

วิธีทำจิตให้มีพลัง ๑

หลวงปู่แบน ธนากโร

มีสมัยหนึ่ง บรรดากษัตริย์ที่เรียกว่าเป็นพระญาติของ
พระพุทธเจ้า พากันคิดจะบวช ก็พากันไปหาพระพุทธเจ้า และ
ในกลุ่มพระญาตินั้นก็มีช่างกลบกระจำอยู่ในหมู่กษัตริย์ ตาม
ไปเพื่อที่จะไปบวชด้วย เพราะว่าช่างกลบก็มาคิด เจ้านายเรามี
ความพร้อมสมบูรณ์บริบูรณ์ทุกอย่าง ก็ยังสละได้ ยังทิ้งได้ แล้ว
สิ่งที่สละ สิ่งที่ทิ้งนั้น เจ้านายมอบให้เรา เราจะพอใจสิ่งที่
เจ้านายเราทิ้งหรือ เราจะพอใจสิ่งที่เจ้านายทิ้งเป็นสิ่งที่ถูกต้อง
แล้วหรือ

ในที่สุดก็ไม่เอา ไปบวชด้วย แล้วเวลาไปบวชก็จริงๆ บรรดา
กษัตริย์ทั้ง๔ ทั้ง๕ นั้น ก็ให้ช่างกลบนั้นบวชก่อน รู้สึกรู้สีกว่าจะเป็น
ผู้ใหญ่กว่าในทางอายุ เพราะบรรดากษัตริย์นั้นก็ยังอยู่ในวัย
หนุ่ม ยกย่องให้เป็นผู้อาวุโสบวชก่อน แล้วนายช่างกลบนั้นก็
เป็นพระเถระท่านหนึ่งหลังจากบวชแล้ว(คือ**พระอุบาลี**) ที่
พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าเป็นเอตทัคคะในด้านพระวินัย แต่ใน

บรรดาพระเถระที่เป็นกษัตริย์ที่บวชเป็นบุญด้วยกันนั้น ไม่
ปรากฏว่าพระพุทธเจ้ายกย่องเป็นเอตทัคคะไปในลักษณะไหน
จึงว่าสภาพใจจริงๆ ธรรมชาติใจจริงๆ เคঁาไม่ได้มีระดับสูง
ต่ำอย่างที่เราๆโลกสมมุติกัน สภาพจิตใจทุกข์เป็น สุขเป็น ดีใจ
เป็น เสียใจเป็น เหมือนกันหมด แล้วโดยสภาพธรรมชาติของใจ
รักความยุติธรรมทุกราย รักความยุติธรรมด้วยกันทั้งนั้นทุกหัวใจ
แต่ใจไม่มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครอง ใจไม่มีธรรมที่จะทำให้ใจมี
กำลัง ใจไม่มีความพร้อมที่จะต่อสู้ อำนาจของความโลภ ความ
โกรธ ความหลง ใจไม่มีกำลังที่จะไปต่อสู้ต่อต้านอำนาจของ
กิเลสตัณหาเคঁาชักชวน เคঁาจุดเคঁาลากไป ก็ต้องไปในอำนาจ
ของเขา ใจที่มีธรรมอันเกิดด้วยการฝึกอบรมในข้อปฏิบัติ ใจมี
ธรรม ใจมีพลัง เพราะธรรมทำให้ใจมีกำลัง อำนาจของความ
โลภ ความโกรธ ความหลง ไม่สามารถที่จะมาจุดมาลากให้ไป
ตามอำนาจของเขาได้ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เคঁาไม่
สามารถที่จะบังคับให้ไปตามความต้องการของเขา

ธรรมชาติใจนี้เขารักความยุติธรรม รักความเป็นธรรม
ด้วยกันทั้งนั้น เราจะสังเกตได้ นักชอบดูลิเกละครหรือภาพยนตร์
อะไรก็ช่าง ไม่มีใครชักรายที่ชอบตัวนักแสดง ไม่ชอบมีใครชักรคน
หัวใจของใครชักรายที่ชอบตัวโกง ทั้งๆที่ตัวพระตัวนางนั้นก็ไม่ได้
คุ้นเคยเป็นญาติพี่น้องอะไร แต่ทุกคนส่วนมากพอใจและก็รัก
สงสาร อันนี้เป็นธรรมชาติธาตุแท้ของหัวใจ เค้ารักความ
ยุติธรรม รักความเป็นธรรมโดยธรรมชาติ แต่ถูกกิเลสกระทำให้
มีอคติ ถูกกิเลสมันทำให้ไปได้ทุกอย่างด้วยอำนาจของกิเลส
เพราะใจไม่มีกำลังที่จะไปต่อต้านคัดค้านคำบัญชา คำสั่งของ
เค้า

คำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้บำเพ็ญธรรม สอนให้ปฏิบัติ
ธรรม ก็คือสอนให้ใจมีพลัง ใจมีกำลังนั่นเอง ศรัทธาพลัง ศีล
พลัง ทำให้ใจมีกำลังทั้งนั้น ความเพียรก็เป็นพลัง สติก็เป็นพลัง
สมาธิก็เป็นพลัง ปัญญาก็เป็นพลัง **สติวิริยะ สัทธินทรีย์ วิริ
ยินทรีย์ สะตินทรีย์** สติก็ทำให้ใจมีกำลัง ความพากความ
เพียรก็ทำให้ใจมีกำลัง สมาธิก็ทำให้ใจมีกำลัง ปัญญาก็ทำให้ใจ

มีกำลัง การปฏิบัติก็คือสร้างพลังให้เกิดให้มีขึ้นแก้ไข ไม่อยู่ได้
อำนาจ ไม่อยู่ได้บังคับบัญชาของความหิว ความกระหายของใจ
ไม่อยู่ได้อำนาจความหิว ความกระหายของกิเลสที่มาบัญชา
จิตใจ ใจมีกำลังแล้ว เค้าไม่สามารถที่จะบัญชาได้ตามความ
ประสงค์ของเขา

ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงเป็นประโยชน์ จึงมีความ
จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติด้วยกันทุกคน เหมือนกับคนเกิดมา
มีความจำเป็นจะต้องรับประทานอาหารทั้งนั้น จะเกิดในตระกูล
ใดๆสมบุรณ์ ข้าวปลาอาหารมากมาย ต้องรับประทานทั้งนั้น
ร่างกายจึงเป็นร่างกายที่สมบุรณ์ มีกำลังวังชา ต้องอาศัยอาหาร
ทั้งนั้น ใจก็เช่นเดียวกัน ใจจะมีกำลัง ใจที่มีกำลังแข็งแรง
สามารถที่จะต่อสู้ สามารถที่จะชนะข้าศึกคือตัวกิเลสได้ ใจต้อง
สมบุรณ์ด้วยพลัง สติ สมาธิ ปัญญา ล้วนแล้วแต่ เป็นพลังของ
ใจทั้งนั้น

ถ้าหากว่าการบำเพ็ญเพียรพยายามจนกระทั่งสติมีความ
สมบุรณ์รอบ สมาธิมีความแน่วแน่แข็งแรงมั่นคงอยู่ภายในจิต

ในใจ พุดถึงปัญญาที่รอบคอบรอบรู้ สังขารที่เป็นส่วนภายนอก
สังขารที่เป็นส่วนภายในแจ่มแจ้ง เขาจะมาในลักษณะไหน นี่
รู้ทัน รู้ชัด จะหลงตามกลมารยาสาไถของเขารึหรือของสังขารไม่มี
นี่ในเมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว ไอ้ตัวหิว ตัวกิเลสมันจะทำให้มาจุจุมมา
ลากเป็นไปไม่ได้ ไม่สามารถที่จะมาดึง มาจุจุมลาก นี่ ให้ออก
นอกกลุ่มนอกทางเข้าป่าเข้าดง ลงโคลนลงตมเป็นไปไม่ได้เด็ดขาด
ไม่มีใครชักจูงต้องการที่จะเข้าป่าเข้าดง ลุยโคลน ลุยตม ลุยน้ำ
ไม่ว่าน้ำโคลน น้ำตมไม่มีใครต้องการ

