

สังขารเกิดที่ใจ ดับที่ใจ ไม่มีใจสังขารเกิดไม่ได้

หลวงปู่แบน ธนากโร

ฟังดูข้างนอก ฟังดูภายนอก เจียบส่งดังไปหมด ฟังดูภายใน มีแต่ใจอันเดียวเท่านั้น ฟังดูภายใน มีแต่สังขารอันเดียวเท่านั้น มันปรุอยู่ไม่หยุดไม่หย่อน สังขารทั้งหลายดับไป ความปรุ ความแต่งทั้งหลายดับไป ตัวสมุทัยดับไป ทุกข์ทั้งหลายก็ดับไป ด้วย ความปรุความแต่งก็เป็นความปรุความแต่ง สังขารก็เป็น สังขาร สังขารเป็นของเกิดดับ ความปรุความแต่งไม่ใช่เรา สังขารทั้งหลายดับไป อยู่เป็นสุข ให้พากันปล่อยวางสังขารนั้น เสีย เพราะเราไปยึดมันก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร

สังขารทั้งหลายเหมือนฟองน้ำ สังขารทั้งหลายเหมือนพยับแดด เราไปยึดฟองน้ำ เราไปยึดพยับแดด ไม่ได้ประโยชน์อะไร พยับแดดมันมีประจำ ฟองน้ำก็มีอยู่เป็นประจำ ไม่ขาดจากโลก แม้แต่พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่สอน ไม่ใช่การที่จะไปห้ามไม่ให้ พยับแดดเกิดขึ้น ไม่ให้ฟองน้ำเกิดขึ้น เพียงแต่สอนว่า พยับแดด ลึกแต่ว่าพยับแดดเท่านั้น ฟองน้ำก็ลึกแต่ว่าฟองน้ำเท่านั้น ไม่มี

อะไรเป็นสาระแก่นสารตัวตนอะไร ทั้งๆที่ไปยึดแล้ว สร้างปัญหา ให้แก่เจ้าของเองด้วย ปล่อยวางสังขารเสีย ปล่อยวางปัญหาทั้งหลาย ปล่อยวางสังขารได้ ปัญหาทั้งหลายหลุดจากใจ อยู่เป็นสุข

เราฟังดูข้างนอก หาแต่มีเสียงอะไร ไม่มี เจียบส่งดังไปหมด จะฟังดูภายในเข้ามา ตาเคঁาก็เจียบของเขา หูเคঁาก็เจียบของเขา จมูกเคঁาก็เป็นจมูกอยู่อย่างนี้ ลิ้นเคঁาก็เป็นลิ้นอยู่อย่างนี้ กายหาตรงไหน ที่จะสัมผัสอ่อนวายเป็นไม่มี ผมทุกเส้น ตั้งแต่เกิดมาอยู่ที่เก่า ขนก็เช่นเดียวกัน ไม่เห็นว่าเคঁาอยากได้อะไร ไม่เห็นเขาจะเสียอะไร เล็บก็เป็นเล็บอยู่อย่างนี้ เป็นเล็บตั้งแต่เป็นเล็บมา ถึงเดี๋ยวนี้เคঁาก็เป็นเล็บเหมือนเดิม ใครจะตัด ใครจะแต่ง เล็บไม่รู้เรื่อง เล็บไม่สนใจ ฟันก็เป็นฟันอยู่อย่างนี้ อยู่กับที่อยู่อย่างนั้น ไม่เห็นมีการสัมผัส ย้ายที่อยู่ ย้ายที่ไปที่มา ถึงจะมีการหลุดการร่วงการหล่น โยกเคঁาก็โยกอยู่กับที่ หลุดเคঁาหลุด อยู่ตรงไหน เคঁาก็อยู่ตรงนั้น

