



ชมรมกัลยาณธรรม หนังสือดีอันดับที่ ๘๕

แนวทางปฏิบัติ วิปัสสนา-กัมมัฏฐาน
พระสุทธิธรรมรังสี คัมภีร์เมธาจารย์ (พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร)
วัดอโศการาม อ.เมือง จ.สมุทรปราการ

- พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๕,๐๐๐ เล่ม : กรกฎาคม ๒๕๕๒
- ภาพปก - รูปเล่ม : สุวดี ผ่องโสภา
- จัดพิมพ์และเผยแพร่ : ชมรมกัลยาณธรรม
- เป็นธรรมทานโดย ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ
อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓, ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
โทรสาร ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
- หรือ : ๘๘/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ สีลม บางรัก
กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐ โทร. ๐-๒๖๓๕-๓๙๙๑-๒
- แยกสี : แคนนากرافฟิค
โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑
- พิมพ์ที่ : บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
๕๙/๘๔ หมู่ ๑๙ ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์
เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐
โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๑-๓ โทรสาร ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๔



สัพพทานัง รัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com



คำนำ

ชมรมกัลยาณธรรม มีจิตศรัทธาเผยแผ่หลักธรรมคำสอนของ พระสุทธธรรมรังสี คัมภีรเมธาจารย์ (ท่านพ่อลี ธมฺมธโร) วัดอโศการาม อ.เมือง จ.สมุทรปราการ เพื่อจัดพิมพ์เพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทานแก่ สาธุชนผู้สนใจใคร่ศึกษาธรรมอันบริสุทธิ์หมดจด ของพ่อแม่ครูบา อาจารย์ ในเล่มนี้ได้จัดพิมพ์จากต้นฉบับเดิม เรื่อง แนวทางปฏิบัติ วิปัสสนา-กัมมัฏฐาน โดยจัดพิมพ์เพียงสองส่วนในสี่ส่วน ตามคำชี้แจง ของท่านมธุรปาณิกา เนื่องจากหนังสือนี้มีความหนามาก เกรงท่านผู้อ่าน จะท้อใจก่อน จึงได้จัดพิมพ์เฉพาะเรื่อง ๑.อนุสรณ์ท้ายพรรษา และ ๒.อานาปานสติอนุสรณ์ตอนต้น ส่วนอีก ๒ เรื่อง ได้แก่ ๓.พระธรรม เทศนาบนหอเขียว และ ๔.อานาปาน์พรรษาที่ ๔ และ ๕ จะนำมา จัดพิมพ์ในโอกาสต่อไป

ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ เพื่อให้สาธุชนได้มีโอกาสศึกษาระยะ ของท่านพ่อลี และขอน้อมถวายบุญกุศลจากปัญญาทานนี้ เป็นพุทธานุชา และถวายเป็นอาจริยบูชา แต่องค์ท่านพ่อลี ด้วยเศียรเกล้า เทอญ

คณะผู้จัดพิมพ์

ชมรมกัลยาณธรรม

สารบัญ

๑	อนุสรณ์ท้ายพรรษา.....	๑๓
	ภavanaแปลว่าอะไร.....	๒๐
	สมาธิต้องประกอบด้วยอิทธิบาท ๔.....	๒๘
	ทาน..ศีล..ภavana.....	๕๓
	วันสุดท้ายแห่งการอบรม.....	๗๓
๒	อานาปานานุสรณ์ ตอนต้น.....	๗๘
	ความปลื้มขจร.....	๘๙
	มรรคแก่..มรรคอ่อน.....	๑๒๘
	บุญมี ๒ อย่าง.....	๑๓๙
	สมบัติของมนุษย์.....	๑๓๒
	วิปัสสนาคืออะไร.....	๒๑๔
	ลม..สติ..จิต.....	๒๔๓
	เดินทางสายกลาง.....	๒๖๓
	บทพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ.....	๓๐๘
๓	รายนามผู้บริจาค	๓๒๒



แนวทางปฏิบัติ
วิปัสสนา-กัมมัฏฐาน

เรียบเรียงจาก

โอวาท ๔ พรรษา

ของ พระสุทธิธรรมรังสี ตัมภีรเมธาจารย์

(พระอาจารย์สี ธรรมโร)

วัดอโศการาม สมุทรปราการ

คำชี้แจง

หนังสือเล่มนี้ คือโอวาทของ พระอาจารย์ลี ธรรมโร รวม ๔ พรรษา ซึ่งได้มีผู้ จำคำของท่านมาเรียบเรียงไว้ เป็นหนังสือ ๕ เล่ม คือ ๑.อนุสรณ์ท้ายพรรษา, ๒.อานาปานานุสรณ์ตอนต้น, ๓.พระธรรมเทศนาบนหอเขียว, ๔.อานาปาน์พรรษาที่ ๔ และ ๕. สมถภาวนา-อานาปานวิธี

ในการรวมหนังสือเล่มเล็กๆ ๕ เล่ม ให้เป็นเล่มเดียวกันนี้ ก็เพื่อประสงค์จะรักษาคำสั่งสอนของท่านไว้มิให้กระจัดพลัดพราย อันจะหาอ่านได้ยากในเวลาต่อไปข้างหน้า

มธุรปาณิกา
อภิวณฺณาศรม, วัดอโศการาม

๒๐ กันยายน ๒๕๐๐

คำปรารภ

“อนุสรณ์ท้ายพรรษา” นี้ เป็นคติเตือนใจต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าได้บันทึกไว้เป็นหัวข้อย่อยๆ เพียงบางเรื่องบางตอนเท่าที่จะจดจำได้จากโอวาทของท่านอาจารย์ ซึ่งท่านได้เมตตากรุณาแสดงให้พวกเราทั้งหลายฟัง ขณะที่มารับการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ ศาลาอรุพงศ์ วัดบรมนิวาสในพรรษานี้ โอวาทเหล่านี้ข้าพเจ้าเพิ่งจะเริ่มจดบันทึกเมื่อวันที่ ๖ กันยายน และก็ต้องยุติลงเมื่อวันที่ ๑๙ กันยายนนี้เอง เพราะจะต้องรวบรวมไปพิมพ์ให้ทันเวลาออกพรรษาอย่างไรก็ดี ถึงแม้จะเป็นระยะเวลาเพียงเล็กน้อย แต่ก็รู้สึกว้า ขอบใจที่ท่านอาจารย์ได้แสดงแก่พวกเราทั้งหลายนั้นล้วนมีคติอันน่าจับใจมากมายเกินกว่าสติปัญญาที่จะจดจำไว้ได้ โอวาทที่ท่านได้แสดงมาแล้วนี้ ข้าพเจ้าเชื่อว่าทุกๆ ท่านผู้สนใจในการฟังและการปฏิบัติก็คงจะซาบซึ้งกันได้ดี แต่ก็คงมีบางท่านที่ไม่อาจจะจำได้ทั้งหมด รวมทั้งตัวข้าพเจ้าด้วย และนานๆ ไปก็อาจจะลืมเสียบ้าง ฉะนั้นก็น่าเสียดายที่ไม่ควรจะปล่อยให้ของดีๆ เหล่านี้ผ่านพ้นหรือกลับคืนกลืนหายไปสู่อากาศธาตุเสียหมดโดยเปล่าประโยชน์ ดังนั้นข้าพเจ้าจึงได้รวบรวมบันทึกไว้ เท่าที่จะจำได้ พอเป็นเครื่องเตือนใจของตนและผู้ที่ต้องการ

ด้วยกุศลเจตนาอันบริสุทธิ์นี้ ข้าพเจ้าขออนอบน้อมอุทิศอาณิสสงฆ์ผลถวายแด่ พระเดชพระคุณ สมเด็จพระมหากีรีวงศ์ (ติสฺสเถร) ผู้ซึ่งเปี่ยมด้วยมุทิตาจิต ได้อารารณา พระอาจารย์ลี ธรรมโร มาอบรมพุทธบริษัททั้งหลายในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ วัดบรมนิวาส เป็นปีที่ ๓ ในพรรษานี้ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ผู้สนใจในการปฏิบัติธรรม และเพื่อความเจริญในพระพุทธศาสนาอันเป็นส่วนสำคัญยิ่งนี้ด้วย

อภิรักษ์

เนกขัมมาภิรมยสถาน วัดบรมนิวาส

๒๐ ก.ย. ๒๕๔

คำอนุโมทนา

ในพรรษานี้ ข้าพเจ้าได้ไปรับการอบรมจากท่านอาจารย์
ธมฺมธโร (ลี) ที่ศาลาอรุพงศ์ ได้ไม่กี่วัน ก็เกิดอุปสรรคมาตัดรอนให้
ป่วยเสีย จึงไม่มีโอกาสได้ไปรับการอบรมอีก ตอนท้ายพรรษานี้ได้มี
อภิวรณฺดา ไปอบรมมาแล้วได้นำมาเล่าให้ฟังเพียงเล็กน้อย แต่ธรรมะ
นั้นๆ เป็นที่ซาบซึ้งถึงใจเท่ากับได้ฟังจากท่านอาจารย์เอง จึงเกิด
ศรัทธาให้บันทึกไว้เท่าที่จะพึงกระทำได้ และได้รับเป็นเจ้าภาพในการ
พิมพ์หนังสือนี้

ได้ขอประทานอนุญาตต่อท่านผู้แสดง ท่านได้อนุญาตและ
ตรวจแก้เรียบร้อยแล้ว

ขออนุโมทนาให้ผู้บันทึกโอวาทนี้ จงได้รับผลสำเร็จในสัมมา
ปฏิบัติตลอดถึงมรรค ผล นิพพาน เทอญ.

ทำวสันตยานุรักษ์

๒๐ ก.ย. ๙๘

เนกขัมมาภิรมยสถาน

คำบูชาพระ และ ขอขมาพระรัตนตรัย

ก่อนจะเริ่มนั่งสมาธิ ท่านอาจารย์ได้นำให้พวกเราเหล่าพุทธบริษัททั้งหลาย ถวายพระที่ปฐพีเทียบดอกไม้เครื่องสักการบูชาแด่พระรัตนตรัย ว่าดังนี้

อหฺมํ สํมมาสัมพุทฺธํ ภาควา, พุทฺธํ ภาควนฺตํ อภิราเชมิ (กราบ)

สวภาวชาโร ภาควตา ชมฺเ, ชมฺมํ นมสฺสามิ (กราบ)

สุปฏิปนฺโน ภาควโต สวภสฺงฺเ, สฺงฺมํ นมามิ (กราบ)

พุทธบูชา มหาเศรษฐโต ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอถวายบูชาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้มีเดชเดชาานุภาพอันยิ่งใหญ่ล่วงเสียด้านาจของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ข้าพเจ้าขอถวายบูชาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น เพราะฉะนั้น การบูชาจึงเป็นเหตุนำมาซึ่งเดชาานุภาพอันยิ่งใหญ่

ชมนุชฺชา มหาปณฺเฑ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอถวายบูชาพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันเป็นบ่อเกิดแห่งสติปัญญาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ข้าพเจ้าขอถวายบูชาพระธรรมเหล่านั้น เพราะฉะนั้น การบูชาจึงเป็นเหตุนำมาซึ่งสติปัญญาอันยิ่งใหญ่

สงฺฆปุณฺา มหาโกศรโหิต ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอถวายบูชา
พระสงฆ์สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ปฏิบัติชอบแล้วด้วย
กาย วาจา ใจ และเป็นผู้ทรงไว้ซึ่งโภคทรัพย์ทั้งหลายมีอริยทรัพย์
เป็นต้น ข้าพเจ้าขอถวายบูชาพระสงฆ์หมู่ นั้น เพราะฉะนั้น การบูชาจึง
เป็นเหตุนำมาซึ่งโภคทรัพย์สมบัติอันยิ่งใหญ่

นโม ตสฺส ภาควโร อชฺชโร สํมาสมฺพุทฺธสฺส. (๓หน)
ชฺตตตเตเย ปมาเทน ทฺวาชฺตเตเน ปตํ สํพุทฺธํ อปฺชารํ ชมตฺตํ โน
ภนฺเตเตเต

ปสิสุทฺธโร อหํ ภนฺเต, ปสิสุทฺธโรติ มํ พุทฺธโร ชมฺเม สงฺโฆ
ชาเชตฺตํ (ให้ชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์).

พุทฺธํ ชมฺมํ สงฺฆํ จิวิตํ ยาว นิพฺพานํ สชฺฉนํ คชฺฉนํ
(กราบลง ๓ หน แล้วตั้งใจนั่งสมาธิเจริญภาวนาด้วยคำ “พุทฺธโร”
เป็นอารมณ์)

อนุสรณ์ท้ายพรรษา

ของ

พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร

แสดง ณ ศาลาอรุพงศ์

ตั้งแต่วันที่ ๖ กันยายน ถึงวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๕๘

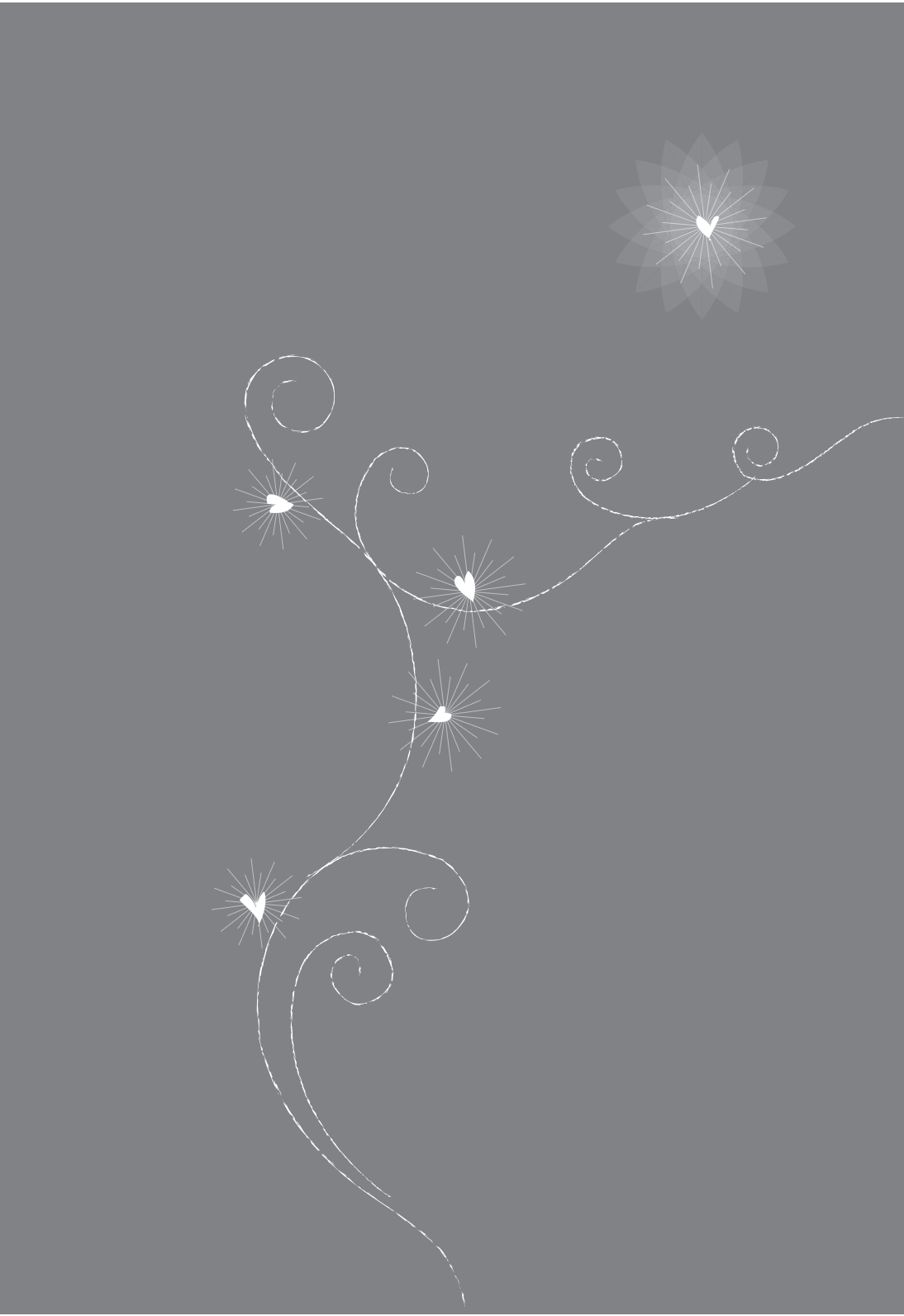


โลก เปรียบเหมือนคุกหรือตะราง ผู้ที่ยังข้องอยู่กับความยึดถือ
ในวัตถุและอารมณ์ดีชั่วต่างๆ ก็เปรียบเหมือนบุคคลผู้ถูกเค็รื่อง
พันธนาการที่เขารัดรีดรีงไว้อย่างแน่นหนาหนีไม่รอดฯ

โลกธรรม ๘ ลภ ยศ สรรเสริญ สุข ซึ่งเป็นฝ่ายดี กับ เลื่อมลภ เลื่อมยศ นิมนทา ทุกข์ ซึ่งเป็นฝ่ายชั่ว ทั้งหมดนี้บุคคลผู้ใด ติดอยู่กับเพื่อนั้นถูกเขาจองจำไว้ด้วยเหล็กตะปูหรือโซ่ตรวนขนาด ๘ หุน อย่างนี้นับเป็นโทษขนาดหนัก ยากที่จะหลุดพ้นจากคุกหรือ ตะรางได้พระจะเข้าไปรดก็เข้าไม่ถึง เพราะมันอยู่ไกลลึกเข้าไปยาก ลำบาก ตัวเองจะออกมาก็ออกมาไม่ได้ เพราะมันหนักเครื่อง พันธนาการที่เขาจองจำไว้ บางคนโทษเบาหน่อยก็ถูกเขาจองจำไว้ด้วย โซ่ตรวนเพียง ๖ หุนบ้าง ๔ หุนบ้างขนาดเบาที่สุดก็เพียง ๒ หุน ได้แก่ผู้ที่ยึดติดในนามรูปว่า ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ นี่เป็นอรรถภาพตัวตน ของตนยึดกายว่าเป็นกายของตน ยึดจิตว่าเป็นจิตของตน อย่างนี้ นับว่าเป็นโทษที่เบาหน่อยขนาดภาคทัณฑ์ไว้ พอมีโอกาสที่จะแก้ตัวให้ หลุดรอดเป็นอิสระได้

ศีล, เป็นเครื่องตัดความเวรียนว้าย สมาธิ, ทำให้บริสุทธิ ตั้งมั่น ปัญญา, ทำให้หลุดพ้นจากโซ่ตรวนคือความยึดถือใน อูปาทานขั้นนี้

ให้พิจารณาในความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาไว้เสมอ และ ก็ต้องมองในแง่ที่เป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตาไว้ด้วย ต้องมองให้



เห็นทั้ง ๒ ด้านอย่าไปฟังแต่โทษเขาอย่างเดียว ต้องมองถึงประโยชน์ของเขาด้วยคือ ฝ่ายเที่ยง ฝ่ายสุข ฝ่ายอึดตา แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดถือทั้ง ๒ ฝ่าย มิฉะนั้นก็จะเหมือนกับคนที่มีตาข้างเดียว จะโดนเจ้าตัวเที่ยง สุข และอึดตาแอบมาตีหัวโดยไม่รู้ตัว

ให้หมั่นฟังโทษของตนไว้เรื่อยๆ และแก้ไขสิ่งที่ชั่วให้กลับเป็นดี พระพุทธเจ้าทรงตรัสข้อนี้ว่า **สตุฏา เทวมนุสฺसानิ** คือทำมนุษย์ให้เป็นเทวดา ทำเทวดาให้เป็นพรหม ทำพรหมให้เป็นอริยะ

ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ เหล่านี้เราต้องหมั่นทำจิตใจให้คั่นเคยกับมันไว้ จนเป็นมิตรกับมันได้แล้ว มันก็จะบอกความลับแก่เราทั้งหมด และไม่จับเราไปจองจำไซ้ตรวนติดคุกติดตะราง

คนที่ตัดเสียได้ซึ่งอุปาทานความยึดถือ จะเปรียบเหมือนคนที่ลอยเด่นอยู่กลางอากาศ ปราศจากความยุ่งยากทั้งปวง มีแต่ความเบาสบาย กายก็เด่น ใจก็เด่น ที่ว่าเด่นเพราะมันลอยขึ้นสู่ที่สูงเหมือนลูกโป่งที่เขาตัดเชือกขาดลอยแล้ว ย่อมจะขึ้นไปได้สูงเต็มที ผิดกับลูกโป่งที่เขาผูกไว้ยังไม่ได้ตัดเชือกให้ขาดออก ถึงแม้จะลอยก็ลอยอยู่ต่ำๆ และใกล้ๆ เท่านั้น

คนที่ใจไม่อยู่กับตัว เทียวแล้วสายออกไปรับสัญญาอารมณ์ ภายนอก ทั้งดี ทั้งชั่ว ทั้งอดีต อนาคต ผู้นั้นก็ต้องพบกับความร้อนใจด้วยประการต่างๆ เปรียบเหมือนผู้ที่ไม่อยู่ในบ้านในเรือนของตัว วิ่งออกไปเที่ยวนอกบ้าน มันก็ต้องโดนแดดบ้าง ฝนบ้าง ถูกรถชนบ้าง ถูกสุนัขกัดบ้าง อะไรต่างๆ เหล่านี้ ถ้าหากเราอยู่แต่ภายในบ้านของเราแล้ว แม้จะมีภัยอันตรายบ้างก็ไม่สู้มากนัก และก็ไม่ต้องประสบกับความร้อนใจด้วย

ลมหายใจเข้าออกเปรียบเหมือนกับไส้เทียนหรือไส้ตะเกียง สติที่เข้าไปกำหนดอยู่เหมือนกับไฟไปจ่อไส้ตะเกียงที่มีน้ำมัน อันเป็นเหตุนำมาซึ่งแสงสว่าง ไส้เทียนที่เขาควั่นแล้วจุดไฟขึ้นแม้เพียงเล่มเดียวสามารถจะทำลายเผาบ้านเมืองให้พินาศไปได้ฉับใด สติอันเดียวนี้ก็ สามารถทำลายแผดเผาความชั่วร้ายในตัวของเรา คือ กิเลส อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ให้พินาศหมดสิ้นไปได้ สติ จึงเป็นตัว ตปธรรม

ศีล ลิกขาบท เปรียบเหมือนศิระษะ แขน ขา มือ เท้า ของเรา ถ้าล่วงผิดในศีล หรือลิกขาบทข้อใดข้อหนึ่งก็เท่ากับตัดมือ ตัดศิระษะ ของตัวเราเอง หมายความว่า เป็นผู้ตัดทอนความดีของตัวเอง

ศีล ก็เกิดแต่จิต **สมาธิ** ก็เกิดแต่จิต **ปัญญา** ก็เกิดแต่จิต
บุญก็เกิดแต่จิต บาปก็เกิดแต่จิต **จิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด**

คนที่มีสมาธิจิตแน่วแน่ ไม่ต้องไปห่วงกังวลกับข้างหน้า ข้างหลัง
ข้างบน ข้างล่าง ถึงจะหลับตาสีมตาก็ย่อมสามารถจะมองเห็น
เหตุการณ์ต่างๆ ได้ทะลุปรุโปร่งเหมือนกับคนที่ก้มหน้ามองดูในน้ำใส
หรือกระจกเงาบานใหญ่ๆ ถึงจะมีนกกาหรือสัตว์อะไรบินผ่านข้าม
ศีรษะหรือหลังคาบ้านเราไป เราก็สามารถจะแลเห็นได้โดยไม่ต้องไป
แหงนหน้าขึ้นมองดู

ความเพ่งของจิต ทำความไหวสะเทือนให้มีขึ้นกับสิ่งที่เพ่งอยู่
นั้นได้อย่างมหัศจรรย์ อำนาจความเพ่งของกระแสจิตนี้ จึงสามารถใช้
บังคับเหตุการณ์บางสิ่งบางอย่างให้เป็นไปตามความประสงค์ ดังที่เขา
เรียกกันว่า**สะกดจิต**

ใจที่ไม่มีสมาธิ เปรียบเหมือนท่อนฟืนหรือท่อนไม้ ท่อนซุง ที่เขาวางทิ้งไว้บนพื้นดินซึ่งคนหรือสัตว์จะเดินเหยียบย่ำหรือขำมไป ขำมมา ถ้าเราจับเอามันมาตั้งขึ้นหรือปักลงไปในดิน มันก็จะเป็น ประโยชน์ได้อย่างดี แม้จะสูงไม่มากนักสักคอกสักแขนก็ยังดี ถึงจะ ไม่สูงไม่ยาว แต่ถ้าเราปักลงให้ถี่ๆ มันก็จะใช้เป็นรั้วบ้าน กันคนหรือ สัตว์ที่จะเข้ามาทำความเสียหายภายในบ้านเราได้ จิตใจคนเราก็เช่น เดียวกัน ถ้าเรามีหลักของใจ ทำใจให้สูงขึ้นแล้ว ก็เลสต่างๆ ก็ไม่ สามารถเล็ดลอดเข้ามาทำจิตใจของเราให้เศร้าหมองเปื้อนเปรอะได้

ขณะที่เราตั้งใจปฏิบัติจิตใจให้แน่วแน่ มันมักจะมีคลื่นลมต่างๆ มารบกวน คลื่นนี้ได้แก่อารมณ์ภายนอกมี นิวรณ์ ๕ เป็นต้น ส่วนลมที่พัดมาจากทิศทั้งหลายทั้ง ๔ ทิศ ๘ ทิศ นั้น ก็มีลมตะวันตก ได้แก่อดีตารมณ ลมตะวันออกได้แก่อนาคตารมณ เป็นต้น หรือจะ เปรียบลมทั้ง ๘ ทิศก็ได้แก่โลกธรรม ๘ อันเราจะต้องต่อต้านกับ คลื่นลมนี้อย่างแข็งแรงที่สุด เราจึงจะผ่านพ้นอุปสรรคไปได้

การทำจิตให้แน่วเหนียวอยู่กับสติและลมหายใจเปรียบเหมือนกับ คนทอดผ้า ถ้าผ้าเนื้อแน่นละเอียดจนน้ำเข้าไม่ได้ ผ้านั้นก็จะมีราคาสูง ใช้ครองแบ่งก็จะได้แบ่งที่ละเอียด ถ้าเราทอดผ้านั้นให้เนื้อหยาบๆ

ผ่านั้นก็ไม่มีราคาอะไร จะใช้กรองแบ่งก็ได้แบ่งหยาบๆ ฉันใดก็ดี ถ้าเรามาปฏิบัติจิตใจให้ละเอียดประณีตเท่าไร ก็จะได้รับผลที่ดีคือ บุญกุศล ที่ประณีตละเอียดมีค่าสูงขึ้นเพียงนั้น

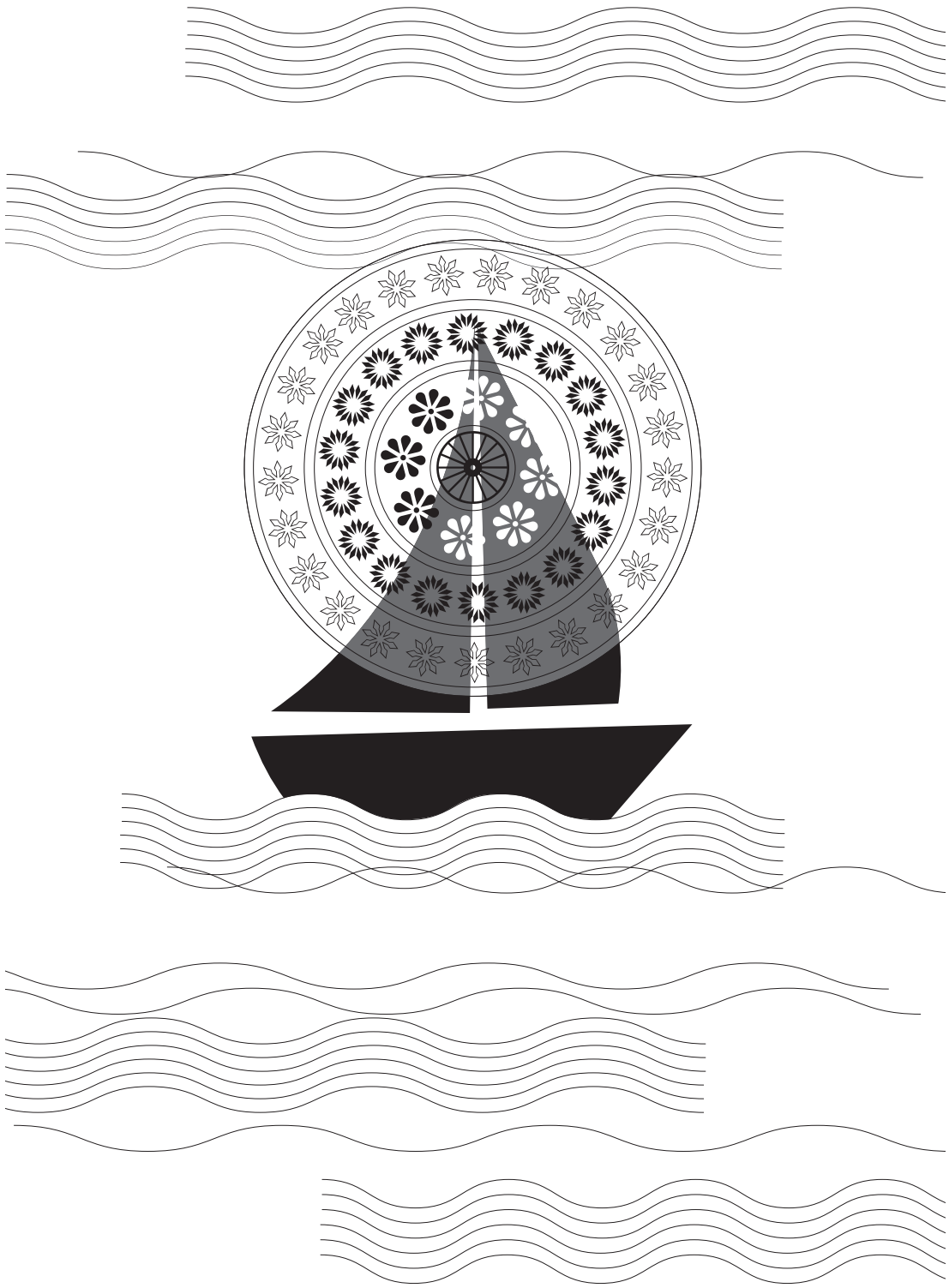
พระพุทธเจ้าทรงมีพระประสงค์โดยพระมหากษัตริย์คุณอย่างยิ่งว่าจะช่วยรื้อชนปวงสัตว์ให้พ้นจากโศก ความเวียนว่ายตายเกิด อันเป็นห่วงแห่งความทุกข์นี้ ด้วยเหตุ ๓ ประการ คือ ๑. ให้เราทั้งหลายได้บำเพ็ญบุญกุศลคือคุณงามความดีทั้งกายวาจาใจ ๒. ให้ถึงพร้อมด้วยความสงบอันเป็นยอดของความสุข ที่ว่า **นตติ ส่นุติปฐิ สุขิ**

เมื่อได้สืบทราบแน่ชัดว่า พระพุทธเจ้าทรงมีพระประสงค์เช่นไรแล้ว หน้าที่ของเราที่จะต้องตอบแทนพระมหากษัตริย์คุณอันนี้ก็คือ ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติกาย วาจา **ใจ** ของเราให้ถึง**พร้อมซึ่งความบริสุทธิ์ มีทาน ศีล ภาวนา** เป็นต้น ถ้าเราปฏิบัติได้ถูกต้องตรงกับ ความประสงค์ของพระองค์ พระองค์ก็ย่อมพอพระทัย และตัวเองก็ได้ประโยชน์ ถ้าหากเราไม่ปฏิบัติให้เป็นไปตามพระพุทธประสงค์แล้ว ก็จะไม่เป็นที่พอพระทัยของพระองค์เลย และเราเองก็น่าจะเสียใจ

ปัจจัย ๔ มีจิวร บิณฑบาต เสนาสนะ คิลานเภสัช ซึ่ง พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุทั้งหลายอาศัยใช้เพื่อยังชีวิตให้เป็นไป ในเพศพรหมจรรย์นั้น เราจัดหาสิ่งเหล่านี้ไปถวายก็เรียกว่า **อามิสบูชา** แต่พระองค์มิได้ทรงยกย่องว่าเป็นการบูชาที่ดีเลิศยิ่งไปกว่า **ปฏิบัติบูชา** คือ **การกระทำความดีให้มีขึ้นในจิตใจของตนเอง** ปฏิบัติบูชานี้พระองค์มิได้ทรงมีส่วนใช้สอยหรือบริโภคเพื่อยังประโยชน์ หรือความอิมหน้าสำราญในส่วนพระองค์เองเลยแต่อย่างใดอย่างหนึ่ง แม้เท่าเมล็ดทราย เป็นประโยชน์แก่ตัวผู้ที่ปฏิบัติเองทั้งสิ้น แต่พระองค์ ก็ทรงพอพระทัยในสิ่งนี้

ภาวนา แปลว่าอะไร? ภาวนาแปลว่า **การทำบุญกุศลให้หลุดขึ้นในดวงจิตดวงใจ** ผู้ใดตั้งอยู่ในเมตตาภาวนา เจริญสมาธิเป็น อารมณ์อยู่เสมอแล้วก็เท่ากับผู้นั้นได้สร้างพระไว้ในจิตใจในใจของตนเอง ย่อมจะมีผลดีตลอดชาติ

นิวรรณ์ แปลว่า **เครื่องกังวล หรือความเวียนว้าย** มันทำให้ เรารวนเวียนเหมือนกับคนที่พายเรืออยู่ในอ่างไปไหนไม่รอด ผู้ใดปลดปล่อยเครื่องกังวลเสียได้ผู้นั้นจะถึงซึ่งความเบาสบาย เหมือนคนนั่งเรือ ออกไปกลางทะเลที่ปราศจากคลื่นลม เรือนั้นก็จะแล่นไปสู่จุดที่หมาย



ได้ในไม่ช้า ขณะที่เรามานั่งเจริญภาวนา “พุทโธๆ, อยู่ที่นี่เท่ากับว่าตัวเรากำลังพายเรือจะไปเฝ้าพระพุทธเจ้าหรือนำเสด็จพระพุทธเจ้าประทับไปในหัวเรือ ถ้าเราวนเวียนอยู่กับนิรณัน ๕ อยู่ในสังขารอดีตอนาคต ก็เปรียบเหมือนเรือของเราได้ถูกคลื่นลมพัดให้เอียงไปเอียงมา ถ้าคลื่นลมมันมากเข้าๆ เรือก็อาจจะถูกน้ำพัดจมลง ไม่สามารถไปถึงฝั่งได้ ตัวเราเองก็จะจมน้ำตายเสียก่อนได้ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ฉะนั้นเราควรพยายามพายเรือไปให้ถึงฝั่ง แม้จะไม่ถึงพอให้ได้แลเห็นฝั่งก็ยังดี ถ้าจิตของเราเื่อยกเย็นเป็นกุศล ไม่เกาะเกี่ยวกับสังขารอารมณ์ใดๆ ก็เปรียบเหมือนเราพายเรือไปในทะเลที่ไม่มีคลื่น ลมก็สงบพื้นน้ำก็เรียบราบ เรือก็จะแล่นตรงไปไม่เอียงซ้ายเอียงขวาจิตของเราเที่ยงเป็นหนึ่ง ก็จะบังเกิดผล คือ วิตก วิชชาฯ ปีติ สุข เอกัคคตฯ เรือก็จะเข้าถึงซึ่งฝั่ง คือปฐมฉาน

นิรณัน ๕ มี ปามณฺโหนะ พยาปาพะ ตินฺนมิททะ อุทฺธชฺชฎากุชฺชะ วิชฺชิกิณฑา ทั้ง ๕ นี้เป็นตัวบริวารของพญามาราทิราช มันมาคอยตามเรียกร้องล่อให้เราหลงเพลินไปกับมัน เจ้าตัว แก่ เจ็บ ตาย นี้ก็เป็นลูกหลานของพญามาร มันส่งเจ้า ๓ ตัวนี้เข้ามาตีสนิทกับเราไว้ก่อนจนเราตายใจ หลงเชื่อว่ามันเป็นมิตรเลยเดินตามไปกับมันโดยไม่รู้สึกลับตัว

กามฉันทะ มี ๒ อย่าง คือ **พัสดุกาม** ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อย่างหนึ่งและ **กิเลสกาม** คือ โลภะ โทสะ โมหะ อย่างหนึ่ง ตัวนิเวรณณ์นอกจากนี้ก็มีอย่างละสอง เป็นคู่ๆ เหมือนกัน ทั้ง ๕ ตัว แต่ถ้าจะพูดให้หมดทั้งวงศ์ตระกูลของมันแล้ว ก็ยังมีมากกว่านี้อีกหลายเท่า ล้วนแต่เป็นบริวารลูกหลานของพญามาราชिरาช ทั้งสิ้น

โลภะ คือลักษณะของจิตที่แลบหรือยื่นออกไปรับอารมณ์ทั้งดี และชั่ว **โทสะ** ได้แก่ความหงุดหงิดฟุ้งซ่านรำคาญใจ **โมหะ** ได้แก่ ความเพลอ ความลึ้ม ความหลง

ขเสภนา ข พาสาน จงอย่าสั่งเสพกับคนพาลนิเวรณณ์ ๕ นี้ เปรียบเหมือนคนชั่วหรือคนพาล ถ้าเราไปคบมันเข้ามาไว้ในบ้านใน เรือนของเราแล้ว เราก็จะต้องได้รับแต่ความเดือดร้อนใจ เพราะถ้ามัน เข้ามาในบ้านในเรือนของเราได้แล้ว มันจะต้องแผลงฤทธิ์ทำอำนาจ ใหญ่ ซึ่งเราจะสู้มันไม่ได้ **จึงควรระวังอย่าให้มันเข้ามาเสียเลยต้อง** ปิดประตูหน้าต่างบ้านของเราไว้ให้ดี อย่าให้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ยื่นออกไปแส่สายรับสัญญาอารมณ์ภายนอกได้

เราจะไปกับพระพุทธเจ้าหรือจะไปกับพญามาร? คิดดูให้ดี ถ้าเราจะไปกับพระก็ต้องมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก ด้วยคำภาวนาว่า “พุทโธๆ” ให้เสมอๆ ตัวมารมันจะมาเรียกร้องอย่างไรก็อย่าไปกับมัน

สมาธิ คือ **ความมีจิตตั้งมั่น** เมื่อเราคิดว่าจะทำอะไรก็ต้องทำให้มันจริงลงไปจึงจะเกิดผล ความจริงนี่ก็คือ **สังขะ** จำแนกออกเป็น ๓ ชั้น คือ ชั้นต่ำเรียกว่า**สังขปารมี** ชั้นกลาง **สังขอุปปารมี** ชั้นสูง **สังขปรมัตถปารมี** ตัวอย่างเช่น วันนี้เราตั้งใจ เราจะนั่งสมาธิที่วัดบรมนิวาส นี่เป็น**สังขปารมี**อันหนึ่ง แล้วเราก็ต้อออกจากบ้านเดินทางมาถึงวัด นี่เป็น**สังขอุปปารมี** เมื่อมาถึงแล้วเราก็ได้มานั่งเจริญสมาธิอยู่อย่างนี้อีก นี่เป็น**สังขปรมัตถปารมี**

ผู้ใดอบรม **ทาน ศีล ภาวนา** ได้เพียงชั้นหยาบๆ ก็เปรียบเหมือนกับก่อนกรวดก่อนทรายที่เขาใช้โรยถนนหนทางให้คนเหยียบย่ำไปมา ชั้นกลางดีขึ้นหน่อยก็เพียงก้อนหินที่เขาใช้ก่อกำแพงตึก บ้าน ชั้นสูงสุดก็เป็นแร่ธาตุแท้คือเพชรพลอย ซึ่งเขาใช้ประดับของสูงอันมีค่า แต่ใครจะทำการมีหยาบละเอียดหรือมากน้อยเพียงไรก็ตาม ก็ไม่สำคัญเท่า**การทำจริง** คือ **สังขะ** ถึงแม้จะเป็นก้อนดินก้อนกรวดหรือก้อนหินก้อนแร่ก็ตาม แต่ถ้าเผาให้มันแก่ไฟแล้วก็อาจจะกลายเป็นก้อนเพชรก้อนทองไปได้

พระพุทธเจ้าทรงชำนาญการก็ด้วย**สัจจบารมี**ของพระองค์ คือ **ความจริง** เมื่อเราตั้งใจจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ดี จิตของเราจะต้องตั้งมั่น ให้จริงลงไปในเรื่องนั้นไม่ถอยหลัง ก่อนที่พระองค์จะสำเร็จพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณนั้น พระองค์ได้ประทับขัดสมาธิอยู่ใต้ต้นโพธิ์ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ก็ถูกพญามารตามมารบกวนจนพระองค์เกือบจะต้องทรงพ่ายแพ้ไปแล้ว ถึงกับยกพระหัตถ์ออกมาวาง**ทับพระขงฆ์**ไว้ ที่เรียกว่าพระสะดุ้งมาร (คือ **ปางมารวิชัย**) แต่เมื่อทรงคิดได้ว่าถ้าเราจะเขยื้อนกายจากที่ เราก็**จักเป็นผู้แพ้มาร** ถ้าเราแพ้มันชาตินี้ ชาติหน้าเราก็จะต้องแพ้มันอีก ถ้าเราชนะมันชาตินี้ เราก็จะได้ชนะมันต่อไปทรงคิดเช่นนี้พระองค์ก็กลับมีพระมานะ ทรงกระทำความเพียรต่อไปอีกจนได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ ดังนี้ พระองค์จึงทรงตรัสว่า **สัจจะเป็นยอดของบารมีทั้งหลาย**

คนที่ใจไม่อยู่กับตัว ใจไม่นิ่งอยู่กับที่ ก็เหมือนกับคนที่ยืนอยู่บนพื้นสนามหญ้า ยืน ๑๐ แห่งก็มีหญ้าขึ้นทั้ง ๑๐ แห่ง เพราะยืนตรงนี้แล้วก็ย้ายไปยืนตรงนั้นแล้วก็เปลี่ยนไปยืนตรงโน้นอีก ยืนอยู่ไม่เป็นที่สักแห่งอย่างนี้ หญ้าก็เกิดขึ้นได้ทุกที่ ถ้าเรายืนอยู่ที่ใดที่หนึ่งให้จริงลงไปเฉพาะแห่งเดียวแล้ว ที่ตรงนั้นจะมีหญ้างอกขึ้นมาได้อย่างไร? หญ้าจะโผล่ขึ้นมาตรงที่ๆ ตรงฝ่าเท้าของเราเหยียบทับอยู่ย่อมไม่ได้มัน

จะต้องคุณกลับไปในวันหมด ฉันทก็ดี, ถ้าจิตใจของเราตั้งตรงเป็นหลักอยู่กับที่ มีสติอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกอยู่เสมอแล้ว นิวรณ์และกิเลสทั้งหลายก็ย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้

ตา, ไปรับรูปที่ไม่ดีเข้ามาส่งให้วิญญาณๆ รับรู้แล้วก็ส่งไปยังหทัยวัตถุ ทำให้โลหิตในหัวใจเป็นพิษ หู, ไปรับเสียงที่ไม่ดีมาส่งให้วิญญาณ, จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ไปรับกลิ่น รส โสภณรูปพ ธรรมารมณ์ ไม่ดีมาให้วิญญาณๆ รับรู้แล้วก็ส่งไปยังหทัยวัตถุ ทำให้โลหิตในหัวใจเป็นพิษ โลหิตนี้ก็แล่นไปสู่ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลมในร่างกาย ทำให้ร่างกายเกิดเป็นพิษขึ้นอย่างนี้ บุคคลผู้นั้นจะมีความสุขมาแต่ไหน? ใจก็เป็นพิษกายก็เป็นโทษ หากความสงบเย็นมิได้

ถ้าเรารักษาจิตของเราให้ดีเสียอย่างเดี๋ยวนั้นถึงตาจะเห็นรูปที่ดี มันทก็ดี, เห็นรูปที่ไม่ดี มันทก็ดี, จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เช่นเดียวกัน เมื่อวิญญาณรับรู้แต่สิ่งที่ดีแล้วส่งไปยังหทัยวัตถุ โลหิตในหัวใจก็ไม่เสียไม่เป็นพิษเมื่อหัวใจสูบฉีดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายกายนั้นก็จะมีแต่ความสมบูรณ์ เกิดความสงบเย็นทั้งกายใจนี้แหละที่เรียกว่าเป็นตัวบุญ

จิตที่แส่สายออกไปรับสัญญาอารมณ์ภายนอกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เท่ากับคนที่คลุกเคล้ากับของโสโครก ร่างกายเป็นอมมมม หรือเป็นแผลพุพองเปื่อยเน่า มือก็เปื้อน เท้าก็เปื้อน ตา หู จมูก ปาก ฯลฯ ก็เปื้อนไปหมดทั้งเนื้อทั้งตัว จะนั่งนอนยืนเดินไปในที่ใดๆ ก็ไม่มีความสุข เข้าใกล้ใครเขาก็รังเกียจ ไม่อยากให้เข้าไปใกล้เขา หรือมิฉะนั้นจะเปรียบก็เหมือนกับภายในบ้านเรือนของเรามันรกเปื้อนสกปรกที่หลับที่นอนก็เปื้อน เครื่องใช้ไม้สอยในครัวก็เปื้อน จะไปหยิบไปจับอะไรเข้ามันก็เปื้อนไปทั้งหมด อย่างนี้เราจะแก้ไขอย่างไร? เราก็จะต้อง **ขัดมัน, ต้องชำระล้าง** กาย วาจา ใจ ของเราให้ขาวสะอาดบริสุทธิ์ ด้วย **ทาน ศีล ภาวนา** เป็นต้น คนที่ร่างกายเป็นแผลเปื้อนสกปรกนี้ เข้าใกล้ใครมันก็มักจะพาเอาเชื้อโรคนั้นไปติดต่อกับคนอื่นด้วย เข้าใกล้ลูกก็ติดลูก เข้าใกล้หลานก็ติดหลาน เข้าใกล้เพื่อนก็ติดเพื่อน ฯลฯ เข้าใกล้ใครก็ติดต่อกับคนนั้น เหมือนกับเกาบอระเพ็ดที่ขึ้นพันกิ่งต้นส้ม ย่อมจะพาให้รสขมของมันซึมซาบไปสู่ต้นส้ม ทำให้ส้มเสียรสไปด้วย

บ้านเรือนสกปรกก็ยังไม่ร้ายเท่ากับจิตใจที่สกปรก เพราะบ้านเรือนนั้น วันหนึ่งๆ คงไม่มีใครเข้าออกเหยียบย่ำถึงร้อยคนพันคน แต่ดวงจิตที่แผ่สายออกไปรับสัญญาอารมณ์ภายนอกนั้น ชั่วนาทีเดียวกันอาจจะไปได้ตั้งหลายสิบแห่ง ถ้าจะเอากะบุงตะกร้ามาตวงใส่ แล้ววันหนึ่งๆ ก็คงหาที่เก็บไม่พอ

ใจที่เราส่งออกไปตามสัญญาดีตอนาคตนั้น ไปมันก็ไม่จริง ไปข้างหน้างี้ก็ไม่จริง เดี่ยวก็กลับมาข้างหลังอีก ไปข้างหลังมันก็ไม่จริง เดี่ยวก็ย้อนกลับมาข้างหน้า อยู่กับปัจจุบันก็อยู่ไม่จริงอีก เดี่ยวอยู่เดียวไปเดียวมา ให้มันจริงอะไรลงไปสักอย่างก็ยังมี

การทำสมาธิ ต้องประกอบด้วย **อิทธิบาท ๔** ดังนี้

๑. **ฉันทะ** พอใจรักใคร่ในสมมหายใจของเรา ตามดูว่าเวลาที่เราหายใจเข้า เราหายใจเอาอะไรเข้าไปบ้าง ถ้าหายใจเข้าไปไม่ออกก็ต้องตาย หายใจออกไม่กลับเข้าก็ตาย, มองดูอยู่อย่างนี้ **ไม่เอาใจไป** **ดูอย่างอื่น**

๒. **วิริยะ** เป็นผู้ขยันหมั่นเพียรในกิจการหายใจของเรา ต้องทำความเข้าใจว่า เราจะเป็นผู้หายใจเข้าเราจะเป็นผู้หายใจออก เราจะให้มันหายใจยาว เราจะให้มันหายใจสั้น เราจะให้หนัก เราจะให้เบา เราจะให้เย็น เราจะให้ร้อน ฯลฯ **เราจะต้องเป็นเจ้าของลมหายใจ**

๓. **จิตตะ** เอาจิตเพ่งจดจ่ออยู่กับลมหายใจ คูลมภายนอกที่มันเข้าไปเชื่อมต่อประสานกับลมภายใน ลมเบื้องสูง ท่ามกลาง เบื้องต่ำ ลมในทรวงอกมีปอด หัวใจ ซีโครง กระดูกสันหลัง ลมในช่องท้อง มีกระเพาะอาหาร ตับไต ไล้ พุง ลมที่ออกมาตามปลายมือ ปลายเท้าตลอดจนทั่วทุกชุมชน

๔. **วิมังสา** ใคร่ครวญ สัมรวจ ตรวจสอบดูว่าลมที่เข้าไปเลี้ยงร่างกายเรานั้น เต็มหรือพร่อง สะดวกหรือไม่สะดวก มีส่วนขัดข้องที่ควรจะปรับปรุงแก้ไขอะไรบ้างคุณลักษณะ อาการ ความหวั่นไหวของลมภายนอกที่เข้าไปกระทบกับลมภายในว่ามันกระเทือนทั่วถึงกันหรือไม่ ลมที่เข้าไปเลี้ยงธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟนั้น มีลักษณะเกิดขึ้นทรงอยู่ และเสื่อมสลายไปอย่างไร

ทั้งหมดนี้ จัดเข้าใน **รูปกัมมัฏฐาน** และเป็นตัวมหาสติปัฏฐาน ด้วย จิตที่ประกอบด้วย**อิทธิบาท ๔** พร้อมบริบูรณ์ด้วย สติสัมปชัญญะ ก็จะทำให้เกิดความสำเร็จรูปในทางจิตให้ผลถึงโลกุตตระ เป็นโสดา สกิทาคา อนาคาและ อรหัตต์ สำเร็จทางกายให้ผลในการระงับเวทนา

การทำสมาธิ ต้องตั้งจิตของเราให้เที่ยง ตรงแน่วอยู่กับลมหายใจ เหมือนนายพรานที่เลี้ยงธนู จะต้องเลี้ยงให้แม่น จึงจะยังได้ตรง ถูกจุดหมาย

การยกจิตออกไปรับสัญญาอารมณ์ภายนอก **นั่นมิใช่เป็นวิธีที่ถูกของการทำสมาธิ**

การที่เรารักษาลมหายใจไว้ด้วยความมีสตินี้เหมือนกับเราได้รักษาความเป็นอยู่ของเราไว้ทั้ง ๓ วัย คือเมื่อเป็นเด็กก็รักษาความเจริญของวัยเด็กไว้ เมื่อเติบโตขึ้นก็รักษาความเจริญของความเป็นผู้ใหญ่ไว้ และเมื่อแก่ก็รักษาความเจริญของวัยชราไว้อีก **ให้เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์** ทำอย่างนี้ให้ติดต่อกันไม่ขาดระยะ ตลอดวันคือทุกอิริยาบถ

คนเรามีแต่อยากเกิด แต่ไม่มีใครอยากตาย พระพุทธเจ้าไม่มี
 อยากเกิด และก็ไม่มีอยากตาย ถ้าพระองค์ทรงเห็นว่าพระองค์อยู่
 มีค่ามีประโยชน์ก็ควรอยู่, ถ้าอยู่ไร้ค่าไม่มีประโยชน์ก็ควรตายเสีย
 แต่คนเรานั้นมีแต่อยากเกิดทำเดียว เหมือนกับแม่ค้าที่นั่งขายของอยู่ใน
 ตลาดขายอยู่ ๓ วันไม่ได้อะไรเลย ก็ยังจะทนนั่งขายอยู่อย่างนั้นมันจะ
 ไปได้ประโยชน์อะไร

อัฐภาพร่างกายเปรียบเหมือนกับม้า ถ้าเราขี่ม้าตายมันก็จะพา
 เราไปถึงจุดหมายที่ต้องการไม่ได้ จึงควรต้องรักษากายเรานี้ไว้ให้ดี
 ถ้าจิตดีกายไม่ดีก็ใช้การไม่ได้กายดีจิตไม่ดีก็ไม่ได้ผลอีก ต้องให้ดีพร้อม
 กันเป็น**สามัคคีธาตุ**จิตกับกายต้องเข้ากันได้เป็น **มัคคสมังคิ**
 ความทะเลาะวิวาทจึงจะไม่มีขึ้น



สติ เป็นชีวิตของใจ **ลม** เป็นชีวิตของกาย การเจ็บป่วย ไม่ได้หมายความว่าเพียงที่เราเจ็บ ปวด เมื่อย มีน ถ้าลมหายใจของเรานี้ อ่อนลง สติก็จะอ่อนตามด้วยนี่ก็เท่ากับเรากำลังเจ็บป่วยอยู่แล้ว ถ้าเราปล่อยทิ้งสติด้วยเมื่อไร ก็เท่ากับสลบหรือตายทีเดียว คนที่สลบไปครั้งหนึ่งประสาทก็ย่อมเสียไปครั้งหนึ่ง สลบหลายครั้งก็ยิ่งเสียมากเข้า ฉะนั้นเราต้องคอยตั้งสติรักษาลมไว้ให้ อย่าปล่อยให้มันเจ็บป่วยหรือสลบไปบ่อยๆ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า**คนไม่มีสติ ก็คือคนที่ตายแล้ว**

รู้อยู่ในกาย นี่เป็น **กายคตาสติ** คือรู้ลมในร่างกายของเราตั้งแต่เบื้องสูงจรดเบื้องต่ำ เบื้องต่ำขึ้นไปหาเบื้องสูง กระจายลมให้เต็มทั่วร่างกายเหมือนกับน้ำที่เต็มอ่าง ก็จะได้รับคามเย็นตลอดทั่วร่างกาย

ความชำนาญ คือการทำบ่อยๆ ผู้มีความชำนาญจะทำอะไรได้สำเร็จกว่าผู้ที่ไม่มีความชำนาญเหมือนคนที่ชำนาญทางในกรุงเทพฯ เขาก็สามารถจะเดินลัดตัดทางไปตามถนนสายต่างๆ ถึงที่หมายได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่รู้จักทาง ซึ่งเดินอยู่ ๓ เดือน ก็ยังไปไหนไม่รอดวนเวียนอยู่ที่เดิมนั่นเอง

การเชื่อม ประสานลม ขยายลมไปตามธาตุต่างๆ ตลอดทั้งอวัยวะเส้นเอ็นทุกส่วนในร่างกาย ก็เหมือนกับเราทำการตัดถนนสายต่างๆ ให้ติดต่อถึงกัน ประเทศใดเมืองใด ที่มีถนนหนทางมาก ก็ย่อมมีดีกรีสถานบ้านเรือนแน่นหนาขึ้น เพราะมีการคมนาคมสะดวก บ้านนั้นเมืองนั้นก็ย่อมจะมีความเจริญมากขึ้น ฉะนั้น, ร่างกายของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเรามีการปรับปรุงแก้ไขลมในส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้ดีอยู่เสมอแล้ว ก็เปรียบเหมือนกับเราตัดตอนต้นไม้ส่วนที่เสียให้กลับงอกงามเจริญขึ้นฉนั้น

ขณะที่เรานั่งสมาธิถ้าจิตของเราไม่อยู่กับตัวก็เท่ากับเราเสีย **รายได้ของเราไป** รายได้ของเราคืออะไร? รายได้ของเรานี้ก็เปรียบด้วยอาหาร อาหารของเราจะต้องถูกสัตว์ต่างๆ มีแมวมมาเป็นต้นมาแย่งไปกิน แมวมานี้เปรียบด้วยอารมณ์ภายนอกต่างๆ ได้แก่ตัวนิเวศทั้ง ๕ ที่เราเอามันมาเลี้ยงไว้ในบ้าน พอเราเพลินมันก็จะเข้ามาแย่งอาหารในซามของเรา อาหารนี้ได้แก่ **บุญกุศลคุณความดีที่เราควรจะได้รับ**

หรืออีกอย่าง จิตใจของเราเปรียบเหมือนกระบวย หรือภาชนะที่ใส่ข้าวในน้ำ ถ้ามันรั่วราวไปเสีย เราก็จะตักข้าวตักแกงหรือตักน้ำมากินไม่เพียงพอ มันจะต้องรั่วไหลไปหมด ถ้าเราทำจิตของเราให้เที่ยงตรงไม่มีวอกแวกไปตามสัญญาอารมณ์ใดๆ ภาชนะของเราก็จะสมบูรณ์ กระบวยก็ไม่หก ช้อนก็ไม่กุด ชามก็ไม่รั่ว เราก็จะตักข้าวตักแกงตักน้ำมากินได้เต็มที่

ใจของเรา เปรียบเหมือนช้อนหรือทัพพี สติเป็นด้ามที่ถือ ลมเป็นอาหาร เมื่อช้อนมันก็ดี ด้ามมันก็ดี เราก็ค่อยๆ ประคองจับด้ามให้มัน แล้วจับอาหารเข้ามาสู่มุขทวาร คือปากของเรา ให้ตรงพอเหมาะพอดีเราก็จะได้รับผลคือ **ความอิ่ม** เมื่ออาหารดี ใจก็อิ่ม, เราก็ย่อมจะไม่เกิดความหิวกระหาย ความหิวนี้คืออะไร? คือตัว **ตัณหา**

ใจ, เปรียบเหมือนเด็ก สติเปรียบเหมือนผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่นั้นมีหน้าที่ที่จะต้องดูแลควบคุมเด็กให้ดี เด็กจึงจะได้กินอิ่มนอนหลับ แล้วก็ไม่มีใครร้องไม่อ่อน ต้องให้เด็กมีอาหารดีๆ คือ **พุทธะ ธรรมะ สังฆะ** เป็นอารมณ์มีตุ๊กตาตัวใดๆ ให้เล่น ตุ๊กตามีอยู่ ๔ ตัว คือ **ธาตุดิน** ก็เป็นตุ๊กตาตัวหนึ่ง **ธาตุน้ำ** ก็เป็นตุ๊กตาตัวหนึ่ง **ธาตุไฟ** ก็เป็นตุ๊กตา

ตัวหนึ่ง **ธาตุลม** ก็เป็นตุ๊กตาดัวหนึ่ง เมื่อเด็กมีอาหารดี มีตุ๊กตาเล่น เด็กก็จะไม่ซนไม่วิ่งออกไปเล่นนอกบ้าน การออกไปเล่นนอกบ้านนั้น มีอันตรายหลายอย่างแต่ถ้าอยู่ภายในบ้านของเราแล้ว ถึงจะมีอันตรายเกิดขึ้นบ้างก็ไม่มากนัก ใจเราจะต้องให้มันเล่นวนเวียนอยู่กับธาตุทั้ง ๔ คือ กาย ที่กว้างตอก ยาววา หนาตีบ นี่แหละจึงจะไม่เกิดทุกข์เกิดโทษ เมื่อเด็กเล่นเหนื่อยแล้ว ก็จะนอนพักในเปลหรือที่นอนที่พักนี้คือ **จิตที่เข้าไปสงบนิ่งอยู่ในองค์ฌาน** มีปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จนถึงจตุตถฌานเป็นต้น (ฌานคือ ที่พักของนักปราชญ์บัณฑิต) ต่อจากนี้ก็จะเข้าถึงความเป็นหนึ่งคือ **เอกัคคตารมณ์**

ผู้ใดกระทำจิตให้สูงขึ้นถึง **โลกุตตระมีฌาน ๔** เป็นต้น เรียกผู้นั้นว่าเป็นผู้มี **“อริยทรัพย์”** พระพุทธเจ้าทรงตรัสสรรเสริญว่า **“เป็นผู้ไม่จน”** เลี้ยงตัวเองได้ ใครปฏิบัติได้อย่างนี้พระองค์ก็พอพระทัย เหมือนพ่อแม่ที่เห็นลูกตั้งเนื้อตั้งตัวไว้มีหลักฐานดี

ลมภายนอกกับลมภายในนั้นต่างกัน ลมภายนอกนั้นแต่งไม่ได้ ต้องเป็นไปตามธรรมชาติ ลมภายในนั้นแต่งได้ปรับปรุงแก้ไขได้เพราะเป็นลมที่อาศัยวิญญาณหรือจะเรียกว่า **วิญญาณอาศัยลม** ก็ได้

ร่างกายเรานี้ ถ้าไม่มีจิตเข้าไปยึดถือแล้วมันก็เหมือนกับก้อน
ถ่านที่ดำๆ นี่แหละ ถ้าจิตเข้าไปยึดถือมีต้นเหตุอุปาทานเกิดขึ้นแล้ว
มันก็จะกลายเป็นถ่านไฟก้อนแดงๆ ฉะนั้น เมื่อเราพรากรจิตออกเสีย
จากร่างกาย มีแต่สติรู้อย่างเดียว **กายนี้ก็ต้องดับเหมือนก้อนถ่านไฟ
ที่ดับแล้ว ฉะนั้น**

มงคลจักรวาล คืออาณาจักรอันเป็นที่เกิดแห่งผู้ซึ่งประกอบ
ด้วยคุณธรรมอันเลิศ คือ **พระพุทธเจ้า** ผู้ซึ่งได้ตรัสรู้พระอนุตตร
สัมมาสัมโพธิญาณ

ความดี ความชั่ว สุข ทุกข์ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเทวบุตรเทวดา
หรือใครที่ไหน มันขึ้นอยู่กับที่การกระทำอันเกิดจากกรรมดีกรรมชั่ว
ของตัวเราเอง

ลมหายใจตัวเรานี้ มิใช่มีแต่เฉพาะที่พุ่งเข้าพุ่งออกจากทางจมูก
อย่างเดียว ลมในร่างกายนี้ ระบายออกได้ทั่วทุกซอกซอมน เหมือนกับไอน้ำ
ที่ระเหยออกจากก้อนน้ำแข็งและมีลักษณะละเอียดมากกว่าลม
ภายนอก เมื่อมันกระจายออกมากกระทบกันเข้า จะเกิดเป็นผลสะท้อน

กลับเข้าสู่ร่างกายอีก เรียกว่า **“ลมอุ้มชู”** เป็นลมที่ช่วยให้จิตใจและร่างกายสงบเยือกเย็น ฉะนั้นเวลาหายใจเข้าไป จึงควรทำลมให้เต็มกว้างภายใน และเวลาหายใจออกก็ให้มันเต็มกว้างทั่วบริเวณตัวเอง

อำนาจของสมาธิมีผล ๓ อย่าง คือ ๑. ทำให้จิตสงบ ๒. ทำให้เกิดความรู้สึกวูบๆ วาบๆ หรือซู่ๆ ซ่าๆ ตามผิวหนัง ๓. ทำให้เกิดอุคคหนิमितและปฏิภาคนิมิต (คือนิमितที่เกิดจากลมอานาปานัม)

จงทำจิตของเราให้เหมือนกับรถไฟ ที่มันแล่นไปตามราง **ลม** เป็นตัวราง **จิต** เป็นรถไฟ **สติ** เป็นเหมือนคนขับรถไฟ คนขับจะต้องเป็นคนไม่เมาสุรา และจะต้องตั้งใจขับให้ดี ให้รถไฟแล่นตรงไปตรงมา ให้พอดีกับรางเมื่อรถไฟเดินสะดวกทั้งไปทั้งมา ไม่ติดขัด ผลที่เราจะได้รับก็คือคนโดยสารและสินค้าซึ่งเป็นตัวเงิน ถ้าจะเปรียบแล้วก็คือบุญกุศลนั่นเอง คนโดยสารได้แก่องค์ฌานทั้ง ๔ ให้ความสำเร็จประโยชน์ในทางจิต สินค้าให้ประโยชน์ในทางกาย คือความสมบูรณ์ของธาตุทั้ง ๔

บุญกุศลที่เกิดจากการภาวนานั้น ท่านเรียกว่า**หน่อโพธิสัตว์** หน่อโพธิสัตว์นี้มีรวมอยู่ด้วยกัน ๓ กษัตริย์อาการที่เรากำลังนั่งสมาธิ อยู่นี้กายของเราก็จะเปรียบเหมือนกับก้อนเงิน นี่ก็เป็นกษัตริย์องค์หนึ่ง วาจาของเราที่มาสวดมนต์ กล่าวถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ นี่ก็เป็นเหมือนกับก้อนทองที่อยู่ในปาก นี่ก็เป็นกษัตริย์องค์หนึ่งและใจ ของเรากำหนดแน่วอยู่กับลมหายใจ ไม่ฟุ้งซ่านไปอื่น มีแต่อารมณ์ ของพุทธะ ธรรมะ สังฆะ ไหลเข้าไปสู่ในดวงจิต จิตนี้ก็เปรียบเหมือนกับก้อนเพชร นี่ก็เป็นกษัตริย์อีกองค์หนึ่ง ดังนั้นท่านจึงรวมเรียกว่า หน่อพระโพธิสัตว์ คือ **ความดีผุดขึ้นในจิตในใจ** นี่คือ อริยทรัพย์ ที่พระองค์ทรงตรัสว่า **“ลูกเราตถาคต เป็นผู้ไม่จนสมบัติ”**

ผู้ที่ได้ทำบุญกุศลไว้สมบูรณ์ดีในชาตินี้ ถ้าตายไปเกิดในโลก สวรรค์เป็นเทวบุตรเทวดา ก็จะต้องได้เป็นหัวหน้า (เทวดาที่พากันมา เฝ้าพระพุทธเจ้าเป็นหมู่ๆ นั้นจะต้องมีหัวหน้าองค์หนึ่งๆ เป็นผู้นำ หัวหน้านี้เป็นผู้ที่มีฤทธิ์กว่าคนอื่น) ถ้ายังจะต้องกลับมาเกิดในโลก มนุษย์อีก ก็จะต้องเป็นคนใหญ่คนโต มียศมีทรัพย์ มีบริวารมาก จะได้อยู่ในตระกูลกษัตริย์ พราหมณ์ หรือ พ่อค้าคหบดี ไม่เป็นผู้ ตกต่ำ นี่เป็นอานิสงส์ของผู้มีภาวนาจิตอันสำเร็จด้วยดี

บุญกุศลที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรานี้ เหมือนกับหน่อเพชรหรือหน่อทองที่ผุดขึ้นในบ้านเรือนของเรา ใครจะมาขุดมาแย่งชิงเอาของเราไปไม่ได้ กฎหมายก็บังคับอะไรเราไม่ได้ เพราะมันเกิดขึ้นในที่สวนที่นาของเราเองบุญชนิดนี้จัดว่าเป็นบุญที่เลิศกว่าบุญทั้งหลาย

ทานและศีล ก็เป็นบุญเหมือนกัน แต่มีผลต่างกัน ทานก็ยังจะต้องมีส่วนแบ่ง ศีลก็ต้องมีส่วนแบ่งจะเป็นของเราคนเดียวไม่ได้ วัตถุสิ่งของอะไรก็ตาม ที่เราบริจาคเป็นทานไปนั้น เราก็ก็นึกว่าเป็นของเรา ส่วนผู้รับ เมื่อรับไปแล้วก็นึกว่าเป็นของเขา นี่ก็จะต้องมีส่วนแบ่งกันอีก ศีลก็เหมือนกัน เรายังจะต้องไปขอให้พระท่านให้ ถ้าท่านไม่ให้เราก็จะไม่ได้จากท่าน การขอเขานั้นมันเป็นลักษณะของ **คนจน** แต่ก็ยังดีกว่าคนที่ไม่ขอเสียเลย บางคนตัวเองก็จนแล้วยังอวดดีไม่ขออีก อย่างนี้ก็ต้องอดตาย ไม่ได้สมบัติอะไรเลยตลอดชาติ การขอเขานั้นมันได้ไม่พออืม สมมติว่าเรากำลังหิวอยู่ เห็นแม่ค้าเขาหอบกล้วยไปขาย ถ้าเราเข้าไปขอเขา เขาก็คงจะให้บ้าง แต่ไม่มาก เพราะเขาเกรงจะขาดทุนหรือกำไรน้อยไป เขาจะให้เราได้ อย่างมากก็ไม่เกิน ๑ หวี หรือ ๔-๕ ลูก ถ้าเราหิวจัดก็คงไม่พออืม ถ้ามันเป็นของของเราแล้วจะกินเท่าไรก็ได้ เหมือนผลไม้หรือข้าวที่เราปลูกในสวน

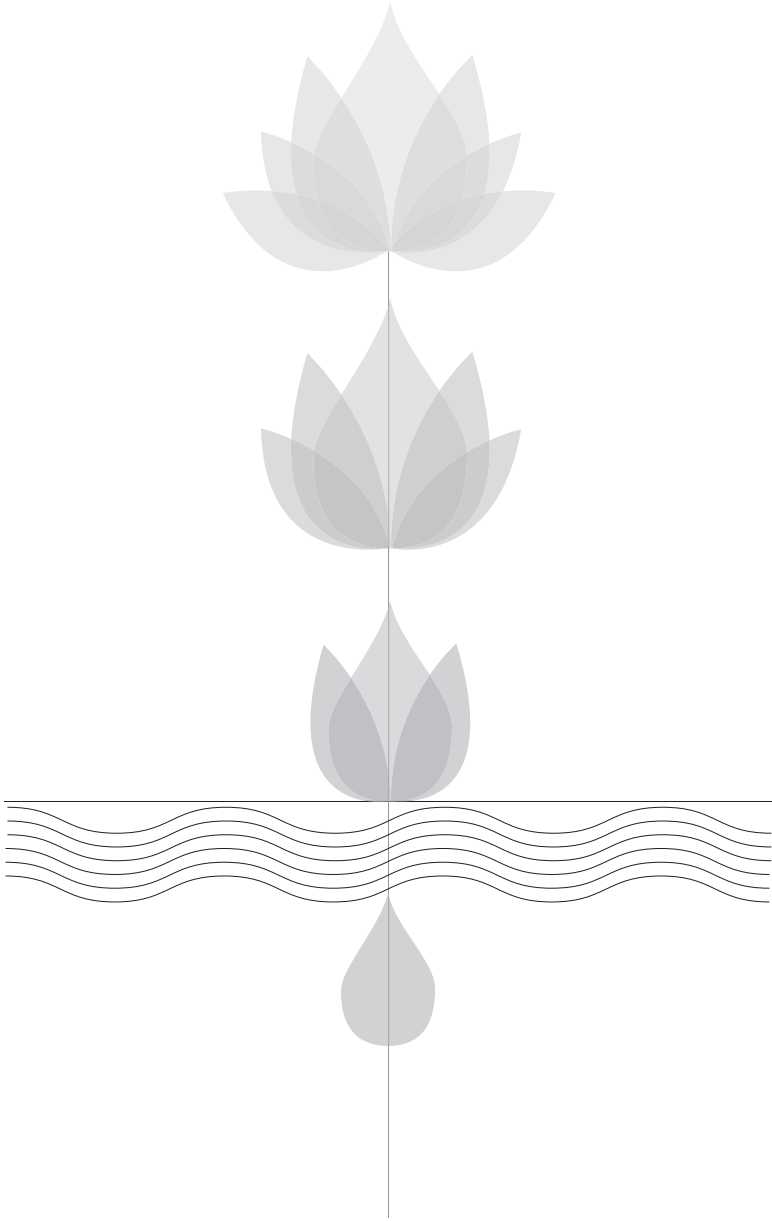
ในนาของเรา เมื่อปลูกแล้วเราก็จะได้รับผลเต็มที่ จะซื้อจะขายจะให้ใคร ย่อมมีสิทธิเต็มที่ หรือจะทิ้งจะขว้างเสียก็ได้ ฉันทิใด ความดีที่เกิดในใจของเราเอง ก็ฉันนั้น

พระพุทธเจ้าทรงกำจัดทุกข์ได้จริง พระธรรมกำจัดภัยได้จริง พระสงฆ์กำจัดโรคได้จริง ๓ รัตนะนี้เมื่อใครทำให้มีขึ้นในดวงจิตดวงใจ ก็จะได้รับผลคือ **ความสุขจริง** เมื่อใจของเรามีแก้ว ๓ ประการเกิดขึ้นแล้วเราจะต้องไปกลัวใคร จะไปไหน บ้านใคร เรือนใครก็มีคนเขาอยากต้อนรับ จะไปโลกสวรรค์ เทวดาก็ยินดี ต้อนรับ เพราะเรามีทรัพย์สมบัติมาก เป็นคนมั่งคั่งมี

อาหารมี ๒ อย่างคือ อาหารคำๆ ที่เรากลิ่น กินเข้าไปอย่างหนึ่ง และลมหายใจเข้าไปอย่างหนึ่งอาหารจิตมีอยู่ ๓ อย่างคือ ผัสสาหาร มโนสังฺกเจตนาหาร และวิญญาณหาร

อารมณ์ภายนอกต่างๆ ที่เราเก็บมายึดถือไว้ก็เปรียบเหมือนเราเอาหางของหนักๆ มาไว้บนป่า ถ้าเราปลดปล่อยเสียได้ ก็เท่ากับเราวางหางนั้นลงบนพื้นตัวเราก็จะเบาสบาย เราจะกระโดดขึ้นหรือกระโดดลงก็ได้เพราะมันไม่มีของหนักมาถ่วงตัวไว้

จิตเที่ยง ก็เหมือนกับต้นไม้ที่ขึ้นสูงๆ คนก็ไม่สามารถเอื้อมมือขึ้นไปเด็ดหรือทำลายยอดให้เสียไป และก็สมารถที่จะต้านทานลมได้ ทั้ง ๔ ทิศ ๘ ทิศ (คือชาติ ชรา พยาธิ มรณะ และโลกธรรม ๘) โดยไม่หักโค่นโอนเอียงหรือหวั่นไหว กิ่งก้านก็จะแผ่สาขามีดอกผลงดงาม ไม่มีคนมารังแก ถ้าต้นไม้ที่ขึ้นไม่เที่ยงไม่ตรง โอนเอียงไปทางซ้ายทางขวา (คือกามสุขัลลิกานุโยค และอัสติกสมถานุโยค ไม่เป็นมัชฌิมาปฏิปทา) หรือโอนไปข้างหน้าข้างหลัง (คือสัญญา อตีตอนาคต ไม่ตั้งอยู่ในปัจจุบัน) เมื่อถูกพายุแรงๆ พัดมา ลำต้นก็จะหักโค่นได้ฉับไฉนก็ดี จิตของบุคคลที่ประกอบด้วยบุญกุศลทั้งหลายถึงแม้จะหนักไปในทางโลกก็ดี ทางธรรมก็ดี แต่ถ้าไม่ตั้งให้เที่ยงให้ตรงแล้ว ก็ไม่อาจพ้นจากอันตราย หรือปลอดภัยได้ (ภัยของโลก เช่นมหาสงคราม คือสงครามส่วนใหญ่ ย่อมเกิดขึ้นจากสงครามส่วนย่อย สงครามส่วนย่อยย่อมมีอยู่ทุกวันทุกเวลา เช่นฝ่ามือรบกัน ฟันรบกกัน ฯลฯ สิ่งเหล่านั้นย่อมเป็นภัยแก่ความสุขของคน) เหมือนต้นไม้ถึงต้นจะยาวหรือใหญ่เพียงไรก็ตามแต่ ถ้าลำต้นไม่เที่ยงไม่ตรงแล้ว เมื่อถูกพายุพัดแรงก็จะต้องโค่นทิ้งรากทั้งโคน และเมื่อต้นโค่นแล้วดอกผลก็จะเกิดมาแต่ไหน?