แต่ก็ต้องไปจนได้ ตรงไหนเป็นโคลน ตรงไหนเป็นตม
ตรงไหนสกปรกรกรุงรัง กิเลสมันอาจดึงไปตรงนั้น ในเมื่อเค้าดึง
ไปตรงไหนก็จำเป็นต้องไป บัญชาไปทางไหน ก็ต้องตามไป
บัญชาของเขานั้น เหมือนกับอยู่ในกำมือ สัตว์โลกที่ไม่มีธรรม
เป็นพลังในจิตในใจเหมือนกะอยู่ในกำมือของกิเลสตัณหา
ด้วยกันทั้งหมด แล้วเราๆท่านๆ ก็ไม่มีใครปรารถนาให้เราตกอยู่
ในสภาพ อยู่ในกำมือของกิเลสตัณหา จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง
ที่จะต้องเรียน ที่จะต้องพยายาม ที่จะตะเกียกตะกาย นี่สร้าง

ธรรมให้สมบูรณ์พลสุข ให้สมบูรณ์แน่นหนามั่นคง อยู่ในจิตใจใน
ใจของเรา

นักรบถ้าหากว่าแข็งแกร่งดีแล้ว นี่จะหวั่นวิตกในการต่อสู้กับ
ข้าศึกไม่มี ผู้ที่มีจิตใจแน่นหนามั่นคงด้วยอรรถด้วยธรรมจะหวั่น
วิตกกังวลในเรื่องของข้าศึกคือตัวกิเลส ไม่ได้สะทกสะท้าน
หวั่นไหว จึงต้องตรวจดูเสมอ ตรวจดูกายของเรา ตรวจดูใจของ
เรา การตรวจดูกายของเรา ตรวจดูใจของเราให้ละเอียด เป็นการ
สำรวจ ดูธรรมของเรา ดูข้อปฏิบัติของเราที่มีความบกพร่องแค
ไหนเพียงไร ถ้าหากว่าเราไม่ตรวจดู มันก็เหมือนกับเรือนชาน
บ้านช่องของเรา เราไม่เหลียวดูซุกที่ แล้วก็จะเรียบร้อยสะอาด
สะอาดเป็นไปไม่ได้ กายของเราก็คือ ใจของเราปล่อยปละ
ละเลย จะเข้าถึงความเรียบร้อยสะอาดงดงาม ปราศจากสิ่ง
เป็นอกุศล ปราศจากสิ่งแปลกปลอมจะเป็นไปไม่ได้ ถ้าหากว่า
จะสะอาดสะอาด สิ่งแปลกปลอมไม่มี จะต้องมีการตรวจตรา
อย่างดี ใจของเราให้ละเอียดตรวจดูใจ ใจของเราให้ละเอียดตรวจดูใจ

ใจของเรานี่แหละตรวจดูข้อปฏิบัติทางกายวาจาและใจ ตรวจดู
เสมอ

ในขณะที่ตรวจดูนั่นแหละ เรามีสติสมบูรณ์ ในขณะที่ตรวจ
นั่นแหละ การกระทำทางกาย ทางวาจา แม้แต่ทางใจของเรา จะ
คิดไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ไม่เป็นธรรมเป็นวินัย ในขณะที่นั้นไม่คิด
อันนี้ก็เป็นข้อปฏิบัติที่เราจะต้องมีการสำรวจตรวจดูอยู่บ่อยๆ
ตรวจดูอยู่เสมอ ในเมื่อเราสำรวจตรวจดูอยู่เสมอ ความบกพร่อง
ตรงไหนในเมื่อเราเห็นแล้วทั้งทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจ
เราก็พยายามแก้ไข เราก็พยายามแก้ไข เราก็พยายามแก้ไข
เพราะเราเห็นจุดที่มีความจำเป็นที่จะต้องแก้ไข ถ้าหากว่าเราไม่
สำรวจดู นี่ เราก็ยากที่จะเห็นจุดบกพร่อง จุดที่ควรแก้ไขของเรา
ได้

อันนี้ท่านจึงให้สำรวจมกาย สังขารมใจ ในเมื่อมีการสำรวจ
ตรวจดูอยู่เสมออย่างนี้ความชุ่มชื้น ความเบิกบาน ความปีติก็จะ
เกิดขึ้น มองตรงไหน โทษก็ไม่มี มองทางกาย มองทางวาจา มอง
ทางใจมีแต่ราบเรียบ มีแต่ราบรื่น มีแต่ความเป็นปกติ โทษคือ

