนนั้นไม่มี คิดดู เหมือนเขายืม บังจ้ายของเราไป เราก็อให้ เขาจะต้องตอบแทนใช้ให้เรา ครั้นไม่ใช้ให้ ก็ต้องเป็นถ้อยเป็นความกันล่ะ ได้รับความเดือดร้อน เขาก็ต้องตอบแทน คิดดู เหมือนพวกเราเห็นกัน ถ้ามกัถน ตอบแทนกัน ทำดี ก็ตอบแทนกันอยู่อย่างนั้น ผลร้ายก็ตอบแทนกันให้ได้รับความลำบาก อยู่อย่างนั้น

ถ้ารักษาศีลดีแล้ว เมื่ออบรมสมาธิเข้า มันจะมีความสงบ มัน ลงเร็ว ถ้ามันขัดข้องก็หมายความว่าศีลของเราข้อใดข้อหนึ่งผิดพลาดไป มันจึงขัดข้องไม่ลง ถ้าศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้วเหมือนกับเขาจะปลูก บ้านช่อง เขาจะปราบพื้นที่เสียก่อน ฉันทใดก็ดี ศีลพวกเรารักษาดีแล้ว ก็เหมือนปราบพื้นที่จนไม่มีหลักมีตออะไรแล้ว ปลูกบ้านมันก็ได้ดี ไม่มีความเดือดร้อน จิตมันก็ไม่มีความเดือดร้อน มันก็สงบอยู่จะ ลงอยู่ เพราะมันเย็นมันราบรื่นไม่มีสิ่งลุ่มดอน พากันทำไป อุตส่าห์ ทำไป อิริยาบถทั้งสี่ ยืนเดินนั่งนอน พระพุทธเจ้าไม่ห้าม แล้วก็ไม่ใช่ เป็นของหนักของลำบาก นึกเอาแต่ในใจ จะเอาอะไรก็ตาม แล้วแต่ ความถนัด แล้วแต่จริตของเรา มันถูกอันใดสะดวกใจ สบายใจ หายใจดี ไม่ขัดข้อง ไม่ฝืดเคือง อันนั้นควรเอามาเป็นอารมณ์ของเรา **เอา พุทโธ** หมายถึงให้ใจหยุด เอาพุทโธเป็นอารมณ์นั้นแหละ ต้องการไม่ให้จิตมันออกไปสู่อารมณ์ภายนอก อารมณ์ภายนอกมัน ก็ไปจดจ่ออยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสความถูกต้องทุกสิ่ง ทุกอย่าง มันไปจดจ่ออยู่นั้น จิตมันจึงไม่ลง พวกนี้เรียกว่า **นิวรรณ์** เรียกว่าเป็นมาร จึงว่าให้มีสติอย่าให้มันไปกุมไว้ ให้มันอยู่กับที่นี้ **ให้เอาพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ พระธรรมเป็นอารมณ์ พระสงฆ์เป็น อารมณ์** พุทโธ ธัมโม สังโฆ ก็ตาม หรือจะเอา อังฏิๆ กระดูๆ ก็ตาม ให้มันก็อยู่อย่างนั้น ยืนอยู่ก็ตาม เดินอยู่ก็ตาม นั่งอยู่ก็ตาม นอนอยู่ ก็ตาม เอามันอยู่ยังงั้นแหละ หลับไปแล้วก็แล้วไป อุตสาหะมันก็เป็น ของไม่เหน็ดไม่เหนื่อย

พระพุทธเจ้าก็ว่าไว้อยู่ ผู้ที่ภาวนาจิตสงบลง แม้ชั่วเวลาข้างพับหู
งูแลบลิ้น อานิสงส์อีกโขอีกซัง ทำไป มันมีสามสมาธิ **ขณิกสมาธิ**
อุปจารสมาธิ **อัปปนาสมาธิ** ขณิกสมาธินี้เราบริกรรมไปๆ ว่าพุทโธ
ก็ตาม อะไรก็ตาม รู้สึกว่าสบายๆ เข้าไปสักหน่อย จิตสงบเข้าไป
สักหน่อย ถอนขึ้นมาก็กลับเป็นอารมณ์ของเก่ามัน นี่ขณิกสมาธิ
อุปจารสมาธิ ลงไปนานๆ สักหน่อย ถอนขึ้นมาก็ไปสู่อารมณ์อีก
ภาวนาไปๆ มาๆ อย่าหยุดอย่าหย่อน แล้วมันก็จะค่อยเป็นไปเอง
ทำไปๆ จะให้มันเสียผล มันไม่เสีย ต้องทำไป เป็นก็ไม่ว่า ไม่เป็น
ก็ไม่ว่า แล้วแต่ อย่าไปนึกว่าเมื่อไรมันจะลง... จิตนี้อย่าไปนึก

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำความเพียร เราทำเพื่อจะเอาเนื้อ เลือด
และชีวิตจิตใจถวายบูชาพระพุทธเจ้า ถวายบูชาพระธรรม บูชา
พระสงฆ์ต่างหาก ความอยากนี้ให้เข้าใจไว้ว่า นั่นแหละคือหน้าตา
ของตัณหา อยากให้มันเป็น อยากให้มันลงเร็วๆ อันนั้นแหละมัน
ตัวร้ายล่ะ หน้าดำล่ะ ความอยากของมันมีดละ **ให้ตั้งใจไว้ เจตนา**
ไว้ว่า ไม่เป็นก็ไม่ว่า จะเอาเลือดเนื้อชีวิตจิตใจถวายบูชาพระพุทธเจ้า
พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้าตลอดวันตาย อย่างนี้ได้ชื่อว่า มัชฌิมา-
ปฏิบัติ อยากมันก็เป็นตัณหาเสีย ยืนขวางหน้าเสีย ยิ่งไม่ลงละ
เอาละ ให้พากันทำไป.



การปฏิบัติอานาปานสติถ้าไม่ถูกกับจริต มีความอึดอัดใจ หายใจ
ไม่สะดวกไม่สบาย ถ้าถูกมันจึงสบาย หายใจเบาลง แต่คนก็ชอบแต่
ความสบาย ถ้าไม่สบายไม่ค่อยชอบ ถ้ามันสบายมันก็หลงไปเสียกับ
ความสบายละ ถ้าเปลี่ยนบ้างมันจึงจะดี เปลี่ยน คือความเจ็บปวด
นั่นมันเปลี่ยนบ้าง มันจึงรู้มันจึงตื่น หมายความว่าเปลี่ยนมันไม่
เพลิน เวทนามันทรมาณ ให้เขาปราบเอาบ้าง มันจึงดี เหมือนกันกับ
เด็กมันดื้อ มันคะนอง พ่อแม่ต้องเขี่ยเอาบ้าง มันจึงหายความ
คะนอง จิตของเรามันเป็นอย่างนั้น ถ้าอยู่ดีสบายแล้วมันลึ้ม ให้
นั่งภาวนาเป็นสมาธิ ให้มันเป็นปัญญา คอยเตือนอย่าดื้อ อย่าคะนอง
ให้กำหนดให้มันรู้ทุกข์

พระพุทธเจ้าสอนว่าให้มารู้จักทุกข์ ถ้ามันสบายแล้วมันไม่รู้จักรักทุกข์ ถ้ามันสบายแล้ว มันมัวแต่เพลินไป ให้มันไม่สบายแล้วมันจึงกำหนดรู้จักทุกข์ **พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ว่าให้มันรู้จักทุกข์ ให้มันรู้จักพิจารณาแต่ทุกข์ พิจารณาให้มันเห็นชัด มันอยู่ที่ใจแล้ว มันจึงจะค้นหาเหตุ ทุกข์เป็นผล** แล้วความทะเยอทะยานนั้นเป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์ ค้นไปให้เห็นเหตุเกิดทุกข์ จะปล่อยวางความทะเยอทะยาน ความหลง อันสมุทัยนั้นแหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ สมุทัยสมมติ สมมติว่าผู้หญิงผู้ชายว่าคนว่าสัตว์ นั้นไปหลงสมมติ พอใจเพราะความหลง สมุทัยก็มาจากความหลง พอมันขี้หลงเข้า หลงอยากเป็นอยากมี หลงสิ่งที่ไม่ชอบ รู้เหตุอันนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นเหตุให้ท่องเที่ยวในสังสารจักรไม่มีที่สิ้นสุด ให้ปล่อยวางอันนี้ ปล่อยวางคือไม่ยึดไม่ถือ รู้เท่ามัน เมื่อปล่อยวางแล้วนั้นแหละจิตมันจึงจะสงบ จิตมันจึงจะมีความสุขความสบาย จิตไม่ดิ้นรน จิตสงบนั้นแหละ ให้รู้ว่าจิตเราสงบ จิตเราไม่เพลิดเพลिनกับอารมณ์ ดีก็ตามไม่ดีก็ตาม ไม่เพลิดเพลिन เฉย เป็นกลาง เรียกว่า **“นิโรธะ”** ปล่อยวางอันนี้ ความทะเยอทะยานหรือสมุทัย วางอันนี้แหละได้ชื่อว่าปล่อยเหตุ วางเหตุแล้วจิตสงบ จิตเป็นกลาง การค้นหาพิจารณาเรื่องจิตนี้เรียกว่า **มรรคปฏิบัติ** เรียกว่า ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

เราภาวนาปริกรรมอันใด มันสบายใจ ปริกรรมแล้วก็ต้องพิจารณา **“สมณะ”** การปริกรรม **“วิปัสสนา”** เรียกว่ากำหนดพิจารณา เรื่องพิจารณาลังขารร่างกายอันนี้เรียกว่าวิปัสสนา ทำไปพร้อมเมื่อปริกรรมไปปริกรรมไปพอจิตสงบสักหน่อย มันไม่ลงถึงที่มันก็ต้อง

ค้นคว้า ก็ค้นคว้าร่างกายของเรา ต้องพิจารณาสกนธ์กายของเรานี้แหละ กรรมฐานทุกคนนั้นแหละ พวกพระ พวกเณร พวกญาติโยม นั้นก็เป็นกรรมฐาน กรรมฐานหมด มีอยู่หมดทุกรูปทุกนาม **พระพุทธเจ้าว่าผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เรียกว่า “ปัญจกรรมฐาน”** กรรมฐานแท้ ให้พิจารณาอันนี้ ผมมันที่ตั้งอยู่บนศีรษะ พระพุทธเจ้าท่านให้พิจารณา ผมไม่ใช่คน เป็นแผนกหนึ่งต่างหาก ขนก็ไม่ใช่คน เรามาสำคัญว่าคนเรา เล็บเรา ผมเรา ฟันก็ไม่ใช่คน เป็นแผนกหนึ่งต่างหาก หนังก็ไม่ใช่คน หนังสำหรับห่อกระดูกไว้เท่านั้นแหละ

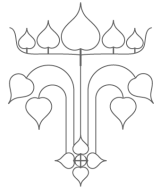
อาการ ๓๒ นี้พระพุทธเจ้าท่านให้พิจารณาแยกออกเป็นสัดส่วน อะไรเป็นคนเป็นสัตว์ ไม่สำคัญว่าผู้หญิงผู้ชายว่าเขาว่าเรา สำคัญที่คนเห็นผิด อาการ ๓๒ นี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมอง เป็นต้น หมู่นี้เป็นคนละอย่างๆ มันไม่ใช่คน พระพุทธเจ้าว่ามันไม่ใช่คนนะ อีกอย่าง **พระพุทธเจ้าว่าธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟประชุมกัน เรียกว่า รูป** รูปใหญ่มหากุตรรูป สิ่งที่อาศัยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เวทนาคือความเสวยอารมณ์สุขทุกข์ก็ดี สัญญาความจำหมายโน้นหมายนี้ จำโน้นจำนี้ จิตเจตสิกคือความคิดความอ่าน ความปรุงขึ้นที่จิตคือวิญญาณสังขาร ความรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ อันนี้เราว่ารูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ เรียกว่า **“ขันธ์”** ไม่มีคนไม่มีสัตว์ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตนไม่ใช่ตัว ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ วิญญาณเป็นความรู้เท่านั้น รู้กันอยู่นี้แหละ ค้นไปค้นมาอยู่นั้น มองดูคนอยู่ไหน

สมณะคือการบริกรรม วิปัสสนากัมมัฏฐาน อากาธ ๓๒ นี้แหละ
 คั้นไป ไม่ส่งจิตไปที่อื่น เวลาเราทำสมาธิเราต้องตั้งใจว่าเวลานี้เราจะ
 ทำหน้าที่ของเรา **หน้าที่ของเราคือจะกำหนดให้มีสติประจำใจ ไม่ให้
 มันออกไปสู่อารมณ์ภายนอก** ให้มีสติประจำใจอยู่ ไม่ให้ไปภายนอก
 เดียวนี้หน้าที่ของเราจะภาวนา จะทำหน้าที่ของเรา ไม่ต้องคิดการงาน
 ข้างนอก เมื่อออกแล้วจะทำอะไรก็ทำไป **เวลาเราจะทำสมาธิทำสมาธิ
 เพียรของเราต้องตั้งสัจจะลง ตั้งใจกำหนดอยู่ในสภณีกายนี้ กำหนด
 สติให้รู้กับใจ เอาใจรู้กับใจ ให้จิตอยู่กับจิต กำหนดจิตขึ้น** ให้ทำให้
 มันพออาศัยศรัทธา วิริยะ เหตุทำให้มากๆ อันนี้แหละก่อนธรรม
 พระพุทธเจ้าว่าก่อนธรรมอันนี้แหละ ก่อนธรรมหมดทั้งก่อน ธรรม
 ไม่มีที่อื่น ไม่มีที่อยู่อื่น จำเพาะรูปใด รูปเราเท่านั้นเป็นก่อนธรรม
 หมดทั้งก่อน ก่อนธรรมอันนี้ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

พระพุทธเจ้าว่า **ปัญจอุปาทานกัมมัฏฐาน อนิจจา** ชั้นทั้ง ๕ นี้
 ไม่เที่ยงไม่แน่นอน มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความแปรปรวนไป
 ในท่ามกลาง มีความแตกสลายไปในเบื้องปลาย **ปัญจอุปาทานกัมมัฏฐาน
 ทุกขา** ชั้นอันนี้เป็นทุกข์ มีทุกข์บีบคั้นอยู่ มีแต่ทุกข์เวทนาอันนี้แหละ
 ความสุขมีนิดเดียว ผู้ที่พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงแล้ว ไม่มี
 ลึกหน้อย ความสุขในโลกนี้ โลกคือสภณีกายอันนี้ สภณีกายนี้
ปัญจอุปาทานกัมมัฏฐาน อนัตตา ธรรมทั้งหลายสภณีกายอันนี้ ชั้น
 ๕ อันนี้ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน พระพุทธเจ้าว่า **สัพเพ ธัมมา อนัตตา**
 ธรรมทั้งหลายจะเป็นสังขตธรรมหรืออสังขตธรรมก็ตาม ไม่มีมีความ

ประเสริฐ ไม่มีความดี พิจารณาเห็นสภณีกายว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนแล้ว
 อันนี้เรียกว่าผู้ถึงวิราคะ **วิราโค เสฏฐโฐ** เป็นธรรมอันประเสริฐ วิราคะ
 คือความคลายความกำหนดจากอารมณ์ทั้งหลาย นี่เป็นธรรมอัน
 ประเสริฐ นั่นแหละเมื่อถึงวิราคะเรียกว่า **นิโรโธ** ทุกข์ดับ มีความ
 เบื่อหน่าย เหนื่อยหน่ายในความเป็นอยู่ของอัตภาพ นี่แหละเรียกว่า
“ปล่อยวาง” เห็นตามความเป็นจริงแล้วปล่อยวางตัดหา ความทะเยอ-
 ทะยาน ความอยากความใคร่ในทางกิเลสตาม ความอยากเป็นอยากมี
 ถึงขั้นนี้ก็กิจสำเร็จแล้ว.

กัณท์ ที่ ๕ กัณธธรรม



พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราถือศีลก่อน ศีลทำให้กายวาจาสงบ แล้วจึงทำสมาธิภาวนาให้จิตใจสงบ ครั้นภาวนาจนจิตสงบสงัดดีแล้ว ก็ใช้ปัญญาคิดค้นคว้าสภาวะภายในนี้ เรียกว่า ทำกรรมฐาน พระพุทธเจ้าว่าธรรมะไม่อยู่ที่อื่น อยู่ที่สภาวะภายในของทุกคน คนหมดทุกคนก็ผ่านธรรมหมดทั้งก่อน แหม่นก่อนธรรมหมดทุกคน พระพุทธเจ้าว่าธรรมไม่อยู่ที่อื่น ไม่ต้องไปหาที่อื่น มันอยู่ในสภาวะภายในของตัวนี้ ดูจิตใจของตัวนี้ให้มันเห็นความจริงของมัน พระพุทธเจ้าว่า **ปัญญาพาหนัก-ขันธา ทุกขา** สภาวะภายในของเราเนี่ยมันเป็นทุกข์ **ปัญญาพาหนักขันธา อนิจจา** สภาวะภายในนี้ไม่เที่ยง **ปัญญาพาหนักขันธา อนัตตา** ก่อนอันนี้ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ ธรรมทั้งหลายไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ จึงว่าธรรมทั้งหลายก็ผ่านก่อนธรรมนี้ ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ มันอยากจะเป็นไปอย่างไร ก็เป็นไปตามธรรมชาติของมัน กิริยาของมัน มันไม่ฟังคำเรา

ไม่ฟังพวกเรา อยากแก่มันก็แกไป อยากเจ็บมันก็เจ็บไป อยากตายมันก็ตายไป **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ธรรมเหล่านี้ไม่ใช่ของใคร ให้พิจารณาดูให้เห็นเป็นก่อนธรรม มันไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร ทั้งนั้น มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนิจจัง มันเป็นอนัตตา ตกอยู่ใน **ไตรลักษณ์** คนเราได้ก่อนธรรมอันนี้แหละ ได้เป็นรูปเป็นกาย เป็นผู้หญิงเป็นผู้ชายก็สมมติทั้งนั้น สมมติว่าผู้หญิงว่าผู้ชาย ว่าเด็กว่าเฒ่า มันสมมติชื่อ ๆ ดอก ที่จริงมันแหม่นก่อนธรรมทั้งหมด

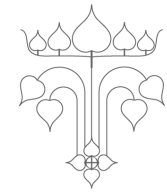
เราเกิดมาได้อัฏฐภาพอันดีสมบุรณบริบูรณ์ พวกเราได้สมบัติมาดีแล้ว ควรใช้มันเสีย ใช้ในทางดี **ทางดีคือการทำบุญให้ทาน รักษา ศีล ภาวนา** ใช้มันเสียเมื่อมันยังสมบุรณบริบูรณ์อยู่ อย่าไปนอนใจ เมื่อวันคืนล่วงไปๆ **พระพุทธเจ้าว่าวันคืนล่วงไปๆ มิใช่จะล่วงไปแต่วันคืนเดือนปี ชีวิตความเป็นอยู่ของเราก็ล่วงไปๆ ทุกขณะลมหายใจเข้าออก ไม่ควรนอนใจ** ได้มาดีแล้วอัฏฐภาพอันนี้ ไม่เป็นผู้หนวกบอดไปบ้าเสียจริต สมบัติอันนี้คือมนุษย์สมบัติ เราเป็นมนุษย์หรือเป็นอะไร...คนเรา พระพุทธเจ้าว่าสิ่งอันประเสริฐก็ได้แก่คน บาปและบุญก็เรียก **เราต้องเป็นผู้มีหิริโอตตปปะ “หิริ”** ความอายต่อความชั่ว **“โอตตปปะ”** ความสะดุ้งต่อผลของมัน ความชั่วมันจะให้ผลเราในคราวหลัง

เมื่อเราเป็นมนุษย์ เราไม่ควรนอนใจ อย่าให้กาลกินเรา ให้เรากินกาล ให้เร่งทำคุณงามความดี เวลาล่วงไปชีวิตของเราก็ล่วงไป ล่วงไปหาความตาย มนุษย์เป็นสัตว์อันสูงสุด อันนี้เป็นเพราะเราได้

สมบัติอันดีมา **บุพเพ กตบุญญา** บุญกุศลคุณงามความดีเราได้สร้างมาหลายภพหลายชาติแล้ว เราอย่าไปเข้าใจว่าเราเกิดมาชาติเดียวนี้ ตั้งแต่เราเที่ยวตายเที่ยวเกิดมานับกับนับกัลป์อนันตชาติไม่ได้ แล้วจะว่าเหมือนกันได้อย่างไรละ เมื่อเรามาเกิดก็มีแต่วิญญูณเท่านั้น พอมาปฏิสนธิก็เอาเลือดเอาเนื้อพ่อแม่มาแบ่งให้ ได้อัตภาพออกมาแม้กระนั้นก็ไม่มีสัตว์มาเกิด ต้องอาศัยจิตวิญญูณ เราต้องสร้างเอาคุณงามความดี

พวกฆราวาสก็คือตั้งใจรับศีลห้า ศีลแปดในวันเจ็ดค่ำ แปดค่ำ สิบสี่ค่ำ สิบห้าค่ำ เดือนหนึ่งมีสี่ครั้งอย่าให้ขาด ทำสมาธิภาวนาให้มีสติ ระวางกายของตนให้เป็นสุจริต วาจาเป็นสุจริต ใจเป็นสุจริต เท่านั้นแหละ ง่ายๆ มีสติอันเดียว **ละบาปทั้งหลาย ความชั่วทั้งหลาย ละด้วยกายวาจา ด้วยใจ ทำบุญกุศลให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท** **กระทำจิตของตนให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว อันนี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า** ให้มีสติรักษากายวาจาใจ ศีลห้าถ้าใครละเมิดก็เป็นบาป ครั้นละวันโทษทำอย่างนี้ นั่นแหละเป็นศีล ศีลคือใจ บาปก็คือใจ ศีลอยู่ในใจ บาปก็อยู่ที่ใจเหมือนกันนั่นแหละ เรื่องทำบุญกุศลให้ท่านรักษาศีลภาวนาอยู่แต่ใจทั้งนั้น อะไรมีติดอยู่กับใจ สงสัยก็พิจารณาดวงใจ ทำบาปทำอย่างนี้แล้วศีลไม่มี เป็นคนไม่มีศีล คนมันชอบทำแต่บาป ศีลไม่ชอบทำ อยากทำแต่บาป ท่านเปรียบไว้ว่า **“คนไปสวรรค์เท่ากับเขาวัว คนไปนรกเท่าชนวัว” วัวมีสองเขา แต่ชนมันนับไม่ถ้วน.**

กัณฑ์ที่ ๖
อุปาทาน




ให้พวกเราหมั่นอบรมจิตใจ พระพุทธเจ้าสอนให้อบรมจิตใจให้ดีให้สงบเสียก่อน เพราะจิตใจที่สงบตั้งมั่นดีแล้วเป็นบาทของวิปัสสนา จิตตั้งมั่นแล้วปัญญามันเกิดขึ้น มันจึงรู้เท่าสิ่งทั้งปวง **บรรดาสิ่งทั้งปวงในโลกมันตกอยู่ใน “ไตรลักษณ์” หมดทั้งนั้น รู้เท่าอันนี้ รู้เท่าสิ่งทั้งปวงแล้ว เราจะปล่อยวางอัตภาพ** สิ่งทั้งปวงก็เมื่อก่อนธรรมนั้นแหละ ก็เรานั้นแหละ ไม่ใช่อื่น ก้อนสมมติหมดทั้งนั้น ว่าผู้หญิงว่าผู้ชายว่าผู้ดี สมมติหมดทั้งนั้น จริงก็จริงสมมติ สมมติไม่พอ พระพุทธเจ้าบัญญัติทับลงอีก เรียกว่า **“ธาตุ”** ธาตุ ๔ รูปธาตุ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ พระพุทธเจ้าบัญญัติทับลงไปอีกว่า **“อายตนะ”** จักขุวิญญาณัง โสตวิญญาณัง ฆานวิญญาณัง ชิวหาวิญญาณัง กายวิญญาณัง มโนวิญญาณัง เรามาหลงสมมติ

เพราะมันหลงสมมติ ว่าผู้หญิงว่าผู้ชาย ว่าตัวว่าตน ว่าเราว่าเขา แล้วเข้าใจว่า จักขุ ตาเป็นที่รักใคร่พอใจของตน โสตะ หูก็เป็นที่รักของตนในโลก สนาหะ จมูกเป็นที่รักของตน ชิวหา ลิ้นเป็นที่รักของตน สัมผัส เย็นร้อนอ่อนแข็งก็ดีเป็นที่รักของตน ธรรมารมณ์ มโนวิญญาณ เกิดขึ้น อดีตอนาคตมารวมอยู่ในปัจจุบันนี้แหละ **ต้นเหตุคือตัวสมุทัย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์** ตัวสมุทัยเราไม่รู้เท่ามัน จึงเป็นเหตุให้เกิดกิเลส-มารขึ้น ความไม่รู้เท่าสังขารมันจึงทำให้เกิดกิเลส-มาร ครั้นเกิดกิเลส-มารเป็นทุกข์ ความทุกข์มาจากไหน มาจากต้นเหตุ ต้นเหตุความใคร่ความพอใจในรูปเสียง เรียกว่า **“กามต้นเหตุ”** เป็นสิ่งที่มีวิญญานก็ตาม ความใคร่ ความพอใจ รักใคร่พอใจ เกิดแล้วก็อยากได้ อยากเป็น อยากมี อยากคืออยากเด่นอยากเป็นนั่นเป็นนี่ เรียกว่า **“ภวต้นเหตุ”** ความไม่พอใจ เหมือนผมหมอก ฟันหัก หนังเหี่ยว ความแก่หง่อมแห่งชีวิตอันทรีย์ของขันธ มีรูปมีนามเกิดขึ้น ไม่พอใจ เกลียดขังไม่ชอบ เรียกว่า **“วิภวต้นเหตุ”** ต้นเหตุทั้งสามนี้เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์เผาใจ

ในเบื้องต้นมันจะเกิดเป็นรูปเป็นนาม ปฏิสนธิ มันก็อาศัยกาม จึงเรียกกามต้นเหตุ ความรักใคร่-ความพอใจ มันเป็นเหตุให้ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารจักร เพราะความใคร่ในกามจึงเกิดเป็นรูปเป็นนามขึ้นมา แล้วก็ได้รับทุกข์ต่างๆ นานา ความทุกข์เกิดขึ้นในกาย ความไม่ดีเกิดขึ้นในกาย เวทนาไม่ดีเกิดขึ้นทางสัมผัสทางกาย นี้เรียกว่า**ความทุกข์กาย** ความทุกข์เกิดขึ้นในใจ ความไม่ดีเกิดขึ้นในใจ เวทนาไม่ดีเกิดขึ้นแต่สัมผัสทางใจ อันนี้เรียกว่า**โทมนัส ความเสียใจ** เกิดมีแก่สัตว์ทั้งหลายมันเฉพาะที่ **ต้นเหตุ ๓ มันเป็นเหตุให้มีความปรุงความแต่ง**

คือสังขารปรุงแต่งขึ้น ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วจะเป็นสิ่งที่มีวิญญานอยู่ก็ตาม ไม่มีวิญญานก็ตาม มันจะตกอยู่ในไตรลักษณ์ทั้งนั้น

พระพุทธเจ้าเรียกว่า **“ขันธ”** ขันธ ๕ เป็นรูปเป็นขันธเรียกว่า เป็นของไม่เที่ยงไม่แน่นอน **ปัญจอุปาทานักขันธา ทุกขา** รูปเป็นอุปาทานขันธ ถือว่าเป็นตัวตนจึงเป็นทุกข์ **ปัญจอุปาทานักขันธา อนัตตา** ขันธทั้งหลายไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ ท่านให้พิจารณาให้รู้เท่า รู้เท่าอย่างนี้แล้วเห็นชัดอยู่ที่จิตแล้ว จิตมันจะไม่ยึดถือ มันจะปล่อยวาง มีความคลายกำหนด ไม่ถือว่าเราว่าเขา ไม่ยึดในอุปาทานขันธ ปล่อยวางอุปาทานขันธ สิ่งทั้งปวงนั้นนะ ก็เพราะว่าจิตนั้นแหละไปยึดไปถือเอาทุกสิ่งทุกอย่าง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มันถือเอาเป็นของเราหมดทั้งนั้น ให้รู้เท่าว่าเป็นของอสุภะอสุภัง ของไม่สวยไม่งามเป็นของปฏิภูลน่าเกลียด แล้วจิตมันจะมีความเบื่อหน่ายรู้เท่าทัน จิตเบื่อหน่ายแล้วจิตวางขันธ วางก้อนนี้ว่าไม่ใช่ผู้หญิงผู้ชาย พิจารณาให้มันเห็นลงไป ไม่ใช่เขา ไม่ใช่เรา เป็นของกลาง จิตเป็นผู้จัดการ เป็นผู้บัญชาการ เอาอยู่อย่างนั้น เพราะมันเข้าใจว่าเป็นตัวเป็นตน มันบัญชาการว่าเป็นตัวเป็นตน มันอยากได้ออยากมี ทะเยอทะยาน เมื่อมันวางแล้วจิตว่าง จิตว่างจากคนจากสัตว์ จิตว่างจากคน จิตก็ว่าเรียงบันเทิง จิตผ่องใส จิตเบา จิตควรแก่การงาน ควรแก่กรรมฐาน พิจารณากรรมฐานให้มันไม่ยึดไม่ถืออะไรแล้วจิตว่าง มันเห็นว่าไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์แล้ว แต่เราก็ก้าวไปเพราะต้องอาศัยก้อนนี้ ก้อนธรรมอันนี้ทำไป เลี้ยงมันไป ปฏิบัติมันไป พระอรียเจ้าอาศัยสร้างบารมีเท่านั้น ครั้นไม่มีก้อนอันนี้แล้วมีแต่ดวงจิตเท่านั้น จะไม่สำเร็จอะไรหมดทั้งนั้น เพราะมันมีแต่จิต



รูปอันนี้เหมือนกันกับกระบอกเขาโฆษณาไว้ๆ ณะ เหมือนกันนั้นแหละ มันมีรูปอันนี้เสียงอันนั้นมันก็ดังออก ผู้นั้นไม่มี มีอยู่แต่กำลังจิตนะ พุดไม่ออก ขอยืมเครื่องมาพูดกันหน่อยเถอะ ว่ายังงั้น มันไม่มีรูป แล้วมันก็พุดไม่เป็น จิตนั้นนะ ดวงวิญญานนะมันพุดไม่เป็นพุดไม่ ออกไม่มีเสียง ถ้ามีก้อนอันนี้มันจึงออกเป็นเสียงดังก้องออกไป ต้อง อาศัยมันนั้นแหละ

มนุษย์เป็นชาติอันสูงสุด ได้อัตภาพมาดีแล้ว พวกเราไม่ควร ประมาท ไม่ควรนอนใจในความเป็นอยู่ของสังขาร มันจะมันคง คงทนไปอีกเท่าไรเราไม่รู้ ถ้าปัญญาไม่ฉลาด มัจจุราชคลานคืบเข้ามา พระยามัจจุราชจะมาคว้าคอเราอยู่แล้ว แน่นอนทีเดียวความตายไม่ต้อง สงสัย เป็นแต่ตายก่อนตายหลังกันเท่านั้น ไม่เลือกสักคน ผลที่สุด กลับเป็นดินไปหมด อตภาพว่าเป็นของเราแล้ว เมื่อสิ้นลมหายใจแล้วก็ นอนทับแผ่นดินเอาไปไม่ได้ด้วยซ้ำ เพราะจิตมันเป็นบ้า มันหลง หลงร่างกาย พอได้ความนอบน้อมคำสรรเสริญก็ดีใจ ผู้อื่นเขาตดิฉิน

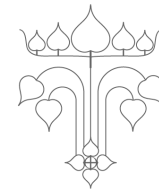
นินทาก็ยุบลง จิตไม่รู้เท่าตามความเป็นจริงของสังขาร มันจะได้ ความสุขมาจากไหน พระพุทธเจ้าสอนไว้ คนตาบอดอยากที่จะบำบัด โรคตาบอดให้มันตาแจ้ง ก็มีอยู่คือ **“ปัญญากรรมฐาน” กรรมฐาน ๔** พระพุทธเจ้าให้หม่อมเข้ามาค้นคว้ากรรมฐาน ๔ นี้ เกสลา-म्म โลมา-ชน นชา-เล็บ ทันตา-พัน ตะโจ-หนัง **ตจปริยันโต** มีหนังสืออยู่เป็นที่ สุธรรอบ **ปุโร นานัปการัสสะ อสุจิโน** เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมี ประการต่างๆ นั้น นี่แหละลืมนตาขึ้นมาให้มันเห็นแล้วตั้งใจทำอยู่อย่างนั้น ไม่ใช่ทำวันเดียว เดือนหนึ่ง หรือปีหนึ่ง ทำเอาตาย เอาชีวิตเป็นแดน

เรื่องทำความเพียร ถ้าดีแล้วก็ไม่เหลือวิสัย ความจะพ้นทุกข์ มันมีน้อย มีอยู่ในอัตภาพนี้แหละ ไม่ได้อยู่ที่อื่น จิตว่างเท่านั้นแหละ ว่างโม้ด ทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่ได้เกี่ยวข้อง ไม่ใช่ของตัวของตน มัน ไม่ยึดมันก็พ้นทุกข์ ก็มีสุข จิตอบรมดีแล้วมันก็บริสุทธิ์ผุดผ่อง เป็น จิตเลื่อมประภัสสรจึงเห็นชัดว่าดีแล้ว **จิตตั้ง ทนตั้ง สุขาวัง จิตที่ ผิดดีแล้วนั้นนำเอาความสุขมาให้ไม่มีที่สิ้นสุด** นี้เรามันตามืด ตามัว

ตาบอด ตาขุ่น ตามัวมันไม่เห็นหนทาง มันถึงมไปๆ ตกหลุมเสีย
งูเห่ามันอยู่ในหลุมนั้น ตกลงไปงูเห่ากัดตาย อยู่อย่างนั้นไม่มีที่สิ้นสุด
เที่ยวเกิดเที่ยวตาย

จงตั้งใจพิจารณาธาตุก้อนอันนี้แหละ พิจารณาเข้า เป็นธาตุหรือ
หรือสัตว์ หรือคน ก้อนนี้แหละ หลอกหลวงเรา กัดเราให้ไม่มีความสุข
เพราะเหตุนี้หัวใจมันจึงขุ่นมัว เมื่อมันรู้เท่ามัน ปล่อยวางมันแล้ว
นั้นแหละ จิตมันจึงจะลืมตาได้เห็นความสว่าง เหมือนกันกับ
ดวงจันทร์ถ้าถูกเมฆครอบงำแล้วก็มีมืด ไม่เห็นฟ้าไม่เห็นสิ่งทั้งปวง
เมื่อก่อนเมฆผ่านไปลมตีไปแล้ว ไม่มีอะไรปิดบังดวงจันทร์แล้ว
ดวงจันทร์ก็แจ่มจ้าสว่างไสวฉันใด **ท่านผู้มีความเพียรฝึกอยู่จนเป็น
นิสัยของตนแล้ว เห็นตามความจริงของสังขารแล้วว่ามีเกิดขึ้น
ในเบื้องต้น มีความแปรปรวนในท่ามกลาง มีความแตกสลายไปในที่สุด
ไม่มีอะไรเป็นสาระแก่นสาร พอจิตว่าง จะมีแต่ความสว่างไสว มัน
ก็มีแต่ความสุขไม่มีอะไรจะเปรียบ** เอาอะไรที่เป็นแก่นสาร ไม่มีอะไร
ที่จะเป็นแก่นสารแล้ว จิตมันก็ไม่มันมีตนมีตัว เมื่อมันว่างตนว่างตัวแล้ว
ก็เป็นจิตที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง ให้ตั้งใจทำความเพียร อย่าไปนอนใจว่าเรา
จะยืนไปอีกเท่านี้เท่านี้ ไม่มีรู้กาลไหนกาลนี้ เวลาใดไม่มี เวลามัน
ต้องเป็นไปตามกรรม สุดแต่กรรมจะเทไป.

