

อิทธิบาท ๔ คือเครื่องแก่นิวรรณ์

หลวงปู่หลวง กตปุญโญ

...ฉะนั้นเมื่อพระองค์ปรารถนาสร้างบารมีเต็มแล้ว สำเร็จแล้ว เต็มแล้ว มีแต่เมตตาบารมี ในบารมี ๓๐ นี้ ทานบารมี พระพุทธเจ้าสร้างบารมีก็ให้ทานมา มาก ให้ทานมาก บางชาติก็ให้ทานเป็นจนหลายหมื่นหลายแสนปี อย่างที่เกิดเป็นเนมิราช ก็ให้ทานอยู่ ๘๔๐๐๐ ปี อย่างนี้เป็นต้น บัดนี้ให้ทาน ๘๔๐๐๐ ปี นั้น บุญยังน้อยอยู่ ยังไม่พอ จำเป็นก็ออกบวช หรือว่าออกเนกขัมมะ เรียกว่าสร้างเนกขัมมะบารมีต่อ สร้างเนกขัมมะบารมีต่อก็ออกบวช ก็ ๘๔๐๐๐ ปี อย่างนี้เป็นต้น

หลายชาติหลายภพ ทำทานมาเป็นลำดับๆ จนสามารถทานได้หมด คือพระองค์ทาน ทานความโลภ ทานความโกรธ ทานความหลง ทานความรัก ทานความห่วง ทานความอาลัย ทานหมด พิมพา ราहुล ปราสาท ราชวัง ทานหมด ไม่มีอะไรชักอย่างตลอดที่สุดรูปร่างกาย ทานรูปร่างกายคือพระองค์ตั้งใจว่าใครจะมาขอเอารูปร่างกายนี้ ก็ยกให้ ใครจะมาขอหูกก็ยกให้ มาขอตาก็

เจาะให้ ให้หมด อย่างนี้จึงว่า ทานหมด **ปรหมัตถทาน** เมื่อทาน
หมด ปลอดทุกข์ได้

ทานนี้แปลว่าให้ **ปริจาคโค จาคะ** แปลว่าเสียสละ สูงขึ้นไป
จาคโค จาคะ ทานหมด ที่มันทุกข์ก็เพราะไม่ทาน เพราะความ
ห่วง ความยึด ความถือ จึงได้ทุกข์ มันทุกข์เพราะไม่ได้ทาน
ไม่ได้เสียสละความห่วง

ฉะนั้นการนั่งภาวนาก็อธิษฐานจิต คิดขึ้นว่าขออาราธนา
พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลาย ขออาราธนาพระธรรมคำ
สอนของพระพุทธเจ้า มีศีล สมาธิ ปัญญาเป็นต้น ขอคุณพระ
อริยสงฆ์สาวกเจ้า มาประสิทธิ์ประสาทอยู่ในจิตใจของข้าพเจ้า
น้อมเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งภายในใจ พึ่งใน
ใจ ไม่ได้พึ่งภายนอก พึ่งในใจ คือมาเห็นว่าพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์อยู่ในใจ มันก็รักษาได้ง่าย ถ้าเห็นว่าพระพุทธ พระ
ธรรม พระสงฆ์อยู่นอกไป รักษาบ่ได้

และขออำนาจคุณมารดาบิดา ครูบาอาจารย์จงประสิทธิ์
ประสาทพรให้ น้ำใจของพระเจ้า จิตใจของข้าพเจ้าตั้งมั่นเป็น

สมาธิ รู้แจ้งแสงสว่าง รู้จักทางอริยมรรค อริยผล นำตนให้พ้น
ทุกข์ภัยในวัฏสงสารแล้วก็ พุทฺโธ เม นาโถ ธัมโม เม นาโถ
สังโฆ เม นาโถ พุทฺโธฯเรื่อยไป พร้อมกับลมหายใจ สูดลมเข้า
ลมออก มีพุทฺโธ

รวมความก็มีสามจุด **ลม พุทฺโธ สติ** เป็นอันหนึ่งอัน
เดียวกัน พุทฺโธ สติ กับลม รวมเป็นจุดเดียว ถ้าเอาลมเป็นจุด
เดียวได้ มันก็สงบตั้งมั่น เป็นสมาธิได้ เพราะฉะนั้นให้มีเสียงพุท
โธ พุทฺโธสติ พุทฺโธ ให้เสียงพุทฺโธฯนั้นนะ ดังอยู่ในหูของเรา ถ้า
เสียงพุทฺโธฯดังอยู่ในหู มันก็ไม่หลับ ถ้าเสียงพุทฺโธหายไป นิวรรณ์
ครอบงำหลับแล้ว