ความบกพร่องมองเห็น เกิดความปิติขึ้นมาเพราะเรามีศีล
สมบูรณ์ ความบกพร่องวิปริตผิดไปข้างๆ ผิดไปนอกกลุ่มนอกทาง
อย่างนี้ ทำให้เกิดปิติขึ้น ปิตินี้เป็นเหตุทำให้ใจของเรานี้ใส ใจ
ของเรานั้นเย็น ทำให้ใจของเราพอใจในการที่จะมาสัมผัส
เกี่ยวข้องกับใจ ใจของเราก็พอใจในการที่จะสัมผัสในการที่มา
เกี่ยวข้องกับใจ

ถ้าหากว่าใจของเรามีแต่ความไม่สบาย มีแต่ความหดหู่ ปิติ
เบิกบานไม่มี ใจของเราเกี่ยวข้องกับใจในขณะนั้น ไม่สดชื่น ไม่
เบิกบาน เหมือนกับรับประทานอาหารที่ไม่อร่อย มันไม่ดูดดื่มใน
การรับประทานนั้น รับประทานอาหารที่เอร็ดอร่อยมันดูดดื่ม
บางที่อิ่มแล้ว มันก็ยังขอเติมอีกนิดหน่อยนั้น ใจของเรามีปิตินี้
เป็นฐานที่ตั้งของสมาธิธรรม หรือองค์สมาธิธรรมเริ่มปรากฏขึ้น
แล้วอาศัยศีลสมบูรณ์เป็นธรรมเครื่องอบรมสมาธิ

การปฏิบัติธรรมเหมือนกับการเดินทาง เดินทางไปถึงจุดนั้น
จะเดินทางไหน ก็สามารถที่จะไปถึงจุดนั้นได้ ถ้าคนนั้นรู้จักทาง
หลายทางแล้วก็วิธีการเดินทางไปนั้น จะเดินไปด้วยเท้า หรือว่า

จะชี้จักรยาน จักรยานยนต์ หรือวารถยนต์ เครื่องบินก็ได้
สามารถไปถึงจุดหมายปลายทางทั้งนั้น คำว่าสมาธิจิต นี้ ใครจะ
เดินไปทางไหน เดินไปทางไหน ก็สามารถที่จะเดินไปตาม
เส้นทางที่สะดวกในการดำเนินจิต ในการปฏิบัติของเจ้าของ
สะดวกในลักษณะไหน ก็ปฏิบัติตามที่สะดวกนั้น และก็สมารถ
ที่จะเข้าถึงสมาธิจิต สมาธิธรรมได้ จึงว่าวิธีการปฏิบัติถูกทั้งนั้น
ถ้าหากว่ามีความพยายาม มีความจริงใจในการกระทำเพื่อ
เข้าถึงความสงบ มีความพยายามพอแล้วต้องสงบได้ทั้งนั้น จะ
กำหนดพุทโธ ธัมโม สังโฆ คำว่า ตายๆๆ กระตุกๆ ผม ขน เล็บ
ฟัน หน้าง เอามาบริกรรมหรือจะอะไรก็ช่าง สามารถที่จะหยั่งเข้า
หาความสงบได้ทั้งนั้น อย่าไปคิดว่าอันนั้นถูก อันนั้นไม่ถูก อัน
นั้นคด อันนั้นโค้ง อันนั้นตรง อย่าไปคิด ถ้าไปคิดอย่างนั้น อัน
นั้นแหละจะเป็นการโค้ง การคด หรือว่าเป็นการบิดเบือนออก
ไม่ให้ถึงตรงเป้าหมายเลยทีเดียว

ไปทางสติก็มีความสำรวมอยู่เสมอ มีสติเท่านั้นจะเป็น
ธรรมที่ทำให้ใจของเรามีความสำรวมขึ้นได้ มีแต่สติเท่านั้นที่จะ