กัณฑ์ที่ ๗ อริยทรัพย์



การเจ็บปวดเมื่อนั่งสมาธิ พระพุทธเจ้าว่าให้สู้มัน มันจึงจะเห็น
ทุกขเวทนา นั่งสมาธิมันเจ็บ ให้ดูมัน มันเกิดมาจากไหน เวทนามัน
ก็เวทนาต่างหากไม่มีตัว เราก็พิจารณาให้รู้เท่านั้นแหละ ของไม่มีตน
มีตัว มันเกิดขึ้นก็เกิดจากร่างกายนี้ อย่างหนึ่ง แล้วก็มันรู้สึกถึงจิต
รู้ถึงกัน จิตก็ไปยึด ยึดก็เจ็บ หนักเข้าไม่สู้มัน ต้องสู้มัน มันจะเห็น
**พระพุทธเจ้าว่ากำหนดให้รู้ทุกข์ ทุกข์มาจากไหน ทุกข์มาจากเหตุคือ
อยากเป็นอยากมี ความอยากเป็นอยากมี ความอยากมันเกิดมาแต่เหตุ
เหตุมันเกิดมาจากไหน เหตุมาจากความไม่รู้ ไม่รู้เท่ากาย จนกระทั่ง
ความคิดทั้งหลายเข้ามา มันก็ไม่รู้ทั้งนั้น คือมันโง่เรียกว่าอวิชชา เป็น
เหตุให้สัตว์ผู้ไม่รู้เท่าเกิดความยินดียินร้าย เกิดความพอใจไม่พอใจ
เกิดความอยากเป็นอยากมี เป็นเหตุให้วนเวียนเรียกว่าสังสารจักร-**

วิภูฏกา เวียนอยู่อย่างนั้น เป็นเหตุให้เราเวียนเกิดเวียนตายอยู่ในภพน้อยภพใหญ่

กรรมดีเหมือนพวกคุณหมอก็คดี ไม่เจอะทุกข์ปานใด เกิดมาไม่เสียหายเกิดเป็นมนุษย์ มีหน้าได้เกิดมาพบโอวาทคำสอนของพระพุทธเจ้า เกิดมาในปฏิรูปประเทศ ประเทศอันสมควร คือประเทศมีพระพุทธศาสนา ประเทศมีนักปราชญ์อาจารย์เพื่อแนะนำสั่งสอนประเทศอย่างนี้พระพุทธเจ้าท่านว่าเป็นมงคล พวกท่านทั้งหลายท่านเป็นผู้ไม่ประมาท **อิตตสัมมาปณิธิ** ผู้ตั้งตนไว้ในที่ชอบ อาชีพเลี้ยงชีพภายนอกดีโดยชอบธรรม โอวาทคำสั่งสอนก็ไม่ประมาททุกสิ่งทุกอย่างมีการจำแนกแจกทาน มีการสดับรับฟัง แล้วก็ปฏิบัติตามดำเนินตามโอวาทคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

ธรรมทั้งหลายมีกายกับใจเท่านั้นแหละ ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า ใจที่มันรู้เท่าแล้วก็มีความเห็นย่อหน้าต่อสิ่งทั้งปวง ทางความซุ่มนาก็รู้เท่า แล้วมันก็เอาอยู่นั้นแหละ ไปยึดภพน้อยภพใหญ่อยู่นั้นแหละ พวกเราแย้งกันว่าไม่เสียที แม้ยังไม่มีความเบือหน่ายก็ยังเป็นผู้ฉลาด เป็นผู้เอาทรัพย์สมบัติคืออริยทรัพย์ให้ได้ให้เกิดให้มีอยู่ในหมู่ของตน อยู่ในสันดานของตนสะสมไว้ อรรถภาพร่างกายเป็นของไม่มีสาระแก่นสาร ทรัพย์ภายนอกก็ไม่มีสาระแก่นสาร **ชีวิตของพวกเขาเราความเป็นอยู่ที่ไม่มีแก่นสาร เรามาพิจารณาอย่างนี้แล้ว เราเป็นผู้ไม่ประมาท รีบเร่งทำคุณงามความดีประกอบขึ้น รีบเร่งสะสมอริยทรัพย์** ศีลของเราก็บริบูรณ์ไม่มีต่างพร้อยตามภาวะของตน ศีล ๕ ศีล ๘ เดียวนี้พวกท่านกำลังอบรมสมาธิ กำลังจะเอาทรัพย์อันนี้

เรียกว่าอริยทรัพย์ ศีลก็เป็นอริยทรัพย์อันหนึ่ง สมาธิก็เป็นอริยทรัพย์หมั่นอบรมจิตใจ ปัญญาก็เป็นอริยทรัพย์ หมั่นอบรมจิตใจ เวลาเราเข้าที่ท่าสมาธิ จงให้มีสติประจำใจ กำหนดสติให้แม่นยำ รักษาจิตใจของเราให้อยู่กับที่และให้จิตใจปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง กิจการงานของเราเคยทำมาอย่างไรก็ดี เวลาเข้าที่ให้ปล่อยวางให้หมด ความรัก ความชัง อคติอนาคต...วาง ปล่อยวาง ไม่ให้เอาใจใส่เรื่องนั้นๆ ให้มีสติประจำ ไม่ให้มันไปตามอารมณ์เหล่านั้น ครั้นควบคุมสติได้แล้ว จิตมันอยู่คงที่แล้ว อยู่กับกายของตนแล้ว ให้มันเห็นกายของตนนั้นแหละ สิ่งอื่นอย่าให้มันมาเป็นอารมณ์ของใจ ครั้นจะเพ่งเอาอารมณ์ก็ต้องเพ่งเอาอรรถภาพสภณกัณฐกายของตนนี้ให้มันเห็นมัน **กรรมฐาน ๕** ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง พระพุทธเจ้าแจกไว้หมดแล้ว ไม่ใช่คน ไม่ใช่คน แต่ไปยึดถือมัน ผมไม่ใช่คน ขนไม่ใช่คน เล็บไม่ใช่คน เราจะมาถือว่าตัวว่าตนอย่างไรละ ฟันก็ไม่ใช่คน ฟันมันต้องเจ็บต้องคลอน ต้องโยก ต้องหลุด อันนี้มันไม่ใช่ของใคร สิ่งเหล่านี้เป็นของกลางสำหรับให้เราใช้ เราต้องหมายเอาใจไว้เสียก่อน

แต่ที่จริงใจก็ไม่ใช่ของเราอีกนั้นแหละ ถ้าใจเป็นของเราแล้ว เราบอกเราบังคับคงจะได้ อันนี้ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร แล้วแต่มันจะไป ถึงความมันจะเป็นมันถือกำเนิดขึ้น มันยังงั้นมันก็ไม่ฟัง จะตีมันก็ไม่ฟังอีกแหละ เพราะเหตุนั้นมันจึงไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เราต้องรู้เท่ามัน เวลาเราภาวนาอย่าให้มีอะไรเข้ามาเป็นอารมณ์นอกจากสังขารตัวนี้ แล้วก็ให้เห็นเป็นอนิจจัง ให้เห็น **“ไตรลักษณ์”** ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดูก เห็นเป็นไตรลักษณ์ แล้วก็ให้เห็นเป็น **“ปฏิภูล-**

สัญญา” ของโลโคครกว่าเกลียด ให้เห็นมันเป็นอนัตตาไม่ใช่เรา แล้วก็ไม่ใช่จริงๆ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดูก ใส หัวใจ ตับ ม้าม พังผืด อาหารใหม่ อาหารเก่า มันไม่ใช่เราทั้งนั้นถ้าแจกออกไปไม่ต้องไปยึดถืออะ ไม่ใช่พระพุทธรูปเจ้าว่า เรายังไปยึดถือว่าผมของเรา ขนของเรา เล็บของเรา ฟันของเรา อันนั้นแหละห้าม บางทีจิตของเราใจของเราถูกกับอันหนึ่งอันใด ก็เอาอันเดียวเท่านั้นแหละ พระพุทธรูปเจ้าแจกไว้ แต่ว่าจิตของคนนิสัยของคนมันถูกอันไหนก็เอาอันนั้นแหละ จิตมันหยุดจิตมันสงบกับพุทโธ จิตใสกับพุทโธ มันก็อยู่กับพุทโธ อาตมามันถูกกับพุทโธ **ตั้งใจเอาไว้ ปล่อยทุกสิ่งทุกอย่าง กำหนดเอาสติรักษาใจไว้ เอาพุทโธไม่เผลอสติ ให้เห็นพุทโธตั้งอยู่กลางใจนี้** ไม่สบายเลยหาย อาตมานิสัยถูกกับพุทโธ บริกรรมอัฏฐิ กระดูก บางครั้งมันก็ถูก ถูกมันก็ปรากฏเห็นกระดูกหมดทั้งสภกกาย พระพุทธรูปเจ้าต้องการให้จิตมันเห็น จิตมันไม่เห็น ให้บริกรรมให้เห็น ต้องการให้มันเบื่อหน่ายให้มันเห็นว่าไม่ใช่ตน

สิ่งเหล่านี้ธาตุทั้ง ๑๘ ก็ดีล้วนตกอยู่ในไตรลักษณ์ทั้งนั้น อายุตนะ ก็ดีตกอยู่ในไตรลักษณ์หมดทั้งนั้น เรามาสำคัญว่าหู ว่าจมูก ว่าตา ว่าลิ้น ว่ากาย ว่าใจเป็นของเรา เป็นเหตุให้ยึดมั่นถือมั่น นั่งก็ให้ความเจ็บ เจ็บบั้นเอว ปวดหลัง ปวดเอว ปวดขาอะไรนั้น สมานก็ต้องออก **ท่านจึงให้สู้มัน ไม่ต้องหลบมัน เราจะสู้เข้าศึกก็ต้องอย่างนั้นแหละ ต้องมีขันติความอดความทน** ทนสู้กับความเจ็บปวดทุกขเวทนา ดูมัน จิตมันถูกอันใดอันหนึ่ง เมื่อเราสกัดกันไม่ให้มันแผ่หายไปตามอารมณ์ ภายนอก มีรูปเสียงกลิ่นรสเครื่องสัมผัสเป็นต้น เรียกว่า **“กามคุณ ๕”**

พระพุทธรูปเจ้าว่าอันนี้มา
สมมติว่าเป็นตัวตนเราหมดทั้งก้อน
ให้พิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์
ให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา



ไม่ให้ไปจดจ่ออยู่กับสิ่งเหล่านั้นแล้วมันจะอยู่ที่ มันก็วางอารมณ์ ไม่มีอารมณ์เข้ามาคลุกเคลียดวงจิต แล้วจิตตั้งมั่น เรียกว่าจิตว่าง ไม่มีอะไรมาพุกพ่วนเหมือนกันกับน้ำในขันหรือน้ำอยู่ที่ไหนก็ตาม เมื่อมันไม่กระเพื่อมแล้วมันนิ่ง ก็เห็นสิ่งทั้งปวงอยู่ในกันขัน ต้องเห็น เห็นอันนี้เห็นแล้วเราต้องสละปล่อยวาง มันจะเห็นโลภะ โทสะ โมหะ ราคะ เรามีเราจะได้พยายามละถอนสิ่งเหล่านี้ออก ปล่อยจิตว่างแล้วจิตสบาย เพราะจิตเป็นหนึ่งไม่ขุ่นมัว เพราะไม่มีอารมณ์มาฉาบทาดวงจิตแล้ว ดวงจิตใส ดวงจิตขาว จิตก็เย็นมีแต่ความสบายมีความสุข รู้เท่าสังขาร รู้เท่าสิ่งทั้งปวง รู้เท่าความเป็นจริงแล้วเกิดอันใดอันหนึ่งก็ดี หรือไม่ก็ครบรอบก็ดี เมื่อพิจารณาอันใดอันหนึ่งแล้ว จิตของเราไม่มีความหวั่นไหวต่อสิ่งทั้งปวง ถึงมรณะจะมาถึงก็ตาม ทุกขเวทนาเจ็บปวดจะมาถึงก็ตาม ไม่มีความหวั่นไหวต่อสิ่งเหล่านั้น

เมื่อรู้เท่าตามความเป็นจริงแล้ว ความตึณินินทา ก็ตาม ไม่มีความหวั่นไหวต่อสิ่งเหล่านั้น เสื่อมลาภก็ตาม เสื่อมยศก็ตาม เสื่อมความสรรเสริญรักชอบก็ตาม ไม่เอาใจใส่เอามาเป็นอารมณ์ มันก็มีมีความสุขเท่านั้น จะหาความสุขใส่ตนก็มีแต่ฝึกฝนทรมาณตนนั้นแหละ พระพุทธเจ้าท่านว่า **สจิตตปริโยทปนัง เอตัง พุทธฐานะ สาสนัง** ให้ทรมาณจิตฟอกฝนจิตของเรา **ฝนจิตให้มันว่าง ให้มันรู้เท่าความเป็นจริง ไม่ยึดมั่นถือมั่น** จิตนั้นแลจะนำประโยชน์มาให้ในชาตินี้ คือนำความสุขคือนิพพานมาให้ หรือจิตเรายังไม่พ้น ก็จะทำสวรรค์มาให้ นำเอาความสุขมาให้ที่เราบเท่าตลอดเวลา トラบเท่าชีวิตแล้วมีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไป.

กัณท์ที่ ๘
กรรมกับจิต



อย่าให้มีความประมาท จงพากันสร้างคุณงามความดี มีการให้ทาน มีการรักษาศีลของฆราวาส พวกฆราวาสก็ดีให้ถือศีลห้า ศีลแปด วันเจ็ดค่ำ แปดค่ำ สิบสี่ค่ำ สิบห้าค่ำ เดือนหนึ่งมีสี่หน อย่าให้ขาด ให้มีความตั้งใจเรื่องเข้าวัดฟังธรรม รักษาศีล ภาวนา อันนี้เป็นทรัพย์ภายในของเรา การรักษาศีลเป็นสมบัติภายในของเรา **ควรใช้ปัญญาพิจารณาค้นคว้าร่างกาย ให้มันเห็นความจริงของมันว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์ ตกอยู่ในอนิจจัง ตกอยู่ในทุกขัง ตกอยู่ในอนัตตา** มีความเกิดอยู่ในเบื้องต้น มีความแปรไปในท่ามกลาง มีความแตกสลายไปในที่สุด อย่างนั้นแหละ **อย่าให้เรานอนใจ ให้สร้างแต่คุณงามความดี อย่าไปสร้างบาปอกุศล อย่าไปก่อกรรมก่อเวรใส่ตน** ผู้อื่นไม่ได้สร้างให้เรา คุณงามความดีเราสร้างของเราเอง ตนสร้างใส่ตนเอง ผู้อื่นไม่ได้ทำดอก เมื่อเราทำบาปก็เราเป็นผู้สร้างบาปใส่เราเอง ความดี

ก็แมนเราใส่เราเอง จึงได้เรียก “กุศลกรรม อกุศลกรรม” สัตว์ทั้งหลาย จะดีหรือจะร้ายก็ดี จะเป็นคนมั่งคั่งสมบูรณ์ หรือยากจนข้นแค้นก็ดี เป็นเพราะกรรมดอก

พระพุทธเจ้าว่านั่นแหละสัตว์ทั้งหลายเป็นแต่กรรม สัตว์มีกรรมของตน เป็นเพราะกรรมดอก **กรรมเป็นผู้จำแนกแจกสัตว์ให้ได้ดี ได้ชั่วต่างๆ กัน** ครั้นเป็นผู้ทำกรรมดี มันก็ได้ความสุข ไปชาติหน้า ชาติใหม่ก็จะได้ความสุข ผู้ทำความชั่ว มันก็มีทุกข์ มีอบายเป็นที่ไป มีนรกเป็นที่ไป กรรมเป็นผู้จำแนกไป ให้เกิดเป็นมนุษย์ ให้เกิดเป็นคนยากจนคนข้นแค้น มันก็เพราะกรรมของเขา ที่จะไปเกิดเป็น มั่งคั่งสมบูรณ์มีความสุขเองอย่างนี้ไม่มี นั่นแหละบาปมันเป็นผู้แจกให้ไป ไปเกิดในคนยากคนจน เหมือนกันนั่นแหละกับเข้าไปหาเจ้านาย เราต้องระวังปานหยั่ง เข้าไปเราจะต้องทำอะไร จะทำท่าทางอย่างไร จะพูดอย่างไร ผู้เข้ามาหาคนยากคนจน มันไม่ต้องสนใจอะไร ไม่ต้องมีท่ามีทาง มันไปเกิดอยู่นั่นแหละ เราจะไปเกิดในที่ดีมันยากแล้ว บุญมันไปถึงเรา เราต้องทำเอา **เกิดเป็นมนุษย์เป็นสัตว์อันสูงสุด ก็เป็นเพราะบุพเพ กตปุญญา** บุญหนุนหลังมาติดตามตนให้เกิดเป็นผู้สมบูรณ์บริบูรณ์ ครั้นเป็นผู้สมบูรณ์แล้วก็ **อัตตสัมมาปณิธิ** ให้ตั้งตนอยู่ในที่ชอบ อย่าไปตั้งอยู่ในที่ชั่ว รักษาศีลให้ทาน หัดทำสมาธิอย่าให้ขาด ศีล ๕ ให้รักษาให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ ศีล ๘ ให้รักษา ให้พากันภาวนาอยู่ สมาธิมันไม่มีที่อื่น ให้นั่งภาวนา “พุทโธๆ” ไม่ต้องร้องให้มันแรงดอก ให้มันอยู่ในใจชื่อๆ ดอก

การภาวนาก็เป็นอริยทรัพย์ภายใน มันจะติดตามไปทุกภพทุกชาติ ติดไปสวรรค์ ลงมามนุษย์ มาตกอยู่ในที่มั่งคั่งสมบูรณ์บริบูรณ์ ไม่ยากไม่จน ทรัพย์อันนี้ติดตามไป บ่มีสูญหายดอก ตามไปจนสิ้นภพสิ้นชาติ หรือจนเหนื่อยหน่ายต่อความชั่ว เบื่อหน่ายไม่มีความยินดี ไม่อยากเกิดอีก ภาวนาไปๆ ก็จะไปสู่พระนิพพานตามเสด็จพระพุทธเจ้า เท่านั้นแหละ ก็สบายเท่านั้นแหละ คนเรามันมักอยากมาเกิดอยู่เสมอ

ให้พากันตั้งใจ วันหนึ่งๆ เราจะนั่งภาวนา นั่งภาวนาก็ให้หนึ่ง ชดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติ อย่าย่ำล่อยใจ **ให้ตั้งสติอยู่กับใจ ให้เอาพุทโธเป็นอารมณ์** ที่แรกว่า “พุทโธ ธัมโม สังโฆ” สามหน แล้วจึงเอาแต่พุทโธอันเดียว ทำงานอะไรอยู่ก็ได้ พระพุทธเจ้าท่านบอก **ทำได้ทุกอิริยาบถ ได้ทั้งสี่อิริยาบถ** ยืนก็ได้ เดินก็ได้ นั่งก็ได้ นอนก็ได้ นอนไม่เป็นท่าดอก เอนลงไปเดี๋ยวก็เอาสัจจบเออะ เดินนั่นแหละดี นั่งกับยืนก็ได้ ได้หมดทั้งสี่อิริยาบถ พากันทำเอา ความมีอัธยาศัยมันเป็นทรัพย์ภายนอก เงินทองแก้วแหวน บ้านช่องเรือนชานต่างๆ ที่หามาได้ก็เป็นทรัพย์ภายนอก ติดตามเราไปไม่ได้ดอก เมื่อตายแล้วก็ทิ้งไว้ ภายอันนี้เมื่อตายแล้วก็นอนทับถมแผ่นดินอยู่ ไม่มีผู้ใดเก็บกระดูกก็กระจายไป กระดูกหัวก็ไปอยู่ที่อื่น กระดูกแขนก็ไปอยู่ที่อื่น กระดูกขาที่ไปอยู่ที่อื่น กระดูกสันหลังก็ไปอยู่ที่อื่น กระจายไปเท่านั้นแหละ

พวกเรามันกลัวตัณหาหลาย มันเชื่อตัณหาหลาย คนหนึ่งๆ มันมีสองศาสนา ศาสนาหนึ่ง มันตัณหาสั่งสอน **ศาสนาหนึ่ง เป็นศาสนาของพระพุทธเจ้า** เรามันยึดถือตัณหาที่ ชอบกันนัก หมอหนึ่งมันก็บังคับเอา เราก็ยึดถือหมอนี้ มันสอนให้เอามา ให้ตีเอา ลักเอา ฉกชิงวิ่งราวเอา มันสอนอย่างนี้ตัณหาณะ **พระพุทธเจ้าว่าให้ทำมาหากินโดยชอบธรรม ให้เป็นศีลเป็นธรรม อย่าเบียดเบียนกัน** มันไม่อยากฟัง มันเกลียด ตัณหาที่มันกลัว พระยามัจจุราช พระยามารก็ผู้ช่วยมัน มันไม่อยากให้เราไปฟังอื่น ให้ฟังมัน มันผูกใจเราไว้ ครั้นจะไปดำเนินตามทางของพระพุทธเจ้า มันไม่พอใจ พอจะรับศีล รับทำไม่มันว่า อย่าไปรับมัน อย่าไปทำมัน นี่มันก็ผูกใจมันเท่านั้นแหละ มันสอนนะ มันชอบอย่างนั้น ส่วนธรรมะของพระพุทธเจ้า ครั้นอุตสาห์

ทำไป ปฏิบัติดีแล้ว เราก็มีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไป ทำความเพียรภาวนาหนักๆ เข้า ก็ได้บรรลุพระนิพพาน กำจัดทุกข์ อันนี้มันไม่อยากไป ไม่อยากฟัง ไม่เอา ไม่ชอบ **เพราะฉะนั้นต้องระวังตัณหา** ก็เลส มันชักจูงใจเราไม่ให้ทำความดี อย่าไปเชื่อมัน พยายามฝึกหัดขัดเกลาจิตใจให้อยู่ในศีลในธรรม

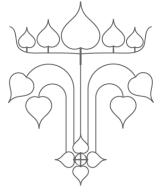
พระพุทธเจ้าว่า ให้เป็นผู้มีความหมั่นขยันในทางที่ชอบ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น แม่นในหน้าที่ของตน เป็นความบริสุทธิ์ **ผู้ขยันหมั่นเพียรนั้นแหละจะเป็นเจ้าของทรัพย์** เป็นผู้มั่งคั่งสมบูรณ์ มีใ้จะรักษาศีลภาวนาแล้วเห็ดหยังบ่ได้ มันบ่แม่นั้นมันเห็นผิดไป **พระพุทธเจ้าว่าให้ขยันหมั่นเพียร อะไรที่ชอบธรรมก็ทำได้** กลางคืนจนแจ้งก็ทำไป กลางวันก็ทำได้หมดตลอดวัน ทำไร่ทำสวนทำนา ให้ทำสุจริตไม่เบียดเบียนใครเท่านั้น พระพุทธเจ้าให้หยุด ไม่ให้เบียดเบียนกัน ให้ทำใจให้สะอาด วาจาให้สะอาด กายให้สะอาดอย่าให้สกปรก ทำใจให้สะอาดคือให้หมั่นภาวนา ให้เอาพุทโธนั้นแหละเป็นอารมณ์ของใจ ให้ตั้งสติทำไปๆ ใจมันจะสงบสะอาดและผุดผ่อง **มนสา เจ ปสันเนนะ ภาสติ วา กโรติ วา ตโต นัง สุขมนเวติ** ครั้นผู้ชำระจิตใจของตนให้ผ่องแผ้วสดใสแล้ว แม้จะพูดอยู่ก็ตาม ทำการทำงานอยู่ก็ตาม ความสุขนั้นก็ย่อมติดตามเขาไป **มนสา เจ ปทฺฐุเรนะ ภาสติ วา กโรติ วา ตโต นัง ทุกขมนเวติ จักกัง วะ วโธ ปทัง** ครั้นบุคคลมีใจชุ่มมัววุ่นวาย มีใจเศร้าหมอง ใจมืดใจดำอำมหิตแล้ว แม้จะพูดอยู่ความทุกข์ย่อมครอบงำมันอยู่อย่างนั้น แม้จะทำอยู่ความ

ทุกข์ก็เป็นอยู่อย่างนั้น ท่านเปรียบว่าเหมือนล้อที่ตามรอยเท้าโคไป ความทุกข์ตามบุคคลไปอยู่อย่างนั้น **คนไม่รักษาใจ คนทำแต่ความชั่ว ก็มีแต่ความทุกข์นำไปอยู่อย่างนั้น**

พากันทำภาวนาไป วันหนึ่งๆ อย่าให้ขาด อย่าให้มันเสียเวลาไป ภาวนาไป ชั่วโมงหรือยี่สิบสามสิบนาที อย่าให้มันขาด อาศัยอบรมจิตใจของตน ทำมันไป ชัดเกล้าใจของตน **ใจมันมีโลภะ โทสะ โมหะ เข้าครอบคลุม ใจจึงเศร้าหมอง** ธรรมชาติจิตเดิมเท่านั้น เป็นธรรมชาติ ผ่องใส **ปภัสสรमितัง ภิกขเว จิตตัง ตัญจะ โข อาคันตุเกหิ อุปก- กิเลสเหติ อุปกิลิฏฐัง** ธรรมชาติจิตเดิมเป็นของเลื่อมประภัสสร เป็นของใสสะอาด แต่มันอาศัยอาคันตุกกิเลสเข้าครอบงำยับยี่ ทำให้จิตเศร้าหมองขุ่นมัวไป เพราะฉะนั้นให้พากันทำ **อย่าประมาท** อย่าให้มันเสียชาติ อย่าให้มันโคกเศร้าเป็นทุกข์ **มนุสสปฏิลาก** ความได้เกิดเป็นมนุษย์เป็นลาภอันประเสริฐ ให้พากันทำอย่าให้มันเสียไป วันคืนเดือนปีล่วงไปๆ อย่าให้มันล่วงไปเปล่า ประโยชน์ภายนอกก็ทำ ประโยชน์ของตนนั้นแหละมันสำคัญ

พระพุทธเจ้าว่าให้ทำประโยชน์ของตนเสียก่อน แล้วจึงค่อยทำประโยชน์อื่น.

กัณฑ์ที่ ๙
เทศน์โปรด
นพ. อวย เกตุสิงห์ (๑)



การทำงานครั้งนี้ก็ยาก น้อยคนที่สามารถจะทำได้ พระเถระ- นุเถระที่อยู่กันคนละแห่งหน ต่างองค์ต่างมา ยากที่จะมารวมกันได้ นี่ก็เพราะบุญวาสนาบารมีของคุณหมอ เป็นผู้ที่มีธรรมอยู่ในตน มีความดีอยู่ในตน จึงสำเร็จเสร็จสรรพลงได้ อีกอย่างหนึ่งก็เพราะความเป็นสามัคคีอันหนึ่งอันเดียวกันของพวกญาติพวกมิตรทั้งหลาย ด้วยอำนาจบุญของคุณหมอที่มีความดีในตน **“อัตตัตถประโยชน์”** ประโยชน์ของตน ทำให้มีสมบรูณ์บริบูรณ์ **“ญาติัตถประโยชน์”** ประโยชน์ของญาติก็ได้ทำ **“โลกัตถประโยชน์”** ประโยชน์ของโลก ประโยชน์ ๓ อย่างนี้ได้ทำบริบูรณ์แล้ว มีกำลังแล้ว เป็นผู้ดีมี

เทศน์ในงานทำบุญอายุ ๖๐ ปี นพ. อวย เกตุสิงห์ (๓ กันยายน พ.ศ.๒๕๑๑)

คนนับหน้าถือตา เพราะเป็นผู้มีอุปการคุณ และเป็นผู้มีศรัทธา
 หนุนบำรุงพระพุทธศาสนา พระกรรมฐานทั้งหลายจึงมีความยินดี
 แม้อยู่ที่ไหนก็มีความยินดีมา เพราะความเป็นสามัคคีอันหนึ่งอัน
 เดียวกันนั่นเอง พระพุทธเจ้าท่านแสดงว่า **สามัคคี สมัคคานัง ตโป
 สุโข** ทำงานใหญ่โตปานนี้ยากนักที่จะทำสำเร็จได้ต้องอาศัยสามัคคีกัน
 ทำให้สำเร็จได้ ทั้งญาติทั้งมิตรเป็นสามัคคีกัน พร้อมเพรียงกันจึง
 สำเร็จได้โดยเรียบร้อยเป็นการดี

เรื่องธรรมะธัมโมท่านก็เทศน์อยู่หลายองค์แล้ว สามองค์สิ่งใด
 แล้ว เรื่องธรรม พวกกรรมฐาน พวกป่าพวกดง พุดเข้ามาที่นี่ ไม่ได้
 อยู่ที่อื่น พุดเข้ามาที่สภากายของที่นี่แหละ กาย-จิต พุดเข้ามาที่นี่
 มาพิจารณาอัฐภาพร่างกายนี้ มันเห็นว่าร่างที่อาศัยอยู่นี้ ได้ร่างอันนี้
 มาเพราะ **ปุพเพ กตปุญญาตา** คือบุญกุศลของเราที่ได้สร้างสมอบรม
 มาหลายภพหลายชาติ บำเพ็ญคุณงามความดีมาจึงได้สมบัติอันนี้ดี
 เรียกว่า**อัฐสมบัติ** สมบัติอันนี้เป็นของหายาก เมื่อได้มาแล้วให้เป็นผู้
 ไม่ประมาท พึงระลึกว่า **สมบัตินี้เอามาใช้ชั่วคราว เอามาใช้ชั่วคราว
 สมบัติอันนี้** เดียวก็เปื่อยพังกลายเป็นดินเป็นน้ำเป็นลมเป็นไฟของ
แก่มัน แล้วก็หาเอาอีก เหมือนกันกับบ้านคุณหมอยังนั้น ทีแรก
 ไม่ได้ ที่นี้ไม่สู้ดี เอาใหม่ เอาใหม่ก็มีสมบัติทำเอาใหม่ ทำเอาดีปานไหน
 ก็ได้ เป็นปราสาทสามชั้นสี่ชั้นก็ได้เพราะเรามีสมบัติ สมบัติอันนี้คือ
 บุญกุศล คือคุณงามความดี มีการรักษาดีอย่างสมบูรณ์ **ศีลสมบัติ**
 ศีลเป็นสมบัติอันหนึ่ง เป็นสิริมงคล เป็นความงามอันหนึ่ง **สมาธิสมบัติ**
 ทำจิตของเราให้แน่วแน่ให้อยู่กับที่ ไม่ให้ออกไปตามอารมณ์ภายนอก

ให้อยู่กับที่ ให้สงบอยู่กับที่ **ปัญญาสมบัติ** ความรู้เท่า พิจารณาให้รู้เท่า
 ต่อสังขารร่างกาย

ความเป็นจริงของมันอาศัยไตรลักษณ์ คือ ๓ อย่างเรียกว่า
“อนิจจังลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ” ลักษณะทั้ง ๓ อย่างนี้
 มีเสมอกันหมดทุกตัวสัตว์ บรรดาสัตว์ที่มีวิญญาณ มีความเกิดขึ้น
 เป็นเบื้องต้น มีความแปรปรวนในเบื้องกลาง มีความสลายลงไป
 ในที่สุด ปัญญาให้พิจารณาให้รู้เท่าว่าเป็นเครื่องอาศัยกันอยู่ชั่วคราว
 เราจะเป็นผู้ไม่ประมาท รีบเร่งทำ รีบเร่งเอาสมบัติภายใน คือเอา
 อัฐภาพนี้รีบเร่งทำคุณงามความดี ทรัพย์ภายในนี้จะติดตามเราไป
 ถ้าเรายังไม่มีความเบื่อหน่ายในสังสารจักรการท่องเที่ยว เราจากไปเรา
 จะได้มีสุคติอย่างเดียว ทุกคติไม่มี ท่านแสดงว่า**ธรรมมี ๓ อย่าง กุสลา
 ธัมมา อกุสลา ธัมมา อัพยาทตา ธัมมา** ธรรม ๓ อย่าง อัพยาทธรรม
 หมายความว่าความเป็นกลาง ไม่ดีไม่ชั่ว ไม่มีความดี ไม่มีความชั่ว
 หมายเอาจิตอันนั้นสูงแล้ว กุสลาธรรมคือกุศลธรรมอันมนุษย์สร้าง
 อยู่ในโลกลนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างเรียกว่ากุสลาธรรม คือคุณความดี กุศล
 ความฉลาด คุณหมอบเป็นผู้ฉลาดสามารถจะเอาทรัพย์อันใดที่เป็น
 แก่นสาร ทรัพย์อันใดที่ไม่มีสาระแก่นสารคืออัฐภาพ ทำให้มันเป็น
 แก่นสาร เอากับมัน เอากำไรกับมัน ทำกำไรกับมัน ได้แล้วเร่งอบรม
 จิตใจของเราให้ดีแล้ว อัฐภาพมันจะเป็นอย่างไรก็ตามมัน มันมี
 ความแก่ มีความเจ็บ ความตายเป็นธรรมดาของมัน แล้วก็ไม่มีความ
 หวาดหวั่น หวั่นไหวต่อมัน เพราะรู้เท่ามัน รีบพากันทำเอาเสีย

ท่านแสดงว่าธรรมไม่มีอยู่ที่อื่น นี่แหละก้อนธรรมทั้งหมด ทั้งก้อนนี้แหละ สกนธ์กายของเรานี้แหละ มีอยู่นี้แหละ กายเรียกว่า รูปธรรม นามธรรมคือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ ความจำ ความหมาย ความปรุ้ความแต่งอย่างใดอย่างหนึ่ง ความรู้ทางทวารทั้งหมดเรียกว่า “วิญญาณ” รู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เรียกว่า วิญญาณ รวมเป็นหมด ทั้งรูปก็เรียกว่า “รูปธรรม” ความรู้ทั้งหมด เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เรียกว่า “นามธรรม” มีอยู่สำหรับ ในโลกนี้ แต่ว่าเป็นของไม่เที่ยงไม่แน่นอน พระพุทธเจ้าจึงแสดงว่า **สังขาร อนิจจาติ ยथा ปัญญาเย ปัสสตี อถะ นิพพินทตี ทุกเช เอสะ มัคโค วิสุทธิยา** ผู้มีปัญญามาใคร่ครวญพิจารณาเห็น อรรถาพร่างกาย เช่น มนุษย์ก็ตาม ลัตว์เดรัจฉานอะไรก็ตาม มา พิจารณาเห็นเป็นของไม่แน่นอน ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นของเป็นทุกข์ เมื่อพิจารณาเห็นด้วยปัญญา อันนี้เรียกว่าเป็นทางหมดจดของผู้นั้น เป็นทางบริสุทธิ์ของผู้นั้น **สังขาร ทุกชาติ ยथा ปัญญาเย ปัสสตี อถะ นิพพินทตี ทุกเช เอสะ มัคโค วิสุทธิยา** สังขารร่างกาย มาเห็นเป็นทุกข์ ให้พิจารณาธรรมอันนี้ คือสกนธ์กายอันนี้เป็นทุกข์ ย่อมมีความเบื่อหน่ายต่อสังขารที่เป็นอยู่ **สังขาร ธัมมา อนัตตาติ ยथा ปัญญาเย ปัสสตี อถะ นิพพินทตี ทุกเช เอสะ มัคโค วิสุทธิยา** ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ลัตว์ไม่ใช่บุคคล คือสกนธ์กายใจของเรานี้แหละ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

พระพุทธเจ้าแสดงไว้ง่ายๆ ไม่ลึกลับซับซ้อน เปิดเผยว่าธรรมะ ของพระพุทธเจ้าเหมือนกับภาษาที่คว่าอยู่ พระพุทธเจ้าเป็นผู้เปิดขึ้น ให้เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงอันนั้นๆ เหมือนอยู่ในที่มืด พระพุทธเจ้า เป็นผู้จุดตะเกียงให้คนเห็นของเห็นสิ่งทั้งปวง **ท่านแสดงให้เห็นอันนี้ ไม่ได้แสดงให้เห็นออกไปนอกสกนธ์กายนี้ เห็นจิตเห็นใจของตนนี้ มันเป็นยังไง สอนให้มันมีสติ มีสัมปชัญญะ** สติความระลึกอยู่กับ กายนี้ สติความระลึกผูกพันอยู่กับใจนี้ ให้มันรู้ กำหนดเข้ามา พิจารณา จะรู้จะเห็น อกาลิโก ไม่ต้องอ้างกาลเวลา ถ้ามีสติกำหนด เข้ามาจะรู้ทุกเวลาว่าจิตของเรามีราคาไหมหรือหายแล้วไม่มี ก็จะมี จำเพาะตนนี้ ดูโทษจะมีอยู่หรือหายโทษแล้ว ดูโมหะ ความโง่ความ เขลาความหลง ยังมีอยู่ก็จะรู้ หรือจิตของเรามีหายโทษหายโมหะ แล้วก็จะรู้

พระพุทธเจ้าจึงให้พิจารณาเข้ามาให้เห็น เห็นอันนี้เรียกว่า “**เห็น ธรรม**” จิตของตนเป็นอย่างไร จิตของตนเป็นกุศล มีเมตตา มีวิหαρ- ธรรมเป็นเครื่องอยู่ หรือมันยังมีราคา โทสะ โมหะ ครอบงำอยู่ก็จะรู้ รู้แล้วจะได้แก้ไขตัวมัน รีบปลดเปลื้องออกไป รีบเร่งทำความเพียร ขับไล่สิ่งที่เศร้าหมองคือ ราคะ โลภะ โทสะ โมหะ ให้มันเบาบางไป ออกจากชั้นธันดาน ดวงจิตบริสุทธิ์ผุดผ่องทำให้คนบริสุทธิ์ ทำให้ คนมีสติ ให้มีโภคทรัพย์ ก็เพราะคนเป็นผู้ทำความดีมีศีล **ศีลที่ บริบูรณ์แล้วย่อมเป็นที่มาแห่งโภคทรัพย์ จิตดีบริสุทธิ์แล้ว จิตไม่มี อิจฉาพยาบาทเบียดเบียนแล้ว จิตอันนั้นแหละก็เป็นที่มาแห่งโภคทรัพย์ ปัญญาเป็นผู้รู้สิ่งทั้งปวงแล้วว่าสิ่งทั้งปวงมีความเกิดขึ้น มีความสลายไป**

รู้เท่าอย่างนี้แล้วไม่มีความเสียวอกเสียวใจ โภคทรัพย์ภายนอกมันมีขึ้นแล้วมันเกิดวิบัติไปก็ไม่ต้องมีความเสียวอกเสียวใจ หรือเพื่อนคู่ทุกข์คู่ยากจะต้องพลัดพรากจากไป ก็จะไม่มีความทุกข์และเสียวใจเพราะรู้เท่าอัตภาพร่างกาย

สัตว์ทั้งหลายเกิดมาในโลกนี้มีแต่บ่ายหน้าไป บ่ายหน้าไปหาความแตกดับเป็นธรรมดาของมันอยู่อย่างนั้น อันที่จริงมันไม่ใช่มันตาย พระพุทธเจ้าว่ามันตายเล่นไม่ใช่ตายจริง ตายแล้วมันกลับก่อขึ้นอีก มันบังเกิดอีก เพราะความอาลัยอาวรณ์คิด เหมือนพวกคุณหมอคุณหญิงก็ดี เตี้ยวนี้อัตภาพร่างกายมาอยู่ที่นี้ ที่ถ้ากลองเพล พอออกจากที่นี่จะไปไหนล่ะ เพราะใจดวงนี้มันไปจดจ่ออยู่กรุงเทพฯ ที่อยู่ของตนอยู่ที่ไหนต้องไปจดจ่ออยู่นั้น สัตว์ตายแล้วเกิดที่ไหน พระพุทธองค์ไม่ทรงพยากรณ์ เพราะการทำความคิดความชั่วอยู่มันเป็นเพราะกรรม กรรมเป็นของๆ ตน **กรรมดีให้ผลตอบแทนคือความดี ความพอใจ กรรมไม่ดีให้ผลตอบแทนคือความไม่ดี ความไม่พอใจ** มันเป็นสมบัติของสัตว์ ชาตินี้ยังอาลัยอยู่กับสิ่งทั้งปวงแล้ว คิดดูใจเรา เตี้ยวนี้แหละ เตี้ยวนี้จดจ่ออยู่กรุงเทพฯ ตายไปเกิดที่ไหนล่ะ เกิดกรุงเทพฯ มนุษย์ถือผี ถือนั่น ถือเทพบวงสรวงอย่างนั้นอย่างนี้ เอาอันนั้นเป็นสรณะที่พึ่งก็เหมือนกัน มันเคยแต่ไหว้เคยแต่พึ่งอันนั้น มันตายจากนั้นมันเอาแต่นั้นเป็นชาติ ชาติอันนั้นมันต้องเป็นชาติของเขาอยู่อย่างนั้น **จิตเราไปจดจ่ออยู่ที่ไหนมันก็ไปเกิดที่นั่นแหละ** อยู่ที่บ้านมันก็ไปเกิดอยู่ที่บ้าน



เรื่องข้างนอกกว้างขวาง

ต้องเข้ามาพิจารณา

แต่กายกับใจของเราเท่านั้น

**เพราะเหตุนี้แหละพระพุทธเจ้าจึงแนะนำสั่งสอนเทสนา
อบรมจิตใจ อย่าให้มันไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์ บ้านช่องที่บ้านที่อยู่
ที่ทำการงาน ทำ ๆ ไปแต่ไม่ให้จิตไปเกี่ยวข้องกับ ให้จิตอยู่กับจิต
ให้จิตมันรู้เท่าอยู่กับจิต**

กายนี้ก็ไม่ใช้ของตน มันแตกมันดับไปแล้ว มันไปก่อภพใหม่
ชาติใหม่ ดวงจิตดวงเดียนี่แหละมันไปก่อ จิตนี้แหละเดิมมันผ่องแผ้ว
แต่อาศัยมันไม่รู้เท่าอารมณ์ อาศัยอาศัยันตุกกีเลส คือรูป เสียง กลิ่น
รส เครื่องสัมผัสทั้งหลาย เอาเข้ามาฉาบมาทา แล้วทำจิตใจของเรา
ให้เศร้าหมองชุ่มมัวไป จิตเดิมเลยกลายเป็นตัวอวิชชาความงໍ ความ
เขลาไป ไม่รู้เท่าตามความเป็นจริง ไม่รู้เท่าสังขาร ยึดถือ เมื่อสิ่ง
ทั้งปวงวิบัติไปแล้ว ก็มีความโศกเศร้าเสียใจอาลัยผูกพัน สิ่งที่ไม่
พอใจมาประสบพบกันมาประชุมร่วมกัน ประสบอันนี้ก็เป็นที่เกิด
ความคับแค้น เป็นเหตุให้เกิดทุกข์โทมนัสความคับแค้น เห็นสิ่งที่
พอกพอกใจพลัดพรากไป ไม่มาร่วมไม่ประชุมร่วม นี่ก็เป็นเหตุให้เกิด
ความโศกเศร้าความอาลัยอาวรณ์ถึงกัน

เรื่องของสังขารมันเป็นอย่างนั้น จึงให้พิจารณาให้รู้เท่า เกิดเป็น
รูปเป็นนามล้วนแต่ของไม่เป็นสาระแก่นสารหมดทั้งนั้น รู้เท่าแล้วถึง
สิ่งทั้งหลายมันจะเป็นอย่างไรก็ตาม ไม่มีความห่วงไหว ไม่มีความ
อาลัยอาวรณ์ถึงสิ่งเหล่านั้น ถึงเราก็จะเป็นไปอย่างนั้นอย่างเดียวกัน
**เมื่อจิตใจของเราอบรมดีแล้ว รู้เท่าแล้ว นั่นแหละไม่มีความห่วงไหว
แล้วยอมผ่องใส จิตไม่เศร้าโศก จิตผ่องใส จิตเบิกบาน จิตเยือกเย็น**

จิตเยือกเย็นแล้วสิ่งทั้งปวงมารวมหมด ภายนอก วัตถุข้าวของเงินทอง
แก้วแหวนเงินทองอะไรก็มารวมหมด มาอาศัยพุทฺโธ ผู้รู้ พุทฺโธมีอยู่
ทุกรูปทุกนาม

**พุทฺโธคือผู้รู้ สัมปชัญญะคือผู้ตื่นอยู่ ผิดหรือชอบ ตื่นขึ้น
สัมปชัญญะเป็นผู้ตัดสิน เราทำผิดหรือเราพูดผิด คิดผิดไม่ถูก สัมป-
ชัญญะเป็นผู้รู้ สติเป็นผู้ระลึกขึ้น พอระลึกแล้วสัมปชัญญะว่า “ถูก”
เราทำถูก พูดถูก คิดถูก นั่นแหละ รู้เห็นตนอยู่อย่างนั้น จิตจะได้
เบิกบาน แซ่มขึ้นเบิกบาน จิตเบิกบานแล้วไม่มีความโศกเศร้า ไม่มี
ความเสียใจ ไม่มีความเดือดร้อนวุ่นวาย ไม่มีความทุกข์ยาก ไม่มี
ความเสียใจ สบาย ครั้นเย็นแล้วสิ่งทั้งปวงภายนอกยอมไหลเข้ามา
เงินทองมาพียง มาพียงพุทฺโธหมด มาพียงธัมโม มาพียงสังฆะหมด **เดี๋ยวนี้
เราถึงพระพุทธเจ้าอย่างไร ถึงพระธรรมอย่างไร ถึงพระสงฆ์อย่างไร
ให้มาพิจารณาถึงกายของตน จิตใจของตน ถึงพระพุทธเจ้าหมายความว่า**
ใจเบิกบาน ใจรู้เท่าต่อสิ่งทั้งปวง ไม่มีความดิ้นรนต่อสิ่งที่ไม่พอใจ
สิ่งที่พอใจก็ไม่มีความฟูขึ้นไปตามอารมณ์ เรียกว่า **พุทฺโธ เป็นผู้รู้ยิ่ง**
ธรรมไม่ใช่อยู่ที่อื่น ให้พิจารณาเอา พิจารณาเห็นตามความเป็นจริง
แล้ว นี้เรียก พุทฺโธ พุทฺโธเป็นผู้เห็น พุทฺโธเป็นผู้เบิกบานเป็นผู้ตื่น
แล้ว ไม่มีความเศร้าโศก ไม่มีความอาลัย **ธัมโม คือแสงสว่าง** เมื่อ
จิตสงบแล้ว นั่นแหละมีความสว่างไสวขึ้นมาในดวงจิต จิตสงบลงไป
แนวแน่ลงไป มีความสว่างไสวขึ้นมา ทำให้เราเห็นสิ่งทั้งปวง เห็น
อติภาพสณฺฑ์กายใจของตนชัดเจนขึ้นไป เห็นธัมโม สว่างขึ้น เห็นว่า
โอ! แม่นจริง ๆ**

พระพุทธองค์ว่าอัตภาพเป็นของกลาง ใครฉลาดใช้มันก็ได้ใช้มันดี เอากำไรกับมัน ชื่อบุญกุศลคุณงามความดีไว้ ใครเป็นผู้โง่เขลาไม่ก็เป็นผู้ประมาทไปยึดถือ ไม่รีบเร่งบำเพ็ญคุณงามความดีใส่ตนไว้ก็ไม่ได้อะไรกับมัน เสียสมบัติดี ปล่อยให้มันแก่มันเหมำมันตายไป อันนี้เรียกว่าเป็นผู้ไม่ฉลาด ก็เพราะไม่รู้เท่ามัน มายึดถือเป็นตัวเป็นตัว ก็เป็นเหตุให้ทำสิ่งที่ไม่ดี ทางกายก็ไม่ดี วาจาที่ไม่ดี ใจที่ไม่ดี ไม่มีเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ได้ชื่อว่าเสียสมบัติ อันนี้พระพุทธเจ้าก็ว่าอยู่ **กิจโง่ มนุสสปฏิลาโภ** การที่ได้อัตภาพเป็นมนุษย์เป็นลาภใหญ่ เกิดมาชาติหนึ่งๆ แสนทุกข์แสนยากแสนลำบาก เราได้มาแล้วเราเป็นผู้ไม่ประมาทรีบเร่งเอาทรัพย์ภายในไว้เสีย ความได้อัตภาพมาเป็นมนุษย์เป็นลาภอันล้ำค่า มนุษย์เป็นชาติอันสูงสุด เป็นสัตว์วิเศษ มีเมตตาซึ่งกันและกัน ได้สมบัติมาดีแล้วก็รีบเอามันรีบทำเอาเสีย อบรมบมอินทรีย์ให้มันแก่กล้า แก่กล้ามันสุก สุกมันก็ดี หมากไม่มันสุกมันก็หวาน ไม่ใช่สุกแกมดิบ นอกจากอัตภาพร่างกาย และใจของเราแล้วสิ่งอื่นไม่มีจะไปพิจารณา สิ่งอื่นนอกออกไปจากสภณกายของเราแล้วไม่มี เรื่องนอกธรรม **เรื่องข้างนอกกว้างขวาง ต้องเข้ามาพิจารณาแต่กายกับใจของเราเท่านั้น** อันนี้ได้ชื่อว่าเข้ามาใกล้แล้ว ใกล้เข้ามาทุกที ใกล้ทางพระนิพพาน เป็นผู้อยู่ต้นทาง พระนิพพานก็ว่าได้ เป็นผู้ไม่ประมาท เข้าใกล้เข้าทุกทีๆ ครั้นบารมีของเราพร้อมบริบูรณ์แล้วก็สามารถที่จะพิจารณาได้.