ใจ มาดูใจเข้าไป ใจ เราดูเข้าไปหมายถึงความรู้ ใจเราสบาย
ใจเรารู้ ใจเราไม่สบาย ใจเรารู้ ทุกข์ก็รู้ สุขก็รู้ ใจสงบก็รู้ว่า
สงบ ใจไม่สงบก็รู้ว่าใจไม่สงบ ให้ดูอยู่ที่ใจที่รู้นั้น สติให้แน่วแน่
มั่นคง อยู่จุดเดียวคือความรู้ที่มีอยู่ในเรา อย่าไปทางซ้าย อย่า
ไปทางขวา หลงเรื่องไม่ได้ คิดเรื่องไม่ได้ มันเกิดขึ้น เกิดขึ้นที่ใจ
เนี่ยแหละ สังขารทั้งหลายคือความคิด เกิดขึ้นที่ใจ สังขาร
ทั้งหลายดับ ก็ดับไปที่ใจอันนี้ เราอยู่กับใจ อยู่กับความรู้ เห็น
ความกระเพื่อม เห็นสังขารเค้ามมีการไหวตัว ถ้าหากว่าเราไม่แน่ว
แน่นอยู่กับจิตของเรา สังขารไหวตัวเราไม่รู้ สังขารปรุงแต่งเราก็ไม่
รู้ ไม่เห็น ถ้าหากว่ารู้ รู้จนกระทั่งผลงานของสังขารเค้ามปรากฏ
ขึ้นมาเป็นตัวเป็นตน เป็นทุกข์ เป็นสุข เป็นกิเลสตัณหาหาคะ
ขึ้นมา อันนั้นเป็นผลงานของสังขารเนื่องมาจากใจของเราไม่มี
สติแนบแน่นอยู่กับใจ

ใจของเรามีความสติแนบแน่นอยู่กับใจ สังขารไม่มีโอกาสที่
จะแสดงบทบาท สังขารมีการเริ่มที่จะแสดง เรียกว่าไหวตัว
ขึ้นมา เรารู้ทันที เรารู้ทันที เรารู้ทันที รู้ขณะใด รู้ทันขณะใด

สังขารที่เริ่มมีการไหวก็ดับไปในขณะนั้น สังขารที่เริ่มมีการไหว
ตัวก่อตัว ก็ดับไป ผลงานของสังขารที่ก่อความสับสนวุ่นวาย ก่อ
บ้าน ก่อเมือง ก่อโลก สร้างโลก สร้างสงสาร สร้างความสับสน
วุ่นวาย ไม่มีโอกาสที่จะสร้างเป็นผลงานขึ้นมาได้ ใจของเรายัง
เข้าหาความสงบยิ่งๆขึ้นไป ใจของเรายังเข้าหาใจ แนบแน่นอยู่
ที่ใจนั้นอาศัยสติเป็นหลัก ควบคุมกำกับ

ท่านจึงว่า เตสัง วูปะ สโม (เตสํ วูปสโม สุข) ความสงบ
ระงับของสังขาร สังขารทั้งหลายสงบไปแล้ว อยู่เป็นสุข จึงหา
ความสุขไม่ต้องไปหาไกลอย่างชาวโลกเขา ชาวโลกเค้หา
ความสุขก็คือหาความทุกข์นั่นเอง หาลาภก็ทุกข์เพราะลาภ ได้ก็
ทุกข์ ไม่ได้ก็ทุกข์ หากก็ทุกข์ ได้ยศ หากก็ทุกข์ ได้ก็ทุกข์ไม่ได้ก็ทุกข์
หาเงินหาทอง หากก็ทุกข์ หามาได้ก็ทุกข์ หาไม่ได้ก็ทุกข์ หาลูกหา
เมีย หาลูกหาผัว ได้มาแล้วเหมือนกับไฟไหม้ ไฟไหม้คน
กระสับกระส่ายร้อนรนอยู่อย่างนั้นในเรื่องผัวเรื่องเมียนั้น