ทำให้ใจของเรา หลังจากสำรวจดี สำรวจแน่วแน่แล้ว กลายเป็น
สมาธิธรรมก็ได้ มีแต่สติเท่านั้น ในเมื่อศีลสมบุรณ์ สมาธิ
สมบุรณ์ นี้ ก็ทำให้เกิดปัญญาความรอบรู้แจ่มแจ้งในจุดที่
ต้องการรู้ ต้องการเห็น จะวิจัยวิจารณ์ลงไปจุดไหน จุดนั้นจะ
เปิดเผยสภาพความเป็นจริงให้ได้ว่ารู้ได้เห็นทั้งนั้น จึงว่าสติธรรม
เป็นธรรมที่มีความจำเป็นแก่ผู้ปฏิบัติธรรมทุกราย **สัมมาสติ**ขาด
ไม่ได้ การงานภายนอก ทำทางตา ทำทางหู ทำทางจมูก ทำทาง
กาย ทำทางคำพูด การงานภายนอก การงานภายในนั่งอยู่เฉยๆ
ไม่ต้องเคลื่อนไหว นั่งอยู่เฉยๆ ไม่ต้องเคลื่อนไหว ไม่ต้องพูด ไม่
ต้องจาอะไร ถึงจะเดินจงกรม เคลื่อนไหวในการเดิน แต่ก็ไม่ต้อง
พูด อันนี้เป็นการทำงานภายใน การงานภายในก็คือการงาน
ภายในใจ

การงานภายนอกก็คือการงานที่นอกจากใจ แต่ก็ต้องอาศัย
ใจเข้าไปเกี่ยวข้อง จึงเป็นการเป็นงาน ถ้าหากว่าไม่มีใจเข้าไป
เกี่ยวข้องการงานภายนอกจะเป็นการเป็นงานไม่ได้ เหมือนกับ
แผ่นดิน น้ำ ลม ไฟ ถ้าหากว่าไม่มีหัวใจ แผ่นดิน น้ำ ลม ไฟ ก็

เป็นอย่างนั้น จะทำให้เกิดประโยชน์ เกิดผลิตผลต้นไม้ ก้อนหิน
อะไรก็ช่าง ถ้าหากไม่มีหัวใจแล้ว ต้นไม้จะเป็นเรือนชานบ้าน
ช่องไม้ได้ ก้อนหินจะเป็นอิฐ เป็นปูนอะไรขึ้นมาไม่ได้ ต้องมีใจ
จึงว่าดิน น้ำ ลม ไฟ เค้าไม่มีส่วนรู้อะไร ต้องอาศัยใจ ใจของเรา
นี่จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องควบคุมดูแลให้ดี ถ้าหากว่า
ควบคุมดูแลไม่ดีหรือไม่มีการควบคุมดูแลนี้ ใจของเราจะเป็น
อันตรายแก่เรา ไม่มีอะไรเป็นอันตรายแก่เรา มีแต่ใจของเราที่ไม่
มี ไม่ได้รับการอบรมจะเป็นอันตรายแก่เรา ใจของเรานี้แหละ
เป็นประโยชน์ ใจของเรานี้แหละเป็นที่พึงแก่เรา

ในเมื่อใจของเราได้รับการฝึกอบรมดีแล้ว ใจของเราได้รับ
การฝึกอบรมดีแล้ว ใจของเรานี้จะเป็นหลักจิตหลักใจ จะเป็น
หลักที่เรียกว่าการดำเนินของเราจะไม่ผิดพลาด ถ้าหากว่าใจ
ของเราได้รับการฝึกอบรมแล้วนี้ ยากที่จะดำเนินชีวิต หรือ
ดำเนินไปให้ถูกต้องได้ อดที่จะไปซำบายไปขวา อดที่จะเข้าป่าเข้า
ดง และอดไปในทางที่จะเป็นภัยเป็นอันตรายไม่ได้ จึงว่าการ
ฝึกอบรมใจด้วยข้อปฏิบัติ การอบรมใจด้วยศีลธรรมจึงมีความ

จำเป็นแก่ใจทุกราย การบำเพ็ญจิตตภาวนา อย่ามุ่งแต่ให้ใจ
สงบ อย่าไปพอใจ ให้ใจสงบอย่างเดียว