นี่ว่า**ถีนมิทฺตะ**นิวรรณ์ ง่วงเหงาหาวนอน **ถีนัง** ท้อแท้อ่อนแอ
มิทฺธัง ง่วงเหงาหาวนอน ชี้เกี่ยชี้คร้าน รวมความก็คือว่าสติ
อ่อนหรือว่าลมอ่อน ลมมันอ่อน พุทฺโธมันค่อยหาย นิวรรณ์
ครอบงำ เพราะนิวรรณ์มันทำลาย เป็นเครื่องทำลาย เป็นเครื่อง
กั้นเครื่องทำลายในการสร้างคุณงามความดี กับทั้งทางโลกและ
ทางธรรมพร้อมกันนั้นแหละ เพราะนิวรรณ์เนี่ย มันไม่ใช่ว่าจะมา

ใช้แต่ทางพระพุทธศาสนาอย่างนั้น ไม่ใช่ ทั้งงานทางโลกพร้อม
หมด ใช้พร้อมหมด คือ**เครื่องมือที่จะต่อสู้กิเลสก็คืออิทธิ
บาท** อิทธิบาทเนี่ยเป็นทางที่จะต้องเดิน เป็นทางที่จะนำไปสู่
ความเจริญ แก่นิรวรณณ์นะ

อิทธิบาทแปลว่าเดินไปสู่ความเจริญ เดินไปสู่ความพ้น
ทุกข์พ้นภัย คือ**ฉันทะ** ความพอใจ ความพอใจยินดีในการทำ
สมาธิภาวนา พอดียินดีในการรักษาศีล พอดียินดีในการเจริญ
สมาธิภาวนา เมื่อจิตมีความยินดีพอใจอยู่ มีสติรู้อยู่ตื่นอยู่ ยินดี
พอใจคือว่าฉันทะ เครื่องมือในการสร้างคืออิทธิบาท อิทธิบาท
ทั้ง ๔ ชื่อว่า (๑)**ฉันทะ**ความพอใจ ยินดีพอใจ และก็มีปลุก
ศรัทธาความเชื่ออีก เมื่อมีฉันทะความพอใจก็ปลุกศรัทธาความ
เชื่ออีก เชื่อมั่น เชื่อมั่นว่ามรรคผลนิพพานมีจริง นรกมีจริง
สวรรค์มีจริง มรรคผลนิพพาน อริยมรรค อริยผลเป็นของมีจริง
จะนำผู้ปฏิบัติให้พ้นทุกข์จริง อันนี้แปลว่าฉันทะความพอใจ มัน
ก็เป็นเครื่องแก้ แก่นิรวรณณ์นั้นแหละ เช่นว่ากามฉันทะนิรวรณณ์ ก็
ความพอใจ แต่มันพอใจในรูป พอดีพอใจในรูปของเรา พอดีพอใจในรูป

ของบุคคลอื่น ยินดีพอใจในรูปเรา หลงอยู่ในรูปเรา ว่าเป็นตน เป็นตัว เป็นเราเป็นเขา ว่าสวยว่างาม ว่าดี อันนี้เพิ่มว่ามันก็อาศัยความพอใจ พอใจกำหนดลง พอใจฉันทะ

(๒) **วิริยะ** เพียรเพ่งอยู่ในลม กำหนดอยู่ในลม เพ่งอยู่ในลม นั้น ไม่ให้ลึ้มลม พอใจกำหนดลม ระลึกรู้ในลมนั้น วิตก นึกอยู่ในลม วิจารณ์ พิจารณาลมเข้าลมออกอยู่นั้น ฉันทะ วิริยะ (๓) **จิตตะ** จิตจดจ่อ จิตจดจ่ออยู่ในลมนั้นนะ ลมเข้าลมออก จดจ่ออยู่ในลมในหน้าอกนั้นนะ อย่าไปลึ้มไปที่อันอื่น อยู่ในหน้าอกหรืออยู่ในสะดือนั้นนะ ให้มันรู้รู้เฉย พุทโธรู้รู้เฉย จิตจดจ่อ พอใจอยู่ในลม