ผู้เห็นเวทนา ผู้เห็นสัญญา ผู้เห็นสังขาร วิญญาณ เป็นผู้เห็นนามรูป นามรูปเป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย อายตนะเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ เห็นรูปมากระทบตา เกิดวิญญาณขึ้นที่นี้ เสียงมากระทบหู เกิดวิญญาณขึ้นที่นี้อีก รูปดีก็เกิดความยินดีชอบใจเป็นเวทนา...อยากได้ รูปไม่ดี เกลียดชัง เกิดทุกข์เวทนา ไม่อยากได้ก็เป็นทุกข์เวทนาขึ้น ตัณหาเกิดขึ้นมันก็เป็นปัจจัยให้ต่อกัน ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทานยึดมั่นถือมั่นว่าฉันท์ของตน ว่าตัว ของกู กูไปอยู่ที่โน่น กูไปอยู่ที่นี้ กูเป็นพระ กูเป็นเณร อุปาทาน **เมื่อมีอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นก็เป็นเหตุให้อยากเท่านั้นแหละ เป็นเหตุให้เกิดภพ คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ** เกิดภพแล้วเป็นเหตุให้เกิดชาติ เกิดชาติ ก็เป็นเหตุให้เกิด **ชรา มรณะ** เกิด **โสกะ ปรีทเว** ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ความคับแค้นอัดอันทันใจอยู่ในสังสารจักร

นี่แลดับความโง่อันเดียวเท่านั้นแหละ...ผลไม่มี ดับเหตุแล้วผลก็ดับไปตามกัน ผลคือได้รับความทุกข์ความสุข...ไม่มี คือดับ**อริชา** ความโง่นั้นแหละตัวเหตุตัวปัจจัย มันเองมันเป็นต้นเหตุเป็นปัจจัย

จิตเดิม ธรรมชาติเป็นเลื่อมประภัสสร เหมือนกันกับเพชรพลอยหรือเหมือนกันกับแร่ทองคำธรรมชาติ มันก็เลื่อมสดใสอยู่ยงมั่น แม้ว่ามันยังปนอยู่ ปนอยู่กับดินนั่นแหละ แล้วอาศัยคนไปขุดมา รู้จักว่าเป็นบ่อเพชร บ่อทอง บ่อแร่ นั่นแหละ เขาไปขุดเอาขึ้นมามันติดอยู่กับดินอันหยาบ นั่นขุดมาแล้วมาถลุงออก แล้วเอามาเจียรระไนอีก มันจึงสำเร็จ มีแสงวาวๆ เป็นทองคำก็เอาทำสายสร้อยตุ้มหู **จิตของเราทั้งหลายก็ตีมันเกลือกกลั้วอยู่กับอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง มันเอาอารมณ์เข้ามาห้อมล้อมมัน จิตมันจึงเศร้าหมอง แต่แสงมันก็มีอยู่นั่นแหละ อาศัยมาชำระมัน เราฝึกมาชำระจิตนั่นแหละทุกวันให้มัน**ส่องใส** จิตเราต้องชำระให้มันบริสุทธิ์ ไม่มีอะไรมาปะปนมันแล้ว อันนั้นละจิตบริสุทธิ์ จิตผุดผ่อง ผ่องใส **จิตตั้ง ทนตั้ง สุขาวัง** ครั้นผู้อบรมฟอกจิตของตน สั่งสอนจิตของตน มีสติสัมปชัญญะ ระวังจิตอยู่ทุกเมื่อ ประคองจิตให้อยู่ในความดี หมั่นขยันทำความเพียรชำระจิต ยกบาปทั้งหลายเหล่านี้ออกจากดวงจิตอยู่ทุกวัน ครั้นละออกแล้วก็เหมือนฝนทิ้งให้เป็นเข็มนั่น ฝนไปฝนไป อาศัยยวิริยะความพากเพียร อาศัยฉันทะความพอใจ จะเพียรฝึกฝนจิตของเราให้เลื่อมประภัสสร ฝนไปฝนไป ผลที่สุดก็เป็นจิตบริสุทธิ์ หมดมลทินมีแต่ธาตุรู้อันบริสุทธิ์ เป็นธาตุอันบริสุทธิ์ผุดผ่อง**

จิตบริสุทธิ์แล้วจะไปทางไหนก็ได้ไม่มีความเดือดร้อน เพราะเป็นแก้วอันบริสุทธิ์แล้ว บ่มีอันหยังมาเกิดแล้ว **จิตแหละเป็นตัวนำทุกข์มาให้ ครั้นฝึกฝนดีแล้วนำความสุขมาให้** อยู่ในโลกนี้ก็มีความสุขทุกข์ไม่มี อันนี้มันเป็นธรรมชาติของอรรถภาพของสภาวะ มันเป็นเองของมัน ถึงมันจะทุกข์ปานใด มันก็ไม่มีมีความเดือดร้อนหวาดเสียวต่อความทุกข์ มันจะตายก็ไม่มีความอัศจรรย์มัน นี่จึงว่ารู้เท่าสังขาร รู้เท่าสังขารจิตก็ไม่หวั่นไหว จิตไม่มีโรค ไม่มีเศร้าอาลัย จิตมีกิเลสเครื่องมลทินก็ปิดออกแล้ว จิตอันนี้เป็นจิตบริสุทธิ์จิตสูง เพราะมันขาดจากการยึดการถือ

เราหาความสุขใส่ตนไม่ใช่หรือ ต้องการความสุขเท่านั้นแล้ว จึงพ้นจากการความสะดุ้งหวาดเสียว **จิตของพระอริยเจ้า จิตของพระพุทธเจ้าไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม** มีลาภก็ไม่มีความยินดี เลื่อมลาภก็ไม่มีความยินร้าย ความสรรเสริญพระพุทธานุเจ้าก็บ่ตื่น นินทาพระพุทธานุเจ้าก็บ่โศกเศร้าเสียใจ ไม่ดีใจไม่เสียใจ จึงว่า **มีลาภ-เลื่อมลาภ มียศ-เลื่อมยศ มีสรรเสริญมีนินทา มีสุขมีทุกข์เหล่านี้** แปลอย่างนี้พระพุทธเจ้าและสาวก**ไม่มีความยินดีและโศกเศร้า ไม่มีความหวั่นไหว ไม่มีความยินดียินร้ายกับอารมณ์แปดอย่างนี้ละ** จึงว่า**จิตประเสริฐจิตเกษม**

พวกเราเกิดมาก็พากันเกลียดทุกข์อยู่นั่นแหละ จึงได้พากันแสวงหาที่พึ่งของตน แสวงหาแล้วก็ต้องตั้งใจ มีความฝึกไปในชั่วอวัตรปฏิบัติของตน ไม่ละไม่ถอนฉันทะความพอใจ จะบำเพ็ญคุณงาม

ความดีให้มีขึ้น **วิริยะเพียร**ละชั่ว **เพียรบำเพ็ญบุญกุศล**ให้เกิดขึ้น **จิตฝึกใฝ่อยู่ในคุณงามความดี ฝึกใฝ่อยู่ในสติ ให้จิตอยู่กับจิต ให้ใจ รู้จักใจ ให้จิตอยู่กับจิต ให้ใจอยู่ที่ใจ มีสติประจำไว้ที่นั่น** แก่นอยู่นั้น ครั้นผู้ตั้งใจบำเพ็ญ หัดทำสติของตนให้สำเหนียกแม่นยำแล้ว จิต เป็นผู้ทำสติให้สำเหนียกแม่นยำ ครั้นมีสติแล้วก็เป็นผู้สมาทานเอาอยู่ในสิกขาบทของตนนั้นแล ให้มันเป็นอธิศีล อธิศีลคือศีลปมีหัวนั้นไหว ศีลปมีขาควิน ไม่มีขาดตกบกพร่อง ศีลเรียกว่าปกติศีล **อธิศีลสิกขา-สมาทาน อธิปัญญาสิกขาสมาทาน อัปปมาเทนะ สัมปาเทละ** ด้วยความไม่ประมาทเป็นนิจศีลอยู่ทุกเมื่อ ผู้มีสติมีสัมปชัญญะทำให้แม่นยำให้ชำนาญแล้ว ผู้นั้นได้ชื่อว่าเป็นผู้ใกล้พระนิพพาน ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท ใกล้ตกปากทางพระนิพพานแล้ว

ตนอยู่ไหน ตนมีความทุกข์ก็เพราะตนทำให้ตน เมื่อทำความดีใส่ตนแล้วชื่อว่าเป็นผู้รู้ตน เป็นผู้ยกตน เป็นผู้รักษาตน ตนนั้นแหละเป็นที่พึ่งแก่ตน **อัตตา หิ อัตตโน นาโถ** ตนแลเป็นที่พึ่งของตน เป็นที่พึ่งของตนได้ก็เพราะตนนั้นแหละทำความดี เป็นที่พึ่งของตนไม่ได้ก็เพราะตนเป็นผู้เกียจคร้าน ไม่มีศรัทธาเข้าวัดฟังธรรมรักษาศีล มันมัวแต่เห็นแก่ปากแก่ท้อง มัวหามาใส่ปากใส่ท้อง คอยเวลาที่มันตายนั้นแหละ

ในเบื้องต้นให้ตรวจดู **ทานบารมี**ก็ดี **ศีลบารมี**ก็ดี **เนกขัมมบารมี**ก็ดี ตรวจดูมันอยู่อย่างไร อยู่ที่เราจะก้าวขึ้น ก้าวขึ้นชั้นสูง ให้ทานสูงนั้นแหละเรียกว่า **“ปรมัตถบารมี”** เลือดเนื้อชีวิตจิตใจนี้แหละถวายบูชา

พระพุทธเจ้า ถวายบูชาพระธรรม ถวายบูชาพระสงฆ์ ได้ชื่อว่าให้ทานสูง อันนี้ได้ชื่อว่าเป็นปรมัตถทาน ปรมัตถบารมี ให้ทานเลือดเนื้อไม่เห็นแก่ชีวิตจิตใจ มุ่งหน้าทำความเพียรจนตลอดวันตาย เป็นทานบารมี ไม่ต้องห่วงแค้นมันไว้ ต้องให้มันทำความเพียร อย่าปล่อยให้มันซำรุดทรุดโทรมไป มันมีแต่จะครั้งซำรุดทรุดโทรมไปเหมือนเรือคร่ำคร่า นั้นแหละ มันมีแต่ปรักหักพังไป ครั้นมันเฒ่ามาแล้วมันบำเพ็ญเพียรอภัยยังไม่ได้ดอก ยังหนุ่มยังแน่นตั้งใจทำความเพียรไป ครั้นเฒ่าอย่างอาตมานี้มันผ่านมาแล้ว แม้จะแบกแต่กระดูกของตนก็จะตายแล้ว ปานนั้นมันก็บ่ยอมให้เขา หอบมันอยู่นี้แหละกระดูกจะตายให้มันตายอยู่นั้น ไม่ยอมทรอก เรื่องทำความเพียร เอามันจนตาย

พระพุทธเจ้าก็ดี พระสาวกก็ดี เมื่อสำเร็จกิจแล้ว เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ยังขยันกว่าเราเสียอีก นี่แหละท่านหมดเชื้อแล้ว หมดเชื้อแล้ว อยู่เย็นมีความสุข หมดความขี้ลักขี้ขโมย หมดขี้โกรธขี้โลภขี้หลง นี่หมดแล้ว พระพุทธเจ้าและสาวกก็หมดแล้ว ขี้เกียจขี้คร้าน ความขี้เหงาขี้เซา ขี้หลับขี้นอนพวกนี้หมดแล้ว พระอริยเจ้าท่านทำความเพียร ชุดขึ้นมา ชุดตันทาขึ้นมา รากน้อยรากใหญ่ชุดขึ้นมา เอาขึ้นมาแล้วก็กวาด กวาดขึ้นมาแล้วเอาใส่ไฟ เผาไฟ กวาดแล้วกวาดเล่า เผาแล้วเผาเล่า เผาแล้วโกยลงน้ำที่เชียว โกยแล้วโกยเล่า จนหมด ครั้งหมดเชื้อต่างๆ แล้วไม่มีดอกความเกียจคร้าน **เราอย่าหมั่นขยันแต่ทำบาป ให้ขยันแต่ทำดีทำความบริสุทธิ์ ทำบุญทำกุศลนี้ ให้มัน**

ทางนี้ บาบด่ากัน บาบมันขึ้นมา...หน้าแดง เรานี้เห็ดบาบคือขยันแท้ ไปขยันใส่บาบ ครั้นรู้จักว่าบาบก็ขยันแล้ว จึงว่าให้กลัวบาบ คำเถียงกันด่ากัน ทะเลาะวิวาทเบียดเบียนกันเป็นบาบ อย่าไปขยันใส่มัน ให้หลีกไปไกล ให้เอาใจเว้น อย่าเอาใจใส่ ครั้นเว้นแล้ว มันก็บ่มีความเดือดร้อน ใครจะว่าอย่างใดก็ตาม เราไม่ว่าใส่เขาดอก เขาตีฉินินทา เขาก็ว่าใส่เขาเอง ปากเขามันก็อยู่ที่เขา หูเขามันก็อยู่ที่เขา เราจะเอามันเข้ามารวมไว้ให้มันเผาตนหยิ่ง เราก็คือเป็นคนอยู่ไม่ใช่ควาย มันเป็นอย่างใดเราจึงตั้งสติฟาดมัน มันเป็นหยิ่ง ให้ดูมัน เรารู้จักมันแล้ว เรารู้จักกิเลสแล้ว ดูมันเฉพาะตาย ถ้ามันไม่ตายกุกตาย เอาให้ตนชนะความดีนั้น บาบก็อยู่ที่ใจ ใจนี้เป็นผู้ว่า จึงว่าให้อบรมใจ มีสติสั่งสอนใจ อบรมนี้แหละ จะเอาภพเอาชาติก็แม่นยำใจนี้แหละ จะเป็นวัวเป็นควายก็แม่นยำใจนี้แหละ ครั้นดับใจนี้ได้ มันก็มีแต่เย็นมีแต่ความสุขเท่านั้น

มันจะไปเกิดบ่อนใด ก็แม่นยำใจนี้แหละไปยึดไปถือ มันเจ็บมันปวดก็เพราะใจไปยึดไปถือ ครั้นใจไม่ยึดไม่ถือแล้ว มันจะรู้จักการตาย รู้จักความตาย รู้จักมันดี ถ้าใจไม่ยึด มันจะมีทุกขเวทนามาจากไหน...ไม่มี ดับเวทนาดับสัญญาได้อยู่ ดับสังขารความปรุงได้อยู่ ดับวิญญานความรู้ทางทวารทั้ง ๖ ได้อยู่ ของใครของมันจะมีตนมีตัว มันไม่มีตนมีตัวแต่ว่ามันจำมันหมายว่าเจ็บนั้นเจ็บนี้ เวทนาก็พร้อมกันเกิดขึ้น มันก็ไม่มีตัวมีตน มันก็ดับไปอีก ดับก็จิตมันสงบนั้นแหละ ครั้นจิตมันสงบแท้ๆ ไม่มีคนมีหยิ่งจะมาเจ็บอยู่ที่นี่ จึงว่าให้อบรมจิต

วิริยะเพียรละชั่ว เพียรบำเพ็ญบุญกุศลให้เกิดขึ้น
จิตฝึกฝไฝอยู่ในคุณงามความดี ฝึกฝไฝอยู่ในสติ
ให้จิตอยู่กับจิต ให้ใจรู้จักใจ ... มีสติประจำไว้ที่นั่น

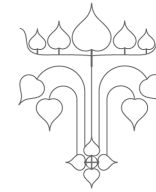


นั่นแหละ จิตสงบแล้วไม่มีผู้ใดเจ็บ คนบ่มี บ่อนตัวไม่มีแล้วก็ไม่มี
อะไรเจ็บแล้ว ครั้นไม่มีคนแล้ว เป็นหยั่งจะมาจำหมายนั้นอยู่ บัญญัติ
อยู่ก็รู้ว่าไม่มีคน บัญญัติทางตา หู จมูก ลิ้น กิ๋ปมี บ่มีคน มันว่าง
มีดีละ ไม่มีอุปาทานแล้ววางเสียก็มีความสุขนั้นแหละ จิตสงบ ให้
ฝึกหัดจิต

**ตัวรักษาดีแล้ว ได้ชื่อว่าเป็นผู้แต่งความสุขให้ตน นั้นแหละ
เรียกว่าตนมีที่พึ่ง** ปัจจุบันก็ไม่มีความเดือดร้อน แต่งทรัพย์สมบัติให้
ตน สมบัติภายนอกมากมาย ไม่มีความยากจน ตบแต่งมนุษย์สมบัติ
ให้ตน ตบแต่งสวรรค์สมบัติให้ตน ตบแต่งเอาเอง รักษากาย วาจา ใจ
ของตนให้บริสุทธิ์ ไม่แตะไม่ต้องลึงอันหยาบช้าเลวทราม **ศีล ๕ ก็เป็น
มนุษย์สมบัติเป็นสวรรค์สมบัติ ศีล ๘ ก็ดีเป็นมนุษย์และสวรรค์-
สมบัติด้วย** ก็ใครเล่าแต่งเอาให้ ก็เรานั้นแหละแต่งเอาเอง ใครจะ
ทำให้เราได้

พระพุทธเจ้าเป็นแต่ผู้สอน มันก็แมนเรานั้นแหละ ครั้นทำปดี
ก็แมนเรา เพราะเหตุนั้นให้รักษาให้มันดี ที่ไม่ดีย่อยไปทำ พวกเรา
มันลับสนปนกันนี้ทั้งดีทั้งชั่ว มันจึงสุขก็ได้ทุกข์ก็ได้ เอาอยู่อย่างนั้น
แหละ ได้รับทั้งสุขได้รับทั้งโทษเพราะลับสนปนกัน.

กัณท์ ที่ ๑๑
ปธาน



อันนี้เป็นวาสนาของเราแท้ๆ จะได้บรรลุขั้นใดขั้นหนึ่งหรือขั้น
ที่สุดก็ไม่ว่า สมบัติของเราที่มีหมดแล้วทุกสิ่งทุกอย่าง จะทำก็ได้อยู่
วาสนาบารมีเป็นกรรมเราได้สร้างมา คือมูลเก่าอันนี้ มันเป็นยังงี้
คืออาศัยมูลเก่าได้อัตภาพมาก็ได้บุญ ได้วิชา ได้ศีลมาในบุญด้วย
ทรัพย์ภายในบริบูรณ์หมด เรื่องของเก่ามันเป็นอย่างนี้ บุญของเก่า
มาถึง เหมือนกันกับพวกเศรษฐีเขาแสวงหาเงินทองของเขา ที่จะเพิ่ม
ทยอยขึ้นล้านหนึ่ง สองล้าน สามสิบล้าน ร้อยล้านขึ้นไป นี่มันหา
เอาใหม่ ไปทำเอาใหม่ มันเป็นเรื่องของเราคืออัตภาพนี้ อาศัยทรัพย์
ของเก่า คืออัตภาพของเก่านี้บริบูรณ์แล้ว มันจะทำเอาใหม่ก็ได้ อยู่
จะทำเอาใหม่สร้างเอาใหม่ก็ได้ ให้มันเต็มรอบก็ได้

ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี เราก็ออกอยู่เป็นบางครั้ง บางคราวถึงวันอุโบสถศีลเราก็ออก เราก็เนกขัมมะออกจากเครื่อง มีดมน ปัญญาบารมีเราก็ได้สวดรับฟัง ตัวเราก็ใช้โยนิโสหา คั้นคว่ำ ในเหตุในผลอยู่ วิริยบารมีเราก็อุทิศส่ำทำบุญแจกทาน ขันติความ อटकัณต่อสิ่งทั้งปวงนี้ เราก็ทำหมด **บารมี ๑๐ เราจะทำหมด** บารมี ๑๐ ประการนี้ที่พระพุทธเจ้ามาแจกจ่ายให้พวกเรา เราได้เป็นผู้รับแจก แล้ว แต่จะเอามาใช้เอามาทำให้เกิดให้มี สัจจบารมีให้มันมีความสัจ ความจริง เราจะทำก็ทำจริงๆ นั่นแหละความสัจความจริง อธิษฐาน ความตั้งใจว่าจะทำอะไรจริงๆ ได้มากก็ไม่ว่า ได้น้อยก็ไม่ว่า อย่าให้ มันขาดสัจจะความจริงใจ อธิษฐานความตั้งมั่นในใจ ๓๐ นาทีก็ตาม ๔๐ นาทีก็ตาม ๕๐ ร้อยหนึ่งก็ดี นั่นเป็นบางครั้งบางคราว เอาอยู่ อย่างนั้นอย่าให้มันขาดความตั้งมั่นในใจไว้ สัจจะความจริงใจว่าจะทำ ก็ทำทันที พูดจริงๆ อธิษฐานความตั้งใจไว้ รู้หลักรู้ฐานไว้ เราก็ไม่ เผลอ ต้องมีสติระลึกเอาไว้ เราอธิษฐานเอาไว้ ไม่ให้ขาด ๒๐ นาที ก็เอา นั่งทำความเพียรของเราไม่ให้ขาด เมตตาทานบารมีให้เต็ม การ สงเคราะห์คนทั่วโลกมีอยู่แล้ว อุเบกขาการวางเฉยต่ออารมณ์ ชอบใจ ก็ตามไม่ชอบใจก็ตาม วางเฉยต่ออารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง

การภาวนาของเราที่เพื่อว่าจะอบรมจิตใจของเรานั้นแหละ ไม่ให้มันหลงมันข้องไปนับภพนับชาติ หลงไปตามอารมณ์อยู่ใน ภพชาติหรืออดีตอนาคต แล้วน้อมเอาเข้ามาในจิต ทำให้จิตเศร้าหมอง ทำให้จิตเดือดร้อน การที่เราทำความเพียรนี้ เราไม่ต้องการอะไรแล้ว นอกจากขัดจิตขัดใจของเราให้ขาวให้สะอาดเท่านั้นแหละ ใจมัน

เศร้าหมองแต่อาศัยขัดอยู่บ่อยๆ ขัดไม่หยุดไม่หย่อน มันก็ขาว ก็สะอาดขึ้น ผ่องใสขึ้น เพราะกิเลสคือ โลภะ โทสะ โมหะ มัน หมักหมมมาหลายภพหลายชาติต้องคอยขัดคอยเกลา เพราะกิเลส เหมือนตะปูตีแปก ตีลงแน่น แต่ก็ไม่เหลือวิสัยผู้สามารถที่ตั้งอก ตั้งใจจะถอนตะปู ถอนไม่หยุดไม่หย่อน ถอนไปถอนมามันก็ออก ลื่นเข้าๆ ลื่นเข้ามันก็ถอนขึ้นได้

พระพุทธเจ้าสอนว่า “จิต” ไม่ใช่ “จิตว่าง” นะ อย่าไปถือว่ามัน จะว่างให้ **ให้เรามีสติมีสัมปชัญญะรู้ตัวเสมอ** มันวอกแวกๆ อยู่อย่างนั้น เหมือนกันกับฟองน้ำ เต็มมันเกิดขึ้น เต็มมันดับ ดวงจิตมันไม่รู้จัก อะไรมหตทั้งนั้น มันต้องอาศัยเราทราบ คือเราได้ยินได้ฟังแล้ว เราก็ให้มีสติขัดเกลาสั่งสอนมัน ให้มันรู้ เพราะมันไม่รู้นี่แหละ จิตดวงนี้แหละเรียกว่า**อวิชชา คือความไม่รู้ จิตดวงนี้นะเรียกว่าอวิชชา** ครั้น แนะนำสั่งสอนมันให้มันรู้ตามความเป็นจริงของโลกนั่นแหละ มันจึง ได้ปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยอุปาทานว่าเราว่าจิตของเรา มันปล่อย มันวาง ตัวอวิชชาก็แมนดวงจิตนั่นแหละ ท่านสอนให้อบรมขัดเกลา จิตทุกเวลา

เมื่อกิเลสมันเบาบางมันหมดออกไปแล้ว มันขาวมันสะอาดแล้ว นั่นแหละจิตมันแจ่มมันส่องแสงขึ้น ความส่องแสงขึ้นรู้เท่าสังขารตาม ความเป็นจริงของมันยังงี้ รู้ยังงั้นแล้วไม่ยึดไม่ถือ...เล็ก เกิดมา ชาติใดก็ดี เราไม่ใช่จะเกิดมาชาติเดียวนี้ ตั้งแต่แผ่นดินเป็นแผ่นดิน ก็เกิดมา **ฐิติภาวะ สา ธาตุ ธัมมัญญฐิตตา ธัมมณิยามตา สัพเพ สังขารา อนิจจา** ฐิติธรรมตั้งอยู่ในโลกไม่ขาดโลกคือดวงจิต ฐิติธรรมตั้งอยู่

จะเอาภพเอาชาติ ตายกันนะ ตายทุกวี่ทุกวัน นี่เรียกว่าตายเล่นไม่ใช่ตายแท้ ตายแท้เหมือนดังพระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลาย...ดับหมด ไม่มีกลับมาเกิดขึ้นอีก ก็เลสไม่มีอะไรจะก่อภพก่อชาติอีก ความตายอย่างนั้นคือกิเลสนั้นแหละมันตาย เข้าไปอยู่ในบ้านมันแหละหมดเรื่องกัน หมดภพหมดชาติหมดเรื่องกัน **นิพพานัง ปรมัง สุขัง** ความสุขไม่เจือด้วยอามิส นิรามิสสุขนั้นแหละ พวกเราให้สละความสุขทางโลก ความสุขในโลกมีประมาณอันน้อย **ผู้มีปัญญา ผู้ไม่ประมาท พึงสละความสุขทางโลกเพื่อแลกเอาความสุขอันไพบูรณ์ คือความสุขที่ไม่มีเกิด ไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย ความสุขอันนั้นเป็นความสุขอันไพบูรณ์** ความสุขในโลกมีตายๆ เกิดๆ นั้นมีประมาณน้อยนิดเดียว นักปราชญ์ท่านจะว่าไม่มีเสียก็ได้ ความสุขอย่างนี้เหมือนเหยื่อมันเกี่ยวอยู่ที่เบ็ด ปลาไม่รู้ว่าเบ็ดมันเกาะอยู่ มันเกี่ยวอยู่นั้น ก็ไปคาบเอาเลยติดปากติดคออยู่อย่างนั้น นักปราชญ์คือพระพุทธเจ้าเห็นโทษของโลกจึงมีความเบื่อหน่าย พระพุทธเจ้าว่าให้ปล่อยมันเสีย อย่าถือมันอีก มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตน ไม่ใช่ตัว มันมีแต่คิดแต่อ่านหาแต่โทษมาเผาเจ้าของ วางมันเสีย อย่าไปไว้ทำมัน มันจะไปยังงี้ก็ไป ให้ทำจิตทำใจทำความรู้ไว้ให้เหมือนกับมหาปฐพี มหาปฐพีนั้นสัตว์ทั้งหลายจะมาทำดีก็ตามมาทำร้ายก็ตาม มนุษย์จะมาทำดีก็ตามทำร้ายก็ตาม มหาปฐพีไม่มีความห่วงไหว จะทำอย่างไรก็ตาม ทำใจให้เป็นอย่างนั้นนั้นแหละพระนิพพาน

พระพุทธเจ้าว่าใครทำใจได้อย่างนั้นแล้ว ได้อยู่เป็นสุขถึงพระนิพพาน ทำใจอย่างนั้นแล้วจะมีทุกข์อะไรเล่ามาเผามาผาญดวงจิต

ของเรา เราไม่ถือไว้ จิตพระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลายพอรู้เท่าแล้ว จิตเป็นกลาง จิตอุเบกขา จิตเป็นกลาง เราจึงตั้งตรง ก็สบายเท่านั้น นโยบายเพื่อจะสละคืนเท่านั้น เพื่อไม่ให้ยึดเท่านั้น ไม่ให้ยึดอะไรหมดทั้งนั้น การบริจาทานทุกสิ่งทุกอย่างสละคืนหมด การรักษาศีลก็สละคืนหมด ถ้าไม่รู้เท่าแล้วก็ทำทั้งทางกายทางวาจาและทางใจ ความชั่วร้ายนี่นะเรียกว่าไม่มีศีล เราก็สละคืน สละความชั่วนี้แหละ นั่นเรียกว่า **สัมมัตปธาน ๔**

สังวรปธาน มีความสำรวมระวังบาปไม่ให้เกิดขึ้นทางกายทางวาจาและใจ **ปธานปธาน** ละบาปที่เกิดขึ้น ละถอนปล่อยวาง อะไรมันจะดีก็ตามจะไม่ดีก็ตาม มีแต่เรื่องเป็นไฟเผาหมดทั้งนั้น **ภาวนापธาน** เรียกว่า ทำให้เกิด ทำให้มี สิ่ง (กุศล) ที่ยังไม่เกิดก็ทำให้เกิด สิ่ง (กุศล) ที่เกิดแล้วก็รักษาไว้ไม่ให้เสื่อมเสียไป เรียกว่า **อนุรักษนาปธาน**

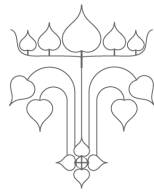
อิทธิบาท ๔ ความพอใจจะละความชั่ว พากเพียรประกอบความดีให้มีขึ้น จิตตะ มีจิตมีสติรักษาจิตใจของตน ไม่ให้มันส่ายไปตามอารมณ์ภายนอก ให้มันรู้สึกลูกอยู่ ไปก็ให้มันไปมันอยากไป แต่ให้สติของเราอยู่ ไม่ไปตามมัน ไม่เอาเก็บเข้ามาหมักหมมไว้ในจิตไม่รองรับมัน ต้องปล่อยต้องวางมัน มีจิตฝึกไปอยู่ในคุณงามความดี จิตมุ่งศึกษาหาเหตุหาผล **เหตุดีให้ผลดี เหตุชั่วให้ผลชั่ว ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ** อะไรเป็นตัวเหตุ ตัวเหตุคืออวิชชาความโง่นั้นแหละ มันไหลมา อะไรเป็นอวิชชา จิตโง่นั้นแหละเป็นอวิชชา อะไรเป็นสนิมของอวิชชา มันนั้นแหละ มันเป็นสนิมของมันเอง เหมือนกันกับเหล็ก

เหมือนกันกับดาบและมิด ครั้นไม่ลับมันอยู่นานๆ ใครเอามาใส่ละ สนิมนะ มันก็เกิดขึ้นของมันเอง มันชนเอามาเอง หมักหมมทำให้เกิด สนิมจนว่าจิตดำจิตมืดนะ มันเองแหละเป็นสนิมของมัน เมื่อทำสนิม ให้มันออกจากดวงจิตนี้แล้ว **จิตตั้ง ทนตั้ง สุขาวัง ให้เป็นผู้หมั่น พยายามหัดกรรมาสั่งสอนมัน อย่าไปปล่อยตามใจมัน มีความรู้เท่า มัน อย่าไปตามใจมัน หัดให้มันอยู่ในอำนาจของสติ สติควบคุม ชัดไปชัดมามันก็ขาวหрок จิตขาว จิตสะอาด จิตฟ่องแผ้วนั้นแหละ **มนสา เจ ปลันเนนะ ภาสติ วา กโรติ วา** จิตเจ้าของควบคุมชัดเกล่า ให้ดีแล้ว จิตฟ่องแผ้วดีแล้ว จะพูดอยู่ก็ตามมีความสุขเท่านั้น จะ ทำงานทำการอยู่ก็ตามมีความสุขทั้งนั้น **ตโต นัง สุขมนเวติ** มีแต่ความสุขเท่านั้นแหละติดตามผู้นั้น มีแต่ความสุขทั้งหมด ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน **ฉายาวะ อนุปายินี** เหมือนกันกับเงาเทียมตนไป ไม่ละไม่เว้นความสุขนั้น บาบก็อย่างเดียวกันเพราะความไม่รู้เท่านั้นไป **มนสา เจ ปทภูเรนะ** จิตมีโลภะโทสะโมหะเผาผลาญอยู่แล้วก็ไม่มียสติ**

จะพูดอยู่ก็ตามมีแต่ความทุกข์ติดตามเขาไป ทำการงานอยู่ก็มีแต่ทุกข์ เท่านั้น **ตโต นัง สุขมนเวติ จักกัง วะ วหโต ปัง** ความทุกข์ย่อม นำเขาไปเหมือนกันกับล้อหรือกงล้อกงจักรอันโคเทียมแอกไปอยู่ แอกนั้นหนักทับคอมันไปอยู่ ทั้งหลังทั้งตีนมัน กงล้อก็ยันตีนมันไป อยู่ เล็บหลุดไป ทางคอมันก็แอกถูคอมันไปอยู่จนคอเปิก จิตไม่ดี เป็นอย่างนั้น **มนสา เจ ปทภูเรนะ** จิตอันเสพประทุษร้ายอยู่ มีแต่ ความทุกข์เท่านั้น ความทุกข์ประจำมันไปเหมือนกับกงจักรกงล้อ เหยียบรอยเท้าโคไปอยู่อย่างนั้น เล่นไปอยู่อย่างนั้นจนแตก แตก แล้วก็มียศุคติวิบัติเป็นที่ไป

พวกเรามีการสดับรับฟังแล้วให้พากันทำเอา อย่ามีความประมาท ผู่อื่นไม่ได้ทำจิตของเราเศร้าหมองดอก ผู่อื่นไม่ได้ทำให้จิตของเรา ฟ่องแผ้ว เราเองเป็นผู้ทำให้ฟ่องแผ้ว เราเองเป็นผู้ทำให้จิตของตน เศร้าหมอง ผู่อื่นช่วยไม่ได้ แม้พระพุทธเจ้าก็ช่วยไม่ได้ ท่านทรงเป็น ผู้บอกทางให้เท่านั้น.

