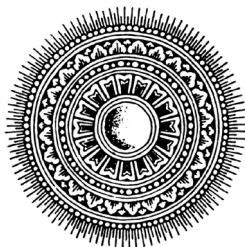


# อุบายเจริญปัญญา

พระอาจารย์ทูล ชิปปณโณ



# อุบายเจริญปัญญา

โดย

พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ

ธรรมเทศนา เมื่อวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๖  
ณ วัดบ้านกรอบ ต. รัตภูมิ อ. ควนเนียง จ. สงขลา

# คำนำ

“อุบายเจริญปัญญา” เป็นเทศน์ที่หลวงพ่อดีเทศน์โปรด ชาวควนเนียง ที่วัดบ้านกรอบ อ. ควนเนียง จ. สงขลา ในปี พ.ศ. ๒๕๔๖ ได้กราบเรียนหลวงพ่อดีว่า โดยส่วนตัวแล้วชอบกัณฑ์เทศน์นี้มากที่สุด หลวงพ่อดีบอกว่า “ไหนเอามาฟังดูซิ” ท่านพูดด้วยใบหน้ายิ้มๆ

เมื่อท่านดับขันธในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ จึงได้เลือกกัณฑ์เทศน์นี้ มาทำเป็นหนังสือใช้แจกในงานพระราชทานเพลิงศพของท่าน เพราะเห็นว่าเนื้อหาสาระในเล่มได้บ่งบอกความเป็นเอกลักษณ์ในวิธีการปฏิบัติในแนวของหลวงพ่อดีทุกอย่างชัดเจน มีทั้งโลกุตระ และโลกียะ เหมาะกับนักปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นนักบวชหรือฆราวาส มีตัวอย่างที่กระชับเข้าใจ และตามได้ง่ายๆ แม้กระทั่งวิธีการปฏิบัติเพื่อการอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ ได้อย่างมีความสุข และที่สำคัญที่สุดคือการสร้างฐานการปฏิบัติในแนวสายปัญญา โดยใช้ข้อมูลจากชีวิตประจำวันให้เป็นประโยชน์

ในส่วนตัวแล้วคิดว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่  
มุ่งหวังจะเข้ากระแส ไม่ว่าจะป็นขั้นใดขั้นหนึ่งก็ตาม

ขอให้ท่านทั้งหลายที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ จงได้ประโยชน์  
ไม่ว่าจะมีจุดมุ่งหมายเพื่อความสุข ความสมหวัง หรือเพื่อมรรคผล  
นิพพานใดๆ ก็ขอให้ท่านจงได้ประสพผลดังที่ท่านได้ตั้งใจแล้ว  
ด้วยเทอญ

แม่ชีโย

๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

# อุบายเจริญปัญญา

อุบายของหลวงปู่ในการสอน สอนให้คนฟังเป็น ให้คิดเป็น ไม่ให้ฟังเฉยๆ การฟังเฉยๆ มันไม่รู้เรื่องอะไร ไม่รู้ความหมายอะไร ในคำว่า “สุตฺตฺสฺสํ ลภเต ปญฺญํ การฟังธรรมะด้วยดีย่อมเกิด ความฉลาด” เรียกว่าเกิดปัญญา คำว่าเกิดปัญญา คือเกิด ความเข้าใจในเหตุในผล เกิดความเข้าใจตามหลักความเป็นจริง ในสังขารม ที่นี้คำว่าสังขารมตัวเดียวนี้เป็นคำสอนของ พระพุทธเจ้า ประกาศให้คนทั้งหลายในโลกได้รู้จักความจริง สังขารม แปลว่าความจริง หมายถึงความจริงในคำสอนของ พระพุทธเจ้าที่เริ่มสอนมาในสมัยนั้น ยุคนั้นพระพุทธเจ้าสอน ความจริง

ที่นี้ความจริงที่นำมาสอนนั้นมาจากไหน ความจริงที่ พระองค์เจ้าสอนคนในยุคพุทธกาลนั้น เอาความจริงที่มาจาก

บุคคลในตัวบุคคลมันมีความจริงอยู่ในตัวของมัน แต่เราไม่รู้ เราไม่เห็น เหมือนกับนั่งทับนอนทับทั้งวันทั้งคืนก็ไม่ว่า ความจริงอะไร พระองค์จึงได้อោความจริงที่มีอยู่กับตัวบุคคลนี้แหละมาสอนตนเอง เรียกว่าเอาธรรมะจากคนมาสอนคน ธรรมะความจริงที่คนเรามีอยู่นี้ พระองค์ได้ชี้บอกว่านี่คือของจริง ของจริงที่ว่ามานี้พระองค์เจ้าได้แบ่งออกเป็น ๓ หมวดหมู่ด้วยกัน

๑. หมวดหมู่เรื่อง “อนิจจัง” อนิจจังเป็นคำบาลี แปลว่าการเปลี่ยนแปลง

๒. สัจธรรมคือความจริงอย่างหนึ่งคือ “ความทุกข์” คนเราเกิดขึ้นมาทุกคนย่อมมีความทุกข์ประจำตัว ทุกข์กาย ทุกข์ใจ อันนี้ทุกคนมีอยู่ แต่ทุกคนก็คิดว่าเป็นธรรมดา

๓. ความจริงอีกอย่างหนึ่งที่พระองค์เจ้าสอนคือเรื่อง “อนัตตา” คำว่าอนัตตา คือสิ่งที่หมดสภาพ ไม่มีอะไรเหลือ นั่นคือว่าอนัตตา คือหมดสภาพจากทุกสิ่งทุกอย่าง

ไม่ว่าสิ่งนั้นมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต เมื่อถึงที่สุดของจุดหนึ่งแล้วมันจะหมดสภาพไป เหมือนต้นไม้ใบหญ้าหรือต้นยางที่มีอยู่ที่บ้านเรา เมื่อดูๆ แล้วก็เหมือนต้นยาง เมื่อถึงวันหนึ่งข้างหน้า ต้นยางต้นนั้นแหละมันจะแก่ชราคร่ำคร่า มันจะโค่นลง มันจะ



ผุพัง เป็นธรรมชาติของธาตุเดิมของเขา ต้นยางต้นนั้นก็จะมี  
หมดสภาพทันที ไม่มีต้นยางอีกต่อไป นี่ฉันใด ร่างกายเราทั้งหมด  
ที่นั่งทับอยู่ขณะนี้เรียกว่าธาตุสี่ ก็เหมือนกับต้นยาง ต้นยาง  
ก็เช่นตัวเรา ธาตุสี่ของเรา เมื่อเกิดขึ้นมาก็มีการแก่ แก่ไปเรื่อยๆ  
แล้วก็ต้องหมดสภาพไปคือตาย คือหมดอายุขัยของการแก่  
ก็คือตาย ร่างกายเราทั้งหมดนี้มันเป็นความจริงของมัน คือว่า  
อาศัยชั่วคราว ถึงกาลเวลา ก็หมดสภาพไปเหมือนต้นยางที่ว่า  
นั่นเอง

ที่นี้ ตายไปแล้วเอาไปไหนต่อ เอาไปฝังบ้าง เข้าเมรุบ้าง  
เผาทิ้งบ้าง ร่างกายเราขณะใดที่ยังมีจิตอาศัยอยู่ ร่างกายเรา  
ก็ต้องไปมาได้ เคลื่อนไหวได้ สัมผัสอะไรก็ได้ เพราะร่างกายเรา

## ๔ พระอาจารย์ทูล ชิปปปณโณ

มันมีตัวหนึ่งเป็นตัวบังคับ เป็นตัวประกอบ นั่นคือนาม นามของจิต เรียกว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้ง ๔ ตัวนี้เขาเรียกว่า เป็นอาการของจิต เฉพาะวิญญาณตัวเดียว มันไปผสมผสาน อยู่กับร่างกายเราทุกส่วน อยู่ที่ตา เขาเรียกว่าวิญญาณในตา ถ้าตาไม่มีวิญญาณก็ไม่เห็นอะไร เห็นก็ไม่รู้ว่าอะไร หูเหมือนกัน ถ้าขาดวิญญาณในหูก็ฟังไม่รู้เรื่อง เหมือนคนที่ตาย คนที่ตายนั้น คือว่าวิญญาณในหู ตา จมูก ลิ้น กาย หมดสภาพไปแล้ว ถึงจะมีตาก็รับรู้อะไรไม่ได้ จะมีหูก็ฟังอะไรไม่รู้เรื่อง นี้เรียกว่าวิญญาณ หมดสภาพ เพราะวิญญาณได้ออกจากร่างไปแล้ว แต่เมื่อวิญญาณ ยังอยู่ในร่างเรา มันก็ทำได้ทุกสิ่งทุกอย่าง ขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่

**ตนเราที่ว่ามามีลักษณะ ๒ ตนด้วยกัน**

**๑. ตน คือธาตุสี่ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ**  
**ที่เรามีอยู่นี้ มันต้องสมดุลกัน**

**๒. ตน คือใจของเรา** ก็มาอาศัยร่างกายเรานี้อยู่  
กายทุกส่วน ใจเราต้องสร้างขึ้นมาก พุดง่าย ๆ ว่า ร่างกาย เรานี้เป็นบ้านพักของใจหรือบ้านของใจก็ได้ หรือบ้านของจิต ก็ได้ เหมือนว่าจิตเราสร้างร่างกายนี้ขึ้นมา แต่เริ่มต้นจริงๆ ก่อนมาเป็นร่างกายเราได้เนื่องจากอะไร มันมีเหตุปัจจัยของมัน วิญญาณของคนที่มาเกิดแต่ละคนนั้นเป็นเพียงวิญญาณล้วนๆ





1940-2014

ไม่มีวิญญูณอื่นใดจะหาบหามกระดูก เอ็น เส้นผม มาเกิด  
 แม้แต่วิญญูณเดียว เมื่อมาเกิดในท้องแม่ จิตสังขารนี้มันจะ  
 ประชุมแต่งเอาธาตุสี่ขึ้นมา

ธาตุสี่นี้มาจากไหน มาจากสัณณะธาตุของพ่อแม่  
 เขาว่าหยดน้ำมันเดียว เขาว่าสเปิร์มอันนั้นแหละ คือจิตจะมา  
 ก่อสร้างตัวนี้ขึ้นมาเป็นรูป เป็นธาตุสี่ขึ้นมากี่ตรงนี้ ที่นี้ตัวเรา  
 เกิดขึ้นมา เราก็ต้องมองดูว่า เรามาเกิด เกิดจากอะไร เกิดจาก  
 ก้อนที่มันแก่เป็น ใครเป็นคนแก่ พ่อแม่เราเป็นคนแก่ เมื่อเรา  
 เกิดจากพ่อแม่ของเรา เมื่อพ่อแม่เราแก่เป็น เราก็ต้องแก่เป็น  
 เมื่อพ่อแม่เราตายเป็น ปู่ย่าตาทวดตายเป็น เราก็ต้องตายเป็น  
 เหมือนพ่อแม่ปู่ย่าตาทวดของเรา เราเกิดจากสิ่งที่ไม่เที่ยง

## ๖ พระอาจารย์ทูล ชิปปปณฺโณ

เมื่อพ่อแม่เราไม่เที่ยง ร่างกายเราก็ไม่เที่ยงด้วย เมื่อพ่อแม่เรามีความทุกข์กายทุกข์ใจอยู่ เรามาเกิดที่นั่น เราก็เป็นทุกข์เหมือนกับพ่อแม่ของเรา นี่คือบ่อเกิดเป็นอย่างไร เราก็เป็นอย่างนั้น