(๔) **วิมังสา** ลมเข้ายาวออกยาว ก็รู้ เข้าสั้นออกยาวก็รู้ ออกยาวเข้าสั้นก็รู้ กำหนดลมอย่างใด สบายหรือไม่สบายก็รู้ ทำอย่างใดให้มันสบาย ทำอย่างไรไม่สบายก็ให้รู้อีก เช่นว่ามันท้อแท้อ่อนแอ ง่วงเหงาหาวนอนขี้เกียจขี้คร้านก็ให้รู้อีก อันนี้แปลว่าเครื่องแก้ เพราะว่าในโลกนี้เป็นของแก้กัน แก้กันได้ มีเย็นมีร้อนแก้ มีมืดมีสว่างแก้ มีทุกข์มีสุข สร้างความสุขมันก็

เครื่องแก้ว แก้วกันได้นะ ก็เหมือนเราภายนอก ปวดหัวก็กินยาแก้
ปวดได้ ระวังไป ปวดท้องก็กินยาแก้ปวดท้องระวังไป ยาแก้

ยาแก้พุทธศาสนาก็คือ**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** นี่ยาแก้ นี่
เป็นยาแก้โรค ถ้าเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่มันก็แก้ได้นะ เห็น
ไม่เที่ยง เห็นเป็นทุกข์ เห็นเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตน เป็นแต่ก่อน
สภาวะธาตุ ก้อนธรรม ก้อนดิน ก้อนน้ำ ก้อนไฟ ก้อนลมที่เรา
อาศัยอยู่ชั่วครู่ชั่วคราว ก้อนของปฏิภูล ก้อนขี้

จะพิจารณาก้อนขี้ก็ได้ ตัวเราเป็นก้อนขี้ เป็นของขี้ เป็นก้อน
ขี้แล้วก็จะว่าหยาบๆก็อาศัยกินขี้ ภาษาอังกฤษนั้นเพื่อนว่ากินข้าว
ข้าวก็ขี้นั้นแหละ อาหารใหม่ อาหารเก่าเพื่อนว่า ขี้หนูนขี้ ทำให้
ร่างกายมันขี้ มันหนูน (หัวเราะ) ขี้หนูนขี้ เพื่อนว่าขี้หนูนขี้ มันหนูน
กินเข้าไปมันก็หนูนให้เรามีเนื้อมีหนังมีหนูน เพื่อนว่าขี้หนูนขี้ เป็น
ของปฏิภูลสูญเปล่า ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา ลมก็ไม่ใช่เรา เราก็กไม่ใช่
ลม เราอาศัยลมนี้ต่างหาก

ฉะนั้นเราทุกคนๆเกิดมา เพื่อนว่าบ้านเช่าข้าวซื้อ บ้านก็เช่า
ข้าวก็ซื้อ คือรูปเรามาเช่าร่างกายอยู่ชั่วครู่ชั่วคราว ไม่ใช่บ้านเรา

แต่มาเช่าอาศัยอยู่ชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้นแหละ บ้านเช่าข้าวซื้อ ก็เหมือนทุกวันนะไปซื้ออาหารมากิน ซื้อมาเลี้ยงร่างกายเนี่ยนะ เช้าบ้านอยู่ เหมือนเราไปสถานที่ต่างๆ ก็ไปเช่าบ้านเค้าอยู่ เช้าบ้านเค้าค้าขาย เช้าบ้านเค้าอยู่ ต้องจ่าย จ่ายค่าเช่า จ่ายค่าเช่า ก็คือเอาข้าวมากิน ให้มันกินมันนอน นี่จ่ายค่าเช่า นี่เราทุกคนๆ มันเช่าบ้านอยู่ คือร่างกายเปรียบเหมือนบ้าน เปรียบเหมือนบ้านเปรียบเหมือนบ้านเหมือนเรือนอาศัยอยู่

อันนี้บ้านนี้ก็มาจากไหน ได้มาจากพ่อแม่แบ่งให้ พ่อแม่แบ่งสมบัติให้ นั่นก็มาอาศัยชั่วคราวชั่วคราว แล้วก็บ้านที่เราอาศัยนั้นก็ไม่ใช่ อาจจะถูกไฟไหม้ได้ ถูกลมพัดพังได้ ถูกไฟไหม้ ถูกลมมาพัดพังไป หรือถูกพระราชามหากษัตริย์นั้นนะมายึดถือเอาไป ยึดเอาไปเหมือนในกรุงเทพทุกวันนี้ เขาทำถนนหนทางไปนั่นไปนี่ บ้านเค้ายึดเอาหมด ปฎิกรรม รื้อหมด เคื่อก็ให้หน่อยเดียว เนี่ยรูปร่างกายของเรา