ถ้าหากว่าพอใจ ก็ให้พอใจในการกระทำให้มาก กระทำให้
มากเท่าไร อันนั้นคือความถูกต้อง ถ้าหากไปพอใจแต่ความ
สงบอย่างเดียว พพอใจแต่ความสงบอย่างเดียวเราจะได้สิ่งที่ไม่
ชอบใจ เพราะใจของเรานี้จะสงบไปตลอดกาลไปไม่มี มัน
เหมือนกับการเดินทางอย่างเนี้ย จะเดินไปไม่ให้มีแดด เดินไป
ไม่ให้มีฝน นี่ มันจะเป็นไปไม่ได้ มันจะต้องเจอแดดมั่ง เจอฝนมั่ง
เหมือนกับการลงเรือไปในลำน้ำอย่างนั้นนะ จะให้ทะเลมันเรียบ
อย่างที่เรต้องการ เป็นไปไม่ได้ มันจะต้องมีขึ้นมีลงๆของเขา
อย่างนั้น บางที่คลื่นลมก็มากอย่างสูง บางที่คลื่นลมน้อย บาง
ที่ทะเลก็เรียบ นี่ใจของเราทำเหมือนเรือ คลื่นจะเรียบ เราก็คืออยู่
เหนือน้ำ นี่ คลื่นจะน้อย คลื่นจะใหญ่ เราก็คืออยู่เหนือคลื่น เหนือ
น้ำนั้น ไปอยู่แต่พอใจแต่น้ำสงบ น้ำนิ่ง เวลาน้ำไม่นิ่งนั้นนะ เรา
จะต้องโดนคลื่น เราจะต้องโดนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงพอใจใน
การอยู่เหนือน้ำอยู่เสมอ เหนือความสงบ และความไม่สงบมา

เราก็อยู่เหนือ เราไม่ติดความสงบ ความไม่สงบเกิดขึ้น เราก็ไม่
ไปติด

ในเมื่อเราไม่ติดแล้วเราจะไปเดือดร้อน ไปเป็นทุกข์เพราะ
ความไม่สงบของใจได้อย่างไร คำว่าสังขารต้องเป็นสังขาร
พระพุทธรูปเจ้าท่านไม่แต่งสังขาร ไม่เป็นอย่างนั้น ท่าน
พระพุทธรูปเจ้าท่านให้รู้สังขาร คำว่าแต่งสังขารก็หมายถึงว่าทะเล
ไม่ให้มีคลื่น เป็นไปไม่ได้ แม้แต่พระพุทธรูปเจ้าท่านก็ไม่สามารถที่
จะไปแต่งทะเลให้เรียบได้ เพียงแต่ให้รู้ทะเล ให้รู้สังขารเท่านั้น
พอใจแต่ความสงบก็จะเจอสิ่งที่ไม่พอใจ สงบ ไม่สงบ ไม่สน ทำ
ให้อยู่เสมอ เราไม่ได้ทำเพื่ออะไร เราทำเพื่อละ ทำเพื่อปล่อย
วาง เพื่อสลัดทิ้ง ดีก็ไม่เอา จะเอาทำไม เอาแล้วหนักทั้งนั้น เป็น
ภาระทั้งนั้น คึนนี้ก็เจียบกันดี พากันนั่งสมาธิต่อไป

(พูดหลังเทศน์)

ครูบาเราก็ไปแล้วนะ ไปชมแสงสีกันหมดแล้ว วันนี้ได้
ชีปะขาวสามองค์ ชีปะขาวนี้ไม่ใช่ของเล่นนะ ชีปะขาวนี้บางที่มี
ฤทธิ์มากนะ ชีปะขาวบางที่มีฤทธิ์มาก ชีปะขาวที่ใจในการอบรม

ดีแล้วนี่ มีฤทธิ์ในการที่จะกำจัดกิเลส ชีปะขาวนี้มีใจ ไม่มีธรรม
เป็นเครื่องอบรม ชีปะขาวนั้นก็ถูกกิเลสจัดการ

กองดิน กองน้ำ กองลม กองไฟ กองกันแต่ศีระะลงไปหา
เท้า เท้าขึ้นมาหาศีระะ อันนี้กองดิน กองน้ำ กองลม กองไฟ ตัด
คำว่ากองเราออก นั้นไปเกิดขึ้นมา ก็เปลี่ยนแปลงมาตั้งแต่เป็น
กองอันนี้ขึ้นมา ก็เปลี่ยนของเขามาตามลำดับๆทุกวันและทุก
ขณะ เปลี่ยนแปลงซัดๆก็เปลี่ยนแปลงในการหายใจเข้า และก็
เปลี่ยนแปลงในการหายใจออก มีการปั๊มเข้าปั๊มออกๆ อันนี้ก็
เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่ใช่เปลี่ยนแปลงเฉพาะการหายใจเข้า
หายใจออก ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงทุกขณะ ไม่มีใครไปแต่งเขา
เขาเป็นของเขาเอง