กัณท์ ที่ ๑๒
กุศล - อกุศล



ธรรมทั้งหลายก็อยู่ที่นั่นแหละ อยู่ที่สภนธ์กายของเรา ไม่ต้องไปหาเอาที่อื่นดอก มีครบบริบูรณ์หมด **สติปัฏฐานทั้ง ๔** ก็มีก็แม่น เราควรทำเอา **ท่านให้พิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม ๔** อย่าง ให้พิจารณาอันใดอันหนึ่งเท่านั้นแหละ ไม่เอาหมดทุกอย่างดอก สัมมปธาน ๔ ก็มี เพียรละบาป ให้เพียรบำเพ็ญบุญ สัมมปธาน ๔ มีว่า ปหานปธาน ประหาณบาป...ละบาป **บาปปรากฏขึ้นที่จิตนี้แหละไม่เกิดขึ้นจากที่อื่น** เพราะจิตไปรวบรวมเอาอารมณ์ภายนอก อารมณ์ภายนอกก็หมายเอา ๕ อย่าง รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส มันไปรวบรวมเอามาปรุงมาคิด พิจารณา กาย มันก็ไปถูกเวทนานะแหละ ครั้นจะพิจารณาจิตมันก็ไปถูกธรรม จิตมันเกิดขึ้นกับใจเรียกว่า “ธรรมารมณ” สืออย่างนี้ธรรมารมณก็ไม่ใช่อื่น คืออดีตที่ล่วงมาแล้วไปนึกเอามา ดีชั่วอย่างไรก็นึกเอามา อารมณที่

ชอบใจก็นึกเอามา มาหมักหมมที่ใจนี้ อนาคตยังไม่มาถึงก็เหินยวเอามา เอามาเต็มอยู่ในปัจจุบันนี้ เรียกว่าธรรมารมณ นี้เรียกว่า “สติปัฏฐาน ๔”

สัมมปธาน ๔ “ปหานปธาน” เพียรละบาปไม่ให้มันเกิด ที่เกิดขึ้นแล้วจะประหาณ เพียรทำกุศลให้เกิดให้มีเรียกว่า “ภาวนาปธาน” “อนุรักษนาปธาน” เมื่อบุญกุศลเกิดขึ้นแล้วรักษาไว้ไม่ให้เสื่อมสูญไป “ภาวนาปธาน” ทำให้เกิดให้มีมากๆ **เสวิตายะ** ให้เสพมากๆ เสพเพื่อตั้งอกตั้งใจมีสติประจำใจ ตั้งอกตั้งใจไม่ปล่อยใจให้มันลอยไปตามอารมณ์ คุณจิตใจให้มันอยู่กับที่ เอาสติควบคุมแล้ว เราบำรุงกำลังหรือพลังของจิต ศรัทธาพลัง วิริยพลัง สติพลัง ก็มีอยู่นั้นแล้ว แม่นเราจะทำอะไร สมาธิพลัง ปัญญาพลัง **อินทรีย์ ๕** ก็ว่า พลังก็ว่า อินทรีย์พลังคือทำให้มันแก่กล้าให้มันใหญ่ขึ้นไป ก็แม่นอันเดียวกัน นั่นแหละ ศรัทธาพลังรวมธรรมทั้งหลาย **ธรรมอันเป็นเครื่องที่จะให้บรรลุคุณความดีเบื้องสูงก็มีอยู่ที่เรานี้มิด ไม่ได้ไปค้นคว้าเอาที่อื่น มีอยู่ที่นั่นแหละ** อัญจังกิมมรรค มรรค ๘ อันนี้เป็นทาง พระพุทธเจ้าบอกไว้แล้ว **โพชฌงค์ ๗** มีสติสัมโพชฌงค์ ให้มีธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ ให้เลือกเฟ้นธรรม ธรรมเป็นอกุศลให้ตัดออก ธรรมเป็นกุศลให้ประกอบให้ดีขึ้น วิริยสัมโพชฌงค์ เพียรให้เกิดให้มี ปิติสัมโพชฌงค์ ครั้นธรรมแก่กล้าขึ้นไป มันจะเกิดปิติความเอิบอิมเรื่องจิต เรื่องใจ ปิติเกิดขึ้น ปัสสัทธิ ความสงบ สงบกาย สงบใจ ความสงบกายสงบใจ ครั้นสงบแล้ว สมาธิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้น สมาธิเกิดขึ้น ก็เกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ธรรมเหล่านี้เรียกว่า **โพธิปักขิยธรรม ๓๗**

ประกอบกรรมหมุ่นี่ให้สมบูรณ์แล้ว ได้ชื่อว่าทำพละหรือกำลังของจิต ให้เกิดขึ้น อันนั้นแหละจะเป็นกำลังของจิต ทำให้เกิดให้หมี่ให้สมบูรณ์ ให้ครบบริบูรณ์แล้ว จิตมันจะสงบได้ จิตสงบจึงจะเกิดควมสว่างขึ้น เกิดญาณความรู้ รู้ก็ไม่ให้รู้ขึ้น คือให้รู้สกนธ์กายของตน รู้เหมือน พระพุทธเจ้า แสดงว่าอบรมจนมีกำลังเป็นสามัคคีกันแล้ว มันจะเกิด ญาณทัศนะ ความรู้เห็นตามความเป็นจริงของสังขาร คือรู้สังขารทั้ง ๔ ของจริงทั้ง ๔ นี้เห็นแจ้งประจักษ์ เมื่ออบรมอันนี้ขึ้นแล้ว มันเห็นตามความเป็นจริงแล้ว มันจะมีความเบื่อหน่าย เมื่อมีความ เบื่อหน่ายมันจะคลายความกำหนด ละอุปาทานความยึดว่าเราว่าเราว่าตัวว่าตน ว่าผู้หญิงว่าผู้ชาย อันนี้เป็นสมมติทั้งนั้นแหละ

เราหลงสมมติจึงให้พิจารณาอุบายเครื่องกล่อมจิต เครื่องควบคุม จิต ให้จิตไม่คิดออกไปข้างนอก ให้มันอยู่กับที่ จิตตั้งอยู่กับที่แล้ว นั้นแหละมันจะเป็นกำลังรวมขึ้นเป็นอาวุธ “ศีลวุธ” ศีลก็ให้บริสุทธิ์ “สมาธิวุธ” จิตก็ให้ตั้งเป็นปกติ ตั้งมันอยู่กับที่ “ปัญญาวุธ” ให้ปัญญา ประหาณกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ ให้มลายไป รวมทั้งปวงนี้ มีครบบริบูรณ์อยู่ในสกนธ์กาย ทุกรูปทุกนามนั้นแหละ

พระพุทธเจ้าก็เทศนาสั่งสอนนั้นแหละ ให้ทำเอา เราตถาคตเป็น แต่ผู้บอกให้เท่านั้นแหละ ผู้ที่ทำให้เกิดให้มิต้องเรา เราต้องทำเอง ผู้อื่นทำให้ไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็ทำให้ไม่ได้ เป็นแต่เพียงสั่งสอนให้ ทำตาม ทำตามแล้วก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้พ้นทุกข์จริง ไม่มีที่อื่น

เรื่องปฏิบัติธรรมมันไปถูกสกนธ์กาย ถูกสกนธ์กายก็ถูกรรม นั้นแหละ แม่นธรรมหมดทั้งนั้นแหละ ต่อเมื่อญาณความรู้เกิดขึ้น จะเป็นหมด...เห็นมิต เราตาดีมองดูข้างเห็นหมดทั้งตัวข้างนะ ไม่ต้อง ไปลูบแข้งลูบขามัน ลูบวงมัน ลูบนี้มันมัน เหมือนคนตาบอด พวกเราก็เหมือนคนตาบอดนั้นแหละ ใครปฏิบัติทำอะไรก็ว่าถูกของตน พวกนั้นผิด เราถูก หุ่นเดียวกัน ทะเลาะวิวาทกัน มนุษย์ในโลกมนุษย์ เป็นโลกอันสมบูรณ์ สมบูรณ์ทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นกลาง กลางอะไร กลางบุญ กลางบาป กลางสุข กลางทุกข์ กลางมี กลางจน กลางนรก กลางสวรรค์ กลางพรหมโลก กลางพระนิพพาน เราทำเอาเองหมด อยู่ในเมืองมนุษย์หมด

พวกพระอินทร์ พระพรหม เทพบุตร เทพธิดา พวกเทพธิดา ก็อยากลงมาทำบุญในเมืองมนุษย์ พวกนั้นไปถึงสวรรค์แล้วก็มิ แต่เพลิดเพลินอยู่กับกาม ไม่ได้ทำบุญทำกุศลอะไรดอก เขาเป็น พระอินทร์ พระพรหม เป็นเทพธิดา เทพบุตร เขาก็มาสร้างเอาในเมืองมนุษย์เสียก่อน สร้างเอานั้นแหละ แล้วก็ไปเสวยบุญของตน อยากลงมาเมืองมนุษย์มันครบปฏิรูปเทสวาโส ประเทศมนุษย์ประเทศ อันสมบูรณ์ พระอินทร์ก็อยากลงมารักษากุโธสถในมนุษย์ พญานาค ก็ขึ้นมารักษากุโธสถที่นี่ คือพระภูริทัต พญาครุฑก็มารักษาที่นี่ เพราะมนุษย์เป็นชาติอันสมบูรณ์ด้วยพระรัตนตรัย มีพระพุทธ พระธรรมพระสงฆ์ พระพุทธเจ้าสร้างบารมีก็สร้างเอาที่นี่ สำเร็จเป็น พระสยามภูสัสมมาสัมพุทธเจ้าก็มาสร้างเอาที่นี่ สากบารมีก็สร้างที่นี่

พระปัจเจกโพธิ์ก็มาสร้างที่นี้ ผู้ที่จะสร้างเอานรกเหมือนพระเวทตัด ก็มาสร้างเอาที่นี้ มี ๒ ทางเท่านั้น ทางไปนรก ๑ ทางไปสวรรค์และ พระนิพพาน มี ๒ ทาง พระพุทธเจ้าจึงว่า “กุสลาธรรม อกุสลา-ธรรม” มี ๒ ทาง บุญกุศลที่บุคคลสร้างแล้วอันนี้เป็นกุศลกรรม นำสัตว์ให้พ้นจากทุกข์ไปเสวยความสุข อกุศลเรียกว่าอกุศลธรรม อันนั้นเป็นอุปถัมภ์กิเลส ตกแต่งให้สัตว์นั้นได้ตกนรก เป็นเปรต เป็นผี เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน มี ๒ ทาง พระพุทธเจ้าว่า ให้ไปทางดีนี้แหละ ทางพระพุทธเจ้าทำมาแล้วแต่งมาแล้ว ให้ไปทางนี้ ทางนรกนั้นอย่าไป ทางทุจริต กายไม่บริสุทธิ์ วาจาไม่บริสุทธิ์ ใจไม่บริสุทธิ์ นั่นเป็นทางนรกอย่าไป ทางบริสุทธิ์ กายทำอะไรก็ถูกต้อง พูดอะไรถูกต้อง ใจคิดถูกต้อง อันนี้เป็นทางบริสุทธิ์ สุจริตธรรม อันนี้เป็นทางไปสวรรค์ มาเป็นมนุษย์ก็ได้มนุษย์สมบัติ เหมือนคุณทั้งหลายนี้แหละ มนุษย์สมบัติสิ่งทั้งปวงเราทำเอาหมดทั้งนั้น เราคิดเอาหมดทั้งนั้น ผู้อื่นทำให้ไม่ได้ ต้องตนทำเอา ได้วิชาศิลปศาสตร์ ก็เพราะคุณไปศึกษาเล่าเรียนเอา ตั้งใจเล่าเรียนเอา จึงได้เป็นใหญ่ เป็นโตปานนี้ มียศฐาบรรดาศักดิ์ มีลาภ มียศ เจริญสุข มันตนทำให้ ตนได้ คนอื่นทำให้ไม่ได้ ตนทำให้ตน ผู้โง่เขลาก็เหมือนกัน ตนทำให้ ตน มีอยู่นี้แหละ ธรรมทั้งหลายนี้แหละทำเอา อุตส่าห์ทำไป

วิริเยนะ ทุกขมัจเจติ คนจะก้าวล่วงทุกข์ได้เพราะวิริยะความเพียร เพียรทำทุกสิ่งทุกอย่าง คุณงามความดีทุกสิ่งทุกอย่าง คนทำความเพียรชื่อว่าคนไม่ประมาท ผู้ที่ข้ามมหานรกพ้นสมมติได้ก็เพราะ

ไม่เป็นผู้ประมาทในคุณงามความดีทางบุญทางกุศล คนประมาทมัน มักทำบาปทำกรรมใส่ตน คนประมาทชีวิตจะยาวร้อยปีก็ตาม ก็ เหมือนกันกับคนตายแล้ว คนไม่ประมาทชีวิตเขาจะเป็นอยู่วันเดียว ยังดีกว่าผู้ประมาทเป็นอยู่ร้อยปี นั้นประเสริฐกว่า

ระหว่างอยู่ฆราวาสเราก็ฝึกเสีย ให้มี **ขันติ** ความทนทานไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยความลำบาก ให้มี **วิริยะ** ความพากเพียรในคุณงามความดีทุกสิ่งทุกอย่าง เพียรละสิ่งที่ไม่ดีนั้น เพียรละเพียร ถอน **มันจะไม่ดีก็เพราะใจนั้นแหละมันเป็นผู้ทำ สกนธ์กายนี้เป็น เครื่องใช้ต่างหาก มันเป็นของกลาง ไม่ใช่ของใคร** ของเราเป็นของกลาง ผู้ฉลาดมาใช้อันนี้ใช้สกนธ์กายอันนี้ทำคุณงามความดี ร่างกายนี้ มันไม่เป็นสาระแก่นสาร ทรัพย์สมบัติวัตถุภายนอกก็ไม่มีแก่นสาร ชีวิตความเป็นอยู่ก็ไม่มีแก่นสาร **เมื่อผู้ฉลาดผู้มีปัญญาผู้ไม่ประมาทแล้ว มาทำร่างกายให้ประกอบคุณงามความดี มีการเดิน การยืน มีการนั่ง การนอน ประกอบอยู่อย่างนั้นได้ชื่อว่าทำสกนธ์กาย ของตนให้เป็นสาระแก่นสาร ทำชีวิตของตนให้เป็นสาระแก่นสาร** บริจาคให้ทานไปตามได้ตามมีตามเกิด ก็ได้ชื่อว่าทำทรัพย์สมบัติวัตถุ ภายนอกให้เป็นแก่นสาร เอาเข้ามาไว้เป็นอริยทรัพย์ภายในของตนเสีย **การทำความเพียรทุกสิ่งทุกอย่างเรียกว่าทำอริยทรัพย์ของตน ทำให้ตน** เมื่อเรายังไม่พ้นทุกข์ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารจักรนี้ ทรัพย์อันนี้ไม่มี สุนัขมีหางไปไหน ต้องติดตามไปทุกภพทุกชาติ ให้ได้ความสุขทุกภพทุกชาติ จึงว่าควรทำ ค่อยทำไป

แต่ก่อนๆ ท่านที่เป็นฆราวาสท่านก็ได้สำเร็จพระโสดาฯ สกิทาคาฯ อนาคติณทิกะก็ดี นางวิสาขาฯก็ดี ว่าแต่ผู้จำได้ ส่วนนอกนั้นก็นับไม่ถ้วน พวกฆราวาสที่สำเร็จพระโสดาฯ สกิทาคาฯ อนาคาฯ ผู้มีศรัทธา ผู้มีความยินดีแล้ว พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้เลือกว่าต้องนั่งเหลืองจึงจะสำเร็จ...ไม่ใช่ นุ่งขาวก็ไม่ว่า นุ่งเหลืองก็ไม่ว่า หัวล้านก็ไม่ว่า หัวดำก็ไม่ว่า...สำเร็จหมด ชั้นสูงก็ไม่ว่า ชั้นต่ำก็ไม่ว่า...สำเร็จหมด ไม่เลือกชั้นเลือกวรรณะ ไม่เลือกชาติเลือกภาษา ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมะของพระพุทธเจ้าทำลงไปแล้วไม่มีผลไม่มี ต้องมีผลที่เดียว ทำน้อยก็ได้รับผลตามน้อย ทำมากก็ได้รับผลตามมาก ติดตนเป็นอริยทรัพย์สมบัติอันนี้ได้รับผลตามกำลัง พวกคุณเกิดมาชาตินี้ก็สมบูรณ์ทุกอย่าง บาบก็ไม่ได้ทำสักหน่อย มันก็เป็นผู้บริบูรณ์แล้ว ฟังเข้าใจว่าเราไม่พิน ในชาตินี้ มันก็รู้จักกันเดี๋ยวนี้ละ พระพุทธเจ้าบอกรู้จักกันเดี๋ยวนี้แหละ จะเป็นเทพดา อินทร์ พรหม ก็รู้จักแต่เป็นมนุษย์นี่แหละ เสวยสวรรค์ดิบอยู่ในมนุษย์นี่แหละ จะได้ไปพระนิพพานก็ได้เสวยอยู่ในมนุษย์นี่แหละ ได้เห็นในมนุษย์นี้เสียก่อน เหมือนพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้บุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้วนั่นแหละ นิพพานดิบในมนุษย์ รู้แจ้งเห็นแจ้งอยู่ในมนุษย์นี้เสียก่อน ผู้จะไปนรกก็เห็นกันที่ในมนุษย์นี้ พระพุทธเจ้าแสดงไว้ไม่ใช่ตายแล้วนรกมาคุมเอาตกรนรก...ไม่ใช่ ตกแต่เดี๋ยวนี้ ก็ให้คิดดู คนยากจนชั้นแค้นเหมือนกับเป็นเปรต หูหนวก ตาบอด ชู้ทุตทุกุตถึงนี้ มนุษย์เป็น

อันนี้ผู้สมบูรณ์ทุกสิ่งทุกอย่าง ผู้ที่มีศรัทธาทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนพวกคุณแหละ ก็ได้ชื่อว่ามनुสสเทโว ผู้มียางอายุ ผู้มีหิริผู้มีโอตตปปะ

เรียกว่ามनुสสเทโว มनुสสาอินโทเห็นกันอยู่ในโลกนี้แหละ มันมีใช้ใหม่ ทำกรรมมันต้องเป็นกรรมแน่ **ทำกรรมดีต้องได้กรรมดีแท้ ทำเหตุไม่ดี ทำเหตุร้ายต้องได้รับผลร้าย ผลที่ไม่พอใจมีอยู่ นี้ให้พิจารณาดู** คนเกิดมาในโลกนี้ ครั้นถ้าบาปไม่มีบุญไม่มีแล้ว มันคงจะเพียงกัน ไม่ต้องพิจารณาหาเหตุผล จะมีก็อย่างเดียวกันเพียงกัน จะจนก็จนอย่างเดียวกัน จะโง่ก็โง่อย่างเดียวกัน อันนี้มันผิดกัน ผู้ฉลาดก็ฉลาดเอาเหลือล้น ผู้มีก็มีเงินเหลือเฟือ ที่จนก็จนจนลิ้มตาย จึงว่ามีทุกอย่าง ต้องใคร่ครวญหาเหตุหาผล เห็นกันอยู่ในโลกนี้ ยากจนชั้นแค้น หูหนวก ตาบอด **ครั้นเห็นบาปเห็นบุญ เห็นประจักษ์ อยู่ในมนุษย์นี้แล้ว เราจะไม่กล้าทำบาป จะประกอบแต่คุณความดี ตามกำลังของตนไปตลอดชีวิต**

ให้มีความสัตย์ความจริงตั้งลงไป วันหนึ่งคืนหนึ่งก็เอาอะไรก็ตาม ยามสงบสงัดเราจะเข้าที่ทำความสงบใจไม่ให้มันขาด จะเอาอย่างนั้นตลอดวันตาย สรรณะอื่นข้าพเจ้าไม่เอานอกจากพระพุทธ พระธรรมพระสงฆ์แล้ว เอาแต่**พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นสรณะที่พึ่งตลอดวันตาย** ให้ตั้งต้นจากนี้ไป ทำไป หรือไหว้พระก็ตาม ย่อก็มี อย่างพิสดารก็มี ถ้ามีกิจจำเป็นเราจะลุกก็ไม่ลุกไปเฉยๆ ลุกขึ้นแล้วก็ต้องไหว้ อรหันต์ สวากขาโต สุปฏิปันโน อย่าย่ำให้มันขาด เวลา มันมากก็ทำอย่างพิสดาร เราถืออะไรให้ถือจริงๆ จังๆ ให้มีความสัตย์ความจริง.

กัณฑ์ที่ ๑๓
มรรค



พวกญาติโยมอยู่ในบ้านในเมืองในพระนคร ธรรมเทศนาของ พระเดชพระคุณเจ้าคุณก็ฟังหมดแล้ว บาก็รู้บุญก็รู้คุณโทษก็รู้หมด แล้วจะฟังไหนอีก อาตมาอยู่ป่าดง มัวแต่นั่งหลับหูหลับตาให้ แมลงวันตอมนะ จะมีความรู้วิชาความรู้อันหยั่งมาเทศน์ จักจะเอา อะไรมาเทศน์ให้ฟัง อยู่ป่าอยู่ดงพวกญาติโยมทั้งหลายมา มีพระเดช พระคุณเป็นหัวหน้ามา อุตสาห์มาไกลแสนไกลก็อุตสาห์มา เป็น บุญลาภของพวกกระผมและพวกญาติโยม ฟังเทศน์ก็ฟังทุกสิ่ง ทุกอย่างหมดแล้ว ขึ้นต่ำก็ได้ฟังชั้นสูงก็ได้ ทุกขลังก็ได้ฟังแล้ว แล้ว จะเอาอันไหนฟังอีก

เทศน์ในงานกฐินสามัคคี

ธรรมะก็แม่นยำก่อนธรรมหมดทั้งก่อนนี้แหละ ธรรมเป็นอกุศล- ธรรมก็มี กุศลธรรมก็มี อันนี้พวกท่านทั้งหลายในบ้านในเมืองก็ได้ฟัง อยู่บ่อยๆ ก็เป็นคนที่รักษาคุณงามความดี ส่วนบาปกรรมนั้นก็พากัน รู้แล้ว รู้แล้วก็มีความรังเกียจไม่อยากจะข้อง มีแต่จะขับไล่มัน ออกไป **กุศลธรรมก็แม่นยำนั้นแหละ ใจเป็นกุศลขึ้น อกุศลธรรม ก็แม่นยำนั้นแหละ** ธรรมไม่ต้องไปหาที่อื่น แม่นหมดทั้งก่อนนี้แหละ พระพุทธเจ้าว่าก่อนธรรมหมดทั้งก่อน แล้วแต่ว่าเป็นของกลางไม่ใช่ ของใคร อรรถภาพเป็นของกลาง แล้วมารู้จักว่าเป็นของกลางไม่ใช่ ของใครทั้งหมด ก่อนใครก่อนเรา เป็นของได้มาอันบริสุทธิ์ เกิด มาชาตินี้ก็เป็นผู้สมบูรณ์บริบูรณ์ พ้นจากไปบ่าบอดหนวกเสียวจริต มีร่างกายตาหูจมูกลิ้นกายใจสมบูรณ์บริบูรณ์แล้ว เราก็ควรพากัน พิจารณาว่าเราเกิดมาชาตินี้ได้สมบัติอันสมบูรณ์แล้ว เราต้องเอามัน ทำประโยชน์เสีย เอาะมันเสีย อย่าไปปล่อยให้มันแกขึ้นตายขึ้น ชื่อๆ สมบัติอันนี้เป็นแต่ภายนอก เอามันทำเสีย เอาทรัพย์ภายใน เอาอริยทรัพย์ ทรัพย์อันติดตามตนไปได้

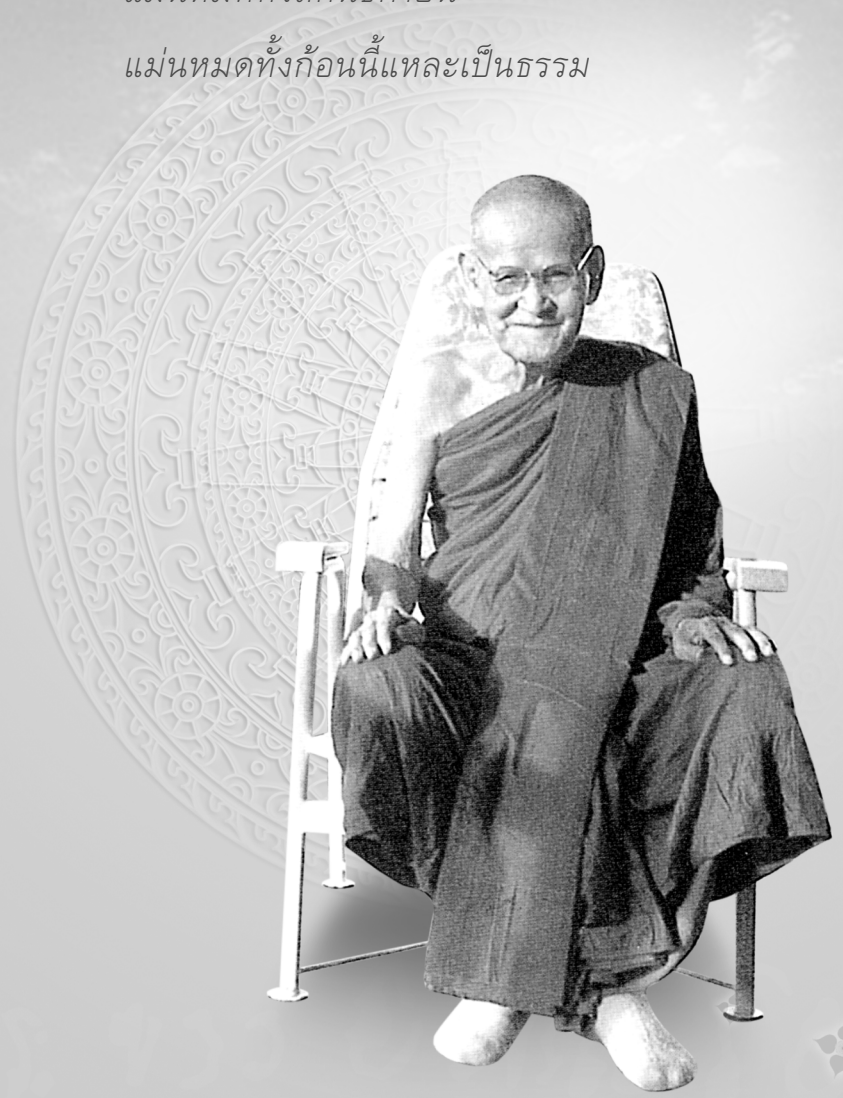
ทรัพย์สมบัติที่เราแสวงหาอยู่แต่ชาตินี้ ได้เป็นมหาเศรษฐี ได้ เป็นอภิชัยก็ตาม เป็นของกลางหมด เป็นทรัพย์ภายนอกที่เราได้อาศัย มันชั่วชีวิตนี้เท่านั้น ครั้นชาติลมหายใจแล้ว สมบัตินี้ก็เป็นที่สมบัติของ โลก อรรถภาพร่างกายนี้ก็เป็นที่สมบัติของโลก มันเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ แล้วผู้ที่เป็นนั่นคือ**ผู้ที่ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารจักรไม่มีที่สิ้นสุด คือดวงวิญญาณ** ดวงจิตดวงวิญญาณนี้แหละที่ท่องเที่ยวอยู่ เกิดอยู่ บ่อยๆ นั้นแหละ **สังสรันตา ภวภาเว สังสาเร สังสรันโต โส สังสาเร**

ทุกชีวิต โทติ พวกเราที่ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารจักรนี้ ไม่ใช่เราเกิดมาชาติเดียวเท่านั้น นับภพนับชาติที่เราท่องเที่ยวอยู่ต่ำๆ สูงๆ จนเกิดเป็นสัตว์นรกสัตว์เดรัจฉาน สารพัดมันเป็น เราไปสวรรค์ก็ได้ขึ้นไป เราไปนรกก็ได้ขึ้นไป ลงไปนรกก็หนีกับหนีกลับไม่ได้ เมื่อเรารู้แบบนี้แล้วเราควรประพฤติแต่กรรมอันดี เมื่อพวกเรารู้แบบนี้แล้ว

พระพุทธเจ้าว่าจะดีก็ดี จะชั่วก็ชั่ว เป็นเพราะกรรมดอก เกิดมาต่างๆ กัน ไม่เหมือนกัน สมมติว่าเกิดมาเป็นมนุษย์เหมือนกัน แต่ต่างพันธุ์กัน วิชาความรู้ก็ต่างกัน สมบัติก็ต่างกัน รูปร่างก็ต่างกัน ความยากจนชั้นแค้นความมั่งคั่งสมบูรณ์ก็ต่างกัน อันนี้เป็นเพราะอะไร เป็นเพราะกรรมแม่นยำทั้งก่อน ก้อนกรรมสิ่งที่เป็นใหญ่หนักในตัวเขา

พระพุทธเจ้าว่า **มโนปุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา** มีใจนั้นแหละเป็นใหญ่ มีใจนั้นแหละเป็นหัวหน้า มีใจนั้นแหละประเสริฐสุด สิ่งทั้งหลายบาปก็ดีบุญก็ดีสำเร็จได้ด้วยใจ “มโน” เรียกว่าใจ ครั้นใจไม่ดี **มนสา เจ ปทุญฺเฐนะ** ใจไม่ดีใจชุนมัวใจเศร้าหมอง ลุอำนาจความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจเหล่านั้น แม้นบุคคลจะพูดอยู่ก็ตาม จะทำการงานด้วยกายอยู่ก็ตาม เพราะจิตเศร้าหมองจิตไม่ดีแล้ว ความทุกข์นั้นย่อมติดตามบุคคลผู้นั้นไป เหมือนกันกับล้ออันตามรอยเท้าโคไป **มนสา เจ ปลันเนนะ** ครั้นจิตผ่องใสผุดผ่องไม่เศร้าหมองแล้ว แม้นจะพูดอยู่ก็ตาม จะทำการงานอยู่ก็ตาม จะไปที่ไหนก็ตาม ความสุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนเงาเทียมตนไปอย่างนั้น

ธรรมมีอยู่ที่ไหน ไม่อยู่ที่อื่น
ไม่ได้ไปหาเอาที่ป่าที่ดง
แม่นยำทั้งสภณิกายนี้
แม่นยำทั้งก่อนนี้แหละเป็นธรรม



ครั้งรู้ว่าใจเป็นหัวหน้า ใจเป็นใหญ่ ดิถีต้องมีใจเป็นผู้คิดให้ทำ ทำซักรักมีใจเป็นผู้คิดให้ทำ เมื่อเรารู้รู้อย่างนี้แล้ว เราจงเอาแต่ส่วนดี ส่วนไม่ดี มีราคะ โทสะ โมหะ นั้นตัดมันออกไป ไล่มันออกไป อย่าให้มันไปยึดไปถือ อย่าให้มันไปเป็นเจ้าของ แล้ว**มันจะทำอะไรก็ดี จะพูดก็ดี จะคิดก็ดี ขอให้มันติดอยู่ประจำ ครั้นมีสติแล้วพูดก็ไม่พลาด ทำอยู่ที่ไม่พลาด คิดก็ไม่พลาด ให้พากันหัดทำสติ ให้สำเนียง ให้แม่นยำ**

พระพุทธเจ้าจึงว่า **เยเกจิ กุสลา ฐัมมา สัพเพ เต อัปมาทมูลกา อัปมาทสโมสธนา อัปมาโท** ครั้นมีสติแล้วกุศลธรรมทั้งหลาย ก็เกิดขึ้น ก็มีแต่ทำความดีทุกสิ่งทุกอย่าง รู้อย่างนี้แล้วให้พากันหัดทำสติ มันผิดก็ให้รู้ **เราจะพูดให้ระลึกได้เสียก่อน เราจะทำด้วยกาย ก็ให้ระลึกได้เสียก่อน จะคิดก็ให้ระลึกได้เสียก่อน มันถูกเราจึงทำ มันถูกเราจึงพูด** มันคิดไม่ผิด เป็นศีลเป็นธรรมเราจึงระลึกจึงนึก ให้ทำสติสำเนียงให้แม่นยำ หัดทำสติให้ดี แล้วก็ให้สมาทานเอาศีลของเรา เอา **อธิศีลสิกขาสมาทาน** ให้พากันสมาทานเอาศีลของเรา เอาศีลของเราให้เป็นอธิศีลที่เป็นใหญ่ เป็นอธิบดีให้เป็นศีลมันคง อย่าให้เป็นศีลที่อ่อนแอจนแคลน **อธิจิตตสิกขาสมาทาน** ให้พากันสมาทานเอา มีสติตั้งใจ ควบคุมจิตใจของตนไว้ให้ตั้งมั่นอยู่อย่างนั้น จะทำการทำงาน พูดจาอะไรก็ตามให้มีสติ จิตตั้งมั่น หรือนั่งภาวนาก็ให้จิตตั้งมั่นเป็นอธิบดี อธิเรียกว่าเป็นใหญ่กว่าสิ่งทั้งปวง เรียกว่าไม่หวั่นไหวต่อสิ่งทั้งปวง **อธิปัญญาสิกขาสมาทาน** ให้สมาทานเอา อธิปัญญาความจริงรอบคอบรู้เท่าสังขาร

ปัญญาความรู้เห็น เห็นชาติความเกิดเป็นทุกข์ มันทุกข์เกิดขึ้น ในกาย ความไม่เกิดเกิดขึ้นในกาย เวทนาไม่ดีเป็นทุกข์เกิดขึ้นแก่สัมผัสทางกาย อันนี้เรียกว่าความทุกข์กาย ให้มันรู้ ความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจ ความไม่เกิดเกิดขึ้นที่ใจ เวทนาไม่ดีเกิดขึ้นจากสัมผัสที่ใจ อันนั้นได้ชื่อว่าความโกรธ ความเศร้าใจ ความเสียใจ ให้กำหนดรู้ ให้มันเป็น เรื่องทุกข์เสีย

พระพุทธเจ้าว่าเป็นทางไปพระนิพพาน ทางดับทุกข์ ความประจวบกับสัตว์และสังขารอันไม่เป็นที่รักที่เจริญใจ มีความไปร่วม มีความมาร่วม มีความประพุดิตร่วม มันเป็นเรื่องที่ไม่ชอบใจ **อัปปิเยหิ สัมปโยโค ทุกโข** ทุกข์น่าเกลียดน่าชัง ทุกข์ไม่พอใจ ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารอันเป็นที่รักที่เจริญ มีญาติพี่น้องไปทางไกลหรือพลัดพรากไปไกล หรือล้มหายตายเสียจากกัน ก็มีความทุกข์เกิด เรียกว่า **ปิเยหิ วิปปโยโค ทุกโข** ความไม่ไปร่วม ความไม่ประจวบร่วมกับสิ่งที่ชอบใจ อันนี้ก็เป็นที่รัก บุคคลปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น สมหวัง อันนี้ก็เป็นที่รัก อันนี้มันมาจากไหน เราได้รับผลอยู่เดี๋ยวนี้ มันมาจากไหน ต้องใช้สติปัญญาค้นคว้า มันก็จะเห็นกัน

เมื่อทำจิตให้สงบ มันก็จะเห็นกัน คือความอยาก มันเกิดมาจากความอยาก เรียกว่า **“กามตัณหา”** ความใคร่ความพอใจในรูป ในสิ่งที่มีวิญญูณ ความทุกข์มันเกิดขึ้นจากความอยากความใคร่ **“ภวตัณหา”** ความอยากได้ อยากเป็นอยากมี อยากกอบโกยเอาอยากได้มาเป็นของตัวเอง อยากเป็นเศรษฐีคหบดี อยากเป็นราชา

มหากษัตริย์ เรียกว่า **ภว** ความอยากเป็นอยากมี ความไม่พอใจ เหมือนอย่างความแก่แห่งอมแห่งชีวิต ความเปลี่ยนแปลงแห่งชีวิต ความมีหนังหัดเหี่ยวเป็นเกลียว ผมหงอกพันหัก อันนี้ไม่พอใจ เสียใจ อยากให้มันเป็นหนุ่มตึงอยู่เหมือนเก่า ผมหงอกมันก็ไปเอา ยาต่างๆ มาข้อม แล้วมันก็ปั้งขึ้นอีก มันก็ขายหน้าล่ะ มันก็ดำอยู่ ปลายนั้น โคนๆ มันก็ขาว มันก็ขายหน้าอีก แล้วก็ไม่พอใจ นี่เรียกว่า **“วิภวตัณหา”** ตัณหาสามอย่างนี้แหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อรู้เท่า มันสามอย่างนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นเหตุให้เกิดความเศร้าโศก แล้วก็ใช้ปัญญาค้นหา มันเกิดจากไหน ตัณหามันเกิดอยู่ที่ไหน มันตั้งอยู่ที่ไหน

พระพุทธเจ้าว่า **จักขุ โลเก ปิยรูปัง สาทรูปัง** สิ่งใดเป็นที่รัก สนิทใจในโลก อะไรเป็นที่รักสนิทใจในโลก คือ จักขุ ตา ฯลฯ สนิทใจในโลก ตัณหาจะเกิดขึ้นที่ตา ตัณหาจะตั้งอยู่ ตั้งอยู่ที่ตา เกิดที่หู ตั้งอยู่ที่หู เกิดขึ้นที่จมูก ตั้งอยู่ที่จมูก เกิดขึ้นที่ลิ้น ตั้งอยู่ที่ลิ้น กายสัมผัสอ่อนนุ่ม มีความชอบใจกำหนดพอใจ อารมณ์อดีตล่วง มาแล้ว อนาคตยังไม่มาถึง เอามาเป็นอารมณ์ เรียกว่า **ธรรมารมณ์** มันเกิดขึ้นที่ใจ รู้จักว่ามันเกิดขึ้นจากอายตนะภายนอกกับอายตนะ ภายในกระทบกันแล้วไปเกิดวิญญานความรู้ขึ้นจากสัมผัส เวทนา เกิดขึ้นเรื่อยๆ ไป เราารู้แล้วอายตนะภายในกับภายนอกกระทบกันเกิด สัมผัส เราเพียรดับมัน เวทนาเกิดขึ้นจากสัมผัส เมื่อรู้แล้วเราควรละ ควรปล่อยวาง จึงว่าดับทุกข์ อยู่ที่นี่ อยู่ในนิโรธ **ดับตัณหาทั้งสามได้ นั่นคือ “นิโรธ”**

นิโรธ คือความเฉยต่อสิ่งทั้งปวง ความไม่หวั่นไหว เรียกว่า **“นิพพาน”** พระพุทธเจ้านิพพานไม่ได้อยู่ที่อื่น อยู่ที่กายนี้แหละไม่ได้ อยู่ที่อื่น อยู่กับอากาศ ๓๒ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อยู่กับธาตุ ๔ เราฟังแล้วให้พากันตั้งใจทำ

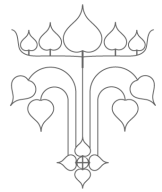
เหมือนกันกับเครื่องทัพสัมภาระ เราจะปลุกบ้านปลุกเรือน มีด เราจะใช้ทำการงาน ลับดีแล้วเอามาวางไว้ ทัพสัมภาระเอามาวางไว้ แล้วไม่ทำ มีของจะทำครบหมดแล้วแต่เราไม่ทำ จะปลุกเรือนก็ไม่ปลุก เอามากองอยู่อย่างนั้นก็ชำรุดทรุดโทรม ไม่มีประโยชน์ **จะอาศัยต้องอดทน อิริยาบถเย็น เดิน นั่ง นอน พระพุทธเจ้าไม่ห้าม นิสัยจริตของเราถูกกับอะไร ถูกกับพุทโธหรือธัมโมหรือสังโฆ หรือ ถูกกับผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอาเข้าอย่างหนึ่ง ถ้ามันถูกจริตมันจะสงบ จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน จิตเบิกบานแยบยลระเริง อันนี้ก็หมายความว่า**



ว่ามันถูกกับจริตก็เอาอย่างนั้น บริกรรมพุทโธๆ เรียกว่า “สมณะ” ครั้นมันไม่ถูกไม่ลง ต้องพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง นั้นพิจารณา ให้มันเห็นเป็นอสุภะอสุภัง ของเนาของเหม็นของปฏิกูลโสโครก พิจารณาให้มันเห็นศพอยู่ในใจเรา

ปัญญาพาหนักขันธา อนิจจา ชั้นห้าเป็นของไม่เที่ยง **ปัญญาพาหนักขันธา อนัตตา** ของอันนี้ไม่ใช่ของตน ไม่ใช่ผู้หญิงผู้ชาย ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตน นี้ละรวมกัน **คือถ้ามันไม่สงบยังฟังชาน** ก็ต้องเอาปัญญาค้นคว้าพิจารณาให้มันเห็น เห็นของโสโครกไม่สวย ไม่งาม พิจารณาไปจิตมันก็เห็น มันก็เกิดความสลดสังเวช เบื่อหน่าย ในความเป็นอยู่ คืออรรถภาพ เบื่อหน่ายมันก็เกิดความคลายกำหนด **ไม่ยึดมั่นมั่นนี้ว่าตัวว่าตน** จิตลงไปถึงที่มัน มันไม่ไปไหนแล้ว มัน เป็นอธิจิต มันจะเกิดแสงสว่างโรจน์ ดวงปัญญา มันก็จะพุ่งขึ้น การภาวนาอบรมจิตให้มันอยู่นี้ เพื่อต้องการจะเอาปัญญานั้นแหละ มัน ต้องเกิดขึ้น มันจึงจะรู้เท่าความเป็นจริง มันจะเห็นทุกขสังขัล เหตุเกิดทุกข์ ทางที่จะดับทุกข์ ทางให้ถึงความดับทุกข์ ทางมันราบรื่น สบาย พระพุทธเจ้าก็บอกแล้ว **อัฐฐังคิโก มัคโค เสฏฐิโร มรรค ๘ เป็นทางอันประเสริฐ** พวกเราได้ยินได้ฟังแล้ว เร่งทำเอาให้เกิดให้ มี ทำแล้วจะได้รับความสุขกายสบายใจ ไม่มีความเดือดร้อนใจ ความ โศกเศร้าก็ไม่มี เพราะรู้เท่าตามความเป็นจริงแล้ว เรื่องโลกเรื่อง สังขาร บ้านเมืองเกิดุ่นวายฆ่าตีกัน เราไมุ่่นวายฆ่าตีกับเขา เขาต่่า เราก็ไม่ต่่าเขา บ้านเมืองเขาร้องเขาให้ เราก็ไม่ร้องให้อย่างเขา...