เห็นว่าบ้านเช่าข้าวซื้อ ซื้ออันยังให้มันกินให้มันสุขเข้า กินแล้วก็ไหลเข้าไหลออก พิจารณาเรื่อยไป กินแล้วบ่ได้ซึ่ก็จะตาย

ซี้แล้วบ่ได้กินก็จะตาย เป็นทุกข์ เลยมาทุกข์น้ำซี้แล้วบ่เน่ คนเรา
ทุกข์เพราะซี้แล้วบ่เน่ คืออาหารนั้นน่ะ เค้าว่าคำภาชิตคำงามก็
ว่าอาหาร จะว่าคำตลาคก็ซี้ นั้นน่ะ ซี้เก่าซี้ใหม่ ซี้ใหม่ หวงกับซี้
ใหม่ หวง ซี้ใหม่นี้หวงขนาด มดมาใกล้ก็ชิมมัน ไครมาใกล้ก็ชิม
มัน หวง แต่ว่าเมื่อกินเข้าไปแล้วบ่เน่ มันจะออก ออกก็มาเป็น
ทุกข์อีก กินก็หวง รักษากว่าจะได้กิน

กินแล้วถ่ายออก ทุกข์อีก ตัองหาที่เก็บ เป็นทุกข์อีก ตัองหา
ที่เก็บ ถ่ายออกไปตัองมีที่เก็บ ไม่มีที่เก็บปฏิกุล เหม็นอีก เหม็น
ซึ้นมาแล้ว ก็เหมือนร่างกายของเราถ้าไม่อาบน้ำ เหม็นแล้ว
ปฏิกุล ซี้เหงื่อซี้ไคลไหลออกมา เหม็นตลอด หาความสุขความ
งามบ่มี หาความสุขความสบายบ่มีในร่างกาย มีแต่เรื่องทุกข์
ทุกข์ตั้งแต่เกิดจนตายนั้นน่ะ (หิวเราะะ)

ถ้าเรามาพิจารณาภาวนาอย่างนี้ก็ เอ้ย มันก็ได้พุทโธแล้ว
พุทโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้ละ ผู้ปล่อย ผู้วาง ใ้ด้ธัมโม ธัมโมก็
นิพพิททา เบื่อหน่าย ไม่หวงไม่อาลัยแล้ว สมบัติโลกไปๆหละ
อันนี้ก็เป็นเครื่องแก้ ส่วนนิวรรณ์น่ะเป็นเครื่องก่อทุกข์ เครื่องสร้าง

ทุกข์ สร้างหมั่นฮอก (นรก) สร้างความทุกข์ สร้างความ
เดือดร้อน จะปิดกั้นความดีไม่ให้เกิดขึ้น เช่น**กามฉันทะ**นิวรรณ์
หลงไหลอยู่ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส หลงอยู่ในรูปเจ้าของก็
เป็นทุกข์ หลงรูปคนอื่นก็เป็นทุกข์อีก เป็นทุกข์ เสียงก็เหมือนกัน
หลงอยู่ในเสียง ถ้าเสียงดีก็ชอบ เสียงไม่ดีก็โกรธ กลิ่นก็
เหมือนกัน กลิ่นดี ชอบ หอม กลิ่นไม่ดีก็เกลียดชังอีก มีแต่เรื่อง
แสดงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทั้งนั้นนะ

ถ้าเห็นอยู่เนี่ยรู้้อยู่เนี่ย มันก็เป็นเครื่องตัด เครื่องตัดกาม
ฉันทะนิวรรณ์ ว่า**กามฉันทะ**นิวรรณ์เปรียบเหมือนเป็นหนี้ เป็นขี้
หนี้ เป็นหนี้ เมื่อมันรู้แล้วก็ไม่เอาหละ ปล่อยหนี้ได้ ใช้หนี้หมด
คือเสียสละคืนให้หมดปลดหนี้ไป เมื่อความยึดถือไม่มี ความ
พยาบาทมันก็ไม่มี มันพยาบาทก็ความยึดถือมันนะ ยึดถือว่า
เขาต่ำเรา มีถือว่าเขาต่ำเรา ยึดถือว่าเขาอิจฉาเรา เกิดพยาบาท
อาฆาตจองเวร ก็มาจากตัวกามฉันทะนั้นนะ ความยึดถือ ความ
หลงอยู่นั้นนะ เพิ่นว่า กามฉันทะนิวรรณ์เปรียบเหมือนโลกะคือ
ความโลก โลก ไม่อิมไม่พอ เหมือนทุกวันเนี่ย มีสอง สมองแตก