จิตที่เยี่ยงยอมจะสูงขึ้นเหมือนดอกบัวที่พ้นจากน้ำ เมื่อได้รับแสงสว่างของดวงอาทิตย์ มันก็จะบานเต็มที่ กลีบก็ขยาย กลิ่นของมันก็กระจายออกไป เกสรของมันก็อิมอาบไปด้วยรสน้ำหวาน (เปรียบได้กับปิติ สุข เอกัคคตา) จิตก็เหมือนกับตัวแมลงผึ้งที่บินมาตีมรสเกสรนั้น

อำนาจของจิตที่เยี่ยง มีลักษณะเหมือนวิทย์ที่สามารถรับคลื่นจากต่างประเทศ รู้เหตุการณ์ต่างๆ ได้ทั้งใกล้และไกล ขณะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบรรลุพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณนั้น อำนาจความบริสุทธิ์แห่งกระแสนจิตอันเที่ยงของพระองค์ชั่วขณะพริบตาเดียวนั้น ยังความไหวสะเทือนไปทั่วตลอดทั้งพิภพจักรวาล ทั้งพรหมโลกยมโลกที่เรียกว่าแผ่นดินไหว เทพดาเบื้องบนทุกหมู่เหล่า ก็ได้พากันถือเครื่องสักการะมาเฝ้าพระพุทธเจ้า พวกสัตว์นรกทั้งหลาย ก็ได้คลายตัวจากโทษทุกข์ชั่วขณะ สัตว์ทั้งหลายในเมืองมนุษย์ ก็ได้รับความร่มเย็นเป็นสุขทั่วกันด้วยอำนาจของจิตที่เยี่ยง ธาตุสงบอย่างเดียวนี่แหละ ที่ทำให้พระพุทธเจ้าทรงมีเดชเดชาานุภาพยิ่งกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

จิตเที่ยงคือจิตที่สูง ผลที่ได้รับก็ย่อมเป็นผลที่สูงด้วย (ยกตัวอย่าง พระพุทธเจ้าของเรา เมื่อเวลาพระองค์ประสูติจากพระครรภ์ของนางมารดา ก็มิได้บรรทมตลอดอย่างคนธรรมดาสามัญทั้งหลาย พระนางสิริมหามายาได้เสด็จประทับยืนอยู่ระหว่างต้นรังคู่ และทรงคลออดพระกุมาร ซึ่งเป็น ยอดของมหาบุรุษ คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา)

บุญ แปลว่าอะไร? บุญญ แปลว่าความเต็มการที่พวกเราพากันมานั่งทำความดีอยู่นี้ ก็เรียกว่าเป็นบุญอันหนึ่ง เมื่อเรากระทำได้ สมบูรณ์แล้ว เราก็จะได้รับความสุข ความอิ่ม และความเต็มกลับไป

การนั่งสมาธิ ต้องไม่จยจิตออกไปรับอารมณ์ภายนอก ถ้าจิตตกไปทางสัญญาอดีต อนาคต ไม่อยู่ในปัจจุบัน นั่นมิใช่สัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิต้องเป็นเอกัคคตา (“เอก” แปลว่าหนึ่ง “คตา” แปลว่า จิตที่เข้าไปตั้ง) ฉะนั้นพระองค์จึงทรงตรัสว่า “ปชฺชุปฺปนฺนณฺช โย ชมฺมํ ตตฺต ตตฺต จิปฺสฺสติ” ฯ

น้ำเป็นเครื่องชำระล้างได้แต่สิ่งปฏิกูลภายนอกร่างกายเช่น เนื้อหนัง ผม ขน เล็บ ฟัน ฯลฯ เป็นต้น แต่จะใช้ล้างจิตใจที่สกปรก โสภณ ซึ่งอยู่ภายในร่างกายให้สะอาดไม่ได้ อันนี้เราจะต้องใช้น้ำ เรียกว่า **ทิพยโอสถชำระล้าง** คือพุทฺธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ นี้แหละจึงจะทำให้จิตใจของเราใสสะอาดบริสุทธิ์หมดจดได้ ฉะนั้น **น้ำทิพยโอสถ**จึงเป็นยาสำหรับล้างใจให้หายจากทุกข์

การที่เรามานั่งตั้งสติ กำหนดอยู่กับลมหายใจด้วยคำว่าภาวนา ว่า **พุท** เข้า **โธ** ออก ไม่ลืม ไม่เผลออย่างนี้ก็จัดว่าเป็น **พุทฺธคุณ** เมื่อจิตของเราไม่มีสัญญาอารมณ์ใดๆ มาเกาะเกี่ยว เกิดความสว่างไสว อิ่มเอิบขึ้นในดวงใจ นี้ก็จัดว่าเป็น **ธรรมคุณ** การขยับขยายลมหายใจเข้าออก ให้มีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ทั่วตัว อันนี้จัดว่าเป็น **สังฆคุณ** รวมความก็คือ เกิดความรู้ความสว่างเป็นตัว **พุทฺธ** จิตที่เที่ยงเป็นตัว **ธรรมะ** รักษาความดีและเพิ่มความดีที่มีอยู่แล้วให้มีมากขึ้นเป็นตัว **สังฆะ**

พุทฺธะ ธรรมะ สังฆะ ๓ รัตนะนี้ เมื่อรวมลงในพุทฺธโรกั้เท่ากับ เราเอาสบู่ ๓ ก้อนมารวมเป็นก้อนเดียวกันแล้วใช้สบู่ฟอกผ้า คือดวงจิตของเรา กายของเรา ให้ขาวสะอาด ธาตุทั้ง ๖ เปรียบเหมือนกับผ้า พวกธาตุดินมีกระดูกต่างๆ ธาตุน้ำมีโลหิตและน้ำดี ฯลฯ ธาตุไฟที่ทำความอบอุ่นในกระเพาะอาหารและลำไส้ อากาศในช่องตา ช่องหู ช่องจมูก ฯลฯ วิญญาณความรู้สึกลมหายใจเปรียบเหมือนกับ ขามอ่างซักผ้า พุทฺธโร เป็นสบู่ สติเป็นมือที่ไปจับก้อนสบู่ การซักเราจะต้องวางผ้าลงให้ตรงในขามอ่าง มือก็จับให้ถูกก้อนสบู่ และถูให้ถูกตรงที่เป็นอนทำเช่นนี้จึงจะได้ผลคือผ้าของเราที่ขาวสะอาด ผ้าที่ไม่ได้ซักฟอกย่อมจะมีน้ำหนักรวมมาก เพราะมันอมอยู่ซึ่งเหงื่อไคล เมื่อเราซักฟอกแล้ว มันจะมีน้ำหนักเบาลงกว่าเดิมเหมือนจิตของบุคคลที่ฝึกหัดขัดเกลาแล้ว ย่อมเบาจากความยึดถือยึดติดก็จะสูงขึ้นกว่าเก่า

จิตที่ได้อบรมอยู่เสมอ ย่อมจะสูงขึ้นแก่ขึ้นทุกทีๆ เป็นลำดับเหมือนผลไม้ที่แก่จัด เมื่อสุกงอมแล้วก็ย่อมจะหล่นจากขั้วของมันในที่สุดจิตของบุคคลที่ปฏิบัติได้สูง เมื่อแก่จัดก็ย่อมจะหลุดจากขั้วเช่นเดียวกัน แต่ไม่ใช่หลุดอย่างผลมะม่วง หรือผลไม้ทั้งหลายที่หล่นมายังพื้นดินมันจะหลุดอย่างเครื่องบินที่หลุดจากพื้นดินพุ่งตัวขึ้นสู่อากาศ จิตที่หลุดจากกิเลส ก็ย่อมจะลอยขึ้นสู่ที่สูงนั้น

เมล็ดในของผลไม้ต่างๆ มีคุณภาพอย่างไร? คุณภาพของมันก็ คือ สามารถที่จะเก็บรักษาพืชพันธุ์ วงศ์ตระกูลของมันไว้ได้ทั้งหมด คือเก็บได้ทุกๆ ส่วน ตั้งแต่รากลำต้น รวมทั้งกิ่ง ก้าน ดอก ใบ และ ผลของมันเองไว้ภายในเมล็ดนั้นได้อย่างพร้อมบริบูรณ์ ถ้าเรานำเมล็ด ของมันไปเพาะเมื่อไร มันก็จะแตกงอกออกมาเป็นเหมือนกับต้นเดิม ของมันนั้นอีก จิตของผู้ปฏิบัติซึ่งเดินเข้าถึงบุพเพนิวาสญาณ ก็เปรียบเหมือนกับเมล็ดพืชหรือผลไม้เพราะสามารถที่จะระลึกถึง กำเนิดชาติภพเดิมของตัวเองทั้งในอดีต และอนาคต ได้ว่าเป็นอย่างไร นอกจากนี้ยังสามารถรู้กว้างขวางออกไปถึงผู้อื่นอีกด้วย

คนที่กำลังจะตายนั้น ถ้าจิตไปเกาะยึดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง วิญญาณที่ออกจากร่างก็จะวนเวียนไปเกาะอยู่กับสิ่งนั้น เหมือนกับผล มะม่วงหรือผลไม้ที่ห้อยอยู่กับกิ่งบนต้นของมัน ถ้ากิ่งนั้นมันโอนไปอยู่ ตรงที่ๆ ดีผลของมันก็หล่นลงมางอกตรงที่ๆ ดี ถ้ากิ่งมันโอนไปตรงที่ๆ ไม่ดีผลที่หล่นลงมาก็จะงอกขึ้นตรงที่ๆ ไม่ดี คนที่ไม่มีสมาธิ จิตใดมี นีวรณ ห่วงลูก ห่วงหลาน ห่วงคนนั้นคนนี้ เวลาที่ตายวิญญาณก็ไป เกาะอยู่ที่ลูกหลาน บางคนกลับไปเกิดเป็นลูกของลูกตัวเองก็มี บางคนที่พ่อแม่ทิ้งมรดกที่สวนไร่นาไว้ให้ก็เป็นห่วงทรัพย์สินสมบัติของตน พอตายไปก็ไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในสวนในนาที่มี บางคนก็ไปเกิดเป็นผีสาว

นางไม้เฝ้าทุ่งนาป่าเขาก็มี พวกนี้เป็นพวกสัมภเวสี คือวิญญาณลอยไป
เที่ยวหาที่เกาะ ถ้าจิตของเราตั้งอยู่ในบุญกุศล เราก้จะมีสุดติเป็นที่ไป
ถ้าจิตของเราตั้งอยู่ในบาปอกุศล วิญญาณของเราก็จะต้องไปสู่ทุกติ

คนที่ไม่ได้ทำบุญกุศลไว้ในชาตินี้ พอตายไปแล้วก็เหมือนกับออก
จากโลกเก่า ไปสู่โลกใหม่อีกโลกหนึ่งโลกใหม่นี้คนไม่ดีเขาก็ไม่รับไว้
เขาจะต้องไล่ส่งกลับมาครั้นเมื่อกลับมาก็ไม่พบลูกหลานพ่อแม่ญาติพี่น้อง
ของตุนอีกจะเข้าไปอาศัยใครอยู่ก็ไม่ได้ เพราะเป็นคนยากจน
เสื้อผ้าก็ขาดกระรุ่งกระริ่ง ไม่มีใครเขาอยากต้อนรับ ก็ต้องเวียนว่าย
อยู่ในภพไม่ได้ไปเกิดในโลกที่ดี โลกที่ดีนั้น คือโลกที่ไม่มีภัย (ภัย
ต่างๆ เช่นภัยสงคราม ภัยน้ำท่วม พายุพัด อัคคีภัย โจรผู้ร้าย
ข้าวยากหมากแพงและเบียดเบียนฆ่าฟันกันเหล่านี้เป็นต้น) เป็นโลก
สวรรค์ที่มีแต่เทวบุตร เทวดา นางฟ้า ไม่มีความทุกข์ภัยใดๆ โลกของ
เทวดานั้นมีแต่เกิดกับตายไม่มีแก่ไม่มีเจ็บ โลกมนุษย์มีทั้งเกิด แก่ เจ็บ
ตาย โลกนิพพานไม่มีทั้งเกิด ไม่มีทั้งตาย

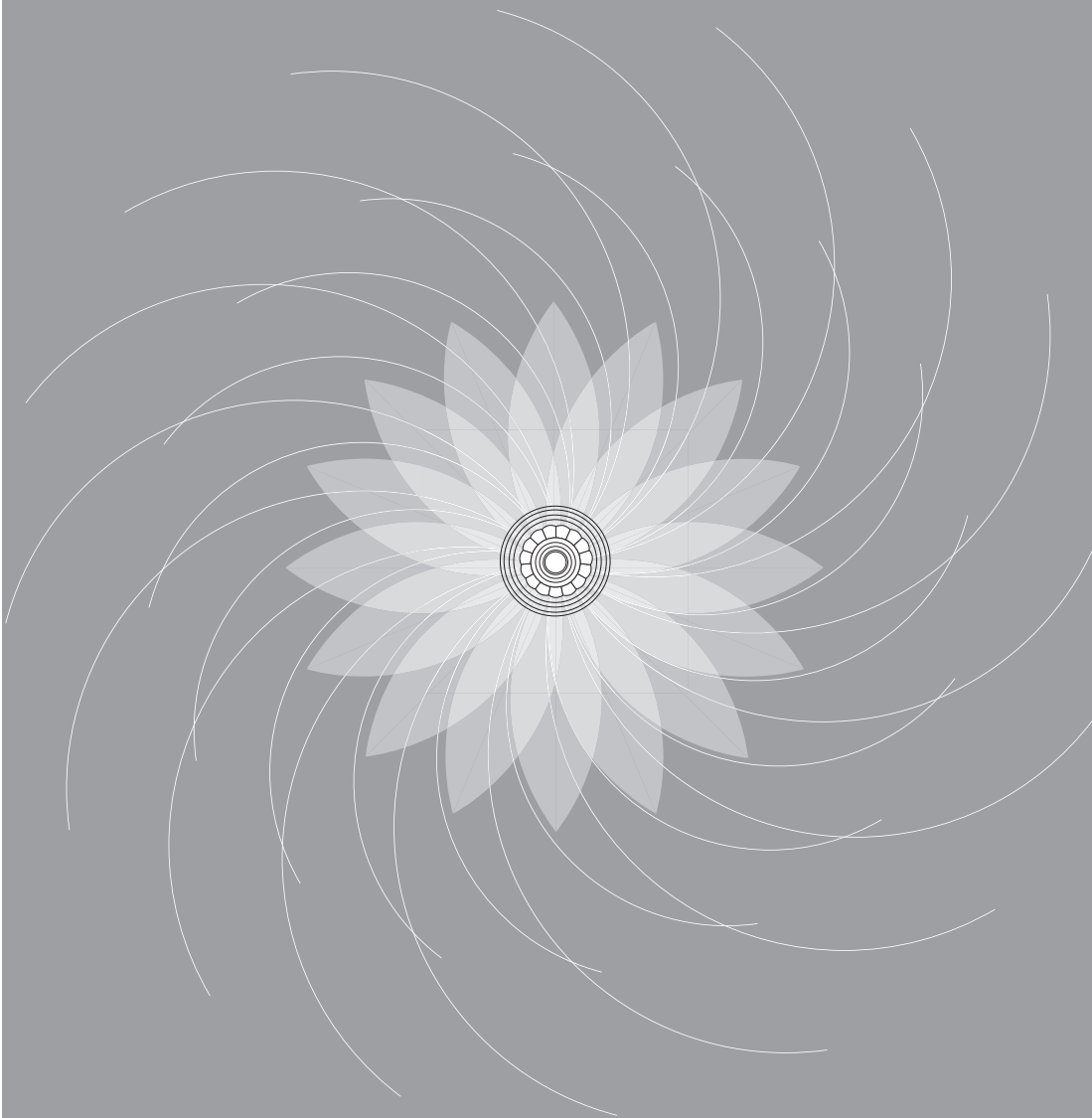
ทาน สละโลภะ, คีล สละโทสะ, ภาวนา สละโมหะ

ที่ว่าพระธรรมกำจัดภัยได้จริงนั้น ก็คือ ให้บุคคลรู้จักฝึกหัดอบรมจิตใจของตนให้ตั้งมั่นอยู่ในคุณธรรม มีทาน คีล ภาวนา เป็นต้น ให้เราเอาใจมาจดจ่ออยู่ในธรรมของพระพุทธเจ้า ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ก็เหมือนกับเรามีที่หลบหลีก มีที่กำบัง รู้จักการรักษาตัวผู้ใดที่ก่อสร้างสะสมคุณธรรมให้เกิดขึ้นในดวงจิตดวงใจแล้วใจของผู้นั้นก็จะพ้นจากความเดือดร้อนอันตรายกระสับกระส่ายแม้จะไปอยู่ในสถานที่ใดก็ย่อมปลอดภัยทุกแห่ง จะอยู่บ้านก็สบาย ไม่อยู่บ้านก็สบาย จะอยู่วัดก็สบาย ไม่อยู่วัดก็สบาย จะมีกินก็สบาย ไม่มีกินก็สบาย เขาว่าดีก็สบาย เขาว่าไม่ดีก็สบาย จะเจ็บไข้ก็สบาย แม้ที่สุดจะตายมันก็สบายอีก

เหตุใดพระพุทธเจ้าจึงทรงเบื่อหน่ายโลก? ก็เพราะพระองค์ทรงเห็นว่า คนเราที่เกิดมาในโลกนี้ มีอะไรบ้างที่เป็นสิ่งสมใจของเรา? พ่อแม่หรือ? ญาติพี่น้องหรือ? ข้าทาสบริวารหรือ? เพื่อนฝูงมิตรสหายหรือ? เงินทองทรัพย์สินสมบัติหรือ? สิ่งเหล่านี้ไม่มีอะไรที่จะสมใจเราสักอย่างเดียว เมื่อเป็นอยู่อย่างนี้แล้ว เราจะมาทนนิ่งอยู่นอนอยู่ในโลกนี้ทำไม? ทรงคิดได้เช่นนี้ พระองค์จึงเสด็จออกบรรพชา เพื่อค้นหาหนทางที่จะไม่ต้องกลับมาเกิดอีก

จงคิดดูให้ดีว่า ๑. **โลกนี้ไม่ใช่ของเรา** แล้วเราจะมานั่งเฝ้าโลกกันอยู่อย่างนี้ละหรือ? ไม่ช้าเราก็จะต้องจากมันไปอย่างแน่ๆ ดังนั้นเราจึงไม่น่าหลงติดอะไรอยู่ ๒. จิตของเราก็ไม่ต่างอะไรกับลูกฟุตบอลที่ถูกเขาย่ำยีบีฑา ประหัตประหารให้ได้รับความคับแค้นใจอยู่ทุกขณะ ๓. เราต้องการความสุขหรือความทุกข์? ทุกคนคงจะต้องการแต่ความสุข ไม่ต้องการความทุกข์ แต่อะไรเล่าเป็นความสุขอันแท้จริงของตัวเรา? เราคิดว่ากินนี่แหละคงจะเป็นความสุขแน่ละ เราก็พยายามไปหามาให้มันกินครั้นกินๆ เข้าไปมากก็เกิดอึดอัดไม่สบายอีก คิดว่านอนนี่แหละต้องเป็นความสุขแน่ละ เราก็นอน-นอนๆ วันยังค่ำจนหลังมันแข็ง ก็เกิดความไม่สบายอีก คราวนี้ก็คิดว่าเงินทองทรัพย์สินสมบัตินี้แหละ คงเป็นความสุขแน่นอน เราก็พยายามไปหาเงินทองมาให้มันใช้จนเต็มที แต่มันก็ไม่สุขอีก แล้วอะไรเล่า ที่เป็นความสุขอันแท้จริง?

ความสุขที่แท้จริงนั้น ย่อมเกิดจาก **บุญกุศลคือความสงบที่เกิดขึ้นในจิตใจ** ใจที่พ้นจากทุกข์โทษความดิ้นรน ไม่มีกระสับกระส่ายเดือดร้อนกรวนกรวายถ้าใครมานั่งหลงโลกติดโลก ว่ามันเป็นของดีวิเศษวิโสอยู่นั้นมิใช่นิสัยของบัณฑิต ผู้ใฝ่ใจในธรรมของพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น เราจงพากันตั้งอกตั้งใจประกอบบุญกุศลเพื่อจะให้เป็นทางที่พ้นไปจากโลกนี้ นั่นแหละจะเป็นหนทางที่ถูกต้อง



การที่เรามานั่งภาวนากันอยู่นี้ เปรียบเหมือนกับเรามาขัดสีข้าว เปลือกในยุ้งของเราให้เป็นข้าวสาร จิตของเราเปรียบด้วยเมล็ดข้าว นีวรณทั้ง ๕ เปรียบเหมือนกับเปลือกที่หุ้มเมล็ดข้าวอยู่ เราจะต้อง กะเทาะเอาเปลือกนอกนี้ออกจากเมล็ดข้าวเสียก่อน แล้วขัดเอาคราบที่ไม่สะอาดออกอีกชั้นหนึ่ง ต่อจากนี้เราจะได้ข้าวสารที่ขาวบริสุทธิ์วิธีขัดสีนั้นก็ ได้แก่ **วิตก วิจาร วิตก**, ได้แก่การที่เรากำหนดจิตให้รู่อยู่กับ ลมหายใจเข้าออก ลักษณะอย่างนี้เหมือนกับเรากอบเมล็ดข้าวใส่ลงใน ฟันสี เราก็จะต้องคอยดูอีกว่า ฟันสีของเรานั้นดีหรือไม่ดี ถ้ารู้แต่ ลมเข้า ไม่รู้ลมออก เพราะเพลหรือลิ่มเสียบ ก็เท่ากับฟันสีของเรามัน กร่อนหรือหักไปต้องการแก้ไขทันที คือเอาสติมาตั้งอยู่กับลมหายใจปกติ สัญญาอารมณ์ต่างๆ ทั้งให้หมด **วิจาร**, ได้แก่โยนิโสมนิกการ คือการ สังเกต ตรวจสอบตราลมที่หายใจเข้าป้อนั้นว่ามีลักษณะอย่างไร สะดวก หรือไม่สะดวก ไปร่งโล่งหรือขัดข้องอย่างไรบ้าง กระจายลมให้ทั่วเพื่อ ขับไล่ลมร้ายออกจากตัว ขจัดส่วนที่เป็นโทษออกให้เกลี้ยง เหลือแต่ ส่วนที่ดีไว้ ธาตุต่างๆ ทุกส่วนในร่างกายของเราก็จะกลายเป็นธาตุ บริสุทธิ์ จิตก็จะใสใจก็จะแจ่ม ร่างกายก็จะเย็นสบาย มีแต่ความสุข การหายใจของเรานี้ ต้องค่อยๆ ประคองลมเหมือนกับเราจับลูกไก่ เล็กๆ ไปใส่ในเล้า ถ้าเราจับแรงนักมันก็จะตาย จับค่อยๆ มันก็จะหนี ต้องค่อยๆ ทะล่อมให้มันเข้ามาอยู่ในเล้าทั้งหมดโดยไม่มีอันตราย

นี่เปรียบเหมือนกับเขาชดสีเอาคราบที่เมล็ดข้าวนั้นออกต่อจากนี้เราก็จะได้ข้าวสารที่ขาวสะอาดบริสุทธิ์ (คือ ปิติ สุข เอกัคคตา) และนำข้าวนั้นมาหุงต้มกินเป็นอาหารให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายได้ จะส่งไปขายก็ได้ราคาแพง จะหุงกินก็อร่อย เหตุนั้นเราทุกคนจึงควรพากันตั้งอกตั้งใจชดสีข้าวในยุ้งของตน ให้ได้เป็นข้าวสารชนิดที่หนึ่ง

ลมที่เราหายใจเข้าไปในร่างกายนี้ เราจะต้องขยับขยายส่งไปเชื่อมต่อกับธาตุต่างๆ ทุกส่วนในร่างกายให้ทั่ว ธาตุลมก็ให้มันไปเชื่อมกับธาตุไฟ ธาตุไฟเชื่อมกับธาตุน้ำ ธาตุน้ำเชื่อมกับธาตุดิน ธาตุดินเชื่อมกับธาตุอากาศ อากาศเชื่อมกับวิญญาณ ทำธาตุทั้ง ๖ ให้เป็นสามัคคีกลมเกลียวกัน ร่างกายของเราก็จะได้รับความสุขสมบูรณ์ เหมือนกับเราบัดกรีซัน (ซันท์) ของเราไม่ให้แตกร้าว ซันนั้นก็จะมีบรรจุ น้ำได้เต็มทั้งใสและเย็นด้วย**ความเต็มนี้** ได้แก่บุญกุศล **ความใส** เกิดจากจิตที่เที่ยงไม่เอนเอียง **ความเย็น** ได้เพราะซันน้ำนั้นตั้งอยู่ภายใต้ต้นไม้ที่มีร่มเงา คือพระพุทธรุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ

โรคหัวใจที่ตัวใหญ่ๆ มีอยู่ ๓ ตัว คือ **โลก โกรธ หลง โรค** นี้เปรียบเหมือนกับโรคมะเร็ง มันกินติดต่อกุลลามถึงคนอื่นด้วย เข้าใกล้ลูกก็ติดลูก เข้าใกล้หลานก็ติดหลาน เข้าใกล้เพื่อนก็ติดเพื่อน เข้าใกล้ใครก็ติดคนนั้น ทำอันตรายทั้งแก่ตนและแก่ผู้อื่น โรคที่เล็ก หน้อยรองลงมาก็มีอยู่ ๕ ตัว **กามฉันทะ พยาบาทะ ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา** โรคนี้เปรียบเหมือนกับโรคซึ้กกลาก ใจมัน หยิบๆ แยกๆ แลบไปโน่นมานี่อยู่นิ่งไม่ได้ โรคนี้รักษายาก นายแพทย์ ก็ไม่สามารถจะเยียวยาได้นอกจากใช้ **พุทธโอสถ** แต่โรคที่สำคัญที่สุด ก็มีอยู่ ๒ ตัว เท่านั้น คือ **อวิชชา** กับ **ตัณหา** โรคนี้เปรียบเหมือนกับวัณโรค เพราะเป็นโรคผู้ตีมองภายนอกไม่มีใครเห็น หน้าตาก็ดี ผิวพรรณเหลือง แต่ตัวเชื้อโรคมันค่อยๆ เกาะกินอยู่ภายในโดยเจ้าของ ไม่รู้สึกตัว โรคนี้มันกินลึกซึ้งมาก กินถึงกระดูกถึงข้อปอดข้อหัวใจ อวิชชามันแทรกในหัวใจก็ไม่รู้สึกตัว ตัณหามันแทรกในหัวใจก็ไม่รู้สึกตัว โรคอย่างนี้คนกลัวกันมาก เพราะมันร้ายกว่าโรคอย่างอื่น โรค ๒ ชนิดนี้ไม่มียาอะไรแก้ได้นอกจาก **พุทธโอสถ** คือ **สมาธิ ปัญญา** ยานานนี้ใช้บำบัดโรคได้อย่างดี มากก็จะเหลือน้อย โรคน้อยก็จะ บรรเทา โรคหัวใจเป็นเข้าแล้วมันร้ายมากโรคที่เนื้อที่หนึ่งเขาก็ยังรักษา ด้วยยาภายนอกได้

การนั่งสมาธิเราจะต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกของเรา เหมือนกับคนที่นั่งเฝ้าประตูอยู่ เมื่อมีใครผ่านเข้าออกไปมา เราจะต้องคอยสังเกตดูว่าคนๆ นั้นมีลักษณะหน้าตาและท่าทางเป็นอย่างไร หรือจะเปรียบอีกอย่างก็เหมือนกับเจ้าของวัวที่คอยเฝ้าดูวัวของตัวเองที่หน้าประตูคอกจะต้องสังเกตให้ดีว่าวัวที่เดินเข้าไปนั้นเป็นวัวแดงหรือวัวดำวัวขาวหรือวัวดำ แล้วเมื่อเดินเข้าไปแล้วมันไปหยุดนอนที่ตรงไหน ท่าทางนอนของมันเป็นอย่างไรมันหมอบอยู่หรือนอนตะแคง มองดูอยู่จนกว่ามันจะลุกขึ้นจากที่ที่นอนและเดินกลับออกไปจากคอก เวลา กลับเราก็ต้องสังเกตดูอีกว่ามันเดินหรือมันวิ่ง เดินช้าหรือเดินเร็ว เมื่อตัวเก่าเดินออกไปแล้ว พอตัวใหม่เดินเข้ามาอีก เราก็ตามดูมัน อย่างนี้อีก แล้วเราก็จะจำวัวที่เข้าไปในคอกของเราได้ทุกๆ ตัว

เวลาหายใจเข้า ลมภายในจะต้องสะท้อนให้ทั่วถึงกันทั้ง ๓ ส่วน มี ปอด หัวใจ ตับ กระทบะอาหาร ลำไส้ ซีโครง กระดูกลิ้นหลัง เป็นต้น ถ้าไม่สะท้อนทั่วนั้นไม่ใช่ผลของสมาธิฯ

การทำสมาธิจะบังเกิดผลอันสมบูรณ์ ก็ด้วยมีจิตเป็นผู้สั่ง มีสติ เป็นที่ทำงานและเป็นผู้ช่วยสนับสนุนในการประกอบกิจการให้เจริญก้าวหน้า มีสัมปชัญญะ เป็นผู้สำรวจตรวจสอบในงานที่ทำนั้น ถ้าพูดทางกัมมัฏฐานก็คือ สติสัมปชัญญะ ถ้าพูดทางสมาธิก็คือ วิตก วิจาร์ นี่เป็นตัวให้เกิดปัญญา ฯ

ปัญญา, เกิดแต่การสังเกตหาเหตุหาผลรู้แต่ผลไม่รู้เหตุก็ใช้ไม่ได้ รู้แต่เหตุไม่รู้ผลก็ใช้ไม่ได้ ต้องรู้พร้อมทั้งเหตุทั้งผล รู้ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ ที่เรียกว่า **สติสัมปชานโน** คือ **ความรู้รอบอันสมบูรณ์** ปัญญาแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือปัญญาซึ่งเกิดจากความเรียนรู้ในเรื่องของโรคอย่างหนึ่ง เรียกว่า **“วิชาปัญญา”** ปัญญาชนิดนี้เป็นความรู้ที่เกิดจากการศึกษาหรือสดับตรับฟังมาจากคำที่คนอื่นเขาบอกเล่า ปัญญาอย่างนี้ช่วยตัวเองให้มีความสุขได้ในโลก (แต่ยังไม่พ้นทุกข์) อีกอย่างหนึ่งเป็นปัญญาซึ่งเกิดจากการปฏิบัติในธรรม เรียกว่า **“ปัญญาสมาธิ”** เป็นปัญญาที่เกิดจาก **การที่เราทำให้มีขึ้นในตัวเราเอง** ปัญญาชนิดนี้แหละเรียกว่า **“พุทธโธ”** เป็นปัญญาที่ช่วยตัวเองให้พ้นจากทุกข์ได้ **พุทธศาสนา** หรือ**พุทธศาสนิกชน** นี้ก็เกิดจากความหมายทำนองเดียวกันคือจะต้องเป็นไปพร้อมด้วยเหตุ

และผล สิ่งใดที่มีได้ประกอบไปด้วยเหตุและผลแล้ว สิ่งนั้นก็**มิใช่พุทธศาสนา** และ**มิใช่พุทธศาสนิกชน** ด้วย (อย่าว่าแต่พวกโยมที่มานั่งอยู่ี่เลย แม้แต่โกนผมนุ่งเหลืองอย่างนี้พระองค์ก็ยังไม่ทรงรับรองว่าใช้เพราะอาจจะออกไปเข้าศาสนาอื่นเมื่อไรก็ได้) ความรอบรู้อันเกิดจากการที่ทำให้มีขึ้นเป็นขึ้นในตัวเองนั้น เป็นความรู้ที่เกิดแต่เหตุและผล มิใช่ความรู้ที่ได้จากตำหรับตำรา หรือได้ยินได้ฟังและจดจำมาจากคนอื่น หรือคิดเอา นึกเอา เด่าเอา ตัวอย่างเช่นเรามีเงิน (เหรียญบาท) อยู่ในกระเป๋า เราก็รู้ได้เพียงเขาบอกว่านั่นมันเป็นเงินหาได้รู้จักถึงคุณภาพของมันไม่ แต่ถ้าเรานำเงินนั้นไปทดลองถลุงไฟดู ค้นคว้าหาเหตุผลตัวจริงของมันว่าเกิดมาจากอะไร มาแต่ไหน และใช้ประกอบอะไรได้บ้าง เช่นนี้เราก็จะรู้ได้ถึงคุณภาพตัวจริงของมัน นี่เป็น**ความรู้**อันเกิดจากการกระทำขึ้นในตัวของเราเอง ความรู้นี้ยังจำแนกแตกออกไปได้อีกเป็น ๖ ส่วน เช่นเราจะรู้ได้จากตัวของเราเองว่า เหตุบางอย่างเกี่ยวกับธาตุ บางอย่างเกี่ยวกับจิตใจ บางอย่างเกี่ยวกับจิต แต่ให้ผลทางกาย บางอย่างเกี่ยวกับกายแต่ให้ผลทางจิต บางอย่างต้องอาศัยเกี่ยวเนื่องกันทั้งทางจิตและทางกาย ความรู้อย่างนี้แหละ เรียกว่า **“ภควา”** เราควรทำ **ศีล สมาธิ ปัญญา** ให้เกิดขึ้นในตัวเราจริงๆ ถ้าใครไม่ปฏิบัติอย่างนี้ก็เป็น**อวิชชา** คือ โมหะ

สติ, เป็นเครื่องทำให้เกิดแสงสว่างขึ้นในจิตใจเปรียบเหมือนกับเทียน หรือตะเกียงที่เราถือเข้าไปในห้องที่มีมืดๆ เมื่อเราปิดประตุนหน้าต่างและอุดช่องโหว่ต่างๆ ช่องหมดแล้ว ลมภายนอกก็จะเล็ดลอดเข้ามาทำอันตรายแก่ดวงไฟนั้นไม่ได้ แสงสว่างก็จะแรงขึ้น สามารถส่องดูอะไรๆ ภายในห้องได้ถนัดชัดเจน การปิดประตุนหน้าต่างหรืออุดช่องโหว่ ก็คือการสำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรามีให้แสงสว่างออกไปรับสัญญาอารมณ์ภายนอกต่างๆ เรียกว่า **“สติสังวร”** สติของเราก็จะรวมกันเป็นก้อนเดียว สติเกิดกำลัง ผลก็ย่อมจะเกิดทันที คือความสบายใจ เมื่อสติของเราหนาแน่นไม่ย่อหย่อนสมาธิของเราก็แข็งแรง ใจก็เที่ยง ไฟคือแสงสว่างก็จะเกิดขึ้นได้เป็น ๒ ประการ คือ เกิดจากตัวของเราเองอย่างหนึ่งเกิดจากแสงสะท้อนของฝาผนังอย่างหนึ่ง ฉะนั้นสติจึงเป็นเหตุ เป็นตัว**อุปการี**ที่อนุเคราะห์ส่งเสริมให้สมาธิของเราเจริญขึ้น (เจริญ หมายความว่า ก้าวหน้าไม่ถอยหลัง) เราจึงไม่ควรลืมนึกถึงคุณข้อนี้ เมื่อเรารู้ว่าทำอย่างนี้ๆ เป็นความสุข เราก็ต้องรักษาเหตุอันนั้นไว้เหมือนคนกินข้าวในบ้านคนอื่น ต้องไม่ลืมคุณของเขาหรือเหมือนกับพ่อแม่ที่เลี้ยงดูเรามาตั้งแต่年幼 เมื่อเราเติบโตขึ้นมีความสุข เราจะต้องไม่ลืมบุญคุณท่านต้องอุปการะเลี้ยงดูท่านเสมอไป เพื่อเป็นการตอบแทนพระคุณเรียกว่า **กตัญญูกตเวที** เราจึงจักเป็นคนดีมีความเจริญก้าวหน้าไม่เสื่อมถอย

เหตุนั้น สติจึงเปรียบเหมือนกับพ่อแม่ของเรา เราจะต้องเลี้ยงดูมันไว้เสมอ สตินั้นท่านเรียกว่า มาติกากุสลา แปลว่า “แม่ของบุญกุศล” หมายความว่า เป็นผู้ที่ ไซ้ บุญออกมา เราได้รับความสุขสบายก็เพราะสตินี้ เหตุนั้น สติจึงเป็นผู้สร้างดวงจิตของเราให้สงบ

การที่เรานิ่งทำจิตให้สงบเป็นของไม่ยาก การที่ทำให้ยากเป็นเพราะเข้าใจผิด ที่เรียกว่า โมหะ เห็นผิดสำคัญผิดเรียกว่า ทิฏฐิมานะ ศึกษาให้เข้าใจในเรื่องนี้ก็จะรู้ความจริง เป็นต้นว่า จิตเราไปโน่นจิตเราไปนี่ อันนั้นไม่ใช่ความจริง เป็นความสำคัญต่างหาก ความจริงจิตใจย่อมอยู่กับตัวเสมอไป การไปนั้น ลักแต่ว่าแสงเปรียบเหมือนกับกระบอกไฟฉาย ตัวไฟจริงอยู่ในกระบอกหรือหัวเทียน ส่วนแสงของมันก็พุ่งไป แสงกับไฟเป็นคนละอย่าง ไฟมีลักษณะให้ร้อนและมีแสง ส่วนแสงไม่มีไฟ เพราะไม่มีลักษณะให้ร้อน จิตใจของเราได้แก่ตัวรู้ย่อมมีอยู่ทุกขณะลมหายใจ ความรู้ที่แล่นไปไม่ใช่ตัวจริงถ้าเข้าใจผิดจะไปกุมเอาความรู้ ไปเหนี่ยวเอาแสงเข้ามาย่อมไม่ได้ เหมือนคนที่จับแสงไฟ ย่อมไม่ติดมือตนฉันนั้น ไฟในที่นี้มีอยู่ ๒ ประเภท ไฟร้อน ประเภทหนึ่ง คือกิเลสราคะศินา โทสะศินา โมหะศินา ไฟเย็น ประเภทหนึ่ง ได้แก่ ฌานัคติ เกิดขึ้นจากความระสมไว้ซึ่งสมาธิจิต ถ้าเข้าใจดีในการทำจิตก็จะพบไฟเย็น ไฟเย็นเปรียบเหมือนกับถ่าน



ไฟฉาย ไฟร้อนเหมือนกับหัวเทียนเมื่อจุดไม่อยู่กับตัว ไม่ไปไหนเช่นนั้น จะมาทำสมาธิทำไมที่มามาทำสมาธิกันนั้นคือไม่ต้องการใช้แสงไฟที่ร้อน แสงไฟที่ร้อนย่อมทำให้เกิดโทษในประสาทตา ประสาทหู ประสาท จมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย ตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้เปรียบ เหมือนกับหลอดไฟฟ้า เส้นประสาทในที่นั้นๆ ก็เปรียบเหมือนกับสาย ลวดทองแดง ใช้กระแสไฟผุดย่อมเกิดโทษ ใช้กระแสไฟถูกแต่ไม่รู้รู้จัก ดับย่อมลึกรอ เช่น กร่อนหรือขาด ประสาทของคนทั้งหลายในโลก ย่อมเสียไปเพราะต้องการใช้แสงมากเกินไป ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย ย่อมเสียไป เป็นบ่อเกิดแห่ง ความโง่และตายเร็ว ฉะนั้น กายทำสมาธิ คือต้องการไฟเย็น เหมือน ถ่านไฟฉายย่อมเป็นของเย็น ถ้าคนโง่ก็เห็นว่าไม่มีไฟ เช่นคนบางคน เข้าใจว่า นั่งหลับตาสงบจิต มันจะโง่ไม่มีปัญญา**นั้นเป็นความโง่ของ คนที่ว่า** ถ้าคนฉลาดเขาเปิดได้ไฟเย็นใช้ ฉะนั้นใจสงบนิ่ง ย่อมเกิด แสงสว่างขาว รัศมีที่เรียกว่า **ปภัสสรุ ชิตตัม** ไฟเย็น ย่อมเกิดแสงขาว แสงที่ขาวนี้ย่อมไม่ให้โทษแก่หลอดไฟ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย สายลวดคือเส้นประสาทที่เรียกว่า จักขุประสาทเป็นต้น ไฟก็เย็น แสง ก็เย็น ย่อมใช้ได้ทั้งใกล้และไกล อานิสงส์ที่จะเกิดขึ้นก็คือ ความฉลาด ได้แก่ แสงที่เย็นฉายออก เช่นรอบรู้ในทางตา ตูรูปอะไรรู้เรื่องเรียกว่า **ทิพพจักขุ** ใช้ในทางหู ฟังอะไรรู้เรื่องเข้าใจ เรียกว่า **ทิพพโสต** จมูก

ถูกกลืนอะไรก็รู้เรื่อง เข้าใจ ลึ้น กาย จิต ย่อมรู้รอบคอบสว่างไสว
เยือกเย็นเป็นสุข ที่ท่านเรียกว่า ปณฺญาปไซโต แสงสว่างคือปัญญา
เมื่อใครทำได้เช่นนี้ จัดเป็น**วิชชาวิปัสสนา** คือแสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว
จากความสงบ ย่อมรู้ได้ในจักขุประสาท ตากระทบรูป ปัญญาเกิดขึ้น
ในระหว่างย่อมรู้ได้ด้วยปัญญา หูกับเสียงกระทบกัน ปัญญาเข้าแทรก
จุมุกกับกลิ่น กระทบกัน ปัญญาเข้าแทรก ลึ้นกับรสกระทบกัน
ปัญญาเข้าแทรก กายกับสัมผัสกระทบกัน ปัญญาเข้าแทรก ใจกับ
อารมณ์กระทบกัน ปัญญาเข้าแทรก ตาไม่ติดรูปๆ ไม่ติดตา หูไม่ติด
เสียงๆ ไม่ติดหู จมูกไม่ติดกลิ่นๆ ไม่ติดจุมุก ลึ้นไม่ติดรสๆ ไม่ติดลิ้น
กายไม่ติดสัมผัสๆ ไม่ติดกาย ใจไม่ติดอารมณ์ๆ ไม่ติดใจ แยกออก
เป็นส่วนๆ เรียกว่า **ภควา** เป็น**ตัววิปัสสนาญาณ** เป็น **ฆฺขุสฺสุเปกฺขา**
ปล้อยได้ทั้งอายตนะภายใน อายตนะภายนอก ใจที่แท้ย่อมอยู่กับ
ความเย็นและความสงบสุข เปรียบเหมือนไฟเย็น ย่อมถาวรไม่ไหม้โทษ
แก่คนทั้งหลายเช่นธาตุไฟนี้มีอยู่ในอากาศหรือวัตถุธาตุต่างๆ เช่นหิน
แข็ง ยิงเย็น ความเย็นนั้นแหละย่อมเก็บไฟได้อย่างดี มีแสงอยู่ในตัว
โดยไม่ต้องใช้เชื้ออย่างหยาบๆ ก็สว่างได้ เช่นพรายน้ำในทะเล ก็คือ
เชื้อไฟนั่นเองแม้มันเย็น เช่นฟอสฟอรัส ที่เอามาทำไม้ขีดไฟ ดวงใจที่
ฝึกหัดแล้ว สงบอยู่ในตัว ย่อมเย็น มีแสงอันลึกมีความฉลาดอันแหลม
ผุดจากไฟแดงหรือไฟร้อนเกิดขึ้นจากเครื่องกระทบและเสียดสี เช่น

ถ่านไฟฉายเป็นต้น ย่อมไม่มีโทษ เพราะฉะนั้น บุคคลทั้งหลายผู้ไม่
 ฝึกหัดจิตใจให้สงบ ย่อมอยู่กับไฟร้อน อันจะต้องทำส่วนต่างๆ ของจิต
 ให้เสียไป เช่นประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น
 ประสาทกาย เป็นต้น เมื่อประสาทเหล่านี้เสียไปย่อมโง่ ตาก็มืด เห็น
 รูปไม่รู้ความจริง เรียกว่า อวิชชา หูก็ตึง ฟังเสียงอะไรไม่รู้เรื่องความ
 จริง เรียกว่า อวิชชา ลิ้น ถูกรสอะไรไม่รู้เรื่องไม่เข้าใจถึงความจริง
 เรียกว่า อวิชชา กายถูกสัมผัสกระทบเข้าแล้วไม่เข้าใจไม่รู้เรื่อง เรียกว่า
 อวิชชา ใจนึกถึงอารมณ์ต่างๆ ไม่รู้เรื่องเข้าใจในความจริง เรียกว่า
 อวิชชา ย่อมเกิดตัณหา ย่อมเกิดกิเลส ก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นในตัว นั้น
 แหละคือความโง่เขลา เช่น **บอดตาใส่ใบหูตึง** เดินไปไหนก็ไม่สะดวง
 ของสูงเห็นว่าของต่ำ ของต่ำเห็นว่าของสูงเหมือนคนตาบอดที่เดินแผ่น
 ดินราบ งอเข่ายกเท้าสูงเพราะกลัวสะดุด คนไม่รู้ถึงความจริงฉันใด
 ธรรมะที่ลึกเห็นว่าตื้นธรรมะที่ตื้นเห็นว่าลึก ธรรมะสูงเห็นว่าต่ำ
 ธรรมะต่ำเห็นว่าสูง นั้นแหละ คือความเห็นผิด เมื่อเห็นผิด ปฏิบัติผิด
 พันผิด ก็เหมือนยกเท้าเปล่าก้าวขึ้นบันไดที่ไม่มีลู่ก คนอยากเป็นคนสูง
 แต่ไม่มีภูมิมีสมาธิธรรมในใจ ก้าวไป นึกไป ในธรรมส่วนสูง ย่อมตก
 มาที่เดิม สันดานเดิม ของตนนั่นเองเหมือนคนตาบอดตาใส ขึ้นบันได
 ที่ลู่กมันหักย่อมย่ำเท้าของตนอยู่ในที่เดิม ฉะนั้น ตนต่ำสำคัญว่าตนสูง
 นั้นแหละจะจมอยู่ในพื้นดิน ปีนขึ้นไปเท่าไรก็ยังลึกลงเท่านั้น เหมือน

ข้างตกหล่มดินไปก็ยิ่งจะลึกลงไป ผู้สำคัญคนที่ไม่มีสมาธิธรรมแล้ว
 เข้าใจว่าตนฉลาดนั้น ก็ไปเข้าใจว่าตนได้ถึงโลกุตระอย่างนี้เป็นต้น ลูก
 บันได คือ ศิล สมาธิ ปัญญา เมื่อใครเดินตามคัมบันไดได้แล้วย่อม
 สำเร็จจุดประสงค์ เหมือนตาใสขึ้นบันไดที่มีลูกจะนั้นคนรู้มากฉลาด
 หลาย เหมือนช้างตัวใหญ่แต่ตามันเล็กสัตว์ที่โตมันไม่กลัวมันกลัว
 มดแดง แมลงหวี่ แมลงวันคนศึกษาน้อยฉลาดน้อยปฏิบัติได้ตามรูป
 บันได เปรียบเหมือนเสือ ตัวมันเล็กตามันใหญ่ กลางคืนก็เห็นกลาง
 วันก็เห็น ผู้ปฏิบัติได้ในสมาธิธรรม หลับตาก็รู้ สิมตาก็เห็นย่อมมีแสง
 สว่างในตน (โอวาทตอนนี้ ได้เขียนในเวลาที่ท่านอาจารย์แสดงให้ฟัง
 ในตอนกลางคืน ๒๒ ก.ย. ๙๘)

การตายนั้น นักปราชญ์บัณฑิตท่านเห็นเหมือนกับว่าเป็นการ
แก้ผ้าชีริ้วออกโยนทิ้งไปจากตัว ท่านนั้นจิตก็เหมือนกับตัวคน กายก็
 เหมือนกับเสื้อผ้า ไม่เห็นว่าเป็นการสลักสำคัญอะไรเลย แต่พวกเรานี้
 ลึกล้นนัก พอเห็นเสื้อผ้าขาดนิดขาดหน่อย ก็รีบหาอะไร มาปะมาเย็บ
 ให้มันติดต่อกันไปใหม่ ยิ่งปะยิ่งเย็บมันก็ยิ่ง **หนา ยิ่ง หนา ยิ่งอ้วน**
ยิ่งอ้วนก็ยิ่งติด ยิ่งติดก็ยิ่งหลง ผลที่สุดก็เลยไปไหนไม่รอด นักปราชญ์
 บัณฑิตนั้น ท่านเห็นว่าการอยู่การตายไม่สำคัญเท่ากับการทำประโยชน์
 ถ้าการอยู่ของท่านมีประโยชน์แก่ตัวเองและคนอื่นแล้ว ถึงผ้ามันจะเก่า

เลื้อยมันจะขาดจนเป็นผ้าขี้ริ้ว ท่านก็ทนใส่มันได้ แต่ถ้าเห็นว่าไม่มีประโยชน์อะไรแก่ใครได้แล้ว ท่านก็แก้มันโยนทิ้งไปเลย ผิดกับคนธรรมดาสามัญเรา ที่ไม่มีใครอยากตายพอพูดถึงตาย ก็กลัวเสียแล้ว ถึงร่างกายมันจะตายก็ยังอยากจะให้มันอยู่ บางคนร่างกายมันจะอยู่ก็อยากจะให้มันตาย ตายไม่ทันใจเอาผิดมาเชือดคอให้มันตายเร็วเข้า เอาปืนมายิงให้มันตายบ้าง กระโดดให้รถไฟทับตายบ้างกระโดดลงแม่น้ำให้มันจมนตายบ้าง ฯลฯ อย่างนี้มี นี่เป็นเพราะอะไร? เพราะ **อวิชชา** ความไม่รู้เท่าความเป็นจริงในสังขาร หลงผิด คิดผิดทั้งหมด อย่างนี้มันก็ต้องตายไปตกนรกหมกไหม้ไม่รู้จักผูกจักเกิด

ทุกคนย่อมรักตัวของตัวเองยิ่งกว่าสิ่งใดทั้งหมดแต่การรักตัวนั้นมี ๒ สถาน คือ **รักอย่างลืมตัวผลอตัวและหลงตัว** นั้นอย่างหนึ่ง การรักเช่นนี้ไม่เรียกว่าการรักตัว เพราะไม่กล้าจะทำความดีให้แก่ตัวเอง จะทำความดีก็กลัวอย่างนั้นอย่างนี้ กลัวว่าตัวเองจะได้รับทุกข์ยากลำบากต่างๆ เช่น อยากจะไปวัดก็กลัวไกลกลัวลำบากกลัวแดดกลัวฝน จะถือศีลอดข้าวเย็น ก็กลัวหิวกลัวตายจะให้ทาน ก็กลัวยากกลัวจน จะนั่งภาวนา ก็กลัวปวด กลัวเมื่อย เช่นนี้ก็เท่ากับคนนั้น ตัดมือ ตัดเท้า ตัดปาก ตัดจมูก ตัดหู ฯลฯ ของตัวเอง ผลดีที่จะได้อันเกิดจากตัวก็เลยเสียไป นี่เป็นการรักตัวในทางที่ผิด การรักอีกอย่าง

หนึ่งเรียกว่า **เมตตาทัว** คือหมั่นประกอบบุญกุศลและคุณความดีให้มีขึ้นในตน ขณะใดที่จะเกิดประโยชน์จาก ตา หู จมูก ปาก มือ เท้า ฯลฯ ของตนเองแล้ว ก็ไม่ยอมปล่อยให้โอกาสให้เสียไป มือของเราที่จะให้ทานก็ไม่ถูกตัด เท้าของเราที่จะก้าวเดินไปวัดก็ไม่ถูกตัดหูของเราที่จะได้ฟังเทศน์ก็ไม่ถูกตัด ตาที่จะได้พบเห็นของดีๆ ก็ไม่ถูกปิดมิด เราก็จะได้รับผลรายได้อันดีจากตัวของเราอย่างเต็มที่ อย่างนี้เรียกว่า **เมตตาทัว** เป็นการรักที่ถูกทาง ผู้นั้นจะมีแต่ความสุข คนใดที่ขาดเมตตาทัวเองก็เท่ากับ **ฆ่าตัวเอง** เรียกว่าเป็นคนใจร้าย เมื่อฆ่าตัวเองได้ก็ย่อมฆ่าคนอื่นได้ด้วย เช่นเขาจะไป ห้ามไม่ให้เข้าไป เขาจะดูห้ามไม่ให้เขาดู เขาจะฟัง ห้ามไม่ให้เขาฟัง ฯลฯ ทำให้ผลประโยชน์ของคนอื่นที่ควรจะได้พลอยเสียไปด้วย **นี่แหละเป็นการฆ่าตัวเอง และฆ่าคนอื่นให้ตายไปจากคุณความดี**

การนั่งสมาธิเป็น “**บุญญกิริยาวัตถุ**” ประการหนึ่ง “**กิริยา**” ได้แก่การนั่งหลับตาขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรงไม่คดไม่งอกริยาอย่างนี้เป็นอาการแห่ง “**ความดี**” แต่ไม่ใช่ “**ตัวดี**” เมื่อทำตนให้เช่นนั้นแล้ว ต้องประกอบด้วยอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งจิตที่เรียกว่า “**วัตถุสมบัติ**” และ “**เจตนาสมบัติ**” คือตั้งใจนึกถึงลมหายใจเข้าออก ปรับปรุงลมหายใจให้สะดวกสบาย ประคอง

ไว้ด้วยดีไม่ให้ผิดพลาดเมื่อทำได้ด้วยดีอย่างนี้แล้ว ย่อมเกิดประโยชน์
 ขึ้นทางร่างกายและจิต เรียกว่า **“บุญ”** (บุญญ) หรือ **“คุณสมบัติ”**
 อันเป็นส่วนผล ได้แก่ความเย็น ความสุข ความสะดวก ความสบาย
 ความอึด ความเต็ม (คือปีติ สุข เอกัคคตา) เมื่อบุคคลใดตั้งอยู่ใน
 อากาโรเหล่านี้ ก็ชื่อว่าเป็น**ผู้สมบูรณ์ในการนั่งสมาธิ** ถ้าผิดพลาด
 เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นเรียกว่า **“กิริยาวิบัติ”** บ้าง **“วัตถุวิบัติ”**
 บ้าง **“เจตนาวิบัติ”** บ้าง

“เจตนาวิบัติ” ของการทำสมาธินั้น ได้แก่ การประคองลม
 เข้าออกให้ตรง แนบแน่นอยู่กับสติ เหมือน กับคนที่ขับรถให้แล่นไป
 ตามถนนไม่วิ่งซ้ายเวียนขวา หรือเหมือนกับคนที่ขับรถไฟให้แล่นตรงไป
 ตามราง ถึงจะเดินหน้าหรือถอยหลังรถก็คงแล่นอยู่ในรางนั่นเอง ผล
 ที่สุดก็ต้องถึงจุดหมายคือ สถานี (ได้แก่ ปีติ สุข เอกัคคตา)
 ซึ่งเป็นที่พักรับคนโดยสารและสินค้าที่จะขึ้นใหม่ ส่วนคนโดยสารที่ตั่ว
 หหมดก็ต้องลงจากรถ (ได้แก่พวกนิรวรณ ๕) สถานีคือสถานที
 ปลอดภัย หมายถึงที่สงบนิ่งอยู่ในปฐมฌาน



พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหมายถึง **“สุปฏิปันโน”** ได้แก่ **พระโสดาบัน** “อุสุปฏิปันโน” ได้แก่ **พระสกิทาคามี** “อัญญาปฏิปันโน” ได้แก่ **พระอานาคามี** และ “สามีจิปฏิปันโน” ได้แก่ **พระอรหัตต์**

“ฉัพพรรณรังสี” คือพระรัศมี ๖ สี ที่เปล่งออกจากพระวรกายของพระพุทธเจ้าโดยรอบพระองค์ มิใช่มีแต่เฉพาะตรงพระเศียรอย่างเดียวในภาพที่เขาเขียนไว้ นั้น พระรัศมีนี้เกิดแต่อาจกระแสดจิตอันบริสุทธิ์ รวมพร้อมทั้ง **พระสรีรธาตุอันบริสุทธิ์** แห่งพระองค์ด้วย

ถ้าเราปรารถนา จะได้รับความสุขอันเป็นยอดของมหาสมบัติทั้งปวง ก็ต้องกระทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในบุญกุศล คือ **ทาน ศีล และภาวนา** ให้พร้อมบริบูรณ์ เราจะต้องเสียสละทุกสิ่งทุกอย่างอันเป็นวัตถุภายใน และภายนอกที่เป็นของๆ เรา ออกถวายบูชาพระพุทธเจ้าให้หมดสิ้นแม้แต่ชีวิตร่างกายของตัวเองเราไม่เอาอะไรเหลือกับติดไปเลยแม้เท่าปลายนิ้วมือ นั่นแหละเราจะได้รับมหากุศลสมตามความปรารถนา พึงดูตัวอย่างพระมหาเวสสันดร ในเวสสันดรชาดก ที่มีว่า พระองค์กระทำ **มหาบริจาค** อันไม่เคยมีใครจะทำได้อย่างพระองค์

เลย พระองค์ทรงให้ทานพระกุมารพระกุมารีกับทั้งมเหสี อันเป็นคู่ชีวิต
 ของพระองค์แก่พราหมณ์เต่าชุกบุรุษค่อม ผู้จันทาลนั้น ย่อมจัดว่า
 เป็นมหาทานหรือมหากุศลอันเลิศ ถ้าจะเปรียบสองกุมารนั้นแล้ว
 “กัณหา” ก็ได้แก่พวกกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น คือ
 “ธรรมฝ่ายดำ” ซึ่งเป็นตัวบาปอกุศล อันกระทำความมืดให้เกิดขึ้นใน
 ดวงใจ (“กัณหา” มาจาก “กัณห” แปลว่า “ดำ”) ส่วน “ชาลี”
 นั้นก็ได้แก่พวกนิเวรณทั้ง ๕ มีสัญญา อติต อนาคต ซึ่งเป็นเครื่องดัก
 เหมือนกับข่ายที่นายพรานเขาซึ่งล่อดักสัตว์ไว้ นิเวรณี่จึงเปรียบเหมือน
 กับข่ายที่กางกันจิตใจของเราไว้มิให้ก้าวไปสู่คุณความดี (“ชาลี” มา
 จากคำว่า “ชาล” แปลว่า “ข่าย”) ส่วน “มัทรี” นั้นก็ได้แก่ตัณหา
 (คำว่า “มัทรี” น่าจะมาจาก “มทฺ” มีือ “ความเมา”) ซึ่งเป็นความ
 หลง ความหิว ความอยาก ความรัก ความชัง นั่นคืออภัยาศัยของ
 นางมัทรี นี้พระองค์ก็ทรงสละได้ ส่วนมนุษย์สมบัติ มีแก้วแหวนแสน
 สิ่ง ช้างแก้ว ม้าแก้ว อันเป็นพาหนะที่จะให้ความสุขแก่พระองค์นั้น
 ก็ได้แก่ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กับ
 อายตนะภายนอกภายใน มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับรูป รส
 กลิ่น เสียง โสภณูปพะ ธรรมารมณ ซึ่ง เป็นของคู่กัน (กายเป็นสมบัติ
 ของใจ ช้างแก้วคือ อริชชา ม้าแก้วคือ โมหะ) พระองค์ก็ทรงสละ
 ได้ทั้งหมดโดยมิได้เหลียวหลังกลับมาดูด้วยความอาลัยหรือเสียดาย

ใช้แต่เท่านั้น แม้แต่ชีวิตของพระองค์เองก็ยอมเสียสละ ชีวิตความเป็นอยู่ของพระองค์จะถูกย่ำยีปีศาด้วยประการใด อันจะเป็นภัยเกิดขึ้น เช่นถูกตำหนิติเตียน ถูกไล่ถูกขับ แม้เสด็จไปอยู่ในป่าแล้ว พระองค์ก็ทรงยอมเสียสละ ชีวิตความเป็นอยู่ที่เคยมีมา ทนทุกข์ทรมานในการอยู่ การกิน การหลับการนอน พระองค์ก็ยอมเสียสละ โดยไม่ต้องอาลัย ผลที่ได้ก็เกิดขึ้นในปัจจุบัน คือ “ฝนท่าแก้ว” (ฝน “โบกขรพรรษ” ที่โปรยปรายลงมาในคราวเสด็จกลับพระนครอันนี้ได้แก่พระมหาเมตตา มหากรุณา พรหมวิหารทั้ง ๔ ทำน้ำพระฤทัยของพระองค์ให้เอิบอิมเยือกเย็น จนเปรียบได้เหมือน “ฝนท่าแก้ว” ฉะนั้น) ทั้งหมดนี้จัดว่าพระองค์ทรงบำเพ็ญ **มหาทาน** อันเลิศ ด้วยพระบารมีอันนี้พระองค์จึงได้ทรงรับผลอันเลิศ ให้เสด็จมาอุบัติในโลกได้เป็น **พระสัมมาสัมพุทธเจ้า** ของเรานี้

บุคคลผู้ใดหมั่นเจริญ **เมตตาภาวนา** อยู่เป็นนิจ ก็จะได้รับผล คือ **ความสุข** ตามที่สวดใน **พุทธมนต์** ว่า **สุขํ สุขํ สุขํ** หลับอยู่ก็เป็นสุข (หลับตา), **สุขํ ปฏิพัชฺฌตติ** ตื่นอยู่ก็เป็นสุข (ลืมตา) **นปapakํ สุขิณํ ปสฺสสติ** ไม่ฝันร้ายที่เป็นบาปอกุศล, **มนุสฺสานํ ปิโย เทติ** จะอยู่กับพวกมนุษย์ก็มีคนรักใคร่นับถือ ช่วยเหลืออุปถัมภ์สนุนในกิจการงาน, **สมนุสฺสานํ ปิโย เทติ** จะไปอยู่กับพวกอมนุษย์กับ

ปีศาจ มันก็ยำเกรง ไม่ทำอันตรายหลอกหลอน, เทวดา ชุกขุนตี จะไปอยู่กับเทวดาๆ ก็ช่วยพิทักษ์รักษา เป็นหูเป็นตาช่วยคุ้มกัน อันตรายต่างๆ ตกน้ำก็ไม่ไหล ตกไฟก็ไม่ไหม้ นาสฺส ฮคฺติ วา ไม่ฉิบหายด้วยไฟ, วิสฺส วา ไม่ตายด้วยยาพิษ สตุถฺมฺ วา กมฺติ ไม่ตายด้วยศาสตราวุธและภัยสงคราม, ตฺวํ จิตฺตํ สมฺมาชิตฺติ มีจิต เป็นสมาธิได้รวดเร็ว, มุขฺวณฺโณ วิปฺปสึทฺต ตา หู จมูก ปาก กาย มีรัศมีพรรณมดงาม, อสมฺมุโพทฺท กาลํ กโรติ เวลาจะตายมีสติไม่สั่น ไม่หลง และตายแล้ว ย่อมระลึกชาติได้, อุตฺตริ อปฺปฏิวิชฺฌนฺโต พุทฺทมฺโลกุปฺโค โหติ ถึงจะยังไม่สำเร็จมรรคผลขั้นสูงสุด อย่างน้อยก็ จะได้เข้าถึงพรหมโลก

วันนี้เป็นวันสุดท้ายแห่งการอบรม ก็อยากจะขอเตือนพวกเหล่า พุทธบริษัททั้งหลาย ให้นึกถึงคติอันเป็นหลักสำคัญประจำใจไว้สัก อย่างหนึ่ง สำหรับที่จะนำไปปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรประจำตัวในทุกๆ โอกาส ที่มีลมหายใจอยู่ เพราะการตายของเรานี้ไม่มีนิมิตเครื่องหมาย อันใดที่จะบอกให้รู้ล่วงหน้าได้ว่า มันจะมาถึงเราในวันใดขณะใดอาจจะ เป็นวันนี้หรือพรุ่งนี้ก็ได้ เพราะฉะนั้น เราทุกคนจึงไม่ควรประมาท จงรีบหาโอกาส กระทำความดีไว้ให้เสมอทุกวันทุกเวลา ไม่ว่าจะนั่ง นอนยืนเดิน กิจวัตรอันนี้ก็ใช้ได้แก่

พุทธานุสสติ ให้ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าที่ทรงมีแก่เรา
อย่างไร มีพระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณและพระมหากรุณาธิคุณ
เป็นต้น

เมตตตบฺจ ให้ทำกาย วาจา ใจ ของเราให้เป็นเมตตาทายกรรม
เมตตาวจีกรรม และเมตตามโนกรรมทั้งต่อบุคคลในโลกทุกชั้นตลอด
จนสัตว์เดรัจฉาน บุคคลอยู่ในโลกเบื้องต่ำได้แก่ผู้ที่มีอายุน้อยกว่าเรา
มีวิชาความรู้น้อยกว่าเรา หรือมีทรัพย์สมบัติชาติตระกูล ฯลฯ ต่ำกว่า
เราเป็นต้น บุคคลที่กล่าวนี้เราจะต้องช่วยเหลืออุ้มชูให้เขาดีขึ้นสูงขึ้น
กว่าเดิมไม่เหยียบย่ำซ้ำเติมให้เขาตกต่ำลงไปบุคคลในโลกเบื้องบน
ได้แก่ บิฑามารดา ครูอาจารย์ พระมหากษัตริย์ และผู้มีพระคุณ
เป็นต้น เราจะต้องช่วยเหลือในกิจธุระการงานของท่านให้เป็นผลดี
และค้ำจุน ส่งเสริมให้ท่านมีความสุขความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไปอีก
โดยไม่อิจฉาริษยา บุคคลในโลกท่ามกลาง ได้แก่มิตรสหายญาติพี่น้อง
ซึ่งมีฐานะอยู่ในระดับเดียวกันกับตัวเรา เราจะต้องกระทำดีต่อเขาให้
เสมอต้นเสมอปลายเหมือนกับที่เราทำให้กับตัวของเราเอง

อสุภณฺจ ให้พิจารณาภายในความไม่สะอาดของตัวเรา คือ การชำระล้างกิเลสส่วนที่เป็นโทษ เป็นบาป อุกุศล ซึ่งมีอยู่ในกาย วาจา ใจ ของเราให้หมดสิ้นไป ให้เหลือแต่ส่วนที่เป็นความบริสุทธิ์

มรณณฺจ ให้ระลึกถึงความตายไว้เสมอว่า ลมหายใจของเรานี้ เป็นที่ตั้งแห่งชีวิต ลมเข้าไม่ออกก็ตาย ลมออกไม่เข้าก็ตาย ลมเป็นตัวชีวิตของร่างกาย ความตายของดวงจิตได้แก่ความเกิดและความดับ คือ จิตเปลี่ยนอารมณ์อยู่เสมอ ชีวิตความเป็นอยู่ของจิตได้แก่ตัวสติ สติไม่มีประจำใจคนนั้นชื่อว่า “ผู้ตาย” เมื่อปล่อยให้ตนเป็น “คนตาย” อย่างนี้ย่อมทำความดีได้ยาก เมื่อรู้จักว่าตนเป็น “คนตาย” อยู่ทุกเวลาก็ควรรีบสร้างคุณงามความดี จึงจะเป็นการระลึกถึงความตาย โดยถูกต้อง แล้วเราก็จะพุ่งตรงไปสู่ความไม่ตาย

เมื่อผู้ใดมีกิจวัตร ๔ อย่างนี้ติดตัวอยู่เสมอแล้ว แม้จะไปอยู่ที่ไหน สถานที่ใดก็ตาม ผู้นั้นก็ต้องประสบแต่ความสุขความเจริญ ทุกกาลสมัย ฉะนั้น ในโอกาสต่อไปนี้ไปก็จงพากันตั้งใจจดจำและนำไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้บังเกิดผลดีอันเป็นศิริมงคลแก่ตัวเอง ถาวร สืบไปภายหน้าถึงแม้จะมีครูบาอาจารย์อยู่ด้วยหรือไม่ก็ตาม เราก็จะต้องพยายามรักษาความดีไว้ให้ได้เป็นอย่างดี

(การอบรมของท่านอาจารย์ได้สิ้นสุดลงเพียงวันที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๙๘ เห็นมีข้อความเป็นคติน่าจดจำ จึงได้เก็บมาบันทึกเพิ่มเติมลงไว้ด้วย)

อภิวงฺฆนา

ฌายมตฺตญฺสสํ กุพฺพนฺตติ ติฏฺฐนฺตติ สยมาตเป
ตสานิปี ปชตฺตาย ชุกฺขา สปุชฺสีฯ อิว
ทำร่เมงา ให้เขา อาศัยตัน
ตัวลู้ทน ยีนกรำแดด มิหวั่นไหว
สัตบุรุษ จึงเปรียบ เหมือนต้นไม้
แผ่ลิตทั้งผล ให้เขาใช้ เสพล่ำราญ

(ขอน้อมถวายแด่พระอาจารย์ลี ฌมฺมธโร)



อานาปานานุสสรณ์ ตอนต้น

ของ

“พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร”



วัดป่าคลองกุ้ง, จันทบุรี ๑๕ เม.ย. ๙๖

“ความตั้งใจ” เมื่อเรามีเจตนาตั้งใจจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเราจะต้องทำให้เป็นไปตามความตั้งใจนั้น ให้รักษาเจตนาของตนไว้ให้มั่นคงอย่าทำลาย การฟังธรรมนั้น ถึงแม้จะไม่เข้าใจ แต่ถ้าตั้งใจฟังแล้วก็ย่อมเกิดประโยชน์

“ยาพิช” ไม่ได้เป็นโทษอยู่ที่ยา มันเป็นโทษที่ตัวเราเองหรือผู้ที่กินเข้าไป เพราะ **“ความโง่”** คืออวิชชาไม่รู้จักพิจารณาว่าสิ่งใดดีหรือชั่ว คือผู้ไม่รู้เท่าในอารมณ์ ๕

“อินทรีย์สังวร” ก็คือให้ระวังในอารมณ์ ๕ ที่ผ่านเข้ามา ผู้ไม่ระวังรักษาในอารมณ์ ๕ เรียกว่า **ศีลไม่บริสุทธิ์** นี้เป็นศีลของผู้มีจิตชั้นสูง ส่วนศีล ๕ นั้น คนพาลหรือบัณฑิตก็ทำได้

“กัลลว” ส่อรสหวานของมันออกมาที่เปลือกนอกถ้าสีเหลืองนอกถ้าสีเหลืองก็รู้ว่าหวาน ถ้าสีเขียวก็นั่นแสดงว่ามันฝาด เหมือนคนที่มีจิตเลวทราม ชั่วหรือดี ก็ย่อมส่อออกมาที่ **กายวาจาภายนอก**

“อายตนะ” เปรียบด้วยเปลือกนอก, **“เจตสิก”** หรือกระแสจิตเปรียบด้วยกะพี้ **“ดวงจิต”** เปรียบด้วยแก่น ผู้ฉลาด ย่อมรู้จักใช้ ๓ สิ่งนี้ให้เป็นคุณประโยชน์เมื่อประสบอารมณ์ดีหรือชั่ว ก็ต้องรู้จักใช้ความรู้พิจารณา **ชั่วก็คือดี ดีก็คือชั่วอันเดียวกัน** รู้แล้วก็ให้ปล่อยให้วางสละคืนให้หมด เป็น **มหาปริจจาคะ ปฏิณิสังขโค** ปล่อยไปตามสภาพของมัน มุตฺติ ฮนาลโย ปัดทิ้งไปเลย **ข้อสำคัญอย่านำอาหารที่เป็นพิษไปให้ดวงจิตบริโภค** เพราะจะทำให้ใจให้เศร้าหมองเป็นทุกข์

“สหุพาปาปัสส อภชณ” อย่ให้บาปทั้งหลายมาแผ้วพานเลย “กุสสัสสุปสมฺปทา” จงทำกุศลให้สมบูรณ์ “สชิตฺตปติโยทปนํฯ” จงทำจิตให้ขาวรอบบริสุทธิ “เฮตํ” พุทฺธาณสํสํนํฯ” นี้แหละเป็น คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

“อานิสงส์ของการเจริญเมตตา” ได้เล่าเรื่องนายพรานผู้ถือ อาวุธจะออกไปประหารสัตว์ที่มากัดตาข่ายไปพบพระเดินจงกรมอยู่ จึงเข้าไปขอน้ำดื่ม พระองค์นั้นกำลังเจริญเมตตาอยู่ กระแสจิตของท่านทำให้นายพรานใจอ่อน เลยละความช่วยอมถวายอาวุธหอกดาบ บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หมด

อีกเรื่องหนึ่ง เล่าถึงตายาย ๒ คน เป็นคนยากจนมาก ฝ้านุ่น ก็มีแต่ขาดๆ มีผ้าดีอยู่ผืนเดียว ต้องเปลี่ยนกันหมไปพึ่งเทศน์ ตาไป ตอนหัวค่ำ ยายก็ไปตอนดึก วันหนึ่งขณะที่ตานั่งฟังพระพุทธเจ้าทรง แสดงธรรมอยู่ รู้สึกจับใจก็คิดถึงเมียอยากให้ได้มาฟังบ้างแต่ก็จนใจคิด ไม่ตกเพราะมีผ้าหมอยู่ผืนเดียว ในที่สุดก็พิจารณาว่า **อะไรทำให้เป็น ทุกข์? อะไรทำให้ยากจน?** ก็ได้ความว่า ความจนเกิดเพราะความ ตระหนี่นี้เอง คิดได้ทันใต้นั้นก็อยากจะบริจาคอะไรเป็นทานขึ้นมาทันที แต่จะมองหาสิ่งอื่นใดที่จะบริจาคก็ไม่มีเลย นอกจากผ้าหมผืนเดียวที่มี

อยู่กับตัวดังนั้นก็เลยตัดสินใจสละผ้าฝืนนั้นออกจากตัว ยกขึ้นจบบน
 ศีรษะแล้วนำไปถวายพระพุทธเจ้า ขณะที่เกิดคิดว่าจะสละผ้านั้น
 แก่ได้อุทานขึ้นดังๆ กลางที่ประชุมฟังธรรมว่า “**ไซโยๆ เราชนะ
 แล้วๆ**” พระพุทธเจ้าทรงทราบว่ แกชนะความตระหนี่ของแก่ได้
 ก็ทรงสรรเสริญ ส่วนคนทั้งหลายเห็นแก่เปลือยกายเช่นนั้นก็เกิดเมตตา
 สงสาร เลยพากันให้ทานเสื้อผ้ามากมาย **นี่เป็นตัวอย่างของการ
 ทำจริง ย่อมให้ผลจริง ดังนี้**

วัตเขาแก้ว, จันทบุรี ๑๓ เม.ย. ๙๖

“สุโข ปุณณฺสฺส สุขฺโข” “ผู้สั่งสมบุญย่อมนำมาซึ่งความสุข”

บุญภายนอกเปรียบเหมือนเปลือกผลไม้ เช่น ขนุน มะม่วง ทุเรียน
 เป็นต้น บุญภายในเปรียบเหมือนเนื้อหนัง เราจะอาศัยบุญภายในอย่าง
 เดียว หรือภายนอกอย่างเดียวไม่ได้ จะต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ผลไม้
 ถ้าไม่มีเปลือกนอก ก็เป็นเนื้อเป็นหนังขึ้นมาไม่ได้ หรือมีแต่เปลือกไม่มี
 เนื้อใน ก็กินไม่ได้ฉะนั้น **บุญภายนอกต้องอาศัยบุญภายในด้วย**
**เป็นการช่วยเหลือกัน แต่คุณภาพต่างกัน บุญภายนอกเป็นเครื่องท้อ
 หุ้มบุญภายใน**

“บุญภายนอก” ได้แก่ วัตถุ ภายนอกอาศัยวัตถุ, อาหารเรียกว่าปัจจัย ๔ แต่จะเป็นสุขเพราะอาหารอย่างเดียวก็ไม่ได้ ถ้าเรากินแต่อาหารแล้วไม่นุ่งผ้าหรือไม่มีที่อยู่อาศัย ต้องเปียกน้ำเปียกฝน ฯลฯ หรือเจ็บไข้ไม่มียารักษาก็เป็นทุกข์ ตัวเราคือธาตุ ๔ นี้ จำต้องอาศัยวัตถุภายนอกคือปัจจัย ๔ ด้วย จึงจะประกอบบุญกุศลได้สำเร็จเต็มที่ เหตุฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้บริจาควัตถุเหล่านี้ ก็จะสำเร็จประโยชน์ชาตินี้และเบื้องต้น

“บุญภายใน” ได้แก่ การตัดตัวของเราเองให้เป็นบุญกุศล ตัวเราเปรียบเหมือนต้นไม้ในป่า เช่น ต้นตะโก ถ้าเรานำมาใส่กระถาง ตัดแปลงกิ่งก้านให้สวยงามก็จะมีราคาสูงขึ้น คนที่ไม่ตัดกายวาจาใจของตัวเอง ก็เรียกว่าเป็นคนที่มีราคาต่ำ เราควรตัดมีดตัดแขนให้รู้จักไหว้กราบพระ ตัดเท้าให้รู้จักเดินไปวัด ตัดหูให้รู้จักฟังธรรมและคำที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ ตัดตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเราให้สิ่งที่ไหลเข้าไปล้วนแต่เป็นบุญเป็นกุศล จมูกก็อย่าหายใจเปล่า ให้หายใจเอา **“พุทโธ”** เข้าออกเหมือนกับน้ำที่ไหลเข้าไปในร่างกาย ใจของเราก็จะเย็นสบายเป็นสุข, ปาก ก็หมั่นสวดมนต์ภาวนาอย่าต่ำแข่งเสียดสีหรือพูดเท็จต่อใคร กล่าวแต่สิ่งที่เป็นธรรมและไม่ดื่มเหล้าเมายา

ให้เก็บบุญเอาตามตัวของเรามีมือเท้าแขนขาตาหูจมูกลิ้นเหล่านี้
เป็นต้น ส่วน “แก่นของบุญ” นั่นคือ “ใจ” ต้องทำใจของเราให้
สงบระงับจาก โลภะ โทสะ โมหะ ทางอายตนะนั้นเปรียบด้วยเปลือก
หรือกระพี้ ก็ทำประโยชน์ได้เหมือนกัน ถ้าตัวเรารู้จักสะสมความดีก็
เป็นประโยชน์แก่ตัว คนมั่งมีคือคนที่บริจาคเสมอ ส่วนคนจนก็คือ
คนที่ไม่บริจาคให้ทานอะไร พระพุทธเจ้าจึงทรงสรรเสริญคนมั่งมีว่า
มีดวงใจเป็นแก้วประดับ คือ รัตนะ ๓ ได้แก่ พุทฺชชตฺถํ ชมฺมชตฺถํ
สงฺฆชตฺถํ นี้เป็นใจที่มีศรัทธา

“โรคทางกาย” ไม่สำคัญเท่าใด เพราะเมื่อเราตายแล้วถึงจะ
รักษาหรือไม่รักษามันก็หาย ส่วน “โรคทางใจ” นั้น เราตายแล้ว
มันก็ยังไม่วาย ทำให้ต้องเวียนตายเวียนเกิดอีกหลายชาติหลายภพ