กัณท์ ที่ ๑๔
เทศน์โปรด
น พ. อวย เกตุสิงห์ (๒)



ความทุกข์กายเป็นสัตวทุกข์ มีอยู่เป็นสังขารมดา **ให้เราตั้งสติ** **อบรมจิตใจของเราอย่าให้มันไปยึดถือร่างกาย** ถ้ามันมันไม่ยึดถือ แล้วก็จะอบรมจิตใจของเราให้มันสบาย **หากใจมันไม่สบายนี่มันทุกข์** **หลาย มันทุกข์ก็เพราะยึดเอาอารมณ์นั้นแหละเข้ามายึดถือ** อารมณ์ ทั้งหลาย...อารมณ์ที่พอใจมันก็ยึดเข้ามา อารมณ์ที่ไม่พอใจมันก็ยึด เข้ามา ยึดเข้ามาแล้วก็มาเผาใจ ไม่พอใจก็เป็นเหตุให้คับแคบตันใจ อารมณ์ที่พอใจนั้นเมื่อมันพลัดพรากไปใจก็ถูกเผาอีก เป็นเหตุให้ โศกเศร้าอาลัยอาวรณ์ถึงมัน สิ่งที่พลัดพรากเป็นวัตถุภายนอกก็ตาม หรือแม้ญาติมิตรก็ตาม พลัดพรากจากไปมันเป็นทุกข์ก็เพราะไม่รู้เท่า อารมณ์

พระพุทธเจ้าว่าของเก่า ของพวกนี้เคยมีมาตั้งแต่เก่า ไม่ใช่จะมีมาเดี๋ยวนี้ เราเกิดมาชาตินี้จึงมาพบปะกันในชาตินี้ สิ่งที่พอใจก็ดีไม่พอใจก็ดี พบปะอยู่ทุกภพทุกชาติ พวกเราเพราะหลงอันนี้แหละจึงพากันไม่เห็นความจริง เพราะหลงเรื่องอันนี้แหละจึงพากันวนพากันเอาภพเอาชาติอีก เปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติเที่ยวเกิดเที่ยวตายอยู่รำไป เพราะไม่รู้เท่าสิ่งเหล่านี้

พระพุทธเจ้าว่าให้พิจารณาให้มันรู้เท่าสิ่งทั้งปวง น้อมมาอยู่อย่างนี้สำหรับโลก ครอบงำโลกอยู่อย่างนี้ ผู้ไม่รู้เท่าก็พอหด **มีลามก เลื่อมลามก มียศ เลื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุข มีทุกข์** เลื่อมลามก เลื่อมยศ นินทา ทุกข์ แปรอย่างนี้ครอบงำสัตว์โลก เรียกว่า **“โลภธรรม ๘”** ครอบงำโลกอยู่เพราะไม่รู้เท่ามัน มันมีอยู่สำหรับโลก เคยมีมาอย่างนี้ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา แต่เราไม่รู้เท่า เราก็ห่วงไหวไปกับมัน มีแต่พระพุทธเจ้า พระอรหันต์และพระสาวกของพระพุทธองค์ ได้ยินได้ฟัง พิจารณาแล้วจึงรู้เท่าไม่ห่วงไหว

พระพุทธเจ้าเป็นผู้เลิศในโลก ไม่มีใครจะเทียบถึงหมดทั้งสามโลก ถึงปานนั้นโลกธรรมนี้ก็ยังคงครอบงำพระองค์อยู่ แต่พระองค์ก็ไม่ห่วงไหวในโลกธรรมนั้น มีลามก...จิตของพระองค์ก็ไม่ฟูขึ้น เลื่อมลามก...จิตของพระองค์และสาวกทั้งหลายไม่ยุบลง ไม่มีความห่วงไหว มีสรรเสริญก็ไม่ฟูขึ้น มีนินทา มีทุกข์ มีสุข ก็ไม่มีฟูขึ้น **โลกธรรมมีอยู่อย่างนั้น ใครจะหนีไปไหนไม่พ้น ต้องได้พบอยู่ทุกภพทุกชาติ ครอบงำสัตว์โลกอยู่ทุกภพทุกชาติ** ล่องแสงเป็นฉัพพัชร์เบกขาต่ออารมณ์ทั้งหลาย

ก็สบายเท่านั้นแหละ ไม่มีความห่วงไหว ไม่มีความสะดุ้งหวาดเสียวต่ออารมณ์ใดๆ เป็นธรรมแท้ๆ ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ของใครแล้วแต่จะพิจารณาให้มันเห็น ธรรมเหล่านี้เป็นของกลาง ไม่ใช่ของใคร **อติภาพร่างกายที่เราอาศัยก็ดี สมบัติอันนี้เป็นของกลางไม่ใช่ของใคร ถ้าเรายึดมั่นก็จะทุกข์** เรายึดว่าเรา ว่าตัวตน ว่าผู้หญิง ว่าผู้ชาย เพราะเห็นว่าตัวว่าตนนี้แหละ เมื่อเขาดูถูกดูหมิ่นก็โกรธแค้น เมื่อเขาสรรเสริญก็ฟูขึ้น ชอบ แนะ ว่าตนว่าตัว

พระพุทธเจ้าจึงให้พิจารณาให้มันเห็น แยกออกเป็นส่วนๆ ว่าไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชายหมดทั้งนั้น เป็นของกลางสำหรับใช้ จึงว่าให้พิจารณาให้มันเห็นว่าเป็นธาตุ **“ธาตุ ๔”** ปรุวิธาตุ-ธาตุดิน อาโปธาตุ-ธาตุน้ำ เตโชธาตุ-ธาตุไฟ วาโยธาตุ-ธาตุลม ประชุมกันเข้าเป็นสภณกายขึ้น เมื่อมีก้อนมีขันธ์ขึ้นแล้วเรียกว่า **“ขันธ์”** แล้วก็มีความขึ้นความเสวยอารมณ์เป็นสุข เป็นทุกข์ ไม่สุข-ไม่ทุกข์ มีความจำหมายว่ารูป ว่าเสียง ว่ากลิ่น ว่ารส ว่าโผฏฐัพพะว่าธรรมารมณ์ มีความปรุงที่ใจคือจิตเจตสิกปรุง ปรุงดีปรุงชั่วแล้วแต่มันจะปรุงไป แล้วก็มีความรู้ขึ้นๆ รู้ไปตามอายตนะ เรียกว่า วิญญาณความรู้ รู้วิญญาณทางตา วิญญาณทางหู วิญญาณทางจมูก วิญญาณทางลิ้น วิญญาณทางกาย วิญญาณทางใจ พระพุทธเจ้าจึงว่าคน ว่าธาตุประชุมกัน **ธาตุทั้ง ๔** รวมเรียกเป็น **“ขันธ์ ๕”** มีรูปขันธ์ ๑ เวทนาความเสวยอารมณ์เป็นสุขเป็นทุกข์ เจยคือไม่สุขไม่ทุกข์ เป็น **เวทนาขันธ์ ๑** สัญญาความจำได้หมายรู้เป็น **สัญญาขันธ์ ๑** สังขาร

ความปรุ้งความแต่ง ปรุ้งเป็นบุญเป็นบาปหรืออะไรก็ตามเรียกว่า **สังขารชั้น ๑** วิญญาณความรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ เรียก **วิญญาณชั้น** รวมกันเป็นชั้น ๕

ชั้นอันนี้เป็นเครื่องรองรับ รองรับสิ่งทั้งปวงทุกสิ่งทุกอย่าง อารมณ์ดีก็รับ อารมณ์ไม่ดีก็รับ อะไรๆ ก็รับ รับเอาหมดทั้งนั้น ท่านจึงว่าเป็นของหนัก ไหนคนอยู่ที่ไหนละ นี่เป็นรูปชั้น ไม่ใช่คนนะ นี่เป็นเวทนาชั้น นี่สัญญาชั้น ไม่ใช่คน สังขารชั้น วิญญาณชั้น ไม่ใช่คน ไหน...คนอยู่ไหน ต้องค้นคว้าไป พิจารณาอยู่อย่างนั้นให้มัน เห็นความเป็นจริงของชั้นอันนี้ หรือให้พิจารณา **“ปัจจุภพกรรมฐาน”** **กรรมฐาน ๔ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง** นี่พระองค์ก็แยกไว้ว่าไม่ใช่คน ลักอย่าง แจกออกไปถึงอาการ ๓๒ คนอยู่ที่ไหน ธาตุดินมีลักษณะ แข็งแข็ง หลายธาตุรวมกัน ไล่ออกไป ธาตุดินมี ๒๐ ธาตุน้ำมี ๑๒ ไหน...คนมีที่ไหน ธาตุไฟอบอุ่น เผาอาหารให้ย่อย ไฟเผาร่างกายให้ กระวนกระวาย ธาตุไฟมี ๔ อัน นี่ก็ไม่ใช่คน ธาตุลม ๖ ลมพัด ขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องล่าง ลมพัดในท้องในไส้ ลมพัดทั่วไป ในร่างกาย ลมหายใจเข้าออก ธาตุลม ๖ ไหน...คนอยู่ที่ไหน ให้ พิจารณาให้มันรู้เท่าว่าเป็นธาตุ ไม่ใช่คน

เรามาหลงอันนี้แหละ หลงว่าตัวว่าตน ว่าหญิงว่าชาย เมื่อเป็น รูปเป็นกายมาแล้ว พระองค์สั่งสอนให้พิจารณาเห็นรูปอันนี้ เกิดเป็น ก้อนขึ้นมาแล้วประกอบไปด้วยทุกข์โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ นานา เกิดเป็น รูปมาแล้วต้องแตกต้องดับ ไม่ยั่งยืนคงทนอยู่ได้ **ให้พิจารณาให้มัน**

เห็น ให้มันรู้จักชาติความเกิด เกิดขึ้นมาแล้วก็เป็นทุกข์ ชราความแก่ **คร่ำคร่าทรุดโทรมก็เป็นทุกข์ มรณะความตายก็เป็นทุกข์ แล้วก็โสกะ** **ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ความคับแค้นอัดอั้นตันใจ เกิดขึ้นก็** **เป็นทุกข์ ท่านให้พิจารณาให้เห็น เกิดขึ้นเป็นทุกข์ทั้งนั้น อยู่ในกอง** **ทุกข์ กองทุกข์นี้มันเกิดมาจากไหน เพราะเกิดเป็นรูปเป็นกายขึ้นมา**

อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้มันเกิด ก็คือความอยากความหลง นี้แหละ เรียกว่าความกำหนด ความชอบใจ กำหนดเรียกว่ากาม ความ กำหนดในกิเลสกามวัตถุกามก็ตาม เรียกว่า **“กามตัณหา”** เรียกว่า ตัณหา ความทะเยอทะยาน ความเพลิดเพลินในอารมณ์ทั้งหลาย ความอยากเป็นอยากมี ความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ เรียกว่า **“ภวตัณหา”** ความไม่อยากเป็นไม่อยากมีเรียกว่า **“วิภวตัณหา”** ความเกลียดความ ชัง เหมือนอย่างผมหงอก ฟันหัก หนังหดย่นเป็นเกลียว ไม่ชอบ ไม่อยากให้มันเป็น ความแก่ความเจ็บไม่อยากให้มันเป็น แล้วก็ไม่ได้ พิจารณาให้มันเห็น

ตัณหาทั้ง ๓ นี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เที่ยวเกิดเอาทุกภพทุกชาติ **เพราะความหลงอันนี้ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ละตัณหา ๓ นี้** ถ้าละ จะละที่ไหน ความอยาก ตัณหาทั้ง ๓ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา มันเกิดที่ไหน ตั้งอยู่ที่ไหน ต้องค้นหาที่ตั้งที่เกิดของมัน **จักขุ โลเก** **ปิยรูปีง สาตรูปีง เอตเถสา ตัณหา อุปปีชฆมานา อุปปีชชติ เอตถ** **นิวิสมานา นิวิสติ**

ตัณหาจะเกิดขึ้นก็เกิดขึ้นที่ตา จะตั้งอยู่ที่ตั้งอยู่ที่ตา เกิดขึ้นที่หู ก็ตั้งอยู่ที่หู เกิดขึ้นที่จมูกก็ตั้งอยู่ที่จมูก เกิดขึ้นที่ลิ้นก็ตั้งอยู่ที่ลิ้น เกิดขึ้นที่กายก็ตั้งอยู่ที่กาย เกิดขึ้นที่ใจก็ตั้งอยู่ที่ใจ เกิดขึ้นที่รูปก็ตั้งอยู่ที่รูป เกิดขึ้นจากเสียงตั้งอยู่ที่เสียง เกิดขึ้นจากกลิ่นตั้งอยู่ที่กลิ่น เกิดขึ้นจากรสตั้งอยู่ที่รส เกิดขึ้นจากสัมผัสตั้งอยู่ที่สัมผัส นี้อ่อนมัน ทางมันเกิดขึ้น เกิดขึ้นทางจักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เกิดขึ้นจากการกระทบกัน ทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ นี้อ่อนมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่อันนี้ เกิดขึ้น แล้วตั้งอยู่อันนี้ เกิดขึ้นจากเวทนา ความสัมผัสทั้งกายทั้งวาจาทั้งใจ สัมผัสทั้งรูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ เมื่อจำได้ รูปตัณหา-ความกำหนดความชอบในรูป สัทตตัณหา-ความชอบในเสียง คันธตัณหา-ความชอบในกลิ่น รสตัณหา-ความชอบในรส โผฏฐัพพตัณหา-ความอยากถูกต้องเย็นร้อนอ่อนแข็ง พุกันอนหมอน อันนี้ ธรรมตัณหาคืออารมณ์อดีตอนาคตมันสมอยู่ใจ เกิดขึ้นเป็นตัณหาขึ้น

ความคิดถึง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ ตริภคตรองถึงรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ นี้แหละ ตัณหาจะเกิดขึ้น **ธัมมา โลเก ปิยรูปีง สาตुरुปีง เอตเถสา ตัณหา อุปปีชชamana อุปปีชชติ เอตถ นวิสmana นวิสติ ตัณหา**มันเกิดขึ้น **อยู่ที่ไหน ตั้งอยู่ที่ไหน** เมื่อจะดับตัณหาดับที่ไหน ก็จะต้องดับตาม **อายตนะ** ลิงใดเป็นที่รักสนิทใจในโลกตัณหาจะเกิดขึ้น อะไรเป็นที่รักสนิทใจในโลก ตาเป็นที่รักสนิทใจในโลกตัณหาจะเกิดขึ้นก็เกิดขึ้น

อภาพร่างกายที่เราอาศัยก็ดี
สมบัติอันนี้เป็นของกลางไม่ใช่ของใคร
ถ้าเรามายึดมั่นก็จะทุกข์



ที่ตา ตันหาจะตั้งอยู่ที่ตั้งอยู่ที่ตา เมื่อจะดับก็ต้องดับที่ตานี้ คือ
 สำรวมไม่ให้มันเห็น มีสติประจำไม่ให้มันดู

**เหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงให้สำรวมอินทรีย์ สำรวมตา สำรวมหู
 สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย สำรวมใจ อย่าให้ไปยินดียินร้าย
 อย่าดูมัน อย่าฟังมัน** ทำเป็นทูลทวนกนิหิแกงเสียบ นั่นแหละมันจึง
 สบาย ได้ชื่อว่าดับอายตนะ นี่แหละหมดทุกสิ่งทุกอย่างที่จะไปสู่ทาง
 ทวารทั้ง ๖ **จักขุ โลเก ปิยรูปีง สาตรูปีง เอตเตสา ตันหา ปหิยมานา
 ปหิยติ เอตถ นิรุชฌมานา นิรุชฌติ** บุคคลจะดับก็ต้องดับที่จักขุนี้
 บุคคลจะปล่อยวางก็ต้องปล่อยวางที่จักขุ ดับที่จักขุ ดับไปตลอด จักขุ
 โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย ใจนี้ดับไป ปล่อยวางหมดสิ่งเหล่านี้ เห็นว่า
 ตนเป็นของกลาง ไม่ใช่ของใครเป็นของกลาง แล้วสมบัติอันนี้เป็น
 สมบัติดี บริบูรณ์ดี จะใช้ให้มันทำความเพียร ใช้ให้มันเดินจงกรม
 ใช้ให้มันนั่งสมาธิ ใช้ให้มันค้นคว้าพิจารณาร่างกาย อาศัยมัน มันเป็น
 สมบัติดี ใช้แล้วเหมือนกับเครื่องทัพสัมภาระที่เขาเก็บมา หามาพอ
 ทุกสิ่งทุกอย่าง จะปรุงบ้านปรุงเรือนปรุงอะไรก็ตาม ปรุงรถเครื่องยนต์
 เครื่องอะไรก็ตาม เขามาแล้วเขาต้องใช้ หามาแล้วปรุงขึ้นแล้ว เป็น
 รถแล้ว เขาต้องใช้บรรทุกจนเต็มกำลังเมื่อมันทำขึ้นใหม่ๆ นี้ ครั้นมัน
 ชำรุดทรุดโทรมมันก็บรรทุกไม่ได้อีกละ

เหมือนกับร่างกายของเรา มันเฒ่ามันแก่แล้ว ชำรุดทรุดโทรม
 แล้ว ไม่มีความสามารถจะทำความเพียรได้ เมื่อยังน้อยยังหนุ่มรีบใช้
 มันเสีย มันชำรุดทรุดโทรมใช้ไม่ได้ จะนั่งหลายก็เจ็บเอว เดินหลาย

ก็เจ็บแข้งเจ็บขา มันแก่มาแล้ว นอนมันก็เมื่อย ไม่มีความผาสุกไม่มี
 ความสบาย เอ้า! เป็นอย่างไร นอนตะแคงก็เจ็บ นอนหงายก็เจ็บ
 ข้างซ้ายอีกก็เจ็บอยู่อย่างนั้นแหละ ของมันแก่มันแก่มาแล้ว กายมัน
 ถูกต้องโผฏฐัพพะมีแต่เจ็บแต่แข็งหมด เมื่อยังหนุ่มยังน้อยอย่างนี้
 ถูกต้องนั่งนอนอย่างไรก็พอนอนพอนั่ง มันเฒ่าแก่มาแล้วมีแต่กระดูก
 นอนไปข้างไหนมันก็เจ็บ นอนไปไม่ได้นาน ยี่สิบนาทีละพลิกข้างไหน
 พลิกข้างนี้ มันแสนลำบาก เมื่อมันยังดีแข็งแรงอยู่อย่างนี้ละ รีบใช้
 มันเสีย

ทางโลก **โลกัตถประโยชน์ ญัตตถประโยชน์ อตตถประโยชน์**
 ประโยชน์ตนยังไม่ทันได้ ประโยชน์ตนคือทำความเพียร คือทำจิตให้
 สงบเป็นสมาธิ จิตมันดีแล้วให้มันสงบเป็นสมาธิ ครั้นมันเป็นสมาธิ
 แล้ว ทำให้มันแนวแน่เมื่ออารมณ์อันเดียวแล้ว ก็จิตนั้นแหละมันจะเป็น
 ดวงปัญญาขึ้น มันจะส่องแสง มันมีกระแสจิตพุ่งออก พิจารณา
 อก ข้างอีกมันก็จะเห็นชัด ครั้นมันสงบแล้ว พระพุทธเจ้าก็ให้พิจารณา
 สัจธรรมของจริงทั้ง ๔ (อริยสัจ ๔) ของจริงของดีของพระพุทธเจ้า
 ของพระสาวกผู้ได้ยินได้ฟังแล้วเห็นจริงอย่างนั้น จริงอย่างไร ดีอย่างไร
 ดีเพราะว่าเหมือนดังพระสาวกท่านทั้งหลาย เบื้องต้นท่านก็เป็นปุถุชน
 นี้แหละ **เมื่อได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า พิจารณาตาม เห็นตาม
 เห็นแล้วเกิดนิพพิทาในเบญจขันธ์ว่ามันไม่ใช่ของเรา เป็นเพียง
 ของใช้ไม่ใช่ของเรา นี่แหละเห็นจริงชัดแล้วก็ละถอนปล่อยวาง ไม่
 ยึดมันถือมัน ทำให้ปุถุชนเป็นพระอริยเจ้าได้ จึงว่าของจริง**

สมุทัย สาเหตุให้เกิดทุกข์ก็เป็นของจริงอันประเสริฐ **นิโรธ** ความดับก็เป็นของจริงอันประเสริฐ **มรรคปฏิบัติ** คือเรารักษาศีล เราภาวนา เติบงกรรม ก็นี้แหละมรรคปฏิบัติเพื่อจะให้ก้าวไปถึงนิโรธ อันนี้การปฏิบัติ การเติบโตงกรรม นั่งสมาธิภาวนา อธิยาบถทั้ง ๔ อันนี้เป็นมรรคปฏิบัติ เรียกว่า **ทุกขนิโรธคามินีปฏิบัติ อริยสังขัจ** ผู้ได้ปฏิบัติให้มีให้เกิดขึ้นให้สมบูรณ์แล้วด้วยธรรมเหล่านี้เพื่ออบรมจิตมรรคปฏิบัติให้จิตตั้งเป็นสมาธิ มันเกิดสมาธิแล้วก็เกิดญาณ เพราะบำรุงมรรคนี้เสียก่อน ให้เกิดให้มีขึ้น มรรคแปลว่าทางอันประเสริฐ เป็นทางเดินไปสู่ความวิมุตติ ความหลุดพ้นจากอภิสวะ ให้ถึงวิโมกข์ ความพ้น ทำเอาเอง พระพุทธเจ้าเป็นแต่ผู้บอก ทำเอาเอง ผู้อื่นทำไม่ได้ ใครทำใครเอา

เหมือนกันกับรับประทานอาหาร ต้องทานเอา ใครตั้งใจทานก็อิ่มท้องเอง **ธรรมมีอยู่ที่ไหน ไม่อยู่ที่อื่น ไม่ได้ไปหาเอาที่ป่าที่ดง** **แม่หมดทั้งสภณ์กายนี้ แม่หมดทั้งก้อนนี้แหละเป็นธรรม** พระองค์ชี้เข้ามาที่นี้ ไม่ได้ชี้ไปที่อื่น ชี้เข้ามาที่สภณ์กายนี้ ใช้อันนี้ทำ ยืน เดิน นั่ง นอน มีอยู่ที่พอแล้ว ไม่ต้องไปหาเอาที่อื่น **ทุกขสังขัจ** ก็มีพออยู่ที่นี่แล้ว **สมุทัยสังขัจ** ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็มีอยู่ที่นี่แล้ว **นิโรธสังขัจ** ความรู้แจ้งความเห็นจริงตามความเป็นจริงก็มีอยู่ที่นี่แล้ว **มรรคปฏิบัติ** ก็มีอยู่ที่นี่แล้ว

แม้เราจะเป็นผู้เดิน ผู้ยืน เป็นผู้นั่งใคร่ครวญพิจารณาหาเหตุผล เราจะไปหาเอาที่ไหน **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ทั้งก้อนนี้ไม่ใช่ของใคร

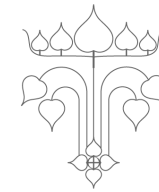
ทั้งหมด ไม่ใช่ของใครหมดทั้งนั้น แต่มันเป็นอนัตตาไม่ใช่เรา พระพุทธเจ้าบอกแล้ว **รูปร่าง อนิจจัง เวทนา อนิจจา สัญญา อนิจจา สังขารา อนิจจา วิญญาณัง อนิจจัง รูปร่าง อนัตตา ...** บอกชื่อๆ นี้แหละ ไม่มีลึกลับสักหน่อย แต่เราไม่เห็น มันดูไม่ถูกที่เราที่เรานี้ ที่เรานี้แหละ พุทธทาสบอกว่า ตัวกู ตัวของกู เหมือนนกเขานั่นแหละ ครั้นปล่อยวางเป็นของกลางแล้ว เป็นของใช้แล้ว ต้องปฏิบัติ มันอยู่นี้แหละไม่ได้ทิ้งดอกไม้ไม่แม่นของเรา แต่เราอาศัยแล้ว เราก็ต้องปฏิบัติมัน อาบน้ำชำระกายให้มัน นุ่งผ้าห่มผ้าให้มัน มันหนาวก็ห่ม ฝนตกก็ห่ม แดดออกก็ห่ม ต้องรักษาเหมือนกันกับของใช้นั้นแหละ เราจะไปทิ้งเลพลาดพาดอย่างนั้นมันก็ใช้การไม่ได้ มีอยู่นี้แล้ว เราไม่ได้ไปเอาที่อื่น พระพุทธเจ้าบอกให้แล้ว ธรรมแม่หมด ก้อนใคร ก้อนเรานี้เนื้อ สมมติว่าผู้หญิงผู้ชายต่างหาก นี่แหละมันหลงสมมติ จะว่าก้อนสมุทัยก็แม่หมดทั้งก้อนนี้แหละ



เราหลงสมมตินี้ แล้วว่าหนังของเราดี ว่าเล็บของเราดี ว่าฟันของเราดี ผมของเราดี...สวยงาม งามก็เอาไฟมาเผาให้มันงอ พอมันหงอกมาก็เอาน้ำย้อมมา มันจะขายหน้าเขาก็ย้อมดำ บทมันปิ้ง (งอก) ขึ้นมามันก็น่าเกลียดขึ้นขายหน้าขึ้น หนังหน้ามันเหียวก็เอาอีหยังมาทา แล้วก็เอาครุฑง้ำอีหยังตั้งบนหัวนี้ มันร้อนนี้ มันไม่ชอบ มันเบื่อหน่าย มันร้อน ให้หนังหน้ามันแห้งมันลอกออกเหมือนกันกับไข่ อันนี้ มันลอกออกมันก็อยู่ไปซัก ๒-๓ วัน มันก็เหียวอย่างเก่าอีก ครือเก่า โอ๊ย! อันนี้ไม่ชอบล่ะ ความไม่ชอบมันก็วิภวัตถหานะ แล้ว ๒-๓ วันมันก็ลอกออก มันก็เหียวครือเก่า นี่แหละมันหลงอันนี้ล่ะ แม่นตัวสมุทัยหมดทั้งก้อน ผมมันก็ตัวสมุทัย เล็บ ฟัน หนัง แม่นหมด แม่นตัวมรรคหมดทั้งก้อน ครั้นชำระครั้นพิจารณาดู แม่นตัวนิโรธ แม่นตัวทุกข์หมดทั้งก้อน ผมไม่สระสางมันก็เหม็นสาบ ต้องสระต้องสาง เล็บเอาไว้ยาวมันก็น่าเกลียดน่าซัง ดาก็ปานหยัง น่าเกลียด เขี้ยว (ฟัน) ถ้าไม่ขัดไม่ถูมันก็มีซี่เต็ม มันไหลออกทั้งกลางวันกลางคืน ทั้ง ๔ ทวารนี้แหละ ไหลออก ไม่มีรู้ตัว ว่าตัวดีอยู่ ว่าดี ว่าหอม

พระพุทธเจ้าว่าให้ดูให้พิจารณา ให้ดูความไม่งาม อสุภะอสุภัง ปฏิกุล น่าเกลียด ทัศนภาพร่างกายนี้ไม่ให้เห็นว่าเป็นสุภะ คือความสวยความงาม **มันหลงอะไรล่ะ...มันหลงหนัง.**

กัณท์ ที่ ๑๕
ตัณฑา



มันเป็นก้อนไครก้อนมัน มีเจตนาพร้อม จึงว่า **มโนบุพพังคมา ัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา** ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน มีใจประเสริฐสุด ถึงแล้วด้วยใจ จะทำคุณงามความดีทุกสิ่งทุกอย่างก็สำเร็จแล้วด้วยใจ จะทำบาปก็สำเร็จด้วยใจ ผู้ที่มีใจมีโทษประทุษร้ายอยู่แล้ว มีโลภะ โทสะโมหะประทุษร้ายอยู่แล้ว **มนสา เจ ปทุฏฐะ** ใจอันถูกประทุษร้ายอยู่แล้ว **ภาสติ วา กโรติ วา** จะพูดก็ดี พูดก็มีคำหยาบช้ำ มีคำเศร้าหมองมีบาปความเดือดร้อน จะพูดก็ดี จะทำอยู่ก็ตาม โทษก็ข่มคอบอยู่นั้น มีแต่ตกต่ำอยู่นั้น **ตโต นัง ทุกขมนเวติ** ทุกข์ติดตามไปอยู่ **จักกัง วะ วโโต ปัง** คนผู้โทษประทุษร้ายเอาแล้ว ใจไม่ดีแล้ว เพราะใจเอาอารมณ์ทั้งหลาย คืออารมณ์ที่พอใจ มาหมกเข้าที่ใจ อารมณ์ที่ไม่พอใจก็เอามาหมกหมมไว้ที่ใจ ให้มันเผาใจ

กลัดกลุ้มอยู่ทั้งกลางวันกลางคืน ยืนก็ไม่สุข เดินก็ไม่สุข นั่งก็ไม่สุข นอนก็ไม่สุข อันนี้แหละใจไม่ดี มีโทษประทุษร้ายอยู่แล้ว มีโรคะโทษะโหมะความหลงอยู่แล้ว มันจะได้ความสุขอย่างใดละ

เหมือนกันกับโคเอ็นหาระอันหนักไปอยู่ ทุกข์ตามไปอยู่ ล้อตามมันไปอยู่ แอกฎค่อมันไปอยู่ ช่มค่อมันไปอยู่ จนบาดเจ็บคอโปนเอามันไปอยู่อย่างนั้น เลยไม่ต้องมีความสุขแล้ว

เราเอามาอบรมเดี๋ยวนี้ คือให้ออกจากเครื่องกังวลเครื่องปรุงเครื่องแต่งทั้งหลาย คือ ฆราวาสมันประกอบด้วยเครื่องกังวล ออกจากอารมณ์ออกจากความแต่งความปรุงทั้งหลายทั้งปวงได้ชั่วคราวชั่วคราวเพื่อมาวัดในวันพระ มีสีหนในเดือหนึ่ง ออกเพื่อเนกขัมมะความออก...ออกจากสิ่งทั้งปวง ออกจากเครื่องกังวลทั้งหลาย **เนก-ขัมมะต้องออกจากบาป จากความชั่วทางกายก็ดี ทางวาจาที่ดี เมื่อออกมาแล้ว มันจึงได้กายวิเวก เรียกว่า “เนกขัมมะ”** ออกจากเครื่องกังวล ออกจากบาปกรรม ออกจากของดำของมืด ออกมาที่วิเวกแล้ว มันจึงสงบสงัด มันจึงได้ความวิเวกของใจ สงบใจสบายใจ วันหนึ่งคืนหนึ่ง อันนี้ชื่อว่า พักแรมของใจชั่วคราวชั่วคราว

อาณิสสรักษาอุโบสถท่านพรรณนาไว้ไม่มีที่สิ้นสุด ได้ชื่อว่า ออกจากกองไฟ ไฟอะไรจะมาร้อนกว่าไฟธรรมดา ก็มีกามนั้นแหละ เป็นต้นเหตุ อันนี้ออกจากกาม พวกเราออกมาทำความสงบจิตใจชั่วคราวชั่วคราว ได้ออกมาจากเครื่องกังวล คือได้**กายวิเวก** ภายไม่ฆ่า

สัตว์ ไม่เบียดเบียนหยั่งด้วยกายวิเวก เมื่อมันได้กายวิเวกแล้วมันจะเป็นเหตุให้**จิตวิเวก** จิตสงบสงัดจากอารมณ์ทั้งหลาย สงัดจากกาม-ฉันทะ จากพยาบาท จากถีนะมิทตะ จากอุทัจจกุกกุจจะ สงัดจาก วิจิจจฉาคความสงสัยลังเล ไม่แน่ใจ ไม่ตกลงใจ นี้ เมื่อได้กายวิเวก ก็เป็นเหตุให้เกิดจิตวิเวก เมื่อได้จิตวิเวกแล้วจะเป็นเหตุให้เกิด**อุปธิวิเวก** อุปธิวิเวกก็คือ ความที่มีจิตแน่วแน่ลงไปถึงอัปปนาสมาธิ อัปปนาฌาน แน่นแน่น เมื่ออุปธิวิเวกเกิดขึ้นแล้วมันจะเกิดความรู้ขึ้น คือ **ญาณ-ทัตสนะ** ญาณัง-ความรู้ ทัตสนะ-ความเห็น ญาณทัตสนะ-ความรู้เห็นตามความเป็นจริงของอตภาพร่างกาย สังขารเป็นอย่างไร เมื่อได้อุปธิวิเวกแล้ว มันจะเห็นสังขารร่างกายของตนเป็นของแตกของพังของทำลาย แล้วร่างกายของตอนนี้เป็นภัยเป็นอันตราย เบียดเบียนตนทุกคำเข้า ทุกวันทุกคืนทุกปีทุกเดือนเป็นภัยใหญ่ แล้วร่างกายนี้มันเป็นโทษ อันนี้แหละเรียกว่า ความเห็น-ทัตสนัง

ครั้นรู้ว่าร่างกายเป็นอย่างไรแล้ว เราเข้าใจว่าแมนของเรา แต่มันเป็นอื่น มันไม่ไว้ทำเราสักหน่อย ไม่อยากให้มันแก่มันเจ็บ มันก็ไม่ฟัง ถ้าเป็นของเรา มันต้องฟังเรา **อันนี้มันบ่ฟัง จึงว่ามันเป็นอนัตตา แล้วเป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง** เราก็เอามันมากำหนดอย่างนี้แหละ กำหนดพิจารณาร่างกายของตนให้มันเห็นตามความเป็นจริงไว้ **ยถาภูตญาณ-ทัตสนัง** นั่นแหละ เห็นว่าร่างกายเป็นของแปรปรวน เป็นของแตกดับ เป็นของสลายไป ชื่อว่าเห็นภัย เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว พระพุทธเจ้าว่า **มันจะมีความเบื่อหน่าย ความกลัว** เห็นมันเป็นอันตราย เป็นงูจ้อง


มาขบกัดอยู่ทุกวันทุกคืน มีแต่เจ็บแต่ปวด บໍมีความสบาย มันเจ็บ มันปวดอยู่ ชื่อว่ามันเป็นทุกข์ ผู้มาพิจารณาเห็นร่างกายเป็นอย่างนี้ แล้ว **สัพเพ สังขารา อนิจจาติ ยทา ปัญญาเย ปัสสติ อถะ นิพพิหนติ ทุกเช เอสะ มัคโค วิสุทธียา** ผู้มาพิจารณาเห็นร่างกายอย่างนี้ เห็นอัฐภาพของตนเป็นอย่างนี้ ย่อมมีความเบื่อหน่ายร่างกายอันนี้ ย่อมเป็นผู้หมดจด เป็นญาณความรู้อันหมดจดบริสุทธ์ของผู้นั้น **สัพเพ สังขารา ทุกชาติ ยทา ปัญญาเย ปัสสติ อถะ นิพพิหนติ ทุกเช** เมื่อเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารร่างกายเป็นทุกข์ ย่อมเบื่อหน่าย อันนี้เป็นความเห็นอันบริสุทธ์ของผู้นั้น **สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ ยทา ปัญญาเย ปัสสติ อถะ นิพพิหนติ ทุกเช** เมื่อผู้มาพิจารณาเห็นอัฐภาพ ธรรมทั้งหลาย คือสกนธ์กายของเราทุกรูปทุกนามมันเป็นอื่นแล้ว ไม่เป็นเราแล้ว ย่อมมีความเบื่อหน่ายในธรรมอันนี้ ก้อนธรรมอันนี้ สกนธ์กายอันนี้ เบื่อหน่ายในสังขารธรรม คือความปรุงความแต่งอันนี้ เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายกำหนด คือความยึดมั่นถือมั่นในชั้นนี้ นี้แหละมันจึงวางภาวะ

ชั้น ๕ นี้เป็นภาวะอันหนักที่ทับคอเราอยู่ คำว่า “ชั้น” เป็นของรวบรวมสิ่งทั้งปวงเข้า เหมือนชั้นข้าว ชั้นหมาก ชั้นอันหนักก็ตาม เอาของมาทับใส่มันละ อันหนักก็เก็บกวาดใส่เต็มชั้นนั้นแหละ มันก็หนักนั้นแหละ เป็นทุกข์อันหนักละ **ภารา หเว ปัญจักขันธา** ชั้น ๕ เป็นทุกข์เนื้อ **ภาราหาโร จ ปุคคโล** ชีวิตคือชั้น ๕ นำไปเป็นทุกข์ **ภาราทานัง ทุกขัง โลเก** ผู้ยึดถือชั้น ๕ แล้วไม่พิจารณาให้เห็นตามเป็นจริง เข้าใจว่ามีตัวตนแล้ว ก็เป็นทุกข์อยู่ในโลกนั้นแหละ

ภารณิกเขปนัง สุขัง ผู้ปล่อยวางชั้น ๕ นี้แล้ว ไม่ยึดไม่ถือว่าเป็นตัวเป็นตนแล้ว ผู้นี้แหละเรียกว่าเป็นผู้วางภาระอันหนัก **นิกขิปิตวา ครุง ภารัง อัญญัง ภารัง อนาทิเย** ผู้ปล่อยวางแล้ว ไม่ยึดเอาอื่นอีก

ชั้น ๕ นี้ไม่ยึดเอาเป็นตัวเป็นตนแล้ว ได้ชื่อว่าเป็นผู้หลุดเสีย ขุดขึ้นเสียซึ่งตัณหา ขุดขึ้นทั้งราก **นิจจาโต ปรินิพพุโต** จัดว่าเป็นผู้เที่ยงแล้ว เที่ยงต่อพระนิพพาน ไกลพระนิพพานแล้ว เข้าถึงปากทางพระนิพพานแล้ว ครั้นเข้าไปหมดตนหมดตัวแล้ว ความรู้รวมแล้ว มันก็รู้ว่าตัณหาความดิ้นรนมันเผาอยู่ตลอดวันตลอดคืน เรียกว่าความดิ้นรน ตัณหาคือความใคร่ ความใคร่ในอารมณ์ที่ชอบใจ มันเป็นตัวตณหา ครั้นดิ้นรนอยากได้ แล้วก็อยากเป็น ที่นี้มันเป็นตัวตณหาขึ้นอยากเป็นคือ อยากเป็นอินทร์พรหม เป็นจักรพรรดิ เป็นเศรษฐี คหบดีอยากเป็นเพราะตัณหา มี**ตัณหา ๓** ความใคร่เรียกว่า**กามตัณหา** ความดิ้นรนอยากได้เป็น**ภวตัณหา** **วิภวตัณหา**คือความไม่อยากเป็น ไม่อยากมี เหมือนผมหงอกฟันหัก ร่างกายหดเหี่ยว ตามีตตามัว ความแก่ไม่อยากเป็น อารมณ์ที่ไม่ชอบก็ไม่อยากพบ ไม่อยากเห็น ไม่อยากเป็น นี้เรียกว่าวิภวตัณหา มีความขัดเคือง

ตัณหานี้เป็นเหตุให้จิตใจเกิดทุกข์ เพราะเหตุนี้พระพุทธรเจ้าจึงให้พิจารณาให้เห็นทุกข์เสียก่อน อันใดเป็นทุกข์ อัฐภาพร่างกายหมดทั้งก่อนนี้เป็นทุกข์ ทุกข์มาจากความเกิด ครั้นเกิดมาเป็นก้อนเป็นสกนธ์กายแล้ว ก็เป็นกองทุกข์เป็นกองไฟ นี้แหละให้พิจารณาให้เห็นมันเห็นทุกข์ “ทุกข์” พระพุทธรเจ้าให้กำหนดรู้ ให้เห็นตามความเป็นจริง

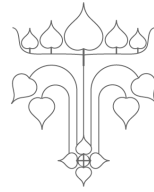


ของสภาวะ ชาติความเกิดก็เรียกว่าตัวกรรมตา ให้อู่อำตัวกรรมตาเสีย ตัวกรรมตา มันเกิดอยู่กรรมตานั่นแหละ มันมีเกิดอยู่เป็นกรรมตาในโลก มันมีอยู่อย่างนี้แหละ ให้อู่อำตัวกรรมตาเสีย กรรมตา มันเป็นที่เรานึก อยู่ดีๆ ละ นึกจะทุกข์ มันก็ทุกข์ ทุกข์มันมาจากไหน ต้องสาวหาเหตุ **ทุกข์มันมาจากเหตุ ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ เหตุคือ ความอยาก ความดิ้นรน ความใคร่ ความชอบใจ แล้วความอยากเป็นอยากมี ความไม่อยากเป็นไม่อยากมี มันมาจากนี้** ครั้นรู้ว่ามันมาจากนี้ แม้นทุกข์จะเกิดขึ้น มันเกิดขึ้นเพราะความอยากเป็น อยากมี อยากเป็นภพ เป็นชาติอยู่ มันมาจากนี้ แต่ว่าให้ปล่อยวางเสีย ตัณหา นี่ปล่อยวางเสีย ล้ำอกขึ้นเสีย ปลงเสีย อย่าอาลัยในความอยากเป็น

อยากมี ความใคร่ความชอบใจในอารมณ์ก็ดี ความไม่ชอบใจไม่พอใจก็ดี ให้ปล่อยให้วางเสีย ทำเสียจนปล่อยทุกข์ได้

ปล่อยวางตัณหาความอยาก ความทะเยอทะยานนี้ได้แล้ว ได้ชื่อว่า ปล่อยตัณหาเสียก็ได้ **ตัณหายะ อเสสวิราคนิโรโร จาโค ปฏินีสลัคโค มุตติ อนาลโย มุตติ** ว่า หลุดพ้นจากตัณหา **อเสส-วิราคนิโรโร** ไม่ได้มีความอาลัยอาวรณ์ ความยินดี ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ไม่มีเศษ ไม่มีอะไรมาติดอยู่ในใจ ใจผูกดวง ใจเบิกบาน ใจโปร่งใส ใจนั้นแหละเรียกว่า**พุทฺโธ** ตื่นแล้ว ตื่นแล้วจากตัณหา รู้แล้ว พุทฺโธ พุทฺธะ ว่ารู้...รู้หน้าตาของตัณหาแล้ว.