มีสาม บ้านแตก มีสี่ ดีแตก มีห้า หน้าแตก ตีกันฆ่ากันวุ่นวายนวายนวายน อันนี้เมื่อรู้แล้วพิจารณามันก็แก้แล้ว แก้กามฉันทะนิเวศน์แก้ความโลภ โลภะความโลภความหลงอยู่ในสิ่งเนี้ย อันนี้จึงว่าให้สร้างอิทธิบาทขึ้น

อิทธิ **อิทธิปาตะ** แปลว่าเดินเข้าไปสู่ความสุขความเจริญ เดินไปสู่ความพ้นทุกข์ คือ**อัญจังกัมคโค (มรรค ๘) ศิลสมาธิ ปัญญา** เป็นทางเดิน ทาน ศิล สมาธิ ปัญญา เป็นทางเดิน เดินไปสู่ความพ้นทุกข์ เดินไปสู่ความพ้นทุกข์พ้นภัย อันนี้เห็นว่า ฉันทะความพอใจ บัดนี้เราพอใจอยู่ในรูป พพอใจอยู่ในกาม พพอใจอยู่ในกาม พพอใจอยู่ในกิน พพอใจอยู่ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ก็พลิกกลับมาเนะ พลิกกลับ เอาความพอใจที่ทางโลกมาเป็นทางธรรม เห็นว่า**กลับสมุทัยให้เป็นมรรค** เข้าใจรี กลับสมุทัยให้เป็นมรรค คือยินดีพอใจในการให้ทาน ยินดีพอใจในการรักษาศีล ยินดีพอใจในการเจริญกรรมฐานภาวนา เป็นมรรคแล้วเป็นหนทางไปสู่ความพ้นทุกข์ นี่แหละฉันทะความพอใจ

วิริยะ ความเพียร เพียรให้ทาน เพียรรักษาศีล เพียรเพ่งดูลม
เข้าลมออก พุทโธๆ ให้มั่นคง จดจ่ออยู่หน้าอกเนี่ย จิตตะ จิตตั้ง
มั่น ตั้งมั่นอยู่ในลมเนี่ยแหละ เออลมเป็นฐานที่ตั้ง จิตตั้งมั่นอยู่
ในลม มั่นอยู่ในลม เห็นว่ากรรมฐาน เมื่อมั่นแล้วก็ มั่นก็ยึดมั่น
อยู่ในลม มั่นก็เป็นสมาธิ เกิดเป็นสมาธิ ตั้งมั่นอยู่ในลมเป็นหนึ่ง
ไม่แผ่ส่ายไปหาภายนอก ไม่แผ่ส่ายไปหาลูกหาผิว ไม่แผ่ส่ายไป
หาลูกหาเมีย ไม่แผ่ส่ายไปหาเกาะวัตถุสิ่งภายนอก

เพราะใจของเราเป็นขอ(ตะขอ)เกาะ **ใจของเราปุณฺชน**
คนเราเป็นขอเกาะ ไปเกาะอยู่ทุกอย่างแหละ เกาะอยู่ในรูป ใน
เสียง ในกลิ่น ในรส เกาะอยู่ในวัตถุข้าวของ เกาะอยู่นั้น คาอยู่
นั้น ไปไหนไปได้ ฉะนั้นพระพุทฺธเจ้าเพิ่นตัดขอออกไป ทำลายขอ
ตัดขอออก เหมือนขอเกาะ เห็นว่าอุปาทานเป็นเหมือนขอเกาะ
ใจอุปาทานมันเป็นขอเกาะ มันยึดอยู่นั้น คาอยู่นั้น ไปไปได้ เพิ่น
ตัดขอ หรือว่ามาตี ขอนะมันชื่อ นึกเป็นของอๆ มันตัดแล้วมันชื่อ
มันตรง ดัดชื่อตรงแล้วก็ไม่ติดแล้ว ไม่เกาะไม่งอ ดึงไปไหนก็ได้