“ร่างกาย” เปรียบด้วยบ้าน “ใจ” เปรียบด้วยคนที่อาศัย
ทรัพย์สมบัติเงินทองบ้านช่องไร่นาและลูกหลานเหล่านี้เราจะต้องละทิ้ง
ไปทั้งนั้น จึงควรรีบสะสมบุญกุศลไว้และบริจาคสิ่งที่เป็นทาน
อันเป็นสิ่งที่เราจะนำไปด้วยได้ นั่นเสียแต่ในขณะที่เรามีชีวิตอยู่นี้เกิด

“**ความบริจาด**” นี้ก็เรียกว่าเป็น “**บุญ**” อันหนึ่ง เพราะเมื่อคิดขึ้นที่ไร ก็ทำให้ใจเป็นสุข ชุ่มชื่นและอึดเอิบอยู่เสมอ “บุญ” เป็นทรัพย์ที่ใครจะลักขโมยหรือปล้นชิงเอาไปไม่ได้ ทั้งเป็นของเบาไม่ต้องหาที่เก็บที่ซ่อนให้ยากลำบาก ส่วนทรัพย์สิ้นเงินทองหรือความมีต่างๆ เป็นของหนักและมีอันตราย ทั้งทำใจของเราให้เดือดร้อนไม่สบายด้วย เพราะเมื่อคิดถึงบ้านก็ห่วงบ้าน คิดถึงเงินทองก็ห่วงเงินทอง คิดถึงลูกหลานก็ห่วงลูกหลาน ล้วนแต่ทำให้ใจของเราเป็นทุกข์ไปทั้งนั้น วัตถุภายนอกเหล่านี้มิใช่เป็นสิ่งที่เราจะนำติดตัวไปด้วยได้ ถ้าเราไม่ทิ้งมันไปมันก็ทิ้งเราไปวันหนึ่ง ฉะนั้นจึงควรรีบสะสมแต่ “**บุญภายใน**” ไว้ให้มาก เพราะเราจะได้นำติดตัวไปด้วย

“**บุญ**” เปรียบเหมือนเป็นครูอาจารย์หรือบิดามารดาของเรา ท่านเหล่านี้ย่อมจะอุปการะช่วยเราได้ในยามคับขันสิ้นท่า เช่น ถึงคราวป่วยไข้หรือใกล้จะตาย บิดามารดาก็จะป้อนข้าว น้ำ หยูกยา ชักผ้าขึ้นเหยียดให้ หรือให้เราขึ้นขี่คอแบกใส่ป่าไปก็ได้ ส่วน “**บาปอกุศล**” นั้นเปรียบเหมือนศัตรูหรือคนร้าย ซึ่งมันคอยแต่จะปล้นฆ่าเราทำเดียดคนที่ทำบุญกุศลไว้น้อย พอถึงคราวทุกข์ประสบภัย บุญจึงช่วยไม่ได้ เพราะเข้าไม่ถึง พวกใจเรามีมากกว่าอยู่ขอบใน บุญมีน้อยก็ช่วยได้แต่ห่างๆ ฉะนั้นจึงให้พวกเราพากันสืบสร้างบุญกุศลไว้ได้มากๆ เป็น

ขอบในอย่าให้เป็นขอบนอก บิดามารดาครูอาจารย์ที่เคยคิดว่าเสียย่นดี
 นั้น ก็เพราะหวังดีต่อเราภายนอก แต่เมื่อถึงคราวเราคับขันสิ้นท่าแล้ว
 ท่านก็จะต้องช่วยเราเสมอ

วัดป่าคลองกุ้ง จันทบุรี ๒๙ มี.ค. ๑๖

“สังขาร” แปลว่า “ความปรุงแต่ง” เราจำเป็นจะต้องเรียนรู้
 ในเรื่องของสังขารให้รู้แจ้งเห็นจริงและรู้เท่าทันมันด้วย “สังขารโลก”
 ได้แก่ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ ความปรุงแต่งอันนี้เกิดแล้วย่อมเสื่อม
 ไป “สังขารธรรม” ได้แก่ตัวเราเอง คือ ธาตุ ชันธ์ อายตนะ เกิด
 แล้วก็เสื่อมไปเช่นเดียวกัน ฉะนั้นเมื่อเรามีให้รีบใช้ให้เกิดประโยชน์เสีย
 มิฉะนั้นมันจะกลับมาฆ่าเราเอง “สังขารธรรม” ก็อาศัยความปรุงแต่ง
 ส่งอาหารไปเลี้ยง เช่นข้าวก็บำรุงธาตุดินพริกบำรุงธาตุไฟ ชিং ข่า
 กระเทียม ไพล บำรุงธาตุลมสังขารนี้แบ่งออกเป็นสอง คือ
 “รูปธรรม” กับ “นามธรรม” ถ้าเราไม่ตัดแปลงแก้ไขมันก็เป็น
 “ธรรม” อยู่เฉยๆ ถ้าเราตกแต่งขัดเกลา มันก็สูงขึ้นดีขึ้น เหมือน
 ก้อนดินที่เราจักใช้ ก็อาจมาทำเป็นหม้อหุงข้าวต้มแกงได้ สูงขึ้นกว่า
 หม้อก็ทำเป็นกระเบื้องสำหรับมุงหลังคา ถ้าเราเคลือบสีด้วยก็ยังมี
 ราคาขึ้นอีก ทั้งนี้แล้วแต่ใครจะมีปัญญาจักตัดแปลงของนั้นๆ ก็จะมี
 ราคาสูงขึ้นกว่าเดิม

“ตัวเรา” เปรียบเหมือนต้นไม้ **“ความยึดถือ”** คือเถาวัลย์ ถ้าเรายืนดีในรูป มั่นก็มัดตา, ยืนดีในเสียงมั่นก็มัดหู, ฯลฯ ยืนดีใน ธรรมารมณ์ มั่นก็มัดใจ **เมื่อเราถูกมันมัดทั้งหมด เราก็ต้องตาย** บางคนตายไม่ทันใจ ยังต้องมัดคอตัวเองก็มี

“ผู้ไม่มีความยึดถือ” ย่อมจะเข้าถึง **“พุทธะ”** มีอายุยืนไม่ตาย พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานมาตั้งสองพันกว่าปี คนก็ยัง **“สาธุ สาธุ”** อยู่ พระองค์ไม่ต้องการในวัตถุหรืออามิสใดๆ ตอบแทนเลย นอกจาก **“ปฏิบัติบูชา”** เหมือนกับตัวอาตมาเอง ก็ไม่อยากจะอะไรเป็นส่วนตัวเลย นอกจากจะมุ่งให้คนอื่นดีแท้ๆ **ต้องการให้เขาทำจิตใจให้เป็นสมบัติของเขาเอง** คนที่ไม่ทำหวัศนนาไว้ให้น้ำก็จะพัดเข้านาพังหมดเรียนแล้วไม่ปฏิบัติไม่มีเครื่องมือพอ ก็เลสมาดึงเดียวล้มพินาศหมด จึงให้หมั่นหัดทำไว้บ่อยๆ จะได้เป็นนิสัย ตัวก็เบาใจก็เบา ใครมาออกบุญก็ไม่หนักอกหนักใจ ไม่กลัวยากกลัวจน

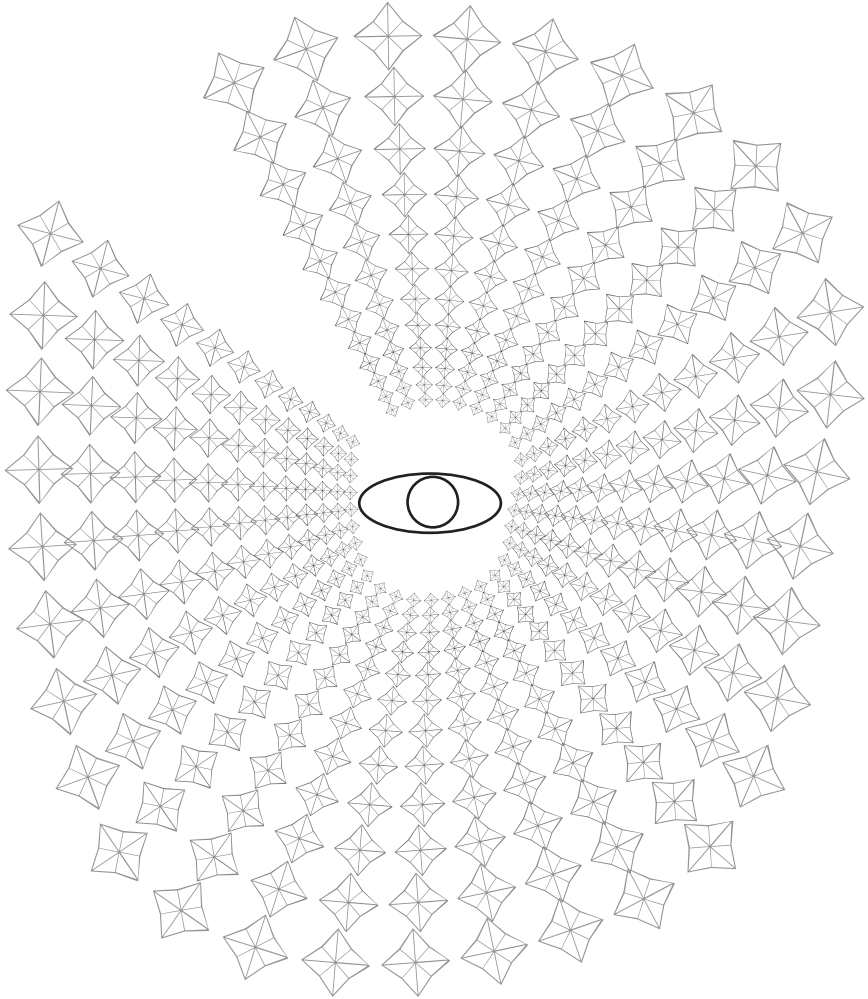
“พรหม ๔ หน้า” คือ **“เมตตา”** ได้แก่ปฐมฌาน **“กรุณา”** ได้แก่ทุติยฌาน **“มุทิตา”** ได้แก่ตติยฌาน **“อุเบกขา”** ได้แก่จตุตถฌาน แต่เหล่านี้ก็เป็นเพียงกะพี้หรือเปลือก ต้องทำให้สุดยอดถึงแก่นคือ **“พระนิพพาน”** ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมสำเร็จที่ใจ ไม่ใช่

ปฏิบัติที่ภายนอก คือ ตา หู จมูก ปาก มือ เท้า ศีล บริสุทธิ์ ก็พันทุกซีกกาย สมาธิ พันทางวจาไม่ต้องพูดพล่าม สงบปากสงบคอ ปัญญา พันทุกซีกใจ

“ความยึดถือ” เป็นเหตุให้เกิดทุกข์โทษภัยผู้ไม่มีปัญญายอม เห็นสังขารเป็นตัวเป็นตน และยึดถือไว้ไม่ปล่อยไม่วาง (เล่าถึงเรื่อง ทหารญี่ปุ่นซึ่งแต่งงานใหม่ๆ แล้วถูกเกณฑ์ไปสงคราม วันหนึ่งคิดถึง ภรรยามาก ได้แอบตัวหลบหนีจากกองทัพไปหาภรรยาที่บ้าน ภรรยา เห็นสามีแอบมาเช่นนั้น แทนที่จะเห็นใจว่ารักตัว กลับเห็นว่าสามีนั้น เป็นคนที่มีใจไม่ดี เห็นผู้หญิงคนเดียวสำคัญยิ่งกว่าชีวิตของคนทั้ง ประเทศ ก็ลงโทษว่าเขาเป็นคนที่ทรยศต่อประเทศชาติของตน ไม่สมควรที่จะให้มีชีวิตต่อไป เลยคว่ำปืนมายิงเสียชีวิต **นี่เป็นตัวอย่าง ของความรักความยึดถือเป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์**)

“สติ” คือตัว **“มรรค”** จะอยู่ในอารมณ์ดีหรือชั่วก็ตาม **ขอให้มีสติอยู่เป็นใช้ได้**

“จิต” ที่พันโลก คืออยู่เหนือเหตุเหนือผลหมายถึงอารมณ์ ๕
 ด้วย



“ร่างกาย” เป็นผู้ไม่รับทุกข์รับสุขอะไรกับเราด้วยเลย ตัวจิตผู้เดียวเป็นผู้รับ เหมือนคนที่เอามือตไปฟันเขาตาย เขาจะไม่จับมือไปลงโทษ แต่เขาจะต้องจับตัวคนที่ฆ่าไป

“กายสุข” ระวังเวทนา “ใจสุข” ระวังนิรวรณ

วัดป่าคลองก้าง จันทบุรี ๒๑ เม.ย. ๙๖

“ความปล่อยวาง” จุดสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมก็คือ ทรงสอนให้ปล่อยใจให้วาง ไม่ยึดถือ คนรู้มากก็ปล่อยได้มาก รั้น้อยก็ปล่อยได้น้อย ชั้นแรกทรงสอนให้ “ปริจาคทาน” เพื่อเป็นอุบายอันหนึ่งที่จะให้ปล่อยใจให้วางได้ ต่อมาก็ “จาคะ” คือ “ความสละ” แต่เป็นขั้นที่สูงกว่าให้ทาน และยังมีคั่นละเอียดที่สูงขึ้นไปอีกเช่น “การละอุปธิ” คือ คั่นจนเห็นแล้วจึงสละ

“ทาน” หมายถึง การสละวัตถุ ถ้าเราไม่สละมันก็จะปล่อยได้ยาก คือวัตถุส่วนใหญ่ที่เราไม่ได้ให้ก็ยังยึดสิทธิ์อยู่ว่าเป็นของเรา ถ้าสละแล้วก็หมดสิทธิ์ ของสิ่งใดที่เรายึดอยู่ยอมให้โทษ ประการที่ ๑ ให้โทษแก่ตัวเราเอง ประการที่ ๒ ให้โทษแก่ผู้ที่มาลักเอาวัตถุ

ของเราไป ประการที่ ๓ เมื่อลักไปแล้ว เขาก็ยึดสิทธิ์ว่าเป็นของ
 เขาก็ พระพุทธเจ้าทรงเห็นโทษดังนี้ จึงทรงสอนให้ทำทาน สละเสีย
 ซึ่งวัตถุสิ่งของ ถ้าใครเป็นผู้เคยชินอยู่ในการสละ ย่อมมีอานิสงส์ดังนี้
 ๑.เป็นผู้มีเพื่อนฝูงมาก ๒.ทานที่ตนได้บริจาคไปนั้น ให้ผลเป็น
 ๒ ชนิด คือ ผลปัจจุบัน และ อนาคต ผู้นั้นจะเป็นคนที่มีผู้เชื่อถือ
 ไว้วางใจ มีความเบาใจไม่มีห่วงกังวลในวัตถุสิ่งของต่างๆ อันตนได้
 บริจาคไปแล้ว ผลข้างหน้าก็คงได้อย่างเดียวกันตัวอย่างเช่นเรามีข้าวอยู่
 ลังเดียว ถ้านำไปหว่านในนา เราจะได้ข้าวตั้ง ๑๐ ถึง บุญกุศลที่ก่อสร้าง
 ในชาตินี้ก็เช่นเดียวกัน ย่อมได้ผลล้นตัว ผู้มีปัญหาอย่ามองเห็นดังนี้

“จาคะ” เป็นบันไดขั้นที่ ๒ มีความหมาย ๒ ชนิดสำหรับ
 “ทาน” นั้น คนบ้าเขาก็ให้ทานได้ ไม่พิถีพิถัน ส่วน “จาคะ”
 เป็นการให้ของบัณฑิต ย่อมขาดไปด้วยกันพร้อมกับการให้ โดย
 ไม่ยึดสิทธิ์เลย เห็นวัตถุเป็นของกลาง ไม่ใช่ของเราของเขา ถ้าเห็นว่า
 เป็นของเราก็เป็น “กามสุขัลลิกานุโยค” ถ้าเห็นเป็นของเขาก็เป็น
 “อัตตกิลมณานุโยค” เพราะเราเกิดมาก็ไม่ได้ทำอะไรมา ไปก็ต้องไม่มี
 อะไรไป จะมีอะไรเป็นของเรา? ต้องขาดจากใจเสียก่อนจึงจะเรียก
 ว่า “จาคะ” อย่างที่ ๓ เรียกว่า การสละในอกในใจ เราจะให้หรือ
 ไม่ให้ก็ตามเราสละทุกวัน ของที่มีอยู่ก็สละ ไม่มีก็สละ เหมือนคนกิน

อาหารแล้วต้องล้างปากล้างมือทุกวัน จึงจะเป็นคนสะอาดอยู่เสมอ **ไม่ยอมให้สิ่งต่างๆ มาเป็นข้าศึกแก่ตัว** คือ **“มััจฉริยะ”** ถ้าเราไม่ทำอย่างนี้เรียกว่าเรากินแล้วไม่ล้างปากล้างมือ เป็นผู้ไม่สะอาด เป็นผู้หลับไม่ตื่น แต่การสละอย่างนี้ทำได้เป็นบางครั้งบางคราว ส่วนขั้นสูงเรียกว่า **“วิราตธรรม”** เราถูกมัดถูกตีถูกขังด้วยตะปู แก้วยก ต้องอาศัยปัญญาคือวิชาชั้นสูง เรียก **“ภาวนามยปัญญา”** จึงจะถอนหรือคายพวกปมเหล่านี้ได้ **“จาคะ”** อาศัยปัญญา ซึ่งเกิดจากวิชาชั้นสูงคือภาวนานี้ เป็น **“วิสุทฺถาฆตฺตสมฺปนฺโน”** จึงจะเข้าสู่ **“วิราตธรรม”** เป็นธรรมที่มีรสอร่อยถ้าใครไม่เข้าถึงก็เท่ากับได้กินแต่เปลือกไม่รู้รส เนื้อผลไม้ในส่วนอร่อยมันอยู่ลึก **“อุปธิเกส”** ได้แก่ **อวิชา ตัณหา อุปาทาน** ถ้าใครมีปัจจัยตั้ง ก็รับผิดชอบในตัวเอง ได้เหมือนลูนิติภาวะ ถ้าเราทำจิตเข้าถึงปฐมฌาน ก็คลายนิเวรณไป ๕ ตัว คนเราทุกวันนี้เหมือนเด็กไม่รู้ภาษา ให้กินปลาก็กินทั้งก้าง ให้กินไก่ก็กินทั้งกระดูกเพราะไม่มี **“วิปัสสนาญาณ”** ปัญญานั้นกล้ายิ่งกว่าแสงไฟ แผลมยิ่งกว่าหอก เนื้อก็กินได้ แกลบรำก็กินได้ กินได้ทุกสิ่งทุกอย่าง บดละเอียดหมด เพราะมีปัญญา รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ ตีเลวกินได้ทั้งหมดไม่เสือก ใช้ได้ทุกอย่าง เขาว่าดีก็เป็นบุญ เขาตีก็เป็นบุญ แม้ที่สุดจนร่างกายจะเจ็บอย่างสาหัสก็สบายใจ เพราะมีเครื่องต้น เครื่องบด เครื่องนวดพร้อม

“ตะปู” ได้แก่อุปาทานชั้นทั้ง ๕, “เมฆหมอก” คืออวิชชา ก็คล้าย, “เชือก ๓ เปลาะ” คือ รักผัว รักลูก รักสมบัติ, “โซ่ ๘ เส้น” ได้แก่โลกธรรม ๘ ก็จะหลุดหมด คนโง่เห็นการติดคุกติดตารางเป็นความสบายไม่อยากจะออก ก็ทำความทุจริตเพิ่มขึ้นอีก คนโง่ก็เหมือนกับนักโทษที่ไม่อยากออกจากคุก เพราะเห็นว่าโลกเป็นสุข ผู้มีปัญญาทำตัวเหมือนนกกกระทา ต้องตื่นที่จะออกจากโลก พินิจพิจารณาหาทางที่จะหลุดพ้น โซ่ก็จะหลุดออกไปที่ละเปลาะๆ คนโง่เห็นโซ่เป็นทองคำประดับตัว แท้จริงโลกธรรม ๘ นี้เหมือนโซ่ที่เขาผูกมัดไว้ ล้วนเป็นเครื่องผูกมัดทำจิตใจของเราให้เศร้าหมองทั้งสิ้น ถ้าเป็นนักโทษก็ขนาด ๘ หุนทีเดียว เมื่อโซ่ ๘ เส้นนี้ ผูกใครเข้าแล้วก็ไปไหนไม่รอด เพราะกลัวจะเสื่อมลาภ กลัวจะเสื่อมยศ กลัวทุกข์ กลัวฉิบหา คนดีดุษจะมาวัดก็มาไม่ได้ คนกลัวฉิบหาที่มาวัดไม่ได้ พระพุทธเจ้าทรงเห็นพวกเราเหมือนกับ “ลิงที่ติดโซ่” ถ้าใครไม่เข้าถึง “วิปัสสนาญาณ” ก็ติดโซ่อยู่ไม่เข้าถึง “วิราคธรรม” ได้ **ขั้นแรกละชั่วทำดีขั้นสองละชั่วละดีบ้าง ขั้นสามละหมดทั้งชั่วทั้งดี** เพราะมันเป็น “สังขาร” ไม่มีอะไรแน่นอน ทำดีแต่ไม่ให้ติด **ต้องละด้วยความฉลาดไม่ใช่ละแบบฉิบหาย** คือไม่ทำดีเลย แม้แต่ความคิด ความเห็นก็ไม่ยึด จะยึดอะไรกับวัตถุ ทำดีก็คิดว่าทำให้สัตว์โลก หามาได้ก็ให้ลูกให้หลานทำให้สมบุญทุกสิ่งทุกอย่างแต่ไม่ยึด เพราะ

เป็นสังขารไม่เที่ยง ใจของเราก็จะแจ่มใสเหมือนรัตนะ **เสียงติเสียงชม** ใครยี้ดก็เท่ากับคนโง่ **กินลมปากน้ำลายของเขา** ทำถูก เขาว่าถูก ก็มีผิดก็มี ทำผิด เขาว่าถูกก็มีผิดก็มีดีหรือชั่วมันก็เป็น **“สังขาร”** ทั้งสิ้น

ความ แก่ **เจ็บ** **ตาย** เป็น **“ดอกไม้ของพญามาร”** ที่นำมาบูชาพระศาสนา **ความสุข** เป็น **“ความหลอกลวง”**

วัดป่าคลองกุ้ง จันทบุรี ๒๓ เม.ย. ๕๖

“สุโข วิเวโก ตฺมุขฺสฺส” พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **“ความสุข** **เกิดจากความสงบ”** ธรรมะชอบอยู่กับผู้สงบ เหมือนปลาชอบอยู่น้ำ หนึ่งๆ ผู้สงบย่อมมองเห็น**ธรรมทั้งชั่วและดี** **“ความชั่ว”** เหมือนตะกอน **“ความสงบ”** เหมือนน้ำนิ่งอยู่ในขันหรือตุ่ม ย่อมทำให้มองเห็นตะกอนที่ขุ่นอยู่คือส่วนชั่ว ส่วนใสก็คือ**ความดี**

“มณฺษย” ย่อมปรารถนาความดีความสุข **ถ้าใครขาดการศึกษา** **อบรมทางจิตใจ** ย่อม**ประสพความดีความสุข**ได้ยาก **ความไม่สงบ** เกิดขึ้นจากความติดความโง่ คืออวิชชา **ถ้ารู้จักแล้วก็ไม่ต้องคิด** สิ่งใดที่ยังไม่เห็นไม่รู้ ต้องดู ฟัง ให้รู้ด้วยตา หู ใจ ดมมัน ฟังมัน นึกคิด

พิจารณาให้มันแจ่มแจ้ง ถ้าความคิดกำเริบก็ทำให้มันรู้ แล้วมันก็จะไม่คิด

“**ความสงบ**” ขึ้นหยาบคือ กาย วาจา เราไม่ทำความชั่วให้เกิดขึ้น เป็นการสงัดจากบาป “**กายวิเวก**” เป็นความสงบด้วยศีลและสมณะ คือสงบสงัดจากรูป เสียง กลิ่น รส ฯลฯ ในที่สงัด “**อุตฺตงค์**” สงัดในสถานที่เป็นชั้นฝึกหัดไม่ใช่ชั้นเข้าสนาม ก่อนเข้าสนามจะต้องฝึกหัดเสียก่อนให้ช้ำชองชำนีชำนานูแต่ก็ไม่ควรประมาทในขนบธรรมเนียมประเพณี กายสังคก็ยังไม่มียุทธวิธีอะไรแก่เรานักต้องทำ “**จิตตวิเวก**” ให้ห่างจาก “**นิวรณ์ธรรม**” จึงเป็นประโยชน์แก่ตัว “**จิตตวิเวก**” คือปฐมณาน (เอกัคคตา) จิตที่เฝ้าอยู่ในขอบเขตบ้านไม่หนีจากปัจจุบันไม่เที่ยวไปในอดีตยกจิตขึ้นสู่อารมณ ได้แก่ลมหายใจ “**วิตก**” คือสังเกตตัวลม “**วิจาร์**” คือ รู้ลมเข้าออกสั้นยาวรู้จักเข้าใจขยับขยาย รู้ลักษณะของลม “**ปิติ**” คือความ อิ่มกาย อิ่มใจ ระวังเวทนาของกายเป็น “**สุข**” ปัจจุบันของรูปเป็นเอกัคคตา คือ “**กายสังขาร**” (ลมหายใจ) ปัจจุบันของนามคือตัว “**สติ**” หายใจเข้าเป็น “**ประการธรรม**” หายใจออกเป็น “**นามสกุล**” เป็น “**อุปการธรรม**” จิตเป็น “**ชื่อ**” สติ เป็น “**นามสกุล**” ความรู้ความคิดเห็นต่างๆ เป็น “**คนใช้**” ของเรา อย่าไปยึดถือมัน กายวิเวก จิตตวิเวก **อุปวิเวก** ไม่ยึดทั้งเหตุทั้งผล ปล่อยไปตามสภาพของความเป็นเอง

วัดป่าคลองกุ้ง จันทบุรี ๑๒ พ.ศ. ๒๕๖

“บุคคลผู้สำรวมระวังดีแล้ว ย่อมพ้นจากบ่วงของมารได้ข”

บุคคลย่อมต้องการความดีและความบริสุทธิ์ ความดีและความบริสุทธิ์นี้จะมีขึ้นได้ก็ด้วย “ความสำรวมระวัง” คือ ระวังกายระวังจิต ถ้ามีความสำรวมระวังก็เรียกว่า “ศีล” คือมี ความปกติ กาย วาจา ใจ เรียกว่า “สติสังวร”

อะไรเป็นตัวมาร? มารภายในได้แก่ “กิเลส” มารภายนอกได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ชาติดิน น้ำ ลม ไฟ ก็เป็นตัวมาร ถ้าเราไปยึดว่ามันเป็น “เรา” เป็น “เขา” รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ ถ้าเราไม่ยึดว่ามัน “ดี” หรือ “ชั่ว” ก็เป็นตัวมาร ความดีและความชั่วเป็นเครื่องมือของพญามารทั้งสิ้น ถ้าเราไปถือดีถือชั่วเข้า มันเป็นเล่นงานเราแน่ ให้ถือกลางๆ ไว้ เพราะมันเป็น “สังขารธรรม” ให้ระวังกายของเราซึ่งกว้างคอก ยาววา หนา คีบนี้ให้ดี อย่าให้มารมาลวงได้มารไม่ได้อยู่ที่ คนอื่น แท้จริงก็อยู่ในตัวเรา นี้เอง จงระวังตรวจตราตั้งแต่เบื้องต้น คือ แต่เอาจนไปถึงปลายเท้า ส่วนกลางแต่ให้ส่งไปจดเอาจนแต่คอหอยถึงปลายผม นี่แหละเป็นการสำรวมระวังที่จะให้พ้นจากบ่วงของมารได้

วัดป่าตลองกุ่ม จันทบุรี ๑๓ พ.ศ. ๙๖

แสดงใน “พุทธัง ชมมัม สงฺฆัม สวณฺณํ ศกฺขณามิ” ว่า ธิเบต จีน ญี่ปุ่น ไทย ญวนเหล่านี้ ศาสนาแพร่มาจากประเทศอินเดีย พระพุทธศาสนาในอินเดียเริ่มเสื่อมตั้งแต่ ๔๐๐ ปี ต่อมาจนถึง ๑๐๐๐ ปี ก็หมดแทบหาพระไม่ได้บางทีเดิน ๕ วัน แทบจะไม่เห็นพระสักองค์เดียว

“พระ” นั้นมีหลายอย่าง บางองค์พูดจาเป็นปราชญ์แต่การปฏิบัติเป็นพาล บางองค์พูดไม่ดีแต่การปฏิบัติดี บางองค์ทั้งพูดก็ดีและปฏิบัติก็ดี

“บุญญกิริยาวัตร” คือต้องบำเพ็ญทาน ศีลภาวนา ให้ถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จริงๆ จึงจะสมบูรณ์

๑. วัตร คือ เรื่องราวหรือสิ่งของที่มองเห็น
๒. กิริยา คือ อาการของ กาย วาจา ที่แสดง
๓. บุญ คือ ความอึด เย็นใจ เบิกบานสบาย

“ทานมัย” วัตรมี ๒ ชนิด คือ วัตรอุสมบัติ และ วัตรอุวิบัติ

๑. **วัตถุ** ที่ให้ทานเป็นของบริสุทธิ์ ของดี ของเลิศ ได้มาโดยสุจริต

๒. **กิริยา** ที่ให้มอบน้อมคารวะ วาจาที่กล่าวก็เคารพ สุภาพ อ่อนหวาน ไม่สำรากรชู้กรรโชก

๓. **ปญฺญ** ใจที่ให้เบิกบานไม่มีเจตนาโลภะ โทสะ โมหะ ปฏิฆะ (พยาบาท) วิหิงสา (เบียดเบียน) การบำเพ็ญทาน ต้องถึงพร้อมด้วยคุณสมบัติ ๓ ประการนี้จึงจะเรียกว่า เข้าถึงพระพุทธพระธรรม พระสงฆ์จริงๆ

(เล่าเรื่องเศรษฐีที่ถามหาบริจาคกับบยาจก ๒ คนผู้เมียถวายทานต่อพระพุทธเจ้า)

“**สีลมัย**” “**สีเลน**” แปลว่า ดี งาม บริสุทธิ์ ๑. **วัตถุ** ได้แก่ สิกขา กรรมบถ, ๒. **กิริยา** ได้แก่ ความสงบ สำรวม กาย วาจา, ๓. **ปญฺญ** ได้แก่ ใจปกติ เย็น อิ่ม

“**ภาวนามัย**” คือ สมถะ วิปัสสนา

๑. **วัตถุ** ได้แก่ กัมมัฏฐาน ลมหายใจ

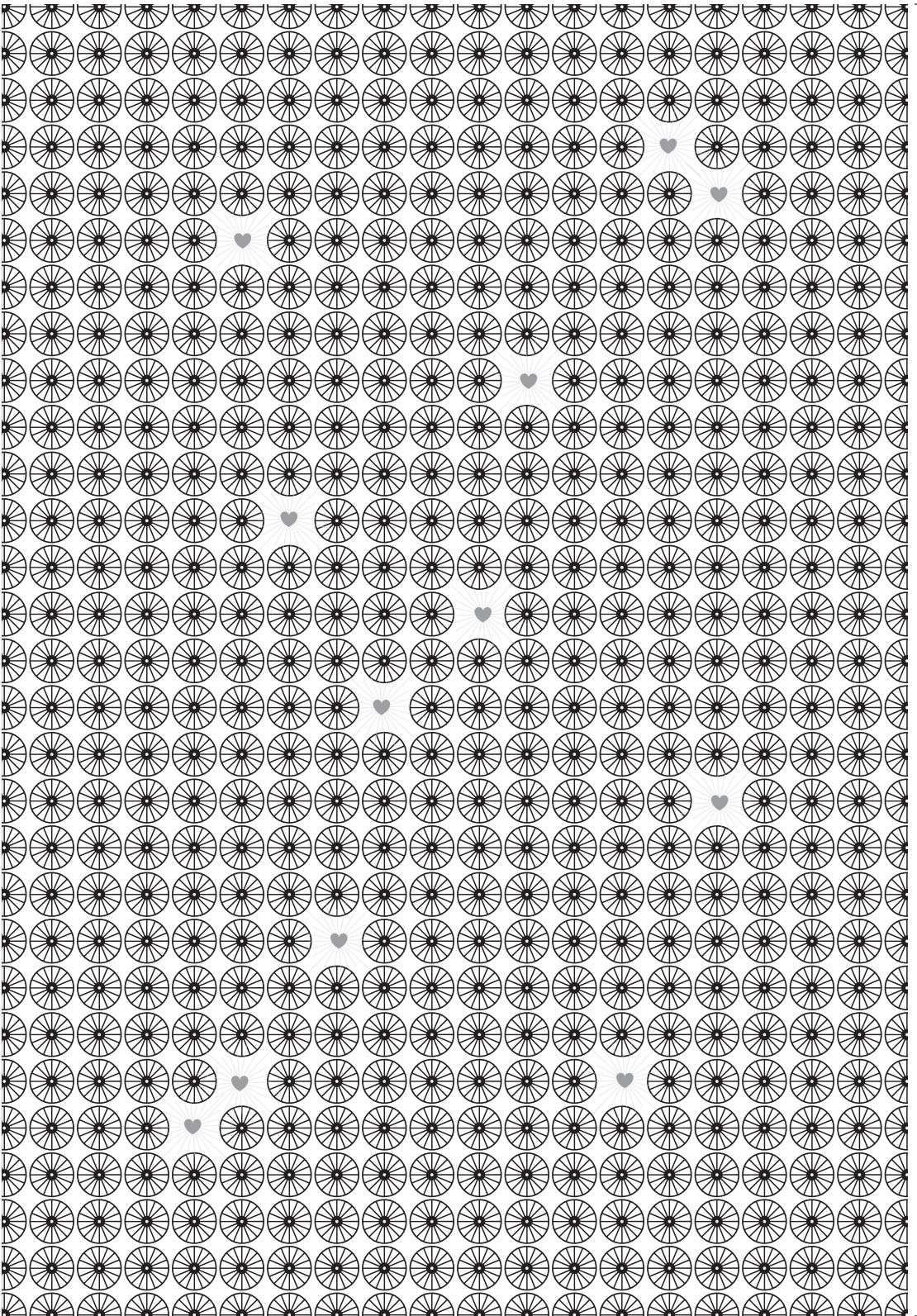
๒. **กิริยา** ได้แก่ การนั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวา

ทับมือซ้าย ภายตั้งตรงไม่เอนเอียง

๓. **บุญญ** ได้แก่การสงบใจจากนิวรณ์ธรรมอกุศลวิตกพยาบาท วิหิงสา มีใจหนักแน่นมั่นคง

“ลม” เป็นชีวิตของร่างกาย หรืออาหารของร่างกาย “สติ” เป็นชีวิตของจิต หรืออาหารของจิต ถ้าขาดสติก็ล้มลม เรียกว่า **“คนตาย”** จะนั่งอยู่ก็ตาย จะนอนก็ตาย จะยืนเดินก็ตาย คนที่ไม่ตายย่อมมีอิทธิฤทธิ์ สามารถทำอะไรๆ ให้สำเร็จได้ เพราะความดีมีอำนาจยิ่งกว่าสิ่งใดๆ ทั้งสิ้น นายพรานมีลูกศรกำมือเดียวจะต้องเลี้ยงยิงให้แม่นยำจะได้นก คือต้องพิจารณาให้แน่นอนเสียก่อนว่าสิ่งใดเป็นบุญเป็นกุศลแล้วจึงทำ

ระวังอย่าให้จิตสายไปในสัญญาอดีตอนาคต ก่อนที่เราจะฟังใคร เราต้องทำความดีให้เขาเสียก่อนเขาจึงจะให้เราฟังได้ คนไม่ดี อาศัยวัตถุก็ไม่ให้อยู่ จะไปอาศัยใครๆ เขาก็ไม่รับ คนที่จะฟังกันได้ นั้นจะต้องทำความดีต่อกัน เหมือนพระ (เครื่องราง) ถ้าเราไม่ปลุกเสกให้อาหารท่าน (คือสวตมณฑภาวนา) ท่านก็ไม่มาช่วยเราได้ฉันใด, เมื่อเราจะฟังพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราก็จะต้องทำความดีต่อท่านเสียก่อน



“พระพุทฺธศาสนา” เดิมเป็นของพระพุทฺธเจ้าแต่เมื่อพระองค์ท่านเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้วก็ต้องเป็นหน้าที่ของเราเหล่าพุทฺธบริษัท มี ภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ซึ่งจะต้องเป็นผู้ดำรงรักษาให้พระพุทฺธศาสนาเจริญถาวรสืบไป

ศาลาอรุณงค์, วัดบรรมนิवास ๑๐ ฝ.ค. ๙๖

หน้าที่ของเราในการทำสมาธิมีอยู่ ๔ อย่าง คือ ๑. รู้ลมเข้าออก ๒. รู้จักปรับปรุงลมหายใจ ๓. รู้จักเลือกว่าลมอย่างไรไหนสบายไม่สบาย ๔. ใช้ลมที่สบายสังหารเวทนาที่เกิดขึ้น

รู้ลมเป็น “วิตก” รู้ลักษณะของลมเป็น “วิจาร์” ปล่อยให้กระจายซาบซ่านไปทั่วเป็น “ปีติ” สบายกายสบายจิตเป็น “สุข” จิตอยู่กับลมเป็นอันเดียว ชาติจากนิวรรณ์ เป็น “เอกัคคตา” (เข้าในสติสัมโพชฌงค์)

ลมหนักหายใจแคบก็ได้ ถ้าลมเบาต้องหายใจให้กว้าง ถ้าเบามากจนละเอียด ไม่ต้องหายใจทางจมูกเลยจะรู้ลมเข้าออกได้ทุกขุมชน ทั่วสรรพางค์กาย

ลม ปราบเวทนา สติ ปราบนิวรรณ์

ลม เหมือนสายไฟ **สติ** เหมือนดวงไฟฟ้า ถ้าสายไฟดี ดวงไฟก็สว่างแจ่ม

“การดำเนินทางศาสนา” เท่ากับเดิน ๒ ขา คือ **ปริยัติ** ขาหนึ่ง **ปฏิบัติ** ขาหนึ่ง ถ้าเราเดินแต่ขาเดียวก็ต้องล้มแน่ ฉะนั้น ต้องยันให้เต็มก็คือเดิน ๒ ขา จึงจะควร

เนกขัมมสมาภิรมยสถาน, วัดบรพนิवास ๑๐ ส.ศ. ๙๖

“ท่านเจ้าคุณใหญ่” (เจ้าคุณอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจันท) ท่านว่าจริงของท่าน “ถ้าเราดีคนเดียวแล้วคนทั้งโลกดีหมด”

“ความสุข” เหมือนกับแกงอยู่ในหม้อ หรืออาหารที่อยู่ในภาชนะ “ความสบาย” เหมือนกับไอที่ระเหยกระจายออกไปในอากาศ ไม่ติดไม่ข้องกับอะไรทั้งหมด

“ซี้ตาก็อนเท่าภูเขา ซี้หูก็เต็มช่อง” หูเป็นหูบั้งก็ที่เขาโกยเอาแต่เศษอาหารและสิ่งของเน่าๆ ไปทิ้ง ไม่ได้แคะซี้ต่าซี้หู จะไม่มองเห็นและได้ยินได้ฟังของดีอะไร

“**พระพุทธเจ้า**” เหมือน “**พระราชา**” พวกเราก็เหมือน “**กรรมกร**” ที่ทำนจ้างมาทำงาน บางคนก็โกงเวลา โกงงาน โกงเงิน ถ้าพระโกงเวลา โกงความดีก็เหมือนโกงพระพุทธเจ้า เวลาที่จะทำความดีบอกว่าไม่มีเวลา ไปนั่งคุยกันเสียตั้ง ๔-๕ ชั่วโมง **ศีล** ที่พระพุทธเจ้าบอกให้ชำระก็ไม่ชำระ **สมาธิ** บอกให้ทำก็ไม่ทำ **ปัญญา** บอกให้ทำให้แจ้งก็ไม่ดำเนินตาม อย่างนี้เราไปสนับสนุนกัน นรกกินหมด

เวลาอาตมาป่วยหนักใกล้จะตาย จะไม่ให้พระหรือเณรเข้าใกล้ เลยสักคน ใต้ถุนก็ไม่ให้ใครเข้ามาอยู่การที่ไม่ให้คนเข้าใกล้เพราะอะไร? เพราะเหตุว่า ขณะที่เรากำลังปล่อยกระแสธาตุออกไป พอมีคนเข้ามา ใกล้ลมปะทะเข้ามาทำลายหมด เหมือนเหล็กไฟร้อนๆ พอถูกน้ำเย็น เข้าก็จะ “แฉะ” ขึ้นมาทันที ฉะนั้นขณะที่เราปล่อยกระแสธาตุเย็น ออกไป พอปะทะคนร้อนเข้ามา ก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน **เวลาใกล้จะตาย**นั้นเราจะต้องระเบิดความดีในตัวออกให้หมด

ถ้าอยู่บ้านสบาย พระพุทธเจ้าจะต้องไปบวชทำไม? ยิ่งอยู่ป่า ยิ่งสบายกว่าอยู่วัดหลายเท่า **พระอยู่ป่าก็เท่ากับโยมอยู่วัด พระอยู่วัดก็เท่ากับโยมอยู่บ้าน** นั่นแหละ

ทำดี, ให้เท่าอาตมาทำนี่ก็พอแล้ว ไม่ต้องเอามากมายดอก
แต่ถ้ายังทำได้ดีกว่า ก็ไม่อิจฉาเลย

“ใจ” ซองกับอะไรก็ไม่ดีทั้งนั้น เกิดกับไม่เกิดก็ตีเท่ากัน เจ็บกับ
ไม่เจ็บก็ตี ตายกับไม่ตายก็ตีเหมือนกัน ราคาเท่ากันหมด คิดอย่างนี้
ก็จะสบายใจไม่มีอะไรข้อง

ถ้าแพ้, ก็ไม่เป็นอาจารย์ใคร ถ้าเราแพ้ก็น่าจะยอมเป็นลูกศิษย์
คนนั้นแหละ (พูดเฉพาะกับศิษย์ของท่าน)

“คนทำผิด” นั้นดีกว่า “คนไม่ทำ” ทำผิดยังแก้ให้ถูกได้
แต่คนไม่ทำนี่สิไม่รู้จะไปแก้อย่างไร เพราะไม่รู้ว่าตนเป็นคนผิดหรือ
คนถูก การไม่ทำนั่นก็ผิดอยู่ในตัวแล้ว

สมบัติของผู้ดีคือ “อริยสังข์” หรือ “อริยทรัพย์”

เนกขัมมสมาธิรมยสถาน ๑๗ ส.ค. ๗๖

“การทำสมาธิ” นั้นดีอยู่ ๒ อย่าง ๑. ได้รู้ในสิ่งที่ไม่เคยรู้
ได้เห็นในสิ่งที่ไม่เคยเห็น ๒. ดีที่จิตไม่หวั่นไหว มีความเป็นอิสระ
(ไม่ตกเป็นทาสของกิเลสและอารมณ์) อย่างที่ ๑ คือดีในเหตุในผล
ดีในกิจการที่ได้ทำ ดีในเหตุที่ประกอบไปด้วยมรรคและก็ได้รับผล
ในเหตุอันนั้น

“ความทุกข์” หรือ “พยาธิ” ที่มาเยือนเรานั้น ต้องจัดว่า
เป็น แขนกที่มีบุญคุณอย่างยิ่ง เพราะทำให้เราไม่ประมาทได้เตรียมตัว
ไว้ต่อสู้ และได้รู้จักตัวทุกข์

สำนัก “ประชุมhari” ราชบุรี, สิงหาคม ๗๖

คัตถุ ๓ พวก นั้นได้แก่ โลก โกรธ หลง พวกหนึ่ง,
นิรวรณ ๕ พวกหนึ่ง, และ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน อีกพวกหนึ่ง
ปาก จมูก เป็นประตู, หู ตา เป็นหน้าต่าง, เราต้องคอย
ปิดเปิดให้ถูกกาลเวลา จึงจะได้รับประโยชน์และปลอดภัย

ลมหายใจเข้าเป็นความดี ลมหายใจออกเป็นความชั่ว เราต้อง
ถ่ายความดีเข้าไปล้างความชั่วออกให้หมด จึงจะได้รับผล คือ
ความบริสุทธิ์

แหกข์มหาภิรมยสถาน, วัดบรรมนิवास ๑๘ ก.ค. ๑๖

อยู่ป่าสบายที่สุด สุขที่สุด อยู่กรุงเทพฯ ทุกข์ที่สุด ทุกข์ทั้งกาย
ทุกข์วาจา ทุกข์ใจ

“จิตตสังขาร” เป็นตัวทุกข์ “สังขาร” เป็นสมบัติของคนโง่
ต้องเอาควันออกจึงจะเห็นไฟ จิตก็ตั้งเอา “สังขาร” ออกจึงจะเห็น
“วิสังขาร”

สุขในวัง เหมือนนกกินข้าวสุก กินแล้วก็หมดไปสุขอยู่วัด เหมือน
นกกินผลไม้ ใช้ได้ทั้งเปลือกทั้งเนื้อ เมล็ดก็ยังไม่ปลุกได้

ลูกศิษย์ของเราไม่ใช่ลูกศิษย์พระอรหันต์ จะให้ดีไปเสียหมดได้
อย่างไร เมื่อมีส่วนได้ก็ต้องมีส่วนเสียจะเอาแต่ดีไปทุกอย่างย่อมไม่ได้

คุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เกิดขึ้นกับคนอื่น กับที่
เกิดขึ้นกับตัวเราเองนั้นไม่เหมือนกัน ที่เกิดกับตัวเรา “พุทธะ” เป็นตัว
ศีล “ธรรมะ” เป็นสมาธิ และ “สังฆะ” เป็นตัวปัญญา

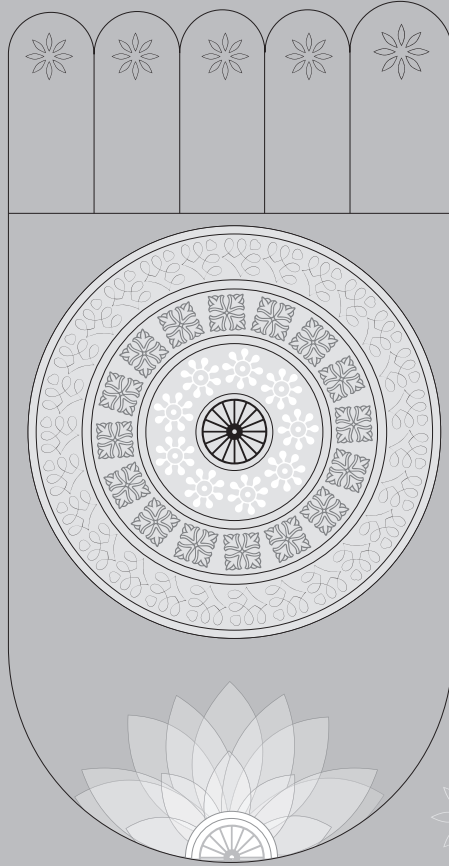
สอนหนังสือสบายกว่าสอนธรรมะ การสอนธรรมะบางสิ่งต้อง
พูดกลางที่ประชุม บางสิ่งต้องพูดกับตัวเขาโดยเฉพาะ บางคนต้องข่ม
บางคนต้องส่งเสริมคนเราก็มีผิดมีถูกปนกัน จะกล่าวถึงคนอื่นไปใย
แต่ตัวเจ้าของเองก็ยังมีผิดมีถูก พระอรหันต์ก็ยกให้เป็น “วิบาก”
คนธรรมดาผิดมันเป็น “กรรม” แต่ก็อุ้นใจอยู่อย่างหนึ่งว่า **เมื่อ
เจตนาจะทำดีแล้วในที่สุดมันต้องดี** แต่ไม่วายที่จะมีเลนครอบหัว
(ลูกเศรษฐีผิดพลาดพอของตนไม่เป็นไร ไม่ใช่คนอื่นพลาด)

ความชั่วมีอยู่ ๒ อย่าง **ชั่วให้เรตกนรกับ ชั่วให้เราเสีย
เกียรติ** คิดถึงดีมันต้องดูชั่ว ชั่วมามันก็ต้องปะทะ ไม่นานดอกขออยู่
สัก ๕๐ ปีก็พอ แล้วก็ต้องขอตัว **คิดถึงพระมหากษัตริย์คุณของ
สมเด็จพระจอมเกล้าฯ กับสมเด็จพระมหาสมณเจ้าฯ ซึ่งเป็นผู้
ประทานกำเนิดคำสอนแก่เรา** มา เราไม่เคยไปกราบฝ่าพระบาท
ขอความดีจากพระองค์ท่าน แต่เราจะทำความดีนี้เพื่อบูชาท่าน
ที่จริงอาตมาก็อุ้นใจอยู่กับคุณ (คุณท้าวสัตยานุรักษ์) เท่านั้น ที่พอจะ

เป็นหลัก, **ที่พืงนั้นมีแล้ว** **ต้องการที่พืงอาศัย** เวลาที่กำลังอยู่ใน
 คลีสนลม มองไปทางไหนก็ไม่มีที่พืง นอกจากเทวบุตรเทวดาผีห่าผีเหว
 และพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์เท่านั้น ทางโลกเขาก็เหยียบ ทาง
 ธรรมเขาก็ยำ (ท่านปรารถถึงความหวังใ้ในพระศาสนา)

ความ แก่ เจ็บ ตาย เป็น “สมบัติ” ของ ผู้ดีเป็น “อริยัสัจจ”
 หรือ “อริยทรัพย์” ถ้าเป็นคนเราจะไปกราบดินมันทุกวัน ที่เราอยู่ใน
 ผ่าเหลืองนี้ได้ก็เพราะเจ้าตัวเจ็บป่วยนี้แหละ

เวลาอาตมาบวชไม่มีอะไรบวช สบายที่สุดมีโยมผู้ชายคนเดียว
 กระทบดอกไม้ก็เก็บดอกเข็มแดงๆ ที่ข้างวัด (“บูรพาฯ” จ.ว.อุบลฯ)
 นั้นแหละ พอบวชเสร็จวันนั้นก็ออกไปวันนั้น ถือบาตรไปเลย



ศาลาอุรุพงษ์, วัดบรรมนิवास ๒๐ ส.ค. ๙๖

เราไม่เก็บบุญเข้ามาบุญจะช่วยได้อย่างไร? เหมือนเราเอา
ม้า วัว ควายมาเลี้ยงไว้ แล้วไม่ทำคอกให้มันอยู่ เมื่อวัวควายหาย
ไปจะไปโทษวัวโทษควายอย่างไรใครไม่ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา
ก็ถูก “พระหลอกๆ” กินแหลกหมด “พระพุทธรูป” ก็เป็นนิมิตของ
พระพุทธเจ้า “พระธรรม” ก็เป็นนิมิตเครื่องหมายของพระศาสนา
“พระสงฆ์” ก็เป็นนิมิตของผู้ปฏิบัติปฏิบัติชอบ (อริยสงฆ์) ส่วน
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จริงๆ นั้นก็จะไม่มีโอกาสได้เข้าถึง

จิต เป็นตัวรถ ลมเป็นราง สติ เป็นคนขับ ต้องให้ตีพร้อมทั้ง
๓ อย่าง รถจึงจะเดินไปถึงจุดหมายได้

ถ้าลมดี จิตบริสุทธิ์ เลือดในร่างกายก็บริสุทธิ์

ตั้งใจฟังเข้าใจในข้อธรรมะ, และปฏิบัติตามด้วย, นี่เป็น
ความดีอย่างที่ ๑ ไม่เข้าใจแต่ตั้งใจฟังเป็นความดีอย่างที่ ๒ ไม่เข้าใจ
และไม่ตั้งใจฟังด้วย นี่ใช้ไม่ได้เลย (เล่าถึงเรื่องค้างคาวที่ฟังพระสวด
มนต์อยู่ในถ้ำมีความเพลิดเพลิดในเสียงที่ไพเราะของมนต์นั้นๆ จนจิต

เป็นสมาธิเลยปล่อยมือเท้าจากที่เกาะพลัดตกลงมาตายเกลื่อนกลาด
ในถ้ำ ด้วยอาณิสงส์แห่งจิตที่เป็นสมาธิ ฟังพระสวดมนต์นี้ทำให้
ค้ำดาวเหล่านั้น ได้ไปเกิดเป็นเทพยดาในสวรรค์)

ฉันทะ พอใจกำหนดอยู่ในลมหายใจ, **วิริยะ** พยายามแต่งลม
หายใจให้เป็นที่สบาย, **จิตตะ** เอาใจจดจ่ออยู่ในการเดินของลม,
วิมังสา รู้จักใช้ลมนั้นให้เป็นประโยชน์แก่ร่างกายทุกส่วน **ดำเนินตาม
อิทธิบาท ๔** นี้เป็นก้าวที่จะเข้าสู่วิปัสสนาญาณ

เนกขัมมัญ วัตตบรมนิवास ๒๓ ก.ค. ๙๖

โยมผู้หญิงตาย เมื่ออายุได้ ๑๑ ปี เมื่ออายุ ๑๕ ปี
มีคติของตัวเองอยู่ว่า ๑. ในจำนวนคน ๘๐ หลังคาเรือนใน
หมู่บ้านเดียวกันนี้ เราจะไม่ยอมให้ใครมาเหยียบหัวแม่ตีนได้เป็น
อันขาด ๒. ในบรรดาคนที่เกิดปีเดียวกัน เราจะไม่ยอมแพ้ใครใน
เชิงหาสดางค์ ๓. ถ้าอายุไม่ถึง ๓๐ ปี เราจะไม่มีเมีย เราจะต้อง
มีเงินอยู่ในกระเป๋าของตัวเองให้พอเสียก่อน และผู้ที่จะเป็นเมียจะต้องมี
พร้อมทั้ง **รูปสมบัติ** **คุณสมบัติ** และ **สกุลสมบัติ** ทั้ง ๓ ประการ
คนอื่นหาให้ก็ไม่เอาจะต้องหาเองเพราะมันหาไม่ได้ถูกใจจึงต้องเป็น

อย่างนี้ (ท่านเล่าให้ลูกศิษย์ฟังถึงอุทมคติของท่านเมื่อยัง เป็นเด็กกับตอนที่คิดถึงชีวิตของการมีครอบครัว ซึ่งเป็นความคิดฝันอันยืดยาวและมีคดีน่าฟังมาก)

อยู่บ้านก็หาเพื่อนถูกใจไม่ได้ มาอยู่วัดก็หาไม่ได้อีก เมื่อก่อนที่จะจากบ้านมาบวช โยมได้เป็นห่วงเป็นใยมาก เลยบอกกับโยมว่า **“เมื่อฉันจากไปแล้วสมบัติครึ่งสตางค์แดงไม่ต้องห่วงฉัน ฉันไม่ต้องการ”** คิดถึงสัตว์เดรัจฉาน ว่ามันเกิดมาไม่มีใครให้สมบัติอะไรมันเลย มันยังอยู่ได้ไม่อดตาย

โยมน้าสาวได้ยินอาตมาพูดอย่างนั้น แกก็เลยประมาทหน้าว่า **“ไอ้คนวิเศษ”** เราตอบว่า **“ถ้าฉันทำไม่ได้อย่างว่าละก็อย่ามาเรียกฉันว่า “คน”** เลยเรียกฉันว่า **“ไอ้สี่ขา”** เกิด

โยมผู้ชายเสียเมื่อแรม ๔ ค่ำ เดือน ๑๐ กลางพรรษา เมื่อท่านยังไม่ตาย อาตมากลับไปบ้านเมื่อพรรษา ๒ โยมผู้ชายพอเห็นเข้าก็ดีใจมาก ไปฆ่าไก่มาทำอาหาร ๒ ตัวเลย แต่เราเสียใจเหลือเกินที่ไม่ได้กินให้ท่านสักคำเพราะกำลังเคร่งในวินัย ถือว่าเป็น

“อุททิสสมังสะ” โยมก็เลยต้องไปนั่งกินคนเดียว (ท่านแสดงถึงความ
รักของบิดามารดาในตอนที่ท่านจากไปบวช)

“สัญญา” ของพระ เป็นสัญญาอนิจจา มันไม่เที่ยงจะเอา
คำมั่นสัญญาอะไรกับพระ

“อนัตตา” ยืมเขามาไม่ใช่ตัวของเรา ดังนั้นจึงต้องถนอมเขา
ใครจะมารังแกข่มเหงไม่ได้ ให้ตอบเขาอย่างนี้สิฯ (สอนให้คนที่ถูกเขา
“ลองดี” เรื่องอนัตตาไม่ใช่ตัวตน)

ลมหายใจ เป็น “ยาถ่าย” ลมละเอียด เป็น “ยารักษา”
ลมกลางๆ เป็น “ยาบำรุง”

“มนุษย์สำนั” หมายถึงคนจริงๆ คือคนที่เป็นคน (มีมนุษยธรรม)

“คนเต็ม” จะต้องมีครบ ๔ สิ่ง คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ
มรรค ไม่เช่นนั้นก็ไม่เต็มบาท

“เขา” ก็คือ “เขา” มันโง่ มันจึงต้องเขาวัวเขาควาย

ดีใจที่เราได้มาทำความดี เสียใจสำหรับคนที่ไม่ได้ทำ

“บุญ” มีอยู่เสมอ แต่ไม่หาให้ตัว เหมือนนามิแล้วไม่ทำ
ข้าวมีแล้วไม่กิน

การทำลายนั้นต้องรู้จักการสร้างเสียก่อนถ้าสร้างไม่ได้ อย่า
ไปทำลายเข้าจะฉิบหาย เหมือนกับบ้านเราต้องรู้จักสร้างเสียก่อน
แล้วจึงค่อยทำลาย

คนที่ฆ่าความดีของตัวเอง ก็ยอมฆ่าคนอื่นได้

“ภูต” แปลว่า “ที่ตั้ง” “ภูตรูป” ก็หมายถึง ดิน น้ำ ไฟ ลม

“รูปฌาน ๔” เป็นงานของคนขยัน “อรูปฌาน๔” เป็นงาน
ของคนขี้เกียจ (สุขเวทนา)

“สมาธิ” ต้องทำให้พร้อมทั้ง ๔ อิริยาบถ คือ กายนั่ง-ใจนั่ง,
กายเดิน-ใจเดิน, กายนอน-ใจนอน, กายยืน-ใจยืน, ถ้ากายนั่ง-ใจ
ยืน, กายเดิน-ใจนอน,-ใจนั่ง ฯลฯ อย่างนี้ใช้ไม่ได้

หายใจมีสติ ก็เปรียบเหมือนเราได้สร้างพระพุทธรูปไว้ในตัว ถ้าขาดสติ พระพุทธรูปก็ละลายฉิบหายหมด ร่างกายของเราเปรียบเหมือนเบ้า สติเหมือนเครื่องหลอม ถ้าเผาผลาญก็เท่ากับเททองไหล ออกจากเบ้าหมด

ทำลมให้มันหนัก แน่น เหนียว เหมือนยางรถยนต์ที่เส้นมันแบบบางนิดเดียว แต่สามารถบรรทุกทุกคนได้ตั้ง ๔๐-๕๐ คน นั่นก็เพราะอำนาจของลม ฉะนั้นลมแน่นจึงมีอำนาจที่จะบังคับอะไรๆ ได้ทุกอย่าง

น้ำ หมายถึง กุศล เมตตา, และ**ความบริสุทธิ์** ซึ่งเป็นเครื่องล้าง **เวรกรรม**

“ความดี” สามารถชนะ (ความชั่ว) ได้อย่างงดงาม และยังผลสำเร็จได้ ทั้งๆที่ไม่ต้องปรารภนาด้วย (ท่านได้ชนะคนที่คิดร้ายต่อท่านมาแล้ว)

ให้มีความสุขกาย สุขใจ หายโรคภัยไข้เจ็บให้อยู่กับ**ภาวนาทุกลมหายใจ** (นี่เป็นพระของท่านอาจารย์ ซึ่งประทานแก่สานุศิษย์ ในวันที่ท่านจะออกเดินทางไปยังจังหวัดอุบลราชธานี ๒๖ ต.ค.๙๖)



๑. “อำนาจเจริญ” อุบลราชธานี ๓ พ.ย. ๒๕๖

จิตใจเป็นส่วนที่สำคัญที่สุด เพราะทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ ศาสนาเป็นเรื่องของจิตใจถ้าใจสูงศาสนาก็สูง ถ้าใจต่ำศาสนาก็ต่ำ “ฤทธิ์” ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่า เห็นดินอากาศได้ “ฤทธิ์” แปลว่า “สิ่งที่สำเร็จได้ด้วยความเจตนา” “อิทธิฤทธิ์” เป็นเรื่องของ ร่างกาย คือสิ่งที่เห็นได้ด้วยตา “บุญฤทธิ์” เป็นเรื่องของ จิตใจ สำเร็จได้ด้วยความเป็นเอง “บันดาล” คนที่ทำอะไรไม่สำเร็จ คิดอะไรไม่สำเร็จ ก็เพราะไม่มีฤทธิ์ ไม่มีอำนาจ ฉะนั้นเราจึงต้องฝึกฝนจิตให้ดีให้มีอำนาจ ถ้าไม่ฝึกฝนมันก็ไม่ดีขึ้น เหมือนพื้นแผ่นดินไม่มีคนตัดแปลง มันก็เป็นทีสำหรับคนเหยียบย่ำ เป็นป่า เป็นพง เป็นที่อาศัยของสัตว์ ถ้าใจของเรามี “มนุษยธรรม” มันก็เจริญ มี “เทวธรรม” มันก็เจริญ เราไม่อยากคิดอะไรเลย คิดแล้วมันเหนื่อย (ปรารภองค์ของท่านเอง) จิตใจของเรา ถ้าใช้มันมากมันก็สึกหรอ เหมือนเครื่องจักรใช้มันมากมันย่อมสึกหรอ อยู่ป่าสบายที่สุด กรุงเทพฯ ถ้าเราไม่นึกถึง “ความดี” แล้ว จ้างให้อยู่วันละหมื่นก็ไม่เอาแต่นี้ศาสนาเป็นของๆ โลกเราจึงต้องช่วย

วัตสุปัญหาราม, อุบลฯ ๕ พ.ย. ๙๖

ลม เหมือนกระดาษ ร่างกาย เหมือนกับว่าว รั้งบวบหรือส้มโอ ส้มที่แก่จัดเนื้อมันเน่าใช้ไม่ได้ แต่เมล็ดของมันสับเชื้อสายได้ทุกเมล็ด ถ้าจิตใจเรามีสมาธิแก่กล้าก็สับสายของศาสนาได้อย่างเมล็ดส้มโอ เพราะจิตที่มีสมาธิแก่กล้า ย่อมจะสามารถดูคุณความดีให้เข้ามาใน ร่างกายได้ทุกอย่าง

เรากลัว “แก่” จึงบวชไม่สึก บวชจนมันไม่รู้จัก “แก่” (เจ็บ ตาย) หมายความว่า **ทำความเพียรไปจนให้มันเห็นร่างกายนี้ไม่เป็นของสำคัญอะไรเลย** มันจะแก่ก็แก่ไปไม่ทุกข์ร้อน ถ้าเราไม่มีสมบัติอะไรเลย ไปนึกอยากกินเปิดกินไก่ มันก็จะต้องกินได้แต่เกลือเท่านั้น จะเอาสมบัติอะไรไปซื้อ ถ้าเรามีสมบัติ ถึงบ้านมันจะฟังก็ไม่ต้องกลัว บ้านพังก็ปลุกตี๊กอยู่ในหม่ เด็กเล็กๆ แดงๆ พอลออกจากแม่เขาเอาไปทิ้งไว้มันต้องตายอย่างแน่นอน แต่ถ้าโตแล้วเราปล่อยมันไป ขบไล่มันไปอย่างไรๆ มันก็ไม่ตาย เพราะมันมีความรู้ รู้จักรักษาตัวได้ บางทีมันอาจไม่กลับมาหาเราเสียอีก การที่เราทำสมาธิก็เหมือนเราสะสมเมล็ดพันธุ์ผักไว้ให้มันจัด พอถูกน้ำเข้ามันก็จะแตกกิ่งก้านสาขาเป็นต้นเป็นดอกเป็นใบเลย **เหมือนเรามีสมาธิแล้วเกิดปัญญา รอบรู้ทุกสิ่ง**

ทุกอย่างทั้งด้านโลกด้านธรรมรู้อะไรเป็นธาตุ ชั้นๆ อายตนะ
 ฯลฯ ทุกๆ ส่วนของร่างกาย จนเราไม่ต้องกลัวแก่ กลัวเจ็บ
 กลัวตาย เหมือนเราโตขึ้นความเป็นเด็กมันก็หายไป ดังนั้น เราจะไม่
 เห็นว่าร่างกายนี้เป็นของสำคัญอะไรเลย พระพุทธประสงคก็มุ่งให้
 ปฏิบัติทางจิตใจเป็นข้อใหญ่ ใครไม่ปฏิบัติตาม เรียกว่าไม่รักไม่
 เคารพในพ่อของเราเลยพระพุทธเจ้านั้นทรงมีพระคุณยิ่งกว่าพ่อแม่
 ถ้าเราไม่ทำตามคำสอนของพระองค์ก็เท่ากับเราหลอกท่าน
 อาตมาเคยกินใบไม้บนยอดเขาต่างข้าว เพราะเคืองตัวเจ้าของเองว่าไม่
 ดีพอ ให้มันเป็นบุงเป็นหนอนไปเสียเถิด อย่าสมควรกินข้าวของชาว
 บ้านเขาเลย มาบวชอยู่ป่าแล้วก็ยังคิดถึงคนนั้น รักคนนี้ เกลียดคน
 นั้นอยู่ บอกกับตัวเองว่า “มึงมันเลวอย่างนี้ มึงอย่ากินข้าวของ
 เขาหนา ถ้ามึงไม่ดีเป็นผู้เป็นคนแล้ว ก็อย่ากลับไปให้เขาเห็นหน้า
 อีกเลย”

เมื่ออายุ ๑๕ ปี เคยคิดไปหมดในทางโลก คิดหมดทุกอย่าง อย่าง
 คิดก่อนที่จะทำ คิดๆ ไปแล้วก็ตัน, จนคนดูถูก, มีเพื่อนฝูงเขาก็มาร
 บกวน อย่าเอามันเลย ตัดสินใจไปบวช วันออกจากบ้านบอกกับโยม
 ว่า “อย่ามาหวังฉัน, อย่าคิดว่าฉันเป็นลูกเลย, ฉันพ้นจากอำนาจของ
 โลกแล้ว ถ้าไม่ดี ฉันก็จะไม่กลับมาให้เห็นหน้าอีก”ฯ

เราต้องสร้างอำนาจให้มีในตัว เหมือนสะสมดินระเบิดไว้ กระสุนปืนถ้าไม่มีดินระเบิดมันก็ใช้ทำลายอะไรไม่ได้ คนที่เป็นบ่าวเขาก็เพราะตัวไม่มีอำนาจที่จะเป็นนายคนอื่น จึงต้องรับใช้เขาไป ส่วนคนที่เขามีอำนาจเขาก็สามารถชี้ิ้วให้คนอื่นทำอะไรๆ ได้ ถ้าเราไม่สร้างอำนาจให้มีในตัวแล้ว เราก็จะต้องเป็นบ่าวเขาตลอดไป (เป็นทาสกิเลสตัณหา) เราสะสมความดีในตัวเพื่อให้ได้ “ธาตุกายสิทธิ์” คือ “มโนมยิทธิ” ถ้าเราเป็นนายมีอำนาจใช้เขาได้ เราก็จะได้นั่งนอนสบายปลอดภัย คุณความดีเกิดขึ้นได้ทางจิตใจ ถ้าใจไม่ดี ความดีทางกายมันก็ไม่ดี, ความดีทางวาจา มันก็ไม่ดี ความดีเห็นได้ง่ายที่สุด แต่มันเกิดได้ยาก พระพุทธประสงค์ก็คือ “สพฺพปาปสฺส อภยฺญํ ๗๗๗ เอตํ พุทฺธานสาส์นํ”

การภาวนา “พุทฺโธ” เป็นค่านาม ความรู้สึกตามคำภาวนา เป็น “พุทฺธะ” สติ คือ เชือก จิตเหมือนลูกโค ลมเป็นหลัก ต้องเอา สติผูกจิตไว้กับลม จิตจึงจะไม่หนีไปได้ สุปลมหายใจให้เหมือนกับ ชักว้าว ถ้าลมอ่อนต้องดึงเชือกให้สั้น ลมแรงต้องผ่อนให้ยาว หายใจให้เหมือนกับรินน้ำออกจากถ้วยแก้ว ถ้าเราไม่รินมันก็ไม่ออก หรืออีกอย่างหนึ่ง ก็เหมือนกับรดน้ำต้นไม้ หรือรดน้ำถนน

จิต เปรียบเหมือนคน ร่างกาย เหมือนกับบ้าน ถ้าจิตไปอยู่ในที่อื่น ก็เท่ากับเราไม่ได้อยู่ในบ้านของเรา การไปอยู่ในบ้านเขาอย่าง **ไม่สุขสบายเหมือนกับเราอยู่ในบ้านของเราเอง**

อาตมาไม่เคยนึกดีใจหรือเสียใจ ในการที่จะไม่มีใคร (ลูกศิษย์) ทำได้หรือไม่ได้ เพราะทำได้เขาก็ดีที่ตัวเขาไม่ใช่มาดีที่เรา **เราถือแต่ว่าการงานของเราที่ทำอยู่นี้ (คือการอบรมสั่งสอน) เป็นความดีก็พอแล้ว** คนที่มั่งมีมากหรือมีเกียรติสูงมากเขาก็ไม่มาถึงเรา เพราะติดลาภ ยศ สุข สรรเสริญเสีย ส่วนคนที่จนมากเขาก็มาถึงเราไม่ได้อีก เพราะขัดข้องในประการต่างๆ **คนที่ทุกข์หรือจนจะตายนั้นแหละ มักจะมาถึงเรา**

ต้องหยุด “หา” เสียก่อน (คือนิ่ง-สงบ-สมาธิ) แล้วจึงจะเกิดปัญญา “หา” คือ **“ความไม่รู้”** ได้แก่ **อวิชชา**

ถึง ท่านเปรียบเหมือนกับ **“บัณฑิต”** คือมีลักษณะไม่ประมาท **นกขมิ้น คือ ผู้ติดอยู่ในความสุขของโลก**

ศีล เราต้องรักษาให้เท่ากับหัวของเรา **ศีลชาติก็ต้องเท่ากับ**
คอชาติ หัวมีส่วนสำคัญที่สุด คือ **รูจมูก** ศีลก็คือ **พระวินัย**
ทานคือ **พระสูตร** ภาวนา คือ **พระปรมัตถ์**

ศีลชาติ ตีกว่า **ไม่มีศีล** เลย **เพราะคนนุ่งผ้าขาดยอมตีกว่า**
คนเปลือยกาย

“ความดี” เป็นของ **“ผู้ทำ”** ไม่ใช่ของคนโง่ คนฉลาดหรือ
คนจน คนมี

เรือ ถ้าเราปล่อยให้เพรียงกินมากๆ เข้า วันหนึ่งก็ต้องจม
ฉันทิ ถ้าเราปล่อยกิเลสให้เกาะกินจิตใจของเรามากๆ เข้าเราก็
ต้องพินาศ ฉันทิ

พระพุทธรูปธรรมดาราคาอันน้อย **“พระแก้วมรกต”** มีค่าสูงกว่า
รัตนะทั้งหลาย ของดีแต่มีน้ำหนักไม่เท่ากัน เหมือนกับ **เงินทอง** และ
เพชร ซึ่งมีน้ำหนัก ๔ บาท เท่าๆ กัน แต่ราคาไม่เหมือนกัน
ทำทาน ๑๐๐ ครั้ง ไม่เท่ากับรักษาศีล ๑ วัน รักษาศีล ๑๐๐ ครั้ง
ก็ไม่เท่ากับเจริญภาวนา ๑ วัน

สมบัติ ข้าวของของคนไม่ได้นั้น ไม่มีใครปรารถนาอยากได้ แต่ถ้าเป็นของคนดีแล้ว แม้แต่อะไรๆ ก็มีใครอยากได้ถึงแย่งกัน (เล่าเรื่องเศรษฐีทำมหาทาน ๕ วัน กับสองตายายผู้ยากจนนำของมาใส่บาตรพระพุทธเจ้าๆ ไม่นับของใคร จะคอยอาหารทิพย์ของเทวบุตร เทวดา สมมติตายายเป็นเทวดาโดยคุณธรรม **พระองค์ถือเอาความบริสุทธิ์ของผู้ให้** ไม่ใช่วัตถุข้าวของ)

เรามีศีลถึง ๒๒๗ แล้วจะให้พรวาสาสมิเพียงศีล ๕ มาบังคับนี้มันเจ็บใจมาก จะมาให้เขาออกกฎหมายบังคับพระมันจะมีที่ไหน เราไม่เอา ไม่อยู่ ออกป่าเลย

เรื่องที่จะตอบแทนคุณพ่อแม่ อาตมาไม่มีอะไรที่จะทำไม่ได้ เคยพูดกับโยมผู้หญิงว่า “ฉันจนใจที่สุด ก็แต่เลือดในอกที่ดื่มเข้าไปเท่านั้น ที่หามาตอบแทนไม่ได้”ฯ

“ทรัพย์” นั้น อาตมาก็อยากได้เหมือนกันแต่ต้องเอาอย่างนี้ละ “**ชี้นิ้วมือพับให้ภูเขาลูกนี้เป็นทองมาทันที**” นั่นแหละจึงจะเอา

ถ้าเชื่อพระพุทธเจ้าแล้ว ไม่ต้องไปซื้อลอตเตอรี่ ถ้าเชื่อความดีแล้วไม่ต้องกลัวจน เชื่ออาจารย์แล้วต้องทำตามอาจารย์สิ (พูดกับคนที่มาขอให้ท่านบอกเลขลอตเตอรี่ให้)

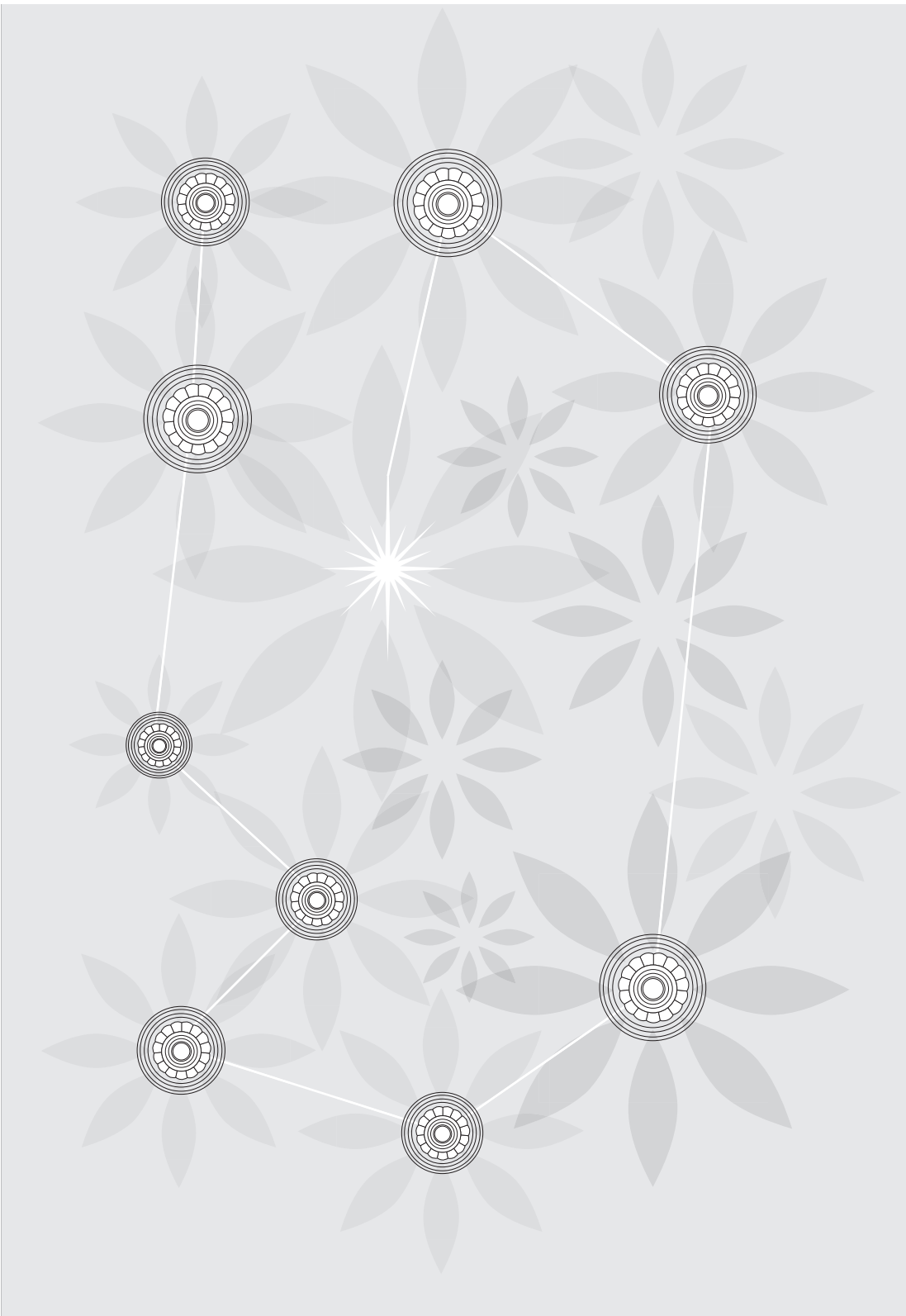
ขึ้นชื่อว่า “อามิส” แล้ว **อาตมาระวังที่สุด ที่จะไม่ให้มา** **ตะตองจิตใจได้เป็นอันขาด** (พูดถึงสิ่งที่จะมาล่อใจให้ท่านหลง)