กัณฑ์ที่ ๑๖ สีลานุสติ



มีผู้ถามท่านว่า การปฏิบัตินี้ถ้าบิณฑบาตแล้วจิตไม่สงบ จะพิจารณาอย่างเดี่ยวได้ไหม หรือต้องให้จิตสงบก่อนจึงพิจารณา ท่านก็สอนดังต่อไปนี้

อันหนึ่งสมณะ อันหนึ่งวิปัสสนา มันถูกกับจิตอันใด การภาวนา ...มันสบายก็ให้เอาอันนั้น ถ้ามันถูกกับจิตก็สงบสบายไม่ฟุ้งซ่านไปที่อื่น จิตรวมอยู่นั่นแหละ มันถูกนิสัย ครั้นมันไม่ถูกนิสัยแล้ว นึกพุทโธหรืออันใดมันก็ฟุ้งซ่าน หายใจยาก หายใจฝืดเคือง หมายความว่า มันไม่ถูกจิตของตน อันใดมันถูกจิตมันก็สบายใจ ใจสว่างจิตไม่ฟุ้งซ่าน **เบื้องต้นใครเอาอันใดก็ต้องเอาอันนั้นเสียก่อน** พิจารณาอาการ ๓๒ นี้เรียกว่า **วิปัสสนา** เรียกว่าค้นคว้า **เมื่อเราบิณฑบาตพุทโธหรืออะไรก็ตาม บิณฑบาตแล้วมันไม่สงบ เราก็ต้องค้นคว้าหาอุบาย มัน**

เป็นการอบรมกัน มันเป็นเรื่องปัญญา จิตไม่สงบเราก็ต้องพิจารณา ให้มันสงบ มันไม่สงบแล้วมันก็ไปที่อื่น ไปสู่อารมณ์ภายนอกที่อื่น เราก็ต้องเอามันมาปลอบโยนมัน ค้นคว้าให้มันพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ไปสุดตลอด ให้มันครบถึงอาการ ๓๒ **ใช้สัญญาค้นไป ค้นไปไม่ให้มันไปที่อื่น...ค้นไป** บางทีมันลงความเห็นตามเรื่องปัญญา เราค้นไปว่าไป มันมีความเห็นตามแล้วมันก็สังเวชสลดใจ จิตมันจะสงบลง ต้องเอาอย่างนั้นเสียก่อน แล้วจึงพัก เอาอย่างนี้ ต่างฝ่ายต่างอบรมกัน **สมาธิอบรมปัญญาให้เกิด ปัญญาอบรมสมาธิให้เกิด** ปัญญาล้อมรอบมัน แล้วมันไปไม่ได้ มันไปไม่ได้มันก็ลง เรียกว่า **ปัญญาอบรมมัน**

สีลานุสติ บิณฑบาตสีลานุสติโดยระลึกในอนุสติ ๑๐ นี่อันหนึ่ง พระพุทธเจ้าว่ากรรมฐานมี ๔๐ อย่าง เลือกเอาอันหนึ่งอันใดที่ถูกกับจิตของเรา ถ้ามันถูก ใจเราก็สงบ ถ้าไม่ถูก มันก็ไม่สงบ ก็เลือกเอาใหม่ เราบิณฑบาตแล้วใจสงบสบายไม่ฟุ้งซ่านรำคาญ นี่หมายความว่า มันถูกจิตของเรา **อนุสติ ๑๐ มี พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ มรณัสสติ กายคตาสติ อาณาปานาสติ อุปสมานุสติ...ระลึกถึงคุณพระนิพพาน**

สีลานุสติ มาระลึกถึงศีลของตน ถ้าเราปฏิบัติเราก็ต้องรักษา กายวาจาใจของเราให้ดี เข้ามาก็มีสติรักษากายของเรา รักษาวาจาใจของเราดีอยู่ กลางวันมาก็มีสติดี รักษากายวาจาใจของตนอยู่ พอค่ำมาก็มีสติรักษาอยู่ ไม่มีทุจริต มีแต่ความบริสุทธิ์ ระลึกไป

อย่างนี้ บางทีใจมันจะดี ตั้งแต่เรารักษาศีล ๕ ของเรามา ศีลของเรา ไม่มีต่างพร้อย ศีลของเราบริสุทธิ์ดี นั้นแหละ ยกมัน มันจะดีใจ ความน่ายินดีที่ว่ารักษาดีปานนั้น ความดี...ยกยกมันบางทีมันดีใจ หมายความว่า **จิตที่ควรยกยกก็ยกยกมัน จิตที่ควรข่มก็ข่มมัน มันดีก็ข่มมัน** จิตที่ควรข่มคือมาใช้ปัญญาพิจารณาเกสา...ผม โลมมา...ชน ให้มันเห็นเป็นของปฏิกูลของโสโครก นี่หมายความว่า ข่มมัน ข่มไปนั้นแหละ เมื่อทำยังงั้นมันยังไม่ฟังแล้ว เราก็นึกถึงศีลของเรา บางทีมันถูก มันอาจจะสงบ มันมักจะยอมมันชอบยอม ใครจะไม่ยกยกไม่มี ยกยกเข้ามันก็ดีใจ เป็นบุญลาภของเรา เราเกิดมาไม่เสียหายเสียหาย เราตั้งใจ นับแต่รู้แต่เพียงสาขัณมา เรารักษาความสุจริตของเรา ศีลของเราไม่เศร้าหมอง ศีลของเราบริสุทธิ์ดี พิจารณาศีลของตน **ปฐพัตถสมยัง กาเยนะ สุจริตัง จรันติ วาจาเย สุจริตัง จรันติ มนสา สุจริตัง จรันติ** ให้มีสติระลึกรักษากายของตนให้สะอาด รักษา วาจา รักษาใจของตนให้สะอาด **มัชฌันติ กสมยัง กาเยนะ สุจริตัง วาจาเย สุจริตัง จรันติ มนสา สุจริตัง จรันติ** ตรวจดูกายใจของตน ให้บริสุทธิ์ **สายัณสมยัง กาเยนะ สุจริตัง วาจาเย สุจริตัง จรันติ มนสา สุจริตัง จรันติ** ให้มันมีสุจริตธรรม เข้าก็ให้มีสติรักษาอยู่ รักษากายวาจาใจของตนให้สุจริต

บางทีเราพิจารณาไป เข้าเราก็รักษาดีอยู่ กลางวันเราก็รักษาดีอยู่ คำมาเราก็รักษาดีอยู่ อันนี้ก็เป็นลาภของเรา **เราไม่ปล่อยสติ เราไม่ปล่อย รักษากายวาจาใจของเราอยู่ทุกขณะ ศีลของเราบริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง มันพลาดเป็นอะไร มันตายเราก็ไม่เสียที เรามีสุคติ**

เป็นแน่ไม่ต้องสงสัย พิจารณาไป เมื่อถูกใจมัน ยกยกมัน มันก็สามารถจะมีความสงบลงได้ อันนี้เรียกว่า “สีลานุสติ” ระลึกถึงศีลของตน บริกรรมว่าสีลานุสติแล้วก็พิจารณาศีลของตน เมื่อตั้งใจไว้ อย่างนี้ ตั้งความตั้งใจอย่างนี้ ถ้ามันผิดละก็ มันก็โกรธละ

เมื่ออยู่แม่บั้ง อำเภอพริ้ว ตื่นขึ้นมาตอนเช้าตั้งใจความตั้งใจไว้ว่า เราจะรักษากายวาจาใจของเราไม่ให้ผิด ไม่ให้จิตไปสู่อารมณ์ภายนอก ให้รักษาจิตอยู่ให้มันรู้กันอยู่นี้ กลางวันเราก็รักษากายวาจาใจของเรา คำมาเราก็จะรักษากายวาจาใจของเรา ตั้งความตั้งใจไว้ แล้วเราจะรักษาอย่างนี้ไว้จนตลอดวันตายตลอดชีวิต เอาไปเอามา กลางวัน เดินไปเดินมา มันก็ลืมความตั้งใจแล้ว มันไปที่ไหนสติไม่ทันมัน มันเลยออกไปแล้ว ไปสู่อารมณ์ภายนอก มันคิดไปละ สติไม่ทันมัน ที่นี้ จำเอาไว้ เรื่องข้อวัตรให้เรียบร้อย ไม่ให้มีความสงสัยเรื่องข้อวัตร เท กระโถน ปิดตาดเสร็จ ทำอะไรบริสุทธิ์หมด ที่นี้มันโกรธแล้ว ทำอย่างไรมันก็โกรธ มีแต่แข็งอยู่อย่างนั้น ใจนะ เอ ทำยังไง เดินจงกรม เดินวิบมันก็แข็งอยู่อย่างนั้น มีแต่โกรธมีแต่แค้น เลยกลับขึ้นกุฏิ รีบกลับขึ้นไปไหว้พระทำวัตร ทำวัตรแล้วก็นั่งบริกรรมกำหนด มีแต่โกรธแต่เคียด เอ มันเป็นอะไรนี่หือ มันจึงมาแข็งอยู่อย่างนี้ ว่าที่ ไหนมันมีแต่แข็งแต่โกรธ มันผิดอะไรนี่หือ ตรวจดู เข้ามาเราตื่นขึ้น เราได้ตั้งใจไว้แล้วว่าจะรักษากายวาจาใจของเราให้บริสุทธิ์ กลางวัน ก็ดี พลบค่ำมาก็ดี เราตั้งใจจะรักษา ตรวจดูใจของเรา ผิดอะไร ตรวจดูไม่มี วาจาของเราได้พูดกับใคร ผิดอะไรไม่มี ใจมาฆ่าหมอนี่ เสียแล้ว หือ คิดอะไร อ้อ มันให้คิดไปตามอารมณ์ อันนั้นปรุงอันนี้

ไปแล้ว เนะ มันเป็นแต่ใจนี้แหละ มันเป็นที่ใจนี้แหละ เลยม่างสมาธิ ออก ม่างแล้วก็กราบลง ทำวัตรอีกแล้วกราบลงว่า **กาเยนะ วาจาเยนะ เจตสา วา พุทฺเธ กุภิมมัง ปกตัง มะยา ยัง** บาปชั่วร้ายอันใดที่ข้าพเจ้าได้ล่วงในพระพุทธเจ้าด้วยกายวาจาใจ บาปอันน่ารังเกียจอันพระพุทธเจ้าติเตียนข้าพเจ้าล่วงแล้ว **พุทฺโธ ปฏิคคัณหตุ อัจฉยันตัง** ขอพระพุทธเจ้าจงอดโทษให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด **กาลันตเร สังวริตุง วะ พุทฺเธ** ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ข้าพเจ้าจะสำรวมต่อไปจนวันตาย มาวรรคธรรมก็ว่าอย่างเดียวกัน ข้าพเจ้าได้ผิดในพระธรรม ขอพระธรรมจงอดโทษให้ ข้าพเจ้าจะสำรวมในพระธรรมตลอดวันตาย วรรคสงฆ์ก็เหมือนกัน ข้าพเจ้าจะสำรวมต่อไปจนวันตาย ตั้งแต่บัดนี้ไปขอพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จงอดโทษให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด สบายใจ ใจไม่แข็ง สบายใจ ดีใจ พอบาย ๓ คีนกลับ...(เทปเสีย)

มันจึงสมกับที่มาว่า **ภิกขุ สัตตานัง วิสุทฺธิยา** สติ คืออะไร เอ อย่างนี้ซิภิกษุ ได้พูดความจริงไว้แล้วต้องมีสติ **สติมา ก็คือมีสติ** อย่างนี้ได้ชื่อว่าผู้ทำสติสัมโพชฌงค์ ๗ ให้เกิดขึ้น ตั้งแต่ นั้นมาก็สำรวมระวังไม่ให้มันคิดไปภายนอก เวลานั่งสมาธิมันก็ไป ไป ภายนอกนั้นแหละ มันฉกไปไม่รู้ แล้วมันก็ตั้งสำรวมดี เวลาทำเราก็ ตั้งไว้ยั้งั้น เราจะไม่ได้คิด เดียวนี้หน้าที่เรานั่งภาวนา งานของเราจำเพาะเรา ไม่ใช่ชานคนอื่น งานของคนอื่นเราทำแล้ว กลางวันเราทำแล้ว บัดนี้เรานั่งจำเพาะของเรา งานของเรา **เราต้องไม่คิดไปเรื่องอื่นของคนอื่น** ถ้าเราคิดก็คิดอยู่ที่กายนี้ ให้มีสติประจำใจอยู่ที่นี่ แล้วเราก็เอา ปัญญานั้นแหละ ถ้าเรานั่งมันไม่ลงไม่รวม เราก็เอาปัญญานั้นแหละ

ล้อมมันเข้าไม่ให้มันไป หรือจะเอาอย่างนี้ก็ได้ ให้พิจารณามัน ก็ บริกรรมหรือกั้นนั้นแหละ เกสา-ผม โลมา-ขน นขา-เล็บ หันตา-ฟัน ตโจ-หนัง มังสัง-เนื้อ นหารู-เอ็น อัญฐิ-กระดูก อัญฐิมิถุขัง-เยื่อในกระดูก วิกัง-ม้าม ทหยัง-หัวใจ ยกนัง-ตับ กีโลมกัง-พังผืด ปิหัง-ไต ปิปผาสัง-ปอด อันตัง-ไส้ใหญ่ อันตคฺคุนัง-ไส้น้อย อุทริยง-อาหารใหม่ กรีสัง-อาหารเก่า มัตตเก มัตตลุงคัง-เยื่อในสมอง ปิตตัง-น้ำดี เสมหัง-น้ำเสลด ปุพโพ-น้ำเหลือง โลหิตัง-น้ำเลือด เสโท-น้ำเหลือง เมโท-น้ำมันชั้น อัสนุ-น้ำตา วสา-น้ำมันเหลว เซไฟ-น้ำลาย สิงฆาณิกา-น้ำมูก ลลิกา-น้ำไขข้อ มุตตัง-น้ำมูตร อาการ ๓๒ เอามันอยู่นั้นแหละ

เดินจงกรมก็ตาม นั่งอยู่ก็ตาม เอามันอยู่นั้นแหละ ให้มันไปไม่ได้ ให้มีสติประจำไปไม่ได้ นี่แหละอาตมาทำอย่างนี้ เอาอาการ ๓๒ บริกรรมอยู่อย่างนี้ เอาจนมันขาดจากอารมณ์ ไม่เกี่ยวกับอารมณ์ เอาให้มันอยู่กับผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

วันใดเดือนใดก็เอามันพิจารณา **เอาปัญญาพิจารณา ก็ปัญญา-โลกีย์นั้นแหละ** สัญญาเราจำได้จำแบบจำแผน ได้ยินได้ฟังมา **เอามันนี้แหละค้นคว้าพิจารณารอบๆ ไปเรื่อยๆ จนไปไม่ได้** ญูกบอมนมัน ตีมัน มันก็กลัวแล้ว กลัวแล้วมันจะสดขึ้นขึ้น ที่ไหนมันจะเจ็บ ต้อง ตีมัน จิตมันเหมือนกันกับวอก ให้มีสติบังคับจิต เรากาวนาเราก็ต้องมีสตินั้นแหละ ต้องคุมจิตไม่ให้มันไป ให้มันอยู่กับที่ **จิตตั้ง ทนตั้ง สุขาวัง** ผู้ที่ควบคุมจิตของตนทรมานดีแล้ว จิตนำสุขมาให้ ผู้ที่ควบคุมจิตของตนทรมานจิตให้ดีแล้ว จิตเบิกบาน มันสงบแล้ว มี

ความสุข จิตสว่างไสว จิตสว่างไสวมันจะมีปัญญา ปัญญาก็มัน
นั้นแหละ อยู่ที่ดวงจิตนั้นแหละ

จิตเมื่อมันคลุกคลีกับอารมณ์ เอาอารมณ์เข้ามาครอบงำดวงจิต
แล้ว จมมันเงยคอขึ้นไม่ได้ มันก็ไม่เห็นแล้ว มีด ต่อเมื่อเราชำระ
สิ่งเหล่านี้ได้จิตมันสงบแล้ว จิตมันตั้งไม่ได้...อารมณ์ทับมัน มันก็
ไม่สงบ...ตั้งไม่ได้ ต่อมามันมีปัญหาล้อมรอบเอาสิ่งเหล่านั้นธรรมชาติ
เหล่านั้น รูปรสกลิ่นเสียงเครื่องสัมผัสธรรมารมณ์ มันไม่เอาเข้ามา
ปรองใจ ไม่เข้ามาปรองใจแล้วหมายความว่าใจบริสุทธิ์ ใจบริสุทธิ์แล้วก็
สงบตั้งมั่น หมายความว่าลืมนตาขึ้นได้ มันก็เห็นเท่านั้นแหละ มัน
นั้นแหละเป็นปัญญา เพราะมันเห็น **จิตตั้งไม่ได้...ไม่สงบเพราะไม่มี**
กำลัง จิตสงบตั้งได้แล้วไม่อ่อนแอจนคลอนแคลนแล้ว กระแสมันจึงพุ่ง
ขึ้นมา เรียกว่าปัญญาเห็นหมด แล้วก็ค้นคว้าเข้าไปอีก

โอวาทพระพุทธเจ้าว่า **สัมพปาปีสสะ อกรณัง กุสลัสสูปสัมปทา**
สจิตตปริโยทปนัง เอตัง พุทธฐานะ สาสนัง บาปทั้งหลายอารมณ์
ทั้งหลายไม่ให้มันเข้ามา **สัมพปาปีสสะ อกรณัง** เป็นเครื่องงดเว้นจาก
ความชั่วทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งทางกายวาจาใจ **กุสลัสสูปสัมปทา** สิ่งเป็น
ประโยชน์ **สิ่งที่ทำจิตให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง อะไรก็ตาม คุณงามความดีที่**
ประกอบขึ้น ทานก็ตาม ศีลก็ตาม ศีล ๕ ศีล ๘ ก็ตาม การได้ฟังเทศน์
ฟังธรรม การนั่งสมาธิก็ตาม ได้ชื่อว่าเป็นผู้ชวนชวยทำให้กุศลเกิดขึ้น
กุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วรักษาให้มันเจริญเต็มเปี่ยม
บาปที่เกิดขึ้นแล้วเพียรประหาณเสีย บาปที่ยังไม่ทันเกิดมีสติระวัง
ไม่ให้มันเกิดขึ้น จิตมีความเศร้าหมองต้องเพียรอบรมจิต ผีกฝน
ทรมานจิต **ให้มีสติทำความดี อนุปวาโท** ไม่ไปว่าร้ายคนอื่นสัตว์อื่น
อนุปมาโต ไม่ฆ่าคนอื่นและสัตว์อื่น **ปาฏิโมกเข จ สังวโร** เป็นผู้
สำรวมอินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่มีความยินดีในร้าย
ต่ออารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง **มัตตัญญูตา จ ภัตตัสมี** เป็นผู้รู้จัก
ประมาณในภัตตาฯ เรียกว่า ภัตตอาหาร ความเสวย **สิ่งที่ควรรับประทาน**
จึงรับประทาน สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย สิ่งที่จะไม่ทำให้เสื่อม
บริโภคเข้าไปแล้วมันทำให้เกิดความเจริญ เกิดความสุข อย่างนี้แหละ
จึงควรบริโภคเข้าไป สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ถ้าบริโภคเข้าไป
แล้วทำให้ร่างกายชำรุดทรุดโทรมหรือทำให้ร่างกายลำบาก อันนี้ไม่ควร
บริโภค เรียกว่า มัตตัญญูตา จ ภัตตัสมี อาหารหมายเอาอารมณ์
ไม่เอาอาหารที่เราบริโภคเข้าไปก็ถูก พิจารณาอันไหนมันจะถูกจะพอ

ยังร่างกายให้เป็นไป ไม่ทำให้เกิดโรค อันนี้ก็สำคัญเหมือนกับอาหารที่เราบริโภคเข้าไป

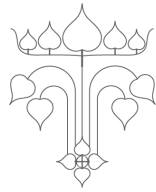
อาหารอารมณะนั้นไม่ควรบริโภคสักอย่าง ควรบริโภคเข้าไปแต่ธรรมารมณคือธรรม คือใจควรบริโภคเข้าไป นอกจากนั้น รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสไม่ควรบริโภค สิ่งไม่ควรบริโภคคือการรักษาให้มีสติ รักษาประจำบริโภคบ่อยๆ *กายะ กายานุปัสสี วิหริตี* พิจารณาภายในกายคือตมนี้แหละ พิจารณาให้มันเห็นเป็นของปฏิกุศลของโสโครก มีสติพิจารณาภายนอกคือกายผู้อื่น อย่างนั้นก็ทั้งภายในภายนอกอย่างเดียวกันไม่ผิดกัน พระพุทธเจ้าจึงว่า *อชฌัตตา* ภายในก็ดีก็ล้วนเป็นของปฏิกุศลของโสโครกหมดทั้งนั้น *พหิตา วา* ภายนอกเป็นกายผู้อื่นก็เป็นของปฏิกุศลโสโครกเหมือนกัน *โอฬาริกัง วา* ส่วนหยาบก็ตาม *สุขุมัง วา* ส่วนละเอียดก็ตาม ล้วนแต่ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์หมดทั้งนั้น ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนหมดทั้งนั้น ประณีตก็ตามเลวทรามก็ตาม ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ให้พิจารณาเห็นอย่างนั้น สิ่งไหนที่ไกลก็ตามที่อยู่ใกล้ก็ตามก็ล้วนแต่ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ พระพุทธเจ้าให้พิจารณาอย่างนี้ อันนี้เรียกว่า พิจารณากาย *กายานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สัมปะชาโน* “อาตปปี” คือความเพียร มีสติสัมปชัญญะรู้รอบ เพียรเพากิเลสให้เร่าร้อน พึ่งทำให้อภิชฌาและโทมนัสในโลกนี้พินาศเสีย

พระพุทธเจ้าจึงให้พิจารณาสติปฏิฐาน ๔ คือกายหนึ่ง ให้กายเป็นอารมณของสติ ให้สติพิจารณากาย จับอยู่กับกายไม่ให้มันหนีจากกาย พิจารณาเหมือนว่าของปฏิกุศลโสโครกภายในก็ตาม ภายนอก

ก็ตาม ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่คน พิจารณาไปอย่างนั้น หรือไม่อย่างนั้นให้พิจารณาเอาเวทนาเป็นอารมณของสติ เวทนาเป็นสุขเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เวทนาเป็นทุกข์เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เวทนาเฉยๆ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ เวทนาเป็นตัวทุกข์ เราไม่ได้ทุกข์ เราไปยึดเอาเวทนาทั้งหลายมันก็ทุกข์ ดวงจิตไม่ได้ทุกข์กับเวทนา เมื่ออย่างนั้นก็เอาจิตเอาใจนี้แหละเป็นอารมณของสติ เอาสติไปจับอยู่กับจิตนั้น นี่ให้เอาอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าไม่พิจารณากาย เอาสติไปไว้กายนจับเอากาย ก็ต้องเอาเวทนาความเป็นทุกข์ มีแต่ทุกข์นี้แหละแสนทุกข์ ให้พิจารณาทุกข์จนใจเห็นชัดจริงลงไป ท่านหมายความว่า ถ้าเห็นทุกข์ได้ชื่อว่าเห็นทุกข์สัจจ มั่นเป็นทุกข์สัจจ นั้นแหละเรื่องภาวนา

เราต้องทำการพิจารณาทุกครั้ง เราบริกรรมแล้วมันไม่สงบ เราจะทำเสียนอนเสียนั้นไม่ควร มันต้องทำไปพร้อม ต้องพิจารณาเรียกว่า วิปัสสนาพร้อมกัน ทำไปอย่างนั้นทุกครั้ง ไม่ทำอันเดียว มันเป็นคู่กัน ให้เป็นคู่กันไป นั่งบริกรรมจะเอาอันไหนก็ตาม อันไหนมันอยู่กับนิสัยของตนก็เอา ถ้ามันไม่สงบแล้วก็พิจารณาค้นคว้า พิจารณากายนี้แหละ ไม่ต้องพิจารณาที่อื่น แม่นหมดทั้งก่อนที่เราอาศัยอยู่ที่นี่ แม่นก่อนหมดทั้งนั้น มันไม่อยู่ที่อื่น.

กัณฑ์ที่ ๑๗
เทศน์โปรด
นักศึกษา



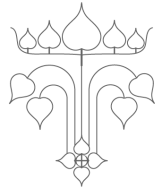
พวกท่านทั้งหลายเป็นนักศึกษาแพทย์และนักศึกษาอย่างอื่นอยู่ในมหาวิทยาลัย นับเป็นผู้มีบุญญาบารมี ได้สั่งสมมาแต่ก่อนๆ จึงได้เข้ามาอยู่ในสถานที่ที่ดี มีครูอาจารย์ที่เป็นแบบอย่างจำนวนมาก ได้เล่าเรียนวิชาที่ดีมีประโยชน์แก่ตนเองและแก่คนอื่น ๆ เรียนแล้วก็จะสอนผู้อื่นต่อไป พวกนักศึกษาแพทย์นั้นมีความรับผิดชอบมากกว่าพวกอื่นๆ ทำงานเกี่ยวกับชีวิตคน ทำดีก็ได้บุญ ทำไม่ดีพลาดพลั้งไปก็เป็นบาปใหญ่ **ต้องอบรมสติไว้รักษาตัว ไม่พลั้งเผลอ** ทำอันตรายต่อคนอื่นและต่อตัวเอง **จะมีสติได้ต้องมีศีล ทุกคนต้องมีศีลจึงจะเป็นคนดีได้** คนไม่มีศีลทำอะไรก็ผิด เหมือนเรือไม่มีหางเสือ เพราะฉะนั้นทุกคนต้องมีศีล ไม่ว่าจะเล่าเรียนอะไรจะมีอาชีพอะไร

เทศน์โปรดนักศึกษา สมาชิกกลุ่มอาสาสามมหาวิทยาลัยมหิดล ณ ถ้ำกลองเพล ในวันสงกรานต์ พ.ศ.๒๕๒๑

ศีลทำคนให้เป็นคน ทำมนุษย์ให้เป็นเทวดา **คนไม่มีศีลก็เหมือนสัตว์ ทำอะไรไปตามกิเลสชักนำ กิเลสคือโลภ โกรธ หลง มันคอยชวนคนให้ทำผิดตลอดเวลา คนที่ไม่ได้ศึกษารมย์ย่อมไม่รู้จักรมย์ หลงเชื่อมัน ทำตามมัน มันก็พาไปพบทุกข์ คนไม่รู้ก็คิดว่าเป็นความสุข ระบุรสกลิ่นเสียง พอหลงตามไปแล้ว ทีหลังจึงรู้ว่ามันเป็นสุขปลอม เป็นสุขแต่ข้างนอก ข้างในเป็นทุกข์ ตอนแรกๆ สนุกสนานนานไปได้ทุกข์ยาก หนักๆ เข้าตกนรกทั้งเป็น ตายแล้วก็ยังตกนรกอีก**

คนฉลาดต้องรีบเร่งศึกษารมย์ ท่านทั้งหลายเป็นนักศึกษา ศึกษาทางโลกมากแล้ว มาศึกษารมย์เสียบ้างเป็นการดี ถูกต้อง **ขั้นแรกคือศีล ศีล ๕ นั้นแหละพอแล้ว** ถือให้มันดีๆ ให้มันคง ให้บริสุทธิ์พอแล้ว ท่านว่าถือตามฐานะ พวกท่านเป็นนักศึกษา ศีลห้าก็ดีแล้ว ถ้าใครถึงศีลแปดก็ยิ่งดี ถ้าทำได้ **ศีลเป็นเครื่องระงับสงบกายวาจกายวาจาสงบ จิตก็สงบ เมื่อจิตสงบก็ตั้งมั่น เกิดเป็นสมาธิ จิตมีอำนาจ มีกำลัง เมื่อจิตตั้งมั่นแท้แล้ว อยากรู้อะไรก็รู้ได้ เกิดปัญญาเห็นแจ้ง เมื่อมีปัญญาแล้วก็ไม่หลงอะไรอีกต่อไป ไม่ทำอะไรผิด มีสติรู้เท่าทัน อะไรถูกอะไรผิด เมื่อไม่ทำอะไรผิดความทุกข์ก็ไม่มี มีปัญญารู้ตามความเป็นจริง ความเศร้าโศกเสียใจอะไรก็ไม่มี เพราะรู้ว่ามันเป็นของมันเอง ความพลัดพรากจากของรัก ความไม่ได้สิ่งที่ยอยากได้ ความไม่ได้เป็นสิ่งที่อยากเป็น เหล่านี้เป็นของธรรมดา ไม่ใช่เรื่องสำหรับเศร้าโศกเสียใจ มีปัญญาเห็นจริงอย่างนี้แล้ว คิดอะไรก็ดี ทำอะไรก็ดี พูดอะไรก็ดี ดีทั้งนั้น ท่านทั้งหลายควรศึกษาเรื่องเหล่านี้ไปพร้อมๆ กับศึกษาวิชา แล้วกาลภายหน้าก็จะแจ่มใสเอาเท่านี้แหละนะ.**

กัณฑ์ที่ ๑๘ เดินจงกรม



การทำสมาธิภาวนานั้น บางทีทำยังไงใจมันก็แข็งๆ อยู่อย่างนั้น ทำสมาธิไม่ลง ทำยังไงก็ไม่ลง ทำไปๆ มันไม่สงบ บอกมันว่าเจ้าเป็น ผีนรกวิ่งขึ้นจากอเวจี จึงแข็งกระด้างเพราะไฟเผา โไลให้มันลงไปจม อเวจีอีก อย่าให้มันขึ้นมาอีก ให้อเวจีเผาต้มมัน ต่อก็กแล้วก็ลงนอน

พอเข้ามา ก็ไปถ่ายโถนล้างกระโถน ปฏิบัติท่านอาจารย์มั่น ท่านอาจารย์ลูกขึ้นมาว่า “ท่านขาว คนเป็นผู้ประเสริฐอยู่ มาด่าตนเห็ดแห้ง ให้ลงนรกอเวจียังไงนี่ ประจานตนนี่ ท่านประกอบกิจอยู่อย่างนี้แล้ว หน้าเข้าล่อฆ่าตัวตายหนา ครั้นฆ่าตนตายแล้วนับชาติไม่ได้หนา ที่ฆ่ากันอยู่นี้ไม่มีพันทุกข์ แล้วความที่โกรธนี้หนักเข้าๆ ก็เลยฆ่าตัวตาย ฆ่าตัวตายแล้วก็ทำร้ายชาติไปเที่ยวเอาภพเอาชาติ ทำเวรผูกเวรกัน ฆ่าตัวตายทั้งนั้นแหละ อย่าไปทำอีกเที่ยว ดนบวิสุทธิ อย่าไปทำตน

อย่างนั้นอย่างนี้” ท่านอาจารย์มั่นนั้นใครนึกอย่างไรทำอย่างไร ท่านรู้มัต ท่านก็อยู่กุฏิโหนดนั้นแหละ แต่มันก็ยังไม่โกรธอยู่นั้นแหละ

ขึ้นอยู่บนดอยของพวกมุเซอ มันมีแต่เสือใหญ่ๆ ลายพาดกลอน เดินอยู่กลางคืน ให้เสือมันมากินมึงเสีย มึงเป็นหยัง มึงหยาบแท้ มึงแข็งแท้ เดินจงกรมแล้วก็นั่งสมาธิ นั่งจิตมันก็ไม่ลง ก็เลยนอนหลับไป ปรากฏว่ามารตามานั่งอยู่ นั่งข้างๆ มุเซอมันมาจากโรมัน มีผักหลาย มันจะเอาผักไปบ้านมัน มารดาก็ถามมันว่า “ขาวยังทำอะไรถึงจะเป็นหนอ” มันตอบว่า “ไม่ยาก ไม่ยากดอก เอาของอ่อนให้กินเนื้อ อย่าไปให้กินของแข็ง ถ้ากินของแข็งแล้ว ไม่เป็น ครั้นกินของอ่อนล่ะเป็น” แม่ก็เลยว่าไม่เข้าใจของอ่อนของแข็ง แม่ก็เอ็งถามอีกว่า “ของอ่อนนี่มันอะไรหนอ” มันว่า “เอาสาหร่ายชิมมาให้กิน” ก็ลุกขึ้นมา นั่งสมาธิ เริ่มต้นพิจารณา พิจารณาของแข็งก่อน อะไรหนอมันว่าของแข็ง มุเซอ มันว่า อะไรเป็นของแข็ง พิจารณาไปๆ มาๆ **“ความขี้โกรธ”** อันนั้นแหละของแข็ง อ่อนล่ะ มันว่าให้เอาของอ่อนมากิน อ่อนอะไร พิจารณาไปๆ มาๆ **“เมตตา”** ได้ความแล้ว...เมตตา ตั้งแต่นั้นมาก็แผ่เมตตา ไปทั่วทิศานุทิศ แผ่ไปมัตสัตว์ทั้งหลาย แผ่เมตตาไป ความโกรธนั้น อ่อนลงๆ ความโกรธไม่ค่อยทำ จิตไม่แข็งแล้ว จิตอ่อนแล้ว

จิตอ่อนมันควรแก่การทำงานทั้งนั้นแหละ จะทำอะไรมันก็ควรแก่การทำงาน จะพิจารณาอะไรมันก็เหมาะ จิตอ่อนหมายความว่าจิตเบา จิตว่าง เรากาวานานี้ก็อบรมจิตนี้แหละ ต้องการให้จิตอยู่ ครั้นจิตอยู่ แล้วมันจึงจะเกิดแสงสว่างขึ้น จิตเดิมมันเป็นของสว่าง เป็นของ

เลื่อมประภัสสร แต่อาศัยอาคันตุกกีเลสมันจรเข้ามาปกคลุมรัศมีให้
ชุ่มมัวเร้าร้อน อาคันตุกกีเลสก็ไม่อื่นไม่ไกลดอก มันไม่พ้น**นิวรร-**
ธรรมทั้ง ๕ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา
นี้แหละ เมื่ออารมณ์เหล่านี้ไม่เข้าครอบงำแล้ว จิตนี้มันก็อ่อน จิต
สว่างไสวควรแก่การทำงาน การงานที่พิจารณา มันเป็นแสงสว่างขึ้น
นิวรรณ์นี้มันมาปกคลุมหุ้มท้อให้จิตเศร้าหมองชุ่มมัวมืดดำ ให้จิตร้อน
เป็นไฟขึ้น

(มีผู้ถามถึงการแก้ความง่วง) เมื่อถีนมิทธะความง่วงเข้าครอบงำ
ให้มองดูดวงดาว มองขึ้นไปดูอากาศ หรือถ้าไม่ยั้งนั้นก็ให้นึกถึงพระ-
พุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ หรือคุณความดีของเราอย่างหนึ่ง
ที่เราได้บำเพ็ญมา เมื่อระลึกแล้วมันมีความดีใจที่ได้ทำมา มันก็หาย
ง่วงเหงาหาวนอน ให้แม่เมตตาเรื่อยๆ มันเป็นที่จิตเรานั้นแหละ เป็น
เพราะอารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสมาขยงให้จิตผูกจิต เพราะ
เหตุนี้พระพุทเจ้าจึงให้ชำระอินทรีย์ทั้งหลาย ไม่ให้ยินดีในร้ายใน
สัมผัสทั้งหลาย ทำจิตให้เป็นกลางต่ออารมณ์ เรื่องเหล่านี้มันเป็นเพราะ
จริตของแต่ละบุคคล นิสัยมันต่างกัน พระพุทเจ้าก็บอกไว้หมดละ
จริตของคนที่มีราคะมาก ให้อาศัยพิจารณาอสุภะอสุภัง ให้เห็นความ
เปื่อยเน่า จะอดทนระอาใจ เบื่อหน่าย ถอนจากความกำหนัดได้ **แก้**
โทสะ ให้มีเมตตา แม่เมตตาบ่อยๆ มากๆ ยืนเดินนั่งนอน มันก็อ่อน
ลงเอง **แก้โมหะความหลง ให้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองชำระจิต**

(มีผู้ถามว่าท่านเดินอย่างไร ปฏิบัติอย่างไร) ฉันทแล้วก็ไปเดิน
มีนั่งบ้าง หกชั่วโมง ตอนบ่ายไปเดินอีกสี่ชั่วโมง จึงมาปิดกวาด
ตักน้ำทำข้าววัตร แล้วก็กลับมาเดินอีกสามสี่ชั่วโมง แล้วจึงขึ้นมานั่ง

...เรื่องภาวนามันสำคัญ

อบรมบ่มอินทรีย์ อบรมกายนี้แหละ

อบรมใจของตนนี้แหละ มันยากอยู่

ครั้นอบรมได้แล้ว ไม่มีความเดือดร้อน

ใจเย็น ใจสบาย ไม่มีความหวั่นไหว...