เรื่องการแสวงหาของใจที่หิวทั้งหลายก็คือแสวงหาฟืนหาไฟ
มาเผาเจ้าของ เพราะหลงความปรองความแต่ง หลงสังขารอัน

เดียว เป็นเหตุ ท่านจึงให้คำว่าปัญญาฯ รู้สังขาร รู้รอบในกอง
สังขาร ก็คือกองจิตกองใจของเรานี้แหละ เพราะสังขารเกิดก็เกิดที่
ใจ ดับก็ดับที่ใจ เกิดก็เกิดที่ใจ ดับก็ดับที่ใจ ไม่มีใจ สังขารเกิด
ไม่ได้ สังขารไม่มีใจจะเกิดได้อย่างไร เกิดจากตอไม้ก็ไม่ได้
เพราะตอไม้จะคิดจะปรุงอะไรเป็น จะไปปลูกเป็นสังขารก็ไม่
สำเร็จเป็นสังขารขึ้นได้ จะเกิดในแผ่นดิน เอาสังขารไปปลูกใน
แผ่นดินก็ปลูกไม่ได้ สังขารไม่ต้องไปปลูก ในเมื่อไม่มีสติ ใจไม่มี
สติ สังขารเค้าจะเกิดขึ้นเอง เกิดขึ้นตรงไหนมันก็เหมือนกับไฟ
เกิดขึ้นตรงนั้น

พระพุทธเจ้าท่านจึงให้รู้ แล้วปล่อยวางสังขารนั้นเสีย พ้น
จากทุกข์คือพ้นจากกิเลสตัณหานั่นเอง ทุกข์ๆนี้ส่วนมากทุกข์
เพราะเสียข้าวเสียของ ทุกข์เพราะการพลัดพราก ทุกข์เพราะ
อยากได้แล้วไม่สมหวัง ทุกข์เพราะสิ่งเหล่านั้น ทุกข์เพราะคน
นั้นๆ จนมากมายถึงอย่างนี้ แต่ความจริงแล้ว ทุกข์เพราะไม่รู้เท่า
ในตัวยุติตัวแต่ง ไม่รู้เท่าในตัวยสังขาร ที่มันเป็นตัวย้นำไฟนำไฟ
เป็นตัวยเผาเชื้อ คือไฟไฟ มันทุกข์เพราะอันนี้ ทุกข์เพราะตัว

กิเลสตัณหา กิเลสตัณหาก็เกิดจากความปรองความแต่ง ตัว
สังขารนี้แหละเป็นเหตุ ทุกข์เพราะอันนี้ ในเมื่ออันนี้ไม่มีแล้ว ได้ก็
ไม่ทุกข์ เสียก็ไม่ทุกข์ ไม่มีอะไรก็ไม่ทุกข์ มีอะไรก็ไม่ทุกข์ เพราะ
สิ่งที่มีนั้น มีลาภก็ไม่ทำให้เป็นทุกข์ ไม่มีลาภ เสื่อมลาภก็ไม่ทำ
ให้เป็นทุกข์ มียศ ก็ไม่ทำให้เป็นทุกข์ ยศเสียก็ไม่ทุกข์ เพราะฐาน
ตัวที่ทำให้ทุกข์เกิดมันได้ดับไปแล้ว

จึงให้พากันตรองดูให้กว้างขวาง ความสับสน ความวุ่นวาย
ความฟุ้งซ่านอยู่ตรงไหน แก่ตรงสับสนวุ่นวายฟุ้งซ่านนั้น วิธีแก้มี
หลากหลาย แก่ด้วยเหตุด้วยผล เอาความจริงยกขึ้นมาให้ความ
ฟุ้งซ่านยอมรับ ให้ใจยอมรับ ในเมื่อใจยอมรับ ใจก็สงบ ไม่ต้อง
เอาเหตุเอาผลอะไร เอาสติจ่อลงที่ความฟุ้งซ่านนั้น เอาสติจ่อ
แนบแน่นลงไปจุดฟุ้งซ่านนั้น ตรงไหนตรงฟุ้งซ่าน จิตฟุ้งซ่าน จิต
ไม่ฟุ้งซ่าน มีแต่จิตอันเดียวเท่านั้น ฟุ้งซ่านเป็น ไม่ฟุ้งซ่านเป็น
ขณะเค้าฟุ้งซ่าน จ่อลงไปที่นั่น มีสติตั้งมั่นอยู่ที่จิตอันเดียว
เพราะจิตเท่านั้นเป็นผู้ที่ฟุ้งซ่านเป็น มีสติให้มั่นคง ไม่ให้ตัวปรอง
มันปรองขึ้น ไม่ให้ตัวคิดมันคิดขึ้น ดูอย่างเดียว เอาจิตดู ฟังอย่าง