อาหารของพระกัมมัฏฐาน ต้องเป็นพวกผักกับปลา ถ้าเป็นหมู, เป็นเป็ด, เป็นไก่ แล้วเป็นไม่ได้เรื่อง การกินอาหารมากเกินไปก็ให้โทษ ไฟธาตุในตัวเราเหมือนกับโรงสี ถ้าเราเอาฟืนใส่เข้าไปมาก ความร้อนมันก็มีดีกรีจัดขึ้น ควันก็มากขึ้น ร่างกายก็เช่นเดียวกัน

“**คาถากันยุง**” นั้น จะบอกให้ (ลูกศิษย์นั่งสมาธิกลัวยุงกัด ขอคาถาจากท่านอาจารย์) กินอาหารให้มันน้อยๆ เลือดมันจะได้น้อย หนึ่งมันจะได้เหี่ยว ยุงมันก็ดูดเลือดไม่ได้ กระทบะอาหารเรานิดเดียว แต่ใจของเรามันใหญ่มาก นั่นเพราะ “**ตณหา**” **เราจะไม่ยอมให้ตณหา** **มันซื้อใจได้เป็นอันขาด** อาตมารบกับเรื่องนี้มานาน้อยเหมือนกัน คนกินมากก็ฝันมาก ฝันจนจำไม่ได้เราพยายามเอาชนะเรื่องกินนี้ได้ เอาจนมันไม่ฝัน คนกินหลายนอนหลายนั้นลำบาก เอาไปไหนด้วยไม่ได้

บางที่ใจสบายแต่กายไม่สบาย บางที่กายสบายแต่ใจไม่สบาย บางที่สบายทั้งกายและใจ และบางที่ก็ไม่สบายทั้งกายและใจ **อาการเหล่านี้จะต้องดูให้รู้เหตุว่ามันเกิดจากอะไร** ถ้าจับเหตุได้แล้ว ก็จะไม่เสียใจ ไม่ปวด และไม่กังวล ไม่มีอะไรเลย

เมื่อตอนสงคราม ผ้าแพง อาตมาไปอยู่ที่เชียงใหม่ มีตายายสองคนมาใส่บาตรทุกวัน แกคงจะยากจนจริงๆ เห็นมีแต่ผ้าเก่าๆ ขาดๆ นุ่งอยู่ผืนเดียวไม่เคยเปลี่ยนสักทีก็เลยให้ทานผ้าอาบไป ๒ ผืน บอกว่าให้ไปทำเป็นผ้านุ่ง ตายายนั่นไม่กล้าเอาไปนุ่งเพราะกลัวจะบาป ก็เลยบอกกับแกว่า **ไม่ต้องกลัวบาปดอก ฉันสละออกจากตัวแล้ว มันไม่ใช่ของๆ ฉันแล้ว** เอาไปใช้นุ่งเถิด ข้าวสุกของโยมที่มาใส่บาตรฉันก็อันเดียวกันนั้น มันมีค่ากว่าผ้านี้มากนัก”



วัดสุปัฏนาราม, อุบลฯ พ.ย. ๙๖

“การบุญกุศล” เป็นสมบัติของนักปราชญ์ของคนดี ไม่ใช่ของคนโง่ คนเลว **สมบัติ** ถ้ารักษาไม่ดีมันก็เสื่อม แต่ไม่ใช่เสื่อมที่ตัวสมบัติ **มันเสื่อมที่ตัวคน** สมมติว่าทองหนัก ๔ บาท ถึงแม้จะตกไปอยู่ที่คนชั่วมันก็มีน้ำหนัก ๔ บาทเท่าเดิม แต่คนชื่อนั้นไม่ได้รับประโยชน์จากทองก้อนได้สมกับคุณค่า หรือตกไปอยู่ในมือของคนวิกลจริต คนโง่บ้า มันก็ไม่รู้จักทำให้ทองนั้นมีค่าโดยสมบูรณ์ (คนโง่คือ คนที่ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นบุญเป็นกุศลเป็นความทุกข์ความยาก)

“ธรรมะ” **ไม่ใช่ของมีเจ้าของ** เป็นของสาธารณะเหมือนพื้นแผ่นดิน ถ้าเราไม่ทำให้มีสิทธิ์มันก็เป็นพื้นดินที่ว่างเปล่ารกร้าง ไม่มีพืชมีผลอะไร ถ้าเราเพียงไปจับจองไว้เฉยๆ ความดีนั้นเราต้องมีหลักเกณฑ์จึงจะมีความเหนียวแน่น เมื่อความอึดคัดขาดแคลนความทุกข์ ความยาก ความเจ็บ ความตายผ่านเข้ามาเราจะได้มีสิ่งต่อต้านได้ ถ้าเราไม่มีหลักเกณฑ์ เมื่อสิ่งเหล่านี้ผ่านเข้ามา เราก็จะไปลงโทษ บุญกุศล โทษความดี โทษพระศาสนา โทษพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าไม่ช่วยเรา เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เกิดความท้อใจที่จะบำเพ็ญคุณงามความดี ดวงจิตดวงใจเป็นหลักสำคัญที่สุดของชีวิต เป็นหลัก

สำคัญที่สุดในโลก เพราะเป็น “หลักบุญ” อย่างสำคัญ ถ้าดวงจิตของเราเศร้าหมองไม่แจ่มใสบริสุทธิ์ ถึงจะบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา ก็ไม่ได้ผล พระพุทธเจ้าทรงทราบว่า เราทุกคนจะต้องเดินทางไปต่างประเทศ (โลกใหม่) เพราะฉะนั้น จึงทรงสอนให้บำเพ็ญความดี คือหาทุนทรัพย์ไว้สำหรับเรียนรู้ว่าการไปต่างประเทศนั้น จะต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง เราต้องรู้จักสถานะที่ รู้จักการไปการมา รู้จักพูดภาษาต่างประเทศได้ และมีเงินฝากในธนาคารเพื่อไปใช้แลกเปลี่ยน การฝากธนาคาร คือการบริจาคทานวัตถุสิ่งของต่างๆ การพูดภาษาต่างประเทศ คือ รู้จัก พุทฺธํ ชมฺมํ สงฺขมํ สวณฺณํ ศุขฺคามิ รู้จักหาทรัพย์คือ บำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา ถ้าเรามี ๓ อย่างนี้บริบูรณ์ก็เปรียบเหมือนเราได้แต่งเครื่องแบบอย่างทันสมัย คือมีศีล ๕ รู้จักพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าเรามีทรัพย์, แต่งตัวดี, พูดภาษาต่างประเทศได้ แต่เป็นคนวิกลจริตมันก็ใช้ไม่ได้ หมายความว่า จิตของเรายังชอกแซกไม่มีหลักเกณฑ์ (คือสมาธิ) พระพุทธเจ้าอยากให้เราเป็นคนสมบูรณ์ จึงทรงสอนให้บำเพ็ญกุศลทางจิตให้มาก คือ กุศลสัสสุปสมปทาฯ จิตใจก็ผ่องใส เราก็จะสมบูรณ์ด้วยทรัพย์ มีความสุข ความดีก็ซึมซาบไปถึงลูกถึงหลาน และคนใกล้เคียงด้วย ความดีมีอยู่ในตัวของคนทุกคน แต่คนใดไม่รู้จักรู้ทำให้มีสิทธิ์ขึ้น คนนั้นก็ไม่ได้รับผลของความดีนั้น

วัตสุปันนารม, อุบลฯ ๑๔ พ.ย. ๙๖

มรรคแก่ ตัดได้อย่างสูง มรรคอ่อน ก็ตัดได้อย่างต่ำ ภาย
หายใจของเรา ถ้าลมตีสติก็มาก ถ้าลมไม่ตีสติก็น้อย เหมือนสาย
ไฟฟ้าที่ถลอก แสงย่อมไม่จ้า **ประโยชน์ของการทำลม ก็เพื่อ**
ทำการติดต่อให้ธาตุทั้ง ๔ สามัคคีเป็นมิตรสหายกัน คือการขยาย
ลมทั่วตัว ถ้าลมสงบดีก็เป็น **“กายวิเวก”** นี้ได้ผลในส่วนร่างกาย ผล
ทางจิต ก็คือได้สติเป็นใหญ่ เป็น **“มหาสติปฏิฐาน”** เมื่อสติของเรา
ใหญ่ จิตของเราก็ก็นิ่ง เป็นผู้ใหญ่ไม่ซอกแซก เหมือนจิตธรรมดา
จะให้คิดมันก็คิดจะให้ไปมันก็ไป เมื่อจิตของเราถูกอบรมดีแล้ว ก็
จะให้ความรู้ดี เหมือนผู้ใหญ่ พูดกันเข้าใจเรื่องดี จิตของผู้ที่ไม่ได้อบรมนั้น
เปรียบเหมือนกับเด็ก คือก็มีลักษณะไม่รู้ภาษา มีปกติชอบหนีเที่ยว
ไปก็ไม่ลา มาก็ไม่บอกและเอาอะไรไปบ้าง เอาอะไรมาบ้างก็ไม่ให้รู้

ถ้าจิตของเราแจ่มใสสะอาด ก็ควรแก่แก้ว ๓ ประการ คือ
พุทฺทชตฺตํ ชมฺมชตฺตํ สงฺฆชตฺตํ เป็นยอดแห่งความสุข เพราะได้
ทรัพย์อันประเสริฐก็จะถ่ายตัวเราให้พ้นจากความยากจนทุกข์ลำบาก
ทรัพย์ก้อนนี้ ย่อมประกันชีวิตของเราไม่ให้ตกไปในอบายและจะ
นำเราไปเกิดในโลกที่สมบูรณ์ เมื่อเราได้แก้ว ๓ ประการแล้ว

มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ ก็จะต้องอยู่ในมือเรา **เมื่อเราได้อริยทรัพย์แล้ว เราจะอยากได้อะไรอีก?** ถ้าใครบำเพ็ญอย่างนี้ก็เรียกว่าละ **“ความอยาก”** ได้ ความอยากมันเกิดจากความหิว ความหิวเกิดจาก **“ความจน”** ความจนเกิดจากความไม่มี เมื่อมันมีเสียแล้วก็ไม่จน เมื่อไม่จนมันก็ไม่หิว เมื่อไม่หิวมันก็ไม่อยาก เมื่อไม่อยากมันก็ไม่อึด ความดียอมนำไปคนไปเกิดในโลกที่ไม่จน ไม่ทุกข์ ไม่อยาก พอถึงพระนิพพานก็หมดจนหมดมี หมดอยาก แก้วสารพัดนึก ๓ ประการนี้ สำเร็จจากการที่เราอบรมดวงจิต การอบรมจิตนี้ อย่างถือว่าเป็นการเล็กน้อย ให้ถือว่าเป็นการสำคัญ ทั้งรักษาตัวเราเอง และเป็นเครื่องหมายของพระศาสนาด้วย สำหรับตัวเองก็เป็นบุญกุศลส่วนตัว คือสุขกายสุขใจที่เป็นเครื่องหมายของพระศาสนา ก็คืออย่างหนึ่งตั้งอยู่ด้วยกิริยา ส่วนใจนั้นจะจริงหรือไม่จริงก็ช่าง อย่างที่ ๒ ตั้งอยู่ด้วยความจริง ส่วนกิริยาอาการอาจจะไม่ตรงกันก็ได้ อย่างที่ ๓ ตั้งอยู่ทั้งดวงจิตก็จริง และกิริยาก็จริง คือกายของเราก็สงบนิ่ง จิตของเราก็สงบนิ่ง อย่างนี้เป็นดีที่สุด อย่างที่ ๒ ก็ดีเหมือนกัน ถึงจะทำได้ไม่ได้ก็ตาม แต่เราแนะนำคนอื่นให้ทำได้ อีกอย่างหนึ่ง กิริยาไม่ปรากฏ แต่จิตเหนียวแน่น ที่ว่าเป็นเครื่องหมายของพระศาสนา นั่น คือสามารถดึงดูจิตจิตใจคนอื่น ให้มีศรัทธาเลื่อมใสใน

ศาสนาได้ตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้าทรงพาพระภิกษุสงฆ์ ๕๐๐ องค์
เสด็จจาริกไปในป่า ขณะที่ทรงพักอยู่ ภิกษุทั้งหลายต่างก็นั่งพักบ้าง
นอนพักบ้าง เดินจงกรมบ้าง ต่างองค์มีอิริยาบถอยู่ด้วยสมาธิ ไม่มี
เสียงพูดจาปราศรัยกันเลย ขณะนั้นมีลูกศิษย์ของปริพาชกกับบริวาร
ซึ่งไม่เชื่อในความปลอดภัยของพวกตัว ได้ออกเดินทางจะไปเฝ้า
พระพุทธเจ้า เมื่อผ่านไปเห็นพระองค์ ประทับอยู่ในท่ามกลางหมู่
พระภิกษุ ๕๐๐ องค์ด้วยความสงบเงียบเช่นนั้น ก็ยังความเลื่อมใสปิติ
เป็นอย่างยิ่ง ลูกศิษย์และบริวารของปริพาชก มีความเลื่อมใสใน
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ โดยอาการของกิริยา เลยเข้าไป
กราบทูลขอบรรพชาในสำนักของพระศาสดา นี้ยกให้เห็นว่า เพียงแต่
กิริยามารยาทที่สงบระงับเท่านั้น ก็ยังทำให้ดึงดูดจิตใจคนอื่นให้มี
ศรัทธาได้ นี้เรียกว่าเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น แต่บางอย่างพระองค์ก็ต้อง
ทรงสอนทั้งกิริยาและวาจาและบางอย่างก็ใช้แต่จิตใจ ที่เรียกว่า
“อธิษฐานบารมี” อย่างนี้ไม่ต้องใช้คำพูดเลย ใช้วิธีบำเพ็ญอย่างเต็มที่
แล้วส่งกระแสจิตไปก็เป็นผลสำเร็จ เราพากันมาทำสมาธิอย่างนี้ก็ดีแล้ว
เพราะเป็นการสงบกายสงบวาจา เรียกว่า เป็น “บุญญกิริยาวัตตุ”
ประการหนึ่ง (เรื่องราวต่างๆ ที่จะนำเราไปสู่ความสงบ เป็น “วัตตุ”)

ลักษณะจิตของเด็ก ซึ่งชอบเที่ยวซอกแซกนั้นเป็น **“มิจจามรรค”** คือ เจือด้วย **“สมุทัย”** เจือด้วยสัญญาอดีต อนาคต นิเวศน์มีชื่อ ๕ กามฉันทะ ฯลฯ วิจิจจนา มีอาการ ๒ คืออดีตกับอนาคต จิตที่ถูกใช้มากคือคิดไปในสัญญา ก็ย่อมลึกหรือ มีกำลังน้อย **การทำสมาธิ** เรียกว่าเรา **“พักจิตให้เกิดกำลัง”** ถ้ามันอึด มันไม่หิวแล้ว มันก็จะไม่ตื่นไปหาสัญญา ให้มันกินอาหารถูก มันก็สบายไม่เกิดโทษ ถ้าจิตของเราได้แต่อาหารดีมาบริโภค เราก็จะมีความสุขกายสุขจิตอาหารของกายมีกวิฬการาหาร อาหารของจิตมี **มโนสัญเจตนาหาร** ผัสสาหาร และวิญญาณาหาร เรานั่งสมาธิเป็นมโนสัญเจตนาหาร คือตั้งใจไว้ในส่วนที่ดี ประคองจิตกับสติไว้ให้ตรง แน่วแน่ ไม่ให้มีอาการพลาด เรียกว่า **“เอกัคคตารมณ”**

“กบิลพัสดุ์” มาจากคำ “กบิล” เป็นชื่อฤๅษีตนหนึ่งซึ่งมานั่งเจริญเมตตาอยู่ในป่า ด้วยผลแห่งการบำเพ็ญตบะ หรือด้วยอำนาจแห่งฌาน ๔ ของฤๅษีนั้นได้แทรกแซงไปในดินฟ้าอากาศ ทำให้สถานที่นั้นเป็นที่ศักดิ์สิทธิ์ไปตลอดทั้งแม่น้ำ, ภูเขา, เถาวัลย์, ต้นไม้ต่างๆ ก็สดชื่นมีดอกผลตลอดฤดูกาล อากาศของแม่น้ำนั้นก็ทำให้คนต่อคน หรือสัตว์ต่อสัตว์ ที่เป็นศัตรูกัน ถ้าได้มาอาบมากินแล้วก็จะกลายเป็น

มิตรสหายกันไปได้ และสถานที่นี้เอง ก็เป็นที่บังเกิดขึ้นแห่งสกุลของ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่ตั้งแห่งโคตมตาคายวงศ์ เหตุนี้จึงให้นาม
สถานที่นั้นว่า “กรุงกบิลพัสดุ์”

วัดสุปัฏนาราม, อุบลฯ ๑๕ พ.ย. ๙๖

กินข้าวมาก ฟืนมันสด แสงไม่เกิด, กินข้าวน้อย ฟืนมันแห้ง
แสงมันเกิด

“แสงสว่าง” เป็นเครื่องมือของหมอ, “ลม” เป็นยารักษาโรค

ลมหายใจของคน เป็นลมที่มีวิญญาณลมภายนอก ไม่มี
วิญญาณ พัดออกไปแล้วก็กลับเข้ามาเฉยๆ

“ลมนิสัย” คือลมที่กำหนดได้อยู่เสมอเป็นลมที่ติดต่อเชื่อมกัน
เป็นลมที่มีเชื้อสาย

เรื่องราวที่ผ่านมา ปิดทิ้งให้หมด ไม่ให้เก็บมาเป็นนิวรรณ์
เพียงแต่ให้รับรู้ไว้ ไม่ต้องเอามันมายุ่งเกี่ยว

เพชรพลอยที่มีค่านั้นเป็นของอยู่ลึก เราต้องขุดให้ลึกจึงจะได้
ของมีค่า ถ้าเราขุดตื้นๆ มันก็จะได้แต่ดินกับทรายบุงก็ละ ๕ สตางค์
เท่านั้น

วัดสุปัฏนาราม, อุบลฯ ๑๗ พ.ย. ๙๖

ความทุกข์ความยากเราไม่กลัว กลัวแต่สิ่งผิดกฎหมาย และ
ผิดพระวินัย กลัวแต่ไม่ได้ทำความดี เท่านั้น (ปรารภองค์เอง)

การที่จะอยู่อย่างแนใจลงไปทีนั้นที่นี้ ไม่เคยมีในใจแม้แต่คนเดียว
เหตุนี้แหละเราจึงต้องมีสภาพสังขจรไปอยู่อย่างนี้ จุดประสงค์ก็คือ
๑. เพื่อทำลายความโลภของตัวเอง ๒. เพื่อช่วยแนะนำสั่งสอน
คนอื่นที่เขามีความโง่เขลาต่ำต้อยยิ่งไปกว่าเรา ให้เขามีสติปัญญา
ได้รู้เห็นในธรรม

การปฏิบัติของพวกญาติโยม เป็นยอดอาหารที่อร่อยยิ่ง
สำหรับอาตมา “พอ” นั้นกินอาหารเพียงวันละมื้อเดียวก็อยู่ได้
ขอแต่ได้เห็น “ลูก” ปฏิบัติดีเป็นที่พอใจก็แล้วกัน

“วิญญาณาหาร” คือความรู้สึกที่เป็นสุขในใจ **“ผัสสาหาร”**
คือ ความปฏิบัติในส่วนที่รับรู้เห็นเป็นที่พอใจ (พูดถึงในส่วนดี)

การอ่านรู้วิธีปรุงเครื่องแกง เปรียบเหมือนกับ **“ปริยัติ”**
ลงมือแกงเป็น **“ปฏิบัติ”** ได้รู้รสแกงเป็น **“ปฏิเวธ”** จะมัวแต่อ่าน
ตำราอยู่ไม่ได้ปฏิบัติก็เหมือนรู้แต่ว่ามีพริก หอม กระเทียม ข่า
ตะไคร้ ฯลฯ แต่มันไม่เป็นแกงขึ้นมาได้

“การไว้ทุกข์” ให้ **“พ่อ”** ของเรา (คือพระพุทธเจ้า) ไม่ใช่
การแต่งดำหรือติดแขนทุกข์**ต้องไว้ทุกข์ด้วยการเสียดสละความสุข**
ของเราจริงๆ เช่นรักษาศีล ๕ ศีล ๘ และสมาทานอุตงค์เป็นต้น
(พูดถึงการปฏิบัติในวันวิสาขบูชา และวันถวายพระเพลิงพระพุทธรูป)

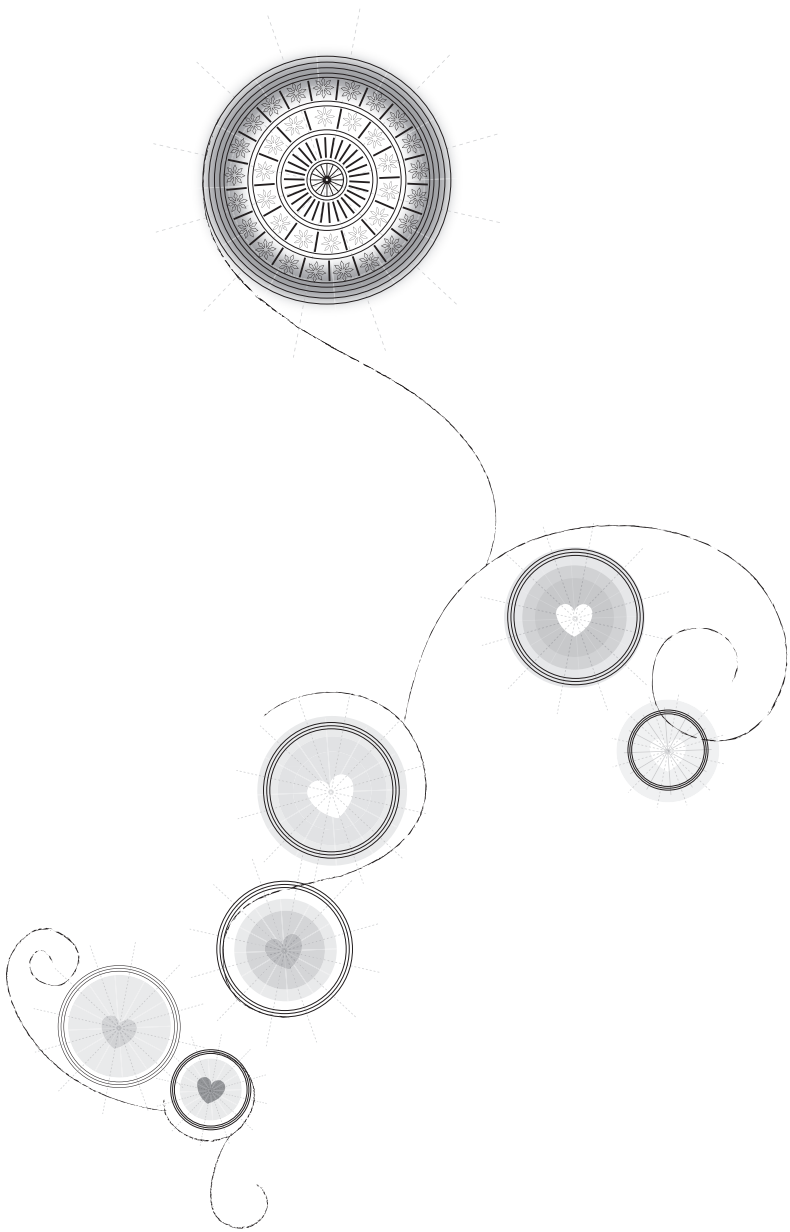
การที่เราพากันมาปฏิบัติจิตใจนี้ จะมีผลคือ ๑. สำเร็จ
ประโยชน์ในชาตินี้ ๒. สำเร็จประโยชน์ในชาติหน้า บุคคลในโลกนี้ย่อม
มุ่งอยู่อย่างหนึ่งเป็นจุดหมายจุดที่ต้องการคือ **“ความสุข”** หลัก
ธรรมดาของโลกมีอยู่ ๒ อย่าง คือ **“เหตุ”** กับ **“ผล”** แม้แต่ต้นไม้
ภูเขา ฯลฯ สิ่งมีวิญญาณครองหรือไม่มีก็ตาม ทั้งหมดในโลกนี้แม้แต่

สิ่งที่เป็นธรรมชาติ ย่อมต้องเกิดเพราะเหตุอย่างหนึ่งเป็นเครื่อง
สนับสนุน มันจึงจะเกิดดอกออกผล แม้ฝนในอากาศ มันจะหล่นลงมา
เองย่อมไม่ได้ (ต้องมีสิ่งที่เป็นเหตุจุดไอน้ำขึ้นไป) มนุษย์ในโลกจะเป็นผู้
มีความสำเร็จหรือไม่สำเร็จด้วยเหตุหรือด้วยผลหรือไม่ก็ตามก็ย่อมตก
อยู่ในความยุ่งยากทั้งสิ้น เหตุนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงหาหนทางหลีกเลี่ยง
ออกจากความยุ่งยากนั้น ในส่วนเหตุพระองค์ก็ทรงแสดงไว้เป็น
๒ อย่าง คือ **เหตุทางโลก เหตุทางธรรม** ผลก็ทรงแสดงไว้
๒ อย่าง คือ **ผลทางโลก ผลทางธรรม** ถ้าเราปรารถนาเงิน เรา
ต้องมีปัญญาคือต้องออกกำลัง ๓ อย่าง คือ กำลังกาย กำลังวาจา
กำลังความคิด มิฉะนั้นเงินมันจะบินมาหาเราไม่ได้ ดังนั้นเมื่อเรา
ต้องการความสุข เราก็มีต้องการเสียสละ การที่เรามาบำเพ็ญจิตใจ
อยู่นี้ เราต้องเสียสละถึง ๕ อย่าง นับ เป็น “มหาปริจาค” ที่เดียว
คือ ๑. **เสียสละเวลา** เวลาของเราซึ่งอาจเป็นเงินเป็นทอง เป็นวิชา
ความรู้ เป็นเวลานอนพัก ๒. **สละความสุข** เราอยู่บ้านของเราๆ มี
ความสุข ถ้าหาเรามาอยู่ในสังคมาอย่างนี้เราหมดอิสระเราไม่ได้นั่งนอน
อย่างสบายใจ ๓. **สละภายใน** เช่นมาสมาทานศีล ๕ ศีล ๘ คือ
สละอกุศลธรรมที่เกิดจากทางกาย ๔. **สละคำพูด** ที่เป็นโทษ คือ
วาจาทุจริต ๕. **สละความกังวล** คือบำเพ็ญจิตใจให้สงบนิ่งจาก

“นิรวรณธรรม” การสละของพระพุทเจ้าไม่เหมือนกับของเรา เพราะพระองค์เป็นจอมศาสดา ส่วนเราเป็นเพียง “สาวกพุทธะ” (เล่าถึงเรื่องมหาปริจาคของพระเวสสันดร) ผลของการเสียสละของเรานั้น ก็จะได้ซึ่งอามิสสุข และอาจถึงนิรามิสสุขด้วย ผู้ที่ต้องการจะละชั้นห้า ต้องเสียสละ ๕ อย่างนี้ และจะต้องทำให้เป็น “บุญญกิริยาวัตถุ” ด้วย (วัตถุมี ๒ อย่าง คือ ๑. เราต้องสร้างสติ ๒. ต้องสร้างลมหายใจ “วัตถุ” คือสิ่งที่เป็นวิธีอันจะนำมาซึ่งความสงบ)

อยู่กรุงเทพฯ พอใครมาถึงกุฏิ ก็ต้องมานั่งสงบหลับตาหมดนั้นไม่ใช่เพราะเราสอนเขา เราทำตัวของเราเองนี่แหละ แล้วมันก็สอนคนอื่นด้วย คือเรานั่งหลับเสีย เมื่อใครๆ เขามาเห็นเรานั่งหลับตาอยู่เขาก็หลับตามบ้าง และไม่กล้าพูดอะไร ถ้าเราไปยุ่งกับเขาๆ ก็ต้องมายุ่งกับเรา

อาตมาไปอยู่ป่า เคยทดลองกินใบไม้อยู่ ๓ วัน โดยไม่คิดจะขอพึ่งความช่วยเหลือของคนอื่น เล่นเอาเกือบตาย **เรามั่นใจ ไร้ความสนใจที่คิดว่าจะช่วยคนอื่นไม่มีเลย คิดแต่จะเอาตัวรอดคนเดียวเท่านั้น** นี่มันผิด



อ.ม่วงสามสีบ, อุบลฯ ๘ พ.ย. ๙๖

จะพูดถึง การรับศีล และ รักษาศีล ให้ฟังสักเล็กน้อย คนเรานั้นมีทั้งบุญมีทั้งบาป ขณะที่รับศีลเขายังไม่ได้ทำบาป เขาก็ได้บุญ ถ้าเขาไปทำบาปเข้าเขาก็มีโทษ แต่ก็ดีกว่าคนที่ไม่รับศีลและรักษาศีล เสียเลยเพราะคนชนิดนั้นเขาเรียกว่า คนมีด คือเหมือนกับคนตาบอด ๒ ข้าง คนที่บอดข้างเดียวก็ย่อมดีกว่า หรือคนที่มีเงินอยู่ ๑ บาท ถ้าใช้แต่ครั้งเดียว ก็ยังมีอยู่ ๒ สลึง ดีกว่าคนที่ใช้เสียจนไม่มีอะไร เหลือเลย

อ.ม่วงสามสีบ, อุบลฯ ๒๑ พ.ย. ๙๖

“บุญฤทธิ์” หมายถึงความบริสุทธิ์ “อิทธิฤทธิ์” หมายถึง อำนาจ, ความแปรของรูป

การตั้งใจฟังเทศน์ มีอานิสงส์เป็น “บ่อบุญ” อันหนึ่งใจของเราเป็น “น้ำ” ร่างกายของเราเหมือนกับ “บ่อทราย” เพราะมัน ฟังไปทุกวันๆ ต้องทำตัวของเราให้เป็น “บ่อดินเหนียว” บ่อมี ๓ ชนิดๆ ที่ ๑. เป็นบ่อตื้นๆ มีน้ำขังเล็กน้อย พอฝนตกลงมาดิน

หลาย น้ำก็ไหลไปหมด ชนิดที่ ๒ เป็นบ่อลึกหน่อยมีน้ำขังตาม
 ธรรมดา ชนิดที่ ๓ เป็นบ่อลึกมาก มีน้ำในดินซึมอยู่เสมอไม่ขาดแห้ง
 เช่นบ่อน้ำบาดาล “บ่อบุญ” ก็มีลักษณะเป็น ๓ ประเภทนี้ “ทาน”
 เปรียบด้วยบ่อบุญชนิดแรก “ศีล” เปรียบด้วยบ่อบุญชนิดที่ ๒
 “ภาวนา” เป็นบ่อบุญชนิดที่ ๓ เป็นบุญที่ยิ่งกว่าบุญอื่น **บุญชาตินี้ไม่
 ถาวร เพราะสุขเพียงชาติเดียว ต้องทำให้เป็นชาติหน้าด้วย
 จึงจะถาวร**

ความสุขในโลก เพียงลมหายใจเข้าออกเท่านั้น “ความสุขใน
 ธรรม” เป็นเครื่องล้างสิ่งโสโครกคือ “บาป”

บุญมี ๒ อย่างคือ **“บุญภายนอก”** กับ **“บุญภายใน”**
“บุญภายนอก” ได้แก่การสร้างวัตถุสิ่งของต่างๆ ไว้ในพระศาสนา
 อีกอย่างหนึ่งได้แก่การบริจาควัตถุไทยทานทั้งปวง เช่น ทำบุญ
 ตักบาตร ถวายของพระภิกษุ สามเณร ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น ถ้าใคร
 เห็นว่าเป็นสิ่งถาวรก็ทำบ่อยๆ คนที่ไม่เห็นว่าเป็นถาวรก็ไม่ค่อยทำ ที่ว่า
“ถาวร” นั้นคิดดูให้ดี พระสงฆ์ หรือครูบาอาจารย์ ที่ท่านรับ
“ทาน” ของเราไปแล้วท่านก็ถาวรไม่ตาย เพราะได้บริโภคใช้สอยในสิ่ง
 เหล่านั้น ถ้าเรามีตาสักเราจะเห็นว่า สิ่งต่างๆ ที่เราบริจาคไปนั้นย่อม

ถาวรทั้งสิ้น ใครทำมากก็ได้มากลึกลงนตาย เช่น สร้างโบสถ์วิหาร ฯลฯ มันนานโค่นเพราะเสาสึก ความดีของเราก็แน่นหนักเข้าไปทุกที อีกอย่างหนึ่งสมบัติในโลกเป็นสมบัติอยู่ชั่วลมหายใจ อีกอย่างหนึ่งสมบัติในโลกเป็นสมบัติอยู่ชั่วลมหายใจ พอตายแล้วก็ไปเป็นของคนอื่น พญามัจจุราชนั่นเขามาแต่งตั้งให้เรา ต่างๆ เช่นเปลี่ยนตาให้บ้าง เปลี่ยนผม เปลี่ยนฟัน เปลี่ยนหนัง ฯลฯ เป็นต้น **เขาบอกให้เราเตรียมตัว ว่าเราจะต้องถูกย้ายไปเมืองอื่นนะ ถ้าเขาสั่งอพยพเมื่อไรเราจะลำบาก ถ้าไม่เตรียมหาเสบียงไว้เหตุนี้เราต้องหาข้าวของถวายพระเจ้าพระสงฆ์ไว้เพื่อเป็นการสะสมเสบียง ดังนี้** พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราทำบุญทำทานให้มากๆ

“บุญภายใน” คือเกิดจากตัวของเราไม่ใช่ข้าวของทองเงิน ก็ได้แก่การที่พวกเราพากันมารับศีล ๕ ศีล ๘ กาย วาจา เราไม่ทำชั่ว เราก็ได้บุญจากกายวาจา อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการจิต **“บุญภายนอก”** เกิดจากมือ เท้า แขน ขา ตา หู ฯลฯ ตา-เราก็หลบเสียจากสังคมใหม่ๆ ที่ไม่ดี ไม่น่าดู เราอย่าไปดู สังคมที่ดีจึงค่อยดู ขา-มันจะก้าวไปทางไม่ดี ต้องดึงไว้อย่าให้มันไป, หู-ฟังแต่คำที่ดี เช่น ฟังพระเทศน์ ฟังพ่อแม่ ครูบาอาจารย์สั่งสอน เขาตำร่าว่านินทากัน เราอย่าไปฟัง มันจะเป็นหูหม้อไม่ใช่หูคนอย่าไปเอาใจใส่กับคำไม่ดีต่างๆ

จมูก-เราหายใจเข้าออกก็ภาวนา “พุทโธๆ” ไว้ ให้ไหลเข้าไปกับลมหายใจ จงทำตัวเราให้เหมือนมะม่วงสุก ส่วนภายนอกของมันก็มีสีเหลืองงาม ส่วนภายในคือเนื้อของมันก็มีรสหวานกินได้ส่วนลึกเข้าไปอีกคือเมล็ด (เปรียบกับดวงจิตของเรา) เมื่อนำไปเพาะปลูกก็จะเป็นต้นได้กินผลยึดเยื้อยาวนานต่อไปถึงลูกหลานอีก ดวงจิตของเรา ถ้าดี ความดีก็แผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย แล้วก็ซึมซาบไปถึงลูกถึงหลานด้วย

บ้านไร่สี่สุข, อุบลฯ ๒๒ พ.ย. ๙๖

พระพุทธเจ้าทรงห้ามไม่ให้ฆ่ากินซึ่งสัตว์ ๒ ชนิด คือสัตว์ใหญ่ที่มีคุณอย่างหนึ่ง ได้แก่ ช้าง ม้า วัว ควาย เป็นต้น เราเบียดเบียนแรงเขากินแล้วยังไม่พอ ยังจะกินเลือดเนื้อของเขาอีกไม่บังควร อีกอย่างหนึ่ง สัตว์ที่แปลกประหลาด เช่น ช้างเผือก โคเผือก กาเผือก ฯลฯ เป็นต้น เพราะสัตว์เหล่านี้อาจเป็นพระหรือผู้มีบุญ (แต่ยังมีบาปกรรมอยู่) มาเกิดก็ได้ พรุ่งนี้ให้พวกเราพากันมาทำบุญ ตักบาตรพระ แต่จะต้องเตือนหมู่เจ้าอย่างหนึ่งว่า ไม่ให้ใครฆ่าเปิดฆ่าไก่มาทำบุญเป็นอันขาด ใครมีผักหญ้าปลาเค็มอะไรก็ให้ทำตามตามที่มี ถ้าใครไม่เชื่อไปฆ่าเปิดฆ่าไก่มาใครเห็นก็ให้มาบอกกับเราด้วย (แสดงธรรมเมื่อวันขึ้นปีใหม่เยี่ยมบ้านเดิมและทำบุญที่บ้านพี่ชายและพี่สาวของท่าน)

บ้านพักปลัดจังหวัดนครพนม ๒ จ.ค. ๗๖

การปกครอง ต้องอาศัยธรรมะเป็นหลักกิจการงานจึงเจริญไปด้วยดี ทั้งในส่วนบุคคลทั่วไป และส่วนตัวเอง ธรรมะ ๓ ประการที่เป็นหลักควรยึดคือ **พุทธานุสสติ, เมตตา และขันติ**

๑. **พุทธานุสสติ** ก็คือ “พุทธานุสสติ” ส่วนบุคคลหมายถึง “พระพุทธเจ้า” ส่วนการกระทำหมายถึง “อรหันต์” **ความสุจริต**, **ดีงาม, บริสุทธิ์** ซึ่งเป็นพระจริยาวัตรของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งควรน้อมเข้ามาประพฤติปฏิบัติเป็นแบบอย่าง

๒. **เมตตา** เราต้องเจริญเมตตา ตลอดบุคคลและสัตว์ทั้งในเบื้องต้น เบื้องต่ำและท่ามกลาง **โลกเบื้องต้น** ได้แก่คนที่มีความเป็นอยู่หรือวิฤฐานะต่ำต้อยกว่าเรา หรือมีสติปัญญาอ่อนกว่า และความประพฤติต่ำกว่าก็ดี เราต้องเมตตาตั้งเขาขึ้นมาให้เสมอกับเรา **โลกเบื้องต้น** ได้แก่ครูบาอาจารย์ เจ้านาย เราต้องส่งเสริมกิจการของ ท่านให้สูงขึ้นเจริญขึ้น ถึงท่านจะมีทรัพย์มีวิชาดีกว่าเรา เราก็ต้องนึกถึงคุณความดีของท่านเหล่านี้ ส่งเสริมเพิ่มพูนบุญกุศลของท่าน เป็นหูเป็นตาให้ท่าน อย่างนี้เรียกว่า มนุษย์มี ๒ ตา **โลกท่ามกลาง** ได้แก่เพื่อนมิตรสหาย เราต้องมีสามัคคีธรรมรักใคร่ เอื้อเฟื้อกัน

และกัน “เมตตา” เป็นหลักสำคัญที่สุดในโลก เมตตากายกรรม เมตตาวาจากรรม และเมตตามโนกรรม อย่าให้มันมีเกลียด โกรธ พยาบาท (เล่าถึงฤาษี ซึ่งสัญจรไปในป่า ณ เมืองกบิลพัสดุ์ แก่ เจริญเมตตาสมบัติที่ป่าแห่งหนึ่ง วันหนึ่งก็หันหน้าไปทางตะวันออก เจริญ “เมตตา” อีกวันหนึ่งก็หันไปทางตะวันตกเจริญ “กรุณา” วันหนึ่งหันไปทางทิศใต้เจริญ “มุทิตา” และอีกวันหนึ่งก็หันไปทาง ทิศเหนือเจริญ “อุเบกขา” ทำอยู่เช่นนี้ จนอำนาจแห่งความเมตตา ของแกคลายคลี่แผ่รัศมีไปในอากาศ ดิน น้ำ ภูเขา เถาวัลย์ ทำให้ สถานที่นั้นอุดมสมบูรณ์ด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหาร ต้นไม้ก็มีผลตลอด ฤดูกาล มีใบอ่อนแตกเขียวชอุ่มอยู่เสมอ และเป็นสถานที่อุปบัติบังเกิด ขึ้นแห่งวงศ์ศากยะ ผู้มีบุญวาสนา มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา เป็นต้น และคนดีทั้งหลายก็ได้พากันมาเกิด มาตั้งเป็นกลุ่มเป็นก้อน เป็นปึกแผ่นอยู่ในเมืองนี้)

๓. **ขันติ** “ความอดทน” คือ กำลังกายมีเท่าไรเราต้องทำไป ให้เต็มที่ กำลังวาจามีเท่าไรกล่าวไปให้เต็มที่อย่าหวั่นไหวในคำติชมของ คนทั้งหลาย เราทำดีเขาว่าดีก็มี เราทำชั่วเขาว่าดีก็มี เราทำดีเขาว่าชั่ว ก็มี ทั้ง ๓ อย่างนี้ล้วนเป็นเครื่องหวั่นไหวทั้งสิ้น ฉะนั้น **ให้ยึด เอาการกระทำดี กระทำถูก ของตนเองเป็นสำคัญ** ใครจะติชม

อย่างไรไม่ต้องยินดียินร้าย ธรรมดาลมมันจะต้องพัด เปรียบเหมือน
ผลไม้ที่พอเริ่มเกิดออกมา มันก็ต้องมีดวงแมลงคอยกัดกินทำ
อันตราย คนเราที่ตั้งใจจะทำความดี ก็มักมีศัตรูคอยบงร้ายเช่น
เดียวกัน ให้เราทุกคนทำตัวเป็นประโยชน์เหมือนต้นไม้ ยึด
“พุทธานุสสติ” เป็นราก “เมตตา” เป็นลำต้น และ “ขันติ” เป็น
ยอด “พุทธคุณ” ให้ฝังไว้ในจิตใจ “เมตตา” ฝังไว้ในกายวาจา
“ขันติ” เป็นแม่เหล็กอย่างแข็งแกร่ง

ต่อไปนี้จะให้ของขวัญเครื่องระลึก แก่ท่านทั้งหลาย (ข้าราชการ
ที่มาประชุมฟังโอวาท) คือพระพุทธรูปทำด้วยดิน ดิน ที่เขาเอามาปั้น
เป็นพระพุทธรูปหรือตุ๊กตานั้นเป็นดินอย่างเดียวกัน แต่ความศักดิ์สิทธิ์
ต่างก็ด้วย ความเพ่งเล็งคิดถึงของผู้นับถือ ถ้าผู้นับถือมีจิตใจสูง
ความดีของจิตใจก็ทำให้วัตถุนั้นๆ มีคุณค่าสูงตามไปด้วย คน
ที่ไม่นับถือมีของดีอยู่กับตัวก็ช่วยอะไรไม่ได้ เพราะกระแสน้ำแห่ง
ความดีของจิตใจไม่มี ต้นลำโพงที่เขาปลูกไว้ริมบ่อ คนไปตักน้ำ
ในบ่อนั้นมากินยังทำให้เป็นบ้าได้ นี่ก็เพราะอะไร? เพราะความดีของ
แห่งธาตุนั้นเองฯ ย่อมเป็นไปได้ พระพุทธรูปที่แจกไปนี้ย่อมให้ผล
ศักดิ์สิทธิ์แก่ผู้ที่เคารพนับถือได้ เพราะว่าอาศัยความเพ่งเล็ง, นึกคิด
ของผู้ทำขึ้นนั้นอย่างหนึ่ง และอาศัยผู้ที่นำไป ทำใจจดจ่อเพ่งเล็งนึกคิด

ขึ้นในตนนั้นอย่างหนึ่ง อำนาจ ๒ ประการนี้ พระพุทธรูปจึงแปลกกว่าตุ๊กตาเพราะฉะนั้น ขออำนาจอันศักดิ์สิทธิ์จึงได้มีแก่ท่านทั้งหลาย ผู้นำไปสักการบูชา นั้น เทอญ.

วัดศรีเทพฯ นครพนม ๑๑ อ.ค. ๗๖

“บุญกุศล” ไม่ใช่ของสำหรับที่จะไปขอเอาหรือกอบโกยเอา แต่เป็นของที่จะต้องสั่งสร้างให้มีขึ้นในตัวของเราเอง ไม่ใช่ของที่จะไปดึงไปเหนี่ยวเอาตามถนนหนทาง การไปขอเขานั้นเขาก็ให้เหมือนกัน แต่เขาต้องเหลือกินเหลือใช้เสียก่อนเขาจึงจะให้ ถ้าเขามีน้อย หรือพอกินพอใช้เขาก็ไม่ให้เรา หรือจะให้ก็ยาก เพราะฉะนั้นเราทั้งหลาย ต้องควรที่จะพากันบำเพ็ญบุญกุศลให้มีขึ้นในตัวของเราเอง บ่อบุญนี้มีอยู่ ๓ บ่อ บ่อหนึ่งอยู่นอกบ้านของเรา อีก ๒ บ่ออยู่ภายในบ้านของเราเอง บ่อที่อยู่นอกบ้านนั้น (หมายถึงวัดวาอาราม) มันไกลต้องเดินไปยาก ต้องมีรถยนต์พาหนะ และต้องมีจอบหรือเสียมไปขุดด้วย คือหมายถึงต้องมีศรัทธา และมีทรัพย์ เราจึงจะไปทำบุญทำทานได้ ถ้ามีเครื่องมือแต่ไม่มีกำลังแรง เราก็ขุดไม่ได้ มีกำลังแรงแต่ไม่มีเครื่องมือเราก็ขุดไม่ได้อีกเพราะฉะนั้น จึงว่าเป็นของยากและอยู่ไกลตัวเรา ส่วนบ่อบุญภายในอีก ๒ บ่อ ได้แก่ “**สีลมัย**” คือศีล ๕ ศีล ๘

ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๓/ และ “ภาวนามัย” คือภาวนา บ่อศีลนี้เราไม่ต้องเดินไปไหน เพียงย่างเท้าอยู่ในบ้านก็ถึงแล้ว “ศีล” คือการรักษา กายวาจา “ภาวนา” คือ การรักษาจิต รักษากายของเรา ก็คือ รักษา มือ เท้า แขน ตา หู จมูก ปาก ให้เป็นไปด้วยบุญด้วยกุศล คือ ความดี อย่าให้มันเป็นบาปเป็นโทษ สถานที่ใดที่เป็นโทษเราไม่ไป ของสิ่งใดที่เป็นโทษเราไม่แตะต้อง คำใดที่ไม่จริงเราไม่พูด ต้องเว้น จากวาจาที่เป็นโทษทั้ง ๔ อย่าง (อธิบายถึง “ปิสฺสูณาวาจา” คือ การส่อเสียดยุยงให้เขาโกรธเกลียดกันนั้น ถึงเขาไม่โกรธกันเพียงชังกัน ก็เป็นโทษ ยิ่งเขาโกรธกันด้วย ยิ่งมีโทษมากขึ้นอีก บาปมากกว่าพูด ปด) ใจของเราให้ตั้งอยู่ในความไม่ โลภ โกรธ หลง ถ้าเรารักษา กายของเราให้พ้นจากโทษ วาจาของเราให้พ้นจากโทษ ใจของเรา ให้พ้นจากโทษ เช่นนี้แล้ว เราก็จะเป็นผู้บริสุทธิ์บริบูรณ์พร้อมด้วย กายวาจาใจ กายของเราก็เป็นก้อนบุญหมดทั้งก้อน จะอยู่บ้านเราก็มีศีล อยู่วัดเราก็มีศีล สำหรับการภาวนานั้น เป็นกิจซึ่งจะทำได้ ทุกคนทุกเพศทุกวัย คนเจ็บก็ทำได้ คนมีก็ทำได้ คนจนก็ทำได้ คนโง่ก็ทำได้ ไม่เลือกกาล เวลา สถานที่ และบุคคล จะนั่ง นอน ยืน เดิน ทำได้ทั้งหมด

“สติ” เป็นองค์ภาวนา “จิต” เป็นตัวภาวนา “ลม” เป็น
จุดหมาย

คนหนุ่มผ้าขาดดีกว่าคนที่เปลือยกาย (ไม่มีศีล) คนเปลือยกาย
จะเข้าที่ไหนก็เข้าไม่ได้ เพราะเขารังเกียจ ไม่มีใครอยากสมาคมด้วย

“ทาน” นั้น คนยากจนทำไม่ได้ แต่คนโง่บ้านก็ทำได้ “ศีล”
คนไม่มีปัญญาทำไม่ได้ แต่คนจนทำได้ “ภาวนา” ทำได้ทุกคน
ทุกชั้น ทุกเพศ ทุกวัย ไม่ต้องลงทุนอะไรเลย เอา “วิริยะ” ลงทุน
อย่างเดียวเท่านั้น อย่าเอา “ขี้เกียจ” ไปลงทุนก็แล้วกัน

วัดปากคลองคู ลพบุรี ๒๕ ส.ค. ๙๖

สัพพทานํ ชมฺมทานํ ฌินาติ แปลว่า “การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชำนะเสียซึ่งทานทั้งปวง” ต่อไปนี้จะพากันตั้งใจฟังคุณานิสงส์ ในการฟังเทศน์ เรื่องราวซึ่งจะยกมาแสดงในกัณฑ์นี้ คือ รวมนยอดใจ ความในเวสสันดรชาดก ที่แสดงมาแล้วแต่ต้นจนจบนั้น เรื่องของ พระบรมโพธิสัตว์ซึ่งพวกเราได้ฟังกันมาแล้วนี้ บางคนก็อาจจะไม่เข้าใจ ในจุดประสงค์ของพระองค์ เพราะยืดยาวมาก แต่นักปราชญ์ผู้มี ปัญญาคงเข้าใจความ คือ ๑. พระองค์ทรงแสดงอานิสงส์ของการ บำเพ็ญทาน ๒. บำเพ็ญศีลพรต ๓. บำเพ็ญภาวนา นอกนั้นก็ แสดงโดยอาการต่างๆ อย่างที่ ๑ มหาปริจาค มุ่งเป็นพระสัมมาสัม พุทธเจ้า ไม่ใช่ทานธรรมดาอย่างพวกเรา และศีลของพระองค์ก็ไม่ เหมือนพวกเรา เป็น มหาศีล ภาวนาของพระองค์ก็เป็นอย่างเด็ด เดี่ยวความสำเร็จของพระองค์อาศัยกุศล ๓ ประการนี้

จุดประสงค์ของพระองค์ ก็คือ ๑. มุ่งช่วยสัตว์โลก ๒. มุ่ง ช่วยพระประยูรญาติทั้งหลายให้ทำความดี ๓. ให้เป็นพระ อรหันตชู้ณาสพ

การบำเพ็ญทานอย่างเลิศ ๕ อย่างเป็นของที่ทำได้ยาก

๑. “**ธนบริจาค**” พระองค์บำเพ็ญทานพร้อมบริบูรณ์ทั้งแก้วแหวน แสนสิ่ง ซึ่งเป็นมหาจริยา ๒. “**ปุตตบริจาค**” คือ **กัณหาชาติ** ซึ่งเป็นบุคคลที่รักที่สุดในชีวิตเพื่อตัดต้นหาราคะ ๓. “**ภริยาบริจาค**” คือ **มัทรี** เพื่อฆ่ากิเลส ๔. “**อังคบริจาค**” สละส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างที่ ๕. “**ชีวิตบริจาค**” นั้น พระองค์ให้ทาน **ชีวิตของพระองค์เอง** นี่เป็นการแสดงทานชั้นร้งสิ้น บำเพ็ญทานการกุศลให้ผลแก่ผู้รับ จะได้ปราบเสียดซึ่งความทุกข์เวทนาของเขา พระองค์เองก็เสด็จไปอยู่ในป่า การประทับอยู่ในป่าเป็นสถานที่สงบสัจจึงได้พระนามว่า “**เวสสันดร**” การทำตนให้บริสุทธิ์ในเพศสมณะเรียกว่า “**บำเพ็ญศีล**” แม้พระองค์ก็ต้องสละทั้งชีวิตเป็นที่สุด เพื่อไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในโลก

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เพื่อเตือนใจพวกเราให้บำเพ็ญ ทาน ศีล ภาวนา ทำให้สะอาดบริสุทธิ์เหมือนแม่น้ำฝนที่ตกลงมา ใครจะดำ ว่าหรือทำร้ายก็ไม่โกรธทั้งสิ้น เรียกว่า เจริญภาวนาให้ใจบริสุทธิ์ สมบูรณ์ บำเพ็ญทาน เปรียบเหมือน **กินข้าว** บำเพ็ญศีล เหมือนกับ **กินของหวาน** บำเพ็ญภาวนา เหมือนกับ **กินน้ำ** อาหารของเราจึงจะซึมซาบร่างกายทุกส่วน สมาทาน ศีล ๕ ศีล ๘ บ้าง พังกรรม

บ้าง เราทำนาทำสวนนั้นต่างกันกับกินข้าว การเจริญภาวนาเรียกว่า “เก็บบุญมากิน” ถ้าเราไม่เก็บมันก็จะเน่าเสียหมด กินทันทีสำเร็จ ประโยชน์แก่ร่างกาย กินไม่ทันทีก็ต้องเสียไป ถ้าไม่กลืนเข้าในหัวอก หัวใจมันก็ไม่อึด ตาได้เห็นครูอาจารย์ พระเจ้าพระสงฆ์, หูได้ฟังเทศน์ ฟังธรรมจุมูกได้กลิ่นธูปเทียนดอกไม้, ปากได้สวดมนต์, ใจได้เจริญ เมตตาภาวนา ทำอย่างนี้บุญก็จะไหลเข้าถึงดวงจิตดวงใจ, ต่อไปนี้ ให้งั่งกลืนบุญเข้าไปในหัวใจอย่างเดี๋ยวมิต้องทำอะไร เพื่อดำเนิน ตามพระเวสสันดร (แสดงสรุปความของเทศน์มหาชาติ เป็นกัณฑ์ สุดท้าย)

วัดเสนาหา, นครปฐม ๒๑ ต.ค. ๙๖

วันนี้จะพูดถึง “อานิสงส์ของการนั่งสมาธิ” โดยย่อ อานิสงส์ ของการนั่งสมาธิ ทำให้ได้ “อิทธิฤทธิ์” และ “บุญญฤทธิ์” “อิทธิฤทธิ์” คือ ฤทธิ์ทางกาย (สมณะ) “บุญญฤทธิ์” คือ ฤทธิ์ทางใจ (วิปัสสนา) “อิทธิฤทธิ์” มาจาก “อิทธิบาท” แปลว่า “ความก้าวถึง” ฤทธิ์ทางกาย คือ หายปวดเมื่อย ฯลฯ จะทำอะไรก็ สำเร็จหมด มีวาจาสิทธิ์ หูทิพย์ ตาทิพย์ ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น ฤทธิ์ทางใจ คือ ใจ เป็นสุขปราศจากนิวรณ์ มีอำนาจคิดนึกอะไร

สำเร็จหมด **เมื่อจิตมีอำนาจ กายก็มีอำนาจด้วย** เป็นผู้ไม่จนเพราะ
 ได้กายเป็นทรัพย์ ตาก็เป็นทรัพย์ หูก็เป็นทรัพย์ ฯลฯ กายเป็นทรัพย์
 หมดทั้งก้อน เท่ากับก้อนทองก้อนใหญ่ **เมื่อเรามีทองก้อนใหญ่แล้ว**
ก็สามารถจะดูดดึงเอาสิ่งที่มีค่าทั้งหลายให้เข้ามาอยู่ในตัวได้
 เป็นต้นว่า ดึงเอาที่ดินเข้ามาตั้ง ๑๐๐ ไร่ ดึงวัวควายเรือกสวนไร่นา
 และสรรพสิ่งทั้งหลายอื่นๆ ได้อีกตามประสงค์ ผู้ที่ถือธรรมทั้ง ๔ คือ
 ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา นี้แล้ว ย่อมเป็นผู้มีทรัพย์ก้อนใหญ่ จะ
 ได้মনุษยสมบัติ, สวรรค์สมบัติ, และนิพพานสมบัติ, ให้ใช้ความ
 พยายามไปเกิดอย่าทอดอโย **เมื่อไม่ได้วันนี้ก็คงวันหน้า ไม่ได้เดือนนี้**
ก็คงเดือนหน้า ไม่ได้ปีนี้ก็คงปีหน้า ไม่ได้ชาตินี้ก็คงได้ชาติหน้า
 เพราะคนผู้มุ่งหน้าเข้าไปหาเหมืองแร่อย่างจริงจัง (มีอิทธิบาท) แล้ว
 จะต้องได้ “ก้อนทอง” อันมีค่าเป็นแน่

ลีมลม ก็เท่ากับกายตาย, **ขาดสติ** ก็จิตตายลีมลม มี
 ๒ อย่าง คือ ลีมอย่าง “เปลอ” กับลีมอย่าง “หลับ” **ลีมอย่าง**
หลับนั้นใช้ไม่ได้เลย

ร่างกาย เปรียบเหมือนพื้นแผ่นดิน **กิเลส**ความชั่วเหมือนป่า
 หญ้า เรามีสิทธิ์ที่จะหากำไรจากตา หู จมูก ปาก ฯลฯ ถ้าตัวของเรา

เต็มไปด้วยปาหญา ก็ไม่มีสิทธิ์ที่จะได้กำไรและผลประโยชน์จากร่างกายนี้ได้ ความสุขหรือความสำเร็จไม่ใช่อยู่ที่ “เงิน” เงินไม่ได้ไปซื้อหาอะไรๆ ให้เราได้ “คน” เป็นผู้ทำความสำเร็จ แต่ถ้า “จิต” ไม่มีอำนาจก็ใช้ “คน” (คือร่างกายก่อนนี้) ให้ทำอะไรๆ ไม่ได้ ฉะนั้นจึงต้องฝึกจิตให้มีอำนาจเหนือร่างกาย ถ้าเราทำดีเราก็จะไปเกิดที่ดี เป็นเจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดิน เป็นเศรษฐีศุกฤหบดี ฯลฯ จะนั่งนอนยืนเดินก็สบายไม่ต้องเหนื่อยยากลำบาก ก้อนกายนี้ก็จะอมทรัพย์ไว้ทั้งก้อน ธาตุทั้ง ๔ สามัคคีก็เปรียบเหมือนลูกหลานภายในบ้าน มีความสามัคคีปรองดองกัน พ่อแม่ก็สบายอกสบายใจ (คือร่างกายเป็นสุข)

วัดศรีเทพ นครพนม ๑๓ ธ.ค. ๙๖

การแสวงหาความดี ต้องอาศัยการศึกษาเป็นหลัก มิฉะนั้นจะ
ไม่รู้ว่่า สิ่งใดควรเอาไว้สิ่งใดควรทิ้งบางคนไปเห็นสิ่งที่ควรทิ้งว่าควรเอา
ไว้ เห็นสิ่งที่ควรเอาไว้ว่าควรทิ้ง เช่นนี้ก็เป็นกรเข้าใจผิดมาก เหตุฉนั้น
นักปราชญ์ท่านจึงแนะนำไว้เพื่อให้เรารู้ให้เราเข้าใจ เรียกว่า “การ
ศึกษา” การศึกษามีเป็น ๒ อย่างๆ หนึ่งเรียนตามแบบตามตำรา
เรียนไปตามกฎตามเกณฑ์ นี่เป็นการศึกษาอย่างเด็กรๆ นักเรียนตาม
โรงเรียน อีกอย่างหนึ่งเป็นการศึกษาจากพระตามหลักเกณฑ์ของ

พระพุทธเจ้า เช่น การไปวัดฟังเทศน์ อย่างนี้เป็นการศึกษาของผู้ใหญ่ ท่านย่อมจะชี้แนวทางให้รู้ว่าสิ่งใดดีสิ่งใดชั่ว สิ่งไหนเป็นบุญ สิ่งไหนเป็นบาป

ในเรื่อง **ทาน คีล** เราก็คพอจะรู้เข้าใจและพากันทำมามากแล้ว ในที่นี้จะได้พูดถึง การภาวนา **ซึ่งเป็นยอดของการบุญ** ท่านเปรียบเทียบการทำทานว่า เท่ากับเรามีเงินอยู่ ๔ บาท คือ ได้ถวายปัจจัย ๔ แต่พระสงฆ์ ผู้ใดมีศีล ๕ ก็เท่ากับมีเงินอยู่ ๕ บาท ผู้ใดเจริญภาวนา เท่ากับมีเงินถึง ๔๐ บาท (คือกัมมัญฐาน ๔๐ ห้อง) คุณค่าย่อมต่างกันอย่างยิ่ง ถ้าจะเปรียบเทียบให้เห็นก็เท่ากับเรามีเงิน ๔ บาท เราจะสามารถซื้อไก่ได้ตัวหนึ่ง และมี ๕ บาท ก็ซื้อไก่ได้ตัวหนึ่งเหมือนกัน แต่ได้ตัวใหญ่กว่านิดหนึ่ง ถ้าเรามีเงิน ๔๐ บาท เราจะซื้อหมูได้ถึงครึ่งตัวหรือมิฉะนั้น ก็เปรียบว่า ทาน เท่ากับเรามีเงินหนัก ๔ บาท คีล เท่ากับมีทองหนัก ๔ บาท และภาวนา เท่ากับมีเพชรหนัก ๔ บาท เงินหนัก ๔ บาท นี้ไม่สามารถจะเลี้ยงชีวิตของเราได้เพียงพอทองหนัก ๔ บาท อาจจะมีพออยู่บ้าง แต่เพชรหนัก ๔ บาทเป็นราคาหลายหมื่น อาจเลี้ยงชีวิตเราไปได้จนตายที่เดี๋ยวนี้แหละ “ภาวนา” จึงเรียกว่า **เป็นยอดของบุญ**

คนที่ไม่มีภาวณา เปรียบเหมือนคนที่มีหลักของใจ คือ ใจไม่มีสมาธิ ความตั้งมั่น ใจ ของเราเปรียบเหมือนตะกร้า **บุญกุศล** ก็เปรียบเหมือนเงินทอง ข้าวเปลือก ข้าวสาร ถ้าตะกร้าของเรามีรูรั่วแล้ว เงินทองมันก็ไหลไปหมด ข้าวเปลือกข้าวสารมันก็ตกเรียเราทำบุญกุศลเท่าไรๆ มันก็ไม่อยู่กับตัวเรา เวลาใกล้จะตายหรือถึงคราวดับขันธ์ จะไปเรียกให้บุญกุศลช่วย มันจะได้อะไรมาช่วย อย่างนี้จะไปโทษบุญกุศลว่าไม่ช่วยอย่างไรได้ มันต้องโทษตัวของเราเอง ถ้าเรามีเงินอยู่บาทหนึ่งเก็บใส่ไว้ในกระเป่า แต่กระเป่านั้นมันขาดมันรั่วเวลาหิวขึ้นมาจะเอามาซื้อกาแฟดื่มสักแก้วก็ซื้อไม่ได้ อย่างนี้เราจะโทษเงินหรือโทษกระเป่า? ถ้าเราทำที่เก็บของเราดีแล้วมีเงิน ๑ บาท ใส่ไว้ มันก็อยู่ ๑ บาท ใส่ไว้ ๒ มันก็มี ๒ ใส่ไว้ ๓ มันก็มี ๓ ฯลฯ จนเป็นก้อนเป็นกลุ่มใหญ่โต ฉันทิ, **บุญกุศล** ถ้าเราหมั่นสะสมไว้ในจิตใจที่เหนียวแน่น มันคง มันก็จะมีอยู่ในตัวเราเสมอ คนเราอยากให้สตาบิลมันไหลเข้ามาหาเราทุกวันๆ แต่บุญทานไม่อยากจะทำเลย หรือมีเงินนั้นก็นานๆ จะทำสักที เราไม่ยอมลงทุนแล้วจะได้กำไรจากไหน? เอาหลักไปปักไว้ห่างตั้ง ๓-๔ วา จะกั้นควายไม่ให้เข้ามากินข้าวในนาของเราได้อย่างไร? หรือแหที่ตาห่างตั้ง ๓-๔ นิ้ว ปลา มันจะเข้ามาค้างอยู่อย่างไร? ก็มีแต่หลักแต่เสา ได้แต่เสาแต่แหมา กินเท่านั้น กระบุงตะกร้าหรือแหวนนั้นถึงมันจะขาดบ้างรั่วบ้างก็ให้ตา

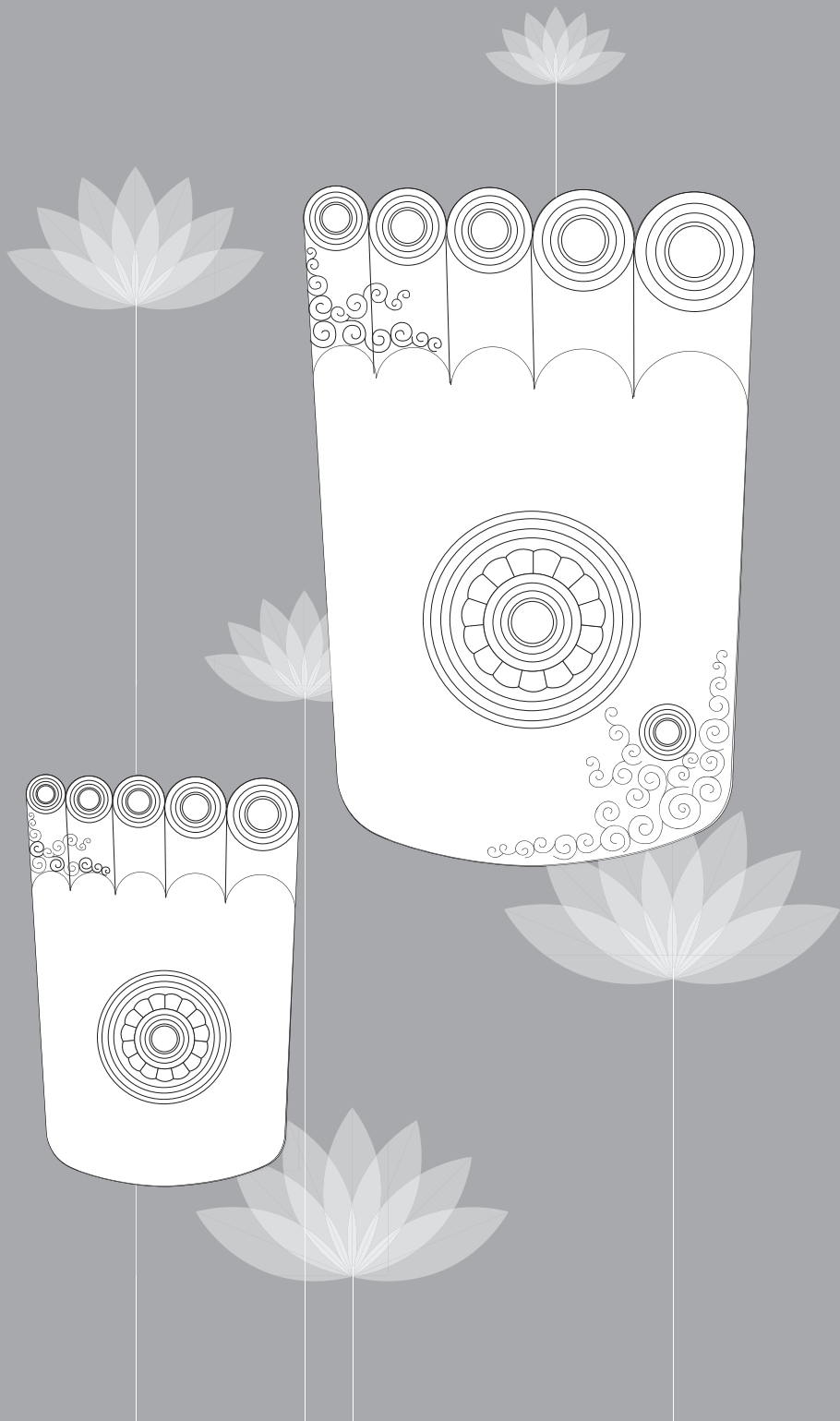
มันถี่ไว้ ก็ยังพอจะมีปลา มีข้าวติดค้างอยู่บ้าง หมายความว่า คีลทาน นั้น เราจะทำไม่ได้เสมอไปเป็นนิจ แต่ให้ทำไว้บ่อยๆ ก็ยังดี บุญกุศล จะได้ช่วยได้บ้าง ถ้าเราทำห่างนักก็จะช่วยอะไรเราไม่ได้ เขาว่าบุญ ทานนั้นทำไปทำมา คนทำบุญก็ต้องตาย ไม่ทำก็ตาย ตายด้วยกันจริง อยู่ตอก แต่ว่าตายผิดกัน คนทำบาปนั้นตายไปกับผีกับเปรต ตายตาม ป่าตามดงตามถนนหนทาง แต่คนทำบุญนั้นตายไปในกองบุญของกุศล ตายสบายแล้วไปเกิดก็สบายอีก ไม่ต้องไปเกิดในที่ทุกข์ที่ยากเหมือนคน ทำบาป

พูดถึงการ “ภาวนา” ซึ่งเราจะพากันทำต่อไปนี้ ก็เป็นบุญ อย่างยอดเยี่ยม เราไม่ต้องลงทุนอะไรมากด้วย เพียงแต่นั่งให้สบาย จะขัด สมาธิหรือพับเพียบก็ได้แล้วแต่จะเหมาะแก่สถานที่และสังคม มือขวา วางทับมือซ้ายแล้วก็ตั้งใจหายใจเข้าออก ด้วยการระลึกถึง **พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ “ภาวนา”** ไม่ใช่เป็นเรื่องของพระพุทธรูปหรือ เป็นของพระของเณร เป็นคนโง่คนฉลาดหรือคนมีคนจน แต่เป็นของ ซึ่งทุกคน ทุกเพศ ทุกชั้น ทุกวัยจะทำได้ คนเจ็บคนไข้ นั่งนอนอยู่กับ บ้านก็ทำได้ และทำได้ไม่เสียโอกาสเสียเวลา เราเสียสละเพียงเล็กน้อยเพื่อแลกกับความดีอันนี้คือ เสียสละเวลา สละการนอน สละ ความเจ็บปวดเมื่อย ต้องใช้ความอดทนพยายาม **สละกายบुชา**

พระพุทธ สละวาจาบูชาพระธรรม สละใจบูชาพระสงฆ์ เรียกว่า “**ปฏิบัติบูชา**” ตั้งใจอุทิศตัวของเราให้เป็นกุญแจ แล้วก็นิมนต์พระพุทธเจ้าเสด็จเดินจงกรมเข้าไปในช่องจมูกด้วยลมหายใจเข้า “พุท” ออก “โธ” ทำดังนี้ พระพุทธเจ้าก็ต้องมาอยู่กับตัวเรา ช่วยคุ้มครองรักษาเรา เราก็จะมีแต่ความสุขร่มเย็น และเบิกบานแจ่มใส เหมือนฟางข้าวถึงมันจะผ่อย (เปื่อย) ถ้าเราฟันให้หลายๆ เส้น มันก็จะเหนียวขึ้นและใช้มัดอะไรได้ ใจที่มีสมาธิมันไม่เหนียวไม่แน่น จะเอาไปใช้มัดอะไรมันก็ไม่อยู่ แม้แต่ใส่สักตัวเดียวก็มัดไม่ได้ อย่าไปถือว่ากายนี้เป็นของเรา ต้องยอมสละความปวดความเมื่อย บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เสียบ้าง ถ้าเราไม่ยอมสละเรียกว่า “คนขี่ตระหนี่” เหมือนเรามีข้าวสุกอยู่ในจาน เราถือไว้ไม่ยอมถวายพระๆ ท่านจะมากินได้อย่างไร ให้บ้างไม่ให้บ้างไม่เต็มอกเต็มใจ พระที่ไหนท่านจะมากินมาฉันได้ลงคอเงินทองนั้นมันไม่วิ่งมาหาเราดอก มีแต่เราจะต้องวิ่งตามไปหามันทุกวัน ยิ่งวิ่งมันก็ยิ่งหนี จนในที่สุดก็ตายเปล่า ไม่ได้อะไรไปสักอย่าง มีเงินหมื่นจะเหลือติดตัวสักสองร้อยก็ทั้งยาก มีที่ดินมันก็หมดไปทุกที มีเสื้อผ้ามันก็ขาดปุดหลุดไปๆ จนที่สุดเหลือแต่ตัว ก็เอาอะไรไปไม่ได้สักอย่าง คำพูดคำสอนใครจะไปจดจำได้ทุกตัวทุกคำแม้แต่พระพุทธองค์ก็จำไม่ได้ เหมือนกับรอยเกวียนซึ่งจะต้องบดทับรอยโคอยู่เรื่อยไป

บุญ คือ **แก้วสารพัดนึก** ความทุกข์ บางอย่างถ้าไม่มีบุญ แล้วช่วยไม่ได้จริงๆ ส่วนความทุกข์ธรรมดา ทุกข์หนาว ทุกข์ร้อน อย่างนี้คนจนๆ เขาก็ช่วยตัวเองได้

บุญ ไม่ใช่ของซื้อหรือขอ การขอเขานั้นเขาก็ให้บ้างดอก แต่ไม่มาก เช่น มะพร้าวเขามีอยู่ ๑๐ผล เราขอเขาๆ จะให้อย่างมาก ก็สักผลเดียว บุญที่พระท่านให้เราก็เหมือนกัน เช่น **อิชฺฐิณฺโณ ปตฺติณฺโณ ตุมฺหํ ชิปปเมวสมิญฺจตฺตํ** ฯลฯ แค่นี้เท่านั้น แต่ถ้าเราจะขอท่านบ่อยๆ ก็ดีเหมือนกัน เราทำทานหรือรักษาศีล ก็เท่ากับเราไปขอบุญกับพระ แต่พวกเราก็มักขี้เกียจขอกันเสียด้วย การขอนั้น ถ้าขอให้จริงๆ จังๆ แล้วก็มีผลดีเหมือนกัน อย่างกรุงเทพฯ มีผู้ขอทานกันทั้งผิว ทั้งเมีย ทั้งลูก ขอจนจนเก็บเงินได้เกือบเป็นเศรษฐี ถ้าขอให้ได้อย่างเราก็อาจจะร่ำรวยบุญได้เหมือนกัน



วัดศรีเทพ นครพนม ๑๔ ธ.ค. ๙๖

การบำเพ็ญทาน เท่ากับเราหาทรัพย์ไว้ให้ตัวของเรา การบำเพ็ญ
ศีล เท่ากับเราสร้างร่างกายของเราให้เป็นคนสมบูรณ์ ไม่พิการง่อยเปลี้ย
บอดใบ้ **การบำเพ็ญภาวนา** เท่ากับสร้างจิตใจของเราให้เป็นคนสมบูรณ์

“ทาน” ไม่สามารถจะคุ้ม “ศีล” ได้ แต่ศีลคุ้มทานได้ ส่วน
“ภาวนา” คุ้มได้ตลอดทั้งทานและศีลสามารถทำให้ทานบริสุทธิ์ และ
ศีลของเราก็บริสุทธิ์ เข้าถึงสุดตีสวรรค์โลกุตตระ และนิพพานเป็นที่สุด
สมมติคนคนหนึ่งเกิดมาในตระกูลสูง มีทรัพย์สมบัติมาก และร่างกาย
กึ่งดงามบริสุทธิ์ทุกส่วน แต่จิตใจไม่ปรกติ วิกัลพิการเป็น “ผีบ้า”
อย่างนี้จะมีประโยชน์อย่างไร **เหตุนี้พระพุทธเจ้า จึงทรงสั่งสอนให้
อมรบริจิตให้เป็นกุศลพระองค์ทรงสอนให้มนุษย์เป็นเทวดา เทวดาเป็น
พรหมพรหมเป็นอริยะ จนถึงอรหันตชินาสพ เป็นที่สุด**

ศีล ๕ สร้างร่างกายเราอย่างไร? ๒ ข้อ เป็นขาซ้ายขาขวา
อีก ๒ ข้อ เป็นแขนซ้ายแขนขวา อีกข้อหนึ่งสร้างหัวของเรา ถ้าศีล ๕
ของเราไม่บริสุทธิ์ เราเกิดมาก็ต้องได้อัตภาพที่ไม่บริสุทธิ์บริบูรณ์เช่น
เดียวกัน

โลกุตตระ คือ โสตา สกิทาคา อนาคาและอรหัตตเหล่านี้
เป็นชื่อของ จิต ไม่ใช่เป็นเรื่องของบุคคล

คนที่จิตใจยังไม่สงบ เปรียบเสมือนคนที่ถือคบไฟวิ่งไป ไฟย่อม
ลวกจนเผาตัวของตัวเอง ถ้าหยุดวิ่งเสียเมื่อใด ก็ได้รับความเย็น
เมื่อนั้น

“ภาวนา” ไม่เกี่ยวกับ กาย เลย เป็นเรื่องของจิตโดยเฉพาะ

“นิพพาน” คือสถานที่ซึ่งเป็นกลางๆ เย็นเกินไปก็ไม่มี
ร้อนเกินไปก็ไม่มี แก่ เจ็บ ตาย ก็ไม่มี จนก็ไม่มี รวยก็ไม่มี ทุกข์ก็
ไม่มี สุขก็ไม่มี