อันนี้เห็นว่าแก่นิเวรณให้เป็นมรรค เพราะนิเวรณเป็นเครื่อง
กั้นทำลายคุณความดี เช่นว่า**กามฉันทะนิเวรณ**เปรียบเหมือน
เราเป็นหนี่ เป็นขี้หนี่ **ถีนมิทตะนิเวรณ**เปรียบเหมือนคนติดคอก
ติดตาราง **พยาบาทนิเวรณ**เปรียบเหมือนคนเป็นไข้ เป็นไข้ได้
ป่วยเป็นทุกข์ **กุกกุจจะนิเวรณ**คือจิตฟุ้งซ่าน ฟุ้งไปนั่นฟุ้งไปนี่
ฟุ้งไปหา จิตฟุ้งไป ผู้ชายก็ฟุ้งไปหาผู้หญิง ผู้หญิงก็ฟุ้งไปหา
ผู้ชายนั่นนะ เกาะกันอยู่นี่ ฆ่ากันอยู่นี่เท่านั้นนะเรื่องมัน เกาะกัน
อยู่นี่ ฆ่ากันอยู่นี่ กินกันอยู่นี่ ตายกันอยู่นี่ สร้างนรก
หมกไหม้กันอยู่นี่แล้ว ปลดบได้

ฉะนั้นพระพุทธเจ้าหัดอยู่นี่หละ หัดปลด หัดละ หัดคา หัด
ทาน นางพิมพา ทานชะ ไม่เอาแล้ว หนีชะ เพ็นออกบวชแปลว่า
เพ็นทานแล้ว ทานพิมพา ทานราหุล ทานปราสาท ราชวังออก
หมด ปลดหมดเลย บ่มี พันทุกข์แล้ว คือคนเรามันทุกข์ก็เพราะบ่
ให้ทาน บ่สละ ทานบได้ บ่มีปัญญา ถ้าทานได้ก็ มีความสุข
สบาย เหมือนเราได้ทาน ใจมันดี ใจมันสบาย นี่การให้ เพ็นยังว่า
อิทธิบาท

ถีนมิทธะนิวรรณ์ กุกกัจจะ นิวรรณ์เปรียบเหมือนคนเป็น
ทาส กุกกัจจะแปลว่าจิตฟุ้งซ่านรำคาญ ฟุ้งไม่สงบนะ จิตคิดปรง
ไปเรื่อย แก่ขึ้นๆก็เป็นโรคประสาท เป็นโรคประสาทเป็นโรคผีบ้า
คิดไปอย่างนั้น คิดทางนั้นทางนี้ เลยเป็นทุกข์ หากความสุขมาได้

วิจิกิจฉาความลังเลสงสัย พระพุทธเจ้าว่ามรรคผลนิพพาน
มีจริง สวรรค์มีจริง นรกมีจริง ความดับทุกข์คือศีล สมาธิ
ปัญญาเป็นของจริง มันก็ไม่เชื่อ มันไปเชื่อกิเลสเจ้าของ เชื่อแต่
กิเลสเจ้าของ ไม่ได้เชื่อ ถ้าเชื่อพระพุทธเจ้าก็ได้ มันเชื่อกิเลส
กิเลสนะมันชอบอะไร ชอบรูป กิเลสชอบรูป ชอบเสียง ชอบกลิ่น
ชอบรส กิเลสมันติดอะไร ติดรูป ติดเสียง ติดรส (หัวเราะ) ติดอยู่
ในกามนั้นแหละ หลงอยู่ในกาม กินอยู่ในกาม ทุกข์อยู่นั้นแหละ
เรื่อยไป วุ่นวุ่นวาย

ไฉนนั้นเป็นมหาทาน เสียดละทาน จาโค จาคะ เสียดละ เมื่อ
ทานได้ก็เป็นสุข ทานได้สละได้ก็เป็นสุขสบาย ไม่มี ทานออก
แล้ว ไม่มี เมื่อไม่มีมันก็ไม่ทุกข์ มันทุกข์เพราะมันมี แต่ว่าโลกเค้า
ว่ามี“มี”มันมีความสุข พระพุทธเจ้าว่า “มี” เป็นทุกข์ ตรงกันข้าม

แล พระพุทธเจ้ารู้ว่าความมีเป็นทุกข์ เช่นพระพุทธเจ้ามีปราสาท
ราชวังก็เป็นทุกข์ มีนางพิมพาก็เป็นทุกข์ มีราหุลก็เป็นทุกข์ มี
ปราสาทราชวังก็เป็นทุกข์ มีบ้านมีเมืองก็เป็นทุกข์ ต้องดูแล
รักษา เขาจะมารบมาฆ่า เป็นทุกข์ตลอด