ท่านจึงว่าสังขาร เขาแต่งเขาเป็นเขาเอง ไม่มีใครไปแต่ง เค้า
แต่งของเค้าเอง นี่ เล่าให้รู้ ให้รู้สังขาร สังขารมีการเกิด สังขารมี
การดับ เค้าแต่งขึ้นมา แต่งขึ้นมา แต่งขึ้นมา และที่ขึ้นมานั้นก็มี
ส่วนดับไป แต่งขึ้นมาเท่าไรก็ดับไปเท่านั้นแต่งขึ้นมาเท่าไรก็
ดับไปเท่านั้นเพราะของใหม่เข้ามาแทนที่ ของเก่ามันก็ต้องผ่าน

ไป เป็นอย่างนี้มาตลอด ของเรา ของเราเหรอ เราไปสร้าง เราไป
แต่งเหรอ เรากินข้าวอยู่ทุกวัน เราหามาป้อนอยู่ทุกวัน แล้วจะว่า
ไม่ใช่ที่เราไม่สร้าง เราไม่แต่งยังงี้ ถ้าหากเค้าไม่สร้าง เค้าไม่
แต่งของเขา เราป้อนข้าวเข้าไปนั่น มีประโยชน์อะไรมั๊ย อัดเข้า
ไปบางที่มันไม่เข้าซะ หายใจก็เหมือนกันนะ ถ้าเค้าไม่หายใจ
ของเขานะ เราจะหายใจเข้าหายใจออก มันไม่เข้าไม่ออกนะ

นี่หละสังขาร เค้าเป็นของเค้าเอง ให้รู้เสีย อย่าว่าเป็นเรา
ตรงไหนเป็นเรา อ้าว ผมเราสร้างขึ้นเหรอ ใครสร้างผม ใครปลูก
ผม ขน เล็บ ฟัน หนังเหมือนกัน ใครไปสร้าง มีมั๊ย เราไปสร้าง
เหรอ พระพุทธเจ้าท่านจึงว่ากองสังขาร กองของเกิดดับ
พระพุทธเจ้าท่านจึงว่า**กองอนิจจัง กองทุกขัง กองอนัตตา**
กองไตรลักษณ์ กองเกิด กองแก่ กองตาย จึงว่าภาวณา อย่า
ไปมุ่งแต่ให้ใจสงบ

ภาวณาแปลว่าทำให้เกิด เกิดขึ้น ความรู้ ความแจ่มแจ้ง
เกิดขึ้นซึ่งสติ ซึ่งปัญญา แต่ภาวณาก็ต้องมีสมาธิเป็นหลัก ถ้า
หากว่าไม่มีสมาธิเป็นหลักหละ ใจจะไม่อยู่กับที่ อยู่กับผมก็ไม่

อยู่ อยู่กับชนกก็ไม่อยู่ อยู่กับเลิบบกับพินอยู่กับร่างกายกองเกิด
กองตาย มันก็ไม่ยอมอยู่ จึงว่าภาวนาต้องอาศัยสมาธิเป็นหลัก
ในเมื่อสมาธิเป็นหลักแน่นแล้วนี้ เราจะเกี่ยวข้อตรงไหน
เกี่ยวข้อตรงไหน เคลื่อนไปในลักษณะไหน ในกองเกิด กองตาย
นี้ ล้วนที่จะเป็นประโยชน์ในการเคลื่อนย้าย ในการเคลื่อนไป
ทั้งนั้น แยกกาย คำว่าแยกกายนี้ เคลื่อนไปทางไหน แยกกาย
ตามที่ใจเคลื่อนไปนั้น การที่เคลื่อนไปเกี่ยวข้อนั้น สิ่งเหล่านี้
ล้วนแต่เป็นอาหาร เกี่ยวข้อสัมผัสเท่าไรยิ่งทำให้จิตอึด ทำให้
เบิกบานชุ่มชื้นมีกำลัง