วัดป่าสุทธาวาส สกลนคร ๑๖ ธ.ค. ๙๖

คำว่า “**ธรรมะ**” นี้มี ๒ อย่าง มีธรรมที่เป็นคำพูด คำสอนนี้ เรียกว่า “ปริยัติธรรม” จิต เป็น “ปธานธรรม” การบำเพ็ญจิตเป็น “ปฏิบัติธรรม”

“**ธรรม**” มีอยู่ในตัวคนทุกคน ภายนอกอยู่ที่ “กาย” ภายใน อยู่ที่ “จิต”

บ้านที่ไม่มีคน มันเย็นเยือก เหมือนบ้านที่มีคนตาย มองเข้าไป มันรู้สึกเย็นๆ ถ้ามีคนอยู่มันก็อบอุ่นคนที่ขาดจากสติเหมือน “บ้านคนตาย” มันไม่อบอุ่น

สติ หนักแน่นก็เหมือนเชือกเส้นใหญ่ ไม่ขาดง่าย

“**การฟังธรรม**” เท่ากับ **ทนาย** หรือ **พอกยา** ไม่ซึมซาบ เหมือน **กิน** แต่ถ้าทาบ่อยๆ มันก็อาจจะให้ผลดีบ้างเหมือนกัน

โลก หมายถึง “**มนุษย์โลก**” โลกเบื้องต้นหมายถึงคนที่มี
ความรู้ต่ำ ความเป็นอยู่ต่ำ มีความดีน้อยหรือมักจะเที่ยวเป็น **ศัตรู**
ของคน

เมตตา แปลว่า “**ความเอ็น**” เราอย่าเกลียดอย่าโกรธเขา
ก็เรียกว่าทำจิตของเราให้เอ็น แล้วแผ่ความเอ็นให้แก่เขา

พิจารณา อสุภ คือ ทำความบริสุทธิ์ให้แก่ร่างกายและดวงจิต
อย่าประกอบความชั่วที่สกปรกโสภม

คนที่เรียนรู้แต่ปริยัติไม่ได้ปฏิบัติ เปรียบเหมือนมือวิญจะไม่
ครบ ถ้าปฏิบัติด้วยก็เหมือนมีตา ๒ ตา มีมือ ๒ มือ มีขา ๒ ขา
ย่อมนไปไหนและทำอะไรๆ ได้ สะดวกดีกว่าคนตาเดียว มือเดียว
ตีนเดียว

วัดป่าสุทธาวาส สกลนคร ๑๗ ธ.ค. ๙๖

เราทุกคนปรารถนา “บุญ” แต่บุญนี้เราจะไปหาจากที่ไหน? บุญภายนอกหาจาก ร่างกาย ของเราบุญภายในหาจาก ดวงจิต บุญย่อมนำมาซึ่งความสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า “ความสุข” มี ๒ อย่าง คือ **สุขในโลก** กับ **สุขในธรรม** สุขในโลกเป็นที่เจือทุกข์ เป็นสุขเฉพาะชั่วลมหายใจ ไม่ถาวรเหมือนสุขทางธรรมสุขในโลกนั้นก็ เช่นในการกินอ่อม นอนหลับ สุขในการมีทรัพย์สินเงินทอง ลาภ ยศ สรรเสริญ แต่สิ่งเหล่านี้ยิ่งสุขเท่าไรทุกข์มากเท่านั้น สุขในการกิน พอตายแล้วเราก็จะไม่ได้กินอีก นอนเราก็จะไม่ได้นอน จะมั่งมีเท่าไรก็ต้องหมดไปที่กองไฟ **จะเป็นชั้นเอก ชั้นโท ชั้นตรี ฯลฯ ก็ต้องไปหมดลงที่กองไฟทั้งสิ้น** คนเราเกิดมานี้ ย่อมถูก “เสื่อ” คอยกัดกิน อยู่ทุกวัน แต่เราไม่รู้สึกรเพราะเราเกิดมาในดงเสื่ออยู่แล้ว ก็ไม่ค่อยกลัว คำ “เสื่อ” นี้คือ “เสียด” นี้แหละ เสียดอะไร? คือเสียดทรัพย์สิน เสียดร่างกายเสียดทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในร่างกายของเรา เงินมีอยู่มันก็ คอยแต่จะบินหนีจากเรา พอเจ็บไข้ลงเช่นปวดท้อง มีเงินอยู่ ๑๐ บาท ก็ต้องเอาไปซื้อยาภักษาถนากลับมากิน กินหาย เราก็ดีใจไป พักหนึ่ง ถ้าไม่หายก็เป็นทุกข์ไปอีกเสียดค่ายาค่าหมออีก ไรคมันก็ไม่ใช้ หายไปไหน มันนอนนิ่งอยู่ในตัวเรานี้แหละ เหมือนเด็กที่หิวข้าวหิวนม

พอเราบ้วนข้าวบ้วนน้ำอิม มันก็สงบไปหายร้องให้หายกวนเราแต่แล้ว พอเด็กหิวใหม่ก็จะกำเรบขึ้นมาอีก นี่ก็เปรียบเหมือน “เสื่อ” ที่มันจ้อง คอยกินเราอยู่ กินทรัพย์ของเรากินร่างกายเนื้อหนังของเรา แต่ก่อน เรามีเนื้อหนังตึงเต่งแข็งแรง มันก็กินไปๆ จนเราเหลือแต่หนังแคบแพบ มันกินตากินหูของเรา กินจนในที่สุดเราร้อง “โอยๆ” แล้วมันก็คาบ เราไปหมดทั้งตัว **นี่เป็นความสุขที่ไม่ปลอดภัย** ความสุขทางธรรมเป็น ความสุขที่ปลอดภัย คือความสุขทางจิต ถึงมันจะมี จะจน จะแก่ จะเจ็บ จะตาย เราก็ไม่ต้องทุกข์ร้อนอะไรทั้งนั้น **เหตุนี้พระพุทธรเจ้า จึงทรงสอนให้ทำความดีที่ปลอดภัย** คือบำเพ็ญบุญกุศล มีทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น ทำร่างกายของเราให้เป็นก้อนบุญอย่าให้เป็นก้อนบาป เมื่อบุญไหลเข้าไปทางตา หู จมูก ปาก ฯลฯ ของเรา ก็เข้าไปทำธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ของเราบริสุทธิ์เป็นบุญไปหมดทั้งก้อน เหมือนเรามี บ่อน้ำอยู่ ถ้าเราเอาสิ่งที่เป็นพิษเป็นโทษเข้าไปใส่บ่อน้ำนั้นก็ใช้กินใช้ อาบไม่ได้ ถ้าเราเอาของดีไปใส่ บ่อน้ำนั้นก็**เป็นบ่อน้ำที่บริสุทธิ์ใส สะอาดดี** เราอย่ามัวไปหลงว่า ร่างกายเรา**นี่**เป็นของเรา และมันจะ ทุกข์จะสุขด้วยกับเราแท้จริงมันจะไม่ไปกับเราได้ดอก ภายนี้เปรียบ เหมือนมีจิตของเราเปรียบเหมือนคน ถ้าเรา**รู้จักใช้** มีดีก็จะเป็น ประโยชน์ ถ้าเรา**ไม่รู้จักใช้** มันก็ให้โทษ เช่นเอามีดไปฆ่าฟันเขา เขาก็ ไม่ได้จับเอามีดไปใส่คุกใส่ตะราง เขาจะต้องจับเอาคนที่ฆ่าไป ร่างกาย

นี่จะไม่ทุกข์ด้วย แต่ส่วนที่จะรับทุกข์คือตัวจิตของเรา เมื่อเราตายก็จะ
 ต้องไปสู่ทุกคติ

ศีล คือการระวางรักษากาย “ภาวนา” คือ การระวางรักษาจิต
 ภาวนา เปรียบเหมือนหลังคาบ้านย่อมครอบคลุมทรัพย์สินของทุกๆ
 อย่างในบ้าน ให้พ้นจากแดดฝนและอันตรายอื่นๆ กาย เปรียบเหมือน
 แผ่นดิน จิต เปรียบเหมือนตะกร้า กระเป๋า กระสอบ หรือยุงฉวาง
 ถ้าเราปลุกข้าวในนาสัก ๑๐ ไร่ แต่ไม่ได้ทำยุงฉวางให้ดีสำหรับเก็บ
 จะมีข้าวมากินได้อย่างไร? นก กา วัว ควาย ก็จะเข้ามากินหมด
 ฝนตกก็ร่วงหลุดงอกไป จะได้ก็เพียงส่วนน้อยเต็มที่ไม่พอกิน แล้วเรา
 จะไปโทษใคร, นี้เรียกว่าเรา “ทำบุญ” แต่ไม่ได้ **เก็บบุญ** เหมือน
 ข้าวของของเรา ถ้าเราวางทิ้งไว้ตามบันไดบ้านหรือนอกบ้านมันก็จะ
 ต้องหายไปหมด เพราะใครมาเห็นเข้าก็อาจลักขโมยไปหรือกีดทางกีด
 เท้าเขาๆ ก็จะเตะทิ้งไปหมด เราต้องเก็บเข้ามาไว้บ้านจึงจะปลอดภัย

ลวงศีลข้อ ๑ เท่ากับเราถูกตัดขาไปข้างหนึ่ง ข้อ ๒ ตัดขาอีก
 ข้างหนึ่ง ข้อ ๓ ตัดแขนข้างหนึ่ง ข้อ ๔ ตัดแขนอีกข้างหนึ่ง ข้อ ๕
 ตัดคอตัดหัวเราออกเลย ถ้าใครไม่มีศีล ๕ เกิดมากก็ต้องได้ร่างกาย
 ที่ไม่บริสุทธิ์สมบูรณ์ เราอยากได้บุญ เราต้องเสียสละ เช่นเราอยาก

ให้ทานเราก็ต้องสละทรัพย์หาสิ่งของไปถวายพระ พระท่านก็ให้พรเรา เราอยากได้ศีล เราก็ต้องมีความอดทน ถ้าเรายังห่วงตัวเราอยู่ เราก็ไม่ได้บุญ “ภาวนา” ก็ต้องเสียสละความปวดเมื่อยหลับนอน เป็น จาโคปฏินิสฺสคฺโค

“พุทฺโธ” เป็น คำภาวนา การมีสติรู้ลมหายใจเข้าออกเป็น **องค์ภาวนา** เป็นตัว **“พุทฺธะ”** เมื่อจิตอยู่แล้วทั้งคำภาวนาได้ คำภาวนา เหมือนเหยื่อหรือเครื่องล่อ เช่นเราอยากให้ไก่เข้ามาหาเราๆ ก็หว่านเมล็ดข้าวลงไป เมื่อไก่วิ่งเข้ามาหาแล้ว เราก็ไม่ต้องหว่านอีก ฉันทใดก็ฉันทนั้น

สติฟอกจิต จิตฟอกลม ลมฟอกกาย ถ้าเรามีสติ รูปก็ไม่ตาย นามก็ไม่ตาย

คนไม่มีสติ เท่ากับเรือที่ไม่มีคน **“คนหนีผีเข้า” “ผีร้าย”** เขาเรียกว่า **“ยักษ์” “คนร้าย”** เขาเรียกว่า **“โจร”** หรือ **“พาล”**

จิตสงบ เป็น **“สมาธิ”** เอาสมาธิขยายลมออกไปทั่วกาย เป็น **“ปัญญา”**

ถ้าเรารู้จักเจริญภาวนาออกไป ก็ได้เกิดแม่แฝงลูกเป็นอธิศีล อธิจิต ฯลฯ เหมือนเรามีเงินอยู่ก้อนหนึ่ง หนึ่ง ๔ บาท ไม่รู้จักใช้ ปัญญาทำให้มันมีค่ายิ่งขึ้นไป มันก็คงมีค่า ๔ บาทเท่าเดิม ถ้าเราเอามาตีเป็นแหวน เป็นสายสร้อย ชูบทองขึ้น ราคามันก็สูงขึ้นกว่าเดิม ถ้าเรามีมะพร้าวอยู่ผลหนึ่ง เราตัดย่อยออกกินเสีย มันก็หมดเพียงแค่อิ่มเดียว ถ้าเราเสียสละเอามันฝังดินลงไปเกิดเป็นต้น มีลูกออกมาอีก เพราะลูกต่อไปอีก ในที่สุดก็ร่ำรวยเป็นเศรษฐีสวนมะพร้าว เงินทองถ้าเราได้มาเก็บไว้เฉยๆ หรือเอามาซ่อนกอดอยู่ มันก็จะไม่ได้ประโยชน์อะไร และคงจะต้องไม่ปลอดภัยสักวันหนึ่ง ฉะนั้น ต้องหาที่เก็บให้ดี คือต้องสละฝังไว้ในพระพุทธศาสนา มันจึงจะเกิดผลยิ่งขึ้นต่อออกไป **จิตที่เป็นแค่สมาธิ ก็ได้รับเพียงความสบายเท่านั้น แต่ไม่ได้บรมสุข ถ้าเจริญปัญญาออกไปจึงจะเรียกว่าได้รับ “ความบรมสุข”** ด้วย

การเจริญภาวนา จนเกิดปัญญา ก็เป็นวิชาจรณสมฺปนฺโน ได้รับความสุขกายสุขจิต เป็น**สุคติ** รู้แจ้งในส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็น **“โลกวิทู”** หมดความกังวลห่วงใยในสังขาร เป็น **“อนุตตโร”** เป็นผู้บริสุทธิบริบูรณ์ เป็น **“บุद्धิสัทมมสาธุติ สัตถตา”** เป็นผู้ขบรถคือ พาตัวเราเดินตรงทางไปถึงที่จุดหมาย คือ **“พระนิพพาน”**

“ลม” สร้างร่างกาย จึงเรียกว่า **“กาย-สังขาร”**

เรอบอกบุญ ให้เขามาวัด นั่งภาวนา ถ้าเขาศรัทธาเพียงยกมือขึ้น **“สาธุ”** เขาก็ได้บุญเพียงกอบเดียวถ้าเขามาวัดเขาจะได้ถึง **๓ กอบ**

“โมหะ” คือความที่จิตเพลอ **“โลภะ”** คือ จิตที่แลบ **“โทสะ”** คือจิตที่ไม่ชอบ การทำสมาธิจะได้ถึง **๓ กอบ** อย่าเห็นว่ามีประโยชน์เพียงเล็กน้อย

“พระอรหันต์” ยังไม่พ้นจากการตายโหงเพราะการตายเกี่ยวด้วย กรรมเก่า เป็นเรื่องของ **“ร่างกาย”** พระอรหันต์เป็นที่ **“จิต”**

“สัมมาอาชีวะ” ถ้าอาชีพนั้นเป็นของถูก แต่ทำให้มันผิดมันก็เป็นโทษ เช่นทำนาล่าที่ดินเขาเข้าไปอย่างนี้มันก็อาจเป็นอาชีพผิดไปได้ **ข้าวที่นำไปหุงก็เป็นโทษด้วย**

วัดป่าสุทธาวาส สกลนคร, ๑๘ ธ.ค. ๕๖

“สีเสณ สุคติ ынติ สีเสณ โภคสมปทา สีเสณ นิพพุตติ ынติติย” วันนี้จะพูดในสี่ลกถา คีลเป็นสิ่งสำคัญที่สุด คนทำงานลัก แลนครึ่ง ถ้าไม่มีคีลแล้วก็ช่วยไม่ให้เกิดกนรกไม่ได้ คนมีคีลแต่ไม่มี ภาวนา ก็ไปนิพพานไม่ได้ พระโมคคัลลานะเคยทูลถามพระพุทธเจ้าว่า มีเปรตตนหนึ่งอยู่ในวิมานจกเปรต เขามีสมบัติมากแต่ทำไมร่างกายจึง วิปริตดังนี้ พระพุทธเจ้าทรงตอบว่าเพราะเขาทำงานไว้มาก แต่ไม่มี คีล นี่แหละคนมีทรัพย์มากแต่กินอะไรไม่ได้ มันจะมีประโยชน์อะไร? ข้าวของเต็มแกงมีเยอะแยะ แต่ปากเท่ารูเข็ม จะกินเข้าไปทางไหน? เหตุนั้น จึงเรียกว่า คีลเป็นส่วนสำคัญ ถ้าคีลไม่มีจะไปสร้างความคิด ทุกอย่าง พระองค์ก็ไม่ทรงสรรเสริญ นี่เป็นปฐมเทศน์ของพระพุทธเจ้า เป็นคำสอนจำกัด เป็นตัวกฎหมาย ที่เดียว อย่างอื่นไม่มีโทษทาง อาญา คนที่ไม่มีคีลได้รับโทษ ๒ ประการๆ หนึ่งตัวของเขาเอง เป็นคนไม่บริสุทธิ์บริบูรณ์ ประการสองเขาปฏิบัติญาณว่าจะถือคีล ของพระพุทธเจ้า ก็ประพฤติไม่จริง มีโทษทางอาญาด้วย

“คีล” นี้จะมีเท่าไรก็ตาม รวมลงในข้อใหญ่ก็มี ๒ อย่าง คือ “กาลคีล” อย่างหนึ่ง “นิจจคีล” อย่างหนึ่ง คนที่รักษาได้บางกาล

เวลาไม่เสมอไป ก็เหมือนมีดบ้าง แจ็งบ้าง จะเป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ก็ตาม เมื่อรักษาไว้ไม่ได้ตลอดชีวิตแล้วก็ เป็น “กาลศีล” ทั้งสิ้น พระบวชมาตั้ง ๑๐ ปีแล้วเลิกไปก็ เป็น “กาลศีล” แต่ “กาล” นั้นจะสั้นหรือยาว ก็ทำได้ตามความสามารถของคนที่ จะทำได้ เช่นพระบวช ๓ วัน ๗ วัน ก็มี ตลอดพรรษานี้มี “นิจจศีล” คือสามารถปฏิบัติไปจนตาย โดยไม่ล้มความตั้งใจเลย จะเป็นศีลอะไร ก็ตามก็ตั้งใจปฏิบัติไปจนตาย จนเผาไฟเลย ไม่เลิก ไม่รื้อ ไม่ถอน นี่เป็นลักษณะของ “นิจจศีล” อย่างนี้ดีมาก ถ้าจะกล่าวโดยลึกลับท โดยพยัญชนะก็ตาม บัญญัติลงในศีล ๕, ๘, ๑๐, ๒๒๗, ต่างๆกัน ถ้ากล่าวโดยความมุ่งหมายก็เหมือนกัน คือรวมที่รักษา “กายวาจา” ถ้าจะเพิ่มให้เป็น “ศีลธรรม” ขึ้นก็ต้องรักษา “จิต” ด้วยศีล ๕, ๘, ๑๐, ๒๒๗ ก็ดี ถ้ารักษากันเพียงกายวาจาก็ไม่ใช่ “ศีลธรรม” เป็น “พาหิรศีล” (ศีลภายนอก) คือกันมนุษย์ไม่ให้ เป็นสัตว์ หรือ ลอกคราบสัตว์ให้มาเป็นคนเท่านั้น ถ้าเรารักษาจิตด้วย ก็เท่ากับได้ทำ คนให้เป็นเทวดา คือพุทธศาสนาของเราต้องมี **พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** จึงจะเป็น “รัตนครัย” ซึ่งเกี่ยวข้องกับศีลธรรมด้วยศีล ๒ ประการนี้ มีเวลาทำได้ทุกคน แต่อาจทำได้บางขณะ ถึงจะทำได้แค่ ช่างกะดิกหู ฐูแลปลิ้นก็ยังดี ไม่มีการล่วงในกรรมบถ ๑๐ ถ้าใครมีก็ เปรียบเหมือนได้ลอกคราบจากคนมาเป็นเทวดา ถ้าเรารักษาให้ยิ่ง

กว่านี้ คือพร้อมทั้งกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมด้วย ก็ยิ่งดี
 แต่มนโกรรม ๓ นี้ เราเอามโนกรรม ๑ เท่านั้น คือ ไม่ให้ตกไปใน
 กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก ทั้ง ๓ นี้ให้เป็นตัวมโนกรรม ๑
เป็นลักษณะมโนกรรม คือ จิตเป็นสมาธิได้อารมณ์เป็นหนึ่ง
 (เอกัคคตารมณ์)

“กุศล” เป็นธาตุของแข็ง ดวงจิตของเราก็ตี กุศลของเราก็ตี
 เมื่อเข้าไปแทรกด้วยกัน อารมณ์ของเราก็ตีเป็น “สมาธิ” เมื่ออารมณ์
 กับจิตกระทบกันเข้าก็เกิดแสงเป็น “วิปัสสนาญาณ” (คือหินกับเหล็กตี
 กันขึ้นก็เกิดเป็นไฟ) เมื่อเกิดวิปัสสนาญาณแล้วความหิวกระหายมันก็
 ดับเพราะมันมีอาหารทิพย์กินแล้ว ทำไมมันจึงหิว? เพราะมันขี้เกียจนั่ง
 สมาธิ ตัณห์มันก็ดึงให้วิ่งไป ดวงจิตของเราก็ตีเช่นเดียวกัน โลกก็โลก
 ไม่รู้จักพอ โกรธก็โกรธ หลงก็หลง เมื่อตัณหาดับ เกิดความ
 ปราโมทย์มันก็อิมดวงจิตก็ตีเป็น “ธรรมสัปปายะ” **บุद्धิปุณฺณํ ปิสิสุทฺธํ**
 ดวงจิตของผู้นั้น ก็เบิกบานเป็น **“พุทฺโธ”** เกิดเป็น **“อริยะ”** ขึ้น ตั้ง
 ชื่อว่า **“อริยชน”** เป็นยอดเป็นสิ่งเลิศของมนุษย์**ไม่ว่าศีลอะไร**
ต่างกันโดยชื่อและอานิสงส์เท่านั้น “สัปปายะ” แก่เข้าก็เกิดปัญญา
 ปัญญาแก่ก็เห็นความจริงเห็นความจริงแล้วก็ดับตัณหา ตัณหาก็ตีเป็น
“นิโรธะ”

“ศีลธรรม” มีลักษณะเป็น ๓ อย่าง “สีเสณ สุคฺติ ынฺติ” คีลเป็นเหตุให้เกิดในสุคฺติ นี้เป็นคีลของ “เทวดา” “สีเสณ โภคสมฺปทา” คีลเป็นเหตุให้ได้มาซึ่งโภคทรัพย์ นี้เป็นคีลของ “มนุษย์” “สีเสณ นิพพุตฺติ ынฺติ” คีลเป็นเหตุให้ถึงพระนิพพาน นี้เป็นคีลของ “อริยชน”

ปาณาช คือไม่ฆ่าสัตว์น้อยใหญ่ ทั้งเห็นด้วยตาไม่เห็นด้วยตา (เช่นพวกไข้ที่มีเชื้อโรค) ลักษณะทั้งหมดนี้เรียกว่า “ปาณาติบาต” ไม่ฆ่า ไม่ใช้เขา ไม่ทำอาการกริยา วาจา บอกร ภายตองวิริตติ วจวิริตติ ตวยตองระวังให้มาก **คนไม่มีคีล ๕** เรียกว่า “มนุสฺสตีชชฺชาเน” **ตัวเป็นคน ใจไม่เป็นคน สีเสณ สุคฺติช** เราก็จะมีความสุขกาย สุขจิต เพราะเรามีคีล ไม่ล่วงคีลแต่ก็ได้แค่เป็นมนุษย์ **สีเสณ โภคสมฺปทาช** ถ้าเรารักษากาย วาจา หู ตา จมูก ปาก ฯลฯ ไม่ให้เป็นบาปด้วย นี้ก็จะเป็น “โภคะ” ของใช้ของสอยของเรา (เขาทำบาปเราไปดูเขา เราก็บาปด้วย เช่นดูเขาเล่นการพนัน เราก็จะพลอยถูกจับไปด้วย)

“สมบัติของมนุษย์” นั้น ไม่สำคัญ คนโง่ คนขโมย คนมิจฉนา ทิฏฐิ เขาก็หาได้ แต่ “มนุษย์สมบัติ” นั้นคนไม่มีคีลหาไม่ได้ เหมือน

คนแขนขาดโถงามันก็ไม่ได้ ข้าวกิน ดิน มีมือ ขา แขน เป็นโรคคะที่เราจะต้องใช้สอยได้ทุกวัน ตา หู จมูก ปาก ฯลฯ เป็นสมบัติของเราทั้งนั้น จมูกเป็นของกันตาย ไม่มีอย่างอื่นเราไม่ตาย ถ้าไม่มีจมูกขาดลมเราต้องตาย **“สี่เสนา นิพพุตีย์”** ต้องรักษาหลายอย่าง กาย วาจา ของเราก็คือแล้วไม่ต้องรักษาตา หู จมูก ปาก ของเราก็คือแล้ว รักษาแต่ดวงจิตถ้าใครรักษาได้เช่นนี้ ก็มีหวังได้สำเร็จมรรคผล

“ปาณา” ๗ สัตว์ผู้ซึ่งอยู่ในความดี ความสุข มันจึงหากิน ดวงจิตของเราซึ่งอยู่ในบุญกุศล มันทำยังไม่อิ่มไม่เต็มใจ พอนึกถึงจะไปทำบุญ ก็เท่ากับ **“กุศลจิต”** เกิดขึ้นตัวหนึ่ง มันเกิดช่องในจิตของเรา ถ้าเราเกิดกลับใจไม่ทำ ก็เป็นการฆ่าตัวเอง เรียกว่า **“ศีลธรรม”** ขาด ฆ่าตัวเองได้ ทำไมจะฆ่าคนอื่นไม่ได้ ดวงใจฆ่าศีล เช่นกลับใจไม่ฟังเทศน์ บุญที่ควรจะได้ก็ตายจากจิตที่ดีของเรา นั่งสมาธิก็ไม่นั่งละมันเมื่อย นี่เป็นการฆ่าความดีของตัวเอง ศีลอย่างนี้ไม่สามารถถึง นิพพุตีย์ ยนฺติ ได้ในที่สุด

“ชทินฺนาฯ” เรื่องต่างๆ ของเขา แอบไปขโมยมาคิดมานึก ก็เท่ากับเป็นตัวโจร เป็นขโมย ใจไม่บริสุทธิ์ ขโมยของดีเขาก็ค่อยยังชั่ว ของไม่มีความจริงไปเที่ยวขโมยมามันยิ่งหนัก คนบ้ำก็ต้องไปขโมย

ของเลว คนดีก็ขโมยของดี เมื่อใจมันเป็นขโมยได้ ปากมือ ก็ย่อมเป็น
ได้ และเมื่อศีลตัวนี้ขาด มันก็ล่วงกามได้

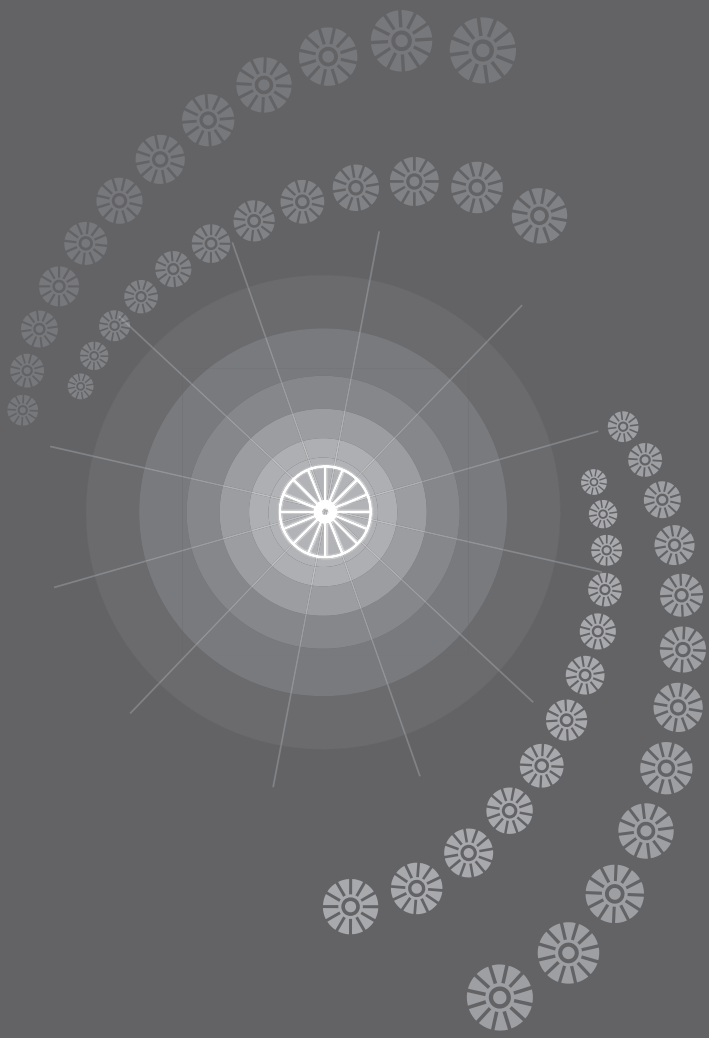
“กามเมฆ” ล่วงในกามวัตถุ สิ่งชั่วไหลเข้ามาสู่ดวงจิต กิเลสกาม
เกิด ราคะ โทสะ โมหะ เกิด มันก็ต้องเป็นบ้าเท่านั้น

“มุสา” การพูดปด อยู่บ้านก็มุสา อยู่วัดก็มุสา ผู้ที่ไม่มี
สัตย์จริงนั้นแหละเป็นมุสา นั่งฟังเทศน์ใจมันแล่นไปบ้าน หรือนั่งสมาธิ
แต่ใจไปอื่น นี่แหละเป็นการปดหลอกตัวเองอย่างนี้ ศีลของเราก็ไม่
บริสุทธิ์ และคำพูดไปรยประโยชน์ วาจา จิต ก็เป็นมุสาวาท ถ้าใคร
ไม่รักษาศีลนี้ จิตจะถึงโลกุตตระไม่ได้เป็นอันขาด

“สุราษ” ดวงจิตไม่ได้กินเหล้า แต่มันเมา เมาในชีวิต เมาใน
วัย เมาในความไม่มีโรค เมาในความจน เมาจนจะไปวัดก็ไม่ได้ กลัว
เสียนั่นเสียนี่ บางคนก็เมาในความมี เหมือนกินกัญชาอยู่ เราเพลินอยู่
ในสังขารเมาในสรีระร่างกาย เด็กก็เมาในเรื่องเด็ก หนุ่มสาวก็เมาใน
เรื่องหนุ่มสาว แก่ก็เมาในแก่ งกๆ งามๆ ตาหู มีดมัว ถ้าเราไม่เมาใน
สิ่งเหล่านี้ ดวงจิตของเราก็เป็น “อชิตเตเต ฮ ฮาโยโคช” ทำดวงจิต
ของเราให้พ้นจากอารมณ์ที่ชั่วเราก็ถึง “สชิตตปติโยทปนุช” ถ้าใคร

หวังดีต่อตัวเองต่อพระพุทธศาสนา ต้องตั้งใจปฏิบัติดังนี้ **ต้องพากัน**
ชำระความชั่ว จิตของเราจึงจะถึง**มรรคผลนิพพาน** จึงจะเป็นไป
ตามโอวาทคำสอนของนักปราชญ์บัณฑิต ฉะนั้นจงพากันอย่าประมาท
ถึงจะจำได้หรือไม่ได้ก็ดี ก็อาจจะบรรลุลูกความสุขใจ **มนุษย์ สวรรค์**
และนิพพานได้

ฆ่าสัตว์ธรรมดา ๑๐๐ ตัว ไม่เท่าฆ่าโพธิสัตว์ ๑ ตัว วัว
ควายมีคุณค่ายิ่งกว่าพ่อแม่ เพราะมันทำนาลากข้าวสีข้าวมาให้เรากิน
พ่อแม่ก็ไถนาลากข้าวไม่ได้โพธิสัตว์นั้นใจทว่มโลก ใจกว้างใหญ่ เพราะ
ปรารถนาทำความดีอย่างยิ่งยวด



วัดสัมพลีวัน ต.บ้านหัวทุ่ง อ.สว่างแดนดิน สกลนคร
๒๑ ธ.ค. ๙๖

เมืองไพศาลี เกิดทุพภิกขภัย พระอานนท์ไปกราบทูลพระพุทธเจ้าฯ ทรงเล็งพระญาณรู้เหตุ จึงสั่งให้พระอานนท์และสงฆ์ทั้งหลายไปสวดพระปริตต์ และให้พระอานนท์พรมน้ำมนต์ให้ นี่เป็นปฐมเหตุเดิมที่มีการสวดพระปริตต์ สำหรับสวัสดิมงคล และขับไล่เสนียดจัญไรต่างๆ (แสดงธรรมในวันที่ชาวบ้านเขานิมนต์ท่านอาจารย์ไปทำพิธีขับไล่ “ผีปอบ” ที่หมู่บ้านนั้น)

พ.ศ. ๒๔๙๑ สงครามก็ยังมีอยู่ นึกอยากออกไปเมืองนอก ดูที่ประสูติตรัสรู้และปรินิพพานของพระพุทธเจ้า พ.ศ. ๒๔๙๒ พม่าอินเดียน ก็ยังมีการรบกันอยู่ พ.ศ. ๒๔๙๓ ค่อยสงบ จึงเดินทางออกจากประเทศไทยไปพม่า อินเดีย ไป “พุทธคยา” ได้ไปนมัสการพระธาตุดีเอน ๑๒ แรม ๑ ค่ำ ทอดกฐิน ได้พระธาตุมารวม ๑๘ องค์ ปีกลายนี้ (พ.ศ. ๒๔๙๕) คิดแล้วไม่ได้นอนรวม ๓๙ วัน

ท่านเจ้าคุณศาสนดิลก วัดสุปัฏนาราม เทศน์เมื่อวันทำบุญ
กองข้าวที่วัดป่าสุทธาวาสว่า เมล็ดข้าวที่มีเปลือก ย่อมนำไปเพาะงอก
แต่ถ้าเอาเปลือกออกแล้วจะเพาะไม่ขึ้น ฉะนั้น **คนเราซึ่งลอกเปลือก**
คือกิเลส ออกหมดแล้ว ก็ย่อมไม่มีการเกิดฉนั้น

“สมบุรณ์” หมายความว่า **“มีพร้อม” “บริบูรณ์”** แปลว่า
สำเร็จ **“สมบุรณ์”** ก็เช่นอย่างเรามีข้าวสาร มีหม้อ มีน้ำ มีไฟ
ถ้าเราหุงข้าวให้สุกเมื่อใด ก็เรียกว่า **“บริบูรณ์”** เมื่อนั้น **ความ**
สมบุรณ์นั้นจะต้องมีส่วนพอดีกันด้วย จึงจะเกิดเป็นผลบริบูรณ์
เช่นการหุงข้าว ถ้าน้ำมากไฟน้อย ข้าวก็ไม่สุกหรือแฉะไป ถ้าน้ำน้อย
ไฟมาก ข้าวก็ไหม้ **การทำจิตใจให้เป็นบุญกุศลก็ต้องทำให้เสมอ**
ภาคกัน อย่าให้เอนเอียงมากๆ น้อยๆ ร่างกายจิตใจจึงจะได้รับ
ความสุขสมบุรณ์บริบูรณ์

วัดป่าโนนนิเวศน์ อุดรธานี ๒๒ ธ.ค. ๙๖

ต่อไปนี้ให้พากันตั้งอกตั้งใจ จะพูดธรรมะย่อๆ ให้ฟังสักเล็กน้อย จะพูดถึงวิชา “เจาะ” วิชานี้เป็นของยาก ไม่เหมือนวิชาชุดและไถ คนเราอยากได้ความสุขกันทุกคน แต่ไม่ค่อยจะรู้ว่าสิ่งใดเป็นความสุข **ความสุขนี้ก็คือตัวบุญกุศลนี้เอง** แต่บุญนี้ เราจะหาได้จากที่ไหน? บุญนี้เปรียบเหมือนบ่อน้ำ และบ่อน้ำหรือบ่อน้ำนี้ก็จะมีเป็น ๓ บ่อ บ่อชนิดที่ ๑ ลักษณะต้นเป็นแอ่งพอน้ำขังได้ อย่างบึงหรือหนองเป็นต้น บ่อชนิดนี้อาศัยประโยชน์ไม่ได้เท่าใดนัก เพราะบางครั้ง วัชพืชรากหรือสัตว์ต่างๆ ก็พากันมาอาบมากินทำให้น้ำนั้นไม่บริสุทธิ์ ถ้าจะใช้ก็ต้องกรองเสียตั้งหลายๆ หนจึงจะใช้ได้ **“บ่อนี้เปรียบกับการบำเพ็ญทาน”** ซึ่งมีอานิสงส์เพียงต้นๆ เหมือนกับน้ำที่ขังอยู่ในแอ่ง, บ่อที่ ๒ มีลักษณะลึกกว่าบ่อชนิดแรก เป็นสระ (หรือสร้างน้ำ) วัชพืชรากลงไปอาบไปกินไม่ได้ จะลงได้ก็แต่สัตว์บางชนิดเช่นกบหรือเขียด แต่ถ้าเราจะนำมาใช้ก็ต้องกรองเสียก่อนเหมือนกัน ท่านเปรียบกับ **“การรักษาศีล”** ซึ่งมีอานิสงส์ดีกว่าทาน บ่อที่ ๓ มีลักษณะลึกเป็นบ่อน้ำบาดาล มีตาน้ำไหลซึมอยู่เสมอ จะใช้กินใช้อาบสักเท่าไรก็ไม่หมดไม่สิ้นบ่อนี้ลึกมากจนแม้แต่ขุด (คือกิเลส) ก็ลงไปไม่ได้ การขุดบ่อนี้ต้องใช้เหล็กที่แข็งแรงมั่นคง และท่อนก็ต้องใช้ท่อเหล็กเจาะลงไป

จึงจะถึงน้ำบาดาลนี้ ท่านเปรียบบ่อนี้เท่ากับ “การภาวนา” คือ ต้องใช้สติปัญญา และความวิริยะขงขันต้อย่างมาก จึงจะขุดน้ำบ่อนี้ สำเร็จ “สติ” ก็คือความแน่นความเหนียว “วิริยะ” ก็คือเหล็กแข็ง เมื่อใช้ “ขันติ” เจาะลงไปถึงพื้นบาดาลแล้ว ผลที่ได้รับก็คือ “บุญกุศล” ซึ่งจะไหลซึมซาบอาบมาไม่ขาดสาย เหมือนน้ำ “อมฤต” ที่ยังความชุ่มชื้นให้เกิดแก่จิตใจอยู่เสมอทุกกาลเวลา

“ลม” คือ “สนามบิน” หรือ “สนามบุญ” เป็นจุดหมายที่สำคัญของนักบิน ถ้าเราไม่มีสนามเราจะหาที่ลงไม่ได้ สติเป็นคนขบ จิตเป็นเครื่องบิน การภาวนาจะต้องมีลมเป็นหลักสำคัญ

วัดป่าโนนนิเวศน์, อุตรธานี ๒๒ ธ.ค. ๙๖

อาตมาไม่ได้คิดว่าจะตั้งตัวเป็นคนบ้านนั้นเมืองนี้ วัดนั้นวัดนี้ หรือเมืองนั้นเมืองนี้ ดั่งนั้นจึงเที่ยวสัญจรไปทุกแห่ง ไม่ได้เป็นคนของ บ้านใดเมืองใดทั้งนั้นและที่ตั้งใจจะศึกษาหาความรู้จากคนทั้งใจและ ฉลาด และจะสั่งสอนคนทุกจำพวกตลอดจนคนมีฉันทิภูมิจึง เหมือนกับ น้ำฝนซึ่งตกลงมาให้เป็นประโยชน์ ตลอดทั้งคน สัตว์ ต้นไม้ ดิน หญ้า คนใดที่เขาไ้งกว่าเราๆ ก็เป็นครูเขา ถ้าเขาฉลาดกว่าเราๆ ก็ยอม เป็นศิษย์เขา เราก็ไม่ได้คิดว่าเราจะไ้งไปทุกๆ อย่างและฉลาดไปทุกๆ อย่าง บ่อนที่เราไ้งก็มี บ่อนที่เราฉลาดก็มี ฝรั่งเศสศึกษาวิชาจากพีช จากสัตว์ เขาก็ยังสามารถนำความรู้มาใช้เป็นประโยชน์ได้เป็นอันมาก พระพุทธเจ้าเอง บางอย่างพระองค์ก็ย้งทรงศึกษาแม้จากสัตว์ซึ่งพูดไม่ได้ (เล่าเรื่องคนตักน้ำตาลร้อนๆ ไปดื่ม แล้วสาตลงไปในการเล่น กลายเป็นก้อนน้ำตาล ก็เลยได้วิชาทำน้ำตาลก้อนจากความรู้อันนี้)

จิตต้องเปลี่ยนที่ เหมือนกับเราเปลี่ยนอิริยาบถ จึงจะอยู่ได้ ต้องย้ายไปไว้กับโนนบ้างนี่บ้าง **ตั้งจิตเหมือนกันแต่ไม่เหมือนกัน** (คือวางจิตอย่างเดียวกันแต่ความรู้สึกไม่เหมือนกัน) เหมือนกับเวลาเรา เห็นแมว เราก็รู้สึกอย่างหนึ่ง เวลาเราเห็นเสือ เราก็รู้สึกไปอีกอย่าง

หนึ่ง ลมดีเมื่อมีมาก ลมค้ตฺรุทีเป็นข้าศึกก็ยอมหนีไป เหมือนกับ ตำรวจเข้าบ้าน ผู้ร้ายก็หนีไปหมด เมื่อเราขยายลมให้กว้าง ลมร้าย มันก็หนีออกไปในอากาศหมด ลมนี้ได้แก่ลมที่เป็นพวกเชื้อโรค มันก็จะ กระจายไปทั่วๆ ถ้าใครรักษาตัวไม่ดีก็อาจติดต่อก็ได้

อำนาจจิต กับกระแสจิตต่อกันได้ มันแรงทะลุโลกเลย ยิ่งกว่า ฝรั่งทำวิทยุด้วยกระแสเสียงคลื่นนั้นเสียอีก อำนาจจิตกับจิตปะทะกัน เกิดแสง ชาติคู่กับชาติปะทะกันเกิดแสง เป็นแสงกุศล อกุศล และ กามาวจรกุศล “นักวิทยาศาสตร์” ทำธาตุดินให้เป็นน้ำ ทำธาตุน้ำให้เป็นลม ฯลฯ และอะไรๆ อย่างนี้ได้ แต่พระพุทธเจ้าเก่งกว่านัก วิทยาศาสตร์ เพราะทำคนโง่ให้เป็นคนฉลาดได้

(ท่านพระอาจารย์พักที่อุดร ๑ คืน รุ่งขึ้นได้เดินทางเข้า กรุงเทพฯ แล้วย้อนกลับไปยังจังหวัดอุบลราชธานีอีก เพื่อประกอบ งานพิธีฉลองพระบรมธาตุในวันขึ้นปีใหม่ของจังหวัดนั้นๆ โดยบัญชา ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระมหาวิรรวงศ์และเมื่อเสร็จพิธีนั้นแล้วให้เดินทางไปอบรมทางจังหวัดอื่นมีศรีสะเกษ สุรินทร์, นครราชสีมา, สระบุรี และลพบุรี โดยลำดับ แล้วจึงกลับเข้ากรุงเทพฯ)

วัดสุปฏิหาราม, อุบลฯ ๒๙ จ.ค. ๙๖

บึงหรือหนอง นั้นเป็นส่วนกว้าง (เปรียบกับทาน) สัตว์พาหนะ วัวควายและเป็ดไก่ ฯลฯ ก็ลงไปกินไปอาบ ทำความโลโครกสกปรก ได้ เพราะฉะนั้นจะต้องใช้ความพิจารณาพิจารณา มาก จึงจะได้รับส่วนแห่งความดีความบริสุทธิ์ ส่วนบ่อหรือสระ (เปรียบด้วยศีล) ยิ่งดีกว่าบึงหรือหนอง แต่ก็ยังสู้บ่อน้ำบาดาล (คือภาวนา) ไม่ได้เพราะความดีจะไหลเข้าไปในตัวของเราอยู่เสมอไม่ขาดสายเราจะใช้กินใช้อาบได้ทุกเวลา ทั้งกลางวันและกลางคืน

วัดสุปฏิหาราม, อุบล ฯ ๓๐ จ.ค. ๙๖

ลม ก็ทำงาน **จิต** ก็ทำงาน คือให้รู้อยู่ในกองลมทุกส่วนของร่างกาย

จิตที่อบรมดีแล้ว ย่อมเป็นเหตุนำมาซึ่งโภคทรัพย์ นำมาซึ่งกำลังกาย และนำมาซึ่งกำลังใจ เหมือนกับคนที่ร่างกายสบาย ก็ย่อมทำการงานหาทรัพย์ได้มาก ส่วนคนที่มิ่จิตใจไม่ผ่อนคลาย ไม่มีสุข ก็เปรียบเหมือน “คนเจ็บไข้” ย่อมนำมาแต่เหตุแห่งความเสียหาย

กาย เป็น “โลก” ใจ เป็น “ธรรม” เมื่อใจช่วยให้โลก
ภายในคือตัวเรานี้ เป็น “มนุษยโลก” ที่ดีแล้ว มันจะแผ่ความดีนี้
ออกไปถึงโลกภายนอกซึ่งเป็นส่วนใหญ่ไพศาลด้วย

ลม เป็นพี่ชายใหญ่ เพราะลมช่วยไฟ ไฟช่วยน้ำ น้ำช่วยดิน
มันสงเคราะห์กันเป็นสามัคคีธาตุดังนี้

“วิตก” ก็อยู่ในกองลม “วิจารณ์” ก็อยู่ในกองลม, “ปิติ สุข”
ก็อยู่ในกองลมทั้งสิ้น จึงรวมลงเป็น “เอกัคคตา” คืออารมณ์เดียว

“วิตก” เท่ากับเรา จับจองที่ดิน “วิจารณ์” เท่ากับเรา
หว่านพืช เมื่อเกิดดอกผลก็เป็น “ปิติสุข”

“มโนสังขเจตนาหาร” คือกำหนดจิตไว้ในที่ชอบ “ผัสสาหาร”
นั้น คือเราจะนั่งนอนยืนเดิน ได้ยินได้เห็น ดมกลิ่น รู้รส เจ็บป่วย
ร้อนหนาว มันก็ดีไปหมดสบายไปหมด

จิตทำงานมาก ก็ได้ผลมาก ทำงานน้อยก็ได้ผลน้อย ท่านจึง
คิดว่า สมหาธิมฺหปฺปโส เหติ มหานิสฺสเฬฯ

“อาตมาก็ไม่ชอบ “ดูหน้า” คนเสียด้วยขอบตูดแต่ “ใจ” คน”
 (ตอบกับสุภาพสตรีผู้หนึ่ง ที่เขาต่อว่าท่านอาจารย์ ในการที่ไม่ใคร่จะมี
 เวลาได้พบหน้ากับท่านเลย บนกุฏิสมเด็จฯ ที่วัดสุปัฏนาราม) .

วัดสุปัฏนาราม, อุบลฯ ๑ ม.ค. ๙๗

วันนี้จะพูดถึงเรื่อง “การสวดมนต์” คำว่า “สวด” นี้มาจาก
 “สุด” แปลว่า “ฟัง” คำว่า “มนต์” นี้แปลว่า “ปน” หรือ “นึ่ง”
 การสวดมนต์นี้ถ้าเราสวดเองมุ่งฟังเสียงตัวเองด้วย จึงจะได้ประโยชน์
 เมื่อเวลาสวดเราต้องฟังเสียงของเราและตั้งใจสวด ถ้าเราสวดได้แต่ฟัง
 ไม่เป็น คนอื่นเขาฟังเป็น เราก็ขาดทุน การสวดนั้นเราจะได้อานิสงส์
 แรงขึ้นอีกในเมื่อเราตั้งใจฟัง อย่างนี้เรียกว่าเป็น “พหูสูต” คนที่นึ่ง
 สวดมนต์จนได้เป็นมหาเศรษฐีก็มี มีคนๆหนึ่งเชื่อถืออาจารย์มาก
 ก็ตั้งใจสวดมนต์เป็นนิจเรื่อยไปจนคืนวันหนึ่งมีพวกโจรจะขึ้นปล้นบ้าน
 โจรนั้นได้ยินแต่เสียงเจ้าของบ้านสวดมนต์อยู่เรื่อย จนตัวเองไม่ได้หลับ
 นอน เลยเข้าไปปล้นไม่ได้ ในที่สุดพระราชาก็แต่งตั้งให้ชายคนนั้นได้
 เป็นเศรษฐี นี่เรื่องหนึ่ง อีกเรื่องหนึ่ง นายพราน พระพุทธเจ้าท่าน
 เมตตา ท่านจะเอามาให้เรา” นายพรานได้ยินว่า “หมา” ก็ดีใจ
 มาก บอกภรรยาว่า “เออ, เอาเข้ามาเถอะ” พระพุทธเจ้าจึงตรัสบอก

กับนายพรานว่า “หมาของเรานี้มันมีชื่อต่างกัน ต้องจำชื่อมันให้ได้เสียก่อน จึงจะเรียกมันไว้ได้” แล้วก็บอกให้ท่องชื่อของหมาว่า ตัวที่หนึ่งมันชื่อ “พุทฺโธ” ตัวที่ ๒ ชื่อ “ธัมโม” ตัวที่ ๓ ชื่อ “สังโฆ” นายพรานดีใจมากนึกว่า หมาของพระพุทธเจ้านี้ต้องเป็นหมาพิเศษดึ๊งก็พยายามท่องชื่อหมา ๓ ตัวนี้เรื่อยไป โรคก็กำเริบขึ้นๆ ตัวก็นึกแต่ชื่อหมาเรื่อยไปจนใจขาด ในที่สุดก็ตาย ด้วยอานิสงส์ที่ท่องชื่อ “พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ” นี้ ทำให้นายพรานพ้นจากอบายไปเกิดในที่สุดได้ชั่วคราว นี่เรื่องมนต์เป็นอย่างนี้ บ่นไปๆ โดยไม่รู้ก็ยังมี บ่นด้วยปากด้วยใจแปลไปอย่างนั้นๆ ก็ย่อมได้ประโยชน์

“สวดมนต์” ต่างกับ “ภาวนา” ภาวนานั้นลึกเข้าไปอีก สวดมนต์นั้นยากและยาว ส่วนภาวนานั้นหัดเข้า คือเรื่องหลายๆ เรามารวมให้สั้นเข้า เช่นเรามากำหนดในพุทฺธคุณทั้งหมด ธรรมคุณทั้งหมด และสังฆคุณทั้งหมดว่า “พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ ชาติ เอภิภูตมฺปนตฺโต” เป็นต้น “พุทฺธคุณ” นี้คือความดีอันหนึ่ง ซึ่งเกิดจากความคันคว้าของนักปราชญ์

ข้อ ๑ เกิดจากพระพุทธเจ้า หมายถึงคุณความดี ไม่ใช่รูปร่าง เป็นเรื่องจิตใจของพระองค์ ความดีชนิดหนึ่งซึ่งเกิดในร่างกาย

ของพระองค์ คือ “พุทธคุณ” โดยอรรถกถามี ๓ คือ **พระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณและพระกรุณาธิคุณ “วิสุทธิคุณ”** คือ **ความสุจริต** “กายสุจริต” กายของเราจะไม่แตะต้องกับความชั่วทุจริต นิ่งดีนอนดี เดินดี อย่าให้ออกุศลเกิดขึ้นแม้แต่เท่าเมล็ดงาวิชของเราก็สุจริต เราจะพูดเรื่องโลกก็ดี ให้มันตกอยู่ในลักษณะสุจริต พูดเรื่องธรรมก็ดี ให้ตกอยู่ในลักษณะสุจริต เช่นนี้ว่าจาของเราก็จะกลายเป็น “วจีสุจริต” เป็นความดี “มโนสุจริต” ดวงจิตของเราก็เช่นเดียวกัน อย่าให้ตกไปในโทษ กล่าวง่ายๆ ก็คือความเกลียด ความโกรธ ความพยายบาท เรามารักษาศีลอยู่นี้ ก็อย่าให้ดวงจิตมันเกิดความโกรธเกลียด เขาจะว่าดีก็สบาย ว่าไม่ดีก็สบาย ให้ใจมันเบิกบานเมื่อความดี ๓ ประการนี้เข้ามาสันนิบาตในร่างกายของเรา ก็เรียกว่าเรามี **“พุทธคุณ”** ประจำตัว

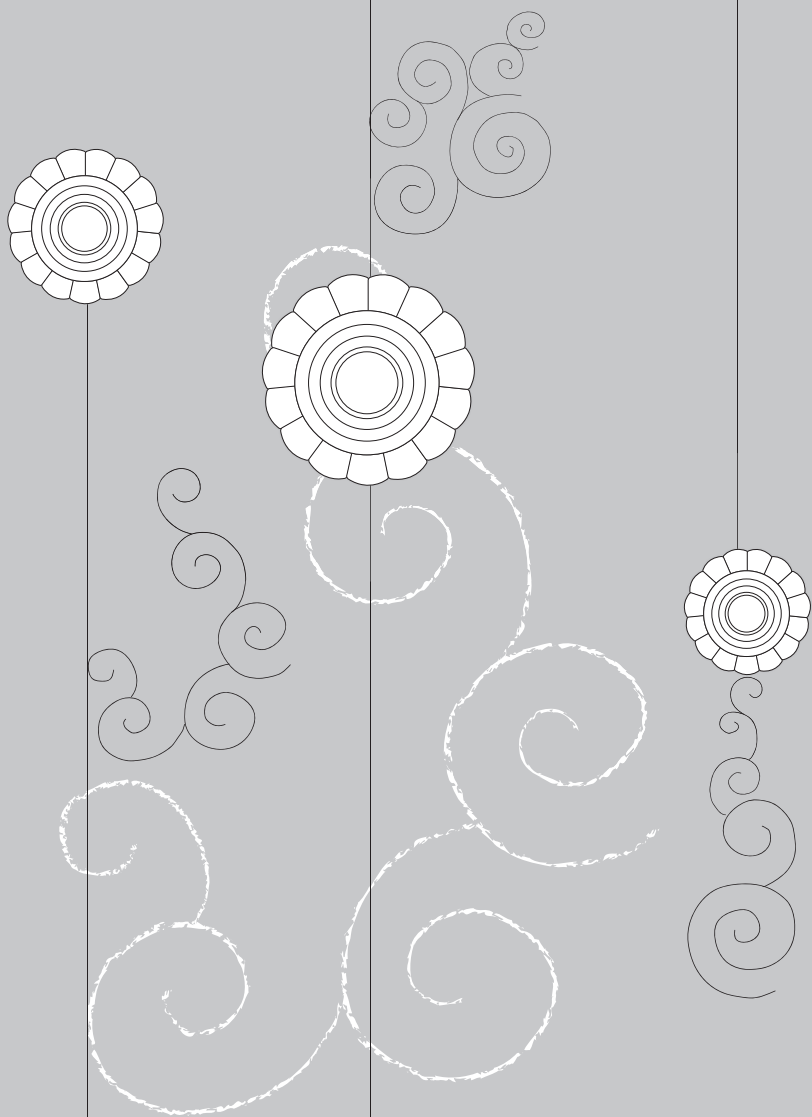
ข้อ ๒ พระมหากุรุณาธิคุณ กล่าวแต่ต้นคือ **เมตตา**, ในขณะที่พวกเรามา นั่งกันอยู่นี้ กรุณา มุทิตา อุเบกขา เรียกว่า **“มหากุรุณา”** กล่าวย่อๆ ก็ คือ ให้พวกเราพากันเจริญเมตตา หมายความว่า เป็นผู้ปรารถนาความสุข ไม่กล่าววลักษณะ ถ้ากล่าวก็คือรสชาติที่มีในตัวคือความเย็นใจ **“เมตตา”** เปรียบเหมือนฝนตกลงมา มันก็เย็น ถ้าเอาไปสูดมันก็ร้อน ถ้าเราสูมด้วยกิเลส ใจของเรา

เป็นไฟ ถ้ากล่าวถึงคุณสมบัติ ๔ อย่าง “เมตตญฺช สัพพโลกสฺมิข”
ในที่นี้ควรแผ่เมตตาเสียก่อน **โลกเบื้องต่ำ** ก็คือเขาต่ำอายุกว่าเรา
เขาเรียกเราว่า พี่ บ้า น้ำ อา ลุง ฯลฯ ลักษณะเช่นนี้ เขาเรียกว่า
ต่ำด้วยอายุ ต่ำด้วยทรัพย์คือเขาจนกว่า ต่ำด้วยวิชาคือเขาโง่กว่าและ
คนที่เป็นศัตรูของเรา เราต้องแผ่เมตตาแนะนำให้เขาทำความดี เพื่อ
อุทิศบุญยกให้ขึ้นมาเท่ากับเรา **โลกเบื้องสูง** ได้แก่ พี่ บ้า น้ำ
อา เจ้านาย ครู อาจารย์ เป็นต้น เราอย่าคิดริษยา ต้องมีมุทิตา
ยินดีด้วยในความสุขและผลในกิจการของท่าน เบื้องต่ำเราตั้งขึ้น
เบื้องบนเราส่งเสริม ท่ามกลางเราไม่เบียดเบียน เอาเปรียบมัชฌิณ
เป็นกลาง ต่ำเราก็ไม่ย่ำยี บนเราก็ไม่เหนียวรังแล้วถ่ายเทไปถึงสัตว์
ดิรัจฉาน ถึงเทวดาในโลกลสวรรค์ด้วยนี้แหละเป็น “เมตตาตามหานิยม”
ถ้าเราสัตย์จริงไปในบ้านน้อยเมืองใหญ่ เขาก็จะรับรองเอื้อเพื่อ ไม่มีใคร
เกลียด

ข้อ ๓ พระปัญญาคุณ (สุตมยปัญญา) ให้หมั่นฟังเทศน์,
ฟังพระ, และครูบาอาจารย์สั่งสอน สมควรแก่การศึกษา ฟังแล้วอย่า
พากันทิ้ง พิจารณาใคร่ครวญดูว่าถูกหรือผิด ดีหรือชั่ว แล้วต้องนำไป
ตรอง คิดพิจารณาดู บางคนท่านพูดดี แต่ตัวฟังผิด เห็นผิด เข้าใจ

ผิดมันก็ไม่ดี พุตถูกเข้าใจถูกนั่นแหละดี พุตถูกฟังผิด พุตผิดฟังถูกก็ไม่ดี (เล่าเรื่องเศรษฐีคนหนึ่งมีทรัพย์อยู่ ๒ ก้อน ทองแท่งนั้นตั้งใจจะให้กับลูกคนโต ได้เอาห่อผ้าซีริวชาดๆ วางไว้ทางขวา ส่วนทองหีบจะให้แก่ลูกคนเล็ก ได้วางไว้ทางซ้าย พอถึงคราวป่วยหนัก ลูกชายคนโตซึ่งมีความโลภหวังจะได้ทรัพย์สมบัติของบิดา ได้ทราบข่าวก็รีบมาและถามถึงสมบัติที่ตัวควรจะได้ บิดาก็ส่งทองแท่งซึ่งห่อผ้าซีริวไว้ทางขวาส่งให้ เมื่อบุตรชายคนโตเห็นเป็นห่อผ้าซีริว ไม่ทันได้พิจารณาดูก็โกรธบิดามาก จึงจับห่อผ้าซีริวนั้นโยนทิ้งลงไปที่พื้นดินข้างล่าง แล้วตัวเองก็ออกจากบ้านไป ส่วนบุตรคนเล็กพอได้ยินข่าวบิดาเจ็บหนักก็รีบมาเพราะความเป็นห่วงและกตัญญูที่จะมาช่วยพยาบาลบิดาเมื่อมาถึงก็ทำการปฏิบัติดูแลเป็นอย่างดี วันหนึ่งจะหาผ้าซีริวมาเช็ดอุจจาระปัสสาวะให้บิดา เผอิญมองไปเห็นผ้าซีริวที่พี่ชายโยนทิ้งไว้ข้างล่าง จึงหยิบเอาขึ้นมาก็พบทองแท่งที่ห่ออยู่ภายในนั้น ผลที่สุดบิดาก็เลยยกทรัพย์สมบัติให้บุตรชายคนเล็กทั้ง ๒ ก้อน นี่เป็นผลของกตัญญูกตเวทีกับความไม่มีจิตโลภ และมีความพินิจพิจารณาด้วย ส่วนพี่ชายซึ่งขาดกตัญญูกตเวทีต่อบิดาและมีนิสัยอันตรงกันข้ามกับน้องชายนั้นก็เลยไม่ได้รับทรัพย์สมบัติอันใดเลย (ข้ายังต้องซัดเซพลัดพรากจากบ้านไปด้วย)

(๓๑ ธ.ค. ๙๙) ท่านอาจารย์ได้กล่าวสั่งสอนโดยเฉพาะว่า ไม่เที่ยวเก็บอารมณ์ไม่ดีมาคิดนึก เขาให้ก็เอาไม่ให้ก็เอา มันเป็นลักษณะของ “คนขโมย” กินของเดนเขา ขโมยของดีก็ยังไม่สู้เป็นไร นี่ไปขโมยเอาของไม่ดีมา ลักษณะอย่างนี้ใช้ไม่ได้ ไม่ใช่บัณฑิตเป็นลักษณะของการไม่ทำจริง เมื่อใจมันจะแลบก็แลบเสียให้จริง ไม่แลบก็อย่าแลบ “ฮเสรวนา ฮ พาสานั” **ไม่ควรให้จิตไปส่องเสพกับอารมณ์ชั่ว** (เล่าเรื่องสามเณรไปคบกับคนพาล) คิดถึงเวลาที่จะได้ทำความดีนั้นไม่พอกับความชั่ว เปรียบแล้ว ๑ วันกับ ๑ ชั่วโมง (คือทำความชั่ว ๑ วัน ทำความดี ๑ ชั่วโมง) ควรคิดให้ดี นำเสียตาย



วัดหลวงสุ่มังคทาราม, ศรีสะเกษ ๕ ม.ค. ๙๗

จุดประสงค์ ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนธรรมะของพระองค์ ก็เพื่อให้เราปฏิบัติตัวเอง คำว่า **“ธรรมๆ”** นี้เป็นชื่อของหัวใจมนุษย์ ชื่อของสัตว์ อย่าเข้าใจอื่นนอกจากตัวของเรา ลักษณะใดเป็นคุณเราก็ยังไม่เข้าใจแจ่มแจ้งลักษณะใดที่เป็นโทษเราก็ยังไม่แจ่มแจ้ง เราศึกษาธรรมะแต่ไม่ได้นำธรรมะเข้าตัวก็ไม่ได้รับผลเต็มส่วน ในตัวของเรามาวันนี้มีตัวธรรมะอยู่ถึง ๓ ตัว **ตัวที่ ๑ ดวงจิตของเรา** **ตัวที่ ๒ ตระกูลธรรมะ** (คิดที่จะพูดแต่ไม่ได้พูด) **ตัวที่ ๓ แต่งคำพูดให้เกิดเสียงออกมาได้ยินกัน** สิ่งเหล่านี้แหละเรียกว่า **“ปธานธรรม”** ถ้ากล่าวตามบัญญัติก็มี ๓ คือ ๑. **ธาตุ** ๒. **ขันธ** ๓. **อายตนะ** เราจะปฏิบัติดีหรือชั่วก็ตามธรรมะ ๓ อย่างนี้ย่อมติดตัวเราอยู่ทุกคน ร่างกายของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราปล่อยไว้ตามธรรมชาติของมัน มันก็ให้คุณค่าแก่เราตามธรรมดา ตามธาตุ ตามขันธ ตามอายตนะ ถ้าเรารู้แยกธาตุว่าส่วนใดเป็น เสียด เนื่อ ฯลฯ เราก็จะได้คุณประโยชน์มากขึ้นไปอีก เหมือนส้มโอถ้าเราคัดเสือกว่าอย่างไรควรทำพันธุ์ ก็ตัดแปลงใส่ปุ๋ยเข้า มันก็จะงามขึ้น เบืองาม ต้นสวย ผลใหญ่ รสดี ฉ้นใด มนุษย์มีธาตุ ขันธ อายตนะ ก็ตาม ถ้าเราไม่ตัดแปลง

มันก็สุขทุกข์ตามธรรมดา คุณภาพของเราที่จะสูงมีอยู่ แต่ขาดความรู้ที่จะตัดแปลง พระองค์จึงทรงแนะนำสั่งสอน เมื่อมหาชนสนใจนำไปปฏิบัติ ก็จะได้มหาผลกล่าวแต่กายแต่ใจ กายของเราก็เป็นตัว “ธรรม” ตัวหนึ่ง **ใจ** ก็เป็นตัว “ธรรม” ตัวหนึ่ง เรามาศึกษาว่า ธรรมะ ๒ ตัวนี้แหละ มาคัดเลือกเรียกกายว่า **“รูปธาตุ”** เรียกใจว่า **“มโนธาตุ”** (สังขตธาตุ) ธาตุเคราะห์หมองขุนมัวอย่างหนึ่ง ธาตุบริสุทธิ์อย่างหนึ่ง ในกายก็มีอยู่ ๒ อย่าง ใจก็มี ๒ อย่าง คือมี **กุศลธาตุ** **อกุศลธาตุ** บางคราวใจของเราสบายก็เป็นกุศลธรรมไม่สบายก็เป็นอกุศลธรรม ธาตุดีของร่างกาย ๑ ธาตุชั่ว ๑ ธาตุดีของใจ ๑ ธาตุชั่ว ๑ รวมมี ๔ อย่างด้วยกัน ฉะนั้นเราจึงมีทั้ง ๒ อย่างเพราะธาตุของเรามี ๒ อย่างในรูปธาตุก็ดี เมื่อชั่วก็เป็นเปรต อสุรกาย ถ้าดีก็เป็นเทพตามาสิงเรา แต่เราไม่รู้ว่าตัวเรามี “ผี” สิงอยู่ เหตุนี้เราต้องเลือกธาตุใดที่จะเกิดคุณงามความดี เราต้องสร้างสมให้มาก ส่วนใจ ความทุกข์อันใดที่เป็นไปด้วยความเคราะห์หมอง เราก็ต้องเอาออก ถ้าธาตุดีมาเกิดในกายเราในจิตเรา ก็เท่ากับเทพตามาสิง ถ้าธาตุชั่วมาเกิดก็เท่ากับเปรตสิง ถ้าเราอยู่กับเวทนาเราก็สบาย ถ้าเราอยู่กับเปรตเราก็ทุกข์ ธาตุดีที่เกิดทางกาย คือการกระทำของเราทั้งหมด กินดีธาตุของเราก็ดี พุดดีธาตุของเราก็ดี คิดดีธาตุของเราก็ดี ฯลฯ ธาตุเหมือนพื้นดิน ความดีเหมือนพืชพันธุ์ ถ้าเราห่อปกปิด

ไว้ไม่เปิดรับ ความดีก็จะไม่เข้ามาเหมือนปิดปากตุ่ม (คือร่างกายของเรา) เราก็จะแห้งแล้ง, น้ำฝน เปรียบเหมือนความดี ร่างกายเปรียบเหมือนตุ่มทำนให้เปิดรับ คือขาของเรา ๒ ขา ๒ แขน ปาก ๑ หู ๒ ตา ๒ เหล่านี้ไม่ให้ปิดปากตุ่มไว้ คนเรานั้นโดยมากถ้าจะไปหาความดี ก็ดูขาแข้งมันอ่อนเพลียเหมือนจะล้มจะโค่น ถ้าพอจะไ้ทำความชั่ว ก็ดูมันช่างคล่องแคล่วแข็งแรงเหลือเกิน นี่มันเป็นการมัดขาตัวเอง ขาก็เปล่าจากความดี มือก็เปล่าจากความดี เราก็ปล่อยให้ตุ่มของเราแตกเสียเปล่า เราจะปิดมิดอยู่อย่างนั้นหรือ? ความดีส่วนใดที่จะไหลเข้ามาในทางตา หู จมูก ปาก ฯลฯ ของเราเราต้องสอดสายสนใจดูแล ถ้าเราไม่ปิดตุ่มไว้ เราก็จะไม่มีน้ำใช้ อยากรกินก็ไม่ได้กิน อยากรอาบก็ไม่ได้อาบ อดอยากรตลอดปี เหตุนี้ต้องพิจารณา ส่วนใดควรปิดส่วนใดควรเปิด ถ้าธาตุของเราไม่บริสุทธิ์ จิตของเราก็เศร้าหมอง จิตของเราก็เปรียบเหมือนพื้นแผ่นดิน ถ้าคนไม่มีปัญญา ก็เหยียบย่ำไป ถ้ามีปัญญา ก็ทำสวนบ้าง ทำนาบ้าง ฝรั่งเขาเอาไปบด ทำกระเบื้องบ้าง ทำซิเมนต์บ้างขายได้ราคาแพงถูกละหลายสิบบาท

“สุตมยปัญญา” ก็เป็นวิชา ๑ “จินตามยปัญญา” ก็เป็นวิชา ๑ บางทีพูดผิดความจริงแต่ถูกใจเรา เหตุนี้จึงต้องไตร่ตรองให้รอบคอบ อย่าไปมองตามเขาว่า หูซ้ายฟังที่ถูก อีกหูหนึ่งตรองที่ผิด เราก็จะเกิดปัญญา

“ภาวนามยปัญญา” ไม่ต้องฟังต้องคิด อาศัยความสงบระงับของจิตอย่างเดี๋ยวกี่จะเกิดปัญญา อาสวัทขณญาณ จุตูปปาตญาณ ฯลฯ เป็นต้น

ร่างกาย ของเรา เหมือนกับมีด ถ้าเรามีมีดแล้วไม่ลับ มันก็เกิดสนิมจับเปรอะไป เหมือนเรามีธาตุ ขันธ์ อายตนะ แล้วไม่ฝึกฝนขัดเกลา ก็เลสมันจับเขรอะขระถ้าเป็นปืน ยิงแมลงวันก็ไม่ตาย

มี **“ทาน, ศีล”** เท่ากับได้ อาบน้ำ คนที่อาบน้ำย่อมดีดีกว่าคนที่ไม่อาบ เพราะตัวของคนที่ไม่อาบน้ำย่อมสกปรก เข้าใกล้ใครเขาก็ไม่ได้ **“ภาวนา”** เท่ากับเราได้ **กินน้ำ** มันชื่นใจ แจ่มใจ เบิกบาน

ลักษณะ ของ **“คนทำงาน”** ได้แก่คนเช่น มหาตมคานธี มีเวลานอนน้อยที่สุด ทำงานด้วยสมาธิและปัญญา **“งานทำคน”** คือ นอนแล้วก็ยังคิดเรื่องงานขาดสมาธิ ปัญญา **“งานทำงาน”** ก็คือวุ่นไปหมด ไม่ได้เรื่องได้ราว

“ทาน” เปรียบเหมือนปลูกต้นไม้แล้วใส่ปุ๋ย “ศีล” เท่ากับเก็บ บุ้งเก็บหนอนที่มากัดกินต้นไม้ “ภาวนา” หรือ “ฟังเทศน์” เท่ากับ ตักน้ำมารดต้นไม้

พระ ท่านเป็น “ผู้แนะนำวิธีรักษาและเก็บศีล” ไม่ใช่ท่าน เป็น “ผู้ให้” เพราะศีลมีอยู่ในตัวเราแล้ว คือ ท่านสอนวิธีปฏิบัติให้ เพื่อแก้ว ๓ ดวงใสขึ้น “ศีล” คือเครื่องหล่อแก้วให้สะอาดบริสุทธิ์ “ภาวนา” คือ ตัว “พุทธรະ” อยู่ลึกมาก ศีลเป็นเปลือกที่ ๒ ทาน เป็นเปลือกที่ ๓ ใครไม่มีจอบเสียมที่คมกล้า ก็ไม่สามารถเจาะชุดลงไป ถึงได้ เราต้องชุดชั้นที่ ๑ ได้แก่ “ทาน” คือพื้นดินชุดลงไปถึงได้ เราต้องชุดชั้นที่ ๑ ได้แก่ “ทาน” คือ พื้นดินส่วนหน้าซึ่งมีต้นหญ้า และใบไม้ปิดอยู่เสียก่อน ชั้นที่ ๒ ได้แก่ “ศีล” คือดินแข็ง แดง ดำ ชั้นที่ ๓ อาจพบหินหรือรากไม้ นี่คือการชุด “รัตนะ” คือ “แก้ว สารพัดนึก”

“ทาน” การกุศล เป็นสิ่งที่อยู่รอบๆ นอกตัวของเรา (เปรียบ เหมือนเปลือกนอกหรือพื้นหญ้า) “ศีล” อยู่ในกาย (คือดินแข็ง) “ภาวนา” อยู่ในใจ (คือเพชรหรือหิน) หญ้าหรือต้นไม้ ที่มีดอกผล ก็ดี ย่อมมีทั้งคุณและโทษ วัตถุก็มีดีบ้างเลวบ้าง เช่นเงินปลอมก็มีทอง

ปลอมก็มี จริงก็มี ไม่จริงก็มี คนก็เหมือนกัน ของที่มีอยู่บนพื้นหน้า
 ของดินมันก็มีอยู่อย่างนี้ ของกินเราก็ต้องเลือก คนก็ต้อเลือกเช่น
 เดียวกัน ถ้าเรารับเอาคนชั่วไว้ใกล้ตัวเรา ก็เท่ากับก่อไฟใกล้บ้านเรา
 ถ้าเราให้อาหารคนชั่วๆ ก็เข้ามา ถ้าเราให้กับคนดีๆ ก็เข้ามา ฉะนั้น
 พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ทำความดี “ทาน” ต้องเลือกบุคคลที่ควรให้
 และทำสิ่งที่ควรทำ (เช่นพระอยากฉันนมหรือโอวัลตินในเวลาวิกาลเช่น
 นี้ เราถวายไปก็ย่อมเกิดโทษทั้งตัวเราและผู้รับด้วย)

“คลื่น” เท่ากับตัว “บ้านเมือง” เหมือนกับ “เรือ” ถ้าเรา
 (ราษฎร) ทำไม่ดี เรือก็ต้องล่ม “คนนั่งเรือ” คือตัวเราเอง (ท่าน
 อาจารย์ไปแสดงธรรมอบรมข้าราชการ ที่หอประชุมจังหวัดศรีสะเกษ
 ๖ พ.ค. ๙๙๗)

การกำหนดรู้ลม ด้วยอำนาจของสติ เรียกว่า “การภาวนา”

โบราณท่านว่า “คนมักง่ายจะ คนมักลำบากจะได้ดี

“ความสงบ” เปรียบเหมือน “งาน” เท่ากับคนถางทาง
 (ถ้าเราไม่ทำงานด้วยลมจิตของเราก็จะไม่ถึงความสงบ)

วัดหลวงสุ่มังคทาราม ศรีสะเกษ ๒ ม.ค. ๙๗

ต่อไปนี้เป็นโอกาสที่จะต้องพากันตั้งอกตั้งใจฟังธรรมะ ธรรมะที่จะกล่าวแสดงในวันนี้ ก็คือจะพูดถึงเรื่อง “จิต” “จิต” เป็นส่วนสำคัญของร่างกายและสำคัญของโลกด้วย คนสำคัญมักจะเป็นคนที่มีใจใหญ่ ตาใหญ่ หูใหญ่ ฯลฯ และมีความรู้รอบ (เช่นนายกรัฐมนตรีท่านจะต้องมีหูกว้าง ตากว้าง และใจกว้าง) ถ้าดวงจิตของเราคับแคบ ใจดำมืด ไม่มีวิชาความรู้ ก็ต้องตกไปในทางที่ชั่ว ถ้าใจของใครชั่ว มีดี ดำ ท่านก็เอาไปเก็บไว้ในที่มืด ไม่ให้อยู่ในที่แจ้ง เช่นเบียดเบียนกัน ลักขโมยกัน ซ้ำฟันกัน ฯลฯ ลักษณะคนที่จะไปทำความชั่วนั้นย่อมไม่กล้าออกไปกลางแจ้ง ไม่กล้าเดินให้คนเห็น เวลาไปก็ต้องไปเวลามืด คลานไปบ้าง หมอบไปบ้าง เหมือนสัตว์เวลาจะไปเอาของเขาก็ต้องไปในเวลามืด จะเอามากินมาเก็บก็ลำบาก เพราะกลัวเขาจับ เมื่อเขาจับได้ เขาก็จะต้องจูงไปในเขตที่มืด อยากเห็นลูกเห็นหลานเห็นบ้านช่องของตัวเองก็ไม่ได้เห็น ต้องไปอยู่ในที่คุมขังคือคุกหรือตะราง ถ้าใจเสียอย่างเดียว ร่างกายก็ต้องไปอยู่ในที่มืด ถ้าเรากำจัดความมืดในดวงจิตออกเสีย เราก็จะได้ไปอยู่ในที่สว่างแล้วเราก็ปลอดภัย เช่นเรานั่งในที่สว่าง โจรก็ไม่กล้ามาทำร้าย ไม่กล้ามาลักขโมย เมื่อเรามีแสงสว่าง ใจของเราก็สว่าง ตาก็สว่าง ใจก็ใหญ่

เราจะอยู่บ้านหรือจะอยู่วัดก็เบิกบานจิต วาจา ถ้าเราพูดด้วยใจเจตนา
บริสุทธิ์ก็ย่อมจะติดใจคน มีคนเชื่อถือ ปากของเราก็จะยาวไปจาก
ศรีษะเกษถึงกรุงเทพฯ ฉะนั้น จึงว่าดวงจิตเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าใจเสีย
ก็เท่ากับพ่อแม่ถูกจับไป ลูกก็เท่ากับตกนรกทั้งเป็น ถ้าใจกับกาย
แตกแยกกันไป เราก็จะล้าลาก และไม่ช่วยแต่ตัวเราเองมันแผ่ไปถึงลูก
หลานด้วยเราจะต้องแบ่งบ้าน แบ่งเมือง แบ่งทรัพย์สินสมบัติให้เขาด้วย
เกิดความไม่สงบทั่วกันไปหมด ถ้าใจของเราดีแล้ว พูดอะไรมันก็ดีไป
ทั้งนั้น ถ้าใจของเราไม่ดี ถึงเขาพูดดีมันก็ไม่ดีไปได้