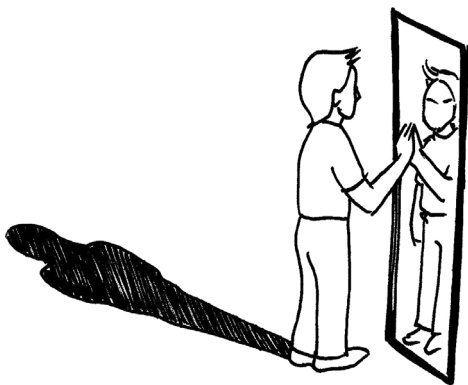
ให้เรามองภพย้อนหลัง คืออดีต อดีตชาตินี้ แล้วชาติปัจจุบันก็คืออดีตชาติ คือชาตินี้ที่ล่วงเลยจากปัจจุบันมาหลายปี เรามองย้อนหลังดูก็แล้วกันว่ามันเป็นอย่างไจนถึงปัจจุบันนี้ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็มีการแก่ตามๆ กันมา ธรรมชาติเป็นอย่างนั้น เหมือนต้นไม้ต่างๆ ที่มันเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ต้องแก่ตามธรรมชาติของมัน สัตว์ทุกประเภทเกิดขึ้นมาก็ต้องแก่โดยธรรมชาติของมัน ห้ามไม่ได้ความแก่อันนี้ ถึงจะมีอาหารการกินดีอย่างเลิศเลอ ดีสักปานใดก็แล้วแต่ มันก็ยังแก่อยู่ จะมีที่พักพาอาศัย ที่หลับที่นอนดี เอาแผ่นทองคำมาปูให้นอนหนาเป็นต้นๆ อย่างไรก็แล้วแต่ ร่างกายของเรามันก็แก่นั้นแหละ นี่เรียกว่าเรามาอาศัยธาตุอาศัยขันธ์นี้อยู่ชั่วคราว

เรื่องใจของเราจริงๆ แล้ว ที่พักพิงอยู่แน่ๆ ไม่มี หาทิ้งอยู่จริงจังไม่มี ในสามภพนี้ไม่มีบ้านพัก ไม่มีที่อยู่ของใจที่แน่นอนสักแห่งหนึ่ง ถึงจะไปพรหมโลกก็ไปชั่วคราว เมื่อหมดบุญหมดอำนาจของญาณของฌานแล้ว ก็ต้องมาเกิดอีก หรือจะไปสวรรค์

ไปก็ไปชั่วคราวอีก เมื่อหมดบุญกุศลก็ไปที่อื่นอีก หรือจะมาเกิดเป็นมนุษย์ก็มาเกิดชั่วคราว มนุษย์เรา เมื่อถึงเวลาก็ตายกันไป หรือจะไปเกิดเป็นสัตว์เล็กสัตว์ใหญ่ สัตว์บกสัตว์น้ำก็ตาม ก็เกิดชั่วคราวแล้วก็ตายไปอีก

จิตวิญญาณของเราไม่มีที่อยู่แน่นอน เขาว่าจิตจรจัดเร่ร่อนไปเรื่อยๆ ทีนี้การเป็นมาอย่างนี้เป็นมานานเท่าไร ดูแล้วนับไม่ถ้วนประมวลไม่จบ มันยาวนานเหลือเกิน เกิดมาแต่ละชาติ แต่ละชาติ ก็มาแก่ มาเจ็บ มาตาย พุดง่าย ๆ คือเกิดมาก็มาหาอยู่หากิน แล้วก็มาตาย เกิดมาแล้วก็มามีความสุข แล้วก็มาตาย มีเท่านี้คนเรา ไม่เกินนี้ไปได้เลย เกิดมาหาอยู่หากิน ก็มาทุกข์ ก็มาตาย ทุกชาติทุกภพเป็นอย่างนี้ที่ผ่านมาในอดีต ความเป็นมาในอดีตเป็นอย่างไรก็ดูในชาติปัจจุบัน ในชาติปัจจุบันนี้เราเกิดมาก็มาแก่ หาอยู่หากินก็มาทุกข์ ก็มาตายเหมือนเดิม

ทีนี้เราจะมากอบโกยเอาอะไรกับโลกอันนี้ เช่น วัตถุสมบัติของโลกที่เราหากันอยู่ทุกๆ วันนี่ เราหลอกตัวเอง ในชาติก่อนๆ เราก็กินอย่างนี้มาแล้ว บางทีก็สมหวังบ้าง ไม่สมหวังบ้าง ส่วนมากไม่สมหวัง ไม่อึดพอในวัตถุสมบัติของโลก ถึงได้ขอพรารณาล่วงหน้าไปก่อน เออ ชาติหน้าขอให้ข้าพเจ้ารวยอย่างนั้น รวยอย่างนี้ นี่ขอพรารณา การขอพรารณาอย่างนี้มีชาติใดบ้าง



ที่สมปรารถนา ไม่มีสักกะชาติเดียว ก็ในชาตินี้เราสมปรารถนา  
ใหม่ ก็ไม่ ยังบกพร่องอยู่ ยังมีความต้องการอยู่ คืออยากรวย  
อยากได้ อยากมี เมื่อชาตินี้ไม่สมปรารถนา เราก็ต้องปรารถนา  
ต่อไปชาติหน้า สาธุ ทำบุญทำทาน จะรักษาศีลอะไรก็แล้วแต่  
แต่ละวันแต่ละครั้ง ก็มีความปรารถนาต่อไปอีกว่า ไปสวรรค์บ้าง  
ขอให้รวยบ้าง ชาติหน้าขอให้รวยบ้าง ว่ากันไปนั่นอีก นี่มัน  
หลอกให้ตัวเองไปเกิด

ทั้งที่ไม่สมหวังแม้แต่ชาติเดียว ก็หลอกตัวเองไปเรื่อยๆ  
คุณเถอะว่าชาติหน้าที่จะไปเกิดนั่น มันจะเหมือนชาตินี้ไหม เหมือนกัน  
ไปเกิดท้องพ่อแม่แห่งเดียว ไปเกิดในก้อนที่ทุกข์ ไปเกิดที่ก้อนอนิจจัง

เกิดที่ก่อนอนัตตา อันเดียวกันนั้นแหละ เมื่อเกิดมาก็เหมือนกับชาตินี้ทั้งชาติเลย ไม่แตกต่างกัน นี่เรามองภาพอนาคตกันไว้ว่า ตัวอนาคตที่ยังไม่มาถึงก็ดี อดีตที่ผ่านไปแล้วก็ดี จะเหมือนชาติปัจจุบันนี้ไหม เหมือนกันทั้งหมดเลย นี่เรามองภาพความจริง เราสอนตัวเองให้เป็น เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ไม่มีใครจะถือครอบครอง ในสมบัติโลกอันนี้ได้

ที่เราพูดกันว่าสมบัตินี้เป็นของเรา อันนี้ก็ของเรา ของเรา ทุกประเภทที่หามาได้นี้มันจริงหรือเปล่า มันจริงส่วนหนึ่ง จริงในสมมติว่าเป็นของเราเฉยๆ ความจริงแท้แน่นอนอนไม่ เป็นจริง หลอกๆ จริงขณะเรามีชีวิตอยู่เท่านั้นเอง เมื่อเราตายไปแล้ว วัตถุสมบัติที่เราว่าเป็นของของเราก็หมดสภาพ ไม่มีคนใดคนหนึ่ง เมื่อตายไปแล้วจะหาบาทบาทวัตถุสมบัติ บ้านเรือน ข้าวของเงินทอง ไปได้แม้แต่คนเดียว ตลอดมาเราหลอกตัวเองเฉยๆ ขอให้เรามาศึกษากันตรงนี้

การมาเกิดกับโลกนี้ มันมีส่วนดีสำหรับคนมีปัญหาที่ดี ตัวอย่างพระพุทธเจ้าของเราไง หรือพระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านมาสร้างบารมี ก็ต้องมาสร้างกับโลกอันนี้ เป็นมนุษย์สมบัติ ที่สมบูรณ์แบบ เรียกว่ามาสร้างบารมี เมื่อสร้างบารมีแล้ว เมื่อท่านภาวนาปฏิบัติ เมื่อมาบรรลุลุทธิธรรมเป็นพระอริยเจ้าก็ดี

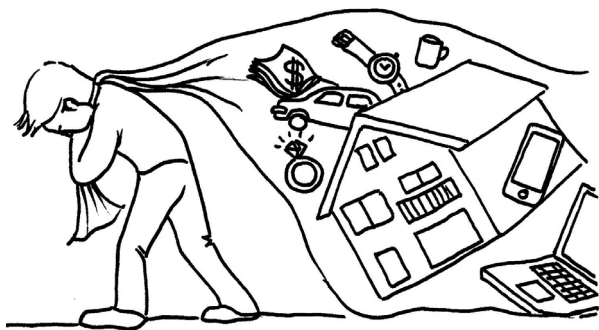
เป็นพระพุทธรูปเจ้าก็ดี ก็เป็นมนุษย์นี่แหละที่เป็นพระพุทธรูปเจ้า ก็เป็นมนุษย์เรานี่แหละที่เป็นพระอรียเจ้า แต่บารมีส่วนที่เป็นพระพุทธรูปเจ้า พระอรียเจ้า ท่านทำอย่างไร ลองมาพิจารณากัน ท่านมามองสิ่งที่ท่านหลง คำว่าหลง หลงอะไรบ้าง ตามหลักที่เราพูดกันว่า เราเคยได้ยินครูบาอาจารย์หรือพระพูดบ่อยๆ “พากันละความโลภนะ ละความโกรธนะ ละความหลงนะ” นี่เราฟังกันมายาวนาน แต่วิธีการละ ละอย่างไรนั้น ส่วนมากท่านไม่แจกแจงให้ฟังหรอก อาจจะไม่รู้ก็ได้

หลายคนเคยได้ยินได้ฟังไหมว่า “การละความโลภให้ทำทานเยอะๆ ทำทานมากๆ” อันนี้มันไม่ใช่ทางละความโลภ เขาว่าเป็นตัวกำจัดความขี้ตระหนี่เฉยๆ **อันละความโลภจริงๆ** ไม่ใช่ละตัวนี้ **มันละด้วยปัญญา** หรือบางทีก็พากันไปนึกคำบริกรรมทำสมาธิ เพื่อให้จิตใจได้มีความสุขมีความสบาย เพื่อให้ความโลภหมดไปสิ้นไป หรือให้ความโกรธหมดไปสิ้นไปก็ตาม **วิธีการทำสมาธิมันไม่ใช่เป็นเรื่องละความโลภความโกรธอะไรๆ** เลย แต่เพียงเอาไปข่ม ข่มได้ คือข่มไม่ให้โลภได้บ้าง ในขณะที่นั่งสมาธิ หรือข่มไม่ให้โกรธได้ในขณะที่นั่งสมาธิ เพียงข่มเฉยๆ ไม่ใช่เรื่องละ เรื่องละมันเกี่ยวกับสติปัญญาที่มาสอนใจให้ถือว่าความโลภมันอยู่ที่ไหน อยู่ที่ใจของเรา ความโกรธ

อยู่ที่ไหน อยู่ที่ใจของเรา ความหลงอยู่ที่ไหน อยู่ที่ใจของเรา  
 นั้นแหละใจเรานั้นยังกลมกลืนกันอยู่ในความโลภ ความโกรธ  
 แล้วก็ความหลงที่นี่