เหตุนี้เพิ่มถึงเสียสละ ไม่มีอะไรชักอย่าง ไปนั่งภาวนาอยู่
ในป่าคนเดียวไม่เกี่ยวข้องกับใคร มันสุขสบาย สุขหนอๆ เป็นสุข
โตแล้วบ่นี้ ก็เลยเป็นสุขโต พระพุทธเจ้าได้สุขโต ไปดี คือไม่ห่วง
ไม่อาลัย ไม่ยึดถือ รูปร่างกายพระองค์ก็ไม่ยึด ไม่ถือ มาอยู่มา
อาศัยชั่วคราว รู้อยู่ แต่รู้อยู่ ปล่อย อยู่ด้วยความไม่ยึดถือ อาศัย
ความไม่ยึดถือ ไม่หลง มันก็ไม่ทุกข์ ถ้าอาศัยด้วยความยึดถือ
ความหลง ก็เป็นทุกข์

เปรียบเหมือนอยู่ถ้าพระสบาย เครื่องใช้ไม่สอยไม่ถือว่าเป็น
ของเรา เป็นของสงฆ์เป็นของกลาง มันก็เลยไม่ทุกข์ แตกก็แตก
ไป มันของกลาง ไม่ใช่ของเรา มันก็ไม่ทุกข์ ถ้าถือ是我们
โหย ทุกข์แล้วบ่นี้ ภัยมาทุกข์ เกิดโกรธขึ้นมาโมโห ตีฆ่ากัน

เพราะมายึดถือว่าเป็นของเรา ถ้าไม่ถือว่าเป็นของเรา ก็ไม่ทุกข์
ใจเป็นกลางวางเฉย

อันนี้แปลว่าพิถีแก้นิเวรณ^๑เพ็็นว่า แก้นิเวรณ^๑คือฉันทะความ
พอใจ วิริยะความเพียร เพียรละบาป เพียรละบาปออกจากใจ
เพียรทำคุณงามความดีให้เกิดมีขึ้น เพียรรักษาความดีให้มี
ขึ้นอยู่ได้ เพียรละกิเลสที่มีอยู่แล้วให้หมดไป เพียรไม่ให้กิเลสข้าง
นอกเกิดขึ้น นี่คือความพากความเพียร สติปัฏฐานสี่ มีความ
เพียร มีความหมั่น คือรักษา แต่ไม่ติด ไม่หลง มันก็เลยไม่ทุกข์
ไม่เดือดร้อน มันรู้แล้วมันไม่ทุกข์ ตายก็ตายไป แตกมันแตกไป
พอมันรู้เราก็ปล่อยวางได้ ปล่อยวางได้ก็เป็นสุข ถ้าไม่รู้หละเป็น
ทุกข์

ยกตัวอย่างเรานั่งภาวนานะ แล้วไปยึดถือว่าชา มันก็ปวดขา
ไปยึดถือว่าเอว เอวเป็นของเราก็เป็นทุกข์ ปวดเอว ถือว่าขาเป็น
ของเราก็เป็นทุกข์ ปวดขา ขาไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ขา เป็นก้อนธาตุ
เป็นก้อนดิน เป็นก้อนธาตุของปฏิภูลสูญเปล่า ไม่ยึดไม่ถือ
ปล่อยวางสบาย ไม่เจ็บอะ ไม่เดือดร้อน อันนี้เพ็็นว่าแก้นิเวรณ^๑