วัดประจักษ์มิตร, ศรีสะเกษ ๗ ม.ค. ๙๗

แสดงใน “บุญญกิริยาวัตถุ” ว่า การที่จะได้บุญนั้นเราต้องลงทุนเสียก่อน เช่นชวานามีข้าวเปลือกอยู่ ๑๐ ถัง ถ้ากินเสียหมดก็จะได้กินเพียง ๑๐ ถัง แต่ถ้ายอมสละสัก ๓ ถังนำไปปลูก เขาก็อาจจะได้ข้าวอีกตั้ง ๓๐ ถัง พวกเราก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่ยอมสละตัวโอกาสที่จะได้กำไรจากตัวของเราก็หายาก ถ้าเราถวายเป็นถวายใจแด่พระพุทธเจ้า เราก็จะได้กำไรทันที ภายของเราเปรียบเหมือนมีดเจ้าของรักษาก็ไม่ค่อยจะเป็น เก็บก็ไม่ค่อยจะเป็นทรัพย์ก็ไม่มีปัญญา รักษา จึงควรถวายบูชาพระพุทธเจ้าเสีย “ก้อนกาย” ของเราเปรียบเหมือนเมล็ดข้าว “วัด” เปรียบเหมือนนา “การฟังเทศน์” เป็นฝนเมล็ดใหญ่ ถวายกายคืออะไร? คือรูปร่างกายของเรานี้แหละ นับแต่เบื้องต้นขึ้นมา อย่าไปคิดว่ามันเป็นของเรา นี่เป็นการถวาย “รูป” ถวาย “เวทนา” นั่นก็คือความสุขความทุกข์นี้แหละดีมากเช่นเราเคยได้รับความสุขในการดู การฟัง การกิน การนอน การยืน การเดิน เราถึงสละเสีย ถวายบูชาพระพุทธเจ้า, “สัญญา” ก็เหมือนกัน

สัญญาต่างๆ ทั้งหมด ดีไม่ดีเราปลดเปลื้องไม่นึกถึง **“สังขาร”** คือ **“จิตตสังขาร”** เราจะไม่นึกไม่คิดอะไรทั้งหมด, ถวาย **“วิญญาณ”** ก็คือ เราจะทำเฉพาะความรู้สึกในที่ๆ เราอยู่ ถ้าเราถวายที่นาแต่พระ เราก็ต้องทำนาให้ท่าน เพราะพระท่านทำนาไม่เป็น ฉะนั้น **เมื่อเราถวายตัวเป็นที่ของวัดแล้ว ส่วนการปฏิบัติก็เป็นหน้าที่ของเราจะต้องทำ** ความดีที่จะเกิดแก่พวกเรานี้มี ๒ อย่าง คือทางกายและทางจิต ความดี ๒ อย่างนี้เรียกว่า **“บุญ”** ๑. บุญที่ไม่เป็นหลักฐานมั่นคงเหนียวแน่น คือ **“กามาวจรกุศล”** ๒. บุญเกิดแต่ใจเรียกว่า **“กุศลจิต”** เป็นบุญที่มีหลักฐานมั่นคงเหนียวแน่น ถ้าเราไปแสวงบุญจากทางวัดวา จากพระเจ้าพระสงฆ์ ถึงจะได้ก็ไม่มากเหมือนกับที่เราทำให้มีในขึ้นตัวเราเอง เมื่อเราสร้างบุญให้มืออยู่ในตัวเราแล้ว ก็จะต้องมีเต็มอกเต็มใจเต็มตัว มีแจกลูกแจกหลานแจกพ่อแจกแม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ของเราด้วย บุญที่เกิดจากมือ เท้า ตา หู จมูก ปาก ฯลฯ ก็ย่อมจะเข้าไปถึงดวงจิต ดวงจิตของเราก็จะมีความสุขสบายขึ้นอีกวาระหนึ่ง นี้เขาเรียกว่า **“กินบุญ”** เมื่อเราไหลไปทางโลกบ้าง ทางธรรมบ้าง เราก็จะก้าวหน้าไป (โลกเท่ากับชาช้าย ธรรมเท่ากับชาขวา) ถ้าไม่ทำให้พร้อมกันก็จะมีแต่ชาเดียวเดินไปไม่รอด รัฐบาลตั้งธนาคารเพื่อประสงค์ให้เป็นที่เก็บทรัพย์ ของคนโง่บ้าง ฉลาดบ้างบุคคลผู้บำเพ็ญทานการกุศลไว้ในพระศาสนา ก็เท่ากับฝากทรัพย์ของตนไว้ในธนาคาร

ย่อมเป็นสถานที่ปลอดภัยความดีคือบุญนั้น ต้องทำให้มันลึกๆ ถึงใจ เหมือนกับบ่อเราต้องหมั่นขุดจึงจะได้น้ำ ใครขี้คร้านก็ไม่ได้กิน แหวกๆ เอา มันก็จะมีแต่จอกแทน เบ็ดไก่ซีใใส่ ถ้าเราหมดสติในตัว (คือตาย) เราก็จะไม่ได้อะไรไป คีล ๕ เป็นอาการณ์เครื่องแต่งตัว ถ้าเราไม่มีคีล ๕ ก็ไปสวรรค์ไม่ได้ เทวดาจะต้องไล่กลับลงมาอีก (ต่อจากนี้ไปโอวาทของท่านเจ้าคุณพระศาสนดิลกฯ วัดสุปฏิหารามแสดงในสถานที่เดียวกัน เห็นเป็นคติที่ควรคิดและจดจำไว้บ้าง จึงได้เก็บมาบันทึกไว้ด้วย)

การทำสมาธิ คือ การสร้างด้วยกำลังจากธาตุทั้ง ๔ ให้รวมกันด้วยอำนาจของจิต

“ดิรัจฉาน” แปลว่าสัตว์ที่มีกายขวาง สัตว์ทุกชนิดตลอดทั้งบก และน้ำ ย่อมมีส่วนหัวและกันตรงกันข้ามในทางขวางทั้งสิ้น ส่วน **“คน”** เป็นสัตว์ชนิดเดียวเท่านั้นที่มีหัวอยู่เบื้องบน กันอยู่เบื้องล่าง (คือมีส่วนกายขึ้นไปทางสูง) จึงเรียกว่า **“มนุษย์”** แปลว่า สัตว์ที่มีใจสูง (วันรุ่งขึ้นท่านเจ้าคุณพระศาสนดิลกกับท่านอาจารย์ได้ออกจากวัดประชานิมิตรไปเยี่ยมวัดๆ หนึ่ง ที่ตำบลบ้านพะยุง อำเภอ อุทุมพร และได้ประทานโอวาทแก่พระภิกษุสามเณร กำนัน ครู ผู้ใหญ่บ้าน ณ ที่ตำบลนั้นด้วย ๗ ม.ค. ๙๖)

ต่อจากนี้เป็นโอวาทของท่านเจ้าคุณพระศาสนดิลกฯ

“ไม้พะยุง” เป็นไม้ที่มีค่ายิ่งกว่าไม้ทั้งหลายคือมีเปลือกน้อย แก่นหลาย และเนื้อละเอียด ให้พวกเราทำตัวให้มี “แก่น” (ความดี) เช่นกับ “ไม้พะยุง” บ้าง

พระพุทธเจ้า ทรงฝังความชั่วทั้งหมดของพระองค์ไว้ภายใต้ต้นโพธิ์เมื่อ ๒ พันปีก่อนมาแล้ว เราทั้งหลาย ก็ควรจะฝังความชั่วของตัวเองเราเช่นพระองค์บ้าง

“วัด” เป็นเครื่องวัดคุณธรรมของเราว่ามีมากน้อยเพียงไร ในวัดก็ดี ในบ้านเรือนก็ดี ควรปรับปรุงจัดระเบียบให้งดงาม คือปรับปรุงระเบียบในตัวเราให้สะอาดกาย วาจา และใจ (เล่าเรื่องคนที่สกปรกใช้ครกตำส้มมะละกอแล้วไม่ล้าง ถึงเวลาจะทำใหม่ก็หยิบมาใช้อีก กับเรื่องคนขี้เกียจไม่กวาดบ้านเรือน ถึงเวลาจะนั่งจะนอนก็ใช้ปากเป่าๆ เอาที่เขาเรียกกันว่าบ้านเรือนเป็นไซ้)

เด็ก ๆ มันด่ากันนั้น มันได้อย่างจากพ่อจากแม่ ไม่ใช่มาจากโรงเรียน เพราะครูไม่เคยสอนให้เด็กด่าอย่างนั้นๆ เลย ฉะนั้น พ่อแม่อยากหัดด่ากล่าวไม่ดื้ออย่าเอ็นผีห้า ผีหู่ ผีปอบ และคำหยาบต่างๆ ถ้าอดใจไม่ได้จริงๆ ก็ควรกระซิบบพูดกันค่อยๆ อย่าให้เด็กน้อยมันได้ยิน มันจะจำไปติดใจ และจำแม่นจำลึกเสียด้วยจงพยายามทำสิ่งที่ดีๆ ไว้ เพราะของดีก็ย่อมต่อคนดีของชั่วก็ต่อคนชั่ว เช่นคุณตะรางมันยอมต่อแต่คนชั่วเท่านั้น ของไม่ดีนั้นให้เอาใส่บาตรท่านอาจารย์ (ลี) ไปทิ้งแม่น้ำมูลเสียให้หมด

“ขี้หนอนหนาบลาหนอนใหญ่” เขาว่าคนเฒ่าพอได้ยินเสียงกลองลิเกโขงหนั่ง ก็เอ็น (ร้องเรียก) เด็กน้อยให้มาเฝ้าเรือน บอกว่ากูจะไปเอง ครั้นได้ยินเสียงระฆังหรือกลองวัด ก็บอกว่ากูจะเฝ้าเรือนเอง ให้เด็กน้อยไปวัด เวลาจะอาราธนาศีล บอกว่ากูจำไมใครได้แก่แล้ว หลงๆ ลืมๆ เจ้าเป็นคนหนุ่มเลื่อนออกไปข้างหน้าๆ เกิด แล้วคนเฒ่าก็ขยับเลื่อนถอยออกไปปลายสาด (เลื่อน) ครั้นถึงเวลาเขายกสำรับกับข้าวมาตั้งคนเฒ่าก็รีบขยับเข้ามาก่อน และกินหัวพุงหัวมันเสียหมดเช่นนี้ใช้ไม่ได้

“น้ำ” มีสิ่งที่ปิดไว้คือดิน ถ้าเราขุดลงไปจะลึกหรือตื้นเพียงไรก็ตาม จะต้องพบน้ำเสมอ “คุณธรรม” ที่มีอยู่ในตัวเราก็คงเช่นเดียวกัน เราต้องใช้ ทาน ศีล ภาวณา ขุดลงไปจึงจะพบซึ่ง “คุณธรรม” นั้น ขอให้เราทำตัวให้เป็นผู้มี “ธาตุแท้” ของความเป็น “พุทธศาสนิกชน” อย่าให้มี เปลือกหลายกว่าแก่น

(เมื่อท่านเจ้าคุณพระศาสนดิลกฯ กล่าวโอวาทจบแล้วท่านอาจารย์จึงได้แสดงโอวาทต่อภายหลังอีก)

“จอบ” ๔ เล่ม คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา สำหรับใช้ขุดบ่อบุญ “สว่าง” คือ สติ ใช้เจาะลงไป ร่างกายคือ “ก้อนหินใหญ่” ได้แก่ความเจ็บ ปวด เมื่อย ฯลฯ

“ศีล” นั้นเปรียบเหมือนดิน ถึงจะมีรสเค็มเปรี้ยวบ้าง ก็ยังดีกว่า “ทาน” คือต้นไม้ (เพราะไม่มีพิษ) ถ้าเรามีศีลทานก็นับว่าเราเข้าไปใกล้น้ำ (คือความเย็น) มากแล้ว แต่ยังไม่ถึง “แก้ว”

เราปรารถนาของดีของแท้ เงินปลอมทองปลอมเราไม่ชอบ ธนบัตรขาดครึ่งเรายังไม่อยากได้ คนไม่ดีเราก็ไม่อยากได้เหมือนกัน

“พุทฺธคุณ” “ธัมมคุณ” และ “สังฆคุณ” นั้นตายไม่เป็น แต่
“พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์” ต้องตายทั้งนั้น

เราถวายอาหารพระ เท่ากับเงิน ๑ บาท ถวายผ้าผ่อน
เท่ากับเงินอีก ๑ บาท ถวายที่อยู่อาศัยยานพาหนะเท่ากับเงินอีก
๑ บาทและถวายยารักษาโรคก็เท่ากับเงินอีก ๑ บาท นี่จึงเรียกว่า
“ปัจจัย ๔”

(เมื่อกลับจากวัดบ้านพะยุงถึงวัดหลวงสุ่มังคลารามฯแล้ว
ท่านอาจารย์ได้มีคำสั่งในตอนกลางคืนวันนั้น ให้ข้าพเจ้ากลับ
อุบลฯ แล้วเลยไปกรุงเทพฯ โดยเร็ว มิให้ตามไปจังหวัดสุรินทร์
โคราชและลพบุรีอีก ดังนั้น การบ้นทีกในตอนี้ ก็จำต้องสิ้นสุดลง
เพียงจังหวัดศรีสะเกษนี้)

เนกขัมมภากริยมสสถาน, วัดบรณนิवास ๑๕ ก.ค.๑๗

พระพุทธเจ้าตรัสว่า รู้แล้วก็ยังมีอยู่ ละแล้วก็ยังมีอยู่
(หมายถึงธรรมและกิเลส)

เวลาโกรธ จิตมันเสีย ธาตุมันก็เสีย เวลาหายโกรธแล้ว ธาตุมันก็ยังเสียอยู่ เหมือนตอไม้ที่ไฟไหม้ เมื่อไฟดับแล้ว ตอก็ยังเป็นสีดำอยู่ (นี่เป็นวิบาก)

“ทุกข์” มี ๔ อย่าง คือ **ทุกข์สังขาร** **ทุกข์สมุทัย** **ทุกข์นิโรธ** **ทุกข์มรรค** “ทุกข์นิโรธ” ไม่ต้องทำงาน “ทุกข์มรรค” ต้องทำงาน สุขก็มี ๔ อย่างโดยทำนองเดียวกัน

ศาลาอุรุพงษ์, วัดบรรมนิवास ๑๗ ก.ค. ๙๗

สิ่งที่เป็น “**กามฉันทะ**” คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
ธรรมารมณฺ์ เหล่านี้ ถ้าดีก็เป็น “**กามฉันทะ**” ไม่ดีไม่ชอบก็เป็น
“**พยาปาทะ**” ให้รู้ทั้งนอกใน, รูปดีก็รู้ เสียงดีก็รู้ กลิ่นดีก็รู้ ฯลฯ
แต่ใจไม่ต้องเข้าไปจ่อ.

ขณะที่เรากำลังนั่งอยู่นี้ ก็มีทั้ง **ศีล สมาธิ ปัญญา** จิตส่วน
หยาบก็เป็น **ศีล** กลางก็เป็น **สมาธิ** ละเอียดก็เป็น **ปัญญา**.

ให้รู้จักทำ “เหตุดี” และใช้ “เหตุดี” รักษา “เหตุดี” เราจะ
เป็นลูกพระพุทธเจ้า หรือจะเป็นลูกพญามาร? **สัญญาใดที่ทำให้เรามี**
จิตสบายเบิกบาน ให้คิดถึงอันนั้นไว้ อันใดทำให้เศร้าหมองจงปิด
ทิ้งให้หมด

ศาลาอรุพงษ์, ๑๙ ก.ค. ๙๗

“ร่างกาย” เหมือน อสรพิษ, อสุรกาย, หรือทารก ที่ไม่มีกฎหมาย เช่นบอกให้นอนก็ไม่นอน บอกให้เชือกก็ไม่เชือก ฯลฯ มีแต่ทุกข์โทษและนำความเดือดร้อนมาให้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “พระนิพพาน” อยู่ที่เปลือกตาข้าง, ปลายจมูกข้าง, เล็บมือเล็บเท้าข้าง, ขน-หนังข้าง และทวารอสุภะข้าง

“สัจฉิตตปฐิโยทปนํ เฮตํ พุทฺธานสาสนนํ” นี้คือ “แก่นพระศาสนา” หัวใจพระพุทธเจ้า ก็คือ หัวใจพระศาสนา

“ความชั่ว” ให้เก็บไว้จนตาย “ความดี” ให้นำออกใช้จนตาย ทุกวันนี้ “ดี” กับ “ชั่ว” ยังปนกันอยู่ ต้องสร้างความดีให้มากจนกำจัดชั่วออกให้หมดจึงจะหายห่วง

ศาลาอุรุพงษ์ ๒๑ ก.ค. ๙๗

ธรรมะ บางอย่างพระองค์ทรงแสดง เหตุปัจจัย ผล “ปัจจัย” คือสิ่งทีอบรม ทนุถนอม บำรุง “เหตุ” คือยางในพีช หรือเมล็ดข้าว ซึ่งทำให้เกิด ราก ลำต้น “บำรุง” คือ นำ ลม ปุ๋ย เป็นปัจจัยให้ยางในพีชแตกออกเป็นลำต้น เมื่อเหตุคือ กิเลส อวิชชา ตัณหา อุपाทาน มาสัมพันธ์กับจิตกับธาตุรู้ของเรา ก็เกิดเป็น “กรรม, วิบาก” คือ “ผล”

“ขันธ” กับ “อายตนะ” เป็นอันเดียวกัน เมื่อพูดถึง “ขันธ” ก็ไม่ต้องพูด “อายตนะ”

ศาลาอุรุพงษ์ ๒๒ ก.ค. ๙๗

“ลม” เป็นต้นไม้ “สติ” เป็นน้ำฝน “จิต” เป็นดอกไม้เบิกบาน หรือลมเป็น แม่น้ำ หรือ คลอง จิตเป็น เรือ สติเป็น คนนั่งเรือ

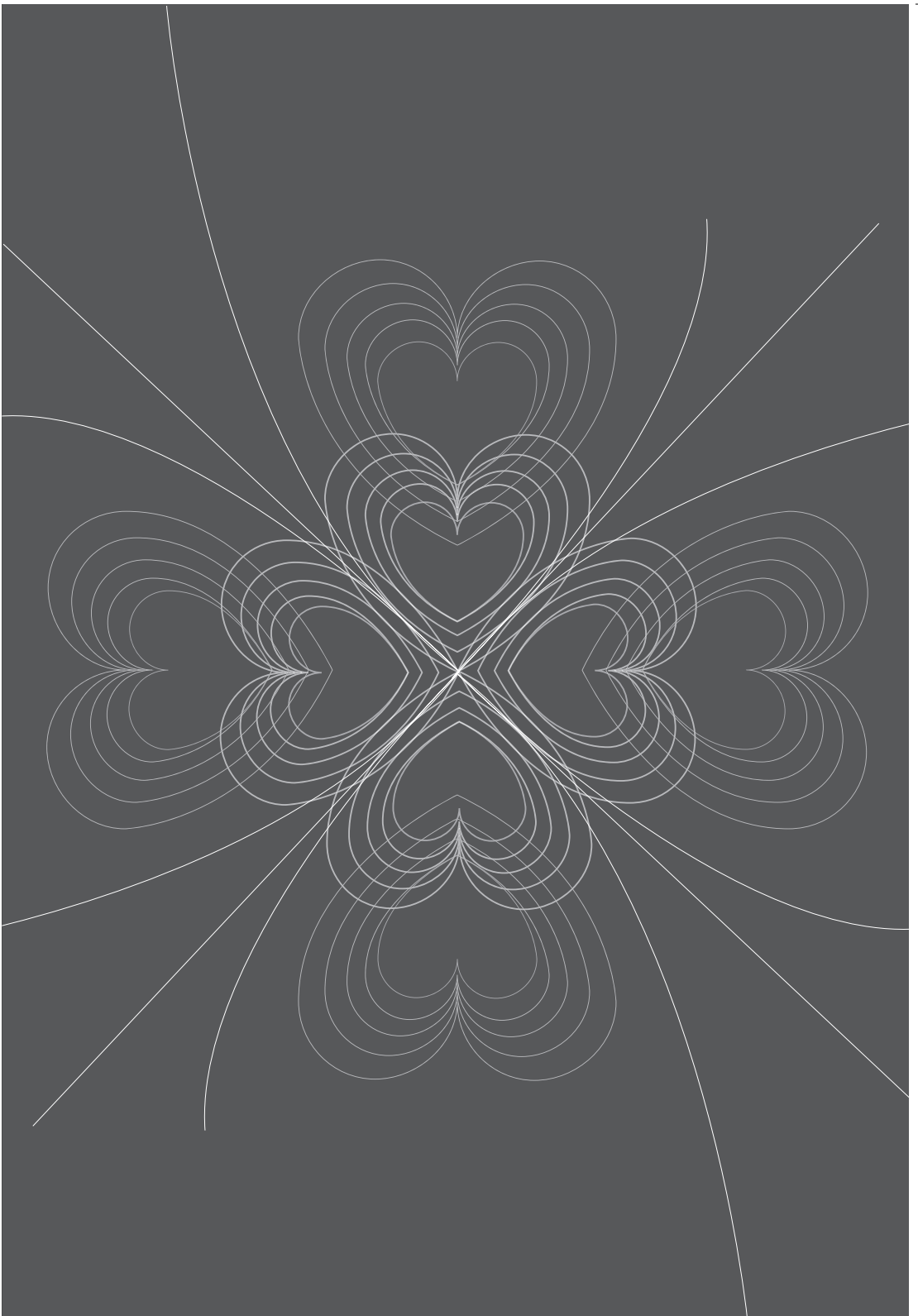
“ทาน” เปรียบเหมือนทำนาข้าวเปลือกให้ควายกิน “ศีล” ทำนาข้าวสารให้คนกิน “ภาวนา” ทำนาข้าวสุก เรากินเองสบาย

ปวดเมื่อย ก็ให้ทน เอาชนะมันให้ได้ คอยแต่จะไปเอาใจพญา
มาร ส่วนครูบาอาจารย์นั้นไม่เอาใจ

“การอ่าน” คือ **“วิจารณ์”** (ไม่ใช่อ่านหนังสือ)

“จาคะ” คือ การสละกิเลส ไม่คำนึงถึงวัตถุใดๆ ปิดให้หมด
จากใจ **“ปฏินิสฺสํคฺไค”** คือ การสละคืนส่งคืนให้เจ้าของเดิม ไม่รับ
เอามา **“มุตฺตติ”** เอาออกไปให้พ้น **“อนาลโย”** ปล่อยทิ้งเลย
ช่างหัวมัน

“สติปัฏฐาน ๔” คือ ลมหายใจ เป็น กาย สบาย ไม่สบาย
เป็น เวทนา ความบริสุทธิ์ผ่องใสเป็น จิต ความตั้งเที่ยงของจิต
เป็น **ธรรม**



เนกขัมภ์ฯ ๒๓ ก.ค. ๙๗

“วิปัสสนา” คืออะไร? คือ **ความเข้าไปรู้สภาวะธรรม** แต่ความเป็นไปต่างๆ นั้น มันเนื่องจากสมมุติบัญญัติที่คนเข้าไปจับ **ถ้าสิ่งเหล่านี้ดับไป มันก็มีแต่สภาวะ** เช่น แก้วน้ำตั้งอยู่เฉยๆ มันก็ไม่แตก ต้องมีคนไปหยิบจับ มันจึงจะแตก

ทุกสิ่งทุกอย่าง ย่อมมี **“เหตุผล”** ทั้งนั้นนั่งอยู่นิ่งๆ มันก็มีเหตุผล ใ้ไม่ร่วง มันก็มีเหตุผล **คนไม่รู้นั้นก็เพราะไม่มีปัญญา** **ความรู้จึงไม่เข้าไปถึงเหตุผล** คือรู้ผิวเผิน (พูดกับบุคคลผู้หนึ่งที่เขาจะแสดงตนให้ใครๆ เห็นว่า เขานี้แหละเป็น **“นักเหตุผล”** ที่สมบูรณ์ทีเดียว)

เนกขัมภ์ฯ ๒๔ ก.ค. ๙๗

เมื่อพ้นจากความคิดเรื่องอย่างนั้นแล้ว เดี่ยวนี้มันมาคิดถึง “โทษ” ของการเป็น “ฆราวาส” กับ “คุณ” ของ “การบวช” ว่า การเป็นฆราวาสนั้นถึงแม้เราจะมีคุณความดีสักเพียงไร ก็ไม่สามารถถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้ แม้แต่กับคนที่อยู่ใกล้ชิดกับเรา เช่น บุตร ภรรยา แต่ถ้าเป็น “พระ” แล้ว เราสามารถถ่ายทอดคุณความดีของเราให้คนอื่นได้มาก

“การสึก” หรือ “การบวช” มันไม่ได้อยู่ที่ความสวยไม่สวยของคน มันอยู่ที่ “กิเลส” ของคนบางคนหน้าดำเหมือนกับก้นหม้อ ก็ยังสึกได้ (ไม่ใช่เพราะรูปสวยจึงอยู่ไม่ได้ อย่างที่มีตัวอย่างมาแล้ว)

เดี๋ยวนี้มามองพิจารณาเห็นว่า อาหารที่อยู่ในขามข้าวของเรา นี้ มันก็ดีขณะเวลาที่อยู่ในปากเท่านั้น ประเดี๋ยวอีกไม่ข้ามมันก็กำลังจะกลายเป็นของเสียของปูดเน่าอยู่แล้ว ดังนั้นจะมีอะไรที่นำ จะไปยุ่งไปยินดีกับมันนักหนา

อย่ายินดีในการอยู่ อย่าเสียใจในการตาย ไม่เจ็บก็ดี เจ็บก็ดี
ดี เพราะทำให้เรารู้จักทุกข์

อาตมาไม่รู้สึกละอะไรเลย เพราะแนใจอยู่เสมอว่า **เขาจะทำได้**
หรือไม่ทำดีกับอาตมาก็ตาม ทุกๆ **ชั้นมันจะต้องย้อนกลับไป**ที่ตัว
เจ้าของเองทั้งหมด สิ่งที่เขาคิดจะฆ่าเรานั้นแหละ แต่มันกลับไปฆ่า
ตัวของเขาเอง

ศาลาอุรุพงษ์ ๑๘ ก.ค. ๙๗

“สติ” เป็น พุทธคุณ **“ลม”** เป็นฐานของจิต

ลมภายนอกดี ลมภายในดี จิตดี **ต้องให้พร้อมทั้ง ๓ อย่าง**

จิตดี ภายไม่ดี ก็จัดว่าดี เป็น **“กุศล”** จิตดีกายดีด้วยก็ดียิ่ง
เป็น **“มหากุศล”** กายดีจิตไม่ดีก็ยังมีบ้าง คือดีกิริยา จิตไม่ดีกายก็
ไม่ดี ไม่สงบ ฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย จัดเป็น **“บาปอกุศล”** ใช้ไม่
ได้เลย

ใจดีกายไม่ดี ปวดเมื่อย ช่างมัน ช่างนอกไม่ดีก็ให้ช่างในมันดีไว้
มะพร้าวนั้นเปลือกนอกมันกินไม่ได้ แต่เนื้อใน มันดี และน้ำ มันก็ดี

ธาตุดิน บริสุทธิ์, ธาตุน้ำ บริสุทธิ์, ธาตุไฟ บริสุทธิ์, ธาตุ
ลม บริสุทธิ์, อากาศบริสุทธิ์, ใจก็บริสุทธิ์ เมื่อธาตุเหล่านี้สามัคคีกัน
เข้า “ความบริสุทธิ์” คือ “ความดี” ก็จะแทรกซึมเข้าไปทั่วร่างกาย
ทำให้เกิดเป็นบุญเป็นกุศลทั้งก่อนกาย เมื่อบุคคลผู้ใดสร้างสมความ
บริสุทธิ์อันนี้ไว้ บุคคลผู้นั้นก็จะเต็มไปด้วยความสุขทั้งกายใจ

ขณะที่เรานั่ง (สมาธิ) อยู่นี้ ให้ทำความรู้สึกเหมือนกับเรากำลัง
นั่งอยู่บนก้อนเมฆ หรือศาลากลางน้ำหรือกลางทุ่งนา ปล่อยลมออกไป
ไปให้เย็นโล่ง ใจไม่เกาะเกี่ยวกับสัญญาอดีต, อนาคต ทั้งดีไม่ดี
ทำใจให้เสียบเฉย

ปล่อยลมไปให้แรงทั่วตัว เหมือนกับเราพุ่งน้ำออกไปดับไฟ

ลมกว้าง สติใหญ่ จิตใหญ่ กายก็สงบ ร่างกายเราเหมือน
ลูก เมื่อเราเลี้ยงเขาจนโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว พ่อแม่ก็สบายอกสบายใจ
ไม่ต้องเป็นห่วงกังวลเพราะไว้ใจได้ในการรับผิดชอบของตัวเอง เหมือน

ผู้ใหญ่กับผู้ใหญ่อยู่ด้วยกัน มันไม่ค่อยมีเรื่อง ถ้าเด็กกับเด็กอยู่ด้วยกัน มันยุ่ง ผู้ใหญ่อยู่กับเด็กก็ไม่ค่อยจะดีอีก มันมักไม่ใคร่สงบ

เอาวันหลังมาไว้ข้างหน้า-ไม่เอา เช่นนั่งวันก่อนดีกว่าวันนี้-ใช้ไม่ได้ ต้องให้วันนี้ดีกว่าวันก่อนเสมอไป จึงจะใช้ได้

ศาลาอรุพงษ์ ๑๘ ก.ค.๙๗

“การปฏิบัติธรรม” ให้ประโยชน์ ๓ ประการ ๑. เป็นการช่วยตัวเองให้พ้นจากทุกข์ ๒. ช่วยผู้อื่นด้วย ๓. ช่วยพระศาสนา เพราะศาสนาจะดำรงอยู่ได้ก็เพราะบริษัท ๔ มี ภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา

คนที่รู้จัก “ความดี” แต่ไม่ทำ “ความดี” ก็มี คนที่รู้จักดีแล้ว ทำดีก็มี ฉะนั้น คนที่รู้จักดีจึงอาจทำชั่วก็ได้ ถ้าไม่รู้จักหลักของธรรมะ คือ “การปฏิบัติจิตใจ”

คนที่มี “การศึกษา” แต่ไม่มี “การปฏิบัติ” เปรียบเหมือน คนที่มีขาข้างเดียว หรือมีมือข้างเดียว มีตาข้างเดียว ย่อมจะไม่

สามารถประกอบกิจการสิ่งใดให้สำเร็จลุล่วงไปได้โดยเรียบร้อยบริบูรณ์ เพราะ “การศึกษา” กับ “การปฏิบัติ” ย่อมต้องอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อคนเรามีพร้อมทั้ง ๒ อย่าง ก็เปรียบเหมือนคนที่มีแขนขาและมีตาครบบริบูรณ์ทั้ง ๒ ข้าง จะเดินหน้า ถอยหลัง หรือไปข้างซ้าย ข้างขวา ก็ไปได้สะดวกไม่ติดขัด

“โลก” เขาเอาสุขทางกายเป็นใหญ่ จิตใจจะทุกข์อย่างไรก็ช่างมัน แต่ “ธรรม” เอาสุขทางใจเป็นใหญ่ เพราะถือว่าใจเป็นส่วนสำคัญยิ่ง ร่างกายภายนอกถือว่าเป็นส่วนต่ำ มีแต่คอยนำความทุกข์ เดือดร้อน และความเลื่อมความเลวมาให้

“ร่างกาย” เป็นเหมือน งูเห่า หรืออสรพิษ ที่นำแต่ความเจ็บปวดเมื่อยเหน็บมาให้ หรือ มิฉะนั้นก็คล้ายกับ “เด็ก” เดียวก็อ่อน เดียวก็ดี กวนอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่หยุดหย่อน บางคราวก็ดี บางคราวก็ร้าย

คนที่ทำแต่ “บุญ” แต่ไม่ได้ทำ “หลักของใจ” ไว้ ก็เปรียบเหมือนกับคนที่มี “ที่ดิน” แต่ไม่มี “โฉนด” จะซื้อขายเป็นเงินเป็นทองก็ได้ดอก แต่มันอาจจะถูกเขาฉ้อโกงได้ เพราะไม่มีเสาหลักปักเขตไว้

คนที่มี “ศีล” มี “ทาน” แต่ไม่มี “ภาวนา” (คือหลักของใจ) ก็เท่ากับถือศาสนาเพียงครึ่งเดียว เหมือนคนที่อาบน้ำแค่บั้นเอง ไม่ได้รดลงมาแต่ศีรษะ ก็ย่อมจะไม่ได้รับความเย็นทั่วตัว **เพราะไม่เย็นถึงจิตถึงใจ**

“คนที่ใจบุญ” คือ ใจเบิกบาน **“คนใจบาป”** คือใจเป็นทุกข์เดือดร้อน

คนเราอยากได้ **“ความสุข”** แต่ไม่รู้จะทำ **“ความดี”** ถ้าเราจะตั้งใจจริงๆ เพื่อทำความดีแล้ว ไม่ต้องเอามากมายอะไรดอก เพียงวันหนึ่งให้ทำความดีสัก ๑ ชั่วโมง เป็นความชั่ว ๑๑ ชั่วโมงก็ยังดี เดือนหนึ่ง ๓๐ วัน ทำดีสัก ๓ วันก็พอ หรือเกิดมา ๕๐ ปี ได้ทำความดีสัก ๕ ปีก็ยังดี **“ความดี”** นั้นถ้ามันดีจริงๆ แล้วเพียง ๕ นาทีเท่านั้น ก็สามารถทำให้เย็นใจไปได้ตลอดชีวิต

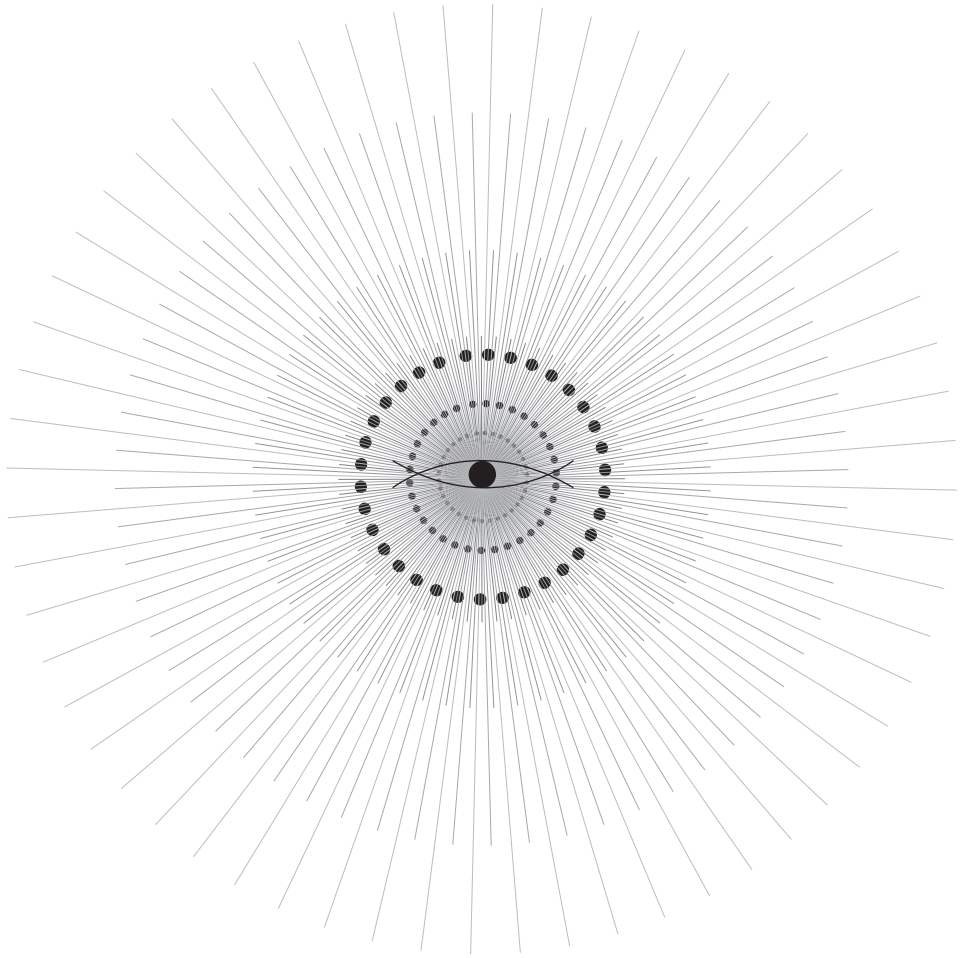
เจ็บตรงไหน ให้พ่วงลมให้เลยไปจากที่นั่นจึงจะได้ผล เหมือนเราเจ็บตรงหัวเข่า ต้องพ่วงให้เลยไปถึงปลายเท้า เจ็บที่ไหล่ต้องพ่วงให้เลยลงไปถึงแขน

ลมร้อน สร้างโลหิตดำ **ลมอุ่น** สร้างโลหิตแดง **ลมเย็น**
สร้างโลหิตขาว

ลมร้อน เป็นลมสังหาร ทำเวทนาให้เกิดก่อความทรุดโทรมของ
ร่างกาย, **ลมเย็น** เป็นลมสร้าง, **ลมอุ่น** เป็นลมรักษา

ลมหยาบ มีลักษณะยาวและช้า **ลมละเอียด**มีลักษณะสั้นและ
เบา สามารถแทรกซึมเข้าไปในตัวได้ทุกต่อมโลหิต เป็นลมที่มีคุณภาพ
ดียิ่ง

การมอง ๒ ตา ย่อมเห็นจุดหมายไม่ถนัด ต้องมองตาเดียว
จึงจะเห็นได้แจ่ม เช่นเขาเล็งปืนหรือยิงธนูนั้น เขาจะเล็งด้วยตา
ข้างเดียว จึงจะยิงได้แม่น ถูกจุดที่หมาย **ถ้าเราทำจิตของเราให้เป็น**
“เอกัคคตา” คือมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เราก็จะสามารถมองเห็นอะไรๆ
(ในตัวของเรา) ได้ถนัดชัดเจนเช่นเดียวกัน



ศาลาอุรุพงษ์ ๑ ศ.ศ. ๙๗

“**สุดมยปัญญา**” เปรียบเหมือนคนที่ตื่นจากหลับแล้ว แต่ยังไม่
 ได้ลืมตา ยังมองไม่เห็นแสงสว่าง ยังคลำพืดคลำถูก คว่าพืดคว่าถูก
 พืดบ้างถูกบ้าง ไม่แน่มั่นนอน “**จินตามยปัญญา**” เปรียบเหมือนคนที่
 ตื่นนอนแล้ว แต่ยังไม่ออกจากมุ้ง ชีหูชี้ตาก็ยังติดอยู่ มองอะไรก็มีตๆ
 มั่วๆ ไม่ชัดเจน ส่วน “**ภาวนามยปัญญา**” นั้น เปรียบด้วยคนที่ตื่น
 ออกจากมุ้ง ล้างหน้าล้างตาสว่างแจ่มใสแล้ว สามารถมองเห็น
 อะไรๆ ได้ถนัดชัดเจน **นี้จัดเป็นปัญญาอันเยี่ยม ควรบำเพ็ญ**

“**ใจ**” ยุ่งมาก ก็สกปรกมาก เหมือนกับคนที่อยู่กับที่เฉยๆ
 ย่อมจะไม่ค่อยเปื้อนเปรอะอะไร ถ้าเดินไปโน่นไปนี่มากๆ ก็ต้องเหยียบ
 น้นบ้างนี่บ้าง หยิบโน่นหยิบนี่ มือก็เปื้อน เท้าก็เปื้อน ตัวก็เหนียว
 เปียกเปื้อนเหงื่อไคล ทำให้สกปรกเลอะเทอะ **สิ่งปฏิกุศลเหล่านี้ก็**
เปรียบด้วย “นิวรรณ์” ที่ทำให้จิตใจเศร้าหมองไม่สะอาดนั่นเอง

ลมใหญ่ (กว้าง) ก็เป็น “**มหาภูตรูป**” **สติใหญ่** ก็เป็น “**มหา**
สติปฏิฐาน” คือฐานใหญ่มีสติรู้ทั่วตัว **จิตใหญ่** ก็เป็น “**มหคฺคต**
ชิตฺต” คือจิตกว้างขวางรู้รอบ เมื่อลมใหญ่ สติใหญ่ จิตใหญ่ เป็น

ผู้ใหญ่ด้วยกันทั้งหมด ก็ยอมไม่มีการทะเลาะวิวาทกัน กายกับจิตไม่ทะเลาะกัน สติกับจิตก็ไม่ทะเลาะกัน ผู้นั้นก็จะมีความสุข

“ขั้นที่ ๕” จัดเป็นตัวมาร “รูป” ก็เป็นมาร “เวทนา” ก็เป็นมาร “สัญญา” ก็เป็นมาร “สังขาร” ก็เป็นมาร “วิญญาณ” ก็เป็นมาร มารพวกนี้คอยมาเลี่ยมสอนเราอยู่เสมอ มันจะอวดดีกว่าพระพุทธเจ้าเราไป แล้วเราก็มักจะคอยเชื่อมันด้วย มารพวกนี้เราต้องหาอาวุธสำคัญประหารมัน อาวุธของเราก็มีแต่สมาธิระหะระหะมีดก็สมาธิ จอบก็สมาธิ เลี่ยมก็สมาธิ ใช้ไม่ได้สักอย่าง สมาธิเหล่านี้คืออะไร? คือความขี้เกียจ ขี้คร้าน ขี้ปวด ขี้เมื่อย ขี้ง่วง ขี้หิว ฯลฯ แล้วจะไปปราบอะไรมันได้ ต้องใช้อาวุธของพระพุทธเจ้า คือ ขนุนตีปทุม ต่ไป ต่ตึกๆๆ ใช้ขันติความอดทนกระหน่ำมันลงไป ไล่ “ขี้” ต่างๆ ออกไปให้หมด ต้องใช้ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เป็นกำลังต่อสู้กับมัน เราจึงชนะมันได้

เนกขัมมีย์ ๒ ส.ค. ๙๗

“ลม” เป็น “กายสังขาร” คือเป็นผู้สร้างกาย

“วจีสังขาร” คือ ความคิดที่จะต้องพูด แต่ยังไม่ได้พูดออกมา เป็นแต่เพียงคิดไว้ว่าจะพูด

“จิตตสังขาร” คือ เรื่องที่คิดนึกขึ้น แต่ไม่จำเป็นจะต้องพูด เพียงแต่คิดอย่างเดียวก็นึกเรื่อง

“จิตตสังขาร” กับ “วจีสังขาร” นี้มีลักษณะใกล้เคียงกันมากที่สุด การปฏิบัติจิตใจนี้ สิ่งสำคัญคือให้พยายามระงับ “วจีสังขาร” มิให้บังเกิดมี จะเนื่องด้วยสัญญาอดีต อนาคตก็ตาม ต้องปิดทั้งให้หมด

กายดับ ไม่ใช่หมายความว่า ไม่มีกาย มี, แต่ไม่คิดปรุง เพียงแต่รู้สึกวกายเท่านั้น

“กายสังขาร” คือตัว ปัจจุบันของ “รูป” ได้แก่ลมหายใจ

“จิตตสังขาร” คือ ความรู้เป็นที่ตั้งของความคิด เป็นปัจจุบัน
ของ “นาม”

“ลม” เปรียบเหมือนคลื่น “สติ” เปรียบเหมือนเรือ “จิต”
ก็คือคนที่นั่งอยู่ในเรือ ถ้าคลื่นลมไม่สงบ เรือก็เอียงหรือล่ม คนในเรือ
ก็ต้องตาย หรือได้รับความลำบาก ให้ทำจิตของเราให้หนึ่งเหมือนกับ
เรือที่ทอดสมออยู่กลางทะเล คลื่นก็ไม่มี ลมก็ไม่พัด เรือก็ไม่เอียง
คนในเรือ คือใจของเราก็สงบนิ่งเป็นสุข “จิต” อันนี้แหละเป็น “อริย
มรรค” เป็นจิตที่มีอิสระ มีอำนาจเต็มที่ พ้นจากอำนาจของนิวรณ์
เป็น “จิตตวิมุตติ”

การพูด การทำ การคิด เป็นเรื่องเล่นๆ เป็นเรื่องของโลก
เป็นเรื่องของเด็ก ถ้าใจเรายังเป็นเด็กอยู่ ก็ย่อมจะไม่ได้สมบัติของ
พระอริยเจ้า

กายสงบ ก็ได้วิชาจากกาย จิตสงบ ก็ได้วิชาจากจิต ลมสงบ
ก็ได้วิชาจากลม

เมื่อ “จิต” ของเราไม่เกาะเกี่ยวกับสัญญาอารมณ์ใดๆ เฟงเฉพาะอยู่แต่ลมเข้าลมออกอย่างเดียว “จิต” นั้น ก็ย่อมจะเกิดแสงสว่างขึ้น คือ “วิชา” เหมือนลูกปืนที่แล่นไปในอากาศ ย่อมจะเกิดเป็นไฟ คือ “แสงสว่าง” ขึ้นเช่นเดียวกัน

“เมตตา” เราทำให้กาย “กรุณา” เราทำให้กับริวาจา “มุทิตา” ทำให้แก่จิต “อุเบกขา” ทำให้แก่กายตนนะ คือวางเฉยเป็นสมาธิ เรียกว่า “พรหฺงคุเปกฺขา”

สัญญา อดีต อนาคต เป็น “โลก” ปัจจุบัน เป็น “ธรรม” สัญญาอะไรนิดเดียวก็ไม่เอา ไม่ให้เกี่ยว, เกี่ยวนิดเดียวก็เป็นภพแล้วก็ต้อง เกิด แก่ เจ็บ ตาย อีก

ทำอะไรต้องทำให้จริง จึงจะได้พบของจริงการทำจริงนั้นนิดเดียวก็พอ เงินแท้ล้านเดียวย่อมดีกว่าเงินเก้ ๑๐ ล้าน พุดอะไรก็อยู่กับพุด ทำอะไรก็ทำอยู่กับทำ กินก็อยู่กับกิน ยืนก็อยู่กับยืน เดินก็อยู่กับเดิน นั่งก็อยู่กับนั่ง นอนก็อยู่กับนอน อย่าให้ใจมันคิดหน้าไปยิ่งกว่าความจริง

“สัญญา” ในดินแดนหนึ่งก็ไม่มี, ในชั่ววินาทีหนึ่งก็ไม่มี, ทำจิตให้เป็น “ฌรตฺตคฺคฺคาเปกฺขา” พระพุทธเจ้าตรัสว่า **“น ช กิณฺณิ โสเภ อุปาทิยติฯ”** “บุคคลทำไม่ยึดถือสิ่งใดๆ ในโลก เป็นผู้มีความสุข”

เนกขัมมีย์ ๓ ๙.๑๗

“ความคิด” ดับ แต่ **“ความรู้”** ไม่ได้บอแบบนี้เป็น **“นิโรธสมาบัติ”** อีกอย่างหนึ่ง **“นิโรธนิพพาน”** นั้น กำลังพูดอยู่ก็เป็น **“นิพพาน”** กำลังทำอยู่ก็เป็น **“นิโรธ”** เดินอยู่ก็ **“นิโรธ”** นั่งอยู่ก็ **“นิโรธ”** คือทำแต่ **ความยึดถือในการทำไม่มี** พูด แต่**ความยึดถือในการพูดไม่มี** ฯลฯ อย่างนี้เป็น **“นิโรธนิพพาน”**

การกินอาหารน้อย ได้ประโยชน์ในการทำสมาธิมาก เวลาที่ต้องการจะสำรวจลม อืดมาฉันอาหารให้น้อยที่สุด พอร่างกายหิวลมมันเสียดแทงหรือกำเริบขึ้นลงตรงไหนๆ เราารู้ได้หมด ถ้าร่างกายมีอาหารอืดเสียแล้ว เราไม่ใคร่จะสังเกตเห็นได้ เพราะร่างกายปกติมันก็ไม่มีความผิดปกติอะไรเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น สำหรับอืดมาแล้วมันจะหิวก็ดี จะเจ็บก็ดี ยิ่งเจ็บหนักยิ่งดีที่สุด ปิดประตูไม่ต้องพบปะกับใครเลย

เมื่อ “เวทนา” เกิดขึ้น แล้วเอาความรู้ไปจับอยู่ที่คนอื่นหรือ
 สิ่งอื่นเสีย เพื่อให้ลืมเวทนานั้น ก็ใช้ได้เหมือนกัน แต่มันเป็น
 “สติ” ไม่ใช่ “สัมปชัญญะ” ต้องรู้อยู่ที่ตัวเราเอง จึงจะเป็น
 “สติสัมปชัญญะ”

อาหาร ที่เป็นชิ้นหยาบๆ เช่น เป็ด ไก่ หมู เนื้อ เหล่านี้ เมื่อ
 ก่อนนี้อาตมาไม่ยอมฉันเลย เสียตายกำลังไฟธาตุ เพราะอาหารหยาบ
 เหล่านี้ ต้องใช้กำลังมากในการย่อย พอกินเข้าไปรู้สึกว่าร่ากายมัน
 อึดอัดขึ้นมาทันที และร่ากายก็อ่อนเพลีย เหมือนเวลาที่เขาสูดไฟต้ม
 น้ำ พอสูดไฟแรง น้ำก็เดือดพล่านฉันใด, ร่ากายเราเมื่อไฟธาตุ
 ทำงานหนัก ความร้อน ความไม่สงบในตัวเราก็ต้องมีมากขึ้น

เนกขัมภ์ฯ ส.ค. ๙๗

“โลก” เหมือนกับมดแดง ที่ได้มาตามเถาวัลย์ ถ้าเราตัดเถาวัลย์ที่พันต้นไม้ทิ้งเสียหมด แล้วมดแดงมันก็ไม่สามารถจะไต่มาถึงตัวเราได้

“จิต” ที่หลุดพ้นจากกระแสของโลก เหมือนเมล็ดมะขามที่หลุดจากเนื้อจากฝักของมัน ย่อมกำลังอยู่ตามลำพัง ไม่มีอะไรห่อหุ้ม

“กิเลส” นั้นถ้าเราพยายามจะปิดทิ้งจริงๆ แล้ว มันก็จะหลุดได้ง่าย คือต้องปิดให้ถูกที่ ถ้าปิดไม่ถูกที่มันก็หลุดยาก เหมือนเงินหรือวัตถุสิ่งของนั้น ถ้าเราจะทิ้ง มันก็ทำได้ง่าย แต่การที่จะหามานั้นทำได้ยาก

“คนที่ไม่เอา” (ไม่ต้องการอะไร) นั้นแหละเขากลับจะได้ ส่วน “คนที่จะเอา” นั้นแหละกลับจะไม่ได้ เปรียบเหมือนของที่เขาทำมาถวายพระ ถ้าพระท่านรับไว้แล้ว ท่านส่งให้แก่คนอื่นต่อไป เมื่อคนเขาเห็นว่าท่านไม่มีของสิ่งนั้น เขาก็จะไปหามาถวายท่านใหม่ ถ้าเขาเห็นว่า มีเสียแล้ว เขาก็ไม่หามาให้อีกฉันใด, การสละละทิ้งซึ่ง “ความชั่ว”

ทั้งหลายนั้นแหละ จะเป็นการได้ซึ่ง “ความดี” มาเป็นเครื่อง
ตอบแทน

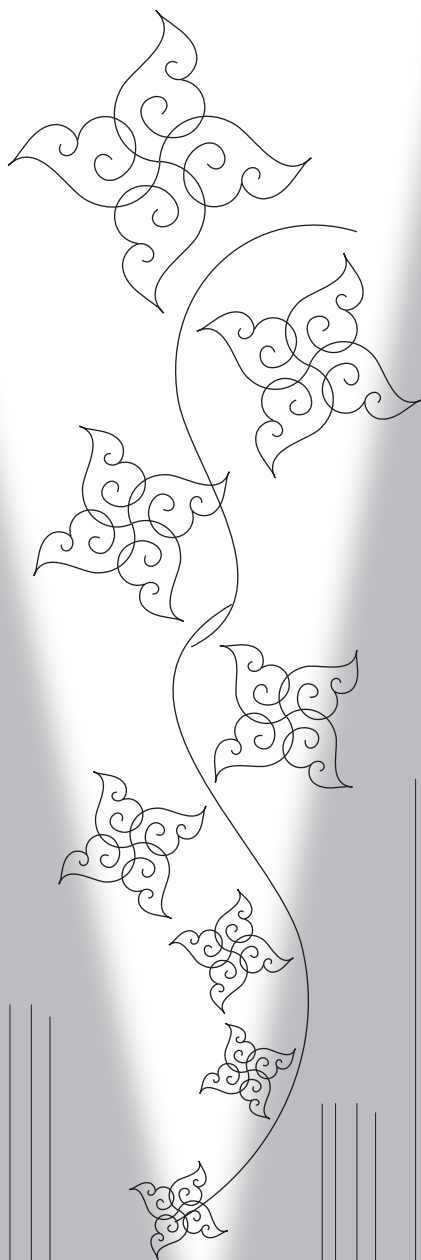
ต้อง “มี” เสียก่อน แล้วเราจึงจะ “ให้” เขาได้ คนที่ไม่มีเงิน
แล้วไปยืมเงินของคนอื่นมาเล่นหอยหรือการพนัน พอหอยผิดก็ฉิบหาย
เลย จะเอาอะไรไปใช้เขาบุญคุณสนั้น เราต้องทำให้มีขึ้นในตัวเอง
เสียก่อน แล้วจึงจะแจกเขาได้

“ความยึดถือ” เปรียบเหมือนสะพาน ถ้าสะพานไม่มีแล้วใคร
เล่าจะเป็นคนเดิน? มันก็จะมีแต่ปากข้างโน้น กับปากข้างนี้ ตาก็มีอยู่
มันก็มองเห็นกันอยู่อย่างนี้ “จิต” ที่ไม่ติดกับอารมณ์ก็เหมือนใบบัวที่
อยู่ในน้ำ แต่น้ำ มันก็กลิ้งไปกลิ้งมา ไม่ติดซึมซาบเข้าไปในใบบัว
ความรู้นี้มีอยู่ แต่ไม่ยึด พุดก็รู้ว่าพุดอยู่ แต่ไม่เข้าไปยึด ทำก็รู้ว่าทำ
อยู่ แต่ไม่เข้าไปยึด ให้ทำไปแต่กิริยาเท่านั้น จิตวางเฉยเป็นปกติ ไม่
ต้องปรุง ระวังกายสังขาร วจิตสังขาร จิตตสังขาร เป็น “กาย
วิเวก” “จิตตวิเวก” สงบสัต์อารมณ์ภายนอกทั้งอดีต อนาคต ดีไม่ดี

“จิต” ที่พ้นจากการปรุงแต่ง ก็พ้นจาก เกิด แก่ เจ็บ ตาย
“วิมุตติธรรม” “ธรรมะ” ไม่มีข้างหน้าข้างหลัง ปัจจุบัน

“**ความรู้**” มีเป็น ๒ อย่าง อย่างหนึ่งต้องคิด, นึก, ตรีกตรอง (วิจารณ์) จึงจะรู้ นี่เป็น “**มรรค**” อีกอย่างหนึ่ง นึกก็รู้ ไม่นึกก็รู้, ไม่มีคิด นี่เป็น “**นิโรธ**” (มี “**วิตก**”)เหมือนกันแต่ใจไม่ต้องขุ่น”

“**รู้**” ที่**ไม่มียึด** เหมือนไฟฟ้าที่ไม่มีสาย มีแต่แสงสว่าง แต่ไม่ต้องมีสายไฟ คนก็ไม่เข้าไปติดเป็นอันตราย หรืออีกอย่างหนึ่ง เหมือนไฟที่ไม่ต้องมีตะเกียงไส้ก็ไม่ต้องเสีย น้ำมันก็ไม่เปลือง **แต่แสงสว่างมีอยู่**



เนกขัมภ์ ๗ ส.ค. ๙๗

ต่อไปนี่ขอให้พากันตั้งอกตั้งใจฟัง “ธรรมะ” ที่จะยกมาพูดกัน ลักเล็กน้อย ธรรมะที่จะพูดในวันนี้เกี่ยวกับความเห็นและความเข้าใจ อันเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่ง ซึ่งจะศึกษาเรียนรู้สำหรับ “ผู้ปฏิบัติธรรม” เรื่องของ “ธรรมะ” นั้น ข้อที่ ๑ คือเรียนรู้ในส่วนอื่นทั่วไป ข้อที่ ๒ ทำความเข้าใจในตัวของเราเอง ที่เรียกว่า “สัมมาทิฏฐิ” คือ “ความเห็นชอบ” นั้นหมายความว่า เห็นดี เห็นถูกต้อง เช่นเห็นว่า ทำอย่างนั้น เป็นความดี ทำอย่างนั้น เป็นความไม่ดี, ทำอย่างนั้นผิด ทำอย่างนั้นถูก ฯลฯ รู้ว่าสิ่งใดดี สิ่งใดชั่ว, รู้ว่าศีลดี สมาธิดี ปัญญาดี แต่ไม่รู้ว่าคุณความดีนั้นๆ ให้ผล เป็นอย่างไร อย่างนี้เรียกว่า มีความเห็นชอบเห็นถูกต้อง แต่ไม่มี “ความเข้าใจ” ความเข้าใจนี้หมายถึง “สัมมาสังกัปป” คือ “ความดำริชอบ” เมื่อคนใดขาดความเข้าใจอันเป็นส่วนสำคัญเสียแล้ว ก็เป็นการยากแก่การที่จะปฏิบัติ เลยเกิดเป็นความย่อท้อไม่มี กำลังใจที่จะปฏิบัติความดีนั้นๆ ถ้ามีความเห็นชอบและมีความเข้าใจ ด้วย ก็เป็นการง่ายในการที่จะปฏิบัติความดีให้กับตน เพราะเหตุนี้ บุคคลจึงควรต้องศึกษาในเรื่องธรรมะให้รู้แจ้งชัดและทำความเข้าใจด้วยให้มีพร้อมทั้ง ๒ อย่าง เรียกว่า “ลิกขาการวตา”

การศึกษานี้มีเป็น ๒ ประเภท ประเภทที่ ๑ **ศึกษาอย่างนักเรียน** คือ ต้องอาศัยท่องจำแบบตำรา และฟังคำสั่งสอนจากปากครูบา อาจารย์หรือพระเจ้า พระสงฆ์ แล้วก็จดจำมาประพฤติปฏิบัติตาม อีกประเภทหนึ่ง **ศึกษาแบบผู้ใหญ่** คืออาศัยฟังแล้วก็ทำความเข้าใจ นำมาคิดพิจารณาไตร่ตรองด้วยตนเอง แล้วทดลองทำดูจนเห็นผล การปฏิบัติจิตใจที่จะให้สำเร็จมรรคผลนั้น บางพวกก็ทำง่ายบรรลุผลเร็ว บางพวกก็ทำยากบรรลุผลช้า เพราะบุคคลเหล่านี้มีหลายประเภท ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงเทศนาเป็น ๓ อย่าง อย่างที่ ๑ เรียกว่า **“ปฐมเทศนา”** คือเพียงแต่อธิบายให้ผู้ฟังเห็นดีเห็นชอบเท่านั้น เขาก็สามารถเข้าใจได้เอง อย่างที่ ๒ **“ทุติยเทศนา”** ต้องชี้แจงให้เขาเห็นชอบและแนะนำให้เขาเข้าใจด้วย อย่างที่ ๓ **“ตติยเทศนา”** ต้องชี้แจงให้เขาเห็นชอบ แล้วยังต้องสอบถามความเข้าใจทบทวนอีกหลายครั้ง จึงจะเข้าใจดี ส่วนบุคคลอีกประเภทหนึ่ง ทั้งมองไม่เห็นและไม่เข้าใจ แม้จะอธิบายอย่างไรก็ไม่บังเกิดผล บุคคลชนิดนี้พระองค์ก็ทรงทอดทิ้งเสียเลยเพราะเป็น **“ปทปชมะ”** ย่อมเสียเวลาแก่การสอน

เรื่องที่เราจะต้องศึกษานี้ ก็คือ อะไรเป็น **“โลก”** ? อะไรเป็น **“ธรรม”** ? ตัวของเรานั้นนับแต่ชั่วหัวใจออกไปจนถึงกระดูก เนื้อหนัง ผม ขน ฯลฯ ล้วนแต่เป็นตัว **“โลก”** ทั้งนั้น มีแต่ความแตกดับ

ไม่จริง เลื่อมสลาย เราต้องเรียนให้รู้ตลอดในตัวของเรานี้เสียก่อนว่า อะไรมันเป็นมาอย่างไร ไปอย่างไร “โลก” นั้นบางส่วนเป็นของดี แต่ไม่จริง บางส่วนเป็นของจริง แต่ไม่ดี, การพูด การทำ การคิด ฯลฯ เหล่านี้มันเป็นเรื่องของความไม่จริง เป็นเรื่องของโลก ส่วน “ธรรม” นั้นเป็นเรื่องของจริง ของดี ทำจริง ดีจริง ได้จริง เป็นเรื่องของจิตของใจ ซึ่งเป็นส่วนลึกซึ่งมาก ที่ว่า “โลก” เป็นของ “ดีแต่ไม่จริง” นั้น ก็เปรียบเช่น “ธนบัตร” เป็นสิ่งที่มีราคานำมาซื้อ ขายได้จริง แต่ก็ยังเป็นกระดาษ ไม่ใช่ “เงิน” อีกอย่างหนึ่ง “จริงแต่ไม่ดี” ก็เช่นอย่างเงินเหรียญบาท เมื่อก่อนนี้เรานำไปซื้อของได้ราคา ตั้ง ๑๐๐ สตางค์ แต่เดี๋ยวนี้จะนำไปซื้ออะไรเขาสักแดงเดียวก็ไม่ได้ นี่เรื่องของโลกมันเปรียบได้ดังนี้ จึงแสดงให้เห็นว่า เรื่องของวัตถุ ภายนอก เรื่องของโลกมันเป็นของไม่จริง, ดีไม่จริง, จริงไม่ดี, ถ้าใครไปยึดถือเป็นจริงเป็นจังกับเรื่องของโลกแล้ว ผู้นั้นก็จะไม่มีวันได้ พบของจริง ของดี ของแท้ จะต้องพบแต่ของไม่ดี ของไม่จริงอยู่เรื่อย ไป จะไม่มีทางประสพกับความสุขอันแท้จริงได้เลย และผู้นั้นก็ต้อง พบแต่ความหมุ่นเวียนอยู่ตลอดชาติตลอดภพ ความหมุ่นเวียนอันนี้เป็น ความหมุ่นแบบ “กัณฑ์” คือ หมุ่นจีๆ อยู่กับที่ไม่ไปไหน ตรงข้าม กับในด้าน “ธรรมะ” เมื่อผู้ใดได้ปฏิบัติธรรมแล้ว แม้จะมีการ หมุ่นเวียนเปลี่ยนแปลง ก็เป็นการหมุ่นอย่างแบบ “ใบพัดเครื่องบิน”

คือ **หมუნไปสู่ที่สูงท่าเดียว** เหมือนอย่างใบพัดที่พาตัวเครื่องบินให้ขึ้นไปสู่บนอากาศได้ฉะนั้น หรือมีฉะนั้นก็เป็นการหมุนอย่างล้อรถ ซึ่งจะพารถหรือผู้โดยสารให้ไปสู่สถานีหรือที่มุ่งหมายได้ในที่สุด “ใบพัด” หรือ “ล้อรถไฟ” นี้ เปรียบเหมือน “**ธรรมจักร**” ซึ่งหมุนไปด้วย **ศีล สมาธิ ปัญญา** ศีล-เมื่อหมุนไปเพื่อความบริสุทธิ์ก็ตัด “**กามตัณหา**” ให้หมดไป เป็น “**เนกขัมมสังกัปป**” สมาธิ-เมื่อหมุนไปเพื่อความบริสุทธิ์ ก็ตัด “**ภวตัณหา**” ให้สิ้นไป เป็น “**อพยาบาทสังกัปป**” ปัญญา- เมื่อหมุนไปเพื่อความบริสุทธิ์ “**ตัณหา**” ก็หมดไป เป็น “**อิริหิงสาสังกัปป**” ศีล สมาธิ ปัญญา มีส่วนเกี่ยวเนื่องกัน เป็นอัญญมัญญปัจจโย อนันตรปัจจโย สหชาติปัจจโย และนิสสยปัจจโย เราจะต้องเอาชีวิตของเราฝังแน่นลงไป ใน “**ธรรม**” อย่างเต็มที่จะจนถึงแก่นจึงจะได้ผล ไม่เวียนกลับมาเกิดอีก

อะไรเป็นเหตุแห่งความเวียนเกิด? ความยึดถือ เป็นเราเป็นเขาเป็นตัวเป็นตน ยึดในดีไม่ดี อดีต อนาคต ปัจจุบัน นี่เป็นเหตุให้เราต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสาร เมื่อเรารู้ว่าเรื่องของโลกเป็นของไม่ดีจริง, จริงไม่ดี ดังนี้ เราก็ต้องไม่ไปยึดถือมั่น ต้องบัตทิ้งให้หมด เขาจะว่าเราดีหรือไม่ มันก็ไม่ใช่ของจริง เพราะ “ดี” มันก็จริงอยู่ที่ปากคนเล่า “ไม่ดี” ก็จริงอยู่ที่ปากเขาพูด ฉะนั้น เราจึงไม่

ถือเอาทั้งหมดที่คนเขาว่า ให้ถือเอา “ดี” หรือ “ไม่ดี” ที่ตัวเราเอง การทำดีไม่ดีนั้น ใครก็ไม่รู้ดีไปกว่าตัวของเราเอง แม้แต่เทวดาก็ไม่รู้ดีไปกว่าเราได้เพราะมันเป็นกรรมรู้เฉพาะตัว ถ้าเรายังจะมัวเอาดีไม่ดีภายนอกจากคนอื่นอยู่แล้ว ก็จะต้องประสบกับความทุกข์เดือดร้อนอยู่รำไป เพราะเป็นเรื่องของโลกเป็นเรื่องของความมีเรามีเรา มีตัวมีตน “เขา” นั้น มันเป็นเขาของสัตว์ป่าของวัวของควาย ฯลฯ “เรา” มันก็เป็นเราของสัตว์ งานนั้นถึงจะเป็นของสูงอยู่บนหัวของช้าง แต่มันก็ต้องต่ำลงดิน ถ้าเราเอา “เขา” หรือ “งา” มาสวมใส่หัวของเราไว้ เราก็จะกลายเป็นสัตว์ป่าเช่นเดียวกัน และถ้าเราเป็นวัวหรือควาย เราก็จะไม่พ้นถูกเขาจับไปฆ่าหรือถูกควายมันขวิด ถ้าเราเอา “งา” มาใส่ ก็เปรียบเหมือนเราขึ้นไปนั่งบนคอช้าง อาจจะถูกช้างมันแทงเข้าสักวันหนึ่ง ช้างคือตัว “อริชชา” ถ้ามีช้างมันก็จะต้องมีสัตว์อื่นด้วย ถ้าเรามี “ช้าง” เราก็ยังเป็นผู้มีดี มองไม่เห็นของจริงไม่เห็นแสงสว่าง “ความจริง” อันนี้บางที่ตัวเราเองเป็นผู้ปิดบังตัวเราเอง คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเหล่านี้ ล้วนเป็น “สังขาร” ประจักษ์ ไม่ใช่ของจริงของแท้ มีแต่ความแปรปรวนไม่แน่นอน ถ้าเราเข้าไปติดไปยึดว่าเป็นจริงจังแล้ว ก็ยอมเป็นเหตุนำความทุกข์เดือดร้อนมาให้แก่ตัวเราเอง ความดี ความชั่ว ก็เช่นเดียวกัน เขาจะว่าเราดีไม่ดีก็อย่าไปยินดี

ยินร้าย ให้ถือเอาความจริงที่ตัวของเราทำเอง ผู้ที่ได้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มีจิตใจสูง เจริญขึ้นสู่ธรรมเต็มที ความดีของเขาก็ย่อมขยายตัว ออกเอง เหมือนกับดอกบัวที่บานเต็มที่อยู่ในสระ ดอกก็ใหญ่ กลีบก็ขยายบาน ส่งกลิ่นหอม คือ “ความเย็น” กระจายไปทั่ว ความเย็นนี้ก็คือ “ความสุข” ตา-เราจะเห็นรูปที่ดีก็เป็นสุข รูปไม่ดีก็เป็นสุข, หู, จะได้ยินเสียงดีก็เป็นสุข เสียงไม่ดีก็เป็นสุข ลิ้นจะรับรสดีก็อร่อย รสไม่ดีก็กลืนอ่อยๆ ฯลฯ อารมณ์ต่างๆ ที่ผ่านมากะทบทั้งดีทั้งชั่วต้องทำให้เป็นกลางวางเฉยเป็น **พหุขุเปกฺขา** จัดเข้าอยู่ใน “มรรค” เป็นองค์โพชฌงค์ **พระพุทธเจ้าท่านไม่ติดติดติดชั่ว ไม่ข้องอยู่ในอารมณ์** อดีตอนาคตและปัจจุบันท่านจึงได้พระนามว่า “โลกวิทู” เป็นผู้รู้แจ้งโลก จิตนี้ไม่ติดข้องอยู่ในอารมณ์ภายนอกทั้งดี ชั่ว อดีตอนาคต ปัจจุบัน ก็จะเป็นจิตที่หลุดพ้นจากอาสวะ เป็นจิตที่ตกอยู่ในกระแสของธรรม มีความสุขเย็นเป็น “วิหารธรรม” เป็น “วิชาวิมุตติ” ผู้ใดปฏิบัติได้ขณะใด ก็ย่อมได้รับผลเย็นในขณะนั้นไม่จำกัดกาลเวลา เป็น “อกาลิโก” เพราะฉะนั้น ขอให้พวกเราพากันศึกษาให้รู้แจ้งชัดในเรื่องของ “โลก” และของ “ธรรม” ให้เข้าใจส่วนใดเป็น “โลก” ก็ปัดทิ้งเสีย ส่วนใดเป็น “ธรรม” ก็หมั่นนำเข้ามาประพฤติปฏิบัติ, ผู้นั้นก็จักได้รับผลคือ “ความสงบ” เป็น

ความสุขเย็น จะอยู่ที่ใดก็เป็นสุข จะไปไหนก็เป็นสุข ปราศจาก
ความเดือดร้อนทั้งปวง ได้แสดงมาโดยย่อพอเป็นเครื่องประดับสติ
ปัญญาความรู้ ก็พอสมควรแก่กาลเวลา ชุติลงเพียงเท่านี้

(เทศนาภักดิ์นี้ ท่านอาจารย์ได้แสดงโปรดสานุศิษย์ ๒๔ คน
ที่มาจากจันทบุรี มีเนื้อความและโวหารแจ่มแจ้งน่าฟังมาก แต่ผู้บันทึก
ไม่มีสติปัญญาพอที่จะจดจำไว้ได้ทั้งหมด จึงเขียนมาเพียงย่อๆ พอเป็น
เค้าตามสำนวนของท่าน-อ.)