การศึกษาวิธีการละโลก โกรธ หลง ที่ใจเราให้เราศึกษา  
 ส่วนนี้ง่ายๆ ว่า ใจความโลภนี้เป็นตัวหยาบสุดนะ เป็นตัวหยาบสุด  
 คำว่าโลกคำเดียวเอาอะไรมาโลก ตัวโลกจริงๆ คือจิตคือใจเรา  
 เป็นตัวโลก สิ่งที่ให้โลกคืออะไร นั่นคือวัตถุสมบัติ นี่เองหยาบ  
 สุดแล้ว เรื่องวัตถุสมบัติที่เราโลกกันอยู่ คือว่าพอไม่เป็น อิ่มไม่เป็น  
 หวงแหวน หามาได้ก็ไม่อยากให้คนอื่นใดคนหนึ่ง หลายคนต่อหลายคน  
 ไม่อยากกินอยากทานด้วยเข้าไป กลัวจะหมดเงินหมดทอง  
 นี้แหละความโลภหมักหมมใจตัวเอง คือไม่คิดล่วงหน้าว่า เราเกิด  
 มากับโลกอันนี้ มีใครบ้างที่มาหอบหามสมบัติของโลกไปได้  
 ตลอดกาล มันไม่มี

ถ้าคนมีความฉลาดทางสติปัญญาของตัวเองแล้ว เขาจะ  
 เอาวัตถุเงินทองข้าวของที่มีอยู่มาแปลงเป็นบุญกุศลได้ มาเปลี่ยนได้  
 นั้นแหละ เอาวัตถุธาตุของโลกมาเปลี่ยนมาแปลงให้เป็นบุญกุศล  
 นั้นหมายถึงการให้ทาน ที่เราเรียกกันว่าทาน เสียสละสิ่งของ  
 ที่มีอยู่ให้แก่พระแก่สงฆ์ก็ได้ ให้แก่คนกำพร้าอนาถาก็แล้วแต่  
 คือเสียสละกับคนที่ด้อยโอกาสกว่าเรา คือให้ไป



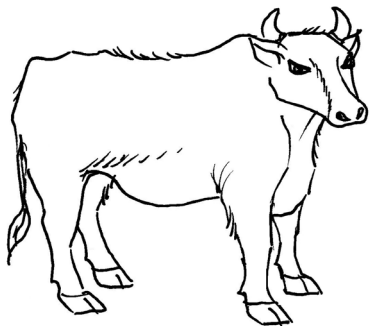
การสร้างบารมีตัวนี้ เราก็พิจารณามุมหนึ่งว่า การละความโลภตัวเดียวเป็นลักษณะปัญญาสอนใจไม่ให้โลกสอนอย่างไร คือเอาวัตถุสมบัติที่เรามีมาพิจารณาว่า เรามาเกิดตายๆ กับโลกอันนี้ มีส่วนหนึ่งที่ว่าเรามีความยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งนี้เป็นของของเรา บ้านเรา เงินเรา รถเรา ไร่นาต่างๆ ของเรา ความยึดติดผูกพันของสิ่งเหล่านี้มันเป็นห่วง มันเป็นตัวถ่วงให้คนมาเกิด ใจของคนเรา ถ้าไปยึดติดในสิ่งใด ผูกพันในสิ่งใด ใจเรามาเกิดในของสิ่งนั้น นี่คือการจะมามองหาสิ่งที่ผูกพัน



ที่นี้การภาวนาปฏิบัติ ท่านว่าให้วาง อย่าไปยึดมั่นสิ่งหนึ่ง  
 สิ่งใดว่าเป็นของของเราที่แน่นอนตายตัว ให้เข้าใจเพียงสั้นๆ  
 ว่าเป็นของเราแค่สมมติว่าเป็นของเรา สมบัติที่มีอยู่ทั้งหมดนี้  
 ให้เข้าใจว่าเพียงอาศัยกันขณะยังมีชีวิตอยู่ เมื่อใดเรามีชีวิตอยู่  
 ก็อาศัยกันไป หากันไป อยู่กันไป กินกันไปเท่านั้น เขาว่าปัจจัย  
 อาศัย สมบัติที่ว่ามานี้ เมื่อเราตายไปจากโลกอันนี้ หรือให้  
 ลูกหลานสืบทอดต่อๆ กันไป ลูกหลานผู้สืบทอดต่อๆ กันไปนั้น  
 เขามีสิทธิ์เอาไปด้วยได้ไหม ก็ไม่ได้เหมือนกันกับเรา เขาก็ต้อง  
 ทิ้งให้ลูกให้หลานเหลนต่อๆ กันไปเรื่อยๆ นี่คือสมบัติของโลก

เราอย่ามาทำให้เราหลงของสิ่งนี้ คือหลงตามความโลภ  
 ของตัวเอง ไปยึดของสิ่งใด จะมาเกิดกับของสิ่งนั้นแน่ คำว่าสวรรค์  
 คำเดียว ยังไม่ถึงนิพพานนะ เอาแค่สวรรค์ก่อน สวรรค์คำเดียวนี้  
 พระพุทธองค์ท่านสอนแล้วสอนอีกว่า ผู้จะไปสวรรค์ได้ยากมาก  
 อันนี้มีการเปรียบเทียบว่าเหมือนกับโคตัวหนึ่ง มี ๒ เขา ขนมี  
 กิ่งขน เป็นล้านๆ ขนก็แล้วกัน คนที่จะไปสวรรค์ได้ก็เหมือนกับ  
 เขาโคมี ๒ เขาเท่านั้น ผู้ที่ไปไม่ได้เท่าชนโคทั้งตัว ให้เราคิดมุนี  
 ว่ามันเป็นไปได้ไหม

คนทำบุญทำทานยุคนี้สมัยนี้ มีการภาวนาปฏิบัติบ้าง  
 รักษาศีลบ้าง ให้ทานบ้าง เหมือนกับว่าจะไปสวรรค์กันทุกคน

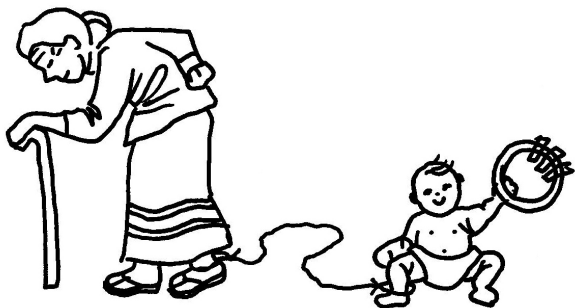


เวลาตายไปก็นิมนต์พระสงฆ์องค์เจ้ามาสวดกุสลา มาติกา บังสุกุล ส่งวิญญาณไปสวรรค์ ก็เหมือนพ่อแม่หรือผู้ตายนั้นจะไปสวรรค์ทุกคน ผู้อยู่เบื้องหลัง ผู้ยังมีชีวิตอยู่ก็สบายใจ ถือว่าเขาไปสวรรค์แล้ว มีพระส่งเขาไปสวรรค์แล้ว ความเชื่อถือของเราเป็นอย่างนี้ มีความเข้าใจความจริงในชีวิตอย่างนี้ แท้จริงลึกล้ำหาเป็นเช่นนั้นไม่ การทำอย่างนี้เป็นอุบายปลอบใจตัวเอง หาวิธีออกของตัวเองง่ายๆ เพื่อให้สบายใจเฉยๆ จริงๆ ความยึดมั่นถือมั่นของแต่ละคนที่ตายไปนั้น มีความคิดเห็นเป็นอย่างไร อันนี้ไม่รู้กัน

แต่พระพุทธเจ้าของเรารู้ว่าใครจะไปสวรรค์หรือไม่ไปสวรรค์ การเข้าใจง่าย ๆ ว่าคนนั้นทำบุญทำทานมามาก สร้างโบสถ์สร้างวิหารเจดีย์มากมาย ก่ายกอง บุญกุศลมากมาย เมื่อตายไปก็ไปสวรรค์แล้ว อันนี้คือความคิดของเรา ดูแล้วก็เหมือนว่าจะเป็นเช่นนั้น แต่มันไม่เป็นกันทุกคนนะ มันเป็นอย่างนี้ มันเป็นอย่างนั้น แต่มันน้อยมากที่จะเป็นอย่างนั้น ก็จริงอยู่ขณะที่ทำบุญทำทาน ใจเราเบิกบาน มีบุญกุศล แต่วันสุดท้ายตอนจิตจะออกจากร่างนี้สำคัญมากเลย สำคัญมากเป็นพิเศษ เขาว่าเร็วมันจะล่มเวลาจะจอดเรือนี้แหละ

ภาษาโบราณว่า “เมื่อจิตจะออกจากร่างหรือตายไปนี้มันจะมีกรรมนิमितมาปรากฏ” ถ้าเบื้องต้นโดยยังไม่แก้ไข ยังห่วงนั้นห่วงนี้อยู่ ยังห่วงลูกบ้าง ห่วงหลานบ้าง ห่วงทรัพย์สิน เงินทองกองสมบัติบ้าง การทำบุญเป็นส่วนหนึ่ง แต่ความห่วงเป็นอีกส่วนหนึ่ง เป็นลักษณะมี ๒ ส่วนด้วยกัน

การทำทาน ใจมีความเบิกบานในขณะที่ทำทานก็จริง แต่ส่วนหนึ่งเราไม่แก้ไขคือความผูกพัน ความห่วง ความอาลัย ถ้าเราไม่ได้แก้ไขจุดนี้ เมื่อตายจิตเราจะออกจากร่างไป มันจะเป็นนิमितขึ้นมา เรียกว่ากรรมนิमित แวบเดียวขึ้นมาเท่านั้นแหละ มันจะคิดสำนึกห่วงคนนั้นบ้าง คนนี้บ้าง ห่วงเงินห่วงทอง ห่วงลูก



ห้วงหลานขึ้นมา นี่คือตัวสำคัญ สำคัญตรงที่ว่าคนนั้นแทบจะ  
ไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น พอขาดใจ จิตออกจากร่างปั๊บ แทนที่จะไป  
สวรรค์มันไม่ไปเสียแล้ว ตัวห้วงตัวผูกพันมันมีความรุนแรงมาก  
ที่สุด

มีนิทานเล่าให้ฟัง มีอยู่ตระกูลหนึ่ง ครอบครัวหนึ่งก็  
แล้วกัน พ่อแม่กับลูกอีกสามคน คนหัวปีเป็นผู้ชาย คนกลางมา  
ที่สองก็เป็นผู้ชาย คนสุดท้ายเป็นผู้หญิง ลูกชายสองคน หนึ่งใน  
สองคนนี้มีคนหนึ่งเป็นคนใจบุญใจกุศล คือชอบบวช พ่อแม่  
อนุญาตให้บวช เมื่อบวชมาก็เร่งภาวนาปฏิบัติจนสิ้นอาสวะ  
บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ นี่คือนักคนกลาง แต่ลูกคนหัวปีเเกร

ไม่เอาไหนเลย ชอบเล่นเตร็ดเตร่ กินเหล้าเมายาไปเรื่อยเปื่อย ตามเพื่อนฝูงไปเรื่อย พุดง่าย ๆ ว่าไม่เอาการเอางานอะไร

ส่วนผู้เป็นพ่อ วัตถุประสงค์ไม่เข้า พระเจ้าก็ไม่เอา จะไปหมกมุ่นอยู่กับนานั้นแหละ ถ้าไปนา ก็ทำนาทั้งวันก็อยู่ได้ แดดออกฟ้าฝนตกไม่ว่า ทำไร่นานี้ละขยันนัก คือจิตมันผูกพันอยู่กับนา สำหรับผู้เป็นแม่ ตื่นขึ้นมาได้ตะกร่ำกับเสียมก็ไปสวน ไปสับนั้นบ้างสับนี้บ้างในป่าในสวน ชอบไปสวน เรียกว่าจิตผูกพันกับสวนอย่างเดียว มันไม่ได้ผูกพันทางวิทยาศาสตร์ มีจิตผูกพันห่วงอยู่กับสวนอย่างเดียว