เดียว เอาจิตฟัง เอาสติตั้งอยู่ ไม่ให้คิดให้ปรุง ความคิดความ
ปรุงเป็นเรื่องของตัวสังขาร นี่บังคับอยู่อย่างนั้น

ในเมื่อบังคับไม่ให้ปรุง ไม่ให้คิด ให้ความรู้ให้เห็นจิตอยู่อย่างนั้น
ในเมื่อจิตไม่ปรุง จิตไม่คิด แล้วความฟุ้งซ่านจะมาจากไหน ตัว
ปรุงตัวแต่ง ไม่ปรุงไม่แต่ง แล้วจะเอาอะไรมาฟุ้งซ่าน จิตเคঁาก็
เป็นจิตอยู่อย่างนี้ จิตเคঁ่าไม่ฟุ้งซ่าน ความฟุ้งซ่านเป็นเรื่องของ
กิเลสต่างหาก ไม่ใช่จิตฟุ้งซ่าน กิเลสเคঁ่าเป็นกิเลสอยู่อย่างนี้
ความฟุ้งซ่านเป็นความฟุ้งซ่านอยู่อย่างนี้ มีแต่พระพุทธเจ้าตรัสรู้
โลกก็ยังไม่ได้ขาดความฟุ้งซ่าน สังขารก็ยังเป็นสังขารอยู่อย่าง
นั้น

แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้ยึดสังขาร สักแต่ว่าสังขารเท่านั้น และ
สามารถเอาสังขารนั้นเป็นประโยชน์ในการประกาศพระศาสนา

พระพุทธเจ้าใช้สังขารนั้น ใช้ตัวจิต ตัวคิด ตัวเคลื่อนไหวนั้น
หละมาเป็นตัวทำงานการประกาศพระศาสนา แต่ทำงานอยู่ใน
กรอบ ในกรอบอะไร ในกรอบของความเป็นธรรม กรอบของ
ความชอบธรรม กรอบของความบริสุทธิ์ยุติธรรมในใจของ

พระพุทธเจ้าใช้สังฆารประกาศพระศาสนา ใช้สังฆารเป็นสื่อสาร
อย่าไปเป็นบ้า ยึดสังฆารเป็นตัวเป็นตน ถ้าไปยึดสังฆารเป็นตัว
เป็นตน มันก็คนบ้า บ้าน้ำลายเจ้าของ

สติมีความจำเป็นทุกระดับทุกชั้นตอน การปฏิบัติก้าวหน้า
มากเท่าไร สติยิ่งมีความจำเป็นและสติก็ก้าวหน้า เท่า
ความก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรมนั้น ถ้าหากว่าสติไม่ก้าวไป ก็
หมายถึงความถอยหลังของการปฏิบัติ นั้น จิตเริ่มถอยหลัง
พยายามฝึกสติๆ เดินมีสติ นั่งมีสติ นอนมีสติ เคลื่อนไหวอย่างไร
มีสติ กินถ่ายมีสติ พูดจาปราศรัยมีสติ เกี่ยวข้องกับใครมีสติ คิด
อ่านอะไรมีสติ ถ้าหากว่าคิดอ่านไม่มีสติ ผลออกมามีแต่ทำลาย
เจ้าของเอง จะไปหาที่ไหน หาความสงบ ไปที่ไหนก็แบกตัว
ความไม่สงบไป ไปที่ไหนก็แบกตัวความไม่สงบไป อยู่ที่ไหนก็
แบกความไม่สงบเอาไว้ แล้วจะหาความสงบเจอได้อย่างไร
เหมือนกับนั่งเอาไฟมาถือเอาไว้ในกำมือ ไม่ยอมปล่อยแล้วจะไม่
ร้อนได้อย่างไร อยู่กับวัดก็ร้อน ออกไปป่าก็ร้อน ไปที่ไหนก็ร้อน
ร้อนเพราะการไม่ยอมปล่อยไฟที่กำลังอยู่ในมือ

ในโลกอันนี้ไม่มีอะไรร้อน ดูจริงๆเลย สรุปลงในโลก ดิน น้ำ ลม ไฟ เห็นดินร้อนซักทีมัย เห็นน้ำร้อนซักทีมัย ถึงน้ำจะต้มเดือดอยู่ก็ช่าง น้ำไม่เคยพูดว่าร้อน ลม ไฟ ไฟจะลุกขนาดไหนก็ช่าง ความร้อนจะจำนวนวัดได้เท่าไรๆ ความร้อนเอานั่นเขาไม่เคยเผาเขาเอง แล้วเขาก็ไม่เคยว่าเขาร้อน ทุกอย่างเค้าเป็นธรรมชาติของเค้า ทุกอย่างเป็นปกติของเค้า ใจของเรา ก็เหมือนกัน ให้เขาเป็นธรรมชาติของเขานะอยู่เป็นสุข ตาร้อน รูปร้อน ร้อนเพราะการสัมผัสแล้วก็เกิดความยินดียินร้ายจึงร้อน รูปก็เพราะรูป ตาก็เพราะตา หูก็เพราะหู เสียงก็อยู่อย่างเสียง นี่! ไม่สัมผัสกันแล้วมันจะเกิดเป็นไฟเป็นไฟได้อย่างไร ถึงจะมีสัมผัสกัน มีสติรู้รูปก็ดีกว่ารูป หูสักแต่ว่าหู เพียงแต่ว่าสัมผัสกันเท่านั้น เค้าก็ไม่เกิดความร้อนอะไร

ในอาทิตต (อาทิตตปริยายสูตร) ท่านแสดงถึงหูร้อน ตาร้อน รูปร้อน เสียงร้อน จมูกร้อน กลิ่นร้อน ลิ้นร้อน รสร้อน ร้อนเพราะยึดการสัมผัสเป็นตัวเป็นตน สิ่งสัมผัสเป็นตัวเป็นตน ร้อนเพราะยึดสังขารตัวปรุงตัวแต่งอันเกิดจากการสัมผัสนั้น ว่าเป็น

เราเป็นเขา เป็นหญิงเป็นชาย เป็นตัวเป็นตน เผากันมา มีธรรม
เป็นเครื่องอยู่ อยู่เป็นสุข มีสติเป็นธรรมเครื่องอยู่ อยู่เป็นสุข มี
ความสงบเป็นเครื่องอยู่ อยู่เป็นสุข ถ้าหากไม่มีสติ ไม่มีธรรม
เป็นเครื่องอยู่ หาความสุขไม่เจอ ดิ้นรนตะเกียกตะกาย อยากจะ
เปรียบเหมือนสุนัขขี้เรื้อนแสวงหาความสุข ไม่มีโอกาสที่จะเจอ
สถานที่ที่ไม่คันได้ เพราะความคันไม่ใช่คันอยู่กับสถานที่ มันคัน
อยู่กับขี้เรื้อนนั่น

จิตก็เช่นเดียวกัน เปลื้องคำว่ารูปออกไปเสีย โลกดีโลกชั่ว
โลกทุกข์โลกสุข โลกรักโลกชัง เปลื้องออกไปเสีย อยู่เป็นสุขสม
กับการที่เรามุ่งมั่นปรารถนา กัน ถ้ายังจะตะครุบแต่เงา มันก็จะ
เหมือนกับสุนัขคาบเนื้อเดินสะพาน มองเห็นเงาของเนื้อที่อยู่ใน
น้ำ ไม่คิดว่าเงานั้นก็คือเนื้อที่คาบอยู่ ลืมตัวก็อ้าปาก โอ้งๆ ชู
สุนัขตัวที่มันคาบเนื้อตัวที่เป็นเงานั้น ไข้เนื้อที่อยู่ในปากมันก็
หลุดไป ผลออกมาเป็นยังงี้ นั่น! ตะครุบเงามันเป็นอย่างนั้น คือ
ได้แต่ช่องว่าง ได้แต่ช่องไม่มีอะไร แล้วก็ไปตะครุบต่อ ตะครุบ
ต่อไป เงามันจะหมดไปที่ไหน อยู่ตรงไหนมันก็มีเงา นั่งตรงไหน

มันก็มีเงา นอนมันก็ยังมันเงา จะคิดไปทางไหน คิดไปทางไหน
ล้วนแต่เป็นเงาทั้งนั้น แล้วตะครุบแต่เงาอยู่ แล้วจะได้อะไร

อย่าตะครุบ หยุดเล็กในการตะครุบ สติๆๆ หยุดๆ เลิกๆ
หยุดๆ เลิกๆ ไม่คิดไม่ปรุงไม่แต่ง ไม่คิดไม่ปรุงไม่แต่งไม่คิดไม่
ปรุงไม่แต่ง อยู่กับจิตที่ประกอบด้วยสติ ไม่ให้แว็บ ไม่ให้วอบๆ
แว็บๆ ไม่ให้ขยับให้เคลื่อนไหว จิตเป็นจิต โลกเป็นโลก ธรรมเป็น
ธรรม ต่างคนต่างอยู่ ถึงจะมามีการเกี่ยวข้องกัน มีสติธรรมเป็น
ธรรมกำกับ ไม่ทำให้เกิดความสับสน เหมือนกับช่างไฟ สามารถ
ที่จะเอาไฟมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้โดยไม่เป็นอันตราย ถ้าคน
ไม่เป็นช่างไฟ กว่าไฟจะเป็นประโยชน์ไม่มีความรู้เรื่องไฟ จะเอา
ไฟมาเป็นประโยชน์ ไฟช็อต อันตรายอันเกิดจากไฟนั้น

ของในโลกนี้มีประโยชน์ทั้งนั้น มีสติในการเอามาใช้ มีแต่ได้
ประโยชน์อย่างเดียว ไม่มีสติ ไม่มีความฉลาดพอ ของในโลก
ล้วนแล้วแต่เป็นอันตราย มีตา ตาของเราก็เป็นอันตรายกับเรา มี
หู หูก็ยังเป็นอันตราย ทั้งๆที่สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่มีความ
สิ่งที่มีคุณ แต่กลายเป็นสิ่งที่อันตรายเพราะอะไร เพราะใจ

ขาดธรรม เพราะใจขาดสติ ใจมีสติ ใจมีธรรม ล้วนแล้วแต่เป็น
ประโยชน์ทั้งนั้น การฝึกใจให้มีสติ ใจมีสตินั้นคือใจมีธรรม สติ
รวมไว้ทั้งสมาธิก็ไม่ผิด จะว่าศีลก็ไม่ผิด จะว่าปัญญาก็ไม่ผิด
รวมอยู่คำว่าสติอันเดียว ไม่มีสติ ศีลจะมีได้ยังไง จะเอาอะไร
เป็นธรรมเครื่องสำรวม ไม่มีสติ สมาธิจะแน่วแน่นมั่นคงได้ยังไง
ไม่มีสติ ปัญญาจะแยกคายแหลมคมได้ยังไง จะไม่มีปัญญา
ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ยังไง จึงว่าธรรมคือสติ บำเพ็ญให้ยิ่ง
บำเพ็ญให้ยิ่ง บำเพ็ญให้ยิ่งทุกขณะ นั่งได้ นอนได้ บำเพ็ญได้
ทั้งนั้น ยืนได้ รับประทานอาหารขบถายอยู่ในอิริยาบถใดๆ บำเพ็ญสติ
ให้เกิดให้มีขึ้นได้ทุกขณะทีเดียว

ท่านจึงว่าอกาลิโก ทุกกาล ทุกสถานที่ อยู่ในสถานการณ์
เหตุการณ์อย่างไร มีสติระลึก มีสติสำรวมเป็นเครื่องประดับของ
สมณะ เป็นส่วนประกอบของนักบวช สมณะนักบวชไม่มีสติ หา
ความงดงามไม่ได้ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ เป็นเครื่องอยู่
ผมเป็นผม ตัดก็เป็นผม โกงก็เป็นผม ทิ้งไว้ตรงไหนก็เป็นผม ไม่
ตัดไม่โกง ก็เป็นผม ขนก็เช่นเดียวกัน ไม่ตัดไม่โกงก็เป็นขน ถึง

จะตัด จะโกน จะหลุดจะลွ่ยก็เป็นขน เล็บก็เหมือนกัน ฟันก็
เหมือนกัน หนังกี่เหมือนกัน ลอกออกไป น้อยออกไปก็เป็นหนัง
อยู่ในตัวก็เป็นหนัง เนื้อก็เหมือนกัน อยู่ในตัวก็เป็นเนื้อ ถึงจะ
ออกไปตรงไหน วางตรงไหนก็เป็นเนื้อ ผมเส้นไหน ขนเส้นไหน
เล็บเกิดไหน ฟันซี่ไหน เคঁาไม่รู้ว่าเคঁาเป็นอะไร แต่ละอย่างเคঁา
ไม่ได้มีกิเลสตัณหาอะไรเลย กระดูกขึ้นน้อยขึ้นใหญ่ ตับไตไส้พุง
เคঁาไม่รู้ว่าเคঁาเป็นอะไรทั้งนั้น

นี่ จึงว่ามีสติ ปัญญามีปัญญาเกิด ไม่มีสติชะอย่างเดียว
สมาธิไม่มี ไม่ได้ แล้วปัญญาจะเกิดขึ้นให้แบบคายได้อย่างไร ไม่
ต้องไปหาที่ไหน หาธรรม สติธรรมไม่ต้องไปหา พร้อมทั้งจะ
เกิดขึ้น พร้อมทั้งจะเกิดขึ้นทันทีในขณะที่เรามีการกระทำนั้น
สมาธิธรรมก็ไม่ต้องหาที่ไหน พร้อมทั้งจะเกิดขึ้นการกระทำของ
เรา ปัญญาธรรมก็เช่นเดียวกัน ไม่ต้องไปหาที่ไหน พร้อมทั้งจะ
เกิดขึ้น ถ้าหากว่าเหตุผลที่จะทำให้เกิดมันพอ ปัญญาพร้อมที่จะ
เกิด เกิดจากไหน เกิดจากสติ พระพุทธเจ้าท่านว่า ธรรม
ทั้งหลายเกิดจากสติอันเดียว

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ต้องหา ผม ขน เล็บ ฟัน

หนังเนื้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่ตรงนี้ สรีระ ร่างกายทั้งหมดนี้
คือกองอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ต้องไปหาอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตาที่ไหน อยู่ที่นี่ อยู่กับกองไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา อยู่ที่นี่ อยู่กับอนิจจัง อยู่กับทุกขัง อยู่กับอนัตตา แล้วก็
ไม่ยึดติด แล้วก็ไม่หลง ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ในอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตานี้ ถ้าหากว่าไม่มีสติ กองอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้เป็นกอง
ไฟกองไฟ เเผาไหม้จิตใจของเราและของสัตว์โลกทั้งหลาย มี
อะไรที่จะเป็นไฟเป็นเเผาจิตใจของสัตว์โลก มีแต่กองอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตานี้

คำสอนพระพุทธเจ้าจึงสอนให้รู้ สอนให้พิจารณา ให้รู้ความ
เป็นจริงของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วของในโลกทั้งหมดจะไม่
เป็นข้าศึก เพราะของในโลกทั้งหมดก็คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
นั่นเอง ดูธรรม ดูธรรม ดูธรรมก็คือเอาใจดู พังธรรม พังธรรมก็
คือเอาใจพัง พิจารณาธรรม พิจารณาธรรม พิจารณาธรรม ก็คือ
เอาใจของเราพิจารณาธรรมที่เรามีอยู่ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

กองอยู่ตั้งแต่ศีรษะลงไปหาเท้า เท้าขึ้นไปหาศีรษะนี้ คือกองชั้นที่
รู้ชั้นนี้ เรียกว่ารู้ รู้ชั้นนี้แล้วไม่หลง เพราะในโลกทั้งหมดนี้ไม่
แตกต่างกัน เพราะมันกองเกิด กองแก่ กองตาย กองอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตาเหมือนกัน ไม่หลงในกองอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่
กองอยู่ในเรา แล้วเราจะไปหลงกองไหน เห็นกองมุตระ เห็นกอง
คุณอย่างนี้ เรารู้ว่าอันนี้มันเหม็นแล้ว เราจะไปคิดว่ากองขี้กอง
อื่นมันหอมได้ยังไง มันกองมุตระกองคุณเหมือนกัน กองอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตาเหมือนกัน สรุปแล้วเป็นผู้ที่นุ่มจิตนุ่มใจ มีสติ
นุ่มใจ มีสตินุ่มจิต มาอยู่กับกองเรา กองทุกข์ กองเกิด กองแก่
กองตาย กองอริยสัจกองนี้

นี่คือหลักของการปฏิบัติ หลักของการดำเนินเพื่อถึง
จุดหมายปลายทางคือมรรคผลพระนิพพาน อย่าไปกระโดดโน่น
กระโดดนั่น กระโดดไปซ้ายไปขวา กระโดดไปหน้า กระโดดถอย
หลัง มีสติรู้อยู่เสมอ เป็นผู้ที่ไม่กระโดดหน้ากระโดดหลัง อันนี้
เป็นความถูกต้องในหลักการปฏิบัติ เข้า เลิกกันเท่านี้แหละ

(พูดท้ายเทศน์)

ช่วงนี้อากาศเริ่มเย็น อากาศเย็น รื่นยุงก็ไม่รบกวน นั่ง
ภาวนาตามต้นไม้ นั่งภาวนาอยู่ข้างทางเดินจงกรมดี มีเสือ มี
แท่น มีร้านนั่ง นั่งบนแท่น นั่งบนร้าน ไม่มี เอาเสือเอาอะไรไปปู
พับครึ่งเข้า นั่งสบาย นอนอยู่ร่วมไม้ก็ยังได้ นอนข้างทางเดิน
จงกรมก็ได้ อย่าไปหาแสวงความสุขการหลับการนอนในที่หลับ
ที่นอนที่สบาย แสวงหาที่หลับที่นอนที่สบายนั่นคือการแสวงหา
ทุกข์ ทุกข์และสุขไม่ขึ้นอยู่กับการที่หลับที่นอนดี ขึ้นอยู่กับความ
สงบไม่สงบของใจ อะไรที่จะเป็นไปเพื่อความสงบของใจ
พยายามให้ยิ่ง จะเจอความสุขที่เราปรารถนา

ที่มา: <https://youtu.be/8gTk5scoV8s>