ศาลาอรุพงศ์ ๘ ส.ค.๙๗

“**ความมีสติ**” รู้ลมหายใจเข้าออกนี่อย่างหนึ่งกับ “**สัมปชัญญะ**”
ความสำราญรู้ในกองลมที่เดินขยับขยายไปทั่วร่างกาย รู้ว่ากว้างหรือ
แคบ ลึกหรือตื้น หนักหรือเบา เร็วหรือช้า ฯลฯ นี่อย่างหนึ่ง
๒ อย่างนี้เป็น “**องค์ภาวนา**” ไม่ใช่การบริกรรม “**พุทฺโธ พุทฺโธ**”

ขณะที่เรานั่งสมาธิอยู่นี้ก็ให้นึกว่า เรากำลังนั่งเฝ้าพระพุทธเจ้า
อยู่ แต่ไม่ใช่เฝ้าโดย “**รูป**” เฝ้าโดย “**พระคุณ**”

“ความดี ความชั่ว” เป็นเรื่องของ โลก “ความดี” เปรียบเหมือนฝนหรือก้อนเมฆ ซึ่งลอยอยู่บนอากาศ เหนือยอดเขาหรือยอดไม้ “ความชั่ว” เปรียบเหมือนป่าหรือที่ลุ่ม ซึ่งมีแต่ต้นไม้ใบหญ้าและน้ำที่ขังอยู่ขึ้นแฉะและสกปรก คนชั่วจึงเปรียบเหมือนกับป่าหรือที่ลุ่ม ส่วนคนดีนั้น คิดก็คิดแต่สิ่งที่ดี ทำก็ทำแต่สิ่งที่ดี ที่เป็นฝ่ายสูงของสูง ดังนี้จึงเปรียบ “คนดี” เหมือนภูเขาหรือต้นไม้สูง ซึ่งย่อมจะต้องได้รับแต่ละอองฝนชื่นเย็นและปกคลุมไปด้วยก้อนเมฆ พ้นจากความทุกข์เดือดร้อน มีแต่ความเย็นกายเย็นใจอยู่เป็นนิจ

คนเรายังไม่ประสบทุกข์เต็มที ก็ยังไม่เบื่อหน่าย ผู้ใดเห็นทุกข์แล้วทำจิตให้หลุดเสียได้จากเครื่องเศร้าหมอง ก็จะเป็นจิตบริสุทธิ์เป็นวิราคธรรมเหมือนคนที่กินอิ่มแล้วจึงตาย

เนกขัมภ์ คำ ๙ ส.ค. ๙๗

ท่านอาจารย์แสดงโอวาทโปรดสานุศิษย์ ๒๔ คน ที่มาจาก
จันทบุรีในตอนกลางคืนวันที่จะกลับว่า “การที่เราพากันเสียคารมคารา
เดินทางมาครั้งนี้ อย่าได้คิดว่าเป็นความเหน็ดเหนื่อย ให้คิดว่าเป็นการ
บุญการกุศลอย่างหนึ่ง **“โลกียทรัพย์”** นั้นเป็นเพียงเครื่อง **ถ่ายทอง**
“อริยทรัพย์” นั้นเป็นเครื่อง **ถ่ายเวรถ่ายกรรม** เราแสวงหาอริย
ทรัพย์ไว้ ก็เพื่อจะได้เป็นเครื่องสำหรับถ่ายทุกข์ถ่ายโทษของตัวเอง
ถ้าเราไม่มีอะไรชำระล้างมลทินโทษเหล่านี้ เราก็จะต้องได้แต่ความทุกข์
ทับทวีมากขึ้น เช่นเดียวกับคนที่กินๆเข้าไปทำเดี๋ยวแล้วไม่ได้ถ่ายออก
มา มันจะเป็นความทุกข์เพียงไร มลทินโทษของเราก็เช่นเดียวกัน เหตุ
ฉะนั้น เราทั้งหลายจงพากันสรรสร้างบุญกุศลไว้ เพื่อเป็นอริยทรัพย์
สำหรับถ่ายโทษของเราให้หมดสิ้นไป **“อริยทรัพย์”** เหล่านี้คืออะไร?
พูดโดยส่วนรวมแล้วก็คือ **กาย วาจา ใจ** ของเรานี้แหละ ทำให้มัน
เป็นบุญเป็นกุศลขึ้น กายของเราก็ต้องหล่อหลอมให้เป็นเงางาม ชัดดู
ด้วยศีลให้สะอาดสดใส วาจาของเราก็ทำให้เป็นวาจาที่ดี **สิ่งใดที่ควร**
พูดก็พูด สิ่งใดที่ไม่ควรพูดก็อย่าพูด เรื่องราวบางอย่างเป็นเรื่องที่
ผู้ฟังชอบ แต่เป็นเรื่องไม่ควรพูดเราอย่าพูด เรื่องบางอย่างผู้ฟัง
ไม่ชอบ แต่ควรพูดเราก็ต้องพูด

คนเรามีทั้งส่วนดีและส่วนชั่ว คนที่มีชั่วมักมีดีอยู่บ้าง มิได้ชั่วไปเสียทั้งหมด ต้องมองดูเขาในแง่ดีบ้างเหมือนลูกไม้บนต้นย่อมมีผลไม่เสมอกัน คนก็ไม่เสมอกันแต่ต้องทำใจของเราให้เสมอไว้ ใจเราบางครั้งก็ดีบางครั้งก็ไม่ดี ฉะนั้น จงทำใจของเราอย่าให้มีโกรธ โลก หลง ใครทำได้ก็จะบรรลุลผลตามสมควรแก่การปฏิบัติ ต้องขจัดใจของเราให้แจ่มใส อย่าให้มีราคะ โทสะ โมหะ อย่าโกรธเกลียด พยาบาทปองร้ายเขา ปรารภนาดีให้แก่เขาบ้าง แผ่เมตตาอารีให้เขาบ้าง เมื่อ กาย วาจา ใจ ของเราเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแล้ว นี้ก็จะเกิดเป็น **“อริยทรัพย์”** ขึ้นในตัวของเรา บุญทั้งหลายก็จะไหลมา ทำความเย็นกายเย็นใจให้แก่ตัวเรา เป็นการถ่ายโทษทุกช้อออกไปจากตัวได้ **“อริยทรัพย์”** นี้ ก็คือที่เรียกว่า **“มณุษย์สมบัติ”** คนที่ไม่มีอริยทรัพย์ ก็เรียกว่า **“มณุษย์วิบัติ”** คือมณุษย์ที่ไม่เต็มบาท ไม่เต็ม ๔ สลึง การสละทรัพย์นี้แบ่งออกเป็น ๒ ก้อน คืออวัตถุภายนอกก้อนหนึ่ง วัตถุภายในก้อนหนึ่ง การสละอวัตถุภายนอกที่มีอยู่ เท่ากับผู้นั้นได้ทรัพย์สลึงหนึ่ง การสละอวัตถุภายในที่เราควรได้ควรถึง นั้นจัดเป็นทรัพย์อีกสลึงหนึ่ง รวมเป็น ๒ สลึง และผลที่ได้รับอันเกิดจากการสละอวัตถุทั้ง ๒ ก้อนนี้อีก ๒ อย่าง ก็เท่ากับได้ทรัพย์อีก ๒ สลึง รวมทั้งหมดเป็น ๔ สลึง อย่างนี้เรียกว่าเป็น **“คนเต็มบาท”**

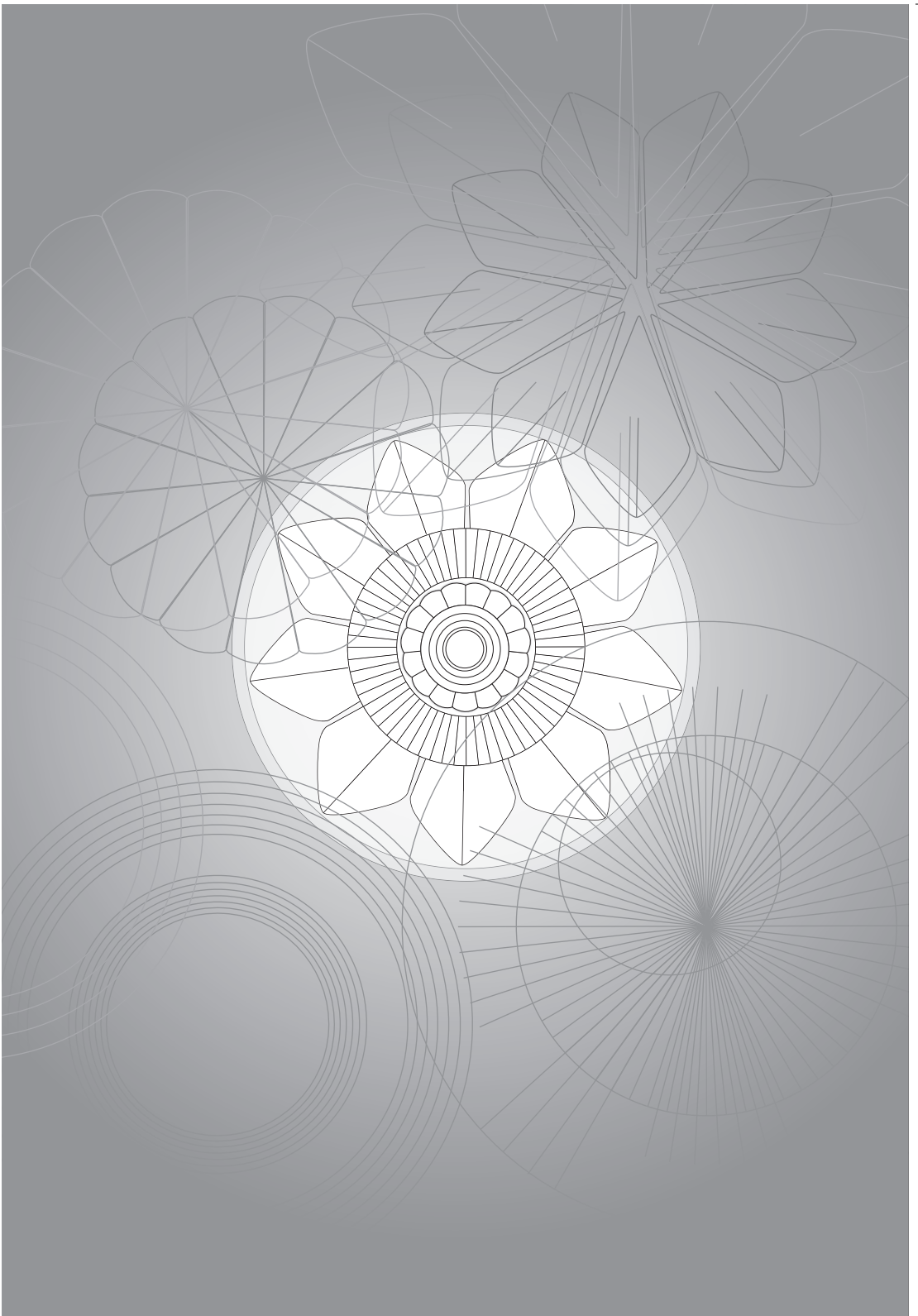
ส่วนคนนอกจากที่กล่าวนี้มักจะเกินบาทบ้าง ไม่ถึงบาทบ้าง ที่ “เกินบาท” นั่นก็คือพวกที่สละมากเกินไป เช่นคนที่สุรุษสุร่ายไม่รู้ จักมัธยัสถ์จับจ่าย บางสิ่งที่ควรจะได้รักษาไว้ได้ถึง ๓ วัน ก็ใช้เสียหมดภายใน ๓ ชั่วโมง ในด้านจิตใจก็เป็นผู้เสียสละมากเกินไปอีก “คนไม่เต็มบาท” ก็คือคนที่กินแล้วนอน ทานวัตถุสิ่งของอะไรก็ไม่อยากบริโภค เวลาที่ควรจะทำความดีก็ไม่ทำปล่อยให้ล่วงไปเปล่าเช่นนี้ เป็นบุคคลไม่เต็ม ๔ สิ่ง เพราะบุญกุศลที่ควรจะได้เต็มที่ได้ไม่เต็ม บุคคล ๒ จำพวกนี้ไม่จัดเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ รวมความแล้ว “อริยทรัพย์” ก็คือ “การเสียสละ” ทรัพย์ที่เรายังไม่ได้เสียสละนั้นนับว่าไม่ใช่ทรัพย์ของเรา เพราะเงินที่มีอยู่กับตัวนั้น บางทีคนร้ายอาจมาปล้นมาฆ่าแย่งชิงเอาไปก็มี อยู่ในมือตัวเองยังตกหายไปจากมือก็มี หรืออยู่ในกระเป๋าเสื้อกางเกงแต่เสื้อมันขาดกระเป๋ามันรั่ว ก็ตกหายไปเสียก็มี นี่จึงเรียกว่า มันยังไม่ใช่เป็นทรัพย์ของเราแท้จริง เพราะเป็นทรัพย์ที่ไม่แน่นอน เป็นทรัพย์ที่วิบัติได้

“ศาสนา” เป็นของๆ โลก ไม่ใช่ของโดยเฉพาะสำหรับประเทศใด เมืองใด หรือบุคคลใด พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติศาสนาไว้ครอบโลกทั่วถึงกันหมด ฉะนั้น เราอย่านึกประมาทว่า ตัวของเราคนเดียวนี้จะช่วยพระศาสนาได้อย่างไร ต้องเข้าใจว่าตัวเราคนเดียวนี้

แหละ เมื่อทำความดีแล้ว ย่อมเป็นการช่วยคนได้ทั้งหมด ฉะนั้น ให้พากันตั้งหน้าทำความดีไว้ให้มากๆ เพื่อจะได้เป็นการช่วยตนเองและพระศาสนา ทุกคนจงพากันเป็นผู้เสียสละ เราสละเวลา มาอยู่วัด ๓ เดือนนี้ เราอาจจะหาเงินได้หลายร้อย เราก็ยอมสละเสีย ไม่เอา ตั้งหน้ามาเก็บบุญกุศลทางจิตใจ อย่างนี้เราก็จะเป็นผู้มีอริยทรัพย์แล้ว อนึ่ง การอยู่ร่วมกันต้องมีการให้อภัยกัน ทุกคนมีทั้งดีทั้งชั่ว ถ้าเรามองไปพบความชั่วของเขา ก็จงพลิกตากลับไปมองทางดีของเขาเสียบ้าง ผลไม้ทั้งต้นยังมีสวนดีไม่เท่ากัน กาย วาจา ใจ ของคนเราก็มีส่วนดีชั่วไม่เสมอกัน แต่เราอย่าไปยึดถือเสียงภายนอก ใครจะว่าดีหรือไม่ดี หรือเขาจะด่าให้ก็ไม่รับเอา ส่งคืนให้เขาไป “หมาที่เห่ากลางทาง” ตะมันทิ้งเลย

ความเจ็บใช้นั้นเป็นของดี เป็นเครื่องค้ำจุนพระศาสนา ถ้าคนเราไม่เจ็บไม่ป่วย ก็คงไม่มีใครนึกถึงพระพุทธเจ้า ไม่นึกถึงวัดถึงวากัน

ปัจจุบัน ของรูป คือ **“ลม”** ปัจจุบันของนาม คือ **“สติ”**



ศาลาอรุพงศ์ ๑๐ ส.ค.๙๗

“ลม” เป็นน้ำ, “สติ” เป็นสบู่ “จิต” เป็นผ้า, ถ้าเราไม่
หมั่นซักฟอก มันก็สกปรก ผ้าก็ไม่ขาว, สวมใส่ก็ไม่สบาย

แขกขี้หมี่ฯ ๑๑ ส.ค. ๙๗

เราชอบ กินคนเดียว, นอนคนเดียว อยู่คนเดียว, มันไม่ต้อง
ยุ่งกับใคร (ปรารภองค์ของท่านเอง)

“พระ” มี ๓ ชนิด พระดี พระดียิ่ง พระดีเลิศ “ดีเลิศ”
ก็คือ “พระอริยะ” แต่ก็มีใครเห็นบ้างล่ะ? ท่านเป็น “อนัตตา”

การที่จะบวชใหม่ (ของพระ) นั้น มีเหตุ ๒ ประการ ประการที่
๑ สงสัยในอักษรวิปัตติ, สีมาวิปัตติ หรืออายุวิบัติ ประการที่ ๒ เพราะ
เสื่อมใสในอุปัชฌาย์องค์นี้ๆ อยากจะให้ท่านเป็นผู้ประสาธน์ “นิลย” ให้

“พระไม่ตี ก็ยังดีกว่า “ฆราวาส” เพราะยังมีส่วนดีมากกว่า ส่วนเสีย ฆราวาสนั้นถ้าอมกั้มอมไปตลอดทั้งวัน เมื่อก่อนนี้อาตมาเกลียดที่สุด พระไม่ตีนั่งใกล้ก็ไม่อยากให้นั่ง พุดด้วยก็ไม่อยากพุด แต่เดี๋ยวนี้ชอบที่สุด และสงสารเขามาก สงสารในความโง่ของเขา อยากเข้าใกล้เพื่อจุดให้เข้ามาเป็นคนดี

เนกขัมภ์ ๑๐ ศ.ค. ๙๗

ทางโลกเขานิยมกันที่คำพุด แต่เราไม่เอาเลย ชอบเอาความจริงที่มีอยู่กับใจ เพราะถือว่าคำพุดนั้นเป็นของที่เราบ้วนทิ้งๆ ไม่ใช่ของเก็บของจริง ของจริงนั้นมันอยู่ที่ใจ จะพุดดีหรือไม่ดีก็ตาม เพราะหรือไม่เพราะก็ตาม แต่ให้ “ใจ” มันดีอยู่ก็แล้วกัน

อาตมาคิดของตัวเองว่า ถ้าเราอยู่บ้านใคร เมื่อลงเรือนไปแล้ว จะต้องให้เขากวักมืออย่างนี้ๆ เราจะไม่ทำอะไรให้เขาเกลียดเลย เมื่อเราพ้นไปแล้ว “นิินทา” คำเดียวไม่ต้องให้เขามาตามหลังเรา (ท่านเล่าถึงเรื่องความคิดฝันที่จะออกไปเป็นฆราวาสเมื่อตอนบวชในพรรษาแรกๆ)

ศาลาอุรุพงษ์ ๑๑ ส.ค. ๙๗

“ความอิสระ” คือความเป็นใหญ่ รูปใหญ่ สติใหญ่ จิตใหญ่

ลมเสมอหรือไม่เสมอก็ตาม แต่ต้องทำสติให้เสมอไว้

ทำความคิดให้น้อยลง ทำสติให้มากขึ้น

“ความคิด” (ปรุงแต่ง) เกิดจาก อวิชชา เมื่อดับความคิด อวิชชาก็ดับ มีแต่วิชา คือ “รู้”

ที่เขาว่า “ฉานตาบอด” นั้น ก็ยังดี เพราะดีกว่าไม่มีฉานเลย และที่เขาว่าเป็น “ลูกไก่ในไข่” นั้นมันก็ดีอีก เพราะ “ลูกไก่ในไข่” นั้น “อีเหยี่ยวมันโฉบไปกินไม่ได้” ออกจากไข่นั้นแหละ จะต้องเป็น “เหยื่อ” เขา

ลม เป็นผู้สร้างธาตุไฟ, ไฟ สร้างธาตุน้ำ น้ำ สร้างธาตุ ดิน

วัดป่าคลองกุ่ม จันทบุรี สิงหาคม ๑๗

**“ผู้ปฏิบัติธรรม” ต้องรู้จักใช้ธรรมให้ถูกต้อง ถ้าใช้ไม่ถูกต้อง
กลายเป็นโทษ (ชักตัวอย่างให้ฟังหลายเรื่อง แต่มิได้นำมาบันทึก)**

**ตัดสัญญา อดีต อนาคต ทั้งหลายแล้ว เรื่องนิรณัมไม่ต้อง
พูดถึง**

คิดดี ปรารถนาดีที่จิต แต่ทำดีเพียงแค่งายวาจา, เทา
ไม่ถึงดวงจิต ก็ใช้ไม่ได้ เหมือนคนไม่มีศีล ๕ แต่ไปให้ศีล ๕ คนอื่น
อย่างนี้ ก็ยอมไม่มีอำนาจ, ไม่ศักดิ์สิทธิ์ แนะนำให้คนอื่นทำดีแต่ตัว
เองไม่ทำดี อย่างนี้คนถูกสอนก็อ่อนใจ หมดกำลัง เราต้องบำเพ็ญ
จิตใจของเราให้สงบระงับตามส่วนของข้อปฏิบัติ ในศีล สมาธิ
ปัญญา นายทหารสอนลูกน้องแต่ตัวเองไม่ทำตาม เรียกว่าไม่ใช่
“นักรบ”

ถ้าเราทำ “บุญ” แค่ กาย วาจา วัตถุ แต่ไม่ทำถึงจิตใจ
ก็ยอมจะเกิดท้อถอยศรัทธา, เหนื่อยใจเพราะไม่เห็นผลของบุญที่ทำไป

เมื่อใครแสวงหาบ่อเกิดของ “อวิชชา” เท่ากับผู้นั้นออกจากที่มีดที่ปิดบัง ย่อมเห็นเงาของตนเองสั้นหรือยาวได้ถนัด ตลอดจนพระอาทิตย์ (ตะวัน) ตกดิน คนฉลาดจะเห็นเงาของตัวเองตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง จนแสงไฟขึ้นก็ยังเห็น

“คนฉลาด” คือผู้ที่มีจิตประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา และจะต้องอาศัยเหตุเหล่านี้ ๑. อาศัยอยู่ในที่แจ้ง ๒. อาศัยต้นไม้ที่มีร่มเงา ๓. ต้องไปอยู่ในสถานที่ที่มีไฟ แม้เป็นกลางคืนก็สามารถมองเห็นเงาของตนได้

ข้อ ๑. อาศัยอยู่ในที่แจ้ง นั้น ได้แก่ “วัด” อันเป็นสถานที่อบรมเราให้เห็นความดีชั่ว อันเป็นบ่อเกิดแห่งความดีส่วนหนึ่ง ข้อ ๒. ต้นไม้ที่ไม่มีร่มเงา นั้น ได้แก่ ต้นไม้กลางทุ่งที่มีแต่แก่น เปลือกก็หลุด กิ่งก้านก็หักหมดนี้เปรียบกับพระภิกษุผู้ที่ท่านตัดความกังวลต่างๆ ทางฆราวาส ความรกรุงรังต่างๆ ก็ไม่มี มีแต่ **ธรรม** เป็นแก่นสาร ถ้าเราอยู่ใกล้คนที่หนาแน่นไปด้วยกิเลสตัณหา (คือต้นไม้ที่มีกิ่งก้านร่มเงา) ก็จะทำให้เราเียงไปทุกเวลา เียงเพราะมีลูกให้เรากิน มีดอก มียอดให้เรากิน มีร่มเงาให้เราอาศัยสบาย ร่มเงานี้ทำให้เราเียง เพราะตายใจว่าดี (เหมือนอยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ทำให้เราประมาทตายใจว่าเป็นที่พึ่ง

คุ้มภัยได้แล้ว) เราต้องอยู่ใต้ต้นไม้แก่น ตากแดด ตากลม ไม่มีที่กำบัง จะได้เห็นทุกข์เห็นโทษได้ถนัด ท่านจะชี้ให้เราเห็นอันตรายของความทุกข์ต่างๆ เราก็จะไม่ประมาท สร้างความดีให้ตัวเอง ให้รู้บาปบุญ คุณโทษ อันเป็นบ่อเกิดแห่ง “อวิชชา” ลักษณะของบุคคลนั้นมีหลาย อย่างบางคนเหมือนหญ้าเหมือนหนาม บางคนก็มีแก่น คนทั้งหลายที่เราจะคบค้าสมาคมก็เช่นเดียวกัน พระนั้นเปรียบเหมือนต้นไม้แก่น ท่านจะแนะนำเราให้ตัดคอย่างนั้นอย่างนี้ ความรกรุงรังของเราก็จะหมดไป

ลักษณะคนที่จมด้วยลาภยศสุขสรรเสริญนั้น ถ้าสิ่งเหล่านี้วิบัติ ไปเมื่อใด เขาก็จะพินาศไปเมื่อนั้น “คนเข้าถ้ำ” คือไม่รู้จักตัวเอง ไม่รู้จักบาป ไม่รู้จักบุญ คนเข้าถ้ำต้องบำเพ็ญสมาธิ (เหมือนเข้าถ้ำมีไฟก็ อาจมองเห็นเงาตัวเองได้) พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้รู้จักสถานที่และ บุคคลที่จะแนะนำเราให้รู้จักดีชั่ว ข้อ ๓. ต้องอยู่ในสถานที่ที่มีไฟ คือ เราต้องสงบจิต จึงจะได้รับแสงสว่าง ถ้าจิตของเราท่องเที่ยวไปใน สัตถุญาอารมณฺ์ ก็จะทำให้เกิดความเหนียวใจ ถ้าสงบเมื่อใด ใจของเราก็อิม

ถ้าเราต้องการให้ภพชาติของเราสั้น เราก็ทำกิจของเราให้สั้น ถ้าอยากให้น้ำยากก็ให้น้ำยาว เวลาเจริญสมาธิ คือตัดผัสสะ เลิก ทั้งหมด มรรคที่เจ็ดด้วยสมุทัยก็ดับ (ตัดกิเลสตัณหาไม่ได้ ต้องอริย

มรรคจึงจะตัดได้) สัญญาอารมณ์ใดที่จิตของเราตีบคลานไปถึงได้ นั่นเป็นช่องทางของสมุทัย ธรรม ๕ ประการ สันนิบาตขึ้นเมื่อใด ก็ถึงไตรสิกขาเมื่อนั้น **ศีล** ตัดกามตัณหา **สมาธิ** ตัดภวตัณหา **ปัญญา** ตัดวิภวตัณหา เมื่อศีล สมาธิ, ปัญญา, เกิดขึ้นในดวงจิตเมื่อใด สัญญา อดีต อนาคต ปัจจุบันก็ดับ ทำให้ถึง **วิมุตติ** ปล่อยวางความยึดถือในตัวตนเราเขาทั้งหมด ความมืดที่เราอยู่ในถ้ำในเงาก็แตกหมด ดินก็แตก น้ำก็แตก ไฟก็แตก ลมก็แตก เราก็จะเห็นแก้วคือ **แสงสว่าง**

เราต้องสร้างความดีในตัวของเรา อาศัยกระแสของคนอื่นด้วย เหมือนไฟฟ้า เราได้กระแสที่มันแล่นไม่ใช่ตัวจริงในหม้อไฟที่ปั่นหรือแบตเตอรี่ อาตมาเองก็เหมือนกัน นึกเอาใจช่วยเขา แต่เขาจะรับหรือไม่ นั่นเป็นเรื่องของเขา

ติดในสี่ลัทธิ เป็นวัฏฏคามินีบุคคล แต่ดีกว่าในนรก **ธรรมดี ธรรมชั่ว** ไม่ต้องการ ต้องการเฉยๆ เป็นอภัยากฤตกรรม

รู้กายสัมผัสจิต มั่นก็ผิด, รู้จิตสัมผัสกาย มั่นก็ผิด สัมผัสทั้งจิตทั้งกาย ยิ่งตายเลย กายก็ให้รู้ จิตก็ให้รู้ จึงจะเป็นสติสัมปชัญญะ

คนที่มึ่ทั้งตากายและตาใจ เรียกว่ามี ๒ ตา “ตากาย” ได้แก่ “สุด” ฟังให้ดี “จินตา” ตรองให้ดี “ตาใจ” ได้แก่ “ญาณ” หรือ “ธรรมจักขุ” ที่จะให้เกิดขึ้นได้นั้น ก็ต้องทำจิตให้สงบรู้ตามลม ปัดนิรกรรมปัดลัญญา การที่เรามานั่งนี้ก็ได้ทำทั้งคันถุระและวิปัสสนาธุระ การฟัง, การศึกษา, คิดตาม นี่เป็น คันถุระ รู้, สงบ, เกิดปัญญา เป็น วิปัสสนาธุระ

จงพากันทำความดีอย่าถอยหลัง “ถอยหลัง” คือกลับไปบ้านทั้งหมด “เดินหน้า” ถือหมั้นเพียรทำความดี มาวัดเสมอๆ

“สัจจปารมี” คือ กายจริง “สัจจอุปปารมี” คือ วาจาจริง ด้วย “สัจจปรมัตถปารมี” คือ จริงพร้อมทั้งกาย วาจา จิต

เปลอกาย เสียศีล เผลอจิต เสียธรรม, ศีลเสียไม่ใช่ไปฆ่าเขา ตาย เสียที่มัวหมอง มีมลทิน ไม่บริสุทธิ์

“คนหลงทาง” ดีกว่า “คนนอนหลับ” รู้ตัวอยู่ ถึงมีกิเลสก็ ยังดีกว่คนเผลอ รู้ว่ามียังดับได้ คนเผลอ นั้นตายเลย เนกขัมมฯ วัดบรมนิวาส, สิงหาคม ๙๘

ไม่รู้จักทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็น “อริชชา” **ต้องรู้ทั้ง ๔ ด้านจึงจะเป็น “วิชชา”**

จิตที่เจือด้วยสมุทัย เป็น “รูป” จิตที่ตัดสมุทัยออก เป็น “นามธรรม” เป็นจิตที่เบา ความสงบอยู่ในรูปเป็น “สมณะ” รู้เรื่องของรูปและของนามเป็น “วิปัสสนา” รู้สัญญา อดีต อนาคต เป็น “ญาณ” ความรู้ในตอนนี้ ย่อมไม่ติดในสัญญาอารมณ์ใดๆ ทั้งหมดที่เรียกว่า “วิชชาวิมุตติ” ย่อมไม่ติดอยู่ในนามรูปทั้งหมดที่เรียกว่า “วิชชาวิมุตติ” ย่อมไม่ติดอยู่ในรูปทั้งหมดเหมือนการเขียนหนังสือในอากาศ ย่อมไม่เปลืองอากาศไม่เปลืองมือ ไม่เมื่อย อ่านก็ไม่ออก เขียนว่า ดีว่าชั่วก็อ่านไม่ออก อากาศมีอยู่ แต่สิ่งต่างๆ ที่เป็นก้อนอยู่ในอากาศไม่มี

ความจริงรูปมันละเราไปทุกวัน ก็เสสมาที่รู้ ไปก็รู้ อาสวะ, อนุสัย, เป็นนามธรรม เราอยากหมด ทำมันก็หมด เราอยากหมดแต่ไม่ทำ มันก็มี

“ราคะธรรม” เหมือนกับกินแล้วกลืน “วิราคะธรรม” เหมือนกินแล้วคาย แล้วไม่กินอีก ตัวเองคายก็ไม่กิน คนอื่นคายก็ไม่กิน มันสบายอย่างนี้

“มรรค” มี ๒ อย่าง คือ **“อริยมรรค”** กับ **“สมุทัยมรรค”** ทุกข์ สมุทัย นิโรธ นั้น มันมีอยู่ในโลกทุกคนทุกเวลา (คือ ชนฺชฺชิตฺตฺตฺมฺตฺ) เพราะไม่ได้ประกอบขึ้นด้วยองค์อริยมรรค มันมีมาตั้งแต่ก่อนพุทธกาล อวิชชายังมีอยู่ตราบใด ถึงพระพุทธเจ้าจะตรัสบอกก็ไม่วู้ ไม่บอกก็ไม่วู้ ถ้าอวิชชาไม่มีเมื่อใด ถึงพระพุทธเจ้าจะไม่ตรัสก็รู้ ก็เลสนั้นเหมือนซี่ ไคล ฎก็ออก ไม่ฎก็ออก ละก็ดับ ไม่ละก็ดับ เว้นไว้แต่เราจะฎหรือไม่ ฎเท่านั้น และถ้าฎไม่ฎที่มันก็ไม่ออกอีก ทำที่ใดก็ตองได้ที่นั้น **“มรรค”** เกิดเมื่อใด **“ผล”** ก็เกิดเมื่อนั้น มะม่วงนั้นช่อมันก็มีกิ่ง ลูก มันก็มีกิ่ง **“ทุกข์”** มันก็จริง **“สมุทัย”** มันก็จริง จริง, แต่มันไม่จริง **“มรรค”** นั้นแหละจริง ไม่แปรเป็นสมุทัย เป็น **สัจฺญญา** เห็นตาม ความจริงเป็น **“วิมุตติ”** เวหนานั้นเกิดจากกายหรือจิต? เห็นของไม่ เทียงว่าเป็นของเที่ยงนะมันผิด เกิดความอยาก มันละเราๆ ไม่ละ มัน ละละ เราละมันๆ เลิก ธรรมะไม่ใช่ของยาก แต่ความจริงมันยาก เหมือนธนบัตรปลอม พิมพ์ก็ยาก ใช้ก็ยาก ถ้าจริงแล้วพิมพ์วันละ ๓ ล้านก็ได้

“พระอริยะ” ต้องยินดีในการบริจาค **“นิสสยบริจาค”** คือ **สละจิตสละกายที่เป็นโทษ**

“**บารมี**” เหมือนกับปุ๋ยที่ช่วยต้นไม้ให้งอกงามแต่ถ้าใครคอยเฝ้า บารมีอยู่ต้องตายเปล่า “**บารมี**” นั้นมีอยู่ที่มีวิธีการ แขน ๒ ขา ๒ ปาก มือ ตา น้้แหละ เป็นตัวบารมีทั้งนั้น ทำลงไปสิ

ศีล สมาธิ ปัญญา ทำเมื่อใดก็เมื่อนั้น นั่งอยู่นี้ก็มีได้ ปากพูด เกิดเสียง-เป็นศีล, หูฟัง-สมาธิเกิด, รู้-เป็นปัญญา

“**สังวร**” คือความสำรวมระวัง เหมือนถ่วงแก้วอยู่ในมือ ก็ต้อง ระวังมือไว้ให้ดี ถ้าปล่อยมือ ถ่วงก็ตกแตก จิตที่เข้าไปสงบอยู่ใน อารมณ์ต้องระวังไม่ให้เกิดโทษ ตาก็เห็นรูป แต่อย่าไปสำคัญว่าดีชั่ว หูก็ได้ยินเสียง แต่อย่าไปสำคัญว่าดีหรือชั่ว ฯลฯ

เปรียบเทียบ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ให้เห็นง่ายๆ เช่น เจ็บที่ขา เป็น “**ทุกข์**” ไม่รู้จักหายามาใส่ให้ถูกต้องกับโรคเป็น “**สมุทัย**” เข้าใจ รู้จักรักษาอาการเจ็บอันนั้นได้โดยถูกต้อง เรียกว่า “**มรรค**” ความทุกข์หายไปเรียกว่า “**นิโรธ**”

ขั้นที่ ๕ เป็นกิเลสหรือไม่เป็นนั้นมันอยู่ที่คนบางอย่างเรารู้ว่ามัน ผิด แต่พูดให้ถูก มันก็ถูก

คือ สมาธิ ปัญญา ต้องอาศัยอารมณ์

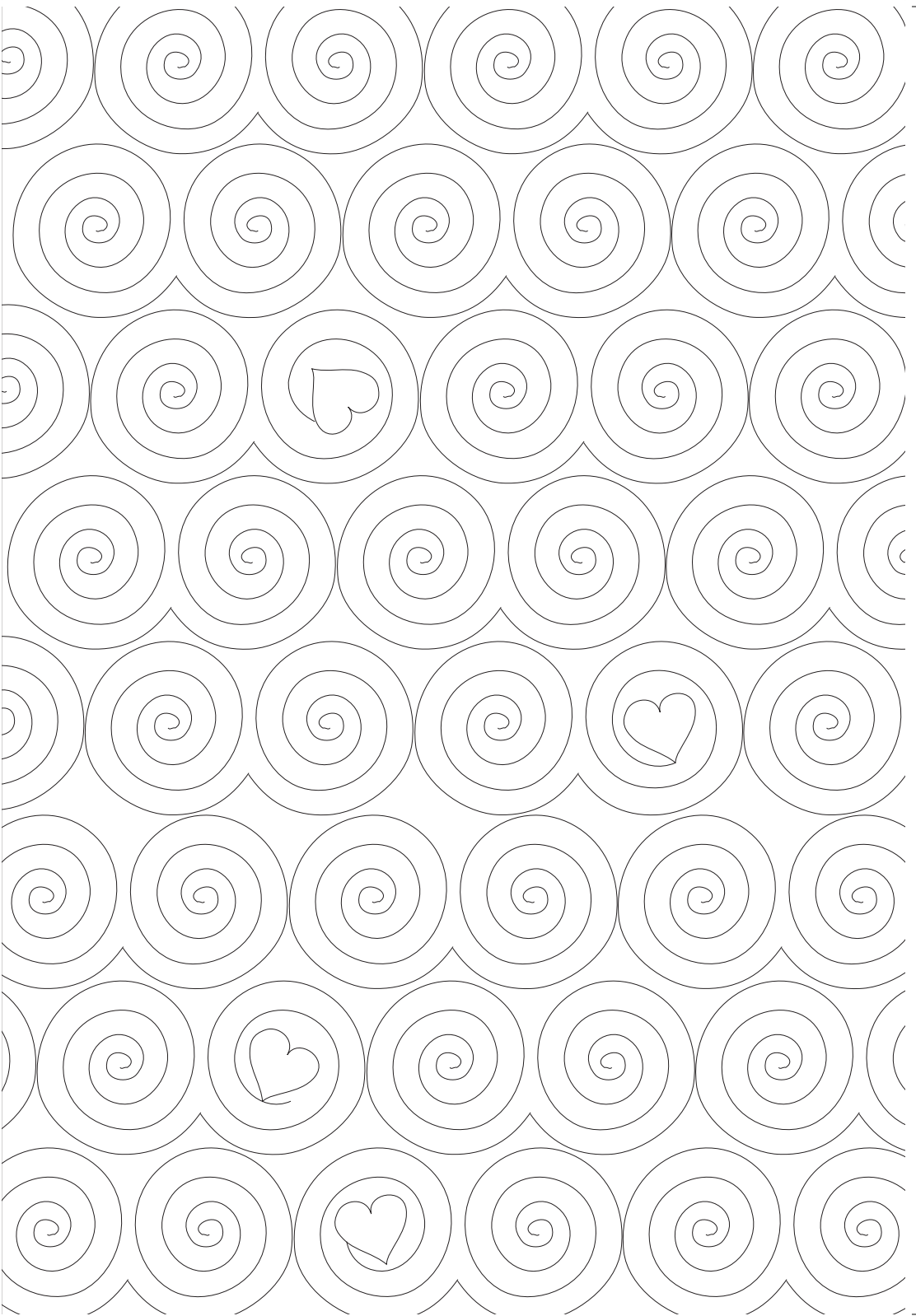
“บุญ” อยู่ที่จิต กิริยาจะมีหรือไม่ก็ตาม จิตก็บริสุทธิ์

ศาลาอรุพงษ์, สิงหาคม ๙๗

“อิทธิฤทธิ์” ต้องเกี่ยวข้องกับการสะสมอำนาจจิตใจ, คตินี้ก็
“บุญฤทธิ์” มีเองด้วยอำนาจบุญที่เขาน้อมจิตเคารพเชื่อถือ อำนาจ
บุญนั้นแหละมาช่วยเขาไม่ใช่พระพุทธเจ้ามาช่วย

ยินดีในรูป รส กลิ่น เสียง เป็น “กามตัณหา” จิตที่ส่ายหา
เที่ยวเลือกอารมณ์ แต่ยังไม่เจาะในอารมณ์ที่ชอบ เป็นแต่ส่ายหาอยู่
นั่นเป็น “ภวตัณหา” จิตที่หวนไหวหรือเฝียงอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันเป็น
“วิภวตัณหา” ไม่รู้ลักษณะของจิตเหล่านี้ เรียกว่า “อวิชชา”

ใครจะทำหรือไม่ทำ (สมาธิ) สำหรับอาตมาเฉยๆ รู้สึกว่า
เขาไม่สนใจ มันก็ดี เราไม่ต้องมีห่วงกังวล ถ้าเขาสนใจเสียอีก เรายัง
จะต้องหนักใจ ต้องมีห่วงกังวลกับเขา



เนกขัมภ์ฯ สิงหาคม ๙๗

“ธรรมะ” คืออะไร? ธรรมะคือ จิตใจ ธรรมะที่เกี่ยวข้องด้วยโลก เป็น “ธรรมะภายนอก” ธรรมะที่เกี่ยวข้องด้วยใจ เป็น “ธรรมะภายใน”

การศึกษาธรรมะนั้น พระเจ้าแผ่นดินก็ต้องทรงศึกษา แต่ไม่ใช่แบบเด็กนักเรียน ผู้ใหญ่ศึกษาด้วยการสดับฟัง แล้วนำมาประพฤติปฏิบัติ

ถ้าทำความเบา ผลก็ได้เบา ถ้าทำความหนัก ผลก็ได้หนัก

“วิบาก” นั้นเกิดแต่เหตุ “เหตุ” ต้องทำ, “วิบาก” ไม่ต้องทำ

อาตมาไม่คำนึงทั้งหมดว่ามันจะละหรือไม่ละรู้หรือไม่รู้ กิเลสหรือไม่กิเลส นิพพานหรือไม่นิพพาน คิดแต่ว่าจะไร่มันเป็นความดี แล้วเป็นกระหน่ำเลย

ทาน คือ ภาวนา ไม่เลือกบุคคล, สถานที่ชนบทรรมเนียม, หรือกาลเวลา ใครทำย่อมได้รับผลเสมอ “ภาวนา” ย่อมละได้ซึ่งอุपाทาน เป็นเครื่องทำลายอุपाทานได้

ต้นมะม่วงหรืออะไรก็ตาม **เมื่อเถาวัลย์พัน, มดแดง**
(คือกิเลส) มันก็ไต่เข้ามาหา (ตัว)

“กิเลส” ถ้าเราขัดถูก เอมือถูไปทีเด็ยมันก็ออกหมด
ถ้าขัดไม่ถูก ๑๐ ปี มันก็ไม่หมด เพราะขัดไม่ถูกที่มันจึงไม่ออก
ถ้าขัดถูกทำไมมันจะไม่หมด

“นักบุญ” คือ “ผู้แสวงหา” “บุญ” เนื่องด้วยโลก ต้องไปขอ
จากคนอื่น “บุญ” เนื่องด้วยธรรมไม่ต้องไปขอจากใคร **มีอยู่ในตัว**
เราเอง

“สน” คือ “การขัดเกลา” **ศีล, สมาธิ,** เหมือนเหล็ก เขาจะ
ตัดก็ต้องลงไฟให้ร้อนแดงจนอ่อนเสียก่อน แล้วจึงใช้ **“ปัญญา”** ตัด

เขาว่า **“สมาธิหัตถอ”** นั้น ก็ช่างเขาเถิด เพราะตอบบางอย่าง
มันก็ดี ตัดแล้วยังแตกยอดขึ้นมาให้จึมน้ำพริกกินได้ **แต่ตอนที่ถูก**
ไฟใหม่นั้นลิ เป็นไม่ดีแน่ เนกขัมมฯ สิงหาคม ๙๗

“ฝัน” ก็คือ “คิด” คิดก็คือฝันนั่นแหละมันตึกว่าคนไม่ฝัน คนละเมอเอะๆ อะๆ ยังทำให้ขโมยตกใจวิ่งหนีไปได้ อาตมาเองเคยฝัน เมื่ออยู่วัดสระปฐมะฝันเรื่องอยากจะสึก ก็เลยปล่อยให้มัน “ฝัน” เสีย ๒ วัน เอะเสียหายเลย **ให้มันฝันเสียก่อนแหละตึกว่าปล่อยให้มันทำไปโดยไมฝัน**

“ความดี” ที่บุคคลทำไปแล้วนั้น ย่อมลอยตัวอยู่ในโลก ส่วน กิริยาที่ทำนั้นเป็นของบุคคล **เมื่อบุคคลนั้น ถึงความคับแค้น หรือ ประสบทุกข์ภัย อันตรายเข้าเมื่อใด ความดีที่ทำไว้มันแหละจะวิ่ง เข้ามาสู่เขาทันที “ความดี”** เป็นของๆ โลก อย่างพระพุทธรเจ้า หรือพระอรหันต์ทั้งหลายที่ท่านนิพพานและดับสูญไปแล้ว ย่อมไม่มีตัวตนอยู่ในโลก แต่ **“ความดี”** ของท่านนั้นก็ยังคงมีอยู่ในโลกจนทุกวันนี้ **“ความดี”** ส่วนนี้แหละเรียกว่า **“คุณ”**

เนกขัมภ์ฯ ก.ย. ๙๗

“ทายกมมํ” วชิกมมํ มโหมกมมํ ฌ บัดนี้ จะได้แสดงในธรรมะ ซึ่งเป็นเรื่องสนับสนุนบุญกุศลทั้งหลาย อันเปรียบเหมือนเราปลูกต้นไม้ ถ้าไม่รักษา ก็ไม่เจริญ ๑. ลำต้นเอน เฌา ๒. ออกผลไม่สมบูรณ์ ฉันทิ พุทธบริษัทซึ่งต่างพากันสร้างกุศลทุกอย่างถ้าไม่หมั่นดูแลใน กิจการของตน กุศลก็จะไม่เจริญงอกงาม ฉะนั้น ให้เราปรารธนาบุญ อันบริสุทธิ์ “บุญ” เป็นของบริสุทธิ์ แต่ผู้ทำบุญอาจบริสุทธิ์ก็มี ไม่บริสุทธิ์ก็มี เรื่องมากเป็นเหตุให้บุญของเราไม่ค่อยบริสุทธิ์เหมือน ต้นไม้มากนาก็ย่อมดูไม่ทั่วถึง บางต้นก็เจริญดี บางต้นก็ตาย ความดี ของพุทธบริษัทก็เช่นเดียวกัน เราจะต้องมีเครื่องสนับสนุนให้สมบูรณ์ บางคนเกิดมามีทรัพย์บริสุทธิ์สะอาด บางคนก็ไม่สะอาด เหตุฉนั้น เรา จะทำบุญกุศลก็ต้องให้เป็นที่ไปด้วยความบริสุทธิ์ ถ้าเรายังเวียนว่ายตาย เกิดอยู่ในโลก เราก็จะได้ฉิบสารมณเป็นกุศลอันหนึ่ง บางคนได้สิ่งไม่ เป็นที่พอใจไม่สมปรารถนา เมื่อเป็นเช่นนี้จะลงโทษใครเล่า? ต้อง ลงโทษว่า “กรรมเก่า” ให้ผลเรื่องต่างๆ ก็สงบ “ผลกรรม” เป็น ของๆ ตัวเราเป็นผู้ทำขึ้น จึงทำให้เราเกิดมาในโลก เมื่อเราต้องการ ความบริสุทธิ์ เราต้องทำความบริสุทธิ์ให้พร้อมในกาย วาจา ใจ ทาน ศีล ภาวนาก็ทำให้บริสุทธิ์ เมตตากายกรรม ช่วยเหลือบุญกุศล

ให้เป็นของสะอาด เราจะบริจาคของเป็นทาน ก็ต้องแผ่เมตตาจิตเสียก่อน ทำวัตรต่างๆ ให้เป็นวัตรอุสมบัติเสียก่อน ด้วยเมตตาจิตอันรอบคอบ ๑. “วัตร” ต่างๆ เปรียบเหมือนผัก ๒. “เจตนาสมบัติ” ถ้าขาดความตั้งใจก็เรียกว่ามันหึ่งงอไม่งาม ความไม่งามย่อมไม่เป็นที่ปรารถนาของนักปราชญ์บัณฑิต ดวงใจของเราจงรักษาไว้ อย่าให้ล้มละลายหายสูญ ๓. “คุณสมบัติ” เท่ากับเราสร้างความดีให้เกิดในตัวของเรา คือรักษาศีล ๕, ๘, ๑๐ และ ๒๒๗ เหล่านี้เป็นต้น ให้เป็นปทานกิจภาวนากิจ ทั้งกิริยา วาจา ใจ ต้นไม้มันต้องหมั่นตัดยอด จึงจะงาม เช่น ผักบุ้ง เราหมั่นเด็ดมันก็แตกใหม่อีก **การตัดยอดได้แก่การตัดสัญญาอารมณ์ อดีต, อนาคต ออกจากใจ**

“**การทำจริง**” คือทำโดยไม่หยุด ไม่หย่อน ไม่เลิก ไม่ถอน ถึงผลจะแตกช้า แต่ก็มาก เพราะมันแบ่งส่วนก็ยอมแลเห็นช้า เหมือนต้นประดู่ที่แตกยอดออกมาคลุมต้นของมันเอง เราไปอาศัยก็ได้รับความร่มเย็นปกคลุมถึงลูกหลานๆ ก็เย็น ลูกหลานก็จะกลายเป็นคนมีนิสัยอย่างพ่อแม่ ต้นกล้วยนั้นก็ดี แต่มียอดเดี่ยวแต่ไปติดอนผล อย่างนี้ก็เหมือนคนที่มีสุขเร็ว มีเร็วดีเร็ว แต่อันตรายมาก อย่างช้านั้นดี ประโยชน์สุขุม ๒ ประการนี้บางคนก็ปฏิบัติได้ผลช้า แต่คนช้าก็อย่าไปแข่งคนเร็ว คนเร็วก็อย่าไปแข่งคนช้า อย่าวไปเหนียวเขาความดีที่ทำอยู่

นี้ให้ผล ๒ อย่าง ความชั่ว ถ้ามีมากหนักมันก็ค่อยๆ หมดไปที่ละนิด
ละหน่อย เหมือนเราขัดกระจกกระดาน ต้องนานหน่อย ขัดกระดาน
จนเป็นเงามองเห็นหน้าได้ นั่นแหละจะเก่งมาก ขัดกระจกเป็นเงาได้นั้น
ไม่ค่อยเก่งเพราะธรรมชาติมันก็เป็นเงาอยู่แล้ว เราคนเดียวมีบางที่นั่ง
พักเดียวก็สบาย บางที่นั่งอยู่ตั้งนานก็ไม่สบาย เหตุนั้นต้องปากบั่น
พยายาม **ต้องสร้างความจริง มุ่งจุดไหน ต้องทำจุดนั้นให้เรียบร้อย**
เหมือนรถไฟที่วิ่งไปตามรางฉะนั้น **ทาน ศีล ภาวนา** เปรียบด้วยคน
แต่งตัวด้วยเครื่อง **เงิน ทอง และเพชร** บางคนก็แต่งแต่วันพระ พอ
วันธรรมดาล่อนจ้อนไม่มีอะไรเหลือเลย จะแต่งอะไรก็ควรให้แต่งได้สัก
อย่าง จะเป็นเงินหรือทองหรือเพชรก็ได้ ยิ่งสามารถแต่งได้ทุกอย่าง
ยิ่งดี เราเป็นลูกพระพุทธเจ้าจะมาแต่งเครื่องทองเหลือง นำขายหน้า
เราเป็นลูกคนมีสกุลต้องแต่งตัวให้เหมาะสม จึงจะเป็นการควร
ถ้าคนที่วันพระก็ไม่เอา วันธรรมดาก็ไม่เอา ก็เหมือนเอา “โซ่”
มาแต่งตัวเป็น “นักโทษ” นั่นเอง

เนกขัมภ์ ๑๕ ก.ย. ๙๗

อาตมานี้จะว่าดีก็ดี จะว่าไม่ดีก็ไม่ดี เวลามันไปเห็นคนตายหรือ คนที่กำลังจะตายก็ดี ใจมันไม่มีความรู้สึกอะไรเลย เพราะคิดว่า **นั่นมันเป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา** ความรู้สึกขณะที่แลเห็น คนจะตาย ก็เหมือนกับแลเห็น **ไฟที่มันกำลังไหม้ท่อนไม้**

คนที่มีใครได้แลเห็นใจเวลาจะตายนะ มันดี (อย่างท่านพระครู ปลัดสมบุญ) แต่อาตมานั้นตรงกันข้ามคิดว่าถ้าเวลาจะตายจริงๆ แล้ว จะหนีไปอยู่คนเดียวไม่ให้ใครแลเห็นเลย พุดถึงมารยาท ถ้าเป็นไปตามที่คิดนี่จริงๆ แล้ว ท่านพระครู ฯ ก็ดีกว่าอาตมาแต่ถ้าพุด กันทางธรรมแล้ว เราดีกว่าท่านพระครูฯ และดีที่สุดของเราด้วย

ครั้งหนึ่ง เมื่ออาตมาไปเยี่ยมโยมที่บ้านตอนจะกลับ โยมก็เป็น ห่วงอย่างนั้นอย่างนี้ อาตมาเลยบอกว่า **ถ้าโยมเป็นห่วงฉันอย่างนี้ ฉันไปแล้วจะไม่กลับมาให้เห็นหน้าอีกเลย ถ้าหายเป็นห่วงเมื่อไร นั่นแหละฉันจึงจะกลับมาให้เห็นหน้าอีก** เราารู้สึกว่า ถ้าเราทำให้ ใครเขาต้องมีความทุกข์เพราะตัวเราแล้ว เราก็จะไม่ทำให้เขาเป็นทุกข์ เพราะตัวเราเป็นอันขาด

ศาลาอุรุพงษ์, ๑๖ ก.ย. ๙๗

การทำสมาธิภาวนานี้ ก็คือ **พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราเดินทางสายเดียว** (เอกายนมรรค) ปกตินั้น พวกเราพากันเดินทางทั้ง ๖ สาย คือ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรานี้ เมื่อไปรับอารมณ์ภายนอกเข้ามา ใจก็ไปติดกับรูปบ้าง ไปติดกับเสียงบ้าง ไปติดกับกลิ่นบ้าง ไปติดกับรสบ้าง ไปติดกับสัมผัสบ้าง **เมื่อจิตของเราไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์อันเดียว ความสงบที่เกิดจากดวงจิตของเราก็ไม่มี** เพราะธรรมดาทางที่มีมากหลายๆ สายนั้น เราจะเดินพร้อมๆ กันทีเดียวทุกๆ ทางย่อมไม่ได้ เราจะต้องเดินสายนั้นบ้าง สายนี้บ้าง ผลัดเปลี่ยนกันอยู่เรื่อยๆ ดังนั้นหนทางเหล่านี้ก็ย่อมจะราบเรียบไปไม่ได้ เพราะทางสายหนึ่งๆ เราไม่ได้เดินอยู่เสมอเป็นนิจ ทางสายนั้นก็ย่อมจะต้องรก และเต็มไปด้วยอันตรายต่างๆ เช่น ๑. เราอาจจะต้องเหยียบเอาหนาม หรืออิฐหินที่ขรุขระก็ได้ ๒. อาจจะถูกกิ่งไม้ข้างทางเกี่ยว หู ตา ขา แขนเอาบ้างก็ได้ ๓. ธรรมดาที่รกรกมักจะมึมดงาม งู ตะขาบ แมลงป่อง ฯลฯ ชุกซ่อนอยู่ เมื่อเรามองไม่เห็นไปเหยียบเข้า มันก็อาจจะขบกัดหรือต่อยเอาให้เป็นพิษ หรือถึงตายได้ ๔. ถ้าเรามีกิจธุระจะเดินตรงหรือรีบลัดตัดทางไป ก็ย่อมลำบากไปไม่สะดวก เพราะติดโน้นบ้างนี่บ้าง ที่เป็นสิ่งกีดขวางทางเดิน ทำให้เรา

ต้องไปถึงเนินช้า หรือมิฉะนั้น ก็ไม่ทันการ ถ้าเป็นกลางวัน เราก็อาจจะแลเห็นทาง ถ้าเป็นกลางคืนมืดๆ ก็ยิ่งลำบากมากพระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า การเดินทางหลายสายนี้ ย่อมเป็นภัยอันตรายแก่บุคคลพระองค์จึงทรงวางหลักแนะนำให้เราเดินทางแต่สายเดียว ซึ่งเป็นหนทางที่บริสุทธิ์บริบูรณ์ และปลอดภัยอันตรายทุกสิ่งทุกประการ **คือให้เราทำจิตให้อยู่หนึ่งในอารมณ์อันเดียว** เรียกว่า “สมาธิภาวนา” ทางสายเดียวนี้แหละเป็นทางที่เราจะเดินไปถึงก่อนทรัพย์ ๔ ก่อน คือ **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** ซึ่งเป็นสมบัติอันประเสริฐเป็นของจริงที่ไม่เปลี่ยนแปลงเลย เรียกว่า **“อริยสัจจ์”** คือ **“อริยทรัพย์”**

เนกขัมภ์ฯ ๑๗ ก.ย. ๙๗

อาตมาเองตั้งแต่เกิดมา ไม่เคยมีพระแขวนคอสักองค์เดียว

“พุทฺธชฺ เชมฺไม สงฺโฆ” นั้น เป็นเพียงวัตถุหรือเครื่องหมายของพระ ไม่ใช่องค์พระจริงๆ ส่วนองค์พระจริงๆ นั่นคือ “สติ” ถ้าเรามีสติอยู่เสมอก็เท่ากับเราได้สร้าง “พระ” ไว้ในตัวของเรา พระท่านก็จะช่วยให้เรามีความสุขกายสุขใจตลอดเวลา

“ธรรมฐิติ” คือ **สิ่งที่ตั้งอยู่โดยสภาพของธรรมตา** มีอาการคงที่ไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลง หรือหวั่นไหว ไปตามอารมณ์ที่เข้ามากระทบ เป็นจิตที่พ้นจากทุกข์ จากโทษ นี้เรียกว่า **“ธรรมฐิติ”** หรือจะเรียกว่า **“สภาพธรรม”** ก็ได้ คือจิตที่ตั้งอยู่ตามสภาพของมันแท้ๆ ถึงจะคิดจะนึกจะพูดจะทำอะไรๆ ก็เป็นเพียงรับรู้อย่างเดียว ไม่มีอาการแปรเปลี่ยนไปจากสภาพเดิมของมัน ตัวอย่างเช่น เราวางถ้วยแก้วไว้กับที่เฉยๆ โดยไม่มีใครไปแตะต้องเคลื่อนไหว มันก็คงตั้งอยู่ในที่เดิมของมันได้ตั้ง ๑๐ ปี ๑๐๐ ปี โดยไม่แตก นี่ฉันใด **จิตที่เป็น “ธรรมฐิติ”** ก็เช่นเดียวกัน เหมือนเราเขียนเลข ๑ ไว้ จะอย่างไรๆ ก็ตามเราอย่าให้มันเปลี่ยนไปเป็นเลขอื่น ต้องให้มันคงที่เป็นเลข ๑ อยู่อย่างเดิม นี้เรียกว่า **“ธรรมฐิติ”**

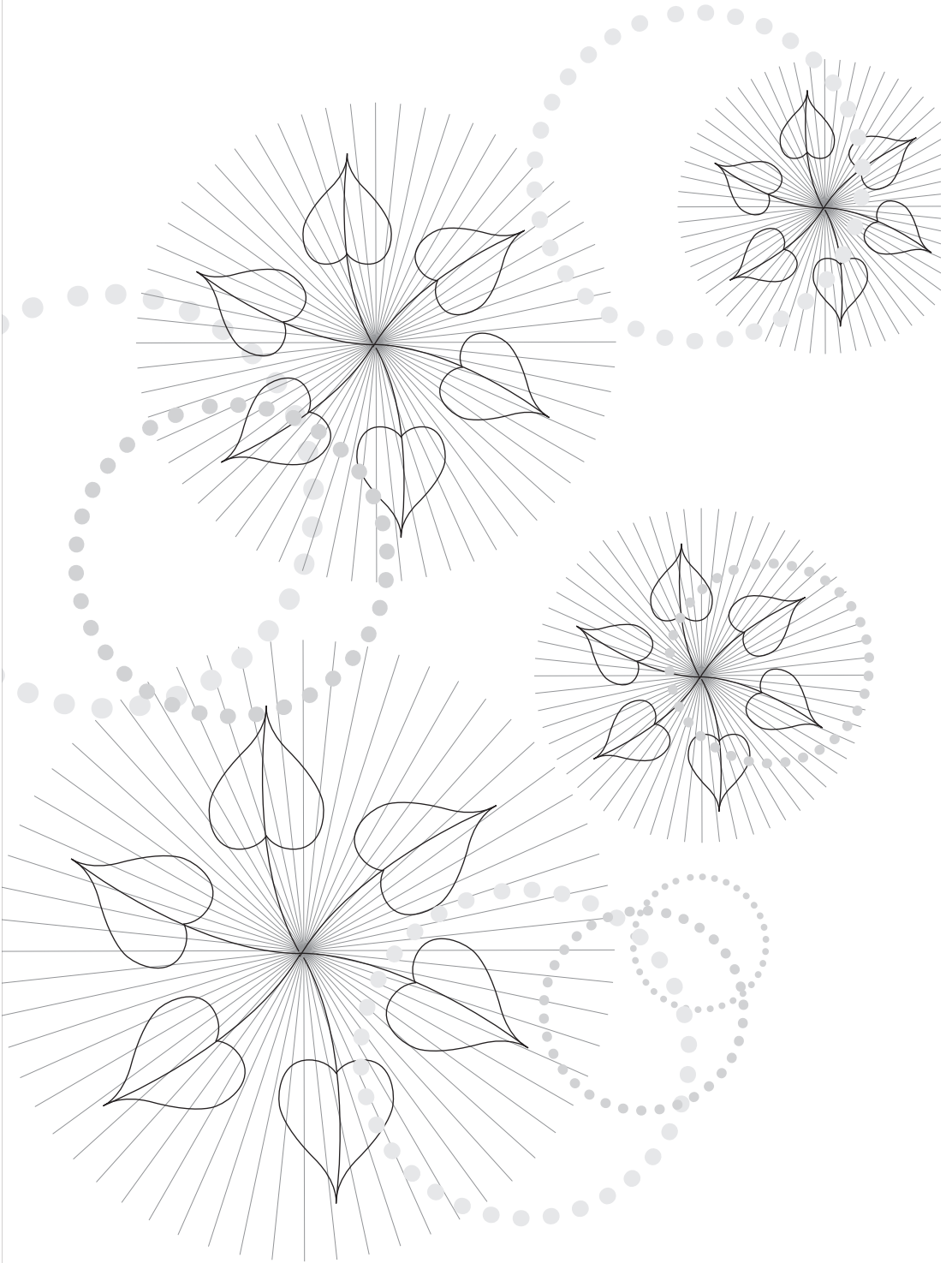
เรื่องธรรมะ อาตมาไม่มีใครอยากพูด ที่ไม่อยากพูดเพราะอะไร? เพราะคนที่ฟังเขายังปฏิบัติจิตใจไม่ถึงพูดกันไปก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร เหมือนกับเราพูดคนเดียวมันเมื่อย แต่ถ้าคนฟังปฏิบัติจิตใจถึงขั้นที่พูดแล้ว จะพูดเท่าไรๆ ก็พูดได้ ไม่เหน็ดเหนื่อย ธรรมะนั้นพูดง่ายไม่ยาก และก็ไม่ใช่จะไม่ชอบพูด

“จิต” นี้ จะว่าตายก็ตาย จะว่าไม่ตายก็ไม่ตาย จิตที่ตายก็คือ จิตที่มีอาการแปรเปลี่ยนไปด้วยบาปอกุศล ถ้าจิตคงที่อยู่ในสภาพ เดิม หรือเป็นจิตที่เจือด้วยบุญกุศล ก็เป็นจิตที่ไม่ตาย

ร่างกายของเรา^{นี้} เรียกเป็น ๔ อย่าง อย่างที่ ๑ ก็เรียกว่า “รูป” ๒. เรียกว่า “กาย” ๓. เรียกว่า **“สรีระ”** หรือ ๔. เรียกว่า **“ธาตุ”**

กาย^{นี้}ก็ไม่ได้ตายไปไหน เป็นแต่มันแปรเปลี่ยนไปเข้าสภาพ เดิมของมัน ธาตุดิน ก็ไปอยู่กับธาตุดิน ธาตุน้ำก็ไปอยู่กับธาตุน้ำ ธาตุไฟก็ไปอยู่กับธาตุไฟ ธาตุลมก็ไปอยู่กับธาตุลม ฯลฯ

ให้เราคิดดูให้ดี ก่อนที่เราจะเกิดมาจริงๆ นั้น ก็คือธาตุทั้ง ๕ ไปประชุมสามัคคีกันขึ้น และถ้าเจ้าตัวจิตวิญญาณซึ่งลอยอยู่นั้น เข้าไปแทรกผสมเข้าเมื่อใดก็จะเกิดสิ่งที่มีชีวิตขึ้น แล้วก็ค่อยๆ ขยายตัว เติบโตออกไปทุกที่ๆ เป็นเลวบ้าง ประณีตบ้าง เป็นคนบ้างเป็นสัตว์ เจริญจนบ้าง แล้วแต่กรรมของจิตที่เป็น **“บุญ”** หรือ **“บาป”** (จิตที่ลอยวนเวียนอยู่ยังไม่มีการเกาะ เรียกว่า **“สัมภเวสี”**)



“จิต” เป็นผู้รับผิดชอบในบุญและบาปทั้งหลายคือกรรมดีและกรรมชั่ว **“ร่างกาย”** นั้น ไม่ใช่เป็นผู้รับผิดชอบ

“ปุชิสัทมม” คือจิตของบุคคลที่เต็มที่มีมไปด้วยบุญกุศล **“สารถิ”** คือตัวสติที่ควบคุมจิตให้อยู่นิ่งสงบวางเฉยๆ **“สตะทา”** คือจิตที่ถูกต้อนเข้าสู่กระแสของความดี, ไม่มีนิวรณ์ใดๆ ไม่หวั่นไหวไปตามสัญญาอารมณ์ต่างๆ **“เทวมนุสส์านา”** คือจิตของบุคคลนั้นก็เลื่อนขึ้นสู่ที่สูง คือความเป็นเทพดาและมนุษย์ **“บุทุไร”** บุคคลนั้น ก็ย่อมรู้สิ่งต่างๆ ในโลกได้ทั้งหมด

สมบัติ ที่เป็นของกาย เรียกว่า **“โลกิยทรัพย์”** สมบัติที่เป็นของใจ เรียกว่า **“อริยทรัพย์”** สมบัติของกายอาศัยใช้ได้เฉพาะแต่ในโลกนี้ แต่สมบัติของใจใช้ได้สำหรับในโลกหน้า

“ศีล” เท่ากับเราแต่งตัวดูกวีฒนธรรม **“ทาน”** เท่ากับเราฝากเงินไว้ในธนาคาร **“ภาวนา”** เท่ากับเราพูดภาษาต่างประเทศได้ (คือวิชา ๓)

“วัตถุสมบัติ” ถ้าเราไม่แปรเปลี่ยนให้เป็นของคนอื่นเสียก่อน มันก็ไม่เกิดประโยชน์สำหรับเรา เช่น วัตถุต่างๆ ถ้าเราไม่สละให้เป็นทาน มันก็ยังไม่เป็นประโยชน์แก่เรา “ทาน” ที่เราได้บำเพ็ญแล้วนั้น แหะละย่อมเป็นทรัพย์ของเรา เหมือนข้าวสาร ถ้าอยู่ในหม้อเฉยๆ เราไม่นำไปหุงต้มให้เป็นข้าวสุก เราก็กินไม่ได้ข้าวสารนั้นก็คงเป็นข้าวสารอยู่ตามเดิม

“โลกียทรัพย์” เป็นของที่เราจะนำติดตัวไปโลกหน้าไม่ได้ จึงต้องแปรโลกียทรัพย์ให้เป็น **“อริยทรัพย์”** เสียก่อน แล้วเราจึงจะนำติดตัวไปได้ในโลกหน้าเหมือนกับเราแปรเงินหรือธนบัตรของเรา ให้เป็นของต่างประเทศ แล้วเราจึงจะใช้ได้เมื่อไปต่างประเทศ

คนทุกคนไม่มีใครชอบตาย หรืออยากตาย และก็พยายามหาวิธีที่จะหลีกเลี่ยงหนีความตายด้วยประการต่างๆ แต่ก็ไม่มีใครรอดพ้นจากความตายไปได้สักคน เหตุฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงหาวิธีที่จะช่วยให้คนพ้นจากความตายและไม่ต้องตาย โดยการ**ทำจิตให้บริสุทธิ์** เรื่องตายหรือไม่ตายอย่าไปยุ่งกับมันไม่ต้องไปคิด **ทำแต่จิตให้บริสุทธิ์อย่างเดียวนั่น**

“**ธรรมะ**” คือเรื่องของจิตใจ การพูดก็เป็น “ธรรม” เจตนาที่พูดก็เป็น “ธรรม” คนที่จะฟังก็ต้องตั้งใจให้เป็นธรรมะด้วย จึงจะเป็น “ธรรม” เมื่อองค์ทั้งสามนี้ได้สัมพันธ์กันขึ้น ก็ย่อมเกิดประโยชน์แก่การฟังธรรม เป็นอเนกประการ

ศาลาอรุณวงศ์ฯ ๑๘ ก.ย. ๙๗

“**วิตก**” เท่ากับปลุกต้นไม้ (ปลุกความดี) คือ กำหนดอยู่กับลมหายใจเข้าออก ไม่ให้เพลาจ จัดเป็นมหากุศลอันหนึ่ง “**วิจાર**” เท่ากับพรวนดินใส่ปุ๋ยรดน้ำตั้งแต่ยอดลงมาถึงโคนถึงราก ร่างกายของเราที่เปรียบเหมือนดินก็จะโปร่งฟูขึ้น ทำให้ปุ๋ยและน้ำแทรกซึมลงไปถึงรากต้นไม้ นี่ก็เป็นมหากุศลอันหนึ่ง “**ปีติ**” เปรียบเหมือนต้นไม้ที่สดชื่น แตกดอกออกอภผลงดงาม (ปีติ มี ๕ อย่าง คือ ๑. ตัวเบา บ้างหนักบ้าง ๒. กายลอย ๓. เย็นบ้างร้อนบ้าง ๔. ชู่ๆ ซ่าๆ ตามผิวหนัง ๕. กระเทียมไหวบ้าง) “**สุข**” คือกายสงบใจสงบหมดนิวรณ์อดีต, อนาคต “**เอกัคคตา**” จิตก็วางเฉยอยู่หนึ่งเป็นอารมณ์เดียว เป็นมหากุศล หรือ มหาวิบาก ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “**สีลปชิมภาวิโต สสมาธิมทปฺปโส เเทติ มหานิสฺโส**”

วิตก วิจารณ์ เหมือนกับเรากินข้าว, ปีติ เหมือนกับเราดื่มน้ำ

ความสบายกายสบายจิต คือความหมดหนี่วเรหนี่งกรรม

นิวรรณ์ ๕ เกิดจาก สัจญญา อตติต, อนาคต นี้เปรียบเหมือนกับสายโทรเลข ๕ สาย ถ้าเราตัดเสียไม่รับสักสายเดียว นิวรรณ์ต่างๆ ก็ไม่มีหนทางเดินเข้ามาถึงจิตเราได้

ศาลาอุรุษงศ์ฯ ๒๑ ก.ย. ๙๗

ลักษณะของ “ตัณหาราคะ” เท่ากับกิน, กลืน หรือเก็บเอาเข้ามา “วிரาคะ” เท่ากับคายทิ้งหรือโยนออกไป สิ่งทีหลุดไปแล้วเราเหนี่ยวเอาเข้ามาอีกหรือสิ่งทียังไม่มีก็เหนี่ยวเอาเข้ามา อย่างนี้เป็น “ราคะ ตัณหา” “วிரาคะ” เหมือนอาหาร พอดกถึงลิ้น เราารู้สึกตัว คายทิ้งทันที ไม่ทันให้กลืนลงไป

“อดีต” ก็เป็นกิริยา “อนาคต” ก็เป็นกิริยา “ปัจจุบัน” ก็เป็นกิริยา แต่ไม่มีกรรมเป็นวิชชาวิมุตติ วิชชาจรณสัมปันโน อดีตก็คิดนึก แต่ไม่เสวยผลของการคิดนึก อนาคตก็คิดนึก แต่ไม่เสวยผล

จากการคิดนึก **จิตที่จะเป็น “วิราคะ”** ได้ ต้องอาศัยวิชากำหนดรู้ ปัจจุบันว่า สิ่งนั้นเป็นโทษ สิ่งนี้เป็นโทษ จึงจะคาย “ราคะ” ออกได้ทันที “อดีต” มันก็ไม่จริง “อนาคต” ก็ไม่จริง ถ้าจริงมันก็ต้องอยู่คงที่ **คนฉลาดคนดีเขาย่อมไม่เก็บสิ่งที่คายออกแล้วกินเข้าไปใหม่**

“ราคะ” กับ **“ปฏิฆะ”** นี้ย่อมติดคู่กันไปเสมอ (พอรับเข้ามาแล้วก็มีชอบไม่ชอบ) นี้เป็นตัว **“ปฏิสนธิ”** พระอรหันต์ท่านก็พูดได้ ทำได้ แต่ท่านไม่ได้พูดอย่างเรา ท่านรู้จักแบ่ง เหมือนกับคนที่เขาพูดวิหุญถึงจะมีอะไรมากระทบก็ไม่ถูกตัว นี้เรียก **“ภควา”** ส่วนพวกเราพูดกันนั้น, พอเขาต่ออยฉลาดก็ถึงปากทันที

“รู้” เป็นตัว **“วิชา”** คิดนึกเป็น **“อวิชา”** คิดไม่ดีก็เกิดจากอวิชา คิดดีก็เกิดจากอวิชาเช่นตรองถูกเป็นผิด, ผิดเป็นถูก, ถูกเป็นถูก

ลักษณะของ **“ตัทธวิมุตติ”** เหมือนกับพอเราหายใจออก
ชั่วคราว

ศาลาอรุพงษ์ ๒๓ ก.ย. ๙๗

วิธีของจิตใจนั้น มันไม่มีเรื่องอะไรหรอกแต่มันชอบออกไปหาเรื่อง

กายกำเริบ คือปวดเมื่อย ใจกำเริบ คือฟุ้งซ่าน

“ฮิริขฬาริสมโสภะ” คือใจที่แส่สายออกไปหาอารมณ์ อดีต, อนาคต ยกจิตออกไปไว้ในอารมณ์อื่น “พยายามะ” ใจก็ไม่ชอบ, หงุดหงิด, ฟุ้งซ่าน “มิจฉาทิฏฐิ” ไปก็ไม่รู้มากก็ไม่รู้, มาว่าไป, ไปว่ามา, ลมออกว่าเข้า, ลมเข้าว่าออก, จิตเปลวเป็นคนไม่รู้เรื่องรู้ราว ๓ อย่างนี้เป็น “มโนทุจริต” ทั้งสิ้น

“จิต” ของเราเหมือนอาหารที่อยู่ในชาม “สติ” เหมือนฝาชาม ถ้าเราขาดสติก็เท่ากับเปิดฝาชามไว้ แมลงวัน (กิเลส) ย่อมจะบินมา เกาะ เมื่อเกาะแล้วมันก็กินอาหาร แล้วก็ชี้ใส่บ้าง นำเชื้อโรคมาใส่ให้ บ้างทำให้อาหารนั้นเป็นโทษเป็นพิษ เมื่อเราบริโภคอาหารที่เป็นพิษ เราก็ย่อมได้รับทุกข์ประสพอันตราย ฉะนั้นเราจะต้องคอยระวังปิดฝา ชามไว้เสมอ อย่าให้แมลงวันมาเกาะได้ จิตของเราก็จะบริสุทธิ์สะอาด เกิดปัญญาเป็นวิชชา ความรู้

จิตใจของเรา เหมือนชั้นหรือตุ่มน้ำ ชั้นนั้น ถ้าปากมันหนาข้าง บางข้าง ก็ยอมตั้งตรงไม่ได้ น้ำก็ต้องหก หรือตุ่มมันเอียง มันแตก ร้าว น้ำก็ขังอยู่ไม่ได้เช่นเดียวกัน **ฉันใดก็ดี บุญกุศลที่จะไหลมาขัง อยู่ในจิตใจของเราได้เต็มเปี่ยม ก็ด้วยการทำจิตให้เที่ยง ไม่ตกไปในสัญญา อดีต, อนาคตทั้งดีและชั่ว บุญกุศลซึ่งเปรียบเหมือนน้ำ บาดาล หรือน้ำตก ก็จะไหลซึมซาบมาหล่อเลี้ยงกายใจของเราอยู่เสมอไม่ขาดสาย ไม่มีเวลาหยุด เป็น “อกาลสิโก” ให้ผลไม่มีกาล**

การปรับปรุงจิตใจนั้น เราต้องคอยตรวจตราดูว่าส่วนใดควร แก่ไข ส่วนใดควรเพิ่มเติม ส่วนใดควรปล่อยวาง จะแก้ไปอย่างเดียวกั ้ไม่ได้ จะปล่อยไปอย่างเดียวกั ้ไม่ได้ ต้องดูว่าสิ่งใดควรแก้ข้อปฏิบัติของ เราๆ ก็ทำ

ศาลาอรุพงษ์ ๑๙ ก.ย. ๙๗

“ธรรมะ” เมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่ตาย ตายแล้วไม่เกิด “ตายไม่เกิด” หมายถึงกิเลส อวิชชา ตัณหา อุปาทานดับ “เกิดไม่ตาย” หมายถึง พุทฺโธ ชมฺโหม สงฺโฆ ซึ่งอยู่ในโลกไม่มีวันสูญไปไหน

สัญญาของเรามี ๖ สาย พระพุทธเจ้าให้ตัดออกให้เหลือ ๓ สายเดียว เรียกว่า “เอกายนมรรค”

ต.บางบัว อ.บางเขน ๒๐ ก.ย. ๙๗

ลมพัดป่า มันติดต้นไม้ ไม่โปร่งโล่งเหมือนลมพัดทุ่ง ฉะนั้นจง
ทำใจให้ว่างเหมือนทุ่งนา

คิดภายนอก ต้องเลือกคิด คิดดีจึงคิดห้ามคิดเป็นโทษ อย่า
คิดถึงมัน ภายในคิดได้ทุกอย่างดีชั่วเก่าใหม่ก็ใช้ได้ทั้งนั้น (คือมี
สติสัมปชัญญะ) เหมือนกับแกงที่อยู่ในหม้อมีฝาปิด ไม่มีแมลงวัน
มาตอม จืดเค็มกินได้ทั้งนั้น

เราจะมองเห็นอะไรๆ ได้ต้องอาศัยลูกตาและเปลือกตา ถ้ามีแต่เปลือกไม่มีลูกตา เราก็มองไม่เห็นมีแต่ลูกตาไม่มีเปลือก ก็มองไม่เห็น ตาคนเราก็มี ๒ ตา คือ “ตาเนื้อ” กับ “ตาใจ”

คนเราก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ “เกิด” กับ “ตาย” “เกิด” เป็นของโลกนี้ “ตาย” เป็นของโลกหน้า โลกนี้เราไม่ต้องเรียนอะไร มากก็มองเห็น แต่โลกหน้าเราต้องมีวิชาพิเศษ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอน เราจึงจะค้นพบว่า มันตั้งอยู่ได้โดยอาการอย่างไรและอยู่ที่ไหน

“ความคิด” เหมือนกับมีด ถ้ารู้จักใช้ก็ให้คุณ ถ้าไม่รู้จักใช้ก็ให้โทษ บางทีมันก็ฆ่าตัวเราเอง

“การฟังเทศน์” เหมือนกับพระท่านให้มีดแก่เรา แล้วแต่ใคร จะเอาไปหรือไม่เอาไป เมื่อเรากลับไปบ้าน ได้ประสบเห็นวัตถุเรื่องราว, ลูกหลานและบุคคลต่างๆ หรือมีเหตุขัดข้องเกิดขึ้น ก็จะได้ใช้มีดนั้นคอยตัดรอน ถ้าเราทิ้งไว้ตรงที่ๆ เรานั่งหรือส่งคืนให้พระท่านไปเสีย เราก็ไม่มีอาวุธอะไรจะนำไปใช้เมื่อไปประสบกับเหตุการณ์ต่างๆ ทางบ้าน

“ทาน” เปรียบเหมือนเราไปขอบวช “ศีล” เท่ากับเขาจงเข้าไปในโบสถ์ “ภาวนา” เท่ากับสงฆ์สวดญัตติให้เราได้บวชเป็นพระแล้ว

“สุต” เท่ากับปฐมศึกษา, “จินตา” ทุตติศึกษา, “ภาวนา” ตุตติศึกษา เป็นปัญญาชั้นสูงสุดเหล่านี้เป็น “มหากุศล” กุศลใหญ่

อาตมาจำได้ว่า เวลานั้นสมาธินี้ดูเหมือนไม่เคยเพลอตัวเลย เวลาไม่นั่ง, ลืมตาอยู่ บางทียังมีเพลอบ้าง เมื่อเราไม่พูดคุยหัวเราะกับใครๆ เขา ยิ่งนั่งหลับตายิ่งไม่เพลอเลย

ทางโลก เขาว่า “เงิน” คือ “พระ” (พระเจ้า) ทางธรรม นั้น “พระ” คือ “บุญ”

ขณะที่นั่งเจริญสมาธิภาวนาอยู่นี้ เท่ากับเราได้กำลังสร้างพระ “พุทธะ” อยู่ ถ้าเพลอสติไปก็เท่ากับพระของเราแขนขาตบ้าง คอขาตบ้าง ไม่สมบูรณ์เรานั่งอยู่นี้ก็มีกายสงบอย่างพระ วาจาเราก้

สงบ นี้เป็นลักษณะ “พระภายนอก” “ธรรมะ” ก็ได้แก่เราทำใจ
สงบขาดจากนิวรณ์ อตฺต, อนาคต “สังขะ” ก็คือเราทำความเพียร
บากบั่นให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปไม่ทอดอ้อย “พระพุทธรูป” เป็นพุทธรนิมิต
ภายนอกสำหรับเป็นที่กราบไหว้สักการะ “ธรรมะภายนอก” สำหรับ
ให้คนได้สดับฟังศึกษาเล่าเรียน “สังขะภายนอก” สำหรับเป็นที่เลี้ยง
คอยตักเตือนว่ากล่าวสั่งสอน ส่วน “รัตนะภายใน” นั่นคือ **กระทำ
พุทธะ ธรรมะ สังขะ ให้มีขึ้นในจิตใจ**

“สมาธิ” เหมือน “กระจกเงา” หรือ “แว่น” ที่สำหรับส่องดู
ตัวของเราให้ชัดเจน เป็น “เอกิกฤตมฺปนตฺตโต” คือให้แลเห็นส่วนความ
ดี, ความงาม, ความสุข, ความทุกข์, ที่เกิดขึ้นในตัวเองของเราเอง
ส่วน “ปัญญา” เหมือน “กล้องขยาย” ที่ส่องดูของเล็กให้เป็นของ
โต, สิ่งที่อยู่ไกลให้เห็นใกล้ (อย่างกล้องที่เขาส่องดูดาว) หมายถึงบุญ
กุศลที่เราทำเล็กๆ น้อยๆ นั้น เมื่อเกิดปัญญาขึ้นเราจะรู้สึกว่าบุญกุศล
เล็กๆ น้อยๆ นั้น มีคุณค่ามากมายใหญ่โตเหลือเกิน (เป็นมหากุศล
หรือมหาวิบาก) สามารถบดล้างความชั่วได้ในขณะจิตอันเดียว
**เหมือนผู้มีปัญญาฉลาดในทางโลกซึ่งได้แร่ปรมาณูอยู่ในกำมือ
ของตน**

ศาลาอุรุพงษ์, ๒๕ ก.ย. ๙๗

“**ยุติธรรม**” คือ “**ความสงบ**” เหมือนกับเรือที่ไม่เอนเอียงไปทางซ้ายทางขวา มีหัวท้ายตั้งตรง ไม่มีรูรั่ว น้ำเข้าด้วย เอียงซ้ายขวา หมายถึง “**กามสุขัลลิกานุโยค**” และ “**อิตตภาลิมถานุโยค**” รูรั่วได้แก่ใจที่ถูกคลุมด้วยนิวรณ์ ๕ เพราะความลึมหงขาดสติ

“**ความลึม**” มี ๒ อย่าง ๑. ลึมเพลลตัวหลับไป ๒. ไม่หลับแต่ลึมตัวคิดไปเรื่องอื่น (คำว่า “**รู้อยู่กับรู้**” นั้นตัวอย่างเช่น **เราจับกระโถนอยู่ก็ต้องคิดรู้แต่ในเรื่องของกระโถน ถ้าจับกระโถน แต่ใจไปคิดถึงสิ่งอื่น อย่างนี้ใช้ไม่ได้**)

คำว่า “**ธรรม**” มีทั้งดีทั้งชั่ว คำว่า “**บุญ**” นั้นดีกว่าหน่อย เพราะมีแต่ส่วนดีส่วนสูง ใจที่มีนิวรณ์ เปรียบเหมือนลูกโป่งที่เขาผูกไว้กับเสาหรือตอไม้ เมื่อเราสลัดอารมณ์ภายนอกออกเสียหมดก็เท่ากับเราตัดเชือกที่ผูกลูกโป่งออก ใจของเราก็จะลอยขึ้นสู่เบื้องสูง มีความเย็นอกเย็นใจ เมื่อจิตใจสบายธาตุทั้ง ๔ ในร่างกายของเราก็ดีไปด้วย ร่างกายก็ไม่เจ็บปวดเมื่อยมีน มีความสมบูรณ์ เหมือนกับลูกของเรา

สบายดีทุกคน “จิต” คือ พ่อแม่ก็สบายไปด้วย เมื่อคนในบ้านของเราสบายดีกันทุกคน เราจะคิดอ่านประกอบกิจการงานอะไรๆ ก็สำเร็จสมประสงค์ได้ทุกอย่าง ไม่ต้องวิตกกังวล ฉะนั้น เราจึงควรพากันลับสร้างบุญกุศล ให้เป็นธรรมเกิดขึ้นในจิตใจของเรา เราก็จะถึงซึ่งความสุข

ศาลาอรุพงษ์, ๓๐ ก.ย. ๙๗

การขยายลมเป็นประโยชน์ทั้ง ๒ ทาง คือเป็นทั้งประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ผู้อื่น คือช่วยร่างกายให้สบาย ประโยชน์ตนคือช่วยจิตให้ได้รับความกว้างขวาง

การทำลมยาวเกินไปก็ไม่ดี มักมีนิรโทษ์ สั้นมากเกินไปก็ไม่ดี ควรทำให้พอเหมาะพอดีกับตัว เป็นมัชฌิมาปฏิปทาจึงจะดี

การขยายลมกว้าง เปรียบเหมือนสายไฟเส้นโต ไฟก็มีแสงสว่างมาก ถ้าลมแคบก็เหมือนสายไฟเส้นเล็ก ไฟก็หริ่มีแสงน้อย



เนกขัมภ์ฯ ๓๐ ป.ย. ๙๗

โรคของอาตมา นั้น มีเกณฑ์ที่จะรักษาเองอยู่ได้กำหนดเพียง ๓ วัน ๕ วัน ๗ วันถึง ๙ วัน ถ้าพ้นจากนี้แล้วไม่ค่อยทุเลา ก็แปลว่า หมดกำลังความสามารถที่จะรักษาด้วยตัวเจ้าของเอง นั้นแหละจึงจะหาหมอได้ **ความเจ็บป่วย คนอื่นจะมารู้ดีกว่าอาตมาอย่างไร** สังเกตว่าเป็นอย่างไรตั้งแต่ได้กามาแล้ว

ลูกศิษย์ทุกคน **เรารักสงสารเขาเหมือนกับลูกกับเต้าของเราเอง**

เราจะอาศัยอยู่ในโลกนี้กันไม่นานเท่าไรแล้วก็ต้องจากกันไป **ให้รีบๆ ทำความดีกันไว้เสียอย่าเอาแต่กินแต่นอน**

คนที่บวชแล้วไม่เคยออกป่าเลย ก็เท่ากับได้รู้จักแต่รสข้าวสุก อย่างเดียว ไม่มีกับ คนที่บวชแล้วเดินธุดงค์แสวงหาที่วิเวก ย่อมได้รับรสของธรรม เปรียบเหมือนบุคคลที่กินข้าวสุกมีกับ ย่อมได้รับรสต่าง กันมากตัวอย่างง่ายๆ นึกถึงหลักธรรมชาติ เช่น “**ไก่อ่ป่า**” มีลักษณะต่างกันกับ “**ไก่อ่บ้าน**” คือ ตาไว หางกระดก ขันสั้น ปีกแข็ง ลักษณะการเหล่านี้เกิดขึ้นจากความระวังจึงเป็นเช่นนั้น ส่วน “**ไก่อ่บ้าน**”

มี หางตก ตาตก ปีกอ่อน ขันยาว ลักษณะเหล่านี้ ย่อมเป็นเหยื่อของเสือดาว ฉะนั้น รสของการอยู่ป่าและอยู่บ้านย่อมต่างกัน บางคราวในเรื่องเหล่านี้ ได้เคยผ่านความดำหนิโทษก็มีแต่นึกขยี้มอยู่ในใจ เขาว่า “พระตาขาว, ขี้ขลาด, ขี้กลัว, ไม่ใช่หกรบ, หลบหลีกปลีกตัว, เก่งไม่จริง” ก็นี่กึ่งหัวเราะยังไม่ตอบ ในที่สุดก็ต้องตอบให้เขารู้ความจริงว่า “การอยู่บ้านเมืองดีจริงแต่ไม่เก่ง เพราะเหตุใด? เพราะในป่านั้นผมไม่เคยเห็นคนบ้านเข้าไปอยู่ได้ ส่วนในบ้านในเมือง อย่างว่าแต่นักบวชของเราเลย ผมเห็นว่าคนบ้านก็มีแยะ จนแม่ไก่, สุนัข ฯลฯ มันก็อยู่กันเต็มตีนดาบ จะว่าอะไรแต่พวกเราซึ่งเป็นนักบวช ส่วนป่านั้น ลองให้ท่านไปอยู่ในป่าช้าฝิตบคนเดียวสักคืนหนึ่งจะได้ไหม?” ก็ได้รับตอบว่า “ไม่ไหว” พร้อมทั้งสาธุการ เหตุการณ์เหล่านี้ จะให้มีรสลึกซึ้งในใจ ต้องทดลองให้รู้ความจริงก็จะทราบในตน ไม่ควรถือตามคำของคนและความคิดของตนอย่างเดียว ควรถือการกระทำเป็นหลักเกณฑ์ จึงจะถูกหลักของ “พระพุทธศาสนา” ที่เรียกว่า “กรรมเป็นของๆ ตน”

เนกขัมภ์ฯ ๑ ต.ค. ๙๗

ต่อไปนี้จะแสดงถึงเรื่อง “ธรรมะ” ก่อนที่จะฟัง “ธรรมะ” ต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องเสียก่อนว่าธรรมะคืออะไร? **“ธรรมะ” เป็นชื่อของจิตใจ** เรียกว่า **“ธรรม”** อย่าไปถือว่าคำพูดเป็นตัว “ธรรม” หรือ อักขระต่างๆ เป็นตัว **“ธรรม”** ถ้าเราไม่ได้พูดอย่างนั้นๆ ไม่เป็น “ธรรม” อย่างนี้เป็นการเข้าใจผิด **ดังนั้น ถ้าเราจะฟัง “ธรรม” ต้องทำใจของเราให้เป็น “ธรรม” ด้วย** สมมุติว่าคนที่ไม่รู้จักหนังสือจะมาเขียนก็ได้ เพราะไม่รู้ การแสดงธรรมเท่ากับอ่านหนังสือให้ฟัง การฟังธรรมก็จะไหลเข้าหูซ้ายขวา คนที่ไม่รู้จักฟังก็มี บางคนฟังกันไปตามเรื่องโดยไม่สนใจอะไรเลย พระแสดงอะไรก็ไม่รู้ แต่ก็ยังดีกว่าคนที่ไม่ฟัง **ข้อสำคัญเราจะเข้าใจหรือไม่ก็ตาม จิตใจของเราต้องสงบตั้งมั่น จิตใจของเราจึงจะเป็นธรรม** การฟังธรรมมี ๓ ชั้น ชั้นต่ำไม่รู้เรื่องราวที่ท่านแสดงอะไร อาศัยความตั้งอกตั้งใจจริงๆ ก็ได้ความดีนี้ชั้นหนึ่ง **ความตั้งใจเป็นตัว “ธรรม”** บางคนตั้งใจฟังกำหนดคำพูด และนำไปประพฤติปฏิบัติด้วย ก็ได้รับผล ๒ ส่วน คือ ตั้งใจแล้วก็ได้วิชาความรู้ไประดับ บางคนได้ผล ๓ ชั้น คือ ๑. ได้จากความตั้งใจ ๒. เข้าใจในข้อธรรมะ ๓. ดำเนินตามธรรมจนบรรลุในจิตใจเหมือนอย่างในสมัยพุทธกาลนั้น คนที่ฟังธรรม

จนได้สำเร็จมรรคผลก็มี ฉะนั้น, **ขอให้พวกเราตั้งใจฟัง อย่าให้ใจ**
เอียงไปทางอื่น **ไม่ให้ไหลออกแวกไปในสัญญาอารมณ์ต่างๆ ทั้ง**
อดีต, อนาคต **ดูระโลกก็ตาม ดูระธรรมก็ตาม** **ไม่เกี่ยวข้องในขณะนี้**
แปลว่าเราตัดหมด **เรื่องของตัวเองหรือครอบครัวก็ดี โลกก็ตาม**
ธรรมก็ตาม **เราไม่เอาใจไปจดจ่อทั้งหมด** **นี่, จิตของเราจะตั้งอยู่ใน**
ยุติธรรม **จงตั้งใจนั่งสร้างความอิสระในตัวให้มีขึ้น** **ลักษณะในฝ่ายชั่ว**
ทั้งหมดเราเลิก **นี่เรียกว่าเตรียมตัวตั้งตัวให้เป็น “ธรรม” ธรรมะทั้ง**
หลายไม่สำคัญในการแสดง **สำคัญอยู่ที่จิตใจของเราต่างหาก**
ผู้ฟังเป็นผู้สำคัญมาก **ผู้เทศก้ก็สำคัญแต่ไม่มาก** **จะไปจับเอาคำพูด**
ของผู้เทศก้เป็นดีหรือชั่วไม่ได้ถ้าจิตเราดี, พุทธดี ก็เป็นดี **ถ้าจิตเราไม่ดี,**
เขาพูดดีก็เป็นไม่ดี **ขณะที่ใจดีนั้นใครเขาตำหนิก็ไม่โกรธ**

“ความสามัคคี” เป็นเหตุให้สำเร็จในธรรม **ณ บัดนี้จักได้**
แสดงในธรรมมีกถา **ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ยกมาแสดงแก่**
พุทธบริษัท **ธรรมะข้อนี้สำเร็จประโยชน์ทั้งในทางโลกและทางธรรม**
เพราะมนุษย์ในโลกเป็นผู้ใคร่ในสุขด้วยกันทุกคน **และไม่ว่าแต่มนุษย์**
เท่านั้นแม้แต่สัตว์ดิรัจฉานก็ย่อมต้องการความสุข **ความสำเร็จ**
ประโยชน์นี้ **บางคนก็สำเร็จดี** **บางคนก็ไม่สำเร็จดี** **เพราะเขาเหล่านั้น**
ไม่เห็นประโยชน์ของธรรมะ **ธรรมะเหมือนกับดิน** **ความสำเร็จอยู่ที่**

คนทำ ถ้าเราไม่บำเพ็ญสุขที่สำเร็จจากดินก็ไม่เกิดขึ้น เพราะเราไม่ประกอบกิจต่างๆ ในแผ่นดินนั้น ถ้าเราปรารถนาสิ่งใดก็ปลูกสิ่งต่างๆ นั้นลง ที่นั้นก็ย่อมสำเร็จผลแก่ผู้ต้องการความสุขในทางธรรม บางคนแสวงหาสุข แต่ไม่สำเร็จ นี่ไม่ใช่เรื่องของคำสอน เป็นเรื่องของผู้ทำ ถ้าคนไม่ทำ จะดีไปได้อย่างไร? **ดีชั่วสำเร็จที่ตัวบุคคลต่างหาก** ถ้าเราต้องการสุขเราก็ต้องตั้งอยู่ในธรรม ความสุขที่ควรจะได้รับมี ๒ อย่างคือ ๑. โลภียสุข ๒. สุขเกิดจากธรรม ในบุญกุศล ๒ ประการนี้ เราต้องประกอบเหตุขึ้นตามส่วน เหตุที่จะสมบูรณ์คือ **“สามัคคีธรรม”** ความพร้อมเพรียงทั้งปวงมีเดชอำนาจสามารถปราบปรามเหตุที่เป็นศัตรูแก่หมู่คณะได้ เราเกิดมา มี บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ทวด เราจะไปอวดดีว่าเรามีคนเดียวไม่ได้ จำเป็นต้องอาศัยซึ่งกันและกัน จึงจำเป็นต้องนึกถึงคุณธรรมข้อนี้ **สามัคคีในระหว่างหมู่บุคคลอย่างหนึ่ง สามัคคีในระหว่างหมู่คณะอย่างหนึ่งสามัคคีในธรรมอย่างหนึ่ง ที่สำคัญก็คือ กายสามัคคี วาจาสามัคคี และใจสามัคคี** ถึงแม้ว่าใจจะไม่สามัคคีก็ควรรักษากายและวาจาให้เป็นสามัคคีไว้ (ตอนนี้ยังมีคำอธิบายต่ออีกมาก แต่จำไม่ได้)

ศาลาอุรุพงษ์, ๑๐ ต.ค. ๙๗

“ความชั่ว” ตั้งใจจะ “ละ” ไปจนตาย “ความดี” ตั้งใจจะ “ทำ” ไปจนตาย เรา-ต้องตั้งใจอย่างนี้จึงจะใช้ได้

“ความคิด” นั้นยาว “ความนึก” นั้นสั้นต้องรวมลงเป็นอันเดียวกันขณะทำความสงบ นึก, ก็คือมุ่งไปในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง คิด, คือตรองว่าถ้าทำเหตุอย่างนั้นๆ แล้วจะได้ผลอย่างไร? ดีหรือไม่ดี

เมื่อมี “อริยทรัพย์” แล้วก็ เป็น “อริยชน” ใจของเราก็จัก ได้หล่อเลี้ยงด้วยอริยทรัพย์ และกายของเราก็จักได้ความสุขสมบูรณ์

ลมทั่วตัวเป็น “มหาภูตรูป” สติทั่วตัวเป็น “มหาสติปัญญาฐาน” จิตใหญ่เป็น “มหาศุคคตฺ ชิตฺตํ” “มหาปุสฺสํ ปมฺมํ” ถ้ากายของเราก็ เป็นใหญ่ ใจของเราก็เป็นใหญ่เรียกว่า “อชิปติปชฺชโย” เขาก็จะมี “อชิยทศฺพโย” เต็มที่ (จิตที่เป็น “อชิปติ” เปรียบเหมือนกับแท่งหินใหญ่ที่ตั้งอยู่บนยอดเขาสูง ถึงลมจะพัดมาทางทิศใดก็ไม่หวั่นไหว)

การทำสมาธิสงบมีประโยชน์ ๒ อย่าง คือ ๑. ช่ม ๒. ตัด ถ้าเราตัดไม่ได้เพียงช่มไว้ก็ยังมี “ช่ม” แปลว่ามีอยู่ แต่ไม่ให้มันกำเริบพยายามกดไว้ “ตัด” หมายความว่าไม่ให้มันเกิดเลย

วัดป่าคลองกุ้ง, จันทบุรี, ๒๖ ต.ค. ๙๗

ภัยที่เกิดจากความดี ถ้าเราไม่ดีก็ไม่มีใครเฟื่องเลี้ยง **ข้อสำคัญ** ต้องรู้จักใช้ความดีให้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง ถ้ามีความดีแล้วไม่รู้จักใช้ คือใช้ไม่ถูกกาลเทศะ ไม่ถูกกับบุคคลและอัธยาศัยของเขาก็ไม่ได้รับผลกลับกลายเป็นภัย ความดีก็กลายเป็นเลวเป็นชั่ว **ต้องรู้จักสังวรในการใช้ความดี** ถ้าเป็นพระก็ต้องระวังในการใช้ความดีกับญาติโยมให้มาก ความดีและความชั่วมีในตัวบุคคลทุกคน แต่ต่างกันที่วาสนาบารมี เหมือนคนที่อ่านหนังสือได้เขียนได้ แต่ไม่ตีไปทั้งหมด บางคนอ่านเร็วและถูก, บางคนอ่านช้าถูก, บางคนเขียนตัวสวย, ตัวกลม, ตัวเอน, บางคนเขียนช้าสวย บางคนเขียนเร็วสวย, ฯลฯ ถ้าคนใดรู้จักใช้ความดีให้ถูกกาลเทศะ ก็เป็นการอำนวยผลดีให้แก่ตน ถ้าไม่รู้จักใช้ก็ให้โทษ (ชักตัวอย่างให้ฟังหลายเรื่อง แต่ไม่ได้นำมาบันทึก)

วัดป่าคลองกุ้ง, จันทบุรี ๒๘ ต.ค. ๙๗

“**ธรรมะ**” ที่แท้จริงอยู่ที่ไหน คำพูด, หนังสือ, หรือคัมภีร์ เหล่านี้เป็นเพียง “เงา” ของธรรมะส่วนตัวจริงของธรรมะนั้นที่อยู่ที่จิตใจ

ใจที่เป็นธรรมะ คือ ใจที่เป็นปกติ, เยือกเย็น, ใจสบาย ส่วนใจที่ไม่เป็นธรรมะ ก็คือใจที่หงุดหงิด, ฟุ้งซ่าน, ใจไม่สบาย ถ้าใจสบาย รัศมีของความสบายก็จะเปล่งออกมาที่กายเป็นกายสบาย จะอยู่ที่ไหนก็สบายจะกิน, นอน, เดิน, นั่งก็สบาย เงินจะมีใช้ก็สบาย จะไม่มีใช้ก็สบาย จะใช้หมดก็สบาย ใครจะว่าดีก็สบายว่าไม่ดีก็สบาย ฯลฯ ส่วนใจที่ไม่มีธรรมะนั้น รัศมีของความไม่สบายก็จะเปล่งออกมาที่กาย เป็นกายที่ไม่สบาย ใจก็ฝึลึง กายก็ฝึลึง **ส่วนใจที่สบายนั้นก็คือใจที่เทวดาลิง**

“**ทาน**” ที่พร้อมด้วยองค์ ๔ คือ ๑. “**วัตถุสมบัติ**” ได้มาด้วยความสุจริต ๒. “**เจตนาสมบัติ**” ประกอบด้วยใจที่ไม่โลภ โกรธ หลง ๓. “**คุณสมบัติ**” ผู้ให้ต้องมีกายสุจริต ๓ วจิตสุจริต ๔ และมโนสุจริต ๓ และผู้รับก็ต้องมีคุณธรรม คือ ศีล ๕, ศีล ๘,

ศีล ๑๐, และ ศีล ๒๒๗ เป็นต้น ตัวผู้ให้มีองค์ ๓ ก็เหมือนกับ
ก่อนเล่า ๓ ก่อน ผู้รับมีอีกองค์หนึ่ง ก็เป็นภาชนะที่วางบนก่อนเล่า
เมื่อทานนั้นประกอบด้วยองค์ ๔ ดังนี้เมื่อใด พระพุทธเจ้าทรง
สรรเสริญว่าเป็นทานอันเลิศ **ของดีนั้นทำนิดเดียวก็เป็นมาก ของไม่
ดีทำมากก็เป็นน้อย ของดีด้วย ทำมากด้วยยิ่งดีเลิศ**

วัตมณีशलขันธิ, ลพบุรี, ๑๒ พ.ย. ๙๗

การกำหนดรู้ ลม เป็น “**วัตถุสมบัติ**” ติดอยู่กับลมตามเข้า
ออก ไม่เพลา เป็น “**เจตนาสมบัติ**” ความไม่สะกดลม, กลั่นลมไว้,
ปล่อยไปตามสบายให้ใจเป็นอิสระ, หายใจโปร่งโล่ง เบิกบาน เป็น
“**คุณสมบัติ**” กิริยาที่นิ่งชดสมาธิทำขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับ
มือซ้ายตั้งตัวตรง ตาหลับเป็น “**กิริยา**” ทั้งหมดนี้เรียกว่า
“**บุญญกิริยาวัตถุ**”

“**การนั่งสมาธิ**” เป็นประโยชน์ ๓ ประการ คือ ๑. **เป็นการ
เผยแผ่พระศาสนาในตัว** เพื่อเป็นการแสดงมารยาทช่วยเหลือให้
บุคคลผู้อื่นที่มาเห็น ได้เกิดความเชื่อหรือความเลื่อมใสขึ้นโดยไม่ต้อง
เจตนา (เล่าตัวอย่างถึงพระพุทธเจ้าพาพระสาวกไปเจริญสมาธิในป่า

ปริพาชกมาเห็นมารยาทกิริยาที่สมาธิอยู่ด้วยความสงบ ก็ได้เกิดความ
 เลื่อมใสขึ้นโดยไม่ต้องพูดธรรมะใดๆ ทั้งหมดกับอีกเรื่องหนึ่ง ลูกศิษย์
 ี่เฝ้าคนหนึ่งที่ปักขี้ไต้ เวลาเข้ามาในวัดแล้วชอบทำเสียงเอะอะ เมื่อมา
 เห็นพระภิกษุสามเณรกำลังนั่งสมาธิกันอยู่ ก็มีความเกรงไม่กล้าพูด
 เอะอะต่อไป เกิดศรัทธาความเชื่อความเลื่อมใสขึ้นโดยกิริยามารยาท
 นั้นๆ จึงเป็นเหตุให้บรรเทาความฟุ้งซ่านของบุคคลผู้เต็มสุราได้อย่าง
 หนึ่ง) ๒. เป็นการสร้างสมบุญกุศลที่เป็นแก่นสารให้เกิดมีในตน
 ๓. เพื่อเกิดแสงสว่างเป็น “วิปัสสนาญาณ” อันอาจถึงมรรคผล
 นิพพานได้

“ดินนอก” เปรียบเหมือนกับ “เงินนอกถุง” “ดีใน” เหมือน
 กับ “เงินในถุง” ย่อมสะดวกในการที่จะหยิบฉวยติดตัวไปได้ทุกเวลา

วัดพระศรีมหาธาตุ, บางเขน ๒๔ พ.ย. ๙๗

“ธรรมะ” มี **ทุกคนจะรู้หรือไม่รู้ก็มี** จะเรียนหรือไม่เรียนก็มี นอกจากเราจะเรียนภาษาของธรรมะหรือไม่เท่านั้น **เมื่อเราเรียนรู้ สัมมุติ บัญญัติของธรรมะก็เท่ากับเราอ่านออก เหมือนอ่านหนังสือ**

เด็กทารกไม่รู้เดียงสาเลย พอเกิดออกมาร้อง **“แรว”** นั่นก็เป็น **“เวทนา”** แล้ว กินอะไรไม่อร่อยจับโยนทิ้งเปลี่ยนอันใหม่ นั่นก็เป็น **“สังขาร”** พอโตหน่อยทำอะไรๆ ได้ นั่นก็เป็น **“สัญญา” “ธรรมะ”** **ย่อมมีอยู่อย่างนี้ทุกรูปทุกนาม**

เรียนรู้อะไร? เรียนรู้สัมมุติบัญญัติแล้วขว้างทิ้งสัญญาเก่าใหม่, อดีต, อนาคต นั่นแหละจึงจะถึงนิพพาน **ตำรวจที่ไม่ถอดเครื่องแบบเสียก่อนย่อมสับสนความลับของใจได้ยาก** เหตุนี้จึงควรบำเพ็ญศีล, สมาธิ, ปัญญา ให้สนิทสนมกับขั้นที่ ๕ ของตนเสียก่อน จึงจะรู้ความลับของมัน นั่นแหละ เป็นตัว **“วิปัสสนา”**

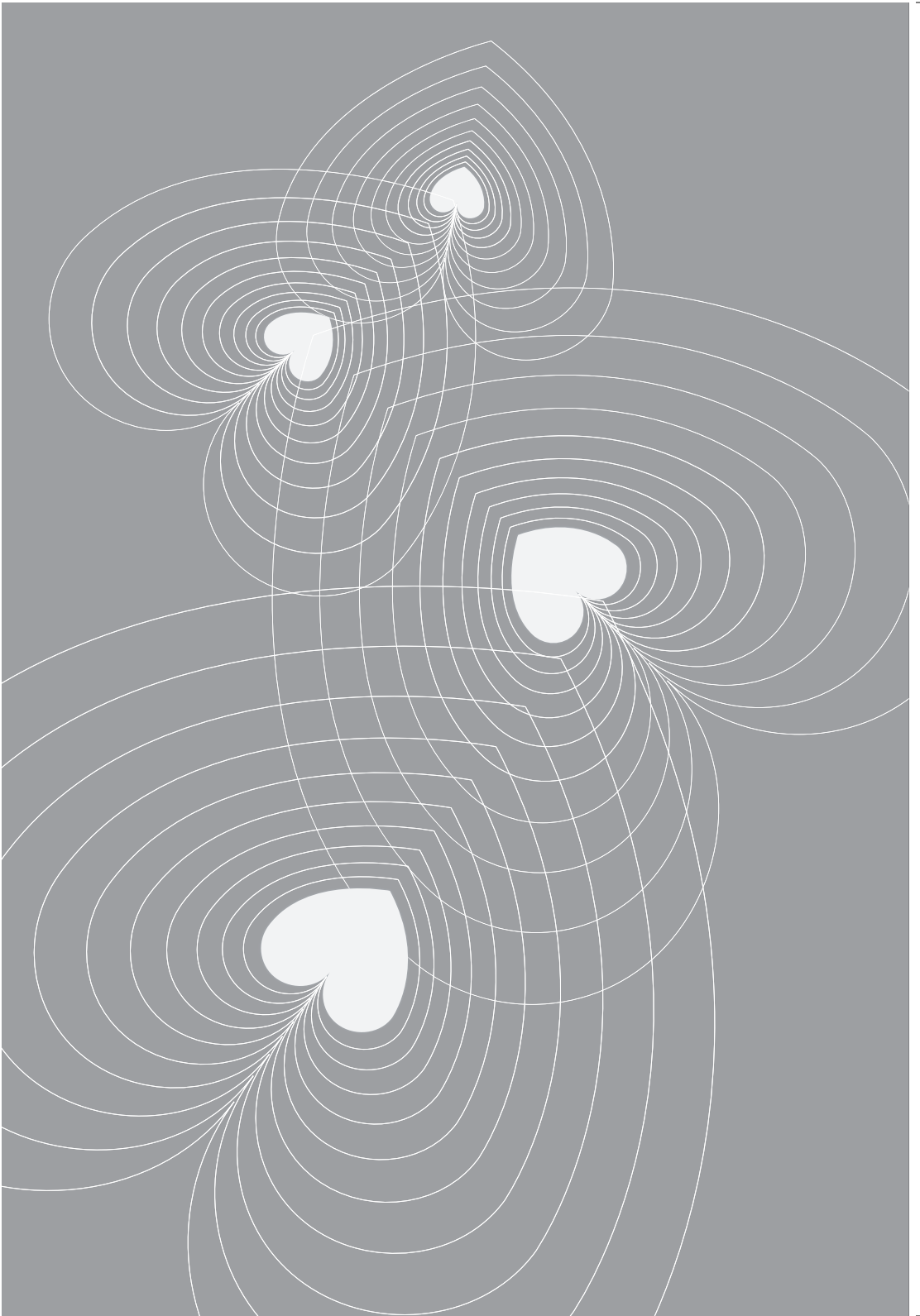
“วิปัสสนา” เป็นตัว **“ละ” “สมาธิ”** เป็นตัว **“ทำ”** **“วิปัสสนา”** เราจะไปทำขึ้นไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงเป็นตัวผล **“ศีล”**

เป็นเหตุ “สมาธิ” เป็นผล “สมาธิ” เป็นเหตุ “ปัญญา” เป็นผล
“ปัญญา” เป็นเหตุ “วิมุตติ” เป็นผล

เมื่อทำเหตุแก่ ผลก็ย่อมแก่ตาม เหมือนผลไม้เมื่อสุกแก่มันก็
หล่นเอง ไม่ต้องเอาไม้ไปสอย คนแก่มากๆ เข้าก็ตายเอง จะไปห้าม
ไม่ให้ตายก็ห้ามไม่ได้จะบอกให้อยู่ก็อยู่ไม่ได้

“ศีล” บริสุทธิ์ ก็เปรียบเหมือนกับผ้าขาวธรรมดาราคาเมตร
ละ ๑๐ บาท ถ้าเราทำสมาธิด้วย ก็เหมือนเราเขียนลวดลายลงในผ้า
ขาว มันจะมีราคาสูงขึ้นถึงเมตรละ ๔๐ บาท จิตเราก็เช่นเดียวกัน
จิตที่เป็นสมาธิปัญญาก็เกิด ก็ย่อมเป็นผลราคาสูง

ต้อง “ทำ” แล้วจึงจะ “รู้” รู้แล้วมันจึงจะละ ต้องทำ “เหตุ”
เสียก่อนแล้ว “ผล” ก็ ย่อมเกิดเอง



วัดสิริจันทร์นิมิต (เขาพระงาม) ลพบุรี,

๒๓ พ.ย. ๙๗

อาตมาตั้งใจว่า “ถ้าเราอยู่ใกล้ครูอาจารย์แล้ว ทำดีอย่าง
ครูบาอาจารย์ไม่ได้ เราจะไม่อยู่” (เล่าถึงตอนที่ท่านอยู่ปฏิบัติท่าน
อาจารย์มั่น แล้วได้คอยสังเกตและจดจำในจริยาวัตรอันละเอียด
ประณีตสุขุมของท่านไว้เป็นแบบอย่าง)

เรื่องงานของผู้หญิงแล้ว อาตมาจะต้องทำให้ได้ทุกอย่าง ตั้ง
แต่ทอผ้า ปั่นฝ้าย หุงข้าว ต้มแกง ฯลฯ แต่จะดีหรือไม่ดีไม่รู้นะ ถ้าเรา
ทำไม่ได้ เราจะไปสอนคนอื่น บังคับคนอื่นไม่ได้ อำนาจทั้งหมดมัน
อยู่ที่ความรู้ของเรา, ความจริงของเรา

วัดป่าตลองกุ่ม, จันทบุรี (มาฆบูชา-กัณฑ์เช้า)

๗ ก.พ. ๙๘

แสดงธรรมในบทพระคาถา “สีเสณ สุคติ อนุติ สีเสณ
โกศสมปทา สีเสณ นิพพุติ อนุติฯ” มีใจความโดยย่อว่า ทำ
“ทาน” เท่ากับมี “เงิน” หนึ่ง ๔ บาท มี “ศีล” เท่ากับมี
“ทอง” หนึ่ง ๕ บาท ๘ บาท, ๑๐ บาท, และ ๒๒๗ บาท ทำ

“ภาวนา” เท่ากับมี “เพชร” หนัก ๔๐ บาท เพราะเป็นผู้ตั้งอยู่ในองค์ของสมถกรรมฐาน ๔๐ ห้อง รวมความแล้ว ทาน, ศิล, ภาวนา ก็เป็นความดีเหมือนกัน แต่คุณภาพต่างกัน

“คนที่ไม่มี ทาน ศิล ภาวนา พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็น “คนยากจน” และถ้าท่านทรงเห็นว่า “ลูก” ของท่านเป็นคนยากจน ท่านก็จะทรงละอายมาก ถ้าลูกของท่าน เป็นคนมั่งมีศรีสุข ก็จะทำให้พ่อแม่มีหน้ามีตา มีชื่อเสียงไปด้วย

“อามิสบูชา” มีน้ำหนักเพียง ๕ กิโลกรัม แต่ “ปฏิบัติบูชา” มีน้ำหนักถึง ๑๐๐ กิโลกรัม เหตุนั้น, พระพุทธเจ้าจึงทรงยกย่องว่า “ปฏิบัติบูชา” เป็นบูชาอันเลิศ

“อามิสบูชา” นั้นเราจะทำซ้ำๆ ซากๆ ไม่ได้ ถ้าทำแล้วอาจจะกลายเป็นโทษหรือเป็นบาปไปด้วยตัวอย่างเช่นดอกไม้ที่เราจัดใส่พานหรือแจกันสวยๆ งามๆ นั้น เราจะนั่งเปลี่ยน ๓ ชั่วโมงทำใหม่ๆ อย่างนี้ก็ยอมทำไปไม่ได้ หรือถ้าเห็นพระเดินมา เรานึกว่าท่านคงหิวก็นำเงินไปใส่ในบาตรหรือในย่ามให้ท่านไปซื้อข้าวซื้อแกงซื้อของกินในเวลาวิกาล อย่างนี้ ก็ยอมเป็นโทษแก่ท่าน และเป็นบาปแก่เราด้วย

“อามิสบฺพชา” จึงเป็นสิ่งที่ทำได้เฉพาะกาลเวลาเท่านั้น ไม่ใช่ทำได้เสมอไป ส่วน “ปฏิบัติบฺพชา” นั้น ทำได้ไม่จำกัด กาลเวลา, สถานที่, หรือบุคคล

คนที่ “ทำทาน” มาก ก็จะให้ผลให้เขาเป็นคนมีทรัพย์สินอุดมสมบูรณ์ คนมี “ศีล” จะทำให้ได้อัตภาพที่ดี มีรูปร่างผิวพรรณดีงามไม่เป็นไข้ บอดหนวก หรือหน้าตาวิปริตน่าชัง ถ้ามี “ภาวนา” ด้วยก็จะทำให้ผู้นั้นเป็นคนมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด ไม่เป็นบ้าวิกลจริต เหตุฉะนั้น, พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราทำทั้งทานศีลภาวนาให้ครบบริบูรณ์ทั้ง ๓ ประการ ให้ลองคิดดูเถิด สมมุติว่ามีคนๆ หนึ่งเป็นเศรษฐี มีเงินทองมากมาย เพราะเขาได้ทำทานไว้ในชาติก่อนมาก แต่ไม่เคยได้รักษาศีลห้าเลย เขาจึงเกิดมามีร่างกายน่าเกลียดน่าชังมาก คือมีอ้อย, ตีนหงิก, ตากลวงโป้, จมูกโหว่, ปากแหว่ง ดังนี้, มีใครบ้างที่จะพากันนิยมคบหากับเศรษฐีคนนั้น? นี่แหละ, ถึงเขาจะมีทรัพย์สินเงินทองมากมายเท่าใด ก็ไม่อาจช่วยตัวเขาให้มีความสุขได้ หรืออีกอย่างหนึ่ง สมมุติว่า มีคนๆ หนึ่งเป็นลูกเศรษฐีและตัวเองก็เป็นคนสวยงามมาก แต่เป็นคนวิกลจริต คิดดูสิว่าพ่อแม่เขาจะยอมยกทรัพย์มรดกให้ลูกคนนี้ปกครองหรือไม่? เหตุฉะนั้น, “ภาวนาจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก”

“การภาวนา” นั้นถึงแม้จะไม่ทำให้เราสำเร็จจรรณผลได้ในชาติ
นี้ ก็ยอมเป็นปัจจัยให้เราเป็นผู้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดในชาติหน้า

“ศีล” ก็เป็นเครื่องขัดเกลาหล่อหลอมให้เราเป็นคนสวยคนงาม
เราต้องขัดกายวาจาใจของเราให้บริสุทธิ์สะอาด ให้เหมือนกับดอกไม้
หอมที่จะถวายบูชาพระพุทธเจ้าในวันนี้ ตาของเราก็ขัดให้มันดี รูปใด
ไม่ดีที่ผ่านไป เราเห็นแล้วก็อย่าไปเกลียด, รังเกียจ ไม่ชอบ ถ้าเรารู้
ว่าไม่ดียังอย่าไปดู หู, ก็ขัดให้เป็นหูดี เสียงอะไรไม่ดีมากระทบก็อย่าไป
เก็บเอามาโกรธ, เกลียดเสียดอกเสียใจ จมูก, ได้กลิ่นไม่ดีมากระทบก็
อย่าไปรังเกียจ รำคาญทำใจเฉยให้เป็นปกติ ไม่รับรู้อะไรเข้ามาให้
จิตใจของเราเศร้าหมอง ต้องให้เป็นจิตที่บริสุทธิ์ บุญกุศลภายนอกคือ
ความดีที่เกิดแต่กายวาจาของเรา นี้ ก็จะกลายเป็นเหมือนกลีบดอกบัวที่
หุ้มห่อเกษรคือดวงใจของเราไว้ให้บริสุทธิ์ มีกลิ่นหอม คือ **“มรรค
จิต”** เมื่อ **“มรรคจิต”** เกิดขึ้นเมื่อใด **“ผลจิต”** ก็ยอมตามมา
บุคคลผู้นั้นก็จะถึงซึ่งความสุขสมบูรณ์ด้วยโภคทรัพย์และอริยทรัพย์,
เป็นคนไม่ยากไม่จน, มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด, รูปร่างกึ่งดงาม, จะ
ไปไหนก็มีคนยินดีต้อนรับ, รักใคร่, นิยมนับถือ**สมกับเป็นลูกของ
พระพุทธเจ้า** จะมีความสุขทั้งโลกนี้และโลกหน้า

จิตใจของตนก็ไม่มีความสุข อย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้ทำลายความดีของตัวเองและผู้ที่ทำตัวเองได้นั้น ก็ทำไม่เล่าจะฆ่าผู้อื่นไม่ได้

“มตฺตตณฺณตฺตา ช ฆตฺตสฺมิฯ” ให้เป็นผู้รู้จักประมาณในอาหารการบริโภค ทั้งอาหารกายและอาหารใจ อาหารกายได้แก่อาหารค่าๆ ที่บริโภคเข้าไปเป็นเลือดเนื้อ คือให้รู้จักกินอาหารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ไม่เป็นพิษเป็นโทษและไม่มากเกินไปจนเกินประมาณ อาหารจิตก็ต้องหาอาหารที่ดีมาบำรุง อาหารที่เป็นพิษของดวงจิต คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง อย่าให้มันมีขึ้นในจิตใจ พอรู้ว่ามันจะเกิดขึ้นก็ให้รีบดับเสีย ให้เก็บไว้ในตัว อย่าให้มันออกมาเกาะกะลุกลามไปถึงคนอื่น และความชั่วความไม่ดีของคนอื่น เราก็ไม่เก็บเข้ามาไว้ในตัวของเราก็เลสข้างในเราก็อย่าให้ไหลออก ข้างนอกก็กันอย่าให้มันเข้า ข้อนี้ท่านสอนให้มีความสันโดษเล็กน้อยนั่นเอง คือให้รู้จักหากินโดยสัมมาสุจริตภายในขอบเขตของตน เช่นพระเณรก็ให้บริโภคปัจจัย ๔ เท่าที่ตนจะพึงมีพึงได้ เช่นเขาให้ ๑ ก็อย่าให้ไปเรียกเอา ๒ เขาให้ ๒ อย่าไปเรียกเอา ๓ ต้องเขาให้ ๒ เราเอาเพียง ๑ หรือเขาให้เท่าไรยินดีเท่านั้นอย่างนี้จึงจะดี ถ้าเป็นฆราวาสก็ให้เลี้ยงชีวิตในทางชอบธรรม เช่นเรามีนาอยู่ ๕ ไร่ เราก็อย่าไปโกงเอาของคนอื่นเขามาทำเข้าอีกเป็น ๖ ไร่ อย่างนี้ก็ต้องได้รับความเดือดร้อน เพราะเขาจะ

ต้องฟ้องร้องเอาตัวไปเข้าคุกเข้าตะรางแน่นอน เงินทองนั้นถึงจะได้มา
 สักเท่าภูเขาสระบาปก็ตาม ถ้าทุจริตแล้วไม่เอามั่นเลย ความโลภ,
 โกรธ, หลง ที่จะไหลเข้ามาเกาะกินจิตใจของเราแล้ว ต้องเขี่ยมันออก
 ไปให้ไกลทีเดียว อย่าให้มันเข้าใกล้ได้เลยเป็นอันขาด

“**ปณตตฺตฺย สยนาสนํ**” ให้รู้จักพอใจในความสังคภิเวกในที่นอนที่
 อาศัย คือ ให้หลบหลีกเลี่ยงกตมออกจากหมู่ที่ระคนด้วยความวุ่นวาย
 เตือดร้อน ไปอยู่ตามป่า, ตามเขา, ตามโคนไม้, ป่าช้า, หรือเรือน
 ว่างเปล่าสุญญาคารที่ไกลสงบสงัดจากอารมณ์ภายนอก อันจะมา
 ทำลายความดีของเรา ให้ตัดห่วงกังวลที่จะมาพันพัวกับตัวเราออกเสีย
 ที่ได้เขามีความเตือดร้อนวุ่นวายกัน เราอย่าเข้าไปร่วมหมู่ด้วยรวม
 ความว่าเราจะต้องตัดทุกๆ อย่างให้น้อยลง มั่นยาวอยู่ก็ต้องตัดให้สั้น
 เข้า ถ้าสั้นอยู่ก็ต้องทำให้มันกลมเข้าไป ถ้ากลมอยู่แล้วก็ทำให้มัน
 เกลี้ยงถ้าเกลี้ยงอยู่แล้วก็ทำให้มันใสขึ้นอีกมันจะได้กลิ้งไปมาได้ไม่ติดไม่
 ชัด **เพื่อความหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งหลาย**

วัดป่าคลองกุ้ง (มาฆบูชา-กัณฑ์ค่ำ) ๗ ก.พ. ๙๘

แสดงพระธรรมเทศนาใน พระโอวาทปาฏิโมกข์คาถา มีใจความโดยย่อว่า วัน ๑๕ ค่ำ กลางเดือน ๓ เป็นวันพระ ที่พระสงฆ์ซึ่งเป็นเอหิภิกขุ ๑,๒๕๐ องค์ มาประชุมพร้อมกันโดยมิได้นัดหมายที่พระปาวาลเจดีย์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระโอวาทปาฏิโมกข์แก่ภิกษุ ๑,๒๕๐ องค์ และเป็นวันที่พระองค์ทรงกำหนดวันปลงอายุสังขารของพระองค์ด้วย นับแต่วันนี้ไปจนถึงวัน ๑๕ ค่ำ กลางเดือน ๖ เป็นวันที่พระองค์จะต้องทรงทอดทิ้งอัตภาพร่างกายไปสู่ความไม่กลับมาเกิดอีก จึงได้ประทานโอวาทคำสอนจนหมดจนสิ้นแก่ภิกษุทั้งหลาย ผู้ซึ่งจะต้องเป็นที่เลี้ยงปกปักรักษาพระธรรมคำสั่งสอนไว้ เพื่อดำรงอยู่จนกว่าจะสิ้นอายุแห่งพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ก็ด้วยพระเมตตาบารมีของพระองค์ที่ยังทรงปรารถนาดีต่อสัตว์โลกผู้ยังงโง่เขลา และจักต้องเวียนว่ายตายเกิดนั้น เมื่อพระองค์ทรงล่วงลับไปแล้ว ผู้ที่จะดำรงพระศาสนาไว้ก็คือพุทธบริษัท ๔ ดังนั้นจึงทรงแสดงพระโอวาทเป็นคาถามีใจความดังนี้

“ขันตี” นี้ก็คือ พระองค์ได้ประทาน “น้อต” ให้พวกเราไว้ตัวหนึ่ง สำหรับขันตรึงไม้ให้ติดกับเสา เพื่อไม่ให้เรือนของเราโยกคลอน (หมายถึงจิตใจของเรา) ขันตีอันนี้เป็นเหล็กกล้าที่ไม่มีสนิม เป็นตะปูความเพียรที่เผาภิเลสให้แห้งไปได้ดียิ่งกว่าสิ่งอื่น พวกเรานั้นมีแต่ตะปูซี่สนิม เช่น ซี้เกียจ ซี้คร้าน ซี้โลภ ซี้โกรธ ซี้หลง ซี้ปวด ซี้เมื่อย อะไรต่างๆ เหล่านี้ ซึ่งพอจะทำความดีให้ตัวเองก็ทำไม่ได้ เพราะขาดขันตี

“สหุพปาปสฺส อปชณฺ” ขึ้นชื่อว่าบาปทั้งหลายจงอย่าได้ทำเป็นอันขาด “กุสลสุสฺสอพทา” ให้ทำกุศล (ความดี) ให้มากที่สุดที่จะทำได้ และให้ยิ่งๆ ขึ้นไป คือให้ถึงพร้อมด้วยทาน ศีล ทักษะ วาจา “สจิตตปริโยทปนํ” ให้ทำจิตให้ขาวรอบบริสุทธิ์หมายถึงให้มีสมาธิภาวนา เป็นอารมณ์อยู่เสมอ (บันทึกไว้เพียงนี้ ต่อจากนี้จำไม่ได้-อ.)

วัดป่าคลองกุ้ง (มาฆบูชา-กัณฑ์ค่ำ) ๗ ก.พ. ๙๗

แสดงในบทพระพุทธคุณ, พระธรรมคุณ, และพระสังฆคุณ
โดยย่อว่าดังนี้

๑. อิติปิ โส ภควา พระองค์มีความดีเท่าใด ไม่เคยหวังไว้
ทรงแจกทรงชี้แจงแนะนำให้คนอื่นรู้ตามปฏิบัติตามด้วย

๒. อชหํ พระองค์เป็นผู้ไกลจากกิเลส ทางกาย ของพระองค์
ก็บริสุทธิ์ เพราะธาตุ ขันธ์ อายตนะ ของพระองค์ที่ได้ทรงเพ่งเล็งมา
แล้วอย่างยิ่ง ก็ได้สะอาดบริสุทธิ์หมดสิ้น คือเมื่อพระองค์ได้ทรงเพ่ง
กายคตาสติ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ อากาโร ๓๒ เหล่านี้
อันใด เมื่อนั้นสิ่งนั้น ก็เป็นสิ่งบริสุทธิ์หมดจด และพระเหตุภัยของ
พระองค์ก็ไม่ให้มีโลก โกรธ หลง ไม่มีความเศร้าหมอง

๓. สัมมาสัมพุทธาิ พระองค์ตรัสรู้เองโดยไม่มีใครมาสอนให้ทำ
หรือบังคับให้ทำ ๔. วิชฺฐา พระองค์ทรงประปรีชาฉลาดยิ่งกว่าใครๆ
คือมีวิชา ๓ วิชา ๘ ได้แก่ ๑. “บุพเพนิวาสนานุสสติญาณ”

ระลึกชาติอดีตได้ ๒. “ขุตฺตูปปาตญฺเณ” รู้ความตายของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ที่ทำกรรมอันใดไว้จึงมาเกิดเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ และตายแล้วจะไปไหนอีก ๓. “ฮาสวรกฺขยญฺเณ” พระองค์ทรงรู้จักวิถีกำจัดกิเลสให้สิ้นไปจากพระสันดานของพระองค์ ๔. “จิพฺพชฺชกฺขุ” ไม่ว่าใกล้หรือไกล แม้เปลือกตาหนาดั่ง ๔ ฟุต พระองค์ก็ทรงสามารถมองเห็นอะไรๆ ได้ ในเมื่อพระองค์ต้องการจะเห็น ๕. “จิพฺพวิเสตฺ” ใครจะพูดกันที่ไหนว่าอะไรพระองค์ก็สามารถจะได้ยินทั้งหมด ถ้าพระองค์ทรงต้องการจะฟังเมื่อใดก็ได้ฟัง ถ้าไม่ต้องการฟังก็ไม่ฟัง เหมือนวิทย์ที่เราอยากจะฟังเมื่อใดก็เปิดเครื่องรับได้เมื่อนั้น ๖. “อิทฺธิวริตฺติ” พระองค์ทรงสามารถแสดงฤทธิ์ดำดิน เหาะเหินเดินอากาศได้ บุกป่าก็ไม่ถูกหนาม บุกน้ำก็ไม่เปียกกาย ๗. “เฮตฺโตปชฺชียญฺเณ” กำหนดรู้วาระน้ำจิตของบุคคลผู้อื่นได้ ๘. “สมฺโนมยิทฺติ” พระองค์ทรงใช้อำนาจจิต บังคับคนให้เป็นไปตามความประสงค์ เช่นพระองค์นึกถึงใครก็ทรงอธิษฐานจิตให้คนนั้น แลเห็นพระรูปกายของพระองค์ไปปรากฏอยู่เฉพะหน้า ทำให้คนๆ นั้นเห็นอำนาจของพระองค์จนเกรงกลัว หรือทำให้เขาเชื่อมั่นในพระองค์จนคลายจากการกระทำชั่วก็ได้ เหล่านี้เรียกว่า “วิปัสสนาญฺเณ”

๕. **ขชตสสัมปนุโณ** พระองค์ทรงดำเนินอยู่ด้วยการประพฤติปฏิบัติ ในศีล สมาธิ ปัญญา มิได้ทรงละแม้จะสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว พระองค์ก็ยังคงทรงดำเนินด้วยกาย วาจา ใจ ดีอยู่, ศीलก็ยังคงทรงทำ สมาธิก็ยังคงทรงเจริญ ปัญญา ก็ยังคงทรงใช้พิจารณาในกองสังขารอยู่เสมอ

๖. **สุคโต** พระองค์เสด็จไปไหนก็มีคนรัก ถวายความต้อนรับ เป็นอันดี จะมาก็ดี อยู่ก็ดี ไม่มีคนเกลียดชังพระองค์

๗. **โลกวิทู** พระองค์ทรงรู้แจ้งตลอดทั้งโลก มนุษย์ เทวดา และพร้อม

๘. **ฮนุตโตไซ** **บุรุษามมสาธา** พระองค์ทรงเป็นบุรุษผู้ฝึกหัด ทรมานบุคคลเลิศยิ่งไม่มีผู้ใดสู้ คือทรงเป็นนายสารถีที่ขับคนให้เดินตรงทางไม่คดเคี้ยว ให้เข้าสู่ในศีล สมาธิ ปัญญา

๙. **สตุตา** **เทวมนุสสานัน** พระองค์ทรงเป็นครูสั่งสอนเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย คือ สอนมนุษย์ให้เป็น “เทวดา” สอนเทวดาให้เป็น “พรหม” สอนพรหมให้เป็น “อริยะ” สอนอริยะให้เป็น “อรหันต์”

๑๐. พุทฺโธ ภควาติ นี้แหละพระองค์จึงทรงเป็นผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ดังนี้ รวมความแล้วก็มี พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิ์คุณ และพระมหากรุณาธิคุณ ถ้าเราน้อมความดีของพระองค์เหล่านี้เข้ามาให้ตัวเราเมื่อใด เราก็จะถึงพระพุทธคุณ เมื่อนั้น

พระธรรมโดยย่อก็มี พระปริยัติ, พระปฏิบัติ และพระปฏิบัติเวธ:-

๑. สวภาทฺตาเต ภควตา ชมฺโม พระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้หรือไม่ตรัสก็ดี มีทั้งกุศลและอกุศลมีทั้งดีทั้งชั่ว ดีก็เป็น “สุกกธรรม” คือธรรมขาว ชั่วก็เป็น “กัณฺหธรรม” คือธรรมดำ อย่างที่ท่านว่า กุสฺสา ชมฺมา อกุสฺสา ชมฺมา และ อหฺญาทฺตา ชมฺมา คือ ธรรมเฉยๆ ที่ไม่ได้ปรุงแต่งให้เป็นบาปเป็นบุญ ได้แก่ ธาตุ ๔ ชั้น ๕ ซึ่งปกติมันก็มีอยู่ตั้งอยู่ของมันเฉยๆ ต่อเมื่อเราไปทำกรรมดีหรือชั่ว จึงจะเป็นกุสลา ฆมฺมา, อกุสลา ฆมฺมา

๒. สหฺนิมฺมิฏฺฐิโก เป็นสิ่งที่ให้เราเห็นได้ว่า อย่างนั้นทำดีได้ดี อย่างนี้ทำชั่วได้ชั่ว เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้จริงมีเหตุมีผล ใครทำชั่วแล้วต้องได้รับทุกข์จริงอย่างนั้นๆ ใครทำดีแล้วก็ได้รับผลดีจริงอย่างนั้นๆ

๓. ฮากลิโก ให้ผลไม่เลือกกาลเวลาใด ทำเมื่อใด ก็ได้เมื่อนั้น
๔. เฮหิปสลิโก ควรที่จะเรียกให้มาดูได้
๕. โฮปนยิโก ถ้าเห็นใครเขาทำดี ก็ให้น้อมเข้ามาทำบ้าง ถ้าเห็นไม่ดีก็อย่าทำ
๖. ปชชตฺตํ เป็นสิ่งที่เราจะรู้เอง เห็นเอง เฉพาะตัว ไม่ใช่คนอื่นจะรู้ด้วย เช่น ศิล สมาธิ ปัญญา ถ้าทำดี ก็รู้ว่าดีอย่างไร เวลาทำชั่วเราก็รู้เองในผลที่ได้รับ
๗. เวทิตทฺโฆ จินฺตฺตฺติ วิญฺญชฺนพฺังรູได้ดั่งนี้ เราจะต้องศึกษา สดับตรับฟังคือ “ปริยัติ” เมื่อรู้แล้วปฏิบัติตามด้วยเป็น “ปฏิบัติ” และเมื่อปฏิบัติแล้วก็จะให้ผลแห่งความรู้แจ้ง ทางตลอดแก่เราเป็น “ปฏิเวธ”

พระสังฆคุณโดยย่อมีดังนี้

๑. **สุปฏิปันุโน** คือได้แก่ผู้ประพฤติดีตามโอวาทของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระภิกษุสามเณรก็อยู่ในศีลพระปาฏิโมกข์ ไม่ล่วงสิกขาบทวินัย

๒. **สุขุปฏิปันุโน** คือตั้งอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ไม่เอนเอียง ใครจะจุดไปทางไหนก็ไม่ไปให้ผิดทาง

๓. **ญายปฏิปันุโน** ทำให้รู้แจ้งตามความจริงด้วยตนเอง ไม่ใช่เชื่อตามเขาบอก เช่นเขาว่าเราเป็นหมาเราต้องดูตัวเราว่ามีหางหรือเปล่า ถ้าไม่มีเราก็ไม่ใช่

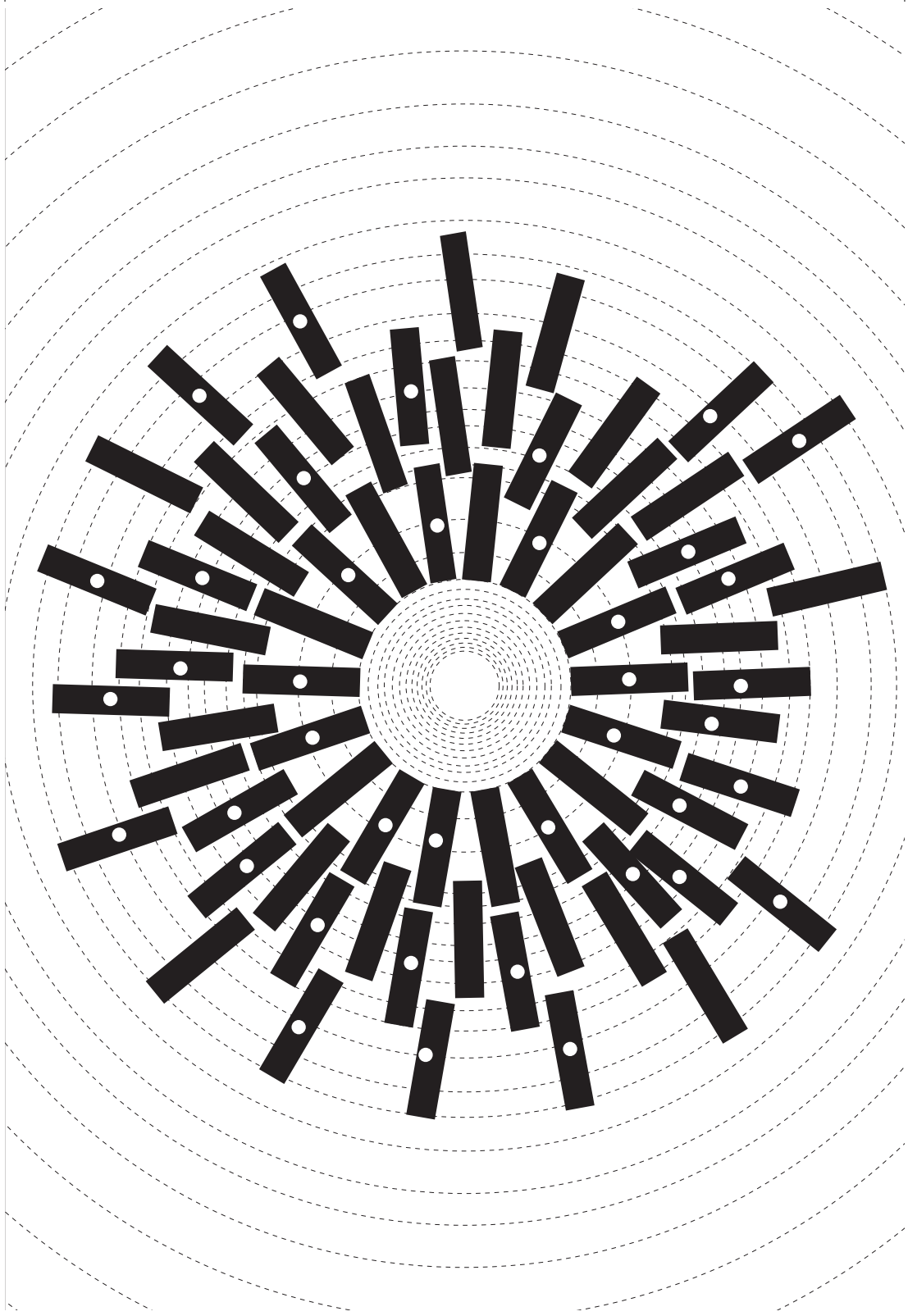
๔. **สมาธิปฏิปันุโน** ปฏิบัติให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปเสมอ ไม่ให้ถอยต่ำลงมา เช่นมีศีล ๕ แล้ว ก็ทำให้มีศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗, สมาธิเคยทำวันละ ๑ ชั่วโมง เราเพิ่มทำให้เป็นวันละ ๒ ชั่วโมง, ปัญญาก็เหมือนกัน ต้องหมั่นกำหนดพิจารณาในตัวของเราอยู่เสมอ จนถึงที่สุดจะทำความหลุดพ้นจากกิเลสได้

๕. ยทโท ชุตตตาทิ ปุทิสฺสยฺศานิ บุคคล ๔ คู่นี้ได้แก่ไสดาปัตติ มรรค-ไสดาปัตติผล, สกิทาคามีมรรค-สกิทาคามีผล อนาคามี มรรค-อนาคามีผล, และอรหัตตมรรคอรหัตตผล

๖. อภฺภูชฺฐิ ปุทิสฺสปุคฺคสฺสา บุคคล ๔ คู่นี้แหละเป็น “ลูกแก้ว” ของพระพุทธเจ้า

๗. เฮส ภคฺวโต สวรกสงฺโฆ ฮาหุเนยฺโย ปาหุเนยฺโย ทกฺขิณฺเนยฺโย อเนชฺลิกฺขณฺิโย บุคคล ๔ คู่ เหล่านี้เมื่อไปไหนก็เป็น คู่ควรแก่การต้อนรับ, ควรแก่การทำความเคารพ, ควรแก่ทักษิณาทาน, และเป็นผู้ควรที่เราจะกราบไหว้

๘. ฮนฺนุตฺตหฺมฺ ปุณฺณกฺุเขตฺตํ โสภสฺสํสาติ นี้เป็นนาบุญ ๔ ไร่ ที่เราควรหว่านข้าวลงไว้ (ตั้งแต่ “สุปฏิปันโน” ถึง “สัมมิชฺฐิปุฏิปันโน”) เพื่อประโยชน์สุขแห่งตัวเรา และเมื่อเรามีข้าวแล้วก็ต้องเตรียมทำยุ่งไว้ เก็บด้วย มิฉะนั้นข้าวก็จะตกหล่นเกลื่อนกลาด ไม่ได้กินถึงลูกถึงหลาน ลูกหลานก็ไม่รู้จักว่าข้าวเปลือกนั้นเป็นอย่างไร เราต้องมัดต้องสีให้เป็น ข้าวสารแล้วนำมาหุงต้มกิน จึงจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย อย่าเก็บไว้ใน ยุ้งเฉยๆ มันจะถูกหนูกินหรือรวไหลไปหมด ต้องทำยุ่งให้ดี คือ “ภาวนา”



วัตป่าคลองกุง, จันทบุรี ๘ ก.พ. ๙๘

มีดลับดิน นั้นมันไม่ทำให้ลูกเป็นไฟดอกต้องลับกับหิน มันจึงจะลูกเป็นไฟได้

ความเพียร คือ “สมาธิ” นี้ อาตมาทำเสียจนรู้สึกว่าจะกระดูกในร่างกายนี้ มันแข็งเป็นเหล็กไปหมดทั้งก้อน เสื่อสางอะไรมันจะกล้าตีเข้ามา ไม่กลัวมันทั้งนั้นจะสู้มันทุกอย่างไม่ว่าผีหาผีโพงอะไรทั้งหมด (เล่าถึงตอนที่ท่านไปจุดดงค้อยู่ในป่า)

ครั้งหนึ่งมีคนเขาบอกว่า “ท่านอย่าไปทางนั้นนะ จะต้องหลงทาง” อาตมาบอกว่า “หลงทางนะฉันไม่กลัวดอก ฉันกลัวแต่หลงโลกเท่านั้น”

“ซีกิเลส” นั้น คือ กตเวที, ถึงมันจะ โลก ก็อย่าให้มันออกมาข้างนอกให้เขาเห็น คนซีขอนั้นไปขึ้นบ้านใครๆ เขาก็เกลียดหน้า เพราะเขากลัวจะไปขอเขาถ้ามันจะ โกรธ ก็อย่าให้มันออกมาข้างนอก รีบเก็บอาวุธปืนมีดไม้เสีย (คือ ปาก มือ เท้า ของเรา) มีแต่มีอน่ะ มันไม่เท่าไรดอก โกรธแต่เราอย่าพูด ถ้าเราไม่พูดเขาก็ไม่เกลียดเรา

ถึงท่าทางกิริยา จะทำโกรธ แต่อย่าให้ใจมันโกรธ ถ้าเราพูดขึ้นเขาก็เกลียดเรา หลง มันจะหลงก็รีบมีสติไว้ อย่าให้มันหลง นี่แหละเรียกว่า “ชี่กิเลส” คือไม่ให้กิเลสมันมีอำนาจยิ่งกว่าเรา

ไปอยู่ไหนก็ต้องขยายกลิ่นหอมให้เขา อย่าไปขยายกลิ่นเหม็นไว้
ไปไหนก็ต้องให้เขารัก อยู่ไหนก็ต้องให้เขาชอบ

“คนโง่” นั้นต่อให้นั่งเฝ้าหลุมทองอยู่ ก็ไม่มีปัญญาทำให้เป็นอะไรได้ “คนฉลาด” อยู่กับดินกับหญ้า เขาก็ทำให้เป็นเงินเป็นทองได้

เราต้องพยายามให้มี เครื่องประดับของฝั่งเพชร จึงจะพิเศษ
คือ ศีล สมาธิ และ ปัญญา

อย่าเห็นแก่กิน อย่าเห็นแก่นอน กลางคืนสว่างด้วยพระจันทร์
กลางวันสว่างด้วยพระอาทิตย์นั้นเป็นเรื่องของโลก แต่เรานั้นลืมตาก็
ต้องให้มันเห็นหลับตาก็ต้องให้มันรู้ทั้งกลางวันและกลางคืน

เนกขัมภ์, วัตบรมนิवास ๒๕ จ.ศ. ๙๘

อาตมารู้ตัวเจ้าของเองว่า ทั้งเนื้อทั้งตัวไม่มีอะไรดีสักอย่าง
รูปร่างหน้าตาก็ไม่สวยไม่งาม วาจาที่พูดกับเขามันก็ไม่เพราะ ไม่น่าฟัง
แต่มันมี “ดี” อยู่ข้างใน “นิค” เดียวเท่านั้น คือ เมตตาสงสาร
เขานี้แหละ

อาตมาตั้งใจไว้ว่า จะให้เลือดทุกๆ หยดในร่างกายตั้งแต่
ศีรษะจรดปลายเท้า เป็นไปเพื่อกิจพระศาสนาไม่ว่าจะเป็นบนฟ้า
หรือใต้ดินก็ต้องขอเอาจนสุดชีวิต

ผู้ปฏิบัติธรรม จะต้องมีการเสียสละไม่เห็นแก่ตัว บุคคลใดมี
ธรรมอันพอจะช่วยให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ แต่ไม่ช่วย พระพุทธเจ้า
ย่อมไม่ทรงสรรเสริญบุคคลชนิดนั้น และตัวเราเองก็ติเตียน ถ้าหาก
เราจะทำอย่างนั้นบ้าง เราก็สบายไปนานแล้ว ไม่ต้องมาลำบากอย่างนี้
ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำได้ก็เพราะเห็นแก่ศาสนาเป็นส่วนใหญ่

อินทรวีเชียร ฉันท์ ๑๑

ข้าฯ ขอประณมอัญ	ชลิกรติโรราบ
นอบน้อมมโนกราบ	พระสุคตมุนีศรี
อีกธรรมพระองค์ตรัส	สุจรัลวิเศษมี-
ของจริงประเสริฐลือ	ประลุแจ้งประจักษ์ใจ
อีกสงฆ์พระสาวก	ปฏิบัติเจริญไตร-
สิกขาวินัยให้	บริบูรณ์และงดงาม
ไกลไกลกิเลสร้าย	บมิต้องมิติตตาม
หลีกองค์ประสงฆ์ข้าม	ภพห้วงพญามาร
ข่มจิตขจัดตัด	ทุรวัญญาสงสาร
พันทาสปวงมาร	ชนะด้วยวิสุทธิธรรม
ขอเดชพระไตรรัตน์	กมลฉัตรตระการกำ-
บังกั้นภยันต์	ดนูให้สฤษดิ์ผล
เทิดถ้อยถวายองค์	วิรวงศ์ฯ ธิราชน
สมเด็จฯ ๓ เปี่ยมล้น	คุณธรรมสถานใด
องค์ท่านลิเมตตา	กรุณามีเลือกใคร
ถึงหากจะจากไป	ก็มีลืมนิเือนคุณ
พร่ำสอนและวอนสั่ง	จิตหวังเพราะการุญ
ให้ศิษย์สำนึกบุญ	มละบาปบำเพ็ญเพียร

แม้ว่าชะราร่าง	บมิห่างมิพาเหียร
องค์ท่านลิเพ่งเพียร	ธุรกิจพิณิจตรอง
เร่งรีบเจริญธรรม	สุจริตบ่เศร้าหมอง
ทุกกาลมิขาดครอง-	สติแน่นเสมอมา
อุตส่าห์พยุ่งร่าง	ขณะขึ้น ณ ศาลา
เทศน์โปรดเพราะศรัทธา	จะสนองนุกูลชน
ให้เขาประกอบกรรม	ตะปะธรรมทวิผล
ลุ่มรรคนิพพานพ้น	สุขเลิศนิรันดร
ด้วยเหตุ ๖ หวังดี	มฤติตาประชากร
ผลจึงสะท้อนย้อน	วนสู่สนองตรง
ยามใช้กำเรือกกล้า	เพราะพยาธิเปียนองค์
สังขารจะแหลกลง	ก็มีได้จะหวังเเ
ถึงคราวจะม้วยมรณ	ชีวิตอนละโลกไป
วางจิตมิอาลัย	สรสร้างก็ปล่อยตาม
ยอมตายกะความดี	คติชั่ว ๖ กลัวขาม
สมชาติบุรุษงาม	พรหมจรรย์พิบูลพูล
สมเกียรติสาวก	พระสุคตสมบุรณ
“อีสาน” มิเสียสูญ	ปีตุงศ์ก็ภูมิจ

แดนด้าว “อุบลฯ” เต็น	สุรชาติเชื้อไซ
ชูเชิด “อุบลฯ” ไกล	คัจฉลินอุบลปาน
ชูเกียรติ์พระพุทศาคา	สนเทิดทวินาน
เพราะธรรมแก่นสาร	ผลแพร่ผลิตหลาย
ข้าฯ ขออุทิศส่วน	กุศลาวจีกาย
อีกพร้อมมโนหมาย	กตเวทิตาคุณ
แต่องค์สมเด็จฯ	วีรวงศ์ฯ อเนกบุญ
จุงได้ประสบสุน	ทรรทิพย์นิพัฑาน เทอญฯ

อ.อภิวันทนา

น้อมถวายบูชานามแห่งคณะอุบาสิกา
“เนกขัมมาภิรมยสถาน” วัดบรมนิวาส

รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือแนวทางปฏิบัติ (ท่านพ่อลี)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
1	คุณสมพงษ์ เปาจีน	10,000
2	คุณปัญญา จัมลิ้มเลิศ	10,000
3	คุณเกรียงไกร โสมนิล	8,150
4	คุณนุกุล-คุณน้ำทิพย์ คูวงษ์	6,000
5	พ.ญ.นฤณี เตียววัฒนวิวัฒน์	5,000
6	คุณอรุณ ชุมเกษียณ	5,000
7	คุณฉวีพรรณ-คุณชนเชียร-คุณนัฐพงษ์-คุณอาริสา ภูทอง	4,000
8	คุณวิไล ทินกรศรีสุภาพ	3,000
9	คุณศรวญศิริ ประสงค์	3,000
10	ร้านนินจามินิมาร์ท	2,800
11	คุณธารทิพย์ ต่านวัฒนชัย,คุณวรโชติ-คุณชากุญ-คุณครณ์สิริชยังกูร	2,000
12	คุณทองหยด รวมทรัพย์	2,000
13	คุณจิราภรณ์ สุธาสุทธิและครอบครัว	2,000
14	คุณเอมอร วัฒนโคม	2,000
15	รหัสสมาชิก 5114850	2,000
16	คุณครรชิต โคตรชัย	1,750
17	คุณภรภัทร สุจิราภรณ์	1,600
18	คุณศิริพันธ์ เฟือกโสภา	1,500
19	คุณเชษฐ์ ตรรกวาณิช	1,500
20	ร้านวาจาวิกตอเรีย	1,500
21	คุณณัฐสินี เฉลิมมุขพันธ์	1,200
22	คุณพิน เหมทานนท์	1,130
23	คุณวิภาพันธ์ เตียวประดิษฐ์	1,000
24	คุณชลเสก เกิดอนันต์และคุณวรรณฤดี ศิริคุปต์	1,000
25	คุณวิรุณภัทร์ วงศ์วรวัชร	1,000
26	นพ.วิทย์ สมบัติวรพัฒน์	1,000
27	คุณวรภัทร ไมตรีวงษ์	1,000
28	คุณศุภิรัช ใจนนดี	1,000
29	คุณอัครณัญญาตา พุ่มทอง	1,000

30	คุณประกอบ สารชาติ	1,000
31	คุณพิมพ์ศิลป์ ทัพนันตกุล	1,000
32	คุณโชคพิพัฒน์ เล็งพานิช	1,000
33	คุณรินดา ดาเด็นและครอบครัว	1,000
34	คุณโชคชัย-คุณวิลาวัลย์ อิงคชัยกุลรัตน์	1,000
35	คุณลักกัศิกา เลิศเดชะ	1,000
36	คุณเสน่ห์ ชอบสอาด	800
37	คุณสุชาวดี นันโท	800
38	คุณศิริไล ลาภบรรจบ	800
39	คุณอนันท์ตา สีวะระ	640
40	คุณชินสุข สุพัฒโสภณ	600
41	คุณมณีพรรณ อัมพะเสวต	500
42	คุณอุไรพร ประชาบุตร	500
43	คุณปภัสสร สกุลพงศ์	500
44	คุณเกศแก้ว ศิริพันธ์	500
45	อ.มนตรี-อ.พรรณนิการ์ จตุรภัทร	500
46	คุณชัยยุทธ บุญปั้นยศ	500
47	คุณพัฒน์นัฐ สุขเสงี่ยม	500
48	คุณกิตติพงษ์ ปิ่นคง	500
49	คุณญาณภัค อวารณ์	500
50	คุณวนิดา สุวรรณชาติ	500
51	คุณชัยภัทร-คุณธนัท วงศ์พรกุล	500
52	คุณอั้งฮุ้น แซ่จิ่ง	500
53	คุณอรวรรณ บุราบุพพาคารย์	500
54	คุณนนทกร-คุณวาสิณี ลักกะพลางกูร	480
55	คุณดอกรัก วิยะบุญ	440
56	คุณสุพรต เลิศฤทธิพันธ์	410
57	คุณสาริศา ประสงค์ดี	400
58	คุณสมศักดิ์ ชินวงศ์	400
59	คุณยุพิน เทียนอุดม	360
60	คุณเกษร ภูน้ำใส	350
61	คุณอาราณ์ ยอดธรรม	340
62	คุณอาราณ์ อนุรักษธนากร	340

63	คุณพนิดา วงศ์สูง	330
64	นต.ทศพล ฉายานนท์	320
65	คุณณิชนน ขุนชนะ	300
66	คุณพกามาศ ต้นประเสริฐ	300
67	กัญจน์ณัฐ เทอญชุชีพ	300
68	คุณพิชัย-คุณมาลี-คุณพิสุทธิ์-คุณจูนิตา จันทร์วิวัฒน์กุล	300
69	คุณพัชรา อิงอรวิจิตร	300
70	คุณนงลักษณ์ โดบันลีอภาพ	300
71	คุณวิไลวรรณ จตุรภัทรพงศ์และครอบครัว	300
72	คุณอำนาจ เนียมแก้ว	280
73	คุณสมชาย วิราศ	220
74	คุณพนิดา แสงปัญญาและคณะ	210
75	คุณภูมิพันธ์ ไชคอุดมทรัพย์	200
76	คุณสปีนนา วงศ์พรกุล,คุณแม่เสียม แซ่เตี๋ย	200
77	คุณวัลย์พร จันทร์สงวน	200
78	คุณณัฐชานันท์ อชิรากรวิวัฒน์	200
79	คุณพิชัย แสงแลบ	200
80	คุณแพรว โรงเรียนทอรัก	200
81	คุณสิทธิ์นิชา วงศ์วิลาศ	200
82	คุณภูมิพันธ์ ไชคอุดมทรัพย์	200
83	คุณวิศาร ศรีทรง	200
84	คุณศิริรัตน์ ศรีระเทวิน,คุณระเบียบ มั่นกระจำง	200
85	คุณณัฐยา โกสิทธิ์เดช	200
86	คุณจุฑามาศ สีน้าเงิน	200
87	คุณอาริสา ภูทอง	170
88	คุณอรุณ จูเลต	160
89	คุณคมสันต์ ดินวงษ์	150
90	คุณนงนารถ ม่วงน้อยเจริญ	150
91	คุณวิศรา บัวบานตรู่	140
92	คุณศุภรณี วงษ์ศรี	130
93	คุณศิริประภา วราวิทย์	120
94	คุณพจณี ไตรโสภณสิริกุล	120
95	คุณณิชาดา กุลธนาภิติมา	100

96	คุณท้อ แหลมไพศาล	100
97	คุณสุนันทา แหลมไพศาล	100
98	คุณคงวิทย์ ภัทรโชคช่วย	100
99	คุณลิลลี่ ภัทรโชคช่วย	100
100	คุณกุลธิดา ภัทรโชคช่วย	100
101	พ.ต.อ.บุญเสริม ศรีชมภู	100
102	คุณเขาวริน ภัทรโชคช่วย	100
103	คุณเขาวริน ภัทรโชคช่วย	100
104	นต.ชัชชัย-คุณรัชิตา ทองชื่น	100
105	คุณเบญจมาศ ปัญตะยัง	100
106	นต.ทศพล ฉายานนท์	100
107	คุณอุรา พิทยานันทกิจ	100
108	คุณเจนดา วัชรการ,คุณลำพาย ตลับเงิน	100
109	คุณธิดารัตน์ ชังชนะ	100
110	คุณศรีรัตน์ ดำรงพงษ์	100
111	คุณท้อ แหลมไพศาล	100
112	คุณสมถวิล จันทร์ไถ	100
113	คุณพรทิพย์ ชัยณรงค์	100
114	คุณศรีวรรณ สุขแสนไกรตร	100
115	คุณจิว รพ.สมุทรปราการ	100
116	คุณหอมทรัพย์ วงษา	90
117	คุณศรินันท์ ผ่องโสภา	90
118	คุณประมวล สมณะ	90
119	คุณเพชร ดิฐสถาพระเจริญ	80
120	คุณครินทิพย์ ประเสริฐเลิศ	70
121	คุณรัศมีจันทร์ พุ่มไต้	70
122	คุณศรีสมวงศ์ ธรรมศิริ	60
123	คุณศรินันท์ เฟือกโสภา	50
124	คุณประภาพรพรณ อุ้นเรือน	40
125	คุณสิชาพัฒน์ ธนคุ้มชัย	20
126	คุณเยาวลักษณ์ พูลรส	20
	รวม	108,270