สิ่งเหล่านี้เหมือนกับหิน มีน้ำมันคมเพราะหิน คำว่า
สติปัญญา สติปัญญามีความคม มีความแหลมความคมนี้ต้อง
อาศัยหิน กองเกิด กองแก่ กองตาย ดิน น้ำ ลม ไฟอันนี้หละ คือ
หินที่จะลับสติลับปัญญา ลับจิตลับใจของเราให้แหลมให้คน
เป็นสติเป็นปัญญาขึ้นมา ไม่อย่างนั้นจิตใจของเราไม่เป็น
ปัญญา ไม่เป็น มันจะกลายเป็นใจที่ไม่มีคม ใจที่ไม่มีคม ก็เลส
มันไม่กลัวหรอก แต่ใจที่มีคม ก็เลสมันกลัว เพราะมันเคยเจ็บตัว

มาแล้ว พระพุทธเจ้าท่านกิเลสมันเคยเจ็บตัวมาแล้ว พระสาวก
พระพุทธเจ้ากิเลสมันเคยเจ็บตัวมาแล้ว มันกลัว ถ้าหากว่าใจที่
ไม่มีคม กิเลสมันก็เคยเจอมาแล้วเหมือนกัน สบายมาก ลุยเลย
ลุยเลย

เราๆนี่กิเลสมันกลัว หรือกิเลสมันลุย เอ้า! ดูเอา แล้วก็ไม่
ต้องบอกใคร เรื่องเหล่านี้ให้รู้เอง ข้างนอกไม่มีอะไร ลมก็เป็นลม
ดินก็เป็นดิน อากาศก็เป็นอากาศ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
อันนี้ เขาก็เป็นของเขาอย่างนี้ ไม่ต้องไปกังวลกับเขา ใจของเรา
เค้าก็รู้อยู่อย่างนี้ รู้อยู่อย่างนี้ รู้อยู่อย่างนี้ รู้อยู่อย่างนี้ ให้เค้ารู้อยู่
อย่างนี้

ผม ขน เล็บ ไม่ต้องไปกังวลกับเขา เราจะกังวลไม่กังวล เขา
ก็เป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน เป็นหนัง เขาก็เสื่อมไป เสื่อม
ไป ของเขาอยู่อย่างนี้ เรานั้นในเมื่อ เขาเป็นของเขาเอง เราจะไป
กังวลทำไม นี่! ท่านจึงให้ปล่อยวาง แม้แต่ใจของเราก็ปล่อยวาง
ไม่ต้องไปกังวล เขารู้อย่างนี้เรื่องของเขา เราไม่ได้ไปแต่งเขาให้รู้
มีสติอยู่กับรู้ มีสติอยู่กับจิต มีสติอยู่กับจิต มีสติอยู่กับจิต อย่าไป

กังวลอะไร เพราะทุกสิ่งทุกอย่างกังวลมันก็ไม่ได้ผล กังวลๆ มัน
ยิ่งกังวล กังวลมันยิ่งเพิ่มกังวล กังวลมันยิ่งเพิ่มสับสน เรา
ต้องการกังวล เราต้องการสับสนหรือไม่ต้องการ ไม่ต้องการ
ทั้งนั้น

ในเมื่อไปอย่างนี้แหละ ปล่อยมันเลย ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ปล่อย
ไปตามดิน น้ำ ลม ไฟ ตามธรรมชาติของเขา สังขารก็ปล่อยไป
ตามธรรมชาติของเขา จิตสังขารก็ปล่อยไปตามธรรมชาติของ
เรา ใจปล่อยไปตามธรรมชาติของใจ มีสติอันเดียว มีสติอันเดียว
อยู่ตรงไหน อยู่กับใจ ไม่มีใจ ไม่มีสติ สติกับจิต สติกับใจให้เป็น
อันเดียวกัน ในเมื่อเราไม่กังวลสิ่งอื่น ถ้าหากว่าเรากังวลสิ่งอื่นนี้
มันชอบไปอยู่กับสิ่งอื่นนั้น ละให้หมด! ท่านจึงว่าปล่อยวาง
ปรากฏอะไร ละ ปรากฏอะไร ละ ไม่เอา จึงว่าภาวนาละ ภาวนา
ปล่อยวาง

ที่มา: <https://youtu.be/Kzvfhwus410>