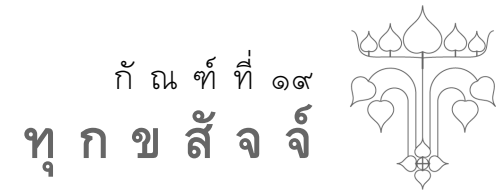


อานิสงส์ของการเดินจงกรม

- (๑) เดินทางบ่มีเจ็บแข็งเจ็บขา
- (๒) ทำให้อาหารย่อยได้ดี
- (๓) ทำให้เลือดลมเดินสะดวก
- (๔) เวลาเดินจงกรมไปๆ มาๆ จิตจะลงเป็นสมาธิได้ สมาธิของผู้นั้นไม่เสื่อม
- (๕) เทพยดาถือพานดอกไม้มา สาธุๆ มาอนุโมทนา

นี่เป็นอานิสงส์ของการเดินจงกรม บางวันเมื่อครั้งอยู่กุฏิเก่า ตรงข้างเจดีย์ อาตมาเดินจงกรมมันหอม ๆ ทั่วหมด หอมอียังนี้ มันไม่เหมือนดอกไม้บ้านเรา มันแมนเทพยดามาอนุโมทนา ถือพานดอกไม้มาอนุโมทนา

เรื่องเดินนี้มันเป็นเรื่องหัดสติ จะใช้นี้กพุทธโธไปพร้อมกันกับเท้าที่ก้าวไปได้ ยังไงก็ได้ อย่าให้จิตมันออกไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ทั้งอดีตและอนาคต ให้อยู่ที่จิตเท่านั้น อาตมากำหนดพุทธโธฯ อยู่ที่จิต เท้าก็เดินไป กำหนดอยู่ที่จิต ไม่ให้เกี่ยวข้องกับอารมณ์ใดๆ ส่วนทางเดินจงกรมก็ไม่เลือกทิศทาง ได้หมด แล้วแต่มันจำเป็น ในที่ที่เหมาะสม เดินไปเพื่อแก้ทุกขเวทนา **ท่านอาจารย์มั่น ท่านว่าให้เดินตัดกระแสของโลก จากทิศตะวันออกไปตะวันตก ท่านว่าตัดกระแสของสมุทัย** ให้ตัดกระแส แต่ถ้ามันจำเป็นมันยังไม่มีบ่อนที่เหมาะสม ก็ไม่เป็นไร เดินมันไปอย่างนั้นเพื่อแก้ทุกขเวทนาดอก...



ร่างกายที่อาศัยอยู่นี้ก็ดี มันเป็นของสำหรับโลก เหมือนกันทุกคนนะแหละ **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ของใคร ก็แมนร่างกายนี้แหละ หมดก้อนเท่านี้เป็นตัวสมุทัย เป็นเหตุให้ยึดถือ นั่นแหละอัสมิมานะ คนถือเราว่าตัวตน นั่นแหละอันนี้แหละ ความมานะนี้แหละ คือความว่าเขาว่าเรา พระพุทธเจ้าว่าอัฐภาพสังขาร มันหลงสมมติ ท่านให้พิจารณาให้รู้ ให้รู้**ทุกขสังขจ ทุกขัง อริยสังขจ ปริญญะยันติ เม ภิกขเว** ทุกขสังขจควรกำหนดให้มันรู้ อันนี้แหละให้ศึกษาหาเหตุมัน เส้นผมก็ทุกขสังขจ ความเกิดเป็นหญิงเป็นชายว่าเขาว่าเรา อ้ายก้อนนี้มันเกิดมาจากไหน ต้องสาวหาเหตุมัน มันเกิดมาจากต้นหานี้แหละ นั่นแหละจึงให้ถอนต้นหา ให้ละต้นหา ให้ละทิ้งให้สละ ครั้นมันรู้จักแล้วมันก็จะละ

เรื่องทุกข์ลัจฉนี้ให้มันรู้ พิจารณามันทั้งนอกทั้งใน หรือจะออก พิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อากาโร ๓๒ นะกระจายออกทุกส่วนๆ แล้ว มันเหลือเป็นคนใหม่ บ่มีคนแล้ว กำหนดออกไปๆ จนเหลืออายุตะนะของมัน บัญญัติความสมมติ สมมติคือ**ขันธ** รูปขันธ เวทนา-ขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธ รูปขันธคือธาตุ ๔ ประชุมกันเป็นรูปขันธ ถ้ามีรูปก็มีเวทนาเกิดขึ้น ต่อไปผัสสะมันต่อกันเกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าไม่บอกให้พิจารณาไปอื่น ให้พิจารณาที่นี้ หมด ก้อนของเขาของเรา นี่แหละแก่นก้อนธรรม อย่าไปหาที่อื่น อย่าไปพิจารณาที่อื่น มันไปยึดไปสร้างเสีย มันจะเป็นเหตุให้เจ้าของติดอยู่ ให้พิจารณาอันนี้ ทางจะไปพระนิพพานมีเท่านั้นแหละ

ท่านแสดงไว้ **สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ ก็เห็นกายนี้แหละ ให้พิจารณากาย นี่เป็นทางไปสู่ทางพ้นทุกข์ ไปสู่ที่อันบรมสุข สุขอัน เนิรมิตไล่ตน อย่าไปหาที่อื่น พระพุทธเจ้าว่าแก่นอันนี้ละ ให้มันเห็น นอนกอดอยู่แท้ๆ หมดทั้งวัน ถ้ามันไปยึดตัวยึดตนอยู่ มันไม่ได้ไป พระนิพพานดอก ว่าเราว่าเรา ว่ากูว่ามึงเสีย พระพุทธเจ้าว่าอันนี้มา สมมติว่าเป็นตัวตนเราหมดทั้งก้อน **ให้พิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ ให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พิจารณาให้เห็นเป็นอสุภะอสุภัง** ไม่ให้เห็นเป็นสุภะความงามความดีความมั่นคง มันเห็นนี้แหละมันจึง เกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายต่อร่างกาย เบื่อต่อความเป็นไปของมัน มันเกิดมาแล้วมันก็มีกรรมแก่คร่ำคร่า มีพยาธิเบียดเบียน มีมรณะ ความตาย พลัดพรากจากกัน โสกะ ความโศกาพิโรธรำพัน มีโทมนัส

ความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความขัดข้อง เมื่อเกิดมาก็เป็นทุกข์ **พิจารณาทุกข์ลัจฉนี้ให้มันเห็นความจริง** ความพลัดพราก ความ ประสบสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจก็เป็นทุกข์

นี่เนื่องจากทุกข์ทั้งหลายมันมารวมอยู่ในขันธทั้ง ๕ **ปัญจอุปาทานักขันธา ทุกขา** ขันธทั้ง ๕ เป็นที่ประชุมรับภาระของหนัก ท่านว่า **ขันธทั้ง ๕ เป็นภาระอันหนักหน่อ เมื่อวางภาระแล้วก็สุขเท่านั้น** คือ วางร่างกายของตน ก็ให้พิจารณาเห็นทุกข์นี้เสียก่อน พอเห็นทุกข์ แล้วก็ให้สาวไป อันไหนเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ มี**กามตัณหา**ความใคร่ ในกิเลสกามวัตถุกาม ความใคร่ก็คือความอยากเป็นอยากมีนั่นแล้ว อยากเป็นผู้ดีมีลาภมียศนั่นแหละเรียกว่า**ภวตัณหา** ความไม่อยากเป็น ไม่อยากมีนั่นเรียก **วิภวตัณหา** ความไม่ชอบ อารมณ์ที่ไม่ชอบ เรียกว่า **อนิฏฐารมณ์** อารมณ์ที่ไม่ชอบใจ เกลียดชังผมหงอก ฟันหัก เกลียดชัง หนึ่งหดเหี่ยวเป็นเกลียว ความเสื่อมของอายุของตน ความเสื่อมลาภยศ สรรเสริญ สุข ครั้นเห็นอันนี้ก็เพียรละเพียรถอนมัน เอ...มันเป็นเพราะอันนี้ มันเป็นเพราะอยากนี้แล้ว

ความอยากมันมาจากความโง่ความไม่เข้าใจ ความเป็นตนเป็นตัว นี้เรียกว่า **อวิชชา** เราคืออวิชชา พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนอริชา เปรียบ เหมือนผู้ก่อกำเนิดของทารก ทารกนั้นเป็นที่รักของบิดามารดา มารดา เป็นผู้ทำนุบำรุง ทารกก็เป็นสุข คือตัณหา ความรักใคร่ความชอบใจ เป็นผู้รักษาสนองความสุข ทารกก็เจริญขึ้น เจริญขึ้นไป ครั้นเห็นสิ่ง เหล่านี้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดตัณหา กามตัณหา ภวตัณหา วิภว-

ตัณหา เหล่านี้เกิดขึ้นแล้วมันก็เป็นทุกข์ ตัณหาที่มันเกิดอยู่ที่ไหน มันตั้งอยู่ที่ไหน ต้องค้นหามัน นั่นแหละบ่อนมันเกิดบ่อนมันตั้งอยู่ บุคคลจะดับตัณหาจะดับที่ไหน บุคคลจะละตัณหา ละที่ไหน จะดับตัณหา ดับที่ไหน **ตัณหาเกิดขึ้นที่ไหนให้ดับที่นั่น**

โบราณเพื่อนว่า-ไฟเกิดขึ้นที่ไหน เอาน้ำมาราดที่นั่น ดับที่นั่น ไฟตัณหามันเกิดขึ้นที่ต้น ดับนี้ ปล่อยนี้ วางนี้ เกิดขึ้นที่ไหนละ ตัณหาที่เกิดขึ้นจากจักขุ นั่นแหละ เกิดขึ้นที่โสตะ เกิดขึ้นที่ฆานะ เกิดขึ้นที่ชีวหา เกิดขึ้นที่กาย เกิดขึ้นที่ใจ มันเกิดขึ้นที่นี้ ก็ต้องดับที่นี้ ต้องให้เห็นที่นี้ เกิดขึ้นที่ไหนอีก เกิดขึ้นที่รูป เกิดขึ้นที่เสียง เกิดขึ้นที่กลิ่น เกิดที่รส เกิดที่โณภูฏัพพะ เกิดที่ธรรมารมณฺ์ เกิดที่ไหนอีก เกิดที่จักขุวิญญาณ วิญญาณ-ความรู้ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เกิดขึ้นที่นี้ มันเกิดขึ้นที่นี้ มันเกิดขึ้นนี้มันมาจากสาเหตุไหน มันเกิดมาจากความกระทบ กระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เวทนาเกิดขึ้นจากรูป จากจักขุสัมผัส ชิวหากระทบกับรส ชิวหาสัมผัสเกิดเวทนา กายเวทนาเกิดขึ้นจากสัมผัสทางกาย เวทนาเกิดขึ้นทางมโน จากสัมผัสทางใจ ความอ่อนน้อมไปตามอารมณ์ ฮือ มันเกิดขึ้นที่นี้อยู่ที่นี้แหละ มันอยู่ตรงอายตนะ มันจะเกิดขึ้นต่อๆ ขึ้นไป รูปสัญญา โสตสัญญา คันธสัญญา ชิวหาสัญญา โณภูฏัพพะสัญญา มโนสัญญา รูปสัญญาเจตนา เป็นทุกข์ของโลก โสตสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา ชิวหาสัญญาเจตนา กายสัญญาเจตนา โณภูฏัพพะสัญญาเจตนา ที่มันเกิดขึ้นเพราะความสุขของรูปของเสียง ของกลิ่น ของรส รูปตัณหา เห็นรูปเกิดตัณหาขึ้น เป็นทุกข์

โสตตัณหา ฆานตัณหา ชิวหาตัณหา โณภูฏัพพะตัณหา มโนตัณหา ความกระทบของรูป ของเสียง ของกลิ่น ของรส ของโณภูฏัพพะของธรรมารมณฺ์ มันยึดเอาละ

นี่แหละตัณหามันเกิดขึ้น เรา รู้จักบ่อนมันเกิด เราจะละอย่างไรละ ถอนอย่างไรละ รู้จักบ่อนมันเกิดแล้ว **บุคคลจะดับตัณหา ดับที่ไหน ดับที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ ดับรูป ดับเสียง ดับกลิ่น ดับรส ดับสัมผัส ดับธรรมารมณฺ์ ต้องดับอันนี้ไม่ใช่ดับอันอื่น เกิดขึ้นที่ไหนดับที่นั่น** เกิดขึ้นที่นี้ เกิดขึ้นจากอายตนะภายใน เกิดขึ้นจากอายตนะภายนอก เกิดจากจักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฯลฯ เกิดจากจักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ โณภูฏัพพะวิญญาณ มโนวิญญาณ ดับที่นั่น เว้าชื่อๆ ว่า เกิดที่ตาหูจมูกลิ้นกายใจ ดับสนิทแล้ว ไม่มีความยินดียินร้ายต่อสิ่งทั้งปวง วางใจเป็นกลาง ครั้นทำใจเป็นกลางไม่มีความยินดียินร้ายในสิ่งทั้งปวงแล้ว ใจได้ละวางแล้ว ตัดได้หมดแล้ว แจ่มประจักษ์ ดับสนิทแล้ว เราได้ทำให้เกิดให้มีแล้วซึ่ง **มรรคสามัคคี** ทำให้มันแจ่ม มรรคมีองค์ ๘ ทำให้แจ่มให้บริสุทธิ์

จิตของเราเมื่ออบรมไปแล้วมันลง มันสงบ มันหมดเรื่องความเว้า อันนั้นแหละมันจึงรู้ว่าเราจะเอาสัญญาที่ **เราเอาสัญญานี้แหละ พิจารณาร่างกายของเรา พิจารณาไปๆ มันจึงจะเกิดญาณทัศนะ ความรู้ความเห็นตามความเป็นจริง** มันแจ่มประจักษ์ เบื้องต้นเราก็พิจารณาใช้สัญญานั้นแหละ ท่านเจ้าคุณอุบาลีท่านว่า มันจะต้องเอา

โลกีย์นั้นมาใช้เสียก่อน พระพุทธเจ้าก็เอาโลกีย์นี้แหละใช้เสียก่อน ท่านจึงได้สำเร็จถึงโลกุตระพอดี โลกียะเป็นเหตุ โลกียะเป็นรากเป็นเค้า คั่นคว่ำสังขารร่างกาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง คั่นคว่ำพิจารณาไม่ให้ขาด **ให้มีสติสัมปชัญญะประจำ** ให้มันรู้จิต มีราคะก็ให้มันรู้ หายราคะก็ให้มันรู้ เอาประจำอยู่นั้นแหละ จิตมีโทษก็ให้มันรู้ จิตหายโทษก็ให้มันรู้ หายโมหะก็ให้มันรู้ จิตหตุก็ให้มันรู้ จิตผุดผ่องก็ให้มันรู้ มันเกิดขึ้นเพราะเหตุใด จิตเราเป็นสมาธิ ได้ฌาน ฌานอุปจารสมาธิ ฌานอัปนาสมาธิ จิตเป็นรูปาวจรก็ให้รู้ จิตไม่เป็นก็ให้รู้ ให้มีฌาน จิตเป็นอิสระไม่เป็นอิสระก็ให้รู้ จิตมีฌาน ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ก็ให้มันรู้ จิตเป็นสมาธิก็ให้มันรู้ จิตไม่เป็นสมาธิก็ให้รู้ จิตอยู่ในภพในชาติยังไม่หลุดพ้นก็ให้มันรู้ จิตหลุดพ้นก็ให้มันรู้

ให้กำหนดจิต พิจารณาจิต เอาประจำอยู่อย่างนี้ มันก็บัพันไป
ได้ดอก

ครั้นเราตั้งใจอยู่แล้ว ได้หนึ่งเดือน สองเดือนบัพอ ให้มันตายเสีย ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌานให้รู้จัก ทำความเพียรเอามันอยู่นั้นแหละ บทมันรู้มันจะรู้ปฐมนจตุตถฌานไปเรื่อยๆ หนึ่ง จะรู้เมื่อมันสงบ มันบัพิตันไม่ภูเขาถาวรลยธรรมชาติภูเขาที่ไหน ไม่มี มีแต่แผ่นดินกับครอบฟ้าจางปางอยู่ฮั้น อันนั้นแหละจิตมันรวม บริสุทธิ์แล้ว ครั้นมันเห็นอย่างนั้นแล้ว มันบัพิตัน บัพิตัน บัพิตันหมดสัญญาแล้ว อากาศอันญายตนะนี้ เลยขึ้นไปบัพิตัน มันจะกลับ มันจะเอากันอีก

อยู่บ้านผือ ไปมันทุกมือ ไปพรหมโลกนั้นแหละ ไปสวรรค์ก็ไปมือนั้นแหละ ไปมันทุกวัน อยากวันไหนก็ไปวันนั้นแหละ อันนี้มันสุดแต่คนแล้ว เห็นแจ้งชัด มันจะขึ้นไป ความทุกข์มันจะเห็นไม่มี เหมือนกันกับจุดตะเกียงเจ้าพายุ แดงโร่อยู่ยงั้นแหละ มันสงบไปแล้ว ไม่มีหยงแล้ว แต่เราไปเกิดแต่วิญญูณมันก็มีแล้ว แล้วบัพิตัน หยงบัพิตัน ว่ายงั้นมันก็มีแล้ว **มันต้องคั่นคว่ำ จิตเราสงบ มันสงบดีแล้วบัพิตัน ว่ายงั้นมันก็ไม่ถูก มันต้องคั่นคว่ำ** มันสว่างเต็มโลกแะนะ มันสว่างก็เห็น ก็คั่นคว่ำหาสิ่งของได้ ไม่จุดไฟมันมืด ไม่มีดวงไฟมันก็มืด บัพิตัน หยง จะเก็บข้าวเก็บของ เราต้องจุดไฟ เจ้าพายุขึ้นเราจึงหาเจอ บัพิตันก็ตะเกียงซื่อๆ นี้ก็เข้าใจว่าดวงไฟ มันมืดคือซี้เขมา มืดก็ต้องขีดเอาเขมาออก บัพิตันออกจุดไปนานๆ มันก็มัวหมองไม่สว่างแล้ว จิตของเราครั้นไม่สงบแล้วก็มีมืด ถ้าไม่มีสิ่งที่ยึดหมกหมมให้มันเศร้าหมองบัพิตันมันก็สว่าง สว่างแล้วเราก็คั่นคว่ำ

ท่านจึงว่า**จิตเดิมธรรมชาติเสื่อมประภัสสร แต่อาศัยอาศัยคั่นคว่ำ-**
กิเลสเข้ามาหมกหมม จิตมันจึงขุ่นมัวไป จะเปรียบเหมือนกับแก้วหรือเพชรนิลจินดาที่เกลือกกลั้วอยู่กับฝุ่นธุลีกับพื้นแผ่นดิน บุคคลผู้ฉลาดมาตรวจว่ามีเพชรพลอยมีบัพิตันที่นี้ เขาจะมาขุดขึ้น เอามาเจียรระไนจึงเป็นทองคำธรรมชาติเป็นเพชรเป็นพลอยอันใส เราต้องตั้งต้นตรงนี้เสียก่อน จิตเดิมมันมีอยู่ แต่ว่ามันเอาสมมติเข้าไปใส่ มันตันมีแต่ฝุ่นธุลี มีโคลนมีตมเกลือกกลั้วอยู่ ใช้การบัพิตันได้

จิตของเราก็อย่างนั้นแหละ เมื่อจิตของเราขัดเกลาคดีแล้วเพื่อไม่ให้มันหลง ชัดอยู่ทุกวี่ทุกวัน ไม่ให้ทุกข์เข้ามาขุ่นมัวหัวใจ รักษาใจให้มันสว่างอยู่ **จิตตั้ง ทนตั้ง สุขาวัง** จิตชัดดีแล้วอบรมดีแล้วมีแต่ความสุข มันสุขก็เม่นจิตเท่านั้นแหละ มันจะรู้สึกได้ กายมันเป็นไปตามเรื่องของมันนั้นแหละ มันก่อนพยาธิมีดทั้งก้อน ไม่มีดีสักก้อน ใจมันไปหมักหมมกับอะไรต่ออะไรเอามาเป็นอารมณ์ อยู่แต่มันอันเดียวเท่านั้น ปยิดอันใดถ้ามันเห็นโทษแล้ว เวลาไม่มีอะไรมาเกลือกกลั้วปะปนแล้วมันก็ใสอยู่นั้น ก็เป็นพระนิพพานเท่านั้นแล้ว ใจอยู่ตามธรรมชาติก็เป็นอย่างนั้น ก็ใสอย่างนั้น

เวทนาร่างกายมันเป็นธรรมดา มันเป็นรังของโรค เป็นก้อนโรค ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา มันเป็นอย่างใดก็ไม่มีความหวั่นไหว พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายก็ไม่มีความหวั่นไหวเวลามันจะเป็นไป ร่างกายแล้วแต่มันจะเป็นไปตามเรื่องของมัน หน้าที่ของเขา ทุกข์อยู่นั้น เวทนาอยู่นั้น เกิดเวทนามาก็ให้ฝึกหัดพิจารณา **โลกธรรม** รูปอันนี้เรา ได้มาดีแล้ว เมื่อชำรุดทรุดโทรมไปพระพุทธเจ้าก็ไม่มีความหวั่นไหวต่อมัน มันจะเสื่อมลาภให้มันเสื่อมไปตามวิสัย ใจเราไม่เสื่อม ความนิทานมันก็ลมปาก ครั้นรู้เท่าแล้วจิตไม่กระวนกระวาย จิตไม่มาเกี่ยวข้องกับร่างกายแล้ว มันก็สุขเท่านั้นแหละ ความทุกข์กายเกิดขึ้นถ้ารู้เท่าแล้วจิตก็ไม่หวั่นไหว **อโศกัง วิรชัง** ไม่มีกิเลสเครื่องมลทินจะตามได้ ไม่มีความโศกเศร้าต่อความเสื่อมของร่างกาย ความเสื่อมลาภเสื่อมยศ การนินทา การสรรเสริญ มีความรู้สึกเป็นปกติ นี่ชื่อว่า **เป็นผู้รู้เท่าโลก รู้เท่าแล้วไม่มีความทุกข์ใจ**

ครั้นไม่รู้เท่าความเปลี่ยนแปลงของร่างกายแล้วก็มี ความหวาดเสียว มีความสะดุ้งอยู่กลัวอยู่ บรู้อเท่า ยันมันกับพายดอก ไม่รู้เท่าแล้วมัน ก็มาเกิดอีก ถ้ามันมาเกิดเป็นมนุษย์มันได้สร้างบารมี ถ้ามันไปเกิด เป็นอื่นล่ะ โอ...เป็นอสุภะอสุภังกลับชาติเป็นมนุษย์ พระพุทธเจ้าสร้าง บารมี ท่านขึ้นไปอยู่พรหมโลกขึ้นไป ไปอธิษฐานให้มันดับเสีย ครั้น อธิษฐานให้มันดับแล้วมันนอนอยู่ชั่วมกับชั่วมัลป์ มันนอนไม่ได้มาสร้าง บารมี ครั้นอธิษฐานว่าดับเสีย มันไม่ได้เกิดมาสร้างบารมี **มีแต่มนุษย์ เท่านั้นแหละ มนุสสปรติลาโภ เกิดเป็นมนุษย์นี้เป็นลาภอันประเสริฐ เพราะได้สร้างบารมี** เกิดเป็นมนุษย์แล้วมาสร้างบาปเจยกๆ มันก็มี ลากแล้ว อย่าสร้างบาปใส่ตน เกิดมาเป็นลาภแล้ว รีบสร้างบารมีเสีย

ไปอยู่ที่ใดยันมันจะตายเสีย เราตั้งใจแล้วเราตั้งสัตย์อธิษฐาน แล้ว ยิ่งงันมันก็จะให้เป็นชาติสุดท้ายในชาตินี้ การเกิดของเราเป็น หรือไม่เป็นก็ตาม เราจะทำความเพียรอยู่นั้นแหละ แม้มันจะตาย ก็เที่ยวไปเที่ยวมาอยู่ที่นี่ ทำมันอยู่นั้นแหละจนตาย ถ้ายังไม่พ้นทุกข์ ก้อนนี้ก้อนตาย เกิดมาก็มาพากันตายเสีย แบกทุกข์อยู่อย่างเรา นี้ เข้าป่าเข้าดงไปเรื่อยๆ เกิดมามีแต่ตายเท่านั้นแหละ เราไม่ประมาท ได้ ตั้งใจทำคุณงามความดีแล้ว ตายมันจะไปทุกข์รี อย่าทำบาปทำชั่ว อย่าเห็นแก่ปากแก่ท้อง อย่าเห็นแก่หลับแก่นอน เราสร้างความดีใส่ ตนไว้ ความทุกข์ยากลำบากบ่มี ความสบายใจก็แมนเราสร้างให้ตน ผู้อื่นบ่ได้สร้างให้ จะดีก็แมนตนสร้างใส่ตนเอง จะชั่วก็สร้างใส่ตนเอง ดอก พระพุทธเจ้าสอนให้ทำดี ให้กายดีวาจาดีใจดี อย่าเป็นกาย สกปรกใจสกปรก ให้ใจสะอาดกายสะอาด นั้นแหละให้รักษาศีล

ให้ดีกว่าเราเป็นอะไร เราเป็นพระเนื้อ เราเป็นเณรเนื้อ ได้มาเจอศาสนา ธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า เป็นของเย็น อยู่เย็นเป็นสุขนะ

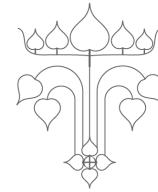
ไปอยู่อำเภอทำน้อยนั้น บ้านผือนั้นแหละ เราจะตายอยู่นั้น ดากแดดตากฝุ่นตากลมอยู่นั้น ให้มันตายอยู่นั้นที่อำเภอนั้น เราพูด ว่าเป็นแต่พระ ให้พากันตายอยู่นอกสมมติ อย่าให้มันตายในสมมติ นอกสมมติหมายถึงพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้านั้น ผู้ปฏิบัติตาม ก็มีความเยือกเย็น ไม่มีความเดือดร้อน ตายอยู่ป่าซาด ป่ากุง ป่าแก มันฮ้อน ตามตัวก็มีแต่หนอน ตายอยู่ป่าซาดป่ากุง มีแต่ทิ้งเสีย นั้นแหละ

อย่าลืมนตน ให้สำนึกตน ให้ดูตน อย่าไปดูผู้อื่น อย่าฟังโทษ ผู้อื่น ใครทำไม่ดีก็เป็นโทษของเขาโทษของผู้อื่น จะได้รับความทุกข์ ก็แมนตน ได้รับความสุขก็แมนตน เขาทำดีเขาก็ได้รับความสุขของเขา **ให้ดูตน ดูทุกอิริยาบถ ยืนเดินนั่งนอนให้ฝึกตน ให้มีสติกับตน** ให้เร่งทำเมื่อร่างกายให้โอกาส เมื่อร่างกายยังดีอยู่ ยิ่งแข็งแรงอยู่ ทำความเพียรก็ได้อยู่ ครั้นแก่มากหรือเราบ่กับทันแล้ว ได้รับความทุกข์ยาก ทั้งหลายก็ไม่ได้ เครื่องมันเก่าแล้วจะทิ้ง เครื่องมันไปกับเจ้าของซื้อ ก็ทำทำจะล้มแล้ว แต่น้อยแต่หนุ่มก็กำหนด เตี้ยนี้เราเป็นพระ เตี้ยนี้เราเป็นเณรแล้ว ต่างจากฆราวาสธรรมดาแล้วเพราะมีผ้าเหลือง นั้น เราต้องมีความสำรวมมีความระวัง อย่าให้ใจคะนองสนุกสนานไป ในอารมณ์ มีกามารมณ์ต้องหักห้าม มีสติอย่าไปปล่อยตามอารมณ์ ให้ชะมกเขม้นทำความเพียรภาวนาพุทธโธแล้วให้มีสติสำรวมใจอยู่ เอา อิทธิบาท ๔ ตอนเข้าให้มีความสำรวม **กายสุจริตตั้ง** กลางวันให้มีสติ

ระวางกายให้เป็นสุจริต ให้อาจารเป็นสุจริต ให้อารมณ์เป็นสุจริตอยู่ คำมา
 ก็ให้กายวาจาใจเป็นสุจริตอยู่ ให้เดินจงกรม นั่งสมาธิ ให้ชำระ
นิเวศธรรม คืออารมณ์ **กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ วิจิกิจฉา**
อุทธัจจกุกกุจจะ ให้ชำระอันนั้นเสียให้ใจบริสุทธิ์ ชำระจิตของเราให้
 มั่นออกจากนิเวศอันนี้ อย่านำไปเกี่ยวข้องกับอันนี้ ให้ใจบริสุทธิ์ ยามใด
 ก็ชำระอันเดียวที่แหละ ครั้นชำระอันนี้จิตไม่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ไม่มี
 ราคะโทสะโมหะมาเกือกกั้ว จิตไม่เศร้าหมอง แล้วจิตบริสุทธิ์
 ผุดผ่อง **จิตบริสุทธิ์แล้วอยู่ที่ใดก็มีความสุข** ทำการงานอยู่ก็มีความสุข
 ความสุขติดตามผู้นั้นไปเหมือนกันกับเงาตามตนไปอยู่ทุกอิริยาบถ
 ยืนเดินนั่งนอน เพราะชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ ใจเศร้าหมอง
 ไม่ได้ละ ก็มันเป็นทุกข์อยู่เช่น ความทุกข์ติดตามผู้นั้นไป ทำการงาน
 ก็ไม่มีความสุข พุดอยู่ที่ก็ไม่มีความสุข ความทุกข์ย่อมติดตามเขาไป
 เหมือนกันกับกงล้อติดตามรอยเท้าโคไป แยกก็ทับคอมันไป

มนสา เจ ปทุฏฐะ มนะคือใจ ครั้นราคะ โสภะ โทสะ โมหะ
 ประทุษร้ายแล้ว ผู้นั้นจะพุดอยู่ที่ดี จะทำการงานอยู่ที่ดี ความทุกข์
 ย่อมติดตามเขาไปเหมือนกงล้อติดตามรอยเท้าโคไปอยู่ **มนสา เจ**
ปสันเนนะ จิตใจของผู้ใดอันโทษไม่ได้ประทุษร้ายอยู่ จิตใจผ่องใส
 แล้ว ความสุขย่อมติดตามเขาไปอยู่เหมือนเงาเทียมตน **ถ้าหากเรา**
ไม่มีธุระไม่มีการอันหยั่ง ชำระจิตของตนอยู่นั้นแหละ **อย่าให้มันไป**
จ้องแควกับเขา ได้ชื่อว่าผู้ชนะใจ อย่าให้มันมีความกำหนดกับกาย
 ตัวนี้แหละ ครั้นมีความกำหนดกับกายแล้วได้ชื่อว่าจิตไม่บริสุทธิ์ จิต
 เบียดเบียน เบียดเบียนตนให้เดือดร้อน แล้วก็เบียดเบียนผู้อื่น...

กัณฑ์ที่ ๒๐
ไตรลักษณ์



บัดนี้จะได้แสดงสัญญา ๓ ประการ เพื่ออบรมกรรมฐานให้
 นักปฏิบัติภาวนาทั้งหลายเกิดความสลัดสังขารในสังขาร ควรเจริญ
สัญญา ๓ ประการ คือ

- อนิจจสัญญา** ปัญญากำหนดรู้สังขารแปรปรวนอยู่ประการหนึ่ง
- ทุกขสัญญา** ปัญญากำหนดรู้สังขารอันเป็นทุกข์ประจำประการหนึ่ง
- อนัตตสัญญา** ปัญญากำหนดรู้ธรรมทั้งปวงอันเป็นอนัตตาไม่
 เป็นไปตามอำนาจปรารถนาประการหนึ่ง

ควรเจริญสัญญา กำหนดรู้สังขารโดยลักษณะเครื่องหมาย ๓ ประการนี้ ควรที่สาธุชนพุทธบริษัทจะต้องบำเพ็ญให้เกิดมีในตน ได้ชื่อว่าได้เจริญวิปัสสนาปัญญามัยกุล และควรคำนึงถึงตนอันตกอยู่ในอำนาจชรา พยาธิ มรณะ ให้เป็นอารมณ์บ่มจิตใจให้ก่อเกิด ความ สลดสังเวช สลดจิต พยายามละทุจริต บำเพ็ญส่วนกุศล รีบแสวงหา ผลประโยชน์อันจะเป็นที่พึ่งของตนโดยเร็วก่อนชรา พยาธิ มรณะ ยังไม่มาครอบงำย่ำยี เพราะเหตุว่าวันคืนทั้งหลายล่วงไปไม่แต่วันคืน เท่านั้น อายุของสัตว์ทั้งหลายทุกจำพวกก็ค่อยๆ หมดสิ้นไป จนใกล้ ความตายเข้ามาทุกวันเวลา ทุกนาฬิกา ทุกนาที อายุของสัตว์ทั้งสิ้น ที่ตั้งอยู่ในวิสัยของมรณะนี้ มีแต่จะหมดไปเปลืองไปถ่างเดียว ไม่ กลับมาตั้งอยู่ในปฐมวัยเป็นทารกทารกได้อีกเลย เหมือนห้วยหนอง คลองบึง ซึ่งมีน้ำแต่น้อย เมื่อถึงฤดูแล้งต้องแสงอาทิตย์ ก็มีแต่จะเหือดแห้งไปถ่างเดียว ฉะนั้น

อายุของมนุษย์นี้สั้นนักหนา ไม่พอเพียงแก่ความต้องการ คิด ประกอบการทำงานไม่ทันจะสำเร็จได้ทุกอย่าง ก็จะถึงมรณะวางอารมณ์ เหล่านั้นไป ผู้มีปัญญาควรจะต้องตัดความนิยมในชีวิตนั้นเสีย อย่า ลำคัญว่ามากแล้วมีวมา เลินเล่อลุ่มหลงระเริงใจ ควรแต่จะรีบเร่ง ขวนขวายบำเพ็ญสิ่งที่ เป็นบุญกุศลสุจริตครบไตรทวารไว้เท่านั้นให้เร็ว ทำให้รู้สึกประหนึ่งว่า บุคคลถูกเพลิงไหม้ศีรษะรีบร้อนดับเพลิงให้สงบ ฉะนั้น เพราะมรณะคือความแตกแยกแห่งชีวิตอันหริยที่จะไม่ครอบงำ ย่ำยีผู้หนึ่งผู้ใดนั้นไม่มี เหมือนภาชนะเครื่องใช้ต่างๆ มีภาชนะดิน เป็นตัน ซึ่งนายช่างประดิษฐ์สร้างขึ้นทำไว้แล้ว จะเล็กใหญ่ดีชั่วหนา บางประการใด ไม่เลือกกว่าชนิดใด ขนาดใด ตามปกติต้องแตกสลาย ไปฉับใด ถึงชีวิตร่างกายของมนุษย์ทั้งหลายนี้ ก็มีความแตกทำลาย ตามไปเป็นที่สุดฉับนั้น

เมื่อใดนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายมาใช้ปัญญาให้รู้ว่า ร่างกายของ มนุษย์ทั้งหลายมีเราเป็นต้น ล้วนต้องถึงความพินาศแตกดับเป็น ธรรมดาอยู่อย่างนี้ ควรทำความเพียรปราบปรามกำจัดกิเลสให้เหือดหาย ให้บุญกุศลเจริญขึ้นในตนภายในวันนี้แหละให้จงได้ เพราะใครๆ คนไหนเล่าจะอาจรู้ว่าความตายจะมาถึงในวันพรุ่งนี้เดือนหน้าปีหน้า เพราะมฤตยูคือความตายที่มีเสนาใหญ่ คือขุนชรา ขุนพยาธิ พระยา มรณะและปกิณกทุกข์ทั้งหลาย ภัยอันเป็นที่ขยาดหวาดกลัวของ มนุษย์นี้ เหลือวิสัยและความสามารถที่ใครๆ แม้มีอำนาจยิ่งใหญ่จะ ดำเนินหาสู้รบ ผลักไล่ด้วยอุบายอันหนึ่งอันใดได้เลย ท่านเปรียบไว้ว่า

เหมือนภูเขาใหญ่สูงจรดขอบฟ้ากลิ้งมาจากทิศทั้งสี่แล้วบดขยี้สัตว์ทั้งหลายให้เป็นจุลวิจุลมีว่างเว้นพวกไหนไว้ให้เหลือหรือเลย

เมื่อมรณะซึ่งเป็นมหาทุกข์อันใหญ่มาถึงแล้ว ไม่มีผู้ใดผู้หนึ่ง แม้เคยเป็นที่รักที่พึ่งจะสามารถสกัดกั้นแก้ไขหรือช่วยบำบัดปิดเป่าให้มรณทุกข์ถอยลดน้อยเบาบางลงไปได้เลย ยกเว้นแต่บุญกุศลที่ตนได้อบรมสั่งสมไว้ด้วยกายวาจาใจจนคุ้นแกจืดเท่านั้นแหละ จะทำความสุขความสงบระงับให้ในเวลาจวนสิ้นชีวิตทำลายชั้นนี้ ดังภาษิตประพันธ์ว่า

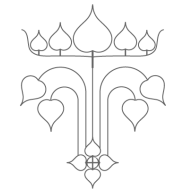
บุญยัง สุขัง ชีวิตสังขยัมहि บุญกุศลที่สาธุชนพุทธบริษัททั้งหลายได้สร้างสมให้บริบูรณ์แล้วย่อมนำความสุขมาให้เมื่อสิ้นชีวิตดังนี้

ด้วยเหตุนี้เมื่อสาธุชนนักปฏิบัติธรรมกรรมฐานทั้งหลาย มาพิจารณาใน**ไตรลักษณ์***จนแจ้งประจักษ์แล้ว ควรที่จะเกิดความสังเวช สลดจิต คิดเห็นว่าชรา พยาธิ มรณะครอบงำเข้ามาอยู่ขณะนี้แล้ว กิจอื่นๆ นอกจากการประพฤติปฏิบัติธรรม อย่าได้ทำเลย ควรที่แต่จะกระทำการบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญาให้เต็มรอบ ก็จะอุดมสมบุรณ์ด้วยความสุขความเจริญ

(หลวงปู่ขาว ชอบแสดงโอวาทธรรมบทนี้เสมอๆ สมัยท่านยังแสดงธรรมได้ ท่านว่าทำให้เกิดปัญญาหุดาสว่างดี)

*ไตรลักษณ์ = อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

กัณฑ์ที่ ๒๑
**อานิสงส์ของ
การบวช**



การบวช เมื่อสรุปแล้วมีอยู่ ๒ ประการคือ

- ๑. **การบวชเล่น** หรือ การบวชตามประเพณี มีอานิสงส์น้อย
- ๒. **การบวชจริง** เช่น การบวชด้วยความศรัทธา การบวชหนีวิภูฏสงสารมีอานิสงส์มากจนสามารถถอนภพชาติไม่มีเหลือ

การบวชคือการชুবชีวิตเก่าให้เป็นชีวิตใหม่ การบวชคือการชำระล้างความชั่วให้เป็นคนดี การบวชคือการเปลี่ยนสังคัมมนุษย์ให้เจริญและก้าวหน้า มีความสงบสุข การบวชคือการทดแทนหนี้เก่าอันมหาศาล อันบุคคลทั้งหลายไม่สามารถที่จะชดใช้ให้หมดได้

เทศน์อบรมพระเถรที่บวชใหม่ วันที่ ๑๐ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๑๖

ตัสมา ปัพพัชชัง วิโสธเย เพราะเหตุที่นั่นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงทรงสรรเสริญว่า “การบวชเป็นยอดพระบารมีธรรมทั้งหลายอัน **วิเศษ** สามารถดับเพลิงทุกข์และเพลิงกิเลสให้หมดไป การบวชคือ การช่วยเหลือมนุษย์ที่หลงตกหลุมถ่านเพลิงและกองทุกข์อันแสน ที่จะเร้าร้อนเจ็บปวดแสนสาหัสให้ขึ้นมาได้โดยความปลอดภัย”

ดังนั้น พวกเธอทั้งหลายจงยินดีในการเสียสละชีวิตฆราวาส มาบวชบรรพชาอุปสมบทในพระพุทธานุศาสน์ อย่าให้เสียผลที่มุ่งมา อย่างบวชเล่นบวชหัว บวชลักบวชลี้ บวชขี้ไส้ฐาน (ส้วม) บวชผลาญ ข้าวสุก บวชสนุกตามเพื่อน ขาดทุนนะไม่ดีเป็นบาป

กุโส ยถา ทุคคหิตโต หญ้าคาย่อมมาดมือคนกำไม่แน่นฉันใด บรรพชิตคือนักบวชมาเหยียบย่ำคัมภีร์วินัย ไม่เอาใจใส่ศึกษาและ ตั้งใจปฏิบัติตามธรรมคำสั่งสอนของศาสนา เขาเหล่านั้นย่อมไป ตกนรก ผ่ากาสาวพัสตร์เหลืองอร่ามงามตาก็ไม่กล้าสามารถรับรอง พวกท่านทั้งหลายมิให้ตกนรกได้ ความชั่วเปรียบเหมือนนอจจาระ ภาชนะที่รองรับถึงจะเป็นเนื้อทอง ก็ไม่พ้นความหม่นหมองฉะนั้น

การบวชต้องอาศัยสิ่งสำคัญ ๒ อย่างคือ บวชกาย ๑ บวชใจ ๑ คือ บวชทั้งกายทั้งใจได้ชื่อว่า “พระ” คือประเสริฐ หรือ “สมณะ” แปลว่าผู้สงบ ผู้สงบคือผู้ชนะ ผู้ใดละผู้หนึ่งรำรวย รวยอะไรเล่า ก็ รวยอริยทรัพย์นะซี อริยทรัพย์คือทรัพย์ภายใน ได้แก่ บุญกุศล ผู้ บริบูรณ์ด้วยอริยทรัพย์แล้ว โบราณว่า “กินไม่บกจกไม่ลง” คือกิน เท่าไรก็ไม่หมด ไม่มีบกพร่อง ไม่มีขาดมีเงิน เจริญอยู่ทุกเมื่อ...