เครื่องแก้มันนะ แก่นิวรรณถอนกิเลส เหตุแห่งความทุกข์ให้หมด
ไปสิ้นไป

อันนี้เป็นอุบายคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่ินแสดงธรรม
เทศนา ตรัสธรรมเทศนาไว้ให้แก่วงเราสาธุชนพุทธบริษัท
นำไปประพฤติปฏิบัติ กำจัดกิเลสความโลภ ความโกรธ ความ
หลง อวิชชาตัณหาออกจากใจก็เป็นสุขแล้ว สบายเป็นสุขโตแล้ว
ไปไหนก็เป็นสุข นอนก็เป็นสุข กินก็เป็นสุข เป็นสุขโตอย่าง
พระพุทธเจ้า เป็นสุขตลอด แล้วก็ยิ้ม พระพุทธเจ้าไม่ยุ่งนะ ยุ่งไม่
มี มีแต่ยิ้ม พระพุทธเจ้าไม่มีคำว่ายุ่ง มีแต่ยิ้ม ยิ้มแย้มแจ่มใส จน
ความยุ่งไม่มี เพราะอะไร เพราะกิเลสมันพ่ายยุ่ง เมื่อละกิเลสได้
แล้ว ยุ่งก็บ่มี บ่ทุกข์ ใจเย็นสบาย ฉะนั้นพระพุทธเจ้าไม่มีคำว่า
ยุ่ง มีแต่ยิ้ม ยิ้มแย้มแจ่มใส ใจเบิกบาน ผ่องรัศมีส่องงาม
พระพุทธเจ้านั้นนะไม่มาให้เฮ้อๆฮาๆเหมือนเราแบบนี้หรือ เอ๊ก
เฮ้ยๆ บ่มี ไม่มี ความเพลิดเพลิดหลงใหลไม่มี มีแต่ยิ้ม มีเหตุก็
ยิ้มเสีย ไม่มีเหตุก็เฉย มีเหตุก็ยิ้ม ยิ้มพระโอบุชู้ ยิ้มพระโอบุชู้

เหมือนพระอานนทติดตามพระพุทธเจ้าไปบิณฑบาตเมือง
ราชคฤห์ ติดตามบิณฑบาตเมืองราชคฤห์ ไปเห็นหมู นางสุกรภู
ตา หมู มันมากราบไหว้พระพุทธเจ้า หมูตัวนั้นนะ มากราบไหว้
พระพุทธเจ้า (หัวเราะ) แล้วมันก็ยิ้ม พระอานนทก็ทูลถาม ข้าแต่
สมณโคดมบรมนาถศาสดา เพราะเหตุอันใด พระพุทธเจ้าก็ เอ้อ
นางคนนี่แต่ก่อนเป็นลูกพระราชามหากษัตริย์ ไปเจริญฌาน ได้
ปฐมฌาน ตายแล้วไปอยู่พรหมโลกอยู่หลายร้อยปี พันอายุหมด
ในพรหมโลกแล้วมาเกิดเป็นหมู (หัวเราะ) ชื่อว่านางสุกรภูต มา
เกิดเป็นหมูนี้แหละ

นี่การเวียนว่ายตายเกิด ตายจากหมูจะไปเกิดเป็นหมาอีก
ตายจากหมาจะไปเกิดเป็นแมวอีก แล้วก็มาเกิดเป็นคนสลับกัน
ไปกันมา เกิดเป็นคนด้วย บำเพ็ญภาวนา เกิดเป็นหมูเป็นหมา ก็
อยู่ไปตามกรรม ๑๒ ชาติ อินทริย์แก่กล้า ก็ได้บรรลุเป็นพระอริย
เจ้า เป็นพระอรหันต์เข้านิพพานพันทุกซ์ อันนี้เป็นปฏิปทา ผู้
อบรมอินทริย์บารมี

เหตุนี้จึงว่าพวกเราโชคดีวาสนาดีแล้ว จึงทำความปิติ
พอใจยินดี สมாதาน ยึดมั่นเอาคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
ยึดมั่นเอาคำสอนพระพุทธเจ้า ศีล สมาธิ ปัญญา เอามาปฏิบัติ
อามิสบูชาบ้าง ปฏิบัติบูชาบ้าง จนรู้แจ้งเห็นจริง รู้แจ้งเห็นจริง รู้
จริงเห็นแจ้ง รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง ความจริงร่างกาย
ของเราเป็นของปฏิญกุล เป็นของปฏิญกุล อสุภะ อสุภัง เป็นของบ่
งาม ของปฏิญกุล เป็นก้อนขี้ก็ว่าได้ เพราะไหลมาซึ่งขี้ ขี้หู ขี้ตา ขี้
เหงื่อ ขี้ไคล เมื่อมันเห็นแจ้ง มันก็ปล่อยวางได้ ปล่อยความ
ยึดถือ ความหลงความเผลอได้ ใจเป็นกลางไม่รักไม่ชัง รักก็ไม่รัก
ชังก็ไม่ชัง ไม่ยึดไม่ถือ ใจเป็นกลางวางเฉย **มัชฌิมาปฏิปทา**
ตถาคโต ก็สบายแล้ว

ฉะนั้นอุบายธรรมะที่เล่าสู่กันฟังวันนี้ก็เห็นว่าพอสมควรแก่
เวลา ต่อไปก็นั่งพิจารณากำหนดอ่านดูจากสืบทำนานาค่อยเล็ก

ที่มา: <https://youtu.be/l0mgIO1c2DU>