ส่วนคนเล็กสุด คนสุดท้ายคือลูกสาว ก็ชอบแต่งตน แต่งตัวรักสวยรักงาม ที่หน้าบ้านที่อยู่อาศัย มีสระอยู่สระหนึ่ง มีต้นไม้สวยๆ ปลูกรอบข้างสระ ตกเย็นๆ มากี่แต่งตัวสวยๆ ไปเดินอ่อนแอ่นๆ ชมดอกไม้ที่นั่นบ้างต้นไม้ที่นั่นบ้าง ใส่ปุ๋ยบ้าง ชื่นชมอยู่อย่างนั้นแหละ คือติดต้นไม้ติดดอกไม้ แล้วก็มิไบบัว ดอกบัวเกิดขึ้นในสระสวย ก็ไปนั่งดูดอกบัวสวยอยู่อย่างนั้น ไม่ทำอะไร ตอนเช้าก็ดี ตอนเย็นก็ดี ประคบประหงมดอกไม้ของตัวเองอยู่อย่างนั้น นี่คือนิสัยของลูกสาวคนเล็ก



ต่อมาระยะหนึ่ง มีโรคหิวาต์เกิดขึ้น ผู้เป็นพ่อก็ตาย ผู้เป็นแม่ก็ตาย ลูกสาวคนเล็กก็ตาย ตาย ๓ คน ขณะที่ตายไปนั้น จิตของพ่อก็ห่วงกับนา ตายไปเกิดเป็นหมู เป็นหมูท้องใหญ่ อยู่กับ นานั่นแหละ ดันต้นไม้ขึ้นบ้าง ต้นไม้ขึ้นบ้าง กลายเป็นหมูเพราะ ห่วงนามาก ผู้เป็นแม่ตายไปเป็นอะไร เป็นงู เกี่ยวอยู่กับต้นไม้ นั้นบ้าง เกี่ยวอยู่กับต้นนี้บ้าง อยู่อย่างนั้นละ เลื้อยไปโน้นบ้าง เลื้อยไปนี่บ้าง อยู่ในสวนนั่นเอง คือห่วงสวนมากไป กลายเป็นงู ส่วนลูกสาวคนเล็กกลายเป็นเขียด แต่ละวันๆ ก็เดินไปเดินมา ตามต้นไม้ที่เราชอบนั้นแหละ เดินดูนั่นบ้าง เดินดูนี่บ้าง อยู่ อย่างนั้น

ขณะเดียวกัน เหมือนกับว่ากรรมส่วนนี้มันจะเปิดเผยอยู่นิดหนึ่ง ใ้ลูกสาวคนเล็กมันนึกได้ เอ้ เราตายมาเป็นเซียด นึกได้ขึ้นมา ก็คิดอยากจะไปดูบ้าน ที่นอน แบ่งเป็นยังงไหน น้าหอม เป็นยังงไหน หวีเป็นยังงไหน คิดถึงน้าหอม คิดถึงแบ่งเครื่องแต่งตัวของตัวเองในห้องนอน พออยากจะขึ้นไปดูห้องนอนตัวเองก็ขึ้นไม่ได้ ปีนบันไดขึ้นไม่ถึง จึงเต้นอยู่อย่างนั้น เต้นอยู่รอบๆ บันไดนั้นเอง ขึ้นไม่ได้

ขณะเดียวกันผู้เป็นแม่ ก็มีความคิดขึ้นมาลักษณะเดียวกัน คือคิดถึงบ้าน เอ้ เราตายมาเป็นงูแล้วนี่ ในที่บ้านเรา เคยชุกซ่อนเอาเงินไว้ไหนบ้าง เอาทองไว้ไหนบ้าง ก็จำได้ ก็อยากจะมาดูว่ามันมีอยู่หรือเปล่า ก็มาเพื่อที่จะขึ้นมาดูของขณะเดียวกันนั่นเอง พอเลื้อยออกจากสวนก็มาเจอเข้ากับเซียด เต้นอยู่ตรงบันได คือลูกสาวนั้นแหละ มันหลงกันแล้วตรงนี้ นี่คืออาหารของเรา มาเจออาหารของดีแล้ว จับเอาซะ กลืนเลยทั้งตัวเลย มันไม่รู้ว่านี่คือลูกสาวของตัวเอง คือมันหลงไปแล้ว มันคนละภพไปแล้ว กลืนลูกตัวเองโดยไม่รู้ตัว เป็นอาหารของเรา นี่ว่างูกินเซียด พอกินแล้วก็เลื้อยตามบ้านขึ้นๆ ลงๆ อยู่อย่างนั้นแหละ

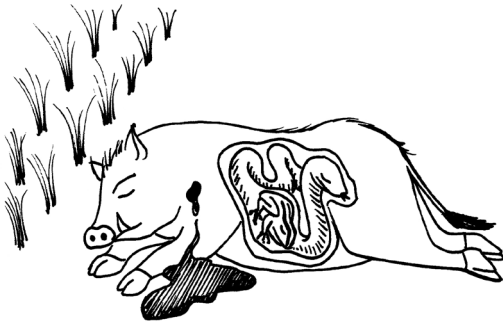


ขณะเดียวกัน ผู้เป็นพ่อที่เป็นหมอยู่นในาก็นึกขึ้นได้ เอ้ เราคิดถึงบ้านหนอ เป็นยังไงหนอที่บ้าน กลายเป็นหมู่นึก ขึ้นมาได้ ก็อยากจะมาดูบ้าน พอมาดูบ้าน มากก็พอดีพอดี มาเห็น งูอยู่ในข้างล่างที่บ้านก็เดินใส่ คาบงูฟัดเลย กลืนกินงูทั้งตัว ไปเลย แหนะ มันรู้หรือเปล่านั้นคือเมียเรา มันไม่รู้ คนละภพ ไปแล้ว เมื่อพี่ชายคนโตที่เกเรได้กลับมาบ้านเรา มาแทนบุญ มรดกพ่อแม่ หลังจากได้ทราบข่าวการตายของพ่อแม่ และน้องสาว ก็ได้ไปนาไปทำงาน ไปนาก็พอดีพอดีไปเห็นรอยหมูที่มันดันป่า ดันเขาอยู่ในทุ่งนา ก็ว่าหมูป่ามากินที่นา จึงไปทำปิ่นเพลิงไป คอยดู พอดีหมูมันกินงูอิ่มแล้วก็กลับไปทำงานต่อ คือไปนาต่อ



ดันดินไปดันดินมาอยู่นั่นละ ไอ้ลูกชายมันรู้ว่าเป็นพ่อเราหรือเปล่า  
ไม่ ปีนเพลิงยิงไปที่ตุ้มเดียว ลงกับที่เลย

พอเสร็จแล้วก็นึกถึงน้องชายตัวเองที่เป็นนักบวชอยู่  
ก็ไปหาน้องชาย นิมนต์น้องชายมากินลาบหมู กินอ่อมหมู  
ก็แล้วกัน น้องชายก็รู้แล้วว่าลูกฆ่าพ่อ มีญาณหยั่งรู้แล้วว่า  
พี่ชายเราหลงผิดแล้ว เห็นว่าเป็นหมู ที่จริงฆ่าพ่อตัวเอง พอ  
พี่ชายไปบอก นิมนต์น้องไปกินลาบหมูเถอะ น้องชายเลยถามว่า  
“เป็นหมูจริงหรือเปล่าพี่” “หมูจริงๆ สิ เป็นหมูจริงๆ” น้อง  
เลยบอกว่า “พี่ ที่พี่ยิงนึกว่าหมูนั่นนะ ที่ว่าตายนั่นนะ ไม่ใช่  
หมูนะพี่ นั่นคือพ่อของเรา” เอาละงง พี่ชายงง ก็เถียงกันอยู่



อย่างนั้นละ ก็ว่าหมอยู้อย่างนั้นแหละ ไอน้องชายก็ว่าเป็นพ่อ  
อยู่อย่างนั้นแหละ เอาอะไรมาตัดสินชี้ขาดว่าใครเป็นใคร น้องเลย  
สั่งว่า “พี่ ถ้าพี่ไปให้เอามีดไปผ่าท้องหมูดูนะ ในพุงหมูท้องหมู  
มันจะมีงูตัวหนึ่งอยู่ในนั้น งูตัวที่อยู่ในท้องหมุนั้นละคือแม่  
ของเรา แล้วก็ผ่าท้องงูอีกครั้งหนึ่ง จะมีเขียดหรือกบอยู่ใน  
ท้องงูนั้นตัวหนึ่ง นั่นคือน้องสาวของเรา” พี่ชายกึ่ง ไม่แน่ใจ  
กลับมาผ่าท้องหมู ก็เห็นงูจริงๆ ด้วย ผ่าท้องงูไปอีก ก็เห็น  
กบจริงๆ ด้วย จึงสะดุดใจขึ้นมา เออ คนเรานี้ มันเป็นไปได้  
อย่างนี้ๆ นี่เป็นเพราะอะไร

เป็นเพราะว่ามันยึดมันถือมันในของสิ่งใด จิตวิญญาน  
จะอยู่ตรงนั้น ถึงบุญกุศลเคยสร้างมามากมายก็อย่างหนึ่ง ขณะ  
สุดท้าย ขณะจิตออกจากร่างกายที่สุดท้ายนะ จิตมันห้วงอะไร  
เอาตรงนั้นเป็นหลัก นี่พลังใหญ่อยู่ตรงนั้น มันจะไปเกิดตรงนั้น  
ทันที บุญก็เอาไว้ก่อน บุญหายไหม ไม่หาย แต่พลังไม่มีในขณะนั้น  
มันต้องไปเกิดในที่ที่ห้วงก่อน เขาว่าคนไหนทำบุญมาก ทำบุญไว้มาก  
บุญมีมากไปสวรรค์ ถ้าเป็นบาปมากไปตกนรก อย่างนี้เป็นต้น  
นี่โบราณท่านพูดไว้ จริงไหม จริงสิ

คำว่ามากคำเดียวนี้ เอาอะไรเป็นตัววัด คือมากในขณะ  
จิตจะออกจากร่าง ในขณะจิตออกจากร่างนั้น จิตใจเราเอนไป



ทางไหนมากกว่ากัน นี่เชื่อว่ามาก มากอย่างนี้ จิตเอนไปทางไหน  
 มากกว่ากัน ไปยึดอะไรมากกว่ากัน เอาสุดท้ายเป็นหลัก เป็น  
 หลักของคำว่ามากเท่านั้น ไม่มีปัญหา นี่เองพระองค์เจ้าถึงว่า  
 ผู้ที่จะไปสวรรค์ได้เท่าใด ๒ เขา คนไปไม่ได้เพราะเหมือนกับ  
 ขนโคทั้งตัวนั้นนะ ก็เป็นเพราะอย่างนี้ นั่นละคนทำบุญมากๆ  
 นี้กว่าเราไปสวรรค์ได้ มันไม่ใช่่ง่ายๆ อย่างนั้น อยู่กับการยึดติดผูกพัน

ถ้ายึดติดผูกพัน ถ้าติดอยู่ในบ้านห้วงบ้านตัวเอง แทนที่จะ  
 ไปสวรรค์ได้ มันไม่ได้ไปตรงนั้น ไปเป็นนกพิราบเอ๋ย เป็นหนูเอ๋ย  
 เป็นคางคกเอ๋ย วิ่งตามบ้าน คือห้วงบ้าน ถ้าห้วงแมวก่เกิดเป็น  
 ลูกแมวไป ถ้าห้วงสุนัขก็เป็นลูกสุนัขไป นี่เป็นต้น ถ้าห้วงลูก  
 ห่วงหลานก็คอยไปเกิดเป็นลูกเขาต่อไป นี่ตัวห้วงตัวผูกพัน

สำคัญมากเลย ต้องแก้ไข ถ้าหวังสมบัติที่ว่ามานี้ ก็กลายเป็นสัตว์ต่างๆ ที่ว่านี้ ไปคอยดูผูกพันกับสิ่งเหล่านั้นอยู่ เหตุใดถึงว่าฝึกตัวเองอย่ายึดติดในของสิ่งใดๆ มีก็มีไป หาไป เอาไป

แต่ที่มีแล้วหาแล้ว อย่าถือว่าสิ่งนี้เป็นของของเราตายตัว ให้ถือว่าสมบัติที่เรามีอยู่นั้นเป็นสาธารณะของครอบครัว ของใช้ประจำวันประจำชีวิตเราเท่านั้น อย่าไปยึดติดในสิ่งของเหล่านี้ ต้องสอนใจตัวเองให้เป็น คือว่าเป็นของเราเป็นได้ไหม เป็นได้แค่สมมติว่าเป็นของเราเท่านั้น จริงๆ มันไม่ใช่ รักษากันไป ดูแลกันไปถึงชีวิตจะหาไม่ นี่คือฝึกใจ การฝึกใจอย่างนี้เขาเรียกว่าภาวนา การภาวนาปฏิบัติที่เราฟังกันมาตั้งแต่วันนั้นจนถึงบัดนี้ ยังถกเถียงกันไม่หยุดไม่หย่อน คือความไม่เข้าใจของคน หลักภาวนามี ๒ หลักด้วยกัน อันนี้จะพูดเรื่องภาวนาให้ฟังนะ

### การภาวนามีอยู่ ๒ หลักด้วยกัน

๑. หลักที่หนึ่งเขาว่าหลักห้ามความคิด เรียกว่าทำสมาธิ การทำสมาธิทุกประเภท ครูบาอาจารย์จะสอนว่า “อย่าคิดอะไรนะ ให้จิตอยู่ในคำบริกรรมอย่างเดียว” อย่างที่ว่า “อดีตต้นานวาคเมยย นปปฏิกังเข อนาคตํ ปจจุปปนฺณญจ โย ธมฺมํ ตตฺถ ตตฺถ วิปสฺสตี” การทำสมาธิให้จิตอยู่นิ่ง อย่าได้คิดเรื่องอดีตที่ผ่านไปแล้ว อย่าไปคิดถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น อนาคตต่างๆ

อย่าไปคิดถึง ให้อยู่ในปัจจุบันตรงนี้ นี่คือหลักห้ามความคิด คือการทำอยู่ในปัจจุบัน นี่หลักหนึ่ง ที่ในปัจจุบันที่ว่ามานี้มี ลักษณะ ๒ ประเภท อันหนึ่งปัจจุบันของสมาธิ ขณะที่ทำสมาธิ ต้องทำอย่างที่ว่ามานี้

**๒. หลักอีกอันหนึ่งที่เขาว่า หลักวิปัสสนาภาวนา** อันนี้สำคัญมากเลย ส่วนมากเราเข้าใจกันแต่สมถภาวนา หลักวิปัสสนาภาวนานี้ ๙๙.๙๙ เปอร์เซนต์ คนจะไม่เข้าใจส่วนนี้ วิปัสสนาภาวนาจะมีปัจจุบันช่วงหนึ่งของชีวิต หรือปัจจุบันชาติ

เพียงสอนกันทุกๆ ไปว่า เอ้า ทำสมาธิกันไปเถอะ เมื่อจิตสงบดี ปัญญาเกิดขึ้น อย่างนี้เป็นต้น ก็สอนกันอย่างนี้ คือสอนแบบไม่เข้าใจ คือหลับตาสอนโดยไม่มีเหตุผลอะไร โดยที่ไม่คิดถึงสมัยครั้งพุทธกาลว่าพระพุทธรเจ้าเราสอนอย่างนี้ หรือเปล่า นี่คือการขาดการศึกษาประวัติของพระพุทธรเจ้า ขาดการศึกษาประวัติของพระอริยเจ้าทั้งหลาย เลยสอนกันมั่วๆ กันไป ทำสมาธิไปเถิด จิตสงบดีปัญญาเกิดขึ้น อย่างนี้เป็นต้น

หลักนี้ไม่มีในศาสนาพุทธเราเลยครั้งพุทธกาล แต่ยุคนี้ เขียนหนังสือขึ้นมามากมายก่ายกอง วิธีการสอนอย่างนี้มันมี ที่ไหน ปัญญาเกิดขึ้นจากความสงบของสมาธิ มันไม่เกี่ยวกันเลย มันไม่ถูก วิปัสสนาภาวนาที่ว่ามานี้ต้องแปลก่อน วิปัสสนาแปลว่า

อะไร แปลว่าปัญญา ให้แปลไว้ก่อน ต้องแปลให้มันถูก  
วิปัสสนาแปลว่าปัญญา ปัญญาแปลว่าอะไรอีก ปัญญาแปลว่า  
ความคิดนี้เอง เมื่อลงความคิดตัวเดียวนะ เป็นฐานเริ่มต้นของ  
ทุกคนเลยที่นี้ เขาว่าความคิดแล้ว อันนี้คนจะเข้าใจ ภาษาบ้านเรา  
ว่าความคิด ศัพท์ว่าปัญญาเป็นศัพท์ของธรรมะ แล้วก็พูดกัน  
ทั่วๆ ไปด้วย ฟึ้นๆ จริงๆ คือหลักความคิด

ไอ้หลักความคิดที่ว่ามานี้ เรามีไหมในตัวเรา เคยคิด  
เป็นไหม คิดเป็น แต่ความคิดที่เรามีอยู่มันคิดแต่ทางโลก เขาว่า  
คิดทางโลก คือว่าคิดหาอยู่หากิน คิดหาเงินหาทอง คิดสะเปะสะปะ  
เรื่องของโลกทั้งหมดเลย เอาไปเอามาก็คิดเรื่องกามคุณ เรื่อง  
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ สิ่งใดจะเกิดความชอบใจ เราก็  
คิดมาให้เกิดความชอบใจ คิดหาให้เกิดความโลภบ้าง คิดมาเพิ่ม  
ความโกรธบ้าง คิดอะไรให้ยิ่งหลงไปบ้าง หลงในกามคุณทั้งหลาย  
ในโลก หลงในความคิดของเรา เป็นความคิดสร้างสรรค์ทางโลก  
ตลอด

เป็นความคิดทางธรรมะมันมีไหม ไม่มี คือไม่เข้าใจ  
ตื่นขึ้นมาก็เริ่มคิดทางโลกไปเลย หาอยู่หากินตามประสาความคิด  
ของเรา เอาความคิดเรานี้มาเสริมสร้างกิเลสตัณหาให้มากขึ้น  
นี่ความคิดของเรามีอยู่ คือใช้ความคิดไปทางโลกทางสงสาร

เป็นความคิดเขาเรียกว่าชุดหลุมฝังตัวเอง ความคิดประเภทนี้ทำให้เราเกิดตายๆ กับโลกอันนี้มายาวนาน ตั้งแต่กับนั้นจนปัจจุบันชาตินี้ มาเกิดเพราะความคิดเราหลอกเราเอง หลงความคิดตัวเองมาตลอด นี่ความคิดเรามันมีอยู่ แต่ความคิดจะแก้ไข ปัญหาตัวเรามีไหม ไม่เคยมี ไม่เคยสร้าง

มีแต่ความคิดสร้างปัญหามาตลอด หาเรื่องใส่ตัวเองให้เกิดความหลงผิด หลงผิดเรื่องนั้นบ้างเรื่องนี้บ้าง ยึดติดเรื่องนั้นยึดติดเรื่องนี้ ความคิดของเราหลอกตัวเองให้หลงผิดในสิ่งนั้น สิ่งนี้มาโดยตลอด ความคิดทางธรรมะ เราไม่ได้ฝึกความคิดตัวความคิดเรานี้แหละ เรามาศึกษา เอาความคิดที่เรามีอยู่ขึ้นมาเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่

เหมือนกับปากกา ปากกาเราปากเดียว แต่ก่อนเคยเขียนคติโลก เขียนเรื่องนั้นบ้าง เขียนเรื่องนี้บ้าง ทุกสิ่งทุกอย่างเขียนทางคติโลก ปากกาปากเดียวนี้เคยเขียนธรรมะใหม่ เขียนไม่ได้ เขียนไม่เป็น เพราะเราไม่รู้จักธรรมะคืออะไร แต่ถ้าเราศึกษาธรรมะเข้าใจแล้ว ไม่ต้องเปลี่ยนปากกาหรอก เอาปากกาปากเก่าเขียนธรรมะได้เลย นี่ฉันใด ถ้าเรามีการศึกษาหลักธรรมะปฏิบัติเข้าใจแล้ว เอาหลักความคิดที่เรามีนี้หมุนกลับมาคิดธรรมะได้เลยเช่นเดียวกัน ความคิดที่ว่ามานี้เป็นตัวเสริมสร้างให้ปัญญา

เกิดขึ้น ปัญญาเกิดจากความคิดบ่อยๆ พิจารณาบ่อยๆ ตรึกตรองบ่อยๆ คือคิดตามหลักความเป็นจริงให้เป็นไปตามรูปแบบของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เขาว่า “เย ธมฺมา เหตุปฺปภาว เตสํ เหตุํ ตถาคโธ” “สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นมาจากเหตุ แล้วก็ดับไปเพราะเหตุนั้นดับ”

นี่ลักษณะเราฝึกความคิดทางธรรมะ ให้เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น ให้เข้าใจสิ่งขณะที่ตั้งอยู่ชั่วขณะ ก็ให้เข้าใจตามความเป็นจริงว่า ต้องสลายไป ต้องหมดไป ของทุกอย่างเป็นอย่างนี้ เขาว่าเกิดแล้ว ตั้งอยู่ชั่วขณะ แล้วก็ดับไป มีความเข้าใจจริงๆ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอย่างนั้นหมด แต่จะดับช้าหรือดับเร็วขึ้นอยู่กับเหตุของมัน บางสิ่งบางอย่างมันก็เกิดเร็วดับเร็ว บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ดับช้าหน่อย อย่างนี้เป็นต้น มันต้องดับแน่นอน นี่ก็เพราะเหตุของมันเอง ทีนี้เอาความคิดมาคิดกัน เช่น มาคิดตัวเรา เราเกิดขึ้นมา มีโอกาสดับได้ไหม ดับได้ หมายถึงการตาย หมายถึงอนัตตานั้นเอง นี่มาคิดความสิ้นสุดของชีวิตของคนเราหรือสัตว์ทั่วไป ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นมาแล้ว สลายไปหมดไปทุกประเภท นี่เรามาคิดความจริงเหล่านี้

เรามาคิดอีกมุมหนึ่งว่า ในโลกอันนี้หรือสมบัติของโลกเหล่านี้ ไม่มีสมบัติอะไรเป็นของใครที่แน่นอนจริงจังเลย จะเป็น





# สังขารปัญญา

เงินทองกองสมบัติอะไรก็แล้วแต่ ไม่มีใครจะหาบหามสมบัติในโลกอันนี้เป็นของตัวเองได้ เป็นเพียงเรามาเกิด มาหา มาอยู่ มาอาศัยกันชั่วคราวชั่วขณะ แล้วก็ตายจากกันไปเท่านั้น คำว่า “เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจไป” เป็นทุกคนอันนี้ ซึ่งเราไม่อยากจะไปก็ต้องจากไปแน่นอน ต้องตายกันแน่นอน นี่เรามาคิดกัน เอาความจริงมาคิดกัน นี่คือการฝึกคิดในทางความเป็นจริง คิดบ่อยแล้วนี้เขาเรียกว่า โยนิโส ความคิดที่เรา มีอยู่เขาว่า โยนิโสมนสิการ คิดจนเกิดความแยบคาย ปัญหาต่างๆ ที่มีจากความคิดเรา มาคิดดูว่ามันเป็นจริงอะไรบ้าง ไม่จริงอะไรบ้าง ให้มันเกิดความแยบคาย ให้หายสงสัย

นั่นแหละมันจะวางตรงนั้น มันจะปล่อยตรงนั้น คือความเข้าใจตามหลักความเป็นจริง คือความคิดทั้งหมดเป็นอุบายสอนใจตัวเอง เพราะใจเราเริ่มต้นมาตั้งแต่วันนั้นมาจนขณะนี้ ใจเราเป็นมิจฉาคือความเห็นผิดมาตลอด ความเห็นผิดที่ว่ามานี้มันมาหลายกัปหลายกัลป์ หลายชาติหลายภพ ที่ผ่านมาในอดีตก็เพราะความเห็นผิดตัวนี้ เขาว่าเป็นมิจฉาเดิม ความเข้าใจที่ว่าโลกเป็นสิ่งที่น่าอยู่ น่ารัก น่าชอบ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ น่ากอดน่าชม มันก็ว่าไปโน่น มันจึงหลงโลกหลงสงสารอันนี้มาตลอดเวลา ความคิดชั่วๆตัวเองให้หลงโลกหลงสงสารทำไมมันคิดเป็น คิดดิบคิดดีด้วย อันคิดเพราะอยากแก้ปัญหาตัวเองเพื่อจะออกโลกทำไมไม่คิด เวลาคิดผูกมัดตัวเองให้อยู่กับโลกถนัดนักคิดทั้งวันทั้งคืนก็ไม่หยุดไม่หย่อน ยิ่งคิดก็ยิ่งผูกยิ่งมัดยิ่งแน่น แต่คิดไม่มีทางแก้ คือผูกอย่างเดียว แก้ไม่เป็น

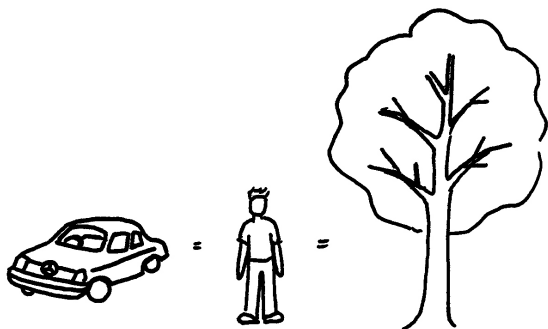
ความคิดเป็นลักษณะ ๒ ประเภท

๑. ความคิดอย่างหนึ่งมันเป็นสังขารการปรุงแต่ง ปรุงเอาแต่งเอา สมมติเอา นี่เป็นต้น แล้วก็หลงสมมติด้วย นี่เป็นความคิดสร้างปัญหา

๒. ความคิดที่ว่าเป็นปัญญาเราคิดแก้ปัญหา ไม่ค่อยมีความคิดอันนี้ เราไม่เคยฝึก ฝึกแต่ความคิดสร้างปัญหา คือสังขาร

การปรุงแต่ง ตัวคิดจะแก้ปัญหาก็เขาเรียกว่าปัญญานี้ไม่ฝึกเอาได้เลย ให้พากันฝึกคิดซะ มองแต่ละอย่างๆ บนโลกใบนี้ว่ามันเป็นธรรมชาติอยู่อย่างนี้ร้อยกัปพันกัลป์มาแล้ว ก็ที่เดิมนั้นแหละ มองภายนอกบ้าง มองเราบ้าง มองเห็นต้นไม้ก็เป็นธรรมชาติ มองเห็นใบไม้ก็เป็นธรรมชาติ มองเห็นมะพร้าว อะไรก็แล้วแต่ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมชาติทั้งหมด เพราะของทั้งหมดเกิดขึ้นมาเป็นของไม่เที่ยง เหมือนร่างกายเรานี้แหละ ให้น้อมให้เป็น น้อมไปหาตัวเราให้ได้ สิ่งนั้นเหมือนร่างกายเรา หรือร่างกายเราเหมือนกับของสิ่งนั้น คือมันสลายได้ หมดไปได้ สิ้นอายุขัยได้ นี่คือการเทียบกันดูอย่างนั้น นี่เขาว่าการใช้ความคิดแก้ปัญหของใจไม่ให้หลงของสิ่งนั้น นี่คือการฝึกปัญญา ปัญญาต้องฝึกจากการคิดตรงนี้

**ตัวความคิดนั้นแหละเป็นฐานให้เกิดปัญญา** คำว่าเกิดปัญญา เกิดอย่างไรละที่นี้ อันนี้คนไม่เข้าใจ ไปนึกคาดการณว่าจะเหมือนกับเปิดสวิตซ์ไฟ พอเปิดปั้มน้ำมันจะสว่างจ้าขึ้นมา อย่างนี้เป็นต้น ก็เลยมาเข้าใจว่าปัญญาเป็นอย่างนั้น นี่ไม่ใช่ คำว่าเกิดปัญญา หรือปัญญาเกิด คือเกิด**ความเข้าใจตามหลักความเป็นจริงตามความคิดของเรา** เพราะความคิดเป็นตัวฐานให้เกิดปัญญา คือหายสงสัย เหมือนกับเราลืมนของบางสิ่งบางอย่าง เราลืมนไปแล้ว



ขณะที่ลืมนอนั้นนึกไม่ได้ว่านั่นคืออะไร เมื่อคิดไปคิดมาๆ เมื่อนึกได้เท่านั้นแหละ เออ ของสิ่งนั้นอยู่นั้นๆ นี่มันจำได้ทันที คือมันเกิดความจำได้ขึ้นมาแล้ว นึกขึ้นมาได้แล้ว มันไม่หลง

เราจะมาฝึกปัญญากัน คือฝึกการคิดบ่อยๆ คิดตามหลักความเป็นจริงให้เป็นไปตามไตรลักษณ์ คิดทั้งเรื่องภายนอก ถ้าเรื่องภายนอกก็ต้องน้อมมาภายในให้ได้ เพราะของภายนอกกับของภายในคือร่างกายเรากับวัตถุธาตุต่างๆ เหมือนกันไหม เหมือนกัน มีการเกิดขึ้น หมดไป สลายไป เหมือนกับร่างกายเราทุกส่วน เป็นลักษณะเอาความคิดมาสอนใจเรา

ความคิดที่เป็นสังขาร เป็นความคิดที่เป็นไปในตัณหา  
 กิเลส ตามความอยากความใคร่กำหนดยินดีในกามคุณทั้งหลาย  
 ความคิดฝ่ายนั้นเราเคยชำนาญมาแล้วก็จริง แต่มาฝึกใหม่  
 เอาความคิดที่ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นนะเป็นของที่ไม่เที่ยง  
 นี่คือคิดโต้ตอบกัน คิดลักษณะหน้ามือเป็นหลังมือไปเลย  
 กลับกันไปเลย คือใจเราจริงๆ มันชอบอะไร ชอบเที่ยง ไปชอบ  
 ที่มันเที่ยง ไปชอบที่ว่าของไม่เที่ยง แต่มาคิดให้มันเที่ยง อย่างนี้  
 เป็นต้น ไปคิดสิ่งที่มันเป็นไปได้ มันเป็นทุกข์หรือเปล่า เป็นทุกข์  
 เพราะของที่ไม่เที่ยงจะมาพยายามฝึกให้มันเที่ยง อยากให้อยู่  
 ตลอดไปตลอดเวลา ไม่อยากมีพลัดพรากจากกันเลย นี่คือ  
 คนเรา ของจริงมันมีอยู่ แต่ว่าคนเราไม่ยอมรับความจริงในส่วนนี้  
 ให้เราฝึกใจเราซะ ให้ยอมรับความจริงส่วนนี้ ที่พระพุทธเจ้าว่า  
 “การใช้ปัญญาพิจารณาเพื่อให้เกิดความรู้จริงเห็นจริงตาม  
 หลักความเป็นจริง” นี่คือการจุดนี้ การปฏิบัติ นี่เป็นลักษณะ  
 ปัญญาสอนใจ

สอนอยู่เรื่อยๆ ตื่นขึ้นมาแต่ละวันสอนทันที สอนอยู่  
 บ่อยๆ เอาใหม่ เอา เอาก็ไม่ติดของสิ่งใดๆ เพราะธาตุขันธ์เรายัง  
 มีอยู่ มันจำเป็นต้องอาศัยวัตถุธาตุภายนอกมาจนเจอให้อยู่ได้  
 อาหารการกินเราก็หา เราก็กิน กินเพื่อให้ธาตุขันธ์ตัวนี้ได้อยู่ได้

ตามอายุขัยของมัน แต่ขณะที่เรายังไม่ตาย เมื่อร่างกายแข็งแรงอยู่  
เอาร่างกายที่มีอยู่ทำประโยชน์ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ นั่นคือ  
บุญกุศล เช่นว่าไหว้พระก็เอาร่างกายเราไหว้ กราบไหว้ นั่งภาวนา  
ก็เอาร่างกายเรานั้น เดินจงกรมก็เอาร่างกายเราเดินจงกรม  
คือองค์ประกอบอย่างนี้ แต่พยายามปกป้องอยู่บ่อยๆ อย่าเอา  
ร่างกายเราไปทำความชั่ว อย่าเอาร่างกายเราไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต  
ลักทรัพย์ ผิดในกามต่างๆ กินเหล้าเมายา นี่ตัดขาดทิ้งได้เลย  
อย่าให้ร่างกายไปทำ ถึงใจมันจะอยากก็อยากไปเถอะ แต่กาย  
อย่าไปหยิบมาใส่ปากเราก็แล้วกัน นี่คือฝืนใจให้เป็น

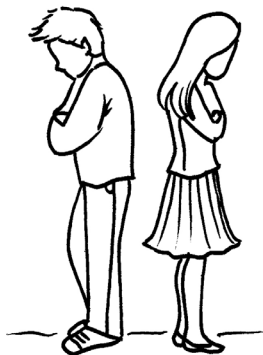
เขารู้สึกใจให้ทวนกระแสให้ได้ นี่คือการที่เราเป็นตัว  
สำคัญ มันจะสั่งกายทำอันนั้นบ้าง ทำอันนี้บ้าง เราก็ฝืนใจ  
ฝืนเอาไว้ อย่าไปทำตามใจที่มันชอบ เพราะใจที่มันชอบนั้น  
มันเป็นใจที่มัวกัน รวมกันอยู่กับกิเลสตัณหาทั้งหลายทั้งปวง  
เขารู้สึกกิเลสตัณหาบังคับอยู่ครั้งหนึ่ง ใจก็มาบังคับกายวาจา  
อีกครั้งหนึ่ง นี่แหละโทษของมัน มันถ้ายเทกันมาอย่างนี้ นี่คำพูด  
เราก็เหมือนกัน พยายามรักษาเอาไว้ เมื่อกิเลสตัณหา มันสั่งใจ  
อยากจะพูดอย่างนั้น อยากจะดำใครอย่างนี้สักครั้งหนึ่ง อดอย่า  
พูดตามที่ใจมันสั่ง คือตามกิเลสมันสั่ง นี่เขาเรียกว่าอดทนต่อสู  
กันไป นี่เขาเรียกว่าฝึกภาวนา คือฝึกรักษา คือปฏิบัติต่อกาย

ให้เป็น ปฏิบัติต่อวาจาให้เป็น

คำว่าสำรวมกายวาจาให้เรียบร้อย ก็อย่างนี้เอง ก็คือ การสำรวม คำว่าสำรวมไม่ใช่ว่าไม่ให้ทำ ไม่ให้พูดนะ ให้ทำได้ พูดได้ แต่ทำสิ่งที่มันถูกต้อง พูดสิ่งที่มันถูกต้อง เมื่อพูดไปแล้ว ไม่มีโทษกับตัวเองและคนอื่น หรือทำไปแล้ว ไม่ให้โทษภัยกับตัวเองและคนอื่น อย่างนี้ทำได้ คือเป็นธรรม สิ่งใดเป็นธรรม ทำได้ พูดได้ ไม่ใช่ว่าไม่ให้พูดไม่ให้ทำ นี่คือเราต้องสละที่ การทำ ต้องรู้ว่าอะไรควรทำหรือไม่ควรทำ นี่ก็ต้องรอบรู้ทั้งหมด ใช้เหตุผลเป็นตัวตัดสินชี้ขาดได้ คือรักษาปฏิบัติตัวเองให้เป็น นี่คือปฏิบัติทางกายทางวาจาของเรา

ทางใจของเรา พยายามแก้ไขกันไปทางใจ จะไปละเดี๋ยวนี้ วันนี้ไม่ได้ มันต้องฝึก เมื่อใจยังมีอยู่ก็ตาม แต่กายวาจาอย่าทำตามใจสั่ง เน้นแต่ทางถูกต้องก็ทำตามนั้น คือเลือกทำให้เป็น เขาว่า ฉัมมวิจยะ เลือกทำสิ่งที่ให้เป็นธรรม เลือกพูดสิ่งที่ให้เป็นธรรม นี่คือว่าเราต้องเลือก คือว่าสิ่งเป็นธรรม คือทำไปแล้วเรามีความสุขและเพื่อนเราก็มีความสุขด้วย เขาเรียกว่าทำประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อม ทั้ง ๒ ฝ่ายให้มีความสุขด้วยกัน

เช่นว่า เราอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน ถึงแม้ว่าผิวเมีย เหมือนกัน เมื่อเป็นหนุ่มเป็นสาวมีความรักกันครั้งแรก สัญญากัน



ว่าอย่างไรนะ “จะรักกันอย่างนี้ๆ ไป จะไม่ตบต่อยตีกันฆ่ากัน” เคยพูดกันไหมหนุ่มสาวด้วยกัน เคยว่ากันไหมว่า “เราเอากันไป แล้วนะ ก็ต้องตีกันบ่อยๆ นะ” เคยว่ากันไหม ไม่เคยว่ากัน ถ้าผู้พี่ก็ว่า “ถ้าเราได้เธอเป็นเมียแล้วนะ เราจะเตะคุณบ่อยๆ ตีคุณบ่อยๆ ต่ำคุณบ่อยๆ” เขาเคยว่าอย่างนั้นไหม เขาไม่เคยว่าเราก็เหมือนกันไม่เคยว่าเขา หวานด้วยกันทั้งวันทั้งคืนไปเลย ต้องไปคิดถึงเบื้องหลังของเก่า ที่ว่าร่วมรักกันมาที่เบื้องต้นเป็นยังไง จะเอากันมาแล้วนะ จะต้องต่างคนต่างเห็นใจซึ่งกันและกัน มองกันให้เป็น



ประโยชน์ตนประโยชน์ท่านทั้ง ๒ ฝ่ายให้มีความสุข  
นี่คือระหว่างกาย ระหว่างวาจา อย่าพูดตามใจ อย่าทำตามใจ  
มีการภาวนาปฏิบัติอยู่ในส่วนที่ว่าปัญญาเราคิดสอนตัวเองอยู่  
เสมอๆ คือสอนใจให้รู้จริงตามความเป็นจริง นี้อย่างหนึ่ง นี่คือ  
สอนใจ

อีกมุมหนึ่งเราสอนใจเราได้อย่างไร สิ่งทั้งหมดเกิดขึ้น  
เราเกิดจากมีการสัมผัสตัวหลงตัวไปได้ เขาเรียกว่า **อตฺตา ถ้าคนเรา  
เอาอตฺตาไปวัดกันเมื่อไร มันจะขัดแย้งกันตลอดเวลา** ผู้เป็นเมีย  
ก็มีอตฺตา ผู้เป็นผัวก็มีอตฺตา หรือเพื่อนฝูงเราก็มีอตฺตาคันทั้งหมด  
ใครยอมใครไหม ไม่ยอมกัน อตฺตาตัวนี้ยอมกันไม่เป็น ชนะกัน  
อยู่ตลอด นี่คนเป็นอย่างนั้นคืออตฺตา มันต้องลดอตฺตาลง หาทาง  
ให้ได้ อตฺตาตัวเดียวมันทำได้หลายอย่าง บาปกรรมต่างๆ ที่ว่า  
มานี้เกิดขึ้นจากอตฺตาตัวนี้แหละ ที่เราเอากิเลสค้นหาพาอตฺตา  
ไปทำความชั่วต่างๆ คนฆ่ากันตีกันก็เพราะว่าเราตีกว่าเขานั้นแหละ  
**เรานี้กว่าเราดีกว่าคนอื่น**

เหมือนพูดง่ายๆ ว่าอยากให้คนอื่นมาเคารพเราอย่างเดียว  
มาไหว้เราอย่างเดียว หรืออยากให้คนใดคนหนึ่งหรือทั้งหมดมา  
เข้าใจเราฝ่ายเดียว มันไม่ได้นะ เราต้องฝึกตัวเราอีกครั้งหนึ่งว่า  
ต้องเข้าใจคนอื่นบ้าง ใจเขาใจเรามันเป็นอย่างไร มันต้องศึกษา

เขา ศึกษาเรา เอาใจเข่าบ้าง เห็นใจเข่าบ้าง ออกเขาอย่างไร  
ออกเราก็ดั่งอย่างนั้น เราต้องมองภาพรวมเอาไว้ นี่คืตัวบังคับ  
ตัวอึดตาตัวนี้

อีกอย่างหนึ่ง ถ้าเราเป็นนักปฏิบัติที่ดีแล้ว เป็นคน  
สงบเสงี่ยมเจียมตัว พุดง่าย ๆ ว่าฝึกแพ้คนเป็น แพ้ทุกอย่าง  
การทำเหมือนกัน การพุดเหมือนกัน ในกิริยามารยาท  
ทุกอย่างก็แพ้ ยอมแพ้ให้เป็น ยอมแพ้เป็น ถ้าทุกคนยอมแพ้  
กันเป็นแล้ว เรื่องจะไม่เกิดขึ้นในสังคมตรงนั้น ในกลุ่มนั้นหมู่นั้น  
ครอบครัวก็ไม่มีเรื่องอะไรเกิดขึ้น ผู้ก็ยอมแพ้เมีย เมียก็ยอมแพ้  
ผู้ชะ เรื่องมันก็ไม่เกิดขึ้น ต่างคนต่างแพ้กัน นี่คืหลักปฏิบัติ  
ประจำวันเรา เพื่อนเราก็มีความสุข เราก็มีความสุขด้วย เพราะ  
ต่างคนต่างแพ้กัน ถ้ายอมแพ้กันเป็น เหมือนกับว่าเราจะทำตัว  
อีกอย่างหนึ่งเป็น **คืว่าเราจะทำตัวให้เป็นมิตรกับทุกๆ คน**  
นี่ตื่นขึ้นมาก็ทำตัวอย่างนี้ เราอยู่ไหนก็แล้วแต่ เราทำใจเสมอว่า  
เราจะเป็มิตรกับทุกๆ คนไม่ว่าใครก็ตาม ไม่ว่าสัตว์หรือว่า  
อะไรก็ตาม ถ้าเราทำตัวเป็นมิตรกับทุกๆ คนได้อย่างนี้ เราจะ  
ไม่มีเรื่องราวอะไรเกิดขึ้นกับใคร เพราะมองไปแล้วมันก็มีมิตรเรา  
เพื่อนเรา ญาติเราทั้งหมดเลย

นี่คือหลักปฏิบัติ หลักภาวนา คือการใช้ปัญญาสนใจตัวเองให้เป็น คือปัญญาหาอุบายสนใจ ถ้าเราเองมันมีอึดตาก็พยายามบังคับตัวนี้ลงให้ได้ คือ

(๑) แพ้คนให้เป็น

(๒) ฝึกใจให้เราเป็นมิตรกับทุกๆ คนได้

๒ อย่างเท่านั้นเอง อึดตาก็จะลดฮวบฮาบทันที เราอยู่ไหนก็อยู่ไปเหอะน่า สบาย นั่งไหนก็สบาย เราระวังตัวเองว่าอย่าพูดสิ่งหนึ่งสิ่งใด ให้คนใดคนหนึ่งเป็นทุกข์เดือดร้อนเพราะการพูดของเรา จำไว้นะคำนี้ นี้อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งเราอย่าทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้คนอื่นเป็นทุกข์เดือดร้อนเพราะการกระทำของเรา ๒ ข้อเรื่องราวที่ว่ามานี้จำให้ได้นะ

เมื่อกลับถึงบ้านก็ไปเขียนใส่กระดาษเอาไว้ เขียนตัวใหญ่ๆ หาป้ายมาปิดเอาไว้ว่าหลวงพ่อดุสิตมาเทศน์ที่วัดนี้ เขียนไว้ ๔ ข้อ (๑) แพ้คนเป็น (๒) เราจะเป็นมิตรกับทุกๆ คน ข้อ ๓ ว่าอย่างไรจำได้ไหม เมื่อกี้พูดว่าอะไร ใครจำได้บ้าง ไม่บอก อันนี้นึกเองก็แล้วกัน บอก ๒ ข้อแล้ว ๒ ข้อตอนปลายเมื่อกี้ก็บอกแล้ว ใครจำได้เขียนเอง ๔ ข้อเขียนอยู่หน้าบ้านเลย ตัวเบ้อเริ่มเลย อ่านทุกวัน ดูทุกวัน สำนึกทุกวัน อีกสักวันใดวันหนึ่งข้างหน้ามันจะค่อยสำนึกตัวเองได้ นี่คือนิสัยธรรมเตือนใจตัวเอง คือว่า

ตนเตือนตนด้วยตนเอง คือว่าใช้ปัญญาสอนตัวเองให้ได้

หลวงพ่อสอนภาวนาปฏิบัติคือทางปัญญา การพูดอย่างนี้  
ยังไม่ได้พูดเรื่องมรรคผลนิพพานให้ฟังนะ เราพูดกันพื้ๆ  
ธรรมดา ปฏิบัติพื้ๆ ธรรมดา **ให้คนมีความรักกัน สงสารกัน**  
**ถ้าอยู่อย่างนี้ ไปไหนก็มีความสุข อยู่บ้านก็มีความสุข มีแต่**  
คนรัก มีแต่คนนับถือเคารพ

หลวงพ่ให้อุบายในความคิดในภาคปฏิบัติทางปัญญา  
ที่ว่ามาให้ฟัง ให้ไปปฏิบัติตามนี้ จากนั้นไปถ้าหากว่าใครจะมี  
คำถามอะไรบ้างกับหลวงพ่อก็ให้ถาม ถือว่าเป็นวิสาสะ คือว่า  
พวกเราเป็นพุทธบริษัทเดียวกัน ใครสงสัยเรื่องอะไรก็ถามได้  
เพราะถือว่าทางพระ หรือหลวงพ่เอง คือศึกษาอะไรอาจจะ  
ศึกษามากกว่าโยมก็ได้ ที่นี้การภาวนาอาจจะมากกว่าโยม  
ก็ได้ บางทีโยมอาจมีความสงสัยอะไรบ้าง ที่หลวงพ่อธิบายมา  
ทั้งหมดก็ดี หรือบางสิ่งบางอย่างที่หลวงพ่ไม่ได้พูดถึงก็ดี  
จะถามเรื่องอะไรก็จะอธิบายให้ฟังในภาคปฏิบัติ

วันนี้จึงได้ให้อุบายธรรมะเป็นข้อคิด เท่านั้นคิดว่าสมควร  
แก่กาลเวลา เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้







อัฐิที่แปรสภาพเป็นพระธาตุ



น้ำเหลืองที่แปรสภาพเป็นพระธาตุ



## พระอาจารย์ทูล ชิปปปณโณ

พระอาจารย์ทูล ชิปปปณโณ (พ.ศ. ๒๔๗๘ - ๒๕๕๑)  
อดีตเจ้าอาวาสวัดป่าบ้านค้อ จังหวัดอุดรธานี เป็นพระอรหันต์  
ที่หาได้ยากยิ่งในยุคปัจจุบัน ท่านได้อุปสมบทในปี พ.ศ. ๒๕๐๔  
ที่วัดโพธิสมภรณ์ จังหวัดอุดรธานี โดยมีพระธรรมเจดีย์  
(จุม พนฺธุโล) เป็นพระอุปัชฌาย์

ตลอดระยะเวลา ๔๘ พรรษาที่อยู่ได้ร่วมกาสาวพัสตร์



พระอาจารย์ทูลมีความตั้งใจและความมุ่งมั่นที่จะเดินตามรอยพระพุทธรองค์ คือ “จะประพฤติพรหมจรรย์เพื่อกระทำที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบ และออกเผยแผ่ธรรมเพื่อให้ผู้ปฏิบัติตามเกิดความเห็นชอบในศาสนธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง” โดยท่านมีสัจจะเป็นอุบายในการสร้างความเพียร และมีสติปัญญาความรอบรู้ในการหาอุบายธรรมมาสอนใจตัวเองอยู่เสมอ จนท่านสามารถถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ในปี พ.ศ. ๒๕๑๑ ที่บ้านป่าลัน อำเภอตอยหลวง จังหวัดเชียงราย

พระอาจารย์ทูล เป็นทั้งปราชญ์แห่งธรรม และเป็นผู้นำทางด้าน การเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง ท่านเป็นผู้ก่อตั้งวัดป่าบ้านค้อ พระมหาธาตุเจดีย์ฯ สถานที่ปฏิบัติธรรม และวัดหลายแห่งในต่างประเทศ อาทิ วัดชานพรานธัมมาราม วัดนิวยอร์กธัมมาราม และศูนย์ปฏิบัติธรรมเคพีวาย ท่านได้เขียนหนังสือธรรมะภาคปฏิบัติกว่า ๒๐ เล่ม อันเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลาย และได้รับการแปลเป็นภาษาต่างประเทศหลายภาษา

พระอาจารย์ทูล เป็นตัวอย่างของพระอริยบุคคลผู้ผ่านประสบการณ์ในทางโลกมาอย่างมากมาก่อนที่ท่านจะเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ตั้งแต่สมัยวัยเด็ก ท่านมีนิสัยเป็นผู้นำ เสียสละ มีเมตตาสูง รักความยุติธรรม และมีสัจจะวาจาที่มั่นคง

ท่านเป็นหัวหน้าชั้นเรียน เป็นผู้ช่วยสอนของคุณครู เป็นผู้นำของ  
หนุ่มสาวในหมู่บ้าน และเป็นหัวหน้ากองคาราวานนำควายไป  
ขายยังต่างเมือง

ในสมัยบวชเป็นสามเณรตามประเพณี ท่านเป็นผู้ใคร่ใน  
การศึกษา ขยันหาตำรามาอ่านจนเป็นผู้แตกฉานในพระไตรปิฎก  
และภาษาต่างๆ อาทิ ขอม ลาว และบาลี นอกจากนี้ ท่านยัง  
สามารถท่องจำบทสวดมนต์ต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ  
มีครั้งหนึ่ง พระอาจารย์ผู้ดูแลของท่านได้นำท่านพร้อมพระรูปอื่นๆ  
ไปสวมนมนต์บทมหาดิภาฯ ที่ท่านไม่รู้จักในงานศพ ในครั้งนั้น  
ปรากฏว่ามีท่านองค์เดียวที่สวดไม่ได้ ทำให้ท่านเกิดความรู้สึก  
ละอายใจเป็นอย่างมาก เมื่อท่านกลับมาจึงตั้งสัจจะว่าจะท่องจำ  
บทสวดมนต์ทั้งหมดให้ได้ในคืนเดียว ในวันต่อมาท่านก็สามารถ  
ทำได้จริงๆ ทำให้ทุกคนที่ได้ฟังรู้สึกแปลกใจและมีความประทับใจ  
ในตัวท่านเป็นอย่างมาก

นอกจากเป็นผู้เลิศทางด้านปัญญาแล้ว พระอาจารย์ทูล  
มีคุณสมบัติที่พิเศษอีกอย่างหนึ่ง คือเป็นผู้มีความกตัญญูต่อบุคคล  
ต่อผู้มีพระคุณ ในสมัยที่ท่านเป็นฆราวาส ท่านมีโอกาสได้ฟัง  
ธรรมสั้นๆ จากหลวงพ่อบุญมาว่า “เกิด-ดับฯ” เมื่อได้ฟัง ท่านก็  
เกิดความประทับใจ และได้นำธรรมหมวดนี้ไปพิจารณาจนได้

มีดวงตาเห็นธรรม หลังจากนั้นไม่นาน ท่านก็ได้อุปสมบท และตั้งใจปฏิบัติจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ในพรรษาที่ ๘ เมื่อท่านได้ทำกิจส่วนตัวเสร็จสิ้นสมบูรณ์แล้ว ก็ยังไม่ลืมบุญคุณของหลวงพ่อบุญมา ซึ่งในขณะนั้น การปฏิบัติของหลวงพ่อบุญมา ยังติดอยู่กับความสงบของสมาธิ ท่านจึงได้มาอธิบายชี้แจงและแนะนำให้หลวงพ่อบุญมาเริ่มใช้อุบายพิจารณาทางด้านปัญญา จนท้ายที่สุดหลวงพ่อบุญมาก็ได้ตั้งหลักในการปฏิบัติใหม่ และได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในปีเดียวกันนั่นเอง

นับได้ว่า พระอาจารย์ทูล ขิปุปปัญโญ เป็นเนติแบบอย่างที่ดีของพระสุปฏิปันโน ดังที่พระพุทธรองค์ทรงตรัสไว้ในปัจฉิมโอวาทว่า “จงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด”

## ผลงานหนังสือธรรมะ ชุดมรดกธรรม

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| ๑. แนวทางปฏิบัติภาวนา | ๑๒. สัมมาทิฏฐิ เล่ม ๓  |
| ๒. ทวนกระแส           | ๑๓. เหตุให้เกิดทุกข์   |
| ๓. ตัดกระแส           | ๑๔. ปัญญาอบรมใจ        |
| ๔. ข้ามกระแส          | ๑๕. ปัญญา ๓            |
| ๕. คู่มือชาวพุทธ      | ๑๖. พุทโธ              |
| ๖. พันกระแสโลก        | ๑๗. สัมมาศรัทธา        |
| ๗. พบกระแสธรรม        | ๑๘. กาลามสูตร          |
| ๘. อัตโนประวัติ       | ๑๙. สัปปริสธรรม        |
| ๙. สัมมาทิฏฐิ เล่ม ๑  | ๒๐. ภัยธรรมชาติ        |
| ๑๐. สัมมาทิฏฐิ เล่ม ๒ | ๒๑. เปลี่ยนความเห็น    |
| ๑๑. พุทธทำนาย         | ๒๒. จุดประกายแห่งปัญญา |

## ผลงานหนังสือธรรมะ ชุดธรรมเทศนา

- |                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| ๑. อูบายเจริญปัญญา | ๕. คาถามหาเสน่ห์       |
| ๒. U-Turn          | ๖. ปฏิเสธ              |
| ๓. โกรธแล้วไง      | ๗. มารยาท              |
| ๔. ชิงช้าสวรรค์    | ๘. แนวทางสู่พระโสดาบัน |

## ผลงานหนังสือธรรมะ ชุดใจ

- |           |              |
|-----------|--------------|
| ๑. แต่งใจ | ๖. เปรี๊ยะใจ |
| ๒. สองใจ  | ๗. คู่ใจ     |
| ๓. รู้ใจ  | ๘. ถอนใจ     |
| ๔. ขอใจ   | ๙. ใจเออย    |
| ๕. ม่วนใจ | ๑๐. นอกใจ    |

## ผลงานแปลหนังสือธรรมะ

๑. WisdomCrafting (english)
๒. Ariyapuggala: The Liberated Ones (english)
๓. Paradigm Shift (english)
๔. Spark: Igniting the Flame of Wisdom (english)
๕. Natural Disasters (english)
๖. Tailored Heart (english)
๗. Two of Heart (english)
๘. Lucid Heart (english)
๙. Devoted Heart (english)
๑๐. Weisheitserstellung (german)

# อุบายเจริญปัญญา

พระอาจารย์ทูล ชิปปปณโณ

หนังสือเล่มนี้เป็นธรรมเทศนาของพระอาจารย์ทูล อดีตเจ้าอาวาส วัดป่าบ้านค้อ ณ วัดบ้านกรอบ ต. รัตภูมิ อ. ควนเนียง จ. สงขลา ในวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๖ ซึ่งได้ให้ตัวอย่างอุบายการพิจารณาทางปัญญาสำหรับนักปฏิบัติทั้งที่มุ่งหวังความสุขในชีวิตและมรรคผลนิพพาน

พิมพ์ครั้งที่ ๒

: ๑ เมษายน ๒๕๕๗

จำนวนพิมพ์

: ๕,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์

: KPYUSA-THAILAND

ภาพปก

: ธนวัฒน์ พิษณุวงศ์

ภาพประกอบ

: รุ่งกมล กรรเจียกพงษ์

สงวนลิขสิทธิ์

ขอสงวนลิขสิทธิ์ในการคัดลอกหรือพิมพ์ซ้ำเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ เผยแพร่ทางสื่อทุกชนิดโดยไม่ได้รับอนุญาต ผู้สนใจกรุณาติดต่อ วัดชานพรานธัมมาราม หรือวัดป่าบ้านค้อ

# ข้อมูลการติดต่อ

## San Fran Dhammaram Temple

2645 Lincoln Way, San Francisco, CA 94122

โทร. 1 (415) 753-0857

Website: [watsanfran.org](http://watsanfran.org)

E-mail: [watsanfran@yahoo.com](mailto:watsanfran@yahoo.com)

## KPYUSA

19721 Scenic Drive, Redwood Valley, CA 95470

Website: [kpyusa.org](http://kpyusa.org)

E-mail: [kpyusagroup@gmail.com](mailto:kpyusagroup@gmail.com)

## วัดป่าบ้านค้อ

ต.เขื่อนน้ำ อ.บ้านฝืด จ.อุดรธานี 41160

โทร. 089-416-7825

Website: [watpabankoh.com](http://watpabankoh.com)

E-mail: [watpabankoh@gmail.com](mailto:watpabankoh@gmail.com)

## กองทุน KPYUSA-Thailand

โทร. 088-897-6431

E-mail: [kpyusa.thailand@gmail.com](mailto:kpyusa.thailand@gmail.com)

ผู้สนใจอ่านหนังสือธรรมะและฟังบันทึกเสียงธรรมเทศนา  
ของพระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ สามารถดาวน์โหลดได้ที่

[watpabankoh.com](http://watpabankoh.com)

[kpyusa.org](http://kpyusa.org)

[luangporthoon.net](http://luangporthoon.net)

ผู้ใดมีความประสงค์จะสมทบทุน ในการจัดพิมพ์หนังสือ

กรุณาติดต่อ 088-897-6431 หรือ

[kpyusa.thailand@gmail.com](mailto:kpyusa.thailand@gmail.com)

บุญชีออมทรัพย์ ธนาคารไทยพาณิชย์

สาขาเทสโก้โลตัสหลักสี่

ชื่อบัญชี โสรัตยา สุริย์จามร

เลขที่ 282-224501-6