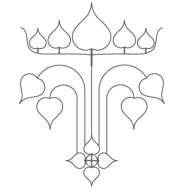


ชาติ-ความเกิด ชรา-ความแก่ พยาธิ-ความเจ็บ มรณะ-ความตาย นี่ทุกขสังข์ ทุกข์มันเกิดมาจากไหน ทุกข์เป็นตัวผล สมุทัยเป็นตัวเหตุ สมุทัยคือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ความใคร่ในรูปที่สวยงามในวัฏฏกามต่างๆ มีเงินทองข้าวของ เป็นต้น เรียกว่า “**กามตัณหา**” ความอยากมี อยากเป็น อยากเป็นโน่นเป็นนี่ อยากเป็นเศรษฐีคหบดี เป็นต้น เรียกว่า “**ภวตัณหา**” ความไม่พอใจร่างกายของตนก็ดี ของคนอื่นก็ดี เมื่อแก่ลงมามีความชำรุดทรุดโทรม ผมหงอก ฟันหัก แก้มตอบ เป็นต้น เลยไม่พอใจ หรือเสียดายเขาตาเขานินทาได้ยินเข้าก็เกิดความไม่พอใจ นี้เรียกว่า “**วิภวตัณหา**” ตัณหาทั้ง ๓ ประการนี้เป็นเหตุให้สัตว์ท่องเที่ยวอยู่ในวัฏฏสงสารในภพน้อยภพใหญ่นับกับนับกัลป์ไม่ได้

ต้นหามันเกิดขึ้นจากไหนต้องค้นหาเหตุมัน เหตุมันเกิดจาก
อายตนะภายในและอายตนะภายนอกมาสัมผัสกัน ตาเห็นรูป หูได้ยิน
เสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส ใจรู้ธรรมารมณ์
พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้สำรวจอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ สํารวมตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ ให้เพียรสำรวจ เพียรละไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย
ทำจิตให้เป็นกลางวางเฉยต่ออารมณ์ นี้เรียกว่า “การดับต้นหา”

การทำความเพียร การสำรวจและการทำความดีทุกอย่างเพื่อละ
ต้นหานี้แหละเป็นทาง**มรรค** เมื่อปัญญาเห็นความเกิดขึ้น ความดับไป
ของสังขารทั้งหลายทั้งปวง เห็นแน่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่
ตัวตน เป็นเพียงธาตุ ๔ มาประชุมกันเข้าแล้วก็แตกสลายไปอย่างนี้
แต่ไหนแต่ไรมา วิถีธรรมมีการตั้งขึ้น มีอยู่แล้วดับไป พิจารณา
เท่าทันในสิ่งเหล่านี้ ไม่หวั่นไหว เรียกว่า “**นิโรธ**” คือ ผู้วางเฉยต่อ
อารมณ์ ดั่งนี้แล.

กัณฑ์ที่ ๒๓
เก รี ด เ พ ช ร (๑)



...ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นแสงสว่างส่องให้เราเดินถูกทาง
อันนี้น่ายินดี เป็นบุญลาภของเราที่ได้มีศรัทธา ความเชื่อความ
เลื่อมใสในศาสนาของพระพุทธเจ้า ให้พากันตั้งอกตั้งใจทำความดีที่
ได้มาบวชอยู่นั้นให้เต็มพรรษา อยู่ในบ้านการะเครื่องกังวลมันมีมาก
จึงต้องอาศัยผ้ากาสาวพัสตร์ของพระพุทธเจ้าคลุมไว้ ผมเป็นของ
สกปรกโกนทิ้งเสีย เล็บสกปรกตัดทิ้งเสีย ให้พากันตั้งใจรักษา
พระธรรมวินัย

พระพุทธเจ้าว่าให้ภาวนา ภาวนาชั่วช้าพับหู ชั่วงูแลบลิ้น ก็มี
อาณิสสส์อีกโขอีกชั่ง ให้เราตั้งใจภาวนา พุทโธๆ พระพุทธเจ้าว่า ผู้

บวชเข้ามาในศาสนาของเราตถาคต ได้ศึกษาเล่าเรียนแปดหมื่นสี่พัน พระธรรมชั้นจรมัต ได้สวดมนต์ กลางวันยังมีภาระอยู่ วันละ ร้อยหนทั้งกลางวันกลางคืน ยังบได้กินก่อน ครั้นบวชเข้ามา ตั้งใจ ภาวนาพุทโธฯ ชั่วช่วงพับหู ฐุแลบลิ่น ผู้นี้ได้กินก่อน **ผู้ศึกษาเล่าเรียน จบพระไตรปิฎก ผู้นั้นได้ชื่อว่าเป็นผู้รักษากิ่งก้านสาขา เป็นผู้รักษา ใบมัน รักษากระพี้มัน รักษาอิหยังมันทั้งนั้น ผู้ที่ภาวนาได้ชื่อว่าเป็น ผู้ทำเอาแก่นมัน เอาแก่นมันก็เห็ดการได้** ธรรมะมีแต่มันอยู่มันกิน มันสวดมนต์อยู่ทุกวันเท่านั้น ธรรมะเป็นอย่างนี้แหละ พอเห็นอย่างนี้ แล้วคิดว่าเรารู้อย่างนี้แล้วจะไปสอบทำไมมันจะยาก มันไปติแล้ว นั่ง ทำสมาธิอยู่บนกุฏิ ทำสมาธิอยู่มันเป็นหยงละ มีนมืด ฮ้อนมืด หัวนี้ ก็มีมัน กุฏิอยู่ติดกันกับเจ้าอาวาส ชาวบ้านมันนอนรวมกัน มาอยู่กุฏิ ก็อยู่รวมกันพระเถร พระนอนอยู่ข้างบน เถรนอนอยู่ใต้ถุน อยู่ กันกุฏิเดียวมันยาก มันหลายคน ฐุระใครฐุระมัน นั่งภาวนามันก็ไม่ สงบสังคให้ เลยเข้าไปอยู่ในโบสถ์ นั่งทำสมาธิ พระกรรมฐานท่าน เห็ดยังงไหนอ อาจารย์มัน อาจารย์สิงห์ก็ไปอยู่อุดร ออกเดินจงกรม เดินจงกรมหลายๆ นี่เห็ดยังงัย เดินจงกรมก็คิดเอา เดินเปิดตาไป เดินไปๆ มันจะล้ม แล้วมันก็ล้มลง หมาเห่าว้อ หมามันตื่น

ออกจากที่นั่นไปอยู่อีกตำบลหนึ่ง เขามานิมนต์ไปเป็นอาจารย์ ได้ถามพระองค์หนึ่งเป็นครูสอนหนังสืออยู่โรงเรียนวัดนั้นแหละว่า ท่านรู้ไหมเราภาวนาทำกรรมฐานกับเราศึกษาเล่าเรียน อันไหนมันจะมีอานิสงส์มากได้บุญมากกว่ากัน ท่านว่าผมไม่เห็นหนังสือเรื่องนั้น

มีพี่ชายกับน้องชายสองคน คนน้องศึกษาเล่าเรียน พี่ชายบวช แล้วก็เข้าป่าเข้าดงไปเป็นพระกรรมฐาน ชุตงค์ไปอยู่ตามป่าตามดง พี่ชายได้สำเร็จพระอรหันต์แล้ว กลับมาหาน้องชาย น้องชายก็อวดว่า เราเรียนจบพระไตรปิฎกแล้ว ใครจะได้บุญมากกว่ากัน พี่ชายบอกว่า พี่ชายได้บุญมากกว่า น้องชายก็บอกว่าตัวเองได้บุญมากกว่า เกียงกัน อยู่อย่างนั้น ในที่สุดก็พากันไปหาพระพุทเจ้าที่วัดเซตวัน **พระพุทเจ้าเล็งเห็นด้วยญาณแล้วว่า พี่ชายที่ทำกรรมฐานได้บุญมากกว่า แต่เพื่อให้คนทั้งสองได้เข้าใจด้วยตัวเอง จึงทรงทำอิทธิปาฏิหาริย์ให้น้ำท่วมเต็มไปหมด** พระพุทเจ้าถามว่ามาตามทางเห็นอะไร ตอบว่า เห็นแต่น้ำ น้องชายน้ำท่วมแค่เอว แต่พี่ชายท่วมแค่หลังตีน บางแห่ง พี่ชายท่วมแค่แข้ง แต่น้องชายน้ำท่วมมิดหัวเลย นี่ก็เห็นแล้วว่าใคร มีบุญกว่ากัน ใครได้รับอานิสงส์มากกว่ากัน

พวกเราเล่าเรียนก็ดี จะได้บำรุงศาสนาของพระพุทเจ้าไว้บให้ เลื่อมสุญ แต่ให้ภาวนากันเนื้อ ให้พากันนั่ง ไม่นั่งกินนอนเอา หลับไป ก็ให้มันหลับไป ภาวนาเสีย พุทโธ ธัมโม สังโฆ ภาวนาอย่าให้มัน เสียเวลา **การภาวนามันได้อานิสงส์มาก** พอเห็นอันนี้ละเลยออกเดินทาง เดินชุตงค์ไปธาตุพนม ไปอธิษฐานที่ธาตุพนม นอนกลางคืนอยู่สองคืน ก่อนนอนสวดปาติโมกข์ถวายบูชาพระธาตุ ตื่นขึ้นเข้าก็สวดปาติโมกข์ ถวายพระธาตุอีก แล้วอธิษฐาน ข้าพเจ้าจะทำความเพียรทำกรรมฐาน ถ้ายังไม่พ้นทุกข์ให้ข้าพเจ้าได้เกิดอีก อายุสิบปีให้ได้บวชตลอดจนตาย คาผ้าเหลือง สองชาติ สามชาติ สิบชาติ ยี่สิบชาติ ร้อยชาติ ถ้ายัง ไม่พ้นทุกข์ ให้ข้าพเจ้ากลับมาบวชอีกตลอดวันตาย จะเป็นหมื่นชาติ

แสนชาติล้านชาติ ถ้ายังไม่พ้นทุกข์ก็ให้กลับมาเกิดอีก บวชอีกตลอด วันตายทุกชาติๆ จากนั้นมาอยู่อุตรฯ ไปพระเจ้าองค์ต่อ พระเจ้าองค์ ต่อนี้สำคัญ มีเจ๊กฮ่ออยู่เวียงจันทน์มันเอาดาบไปฟันแขนขาด เลือด พุ่งออกมาจริงๆ ไปเรียกผู้หนึ่งให้เอาทองมาหล่อติดให้ ไปเรียก เอาเอง คิดสลดใจ ร้องให้น้ำตาไหล มาอธิษฐานที่นี่อีกอย่างเก่า ขอให้ได้บวชแล้วตาย ตายแล้วเกิด เกิดแล้วได้บวชอีกจนตายไป ทุกชาติ จนกว่าจะพ้นทุกข์ อย่าให้ข้าพเจ้าได้สีก อย่าให้มีความ กำหนดยินดีในกามทั้งหลาย นั่นแหละเกิดมาប់ทุกข์...ไม่มี

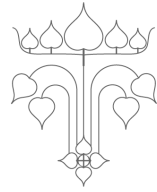
เราบวชอยู่ในธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า ไม่ควรหวั่นไหว ให้ ตั้งใจภาวนาชั่วชีวิตเรา มีอาณิสสร์มาก เป็นทรัพย์ภายในที่จะติดตาม เราไปทุกภพทุกชาติ เรียกว่า**อริยทรัพย์** ให้พากันทำเอา จากนั้นก็ออกไปไปทำกรรมฐาน ไม่ย่นผู้ใด ไม่กลัวตาย ตายช่างหัวมัน กลางคืน ช้างมามันร้องโอ้ๆ เราอยู่ในกระท้อบ มันใกล้เข้ามา นั่งภาวนาพุทโธๆ มันยังอยู่ไม่ยอมไป นึกได้ว่า บอกให้แม่ออกเอามะขามมาให้ขัด ฝาบาตร เอาใส่ถุงแขวนไว้ที่ข้างกระท้อบ ช้างมันมากินมะขาม มัน ทำปากเสียงจืดๆ มันเปรี้ยวมัน มันอยู่ตั้งสามชั่วโมงสี่ชั่วโมง กินแล้ว มันเองวงล้วงเข้ามา เอ..อันใด มันฮ้อนๆ มันลมหายใจนี้ กูจะตาย อยู่แล้ววันนี้ เราจะทำอย่างไรหนอ เราต้องออกไปสู้มัน มันเห็นเรา ออกไป มันยื่นขึ้นมา มันยื่นเฉย เราต้องพูดกับมัน เราจะบอกตาม ภาษาของเราที่แหละ พี่... ตัวเองเป็นผู้ใหญ่ เราเป็นผู้เฒ่า อย่ามาทวน เรา อย่ามาจี้เรา เราไม่ได้มาเบียดเบียนใคร เรามาเมตตาภาวนาให้

สัตว์พันทุกข์เท่านั้น ขออย่ามาเบียดเบียนเรา ให้ฟังตามเรา เราจะ ว่าให้ฟัง

หนึ่ง อย่าไปฆ่าสัตว์ตัวน้อยตัวใหญ่เนื้อ **สอง** อย่าไปกินไปจัน กล้วยอ้อยของเขา **สาม** อย่าไปเล่นขี้ลูกเมียท่านเนื้อ **สี่** อย่าไปอุ้มค่า ไม่จริง **ห้า** ต้นอันไหนมันเป็นเครื่องดองของเมออย่าไปกิน บาบ ห้าอย่างนี้อย่าไปทำหนา **ครั้งวันกรรมห้าอย่างนี้ ได้ชื่อว่าเป็น ผู้หมดกรรมหมดเวร ไม่มีกรรมมีเวรแล้ว เป็นผู้บริสุทธิ์แล้ว** ครั้นตาย จากชาตินี้แล้วก็ไปเกิดในสวรรค์ ชมนางฟ้านางสวรรค์อยู่แปดหมื่นสี่พัน นาง ครั้นตายจากสวรรค์มาเกิดเป็นมนุษย์ จะเกิดเป็นผู้มั่งคั่งสมบูรณ์ ด้วยทรัพย์สมบัติ ไม่อดไม่ยากไม่ยากไม่จน แล้วจะได้สร้างบารมีให้ มันเต็มรอบ จะได้เข้าไปสู่พระนิพพานตามพระพุทธเจ้า อันนี้ก็เพราะ บาบ ตัวไม่มีศีลมีธรรม โดนเขาใช้ขอลับเอาเอ็ก ๆ อย่างนี้แหละ ก็ เพราะบาปของตนนี้แหละ ที่เราบอกนี้ให้จำเอาไว้ ให้ละเว้น บาบห้า อย่างนี้อย่าทำ ให้ไปพระนิพพานตามพระพุทธเจ้า เอาละ ไปเตีอะๆ พอแล้ว

ครั้งหนึ่งอยู่ลำปาง อยู่แม่ปาง อยู่ในดง ช้างมา มีเสียงดัง ควักๆ เวลามันเดินมา มันช้างใหญ่ ใกล้เข้ามาทางเดินจงกรม ทหาร เขาเอาเทียนมาให้หลาย เราเอามาจุดติดตามต้นไม้ไว้ สว่างตลอดทาง จงกรม เราก็เดินจงกรมกลับไปกลับมาสงบจิตอยู่ มันเดินเข้ามาใกล้ ทางแล้วหยุดเฉย เราเห็น เราก็เดินจงกรมเฉย มันยืนอยู่นั่นจน สามทุ่มสี่ทุ่มกว่า มันจึงไป...

กัณฑ์ที่ ๒๔
เกรีดเพชร (๒)



...รู้จักอยู่นี้แหละเดี๋ยวนี้แหละ เราจะไปนรกก็รู้จักตัวอยู่นี้ เพราะจิตเศร้าหมอง ตนจะไปสวรรค์ไปพรหมโลกก็เพราะจิตเบิกบาน จิตมีอารมณ์อันเดียว จิตไม่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ภายนอก มีแต่พุทโธอยู่ เห็นพุทโธอยู่ **พุทโธคือผู้รู้** รู้ว่าใจของตนบริสุทธิ์ผุดผ่อง ใจบริสุทธิ์ก็ศีลบริสุทธิ์ ตัวเป็นผู้ดำเนิน ศีลเป็นประธาน ผู้ใดทำบาปทำกรรมทำให้ใจของตนเศร้าหมองหาโทษใส่ตน นักปราชญ์ว่าคนโง่-คนยากมันเกิดจากตน ตนบริสุทธิ์ตนดีอยู่ ไปเอาความเศร้าหมองเอาความร้ายเข้ามาใส่ตน เข้ามาเผาตน ตนเผาตนก็แมนใจเผาใจ แล้วก็แล้วกันไป **อดีตล่วงไปแล้ว มันล่วงมาแล้ว จะเอามาเป็นอารมณ์ให้ใจเศร้าหมองทำไม อนาคตยังมาไม่ถึงอย่าไปคิดมัน ให้มันมาเจอก่อนจึงคิด ให้พิจารณาปัจจุบัน พิจารณาร่างกายนี้ ของแตกของเน่านี้ มันจะตายวันไหน มันจะเป็นอย่างไร พิจารณาให้เห็นว่ามันไม่พ้น**

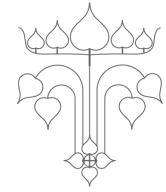
ความตาย รีบทำความดี รีบทำความเพียร รีบทำบำเพ็ญภาวนา ให้ศีล...ให้สมาธิ...ให้ปัญญาเกิดขึ้น

ความชั่วที่เก็บมาให้มันเผาจิต ต้องเปิดอกปิดอก เอาแต่ความดีเข้ามาสู่ดวงจิตดวงใจของตน ให้ใจเบิกบานใจร่าเริง ให้ใจกว้างอย่าให้ใจคับแคบ จิตมันรัก มันรักคือป่าดง เราออกมาจากที่รกชัฏแล้ว เราออกมาสู่แดนที่ว่าง คือออกมาจากความกังวล ออกมาจากขรवास ขรवासเป็นของรกชัฏ มันรักเพราะความกังวลเพราะความมีความจน มีลูกมีเต้าหลายคน มันไม่เป็นปัญหายังไงไหว นี่แหละมันรัก นี่เรามาอย่างนี้มันไม่เจอกับใคร ผ่าจิวรเขาก็ให้ บ่ได้หาเสนาสนะเขาก็ทำให้ เกล็ดคือยานาบัตรโรคเขาก็เอามาให้ บ่อดบ่อยาก เรามิ่งมีงานอันหยั่ง เรามีแต่ตั้งหน้าทำความเพียร เราอยากเป็นผู้ดีมีศีล เขาก็มีความยินดีกับเรา เขาจึงกราบไหว้ เมื่อเราเป็นขรवासเขาจะกราบเราเห็ดหยั่ง บักอันนี้เผ่าอันนี้ แต่เขาเรียกว่าหลวงพ่อเราเป็นผู้มีศีลเป็นผู้มีธรรม เป็นผู้ไม่เบียดเบียนใคร เราเป็นลูกพระพุทเจ้า เราไม่ควรทำความเกียจคร้าน ไม่ควรทำลายศีล ไม่ควรทำลายสัตว์โลกให้วุ่นวายในหัวใจ

เราสบาย บ้านเมืองประเทศของเราสบาย เราไม่ต้องรบรากับเขา เราไม่มีความเดือดร้อน เราเป็นลูกพระพุทเจ้า เราต้องการทำความสงบความสบาย เราจึงต้องหลีกออกมาอยู่ป่าอยู่ดง ไม่เกี่ยวข้องกับใคร ไม่กังวลกับใคร ความตายๆ ไปแล้ว เราอยู่ที่ตายมันจะกลัวตายไปทำไม ความตายมาถึงละห้วนไหน พระพุทเจ้าบอก

ไม่ให้หวั่นไหว ได้ความสรรเสริญก็ดีใจแต่ไม่เที่ยง ความนิทานิตีเยนก็มีในโลกนี้แต่ไม่เที่ยง ลากเกิดขึ้นก็มีอยู่ในโลกแต่ไม่เที่ยงก็เสื่อมไป ความสรรเสริญเกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป ความสุขเกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป ความนิทานิตีเยนก็เสื่อมไป **สิ่งไหนจะเอามาเป็นสาระแก่นสาร เราจะไปยึดไปถือทำไม ปล่อยวางให้หมด ทำจิตให้เป็นอารมณ์อันเดียว ให้เป็นพุทโธฯ พุทโธคือผู้รู้** ให้ใจเราเบิกบานอย่าให้ใจเราเศร้าหมอง ครั้นใจเราเศร้าหมองต้องชำระสะสางให้ใจของเราเบิกบาน อย่าให้ชุ่มมัว **ให้ดูใจของตนนี้ เราจะได้บุญที่สุดก็เพราะจิตสงบวิเวก** อย่าให้ศีลขาดศีลต่างพร้อย เราจึงจะแน่ใจ **ศีลเป็นที่ตั้งของสมาธิ จิตมั่นจะสงบลงเป็นสมาธิ สมาธิมั่นเป็นเค้าเป็นมูลของปัญญา** ต่อกันไปนั้นแหละ...

กัณฑ์ที่ ๒๕
เก รี ด เ พ ช ร (๓)

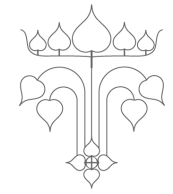


เราเป็นผู้มีความยินดีต่อความวิเวก ให้ตั้งใจทำความเพียรตลอดไตรมาสสามเดือน ต้นพรรษานี้ให้มันสำเร็จมรรคผลนิพพาน ครั้นไม่สำเร็จในเดือนแรกนั้นก็ตั้งอธิษฐานอีก เดือนที่สองให้สำเร็จ เดือนที่สองไม่สำเร็จก็เดือนที่สาม เอววันปวารณาให้สำเร็จมรรคผลนิพพาน พวกกันตั้งใจพากันสำรวมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้มีความยินดียินร้ายต่อรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและธรรมารมณฺ์ ให้พากันตั้งใจสำรวมระวัง ตั้งใจทำไป ละบาปอกุศล

สัพพปาปัสสะ อกรรมัง เพียรละบาปทั้งหลายทั้งปวงในสันดาน **กุสลัสสูปสัมปทา** ตั้งใจทำความดีตลอดไตรมาสสามเดือนให้บริบูรณ์ ไม่ให้ขาดตกบกพร่อง อันนี้แหละ พระพุทธเจ้าว่าทำกุศลให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท **สจิตตปริโยทปนัง** เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ

ฝึกฝนใจของตน สักสอนใจของตน อย่าไปดูแลคนอื่น ให้ดูแลจิตใจ
ของตน อย่าไปฟังโทษคนอื่น ให้ฟังดูตน คนอื่นเขาดีก็ดีเขา เขา
ชั่วก็ชั่วเขา จิตใจของเราเป็นอย่างไร มัวแต่ฟังโทษคนอื่นอยู่ มัวดู
คนอื่นอยู่ มันเป็นบาปเป็นกรรม ชื่อว่าเป็นผู้ก่อเวรก่อกรรมใส่ตน
ชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่ให้เกาะเกี่ยวกับอารมณ์ ไม่ให้
ท่องเที่ยวไปตามอารมณ์ ไม่ฟังโทษผู้ใด ชำระจิตใจของตน...

กัณฑ์ที่ ๒๖
เกร็ดเพชร (๔)



...ทำไมเกิดมาไม่เหมือนกันล่ะ ไม่เหมือนกันคือความประพฤติ
ผู้นี้เขาประพฤติดี เขามีการรักษาศีลมีการให้ทาน มีการสดับรับฟัง
เขาจึงมีปัญญาดี มีการศึกษาเล่าเรียนดี อยู่ไหนก็มีแต่กรรมดีเท่านั้น
แหละ **กรรมจำแนกสัตว์ให้ดีให้ชั่วต่างๆ กัน** มันเป็นเพราะกรรม
พระพุทธเจ้าไม่พยากรณ์ว่าตายแล้วสูญหรือตายแล้วเกิดอีก พระ-
พุทธเจ้าท่านไม่พยากรณ์ว่าสัตว์นี้มันจะเกิดอีกหรือไม่เกิดอีก **ถ้ามัน
ยังทำกรรมอยู่ก็ต้องได้รับผลกรรมทั้งกรรมดีกรรมชั่ว มันต้องได้รับ
ผลตอบแทน ครั้นทำแล้วจะไม่ได้รับผลตอบแทนนั้นไม่มี** คิดดู
เหมือนเขามาเยี่ยมปัจจัยของเรา ไปเยี่ยมแล้วเขาก็ต้องตอบแทน ครั้น
ไม่ตอบแทนก็ต้องเป็นถ้อยเป็นความกัน ทำแต่ความเดือดร้อน เขา
จะต้องตอบแทนทุกสิ่งทุกอย่าง คิดดูเหมือนพวกเราเหมือนกัน
ทำกรรมกันอยู่ ผู้นั้นก็ต้องตอบแทนเรา ทำดีผลดีก็ตอบแทน ทำชั่ว

ผลร้ายก็ตอบแทนเราให้ได้รับความลำบาก มันตอบแทนกันอยู่ อย่างนั้น

เพราะเหตุนี้พวกเราควรทำให้เป็นกุศล ควรรักษาศีลให้สมบูรณ์ ศีลสมบูรณ์แล้วเราก็อบรมทำสมาธิต่อไป มันจะมีความสงบสงัด มันจะรวม **มันขัดข้องก็ที่อาการของศีลเราอย่างใดอย่างหนึ่งมันผิดพลาด มันขัดข้องมันจึงไม่รวม** การรักษาศีลเหมือนกับการปราบพื้นที่ที่เขาจะปลูกบ้านปลูกช่อง เขาก็ต้องปราบพื้นที่เสียก่อนเขาจึงปลูกลงไป อันนี้ฉันได้ก็ดี ถ้าพวกเรารักษาศีลให้บริบูรณ์แล้วเหมือนปราบพื้นที่ จิตมันจึงไม่มีความเดือดร้อน ไม่มีหลักมีต่ออะไร ปลูกลงไปมันก็ไม่มีความเดือดร้อน จิตมันจะรวมอยู่เพราะมันเย็นมันราบรื่นดี มันเรียบ ไม่มีมีลุ่มดอน

พากันทำไป อิริยาบถทั้ง ๔ นั้น นอน ยืน เดิน พระพุทธเจ้าไม่ห้าม แล้วก็ไม่ใช่เป็นของหนัก...ของเบา เลือกในใจจะเอาอะไรก็ตาม แล้วแต่ความถนัด แล้วแต่จริตของเรา มันถูกกับจริตอันใด มันสะดวกใจ สบายใจ หายใจดี ไม่ขัดข้องผิดเคือง อันนั้น**ควรเอาเป็นอารมณ์ของใจ พุทฺโธฯ** หมายความว่าให้ใจยึดเอาพุทฺโธเป็นอารมณ์ เพื่อป้องกันไม่ให้จิตออกไปสู่อารมณ์ภายนอก อารมณ์ภายนอกมันก็ไปจดจ่ออยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสความถูกต้องทางกาย ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็ไปจดจ่ออยู่ที่นั่น จิตมันไม่ลงนี่แหละเรียกว่า**มาร** เรียกว่าเป็นมาร **คือไม่มีสติ** อย่าให้มันไปคอยควบคุมไว้ ให้มาอยู่กับ **ผู้รู้** ให้มาเอาพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ หรือจะเอาพระธรรมเป็นอารมณ์

ล้มล้ม ล้มล้มก็ตาม ล้มล้มก็ตาม หรืออ้อจ้อๆ กระตู่ๆ ก็ตาม ระลึกอยู่นั่งอยู่ก็ตาม นอนอยู่ก็ตาม เดินอยู่ก็ตาม เอามันอยู่อย่างนั้น กลับไปแล้วก็แล้วไป นั่นเป็นของไม่เหน็ดไม่เหนื่อย

พระพุทธเจ้าก็ว่าอยู่ ผู้ที่ภาวนาจิตสงบลงชั่วช้างัวพันหู ฐุแลปลิ้นชั่วโกกินน้ำหนึ่ง อานิสงส์อักโขอักขัง ตั้งใจทำไป มันลงไปบางครั้งลงไปมี **๓ ชั้นสมาธิ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ** ขณิกสมาธิ เราบริกรรมไป พุทฺโธก็ตาม อะไรก็ตาม จิตสงบไปสบายไปสักหน่อย มันก็ถอนขึ้นมา ก็คิดไปอารมณ์เก่าของมัน นี่ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ ลงไปนานหน่อยก็ถอนขึ้นมาไปสู่อารมณ์อีก **ภาวนาอยู่ไปๆ มาๆ อย่าหยุดอย่าหย่อน แล้วมันจะค่อยเป็นไปหรอก ทำไปๆ จะให้มันเสีย มันไม่เสีย เป็นก็ไม่ว่า ไม่เป็นก็ไม่ว่า แล้วแต่เขา อย่าไปนึก**

อันเรื่องเราทำทุกสิ่งทุกอย่าง มีกรรมอะไรก็ตาม เราก็จะเอาเนื้อและเลือดและชีวิตจิตใจถวายบูชาพระพุทธเจ้า ถวายบูชาพระธรรม ถวายบูชาพระสงฆ์ต่างหาก ความอยากนี่พึงเข้าใจว่านั่นแหละหน้าตาของตัณหา อยากให้มันเป็น อยากให้มันลงโดยเร็ว อันนั้นแหละนิรวรณตัวร้าย **ให้ตั้งใจว่าไม่เป็นก็ไม่ว่าหรอก เราจะเอาชีวิตจิตใจถวายบูชาพระพุทธเจ้า บูชาพระธรรม บูชาพระสงฆ์ตลอดวันตายนี่ก็เป็นมัชฌิมาปฏิปทา** เราอยากนั่นก็เป็นตัณหา ยืนขวางหน้าอยู่ จิตจึงไม่ลง.



ประวัติหลวงปู่ขาว อนาลโย

นามเดิม **ขาว โคระถา** เกิดเมื่อวันที่ ๒๘ ธันวาคม พ.ศ.๒๔๓๑ ณ บ้านบ่อชะเนง ตำบลหนองแก้ว อำเภออำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี

โยมบิดาชื่อ **พั่ว โยมมารดาชื่อ รอด โคระถา** ท่านเป็นบุตรคนที่ ๔ ในจำนวนพี่น้องท้องเดียวกัน ๗ คน ครอบครัวของท่านมีอาชีพทำไร่ไถนา มีความเป็นอยู่ที่ยากจน หาเช้ากินค่ำ ในสมัยเด็กท่านจึงไม่เคยเข้าโรงเรียนเลย จึงไม่รู้หนังสือ

ขณะที่อายุ ๒๐ ปี ได้สมรสกับนางมี (ไม่ปรากฏนามสกุล) อยู่กินด้วยกันนานถึง ๑๐ ปี มีบุตรธิดาทั้งหมด ๗ คน วันหนึ่งท่านได้พบกับเหตุการณ์ที่ทำให้สะเทือนจิตใจเป็นอย่างมาก เมื่อท่านจับได้ว่าภรรยาของท่านคบชู้ผู้ชาย จึงตัดสินใจออกบวช

เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ.๒๔๖๒ ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ **วัดโพธิ์ศรี** บ้านบ่อชะเนง บ้านเกิดของท่าน เมื่อบวชแล้วท่านได้ตั้งใจเล่าเรียนจนพออ่านออกเขียนได้ และสามารถศึกษาจนจบหลักสูตรของวัดในสมัยนั้น ท่านอยู่จำพรรษา ณ วัดโพธิ์ศรีนานถึง ๖ พรรษา และในพรรษาที่ ๗ ท่านได้ตัดสิ้นใจออกธุดงค์เป็นครั้งแรกในชีวิต

วันที่ ๑๔ พฤษภาคม พ.ศ.๒๔๖๘ ท่านได้ทำการญัตติกรรมใหม่เป็นพระธรรมยุต เนื่องจากสงสัยในความบริสุทธิ์ของพระอุปัชฌาย์ ณ **วัดโพธิ์สมภาร** จังหวัดอุดรธานี โดยมี **ท่านเจ้าคุณธรรมเจดีย์ (จุม พันธุโล)** เป็นพระอุปัชฌาย์

หลังจากนั้นท่านได้ออกธุดงค์ไปตามป่าเขาลำเนาไพรโดยมีชีวิตเป็นเดิมพัน และได้ออกติดตามหาท่านพระอาจารย์ใหญ่ **หลวงปู่มั่น ฐุริทัตโต** จนกระทั่งได้พบในปี พ.ศ.๒๔๗๗ ในปีถัดมาหลวงปู่ขาวได้มีโอกาสรับใช้ใกล้ชิดและรับฟังโอวาทธรรมขณะอยู่จำพรรษาที่หลวงปู่มั่น (พรรษาที่ ๑๑) ทำให้การภาวนาของท่านก้าวหน้าเป็นลำดับโดยไม่หวั่นเกรงต่ออารมณ์ที่เคยเป็นข้าศึกและแนใจต่อทางพันธุกรรม แม้จะยังไม่พันธุกรรมก็ตาม

ปี พ.ศ.๒๔๘๑ (พรรษาที่ ๑๔) ท่านได้มีโอกาสจำพรรษาที่หลวงปู่มั่นอีกครั้งหนึ่ง จึงได้เร่งความเพียรสู้กับกิเลสในอิริยาบถ ๓ (งตนอน) จนปรากฏผลของการปฏิบัติเป็นอย่างมากในพรรษานี้ ทั้งด้านสมาธิและด้านปัญญา

หลวงปู่ท่านออกธุดงค์อยู่ตามป่าเขาโดยตลอดเพื่อบำเพ็ญภาวนาสู้กับกิเลสอย่างเด็ดเดี่ยว จนกระทั่งถึง ปี พ.ศ.๒๔๘๗ (พรรษาที่ ๒๐) ขณะจำพรรษาอยู่ที่ **ดอยแม่ปิ้ง** จังหวัดเชียงใหม่ หลวงปู่ขาวได้ประสบความสำเร็จเป็น**อริยสงฆ์ขั้นสูงสุด** ดังที่หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ ท่านได้กล่าวว่า “ท่านขาวว่างใสเป็นแก้วแล้ว”

ปี พ.ศ.๒๔๙๐ หลวงปู่ขาวเดินทางกลับบ้านเกิดเพื่อโปรดญาติโยม และได้จำพรรษาอยู่ ณ บ้านบ่อชะเนง ๑ พรรษา ซึ่งนับเป็นการกลับบ้านเกิดเป็นครั้งแรกนับจากออกธุดงค์ในปี พ.ศ.๒๔๖๘

ปี พ.ศ.๒๔๙๑ หลวงปู่ขาวได้ตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐานขึ้น ณ **วัดธาตุฝุ่น** บ้านคำเจริญ อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร และในปี พ.ศ.๒๔๙๓ ท่านได้ตั้งสำนักกรรมฐานขึ้นอีกแห่งหนึ่ง ณ **บ้านขุมพล** ตำบลค้อใต้ อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร

ปี พ.ศ.๒๕๐๗ ขณะที่หลวงปู่มีอายุ ๗๐ ปี ท่านได้จาริกมาบำเพ็ญภาวนา ณ **ถ้ำกลองเพล** ซึ่งอยู่บนเทือกเขาภูพาน ตำบลโนนทับ อำเภอนองบัวลำภู จังหวัดอุดรธานี (ปัจจุบันคืออำเภอมืองจังหวัดหนองบัวลำภู) หลวงปู่ได้อยู่จำพรรษา ณ วัดถ้ำกลองเพลแห่งนี้ นับแต่นั้นมาจบจนกระทั่งวันละสังขาร

**วันที่ ๑๖ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๒๖ เวลา ๐๕.๔๕ น. หลวงปู่ขาว
ละสังขารด้วยโรคชรา สิริอายุรวม ๙๖ ปี**

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้ทรงพระ-
มหากุณาโปรดเกล้าฯ จัดงานพระราชทานเพลิงศพหลวงปู่ขาว โดย
ทรงพระราชทานทรัพย์ส่วนพระองค์เพื่อสร้างเมรุชั่วคราว ณ วัด
ถ้ำกลองเพล และพระองค์ทรงเสด็จพระราชดำเนินไปในงานพระ-
ราชทานเพลิงศพ เมื่อวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๒๗ เวลา
๑๕.๐๐ น. พร้อมด้วย สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ
สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ และ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา
สยามบรมราชกุมารี ในวันนั้นมีมหาชนจำนวนมากได้หลั่งไหลกันมา
ร่วมงานอย่างมีดีฟ้ามีดิน

ภายหลังอัฐิธาตุของหลวงปู่ขาวได้แปรสภาพกลายเป็น**พระธาตุ**
ดังปรากฏให้ทราบโดยทั่วไป.

คาถาเมตตามหานิยม

พระคุณเจ้าหลวงปู่ขาว อนาลโย

พุทฺธเมตตัง จิตตัง มะมะ พุทฺธพุทฺธานุภาวณะ
ธัมมเมตตัง จิตตัง มะมะ ธัมมธัมมานุภาวณะ
สังฆเมตตัง จิตตัง มะมะ สังฆะสังฆานุภาวณะ





ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ
อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓, ๐-๒๖๓๕-๓๙๙๘
โทรสาร ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓, ๐-๒๒๖๖-๓๘๐๗
www.kanlayanatam.com

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง